

広報



# 三沢 11

2014年  
(平成26年)  
No.721  
月号



CONTENTS

02 特集

## 地域医療の要

- 08 トピックス
- 11 市政の動き
- 16 マックチャンネルガイド
- 18 出来事通信
- 20 情報ねっと
- 28 上十三・十和田湖広域定住自立圏情報
- 29 Pick UP 各コンクール入賞者を発表します
- 30 Photo Pick UP

## ハロウィンフェスタ

32 三沢魂

### 小川原湖漕ぎ大会

9月27日・28日／小川原湖湖水浴場

「三沢市を訪れる人をもっと増やしたい」と、市民団体『小川原湖ロマン会議』がアウトドアイベントを開催。市内外から多くの人々が訪れ、カヤックの試乗体験などを楽しんでいました。(→P18)

## 全身のがんなど一度に検査できる「PET-CT」を導入

PETとは、positron emission tomography(陽電子放出断層撮影)の略で、放射能を含む薬剤を用いる、核医学検査の一種です。放射性薬剤を体内に取り込ませ、放出される放射線を特殊なカメラでとらえて画像化します。CTなどの画像検査では、通常、頭部、胸部、腹部などと部位を絞って検査を行いますが、PET検査では、全身を一度に調べることができます。予想外のがんの発見に威力を発揮することから、がんの可能性が疑われながら病巣を発見できない“原因不明がん”的診断や、がんの転移・再発の調査に特に有効な検査とされています。

また、CT検査などでは形の異常を診るのに対し、PET検査では、ブドウ糖代謝などの機能から異常を診ます。臓器のかたちだけで判断がつかないときに、働きを診ることで診断の精度を上げることができます。

PET検査は、通常がんや炎症の病巣を調べたり、腫瘍の大きさや場所の特定、良性・悪性の区別、転移状況や治療効果の判定、再発の診断などに利用されています。

市立三沢病院では、地域がん拠点病院としての機能をさらに充実させるため、敷地内の第一駐車場付近に『PET-CT画像診断センター』を建設。9月末には建物が完成し、平成27年3月予定の稼働開始に向けて現在準備を進めています。



(参考：独立行政法人 国立国際医療研究センターホームページ)

## より高度な医療・検査機器を設置



わっていきました」と坂田院長は話します。がんの化学療法を中心とする治療について、優れた専門的機能を持つことが認められ、平成19年、「地域がん診療連携拠点病院」に認定。平成22年11月には現在の新病院に移りました。今も進化し続ける市立三沢病院は、地域医療の要。私たちの生活を、命を支えています。

### 地域医療連携室

地域の中核病院として急性期医療や効率的な医療を提供し、地域の医療機関や保健・福祉機関と緊密に連携するため、平成20年4月に開設。紹介患者さんやセカンドオピニオン外来の予約・受付・案内、転院に関する相談や他医療機関との連絡調整、在宅療養患者さんへの訪問診療など、支援を行っています。

### 地域がん診療連携拠点病院

がん医療の内容や設備、がん関連の情報提供などについて一定の基準を満たし、質の高いがん医療が受けられる病院であることが認められ、市立三沢病院は平成19年1月、厚生労働省より『地域がん診療連携拠点病院』に認定されました。

#### 化学療法

市立三沢病院では、平成15年4月に外来化学療法室を開設。入院せずに自宅での生活や仕事をしながら、外来通院で抗がん薬治療を受けることができます。また、医師や看護師、薬剤師が専門的な知識と技術をチームで提供します。

#### 放射線治療

がん病巣に治療用の放射線を当て、切らずに治す放射線治療を平成17年4月から開始。市立三沢病院には最新の装置が導入され、副作用を最小限に抑え、高い精度の治療を行っています。

## 特集



# 地域医療の 要

**再編され進化し続ける病院**  
市立三沢病院が開院したのは昭和33年。以来、中心的医療機関として地域を支えてきましたが、経年とともにスタッフもペッソも不足。病院指したのは、地域完結型の病院。地域完結型の病院とは、初診から亡くなるまでを診ることのできる病院です。さらに脳血管疾患（脳梗塞、脑出血、心臓疾患（心筋梗塞や心臓麻痺など）、がん（循環器・消化器系、診断から治療まで）の3つを柱にした病院機能の再編を進めてきました。

11年4月に現在の坂田院長が赴任しました。坂田院長が目指したのは、地域完結型の病院。地域完結型の病院とは、初診から亡くなるまでを診ることのできる病院です。さらには脳血管疾患（脳梗塞、脑出血、心臓疾患（心筋梗塞や心臓麻痺など）、がん（循環器・消化器系、診断から治療まで）の3つを柱にした病院機能の再編を進めてきました。

# 地域医療を支えるスペシャリスト

市立三沢病院には、各専門分野において高度な知識や技術をもつスタッフをそろえ、育成しています。腫瘍内科医、日本臨床腫瘍学会暫定指導医、がん化学療法認定看護師、がん薬物療法認定薬剤師など、それぞれが地域医療を支えるスペシャリストであり、さらにチームとして連携することで、より高度で充実した医療サービスを提供しています。

## 退院調整専従看護師



▶患者さんやその家族が、不安なく退院後の生活を送れるよう、関係機関と連携して地域のさまざまな社会資源やサービスなどを紹介・アドバイスします。



市立三沢病院 主任看護師  
内田 志保子 さん

患者さんの中には、まだ問題を抱えたまま退院しなければならない方もいます。私たちは、その問題ができるだけ少なく済むよう、患者さんとご家族が退院後、望む生活を実現できるように調整していくことが役目です。

私が一番大事にしているのは、患者さんとご家族の希望に添えるように、少しでも近付けるようにしてあげたいということ。長年の看護師のキャリアに加えて、社会福祉士としての知識も持っていますので、退院後の生活をイメージしながら相談やアドバイスをしています。患者さんの願いはそれぞれ異なりますので、病棟の看護師に代わり、十分な面談の時間を用意できること。入院して不安を抱える患者さんやご家族に情報を提供することで安心や選択肢を提示できる場所もあります。何か困っていることがあれば、三沢病院の地域連携室へご連絡ください。

## 糖尿病看護認定看護師



▶糖尿病の患者さんに合った療養行動（食事や運動、服薬など）と一緒に考え、患者さん自身で生活調整ができるように支援を行っています。



市立三沢病院 看護師  
小林 宏美 さん

糖尿病の患者さんは、長期にわたり食事や運動など、さまざまな自己管理を必要とされます。生活そのものが治療に大きく関わるため、患者さんの生活をいかにうまくつなげられるかが最も大事なポイント。病気と向き合いながら、その人らしく充実した生活を送れるよう支援していくことが役割であると考えています。

そのためには、患者さんをより詳しく理解することが最も大切であり、患者さんが話したいことを話せるように対話の時間を設けています。また、小さなことでも、患者さんのこだわりや大切にしていることは続けさせてあげたいと考えています。そして、患者さんが納得して長く続けられるように、専門的な知識や理論を生かして、一緒に生活を考えていけばと思います。

今では糖尿病も早期に発見し、治療していくことで、健康寿命を延ばすことができます。

## リンパ浮腫療法士



▶リンパ浮腫は、リンパ管系の損傷や閉塞によって体液が正常に流れず起こるむくみのこと。マッサージや弹性着衣による圧迫、運動療法やスキンケアなど軽減方法を指導・施術します。



市立三沢病院 理学療法士  
梅村 悠子 さん

日本や先進国に限定すれば、がんに伴う治療や原疾患そのものでむくみが出てしまう方がたくさんいます。がん拠点病院として、がん治療の最中や治療後のケアも行っています。

リンパ浮腫は基本的に、一度発症してしまうとずっと付き合っていかなければならぬ疾患ですが、しっかりと自己管理できればうまく過ごすことができます。しかし、患者さんだけでの自己管理は難しく、症状が悪化して不安になることもあります。患者さん自身でケアができるよう、精神的な部分も含めてフォローできればと思います。

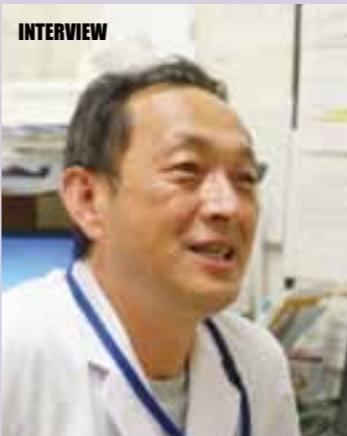
研修で得た高度な知識や技術、日々の相談の中で得た経験を、患者さんのケアに生かすことはもちろんですが、院内の勉強会や、院内外での研修会で他のスタッフにも伝え、より多くの患者さんをケアできるようになりたいと思います。

今では糖尿病も早期に発見し、治療していくことで、健康寿命を延ばすことができます。

## がん薬物療法認定薬剤師



▶抗がん薬について、副作用の詳しい説明や的確な情報を提供し、不要な不安を取り除きます。また、高い知識をもって医師に助言。症状によって副作用を防ぐ支持療法を行います。



市立三沢病院 副薬局長  
風穴 恵悦 さん

私たちは、がんの薬物療法に対する高度な専門知識をもって、医師に助言をし、チームとして治療を進めます。副作用の発現率の高い抗がん薬治療を受ける患者さんは、多くの不安を抱えています。しかし、近年の抗がん薬の進歩は著しく、全てに副作用があるとは限りません。私たちの最も大事な仕事は、どういう副作用がいつの時期にどう現れるかを患者さんに理解してもらうことです。髪が抜けないことを知り、治療を受ける意欲が高まる場合もあります。抗がん薬は何十種類もあり、それらを組み合わせて治療を行います。我々は、抗がん薬の種類による副作用の特徴を確実に理解しておかなければなりません。その知識や技術は、他の職種の治療に携わるスタッフにも伝えいくことが大事だと考えています。

早期の発見・治療によって、治るがんもあります。ぜひ、若いうちからのがん検診をお勧めします。

## 救急看護認定看護師



▶救急医療現場における病態に応じた迅速な救命技術、緊急度判断の実施  
▶災害時における急性期の医療ニーズに対するケア  
▶危機状況にある患者・家族への早期的介入および支援



市立三沢病院 看護師長  
銅谷 希里子 さん

患者さんの容体が急変された際、適切な救命処置や、それに伴うご家族のケアをより高い知識と技術を持って対応します。

認定資格を取得したことで、研究結果に基づく理論を用い、患者さんやそのご家族がどのような状態にあり、どのように考えているのかを察するスキルが身に付きました。相手の言葉をそのまま受け取るのではなく、表情など全体的に見ながら何を言いたいのかを察し、チームとして共通認識を持つように心掛けています。

また、一人だけが長けていてもチーム医療にはなりません。医療スタッフがモチベーションを上げながら、同じ目標を掲げて介入していくことが重要だと考えます。院内における看護師の指導・育成はもちろん、地域の医療関係者を対象とした講習会なども開き、救命処置、急変の予測と迅速な対応を今後も伝えていきたいと思います。



# 「市民にとって市立三沢病院こそが最後にたどりつく病院。より高度で優しい医療を皆さんに提供したい」



**市立三沢病院**  
**坂田 優** 事業管理者  
兼院長

平成11年4月、市立三沢病院の院長に就任。  
平成25年4月に同病院の事業管理者となり、  
院長を兼任。

## INFORMATION

### NOTICE かかりつけ医を持ちましょう

市立三沢病院などの総合病院や大規模病院では、入院や精密検査、専門的な治療も行うため、待ち時間が長くなってしまう場合があります。

日常的な診療や健康管理を行ってくれる、身近な診療所やクリニックなどの「かかりつけ医」を持つと…  
①比較的短い待ち時間で診察してもらえる。  
②持病や日常の健康管理にもアドバイスしてもらえる。  
③日常の健康状態を把握しているので、もしもの時は症状に応じて適切な高度医療機関を紹介してもらえる。  
④非紹介患者初診料が不要。

#### 非紹介患者初診料（選定療養費）

新患および再来新患の患者が、他の保険医療機関等からの紹介によりらず三沢病院に直接来院した場合、通常医療費のほか、初診1回につき2,000円（税別）を徴収しています。

※緊急その他やむを得ない事情がある場合を除く。

などのメリットがあります。あなたの健康のために「かかりつけ医」を持ちましょう。

#### ★問い合わせ先

市立三沢病院 医療情報システム課（☎ 53-2161）

市立三沢病院（以下、三沢病院）には現在、さまざまな検査治療機器が導入され、各専門分野における高い知識・技術を持つ医師や医療スタッフがいます。医師の中には、貴重な内視鏡専門医やDMAT隊員も在籍。外科系医師は充実され、優れた手術もできる状態にあります。また、看護師や薬剤師も高度で専門的な知識・技術を習得させるため、長期研修に派遣し、認定資格を取得させるなど人材の確保・育成を図ってきました。

今後は、これらを活用して、三沢病院を「後進の指導をする」という大事な機能を持つ病院にしたいと考えています。具体的な取り組みとして、まず一つが、これまで行ってきたのですが、薬として使用される前のがん治療薬をテストするがん薬物療法臨床治験です。次に、大学を卒業して医師になったばかりの人たちを指導し、鍛え上げ、さまざまな業務に対応できる医師にすること。そして、さらにはその上の専門医を育てることです。大学卒業後、青森県に定住する医師を育て、地域医療を支える努力をしていきたいと考えています。

三沢病院ではこれまでに、いろいろな人脈を作り大きな「柱」となる設備と人材をそろえ、育ててきました。しかし、三沢病院は利益を得て市民の皆さんに還元するという施設ではありません。より高度で優しい医療を常に市民の皆さんに提供するための病院です。そのためには、三沢病院の機能を市民の方に正しく理解していかなければなりません。皆さんにはぜひ『かかりつけ医』を持っていただき、二次・三次治療を担う三沢病院で治療を完結できるようにしたい。「やはり最後は三沢病院にいかなければ」と思ってもらえるような病院にしたいと考えています。



**市立三沢病院**  
**看護師長 岡田 理津子 さん（右）**  
**主任看護師 野村 順子 さん（左）**

### がん化学療法 看護認定 看護師

- ▶がん患者さんが、安全に抗がん薬の治療を受けられるよう副作用症状のマネジメントを行い、日常生活を続けるお手伝いをします。
- ▶患者さんとご家族の心理的支援や、医療スタッフへのがん化学療法についての指導や相談も行います。

抗がん薬治療では、副作用のコントロールが悪ければ治療自体が続けられなくなり、患者さんが大切な治療手段の一つを失ってしまいます。吐き気が強かったら吐き気止め薬の調節方法を教えてあげるなど、副作用症状が比較的軽いうちから対処の仕方をマネジメントすることで治療は継続できる可能性があります。その症状をうまくコントロールし、精神的なケアや受けられる社会資源を紹介するなど、看護師のこの分野における役割は大きいと考えています。

支援を続ける中で心掛けているのは、「その人がその人らしく暮らせるようにする」ということです。治療はもちろん大事ですが、ときにはその人が大切にしているものを尊重することも必要。患者さんが希望を持って治療できるよう支援しています。

### DMAT 隊員 医師

▶ DMAT（ディーマット）とは、医師、看護師、業務調整員が5人1組で構成する災害派遣医療チーム。専門的訓練を受け、大規模災害や多傷病者が発生した事故などの現場で、発生からおおむね48時間以内に活動できる機動性を持ちます。県内では現在、池永医師の所属する青森市民病院を含め、8施設でチームが設立しています。

三沢病院にいるDMAT隊員は私一人ですので、チームとして活動することはできませんが、三沢市で大規模な災害が起こった場合は、DMATチームが派遣されることになります。その際に、うまく活動できるような、消防本部と連携した仕組み作りや院内の整備をこれからしていきたいと考えています。また、災害時に最も重要なのは、情報のやり取りです。三沢病院の事務担当者や市防災管理課と連携しながら、災害時の情報を外部に発信していく必要があります。三沢病院は災害拠点病院ではありませんが、地域の皆さんと入院患者さんの命を守ることが一番大事だと考えています。

「もう二度と東日本大震災のような災害は起きないだろう」ではなく、「三沢でも絶対にまた起こる可能性がある」という意識だけは持って生活していただきたいと思います。

※このほか、放射線科、中央検査科、臨床工学科、臨床栄養科などの専門職がチーム医療を支えています。



**市立三沢病院 外科医長兼中央手術長**  
**池永 照史郎一期 さん**

### NOTICE 午後の一般外来の診察は行っておりません

市立三沢病院では、入院患者対応のため、一部の診察科を除き、午後の一般外来の診察は行っておりませんので、あらかじめご了承ください。

なお、緊急・重篤の場合はこの限りではありません。

#### ★問い合わせ先

市立三沢病院 医療情報システム課（☎ 53-2161）

### NOTICE 電子カルテシステムを更新します

11月1日より、現在使用中の医療情報システム（電子カルテシステム）を更新します。このシステム更新により、カルテ画面の視認性および医師が入力する際の操作性の向上が図られます。

なお、新システムの習熟期間中は、通常より診察時間が長くかかることが予想されますので、あらかじめご了承くださいますようお願いします。

#### ★問い合わせ先

市立三沢病院 医療情報システム課（☎ 53-2161）

### SEMINAR 病院内感染対策研修会

インフルエンザウイルスの特性と予防法を学び、蛍光塗料を用いた手洗い残しチェックなども行います。効果的な手洗い方法を再認識しましょう。

日 時 11月9日（日）15:00～16:00

場 所 市立三沢病院 リハビリ室

テー マ 「インフルエンザには手洗いが効果的」

対 象 一般（お子さま連れの方も大歓迎です）

受講料 無料

★問い合わせ先 市立三沢病院（☎ 53-2161）



### INFORMATION 人間ドックをご利用ください

人間ドックは生活習慣病や各種がんなどの早期発見に大きな効果があります。市立三沢病院では、以下の3コースを設定し、皆さんのご利用をお待ちしています。

特に胃部検査では、胃X線（バリウム）と胃カメラ（経口・経鼻）の両方に対応できますので、ご相談ください。

費 用 1日ドック／32,400円、脳ドック／21,600円  
2日ドック／男性61,560円・女性66,960円

★申し込み・問い合わせ先

市立三沢病院 健診センター（☎ 53-2161）





## 第一中学校吹奏楽部が青森県初の快挙を達成！ 初出場の全日本吹奏楽コンクール東日本大会で2位金賞受賞！

張り詰めた緊張感の中、一人一人が今まで最高の演奏ができました。そして表彰式。「金賞」と言われた瞬間、号泣しました。「自分たちでは、金賞を獲れないだろう」と、あきらめていたので、とてもうれしかったです。

練習も含めて半年以上、『秘儀II』をみんなで演奏できたのは、最高の仲間と最高の先生がいたからです。最後に、今年の吹奏楽部の目標「伝説をつくる」ことができました。皆さん、今まで本当にありがとうございました。



第一中学校吹奏楽部 部長  
三浦 春乃さん（3年）

音符で埋め尽くされた真っ黒な楽譜。今まで見たことのない記号や演奏指示…。自由曲に選んだ『秘儀II』は、現代音楽という難解なジャンルの曲です。2月に楽譜を渡してから、一つ一つの音符を取り出し、ゆっくりゆっくり何度も練習。音が合うまで何度も繰り返し。こんな練習を、ひたすら半年以上も続けてきました。その結果、子どもたちの努力が音となって現れ、最後の大舞台、東日本大会で金賞を受賞することができました。

ここまでご支援・ご協力くださった全ての皆さんに感謝申し上げたいと思います。本当にありがとうございました。



第一中学校吹奏楽部 顧問  
酒田 建先生

### 難曲に挑み、練習を重ね、目標だった東北大会で金賞を受賞！

昨年、一昨年の全日本吹奏楽コンクールでは地区大会銀賞の成績に終わり、悔しい思いをしてきた第一中学校吹奏楽部。今年4月、23人となった部員たちは、東北大会出場を目標に掲げ一致団結し、練習を重ねてきました。顧問も「上を目指してほしい」と中学生には難しいと言われる『秘儀II』を演奏曲に選び、温かく見守りながら指導。部員たちは顧問や保護者、地域の人々に支えられ、難しさに戸惑いながらも、曲を徐々に完成させていったのです。

全日本吹奏楽コンクール中学生小編成（25人以下）の部に2・3年生17人でエントリーした同部は、7月に行われた地区大会と青森県大会で1位金賞を受賞。目標だった9月14日開催の東北大会では2位金賞を受賞し、東日本大会への代表出場権を手にしました。上位大会へ出場するたびに、演奏が上達する部員たち。その姿を見守ってきた顧問の酒田先生は「少しずつ音楽の素晴らしさや、努力が結果に結びつくことを分かり始めていました」と語っていました。

### 初出場の全国大会で、最少人数ながら2位金賞の快挙を達成！

10月12日に群馬県で開催された東日本大会は、演奏人数が25人以下の小編成では最高峰の実質的な全国大会。第一中学校吹奏楽部は、出場団体中最少の17人ながら他の出場団体に引けをとらない力強さで独特の響きを奏で、会場中を魅了したのです。その結果、青森県では初の快挙、東日本大会で2位の金賞を受賞しました。

## 三沢東ロータリークラブが モニュメント『津波の証』を建立

10月13日

今年で創立30周年を迎えた三沢東ロータリークラブが、東日本大震災の記憶を後世に残す記念事業の一つとして、モニュメント『津波の証』を三沢ビーチドリーブ内に建立しました。モニュメントの高さは、三沢市での津波最大到達点海拔と同じ7.4メートル。全体の形は波をイメージし、たくましく生きようとするエネルギーを表現したのです。三沢東ロータリークラブでは、このモニュメントを市に寄贈。10月13日、創立30周年記念例会の中で除幕式が行われました。

除幕後、種市市長が同クラブ林光利会長へ感謝状を授与。続いて、三川目小学校児童が東日本大震災で被災しながらも復活した『海鳴り太鼓』を披露しました。来賓など多数の列席者が見守る中、林会長は日頃の支援への感謝とさらなる活動への決意を込めてあいさつ。式典の最後には、同クラブの記念事業の一つである文集に寄稿した生徒3人が作文を朗読しました。当時、三川目小学校3年だった富田桃花さん（現・第二中1年）は、被災時の状況や心境に加え、海鳴り太鼓が流された悲しみ、多くの人々の協力により復活した喜びなどを伝えました。



## 歴史民俗資料館の『のっくうちゃん』が 『全国どぐキャラ総選挙2014』で堂々2位！

10月9日

任意団体『土偶の日運営委員会』が、『土偶の日』と定めた10月9日に合わせて『全国どぐキャラ総選挙2014』を実施。全国から22人のかわいいキャラクターが立候補して、ウェブサイト上で誰でも参加できる人気投票を行いました。その中には、三沢市歴史民俗資料館キャラクター『のっくうちゃん』もエントリー！昨年度の1位、八戸市川縄文館の『いのるん』と熾烈なトップ争いを繰り広げました。

結果は、惜しくも『いのるん』に敗れるも、3位以下に大差をつけて堂々の全国第2位！三沢歴民キャラの『のっくうちゃん』を、今後も応援よろしくお願いします。



### 「のっくうちゃん」って？

市内の野口貝塚から出土した遮光器土偶を、さらにかわいらしくした歴史民俗資料館のキャラクターです。野口の【の】、土偶の【くう】、女の子の【ちゃん】で『のっくうちゃん』です。

## 岡三沢児童館で英語教室ボランティア続けた 米軍有志に感謝状を贈呈

9月24日

米軍三沢基地にある情報運用センター所属の有志隊員は、平成18年から毎月1～2回、岡三沢児童館を訪問。同館に通う小学校1～3年生の子どもたちに、無償で英単語指導や絵本の読み聞かせなどを行ってきました。また、毎月の誕生会にも参加し、英語でゲームをするなど、子どもたちは楽しみながら英語に親しめたのです。しかし、この度、軍内の編成によって同隊は解散。ボランティア活動を続けてきた有志隊員の多くが、10月末に三沢以外の勤務地へ異動することとなってしまいました。そこで市では、これまでの多大な尽力に感謝し、18人の有志隊員へ感謝状を贈呈。種市市長から、この日、代表して市役所を訪れたチャドE.ラスト二等兵曹へ手渡されました。

英語教室の終了を惜しみながら隊員たちに感謝した種市市長。その思いに応えるようにチャド二等兵曹も、「三沢に来て皆さんに親切にしていただいて感謝の言葉もありません。特に児童館で教えたことで、子どもたちと触れ合い、楽しみを見つけることができました。本当に感謝したい」と話していました。



## 航空自衛隊三沢基地OB会・准曹会が 淋代海岸でボランティア清掃活動を実施

10月4日

世界初の太平洋無着陸横断飛行を成し遂げたミス・ビードル号が淋代海岸を飛び立ったのは、昭和6年10月4日。航空自衛隊三沢基地OB会は三沢基地准曹会と協力し、地域への奉仕活動の一環として淋代海岸の景観と環境を保全するため、記念すべき10月4日に合わせて淋代海岸の清掃活動を行いました。

悪天候にも関わらず集まった約50人の会員に、居合わせたサーファーたちも参加。海岸のごみや流木を拾い集め、隣接する『くらしを守る森公園』にあるミス・ビードル号モニュメントの汚れをふき取りました。



## 成人式 開催のお知らせ

生涯学習課（内線 369）

### 門出の記念に

日 時 平成 27 年 1 月 11 日（日）

受付 11:30～

記念演奏 12:15～

式典 13:00～

場 所 公会堂

対象者 三沢市在住で平成 6 年 4 月 2 日から平成 7 年 4 月 1 日までに生まれた方



※三沢市在住者には、はがきでご案内します。三沢市出身者で他市町村に在住し、参加を希望する場合は、事前にご連絡ください。

問い合わせ先 中央公民館（公会堂）（☎ 53-8711）

## 指導者登録名簿に登録しませんか？

生涯学習課（内線 369）

指導者登録名簿（人材バンク）は、文化・芸術・スポーツなど、生涯学習の専門知識や技術を持つ方を登録する名簿です。市ホームページに掲載され、学習会の講師や指導者を探す場合など、多くの人々のために幅広く活用されています。この名簿に登録していただける指導者を募集します。

期 間 通年

対 象 市内に居住または勤務し、それぞれの分野で優れた知識や豊かな経験を生かしている方

※詳しくは、お問い合わせください。

申し込み・問い合わせ先 生涯学習課（内線 369）

## 新成人と市長との懇談会 20 歳の参加者を募集します

広報広聴課（内線 281）

『三沢市への思いと私の夢』をテーマに、市長と語り合ってみませんか？

日 時 平成 27 年 1 月 11 日（日）15:00～16:30

場 所 公会堂

対 象 平成 6 年 4 月 2 日～平成 7 年 4 月 1 日生まれで、次のいずれかにあてはまる新成人

▶市内在住

▶三沢市出身の学生等で家族が市内在住

募集人数 10 人（先着順）

応募方法 ①住所②氏名③生年月日④電話番号を記入の上、郵送または FAX、E メールでお申し込みください。

募集期間 11 月 4 日（火）～12 月 19 日（金）

応募・問い合わせ先

広報広聴課（内線 215）FAX 52-5655

E メール koho@city.misawa.lg.jp

〒 033-8666 三沢市桜町 1-1-38



## 個人事業者等の記帳・帳簿保存制度 に関する説明会を開催します

税務課（内線 161）

平成 26 年 1 月から、事業所得および不動産所得がある全ての方は、記帳および帳簿等の保存が必要となりました。

具体的な記帳の仕方や青色申告のメリットなどについてご説明しますので、初めて記帳を行う方や、記帳に対して不安をお持ちの方は、ぜひご参加ください。

日 時 12 月 9 日（火）① 10:30～11:30

② 13:30～14:30

場 所 総合社会福祉センター

対 象 営業所得（農業を除く）や不動産所得のある方

※当日は筆記用具を持参してください。

問い合わせ先 十和田税務署個人課税第一部

（☎ 23-3151 音声案内「2」番）

または三沢市税務課住民税係（内線 161）

## 60 年目の新たな門出 生き生きとした生徒の姿伝え、歴史受け継ぐ決意

県立三沢高等学校創立 60 周年記念式典 10 月 11 日／公会堂



私が校長として生徒に願うのは「自分で選択し、自分で動き出し、それぞれの未来を切り開いていくこと」です。生徒にとってこれは簡単なことではなく、悩みは尽きないことも理解しています。しかし、三沢高校には、仲間を大切にし、仲間に声援を送ることを惜しまない文化があります。生徒を支える「人と人とのつながり」があることに気付いてほしい。



三沢高等学校  
福士 順一 校長

県立三沢高等学校の在校生と教師、OB・OG、来賓など多くの関係者が集まる中、吹奏楽部の演奏から始まった同校の創立 60 周年記念式典。冒頭の VTR では、全日制・定時制在校生の、高い目標を持って勉学に臨む姿や勉強と部活動の両立に悩む姿、意欲的にボランティア活動に取り組む姿、アルバイトしながら遅くまで勉強に励む姿や思いなどを映像と生徒自身の言葉で伝えました。続いてあいさつをした福士順一校長は、記念事業に協賛・協力いただいた人々や関係者へ感謝し、在校生にエール。記念事業協賛会の野坂篤司会長や列席した来賓も祝福の言葉を贈り、歴代の校長や PTA 会長など功労者、永年勤続者へ感謝状が手渡されました。

その後、同校 OB や OG が当時どんなことを体験し、考えていたのかを振り返り、在校生へメッセージを伝えるインタビュー映像を上映。また、全校生徒 773 人から得たアンケートから、在校生の夢や希望、後に続く後輩たちへの思いなどを伝えました。直筆のメッセージボードで思いを伝える在校生の映像が多数上映された今回の式典。内容はもちろん文字や色にも個性があらわれ、生徒の生き生きとした姿・表情がそのままに映し出されていました。

式典の最後には、過去からのバトンを受け取り、歴史を受け継ぐことを決意。全校生徒と来場者が一体となって校歌を歌い、同校 60 年目の門出を祝いました。

## 市民活動ネットワークセンターの 日曜日試行開館を継続します

広報広聴課（内線 215）

利用ニーズ調査のために実施している、市民活動ネットワークセンターみさわ（そだなす館）の日曜日の試行開館を継続します。皆さん、どうぞご利用ください。

試行期間 11 月 2 日（日）～平成 27 年 3 月 29 日（日）  
の日曜日（祝祭日にあたる日を除く）

開館時間 9:00～16:30

問い合わせ先

市民活動ネットワークセンターみさわ（☎ 52-7083）

または広報広聴課 市民協働推進係（内線 215）



## 三沢公園施設改修工事のお知らせ

都市整備課（内線 272）

### 三沢公園の施設改修工事を実施します

工事期間中は駐車場が使用できなくなる場合があります。また、安全確保のため、一部公園内への立ち入りを制限させていただく場合があります。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

工 期 11月上旬～平成 27 年 3 月下旬

問い合わせ先 都市整備課（内線 272）



新聞等で皆さんもご存じかと思いますが、市内の団体・個人が世界や全国で優秀な成績を収めたという吉報が多く届いています。吉報が数多く届いています。児童からシニアまで、幅広い年代が文武両道で活躍することは本当に素晴らしいです。多くの市民の励みになります。皆さんのご活躍を心からお祝いします。

また、多くの団体等が大きな節目の年を迎え、記念式典へ出席する機会が多くなります。皆さんのご活躍を心からお祝いします。

このような私たちのまちを広く知つていただきこうと先月、市の観光大使である太田幸司氏がスーパーバイザーを務める女子プロ野球（京都市のわかさスタジアム京都）において、三沢市の特産品PRをしてきました。今年開催された女子野球ワールドカップでは、日

三沢市長 種市一正

広告

広告

## 防災行政無線による 情報伝達訓練を実施します

防災管理課（内線 252）

地震・津波の発生や武力攻撃などに備え、全国瞬時警報システム（Jアラート※）を用いた情報伝達訓練が全国的に実施されます。三沢市では市内 105 カ所に設置してある防災行政無線から、一斉に「これはテストです」などの音声が放送されます。

日 時 11月 28 日（金）11:00頃  
場 所 市内全域



※全国瞬時警報システム（Jアラート）は、地震・津波の発生や武力攻撃といった緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時に住民の皆さんに伝えるシステムです。



## わんぱく家族米を支給します

家庭福祉課（☎ 51-8772）

市では、子どもをたくさん育てている家庭に地元産米を贈り、子育てを支援します。子どもたちが地元の農産物をいっぱい食べて、元気に健やかに育ってくれることを願っています。

**対象世帯** 10月 1 日時点で市内に住所があり、平成 8 年 4 月 2 日から平成 26 年 10 月 1 日までに生まれた子どもを 3 人以上育てている世帯

### 支給する米の量（1世帯につき）

子 3 人の世帯 45kg  
子 4 人以上の世帯 60kg



**申請方法** 「引換券」の交付申請が必要です。対象世帯には、個別郵便で詳細をお知らせします。

**申請期限** 11月 4 日（火）～平成 27 年 1 月 30 日（金）

**支給期間** 11月 7 日（金）～平成 27 年 3 月 31 日（火）

## 「子ども議員」を募集します

教育総務課（内線 365）

「一日子ども議員」として市議会を体験しませんか？本物の市議会議員と同じように、議場で三沢市政について質問してみよう！

**日 時** 12月 24 日（水）午前／事前研修（認定証付与、リハーサルなど）

平成 27 年 1 月 9 日（金）午前／子ども議会（議場で子ども議員が市長に質問）

**対 象** 市内の小学 5 年生から中学 3 年生

**定 員** 15 人程度（申込多数の場合は抽選）

**申請方法** 学校から配布される申込書に必要事項を記入して提出

**申込締切** 11月 7 日（金）



※詳しくは学校から配布されるチラシをご覧ください。  
申し込み・問い合わせ先 教育総務課（内線 365）

## 市長室から こんにちは

幅広い世代の市民で



本代表が4連覇を果たしており、これから注目の競技であります。三沢の農水産物の試食では、フライド長物やイカ焼きなどを提供しました。当然ながら「美味しい！」と大好評で、展示販売も好調となり、まちのPRの一助となつたのではないかと感じています。近年では、地元の小学生も「赤とんぼの三沢のイカ」や「日本一の三沢のコボウ」「太平洋無着陸横断飛行のビードル号」など、三沢の特産品や特色をよく知っていることがあります。近年では、地元の小学生も「赤とんぼの三沢のイカ」や「日本一の三沢のコボウ」「太平洋無着陸横断飛行のビードル号」など、三沢の特産品や特色をよく知っていることです。児童からシニアまで、幅広い世代が故郷を知ることは、郷土愛を育み、市民一人ひとりが観光大使となることになります。人口減少などの課題がある中で、素晴らしい将来を明るく感じます。市民がたくさんいる三沢市の将来を明るく感じます。

## 土砂災害危険箇所などを 再確認しましょう

防災管理課（内線 252）

大雨などに伴い発生する土砂災害は、その発生場所や時期を正確に予測することが困難です。被害を最小限に止められるよう日頃から危険箇所を把握し、備えを心がける必要があります。

土砂災害ハザードマップは、がけ崩れなどの危害が及ぶおそれのある範囲や、浸水被害の危険のある箇所、各地区の避難所（小学校または中学校）を記載した地図です。身近にある危険な場所や指定避難所などを再確認しましょう。

### 土砂災害ハザードマップ

市役所 1 階ロビーに備え付けられていますので、ご自由にお持ちください。また、

市ホームページ（防災情報 > 防災 > 三沢市防災情報）からも確認することができます。

※避難勧告等を発令したときは、防災行政無線や防災メール、エリアメール、マックテレビ、市ホームページでお知らせします。防災メールに登録する場合は、次のメールアドレスへ空メールを送信してください。  
anzenjoho@bousai-misawa.jp



## 「除雪ボランティア」を募集します

土木課（内線 286・287）

市では、町内の歩道や集会施設、自力での除雪作業が困難な高齢者世帯宅などの除雪作業をお手伝いいただける町内会やボランティア団体を募集しています。また、道路の寄せ雪や、歩道のある交差点などの除雪作業にボランティアで参加していただける企業も募集しています。

市の除雪作業へ、ご協力をお願いします。



※除雪ボランティア参加団体には、

小型除雪機を貸し出します。

**貸出期間** 12月 1 日（月）～平成 27 年 3 月 31 日（火）

詳細は、お問い合わせください。

申し込み・問い合わせ先 土木課（内線 286・287）



# 接遇向上マニュアル

その一部をご紹介します。

## 【窓口対応】

市役所を訪れる方には、忙しい中で時間を割いて来ている方、慣れないために不安を抱いている方など、さまざまな方がいます。

来庁された方が好感と安心感を抱き、気持ちよくスムーズに用件を済ませることができるように努めます。



## 【電話対応】

電話は、声と言葉だけでのコミュニケーションです。口の動きや表情など、目から入る情報が少ないため、思わぬ誤解を招くことがあります。

細心の注意を払い、聞き取りやすく、分かりやすい電話対応に努めます。



## ご意見・ご要望などをお聞かせください

三沢市は、接遇力向上を目指して日々取り組んでいますが、実際に「市民の皆さんにとってより良いサービスを提供できているか」「市民の皆さんのご要望にお応えできているか」を、目に見える形として確認することができません。

そこで、市では、市民の皆さまが見る『今の三沢市役所に不足している接遇力』について、ご教示いただきたいと考えています。小さなことでも構いませんので、職員の対応・身だしなみ・印象などについて、市民の皆さまが気付いたことをお聞かせ願います。お寄せいただいたご意見・ご要望、ご指摘などは、今後の接遇力向上に役立てさせていただきます。

## ご意見・ご要望の提出先および問い合わせ先

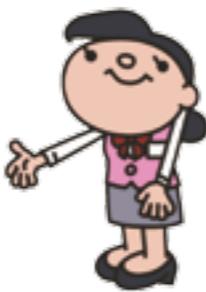
総務課人事管理係（内線 207）FAX 52-5655  
〒 033-8666 三沢市桜町 1 丁目 1-38  
Eメール soumu@city.misawa.lg.jp

## 模範的な服装（男性）



- 【頭髪】 髪は短め。染色はしない。
- 【ネクタイ】 柄は一般的なものを選ぶ。
- 【シャツ】 白か淡い色のものを。
- 【スーツ】 黒、濃紺、ダークグレーなどが基本。シワに気を付けて。
- 【靴】 黒が無難。手入れをしっかりと。サンダルは勤務室内のみとし、室外へ出るときは必ず履き替える。

## 模範的な服装（女性）



- 【頭髪】 お辞儀をしたときに顔にかかるような髪型にする。ロングの場合は束ねる。色は黒かダークブラウン。
- 【メイク】 ナチュラルメイクを。
- 【インナー】 清潔感があるものを。原色を避け、淡い色の無地を。
- 【スーツ】 黒、濃紺が基本。
- 【スカート】 立ったときに膝上 5 cm 位のものを。パンツスーツも可。ただし短パンや 7 分丈、華美な柄やカジュアル素材は不可。
- 【ストッキング】 肌色がベスト。
- 【靴】 黒のパンプスが一般的。派手なもの、かかとが高いものは控える。

## □【名札・バッジ】 勤務時間中は身に付ける。

## 【言葉づかい】

接遇で最も重要なことは、市民の方が話すことをしっかりと受け止め、伝えるべきことを正確に伝えることです。上手な話し方や聴き方はもちろんのこと、その場面に適した言葉づかいや表現を身に付け、市民の方が満足できる窓口対応・電話対応に努めます。

# 三沢市は 接遇力向上 に取り組んでいます！

## おもてなし力

### 3

三沢市では、市民サービスの向上、従来の事務遂行の見直しやモチベーションアップ、市のイメージアップに向けて、毎年、市役所の事務改善のアイデアを提案する『みんなのカイゼン』事業を毎年、実施しています。

その『みんなのカイゼン』事業から、接遇改善のための『接遇マニュアル』作成が提案され、職員のワーキンググループによって作られることとなりました。

市役所の事務改善のアイデアを提案する『みんなのカイゼン』事業が

- ▶接遇マニュアルの作成
- ▶あいさつ徹底自己表示
- ▶接遇の改善（来庁された方へのあいさつ）を提案。



平成 25 年度に、各部署の職員が集まり、『職員接遇向上マニュアル策定ワーキンググループ』を結成。約 1 年間かけて、検討。



『接遇向上マニュアル』が完成。

### 1



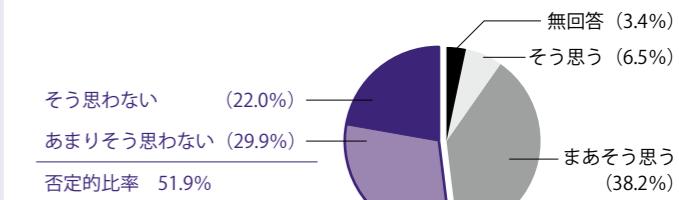
接遇力  
って何ですか？

### 2

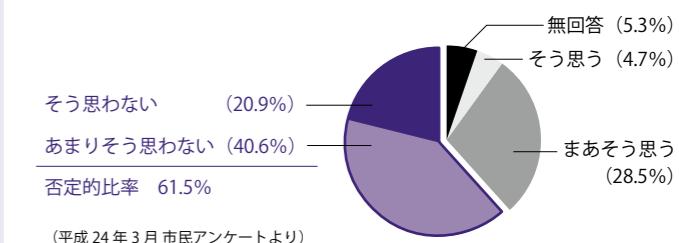


市役所には毎日多くの方が訪れ、各種行政サービスなどを利用されています。しかし、平成 24 年 3 月の市民アンケートでは、回答者の過半数が「職員の対応に満足していない」「行政サービスの質が向上していない」という結果となりました。

#### Q . 市職員の対応に満足していますか？



#### Q . 行政サービスの質が向上していると思いますか？



市民の皆さんのが快適に過ごせる  
市役所と行政サービスを提供す  
るために改善が必要！





## 地域の『福祉』を考える1日

社協まつり

9月28日

全市民が福祉について考え、地域の絆を深める機会にしたいと、三沢市社会福祉協議会が『社協まつり』を開催。多くの団体・個人がボランティアで協力し、2000人を超える人々が会場となった総合社会福祉センターを訪れました。

恒例の『よさこい』と『200人風船飛ばし』から始まった中庭特設ステージでは各団体が踊りや演奏などを披露。会場内には模擬店や体験・相談・測定コーナーなどが多数設けられ、各団体は自らの活動を紹介しながら、幅広い年代の来場者を楽しませました。また、特設ステージ最後の演目には、地元ヒーロー『ホッキーガイ』も登場。子どもたちの声援を受けながら、夢を持つことの大切さを伝えていました。



▲三沢保育事業研究会は、保育士によるミニステージも開催

## 生き生きと楽しみ輝く高齢者の姿

三沢市老連芸能発表会

10月10日

高齢者と地域のために、高齢者自身でさまざまな活動を続ける三沢市老人クラブ連合会と39の老人クラブ。中でも会員にとって大きな事業の一つが、年に1度の芸能発表会です。初めに、長年にわたり活動を続けてきた竹友老人クラブ・高橋利雄さんへ、功績讃える青森県老人クラブ連合会会長表彰を授与。続いて、今回は29クラブによる踊りや演奏など、38演目が披露されました。この日を楽しみに、何ヵ月も前から集会施設などで練習を重ねてきた出演者たち。しなやかで美しく熟練の技が光る踊りなど、演目が終わるごとに、出演者や観客として来場した約500人の老人クラブ会員らから大きな拍手が送られていました。



▲「祝賀の詞」を披露する市老連踊りクラブ

## 家事や子育てを通して深まる家族愛

イクメン・カジダン講座

9月27日

パパが育児や家事を楽しむ幸せな家庭を増やそうと、市民団体 WOMEN'S VISION (ウィメンズヴィジョン) が市協働のまちづくり市民提案事業を活用し、イクメン・カジダン(育児・家事をする男性) 養成講座を開催。働く婦人の家に父子など参加者13人が集まりました。

まず初めに、『cafe Mela Rosa』主宰の奥山綾乃さんが講師を務め、親子協力しての調理実習。続いて、NPO法人コチカラ・ニッポン代表理事の川島高之さんが、家事・子育てを楽しみながら積極的に行うことで、家族や男性自身にもたらす変化を解説。さらに、仕事や地域社会との関わりへの好影響など、イクメン・カジダンの魅力を伝えました。



▲協力して「パンケーキバーガー」など、「ぱぱっと」ランチを作る参加者たち

## 自然あふれる公園を満喫

中央公園まつり

9月21日

「自然あふれる公園をもっとたくさん利用してほしい」と、三沢市公園緑化公社が『中央公園まつり』を開催。今年は、グルメイベントの『まんぷく祭り』が併催され、会場となった中央公園を多くの人々が訪れました。

公園内ステージ周辺では、オープニングを飾った松園幼稚園園児の太鼓演技に続き、太極拳演武やバンド演奏などを実施。会場には同公社をはじめ協力団体の各種体験・販売ブースが並び、来場者を楽しませました。中でも、ロープを使った木登り体験コーナーは大人気! 子どもたちは空中での体の操作に苦戦しながらも、上を目指して夢中でロープを手繋っていました。

その他にも、直径20センチの丸太を切る速さを競う『高枝のこぎり丸太早切り世界大会』やチェーンソーアート東北チャンピオンの実演会が注目を集め、木材を使ったオセロや竹馬など遊具も好評。三沢のご当地ヒーロー『ホッキーガイ』も登場し、来場者とともに自然あふれる公園の祭りを楽しんでいました。



▲行列ができるほど人気を集めた『まんぷく祭り』

# 出来事通信

できごとつうしん



## ドライバーに安全運転などをPR

交通安全事故抑止街頭活動

9月25日

市や三沢警察署をはじめ、交通安全協会や交通安全母の会、学校など関係機関・団体が一体となってさまざまな交通安全啓発活動を実施する『秋の全国交通安全運動』。淋代地区の国道338号線沿い『ゆとりの駐車帯』では、交通安全事故抑止街頭活動『テント村作戦』が行われました。

三沢警察署員が国道を通る車を駐車帯へ誘導すると、種市市長をはじめ約20人の参加者は、子ども・高齢者の交通事故防止やシートベルト・チャイルドシートの着用、飲酒運転の根絶などを求めるパンフレットをドライバーに配布。「交通事故にお気を付けください」「安全運転でお願いします」などと呼び掛けていました。



▲交通安全啓発のパンフレットを手渡す  
三沢地区交通安全協会の橋本会長

## 歩きながら五感を使って楽しむ自然

市民ウォークの集い

9月28日

市制施行30周年を記念して始まったこの催しは、今では秋の一大スポーツイベントとして定着。今年も、老若男女、200人を超える多くの人々が参加しました。

市民の森運動公園陸上競技場で行われた開会式の後、準備運動で体をほぐした参加者は、行程約6キロと約3.5キロの2つのコースに分かれて出発。秋晴れのもと、市民の森や小田内沼、オートキャンプ場、小川原湖畔などを巡りました。秋の日差しやさわやかな風、草木の香り、湖沼の細波・照り返しなど、自然の美しさを改めて感じながら歩いた参加者たち。日常のストレスから解放されたように、自然やウォーキング、参加者同士の会話などを楽しんでいました。



▲自然を感じながら汗を流し、ストレスも解消。会話を弾ませ輝く笑顔

## カヤックを通して湖の魅力を伝える

小川原湖漕ぎ大会

9月27日・28日

「三沢市を訪れる人を増やしたい」と考えた市民団体『小川原湖ロマン会議』が、協働のまちづくり市民提案事業を活用。市観光協会や賛同した約30人のボランティアスタッフの協力を得て、カヤックを満喫できるアウトドアイベントを開催しました。

会場の湖水浴場には、軽飲食やアウトドアグッズなど各種販売ブースを設置。紀行作家のシェルバ斎藤氏とシンガーソング・ハイカー加賀谷はづみ氏を招き、トークショーやライブなどを開きました。そして湖岸では、カヤックの体験試乗や50mレース、カヤックマラソン全国大会を開催。県内外から多くの人々が訪れ、誰もが楽しめる2日間となりました。



▲2人1組で競った「カヤック50mレース」はチームワークが勝敗の鍵

# みさわ情報ねっと

市役所 ☎ 53-5111

## お知らせ

女性の人権ホットライン  
ひとりで悩まず電話して  
青森地方法務局と青森県人  
権擁護委員連合会では、左記  
の強化週間中、平日の相談時  
間を延長し、(土)(日)も相談を受  
け付けます。相談は無料で、  
秘密を守ります。

お問い合わせ先 申込み先 場開催場所  
市民無料相談

期間 11月17日(月)～21日(金)  
11月22日(土)～23日(日)

時間 8時30分～19時  
8時30分～17時15分

電話番号 ☎ 0570-(070)-810  
※通常の相談時間は、平日の  
8時30分～17時

支局 青森地方法務局十和田  
支局 ☎ 23-2571

1階共用会議室

女性のためのなんでも相談所  
お気軽にご相談ください  
夫婦や家族、親子、暴力、  
セクハラなど、女性に関する  
問題や近隣問題についての相  
談を人権擁護委員が無料でお  
受けします。

とき 11月17日(月)10時～15時  
ところ 十和田奥入瀬合同庁舎

労働保険適用促進強化月間  
労働保険手続きを忘れずに  
労働者を一人でも雇つてい  
る事業主（農林水産業の一部  
を除く）は、労働保険（労災  
保険）を一人でも雇つてい  
る事業主（農林水産業の一部  
を除く）は、労働保険（労災  
保険）手続きを忘れずに

保険・雇用保険）に加入する  
義務があります。手続きを行  
わない場合、職権により強制  
適用されることがありますの  
で、忘れず、お早目に手続き  
をしてください。

労災保険  
労働者が失業した場合、生  
業災害および通勤災害に  
より負傷等をした場合、必要  
な保険給付を行います。

雇用保険  
雇用保険適用係  
（☎ 53-4178）

「弁当の日」の提唱者、竹  
下和男先生を講師に迎えての  
講演会。子どもが一人で弁当  
を作ることにより、食べ物や  
家族への感謝の気持ち、生き  
る力を身に付けます。歯科健  
診コーナーもあります。

とき 11月22日(土)14時～17時  
ところ 十和田市民文化センター

上十三地域歯科フォーラム  
「弁当の日」

直接お申し込みください。

申込期間 11月13日(木)～12月2日(火)

期間 平成27年1月31日(土)

申込期間 11月13日(木)～12月2日(火)

**SPORTS****市民バレー ボール大会**

日 時 12月7日(日) 8:30~  
 場 所 第二中学校体育館(一般男女)  
       三沢小学校体育館(小学生)  
 編 成 監督1人、コーチ1人、選手9~12人  
 参 加 料 無料  
 申込方法 三沢市バレー ボール協会ホームページ(<http://www10.plala.or.jp/misawa-vb/>)に掲載する申込書に必要事項を記入し、郵送、FAXまたはEメール  
 申込締切 11月19日(水) 厳守



## ★申し込み・問い合わせ先

三沢市バレー ボール協会 熊野真希(☎ 090-2270-3247)  
 FAX 52-5782 Eメール vb.kumano@gmail.com  
 ☎ 033-0022 三沢市大字三沢字下久保57-49

**LECTURE****水中ウォーキングで健康づくり**

日 時 12月3日(水)、5日(金)、10日(水)、12日(金)  
 17日(水)、19日(金) 14:00~15:00(全6回)

場 所 屋内温水プール

対 象 者 18歳以上



定 員 15人(先着順)

参 加 料 2,060円

申込締切 11月30日(日) 17:00

## ★申し込み・問い合わせ先 屋内温水プール(☎ 59-3850)

**EVENT****となみ ウィンター・ファンタジー**

「ビードルツリー」を中心に、色鮮やかにライトアップ!  
 さまざまなイベントを企画していますので、ぜひ、ご家族・  
 お友達と一緒にご来場ください。

**オープニングイベント**

日 時 12月6日(土) 11:00~19:00  
 場 所 道の駅みさわ 斗南藩記念観光村

▷三沢冬の味覚販売  
 (ほっつき貝焼き、ごぼううどん、長芋すいとん、ほっつき丼ほか)

▷ゴスペルライブなどステージショー

▷イルミネーション点灯式

▷冬の打ち上げ花火

▷大抽選会 ほか

**イルミネーション点灯**

期 間 12月6日(土)  
 ~25日(木)  
 16:00~18:00



## ★問い合わせ先

先人記念館(☎ 59-3009)

**SPORTS****市民ソフトバレー ボール大会**

日 時	11月30日(日) 8:30~受付
場 所	総合体育館
編 成	メンズ&ミックス / メンズ/男性4人(40歳以上を3人含む) ミックス/男女各2人(年齢制限なし)
レディース	レディース/女性4人(年齢制限なし)
小 学 生	小学5・6年生4人(4年生以下も可) 小学4年生以下4人



## 参 加 料

無料

申込方法 三沢市バレー ボール協会ホームページ(<http://www10.plala.or.jp/misawa-vb/>)に掲載する申込書に必要事項を記入して郵送またはFAX

申込締切 11月20日(木) 必着

## ★申し込み・問い合わせ先

三沢市ソフトバレー事務局 大塚(☎ 090-8423-0669)  
 ☎ 033-0036 三沢市南町3-31-3115 FAX 52-7592

**LECTURE チャレンジ! 市民ひとり芸ースポーツ****ファミリースケート教室**

日 時 11月29日(土)、30日(日)の14:45~16:15  
 12月7日(日)の15:00~16:30  
 12月13日(土)、14日(日)の14:45~16:15

場 所 三沢アイスアリーナ

対 象 年長以上の子ども1人と大人1人で1組  
 (家族の追加は可能です)

定 員 15組程度(先着順)

参 加 料 1組3,000円  
 (追加は1人につき1,000円)

申込期間 11月1日(土)  
 ~28日(金) 17:00

※当日は手袋、防寒具、スケート靴  
 (レンタルは310円)をご準備ください。



## ★申し込み・問い合わせ先 三沢アイスアリーナ(☎ 57-2100)

**INFORMATION****屋外スポーツ施設を冬季閉鎖します**

以下の施設は11月25日(火)から冬季閉鎖します。

施 設	問い合わせ先
南山多目的ふれあい広場	☎ 51-2091 月~土 9:00~21:00 ☎ 080-2831-0573 日・祝 9:00~17:00
テニスコート	
南山屋外運動場	☎ 51-8105 月~金 13:00~21:00 ☎ 080-2831-0570 土 9:00~21:00
市民運動広場(野球場)	☎ 57-2812 日・祝 9:00~17:00 ☎ 080-2831-0572

## ★問い合わせ先 (一財)三沢市自治振興公社(☎ 51-1930)

**SPORTS**

**市民バレー ボール大会**

日 時 12月7日(日) 8:30~  
 場 所 第二中学校体育館(一般男女)  
       三沢小学校体育館(小学生)  
 編 成 監督1人、コーチ1人、選手9~12人  
 参 加 料 無料  
 申込方法 三沢市バレー ボール協会ホームページ(<http://www10.plala.or.jp/misawa-vb/>)に掲載する申込書に必要事項を記入し、郵送、FAXまたはEメール  
 申込締切 11月19日(水) 厳守

★申し込み・問い合わせ先  
 三沢市バレー ボール協会 熊野真希(☎ 090-2270-3247)  
 FAX 52-5782 Eメール vb.kumano@gmail.com  
 ☎ 033-0022 三沢市大字三沢字下久保57-49

**SPORTS**

**市民ソフトバレー ボール大会**

日 時	11月30日(日) 8:30~受付
場 所	総合体育館
編 成	メンズ&ミックス / メンズ/男性4人(40歳以上を3人含む) ミックス/男女各2人(年齢制限なし)
レディース	レディース/女性4人(年齢制限なし)
小 学 生	小学5・6年生4人(4年生以下も可) 小学4年生以下4人

参 加 料 無料

申込方法 三沢市バレー ボール協会ホームページ(<http://www10.plala.or.jp/misawa-vb/>)に掲載する申込書に必要事項を記入して郵送またはFAX

申込締切 11月20日(木) 必着

★申し込み・問い合わせ先  
 三沢市ソフトバレー事務局 大塚(☎ 090-8423-0669)  
 ☎ 033-0036 三沢市南町3-31-3115 FAX 52-7592

**SEMINAR****女性地域リーダー育成研修  
 「今日から役立つ女性の発信力養成講座」**

多様な視点を持って地域づくりに参画できる女性リーダーの育成を目的とした講座を開催します。

避難所運営に関する、具体的な事例に基づいたグループワークや、論理的に話すための実践的なコミュニケーショントレーニングによって、すぐに地域の課題解決に貢献できる『チカラ』を身に付けましょう。

日 時 11月26日(水) 10:00~16:00

場 所 公会堂3階 第8・9集会室

講 師 青森県男女共同参画センター

副館長 小山内 世喜子 氏

(株)H Rインスティテュート

チーフコンサルタント

内田 友美 氏



対 象 市内在住の女性

定 員 20人(先着順)

受 講 料 無料

## ★申し込み・問い合わせ先

あおもり被災地の地域コミュニティ再生支援事業実行委員会  
 [事務局:青森県男女共同参画センター](☎ 017-732-1085)

**INFORMATION****「2015年版 青森県民手帳」を好評発売中です**

県内の便利情報が掲載され、大変好評をいただいている青森県民手帳の2015年版を販売しています。

市役所で販売しているものは、三沢市の情報も載っている『特別版』となっていますので、どうぞお早目にお買い求めください。

価 格 1冊500円(税込)

※色は黒、青、赤、緑、  
 ベージュの5色です。



## ★申し込み・問い合わせ先 広報広聴課 調査統計係(内線222)

**LECTURE****J Aおいらせ あ根っこクッキング****地元料理を楽しもう**

三沢の農水畜産物やAコープ商品を使って  
 楽しくクッキングしませんか?

日 時 11月19日(水)

午前の部 11:00~13:00

午後の部 18:00~20:00

場 所 J Aおいらせ2階 調理室

定 員 20人(先着順)

受講料 1,000円(おみやげ付)

※受講料は、当日、現金でお支払いください。

## ★申し込み・問い合わせ先

J Aおいらせ 指導課(☎ 54-2212)

**LECTURE****パソコン講習会(Word 中級)**

Word(ワード)を用いて、イラストの挿入や年賀状作りなどをを行い、応用的な技術を習得します。

日 時 11月29日(土) 9:30~

場 所 公立小川原湖青年の家

定 員 10人(先着順)

受 講 料 無料

申込締切 11月25日(火)

※県民カレッジ単位認定講座です。

※申し込みは、ノートパソコン(Windows 7+Word 2010)

を持参できる方に限ります。

Windows 8には対応できませんのでご了承ください。



## ★申し込み・問い合わせ先

公立上北視聴覚ライブラリー(☎ 56-2393)

**EVENT****青森県考古学会秋季大会兼野口貝塚発掘調査報告会**

## INFORMATION

### 警察等による犯罪被害者への支援活動をご存知ですか?

犯罪の被害に遭うことは、本人にとっても家族にとっても、つらく悲しいことです。突然の出来事に戸惑い、どうしたらよいのか分からず不安な思いをするなど、心にも深い傷を負い、誰にも話せずに悩んでいる方もいることでしょう。

一人で悩まず、勇気を出して警察にご相談ください。警察では、犯罪被害に遭われた方や遺族の精神的・経済的負担を軽減するため、さまざまな取り組みを行っています。

### 犯罪被害者支援の具体的な内容

#### 犯罪被害給付制度

殺人等の故意の犯罪行為により不慮の死を遂げた方のご遺族や障害が残った方などに対して、一定の基準以上の場合に国から給付金が支給されます。

#### 県費負担制度

特定の被害に遭われた方には、診断書料や初診料、検査費用等を県費で負担する制度があります。また、ホテル等へ一時避難するための費用等を負担できる場合があります。

#### 各種情報提供や被害者の要望に応じた対応

刑事手続きの流れや、各種支援制度等の情報をまとめたパンフレット「被害者の手引き」を差し上げています。性犯罪被害等に遭われた方の要望に応じて、女性警察官による事情聴取や捜査状況の連絡を行うように配慮しています。

#### 発生直後から専門職員が支援

専門的な支援が必要とされる事件・事故が発生したときは、「指定被害者支援要員」として指定された警察官・警察職員が、被害者やそのご家族の心情に配意した支援活動に努めています。

#### 専門的知識を有する警察職員によるカウンセリング

専門的なカウンセリングが必要な場合は、臨床心理士の資格を持つ警察職員がカウンセリングを行っています。

#### 公益社団法人あおもり被害者センターとの連携

公益社団法人あおもり被害者支援センターと連携し、電話や面接による相談、病院や裁判所等への付き添い、臨床心理士カウンセリングなど、途切れない支援活動を行っています。  
★公益社団法人あおもり被害者センター（☎ 017-721-0783）

#### 社会で被害者を支えよう！～犯罪被害者等支援県民フォーラム

日 時 11月6日（木）13:30～15:30  
場 所 県民福祉プラザ（青森市）  
内 容 犯罪被害者遺族の講演、命の大切さを学ぶ教室感想文コンクール表彰式など

#### 問い合わせ先

青森県警察本部犯罪被害者支援室（☎ 017-723-4211）  
三沢警察署（☎ 53-3145）

## INFORMATION

### 三沢警察署からのお願いです

#### ▶ 11月は『子ども・若者育成支援強調月間』です

次代を担う子どもたちの非行防止や健全育成、また、児童への虐待を防止するためには、地域の温かい見守りや声かけが必要です。子どもや若者の育成支援、児童虐待の未然防止および被害児童の早期発見に、ご理解とご協力をお願いします。

#### ▶ 11月25日は『女性に対する暴力撤廃国際日』です

11月12日（水）～25日（火）の2週間は、『女性に対する暴力をなくす運動』が全国各地で行われます。DVや性犯罪、人身取引、ストーカー行為などは女性に対する暴力であり、決して許されるものではありません。1人で悩まずに相談しましょう。

★問い合わせ先 三沢警察署（53-3145）



## ワンポイント消防

### 住宅防火 いのちを守る7つのポイント

#### 3つの習慣

- ①寝たばこは絶対にやめる。
- ②ストーブは、燃えやすい物から離れた位置で使用する。
- ③ガスコンロなどのそばを離れるときは必ず一度、火を消す。

#### 4つの対策

- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ②寝具や衣類からの火災を防ぐために防炎製品を使用する。
- ③火災を小さいうちに消すため、住宅用消防器具を設置する。
- ④お年寄りや体の不自由な人を火災から守るために、隣近所の協力体制をつくる。



住宅用火災警報器を寝室や階段に設置していないご家庭は早急に設置しましょう。 消防本部予防課（☎ 54-4279）

## INFORMATION

### 「児童虐待かも」と思ったらすぐにお電話を

#### 11月は児童虐待防止推進月間です。

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。あなたの電話で救われる子どもがいます。虐待かもと思ったら、すぐにお電話をください。連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

また、児童相談所や市家庭福祉課では、出産や子育てに関する相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

★児童相談所「全国共通ダイヤル」（☎ 0570-064-000）  
家庭福祉課（☎ 51-8772）



## INVITE

### みさわカップリングパーティー

#### 参加者を募集します！

ライブバーを貸し切って、若者の出会いの場をつくります。

日 時 11月21日（金）19:30～

場 所 ライブバー Moon River（センチュリービル1階）

対 象 20歳～40歳の独身の方

定 員 男女各30人程度

参加料 男性4,000円

女性2,000円

※詳しくは、三沢市商工会青年部の



ホームページをご覧ください。

★申し込み・問い合わせ先 三沢市商工会（☎ 53-2175）

## EVENT

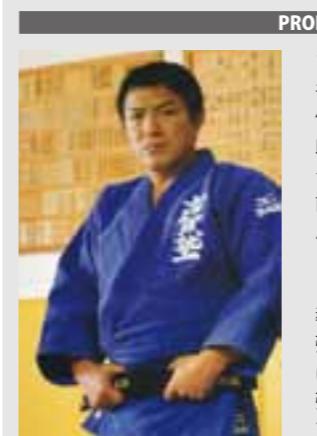
### あおもり柔道青少年育成プロジェクト 「古賀稔彦柔道教室」を開催します

オリンピック金メダリストの古賀稔彦氏を講師に迎え、東海大学有段者も参加する技術指導や講演を行います。柔道を通じて、青少年に夢や目標を持つことの大切さを伝えます。

日 時 11月24日（月祝）14:00～16:00（開場13:00）

場 所 武道館2階 競技場

講 師 古賀 稔彦 氏



#### PROFILE

1967年生まれ、佐賀県出身。世田谷学園高時代に数々の全国大会を個人・団体戦で制覇。「平成の三四郎」の異名をとり、1992年のバルセロナオリンピックでは、大会直前に大けがを負いながらも金メダルを獲得。1996年のアトランタオリンピックでは銀メダルを獲得。

2000年に現役を引退した後、指導者として全日本女子柔道チーム強化コーチを務める傍ら、2003年に「古賀塾」を開設。日本柔道の強化や青少年の育成に尽力し続けている。

対 象 県内の小・中・高校生

（全日本柔道連盟登録済の選手であること）

定 員 200人

参 加 料 無料（事前の申し込みが必要です）

申込方法 申込書に①郵便番号②住所③氏名④電話番号⑤参加人数を明記の上、FAXでお申し込みください。

申込締切 10月31日（金）必着

※11月22日（土）・23日（日）には、東海大学柔道部による柔道教室を行います。

※11月24日の17時30分から、きざん三沢で『古賀稔彦先生を囲む会』（有料）を行います。トークショーやゲームなど盛りだくさん。どなたでも、ご参加いただけます。

★申し込み・問い合わせ先

NPO法人 柔道スポーツ育成会（☎・FAX 57-5957）

## INVITE

### 市宮桜町団地の入居者を募集します

募集戸数 1DK、2DK 各1戸

場 所 桜町3丁目1番21号（図書館付近）

家 賃 1DK 12,300円～、2DK 17,700円～

※所得に応じて決定。敷金は家賃の3ヶ月分。

募集期間 11月4日（火）～17日（月）

入居日 1月1日（木祝）

選考方法 入居資格を審査の上、抽選で決定

入居資格 自立した日常生活が可能な60歳以上の単身または2人世帯（同居者は親族に限る）で、次の全てに該当する方

- ①三沢市民であるか三沢市内に勤めていること
- ②住宅に困っていること
- ③所得が政令で定められた金額以下であること
- ④税金の滞納がないこと
- ⑤暴力団員でないこと

※緊急通報システムに接続するため、固定電話が必要です。

★申し込み・問い合わせ先

建築住宅課（内線260・263）



## EVENT

### まんぷく祭！ 祝！ほっつき漁解禁 三沢の冬の美味しいものフェスティバル

17回目となる『まんぷく祭』では、市内飲食店が三沢のおいしい冬の食材を使って自慢の料理を販売します。また、市漁協の協力のもと、12月から漁が解禁される三沢の冬の風物詩、ホッキ貝の食べ方講座や直売ブースも準備します。ホッキ貝以外にも冬の三沢にはおいしい物がたくさんあります。

さらに、お得な催し物をたくさん用意した『ビードルプラザ感謝祭』も併催。今だけの「三沢の冬の美味しいもの」を味わいに、ぜひご家族、お友達と一緒にご来場ください。



日 時 12月7日（日）10:00～16:00

場 所 ミス・ビードルドーム

内 容 ▶市内飲食店が作る三沢のおいしい料理販売

- ▶浜の母さんが教えるホッキ貝のおいしい食べ方講座
- ▶ホッキ貝ムキムキスピード選手権
- ▶ザ・ワイルド！炭火でホッキ貝を焼いてみよう
- ▶漁師もやったことがない！ホッキ釣り体験
- ▶浜から直送！ホッキ貝直売会

※内容は変更になる場合があります。

★問い合わせ先 産業政策課（内線537）または

三沢ショッピングセンター（☎ 53-3280）





# 各コンクール入賞者を発表します

## 平成26年度 納税作品コンクール

納税作品コンクールに応募された全ての作品を展示します。  
期 間 11月8日(土)~17日(月)(17日は14:00まで)  
場 所 ミス・ビードルプラザ  
★問い合わせ先 税務課(内線165)

### 習字の部(小・中学校)



## 第12回 花と緑の写生コンクール



### 小学校低学年の部

金 中村 空大(上久保・1年)  
銀 橋村 六華(上久保・2年)  
銅 山本 夏実(木崎野・2年)  
銅 今村 有里(上久保・1年)

### 小学校高学年の部

金 安光 佑藍(木崎野・4年)  
銀 坂本 文(上久保・5年)  
銅 佐々木 花乃(木崎野・4年)  
銅 白井 結月(上久保・4年)

### 中学校の部

金 起田 美優(第一・2年)  
銀 藤田 悠介(第五・2年)  
銅 楠引 一真(第五・3年)  
銅 中村 華心(第一・1年)

花と緑の写生コンクールと花壇コンクールに応募された全ての作品・写真を展示します。

期 間 11月18日(火)~28日(金)  
10:00~20:00(28日は14:00まで)  
場 所 ミス・ビードルプラザ  
★問い合わせ先 三沢市公園緑化公社(☎ 51-2820)



**小学校6学年**  
金 褒田 さとの  
銀 引地 穂馨(古間木)  
銅 三村 彩也香(三川目)  
佳 佐々木 姫愛(岡三沢)  
佳 南 隼人(木崎野)



**中学校**  
金 久田 祥乃(第二・3年)  
銀 小比類巻 みづき(第一・1年)  
銅 白石 晃(第五・2年)  
佳 富田 桃花(第二・1年)



**作文の部(中学校)**  
銀 石井 紀宏(第一・3年)……  
銀 町屋 瑞(第五・3年)……  
銅 高田 優太(第一・3年)  
銅 高橋 春佳(第二・2年)  
佳 関川 韶(第二・2年)



**ポスターの部(小学校)**  
銅 中田 遼聖(三沢5年)

## 第13回 花壇コンクール



**小学校の部**  
最優秀賞 おおぞら小学校  
優秀賞 三川目小学校  
優良賞 三沢小学校  
審査員特別賞 木崎野小学校



**中学校の部**  
最優秀賞 第三中学校  
優秀賞 第五中学校  
優良賞 堀口中学校

上十三・十和田湖広域定住自立圏域内で開催されるイベントなどの情報をお知らせします。

## 「くるまとNAUI」上十三・十和田湖広域定住自立圏情報



## 小坂町 十和田湖ひめます祭り

両日、先着300人へ十和田湖産『ひめます汁』の無料振る舞いがあるほか、ご当地グルメ、空くじなしのガラポン抽選会もあります。

日 時 11月8日(土)・9日(日)

場 所 十和田湖休屋

★問い合わせ先

小坂町役場観光産業課観光商工班(☎ 0186-29-3908)

## 康楽館歌舞伎大芝居

片岡愛之助が、康楽館初舞台で座頭を務めます。演目は、あだ討ちを題材にした『彦山権現誓助剣』と舞踊『団子壳』。

日 時 11月15日(土)・16日(日)

場 所 康楽館(秋田県小坂町)

入場料 6,000円(自由席)~

★問い合わせ先 小坂町康楽館[事務局](☎ 0186-29-3732)

## クリスマスマーケットin小坂

近代クリスマス発祥の地『小坂』でクリスマスマーケットを開催します。

日 時 11月29日(土)~12月20日(土)

の毎週土曜日と12月24日(水)

場 所 天使館(秋田県小坂町)

★問い合わせ先

小坂町役場観光産業課観光商工班(☎ 0186-29-3908)



## 野辺地町 街コンinのへじ

今度はマスクだ!

仮面をつけて恥ずかしさにマスクしちゃおう!?

日 時 11月15日(土)18:00~

場 所 野辺地中央公民館

対 象 20歳以上

定 員 男女各50人(先着順)

参 加 料 男性5,000円、女性2,000円

申込締切 11月4日(火)

★問い合わせ先 野辺地町商工会(☎ 0175-64-2164)



## 十和田市

### 「田中忠三郎が伝える精神」展 ~東北の民族衣コレクションと現代美術~

田中忠三郎のコレクション、数十点の衣服や民具とともに、現在制作し続けるさまざまなジャンルの作品を展示します。

日 時 11月1日(土)~平成27年2月15日(日)

場 所 十和田市現代美術館

入場料 600円(企画展のみ)

★問い合わせ先 十和田市現代美術館(☎ 0176-20-1127)



### トキ♥メキ街コンinおいらせ ~目指せ2人のHoly Night~

立食形式の集団お見合いパーティーです。参加者がお互いに自己紹介するテーブルトークや、簡単なゲームを通じたコミュニケーションで交流を深め、カップル成立を目指します。

日 時 12月6日(土)18:00~(受付17:30~)

場 所 イオンモール下田2階 イオンホール

対 象 20歳~40歳代の未婚者

定 員 男性50人、女性50人(先着順)

参加料 男性5,000円、女性2,000円



★申し込み・問い合わせ先

トキ♥メキ街コンinおいらせ実行委員会 田中

(☎ 090-4818-8749)

ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~simokura>

## 第9回 日本一のおいらせ鮭まつり

奥入瀬川は鮭が遡上する川として知られ、遡上数は本州でもトップクラス。多い年では十数万尾に及びます。

その奥入瀬川河川敷内の特設イケスに放流された鮭を豪快につかみ取り!

子どもから大人までもが楽しめる体験型イベントです。

日 時 11月15日(土)

16日(日)

場 所 しまだサーモンパーク(おいらせ町)



★問い合わせ先

おいらせ鮭まつり実行委員会事務局

[おいらせ町役場商工観光課内](☎ 0178-56-4703)



# ハロウインフェスタ

10月18日、中央商店街やアメリカ広場を会場に、『ハロウィンフェスタ in MISAWA2014』が開催されました。市内外、国籍を問わず集まつた多くの人々が、思い思いの衣装で参加。歩行者天国となった道路は、モンスター やヒーロー、キャラクターなどでいっぱいになりました。一体何のキャラクターに扮装しているか、分かりますか？



## 日米ハロウィン仮装パレード&コンテスト

個性豊かな衣装に身を包んだ170組、395人以上の参加者が、大町オレンジ広場前からアメリカ広場までパレード。コンテストでは衣装の奇抜さや美しさ、パフォーマンスなどが総合的に審査され、優秀者に賞金が手渡されました。





大沢 春彦 さん

大津在住の61歳。高校からウェイトリフティングを始め、大学、社会人でも日本有数の選手として活躍。JAおいらせを定年退職し、(有)浜田工業に勤務する現在も、自宅に隣接する練習場で鍛錬を重ねる。青森県ウェイトリフティング協会常任理事兼三沢市ウェイトリフティング協会会長。



MISAWA SPIRITS

地域で頑張る人々を紹介します

## 「競技の楽しさ伝え、選手を自ら育てたい」

### IWF世界マスターズウェイトリフティング選手権大会で準優勝

気合一閃。大人分の重さのバーベルが、高々と持ち上げられる。「四十、五十は鼻タレ小僧。六十になつて一人前」。この言葉を体現するのは、61歳の現役ウェイトリフティング選手、大沢春彦さんだ。

三沢市で生まれ育った大沢さんは、高校1年生からウェイトリフティングを始め、就職先でも競技を継続。その後入った大学では、東日本2位になるほどの有力選手となつた。帰郷後は、JAおいらせに勤務しつつ、仲間と三沢市ウェイトリフティング協会を設立。県民大会では団体優勝を果たし、国体に何度も出場してきた。そして現在は、同協会の会長を務めながら、自身も現役選手として活躍している。昨年5月の全日本選手権大会では、85kg級60歳以上の部で優勝。今年8月30日から9月6日にかけてデンマーク王国コペンハーゲン市で開催された、マスターズウェイトリフティング大会へ出場した。規定種目のスナッチャ77kg、クリーン＆ジャーク88kgの合計165kgを持ち上げ、総合成績で準優

勝。世界大会には今回含めて通算9回出場し、銅メダル3個、銀メダル2個を獲得した。肉体的にも大きな負荷のかかるウェイトリフティング。大沢さんも、膝や腰に古傷を持つ。今なお現役なのは、若い頃から無理をせず、自己管理しつつ基礎に重点を置いた練習を続けてきたからだ。入念なストレッチやフォームの確認、基礎体力の向上など。特に、JAおいらせで一晩に何百もの米俵を担いだ仕事は「練習以上のトレーニングになつた」と笑った。地道な基礎練習や体幹トレーニングなどが、世界2位となつた大沢さんを支えている。

大沢さんにとってウェイトリフティングは、自己を表現する場であり、生涯学習の環境であり、世界を巡る喜びをする生きがいだ。今後の目標を尋ねると、「世界マスターズ選手権大会の金メダルは必ず取りたい」と力強く語った。そして、ゆくゆくはその楽しさや喜びを伝え、自身に続く選手を自ら育てたい。目標と夢を抱き、バーベルを擧げる眼は熱く燃えていた。

勝。世界大会には今回含めて通算9回出場し、銅メダル3個、銀メダル2個を獲得した。肉体的にも大きな負荷のかかるウェイトリフティング。大沢さんも、膝や腰に古傷を持つ。今なお現役なのは、若い頃から無理をせず、自己管理しつつ基礎に重点を置いた練習を続けてきたからだ。入念なストレッチやフォームの確認、基礎体力の向上など。特に、JAおいらせで一晩に何百もの米俵を担いだ仕事は「練習以上のトレーニングになつた」と笑った。地道な基礎練習や体幹トレーニングなどが、世界2位となつた大沢さんを支えている。

大沢さんにとってウェイトリフティングは、自己を表現する場であり、生涯学習の環境であり、世界を巡る喜びをする生きがいだ。今後の目標を尋ねると、「世界マスターズ選手権大会の金メダルは必ず取りたい」と力強く語った。そして、ゆくゆくはその楽しさや喜びを伝え、自身に続く選手を自ら育てたい。目標と夢を抱き、バーベルを擧げる眼は熱く燃えていた。

## 人口と世帯数 —9月末現在— ※（ ）内は前月との増減比較

■人口 41,469人（-3人）・男 20,371人（+3人）・女 21,098人（-6人） ■世帯数 18,816世帯（+10世帯）