

広報



おさか

5

2015年
(平成27年)
No.727
月号

CONTENTS

02 Pick Up

いのちを守る「ゾーン30」

04 Photo Pick Up JAPAN DAY

05 トピックス

08 市政の動き

13 上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

14 マックチャンネルガイド

16 出来事通信

18 みさわ情報ねっと

24 三沢魂

入学式

4月7日／岡三沢小学校

式が始まり校長先生の話を真剣な表情で聞く児童たち。真っすぐなまなざしの先には希望の明日が待っている。

い

の

ち
を
守

る



▶ 区域への進入路に設置されている最高速度を示した規制標識

「ゾーン30」と名付けられたそのエリアは、通学路や住宅密集地などで歩行者や自転車などの安全を確保するため設定される区域。「ゾーン30」の中にある全ての道路は最高速度が時速30キロに制限されています。

市内にある小学校の中で最も児童が多い岡三沢小学校。朝夕には、多くの児童が元気に登下校する姿が見られます。この周辺に、市内ではここにしかない速度規制エリアがあることをご存知ですか？

「ゾーン30」とは？

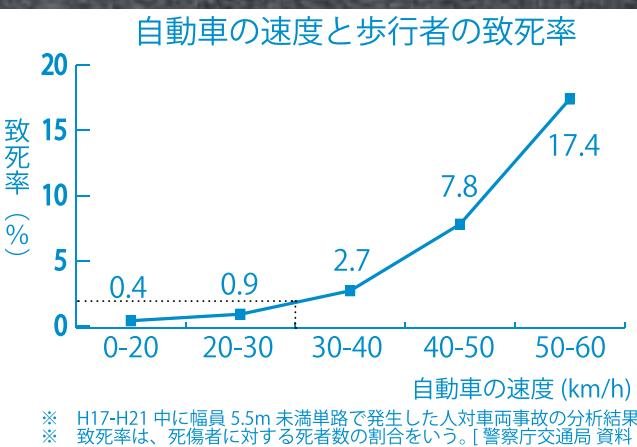
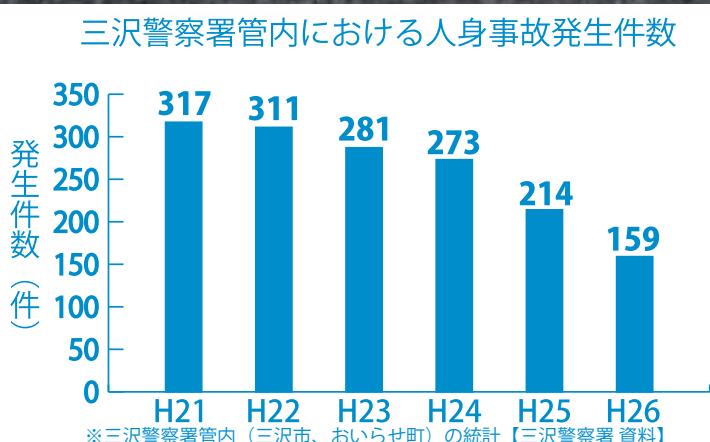
児童を守るために

平成24年4月23日、京都府亀岡市で登校中の児童らの列に自動車が突っ込み、3人の尊い命が犠牲となる事故が発生しました。このような痛ましい事故の再発防止のため、文部科学省・国土交通省・警察庁は、連携して全国の公立小学校の通学路を対象に危険個所の有無について点検作業を行いました。

三沢市においても全ての小学校で点検を実施。岡三沢小学校付近の道路は、道路が狭いにもかかわらず交通量が多いえに、停止線や横断歩道も少なく危険と診断されました。この結果や地域からの要望などを考慮し、青森県公安全県会は岡三沢2・3丁目の全てと、緑町1・3丁目の一部を「ゾーン30」に指定。重大な事故の発生抑止に取り組んでいます。



▶歩行空間を確保するため青く塗られた
路肩



時速30キロの理由

時速30キロの速度制限には理由があります。
自動車と歩行者が衝突した場合、時速30キロを超えると、歩行者の致死率が急激に上昇することが報告されています。最高速度を制限する「ゾーン30」は、いのちを守る制度なのです。

三沢警察署管内（三沢市、おいらせ町）で発生した交通事故は、平成21年から平成26年までの5年間で約半分に減少しました。これは三沢警察署を始め、さまざまなかつての活動が実を結んだ結果です。

三沢交通安全協会と三沢市交通安全母の会では、今年も入学式に合わせて新入学児童・保護者に対する交通安全街頭活動を行うなど、継続的に交通安全への取組みを行っています。

交通事故を起こさない仕組み。被害を最小限にとどめる仕組み。大切な命を守るために地域みんなで考えてみませんか。



JAPANDAY 2015

4月11日(土)、米軍三沢基地内で開催された第28回ジャパンデーには、日本文化を体験しようと基地内に住む多くの外国人が来場。初めて体験する日本文化に目を輝かせる子どもたちの笑顔がたくさん溢っていました。



『協働のまちづくり市民提案事業』成果発表会を開催しました

4月 11 日

市内の市民団体が自主的に企画・立案、実施する事業に対して補助金を交付するこの事業は平成 21 年度からスタート。これまで 61 事業が採択され多様な視点で活動を展開しています。

平成 26 年度は一次と二次募集を合わせて 13 事業の応募があり全ての事業が採択されました。

実施した事業の内容を報告することで昨年度を振り返り、今後の事業展開に役立つ情報の共有を目的に開催した今回の発表会には 7 つの団体が参加。事業の概要や実施したとの感想、参加者からの意見、これから目指す方向性などを発表しました。



事業 「子どもカメラマンの夏！」
プロジェクト
団体 Misawa アートプロジェクト



事業 アウトドアを起点とした観光
連結事業
団体 小川原湖ロマン会議



事業 「住み慣れた家で、安心して最後を迎えるために……一緒に出来ること」
団体 三沢ケアマネージャー連絡協議会



事業 高校生キャリア教育事業
団体 Resonance (レズナス)

平成 27 年度「協働のまちづくり市民提案事業」 プレゼンテーション審査会開催のお知らせ

今年度も申請団体によるプレゼンテーション審査会を開催します。各団体が語る地域への熱い想いを皆さんも体感しませんか。(5 月下旬開催予定)

※詳しくは広報広聴課までご連絡ください。(内線 345)



事業 さつき・あじさいロード整備事業
団体 航空自衛隊三沢基地 OB 会



事業 地元の旬の食材を使った楽しい食育ってどう？
団体 (自称) 三沢バーベキュー協会



事業 寺山修司市民大学
団体 寺山修司五月会

その他の平成 26 年度採択事業

- ・「地産地食」推進事業
- ・小川原湖森のようちえん
- ・北三沢の地域活性化事業
- ・イクメン・カジダン育成事業
- ・三沢バスケ festa!3on3
- ・大空のまちづくりフォーラム

三沢空港リニューアルオープニングセレモニー

4月 10 日



「空港正面駐車場の無料化」「有料ラウンジの設置」で利便性と快適性が向上

老朽化したボーディング・ブリッジ（搭乗橋）の更新、空港ビル前の駐車場の無料化、有料ラウンジの新設を記念して三沢空港ターミナルビル株式会社が開催したセレモニーには、種市市長や青山副知事をはじめ近隣自治体の市町村長や市内外の企業などが出席。空港の利便性と快適性の向上を祝いました。

以前から空港近くに設けられていた無料駐車場と合わせると三沢空港では約 500 台の車両が無料で駐車できるようになりました。空港正面駐車場の営業時間は午前 7 時から午後 9 時までですが、到着便の遅れなどには柔軟に対応することです。

また、ターミナルビル 2 階の有料ラウンジ（定員 19 人）は午前 9 時から午後 7 時まで営業し、大人 1 回 1,000 円（3~15 歳 500 円）で利用可能。ネット環境の整備やドリンクバーの設置により、搭乗までの待ち時間を快適に過ごせる空間が創されました。



北三沢土地改良区が農林水産大臣賞を受賞

3月27日

気候に恵まれず何度も冷害に見舞われた北三沢土地改良区は、年々作付けしない土地が増加。追い打ちをかけるように高齢化や離農により後継者不足が深刻化しました。危機感を抱いた同改良区の沼田勝美理事長らは平成22年から水田を一か所に集約し100ヘクタールの団地を形成、排水性も高める基盤整備事業を実施しました。さらに、地区内の農家が集まり農事組合法人「フランップあぐり北三沢」を設立。整備された水田ほぼ100%を利用し、平成24年から飼料米や稻発酵粗飼料(WCS)などを生産。畜産農家と連携するシステムを確立しました。

これら一連の事業が高く評価され、同改良区は生産性の高い農業や個性ある農村振興を進めた地区を表彰する同コンクールで県内初の最高賞に輝きました。



スカイプラザミサワに 中古総合アミューズメント店『萬屋』^{よろづや}が出店

3月22日

『萬屋』は、青森市に本社を置く株式会社ドラゴンキューブが運営する中古総合アミューズメント店。ゲームや古着、CD、DVD、AV機器、コミック、カード、釣具、楽器等商品を取り扱い、県内4店舗を含む計6店舗が営業しています。今回、7店舗目として三沢市のスカイプラザミサワ内へ出店することになりました。調印式には、株式会社ドラゴンキューブの代表取締役を務める平井茂氏とスカイプラザミサワ株式会社代表取締役の月館学氏が出席し、契約を取り交わしました。

スカイプラザミサワ2階に現在店を構えているコイワブルー ウッズを除くスペースおよび1階階段下一部スペースの計約330坪が『萬屋』となる見込みで、オープンは7月1日を予定。現在2階で営業中の店舗は1階に移り、直営店の営業時間なども変更される予定とのことです。



三沢市農業委員会と新堂政登会長が 農林水産大臣賞を受賞

3月20日

三沢市農業委員会会長を務める新堂政登氏は約27年間にわたり農業委員会の中心となって農地の適正運用などを積極的に推進。農地集積を積極的に進める一方で違反転用の撲滅など適切な法令順守を実施。地域農業振興に尽力してきました。

三沢市農業委員会は、総会審議の客観性を高めるとともに情報公開を推進。また、複数の女性委員を登用し委員会の活性化を図っています。さらに、関係機関との定期的な会合を設け担い手育成や新規就農者開拓を図るほか、耕作放棄地所有者に対する農地利用の意向確認や指導なども行っています。

これらの実績が評価され、新堂会長および三沢市農業委員会が平成26年度における農林水産大臣賞を受賞しました。



上十三・十和田湖広域定住自立圏市町村長会議 新たに協定を締結

3月27日

圏域10市町村の連携事業『共生ビジョン』の進捗状況と変更案が議題となった今回の会議では、協定締結後に始めた新規事業の進捗状況を説明した後、十和田市と秋田県小坂町を結ぶ簡易水道共同利用の研究・検討に関する事業化に向けた記載内容の変更、および消費生活相談事業に係る取り組み内容の追加記載の変更案2件が検討されました。消費生活相談事業については、平成27年4月から圏域10市町村のうち8市町村の相談業務を集約。十和田市・七戸町・六戸町の相談は十和田市消費生活センターで、三沢市・野辺地町・横浜町・東北町・六ヶ所村は三沢市消費生活センターで受け付けることになりました。会議後、調印式が開かれ『簡易水道施設の共同利用に係る協定』および『消費生活相談事業に係る協定』が締結されました。



三沢商業高等学校が SAH（スーパー・アカウンティング・ハイスクール）に認定

3月24日

SAHは一般財団法人日本商業教育振興会と高崎商科大学経理研究所が指定・支援する、簿記の最先端教育。三沢商業高等学校は既に同財団・同大学と連携し、志望者が高校3年間で日商簿記1級取得を目指すHaul-A（ホールエー）プロジェクトを取り組んでいますが、簿記教育の環境をさらに充実。今年1月、同校以外では全国でも2校のみのSAH指定を受けました。SAHの特長は大きく3つ。まず、パソコンなどを使ってインターネットによるカリスマ公認会計士のビデオ授業を24時間いつでも繰り返し視聴できること。次に、生徒の質問へ公認会計士がわかりやすく回答してくれる専用ページがインターネット上に設けられること。さらに、Haul-Aプロジェクトへ参加し日商簿記1級相当の能力が認められれば、高崎商科大学へ4年間の授業料免除などさまざまな特典がある特待生として迎えられます。高崎商科大学では、SAH指定を受けた同校の平成27年度新入生のために特待生枠を30人まで拡大。新入生160人が日商簿記2級取得、さらにその先を目指すための環境が整えられました。

交通安全ランドセルカバー、防犯グッズを寄贈

4月3日

三沢地区交通安全協会の橋本晃会長らが市内の新入学児童に配布するランドセルカバー460枚と自転車安全教室用小冊子2,800冊を吉田教育長に贈呈しました。新入学児童が着用する「ランドセルカバー」はドライバーへの交通事故防止や交通安全意識の高揚を促し、小冊子は児童が安全な自転車の乗り方を身に付けることで交通事故の抑止に効果を発揮します。

引き続き、三沢警備保障の佐々木仁社長が、防犯グッズ『いかのおすし』下敷き約400枚を新入学児童に寄贈しました。『いかのおすし』とは、「ついて（いか）ない」「車に（の）らない」「（お）おぞえをだす」「（す）ぐにげる」「（し）らせる」の5つの約束ごとを合言葉にしたもので、連れ去り事件などに巻き込まれないよう子どもたちの防犯意識を高めることが期待されます。



三沢郷土史研究会が『郷土史三沢』を寄贈

4月3日

三沢郷土史研究会は『郷土史三沢』を毎年発行しており、今回で11号目。三沢市内で地区ごとに異なるなまり（方言）や古文書「北奥路程記」の現代語訳などを記した本を種市市長に寄贈しました。



中沢正隆氏が消防協力者として表彰

4月12日

平成26年11月に松園町一丁目で発生した建物火災に、自宅の消火器を持って初期消火に駆け付けた中沢正隆さん（67）。松園町は住宅密集地であり初期消火が重要だったとのことで、この行動は延焼防止に大いに効果を発揮しました。中沢さんが表彰されるのは2回目。前回は火災を見つけ、いち早く通報したことで表彰されました。

高齢者宅に住宅用火災警報器を設置

4月12日



高齢者宅で火災の発生をいち早く知らせる住宅用火災警報器の取り付けを、市消防本部職員が行いました。その後、玄関に警報器の設置済を示すビードル号があしらわれたステッカーを貼り付けていました。消防本部は、高齢者のみで構成される世帯への火災警報器の設置促進事業を三沢市防災協会と共同で実施しています。

特別養護老人ホームの特別査察を実施

4月15日

今年3月にオープンした特別養護老人ホーム『うるわしの杜』で、消防用設備の設置や避難経路の確保状況を市消防本部の葛西順一消防長が特別査察しました。

この査察は4月12日から4月19日まで実施された『春の火災予防運動』の一環として実施。消防への届出書類の確認後、施設内の消火器やスプリンクラーが施設規模に対応し火災時に適切に使える状況にあるか、などを確認しました。

同施設では、環境への配慮から給湯や空調設備にペレット燃料を使用したボイラーを設置していることから、ボイラーの燃焼管理や燃焼後の灰の取り扱いについても指導しました。

査察を終えた葛西消防長は、消防設備は適切な状態にあると前置きしたうえで「設備の点検、避難訓練やスタッフへの指導を定期的に行ってほしい」と防火意識の継続を呼び掛けました。



2割得する!

プレミアム商品券

地域での消費を促進するため、2割お得な『三沢市プレミアム商品券』を販売します。



▲
プレミアム付き商品券取扱店
登録店の目印となるステッカー

▲プレミアム商品券 [12枚つづり] の表紙

■販売期間 5月15日(金)～5月17日(日)10:00～16:00(完売次第終了)

※販売期間内に完売できなかった場合は三沢ショッピングセンター内の特設会場で販売します。(5月18日(月)から5月24日(日)まで)

■販売場所 三沢市コミュニティマーケット(ミス・ビードルドーム)

※販売日は混雑が予想されますので、ご来場の際はご注意ください。
※車で来場される方は大町ビードル駐車場をご利用ください。

■販売価格 1セット5,000円(500円×12枚:6,000円分の商品券)

※1人6セットまで購入できます。

■購入方法 購入申込書に住所・氏名などの情報を記載して購入します。

※身分証明書等の掲示は必要ありません。

■有効期限 5月15日(金)～11月14日(土)

■利用店舗 『プレミアム付き商品券取扱登録店』のステッカーが貼られている事業所

■問い合わせ先 三沢市商工会(☎ 53-2175)

販売場所位置図



プレミアム商品券の発売にあわせて『三沢市おもいやりパスポート』を交付します

『三沢市おもいやりパスポート』は、プレミアム商品券を割引購入できるものです。

対象者 ①平成26年度に臨時福祉給付金を受給した方

②平成27年4月1日現在で75歳以上の方

③平成27年4月1日現在で身体障害者手帳1・2級、精神障害者保健福祉手帳1級、愛護手帳Aのいずれかをお持ちの方

※複数人が対象となる世帯や、世帯員が複数の条件に該当する世帯であっても発行数は1世帯に1枚限りです。

※対象となる世帯には、世帯の代表者宛てに郵送します。

※『三沢市おもいやりパスポート』による購入は、販売期間・販売場所・購入方法などが上記と異なります。

詳しくはお届けする『三沢市おもいやりパスポート』をご覧ください。

『三沢市おもいやりパスポート』に関するお問い合わせ先 政策調整課(内線532)

6月7日(日)は青森県知事選挙及び三沢市長選挙の投票日です

有権者の皆さんには棄権しないで投票しましょう

投票できる要件

青森県知事選挙の住所要件

平成27年2月20日以前から引き続き三沢市に住所を有する方

ただし、三沢市から県内他市町村に転出した方で、三沢市選挙人名簿に登載されている有権者は、住所変更が1回の場合に限り三沢市で投票できます。この場合に必要な「引き続き住所を有する証明書」は、県内市町村の窓口で発行（原則無料）されます。

三沢市長選挙の住所要件

平成27年3月2日以前から引き続き三沢市に住所を有する方

年齢要件

平成7年6月8日以前に出生した方

投票所

投票所入場券

「投票所入場券」に各投票所名が記載されていますのでご確認ください。なお、投票所一覧は投票日前日までに各世帯へ配布されます。平成27年5月13日以後に市内転居した方は、転居前の住所の投票所となります。

不在者投票

投票所別館1階

多目的室（選挙管理委員会事務局隣り）

投票日当日および期日前投票期間中に、用事または旅行・業務・出張等により不在になる方は、事前に請求手続きをすることでき、不在者投票ができます。郵送される不在者投票用紙等を滞在地で受領し、

投票時間

7時～20時

投票所入場券は、各選挙の告示日以降に有権者の皆さんに郵送されます。投票する際は、自分の入場券を持参してください。入場券が届かないなどの場合は、入場券が無くても投票できます。

期日前投票

5月22日(金)～6月6日(土)

三沢市長選挙

8時30分～20時
(土)(日)も同じ

郵便投票に該当する方

代理記載制度

郵便などによる不在者投票

郵便投票の請求期限

月3日(水)まで

郵便投票をする場合は、6月3日(水)までに郵便投票証明書を提示し、請求手続をしてください。請求手続は選挙期日の告示日前でもできます。

※郵便投票証明書

郵便で不在者投票を行うには、選挙管理委員会が発行する「郵便投票証明書」が必要です。要件に該当する方は、事前に「身体障がい者手帳」等を提示し、郵便投票証明書の交付申請をしてください。

ア「身体障がい者手帳」に、

また、すでに郵便投票証明書をお持ちの方は「有効期限」切れにご注意ください。

※交付申請の手続きは代理人

でも行うことができます。

最寄りの選挙管理委員会に持参してください。
なお、不在者投票をすることができる指定病院に入所（入院）中の場合は、その施設内で不在者投票をすることができます。

また、投票日当日までに20歳を迎える、投票日前に投票しようとすると（まだ19歳の方）は、不在者投票ができます。

イ「戦傷病者手帳」に、両下肢・体幹・移動機能障害が1級から3級までとして記載されている方

または視覚の障がいの程度が特別項症から第2項症までである者として記載されている方

ア「戦傷病者手帳」に、上肢・体幹の障がいの程度が特別項症から第2項症まで、

心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓の障がいの程度が特別項症から第3項症までである者として記載されている方

ウ「介護保険の被保険者証」の要介護状態区分に要介護5である者として記載されている方

郵便投票をする場合は、6月3日(水)までに郵便投票証明書を提示し、請求手続をしてください。請求手続は選挙期日の告示日前でもできます。

※郵便投票証明書

郵便で不在者投票を行うには、選挙管理委員会が発行する「郵便投票証明書」が必要です。要件に該当する方は、事前に「身体障がい者手帳」等を提示し、郵便投票証明書の交付申請をしてください。

ア「身体障がい者手帳」に、

また、すでに郵便投票証明書をお持ちの方は「有効期限」切れにご注意ください。

※交付申請の手続きは代理人

でも行うことができます。



紙類の資源物回収団体に補助金を交付

清掃センター（☎ 59-3331）

地域活動を通して紙類の資源物を回収し、ごみの分類やリサイクルの増進、ごみの減量化に取り組む子ども会や町内会などの団体に対し、補助金を交付します。詳しい内容については、お問い合わせください。



補助金額 重量 1 kg につき 5 円
※回収した紙類を事業者に売却した場合

認知症サポーター養成講座 参加者を募集します

介護福祉課（☎ 51-8773）

認知症を理解し地域で支えるためのサポーターについて学んでみませんか。

日 時 5月 22 日（金）10:00～11:30
場 所 総合社会福祉センター 2階ホール 1・2
参加料 無料
申込締切 5月 18 日（月）

農地の権利取得の下限面積をお知らせします

農業委員会事務局（内線 255）

農地の権利（所有権の移動、賃貸借権等の設定）を取得しようとする方が、権利取得後の時点で必要とされる下限面積を決定しましたのでお知らせします。

下限面積 50 アール（5,000m²）

※詳しくは、農業委員会事務局へお問い合わせください。



ごみ集積容器設置費用を助成します

清掃センター（☎ 59-3331）

ごみ集積場所の飛散を防ぎ、良好な生活環境を確保するため町内会が設置する「ごみ集積容器」と「ごみネット」にかかる経費について、助成金を交付しています。

助成金額

ごみ集積容器 設置に必要な経費の 2 分の 1 の額
※1 力所あたり 15,000 円を上限に 1 町内会につき年 3 力所までとします。

ごみネット 5,000 円
※ごみネットの購入費が 10,000 円未満の場合は助成対象となりません。また、1 町内会につき年 1 回までとします。
※詳しくは、清掃センターへお問い合わせください。

小型家電のリサイクルを開始します

清掃センター（☎ 59-3331）

デジタルカメラやゲーム機などの小型家電に含まれる金・銀・レアメタルなど有用な金属を活用するため、使用済小型家電のリサイクルに取り組みます。

ごみの出し方 「燃やせないごみ」として集積場所に出してください。

所得証明書および市民税・県民税の 課税証明書発行開始日のお知らせ

税務課 住民税係（内線 161・162）

平成 27 年度（平成 26 年分所得）の証明書です。

市民税・県民税をすべて給与から
天引きされている方

5 月 12 日（火）から

上記以外の方

6 月 10 日（水）から

※詳しくは、税務課住民税係までお問い合わせください。

広告

広告

春の登録・狂犬病予防注射の日程をお知らせします

環境衛生課（内線 279）

犬を飼っている方は表の日程を参考にして、都合の良い日に予防注射を受けてください。動物病院で受ける場合は、病院ごとに注射料金が異なります。

注射料金 3,100 円

登録料 3,000 円（新規に犬の登録をする場合）

注意事項

※注射会場での犬のフンはお持ち帰りください。

※首輪・リードなどを確実に装着してください。

月	日	時 間	実 施 場 所
5月9日(土)		8:50～ 9:00	日の出地区コミュニティ集会施設前
		9:10～ 9:20	ヨシダダンススタジオ横（南山）
		9:30～ 9:40	松ヶ丘・自由ヶ丘地区コミュニティ集会施設前
		9:50～10:00	美野原公園（東側）
		10:10～10:20	緑町公園（北側）
		10:30～10:40	岡三沢公園（南側）
		10:50～11:00	桂温泉入口
		11:10～11:20	平畠温泉裏
		11:30～11:40	岡三沢消防屯所前
		13:15～13:25	浜三沢消防屯所前
		13:35～13:45	おいらせ農業協同組合駐車場
		13:50～14:00	消防本部前サンクス
		14:10～14:20	北園堀口地区コミュニティ集会施設前
		14:30～15:00	こがね公園（南側）
5月10日(日)		9:00～ 9:15	上下水道庁舎駐車場
		9:20～ 9:30	松園町南公園（北側）
		9:35～ 9:45	松園町栄公園（北側）
		9:50～10:00	上久保小学校正門
		10:05～10:15	三沢公園駐車場
		10:25～10:35	新町消防屯所前
		10:45～10:55	薬師町消防屯所前
		11:00～11:10	千代田町地区コミュニティ集会施設前
		11:20～11:30	前田塗装向い（栄町）
		13:00～13:10	平畠公園前
		13:20～13:30	幸町地区コミュニティ集会施設前
		13:40～14:00	市役所裏車庫前

広告

月	日	時 間	実 施 場 所
5月11日(月)		8:50～ 9:00	根井地区コミュニティ集会施設前
		9:10～ 9:20	高野沢地区コミュニティ集会施設前
		9:30～ 9:40	谷地頭2丁目ため池付近
		9:50～10:00	谷地頭農民研修所前
		10:10～10:20	越下地区コミュニティ集会施設前
		10:30～10:40	八幡バス停前
		10:50～11:00	塩釜農民研修所前
		11:10～11:20	塩釜消防屯所前
		11:30～11:40	織笠地域集会所前
		13:15～13:25	新森中央公園
		13:35～13:45	六川日北出張所
		13:55～14:05	六川日社会福祉センター
		14:15～14:25	細谷地域集会所
5月12日(火)		14:35～14:45	淋代消防屯所前
		14:55～15:05	淋代地区コミュニティ集会施設前
		15:15～15:30	鹿中地区集会所
		15:40～15:50	三川日消防屯所前
		9:00～ 9:20	大津西公園（南側）
		9:30～ 9:40	大津社会福祉センター前
		9:50～10:05	前平中央公園
		10:15～10:25	さつきヶ丘公園前
		10:35～10:45	深谷地区コミュニティ集会施設前
		10:55～11:05	泉町地区コミュニティ集会施設前
		11:15～11:25	南町駅東公園前
		11:30～11:40	南町地区コミュニティ集会施設前
		13:15～13:25	木崎野地区コミュニティ集会施設前
5月13日(水)		13:35～13:45	まきば公園（西側）
		13:55～14:05	下久保地区コミュニティ集会施設前
		14:15～14:25	美野原地区コミュニティ集会施設前
		14:35～14:45	東町地区コミュニティ集会施設前
		14:55～15:05	松園公園駐車場
		15:15～15:25	松園町2丁目地区コミュニティ集会施設前
		15:35～15:45	三沢ボウル駐車場
		15:50～16:00	松原町ファミリーマート前
		9:00～ 9:20	滝ノ沢公園（プール側）
		9:30～ 9:40	上久保地区コミュニティ集会施設前
		9:50～10:00	あおば温泉看板前（駒沢側）
		10:10～10:20	駒沢地区コミュニティ集会施設
		10:30～10:40	水源地入口（花園町）

市長室から

こんなには

「あたたかな春」



先月は明るい挨拶のお話をさせていただいたところ、さつそく笑顔あふれる機会がありましたので、ご紹介させていただきます。



まずは、木崎野小学校で「いじめ防止声かけキャンペーン」を行った際に、登校する児童達へ反射材を配り、いじめ防止を呼びかけました。多くの児童の「おはようございます!」という元気な挨拶に顔がほころび、朝の寒さを忘れて活動することができました。

児童・生徒の皆さんには、これからも元気な挨拶で周囲を明るくしていただきたいですね。

三沢市長 種市一正

そして、大人も負けておりません。基地内で行われた「ジャパンデー」が多く、ボランティアの皆さんのが尽力で行われました。日本文化を紹介するそれぞれのブースにおける来場者への明るい声かけと笑顔で交流する皆さんの姿は、まさにおもてなしの心でありました。

戦没者等のご遺族の皆様へ 特別弔慰金が支給されます

生活安全課（内線 313）

戦後 70 周年に当たり特別弔慰金を支給します。

支給内容 額面 25 万円、5 年償還の記名国債

支給対象 戦没者等の死亡当時のご遺族で、4 月 1 日において、公務扶助料や遺族年金等を受ける方がいない場合、次の順番で先になるご遺族お一人に支給します。

1. 弔慰金の受給権を取得した方
2. 戦没者等の子
3. 戦没者の①父母、②孫、③祖父母、④兄弟姉妹
※条件により順番が入れ替わります。
- 4.1 から 3 以外の戦没者等の三親等内の親族
※戦没者等の死亡日まで 1 年以上生計関係を有していた方に限ります。

※詳しくは、生活安全課へお問い合わせください。

行政相談委員をお知らせします

広報広聴課（内線 215）

総務大臣からの委嘱を受け、行政への苦情や意見・要望など身近な相談相手になるのが行政相談委員です。

三沢市行政相談委員として、馬場弘子氏と鳥谷部齊氏が 4 月 1 日から 2 年間の任期で委嘱されました。

相談は無料、秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。



行政相談委員（再任）

ばば ひろこ 氏



行政相談委員（再任）

いりやべ ひとし 鳥谷部 齊 氏

※定例相談日は 18 ページの市民無料相談をご覧ください。

広告

広告

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。

ぐるっとNAUI 上十三・十和田湖広域定住自立圏情報



十和田市 春の駒っこランドまつり

ステージイベントや野外紙芝居が行われる他、訪れた方にお花の苗をプレゼントします。

期 間 5月3日（日祝）～6日（水祝）

場 所 駒っこランド

★問い合わせ先

馬事公苑称徳館

（☎ 0176-26-2100）



七戸町 天王つつじまつり

樹齢300年以上といわれる大木を含め、約500本の山つつじが咲き乱れます。

期 間 5月10日（日）～24日（日）

場 所 天王神社境内

★問い合わせ先 七戸町商工観光課（☎ 0176-62-2137）

ピザカーニバル

町内外の各種団体が地域の産物をつかったオリジナルピザを販売します。

日 時 5月17日（日）10:00～14:00

場 所 七戸中央商店街

★問い合わせ先 七戸町商工会（☎ 0176-62-2521）



横浜町

2015 菜の花フェスティバル in よこはま

菜の花フェスティバル in よこはまが、菜の花が見頃となる5月に開催されます。メインのマラソン大会をはじめ、菜の花大迷路、特設ステージでのショーなど多彩なイベントが行われます。

黄色い帽子とジャンパーを身に付けた「日本一の菜の花サポーター」が丁寧に案内・説明をしますので、お気軽にお声掛けください。

期 間 5月16日（土）～17日（日）

場 所 横浜町大豆田地区特設会場

★問い合わせ先

横浜町役場産業振興課（☎ 0175-78-2111 内線351）



六ヶ所村

2015 たのしむべ！フェスティバル

県南で春一番に打ち上げられる花火大会をはじめ、キッズマラソンやお笑いステージなど、子どもから大人まで楽しめる盛りだくさんのイベントが盛大に繰り広げられます。

期 間 5月9日（土）～10日（日）

場 所 六ヶ所村大石総合運動公園 特設会場

★問い合わせ先

六ヶ所村商工観光課（六ヶ所村観光協会事務局）

（☎ 0175-72-2111 内線264）



野辺地町

常夜燈みなとまつり

模擬競り市など、普段体験できないイベントが盛りだくさん！新鮮な魚介類の即売会や掴み取り、ステージイベントなど、港町野辺地の魅力を存分に楽しむことができます。

日 時 5月17日（日）10:00～15:00

場 所 野辺地町常夜燈公園

★問い合わせ先 野辺地町漁業協同組合（☎ 0175-64-2264）



広告

広告

11chマックテレビ

三沢市ケーブルテレビジョン自主放送

チャンネルガイド



再放送については、番組表でご確認ください。

三沢市長選挙 公開討論会

※5/21(木)・5/22(金) 午後9時「マックニュースライン」、午後10時「つめこみマックス」
5/26(火) 午後9時「マックニュースライン」はお休みします。

5月17日(日) 三沢市公会堂にて開催の
「三沢市長選挙における公開討論会」の
模様を放送します。

5月20日(水)
午前10時放送

第2回 日本人の文化と
グローバル文化の比較
—どこがそんなに違うのか—

グローバル 人財育成 セミナー

全5回
シリーズ。
毎月テーマに沿った
ロールプレイングを
用いて講義を行います。

出演：
テルミ・ラスカウスキイ氏

5月16日(土) 午前11時

子どもバラエティ
★トキメキ恋愛物語★

今回のテーマは

わくわく
ドキドキ 新生活！



期待に胸を弾ませ入学式を迎えた新1年生。
入学式当日の様子や
初めての給食、
新生活をスタートさせた子どもたちに密着取材します。

5月23日(土) 午前11時

三沢商業高校
吹奏楽部

スプリングコンサート
轟～ぼくらの出発～

5月3日(日)、三沢市公会堂で行われる
三沢商業高校吹奏楽部 スプリングコンサートの模様をお届けします。

5月30日(土) 午後2時

キッズタレ

毎日：午前9時30分～ 5月は、「純さんのおもしろ
月～金：午後6時30分～ 鉄道研究所」を放送します。

どれだけ情報
つめこみएタス。

三沢の旬な
生活情報を
お届けします

毎週 木・金・土 放送 初回放送は、木曜午前10時30分

全日本ジモLOVE マップ！ パート1・パート2

日本全国のケーブルテレビ局が、地元愛をアピールする為に立ち上がり、各地域おすすめグルメやパワースポットなどをリサーチ。収集した情報をもとに「ジモLOVEマップ」を作り、番組から発信していきます。

提供：(一社)日本ケーブルテレビ連盟

パート1 パート2
5/2(土) 午前11時・午後10時

CTY・CNS ドラマスペシャル

三重県四日市市と鈴鹿市が舞台のオムニバスドラマ。
就職して3年。25歳になった4人は仕事や恋愛に悩み、思い描いていた夢と現実のギャップに戸惑いながら「未来の私」を考え成長していきます。

制作：(株)シー・ティー・ワイ

5/2(土) 午後2時

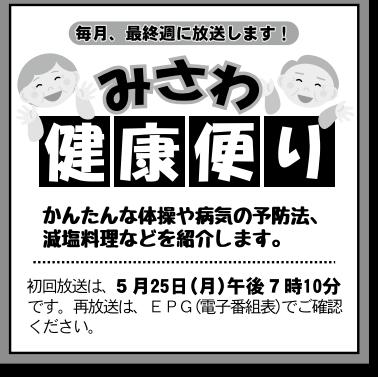
Real nature (リアルナチュラ)

高知県須崎市近隣で、大自然を満喫し、アウトドアスポーツを楽しむ人たちの様子を特集します。

制作：よさこい
ケーブルテレビネット株

5/17(日) 午後8時

お問い合わせ先：三沢市ケーブルテレビジョン ☎ 51-1255 (国際交流教育センター内)



出来事通信

できごと つうしん

生きた英語を学ぶ "1日留学"

八戸聖ウルスラ学院英語科 1日留学

3月 28日

子どもたちに世界で通用する生きた英語を身につけてもらおうと活動する市民団体 Misawa English Activities（ミサワ・イングリッシュ・アクティビティーズ）は「学校で学ぶ以外の英語と触れ合ってほしい」と、このイベントを発案。八戸市にある八戸聖ウルスラ学院高等学校の協力で実現しました。

初開催となった今回は、市内小学校6年生から中学校3年生まで15人が参加。会場となった同校に着くと高校生も含め4つのグループに分かれた参加者は、まず英語を使ったゲームでウォームアップ。緊張もほぐれ打ち解けると、同校生徒が趣向を凝らした各種アクティビティ（活動）を楽しみました。活動の中には、参加者の頭を悩ませるものも。そのときは高校生がアドバイスすることで、実用的な英語に理解を深めていました。この1日留学では、



最初は遠慮気味だった参加者が自ら行動・発言するようになるなど、積極性も養っているようでした。

また、八戸聖ウルスラ学院高等学校英語科の生徒も“教える側の立場”は今回が初めて。その内容は実用的で、コミュニケーションを深め楽しめると好評。参加者からは「企画力の向上や英語力の再確認ができた」「英語を使えると面白い！」との評価を得ていました。

プロミュージシャンの多彩なテクニックを間近で体感

音楽ワークショップ『リズムと歌』

4月 2日

音楽などで活躍したいと願う若者たちが東京を目指し地元を離れてしまう現状を変えたいと、三沢在住のプロドラマー長堀晶氏は三沢に居ながらにして第一線で活躍するミュージシャンからプロのテクニックや心構えなどを学べるワークショップを企画。市内にあるアメリカンバー『Carbs』でボーカルとベースの講座を開催しました。

当日は子どもから大人まで23人が参加。アメリカンバー独特のゆったりとした雰囲気の中、2時間にわたりプロミュージシャンとの交流を楽しみました。ボーカル講座では、三沢を拠点に活躍するシンガーソングライター momo さんが表現力豊かに歌う方法を講義。「ブレス」や「ビブラート」などさまざまなテクニックを使えば表現力を高められると伝えました。その後、参加者は学んだテクニックを自分なりに織り込みアレンジした歌を披露しました。

ベース講座では、『aiko』や『いきものがかり』など人

▼ステイング宮本氏と長堀晶氏が伴奏する momo さんの歌に聞き入る参加者たち



気ミュージシャンと共に演しているベーシスト、ステイング宮本氏が練習方法やプロの収録現場の様子を語りました。その後、参加者とベースで共演。即興でリズムを合せ音楽を作り出すプロの技術を披露しました。

プロの演奏を間近で体感し、一緒に奏で歌った参加者の表情は喜びに満ちていました。

新入学児童の交通安全を街頭で呼び掛け

新入学児童・保護者への交通安全街頭活動 4月7日

三沢交通安全協会と三沢市交通安全母の会が共催するこの街頭活動。今年は岡三沢小学校で行われ、種市市長、相馬三沢警察署長らが参加しました。入学式のため保護者と一緒に登校する新入学児童109名に交通安全をやさしく学べるパンフレットや反射材などを手渡しながら、会員らは入学のお祝いを述べながら、「交通ルールを守って事故に遭わないように頑張って下さい」と声を掛けていました。

その後、三沢市交通安全母の会の岩間たつ子会長と種市市長は、小学校正門付近の横断歩道に飛び出し防止のストップマークを貼り付け、交差点での交通事故防止に貢献していました。



▲交通安全母の会の岩間たつ子会長からパンフレットと反射材を受ける新入学児童

「いじめをなくしたい」思いを胸に呼びかけ

いじめ防止声かけキャンペーン街頭活動 4月8日

命を大切にする心を育む県民運動の一環として今回初めて企画されたこのキャンペーンは、4月8日から10日にかけて県内6地区で開催。前日に入学式が行われ本格的に学校生活が始まったこの日、青少年健全育成推進員連絡協議会の宮野楠見会長や種市市長らが、木崎野小学校で登校する同校児童全員にいじめ防止を呼びかけながら反射材を配布しました。児童の中には、真新しいランドセルを背負った新入学児童に寄り添いながら、一緒に登校してくる上級生の思いやり溢れる姿もありました。

活動の先頭に立った宮野会長は、「三沢からいじめをなくしたい」と力強く語っていました。



▲推進員から反射材を受け取る児童たち

ホッキ貝を使ったキャンドル作りに挑戦

ホッキーガイとつくるホッキーキャンドル 3月21日

三沢のヒーロー、ホッキーガイはホッキ貝から生まれた正義の味方。最近はイベントに引っ張りだこの人気者です。ホッキーガイの生みの親、ホッキーガイプロジェクトの岩本代表は以前から「ホッキ貝を使って何かできないか」と考えていました。そこで、『ハンドクラフトのあっとほ～む』の竹原美幸さんに講師を依頼。ホッキ貝を器にしたホッキーキャンドルの工作教室を初めて開催、多くの親子連れが参加しました。「ろう」を溶かして貝に入れ、魚や貝、ヒトデなど思い思いの飾り付けを加えると世界に一つだけの『ホッキーキャンドル』が完成。子どもたちは、手伝い応援してくれたホッキーガイとの記念撮影に笑顔を見せていました。



▲完成したホッキーキャンドルを手に笑顔の子どもたちと満足げなホッキーガイ

新入学児童歓迎のため通学路を清掃

市ボランティア連絡協議会が清掃活動 4月4日

新入学児童に気持ち良く通学してもらおうと、福祉や教育、まちづくり関係の15団体と個人会員で組織する三沢市ボランティア連絡協議会が、岡三沢小学校周辺の通学路のごみ拾いを行いました。45人が参加し、いくつかのグループに分かれて総合社会福祉センターを出発。約1時間半かけて清掃しました。側溝にたまつたごみなどを協力して拾い上げる参加者たち。いつもよりタバコの吸い殻は少ないものの、道ばたには空き缶やペットボトルのほか、強風で飛ばされた枯葉や小枝などがたくさん落ちていました。燃やせるごみ、空き缶、ビンやペットボトルなど拾い集めたごみは、ごみ袋16袋分になりました。



▲小学校正門近くの側溝にたまつたごみを拾い上げる参加者たち

図書館からのお知らせ

図書館シネマ（上映会）

個性・知恵・勇気などをテーマにしたお話をします。

タイトル『レオ・レオ二

5つの名作集』

とき 5月9日(土)13時(

場所 3階第1会議室

春のリサイクルブック

ご提供いただいた本や除籍した本をお譲りいたします。

とき 5月16日(土)、17日(日)

場所 入口前アプローチ
(※荒天時は3階第1会議室)

その他 不要になつた本を募集中しています。

図書館わくわくトーク

テーマ『徳川家康と陰陽道』

とき 5月30日(土)10時(

受付 3階第1会議室

語り聞かせ

※参加料は全て無料

対象 小学生まで

※詳しくは図書館まで

▼問 図書館

(☎ 53-16040)

自然ふれあいトレッキング

爽やかな潮風を感じよう

とき 5月21日(木)

8時30分～15時10分

(小雨決行)

集合場所 小川原湖青年の家

行先 種差海岸

参加料 無料

募集人数 35人(先着順)

持ち物 雨具・昼食・飲料水

▼申問 小川原湖青年の家
(☎ 56-12393)

普通救命講習会

あなたの勇気が命を救う

とき 5月17日(日)9時～12時

ところ 消防本部2階

定員 30人(先着順)

内容 心肺蘇生法など

▼申問 消防署救急係
(☎ 54-14212内線218)

受講料 無料

初心者こども水泳教室

とき 6月7日、14日、
21日、28日の(日)

※小学1～3年生クラス
9時～9時45分

ところ 屋内温水プール
9時45分～10時30分

※小学4～6年生クラス
9時～9時45分

ところ 勤労青少年ホーム2階
10人(先着順)

とき 5月22日(金)10時～
12時

ところ 勤労青少年ホーム2階
10人(先着順)

とき 6月7日、14日、
21日、28日の(日)

※小学4～6年生クラス
9時～9時45分

ところ 屋内温水プール
9時45分～10時30分

※小学4～6年生クラス
9時～9時45分

ところ 勤労青少年ホーム2階
10人(先着順)

とき 5月22日(金)

ところ 勤労青少年ホーム2階
10人(先着順)

とき 6月4日(木)、11日(木)

ところ 勤労青少年ホーム2階
10人(先着順)

とき 6月18日(木)、24日(水)

ところ 勤労青少年ホーム2階
10人(先着順)

とき 6月5日(金)

講座・教室

▼問 参加者を募集します

ピラティス講座

実行委員会 成田
(☎ 52-16097)

入場料 無料

▼問 ハートフルコンサート

成田

10時～11時30分

ところ 総合体育館武道場

対象者 高校生以上の女性

定員 25人(先着順)

参加料 1200円

申込締切 5月28日(木)17時

※ヨガマット(バスタオル可)、
汗拭きタオル持参

布ぞうり講習会

健康は足元から

とき 6月4日(木)、11日(木)

ところ 市民の森温泉浴場

対象者 9時30分～15時

定員 20人(先着順)

参加料 600円

申込締切 5月28日(木)17時

※裁縫セット、洗濯ばさみ2個、
材料、ものさしを持参

とき 5月22日(金)

ところ 公会堂

募 集

▼申問 新しいお友達を募集中!

ガールスカウト三沢

申込締切 5月17日(日)

ところ 公会堂

参加料 無料

対象者 年長～小学3年生

とき 5月17日(日)

ところ 公会堂

参加料 無料

対象者 年長～小学3年生

とき 5月17日(日)

ところ 公会堂

参加料 無料

対象者 年長～小学3年生

とき 5月17日(日)

ところ 公会堂

参加料 無料

かご作り講習会

紙バンドで作ろう

とき 6月1日、8日の(月)

ところ 市民の森温泉浴場

定員 20人(先着順)

内容 ボンド、洗濯ばさみ20個持参

▼申問 市民の森温泉浴場
(☎ 59-13388)

受講料 1100円

こけ玉作り講習会

とき 5月22日(金)10時～
12時

ところ 勤労青少年ホーム2階
10人(先着順)

広告

広告

INVITE**求職者支援訓練の受講生を募集します**

雇用保険を受給できない求職者を対象に、職業訓練を実施します。一定の要件を満たした受講者には、職業訓練を安心して受講できるよう、職業訓練受講給付金が支給されます。

Web コンテンツデザイナー科 (訓練番号 : 4-26-02-02-11-0171)

- ▶ パソコンの基礎からイラスト制作などを取り入れたホームページ作成を習得、コミュニケーションスキルの習得
- 訓練期間** 6月22日(月)～11月20日(金) 9:10～15:50
※原則として日、祝日、その他指定日は休講
- 訓練場所** J M T C 八戸教室(八戸市長苗代字二日市8-2)
- 定員** 15人(申込者少数による中止の場合あり)
- 受講料** 無料
※テキスト代14,774円が別途必要
- 申込方法** 公共職業安定所で受講手続き後、5月26日(火)までにJ M T C 八戸教室へお申し込みください。

★申し込み・問い合わせ先 J M T C 八戸教室 (☎ 0178-70-2401)

INVITE**「六景楽市ブランド」が認定商品を募集します**

三沢市・野辺地町・東北町・横浜町・六ヶ所村・東通村の地域ブランド「六景楽市」が認定商品を公募します。

- 応募条件**
 - ▶ 6市町村にお住まいの個人または事業者
 - ▶ 6市町村で生産された農林水産品を主な食材・原料とする加工品を販売できる方

募集期間 5月7日(木)～6月5日(金)

★申し込み・問い合わせ先 三沢市商工会 (☎ 53-2175)

広報みさわ4月号「みさわ情報ねっと」掲載**先人記念館20周年特別展の開催を変更します**

テーマ 「明治から平成・移り変わる三沢展」

期間 5月30日(土)～12月13日(日) 9:00～17:00

場所 企画展示室

入場料 100円

※5月26日(火)～5月29日(金)は展示替えのため休館

★問い合わせ先 先人記念館 (☎ 59-3009)

INVITE**一人暮らし高齢者会食会の参加者を募集します**

赤十字奉仕団が春の一人暮らし高齢者会食会を行います。

日時 5月29日(金) 11:00～14:00

場所 市民の森老人福祉センター

定員 30人(市内在住75歳以上で一人暮らしの方)

参加料 無料

受付期間 5月11日(月)～5月20日(水)

※参加者の方は市バスで送迎

※初めての参加、昨年秋の会食会に参加されていない方優先

★申し込み・問い合わせ先 生活安全課(内線313)

INVITE**市民大学一般教養講座の受講生を募集します**

5月から10月までの間、毎月1回開催します。事前申し込みは必要ありませんので、お気軽にご参加ください。

開講式および第一講座

日時 5月30日(土) 14:00～15:30

場所 公会堂3階第8・9集会室

演題 「バイオセラミックスを使った環境修復」

講師 八戸工業大学バイオ環境工学科教授 小比類巻孝幸氏

★問い合わせ先 公会堂 (☎ 53-8711)

INVITE**行政書士による遺言セミナー参加者を募集します**

日時 5月9日(土) 13:00～14:00

場所 市民活動ネットワークセンターみさわ大会議室

受講料 無料

内容 ▶ 遺言書の書き方

▶ 遺言って本当に必要?

▶ 争わない相続のために

※セミナー終了後、14～15時まで無料の個別相談会を開催(予約優先)

★問い合わせ先 澤橋和男土地家屋調査士行政書士事務所 (☎ 57-4132)

中村薰行政書士事務所 (☎ 58-6142)

▼ 詳しくは、八戸年金事務所
『0178-43-7368』へ。
▼ 日本年金機構のホームページ
をご覧下さい。

Q 学生納付特例制度について
教えてください。

Q Question and answer
A **連載** お答えします!
国民年金

LECTURE

公開講座「気になる病気の話っこ」を開催します

～市立三沢病院に来てけじや～

日 時 5月21日（木）18:00～19:00

場 所 市立三沢病院会議室

テマ 気になる“痔”的話

講 師 市立三沢病院 副院長 横山慎医師

参加料 無料（駐車料金無料※駐車券をご持参ください）

★問い合わせ先 市立三沢病院地域医療連携室（☎ 53-2161）

LECTURE

傾聴から始まるカウンセリング基礎講座を開催します

あおもりいのちの電話主催による講座を弘前市と十和田市で開催します。

期 間 5月30日（土）～7月11日（土）14:00～16:00

※毎週土曜日に開催

場 所 ▶弘前市 弘前市社会福祉センター

▶十和田市 市民交流プラザ

定 員 30人（先着順）

※十和田会場が8人未満の場合は弘前会場で合同開催

受講料 1万円

★申し込み・問い合わせ先

あおもりいのちの電話事務局（月～金 13:00～17:00）
(☎ 0172-38-4343)

INVITE

子宮がん・乳がん集団検診受診者を募集します

対象者 ▶子宮がん 20歳以上の偶数年齢者

▷乳がん 40歳以上の偶数年齢者
(平成28年3月31日時点)

検診日 9月から10月の13日間

検診場所 保健相談センター

申込期間 5月22日（金）から随時

受付方法 保健相談センター窓口または郵送

※詳細は個別通知をご覧ください。

★問い合わせ先 健康推進課（☎ 57-0707）

SEMINER

教育・観光・交通総合推進セミナーを開催します

開催日 5月11日（月）

▶午前の部 10:30～

テーマ 「自立可能な地域経営

～地域にお金が回る仕組み創り～」

対象 経営幹部、創業希望者など

▶午後の部 14:00～

テーマ 「自立可能な地域づくり

～三沢の魅力を一緒に発見・発信しましょう～」

対象 サービス・観光のお仕事に興味のある求職者など

定員 各20名（先着順）

場所 総合社会福祉センター多目的ホール

講師 総務省地域力創造アドバイザー 山田桂一郎氏

受講料 無料

★申し込み・問い合わせ先

三沢市雇用創造推進協議会（☎ 27-6425 FAX 27-6426）
ホームページ <http://misawa-koyou.jp/>

ワンポイント消防

原野（山）火事にご注意を！

原野（山）火事の多くがちょっとした火の取り扱いの不注意で発生していることから、次のことを守ってください。

4つの注意点

- ①強風時および乾燥時には、たき火、野焼きをしないこと。
- ②たき火など火を扱う前には水を準備し、火を扱っているときはその場を離れず、使用後は完全に消火すること。
- ③たき火や野焼きをする時は周囲にも知らせ、一人で行わないこと。
- ④たばこの投げ捨てをしないこと。



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

広告

広告

MEDICAL INFORMATION

市立三沢病院の新たな医師を紹介します。

新たに 5 人の医師と 2 人の研修医が赴任しましたので、ご紹介します。

循環器内科



医長
瀧谷 修司 医師
(弘前大学付属病院から)

整形外科



医長
加藤 幸三 医師
(むつ総合病院から)

泌尿器科



医長
得居 範子 医師
(青森労災病院から)

小児科



医長
弘野 浩司 医師
(弘前大学付属病院から)

外科



医長
二階 春香 医師
(弘前大学附属病院から)

後期研修医



研修医
渡邊 里奈 医師
(青森市民病院から)

初期研修医



研修医
奈川 大輝 医師
(弘前大学附属病院から)

かかりつけ医を持ちましょう

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診察までの待ち時間が比較的短い
- ②持病や日常の健康管理のアドバイスを受けられる
- ③症状に応じた適切な高度医療機関の紹介を受けられる
- ④非紹介患者初診料 2,160 円が不要

などのメリットがあります。

あなた自身の健康のために「かかりつけ医」を持ちましょう。

★問い合わせ先
三沢病院医事課 (☎ 53-2161)

MEDICAL INFORMATION

高齢者肺炎球菌ワクチンの 予防接種を受けましょう

対象者

▶三沢市に住所を有し平成 27 年度に以下の年齢になる方（生年月日をご確認ください）

65 歳	昭和 25 年 4 月 2 日～ 昭和 26 年 4 月 1 日生まれ	85 歳	昭和 5 年 4 月 2 日～ 昭和 6 年 4 月 1 日生まれ
70 歳	昭和 20 年 4 月 2 日～ 昭和 21 年 4 月 1 日生まれ	90 歳	大正 14 年 4 月 2 日～ 大正 15 年 4 月 1 日生まれ
75 歳	昭和 15 年 4 月 2 日～ 昭和 16 年 4 月 1 日生まれ	95 歳	大正 9 年 4 月 2 日～ 大正 10 年 4 月 1 日生まれ
80 歳	昭和 10 年 4 月 2 日～ 昭和 11 年 4 月 1 日生まれ	100 歳	大正 4 年 4 月 2 日～ 大正 5 年 4 月 1 日生まれ

▶60 歳以上 65 歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に重度の障害を有する方

接種方法 23 倍肺炎球菌ワクチンを 1 回接種

接種料金 無料

※対象者には個別に通知します。

★問い合わせ先 健康推進課 (☎ 57-0707)

MEDICAL INFORMATION

成人の風しん抗体検査と予防接種費用を助成

対象者

▶抗体検査対象者

三沢市に住所を有し、次に該当する方

- ①妊娠を希望する女性とその夫および同居家族
- ②妊娠の夫および同居家族

▶風しん予防接種対象者

抗体検査の結果、抗体価の低い方

内容

指定医療機関で抗体検査および予防接種する場合は無料、他の医療機関で実施した場合は後日償還払いをします。（上限があります）

助成期間 平成 28 年 3 月 31 日まで実施分

申込方法 印鑑、母子健康手帳等を持参

※明らかに風しんの予防接種歴がある方、検査で確定診断を受けた風しんの既往歴がある方、妊娠、妊娠している可能性のある方は除きます。

★申し込み・問い合わせ先 健康推進課 (☎ 57-0707)

広告

広告

今から始めるがん予防！

5月18日から市民がん検診の受付が始まります。検診は自分の体の状態を知るとしてもよい機会です、年に1度、必ず受けましょう！

がん検診はがんの死亡率を下げるのに有効

日本人の死因第1位はがん。男性の2人に1人、女性の3人に1人は生涯がんにかかる可能性があると言われています。また、遺伝によるがんより生活習慣によって発生するがんが圧倒的に多いことがわかっています。

現在約50%のがんが治るようになりました。特に初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで、非常に高い確率で治癒します。がんを初期の段階で見つけるがん検診は、がんの死亡率を下げるのに非常に有効です。

禁煙に挑戦しませんか？

喫煙や受動喫煙（他者のたばこの煙を吸うこと）は肺がんを始め、がん全体のリスクを上げるといわれています。現在は、健康保険を使って病院で禁煙治療を受けることができます。医師のアドバイスを受けるので、高い成功率が期待できます。

5月31日は世界禁煙デーです。この機会に禁煙に挑戦してみましょう！

《標準的な禁煙治療》

期間 12週間

方法 診察を受け、カウンセリングや禁煙補助剤の処方などが決まります。

費用 総額13,000円～19,000円

※保険適用の場合

節度ある飲酒を心掛けましょう。

飲酒はがん全体のリスクを上げるといわれています。飲む場合は適量にして、週に2日は休肝日を設けましょう。

《お酒の適量》

日本酒	1合
ビール	大瓶1本
焼酎・泡盛	1合の2/3
ウイスキー	ダブル1杯
ブランデー	
ワイン	グラス2杯弱

がんのリスクを下げるには？

適度な運動やバランスのとれた食事が発がんリスクを下げます。健康的な生活習慣はがんだけでなく高血圧や脂質異常症などさまざまな病気の予防に効果的です。

事業者の皆さまへ

検診は半日で終わります。従業員の皆さまがこれからも元気で働くことができるよう、ご配慮をよろしくお願いします。

★問い合わせ先…保健相談センター ☎ 57-0707



5月の保健だより

橋角 奏和（はしづみかなと）くん／9カ月



休日救急診療



5月 3日（日）	青い森こどもアレルギークリニック	58-7400
5月 4日（月祝）	中山内科医院	52-7752
5月 5日（火祝）	こおり耳鼻科クリニック	53-3387
5月 6日（水祝）	下田診療所	0178-56-3116
5月 10日（日）	さいとう耳鼻咽喉科クリニック	50-1406
5月 17日（日）	こんの医院	0178-56-8066
5月 24日（日）	みさわクリニック	53-3739
5月 31日（日）	平山泰照皮ふ科医院	53-1255
6月 7日（日）	石田温泉病院	0178-52-3611
6月 14日（日）	鳴海外科医院	53-3056

※17時以降の夜間救急診療は当番制ではありません。

健康診査・保健相談

	内容・対象	月 日	時 間	場 所
	ハローベビークラス（両親学級）	5月 29日（金）	13:30～15:30 (受付 13:15～13:30)	
内 容 沐浴実習など ＊予約制です。当日は、母子手帳、父子手帳をお持ちください。				
母 子	4カ月児健康診査	5月 12日（火）	受付 12:45～13:15	
		6月 9日（火）	受付 12:45～13:15	
＊ブックスタート事業（絵本の読み聞かせや絵本のプレゼント）があります。				
	6～7カ月児健康相談	5月 12日（火）	受付 9:30～10:00	
		6月 9日（火）	受付 9:30～10:00	
	9～10カ月児健康相談	5月 13日（水）	受付 9:30～10:00	
		6月 10日（水）	受付 9:30～10:00	
	1歳6カ月児健康診査 (平成25年9月生まれの幼児)	5月 21日（木）	受付 12:45～13:15	
	2歳児歯科健康診査 (平成24年12月生まれの幼児) (平成25年1月生まれの幼児)	5月 13日（水） 6月 10日（水）	受付 12:45～13:15	
	3歳児健康診査 (平成23年10月生まれの幼児)	5月 20日（水）	受付 12:30～13:00	
	▶乳幼児健診では、母子健康手帳・バスタオルなどを持参してください。 4カ月児・1歳6カ月児・2歳児・3歳児健康診査では問診票などを忘れずに。 体調不良や感染症などのときは受診をご遠慮ください。			保健相談センター
成 人	6～7カ月児健康相談、9～10カ月児健康相談では、中学生のふれあい体験学習が併設されることがありますので、ご協力をお願いします。			
	栄養相談	随時受付（予約制）	8:30～16:30	
	一般健康相談	月～金曜日随時	8:30～16:30	

献血のお知らせ

	日 時	場 所
5月 25日（月）	10:00～15:30	航空自衛隊三沢基地
5月 27日（水）	10:00～16:00	三沢米軍基地



▲三沢警察署交通課課員【永澤慎治交通課長（後列左から2番目）、荒町勉指導取締・規制係長（後列右端）】

MISAWA SPIRITS
地域で頑張る人々を紹介します

死亡事故、交通事故が発生しない日に向けて

三沢警察署交通課による交通事故未然防止への取組み

三沢警察署管内（三沢市、おいらせ町）で発生する交通事故件数は年間159件（平成26年）。事故現場の最前线で働く三沢警察署交通課では、事故を未然に防ぎ住民の安全と安心を確保するため、さまざまな対策に取り組んでいる。

その中の一つ、「グーン30」の設定は、地域住民や関係機関と連携したことで実現。地域の未来を担う子どもたちの安全確保に大きな効果をもたらすことが期待されている。また、子どもから高齢者に至るまで幅広い年代を対象となり実施。三沢基地内で行われる通訳を介しての指導は、三沢ならではの光景だ。

近年は高齢者による事故が増加傾向にあることから、交通安全指導に力を入れるとともに、夜間の事故を防止するため高齢者への反射材の配布などを精力的に行う。

このほか、事故多発地域での注意喚起、高齢者同士の呼び掛けなど多様なアプローチが事故件数の減少に結び付いた。昨年の事故件数は5年前

に比べ半減した。この結果について、交通課の永澤慎治課長は「数多くの取組みが相乗的な効果を生み、事故件数の減少につながっている。」と話す。

しかし、冬季や夕方の事故はまだまだ多く、その抑制が大きな課題だ。事故の内訳をみると、追突や出会い頭の事故が全体の7割を占め、目的別では通勤や買い物の際の事故が5割を超える。荒町勉指導取締・規制係長は、「普段の生活サイクルで注意が緩慢になることも事故の原因」と日常に潜む危険を指摘する。

そこで、5月11日から20日の間は自転車の安全利用やシートベルト・チャイルドシートの着用、飲酒運転の根絶を重点的に呼び掛ける『全国交通安全運動』を行い交通安全の意識向上を促す。

関係団体と連携しながら、地道に活動を続けた結果として表れた人身事故数の減少。普段何気なく通る道や交通安全が確保されている裏には、住民一人一人の命を守る気概に満ちた三沢警察署員の姿があった。

人口と世帯数　－3月末現在－

※（ ）内は前月との増減比較

■人口 40,854人（-564人）・男 20,008人（-339人）・女 20,846人（-225人） ■世帯数 18,692世帯（-166世帯）