

広報



みまわ

3

2016年
(平成28年)
No. 737
月号

震災の記憶

国道338号（五川目地区）

2011年3月12日

東日本大震災では、津波により国道338号は市内数カ所で冠水した。

震災から5年が経過しようとしている。今一度、災害への備えを見直しましょう。

CONTENTS

- 02 特集：震災の記憶
- 09 トピックス
- 11 市政の動き
- 15 定住自立圏情報
- 16 マックチャンネルガイド
- 18 情報ねっと
- 24 3月17日は St Patrick's Day

震災の記憶

東日本大震災から5年が経過

2011年3月12日
震災翌日に撮影された三沢市漁業協同組合。津波は建物1階部分を襲った。現在、同組合は国道338号沿いへと移転している。



『情報メール in 三沢』

地震・津波・火災・気象・防犯情報など緊急情報がいち早く配信されます。

■配信内容

- 緊急情報
(災害時の避難勧告、大規模な事件・事故の情報)
- 気象情報 (気象注意報・警報、土砂災害警戒情報、地震・津波情報等)
- 火災情報 (火災発生・鎮火等の情報)
- 防犯情報 (子どもの安全情報、犯罪防止に関する情報)
- 交通安全情報 (交通障害、交通事故発生状況等の情報)
- 消費生活情報 (悪質商法や詐欺等の情報)

■登録方法 (無料)

●携帯電話、スマートフォンの場合
anzenjoho@bousai-misawa.jp
に空メールを送信してください。



●パソコンの場合
https://www.bousai-misawa.jp
にアクセスし、登録してください。



国立国会図書館東日本大震災アーカイブ (ひなぎく)
URL <http://kn.ndl.go.jp/>



青森震災アーカイブ
URL <http://archive.city.hachinohe.aomori.jp/>



平成23年3月11日14時46分

私たちにとって忘れられない時間。多くの人が複雑な感情を抱く時間です。

この時、三陸沖で発生した東北地方太平洋沖地震は、マグニチュード9.0を観測。国内の観測史上、最大の地震となりました。

この地震および津波により亡くなった方は1万5千人、震災関連死者数は3千4百人を超え、今なお行方不明となっている方も2千人を超えています。

また、福島第一原子力発電所で発生した事故は、未だその爪痕を深く残り、地震や津波の被災者を含め、18万2千人を超える人々が現在も避難生活を余儀なくされています。

日本国内で起きた自然災害で死者・行方不明者の合計が1万人を超えたのは戦後初めて。まさに、過去に例を見ない未曾有の大災害となりました。

あれから5年の歳月が過ぎようとしています。

三沢市における被害

東日本大震災において、三沢市では、震度4を観測。これに伴う津波が沿岸地区を襲い、大きな被害をもたらしました。

被災した家屋は188棟、漁港施設をはじめ、水産業や農業などを中心に壊滅的な被害が生じ、被害総額は78億円にも達しました。

そして何より、2名の犠牲者、1名の負傷者を生み出してしまいました。

風化させてはならないもの

現在、三沢市では、水産業関連施設をはじめとする被災施設等の復旧工事が完了し、人々は普段の生活を取り戻しているように見えます。

震災当時の記憶が時と共に風化していく中、今後、被害を受けた我々が同じような災害が発生した時のために伝えていくべきこととは。

また、六川目自主防災会の取り組みから、防災訓練はなぜ必要なのか、そして育んでいくべき地域の絆とは。

記録と記憶を次の世代へ

恐ろしい震災の記録と記憶。私たちだけでなく、将来の世代が受ける被害を減らすためにも、その対策を後世に伝えていかなければなりません。

目のあたりにした事実から目をそらさず、当時を振り返りながら記憶を甦らせ、いつ

起こるか分からない災害に対する日頃の備えを見直してみませんか。

三沢市を含む4市町で運営する『青森震災アーカイブ』や『国立国会図書館東日本大震災アーカイブ (ひなぎく)』では、三沢市をはじめ多くの被災地の記録が保存、公開されています。

平成 27 年 10 月 27 日 六川目自主防災会が写真展示

一戸さんは、六川目自主防災会を代表し、おおぞら小学校で震災の写真を展示。おおぞら小学校は海拔 9 m に位置し、津波発生時には、学校から避難しなくてはなりません。

被災した場所の地図を見ながら「津波が来たらすぐに逃げるんだよ」一戸さんは、早期避難の重要性を児童に伝えました。

『地域の絆』を見直す重要性

震災で浮き彫りになった課題とは

平成 22 年 3 月まで市消防本部に勤め、定年後は六川目町内会長を務めている一戸実さん（六川目在住）。

現在、一戸さんは、おおぞら小学校などで震災時の記憶を若い世代に伝える活動を行い、生まれて間もない時期に震災を経験した児童たちへ、震災の体験、その恐ろしさを伝えています。

震災の記憶 一戸実さん

一戸さんは 5 年前の 3 月 11 日、家族とともに訪れていた外ヶ浜町で大きな揺れを感じました。

そして、事態が把握できぬまま、停電で信号や街灯が点かない道を急いで三沢へ戻り、六川目地区に着いたのは、午後 8 時ころ。暗がりに広がる、変わり果てた地域の様子に声を失いました。

まず一戸さんは、家族とともに地域の人が避難していた『おおぞら小学校』へ向かいました。

当時の記録が現在の記憶へ

一戸さんは翌日の 3 月 12 日から、六川目地区の被害を把握するため、デジタルカメラとメモ帳を手に、状況の確認に努めました。

浸水区域、倒壊家屋を調べ、人手が必要な箇所への応援の呼びかけなど、復旧作業を進めるとともに、地域の人が早く安心して住めるよう、早期復旧を目指しました。

そして、その記録は、現在、おおぞら小学校の児童、六川目地区の住民をはじめ、広い世代の人々にとって震災の記憶をたどるための貴重な手立となつていきます。

日常の防災訓練の重要性

一戸さんは、この経験から、災害時において重要となるのは、日常から地域で行う防災・避難訓練だと語ります。

災害時に、個々人がその場で考え、対応することは重要ですが、しかし、東日本大震災のように互いに助け合う必要があるときには、予め一定のルールが必要となります。特に、人々の冷静さが失われている場面では、その重要性が増してきます。

仮に、早急に避難が必要な場合、隣近所に誰が住み、誰

冷静さが失われていた避難所

一戸さんが到着した時、避難所の空気は混乱し、殺伐としていました。

避難してきた人は、それぞれに現状を理解し、冷静になるうとしていましたが、なかには家を失った人や被害を受けた人もいます。

そして幼い子供から高齢者、持病を持っている人など、たくさんの人たちが同じ空間で不安な時を過ごしていました。

一戸さんは町内会長の立場から、冷静に時間を過ごすことの重要性を説明し、わずかな食料を分け合い、互いに協力することを呼び掛けました。

これまでに経験したことの無い被害を受けて開設された避難所。災害が大きいほど、さまざまな感情が入り乱れる場所ほど、互いの協力が必要だと感じたといいます。

に援助が必要なのか？そして、あなたは限られた時間のなかで、その人々を救うための行動がとれますか？

また、災害が夜間に発生し、街灯などの明かりが無い場合で、冷静に対応できますか？これは、大変難しい課題です。しかし、このような災害が実際に発生してしまったのが 5 年前。日頃から災害に備えるための意識は途切れさせたいけないのです。

最も重要な 地域の『絆』

一戸さんは、災害時は特に、地域の人々の『絆』が重要だと感じたといいます。

生活が便利になり、地域のつながりや絆が薄れつつあるなか、災害時に隣近所で助け合えますか？顔も知らない人を助け、避難所で共に不安な時間を過ごせますか？この問題は三沢だけではなく、どこにいたとしても当てはまるでしょう。

一戸さんは、若い世代にお互いに助け合うことの重要性を呼び掛けています。災害が発生してからでは遅いこと。その前に対処や準備ができること。私たち一人一人が向き合うべき課題が目の前にあります。

東日本大震災の写真を展示します

一戸さんをはじめ、六川目自主防災会で撮影した東日本大震災の写真を展示します。震災を振り返り、災害の恐ろしさと防災の重要性について、考えてみませんか？

期 間 3月7日(月)～3月16日(水)
場 所 三沢市役所本庁舎 1階ロビー

40分で浸水予測区域から逃れるには

巨大地震発生。避難完了まで残された時間は約40分

想定では最大で14.7mの津波

青森県が平成24年に作成した津波浸水予測図。

このうち、三沢市では、太平洋沖で発生したマグニチュード9.0の地震に伴う津波が想定され、この津波が到達するまでの時間や津波の高さが算定されています。

三沢市の沿岸では、巨大地震の発生後、11分ほどで潮位が変化し始め、42分から50分で津波の第一波が到達すると予想されています。

津波の高さは、第1波と第2波以降で異なり、第2波以降の津波が最も高くなる地域もあります。

想定される高さは最大で14.7m。浸水面積も37.8km²(東日本大震災における津波被害では6.0km²)。今後、東日本大震災より大きな津波被害が発生する可能性もあります。

このことから、沿岸地域にお住いの方は、津波が到達する前に、安全な場所へと避難しなければなりません。

津波発生時の指定緊急避難場所

津波の高さが1メートル未満と予想される場合は、津波注意報が発表され、防風林から海側の海岸部にいる人が避難をしなければなりません。

一方、1メートル以上の津波が想定される場合は津波警報、大津波警報が発表され、

津波浸水予測区域内にいる全ての人が避難対象となります。また、津波の場合は、避難方法が風水害などの災害とは異なります。

沿岸地域のうち、鹿中、三川目地区を除く全ての地域は、車での避難となります。そして、まず初めに『指定緊急避難場所』へと避難をすることになります。

太平洋沿岸地区の指定緊急避難場所は、砂森、塩釜、織笠、新森の4地区については、道の駅みさわ斗南藩記念観光村。六川目地区は谷地頭団体活動センター(旧谷地頭小学校)。細谷地区は屋内温水プールになります。

指定避難所への移動

身の安全が確保され次第、指定緊急避難場所から、指定避難所へと移動することになります。

この際、道の駅みさわ斗南藩記念観光村からは堀口中学校または岡三沢小学校へ。谷地頭団体活動センター及び屋内温水プールからは木崎野小学校へ。大津・前平地区の公園へ避難している鹿中、三川目地区の方々は第二中学校または三沢小学校へと移動することになります。

なお、淋代、五川目の2地区は、直接三沢小学校へと車で移動することになります。

安全に避難するために

まず考えるべきは、巨大地震発生直後であることから、冷静な思考を保つことが難しい状況が予想されます。

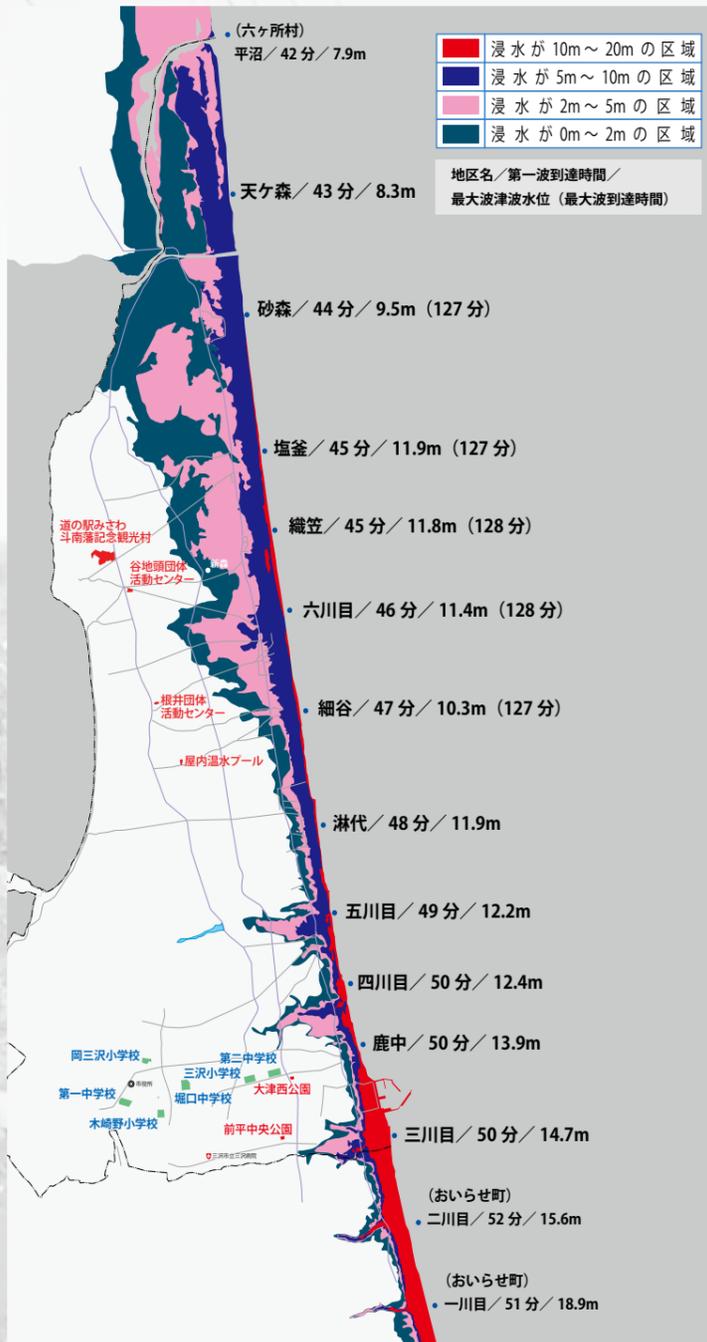
そして、隣近所にも助けが必要な人がいないか確認し、避難に必要なものを持ち、避難行動に移ります。

また、津波は季節や昼夜を問わず、いつ襲ってくるかわかりません。停電により街灯や信号が点灯しないこと、避難者で道路が渋滞することも十分に予想されることから、避難は迅速に行う必要があります。

沿岸地域にお住いの皆さんは、災害発生時の避難方法について、事前の知識と備えが必要です。

また、避難を短時間に、冷静に、そして安全に行うには、日頃の訓練や備えが必要であることは、言うまでもありません。

三沢市沿岸部における津波浸水予測図



●想定される津波の高さ、到達時間

代表地点	第一波		最大波		津波影響開始時間(分)
	津波水位(T.P.m)	到達時間(分)	津波水位(T.P.m)	到達時間(分)	
平沼(六ヶ所村)	7.9	42	第一波が最大	同左	10
天ヶ森	8.3	43	第一波が最大	同左	11
砂森	8.3	44	9.5	127	11
塩釜	9.1	45	11.9	127	12
織笠	9.4	45	11.8	128	12
六川目	9.3	46	11.4	128	12
細谷	9.9	47	10.3	127	12
淋代	11.9	48	第一波が最大	同左	13
五川目	12.2	49	第一波が最大	同左	13
四川目	12.4	50	第一波が最大	同左	13
鹿中	13.9	50	第一波が最大	同左	14
三川目	14.7	50	第一波が最大	同左	13
二川目(おいらせ町)	15.6	52	第一波が最大	同左	13
一川目(おいらせ町)	18.9	51	第一波が最大	同左	14

●津波警報等の種類

種類	津波の高さ予想の区分	発令される避難勧告等の種類
大津波警報	3m以上	避難指示 沿岸部や川沿い(浸水予測区域内)にいる人は、ただちに高台などの安全な場所へ避難を行い、警報等が全て解除になるまで安全な場所から離れない。
津波警報	1m~3m	避難指示(防風林よりも海側) 海水浴客、釣り人、漁業者等の海岸沿いにいる人が避難の対象。
津波注意報	1m未満	避難準備情報 遠地地震による津波のように到達まで相当の時間があるときに発令される。

●沿岸地域における津波発生時の避難先

移動手段	町名	指定緊急避難場所	指定避難所
自動車等	砂森・塩釜・織笠・新森	道の駅みさわ斗南藩記念観光村	堀口中学校 岡三沢小学校
	六川目	谷地頭団体活動センター	木崎野小学校
	細谷	屋内温水プール	三沢小学校
徒歩	淋代・五川目	(なし)	三沢小学校
	鹿中	大津西公園	第二中学校 三沢小学校
	三川目	前平中央公園	三沢小学校

●最大クラスの地震・津波災害による三沢市の被害想定

死者数	1,600人
負傷者数	1,100人
建物全壊棟数	3,500棟
建物半壊棟数	5,200棟
避難者数(直後)	6,800人

※防災対策・早期避難等が十分になされなかった場合の想定数

浸水予想図について

- 「津波浸水予測図」は、想定される最大クラスの津波が悪条件下において発生した場合に想定される浸水の区域(浸水域)と水深(浸水深)を示したものです。
- 最大クラスの津波は、現在の科学的知見を基に、過去に実際に発生した津波や今後発生が想定される津波から設定したものであり、これよりも大きな津波が発生する可能性がないというものではありません。
- 津波浸水予測図の浸水域や浸水深等は、「何としても人命を守る」という考えの下、避難を中心とした津波防災対策を進めるためのものであり、津波による災害や被害の発生範囲を決定するものではないにご注意下さい。
- 浸水域や浸水深等は、津波の第一波ではなく、第二波以降に最大となる場所もあります。
- 浸水域や浸水深等は、地面の凹凸や構造物の影響等により、浸水域外でも浸水が発生したり、局所的に浸水深がさらに大きくなったりする場合があります。
- 津波浸水予測図では、津波による河川内や湖沼内の水位変化を 図示していませんが、津波の遡上等により、実際には水位が変化することがあります。
- 地震の震源が想定より陸地に近かったり、想定を超える津波が来襲するなど、条件が異なる場合には、ここで示した時間よりも早く津波が来襲したり、遡上高が高くなったり、浸水範囲以外でも浸水する可能性があります。

平成 27 年度 体育功労者等表彰式

1月22日



松島 正栄氏 岩本 博人氏 工藤 慎一氏 畑山 十洲明氏

公会堂大ホールで体育功労者等表彰式が開催されました。『体育功労者表彰』は、永年にわたり各競技での指導・育成に著しい功績を残すなど、スポーツの発展と社会教育振興への多大な貢献が認められた方を表彰するもので、本年度は、野球協会の松島正栄氏、剣道協会の岩本博人氏、ソフトボール協会の工藤慎一氏、公益財団法人三沢柔道協会の畑山十洲明氏の4人が受賞しました。

また体育協会会員として後輩の指導育成・組織の強化に尽力した方に贈られる『体育協会功労者表彰』は、各種競技協会の5人が受賞。優秀な成績を残した選手等に贈られる『スポーツ優秀賞』では、全日本空道ジュニア選手権 U16 (60kg-70kg) で優勝した江上遼太郎君をはじめ3人。夏の甲子園に出場した三沢商業高校野球部をはじめ、各競技において県大会や東北地区大会等で優秀な成績を収めた高校生49人が『スポーツ賞』を、一般・小中学生131人が『スポーツ奨励賞』を受賞し、選手一人一人にメダルが掛けられました。式典の終わりには、受賞者を代表して体育功労者表彰を受けた岩本氏が謝辞。受賞の喜びと支えてくれた関係者への力添えや指導への感謝を述べるとともに、「スポーツや武道の発展、組織力・競技力の強化をとおし、心豊かで郷土愛に満ちた人材の育成を行い、三沢市の発展のために尽くしたい」とスポーツの発展、普及に抱負を述べました。

市長と語ろう住民懇談会～三沢市の国際色の活かし方とは？

1月28日



三沢市に住んで良かったと思えるまちにするため、種市市長と様々なテーマで語り合う『市長と語ろう住民懇談会』が開催されました。本年度第2回のテーマは「みんなで創る国際文化都市」。国際交流活動に参加または興味がある8名が参加しました。

このうち参加者からは、音楽などの文化・芸術面での支援の仕組み作り、年間を通してアメリカの雰囲気を感じられる環境づくり、外国人の方が店舗などに入りやすいような情報提供やメニュー作り、若い世代から外国人の皆さんと触れ合える環境作り、公共施設などにおける英語でのアナウンスの実施、航空科学館を前面に出したPR、ハウスの民泊への活用、広報みさわで国際交流活動の様子を取り上げるべきなど、国際的な特色を全面に出したまちづくりへの意見が出されました。

これらの意見に対し、種市市長や同席した市職員からは、参加者らが行う活動や取り組みについて感嘆の声が上がることも、参加者が抱く国際的な地盤を活かしたまちづくり手法やアイデアに聴き入っていました。

懇談会では、アメリカンデーなどの実施により、国際交流活動が活性化してきているとの意見があった一方、課題として挙げられたのは「言葉の壁」。この課題をクリアするには、市民一人一人が国際交流に興味を持てる機会の創出や、初めて交流活動に参加する人でも気兼ねなく参加してもらえる仕組み作りが必要であると意見が出ました。

終わりに種市市長は、世界へ羽ばたける新たな世代の育成のためにも、平成28年度から実施する高校生のウェナッチバレー大学への短期留学などの取り組みをより一層推進するとともに、参加者からの前向きな意見を、将来の国際交流分野の活性化への貴重な意見として取り入れていきたいと抱負を語りました。

三沢警察署中央交番 開所式

2月18日



三沢警察署中央交番の開所式が行われました。三沢駅周辺地域の治安維持などを担っていた古間木駐在所の移転を機に、三沢市街地全域の治安情勢や環境変化などを勘案し県警本部と三沢警察署が協議して同交番の新設を決定。古間木勤務員と三沢署所在地勤務員を統合し、計10人が3交替24時間体制で治安維持や交通安全対策に従事します。

同交番は、木造2階建てで延べ床面積約220平方メートル。事務室や会議室などを配置しています。警察官が常駐することに加え、2台のミニパトカーを配備し住民からの要望が多いパトロールの強化も図ります。

開所式では、相馬勝治三沢警察署長が「県や市、古間木地区をはじめとする住民の方々のご協力に感謝したい。安全と平穏を守るシンボルとして住民にやすらぎを持っていただけるものと信じています」とあいさつ。上山和人中央交番所長が「交番員一同、市民が安心して暮らせる安全な街を実現するため、地域住民と連携し一生懸命頑張ります」と誓いの言葉を述べました。交番事務室には、三沢高校2年の蛭名美夕さんが描いたミスビードル号の水彩画や、統合となった古間木駐在所の歴史が記された額が飾られ、地域住民に親しまれるよう配慮されています。

【三沢警察署中央交番 三沢市中央町四丁目16番地 (☎53-5311)】

日常からの災害への備え

日本各地では毎年のように地震・豪雨・土砂災害などが発生しています。災害が発生したときに少しでも被害を軽減するためには、一人一人が日ごろから防災・減災について考え、しっかりと備えることが重要になります。

災害により水道、電気などのライフラインが使えなくなったときを想定し、下表を参考に家庭での備えをもう一度確認しましょう。

住宅の地震対策をチェック

県の調査によれば、将来発生しうる最大規模の地震・津波により、三沢市では死者1600人、避難者6800人と東日本大震災を上回る規模の大きな被害が予測されています。

しかし、これらの被害は、早期避難の徹底や家屋の耐震化、家具の転倒防止措置など、事前に防災対策を実施することによって大幅に低減できるとされています。

阪神・淡路大震災における死亡者の約80%は、住宅の倒壊や家具の下敷きによる圧死・窒息死でした。自分と家族の命を守るため、住宅の耐震化を進めるとともに家具の固定など日頃からの防災対策をしっかりと行いましょう。

家庭内備蓄と非常持出品

災害時、救援物資の到着やライフラインの復旧には時間がかかる場合がありますので、各家庭で最低3日分の食料や飲料水の備蓄と生活必需品等の非常持出品を準備しておきましょう。

地震対策のチェックポイント

- 耐震診断を受けましょう
- 家具や家電製品を壁などに固定しましょう
- 重いものは低いところに置きましょう
- テーブル・椅子の脚に滑り止めをつけましょう
- 食器棚などから収納物が飛び出ないように、扉の開放防止器具をつけましょう
- 窓や食器棚のガラスに飛散防止フィルムを貼りましょう
- 家具が転倒・移動しても避難経路（ドアなど）をふさがらない配置にしましょう

家庭内備蓄チェックリスト

- 保存食・保存水（3日分）
- タオル、トイレ用紙、ウェットティッシュ
- 簡易トイレ
- ラジオ、懐中電灯、乾電池
- 簡易食器類（紙皿、ラップ）
- 救急セット
- 防寒具
- ヘルメット・防災頭巾
- 薬（持病薬、常備薬）
- 小物類（ライター、マッチ、万能ナイフ等）

（乳児がいる場合）

- 哺乳瓶
- 粉ミルク
- おむつ
- 保存可能なおやつなど

非常持出品チェックリスト

- ラジオ、懐中電灯、乾電池
- 携帯電話と電池式充電器
- 薬（持病薬、常備薬）
- 現金・貴重品
- ろうそく（マッチ、ライター）
- 食料品（紙皿やフォークなども）
- 飲料水
- 衣類、下着類
- 雨具
- 防寒具
- カセットコンロと燃料

※上記のリストを参考に家庭の事情にあわせた非常持出品を決めておきましょう。

市民活動団体交流会 in そだなす館

広報広聴課 (内線 215)

参加者同士でまちづくりへのアイデア、新たなつながり・広がりを持つことを目的に交流会を開催します。十和田市で市民活動を実践している新藤潤一さんをお迎えし、活動事例や体験談を交えたミニ講話も予定しています。市民活動を行っている皆さんは、ぜひご参加ください。

日時 3月17日(木) 18:30～20:00
場所 市民活動ネットワークセンターみさわ(そだなす館)
対象 NPO法人、市民活動団体、ボランティア団体など市内で公益的な活動をしている方
講師 (特) 十和田NPO子どもセンター・ハピたの理事 新藤 潤一氏

定員 20人(先着順)
参加料 無料
申込締切 3月15日(火)

申し込み・問い合わせ先

市民活動ネットワークセンターみさわ(そだなす館)
(☎ 52-7083)
Eメール network@mctvnet.ne.jp

ミニ講話：講師紹介

自宅を自由なあそび場プレーパークとして開放するほか、イベントなどへの出張プレーパークを実施。「わくわく連隊遊ぶんジャ〜」として、十和田市の商店街などを舞台に、「忍者修業道場」や「あそび場商店街」などの、子ども達との遊び合いの活動を実施中。



新藤 潤一氏

広告

広告

東日本大震災犠牲者追悼行事(黙とう)

防災管理課 (内線 253)

東日本大震災により犠牲となられた多くの人々に対し、哀悼の意を表するため、地震が発生した時刻に合わせて、1分間の黙とうを捧げます。どうぞご参加ください。

日時 3月11日(金) 14:46～
場所 市内全域

防災行政無線のサイレンが鳴ります。
※実際の災害とお間違えのないようご注意ください。

問い合わせ先 防災管理課 (内線 253)

東日本大震災の写真を展示します

防災管理課 (内線 253)

今年の3月11日で東日本大震災発生から5年となります。震災による三沢市の被害は甚大なものでした。今を生きる我々には、災害の記憶を風化させることなく後世に伝え、受け継いでいく責任があります。



そこで、三沢市では六川目自主防災会のご協力のもと、東日本大震災の写真を展示することとしました。今一度、この機会に震災を振り返り、災害の恐ろしさや防災の重要性について考えてみてはいかがでしょうか。

期間 3月7日(月)～3月16日(水)
場所 三沢市役所本庁舎1階 ロビー

問い合わせ先 防災管理課 (内線 253)

三沢市少年少女文化優秀賞等表彰式

2月5日



三沢市少年少女文化優秀賞等表彰式が公会堂小ホールで開催されました。本年度の優秀賞を受けたのは三沢商業高等学校の榊咲花さん、松田彩花さん、第一中学校の斎藤俊くん、斎藤亜美さん、工藤真大くん、松館梨佳子さんの6名。

全国規模の大会等での活躍が評価されての受賞となりました。また、この他にも県、東北などの大会で優秀な成績を修めた129名の児童・生徒が表彰を受けました。謝辞を行った三沢商業高等学校3年の榊咲花さんからは、関係者や指導者への感謝が述べられるとともに、後輩に対しても感謝の気持ちを忘れないように日々の練習に励み、素晴らしい成績を残してほしいと激励の言葉が掛けられました。

日本フェザー級チャンピオン細野悟選手が車いすを寄贈

2月5日



日本フェザー級チャンピオンの細野悟選手が市長室を訪れ、車いす2台を寄贈しました。この日、NPO法人虹の架け橋関係者らと市長室を訪れた細野選手は、福島県いわき市出身。三沢市には、ボクシング関係者の縁から、平成24、26、27年にみさわ港まつりでイベントに参加しており、三沢市には大変愛着があるとのこと。また、三沢へ来たときには、施設の子どもたちと触れ合い、元気ももらっているそうです。

種市市長は、「素晴らしい成績を残すだけでなく、三沢市にも貢献してもらい感謝しています」と感謝を述べるとともに、世界へ挑戦する細野選手に「次回はぜひ世界チャンピオンになって来てください」とエールを送っていました。

三沢商生徒が特産品のパッケージをデザイン

2月10日



(特非)三沢市手をつなぐ育成会の坂田靖夫会長が三沢商業高等学校を訪問。同校3年の新堂陽稀さん(中央)と松山亜可莉さん(左)がパッケージをデザインした、「ごぼう茶」とごぼう漬などのセット商品「手をつなぐギフトセット」を贈呈しました。

同会では、「三沢市にこだわった製品としてPRしたい」と、地元産ごぼうを使った商品のパッケージデザインを昨年7月に同校へ依頼。2人が夏休みなどを利用して作成した十数点のイラストから、4点がパッケージに採用されました。

「おいしさを伝えたい」、「三沢のことを知ってもらいたい」。これらの商品は2人が心を込めて作成した三沢ならではのパッケージに生まれ変わり、道の駅やスカイプラザミサワなどで販売されます。

横浜大悟君が日商簿記検定1級に合格

1月18日



昨年11月に実施された日商簿記検定1級に合格した三沢商業高校3年の横浜大悟君、同校の池田敏校長らが市長室を訪れ、種市市長に合格を報告しました。1年時に2級を取得した横浜君は、1級の検定には3度目の挑戦。この検定の合格率は9.6%。さらに県内で現役の高校生が同検定に合格したのは4人目と、まさに難関を突破しての快挙となりました。

種市市長は「とても名誉なこと。合格したことに誇りを持ってほしい。本人も指導者も素晴らしい。後輩の励みになるのでは」と横浜君の合格を祝いました。池田校長は、「今後は横浜君に続き、三沢商業高校から多くの合格者を出すことを目指したい」と強く語りました。

あおもりで「生きる・働く」を学ぶ上北地区実行委員会が文部科学大臣表彰を受賞

1月18日



『あおもりで「生きる・働く」を学ぶ上北地区実行委員会』が『第9回キャリア教育優良教育委員会、学校及びPTA団体等文部科学大臣表彰』の受賞を種市市長に報告しました。

同実行委員会では、平成22年から、県内でも先進的に教育機関と地域の企業、団体や個人をマッチングさせるなどの支援をしており、これまで100以上の教育の場を形成してきたことが評価されての受賞となりました。種市市長は「地域の教育を支える素晴らしい取り組み。今回の受賞は地道な取り組みが評価されたものと考えています。今後も地域のために継続して頑張ってもらいたい」と同実行委員会の活動、受賞を讃えました。

災害時支援・高齢者等見守り協定等を締結

1月28日



市と市内6郵便局が『災害時における相互協力及び平常時における高齢者等の見守り活動に関する協定』を締結しました。

この協定は、災害時に市と郵便局が避難所における避難者名簿などの情報を共有し、安否確認や救援物資の円滑な配達を行うほか、平常時には郵便局員が高齢者等の見守り活動を行うものです。

種市市長は、「市内をくまなく見て回り、地域に深く根ざした業務を行っている郵便局の協力を得られることは心強い限り」と述べると、小笠原広三沢郵便局長は、「郵便局の強みを最大限発揮できる内容の協定。地域のつながりを大切にし、地域とともに発展していきたい」と応えました。

スポーツ安全保険に加入しませんか？

市民スポーツ課（内線 372）

4人以上の団体が行うスポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域での社会教育活動を対象とした保険です。

- 対象事故** 団体活動中、往復移動中の事故（自動車事故による賠償責任保険は適用外）
- 補償内容** 障害保険（通院、入院、後遺障害、死亡）、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険
- 受付期間** 3月1日（火）～平成29年3月30日（木）
- 保険期間** 4月1日（金）午前0時から平成29年3月31日（金）午後12時まで
- 掛金** 1人年額800円～11,000円
※活動や年齢などで異なります。

申し込み・問い合わせ先

スポーツ安全協会青森県支部（☎017-782-6984）
詳しくは公益財団法人スポーツ安全協会ウェブサイトから URL <http://www.sportsanzen.org/>

協働のまちづくり市民提案事業 成果発表会を開催します

広報広聴課（内線 215）

平成27年度に採択された事業を実施した団体の皆さんが活動の内容を紹介します。当日は、どなたでも入場できますので、平成28年度に事業をお考えの団体の方は、ぜひお越しください。



- 日時** 3月26日（土）13:30～15:00
- 場所** 三沢市総合社会福祉センター2階
- 内容** ①採択事業の実施団体による事業成果発表会
②『平成28年度協働のまちづくり市民提案事業』制度の説明

問い合わせ先 広報広聴課（内線 215）

ウェナッチバレーカレッジ 夏休み英語研修派遣生徒募集

三沢市姉妹都市委員会事務局（☎51-1255）

三沢市姉妹都市委員会では、ウェナッチバレーカレッジ英語研修派遣プログラムに参加する高校生を募集します。

- 派遣期間** 8月8日（月）から8月19日（金）まで
- 派遣先** ウェナッチバレーカレッジ（米国ワシントン州ウェナッチ市）
- 参加費用** 15万円（パスポート取得等は別途個人負担）
- 参加資格** 平成28年3月時点で中学3年生及び高校1・2年生（高校新1年生から新3年生を対象）
三沢市内に住所を有する者
- 募集人数** 16人
※応募多数の場合は、書類選考および面接試験により決定します。
- 応募締切** 3月31日（木）まで
- 応募方法** 市ホームページまたは国際交流教育センターで配布している所定の申請書類に必要事項を記入し提出してください。

申し込み・問い合わせ先

三沢市姉妹都市委員会事務局 [国際交流課]（☎51-1255）
※高校生の派遣に伴い、本年の三沢市姉妹都市友好親善使節団（9月下旬出発）は、中学生のみを対象として5月中旬から募集を開始いたします。

市営住宅の入居申込みを受付します

建築住宅課（内線 260）

4月4日（月）から平成28年度の入居申し込みの受付を開始します。年度ごとに受け付けますので、平成27年度中にお申し込みされた方も、改めてお申し込みください。

- 入居資格** ①三沢市民であるか市内に勤めていること
②住宅に困窮していること
③所得が政令で定められた金額以下であること（※）
④税金の滞納が無いこと
⑤暴力団員でないこと
※詳細はお問い合わせください。

申し込み・問い合わせ先 建築住宅課（内線 260、263）



屋外スポーツ施設がオープンします

（一財）三沢市自治振興公社（☎51-1930）

4月3日（日）から以下の施設がオープンします。

施設	4月からの予約・問い合わせ先	
南山多目的ふれあい広場 / テニスコート	☎51-2091 / ☎080-2831-0573	月～土 9:00～21:00 日・祝 9:00～17:00
南山屋外運動場	☎51-8105 / ☎080-2831-0570	月～金 13:00～21:00 土 9:00～21:00 日・祝 9:00～17:00
三沢市民運動広場（野球場）	☎57-2812 / ☎080-2831-0572	月～土 9:00～21:00 日・祝 9:00～17:00

※悪天候時は使用できない場合がありますので、ご了承ください。詳しくはお問い合わせください。

申し込み・問い合わせ先 （一財）三沢市自治振興公社（☎51-1930）

広告

広告

遺児の卒業・入学祝金のお手続きを忘れずに

市民課 (内線 237)

中学校卒業や小・中学校入学時に、父または母がい
ない(婚姻の解消などによる母子・父子家庭を除く)、
もしくは働くことが困難な状況にありながら義務教育
終了前の子どもを養育している父母などを対象として、
中学校卒業、小・中学校入学時に祝金を支給します。

支給額 中学校卒業祝金 10,000円
小・中学校入学祝金 7,000円

申請締切 3月11日(金)

※印鑑(スタンプ印不可)と、対象となる子どもを
養育している方の名義の通帳を持参してください。
※その他、必要に応じて別に書類を提出していただく
場合があります。

申し込み・問い合わせ先 市民課2番窓口(内線237)

庁舎窓口業務時間を延長します

問い合わせは各担当課へ

3・4月の異動による繁忙期間、市民課と国保年金
課の窓口業務の時間を18時30分まで延長します。日
中に来庁できない方は、ご利用ください。

なお、延長時間に取り扱いきれない業務もあります
ので、詳しくは担当課へお問い合わせください。

主な取扱業務	期間(※)	担当課
・印鑑登録 ・住民票の写し、印鑑証明書の交付 ・住民異動届受付 (転出、転入、転居など)	3月24日(木) ~ 4月6日(水)	市民課 (内線235)
・国保・後期高齢・年金の 資格異動受付(資格取得、喪失など)		国保年金課 (内線298)
・市税の納付、納付に関する相談 ・市税に関する証明書などの交付 ・原付、小型特殊の標識に関する手続	通年	税務課 (内線163)

※期間の中に土・日・祝日、年末年始は含みません。

市営桜町団地の入居者を募集します

建築住宅課(内線260)

募集戸数 シルバーハウジング2戸(1DK)

場所 桜町3丁目1番21号(市立図書館近く)

募集期間 3月2日(水)~15日(火)

入居予定 5月1日(日)

選考方法 入居資格を審査のうえ抽選

入居資格 自立した日常生活が可能な60歳以上の単
身で、次の項目全てに該当する方

- ①三沢市民であるか市内に勤めていること
- ②住宅に困窮していること
- 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

その他 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)



清掃センターからのお知らせ

清掃センター(☎59-3331)

4月1日から、ごみの出し方が一部変わります!

4月1日から『電気カーペット・電気毛布』は『粗
大ごみ』として処分してください。集積場所に出す際は、
間違えないよう十分に注意してください。

事業系ごみを集積場所に出すことはできません!

『事業者は、その事業活動に伴って生じた廃棄物を自
らの責任において適正に処理しなければならない』と
法律に定められており、事業系のごみを、ごみ集積場
所には出せません。

直接、清掃センターに搬入するか、収集運搬業者(有
料)へ依頼してください。

▶『事業者』とは?

業種の種類や営利目的の有無、規模の大小にかかわ
らず、販売店・飲食店・会社・理髪店・工場・公共
施設・病院・事業所などで事業を営むすべてが対
象となります。

▶『事業系』ごみとは?

上記の事業者(所)から事業活動に伴って出された
全ての『一般ごみ』が事業系ごみとなります。

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



くるっとNAVI 上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

おいらせ町 おいらせ町写真展

町誕生10周年を記念し、町の自然や町民の笑顔など、
町の魅力を写真で展示します。クラシックカメラの展示や、
かきぞめ大会の作品展示もあわせて行います。

期間 3月9日(水)まで
場所 イオンモール下田

★問い合わせ先 おいらせ町総務課(☎0178-56-2166)

十和田市 ゼルコバアンサンブルコンサート

チェロ・ヴァイオリン・フルート・ピアノによる楽しいコ
ンサートをお楽しみください。物語の朗読と演奏のコラボ
レーションもあります。

日時 3月19日(土)14:00~
場所 十和田市民文化センター

★問い合わせ先 十和田市スポーツ・生涯学習課(☎72-2313)

『ポートフォリオ・レビュー』

持参したポートフォリオ(作品ファイル)を講評しながら
考えていきます。作品点数や大きさには特に制限はありませ
んが、時間の関係で多すぎる場合には全部見切れないことも
あります。ポートフォリオを持参されない方も参加できます。

期間 3月12日(土)13:00~
講師:飯沢 耕太郎氏
参加費:1,500円(ワンドリンク付)
定員:12名(要予約)
場所 十和田市現代美術館

★問い合わせ先 十和田市現代美術館(☎20-1127)

市長室から

こんにちは

「つながり」



あの東日本大震災から5
年が経ったのかと当時のこ
とを振り返っております。
亡くなられたお二人の尊
命に改めてご冥福をお祈り
いたしますとともに、多く
のご支援・ご協力に感謝い
たします。

また、今年には三沢大火か
ら50年という節目であり、
当時も多くのご支援・ご協
力をいただきました。三沢
市は多くの方々に支えられ
発展してまいりました。こ
れからも感謝の心を忘れる
ことなく、皆さんと共に防
災力を高めていきたいと考
えております。

これらの災害において
は、米軍基地の皆さんの活
躍があり、長年の交流によ
る国境を超えた素晴らしい
「つながり」は、様々な場
面で支え合い、助け合うも
のとなっていくものであり
ます。

年度の集大成を迎える今
月は、これから卒業や転勤、
異動等をされる方が多くい
らっしゃいます。そのよう
な皆さんにも様々な「つな
がり」があり、励まし支え
合ってこられたものと思
います。

これからも多くの「つな
がり」を大切にされ、感謝
の心を忘れなければ、新た
な場所でも皆さんは輝ける
と思います。環境の変わら
ない皆さんも有終の美を飾
れるよう頑張ってください
ましょう!



2016年

3月
番組表

3月5日
4月1日

※その日放送される「マックニュースライン」市内の出来事はデータ放送で確認できません。
※予告なく番組が変更される場合があります。
※★: 初回放送
※M: マックニュースライン
※天: 天気予報

偉人たちの夢

歴史に名を残す科学者たち。彼らはどんな道を経て偉大な発明にたどりついたか。

初回放送

3/14(日) 朝7:30 リーベック (19世紀ドイツの化学者)

28(日) 朝7:30 クストー (フランスの海洋学者)



※再放送は、電子番組表 (EPG) でご確認ください。

8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)	14(月)
6.00 N ₁ /サイエンス	6.00 週刊/サイエンス					
7.00 N ₂ /サイエンス	7.00 週刊/サイエンス	7.00 週刊/サイエンス				
8.00 N ₃ /情報	8.00 週刊/情報	8.00 週刊/情報				
9.00 N ₄ /キッズ	9.00 手話/キッズ	9.00 手話/キッズ				
10.00 川柳/水の恵み	10.00 糖尿病予防講演	10.00 三沢スナップ	10.00 三沢スナップ	10.00 スナップ/つめこみ	10.00 病院公開講座	10.00 My!はいはんな
11.00 メイキングSP	11.30 発見! 筑紫の歴史	10.30★ つめこみマックス	10.30★ つめこみマックス	11.00★ 病院公開講座	10.30 My!はいはんな	10.30 水の恵み
12.00 N ₁ /MJTV	12.00 週刊/MJTV					
1.00 N ₂ /求人	1.00 手話/求人					
2.00 糖尿病予防講演	2.00 街ナカ/赤ちゃん	2.00 つめこみ/スナップ	2.00 つめこみ/スナップ	2.00 糖尿病予防講演	2.00 手話/求人	2.00 田所刃物/みんな
3.30 赤ちゃんいっばい	3.00 病院公開講座	3.00 青春プレミング	3.00 あいらっせんりゅう	3.30 水の恵み	2.00 獅子舞ボーイズ	3.00 メイキングSP
4.00 ショップチャンネル	3.30 生命のマエストロ	4.00 ショップチャンネル	4.00 ショップチャンネル	4.00 ショップチャンネル	3.30 ショップチャンネル	4.00 ショップチャンネル
5.00 N ₁ /サイエンス	4.00 ショップチャンネル	5.00 N ₁ /サイエンス	5.00 週刊/サイエンス			
6.00 N ₂ /サイエンス	5.00 スナップ/キッズ	6.00 つめこみ/キッズ	6.00 つめこみ/キッズ	6.00 つめこみ/キッズ	6.00 週刊/サイエンス	6.00 スナップ/キッズ
7.30 マックニュースライン	7.00 マックニュースライン	7.00 マックニュースライン	7.00 マックニュースライン	7.30 マックニュースライン	7.00 マックニュースライン	7.00 マックニュースライン
8.00 情報宅配便	7.30 情報宅配便	7.30 情報宅配便	7.30 情報宅配便	8.00 街ナカ/クルマ	8.00 病院公開講座	7.30 情報宅配便
8.45 よみがえれ校歌	8.00★ eiga worldcup	8.00 つめこみ/スナップ	8.00 つめこみ/スナップ	9.00 週刊/情報	9.00 週刊/情報	8.00 病院公開講座/生命
9.00 わがまちハニー	9.00 N ₁ /情報	9.00 N ₁ /情報	9.00 N ₁ /情報	10.00 病院公開講座	10.00 よみがえれ校歌	9.00 N ₁ /情報
10.00 DANCE@LIVE	10.00 メイキングSP	10.00 つめこみ/スナップ	10.00 つめこみ/スナップ	10.30 発見! 筑紫の歴史	10.45 これてナンダイ?	10.00 川柳/エジプト
10.30 青春プレミング	11.00 N ₁ /求人	11.00 N ₁ /求人	11.00 N ₁ /求人	11.00 手話/求人	11.00 手話/求人	11.00 N ₁ /求人

MCTV 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

3月号 2016

再放送については、番組表でご確認ください。

生放送 三沢市議会議員一般選挙速報

三沢市総合体育館で行われる
三沢市議会議員一般選挙開票の様態を
中継でお届けします。

3月6日(日)

午後8時45分～

+++++

公開講座

三沢市立三沢病院 三沢市立三沢病院で
毎月開催されている
「院内公開講座」の
模様をお伝えします。

テーマ
救急外来の話 ★講師: 星川 裕樹 主任看護師

3月12日(土) 午前11時放送

キラメキ発見! とれたらいいね

今回は、**おおぞら小学校**の
「6年生に感謝する会」におじゃまします。

3月19日(土) 午前11時

とれたらいいね

三沢産 とれたらいいね

三沢で採れる旬の野菜、魚介類の収穫に
リポーターがチャレしちゃいます!!

MIKUさんが
三沢産マコガシの
魅力をレポート!!
やっぱり煮付けが美味しい☆

3月26日(土) 午前11時放送

春告祭 八戸えんぶり

メイン行事「一斉ずり」を中心
に、今年の八戸えんぶりの模様
と800年余りの伝統を今に受け
継ぐ姿を伝えます。

制作: 八戸テレビ放送

3月27日(日) 午後8時



問 問い合わせ先 申 申し込み先 開 開催場所

市民無料相談

- 法律相談 (法テラス青森主催) 2日、16日、30日(水) 13時～16時
 法テラス青森 (☎050-3383-5552)
 市民相談室 ※要電話予約・先着6名・受付条件あり
- 法律相談 (社会福祉協議会主催) 8日、4月12日(火) 13時～16時
 社会福祉協議会 (☎52-3270)
 ※要電話予約・先着6名
- 法律相談 (市主催) 22日(火) 13時～16時
 広報広聴課 (内345)
 市民相談室 ※要電話予約・先着6名
- 人権・行政相談 14日(月) 9時30分～12時
 広報広聴課 (内345)
 市民相談室
- 人権・困り事相談 10日(木)・24日(木) 9時30分～15時
 人権・困り事相談所 (☎52-7083)
 市民活動ネットワークセンターみさわ (そだなす館)
- 教育相談 毎週月～金 8時15分～16時
 国際交流教育センター内教育相談室 (☎53-6060)
- 家庭児童・婦人相談 毎週月～金 9時～16時
 家庭福祉課 (内381)
- 育児・子育て支援相談 相談日時は事前にお問い合わせください
 三沢地域子育て支援センター (☎53-1176)
 びごりんパーク (☎53-7772)
 子育てサロン ミルキールーム (☎51-1512)
- 育児・子育て支援相談 毎週月～金 9時～16時30分
 みさわファミリーサポートセンター (☎50-1518)
- 消費者生活相談 毎週月～金 9時～17時30分
 県消費生活センター (☎017-722-3343) (出・回・例 10時～16時)
- 警察安全相談 随時 電話相談可
 三沢警察署総務課 (☎53-3145)
- 犯罪被害者支援相談 毎週月～金 9時～17時
 青森県地方検察庁被害者ホットライン (☎017-722-1234)
- がん・緩和ケア・医療相談 毎週月～金 9時～16時
 三沢市立三沢病院地域医療連携室内 (☎51-1375)
- 介護・福祉相談 毎月第2(火) 10時～12時
 三沢市立三沢病院地域医療連携室内 (☎51-1375)

お知らせ

暮らしているこの無料法律相談会
相談は最寄りの法律事務所
 多重債務、労働問題、離婚、DV、いじめ等、生活や心の悩みに関する法律相談です。事前の電話予約が必要です。実施日は、地域の弁護士と日程調整で決定します。

予約期間 3月22日(火)～28日(月)
 (土)除く9時から17時
 実施期間 3月28日(月)～4月1日(金)
 最寄りの法律事務所
 ▼青森県弁護士会事務局 (☎017-1777-17285)

奨学資金貸付の受付開始

学びの資金にご利用ください
 経済的理由で修学が困難な高校・大学在学者、入学予定者を対象とした奨学金です。

貸付月額 高校 1万円以内
 大学 3万円以内
 返済方法 卒業後1年間据え置き、2年目から貸付期間の2倍の年数内で返還

受付期間 3月1日(火)～4月28日(木)
 ※姉妹都市ウエナツチバレー大学へ入学する方には、別の奨学金制度があります。

▼教育総務課 (内線365)

自動車の各種手続きはお早目に窓口が大変混雑します

例年3月は、自動車の名義変更・廃車・住所変更等・車検の手続きで、運輸支局及び事務所が大変混雑します。名義変更や廃車等の手続きは、3月14日以前に手続きしていただくようお願いいたします。

また車検は、一ヶ月前から受け付けが可能ですので、混雑する3月下旬に集中しないよう、お早目に受検していただくようお願いいたします。

▼東北運輸局青森運輸支局 (☎050-1554012008)
 同八戸自動車検査登録事務所 (☎050-1554012009)

催し

図書館からのお知らせ
語り聞かせ(はまなすの会)
 とき 3月5日(土)10時～
図書館シネマ(上映会)
 絶滅した動物たちを現代に甦らせるクレイアニメシリーズの「マンモス」編。『もうひとつのどうぶつえん 絶滅動物のものがたり』を上映。
 とき 3月12日(土)13時～
図書館わくわくトーク
 没後百年となる文豪、夏目漱石の生涯を辿ります。
 テーマ 『没後百年夏目漱石の生涯を辿る』

募集

ボランティアガイド募集
航空科学館のガイドを募集
 三沢航空科学館では、館内ボランティアガイドを募集しています。観光客の方に、航空科学館や三沢のことを紹介してみませんか?
 資格 18歳以上で(出)例にガイドできる方
 内容 (出)例に1日3～4回
 人数 10人程度
 ▼県立三沢航空科学館 (☎50-1777)

紙芝居スタッフ募集
地域の誇りを広げませんか?
 『廣澤安任・まち・キラキラネット』では、廣澤安任氏を紙芝居で紹介する活動を行っています。歴史を振り返り、地域への誇りを育む活動に参加してみませんか?
 とき 毎月第2水曜日 18時30分～20時30分
 市民活動ネットワークセンターみさわ
 人数 10人程度
 ▼廣澤安任・まち・キラキラネット 鈴木 (☎53-6337)

とき 3月19日(土) 13時30分～
 ところ 全て3階第1会議室
 参加料 全て無料
 ▼図書館 (☎53-6040)

航空科学館イベント情報

親子で本気の理科事件
 テレビ等でおなじみの松延康先生による「親子で本気の理科事件(じっけん)」を開催。参加には保護者の同伴が必要です。

とき 3月20日(日)・21日(月)例
 低学年10時～11時30分
 高学年13時～15時
 対象 低学年(50組)・日
 小学1年生から3年生
 高学年(26組)・日
 小学4年生から6年生

内容 低学年の部「アルギン酸スノードーム」
 高学年の部「科学探偵団(優子さんをさがせ)」

材料費 低学年500円
 高学年1,000円
 申込 ホームページの応募フォーム・FAX
 締切 3月14日(月)
 当選発表3月16日(水)
 ※応募多数の場合は抽選

燃える! 燃焼実験!
 燃えるってどういうことだろう? 爆発もあるよ。
 とき 3月1日(火)～31日(木) 12時30分～15時30分

参加料 無料
サンキャッチャーを作ろう
 太陽の光で虹ができるサンキャッチャーを身近な素材で作ろう。
 とき 3月5日(土)～27日(日)までの(土)例及び29日(火)から31日(木)まで11時～14時30分
 定員 20名(要予約)
 材料費 250円
ファミリー電波教室
 災害時に役立つFMラジオを工作します。作成したラジオはプレゼントします。
 とき 4月3日(日)13時30分～15時30分
 対象 小学3年から中学1年 ※要保護者同伴
 定員 20組
 参加料 無料
 締切 3月28日(月)
 申込 当選発表3月31日(木) ホームページの応募フォーム・FAX
 ▼県立三沢航空科学館 (☎50-1777) (FAX 50-17559)

病院ハートフルコンサート
ハートフルで贈る春の調べ
 とき 3月20日(日)16時～
 ところ 三沢病院1階ロビー
 出演 みさわハートフル

講座・教室

普通救命講習会
あなたの勇気が命を救う
 とき 3月20日(日)9時～12時
 ところ 消防本部2階講堂
 内容 成人の心肺蘇生法やAEDの使用方法、異物除去法など。
 定員 30人(先着順)
 受講料 無料
 ▼消防署救急係 (☎54-4212内線217)

広告 広告 広告 広告

INVITE
「マンパワー市民農園」の利用者を募集します

家庭菜園の場所がない、交流の場を広げたい、子どもに作物を育てる楽しさを教えたいという方に特におススメです。

利用期間 4月16日(土)～11月17日(木) 予定
場 所 堀口地区(堀口中学校付近)
利用面積 5坪(1区画)※4区画まで申込可能
 ※但し初めて使用される方は2区画まで
対 象 者 利用規約、利用マナーが守れる方
利 用 料 1区画1,000円
定 員 228区画(先着順)
申込方法 マン・パワー事務所で直接申し込み、契約
申込受付 3月14日(月)から
 ※平日9:00～17:00(電話予約は8:30から可能)

※家族、団体扱い以外の代理申し込みや、1区画を複数(家族、団体扱い以外)で利用することはできません。
 ※契約時の説明には15分程度掛かります。
 ※平日に申し込みできない方のために、3月19日(土)の午前に臨時契約日を設けます。必ず事前に電話予約し、時間指定を受けてください。

★申し込み・問い合わせ先
 NPO 法人マン・パワー (☎ 57-2322)

INVITE
「市民いきいき農園」の利用者を募集します

野菜や花木などの栽培を通し、土や自然と親しみながら農作業を体験できる場として、市民農園を開設します。いいこといっぱい、収穫どっさりの市民農園にあなたも応募してみませんか？

利用期間 4月16日(土)～11月13日(日)
場 所 大字三沢字南山8番地1号
利用面積 1世帯につき9坪(約30㎡)
対 象 者 市内在住で農地を持たない世帯
利 用 料 1,000円
定 員 85世帯(応募多数の場合は抽選)
申込方法 市ホームページに掲載および農政課に設置する所定の申請書類へ必要事項を記載・押印して提出
申込締切 3月14日(月)
 ※農園整備として石灰および肥料をまく予定です。

抽 選
日 時 3月23日(水)10:00～
場 所 市役所別館4階 第1研修室
 ※区画は事務局による公開抽選で決定します。
 ※抽選の結果は4月上旬に郵送でお知らせします。

★申し込み・問い合わせ先
 農政課 (内線 269・268)

RECRUIT
自衛官を募集します

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日
予備自衛官補 (一般公募)	18歳以上34歳未満の方(平成28年7月1日現在)	受付中 ～4月8日(金)	4月16日(土)
予備自衛官補 (技能公募)	18歳以上で各種国家免許資格等を有する方(平成28年7月1日現在。国家免許資格等の詳細はお問い合わせください)		
幹部候補生 (一般・飛行)	22歳以上26歳(修士課程修了者は28歳)未満の方(平成28年4月1日現在)	受付中 ～5月6日(金)	1次試験▶5月14日(土)筆記試験 ▶5月15日(日)筆記式操縦適性検査 (飛行要員のみ)

※試験場所は、応募者に別途連絡します。詳細については、お問い合わせください。

★問い合わせ先 自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所 (☎ 53-1346)

EVENT
『シニア健康講座』参加者募集

柔道整復師、管理栄養士による実技と講話
 シニア世代の健康な身体と心づくりを、実技と講話をとおして学びましょう。管理栄養士監修の減塩みそ汁の試飲もあります。

日 時 3月25日(金)13:30～15:30(受付13:00～)
場 所 三沢市武道館(剣道場・研修室)
内 容 ▶第1部(実技)13:30～14:30
 テーマ『元気な体の作り方』
 講 師：さかもと整骨院 院長
 柔道整復師 坂本 篤志 氏
 ▶第2部(講話)14:40～15:30
 テーマ『食べて作る、元気な体』
 講 師：三沢市健康福祉部健康推進課
 管理栄養士 工藤 麗 氏
募集人数 30名(50歳以上の三沢市民に限ります)
参加料 無料
申込方法 お電話で申し込みください。
申込締切 3月22日(火)17時まで

※内履き、動きやすい服装(着替え)、汗拭き用タオル、水分補給用の飲料、筆記用具を持参ください。

★問い合わせ先 (一財)三沢市自治振興公社 (☎ 51-1903)

INFORMATION
満期を過ぎた郵便貯金や簡易生命保険はありませんか？

ご家族にもご確認ください
 郵政民営化(平成19年10月)より前に郵便局にお預けいただいた定額郵便貯金、定期郵便貯金は、法律の規定により、満期後20年2ヶ月経つとお客様の権利が消滅し、払い戻しが受けられなくなります。
 払い戻しのお手続きは、最寄りの郵便局やゆうちょ銀行でお早目をお願いいたします。
 併せて簡易生命保険の満期日もお確かめ下さい。

★問い合わせ先 独立行政法人郵便貯金・簡易生命保険管理機構
 (☎ 03-5472-7101)
 URL: <http://www.yuchokampo.go.jp/>

EVENT
三沢ほっきまつり

ほっきの無料試食、即売会などが行われます

三沢の冬の味覚の祭典、『三沢ほっきまつり』が開催されます。ほっきの無料試食、即売会、ほっき料理・加工品の販売など、ほっきを堪能できる1日。無料試食や即売会などは無くなり次第終了。毎年多くの方が訪れます。お早目にお越しください。



日 時 3月13日(日)9:30～ ※無くなり次第終了
場 所 三沢漁港魚市場内
内 容 ▶オープニングセレモニー
 ▶海鳴り太鼓演奏(三川目小)
 ▶ほっき即売会、無料試食会
 ▶ほっき料理・加工品販売
 ▶ほっきムキムキ大会

★問い合わせ先 三沢ほっきまつり実行委員会
 [三沢市漁業協同組合内] (☎ 54-2202)

INFORMATION
新ジョブ・カード制度をご利用ください

平成27年10月1日から、ジョブ・カードが新しい様式に変わり、作成しやすくなりました。自分のキャリア形成や職業能力証明のために、ジョブ・カードを作ってみませんか？



ジョブ・カードは、一般の求職者、在職者、学生等幅広い方を対象に、求職活動、職業能力開発等、さまざまな場面で用いることができます。作成したジョブ・カードの情報から履歴書等も作成することができます。なお、原則電子化して情報を蓄積します。
 ※様式は、ジョブ・カード制度総合サイトからダウンロードできます。ジョブ・カードの様式や作り方もこちらから。

★問い合わせ先
 青森労働局職業安定部 地方訓練受講者支援室
 (☎ 017-721-2000) URL: <http://jobcard.mhlw.go.jp/>

女性の健康！ 理解しよう！「更年期障害」

3/1～3/8は女性の健康週間です。女性の健康と女性ホルモンは、表裏一体。女性ホルモンは、生殖機能の維持だけでなく、骨の形成や血管拡張を促すコレステロールの調整、脳の活性化や皮膚コラーゲンの増加など、元気で質の高い生活を送るために不可欠なものです。そこで今回は、このホルモンの減少で引き起こされる“更年期障害”に焦点を当ててみます。

◇閉経を挟んだ前後10年が「更年期」

女性ホルモンであるエストロゲンの分泌は、思春期をピークに緩やかに減少し、更年期に突入すると急激に減少します。体は必死にこの変化に慣れようとして苦悩するために、多くの女性が何らかの不調を抱えることになるのです。

◇多岐にわたる症状で病院をわたり歩く

のぼせや発汗、うつ気分などに加え、胃のむかつき、目まい、片頭痛、皮膚や腔の乾燥、関節痛など様々な症状を呈します。その為、それが更年期によるものだと気づかずに病院をわたり歩き、それでも改善をみずに、最終的に婦人科を受診して発覚するという方も少なくありません。

◇更年期の症状を自己チェック

症状	強	中	弱	無
顔がほてる	10	6	3	0
汗をかきやすい	10	6	3	0
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
息切れ、どろろがする	12	8	4	0
寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0
怒りやすく、イライラする	12	8	4	0
くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0
頭痛・めまい・吐き気がよくある	7	5	3	0
疲れやすい	7	4	2	0
肩こり・腰痛・手足の痛みがある	7	5	3	0
合計点	点			

合計点 0～25点…異常なし
26～50点…食事・運動に注意
51～65点…更年期・閉経外来を受診
66～80点…長期の計画的な治療
81～100点…各種精密検査、長期的な対応
※半年なり1年なり定期的に自己チェックし、変化がないか確認することも大事です。

◇変化を受け止め、周囲にも理解してもらう

誰もが迎える節目の時期です。ライフステージにおいても変化の大きいこの時期ですから、医師や薬剤師の力を借りるとともに、ひとりで悩まず周囲に自分の健康問題を打ち明けることで、事態が一転することもあります。

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすために、家庭・地域・職域など生活の場を通じて、自らの健康に目を向け、健康づくりを実践していきましょう。

問い合わせ…保健相談センター ☎ 57-0707

3月の保健だより

休日救急診療

3月 6日(日)	下田診療所	0178-56-3116
3月13日(日)	得居泌尿器科医院	50-1333
3月20日(日)	このの医院(※)	0178-56-8066
3月21日(月祝)	あおぞらクリニック	58-0909
3月27日(日)	平山泰照皮膚科医院	53-1255
4月 3日(日)	こおり耳鼻科クリニック	53-3387
4月10日(日)	ひぐちクリニック	50-1441

※診療時間は9時から17時まで。
このの医院は、9時30分から17時30分まで。
※受診前に電話連絡をしてください。

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) 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。	3月4日(金)	13:30～15:30 (受付13:15～13:30)	保健相談センター
4カ月児健康診査 *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。	3月8日(火)	受付12:45～13:15	
6～7カ月児健康相談	3月8日(火)	受付9:30～10:00	
9～10カ月児健康相談	3月9日(水)	受付9:30～10:00	
1歳6カ月児健康診査 (平成26年7月生まれの幼児)	3月17日(木)	受付12:45～13:15	
2歳児歯科健康診査 (平成25年10月生まれの幼児)	3月9日(水)	受付12:45～13:15	
3歳児健康診査 (平成24年8月生まれの幼児)	3月16日(水)	受付12:30～13:00	
▶乳幼児健康診査では、母子健康手帳・バスタオルなどを持参してください。 1歳6カ月児・2歳児・3歳児健康診査では診査票などを忘れずに。 体調不良や感染症などのときは受診をご遠慮ください。			
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	
こころのケア相談	電話相談 3月7日(月) 面接相談 3月22日(火)	8:30～16:30 8:30～16:30	
*面接は前日までに要予約 ☎ 57-0029(専用電話)			

献血のお知らせ

日	時	場所
3月25日(金)	10:00～16:00	三沢市役所

INFORMATION

石綿関連疾病に罹った方への補償・救済のお知らせ

石綿を吸い込むことにより発症する疾病には、肺がん、中皮腫、石綿肺、びまん性胸膜肥厚、良性石綿胸水など呼吸器系疾病が多く、その潜伏期間は石綿を吸ってから30年以上と長いことが特徴です。これらの呼吸器系疾病が石綿を吸ったことが原因であると認定された方には、国が運営する労災保険制度もしくは石綿健康被害救済制度から各種給付を受けることができます。

もし、みなさんのご家族のなかで、仕事で石綿を取り扱い、または吸ったことがあり、肺がん、中皮腫等の呼吸器系疾病に罹った方、もしくは亡くなられた方がおられましたら、下記までご相談ください。

★問い合わせ先 青森労働局労災補償課
(☎ 017-734-4115)
独立行政法人 環境再生保全機構
URL <https://www.erca.go.jp/asbestos/>

LECTURE

三沢市文化財講座を開催します

最新の発掘調査成果も解説!

市内にある多くの文化財のうち、「遺跡」や「発掘調査」のこと、発掘調査が継続中の野口貝塚・早稲田(1)貝塚の最新の調査成果を分かりやすく解説します。

また、遺跡から出土した土器や石器などを展示し、実際に触れることができます。



日時 3月12日(土) 13:30～15:30
場所 総合社会福祉センター
参加料 無料

★問い合わせ先 生涯学習課(内線386)

LECTURE

院内公開講座「気になる病気の話っこ」を開催

日時 3月17日(木) 18:00～19:00

場所 市立三沢病院会議室

テーマ ①「食事に関するウソ!? ホント!」

講師：市立三沢病院 奥智子 主任栄養士

②「生活習慣病と食事療法」

講師：市立三沢病院 蛭名智子 栄養士

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 三沢病院 地域医療連携室(☎ 53-2161)

INFORMATION

政府広報オンライン・インターネットテレビ

政府の動きや重要施策を詳しく紹介します

『政府広報オンライン』、『政府インターネットテレビ』は、マイナンバーや選挙権年齢の引き下げなど、国の重要施策を詳しく紹介するサイトです。市民の皆さんの普段の生活にも関連する施策が多くありますので、ぜひご覧ください。

★サイト URL

政府広報オンライン <http://www.gov-online.go.jp/>
政府インターネットテレビ <http://nettv.gov-online.go.jp/>

ワンポイント消防

「消防職員をかたる犯罪」に注意!

消防職員をかたり、「消火器」や「住宅用火災警報器」を訪問販売により、不適切に販売を行う業者に注意しましょう。

万が一、そのような業者が自宅に訪問してきた場合には、「はっきりと断り」、消防本部または、警察署にご連絡下さい。



住宅用火災警報器の設置(寝室、階段など)がまだの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

発行 三沢市役所 編集 広報広聴課
〒033-8666 青森県三沢市桜町1-1-38
☎0176-53-5111 FAX52-5655
「広報みさわ」に対するご意見やご感想 取り上げてほしい行事や話題など、皆さまからの情報をお待ちしています。ご連絡は広報広聴課まで。



コンビーフアンドキャベッジ (Corned Beef and Cabbage)

写真を提供していただいたのは、みさわ国際交流協会などで活動する米軍三沢基地内在住の Alice Mizer (アリス・マイザ) さん。コンビーフアンドキャベッジは、コンビーフ(※)とキャベツ、ニンジン、ジャガイモなどを数時間煮込んだもの。牛肉の味を楽しむため、余分な調味料は加えずに調理します。
※コンビーフ (corned beef) は、その名のとおり corned (粒状の塩をすり込んだ) beef (牛肉)。牛肉を塊のまま数日間塩漬けにするのだそうです。



セント パトリックス デー
3月17日は St Patrick's Day

米国が緑に染まる日

米軍三沢基地が所在し、多くの国際交流イベントが開催される三沢市ですが、毎年3月17日に祝われる『セント・パトリックス・デー』の認知度はまだまだ低いのではないのでしょうか。

この日は、アイルランドにキリスト教を広めた聖人、聖パトリックの命日で、アイルランド共和国の祝祭日です。

米国では、緑色の服を身にまとい(緑色の服装でないと、つねられる)風習もあるそうです。アイルランド料理の『コンビーフアンドキャベッジ』を食べ、大人は緑色のラガービールを飲み、この日を祝います。

また、建物が緑色にライトアップされ、大都市ではパレードが行われます。シカゴでは川が緑色に染められるなど、米国が緑一色になります。

そして、この日を祝うのは、アイルランドや米国のみではなく、イギリス、オーストラリアやカナダなど、多くの国々で同様に祝われる風習があるようです。

日本でもアイルランドとの

国交50周年を記念して、平成19年には東京タワーが緑色にライトアップされました。近年では東京などで、人々が緑の衣装をまといパレードを行うなど、国内の認知度は徐々に高まってきています。

米国の方が多く住む三沢でも、緑色の衣服やアイルランドの国花の三つ葉のクローバーなどがあしらわれた衣装や小物を身につけている人々が今年も見られるでしょう。

一方で、多くの外国人の人々が居住している三沢市では、まだまだ互いの文化を理解していないことが多いかもしれません。

生活に新たな一面を加えられる異なる文化や風習の理解。より深く理解するためには、普段からの交流や歩み寄りが必要なでしょう。

三沢市の市旗には、旗面に常磐色(とまわらびいろ)が用いられるなど、緑色は三沢市のカラーでもありません。緑色の衣服や小物を身につけてない人をつねらず、この日を楽しんでみてはいかがでしょうか。

人口と世帯数 — 1月末現在 — ※ () 内は前月との増減比較

■人口 40,969人 (−37人)・男 20,161人 (−21人)・女 20,808人 (−16人) ■世帯数 18,915世帯 (−26世帯)