

広報 さし



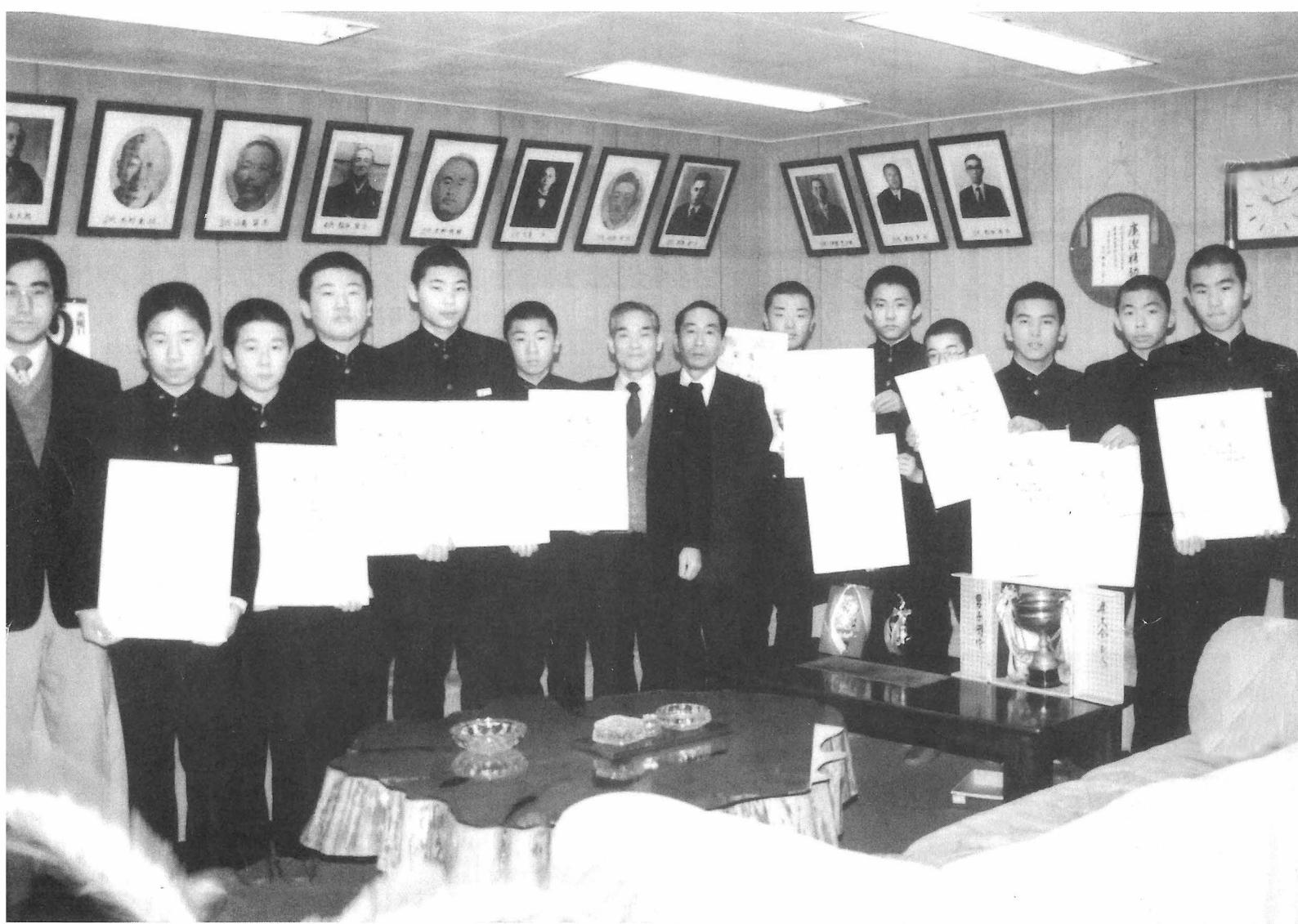
'88

2-1

編集と発行 佐井村役場 総務課
青森県下北郡佐井村大字佐井字糠森20番地
電話 (0175) 38-2111(代)
印刷 青森コロニー印刷

佐井村村民憲章

- 一、学ぶ意欲をもち、知性と良識のあふれる村をつくります。
- 一、健康と安全を心がけ、明るく楽しい村をつくります。
- 一、勤労を喜び、力を合わせて豊かな村をつくります。
- 一、自然を守り、人を愛し、心やさしい村をつくります。
- 一、心身ともに健全な子の育つ、暖かい家庭と村をつくります。



第23回青森県中学校新人卓球大会

佐井中学校男子団体戦優勝

1月7日～8日 三戸町民体育館

▲主な内容▼

- 2～4 街の話題
- 5 出稼現地のみなさん
- 6～7 教育だより
- 8～9 保健婦だより
- 10 交田だより
- 11 おしらせ
- 12 税務だより
- 13 年金だより
- 14 歳時記
- 戸籍の窓口

無火災・無災害を願って

佐井村消防団出初式

新春恒例の佐井村消防団出初式が、一月三日、大佐井仲町を式場として行われました。

八分団から百数十名の団員と消防車が整列し、村長らの観閲を受けたあと、寒風が吹

く中、大佐井仲町周辺を堂々の分列行進。

今年一年の無火災、無災害を願い、消防活動への決意を新たに万歳三唱をして式を閉じました。



▲整列する団員のみなさん



▲堂々の分列行進

▼機械器具の点検



チャリテイパーティー

楽しいひととき

||佐井青年団益金を村へ寄付||

昨年の十二月十九日、農業研修センターを会場に、佐井青年団（若山真一団長、団員二十人）が主催して、クリスマスチャリテイパーティーが開かれました。

社会奉仕活動の一環としてみなさんに楽しんでもらい、益金を創出しようと企画したもので、ミニコンサート、ダ

元旦走ろう会



新春にさわやかな鼓動を確め、一年間の健康を祈願するため一月一日午前八時に恒例の元旦走ろう会（主催・佐井村体育協会）が開催されました。

当日は箭根森八幡宮に約30名が集合し、ラジオ体操のあと診療所までの往復コースに汗を流しました。

ンス、抽選会と盛りだくさんのプログラムに、参加した約百人のみなさんは、楽しいひとときを過ごしました。

このパーティーでの益金四万三千六百十六円は、若山団長から「困っている人のために役立ててほしい」と村長に手渡されました。

佐井村消防団長表彰



●精勤章(優良団員)

第1分団	樋口達也
	若山真一
第2分団	東出繁雄
	岡本秀弘
第3分団	松本政和
第4分団	館脇和男
	内田勝逸
第5分団	新田雄亨
	横浜誠一
第6分団	内田弘行
第7分団	越膳幸人
第8分団	坂井



佐井村人会(同郷会)に参加して

佐井村教育委員会 渡 辺 隆 一

十年程前から、東京村人会事務局の要請で「佐井の祭典」や「神楽」などのビデオテープや盆踊りのテープを提供していたこともあり、一度は参加してみたいと希望していました。昨年十二月、東京都ヶ谷会館で開催された「佐井同郷会」へ参加する機会を得ましたので、初参加の感想を報告します。

活「ふるさと学習」の機会を提供して、ふるさとの文化、歴史、産業、風土、人々との交流を深め、都市交流を進めるための説明、PRの役割を与えられた次第です。

今回は、村長、議長、農林経済課長、漁協参事に同行の形で、古里を遠く離れ、全国各地で頑張っている同郷の子弟に、郷土佐井村での体験生



▲あいさつをする竹本会長



▲あいさつをする村長

夜行寝台列車で上野着。休息して会場に入ると、竹本憲導会長、事務局の川辺庄司さん、金丸繁吉さん、松谷幸夫さんや、自主的に協力を申し出た宮川猛さんと、同級生の児玉和彦さん、山本定雄さん、石田一行さん、会場の世話をしている上山等さんが準備に精を出していました。また、出稼中で夜勤明けの帰りの列

車で偶然会ったという金沢光さんも会場へ現われ、関東一円(遠くは水戸市、静岡県)から、年一回の楽しみとして集った方々が会場入口で幾重もの輪を作り、旧交を温め、各々紹介し合う光景は、同郷の志ならわの感じがしました。同級生同志、町内会同志、親戚同志、兄弟同志などが誘いあつて参集し、旧交を深めたり、横須賀市在住の野呂栄吉さんのように、家族、親戚一同で参加するなど、年一回の顔合せを心待ちにしている方々が多く、同郷会の存在の大きさを認識させられます。



▲参加したみなさん

午後一時、上山等さんの進行で開会し、竹本会長、村長のあいさつに続き、中郷由造さんの祝杯で開宴しました。

宴半ばで議長の祝辞後、宮野課長から「ラブリイさい」のPR、私から「ふるさと学習」のPR、宮本参事から水産物出店のPRを折り込んでいただきました。郷土の新しいニーズに、参加者一同は郷愁を深められた様子でした。



▲盆踊りも飛び出した

開会前から、宮本参事店長の水産物の出店には、人の輪ができ、臨時店員の旧姓大堀黒沢、福田姉妹が汗を流し、応待に追われていました。古里のなつかしい味談義に花が咲き、宴が進む程にカラオケあり、舞踊あり、なつかしい一町二ヶ村の応援歌まで飛び出し、佐井の盆踊りで締められ、三時間半が一瞬の内に過ぎた様子でした。なつかしい方々と旧交を温めるとともに、各方面で活躍の話を伺い、同郷会の団結の力強さと郷土愛

の深さに感動しました。百余名の同郷の志は、力強く再会を約束して散会しました。以下、気のついた事、要望された件について述べたいと思います。

- 一、地元の窓口を一本化し、より連携を深め、同郷会へ物心両面の助成が必要。
- 二、佐井小、中学区以外の出身者並びに出稼ぎ中の方々への呼びかけも必要。
- 三、参加者の要望として十一月頃に実施して欲しい。佐井村の実際感に接したく、神楽、手踊りの実演を願いたい。佐井村の様子を具体的に表した展示物(パネル写真)も欲しい。
- 四、ふるさと学習については、説明時間不足にも関わらず、関心度は高かったものの、募集、集約、引率などの課題が多かった。
- 五、長年の努力で各々活躍されている同郷会の方々と本村との連携をより深め、村の活性化や将来構想への助言、支援、参加を進めたらいかかとも思う。

二月は「赤十字社員増強運動月間」です

目標額四六五、〇〇〇円に

みなさんのご支援をお願いします

日本赤十字社青森県支部

佐井村分区長 東 出 昇

赤十字は、災害救助（救護班の派遣、救護金品の募集及び配分、救護物資の備蓄、災害見舞品の贈呈等）や国際救護活動（国際間の災害、紛争動乱時の難民救護と発展途上国への援助）等の活動をして

も最も貧しい国々と言われているバングラデシュ、インド、インドネシア、パキスタンの四ヶ国に集中し、残りの三分の一は、アフリカ、アジア、大洋州、中南米等四十ヶ国に住んでいるのです。

地球上では、全人口の五分の一にあたる、およそ十億人の人々が、貧困、栄養失調、病気などで現在も苦しい日々を送っていることをご存じでしょうか。そして、こうした人々の三分の二は、アジアで

経済的に非常に苦しく、家には水道、下水設備、トイレもなく、子どもといえども働く必要があつて、読み書きを学ぶ機会が与えられないほどです。生活は、絶えず飢えと栄養不良にさいなまれ、保健衛生

好評発売中

●青森県67市町村
ふるさと自慢
(内容) 県内67市町村の名所、旧跡、祭り、レジャー施設、名産品などを集大成。
(価格) 一部 1,500円

●青森県の姿
(内容) 豊富な統計資料で青森県の情勢を分析。B5版、多色刷。
(価格) 一部 1,400円

◎申込先
総務課企画財政係
☎38-2111

の知識不足から、毎日五万人もの人たちが栄養不良と病気が原因で亡くなっています。赤十字は、この危急（静かなる悲しい緊急事態）に対応し、人道的立場から、国境を越えて救護活動を行ってまいります。

日本赤十字社は、こうした活動を展開するために、例年のとおり二月一日から社員増強、社資募集運動を一斉に行います。

大丈夫？あなたの火の用心

春の全国火災予防運動

2月29日～3月13日

寒さが身にしみ込む季節になりました。何かと火を使うことの多いこの時期は火災が発生しやすくなります。二月二十九日からは、春の全国火災予防運動が始まりますが、大丈夫ですか、あなたの火の用心。少しでも気になったら火の元を確かめる、こうした日頃の努力が生命と財産を守ります。

出資多端の折、誠に恐れ入りますが、当分区の奉仕団員にお伺いして頂くことになっていきますので、その節には赤十字の現状と使命について、特段のご理解を示され、未加入の方は加入して頂き、普通社員の方は銀色特別社員に、

銀色特別社員の方は金色特別社員に、金色特別社員の方は銀色有功章にと、昇格されますよう、謹んでお願い申し上げます。

万円の財産が灰になった勘定です。

出火原因の大半はあなたの注意で防げる

ところで出火原因ですが、火の不始末などが大半を占め、たばこの火をはじめ、たき火、こんろ、火遊び、ストーブなどいずれも一人一人が気をつければ防げることばかりです。消防庁は「火の用心七つのポイント」を拳げています。次の点を守って火災予防運動に協力しましょう。

火の用心

七つのポイント

- 1、寝たばこや、たばこの投げ捨てをしない。
- 2、子どもは、マッチやライターで遊ばさせない。
- 3、風の強いときは、たき火をしない。
- 4、天ぷらを揚げるときは、その場を離れない。
- 5、家のまわりに燃えやすいものを置かない。
- 6、ふろの空だきをしない。
- 7、ストーブには、燃えやすいものを近づけない。

一日に四億一千万円の財産が灰に
昭和六十一年に発生した全

お元気ですか

出稼ぎ現地のみなさん

遠くふるさとをはなれて、仕事に励んでおられるみなさん。現地での生活はいかがですか。

このページは、現地とふるさとを結び、みなさんとのかけ橋です。

現地での情報、お便り、写真などをお待ちしています。

▲事故見舞金制度に加入しましょう▼

出稼ぎする際の出稼先の連絡場所等、役場への届けは済みましたか。もし忘れている人は、電話等でご連絡下さい。

村では、届けのあった人については、事故見舞金制度への加入手続きをしています。

掛金は、一人年間六百元で他に、県と市町村が一人年間八百元ずつ負担していますが本人負担の六百円についても村で補助していますので本人負担は無料となります。

内容については、次の通りです。

見舞金の受給手続きについては、役場住民係までご相談下さるようお願いいたします。

種類	事故・災害の程度	給付額	
死亡見舞金	出稼中（出発から帰宅まで）における死亡、ただし、一時帰省中の死亡を除く。	500,000円	
傷病見舞金	出稼中における負傷又は疾病で休業療養を要するもの	6月以上であるもの	80,000円
		3月以上6月未満であるもの	60,000円
		1月以上3月未満であるもの	50,000円
障害見舞金	出稼中における負傷又は疾病による障害で通常の就労を不能とする程度のもの	200,000円	
火災見舞金	加入者の留守宅の火災による焼失(半焼以上)	80,000円	
	加入者の出稼就労先宿舍の火災で加入者に著しい損害を生じさせたもの	30,000円	

※詳しくは、役場民生相談課にお問い合わせください。

佐井村中央公民館

俳句と短歌教室

短歌

(土屋文明選) 小館 寿彦

閑かなる橋あゆみいるくろき鴉ある日の我のごとくさびしき

川岸キヨ子

初雪ははかなく消えて池石の水はきららに光放ちぬ

育める子等とゲームを楽しめ

ば春呼ぶ如く胸の膨らみ

寒入りの施行の音は遠のきて

厳しさばかり残る雪路

生れるも死するも其の日定まらず喪服しらべて松の内行く

石戸美矢子

荒磯の海苔摘む女の頬赤し北

風うなるその中に居て

薪を切る袖夫の肩に吹きつける寸先見えぬ雪風巻くる

講終えてかじかむ手をあげ風花に触れれば消ゆる露のごと

きに

浜中 よん

年始めの師を囲みつつ講員の

詠歌はひびく信願寺

中谷サツエ

やむを得ず去り行く友は目を染めて見送るわれも涙にじみ

母と連れ祖母待つ里の小正月

馳走の豆腐の湯気あたたかし

遠距離の割引くことの気楽さ

に長々電話で三ヶ日過ぐ

島野 房子

行く年を思いば悲しみ多かり

き明日よりの幸新たに祈る

初詣に親子で向う人の波拍手

うちて心改たむ

浜中 よん

湯の里の山一面に白々き雪の

木華にしはしたたずむ

川畑 勲夫

ひさびさの雨に濡れつつハマ

ナスの青葉の先の花艶やかに

道端にひと群咲けるアザミ花

うす紫の色も匂いり

大石健次郎

ヨコ・ウシのアイヌ名持ちし

臥牛山沖冬潮に浸りて遠し

生きていて侘しと思ふ事多し

凧の夜音もそのひとつとす

秋草の冷ゆる小径に山黧骸ほ

そめて足ちぢめおり

きららかに原色の彩照り浴び

る葬いという死をみつめ座す

び

俳句

泉田タツ子

枯芒家路へ急ぐ野良の女

石戸美矢子

一鉢の万両の朱や初便り

浜中 よん

出初式纏ふる手に力あり

中谷サツエ

藪柑子千に劣るも実の育ち

菊池 みや

正月のしたきり真似きて一つ

老ゆ

福田 功

雪流れ山紫に秋暮るる

三戸 きみ

草の如き凶作の稲つかみ刈る

人の眼と鳶の眼と合う刈田道

田名部ヒサ

白鳥の声きりきりと今朝の春

山葡萄雪に紫ちりばめし

西谷 豊彦

淡雪に潜む雀や玉椿

雀群れ鳴る粗朶垣の季節風

(西津軽海岸) 三上 敏

行秋の朱も鮮やかに鳥居道

歴史秘め深き秋思の円覚寺

川岸キヨ子

鱈満船入りて勢う過疎の村

寒鴉はずみをつけて屋根に翔

教育だより

ヨーロッパの国々から学んだこと

福浦小教頭 瀬川 一雄

昭和四十八年、青森県教職員海外教育事情視察団の一員として、ヨーロッパ六ヶ国の都市（ロンドン、ジュネーブ、ローマ、ウィーン、ベルリン、パリ）の視察に参加した。

初めての海外旅行を通して、日本とは違ったいろいろな点を学ぶことができた。

一、古い物が大切に保存されている。

数百年前の古代の遺跡、富と権力を極めた宮殿、信者の集う寺院、数えきれないほどの記念碑や彫像等を各国とも街のあちこちで目にするのができた。ヨーロッパ各国の人々が、多くの古い建物や彫像等の保存に気を配ることは、市民全体の意識からであると感じた。それは、パリ市街不戦宣言やウィーンでの数多くの音楽家の記念館、そしてドイツの森鴉外が下宿してい

つて捨てたほどの清潔さである。三、公衆の場でのエチケットが徹底している。

他人を尊重する態度があちこちで見られた。ホテル等でエレベーターに乗る場合、われ先に乗ろうとする人は一人もいなかった。「プリーズ」と言われて初めて乗るのである。

また、信号機のない横断歩道で道路を横切ろうとして車の流れを見ていたら、直ちに車が止まり横断させてくれた。公衆便所は、どこへ行っても清潔であった。レストラン、劇場、空港等のトイレには、管理人がいて使用料をとる所が多かった。

レストラン等では、自分の好きな席を自由に選ぶことはできない。座席を指定されるまで入口で待っていないければならない。

煙草は、灰皿の用意されている所以外は吸われないことになっている。

ホテルやタクシー等を利用する場合、チップを払うのが常識である。ホテルの部屋を出るときには、枕の上にチップを置かなければならない。

2月の佐井村家庭教育学級日程表

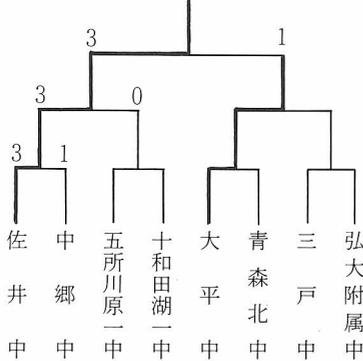
＝時間は午後7時から＝

月 日	学 習 内 容	講 師	会 場
2/2 幼	幼児の心と体の成長と心理について学習する。	こすもす幼稚園長 工藤 紀子先生	農業研修センター
2/16 幼	幼児の生活と習慣、病気と予防について学習する。	佐井村保健婦 横浜まり子先生	"
2/5 小	小学生の体の成長について学習する。	佐井小学校養教 畑中 ノブ先生	振 興センター
2/9 小	子供の食生活と健康について学習する。	佐井村保健婦 宮木喜久代先生	"
2/12 中	中学生の心と体の成長と家庭教育について学習する。	佐井中学校養教 坂本 郁子先生	"
2/19 中	中学生の生活と習慣について学習する。	佐井中学校教諭 工藤 太先生	"

第二十三回 青森県中学校新人卓球大会

一月七日～八日 三戸町民体育館

男子団体戦



男子個人戦

準々決勝
 (佐井中)工藤 2-0 館口(長慶平中)
 準決勝
 (佐井中)工藤 2-0 小師(弘大附属中)
 決勝
 (佐井中)工藤 0-2 高松(川内中)

そのお金が枕からずれていると絶対に受けとらない。

タクシーを利用する場合、料金の一割を支払うことになつてゐる。三人利用すると、三割加算して支払わなければならない。

有名なレストランや寺院等では、半ズボンやミニスカートでは入ることができない所もある。また、ネクタイや背広を着用すること等服装の規制が厳しい所もある。

四、生活にゆとりがある。

日曜日は、ほとんどの商店が休みで、街には人影が少なかった。人々は家族で公園に出かけ、老人はベンチにすわつてゆつたりと日光浴をしたり、芝生に寝ころんで休養をとつてゐる。若者はスポーツに興じて楽しんでゐる姿があたりどころで見られた。

また、郊外の週末の家に出かけ、ゆつたりとマイペースで過ごしてゐる人もゐる。

学校、官庁、会社等の昼休みの時間が約二時間で、食事には一時間程度の時間をかけるのが普通である。したがつて、一般の商店は正午から三

時頃までシャッターを下ろして閉店してゐる所が多い。

親と子の生活の範囲がはつきりしており、夕食後は夫婦だけで散歩に出かけたり、映画鑑賞等することが多い。子どもたちは、時間がくれば自分できちんと就寝するのである。

住宅の周囲には、草花があふれてゐた。鉢の置けるような場所には、窓や玄関等住宅の空間を利用して、十分草花を楽しんでゐる感じである。

学校関係では、年間出席日数が一八〇程度で、夏休みは七月〜九月まで約三ヶ月であり、クリスマス前後には、約一ヶ月の休みがある。教科の授業は午前で終わり、午後はクラブ活動等が主である。

週五日制をとつてゐるが、その国によつて実施のしかたが違ふ。フランスの場合は、木曜日と日曜日が休業となり、完全に週五日制となつてゐる。

イタリーの場合は、日曜日は一斉に休み、月〜土曜日の間に校長との話し合ひで一日有給休暇をとる。したがつて教職員の勤務は五日制で、学

校は六日制である。

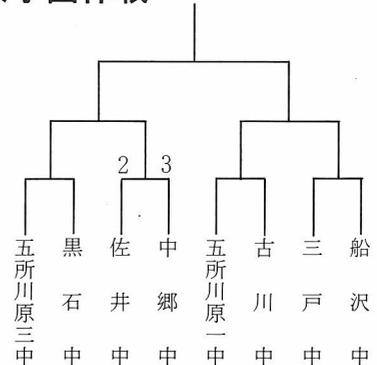
六、民族の非劇を表すベルリンの壁

旅行案内に、「ベルリンへ来て見物するものではないが、見なければならぬものがある。この壁である。」と書かれてゐる。ベルリンの壁を現実に見、同じ市民でありながらほとんど交流ができず、東ドイツの兵隊により監視されている姿など、平和共存の世の中に驚異と義憤と戦争の悲哀をしみじみと感じた。

西ベルリンから東ベルリンへ入るときは、手荷物、パスポート等入念な検査が行われた。バスと運転手は東ベルリンへ入ることができるが、ガイドは入国が許されず、東ドイツ人によつて案内された。東ベルリンを見学してゐるときは、さすがに緊張した。ベルリンの壁が一日も早く取り除かれることを願うものである。

以上ヨーロッパの国々の長所を中心にして述べてきたが、これからの学校、社会教育の中に外国のよさを取り入れていきたいものである。

女子団体戦



女子個人戦

準決勝
 (佐井中)瀬原 0-2 葛西(五所川原一中)
 決勝
 (佐井中)松谷 0-2 笹森(五所川原一中)

通信制高校で学んでみませんか

高等学校の通信制課程は、年齢や職業を問わず、高等学校教育を受けたい人の学校です。月二回程度の出校(日曜または月曜)と四年間の学習で、高等学校卒業の資格が得られます。

▼願書受付

三月四日(金)〜四月八日(金) 郵送の場合は消印有効

▼選抜方法

書類選考で筆記試験は行いません。

▼問い合わせ先

〒〇三九一三一

上北郡野辺地町松ノ木一〇六の一

野辺地高等学校

通信制入学係

☎〇一七五(六四)二一四九

▼出願用紙の交付

二月一日より交付します。願書の請求は、必ず返信用封筒(郵便番号、あて名明記、一二〇円切手のはりつけ)を同封のうえ請求し

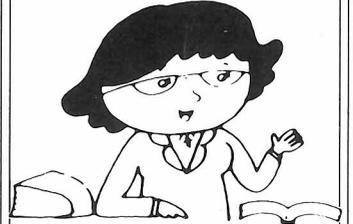


がん、脳卒中、心臓病、高血圧症などの、いわゆる成人病による死亡が、総死亡の六五%近くを占めていることをご存じですか？

とりわけ成人病は、習慣病ともいわれ、長い間の生活様式と深い関連があり、四十歳を過ぎたころから急増しています。平穩な日常の中に、どつぷりとつかっていると、その裏で「病氣」や「死」が顔をのぞかせていることを忘れてがちですが、人生八十年といわれる今日、成人病の予防は何より大切です。二月一日～七日は「成人病予防週間」：さあ、いまからでも遅くありません。ぜひ、あなたなりの健康づくりを！

保健婦だより

成人病予防週間 によせて (2月1日～7日)



長年の生活様式を
チェックしてみよう

1 一日30食品で 栄養バランスを

食事は、栄養バランスが大切なことは、誰でも知っています。肝心なのは、どうすればバランスよく食べられるか。その工夫と調理テクニックがモノをいいます。

国でまとめた「健康づくりのための食生活指針」では、1日30食品を目標にすることを提唱しています。

「いちいち数えては面倒」と思われるかも知れませんが、図1・2のコツをつかめばそれほど大変なことではありません。

食生活は健康の基礎。少しずつでも30食品に近づける努力をしましょう。

図1

6つの食品群

<p>第5群 米、パン、めん、イモなど</p> <p>糖質性エネルギーの供給源</p>	<p>第3群 緑黄色野菜</p> <p>カロチン (ビタミンA) の供給源</p>	<p>第1群 魚、肉、卵、大豆製品など</p> <p>たん白質の供給源</p>
<p>第6群 油脂類</p> <p>脂肪性エネルギーの供給源</p>	<p>第4群 その他の野菜や果物</p> <p>ビタミンCやミネラルの供給源</p>	<p>第2群 牛乳、乳製品、骨ごと食べられる小魚、海藻など</p> <p>カルシウムの供給源</p>

◀2月の保健事業▶



- 1日(月) 風しん予防接種
磯谷・長後中学校2年生
- 3日(水) 風しん予防接種
佐井中学校2年生
- 5日(金) 風しん予防接種
福浦・牛滝中学校2年生
- 9日(火) 長後 成人病教室
- 10日(水) 原田 成人病教室
- 15日(月) 乳児検診
(62年2月～4月生)
3才児検診
(59年7月～9月生)
- 16日(火) 食生活改善推進員
養成講座 閉講式
- 24日(水) 麻しん予防接種
対象(60年9月～61年8月生)
- 25日(木) 乳児相談
(4ヶ月 62年10月生)
(7ヶ月 62年7月生)

■野菜のもつ成人病予防効果

- ビタミンCは、自ら発がん抑制の働きをするとともに、ビタミンAを長持ちさせる。また、血管壁内の細胞を強化するので、動脈硬化予防に欠かせない。
- 便秘をよくして、大腸がんなどを予防する。
- 糖の吸収を遅らせるので、糖尿病の治療効果がある。
- 食物繊維（これは野菜のほか、豆、海藻、穀類、果物などにも多い）は胃の中で膨張するので、満腹感が得られ、食べすぎを防ぎ、肥満予防に。

●緑黄色野菜に多いカロチンは、小腸で、発がんを抑えるビタミンAに変わる。



主な野菜100gの目安

淡色野菜



きゅうり1本



レタス1/3個



なす2個

緑黄色野菜



新にんじん2/3~1本



かぼちゃ1/8個



青菜1/3束

野菜のとり方もバランスを考えて

野菜は、栄養成分の違いから、緑黄色野菜（にんじん、ほうれん草、ピーマン、かぼちゃなど）と淡色野菜（キャベツ、大根、トマト、きゅうりなど）に大別されます。1日にとりたい野菜の量は300gが目安。100gを緑黄色野菜、あとの200gを淡色野菜とするのがバランスのよい食べ方です。生のままでなく、ゆでたり炒めたりしてカサを減らし、食べる量を増やすのがコツ。

2 野菜たっぷり

食品のなかでも、特にたっぷりとりたいのが野菜類。

緑黄色野菜はもろろんのこと、そのほかの野菜にも、健康づくりに欠かせない成分が多く含まれています。

図2

1日30食品をとるコツ

- ①図1の6つの食品群から、それぞれの食品をもれなく組み合わせる。
- ②次の3つに分けて考える。

主食 (第5群から)

+ 主菜 (第1群+第2群から)

+ 副菜 (第3群+第4群から)

③脂肪は

植物性油脂
や
魚の脂肪

肉類
や
乳製品脂肪

④できるだけ同じ材料を使わない
同じ材料では何度使っても1品と数える

健康相談日を 設けます!!

二月より、血圧測定・尿検査・個別相談などの内容で、健康相談を行います。みなさんお気軽においで下さい。健康や治療のうえでの悩み、不安に思っている方、ごなただでも保健婦が相談に応じます。

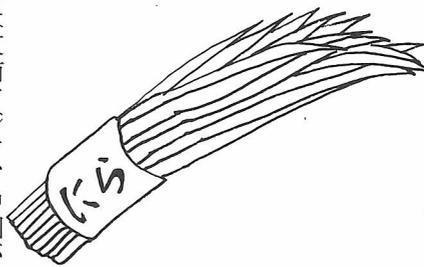
日程

二月 六日(土)
二月十三日(土)
二月二十日(土)

場所 役場・健康相談室
受付時間 午前九時
～ 十一時

シリーズ 健康によいものを 食べていますか⑤

手軽なスタミナ源「にら」



にらは東南アジア、中国が原産で、特に中国では古来から料理にかかせない野菜の一つでした。独特のくさみが強いのできょう人もいますが、日本でも昔から重要な野菜として栽培され、手軽なスタミナ源として利用されています。

料理

にらは、みそ汁、卵とじ、ぞうすい、ちり鍋、肉料理、煮込み料理、ギョウザ、いため物と幅広くつかわれます。香りが強すぎる場合は、一度湯を通して使いますと嫌いな人でも香りがやわらぎ、食べやすくなります。

効用

健胃整腸・冷え症・虚弱体質

にらには、カリウムとセレンというミネラルが多量に含まれています。血圧を上げるナトリウムを排泄する働きがあり、セレンは、酸化防止作用で老化を防ぐ働きがあります。

また、疲労回復や虚弱体質冷え症には、にらをこまかく刻んですりばちですり、その青汁を盃に一杯毎日飲むとよいとされています。

また、疲労回復や虚弱体質冷え症には、にらをこまかく刻んですりばちですり、その青汁を盃に一杯毎日飲むとよいとされています。

交通死亡事故 ゼロの行進

(62.11.30現在)

相馬村	4,578日
三厩村	3,064日
小泊村	2,884日
倉石村	1,983日
風間浦村	1,585日
市浦村	1,560日
佐井村	1,496日
田子町	1,281日
碓ヶ関村	1,269日
南郷村	1,087日
川内町	1,039日

あけましておめでとうござ
います。
昨年は、各関係機関及び村
民のみなさんのご協力により、
交通事故死ゼロ、五〇〇日を
達成することができました。
本年も、村民のみなさんのご
協力を、よろしくお願いいた
します。
冬休み中、児童・生徒の交

通事故もなく過ごしたことは
嬉しいことです。交通安全母
の会では、今年小学校へ入学
する児童に、年賀状を差し上
げました。男子はたこ絵、女
子にははご板の絵を書き、車
に気をつけて、元気に入学す
るようにと願いをこめて出し
ました。今後も続けていきたく
いと思ひます。
また、今月には総会が予定
されています。会員のみなさ
ん、多数参加ください。

新年を迎えて

会長 松谷三枝

交母だより



佐井村
交通安全母の会

◀ 昭和63年 ▶ 交通安全スローガン

守ります
ベルトに速度に
車間距離
安全へ
つなぐ老いの手
幼い手
無灯火は
乗る人見る人
まっくろけ

「相手の立場に立った運転」

東北電力(株)青森営業所
安全運転指導員 齊藤久男

東北電力(株)青森支店では、
現在四輪車三百台、二輪車百
三十台を保有し、県内を一日
平均約九千キロメートル走行
しています。

昭和四十五年度から、会社

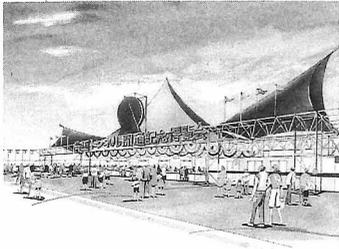
ぐるみで「二十四時間の安全
運転と防衛運転の定着化」に
取り組み、安全運転指導員制
度やゼロ災運転カード、健康
チェック表の活用などにより、
五十六年度から交通災害ゼロ
を継続中です。

私は、青森営業所の安全運
転指導員として、毎朝の運行

前「一斉点検立ち合い、新規免
許取得者の同乗指導、業務車
輛運転者認定検査など、社員
の交通安全の教育指導に携わ
っています。先日機会を得て
三重県の鈴鹿サーキット交通
教育センターで短期講習を受
講しました。日頃、運転には
自信があるつもりでしたが、
指導する立場にある者に対す
る特別な訓練内容とはいえ、
とっさの時の心理状態と車の
恐ろしさを体で感じ、自分
の技術・技能のレベルの低さ
に愕然とさせられました。

毎日悲惨な交通事故が報道
されていますが、私たちは、
「自分だけは大丈夫だ」とい
う意識で運転しがちです。し
かし、いつ自分が事故の当事
者にならないとも限りません。
交通事故を防止するには、ど
んなに教育や施設を充実し、
運転技術を向上させても、そ
れで十分とは言えないのでは
ないでしょうか。私たち運転
者一人一人の自覚、相手の立
場を考えた安全運転意識が最
も重要だと思ひます。

冬場の青森は、運転者にと
っても歩行者にとっても厳し
い季節となります。運転者の
基本的マナーとして、歩行者
や相手車輛に十分気を配りな
がら、ゆとりを持った運転が
できるよう、日常の指導を通
して心がけて行きたいと思っ
ています。



青森EXPO'88

青函トンネル開通記念博覧会 ■ 会期：昭和63年7月9日出～9月18日
会場：青森安方地内(アスパム周辺)

海外旅行ご招待ほかワクワクドキドキの豪華景品が当たる抽選券付 **前売券好評発売中!**



いよいよ今年は青函博

三月十三日の青函トンネル開通が目前に迫り、七月九日から、いよいよ青函博が華やかに開会します。

「青森EXPO'88」では、最先端テクノロジーやコンピュータを駆使したニューメディアの展示、楽しくユニークな企業展示などで、青森県の未来像をお見せするとともに、日本一の巨大エアドームの中では、有名タレントのショーやコンサートなど毎日さまざまなイベントが楽しみたいだけます。

第二期前売券好評発売中!

海外旅行ご招待ほか、ワクワクドキドキの豪華景品が当たる抽選券付

☎〇一七七(三四)四五一一
第二期前売券発売期間

応募方法

昭和六十三年一月一日～六月三十日
前売券にぬいている「抽選券」を切り取り、はがき一枚につき抽選券を一枚貼って、住所、氏名、年齢、電話番号を明記のうえ郵送してください。

▼送り先

030 青森市安方一丁目一の四〇 青函博事務局

▼しめきり

昭和六十三年七月七日必着

▼抽選日、当選発表

抽選日は、しめきり日から一週間以内とし、公開抽選方法で行います。なお、当選発表は、新聞紙上で行います。

■入場料金

	前売券	当日券
大人	1,500円	2,000円
高校生	1,000円	1,500円
小・中学生	700円	1,000円
幼児	200円	300円

▼前売券発売所

- 役場・農協・漁協・商工会
- ▼前売券に関する問い合わせ (38) 二二二
- 役場農林経済課
- 青函博実行委員会事務局

青森県に電波が流れて五十年

昭和六十三年は、青森県にNHKの電波が流れて五十年目の年です。初めて電波を受信した頃の体験をはじめ、戦中戦後のラジオ放送の思い出。

●テレビ時代

ただいま、その記念番組などで活用させていただき、思いの番組や放送との出会いなどの「体験文・お便り」写真などの資料を募集しています。資料などについては、写真複写を行ったあと、すぐにお返しいたします。

▼資料

五十年間の放送にかかわる写真・印刷物・品物など。

▼送り先

030 青森市松原二丁目一のNHK青森放送局 放送部「五十年の係」

▼しめきり

昭和六十三年三月三十一日 二十年以上で年金が受けられます。

自衛官を募集

●ラジオ時代
▼体験文・お便り
二等陸士、二等海士、二等空士自衛官の、昭和六十三年度第四次募集をしています。

○資格は、十八歳から二十五歳未満の男子・女子。

○給与は、初任給一〇、二〇〇円のほか、各種手当と年三回のボーナスが支給されます。

○給与は、初任給一〇、二〇〇円のほか、各種手当と年三回のボーナスが支給されます。

○また年一回昇給します。

○(食事、宿舍費、被服類は無料です)。

○身分等は

・特別職国家公務員です。

○志願希望の詳しい資料が必要な方は、役場民生相談課

☎三八二二二一、または、むつ募集事務所☎二二二七四

八四へ申し込みください。

税務だより

確定申告納税相談 日程のお知らせ



むつ税務署では、昭和六十
二年分の確定申告の相談を、
次の日程で行います。

日時：2月18日(木)
午前10時から
場所：振興センター
対象：営庶業・譲渡・贈与

贈与税の申告を お忘れなく



一年間に贈与を受けた財産
の価額を合計して、六十万円
を超えるときは、贈与税の申

告をしなければなりません。
昭和六十二年分の贈与税の
申告と納税は、昭和六十三年
二月一日から三月十五日まで
です。

一時に納めることが困難な
ときは、担保を提供するなど
して、五年以内の年賦で納め
る延納制度があります。

詳しくは、最寄りの税務相
談室や税務署にお尋ねくださ
い。

所得税の確定申告は 正しく・お早めに



昭和六十二年分の所得税の
確定申告は、二月十六日から
三月十五日までです。

所得税は、自分の所得と税
額を、納税者自身が税法に従
って正しく計算して申告し、
納税するという申告納税制度
を採用しています。

昨年一年間の所得と税額を
正しく計算し、お早めに申告
と納税をしましょう。

還付申告はお早めに



確定申告の受付は、二月十
六日から始まりですが、サラ
リーマンなどで、医療費控除、
住宅取得特別控除などにより
所得税の還付を受けるための
申告は、二月十六日前でも受
付けています。

確定申告の受付が始まりま
すと、大変混雑してきますの
で、還付申告をされる方は、
役場税務係でも受付していま
すので、お早めに申告してく
ださい。

▼問い合わせ先

むつ 税 務 署
☎二二―三二九四

にせ税理士に ご注意を



税金の申告手続きなどを税
理士に依頼する際には、正規
の税理士であるかどうかを確
かめてください。

確定申告の時期になります
と、税理士の資格のない「に
せ税理士」が申告書などを作
成することがあります。

にせ税理士は、法律に違反
するだけでなく、納税者に迷
惑をかけます。
にせ 税理士には十分ご注意
ください。

土地や建物を 売ったときは

土地や建物を売ったときの
譲渡所得に対しては税金がか
かります。

所得税は、一年間の所得を
合計して税金を計算しますが
この譲渡所得の税金は、他の
所得と分離して計算します。

また、自分が住んでいる建
物または、その建物とともに
その敷地を売ったときなどに
一定の要件を満たした場合に
は、課税の特例が受けられま
す。

詳しくは、最寄りの税務相
談室や税務署にお尋ねくださ
い。

税の相談は
お気軽に
税務相談室へ

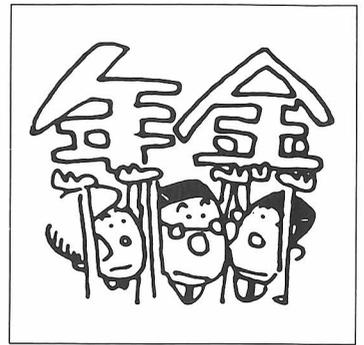


〈税務相談室青森分室〉

☎0177-23-2379

さわやか 君

西村 宗



国民年金の納付組織に加入しましょう

どんな方法で国民年金の保険料を納めていますか。

サラリーマンの厚生年金保険料や、公務員の共済組合掛金は、給料から天引きされるので安心ですが、農業や漁業、自営業の方などの国民年金保険料は、自主納付のため、ともすれば納め忘れることも考えられます。

そこで、納め忘れを防ぎ、

一人一人が納めに行く手間を省くために、地域の人たちが集まって作られたのが「国民年金保険料納付組織」です。

この納付組織は、婦人会や婦人部、納税組合などの名称で、係の人が個々の事情に合わせて集金をするなど何かと便利です。

あなたも、国民年金の納付組織に加入し、保険料を完納しましょう。

二十歳になったら国民年金に加入しましょう

成人式を迎えたみなさん、心からお祝い申しあげます。

二十歳からは、選挙権などのほかに、国民年金に加入しなければならぬ大切な義務

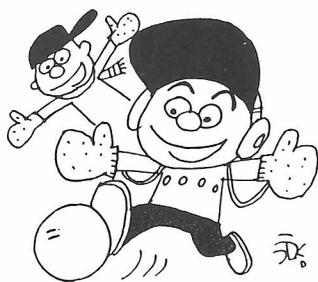
と権利が発生します。

人生いまや八十年時代です。たくさんのお年寄りの方々が若いうちから掛け続けてきた年金を、現在受けています。

また、国民年金は老後の生活の支えとなるほか、万一の事故による母子家庭や障害者の年金支給についても、国が責任を持って運営している公的年金制度です。

昨年四月一日より、二十歳になると、原則として全ての方が国民年金に加入しなければならぬ規則になっており、世代と世代の助け合いの精神が貫かれています。

国民年金の加入手続きが終つていない方は、至急役場民生相談課国民年金の係に届けてください。



東京に雪が降ると、転んで骨折したりする人が多く、よく話題になります。これは、雪に慣れていないからでもありませんが、都会の人が最近あまり手袋をはめなくなったことも関係があるようです。

です。寒いと手をポケットに入れていたため、転んだときにけがをしやすいくらいなのです。

手袋というと、子供のころ、霜やけの手にお母さんが夜なべして編んでくれた手袋をはめて、霜柱を踏みながら

手袋

ら登校した思い出のある方も多いと思います。昔は子供の手袋は左右を毛糸のひもでつないでいました。大切な手袋をなくさないためです。でも最近、電車や駅の落とし物の手袋を探しに来る人がほとんどいないそうです。

手袋とひとくちにいいますが、形によっていろいろな名があります。五本指のもの、親指と他の四本の指とが別になっているものがミット、指先がないものが

手袋は防寒だけでなく、装飾用、礼装用としても使います。男子の礼装には、白の子ヤギの皮の手袋が使われることもあり、女性の盛装にはひじの上まであるものもあります。ところで、二月は省エネルギー月間です。このころ、比較的エネルギー事情がよいように見えるので、つい油断しがちですが、暖房の合理的な使用を心がけるなど、省エネルギー型の生活を習慣にしたいものです。

満1歳になります



和田 郁美ちゃん
(和彦・西子)
大佐井

戸籍の窓口

1月16日現在

◎お誕生おめでとう

米沢 康介 (秋男) 原 田
奥本 愛恵 (徹弥) 古佐井
岡村 義之 (昭則) 古佐井
中村 瑤美 (正和) 矢 越

◎ご結婚おめでとう

(上野 明 大間町
宮沢 洋子 原 田
川岸 優 古佐井
田中 京子 矢 越
佐藤 光元 原 田
中村 成枝 千葉市
伊藤 昭 青森市
竹内ぬえ子 牛 滝
岡本 義昭 大佐井
北條ひとみ 宇都宮市)

◎おくやみ申し上げます

磯川 きみ(五郎松) 大佐井
石黒マサエ (健一) 原 田
中村 あさ (勇孝) 大佐井
竹内 モヨ (英吉) 大佐井
五十嵐音次郎 (清一) 磯 谷
倉谷五郎治 (哲夫) 大佐井

個人のプライバシーを尊重する意味で載せてほしくない人は届出の際、係に申し出て下さい。

12月31日現在人口 (前月比)

男	1,971	(+1)
女	1,967	(-3)
計	3,938	(-2)
世帯数	1,124	(-2)

交通災害共済に加入しよう
一日二円でご家族の安心を
現在加入されている方は、三月三十一日で共済期間が満期になります。まだ加入されていない方は、家族そろってぜひ加入されるようおすすめします。



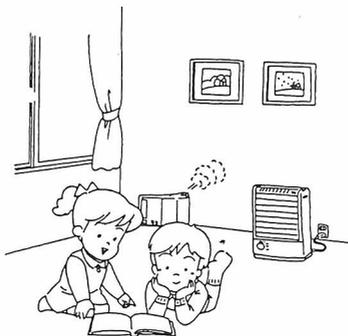
共済見舞金の額

災 害 の 程 度	等 級	金 額
死 亡 し た 場 合	1	800,000円
実 治 療 日 数 180 日 以 上 で	入院 180日 以上を含む	2 150,000円
	入院 90日 以上 180日 未満を含む	3 130,000円
	入院 90日未満 又は入院なき ものを含む	4 110,000円
実 治 療 日 数 90 日 以 上 180 日 未 満	入院 90日 以上を含む	5 80,000円
	入院 90日未満 又は入院なき ものを含む	6 60,000円
実 治 療 日 数 60 日 以 上 90 日 未 満	7	45,000円
実 治 療 日 数 30 日 以 上 60 日 未 満	8	35,000円
実 治 療 日 数 10 日 以 上 30 日 未 満	9	25,000円
実 治 療 日 数 10 日 未 満	10	15,000円

三五〇円を添えて行政連絡員地区総代まで申し込んでください。尚、二月二十五日以降は、役場総務課まで申し込んで

い合せは、役場総務課まで。電話三八二二二一(内線14番) 交通災害共済についての問

加湿器でカゼひき予防
カゼの原因といわれるウイルスは、寒くてカラカラに乾燥した環境で、その感染力を強めるといわれます。特に暖房中の室内は、気づかないうちに湿度が下がっていることがよくあるものです。ノドが痛くなったり、カゼをひきやすい人は、空気が乾燥しやすい季節になったら、加



加湿器を愛用すると良いでしょう。また、湿度を高めると、同じ温度でも暖かく感じられる効果もあります。

電気安全知識

感電防止に
漏電遮断器を
取付けましょう

財東北電気保安協会