

広報 さくら



'88

3-1

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。



第十八回

佐井村民卓球大会

二月二十一日、佐井中学校体育館で、佐井村民卓球大会が開催されました。

例年より参加者が少ない大会となりましたが、団体戦、ダブルス、個人戦にと熱戦を展開。団体戦では佐井青年団チーム、ダブルスでは、坪井黒沢組、男子個人戦では、山崎英明さん、女子個人戦では若山伊久子さんが、それぞれ初優勝を飾りました。

▲主な内容▼

- 2～3 児童手当制度
- 4 大間原発計画
- 最近の動き
- 5 税務だより
- 年金だより
- 6～7 教育だより
- 8～9 保健婦だより
- 10～11 交田だより
- 12～13 矢越願掛岩(22)
- 14 おしらせ
- 15 歳時記
- 16 戸籍の窓口



児童手当制度のあらまし

児童手当とは……………

家庭における生活の安定に寄与するとともに、次代の社会を担う児童の健全な育成及び資質の向上に資することを目的として支給される手当です。

児童手当を 受給できる人……

昭和六十三年四月一日からは、義務教育就学前の児童を含む十八歳未満の児童を二人以上養育している方で、収入が一定の額未満の場合に二番目の児童から支給されます。

なお、自分のお子さんだけでなく、その児童を監護し、一定の生計関係があれば受給で

きる場合があります。また、

義務教育就学前の児童には、病弱、発育不完全、その他やむを得ない事由のため就学困難を認められ、現に就学していない児童が含まれます。

児童手当の額……

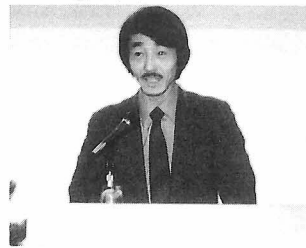
児童手当は、二番目の児童には月額二、五〇〇円、三番目以降の児童には、一人につき月額五、〇〇〇円が、義務教育

これからの漁港・漁村づくり

講演会を開催

一月二十日、磯谷地区漁民研修センターを会場に、約百三十名の参加者のもと、「これからの漁港・漁村づくり」と題しての講演会が開催されました。

講演者 佐井村 漁村づくりの漁港



この講演会は、(財)漁港漁村建設技術研究所が主催して行なったもので、金沢大学、日本大学などから講師がみえ、それぞれ熱のこもった講演の中で、「漁港・漁村づくり構想はそこに住む漁民が樹てるのであって、教授とか都会に住む人たちではない。」「後継者づくりが、佐井村の最大の目的だ。」と力説し、参加者のみなさんは、熱心に聞き入っていました。

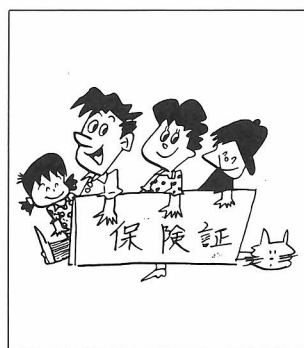
国民健康保険証の更新を行います

国民健康保険証（一般、退職者等医療）の更新を、三月二十八日から三月三十日まで各地区ごとに行います。毎年新しい保険証が交付されますので、昨年交付した保険証を持参してください。

各学校、出稼ぎなどで、保険証を別にしてある家庭は、更新時まで昨年交付した保険証と印鑑を持参してください。

保険証の交付及び再交付を代理人にたのむ場合、事故防止のため次のことに十分注意してください。

(1) 代理人（保険証を受けとる人）の印鑑を持参すること。



(2) 出稼ぎに使用する場合、本人、代理人とも、出稼ぎ先の会社名、住所が必要です。



その後、質疑応答に入り、五名の方が漁港づくりと栽培漁業、上下水道、行政の縦横で密な連絡など環境整備こそ、漁村づくりではないか。など、活発な意見交換を行い、有意義な講演会を終えました。

佐井小学校卓球部 主要大会の結果



平素より、地域のみなさんから多大なご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

お陰様で、昨年は次のような成績をおさめることができましたので、お知らせします。

6月 全国ホープス県予選会

(団体戦) 男子 準優勝
女子 第3位

8月 第1回全国ホープス北日本ブロック卓球大会

(団体戦) 男子 優勝
女子 準優勝

第13回青森県小学生卓球大会兼全日本ホープス県予選会

優勝 竹内 一信
準優勝 辻 政樹
第3位 太田 直子
第5位 津田 昭子
ベスト16 奥本 順子

9月 全国ホープス2次予選会

ベスト8 竹内 一信
辻 政樹
津田 昭子
奥本 順子

カブの部
ベスト10 松谷 貞治
中田 浩雄

11月 全国ホープス大会(北九州市)

4回戦 竹内 一子
" 津田 昭子
3回戦 奥本 順子
" 工藤 和寿
2回戦 辻 政樹
" 松谷 貞治
" 中田 浩雄

第29回NHK杯争奪卓球選手権大会

優勝 竹内 一樹
ベスト8 太田 直和
工藤 和寿

このような実績を上げることができたのも、村当局をはじめ、地域の多くの方々の物心両面にわたるご支援の賜と心より感謝申し上げます。今後ともよろしくお願い申し上げます。

佐井小学校卓球部後援会
瀬原 達雄

請求の方法……

昭和六十三年四月一日に、新しく対象となる方は、三月三十一日までに手続きを済ませてください。
児童手当や特例給付の受給

就学まで支給されます。
特例給付とは……
児童手当の所得要件に該当しないため、児童手当の支給対象とならない被用者(厚生年金等)に加入している人)または、公務員のうち、収入が一定の額未満の方に、事業主の負担により支給されるものです。

資格があると思われる方で、まだ手当の支給を受けていない方は、役場へ申請の手続きをしてください。

〔昭和六十三年三月三十一日までは、二番目の児童は昭和五十八年四月二日以後に生まれた児童、三番目以降の児童は昭和五十三年四月二日以後に生まれた児童が手当の対象となります。〕

◎児童手当や特例給付のこと

について、おわかりにならないことや、お聞きになりたいことがありましたら、役場民生相談課へお問い合わせください。

月 日	地 区 名	時 間	更 新 場 所
3月28日	原 田	9:30~10:00	集 会 所
	川 目	10:30~10:40	川 目 地 区 生 活 改 善 セ ン タ ー
	矢 越	1:30~ 2:00	矢 越 地 区 生 活 改 善 セ ン タ ー
	磯 谷	2:30~ 3:00	磯 谷 地 区 生 活 改 善 セ ン タ ー
3月29日	長 後	9:30~ 9:40	長 後 地 区 生 活 改 善 セ ン タ ー
	福 浦	10:00~10:30	福 浦 地 区 生 活 改 善 セ ン タ ー
	午 滝	1:00~ 1:30	牛 滝 診 療 所
3月30日	大 佐 井	9:00~11:30	役 場 生 活 改 善 室
	古 佐 井	1:00~ 3:30	農 業 研 修 セ ン タ ー

老人家庭看護を 熱 心 に 受 講



佐井村日赤奉仕団では、このたび在宅で寝たきりの老人をかかえている家庭を対象に農業研修センターを会場にして三日間開催しました。
指導講師には、日赤青森県支部の和久先生を迎え、多くに実技指導が好評でした。今回出席した方々は、いずれも老人をかかえ、苦悩している方ばかりで、三日間をとおして十九名の方が熱心に受講し、ぜひ家庭で役立てたいと話していました。

大間原子力発電所計画

—— 最近の動き S 62・10 ～ 63・2 ——

電源開発が大間町で進めている「大間原子力発電所計画」については、昨年十一月号の広報さいでお知らせしましたが、同計画を巡る状況はその後も確実に変化しています。今月号では昨年十月以降の動きについてみなさんにお知らせします。

▲大間町の動き▼

～大間漁協～

昨年六月六日に開かれた臨時総会で「原発調査対策委員会」の設置が賛成多数によって可決されました。同委員会（委員は当初一〇〇名）は、組合員の代表として、先進地視察研修を実施（六〇名が参加）するとともに、安全性や工事中の影響、水産振興についての勉強会を開催して、原発問題について様々な角度から検討を加えてきましたが、昨年十二月末、これまでの活動内容の取りまとめを行い、二月末までに中間報告を実施することになりました。

～奥戸漁協～

奥戸漁協は現在も原発問題についての窓口を一切開いていませんが、昨年十一月以来組合員の視察が活発化するようになり、本年一月には組合役員七名が玄海発電所を訪れました。その一方で、奥戸地区選出の町議を始めとする十五名によって「奥戸・材木地区原発対策協議会」が結成されるなど、奥戸においても状況は徐々に変わりつつあるようです。

～用地買収について～

電発は昨年十月五日から二十四日にかけて、大間・奥戸両地区の地権者を対象にした町内

会ごとの説明会を開きました。（十五回）この説明会の後、電発は、発電所予定地並びに発電所建設に伴って付け替えられることになる国道三三八号線の予定ルートと境界線の確認調査（旗立て）を実施しました。さらに、地権者の立ち会いの下、土地の所在の確認及び物件調査を行っており、現在までに約八割が終了しています。

▲佐井村の動き▼

昨年八月末、「大間原発環境調査協議会」（三カ町村・六漁協で構成）において、電発から環境調査結果及び発電所計画についての説明が行わ



れたことについては、既にお知らせした通りですが、これを受けて、昨年十一月四日、佐井村漁協に対しても、臨時総会の終了後、電発より同様の説明がなされました。

これから、ますます「大間原子力発電所計画」を取り巻く動きは激しさを増していくと思われますが、村としても、それに応じて、その都度みなさんに新しい動きをお知らせしていくつもりです。

最近の動き

- | | |
|-----------------|--|
| S. 62. 10. 5～24 | 電発：大間：奥戸で町内会別地権者説明会。 |
| 10. 19～22 | 佐井村：役場職員10名、美浜・ふげん発電所視察。 |
| 10. 20～22 | 佐井村：漁協41名、泊発電所視察。 |
| 11. 4 | 佐井村：漁協臨時総会。電発より環境調査結果等について説明。 |
| 11. 4～8 | 電発：用地取得範囲の確認測量開始。
——境界を表示するための旗約150本を設置。 |
| 11. 5 | 電発：地権者の立ち会いの下、土地の所在・物件確認調査実施。（現在までに約8割終了） |
| 11. 30 | 青森県：講演会開催。
テーマ：「原子力発電の安全性」
「温排水のコンプに対する影響と水産振興」
約200名出席 |
| 11. 30～12. 3 | 佐井村：漁協役員11名、伊方発電所視察。 |
| 12. 15～17 | 佐井村：地区労8名、女川発電所視察。 |
| S. 63. 1. 17～20 | 大間町：奥戸漁協役員7名、玄海発電所視察。 |
| 1. 22 | 奥戸・材木地区原発対策協議会発足。 |

税務だより

所得税の申告と納税
は三月十五日まで

昭和六十二年分の所得税の申告と納税は、もうお済みでしょうか。

申告をしなければならぬ人が申告しなかったり、間違った申告をしますと、後で不足の税金を納めるだけでなく加算税や延滞税も納めなければならぬことになります。

所得税の申告と納税は、必ず三月十五日までに済ませましょう。

サラリーマンの確定申告



サラリーマンのうち、大部分の人は、年末調整によって一年間の所得税の納税は完了しますが、給与及び退職所得以外の所得が二十万円を超える人や、給与を二か所以上か



らもらっている人などは、確定申告が必要です。

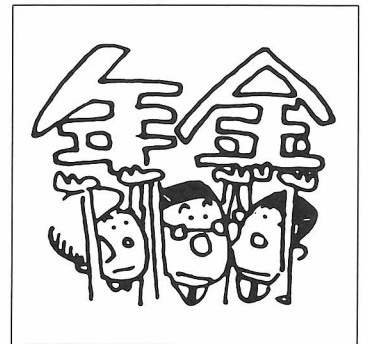
また、多額の医療費を支払った人や災害にあった人などは、確定申告をすると源泉徴収された所得税が還付される場合があります。

詳しくは、最寄りの税務相談室または税務署にお尋ねください。

納税は期限内に

税金には、いろいろな種類があり、それぞれに納める期限(納期限)が決められています。

税金を納期限までに完納しないと、滞納ということになり、延滞税がかかるばかりでなく、動産や不動産、債権などの財産の差押えを受けることにもなります。



年金手帳(国民年金手帳)を大切にしましょう

年金手帳(国民年金手帳)は、初めて被保険者(共済組合員は除く)になったときに交付されます。

年金手帳(国民年金手帳)に記載されている記号番号は国民年金への加入の記録等を管理するためのものであり、一生を通じて変わらないものですから、年金手帳(国民年金手帳)は大切に保管してください。

○年金手帳(国民年金手帳)の手続き

①年金手帳(国民年金手帳)を二通以上持っている場合は「記号番号重複取消届」に、持っている年金手帳(国民年金手帳)を添えて提出し、

記号番号を一本にしてもらいます。

②年金手帳(国民年金手帳)をなくしたときは「再交付申請書」を提出して再交付をうけます。

③氏名が変わったときは「氏名変更届」に年金手帳(国民年金手帳)を添えて提出し、氏名を改訂してもらいます。

国民年金の保険料を完納しましょう

三月は、国民年金の第一号被保険者(農林漁業者や自営業者など)が、六十二年度末の保険料を納める月です。

国民年金保険料は、未納のまま二年を経過すると、時効により納めたくても納めることができなくなります。

また、四月からは六十三年度分の納付書も発行され、溜めると納付がますます困難になると思われます。

未納期間があると、老齢基礎年金が低額となり、最悪の場合には、全く受けられないことにもなります。

国民年金保険料を完納し、

満額の老齢基礎年金を確保して、人生八十年時代の長寿生活を備えましょう。

サラリーマンの奥さん国民年金の手続きはお済みですか

六十一年四月一日から、ご主人が厚生年金保険か、各種共済組合に加入している方の奥さん(二十歳以上六十歳未満の被扶養配偶者)は、役場民生相談課国民年金担当係の確認を受けて、国民年金の第三号被保険者となるよう改正されました。

このサラリーマンの奥さんの、年金を受けるための費用は、ご主人が加入している年金制度で賄うため、国民年金保険料の負担はありません。

しかし、ご主人が会社をやめたり、奥さんが勤めたりして、被扶養者でなくなったときには、第三号被保険者でなくなりますので「種別変更届」の提出が必要です。

大切な手続きを怠っていないかと、将来せつかくの基礎年金が受けられないこともありまますので、ご注意ください。

教育だより

学習と部活動

福浦中学校教頭 辻 明 男

いわゆる課外活動ではあるが、各中学校では部活動が各教科・道徳・特別活動と同様学校教育では重要な要素としてとりあげられている。その効用として、非行防止・根気強さの育成・体力の養成・道徳性の育成・規則やきまりの遵守・礼儀や挨拶等々があげられている。

そしてその指導について時間帯を考えると、教育課程の活動が終ってから2、3時間、土曜日の午後、日曜休日、長期の休業中等休みの時間に活動が行われている。しかもそれは、いやいややっているのではなく、自分からすすんで、楽しく、全力をつくして行っている。また、教師も時間外に熱心に指導をしている。

この生徒の主體的な活動、

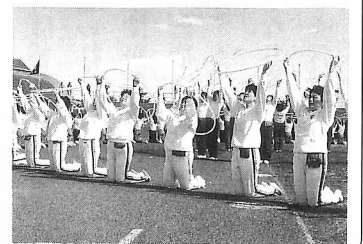
「日本一になりたい」「オリンピックや世界選手権に出場したい」「世界一になりたい」というようにエスカレートしていく。

そして、その目標に向って休まずにたゆまぬ努力を続ける。勿論、いやいややるのではなく、「意欲的に、積極的な情報を提供したり、良い面をほめたりする側面からの援助も大きな要素である。

中学時代に達成できなかった目標は高校へ入ってそれを実現しようとする。高校では更に上の目標に向かって努力が積み重ねられていく。

佐井村立の各学校でもそれぞれ部活動に頑張りをを見せており、佐井小学校の卓球の全国大会での活躍、佐井中学校では陸上競技部、卓球部の東北大会、全国大会での活躍も伝統的に続いているし、吹奏楽部は県下の大規模校を動かすの金賞、長後中、磯谷中のバドミントン、牛滝中の卓球もそれぞれ郡大会で優勝す

婦人スポーツ10周年に 思いを馳せて 若山隆子



「あすなる国体」を記念して開催された婦人スポーツの集いも昨年で十年目を迎え、その婦人スポーツに誘いを受けて第二回目から参加するようになりました。

市内に入れば両端の街路樹「ななかまどの実」の赤さを目をうばわれ……。初めて県営の競技場に降り立った時には「なんと広い競技場、なんと色鮮やかなタータン」!!地に足つけばいつの間にか軽やかにスポーツとゼンマイじかけのように走り出し、今にも記録が生まれて来そうな心地良い甘い錯覚さえ覚え、現実とはおよそ無縁のかけ離れた大それた果しない夢にスポーツと一人顔を赤られ……。

こうして一回、二回、三回と参加しているうちに、今年で九年目を迎えて居りました。ただ単に員数の一人ではかないのですが、振り返れば九年なんてアッという間の出来事にとつて自分の都合で一家団らんのひとときに穴をあけ、我がままを押して出かけるの

は、暖かい家族の思いやりなくしては到底語ることは出来ません。練習量もままならぬ中で演技でしたから上手下手は抜きにして、本番に強いのが我が佐井の婦人方、それぞれに個性の強い人間の集まりの中での指導者の統率力、いわばリーダーシップと皆さんのチームワークの良さの精でしようか。競技選手気取りで中年のおばさん達の堂々の入場行進から始まって集団演技、レクダンス。この巨体をもてあます程に我を忘れて走り周りました。

無我夢中で走り周っているうちには、心もうちとけて他町村の方と仲が良くなつて来年も会いましょう。会いたいね、なんて勝手な約束をかわしたりで、和気あいあいのうちに一日を過ごします。でもグラウンドの端から端まで走どおしはとて疲れました。この日の疲れをいやすには、あのマンモスショップ「ジャスコ」でショッピングしなれば治りそうにありません。都合の香りを体いつばに感じ、目の保養をし、買物袋を両手いっぱいぶら下げて満足感を覚えつつ、家路を急ぐ車中のひととなります。又、いつか機会がありましたら一緒に出来ますよう胸をはじませながら……。関係者の皆様にはこの十年間大変ご苦勞様でした。

るか好成绩を見せている。福浦中はかつては剣道で、最近ではバレーボールで優勝するなど活躍のあとがみられる。それぞれ、熱心で有能な指導者と、地域の人々の全面的なバックアップのたまものであると思うが、何といっても最も大きい要素は生徒たちの熱心な努力である。「継続こそ力なり」という言葉があるが、まさにそのとおりである。さて、これを授業におきかえてみればどうだろうか。

まず、「学ぶ者(児童生徒)」があり、「学ぶ教材(一種)」があり、「教師(指導者)」があつて授業は成立するわけであるが、「よい授業」とはどんなものかを考えてみると、学習者が学習の課題を把握し、自分からすすんで学習しようとする意欲をもつて授業に参加し、教材が適切であり、指導者が熱心に使命感をもつて指導する。これがうまく機能したときに、生徒自身に学力がつき、目標が達成されると思う。そのような時に「よい授業」がなされたというのではないだろうか。

したがって、教師は「学ぶ者」に魅力ある目標をもたせ、意欲的に学習にとりくませるためには、進路指導や教育相談、学業指導について子どもに適切な指導を行わなければならない。

つぎに、「教材」も興味、関心の高いものを取りあげ、精選し、個別指導ができる指導計画を組むことも必要であろうし、「指導者」は、学習者が意欲的に主体的に学習できるように指導法の研究、指導過程の研究、教材研究、個別にに応じた指導法等の研究が必要ではないだろうか。

部活動のような魅力ある目標はどんな目標か、陸上競技や卓球が好きなように、興味関心のある教材を用いるためにはどうすればよいか、意欲的・主体的に学習するための指導のしかたはどうあればよいのかなどに視点をあてて研究しなければならないと思つてゐる。部活動は一斉指導のように見えるが、個別に目標があり、個別の体力があり、個

別の適性があり、個別に能力がちがうから、指導の内容・段階・進度・指導計画(メニュー)がちがっているし、それだから個々の子どももついていけないのではないだろうか。

したがって、能力のすぐれた者も、劣る者もそれなりに目標に向つて意欲をもつて学習することができよう。これから、そのような発想で授業に臨みたいと思つてゐる。

個別指導には、①全体を目標まで到達させようとする指導、②個々の子どもに、それぞれ目標を設定し、個々の能力を伸ばそうとする2つがあると思うが、部活動でも授業でも②の方にウェイトをおかなければならないと思つてゐる。

それこそが、目覚ましい科学技術の進歩や経済の発展による新たな知識・技術の習得や主体的情報選択能力の涵養等を満足させるための生涯学習につながるっていくのではないかと思う。

佐井村中央公民館
俳句と短歌教室
短歌
上山 実
冬空に梢振るわす裸木の音を
聞きつつ仕事始めぬ
仕事始め雪を散らして工事場
へ地球儀のごと生コンまわる
今は亡き恩師を偲ぶ櫛あり見
上るわれは還暦迎ふ
寒の入り泉濡れ出る水源地の
端にアザミの青々として
石戸美矢子
雪を掻く轟く音に目覚めはて
遠くに病める友を偲びぬ
中谷サツエ
華やかに踊り初めたる一門の
師匠の老女凜凜しき武士舞
風狂う横に雪の降りしきる沖
よりうねる波絶え間なく
浜中 よん
風邪早く治さんとしてニンニ
ク湯こらえ飲みする意地っ張
り
川岸キヨ子
ふるりの闇を深める凍空の恋
しき人はあの星なるか
ひたむきに育てし三年のシク
ラメン一輪咲きぬ葉の裏かけ
に
凍てし夜は桃の香りを湯に撒
きて夫の後湯のぬくみを増せ
り
島野 房子
カトレアを眺めて想いに耽り
いる窓辺に月の光満ちくる
大石健次郎
冬苗の浜に足跡残しきぬ亡父
の漁場捨てわれ継がざりき
漁場継がぬ吾れに注ぎし亡父
の瞳に潜む翳りを今も忘れず
風切りの翼あるゆえ死するま
で翔ばねばならぬ冬鷗たち
涛風に翼たわめて冬鷗哭くこ
ともなし空は鈍色
兎追う狐の雪痕生なまし「野
狐禅」という語が浮かびくる
俳句
三戸 きみ
夕映えや不作の稲に空優し
晩菊に香りまだあり壺に入れ
初雪に心せかるる背の風
寒梅は昨日三輪今朝五輪
海苔の香にふる里偲ぶ声便り
中谷サツエ
直夜中の寢床も冴える風強し
内戸取り並べし鉢や凍返る
野菜埋め土盛固く春遠し
川岸キヨ子
堪えて咲く捨身の色か白椿
外出の一滴の香水春隣
節分の豆歯にそわず年重ね
(佐井別離) 木村さち子
秋晴れや野を駆けめぐる子等
の声
雪舞う日思い迫りて任地去る
舞う雪に心託すや別れの日
こまやかに雪降るなかを見送
られ
雪降れど出迎人あり転入地
屋台にも注連飾られて灯され
ず
舞初る島田にゆれる稲穂かな
冬風ぎの浜辺の芒直立す
ゆるやかな波にスワンの巨華
と浮き
石戸美矢子
大寒や店先のバラそつと揺れ
寒卵一気呑みて雪を掻き
秋の海千畳敷にたたずめり
深秋の北前船のやかたかな
集落に名残りも見せず十三湊
やすかれと潤口観音秋澄めり
上山 実
寒の入り起きぬけの襟かき合せ

保健婦だより

こんな簡単なことで
病気は防げる



起きぬけの一杯の水が
健康増進につながる

現在ふえている心筋梗塞や脳梗塞は、血液が血管内につまって起こる病気ですが、その予防に水が役立ちます。特に朝は血液が固まりやすいので、起きぬけに一杯の水を飲むことが勧められます。

そのほか便秘、尿路感染症、ぜんそくなど、さまざまな病気の予防と治療に水が効きます。水はまさに「百薬の長」

①血液の粘り具合（粘調度）
の高まりが、梗塞（つまり）
を招く

血液は、血管の中では流れなければいけない半面、傷などにより血管が切れて外に出たときは固まらなければならぬ性質を持っています。

血液の粘り具合が高まると血液が血管内で固まりやすくなり、心筋梗塞で脳梗塞を防ぐために、水を大いに飲むことをすすめます。

②寝る前と起きぬけの一杯の水が血液のねばり（粘調度）を下げる

血液の凝固能（かたまり具合）は一日の中でも波があり、朝起きてから三時間くらい、つまり午前六時から九時ぐらいの間に最も高くなることとが、研究によって明らかにされています。

中年すぎになると、夜中にトイレに立つのが、わずらわしいという理由で、夕食後は水を控えるという人が少なくありません。ヒトは睡眠中に

およそコップ一杯分ほどの汗をかくており、その間、水分の補給がまったくないので、血液の粘りが高くなっています。

そうした状態で朝、血液が固まりやすい時間で、血液が固まって血管をつまらせてしまう条件が重なります。起きぬけにジョギングなどで汗を流したのでは、危険が増し自殺行為になってしまいます。

下痢をした翌日や、電気毛布を高い温度にして寝た翌朝に、心筋梗塞や脳梗塞の発作を起こす人が多いことも、「水分が失われて血液が濃くなる」と、これらの疾患を発症しやすいこと」を証明しています。ただし、心筋梗塞、狭心症など心臓病をもっている人は起きぬけに冷たい水を飲むと心臓に刺激を与えるので注意して下さい。

③こんな人も水を

飲むといい

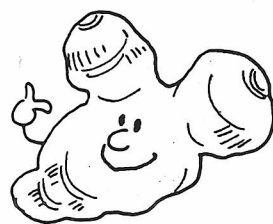
○便秘ぎみの人に

起きぬけの一杯の水は、便通を整えるためにも有効です。

シリーズ

健康によいものを
食べていますか⑥

しょうがは健胃剤



古代中国では香辛料や薬用として用いられていますが、わが国でも、健胃やかぜの初期症状を治す特効薬として珍重されてきました。私たちの食生活には薬味という形で、深く生きつづけている食品でもあります。

効用Ⅱ健胃・かぜ・食欲不振

食欲がないときや、はきけむかつきなどに効果的ですがいずれも体の表面の血行をうながし、新陳代謝のはたらきを活発にする成分をもっています。

また、しょうがの辛みの成分は、主にジンゲロンですが

これは、発汗によって体熱の発散を促進する作用があるますので、かぜをひいたときなどにも効果があります。

料理

しょうがは、料理の味の引き立て役として香辛料、薬味つけ合わせなどによく用いられますが、効果を期待するなら、さらに積極的にとり入れましょう。

しょうがのすりおろしと梅肉とをまぜて、しょうゆ少々をたらし、ごはんにかけて食べるのも一法です。

また梅酒やみかん酒などの果実酒に、しょうがのすりおろし汁を加えて飲むのもよいでしょう。しょうがは、消臭殺菌作用があるので、いわしやさばの煮物、レバーやもつの調理に使うとかなりおいしくなります。酢といっしょに使用するしめさばなどは、くさみを消すだけでなく、殺菌効果も期待できます。

水は、眠っていた胃腸を動かす最高の下剤です。冷たい水や牛乳でもかまいません。水の刺激で胃腸の運動が活発になります。

○胃酸過多ぎみの人に

胃酸が出すぎて胃をこわしやすいタイプの人にも、水を飲むことをすすめています。水分が胃液をうすめて、ある程度空腹感がしのげるとともに、胃酸から胃の粘膜を守ってくれることとなります。

○下痢の人に

下痢をしたときにも、水分の補給は欠かせません。下痢のとき水を飲むとなお下痢がひどくなるといいますが、それは誤りです。

○ダイエット中の人に

水を飲んでも太るから、やせるために水を飲まないとい



う人がいます。しかし、減量とは、体に貯わえられている脂肪やたんばく質を消費し燃えたときに生じるケトン体や尿酸などの物質も増えてきて水分を十分とってすみやかに排泄する必要があります。減量中でも必ず水は飲むこと、そうしないと体に害がでます。

○膀胱炎になりやすい人に

女性に多い膀胱炎などの尿路感染症の予防と治療のためにも、水を飲むことは有効です。水を制限して尿が濃くなると、細菌の繁殖が盛んになり、逆に水をよく飲んで尿量をふやすと、尿管や尿道が洗い流されて細菌の繁殖を防いでくれます。

○尿路結石の人に

水分の摂取量が少なく尿が濃縮されると、尿路結石ができやすいのです。小さい石なら大量の水を飲んで運動するだけでも尿とともに排出されることがありますから、尿路結石の予防と治療にも、水を大いに活用してください。

○ぜんそく・たんのきれにく

い人

ぜんそくの人や、たんのきれにくいお年寄りにも水を飲むことを、おすすめします。水分がたんをやわらかくしてくれるうえ、気道粘膜の纖毛運動を潤滑にして、たんが排出されやすくなります。ただし、冷たい水を一気に飲むと、その刺激に反射して気管が収縮し、ぜんそく発作が激しくなる危険があるので温かい飲み物を少しずつ、ゆっくり飲んで下さい。

④としをとったら、意識的に水を飲むように

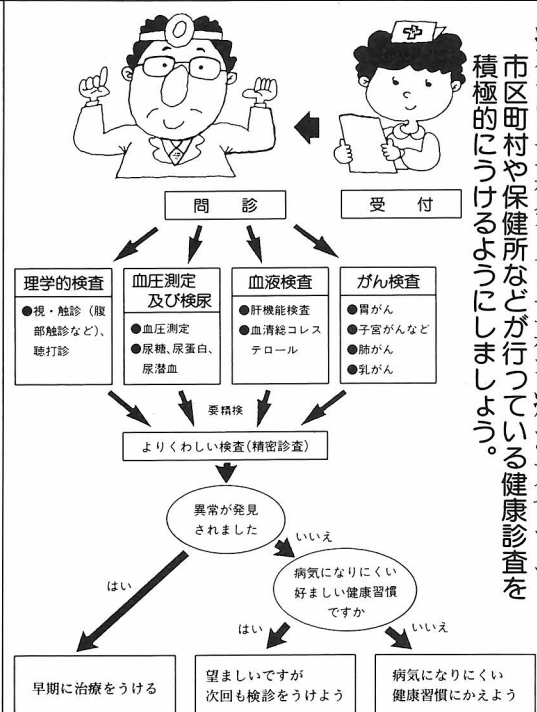
人間の体は成人の場合、体重の約六割が水分からできているといわれますが、としをとるにつれて、水分は少しずつ減ってきます。また、体の渇きに対する感覚が鈍くなっ

てきます。ですから、としをとってきたら、のどが渴いたら水を飲む他に、意識的に水を飲むことが大切です。

水をもっと健康づくりに役立てて下さい。

病気の早期発見・早期治療が大切です。市区町村や保健所などが行っている健康診査を積極的ににつけるようにしましょう。

*健康診査をうけよう



▲三月の保健事業▼

2日(木) 牛滝成人病教室
3日(木) 妊婦検診
10日(木) 老人健康教室
15日(火) 乳児相談

4ヶ月 62年11月生
7ヶ月 62年8月生

一才六ヶ月検診(61年7月～9月生)

二才児検診(61年1月～3月生)

18日(金) 脱きゆう検診(大間病院 午後一時)



耳の日(3月3日)

健康相談室

5日(土) 受付時間
12日(土) 午前十時
19日(土) 十一時

場所 役場健康相談室

交母だより



佐井村
交通安全母の会

交通安全推進家族会議

(老人家庭訪問)

大佐井 高木八太郎さん
コ ヨさん

のお宅を訪問しました。

母、ごめんください。

八、さあ、上ってください。

母、毎日寒いですね。カゼひ

いてませんか。

コ、おかげで、元気でますよ。

母、先日渡した反射材使って

いますか。

八、いや、まだ使ってません。

夜はほとんど出ないので。

コ、私も夜は出ねして。

母、でも、せっかくもらった

ものだもの。それじゃ今履

物さ貼り付けでお願いします。

こうしておけば、夜に車の

ライトで光り、ドライバー

の目につきやすくて、ここ

歩いてますよと分かるして。

おじいちゃん、おばあちゃん

の命守られるしての。赤

と白は、かさやバックにで

も貼れば目立つし、残った

らお孫さんにでも使ってく

ださい。道路歩く時は、右

側を歩いてくださいね。

八、はい。気をつけます。

母、お茶おいしいですね。

コ、井戸水をポンプで上げて

いるんだい。夏は冷たいし

冬はぬるくて、すごい使い

やすいよ。

母、息子さんは。

八、息子夫婦、出稼ぎさ行っ

てる。

コ、きのう電話きて、荷物送

ってよござって言った。

正月にクジラ汁を送ったき

や、尋ねてきた人に食べさ

せて、珍らして喜んでい

ど。

母、古里の物は、なつかしい

ものね。夏になれば、畑に

行きますか。

コ、行きます。畑は少しだけ

ど、何かまけば収穫でき

し、楽しみだもの。一人で

大変だとき、おじいちゃん

に手伝ってもらうんだい。

母、畑やってれば、生きがい

にもつながるものね。二人

仲よくやっていがねば、出

稼ぎに行っている息子さん

たちも心配だものね。体の

具合はどうですか。

八、別に悪い所はないです。

コ、毎晩飲むけど、決めて飲

んでいるして。たまに友だ

ち来て、少し多く飲む時も

あるけどさ。

母、生活習慣、規則正しく、

しっかりしているから、大

丈夫なんだね。物売る人き

ますか。

コ、あまり来ないの。

母、そうですか。気をつけて

ください。寒い日が続いま

すので、体に気をつけてカ

ぜひかないように二人仲よ

く暮してくださいね。外を

歩く時は、寒くて動作がに

ぶくなるして、車には十分

気をつけてください。

▲冬の交通事故を防ごう▼

▲歩行者▼

○道路に雪が積って、すべり

やすいので、注意する。

○道路での雪投げ、そり遊び

は危険です。

○厚着のため、体の動きが鈍

くなりますので要注意。明る

く目立ちやすい服装を。

▲自動車▼

○スリップ事故に要注意。

○急発進・急ブレーキは事故

のもと。

○積雪のため、道路の幅が狭

くなります。歩行者に注意し

間隔をとり、歩行者の動きに

十分注意してください。

自転車の無灯火を 防ぎましょう。



日没の早いこのごろ、黒っ
ぱい服を着て、無灯火の自転
車が走ってくると寒気がしま
す。無灯火で走るのなら、夜
光だすきをかけるとか、ハン
ドルにも夜光テープを張って
存在を明示するなどの手段を
用いるのが当然です。

オートマチック

AT車

正しい操作で安全運転

●急発進、急加速にご用心●

面倒なクラッチ操作を必要とせず、な関心を集めています。安全運転の運転できるオートマチック(AT)車のためには、マニュアル車との操作方が人気を集めています。しかし、操法の違いや、オートマチック車の運作的負担が軽減されたからといって、転の基本を正しく理解し、身につけることが大切です。それでは、オートマチック車を運転する上での注意最近、新聞やテレビで報道されてトマチック車を運転する上での注意

いるAT車による交通事故は、大きな事項をみてみましょう。

1 エンジン始動は

P位置で

エンジンを始動する前に、ブレーキペダルを踏んでその位置を確認します。そしてアクセルペダルの位置も目で見て確認し

※オートマチック車は、チェン

みましょう。

次にハンドブレーキがかかっていることを確認します。そしてブレーキペダルを右足でしっかり踏んで、チェンジレバーが

2 発進時は

右足でブレーキを

ジレバーがPかN以外では、エンジンがかかりません。



周囲の安全を確認して、ブレーキペダルを右足でしっかり踏んだまま、チェンジレバーをPからDに入れ、その位置をしっかりと確認します。確認したらサイドブレーキをおろし、ブレーキペダルを徐々に放し、アクセルペダルに足を移してゆっくりと踏み発進します。このとき、アクセルペダルを踏まなくても、車はゆっくり動きます。これを「クリープ現象」といいます。

3 信号待ちには必ずブレーキ

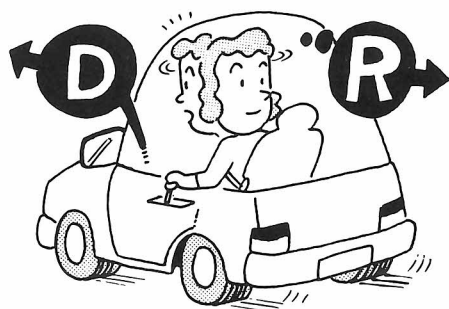
信号などで止まっているときは、チェンジレバーをDのままブレーキペダルをしっかりと踏み、必ずハンドブレーキをかけま

しょう。これは、クリープ現象で車が動き出さないようにする大切な操作です。

停止時間が長くなりそうときは、チェンジレバーをNに入

4 バックでの駐車はブレーキ操作で

クリープ現象をうまく利用しましょう。アクセルペダルを踏



5 下り坂は②の位置で

長い下り坂では、チェンジレバーがDのままだとエンジンブレーキが十分に効かないため、スピードが上がる可能性があります。こんなときは、まずブレーキを踏んでスピードを落とし、チェンジレバーを②に入れ、エンジンブレーキを効かせます。必ずエンジンブレーキとフットブレーキの両方を使いましょう。

6 高速道路を走る場合

加速車線では、本線上の車の流れを妨げないよう注意しながら、アクセルをいっぱい踏み込みます。ギアが自動的に切り換わり、エンジン回転数が上昇し、車は力強く加速します。これは「キックダウン」とよばれる加速方法です。

矢越願掛岩 (鍵掛)

(第二十二回)

佐井村中央公民館 大石 健次郎

明治十七年のガラス箱

今でも使用されている、漁撈用ガラス箱について、

○明治十八年六月十日、易国間 ○明治二十三年三月、大間 (北海道より) — の記録がある。

しかし、佐井村はそれより早い。○明治十七年十一月五日付の、磯谷・矢越・原田・佐井四ヶ村の「一村限協議決定書」に、アワビ採取に際して『旧三月一日から七月末まで、一切ガラス箱を使つてはいけない』と、明示されている。

この頃すでに、ガラス箱が使用されていたのである。

ガラス箱使用以前

ガラス箱以前の佐井村では、魚介類を、ヤス・ホコでとるとき、菜種を袋か小箱に入れ

て置き、口に含みよく噛んで海面に吹きつけた。

そうすると暫く、波シワが静まり海底が透けて見えてくる。しかし、各々の視力の強弱によって、収穫にはかなりの相違があつたという。

「下北半島では鮑 (アワビ) のワタを乾燥させておき、これを口に含んでよく噛みくだき海面に吹きつけた。」(磯漁の話・辻井善弥) … のようなことも紹介されている。

ガラス箱使用後は、視力がいちじるしく均等化され、漁獲量も何倍も増大する。—— 濫獲となり、資源の減少、絶滅につながる。大アワビが今から考えると無限と思われるほどに、豊富であつた、明治十七年に、ガラス箱の使用期間を定め、資源の保護管理を行う。

これを「叡智」(深くすぐ

れた智) と言うべきであろう。

神奈川県三浦郡では、明治四十一年六月十七日に、葉山村と小坪村は、お互いに古くから、その地先前浜に入りこみ、漁撈をしてもよいという「入会」^{いりあひ} 関係をもつていた。

その当時の契約書第一条に「六月 七月 の二ヶ月間ハ水眼鏡ヲ使用スルコトヲ得ズ」とガラス箱使用期間を定めている。

この期間中、エビ・三寸以下のアワビ・カサゴ延縄・叩網・鰕ツツキ網の使用も禁止されている。

資源保護を重視している姿勢が伺われる。

ガラス箱以前の他地方

佐井村では、菜種や鮑の干ワタを使った話をしたが、他の地方でも、それぞれに工夫されている。

○神奈川県三浦半島

米糠を口に含み海面に吹きつける。塩鯖^{しほ}の頭を黒焼きにした粉を吹く。サメやフグの肝臓を腐らして海面に流す。

○佐渡海府

イカのワタを主とし、腐らせたものを用いた。これをナシフリと言った。

佐渡では、魚類の屑の腐った肥料を「ナワシ」と言つて、これが語源といわれる。

○佐渡小町

イカのワタ、コウナゴの油を、一尺五寸位の竹筒に入れて船に下げておく。布を巻いた竹棒 (ネーショ棒という) に、油をつけ海面にたらず。

○新潟県粟島

樗 (カヤ) の実を噛んで海面に吹く。

カヤはイチイ科の、常緑高木で建築用材となり、その実は食料となる。

中国や九州地方で

魚介類の内臓 (ワタ) を腐らせたものを、「ナギワタ」「ナギガヒ」と言つた。

油性は、水面に浮び、波シワを押さえて風状にするので、こんな名称となつた。

全国各地で、菜種、ゴマの実、イグサの実、カヤの実、米糠、魚介のワタなどの、油性を利用した方法であつた。

矢越と磯谷の地先協定

明治十九年三月二十八日、

矢越と磯谷の漁師間では、加藤鮫網についての「立場協議決定」を行つた。

矢越側：鍵掛^{かみ}上の岬^{さき}から矢越付^{やし}下分へ、十五間を隔てて立てる。

磯谷側：鍵掛^{かみ}上の岬^{さき}から磯谷付^{いそ}上分へ、十五間を隔てて立てる。

但し両村とも下と上は、十五間ずつ隔てると、何個立ててもよい。—— という内容のものである。

つまり鍵掛上の岬を、地先^{ちさき}の境界基点として、三十間 (約五五メートル) のスペースを作り、紛争防止に努力したのである。

地先^{ちさき}に対する感情

地先とは何か? と問われたことがある。

漁業権及び入漁権の定義には、地先の設定が入る。たとえば「漁業法」で、陸奥湾はどこからどこまでか——と、規定しているが、第六条に、

◇「青森県焼山崎から同県

明神崎燈台に至る直線及び陸岸によって囲まれた海面をいう」と、明文化されているのを、漁業関係者は誰でも知っていることである。

この場合、地先は、焼山崎―明神崎燈台…となる。

山の場合、境界や林班界を定めるとき、尾根、溪谷、沢川（河）大巖石などを利用する。

海の場合、崎（岬）、出鼻（津鼻）、人目につく大岩、水面にあらわれる岩礁、川口などで地先を定め、境界点とする。

前浜とは、その地先境界内の海を意味し、その場所をもつて生活する集落の周辺を言っている。漁民にとっては、生活権確保の場所で、父祖代々から受け継いでいるため、愛着心が根強く、昔から他国者が無断で入漁すると、「人のもの掻き乱して」と言つて排撃的になる。当然の心情で、国であれば、「領海の侵犯」に同じであろう。

地先権をめぐる乱闘

昭和九年か十年ごろ、長後前浜沖で、当時としては、津軽の高速漁船が、アカナマコ（ユムシ）やコウイカの生餌で、鯛の延縄を大がかりで流し、大漁の連日であった。

手こぎの磯舟で、津軽船のような生餌を持たない長後では、拱手のままで羨望するよりなかった。

しかし、さすがに頭へきたのか、抗議の舟二隻が出ていった。その中に、私の叔父が威嚇用として、古い村田式銃を肩にして乗り込んだ。

もちろん弾は入れていないが、嚇かしには役立つと考えたらしい。主謀者は、私の父で弟に猟銃持出しを命じたという。

村人が多く浜へ出て、結果如何にとみまもる帰り舟の中に、銃を背負った叔父の姿は一番凛々しくみえた。

父も叔父も亡く、漁民の一つの心を想い出として残してくれた。

次の話は、海峡の対岸の事

件である。北海道戸井村字汐首と、村中（小安）・釜谷部落に、昆布採取をめぐり地先権紛争がおきた。

まず先に、汐首側で百余隻の舟を出し強行採取をしようとした。村中・釜谷側は三百余隻をくり出し、頑強に対抗して海上で大乱闘となった。

汐首から二名の負傷者がでたという急報で、警察が鎮圧に出勤した。

両方の首謀者が検挙され、取調べとなった。夜中になってから村中・釜谷漁民が二百余人が押しかけて、警察に釈放をもとめ叫び、騒然となった。

戸井村長が調停役となり、検挙された者は、一時帰宅を許された。警察はその後も検挙を続けて、函館検事局へ送った。明治四十一年八月三日の事件である。「歴史は再びくり返す」という。

昭和三十一年七月

三十日、同じケースの事件がおきた。

小安漁業協同組合（小安）

と、戸井西部漁業協同組合（釜谷、汐首、瀬田来）の間に、地先権主張から両方約四百隻が、昆布採取の境界で激突した。海上での大乱闘はすさまじいものであった。

浜では老人、婦女、子供たち家族総出で、不安におののき見守ったという。

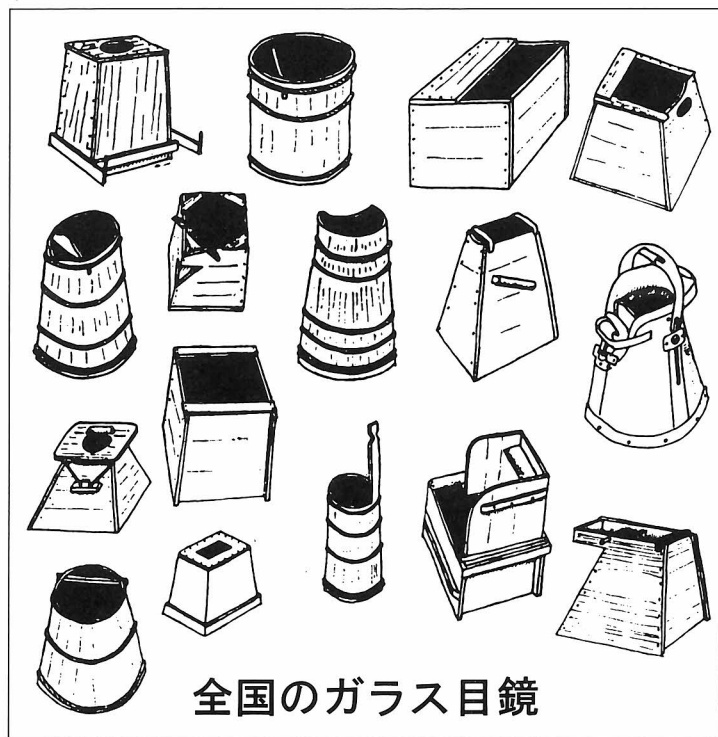
このため、警察、自衛隊が出勤し、厳戒態勢をとった。

道庁水産課代表、渡島東部海区漁業調整委員らが駆けつけ乱闘をしずめた。

その後、両方の老人や女達泣き、平和解決を訴え、男達も深く反省し、海区調整委員会裁定にしたがつて、平穏操業となった。

この事は、当時の新聞などに大きく掲載され、記憶の方もおありと思う。

（次号へ続く）



全国のガラス目鏡



苗木の申込みを受けています

ただ今、森林組合では、昭和六十三年度春造林用苗木及び林業肥料等の申込みを受けています。希望者は、左記により申込みください。

尚、一反歩以上新植した場合には、造林補助金が交付になりますので、造林の重要性を認識くださいます。造林面積の拡大を図るようお願いいたします。補助金交付申請手続について、造林地が農地の場合には、農地転用許可が必要となります。

▼申込品種

杉、赤松、黒松、カラ松、桐、林業肥料、キノコ種駒その他林業資材

▼申込場所

原田、大佐井

◀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

青函博のコンパニオンを募集します

青函博覧会実行委員会では、この博覧会の開催期間中、入場者の案内や改札の業務などに従事するコンパニオンを募集します。

☎三四―二五二〇・三二六二

▼問い合わせ先

北通地方森林組合

▼配布予定日

昭和六十三年五月上旬頃

▼申込しめきり

昭和六十三年三月三十日

古佐井、川目 岩清水 芳
矢越地区 福田吉五郎
磯谷地区 池田 力松
長後地区 田中 太吉
福浦地区 竹内庄次郎
牛滝地区

▼募集人員 六十六人 ▼応募資格

次のいずれにも該当する人

- ①昭和六十三年四月一日現在で、満十八歳以上三十歳までの健康で明るい女性。ただし外国語または手話通訳のできる人は、三十一歳以上でも可
- ②高等学校卒業程度の学力を有する人。
- ③現住所にかかわらず開催期間中、会場に通勤可能な人。



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。

この欄は、現地とふるさとを結ぶ、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。

出稼ぎ先を届けましたか

役場では、みなさんからの届け出をもとに、例年どおり広報さいや文集などの発送をしています。

まだ届け出をしていない方は、就労先の住所、事業所名などを、電話でも結構ですので、役場民生相談課までおしらせください。

地域別就労者数(昭和62年)

地名	男	女	計
大井	88	3	91
古井	77	5	82
原田	59	8	67
川目	12	1	13
矢越	37	3	40
磯谷	18	0	18
長後	14	0	14
福浦	27	0	27
牛滝	7	0	7
合計	339	20	359

地名	計	地区名	計
県内	6	東京	63
北海道	30	神奈川	73
栃木	17	愛知	13
群馬	24	その他	38
埼玉	36		
千葉	59	合計	359

さわやか君

西村 宗



④事前研修に参加でき、開催全期間勤務できる人。

▼応募書類

履歴書一通(写真を貼付し身長、体重を記入すること)。

なお、応募者の住所、氏名を記入し、六十円切手を貼付した返信用封筒を同封すること。

▼募集期間

三月一日～三月三十一日必着

▼選考・合格発表

四月に一次・二次の面接試験を実施し、五月上旬に合格を発表。

▼勤務期間

七月九日～九月十八日

▼勤務形態

四週四日休日制(休日は指定)

▼勤務時間

九時～十八時三十分

▼待遇 日給五千元

交通費・住居費の一部助成

事前研修参加手当、制服貸与

▼応募方法

応募書類を事務局へ郵送か持参すること。

▼送付先、問い合わせ先

030 青森市安方一の一の四十

青函博実行委員会事務局

「コンパニオン募集係」

☎〇一七七一三四―四五一一

〈事業主のみなさんへ〉
労働保険の申告、納付はお済みですか

昭和六十二年確定、昭和六十三年年度概算保険料の申告の時期がきました。

提出期限は五月十五日です。早めに、お近くの銀行または郵便局などへ提出、納付して

火事・緊急の場合は

119番へ

サイレンの試験日は、
毎月1日・15日(正午)

佐井消防分署 ☎38-2266

下さい。

また、申告納付が同時にできないときは、申告書と納付書を切り離して、申告書だけは提出してください。

なお、申告書の受付及び作成指導は、次のとおり行いますので、ご利用ください。

日時 昭和六十三年四月二十二日
午前十時～午後三時
場所 下北文化会館



摘み草

とけかかった雪の下から、黄緑色のフキノトウがのぞいているのを見つけた時のうれしさ。着ぶくれから解放されて外に出てみたら、いつの間にかツクシが顔を出していたのを発見した時の感激。

もつとも、都会人にとって、摘み草はレジャーですが、農山村では、食料を得るための仕事でもあります。

ところで、実は最近摘み草というより山菜狩りという言葉のほうがポピュラーです。

春の野で若葉を摘むだけでなく、山の中まで山菜を探しに行くからなのでしょう。

近ごろの山菜ブームはやや過熱気味です。

細い山道にトラックで乗りこみ大量の山菜を採取する、タラの芽などは、先を争って固いうちに持ち帰ってしまったり、来年のことも考えずに芽を全部摘んでしまふ、自然の味覚

を楽しむのは結構なのですが、こうなると、春の野にいでて若菜摘むという古今和歌集の風情には程遠い感じがすね。

若菜とともに樹木の緑も目ざめます。三月～五月は「国土緑化運動強調期間」です。この期間中の五月二十二日に、香川県で全国植樹祭が行われます。今年のテーマは「今、人と緑のふれあい」です。

満1歳になります



田名部亜希乃ちゃん
久・昌子
(古佐井)

戸籍の窓口

2月15日現在

◎お誕生おめでとう

磯谷 学 (明英)	大佐井
中村 優美 (弘志)	古佐井
中村 章良 (隆芳)	古佐井
若山 亮佑 (三樹)	古佐井
能登 梓 (公雄)	大佐井
奥本 裕美 (勝雄)	大佐井
橋本 僚 (義治)	原 田
宮田 力也 (柳幸)	矢 越
川畑 幸樹 (雄幸)	大佐井
西村 諒	

◎ご結婚おめでとう

(村岡 慎一	東京都
(小笠原信子	大佐井
(田中 春美	福 浦
(菊池 法子	大間町
(木下 浩雄	古佐井
(大崎富美子	東京都

◎おくやみ申し上げます

田中 なほ (徳太郎)	福 浦
館脇 義人 (豊)	古佐井
樋口 秀次 (よい)	古佐井
大畑 キヨ (奥山信)	牛 滝

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

1月31日現在人口 (前月比)

男	1,964	(-7)
女	1,967	(0)
計	3,931	(-7)
世帯数	1,124	(0)

自動車の名義変更 廃車手続 車 検はお早めに!! ＝3月の陸運支局は 大変混雑します＝

三月は名義変更や廃車の手続きなどで、陸運支局の窓口は大変混雑します。これは、自動車税が原則として四月一日現在の陸運支局の登録に基づき課税されるためです。このため三月二〇日過ぎからの混雑はひどく、処理能力の限界もあり、申請者のみなさんに長時間待つてもらいながらのご迷惑をおかけすることになります。(通常三〇分ぐらい↓半日がかり)

名義変更や廃車の手続きはできるだけ早く、三月二〇日以前に済ませてください。(名義変更や廃車の手続きをしないで転売したり、スクラップ廃車すると、六十三年度の自動車税が課税されます。)



三月は、車検も大変混雑します。継続車検は一ヶ月以内で、前に受けても有効期間は不利となりませんので、早く済ませてください。

○受付時間
平日 8時45分～12時
13時～16時
土曜日 8時45～11時30分

○場 所
東北運輸局青森陸運支局
030 青森市大字浦町字奥野八八の六
☎〇一七七一七五―一一二一

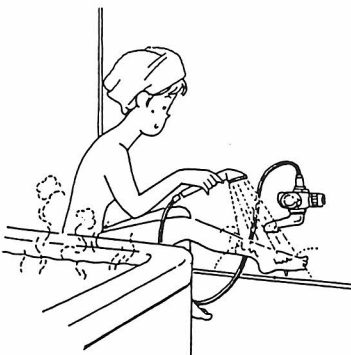
冷え症に効果バツグン シャワーを使った 温冷交替浴

冬に手足が冷えてなかなか寝つけない……とお困りの方には、シャワーを使った温冷

交替浴が効果的です。

まず、四十三度前後の湯舟に三分間つかってから、シャワーで二十秒間、手や足に水をかけます。その後もう一度湯舟へ。これを三回繰り返します。毎日、お風呂から上がる前に、この温冷交替浴を続けてみてください。湯ざめ防止にも、効果満点です。ただし、四十三度前後の高温入浴は、健康体の人だけに

おすすめします。高血圧の人の心臓の弱いお年寄りなどは、三十八度～四十度ぐらいのお湯に入った方が良いでしょう。



電気安全知識

テーブルタップで
タコ足配線は
やめましょう



財東北電気保安協会