

広報 さし



'88 10-1

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。



全国大会出場を報告する佐井中卓球部男子部員

14

戸籍の窓口

13

歳時記

出稼現地のみなさん

12

年金だより

10
11

税務だより

8
9

交田だより

6
7

保健婦だより

4
5

教育だより

2
3

むらの話題

▲主な内容▼

佐井中卓球部(男子団体)

=東北大会準優勝=

念願の全国大会へ出場

むらの話題



むらの情報を広く掲載いたします。
身近な情報がありましたら、総務課まで連絡ください。

念願の全国大会へ出場

佐井中卓球部(男子団体)

八月十八日から二十一日にかけて、青森市で開催された第十九回全国中学校卓球大会に、佐井中卓球部(館脇秀主将) 男子団体が出場しました。

初めての全国大会、しかも男子出場校で唯一の村立の中学校というプレッシャーをもとめせず、念願の晴舞台で第一段階の予選リーグを突破。決勝トーナメントに進出することができました。

決勝トーナメントでは、三〇で負けましたが、すべて粘り負けということでした。結果は全国ベスト12、優良校となりました。



▼スポーツ紙にも紹介された

●この前行われた東北大会、全国大会では、佐井中一丸となつて戦い、最高の成績をおさめることができました。

で、今後の応援をよろしく願います。

佐井中卓球部男子一同

●夏休み中に行われた県中体連、東北中学校卓球大会では、佐井中卓球部を応援してくださいまして、本当にありがとうございました。

女子は、東北大会出場を達成することができましたが、残念ながら決勝トーナメントに進出できませんでした。しかし、みんなそれぞれの力を出し、精一杯がんばりました。

このような各大会に出場できたのも、みなさま方のおかげだと思っています。

これからも卓球部一同、みなさんの期待をうらぎらないようがんばりますので、今後ともご協力をよろしく願います。

佐井中卓球部女子一同

◀全国大会の結果▶

予選リーグ

佐井中 3-2 生光学園(徳島)

竹内	(21-16)	三好
島野	(21-9)	近藤
円角	(21-16)	新田
脇脇	(14-21)	斎藤
工藤	(19-21)	村雲
	(22-20)	
	(21-17)	
	(16-21)	
	(21-17)	
	(10-21)	
宮沢	(21-5)	今田
	(21-4)	

佐井中 3-1 岩出中(和歌山)

竹内	(21-15)	小林
宮沢	(21-19)	滝本
	(21-10)	
円角	(21-10)	山名
脇脇	(20-22)	木村
	(14-21)	
工藤	(21-9)	市野
	(12-21)	
	(25-23)	

決勝トーナメント

1 回戦

佐井中 0-3 雄踏中(静岡)

竹内	(21-19)	小松
	(15-21)	
	(19-21)	
工藤	(16-21)	七沢
	(12-21)	
淡島	(13-21)	吉田
	(21-17)	
	(16-21)	

各大会から一言



▲堂々の入場行進

●はじめて全国大会を見て、自分が思っていたよりはレベルが低かった。あまり実力が離れていないことがわかった。自分をはじめ、勝つというよりは挑戦するつもりでやってみたら、互角の実力なので勝とうと思ひ頑張りました。

(三年 館脇 秀)

●どの試合を見ても、強い人はサーブが上手だということ。ジュースになったりした時も、ほとんどサーブで点数を取っていた。佐井の選手の試合を見ると、自分もそうだけど、つながなければならぬ球を打っていることが多かった。自分から積極的に打っていくのもいいけど、つなぐ球は大事にした方がいい

と思う。(一年 辻 政信)

●東北大会で四回のうち二回の試合に出た。どれも全勝したかったが、ちよつとした所で負けてしまった。最後の試合だと思つて精一杯やつたけれども、予選落ちとなつてしまった。でも良い思い出ができました。(三年 金丸利々子)

●東北大会は、残念な試合がすごく多かった。一セットを取つても二セット目を取られて、三セット目はジュースまでは十八、十九点くらいまで行つて負けるといふパターンが多かった。新人戦までにはもつと集中力と体力をつけた。 (二年 宮野佐恵子)

●夏休み中、試合はなかったが、練習などにまじめに取り

組んだので良かったと思う。取り組み方もまじめにやつたし、後輩指導も良くできたので良かった。ほとんどの人が精一杯部活動に取り組み、東北大会で二位、全国大会で予選リーグを突破するなど、良い成績をおさめたので良かったと思います。

(三年 太田勝定)

●七月九日から八月二十一日まで、県大会、東北大会、全国大会がありました。

生徒の今年の目標は、全国大会入賞ということで、どうか目標を達成することができました。これも各種大会に出してくれる学校及び後援会の協力と、父母のみなさんの応援の力と思っています。

夏休みで三年生は引退ということになりましたが、男子は工藤修君、女子は宮野佐恵子さんの新部長のもと、一、二年生で、これからの試合に向けて精一杯取り組みつもりです。これからもご協力のほど、よろしく願ひいたします。

(監督 菊地)

牛肉に舌つづみ

原田牛まつり

九月四日、原田第一牧場会場に、原田牛まつりが約八百人が集まり盛大に開催されました。

昨年は雨のためイベントが流れてしまいましたが、今年は絶好のコンディション。訪れた人たちは、緑の草原いっぱいに、思い思いの場所でのんびりと、地産の牛肉に舌つづみを打っていました。



また、カラオケ大会やもちつき大会、青森県出身の演歌歌手石川喜美子ショーなどのイベントで賑わい、楽しい一日をすごしました。

ヒラメの稚魚
三万匹放流

―佐井村漁業協同組合―

育てる漁業に力を入れている漁協は九月八日、中間育成したヒラメの稚魚約三万匹を放流しました。このうち五千匹には、回遊状況を調べるた

めの標識が取り付けられました。

これは、宮城県にある日本栽培協会から体長三センチの稚魚を譲り受け、二ヶ月間陸上の水槽で育ててきたもので、順調に成長した稚魚は、体長十三センチになっていました。

放流には、漁協、役場、漁業研究会ら約二十人が参加し、古佐井川河口の沖合に二万匹、原田沖合に一万匹を「大きく育て」の願ひを込めて放流しました。



教育だより

牛滝へ赴任しての六ヶ月

牛滝中学校 柳谷 清

四月二日は、野平からの坂

道を横にゆれ前にゆれななめにゆれ、冷や汗をかきながらくだって牛滝に赴任した日です。春先きなので、雪どけのため道路は良くないだろうと覚悟はしてきたが、まったくひどい坂道でした。送ってきってくれた人達も驚きっぱなしでした。

その坂道をくだってほっとし、住宅まできたら、先生方や子ども達が手伝いのために沢山来てくれていたのにはび

つくりしました。

佐井村に転勤になったのは磯谷と牛滝とで二度目ですが、どの地区でも人情が豊かで転勤してきた私達を温かくむかえてくれるので、最初から心が和み、気持が落着いて仕事にあたることができます。佐井村はへき地ではあるが、人情豊かな村で、あらためて「良い村だなあ!」と再確認しているところです。

牛滝へ来てもう六ヶ月になります。早いものだなあと感

じている昨今です。

牛滝の学校へ来て一番先に感じた点は、子ども達が大きな声で挨拶をしてくれることと、いつもにこにこしていることです。中学生は大きな声での挨拶は少しありませんが、全体的には大変好ましいことで良い印象を与えてくれます。入学式早々大変気持の良いスタートでした。この点はいつまでも続いてほしいものです。そのためには、私達教員も地区の大人達も、にこにこと大きな声で挨拶を交わす態度を持ち続けて行かなければならないことだと思っています。子ども達は、大人の後姿を見て育つものであることを考えれば、私達大人の日常生活での態度は十分留意して行かなければならないものだと思います。

学校行事で、大きな行事の一つである運動会は、予定日に強風で実施できず大変心配しました。しかし、地区総代をはじめPTA役員の方々が空を見上げながら、一日延ばせば大丈夫だと慰めてくれた

生涯スポーツの勧め

生きがいの発見や仲間づくりに大きなメリット

現在、日本にどれくらいのスポート種目があると思いますか。文部省が調べたところなんと三百三十八種目もありました。スポーツには「楽しみ」「気晴らし」はもとより、健康や体力の増進、ストレスの解消、仲間づくりや生きがいづくりなど、多くのメリットがあるとされています。

十月十日は「体育の日」——生涯を通して続けられるスポーツを見つけてみませんか。

生涯学習とスポーツ

●長く続けられる「生涯の友」をさがそう

私たちがスポーツを長く続けていくためには、次に挙げる五つの項目が必要と言われている。

- 身近でできる。
- 適度な運動量がある。
- だれでも平等に親しめる。
- レベルに合わせて競いあうことができる。
- 意外性がある。

しかし、なによりも大切なのは、「スポーツそのものを楽しむ」ことです。競技スポーツであれば、高度なテクニックやかけひきが勝敗の決め



手につながることも少なくありません。しかし、スポーツを競技としてでなく「生涯の友」という形で続けるのであれば「技」や「勝ち負け」よりも、スポーツ没頭し、汗を流すことそれ自体に意義があると言えます。

佐井村の盆唄⑦

私あ旅者めどもでくれる

岩にはいふじたよりない

私あばしよいぐあどたのみます

里に花おぐ枝おるな

枝もおるまい葉もちらげまい

わしのくるまでまださんせ

時節まだんせ枯木でさえも

藤はからまで花が咲く

巡査様でも知ればなじみ

はばかりながらも足あげる

時は心強く思いましたし、それが的中して次の日は晴天にめぐまれたのには驚きました。さすが長年天候を予想しながら漁をしているベテラン達だなと感心しました。

運動会当日は、地区の人々が沢山参加してくれました。子ども達ばかりでなく先生方も大いに協力には、校長一年生としての私には大変うれしく、ありがたいことで、



感謝の気持がいっぱいでした。この運動会での地区の人々の気持のまとまりの余勢なのか、七月の村民体育大会で牛滝チームが大活躍したことには大喜びをしました。

その他、海の記念日、地区の諸祭典に先生方を招待してくださる等地区の人々が先生方を大切にしてくれ、学校に期待を寄せてくださっている様子がよくわかります。このような地区の人々の気持にこたえるべく私達教員は、地区の人々の協力を得ながら、子ども達をより良く成長させるために全力をつくして行かなければと考えてはりきっているところ です。

牛滝の冬の厳しさはまだ知りません。しかし、海岸線の美しさ、海の幸の豊かさ、それにもまして人情の豊かさ、子ども達の明るさを思えば、厳しいであろう冬の期間もそう苦にせずと過ごすことができるだろうと思って生活しているところです。

高齢者社会と

スポーツ

● 人生の円熟期に仲間をつくらう

年をとると、体を動かすことがおっくうになりがちです。そのため、家から出ることが少なくなり、孤独になる傾向があります。そこで勧めたいのがスポーツへの参加です。「いまさら運動なんて」「慣れないことはしたくない」などと言わずに、自分ができそうなスポーツを見つけてください。年をとっても適度なス

ポーツを続けることは、色々な面にプラスがあります。スポーツをすれば自然に足腰を動かすことになるので、楽しみながら体力維持ができます。また、手足を動かしながら頭も使うので、ボケの予防にもなるのです。

今、人生は八十年時代です。健康づくり、体力維持、生きがいづくりなど、きつかけは何でもいいと思います。何かひとつでも、生涯を通して続けられるスポーツをしてみませんか。

運動と消費エネルギー (資料)厚生省

運動の種類	100kcalの消費に必要な時間(分)	
	男性 (体重63kg) の場合	女性 (体重52kg) の場合
軽い運動	25~60	33~67
ゆつくりした歩行(買物、散歩)	34	44
日本舞踊	29	37
バレーボール(9人制)	26	36
ゲートボール	26	35
ラジオ体操	27	35
中等度の運動	14~25	17~33
急ぎ足(通勤、買物)	19	25
ボート、カヌー	24	31
野球	23	31
ゴルフ(平地、18ホール)	23	29
キャッチボール	22	28
バレーボール	22	27
テレビ体操	21	26
サイクリング(10km/時)	19	25
エアロビックスダンス	18	23
ハイキング	18	22
スキ	16	21
ピンポン	15	20
ゴルフ(丘陵、27ホール)	15	19
強い運動	<14	<17
クロスカントリースキー	14	16
パドミントン	13	16
アイススケート	13	16
ジョギング(120m/分)	13	16
登山	13	16
柔道、剣道	12	15
サッカー、ラフビー、バスケットボール	11	14
水泳(遠泳)	10	13
縄とび(60~70回/分)	9	12
ジョギング((160m/分)	9	11
ジョギング(200m/分)	7	9

(注)二十〜二十九歳で同じ運動の強度は男女平等とみて、男子の体重六三kg、女子の体重五二kgと大略の消費エネルギー値と一〇〇キロカロリー消費するのに必要な時間を計算した。

中・高年では、男性では一日に三〇〇カロリー相当、女性では一日に二〇〇カロリー相当の身体活動を、毎日の生活の中に加えるとよい。

保健婦だより

薬の正しい使い方



10/17~10/23

薬と健康の週間

説明を

よく聞く、読む

病院、診療所などで、薬を受け取る時には、薬袋に使用方法などが書かれています。が、わからないことは遠りよせず、たずね、使い方や使用上の注意などをよく理解してから持ち帰りましょう。

使用量を守る

薬は、用いる量により、まさに薬になったり、また、毒にもなります。そこで、薬としての効果を十分発揮させ、しかも副作用が最小限になるよう適正な使用量が、それぞれの薬に定められていますので、その量を必ず守りましょう。

使用時間を守る



薬には使用回数や使用時期が定められています。これは、その薬の効果が均等に発揮されるよう、また副作用の発現が最小限になるよう配慮したものです。

食前 食前一時間～三〇分
食後 食後三〇分以内
食間 食事と食事の間で
食後 おおむね二時間

水や

ぬるま湯で服用

薬は十分な量の水やぬるま湯で服用しましょう。
薬によっては、お茶や牛乳で服用すると効果がなくなる

ものがあります。

たとえば、貧血の薬、鉄剤をお茶やコーヒーといっしょに服用すると、お茶などに含まれているタンニン酸と反応して、薬が吸収されなくなってしまう。また、ある種の抗生物質は、牛乳といっしょに服用すると、牛乳中のカルシウムと反応して、薬の効果が弱まります。薬をアルコール類といっしょに服用すると、薬の作用が強くなって、大変危険なことがあります。

小児の薬の与え方



①少量の水、ジュース、砂糖などで泥状にしたものを口に流し込むか、指で乳児の口の粘膜などにぬりつけ、その後水、白湯などを与えるようにしましょう。

ミルクで薬をのませる場合でも、ミルク全体に薬を混ぜ

10月の保健事業



10月3日(月)	健康相談日
10月11日(火)	健康相談日
10月17日(月)	健康相談日
10月25日(火)	健康相談日
10月27日(木)	福浦成人病教室
10月28日(金)	乳児相談 離乳食調理実習 対象児 63年2月～63年6月生
10月29日(土)	健康展
10月30日(日)	農業研究センター
10月31日(月)	磯谷成人病教室

シリーズ

健康にいいものを

食べていますか

⑬

長寿の秘訣は

ヨーグルトの常食

紀元前からあったといわれるヨーグルトは、わが国では第二次大戦後に普及しはじめ、そのさわやかな味で人気で、現在ではヨーグルトを含めて、村が多いことが事実をうらづけています。

効用 ・ 下痢
・ 便秘
・ 健康増進

ヨーグルトは、乳酸菌によって牛乳を発酵させたもので、良質のたんぱく質とカルシウムを多く含んでいます。このカルシウムはたんぱく質と乳酸があると非常に吸収がよく

ないで下さい。味が変わってしまい、ミルク嫌いになることがあります。

②乳児は満腹の時、薬でなくとも物を口の中に入れられることを嫌がり指示通りの量を飲ませることがむずかしいものです。このような時は授乳の直前に服用させるのも一つの方法です。

薬の保管上の注意

薬の保管方法や保管場所が適切でないと、変質したり、事故のもとになります。次の

事項を守りましょう。

- ①湿気、日光、高温を避けましょう。液剤、点眼剤、坐剤はビニール袋などにくるんで冷蔵庫に入れておきましょう。
- ②医師の処方による薬は、他人に譲ってはいけません。薬を使用する必要がなくなった場合には、すみやかに処分しましょう。
- ③使用後は必ず容器の栓をかくしめましょう。
- ④小児の手の届かない場所に置きましょう。万一誤飲した時には、すぐに医師に処置してもらいましょう。その時は

薬の外箱、説明書、飲み残りの薬など誤飲した薬の内容がわかるものを忘れずに持つていくことです。

⑤使用期間を過ぎた薬、古くなった薬はすてましょう。年月が経つと変化するような薬には使用期限が記載されています。使用期間を過ぎると急激に変質してしまうわけではありませんが、使用しない方が安心です。いつ開封したのかわからないもの、色、においなどが変化しているものなどは使用しないようにしましょう。

料理

なります。お年寄りの中には牛乳嫌いの人が多いのですが、ヨーグルトなら案外抵抗なく食べられます。またヨーグルトをのむと腸の中の乳酸菌が活発になって腸の働きをたかめ、有害な細菌をおさえ、ビタミンB₂の合成を盛んにし、腸の中を整え、下痢、便秘を解消してくれます。

グルトは一般的ですが、野菜サラダの材料をあえたり、きのこ類や海藻をあえてもさっぱりしていいでしょう。ダイエット中の献立にも、栄養のバランスがとれた食品ですから安心です。



十月十日は目の愛護デー 四十歳からの眼は “健康の信号”です

四十歳をすぎて、物が見づらくなってきたと感じたときにはぜひ一度、眼科に行くことをおすすめします。

老眼になってしまったと頭から決めつけずに、きちんとした検査を受けましょう。

目だけの病気だとばかり思っていたら、糖尿病や高血圧などの成人病の合併症だったというケースも少なくありません。一方、目の検査を受けることによって、成人病の早期発見につながることもあります。

では、成人病と、その影響を受けやすい目の関係について見てみましょう。

眼に影響を及ぼす成人病

●糖尿病性網膜症

糖尿病にかかっていると、網膜の毛細血管に小さなこぶができ、血管がいたみ、血液中の成分がもれて、しみ状、まだら状の出血がおこりやすくなります。

このまま放置しておくと、血液の流れない区域が広がり網膜への栄養補給が絶えてしまうため、失明してしまうことすらあります。

●高血圧、動脈硬化と眼

高血圧の方は、眼の血管が動脈硬化をおこし、切れたり細くなったりしやすくなります。そうなると眼の中に出血や白斑^{はくはん}が見られるようになります。そのまま放置しておくと、出血が多くなり視力が落ち、霧の中で物を見ているような状態となってしまうます。

眼にかかる負担を軽くしよう

眼は、大切な五感の一つで精密な器官です。成人病の発

症やその進行を食い止めることは、大切な眼にかかる負担を軽くすることでもあるのです。

十月十日は「目の愛護デー」
四十歳からの眼は「健康の信号」であることをお忘れなく。



交母だより



佐 井 村
交通安全母の会

みちのくに

交通マナーの広がりを

東北ブロック研修会・交母連県大会を終えて

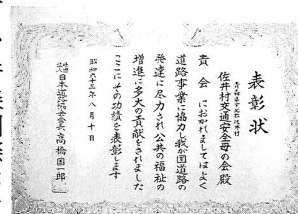
会 長 松 谷 三 枝

第十五回交通安全母の会東北ブロック指導者研修会が、青森市で開催されました。「みちのくに交通マナーの広がりを」をテーマに、東北六県の代表者百名が参加しての研修会で、全国交通安全母の会連合会の高田登代子会長が「交通安全は、一人一人の心構えが大切で、家庭の中から少しでも事故を減らす努力をして欲しい」とあいさつ。つづいて総務庁長官官房審議官紀嘉一郎さんが、「六十五年までに年間死亡者八千人以下

になるよう努力して欲しい。そのためにも研修の成果を各地域に持ち帰り、未端まで浸透させてください。」とあいさつがありました。大和山本部長の田沢康三郎さんの「生命の生活を」と題した講演の中で、「社会全体が生命を軽んじている傾向にある。子どもの名前をつけるのにも、親の願いが込められているので、良く考えて行動するように。」としめくくりました。「高齢者の交通安全と母の

表彰状を受ける

九月十三日、青森国際ホテルで昭和六十三年度青森県道路愛護等功労者表彰式が行われ、佐井村交通安全母の会が日本道路協会会長表彰を受賞。



県知事、県議会議長などを前にし、会長と私は緊張しながら表彰状の伝達を受けました。こういう立派な表彰を預けるのも、対策協議会を始めとし、事務局、各関係機関のおかげと感謝しています。また、会員のみなさんの日頃の協会のたまもので、会員全員でこの喜びを分かちあいたいと思います。これからも尚一層の協力をお願いして、受賞報告とします。 斉藤まさ子

10月1日現在
交通事故死ゼロ
1,802日



家族で話しあおう



交通安全・高速道路編

高速道路を走行中、意外に怖いのは目に見えない風です。特に、山間部から平野部に変わるところやトンネルの出入口付近、橋の上などは突風が吹きやすく、風で車があおられることも少なくありません。

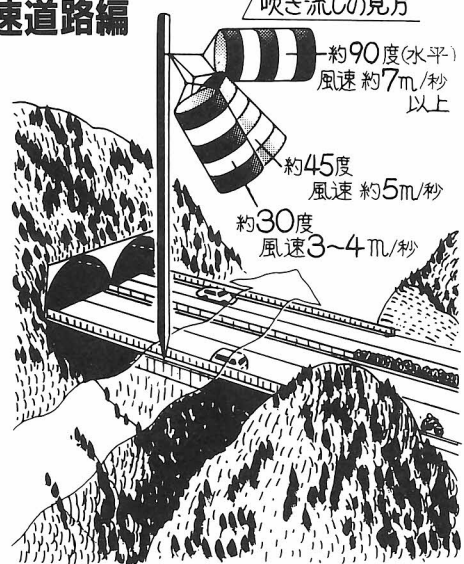
風が強く吹いている高速道路を走行するときは、情報板や吹き流しをよく見て、横風の強さなどの程度なのかを確かめながら運転しましょう。

また、横風を受けハンドルをとられたからといって、その反対側に急ハンドルを切るのは危険です。ハンドルを大きく左右に切ると車の安定が損なわれ、横転など大きな事故の原因となります。万一ハンドルをとられても、慌てずにゆっくりと正常な位置に戻すことが大切です。

風が強い日や風が強い場所では、あらかじめ

トンネルの出入口などは要注意

風による運転への影響



速度を控えめにして、ハンドルをしっかり握って運転しましょう。

交通事故のご相談 お気軽にどうぞ 無料でご相談に応じております

午前9時半～午後4時30分(平日)

土曜日は正午まで(第2・第3土曜日は休みます)

◎専門の相談員が親身になってご相談に応じます

◎弁護士相談日：毎月第4水曜日午後1時～4時

社団法人 日本損害保険協会

青森自動車保険請求相談センター

青森市中央1-23-5

明治生命青森中央ビル5階(市役所東寄り100m位)

青森調査事務所内

☎0177-22-1025(直通) 0177-76-4391

電話のご相談もお受けします

会の役割」と題しての事例発表で、倉石村の赤坂百合子会長から、交通弱者である老人の交通指導に重点をおき、戸別訪問して安全教室を開催し、事故にあわない安全な毎日を目指している、活動の一端を発表しました。この後全体討議に入り、参加者から活発な意見が出され、「老人はさみしい人たちが多いので、愛の一声が必要ではないか。」と集約されました。

翌日は、第九回交通安全母の会青森県大会が、県内から二千名が参加して開かれ、間宮会長から「交通事故死者が減らず、今こそ私たちは、人に迷惑をかけない、交通ル―

ルを守る、思いやりを持つことが、マナー向上につながると思う。」とあいさつがありました。

その後、山形県と岩手県の交通安全母の会連合会長から実践発表があり、一人暮らしのお年寄りの話し相手になる。幼児とお年寄りを組み合わせた交通安全活動を進めていると発表がありました。

最後の記念講演では、伊奈かつぺいさんが「クルマ早よ、しかし世は丸く。」で笑いの中にも心にズシリと来るお話しで、とても楽しく終了することができました。

参加されたみなさん、ご苦労さまでした。

飲酒運転をなくそう

Ⅱ 飲酒運転は重大事故を呼ぶⅡ

飲酒に絡んだ交通事故が、連日のように新聞やテレビで報道されています。

警察では、重大事故に直結する飲酒運転に対しては、年間を通じて、重点的な取り締まりを実施していますが、依然として飲酒運転は後を絶たず、悲惨な交通事故をひき起こしています。飲酒運転は、スピードの出し過ぎ、ブレーキ、ハンドル操作の判断ミス、対向車線へのはみ出し、路外への逸脱などを誘発するため、重大事故につながります。

お酒は急には

抜けません

飲酒による事故を分析してみると、飲酒場所は飲食店が最も多く、次いで親戚、知人宅、自宅、勤務先となつています。

では、なぜ飲酒運転をするのでしょうか。

酒のせいで気が大きくなってハンドルを握る人もいますし、ひと眠りしたから、頭がスッキリして酔いがさめたなど、自分勝手に判断して運転する人もいます。

ところが、それは大きな間違いです。

清酒を二合飲んだら、平常に戻るには酒の強い人でも七時間以上かかり、それまでは目の運動などに影響が残っているという実験データが出されています。

酔いがさめたと思っても、絶対に運転しないことです。

飲ませた人が

許しません

飲酒運転をなくするために、運転者一人ひとりが「酒を飲んだら絶対に運転しない」

自動車に乗ったらシートベルト



バイクを運転するときはヘルメット

・シートベルトとヘルメット、どちらも命を守る大切なもの。忘れずに正しく着用しましょう。

という自覚を持つことが最も必要なことです。

また、家庭や職場などでも運転者に酒を提供することは絶対しないような配慮が大切です。

警察では、飲酒運転者はもちろんのこと、酒を飲ませた人に対しても刑事罰と行政処分の両面から厳しく責任を追及します。

村民のみなさん。飲酒運転の追放にご協力くださるようお願いします。



技能検定を受けて
技能士になりましょう

青森県では、昭和六十三年
度後期技能検定試験を、次
より実施します。技能者のみ
なさん、あなたの腕を国家検
定で認定してもらい、進んで
技能士になりましょう。

▼実施職種

機械検査、農業機械整備、
和裁、建築大工、配管、鉄
筋施工など三十七職種。

▼受検資格

一級は十二年以上実務経
年数を有する者。
二級は三年以上実務経
年数を有する者。

▼受験料

(ただし学歴・訓練歴等
により年数が短縮されます。)

●10月1日は 法の日●

法まもる心が築くよい社会



実技試験

七、五〇〇円

学科試験

一、五〇〇円
全職種二、三〇〇円

▼実施日

実技試験

昭和63年12月2日、
昭和64年3月6日

学科試験

昭和64年1月29日、
までの指定する日

▼申込締切

昭和六十三年十月十四日(金)

▼合格発表

昭和六十四年三月二十四日(金)

▼受付・問い合わせ

030-01 青森市大字野尻字今田43の1
青森県職業能力開発協会

110番は

落ちついて、ゆっくり、正
確に110番の「いたずら」
は絶対にやめましょう。

＝大間警察署・佐井駐在所＝

※受験案内の欲しい人は、七
十円切手貼付の封筒同封のう
え、青森県職業能力開発協会
に請求してください。

☎〇一七七(二二)一一一

☎〇一七七(三八)五五六一
030 青森市長島一の一の一
県庁内 職業能力開発課

医薬品による

副作用の被害を救済

医薬品が市販されるまでには、
多数の安全性・有効性を調べる
試験が積み重ねられます。しか
し、このような厳しい安全対策
の基準をクリアした医薬品も、
服用する人の体質や体調など
によって、まれに、副作用を発生
させることがあります。

このため昭和五十四年十月に、

「医薬品副作用被害特別基金」

が法律に基づいて、設立されま
した。現在は、「医薬品副作用
被害救済・研究振興基金」に名
称が変わっています。

これは、医薬品の副作用で健
康を害した方々を迅速に救済す
ることを目的としたものですが、

では、どういったときに適用さ
れるのでしょうか。

救済の対象となる場合

救済の対象となるのは、使用
上の注意を守るなど適正に使用
したにもかかわらず、医薬品に
よって発生した副作用であるこ
と。

そのうえで、副作用による①
疾病(入院を必要とする程度の
もの)、②障害(日常生活が著し
く制限される程度以上のもの)
および③死亡したときに、救済
給付を受けることができます。

救済給付の請求について

必要な書類の用紙は、医薬品
副作用被害救済・研究振興基金
に備えてあり、患者や家族の申
し出に応じて、送られます。
くわしいことについては、同
基金でお確かめください。



◇ ◇
医薬品副作用被害救済・研究振
興基金 総務部企画課相談係
東京都豊島区東池袋三一一一
〒一七〇 サンシャイン60 26 F
☎〇三一九八八二二〇一(代)



保険診療は正しく 受けましょう

健康保険は、会社などで働く人やその家族のための制度です。

加入している事業所と働く人たちが納める保険料を主な財源として運営していますから、医療費のむだ使いをなくし、より円滑に事業を進めるために、次のことを互いに気をつけましょう。

●保険証を忘れずに
診療を受けるときは、健康保険証を必ず提出しましょう。

●仕事上のけがは対象外
仕事上のけがや病氣、通勤途中のけがは、健康保険では治療できません。これらは労災保険の対象となりますので医師にその原因をはっきりと言いましょう。

●受診のハシゴはしない

同じ病気で病院を転々とすることは、病氣の回復を遅らせることにもなりかねません。

医師と患者が信頼しあうことが、治療の第一歩です。

●薬や注射をねだらない

みだりに注射や薬を要求することはやめ、医師の指示にまかせましょう。

●受診は診療時間内に

時間外に受診すると医療費が余分にかかります。

急病でない限り、診療時間内に受診しましょう。

●退職したら保険証を返す

退職した後は、健康保険証を使えません。

すみやかに社会保険事務所へ返しましょう。

調停相談を開設します

むつ地区調停委員協会では

◀好評発売中▶

○県民手帳

〈内容〉 日記編、統計編、名簿編、一般便覧編等、内容を一新
〈価格〉 一部 350円

○県勢グラフ

〈表面〉 市町村概要、グラフ、6色刷
〈裏面〉 青森県全図1/28万
〈価格〉 一部 350円

○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

◎申込先 総務課企画財政係
☎38-2111

下北郡の市町村で民事及び家事の紛争のため悩んでおられる方々を対象にして、その解決手段等の相談を左記日程により開設しますので、多数参加ください。相談は無料です。

▼日 時 十月七日午前十時
より午後三時まで

▼場 所 むつ市集会所
(むつ市柳町二八六五)

▼相談員 調停委員

▼相談内容 交通事故、土地建物、金銭、夫婦、家庭問題

海上保安庁船艇職員
無線従事者を募集

▼受付期間 十月十五日まで

▼採用予定数

・船艇職員

航海科 約四十五名

機関科 約三十五名

・無線従事者 約四十五名

▼試験日

・第一次試験 十月二十三日

・第二次試験 十月二十四日

▼受験資格等問い合わせ先

035 むつ市小川町一十一一〇

むつ航路標識事務所

☎二二一九四〇

第八次漁業センサスに

ご協力をお願いします

農林水産省では、来る十一月一日現在で、第八次漁業センサスを実施します。

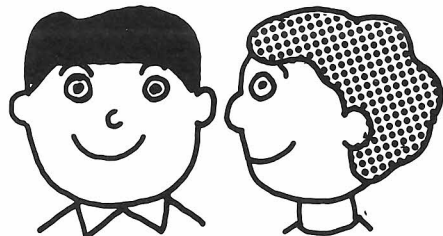
この調査は「漁業に関する国勢調査」ともいうべきもので、我が国の漁業の実態を明らかにし、今後の水産行政に役立てる重要な調査です。

このため、調査員が漁業関係者のお宅を訪ねて、いろいろお伺いしますが、調査した内容は法律によって守られており、外に漏れたり、税金対策等に使用されることは一切ございません。

漁業関係者のみなさま方の深いご理解と、格別のご協力をお願いします。



明日の街づくりは
あなたの家から
10月1日
住宅統計調査



住宅統計調査

昭和63年10月1日

総務庁統計局

マイホームと税



マイホームを持ったときには、通常、登録免許税や不動産取得税がかかりますが、一定の要件に該当するときは、税額が軽減されます。

また、一定の要件に該当する場合には、入居した年から五年間、所得税の住宅取得等

税の相談は 税務相談室へ



特別控除が受けられます。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。

「住宅取得等特別控除を受けるためにはどうすればいいか」とか「土地や建物を買ったときの税金はどうなるのか」など、税金に関してお分かりに

税務だより

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

10月31日は
村県民税(3期)、固定資
産税(3期)の納期です。

=納期内納付にご協力ください=



六十五歳になるまでは 任意加入できます

国民年金の加入は、年齢的に、二十歳から六十歳になるまでの間となっており、六十歳以上の人については除かれています。六十五歳になるまでの間、国民年金に任意で加入することができます。これは、六十歳になっても老齢基礎年金を受けるのに必要

国民年金制度 推進月間について

国民年金制度は、昭和三十四年四月に発足してから、すでに四半世紀以上となり、日本の年金制度の中核として、厚生年金保険制度などとともに大きな役割を果たしています。

この国民年金制度が、昭和六十一年四月に、大きく改正され、文字どおり「国民の年金」として、全国民に共通の基礎年金を支給する制度に生まれ変わりました。

要な加入期間(二十五年)を満たしていない人や保険料の未納期間があり満額の年金を受け取るための保険料納付済期間が不足している人のために、任意加入して、年金の受給に結びつけたり、満額の年金を受け取るようにするためのものです。

「期間が足りない。」「額が少ない。」「とお悩みの方は、ぜひこの「任意加入制度」をご利用ください。

わが国は、今まさに本格的な高齢化社会への戸口に立っています。来たるべき高齢化社会においては、老後の生活を支える柱としての年金制度の果たす役割は、ますます重要なものになります。その年金制度の基礎が「国民年金」なのです。

十月は国民年金制度の推進月間として、国民年金に対する正しいご理解とご協力を積極的に求めることとしています。

この機会に、あなたご自身の「国民年金」を、もう一度点検してみてください。

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。

二度ない人生 無理ない出稼ぎ

出稼ぎの心得

◎なぜ出稼ぎするのか家族
とよく話し合って安定所
で就労条件を確認してか
ら出稼ぎしましょう。

◎就労先を役場に届出し、
出稼労働者手帳の交付を
受けましょう。

◎就労前に健康診断を受け
ましょう。



◎就労事業所から「雇入通
知書」の交付を受けて労
働条件などよく確認して
から就労しましょう。

◎出稼先で事故や心配ごと
があったら左記の青森県
県外事務所を利用しまし
ょう。

●東京事務所

東京都千代田区平河町二
丁目六―三

(都道府県会館)

☎〇三―二六一―〇一〇一

●大阪事務所

大阪府北区梅田一丁目三

―九〇〇

(大阪駅前第一ビル)

☎〇六―三四一―二一八四

●名古屋事務所

名古屋市中区栄四丁目一

―

(中日ビル)

☎〇五二―二五一―二八〇一

●北海道事務所

札幌市中央区北一条西二

丁目

(北海道経済センター)

☎〇一―一四一―六四四〇



十月は高校生の修学旅行姿
をよく見かけます。バスタオ
ル、ドライヤー、パジャマま
で持ち歩く子が多く、大きな
バッグが目立ちます。高校生
は二年の秋、中学生は三年の
春、小学生は六年の春に
修学旅行に出るのが普通
です。平均日数は高校生は
四泊五日、中学生は二泊三
日、小学生は一泊二日。

修学旅行

た人気上昇中とか。

「最近ハワイあたりまで
足を延ばすそうですね」と大
手旅行業者に聞いたら、「ハ
ワイには気軽に行かれますよ。
ワシントンまで行った高校も
あります」とのこと。ちなみ
に、今年度の海外修学旅行は
五万人になる見込み。一方、
海外から日本への修学旅行は、
ほとんどなし。というのは、
は、欧米諸国には修学旅行
の習慣がないからです。

ところで、この日本独
特の修学旅行は実は百一
年も前からあったとか。
財団法人修学旅行協会によ
ると、明治十一年に東京
師範学校の生徒が十一日
かけて千葉県の房総半島
を回った記録があって、昨年
が百年記念の年だったとい
うのです。

その修学旅行の生徒の胸に
赤い羽根が目立ちます。十月
一日～十二月三十一日まで
は、共同募金の運動期間です。今
年の全国の共通特別配分テ
ーマは、「障害者が働く小規模共
同作業所、在宅老人介護援助
事業への配分」となっています。

十月は高校生の修学旅行姿
をよく見かけます。バスタオ
ル、ドライヤー、パジャマま
で持ち歩く子が多く、大きな
バッグが目立ちます。高校生
は二年の秋、中学生は三年の
春、小学生は六年の春に
修学旅行に出るのが普通
です。平均日数は高校生は
四泊五日、中学生は二泊三
日、小学生は一泊二日。



満1歳になります



木下雅也ちゃん
(政美・智子)
古 佐 井

満1歳になる 赤ちゃんを 募集しています

満1歳になる前の月の15日
までに、役場企画財政係まで
連絡ください。

戸 籍 の 窓 口

9月12日現在

◎お誕生おめでとう

木下 勝 (誠) 矢 越
田中 美鈴 (春美) 福 浦

◎ご結婚おめでとう

深瀬 広 好 横浜市
横浜 ゆかり 磯 谷

◎おくやみ申し上げます

竹内 竜作 (孝) 古佐井
個人のプライバシーを尊重
する意味で、載せて欲しくな
い人は、届出の際に係まで申
し出てください。

8月31日現在人口 (前月比)

男	1,929	(+3)
女	1,971	(-1)
計	3,900	(+2)
世帯数	1,130	(-2)

バイクに必ず

自賠責保険(共済)

小さなバイクだからといって、
油断は禁物。バイクの起こす人
身事故も軽視はできません。無
保険(無共済)で死傷事故でも起
こしたら、それこそ大変です。
バイクにも自賠責保険(共
済)への加入が法律で義務づ
けられています。無保険(無
共済)で走ると、六ヶ月以下



●自賠責保険料(共済掛金)は、長期契約ほどお得になります。

	1年契約	2年契約	3年契約
保険料(共済掛金)	8,000円	11,350円	14,500円

●契約を締結する際に車台番号を伺いますので、バイクに打刻されてい
る車台番号を控えておいてください。

ことあつて、自賠責保険(共
済)の継続契
約をつい忘れ
がちです。も
し、契約切れ
になっていた
ら、もよりの
損害保険会社
代理店(バイ
ク店、自転車
店等)、農協
へどうぞ。保
険料は、三年
契約がわずか
一四、五〇〇
円とお得です。

の懲役または五万円以下の罰
金、さらに違反点数六点とな
り、免停処分となります。
バイクには車検制度がない

油の適温を

見分けるのが

揚げもののポイント

揚げものをする時の油の温
度は、衣を少量落としてみる
と簡単に分かります。
落としてすぐに油表面でパ
ツとはじければ約一八〇℃。
コロッケやカツレツにはちよ
うど良い温度です。
衣が鍋の中ほどまで沈んで
から浮き上がってきたら約一
七〇℃、天ぷらなど普通の揚
げものに最適です。
いったん底まで沈んだ衣が、
ゆっくり浮き上がってきたら
約一六〇℃で、野菜の素揚げ
にぴったり。
いろいろな素材を揚げる場

電気安全知識

コードの接続には
コード接続器を
使いましょう



財東北電気保安協会

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