



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。

交通事故死ゼロ2,000日達成まであと47日(4月17日)



総括主査 鶴賀茂世氏

▲主な内容▼

- 2～3 新しい税制
（こがポイント）
- 4～5 おらの話題
おしらせ
- 6～7 教育だより
保健婦だより
- 8～9 交田だより
税務だより
- 10～11 年金だより
歳時記
- 12 戸籍の窓口
- 13
- 14

私達は、母親の立場から特に子供と老人を交通事故から守るとともに、家族ぐるみで交通安全思想の普及に努め、交通事故のない明るい村づくりに寄与することを誓います。

佐井村交通安全母の会

新しい税制
ここがポイント

負担の軽減と公平の確保

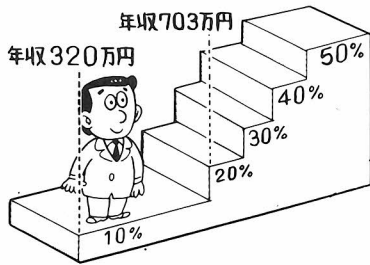
■社会の変化に対応を■

昭和二十五年、シャープ勧告によつて税制の基本ができて以来、初めての大きな税制改革がこのたび実施されることになりました。そのなかで私たちの生活にかかわりの深い主な改革点には、次のようなものがあります。

■所得税・住民税■

税率構造が簡素に

所得税の減税と税率の段階の簡素化は世界的な流れです。新しい税制では、所得税の税率を下げ、税率のきざみを昭和六十二年の一〇・五％と六〇％の十二段階から、昭和六十三年の六段階を経て一〇％と五〇％の五段階に簡素化され、働く人の負担感、不公平



感が取り除かれるように考えられています。

特に、最低税率の適用範囲が年収七百三万円までと、大幅に拡大されたことになり、約九〇％のサラリーマンがこれに含まれることになりました。

また、個人住民税についても、税率のきざみがこれまでの五と十六の七段階から、五と十五の三段階へと簡素化されました。

人的控除が大幅引き上げ

中・低所得者の所得税の負担をさらに軽減するために、基礎的な人的控除が引き上げられました。

主な内容としては基礎控除、配偶者控除、扶養控除がそれぞれ、これまでの三十三万円

から三十五万円に、配偶者特別控除が十六万五千円から三十五万円に引き上げられました。また、教育費がかかる十六歳から二十二歳までの扶養親族について、十万円の扶養控除の割増制度が新設されました。

さらに七十歳以上の、いわゆる寝たきり老人などにかかる扶養控除額などが引き上げられました。たとえば、七十歳以上の寝たきりの親と同居する場合、所得税の控除額はこれまでの八十万円から百二十万円と、大幅にアップします。

これらの所得税・個人住民税の税率引き下げ、各種控除額の引き上げにより、年収八百万円以下で夫婦と子供二人という標準的な世帯では、二〇％以上の大幅減税となりました。消費税が導入されたことによる消費支出の増加を差し引いても、ほとんどのサラリーマン世帯の負担は軽減されます。

■消費税■

広く薄く負担を求める

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。

▲全国出稼者大会の報告▼

去る二月五日東京、社会文化会館に於て、第二十五回全国出稼者大会（会長・栗林三郎、秋田、元代議士）東日本大会が開催されました。本大会は結成以来二十五回の記念すべき大会であり、秋田県を中心に東日本の各県ならびに出稼現地から、一五〇名余りが出席して開催されました。

栗林会長より出稼者がおかれている厳しい現況や、当面する課題など、どんなに苦しくとも出稼者自身が自らの要求を掲げて、全国の仲間と力を合せて活動を展開しなければ前進しない、と力強いあいさつのあと、本年度の活動方針として次のことを確認しました。

一、全国出稼組合連合会は、全国唯一の出稼者の自主的な組織であることを認識し、出稼者は今全国で三〇万人（一時は一〇〇万人）と少なくなつたと言ひ、雇用不安・宿舍・賃金・福祉など、劣悪な条件はまだまだ改善されていないので、本組織に結集し、一層は活動の展

開しなければならぬ。

一、雇用の保険法の改悪は絶対におこなわないこと、とくに出稼者の生活を守るため、一般と一時金の選択（九〇日の復活）ができるようにすること。一昨年一〇月から厳しくなっている受給要件の変更について、出稼者に不利益のないようにすること。

一、労働基準局長通達にもとづき、出稼者に対して、雇用期間が三ヶ月と六ヶ月の者には三日、六ヶ月と一年の者には六日以上の有給休暇を与えられるように、業界に対する行政指導を徹底すること。

一、出稼者の公職選挙法による選挙権を保障するため、選挙法の改正に伴った選挙期間の短縮などに見合った不在者投票の簡素化、及び、有給休暇制度や国費による帰郷旅費の支給等、出稼者の公職選挙法による選挙権が完全に保障されるよう、制度の抜本的な改善をはかること。

消費税は、限られたものだけに課税してきたこれまでの間接税と異なり、ほとんどすべての物品やサービスの売り上げを対象とした税金で、税率は三%です。

消費税は、消費に広く薄く負担を求めるという性格上、いわゆる非課税の対象となるのは、土地売買や預金の利子、社会保険医療、教育、社会福祉の一部などに限定されています。

なお消費税の導入に伴い、これまでの物品税、砂糖消費税、入場税などの国税、電気税、ガス税などの地方税は廃止されます。

消費税の仕組みや計算は簡単

消費税の申告と納付は、製造、卸、小売、サービスなどの各事業者が行うこととなります。ただし、前々年（前々事業年度）の年間課税売上高が三千万円以下の事業者の方は、消費税を納める必要はありません。

前々年（前々事業年度）の課税売上高が、三千万円を超える事業者の方は納税義務があります。計算のしかたは簡単です。（表①）

前々年（前々事業年度）の年間課税売上高が、五億円以下の課税事業者の方は、簡易

課税制度による計算

表① 消費税の納付税額の計算（原則）

$$\text{年間課税売上高} \times \frac{3}{100} - \text{年間の課税仕入高} \times \frac{3}{100} = \text{納付税額}$$

表② 簡易課税制度を選んだ場合の計算

$$\text{課税期間中の課税売上高} \times 0.6 \text{（卸売業者は0.3）} = \text{納付税額}$$

表③ 限界控除制度による計算

$$\text{本来納付すべき税額} \times \frac{\text{年間課税売上高} - 3,000 \text{万円}}{3,000 \text{万円}} = \text{納付税額}$$

課税制度によって課税売上高のみから納付税額を計算できる仕組みが選べます。（表②）また、その年（その事業年度）の年間課税売上高が、六十万円未満

の課税事業者の方には、免税業者とのバランスを考慮し、課税売上高にに応じて納付税額の一部が軽減される限界控除制度が設けられています。（表③）

課税期間は、個人事業者の場合は暦年、法人の場合は事業年度です。

■相続税■

納税者の負担を軽減

最近の経済情勢の変化、とりわけ地価高騰は相続税の課税件数を急激に増加させ、負担税額を上昇させるという、納税者にとって非常に厳しい状況を引き起こしています。

そこで新しい税制では、税負担の軽減・合理化のため、次のような措置がとられることになりました。

①遺産にかかる課税最低限が、これまでの二千万円＋（四百万円×法定相続人の数）から四千万円＋（八百万円×法定相続人の数）に引き上げられました。

控除額が二倍になったため、たとえば夫が死亡して妻と子二人が相続人となる場合、六

一、出稼者の宿舍を改善するとともに、別居二重生活による所得税を減免すること。

一、建設業に退職金制度を普及させるため、該当する労働者会員に建退共手帳を交付すること。

以上の活動方針に基づいて二月六日労働者交渉が行われました。その中で、一、出稼者に対する年次有給休暇はどうなっているのか！！

（六二年一〇九国会における参議院社会労働委員会の附帯決議は、出稼者

千四百万円までは相続税がかからないことになりました。

②最高税率を七五%から七〇%に引き下げ、税率区分の幅が拡大されました。

③配偶者の非課税限度額を、これまでの二分の一相当額から配偶者の法定相続分相当額に改め、最低保障額が四千万円から八千万円と、大幅に引き上げられました。

④未成年者控除額および障害者控除額が引き上げになりました。

⑤小規模宅地などの価額から減額される割合が引き上げになりました。

⑥死亡保険金および死亡退職

にも有給休暇を与えるよう業界を指導する。）

労働省 指導通達を出したが、実現に至っていないので今後実態調査する。

代表

本年四月まで実態を調査し、必ず実現させるように指導すること。併せて、建設業の退職金制度の適用について、必ず守るよう指導することを強く要請して交渉を終えました。以上概要について報告します。一九八九年二月六日 記 文責 長後

金などの非課税限度額が引き上げになりました。

以上、六項目の改正は、昭和六十三年一月一日にさかのぼって適用されます。したがって、昭和六十三年一月一日以降に相続や遺贈により財産を取得し、昭和六十三年十二月二十九日までに、改正前の税法により相続税の申告書を提出している人が、改正によって相続税額が減少する場合は、平成元年五月一日までに更正の請求を行うことができます。更正の請求については税務署から通知がいきますから、忘れずに手続きをしてください。



▲母の会総会

二月十四日、振興センターを会場に、平成元年度佐井村交通安全母の会の定時総会が開催されました。

原田から牛滝まで約百名の会員と、大間警察署長ら多数の来賓が出席。交通事故犠牲者へ黙とうをささげたあと、会議に入りました。

村長、大間警察署長ら来賓から「今年は交通死亡事故ゼロ二千日達成という目標の年です。地域の交通安全を図るには母の会の役割が大きい。尚一層の活躍を期待します。」とあいさつ。続いて協議に入り、新年度の事業計画及び新役員を決定。(役員は全員再選)最後に大会宣言を読み上げ総会を終えました。

新年度の活動基本姿勢は次のとおりです。

役員全員を再選 交通安全母の会総会

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。



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。

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、保険証を別になっている家庭は、更新時までに昨年交付した保険証を持参してください。

「ふるさと創生」をみんなで考えよう

これまでの村づくりは、ともすれば一定の規格や基準により、効率的に行おうとしてきたため、個性をなくした面が否めませんが、これからは

保険証と印鑑を持参してください。また、四月から高等学校大学などに入学する人は、合格通知書か在学証明書またはこれに準ずるもの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)は、印鑑を持参してください。

(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。

なお、更新日に都合が悪い方は、役場民生相談課保健衛生係の窓口までおいでください。

月日	地区名	時間	更新場所
3月30日	古佐井	10:00～11:30	農業研修センター
3月29日	大佐井	9:00～11:30	役場和室
3月28日	牛滝	10:00～11:30	牛滝診療所
3月28日	福浦	10:00～11:30	福浦地区生活改善センター
3月28日	長後	9:30～10:40	長後地区生活改善センター
3月28日	磯谷	2:30～3:00	磯谷地区漁民研修センター
3月28日	矢越	1:30～2:00	矢越地区生活改善センター
3月28日	川目	10:30～10:40	川目地区生活改善センター
3月28日	原田	9:30～10:00	集会所

地域のみなさんが「ふるさと」の素晴らしさを発見し、一人の努力によって個性的で「物」「心」ともに豊かな「ふるさと」をつくっていくことが必要です。

平成元年度で「自ら考え、自ら行う地域づくり」事業

(事業費一億円)を実施するにあたり、広く村民のみなさんの意見、アイデアを参考に「ふるさと創生(村づくり)」をしていきたいと思います。

「私ならこんな村づくりをする」「ほくならこう考える」など、どんなことでも結構で

教育だより

“去る”

佐井小学校校長 杉 山 磯三郎

普通参観日というと、一般授業と懇談会が設けられ、話題は学級の傾向とか、個人面談的内容をもっているのが現状である。

学校(学級)では、今回の参観日のメーンとして、家庭教育学級の講話のような内容とか、学習指導案(授業の計画)を作成し、授業の前身

について話題のポイントにするとか、親と子の対話の形態で授業を進めるとか、一緒にリズム(スポーツ)、歌唱(音楽学習)するとか、考え方によって多彩な計画、形態を参観日に提供している学校(学級)もあります。

参観日のマンネリ化の声も前述したことがらを考慮しながら、効果面、出席率にも相当な好影響をおよぼすものと、自身で反省している一人でもあります。

次に子どもの非行(問題行動)についてのべてみます。一般的に非行の背後には、必ず

家庭の問題が垣間見えるという事です。

結論から先に「学校や家庭の教育力を回復することが肝要である」と。昨年の刑法犯少年すべてについて、県警が原因、動機を判定したデータでは、①しつけの悪さ、②監視能力に欠ける、③放任、④小遣の与え方の問題、⑤親の愛情不足、⑥家庭内のいざこざ、等々と上位はズバリ親の責任が問われるものばかりとなっています。言い換えると家庭機能の低下を嘆かせるものばかりですが、これらは特別に佐井村、下北郡、青森県だけに限った問題ではなさそうです。

こうならないように、今のうちから、その教育力を家庭や学校で回復していくような意識を持つ必要性を力説したかったのです。

そのための唯一の交流の場でもある、参観日(地区懇談会)等を大事にしたいところにもまたあるのです。

このたび、三月三十一日を以て定年となり職を去ること

ヘルスパイオニアタウン事業

(健康づくり推進事業)

●第19回佐井村卓球選手権大会

期日 平成元年二月五日 会場 佐井中学校体育館

【成績結果】

団体戦

優勝

四十五ティーズ

準優勝

ファミリィ

第三位

佐井小クラブ

個人戦(男子)

優勝

小笠原 昭彦

準優勝

若山 真一

第三位

佐賀 弘

第三位

磯川 満義

個人戦(女子)

優勝

竹本 加代子

準優勝

木部 明美

第三位

宮野 寿美子

第三位

若山 伊久子

ダブルス戦

優勝

川岸 一彦(組)

準優勝

山崎 英明(組)

第三位

竹内 孝(組)

準優勝

太田 真佐清(組)

●第11回佐井村小学生卓球大会

期日 昭和六十三年十一月十一日 会場 佐井小学校体育館

【成績結果】

団体戦

優勝

佐井小学校A

準優勝

原田小学校A

第三位

牛滝小学校A

努力賞

佐井小学校B

熱戦を展開した選手権大会▼



復活戦(男子)

第一位

竹内 修

第二位

間山 英伸

第三位

松林 邦美

第三位

斉藤 匡

復活戦(女子)

第一位

金丸 めぐみ

第二位

石黒 久子

第三位

宮川 みちよ

第三位

横浜 まり子

膝をのばし歩幅を広く



膝をのばして、できるだけ大きく歩きましょう。(日本人の歩幅の標準は男子75cm、女子65cm)

少し速めでリズムカルに



わたしたちが普通に歩いている速度は、だいたい時速3～4km。これでは運動効果はあまり期待できません。少しテンポをアップして時速5～6kmで歩きましょう。

体の上下動・左右動を少なく



飛びはねたり、上体を左右にゆすったりする癖のある歩き方は直しましょう。癖のある歩き方はエネルギーのロスも大きく、むだな筋肉が働いて正しい歩行ができません。

背すじをのばし姿勢正しく



①頭をあげて、あごを引く。②背すじをのばす。③おなかを引きしめる。これが歩く基本姿勢です。

足裏のアーチを生かして歩く



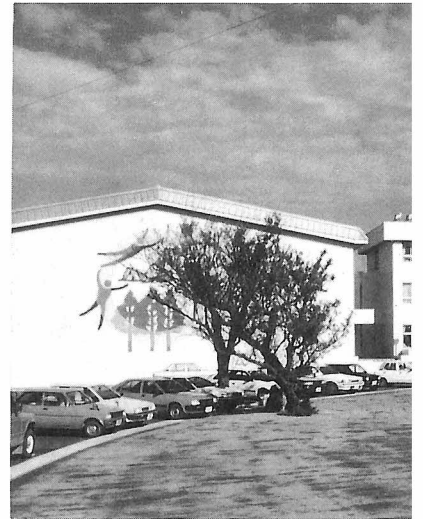
アーチ（土踏まず）は、歩行を助けるバネの役目をして疲労を少なくします。後ろ足の蹴りを大きくし、アーチを生かして歩きましょう。

さあ始めよう

歩く運動法

エクササイズ・ウォーキングとは、ただ漫然と歩くのではなく、歩くことによつて健康や体力を増進しようというもの。今、もっとも新しいエアロビクス運動として注目されています。

になりました。その意味で教育だより年度最終号の原稿依頼があり、本紙面をお借りし、普段考えていることの一端を学習参観日と問題行動について



ましたら、①はなれて行く、標題の「去る」を辞典で見

てのべてみました。本校在職六ヶ年地域の皆様方には大変お世話になりました。おかげ様で、ある程度の教育効果もみえまし

たし、各種行事、事業も好調に終えることが出来ました。ここに厚くお礼申し上げます。標題の「去る」を辞典で見

●第12回佐井村ナイター卓球大会

昭和六十三年十一月二十二日～平成元年一月三十一日

会場 佐井中学校体育館

優勝	竹本建設	十勝〇敗	第七位	ラブオール五勝五敗
準優勝	お客様と下信八勝二敗		第八位	中道ひょうきん族四勝六敗
第三位	細川建設	七勝三敗	第九位	くうねる遊ぶ二勝八敗
第四位	竹内自工	七勝三敗	第十位	全林野
第五位	スーパースターズ六勝四敗		第十一位	SSP
第六位	ファミリー五勝五敗			〇勝十敗

(同率はセット勝で順位決定)

三年生以下男子個人戦				三年生以下女子個人戦			
優勝	大畑 勉	佐井小		優勝	竹本 静佳	佐井小	
準優勝	竹内 浩	牛滝小		準優勝	瀬原貴利子	佐井小	
第三位	竹内 晋司	牛滝小		第三位	佐賀 彩子	佐井小	
第三位	竹内 浩義	牛滝小		第三位	竹内 美貴	佐井小	
四年生男子個人戦				四年生女子個人戦			
優勝	中田 浩雄	佐井小		優勝	竹内 幸子	佐井小	
準優勝	加藤 直之	原田小		準優勝	奥本 藍子	佐井小	
第三位	山路 太郎	佐井小		第三位	竹内由美子	牛滝小	
第三位	田中 良二	原田小		第三位	加藤真智子	原田小	
五年生男子個人戦				五年生女子個人戦			
優勝	宮野 猛	佐井小		優勝	渋谷 育世	佐井小	
準優勝	松本 竜二	原田小		準優勝	宮田小枝子	原田小	
第三位	竹内 公市	牛滝小		第三位	松沢 里美	原田小	
第三位	松村 利道	原田小		第三位	竹内 尚子	牛滝小	
六年生男子個人戦				六年生女子個人戦			
優勝	大畑 貴樹	佐井小		優勝	宮田絵里子	原田小	
準優勝	中西 友徳	牛滝小		準優勝	宮野奈々子	佐井小	
第三位	浜野 英則	牛滝小		第三位	竹内亜紀子	牛滝小	
第三位	中村 優雄	原田小		第三位	加藤久美子	原田小	

保健婦だより

特 集 肺がんについて



すすんで検診
受けましょう

最近、肺がんに対する関心が高まっています。検診や人間ドッグの普及および診断技術がいちじるしく向上したことなどにより、肺がんの発見される機会が多くなりました。このようにして発見された肺がんは早期のことが多く、治療成績も年々よくなっています。

しかし、治る率はよくなったとはいえ、現在でもまだ肺がんの半数以上はかなり進んだ肺がんで、効果的な治療ができず、長期生存が期待できないのが現状です。すすんで検診を受け、肺がんを早期に発見することが切に望まれるところです。

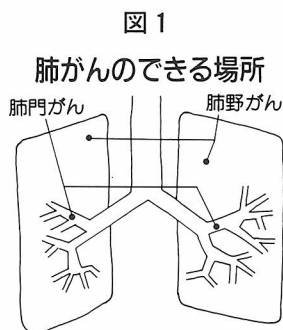
(1) 肺がんの増え方は トップの胃がんに せまる勢い

肺がんは、急速にふえています。このままのふえ方でゆくと、あと何年か後には、肺がんによる死亡数は、日本で最も多い胃がんによる死亡数を上回るといわれています。昭和51年らしい、53人前後を示

(2) 肺がんの二つのタイプ

①でできる場所が違ふ肺門がん
と肺野がん
肺がんには、肺の中のどこ

の場所にできるかによって、がんの形や進み方などがまったく違ってくるといふ大きな特徴があります。肺の構造は図1のとおりです。



○肺門がん
肺の入口に近い気管支にできる
タバコを吸う人や、高齢者の男性に多い
○肺野がん
肺の奥のほう（末しよ）の肺胞にできる

3月の保健事業

- 1日(水) 基本健康診査
- 8日(水) (大佐井地区対象)
- 15日(水) 場所 佐井診療所
時間 午後1時より受付
- 2日(木) 牛滝地区成人病教室及び看護教室
- 場所 牛滝生活改善センター
- 時間 午前10時～午後2時
- 6日(月) 乳児相談(4・7ヶ月)及び1歳半・2歳児検診
- 場所 役場和室
- 時間 午後12時30分受付
- 9日(木) 老人健康教室
- 場所 古佐井農業研修センター
- 時間 午後1時
- 14日(火) 1歳半・3歳児精検(巡回児童相談所)
- 場所 役場和室
- 時間 午後1時
- 24日(金) 妊婦検診及び母親教室
- 場所 役場和室
- 時間 午前10時
- 3日(金) 健康相談日
- 13日(月) 場所 役場健康相談室
- 20日(月) 受付時間 午前9時
- 27日(月) ～11時

シリーズ

血圧なんでもQ&A

Q 血圧はなぜ上がったたり下がりたりするのですか？

化します。

A 血圧とは、血液が流れるときの血管壁に加わる圧力のこととをいいますが、この圧力は常に一定ではなく心臓から送り出される血液の量、心臓から血液を拍出する力の強さ、血液の粘稠度(ねばりけ)また血管壁の弾力性(圧迫をはね返そうとする力)、末梢血管の抵抗(細い動脈の収縮の具合や内腔の大きさ)によって影響されます。

そのほかストレス、病気、生活状態の変化、気温、運動時間、姿勢などによっても変化します。

このように血圧は常にある程度変動しているわけですがもしこれが急にひどく上がりたり、下がったりすることが続くと生命に危険があります。短時間で元に戻らないときは早く医師の処置を受けるべきです。血圧が平素高くない人でも運動後や精神的にひどく興奮したため、血圧が一時的に上がりますが、そのときには十回ぐらい、深い腹式呼吸をくり返すと血圧はかなり下がります。

あなたの肺がん危険度チェック

1	40歳以上ですか？	はい いいえ
2	タバコを吸いますか？	はい いいえ
3	家庭や職場にヘビースモーカーの人がいますか？	はい いいえ
4	地域や職場の定期検診を受けないことが多いですか？	はい いいえ
5	長いあいだ、汚染物質をあつかったり、粉じんの多い環境にいましたか？	はい いいえ
6	緑黄色野菜はあまり食べないほうですか？	はい いいえ

- **はいの多い人** 危険度が高い人です。禁煙につとめ、定期的に検診を受けましょう。
- **いいえの多い人** あなたの肺は比較的安全ですが検診は欠かさず受けるようにしましょう。

男女ともに、高齢者に多い。とくに、タバコを吸わない女性の肺がんは、ほとんどが肺野がん。大きくなるまで自覚症状のないのが特徴で、エックス線検査を受けて、はじめて気づくことが多い。

②肺がんは直接症状がほとんどない

がんは、まだ小さく、自覚症状の出るまえに検診で発見すれば、よく治るものです。とくに肺がんの場合、気管支や肺には、痛みの神経がないので、直接症状はほとんどありません。ただし、肺門がんには、進行するにつれて、次のような症状があらわれます。

⑦がんが気管支の表面に顔

を出す……

気管支が刺激を受けて、しつこいせきが出る。

①気管支の表面にかいようができる……

血たんが出る

②がんが気管支が閉じてしまおう……

感染をおこし、肺炎になりやすい

③胸膜や肋骨に広がって水がたまると……

がん性胸膜炎をおこす胸痛がある

④肺のなかに大きく広がる……

呼吸困難になる

③がん細胞の種類(組織型)がん細胞を大きく分けて、

⑦腺がん

①扁平上皮がん

②小細胞がん

③大細胞がん

その特徴を表にまとめてみました。

日本人は腺がんが多く、欧米では扁平上皮がんが圧倒的に多いです。

(3)肺がんの原因と対策

①タバコの本数が多い人ほど
ど危険

吸ったタバコの本数が多いほど、肺がんにかかりやすくなります。ブリンクマン指数(一日の本数×喫煙年数)はこの危険度を知る手がかりです。たとえば一日20本×30年＝600以上の人は、肺がんにかかる可能性が、たいへん高いことがわかっています。

喫煙本数の多い人でも、タバコをやめて5年たてば、タバコを吸わない人と同じ、きれいな肺にもどるといわれています。

②こわい、受動喫煙

最近、その害が注目されている受動喫煙(他の人のタバコを間接的に吸うこと)は、

<40歳以上>
150/90以上は高血圧の疑い
160/95以上は高血圧



<20~39歳>
140/90以上は高血圧

の一次予防

○禁煙を心がける。

○受動喫煙に注意

たとえば自分で吸わなくても他人の吸ったタバコの煙を吸いこまないようにする

○食生活では、ほうれん草やかぼちやなどの緑黄色野菜をたっぷりとること。

緑黄色野菜には、がんの発生をおさえるといわれるビタミンAが、たくさん含まれています。

これらを欠かさずに、バランスのよい食事をとりましょう。

○肺がんにかかって、早期に見つけて治すための二次予防

40歳をすぎたら、かならず年に一度の定期検診を受けましょう。

(4)禁煙と検診があなたの肺を守る

あなたの肺を守る

肺がんは、40歳をすぎると年々危険が高まります。40歳以上の人はもちろん、それより若い人も、肺がんを未然に防ぐために、次のことを心がけましょう。

◎肺がんにかからないため

最近、その害が注目されている受動喫煙(他の人のタバコを間接的に吸うこと)は、

コを間接的に吸うこと)は、

家庭や公共の場での、禁煙や節煙によって防ぐことができます。

夫がタバコを吸う場合、妻の肺がんにかかる率は、二倍になるといわれます。また、子どもにあたえる影響もみのがせません。青少年期から喫煙の習慣がつくと、それだけ喫煙期間も長くなり、肺がんになる危険が高くなるのです。

交母だより



佐 井 村
交通安全母の会

▲新入学を控えて▼

いま身につけさせよう

子供への交通道德

三月に入り暖かくなつてくると、子供たちは待つていたかのように外で遊びはじめます。思い切つて体を動かせるのが、とてもうれしそうです。

しかし、この時期に怖いのは「交通事故」。特に入所・入学を控えた子供の死亡ニュースほど、悲しいものではありません。

指導を繰り返し

習慣づけを

昭和六十二年の「交通統計」

によると、六歳以下の子供の歩行中に起きた交通事故は、五千四百七件。このうち五十五・七％は「飛び出し」が原因によるものです。これらの事故を発生時間帯でみると、最も多い時間帯は、午後四時

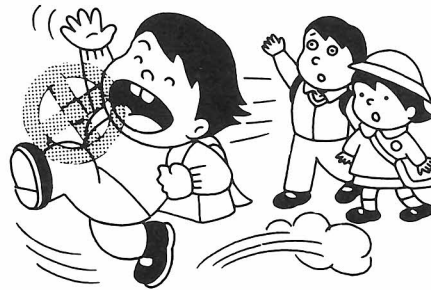
から六時までで、この時間帯に発生する事故が、全体の約二十八％を占めています。

こうした事故を減らしていくには、まず両親（大人）が幼児のもつ特性を知り、それに応じた具体的な交通安全のための指導を繰り返し行い、習慣づけをすることが大切です。

3月1日現在

交通事故死ゼロ

1,953日



通園・通学路を

一緒に歩こう

幼児の主な特性は、次のようなものです。

① 一つのものに注意が向くと、周りのものが目に入らない。

例えば、手から放れた風船や転がったボールを追いかけて、道路に飛び出すなどの行動です。

② 気分によって行動が変わ

交通安全母の会総会を終えて

会 長 松 谷 三 枝

「交通安全は家庭から」とうたわれ、私たち母親も一家の要として、常に気をつけておりますが、まだまだ家庭の中からの注意を怠っています。

母親のあたたかい心、思いやりでもって、少しでも事故を防ぎたいと努力しています。

二月十四日、振興センターを会場に、大間警察署長さんはじめ、各関係機関のみなさん及び母の会会員のみなさん多数のご参加をいただき、盛会のうちに総会を終えることができました。

佐井村交通安全母の会が結成されて、今年で十年を迎えます。これも一重に、みなさんのご指導、ご鞭撻、ご協力の賜ものと感謝しています。

死亡事故ゼロ継続は、みなさまのご協力なしではとてもできません。一人一人が自覚を持って実行していただきたいと願っています。

みなさんと一緒に手を携えて進めていきますので、今後ともご協力よろしくお願いいたします。

自動車に乗ったら シートベルト



● 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。

バイクを運転するときは ヘルメット

る。

子供は喜怒哀楽が激しく、感情によって思わぬ行動を起こしかねません。

③ 抽象的な言葉だけでは、よく理解できない。

「危ないよ」「気をつけてね」という具体性のない言葉だけでは分かりません。どうしても危ないのか、何に気をつければよいのかを理解させることが大切です。

④ 物事を単純にしか理解しない。

手を上げさえすれば、いつでもどこでも車は止まると思いきいこんだり、信号が青に変わ



が低い。

幼児の視野は大人より狭く、視点は大人よりも低いため、物陰から出てくる車などが見えず、飛び出してしまいます。

特に、入園・入学を控えたお子さんが道路に出るときや道路を渡るときは、必ず一端止まって右・左を確認する習慣を身につけさせましょう。

また、両親（大人）が事前に通園路や通学路を、子供と一緒に歩き、危険な場所を確認し、それらの場所ではどのようなことに気をつけなければならないかを、具体的に教えてあげることが大切です。

融雪期の交通事故をなくそう

雪解けのころは、道路のくぼみに水たまりができ、朝夕の冷え込みで路面が凍結するなど、道路状態が天候によって変化します。そのため、スリップ事故や水たまりにハンドルを取られたり、対向車に泥水をはねられて前が見えなくなったりしての交通事故が

多く発生しています。

運転者のみなさんは、道路状態に応じた思いやりとゆとりのある運転を心がけるようにしましょう。

●水たまりを通行するときは、あらかじめ徐行するなど、歩行者に泥水を飛ばさないようにしましょう。

●凍結時は、スピードを控えめにし、ゆとりをもって運転しましょう。特に、カーブの手前や対向車とすれ違うときは減速しましょう。

●早めの合図で、自分の進路を相手に知らせましょう。

また、夕暮れ時は、早めの点灯をしましょう。

●シートベルトは、あなたの命綱です。正しく着用しましょう。



家族で話し合おう

図解

交通安全・高速道路編

高速道路のサービスの一つに、文字によってさまざまな交通情報を知らせる電光掲示板があります。これは、次のような場所にあるので覚えておきましょう。

〈1〉高速道路に入る手前の、一般道路の主要な交差点

〈2〉高速道路の各インターチェンジ

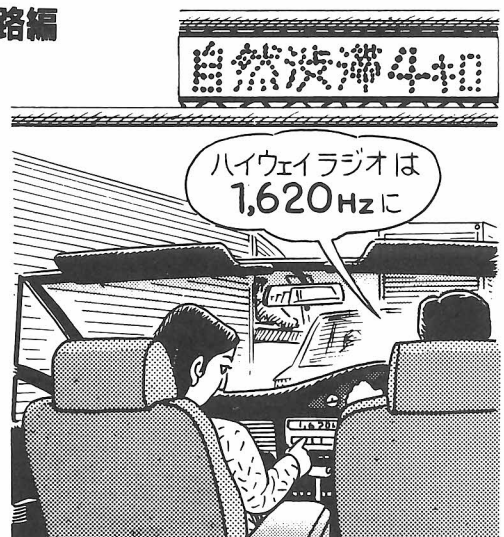
〈3〉各インターチェンジの中間地点

特に最近、「ハイウェイラジオ」といって、交通情報をラジオ放送を使って流している区間があります。渋滞になりやすいところや、渋滞が特にひどいところなどで放送されています。日本道路公団のハイウェイラジオでは、周波数1,620Hzで約3km程度の受信範囲となっています。

このハイウェイラジオは、文字を使った情

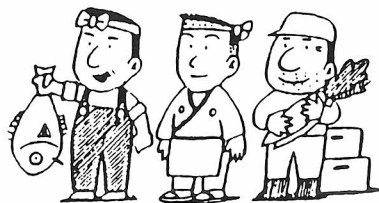
きめ細かな交通情報を提供

電光掲示板とハイウェイラジオ



報サービスの何倍もの情報量を流すことができるので、これを聞くことによって、よりきめ細かな交通情報を知ることができます。

消費税が4月から スタートします



今年の四月一日から、新しく消費税がスタートします。この消費税は、商品やサービスの売上げにかかる間接税で、税金分は価格に上乗せされ、最終的に消費者が負担します。

税務署では、消費税についての、いろいろな疑問に答えるため、事業者の方に対して説明会を開催したり、詳しいパンフレットを用意していますので、ぜひご利用ください。

また、なお、消費者が負担した税金の納付は、製造、卸、小売の各事業者が行うことになっています。そのため、事業者の方には消費税の仕組みはもろんのこと、納税事務の手続きをいち早く知っていただく必要があります。

税務だより

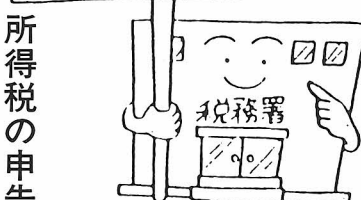
税の相談は
お気軽に
税務相談室へ



〈税務相談室青森分室〉

☎0177-23-2379

申告と納税は3月15日まで



所得税の申告と

納税は三月十五日まで

昭和六十三年分の所得税の申告と納税は三月十五日までです。期限までに申告と納税を済ませてください。

三月十五日を過ぎますと、未納となっている税額に対して年十四・六パーセントの延滞税がかかります。

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。



国民年金の保険料を 完納しましょう

しあわせな老後を送るには、やはり安定した収入があることが必要です。

これを満たすのが年金制度で、老後所得の支柱として欠くことのできない大切なものとなっています。

この大切な年金も、保険料をキチンと納めていなければ老後に受け取ることができないことがあります。

保険料を納め忘れると、自分自身が将来年金を受けられなくなるばかりでなく、年金を頼りにしている多くの人に迷惑をかけることになります。自分で保険料を納めに行くことになっているため「つい

うっかり納め忘れていた」ということのないように、納付組織などに加入して、確実に全部の期間を納めるようにしましょう。



●老齢基礎年金は、受給資格期間のある人が六十五歳になると受けられますが、資格があっても本人の請求がなければ支給されません。

忘れずに請求手続きをしてください。

石沢純子さんと



下北二郎さんと

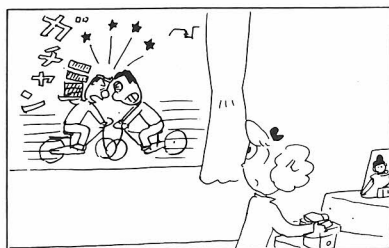
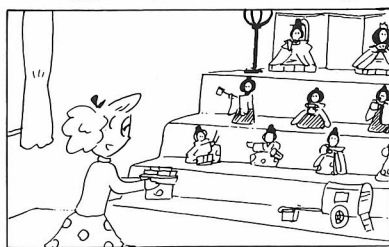


に乾杯!

面白い人が出てきた。今まで逼塞^{ひつそく}していた生き物(佐井村)が、ヤツ!という感じで自己表現し出したのではない。佐井の人間は、ちよつと「まし」なのよという意識が、何がましなのか分からない

さわやか君

西村 宗



がら、ずっと長い間、皆の中にあったように思う。そして今、その「まし」な部分が踊り出てきたのか、歌手が表われ、演劇活動を始めた女優さんが表われ、私達をうきうきさせる。これはこうしていいられない。ぜひとも二人には大きく羽ばたいていただきたい。村人たる者、こぞって後押しせねばなるまいぞとか、そういう気持ちに駆り立てられる。東京と佐井とを行ったり来たりしながら、村のいいものを都市へ、都市の素適なものを村へ、文化の運送屋、文化の宅急便としての役割を、お二人には期待したい。私達もまた、よく感応して二人の成長を助け、地域の文化的雰囲気を増幅させ、形にならない

い財産、目に見えないながら豊饒^{ほうじょう}たる幸せ気分、文化の充足感。たとえば空気のようにありながら、もつと密度の濃いもの。佐井村のちよつとよそより「まし」な感じを、村中に満たしていききたいものだ。さよう、私は興奮しております。とても自分ではできないだろうということを。しかし、心の中ではこういう生き方ができたら面白いに違いな、というようなことを、身近にいた人が、或る日突然やらかすのだから、興奮するなと言ったって無理である。私のみならず、村のたくさんの人達が、躍起となって応援しているから、お二人さん頑張ってください。カンパイ!

(川岸延子)



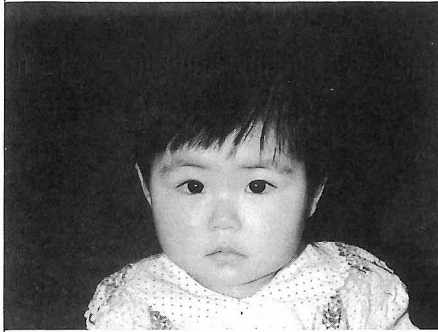
雪どけ



ゆるみ始めた雪の下に、かすかな緑を発見し、指で探してみたら、かわいらしいふきのとう、そして指に触れた土のほのかな温かさ。「もう春はすぐそこなんだ」という雪国の人ならではの喜び。南北に長い日本列島では、雪を見たことのない人もいれば、雪の中で入学式という地方もあります。雪どけの感激は、雪国に住んでみなければわからないでしょう。もっとも、最近は道路の除雪もいきたってきただけで、昔ほど雪どけの感激はなくなり、その代わり、雪どけ

と聞くとタイヤの粉塵公害を連想するという人もいます。この季節になると、ラジオの交通情報に、冬期閉鎖になっていた各地の山岳道路などの開通のニュースが入ります。十和田湖や立山のルートでは、バスの背よりも高い残雪の雪壁の間を車が走ります。こんな開通風景をテレビでご覧になった方もあると思います。いよいよレジャーシーズン到来と、心躍るシーンですね。雪がとけると緑の季節。三月から五月にかけては国土緑化強調期間で、緑の羽根募金、緑の相談所、記念植樹、森づくり体験などが行われます。行事の時期は各地それぞれの気候に合った時期が選ばれます。これは、森林は国民共通の財産なので、二十一世紀につながる国民参加の森林づくりへの意識と行動を呼び起こすことを狙いとしたもので、キャッチフレーズは「グリーン愛ランド・ジャパン」です。まず、森に行つて、森林浴でも楽しんでみませんか。

満1歳になります



新 田 恵 利ちゃん
(雄逸・優子)
磯 谷

戸 籍 の 窓 □

2月14日現在

◎お誕生おめでとう

大沼 和也 (和雄)	古佐井
奥本菜乃美 (陽一)	大佐井
紀伊智絵美 (一浩)	大佐井

◎ご結婚おめでとう

小笠原 昭彦	大佐井
高橋 浩子	原田
福田 猛美	磯谷
中村 千秋	川目
福田 勝男	古佐井
小倉 あけみ	深川市
柳谷 三男	大間町
木下 智加子	矢越
船越 勝彦	牛滝
伊世 眞知子	大間町
川畑 勲夫	矢越
若山 まさ子	古佐井
山本 昇子	六合村
山本 徳子	福浦

◎おくやみ申し上げます

西谷 たさ (久)	大佐井
成田 栄二 (徳藏)	野平
萬谷 増夫 (雅之)	原田
金澤 雄三 (弘泰)	大佐井

1月31日現在人口 (前月比)

男	1,919	(+3)
女	1,967	(±0)
計	3,886	(+3)
世帯数	1,120	(+1)

包丁は、使ったあとの手入れを怠ると、すぐにサビやシミがついてしまいます。サビやシミを取るのには、砥石を使って研ぐのが一番です。砥石には、目の粗さによって八番から八千番まで三十八種類のものがありますが、家庭用なら十番前後のものが一つあれば十分。研ぐ前に砥石を一時

料理の上手下手は包丁の切れ味で

▲包丁を研ぐ▼



間ほど水につけ、ぬれふきを敷いた上に砥石を固定し研ぎ始めます。

包丁を砥石の上に斜めに置き、指でピタッと押さえ、刃先と砥石の間に指が一本入るぐらいに刃の角度を一定にして研ぐのがコツ。これが決まらないうと刃が丸くなって、研いでも切れるようになりません。

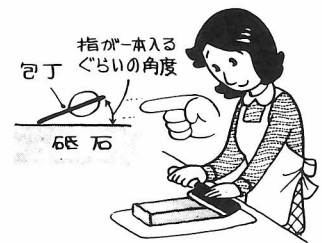
簡単なようですが、砥石を家庭で使いこなすのは案外難しいものです。そこで、砥石のかわりに大根やにんじんのヘタを利用すると、手軽に研げることも覚えておきましょう。包丁をまな板の上にねかせ、大根かにんじんのヘタにクレンザーを付けて、包丁の刃をよくこすりします。

コルク栓でも研ぐことができます。コルク栓を水で湿らせ、切り口にクレンザーを付けて、野菜のヘタで研ぐのと同じ要領で包丁の刃をこすり

ましょう。

また、お皿をひっくり返してザラザラした糸底に、包丁の刃先をピタッと当てて押しつけるようにしてこすりつて研げます。両面を交互にこすりやると、切れ味もよくなります。

包丁の管理で一番肝心なのは、サビさせないこと。使い終わった包丁は洗剤で汚れを落とし、水で洗った後に熱湯をかけ、乾いた布でよくふいておくといいでしよう。



蛍光灯の寿命に注意

三月二十五日は「電気記念日」です。

日本で初めて電気が東京の電信中央局開業式に灯りました。今から百十年前の明治十一年のこの日です。

イギリス人エーアトン教授の指導のもとに、五十個のアーケ灯が一斉に点灯され、この日を記念して昭和三年に電

3月25日 電気記念日



蛍光灯の寿命にご注意
(財)東北電気保安協会

ダンスでいい汗流そう

日時：毎週土曜日
午後7時から
場所：振興センター2F



電気記念日が制定されました。蛍光灯の寿命は、約一万時間と白熱電球より七〜十倍くらい長いのですが、ランプの点滅を繰り返すと、寿命が短くなります。四〜五分後に再び点灯する場合は、消さない方が得となります。

点滅回数が多い場所の照明には、白熱電球の方が得です。