

1989—6月



No.238

広報さし

佐井村村民憲章

1. 学ぶ意欲をもち、知性と良識のあふれる村をつくります。
1. 健康と安全を心がけ、明るく楽しい村をつくります。
1. 勤労を喜び、力を合わせて豊かな村をつくります。
1. 自然を守り、人を愛し、心やさしい村をつくります。
1. 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。

編集と発行/〒039-47 青森県下北郡佐井村大字佐井字糠森20 佐井村役場総務課 ☎0175(38)2111



村制施行百周年を記念しての植樹祭が、古佐井山国有林内で、村内の小・中学生や各団体から約百五十人が参加して、五月十九日に村と営林署の共催で行われました。

植樹場所は標高約二百メートルの分収造林地で、この日は五月晴れの下、三年生の杉の苗木六百本が、参加者全員で植え付けられました。

【写真】村制百周年記念植樹の標柱を埋設する、小中学生のみなさん。

主な内容

- 2～3 むらの話題
- 4～5 教育だより
- 6～8 保健婦だより
- 9 税務だより
- 年金だより
- 10～11 交母だより
- 12～13 ストレスを考える
- おしらせ
- 14 悪質商法にご用心
- 15 出稼現地のみなさん
- 16 戸籍の窓口

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。

サケの稚魚

二一〇万尾を放流

四月二十五日、古佐井川上流で、漁業関係者の見守る中、佐井小五・六年の児童の協力で、サケの稚魚が放流されました。

また、四月二十八日、五月十三日には、佐井村漁業研究会・期成同盟会により、古佐井川上流にサケの稚魚が放流されました。

今年放流したサケの稚魚は、大畑漁協のふ化場で育った一〇〇万尾と、老部内水面漁協のふ化場で育つ



た六〇万尾と、佐井村漁協のふ化場で育った五〇万尾の、合せて二一〇万尾の稚魚で、体長四〜五cmの小さなサケは、自分の川の場所と水の臭いを覚えたあと、北洋への長い旅へ向い、三〜四年後には立派な親魚となって、故郷の川へ帰ってきます。

元気に泳ぎだすサケの稚魚を見送る児童の姿は、とてもほほえましいものでした。

長後緑の少年団

今年の活動計画決定

四月十七日、長後緑の少年団(団長滝本志乃)の総会が開催され、今年度の活動計画などが決められました。

本団は、昭和六十一年九月に結団され、自然に親しみ、自然を愛し、緑の環境を作ることによって健全な心身を養い、互いに協力して、地域や社会のために自主的に活動することを目的に、活動してきました。

本年度の活動計画は次の

▼長後緑の少年団総会



とおりです。

▽四月下旬(海浜学習・観察と採集) ▽五月中旬(学

級花だんの手入れと植えつけ) ▽五月中旬(植樹祭参加) ▽六月下旬(長後地区海岸清掃) ▽七月上旬(学校花だん整備・校舎周辺の草刈り作業) ▽七月中旬(仏ヶ浦の海岸清掃) ▽八月中旬(緑の少年団交流会) ▽五月中旬(長後地区周辺のゴミ拾い) ▽十月上旬(海浜学習・観察と採集) ▽十一月中旬(学校花だん・学校園木雪囲い作業) ▽三月上旬(反省会) ▽他にしたい栽培作業(植菌・水入れ・ほだ木管理)

簡保・年金資金は

村づくりのお役に

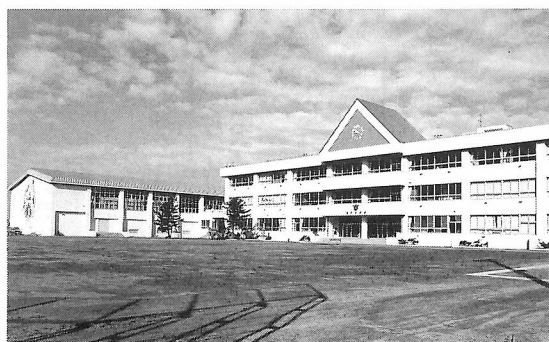
立っています

みなさんが加入している郵便局の簡易保険、郵便年金の保険料の積立金は、学校道路、公園などの公共施設の整備資金として村に還元融資され、住民福祉の向

上におおいに役立っています。

昭和六十三年度に簡保・年金資金から融資を受けて整備した事業及び融資額は次のとおりです。

▼佐井小学校



全国珠算教育連盟主催 珠算検定試験合格者

一級	子二子幸巳美努介美美裕美宏美子
二級	恭健淳一拓明洋直朋英里信麻厚
三級	畑口登山上川国川子口出吉木戸浜
四級	大山能若井宮紀宮原樋東住佐々石横
五級	
六級	
七級	
八級	
九級	
十級	

(洪田そろばん教室)

四月二十九日、原田地区の交通安全母の会、子供会育成会、同友会のみなさん三十名が参加して、原田地区の国道沿いの空カン拾いを行いました。

原田地区は佐井村の表玄関。本格的な観光シーズン前に、みなさんの奉仕活動で道路もすっきりときれいになりました。

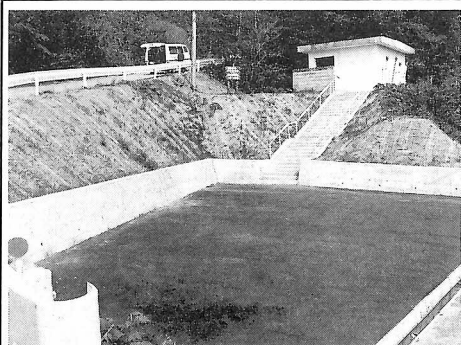
▼参加したみなさん



空カン拾いで道路もすっきり



▲サケの稚魚を放流するみなさん



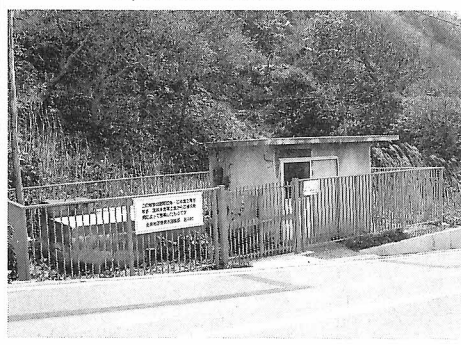
▲仏ヶ浦園地整備

- 佐井小学校屋内運動場増改築事業
五千八百三十万円
- 佐井小学校屋外運動場内地造成事業
三千三百二十万円
- 古佐井奥薬研線整備事業
二千九百七十万円
- 炭焼ハウス新築事業
三百八十万円
- 大沢、糠森導船溝消波施設整備事業
千四百五十万円
- 流通改善施設整備事業
六百三十万円
- 仏ヶ浦園地整備事業
百五十万円
- 佐井小学校屋外運動場照明施設整備事業
六百三十万円



▲川目地区簡易水道施設

▼佐井地区簡易水道施設



みなさんの生活にかかせない飲料水を供給する簡易水道施設は、国民年金、厚生年金保険料積立金の還元融資を受けて整備しています。

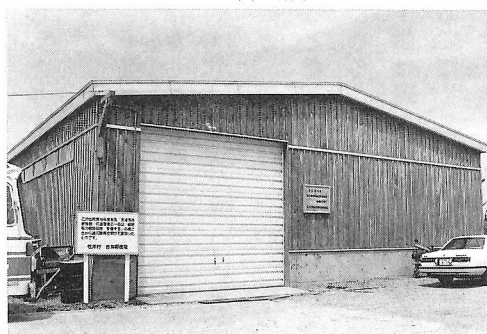
昭和六十三年度は、佐井地区、川目地区の施設の整備に五千五百三十万円の還元融資を受けています。

国民年金・厚生年金積立金の 還元融資をうけています



▲炭焼ハウス

▼流通改善施設



教育だより

家庭・地域の

教育力に感謝

福浦小中学校校長 伴 陸奥男

昨年の十月中旬、福浦小中学校に赴任して以来、もう八ヶ月になろうとしています。佐井村は二十数年ぶり二度目の勤務ですが、前回同様やはり「いいなあ」という思いでいっぱいです。当時の子供たちが村の核として、様々な面で活躍している姿にふれ、たのしみさとともに心の安らぎを覚えます。

きると思います。子供たちの良さは、せんじつめればそのような子に育ててきた家庭や地域の教育力が大きくかかわっているものと思います。

非行や荒れる学校、登校拒否・・・など、小中学生の様々な問題や学校教育のひずみが話題にされる今日、「佐井村の子はいいよ。どこか他町村の子と違うよ」といわれてきた背景には、長い年月をかけて培われてきた地域の教育力の大きさを見逃すことはできないと思います。

地域に暮らし、住み心地の良さを感じさせる要因は自然環境、地域の人々の人情、職場の雰囲気、子供たち・・・など様々ですが、佐井村の場合は何と比べても、子供たちの素直さ、一生懸命さをあげることがで

私たちの福浦小中学校は児童生徒数十六人の極小規模校ですが、地区の人々の

教育力という点では、決して他にひけをとるものではありません。伝統ある福浦歌舞伎の伝承に精を出す人々の姿、地区の様々な行事や会合等の取り組みは、有形無形の影響を子供たちに与えてきています。

平成元年度の福浦小中学校PTA総会の様子を紹介しましょう。PTA総会といっても学校だけの行事ではありません。福浦のような地区では、必然的に地区全体にかかわる行事になってしまします。地区の様々な仕事は、天候に左右され、漁のできる状況の時は、それが最優先になります。この日は少々風がありました。が、漁ができぬほどではありません。しかし予定どおり総会を開催することになりました。

小規模校とはいえ、総会はきちんと形式をふみ、要綱などの準備も堂々としたものです。大規模校の総会になんら見劣りするものではありません。とは言っても

新しい家族・夫婦で子育て

「空の巣症候群」

東京都立大学教授・心理学

詫摩 武俊

からのす。症候群という言葉があります。あてはまるのは主として四十代、五十代の主婦です。子供が成長して結婚や就職のために家を離れてしまったあとの状態、あるいはまだ家に残っているても、親とはまるで無関係な生活になって、親と話し合う時間もなくなり、親の注意も聞かなくなってしまう状態、つまり子供がもう自分を必要としなくなったと感じたときの心境です。

空の巣症候群は、女性の更年期としばしば重なるので、空虚感は大きく、自分は今まで何をしてきたのだろうか、私の人生はこれで良かったのか、これからどう生きていったらよいのかというような深刻なことを考えたりすることもあります。

子供が幼いころにも苦労はたくさんあります。病氣やけが、勉強が嫌いになること、友達にいじめられることなど、心配で寝られなくなることもあります。子供は親を頼りにし、親をあてにしています。自分は子供に頼られているという

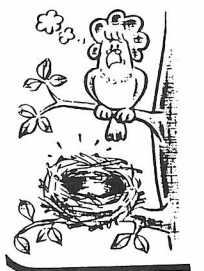
の、何せ少人数です。予算となると少額です。福浦地区では、在校生のある家庭と、そうでない家庭では若干の差はあるものの、全戸がPTA会員ということ、バックアップしてくれているのです。それでも少額です。執行部は少ない予算のやりくりで苦勞しながらも、会費を現状のまま事業計画をたて提案しました。予算の少なさを感じながらも、会費増額まで踏みきれなかったのです。議事が進行し、事業案、予算案の説明が一通り終ったときの

ことです。在校生のいない一会員から、自分の子供が在学中は、他の人に多く負担を求めることは言いだしにくかったが。と前置きがあり「予算もきゅうくつなようだし、会費は全会員同額でもいいのではないか。」と発言がありました。会費増額案が出されていなかっただけに「おや」と思われたのですが、「子供は親だけでなく、地区みんな育てていくという気持ちが大切ではないか。」という発言は、説得力がありました。話し合いの結果、互いに

納得が得られ修正案通り決まりました。ただこれだけのことですが、大変さややかな気持ちになりました。それは、予算が若干増え、事業が少しばかりやりやすくなったためではありません。子供たちを地区の人たちみんな育てていこうとする気持ちです。地区の人たちの大きな教育力を感じました。子供たちの健全育成のためにも、家庭や地域との連携を密にしながら、教育力を高めることに力を入れていかなければと考えています。

思いが、母親の心を支えていたといえます。夫婦の話題も、そのころはほとんど子供のことでした。困った子供だ、しょうのない子供だと言いながらも、そのことが親たちの生活に張りを与えていました。ところが、子供たちは自身自身の人生を歩きはじめました。親に感謝する気持ちはあるのですが、もう頼りにしてはいません。親の周りにまわりついていたころが、遠い夢のように思えます。父親のほうは外で仕事があります。仕事の

中年を過ぎた夫婦には、共通に関心のもてるものがが必要です。静かに、一緒に話し合えるような話題がなくてはなりません。幼児期の子供の思い出ばかりでなく、夫婦のこれからの問題について穏やかに話すゆとりが、空の巣症候群の予防にも治療にも必要なのです。



上の責任も大きく、妻の不調に気がつかないこともあります。

平成元年度

佐井婦人講座

はじまる

五月十一日、佐井婦人会館で、平成元年度の婦人講座の開講式が行われました。今年度の講座の講師は、米沢耕一（ダンス）申賀確子（コーラス）樋口京子（着付け）石沢京子（舞踊教室）宮野英子（手芸）の各先生

方が指導にあたります。その他、川目地区の方々の指導による（漬物教室）、議会の仕くみについて知る（議会傍聴）があります。佐井村居住の婦人のどんなでも自由に参加できますので沢山の方々の受講を願っています。婦人講座についての問い合わせは、中央公民館、社会教育係へ。☎(38)一二一一

▲日程▼

5月18日	ダンス
5月25日	〃
6月7日	コーラス
6月	議会傍聴
6月28日	ちよつと一息（お楽しみ会）
7月7日	コーラス
7月14日	着付け
7月21日	舞踊教室
9月7日	着付け
9月21日	映画教室

函館・下北交流

婦人視察団を派遣

9月28日	ちよつと一息
10月5日	舞踊教室
10月8日	漬物の漬方
10月27日	手芸
11月2日	〃
11月15日	ダンス
11月20日	閉講式

六月一日～二日に大間町を会場として、函館地方と

下北地方の経済、文化の施設や、婦人の活動状況を視察し、両地方の歴史的関連性について理解と認識を深めるため次の方々を派遣します。島野桂子さん、西谷君江さん、斉藤まさ子さん、中村和子さんです。中村さん以外は昨年にひきつづき二度目ですのできつとすばらしい交流会になるものと期待しています。

(表 1) 歯科検診の結果

	1 歳 半 児	2 歳 児	3 歳 児
対 象 数	33人	34人	51人
実 施 数	32人	27人	46人
虫 歯 り 患 数	11人	21人	44人
虫 歯 り 患 率	34.4%	77.8%	95.6%
虫 歯 総 本 数	63本	102本	488本
一人平均虫歯	2.0本	3.8本	10.6本
虫歯のない児	16人	11人	2人

昭和62年度、幼児検診(一歳半・二歳・三歳児検診)で実施した歯科検診の結果は(表一)のとおりです。

虫歯にかかっている児は三歳児で95.6%とほぼ全員であり、二歳児は77.8%、一歳半児では34.4%と年齢が小さいほど患率が低くなっている。

(1) 幼児期の虫歯の実態

昭和62年度、幼児検診(一歳半・二歳・三歳児検診)で実施した歯科検診の結果は(表一)のとおりです。

虫歯にかかっている児は三歳児で95.6%とほぼ全員であり、二歳児は77.8%、一歳半児では34.4%と年齢が小さいほど患率が低くなっている。

保健婦だより

歯の衛生週間

4 日～10日



歯みがきの習慣は
0歳児から

(2) 国、県、むつ下北管内との比較

厚生省の60年度の調査で一歳の子供で虫歯を持っている児の割合は、10%に達し、一人あたり0.2本。

二歳児では、39%、一人あたり1.7本。

三歳児では、72%、一人あたり3.1本。

であることが明らかにされています。

県のまとめによると

一歳半児は、一人あたり0.3本。

三歳児では、一人あたり4.9本。

国・県と比較すると佐井村の方が、一人あたりの虫歯数、り患率とも上回っています。

表二は、下北管内、各市町村における三歳児歯科健康検査実施状況です。

(表 2) 3 歳児歯科健康検査実施状況

市 町 村	年 度	受 診 者 数	む し 菌 の あ る 者				率(%)	一む人し当菌りの数	不正あ咬る合者	口腔軟組織者
			A 型	B 型	C 型	計				
む つ 市	59	602	156	254	83	493	81.9	5.7	25	
	60	573	154	245	64	463	80.8	5.5	41	
	61	590	164	221	76	461	78.1	4.9	28	
川 内 町	59	91	12	30	43	85	93.4	8.8	7	3
	60	63	11	24	23	58	92.1	8.6	9	
	61	72	9	29	26	64	88.9	8.6	9	
大 畑 町	59	118	24	56	28	108	91.5	7.3	3	
	60	129	27	64	14	105	81.4	6.6	11	
	61	135	39	67	15	121	89.6	4.8	5	
大 間 町	59	74	7	59	5	71	95.9	8.6	9	
	60	79	15	47	11	73	92.4	6.9	10	
	61	90	19	38	24	81	90.0	7.3	5	
東 通 村	59	112	14	66	20	100	89.3	6.8	1	
	60	116	27	66	10	103	88.8	5.7	2	
	61	138	37	70	7	114	82.6	6.0	0	
風間浦村	59	35	5	18	6	29	82.9	8.5	0	
	60	33	9	9	6	24	72.7	5.2	0	
	61	37	7	17	4	28	75.7	6.5	0	
佐 井 村	59	38	9	18	8	35	92.1	6.9	3	
	60	41	5	23	13	41	100.0	9.5	4	
	61	43	4	27	10	41	95.3	8.5	6	
脇野沢村	59	44	14	20	1	35	79.5	4.8	3	
	60	48	11	30	2	43	89.6	6.6	0	
	61	43	5	35	0	40	93.0	8.3	0	
計	59	1,114	241	521	194	956	85.8	6.5	51	3
	60	1,082	259	508	143	910	84.1	6.1	77	
	61	1,148	284	504	162	950	82.8	5.7	53	

シリーズ

血圧なんていっていいの？

太り出すとなぜ血圧が上がるのか？

◎太っていると血圧が高くなるのはなぜでしょうか。

また、太っていても血圧が低い人がいるのはなぜでしょう。

①ただ太っているだけでだれもが高血圧になるとは限りません。お相撲さんの場合には、高カロリー食による高度の肥満のため肝臓の異常、糖尿病、内分泌のバランスの崩れが起こって高血圧になる人が多いといわれています。

下北管内においても、佐井村は虫歯の患率が一番高

(3) 生えたての歯が虫歯になりやすい

赤ちゃんが生まれて六カ

月くらいで、まっ白い小さな前歯が生えてきます。全部生えそろうのは二歳から二歳半です。こうして生えてくる歯は、まだ歯の赤ちゃんで抵抗力がありませんから、とても虫歯になりやすいのです。表面のエナメル質が、おとなの歯に比べて薄く、一度虫歯になると進みが早くなります。そのため、一本だけということとは少なく、一度に何本も

く、一人あたりの虫歯数も多くなっています。

なりやすいのです。

「乳歯は生え変わるのだから、虫歯になってもいい」と考える人が多いのですが、それはまちがいです。乳歯が丈夫でなければ、永

(4) よい歯をつくる食品

乳歯が形成される妊娠中

と永久歯が形成される乳幼児期に、歯に必要な良質のたん白質、カルシウム、ビタミンなどの栄養素を多く含んだ食品を努めてとるこ

久歯も強い歯に育ちません。乳幼児の時から、虫歯の予防が大切です。

虫歯の多い子供を持つ母親におやつのことを聞いたところ、おやつ回数を決めているところは少なく、一日中お菓子をだらだら食べていたり、袋ごと与えている家庭が多かったです。

とが大切です。

◇歯の構造と栄養素

一般に歯の栄養といえば、カルシウムだと思いがちですが、良質のたん白質やその他の栄養素も大切です。歯の基質（土台）の材料となる・・・良質のたん白質

③歯髄（歯の神経）まで達すると、歯髄炎を起こし、すぐ全体がやられます。



④むし歯の回りがボロボロに欠け、根だけになってしまう。



むし歯の程度

②象牙質まで侵されると、進行が早くなる。



①エナメル質だけが侵される。

◇よい歯を育てる食べ物は子どもの発育にとっても

す。しかし、一般には、肥満すると皮下脂肪組織がたまり、これらの組織にまで血液を送らなければならなくなるので心臓から拍出される血液量が増え、その結果血圧が上昇するのです。また、太っている人は食べ物の量も多いので、自然の塩分摂取量も増え血圧が上昇します。さらに、体内のコレステロールや中性脂肪が必要以上に増えるため、これが血管壁に蓄積され、動脈硬化を促進して血圧を高くします。

こうしたことから、やせていた人が太り出してくると、それに従って血圧が少しずつ上がるといわれています。

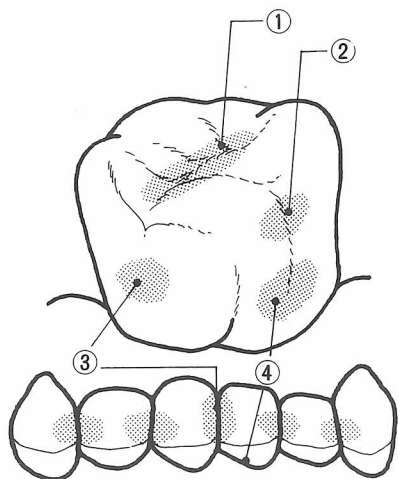
ただし、太っていることややせていることは、血圧の高さとは直接的には関係ありません。太っている人が食事療法などで減量すれば、他の病気によって血圧が高いのでなければ血圧は下がります。また逆にやせている人が毎日高カロリー食の食事をとり続け、運動をあまりしなければ血圧は高くなります。これは前述したような間接的な要因によって起こるのです。

私たちのからだは、人によって身長や体重が違いますが、体質や血圧もその人によってそれぞれ異なっています。ですから、太っているのに血圧が低いという人がいても、何ら不思議はないのです。



太っていると高血圧になりやすい

●むし歯のできやすいところ●



- ①歯のかみ合わせ面の細いみぞ
②歯のほおの側の小さいくぼみ
③歯と歯の間
④歯と歯肉の間

よい食べ物
つぎに示す食品はできるだけたくさんとりたいたいものです。とくに牛乳の中には歯に必要な栄養素が理想的

(5) 歯みがきの習慣は○歳児から

歯みがきの実施状況は、「毎日みがいている」児は少なく、時々やたまにみがいている児がほとんどでした。歯みがき習慣は、まだまだ身についていない現状です。
手足の汚れに気が付いても、口の中の汚れには無関心なお母さんが多いようです。食べたあとの口の中は食べかすなどで汚れていま

に含まれています。牛乳のかわりにスキムミルクやチーズにおきかえてもかまいません。

す。もつと子供の口の中を見てあげてほしいものです。子供の虫歯予防は、お母さんの妊娠中から始まっています。また、虫歯の一番できやすい時期は、歯の生えそろい始める一歳から三歳くらいまでです。この時期に、きちんとした食習慣や歯みがきのしつけをすれば、子供達の虫歯の多くが予防できます。

6月の保健事業

5 日(月)
12 日(月)
19 日(月)
30 日(金)

健康相談日

場所 役場健康相談室
受付時間 午前 9 時～11 時

20 日(火)
21 日(水)
22 日(木)
23 日(金)
24 日(土)
27 日(火)
28 日(水)

胃腸病検診

23 日(金) 乳児・1 歳 6 カ月
2 歳児検診

対象 平成元年 2 月生
昭和 63 年 11 月生
昭和 62 年 10 月～12 月生
昭和 62 年 4 月～6 月生

場所 振興センター和室
時間 12 時 30 分

歯ができる時、こんな食品を多く食べよう

●ビタミン D

卵黄、バター、牛乳などに多く含まれていますが紫外線にあたると、皮膚の下でビタミン D ができます。日光浴を十分していれば不足することはまずありません。



●ビタミン C

含有量

ほうれん草	80 g	52mg
みかん	80 g	28mg
さつまいも	100 g	30mg
トマト	100 g	20mg
キャベツ	40 g	18mg



●良質たん白質 含有量

とり手羽肉	80 g	13.8 g
あじ	80 g	15.0 g
卵	50 g	6.2 g
豆腐	100 g	6.8 g
牛乳	200 g	5.8 g



●リン

米、牛肉、豚肉、チーズ、卵など日常食品に十分含まれていしますので原則として不足することはありません。



●カルシウム 含有量

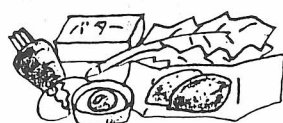
スキムミルク	20 g	220mg
牛乳	200 g	200mg
ひじき	10 g	140mg
チーズ	20 g	126mg
しらす干し	20 g	106mg



●ビタミン A

A 効力

豚レバー	40 g	17,200 I.U.
ほうれん草	80 g	1,360 I.U.
にんじん	30 g	1,230 I.U.
バター	15 g	285 I.U.
卵黄	18 g	324 I.U.



(数量は日常食べる量を目安にしました。)

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

6月30日は

自動車税の納期限です

—忘れずに期限内に納めましょう—

納税は、お近くの銀行、信用金庫、信用組合、郵便局のほか、県で指定した農協の窓口でも納めることができます。

納税貯蓄組合に加入している方は、組合を通して納めてください。

▼車検を迎えるみなさんへ
自動車税の納税通知書の一枚目は、車検に必要な納

税証明書となりますので、

車検証と一緒に、大切に保管してください。

▼納税通知書が届かない場合や、自動車税に関するご相談は、お気軽にむつ県税事務所まで。

・むつ市中央一丁目一の八
むつ県税事務所 納税課
☎二二一三一〇五

税に関する高校生の作文募集

国税庁では、高校生のみなさんから税に関する作文を募集しています。

テーマは、税について日頃考えていることや意見など、税に関するものであれば何でも結構です。

作文は、一人一編。三千字以内で、九月五日（火）までに、最寄りの税務署へ提出してください。

応募された作品のうち優



秀なものには、国税庁長官賞や仙台国税局長賞などが贈られます。

詳しくは、最寄りの税務署にお尋ねください。

国民年金

Q&A

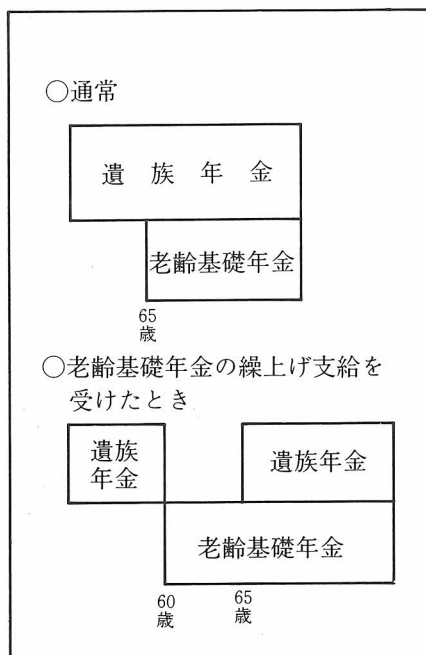


Q 遺族年金を受給しながら国民年金に加入している者の老齢基礎年金はどうなりますか。

A 厚生年金の遺族年金を受給している者が、老齢基礎年金の受給権を得たときは、遺族年金と六十五歳から老齢基礎年金が併給されます。

ただし、老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けた場合は、六十五歳まで遺族年金は支給停止されます。

支給される年金



6月30日は
村県民税(1期)固定資産税(2期)
の納期限です。
＝納期内納付にご協力ください＝

交母だより



佐 井 村
交通安全母の会

新入学児童下校時の

安全歩行指導を終えて

四月六日から始まった春の全国交通安全運動の期間中、活動の一環として、新入学児童を事故から守りましょうと呼びかけ、下校時の安全歩行を指導しました。母の会会員はともより、児童の保護者のみなさんの協力をいただき、無事に終了しました。

児童で一番多い事故は、

飛び出します。これを防ぐと始めたものですが、子供たち、また先生方の協力があり、本当に助かりました。

村民一人一人の協力により、交通事故死ゼロ二千日も達成され、これから二百日の目標に向い、みなさんのより一層のご協力を願います。



▲横断歩道の渡り方を指導するみなさん

5月1日現在
交通事故死ゼロ
2,014日

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。



県交通安全母の会連合会

定時総会並びに

会長研修を終えて

会長 松 谷 三 枝

平成元年度の定期総会が五月十一日、青森市で開催されました。

連合会の間宮会長の「今年も家庭の中から交通ルール、交通マナーを守らせよう。」とのあいさつで始まり、県警本部交通部長から、交通事故概況についての説明がありました。

五月十日現在で青森県は、東北六県の第三位で、事故数は二千件を突破しています。女性ドライバーの事故が増加し、死者は二十四歳以下と六十歳以上が増加しているのを気をつけてください。

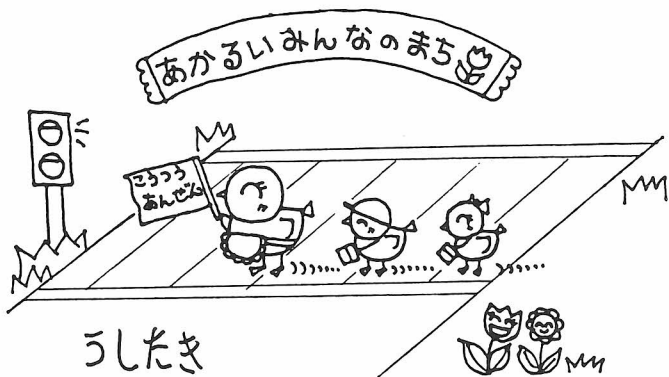
また、今年の下北ブロック研修会の開催地は、佐井村となりました。みなさんのご協力をお願いします。

続いて会長研修に入り、

県警本部交通部参事官から「青少年の交通安全と事故防止について」の話がありました。

青少年の事故の九割は、人的要因によっておこり、違反の繰り返し、過失の積み重ねからくるもので、今は母親の甘やかし(自由放任)が多く、家庭の躾(しつけ)の問題から起きているのです。子供を客観的にみて良い所、悪い所をしっかりと見つけて躾していくように。親が子に車を与えるときは、社会的責任を負えるか(補償等)また、車を運転するときの心構えができていかなどを考えて欲しい。家庭において、母親が教育していかなければいけないと話していました。

次に専務理事から「若者



紙芝居を見せて

牛滝地区理事 大畑 聖子



このほど、牛滝地区の就学前の子供たちを対象に、交通安全の紙芝居を見せました。



またいつか、子供たちに紙芝居を見せたいと思います。

会場の公民館には、子供たち十五人と母の会会員を含め、お母さんたち十人と多数集まり、賑やかに始まりました。

「ペスの散歩」「宇宙パトロール、ブタマンマン」他一本の合計三本を上演しましたが、子供たちはあきることなく、熱心に見入っていました。

上演後、みんなで道路を歩くときの注意、自転車の乗り方など復習し、事故にあわないようにしよう」と話し合いました。

翌日は、警察施設の見学で、最初に交通機動隊です。

昭和二十三年に発足して以来、現在白バイ六十台、隊員の平均年齢二十九歳から三十歳と若者ぞろいです。運転技術もすぐく、カッコ良く、子供たちが白バイ

にあこがれるのがわかる気がします。

次は交通管制センターです。居ながら県内全域の交通量が一目でわかり、すごいものだと感心しました。また、ここから交通情報がラジオで放送されています。

最後に県警察本部を見学。一一〇番について話を聞きました。年間四万二千件もかかってくるそうですが、半分はまちがい電話です。私たちも気がついたものです。

研修を通して、今は県単位で何もかも動いている感じがしました。一地区にだけこだわってられない。視野を広げないといけない。なあと実感しました。

青森県交通事故相談所 定期巡回相談所開設日程

六月十五日(木)

午前十時三十分
午後三時～

むつ市市民相談室

現代病―ストレスを考える

いかに対処し克服するか

「最近、仕事がつまづいていかなくてストレスがたまっている」「休日にするスポーツは、ストレス解消に最高だ」というように、ストレスという言葉は、精神的なイライラの代名詞として、日常よく使われるようになりました。たしかにストレスが原因で心身症になったり、体をこわしたりする人はいます。しかし、なかには本当はストレスではないのに「ストレスではないか」と自己判断をして、一人で悩んでいる人も少なくありません。

ここでは、ストレスの「摩手」にとりつかれないように、どうやって対処し克服していけばいいのかをみていきます。

ストレスと心身症

職場の人間関係や嫁しゅうとめのトラブル、肉親との死別などの悩みは、ストレスを高めさせるといわれます。心身症とは、こうした心理的ストレスなどの原因が蓄積され、それがもとで心臓病や胃腸などの消化器系、自律神経系などに支障をきたす場合をいいます。具体的には胃・十二指腸かいよう・高血圧・狭心症



気管支ぜんそく、円型脱毛症、慢性肝炎などが心身症として起こることがあります。

ストレス因とは何か

ストレスを引き起こす原因を、ストレス因(ストレスサー)といいます。

累計する仕事や複雑な対人関係、生きがいや大切なものを失う損失体験などが原因になりやすいといえるでしょう。これらの悩み、ジレンマに陥った場合、それはストレス因になります。そして、このストレス因を自分自身でうまくコントロールできなくなるとき、ストレスを感じるのです。

このように、ストレスとストレス因とは違うものなのです。そして、ストレスを引き起こさないようにするには、ストレス因があっても、それを乗り越えられる状態をつくるのが大切なのです。

まず体調を整える

ストレス因がストレス状態を引き起こすときは、まずそれを受け止める体の状態が大きく左右します。体



下北の四季

写真コンテスト

▼テーマ

下北半島内の風物、自然景観、風俗、行祭事など、四季を通じて下北の観光を広く紹介できるもの。

▼サイズ

カラープリント四ツ切
スライド35ミリ判以上(キャビネ判・2L写真を添付すること) パネル貼り、額入り不可、組写真可

▼賞

・グランプリ一点10万円

自衛官を募集しています

二等陸士、二等海士及び二等空士自衛官の平成元年度第一次募集をしています。

必要の方は、
竹内勇吉 ☎3821132
和田喜一 ☎3825599
民生相談課 ☎3821111
むつ募集事務所 ☎2274844
へご連絡下さい。

○資格は、十八才から二十五才未満の男子及び女子
○志願希望の詳しい資料を

・特選二点15万円・準特選五點13万円・入選十五點1万円・佳作二十點5千円※以上全てに賞状・副賞がつく。

▼その他

作品は昭和六十三年一月一日以降に撮影した未発表のものに限る。応募票に住所、氏名、電話番号、画題、撮影年月日、場所を記入し作品に貼付。入賞通知ありしだい原画提出。提出なき場合は入賞を取り消す。返却は作品裏面に返却希望と朱書き、切手貼付の返却用封筒を同封のものに限り行う。

▼送り先

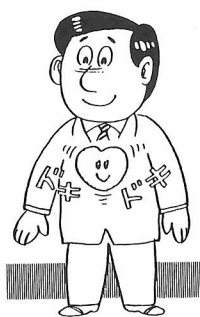
むつ市役所商工観光課
035むつ市金谷一―一
☎2211111

▼締切・発表

平成二年二月末日・三月下旬に直接通知。

調がよいときは、多少のストレス因があっても、それを乗り越えてしまえます。

しかし、病気などで体調がよくなかったり、適応のしかたが悪くて、何もかも体が引き受けてしまう状況になっていたりすると、ストレス因は耐えがたいもの、苦痛なものになります。ですから、まず体調を常によい状態にしておくことが大切です。



クヨクヨ悩まない

そしてもう一つ大切なのは、ストレス因にぶつかったときの心のもち方です。

「自分はこのなかに働いているのに、あの上司は仕事を評価してくれない」「おばあちゃんは、私のすることにいちいち文句をつける」などとクヨクヨ悩み続けないことです。

むしろ気持ちを大きくもって「たいしたことはないさ。気にしないでおう」と、心にゆとりをもつよう心がけましょう。

周囲の援助が必要

困ったことにつかつたとき、不幸な出来事を体験したときなど、ストレスがたまりやすい状態になります。こんなとき周囲の人からの助言や支え、あるいは援助があると、ストレスが減少したり解消したりします。

例えば、病気になったときの家族の看病や友人たちの見舞いは、力強い支えになります。また、仕事に行き詰まったときの先輩や友人の援助もありがたいものです。

このように、周りで支持や援助を受けることができる家族や友人をもっていることは、ストレス状態を起こさないですむ条件といえます。また、身近な人にこうしたストレス因が重なる

場合は、援助や支えをおしまないようにしたいものです。

悩みごとをバネに

ストレスの大半は、ストレス因が分かったところで大きく一歩前進します。そして、それに対して具体的に何ができるかを考えていかなければなりません。それにはまず、見方を変えたり、人に相談したりすることから始めてみましょう。また、ストレス因を一つのバネにして、チャレンジしていく気力をもつことも大切です。

日常生活の些細なことの一つ一つがストレス因となりやすい現代社会です。ストレスとの上手な付き合い方を、よく考えたいものです。



被害にあつたら現場はそのまま110番

大間警察署

す。

毎日、色々な犯罪が発生しています。刑事事件だけでも年間約一万三千件発生しており、その中で窃盗事件が一万五千件と一番多く、全体の八〇%を占めています。

警察では、犯罪のない、明るく住みよい街づくり。人の身体や財産を直接侵害する犯罪や事故をなくするために、日夜努力しています。

- 一、被害に気付いたら早く届けよう。
- 二、被害現場は、そのままにして警察の到着を待ちましょう。
- 三、警察の指示を守りましょう。
- 四、負傷者を救助するとき、印をつけましょう。

土砂災害防止に関する作品募集

絵画・ポスター・作文

「みんなで防ごう」

課題 「土砂災害」

・絵と作文は土砂災害を防ぐために働いている人たちのこと、土砂災害を防ぐための施設を見たときのこと、

サービス業基本調査にご協力を

総務庁では、七月一日現在でサービス業基本調査を実施します。

この調査では、サービス業事業所の従業者数、事業収入金額などを調査します。

六月下旬から調査員が、対象となった事業所を訪問して、調査票の記入をお願いしますので、調査にご協力ください。

☎(38)二一一一

- ▼応募資格 小・中学生
- ▼応募期間 10月31日まで
- ▼問い合わせ 役場建設課

悪質商法には冷静なパンチ

|| こんな販売手口にご用心 ||

かたり商法



★変だなと思ったら、役所などに確認する。

ホームパーティー商法



★ミエをはらず、必要な物だけ買う。

送りつけ商法 本・ボールペン
健康食品など



★不明な郵便物は手をつけずに保管する。

マルチ商法 健康器具・洗剤
健康食品など



★ネズミ講に似たシステムのため、必ずもうかるとは限らない。

催眠商法 健康食品・羽毛布団など



★タダの景品につられて、怪しげな説明会場などに近づかない。

内職商法



★うまい話のウラには、自己負担金がある。

申込みの撤回 契約の解除は……

クーリング・オフ制度

なりません。

- ・ただし次の場合は、クーリング・オフ制度が適用されません。

①消耗品を使った場合。
(化粧品や避妊具は使用した分だけ)

②三、〇〇〇円未満の現金取引の場合。

③ 指定外の商品・役務・
権利・（指定されてい
ても乗用自動車はでき

ない

○消費生活に関する相談や苦情は、お気軽にどうぞ。

▼青森県消費生活センタ―
青森市本町二丁目一―一六

○一七七(一一)二三三四

▼役場民生相談課住民係

▼消費者生活苦情相談員

島野房子

☎ (三八) 二六〇七

(商品購入の場合)

契約解除通知書

平成○○年○月○日付けで、貴社（販売元）
〇〇氏と私の間と締結された「商品名」名
の「商品の開発・製造」を解除します。
つきましては、当該契約の履行に支障しました頭
金^(一)〇〇円は、「銀行口座振替通帳」口
座番〇〇へ振り込んでください。
なお、貴方提供したる商品も、右の方払金送
還後、早急にご引取りください。

内容証明書用紙

平成○○年○月○日
貴株前山田太郎 他
〇〇市町〇〇番地
代取取締役 ○〇殿

解約通知は
内容証明郵便が
確実です。
左記を参考に
お書きください。



・クーリング・オフとは、訪問販売で商品や役務、権利を購入した場合、それが本当に必要なかどうか「頭を冷やして考え直す」期間を設け、この期間であれば無条件解約できる制度です。

- ・クーリング・オフ期間は八日間あります。
- ・販売業者に対する解約通知は、書面で行わなければ

きわやか 君

西村 宗



昭和63年度 佐井村出稼ぎの現況

項 目 地域・産業別		就 労 者 数			
		夏 型	冬 型	計	
合 計		269人 (うち男248)	135人 (うち男126)	404人 (うち男374)	
地 域 別	県 内	7	0	7	
	北 海 道	30	2	32	
	埼 玉	17	19	36	
	千 葉	45	14	59	
	東 京	36	34	70	
	神 奈 川	61	29	90	
	静 岡	3	0	3	
	愛 知	8	3	11	
	大 阪	0	0	0	
	兵 庫	1	1	1	
産 業 別	その他の府県		61	34	95
	農 林 水 産 業		19	2	21
	建 築 業		221	114	335
	製 造 業		14	7	21
	内 訳	食 料 品	3	2	5
		機 械 器 具	2	2	4
		そ の 他	9	3	12
	運 輸 通 信 業		6	3	9
その他の産業		9	9	18	

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。

◎出稼労働者数 404人

◎前年度出稼労働者数 301人

◎人口対比94人に1人
平成元年3月31日現在
人口 3,813人



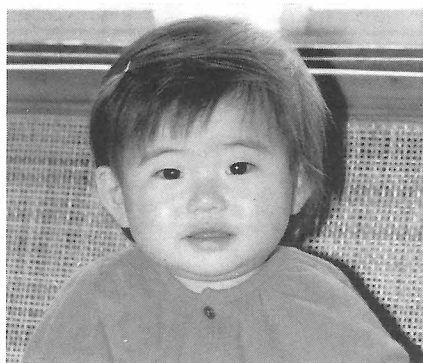
梅 酒

梅の実が実る季節です。昔は、未熟の梅には青酸があるので、青梅を食べると中毒すると子供たちに注意したものです。でも、最近はそんなことを口にする人は少なくなりました。飽食の時代になって、青梅を拾って食べる子などがいなくなってきたからでしょうか。日本のシンボルのような梅干しですが、その材料の梅も最近は輸入物が多くなりました。が、梅酒用に売っている青梅は、鮮度の関係で国産が多いようです。都会では梅干しを自家製する家は少なくなりましたが、梅酒作りはなかなかの人気です。梅の実と、砂糖または氷砂糖を焼酎(しょうちゅう)に漬けた梅酒は、夏の暑気払いなどにぴったりの飲み物です。梅酒を自家用としてつくるのが酒税法で正式に認められたのは、昭和三十七年のこ

とです。自分で消費するために酒と他のものを混和することは酒の製造とみなさないということになったわけです。それで、梅のほかに、いろいろな果実を焼酎などに漬けて楽しめるようになりました。ただし、果実のうちでブドウだけは許可されていません。ところで、六月五日は世界環境デー。そして、この日を初日とした一週間が環境週間です。今年のキャッチフレーズは「昨年引き続いて「みんなで築くよりよい環境」です。この期間に各地で、環境問題をテーマにした行事が行われます。東京では、低公害車フェアなどが計画されています。



満1歳になります



内藤のどかちゃん
司・真紀子
(大佐井)

戸籍の窓口

5月14日現在

◎お誕生おめでとう

内藤 加奈(誠) 福 浦
内田 琴絵(誠一) 長 後
松原 広治(良和) 大佐井

◎ご結婚おめでとう

竹内 彦三 牛 滝
楠美 優子 青森市
室館 利昭 川内町
宮部 真由美 牛 滝
大塚 信治 土浦市
東出 美二 大佐井
山下 雄二 八代市
小林 美佐子 古佐井
小坪 谷 勝利 川 目
信太 ひとみ 山本町
内田 正 紀 矢 越
大谷 恵美子 龍ヶ崎市

◎おくやみ申し上げます

松沢 勝雪(勝雄) 原 田
大坂 みね(守雄) 長 後

4月30日現在人口(前月比)

男	1,887	(+1)
女	1,935	(+8)
計	3,822	(+9)
世帯数	1,122	(+15)



●生活の中のカビを防ぐ●

湿気

ほいっを断る

カビは一種の細菌です。

気温二十度から三十度、湿度六〇%から八〇%、それに「栄養」が加わると、どんどん増えます。とくに梅雨のころは、カビの繁殖が目立ちます。真っ白な壁紙



また、カビの繁殖するスピードは大変早く、孢子一

ですが、百円硬貨一個分の面積に約百億個もの孢子があるというのですから驚きです。

一口にカビといっても、青カビ、黒カビ、赤カビなど多くの種類があります。カビを顕微鏡でのぞくと、「花畑のように美しい」の

に大きなシミができたり、ふる場のタイルの目地で薄汚れるのも、カビが原因です。

個がくっついてからたった一週間で一千倍以上に増え、あつという間に点々としたシミになります。

カビの栄養は、湿気とほこり。そのため、これら栄養源がある場合は、カビが発生しやすくなります。ですから、食べ物だけでなく紙や皮革、プラスチックやアルミニウムなどにも湿気やほこりがあれば、カビは発生します。

さてカビの退治ですが、やはり湿気を少なくすることが一番です。この時期はなるべく室内に鉢植えを置いたり、洗濯物を干さないようにしたいものです。また、こまめに換気扇を使っ

たり窓を開けたりして、湿気をとるなどカビの栄養源を断つことです。防カビ剤を使うのも一つの方法といえるでしょう。

このほか、意外にカビの発生しやすい場所が、じゅうたんの裏側です。とくに湿気の多い梅雨時は、カビの孢子が繁殖しやすくなります。そして、この孢子は

ダニの好物でもあるのです。このようにして発生したカビとダニは、子供のアレルギー性ぜん息や肺炎症状の疾患の原因にもなりますので、じゅうたんの裏側の清掃も忘れないようにしましょう。

カビ退治には、虫干しと大掃除がなによりも大切なのです。

水道の水は きれいねおいしいね

水道週間6月1日～7日



期間中に水道施設の見学をしたい方は前日までに役場建設課に申込みください