

1989—9月



No.241

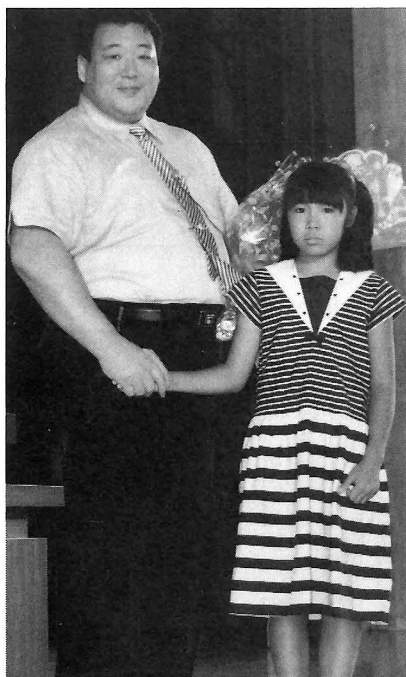
広報さかい

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100周年記念講演会&演奏会



村制施行百周年を記念しての講演会と演奏会が、八月十四日、佐井小学校体育館を会場に開催されました。
「努力と忍耐の人生」と題して、元横綱「隆の里」の鳴戸親方を招いての講演と、全国の吹奏楽界をリードする、青森山田高校吹奏楽部の演奏に、会場から盛んな拍手が送られていました。



◀主な内容▶

- 2～3 むらの話題
出稼ぎ現地のみなさん
- 4～5 教育だより
- 6～7 訪台親善使節
団見聞記①
- 8～9 原子力だより
- 10～13 保健婦だより
- 14～15 交母だより
- 16 税務だより
年金だより
- 17 歳時記
- 18 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。

友情の輪 大きくなれ

— 函館・下北子供交流会 —

道南と下北の子供たちが
年に一度、津軽海峡を越え
て友情をはぐくむ交流会が、
七月三十一日から八月一日
まで開かれました。

年代で相手方の土地を訪
れ、友情を深めるとともに
互いの生活文化の理解と認
識を高めようというもので
今年で十七回目となります。

この交流会は、函館・下
北子供会育成連絡協議会と
佐井村教育委員会の主催で、
双方の地域の子供たちが一

フェリーでやって来たの
は、函館市をはじめ南茅部
町、恵山町、戸井町、檜法
華村から九十八人。地元か

▼「仏ヶ浦」を見学



▼「下北少年自然の家」での交流



らは佐井村の三十三人を
はじめ大間町十六人、風間浦
村九人の子供会会員が参加。
みんなで「仏ヶ浦」を訪れ、
奇岩怪石や青い海に歓声を
上げたあと、下北少年自然
の家に入りました。

その夜は、キャンプファ
イアーを囲んでの交歓とな
り、レクリエーションやダ
ンスを楽しみ、大いに対話
を弾ませていました。

翌日は全員が感想文を発
表。「仏ヶ浦の景色が強く
印象に残った」「友達がた
くさんできてうれしい」「ま
た必ず来てみたい」など、お
互いに来年の再会を固く約
束して、記念写真に収まっ
たあとお別れとなりました。

お元気ですか

出稼ぎ現地のみなさん

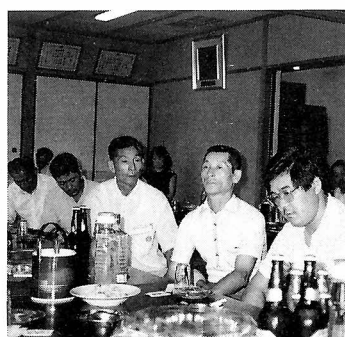
遠くふるさとをはなれて、仕事に励んでおられるみな
さん。お元気で活躍のことと拝察いたします。

このページでは、現地での情報、お便り、写真などを
お待ちしております。

季節労働者懇談会

今年もまた八月十四日恒
例による季節労働者懇談会
が振興センターで開催され
ました。

同じ仲間同志が交流を図
ることを目的として開催さ
れた懇談会では、村政に対
する意見やそれぞれの就労
先での状況、また留守家族
問題、人身事故等互いに語
り合いながら盛況のうちに
終了しました。



当日は、佐井村村制施行
百周年記念事業の一環とし
て鳴戸親方(元横綱隆の里)
の講演及び青森山田高校吹
奏楽部による演奏会が行わ
れ、なかなか得られない機
会に恵まれ喜びもひとしお
の様子でした。

家族とのだんらんも束の
間、現地にむかわれたみな
さん、健康にはくれぐれも
留意され、事故には十分気
をつけて仕事に励んでくだ
さい。

函館・下北子供会交流会に参加して

原田子供会 宮田 小枝子

私は、少年自然の家に来たのは初めてです。仏ヶ浦に行ったのは二回目だけどずいぶん、ふんいきも変わってびっくりしました。

一番うれしかったのは友達ができかったです。同じ部屋の人しか友達になれなかったけど、こんなにいい友達が一日できてとてもうれしいと思いました。夜話をしたり、他の部屋へ遊びに行ったり、とても楽し

磯谷子供会 新田 真生

私は、初めて交流会に参加しました。少年自然の家に来るのは二度目でしたが交流会は、初めてでした。たった二日間でしたが、とても楽しく過ごせました。キャンプファイヤーは、雨のためにあまりできませんでしたが、みんなといっしょに、フォークダンスを踊っ

かったです。北海道の人達と友達になるのも初めてだったので、とても感激しました。一日のたつのも早く、まだ、いっしょに友達になった人と話したいなあと思いました。一日目で友達になったばかりなのに残念だなあと思います。

感動したのは、キャンプファイヤーです。これも私は、初めて見ました。それに北海道や大間の人達とジ

たりして、とても楽しかったです。また、友達もたくさんできました。とくに同じ部屋の人達とは、とても仲良くできました。こわい話をしたり、おもしろい話もしたり、いっしょに遊んだり、とても楽しかったです。行く前は、とても心配でしたが、来てみて今は本

エンカ、マイムマイムを踊って楽しかったです。

でも、急に雨が降って残念だと思いました。でも雨が降り続いていても、燃え続ける炎は、私は忘れられません。また、八月五、六日と、九月の後半に少年自然の家へ行くので、ぜひあのきれいな炎を見せてほしいなあと思いました。

他の学校の人とも友達になれたし、初めて経験したこともあるし、この思い出は、絶対忘れないで、胸のおくにしまっておきたいと思いました。

当に良かったなあと思っています。新しい友達ができて、その友達といっしょにいろいろな話をしたり、遊んだり、普段の生活の中では、できないことが沢山できました。

また、とても良い思い出ができました。交流会に参加して本当に良かったなあと思いました。またいつか参加したいと思います。

飼い犬の適正飼養に理解と協力を!!

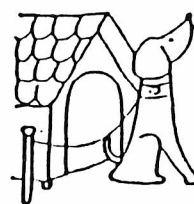
・飼い犬の管理については、犬病予防法及び青森県飼い犬の管理及び犬による危害の防止に関する条例で、飼い主が守らなければならない事項が定められています。

・特に飼い主に守っていただきたいのが、犬の放し飼いをやめることです。犬を放し飼いにしておくと、幼児や学童に危害を加えたり他人の庭や畑を荒らしたりします。これは大変危険なうえに、他人の財産に被害を与えることになります。

・最近、犬に対する苦情や批判が大変多い状況にあります。その大半は飼い主の無責任な放し飼いによるものです。犬を飼う以上は決められたことを守り、愛情と責任をもって飼っていただくと思います。飼い主が注意すべき事項は、次のとおりです。

【飼い主の必得】
一、生後三ヶ月以上の犬は

つないで飼う



年一回の登録と、狂犬病予防注射を受けること。

二、犬は人に害を加えないように、おりなどの囲いの中で飼うか、丈夫な鎖などで、しっかりと物につないで飼うこと。特に大型犬は、おり、さくその他の囲いの中で飼うこと。

三、犬の運動は、人ごみの少ないところで鎖などをつないで行うこと。

四、飼い犬が人をかんだときは、飼い主は必ず保健所へ届けること。

五、飼えなくなった犬は捨てないで、保健所に引き取ってもらうこと。(引き取り日は、健康ごよみで確認してください。)

これらの注意事項を守って、犬による事故を未然に防止したいものです。

・なお、飼い犬や野犬などについての苦情は、むつ保健所(☎二四—一二三—)または、役場民生相談課までご連絡ください。

捨て犬厳禁



教育だより

なつかしの牛滝・福浦

福浦中学校教頭 坪 正 範

もう二十数年も昔の話になつてしまいました。

当時、佐井本村からの車道は福浦が終点でした。

牛滝に赴任することになつていた私は福浦に赴任

された佐久間先生のタクシーに佐井から便乗させていただいて、この地福浦に降り立ちました。

切り立つ眼前の山を徒歩



▲当時の牛滝小中学校校舎

でさらに二時間がめざす牛滝だといえます。

それは険しい山道でした。

牛滝では校長先生をはじめ

めとして、つきり海から来るものと思つて浜に出ていたようでしたが、背後の

山から降りて来て学校で待つていたのですから、びっくりされたようでした。

下宿でお世話になつた木

下さん、つばめ旅館の竹内さん、そして中西地区総代さん(当時PTA会長さん)、

自炊のできない私の我ままで御迷惑をおかけしました。

また、公私にわたつてお付き合ひいただいた青年の方々(当時の)からは正月に帰宅するとき福浦までの

山道を胸までもある雪の中をこぎ分けて送つていただいたことを今でも忘れることがありません。

牛滝での二年間は、私の教員生活でもほんとうに有意義な時間を過ごしたと思つています。

当時牛滝に、和田久先生が、隣の福浦には森治先生がおられ、特に理科教育に多大な貢献をされておられました。

その先生方から教えを頂けたことはとても幸せなことでした。

当時福浦小中学校は森先生を中心にして教育活動が活発で、学習会、研究会が盛んに行われていました。

その中で、森先生が一人で同じ時間に、小中学校全校の理科の授業を公開されたことがありました。

五つの学級を同時にわたし歩き、直接、間接に指導される神業のような姿が思ひ出されます。

ある年の冬、このお二人の先生と雪で車が不通にな

楽しかった

「ばらいろ学級」

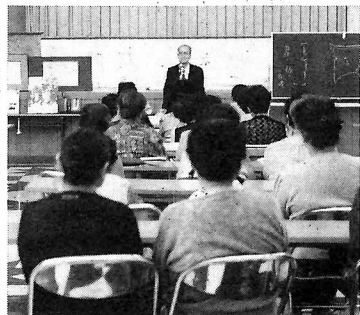
木彫り教室、交通安全教室、料理、踊り、手芸、医者を囲んでのお茶のみ話、おしゃべり会と多彩な講座でしたが、楽しいうちに終了しました。



▲木彫り教室にて

医者をお囲いのお話は、佐井村出身の三上士郎先生の「若さと老い」というテーマで誰にでも平等に与えられる人生の道、しかし年を重ねただけで人は老い

▼三上先生のお話し



ない、理想を失うとき初めて老いるという話には、参加したみなさんも力強く受け止めていたようでした。おしゃべりの会では、これからの希望や、気楽なお話に花を咲かせ賑やかなうちに楽しいひとときとなりました。この次の機会にはお互いに誘い合つて多くの友と親しむようにしたいものです。

矢越地区学級はじまる

去る7月7日、地区学級の運営委員会が開かれ、平成元年度の活動計画が決まりました。

活動計画

- 7月中旬 舞踊教室
 - 7月下旬 開級式
 - 8月中旬 映画教室
 - 9月上旬 スポーツ教室
 - 10月中旬 手芸教室
 - 11月中旬 漁業教室
 - 12月下旬 民芸教室
 - 1月中旬 郷土芸能伝承
 - 2月中旬 映画教室、交流会
 - 2月下旬 舞踊教室
 - 3月上旬 閉級式
- どなたでも気がるに参加してください。

った佐井本村までの雪道を七時間あまりかけて歩いたことがありました。(何かの研究会に出席するためだったと思う。)

森先生は子供さんをリックに入れて首だけ出して背負われていました。

先生方の教育に対するこの情熱はどこから出てきたものだったのでしょうか。ただ「若かったから」というものでもなかったように思います。

先日、福浦の学校を訪れた下北教育事務所の川原田所長さんから貴重なお話を伺うことができました。

「教育とは理解するということよりも『感激』するところから始まるのではないか」という部分があつて、私はそこに強く共感をいたしました。

私達はあの当時の牛滝や福浦の子供たち、また地域の人達にある種の感激を抱いていたのではなかったかということに思いあつたのです。

大しけのある日、

修学旅行に出かける

子供達が漁船に乗り

込み、波しぶきから

身を守るためでしょ

うか、恐ろしさから

の目隠のためでしょ

うか、全員頭からシ

ートをかぶせられて

折からの荒れ狂う波

の中に突き刺さるか

のようにして青森に

向つたあの姿を今で

も鮮やかに思い出し

ます。

また当時、牛滝か

ら転出されることに

なつた米持教頭先生

をみんなで送っていくこと

になりましたが、あの時も

途中から大しけとなつて、

山から谷へと駆け下り、駆

け登るかの如くにもてあそ

ばれる船に「死ぬ時は今か」

と思つたものでした。

就職した生徒の旅立ち。

山越えの中腹から見上げる

ようにして見送る私達に、

ちぎれるように手をふつて



▶当時の生徒たち

やがて私も、牛滝を離れる時「幸福丸」という名前の船に乗って見送られることになりました。

送るのも、送られるのもこの胸に迫るものは一体何なのでしょう。

子供達も、村の人達も、

ここを生活の基盤にしてい

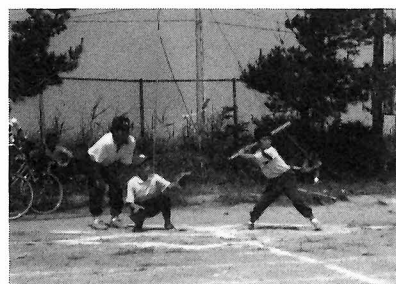
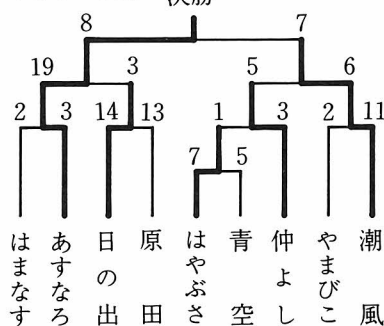
る人達は私達のような心の

高ぶりはないのかもしれま

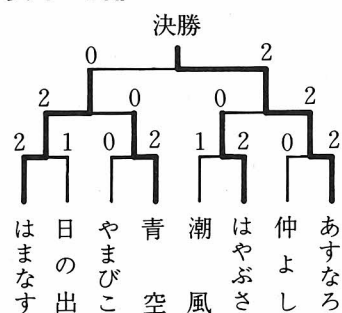
せん。

子供会球技大会

男子の部



女子の部



七月十六日、佐井中グラウンドを会場に、男子ソフトボール、九チーム、女子ミニバレーボール八チームで開催されました。

男子の部では、あすなろチーム、女子の部でもあすなろチームが優勝しました。結果は次のとおりです。

しかし、先生方はこの子供たちのために自分は何かをしてやらなければならぬと心がはやつたのだと思

うのです。

私にとつて縫道石山は一度登ってみたい山でした。しかしそれを実行する前に二年間で佐井を去りました。そして今、再びの佐井村。

福浦に赴任して、春の全校遠足でついに、念願の縫

道石山に登ることができ感激いたしました。

生活は昔から比べれば随分と便利になりました。

昔と同じ種類の感激は存在しないのかもしれませんが、「教育は感激することから始まる」ことを忘れることなく励んでいきたいと思っています。

(佐井村・大間町・川内町)

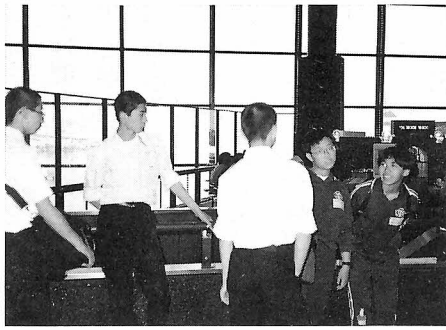
連合中学校訪台親善使節団見聞記①

去る六月二十一日(木)から六月二十九日(木)まで、川内町、大間町、佐井村連合中学校による訪台親善使節団に参加する機会を得たので、見聞記として、一回に渡り、概要を報告します。

五千年の歴史と文化を有する中華民國の台湾省を訪門し、その歴史、自然、産業、経済、文化、教育事情を見聞したり、学校や家庭での交流をとおして人情、習俗に触れて親善を深め、海外生活を体験することによって視野を広め、国際感覚を身につけ、将来の郷土

発展に貢献できる人材の育成を期することを目的として計画されました。

柳森伝次郎大間町長を団長に、東出 昇佐井村長と菊池繁安川内町長を副団長として、各町村各々六名の中学生に引卒の教員各一名、教育委員会職員各一名、報道係として川内町役場から一名、さらに、青森県日華親善協会副会長、馬場春雄先生、青森県華僑総会会長、江川三郎(陳江舟)氏を加え、総勢三十三名による使節団編成になりました。昨年、川内町が実施して大成功を収めたことですが、当村でも各中学校を中心として一昨年から交流計画を



▲成田空港にて



▲記念品の交換

文責
佐井村教育委員会
社教課長補佐 渡辺 隆一

練っていました。当初は、川内町、佐井村で実施する予定でしたが、雲林縣虎尾鎮市と姉妹都市を締結している大間町も加わり、三ヶ町村連合での実施となった次第です。

四月三日、四月二十五日と打合せ会議を重ね、五月十三日、六月三日に事前研

▼台北市内



◆佐井村からの参加者◆

佐井村長	東出 昇
佐井中二年	太田 直樹
佐井中二年	辻 政信
佐井中二年	宮川 尚美
佐井中二年	田中由紀子
磯谷中二年	福田 道弘
長後中三年	大石美由紀
佐井中教諭	吉川 晃一
長後中教諭	石戸谷真規子
教委社教課	渡辺 隆一

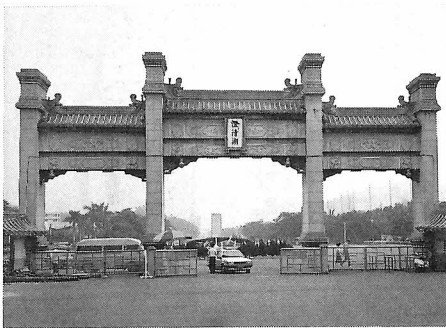
修を行い、全員パスポートを受領、査証手続を終え、六月二十二日（木）、いよいよ出発となりました。午後六時、役場に集合、六時十分、初の海外に送り出す不安さを表わす父兄も同乗して（佐井の中学生は割と

サバサバした表情でした。）むつ市の結団式会場へ向った。午後八時、結団式を終え、大型貸切バスで成田空港へ、なかなか眠れそうもなかった様子の生徒も十二時を回る頃には、すっかりと寝込んでいた。



▲参加者全員で記念写真

▼澄清湖



翌朝、空港近くの食堂で洗顔、朝食を済ませ、出国手続きに臨んだ。当日は大変な混雑で、出発時間ぎりぎりに塔乗した。E G 二七五便は、雨の中、無難に飛び立った。機内で昼食後、十三時（日本時間十四時）高雄空港に到着した。

機外に出るなり、南国特有の熱気と植物性の匂いが一気に押し寄せた。市内全体、どんよりとしていたが暑さは強烈だ。早速、以前、台湾の国民的歌手だったと言う、威統旅行社、劉さんの案内で市内観光が始まった。高雄市は南部台湾の中心で、台湾第二の都市である。商工業の発展が目ざま

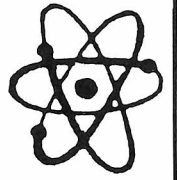
▼異国の味に舌づつみ



しく、高雄港は台湾一の貨物取り扱い高を誇っている。市内の東七 km にある澄清湖は中国の西湖八景を模して作られた人造湖であった。澄清湖八景として観光大門、玉堀、宮殿風の水族館等は見事な様式であった。続いて、高雄駅の南西三 km

にある標高三六五 m の寿山公園に登った。山頂に忠烈祠があり、高雄港と市街を見下ろす絶好の場所であった。市内のレストランで最初中華料理に舌づつみをし、明日からの交流に備えた。

（以下、次号につづく）



原子力だより

「大間原発環境調査協議会」を解散

〓 環境調査の終了が確認される 〓

「大間原発環境調査協議会」の解散

大間原発環境調査協議会（昭和53年設置。大間町、佐井村、風間浦村の行政、議会、漁協の代表者等で組織）が去る7月21日、大間町の海峡保養センターで開催され、環境調査の終了を確認しました。

これは、電源開発（株）が昭和58年7月から59年12月にかけて立地環境調査を行い、その結果「技術的にみて適地であり、社会環境等とは、これを著しく阻害することなく両立可能」との判断を踏まえたものです。

三ヶ町村の行政、議会、

▼ 7月31日の協議会



大間原発環境調査協議会の経緯

昭和53年12月7日 大間原発環境調査協議会発足

昭和54年9月21日 右同協議会開催（経過報告）

昭和55年1月18日 右同 （右 同）

7月3日 （原子力発電所立地環境調査実施要請書の提出について）

昭和57年4月26日 右同

（立地適地調査の説明）

昭和58年4月14日 右同

（電発よりATR実証炉に係わる立地環境調査実施の協力を要請）

5月10日 右同

（電発より立地環境調査について説明。西側調査についても実施することとを口頭で説明。）

6月27日 右同

（電発より立地環境調査説明会等の結果を報告）

7月 電発Ⅱ立地環境調査開始

12月19日 大間原発環境調査協議会開催

（立地環境調査の経過報告）

漁協は、立地環境調査の結果をもとに各々検討してきましたが、環境調査の実施にあたり、昭和53年5月2日に締結した三ヶ町村協定では、大間崎以東の放水を前提として調査に同意しており、大間崎より西側の調査については三ヶ町村と電発との間で調査、手続きが不十分なままに開始されたことが問題となりました。

これについては、電発から協議会会長あての文書による釈明「環境調査の開始にあたり、西側の調査を行うことについて三ヶ町村協定に係わる調整、手続きを怠りましたことについて、深くお詫び申し上げます。」をもって了解し、さらに三ヶ町村が今後このようなことを繰り返すことなく適切な対応を行うよう次の条件を付して環境調査の終了を確認したものです。

①環境調査の終了確認が即発電所計画の受入れを意味するものでなく発電所計画を電調審に付議するため



には、三ヶ町村および六漁協の同意を要する。

②今後、発電所計画に係る取決め、確認、通知などは文書をもって行う。

大間原発環境調査 協議会解散後の動き

同協議会の解散後、柳森

大間町長より「原発の安全性、地域、漁業と原発との共存共栄など、三ヶ町村に共通した課題を調査・検討する新しい協議会を設置したい。」との新しい提案があり、三ヶ町村および六漁協はその内容について協議・検討することとしました。

昭和59年 7月27日

右 同

(電発、立地環境調査の中間報告)

12月

電発Ⅱ立地環境調査終了

12月15日

電発Ⅱ協議会会長に、現地の調査終了報告書を提出

(両村長に対しては、協議会会長から報告)

昭和60年 2月13日

右同協議会幹事会開催

(立地環境調査報告並びに協議会の開催について協議。当分の間、協議会開催を見合せることとした。)

昭和62年 8月26日

右同協議会開催

(電発より環境調査結果報告。発電

所計画説明)

昭和63年 9月12日

右同協議会幹事会開催

(協議会の解散と今後の進め方について協議)

平成元年 2月9日

右同協議会役員会開催

(環境調査の終了確認と今後の進め方について協議)

7月31日

右同協議会

(環境調査終了の確認、解散)

保健婦だより

◆あなたの習慣
だいじょうぶですか◆



排便の心得
痔を予防するために

痔(じ)とはお尻の病気の総称ですが、その予防、治療の原則は何といつても排便指導です。それは毎日みなさんがどのようにしてトイレを利用しているかに関係してきます。

出 行こう たくなつてから

まず、トイレとは便が出たくなつてから行くところ、行つてから出たくなつて、待つところではありません。トイレに行つて新聞を読んでいると、そのうちに出たくなるなどというのは大変効率の悪い排便方法です。

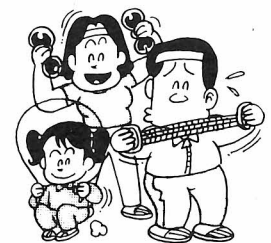
もともと人間のお尻は、人間が立ち上がつて生活するようになつたために、ぐあいが悪くなつてしまったのです。犬でも馬でも四つ足動物では肛(こう)門は

心臓と同じ高さか、あるいは肛門の方が心臓より高いところにあるので、肛門の血液は楽に心臓に戻つて行けるのです。

ところが人間は、二本足で立つようになつたために肛門は心臓のはるか下に位置するようになり、肛門の血液は、万有引力の法則にさからつて上の方に戻らなければならなくなつてしまいました。

したがつて、人間の肛門の静脈には、ただでさえも血液がよどんでいて、これがふくらみやすい状態にあ

9 月の保健事業



健康増進普及月間

4 日(月) }
11 日(月) } 健康相談日
18 日(月)
27 日(水)

場所 役場健康相談室
受付時間 午前 9 時～11 時
26 日(火) 乳児・一歳 6 ヶ月
2 歳児検診

対象 平成元年 5 月生
同年 2 月生

昭和 63 年 1 月～3 月生
昭和 62 年 7 月～9 月生

場所 振興センター和室
受付時間 12 時 30 分
27 日(水) 妊婦検診
28 日(木) 食生活改善推進員
教育事業開講式
29 日(金) 老人健康教室
場所 農業研修センター

康な部分までもが一緒に肛門外に出てきて、肛門全体が飛び出たような状態になります。これが脱肛です。つまりトイレには便が出たくなつてから行き、さっと排便して、さっさと出てくることが大切です。これがお尻をこわさない秘けつです。

もともと排便は、何が何でも 100% 出さなければいけないというものではありません。大体出ればそれ就可以了。少量の残存物はいつこうに差しつかえありませんし、少しばかり残つたとしても、それが原因で排便感が、にぶるということとは考えられません。

大体、大便が出たい感じが無いのにトイレに行くと、いのは一種の強制排便です。強制排便はろくな結果をまねきません。無理やりに行かせるのもどうかと思ひます。へたに子供に強制排便を続けると、これが原因で心因症の巨大結腸などという病気をつくつてしまふこともあります。

その証拠には、本人は 100% 出したつもりでも、直腸鏡でのぞいてみると、少量の大便が残っていることはよくあることで、こうしたことは異常ではないのです。それよりも、このほんの少しのものをすっきり出そうとして、ウンウンといつまでもやっている方が、よほど害があります。

で できるだけ短時間 ですます

こうして飛び出してくる痔核がいくつかできると、その痔核が肛門外に脱出するのにもなつて周囲の健

こうして飛び出してくる

痔核がいくつかわけると、その痔核が肛門外に脱出するのにもなつて周囲の健

一回一分でしたら一日三回行ってもかまいません。一回で十分かけることを思えば三分の一以下の負担で済みます。

便をあまり固くしないこと

もつとも短時間に排便をすませるには、便があまり固くてはダメです。適当な軟便がよいのです。具体的には、ねり歯みがきからバナナぐらいのものです。固

い大便是必然的に高度のいきみが必要とし、同時に長いトイレを招き、肛門を痛めてしまい、ろくなことがないからです。

大便を柔らかくするのに一番大切なのは、たくさん水分をとること。それから繊維質の吸収されないものがあって初めて大便は柔らかくなります。米のヌカとかトウモロコシの外皮のように穀物の外皮には水分を

排便後お湯で洗うのがよい

吸い込んで便を軟化させる繊維がたくさん含まれています。

人によっては排便のあと紙で必要以上にふく人がいますが、これはよくありません。お尻には、いくつかわたがあります。必要以上に紙でふくのは、それぞれのひだの間の便までふき取ろうというのですが、

こんなところまでふけるはずはありません。お尻は大体ふいておけばよく、それ以上ならお湯で洗うことです。便はお湯にとけやすい性質があり、これを利用するわけです。

お尻のかゆくなる病気、つまり肛門そうよう症の原因の大部分は、肛門にふき切れずに大便が残ってついているためです。大便は一種の化学薬品のようなもの

で、ふつうの皮膚に大便を毎日塗っておくと、そのうちに真っ赤になってりっばな皮膚炎を起こします。ですから排便後の肛門はきれいにしておくのが一番ですが、そのために最もよい方法は、お湯で洗い流すことなのです。洗い流した後は、タオルで押さえ、その後はシッカロールかベビーパウダーをはたいて乾燥させておくのが一番です。

シリーズ血圧なんでもO&Aは、前回で終わりました。長い間、「愛読いただきありがとうございます」といきました。新シリーズとして、「その気になればやせられる」を始めます。

あなたは、果たして何タイプ?

シリーズ

その気になればやせられる

一かぐれ肥満に用心!!

①汗をいくらかいてもやせられません

肥満とはいったい、どのような状態のことをいうのでしょうか。

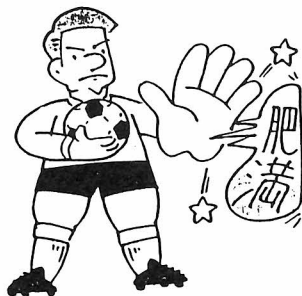
よく世間には「水太り」

とか「水をのんでも太って」という人がいます。しかし

特別腎臓でも悪かったり、

むやみに塩分でもとらない

かぎり、体(体重)全体にしめる水分の量は一定(約



60%)に保たれていて、それをこえると汗や尿の形で自然に排泄されるようになってくるのです。

健康人の体は60%前後の水分と、22%前後の固形成分(脳、内臓、筋肉、骨など)と、約18%を占める脂

肪の三つからできています。

そして、実は肥満とは、体全体に占める脂肪の比率が、明らかに高くなった場合のことをいうのです。

最近、女性週刊誌などを中心に、サウナスーツとか減量パジャマなどと称してそれを着て寝ると、夜眠っているあいだに大汗をかい

て、10kgや15kg簡単にやせられる式の広告が横行してちよつとした社会問題になったこともありました。

やせるためには、いくら水分を出しても全く効果は

なく、余計につきすぎた脂肪分をとりのぞくほかはないのです。

②やせた人の中にも肥満者がいる

見かけ上の肥満と本物の肥満という大きな問題が出てきます。

それを典型的な形で示したのが図1です。

いちばん左が正常体重者。正常者の体脂肪は体重の18%前後で、女性の場合20~25%が正常範囲とされています。

ところで、図中の活性組

図1 肥満の三つのタイプ

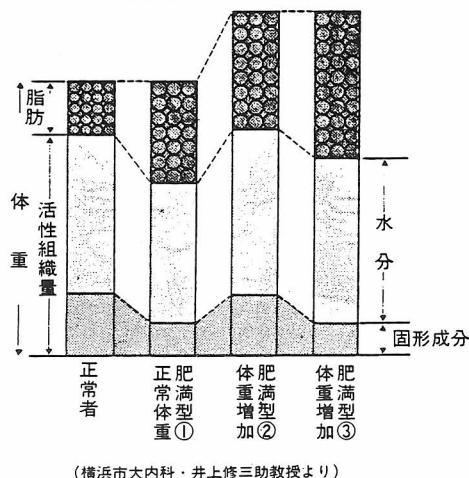


図2 やせすぎも困るが、肥満はもっとこわい
肥満度別、29～51歳の休業率(1973～4)(佐久間光史)

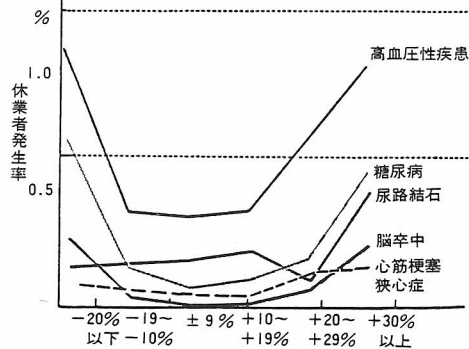


図1の①の正常体重肥満型とは、体重計でみる限り体重はきわめて正常だが、筋肉や内臓が衰えた分だけ脂肪の量がふえているタイプ

そして気がついたときには、もう糖尿病のはしりとか高血圧、心電図異常、狭心症、脂肪肝などといったことがよくあります。

いろいろ故障がおこりやすいことは図2をみるとわかります。

早くれば20代後半から、多くは30代半ばあたりから「オヤッ」ということが少なくありません。

②の体重増加肥満型については、それなりに体を動かしては、どこかといって故障もなく、本人自身はやる気満々だが、なんとなく腹が出っぱってきたり、靴のひもが結びにくくなって気がつくことが多いものです。

プで、たいていの場合見のがされてしまいます。

単に身長から100を引いて0.9

「かくれ肥満」と呼ぶべきパターンがあることも知っておく必要があります。

自分の体重をみるときは

さらにタチがわるいのが③のタイプです。

をかけたり、標準体重表とにらめっこをして「オレに限っては大丈夫」などとあまりにも単純に受けとめるのは、ときとして危険であることを忘れてはならないということ。体重をみるにも、トンボのような複眼が必要な時代になってきたのです。

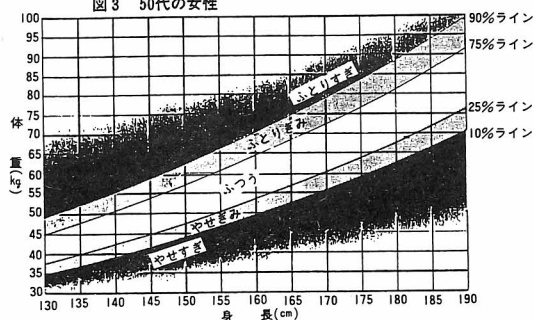
③やせるとはいつたいどんなことか

ところで、厚生省から「肥満とやせの判定表・図」なるものが発表されました。役場から配布された健康手帳、38／39ページに記載されていますので、よく見てください。

参考までに、もっとも肥満者の多い50代女性についての判定図をかがけておきました。(図3)

ここでは、男女それぞれについての(1)ふつう(2)ふとりぎみ(3)ふとりすぎ(4)やせぎみ(5)やせすぎ—についての5段階ラインが明示されています。

図3 50代の女性



肥満解消の問題が、単に水分をへらしたり、あるいは、ただやみくもにダイエットをしさえすればすむようなものではなくて、栄養のバランスをよりよくととのえ、適切な運動をふやしあるいはストレスの解消やグルメ嗜好から脱却など、一口にいえば、一人の人間として、心身ともによりすぐれた健康をきづきあげることに、目覚めなければなりません。

あなたも “食生活改善推進員”に なってみませんか

正しい食事、バランスのとれた食事は、健康の基本です。しかし、自分で食生活を改善しようとする、色々なむずかしい問題にぶつかります。そんな時、あなたの近所に、相談相手になってくれる人がいたらなあ、と思いませんか。しかも学問的な知識ではなく、自分の生活経験を通じて、“生きた知恵”をかしてくれる人が……。

この人が「食生活改善推進員」なのです。食生活改善推進員は、食生活や健康の問題を人に教える先生ではありません。共に勉強して、共に育とうをモットーに、近隣の方々と健康づくりのための世話役、案内役として、他の組織の方々と協調しながら、元気で長生きする健康な村づくりの推進力となってくれる人なのです。

食生活改善推進員になるには、まず「食生活改善推進員養成講座」を受け、修了証を受けたうえで、自分から推進員になろうと決意していただかなければなりません。

みなさんが、これから自分たちの食生活や健康づくりの問題をもちより、村や保健所といっしょに、それを解決していく方法を考えていけば、食生活・健康づくりの案内役を立派に果たすことができます。決してむずかしいことではありません。

「食生活改善推進員養成講座」を受けてみたい方は、九月十七日まで、民生相談課保健衛生係に申し込みください。

なお、本村をのぞく地区は、村で送迎します。また調理実習が入らない日は、昼食を持参してください。



血液が不足しています
献血にみなさんの
あたたかいご協力を

みなさんのご協力に支えられている献血ですが、夏期や冬期は、気候や休暇の関係で献血者が少なく、血液が不足しています。急に大量の血液が必要となった場合にも、特定の血液型が不足することがあります。

献血の際に使用する採血針は、一人一人使い捨てです。献血によって、エイズや肝炎に感染するなどという心配は、まったくありません。どうぞ安心して献血にご協力ください。

佐井村の献血日時は次のとおりです。

9月13日			月	日
診療所前	農場前	役場前	採血場所	
			時間	
農業研修センター前	三時～四時	一時～二時五十分	十時～十二時	

平成元年度佐井村食生活改善推進員養成講座プログラム

	午 前				午 後		
	10時		12時		13時	14時	15時
9 ／ 28 木	開 講 式	テ オ リ シ ョ ン	調理実習 バランス食	昼	市町村の 健康状況 と医療費	栄養の基 礎知識Ⅰ	
10 ／ 17 火	調 理 実 習 乳製品の利用				歩行マッ プの作成 Ⅰ	レクリエ ーション	
11 ／ 2 木	暮らしの中の食品衛生				歩行マッ プの作成 Ⅱ	トリム運 動	
11 ／ 27 月	調 理 実 習 貧 血 予 防 食			休	成人病予防の食事のポイント		
12 ／ 7 木	成人病の基礎知識			み	家 庭 看 護		
12 ／ 19 火	調 理 実 習 成人病予防食				栄養の基 礎知識Ⅱ	食生活と 歯	
1 ／ 16 火	日本人の 食生活の 現状と問 題点	食生活改 善推進員 の役割			ストレスと健康		閉 講 式

交母だより



佐 井 村
交通安全母の会

交通安全家族会議

古佐井 竹内勇吉さん宅

家族構成 勇 吉 67歳

ヨ ネ 66歳

修 34歳

玲 子 34歳

悠 一郎 小 二

光 路子 小 一

瞳 保育所

います。

このたびは、文部大臣
賞おめでとうございま

す。

勇 ありがとうございます

す。母の会にはお世話を

かけています。

会 こちらこそ。教育委員

は何年くらいになります

か。

勇 今年十二月で、満二十

四年になります。四代の



村長に使えますよ。

会 長い間ご苦労さまで

す。いつも子供達がお世

話になっていきます。

光 路子ちゃん。学校に

なれましたか。

光 はい。友達いっぱい

るよ。

玲 いつも朝に友達が寄っ

てくれて。石戸秀之くん

と二人で七時二十分ごろ

出て行きます。余裕をも

って出すようにしていま

す。

会 そうですね。

お父さんは、車の運転

だいぶ前からですか。

ヨ もう十六年になるか

な。防犯指導隊にも入っ

ていますよ。

会 保育所のバスも運転し

てますね。

交通安全テント村を終えて

会長 松 谷 三 枝

今年も、七月二十九日と三十日の二日間、中道の国道沿いで、交通安全テント村を実施しました。

車で来る観光客のみなさんを、交通安全マスコット、チラシの配布、そして冷たい麦茶でお迎えしました。

ほとんどが仏ヶ浦に行く人達でしたが、休憩時間も取らずに走っている人が多

かったです。もう少し心と時間に余裕を持って走って

もらいたいと思います。

また、シートベルトの着用も百パーセントとはいか

ず、母の会の会員の言葉により締めてくれました。

母の会会員はもとより、

大間警察署、大間高校の生

徒のみなさん、交通安全協

会、交通安全運転管理者協

会、高木さん、山崎アイ子

さん、長尾さん、佐井石油

さんのご協力、ありがとうございます。

交通安全死亡事故ゼロ二千五百日を目指して、これから

も頑張っていきます。

玲 はい。子供たちを預つ

ているので、時間になる

五分前に声をかけて用意

させます。余裕をもって

行くように出してやりま

す。遠くに行くときは、



んは、オートバイですね。

ヨ はいそうです。

勇 私も昔は乗ったんだけ

ど、一度転んでからやめ

て自転車にしました。ど

こへ行くにも自転車です。

光 私も三年生になったら

自転車免許とるんだい。

会 三年生になるまで、空



地とか小学校で練習して免許をとってね。

この前の紙芝居おもしろかった。

悠 はい。おもしろかった。

会 三年生からは映画を見せているの。

悠 セば来年だ。

会 家の前がT字路だけどどうですか。

ヨ 生コン車とかの大きい車は、家の前に少し入りながら回していくの。こ

っちの方からだの見通し悪いし、かえって気をつ

けるから、事故起きにくいかもしれないの。

会 カーブミラーも少し動いて見にくいものね。

勇 きつと支柱もちゃんとしていないごった。

ヨ 地理的にも無理だしで。

勇 家の前にも車が止まっていたりしてあぶなくて

さ。

玲 飛び出ししないように言ってるんだい。

店の玄関から出るという

いんだけど、お客さんかと思うから。

勇 部長さんはどっちの方から。

駐 三沢の方からです。この頃の天気はどうですか。ヤマセだと、三八

地方は大変だよ。毎日寒くてはじめして。

勇 こっちの方はまだいいんだよ。

会 この前の消防団観閲式で、息子さんが表彰され



ましたよね。

勇 十年表彰です。私も前に三十三年間やり、息子

にバトンタッチしたのさ。

ヨ サイレンがなると、すぐ出動できるようにしてい

るの。昼でも夜でも。

駐 七戸も火事が多い所だよ。

ヨ 今はとても元気になっ

たけど、若い時は弱くて。四十歳を過ぎて元気にな

ったの。

会 よかったですね。朝早く見かけますけど。

ヨ 今は朝早く畑に行って仕事してくるの。それに

晩になると楽しみが待っているもの。

会 働いて楽しみななければね。

勇 元気でいるうちは働かないと。

会 家の人の年齢を教えてもらえるかな。

玲 光路子、教ええ。わかって

いるべ。

光 はい。じじちゃんは…。

玲 この子は我が家の民生課だの。みんなの年齢わ

がっているんだい。

光 この前母さんケガして

さ。でも今よくなったの。

ヨ 私を母さんと呼び、母

をお母さんと呼ぶの。

会 光路子ちゃん、運動会

早かったの。

ヨ お母さんが応援したから頑張ったんだって。悠

一郎も早かったよ。

会 この前学校で渡した反

射テープどうしましたか。カバンにはりましたか。

光 はい。カバンにはりました。残りは家にもつてきた。

会 それじゃ、残ったテープは、手さげやかさ、長

ぐつにもはって、運転者に私はここにいますと見えるようにね。少し暗く

ても、とても目立ちますから。

玲 はい。すぐはってやり

ます。

会 学校への行き帰り、車

に気をつけて、飛び出し

はしないようにね。元気で学校へ通ってください。

い。

さようなら。

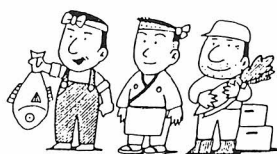
青森県交通事故相談所 定期巡回相談所開設日程

九月二十一日(木)

午前十時三十分
午後三時

むつ市市民相談室

消費税の届出を お忘れなく



今年四月にスタートした消費税について、事業者の方には各種の届出等を提出していただく必要があります。

それぞれの要件に該当する場合には、所轄の税務署に必要な届出書等の提出をお忘れなく。

主な届出書は次のとおり

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

です。

①基準期間の課税売上高が
三千万円を超えるとき……

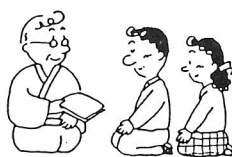
お早めに「消費税課税事
業者届出書」

②簡易課税制度を選択する
とき……「消費税簡易課税
制度選択届出書」——十月
二日まで

③課税事業者になることを
選択するとき……「消費税
課税事業者選択届出書」——
十月二日まで

詳しくは、最寄りの税務
署または税務相談室にお尋
ねください。

財産を もらったときは



個人から財産をもらった
ときには、もらった方に贈
与税がかかりますが、一定
の要件に該当する場合には
贈与税が軽減されます。

○夫婦の間で居住用不動産
などの贈与があったとき。
——最高二千万円の配偶
者控除があります。

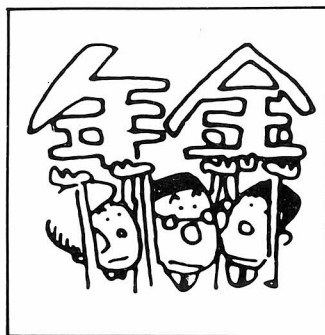
○特別障害者の生活費など
に当てるために、特別障
害者を受養者とする財産
の信託があったとき。

——六千万円までは贈与

9月30日は
国民健康保険税(2期)の
納期限です。

＝納期内納付にご協力ください＝

老齢基礎年金の 繰り上げ請求は 生涯減額されます



老齢基礎年金の受給開始
は、原則として六十五歳か
らですが、希望すれば六十
歳からでも受けられる「繰
り上げ請求」が認められて
います。

ただし、支給を受け始め
るときの年齢に応じて、支
給率が定められ、年金額が
減額されることになってお
り、その支給率は生涯変

税がかかります。
○父母または祖父母から住
宅取得資金の贈与を受け
たとき。
——三百万円までは贈与
税がかかりません。

なお、これらの適用を受
けるためには、一定の手続
が必要で
詳しくは、お気軽に最寄
りの税務相談室や税務署に
お尋ねください。

わりません。

また、この繰り上げ請求
をすれば、受け始めたとき
から六十五歳になるまでの
間に、障害の状態となった
としても、障害基礎年金を
受けられないなどの、いろ
いろな制限があります。

安易に繰り上げ請求をし
て後悔のないよう、慎重に
考えてください。

詳しいことは、役場民生
課国民年金の係までお尋ね
ください。



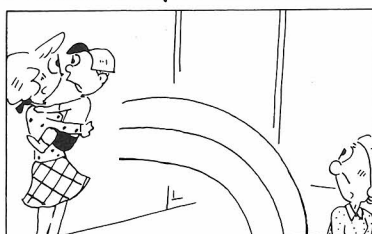
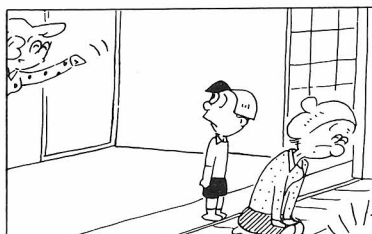
老齢福祉年金等と 他の公的年金との 併給調整について

国民年金の老齢福祉年金
二十歳前の傷病による障害
基礎年金などを受給してい
る人が、普通恩給や厚生年
金・共済組合などから、公
的年金を受けるようになって
きたときには、届出が必要と
なります。これは、原則と
して二つの年金を同時に受
けられないことになってお
り、他の年金等の額により
全部または一部が支給停止
となるためです。

届出をしないで、他の年
金等と同時に受けていると、
他の年金等を受けられるよ

さわやか君

西村 宗

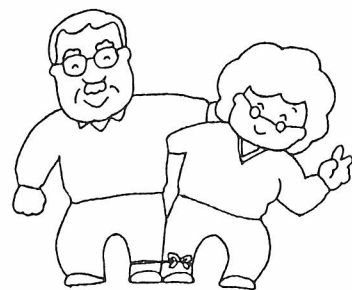


うになったときにさかのぼ
って、老齢福祉年金などを
返納していただくことにな
りますので、ご注意ください
い。

役場の年金係に届出の際
は、福祉年金証書と他に受
給している公的年金証書及
び印鑑を持参ください。

国民年金の保険料は 毎月忘れずに 納めましょう

国民年金は、国が運営し
ている公的年金制度の土台
としての基礎年金を支給し
ている制度です。老後や万
が一のときのための生活保
障として、年金はたいへん
重要な役割りを果たしてい
ます。



この年金も、加入し、保
険料を納付することによっ
て、始めて給付を受けられ
ることになります。

納め忘れがあったばかり
に年金が受けられないこと
になってはなんにもなりま
せん。

くれぐれも、納め忘れの
ないよう注意し、年金を受
けるための権利を無駄にし
ないでください。



いわし雲 日和いよいよ

定まりぬ 高浜虚子

夏のシンボルの入道雲が消
え、台風シーズンも終わつて、
いわし雲が見られるようにな
ると、いよいよ秋本番です。

さわやかなブルーの空
に、綿を細かくちぎった
ような雲がいつばいに広
がるのが、いわし雲。い
わしが群れをなしている
のに似ているからです。
この雲がでると、いわし
の群れがくるといふ漁師
もいます。

いわし雲と一般にいわ
れるのは絹積雲で、五千一
万三千メートルの高い空にあ
らわれる高層雲です。天高く
馬肥える、といわれる秋を代
表する雲です。

絹積雲は、また、「さば雲」と
も呼ばれます。さばのうろこ
にも似ているからでしょうか。
この雲がでるころが、秋さば
の漁期だともいいます。
それにしても、都会では、

いわし雲

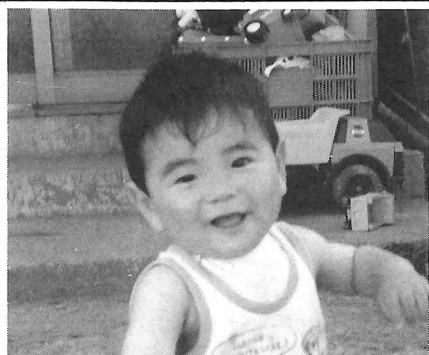
いわしの姿など見たことなの
い子もいるようです。いわし
は、養殖魚の餌や肥料になっ
てしまうことが多いのですが、
最近健康食品として見直さ
れています。これは、高血圧
を防ぐタウリンやエイコサペ
ンタエン酸を、豊富に含んで
いるからです。

現在いわしは、年間四百万
トンほどの漁獲のうち、
一割くらいが生鮮魚とし
て食卓に上っていますが、
太平洋沿岸のマイワシが
激減しているという話も
あり、少し気にかかりま
す。

さて、毎年九月は健康
増進普及月間です。
いわしは、安くて身近
なタンパク源——。これから
より親しまれるようになるか
もしれませんね。



満1歳になります



坪 谷 秀 樹ちゃん

(伸吾・淳子)

川 目

戸籍の窓口

8月17日現在

◎お誕生おめでとう

石 戸 紀 仁 (弘行)	古佐井
船 越 涉 (勝彦)	牛 滝
川 畑 晃 樹 (信広)	矢 越
磯 谷 健 太 (明英)	大佐井
小笠原直也 (昭彦)	大佐井
田 中 直 樹 (昌直)	矢 越
若 山 涼 子 (明生)	古佐井
横 浜 亜 依 (文吉)	磯 谷
柳 田 茉那美 (良二)	大佐井

◎ご結婚おめでとう

(横 浜 浩 幸 (磯 谷)
(筒 井 千賀子 (土佐市)
(木 部 旭 (原 田)
(高 野 みゆき (横浜市)

◎おくやみ申し上げます

若山ヨシエ (正夫) 古佐井

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、届出の際に係に申し出てください。

7月31日現在人口 (前月比)

男	1,886	(-1)
女	1,933	(±0)
計	3,819	(-1)
世帯数	1,125	(+1)

眼鏡の取り扱い
洗った後は
水気をふき取る

目の網膜上に、レンズを使つて鮮明な像を結ばせるのが、眼鏡の役割です。近視には凹レンズ、遠視には凸レンズ、乱視には凹または凸の円柱レンズが使われます。

眼鏡をつくるときにまず



大切なことは、自分の目の「障害」を知ることです。専門医に診てもらい、近視なのか乱視なのかなど、よく見えない原因を確かめましょう。専門医の精密検査を受けたあと、その処方せんによつて眼鏡をつくれば度が強過ぎたり弱過ぎたりすることは、まずありません。

さて、眼鏡の取り扱いですが、かけはずし的时候は、必ず両手でフレームのつるをもつ習慣をつけましょう。片手でのかけはずしは、ゆがみの原因となります。また、眼鏡をかけていてずり落ちるようであれば、フレームのゆがみなどが原因



と考えられます。眼鏡店で相談してみるのもいいでしょう。このほか眼鏡をはずしたとき、レンズ面を下にして置くと、傷をつける原因となりますので、気をつけたいものです。

眼鏡をかけている人にとつて、レンズの汚れはうつとうしいものです。汚れを落とすときは、せっけん水で軽く洗ったあと、眼鏡レンズ用の布やティッシュペーパーで、水気を残さない

よう十分ふき取りましょう。プラスチックレンズの空ぶきは、ホコリやキズがつきやすい原因となります。水ですすいであら、眼鏡レンズ用の布などでふき取るようにしましょう。フレームの汚れを落とすには、台所用洗剤を溶かした液につけ、柔らかい豚毛の歯ブラシで手早く洗います。後は

水ですすいでふき取り、風通しのよい場所で乾燥させましょう。

最近、サングラスをおしゃれでかける人が増えていきます。レンズが良質でない、と物がゆがんで見えたり、色調にムラができて、かえつて目を痛めることがありますので、注意をしたいと思います。

海上保安大学校 学生募集

海上保安庁では、下記のとおり平成元年度の採用試験を実施します。

1. 受付期間
9月7日(木)～9月20日(水)
2. 試験日
 - ・大学校学生
第一次試験
平成元年11月11日(土)～12日(日)
第二次試験
平成2年1月8日(月)
 - ・学校学生
第一次試験
平成元年11月12日(日)
第二次試験
平成2年1月8日(月)・9日(火)
(第一次試験合格通知書で指定する日)
3. 問い合わせ先
受験資格等詳しい事はむつ航路標識事務所まで
〒035
青森県むつ市小川町1丁目11-10
☎0175(22)1940