1989－10月 No.242

広報さい

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

▲主な内容▼

2～3 むらの話題
4～5 教育だより
6～7 訪台親善使節団見聞記②
8～11 保健婦だより
12～13 交母だより
14 税務だより
年金だより
15 歳時記
16 戸籍の窓口

村制施行100周年記念

御神楽共演

＝9月13日　佐井小グランド＝

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。

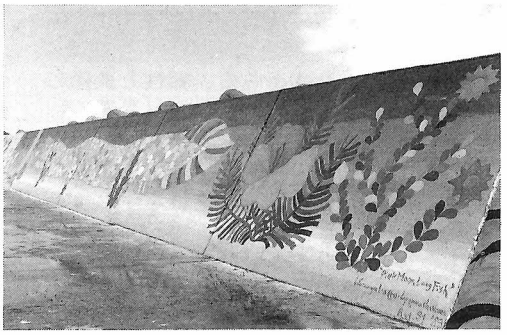
防波堤に大壁画

海の玄関口となっている佐井漁港の防波堤をキャンバスに、県外の大学生らが描いてきた壁画がほぼできあがり、話題となっています。

これは「本州のてっぺんで壁画づくりにチャレンジを」と、関東以北の四年制大学二十七校に呼びかけたところ、宮城、福島、東京の七大学から学生たちが来村。「美しい海、無限の宝」のテーマのもと、七月下旬から描きはじめたものです。

描かれた壁画は、今のところ四つ。人間と魚の共存を訴える幻想的な作品や、ウロコがピンク色のひょろ長い魚が泳ぐ、メルヘン調の絵など、百五十メートルにわたり描かれています。

三年後には、全長千二百メートルの〝防波堤壁画〟を完成させる予定で、新しい観光の目玉にと期待されています。



▲防波堤に描かれた壁画

〝産地ツアー〟で来村

首都圏や関東地方で無添加食品の共同購入などをしている「大地を守る会」の会員二十八人が、八月二十一日、二十二日、水産物の仕入れ先である当村を訪れ、交流を深めました。

産地ツアーは、「物だけのつきあいだと、作っていても、採用された職種が一般事務系であると、事務吏員（職員）として発令されるのが一般的です。

・いわゆる技術職員の資格は、採用される職種によって確立されるものと考えます。

助役

▼農業センターでの交流会

●お答えします●

技術職員の資格について

・平成元年八月十九日、匿名で照会がありましたので回答いたします。

・行政機関で職員を採用した場合は、事務吏員（職員）、技術吏員（職員）として発令いたします。

・技術吏員（職員）として発令される場合は、例えば土木技術系の学校を卒業した者が、土木技術系の職種に採用された時は、技術吏員（職員）として発令されますが、技術系の学校を卒業しても、採用された職種

自衛官採用案内

防衛庁では、平成二年三月の高校卒業予定者等を対象に、次のとおり採用試験を行います。

〔二等陸・海・空士〕
（男子）
▼試験日　十一月中旬
▼試験場　むつ市

〔防衛大学校〕
（男子）
▼試験日（一次）
十一月三日(金)・四日(土)
▼試験場　青森市

〔防衛医科大学校〕
（男子・女子）
▼試験日（一次）
十一月十一日(土)・十二日(日)
▼試験場　青森市

〔看護学生〕
（女子）
▼試験日（一次）
十一月八日(水)
▼試験場　青森市

志願案内、受験票、資料等の請求や詳しいことは、自衛隊むつ募集事務所（☎二二―七四八四）または役場民生相談課（☎三八―二一一一）にお問い合わせください。

神楽共演に盛んな拍手

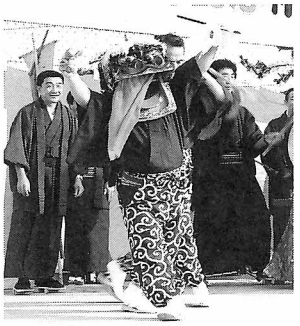
村制施行百周年を記念しての神楽共演が、九月十三日、佐井小学校グランドで開催されました。

今回出演したのは、原田共済会、矢越若者会、牛滝若者組、磯谷敬神会、福浦若者会、古佐井共済会、長後神楽会の七つの神楽。

このように共演するのは初めてのこととあって、会場には子供からお年寄りまで大勢の人が集まり、神楽が演じられるたび、盛んな拍手が送られていました。

夕方からは、農業研修センターで歓迎会が開かれ、夜は漁協職員らの家に泊まり、村民との交流を深めていきました。

▲矢越若者会


▲原田共済会

▲磯谷敬神会

▲牛滝若者組

▲長後神楽会

▲古佐井共済会

▲福浦若者会

肉用繁殖めす牛を貸付します

畜産振興を図るため、左記により肉用繁殖めす牛を貸付します。

希望する方は、十月二十日までに、役場農林経済課まで申し込みください。

▼貸付対象者
二十歳以上で、肉用牛を継続して飼育することが確実な者。

▼貸付頭数
一農家二頭以内

▼貸付時期
十月下旬～十一月上旬

NHK学園の通信講座受講者募集

NHK学園では、秋の生涯学習通信講座の受講者を募集しています。

・教養と趣味を深めるための通信講座で、五十七の講座があります。書道、語学、俳句、短歌、ゴルフ、料理、ちぎり絵、硬筆、折り紙等、募集期間は十月末日まで。

・詳しい案内は、ハガキで左記に請求してください。

〒一八六－〇一
東京都国立市富士見二ノ三六
NHK学園八E五一係

〒六五九
兵庫県芦屋市船戸町
四ノ一ノ三〇三ラポルテ内
NHK学園西日本センター
八E六一係

・ハガキに希望講座名、あなたの住所、氏名、電話番号をお書きください。案内書は無料です。

・電話でも請求できます。
☎〇四二五（七二）三一五一〔代表〕

◀予約受付中▶

○県民手帳（平成2年版）
〈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 400円

○県勢グラフ（平成元年版）
〈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

◎申込先
総務課企画財政係
☎38－2111

教育だより

山の幸

牛滝小学校　北山栄逸

春、牛滝での楽しみの一つは山菜採り。

職員室にも好きな先生がいて、牛滝で採れるいろいろな山菜の話を聞かせてくれる。あざみ、うど、たらぼの芽、行者にんにくなど。そんな話を聞いていると、簡単に採れそうな気になってくる。

でも、実際には勤務時間が終わっても何か仕事がありなかなかチャンスがこない。もう一つ、さあ行こうと思っても生えている山を知らないので一人では動けない。でもだんだん動けるようになってきた。結局、牛滝では道の両側が高い山なので、川沿いに上方向に行くか下方向に行くのかのどちらかしかない。

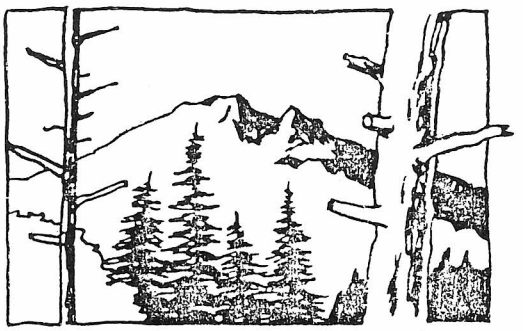
最初は道路端で採るのは不満だったが、とても良いうどばかり採れるので夢中になってしまった。おいしかったし、近くで採れるのですっかり気にいってしまった。時間も三十分もあれば十分なので、何回も足を運んで山菜を満喫するまで頂くことができた。

しかも、むつで生活している娘夫婦にみやげにしたらとても喜んで食べてくれた。そうなると採るのがますます楽しくなってきた。

食べ方は主に酢のもの、てんぷら。うどのてんぷらは特にアスパラやたらぼの芽の味に似ておいしかった。

十年ばかり前、長後の学校に勤務していた時もよく食べた。その時はほとんど貰い物である。近所のおばあさんが、「先生、これ精のつく物だして、かだいどごも皮はいで、みんな食べるんだよ。」と言って食べさせてくれたのを今でも忘れない。食べるたびにそのおばあさんの笑顔と共に声も聞こえてくる。

その時の食べ方はほとんど酢のものだった。でも、村に下宿している先生が、「うどの芯を業者が買って行ぐよ。料理屋などで出せば高いんだそうだよ。」と言っていたのを思い出すが、当時は根の方だけで十分で芯の方は食べたことはなかった。



佐井村中央公民館選　俳句

石戸美矢子

ひまわりの影置く路地に犬眠る
痛き程蝉時雨降る施餓鬼寺
大根の捨て難き花引き残し

中谷サツエ

芦の湖へ風鈴列車は客招く
日焼けして魚釣る祖父に手をたたく

大坂　しん

日溜りの沼地に集う水芭蕉
病床にウニの手土産姉見舞う

(出羽三山の旅)　川岸キヨ子

舟唄に陽は燦々と最上川
おおらかな大河を下り夏近し
親鸞の腰かけの石苔むして
千年を越えし霊木生き続け
炎天下喪服の女の香みだれ

夏霧や踊りし袖に湿りあり

田名部ヒサ

沢の名をよく知る夫の蕗煮かな
緑増し押し合う如き初夏の山
初蝉や梢に一塊白い雲
玫瑰や情含めり波の音

西谷　豊彦

吹流し歓声孫の走りっぷり
山並みの暗さや夏の夕焼けに
児を偲ぶ風車有り道祖神
峻峰に疾る雲あり雷兆す
アマゾの話題は熱し吊し鉢

木村さち子

夫と子のはずむ声あり菖蒲風呂
何気なき事に腹立つ暑さかな
転作や青田と並ぶ麦の秋
寝てみても坐ってみても玉

でもちょっと困ったことに、あまり無計画に採ってくるので料理人から苦情がでるようになった。そこで自分で料理しようとしたができないことに気づいた。小さい時から食べ慣れている山菜の食膳に上るまでの作り方の過程を知らなかったとは、ちょっとあわてもしたし、びっくりもした。そこで何と言われても我慢し、調理方法を覚えることにした。

あざみ、たらぼの芽は採る機会が無かった。わらびも採る機会が無かったが、それだけに来年の楽しみとしている。

「天高く馬肥ゆる秋」が目の前に迫ってきている。いろんな人たちの情報を的確にキャッチして、秋への挑戦が始まろうとしている。

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ツ種目があると思いますか。文部省が調べたところ、なんと二百二十八種目もありました。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言われています。

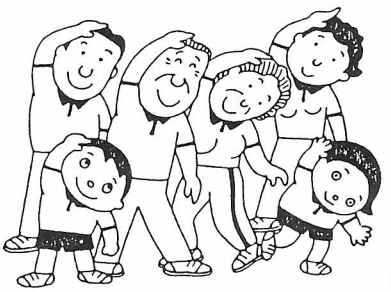
十月十日は「体育の日」生涯を通して続けられるスポーツを見つけてみませんか。

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ます。

- 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、スポーツに没頭し、汗を流すことそれ自体に意義があると言えます。



短歌

の汗

登り来て一息深し遠郭公（かっこう）
追いかけて帽子手わたす夏の昼

妙齢の汗たたきおり夕電車
大石健次郎

炎天や眠不足の目を晒（さら）しけり
大夕焼一村（ひとむら）染めぬき陽は海へ

花サビタ奥の峠は村境
日境して沖には漁夫の青き夢

岩燕ひらめき迅し海の照り
河童忌（かっぱ）や凡才われの文貧し

中谷サツヱ

塒場（ねぐらば）へ鴉の群れの羽根広げ
大夕焼けに小さく消える

大坂　しん

蕗の葉を丸めて汲みし冷水を心ゆくまで喉を潤す

艶やかに春を彩るレンゲ草
今たけなわに皆咲き揃う

石戸美矢子

待つ事の久しき友の文便り
今日受け取りて繰り返し読む

こんもりと山合いの村に民家ありその景色をば車より覗く

川岸キヨ子

鉄線花うす紫はとめどなく
散りてゆくなり夏至の夕暮れ

晒されし仁王門にて汗拭けば岬に白き夏の波立つ

生のある者の務めと墓参道
行けば老鶯やさしく啼きぬ

（佐井・長後村境）大石健次郎

邑（むら）と邑の古き境の沢崖を朱鏤（ちりば）めて咲くスカシユリ

海見つつ「武四郎」越え「真澄」行く崖添え径のふかき夏草

連合中学校訪台親善使節団見聞記②

（佐井村・大間町・川内町）

六月二十四日（土）訪台最初の朝は、晴天であった。

宿泊先の華国大飯店（台湾ではホテルを飯店と言う）を後に、バスで虎尾鎮市へ向う。午前十一時、田園の続くなか、虎尾鎮公所（市役所）に到着する。新築したばかりの市役所では、黄良行鎮長（市長）をはじめ、郭秘書長（助役）、各課長の大歓迎をうけた。

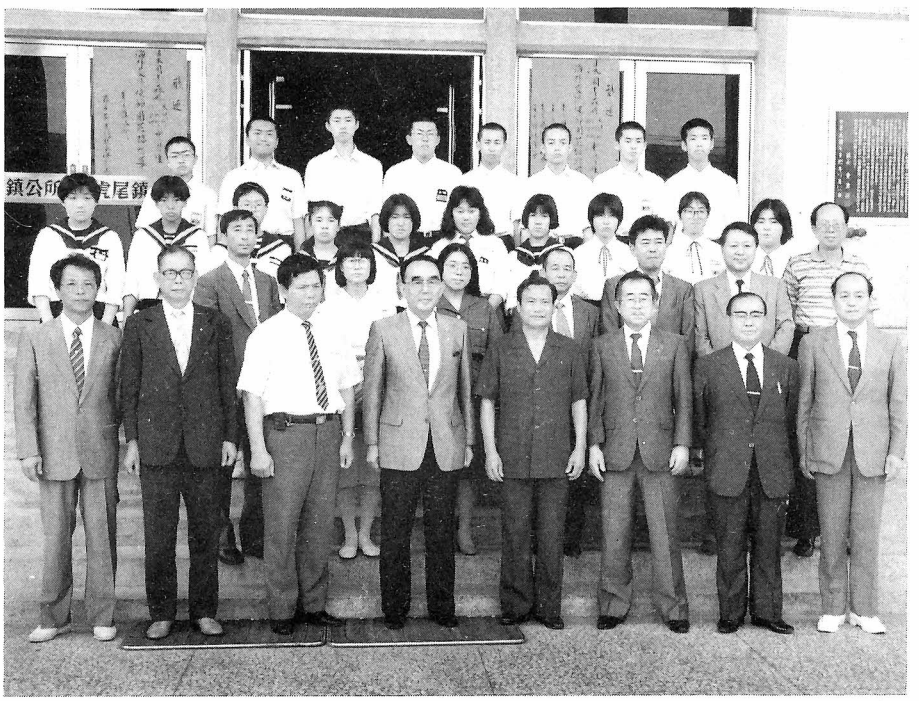
午後、虎尾鎮高等工業専門学校の体育館で崇徳国民中学生（四湖中学生）とバレーボールの交流試合を行う。宮川尚美（佐井中）さんと安部誠（川内中）くんの二人以外にはバレーボール部員のない三町村連合チームは、男子、女子とも善戦も及ばず大差の敗戦となった。夜は、市役所幹部、教育関係者、バレーボール出場中学生と懇談しながらの夕食会で交流を深める。

▲虎尾鎮市内

宿泊先に突然、佐井診療所長荒井武先生の奥さん荒井秀子さんに西村福男議長、長尾金三郎さんの訪問を受け、激励等を頂き、恐縮の次第であった。

六月二十五日（日）は、虎尾鎮国民中学校を訪問、校舎内に合宿中の中学生チームと卓球交流試合を行う。流石、台湾代表選手が揃っているため、県大会上位ランクの太田直樹、辻政信（共に佐井中）くんの二人も男子選手には分が悪く、台湾一、二位の女子選手と試合の結果、善戦及ばず惜敗となった。早速、各テーブルでは、お互いの住所を知らせ合う等、中学生同志の交流が始まっていた。続いて天祀様を祀る媽祖廟（大間町にも天祀様がある縁で姉妹町村を締結している）を参拝し、北港を見学、四湖小学校を訪問する。訪問先では各々、盛大な爆竹の大歓迎を受け、耳鳴りが長時間止まない程であった。公務の都合で出発の遅れた東出昇村長、柳森伝次郎大間町長も予定を繰り上げ夕方には合流し、虎尾体育会の招待で、卓球チームを混じえ、各種体育関係者との夕食交流会を行う。当初、中華料理の種類とボリュームにビックリしていた生徒と先生方も、食欲旺盛となりジュース等での乾杯攻勢に答え、身振り手振りで懸命に交流を進めていた。石戸谷先生は生徒の健康を気づかい、吉川先生は生徒の動向を見守りながら写真を撮り続けた。

▼虎尾鎮市長を囲んで



六月二十六日（月）虎尾鎮国民中学校の朝会に参加し、お礼の言葉を述べて台中市に向う。台湾省政府教育庁、台湾州議会議事堂を見学、台中市庁舎に市長を表敬訪問し、双十国中学校とのバレーボール交流会（会場は私立新民高級商工職業学校）に臨んだ。

双十国中学校を中心とするナショナルチームを揃えていたが、試合より交流会

的要素を含めてもらった。

台中市は台北、高雄につぐ台湾第三の都市であり市街は碁盤の目のように整然と区画され、建築ラッシュも目立ち、町中が活気に満ちている。

六月二十七日（火）早朝台湾の表玄関、政治、経済、文化の中心地である台北市に向う。台北市は近代的なビルが建ち並ぶ一方、清朝時代を偲ばせる旧跡が多く、新旧の同化が美しい調和を見せていた。世界第二の実質貿易黒字を誇るだけあり、将に、ビジネス街と繁華街にデパート街が同居している感じがする。中心街にある仁愛国民中学校を訪問し、中学生同志の座談会を行う。仁愛中学生の鋭い質問が目立った。

▲台湾州議会議事堂にて

午後、薬品ＰＲ館、中正紀念堂（故、蔣介石総統の記念館）、忠烈祠等を見学する。中正紀念堂では丁度居合わせた小渕元官房長官と記念撮影の機会を得た。夜は仁愛国民中学生代表に教師を加え、中学生同志、教師同志の懇談会を行う。英会話の得意な台湾の中学生に対し、佐井の中学生も片ことの英会話に身振り手振りを加え膝を混じえての交流会となった。

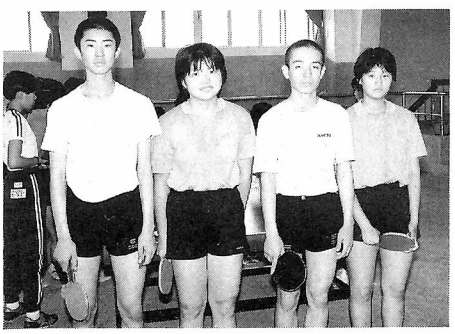
▲記念品の交換

六月二十八日（水）午前中、五千年の歴史を誇る国立「故宮博物院」を参観する。流石に国宝又国宝の素晴らしさに声も無く、唯、唯ため息ばかりであった。

六福客桟で台湾最後の昼食を済ませ、ＥＧ二〇八便にて十六時、帰国の途についた。機内では台湾で感じた様々な体験が印象深く脳裏をかけ巡った。

台湾では何所の町へ行っても子どもの元気に動き回る姿が目立った。どの家庭でも、特に子どもを大切にすると共に教育熱心であった。児童、生徒数の割に学校が少ないこともあり、小中併置校も多く、児童、生徒数七千人の学校には驚いた。平均規模の学校でも三千人もあり、昼夜、二部に分けて授業する学校が多い。訪台時期は丁度学期末にあたり、受験期のため、期待したホームステイの中止は残念であったが、改めて受験戦争の厳しさが伝わってくる。しかし、夜になっても校庭中に、バスケットやボール遊びに熱中する子どもが走り回り、台湾人のエネルギーの源泉を窺わせる。集団登下校の際は、指導する生徒の指示に従い、整然とした歩行は規律の良さを見せつけられた。技術者立国を目指すだけに工業技術専門学校の充実が目立ち、私立エリート校の設備は素晴らしかった。今回の訪台団員にとって故郷、日本を離れ、客観的な視点で日本や佐井村を見直す良い機会に恵まれたと思う。食生活、文化等を異にする外国の衣食住を体験すると共に教育、歴史、文化、産業等の見聞を広め、各種様々な交流を通しての心の触れ合いを持ったことは参加団員各々の貴重な宝として、これからの人生の折々に役立つものと思う。

▼台湾の女子１位、２位選手と



保健婦だより

◆食生活を改善しよう◆

成人病予防の重要なポイントのひとつは、バランスのとれた食生活を送ること。食塩のとりすぎと高血圧、動物性脂肪のとりすぎと動脈硬化など、食事と成人病には、深い関係があります。

ところが、知識としてはわかっていても、毎日の食事でそれを改善し、実行するのはなかなか大変。献立、調理法などを点検し、成人病を予防しましょう。

野菜は一日300グラムはとりましょう

現代人は、野菜が不足がち。それこそ主菜のツマミ程度にしか食べていない人も多いようです。しかし、野菜はとても大切な食物です。体の中でいろいろな栄養素が円滑に活動するのを助けたり、病気に対して抵抗力をつけるビタミンやミネラル、また、がん防止、肥満の防止に役立つ食物繊維などの大切な栄養素もいっぱいで、成人病予防効果満点の食物です。

野菜を毎日とる人ほど、がんの死亡率が低いことが注目されています。野菜300グラムのうち、100グラムは緑黄色、残り200グラムは淡黄色野菜でとるのがコツです。それには、ゆでる、炒める、煮るなどで野菜のかさを減らし、食べる量を増やす工夫が必要です。また、圧力釜や電子レンジを使うと、栄養が失われないので、おすすめします。

野菜は1日300ｇはとりましょう

■野菜料理のコツ

1 よく切れる包丁を使う

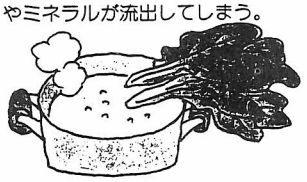
切れ味の悪い包丁で切ると野菜がぐちゃぐちゃになってしまい、見た目にもおいしくないし、食べる気を損なってしまう。

2 固い部分と柔らかい部分を別々に使う

例えばキャベツ。外側の部分は固いから炒めてスープにし、内側は柔らかいからサラダに使うというふうに上手に利用する。また、炒めるとき、固い野菜と柔らかい野菜をいっしょに炒める場合、最初に固いものを炒め、ある程度火が通ってから柔らかいものを加える。

3 ゆでるときは手早く

たっぷりの熱湯でサッとゆでる。少量のお湯でゆでると時間がかかるので、栄養たっぷりのビタミンやミネラルが流出してしまう。



4 よく水を切る

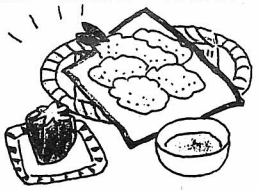
水の切り方が悪いと水っぽくておいしくないし、マヨネーズなどの調味料をたくさん使うことになる。

5 料理に適した温度で食べる

あたたかい料理はあたたかいうちに、冷たくした方がよいものは冷たくして食べる。

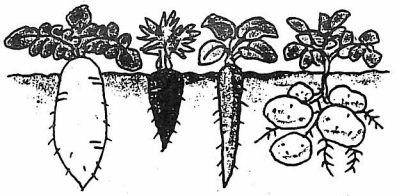
6 盛りつけをきれいに

皿や小鉢などの食器の品数をそろえ、季節季節でかえたりして、楽しい雰囲気をつくり出す。



7 土から下にできる野菜は水からゆでる

ジャガイモ、サツマイモ、サトイモなどのイモ類や、大根、ニンジン、ゴボウ、カブなどの根菜類は水からゆでた方がいい。



10月の保健事業

2日(月)
9日(月)
16日(月)
30日(月)　健康相談日

場所　役場健康相談室
受付時間　午前9～11時

10日(火)　健康づくりフェスティバル
12日(木)　磯谷地区成人病教室
17日(火)　食生活教育講座
24日(火)　矢越地区成人病教室
26日(木)　乳児相談離乳食調理実習
対象　平成元年2月～6月生
時間　午前10時～12時
場所　役場和室

28日(土)
29日(日)　健康展
場所　古佐井農業研修センター

31日(火)　福浦地区成人病教室

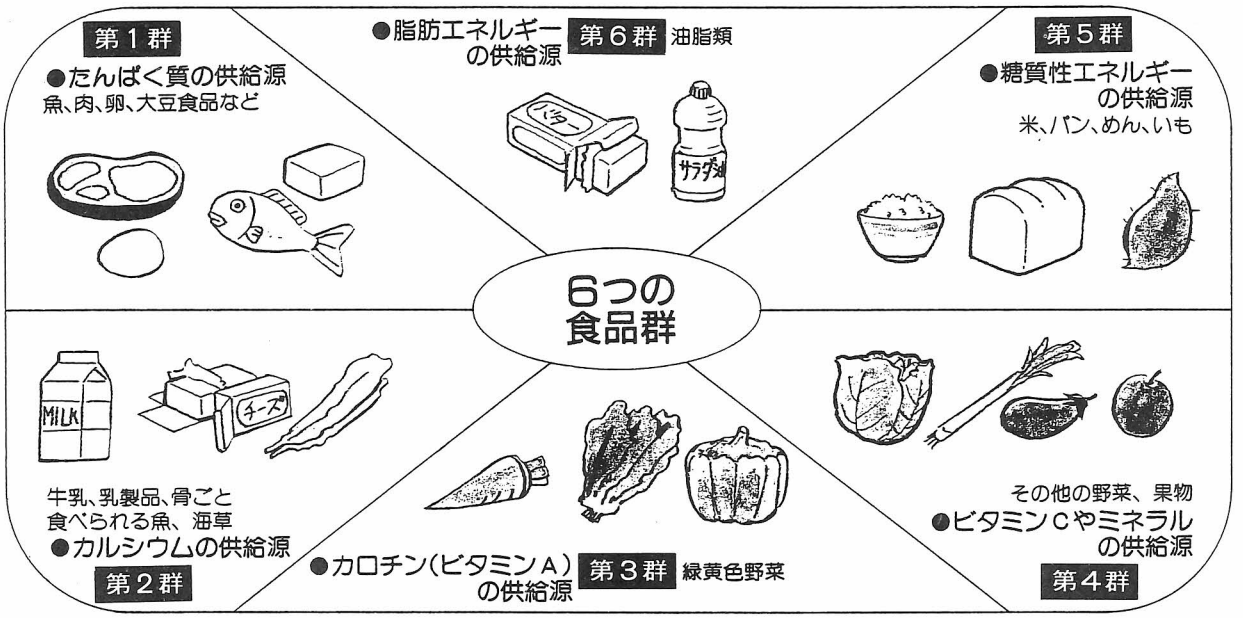
野菜の成分と成人病予防効果

〈カロチン〉
緑黄色野菜に多く含まれ、小腸で発がんをおさえるビタミンAに変わる。

〈ビタミンC〉
発がんを抑制する働きをするとともに、ビタミンAを長持ちさせる。血管壁内の細胞を強化したり、血液中の不要なコレステロールを退治するなど、脳卒中や動脈硬化には欠かせない。

〈ビタミンB群、鉄分、カルシウム〉
がんに対する抵抗力を強化するのに必要な成分。

〈食物繊維〉
便通をよくして、大腸がんなどを予防し、糖の吸収を遅らせるので糖尿病の治療効果がある。また、満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する。塩をくっつけて体外に出るので、血圧の上昇をおさえる。また、コレステロールの吸収もおさえる。



バランスのとれた食事をするには、1日30食品（30種類の食品）をとることが、すすめられています。

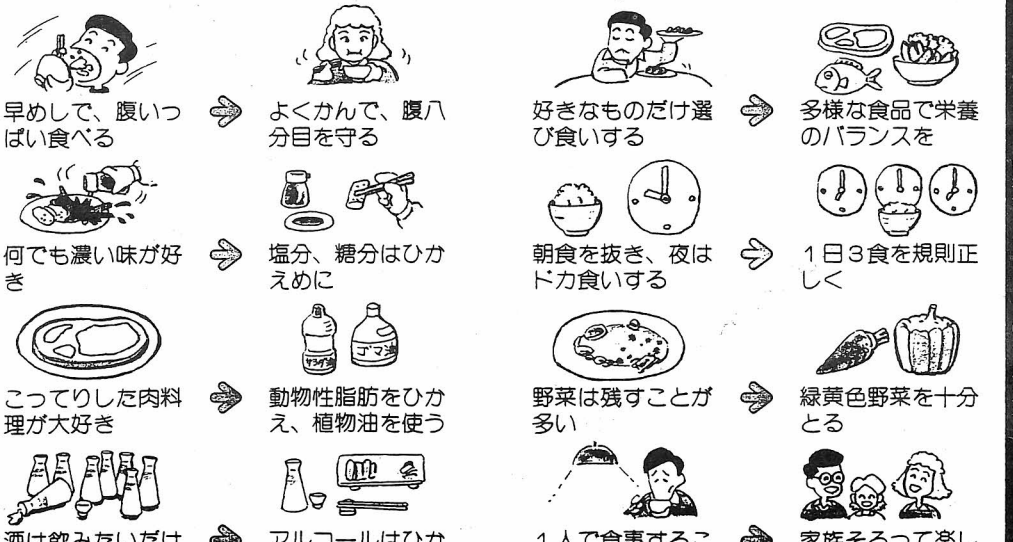
"1日30食品を上手にとるコツ"

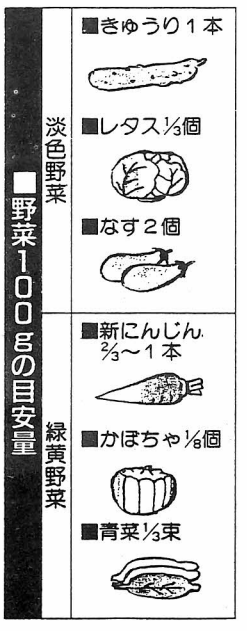
①6つの食品群（上図）をもれなく組み合わせる
②主食、主菜、副菜をそろえる
③手作りで、なるべく同じ材料は使わない
④食品数をふやす場合は、朝食を重視する

主　食	主　菜	副　菜
第5群から	第1群＋第2群から	第3群＋第4群から

■食生活の危険信号

食生活のこんな悪いクセは ⇒ このように改善しよう





シリーズ――2
その気になればやせられる
＝減量には、よくかんで　ゆっくり食べよう＝

確実にやせられる行動療法のポイント

1 難行苦行という観念を捨てよう

ダイエットという言葉には、なにか難行苦行と思わせるものがあります。

そのため「やせなければ」と思うと、つい極端に走り出そうとする人があとをたちませんが、よく考えてみれば、もし今日あなたが太りすぎているとすれば、食生活を含めて、どこか間違った点があると気付くはずです。

その意味で「やせる」ということは、なにか特別大変なことを行うのではなくて、本来の、ごく自然な健康生活―ふつうの人ならみんながやっている生活習慣を取りもどすにすぎないのです。

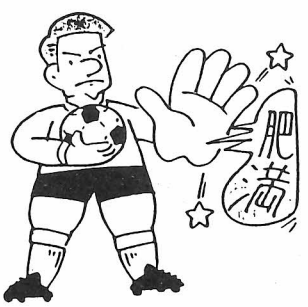
ひとつ、明るくゆこうではありませんか。

とはいえ、いったい何から始めたらよいのでしょうか。

「ごはんの量を半分にへらす」「肉・菓子のたぐいをやめる」そんなことを思う人もいるかもしれません。

もちろん、これまでの摂取カロリーを多少おとさなければならないことは確かです。もっと体を動かさなければならないことも事実です。

しかし、それよりも、もっと大切なことは、これから述べる「食」を中心とした習慣の改善にあることを忘れないでください。



「ウーム、わかったような、わからないような。そんなことで、果たしてやせられるのかしら?」―

ご安心ください。近ごろは、どこの大学の肥満外来でも、まず、この食習慣の改善（別名、行動療法）から入ることになっており、ただこれだけで、誰でも月に二kgや三kgは簡単にやせてくることが実証されています。

2 昔の人はよくかみ時間をかけて食べた

これから述べる項目に該当することはないでしょうか。

一項目読むごとに、自ら洗いざらい点検して、改めるべき点があれば、直ちに改善することにしましょう。

①私の食事時間は大変不規則。また一日に二食しか食べないことにしている。

ひところのように「三食とも野菜サラダだけ」という人はあまりみかけなくなりましたが、「やせるために二食にしている」という人が少なくありません。が、これは明らかなまちがいで同じカロリーの食事を一日数回に分けて食べる場合と一～二回で食べる場合を比べてみると、後者の方が太ってくることが実験で明らかになっています。

厚生省の調査によっても一日三食、食べる人よりも

―弥生時代は今より6.5倍もよくかんでいた―

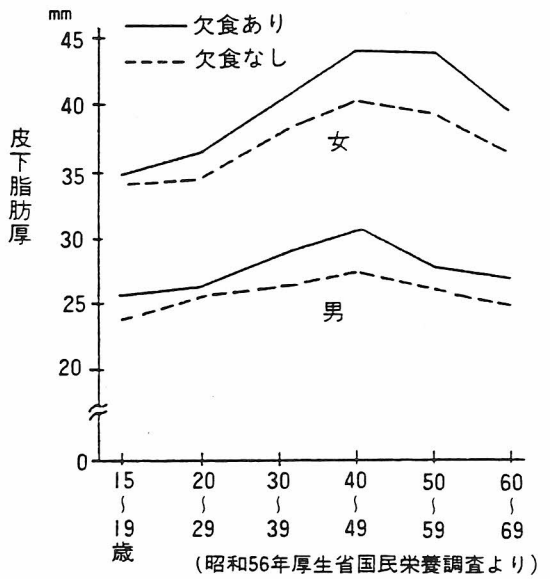
	復元食メニュー	かんだ回数	食事時間
卑弥呼（弥生時代）	ハマグリの潮汁，アユの塩焼き，長芋の煮物，カワハギの干物，ノビル，クルミ，クリ，もち玄米のおこわなど。	3,990	51分
紫式部（平安時代）	ブリとアワビの煮物，カブ汁，大根のもろみ漬け，ご飯。	1,366	31
源頼朝（鎌倉時代）	イワシの丸干し，梅干し，里芋とワカメのみそ汁，玄米のおこわ。	2,654	29
徳川家康（江戸時代）	ハマグリの塩蒸し，里芋とゴボウなどの煮物，タイの焼き物，カブのみそ汁，納豆，麦飯。	1,465	22
徳川家定（江戸13代）	かまぼこ，白身魚の吸い物，カレイの煮物，カブとウリの漬物，とうふのみそ汁，ご飯。	1,012	15
戦前（昭和10年ごろの庶民）	大豆のみそいため，たくあん，野菜のみそ汁，ニンジンと大根などの煮物，麦飯。	1,420	22
現代食	コーンスープ，ハンバーグ，スパゲティ，ポテトサラダ，プリン，パン。	620	11

（斎藤滋氏による）

一、二回しか食べない人(欠食者)の方が、どの年代においても皮下脂肪が厚いことがわかりました。そして、この傾向は中高年になるほど目立ちます。不規則な食生活はいけません。

よく例に出されるのが日本TVの徳光アナウンサー。いくつもの番組をかけもちしているために、朝も昼もロクロク食べられない。どうしてもその夜ドカッと食べやすい。そんなことをしているうちに、気がついたら10kgも太ってしまっていたというのです。

1日3食者(欠食なし)と欠食者の皮下脂肪



(昭和56年厚生省国民栄養調査より)

〈教訓①〉

一日三食キチンと規則的に食べることから始めましょう。

②早めし、早グソも芸のうち

余りよくかまないで早食いをすると、満腹中枢が「もういいよ」の信号を出す前に食べすぎてしまいます。

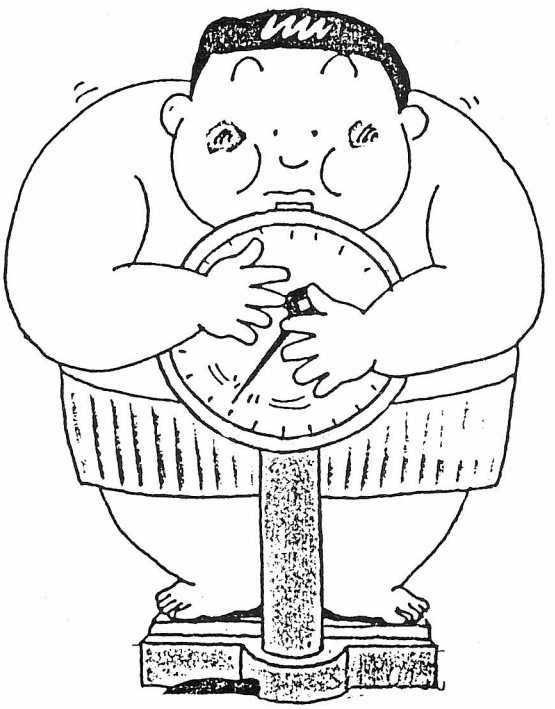
現代人が太りやすい大きな原因の一つに、どうやら生活の多忙からくる「早食い」があるのではないか。

今日のように、スナック食品や練り製品が存在していなかっただけに、昔の人たちは、よくかんで、じっくりと味わっていたようです。

〈教訓②〉

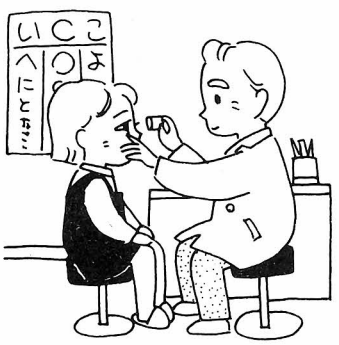
一口二十回以上はかみ、完全にのみこんでから次の食べ物を口に入れるようにしよう。

あとの残り八つの教訓は次号に掲載しますので、楽しみに、お待ちください。



●目の愛護デー 10月10日●

輝いていますかあなたの瞳



愛と健康の贈りもの

十月は腎移植推進月間です

交母だより

佐井村
交通安全母の会

若年者の交通安全
指導者講座に参加して

斉藤まさ子

七月十三日、青森市民文化ホールで、「若年者の交通事故の実態について」「若年運転者の心理」「ロードレーサーとしての実践的安全走行の提案」の各講義を受講してきました。

若年者の交通事故の実態については、青森県警察本部交通企画課安全係長の佐々木重喜氏より、津軽弁が入っての講義があり、子供の頃は〝ちゃかし〟で飛び出しがあり、若者になると〝もつけ〟となり、いいかっこう見せたがり、年とって老人となると、〝じょっぱり〟となり死亡事故につながる。子供と老人は、ちゃかしとじょっぱりだから、運転手が守ってやらなければいけないという気持ちになって車を運転してほしい。

三歳の頃は三輪車、そして自転車→バイク→車と、行動範囲を広め速さを求めていく若者。スピードにあこがれ、それがために起こす事故。若者による週末の夜間の遊び型事故。しかも他人をも巻き込む事故が増えているといいます。

車に乗れば自分の好きなようにでき、ついわがままになり、自分本位の考え方となり、ついには事故へとつながっていきます。

事故は起こす気で起こす人はだれもいません。ほんの一瞬の不注意から事故を起こし、心にキズを負うことになります。事故を起こさせないためには「スピードを出すな」「安全運転を」と繰り返し注意することで、若者から嫌われても、事故さえ起こさなければいいと願っています。健康については、カゼをひいたら熱を計ってみたりカゼ薬を飲んだり、体を休めてみたり、いろいろ気を使うように、交通安全に対しても細かい気配りをしてほしいと

10月1日現在
交通事故死ゼロ
2,167日

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。

▲労働災害補償について▼

(1)労働者が業務上の事由または通勤により負傷したり、疾病にかかった場合（働くことが出来ず賃金を受けられない日が四日以上に及ぶ場合）には、労災保険（略称）により療養補償給付及び休業補償給付が支給されます。また、なおった後、身体に障害が残った場合は障害補償給付が支給され、死亡した場合は遺族補償給付と葬祭給付が支給されます。

なお、農林水産業等の一部の事業場については、労災保険に加入していないものがありますが（その他の事業場は強制加入制）、これらの事業場に使用されている労働者の場合は労働基準法により、事業主が直接補償をすることになります。

思います。

次に「若年運転者の心理」は、青森明の星短期大学教授の藤原勉氏から、二十一世紀は今の若年者の人が中心となるのだから、今の内に正しい交通マナーを認識させ「慎重さを欠く運転」「かっこうの良さを見せたい運転」「中途半端な運転」「ぎこちない運転」これらを謹むようにとの講義でした。

映画は、バイクの若者の事故で、次の世代を担う若者がスピードのために大切な命をなくし、あとに残った親・兄弟を悲しませるというストーリーでした。スピードをおとし安全運転をしていたら、もっと楽しい青春があったのではないでしょうか。

次に「ロードレーサーとしての実践的安全走行の提案」として、国際A級ライダー清水国明氏の講演に入りました。

清水国明氏は〝あのねのね〟で、テレビ、雑誌などで活躍しているタレントです。今はバイクに夢中になり、「国武舞レーシングチーム」を結成し、全国六千人の会員を持つチームリーダーとして活躍しています。

三十二歳で初めてバイクに乗るようになったのは奥様の影響で、自分の手で、自分の足で、自分のバランスで乗るバイクの魅力に取りつかれてしまい、ついには赤ゼッケンの国際A級ライセンスまでいってしまったという。そこまでいくためには怪我することもたびたびで、そのつど事故のルーツを探ってみた。ライディングポジションはどうだったか?自分の腕前はどうだったか?事故のたびにゼロに戻って自分を見直し、同じ間違いをしないように努めること。一歩間違うと死ぬかもしれない。バイクはすばらしい乗り物だ。ルールを守り、命がけの乗り方は絶対しないような青春であって欲しい。とのすばらしい講演でした。

青森県交通事故相談所
定期巡回相談所開設日程

十月十九日(木) 午前十時三十分～午後三時

むつ市市民相談室

(2)保険給付の手続きは、次のとおりです。

㈠災害は、業務上であることの証明を事業主から受けなければなりません。

㈡保険給付の各請求書は、事業主の証明をもらい就労地の監督署に提出することになっています。

㈢業務上の負傷又は疾病であることの証明を事業主が拒否したときは、その旨をすぐに就労地の監督署に申し出て下さい。

(3)業務上の負傷又は疾病の療養のため休業中のとき、あるいはそれがなおって休業する必要がなくなった日から三十日間以内で解雇された場合は、すぐに就労地の監督署に申し出てください。

バイクに必ず
自賠責保険(共済)

・小さなバイクだからといて、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こともあって、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。

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

お年寄りや障害者と税

国の重要な役割の一つに社会保障があります。

なかでも、お年寄りや心身に障害がある人など、社会的、経済的に弱い立場にある方々に対しては、その生活を安定させるため、社会連帯に基づく支えが必要です。

老人医療費給付や各種施設の整備など、財政支出の面で社会保障を充実させる一方、税金の面でも色々な特典が設けられています。

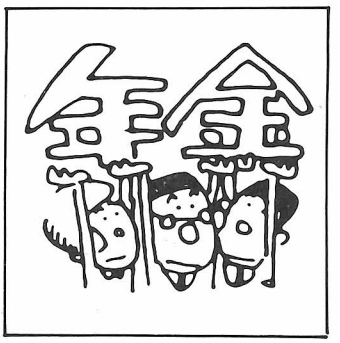
詳しくは、最寄りの税務相談室や税務署にお尋ねください。

10月31日は

村県民税（3期）
固定資産税（3期）の
納期限です。

＝納期内納付にご協力ください＝

国民年金の請求もれはありませんか



国民年金は、六十歳まで納めて六十五歳から受けられる老齢基礎年金のほか、障害基礎年金や遺族基礎年金がありますが、年金を受ける資格があっても、自分で請求をしないと受けることができません。

年金を受けることができるのに、まだ請求をしていない人はありませんか。

受けられるのに「忘れていた」「知らなかった」などのために時効をすぎると、せっかくの年金が受けられなくなります。

この時効は、年金を受ける権利は五年、死亡一時金を受ける権利は二年となっています。

『請求なくして年金なし』です。詳しいことは、役場民生相談課国民年金の係でお尋ねください。

十月は国民年金制度推進月間です

国民年金法が施行されて、今年で三十年となります。

国民年金は、昭和六十一年四月に、基礎年金の支給という全国民対象の制度として、大きく生まれ変わり、ますます身近な年金制度となりました。

本格的な高齢化社会への突入という時代に生きるみなさんにとって、老後の生活を考えるとき「その生活費に充てるための収入の主な手段は何か」が一番切実な問題ではないでしょうか。やはり、年金という答えが多いようです。

その年金も、加入し、保険料を納めることによって支給されるものです。

十月は国民年金制度推進月間として、国民年金に対する正しい理解と協力を積極的に求めることとしていますので、この機会にもう一度、あなた自身の「年金」を点検してみてください。

国民年金の納付組織に加入しましょう

サラリーマンの厚生年金保険料や、公務員の共済組合掛金は、給与から天引きされるので安心ですが、自営業者などの国民年金保険料は自主納付のため、ともすれば納め忘れも考えられます。

そこで、納め忘れを防ぎひとりひとりが納めに行く手間を省くために、地域の人達が結集したのが「国民年金保険料納付組織」です。

この納付組織は○○納税貯蓄組合や○○婦人部などの名称で、係の人が個々の事情に合わせて集金をしてくれるなど、何かと便利です。

あなたも、国民年金の納付組織に加入して、保険料を完納しましょう。

お聞かせください
役所へのあなたの一言

●行政相談週間●
十月十五日～二十一日

・役所の仕事に関して、みなさんが常日頃いだいている行政サービスの改善を求める苦情、意見、要望や、納得のいかないこと、困っていることなどについて相談に応じます。

・佐井村の行政相談委員は大石健次郎☎三八－五四二二です。

・相談は無料で、匿名でも受け付けています。相談方法は口頭、電話、手紙のいずれでもかまいません。

・行政相談とは、例えば年金、登記、社会保険、労働保険、生活保護、道路、公害などの相談です。

・行政相談委員が不在の場合は、役場民生相談課へご連絡ください。

・佐井村では、次の日程で行政相談所を開きます。お気軽にお出かけください。

日時：10月20日(金)
午前10時
～
午後3時

場所：振興センター2階
産業技術研修室

きおやか君
西村宗

歳時記

秋は快適な気候で、しかも夜が長いので、読書にふさわしい季節です。それで「灯火親しむべき候」という言葉がありますが、これを受験勉強最後の追い込みのシーズン、と解釈した中学生がいたとか。多感な少年時代に、じっくりと読書を楽しむゆとりがないのは寂しいことですね。

ところで、日本では毎年どのくらいの本や雑誌が発行されているのでしょうか。(社)出版科学研究所の推定では、昭和六十三年中の発行部数は、書籍約十四億四千六百五十六万部、雑誌約四十二億四千四十四万部だそうです。

おおまかな勘定ですが、文字の読めない赤ちゃんまで含めて、年間に一人当たり書籍十二部、雑誌三十五部くらいを購読した計算になります。

〝活字離れ時代〟といわれて久しくなりますが、出版部数は前年に比べて書籍二・七％増、雑誌四・五％増となっています。そういえば最近は文庫本がブームだそうで、電車の中や、ファースト・フードの店で食事をしながら文庫本を読んでいる若者の姿をよく見かけるようになりました。

さて、読書を楽しむには、なによりよい目であることが第一の条件。目の病気には、近視、結膜炎などの感染性眼疾患、成人病による白内障などの眼疾患などがあります。本を読んでいて目が疲れたり、文字が見にくかったりしたら、まず専門医に診てもらいましょう。

ちょうど〝読書の秋〟の十月十日は「目の愛護デー」。今年のキャッチフレーズは、「輝いていますか　あなたの瞳」です。

読書

くらしの情報

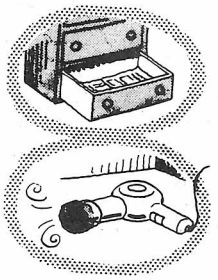
服の手入れとしまい方

大切な湿気対策 防虫対策

十月は湿気が少ないため、衣類の手入れをするには、一年を通じて最も適した季節です。

クリーニングから戻った背広などは、そのまましまい込むと、カビやムシがつきやすいものです。必ずポリ袋から出し、ハンガーにかけて風を通してから収納したいものです。

クリーニングに出さないでしまうときは、ほこりを落としてからしまうようにしましょう。背広のほこりなどは、粘着テープで押さえて取ります。ポケットやズボンの折り返しには、たまったゴミがこびりつきやすいものです。こうしたゴミは、軽石でこするときれいに取れます。また、ウール地の背広のひじやひざのテカリは、水一カップにアンモニア一さじの割合で溶かした液を霧吹きし、当て布でアイロンをかけたあとブラッシングすれば、テカリが取れます。

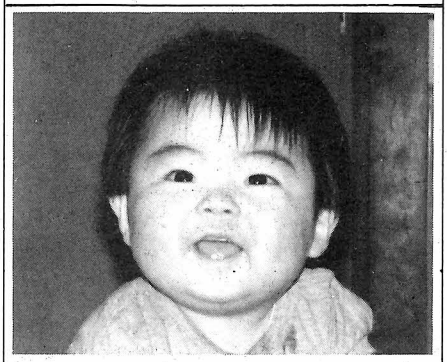


さて、衣類をしまうときに、気を使うのが湿気と防虫対策です。まず湿気対策ですが、これは新聞紙が思わぬ働きをします。たんすの引き出しの底に、新聞紙を敷いておくだけですが、湿気をよく吸収してくれます。また、インクのにおいをムシが嫌うので、防虫効果もあります。

さて、防虫剤は衣類をしまうときに欠かせませんが、ここではたんすを丸ごと防虫加工する方法を紹介しましょう。ナイロンストッキングのつま先に、防虫剤を十個ほど入れ、ドライヤーの先に輪ゴムで取りつけます。防虫加工したいたんすに、そのドライヤーを「冷風」にした状態で入れます。十分もすると、たんすに防虫剤のにおいがしみ込み、完全防虫加工されます。ただし、ここで注意しなければいけないことは、ドライヤーの風を必ず「冷風」にしておくことです。

衣類は一に手入れ、二に保存です。まめに手入れをし、大切にいつまでも着たいものです。

満1歳になります



竹内恭兵ちゃん
(大規・美代子)
古佐井

戸籍の窓口

9月13日現在

◎お誕生おめでとう

中　西　大二郎（等）　牛　滝
七　戸　祐　也（武司）　大佐井
田　中　理　沙（昭則）　福　浦
田　中　星　哉（昭則）　福　浦
松　本　理　香（昭次）　原　田

◎ご結婚おめでとう

菊　池　憲　昭（大　間　町）
佐々木　真利子（古　佐　井）
佐　藤　克　徳（十和田市）
坂　井　修　子（牛　　滝）
長谷川　一　浩（古　佐　井）
高　橋　美　幸（松之山町）
石　田　　彰（函　館　市）
東　出　前　枝（磯　　谷）

◎おくやみ申し上げます

磯　川　ソ　デ（鶴雄）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。

8月31日現在人口（前月比）

男	1,886	(±0)
女	1,928	(−5)
計	3,814	(−5)
世帯数	1,121	(−4)

共同募金

10月1日〜12月31日

思いやりは
きっと返ってくる