

1990—1月



No.245

広報さかい

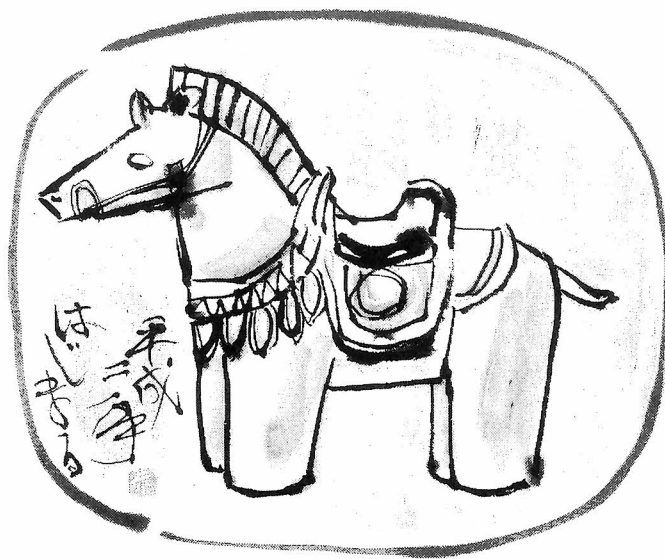
佐井村村民憲章

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

あけましておめでとうございます

▲今年
は午年
▼



平成

二年は午年で
す。馬は、人

間と意思のかよう家畜
として、昔から親しま
れてきました。利口な
動物というわけです。

でも最近、馬を見
かけることが少なく
なりました。八万二千頭
——これは、日本で飼
われている馬の一番最
近の数です。そのほと

んどが乗馬用で、農耕馬、
ばん馬（荷を引かせる馬）
などは少数派です。ちなみ
に牛は、肉牛、乳牛を中心
に約四百七十万頭が飼育さ
れています。

人類が馬を家畜として飼
い始めたのは、牛よりも遅
く、紀元前四千年ごろと推
定されています。そして今
日まで、運搬用、農耕用、
乗馬用はもちろん、戦争や

◀主な内容▶

狩猟にも馬は登場します。

こうして

馬と人間
との密接

な間柄を反映して、馬につ
いての諺や漢字が豊富で
す。「馬がいなくなると、天
気がよくなる」とか、「馬
がはねると雨になる」とい
う地域があるかと思えば、
一方では「雨になる」ので
なく「晴れる」と、反対の
意味を言う地方もありま
す。馬と人間との関係、そ
の地域の気候条件などの違
いによるものでしょう。

馬偏

のつく文字もいろ
いろあります。駅、

駐車場などは現代でも重要
な交通用語です。かつて馬
が活躍した時代がしのばれ
ます。

「驚」は、馬が前足を上げ
て、後ろ足で立ち、上向く
意味で、驚いたとき、この
ような姿勢になります。
「騒」は、馬がたくさん寄
り集まることで、それが「騒
がしい」の意味になりました。

ところで、初もうでや合
格祈願に奉納する絵馬は、
もとは神社や寺に馬を奉納
する代わりに、馬の絵を書
いたのが始まりとされてい
ます。

さて、今年は馬力アップ
して大いに頑張りますか、
それとも馬耳東風……。
マイペースでのんびりいき
ますか。いずれにしても、
ウマく乗り切りたいもので
す。

新しい年を迎えて



村長

東出 昇

新年あけましておめでと
うございます。

輝かしい平成二年の新春
を迎え、村民のみなさんに、
謹しんでお祝いを申し上げます。

尚、平素は村政に対し、
深いご指導、ご協力を頂い
ておりますが、特に昨年は、
各種の村制施行百周年記念
事業を実施するにあたり、
多大のご協力を賜りました
ことに對し、深く感謝申し
上げる次第であります。

昨年、稲作は、収穫期に
雨天に見舞われたものの、
豊作に近い収量が確保でき
たものと存じ、ご同慶に存
じているところであります。

す。また、肉用牛の生産農
家にありまして、子牛の
取引が高価格で販売さ
れ、生産意欲が更らに増大
したものと考えています。

一方、村の基幹産業であ
ります漁業は、当初の期待
どおり、昆布漁も予想を上
回る、史上最高の水揚量と
価格の安定によって、漁家
経済に大きく寄与されたも
のと存じています。また、
水産加工施設も順調に稼働
しています。今後とも、原
料の安定的確保と、新製品
の開発、及び雇用の拡大に
努めていたきたいと考え
ています。

さて、農林漁業の振興を
図り、村の活性化を図るこ
とは、村の基本施策であり
ます。とりわけ基幹産業で

ある漁業の振興対策を、積
極的に推進して参る所存で
あります。

特に、未利用漁場の開発
を図るため、長浜沖を中心
に、沿岸漁場整備開発事業
(地先型増殖場造成事業)
を、総事業費七億円で、平
成二年度を初年度とする
四ヶ年計画で実施します。

また、漁業の生産基盤であ
る漁港整備は、第八次漁港
整備計画に基づき、整備を
進めて参ります。

また、高齢化の進展等に
伴って、ますます増大し、
多様化したところある福祉需
用は、適切に対処するため
に、行政面での施策の展開
と相まって、住民相互の助
け合いの精神に基づき、自
主的、自発的な地域福祉活
動が重要であります。特に
老人福祉対策については、
在宅福祉に重点を置いて、
きめ細かな施策を講じて参

ります。更らに、身体障害
者福祉、母子福祉等の対策
等についても、意を配して
参ります。

国道三三八号の整備も、
急ピッチで進み、昨年は同
路線の難所中の難所であり
ました牛滝一野平間が、牛
滝バイパスの一部開通に
よって、大型バスの通行が
可能となり、地域経済の発
展はもちろん、下北の観光
開発が大きく前進するもの
と確信しています。

ご承知のとおり、村制施
行百周年記念事業の一環と
して建設中の「津軽海峡文
化館」愛称「アルサス」が、
この三月上旬に完成しま
す。三月二十四日に、村制
施行百周年記念式典とあわ
せて、同施設の落成式典を
挙行します。尚、三月二十
三日の前夜祭には「佐井音
頭」及び「佐井賛歌(追憶)」
の発表会を、同文化館ホー
ルで開催します。

また、企業誘致について
は、昨年は「レディース
ファッション佐井(株)」及び、

「豆一製菓」の進出によつ
て、地元雇用の拡大と相
まって、過疎対策を初め、
若者の地元定着が、少しで
はありますが図られつつあ
るものと考えています。平
成二年は、豆一製菓の規模
拡大、及び平成三年には、
男子型企業の進出も予定さ
れています。

特に平成二年度は、住民
の方々の長年の願望と、観
光開発に不可欠である温泉
開発について、「ふるさと
創生資金」を充当して、温
泉探査を含めて温泉ボーリ
ングを実施する考えであり
ます。

いづれにしても、村の経
済は、依然として厳しい状
況下にありますが、村民各
位の英知を結集し、明るく
住みよい、潤いのある村づ
くりのため、努力をいたし
ます。

平成二年も、村民一人一
人が幸せで、最良の年であ
りますよう、心からご祈念
申し上げます。

季節労働者

職場訪問を終えて

本村出稼労働者を訪問激励し、安全就労の指導をするとともに、今後の雇用の見通しなどの実態を調査し就労状況を把握することにより、今後一層の安全で明るい就労対策を進めること



▲日本舗道(株)

を目的に、十一月十四日から十六日まで職場訪問を実施しました。

今回訪問した会社は、それぞれ仕事上の面では問題はなく、また、安全対策においては安全会議や健康診断等、各事業所共徹底した指導が行われていました。



▲福田道路(株)

多く、会社側の信頼も非常に高く、当村の季節労働者の就労ぶりがうかがわれます。

建設業、製造業を中心に各業種とも求人増加はしているものの、高齢化する出稼労働者に対し、採用者の年齢制限など採用条件に厳しい面が見られる今日、技能資格取得と、同一事業所に就労する事が望ましいと強く感じました。



▲スバル建機工業(株)

「安全で明るい出稼ぎ月間」実施中

一月一日から一月三十一日までの一ヶ月間は、「安全で明るい出稼ぎ月間」です。

この出稼ぎ月間は、出稼ぎに伴う諸問題の発生を未然に防止し、出稼労働者の安全就労と留守家族の不安を除くため実施するものです。

◎スローガン

- ・安全就労、賃金支払の確保
- ・事故見舞金給付制度への加入促進
- ・有給休暇の普及促進

出稼ぎ就労に当っては、次のことに注意して、事故や病気、賃金の不払いなどにあわないようにしてください。

- 就労前に健康診断を受けましょう。
- 「出稼労働者手帳」をもらいましょう。
- 働いた日時、場所などを記録しておきましょう。
- 留守家族とよく連絡しましょう。
- 退職する日を、早目に事業所に知らせましょう。
- 事故や賃金不払のときは、すぐ労働基準署が青森県外事務所に連絡しましょう。

◀訪問事業所▶

●日本舗道(株)

畠中徳夫・奥本直文
藤田勝則・荒川良治
三戸 修・山本正典
大畑清栄・若山 弘
金沢晴義・荒川正勝
中村寿蔵・中村栄子

●福田道路(株)

福田正勝・磯川廣美

●スバル建機工業(株)

細間直文・大石・保
木下秀吉・大石正義
細間優秀・横浜 浩
横浜幸生・横浜四志
福田範隆・新田徳治

●細谷土木(株)

内田正勝

●内田組

金井辰蔵・越前定春
舘脇達雄

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。

国道三三八号

牛滝バイパス一部開通

昭和五十七年に国道に昇

行われました。

格して以来、着々と整備が進んでいる国道三三八号の中でも、難所となっていた牛滝～野平間に、このほどバイパスが完成し、十二月五日、関係者と地元のみな

さんが出席して通り初めがな道路です。

当日は、県議会議員、関係町村長、工事関係者などが出席して、交通安全祈願

の神事が行われ、続いて七曲橋の前で、開通記念の煙火を合図にテープカット。

牛滝中学校の児童生徒の演奏に続いて通り始めが行われました。

牛滝バイパスは、平成三年には、野平の海峡ラインまで接続する、延長四・六kmが開通する予定で、産業経済の重要な動脈となることが期待されています。

青少年育成村民会議

〓 会長に竹内勇吉さんを再任 〓

十二月二日、振興センターを会場に、関係者約百名が参加して「青少年育成佐井村民会議」が開催され、会長に竹内勇吉さんを再任して会議を終えました。

村民会議では、毎年青少年育成に功労のあった方々を表彰しており、今年は、防犯指導隊と交通安全母の会の二団体、そして、自転車操作の誤りで海中に転落



除雪作業にぜひ協力を

今年もまた、長い長い冬がやってきました。

そこで除雪作業ということになりますが、スムーズにスピーディな除雪を行うためにも、次のことを守りましょう。

路上には駐車しないでください

除雪作業は、降雪の状況により、夜間または早朝作業を行っています。特に地吹中の作業は視界も悪く、非常に危険です。このため路上駐車をしている場所は除雪できず、交通障害の原因になります。

除雪車が作業中の場合には30メートル以内に近寄らないでください

除雪は、ブルドーザー、ショベルカー、グレーダーなどで行いますが、死角が大き

く、前方10メートル以内の位置に入ると見えなくなりま

車の放置はみんなの迷惑。



などが飛び散る場合がありますから、絶対に近寄らないでください。

除雪作業は「右側走行除雪」も行います

除雪車は、風向、道路条件などで、右側を走行しながら除雪を行う場合もあります。

作業中は必ず「黄色回転灯」を点灯して走行しています。

路上で自動車が故障し運転できなくなったら目印に赤旗を立ててください

乗り捨てられますと、地吹雪降雪などで雪の中の自



▲うまくできた！

暮れの事業として恒例となつた、老人クラブ(寿会)のみなさんによる「としなぐづくり」が、十二月五日から始まり、連日二十名の会員が、農業研修センターに集

恒例の「としなぐづくり」

—— 老人クラブ(寿会) ——

まり作業が行われていました。

今年は、玄関用、神棚用など千四百本を作る予定で、手際よく縄を作る人、飾り付ける人と流れ作業で次々と作られていました。

作業の合間に楽しい話しが飛び出し、作業場は笑い声でいっぱい。和気あいのの中で作られる「としなぐ」は、商店に卸されたり、家庭用に売られ、売上の一部

した、小学校一年生の児童を、みごとに連携プレーで救助した、佐井中学校二年生の中郷尊博くん、奥本理史くんの二人に表彰状が贈られました。

また、少年の主張では、

佐井中学校二年生の奥本良子さんから「より良い学校を目指して」、長後中学校三年生の大石由紀さんから

「勇気をもって行動しよう」、同じく長後中学校三年生の滝本志乃さんから

「明るく生きていこう」と題して発表があり、参加した人たちに感銘を与えました。

続いて、今年「第三回青森県青年の船」に参加した東出章二さん、田中 明さ

んから体験報告があり、「青年たちの航海」のビデオを観賞しながら、航海で得た貴重な体験などが報告されました。

新役員は次のとおりです。

▼会長 竹内勇吉(再)

▼副会長 後藤重雄(新)

▼飾りつけも手際よく



は会の運営に充てられます。「二本一本が手づくりの」としなぐを、ぜひ一度使ってみてください。」と、寿会のみなさんは話していました。

▼青少年育成村民会議



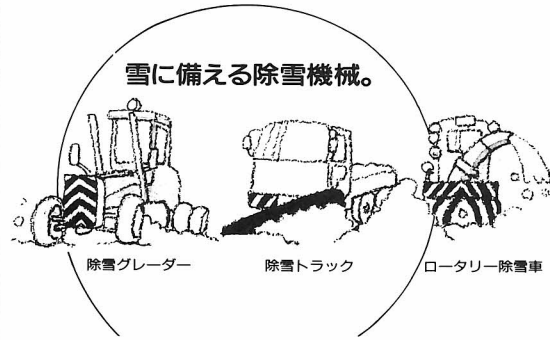
▼監事 浜中よん(再)
新田常雄(再)
松谷三枝(新)

動車が発見できず、衝突する危険があります。(目印はできるだけ高く立ててください。)

道路に雪を捨てないでください

除雪車が通ったあとの残雪の除雪に協力してください。

道路を広く使いたしましょう
私有物件(材木・鋼材等)を路上にはみだしておくと、除雪車が衝突または、巻き込みのため、重大な事故発生の原因となります。
路上での遊びはやめよう



除排雪の協力方について
各戸の前の路上、消火栓、防火水槽、水道メーター設置場所などの除排雪にご協力をお願いします。

急傾斜地のみなさんへ
お願いします

最近、急傾斜地域における排水溝が土砂などで埋まり、排水できない場所があります。融雪時または、降雪時には、住家への災害を未然に防ぐことから、地域のみなさんに清掃等の協力をお願いします。

除雪作業による負傷、物件破損等が発生したら、速かにその管内土木事務所または役場建設課に連絡してください
物件破損は、発生と同時に、速かに報告がないと原因究明も困難となり、保障対象外となります。

除雪に対する問い合わせは
むつ土木事務所

☎二二一―二二三

役場建設課

☎三八―二二一

ヒバ製品を全国にPR

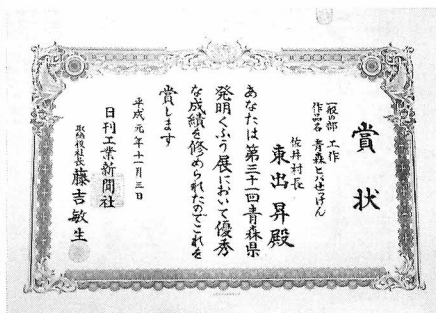
〓 千葉・幕張メッセ 〓

十一月二十四日から二十七日まで、千葉県の幕張メッセ（東京湾の埋め立て地にお目見えした日本初の本格的コンベンションⅡ集會施設）で開かれた、生涯学習フェスティバルに、青森県からは佐井村だけが参加。日本ふるさと創生コーナーに村の特産物を出品し、全国にPRをしました。今回出展したのは、ヒバのふるさと「ラブリーさい」をキャッチフレーズに、村が開発したヒバ製品。ヒバの香りがするヒバせっけ



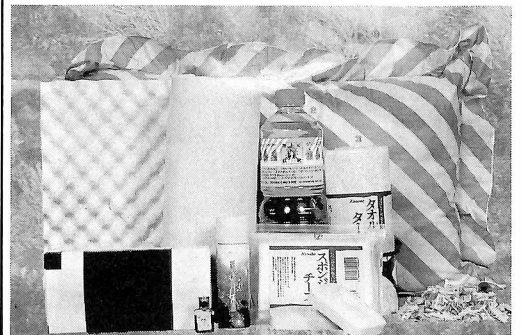
▲人気をよんだ佐井村のコーナー

ヒバせっけんが受賞



このほど（社）発明協会青森県支部（支部長北村正武）が主催して行われた第三十回青森県発明くふう展において、佐井村から出品していた「ヒバせっけん」が、審査の結果優秀と認められて、日刊工業新聞社八戸支局長賞を受賞しました。

▼出展したヒバ製品



過疎ワンダー18

ザ・フェスティバル'89

県内に十八ある過疎町村が一堂に会して、古くからある伝統芸能と意気込みを、広く知ってもらおうと、十一月二十三日、青森市文化会館を会場に、過疎ワン

ダー18ザ・フェスティバル89が開催されました。このイベントは、昨年から始まったもので今回が二回目となります。佐井村からは、磯谷敬神会のみな



海技免状をお持ちのみなさんへ

船舶職員法改正により、昭和五十八年四月二十九日以前に海技免状（四級小型船舶操縦士）の交付を受けている方は、新様式に引換える必要があります。

引換えることのできる期間は別表のように交付を受けた時期により異なります。引換え手続きは①海技免状引換え申請書、②写真票③写真一葉（縦3cm、横3cm、無帽、正面上半身のもの）④現有免状、⑤印鑑（認印可）をそろえて海運支局の窓口で行ってください。所定の期間内に手続きを行わない場合、平成五年四月三十日をもって失効しますので注意してください。

旧免状の交付を受けた日	引 換 え 期 間
昭和51年1月1日から 昭和51年9月30日まで	平成元年4月1日から 平成2年3月31日まで
昭和51年10月1日から 昭和52年9月30日まで	平成2年4月1日から 平成3年3月31日まで
昭和52年10月1日から 昭和55年3月31日まで	平成3年4月1日から 平成4年3月31日まで
昭和55年4月1日から 昭和58年4月29日まで	平成4年4月1日から 平成5年3月31日まで

なお、大型免状及び一級～三級小型船舶操縦士の引換え期間はすでに終了しています。引換えをしなかった方は失効再交付手続きを行い、再交付を受けなければその免状は使用できません。引換えをした方、昭和五十八年四月三十日以降交付を受けている方は、資格にかかわらず更新が必要です。忘れずに更新を行ってください。有効期間は、写

ご 寄 付
 ありがとう
 ございます



- ・佐井小学校児童用図書購入費として、大阪府在住の対馬祥全さんから、30万円寄付されました。
 - ・村制施行百周年記念事業に対し、電源開発(株)大間原子力総合立地事務所(所長宮本忠男)から300万円寄付されました。
 - ・村制施行百周年記念事業に対し、函館市在住の磯川千代太郎さんから、50万円寄付されました。
- 以上のみなさんの好意に感謝し、それぞれの目的のため活用していきます。



十一月三十日締切をもって、村民のみなさんから募集していた、仮称「むらおこし活性化センター」の名称について、二十三名の方

仮称「むらおこし活性化センター」の名称決定

「津軽海峡文化館」

愛称(アルサス)

から応募いただき、十二月十一日に開催された「しおさいプロジェクト推進協議会」で協議した結果、正式名称が「津軽海峡文化館」愛称アルサスと決定しました。

尚、審査の結果、優秀作品として次の方々が選ばれました。

▼特 選 成田靖子さん
 「海峡ふるさとセンター」

アルサス

▼準特選 福田梅吉さん
 「津軽海峡佐井文化館」

▼人気のあった「磯谷の狐踊り」



んによる「磯谷の狐踊り」が出演。県内から訪れた約千五百人の観客から盛んな拍手を受けていました。



一月下旬頃から調査員が

農林水産省では、平成二年二月一日現在で「全国の農家、林家などを対象に、「世界農林業センサス」を実施します。

1990年 世界農林業センサスに ご協力ください

真左下の有効期間起算日から数えて五年間です。更新の申請は期間満了日の一年前から受付できます。手続きその他詳しいこと

は、東北運輸局青森海運支局(青森市青柳一丁目一番二号) ☎〇一七七一七六―二六一二へお問い合わせください。



お伺いして、農林業の経営状況などをお尋ねします。で、ご協力をお願いします。



教育だより

退任にあたり

前教育委員会委員長

竹内 勇吉



この度、諸般の都合によりまして、去る十二月二十

六日付で、佐井村教育委員の職務を全うさせて頂きました。想えば、昭和四十年十二月、故渡辺村長さんの要請で教育委員を拝命して以来、二十四年に亘り教

育行政に関わりをもちましたことは、誠に貴重な体験であったと存じます。浅学非才な私にとりまして、今日まで、どうか職責を全うできましたのも、偏先に住民各位の御協力並びに先達の御教示をはじめ、関係機関のあたたかい御支援があったればこそと思ひまして、深謝する次第であります。住民の皆様をはじめ、関係機関の皆様衷心より御礼を申し上げます。退任の挨拶と致します。誠にありがとうございました。

「親と子の体力づくり」で 親子のふれあいを

日常生活の中で、親と子が一緒に遊び、運動をすることにより、基礎体力の向上と、精神的つながりを一層深め、明るく健康な家庭を築くことを目的に、このほど「親と子の体力づくり」が、保育所の子供たちを対象に行われました。

会場となった農業研修センターには、普段は仕事で忙しいというお母さんたちも、今日は一緒にと三十人が参加。子供たちも、目を輝かせ、長時間あきることもなく、お母さんとのふれあいを楽しんでいました。

▼親と子の体力づくり



中には、自分のお母さんでなければ「イヤ！」という子もみられましたが、となりました。

佐井村中央公民館選

俳句 (新年)

西谷 豊彦

いつの間に年齢重ねけり午六つ
初風や百年の碑は夕陽背に
村興す潮騒城に初日影

川岸キヨ子

句読点打って輝け老の春
初詣若者よりの便り来る
初鏡着飾りて行く船の旅

島野 房子

限りなく友と語りて年惜しむ
絶え果てて心残りの賀状かな
新玉の年迎えけり今朝の春

泉田タツ子

玄関を開けて迎える初神楽
初詣鈴の音響く宮の森
孫からの年賀飽かず読み返し

田名部ヒサ

本陣跡年輪刻む松の春
燈台の灯は煌めけり去年今年
年毎に賀状減りゆく齢となり
立枯れし蓬に止まる初雀

石戸美矢子

若水を汲めば一鳴き鶏の声
初風呂やレモンの香り満ちいたり
田の神の帰りし後の初霰

上山 実

孫よりの絵賀状二枚今朝の春
獅子舞の鋭き瞳年明くる
去年今年百周年の刻きざむ
初日さす水田深く凍りいる

木村さち子

磊落な親友の賀状の小さき文字
くるみ絵の八幡駒添え師走文
ふつくらと微塵し年暮れる
ささやかに友と語らう年忘れ

大石健次郎

初ひかり連山の嶺を浮き正し
初神楽遠く夜灯飾りくる
粗書きの多くなりたる師走末
翻り散ってまた寄る初雀

短歌

上山 実

刃物もて削がれし如き梅の芽よ
茶の間に活けて年改まる
初日影タムの湖水に映えるとき
動き初めける水鳥の群

石戸美矢子

正月の三ヶ日こそ和服でと
思いめぐらし衣紋竹拭く
渦巻し世相の流れに身を置きて
強く生なむ誓い新たに

俳句

(宮城県加美郡へ) 中谷サツエ

はるばると宮城の赴任地雪積もる

上山 実

◀地区学級のおしらせ▶

福浦地区

- 11月27日 開級式
 12月4日 絵画教室
 12月5日 〃
 1月10日 スポーツ教室
 2月7日 農事教室
 2月14日 納税教室
 2月20日 ふるさと教室
 3月上旬 舞踊教室
 3月12日 閉級式

原田地区

- 9月5日 講演会
 11月4日 見学研修会
 11月26日 料理教室
 11月26日 開級式
 2月上旬 漬物教室
 2月中旬 郷土芸能教室
 2月下旬 川目地区交流会
 3月上旬 手芸教室
 3月中旬 閉級式

川目地区

- 7月9日 運営委員会
 7月10日 スポーツ教室
 7月18日 盆踊り教室
 8月15日 ネプタ運行
 8月15日 スポーツ教室
 8月27日 視察研修会
 9月上旬 芸能教室
 10月中旬 教養教座
 11月中旬 健康教室
 11月下旬 開級式
 12月上旬 ビデオ教室
 1月中旬 着付け教室
 1月下旬 木彫り教室
 2月上旬 原田地区交流会
 2月中旬 木彫り教室
 3月上旬 木彫り教室
 3月上旬 閉級式

佐井村村制施行100周年記念 タイムカプセル＝21世紀への夢＝ ◀1月31日締切▶

過日、全戸配布しました「21世紀への夢メッセージ」はお書きになりましたか？

百周年記念事業の一環として、今日の村の姿を後世に残すとともに、村の将来に期待する意味で、希望者を対象にメッセージを募集していますので、提出くださるようお願いいたします。

メッセージ

宛先

世帯番号	姓	氏名	住所	年齢



21世紀への夢

埋設 一九八九年 開封 二〇三九年

佐井村村制施行百周年記念タイムカプセル

白きもの松に一風初景色

西谷 豊彦

鱈を呼ぶ祈願祭での廻し酒

床暖をわがものにして寝る仔猫

冬花火鳴り新橋の渡り初め

木村さち子

朝刊の隔滞れており秋の雨

小春空父と子の声相似たり

冬のバラ窓なき地下の喫茶店

浜中 よん

今朝も佇ち八手の花に見とりけり

冬日和牛車にゆられ島めぐる(竹富の島)

風小春花展くかと珊瑚礁(石垣島)

(信濃路) 田名部ヒサ

秋空に一景映えし松本城

天高しアルプスの嶺白光す

落葉触れ目覚めし鴨の目のうごき

川岸キヨ子

年忘れ人の別れも悲しまず

手を振って見送り人の師走かな

川畑 勲夫

野いちごの護岸に垂れし坂の道

薫るし入陽の色と競いけり

泉田タツ子

五六枚表紙をめくる初暦

盲腸の古傷痛む雪催

空翔けて雲を真下に冬の旅(能登の旅一旬)

の旅一旬)

短歌

川畑 勲夫

唇に煙草の脂を付けし祖母の

老の顔見て寂しくなりぬ

浜中 よん

老連の集いて祈るみちのくの

霊祭りしきりに風雨は止まず

(佐井村別離) 中谷サツエ

住み馴れて多くを学びし佐井村の

良き人々よ名残りは惜しき

発つ時に見送られしが人々の

顔の曇りて頭を下げる

見なれたる岩山や家並み通り過ぎ

海ふり返り新地へ急ぐ

(中谷さん去る) 川岸キヨ子

転勤の決まりし友より貰い来し

葡萄の挿木わが手に重し

旅立てる友の握りし手の温み

離し難かりしみくるもの

島野 房子

記念碑の永遠に輝け海峡の

北吹く風のわれのふる里

枕べに雑然と本積み睡る

若きよりの癖改まず小さき砦

枕べに積み重ね置く本崩し

時につまずく老いゆく兆し

酔いければ十三の砂山唄いたる

亡父の生涯海に滅びぬ

弁財衆ここに至れば愛別の

情断ちしいう権現崎は

青濁りさざ波たち十三湖

その風果てに岩木嶺みゆ

保健婦だより

あなたの習慣
大丈夫ですか



=正しい入浴法=

正しい入浴法

私たち日本人は、清潔好きで、ほとんどの人は毎日入浴しています。寒い冬にはお湯にゆつたりひたつて温まりたいと思うのは皆同じでしょう。

お風呂の効用

入浴というと、ただ身体を清潔にしたり、温まるだけのものではなくて、他にさまざまな作用があるので

いった心理的な作用が働いて、いろいろな効果が得られます。

温熱作用

- 入浴温度は好みによって違います。熱めの風呂の温度は42℃以上です。この温度ですと、ぶるつとふるえて鳥肌がたちます。これは入浴初期に交感神経が緊張するからです。
- ①肌を清潔にする
 - ②お湯で身体が温まり、血のめぐりがよくなる
 - ③筋肉や関節がやわらぎ疲れを取り除く

入浴は、温熱・静水圧・浮力・水のマッサージなどの物理的作用が体に影響しまた水の動きや裸になると

この時、血圧はほぼ30-50も上昇します。熱い湯に入って事故を起こすのはこの時です。二分ほどすると

肌は紅潮して血圧はしだいに下がってきます。また熱い湯に入ると脈拍は倍に増えます。それだけ心臓に負担がかかります。

ぬるめのお湯に入った場合は、血圧や脈拍の変化はおだやかです。

冬は40℃、夏は38℃が好ましいといえます。ぬるめの湯に入れない人は、初めぬるい湯に入り、出る前に追い焚きをして、肌が紅潮すると上がれば、影響は少ないのです。

高血圧、心臓病、動脈硬化、肺疾患などがある人はなるべくぬるめの湯に入ることが望まれます。

また、夜ゆっくり休みたいときはぬるめのお湯で、朝これからすっきり目ざめて仕事につく場合や、夜業するには、熱めの湯にさつと入るのがよいでしょう。汗が流れ出したり、動悸がするほどの入浴は度が過ぎたり方で、汗が蒸発したり肌が紅潮していると、体温が速やかに奪われて湯



冷めします。

ぬるい湯でも、体に水滴を残さなければ、乾いたバスタオルで十分ふけば湯冷めはしません。

静水圧作用

身体をお風呂に浸すと、水面からの深さに比例して体に水の圧力が加わります。この水圧は深いほど、その部分の圧力は強くなります。

入浴で首までどっぷり浸りますと、足の周りでは約1.5cm腹囲で3-5cm、胸

囲で1-2cmも縮みます。

腹囲で3-5cmも縮むので、横隔膜は上に押し上げられ、肺の容量は少なくなり、空気の量が減るので、これを補うため呼吸数は増えます。また、内臓が圧迫されるので、血液やリンパ液が一斉に心臓に房され、心臓の働きが活発になります。

このように首までどっぷり浸ると、呼吸や心臓の働きが活発になりますから胸の圧迫感や、動悸がしたり

1月の保健事業



4日(木)
8日(月)
16日(火) 健康相談日
22日(月)
場所 役場健康相談室
受付時間 午前9時～12時
16日(火) 食生活養成講座閉
講式
場所 役場センター和室
時間 午前10時～午後3時
18日(木) 妊婦検診
場所 役場センター和室
時間 午後12時30分
18日(金) 古佐井ふれあい講
習会
場所 古佐井農業研修セン
ター
時間 午前10時
24日(水) 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
25日(木) 乳児相談、離乳食
調理実習
対象 平成元年5～9月生
時間 午前10時～12時
場所 役場センター和室

呼吸が少しあらくなるので
す。
温熱作用では、末梢血管
が拡張して血圧を下げるよ
うになるのですが、この静
水作用は機械的な圧力で血
圧の著しい低下を防いでい
ます。
熱が血管を拡張しながら
も、水圧で血管を圧迫して
いる入浴は、熱い湯である
ほど、すぐ浴そうから出る
と血圧の調整が乱れて脳貧
血を起こしやすくなりま
す。急に水圧が解けて、血
液が皮フ表面に流れ出して
起こる現象です。
したがって心臓病、肺疾
患、高血圧、老人はなるべく
静水圧の影響を少なくす
るために、胸壁を水面に近
づけて入る姿勢がよいわけ

浮力作用

水中に体を浸すと、体重
は約 $\frac{1}{9}$ になります。体重
が軽くなるので浴そう中
では運動がしやすくなりま
す。一般家庭での小さな浴
そうでは、浮力を利用して
の運動はできませんが、銭
湯や温泉など大きな浴そう



では十分利用できます。
このほか、手、足、指を
浴そうの中ですばやく動か
すと、水のマサツ抵抗が加
わって筋力を増すことがで
きます。浴中ストレッチ体
操も効果があります。
入浴は、熱のあるとき、
カゼのひき始め、食後すぐ
や、飲酒後、酔いの残って
いる時は禁物です。
寒い時、体が冷えている
時は、浴室をゆげで暖めて
から入ります。脱衣所と浴
室の温度差も少なくするこ
とです。そして十分かかり
湯をしてからゆっくり浸り
ます。
毎日石ケンで全身をこし
ごし洗うのもよくありませ
ん。一週一、二回で十分で
す。

日本茶

制がん成分を含む

健康的な自然飲料



「日本茶を飲んで胃がんを防
ごう」といっても、決して
オーバーな話ではありません。
日本一の茶の産地、静岡県の大
井川流域は、胃がんによる死亡
が全国平均に比べて非常に少な
いことで知られています。これ
は、茶に制がん作用のある物質
が含まれているからだといわれ
ています。
このように、日本茶は健康的
な自然飲料なのですが、その効
能については、これまであまり
知られていなかったのではない
でしょうか。日本茶に含まれる
成分には次のような効能があ
ります。
また、日本茶には、虫歯を予
防するフッ素、痰を取り除く作
用のあるサポニンや、コレステ
ロールのバランスを調節したり、
動脈硬化を予防したりするビタ
ミンEが含まれています。

その効能はさまざま

カフェイン——眠いときや酒を
飲んだ後に茶を飲むと、気分
がスッキリするのは、カフェ
インによる覚せい作用や利尿
作用によるものです。

γ-アミノ酪酸——血圧を下
げる作用があります。とくに茶
の製造過程でγ-アミノ酪酸
の含有量を増やしてつくるギ



シリーズ 5

その気になればやせられる

正月が無事に 乗りこえられれば あなたの減量作戦は 本物です!!



暮れから正月にかけては一生のうちでも最も太りやすい時期です。
年があけると、いったい何がまわっているのでしょうか。
いくつかあげてみましょう。

- ①おモチやお節料理がまわっている
- ②何かと、スナック食品や甘いドリンクものを飲むことが多い
- ③テレビやトランプをしながら、タラタラ食いをしやすい
- ④お酒を飲む機会が多い
- ⑤食生活が乱れて、夜おそく食へることがある
- ⑥だいたいこの人は、運動不足になる

①お供えモチの ような体になり やすい

おモチについて、だいたいい切れが五五g前後で、一個一三〇キロくらいとみてよいでしょう。

中ぐらいの茶わんに軽くもった一杯のごはんが約一六〇キロですが、いろいろ具が入ったおぞう煮になると、一杯で二二〇〜二四〇キロくらいになってしまい

ます。オモチが一個入れば、たった一杯で三五〇〜四〇〇キロ近くになります。

したがって、うっかりすると、おぞう煮一杯で、ふだんのごはん一杯の三倍くらいになってしまいます。

その上、いろいろお節をついたり、さらに、おやつがわりにオモチをやいて食べたりしていると、あつという間に八〇〇〜千キロになります。

お正月が減量中の人にとって、いかに危険な存在であるかが、よくわかっていただけたと思います。

お正月になると、だれもが多かれ少なかれお供えモチのような形になる——といった人がいますが、せっかく二〜三ヶ月と減量にとりくんできた人にとっては、本当に笑ってすまされることはありません。

②スナック食品 からせんべい、 カステラまで

一個分のカロリー



△ドーナツ類 180〜270キロ

△ハンバーガー類 290〜530

△サンドイッチ類 350〜470

△その他

ホットケーキ 560キロ

フライドポテト 220キロ

フライドチキンセット 730キロ

ざっと、まあ、こんなものです。

次に、お正月になると、

ポリポリ、ムシヤムシヤ日

本的なものとして

おせんべい一枚を十個食

べると↓390キロ

おかき一個を十個で↓150

ピーナツ入り柿の種ひと

つかみ(25g) ↓135キロ

カステラ一切れ ↓190キロ

ようかん一切れ↓150^{キロカロ}
 お正月とはなんとエネルギーの多い日々でしょう。
 このほかよく食べるものとして

チョコレート一枚 140^{キロ}
 ヲ・ポップコーン一袋 220^{キロ}
 ヲ・チーズケーキ一個 270^{キロ}
 ショートケーキ一個 260^{キロ}
 ポリポリ、グチャグチャ
 やっているだけで、たちまち、ごはん二杯、三杯、四杯分くらいペロリと平らげてしまうのですから、本当にコワイと思います。

飲みものの方はどうでしょうか

コーラ一缶(250^{ml}) 95^{キロ}
 サイダー一缶(250^{ml}) 96^{キロ}
 天然果汁ジュース一缶 100^{キロ}
 コーヒー飲料一缶 100^{キロ}
 スポーツ飲料一缶 65^{キロ}

③お正月にどれくらい太るか?

一日の活動によって消費されるエネルギー以上の量を口から食べると、プラス

(表1)

・ビール	ビン(大) 630 ^{ml}	250Kcal
	〃 (中) 500 ^{ml}	200Kcal
	〃 (小) 330 ^{ml}	130Kcal
	かん(普) 350 ^{ml}	140Kcal
・ワイン	ワイングラス 1杯 60 ^{ml}	45Kcal
・日本酒(一級)	1合 180 ^{ml}	200Kcal
・しょうちゅう(35度)	1合 180 ^{ml}	360Kcal
・ウイスキー(1級)	ウイスキーグラス1杯 30 ^{ml}	70Kcal
・ブランデー	同 同	70Kcal

マイナスして余った分は、すべて体脂肪として蓄積されます。一キログラムの体脂肪をつくるには、七千^{キロ}の余剰エネルギーを必要とします。一日につき余剰なエネルギーを千^{キロ}ずつとったとすると、たとえば七日間で七千^{キロ}(千^{キロ}×七日)すなわち一キログラム太ってくるわけです。いくらなんでも毎日千^{キロ}もオーバーなんてという人があるかもしれませんが、実際には暮れと正月の十日や二週間くらいの間、食っ

ちや寝、食っちゃ寝をしていれば、一日につき千^{キロ}オーバーすることは、いくらでもあるのです。
 もし、二週間にわたって日によって凸凹はあるにせよ、一日平均二千^{キロ}ずつ余計にとったとすれば、どうでしょう。
 $2,000\text{kcal} \times 14\text{日} = 28,000\text{kcal}$
 $28,000\text{kcal} \div 7,000\text{kcal} = 4\text{kg}$
 というわけで、わずか半月ぐらいのうちに四キログラムはふえてしまいます。
 念のためアルコール類のエネルギー量を掲げておき

ます。(表1)

④矛盾の産物「肥満」ご先祖様に思いをはせて

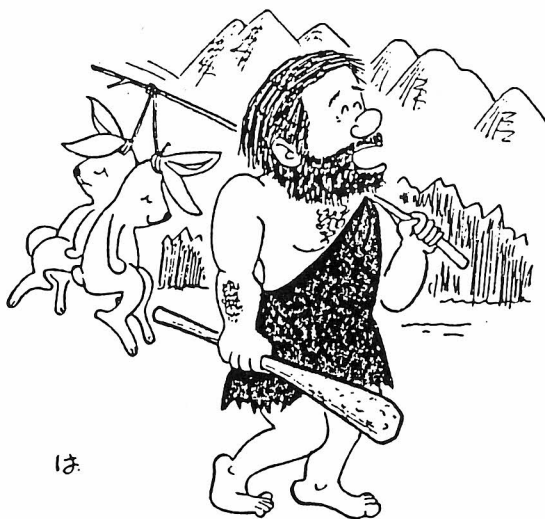
アルコール、おもちなどは、とより、ぜんざい、しるこせんべい、おかきなどはいずれも、ほとんど糖質ばかりです。アメリカで生まれたファーストフーズ(フライドチキン、ハンバーガーなどのスナック食品)やドリンクのたぐいは、い

ずれも今日の肥満と心臓病天国のアメリカを作りあげた元凶ともいべきもの。それと比べて、おぞうに

やお節、七草がゆなどは、貧しい食生活の中で、私たちの祖先がつくりあげた、貴重なバランス食といえます。

年のはじめに当たって、しばし目を私たちのご先祖様たちに向け、こんなにも豊かになった食環境の中でどのようにして健康を守っていったらよいかについてじっくり考えてみたいものです。

この正月こそ、理性と意志の力によって、より一段と減量にはげようではありませんか。



は

交母だより



佐 井 村
交通安全母の会

新年あけましておめでとございます。

昨年は、村民のみなさんのご協力を頂き、交通死亡事故ゼロ「二〇〇〇日」を達成することができました。今年は一、五〇〇日の新たな目標に向かって、交通安全運動に取り組んでいきます。村民のみなさんのご協力をお願い申し上げます。

今月号は、牛滝地区交通安全母の会のお母さんたちが、忙しい合間をぬって、お手玉を作り、牛滝小学校に贈った話題です。写真は、このお手玉を使って、牛滝小学校の児童が、喜んで遊んでいるところです。

子供たちから作文を頂きましたので、みなさんに紹介します。

佐井村交通安全母の会

会長 松 谷 三 枝

おもしろいおてだま

一年 ひろせ かな
わたしは、最初はおてだまがでなかつたけど、

やってみればおもしろくなつて、手も早くなるし、おもしろいよ。

交通安全のおかあさん、

おてだまありがとう

ありがとう。わたしは、交通安全のやくそくに気がつけるよ。

一年 大畑きょうへい
ぼくは今、おてだまをやったけど、うまいところもあるんだぞ。

1月1日現在
交通事故死ゼロ
2,259日

牛滝の交通安全のおぼさん、牛滝の交通安全のおかあさんがた、ありがとう。

いっしょうけんめいやつたよ。ぼくのハートが、おてだまの音をきいて、おどつてうたっているようだ。

やくそくするよ

一年 坂井 ちゆき

うまくできないなあ。

うまくできると思つたのに。やつと早くなつたぞ。

犬みたいに早くなつたぞ。

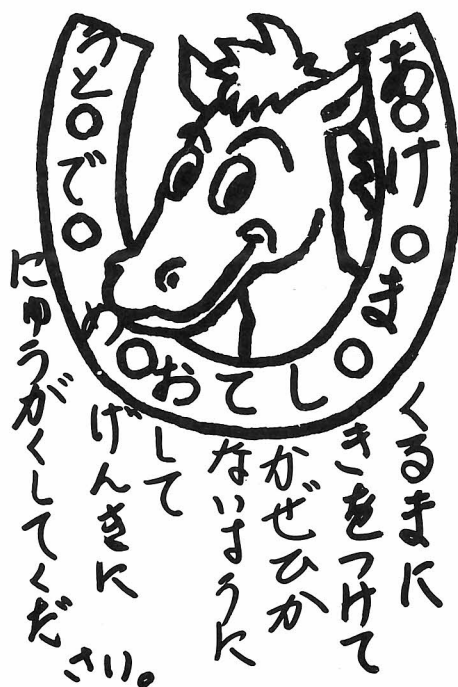
このおてだま、交通安全母の会のお母さんがつくつたんだもん。交通安全気をつけるよ。

ありがとう。このおてだま、もつとじょうずにできるようになるぞ。ほんとうにやくそくするよ。

もうすぐ一年生

今年の春、小学校へ入学する子供たちに、佐井村交通安全母の会と、佐井駐在所の連名で、年賀状を出させていただきます。

入学してくれることを願っています。



青森県交通事故相談所 定期巡回相談所開設日程

一月十八日(木)

午前十時三十分
午後三時

むつ市市民相談室

じょうずになったお手玉

二年 竹内 晋司

お手玉をやって、だんだんおもしろくなってきたよ。でも、初めはみんなへタだったけど、一日たったらほとんどの人がうまくなって、ぼくはよかったなあと思いました。

ぼくは、やっと早くなって、機械みたいに早くなってきたけど、落としたりしているから、もっと練習するぞ。ぼくだけうまくなったと



思ったら、なつ子さんがぼくを追い越すくらいうまくなったよ。それからあさ子さんのきょうへい君やかつのり君がうまくまりました。お手玉おもしろいなあ、交通安全のおかあさん、ありがとう。

お手玉ありがとう

二年 坂井 麻子

交通安全のおかあさんから、お手玉もらったよ。

先生たちがやっているのを見てみると、とてもかん

たんで、おもしろそうに見えるんだけど、やってみたら、思ったよりむずかしかったよ。だから私は、いっしょうけんめい練習したよ。そしたら、私の心もいっしょうけんめい応援したようだったよ。今は、あ

まりじょうずにやれないけど、きつといつかじょうずになってみせるよ。

交通安全のおかあさんたち、ありがとう。私の心もお礼をいつてるよ。

もっと練習するよ

二年 竹内美香子

なかなかうまくできないなあ。なんでもうまくなりたい。お手下玉が私をきらいだから、うまくやれないんじゃないのかな。せつかく家で練習をしてきたのに、私がどうしてできないで、あさ子さんと、しんじ君と、かつのり君がで

きるのいいなあ。私も、もっともっと練習をしたいなあ。

交通安全のおかあさんたち、ありがとう。一学級のみんな、ケガをしないように気をつけるからね。

いのちは大切

二年 宮指 克徳

お手玉っておもしろいなあ。だってシヤカシヤカなったりして、なんだか手が自由に動いて魔法みたい

に動いて、なんだか手が走っているみたい。ぼくはお手玉をいっしょうけんめいやって、先生みたいに早くなって、世界一うまくなりたいなあ。なんかお手玉って生きてるようだなあ。ぼくも早くなって、みんなをびつくりさせたいなあ。

一級になったよ

二年 中西 伸吾

お手玉の級、一級。ぼくはやつといっただけど、しんじ君は二級にいつていいなあ。上にあげてつかむと、ガチャッとなって「おもちゃのチャチャチャ」みたいでおもしろいなあ。

先生がやると、二級にいつたしんじ君よりも早くて、まるで機械がやってるようだなあ。

お手玉を作ってくれたおかあさんたち、ほんとうにありがとう。

静かな村に

二年 船越奈津子

うまくなったぞう。交通安全のおかあさんが、いっしょうけんめい作ってくれた、大事なお手玉。一学級みんなは、喜んでるよ。みんなのハートが、歌っているよ。

交通安全のおかあさんたち、交通事故がないように私たちも気をつけるよ。

お手玉を作ってくれたおかあさん、ほんとうにありがとう。みんなで気をつけて、事故のない静かな村にしたいね。

気をつけるよ

二年 竹内由香理

お手玉が早くなったんだよ。しんじ君より遅いけどじょうずなんだよ。

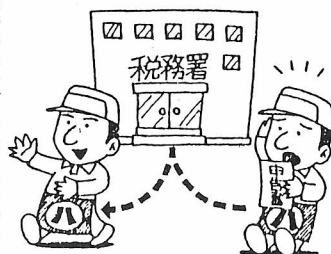
初めはできなかったけど、いっぱい練習したから、早くなったんだよ。みか子さんよりじょうずなんだよ。交通安全のおかあさんたち、お手玉に書いてあるのを読んだよ。気をつけるよ。事故にあわないようにするよ。ありがとう。

所得税の確定申告は
正しく・お早めに

平成元年度分の所得税の
確定申告は、二月十六日か
ら三月十五日までです。
期限間近になりますと、
税務署は大変混雑しますの
で、申告は早目にお済ませ
ください。

期限までに申告をしな
かったり、誤った申告をし

所得税の確定申告は
正しく・お早めに



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

サラリーマンの
確定申告



大部分のサラリーマン

ますと、不足の税金だけで
なく、加算税や延滞税も納
めなければなりません。
自分の所得の状況を最も
よく知っているのは、納税
者のみなさんご自身です。
期限内に正しい申告と納
税をしましょう。

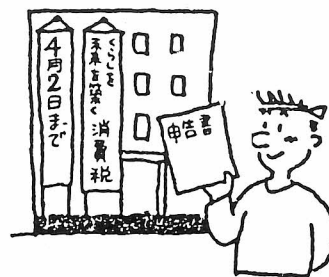
1月31日は
国民健康保険税(4期)
の納期限です

=納期内納付にご協力ください=

は、年末調整によって一年
間の所得税の納税は完了し
ますが、給与や退職所得以
外の所得金額が二十万円を
超える人や、給与を二ヶ所
以上からもらっている人な
どは確定申告が必要です。
また、多額の医療費を支
払った人や災害にあった人
などは、確定申告をすると
源泉徴収された所得税が還
付されることがあります。

消費税

確定申告書の提出は
4月2日まで



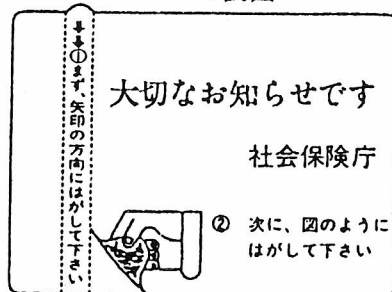
個人事業者で、昭和62年
中の課税売上高が3,000万
円を超える方及び課税事業
者選択届出書を提出された
方は、平成2年1月1日か
ら4月2日までに平成元年
度分の「消費税確定申告書」
を提出し、その消費税額を
納付しなければなりません。
詳しくは、お気軽に最寄
りの税務相談室または税務
署にお尋ねください。

年金の支払通知書に
シールが貼られて
きます



これまで、年金受給者か
ら「年金の支払通知書(ハ
ガキ)の金額を他人に見ら
れないようにしてほしい」
との要望が数多く寄せられ
ていました。
このほど、その要望に応
えるため、支払通知書等の
金額欄をシールで覆い、プ
ライバシーの保護を図るこ

シール表面



としました。

このシールは、簡単に剥
がせるようになっていま
す。が、一度剥がすと再び接
着できないようになってい
ます。

年金受給者は全国で約二
千万人いますが、このうち
遺族年金や障害年金を受け
ている人から順次実施する
こととしており、平成二年

二月支払分からは厚生年金
船員保険及び国民年金のす
べての年金受給者について
シールが貼られることにな
ります。

また、年一回の公的年金
等の源泉徴収票、未支給請
求書や改定通知書も同様の
措置が講ぜられることにな
ります。

二十歳になったら 国民年金に 加入しましょう

若いみなさんは、「今か
ら老後のことを考えても仕
方ないさ」とか「今が楽し
ければいい」などと思っ
ているかも知れません。確
かにそれもひとつの考え方
です。が、世界でもっとも長

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。

この納付組織は〇〇納税貯
蓄組合や〇〇婦人部などの名
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。

生きできる日本で「老後」

をいかに充実して送るか
ということが、長い人生を考
えるとき、最大の関心事に
なっていることは、みなさ
んもご存知だと思います。

不安のない、安定した生
活を送れるかどうか。そん
な老後の生活の安定を保障
し、私たちの暮らしを支え
てくれるのが、公的年金制
度である国民年金制度なの

です。

国民年金は、すべての国
民が共通にもらうことの
できる年金です。そして原則
として二十歳になったら、
誰でも加入しなければなら
ず、加入している期間が長
ければ長いほど多くの年金
を受けることができるので
す。

二十歳になった今が、老
後への第一歩です。

さわやか君 西村 宗

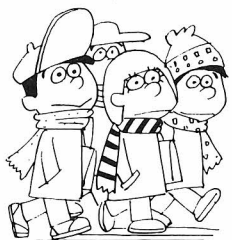


歳時記

北風の吹く深夜、家路を急
ぐ少年たちに会いました。
「いま寒稽古の帰りです」
「そう、剣道？ 柔道？」
「いいえ、学習塾です」
なるほど、寒中受験勉強
の追い込みの時期なのです。
大寒は、二十四節気の
一つで、新暦では一月二
十日ごろです。小寒が一
月六日ごろで、この日か
ら大寒を経て節分までの
約三十日間が、いわゆる
寒中で、一年中で最も寒
い時期とされています。

寒中

この期間に武術や芸事の練
習をすると上達するとされ、
寒稽古をする風習があります。



また、修業や祈願のために冷
水を浴びる「寒垢離」、裸やは
だし、白衣などで神仏に参る
「寒参り」もあります。

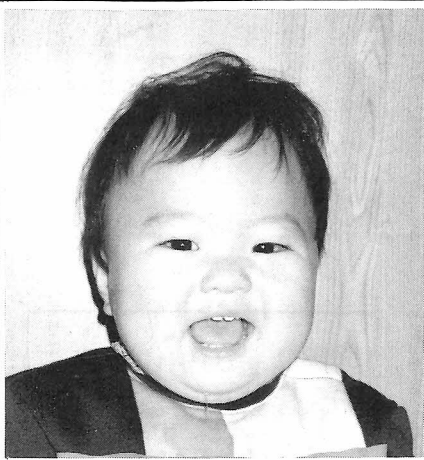
寒は酒の仕込み、そうめん
作りなどのシーズンでもあり、
また、寒鰯など海の幸のおい
しい時期でもあります。

寒中に対して夏は暑中です。
夏は、暑中見舞いのはがき
を出しますが、冬の寒中見舞
いはあまり出しません。

年賀状の直後だからでし
ょう。でも、年賀状の代
わりに、寒中見舞いを出
す人もいます。年末の多
忙な時に年賀状を書くよ
り、正月休みに心を込め
て書きたいし、遅れて着
いたほうが目立つということ
もあるようです。

ところで寒中は、心臓疾患
や脳内出血の多い季節。突然
の発作や事故のときに、頼り
になるのは一一〇番ですね。
一月十日は「一一〇番の日」
です。いざというとき、あわ
てずに一一〇番で要領よく連
絡する方法、公衆電話から一
一〇番にかける方法などを、
よく知っておきたいものです。

満1歳になります



大 沼 和 也 くん
(和雄・ひとみ)
古佐井

戸籍の窓口

12月11日現在

◎お誕生おめでとう

高久優介(建造)川目
竹本大介(司)古佐井
東出祐太郎(博良)古佐井
布施大地(一哉)大佐井

◎ご結婚おめでとう

(細間祥夫(長後)
(最上優子(今別町)
(佐藤清隆(吹田市)
(石戸仁美(古佐井)
(河津宗範(南小国町)
(高木幸江(大佐井)
(畠中清孝(大佐井)
(山田紳子(大佐井)

◎おくやみ申し上げます

奈良きさ(坂井健次郎)古佐井
岡本ちせ(文雄)大佐井
中村とよ(民雄)古佐井
倉谷タヨ(哲夫)大佐井

11月30日現在人口(前月比)

男	1,876	(-11)
女	1,919	(-13)
計	3,795	(-24)
世帯数	1,117	(-6)

照明器具の手入れ
— 十分な明るさを確保しよう —
外気の冷たい冬は、とりわけ屋内にいる時間が長く、その分照明の明るさが気になります。
明るさが不足すると、視神経が疲労しやすく、そのため肩がこったり、全身疲

労の原因になったりします。ですから、特にお年寄りのいる部屋は、十分な明るさを確保したいものです。
照明器具を取り付けたときは、明るくて気分のいいものですが、そのうち掃除を怠ると、ほこりなどがたまり、明るさは一年間で三

割近くも落ちる場合があります。ふだんは、はたきをかいたり電気掃除機でほこりをはらい、年に二、三度くらいは本格的に掃除をするようにしましょう。
掃除をするときは、必ず電源のスイッチを切るのを忘れないよう

に。
ガラスやプラスチックのかさは、ぞうきんに住居用の洗剤を含ませてふき、その後、水ぶきをします。これだけで明るさはぐんと増します。ガラスの場合は、ガラスクリーナーを使う方法もあります。
紙や布製のかさの場合

は、水ぶきは禁物です。柔らかめの乾いた布でふき、ほこりを落としましょう。
一緒に、電球や蛍光灯、コードの掃除も忘れずやっておくようにするといいですね。
スタンドの場合は、かさの内側に、台所で使うアルミ箔をはると、反射の光が増して、思わぬ明るさになります。一度試してみてください。
夜中に電気のスイッチを探し、まごついた経験はどなたにもあることでしょう。蛍光灯テープをスイッチにはっておくと、暗やみでも一目で分かります。



ためらわず
こんなときにも **110番!!**

- ▶ だろぼうなどの被害にあったら
- ▶ たおれている人がいたら
- ▶ 交通事故があつたら
- ▶ けんかを見たら
- ▶ 押し売りがきて困つたら



なにがあつたのか
まず話してください

係員がおたずねしますので、
落ちついてお答えください。

1月10日は「110番の日」です

— 大 間 警 察 署 —