

1990 10月



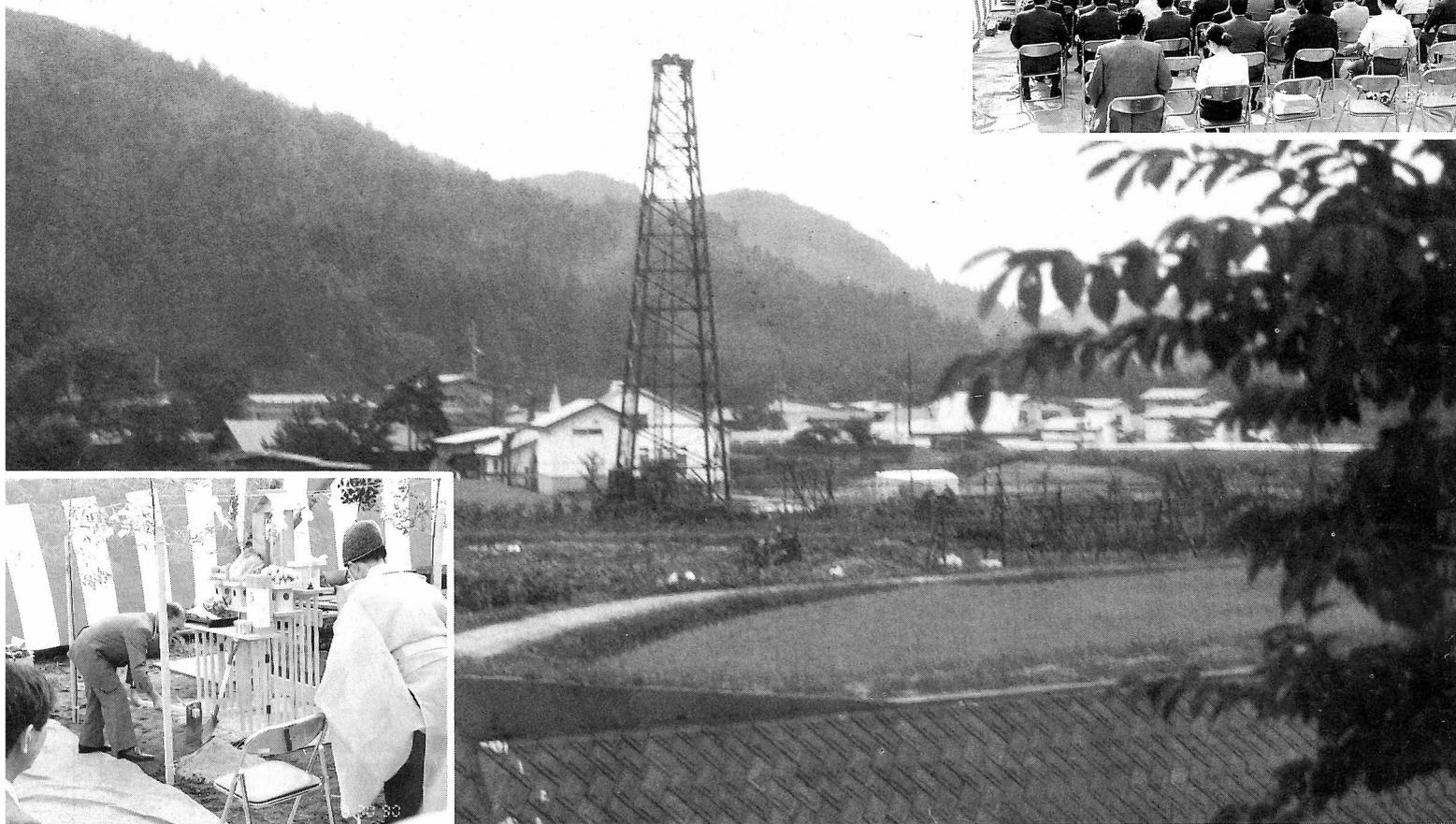
No.254

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



16

15

14

12
13

8
11

6
7

4
5

2
3

▲主な内容▼

戸籍の窓口

みなさん

出稼ぎ現地の

年金だより

税務だより

交母だより

保健婦だより

教育だより

おしらせ

むらの話題

温泉ボーリングがスタート

＝ 8月30日・起工式 ＝

【写真】、川目地区に建てられた温泉ボーリングのやぐら。

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。

むらおこし企画酒発表会

北緯四一度一二分 「海 峡 浪 漫」

日本酒で村おこしを――

八月二十四日、津軽海峡文化館(アルサス)に関係者約百二十人を招いて、このほど開発されたオリジナル日本酒、名付けて「北緯四一度一二分・海峡浪漫」の発表会が行われました。



▲発表会

▼「海峡浪漫」



これまでも「ラブリーさ
い」で、ヒバ製品、水産加
工品などを全国に「ふるさ
と宅配」で出荷しており、

牛肉に舌つづみ

原田牛まっぴり

九月二日、原田牧場を会
場に、第四回「原田牛まっ
り」が開催され、村内外か
ら大勢の人たちが集り、残
暑の中で額に汗しながら、

地元産の牛肉に舌つづみを
打っていました。
この日は、例年にない残
暑の厳しい日となり、水銀
柱もうなぎ昇り。津軽海峡

今回の「海峡浪漫」も特産品の一つに加える目的で開発。製造はむつ市の関酒造に依頼したもので、ラベルは満天下の夜の津軽海峡の海と空をあしらった、緑の瓶に青のラベルが映える雰囲気のある外観となっています。

発表会では、ネーミング募集で入選し名付け親になった八人に記念品が贈られたのに続き「海峡浪漫」が披露され全員で乾杯。出席者から「飲みやすく、サケタコの燻製など海の幸に良く合う」と大好評を博していました。

「海峡浪漫」は一・八リットル入り二級で千四百五十円。村内の酒店で販売されています。

来 年 一 月 从 ち

役場は第二・第四土曜日が休みとなります

村民生活に関連の深いサービスなどは休みません



労働時間の短縮が背景に

働く人たちの福祉向上を図り、豊かで健康的な生活を実現するなどの目的で、昭和六十二年に労働基準法が改正され、労働時間の週四十時間制への移行が図られています。

この具体策の一つとして、国の機関が昨年一月から、月の第二・第四土曜日を休みとする「土曜閉庁」を実施しました。また、金融機関では、



原田牛まつり



を望む原田牧場の真ん中では、焼き肉の煙が立ち上り、

中国青年来村

青年団と交流深める

東北・北海道青年団体連絡協議会と中国東北三省連合青年会が国際青年年を契機に、お互いを理解し、平和で豊かな地域づくりを目指し、民間レベルでの交流を実施しています。

今年、県連合青年団から村連合青年団に中国青年受け入れの要請があり、団員の国際理解の一助にしようとして、八月二十二日～二十四日にかけて中国青年を受け入れ交流をしました。

▼来村した中国青年のみなさん



熱い肉を食べながら、冷いビールを飲み干す姿がこちらに見られました。また、特設ステージでは歌謡ショーあり、草原では原田牛の体重あてクイズや牛馬力大会、ウルトラクイズ、干草積み大会などのイベントで賑わい、牧場いっぱいには歓声が響きわたっていました。

【県青年大会】

九月九日、十日の二日間にわたって五所川原市において開催された第三十九回青森県青年大会に、村連合青年団では四十名の選手役員が参加しました。

県青年大会は県下の青年活動をしている仲間が一堂に集いスポーツや文化活動

の発表する場であるとともに、県内の各市町村の青年との交流にも重点をおいて実施しており、その中で、村連合青年団では村のPRに一役かおうと、今年発表された「海峡浪漫」を持参し、交流会参加者に試飲してもらい好評を得ました。スポーツ部門の結果は次のとおりです。

軟式野球 (一回戦)

横浜町 3-1 佐井村

○女子の部 (準決勝)

三戸町2 (2121128) 0 佐井村

○男子の部 (一回戦)

五所川原市2 (2121199) 0 佐井村

卓球

佐井村 3-0 稲垣村

東北町 3-1 佐井村

※卓球競技は準優勝

昨年二月から全ての土曜日を休む、完全週休二日制が実施されています。

このような社会情勢から、地域全体が労働時間の短縮を進めるには、官公庁や金融機関などの先導的役割が必要とされます。当村でも県内他市町村などと同じく、来年一月から土曜閉庁を実施させていただくことになりました。なお、これにより住民票の写し、戸籍謄・抄本、印鑑証明、納税証明、資産証明など各種証明書類の交付サービスも休みとなりますので、第二・第四土曜日、日曜・祝祭日以外の日にご利用ください。

土曜閉庁の実施にあたり村民生活に密着した業務については、今まで通り休まず行うことにしています。第二・第四土曜日も業務を行うところは次のとおりです。

▼保育所、診療所、消防分署、出生届、婚姻届、死亡届の受付、火埋葬許可書の発行

以上のような趣旨、内容で来年一月から、第二・第四土曜日を閉庁させていただきます。村民のみなさんのご理解、ご協力をお願いいたします。

●問い合わせ 役場総務課



**多数の出品を
お待ちしております**

第七回佐井村物産展

十月二十七日・二十八日

津軽海峡文化館（アルサス）を会場に開催される第七回佐井村物産展の行事の一環として、平成二年度佐井村農林水産物共進会が行われます。

この一年間、村民のみなさんが苦勞を重ねて作った農林水産物や、その他収穫された物、アイデアの品々を、どしどし応募ください。

▼出品物受付期日

平成二年十月二十六日の午前中まで。

・農林産物は農協へ、水産物は漁協へ、その他は役場へ持参してください。

▼出品要領・規格

・出品物には名札をつけてください。村内に居住する方ならどなたでも出品できます。

・出品規格は表のとおり。

・出品物は、原則として返却しませんので、希望する方は、出品時にその旨申し出てください。

▼表彰

出品物は審査し、優秀なものには賞状及び賞品を贈ります。

行政相談所開設

行政に関する苦情等はありますか！

役所の仕事（年金、登記、保険、道路、公害、教育など）に関して納得がいかない、困っている、要望したいことがあります。ご相談ください。

行政相談員

大石健次郎 ☎38-15422

人権相談所開設

毎日の生活の中で困ることはありませんか！

出品規格

部門	区 分	数 量 及 び 規 格
1 農 産 物 展	1. 水 陸 稲 株 米 玄 種 も	5 株 1 株ずつ水洗して根を結束する。 1 kg 雑物を除き精選しポリ袋に入れる。
	2. そさい 根 菜 類	大根3ヶ、カブ5ヶ、葉部3分の2きり捨てる。 人参、ごぼう各5本、かぼちゃ2ヶ、長いも3本、 馬鈴薯、さつまいも各5ヶ、ユリ3ヶ
	葉 菜 類	結球はくさい3ヶ、キャベツ3ヶ、ネギ10本、ほう れん草等葉菜類2束（1束5株）水洗し根を切る。 食用菊200gをポリ袋に入れる。
	西洋野菜	ピーマン5ヶ、カリフラワー2ヶ、レタス3株、セ ロリ、パセリ2株、サラダ菜2株、中国野菜2株
2 水 産 物 展	3. 雑 穀	大・小豆、ささげ、なたね、そばその他各1kg、雑 物を除き精選してポリ袋に入れる。とうもろこし3 本。
	1. 乾 物 2. 加 工 食 品	○海草（昆布、ヒジキ、若布、モズク） 昆布、若布は県漁連規格とし、ヒジキは100g、モ ズクは300gポリ袋に入れる。 ○スルメ1束5枚○その他水産加工品200g以上2袋
3 生 活 改 善 展	1. 特 産 物 を た り 生 活 生 産 料	農林水産物を利用し、地域性を生かした料理、保存 食。展示用、審査用各一皿（材料、作り方添付）山 菜加工品
4 林 産 物 展	1. 食 品	くり、くるみ各20ヶ、きのご類100g ネット、パ ック詰2ヶ、きのご原木（展示のみ）
5 その他	1. 観 光 物 産 品 展 示 2. アイデア展 3. 盆 栽 展 示	手作りのみやげ品（材料作り方添付） 日常生活のアイデア品（説明書付き）

夫婦間の悩み、遺産相続、老後の扶養、騒音、悪臭公害、土地境界の争い、交通事故に伴うことその他ご相談ください。

人権擁護委員

太田正三 ☎38-14192
加賀亀水重 ☎38-12607
佐々木寛昭 ☎38-12276

心配ごと相談所開設

福祉サービスのことで心

配ごとはありませんか！ 生計の維持（扶助）、児童福祉、心身障害者福祉、母子福祉、老人福祉などの福祉サービスの相談をいたします。

心配ごと相談員

民生委員児童委員
若山正夫 ☎38-12697
山本 正 ☎38-12662
福田梅吉 ☎38-14366

消費生活相談所開設

商品やサービスなどについて疑問や苦情がありませんか！

訪問販売などで高価な品物を買わされてしまいお悩みの方、テレビ、雑誌の広告を見て注文したが商品が違っていたなどのトラブル

※毎月（第二、第四水曜日）

でお困りの方問題解決のお手伝いをいたします。

消費生活相談員
島野房子 ☎ 38-2607

合同相談所開設

お気軽にどうぞ。

秘密を守り
親身にお世話
いたします!



◎日時 10月19日(金)

午前10時

)

午後3時

◎場所 農業研修センター

※ご相談事項がございましたら、いつでも各相談員または役場民生相談課まで。電話、手紙などの方法でもかまいません。

東北自然歩道

(新奥の細道)

シンボルマーク募集

東北六県を巡り、自然を採勝する東北自然歩道(新奥の細道)のシンボルマークを募集しています。

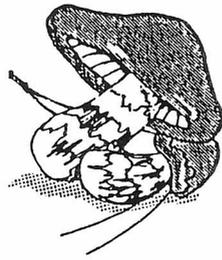
▼応募資格

東北六県に居住または勤務地を持つ方であれば、どなたでも結構です。

▼応募方法

①シンボルマークの大きさは、官製ハガキ大とし、一

きのこは 事故なく楽しく



今年もまたきのこことりのシーズンとなりましたが、残念ながら毎年遭難事故が多発しています。

ひとたび遭難事故が発生しますと、多くの人に迷惑をかけるほか、捜索の費用も本人や家族が負担しなければなりません。

きのこことりで山に入るときは、次のことを守って遭難事故のないようにしましょう。

Ⅱ入山心得十章Ⅱ

一、天気予報を確かめる。
二、簡易雨衣、マツチのほか

三、家族などに山のコース、帰宅時間、同行者などを知らせておく。

四、地理のわからない山には入らない。

五、自分の体力にあった行動をする。

六、団体のときは、集合時

間、場所、コースなどをよく打ち合せ必ず守る。
七、山に入ったらお互いに呼び合って位置を連絡し合う。

八、天候が悪くなりそうなときは早く切り上げる。

九、道に迷ったら無理して歩き回らず、小枝を燃やすなどして救助隊に知らせる方法をとる。

十、帰宅予定時刻をすぎても帰らないときは、警察に知らせる。

Ⅱ大間警察署Ⅱ

☎三七二二二一

色で作成してください。

②応募作品には、住所、電話番号、氏名、年齢、職業、勤務地、デザインのテーマを記入してください。

応募点数に制限はありませんが、自作で未発表のものに限りません。

▼締め切り

10月27日(当日消印有効)

※詳しくは、県庁観光物産課(〇一七七(二二)一一一 一内線四一八〇)へお問い合わせください。

スペシャリストへの道 学生を募集します

県立八戸高等技術専門学校では、次のとおり平成三年度学生を募集しています。

- ・自動車整備科30名(二年間)
- ・建設機械整備科20名(二年間)

- ・金属加工科20名(二年間)
- ・工業設備科20名(二年間)

▼募集対象者
高等学校卒業生または平成三年三月卒業見込みの者

▼募集期間

10月24日～11月22日

▼年間経費

授業料は無料、教科書等の線用は年間八～九万円程度。寮有。

※詳細は左記へお問い合わせください。

〒〇三九一二八戸市市川町字長七谷地二一五六八
青森県立八戸高等技術専門学校 ☎ 〇一七八(28)六八一

NHK学園の 通信講座学習を

NHK学園では、秋の生涯学習講座受講生を募集しています。

▼生涯学習講座(通信講座)

教養と趣味を深めるための書道、硬筆、俳句、短歌、囲碁など六十九講座です。

▼申込み受付 10月31日まで

※詳しい案内書をご希望の方は、〒一八八〇一東京都国立市富士見台二一三六 NHK学園八E五十一係に講座名、あなたの住所、氏名、電話番号をハガキに記入して請求ください。案内書は無料です。

教育だより

私の学級経営

佐井村立磯谷小学校

教諭 原

穰

子どもたちが楽しみにしている休み時間。チャイムがなると、毎日元氣良く外に飛び出していきます。しかし中には、あまり休み時間を楽しそうに過ごしていない子が、どこの学級にもいるものです。教室の中で、ぼつんと本を読んでいた、外に行っても、一人みんなと違うところに行き、ぼつんと遊んでいたりするのです。

そういう子は勉強が苦手だったり、運動があまり得意ではなかったり、気持ち弱くて、他の子と一緒に上手に遊べなかったり、また逆についつい乱暴をすることが多かったりで、いつしかこんな状態が当たり前

「いいよ。ただしA君が一人ぼっちにならないこと」
「先生、組作ってゲームやるびや」

「でも人数がはんばでうまく組分けできるかな」

「先生がA君と組めばちょうどいいよ」

「それじゃ公平なゲームにならないよ」

「A君はしようがないんだから、先生に任せておいて自分達は楽しくやろう」と考える子どもたちに、

「A君も同じ学級の同じ仲間なんだ、みんなと一緒にゆるる場面で押し通しました。そうしていくことで、「A君と一緒に」という状態が、A君自身にも、まわりの子にも当たり前になっていったのです。」

A君のことを取り合えず受け入れてくれた子どもたちに次にやらせたのが「バカ、アホ禁止令」

「何やってらのよ。バガでねえが」

「バガこの。そったごで

佐井村中央公民館選

俳句

西谷 豊彦

降りぐせの雨足強し稲光り
梅雨より夏雲へ継ぐ空の旅

陽炎に浮く船影や津軽海
境内の片隅似合う濃紫陽花

東屋も歌碑も困いし夏霞
コンサート終え漁火に余韻

あり
スロープに菊の花文字北の
駅

浜中 よん

庭の葉にゆっくり座を占め
蝸牛

右見ても左を見ても稲穂揺
れ

芙蓉花の朝の精気は夕べな
し

秋海棠朝日集めて紅濃くす
秋の夜の縫針持てば更けゆ
けり

秋茄子の色よく漬かり食進
む

石戸美矢子

ひとり居の静かなる時遠花
火

海の色空へ連なる盛夏かな
風鈴の音気に掛かる夜の眠

その時の隠し味あり冷奴
水に置く灯籠しばし離れざ
る

空蟬の爪の脆さや秋来たる
三上 敏

文化館檜の香薫る盛夏なり
クラシック檜のホールに響
く夏

燈籠も齡重ねて色うすし
手をつなぐ孫が気になる墓
参り

逝く人の騒めく如し盆の波
流燈の命の果の海へゆく
(恐山行) 菊池 みや

老鶯の響く霊場人恋うる
熱風や供養風車の音むなし
さざ波の湖に万緑影沈め

老鶯に想い残して山下る
木村さち子

横文字の願いもありし星祭
り

夏見舞再会約すおんな文字
海峡を渡りて来たる夏見舞

川岸キヨ子

早空タイム磨きて足の涼
ラベンダーの彩香を告げよ
土用東風

(芥川龍之介忌)
大粒の雨が土打つ河童の忌

保健婦だより いきいき介護



在宅老人介護者の 健康 管 理

〇はじめに

介護者あるいは家族が、お年寄りの介護を続けながら充実した生活を送るには介護に対する理解や工夫はもとより、介護する側の心とからだを、健康であることが必要です。

現在介護なさっている方今後介護をする方に、自分のやりやすい介護、よりよい介護を見つけ、介護を充実させる手がかりとし、また介護者自身の健康管理にも役立ててほしいです。

〇在宅老人の介護の 大半は家族の手に

在宅療養するお年寄りの数だけ、介護する人がいます。たとえ、公的機関から派遣される看護婦や保健婦、ヘルパーあるいは近隣の人たちの手助けがあったとしても、介護の大部分は、家族の手にゆだねられています。

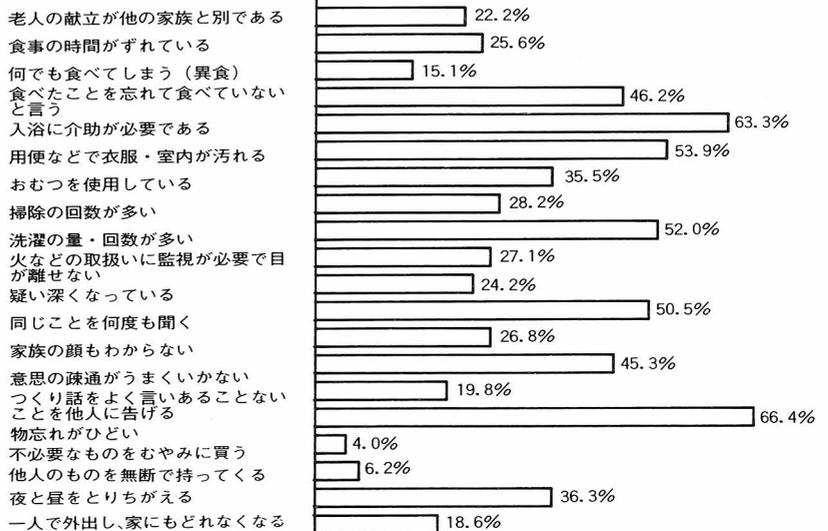
人で介護を担うことが多くなっています。

〇介護からくる ストレスはいろいろ

介護は精神的にも肉体的にもエネルギーを必要とする行為です。とくに介護からくる心身のストレスに限界を感じている方もたくさんいます。

また、介護を取り巻く周囲の人たち(家族や血縁者)とのまさつ、介護者の苦勞

<介護をする上での悩み>



本調査の対象は、全国で32,761件、内1,324件は調査不能。31,437件について分析を行った。

全国社会福祉協議会・全国民生委員児童委員協議会
「在宅痴呆性老人の介護者実態調査」より

〇完璧主義が ストレスに

「なぜ、もっとやさしくできないのかしら」お年寄りによりよいお世話を、と思う気持ちと裏腹に、からだがついていけない、すぐ体験をすることはありませんか。

気持ち、完璧主義が自分を苦しめるストレスになることもあるのです。
食事、排泄の世話、からの清潔は介護の基本ですが、これらを短時間で上手に工夫して行い、むしろ少しぐらい手抜きをするくらいのが気持ちが大切ではないでしょうか。
そして、その残りの時間を自分のために有意義に使うことで、介護する心にもゆとりが生まれてきます。

〇家族の協力で 介護の継続を

たとえば、夫が家庭の経済を支えている場合、仕事をやめて介護に専念することはむずかしいことかもしれません。

しかし、生活しながら、介護を継続するためには、家族全員が協力し合うことが大切です。ときには介護を交替してもらい、自分も休養をとる、介護以外の負担を少なくするために家族で家事を分担するなど、家族のあたたかい思いやりと

協力が、介護者のストレスをやわらげ、介護を継続することが出来ます。



○親せき(兄弟・姉妹や血縁者など)とはよい関係ですか

兄弟や姉妹、親せきに介護の悩みを話せない。とくに嫁の立場だと……。こう思い悩んでいる人も多いことと思います。「悩みを話したところで



しかたがない。かえって関係がこじれたら……」などと考えると、ストレスが大きくなるばかり。

とにかく一度、話しをしてみてはどうでしょう。できるだけ感情的にならず、グチにならず、とはなかなかかむずかしいが、お年寄りの状態を報告するような気分で落ちついて話すことです。

○週に一度は「熟睡デー」

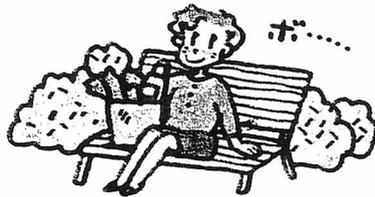
介護者の健康にとって、睡眠不足が一番の大敵。できれば、週に一度は、介護を替わってもらい、熟睡する時間がとれるとよいです。身近に介護を替わってもらう人がいない場合は、短期

保護事業、日帰り通所(デイサービス)などの公的なサービスの利用をおすすめします。

○身近な変化で気分転換

・買い物や病院に薬を取りに行った帰り道、ときには公園のベンチでひと休み、喫茶店でティータイムなど道草を。

ほんの十五〜二十分、緑や道行く人をぼんやりながめているのもいいでしょう。



・介護しやすいようにと、服装は無頓着になりがち。ときには鮮やかな色あいのものを着てみては。エプロンを替えるだけでも気持ちさが明るくなるかもしれません。



・家の中にこもりがちだと季節の変化にも疎くなりがち。部屋のカーテンを変えてみたり、草花を生けるなど、お年寄りの心にも季節の移り変わりが届きます。

○生活パターンを調べて自由な時間を見つける

自分の時間を作る方法として、お年寄りの一日の生活パターンを書き出し、次

一度グラフに書き出してみると、どの時間帯がある程度自由に活用できるかなど、自分の時間を見つける

早道になるかもしれません。



〔例〕寝たきりのお年寄りの場合

	A M 8:00	9:00	12:00	P M 1:00	3:00	4:00	6:00	7:30	10:30
お年寄り	睡眠	起床 洗顔 身むつ交換 朝食		おむつ交換 昼食	清拭 おむつ交換		おむつ交換 夕食		おむつ交換
介護者		介護	掃除・洗濯	介護	買い物・休憩	介護	趣味や休憩	介護	入浴など



○介護上手になるために お年寄りの 信頼関係を大切に

特別の用事があるわけでもないのに、介護者の姿が見えないと、すぐに呼ばれない。お年寄りから目が離せない、短時間の外出もままならない……。

お年寄りが用もないのに介護者を呼びつけるのは、お年寄りの心が不安定、細かい場合が多いようです。

介護を上手に、そして自分の時間を作り出すには、お年寄りとの信頼関係を築くことができるかどうかのポイントです。

信頼関係を築くには、心の問題ですから、「しすべきだ」というものはありません。左図の例は、お互いの意思の疎通を図っていくための参考と考えてください。

●できることは手伝ってもらいましょう

身のまわりのことや簡単な家事（洗濯物をたたむなど）など、お年寄りの状態にもよりますが、手伝ってもらえるものは、頼んでみては。



お年寄りに、自分は家族にとって必要な一員だという実感をもってもらいましょう。

●家庭の中で 孤立させない

生活のにおいのない1人の部屋では孤独感をつのらせ、不安を感じるものだけです。できるだけ家族の見える場所をお年寄りの生活の場に。

●外出するときは
具体的に
「ちょっと出かけてきます」といった抽象的な表現ではなく、「スーパーに買い物に行きます」「病院に行きます」というように、具体的なことばで伝えるほうが不安を和らぐこともあるようです。



公的サービスを

利用しましょう

○まず、役場の福祉係へ

介護の手が足りない、もっとよい介護法はないか、介護機器を借りたい、住居を改善したい……など、介護をしていくうえで困った時、相談したい時には、役場の福祉係へ問い合わせを。よりよい介護のための相談に応じます。

○主な公的サービスの種類とその内容

■ショートステイ事業（短期保護）

介護している家族が病気や出産、冠婚葬祭、事故や災害などの理由、介護疲れによる休養や旅行など私的な理由によって、老人福祉施設が、原則として七日以内、お年寄りを預かります。

■デイ・サービス事業

老人福祉施設で、お年寄りに生活指導や健康チェック、食事、入浴のサービスを行ったり、体操や手作業、会話などを通して、楽しく一日を過ごしてもらうためのサービス。原則として通所（日帰り）ですが、寝たきりのお年寄りには、訪問サービスを行っていますところもあります。

■入浴サービス
動くことのできるお年寄りには、入浴施設のある老人福祉施設へ出向いてもらったり、寝たきりの場合は自宅に浴槽を持ち込んだりして、入浴してもらいます。

■特別養護老人ホーム

家庭で介護のむずかしい寝たきりや痴呆のお年寄りを預かります。

入所者の負担金は、本人の前年の収入や扶養義務のある人の前年の所得税の額

によって違いますので役場の税務係に確認してください。



■訪問看護

役場の民生相談課や保健所などから派遣された保健婦や診療所の看護婦が各家庭を訪問し、介護の方法や対応など、医療面や生活面を指導します。

退院しても在宅ケアでチューブや医療器具をつけて治療を続ける。痴呆が悪化してきた、床ずれがひどくなった……など、医療介護の指導や介護する家族の健康面、生活面での悩みなどの相談に応じ、適切なアドバイスをしてくれます。

介護に限界を感じた時など、一度相談してみてください。

ストレス解消 腰痛・肩こりを予防する体操

● 介護をする前に、介護のあい間に ●

3 座った姿勢で腰痛・肩こり予防

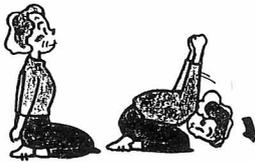
■(A)あぐらをかいて

- ①あぐらをかき、そのまま右ひざだけ立てる。
- ②両足をできるだけからだに引き寄せ、右腕を上にして両手を背中と組む。この時、右腕のひじから腰までの線が一直線になるようにする。
- ③組んだ両手をひっぱりあって、腰をピンと張る。
- ④左腕も同様に行う。



■(B)正座して

- ①正座して、手を腰のうしろで組み、下へひっぱりながら、胸を広げ、首はできるだけ上に伸ばす。
- ②組んだ手をゆっくり上へ向け、息をはきながら、前に倒れる。



4 壁を使って

■全身の倦怠感解消に

- ①しっかりした壁に向かって立ち、両足を前後に開き、壁面に両手をつく。
- ②この姿勢のまま6~10秒、全力の6割ぐらいの力で壁を押す。



1 タオルを使って、肩こり予防

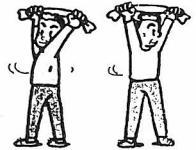
■(A)からだの側屈

- ①タオルを両手で上にもったまま、ゆっくりと左側に上体をたおす。両手の間隔は肩幅よりやや広げる。
この時、足は動かさず、ウエストから胸にかけての部分ができる限り、伸ばす。
- ②ゆっくりと上体をおこし、右側も同様に行う。



■(B)からだをねじる

- ①タオルを両手でもったまま(肩幅よりやや広げる)、ゆっくりと上体を左側にねじる。
足は動かさず、ウエストから胸にかけての部分ができる限りひねる。
- ②右側も同様に行う。



2 固定物を使って、腰痛予防

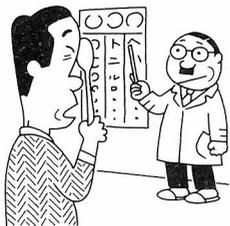
■背すじを伸ばす

- テーブルや流し台のような安定がよく、重いものを使います。
- ①上端に手をついて、深く腰を落として、しゃがむ。この時あごをひいて、顔をなるべく胸にひきつける。
- ②腰から背中にかけての筋を伸ばす。



未来をみつめる きれいな目

10月10日は「目の愛護デー」



時間	23日(火)	午前9時30分~	場所	矢越成人病教室
時間	18日(木)	午後1時	場所	アルサス (しおさいホール)
時間	12日(金)	午後6時~9時	場所	磯谷成人病教室
時間	10日(水)	健康づくり	場所	磯谷漁民センター
時間	29日(月)	午前9時~12時	場所	役場健康相談室
時間	22日(月)	受付時間	場所	フェスティバル
時間	15日(月)	健康相談日	場所	アルサス
時間	8日(月)	健康相談日	場所	午前9時~午後2時
時間	26日(金)	乳児健康相談	場所	離乳食調理実習
時間	27日(土)	健康展	場所	午前10時~12時
時間	31日(水)	福浦成人病教室	場所	役場センター和室
時間	28日(日)	健康展	対象	平成2年2月~6月生
時間	26日(金)	乳児健康相談	場所	矢越生活改善センター
時間	27日(土)	健康展	場所	福浦生活改善センター

10月の保健事業



40歳からの健康週間 (10月10日~16日)



会 ごめんください。
や さあ、どうぞ。
駐 おじやまします。

家族構成

佳子	夏子	愛子	俊広	やえ	正
小一	小五	39歳	37歳	62歳	65歳

交通安全家族会議

古佐井 山本 正さん宅

交母だより



佐井村
交通安全母の会

会 正さんはオートバイを
運転していますね。
正 そうです。昔四輪の免
許取ったけど、申請しな
いでなくしてしまったん
です。オートバイは二十
年くらいになりますかな。
や 私もオートバイに乗る
んです。
会 まあそうですか。いつ
も自転車に乗っているの

10月1日現在
交通事故死ゼロ
2,532日

しか見てなかったもので
すから。失礼しました。
正 大間警察署で取りまし
た。

俊 ぼくは四十六年にむつ
で取りました。二、三年
前までは無事故無違反で
SDカードもってたんで
すが、ある車を追い越し
て失いました。
会 まあ、それは残念でし
た。でも事故でなかった
から幸いです。これから
も安全運転をお願いしま
す。

家の前はダンプがひつ
きりなしに往來しますが。
正 そうです。左の方は見
通しが良いのですが、右
がカーブでちょっと見え
ないんですね。でもなだ
らかなカーブだから、車

飲んで乗る あなたは天国 家族は地獄 — 交通安全は家庭から —

県内の交通事故概況

青森県交通対策協議会

	8月	累計	死 者 の う ち	飲酒運転による死者	24
発生	838 (797)	4,885 (4,603)		シートベルト 着用義務者 (着けなければならない人)	45
死者	15 (13)	82 (84)		非着用者 (着けていなかった人)	36
傷者	1,045 (1,054)	6,019 (5,746)		うち、着けていれば 助かったと思われる人	9

- () 内は前年。累計は1月から
- ◎ 飲酒運転による死者は、死者全体の29%
- ◎ シートベルトを着けていないと、4倍の死亡率

もスピード落とさずに走
ります。
や 家の前がそうだから、
孫たちも立ち止まること
にしています。
会 葉研へ行く道路だから
車はどうですか。かもし
かラインは大型バスが山
を回って通ってきていま
俊 家ではケンカしてい
も、外に出るとちゃんと

正 こちらは乗用車ばかり
ですよ。まだ道路が整備
されていないから。
会 そうかもしれない
ね。夏子ちゃんたち、学
校へ行くときは？

シートベルト しめる心が 身を守る



会 手をつないで歩いていま
す。

会 仲よくね。春は佳子ち
ゃんのお迎えご苦労さま
でした。

正 やはり小さいから気に
なつてね。

や 大瀬戸のアルサスに行
くところがあぶないです
ね。車が横切つて走つて
行くので。

会 そうです。あそこで事
故が発生しているのです、
気をつけたいものです。

会 ストップ坊やも立てて注
意してもらいたいと思つ
ています。

駐 あそこは倉庫をほごし
て広げるみたいです。そ
れから色々取りつけて
いくみたいです。

や 早くやつてくだされば
ね。

会 保育所に取りつけたス
トップ坊や、見ている子
供たちはどうですか。

愛 やはり目についていま
す。文字を書くより理解
しやすく、見ながら色
々言っていますよ。子供
たちも気をつけています。

会 ストップマークで止ま
っていますか。

愛 立ち止まっています。
ただ遊びに夢中になると、
いくら頭に入っているも
だめですね。

会 ストップマークをつけ
て何年くらいになります
か。

会 もう八年くらいになり
ますね。みなさんに手伝
ってもらっています。

俊 佐井村で何か気づいた
ところは？
俊 運転していると、結構

危ない所あるしての。石
沢さんの十字路で太田さ
ん側から出る時に見通し
悪くて。

や 私も前に自転車乗つて
いて、もう少して小学生
にぶつかるところでした。

会 あそこも見通しが悪く
て。どちらも見えるカー
ブミラーが欲しいですね。

今度調べてみたいと思ひ
ます。

正 東出ガス屋さんの所も
少し出ないと見えないね。

俊 小学生はまだいいけど、
中学生はどござげ自転車
乗っています。おれ達が中
学生の時は免許証があつ

て、それがないと乗られ
なかつたよ。学校に乗つ
ていってもよくてさ。

会 いつ頃のことですか。
俊 何年頃だったかな。中
学生の時から。一年に
一回面接試験があつて、
大間警察署から来ていた
よ。

愛 そういえば昔は自転車
置場があつたもの。
会 自転車通学できたんで

すか。

や だけど赤坂でスピード
つけておりてきて、危な
くて中止になったんだい。
昔の土の道でデコボコ道
でさ。

愛 昔は先生も生徒も一緒
になつて歩いたもの。だ
けど今は車だからね。

や 歩く人も講習受けた方
がいいのでは。私もオー
トバイの免許取るまでは
どこでもよく歩いたけど、
教習を受けてから気をつ
けて歩くようになったし
て。みんなも勉強した方
が自分のためにもなるし
ての。

俊 東京の方は道路に標識
も標示もついてるけど、
こちらの方は狭くて見づ
らいし、また観光客も危
ないの。

会 そうですね。いつも混
んでくると危ないなと見
てます。

愛 とところで歩道橋は自転
車で通つていいんですか。
駐 はい。歩道橋を通つた
方が危なくなつて。ただ
し押して通らないと。

会 まだ橋の方を歩いてい
る人がいて危ないですね。

正 それに道路に出ている
木、かぶさっている木も
切つた方がいいね。

会 そうですね。通行の邪
魔ですから。それにポピ
ーさんの所も車がどんど
ん通つてきて非常に危な
くなりました。

お互いに事故にあわな
いように気をつけていき
ましょう。今日はどうも
ありがとうございました。

交通事故死ゼロ 2,500日を達成

村民のみなさんの交通安
全に対する協力により、去
る8月30日で交通事故死ゼ
ロ2,500日を達成するこ
とができました。

この記録は、継続中の記
録としては県内第5位とな
ります。

これを記念して、このほ
ど県警本部長から感謝状が
贈られました。

今回の表彰を期に、これ
からも3千日、4千日と新
たな目標に向けて、村民が
一丸となり、交通安全運動
に取り組んで行きましょう。

財産を相続したときは、財産をもらった人に相続税がかかりますが、次のような一定の要件に該当した場合などには相続税が軽減されます。

なお、正味の遺産額が基礎控除額の範囲内であれば、相続税はかかりません。

財産を相続したときは



△配偶者の税額軽減▽
配偶者が取得した正味の遺産額が八千万円までが、正味の遺産額の二分の一までであれば、配偶者には相続税はかかりません。

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

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=

△未成年者控除▽

相続人が未成年の場合、二十歳に達するまでの年数各一年につき六万円が控除されます。

△障害者控除▽

相続人が心身障害者の場合は、七十歳に達するまでの年数各一年につき六万円(特別障害者の場合は十二万円)が控除されます。

詳しくは最寄りの税務署や税務相談室にお尋ねください。



年金の請求もれは ありませんか

年金は、支給要件がそろえば受け取ることができます。

しかし、黙っていてもいつまで経っても受け取れ

国民年金の納付組織に 加入しましょう

厚生年金保険の掛金は、サラリーマンや公務員などから給与天引きで納めら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分で納めなければならないため、納め忘れを防止し、納付組織に加入し、地域の人が集まって納付料を納めるのが「国民年金保険料納付組織」です。

この納付組織は、納付貯蓄組合や婦人部などの名称で、個人を集めて納付料を納めるのに便利です。あなたも、国民年金の納付料を納めよう。

ません。

市町村役場では、数多くの加入者全員について、年金を受ける権利が発生したかどうかを知ることが不可能です。

そこで、年金を受けるためには、年金を受ける人が市町村役場に請求しなければなりません。請求なく

して年金なし”です。

年金は、請求する権利が時効で消滅しないかぎりいつでも請求することができます。

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。

年金の請求方法など詳しいことは、役場民生相談課国民年金の係でおたずねください。

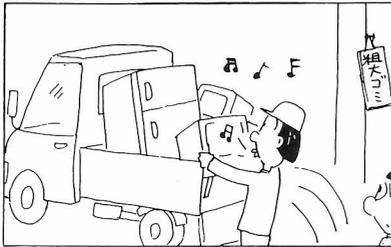


10月は国民年金制度 推進月間です

この機会にあなたの「年金」を、もう一度確認ください。

おわわわ君

西村 宗



※詳しくは、民生相談課にお問合せください。

種類	事故・災害の程度	給付額
死亡見舞金	出稼中(出発から帰宅まで)における死亡、ただし、一時帰省中の死亡を除く。	500,000円
傷病見舞金	出稼中における負傷 又は疾病で休業療養を要するもの	60,000円
障害見舞金	出稼中における負傷又は疾病による障害で通常の就労を不能とする程度のもの	60,000円
火災見舞金	加入者の留守宅の火災による焼失(半焼以上)	100,000円
	一月以上三月未満であるもの	50,000円
	三月以上六月未満であるもの	60,000円
	六月以上であるもの	60,000円

▲見舞金早見表▼

遠くふるさとを離れて、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。

お元気ですか 出稼ぎ現地のみなさん

事故見舞金制度で 大きな安心を

事故見舞金制度とは、出稼労働者および留守家族のしあわせのために、県と市町村がつくった出稼協会で行う互助制度です。
出稼ぎしている方や、これから出稼ぎしようとする方はどなたでも加入できます。
加入した方は、出稼中いつ、どこで災害にあつても見舞金がうけられます。
掛金は、村で負担しますので無届で就労されている方、これから出稼ぎする方は、就労先を役場(民生相談課・住民係)へお知らせください。



きのこ狩り



舞茸まき茸というきのこは、それを見つけたときに、喜びのあまり舞い踊るので、この名が付いたといわれています。その舞茸も、最近は、栽培物が出回っています。
秋の山に、自然のきのこを採りに行くのは楽しいものです。特に、このところのアウトドアレジャーブームで、きのこ狩りも盛んです。採ったきのこを、野外で調理して食べるのもいいものです。しかし、毒きのこには十分に注意しましょう。昨年、きのこによる中毒は、全国で五

十三件発生し、二百七十七人が発病、四人が死亡しています。毒きのこの見分け方について、縦に裂けるものは大丈夫とか、色の毒々しいものは危険などといわれます。しかし、例外はありますし、地方によってはきのこの名前が違うこともあります。きのこに詳しい人と一緒に行くか、採ったものを鑑定してもらいましょう。素人判断は危険です。

地元の人は、きのこ狩りにかごを持っていくことが多いようです。これは、採ったきのこについている胞子が、探し回っている間に、かごのスキ間から地面に落ちて、また来年、きのこが出てくるようにするためだそうです。自然を大切にする心遣いなので、すね。

ところで、十月の行事に、「全国育樹祭」があります。これは、森や樹木をすこやかに育てるための育樹活動をより活発にし、豊かな国土づくりを進めようというものです。今年(十四日)、山梨県・鳴沢村で行われます。

満1歳になる 赤ちゃんを 掲載しています

満1歳になる前の月の15日まで、役場総務課まで連絡ください。

**火事・緊急の場合は
119番へ**
サイレンの試験日は
毎月1日、15日(正午)
佐井消防分署 ☎38-2266

戸籍の窓口

9月17日現在

◎お誕生おめでとう

田中美冴(秀博) 福浦 浦
吉浦典希(義直) 磯谷

◎ご結婚おめでとう

(山田 智彦(東京都)
宮川 美智子(古佐井)
渡邊 幸藏(益田市)
坂井 昭子(牛滝)
皆野 浩之(むつ市)
田中 要子(福浦)
伊藤 浩人(大間町)
坪谷 夕子(川目)
磯川 等(大佐井)
成田 久美子(青森市)
坂井 久(牛滝)
小島 章子(浜松市)
中村 弘喜(原田)
小笠原 綾子(矢越)

◎おくやみ申し上げます

館脇 俊逸(真悟) 大佐井
長谷川 巖(はな子) 牛滝
三戸 良藏(良一) 大佐井

8月31日現在人口(前月比)

男 1,852 (+1)
女 1,893 (+6)
計 3,745 (+7)
世帯数 1,115 (+2)

アメには
大根おろしを
コーヒーやお酒などを、
お気に入りのブラウスやズボンにこぼし、染みをつくって台無しにしてしまった。このような経験は、多くの方がおもちでしょう。染み抜きの基本となる応急手当ては、染みの部分の下



にタオルなどの厚手の布地を当て、水で濡らした布かブラシで、染みの周りをたいて、汚れを下の布地に移します。手早く水でたき移せば、たいがいの染みは落ちます。やっていけないのは、染みをゴシゴシとこするとこと。繊維の中に逆に汚れが染み込むだけです。お酒の染みは、付いたらすぐにハンカチにぬるま湯を染み込ませ、たたくよう

にしてふき取ります。取れにくいお酒の染みは、水ハ・酢酸一・アルコールの割合の染み抜き液を作りま。そして、その液で染みをつまみ洗いするか、布に液を染み適ませ、たたいてふき取ります。コーヒーや紅茶は染着力が強いので、洋服などにこぼしたら、裏に厚手の布地をあてがい、水で手早くたたいてふき取る。あるいは、糖水の入っていない炭酸水を布にたっぷり含ませ、同じ要領で下の布地にたたき移します。果汁の染みは、ほうつておくと茶色になって残ります。すぐに濡れたタオルでつ

まめば落ちますが、時間がたってしまったらホウ酸水か、大きめのコップ一杯にアンモニア小さじ一杯のアンモニア水を布に含ませ、汚れを下の布地にたたき移し、後を水洗いします。アメの染みは、大根おろしを使います。大根おろしをガーゼに包み、染みの部分をたたくと、大根に含まれるジアスターゼがアメを溶かし、染みを取りやすくなります。後は水で絞ったタオルでふき取ります。チョコレートは脂肪分が多いので、濡れたタオルで染みが広がらないように注意しながらつまみ取った後、ベンジンを布につけて、た

たいて汚れを取り除きます。ボールペンのインクは、まずインクのついた表面にティッシュを当てます。そして裏側から、無水アルコールとベンジンを三・七の割合で混ぜて作った液を脱脂綿に含ませ、ティッシュにたたき移すと取れます。インクの染みは、レモンの漂白効果を利用します。染みの部分を、レモンの切れ端でこすり、その後を水洗いします。これを何度も繰り返すと薄くなり、目立たなくなり。染みにもいろいろあって、素人の手におえないものもあります。場合によっては専門家に任せましょう。

染み抜き

