

1991-8月



No. 264

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 佐井村役場企画財政課 ☎0175(38)2111



20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	19	17	15	13	11	9	7	5	3
戸籍の窓口	年金だより	税務だより	交田だより	国保のしおり	健康情報②	シリーズ	保健婦だより	(村民体育会)	カメラルポ
							教育だより	おしらせ	むらの話題

主な内容

12年かけて全面完成

『国道338号牛滝バイパス』
通り初めのテープカット(7月2日)

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、企画財政課まで連絡ください。

国道三三八号

牛滝バイパスが完成

昭和五十七年に国道に昇格して以来、着々と整備が進められてきた国道三三八号の中でも、難所となっていた牛滝～野平間のバイパス工事が、十二年をかけてようやく全面完成し、七月二日、関係者が出席して通



▲牛滝バイパス通り初め

り初め式と祝賀会が行われました。

このたび完成した牛滝バイパスは、昭和五十五年度に着手され、険しい山あいを通り開き、七つの橋をかける難工事の末、平成元年度に部分開通し、残っていた約1kmの舗装・整備が終

今年も全国に山海の幸

「ラブリーさい」ふるさとパッケージ

本州のてっぺんから、新鮮な山海の幸を直送します。「ラブリーさい」販売事業の今年度第一回荷づくりと発送が六月二十六日に

アルサスで行われました。「ラブリーさい」販売事業は、年会費二万円で、六月、九月、十二月の年三回、特産物を送り届けるシステム

了、延長四、五六〇m、幅七mの立派な道路です。

当日は、県議会議員、関係町村長、工事関係者など七十名が出席して、交通安全祈願の神事が行われ、続いて満葉橋の前で、開通記念の煙火を合図にテープカット。参加者全員が真新しい橋を通り初めました。

牛滝バイパスの完成により、むつ市、川内町方面から現在建設中の川内ダムを経由し、仏ヶ浦に向かうドライブコースが気軽に通れるようになるほか、大型バス、トラックが、これまでより楽に通り返けるなど、観光・物流面に大きく寄与するものと期待されます。

中学生大使「台湾」へ

佐井村・大間町・川内町

連合中学校訪台親善使節団

二十一世紀に向けて世界に視野を広げ、国際感覚を身につけた将来の地域の担い手となる人材を育成しよう――。

佐井村、大間町、川内町の三町村が企画して今回で三回目となる「連合中学校訪台親善使節団」が六月六日に出発。約三千km離れた南の国「台湾」へ飛び、各地で親善大使役を立派に果たしてきました。

今回は三町村の六つの中学校から、二年生の男女十八人が参加。川畑栄一佐井村教育長を団長に教育委員会、引率の先生らを合わせた一行三十一人が、七泊八日の日程で訪台してきました。

台湾では、大間町と姉妹関係を結んでいる虎尾鎮市などの国民中学校三校を表敬訪問。一校の生徒数が五

△使節団のメンバー▽

教育長	川畑 栄一
佐井中二年	宮野 猛
〃	館脇 昭人
〃	佐々木 絵理子
〃	畑中 梢
磯谷中二年	福田 誠
福浦中二年	越膳 路雄
佐井中教諭	倉島 秀次
福浦中教諭	二本 柳房子
教委社教課	小林 孝子
役場企画財政課	間山 英伸

千人というマンモスぶりに圧迫されながらも、同じ中学生どうし、さわやかな笑顔であいさつを交わし、親善大使として交流を深めました。

また、東勢林場という研修施設での、台湾の中学生と一泊二日の宿泊交流は、約三ヶ月ぶりというスコール(大雨)による停電というハプニングが起こり、屋外で予定されていた交流会

で、今年で七年目を迎え、現在の会員は四三一人となっています。

発送式には、農協、漁協生活改善グループ、商工会などから約百人が参加。コウナゴ、ワカメ、フキの水煮、ヒバセっけんとスプレーのほか、誘致企業の豆

一製菓のいかだ焼きが新たに加わり、十三品目が手際よく箱詰めされました。

続いて郵便局のトラックに積み込まれた「ラブリーさい」ふるさとパッケージは、北海道から九州まで、全国各地に向けて送り出されました。

寿会Cチームが優勝

健康づくりゲートボール大会

七月三日、佐井小学校グラウンドを会場に、健康づくりゲートボール大会が開催され、各老人クラブから十チームが参加して熱戦が繰り広げられました。

試合に先立ち、前年度優勝のぬいどうBチームから

優勝杯の返還。続いて村長から「健康づくりに一層頑張ってください。」とあいさつのあと、さっそくプレイボール。

試合は、一点差の接戦が多くハッスルプレーも続出。予選リーグを突破した

▼「ラブリーさい」荷づくり作業



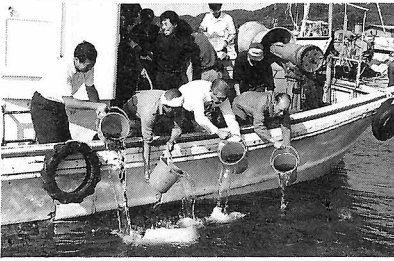
三チームによる決勝リーグの結果、寿会Cチームが優勝し、八月に青森市で開かれる県大会の出場が決まりました。

決勝リーグの結果は次の通りです。

①寿会C (二勝) ②ぬいどうA (二勝一敗) ③ぬいどうB (二敗)

ヒラメの稚魚放流

—今後の水揚げ増加に期待—



7月3日、古佐井川河口でヒラメの稚魚一万尾の放流が行われました。

今回放流したヒラメの稚魚は、県栽培漁業公社で採卵したもので、体長が約5センチまで成長。この日は漁協組合長、村長ら関係者がさい丸に乗り込み、青い海へ放流しました。

【写真】

ヒラメは高級魚であり、青森県の魚に指定されています。今後の水揚げの増加に期待がかけられています。

▼健康づくりゲートボール大会



ができなくなってしまう。この夜生徒たちは、各部屋ごとにローソクを灯しながら、片言の英語、ときには漢字の筆談などで会話。夜遅くまで交流を深めていました。

台湾の生徒たちとすっかり友達となった親善使節団の生徒たちは、今回の研修でお金では買えない文通の約束など、貴重な体験をふるさとに持ち帰ることができました。

◀台湾の中学生たちと一緒に



元気いっぱいのプレー

下北郡老人スポーツ大会

七月十日、強いヤマセが吹き荒れ、小雨の降り続く中で、平成三年度老人ス

ポーツ大会が脇野沢中学校グラウンドで開催されました。



▲佐井村選手団

佐井村からは、八十人の選手応援団が参加し各種目に健闘しました。特に空カンをひろいながらリレーする「クリーンアップ下北半島」には見事、一等となり、総合でも四位に入賞しました。優勝をねらえる力は十分ありますので来年度以降、もっと頑張ってください。応援の方々も寒い中、

身体のハンディに負けず

下北郡身体障害者スポーツ大会

下北郡身体障害者スポーツ大会が七月十二日、川内町川内中学校グラウンドで開催しました。

トボール投げ、走り幅跳びなどに力の限りのプレーを展開しました。

佐井村チームは少ない選手数にめげず、各競技では上位にくい込み、総合で四位と健闘しました。

結果は次のとおりです。

- 一位 大間町 一〇六點
- 二位 川内町 一〇四點

老人スポーツ大会



ご苦労様でした。

結果は次のとおりです。

- 優勝 脇野沢村 63点
- 準優勝 大間町 55点
- 三位 川内町 54点
- 四位 佐井村 51点

身体障害者スポーツ大会



- 三位 大畑町 六二點
- 四位 佐井村 五九點



非行・事故から守れ

わが子も

他人の子も

この時期は、児童、生徒の夏休み中であり、解放感から非行の芽がふくらみがちになります。

子供を持つ家庭では、次のことに目をむけて明るく楽しい夏休みにしましょう。

◎親子の対話を

家庭は、最も身近な小さな社会で、人間形成に一番大切な場です。家庭内での対話を多く持ち、明るく楽しい家庭の雰囲気づくりに努めましょう。

声かける

おとなが育てる

青少年

夏休み中は、とかく生活が不規則になりがちにな

よい子が育つ明るい家庭



り、児童、生徒の行動範囲は、普段より広くなり親の目が届かなくなります。夜遅くまで遊んでいた、危険な場所で遊んでいる児童、生徒を見かけたら、「早く家へ帰りましょう」「あぶないですよ気を付けて」の一声をかけてください。

休診のお知らせ

—むつ総合病院—

平成3年8月20日(火)は病院創立記念日のため休診とします。

ただし、救急患者については受付します。

◀あっせん基準が改定されました▶

佐井村農業委員会

農業委員会では、農地を「売りたい」「買いたい」「貸したい」「借りたい」「交換したい」という農家の間にあって、しっかりした相手方を責任をもって見つけてくれる「農地移動適正化あっせん事業(通常、農業委員会のあっせんと言います)」を行っています。

このあっせんを受けると、金融・税制等の面で大きな優遇措置が受けられます。

あっせんの対象となる土地は、農用区域内の農地・採草放牧地・未墾地等です。

また、あっせんの対象となる農家は、農業によって自立しようとする意欲と能力をもった者で、農地等の取得後の経営面積が地域の平坪経営面積を超えることが要件です。

農業委員会では、これらの要件を「あっせん基準」として定め、5年毎に見直しを行なっています。

今年はまさにこの見直しの年にあたり、このほど次のように改定しました。

なお、この新あっせん基準の適用は「平成3年9月1日から」となります。

地域名	営 農 形 態	基 準 面 積
全 地 域	水稻単作	水 田 50 a
	水稻+肉用牛複合	水 田 50 肉 用 牛 5 頭
	水 稲	水 田 20
	畑 作	畑 20
	肉 用 牛	肉 用 牛 3 頭
	水稻+畑作複合	水 田 30 畑 20



▲チェロ演奏する井上さん

感受性に富んだ人づくりを…

井上とも子チェロコンサート

七月十八日、佐井中学校
体育館で井上とも子チェロ
コンサートが開かれました。

佐井村の子ども達にとつ
ては、なかなかチェロの生
での演奏を聴く機会があり

ませんが、この度、電源開
発(株)の後援をいただき実現
したものです。

この日は、佐井中学校を
はじめ磯谷・長後中学校の
生徒が、普段とは幾分違っ
た雰囲気の中で、チェロ奏
者井上とも子さん(大間町
在住)ピアノ奏者横瀬瑞穂
さんの二人を迎え、アルビ
ノーニ作「アダージョ」他
十曲を熱心に聴き入ってい
ました。

長崎県雲仙岳被災者 救援金受付について

日本赤十字社佐井村分
会および共同募金会佐井村分
会では、長崎県雲仙岳被災
者救援金の受付をおこなっ
ています。

5月19日、雲仙岳の土石
流から始まった今回の災害
では、雲仙岳の火砕流など
大きな被害をもたらし、現
在も被害が増えつつありま
す。

みなさんの浄財をよろし
くお願いします。

▶7月15日現在、福田勉さ
ん他2名からご寄付をいた
だきました。ありがとうございました。

学生を募集します

青森県立八戸高等技術専門学校
では、次により平成4年度の学生
を募集します。

- ▶自動車工学科 30名
期間は2年、2級自動車整備士
養成施設。
- ▶機械システム工学科 20名
期間は2年、ME機器技術養成。
- ▶設備システム工学科 20名
期間は2年、各種設備施工術者
養成。

▶募集対象者
高等学校卒業以上(平成4年3
月卒業見込み者)

▶募集期間
平成3年10月21日～11月21日

▶問い合わせ先
〒039-22 八戸市市川町字七
谷地2-568
県立八戸高等技術専門校
☎0178(28)6811

ご存じですか 建設業関係の みなさん

建設業を営む方々、及び
建設現場で働くみなさん。
国が作った「建設業退職金
共済制度」をご存じですか。

この制度は、昭和三十九
年に中小企業退職金共済法
により作られた制度です。

この制度の特色は、一般
の退職金のように、労働者
が事業所をやめた時支払わ

れる退職金でなく、建設業
という一つの業種の中で働
く限り、事業所に雇用され
た期間全部を通算して退職
金を支払うという、いわば
建設業界ぐるみの退職金制
度です。

この制度について詳しい
ことは、左記にお問い合わせ
ください。

▼建退共青森県支部

☎〇一七五(二二)七六一一
(二二)七六一二

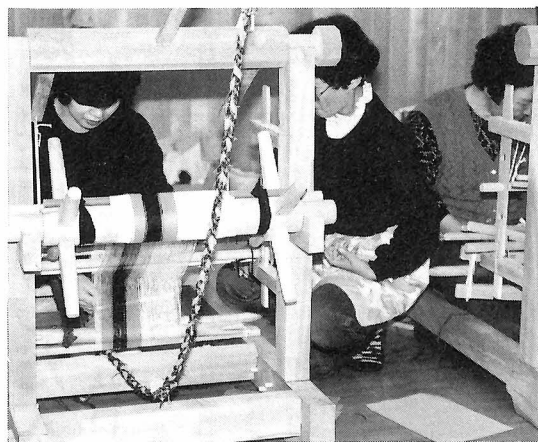
教育だより

裂織教室に参加して

— ハタオリ女 —

物欲に目がくらみ、人間の最も大切なものを失い、「つうようノ帰えつてくれおつうノ」余ひよの悲痛な声を残して、暗転、幕。これが誰でも知っている木下順二の「夕鶴」です。この劇は我々に、ハタ織りへの強いあこがれをもガッと植え付けてしまいました。

トンカラ、トンカラ音をたてて、手足を動かしてあれば我々にもまた、「つう」のような清純無垢な美人になれるんじゃないか、はたまた、美人なのではないか。公民館の婦人講座で、裂織教室を開催した折の第一回目からの受講者です。生徒の数、おおよそ〇〇名。



織機も八〜九台はありますから、手もちぶさたでボーッとしているということもなく、みなさん元気にキキとしてやっています。縦糸と横糸の組合せによって思いもかけない色合いの布が仕上ることに、新鮮な感動を呼びます。

これが、みなさんの

心をとらえて離さない力なんだなあと思ひながら、時間はあつという間に過ぎてしまいます。文字通り没頭して空腹が時間をおしえてくれる有様、気が付けば五時、六時、子供の食事の仕度はどうするのでしょうか。

先日は、「これぞ、日本婦人の鏡、や、みなさん頑張ってください。これはジュース代」そういった花をあげていった一杯きげんのおじさんがいました。観光バスに乗って帰って行きました。捨てられる木綿の布も小さく裂き、新しい布に織りあげ、美しく再生する、という裂織と、根気、根気一色のハタ織りに熱中している姿が、痛くお気に召した風でした。こういう人が、一日に二、三人くれればいいなあと冗談をいいながら、大笑いしながらアルサスの工芸スクール内では今日も誰かが、ハタ織りしています。

皆様、一辺遊びにおいでください。

佐井村中央公民館選

短 歌

上山 実

と故か過ぐる日早く二反田の代かく深みに足腰重し
限りなき思い出断つ如く一つづつ不用となりし鋸鞘燃やす
薇を揉む妻の手よりさわさわと五月の山の匂い漂う
湾岸の重き油に耐えかねて海鵜の命哀れ戦渦に
山削り住家も呑みて尚続く自然の怒り只只恐し
新緑の広がり満ちるこの季節に雲仙岳の噴流止まず
果しなき恵庭の畑の馬鈴薯の幾万の花いま盛りなり
照りつける昼の日射しを氣にもせず放牧の牛草を食みおり
休耕の荒れ初めし田の片すみに紫の濃き菖蒲花咲く
久々の音なき雨に艶増して裏の紫陽花雫たれおり

石戸美矢子

小夜更けて車音途絶えし舗装路にしんしん雪の降りくる氣配
伏してより幾十年も承らえて七草の朝不帰となりけり
霧深き中州の森に郭公の声透りつつ空は明けゆく
こめかみを揉めば効果のありという視力大事に本を読みおり
友呉れし生椎茸の紙袋ひらけば温くし生き生きとして
(病院) 木村さち子

上階の戸を閉める音歩く音水流す音の大きく聞こゆ
働きしたただ働きし我が母に神は病いの休みくれたり
救急車のサイレン聞こゆる病室に母の点滴今だ終らず
さすりやる腕をば長く伸ばし
つつ義母の眼は我を見つむる
「やさしさも時には罪よ」と
病む母の甘え請う目を我は見ぬふり

中嶋 万吉

綻びし二枚の肌着亡き妻の愛でし針箱出して膳う
我れのみに通ずる言葉ひとつあり妻の墓前を去り難くして
移り住み歌詠むことも久しけれ誰に読ませる当なきものを
減反に農の後継ぎ嫁もなし夜鞋の声しきりに止まず
登りつめ恵山噴火の跡をみし湯気の噴出いままも続けり
大沼の小沼鉄橋音立てて灯り灯りつらねて汽車走りゆく
(月山抄) 大石健次郎
万緑をはるかに抜きでし月山の万年雪の稜線まぶし
月山の鳥海火山系夏ぞらを突き連ねいて雪かがやかす
白銀に彫られし如き水中の桜桃そのままグラスの酒に
水中を紅に染める桜桃のグラスに光り旅酔いはじむ
晩年の「白き山」詠むアララギの茂吉生れ国郭公鳴けり
(七月二十七日・二十八日山形県天童市)

第46回 青森県民体育大会
下北郡予選会

▼バレーボール競技

・女子 (七月九日大畑町)

佐井村	2	2
東通村	1	0
脇野沢村	2	0

・男子 (七月十一日大畑町)

佐井村	1	2
東通村	0	2
脇野沢村	1	0

▼野球競技

(七月十三日脇野沢村)

佐井村	0	3
東通村	0	1
脇野沢村	2	0

県民体育大会には佐井村から、陸上競技、ゲートボール、バスケットボール、軟式テニス、卓球、男女バレーボール、バドミントンが出場し、むつ市と大畑町を会場に八月十日、十一日の二日間開催されます。

平成3年度
佐井村成人式

- ・対象者 昭和46年4月2日～昭和47年4月1日に生まれた方
- ・日時 平成3年8月15日(木) 午前10時～
- ・会場 津軽海峡文化館しおさいホール

待望のテニス
コート完成軟式テニス教室を
開催します

期日、時間

○8月24日(土)

午後2時～

○8月25日(日)

午前10時～11時半

午後1時～3時まで

※男、女共にを行います。

誘い合って参加してください。

※ラケットは貸します。

申込み 教育委員会

TEL 38-4506

申込〆切 8月15日(木)迄

<女子>

Aブロック

	川原町	川台	仲浜
川原町		○	○
川台	×		×
仲浜	×	×	

Bブロック

	大新緑	日の出	新浦
大新緑		○	○
日の出	×		○
新浦	×	×	

決勝

○大新緑－川原町×

優勝 大新緑

準優勝 川原町



<男子>

Aブロック

	日の出	新浦	川原町
日の出		○	○
新浦	×		○
川原町	×	×	

Bブロック

	大新緑	川台	矢越
大新緑		○	○
川台	×		○
矢越	×	×	

Cブロック

	仲浜	磯谷	原田
仲浜		○	○
磯谷	×		○
原田	×	×	

決優トーナメント

○大新緑4－3日の出×

(仲浜は棄権)

優勝 大新緑

準優勝 日の出

三位 仲浜

第三回健康づくり町内対抗ナイターソフトボール

俳句

(医師会病院) 川岸キヨ子

万緑やわが故郷に夫は病み
山一つ忘れ 白きベットのかな
臥牛山夏雲崩れ共に病む
夏の雲命ひしめく病棟長し

木村さち子

父よりも大き靴はき卒業す
握手する手の温もりや卒業子
父と子のいづれの靴も春の泥
暖かや上着を肩に昼下り
車椅子どこに止めても風薫る
袖口に風の遊びて更衣

石戸美矢子

下駄鳴らし橋の上行く冬の僧
はにかみの甥の電話や合格す
雪解川土の匂いを運ぶ来る
浮寝鳥流されもせず春の川
四五枚の浴衣に通す若葉風
パンジーにありぬ泣き顔笑い
顔
夏菊や名札の薄れ直し居る
アカシヤの花落ち蜘蛛の巣に

田名部ヒサ

磯谷地区総会学級

7月12日磯谷地区公民館で平成3年度地区総合学級開級式が行なわれ、次のとおり一年間の学習計画が決まりました。

- 7月 農事教室
- 8月 農事教室
- 10月 教育講演会、視察研修会
- 11月 料理教室、スポーツ教室、手芸教室
- 1月 郷土芸能伝承(子ども会)、着付教室、民芸教室、スポーツ教室
- 2月 舞踊教室、スポーツ教室、手芸教室、社交ダンス
- 3月 開級式

後記

・七月三日、ATR展示館でミニ講座「短歌を楽しむ」があり、今・西谷・三上・菊池・田名部・島野各氏出席。

大間から老齡の婦人、若い女性、八十一歳の男性など。

大畑町正津川公民館長の田畑氏が遠くより参加。

・次号〆切―八月三十日まで。返稿用切手、封筒には宛先、住所を。原稿は、歳時記でよく調べ、楷書で。

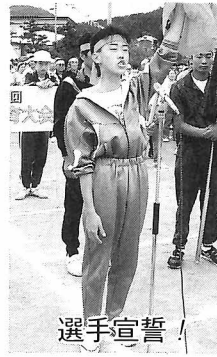
(大石)

揺らぐ

簾切れる如くに散りし大牡丹
古かりし卯の花垣が境界線
夏草を将棋倒しに機が唸す
老鶯や其処に姿の見えざりし
蛞蝓の玉葉に巻かれ切られけり
聞となり雲の上なる星の恋

第30回 佐井村民体育大会

初夏の青空が広がった七月七日、佐井小学校グラウンドを会場に、融和・親睦・連帯の大会スローガンのもと、第三十回村民体育大会が盛大に開催されました。原田地区から牛滝地区までの十三チームから、老若男女千百余名の選手が参加。三十回記念競技の靴とばし大会など二十種目に熱戦が繰り広げられ、初夏の青空に一日中歓声が響いていました。



選手宣誓！



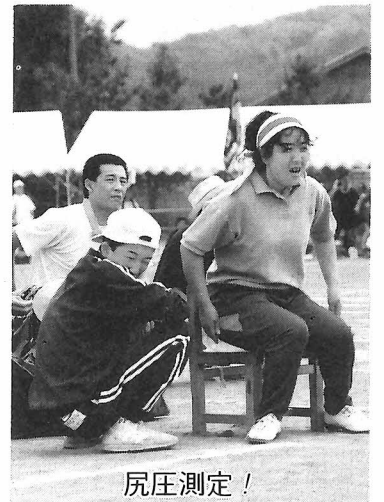
入場行進！



ヨーイドン！



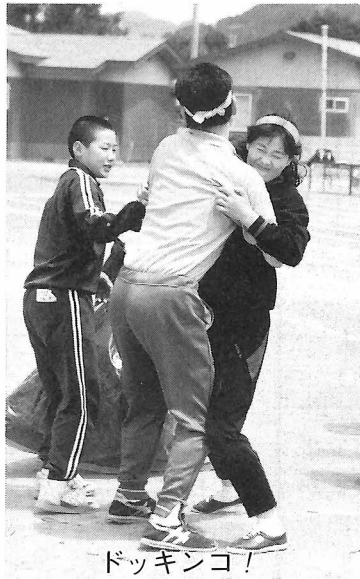
ゴールイン！



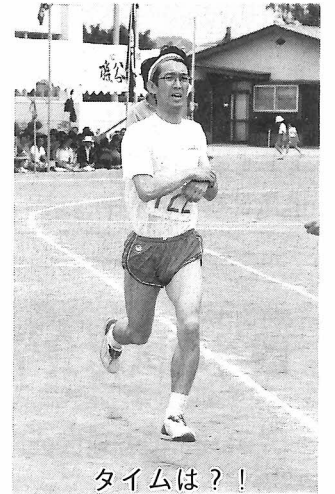
尻圧測定！



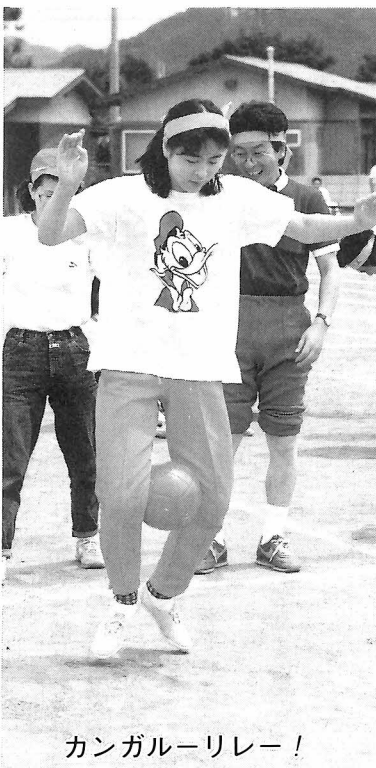
早く！早く！



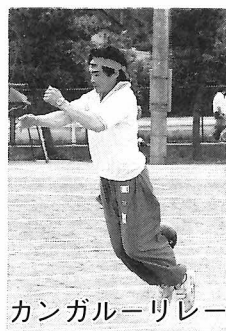
ドッキングコ！



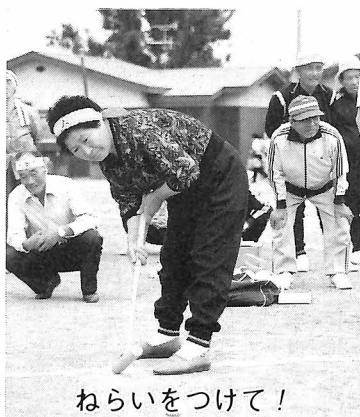
タイムは？！



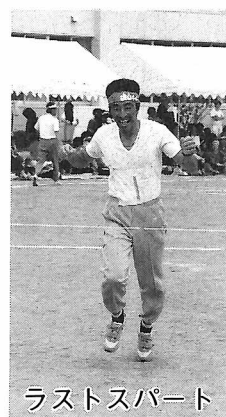
カンガルーリレー！



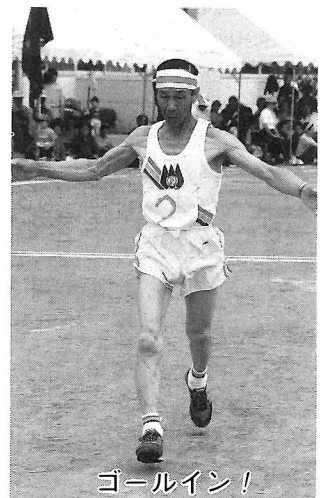
カンガルーリレー



ねらいをつけて！



ラストスパート



ゴールイン！

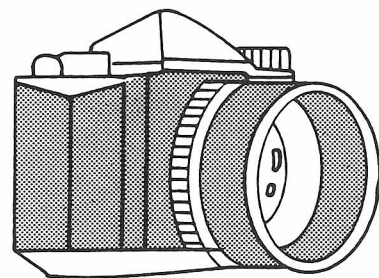


デカパン競争!



靴とばし大会!

カメラ ルポ



入った!入った!



スペースシャトル!



フリー!フリー!



バトン/バトン!



アツアツ競争!



ワッショイ!ワッショイ!



おつかれさま!



ゴールイン!



頼むぞ!

ねたきり者の実態及び ねたきりゼロへの “10ヶ条”

十年以上は、六人で全体の三十%を占めます。

○家族に女手がないため細かいところまで看護が行き届かない。

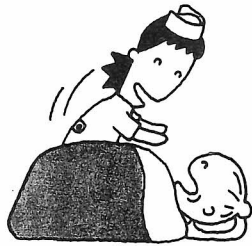
	～ 1 年	2 ～ 3	4 ～ 5	6 ～ 9	10 ～
男	2	1			2
女	4	2	4	1	4



八月の保健事業

時間 午後1時～3時

時間
午後12時30分



“看護の心をみんなの心に”

- 床ずれがあり、妻ひとりの看護では大変である。
- 車イスから便所の移動と排泄が困難。
- 清潔面が行き届かない。
- 失禁（おもらし）にて排泄の世話が大変。痴呆もあり看護者の負担が大きい。
- 看護者が漁業従事のため日中不在である 二件
- 痴呆あり、看護者の負担が大きい。 二件
- 看護者が糖尿病で治療しており、看護が行き届かない。
- 看護者が夫ひとりで、家での入浴の介助が大変である。看護上の問題として、看護者不足が多いことがわかります。

表4 看護の担当者と年令

担当者	年令	30～39	40～49	50～59	60～69	70～
嫁	8人			5人	3人	
娘	5人	1人		3人	1人	
妻	3人				2人	1人
夫	3人				3人	
妹	1人				1人	

表3 日常生活動作

	寝おき	食事	用便
全介助	6	4	5
一部介助	13	2	14
自立	1	14	1

■看護の担当者と年令

(表四)

看護者は、嫁が四十%を占め、次に娘、妻、夫の順になっています。看護者の年令をみると、六十才以上は、十一人で、全体の半分を占めています。

■「ねたきりゼロへの十か条」について

昔から日本では、「年をとれば寝たきりは避けられないこと」「脳卒中にかかれば寝たきりは避けられないもの」という考えが根深くありました。

このことを広く知ってもらうのが何よりも重要となっています。

寝たきり予防のポイントをわかりやすく、まとめた十か条について述べます。



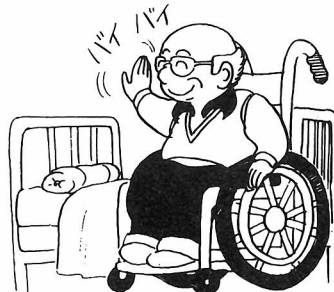
第一条 脳卒中と骨折予防、寝たきりゼロへの第一歩。

第五条 朝起きて、まずは着替えて身だしなみ。寝食分けて生活にメリハリ。

第二条 寝たきりは寝かせきりからつくられる。過度の安静逆効果。



第八条 手すりつけ段差をなくし住みやすく。アイデア生かした住まいの改善。



第六条 「手は出しすぎず目は離さず」が介護の基本。自立の気持ちを大切に。

第九条 家庭でも社会でもよろこび見つけ、みんなで防ごう閉じ込め。

第三条 リハビリは早期開始が効果的。始めようベッドの上から訓練を。

第七条 ベッドから、移ろう移そう車椅子。行動広げる機器の活用。

第十条 進んで利用、機能訓練、デイ・サービス。寝たきりなくす人の和、地域の輪。

第四条 暮らしの中のリハビリは、食事と排泄、着替えから。

第七条 ベッドから、移ろう移そう車椅子。行動広げる機器の活用。

第十条 進んで利用、機能訓練、デイ・サービス。寝たきりなくす人の和、地域の輪。

② 健康情報

「コーヒーを飲むな」

Q1 コーヒーに含まれている成分を教えてください。

A コーヒー生豆中の一般成分としては、たん白質、脂質、糖質（糖・ヘミセルロース・セルロース等）、クロロゲン酸などがあげられます。そのほかに不明の成分が、かなりの割合で含まれています。しかし、これらの成分は栄養補給に役立つほどのものではありません。このなかで、コーヒー成分として重要なのはカフェインです。（表1・表2）

世界には何種類もお茶類があり、それらはなんらかのかたちでカフェインを含んでいます。そのなかでコーヒーはカフェインを最も多く含んでいます。種類製品によって違いはありますが、カップ一杯（130ミリ

表1 コーヒーの一般成分

成 分	生 豆 (%)	煎り豆 (%)
たん白質	11.6	3.1
カフェイン	1.2	1.3
トリゴネリン	1.1	0.77
脂質	11.4	11.9
ショ糖	7.3	0.3
還元糖	0.7	0.5
ヘミセルロース	23.0	24.0
セルロース	12.7	13.2
クロロゲン酸	7.6	3.5
リグニン	5.6	5.8
不明成分	14.0	31.7

リットル）のコーヒー抽出液中のカフェイン量は、およそ50～100ミリグラムです。これに対して、同量の紅茶中には60～70ミリグラム、せん茶では25～40ミリグラム、ウーロン茶は15～30ミリグラム程度のカフェイン量が含まれます。

Q2 おいしいコーヒーだからといって一日五杯も六杯も飲む人がいるが、健

康に悪い影響はないのか。

A 薬局方に示されているカフェイン（中枢神経興奮剤）の一日の常用量は200～300ミリグラムです。

コーヒー一杯（120～130ミリグラム）中には、50～100ミリグラムのカフェインが含まれているので、一日二～三杯が限度といえます。

このカフェインの生理・薬理作用に関係して、コーヒーを多量に飲んだ場合の影響についてもいろいろ調べられています。しかし、コーヒーの摂取量と心臓病、動脈硬化、胃潰瘍、脾臓がんなどの病気との関連についてはよくわかっていません。多量飲用がこれらの病気の発生にかかわっているという報告と、逆に、なんの関係もみられない報



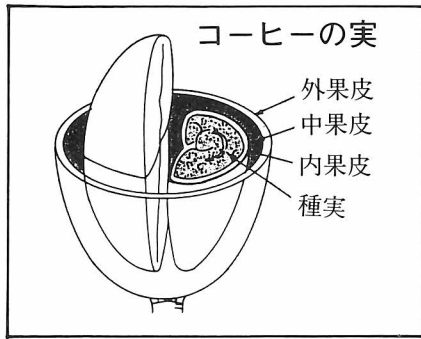
表2 飲み物・食品中カフェイン含量

食 品 名	種 別	分 量	カフェイン量
コ ー ヒ ー	ペーパードリッパ	130ml	110～150 (mg)
	パーコレーター	130ml	64～124
	インスタント	130ml	64～108
	デカフェ	130ml	2～5
紅 茶	1分間抽出	130ml	9～33
	3分間抽出	130ml	20～46
	5分間抽出	130ml	20～50
	缶入り	300ml	22～36
緑 茶	煎茶	100ml	22～29
	ほうじ茶	100ml	13～26
ウ ー ロ ン 茶		100ml	12～26
チ ョ コ レ ー ト 製 品	ホットココア	150ml	2～8
	ミルクチョコレート	25 g	1～15
	ビターチョコレート	25 g	35
	チョコレートミルク	200 l	2～7

告があり、今後の研究が待たれるところです。

わかっているのは、カ

フェインは長期間、多量に摂取していると精神的依存が生まれ、軽い禁断症状を



起こすことです。

コーヒー中に含まれるカフェインについても、のべつまくなし、かぶ飲みする習慣がつくと同じようなことが起こる可能性がないとはいえません。

Q3 コーヒーを飲むことによってどんな効果が期待できますか。

A コーヒーには栄養補給になるような栄養成分は含まれていません。コーヒー成分の作用として代表的なのはカフェインです。カフェインは、利尿、強心、および中枢神経の興奮作用のあることが知られています。

具体的には

○消化を助けるⅡ食後のひととき、コーヒーを飲む

人が多いようです。この場合は、カフェインやタンニン類が消化管に適度の刺激を与え、消化を助ける効果が期待できます。

○眠けをさまし、考えをまとめるⅡ仕事の前に眠気をさまし、考えをまとめるためコーヒーを飲みます。

そうして、仕事が一段落したあとは疲れをいやすために、またコーヒーが飲まれます。これはカフェインの中枢神経興奮作用による効果によるものです。

○水分補給と老廃物の排泄Ⅱ現代人は汗をかくことが少なく、つつい水を飲む機会を失い、水分不足になっていることが多いです。コーヒーを飲みながら水をたっぷり飲めばカフェインには利尿作用があるので、水分補給と体内の老廃物の排泄により効果が期待できます。

Q4 健康の面からみて

コーヒーの上手な飲み方について教えてください。

A コーヒーによる影響は、個人差が大きいのでだれでも一杯のコーヒーで同じ効果を期待できるものではありませんが、

○自分の適量を知るⅡ

コーヒーカップ半分で興奮し、頭がさえて眠れなくなる人がいます。このような人は、薄めのコーヒーにするとか、小さなコーヒーカップで少量飲むようにする、というように配慮するとよいでしょう。

また、コーヒーに牛乳をいれることは味がまろやかになり、胃にもソフトになります。さらに、適量の砂糖を加えることも苦みを和らげおいしく飲むことができます。

一般的にコーヒーなどの嗜好飲料は、しだいに飲用量が増加する危険があることから、自分の適量を知り、飲む量をその範囲内にとどめることが大切といえます。

○コーヒーの飲用を避けた人Ⅱ胃炎や胃潰瘍のある人は、コーヒーの飲用をつつしむことです。カフェインやタンニンによる胃粘膜の刺激で、好ましくない影響が出るからです。また、肝臓に障害のある人は、肝臓のカフェイン処理能力が落ちているので、コーヒーは避けたほうがよいでしょう。さらに、妊娠中も肝臓の処理能力が低下しているため、コーヒーの多飲はひかえることです。

○コーヒーと子どもⅡ



ヒは牛乳のにおいを消すので、牛乳嫌いの子どもにコーヒー牛乳として与える家庭があります。しかし、これもあまり好ましくありません。成長期にある子どもは、肝臓や心臓、脳、神経など、重要な器官がまだ十分発達していないためカフェインを含む飲料は、これらの臓器に負担をかけることになるため、できるだけ避けましょう。牛乳を飲ませるためにコーヒーを少量入れるとしても五〜六歳すぎからにしたいものです。

国保のしおり

国保税

税率改正について

国民健康保険事業は、毎年上昇を続ける医療費に対し、保険者の負担が追いつかないといった非常に厳しい状況で、現在まで基金を取り崩し対応してきましたが、次の理由等により、平

健康づくり講演会



日時 8月26日(月) 午後1時～3時
場所 アルサス しおさいホール

講演 テーマ 運動習慣を身につけよう
講師 弘前大学教育学部保健体育科
助教授 松下清子先生
実技指導 ゲートボールの準備運動
(ステッキ体操)の発表及び指導

成三年四月一日から税率改正を実施しましたので、皆様方のご理解とご協力をお願いします。

△改正の主な理由▽

① 出生率の低下や社会保

険加入による国保被保険者の大巾な減少。

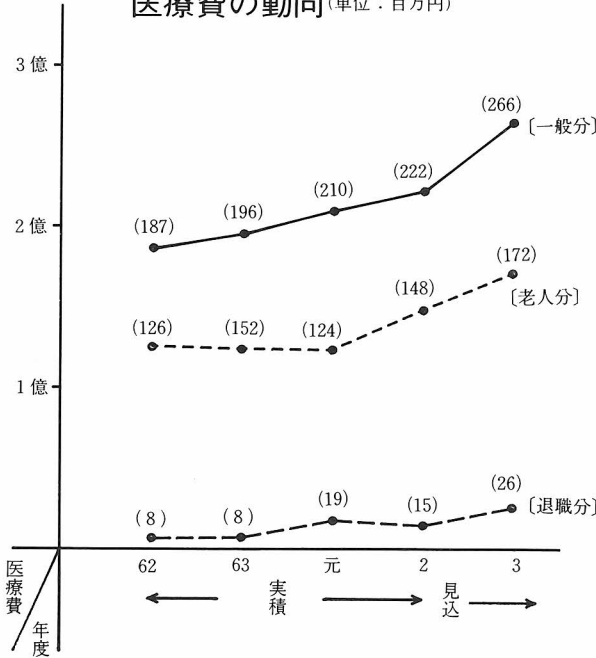
② 国保加入者に占める高齢者の増加。

③ 医療費の大巾な増加。

④ 漁業不振による漁家水揚の減少。

⑤ 国保税率の平準化。

医療費の動向(単位:百万円)



△改正内容▽

○所得割額六・三％―六・

(現在、応能(所得割額・資産割額)、応益(均等割額・平等割額)の割合が70対30のものを50対50に近づけるもので、中間所得者の負担軽減と低所得者に対し、六割軽減を最大限に活用し、負担増を緩やかなものにすることを目的とするものです。)

お元気ですか

出稼ぎ現地のみなさんへ

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。

お盆も近くなり、みなさんが帰郷する日ももうすぐですね。

「事故」が多い時期です。健康と安全には十分留意して、家族の待つふるさとへ元気な姿でお帰りください。現地での情報、お便り、写真などをお待ちしています。

出稼ぎ留守家族

親子懇談会開催される

六月二十三日、雨の空模様ですが、会員三十数名の乗っている車内は賑やかそのものです。

南部地方の丘陵地帯を南下する国道四号線沿いに奥

州街道のなごりを残す巨大な松並木を眺めながら「白河以北一山百文」と言われた時代、寒冷地の開拓に苦

難の道を歩んだ会津藩の労

苦を偲んでいるうちに、名

久井岳(県立自然公園)山

麓の広大な果樹園に入っ

ていました。

さくらんぼ祭り第一日目

のため大小の車で長蛇の列

になりましたが、ようやく

白華山法光寺にたどりつく

ことができました。

けやき造りの荘厳な寺院に、驚異の声をあげました。七百余年前(鎌倉時代)北条時頼公が開塞されたお寺と聞き、さすがく一同うなずきながら説明に耳を傾けていました。時頼公の詠まれた一首「水結ぶ名久井が岳を眺むれば海より出でて山に入る目」が、また、

◀医療費の状況▶

〔4月診療分〕

(単位：円)

国保（若人分）

加入者数2,014人

区 分	件数	日数	医 療 費	一件当医療費	一人当医療費
入 院	25	420	6,470,090	258,804	3,213
入 院 外	844	1,723	10,563,570	12,516	5,245
歯 科	137	294	1,344,260	9,812	667
薬剤の支給	83	115回	574,830	6,926	285
計	1,089		18,952,750	17,404	9,411

退職者医療

加入者数62人

区 分	件数	日数	医 療 費	一件当医療費	一人当医療費
入 院	△1	△31	△578,300	△578,300	△9,327
入 院 外	31	53	523,570	16,889	8,445
歯 科	3	△2	△29,380	△9,793	△474
薬剤の支給	3	5回	16,150	5,383	260
計	36		△67,960	△1,888	△1,896

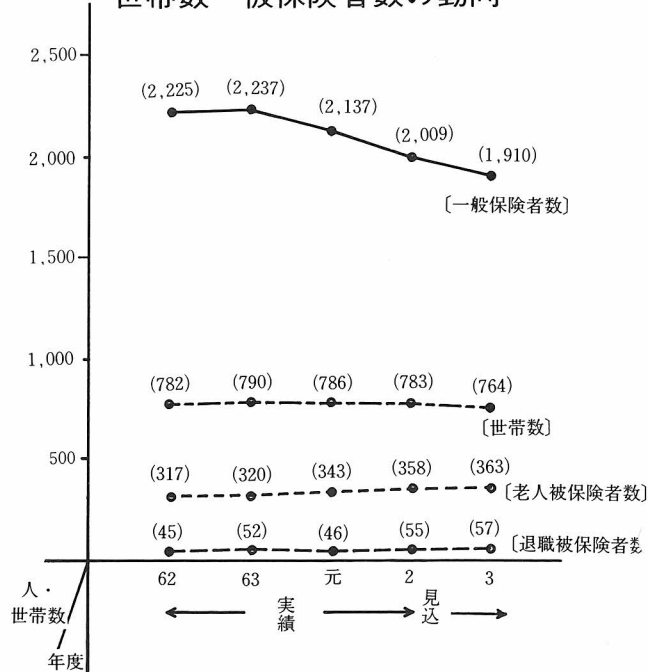
(過誤調整による医療費の減少)

老人医療

対象者数449人

区 分	件数	日数	医 療 費	一件当医療費	一人当医療費
入 院	13	300	4,422,520	340,194	9,850
入 院 外	450	1,178	9,580,170	21,289	21,337
歯 科	15	33	183,480	12,232	409
薬剤の支給	50	78回	580,590	11,612	1,293
施設療養費	1	30	226,770	226,770	505
計	529		14,993,530	28,343	33,393

世帯数・被保険者数の動向



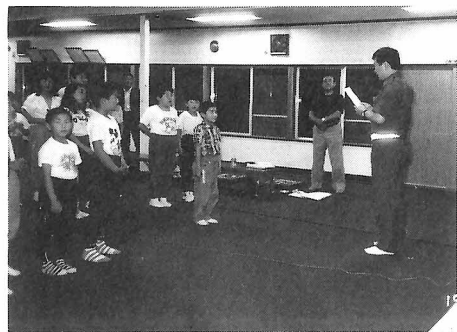
七％に
○資産割額六十五％は据え置き。
○均等割額一〇、二〇〇円を一五、〇〇〇円に。
○平等割額一五、六〇〇円を一八、六〇〇円に。
○課税限度額四十二万円を四十四万円に。
※ なお、詳しい内容等については役場税務係及び保健衛生係まで問い合せてください。



名久井岳と法光寺の名声を一層高くされたと思いが、山門を後にしました。「行きは、良い／＼帰りは怖い」と言うことはありますが今日は別です。帰りは、さくらんぼ狩りです。予約していましたが東武農園に着くと、ビニール袋を手

に色づいたさくらんぼの木の下に親子共々走りまわした。もぎ取ったさくらんぼの他におみやげをどっさり買いこみ、帰りの車内では、来年も来るのかと聞く子もあり、再会を約束し、子供達と楽しい一日を過ごした。

◀さくらんぼ狩りを楽しむ



牛滝小中学校では、このほど大間警察署佐井駐在所の越膳巡查部長と、交通安全母の会の協力を得て、全校生徒と父兄を対象とした交通安全教室を開催しました。

生徒たちは、交通安全

牛滝小中学校で 交通安全教室開催

フィルムを見たり、交通安全○×クイズで交通ルールを学び、交通事故防止の決意を新たにしていきました。

牛滝地区では観光シーズ

交通安全母の会

青森県大会に参加して

七月二日、青森市の文化会館において、県内の交通安全母の会から二千人の会

員が参加して、交通安全母の会青森県大会が開催されました。

今年五月に、全国交通安全母の会連合会長に再選された県連合会長の間宮安子さんのあいさつ、来賓祝辞

に続き、二つの意見発表がありました。

三沢市交通安全母の会では、米軍基地の中の人たちも一緒に参加していただき、交通安全運動を展開していきたい。また、県内で最高の交通事故死ゼロ六千日を目指している相馬村では、村民一丸となり交通安

交母だより



佐井村
交通安全母の会

8月1日現在
交通事故死ゼロ
2,836日

飲んで乗る あたは天国 家族は地獄 交通安全は家庭から

県内の交通事故概況

(平成3年)

青森県交通対策協議会

	6月	累計	死者のうち	飲 酒 運 転 に よ る 死 者	
発生	598 (707)	3,579 (3,325)	シートベルト	着用義務者 (着けなければならない人)	9
死者	10 (10)	59 (57)		非着用者 (着けていなかった人)	31
傷者	731 (830)	4,360 (4,108)		うち、着けていれば助かったと思われる人	26
					3

() 内は前年。累計は1月から

交通マナーアップ青森 '91運動

(期間 6月1日~11月30日)

①飲酒、暴走等無謀運転の追放②子供と高齢者の交通事故防止③二輪車、自転車の交通事故防止④シートベルト、ヘルメットの正しい着用の徹底⑤違法駐車車の締出し

シートベルト しめる心が 身を守る

子ども達
安全な場所で
遊ぼうね
きまりを
まもって
事故をふせごう

川村恵美子

竹内紘子

全運動を進めている。——
以上の発表があり、最後に交通安全の大会宣言で第一部を終えました。

第二部では、小林亜星さんの記念講演がありました。「歌は世につれ、世は

下北ブロック研修会に参加して

このほど、下北郡の市町村八ブロックから、交通安全母の会の会員六十名が参加し、風間浦公民館を会場に下北ブロック研修会が開催されました。

県連合会の間宮会長から

歌につれ」現代は、日露戦争と同じくらい、毎年交通事故で死者が出ている。自分も運転免許を持っているので他人言ではない。昔はゆつくりとした曲が多かったが、今は時代に合せて早

「マナーの向上による交通安全の推進が必要」とのあいさつに続いて、大間警察署長から「最近子どもものしつけがなされていない。世の中で守らなければならぬ決まりは守ってほし

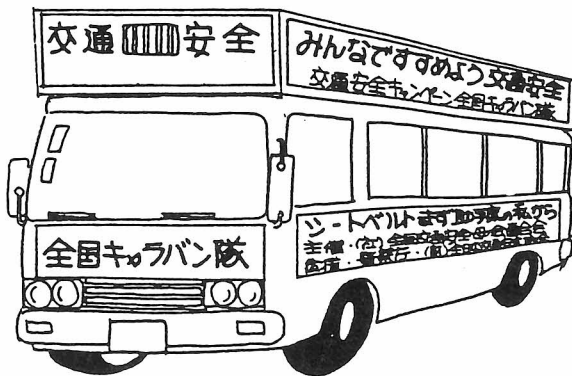
く忙しい曲が多く、もう少しロマンがあってもいいのではないかと締めくくりました。終始笑いをさそいながらの講演で、とても楽しい大会となりました。

い」と話されました。

大間警察署管内の交通事故の状況については、統計上で死者は出ていないが、事故の二日後に死亡している事例がある。また、二十五歳以下の若者の事故増加、子どもとお年寄りの事故、飲酒暴走運転などが主

第13回

みんなですすめる交通安全 全国キャラバン隊



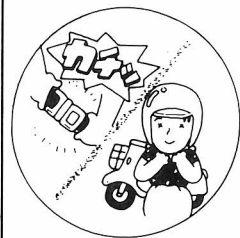
9月2日

PM. 1:00~1:50

アルサスしおさいホール

※色々なプレゼントを用意しています。みなさんご参加ください。

自動車に乗ったら
シートベルト



●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。

バイクを運転するときは
ヘルメット

無料

交通事故 ご相談

●電話のご相談もお受けします
☎〇一七七一〇二五(直通)

相談日：月曜から金曜午前九時半～午後四時四〇分
●専門の相談員が親身になつてご相談に応じます
●弁護士相談日：毎月第四水曜日から午後一時～四時

社団法人 日本損害保険協会

青森自動車保険請求相談センター

青森市中央一三三十五明治生命青森中央ビル五階(市役所東寄り一〇〇四位)
青森調査事務所内 ☎〇一七七一七六四三九一

に起きている。母の会でも自分の家から事故者を出さないよう、お年寄り、若者、子ども、主人に十分気を配ってください。

午後からは「第十三回みんなですすめる交通安全全国キャラバン隊」のことにについて話し合いを行いました。このキャラバン隊は、交通事故防止のため、交通安全意識の末端浸透を図ることを目的に、全国の交通安全母の会のリレーによつ

て実施されるものです。

今年は、このキャラバン隊を迎え、行動と連帯による母親活動として、県内キャンペーンを展開し、広く県民の交通安全モラルとマナーの向上に努めるため実施することになりました。

下北地区には九月二日に来る予定です。晴天の場合にはパレードも予定しています。村民のみなさん、ふるってご参加ください。

財産の運用と税



財産の運用による利益は

その所得の内容によって、
利子所得、配当所得、事業
所得、譲渡所得、一時所得、
雑所得に区分され、その課
税の方法もさまざまです。

このうち、利子所得（預
貯金や公社債の利子、貸付
信託、金銭信託、公社債投
資信託の収益の分配）につ

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〉

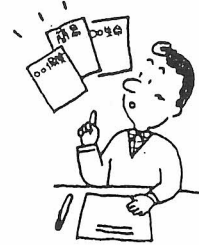
☎0177-23-2379

8月31日は 村県民税(2期)の 納期限です。

=納期内納付にご協力ください=

いては、原則として二十%
の税率で源泉徴収され、こ
れで課税関係が終了します。
これは、源泉分離課税と
いう制度です。
なお、お年寄りなどに対

生命保険と税



しては、利子所得の非課税
制度があります。
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。

多くの家庭では、病気や
交通事故など突然の災難に
備えて、生命保険に加入し
ていますが、生命保険には
税金も関係しています。

▼保険料を支払った場合
所得税を計算する際に、
支払った保険料の額に同じ
て、一定額が所得金額から
控除されます。

▼保険金を受け取った場合
生命保険契約の保険料を
だれが負担していたかによ
り相続税もしくは贈与税ま
たは所得税が課税されま
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。

20歳になったら
国民年金に加入
しましょう



個人事業者の方の消費税の
中間申告と納税は
9月2日まで



個人事業者の方で、平成2
年分の消費税額が60万円を超
える方は、中間申告が必要で
す。

中間申告により納付すべき
税額は、平成2年分の消費税
額に12分の6を乗じた金額で
す。

消費税の中間申告と納税を
お忘れなく。

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。

国民年金は、私たちが老
齢になったとき、思わぬケ
ガや病気で障害者になった
とき、また一家の働き手を
失ったときなどに、年金を
支給して暮らしを支え、生
活の安定を保障してくれる
制度です。

この制度には、働く若い
世代の納める保険料を財源
として老齢世代の年金を支
える「世代と世代の助け合
い」の考えにより成り立ち、
国が責任をもって運営して
います。

若いみなさんにも、いつ
か必ず老後が訪れます。そ
の時にあわてないために、
今の義務を果たし、老後の
権利をしっかりとつかいま
しょう。

二十歳を迎え成人となら
れるみなさん、おめでとう
ございます。これからのみ
なさんには、いろいろな権
利を主張できると共に、成
人としての義務も負うこと
になります。
そのうちの一つに「国民年
金に加入する」があります。

年金は 世代と世代の 助け合い

「人生80年時代」・「高齢化社会の到来」などということがさかんに言われています。めざましい医学の進歩や生活環境の変化により平均寿命もどんどん伸びています。そのため長い老後の生活をいかに過すかが注目され、また課題になっています。

います。

あかるく豊かな老後を送るためには、まず心身共に健康なこと、生きていくための収入があること、生きがいを持つていることなどが必要です。長くなった第二の人生を豊かに有意義に

わやか君
西村 宗



老齢基礎年金

下記の年金額は平成3年4月からの金額です。

年金を受けるために必要な期間

老齢基礎年金は、国民年金に加入して保険を納めた期間(免除期間を含む)が25年以上ある方が65歳になったとき受けられます。

ただし、昭和5年4月1日以前に生まれた方は、生年月日により4年から24年の加入期間でも老齢基礎年金が受けられます。



年金額

老齢基礎年金の額は702,000円です。

ただし、これは60歳になるまでに国民年金に加入できる年数について、すべて保険料を納めた方の場合で、保険料の納め忘れがある方は、次の計算式により年金額が減額となります。



$$702,000円 \times \frac{\text{保険料を納めた月数} + \text{保健料を免除された月数} \times \frac{1}{2}}{\text{加入可能前数} \times 12 \text{ (月)}}$$

過ごすためにも、公的年金制度の果たす役割はますます重要になってきます。公的年金制度はやがて誰にで

もおとずれる老後や、いつおこるかわからない万一の時に備え、それをみんなで支え合う制度です。



夕立は、あつという間に通り過ぎるのが特徴です。激しい雨があがるとカラリと晴れて、何事もなかったようにまたせみしぐれが戻り、街がにぎわいを取り戻すのが面白いのでしよう。俳句の題材として、よく登場します。

夕立にぬれたる幹をありのぼる(小島梅雨)

夕立は、盛夏の午後によく起こります。積雲が発達して積乱雲となり、たちまち空一面に広がり、暗くなり、大粒の雨が激しい勢いで落ちてきます。雷を伴うこともあります。ときには、局地的に水害を引き起こすこともあります。

夕立は、夕立雲が通過すると、一時間かそこらであっけなく終わります。また、「夕立は馬の背を分ける」といわれているように、極めて狭い範囲で起こることが多いのも特徴です。車で走っているとき、夕立に遭うと、あつという間

夕立

に夕立雲の下を通過して、びつくりすることもあります。それにしても最近では、夕立に遭ってあわてふためく光景が、以前より少なくなつたような気がします。少しもあわてず、バッグから折りたたみ式の傘を取り出す人が多いのです。気象レーダーの発達で、予報が正確になったからでしょうか。軽量傘の普及のせいでしょうか。

ところで、わたしたちの生活に水は欠かせません。特に夏は、水の需要が増える季節です。そこで、水資源に関心をもち、有効に水を利用するために、毎年八月一日を「水の日」、この日を初日とする一週間が「水の週間」となっています。水の大切さを、改めて考えてみたいものです。





日焼けの手入れ

スイカや
キュウリも
効果的

夏の小麦色の肌は健康的ですし、魅力的なものです。しかし、海水浴などでの肌の焼き過ぎは、紫外線の影響でシミが残る原因となります。できるだけ早く、手

入れしましょう。
肌が赤くなり、ヒリヒリするようならこれは焼き過ぎ。応急手当の最善策は、冷たいタオルを顔にのせるなどの冷湿布やシャワーを浴びるなど、とにかく冷やして火照りを鎮めることです。

肌がカサつくときは、水と油をたっぷり補給しましょう。水分の補給には、木綿のタオルに消炎化粧水か、冷やした豆乳（塩分を含まない）を浸し、たたくようにして肌に当てるのがよいでしょう。油の補給には、ベビー用オイルを日

焼けした箇所には、まんべんなく塗るのが効果的です。浜辺などでの日焼けには、キュウリ一本をおろし金ですりおろしてガーゼに包み、顔や首すじなど日焼けした箇所を、まんべんなくたたくのも効果的です。キュウリなどのウリ類には、肌の塩分を中和する働きがあるカリウムが多く含まれています。また、これ



らに含まれている豊富なビタミン類が、日焼けした肌に効果的です。トマトをみじん切りにして、同じようにするのでもいいでしょう。夏を代表する果物であるスイカも、ウリの仲間です。食べ終わった後に、残った皮で肌のマッサージをするのも、日焼けした肌を手入れ

する一つの方法です。日焼けした肌は、外側からだけでなく内側からの手入れも欠かせません。そのため、新鮮な野菜や果物をたっぷり食べることで、ビタミンCが補給され、体の新陳代謝が活発になり、はりのある肌に戻ってきます。

夏の水難事故防止にご協力ください

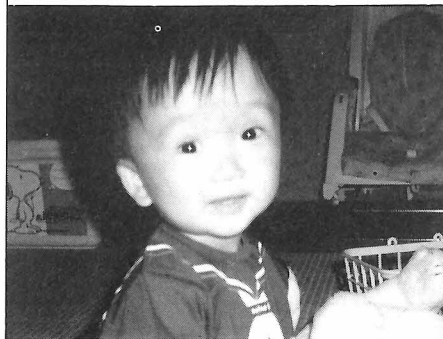
夏休み中は、遊泳や釣りなどの機会が多くなります。区域外での遊泳、テトラポットでの釣りは大変危険です。見かけたら「あぶないですよ」の声をかけて注意してあげてください。

＜救助用浮輪の設置＞

・アルサス内（守衛室）、・佐井漁協アワビ種苗センター・佐井漁協各支所に、救助用浮輪を設置しています。



満1歳になります



たかし
新田 貴志ちゃん
(健一・久美子)
磯谷

戸籍の窓口

7月15日現在

◎お誕生おめでとう

佐藤 翼 (昭弘) 原田 磯川 一世 (正彦) 磯谷 大坂 博幸 (信幸) 長後

◎ご結婚おめでとう

(乗田 新吾 (浪岡町)
(横濱 晶子 (磯谷)
(門口 健治 (延岡市)
(樋口 夏代子 (大佐井)
(水書 栄一 (八千代町)
(高橋 裕美 (大佐井)
(竹重 憲仁 (望月町)
(横浜 里美 (原田)
(飯田 隆 (青森市)
(横浜 鈴子 (原田)

◎おくやみ申し上げます

加藤 千代江 (みさを) 原田 館脇 明義 (とめ) 矢越

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、届出の際に係まで申し出てください。

6月30日現在人口(前月比)

男 1,826 (-2)
女 1,879 (±0)
計 3,705 (-2)
世帯数 1,120 (±0)