

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。

夏まつりでにぎわう

八月十五日、十六日の両日、花火大会や佐井音頭流し踊りなど、夏まつりのイベントに、村民やお盆の帰省客、観光客らでにぎわいをみせました。

八月十五日は、商工会が主催する「下北二郎ショー」



▲太鼓と三弦の漁火ハーモニー

チビッコフェスティバルに続き、夜には大輪の花が夏の夜空を焦がす「納涼花火大会」が行われ、会場となったアルサス前には、大勢の観客が詰めかけ、盛んに歓声を上げていました。

翌十六日には、観光協会が主催する「佐井音頭流し踊り」が行われ、歌手の下北二郎さんも加わり、約二百人が参加。あでやかな浴

新成人の門出を祝福

— 佐井村成人式 —

八月十五日、津軽海峡文化館アルサスを会場に、平成三年度の佐井村成人式が行われました。

新成人七十一人のうち約四十人が出席し、村民憲章の唱和に続いて教育長、村長、議長がお祝いの言葉を

▼納涼花火大会



衣姿に身を包み、古佐井から大佐井までを練り歩きました。沿道には、大勢の村民や観光客らが集まり、涼しげな踊りの列に盛んな声援がおくられていました。

また、その夜には、関乃井酒造が主催する「太鼓と三弦の漁火ハーモニー」がアルサスで開かれ、夏の夜に響く太鼓の音と津軽三味線のハーモニーに、大勢の観客から盛んな拍手がおくられていました。

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。

季節労働者懇談会

開催される

八月十四日、恒例の季節労働者懇談会が開催されました。

当日は盆の多忙の中、村内より約三十人の季節労働者が出席し、アルサスPR広場で「安全就労と健康管理」のビデオ映写会を行いました。

映写会では、より良い環境で働くために互いに情報を交換し合い、日常の健康管理の大切さ、健康診断の大切さを再認識していました。



その後、同じ仲間同志が交流を図ることを目的とした懇談会に移り、それぞれ

防波堤の壁画が延長



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、今年も県外の大学生らによる壁画が描かれました。今年最初に訪れたのは福島県立会津短大の一行8人で、「美しい海、無限の宝」のテーマのもと、カラフルな壁画が完成しました。

▼子どもネブタ



夜空に響きわたり、沿道から盛んな声援がおくられていました。

子どもネブタ盛大に運行

八月十三日、佐井村子ども会連合会によるネブタの合同運行が行われ、子どもたちの元気な声が、夏の夜空に響きわたりました。各子ども会ごとに趣向を

凝らしたネブタに、子どもたちは太鼓の音に合わせて、元気なかけ声をかけながら町内を練り歩きます。夜が深まるにつれ、子どもたちの元気な声は、夏の



▲佐井音頭流し踊り

述べて激励しました。続いて願掛岩の風景を描いた絵皿を、新成人に記念品として贈呈。新成人を代表して田中カナ子さんが答辞を述べ式典を終了しました。式典の後、海峡ミュージアムを見学。村の歴史を学び、佐井人として、また大人への仲間入りの責任と誓いを新たにしていました。

▼成人式



9月9日は「救急の日」 用件は正しく あわてず119番

●救急車を呼ぶときの3つのポイント●

- ①救急事故などの発生場所と近くの目標
- ②どのようなケガか病気が
- ③ケガ人や病人の現在の容態 (簡単に)



の就労先や留守家族の状況等を語り合い、むつ公共職業安定所の小川恵三統括職業指導者と安定所に対する要望等で熱心な意見交換がありました。

家族とのだんらんも束の間、現地に向かわれたみなさん、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。

国保のしおり

高額療養費の 自己負担限度額 六万円に改正

その超える額が高額療養費として支給されます。その一定限度額が、五月診療分から、五万七千円であったものが、六万円に改正されました。(低所得者は三万一千八百円が三万三千六百円に) なお、一部負担金の額は、同じ月に、同じ被保険者が、同じ病院・診療所、薬局ごとに算定さ

れます。また、特別の場合には、世帯合算、多数該当などの特例もあります。高額療養費の支給を受けようとするときは、支払った領収証等を支給申請書に添付し役場住民福祉課保健衛生係に提出してください。(国保の精神は 助けあいです)

近年、医療水準の向上に伴い、治療方法等が飛躍的に発達し、一方ではその医療費が極端に高額化する傾向がみられ、月額数十万円の治療費を必要とする例も少なくありません。このような場合、その一部負担金は被保険者の支払能力に関係なく増大するため、三割の自己負担額は高額なものとなり、その支払は過重な負担となる結果を招いています。

こうした過重な自己負担の軽減を図り、医療保険の機能をより有効に働かせるために、一部負担金の額が一定限度を超えた場合に、

		現 行	改 定
自己負担 限度額	一 般	57,000	60,000
	低所得者	31,800	33,600
多数該当 世 帯	一 般	33,000	34,800
	低所得者	22,200	23,400
世帯合算	一 般	30,000	据置き
	低所得者	21,000	据置き
特定疾患	一 般	10,000	据置き
	低所得者	10,000	据置き

防災の日 (9月1日) 防災週間 (8月30日~9月5日)



火のついた枯れ葉などが風に舞ってしまい、たいへん危険です。
④てんぷらを揚げるときはその場を離れない

①寝たばこやたばこの投げ捨てをしない

灰皿から落ちたたばこに気づかず、火がふとんや畳などに燃え移り、火災になることがよくあります。また、車の窓から火のついたたばこを投げ捨てると、道端の枯れ草、トラックの幌などに燃え移ることがあります。火の始末を徹底しましょう。

②子どもは、マツチやライターなどで遊ばせない

もし、遊んでいるのを見つけたら、しかるだけでなく、正しい扱い方を教えるようにしたいものです。

③風の強いときは、たき火をしない

火のついた枯れ葉などが風に舞ってしまい、たいへん危険です。

④てんぷらを揚げるときはその場を離れない

ちょっとした時間でも油断大敵。何かの用でその場を離れるときは、必ず火を消してからにしましょう。

⑤家のまわりに燃えやすいものを置かない

放火による火災を防ぎます。

⑥ふろの空だきをしない

⑦ストーブには燃えやすいものを近づけない

ストーブの上で、洗濯物を乾かすのはやめましょう。

洗濯物は乾くと軽くなり、熱気による上昇気流で舞い上がり、ストーブの上に落ちることがあります。

また、カーテンなどの近くに、ストーブを置くのもやめましょう。

◀医療費の状況▶ 〔5月診療分〕

(単位：円)

国保 (若人分)

加入者数1,951人

区 分	件数	日数	医 療 費	一件当医療費	一人当医療費
入 院	24	393	5,220,420	217,518	2,676
入 院 外	881	1,683	10,676,990	12,119	5,473
歯 科	154	414	2,052,940	13,331	1,052
薬剤の支給	90	119回	640,150	7,113	328
計	1,149	2,609	18,590,500	16,180	9,529

退職者医療

加入者数64人

区 分	件数	日数	医 療 費	一件当医療費	一人当医療費
入 院	0	0	0	0	0
入 院 外	33	67	565,010	17,122	8,828
歯 科	8	18	77,500	9,688	1,211
薬剤の支給	3	3回	14,660	4,887	229
計	44	88	657,170	14,936	10,268

老人医療

対象者数448人

区 分	件数	日数	医 療 費	一件当医療費	一人当医療費
入 院	29	508	8,877,620	306,125	19,816
入 院 外	446	1,157	9,850,490	22,086	21,988
歯 科	19	44	200,300	10,542	447
薬剤の支給	49	69回	453,580	9,257	1,012
施設医療費	1	31	226,770	226,770	506
計	544	1,809	19,608,760	36,046	43,770

外出先で 地震に遭ったら



①木造市街地にいるとき

窓ガラス、看板などの落下物に注意し、かばんなどで頭部を守るようにしましょう。

また、ブロック塀などか

ら遠ざかるようにし、倒れかかっている電柱や垂れ下がっている電線には近づかないようにしてください。

②ビル街にいるとき

ガラス、外壁のタイルやレンガ、看板などの落下物に注意してください。近くに丈夫そうなビルが

狭い路地を通るのを避け、大通りでは車に注意しながら、できるだけ中央を通るようにします。

近くに公園や広場があるときは、そこに一時避難して、様子をみるのもよいでしょう。

ある場合には、そのビルのなかに避難し、一時様子をみるのもよいでしょう。

③劇場や百貨店にいるとき

大きな揺れが続くのは、おおむね一分程度です。その間、天井などからの落下物に注意し、劇場などでは、すばやくイスの間に身を隠してください。

揺れがおさまったからといって、慌てて出口や階段に殺倒しないでください。誘導員の指示に従い避難するようにしましょう。

また、エレベーターによる避難は避けましょう。

④自動車を

運転しているとき

もし運転中に地震を感じたら、慌てて急停車しないで、ハンドルをしっかりと握り、徐々に速度を落とすていきましよう。消防車や救急車などの緊急車両の交通を確保するため、道路の左側に停車し、エンジンを切って、カーラジオで情報を聞くようにします。

また、車から離れるとき

は、キーをつけたままにしておきます。

⑤電車や地下鉄に

乗っているとき

地震のときは停車するようになっていますが、脱線や急停車により、倒れたり荷物が落ちたりするので、吊り革などにしっかりとつかまって身を守りましょう。

列車が止まっても、慌てて外に飛び出さず、乗務員の指示に従い、避難するときは垂れ下がった電線(地下鉄の場合は線路わきの軌条)や、ほかの電車に注意しましょう。

⑥地下街にいるとき

停電になっても誘導灯が

すぐつくので、落ち着いて警備員や従業員の指示に従いながら行動し、慌てて出口に殺倒しないでください。

地下街で火災が発生すると、煙や有毒ガスがきわめて早く充満するので、出火元を見つけたら、みんなで協力し、近くの消火器などですばやく消火してください。



「育児休業等」に

関する法律」が

来年四月一日から 施行されます

民間企業を対象として、男女労働者のいずれかに子どもが一歳に達するまで育児休業を認める「育児休業等に関する法律」が成立しました。

主な内容は次のとおりです。

- ① 男女労働者に、子どもが一歳になるまで、育児のための休暇を取る権利を認める。
- ② 事業主は、労働者からの育児休業の申し出を拒否できない。
- ③ 事業主は、育児休業を理由に労働者を解雇できない。

④ 事業主は、育児休業を

取得しない者に対し、勤務時間の短縮等の措置を取らなければならない。

なお、従業員三十人以下の事業所については、平成七年三月三十一日までの間の適用が猶予されます。

労働省としては、今後法施行に必要な労働省令及び指針を策定する予定です。

詳細については、青森婦人少年室へお問い合わせください。

☎〇一七七(三五)一〇三三

「ご存じですか？」

医薬品副作用

被害救済制度

医薬品は、人の健康の保持増進に欠かせないものですが、その使用にあたって万全の注意を払っても、なお副作用の発生を防止できない場合があります。

医薬品を適正に使用したにもかかわらず、副作用による健康被害（入院を必要とする程度の疾病または障害、死亡）が発生した場合

に、医療費、医療手当、障害年金、障害児養育年金、遺族年金、遺族一時金及び葬祭料の諸給付を行い、これによる健康被害者の救済を図ろうとするのが、この救済制度です。

制度のしくみを解説したパンフレット及び請求用紙を無料でお送りします。

▼医薬品副作用被害救済・研究振興基金 総務部企画課相談係

〒一七〇東京都豊島区東池袋三二―一サンシャイン

60 26階

☎〇三(三九八)二一〇一

「ご存じですか？」

簡易裁判所の

民事調停

▼手続きが簡単な民事調停

民事調停は、裁判所の調停委員会の仲介によって、相手方との合し合いでトラブルを解決します。手続きについて特別の法律知識は必要ありません。調停の手続きについて何かわからないことがあれば、裁判所の

に、医療費、医療手当、障害年金、障害児養育年金、遺族年金、遺族一時金及び葬祭料の諸給付を行い、これによる健康被害者の救済を図ろうとするのが、この救済制度です。

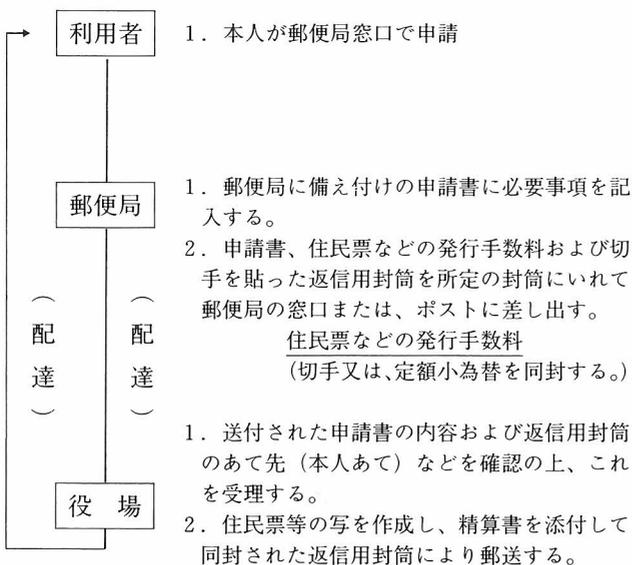
住民票など各種証明の 交付申請は郵便局でOK!

九月一日から

住民票など各種証明の 郵送サービスを開始

- ・高齢の方で、年金はがき証明などのため、わざわざ役場に出かけるのがおっくうな方。
- ・昼間はなかなか時間が取れないので、そのつど勤めを休まなければならず困っている方。
- ・役場まで時間や交通費がかかって大変な方。
- ・佐井郵便局、長後簡易郵便局、牛滝簡易郵便局の窓口で交付申請できます。

住民票等郵送サービスのあらまし



NHK学園の 通信講座で学習を

NHK学園では、秋の生涯学習講座受講生と高等学校専攻科の生徒を募集しています。

▼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75講座です。

申込受付は10月31日まで。
▼高等学校 専攻科
（コミュニティ・スクール）
・社会福祉コース
高校卒業後、二年間の学習で「NHK学園福祉ボランティア」の認定資格が得られます。

申込受付は10月5日まで。
▼詳しい案内書をご希望の方は、〒186-01 NHK学園8E51係あて、ハガキにあなたの郵便番号、住所、氏名、電話番号と生涯学習講座または社会福祉コースのいずれかを記入のうえ請求ください。案内書は無料です。

職員や調停委員がお答えしますので、遠慮なくお尋ねください。
▼基本は法律、我がまは許されません
トラブルは、法律を基本として解決されます。ごね得のようなことは許されません。ただ、判決と違ってお互いの納得できる範囲で相手方の事情をくんで実情にあった解決をします。
▼円満な解決ができる
民事調停
話し合いが基本で、納得ずくの解決ができます。後にしこりを残さない円満な解決が民事調停の特色です。
▼費用の安い民事調停
申立てから終了まで、手続きは他人に頼まないで自

分でできます。また、裁判所に納める手数料も、訴訟に比べ、はるかに安くなっています。
▼秘密の守られる民事調停
誰でも安心して事情が話せるように、調停であなたが話したことは秘密にされません。争いをしていることや争い事の内容を他人に知られたくない場合にも、調停手続きであれば心配ありません。
**定期点検整備
促進運動**
九月一日から十月三十一日

自動車は、私たちの生活に非常に大きな係わりを持
ち、今や衣・食・住に必要な不可欠な存在となっています。その反面、交通事故や自動車公害といった、さまざまな社会問題も起きています。
運輸省では、関係省庁、自動車関係団体の協力のもとに、自動車の安全確保、公害防止のため、昨年引き続き本年も「定期点検整備促進運動」を全面的に展開します。
定期点検整備についての問い合わせは左記にお尋ねください。
▼青森陸運支局
☎〇一七七(三九)一五〇四
▼八戸自動車検査
☎〇一七八(二〇)三一六一
登録事務所

証明手数料及び郵便料一覧表

証 明 書	証明手数料	証明手数料は定額小為替を同封してください	郵 便 料 金	備 考
住 民 票 折 本	(一通) 200円		郵便切手 (往復分)	
往 民 票 謄 本 4人まで 5人以上	(一通) 200円 (一通) 400円		〃	
戸 籍 謄 抄 本 戸籍附票謄抄本	(一通) 300円 (一通) 200円		〃	
除 籍 謄 本 除 籍 抄 本	(一通) 500円 (一通) 500円		〃	除籍に記載されている者・または配偶者・直系尊属・直系卑属が請求してください。
年金はがき証明	(一通) 200円			証明書提出のときは必ず41円切手をはって授かんしてください。

[注意]

・印鑑登録手続・印鑑登録証明書（牛滝は除く）、身分証明書等・郵送サービスできませんので役場窓口で交付申請してください。

教育だより

平成三年度生涯学習県民のつどい

「21世紀を考える」

青森県子どもサミット

青森県の21世紀を担う子どもたちが、自分たちの夢や将来を語り合い、ともに新しいふるさとをつくり出していこうとする意識をたかめることをねらいとして、七月二十一日、青森県総合社会教育センターで「21世紀を考える青森県子どもサミット」が開催され、おつ下北を代表して、長後小学校六年の池田陽子さんが出場しました。池田さんは、二百五十人の聴衆を前に、長後小・中緑の少年団による活動や、神楽芸能の継承活動を発表し、大きな拍手を受けました。

今回は、この子どもサミットへ参加しての意見発表と感想文を紹介します。

子どもサミットに参加して



長後小学校六年

池田陽子

いつの日かこの活動が、

私の住む長後は、戸数三十戸弱の漁業を営む地区です。夏はおだやかで、秋は虫が静かな夜を自分達の世界だと言わんばかりに歌いだします。そんなのんびりした秋も過ぎ、冬になるとそれまでとはまるで違った世界になります。津軽海峡から吹きつける北風は、雪を吹き飛ばし、川は氷で盛り上がります。とても寒いので外で遊ぶことはほとんどありません。そんな冬も終わると、小さな福寿草が芽を出し、それを合図にするかのように、木々は一斉に芽を吹き出し、日増しに緑が回りを覆っていきます。そんな自然の中で私は育ってきました。

長後は長い間、漁の不振が続く、若い人達は地区に残らず、町や都会に出ていきます。今まで、漁業でがんばってきた人も、出稼ぎや近くの建設会社へ働きに出て、生計を立てています。

私の父も、漁業でがんばっている一人です。朝早くから晩おそくまで働いています。疲れているのでしょう。お酒を飲むと、私に話しかけることがあります。

「陽子、おまえ達が大きくなったら、もう少し、心にも身体にもゆとりがある暮らしができればいいなあ。」話をする父の顔に元気がなくなりそうです。私にもなんとなくわかるような気がするのです。でも、私は毎日元気に学校へ通っています。

今回、このような発表の機会を作っていただし、私達の今やっている活動やふるさとのことを色々見つめ直すことができました。

私達の学校は、小中一緒の全校児童生徒十六名の小さな学校です。心を大切に、大きな学校に負けないよう、みんな一生懸命がんばっています。

昭和六十一年の九月、私達の学校に緑の少年団が結成されました。自然に親しみ、自然を愛し、一致団結

して緑を守り・育て・作ることを目的として活動しています。小さな地味な活動です。私達は、小さい時から苦労している家族や地区の人達の姿を見てきているので、自分達のやれるものは、自分達の手でというのが活動の原則です。

緑の少年団の活動は、佐井村の村長さんや関係の方方を迎え、四月の総会に始まり、海を知るための海浜学習、育てる活動としての椎茸栽培・植樹、緑美化活動として、国道の空き缶拾い・海岸作業・学校花壇の整備管理・国定公園仏ヶ浦への巣箱がけと清掃作業・地区内の空ビン回収などを継続して行っています。ただ活動をこなしているのではありません。やり終えた後は、うれしさと満足感で、みんなの顔が笑顔でいっぱいになります。普段、見慣れた緑の自然を、つい見逃してしまいがちな私達でしたが、今、少しずつその大切さがわかってきまし

八月二十一日、私は子どもサミットに参加するため、青森の総合社会教育センターに向かいました。会場に向かう車の中ではあまり緊張しませんでした。到着して会場の大きな玄関を見たたん、私の心臓は高鳴り始めました。大会開始の時間がせまると、心臓が飛び出そうなたドキドキしてきて、隣りの人に聞こえないか心配でした。そんな緊張の中、大会は始まったのですが、午前の部が終わるころにはようやく緊張もとけ、(ようしがんばるぞ！)練習どおり一生懸命やろうという気持ちになりました。

他の代表の人達の発表も終り、今度は意見交換でした。私は質問に対して自分の考えや思っていることを落ちついて伝えることができました。最後に「これからもおたがいがんばっていこう」という意味をこめて、参加者全員で大合唱し、大会を終えました。

もう一つの活動を紹介します。私達は今、古くから長後に伝わる郷土芸能の継承に取り組んでいます。この火つけ役になったのは、私の後輩の四年生達です。二年前、当時二年生だった後輩達が、神楽のビデオを見ながら振りを研究し、ダンボールで獅子頭を作り、卒業生を送る会で舞ったのです。そして、最後の海の記念日の祝賀会とき、発泡スチロールで新調した獅子頭で、神楽を地区の人達の前で舞ったのです。お父さん達や地区の人達の目には涙があふれていました。

たのです。それをきっかけに、地区の神楽会・婦人会の方々が、私達に郷土芸能を指導してくれることになったのです。いつもは優しい母も、踊りの指導のときは厳しくてこわいくらいでした。大人も子どもも、みんな一生懸命でした。この練習を通して、地域の発展のためには、郷土芸能も大切なのだと感じました。

緑の少年団・郷土芸能の継承活動は、私達の大きな財産であり、宝物です。その場限りではなく、いつまでも終わりのないものにしていかなくてはなりません。始まりは小さくても、いつの日か必ず大きくなって返ってくると思います。私は、父母や地域の人達の姿、自分達の活動を通して、学校の勉強でも、どんな事でも、未来へのステップにしたい、そう思っています。人によって形は違っても、前向きに勉強を続けていかななくてはならないと思います。そのためには、私自身、今を全力で進みたいと思います。いつか私達も新しい道に進み出します。どんなことがあっても、どんな時でも、支えてくれる、そして、美しく、ゆとりある、明るい笑い声のあふれる、そんなふるさとにしていけるよう、一生懸命活動

「下北代表、佐井村立長後小学校、池田陽子さん。」私の名前が会場いっぱいひびきわたります。私は(とにかく自分のできるかぎりのことをしよう。勇気と力をふりしぼって精一杯やろう。下北の代表として恥しくないように……)と心に決め壇上に立ちました。先生方や母の見守る中、大

勢の人を前に私達の学校の活動の様子や、ふるさと佐井村をもっとよくとよくしていきたいということを発表しました。発表を終え、席にもどってほっとした私の心は(よし、やったぞ!)という満足感でいっぱいでした。

今回の子どもサミットに参加し、いろんな人のいろんな話しを聞いて、勉強になったことがたくさんありました。また、自分の力をためす良いチャンスだったと思います。これからは、この経験を生かして、今以上にがんばっていききたいと思えます。

私に、父母や地域の人達

ぶことを信じています。

子ども会球技大会



7月28日、夏の青空のもと、連合子ども会の球技大会が、佐井小学校を会場に開催されました。

今回から優勝カップ(村長杯、教育長杯)が新しくなり、勝利をめざして一試合ごと熱のこもった戦いが繰り広げられました。結果は次のとおりです。

- ▼男子ソフトボール
 - 1位 なかよし子ども会
 - 2位 はまなす子ども会
 - 3位 青空子ども会
- ▼女子ドッチボール
 - 1位 磯谷子ども会
 - 2位 なかよし子ども会
 - 3位 潮風子ども会

保健婦だより

ボケ老人の実態と知っておきたいボケの知識

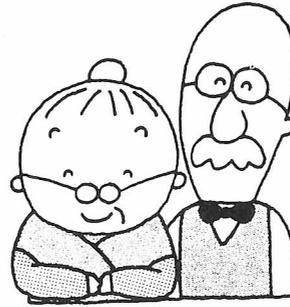


(9月15日~21日)
老人福祉週間

■ボケ老人年間10人

平成二年は、十人のボケ老人がいました。男一人、女九人と圧倒的に女性が多いです。

表1は、むつ保健所の保健婦が調査したもので、下北管内では、五十九人の在宅ボケ老人がいます。むつ市より郡部に多く、年齢別では、七十五歳をこえる者が七五%を占めています。



■ボケの症状(表3)

ひどい物忘れ(少し前に聞いたことや見たこともすっかり忘れてしまい、しかも自分のもの忘れのひどさ

に気づかない)や見当識障害(時間・場所や人物の見当づけができなくなる。何時頃か、何月か、季節は何時か、ここはどこか、家族が誰なのか、わからなくなる)が一番多いです。

夜間せん妄(夜中に起き出したり、家中を歩き回る。夜中に近所の人をたたき起こす)・興奮して騒ぐ・徘徊(あてもなく歩きまわる)・火の不始末(ガスを点火しないで出したままにした)り、火のついたストーブやガスコンロの上に物をのせる)などは、家に放置せず、精神科での治療の必要なケースが三〇%を占めています。

一人平均四つの症状を併せもつ状態にある者が多い状況でした。

■介護者(ボケたちのお世話をしている人)をみると嫁が圧倒的に多い仕事をもっている介護者は、軽度の場合、鍵をかって仕事に出かけており、日中一人で過ごす例もありません。

丸月の保健事業

2日(月)	健康相談日	事前研修会
9日(月)	受付時間	場所 役場和室・調理室
24日(火)	午前9時~12時	時間 午前10時~午後2時
30日(月)	役場・健康相談室	対象 村内食生活改善推進員
4日(水)	電話での健康相談も受付しますので、お気軽にご利用してください。	19日(木) 老人健康教室
4日(水)	基本健康診査	場所 古佐井農業研修センター
4日(水)	場所 アルサスしおさいホール	時間 午前10時~
5日(木)	受付 午前10時~11時	24日(火) 妊婦検診・母親教室
5日(木)	時間 午後1時~2時	場所 役場和室
5日(木)	場所 古佐井農業研修センター	時間 午後12時30分~午後3時
5日(木)	場所 古佐井農業研修センター	25日(水) リハビリ教室
5日(木)	時間 午後1時~2時	(川目野外活動)
7月9日	12日の基本健康診査受けられなかった方や検診申込み用紙が来なかった方でも受けたい方は地区の保健協力員または役場保健衛生係に連絡してください。	30日(月) 一歳半・2歳児健診及び乳児健診
7月9日	12日の基本健康診査受けられなかった方や検診申込み用紙が来なかった方でも受けたい方は地区の保健協力員または役場保健衛生係に連絡してください。	対象 一歳半児・平成2年1月~二歳児・平成元年7月~3月生
18日(水)	食生活改善推進員	9月生
18日(水)	食生活改善推進員	乳 児・平成3年5月生
18日(水)	食生活改善推進員	平成3年2月生
18日(水)	食生活改善推進員	時間 午後12時30分受付
18日(水)	食生活改善推進員	場所 役場 和室

・痴呆の症状

-表3-

症状	計	男	女
総 数	215	40	175
ひどい物忘れ	33	8	25
見当識障害	場	5	27
	人	6	24
	時	5	21
失 禁	23	3	20
夜間せん妄	16	4	12
興 奮	9	1	8
徘徊	9	3	6
過 食	4	0	4
不 安	4	0	4
被害妄想・攻撃	9	2	7
不 深 行 為	4	0	4
火の不始末	7	0	7
そ の 他	9	3	6

・主たる介護者と
介護困難の内容

-表4-

総括	地区	計	市部	郡部
総 数		59	11	48
妻		14	6	8
夫		5	0	5
娘		7	1	6
息 子		2	1	1
嫁		27	2	25
同 胞		1	1	0
孫		1	0	1
一人暮らし		2	0	2

-表5-

介護困難項目	地区	計	むつ市	郡部
総 数		81	14	64
な		6	2	4
あり	心 身 疲 労	20	3	17
	睡 眠 不 足	20	5	15
	仕事に出られない	16	0	16
	時間の余裕がない	9	1	8
	経済的負担が大きい	6	1	5
	問題行動の対処難しい	4	2	2
	家族間のトラブル	4	1	3
	そ の 他	2	1	1
	53			

表6の老人ボケ予測テストに挑戦してみてください。これは、早川一光先生が作り出したものです。カッコつけずに正直に答えてください。

■ボケの自己チェック

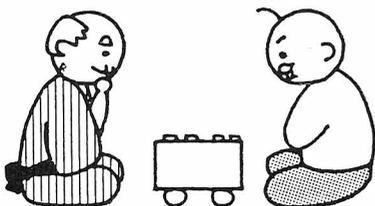
介護上の困難として、介護をかわってくれる助っ人がいないため、睡眠不足・疲れ・仕事に出られない等の悩みが多い。むつ市に比べて郡部の在宅者は多く、病院・施設も身近かになく、さまざまな介護問題を抱えながら、がまんしている状況にあります。(表5)

表6 老人ボケ予測テスト ……「はい」「いいえ」で答えてください

1. 1日中、ほとんどゴロ寝、テレビで過ごす。
2. これといった趣味がない
3. 話し合える友だちがない
4. 外出嫌いで家にこもりがち
5. 自分の仕事や役割がない
6. 世の中のことに関心がなく、本や新聞を読まない
7. これといった生きがいがない
8. 体を動かすことをおっくうがり、無精な方である
9. 冗談を言ったり聞いたりすることがいや
10. 高血圧か低血圧
11. いつも愚痴ばかりこぼす
12. 「死にたい」が口ぐせ
13. 神経質・几帳面すぎるといわれる
14. あれこれ取りこし苦労ばかりする
15. いつもイライラして怒りっぽい
16. 何かに感動する心がなくなった
17. 何でも自分でやらないと気がすまない
18. 言い出したらかきかず、頑固と言われる
19. 無口と言われる
20. つれ合いが亡くなって5年以上になる
21. 「ありがとう」という言葉が気軽に言えない
22. 昔の自慢話ばかりしている
23. 新しいことに興味が無い
24. 何でも自分が中心人物でないと気がすまない
25. 何でもがまんすることが難しい

<評価法> 「はい」の数で以下のように評価します

- ・25～15個＝将来、必ずボケる
- ・14～8個＝ボケに要注意！
- ・7～1個＝やや安心。もうひとがんばり
- ・0個＝絶対ボケない。または大嘘つき！



ボケ予防10のコツ

①生きがいを持つ

お迎えを待つだけではボケになりやすい。死ぬまで一生懸命に生きねば損。

「もう年だ」「もう二十歳若かったなら」の「もうもう」「もしもし」病は牛乳会社か電話局にまかせるべき。

②趣味を持つ

ひたすら仕事一途でできたえられた老人たち。仕事がなくなれば、粗大ゴミに転落。そして嫁が何もしなくて、息子がやさしい口をきいてくれない……。

趣味は、一つのことには没頭する、作る喜びが持てる、仲間と交流できる、生活の枠が広がるなどの効用を持ちます。パチンコや酒を味わう酒味（しゅみ）はちと感心しません。

③学ぶ意欲をもつ

ゴロ寝、テレビの毎日、

新聞や本を読まない生活では、頭がサビつきます。だから、いつまでも現役で、仕事や趣味やライフワークを持つている人はボケません。

脳は使わないとNOとなります。「気は使うな、頭は使え」です。

浮世絵の葛飾北斎は、九十歳で人生最高の絵を描きました。死ぬまで勉強が必要なのです。

④友人をもつ

外出ぎらい、嫁監視業だけの老人は、自らボケを招いていることになりす。

外出しないと、どうしても生活パターンが固定して頭がかたくなり、頭の刺激も不足します。

アメリカの老化研究所によると、ボケの原因は脳細胞の死滅より孤独の方が大きいとされています。若い異性の友人をもつことが最上の刺激です。

ボケ介護の基本10則

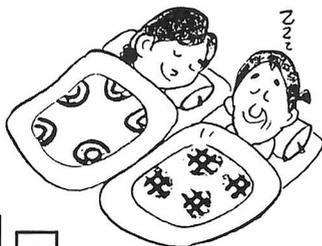
ボケたかたのお世話はいへんです。しかし、次の十則を心得ておくとその介護にも余裕ができます。



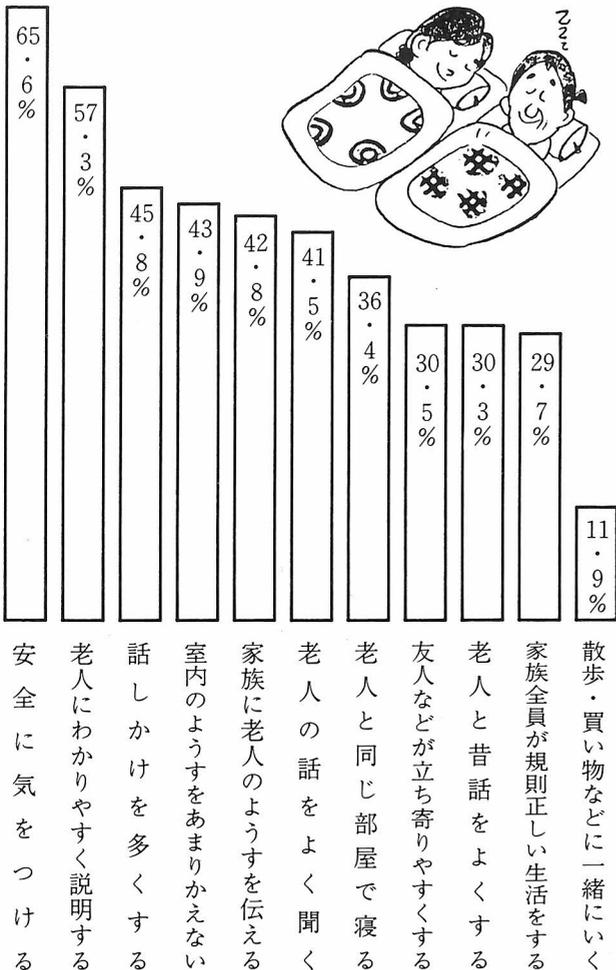
- ① まずもつとも大切なのは、ボケという病気の患者の側に立つこと。
- ② ボケ老人の言動を取りしまらないで！ときには昔話も聞いてあげる。
- ③ 患者になにができるかをよくチェックする。自分でできることは、させてあげる。
- ④ 患者の落ち度を責めないで！しかったりすると逆効果。
- ⑤ 患者のまえでは病気（ボケ）のことは話さない。
- ⑥ ことばだけでなく、全身を使ってコミュニケーションをはかる。
- ⑦ 「あれもダメ、これもダメ」は逆効果。
- ⑧ 患者の身のまわりは簡素に、安全に！
- ⑨ 余病を併発させない心配り。
- ⑩ 看護の苦楽をわかちあえる仲間をもつ。

介護者や家族が心がけていること

総数 1,018人（複数回答）



実生活で介護者が心がけていることも知っておきましょう



資料 愛知県社会福祉協議会調査（昭和60年）

⑤ 運動の習慣をもつ

眠くなるとアクビが出ます。これも、脳を目覚めさせる自然の運動なのです。人間の脳は、手や足を動かす場所が広くとつてあります。人間が複雑な手作業ができるのもそのためです。無精者はボケるわけです。手芸、手紙を書くことなど、手先の運動も必要です。

⑥ いつまでも色気をもつ

ボケ老人でも、異性との交流を活発にするとボケが改善されるのです。老後の恋愛や再婚は、若がり、病氣、自殺、ボケの特効薬なのです。

⑦ 心のゆとりをもつ

ユーモアなし、くよくよ、几帳面、ワシマンの人は、欲求不満やストレスが強すぎて頭をぶくします。和顔愛語と、心のゆとりをもちましよう。

⑧ 感動する心をもつ

「美しい景色だなあ」「今日も生きられてありがたいなあ」と、感動する人はボケません。俳人、歌人、文学者、画家、彫刻家がボケないのもそのためです。廃人では困るのです。

⑨ 好奇心をもつ

ガンコ、出無精は、新しいことに興味を示せなくなつた証拠です。人間の脳は探求心を永遠に保ち続けています。「なぜか?」。毎日同じことをくり返しては頭が鈍るだけです。

⑩ いたわりの心をもつ

働くとは、端の人を楽にすることです。家の中で役割を持ち続けることです。怒りも禁物です。

月は、汚ない泥水の中でも、荒れた大海原の上でも里いもの葉っぱのしずくの中でも、何の不平も言わずに美しく輝いています。「月の心」で人とつき合いたいものです。

介護上の困難

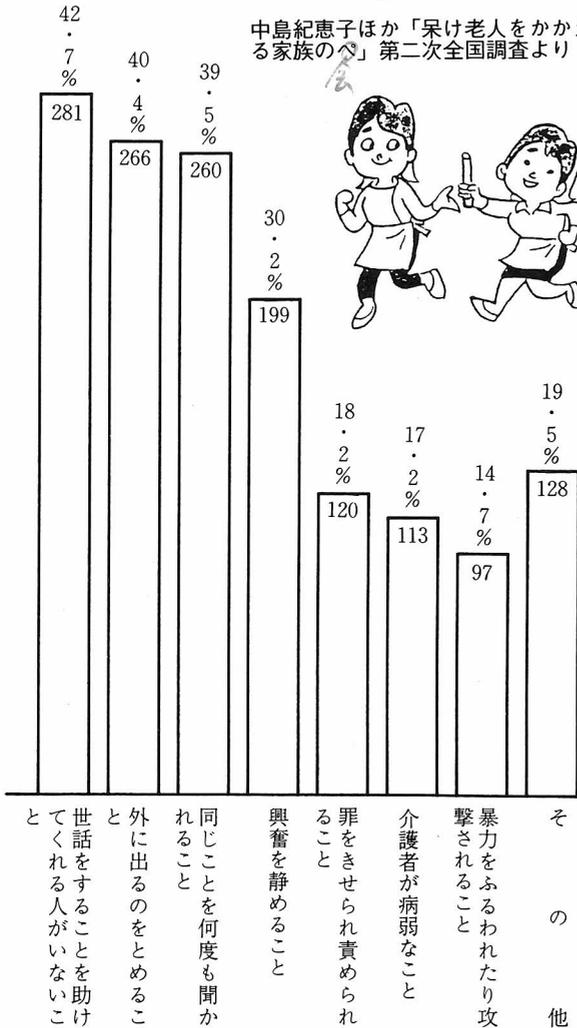
総数658人(複数回答)

こまっていること

中島紀恵子ほか「呆け老人をかかえる家族の会」第二次全国調査より



介護をかわつてくれる助っ人がいないのがいちばんの悩み



介護上の困難

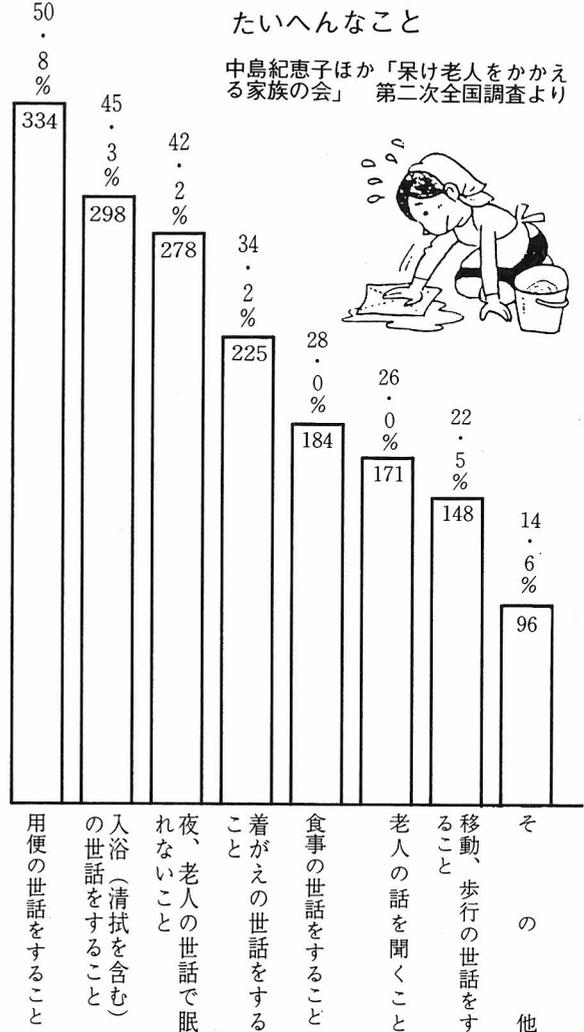
総数658人(複数回答)

たいへんなこと

中島紀恵子ほか「呆け老人をかかえる家族の会」第二次全国調査より



やっぱり用便の世話がいちばんたいへん



健康情報③

「足のトラブルと上手につきあう」

日本人は、外国人にくらべて足のトラブルが少ないといわれてきました。それは、げたやぞつりをはき、家にあがるときには、はきものを脱ぐなどという、日本の生活様式が要因となっていたようです。

しかし、最近では、日本人も子どもの頃から靴をはきつづけ、一日のうちで靴をはいている時間も長くなつてきて、温度の高い気候も影響して、足のトラブルがふえてきました。

そこで、多くの人が悩まされている症状をとりあげて、治療と予防法をさぐってみましょう。

外反母趾

足の素因、靴が原因で母趾が小指側に曲がつてくる

「母趾」とは親指のこと。外反母趾とはその名のとおり、親指が付け根のところから外側に曲り、その関節の足底の部分や内側にかけて痛むものです。

はじめのうちは、靴をはいて長時間歩きまわったあとに痛み、靴を脱いでも痛みが残り、すねから頭のほ

うまで響くようになります。外反母趾ができあがる以前に、足の横軸の扁平足をおこしていることが多いようです。

ほとんどの人に軽い親指の変形があるが、痛みをともなう場合に治療の対象になります。外反母趾の人は足の裏にたこやまめができやすいです。

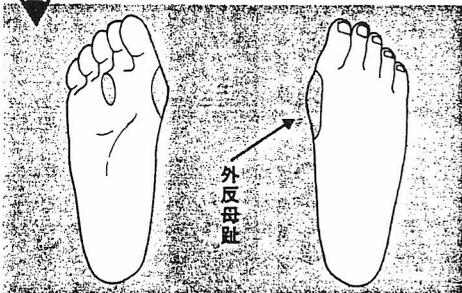
先細の靴や、かかとの高い靴をはく機会が多いと重心が前にかかり、押えつけられて、扁平足がおこりや



すくなります。圧倒的に女性に多く、母子ともになつていくことも多くみかけます。骨をつないでいる靭帯の強さや関節の下の袋が伸びやすいなどの素質が、親子で似ているためです。軽いうちならこんな予防策も効果的

- ・長時間歩くと痛むなどという初期や、「おかしいな」と思ったときに、自分で対策を始めれば、ひどくなるのを防ぐことができます。
- ① 適正な靴を選ぶ
- ・ふだんはく靴のかかとは5センチ以下。
- ・ヒールは足によくあつてまっすぐ。
- ・靴の大きさ(長さ)と幅

図 外反母趾と痛みの部位



- ・親指と人さし指の間にたるところで。
- ・ハイヒールや先細の靴は必要ときだけ、ジュータンなどクッションのあるところ。
- ・土踏まずがきちんと支えられる
- ・ゆるすぎてパカパカしたりしない。
- ② はきものに関する注意
- ・自由時間にはできるだけはだしですごす
- ・ゆるすぎたパカパカしたりしない。
- ・内側に入っているものがある
- ・先が細すぎず、趾の動きに余裕がある
- ・内振れ(母趾側の先端が内側に入っているもの)がある
- ・土踏まずがきちんと支えられる
- ・ゆるすぎてパカパカしたりしない。
- ② はきものに関する注意
- ・自由時間にはできるだけはだしですごす

ハンマー趾

たんまり巻きいたりしたガ―ゼをはさむ
・足指やその周辺の運動をする。足指を開いたり閉じたりする。床に広げたタオルを、足で集めたり拾いあげたりする

筋肉のアンバランスからゆびの先が曲がつてくる
ゆびの第一関節のところ
が上にあがり、指先が下に向くもので、ほとんどすべてのゆびにおこってきます。
曲がつた節のところで靴にあたり、痛みます。
これは、ゆびを曲げる筋肉と伸ばす筋肉のアンバランスによるもの。とくに足首から下にあたるたくさん
の小さな筋肉は、靴ばかり
はいていると弱くなりやす
いので、そうしたことも悪
化の誘因になっています。

- ・ゆびをきたえ、靴をえらぶことが悪化防止になる
- ・先が狭すぎない(ゆびが自由に動く)靴をはく
- ・内在筋をきたえる

できるだけ靴をはく機会をへらすようにする

- ・家の中ではだしでいる
- ・ぞうりやげたなど、鼻緒のあるはきものをはく。
- ・ゆびをよく使う運動をする

- ・靴をはくときには曲がった関節を保護し、痛みを防ぐ器具をつける
- ・がいはんへんべいそく

外反扁平足

扁平足の人におこるかかとのずれが痛みをおこす

扁平足の人に、足首周辺や足の裏の痛みがおこってくるものです。

土踏まずがない、いわゆる「扁平足」の場合、必ずかかとが外側にずれてきますが、扁平足の変形は、実際にかかとのずれがおこっても、多く、逆に扁平足の程度はたいしたことはなくても足首の周辺や足の裏にひどい痛みを訴える人もいます。

痛みがひどい人は、生まれつき足の骨の一部がながつている「足根骨癒合症」

をもっています。

治療の基本は手術で癒合を治すこと

痛む場所によるが、基本的には手術して癒合を離します。

手術時間は三十分程度ですが、術後三週間ほどギブス固定が必要です。「足の外科」を得意とする整形外科専門医に相談するのがよいでしょう。

足根管症候群

頸骨神経がしめられ、足裏の痛みや灼熱感がおこる

理由がわからないのに、足の裏に痛みや灼熱感（はげしい暑さ）を訴えるものです。診断がつけば治すのはむずかしいはなないが、専門医でないとなかなか診断がつかないことがあります。

内くるぶしの下には、外来腱の腿や、動脈などが通っていて、それとともに脛骨神経も通っています。この神経は内くるぶしの下のところで三本にわかれ、そ

の根元のところで神経がしめつけられて、こうした症状がおこります。

神経ブロックやステロイド剤などで治療

診断さえつけければ、しめ

つけられている部分に、整形外科外来で局所麻酔による神経ブロックやステロイド剤の注射を数回行います。

がんこな場合には手術を

夫のためのママニテ情報

マザーリング研究所代表 たけなが かずこ

一・五七から一・五三へ。出生率の低下は、どうやら今年最大の話題になりそうです。

政府も企業も、なぜ女性が子どもを産みたがらなくなったのかと、評論・推論・対策論の盛んなことやれ、女性の晩婚化のせいだ。育児手当を出そう。育児休暇も……などと慌てふためいているのは男性、それもおじさんたちなのです。当の女性たちは、ただただ、「家庭・出産・育児に、もっと関心をもつて」協力して」と、男性に

言っているだけなのにです。男性はこれまでのように、「母は偉大だ。出産は、女性にしかできない崇高なものです」と言っています。しかし、裏を返せば、「男には仕事がある。家のことは、妻にまかせて何が悪い！」と思っていた男性の本音の部分にこそ、女性には異議あり！ なのです。

家庭育児も人手不足の時代

男性の鈍感さがたまらない

なぜ、女性がそこまで求めざるを得なくなったかという……答えは単純なものです。家庭や育児は、いまや究極の人手不足なのです。職場の人手不足には、残業・日曜出勤だつていとわず、その対策に熱中する男性。なのに、家庭のなかの人手不足には、「おまえは専業主婦だろう」の一言でかたづけしてしまう鈍感さ。それが女性にはたまらないのです。

人手がかかる出産や育児

いまのママたちは、すでに「長男・長女時代」の一人っ子か二人っ子育ち。ホイと気軽に手を貸してくれる兄弟、親戚、隣近所どころか、実家の母親ですら働かずにいるか、遊びに行っているか、で、手を貸してはくれないのです。

見て見ぬふりをするつもり!?

猫の手も借りたいほどの状況を目の前にして、まだあなたは、「頭では分かっているんだけどね。気持ちと体がついていなくて」などと、見て見ぬふりをさめこむつもりですか。どんなにあなたがブキツチョでも、猫の手よりはまし。一つ奮起して手を貸して、奥さんを安心させてみてはいかがでしょうか。

そんなあなたにお役に立てるようにと、この連載を始めます。どうぞよろしく。





家族構成

充 41 歳
つ さ 38 歳
洋 子 小 1
強 4 歳

交通安全家族会議

(糠森) 田中 充さん宅

交母だより



佐井村
交通安全母の会

会 おじゃまします。
つ どうぞ上がってください。
強 い。

会 強 こんばんわ。
会 強くんは今、保育所へ
行ってますね。何組です

強 ひまわり。
つ 越前部長の子ともさん
と一緒にです。
会 洋子ちゃんは学校へ通
うのなれましたか。

会 歩いていて危ないなあ
と思う所はありませんか。
つ 役場の前の十字路が少
し危ないようだけど。

充 昭和四十五年に取った
から、もう二十一年くら
いかな。
少し時間に余裕をもつ
て運転しないと。心が急
ぐと危ないしての。

会 そうですね。急ぐ心が
事故になりやすいですね。
強くんは自転車に乗る
の。

強 はい。
つ 大きい道路に出ない
で、ここだけで洋子と乗
っているのさ。

会 強くんは道路に出ない
もんね。
強 はい。

会 朝は少し混むからね。
ご主人にはいつもお世
話になっていきます。また、
いつも安全運転してくれ
てありがとうございます。
運転免許を取られて何年
になりますか。

9月1日現在
交通事故死ゼロ
2,867日

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

(平成 3 年)

青森県交通対策協議会

	7 月	累計	死者のうち シートベルト	飲 酒 運 転 に よ る 死 者	12	
発生	653 (722)	4,232 (4,047)		着 用 義 務 者 (着けなければならない人)		34
					非 着 用 者 (着けていなかった人)	27
						うち、着けていれば助 かったと思われる人
死者	11 (10)	70 (67)				
傷者	771 (874)	5,131 (4,982)				

() 内は前年。累計は 1 月から

◎ 高齢者交通安全旬間

期間 9 月 11 日～9 月 20 日

◎ 秋の全国交通安全運動

期間 9 月 21 日～9 月 30 日

シートベルト しめる心が 身を守る

交差点

笑顔と笑顔の

ゆずり合い

宮野 佐恵子

今月の交通安全標語

家族みんなで

話し合い

今日も一日

交通安全

竹内 美香子

プレゼント作戦を展開



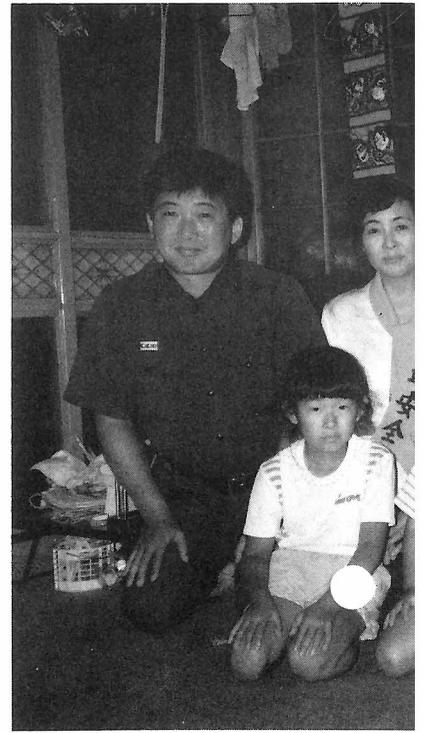
観光シーズンに入り、交通事故防止活動の一環として、大間警察署、佐井駐在所のご協力をいただき、7月27日、中道地区の国道沿いで、プレゼント作戦を展開しました。

ドライバーに手渡したマスコットは、冬の間に会員が作ったもので、交通事故防止を願い、八幡様で御祈禱していただいたものです。シートベルト着用を促し、安全運転をお願いしました。

みなさんにとっても喜こんでいただき、「ご苦労さま」との声に心がなごみました。

大阪、土浦、宮城、室蘭、札幌、秋田など他県ナンバーも多くみられました。交通事故を起こさないよう、また、事故にあわないで楽しい旅が続けられますようにとお祈りしてプレゼント作戦を終えました。

交通事故死ゼロ3,000日の目標達成に向け、村民一丸となって交通安全運動に取り組んでいきましょう。



会 小学校は三年生から自転車

の免許だから、洋子ちゃんもまだだね。

洋 はい。

会 保育所の迎えは、ちょっと遠いようだけど。

つ 夏場は、自転車に台をつけて乗せています。

会 入学前の幼児はいいんだもんね。ただし小学校へ入学すれば乗られない

つ それに冬は、通園バスがここまで来てくれるの

で助かりますね。

会 以前は、福浦からの通勤

でしたでしょ。どのくらいかかりましたか。

充 三十分くらいかな。今は道路が整備されてきて

二十分くらい二十五分かな。

会 消防分署の近くにいたときは、坂道が大変でした

充 冬は早く起きて、雪かきして凍らないようにしていたな。

会 急な坂道だから。

充 研修所があり、見通しが悪くてカーブミラーを付けてもらったよ。

会 ところで洋子ちゃん、この小学校でやった交通安全の人形劇おもしろかった？

洋 はい。おもしろかったよ。

会 子どもたち、とても真剣に見ていたものね。強くんは大きくなったら何になるの。

強 バスの運転手になるの。

会 お父さんが運転するのを見ていて、なりたくな

つ 車のおもちゃが好きで、どんな小さな車でも、すぐ見つけるんだよ。

会 ご主人はからいのは好きですか。

つ そうですね。毎晩だけど、きちんと量は守って飲んでるの。

会 十時以降は飲まないし決めてるし、体調にも

気をつけているし感心だよ。

会 体調も運転にひびきま

すからね。村内を運転していて、

どかが危ないと思いますか。

充 そうだの、宮本さんのところの十字路だな。それとアルサスへ下がる加

賀さんのところ。

会 磯川さんのところからアルサスへ向かうところ

も交差だものね。

駐 あそこは狭くて何も立てられないのさ。

会 道路に書くこともできないんですか。

駐 標識と標示セットになってるしてるの。

会 この前、旅の車が一時停止しないで、見て

私の方がヒヤッとしました。

充 この前、牛滝へ一緒に

行ったとき、交通安全教室でやってみせた映画は良かったなあ。

会 そうですね。子どもたちにとっても分かりやすく良かったよ。

駐 福浦でも春にやってみせました。

交 子どもたちに、自転車の乗り方をきちんとして

もらわないと。夏休み中は旅の車がいっぱい入るので危なくてね。

充 それに奥戸の道路は、両側に駐車していて、子どもの飛び出しが危ないの。磯谷はいくらか良かったけど。

駐 まだまだ駐車しているな。浜の方に駐車するよう

うにしているけど、まだ、道路においているしてるの。

充 冬に除雪するとき一番困るものな。

駐 車が止まっていると、道を渡る人も見えないから

らね。

会 子どもの飛び出しが一番危なくてね。

強 強くんも洋子ちゃんも

気をつけてくださいな。今日はどうもありがとうございました。

うございました。

パート収入と税



パート収入は、通常給与所得となります。したがってパートの年収が一〇〇万円以下ですと給与所得控除額（最低六十五万円）を差し引いた残額が基礎控除（三十五万円）以下となりますので、所得税はかかりませんし、配偶者控除を受ける

ことができます。また、内職などの収入は、収入から必要経費を差し引いた残りが事業所得または雑所得となります。ただし、家内労働者など、特定の人に対して継続して労務の提供をする人については、必要経費として六十五万円（収入全額が限度です）を差し引くことができます。したがって、収入が内職だけの場合は、パート収入と同様に年収が一〇〇万円以下ですと所得税はかかり

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

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

ませんし、配偶者控除を受けることもできます。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。

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について



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、税金の面でもいろいろ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。

老齢基礎年金は、原則六十五歳から支給開始ですが、本人の希望により、支給開始年齢を繰り上げて受給することができます。しかし、繰り上げ請求したときの年齢に応じた率で減



脱税は社会公共の敵



大部分の納税者は、適正な申告と納税を行っています。しかし一方、不正な手段で税を免れようとする不心得な者もいます。

このため、特に悪質な脱税者に対しては、刑事罰をも科すことを目的とした査察調査を行っています。

脱税者がいかに巧妙に脱税を企てても、国税査察官のち密な調査により、その脱税は見破られます。

納税者のみなさん、正しい納税をしましょう。

君 宗 西村



額され、途中で取り消しができないため、一生減額された年金を受けることとなります。

また、受け取る総金額を、六十歳受給のときと六十五歳受給とで比較すると、その人が七十一歳を過ぎた時点で、ほぼ同額になり、それ以降は六十五歳からのほうが多くなり、受給期間が長くなるにつれ、その差が大きくなるばかりです。

六十四歳から受給した場合でも、同様に比較すると七十三歳を過ぎた時点で同額になります。

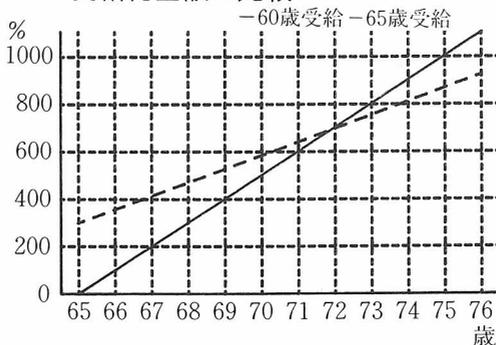
自分がどのくらい生きられるかだれも知らないことですが、人生八十年のいま、

老後の年金生活が確実に長くなってきています。そんな中での繰上げ請求は、あなたにとって決して有利とはいえません。

また、厚生年金の加入期間が一年以上ある人は、特別支給の老齢厚生年金が六十五歳まで支給停止になるほか、繰上げ請求後に発生した障害基礎年金の対象とならないなど、いろいろな制限があります。

繰上げて年金を受けようと思っっているあなた。自分の健康状態や今、どうしても年金を受ける必要があるのかなど、よく考えて後悔のないようにしてください。

受給総金額の比較



請求時年齢	減額率
60歳	42%
61歳	35%
62歳	28%
63歳	20%
64歳	11%



秋の七草を二存じですか。指を折って、数えてみてください。

万葉集の歌人、山上憶良が、「秋の野に 咲きたる花を および折りかきかぞふれば 七種の花」として挙げたのは、萩、尾花(ススキ)、葛、ナデシコ、オミナエシ、フジバカマ、朝顔(キキョウ)の七種類。なかでも、ススキは秋の風物詩です。ススキの穂が風にそよぎ始めると、暑さから解放され、ほっとした気分になります。またススキの白い綿毛は、晩秋の風情にぴったりです。

ススキ

お月見の供え物とともにススキを飾る風習が各地にあるのは、ススキが日本全国に分布しているからだといわれています。とはいっても、都会でのススキとの触れ合いは、お月見用のススキを年に一度、花屋で買う程度になってしまいました。

ススキは、昔から日本人の暮らしにとって、身近な植物でした。屋根葺きの材料として、また、肥料や家畜の飼料、炭俵やすだれの材料として、なくてはならないものです。いまでは、観光名所のススキの草原、観光土産のみみずくなどで、ススキに親しむことが多くなりました。

さて、九月といえば「敬老の日」。最近では元氣なお年寄りが多くなり、外出先や運転中の事故が増えてきています。そこで、九月十五日の「敬老の日」を中心に、九月十一〜二十日を、「高齢者交通安全旬間」としました。この期間、全国で交通事故防止のための行事が行われます。積極的に参加したいものです。





酢の効用

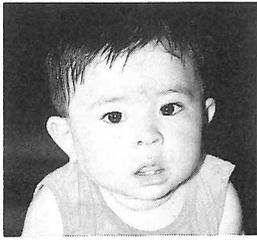
食欲を増進させ 体調を維持

酢は、疲労回復などについて昔からいわれています。どうしてでしょう。体内における栄養素の分解の過程をみながら、酢の効用についてみてみましょう。

食べ物の栄養素で、でん

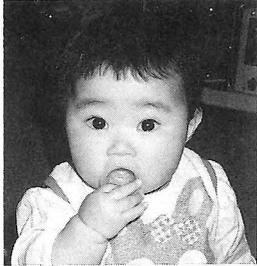
満1歳になります

樋口博紀ちゃん
(達也・ひとみ)



古佐井

竹内美里ちゃん
(彦二・優子)



牛滝

ぶんなどの炭水化物が消化されると、ブドウ糖になります。これが燃焼すると、体を動かすエネルギー源に変わります。

健康なときは、ブドウ糖は体内でよく燃焼されます。しかし、疲れがひどいときや体が不調のときは、ブドウ糖は体内で完全に燃焼されません。すると、ブドウ糖は不完全燃焼のまま乳酸に変わり、血液を酸性にし、疲労や肩こり、全身がだるくなるなどの症状を引き起こすのです。

ところで、夏は食欲が減退しがち

です。なかには食欲がなくなり、体に変調をきたし、いわゆる夏バテになってしまう人も少なくありません。「体がだるい」「食欲がない」というときには、すんで酢を使った料理を食べるようにしてみたいかがでしょうか。

酢には、食べ物の味をひきたてる効果がありますし、



戸籍の窓口

8月14日現在

◎お誕生おめでとう

- | | | | | |
|-----|-------|-----|----|-----|
| 古佐井 | 太(昭宏) | 翔太 | 山田 | 間和品 |
| 古佐井 | 志(覚) | 健 | 田健 | 品田 |
| 古佐井 | (稔) | 祥枝 | 田祥 | 品田 |
| 古佐井 | (稔) | 珠枝 | 田珠 | 品田 |
| 磯谷 | (文吉) | 和典 | 浜和 | 横永 |
| 大佐井 | (敬) | みひな | 松み | 細間 |
| 長後 | (祥夫) | 匠 | 間匠 | |

◎ご結婚おめでとう

- | | | | | |
|-------|-----|---|----|----|
| 浦 | 福 | 健 | 田 | 柳 |
| 青森市 | 子 | 伸 | 々木 | 佐々 |
| (東京都) | 豪 | 川 | 森川 | (|
| 磯谷) | 美佐子 | 田 | 福田 | (|
| (東京都) | 次 | 塚 | 手塚 | (|
| (大佐井) | 真紀子 | 浜 | 横浜 | (|
| (古佐井) | 一 | 川 | 宮川 | (|
| (東京都) | 昌美 | 村 | 奥村 | (|
| (大佐井) | 岳 | 木 | 宮木 | (|
| (大畑町) | 智栄子 | 向 | 小向 | |

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。

7月31日現在人口(前月比)

男	1,825 (-1)
女	1,878 (-1)
計	3,703 (-2)
世帯数	1,120 (±0)

また、食欲を増進させるメリットがあります。料理のかくし味として、ドレッシングの代わりとして酢を使ってみましょう。二杯酢や三杯酢など、俗に言う酢の物も効果があります。体調の維持に、夏バテ予防に役立ちます。

このほか酢は、生活面でも役に立ちます。「酢を入れた水で畳をふくときれいになる」水揚げの悪い草花は、酢につけると長持ちする。「梅干しを入れたご飯は腐りにくい」など、酢には実にさまざまな数多くの効用があるのです。

二等陸・海・空士の募集

▶応募資格

日本国籍を有し、採用予定月の1日現在18歳以上27歳未満の方。

▶受付

年間を通じて実施しています。

▶問い合わせ・申込先

詳細については、次のところに問い合わせてください。

・むつ募集事務所

☎ (22) 7484

・佐井地区募集相談員

今 修一 ☎ 384137

竹内 修 ☎ 382132