

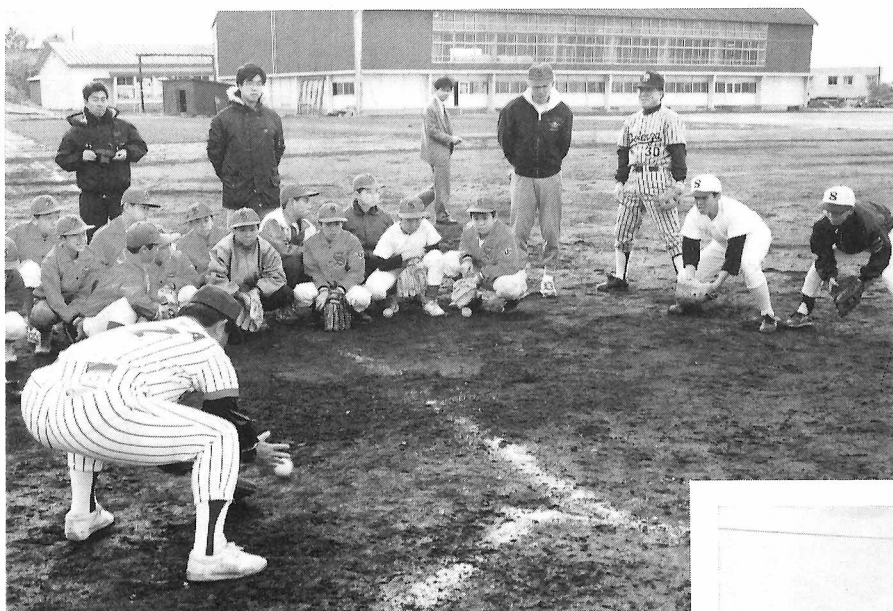
1991 12月  No.268

# 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 佐井村役場企画財政課 ☎0175(38)2111



|       |       |       |       |        |      |        |        |                                                     |        |       |      |       |
|-------|-------|-------|-------|--------|------|--------|--------|-----------------------------------------------------|--------|-------|------|-------|
| 22    | 20    | 18    | 14    | 12     | 8    | 6      | 2      | <div>主</div> <div>な</div> <div>内</div> <div>容</div> |        |       |      |       |
|       | 1     | 1     | 1     | 1      | 1    | 1      | 1      |                                                     |        |       |      |       |
|       | 20    | 18    | 14    | 12     | 8    | 6      | 2      |                                                     |        |       |      |       |
|       | 1     | 1     | 1     | 1      | 1    | 1      | 1      |                                                     |        |       |      |       |
|       | 21    | 19    | 17    | 13     | 11   | 7      | 5      |                                                     |        |       |      |       |
| 戸籍の窓口 | 年金だより | 税務だより | 交母だより | 原子力だより | みなさん | 出稼ぎ現地の | 国保のしおり | シリーズ健康情報⑥                                           | 保健婦だより | 教育だより | おしらせ | むらの話題 |

## 大矢明彦氏 (元ヤクルト・スワローズ) 野球教室

＝11月16日・佐井中グラウンド＝

# むらの話題



むらの情報を広く掲載いたします。身近な情報がありましたら、企画財政課まで連絡ください。

## 第八回 佐井村物産展

十月二十六日、二十七日の両日、津軽海峡文化館アルサスを会場に、村の産業を一堂に集めた「第八回佐井村物産展」が開催され、

期間中大勢の人が訪れて賑わいを見せました。

今年収穫した農林水産物の共進会、アイデア工夫展、商工展、健康展、森林展、



▲テープカット



▲農林水産物共進会

## 福浦少年消防クラブ 結成十周年を祝う

福浦少年消防クラブは、昭和五十六年に結成されてから、二度も消防庁長官賞

を受けるなど、活発な活動が続けてきましたが、結成十周年にあたり、これまで

生活改善展などの展示コーナーには、午前十時のテープカットのあと、訪れた人たちがいつぱいになるほどの人気ぶりで、即売コーナーでは買物袋いっぱいに買い求める人の姿もみられました。

また、屋外では「ちびっこ広場」が人で、オートバイやバギーカーに子ども達の行列ができるなど、楽しいイベントに威勢のよいかけ声や笑い声が響きわたっていました。



▲アイデア工夫展

の活動をねぎらうとともに、さらに活動を強化して、福浦地区の防火活動に貢献してくるよう、十一月十九日に十周年記念行事が行

## 物産展入賞者

農産物

〈水 稲〉

稲 作 優秀賞 松村 信儀

〃 努力賞 佐藤 修逸

〃 池田ミチ子

〈野 菜〉

ほうれん草 努力賞 加藤 りよ

〃 工藤 アサ

長ねぎ 〃 福田 たつ

チンサイ 〃 荒川 貞子

カラウー 〃 加藤 りよ

キャベツ 〃 荒川 貞子

〃 アイチ賞 福田 たつ

白菜 努力賞 加藤 婦子

〃 荒川 貞子

春 菊 〃 加藤 りよ

ゆり根 〃 萬谷千代子

ゴボウ 〃 工藤 アサ

にんにく 優秀賞 荒川 貞子

長いも 〃 加藤 りよ

大 根 努力賞 荒川 貞子

ピーマン 〃 工藤 アサ

ごぼう 〃 上山 そわ

馬鈴薯 優秀賞 奥本 政子

〃 川谷 ハル

〃 努力賞 萬谷千代子

〃 竹内 米子

〃 川谷 ハル

〃 工藤 アサ

〃 佐藤 キミ

〃 高橋 ゆき

水産物

〃 努力賞 黒沢 ツエ

〃 萬谷 良子

〃 あわ アイチ賞 畠中 節子

〈乾 物〉

付島島 優秀賞 宮川 茂

〃 宮川 博二

〃 葉殖昆布 〃 宮川 茂

〃 努力賞 館脇 博二

〃 付島島 優秀賞 館脇 誠一

〃 天然乾菊 努力賞 館脇 哲夫

〃 天草白 〃 館脇 敏雄

〃 天草赤 〃 館脇 敏雄

〃 キヤベツ 〃 館脇 敏雄

〃 アイチ賞 福田 たつ

〃 塩蔵若布 努力賞 宮川 つね

〃 塩蔵もずく 〃 館脇 昌子

〃 生もずく アイチ賞 福田 嘉一

〃 だし昆布 努力賞 田中徳太郎

〃 一口昆布 アイチ賞 田中徳太郎

〃 早しめじ 〃 田中徳太郎

林産物

〃 きのこ等

〃 なめこ 努力賞 和田 功

〃 しいたけ 優秀賞 上山 正

〃 馬鈴薯 優秀賞 奥本 政子

〃 川谷 ハル

〃 努力賞 高橋 ゆき

〃 坪谷 龍悦

〃 紀伊 光一

〃 べこもち 優秀賞 工藤 アサ

〃 大豆ようき 〃 努力賞 太田 ぬい

〃 皮はきき 〃 矢越漁協婦人部

〃 和だしの揚げ 〃 宮川久美子

〃 かなももち 〃 畠中 節子

〃 トマシム アイチ賞 工藤 アサ

〃 パンプリン 〃 荒川 貞子

〃 〃 アイチ賞 〃 〃

〃 〃 アイチ賞 〃 〃

〃 〃 アイチ賞 〃 〃

〃 〃 アイチ賞 〃 〃

〃 〃 アイチ賞 〃 〃

〃 〃 アイチ賞 〃 〃

〃 〃 アイチ賞 〃 〃

〃 〃 アイチ賞 〃 〃

〃 〃 アイチ賞 〃 〃

〃 〃 アイチ賞 〃 〃

〃 〃 アイチ賞 〃 〃

〃 〃 アイチ賞 〃 〃

〃 〃 アイチ賞 〃 〃

〃 〃 アイチ賞 〃 〃

〃 〃 アイチ賞 〃 〃

〃 〃 アイチ賞 〃 〃

〃 〃 アイチ賞 〃 〃

〃 〃 アイチ賞 〃 〃

〃 〃 アイチ賞 〃 〃

〃 〃 アイチ賞 〃 〃

〃 〃 アイチ賞 〃 〃

〃 〃 アイチ賞 〃 〃

〃 〃 アイチ賞 〃 〃

## 平成3年度 佐井村表彰式典



11月3日の文化の日、振興センターを会場に、平成3年度佐井村表彰式典が行われ、長年にわたり佐井村の発展に尽くしてきた功労者に感謝状と記念品が贈られました。

受賞者は次の方々です。

【地方自治功労者】 西村 福男  
松澤 勝雄  
【消防防災功労者】 宮川 茂

この日は下北地域広域行政事務組合消防本部の相良消防長をはじめ、村内外から四十二名の方々が出席する中、まず火災発生のお知らせで、素早く五十秒余りで避難した後、当クラブの伝統として定着している消火栓操作が、きびきびした行動で行われました。

続いての式典では、消防クラブの田中正行幹事長の

### ふれあいのつどいで交流を深める

十一月六日、大畑町の延寿園で開催された「ふれあいのつどい」に、佐井村から日赤奉仕団員と一人暮らし老人など五十人が参加し、交流を深めました。

この日は、佐井村から参

加した一人暮らし老人の方々

### ▼福浦少年消防クラブのみなさん

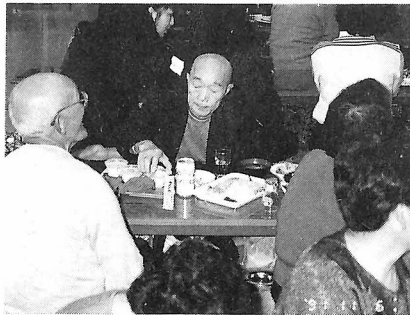


あいさつの後、消防長や村長、校長の祝辞があり、相良下北広域少年婦人防火委員長から感謝状が贈呈され

ました。また、佐井消防分署長からは、署員の手作りの纏などが贈られました。

そして、クラブ委員長の田中辰美君が、お礼のことばと、これからも地区の防火活動に貢献していくため、しっかりと頑張りたいと決意を述べ、十四名のクラブ員も、これからも火事を出さないように頑張ろうと心に誓い合い式典を終えました。

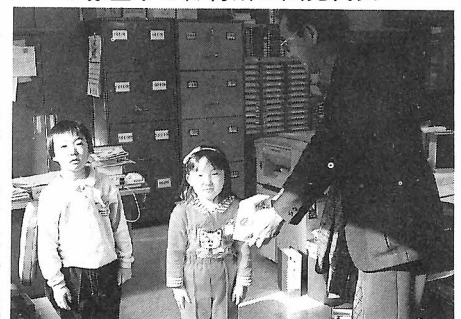
### ▼ふれあいのつどい



## 平成三年度 共同募金運動の 実績について

十月一日から全国一斉に行われている共同募金に対し、村民の方々から十一月十日現在、目標額の一五五%に達する六四一、五七六円の浄財をご寄付いただきました。

### ▼募金する保育所の園児代表



十月二十九日には、保育所の子どもの代表が役場を訪れ、おこづかいの一部を募金に届けてくださいました。また、健康づくりフェスティバルや社会福祉入門教室の際にも、募金箱に小銭を入れてくださった方々に対しても厚くお礼申し上げます。

最後に、この共同募金運動のために、忙しい中毎戸を訪問し集金にあられた奉仕者のみなさん、誠にありがとうございました。紙面を借りてお礼申しあげます。

### 冬期間

### 通行止めに なります

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 佐井・川内線<br>(かもしかライン)  | 18.5km |
| 国道338号線<br>(海峡ライン)   | 18.2km |
| 古佐井奥薬研線<br>(あすなろライン) | 7.0km  |
| 川 磯 線                | 3.0km  |
| 福 浦 川 目 線            | 8.0km  |
| 古 佐 井 焼 山 線          | 2.4km  |

### ▶通行止めの期間

平成3年12月1日から  
平成4年5月15日まで



# 盛況だったオスマン・サンコン氏講演会 海上自衛隊大湊音楽隊演奏会

十月二十九日、アルサスを会場に、佐井村商工会主催、教育委員会、漁協、農協後援による「自衛隊音楽



▲講演するオスマン・サンコン氏

隊演奏会、オスマン・サンコン氏講演会」が開催され、村民約三百名が聞き入りました。

サンコン氏は、講演の中で「外国にだけ目を向けるのではなく、日本・日本人の良さを再発見してほしい」と話しながら、観客席に降りて直接質問を受け、ユーモアたっぷりに答えるなど、サンコン氏の人柄の一端を見たような気がしました。

## 野球道具は大事に…

### 野球解説者「大矢明彦氏」の

### 野球教室開催される

十一月十六日、今年度整備された佐井中学校グラウンドを会場に、元ヤクルトスワローズ補手の大矢明彦氏を招いて、野球教室が開催されました。

久々に好天に恵まれたものの、冷たい風が吹く中、

佐井中学校野球部と佐井小学校少年野球クラブの選手を対象に、約二時間半の短い時間でしたが、柔軟体操、トレーニング、キャッチボールなどの基本的プレーを重視した指導に、はじめてプロ野球の選手を身近にし

▼大矢明彦氏の野球教室



▼海上自衛隊大湊音楽隊のみなさん



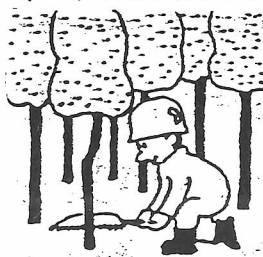
また、講演に先立ち開催された自衛隊音楽隊演奏会では、アニメ主題歌、クラシック音楽に続き、「追憶」も演奏されるなど、観客から大きな拍手が送られていました。



## 森林所有者のみなさん

間伐、枝打ちを実施してあなたの山林はよみがえる村では、間伐促進強化対策事業の指定を受け、地域の民有林及び部分林の整備を積極的に推進しています。この制度は、間伐、枝打ちを実施した場合、高率の補助金が交付になるものです。この機会に、この制度

除・間伐  
(立木の10%以上)

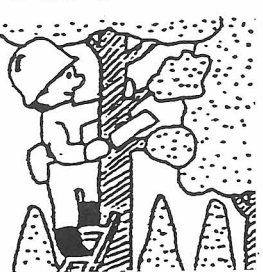


人権相談所を開設します

「頼りになります」

困ったとき」

枝打ち



人権擁護委員は、自宅です。いつでもあなたの相談に応じています。相談の内容については、

製造事業所のみなさんへ  
**平成3年工業統計調査**  
**12月31日現在で行います。**  
●年末から1月にかけて調査員が伺います。  
ご協力をお願いします。



子どもたちは、幾分緊張しながらも一生懸命取り組んでいました。

最後に、大矢選手が「自

分は身体が小さく、レギュラーになれなかったが、人一倍努力し、レギュラーを勝ち取った」という経験を

## 福浦の歌舞伎が出演

### 第四回北東北民俗芸能大会

十一月十七日、田子町が

おくっていました。

主催する第四回北東北民俗芸能大会に福浦の歌舞伎が出演しました。

会場となった田子町農業

者トレーニングセンターにはたくさんのお客が集まり、初めて見る歌舞伎に声援を

▼福浦の歌舞伎



紹介し、参加者一人一人を激励。色紙をプレゼントして野球教室を終えました。

また、特別出演としてアメリカインディアンの踊りもあり、会場は拍手の音で響きわたりました。

## 細間美香さん(長後中二年)が

### 簡易保険局長賞を受賞

#### 第三十回かんぽ作文コンクール

簡易保険が国民生活に果

ありました。

中央審査及び地方審査の

結果、東北各県へ、九三点の作品の中から、長後中学校2年細間美香さんが、簡易保険局長賞に選ばれたなど、立派な成績をおさめました。受賞者は次のとおりです。

#### ◎中央賞入選者

##### ▶簡易保険局長賞

長後中2年 細間美香  
作品題「父の生きがい」

##### ◎地方賞入選者

##### ▶郵便局長賞

長後小6年 池田陽子  
作品題「私の大切な保険」

磯谷中2年 福田貴子  
作品題「恐怖と喜びの組体操」

磯谷中3年 新田真生  
作品題「いつまでも心の中に」

秘密を守り、無料で、むずかしい手続きもいりません。「こんな相談を

受付けます」

● いじめ、体罰、差別など人権問題で悩んでいる。

● 夫婦、親子、結婚、離婚、扶養などで悩んでいる。

● 財産相続、登記など、土地問題で悩んでいる。

「人権擁護委員はあなたの相談相手です」

人権擁護委員は、地域住民の基本的な人権が侵害されないよう絶えず監視し、もし侵害があった場合には、その相談相手になり、適切な処置を講ずることによつ

## 県立むつ高等技術専門学校学生募集

技術革新に対応できる技術者の養成をめざし、次のとおり平成四年度の学生を募集しています。

#### ▼募集人員

● 専修訓練課程(中卒コース) 建築科 定員二十名

● 職業転換課程(転職コース) 建築科 定員二十名

ブロック科 定員二十名

て救済をはかり、また人権思想の普及、高揚にも努めています。

佐井村の人権擁護委員は次の方々です。お気軽にご相談ください。

● 太田 正三 ☎(38)四一二九  
● 山本 正 ☎(38)二六六二  
● 佐々木寛昭 ☎(38)二二七六

#### 特設人権相談所開設

と き 平成3年12月5日(木)  
午前10時～午後3時  
ところ 農業研修センター(和室)  
☎38-4251

※当日は、青森地方法務局むつ支局から担当者が出席します。解決への糸口が見つかるかも!

#### ▼教育期間 一年間

#### ▼募集期間

● 専修訓練課程  
平成四年一月六日から  
二月三日まで

● 職業転換課程  
平成四年一月六日から  
三月九日まで

#### ▼問い合わせ先

その他詳しいことは、県立むつ高等技術専門学校まで。

☎(二四)一二三四

# 教育だより

佐井村教育委員長に

野村 義勝氏

佐井村教育長に

田名部 武 勇氏が就任する

平成三年十一月三日、前教育長の任期満了に伴

い、後任に田名部武勇氏が十一月十五日付けで就

任し、教育委員長には、野村義勝氏、同職務代理

者に三上敏氏がそれぞれ選任されました。

## 教育長就任のあいさつ

教育長

田名部武勇



前任者教育長の任期満了により、この度はずも

委員会から選出され、県教育委員会会の承認を得て、教育長として就任することになりました。

もとより浅学非才であ

▼就任のあいさつに役場を訪れる



### 佐井村教育委員会組織

教育委員長 野村 義勝  
職務代理者 三上 敏  
委員 宮川 尚  
教育長 田名部武勇

り、その責務の重大さを痛感しています。

教育行政については、無にも等しいけれども、前任者の卓越により得た業績を基に、誠心誠意努力する所存です。

なにとぞ村民の皆様方のご指導ご鞭撻をよろしくお願い申しあげ、就任のあいさついたします。

## 佐井村中央公民館選

俳句

西谷 豊彦

秋千草花瓶に活けて山河あ

り

豆漬の莢の太さや温泉宿

山霧や鴛鴦遊ぶ砂防ダム

つる垂らし蔓の器に通草活

く

尾花混ぜ活けし千草に月欲

しや

大坂 しん

障子立て和紙の白さに温も

りぬ

晩秋の彩り乏しく野は昏れ

る

秋晴れや松島巡る遊覧船

菊池 みや

獅子舞うは未だ肩揚げして

の小年ら

秋桜極み澄みたる旅の空

上山 実

花は実に吾れは忘れる事ば

かり

倒されて尚喰みいたる甲虫

干鰯噛んで訳なく男の酒交

わし

一樹残り仏の如し夏静か

夏旅の滝音ありて風涼し

木村さち子

名も知らぬ草より青し雨蛙

過ぎし日の淡き恋なり星今

宵

(湯の川温泉) 川岸キヨ子

傘開く音にはじけて木の実

降る

かくなれば濡れる外なし秋

時雨

恥らいて淡く彩増す楓かな

うらぶれし日も爽やかに赤

い羽根

霊送る儀式に溢れる菊の花

朝顔の蔓朝刊に触れており

(仙台 松島方面)

石坂にこぼる萩や伊達の

廟

野紺菊この先立入禁止札

灰皿に秋を活かした名師匠

意のままに蔓くねらせしつ

るもどき

坂塀の隙よりはみ出し菊一

輪

風向きを誰よりも知る芒か

な

三上 敏

## 平成四年度

## 佐井村奨学生を募集します

村では、有用な人材を育成し、もって佐井村の振興に寄与させ、一般文化の向上と充実を図ることを目的として、次のとおり奨学生を募集します。

三学年まで

成し、もって佐井村の振興に寄与させ、一般文化の向上と充実を図ることを目的として、次のとおり奨学生を募集します。

月額 一万円以内

四学年から

月額 二万円以内

・高等学校

月額 一万円以内

・養成施設

月額 一万円以内

・村長が認める各種技術、技能養成機関

月額 一万円以内

・医、歯学部等

月額 二十万円以内

・大学(医・歯学部除く)

月額 二万円以内

・高校専門学校

※なお、次に該当する奨学生については、右の奨学金

貸与の額に、それぞれ五千円以内の額を加算して貸与します。

一、母子帯世または、生活保護世帯の奨学生。

二、二人以上の奨学生のいる世帯の、それぞれの奨学生。

貸与の期間

正規の修業期間とします。

奨学金の償還方法

奨学金は、卒業後の一年後から奨学金を受けた期間の二倍の期間で償還します。

受付期間

平成四年四月三十日まで

申込み先

佐井村教育委員会総務課

☎(38)四五〇六・四五〇七

NHK学園の  
生涯学習講座で  
学 習 を

NHK学園では、生涯学習通信講座冬期の受講生を募集しています。

## ▶生涯学習通信講座

教養と趣味を深めるための書道、硬筆、俳句、短歌、囲碁など76講座188コースを開講します。

NHK学園の生涯学習通信講座は、17年の歴史があり、今までに200万人の方々に受講いただいています。2千人の講師陣が添削し、いつでも質問にお答えいたします。

## ▼申込み受付

平成4年1月31日まで

## ▼問い合わせ

案内書(無料)をご希望の方は、〒168-01東京都国立市富士見台2-36NHK学園8E81係宛にあなたの郵便番号、住所、氏名、電話番号、および希望の講座名をハガキに明記して請求してください。

☎0425(72)3151

夏果ての草原深く佇めり  
コスモスの乱れ揺ぎし夕暮

## 短 歌

中谷サツエ

高砂の二人を涙にかすみ見て宴の客に礼を述べつつ

窓の辺の日除けに朝顔植え込みし今つる伸びて秋の日

欲しき

早起きて草採る鎌を立て休め虫の音追うて耳を澄ませ

り

川岸キヨ子

ひっそりと野にある花も名はありて小雨降るなかそれぞれに咲く

大坂 しん

朝霧の出湯の里に一夜して湯の香を残し今朝は発ちた

り

湯ホテルのエレベーターを誤りて上下反対に笑い転げる

(八十七歳) 中島 万吉

筆筒より空気枕が出できた

り戦後の船に妻持ちしもの

水泳の出来ぬ妻ゆえ忘れず

に空気枕を持ちゆく船に

雨続きトマトの遅く色づけ  
ば鳥の待ちいて食いし痕あり

台風のここ通りしか薬研道

青き落葉の積りてあれば

(北海道浦河にて)

乗りし子は飼主の子と思いつてか馬の走りの加減して見ゆ

目時 道枝

白銀の輪舞の鷗に迷い入り

鴉の一羽恥ずるがごとし

九ヶ月天をも恐れず燃え尽くすクエート油井あらわな

罪悪史

呼び交わし握り合う師の手

ひさしくて奉祝堤灯消さず

いま来ぬ

戦終え自決の友の血この砂

利に消えし堤灯いだきて泣きぬ

○一月号メ切は十日まで。

新年祝句——祝歌共に二

句、二首。その他は自由、

作品数を制限しない。

○原稿は正しく楷書で。同

じものを二枚。封筒の、

返稿用に宛名と切手を。



保健婦だより  
お酒と上手に  
つきあう法



キーワードは  
「適量」

東京ドーム七・一杯分。この膨大な数字は日本人が昨年一年間に飲み干したアルコール類の量です。日本人の酒の消費量は四年連続史上最高記録を更新しています。さて今年も酒の消費がピークになる年末と新年を迎える時期となりました。

いまの日本では世界中のうまい酒が飲めます。とはいっても度を過ぎれば、小は不愉快な二日酔、大は忌まわしい肝硬変、慢性中毒と悲劇のもとになります。しかし酒飲みに飲み過ぎの害を説いても、だいていは聞く耳をもちません。

頭がスツキリしているときに、お酒の科学的知識のい  
くばくかでも読んでおけば、知らず知らず上手な飲み方  
に気を配ろうという気持ちも少しでも生まれることを期  
待します。

①気分は爽快、ほろ酔い酒

の効用

昼間のきまざい上司（あるいは部下）とのやりとり、ちよつとした感情のいき違いからぎこちなくなつた同僚との間、仕事<sup>が</sup>うまくい

かなくなつた同僚との間、

仕事がいまうまくなってムシャクシャした気持ちなどそうしたさまざまな嫌な思いが、ビールで乾杯し、盃をくみかわすうちにほぐれてきます。昼間悩んだこと

が、案外くだらないことに  
 思えます。洪面、仏頂面が  
 ほおの筋肉が緩み始め、笑  
 顔が生まれる、小さい声が  
 大きくなり、気分爽快にな  
 ってくる。さあ、明日も頑  
 張らなくっちゃ……と気分  
 を持ち直す。まことにお酒  
 の効用は大きいです。

医学的にも、そういう酔いの状態を「爽快期」と名づけています。アルコールの血中濃度が〇・〇二〜〇・〇四パーセントの段階をいいます。(表1)

酒量にすれば、日本酒なら一合程度まで、ビールなら大一本まで、ウイスキーならシングル二杯ぐらいまでです。判断力はやや鈍るが、気分はさわやかです。

## 12月の保健事業



2日(月) } 健康相談日  
9日(月) } 受付時間  
17日(火) } 午前9時～12時  
24日(火)

場所 役場・健康相談室

電話での健康相談も受付しますので、お気軽にご利用ください。

10日(火) 老人精神保健講習会 (ボケ  
予防)

時間 午後1時～3時

場所 アルサス・PR広場

講師　むつ総合病院精神神経科医  
師

13日(金) リハビリ教室

時間 午前10時～午後2時

場所 アルサス しおさい

16日(月) 一歳半・2歳児健診及び乳  
児健診

## 对象

一歳半児：平成2年4月～6月生

二 歳 児：平成元年10月～12月生

児：平成3年8月生

平成3年生

時間 午後12時30分受付

場所 役場 和室

(表1) 酔い加減は血中アルコール濃度で決まる

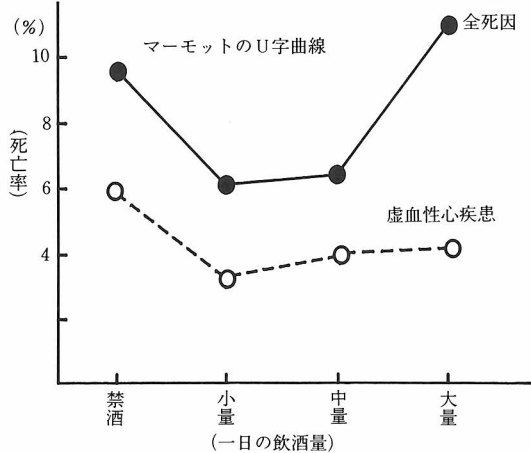
|        | 血中濃度(%) | 酒 量             | 酔 い の 状 態     |
|--------|---------|-----------------|---------------|
| 爽快期    | 0.02    | 日本酒(～1合)        | ・気分がさわやか      |
|        | ∫       | ビール大(1本)        | ・皮膚が赤くなる      |
|        | 0.04    | ウイスキーシングル(2杯)   | ・判断力がややにぶる    |
| ほろ酔い初期 | 0.05    | 日本酒(1～2合)       | ・ほろ酔い気分       |
|        | ∫       | ビール(1～2本)       | ・手の動きが活発になる   |
|        | 0.10    | ウイスキーシングル(2～5杯) | ・体温上昇、脈が速くなる  |
| ほろ酔い極期 | 0.11    | 日本酒(3合)         | ・気が大きくなる      |
|        | ∫       | ビール(3本)         | ・大声でかなりたてる    |
|        | 0.15    | ウイスキーシングル(6～7杯) | ・立てばふらつく      |
| 酩酊期    | 0.16    | 日本酒(5合)         | ・千鳥足          |
|        | ∫       | ビール(5～7本)       | ・呼吸が速くなる      |
|        | 0.30    | ウイスキーシングル(5杯)   | ・臨気・臨吐        |
| 泥酔期    | 0.31    | 日本酒(7合～1升)      | ・まともに立てない     |
|        | ∫       | ビール(8～10本)      | ・意識混濁         |
|        | 0.40    | ウイスキーボトル[1本]    | ・言語も支離滅裂      |
| 昏睡期    | 0.41    | 日本酒(1升以上)       | ・ゆりうごかしてもおきない |
|        | ∫       | ウイスキーボトル(1本以上)  | ・大小便はたれ流し     |
|        | 0.50    |                 | ・死亡           |

高木敏「急性アルコール中毒とアルコール離脱症候群の治療」から  
 〈『日本医師会雑誌』Vol.99No.7(昭和63年4月1日)所収〉

お酒というものはありがたいものだ、本当にうれしくもあり、楽しくも感じるがこの「爽快期」です。

次の「ほろ酔い初期」とは、血中アルコール濃度が  
○・○五～○・一パーセン  
トの状態です

(表2) 少量の飲酒は死亡率がもっとも低い



①日本酒なら二合まで  
②ビールなら大二本まで  
③ウイスキーならシングル五杯まで

というのが、大体の目安です。

ふだん物静かな紳士も、この頃になると「君のあの時は……」などと相手を指さしたり、「まあ、一杯」とかお酌したり、ほおを意味なくパチンパチンとひっぱたき、手の動きが活発になります。「やあ、ありがたい」とかなんとかいいながら握手しようとしたり、セクハラすれすれのことまやりかねません。しかし、ま

あまあ、乱れるというほどのことはないのが、「ほろ酔い初期」の状態なのです。つまり結論からいえば、この程度の酔い加減でやめておけば理想というわけです。

②「百薬の長」を生かす適度な飲酒は、動脈硬化の予防になります。

動脈硬化は、コレステロールが血管の内側に付着して血管が狭くなるのが直接の原因で、付着しやすいコレステロールを悪玉コレステロールと呼びます。それと対照的に善玉コレステロールというのがあって、

悪玉コレステロールを血管壁からはぎと

ってしまい、付着しにくくなり、動脈硬化を起こしにくくさせます。

お酒が動脈硬化を予防するというのは、この善玉コレステロールを増やすからです。

なにしろ動脈硬化

は、狭心症や心筋梗塞、脳血栓や脳硬塞、大動脈瘤といった代表的な現代病の発生源のものになるものです。しかも、一度これにかかったら、根本的な治療はなかなか困難というものであります。

酒は百薬の長とは昔からよくいわれていますが、昔の人もそれなりに、その効用に気づいていたのかも知れません。

もっとも、注意すべきこととして、あくまでも「適度な飲酒」に限り、こういう好ましい効用が期待できるといふことをお忘れなく。では、適度な飲酒とはどの程度か？

「一日一単位が限度」と強く忠告しています。

一単位とは、20〜25グラムのアルコールです。お酒に換算すると、

○日本酒なら一合

○ビールなら一大本

○ウイスキーならダブル一杯

○焼酎お湯割りなら一杯程度に含まれるのが「一

単位」です。

「適度の飲酒」「少量の飲酒」が、寿命をのばすという研究報告もあります。U字死亡率曲線と呼ばれるものです。

この死亡曲線は、一日に飲む量が「少量」の人は、全然飲まない人より死亡率が低いことを示しています。そして、「中量」「大量」と量が増えるにつれて死亡率は上がっていき、「大量」飲酒はもちろん全然飲まない人より寿命が短いことを示しています。(表2)

特に、動脈硬化が原因で虚血性疾患(狭心症や心筋梗塞)による死亡率は、「少量」つまり「適度な飲酒」の人が最も低いことが、わかりました。

U字曲線は、日本での調査でも確かめられています。世界共通の傾向といえるものです。このことから、お酒は全然飲まないよりは少しは飲んだほうがよいというわけです。心身のストレスがとれて、リラックスで

きることが、動脈硬化の予防につながっています。

ただし飲み過ぎると血小板が固まりやすくなって、心臓や脳の動脈がつまりやすくなるのです。

③「休肝日」の必要なわけ

こうなると、お酒はよいことづくめのようにですが、情性で飲んでいっていると「やっかいもの」になります。度が過ぎれば、手がつけれないアルコール依存症などは別としても、ふつうの酒飲みが特に心しなければならぬのが、肝臓への悪影響です。特に脂肪肝に気をつけて下さい。脂肪肝は、肝臓に余分な脂肪が蓄積されていて、正常な脂肪の量は肝臓全体の4%、10%を超えると脂肪肝となります。10%以上の脂肪肝という

と、お酒の量で示してみ

○一升酒を二日続ける

○七〜八合を一週間続ける

○チューハイの一気飲みを二〜三日続ける

という程度で脂肪肝に至ります。つまり、アルコール十単位なら連続二日、七単位なら連続七日……というぐあいです。宴会続きの多い年末年始なら、気をつけていてもアツという間にその程度の酒量に達する人が多いです。

「一日まるまるお酒を飲まない日ができるだけ多くつくることに限ります。」一日まったく飲まないだけで肝臓の脂肪の量は目立って減るのです。それぐらい効果が、だから、最低週二回の休肝日を勧めています。

脂肪肝そのものは無症状で、まだ肝臓そのものは耐えていて、めったなことではネをあげません。

それをいいことに、休肝日もつくり、勝手気ままに飲酒を続けていると、やがてはアルコール性肝炎や慢性肝炎、さらには肝硬変に至ることがはっきりしています。

休肝日は、ついには死に

至る肝臓病の予防だけを指しているのではなく、度を過ぎたお酒は、肝臓がやられる前に、すい臓とか脳などを局所攻撃する。それをお酒のせいと考える人は案外少ないです。

「酒を飲まない日は、すべての臓器、神経、筋肉がその被害から免れるわけだ。思っている以上に効果が大きい」という指摘は、好むと好まざるとにかかわらず酒量が増えがちな年末年始のシーズンこそ、肝に銘じておく必要があります。

休肝日を、ときには連続二日とみることで、たとえば土曜、日曜に、たとえビール一杯といえども口にしないのです。そのとき、二日目あたりに、

①運動もしないのに汗がでる

②気持ちがイライラしてなんとなく落ち着かない

③床に入っても安眠できない  
などの症状がでないかどうか。そこをチェックして何

もなければ万幸でたし。しかし、上記の症状が酒を飲むとピタリと止まるようなら、アルコール依存症が相当進んでいると考えましょう。

④われわれ日本人は酒に弱い

日本人は、世界の民族のなかでも酒に弱い部類に属しています。

酒に弱いとはどういうことでしょうか。

それは、アルコールを最終的に解毒してしまうアセトアルデヒド脱水素酵素が少ないか、まったくない体質に生まれついているということです。

化学の授業ではないが、アルコールが分解されるとまず最初にアセトアルデヒドができます。これは有害物質で、アルコールより毒性が強い。自律神経を刺激し、末梢神経を拡張する。顔が赤くなる、頭が痛くなる、はきけがする、脈が速くなる……といった不快感のもとがアセトアルデ

## ③④⑤健康情報⑥

### 「歩行と健康を考える」

①歩行は最良の薬？

「医学の父」と呼ばれるヒポクラテスは、「歩行は人間の最良の薬である」と言っている。歩行の予防医学的価値を説いています。

②歩く人ほど長生きする

25〜74歳のハーバード大学卒業生1万6,936人を対象として実施された、身体活動と死亡率との関係についての調査報告によると、1週間に約15km以上歩く人は、約5km以下しか歩かない人に比べて、死の危険性が21%も減少していました。

③毎日4,000〜5,000歩しか歩かない現代人  
歩く習慣は、最近までは私たちの生活の基本でした。ところが、産業革命以後の技術の進歩によって、私たちの生活から「歩く」ということが、どんどん少なくなってしまうています。

④1日1万歩の歩行で運動不足が解消できる  
一般的に歩くことによって、余分に消費するエネルギーは普通の速度（時速4km）で1km歩いたとき、体重1kg当たり0.5kcalといわ

れています。

⑤呼吸循環機能を高める

歩行はランニングなどと比べると軽い運動ですが、呼吸循環機能を十分にたかめるといわれています。歩行速度を毎分120mまで速くしたときの酸素摂取量と肺換気量は、安静時の7〜8倍にまで増加するという報告があります。

⑥特に中高年の体力向上に効果的  
1回5分間程度の歩行トレーニングでも、歩く速度が十分確保されれば特に中高年の体力、運動能力（持久力）の向上に有効であることが示されています。

⑦肥満の予防と改善にも最適  
食事療法に失敗した肥満女性11人を対象とし、体重に及ぼす歩行の影響をみた調査があります。この調査では、食事制限をすることなしに、1年以上にわたって歩行を実施させています。その結果、1日30分以上歩いていた人では、明らかに体重の減少がみられ、一方1日30分以下しか歩かなか

ヒドの作用です。

大ざっぱに言えば、日本人の二人に一人はコップ一杯のビール、おちよ一杯のお酒でも顔を赤くし、苦しい思いをするはずで、

ちょっと飲んだだけで、顔を赤くそめる人は案外多いのではないか。そういう人をフラッシュと呼びます。写真のフラッシュのように瞬間に赤くなることで、このフラッシュタイプが多

いというのが、日本人の特性です。われわれ日本人の二人に一人くらいは酒に弱いフラッシュタイプなのに、若いときにそれを我慢して、不快感に慣れ、見かけ上酒に強くなったというタイプの人が多いいです。でも体にとってよくないので注意。

もう一つ、基本的に覚えてほしいこととして、アルコールを分解する速度はどんなお酒でも大体同じで、しかもその速度を調整することはできません。つまり

一時間に7グラムしか分解できないということです。

そこで、「爽快期」を楽しむための、お酒一合、ビール大一本、ウイスキー、シングル二杯の各々に含まれるアルコールが20〜25グラム（一単位）とすると、7グラムの3倍程度にあたるから、酔いが完全にさめるまで三時間は必要ということになります。

「ほろ酔い初期」は、アルコール量はほぼ二単位相当だから、6時間必要ということ。酔いの第三段階ともいえる「ほろ酔い極期」になると、三単位のアルコール量が入った状態で、完全に酔眼がとれるのに9時間かかります。

酒にひどく酔って帰宅して奥さんに皮肉の一つもいわれる段階は、十単位も入っていると考えてよいです。頭も胃もスッキリするまで15〜16時間はかかる計算です。二日酔いの状態が翌日の昼すぎまで続くことは確実です。

## ⑤年末年始、上手な酒の飲み方

お酒ほど上手にあつかうかどうかで、影響の違いがハッキリ出てくる例も珍しいです。

「上手な飲み方」を列挙し、機会の多いことからのシーズンには必ず役に立ちます。

### ※食べながら飲む

アルコールの吸収を遅らせ、アルコールが直接、胃壁を刺激する度合も小さくなる。胃壁への直接刺激は、胃酸分泌を増し胃壁をくずす。

### ※十二時までにお開きにす

シンデレラ・タイムともいう。これを守れば絶対に二日酔いにならない

### ※二日酔いの特効薬はないと心得よう

これは体験的にみなさんご存知のはず。迎え酒はアルコール依存症のはじまり。後悔、自責の念を持ち、二度と失敗しないと誓う

った人は、そうした効果がみられなかったそうです。肥満の予防や改善のためには、少なくとも1日30分以上歩くことが必要だといえます。

## ⑧高血圧を予防する効果もある

歩行は、血圧を低下せるといふ報告もあります。歩行をはじめとする全身的な持久的運動は、脂質代謝を高め、体脂肪を減らし、体重が減ることで、軽い高血圧の人では、血圧が下がる傾向を示します。

## ⑨心臓病の予防

バス会社の運転手とバスガイド、郵便局の事務員と郵便配達員のうち、どの職種の人が心臓病にかかりやすいかを調べた報告があります。それによると、運転手や事務員は、バスガイドや郵便配達員のように身体活動の活発な仕事に従事している人に比べ、心臓病にかかる率も、心臓病で死亡する率も高いことがわかりました。

## ⑩歩き方のコツ

●目標は1日1万歩。でも最初は20分から始める  
●スピードはふだんの5割増しくらいに  
●呼吸は「すう」「すう」「はく」「はく」  
●体調の悪い日はムリしない

●水分補給はしっかりと  
●準備体操、整理体操も忘れずに  
●顔は目の高さより、少し上を見るくらい上げる  
●肩、ひじの力を抜き、腕は自然に振る

●重心は腰に置き、上体を揺らさない。ヘソを前に出すような気持で歩く  
●ブラブラ歩きでは運動の効果がない。ひたいに、うっすら汗がにじむ程度のスピードで

●歩調はいつもより大まかきみ。ひざを伸ばして、かかとから着地させ、つま先でける  
●背筋をのばし、胸を張って堂々と歩く

●事故が大半だ。  
●明るい飲酒は悪酔いしない  
●宴会では黙々として盃を重ねるのは深酒・悪酔いのもと。

のが一番。  
※足のふらつく人は、家まで送り届けよう  
救急車でかつぎこまれる外傷患者の三分の一は酩酊者だ。転落事故、交通



# 国保のしおり

## 歯科診療

通常の歯の治療はすべて保険で受けられます。が、病気とは認められない歯の健康診断・予防措置・歯列矯正や、特殊な使用材料・治療法などの場合は保険が適用されませんので自由診療となります。

保険証を提出して治療を受ける場合には保険診療が

優先されますが、とくに医学的立場から治療法等について説明がある場合には、その特色や費用について歯科医と十分相談し、保険診療か自由診療かを決めたほうがよいでしょう。

ただし、前歯については、  
 矯正歯冠修復または歯冠継続歯に保険が適用されない  
 金合金・白金合金の使用を希望する場合、保険の使用

| 治 療 法      |                    | 保険で使える材料                         | 自由診療                                |
|------------|--------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| 初期のむし歯の治療  | 充填                 | セメント、アマルガム、複合樹脂                  | 金箔を希望したとき                           |
| 進行したむし歯の治療 | （インレーなど）<br>鑲造歯冠修復 | バネ合金、銀合金、金合金、銀合金、金合金、銀合金、金合金、銀合金 | 金合金、白金合金、金合金、白金合金、金合金、白金合金、金合金、白金合金 |
|            | 金属冠                | 金合金、銀合金、金合金、銀合金、金合金、銀合金、金合金、銀合金  | 金合金、白金合金、金合金、白金合金、金合金、白金合金、金合金、白金合金 |
|            | （つぎ歯・さし歯）<br>継続歯   | 金合金、銀合金、金合金、銀合金、金合金、銀合金、金合金、銀合金  | 金合金、白金合金、金合金、白金合金、金合金、白金合金、金合金、白金合金 |
|            | ジャケット冠             | レジン、硬質レジン                        | ポーセント（陶歯）を希望したとき                    |
| 抜歯後の治療     | ブリッジ（橋義歯）          | 金合金、銀合金、金合金、銀合金、金合金、銀合金、金合金、銀合金  | 金合金、白金合金、金合金、白金合金、金合金、白金合金、金合金、白金合金 |
|            | 義歯（入れ歯）            | 金合金、銀合金、金合金、銀合金、金合金、銀合金、金合金、銀合金  | 金合金、白金合金、金合金、白金合金、金合金、白金合金、金合金、白金合金 |

○ 老人保健法の改正内容について  
 老人のみなさんが医療機関の窓口で支払う一部負担金が、平成 4 年 1 月 1 日から次のように改正になります。

|    | 平成 3 年12月未まで<br>（現行） | 平成 4 年1月1日～<br>平成 4 年度 | 平成 5 ・ 6 年度 |
|----|----------------------|------------------------|-------------|
| 外来 | 800円／月               | 900円／月                 | 1,000円／月    |
| 入院 | 400円／日               | 600円／日                 | 700円／日      |

ただし、低所得者の入院については 1 日 300 円（2 か月限度、その後無料）を現行通り据え置き。  
 また、平成 7 年度から、一部負担金の額については、消費者物価の変動率に応じて改正することになっています。

材料との材料差額を自己負担すれば、ほかは保険診療が適用されます。

## お元気ですか 出稼ぎ現地のみなさん

遠くふるさとをはなれて仕事に励んでおられるみなさん、現地での生活はいかがでしょう。

十二月に入り、帰られる日が近くなりましたが、この時期は毎年、事故が多発しています。

健康と安全には十分気をつけて、家族の待つ故郷へお帰りください。

現地での情報、お便り、写真などをお待ちしています。

## 季節労働者職場訪問

毎年実施している季節労働者職場訪問を、村長、出稼対策協議会委員、担当者で十一月の五日間、季節労働者の実態を見聞調査し、慰問激励することを目的に行われました。

九月末現在の季節労働者数は二百七十四名、事業所は百二十ヶ所に及んでいるため、毎年五ヶ事業所の訪問では回り切れないのが実態です。今回は東京都を中心に群馬県、千葉県、神奈川県を訪問しました。

最近、特に労務不足が深刻化し、宿舍等は、冷暖房、テレビ、冷蔵庫付きという待遇のところもあります。各職場の責任者の方々も心遣いは十分になされ、働いている人には、多くの技能、技術（資格）を取得する体制をとり、どの会社でも安全対策や健康管理には、特に気を配っているようなので安心して帰省しました。家族のみなさんも安心してください。また労働者のみなさんも健康にはくれぐれも気をつけて頑張ってください。

# ◀医療費の状況▶

## 〔8月診療分〕

(単位・円)

国保(若人分)

加入者数1,917人

| 区 分   | 件数    | 日数    | 医 療 費      | 一件当医療費  | 一人当医療費 |
|-------|-------|-------|------------|---------|--------|
| 入 院   | 18    | 378   | 6,405,890  | 355,883 | 3,342  |
| 入 院 外 | 797   | 1,495 | 10,216,390 | 12,819  | 5,329  |
| 歯 科   | 168   | 379   | 1,984,960  | 11,815  | 1,035  |
| 薬剤の支給 | 71    | 94回   | 546,720    | 7,700   | 285    |
| 計     | 1,054 | 2,346 | 19,153,960 | 18,173  | 9,992  |

退職者医療

加入者数 61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  | 396,820 | 396,820 | 6,505  |
| 入 院 外 | 29 | 63  | 483,130 | 16,660  | 7,920  |
| 歯 科   | 5  | 14  | 77,380  | 15,476  | 1,269  |
| 薬剤の支給 | 3  | 5回  | 9,640   | 3,213   | 158    |
| 計     | 38 | 113 | 966,970 | 25,447  | 15,852 |

老人医療

加入者数 455人

| 区 分   | 件数  | 日数    | 医 療 費      | 一件当医療費  | 一人当医療費 |
|-------|-----|-------|------------|---------|--------|
| 入 院   | 21  | 434   | 7,128,230  | 339,440 | 15,666 |
| 入 院 外 | 440 | 1,107 | 9,670,880  | 21,979  | 21,255 |
| 歯 科   | 22  | 46    | 337,570    | 15,344  | 742    |
| 薬剤の支給 | 44  | 67回   | 599,080    | 13,615  | 1,317  |
| 施設療養費 | 2   | 61    | 453,540    | 226,770 | 997    |
| 計     | 529 | 1,715 | 18,189,300 | 34,384  | 39,976 |

### 全国地区衛生組織連合会 会長表彰を受賞して

佐井村保健協力会

会長 島野 房子

十月十六日、栃木県総合文化センターにおいて、全国各地から保健衛生に携わる関係各機関並びに団体や個人三千名余りが出席し、第二十四回全国保健衛生大会が盛大に開催されました。厚生大臣、栃木県知事ら来賓あいさつの後、保健衛生事業に功労のあった団体及び個人に対する表彰式典

があり、その中の地区衛生組織活動功労者団体の部で、佐井村保健協力会が、長年にわたり地域住民と行政とのパイプ役として、成人病予防、母子保健事業等の保健衛生事業への協力及び啓蒙活動を積極的に推進し、公衆衛生の向上に寄与したという理由で、全国地区衛生組織連合会会長表彰を受

第二十四回全国保健衛生大会

平成三年十月十日・十一日



賞することができました。これもひとえに、村民はじめ各関係者の皆様方のご指導、ご協力の賜と深く感謝しております。本場にあらがとうございました。健康は自分が自分に与える最高のプレゼントだといえます。誰でもこれからの生涯、健やかに老いたいと願うことでしょう。村民のみなさん、自分の健康を自分で守るため、健診は必ず受診し、心身ともに心豊かな住みよい村づくりをしましょう。

## 失業認定の日程決まる

失業給付の受給資格者の冬期間における失業認定日が決まりましたのでお知らせします。

尚、むつ公共職業安定所の年末年始の受付事務は、12月27日まで、明年は1月6日から受付します。

### 町村取次認定日表(特別)

| 認定日(場所)   | 離職票受付日        |
|-----------|---------------|
| 1月7日(佐井)  | 12月5日～12月11日  |
| 1月14日(〃)  | 12月12日～12月18日 |
| 1月21日(〃)  | 12月19日～12月25日 |
| 1月28日(〃)  | 12月26日～12月27日 |
| 2月4日(〃)   | 1月6日～1月8日     |
| ☆2月10日(〃) | 1月9日～1月14日    |
| 2月18日(〃)  | 1月16日～1月22日   |
| 2月25日(〃)  | 1月23日～1月29日   |



就労者 池田定一、洋二

・千葉県四街道市  
(有)竹之内鉄筋

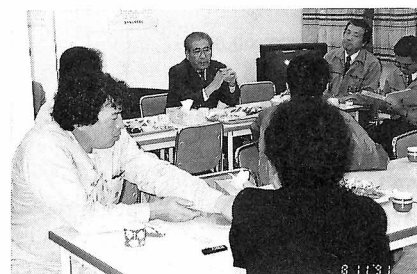


就労者 金谷英彦、竹内健一、大畑義秋、加藤義一



就労者 大石 勲、大石正義、木下秀吉、大石輝彦、大石光仁、大坂 亨

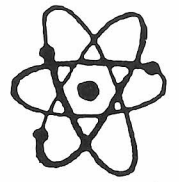
・神奈川県綾瀬市  
(株)相模推進



就労者 川原道孝、山本信夫、田名部龍之輔、滝川三男、松本一義、小林宏三、山本春美、木部歳信、三戸 実

「今回の訪問先」  
・群馬県敷塚本町  
グンシン建設(株)

・千葉県成田市  
(株)トーオウ



# 原子力だより

原子力発電の安全性についての講演会が、九月二十八日佐井村振興センターにおいて東京工業大学原子炉工学研究所長の藤家洋一氏を講師に招いて開催されました。当日は台風十九号の影響で、あいにくの天気となりましたが、二十一名の参加者がありました。今回は、そのときの講演内容を紹介します。

## 一、原子力とは何か

人類が使ってきたエネルギーは、ほとんど太陽によって賄われてきました。太陽の光は、地上の植物を育て、動物を育て、地球を温かくします。動植物が死ん

だ後は、地下で石油、石炭、天然ガスとなって、今我々はそのを使っています。太陽から出ているこの光の源は、実は原子力エネルギーなのです。ですから、人類は「自然の原子力」のおかげで生きてこれたのです。



そして人類は「自然の原子力」を地球上に実現できないかと思うようになりました。その一つが「核融合」と呼ばれるもので、燃料として水素なので、燃料として水素な

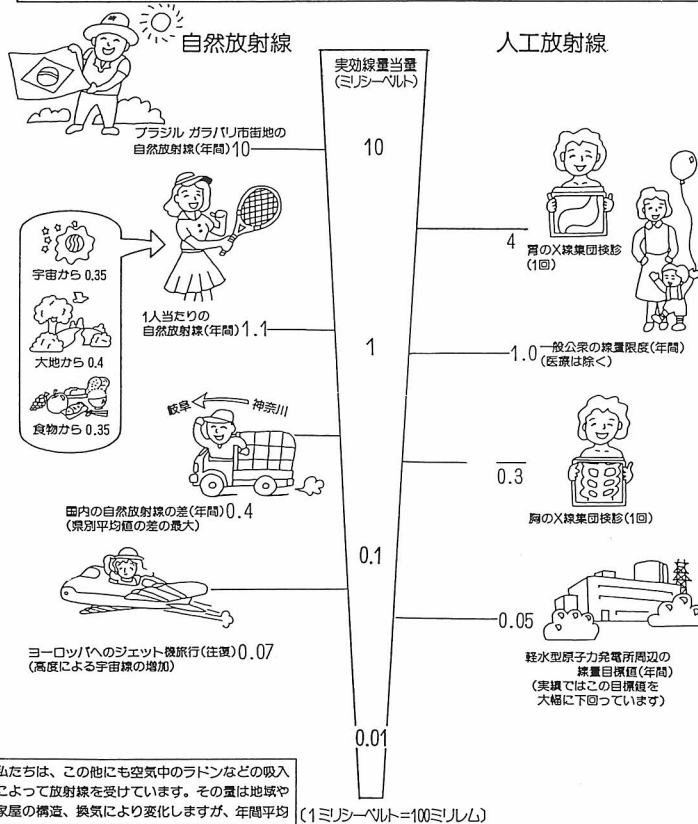
必要ですが、核分裂による原子力発電所は、すでに世

界に普及しています。日本においては、昭和三十年に原子力開発に着手しました。それは日本人の心の底に「我々は資源の乏しい国に住んでいる」という共通の認識があったからで

す。しかし、同時に日本人は世界で唯一、原爆を体験した民族です。この悲惨な体験は永遠に忘れることので

きないものでしょう。このため、日本では安全性を最優先にしない限り、原子力の平和利用はあり得ないという共通認識を持って、これを推進してきました。この精神は、昭和三十年にできた原子力基本法の中にもうたわれています。そして現在では、国内の電気の三分の一を賄うところまで

## 日常生活と放射線



## 一、放射線について

原子力という言葉から連想するものに、原子力発電という言葉と同時に原爆という言葉と放射線という言葉があります。実は、この放射線は地球の歴史と密接な関係があるのです。

地球がこの宇宙の中の一つの星としてできてから、ざっと四十億年の歴史があります。地球は最初、宇宙の塵がいつぱい集まってできた冷たい星で、そこには放射能がいつぱいありました。その後、放射性の物質は、放射線を出しながら、だんだんと減少し、今から二百～五百万年前にやっと人類が地球上に現れるようになりしました。現代においても、その時代の放射能はまだ残っています。ですから、人類というのは、歴史上、ずっとこの放射線と共存してきたということができます。

この自然の放射線の分布を見てみますと、西日本は

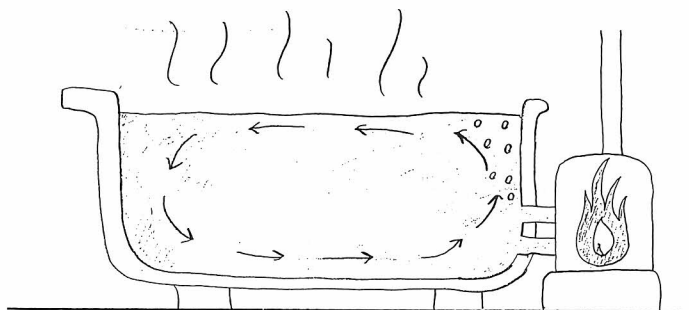
放射線が強く(大阪一・〇八)、東日本は少ない(青森〇・八六)という特徴があります。これは、西日本の地質に花崗岩が多く含まれているからです。ここで、もし自然の放射線が人間に影響を持つとすれば、当然、東日本の人と西日本の人に健康上の差があっても不思議ではありません。しかし、そのような話は聞いたことがありません。

日本での自然の放射線の量は、平均「一・一」という値ですが、その他の放射線として、胸のレントゲン検診は「〇・三」、胃の検診は「四」という値です。また、原子力発電所からも外へ放射線が出ており、その値は「〇・〇五」以下に抑えられています。

## 二、原子力発電の安全性

日本における原子力開発の出発点は、軽水型原子力発電所の実用化でした。アメリカで作られたこの軽水型原子力発電所を、使い勝

原子炉も自然の法則を利用



手の良い高品質のものにしようと努めてきました。その努力のおかげで、日本における事故、故障の発生する割合は、アメリカなどに比べても低く、十分の一くらいです。

原子力発電所の放射能は普通、燃料の中にじっとしています。燃料が溶けると、中に閉じ込められていた放射能が出てきます。ですから、燃料が溶けないようにさえしておけば、原子力発電の安全性は保たれます。

す。そのためには「止める」「冷やす」の二つをすれば原子炉は安全です。

世界の代表的な二つの原子力発電事故を例にとってみますと、チェルノブイリは「止める」のに失敗し、スリーマイルは「冷やす」のに失敗したのです。日本の原子力発電所

は「止めやすい」性質と「冷やしやすい」性質がない限り許可されないのです。人間が外から操作しなくても、原子炉が自らそういう性質を持っているのです。

風呂を例にしてこれを話します。風呂の焚口に火をつけると、水は温度が高くなり、軽くなって浮いてきます。冷たい水は焚口へ下がってきて、そこでまた温められます。このように、ポンプがなくても水がグルグル回って、自然に湯船の

温度は上がってきます。これは言い換えれば、焚口が自然に冷やされているということが出来ます。

それでは、焚口を湯船より高くしたらどうでしょう。水はグルグル回ってくれないから、焚口は冷やされにくくなります。スリーマイルはこのような構造になっていたのです。日本の原子力発電所では、蒸気発生器(湯船)は炉心(焚口)より必ず高い所にあるので「冷やしやすい」性質を持っているのです。

|     |        |     |
|-----|--------|-----|
| 止める | 止めやすさ  | 止まる |
| 冷やす | 冷やしやすさ | 冷える |
|     | +      | =   |



## 四、ATRについて

ATRでは、燃料としてプルトニウムを用います。軽水炉においては、燃料としてウランを用いますが、プルトニウムが自然に生まれて燃えているのです。ですから、日本ではもう二十年くらいプルトニウムを使っていることになります。ATRは、日本が独自に開発した原子炉で、その原型炉「ふげん」は、敦賀半島の先端にあります。「ふ

げん」は、昭和五十四年に運転を開始して以来、現在まで順調に運転されており、燃料が壊れるようなことは一度も起こっておりません。そういう実績を踏まえて、大間に実証炉を作ろうという計画が持ち上がったのです。軽水炉より一歩進んだ原子炉の実用化が、日本にも近づいてきたということです。

## 五、地域と原子力

これまで日本の原子力開

## 原子力発電所を視察して

佐井村交通安全母の会

十月二十九日から三十一日まで、会員二十名が参加して、敦賀原子力発電所を視察してきました。

福井県敦賀半島の先端にある原子力館を最初に見学。発電所を作る条件として、強固な岩盤の所で、海に面して大量の海水が使用できる所だそうです。

ここには、ふげん発電所、



敦賀発電所一号機、二号機と並んであります。これらの電力は、関西電力、中部

発は「原子力が地方を見る」歴史でした。原子力がその

立地を求めて、地方を見てきたということです。したがって、地元は受身の立場で原子力に接してきました。

しかし、これから二十一世紀の時代は、むしろ「地方が原子力を見る」時代だと思っています。地方が自らの将来において、原子力をどう位置づけるか、そういう考えの中で、はじめて原子力が根づいていくのではないかと感じます。

電力、北陸電力へと送電されているそうです。

敦賀発電所二号機の見学では、格納容器は我国初のプレストレスト・コンクリート製で作られているとのこと。(鉄筋コンクリートの壁中に、高強度の緊張ケーブルを網目状に配置して締めつけることにより、鉄筋コンクリートを補強する構造)

原子炉補助建屋に入り、中央制御室を見学。少ない

## 【主要な質疑応答】

質問

原子力発電所は、電気を大量に消費する都会に立地したらよいのではないですか。

回答

「都会に原子力」ということですが、都会に原子力発電所を立地しない理由として、都会には原子力発電所を立地するような広い土地がありません。仮に東京に原子力発電所を立地し

たら、土地の値段も相当なものであり、桁はずれの費用がかかります。現在の建設費より一桁高いではありません。この高い電気料金を誰が払うのかということです。そうでなくとも日本の電気料金は高いのです。また、都会は大きな河川の沖積平野に発達してきたため、地盤が軟弱で原子力発電所の用地として適していません。

人数で三交代で一日中操業しているとのこと。タービン建屋では、施設の大きさにびっくりしました。また、働いている人の二重・三重の厳しいチェックがあり、大変だなと思う一方で、これだけ危険性が高いのかなとも思いました。地元雇用は、いろいろな施設を入れて六割くらいだそうです。私たちの暮らしには、電気はかかすことができない大切なものです。自然エネルギー

ギーを使うとしても、例えば太陽熱、風力は天気の影響を受けやすく、広い場所を必要とするし、また、コスト面でも高くつきます。エネルギー資源は無尽蔵にあるわけではないし、環境問題も取りざたされている。昨今、何にたよればよいのか頭の痛い問題です。だからといって原子力は放射線が心配です。近い将来、これらに頼らざるを得なくなるのではと思いますが、その

危険性を十分に知ったうえで、安全対策をしつかりやっていたきたいと特に思っています。

私たち自身自身の問題として考えていかなければならない事態にきています。真剣に考えてみましょう。

次の日は、東京の警視庁広報センターを見学。交通事故者の救急処置の仕方、ビデオを見てから、館内を見学しました。パトカー、白バイ、ヘリコプターに乗ってみたい、東京の交通事故状況を聞いたり、コンピュータでモニタージュ写真を作成したり、私たちの知らないことをたくさん見聞した、大変有意義な研修となりました。

## 海域漁場図贈呈される



10月17日、佐井村海域漁場図の贈呈が、電源開発株式会社から佐井村に対して行われました。

この漁場図は、佐井村全海域を対象に、平成元年から平成2年までの2年間に実施した漁場調査の結果に基づくもので、海底の地形や地形、海藻等の分布がわかるようになっています。このうち海底地形、地質図については、漁協組合員のみなさんに既に配布されています。

今後、この漁場図をもとに、漁協組合員のみなさんと漁協とも相談しながら、将来の村の水産振興発展のために役立てていきたいと考えています。

## エネルギープラザに参加して

島野敦子

十一月五日から七日の日程で「もえる・もえる潮風と文化のまち、かしわざきかりわのつどい」柏崎・刈羽エネルギープラザに参加してきました。

私の参加した施設見学会のバスは、北は北海道から南は九州鹿児島まで、全国から見ず知らずの人たちと一緒にになり、各施設を見学。最初に東京電力柏崎・刈羽原子力サービスホールで、原子力についての説明を聞きました。

次に、高度情報化都市をめざす、新潟県柏崎市の柏崎ソフト・パーク、KID



C柏崎情報開発センターを見学。すでに十七社に及ぶソフト関連企業が業務を開始しており、情報処理技術者養成の学院など、最先端の技術を見学してきました。翌日のまちづくり検討会では、経験発表でむつ市青年会議所の柳谷さんが「ドリーム・アックス号」の東京新宿から下北に直行夜行列車を走らせ、下北半島を

PRしてよかった苦労談を話していました。「まちづくりは人づくり」素敵な人が増えれば素敵なまちになるをモットーにしているそうです。他にもUFOで知られる石川県羽咋市の、UFOによるまちづくり、人づくりの話や、鹿児島県川

投

稿

## 大間町 山崎アイ子

長い間お世話になった佐井村を離れてから、もう四年目に入りました。にもかかわりませず、村章マークのさわやかな封筒にて、広報さいが送られてきます。手に取るたびごとに、今月はどうな新しい話題が？どんなニュースが？とまじどおしく拝読させていただ

いています。村民憲章の合言葉から始まり、村の話、カメラレポート、おしらせ、教育だより、交母だより、出稼ぎ現地のみなさんなど

楽しく読ませていただいています。取材、編集、発行する担当課のみなさんの努力が、紙面から伝わってきます。

佐井村は、人口わずか三七〇〇人余りの小さな村で

内市の大綱引「わっしょい川内フェスタ」など、それぞれに努力して、自分たちの町を宣伝していました。

またとない機会でしたが、今回は参加者が少なく、少し残念ですが、自分にとっては大変よかった三日間の勉強会でした。

ありながら、地域の発展のために、村民一人一人がまじめに取り組んでいるように思えます。そして着々とその成果を上げているように思えます。

今、私が住んでいる大間町には、原子力発電所の計画があります。原子力には安全性の問題や、放射能や放射線の問題など、いろいろな問題があります。

次代を担う子どもたちがこの地球の中で生きられるために、私たち親や大人が今、これから何を考え、何をしたらよいのか、私たちの責任にかかっていると私は思います。

最後に、佐井村の益々の発展を願いながら、広報さいの送付につき、心から感謝の意を表します。これからもよろしくお願いいたします。



このたび青森市で開催された「青森県交通安全県民大会」において、青森県警察本部長、青森県交通安全協会長の連名で表彰状をいただきました。これもひとえに村民のみなさんのご協

## 交通安全功労賞をいただいて

会長 松谷三枝

力の賜物と感謝申しあげます。

これまで、少しでも交通事故防止のためになることができればと、微々たる活

## 交通安全功労連名表彰を受賞して

副会長

斉藤 まさ子

十一月八日、青森市で開催された平成三年青森県交通安全県民大会に出席してきました。佐井村からは、

四名の交通安全功労受賞者があり、私は青森県警察本部長・青森県交通安全母の会連合会長連名表彰を受賞しました。こんな大きな賞をいただけたのも、皆様の

動ですが、みなさんと一緒にやれることが、本当にあるがたいと思っています。これからも、みなさんのご協力をいただきながら、交通安全活動を進めていきたいものと考えていますので、よろしくお願いいたします。

## 交母だより



佐井村  
交通安全母の会

12月1日現在  
交通事故死ゼロ  
2,958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

|    | 10月   | 累計      | 死者のうち  | 飲酒運転による死者              |    |
|----|-------|---------|--------|------------------------|----|
| 発生 | 667   | 6,298   |        | 着用義務者<br>(着けなければならない人) | 19 |
|    | (746) | (6,354) |        |                        | 53 |
|    | 7     | 101     |        | 非着用者<br>(着けていなかった人)    | 43 |
| 死者 | (15)  | (113)   | シートベルト | うち、着けていれば助かったと思われる人    | 12 |
| 傷者 | 821   | 7,717   |        |                        |    |
|    | (920) | (7,830) |        |                        |    |

( ) 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 19%

◎ シートベルト非着用の死者は、着用者の 4 倍強

シートベルト しめる心が 身を守る

忘年会

酒が入っても

シートベルト忘れずに

船越京子

● ● ● 今月の交通安全標語 ● ● ●

スピードいはん

だれかの命を

もらいます

竹内浩義

運転)、自動車乗車中の死者増加(シートベルト未着用)となっていました。交通事故をなくするために

## 年末年始の交通事故防止

**飲んだら乗るな  
乗るなら飲むな**

年末年始は、お酒を飲む機会も多くなります。この時期「飲んだら乗るな、乗るなら飲むな」を徹底しましょう。また、車を運転する人に対しては、お酒を勧めないようにならねばなりません。

は、一人一人が交通安全意識を高め、正しい交通ルールとマナーを実践することにあると思います。

私にとって今回の受賞は大変有意義なものでした。どうもありがとうございます。



飲酒運転は絶対にやめましょう!

## 交通事故にあったら

### 県交通事故相談所へ

突然、交通事故にあうと何をどうしたらよいかとまどろのは当然です。こんなとき、一日も早く専門の相談員がいる県の交通事故相談所へ相談してください。

相談は午前九時から午後四時まで。(土曜日は正午まで) 休日を除く毎日受付しています。(電話でも受けています) 弁護士・専門相談員が無料で相談に応じています。

#### ●本 所

青森市新町二ノ三ノ一 県庁舎別館一階

☎〇一七七(22)一一一一 内線五四四〇・五四四一

#### ●弘前支所

弘前市蔵主町四 県弘前合同庁舎別館

☎〇一七二(三六)八七二一

#### ●八戸支所

八戸市尻内町鴨田七 県八戸合同庁舎二階

☎〇一七八(三七)五一一一 内線三三三

## 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



大部分のサラリーマンは、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か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

## サラリーマンの 確定申告



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。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。

## 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

# 12月31日は

村県民税(4期)、固定資産税(4期)  
の納期限です。

=納期内納付にご協力ください=

## 記帳に基づく 正しい申告を



商売などを行っている方が自分の所得を正確に計算するためには、毎日の取引をきちんと記帳し、取引記録等を保存しておくことが必要です。



## こんなとき こんな年金

国民年金には、三つの基礎年金と国民年金独自の給付があります。

【三つの基礎年金】

▼老齢基礎年金

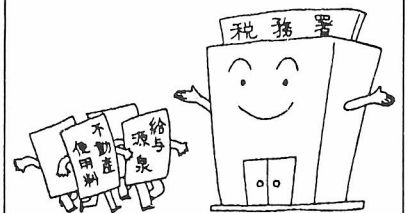
国民年金(保険料を納め



た期間と免除された期間)や厚生年金などに二十五年以上加入した人が、六十五歳になったときに受けられます。

ただし、二十歳から六十

## 法定調書の提出は 1月31日まで



給料、報酬、不動産の使用料などの支払者は、その支払先ごとに支払金額や源泉徴収税額などを記載した法定調書を税務署に提出することになっています。

提出期限は、翌年の1月31日です。

なお、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。

青色申告をしていない方でも、一定の基準に該当する方は、記帳や記録の保存などをしなければなりません。

記帳のしかたなどについてお分かりにならない点がありましたら、最寄りの税務相談室や税務署にお尋ねください。

歳までの四十年間が、国民年金の保険料を納めた期間や厚生年金などの期間で満たされていないと満額になりません。

▼障害基礎年金

国民年金の加入者が、一級または二級の障害の状態に該当する障害者になったときに支給されます。

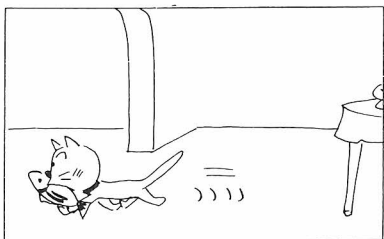
また、二十歳前に同様の障害になった人にも、障害基礎年金が支給されます。

▼遺族基礎年金

国民年金の加入者または

# サカサカ君

西村 宗



▼死亡一時金  
保険料を納めた期間が三年以上ある人が、なんの年金を受けずに死亡したとき、遺族に支給されます。基礎年金の給付費は、み

なさんが納付した保険料を充てるほか、国が年金額の三分の一を負担しています。また、年金額は物価上昇に合わせてスライドしていきますので、目減りすることはありません。

## 人生の節目 節目には 届け出を 忘れずに

▼寡婦年金  
国民年金の期間（保険料を納めた期間と免除された期間）だけで二十五年以上ある夫が年金を受けないで死亡したとき、妻に六十歳から六十五歳までの間支給されます。

就職、退職、結婚などによって加入者の種類が変わることがあります。また、引越越し、氏名の変更、二十歳になったとき、年金を受けようとするときなども忘れずに届け出をしましょう。届け出をしなかったために、年金が受けられなく



なる場合がありますのでご注意ください。  
届出には、印かん、国民年金手帳が必要です。また、他にご主人の厚生年金手帳、保険証が必要な場合もあります。よく確認のうえ、役場で手続きを行ってください。



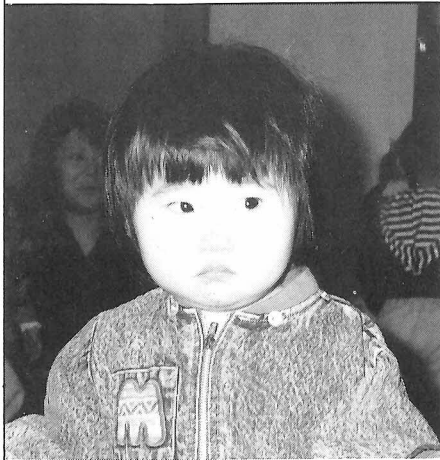
## もちつき

その昔、東京がまだ江戸であったころ、職人たちが大八車に、かまどやせいろ、うす、きね、まきなどを積んでまちを回り、もちつき歌に合わせ、見振りも面白く、もちつきをした風習があったようです。  
「昔は正月が近づくと、もちをつくのが楽しみだったけど、いまの子はそういう楽しみを知らなくてかわいそう」などよく聞きますが、最近の子は意外にももちつきに親しんでいるようです。  
幼稚園や保育園では、年末の行事としてもちつきをするところがよくあります。また、地域おこしや商店街のイベントとして、さらに、観光地の旅館や民宿でも、観光客の参加によるもちつきが盛んです。かけ声を発しながらペタンペタンとつくもちつきは、いまは出し物的な存在になりました。  
また、最近では、真空パッ



クになった切りもちや丸もちを買ってくる家が多くなり、自分たちでついたもちを正月に食べることが少なくなってきました。  
もちつきのスタイルが変わったように、もちにまつわる全国各地の風習も変わりました。かきもちやあらねなど、昔ながらの保存方法も、最近ではあまり行われなくなりまして、残ったもちを水に漬けて水もちにすることも、冷蔵庫の普及で忘れられました。しかし、正月を迎え、もちを食べるという風習は、変わりがなく、十二月は、援護を必要とする人や家庭が明るい正月を迎えられるように、歳末たすけあい運動が展開されます。みんなで協力しましょう。

## 満1歳になります



**奥本千鶴ちゃん**  
(勝博・正子)  
大佐井

## 戸籍の窓口

11月14日現在

### ◎お誕生おめでとう

福田 沙織 (猛美) 磯谷  
川越 拓哉 (敏哉) 古佐井  
紀伊 英一朗 (一浩) 大佐井

### ◎ご結婚おめでとう

(東谷 守雄 (脇野沢村)  
(和田 昭子 (大佐井)  
(木村 啓介 (豊橋市)  
(松田 亜美 (古佐井)  
(三戸 良太 (大佐井)  
(木部 良江 (原田)

### ◎おくやみ申し上げます

樋口 市太郎 (京子) 古佐井

個人のプライバシーを尊重する意味で、載せてほしくない人は、届出の際に係まで申し出てください。

10月31日現在人口(前月比)

男 1,823 (-1)  
女 1,875 (±0)  
計 3,698 (-1)  
世帯数 1,120 (-2)

ご飯やそばにかけたり、汁や揚げ物にしたりと、とろろイモを使った料理はいろいろあります。  
一般に、とろろイモと呼ばれるのは、ヤマノイモ(ヤマノイモ)です。ヤマノイモの種類には、すりこ



## とろろイモの調理法 スプーンで 皮をむく

ぎのような形をした自然薯、ナガイモ、イチヨウの葉の形をしたヤマトイモ、石ころみたいなツクネイモなどがあります。  
ヤマノイモの皮むきは、ヌルヌルしてむきにくいものです。包丁ではなく、大きなスプーンで上から下に軽くこするようにしてむいてください。平均的に薄くむけます。しかし、皮を全部むくと、ヌルヌルしてお

ろすときに苦労します。手に持つ部分の皮は残しましょう。皮をむいたら酢水につけて、アク抜きをします。すりおろしには、おろし金よりすり鉢を使うほうが、ふわっときめ細かく仕上がります。水気をとり、すり鉢のまわりに軽く当て、ゆっくり回してすりおろします。そのあと、すりこぎですります。おろし金やすり鉢がなくても、とろろイモはつくれます。ポリ袋に皮をむいたヤマノイモを細かく切って入れ、瓶でたたいてつぶすのです。  
すったとろろイモを小鉢に拵けるときは、割りばしが最適です。両手に一本ず

つもち、クルクルと巻きとるようにします。こうすれば一度にたくさん入ったり、器の縁を汚したりしないで、好みの量をとることができます。  
とろろイモをおろした後で手がかゆくなったら、酢を入れた水で洗うと、かゆ

みがとれます。また、ヌルヌルした感触は、小麦粉小さじ一杯程度を手にとすりつけて、水で洗い流せばきれいに落ちます。使った食器も同じように小麦粉を使って洗うと、ぬめりがきれいにとれます。

## 技能講習のおしらせ

出稼ぎされているみなさんが、作業に必要な知識や技術を身につけることにより、安全で明るい就労ができるように左記により技能講習会を実施します。

▼講習科目 型枠支保工  
▼日時 平成4年1月17日～18日(2日間)

▼場所 むつ市 下北建設センター

▼募集定員 50名

▼受講料 無料

▼申込締切 平成4年1月8日

ただし、定員になりしだい締切ります。

※受講資格など詳しいことは、むつ公共職業安定所出稼担当係へお問い合わせください。

☎ (22) 1331

## 自衛官採用中

防衛庁では、地元勤務希望の自衛官を次のとおり採用します。

▼年齢 18歳以上27歳未満の男子。  
▼試験日 受付期間中に通知します。  
▼採用 12月中旬及び1月下旬ただし、高卒予定者は3月下旬の予定。  
▼勤務地 大湊(ただし、職種によっては一部異なることもあります。)

第38期自衛隊生徒募集  
▼受付期間 平成4年1月4日まで  
▼応募資格 平成4年3月中学校卒業予定者の男子。  
平成4年4月1日現在15歳以上17歳未満の男子。

▼採用人員 約360名  
▼試験日等 平成4年1月6日(月)試験会場——むつ  
※詳しいことは、いづれも自衛隊むつ募集事務所へお問い合わせください。  
☎ (22) 7484