

1992
(平成4年)

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



緑いっぱいの
ふるさとを
つくりたい

＝平成四年度植樹祭＝

村と佐井森林経営センター共催の「平成四年度植樹祭」が五月二十二日に行われ、この春に完成したばかりの森林体験館周辺に、ヒバ、ヤマザクラ、シャクナゲ、ナナカマド、キレンゲツツジなどの苗木が植樹されました。

この日は、「みんなの森造成事業」で購入した苗木と佐井森林経営センターから提供された苗木約二百本が、センター職員の指導を受けながら、参加者全員で、ていねいに植えられました。

主
な
内
容

23 うちの話題

45 カメラルポ

のすけ

教育たより

保健婦たよ
国のう

1	1	目保のし
1	1	出家の見也

4
5
5
文田に
の

16
17
税務だより

年金だより

戸籍の窓

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。

『台湾』へ中学生六人が旅立つ

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と、今年で四回目となる「訪台親善使節団」派遣事業が、六月一日から九日までの日程で行われます。

佐井村から団員として参加する、中学生の代表六人に、出発前の心にいだく計画を聞いてみましたので紹介します。



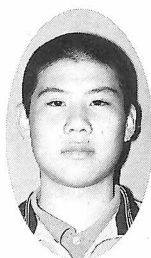
福浦中学校2年 内藤 正彦くん

ぼくは、仙台より南へは行ったことはありません。台湾は、きつとぼくの知らない文化や歴史、風土をもっている所だと思います。

福浦中学校では、二人の

先輩が台湾に行ってきたんですが、ただ行ってきただけでなく、何か大事なものを見つけてきたようなどころがありました。国際化社会で生きていくためには、もつともつと勉強しなければならぬということです。

今回の旅行で、ぼくも何



長後中学校2年 滝本 尚吾くん

か見つけて、これからの人生の糧にしていきたいと思っています。

今回、この旅行に参加する

ことができ、とてもうれしです。一生のうちに一度でも外国へ行きたいと思っていたのだけれど、早くも夢がかないました。

けれども、台湾に行ったらただ買い物をして遊んでくだけなら、せつかくの夢が台無しになってしまいます。だから、台湾に行ったら、まずたくさん友達をつくらうと思います。そして、ぼくのことや日本のことを教えたり、台湾のことをいろいろ聞いてみようと思います。健康に気をつけて、充実した旅行にしたいと思います。



磯谷中学校2年 福田 拓巳くん

株式会社カレント

工場立地協定に調印

佐井村にとって四社目の誘致企業となる、株式会社カレント（千葉悦治代表取締役）との間で、五月一日工場立地協定調印式が行われ、村長と千葉社長が工場立地に関する協定書を取り交わしました。

調印式の席上、村長から「経済事情が厳しい状況にあるが、役職員一丸となつて、この難局を切り抜けていただきたい。」とあいさ

ホームヘルパーと看護婦が一体となつた訪問看護をスタート

来たるべき高齢化社会に備え、国では国民がだれでも健康で生きがいを持ち、安心して暮らせる長寿福祉社会の建設を目的に、「高齢者保健福祉推進十か年計画」（ゴールドプラン）を策定し、地域福祉、在宅福祉等の充実に努めています。

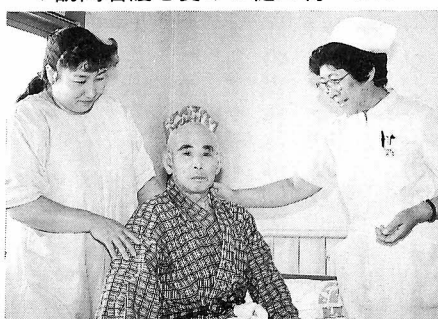
佐井村においても、高齢

▼協定書を取り交わす村長と千葉社長



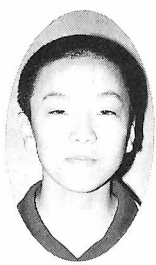
つ。これを受けて千葉社長は、「厳しい環境であるが、活気のある会社になりたい。」との意向を示し、佐井村振興発展に役立ちたいと述べていました。

▼訪問看護を受ける樋口利一さん



者生活福祉センターの建設をはじめ、社会福祉協議会を中心とした様々な福祉事業を進めています。今年

ぼくは、台湾に行くのはもちろん初めてです。だからいろいろなことを見たり、



佐井中学校2年
中田 浩雄くん

ホームステイがあるので、台湾の一般家庭では、どんな生活をしているのかなど勉強してきたいです。とにかく、遊びに行くのではないということを感じ、台湾の現状や文化などを学び、これからの学校生活に役立てたいと思っています。

ぼくは、台湾へ行くという事で不安ですが、団体行動という面で、みんなに迷惑をかけないように心がけたいです。



▲台湾の中学生との交流
(昨年の訪台親善使節団から)

六月二日から十日にかけて、台湾へ行ってきました。言葉が通じなくても、友達をたくさんつくって、楽しい旅行にしたいと思っています。訪問する中学校では、きちんと見学して、いろいろな



佐井中学校2年
能登 淳子さん

ぼくの一番の目標としては、台湾のいろいろなことをすべて覚えてきたいです。そして思いっきり交流してきたいと思っています。

聞いたたりして、台湾の中学生とも友達になってきたいと思います。また、台湾の食べ物や風土などを、日本の物と比べながら、よく調べてみたいと思っています。

今回の海外派遣は、佐井村の中学校だけじゃなく、他の学校の生徒と集団行動で移動するから、迷惑のかからないようにしていきたいと思っています。

台湾に行ったら、友達をたくさんつくってきたいと思っています。それと、今まで授業で習ってきた英文を生かして、英会話の勉強もしていきたいと思っています。

私は、佐井中学校二年生を代表して、台湾へ行くことになりました。海外へ行くことは初めてですが、楽しいことがたくさんあると思っています。



佐井中学校2年
宮川 昌代さん

ことを学び、ホームステイでは、迷惑をかけないようにしたいと思っています。自分のことは、きちんと自分でやり、とにかく海外旅行を楽しんできたいと思っています。

アワビの稚貝を放流



佐井村漁協では、このほど殻長が約3センチまで中間育成したアワビの稚貝約31万5千個を幼稚園保育場、大規模増殖場の他、各地区に放流しました。

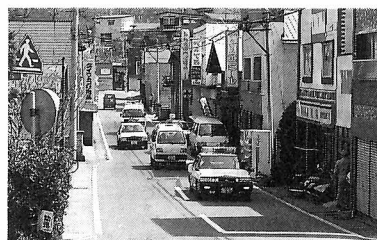
今回放流したアワビの稚貝は、1年前に県栽培漁業公社などから、殻長が約15ミリほどのものを購入し、中間育成施設で飼育してきたものです。

この日は、漁協組合員が沖へ出て、それぞれ手渡されたアワビの稚貝を、ていねいに放流していました。

防犯を訴え 車両パレード

4月21日から5月20日までの「春の防犯運動」期間中、大間地区連合防犯協会と大間警察署では、管内の佐井村、大間町、風間浦村の三町村を車両パレードして、地域の防犯活動への参加を呼び掛けました。

パレードには、三町村の防犯協会役員、防犯指導隊員が参加。広報車から「盗難の防止、暴力の追放、少年非行の防止を訴えていました。」



「長後緑の少年団」 今後の活動に期待



4月28日、「長後緑の少年団」の総会が開催され、今年の活動計画などが話し合われました。

この緑の少年団は、「自然に親しみ」「自然を愛し」「緑の環境をつくる」ことによって、健全な心身を養い、互いに協力して地域社会のために活動することを目的に、昭和61年に結成されました。

佐井村では、長後小中学校だけが結成しており、今後の活動が期待されます。

度から、福祉、保健、医療の総合的な在宅福祉サービスとして、ホームヘルパーと佐井診療所の看護婦が一

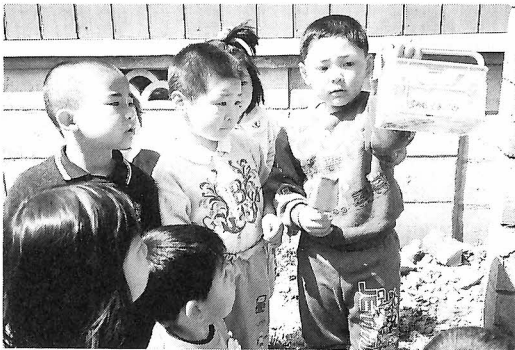
体となつての訪問看護が実施され、一人暮らし老人、寝たきり老人の介護などの世話にあたっています。

異年齢での(3・4・5歳児) ふれあい保育を

人を思いやる・人を信頼する・
人にやさしさをもつ子どもに！

最近、保育所に入所する子どもの中に、外遊びを好まない子、一人遊びだけの子、大人の意向でしか動けない子など、気になる子が見られてきました。
自然豊かなこの地でも、子どもたちが心から満足して遊び回る場所が少なくなっています。一歩外へ出ると車社会の中で、テレビ・ファミコン、おもちゃなど室内での遊びが必然的に多くなりがちです。また、家庭でも兄弟が少なく、地域での子育てもできにくい現状となっています。
佐井村保育所では、自分から進んで大勢の子と遊ぶ楽しさや、身体を思いっきり使って遊ぶ快よさを知らせていきたいと、生活を重視した「異年齢の混合保育」を四月から始めています。

▼いっぱい遊びます



▼ゆっくり休めます



▲森林体験館

- 森林体験科学館整備事業 7,170万円
- 観光施設(福浦・牛滝公衆便所)整備事業 2,730万円
- 磯谷健康広場整備事業 1,620万円
- 漁港施設(磯谷・牛滝漁港)整備負担金 1,320万円
- 福浦小学校教員住宅新築事業 330万円

の内訳は次のとおりです。
平成三年度には、五事業に合せて一億三、一七〇万円が融資されています。

みなさんが加入している郵便局の簡易保険や郵便年金の積立金は、公共施設の整備資金として村に還元融資され、住民福祉の向上に
おいに役立っています。

住みよい
村づくりに役立つ
簡保資金



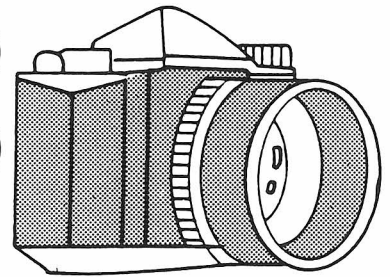
▲おにいちゃん、ありがとう

・異年齢の子どもたちといっしょに暮らす中で、自分から動いてみて、気づいて感じて、加減するなどの気持ち育てていきたい。

・予知したい時代に生きなければならない子どもたちに、単に「できる」「できない」とかという面でとらえないよう、思いっきり広く柔らかな心をもった保育をしたい。



カメラ ルポ



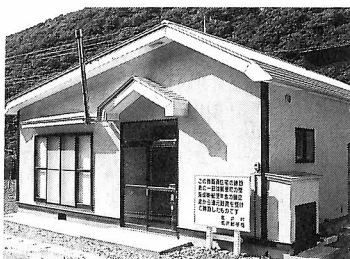
◀◀▼お手伝いが好き



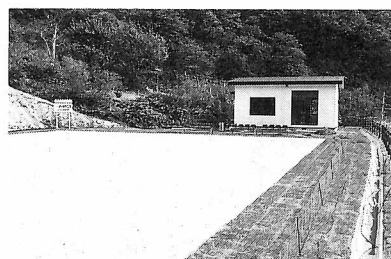
▼おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に



▼じゃがいも植えたよ



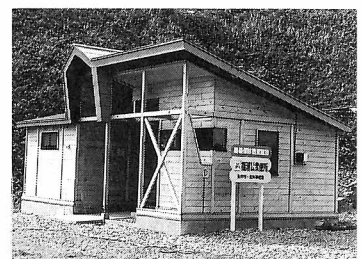
▲福浦小教員住宅



▲磯谷健康広場



▲牛滝公衆便所



▲福浦公衆便所



「児童手当制度」のあらまし

■児童手当とは

児童手当は、児童を養育する人に手当を支給することにより、家庭における生活の安定と、次代の社会を担う児童の健全な育成及び資質の向上を目的としています。

■児童手当のしくみ

児童手当を受給できる人
三歳未満の児童を養育している方で、前年の収入が一定の額未満の場合に受けられます。

児童手当制度改正により、児童手当が一人目の子どもから受給できることになりました。

児童手当の額

児童手当の額は、第一子及び第二子は月額五千元、第三子以降は一人につき一万円となります。

なお、手当は毎年二月、六月、十月に、それぞれの前月分までが支給されます。

ただし、支給期間に関する経過措置に該当される方はその月までの随時支給となります。

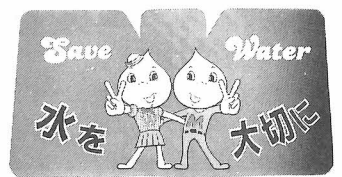
■請求の方法

児童手当の支給を受けようとする場合には、児童手当認定請求書を提出する必要があります。



水を大切に使いましょう

6月1日～7日は
水道週間です



■村では、平成元年度から佐井地区簡易水道施設を、約5億円をかけ改良し、住民のみなさんの不便解消に努めています。お互いに、水道施設を大事に使いましょう。

■水道料の未納者が多くなっており、水道会計に支障をきたしています。未納者は早目に納めましょう。
＝幸せと夢を広げる
ライフインー水道＝

児童が生まれた場合は、出生届と同時に認定請求書を提出してください。
■すべての受給者の方へ
お願い

児童手当受給者の方は、毎年六月中に児童の養育状況などを確認するため、現況届を提出する必要があります。現況届を提出しないと、資格者であっても六月以降の手当を受けられなくなる場合があります。

受給者の方には、すでに関係書類を送付していますので、六月末日まで必ず提出してください。

▼提出先

役場住民福祉課住民係

市町村窓口



野菜の無人市を開設

川目ほほえみ生活改善グループ（代表工藤アサさん）では、7年間続いた野菜の青空市を、6月10日から無人市として、川目地区の荒川政勝さん宅前に開設することになりました。

青空市と同様に、新鮮な野菜を販売しますので、みなさんご利用ください。

下北地方福祉事務所 現地面接相談所を開設

6月10日(水)・6月24日(水)

午後1時～3時

農業研修センター

農林産物の 賃加工をしています



川目林産加工組合では、林産加工センターを利用して、農林産物の加工を行っています。平成3年には、フキの加工、こうじ作り、みそ作り、デンプン作りやシイタケ乾燥など多品目の加工にも取り組んでいます。また、組合では農林産物の賃加工も行っていますのでみなさんご利用ください。

連絡先は、川目林産加工組合（代表工藤アサさん）。 ☎ (38) 4367

納税は、お近くの銀行、信用金庫、信用組合、郵便局のほか、県で指定した農協の窓口でも納めることができます。

納税貯蓄組合に加入して

☎ (二二) 三一〇五

6月30日は 自動車税の 納期限です

いる方は、組合を通して納めてください。

■車検を迎えるみなさんへ
自動車税の納税通知書の一枚目は、車検に必要な納税証明書となりますので、車検証と一緒に大切に保管してください。

※納税証明書が届かない場合や、自動車税に関する相談は、お気軽にむつ県税事務所納税課まで。

身体障害者巡回診査 更正相談を行います

・身体障害者に対し、巡回して医学的・心理的及び職能的判定等を行い、併せてその更生に必要な総合的相談に応じながら、社会的更生の方途を指導し、援護の万全を期することを目的として、下記の日程で実施されます。

・対象者は、①身体障害者手帳の交付を受けるため審査を必要とする者②身体障害者手帳の交付後、審査を受けたことのない者③福祉事務所から再認定の通知を

役所への「あなたの一言」 行政に関する苦情等はありませんか？

総務庁では、地域住民の行政に関する苦情等の相談に応じ、その解決を手助けするため、次の方を「行政相談委員」に委嘱しています。

・氏 名 大 石 健次郎
・住 所 佐井村字長後 6
・T E L 38-5422



私たちの日常生活で、行政が行う仕事について苦情や要望、意見があったとき、もっとも身近な相談相手になるのが行政相談委員です。

相談は無料で、口頭や電話、手紙でもかまいません。

内容は、行政に関することであれば、どんなことでもよく、役所の仕事（年金、登記、保険、道路、公害、教育など）に関して納得がいけない、困っている、要望したいことがありましたら相談ください。相談を受けた行政相談委員は、秘密を守って親切にお世話することになっています。

また、受けた相談は、それぞれの事例や寄せられた意見を、その後の行政運営に生かすという大切な役割も同時に担っています。

行政相談委員が不在のときは、役場住民福祉課へ連絡ください。

☎ (38) 2111

実施日程及び会場

実施月日	診査科目	場 所
6月3日(水)	内 科	下北文化会館
6月18日(木)	耳 鼻 科	下北文化会館
7月3日(金)	眼 科	下北文化会館
7月22日(水)	整形外科	下北文化会館

受付時間 各科とも午前8時30分～11時

受けた者④障害程度に変化があり、等級の変更または更生医療を必要とする者⑤義肢・補装具等の交付、再交付または修理を必要とする者⑥就業・生活・医療・

施設入所等の相談を希望する者となっています。

・当日持参するものは、身体障害者手帳を既に所有している人は、身体障害者手帳、内科受診者は、健康保険証（国民健康保険証等）、心臓・呼吸器障害受診者は胸部レントゲン写真、腎臓機能障害受診者は、内因性クレアチニンクレアランス値または血清クレアチニン濃度の検査結果となります。

☎ (三八) 二二一一

人権擁護委員制度をどうぞんじですか

六月一日は、人権擁護委員法が施行された日です。

人権は、人間が平和に生きていくうえで、最も大切な権利です。自分だけでなく、あなたも私も、みんな人権が尊重されなければなりません。つまり人権は、共存するものなのです。

お互いに人権を守って、明るい社会をつくるのが私たちの願いです。

「頼りになります
困ったとき」

「こんな相談を
受けつけます」

人権擁護委員は、自宅でいつもあなたの相談に応じています。

・いじめ、体罰、差別など
人権問題で悩んでいる。

相談の内容については、秘密を守り、無料でむずかしい手続きもありません。

・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、土地問題で困っている。

「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

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。

当村の人権擁護委員は、次の方々です。お気軽に相談ください。

佐々木寛昭さん

▼山本

正さん

▼三戸

重一さん

☎ (38) 二二七六

☎ (38) 二六六二

☎ (38) 二四三六



教育だより

学校週五日制の導入

平成四年九月から実施

今年の二学期から「学校週五日制」が実施され、月一回、第二土曜日が休みになります。

明治以来、一世紀以上にわたって続いていた週六日制にピリオドを打つことになりました。

この制度は、学校や家庭、地域での教育のあり方を見直しながら、これからの時代を担う子どもたちの望ましい人間性を育てようという目的があります。

学校は月曜日から土曜日まで通うもの——いま、この当然のような制度が変わろうとしています。

月一回の学校週五日制が実施される学校は、全国の

国公立の幼稚園、小学校、中学校、高等学校、盲・ろう養護学校です。また、私立の学校にもできるだけ歩調をあわせるよう協力が求められています。

では、なぜ土曜日を休みにするのでしょうか。

社会全体が多様化し、大

きく変化するなかで、自ら考え、判断し、行動できる

資質や能力を育てることを重視する教育が求められています。

今回実施される「学校週

五日制」には、子どもたちが家庭や地域社会での生活時間を使って、違う年齢の仲間との遊び、自然体験、社会体験、生活体験などを増やすことで、このような

資質や能力を根づかせると

いう意味がこめられています。

すなわち、共通した知識や技能を身につけることを重視した今までの教育から、個性や創造性を育てることを重視する教育を目指すという狙いがあります。

実施に向けての

「影響と対策」

文部省では、この制度の実施に向けて、二年前から全国六十八校をモデル校にして「研究」をしてきました。

その結果から、制度の実施による家庭、学校、地域への「影響と対策」は次のとおりです。

家庭では

子どもが親と一緒に過ごすなかで、生き方や生活の知恵を学ぶようにすることが大切です。

しかし、共働きの家庭の子どもや障害のある子どもへの配慮も忘れてはなりません。

佐井村中央公民館選

俳句

上山 実

(平成四年三月二十八日午前六時三十五分から、帰白鳥を五回見送る。)

数百の列点となる帰白鳥
幾群も北へ一路の帰白鳥
帰白鳥北空晴れて果てもなし

帰白鳥声の鋭く聞えけり
大白鳥広げる翼春立つ日
木の芽萌ゆ新生児の瞳輝けり

蘭の花一つ眺むる年となり
花散るや雨呼ぶ風となりにけり
峰へだて北に五月の雪光る

田名部ヒサ

枝張って花老梅の壁に映え
囀りを攫う爆音遠のきし

山裾や朝鶯の競い啼く
八重桜青に決まりし空の色
上棟の槌打つ響き五月晴
丁寧に仲人差出す花見鯛
巣作りの雀銜える藁の片
木蓮の花弁はぐす雨止まず

西谷 豊彦

うす紅に濛濛きけり花の風

花の風齋場の煙ほそぼそと

菜の花や山脈の雪まだ残る
菜の花の黄や田畑は息づけり

自転車の児に新緑の通学路

浜中 よん

ニラ畑こまめに分けて杉菜
堀る

藤の花木々に絡みて咲き垂れり

松の花好みて蜂の群来る
チューリップ今を盛りに陽を集め

石戸美矢子

春耕や憩いば風のやや荒き
桃色の花そここに老大樹
春陰に夕声洩らす森の鳥
手のお皿指のお箸の草の餅
万緑に包まれ雨の薬師堂

大石健次郎

遙かなる憧れ見送る鳥雲に
鳥帰る見送り続く四十年
雁風呂や砂浜汚れ潮の鳴り
少年の日の山川や踊子草
ドガの絵の翳り帯びいる踊
子草

孔雀草揃えて赤く葉をひろげ

NHK学園の 生涯学習通信講座で 学習を！

NHK学園では、生涯学習通信講座秋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、手編みなど74講座187コースを開催します。

申込み受付は、7月31日まで。詳しい案内書(無料)をご希望の方は、ハガキで住所・氏名を明記のうえ、下記へ請求ください。

〒186-01

東京都国立市富士見台2-3
NHK学園8E31係宛

授業のカリキュラム編成や指導方法を工夫するように

いままで六日間学習していたことを五日間で学ぶことは、かえって子どもに負担がかかるのではないかとこの問題があります。

これに対して学校では、授業の充実を進めること、そして大人のサポートが必要となつてきます。

学校では

例えば、子どもは学校が休みだけれども、親が働いているため午前中は子ども一人になってしまします。そのため、幼稚園や小学校、盲・ろう養護学校では、当面の間、休みとなる土曜日にも、学校を開放するように呼びかけ、家庭での負担を少なくするようにしています。

地域では

休みになつても、何をすればよいかわからない、あるいは活動の場所がない。これでは意味がありません。

そのため、学校にある施設の開放や公共施設の整備、充実を進めること、そして

大人のサポートが必要となつてきます。



例えば、周りの大人がいろいろなプログラムを考え、そのなかから、子どもの自主性にまかせ、責任をもつて取り組ませるというようなことです。

社会全体で

子どもたちを見守ろう

今後、学校週五日制の定着を図っていくうえで、学校、家庭、地域社会がいままで以上に連携を深め、一体となつて問題の解決に取り組む必要があります。休日が増えることによつて、子どもたちの生活が活気あるものになるように、社会全体で見守り、対策を考えていきたいと思います。

総身の黒刺うごく海胆割られ

◇ ◇ ◇

(平成四年五月十四日、三上先生、永年の野鳥保護研究と自然保護の活動の功績により、勲五等瑞宝章授与のため宮中豊明殿へ。)

三上 士郎

参内の足の軽さや遠郭公

短歌

島野 房子

年忘れはしゃぐ姿に見とれ
つつ一夜短し能登への旅は
病床の母の手握り頬ずれば
声なく流す涙あふるる

目時 道枝

東はただに尊し白珠の日は
かがやきつ山の端離る
白珠の日は転がり出でて北
上の山裾平は田植え待つ朝

石戸美矢子

頬にあたる風寒ければ溝辺
には蓬新芽の伸びいちじる
し

浜中 よん

窓に見る吾におどろき子雀
は椿の花を飛び立ちてゆく
岩木山眼の前に見ゆ嶽の郷
山菜うまく心安らぐ

中島 万吉

迷え来しあの世の浜か仏浦
ささやく波の念仏の声

魂の遊ぶかに見ゆ海猫の声
の悲しき佛浦

鬼共が運び来しかや岩蓮花
極楽浜の仏浦

何思う只念仏の湧くばかり
南無阿弥陀仏南無阿弥陀仏

川岸キヨ子

しんしんと宵の雪降り過ぎ
ゆけば無為に流るる刻みつ

めおり

呼ぶ仕ぐさみれば忽ち軀を
まるめ瞳を張る生命いと

みおれり(愛犬)

庭に落ち光れる桐の実ひろ
いきて衣紋と見くらべ確め

いたり

幸常に共に祈りし友逝けり
いま再びを会うこともなし

笹竜胆の花ゆれ風の立つと
きに逝きたる友よ思ひは多

し (五島美代子先生) 大石健次郎

時折は歌を板書し講義せる
五島先生いまも偲びつ

皇后の歌の師なりし先生は
拙きわれの歌見給いき

◎次号は休欄とします。

保健婦だより

私たちの
食生活の現状と
改善すべきこと



栄養バランス
食事調査の
結果を見て

はじめに

村の食生活の実態を知るための調査として、基本健康
診査を受ける際に、各食品をどの程度とっているかをき
いて、栄養バランス食事調査を行いました。

その結果をまとめたのがグラフ(1)です。
卵・肉・牛乳の不足が目立ちますが、全体のバランス
でみると、ほぼ合格です。

しかし、基本健康診査の受診者のうち、男性の受診は
約三割しかありません。働きざかりの年代も少ないため
男女差、年代別にみると、さらに栄養バランスは悪くな
ることが推測されます。

1 栄養バランスの 決め手は食品の 組み合わせ

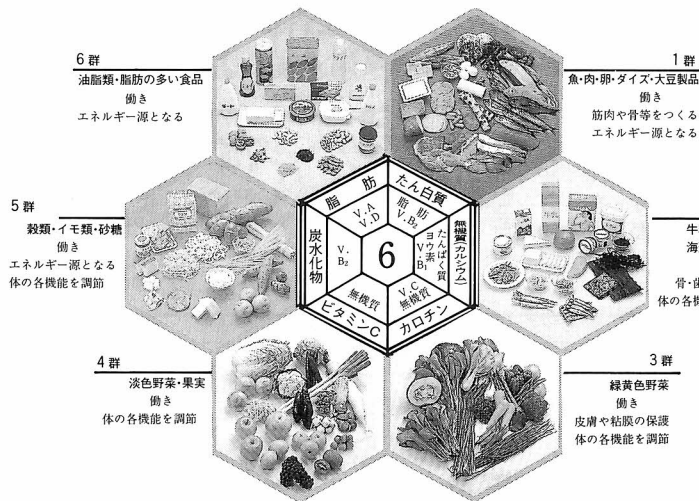
最近の私たちのまわりには、
かつてないほどに多種
多様な食品が豊富に出回っ
ています。一方、不規則な
食事や加工食品に偏った食
生活をする人も増えてきま

した。

また、誤った栄養知識か
ら、ある特定の食品の効果
を過信してそればかりとり
栄養のバランスをくずして
いる人も多くみられます。

2 食物はバランスの うえに生きる

6つの基礎食品とその働き

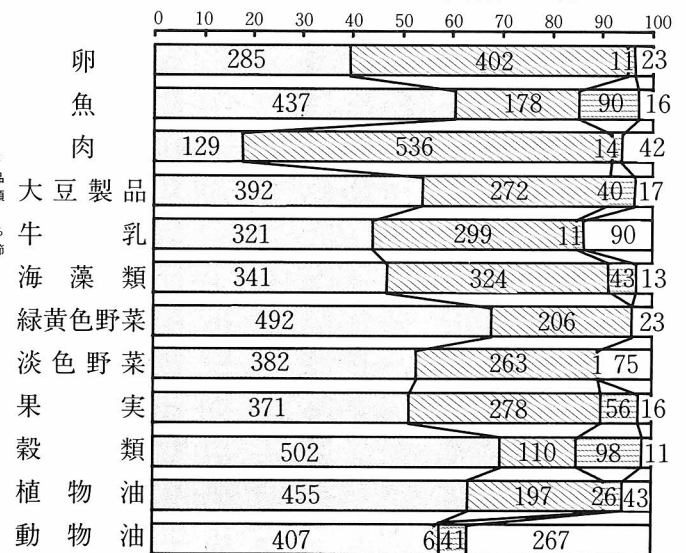


グラフ(1) 平成3年度

栄養バランス食事調査の結果

(基本健診時における問診票より)

全村 対象者数721名



□普通 □不足 □過多 □無回答

6月の 保健事業



歯の衛生週間
(6月4～10日)

1日(月) 健康相談日
6日(土) 受付時間
20日(土) 午前9時～12時
29日(月)

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
ご利用してください。

8日(月) 肺がん及び基本健
康診査

場所 牛滝地区生活改善
センター

結核検診及び肺がん検
診

9日(火) 古佐井地区対象
10日(水) 大佐井・川目・矢

越地区対象

後日、保健協力員を通じ
て場所、時間を連絡しま
す。

(表1) 成人の1日当たりの目安量

群	目	安	量
1 群	魚・肉……120 g		魚…1切分
			肉…1切分
	卵………50 g		卵…1コ
2 群	牛乳・乳製品 ………250 g (乳製品は牛乳に換算して)		豆腐…½丁
			牛乳…1本 (スキムミルクなら20~22g)
3 群	牛乳・乳製品 ………250 g (乳製品は牛乳に換算して)		シラス干し、コウナゴ、アミなど
			骨ごと食べられる魚…2g
4 群	緑黄色野菜 ………100 g		ニンジン…½本
			青葉…片手1杯 (50g程度)
5 群	その他の野菜 ………200 g		キャベツ…大葉2枚
			キュウリ…1本
			ダイコン…長さ5cm
6 群	果物………150 g		季節の果物…リンゴ1コ程度
			米・パン…300g (米に換算して)
7 群	イモ………80 g		ご飯…4~5杯 (食パンなら…1枚、うどんなら…2玉)
			
8 群	砂糖………20 g		砂糖…大さじ1~2杯
			植物油…大さじ1~2杯

卵は栄養がある、牛乳は栄養があると一般にはいわれていますが、一つの食品で私たちの体が必要とする栄養素をすべて満たすような食品はありません。

私たちの体の栄養状態はたえず総合的に考えなければならぬものです。その根本にあるものは、バランスのとれた食事ということになります。

食品の数は、日常使われるものだけでも六百種にもおよぶといわれています。また、含まれる栄養素も千差万別です。

したがって献立づくりに当たっては、食品の成分的

特徴をよく知り、性質の異なった食品を、なるべく数多く組み合わせることが大切です。また同じ性質の食品が重ならないように組み合わせ、食品が重ならないように食べることが大切です。

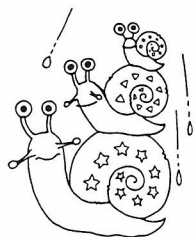
③各群の食品を一日どの程度とればよいか

献立を考える場合、6つの基礎食品の組み合わせと同時に各群の食品をどの程度とつたらよいかを知っておきましょう。

(表1・2)は、一日の成人一人当たりの摂取目安量などをあげたものです。

(表2) 6つの基礎食品

群	食品の種別	食品の例示
1 群	魚	魚、イカ、タコ、カニ、かまぼこ、ちくわなど
	肉	牛肉、豚肉、鶏肉、ハム・ソーセージなど
	卵	鶏卵、ウズラなど
	ダイズ	ダイズ、豆腐、納豆、生揚げ、がんもどきなど
2 群	牛乳・乳製品	牛乳、スキムミルク、チーズ、ヨーグルトなど
	骨ごと食べられる魚(海藻)	めざし、ワカサギ、シラス干し、ワカメ、コンブ、ノリなど
3 群	緑黄色野菜	ニンジン、ホウレンソウ、小松菜、カボチャ、トマトなど
4 群	その他の野菜	ダイコン、ハクサイ、キャベツ、キュウリなど
	果物	ミカン、リンゴ、ナシ、ブドウ、イチゴなど
5 群	米	ご飯
	パン	パン
	麺(めん)	うどん、そば、スパゲッティ
	イモ	サツマイモ、ジャガイモ、サトイモなど
6 群	油脂(多脂性食品)	天ぷら油、サラダ油、ラード、バター、マーガリン、マヨネーズ、ドレッシングなど



平成2年4月~6月生

(二歳児)

平成2年10月~12月生

(一歳半児)

平成3年11月生

平成4年1月生

対象 場所

(乳児)

午後12時30分受付

センター和室

30日(火)

場所 センター和室

一歳半・二歳児健

診・乳児健診

午後11時~午後2

時 修

料理教室事前研

研修会(母と子の

食生活改善推進員

ホール

アルサスしおさい

時

午後1時~午後3

リハビリ教室

15日(月)

16日(火)

◀ 医療費の状況 ▶ 〔2月診療分〕

(単位：円)

国保 (若人分) 加入者数1,876人

区 分	件数	日数	医 療 費	一件当医療費	一人当医療費
入 院	16	306	3,992,980	249,561	2,128
入 院 外	806	1,549	10,191,770	12,645	5,433
歯 科	121	308	1,822,890	15,065	972
薬済の支給	71	100回	508,280	7,159	271
計	1,014	2,263	16,515,920	16,288	8,804

退職者医療 加入者数55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	35	74	649,040	18,544	11,801
歯 科	4	9	104,560	26,140	1,901
薬済の支給	2	2回	7,220	3,610	131
計	41	85	760,820	18,557	13,833

老人医療 対象者数469人

区 分	件数	日数	医 療 費	一件当医療費	一人当医療費
入 院	19	391	4,783,880	251,783	10,200
入 院 外	454	1,134	10,479,160	23,082	22,344
歯 科	13	31	350,450	26,958	747
薬済の支給	52	81回	611,800	11,765	1,304
施設療養費	2	58	453,540	226,770	967
計	540	1,695	16,678,830	30,887	35,562

国保のしおり

人生80年、一生自分の歯で食べるために

一日三度の食事がいしく食べられる。これは人生の大きな楽しみの一つです。

高齢化社会を迎え、年をとっても自分の歯でおいしく食べるためには、まず歯の正しいみがきかたを覚えて口の中をつねに清潔にしておきましょう。

六月四日から十日までは「歯の衛生週間」です。

正しい歯のみがきかた

上手にみがくためのポイントを知っておこう

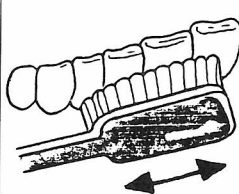
※歯ブラシは、毛先が広がったらとりかえましょう。

ローリング法



歯間のよごれをとるのによい。歯と平行に歯ブラシをあて、歯ブラシの脇腹を使って手首で半回転させる。

スクラッピング法



操作が簡単で、歯みがきの習慣づけにいい。歯と直角に歯ブラシをあて、1 cm程度の小さな振動でみがく方法

フォーンズ法



歯石のたまりやすい人に予防効果が高い。「イー」の口にし、歯に直角に歯ブラシをあてて、小さな円を描くようにみがく。

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。

出稼ぎ労働者対象の

車両系建設機械運転技能講習

受講者を募集しています

消費生活情報

最近村内で、これに類似した商法が見られたとの情報がありました。

以前、このような商法での販売により、高価な健康器具を契約させられたり、トラブルや被害がありました。

■悪質訪問販売の手口 (最近のトラブル事例)

タダより高いものはない

SF商法(催眠商法)

「広場の特設会場で催しを行います。日用品を無料で配るので、ご近所お誘いあわせのうえ、お集りください。」と車から拡声器で呼びかけていたので、お隣りを誘って会場へ行きました。会場ではゲームをしな



ら卵・ティッシュペーパー
1・人形などを配って非常に楽しい時間を過ごし、そのうえ格安な羽毛布団まで購入できて大変喜んでいたので、次の日になってよく考えてみると、とくに羽毛布団は必要ないし、価格もそれほど安くないこと

■被害にあわないために

- ① たくみな話術
やさしさにご用心
- ② 契約や支払いを
急がれたらご用心
- ③ 口約束にご用心
- ④ うまい話しにご用心

が、わかりました。今思えば、あの時は周りの雰囲気にあおられて我を忘れてしまったような気がします。こんな高価な羽毛布団を購入してしまい、どうすればよいのでしょうか。

車両系建設機械(整地、運搬、積込み用及び掘前用)運搬技能講習の受講者を募集しています。

この講習は、機体重量三トン未満と三トン以上の二種類に分かれており、どちらの講習も、県が出稼ぎ労働者の負担を軽減し、あわせて出稼ぎ労働者の雇用機会の拡大及び労働安全の確保を図るため、受講料を県で負担して「建設業労働災害防止協会青森県支部」に委託して実施している。労働安全衛生法に基づく講習です。

日時、場所、受講資格などの詳しいことは、役場住民福祉課(出稼ぎ業務担当)にお問い合わせください。

☎(三八)二二一一

緊急情報

青森県消費生活相談緊急情報として、青森県内で若者をねらって電話などで呼び出し、特典を強調して強引に高額なビデオ教材などを売り込むアポイントメント商法が多発しています。十分気をつけてください。

●悪質な訪問販売で後悔しないためには、自分にとって必要なものかどうか判断し、YES・NOとはっきりさせることです。

●訪問販売などで契約した場合、その商品が本当に必要なのか、8日間考え直すことができるクーリングオフ制度があります。訪問販売を利用して困ったことが生じたり、トラブルになった場合の相談がありましたら、一人で悩まずにお気軽に相談ください。

▶青森県消費生活センター
☎0177(22)3338
▶役場住民福祉課住民係
☎(38)2111
▶消費生活苦情相談員
島野房子
☎(38)2807





会 おじやまします。子どもさんたち、小学校まで遠くて大変ですね。

家族構成

絵里麻光	あさ定
美美美子	守一
小四	79歳
小六	72歳
41歳	41歳

交通安全家族会議

(中道) 石戸定一さん宅

守 そうですね。二、三キロはあるかな。
光 朝七時十分頃に家を出るんですけど。
麻 学校に着くと七時四十分頃かな。
光 三人いっしょに学校に行くんです。途中で太田まどかさんの所に寄っていっしょに行くんです。
駐 主人はどちらの方へ。

交母だより



佐井村
交通安全母の会

6月1日現在
交通事故死ゼロ
3,141日

守 消防分署です。
駐 何人くらいいますか。
守 今は十五人です。二十四時間勤務です。午後十時過ぎると交代で仮眠します。
駐 警察もいっしょだな。
会 失礼ですがなかなか連休なんて取れないでしょうね。
光 ええ。でも行き先をきちんとしていけば大丈夫です。何かあると困りますから。
会 ここ一年くらいは火事がないとか。よかったですね。
駐 この前易国間で火事がありました。
おじいちゃん、おばあちゃん。
定 二人で田と畑をやって

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4年)

青森県交通対策協議会

	4月	累計	死者のうち	飲酒運転による死者	
発生	518 (515)	2,197 (2,276)	シートベルト	着用義務者 (着けなければならない人)	10
死者	12 (14)	31 (36)		非着用者 (着けていなかった人)	16
傷者	612 (594)	2,645 (2,770)		うち、着けていれば助かったと思われる人	14
					5

() 内は前年。累計は1月から

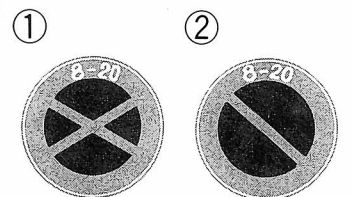
交通マナー・アップ青森 92運動
(期間 6月1日~11月30日)

運転の重点

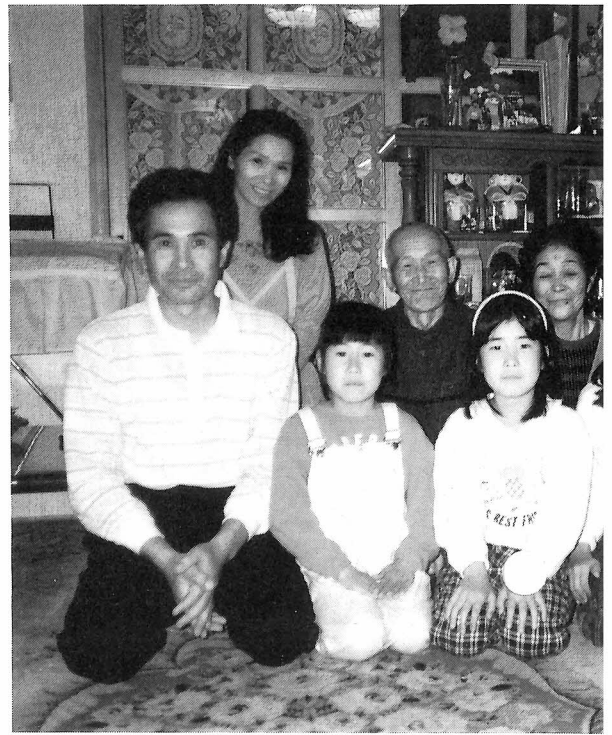
- 1、シートベルトの正しい着用の徹底
- 2、若年運転者・高齢者等の事故防止
- 3、飲酒運転の追放
- 4、違法駐車・のり出し

シートベルト しめる心が 身を守る

交通標識豆知識(その1)



①と②の標識を見てください。何の標識か分かりますか？。どちらも似たような標識ですが、①は駐車禁止、②は駐車禁止で少し違った意味があります。①に関しては、車が駐車も停車もすることができません。特にむつ市内はこの標識が多いので気をつけましょう。また、この頃、村内の駐車違反が多いようです。くれぐれも違反はないように！



います。

会 以前古佐井の方でしたね。

光 そうです。二年前にこちらの方にきました。こっちは静かだし、鳥の鳴き声もかえるの声も聞こえるし。

定 キジも鳴いているよ。うさぎもかっているんですか。

光 はい。おじいちゃんがエサをやってくれて。少し遅くなると手をかじられるの。子どもたちもかじられて。

会 何を食べさせるんですか。

定 はっぱとかキャベツや

白菜なんかやってます。

光 冬はうさぎをねらってキツネがきているの。雪の上に足跡がついてるよ。

会 小屋を高くしてやらないと危ないですね。

光 そうですね。

会 家の前の道路は、スピードが出しやすいですね。家は少しひっこんでいいけど。

光 子どもたちは横断するとき右見て左見てとやっていくけど。

駐 この前、子どもの飛び出し事故が下風呂であつたよ。やはり車のすぐ前とか後ろは危ないからね。

車の影から飛び出せば危ないよ。

子 はい。

会 消防分署で火の用心の目的でカネを鳴らしているけど。

守 午後八時に巡回します。風が強い時は、午後十時とか十一時に回るときもあります。

会 大変ですね。でも村民

のみなさんも気をつけなければと思いますよね。

守 昔は、私も小学校の頃校外班で、夜に拍子木を鳴らして回ったな。

会 そうでしたか。今でも福浦や長後でやってますよね。

おじいちゃんは自転車に乘りますよね。

定 そうだ。子どものころからだから、六十年くらいにもなるかな。

光 おじいちゃんは、赤坂も乗って昇ってくるんだよ。

会 そうですか。私は押して昇ります。元気ですね。昔は馬やってたの。昭

・電話のご相談もお受けします
☎0177-22-1025 (直通)

相談日：月曜から金曜午前9時半～12時
午後1時～4時40分(祝祭日を除く)

◎専門の相談員が親身になってご相談に応じます

◎弁護士相談日：毎月第4水曜日午後1時～4時

無料
交通事故
ご相談

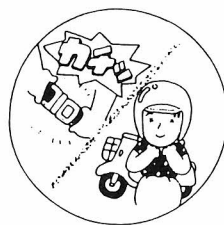
社団法人 日本損害保険協会

青森自動車保険請求相談センター

青森市堤町2-1-7日産火災青森ビル4階(青森文化会館向い) 青森調査事務所内 ☎0177-76-4391

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

も協力してくれるのありがたいですよ。おりこうさんですね。

石戸さんは、山が好き

なようです。

光 はい。山菜を採ってきてくれて助かります。色々料理して食べています。

この前は安全歩行で大変お世話になりました。

会 いいえ、こちらこそ。ご協力ありがとうございます。

車には十分気をつけて元気に学校へ通ってください。

財産を相続したときは

相続や遺贈（遺言によって財産を譲ること）によって、亡くなった人（被相続人）の財産をもらった人（相続人）には相続税がかかります。

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



相続税の申告と納税の期限は、税制改正により、次のとおりとなります。

- ・平成四年一月一日から六月三十日までに被相続人が死亡した場合……平成四年十二月三十一日
- ・平成四年七月一日から十二月三十一日までに被相続人が死亡した場合……死亡の翌日から六ヶ月以内

申告書の提出先は、被相続人の住所地の税務署です。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。

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

6月30日は

村県民税(1期)固定資産税
(2期)の納期限です

=納期内納付にご協力ください=

税に関する
高校生の作文を
募集します



国税庁をはじめ国税局、税務署では、全国の高校生のみなさんから、税に関する作文を募集しています。

テーマは、税について日ごろ考えていることや意見など、税に関することであれば何でも結構です。

作文は、一人一編・三千字以内で、九月十日（木）まで最寄りの税務署で受け付けています。

詳しくは、最寄りの税務署総務課にお尋ねください。

学生のみなさん
国民年金の加入手続きは
お済みですか



■保険料を納めましょう

このようなことをなくするため、二十歳から加入して、保険料を納めるように

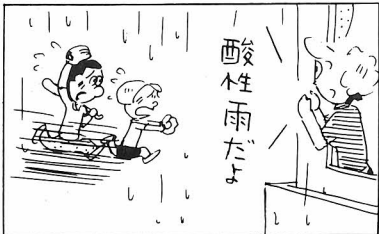
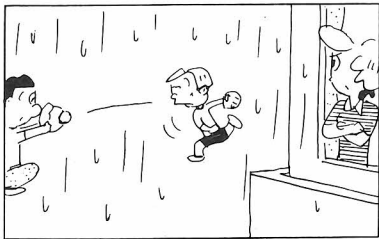
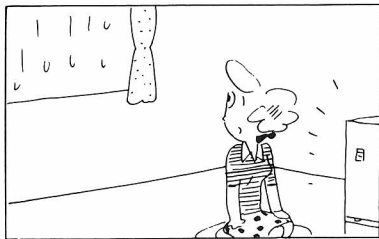
昨年四月から、学生も二十歳以上であれば国民年金に加入することになりました。

それまでは、学生は国民年金に任意加入とされていたため、未加入の場合、老齢基礎年金が満額にならない、また不慮の事故、病気などで障害者になったとき障害基礎年金が受けられないといった問題がありました。

基準地等に係る路線価等の公開について

平成四年度の固定資産税の評価額を、次の八地点について公開します。

一、字原田 漁協支所付近	三、一〇〇円
二、字黒岩 黒岩橋付近	四、〇〇〇円
三、字古佐井 川原町通り	七、四〇〇円
四、字大佐井 仲町通り	一〇、五〇〇円
五、字糠森 役場付近	四、六〇〇円
六、字大佐井川目 川目橋付近	二、五〇〇円
七、字磯谷 漁協支所付近	二、五〇〇円
八、字長後 漁協支所付近	二、三〇〇円



この免除された期間は、
老齢基礎年金の年金額を計

申請は年度を単位として
いますから、十二月分の
免除を希望するときは、五
月末までに申請を行うこと
になっています。

制度が改正されました。
■申請免除について
しかし、学生は一般的に
自分の所得で学校へ行く人
は少なく、親の経済的援助
に頼っています。
学生本人や親元世帯で、
どうしても保険料が納めら
れないときは、本人の申請
によって免除基準に基づき、
保険料が免除されますので、
住所地の市町村役場の国民
年金係に相談してください。

算するときには、保険料を納
付したときの三分の一にな
ります。十年前までさかの
ぼって納付できる「追納制
度」がありますから、将来
経済的に余裕ができたとき
にはこの制度を利用して、
満額の老齢基礎年金を受け
るようにしましょう。

国民年金習字作品を募集します

県内の小学生を対象に、
県と県国民年金協会が主催
している「国民年金習字作
品展」の作品を募集します。
この作品展は、今年で二
十八回になり、小学生の習

国民年金

■種別変更について
卒業後、就職して厚生年
金に加入したときは、国民
年金の保険料を納めなくて
もよくなりますから、厚生
年金に加入したことを、市
町村役場に届け出してくだ
さい。

プシューッとさわやかな音
をたてて栓を抜き、ガラス玉
をカラカラいわせながら飲む
ラムネ。第二次大戦前までは、
サイダー、とてん、氷水
などと並び、夏の代表的なし
好品でした。

ラムネ

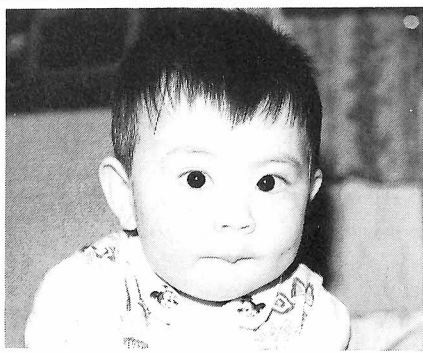
その後、清涼飲料水が
多様化し、ラムネは影を
潜めましたが、最近のレ
トロブームや地域おこし
のイベントなどで目にふ
れる機会が増えました。
ラムネは、レモネード
という言葉が日本語化し
たものだといわれています。
瓶の首に入っているビー玉と、
口のところのゴム輪とで気密
を保つようになっていますが、
これは、一八四三年にイギリ
スで発明されたものだといわ
れています。

ラムネの日本伝来について
は、一八六〇年ごろイギリス
船が長崎に持ってきたとか、
オランダ船が持ってきたので
オランダ水と呼ばれていたな



どの説があります。明治維新
前後には、日本でも製造が始
められていたようです。
ラムネ瓶は洗うのがむずか
しいので、ヨーロッパでは王
冠の発明とともに姿を消した
ようですが、日本では最近、
プラスチック製のラムネ瓶が
出現し、郷愁をさそう飲み物
として喜ばれています。
夏の暑いときに清涼飲料水
を口にするとはっとしま
すね。人間にはほっと一
息ついてリフレッシュす
る時間が必要です。連続
休暇の普及・拡大を目的
に、六、八月に「ほっと
ウィーク」キャンペーン
が行われます。あなたは、
ちゃんと連続休暇をとって
いますか。

満1歳になります



佐藤 翼ちゃん
(昭宏・江利子)
原 田

戸籍の窓口

5月14日現在

■お誕生おめでとう

布 施 勇 氣 (一哉) 大佐井	木 部 晋 一郎 (浩司) 原 田
船 越 斗 (勝彦) 牛 滝	東 出 志 (直武) 磯 谷
岡 村 唯 (正利) 古佐井	佐 賀 の 信 (良緒) 古佐井

■ご結婚おめでとう

長 島 仁 (大佐井)	橋 本 昭 子 (山武町)
奥 本 辰 雄 (大佐井)	松 本 和 江 (東 村)
田 中 勝 年 (磯 谷)	古 川 宮 晃 子 (浪岡町)
川 原 靖 彦 (古佐井)	山 本 好 彦 (古佐井)
田 崎 美 和 子 (東京都)	船 越 正 吾 (大佐井)
宮 川 加 奈 美 (古佐井)	

<お かわ び>

広報さい5月号「戸籍の窓口」ご結婚おめでとうの中で、和田寛とあるのは、和田寛さんの誤りです。訂正しておわび申し上げます。

4月30日現在人口(前月比)

男	1,817 (+21)
女	1,837 (+11)
計	3,654 (+32)
世帯数	1,126 (+23)

長雨の降りやすい6月

木の裂ける音など……………
前ふれがあったらすぐ避難

■がけ崩れ防災週間 (6/1~6/7)

■土砂災害防止月間 (6月)



「驚いたことに、家からわずか三十メートルほど離れた山が中復から崩れ落ち、道路はおろか川のなかまで埋めてしまっているではありませんか。……数日後、もう一度わたしは土砂崩れの起こった現場に行ってみました。そこには、人間の力ではとても動かさそうにない大きな石が何個も落ちていました。河原にあるようなのがった石や、山の上に生えている五メートル以上もある大木まで、そのまま落ちていくのです。」…

これは、昨年行われた「土砂災害防止に関する絵画・ポスター・作文コンクール」に寄せられた応募作品の一

つです。

ここで紹介したような悲惨な土砂災害は、全国で毎年起きています。去年は特に、雲仙・普賢岳の噴火に伴う火砕流や土石流、台風十九号の集中豪雨による土砂災害などにより、大きな被害がでました。

■雨量一〇〇ミリ以上は 要注意

日本は国土の約八割が山地や丘陵地、台地というところもあり、土砂災害危険地域が全国に約十六万か所もあります。自然災害のうち土砂災害が六割以上を占めるといえるもうなすけです。特に梅雨で長雨の降る六月はこうした土砂災害の多い時期です。一般に土砂災害の発生と雨量との関係については、一時間に二十ミリ以上、または降り始めからの雨量が一〇〇ミリ以上になったら要注意といわれています。がけ地や川のそば、山がすぐ近くに迫っているところには家がある方は、気象情報に耳を傾け、土砂災害に十分注意しましょう。

さまざまな土砂災害の前兆



- ・木の裂ける音やゴロゴロと石が流れる音がある。
- ・川の水が急に濁ったり、流れに流木が混ざったりする。
- ・雨が降っているのに川の水かさが急に減り始めた。



- ・地面にひび割れができた。
- ・地面の一部が陥没したり盛り上がった。
- ・池の水かさが急に変わった。
- ・井戸の水が濁った。



- ・がけから小石などがパラパラと落ちている。
- ・がけに裂け目ができた。
- ・斜面の途中から突然水がわきだした。

いるところに家がある方は、気象情報に耳を傾け、土砂災害に十分注意しましょう。

また、土砂災害のそれぞ

れの前兆を次に挙げます。

前兆を発見したら、役場に連絡するとともに、避難の準備を始めましょう。