

広報せい

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

「ラブリーせい」ふるさとパッケージ 全国に向けて発送



本州のつべんから、新鮮な山海の幸を直送します。「ラブリーせい」販売事業の今年度第二回目となる発送式が、九月二十四日にアールサスで行われました。

発送式には、村内の各団体から約百人が参加。キタアカリ、とろろ昆布、ます子、イカしおから、うどのほりはり漬、あじの煮干し、ひばの小物入れ、乾燥しいたけなど、九品目がパッケージに詰められました。

郵便局のトラックに積み込まれた「ラブリーせい」ふるさとパッケージは、北海道から九州まで、全国の会員四〇八名に向けて送り出されました。

▲主な内容▼

- 2 平成三年度決算
- 1 村の家計簿を公表
- 4 おしらせ
- 6 教育だより
- 10 保健婦だより
- 12 国保のしおり
- 14 出稼ぎ現地のみなさん
- 16 交母だより
- 18 税金だより
- 19 年金だより
- 20 戸籍の窓口

29億7,366万円のつかいみち

平成3年度 村の家計簿を公表

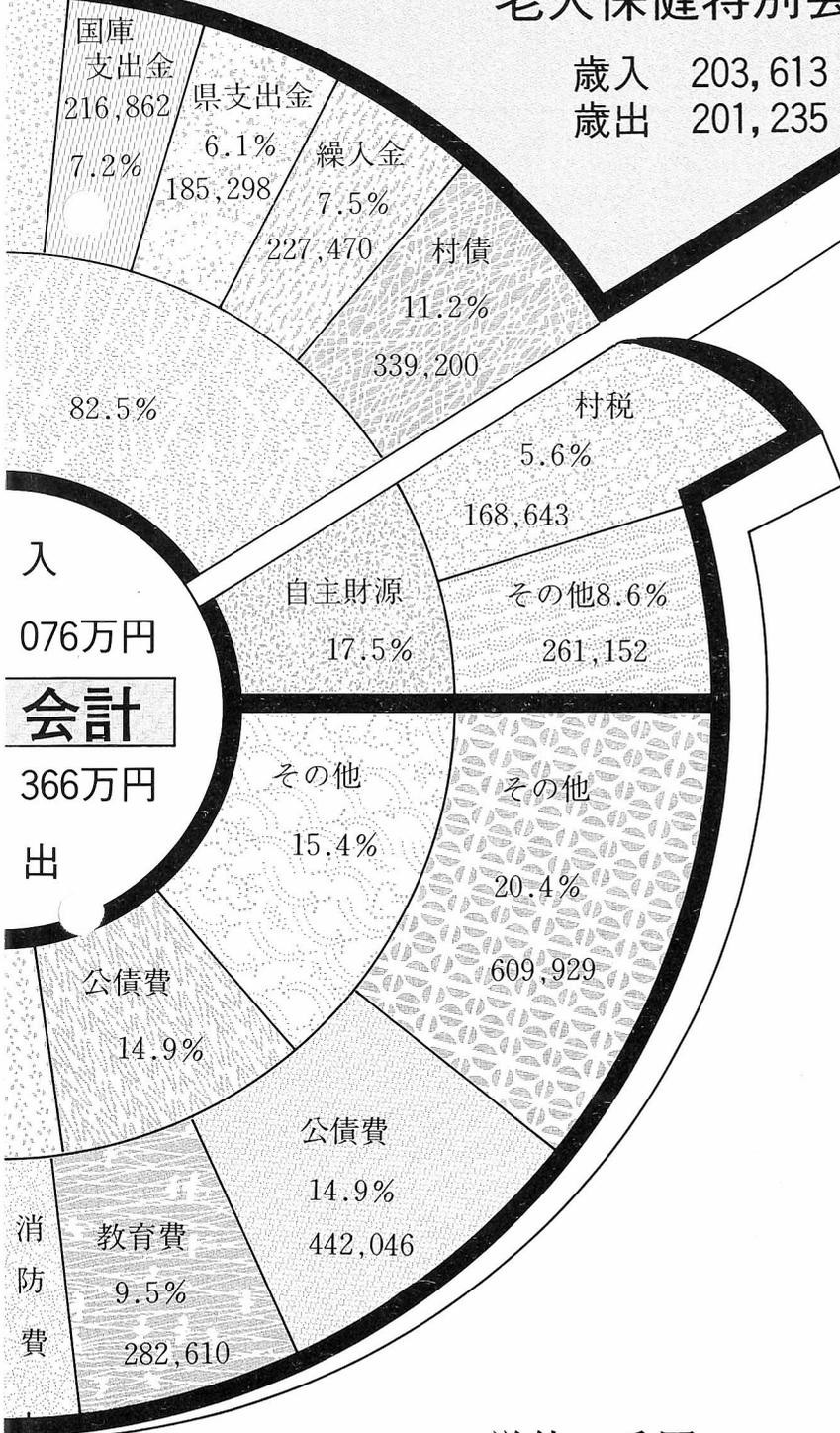
平成三年度の決算が
九月定例議会で承認さ
れました。みなさん
の納めた税金や国
からの交付金な
どがどのくら
い入りどの
ように使
われている
いる

290,981
259,840

事業特別会計

老人保健特別会計

歳入 203,613
歳出 201,235



単位：千円

むらおこし事業特別会計

歳入 19,359
歳出 15,287

主 な 事 業

(単位：千円)

- 磯谷地区健康広場整備事業…………… 16,253
- 保育所送迎バス購入…………… 4,728
- ごみ焼却場改修事業…………… 3,203
- 森林体験科学館整備事業…………… 96,833
- 小規模治山事業…………… 3,000
- 並型魚礁設置事業…………… 8,133
- 水産物加工処理場整備事業…………… 30,222
- 流通等改善施設整備事業(補助金)…………… 15,212
- 増養殖場造成改良事業(補助金)…………… 8,946
- 長後漁港改修事業…………… 100,000
- 福浦漁港関連道整備事業…………… 72,000
- 原田漁港局部改良事業…………… 40,000
- 漁港負担金…………… 36,460
- 地先型増殖場造成事業負担金…………… 17,045
- 願掛園地整備事業…………… 107,445
- 牛滝・福浦公衆便所整備事業…………… 31,715
- 誘致企業用地造成事業…………… 14,689
- 古佐井奥薬研線整備事業…………… 32,000
- 糠森2号線改良事業…………… 5,251
- 県道整備負担金…………… 16,450
- 急傾斜地対策事業負担金…………… 3,400
- 防火水槽整備事業(2基)…………… 8,682
- 教員住宅整備事業(2棟)…………… 17,161
- 佐井中学校グラウンド整備事業…………… 79,749
- 道路災害復旧事業…………… 5,354
- 河川災害復旧事業…………… 62,413

歳入歳出
国民健康保険

か
お知
らせし
ます。

〔総括〕

三年度の決算
は、歳入（村に入
ったお金）の総額で
三〇億三、〇七六万円、
歳出（村が使ったお金）
の総額は、二九億七、
三六六万円で歳入から
歳出を差し引くと五、
七一〇万円の黒字とな
りました。

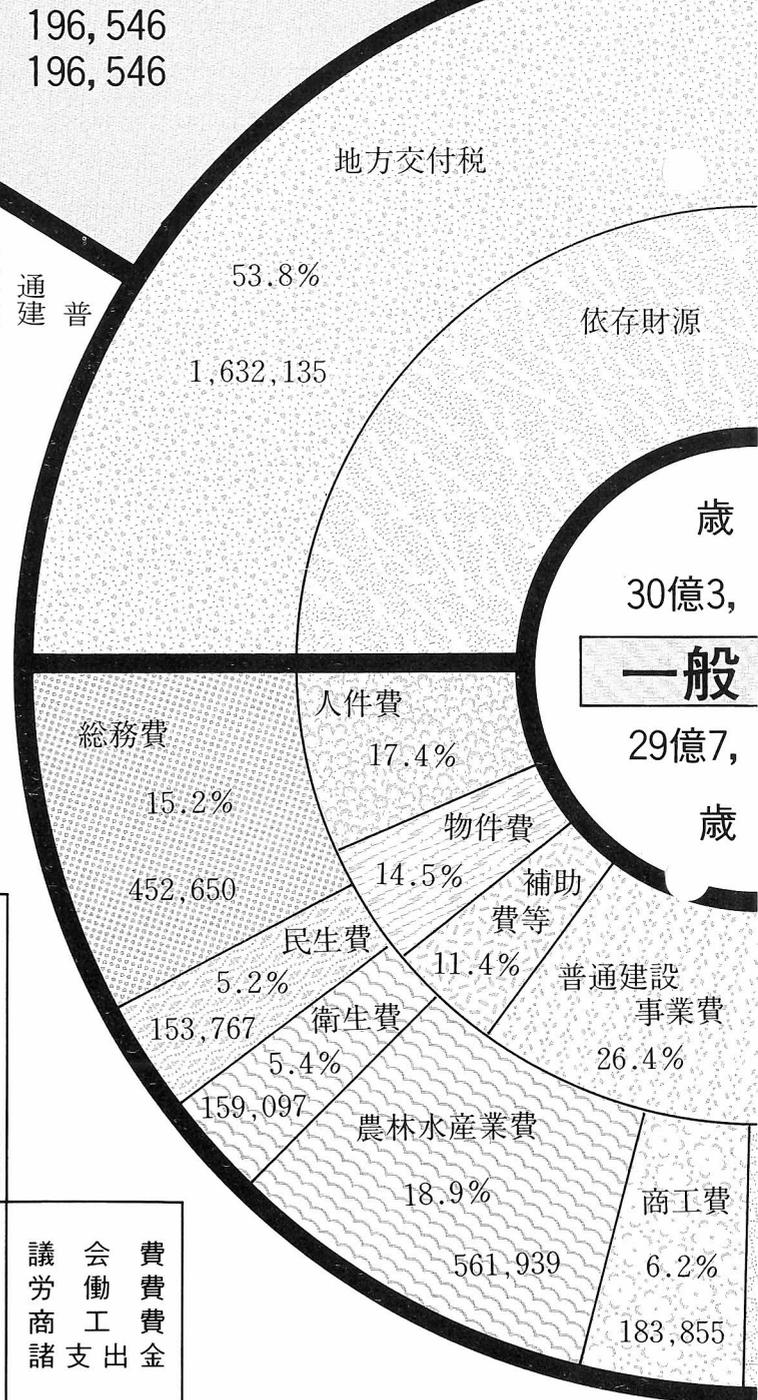
これを前年度と比べ
ると歳入総額で三億
一、〇三七万円の増、
伸率一一・四％増、歳
出総額で三億一、九四
二万円の増、伸率一二
・〇％増となり、歳入
歳出とも前年度を上回
りました。この増とな
った要因は、歳入面で
は、国、県支出金や村
債が願掛園地整備事業や漁
港関係事業等の増によりま
す。歳出面でも、願掛園地
整備事業や漁港関係事業等

簡易水道事業特別会計

歳入 196,546
歳出 196,546

〔歳入〕
歳入に占める主
な内容は地方交付税
が一六億三、二一四万
円、歳入総額の五三・八
％を占め、次いで村債三億
三、九二〇万円一一・二％
で、みなさんが納めた村民
税や固定資産税等の村税は、
一億六、八六四万円五・六
％でした。また、村税や財
産収入等の自主財源は、財
政調整基金等の積立金から

〔歳出〕
歳出の主な内訳は、農林
水産業費が五億六、一九四
万円一八・九％、次いで総
務費四億五、二六五万円一
五・二％、公債費四億四、
二〇五万円一四・九％の順
となっており、前年度伸率
では災害復旧費が七、一五
〇万円で一三一・八％増と
大きく伸びています。



村民1人当たり820,999円使われた！

(目的別歳出の内訳)

総務費 124,972円	民生費 42,454円	衛生費 43,925円	農林水産業費 155,146円	
土木費 28,078円	消防費 35,275円	教育費 78,026円	公債費 122,045円	議会労働費 191,078円

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。

キタアカリの料理教室と試食会を開催

佐井村農産物の特産品として、ばれいしょ「キタアカリ」が、新パッケージを開発して、いよいよ今年度から売り出されました。作付面積は約一ヘクタールで、販売数量が三トン。現在三キロ入一箱が一、〇

三〇円で、アルサス内のスーパーバニア・ハウスで販売されています。

九月十一日、農業研修センターに作付農家のみなさんが集い、キタアカリの料

おいしい牛肉に舌つづみ

九月六日、原田第一牧場を会場に、第六回「原田牛まつり」が開催され、村内外から大勢の人たちが集り、おいしい牛肉に舌つづみを打っていました。

津軽海峡を望む原田牧場では、緑の牧草の上で鉄板を囲みながら焼肉を食べ、コップを傾げる家族連れや職場の仲間たちの姿がこちらに見られ、特設ステー

理教室と試食会が開催されました。指導には、むつ地区農業改良普及所の職員があたり、七品目が調理されました。どれも素晴らしいできぐあいに、参加したみなさんは満足して舌つづみを打っていました。

今後は、作付面積の拡大と良質のキタアカリづくりを推進して栽培普及に努め、産業フェアや食談義などのイベントにも料理を出品しながら、消費拡大を図っていききたいと考えています。



ジでの民謡ショーを見ながら、黒毛和種の牛肉を味わっていました。

週休二日制に

ご理解とご協力を

10月17日の第3土曜日から 役場は毎週土曜日が休みとなります



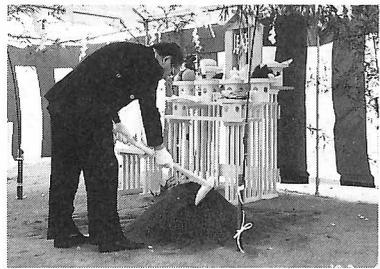
働く人たちの福祉向上を図り、豊かで健康的な生活を実現するなどの目的で、労働時間の短縮が進められてきました。

国や県の機関では、すでに毎週土曜日が休日となる完全週休二日制が実施されています。このような社会情勢から、地域全体が労働時間の短縮を進めるには、官公庁や金融機関などの先導的役割が必要とされます。当村でも、九月定例議会において関連する条例等が可決されたため、県内他

高齢者生活福祉センター 起工式が行われる

8月21日、佐井村高齢者生活福祉センターの起工式が建設現場で行われ、村長をはじめ、工事関係者が出席して玉串を捧げ、工事の安全を祈願しました。

高齢者生活福祉センターは、鉄筋コンクリート平屋建て、延べ床面積が1,668㎡。デイサービス部門や居住部門、交流部門などそれぞれに特徴のある部屋を備えています。また、診療所と接続することによって、佐井村の高齢者福祉の拠点となるもので、平成5年3月の完成に向け、現在工事が進められています。



ハンディに負けず精一杯頑張る



第30回青森県身体障害者スポーツ大会が、9月6日、青森市の県総合運動公園で開催され、佐井村からは選手2名が参加して熱戦が繰り広げられました。

この日は、青空が広がる絶好のスポーツ日和に恵まれ、女子やり投げに出場した能登勢子さんが第2位、女子ソフトボール投げに出場した田名部まさ子さんが第4位と健闘。

ハンディに負けず精一杯頑張る選手たちに、一緒に応援にかけつけた村身障福祉協議会の方々や観客から大きな拍手が送られていました。

第34回 北海道・東北民俗芸能大会に 「福浦の歌舞伎」が出演

また、草原では原田牛の体重あてクイズやもちつき大会、クロスカントリーや

牧草積みなどのイベントで盛り上り、牧場いっぱい歓声が響いていました。

九月十三日、弘前市民会館を会場に、第三十四回北海道・東北民俗芸能大会が開催されました。

を披露しました。

山形県を代表した酒田市

黒森日枝神社に二六〇年間

伝わる「黒森歌舞伎」とは

異なる（中央歌舞伎風）、

ローカルの面白みを含ん

だセリフや演技に、会場か



ら大きな声援が送られていました。

ゴミのポイ捨ては やめましょう



青空子ども会と日の出子ども会では、活動の一環として、夏休み中に道路やいづもラジオ体操をしている寺の境内のまわりの清掃を行いました。

夏の観光シーズン中に、あちこちに捨てられた空き缶やお菓子の袋などゴミの多さに驚きながらも、ゴミ袋いっぱい拾い集め、すっかりきれいになりました。

好評です！

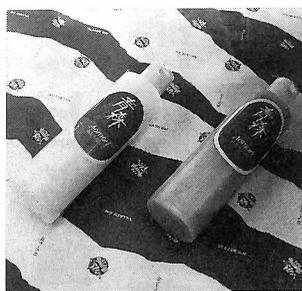
むらおこし商品-②

「ラプリーさい」販売事業協議会

■ひばシャンプー・リンス

[1本 280ml入]

小売価格 各1,000円



・青森ひばから抽出した、天然成分のひば油が含有されています。

・ヒノキチオールには、防カビ、防腐、皮膚の活性化、精神の緩和作用の、すぐれた効果が認められています。

第41回青森県青年大会



9月5日と6日の両日、蓬田村・蟹田町・平館村・今別町・三厩村の二町三ヶ村を会場に第41回青森県青年大会が開催されました。佐井村からは女子バレーボール(9人制)と陸上競技に参加しました。結果は次のとおりです。

■女子バレーボール
三戸町2-0佐井村

■陸上競技

- 男子走り高跳び
1位 長島 幸雄
- 男子砲丸投げ
3位 小笠原 昭彦
- 男子走り幅跳び
5位 田沢 亮一
- 女子走り幅跳び
2位 金丸 めぐみ

市町村などと同じく、十月十七日の第三土曜日から毎週土曜日を休みとさせていただきます。

これにより、住民票、戸籍謄本・抄本、印鑑証明、納税証明、資産証明など各種証明書類の交付や出納業務も休みとなりますので、土曜日、日曜日、祝祭日以外の日にご利用くださるようお願いいたします。

土曜閉庁の実施にあたり、村民生活に密着した業務については、今までどおり休まず行うことにしています。

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

◇ ◇ ◇

以上のような内容で、十月十七日の第三土曜日から毎週土曜日を閉庁させていただきます。

村民のみなさんのご理解ご協力をお願いいたします。

※週休二日制に関する問い合わせは「役場総務課」まで。



共同募金運動にご協力を

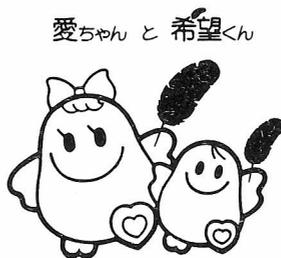
青森県共同募金会
佐井村分会長

長尾 金三郎

平成四年度「赤い羽根共同募金運動」が、十月一日から全国一斉に行われます。現在、高齢化社会等と相まって、地域における様々な福祉需要に対し、公的な社会福祉施策とともに、民間のきめ細かな対応が求められています。また、地域福祉の時代を迎え、福祉事業を活力のあるものにするため、その財源確保の一翼を担う共同募金の果す役割は、ますます重要になってきています。佐井村分会では、毎年のことながら、村民の皆様か

平成3年度における佐井村への配分金の内訳

- ・年末見舞金(一人暮らし老人、精薄者) ……123,000円
- ・老人福祉活動費(老人クラブ、給食サービス等) ……140,000円
- ・障害者福祉活動費(身障福祉協議会補助) ……10,000円
- ・ボランティア活動推進 ……10,000円
- ・母子会、手をつなぐ親の会補助 ……20,000円
- ・ボランティアスクール、福祉講座等 ……160,000円
- ・社会福祉協議会広報 ……10,000円
- ・心配ごと相談事業 28,593円
- 合計 501,593円



ら絶大なるご理解とご援助を賜わり、昨年度は目標額四一三、一〇〇円に対し、六七九、七〇六円の募金がありました。心から厚くお礼申しあげます。

さて、本年もまた、共同募金運動が始まります。

「国民たすけあい」、そして「村民たすけあい」の意識のもとに、赤十字奉仕団の団員が募金のお願いにお伺いしますので、その節はよろしくお願ひします。

共同募金は強制的なもの

でなく、どこまでもみなさんの任意の寄付金です。その点を十分ご了解いただきまして、善意の浄財をご寄付くださるよう、謹んでお願い申しあげます。

多数の出品を

お待ちしています

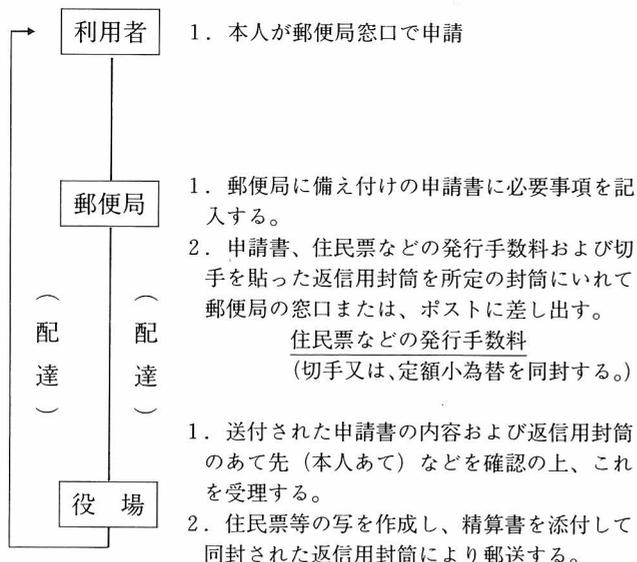
第9回佐井村産業フェア

(10月24日・25日)

津軽海峡文化館アルサスを会場に、十月二十四日と二十五日の二日間にわたって開催される「第九回佐井村産業フェア」の行事の一环として、平成四年度佐井村農林水産物共進会が行われます。

この一年間、村民のみなさんが苦勞を重ねて作った農林水産物や、その他収穫

住民票等郵送サービスのあらまし



住民票など各種証明の交付申請は郵便局でOK!

住民票など各種証明の

郵送サービス利用を

- ・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。

出品規格

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

された物、アイデアの品々を、どしどし応募ください。

■出品物受付期日等

- 平成四年十月二十三日(金)の午前中まで。
- 農林産物はJ A 下北・佐井(農協)へ、水産物は漁協へ、その他は役場へ持参してください。

■出品要領・規格

- 出品物には名札をつけてください。村内に居住する

方なら、どなたでも出品できます。

■表彰

- 出品規格は別表のとおり。
- 出品物は、原則として返却しませんので、希望する方は、出品時にその旨申し出てください。
- 出品物は審査し、優秀なものには賞状及び賞品を贈ります。

きのこ採りシーズン到来
遭難事故にご注意を

チェック!

- 防寒具、食糧、マッチは持ったかな?
- 天気予報の確認は?
- 行き先、同行者、帰宅予定時間を誰かに教えたかな?
- 体調はOK?



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 抄 本	(一通) 200円		郵便切手(往復分)	
住 民 票 謄 本			〃	
4 人 まで	(一通) 200円			
5 人 以上	(一通) 400円			
戸 籍 謄 抄 本	(一通) 300円		〃	
戸 籍 附 票 謄 抄 本	(一通) 200円			
除 籍 謄 本	(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。
除 籍 抄 本	(一通) 500円			
年 金 は が き 証 明	(一通) 200円		証明書提出のときは必ず41円切手をはって投かんしてください。	

[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。



秋の清掃週間

十月は「秋の大掃除」のシーズンです。台風や強風で、家具の裏などにホコリがたまっています。秋の日差しの弱まらないうちに、できるだけ大掃除をしてください。

掃除や整理整頓は、精神衛生のためにも大切です。平素は手の届きにくい押入れや物置、流しの下、外回りなどを重点に掃除しましょう。

廃品類は、突風や雨のことを考え、きちんとヒモで結び、まとめてゴミの日にあわせて出しましょう。

ゴミを燃やすときは、そばにバケツ一杯の水と誰かがついてるようにしまし

よう。思わぬ突風で燃え広がる可能性があります。

※環境美化運動と衛生事業推進のため、従来実施してきました「秋の清掃指導」を拡大し「秋の清掃週間」に変更します。

これに伴い、個別に配布していましたが「清掃済の証」は廃止することになりましたので、みなさんのご理解ご協力をお願いします。

献血であなただの健康管理を

やさしい思いやりに育まれて、貴い命が救われる献血。人間としての大切な思いやりの心とやさしさが、さらに大きく実を結ぶことを願って、移動採血車による秋の献血を行います。

血液型の判別のほかに、病気の早期発見や予防に役立てていただくため、採血した血液の一部分で生化学的検査をして、その結果をお知らせします。この機会に健康チェックしてみはいかがでしょうか。

観光なめこ園がはじまります ＝川目なめこ組合＝

【日程】 平成4年10月中旬～11月上旬
【場所】 通称＝「大滝」
※詳しくは、川目なめこ組合（代表）上山正さんまで問い合わせください。
☎ (38) 4354

採血場所及び時間は次のとおりです。みなさんのご協力をお願いします。

■日 時

十月二十二日(木)

午前十時から午後四時まで

■場 所

役 場 前 午前十時～十二時

アルサス前 午後一時～四時

行政相談週間

10月11日～17日

納得がいけない、お困りになっている、要望したいことがありますしたら、お気軽にご相談ください。

■こ ん な 相 談 を

受けつけます。役所への手続きをしたい

投 稿

海底診断書

数年振りに海藻採取に出漁し、海中の異常さに気づいた。本来澄んでいるべき海底が、一面ヘドロに覆われ、ホクを使うたびに濁りが舞い上がる。これは一二年海底を洗う大きな時化が無かった証でもあるが、このような現状では、昆布や魚貝類の増殖は望めない。

一昨年、昨年と昆布は皆無だったが、今年は磯谷、長後、福浦、牛滝等、漁港工事を続けてきた港付近に限られ昆布が見られた。工事により周辺がかき回されたからだろう。(チエーン曳きした沖合いで引き昆布漁もあるが)海底耕耘機の必要性を叫んで、既に十数年になるが、今春、青森県でも海中ロボットの試作に乗り出したようだ。

なお、海一円に大量のウニが目立つのも気がかりである。二三年前異常発生したもので、まだ小さく採取できないものが多い。明年後の豊漁は予測できる。ただし、現状のままでは、主産物である昆布漁は望めそうにない。

処 方 箋

春シケで「もずく」が繁殖し、秋のシケで昆布が繁殖する理論は、漁民の常識でもあるが、波浪による海底の自然浄化が期待できないなら、人力による清掃が絶対必要になる。

このたび「ほくと」船中で、永沢工業の永沢良一所長と同席し、海底洗浄機が各メーカーにより試作されていることを拝聴し、大いに期待もし、意を強くした。実用化の早からんことを希っているが、姑息的(こそく)であれ漁師自ら海底掃除に取り組むべきであろう。なお、陸域では適地適作は常識だが、南北約四十キロの海岸を、昆布区、ウニ区と区画し有効利用する計画の樹立も、近代漁民の英知であり、実践を願って止まない。

がどうしたらよいか。
・道路や側溝が破損したり、交通安全施設がなくて危険である。

・騒音、振動、悪臭など公害に悩まされている。

・登記、国土調査、農地など土地問題で困っている。
・遺産相続など裁判問題で悩んでいる。

・夫婦のいざこざ、姑と嫁の不和などで悩んでいる。

行政相談委員の意見は 行政運営の改善に 反映されます

行政相談委員は、申出のあった苦情や要望を受けつけ、解決の促進を図ると同時に、業務の遂行を通じて得られたさまざまな行政運営上の改善についての意見を総務庁に報告します。また、特に重要な意見については、総務庁長官に述べることもできます。(行政相談員法第四条)

これらの意見については、総務庁から各省庁に通知するなどにより、行政運営の

参考として活用されています。

行政相談委員

大石健次郎 ☎ 五四二二二

行政相談所を開設します

■日時

平成四年十月十三日(火)
午前十時～午後三時

■場所

津軽海峡文化館アルサス
二階会議室 ☎ 四五一三

※相談したいことがありましたら、いつでも行政相談員または役場住民福祉課まで、電話、手紙などの方法でもかまいません、お気軽にご相談ください。

むつ総合病院から 駐車場使用のお願い

当病院は、むつ・下北地域の基幹病院にあさわしい病院機能の充実を図るため、昭和六十三年三月から「むつ総合病院整備事業」を実施しています。

工事期間中は、駐車場の一部が使用できなくなりまので、当院をご利用のみなさんには、できるだけ公共交通機関によりご来院くださるようご協力をお願いします。

なさんには、できるだけ公共交通機関によりご来院くださるようご協力をお願いします。

なお、工事工程の関係から、一時的には国道向かいの田名部川沿いの病院駐車場だけとなる時期もありますので、ご来院の方々のご協力を重ねてお願い申し上げます。

休診のお知らせ

佐井診療所

・毎週月曜日は、先生が研修で出張のため不在となり休診とします。

・十月二十二日(木)から二十四日(土)まで、先生が出張のため不在となり休診とします。

自衛官募集案内

次の日程で、受験者を募集しています。

■防衛大学校学生

陸、海、空自衛隊の幹部を養成します。

<受験資格>

高校卒業及び高校卒業見込みの者で、21歳未満の男子及び女子。

<受付期間>

平成4年10月1日から11月5日まで

■防衛医科大学校学生

陸、海、空自衛隊の医師である幹部を養成します。

<受験資格>

高校卒業及び高校卒業見込みの者で、21歳未満の男子及び女子。

<受付期間>

平成4年10月1日から10月26日まで

■看護学生

自衛隊の看護業務の中心となる婦人自衛官を養成します。

<受験資格>

高校卒業及び高校卒業見込みの者で、22歳未満の女子。

<受付期間>

平成4年10月1日から10月31日まで

※詳しくは、自衛隊青森地方連絡部むつ募集事務所までお問い合わせください。

☎ (22)-7484

就業構造 基本調査に ご協力を!

10月1日現在で、就業構造基本調査が実施されます。

この調査は、国や地方の雇用対策などに関する行政の基礎資料を作るためのものです。

調査の対象となる世帯には、調査員が9月下旬からお伺いしますので、ご協力をお願いします。

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73講座です。

申込み受付は10月31日まで。

詳しい案内書をご希望の方は、〒186-01 NHK学園8E52係あて、ハガキにあなたの郵便番号、住所、氏名、電話番号を記入のうえ請求してください。案内書は無料です。

☎ (0425) 72-3151

◀予約受付中▶

○県民手帳(平成5年版)

<内容>

日記編、資料編、名簿編
一般便覧編等

内容を一新

<価格>

一部 400円

○県勢グラフ(平成4年版)

<表面>

市町村概要、グラフ、
6色刷

<裏面>

青森県全図1/28万

<価格>

一部 350円

◎申込先

役場企画財政課

☎(38)-2111

教育だより

平成4年度 佐井村⇩南茅部町姉妹町村 スポーツ少年団交流会

平成四年度佐井村・南茅部町姉妹町村スポーツ少年団交流会が、八月二十一日、二十三日



は、午後三時から南茅部町民運動公園野球場で開会式が行われた。南茅部町長の始球式で交流試合が始まりました。南茅部町の三つのスポーツ少年団の選抜

チームに対し大健闘。随所に好プレーを披露してくれました。結果は七対八と一点差で敗れましたが、日頃の練習の成果を十分発揮した好試合でした。

試合終了後、町民保養センターで試合の汗を流し、午後六時から磨光小学校で交流会が行われました。南茅部町の育成会のみなさん

翌日は、朝から尾札部漁港でコンブの水揚げを見学し、朝食後、大沼公園で最後の夏休みを楽しみ帰路につきました。今回の交流会で得た貴重な体験を、今後の生活に十分に役立ててほしいものです。

第四十二回「下北美術展」

むつ・下北管内の小学校六十校、中学校二十四校から絵画・版画・書道の部に三、四七一点の作品が応募された。第四十二回下北美術展において、佐井村からもたくさんのお子さんが入選・入賞しました。

なお、これらの作品は、十月十日(土)にアルサスに展示しますので、みなさんおさそいあわせのうえ、ご鑑賞ください。

△絵画の部▽

(小学校一年生)

※佳作 原田小学校 池田 貴重樹

※入選 原田小学校 金沢 智克

(小学校二年生)

※特選 磯谷小学校 横浜 ゆかり

※準特選 福浦小学校 田中 一世

福浦小学校 田中 悦子

佐井小学校 丹藤 智子

※佳作 原田小学校 佐藤 俊彦

原田小学校 佐藤 真彦

原田小学校 金沢 偉人

※入選 磯谷小学校 福田 奈津子

牛滝小学校 宮部 正徳

牛滝小学校 竹内 学

※特選 (小学校三年生)

※準特選 牛滝小学校 竹内 かおり

牛滝小学校 竹内 信子

原田小学校 池田 彩子

※佳作 牛滝小学校 船越 幸子

牛滝小学校 船越 一也

磯谷小学校 松本 正弘

磯谷小学校 佐々木 宏子

(小学校四年生)

※準特選 牛滝小学校 大畑 恭平

牛滝小学校 坂井 千雪

※佳作 牛滝小学校 坂井 千雪

牛滝小学校 坂井 千雪

原田小学校 田中 育美

「ばらいろ学級」で 「ミニコミュニケーション」

五月二十九日を皮切りに、これまで十四回にわたって開かれてきた「ばらいろ学級」がこのほど終了し、多彩な学習ができたことへの喜びと感激を味わいながら、参加したみなさんお互いにコミュニケーションづ



くりを楽しみました。

「ばらいろ学級」では、レクリエーション、手芸、陶芸、習字、グラウンドゴルフ、料理、歩け歩け運動、昔の佐井村を語る、禅の道など、人間の持つ可能性に

ソフトテニス教室で さわやかな汗！

このほど、フォーレストパーク内のテニスコートに会場に、むつ市から貝瀬章先生と佐々木明子先生を講師に迎えて、初心者向けのソフトテニス教室が開かれました。

この日は、さわやかなテニス日和となり、参加者は

挑戦。とても自分にはできないだろうという懸念を見事に吹き飛ばし、がんかけ公園までの道のりを歩き終えた自分に驚きと健康を見つけたり、グラウンドゴルフや陶芸など未知のものへの取り組みにより、新たな自分を見つけた学級となりました。

ラケットの持ち方から、一人一人ていねいに指導を受け、試合ができるまでに上達。みなさん心地良い汗を流しながらの楽しい教室となりました。



平成4年度 あすなろ県民大学 移動講座佐井会場

主催＝県総合社会教育センター
「感動は人生の表現」……現代を知的に生きるあなたへ、講演会を開催します。

- 演題 「今を大切に……自分らしく生きる『一秒の重さ』」
- 講師 日本テレビアナウンサー 石川牧子
- 日時 平成4年11月6日(金) 午後6時30分から
- 場所 津軽海峡文化館アルサスおさいホール

※特選	福浦小学校	田中	幸子	佐井中学校	辻
※準特選	牛滝小学校	竹内	晋司	牛滝中学校	竹内
※入選	牛滝小学校	船越	奈津子	佐井中学校	樋口
※特選	長後小学校	滝本	尚太	佐井中学校	樋口
※特選	(中学校一年生)			牛滝小学校	中西
※特選	牛滝中学校	竹内	絃子	牛滝小学校	竹内
※準特選	牛滝中学校	竹内	浩義	牛滝小学校	中西
※佳作	牛滝中学校	竹内	浩	牛滝小学校	竹内
※特選	(中学校二年生)			牛滝小学校	中西
※準特選	牛滝中学校	大畑	隆道	牛滝小学校	中西
※入選	牛滝中学校	船越	貴幸	牛滝小学校	中西
※特選	佐井中学校	横濱	純子	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮沢	圭	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	大畑	浩幸	牛滝小学校	竹内
※特選	(中学校三年生)			牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	加藤	修	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	小向	誠	牛滝小学校	竹内
※佳作	佐井中学校	竹内	公市	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※準特選	佐井中学校	宮野	達也	牛滝小学校	竹内
※入選					

保健婦だより

骨粗鬆症を予防

こつ そ しょう しょう
骨 粗 鬆 症
を 防 ぐ
= 予 防 編 =



骨にも栄養が必要

①骨にも栄養が必要

前回は、骨粗鬆症の原因についてでしたが、長年の生活の中で骨粗鬆症はつくられていきます。

硬い骨が毎日変化しているとは気がつかないでしょうが、骨には、骨をつくる細胞とこわす細胞があつて、古くなった部分はいったんこわされて新しい骨ができます。およそ三〜四ヶ月すると、まったく新しい骨にかわっています。

したがって、骨にも栄養が必要なのです。とくに大切なのは、骨の基礎をつくるタンパク質と、カルシウムなどのミネラルです。そして、これらがバランスよく供給されないと、しっか



りした骨ができません。ですから、いくらミネラルの多い食品をとったとしてもタンパク質がたりないと骨に吸着しません。かといって、タンパク質が多ければ多いほどよいかというと、多すぎると逆に骨のカルシウムが減ってしまいます。

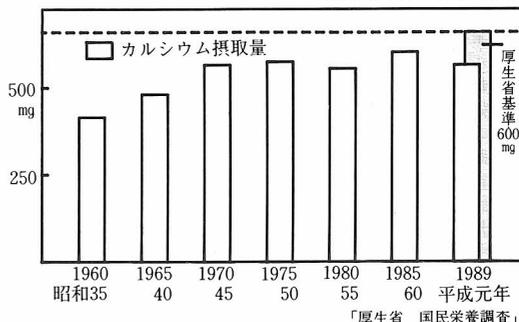
日本では一日のタンパク質の必要所要量は体重1kgあたり1gとされています。肉類ですと100g食べると、その五分の一の20gがタンパク質と判断してよいでしょう。このほかに穀類からのタンパク質もあり

ます。もし、一日体重あたり2gのタンパク質をとったとすると、骨のカルシウムが血液の中でできてしまいます。たりなくても多すぎても健康にはよくありません。ほどほどが大切なのです。

②二六〇〇ミリグラムのカルシウムが骨粗鬆症を防ぐ

日本では、私たちが一日に摂取しなくてはならないカルシウムの量は六〇〇ミリグラムとされています。カルシウムは食物から摂取しなくてはなりません。カルシウムは牛乳などの乳製品、小魚、ほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれており、なかでも牛乳からの吸収が一番良いとされています。牛乳一本二〇〇ミリリットルに含まれるカルシウムの量二〇〇ミリグラムのうち、五〇%以上が体内に吸収されます。また、小魚、緑黄色野菜では二〇〜三〇%程度吸収されます。

表1 日本人のカルシウム摂取量 (成人1人1日当たり)



現在、日本人のカルシウム摂取量は五四〇ミリグラムといわれていますから、あと牛乳一本を目安に毎日飲むようにすれば、必要摂取量にたるといいうことになります。ただ、男性よりも骨粗鬆症になりやすい女性の場合には二本を目安にしたいものです。また、高齢化するにつれてカルシウムの吸収度合いが落ちてきますので、高齢者は、できれば一日に一、〇〇〇ミリグラム程度は取るように心がけたいものです。(表1)

それでは、カルシウムをたくさん取っていただければ

10月の保健事業



1日(木) 健康相談日
7日(水) 受付時間
12日(月) 午前9時〜12時
20日(火) 健康づくり
27日(火) フェスティバル

場所 役場・健康相談室
電話での健康相談も受付けますので、お気軽にご利用ください。

10日(土) 健康づくり
時間 午前9時〜午後3時
場所 アルサス
13日(火) 基本健康診査の結果報告及び事後指導
対象 8月28日の健診を

表2 カルシウムを多く含む食品 (100g中)

食 品 名	mg/100g	1 回使用量	
		g	mg
煮 干 し	2,200	10	220
ま い わ し (丸干)	1,400	20	280
ご ま (煎り)	1,200	9	108
スキムミルク(国産)	1,100	20	220
さ く ら え び	1,500	10	100
プ ロ セ ス チ ー ズ	630	20	126
凍 り ど う ふ	590	20	118
こ ま つ な	290	50	145
ヨ ー グ ル ト	130	100	130
普 通 牛 乳	100	200	200

粗鬆症を防げるか」というと、そういうものでもありません。骨は体の一部ですから全体的な栄養バランスがやはり大切になってきます。たとえば、カルシウムの吸収をよくするためのビタミンDも有効ですし、骨の強さを保つために大切な筋肉を強化するタンパク質もきちんと取る必要があります。しかし、リンや食塩に関しては、あまり取り過ぎるとせっかく取ったカルシウムを体の外に出してしまふので、気を付けなくてはなりません。(表2)

③ 適度な運動で骨粗鬆症から骨を守る

また、骨を強くするには骨の周りの筋肉を強くし、骨に重力を与えることも必要です。それには運動することが一番。といっても、運動選手並みにする必要はありません。ちょっとした運動を続けることが大切です。たとえば一日に八、〇〇歩を目標にしてスタスタ早足で歩くのは、誰にも手軽にできる運動です。早足で歩くと、体全体の筋肉の七〇%が活動するだけで

なく、外を歩くことは日光を浴びて、カルシウムの吸収に必要なビタミンDが体内で合成されることにつながります。

縄文時代の遺跡から発掘される古代日本人の骨は、短いけれど太くて、筋肉がついていたところが強く盛りあがっているのが特徴です。筋肉を使えば、その刺激で骨が頑丈になる良い証拠です。

運動して筋肉を動かすことは骨に良いことですが、健康のためという目的や、会社などからの体力づくりの命令などという義務感を忘れて、単純に楽しむだけの運動を考えるべきです。義務感があると、途中でいやになって脱落しやすいものです。のんびりと、自分の好きな運動を気ままにやるようにしましょう。

④ 北の人は注意が必要

ところで、地域的な「骨粗鬆症」の分布を見ると、

世界的にも、日本だけを見ても北の方が多くなっています。その原因としては、日照時間が少ないため、日光によって皮膚で合成されるビタミンDの生成が少ないことが挙げられます。

「骨粗鬆症」は完治する病気ではありません。しかし、進行を食い止めることはできます。薬による治療方法もありますが、それよりもまず食事を中心とした生活習慣の改善で骨を強くすることが大切といえます。

栄養と運動による刺激が骨粗鬆症を軽くしてくれる最良の方法です。こまめに体を動かすことを習慣づけて、骨の健康を守ってください。



受けた人
場所 アルサス

時間は後日お知らせします。
場所 アルサス

27日(火) リハビリ教室
時間 午後1時～3時30分
場所 アルサス

29日(木) 福浦地区看護教室
場所 福浦生活改善センター
時間は後日お知らせします。

30日(金) 乳児相談・離乳食実習
時間 午後12時30分受付
場所 振興センター和室
対象 平成4年2月～6月生



◀ 医療費の状況 ▶ 〔6月診療分〕

(単位：円)

国保 (若人分) 加入者数1,660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	496	9,580,810	330,373	5,772
入 院 外	721	1,289	9,088,310	12,605	5,475
歯 科	112	267	1,755,890	15,678	1,058
薬剤の支給	68	95回	405,930	5,970	245
計	930	2,147	20,830,940	22,399	12,549

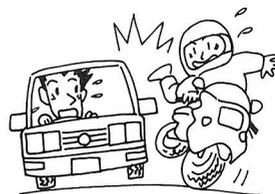
退職者医療 加入者数 61人

区 分	件数	日数	医 療 費	一件当医療費	一人当医療費
入 院	1	22	339,410	339,410	5,564
入 院 外	47	86	798,460	16,989	13,090
歯 科	7	18	113,930	16,276	1,868
薬剤の支給	2	2回	7,260	3,630	119
計	57	128	1,259,060	22,089	20,640

老人医療 対象者数 478人

区 分	件数	日数	医 療 費	一件当医療費	一人当医療費
入 院	27	390	7,952,070	294,521	16,636
入 院 外	477	1,129	10,174,510	21,330	21,286
歯 科	24	68	475,740	19,823	995
薬剤の支給	53	80回	609,310	11,496	1,275
施設療養費	2	60	504,480	252,240	1,055
計	583	1,727	19,716,110	33,818	41,247

国保と交通事故 (第三者の行為による傷病)



交通事故など、第三者の行為によってけがをした場合でも、国保で治療が受けられます。

国保のしおり

すみやかに 国保へ届出を

国保で治療を受けようとするときは、必ず国保の係に届け出てください。

医療費は 加害者の負担

交通事故のように第三者の行為によってけがをした場合、原則として医療費は

加害者が負担すべきものです。国保を使って治療を受けたときは、国保が一時的に替え、あとで加害者から返してもらおうということですが、ただ、加害者から治療費を受け取ってしまっていると国保が使えないということにもなりますから、国保へは必ず届け出てください。

担当 住民福祉課

保健衛生係
☎ (三八) 二二一一

お元気づけずか

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び、みなさんとのかけ橋です。

事故見舞金制度で大きな安心

事故見舞金制度とは、出稼労働者及び留守家族のしあわせのために、県と市町村がつくった出稼協会で行う互助制度です。

出稼ぎしている方や、これから出稼ぎしようとする方は、どなたでも加入できます。

加入した方は、出稼中いつ、どこで災害にあつても見舞金を受けられます。

掛金は、村で負担しますので、無届で就労されている方や、これから出稼ぎする方は、就労先を役場の住民福祉課住民係へお知らせください。

見舞金早見表

種類	事 故 ・ 災 害 の 程 度	給付額
死亡見舞金	出稼中(出発から帰宅まで)における死亡、ただし、一時帰省中の死亡を除く。	五〇〇,〇〇〇円
傷病見舞金	出稼中における負傷 又は疾病で休業療養 を要するもの	六〇,〇〇〇円
見舞金	一月以上三月未満であるもの	五〇,〇〇〇円
見舞金	三月以上六月未満であるもの	二〇〇,〇〇〇円
見舞金	出稼中における負傷又は疾病による障害で通常の見舞金を要する程度のものであるもの	一五〇,〇〇〇円
見舞金	加入者の留守宅の火災による焼失半焼以上	一五〇,〇〇〇円

※詳しくは、住民福祉課にお問合せください。

体力づくり強調月間

レッツエンジョイウォーキング

あなたは、自分が一日に何歩歩いているかご存じですか？ほとんどの人は、「測って歩いているわけでもないし、分からない」と答えるでしょう。それもそのはず。歩くということは生活の一部ですから、特別な理由がない限り、意識して歩いているという人のほうがめずらしいといえます。

ところで、最近この「歩く」ということが見直されています。だれにでもできるスポーツ「ウォーキング」として注目を浴びているのです。

十月は体力づくり強調月間。あなたも歩くことを見つめ直し、もつと積極的に生活の中に取り入れてみませんか。さあレッツエンジョイウォーキング。

歩かなくなった現代人

現代人は歩かなくなったとよく耳にしますが、実際にはどうでしょうか。

現代のサラリーマン、主婦、小学生でみた一日の歩行量を調べたデータがあります。(表参照)運動不足を解消し、健康を維持するために、一日一万歩は必要であるといわれます。ところが、この表を見てもお分かりのとおり、一万歩を

現代人の歩行量(1日の歩数)		
サラリーマン	マイカー通勤	3,460歩
	バス・電車通勤	7,960歩
	ゴルフ(1ラウンド)	15,600歩
主婦	家事	5,320歩
	ハイキング(尾瀬) 歩け歩け大会(25km)	31,500歩 40,800歩
小学生	室内遊び(雨)	6,080歩
	戸外遊び(晴)	14,200歩

超えているのは、ゴルフやハイキングなどの特別なイベントがあった日と、外で遊んでいる子どもたちだけ。

大人に限っていえば、普通の生活をしているだけでは歩行量が不足しているのです。また、子どもにしても家の中でTVゲームに夢中になっているようでは、一万歩には程遠いでしょう。

成人病は運動不足病

運動不足が、さまざまな成人病を引き起こすことが分かっています。代表的なものでは、①高血圧症②高脂血症(血液中のコレステロールや中性脂肪が多くなる)③心臓病(心筋梗塞や狭心症など)が挙げられます。

なぜウォーキングなのか

ところで、「健康維持のためにも運動は欠かせない」「さあ運動しよう」となったとき、気をつけてほしいことがあります。それは、運動不足を解消するには息の切れるような運動でなければ効果がないと錯覚してしまうことです。運動不足といっても運動



の強さが不足しているわけではありません。運動の量が不足しているのです。

そこで、軽い運動で長く続けることができるものとしてウォーキングが注目されているのです。一キロメートル走っただけでへたばってしまう人でも、歩くのなら、二、三キロメートルと続けられるでしょう。よく一キロメートル走ると一キロメートル歩くのでは、エネルギーの消費量が違うと思われるがちですが、これは大きな間違い。歩いても走っても距離が同じなら、消費されるエネルギーは同じなのです。

ハウツーウォーク

歩くのにルールはありません。こういった気楽さがウォーキングの良いところでもあるのです。むずかしい考える必要はありません。そう、歩ける距離だけ歩けばいいでしょうし、歩きたいとき、歩けるときに歩けばいいのですから。

また、歩く速度も自由です。散歩するときのゆっくりした歩行から、ゲンゲン歩く速度まで、そのときの体調や気分に合った速度で歩いてみましょう。ただし、食事のすぐあとの運動はあまり好ましくありません。軽い散歩程度のウォーキングならともかく、速めに歩くのであれば、食後は避けましょう。



高齢者の交通事故防止

近年増加の傾向にある高齢者の交通事故を防止するため、九月十一日から二十日までの十日間、高齢者の交通安全運動が実施されました。

高齢者の交通事故の内容は、歩行中及び自転車に乗車中の死亡事故が、依然として七割を超えています。また、高齢運転者の増加を反映し、自動車運転中の死

交母だより



佐井村
交通安全母の会

亡事故が大幅に増えています。今年に入ってから、北通り地区でお年寄りの死亡事故が発生しています。人生経験豊富なお年寄りを、少しでも交通事故に遭わせたくない——という願いから、高齢者の交通安全運動が始まる九月十一日の早朝、交通安全母の会では、佐井駐在所の附田部長と一緒に、診療所前で診察を待っているお年寄りのみなさんに、事故防止のチラシとティッシュを配って、交通安全を呼びかけました。



10月1日現在
交通事故死ゼロ
3,263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4年)

青森県交通対策協議会

	8月	累計	死者のうち シートベルト	飲酒運転による死者	28
発生	737 (763)	4,920 (4,995)		着用義務者 (着けなければならない人)	51
死者	14 (12)	97 (82)		非着用者 (着けていなかった人)	42
傷者	936 (1,000)	6,005 (6,140)		うち、着けていれば 助かったと思われる人	14

() 内は前年。累計は1月から

◎ 高齢者交通安全旬間運動の重点

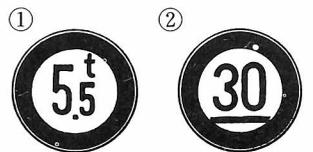
- 1 高齢者の交通安全に関する県民の意識の醸成
- 2 高齢者自身の交通安全意識の向上

◎ 秋の全国交通安全運動の重点

- 1 飲酒運転の追放
- 2 高齢者の交通事故防止
- 3 シートベルトの正しい着用の徹底
- 4 違法駐車の手止め出し

シートベルト しめる心が 身を守る

交通標識豆知識(その5)



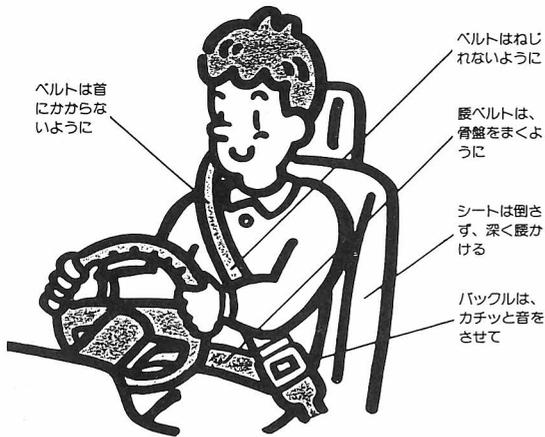
今回は、珍しい標識を見つけてみました。

①と②が何の標識か分かりますか。①は重量制限、②は最低速度です。①については、福浦に新しくできた橋にあります。②については、県内でなかなか見受けられませんが、高速自動車道だと見られるかもしれません。

ところで、標識について意味が良くわからない物が多いと思います。もし、知りたい標識などがありましたら、役場総務課交通安全の係まで。

シートベルト 車社会の 身だしなみ

シートベルトの正しい着用方法



○子供には幼児用安全シートを。

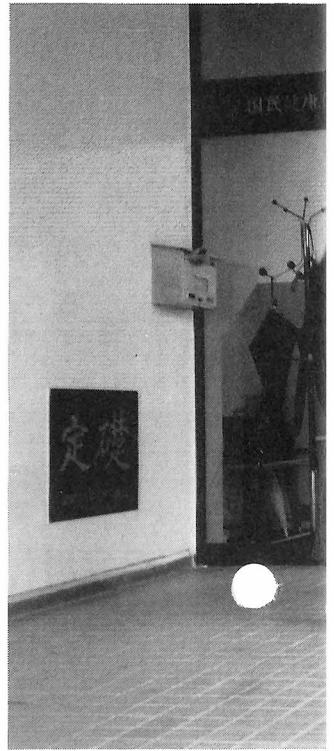
九月二十一日から三十日まで実施された「秋の交通安全運動」の期間中、児童生徒の交通事故防止のため通学路を中心に街頭指導を行いました。また、ふれあい号でも交通安全の呼びかけが行われました。

交通死亡事故ゼロ三、五〇日の目標に向け、これからも村民一丸となって交通安全運動に取り組んでいきたいと思います。



交通死亡事故ゼロ三、五〇〇日を目指して

また、他の地区でも、敬老会などの際に、集まった方々にチラシを配って、交通事故防止を呼びかけました。



定期点検整備促進運動

9月1日～10月31日

自動車は、私たちの生活に非常に大きな係わりを持ち、今や必要不可欠な存在となっています。その反面、交通事故の増加や、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、毎年「定期点検整備促進運動」を行っています。

定期点検整備についての問い合わせは、陸運支局、自動車検査登録事務所にお尋ねください。

- ・青森陸運支局
☎0177⑨1504
- ・八戸自動車検査登録事務所
☎0178②3161



道路標識についての苦情要望などを、県庁道路維持課(☎0177 (22) 1111内線4273)へお寄せください。連絡用のハガキは各警察署、土木事務所、市町村の窓口にもあります。

標識は旅するあなたのパートナー

'92全国道路標識週間
十月一日～七日

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、特に悪質な納税者に対しては、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

脱税は
社会公共の敵



税を企てても、国税査察官の精密な調査により、その脱税は見破られます。

納税者のみなさん、正しい申告と納税をしましょう。

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

11月2日は
村県民税(3期)、固定資産税(3期)の納期限です。
=納期内納付にご協力ください=

①第1号被保険者
(自営業の方)



■必ず加入しなければ
ならない人

あなたの加入する
国民年金は?

国民年金のしくみ



マイホームを
取得したときの税

マイホームを取得したときには、通常、登録免許税



厚生年金や共済組合に加入している方は、第二号被保険者となります。

※サラリーマンやOLの方は、勤務先の会社や役所で厚生年金や共済組合に加入

②第2号被保険者
(サラリーマンやOLの方)



農林漁業、商業、サービス業などの自営業の方とその家族の方で、厚生年金や共済組合に加入していない二十歳以上六十歳未満の方は、第一号被保険者となります。

や不動産取得税がかかりますが、一定の要件に該当するときは、それぞれ税額が軽減される特例もあります。

さらに、住宅ローンなどを利用してマイホームを新築したり増改築等して、一定の要件に該当する場合には、入居した年から六年間、

※「扶養されている奥さん」とは、ご主人の健康保険証の被扶養者欄に名前が書かれている奥さんです。奥さんが自営業等で収入が多い

③第3号被保険者
(サラリーマンの奥さん)



厚生年金や共済組合の加入者に扶養されている奥さんで、二十歳以上六十歳未満の方は、第三号被保険者となります。

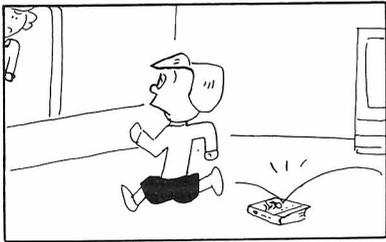
住宅取得等特別控除として各年最高二十五万円(平成三年三月三十一日以前入居の場合は二十万円)を所得税額から控除することができます。

詳しくは、最寄りの税務署や税務相談室にお尋ねください。

すると、自動的に国民年金にも加入したことになります。二重加入となります。

さわやか君

西村 宗



場合は第一号、厚生年金などに加入していれば第二号被保険者となります。

■希望すれば 加入できる人

①六十歳未満の方で、厚生年金や共済組合から老齢(退職)年金を受けている方

②六十歳以上六十五歳未満の方(老齢基礎年金を受けていない方)

③海外にお住まいの日本人(二十歳以上六十五歳未満)

(注) 昼間部の学生は、平成三年四月から当然加入になりました。

国民年金の納付組織に加入しましょう

サラリーマンの厚生年金保険料や公務員の共済組合掛金は、給与から天引きされるので安心ですが、自営業者などの国民年金保険料は自主納付のため、ともすれば納め忘れも考えられます。

そこで、納め忘れを防ぎ一人一人が納めに行く手間を省くために、地域の人達が結集したのが「国民年金保険料納付組織」です。

この納付組織は、〇〇納税貯蓄組合や〇〇婦人部などの名称で、係の人が個々の事情に合わせて集金してくれるなど、何かと便利です。あなたも国民年金の納付組織に加入して、保険料を完納しましょう。

二十歳以上六十歳未満の方で国民年金に未加入の方はすみやかに加入の手続きをしてください。なお、サラリーマンや〇〇の方は厚生年金や共済組合に加入すれば自動的に国民年金にも加入しますので、新たな手続きは必要ありませんが会社を退職した場合には、国民年金の加入手続きをお忘れなく。

あなたただけ
仲間はずれに
ならないように!

国民年金の未加入者はいませんか

食べ物に季節感がなくなつたといわれる昨今ですが、サンマは秋の味覚の代表格です。サンマは、秋刀魚と書きます。体長四十センチほど、背の部分が青黒色で腹のほうは白銀色、細長く背びれが後ろのほうについていて、刀に似ているところから、こういう字を書くのでしょう。

サンマの呼び名は、地方によって実にさまざまです。サイラ、サエラ、サイレ、サイレンボウ、サイライワシ、サザなど、最初にサのつくのが多いのですが、バンジヨウ、カドなどと呼ぶところもあります。このように、いろいろと呼び名があるのは、それだけサンマが古くから各地で親しまれ、食べられていたからでしょう。

サンマが秋の味覚とされているのは、毎年秋に産卵のために千島列島付近から南下を始め、東北、関東の沖を通過するこの時期に、漁が盛んに



サンマ

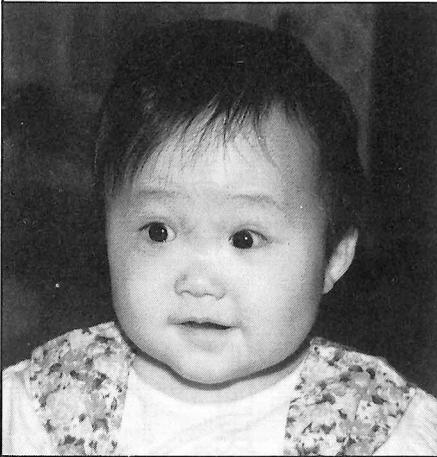
なるからです。捕れたサンマの二〇％は生で利用され、六〇％は冷凍となり、そのほかは缶詰などになります。冷凍物はマグロ漁などのエサにも利用されていますから、サンマのおかげでマグロの刺し身や、すしを食べていることにもなるのですね。

魚を食べることは、成人病の予防に効果があるといわれていますので、もっと魚に親しみたいものです。

十月は、「食生活改善普及運動月間」です。成人病の予防には、日ごろの食生活の管理が大切です。特にカルシウムの補給、食塩や脂肪摂取量のコントロールなどに注意したいものです。



満1歳になります



さおり
福田 沙織 ちゃん
(猛美・千秋)
磯 谷

「食パンは、パン屋さんかスーパーでスライスパンを買う。」という家庭が、最近では多くなっているようです。しかし、焼きたてのフワフワした柔らかい食パンを丸ごと買ってきて、食べるたびに切るのも、風味

があります。ところが、焼きたての柔らかい食パンは包丁がスムーズに通らず、きれいに切るのが意外にむずかしいものです。無理に切ろうとすると食パンの形が崩れ、ペチャンコにつぶれてしまい

●食パンの上手な切り方●
包丁を遠火や熱湯で温める



見た目にもよくありません。柔らかい食パンをきれいに切るコツは、包丁を温めるのがポイントです。ガスコンロなどで、包丁を火にあぶって温めます。あまり火に近づけると包丁の刃を傷めるので、遠火で温めてください。包丁に熱湯をかけて温めるのもいいでしょう。

温めた包丁を食パンに当て、前後にこまめに動かしながら切ると、パン屋さん

にあるスライサー顔負けの切れ味を発揮します。何枚も切るときは、何度も包丁

を温めながら切ってください。こうすれば、食パンは最後まできれいに切れます。

親子で自然の家へ
「ファミリーで秋をさがそう」の
参加者を募集

山ブドウやドングリなどの木の実とり・キノコ狩り、そして、野遊びなど。あなたが子どもの頃に秋の野山で体験したことをお子さんに伝えませんか。

知っているつもりで意外と知らない身近な自然について、植物や動物・野鳥の専門家のみなさんが語ってくれます。

秋の野山を親子でハイキングしながら下北の秋を満喫しましょう。

とき 10月17日(土)~18日(日)
場所 下北少年自然の家
対象 小学校3年生~中学生と保護者
50家族(弟妹の参加もできます。)

締切 10月12日(月)
問い合わせ 県立下北少年自然の家
☎ (34) 5858

食べ残した焼きたての食パンは、ポリ袋かラップフ

イルムで密封したあと、冷凍庫に入れ保存します。食

べるときに解凍すれば、焼きたて同様の風味で、おいしく食べられます。

山型の食パンはもちろん、四角い食パンにも上下があります。上のほうより下の

ほうが、固くしてしっかりと切れます。焼きたてでない

食パンを切るときは、この特性を生かし、下になる固

い一辺を手前にして、その角から包丁を入れます。こ

うすれば包丁の刃が入りやすいし、食パンの固い部分が支えになって、つぶれずスムーズに切れます。

戸籍の窓口

9月14日現在

◎お誕生おめでとう

後 長 樹 (博幸) 一 樹 (かず)
大佐井 (寛) 太 (寛) 駿 (しゆん) 田 和

◎おくやみ申し上げます

原 田 (久夫) ツ エ 部 木
古佐井 (忠利) ちた子 堀 大
矢 越 (恵一) ユキ子 中 田

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、届け出の際に係まで申し出てください。

8月31日現在人口(前月比)

男	1,805 (-8)
女	1,842 (-5)
計	3,647 (-13)
世帯数	1,120 (-1)