

1993  
(平成5年)

9月



No.290

# 広報せいり

## 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



## 浜一面に コンブのジュウタン



### 今月の紙面

- 2～3 むらの話題
- 4～5 お知らせ
- 6 国保のしおり
- 7 交母だより
- 8～9 教育だより
- 10～11 保健婦だより
- 12～13 税務だより
- 年金だより
- 14 戸籍の窓口

# 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。

## 第三回

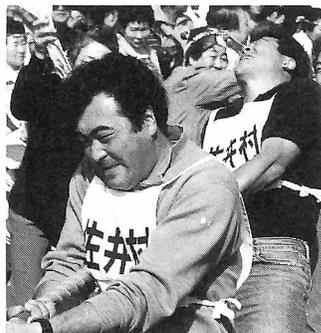
### 青森県豊かな海づくり大会

九月十九日、佐井漁港を会場に第三回青森県豊かな海づくり大会が行われました。

式典では、絵画・作文コンクールの表彰、また川畑勲夫・まさこさん夫妻から誓いの言葉が述べられました。

式典の後は、漁船が海上へ出てパレードが行われました。また、各地区の芸能発表会が行われ、会場からは大きな拍手が送られました。網引きでは、佐井村チームが圧倒的な強さを見せ優勝しました。そのほか、ヒラメ、クロ

ソイの放流やクイズ、海産物の展示即売が行われ、会場は大勢の人でにぎわいました。



## 第7回 原田牛まつり

八月二十九日、アルサスを会場に、第七回「原田牛まつり」が盛大に開催されました。

この日は、会場だった原田第一牧場が強風のためアルサスに変更してのまつりとなりましたが、家族連れや職場の仲間が銚板を囲んでおいしい牛肉を舌つづみ

を打っている姿があちこちに見られました。

また、屋外ステージでは津軽民謡が披露され、観客から盛んな拍手が送られていました。

生卵キャッチエッグ大会では、珍プレー巧プレーが続出し、観客は大いに楽しんでいました。



### 新鮮な山海の幸を全国へ

## 「ラブリーさい」発送式

佐井村の新鮮な山海の幸を直送する、「ラブリーさい」の発送式が九月二十一日、農業研修センターを会場に行なわれました。

今年度二回目となる発送式には、村内の各団体から約五〇人が参加。キタアカリなど、9品目がパッケージに詰められました。

「ラブリーさい」ふるさとパッケージは、すぐに郵便局のトラックに積み込まれ、北は北海道、南は沖縄まで全国の会員に向けて発送されました。



## ステッキ体操を披露

九月三日、青森県市民文化会館を会場に「青森県生き生き健康県民推進大会」が開催されました。

佐井村では、老人クラブ活動やゲートボールの準備運動で実践している「ステ

ッキ体操」を披露しました。

参加者は、老人クラブ、保健協力員等二十八名で、大勢の観客の前でスポットライトを浴びて、文字どおり「生き生き」していました。

本大会では、青森県健康づくり事業功労団体として「佐井村保健協力会」が他の三団体と共に知事表彰を受けました。

また、健康づくりアイデア作品では、磯谷地区の田中ふみさんの「姑の長生きの秘訣」の体験紹介が特選に輝きました。



### 「寝たきり予防・寝かせきり防止体験談」

## 特選 「姑の長生きの秘訣」

田 中 ふ み (65歳)

姑は、今年で99歳になります。一日のほとんどは、寝たり起きたりの布団の上での生活ですが、目と胃腸が弱い他は、耳も口も達者でキンさんキンさんに負けないくらい元気です。

私が姑の世話をしながら考えた姑の長生きの秘訣は次のような事です。まず一つは、食事にあるのではないかと思えます。好き嫌いなく何でも食べ、食べ過ぎず、よく噛んで食べます。無理をせずに食事をしてきたことがよかつたのではないかと思えます。

二つめは、寝ていても体操をしていることです。村で広めている「ステッキ体操」を保健婦さんに教えていただいて毎日実行しています。

三つめは、針仕事で、今でも時々手を動かしています。若いころに姑から針仕事を教えてもらった人達が、時々姑の好物を持って立ち寄ってくれます。これが、姑を最も元気にさせる原動力になっています。私は、元気なうちから地域の人達とつながりをもって生きることが、どんなに大切な姑から教えられました。

姑は、百歳まであと9カ月ぐらいあります。診療所の先生や看護婦さん、保健婦さん、ホームヘルパーさん方に支えられながら、元気に百歳の誕生日を迎えてやるために、これからも話相手になったり、少しでも手を買したりしながら、寝たきりにさせないで長生きできるように頑張りたいと思います。



# 「行政相談所」を開設します

十月十七日から二十三日までは、「行政相談週間」です。

この週間にちなみ、次のとおり相談所を開設します。相談は無料で秘密は厳守いたしますのでお気軽にご利用ください。

- 日時 十月十八日(月) 九時三〇分～
- 場所 津軽海峡文化館 (アルサス) 会議室

## 行政相談とは……

毎日の暮らしの中で、役所や公園などが行っている仕事について苦情や意見・要望はありませんか。そのような時は「行政相

## 今月の休診日

4日、11日、18日、25日  
(月) (月) (月) (月)

佐井診療所

談」をご利用ください。

総務庁の行政監察局が行っている「行政相談」とは皆さんと役所などの間に立つて、公平・中立な第三者の立場から必要な斡旋を行い、その解決を促進するとともに、皆さんの声を行政運営の改善に役立てるものです。

- ご相談は口頭、電話、手紙などいずれの方法でも結構です。
- たとえば、
- 道路・住宅
- 公害・環境衛生
- 交通安全
- 消費者保護

## 観光なめこ園がはじまります

＝川目なめこ組合＝

〔日程〕平成5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てください。

☎(38)4354

## ○労働・雇用・労災保険

行政相談委員は、全国の市町村ごとに配置され、自宅や電話などいつでも相談に応じています。

佐井村では、大石健次郎氏(☎三八一五四二二)が総務庁から行政相談委員に委嘱されており、お気軽にご相談ください。



# 第十回 佐井村産業フェア

津軽海峡文化館(アルサス)を会場に「第十回佐井村産業フェア」が十月三十、三十一日の二日間にあわせて開催されます。また、平成五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、その他収穫された物、アイデアの品々をどしどし応募してください。

## ◎出品物受付期日

・平成五年十月二十九日(金)の午前中まで

・農林産物はJ A 下北佐井支所へ、水産物は漁協へ、その他について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。

・品規格は別表のとおりです。

・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。

## ◎表彰

・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。

◎佐井森林経営センターでは、産業フェアに合わせて薪、細丸太の販売を行います。

・日時 十月三十日(土) 午前十時～

・場所 佐井森林経営センター 貯木場

・販売予定

薪 ……二〇棚

細丸太……約三五〇本

・その他、詳細については臨時広報によりお知らせいたします。

出 品 規 格

**国有地（里道、水路）の使用についてのお知らせ**  
 小道（里道）や小川（水路）のほとんどは、国有財産（建設省所管、県の土木事務所で管理）です。  
 これらの国有地をつぶして使用するには、土木事務所に行政財産用途廃止申請の手続きをとり、里道や水路が大蔵省に引き継がれたあと、青森財務事務所から買い受ける必要があります。  
 これらの手続きをとらずに里道や水路を無断で使用していますと、後日、ご迷惑がかかることがありますのでご注意ください。  
 皆さんの所有地の中に里や水路が入っているかどうかは、登記所（法務局）で公図を調べ、その結果、入っている場合には、市町村役場、土木事務所または青森財務事務所にご相談ください。

| 部門          | 区 分   | 数 量 及 び 規 格   |
|-------------|---|---|
| 1 農 産 物 展   | 1. 水 陸 稲 株<br>稲 玄 米<br>種 も み                      | 5 株 1 株ずつ水洗して根を結束する。<br>1 kg 雑物を除き精選してポリ袋に入れる。                  |
|             | 2. そ さい<br>根 菜 類                                  | 大根3ケ、カブ5ケ、葉部3分の2きり捨てる。人參、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   | 結球はくさい3ケ、キャベツ3ケ、ネギ10本、ほうれん草等葉菜類2束（1束5株）水洗し根を切る。食用菊200gをポリ袋に入れる。 |
|             | 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）<br>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、きのご類300gバック詰、きのご原木                                   |
| 5 そ の 他     | 1. 観 光 物 産 品<br>2. アイデア展<br>3. 盆 栽 展              | 手作りのみやげ品（材料、作り方添付）<br>日常生活のアイデア品（説明書付き）                         |

国立宮古海員学校生徒募集（平成6年度）

1. 概 要 修業年限3年の船員教育機関
2. 募 集 人 員 本科40名
3. 受 験 資 格 中学校卒業者(卒業見込みを含む)
4. 願 書 受 付 平成6年1月10日(月)～2月9日(水)
5. 入 学 試 験 日 平成6年2月13日(日) 午前9時開  
始
6. 筆 記 試 験 科 目 国語、数学、英語
7. 問 合 せ 詳しくは下記まで問い合せてくだ  
さい。

宮古海員学校 教務課

住所：027 岩手県宮古市磯鶏12-48-2

電話：(0193) 62-5316

投 稿

「広報さい」を楽しむ

すべて読物に文化性がなければ興味も価値も半減するが、「広報さい」を手にする時、中央公民館選の俳句を時間をかけて読み返すことを最も楽しみにしている。それだけに欠稿の月はがっかりもする。

日常生活の中で瞬間の機微を促らい、事象や感想を十七文字や三十一文字に濃縮し表現する。才能や技能は一朝にしてうまれないだけに、投稿者の知性・感性の素晴らしさに敬服もする。

作者は納得のいく作品ができた時、さぞやニンマリほほえむであろう情景を想像し羨やましくもある。  
 ・われもまた講座に入りて諸人を句作を希いと悲し知恵なし

何事にも大ざっぱで詩心も句心もない私には真似のできないことですが、短文表  
 現への憧れは捨てきれず、

専ら我流でゴロ合わせをやっている。云うなればゴロ句である。家族にも五・七・五をすすめたら八才の孫が、おじさんも 帽子かぶれば 若くなる と得意そうに言ったのは大笑いだった。

句作には、常に周辺に意を注ぐ習慣を身につけることから始まると思うが、人様に見て頂くまでになれなくとも、潤いのある生活のためにみんなをやってみようではありませんか。

幸い、中央公民館選の俳句、短歌は格好の教材であり、目標である。今後も継続し、文化性の高い村づくりの先導になって頂きたいと思う。

それにしても、月刊誌発行には編集者の並々ならぬ苦勞のあることを忘れてはいけない。原稿不足のときは尚更であろう。良い広報誌編纂のため、みんなで協力し読む楽しさを分かち合おうではありませんか。

# ◀ 医療費の状況 ▶ 〔6月診療分〕

(単位：円) 加入者数1,538人

| 区 分   | 件数  | 日数    | 医 療 費      | 一件当医療費  | 一人当医療費 |
|-------|-----|-------|------------|---------|--------|
| 入 院   | 20  | 316   | 8,883,960  | 444,198 | 5,776  |
| 入 院 外 | 681 | 1,205 | 9,495,470  | 13,943  | 6,174  |
| 歯 科   | 88  | 235   | 1,402,320  | 15,935  | 912    |
| 薬剤の支給 | 70  | 103回  | 604,690    | 8,638   | 393    |
| 計     | 859 | 1,859 | 20,386,440 | 23,733  | 13,255 |

退職者医療 加入者数65人

| 区 分   | 件数 | 日数  | 医 療 費     | 一件当医療費  | 一人当医療費 |
|-------|----|-----|-----------|---------|--------|
| 入 院   | 4  | 63  | 1,160,210 | 290,053 | 17,849 |
| 入 院 外 | 54 | 129 | 1,189,520 | 22,028  | 18,300 |
| 歯 科   | 2  | 1   | 27,320    | 13,660  | 420    |
| 薬剤の支給 | 4  | 4回  | 18,880    | 4,720   | 290    |
| 計     | 64 | 197 | 2,395,930 | 37,436  | 36,860 |

老人医療 対象者数490人

| 区 分   | 件数  | 日数    | 医 療 費      | 一件当医療費  | 一人当医療費 |
|-------|-----|-------|------------|---------|--------|
| 入 院   | 22  | 473   | 7,044,870  | 320,221 | 14,377 |
| 入 院 外 | 504 | 1,170 | 11,215,550 | 22,253  | 22,889 |
| 歯 科   | 25  | 69    | 601,390    | 24,056  | 1,227  |
| 薬剤の支給 | 48  | 67回   | 485,440    | 10,113  | 991    |
| 施設療養費 | 6   | 83    | 690,440    | 115,073 | 1,409  |
| 計     | 605 | 1,862 | 20,037,690 | 33,120  | 40,893 |

# 国保のしおり

## ◎保険税とは

勤務先の保険に入っている人や、生活保護を受けている人以外はすべて国保に入り、保険税を納めるように定められています。

保険税は国や都道府県からの補助金と合わせ、医療給付を行うための欠かすことのできない財源なのです。ですから、保険税を未納の

## ◎保険税は

### どのよう に使われるのか

国保に加入していると、病気にかかったりケガをしたとき、保険証を医療機関

ままにしておくと、他の加入者との公平を欠くばかりでなく、加入者みずからが、事業の健全な運営を妨げてしまうことにもなるのです。

の窓口に提出すると、診療、治療などの保険給付が受けられます。

また、生まれたときの助産費や国保加入者が死亡したときは、その葬儀を行った人への葬祭費にあてられます。さらに、七十歳以上（ねたきりなどのおとしよりは六十五歳以上）の人のための「老人保健」にあてられます。

このような保険税は、みなさんの健康維持のために、加入者全員に平等に使われているのです。

10月は「魚食普及月間」です

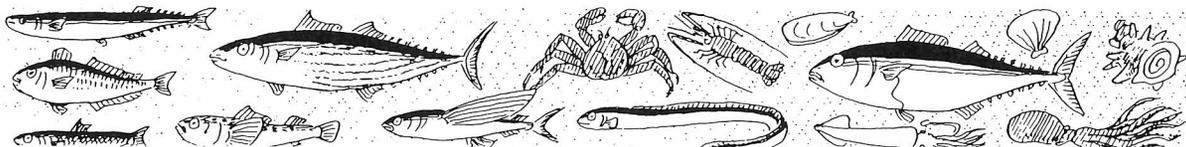
## 脳の発達や老化防止に魚を食べよう

食欲の秋がやってきました。お米や野菜、魚介類がおいしい季節です。なかでも、魚はこれから冬にかけて、いろいろな種類が魚屋さんやスーパーなどに並びます。サンマ、サバ、サケなどは「定番」として、食卓に上る機会が増えることでしょう。

ところで、魚を食べると、脳の発達や老化防止、そして成人病予防にもいいということがこれまでの研究で分かってきました。魚に含まれている栄養素が、こうした効果を与えているのです。魚の脂肪酸であるEPA(エイコサペンタエン酸)は、血液の凝固を起こしにくくし、血栓症や心筋梗塞、脳梗塞など

の成人病を予防します。同じ脂肪酸であるDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳の働きをよくし、記憶学習能力の減退を防ぎます。さらに、アミノ酸の一種であるタウリンは、血液中のコレステロールを低下させる働きがあります。また、脳の中樞神経に働きかけ、血圧を正常に保つ「血圧調整作用」の役目もしています。このほかにも、カルシウム、ミネラル、ビタミンなども多く含んでいます。

魚は高タンパク、低カロリーのヘルシーな食品です。健康や栄養のバランスを考えて、毎日の食事に積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。



毎年、少年の非行や家出が増加する傾向にあります。少年の家出は、不安定な心理状態から自殺に結びついたり、自暴自棄になり犯罪を起し、また、犯罪の被害者となるほど非常に危険な行為です。

昨年中、県内で家出した少年は三〇〇人で九月が最も多く十月となつています。男女別では、女子が全体の五十七パーセントを占め、学職別では中学生が最も多く、次いで、高校生となつています。また、家出の原因動機を見てみると、「遊び、放浪癖が多く、次いで「学校関係」「家庭関係」「異性関係」の順になつています。

また、社会経験の未熟な女子を誘惑して淫行したり、少年に対するシンナーの密売など少年の福祉を害する

# 少年の福祉を害する

## 犯罪を防止しよう

### 交母だより



佐井村  
交通安全母の会

犯罪は依然として後を立たず警察では積極的な取締りと被害少年の発見保護に努めていきます。

少年の家出の防止、また少年の福祉を害する犯罪を防止するため、保護者や地域のみなさんは次のことに注意してください。

- 少年が深夜出歩いたり外泊することは危険な行動であることを認識する。
- 少年に規則正しい生活を身につけさせる。
- 少年を放任しない。
- 明るい家庭づくりに努める。

非行に走る少年を発見したら愛の声をかける。次代を担う少年が健やかに成長することは県民すべての願いです。

みなさんの理解と協力をお願いします。

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5年)

青森県交通対策協議会

| 発生           | 8月               | 累計         | 死者のうち  | 飲酒運転による死者              |            |
|--------------|------------------|------------|--------|------------------------|------------|
|              | (前年)             | (前年)       |        | 13<br>(30)             | 28<br>(21) |
| 766<br>(737) | 5,041<br>(4,920) | 7<br>(14)  | シートベルト | 着用義務者<br>(着なければならぬ人)   |            |
| 90<br>(97)   | 90<br>(97)       | 41<br>(51) |        | 着用者                    |            |
| 999<br>(938) | 6,172<br>(6,014) | 36<br>(42) |        | 着用していれば<br>助かっただと思われる人 |            |
|              |                  |            |        | 19<br>(14)             |            |

( )内は前年。累計は1月から

平成5年 交通マナー・アップ青森'93運動

運動の重点

実施期間(秋季) 10月1日~10月31日

- 1 飲酒・無謀運転の追放
- 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 違法駐車締め出し

スローガン ~思いやり ありがとう~

毎月1日は交通安全家庭の日 10日、20日、30日は交通事故ゼロの日

シートベルト しめる心が 身を守る

### 踏切事故を防止しよう

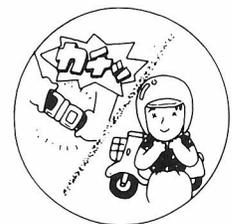
<踏切通行時の注意事項>

- 1 踏切では、必ず一旦止まって、左右の安全を確かめてから通行して下さい。
- 2 踏切の中で車が動けなくなったときは、非常ボタンを押すか、発炎筒や手近な上着を振るなどして運転士に知らせ、列車を止めてください。
- 3 踏切の中で遮断棒に閉じ込められてしまったときは、遮断棒は外側に押し開くことができます。そのまま前にゆつくり進み、車で押し開いてください。
- 4 警報機が鳴っていたり、遮断棒が下りかかっているときは、絶対踏切の中へ入らないでください。
- 5 交通渋滞などで車が前に進めないときは、踏切の中に入らないで、前に進めるまで外側で待ってください。
- 6 電化区間では、2万ボルトの高圧電線が上を通っています。車輛の制限高さを厳守してください。
- 7 大型規則のある踏切での大型自動車の通行は絶対しないでください。

10月1日現在  
交通事故死ゼロ  
**6,628日**

### 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

# 教育だより

## 第四十三回下北美術展

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、五五一点の作品が応募された第四十三回下北美術展において、佐井村からもたくさんのお児童が生徒が入選・入賞しました。

入選・入賞者は次のとおりです。

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

### 〔絵画の部〕

#### (小学校二年生)

※佳作

原田小学校 藤田 啓介

※入選

佐井小学校 能登真紀子

#### (小学校三年生)

※準特選

福浦小学校 田中 悦子

※入選

牛滝小学校 坂井 健人

福浦小学校 田中 一世

佐井小学校 丹藤 智子

佐井小学校 田中 洋子

原田小学校 佐藤 俊彦

#### (小学校四年生)

※特選

佐井小学校 大坂 賢志

※佳作

佐井小学校 山本 享

佐井小学校 西谷久美子

牛滝小学校 竹内かおり

※入選

佐井小学校 川村 育子

牛滝小学校 竹内 信子

#### (小学校五年生)

※入選

磯谷小学校 金沢 美佳

牛滝小学校 大畑 恭平

佐井小学校 山本 妙子

#### (小学校六年生)

※佳作

牛滝小学校 船越奈津子

※入選

長後小学校 大石和歌子

長後小学校 細間 伸也

牛滝小学校 竹内由香理

牛滝小学校 中西 伸吾

牛滝小学校 坂井 麻子

佐井小学校 佐賀 宗敬

佐井小学校 木下 仁美

佐井小学校 倉島 悠

#### (中学校一年生)

※準特選

佐井中学校 川村 英子

※佳作

佐井中学校 岡本佳寿子

#### (中学校二年生)

※佳作

牛滝中学校 竹内 浩

※入選

牛滝中学校 竹内 紘子

牛滝中学校 竹内 浩義

#### (中学校三年生)

※特選

佐井中学校 加藤 修

※佳作

磯谷中学校 横浜 一男

牛滝中学校 船越 貴幸

※入選

## 佐井村中央公民館選

短歌

川岸キヨ子

整理する小箱に半衿色<sup>はんせいろ</sup>牙<sup>は</sup>え  
て鹿の子絞りは紫の艶

朝夕に心打ち明け「やすら  
ぎの面」に向いて良きこと

も告ぐ

黙々と夕闇の中下校する中  
学生の若さ羨む

(冷夏) 上山 実

数分の夏太陽に鯛の刻を惜  
しみてはげしく啼ける

厳しさの我が身に痛く風立  
ちて水稻の穂の空しき冷夏

目時 道枝

御旅所に稚児おん鬘灯も増  
えてさざめく人ら祭り終り  
ぬ

釜臥は嘆きの山かいつの日  
も雨雲こめて今日も降りお  
り

踊りの輪夜半過ぐれば拡が  
れる笠の内なる顔無き亡者<sup>ひと</sup>  
ら

人絶えし坂のシグナル潤み  
いて台風今ほどの山越ゆる

渡島はや去りて行くらむ台  
風も過ぎれば安らぐ懐しさ  
あり

藤島津賀子

紫陽花の雨に濡れつつ色牙  
えて薄紫の花の香漂う

女郎蜘蛛す早く糸張る庭先  
の餌をとる手脚に初秋の雨  
遅咲きの<sup>はまなす</sup>浜茄子一輪残りい  
て風に揺らぎて朱に染まり  
おり

石戸美矢子

補陀<sup>ふだ</sup>洛<sup>らく</sup>の声凜々と夜の海鈴  
の音ひびき燈籠流るる

夕闇の広がり始めし枝の間  
に早くも光るきら星ひとつ

撫育<sup>ぶいく</sup>なる語を思わし大輪の  
菊咲かしめんと妻の手付き

は  
螽<sup>きりぎりす</sup>のみどり仔ひとつ密や  
かに台風近き夜の燈の下に

大石健次郎

は

は

は

- 佐井中学校 宮沢 圭
- 牛滝中学校 大畑 隆道
- 長後中学校 田中千香子
- 長後中学校 滝本 尚吾
- 〔書道の部〕
- 〔小学校三年生〕
- ※佳作
- 佐井小学校 丹藤 智子
- ※入選
- 佐井小学校 横浜敬一朗
- 佐井小学校 大沼ちえみ
- 佐井小学校 樋口 友紀
- 〔小学校五年生〕
- ※入選
- 牛滝小学校 坂井 千雪
- 牛滝小学校 大畑 恭平
- 〔小学校六年生〕
- ※入選
- 牛滝小学校 宮部 克徳
- 牛滝小学校 竹内由香理
- 牛滝小学校 竹内 晋司
- 佐井小学校 倉島 悠
- 〔中学校一年生〕
- 牛滝中学校 竹内真紀子
- 〔中学校二年生〕
- 長後中学校 細間絵利子
- 長後中学校 池田 陽子

# テニス教室でさわやかな汗

このほど、佐井中学校体育館を会場に、青森市から小田中富夫先生とむつ市から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行われました。

参加者は、ラケットの持ち方から、一人一人ていねいに指導を受け、みるみるうちに上達。試合ができるまでになり、みんなで心地良い汗を流しながらの楽しい教室となりました。



**インターナショナル・フレンドシップ・フェア'93**

テーマ 「ひろげよう 交流の輪」

とき 平成5年10月23日(土)10:00-17:00、と  
平成5年10月24日(日)10:00-16:00の2日間

ところ 「青森産業会館」(青森市大字八ッ役字芦谷208-23)

内容 <10月23日(土)>

- ①サミット(ブラジル・サンタカタリーナ州知事講演、外国の市町村長と本県の市町村長との意見交換会)
- ②世界民族舞踏ショー(ロシア・ハバロフスク地方民族芸能、フィンランド・ラヌア郡民族舞踏、韓国民族舞踏、アメリカダンス)
- ③ふれあい交流広場(世界のお茶コーナー、世界の料理コーナー、世界のおもちゃコーナー、輸入品の販売コーナーほか)
- ④市町村、県、国際交流団体の交流展示ブース(パネル写真、民芸品、絵画、工作、ビデオ放映、物産展示販売など)

<10月24日(日)>

- ①子供向けショー、クイズ大会など
- ②③④は23日(土)と同じ

その他 入場無料

問合せ先 青森県企画部国際交流課 TEL 0177-22-1111  
県庁内線5615.5616、または(財)青森県国際交流協会  
TEL 0177-35-2221

曇り空閃き翔け交う雨燕みなみの国に去る日は近し

鈍色に流るる雲なか十方に群れ雨燕冷えを翔け切る

常夏の国へ去りなん群れ燕風切羽の小さきとも強し

俳句

(藤山一郎逝去) 西谷 豊彦  
露空や楷書の唄の巨星逝く  
昆布干し石置く屋根の納屋ひとつ

打習い祭の近き銀河濃し  
傾崖に去る雲疾し岩燕

川岸キヨ子  
夜の秋家宝となせり僧の文

字  
踊子の頬を撫でゆく風の盆  
豆腐煮る湯気の向うに夏の冷

(原爆忌)  
遺児達の一打の余韻夏盛る

石戸美矢子  
更衣して一人の聴き居る遠

花火  
露を炊く匂いの中の秋祭り  
渾身の力尽くせし蟬の殻

(佐渡吟) 三上 敏

夏寒き遠流の島を尋ねけり  
たらい船小木の風物あえの風

保護鳥や茂りの中の朱鷺の郷

汗みどろ佐渡金山の坑荒し  
祭笠おけさ流しの佐渡が島

上山 実  
長梅雨の山紫陽花の色淡し  
紫陽花の奥源流に葉を濡らし

途切れつつ啼けぬ冷夏の蟬なりし

(サッカー三浦選手) 菊池 みや  
現代っ児火花両手にカズ・ダンス

煙突の一点にひばる晩夏光  
赤錆し鉄屑盾に浜豌豆

田名部ヒサ  
村弾む揃い浴衣の流しかな  
花火の輪風にゆったり流れけり

手を打って少し進むや盆踊  
蝦蟇蛙挽かれて脛の長さかな

屋号ある流燈戻りし明けの風

見逃さず忽ち打たれ蚊の命  
朝や沖の夕日に雲熟るる

## 保健婦だより

からだを動かそう



～一年に一度は健診を～

# スポーツのすすめ

「健康づくりのため運動する」という意識が強くなってきたが、仕事が忙しくなかなかなか時間がとれないとかの理

由で、運動できないという人も多い。しかし、日常生活の中でも簡単にできる運動がいろいろある。(表1)

表1 運動のエネルギー消費量

| 運動の種類         | 男 kcal | 女 kcal |
|---------------|--------|--------|
| ゆっくり歩く 45m/分  | 27.8   | 25.9   |
| 普通に歩く 71m/分   | 34.2   | 31.7   |
| 速歩き 80～90m/分  | 43.7   | 40.6   |
| 階段上がる 45m/分   | 80.9   | 74.8   |
| ラジオ体操         | 49.1   | 45.5   |
| ジョギング         | 94.2   | 87.0   |
| 自転車(平地 80m/分) | 42.7   | 39.6   |
| 卓球(乱打)        | 79.9   | 73.8   |
| キャッチボール       | 43.7   | 40.6   |
| 水泳(遠泳)        | 86.2   | 79.7   |

※体重60kgの人が10分間、各運動を継続した場合

## ウォーキング

日常生活の中で歩くことは、普通だれにでもできる運動であるが、しかし正しい歩き方をしなければ、よい運動効果が得られない。

正しい歩き方は、胸を張り、両手をしっかりと振って、普通よりやや大またで、息のはずむ程度の強さで歩くとよい。

また、周りの景色を見たり、友人と話をしながら歩けば、ただ歩く以上に楽しみも多くなる。

## ラジオ体操

ラジオ体操は老若男女を含む広い国民層を対象に行っている「いつでも、どこでも、だれでもできる」運動である。

ラジオ体操は、全身的に筋肉を含めた組織の収縮、伸展をリズムカルに動かす特徴を持っている。

現代社会では、人間の仕事は長時間同じ姿勢をすることが多く、比較的単調な

動作を繰り返し、動きに偏りができている。その結果、疲れがたまり、腰痛、肩こり、偏頭痛などの症状が出たりする。ラジオ体操は筋力も含めたバランスのとれた体力をつくる。

## 運動の効用は？

スポーツが私たちの体に与える健康効果はいろいろあり、その主なものは図1のようになります。

### ①心臓・血管系への効用

運動が体に与える健康効果の中で、最もよく調べられているのは心臓・血管系への影響ですが、これらを知るには運動による「最大酸素摂取量」の変化をみればよくわかります。

この「最大酸素摂取量」というのは、全力を使って運動をしている時、体内にどれだけ酸素をとり込めるかを表すものです。といっても、単に肺にとり込む酸素量だけを表すものではありません。

## 10月の保健事業

5日(火) 健康相談日  
12日(火) 受付時間  
19日(火) 午前9時～12時  
25日(月) 役場相談室

電話での相談も受け付けますので、お気軽にご利用ください。

10日(日)

第6回佐井村健康づくりフェスティバル  
時間 午前9時～午後3時  
場所 アルサス及び周辺

※詳しくはチラシ等で後日お知らせします。

### 基本検診結果の報告会

13日(水) 午前 原田地区  
午後 川目地区  
14日(木) 午前 矢越地区  
午後 長後地区  
15日(金) 午前 両佐井地区  
時間、場所については対象者に後日連絡します。

せん。心臓のポンプ力、血液や血管の酸素運搬能力、末梢血管の発達、組織の酸素利用能力までトータルに表しています。そのため、最大酸素摂取量は心肺機能をはかるよい指標とされています。

最大酸素摂取量は加齢とともに低下しますが、盛んに運動をしている中高年の人では、一般の若い人に負けない心肺機能を有していることが多いといわれています。

### ② 血清脂質への効用

動脈硬化や心臓病、高脂血症といった成人病のもとになる血清脂質（血液中に含まれているいろいろの脂肪分）、コレステロールと運動についてみてみましょう。

運動をしている人と、していない人を対象に、血液に含まれているHDLコレステロール（動脈硬化の原因となる血液中のコレス

テロールなどを排除する、いわゆる善玉コレステロール）を年齢別に調べてみると、運動をしている人のほうがHDLコレステロールがはるかに高いという結果が出ました。これは60歳代でも30歳代でも同様のことがいえます。（図2）

### ③ 肥満解消の効用

成人病の引き金になる肥満を改善するには減量する以外ありません。減量の基本は、体に蓄積された余分な脂肪をとることです。食事だけで減量することは健康上ベストな方法とはいえません。

食事のみで減量した場合と、運動と食事を併用した減量法での体構成の変化をみてください（図3）。

15日間でもどちらとも2kgずつ減っていますが、食事のみの場合では体脂肪はあまり減っていません。つまり減ったのは脂肪でなく筋肉など他の部分だと考えられ

図2

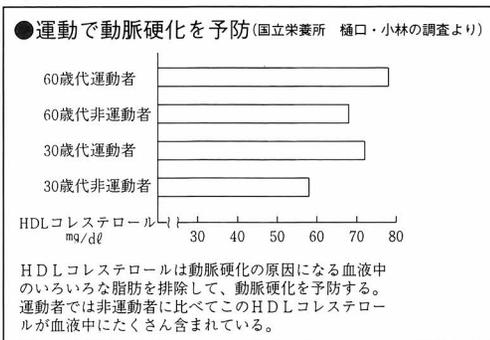
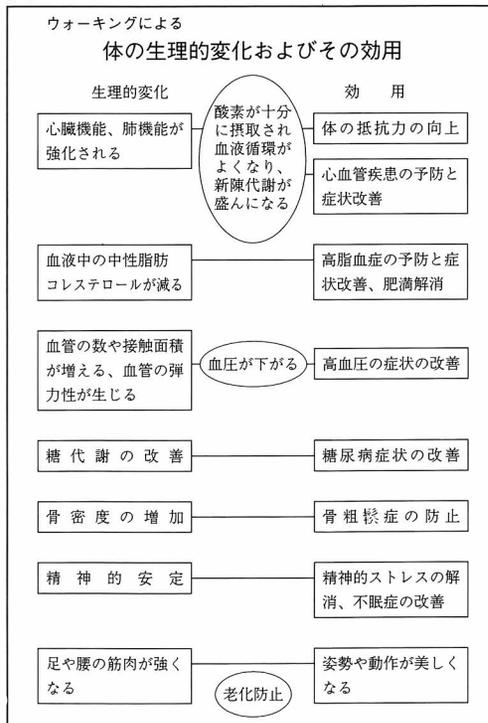
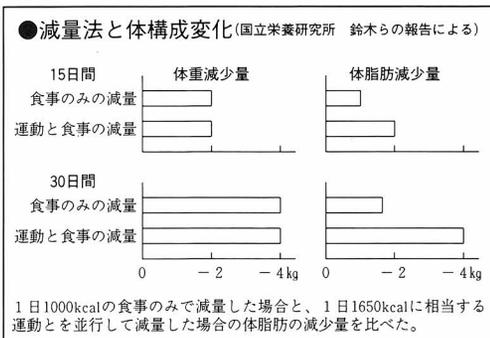


図1



ます。反対に、運動を併用した減量法では体脂肪の減りも多く、運動することから、健康的にも増加しますから、健康的にやせることができます。

図3



以上のように、運動は多面的な効用をもっています。運動指導者等のもので、自分に合ったものを選んで行うことが大切です。

| 対象      | 場所       | 時間        | 29日(金)          | 場所           | 時間      | 28日(木)          | 場所           | 時間        | 26日(火)   | 場所                 | 時間      | 19日(火) | 場所      | 時間        | 18日(月) |
|---------|----------|-----------|-----------------|--------------|---------|-----------------|--------------|-----------|----------|--------------------|---------|--------|---------|-----------|--------|
| 平成5年6月生 | アルサス海峡の間 | 午前10時～12時 | 乳児健康相談<br>離乳食実習 | 福浦地区生活改善センター | 10時～14時 | 福浦地区家庭看護教室生活講習会 | 磯谷地区生活改善センター | 午前10時～12時 | 磯谷地区健康教室 | 野田頭佐井診療所<br>長の衛生講話 | 午後1時～3時 | リハビリ教室 | 巡回児童相談所 | 午前12時～14時 | あすなる   |

テーマ 脳卒中の再発を防ぐために

税の相談は  
お気軽に  
税務相談室へ

# 税務だより



〈税務相談室青森分室〉

☎0177-23-2379

## マイホームを取得したとき

マイホームを取得することは多くの方の夢ですが、夢を実現するときには、資金計画や設計などとともに、税金について知っておくことも大切です。

### ▲登録免許税・・・国税▼

不動産を取得して、所有権の登記をするときにかかる税金です。

取得した不動産の価額（固定資産税評価額）に税

率を掛けて税額を算出し、登記申請の際に納付することになっています。

### ▲不動産所得税・・・地方税▼

不動産を所得したときにかかる税金で、マイホームの場合は取得した価格（固定資産税評価額等）に3%を掛けて税額を算出します。

### ▲所得税の住宅所得特別控除▼

住宅ローンなどを利用した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、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の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。

## 奥さまと税

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（最低六五万円）を差し引いた残額が基礎控除（三万五千元）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もできます。

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

ます。また、マイホームを購入するときに作成する売買契約書等には印紙税が、マイホームを購入したときの建物部分については消費税がかかります。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。



ては、必要経費として六五万円（収入金額が限度です）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。



## 十一月は国民年金制度推進月間です。

国民年金は、国が責任を持って運営している公的年金制度です。

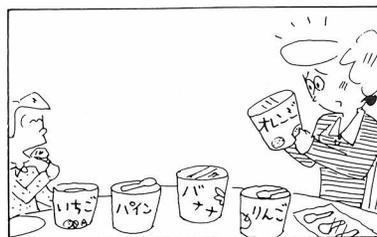
老齢・障害・死亡についてすべての国民に共通の「基礎年金」を支給することを目的としています。

そして、これら基礎年金の支給に要する費用は、国民みんなが公平に負担する仕組みになっています。

年金制度が「世代と世代の助け合い」であることを自覚し、積極的にかかわっていかねば、制度の基盤が崩れてしまいます。

# さわか君

西村 宗



県内では、厚生年金・共済組合の加入者を除いて、四十万六千人が加入し、万一の事故や老後の生活に備えています。

受給権者数も二十二万人を超え、総年金額は九百五十六億円に達しています。

このように、すっかり生活の中に定着した国民年金ですが、「加入していなかった」、「加入しても保険料を納めていなかった」などのため、年金を受けられない人もいます。

県と市町村では、県民のみなさんに、年金制度を正しく理解していただくため、十一月六日から十二日までを「年金週間」、十一月中



を「国民、年金制度推進月間」と定めているいろいろな催しや広報を行うことになっています。

この機会に、あなた自身の年金をもう一度、確認してください。



**10月31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=

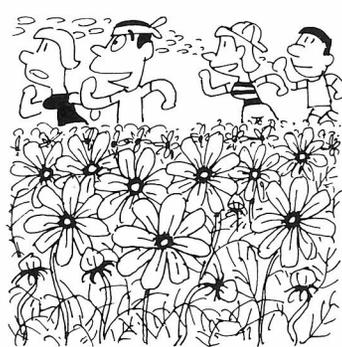
## 歳時記

朝夕の風の肌ざわりが、さわやかになってきたころ、コスモスの花を見かけると秋を感じます。コスモスは、秋桜とも呼ばれています。

夏の終わりから秋にかけての代表的な花、それがコスモスです。メキシコ原産のキク科の花で、明治二十年ごろから日本でも広く栽培されるようになったようです。花の色は、淡紅や深紅、白などがあります。背丈が一〜二メートルにもなるので、風に揺れる様が涼しげで秋の風情にぴったりです。最近では台風シーズンにおける風の被害を受けられないように、丈の低いものも普及しています。

コスモスは一年草ですが、こぼれ種からの発芽と追い蒔きで毎年栽培できます。そこで最近では、各地の地域おこしやまちづくり利用されているケースが少なくありません。コスモスを「わがまち」の花

## コスモス



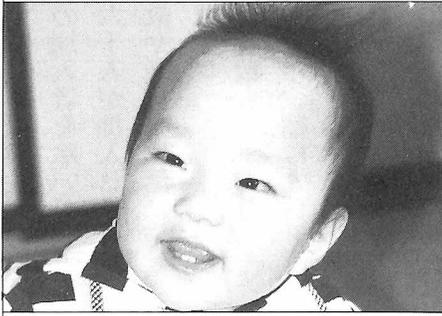
に指定しているところは、北海道から鹿児島県まで八十二市町村あります。毎年秋は、コスモスで地域おこしをしている市町村が集まって、「コスモスサミット」を開催しています。今秋は長野県の佐久市で九月十八日に行われます。

ところで、各地の高速道路のインターチェンジや法面に、黄色い花をよく見かけます。この花をキバナコスモスだと思っている方が多いようです。あれは同じキク科の仲間ですが、オオキケイギクです。

秋は体力つくりの季節。十月は「健康強調月間」です。健康チェックや体力つくりの行事へ参加し、健康を守りましょう。

※法面：安全性を高めるため、人工的にブロックなどで造った斜面。

### 満1歳になります



**小笠原拓也**  
(昭彦・浩子)  
大佐井

### 戸籍の窓口

9月14日現在

#### ◎お誕生おめでとう

- 宮川 拓也 (憲一) 古佐井
- 石澤 美衣 (尚人) 古佐井
- 佐々木 忍 (一彦) 大佐井
- 後藤 駿平 (重城) 大佐井
- 佐藤 以昂 (仁) 大佐井
- 相木 智博 (輝夫) 古佐井
- 辻 梨央 (敏明) 大佐井

#### ◎ご結婚おめでとう

- (山登 靖 相川町
- (田名部幸子 古佐井
- (山崎 一郎 風間浦村
- (木下美香子 矢 越
- (田中 均 福 浦
- (柳田みゆき 川内町
- (宮崎 典行 武雄市
- (鈴木久美子 大佐井
- (水堀 官 久慈市
- (柳田 鶴子 福 浦

#### ◎おくやみ申し上げます。

若山 清藏 (ミヤ) 古佐井

8月31日現在人口(前月比)

- 男 1,776 (-4)
- 女 1,791 (-1)
- 世帯数 1,113 (4)

家庭や外出先で、コーヒーやジュース、調味料の染みを服につけてしまった方は多いと思います。そこ

で、簡単にできる染み抜きを紹介しましょう。「染みはこすらずにたたく」が原則です。染みがついたら、すぐその箇所の下

に厚いたオルを当てます。そして、水で濡らした布で周りからトントンとたたき、汚れを下のタオルに移します。染みはお酒やお茶をこぼす、口紅がつく、泥が跳ねる——などが原因でつままず。そこで、家庭で手軽に使える染み抜き剤として、それぞれのタイプの合った液を、ふだんからそろえておくようにしたいものです。

コーヒーやお茶、ジュースやしょうゆなどの染み抜きには、薄めた酢酸液やアンモニア液を使います。油の染み抜きにはベンジン。口紅や香水の染み抜きは、

アルコールを使います。これらの液を布に含ませ、先々の要領で汚れを下のタオルに移します。要は早く処理をすることです。外出先で汚したときは、ハンカチなどを水で濡らして手早くたたき、家に帰ってから染み抜きをしましょう。泥跳ねは、手早く処理をしようともんだりこすったりすると、泥が布地に入っており取りにくくなります。泥跳ねの汚れは、泥を十分に乾かしてから取りましょう。乾いた泥を歯ブラシで落とし、裏から指で泥をはじいて取ります。それでも薄く染みが残るようでしたら、

### 簡単にできる染み抜き

## 「こすらずにたたく」が原則



アルコールを使います。これらの液を布に含ませ、先々の要領で汚れを下のタオルに移します。要は早く処理をすることです。外出先で汚したときは、ハンカチなどを水で濡らして手早くたたき、家に帰ってから染み抜きをしましょう。

泥跳ねは、手早く処理をしようともんだりこすったりすると、泥が布地に入っており取りにくくなります。泥跳ねの汚れは、泥を十分に乾かしてから取りましょう。乾いた泥を歯ブラシで落とし、裏から指で泥をはじいて取ります。それでも薄く染みが残るようでしたら、

お湯に洗剤を溶かしてふき取ります。最近では、簡単に染み抜きができる薬品や洗剤などが出回っていますが、生地の種類や加工の仕方によっては、色が変わったり生地を傷めたりする場合があります。裏地などでテストしてから、使ってみたほうがいいでしょう。

## 10月10日

### 健康づくり

### フェスティバル

会場 アルサス