

1995
(平成7年)

1 月



No. 305
新年号

佐井村 広報さい

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。

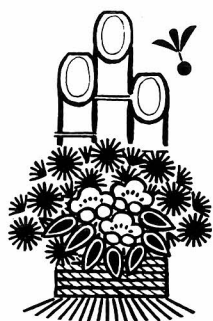
編集と発行/〒039-47 青森県下北郡佐井村大字佐井字糠森20 佐井村役場企画財政課 ☎0175(38)2111

今年 は亥年^{いどじ}——十二支の最後の干支です。十二の方角を示す十二支それぞれに動物を当てたのは中国です。中国でも当然同じ亥年です。しかし、おもしろいことに、中国ではカレンダ1などにかかれる絵は、イノシシではなくブタの絵を見かけます。イノシシはブタの先祖ですから、同じようなこと

なのでしうか。さて、イノシシは、日本では北海道、東北、北陸の一部を除いた広い範囲に分布しています。奄美大島や沖縄などには、琉球イノシシと呼ばれている小型のものが生息しています。

猪首^{いぐび} という言葉がある。は首が短い独特の体形をして、イノシシ

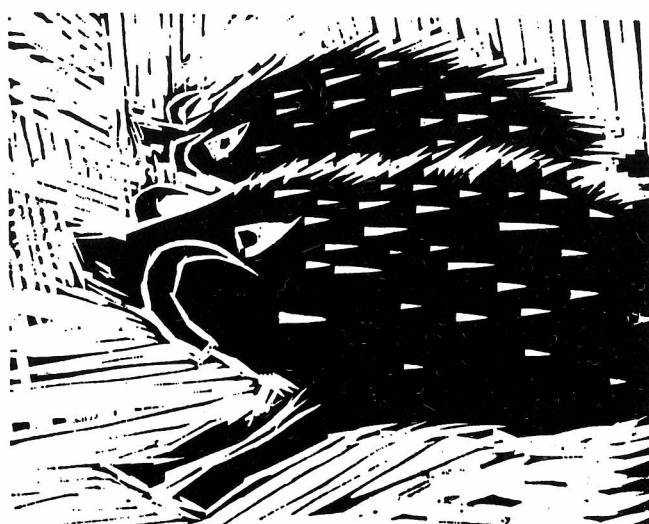
人間 は、昔からイノシシをさまざまに利用してきました。肉は獣肉を



食べることを忌避していた時代から、「山くじら」と呼んで食べてきました。毛はブラシに、歯は印材に、胃液はマムシにかまれたときに使ったといひます。皮は靴用に使われましたが、それは怒り毛で縫ったようです。

イノシシといえは、猪突^{ちようとつ}猛進^{まうしん}という言葉を連想します。でも、いまはゆとりの時代です。暮らしにメリハリをつけ、猪突猛進したら、ゆっくり休むようにしたいものです。

今年は亥年



あけまして
おめでとうございす

今月の紙面

- | | |
|-------|-------------------------|
| 2~4 | 年頭のあいさつ
村の話題 |
| 5~6 | お知らせ |
| 7 | 交母日より |
| 8 | 国保のしおり |
| 9 | お元気ですか
出稼現地の
みなさん |
| 10~11 | 保健婦日より |
| 12~13 | 税務日より・年金 |
| 14 | くらしの情報 |

年頭のあいさつ



佐井村長 石澤多佳樹

新年あけましておめでとう
ございます。

希望に輝く平成七年の新春
を村民の皆様とともに迎える
ことができますことを、心か
らお喜びを申し上げます。

村民の皆様には、平素から
村政に対し、深いご理解、ご
協力を賜って居りますことに
対し、厚く御礼を申し上げます。

さて、昨年を振り返ってみ
ますと、春以来の好天に恵ま
れ、稲作は平年作を大きく上
回り、また、畑作も一部作物
を除いて豊作であったものと
存じて居ります。

一方、漁業については漁業
協同組合の役員をはじめ、
漁民の方々のご協力と更には
県ご当局のご高配を賜り、雑
海藻除去システムの導入、配
置により昆布の発育環境の整
備により、いよいよ昆布生産
拡大の見通しが立ったものと
考えて居ります。

また、水産物の付加価値と、
労働力の拡大を図るため整備
された新水産物加工場も本格
的な稼働により、常時百名前
後の従業員が、労働環境の整
った加工場で働いて居ります。

ただ、鮭漁の始まる時期に
海水温の異常高温により、漁
獲量が大幅に減ったのが漁家
経済に大きく影響したものと
考えて居りまして、心からご
同情を申し上げますと存じま
す。

今後のタラ漁に大きな期待
を持って居ります。

更に急速に進む、高齢化社
会への対応は、行政の最も重
要な施策であります。一昨年
整備した高齢者生活福祉セン
ターも、社会福祉協議会及び
ボランティアの方々のご尽力
により、極めて順調に運営さ
れて居ります。今後は佐井村
老人保健福祉計画に基づき、
きめ細かな福祉対策を推進し
て参る所存であります。

また、観光振興についても、
仏ヶ浦の港湾指定と相まって、
現在工事を進めて居ります。
いよいよ本年より、物揚場の
整備に入ります。

通過型観光から滞在型観光
を展望し、それに関連する観
光施設の整備を積極的に進め
て参ります。

生活環境の整備については、
一昨年から牛滝地区より、下
水道（トイレの水洗化）の整
備を進めて居ります。今後、
年次計画に基づき整備を進め
て参りたいと考えて居ります。

国道338号及び県道川内
佐井線（かもしかライン）も
順調に整備が進んで居ります。
なお、以前から県道昇格を進
めて居りました、村道奥葉研
線が、いよいよ昇格の見通し
が立ちました。今後の地域振
興はもちろん、観光開発に大
きく寄与できるものと期待致
して居ります。

更に、教育・文化の充実を
図るため、平成七年度に佐井
中学校の新築を計画し、現在
設計を進めて居ります。

本年は皆様にとりまして、
恵まれた年であることを念願
するとともに、一層のご健勝
とご多幸を祈願申し上げ、年
頭のあいさつと致します。

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。

佐井村人会（青森市）

青森市佐井村人会総会が十
二月四日、青森市県労働福祉
館で賑やかに開催されました。

第十七回青森市佐井村人会
（会長 松林正美 会員一二
二名）総会が四十五名参加の
もで行われました。

昨年の総会では、村に対す
る次の要望があり、
一、夏に子供を連れて故郷に
帰っても規制が厳しく、海
での遊びが出来ない。

二、「ラブリーさい」販売事
業や青森市内で催事等があ
った場合は会員に周知して
ほしい。

要望に対する村の取組状況と
この一年間の村の動きについ
て、村長より詳細にわたり説
明されました。

会が進むうち得意のカラオ



ケ、踊りが続出。酒瓶も次か
ら次へと横倒し、佐井出身者
は健在の印象を深めました。

参加者の声

○ 佐井村人会に出席すると、
何か母親に抱かれたような
ほのぼのとしたものがある。

○ 寂しさがふつとんでしま

う。
 ○ 要望として
 ケビンハウスがいつも満
 館だ。何とかならないのか。



が出されました。
 青森県内に居住しても、い
 かに愛村の心、望郷の想いが
 強いかが伺われました。



佐井同郷会 (東京都)

主都圏在住、村出身者を中心とした恒例の佐井同郷会が十一月二十七日、東京都の麻布グリーン会館で開催されました。この会は毎年開催されており、歴史も古く、村からは十年前より参加しています。遠くは静岡県浜松市からの参加者もあり、出席会員は六十名でした。村からは村長他二名、村議会議員三名、事務局一名、佐井村漁協一名が参加致しました。村からのヒバ製品と佐井漁協の加工品のおみやげが参加者一人一人に手渡され、古里の香りと味をかみ



しめていました。目玉はなんといっても漁協の加工品。宮木参事さんのPRもよろしく、あつという間に店閉まり。年

みんなで楽しく あすなるクリスマス会

12月9日、あすなるを利用している人を対象に、あすなるクリスマス会がアルサスを会場に盛大に行われました。

開会の挨拶が終わった後、余興の部へ入りました。9ブロックに分かれて、「お富さん」や「炭坑節」の唄や「おしまこ」の踊りを披露し、観客から温かい拍手が寄せられていました。



配者の中郷由造さん、野呂栄吉さん、祭りばやしのビデオを喰い入るように見つめる姿が印象的でした。特別参加者として大間町出身で青森県人会副会長の藤野さん(旧姓竹内)と平成六年七月から八月にかけて地域活性化研究の為に来村した東京大学助教授と学生三名が参加し、色を添えてくださいました。

東京周辺在住者は、村の調査によりますと約四〇〇名、佐井同郷会参加者は毎年同じような顔ぶれであり、いかにして若い方から年配者まで参加していただくが課題であります。今後住居の確認等を行い、多くの方々の参加が得られるよう村としても同郷会と連携を密にし協力をしていく予定です。又、二ヶ月に一回村のたよりをお届けする事を約束し、来年の再会を誓い閉会致しました。



商工会青年部

〓 社会福祉協議会へ

寄付 〓

商工会青年部では、第十一回産業フェアで設置した募金箱に、いっぱいになった募金と、青年部の事業収入のなかから、社会福祉協議会へ寄付がありました。佐井村商工会青年部の部長正村昭彦さんが、「これからの社会福祉協議会の活動において、また器具、備品等の買入れに役立ててください」と寄付金を手渡しました。





寒い中、太鼓でみんなに合図

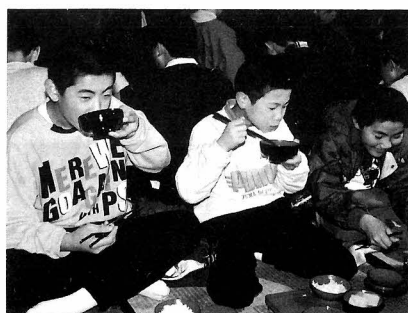
牛滝地区 伝統の行事 「おこもり」



女性は大忙し
準備で
「それ取ってー」
「あれ持ってってー」
「そこに置いてー」



「はい、しるーっ!」「うわー!」



「めしーっ!」「しるーっ!」



「食べ終わった人はいないかなー」

12月15日、牛滝神明宮で「おこもり」が行われました。

午後7時頃、子供達は太鼓をたたいて町内を歩き、始まりを告げます。それを聞いた代表者は神社に集合します。だんだん人が神社に集合し、午後9時頃「おこもり」がスタート!

一人一人におぜんに乗った料理が配られます。「ヨーイはじめ!」の合図で早くも「めしーっ!」「しるーっ!」の催促の声が、会場いっぱいに飛びかい、給仕役の人は空いた器に料理をよそおいます。

また、給仕役の人も負けじと「めしーっ!」「しるーっ!」と掛け声をかけ、まだ入っている人の茶わんに容赦なくよそおっていきます。腹が一杯になるにつれ、最初の勢いはどこへ行ったのか、次第に声が弱くなっていきます。苦しくて、顔をしかめて汗だくになって料理をかき込む様子に社務所は夜遅くまで明るい話題に包まれます。



今月の休診日

1日、2日、3日
4日 (午前診療)
10日 第2火曜日
24日 第4火曜日
＝佐井診療所＝

「親子ふれあい村」親子で雪と遊ぼう」

参加者募集

冬の大自然でふかめよう

親子のふれあい

下北少年自然の家では、「親子ふれあい村」親子で雪と遊ぼう」の参加者を募集します。冬の大自然の中での活動とおして、あたたかな親子のふれあいをふかめましょう。

■いつ

平成七年 二月十一日(土)

～十二日(日)

■どこで

青森県立下北少年自然の家

■だれが

・小学校三年生から高校生とその保護者一〇〇名

■なにを

■参加料

一人 一、五〇〇円

(食費、保険料等)

■申し込み

二月一日(水)までに下北少年自然の家まで申込書をお送

あなたの声を県政に！

県政モニター募集

県では、県政について「こうしたらどうか!」「こういうことをやって欲しい!」というご意見・ご提言を寄せてくださる県政モニターを募集しています。県政に関心のある方、県政に協力する熱意のある方の応募をお待ちしています。

■応募資格

県内に居住している満二十歳以上の方であれば、どなたでも可。

ただし、議員・公務員・行政相談員、国やその他の公共団体のモニターになっている方や今後なる予定の方、平成二年度以降に県政モニターを経験した方は除きます。

■募集人員

二十八名

■委嘱期間

平成七年五月一日から二年

■仕事

りください。

■問い合わせ

☎〇一七五(三四) 五八五八

■結果通知

応募者の中から地域・職業などの割合を考慮して決定し、三月末に応募者に対し結果を通知します。

■問い合わせ先

青森県 広報広聴課 広聴班
県政モニター係

〒〇三〇一七〇

青森市長島二丁目一一
☎〇一七七―二二―二二
内線二二〇八

■謝礼

一年ごとに記念品を差し上げます。

■応募方法

官製はがきに、必要事項を記入して、平成七年二月十日(金)までにお送りください。



(オモテ)

(ウラ)

50

030-70 青森市長島一丁目
広報広聴課 1-1
県政モニター係

- ①住所
- ②氏名(ふりがな)
- ③性別
- ④生年月日
- ⑤職業
- ⑥電話番号
- ⑦希望する理由
- ⑧各種モニターの経験

国の教育ローン

年金教育資金

貸付

この貸付制度は、年金積立金を原資に還元融資の一環として、厚生年金保険・国民年金に十年以上加入している方が、入学時や在学中の教育費を低利で借りることができる制度です。

また、この貸付は、国民金融公庫の一般教育ローンと併用できます。

△融資金額▽学生・生徒一人につき一〇〇万円以内（国年五〇万円）

△返済経年▽八年以内（据置期間は在学期間内で最長四年）

△利率▽年四・九％（平成六年十二月一日現在）

△お問い合わせ先▽（社）青森県厚生年金勤労者住宅協会

☎〇一七七（七三）二〇七七



自衛隊貸費

学生募集

自衛隊では、次のとおり貸費学生を募集中です。

詳しくは、自衛隊青森地方連絡部むつ募集事務所（電話二二一七四八四）までお問い合わせください。

◆受付期間

二月三日（金）まで

◆試験日

平成七年二月十二日（日）

◆資格（平成七年四月一日現在）

○大学の理（工）学部第三・四年次の在学者
○大学院修士課程の理（工）学専攻者

○大学の歯学部歯学科の第三・六年次の在学者
○大学院の歯学研究科の在学者

◆学資金

毎月四四、〇〇〇円

=レーザー治療を受けてみませんか=

◎冷水やお湯で歯がしみませんか？

むし歯でもないのに、冷たい水やお湯を口に入れた時、急に歯がしみる。痛む。

このような方にレーザー治療（レーザー光線を当てる）をすればしみや痛みがやわらぎます。治療時間は、歯一本あたり5分ぐらいで済みます。希望の方は、診療所に電話で申し込みしてください。

佐井診療所 TEL38-2261

一富士二鷹三茄子

古くは立春の日に見る夢だった「初夢」は、江戸時代には正月二日の明け方、さらに二日の夜に見るものとされました。現在では、元日の夜に見る夢のことと考えられています。

昔から初夢で見ると縁起がよいとされてきたのが、「富士二鷹三茄子」。ただし、その由来には諸説があつてはつきりしません。



一番よい「富士」は、日本一高い富士山、第二の「鷹」は空高く飛ぶ鳥、第三の「茄子」は値段の高い初茄子と考えると、「高い」という点が共通しています。

「鷹」は富士山の中腹にある愛鷹山とする説、語源が「成す実」の「茄子」は実がよく成るめでたい野菜とする説などもあります。

三つとも駿河（静岡県中央部）の名物で、駿府（静岡市）を隠居地とした徳川家康と結びつける説が有力ですが、必ずしも定説とはいえないようです。初夢で見ると縁起がよいかどうか、見たことのある人に聞いてみないと分かりません。

地球環境基金

国の出資金と、民間企業や国民の寄付によってつくられた環境保護活動を行う民間団体支援のための基金のこと。平成五年、環境庁が中心となって、特殊法人・環境事業団に「地球環境基金」が創設されました。同年度の政府予算で、国の出資金十億円と補助金五億円が計上されました。基金の運用益で、環境保護活動を行っているNGO（非政府組織）に助成、そのほかの支援を行っています。

日本におけるNGOは欧米の組織に比べて資金力も人材もまだまだ不十分で、活動の基盤がしっかりしていません。このため、開発途上地域の環境保全のために行う活動（植林、野生動物の保護など）や、国内での地球環境保全の活動（緑化、リサイクルなど）に対して、一件当たり平均四百万円程度の助成などを行っています。

平成六年度の助成要望は、三百六十三件でした。この中から、「ベトナムの山岳地帯での植林」や「ブラジルにおける環境教育活動」など、百五十七件に総額約五億八千万円を助成しました。

いきいきシルバー(94)

高齢者の交通事故防止について

十一月三十日午前六時四十五分、佐井診療所前にて佐井駐在所附田部長、安協の内田会長、母の会と一緒に通院するお年寄りの方々へ交通安全のチラシ、ぶらさげ式の反射材(おばあちゃん方のバックへさげたり、おじいちゃんのスボンのベルトにさげたり)をつけてやり、又、母の会のマスコットも手渡し、交通事故にあわないようにしてくださいと呼びかけました。

十二月二日、佐井村のお年寄りの方が一同に集まって老人のつどいがアルサスで開かれるにあたり、皆さんを交通事故にあわせたくないとの願いから、安協、駐在所、母の



会とで出席者の方々に交通安全のチラシと反射材(二〇〇個)を配りました。

薄暮の時期で自動車からは見えにくいので、私はここにありますとわからせるために、男の人には靴ぞこに貼りまし

佐井交母会

交母だより



佐井村
交通安全母の会

1月1日現在
交通事故死ゼロ
4,084日

た。この反射材をバック、靴、傘等に貼りつけ目立たせてください。

事故にあわないで元氣にお正月を迎えてください。また、佐井村の無事故にご協力ください。

**新入学児童には
年賀状配布**

母の会では、新入学児童に向けて年賀状を送りました。この年賀状の送付は毎年行っているもので、黄色い帽子をかぶって登校する児童たちを思い浮かべながら、交通事故にあわないようにと一枚一枚に願いを込めながら手書きしたものです。

年々児童は減ってきていますが、この年賀状送付はずっと続けていきたいと思っています。

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6年)

青森県交通対策協議会

	11月	累計	死者のうち	高 齢 者 の 死 者		31 (46)
発生	695 (840)	7,386 (7,317)		飲 酒 運 転 に よ る 死 者		20 (19)
死者	18 (11)	118 (138)		シートベルト	着 用 義 務 者 (着けなければならない人)	56 (63)
傷者	793 (1,000)	8,971 (8,901)			非 着 用 者 (着けていなかった人)	47 (53)
					着けていれば 助かったと思われる人	20 (25)

() 内は前年。累計は1月から。速報値のため後日変更することがあります。

平成6年年末・年始の交通安全運動

実施時期/12月15日～1月5日 スローガン/安全はスピードダウンとゆとりから

運動の重点 1 冬道の安全運転の推進 冬道の安全運転 ・ 1割のスピードダウン
2 飲酒運転の追放 ・ 2倍の車間距離
3 シートベルトの着用の徹底 ・ 3分早めの出発

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

事故は瞬間 ベルトは習慣



国保のしおり

入院給食費は定額負担です

病気やケガで入院し療養の給付を受けるとき、他の療養にかかる医療費と別枠で、食事については次のように定額負担していただくことになっております。

(平成六年十月一日より)

◎ 入院時の食事代は、高額療養費の支給対象とはなりません。

※ 住民税非課税世帯の方は「標準負担額減額認定証」が必要となりますので、住民福祉課保健衛生係へ申請してください。

入院時食事療養費の自己負担

平成6年10月1日
～
平成8年9月30日

一 般 加 入 者			1 日	600円
住民税 非課税 世 帯	過去12か月の入院日数 (H6.10.1以降のもの)	90日までの入院	1 日	450円
		90日を超える入院	1 日	300円
住民税非課税世帯で老齢福祉年金をうけている人			1 日	200円

医療費の状況

〔9月診療分〕

(単位：円)

国保 (若人分) 加入者数1,452人

区 分	件数	日数	医 療 費	一件当医療費	一人当医療費
入 院	31	581	12,437,820	401,220	8,566
入 院 外	615	1,029	7,850,020	12,764	5,406
歯 科	90	199	1,240,770	13,786	855
薬剤の支給	77	104回	693,520	9,007	478
計	813	1,913	22,222,130	27,333	15,304

退職者医療 加入者数 77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	65	1,496,860	374,215	19,440
入 院 外	52	92	859,590	16,531	11,164
歯 科	5	36	930,380	186,076	12,083
薬剤の支給	4	4回	46,740	11,685	607
計	65	197	3,333,570	51,286	43,293

老人医療 対象者数 509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	536	10,454,170	387,191	20,539
入 院 外	495	1,103	11,726,550	23,690	23,038
歯 科	16	45	405,210	25,326	796
薬剤の支給	57	81	688,690	12,082	1,353
施設療養費	2	60	550,250	275,125	1,081
計	597	1,825	23,824,870	39,908	46,807

〔8月診療分〕

(単位：円)

国保 (若人分) 加入者数1,465人

区 分	件数	日数	医 療 費	一件当医療費	一人当医療費
入 院	31	419	7,620,880	245,835	5,202
入 院 外	625	1,127	8,992,350	14,388	6,138
歯 科	132	314	1,934,590	14,656	1,321
薬剤の支給	82	115回	626,840	7,644	428
計	870	1,975	19,174,660	22,040	13,089

退職者医療 加入者数 79人

区 分	件数	日数	医 療 費	一件当医療費	一人当医療費
入 院	5	51	2,723,870	544,774	34,479
入 院 外	53	104	879,440	16,593	11,132
歯 科	3	34	1,398,930	466,310	17,708
薬剤の支給	7	8回	86,240	12,320	1,092
計	68	197	5,088,480	74,831	64,411

老人医療 対象者数 508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	484	7,461,180	276,340	14,687
入 院 外	508	1,129	11,452,780	22,545	22,545
歯 科	15	38	120,950	8,063	238
薬剤の支給	51	83	750,310	14,712	1,477
施設療養費	2	51	492,897	246,449	970
計	603	1,785	20,278,117	33,629	39,918

お元氣ですか

出稼現地のみなさん

出稼ぎされている方も、家族と一緒に楽しい正月を迎え一年間の思い出を語り合っていることと思います。今回は、このほど行われた季節労働者職場訪問を紹介し

■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が、村長、季節労働者対策協議会委員の長後雄二さん、担当課長補佐の三名

で、十一月二十一日から二十二日までの二日間、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。

十月末現在の季節労働者届出数は二百二十八名、事業所は百十六ヶ所に及んでいるため、毎年五、六事業所の訪問では回り切れないのが実態です。今回は日程も二日間と短かったのですが、神奈川県、千葉県などを訪問しました。

●訪問先●
神奈川県横浜市保土ヶ谷区
中村解体工業
●就労者
岡村照幸、岡村昌博、岡村龍男、川野年明、

岡村博

神奈川県横浜市栄区

笠間工業(株)

●就労者

磯谷勘三、磯谷武文、

金谷英彦、大久保和博

田中政司、田中芳弘、

磯川廣美、紀国栄吉、

福田正勝、松林 昭

千葉県市川市

産興建設(株)

●就労者

宮田正道、宮田ユキ



短期間に高賃金の職場に就労することは、極めてきびしい現状にあります。

安定した職場を選び、事業所との信頼関係をつくるためなるべく同一事業所に継続して就労し、技能、技術(資格)を身につけなければなら

ないと強く感じました。宿舎は、新築後まだ数年の建物で全室冷暖房完備という待遇のところもありました。

また、六ヶ月以上の勤続者には、三日間の有給休暇が与えられているところもありました。

就労者が高齢化になっていくこともあり、各事業所とも安全対策や健康管理には特に



気を配っている中で、安心して帰省することができました。家族のみなさんも安心してください。また、就労者のみなさんも、これから寒さもきびしくなりますので、健康にはくれぐれも気をつけて頑張ってください。

佐井村季節労務者協議会

(安全祈願祭)

と き 1月5日(木)
午前9時

ところ 佐井村八幡宮

(定期大会)

と き 1月5日(木)
午前10時

ところ 高齢者生活福祉センター
あすなろ

佐井村季節労働者激励懇談会

と き 1月5日(木)
午前11時

ところ 高齢者生活福祉センター
あすなろ

※ みなさんお誘いあわせのうえ、おいでください。

町村取次による

認定日決まる

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。

なお、むつ公共職業安定所の年始の受付事務は一月四日(水)からですが、窓口が大変混み合いますので、一月二日以降来所くださるようご協力お願いします。

◎一般受給者認定日

(一月二十四日)
(二月二十一日)

◎短期特例受給者認定日

一月	十日
二月	七、十四、二十一、二十八日

◎認定会場

佐井村役場

第一会議室(和室)

◎認定時間

午前九時から

保健婦だより ＝骨粗鬆症を防ごう＝



～カルシウムを
上手に摂ろう～

骨にカルシウム貯金を

～寝たきり防止は

骨粗鬆症予防から～

①はじめに

めまい、のぼせ、イライラは、更年期障害の典型的な症状。それに加えて最近、腰や背中の痛みを訴える中高年女性が増えていきます。これは、閉経前後から骨量が急激に減少するためです。放っておけば、やがて骨が大根に「す」が入ったようにスカスカでもろくなり、骨粗鬆症につながりかねません。骨粗鬆症は、骨折から寝たきりやひいてはボケを引き起こす要因の一つとして、ここ数年特に注目されています。

健康で明るい老後を迎えるためには、早めに自分の骨の

状態を知り、丈夫な骨をつくり続けられるように、コッコンと骨にカルシウム貯金をしておく必要があります。

②骨粗鬆症とは

多くの人は実年から高年齢期にかけて骨が弱くなる傾向を示しますが、その弱くなる程度が日常遭遇する些細な外力にも耐えられなくなるほどまでに低下した状態を骨粗鬆症といいます。もつとわかりやすくいうと、物を持ち上げ、急に振り向いたといった動作だけで背中や腰の骨がつぶれたり、居間や玄関、道路など同一平面上で倒れただけでも手や足に骨折をするほど

までに骨が弱くなる状態をいいます。

③寝たきりにならないために カルシウムの十分な補給を

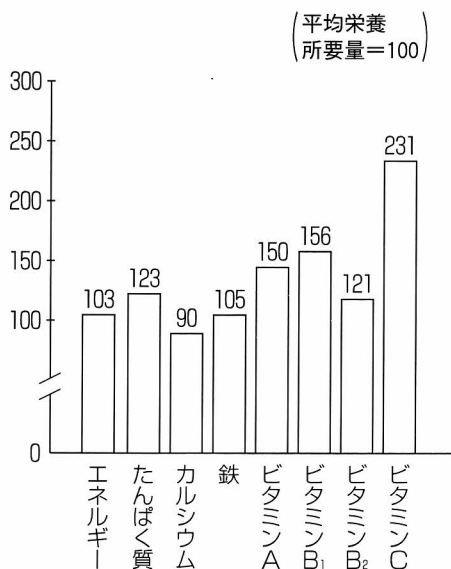
厚生省によると国民栄養調査では、ほとんどの栄養素が目標準を満たしていますが、唯一の例外はカルシウムです(図1)。日本人成人一日当たり六〇〇ミリグラムが必要量であるのに対し、五四〇ミリグラム程度しか摂っていないのが現状です。骨粗鬆症予防という点から考えると、先行きが不安になる数字です。

カルシウムは、骨や歯の構成成分として欠かせないだけでなく、神経の興奮を抑えてイライラをしずめたり、血液の凝固を助けるなど、いくつもの重要な働きをしています。若いうちにカルシウムをたっぷり骨に蓄えて、骨量のピー

クをできるだけ高く、長く保つことが重要です。そのためには、牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜など、カルシウム豊富な食品をたっぷりとって

骨に貯金をしましょう。また、骨へのカルシウムの吸収を促すためには、適度の運動も必要です。食事と運動、若いころからの心掛けが骨粗鬆症予防の基本。中高年の方も、食事や運動などで骨量減少のスピードを遅らせ、予防に努めましょう。(図2)

図1 栄養素などの摂取量と
栄養所要量との比較



(1991年国民栄養調査)

1月の保健事業

6日(金) 健康相談日
12日(木) 受付時間
19日(木) 午前9時～12時
26日(木) 午前9時～12時
場所 役場・健康相談室
電話での健康相談も受付します。お気軽にご利用ください。

18日(水) リハビリ教室
時間 午後1時～3時
場所 あすなろ

19日(木) 老人健康教室
時間 午前10時～12時
場所 あすなろ

25日(水) 母親教室
時間 午前10時～午後3時
場所 役場 振興センター和室

27日(金) 乳児相談・離乳食実習
時間 午前10時～12時
場所 役場 振興センター和室
対象児 平成6年5月～9月生

骨粗鬆症は生活の工夫で防げます

- ① 1日600ミリグラムのカルシウムを摂取しよう。
- ② カルシウムを多く含む食品をまんべんなく、継続して摂ろう。
- ③ カルシウムの吸収を阻害する食品に注意しよう。
- ④ ビタミンDを摂り、日光浴をしましょう。
- ⑤ 適度な運動をしましょう。
- ⑥ ストレスをうまく解消しよう。
- ⑦ 過度のダイエットをしません。

※カルシウムの吸収を

阻害する食品など
インスタント食品・加工食品・清涼飲料水・コーヒー・紅茶・緑茶・タバコ等

図2 加齢による骨量の変化

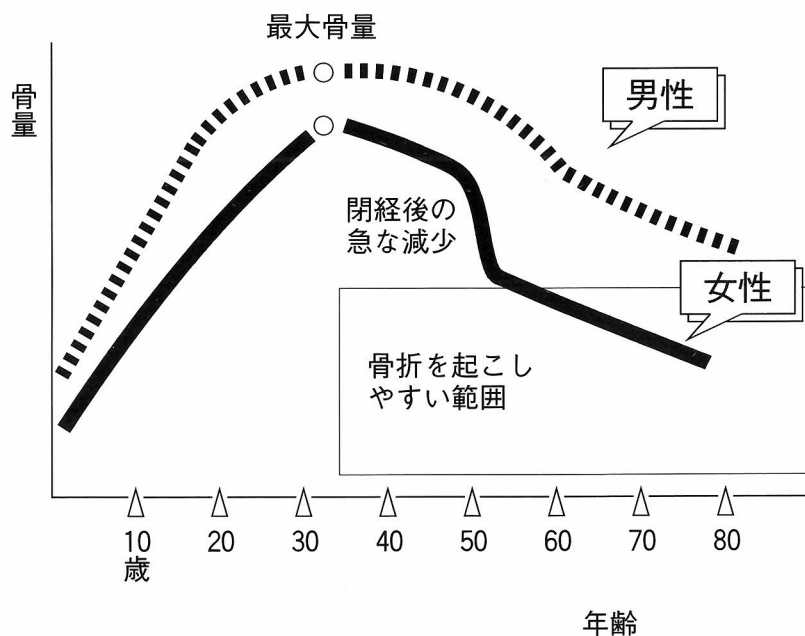
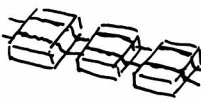


図3 カルシウムの多い食品一覧表

一食分のカルシウム含有量
一食分の使用量

 牛乳 (200mg/200ml)	 スキムミルク (220mg/20g)	 プレーンヨーグルト (110mg/100g)	 プロセスチーズ (158mg/25g)	 丸干しいわし (1,120mg/80g)
 煮干し (220mg/10g)	 桜えび (200mg/10g)	 いわしみりん干し (160mg/20g)	 ししゃも (220mg/50g)	 ごま (108mg/9g)
 切り干し大根 (94mg/20g)	 小松菜 (290mg/100g)	 つるむらさき (200mg/100g)	 おかひじき (160mg/100g)	 大根の葉 (210mg/100g)
 木綿豆腐 (180mg/150g)	 油揚げ (120mg/40g)	 がんもどき (135mg/50g)	 凍り豆腐 (118mg/20g)	 ひじき (210mg/15g)

区分	被保険者	負担者	受取人	保険事故等	課 税 関 係
①				課税関係	夫の一時所得
②				満 期	妻に贈与税
				夫の死亡	妻に相続税
③	 (契約者)			夫の死亡	妻に相続税 (生命保険契約に関する権利)
④				満 期	夫の一時所得
				妻の死亡	

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

●一時所得の場合の
課税所得の計算式
{(保険金－支払保険料)
－50万円} × ½

〔生命保険〕
保険金を受け取る場合、その保険金が死亡に基づくものか、満期によるものか、また、保険料の支払者は誰なのかなどによって課税方法が異なります。
夫婦の関係でみてみますと、上の表のようになります。

税のワンポイント

保険金を
受け取ったときは

● 年金方式で保険金を受け取った場合は、その年ごとの雑所得として所得税がかかります。
● 一定の一時払養老保険等の差益は源泉分離課税となります。

〔損害保険〕

損害保険金を受け取る場合も、保険料の支払者や支払原因によって課税方法が異なってきますが、保険を掛けていた人が建物の焼失や身体の傷害・疾病を原因として受け取る保険金には原則として課税されません。

しかし、例えば事業者の店舗や商品が火災で焼失した場合、焼失した商品の損害保険金は事業収入(売上げ)になります。また焼失した店舗の損害保険金は店舗の損失額を計算する際に、差し引くことになります。



国民年金の加入
手続きをしましょう

国民年金は、国が責任をもつて運営している公的年金制度で、二〇歳以上六〇歳未満の人であれば誰でもが加入しなければなりません。

国民年金は、老後はもちろん、病気や不慮の事故で体が不自由になったとき、一家の働き手を失ったときなどにも年金を支給して、本人や家族の生活を支えてくれる制度です。

二〇歳を迎えたばかりのみなさんは、「年金」と聞いてもまだピンとこないかも知れません。しかし、「老後」は誰にでも確実に来るものですし、長い人生には、病気や不慮の事故による障害、配偶者の死亡によって収入を失うなど、つねに不安がつきまとい

ます。
「年金」は世代と世代の助



け合いの制度です。あなたの納める保険料が、いま年金を受けている人たちを支え、将来あなたが年をとったり、体が不自由になったときなどには、そのときの若い世代があなたを支えてくれるのです。

また、老齢基礎年金は、国民年金の保険料を二〇歳から六〇歳まで四〇年間すべて納めて満額の年金が受けられます。

二〇歳になったら、すぐに住所地の役場で加入の手続きをしてください。

国民年金種別変更届を忘れずに

国民年金には二十歳から六十歳までのすべての人が加入することになっており、第一号被保険者、第二号被保険者、第三号被保険者の三種の種別に分けられています。

第二号は、厚生年金保険や船員保険、共済年金に加入している人です。

第三号は、第二号に扶養されている配偶者。

第一号はその他の人で、これには農業、自営業者やその家族、学生などが含まれます。就職や退職などで、国民年金の種別が変わったときには、その都度「種別変更届」の提出が必要になります。

第三号被保険者の保険料は、配偶者が加入している年金制度で負担しますので、本人が直接納める必要はありません。



しかし第三号被保険者に該当したときに届出をしていないと、保険料の未納期間とされ、将来年金が減額されたり最悪の場合受けられなくなることもあります。

「種別変更届」は、本人だけでなく、配偶者の就職・退職などでも必要となる場合がありますので、十分注意してください。



年賀状

年賀状は、元旦の楽しみです。さまざまな人から送られてきた年賀状を、ゆっくりとこたつに入って見る人も多いでしょう。年賀郵便特別取扱制度によって、元旦に年賀状が各家庭に配達されるのです。

欧米では、クリスマス・カードにハッピー・ニュー・イヤーの言葉を添えるのが普通のようなのです。しかし日本では、クリスマス・カードを出しても、さらに年賀状を出すという人もいっているのではないのでしょうか。日本人は年賀状を、年頭の大切なあいさつと考えているからでしょう。

年賀郵便の取り扱いがはじまったのは、明治三十二年です。昭和十年には、年賀切手も発行されました。戦中戦後は年賀郵便の取り扱いが中止されましたが、昭和二十三年に復活し、翌年にはお年玉つき年賀はがきも出て、年賀状の扱いも急激に増えました。



最近、家族などの写真を年賀状にするのも流行しています。また、ワープロを使って自分で年賀状の文章を作ったり、あて名印刷機能を使って、住所を印刷して出したりする人も増えています。

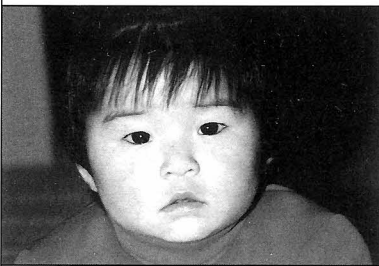
ところで、外国に住む家族や友人などからも、元旦に年賀状が届くことがあります。なかにはホーム・ファクシミリを利用して、時差を計算して出す人もいます。外国に単身赴任をされていて、日本に戻ってこれないお父さんに、子どもからのかわいい絵入りの年賀状を送るのもいいですね。

一月二十六日は、「文化財防火デー」です。この日を機会に国民の財産である文化財の大切さを考え、火災から守るようにしたいものです。

満1歳になります



磯川 颯ちゃん
(誠・さゆり) 古佐井



中村 起与ちゃん
(之博・雪美) 糠森

戸籍の窓口

12月9日現在

◎お誕生おめでとう

内田 ^{あいみ}愛美 (誠 一) 長 後

◎ご結婚おめでとう

(福田 達夫 (埼玉県)
内藤 弘美 (福 浦)
飯島 稔 (茨城県)
松谷 仁子 (大佐井)

◎おくやみ申し上げます

磯川 末子 (松太郎) 磯 谷
瀧本 フヂ (政 治) 長 後
奥本 りつ (利 治) 大佐井

※個人のプライバシーを尊重する意味で掲載してほしくない方は、届出の際、係に申し出て下さい。

11月30日現在人口

(前月比)

男	1,755 (+3)
女	1,766 (±0)
計	3,521 (+3)
世帯数	1,111 (±0)

～残ったおせちの工夫～

ちらしずしや オムレツをつくる



ところで、張り切り過ぎて材料を余分に買い過ぎたり、おせち料理を作り過ぎたりしてあとで困ったという経験をしたことはありませんか。こうしたとき、余った材料や作り過ぎたおせちを使った簡単な料理を知っていると、料理のレパートリーが増えます。まずは、ちらしずしの作り方です。煮しめの残りのニンジン、レンコン、ゴボウ、タケノコなどを小さく薄切りにし、それを薄めにした煮しめ

の汁で煮立てて温めます。コンブを入れてうま味の出ただしで、ご飯を炊きます。炊き上がったたら、すしご飯をつくりまします。焼きあなご、卵焼き、シイタケなどを、先に煮立てた具と一緒にご飯にのせて出来上がりです。

うどんすきも、いいでしょう。煮しめの残りに、卵焼き、紅白かまぼこ、エビ、イカ、あなご、鳥肉などのおせちの残りのほかに、白菜やゆであどん、薬味を用心します。鍋



にだしを入れて煮立たせ、うどんを入れて煮て、おせちの残りとお野菜を加え、ひと煮立ちさせます。

オムレツやコロッケも誠にできません。残った煮しめや、シイタケや鳥肉など、おせちの残りを何でもかんでもみじん切りにします。これを具にします。見かけは西洋風、中味は日本の具をふんだんに使ったオムレツとコロッケができます。味つけは、あなたのお好み次第です。

1月7日

佐井消防団

出初式

