

1995
(平成7年)

7月



No. 311

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 佐井村役場企画調整課 ☎0175(38)2111



皆さんの愛の献血

ありがとう

ございました



今月の紙面

- 2～3 わいどの広場
- 4～5 フォトライブラリー
- 6～7 交母だより
- 8～9 保健婦だより
- 10～12 お知らせ
- 13 教育だより
- 14～15 税務だより・年金
- 16～17 Dr. 吉岡の健康談話室
- 18 暮らしの情報

わ い どの 広 報



村の中での話題、行事
などありましたら、役場、企画調整課までご
一報下さい。

「すこやかに育て」 平成七年度植樹祭

平成七年度の植樹祭が、佐井村と佐井森林経営センターの協賛で五月二十五日に古佐井山国有林（通称小太郎沢）で行われ、長後小中学校の緑



の少年団をはじめ、関係者百二十人が杉やトド松の苗木を二十アールの予定地に植樹しました。
当日は、折からの雨も上が



り、時々晴れ間ののぞく中、式典が行われ、植樹祭のテーマである「緑は地球の未来色」と記した標柱が、主催者と来賓により建立されました。
また、標柱を建てる穴を掘るとき大量の水があふれてくるなど、森林の保水力のすごさに驚かされる一幕もあり、森林の大切さを改めて感じるよい機会となりました。



社会福祉協議会 会長新任のあいさつ



会長
福田 梅吉

村民の皆さんに、一言就任のご挨拶を申し上げます。
去る、五月三十日に行われた佐井村社会福祉協議会の評議員会議において、前任者の田名部会長が事情により辞任され、その残任期間の会長という重要な職務をお受けすることとなりました。

いまさら申し上げるまでもなく、急速に進んでいる高齢化社会に核家族、少子化、在宅看護等の地域社会のソーシャルニーズにどう対応していくかが大きな問題として考えられています。
元より浅学非才な私でございますが、誠心誠意対処してまいりたいと思っておりますので、村民各位の暖かいご支援とご協力をよろしくお願い申し上げます。

ちよひと気になる話

先日行われた佐井中学校の体育祭での事です。
天気も良く、最高の運動会日和……と思ったら、何やら風に吹かれて飛んでいるものがちらほらと……よく見ると、出店で売られているガムの包み紙でした。

とゴミ箱が準備されていたのですが。
ゴミはきちんとゴミ箱へすてましょう。



体育館の横には、きちんと

がんかけまつり 盛大に終わる

六月三日、アルサスしおさいホールを会場に、第十一回がんかけまつりが行われました。

当日は、あいにくの雨で、予定されていた願掛公園での開催ができなくなったため、しおさいホールに会場を移しての開催となりました。

会場にはたくさんのお客様が集まり、RAB杯のカラオケ選手権や、ゲスト歌手の佐藤勢津子さんや、歌磨呂さんのものまねなどに盛んな拍手が送られていました。

また、飛び入りの手踊りな



北通り中体連行われる

六月八日に佐井中学校を主会場に北通り中体連が行われました。

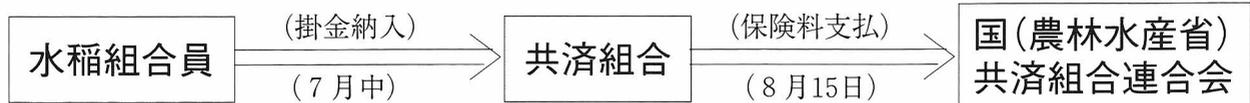
行われた種目は卓球・野球・バトミントンで、各所に熱戦がくり広げられました。なお、佐井管内の学校の結果は次の通りです。

- 卓球
 - ・優 勝 佐井中学校
 - ・団体戦
 - ・男子優勝 佐井中学校
 - 準優勝 牛滝中学校
 - ・女子優勝 佐井中学校
 - 準優勝 牛滝中学校
 - ・個人戦 男子
 - 一位 奥本 政栄(佐井中)
 - 二位 竹内 晋司(牛滝中)



- バトミントン
 - ・団体戦
 - ・女子優勝 磯谷中学校
 - 準優勝 長後中学校
 - ・男子シングルス
 - 一位 内田 貴生(長後中)
 - 二位 細間 伸也(長後中)
 - 三位 滝本 尚太(長後中)
 - 福田 賢一(磯谷中)
 - ・男子ダブルス
 - 一位 滝本・細間組(長後中)
 - 二位 内田・福田組(混合)
 - ・女子シングルス
 - 一位 福田 昌子(磯谷中)
 - 二位 滝本奈津子(長後中)
 - 三位 松本あかね(磯谷中)
 - 大石美千代(長後中)
 - ・女子ダブルス
 - 一位 福田(昌)・横浜組(磯谷中)
 - 二位 松本・福田(久)組(磯谷中)
 - 三位 大石(美)・大石(和)組(長後中)
 - 滝本・磯川組(混合)

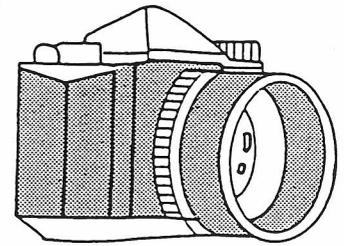
水稲共済掛金は7月中に納めましょう!!



特典：集落(7月中)には奨励金(3%)交付!!

下北農業共済組合 ☎22-3236(代)

フォト ライブラリー

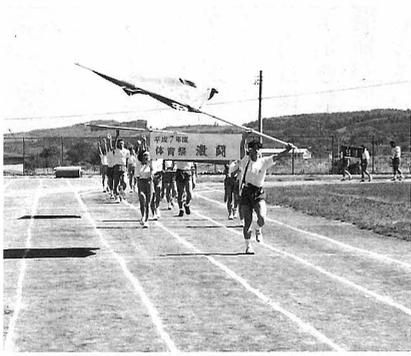


村内各小中学校 運動会

五月から六月にかけて、各小中学校で運動会が行われました。天気の良い所、あまり良くなかった所などありましたが、どの学校も盛り

上りだけは負けていなかったようです。それでは、運動会をウォッチング！

佐井中学校



▷堂々とした入場行進です



▷ただ今のトップは赤組の…

佐井小学校



▷よーいどん！



◁先生、重いからヒモが切れたあ〜！

◁保育所のみなさんもお手伝いです



◁私は速い……？



原田小学校

◁天気は悪くても、ほくは元気だぞ！



▷佐井の聖火ランナー？



▷ 函戸・岩戸も……



▷ 華やかに入場です



磯谷小・中学校



▷ 助さんや、角さんや、まいりましようか？

長後小・中学校

▷ それっ！
入れろ、入れろ



▷ このスカート
やけに長いわねー！



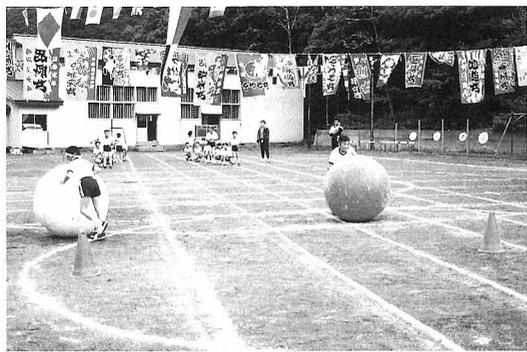
▷ ちよつと待つてよー

福浦小・中学校

▷ 足よりカンが先に……



▷ バナナでイエーイ！



▷ 人が小さく見えます



▷ フレー・フレー！

牛滝小・中学校

交母だより



佐井村
交通安全母の会

リーダー研修会に参加して

東出ミヤ

母の会のリーダーとしての資質を高め組織の活性化と活動の充実を図るため、六月十三日に交通安全母の会リーダー研修会が青森市はくちょう会館で開催され出席しました。

研修に先立ち、間宮会長がこの研修会の日時が交通死亡事故非常事態宣言発令とあいなったことに研修の意義を深く認識し、気を引き締めて活動を展開していきたいとあいさつをされました。

次に、県警本部交通企画課伊南課長さんが、母の会活動に望むことと題し講演され、活動の原点である「交通安全は家庭から」をもう一度ふりかえり、家庭教育を通して自

分の子供を交通事故にあわせないために、親として、母としての役割を家庭の中でしっかりと位置づけ認識し、交通事故のこわさを通して人の命の尊さと大切さをくりかえし教えてほしいと強く望まれました。

ドライバーに対しては、事故のメカニズムとして①認知(目でたしかめ)②判断(危険)③操作(ブレーキ)この三つの誤りから初歩的ミスが事故につながっていると指摘され、事故のなくならない要因として①無理②無謀③無視の三つの無があることを挙げ、これらをなくすことで四十五人が死なずにすんでいたのではないかと話され、青森県ド

ライバーのマナー悪さが全国上位の死亡事故を記録していることにはずかしさを感じました。

7月1日現在 交通事故死ゼロ 4,265日

また、自分の命を守るシートベルトの着用率も最下位で、平成元年の乗車中の事故死者六十二人中非着用五十三人(八十五名)、着用していれば少なくとも二十人が助かったかもしれないと話され、これからの親は、自分はもちろんのこと子供にもチャイルドシートを着用させ、幼児の頃から交通安全を意識づけ習慣づけることが大切、とつけ加えられました。

さて、地域における交通安全活動においてはドライバーが身近に接するガソリンスタンドを回り、安全運動を呼び

かけ意識づけを図りました。ご協力下さいますようお願いいたします。 どうぞこれからの母の会活動に積極的に参加しご意見を、

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7年)

青森県交通対策協議会

	5月	累計	死者のうち	
			高齢者の死者	飲酒運転による死者
発生	756件 (653)	3,168件 (3,000)	8 (14)	8 (7)
死者	15人 (9)	45人 (44)	着用義務者 (着なければならぬ人)	23 (23)
			非着用者 (着けていなかった人)	17 (17)
			着けていれば 助かったと思われる人	8 (8)
傷者	920人 (795)	3,901人 (3,766)		

()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。

夏の交通安全

平成7年7月21日
～7月31日

運動運動の重点

- 1 子供の交通事故防止
- 2 無謀運転の追放

スローガン

～かあさんが、出かけに言つた「気をつけて！」～

推進目標

シートベルト着用率を80%以上に向上させる

スローガン

「カチッとベルト キチッとルール」

シートベルト着用強調月間

平成7年7月1日
～7月31日

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

親と子の交通安全5則

離さない	幼児の手を	意	その場で注	せない	道路で遊ば	道路の右側	道を右側	まず親が手
う	手をつなぎ、車道と反対側を歩かせましょ		も、どこの子でもすぐ注意しましょ		安全な広場や公園で遊ばせましょ	りしないようにさせましょ	道をふざけたり、横に広がって歩いた	親が交通安全の手本を具体的に示しま

かけ意識づけを図りました。ご協力下さいますようお願いいたします。

どうぞこれからの母の会活動に積極的に参加しご意見を、

動に積極的に参加しご意見を、

交通安全事業所訪問

去る五月十九日に、春の全国交通安全運動に合わせ、野宮部長さんと母の会会長、事務局で村内の事業所回りを行い、交通安全の呼び掛けを行いました。

当日は、三ヶ所のガソリンスタンドや建設会社を回り、八幡宮でご祈禱してもらったマスコットやガムなどを配り、事業所でのシートベルト着用の推進をお願いしました。

県内各地で若者の事故が多発しています。車に乗ったら

まずシートベルト、隣のあなたもシートベルト。事故のない明るい村づくり頑張りましょう。



暴走族を追放しよう!!

自動車などを運転し、集団で道路いっぱい広がり走ったり、関係のない自動車を巻き込んで走ったり、あるいはうるさい音をだして違反をしながら走り、他人に迷惑をかけている者達を「暴走族」と呼んでいます。

この暴走族に対しては県民の苦情が多く、昨年の一〇番通報は二百六十件に達しています。

また、暴走行為のみならず、人をなぐってケガをさせたり、人をおどしてお金を取ったりする事件も起きています。

このように、悪質・凶悪化している暴走族をなくすためには、警察の取締りを強化するだけではなく、県民の皆さんも、「暴走をしない、させない、見にいかない」ことを心がけるとともに、暴走を見かけたら一〇番するか、近くの警察署・交番に連絡するなどして、暴走できない街づくりをすることが大切です。皆さんのご協力をお願いします。

外国人の不法滞在

不法就労防止にご協力を!

近年、わが国への外国人入国者数は増加傾向にあり、平成六年は十月末までに約二百六十四万人(前年同期約六万人増)が入国していますが、その一因として就労目的の入国が増加していることがあげられます。

このような来日外国人の増加傾向に比例して、不法にわが国に滞在している外国人も増加の一途をたどっています。これらの大部分は就労目的により、滞在期間を過ぎても不法に滞在しているものであり、住居や就職先を転々とするなど、その実態をつかむのは非常に難しい状況にあります。

また、来日外国人による犯罪発生率も高い水準で推移しており、六年度中の外国人の検挙件数は総検挙数の三・四%を占め、そのうち不法滞在者によるものが六割以上になっっています。

従来は外国人同士でのトラブルが原因での事件が多かったのですが、最近では日本人が被害者となるケースも増え

・不法に入国して就労することなどをいいますが、これらの人を雇ったり、事業所等に斡旋した場合も不法就労助長罪(入管法違反)として処罰されます。

てきており、積極的な取締りが行われています。不法就労とは、来日外国人が、
・資格外活動の許可を受けずに就労すること
・在留期間が切れた後も滞在して就労すること

住み良い青森県をつくるために、警察では全力を挙げて取組んでいます。情報の提供などの、皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いします。

森と湖に親しむ旬間 七月二十一日～三十一日

光かがやく森と湖に

人の輪を広げよう



海の記念日 7月20日
海の旬間 7月20～31日

海にひらこう われらの未来!



保健婦だより



夏バテを吹き飛ばし
楽しい日々を!

夏バテを予防しよう

夏バテ防止のための栄養学

土用の丑の日
『七月二十一日頃。年により移動する』この日にうなぎを食べると暑気に当てられないという伝承がある。大暑の日(七月二十三

日)の「天ぷらの日」、八月二十九日の「焼肉の日」とともに、夏バテ防止三大食べ物記念日となっている。

うなぎを食べる理由

土用の丑の日にうなぎを食べると夏バテが防げる。この伝承がいまも生き残っているのはそれなりのわけがあります。うなぎには良質のたんぱく質や脂肪が豊富に含まれているだけでなく、血行をよくし、疲労回復に役立つビタミンEや、脂肪をエネルギーに変えるビタミンB2もふんだんに入っているのです。さらに、しょう油たれの蒲焼き

にすれば、夏に汗で失われる塩分の補給にも有益。まさに、今日の栄養学からみても非常に優れた食品です。たとえば、うなぎを一杯食べると、だいたい四日から五日分のビタミンAをとったことになりま。二人前食べれば十日以上、まったくビタミンAを必要としません。なにしろ、うなぎは国際単位で三〇〇IU(一〇〇グラム中)もビタミンAを含んでおり、八ツ目うなぎに至っては

二万五〇〇〇IUですから、精力をつけようなどとやみくもに食べるのは考えものです。

ビタミンAの過剰摂取は、骨をもろくします。ほどほどに。特に中年にさしかかったらビタミンAのとりすぎに注意し、カルシウムを積極的にとるように心がけましょう。



うなぎで頭が良くなる?

また、うなぎにも、「それを食べると頭が良くなる!」と、がぜん脚光を浴びているDHAが多く含まれています。DHAは「ドコサヘキサエン酸」の頭文字で、魚介類にだけ含まれている脂肪酸です。

「日本人の子どもが欧米人の子どもに比べて知能が高いのは、日本人が魚を食べてきたことが、その理由のひとつである」とイギリスのマイケル・スタフォード教授らが、

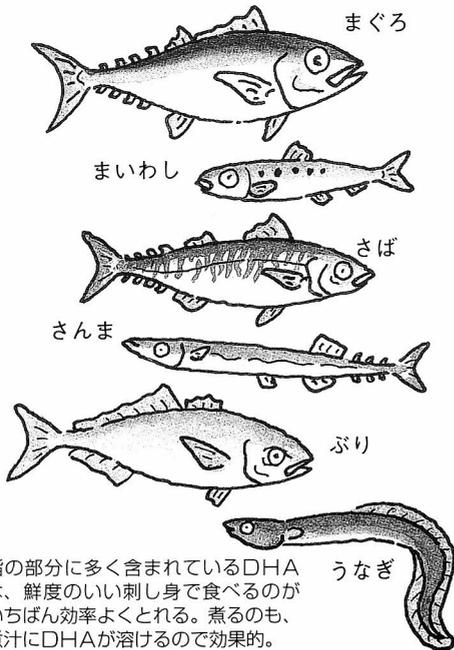
からだのエネルギーの代謝や骨の形成にはビタミンが不可欠。不足すれば体調も狂ってきます。バランスよくビタミンを摂取することが健康の秘訣です。

主なビタミンとそのはたらき



ビタミン	はたらき	含まれているもの
A カロチン	必要に応じて体内でビタミンAにかわるカロチンは、皮膚や粘膜を健康な状態に保ち、ガン化を防ぐ。	にんじん、緑黄色野菜、卵黄、牛乳など
B ₁	神経を鎮め疲労を回復させる。また、体内の糖分をエネルギーにかえる。	ナッツ類、ごま、豚肉、玄米、緑黄色野菜など
B ₂	脂肪やたんぱく質を代謝する働きを持つほか、成長を促進する効果がある。	牛乳、うなぎ、レバー、干しいたけなど
C	細筋を結びつけるコラーゲンの形成に必要。抵抗力がつき、かぜやストレスの予防に効果大。	トマト、ピーマン、みかん、ジャガイモなど
D	カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にする。日光浴により、紫外線の働きで体内でもつくり出される。	まぐろ、鮭、いわし、牛乳など
E	酸化による細胞の老化を遅らせ、若さを保つ。流産や不妊症の予防にも役立つ。	植物油、ナッツ類、ほうれん草、葉野菜など

DHAが多く含まれている食品はコレ!



脂の部分に多く含まれているDHAは、鮮度のいい刺身で食べるのがいちばん効率よくとれる。煮るのも、煮汁にDHAが溶けるので効果的。

「原動力」という本のなかで発表しています。

夏バテ防止とともにお子さんの学力増進にも一役買うか



もしれません。ちなみに、その他の夏バテ防止法を。

- ①食欲不振でそうめんなどのあつさりした食べ物に偏りがちだが、食べるときには、一品料理を添えるかどの工夫を。
- ②自分なりにサマータイム制を活用。
- 時計を一・二時間繰りあげて、朝涼しい時間を活動の中心に置く。
- ③水分を取り過ぎない。取り過ぎると胃の消化能力が低下し、さらに胃液の分泌を促すビタミンB1などが尿とともに出てしまう。

ちょっと気になる話

夏の到来とともに、気になるのがボディライン。夏にむけてダイエットという若い女性の方も多いことと思

チエック・ユア・ボディ!

ます。太っているわけではないのにやせたいと話しているのをよく聞きますが、その前に自分の体をチエックしてみましょう。

まずは体重チェック

最近の若い人、とくに女性は、やせ指向が強すぎます。太りすぎは困るけど、やせすぎだって不健康!ですよ。

いま国際的にも広く使われているのがBMI指数。自分がやせすぎか、太りすぎかなどを判定します。また、BMI指数とともに標準体重は次のようにして求めます。

$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{(\text{身長(m)})^2}$

20未満=やせぎみ
20~25未満=標準体重
25以上=太りすぎ
30以上=太りすぎ

BMI=ボディ・マス・インデックス

問題なのは「皮下脂肪」

筋肉が発達している人や骨が太い人は、体重が多くても太りすぎとはいえないことは、ご存じでしょ?太りすぎとは、皮下脂肪が多すぎる。皮下脂肪が多すぎるかどうかは、正確には専門家に測ってもらいますが、簡単な目安を知るには、図のように2ヶ所をたてにつまんで測ります。

皮下脂肪を測る
皮下脂肪 = 肩甲骨の下の厚み + 上腕の背部の厚み

男35mm以上・女45mm以上は太りすぎ

「りんご」より「洋梨」のほうがいい

といってもこれは体型の話。皮下に脂肪がたまるのと内臓にも脂肪がたまり、じつはこれが成人病の元凶! その内臓の脂肪は、洋梨型よりもりんご型につきやすいのです。りんご型の人にはダイエットがより重要、というわけです。

●洋梨 上半身は細め。おなか、お尻、大腿部にたっぶりとお肉がつくタイプ。

●りんご 肩、胸、おなかについて、脚はあまり太らないタイプ。

結果はいかがでしたか?

●最近の若い人は、背が高く脚が長くなっているへんスタイルが良くなっています。しかし、極端なダイエットによる貧血や運動不足、カルシウム不足により弱い骨になりがちです。

●中高年になれば太るのはあたりまえ、貫禄があつていいじゃないかとお思いの方が多いはず。しかし、肥満は内臓に負担がかかるためさまざまな障害が現われてきます。今日からでも減量作戦を始めましょう。

7月の保健事業

健康相談日

- 4日(水) 受付時間
- 11日(火) 午前9時~12時
- 17日(月) 午後9時~12時
- 25日(火)

- 20日(木) 長後地区対象
- 場所 長後地区生活改善センター
- 受付時間 午前5時~7時30分

役場健康相談室
電話での相談も受付しますので、お気軽にご利用ください。

基本健康調査の結果報告及び事後指導

- 6日(木) 原田地区
- 7日(金) 矢越地区
- 時間・場所等詳しいことは後日連絡します。

- 27日(木) リハビリ教室
- 場所 あすなろ
- 時間 午後1時~3時30分
- 28日(金) 乳児相談・離乳食実習
- 場所 振興センター和室
- 時間 午前10時~12時
- 対象 平成6年11月~12月生

10日(月) 母親教室

- 時間 午前10時~午後3時
- 場所 振興センター和室

平成7年1月~3月生

複合検診(基本健康調査・胃腸病検診・大腸がん検診・肺がん検診・結核検診)

- 18日(火) 午滝地区対象
- 場所 牛滝福祉館
- 受付時間 午前5時~8時
- 19日(水) 福浦地区対象
- 場所 福浦地区生活改善センター
- 受付時間 午前5時~8時



受付時間 午前5時~8時



今月の休診日

11日 第2火曜日

25日 第4火曜日

= 佐井診療所 =

むつ総合病院からのお願い

保険証が変わったら 受付窓口へ……

皆さんが病院を利用する時、受付窓口で保険証を出してから、診察や色々な検査・処置、ときには入院・外来通院を受けることとなります。

これらの診療に要した医療費は、皆さんが病院で一割または三割等の負担を支払い、病院では保険証をもとに患者の加入している村や社保(保険者)などに対し、残りの保険者負担分を請求します。

しかし、保険証が変更になっていたり、有効期限が過ぎていたりする場合、保険者に医療費を請求しても受付されないことがあります。保険証の変更後に提示がな

受付窓口へ……

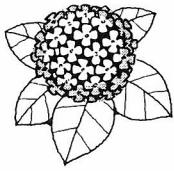
かった場合、医療費の全額を負担することにもなりかねませんので、保険証が変わったら、必ず病院の受付に新しい保険証を提出してください。また、保険証は毎月一回、確認のため窓口で提示することになっておりますので、皆さんのご協力をお願いします。

お問合せ先

むつ総合病院再来受付窓口

☎二二二二二二二二

(内線三三七四番)



人口動態調査に

ご協力を!

厚生省では人口動態調査を毎年実施しています。この調査は皆さんからの出生・死亡・死産・婚姻及び離婚の各届書をもとに、出生や死亡の状況などを調べるものです。が、国勢調査の行われる年には届書に職業を記入していただくことになっていきます。また、死亡届には、あわせて産業も記入していただきます。調査結果は、今後の保健福祉の向上に役立たせるための統計資料として利用されます。

本年は国勢調査の年であることから、届出をされる方にはご面倒をおかけしますが、ご協力くださるようお願いいたします。

(調査期間)

平成八年三月三十一日まで

(調査対象者)

出生・死亡・死産・婚姻・離婚届を出される方々

(調査方法)

各届を出されるときに、それぞれ職業を記入していただきます。例えば、「教員」・「プログラマー」の方は専門職、「一般事務員」・「集金人」

文月

7月

山開き・川開き

虹立つも消ゆる音を立てずして

暮らして電気安全

■落雷に注意しましょう。

長い梅雨もようやく明け、本格的な夏の季節を迎えました。山開き。山に登りはじめの第一日で、その山に鎮座する神に登山の無事を祈って登山を開始します。

富士山は七月一日、日光二荒山は、八月一日。川開き。江戸時代から名物となっている七月二十日頃東京隅田川で行われる花火大会。多摩川その他全国各地の河川でも夏の風物として、毎年賑やかに行われます。

さて、楽しい野球やサッカーの最中に選手が落雷で倒れたり、また、ゴルフ場で落雷による死傷事故や登山中に激しい雷にあつて、何人もの人が、死傷するというニュースが、夏場に多くあります。

落雷地点が至近距離ならば、光と同時に「ピシッ」と鋭い音がします。少し離れると「ターン」とカン高い音に変わり、遠距離になると「ゴーツ、ガラガラ」となります。

雷が鳴り出したら、いち早く安全な場所に避難することが大切です。無事故で楽しい夏のバカンスを過ごしましょう。

の方は事務職、「飲食店主」・「小売店主」・「外交員」の方は販売職、「美容師」・「調理人」・「家政婦」の方はサービス業というように書いていただきます。

また、死亡届には、農業、建設業、不動産業といった産業も合わせて記入していただきます。

届出をする市町村役場の窓口で「出生届・死亡届・死産

届・婚姻届・離婚届をされる方にお願ひが備え付けてありますので、参考の上記入してください。また、わからない場合は窓口でお聞きください。



超お得です!

半島と半島ツアー

フェリーで渡る超お得な一泊旅行・韓国旅行がダブルで当たる!

で、合計二〇〇名を募集。申込み多数の場合には抽選となります。

この秋、下北から津軽にフェリーで渡ってみませんか。

津軽・下北両半島の関係市町村と県で構成する半島&半島ツアー実行委員会では、この秋の限定版「半島&半島ツアー」への参加者二〇〇名を募集しています。

一人五、〇〇〇円の参加料で一泊二日、飲食・ガイド・お土産付きと参加料の何倍もお得なツアーとなっております。当村との共催ですので、お早めのお申込をお待ちしています。

- 募集コース
 - ①青森～恐山～仏ヶ浦コース
 - ②青森～恐山～薬研コース
 - ③中里～恐山～尻屋コース
 - ④むつ～稲垣～竜飛コース
 - ⑤脇野沢～蟹田～竜飛コース
- 募集定員
 - ・各コースとも四〇名の定員

放送大学青森地域学習センター

平成七年度第二期 学生募集

放送大学青森地域学習センターでは、平成七年度第二学期入学の学生を募集しています。

募集要項その他の資料を無料でお送りしますのでハガキまたは電話で請求してください。なお、授業開始は十月一日(日)です。

- ◇募集する学生の種類
 - ・選科履修生(一年間)
 - ・科目履修生(六ヶ月)
- ◇入学資格
 - ・十八歳以上の方
- ◇履修できる科目
 - ・語学、心理学、社会学などのさまざまな分野にわたる約30科目から学びたい科目を選択。
- ◇費用
 - 入学金
 - ・選科履修生 六、〇〇〇円
 - ・科目履修生 四、〇〇〇円
 - 授業料
 - ・一科目二単位八、〇〇〇円
- ◇願書受付期間
 - ・平成七年七月十五日(土)から八月十五日(火)まで
- ◇問合せ先
 - 〒〇三六
 - 弘前市本町二二六一
 - 放送大学青森地域学習センター
 - ☎〇一七二一三八一〇五〇〇

夏をエンジョイ!親子で楽しむ

下北少年自然の家

イベント参加者募集

下北少年自然の家では、今年も夏に向けての楽しいイベントを企画しています。

午後一時半までの一泊二日

七月は次の二つのイベントがあります。奪ってご参加ください。

下北少年自然の家 キャンプ場とその周辺

○やってみよう!海遊び

小学三年生から中学生までとその保護者

・いっ

(定員一〇〇名)

平成七年七月八日(土) 午前九時から日帰り

どこで キャンプ・ナイトハイ

・どこで

下北少年自然の家及び

ク・バードウォッチング

木野部漁港周辺

磯遊び・グリーンゴルフ・野外炊事など

・だれが

○申込み

小学三年生から高校生

下北少年自然の家まで

までとその保護者

お電話ください。詳しい資料と申込書をお送りします。

・なにを

☎三四一五八五八

カヌー・ヨット・手作りいかだ・海釣り・磯遊びなど

・やってみよう磯遊び 担当 佐藤

○ファミリーキャンプ

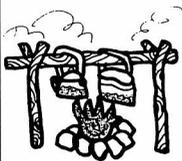
・ファミリーキャンプ 担当 戸来

・いっ

平成七年七月二十二日

(土) 正午から

七月二十三日(日)



職業のことで悩んでいませんか？

職業ガイダンス受付中です

雇用促進事業団青森雇用促進センターでは、職業の事で困っている方々に対し、どんな職業が自分に向いているのか、どんな仕事に自分の能力を発揮できるのかなど、職業上のいろいろな問題について、専門家による職業ガイダンスを受け付けています。

また、産業、職業及び雇用等に関する図書、資料、ビデオも各種そろっておりますので、お気軽にお問い合わせください。

- 職業ガイダンス
学生や青少年の皆さんが自分でコンピュータと対話しながら自分にあつた職業を探し、相談を行います。
- ・自分自身、どんな職業に興味があるのかパソコンで探索します。
- ・探索結果がグラフで表示され、また、参考となる職種が出されます。
- ・カウンセラーと相談を行いながら問題解決の方法をさがります。
- 検査の種類
- ・職業レディネステスト

高等学校の進路指導用または若年勤労者用として利用されている方法です。この検査は職業や日常生活における興味などをデータとして、どのようなことに自信を持っているのか、志向性を測定します。

- ・職業興味検査
学生等の進路指導用として利用されている方法です。この検査は、百六十項目の職業に対する興味・関心について特性を測定します。
- ・キャリアアクセスメントプログラム
自己評定による適職探索プログラムです。この検査は、一七項目からなる質問により探索者にあつた職業をコンピュータが探索します。

- 問合せ先
雇用促進事業団
青森県雇用促進センター
〒030
青森市長島二丁目一〇番三号
青森フコク生命ビル七階
☎0177-777-1134

平成七年度物価啓発通信講座

「家庭で学ぶくらしと物価」

受講者募集のお知らせ

県では、物価問題を学習する機会を求めている消費者の方々を対象に、通信講座「家庭で学ぶくらしと物価」を開講します。

- ・家庭にしながら、だれでも気軽に学習できるこの通信講座で、物価に関する基礎的な知識を身につけ、家計や地域の活動のために役立ててみませんか？

- ・後期 十月～十一月
- 学習方法
- ・テキスト(上・下巻)を送付します。
- ・テキストのクイズの解答と簡単なレポートの提出をしていただきます。
- ・学習期間中に、スクリーニングを一回実施します。
- 受講料
- ・無料

- 申込締切
- ・七月十七日(月)
- 申込方法
- ・官製はがきに①住所②氏名(ふりがなも)③年齢④性別⑤職業⑥電話番号⑦この講座を知ったきっかけを記入の上、次の所までお申込ください。
- 申込・問合せ先
〒030-170
青森市長島一丁目一
青森県生活福祉部
県民生活課 係
☎0177-221-1111
(内線二三三番)

ほっとウイーク

連続休暇をとって、夏を乗り切ろう!

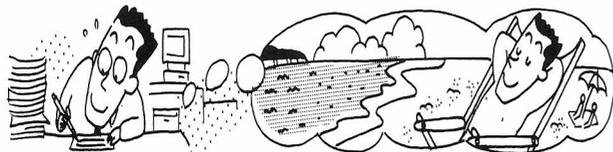
日本の夏は高温多湿で、暑さ負けや寝不足により疲労がたまりやすく、仕事への集中力も衰えがちです。

こんな暑い夏こそ、ほっと一息「ほっとウイーク」——夏季連続休暇を積極的にとり、心身のリフレッシュをしましょう。自然に触れてゆったり過ごしたり、やりたかったことに挑戦してみたいかがでしょうか。

まとまった休暇をとるためにも、年次有給

休暇をうまく組み合わせ、計画的に連続休暇をとってみたいかがですか。また、仕事の関係で、会社全体で一斉に休めないときは交替で休んだり、ほかの時期に休んだりするなどの工夫をして、一人一人がまとまった休暇をとりたいですね。たくさん働いた人こそ、たっぷりと休むことが必要です。

みんなで「ほっとウイーク」をとり、暑い夏を乗り切りましょう。



教育だより

第十五回函館・下北 婦人交流会行われる

六月一日、二日の両日、佐井村津軽海峡文化館を会場に第十五回函館・下北婦人交流会が開催されました。

この交流会は、北海道側・函館市、戸井町、恵山町、南茅部町、楳法華村、下北側・大間町、風間浦村・佐井村の八市町村が毎年持ち回りで、文化の施設や婦人の活動状況を視察し、両地方の歴史的関



連性について理解と認識を深め、広域経済・文化の発展に資することを目的に開催され



ています。

一回目は開会行事のあと、べこ餅づくり講習・佐井村のビデオ観賞・ミユウジウム見学を行いました。

懇親会では各市町村からのアトラクション・飛び入りが披露され、会場はたくさん歓声で溢れました。

二日目は観光船を利用しての仏ヶ浦見学を実施、初めて見る景観に驚きと二日間天候に恵まれ大変有意義な交流会だという声が聞かれました。

第16回目の開催地は楳法華村が予定されています。



歳時記

昨年の夏が猛暑だったので、この真夏日という言葉はすっかりおなじみになりましたね。

ご存じのように、一日の最高気温が摂氏三十度を超える日のことです。そして、真冬日は、同じく最高気温が零度未満の日です。

また、熱帯夜という言葉もよく聞きました。これは正式な気象用語ではありませんが、一日の最低気温が二十五度以上の日のことです。最低気温は夜から朝方にかけて出ることが多いので、熱帯夜といわれています。

ところで、昨年の猛暑で真夏日はどのくらいあったのでしょうか。八月を例にとつて、一昨年の冷夏と比較してみました。

(場所)	(平成六年)	(同五年)
札幌	十回	一回
東京	二十七回	十回
大阪	三十一回	二十回
高松	三十一回	十四回

真夏日

那覇 三十回 三十一回
このように、大阪と高松では、毎日が真夏日でした。気象庁では昨年の夏の天候を、高温、猛暑、少雨、水不足と特徴づけています。

また、清涼飲料水やビールが、記録的な売れ行きを示した年でした。国税庁のまとめによると、昨年のビールの売れ行きは対前年比七%の伸びを示し、酒類の課税額がはじめて二兆円を超えました。さらに、暑かった

ので長い髪を束ねる女性が多く、ヘア・アクセサリーの売れ行きが五〇%も伸びたということです。

夏は食中毒の季節です。七月は「夏期食品一斉取締り月間」です。家庭でも、食品の取り扱いに十分注意しましょう。



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

所得税の予定 納税(第一期分)

所得税の予定納税第一期分の納税をお忘れなく。

納税の期間は七月一日から八月一日までです。

税務署から「予定納税額の通知書」(特別減税に相当する金額を織り込んで計算済)が送付された方は、これに記載された第一期分の金額を納めていただくことになっていきます。

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。

社会に生きる税



国や地方公共団体は、私たち国民が豊かで安定した暮らしができるように、いろいろな活動を行っています。例えば、社会福祉の充実、住宅や道路の整備、教育や科学の振興など、その活動は幅広い分野にわたっています。

税金は、このように国や地方公共団体が活動するための大切な財源となるものであ

り、私たちにとって、共同社会を維持するためのいわば会費であるといえます。そのため、私たちは税金の役割を十分に理解し、正しい申告と納税をする必要があります。



退職金や年金と税

退職金には所得税と住民税がかかります。通常、退職金の支払を受けるときに源泉徴収されます。この退職金は、長年の勤労の対価であることなどから、他の所得と分離して課税されるなど、軽い負担で済むように配慮されています。

また、一定金額を超える国民年金や恩給などの年金等についても、その支払いの際に、年金等の種類や受給者の年齢などに応じて一定金額を控除

した残額に対し、所得税の源泉徴収が行われます。

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。



国民年金に任意加入できます

国民年金には任意で加入できる制度があります。

任意加入できるのは次のような人です。

○国内に住所がある六〇歳以上六十五歳未満の人

国民年金は二〇歳から六〇歳まで加入することになっており、老齢基礎年金を受けるためには保険料を納めた期間、免除を受けた期間及び合算対象期間を合わせて二十五年以上であること(受給資格期間)が必要です。

六〇歳になっても受給期間が不足していたり、二十五年は納めたけれど、もともと高い年金を受給したいという人は任意加入できます。

○日本国籍を持っている人で、国外にすんでいる二〇歳以上六十五歳未満の人

国内で加入していた人が外国にすむことになり、引き続

き国民年金に加入したい人です。
○昭和三〇年四月一日以前に生まれた人で、六十五歳まで任意加入しても受給資格期間が足りない人は、七〇歳になるまでの間で、受給資格期間を満たすまで加入することができます。



年金標語大募集!

青森県では昨年、初めての「年金標語」の募集を行いました。これは、県民の皆さんへ標語募集を通じて、「年金」をより身近に感じてもらうと同時に、年金制度への参加意識を高めてもらうためです。

昨年は県下全域より、四百二十八点の応募があり、審査の結果、最優秀賞、優秀賞、入選の各作品を決定し、十一月に開かれた「国民年金展」でパネルにして展示しました。また、入賞作品の作者には、県知事からの賞状と記念品を贈呈しました。

さて、本年度も引き続き「年金標語」の募集を実施します。皆さん奮ってご応募ください。

（応募資格）
・県内在住の人。

（作品の規定）

・「年金」の字句が必ず入っていること。
・作品は自作未発表のものに限ります。

（応募方法）

・ハガキに、①標語②住所③氏名④年齢⑤職業⑥電話番号を明記して、
〒〇三〇

青森市長島一丁目一―一
青森県生活福祉部
国民年金課

「年金標語募集」係
まで送ってください。

（応募の締切）

・平成七年八月三十一日

※作品の数は一人何点でもかまいません。

<10月1日は国勢調査>

10月1日、全国一斉に国勢調査が行われます。

国勢調査の結果は、福祉・雇用・住宅対策など、国や都道府県・市区町村の行政に利用されます。

調査の対象は、赤ちゃんからお年寄りまで、日本に住んでいるすべての方です。

9月23日から調査員が皆様のお住に調査票の記入のお願いに伺います。ふだん住んでいる人をもれなくご記入ください。

ご記入いただいた調査票は10月8日までに、調査員が受け取りに伺います。

皆様のご協力をお願いいたします。



1 国勢調査
平成7年10月1日(日)
総務庁統計局 青森県

戦没者等の遺族の皆様へ

戦没者等の遺族の方に特別弔慰金が支給されることをご存じですか。

■支給の目的

特別弔慰金は、戦後五十周年にあたって、国が改めて戦没者等の遺族の方に対して、弔慰の意を表すために支給されるものです。

■支給の方法

特別弔慰金は、戦没者一人について、額面四十万円の国債で支給され、平成八年から平成十七年までの十年間にわたって毎年四万円ずつ償返されます。

■支給の条件

特別弔慰金を受けることができるのは、満州事変(昭和六年九月十八日)以後の戦没者等の遺族の方ですが、平成七年四月一日現在において公務扶助料、遺族年金等を受ける方がいない場合に限られます。

■支給の対象者

特別弔慰金は、主として次の順序に従って最も順位が先の方お一人に支給されます。

1 平成七年四月一日までに

弔慰金(遺族国庫債券)の受給権を取得した方

2 戦没者等の子

3 戦没者等と生計をともにしていた①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹(婚姻、養子縁組により平成七年四月一日に氏が変わっている方は除かれます。)

4 3以外の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹

5 1から4以外の三親等内の親族(戦没者総の死亡まで引き続いて一年以上生計をともにしていた方に限りません。)

請求の期限

請求は、平成十年三月三十一日までです。それまでに請求しませんでしたら、受給できませんのでご注意ください。

■受付窓口

最寄りの市区町村の授護担当課が受付窓口になっております。

■請求の期限

請求書等の用紙は受付窓口
に備えてありますが、他に戸
籍抄本等も必要です。
なお、詳しいことにつきま
しては、役場住民福祉課福祉
係(三八二二一一)までお
問い合わせください。

傷病賜(目症)の支給 要件が緩和されました

恩給法の改正により、本年七月一日から傷病賜金(目症)の支給要件が緩和され、下士官以下の旧軍人で、公務により受傷し、その障害の程度が第一目症または第二目症である方に、傷病賜金(一時金)が支給されることになりました。

支給額は
・第一目症 四八、〇〇〇円
・第二目症 三二、〇〇〇円
です。

なお、過去に傷病恩給や傷病賜金を受けたことがある方は、対象とはなりません。

※請求に関するお問い合わせ先
役場住民福祉課福祉係

☎三八二二一一
総務庁恩給局第一課

☎〇三二五二七三一一三三〇

Dr.吉岡の



健康談話室(第2回)

検診の良(よい)いこと

悪いこと

皆さん検診を受けられてそろそろ結果が届いていることと思います。引っかけた人、引っかけたいない人、それぞれと思います。

検診には落とし穴があります。その落とし穴を知って上手に検診を受けないと、病気の知らないでいることになりかねません。検診は確かに大切なものです。その受け方、その結果の評価の仕方についてお話ししたいと思います。

検診は病気を発見するためにあるのであって、病気でな

いことを証明するものではない。

検診は見落としがあります。そんなことを言うと、信頼して検診を受けているのに何事だ！と憤る方がいるかも知れません。しかし、検診はたくさんの人を対象にして、最も簡単な方法で短時間で行うものですから、仕方がないといえば仕方がありません。

それぞれ検診でどのようなことを調べているのか、どのような見落としがあるのかなのかを知ることが大切だと思います。以下、それぞれの検

診について検証してみましょう。



■ 一般検診

まず、採血検査。病院で採血する項目というものは何百という種類の中から、医者が必要なものを選んで調べる。その中で多用するものはせいぜい二十種類ぐらいなのですが、一般検診で調べるのはその中でも貧血、肝機能、血糖、コレステロールなどです。たとえば胆道閉塞系と呼ばれる胆管ガン、胆管結石などで上昇するデータは調べませんし、腫瘍マーカーと呼ばれる各種のガンに特異的に上昇するデータも調べません。

何でもかんでも調べるのが検診ではありませんから、これはこれで仕方がありません。自分が受けた検診のデータが何なのかそれが意味するのかわかる必要があるのでしよう。わからなければ(異常と言われなくても)自分のデータをかかりつけの医者に見せてみてはいかがでしょうか。よっぽど忙しい限り相談

にのつてくれるでしょう。症状とあわせて、検診で調べなかったデータの採血を勧められるかも知れません。

尿検査について盲点となりがちなのは尿糖でしょうか。糖尿病はおしっこに糖が出る病気と考えている人が多いために、「糖が出ていなかった」「自分は糖尿病ではない」と考えてしまう人が多いのです。血糖が約二二〇以上にならなければおしっこに糖は出てきませんから、次の日が検診だからと言って前日から節制する人がほとんどですから、糖尿病の人も尿糖(一)となってしまう。

尿糖(二)だからといって糖尿病ではないとはいえない、と覚えてください。



■ 胸部X線写真(レントゲン)

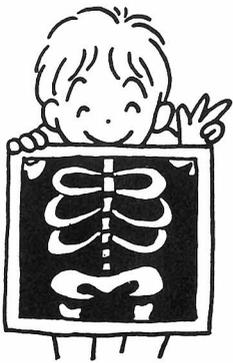
最近肺癌が増えてきたといえます。また結核も少なからず新しく見つかる病気です。主にこれらを見つけるのがこの検査です。

検診のそれは、間接撮影といつて根本的に写真の撮り方

が違います。病院で撮ったレントゲンを医者の前で見たことがあるでしょう。ほぼ実物大で肺と心臓が写っていたでしょう。検診の写真は文庫本大の小さな写真に縮小されて、しかも解像度が悪いのです。そうすれば、必然的に病院のレントゲンでは写つてくる影も、検診のレントゲンでは写らないのは当然です。病院で写真を撮っていれば見つかっていたはずの影も、検診の写真だけで安心して見つけられないで進行してしまふこともままあることなのです。

それから、検診結果には関係がありませんが検診のレントゲンは解像度が悪いくせに、放射線被曝量が病院のそれに比べて約一〇倍多いのです。

検診で二回写真を撮って安心するくらいなら、信頼できる病院で一回撮ってもらうことをお勧めいたします。





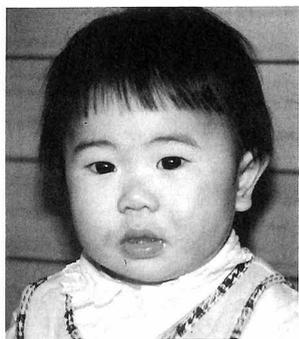
働き者は困り者

アリの撃退方法

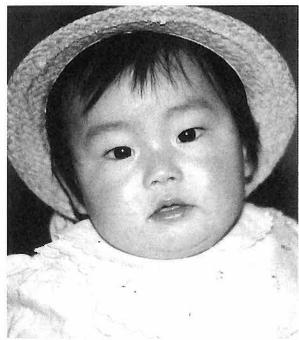
アリは、童話では働き者の代表として、「尊敬」されています。しかし、ふだんの生

活では、家の中に入って食品にたかったり、植木鉢に巣くって植木を枯らしたりする

満1歳になります



田澤葉名子ちゃん
(亮一・真紀)
古佐井



吉田 瑛子ちゃん
(眞一・七重)
古佐井

戸籍の窓口

6月14日現在

◎お誕生おめでとう
船越悠太(正) 吾司喜
島野真由里(慶成)

◎ご結婚おめでとう
川原誠二(織) 新大古古古 大古風長原大む原大長
濱野村戸谷川塚本戸石沢藤 部本坂
中三小野石奥能大米伊林木奥保
村戸谷川塚本戸石沢藤 部本坂
野村戸谷川塚本戸石沢藤 部本坂
谷川塚本戸石沢藤 部本坂
川原村戸谷川塚本戸石沢藤 部本坂

◎お祝い申し上げます
溝江謙一(ひで) 大古古福 佐佐井井浦
洪田勝美(イシ子) 大古古福 佐佐井井浦
石戸定一(あさゑ) 大古古福 佐佐井井浦
田中栄子(明正)

※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人は、届出の際、係に申し出てください。

「困り者」の一面もっています。いつの間にか部屋に上がり込んで、寝ている乳幼児の口元についたお乳に群がってはたいへんです。

アリは砂糖やお菓子類、ハムなどの動物性食品が好物です。家の中にえさとなる食品をみつけると、あつという間に侵入してきます。そして、えさ場と巣穴を行列しながら往復し始めます。アリが行列を組めるのは、道しるべとして分泌物を出しているからです。この行列を分断すれば、家への侵入を防げます。

家の中への行列を見つけたら、まず侵入口に市販の有機リン酸系の殺虫剤を噴霧しま

す。また、侵入口に二センチ幅で市販の粘着剤を塗ったり、アルコールでアリの道をふき取りたりすると、分泌物が消えて一時的ですが撃退できます。

この間に巣穴を探しましょう。巣穴を中心に半径五センチの範囲に、市販の巣退治用の殺虫剤を散布します。周囲に市販の毒えさをまくと、より効果的です。さらに、市販の四塩化炭素液(えりの汚れ落としに使う透明な液)を、巣穴に二十〜三〇ミリリットル流し込めば、四塩化炭素液が気化して巣穴の中のアリは全滅し、退治できます。

巣穴に熱湯を流し込むのは、簡単なアリの退治方法で

5月30日現在人口

(前月比)

男	1,739	(-2)
女	1,751	(-5)
計	3,490	(-7)
世帯数	1,115	(+2)

すが、そばに植木などがあると根を傷める原因にもなるので、注意が必要です。植木鉢に巣くったときは、深いバケツなどの容器に水を入れ、植木鉢を浸します。三十分ぐらいしてアリが浮いてきたら、水とともに流します。