

広報さかい

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

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。



快 挙!

佐井村が
保健文化賞受賞
(十月十四日)



今月の紙面

- 2～4 わいどの広場
- 赤十字の里づくり
- 5 検討委員会だより
- 6～7 交母だより
- 8～9 保健婦だより
- 10 お知らせ
- 11 税務だより
- 12～13 Dr.吉岡の健康談話室
- 14 くらしの情報

わ い どの 公 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。

第二回佐井村社会福祉大会

行われる

高齢社会を迎えるにあたり今後の課題である「保健・医療・福祉」の一体化を目指しさらには生涯学習を加えた四者が緊密に連携を保ちながら住民の生きがいづくり、健康づくりの実践を促進するとともに、子供からお年寄りまでが楽しく暮らせる地域社会の形成を目的に十月十日アルサスを会場に、村内各地から約五百名が集い、賑やかに開催されました。



表彰(古佐井 若山陽一 外七名) 国民健康保険小・中学生作品コンクール特別表彰(佐井小学校二年 竹内康文)並びに、よい歯コンクール表

彰(佐井小学校六年 山口奈々 外三名)と幼児よい歯コンクール表彰(大佐井 田名部哲平 外三名)

式典終了後、福祉協力校、ボランティアグループによる事例発表があり、福祉活動の体験談が話されました。

昼食時には、社会福祉協議会、給食協力員の皆さんの手作りの弁当に舌鼓し、午後からは、大間高等学校ボランティア活動部の手話コーラス、インストラクター、川畑智子さんによる、正しいウォーキングの仕方、村民体操の実践発表がありました。

その後、広島県総領町高齢者福祉総合センター ユーシャイン所長 熊原 保先生による「まあるくなあれ」と題して基調講演が行われました。これは、「まちづくり型福祉をめざすユーシャイン実践」というサブタイトルで貴重な講話がありました。

そして、毎年の恒例となっている、保健協力員と食生活改善推進員の皆さんによる健康劇と、盛り沢山の催し物があり、来場者には大変好評でした。

また、佐井小グラウンドではペタンクの講習と実技が行われ、三十人が参加し、晴天の



もと心地よい汗を流していました。アルサスでは、健骨度チェックをはじめ、保健衛生の各コーナー、社会福祉協議会の福祉活動PRビデオコーナー等があり、多くの来場者で賑わいをみせました。

健康の大切さと社会福祉の充実を訴えるため、この大会を今後も継続することを確認しあつた価値ある一日でした。

なお、表彰者は次の方々です。

○長寿福祉祭県知事表彰

●九十歳以上の高齢者

- ・原田 横浜 たき
- ・古佐井 小沢 みよ
- ・磯谷 東出きくゑ
- ・原田 加藤 とま
- ・大佐井 太田 きぬ
- ・磯谷 田中 さと
- ・原田 高橋 ゆき

(平成七年八月二十九日の表彰です。)

○社会福祉功労者

〔社会福祉事業の充実に寄付された方々です。〕

- ・菊池 傳吉
- ・佐井村商工会青年部
- ・竹内 重雄
- ・宮野 順一
- ・島野 芳文
- ・高木八太郎
- ・福田 欽一
- ・(有)スーパニアハウス
- ・川岸 憲悦
- ・大坂雅子・裕彦
- ・青森県生命保険協会
- 国民健康保険
- ・優良家庭表彰
- ・原田 池田 りわ
- ・古佐井 若山 陽一

(三年連続表彰)

- ・大佐井 島野 芳弘
- ・大佐井 荒川 豊一
- ・矢越 田中 正義
- ・磯谷 福田 武松
- ・磯谷 田中 興藏
- ・福浦 田中幸太郎

○管内小・中学生国保

- ・作品コンクール特別賞
- ・習字の部
- ・佐井小二年

○管内小・中学生

- ・よい歯コンクール
- ・最優秀賞



佐井小六年 山口 奈々

・優秀賞

小学校一～四年生の部

佐井小二年 丹藤 聡子

小学校五～六年生の部

佐井小六年 松谷 浩平

中学生の部

佐井中三年 川岸 雅也

○幼児のよい歯コンクール

古佐井 品田 珠枝

(稔)

古佐井 齊藤 愛理

大樹

(京子)

・大佐井 田名部哲平

(二郎)

○ペタンク大会

・優勝

体育指導委員チーム

・準優勝

ぬいどうAチーム

・第三位

寿Cチーム

佐井漁港公園の名称を

募集します

村ではまもなく完成する

「佐井漁港公園の名称」を募集

します。村民はもとより広く

観光客からも親しまれ、利用

される佐井の海の玄関にふさ

わしい名称をご応募ください。

■応募方法

官製はがきに次のとおり記入してください。

①公園の名称と簡単な説明

②住所

③氏名（ふりがな）

④性別

⑤年齢

⑥職業

⑦電話番号

■募集期間

平成七年十一月一日（水）

～十一月三十日（木）

■発表

広報さい一月号に掲載します。

■応募先

佐井村役場 建設課

■その他

入賞者には粗品を差し上げます。

※ 詳しくは佐井村役場建設課（☎三八二二一一）までお問い合わせください。



第六回青森県青年の船体験記

「青年の船」に参加して

長島 幸雄

三回目の事前研修を終え、九月十日、青森港から青年の船となる新さくら丸に乗船し、最初の目的地である大韓民国へ向けて出航しました。

出航後二日目には、海が荒れ船酔いする人が続出、幸いにも私は船酔いしませんでした。が、前後左右に揺れる船内での活動、特に講義については講師の先生方もさぞかし大変だったろうと思います。

今回の青年の船の訪問地は大韓民国と中華人民共和国の二か国、両国での主な活動として名所・記念館見学や現地と青年との交流を行いました。特に中華人民共和国では天安門広場を中心各地を現地の青年に案内してもらったこともあり、その夜の交流会では、大変盛り上がりました。交流を深めることが出来ました。

訪問地研修では、大韓民国の仏国寺・慶州古墳公園、中華人民共和国の頤和園、天安門広場、万里の長城などで建造物のスケールの大きさにすごく感動しました。また、市内見学の他天津工人新村（日本でいうアパート）に住む人と話をすることができ、日本との文化、経済のちがいを肌で感じる事ができたことは大変良い勉強になったと思います。

訪問地での研修の他には船

内での講話・講義や、洋上慰霊祭、洋上運動会、青年の船エフェスティバルなど色々なイベントを行いました。特に洋上運動会では私の組が優勝するなど、心に残るよい思い出となりました。

最初なかなかうちとけられなかった組の人達も連日の活動や夜の雑談等を通して自然にうちとけあい、最後のサヨナラパーティーでは、青年の船での思い出や参加者の地元の自慢話に花が咲き、別れを惜しんでいました。

十四日間の日程を通し色々な勉強ができました。また、今回の研修で知り合った人達との交流を大切にしまくつきたいと思っています。本当に行つてよかったと思える研修でした。



福浦地区が 住宅防災モデル地区に 指定される

十月三日、福浦地区生活改善センターで地域住民少年消防クラブが出席する中で、指定書交付式が行なわれました。これは火災全体における住宅火災の割合が非常に多いため住宅防火策の強化を図る目的で指定されるもので、佐井村においては毎日の夜警や少年消防クラブの活動で火災予防に積極的な福浦地区が指定されました。交付式では消防本部二本柳次長が指定書を手渡すと、内藤久志地区総代が「私達の住む福浦地区の互いの幸福を願う住宅防火モデル地区として、火災のない明る



い住みよい町にすることを誓う。」と力強く宣言しました。また、防火映画や防火講話なども行なわれ、出席者は火災予防に対する心がまえを新たにしていきました。

ふれあいコンサート

行なわれる

九月二十八日にアルサスにおいて、佐井村教育委員会・電源開発株式会社共催による「ふれあいコンサート」が開催されました。

会場には、村内の小・中学生が多数集まり、フルートやハープ、ヴァイオリンの三重奏を熱心に聴き入っていました。また、ほとんどの生徒は、ハープを見るのが初めてという事で楽器の説明に興味深そうにうなずいていました。生の演奏はなかなか聴くことができないため、このコンサートは大変良い勉強になったようです。



村民の皆様へ

南茅部町から三百年祭のお礼の手紙が届きました

先日行われた箭根森八幡宮の三百年祭では南茅部町の皆さんが参加され、例年になく盛り上がりとなりました。この南茅部町から、お礼の手紙が届きましたので、ここにご紹介します。

先日行われた箭根森八幡宮の三百年祭では南茅部町の皆さんが参加され、例年になく盛り上がりとなりました。この南茅部町から、お礼の手紙が届きましたので、ここにご紹介します。

謹啓 貴殿には益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。過日錦地において行われました姉妹町協定二十周年記念式典及び箭根森八幡宮三百年祭への参加に際しましては、盛大な歓迎を賜りまして誠にありがとうございます。

特に箭根森八幡宮祭を初め山車への参加、更には、折々での当町大漁太鼓の披露に色々とお心遣いを賜りましたことに心より深く感謝を申し上げます。

私どもと致しましても、参加者一人一人が、貴重な体験と特色ある祭りの盛況

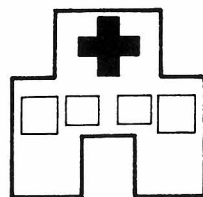
南茅部町長 飯田 満
姉妹町協定二十周年記念事業南茅部町実行委員会
会 長 加藤 詔三

三百年祭にご協力頂いた村民の皆様にお礼申し上げます。

平成七年九月二十一日

赤十字の里づくり 検討委員会だより

(No. 1)



三上剛太郎物語出版調査 研究部会が発足！

広報さい九月号の紙上で

「赤十字の里づくり検討委員会」の設置や、設置にあたっての村長からの提言をお知らせしましたが、去る九月十三日に「三上剛太郎物語出版調査研究部会」を新たに発足しました。

です。

当面、都会では故剛太郎翁を知る村内外の人々からの聞き取り調査や文献等の資料収集を重点に実施することになり、十月中旬から調査活動に入っています。

部会部員は

次のとおりです

※部会部員	
部会長	大石健次郎
副部会長	今 修一
部員	奥本 算人
部員	佐藤 誠
部員	岩清水 芳

この部会は、提言書にある「私たちは先人の功績を顕彰し後世に伝え引き継ぐ使命があること。我村には国際愛に生き、人類愛を実践された故三上剛太郎翁の遺徳があること。翁の博愛・求道の精神を尊重しながら村民が助け合い一致団結して村創りに取り組むことを念願して赤十字の里づくりを進めたい。」という提言を受けて設置されたもの

村民のシンボル



手製の赤十字旗と剛太郎翁の胸像

大佐井浜町方面からアルサスへ入ると白地に赤の十字旗の写真パネルとその横に故三上剛太郎翁の胸像が目につきます。

この像は、仁愛の精神と求道の生涯を実践し、名誉村民となった剛太郎翁の在りし日の風貌を胸像によって具像化し、村民のシンボルとして、長く敬慕の念を高めたいという趣旨にもとづき村民の深い賛同を得、平成二年に村制施行百周年記念事業として翁の偉業を讃えるため胸像を建立しました。

村民の皆様へお願い

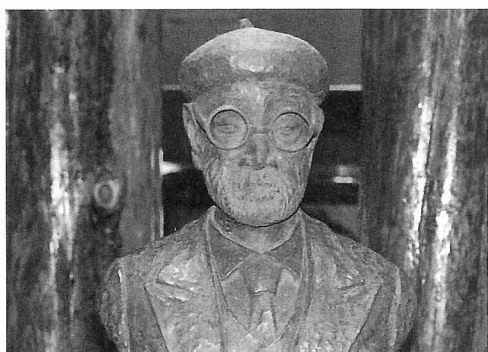
故三上剛太郎翁についての
情報をご提供ください！

剛太郎翁についてのことならなんでも結構です。部会事務局へご連絡ください。

部会事務局

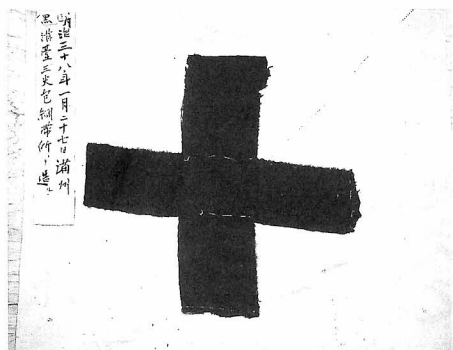
教育委員会社会教育課

電話 (三八) 四五〇六



故三上剛太郎先生胸像

戦場の生命を救った
手製の赤十字旗



交母だより



佐 井 村
交通安全母の会

むつ・下北ブロック研修会 に参加して

宮野寿美子

十月三日、川内町で会員一〇名参加して、県交母連むつ・下北ブロック研修会が開催されました。

かもしかラインは色づき始めた広葉樹の景観がすばらしく、紅葉したばかりと思われる。十有数年前、都会からの来訪者が景観にみとれて、車と命を谷底へ落されたのはどのあたりだろうと思つたら、心の中で冥福を祈り無事故を願っていました。

研修会のテーマは「みちのくに交通マナーの広がり」講師のむつ警察署杉木交通課長は、悪質な違反による事故は一〇%くらいで、前方不注意、安全不確認など単純な事

故が多い、交通事故を天災と同じように考えるなど事故に対する意識が非常に低い（鈍い）と分析、交通事故教育の必要性を力説されました。続いてむつ警察署長より管内小学生に対し「家庭の交通安全指導員」の委嘱状を出して効果をあげていること、母親がボランティア活動しないと子供も利己的になる。利己的な人は事故を起こしやすい」等々有益なお話がありました。



た。

間宮会長も挨拶の中で、「地域のためと思つてやってきたボランティア活動ですが、ふりかえつてみますとボケもせず病氣もせず、こんなに長く続けてこられたのは、結局自分のためでもあったとつくづくありがたく思っています。」と述べられました。

小学生の作文発表では、自転車乗りでルールを守らずヒヤツとしたこと、交通量調査でスピード違反が多いと感じたことなど、しっかりした交通安全意識を持った意見を聞いて頼もしく思いました。

事故による被害者は高齢者が四割強と圧倒的に多いのですが、馬車の時代に育った人を教育するのはなかなか難しいことです。子供達を良き交通社会人に育てるために共に頑張りましょう。

11月1日現在
交通事故死ゼロ
4,396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

秋の交通安全運動を終えて

九月二十一日～三十日は秋の交通安全運動で例年通り、通学路の街頭指導が行われました。今回街頭に立つてくださった方々の感想を聞いてみると、「ちよつと慣れないのではずかしかった」「元気に挨拶してくれて良かった」「ちゃんと右側歩行、横断歩道を渡っていた」「雨の日は車で送られる子供が多いよう

だ」「中学生は歩道（片側だけ）のあるところでも右側を歩いているが、歩道を歩いたほうがいいのではないか」……などなどでした。

朝の忙しい時間のご協力くださったお母さん方ありがとうございました。あなたが立つことで家族みんなの交通安全意識が高まります。



交通事故にあったらすぐ相談所へ

突然、交通事故に遭うと慌ててしまいます。

損害賠償の請求その他についてどしたらようか、とまどうのは当然です。

こんなときは、一日でも早く、県の交通事故相談所にご相談ください。

相談所では専門の相談員や弁護士が無料で相談にあたっています。

電話や手紙での相談も受け付けています。

■相談時間

月～金 午前九時～午後四時

土曜・日曜・休日は除きます。

■相談所

本所

青森市新町二丁目の三の二
県庁別館一階（県警本部内）

☎〇一七七一三二一〇～一
内線五四四〇～五四四一

弁護士相談

毎週月曜日

午後十時から正午まで

地区交母だより

牛滝地区交通安全母の会では、学校の先生、高学年児童生徒と共に、登校時の歩行街頭指導を行いました。

主な目的は「登下校の態度を見つめ直し交通事故を未然に防ぐ意識を図ろう」というものです。

交通安全は日頃の積み重ねが大切です。みなさんも、道路を歩くときは交通ルールを守りましょう。



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

	9月	累計	死者のうち	高年齢者の死者	21(25)
発生	693 (708)	5,974 (5,981)		飲酒運転による死者	15 (14)
死者	11 (12)	100 (90)		着用義務者 (着なければならぬ人)	55 (42)
傷者	805 (801)	7,253 (7,348)		非着用者 (着けていなかった人)	46 (34)
				着けていれば 助ったと思われる人	22 (15)

() 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。
青森県交通安全フェスティバル 主な催し物

日時

平成7年11月9日(木)

10時30分～14時30分

場所

五所川原市

ふるさと交流圏民センター

(五所川原市幾代森24-15)

・県警音楽隊の演奏・演技

・交通安全功労者等の表彰

・五所川原女声コーラスの合唱

・交通安全意見発表

・特別講演(講師:吉幾三)

・交通安全用品展示

・シートベルトコンビンサー衝撃

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

カチッとベルト キチッとルール

反射材を着用しましょう

夜間は、歩行者から自動車のライトは見えていても、運転者からは歩行者が見えないことがあります。

特に雨が降っている場合は路面が濡れてライトが反射するため、一層見えにくくなります。

夜間の交通事故防止のため、外出する時はできるだけ明るい服装を心がけ、靴やカバンなどに反射材をつけましょう。

夜間に道路を横断する時は、自転車からよく見えるように道路照明のある明るい場所を選んで、安全を確かめてから渡りましょう。

保健婦だより

骨をいつまでも
じょうぶに



あなたの骨は
大丈夫？

なぜ年をとると腰や背中が

曲がってしまっのか

考えたことがありますか？

年をとると腰が曲がるのは老化現象だから仕方ない、とあきらめていた時代がありました。確かに年をとるにつれ、骨は次第に弱くなっていきました。しかし問題なのは自然現象に加え、カルシウム不足など骨によくない生活習慣が長い間続くと、骨の弱さが顕著になってしまうことです。

腰や背中が曲がる原因も、実は極度にもろくなった骨（脊椎）が骨折を起こしている場合が多いのです。

このように、骨が弱く、もろくなってしまう状態を『骨粗鬆症』といいます。骨粗鬆症の“粗”は“あら”、“鬆”は“す”という意味です。

つまり骨の内部が粗く、が入ったようにもろくなってしまう状態のことです。この病気の特徴は、もろくなった骨が非常に折れやすいという点。体をひねっただけで骨折することもあります。

去る十月十日、第二回保健福祉大会が開催されました。その中の「骨まで愛してコーナー」では、骨の丈夫さ（骨密度）をチェックしたり、食生活改善推進員によるカルシウムを多く含んだ献立の紹介と試食、正しいウォーキングの仕方の実際と指導、骨にやさしい環境コーナーとして介護用品等の展示を行いました。

骨をほんの少し叩き発生する振動数と腕の長さを測定して骨密度をチェックした方もいらつしやると思います。結果はいかがでしたか？

平均値を上回りグラフの青い層に入り骨を日頃から鍛えている人、赤い層に入り気がつかないうちに進んでいた骨の老化に驚いた人もいることでしょう。結果が良かった人は今以上に、平均値の人は油断せず、そして悪かった人は今からでも遅くありません。骨に良い生活を心がけ、いつ

骨粗鬆症を予防する

三つのポイント

骨粗鬆症の予防には、①カルシウムの十分な摂取、②適度な運動、③日光浴の三つがポイントになります。この三つの要素をどれだけ日頃の生活に取り込めるかが骨をいつまでも丈夫に保つコツといえます。

ポイント1 栄養

カルシウムとビタミンDを毎日食卓にカルシウムをたっぷりとりう

骨粗鬆症予防の第一はカルシウムを毎日たっぷりとりこ。しかし、問題なのは、カルシウムは体内へ吸収されに

カルシウムの吸収を助けるもの、悪いもの

日本人の食生活は慢性的なカルシウム不足を招いています。それを克服するには、意識的にカルシウムの多い食品を食卓に登場させるこ

と（吸収率を高めるビタミンDも）、吸収を妨げる食品を控えるなど、バランスのとれた食生活が大切です。



ポイント2 日光浴

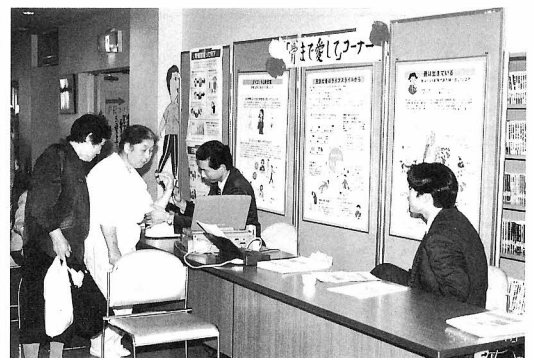
カルシウムの吸収率を高めるためには、活性型ビタミンDの力を借りなくてはなりません。食べ物のビタミンD以外に皮下脂肪にあるプロビタミンDという物質が日光（紫外線）を浴びることによってビタミンDが作られます。

日光浴といっても戸外を散歩する程度で十分です。1日1度は日光を浴び、ビタミンDのもとをつくりましょう。

ポイント3 運動

骨を丈夫にする3つの要素が運動です。適度な運動によって骨に負担（負荷）をかけてやると、カルシウムの吸収が促進され丈夫な骨を形成することができます。逆に負荷がかからないと骨からカルシウムが溶けだしてしまうことに。

特別なスポーツを行う必要はありません。日常生活の中でこまめに体を動かす程度で十分ですが、できれば成人病予防のためにも1日1万歩を目標に歩きたいものです。



ポイント2 日光浴

適度に紫外線を浴びてカルシウムの吸収率をアップしよう

カルシウムの吸収率を高めるためには、活性型ビタミンDの力を借りなくてはなりません。食べ物のビタミンD以外に皮下脂肪にあるプロビタミンDという物質が日光（紫外線）を浴びることによってビタミンDがつくられます。

日光浴といっても戸外を散歩する程度で十分です。1日一度は日光を浴び、ビタミンDのもとをつくりましょう。

ポイント3 運動

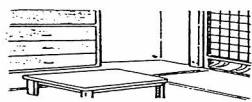
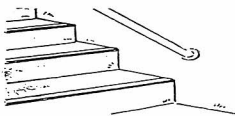
こまめに体を動かして骨を丈夫にしよう

骨を丈夫にする三つの要素が運動です。適度な運動に

お年寄りの転倒事故の約半数が家庭で起こっています。家庭内の安全点検を行い、骨折をさせない、しない暮らしの工夫を！

①整理整頓

整理整頓が転倒防止の基本。家具類のぐらつきなども点検。お年寄りの寝室はとくに十分な配慮を。布団に足をとられて転倒するケースも多い。

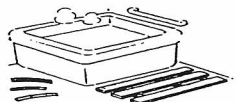
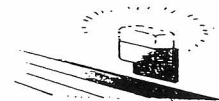


②滑り止め

廊下や床、階段などは滑らないように工夫を。階段に滑り止めをし、できれば段差を小さくしたり、手すりをつけたい。廊下にはカーペットなどで滑り止めを。

③浴室・トイレ

照明は明るく、和式トイレはできれば補助便座などで洋式に。浴槽にはすりをつけると安心。洗いの滑り止めも忘れずに。



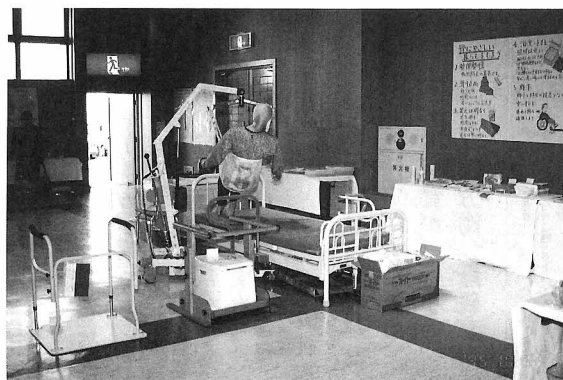
④足元は明るく

居室、廊下、階段などに常夜灯をつけ、足元は常に明るくしておきたい。



⑤外出するとき

夜間や天気の悪いときの外出はできるだけ避けよう。外出時には履きなれた靴と洋服で。ふらつき防止にはステッキの使用も効果的。



骨にやさしい暮らし方をしよう

骨粗鬆症が引き金になって大腿骨頸部骨折（太もものつけ根部分の骨折）を起こす中高年者は、毎年五万人を数えています。

視力の衰えなどで、転びやすくなります。それに加えて骨粗鬆症で骨が弱くなっていると骨折につながります。住まいなどの生活環境を見直し、転倒防止策を！！

よって骨に負担（負荷）をかけてやると、カルシウムの吸着が促進され丈夫な骨を形成することができず。逆に負担がかからないと骨からカルシウムが溶けだしてしまうこととなります。

特別なスポーツを行う必要はありません。日常生活の中でこまめに体を動かす程度で十分ですが、できれば成人病予防のためにも一日一万歩を目標に歩きたいものです。



第2回 佐井村保健福祉大会

佐井村・佐井村国民健康保険・佐井村社会福祉協議会



11月の保健事業

2日(木)	健康相談日	平成6年11月12日 生
9日(木)	受付時間	平成7年1月・4月・7月生
15日(水)	新前9時～12時	(三歳児)
28日(火)	役場健康相談室	平成4年4月～6月生
場所	電話での相談も受付いたしますので、お気軽にご利用ください。	
1日(水)	母親教室	
場所	振興センター和室	
時間	午後1時～3時	
7日(火)	三種混合ワクチン(第1期3回目)	
場所	佐井診療所	
時間	午後3時～	
対象児	平成4年9月1日～平成5年8月31日生	
10日	麻しん一般予防接種	
場所	佐井診療所	
時間	午後3時～	
16日(木)	リハビリ教室	
場所	あすなろ	
時間	午後1時～3時30分	
30日(木)	乳児・三歳児健診	
場所	振興センター和室	
受付時間	午後12時30分～12時45分	
対象	(乳児)	





村職員を募集します

平成八年四月一日付採用の村職員を募集します。応募される方は、必要書類を提出して下さい。

■試験日及び試験科目
後日連絡します

■給与等
職員の給与に関する条例の規定により決定します

■募集人員
保健婦一名

■受験資格
昭和四十六年四月一日以降昭和四十八年四月二日までに生まれた方で保健婦の資格を有する方又は、習得見込の方

佐井村役場総務課

☎三八二二二

■提出書類

- 一、履歴書
- 二、最終学校卒業(見込)証明書及び成績証明書
- 三、健康診断書
- 四、写真一枚(履歴書に添付した写真と同様のもの)



平成八年度佐井村保育所の入所児童を募集します

佐井村保育所では、平成八年度の保育所入所児童を募集します。

保育所は、児童の保護者、特に母親が就労、病気、病人の看護などの理由で家庭内保育が十分にできない場合、保護者に代わって保育する施設です。

- 入所基準は
 - ・「家庭外労働」母親が家庭外の仕事が多いため、家庭内保育ができない。
 - ・「家庭内労働」母親が内

職など、家事以外の仕事が多いため、十分な家庭内保育ができない。

- ・「母親が出産・病気」母親が出産の後であつたり、病気などのため、十分な家庭内保育ができない。
- ・「病人の看護」家庭内に病人がいて母親が看護にあつており、十分な家庭内保育ができない。

佐井村保育所の定員は九十名ですが、入所希望者は早く

に申請して下さいようお願いいたします。
※特に、三才未満児の入所希望者は、受付期限を厳守して下さい。

◎受付期間

平成七年十一月六日(月)から平成七年十二月五日

(火)まで

◎受付場所

- ・佐井村役場住民福祉課
- ・佐井村保育所

※「保育所入所申請用紙」は、受付場所に用意してあります。

詳しくは、佐井村役場住民福祉課までお問い合わせ下さい。

(電話 三八二二二)

海上自衛隊大湊地方隊ファミリーコンサート

海上自衛隊大湊地方隊では、地域の皆様との交流を図るために、大湊音楽隊によるファミリーコンサートを次のとおり開催します。

■場所及び日時
下北文化会館大ホール
平成七年十二月一日(金)
午後六時三十分から
午後八時三十分まで

■内容
第一部

「吹奏楽コンクール課題曲集」

デイスコキッド、かぞえうた、風門ほか

第二部

「ヘンリー・マンシーニの想ひ出」
ひまわり、ピンクパンサー、シャレードほか

■応募要領

入場は無料です。入場をご希望の方は、往復ハガキに住

所、氏名、年齢、電話番号をご記入のうえ

〒〇三五

むつ市大湊町四の一
大湊地方総監部広報係
までお申込みください。

希望者多数の場合は、抽選になります。また、未就学児童の入場は、お断りしておりますのでご了承ください。

▲締切り 十一月二十二日
(水) 当日消印有効

詳しくは、

海上自衛隊 大湊地方総監部

広報係 ☎二四一六四〇

まで、お問い合わせください。

興さまと税

パート収入は、通常、給与所得になります。したがってパートの年収が一〇三万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（三八万円）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又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

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



務の提供をする人については、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一〇三万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、最寄りの税務署や税務相談室にお尋ねください。

リサイクル推進月間

【お酒の容器のリサイクル法】

国税庁では、廃棄物問題に効果のある手法として、空容器のリターナブル（そのまま再利用）を推奨しています。年間使用されているビール瓶のうち九七％が回収されます。一升瓶も、八三％が回収の上再利用されています。

また、ワンウェイ瓶、缶、ペットボトル、紙パック等は、細かく砕かれ再生資源として利用されます。

そのほか、ペットボトルに使われている合成樹脂を科学的に処理し、重油等をつくりだす研究が進められています。

【リサイクルに貢献するため】

次のような点に少し気を配るだけでリサイクル運動に参加することができます。

○リサイクルを指向した容器を選ぶ。

○缶、ペットボトルは、別してリサイクル・ルートに乗せる。

○空容器には、吸殻等を入れない。

○簡易包装とする。

○ゴミになるようなものはむやみに買わない。

母子家庭の方々のために

△児童扶養手当△

◎支給対象

何らかの理由により、父と生計を同じくしていない児童を養育している場合又は父が心身に障害のある場合に、その児童を養育している母（又は養育者）に対して児童扶養手当が支給されます。なお、手当の支給は児童が十八歳に達した年度末まで支給の対象となります。

ただし、児童が施設に入所したり、母（又は養育者）若しくは児童が国民年金（老齢福祉年金を除く）、厚生年金、恩給などの公的年金を受けているとき、又は児童が年金の加算の対象になっているときは支給されません。なお、昭和六十年八月一日以降に支給要件に該当することになった方については、支給要件に該当した日から、五年を経過した場合に、正当な理由があるときを除き認定請求ができなくなります。

◎手当額

（平成七年四月一日以降）

・手当の金額を受給できる場合の手当月額

児童一人 四一、三九〇円
児童二人 四六、三九〇円

・手当の一部を受給できる場合の手当月額

児童一人 二七、六九〇円
児童二人 三二、六九〇円
以下、児童数が一人増すごとに三、〇〇〇円を加算します。（所得制限があります）

△特別児童扶養手当△

◎支給対象

精神又は身体に障害のある二十歳未満の児童を監護する父又は母、若しくはその養育者に特別児童扶養手当が支給されます。

ただし、対象児童が施設等に入所している場合は支給されません。

◎手当額

（平成七年四月一日以降）

・重度障害児の場合（一級）

五〇、三五〇円

障害程度が、身体障害者手帳一級、二級、愛護手帳A程度。

・中度障害児の場合（二級）

三三、五三〇円

障害程度が、身体障害者手帳三級、愛護手帳B程度。（所得制限があります。）

詳しいことは、役場住民福祉課にご相談ください。

Dr. 吉岡の



健康談話室(第6回)

癌になりやすい人のために

●初めに、ガン保険に入ることを おすすめします？

癌をどうやって治すかより、どうして癌になるのかを科学的に証明している研究は多い。ある食べ物を多く食べるとなりやすいという癌、ある職業の人になりやすいという癌、あるウイルスに感染した人になりやすいという癌、いろいろあります。その中から私たちに身近な環境と癌についてお話ししましょう。

βカロチンなど、科学的に癌になりやすくする物質は知られていますが、癌になりやすいと言っても少しの差です。むしろ、これを食べれば、また、こういう環境にいれば確実に八割方癌になれるというのを紹介しましょう。これを読めばあなたも癌になれる。今からガン保険に入って実行しましょう？

これを食べていれば絶対癌にならないというものはありません。日本茶やビタミンC、

今月の休診日

14日 第2火曜日

28日 第4火曜日

= 佐井診療所 =

放射線

白血病は血液の癌です。良く知られているのは、放射線被爆によってなることでしょう。

放射線でありやすいと言えは甲状腺癌もそうです。放射線を日常的に浴びている放射線科、循環器内科の医者の中には甲状腺癌になる人が多いのです。

チェルノブイリで白血病と甲状腺癌が爆発的に増加しているのは周知のとおりです。



わらび

わらびを食べると癌になりやすいという宣伝されて久しい。私自身わらびは好きなので、小さいころに聞いたこの話を医者になってから確認しました。

わらびにはブタキロサイドという強力な発癌物質が含まれているのは科学的に証明されています。わらびの乾草粉末をラットに食べさせたところ、大腸癌、盲腸癌、膀胱癌などが八十パーセント以上に発生したとのことです。

ただし、木灰でアク抜きすると発癌率二十五パーセント、重層で処理すると十パーセント、塩蔵で五パーセントまで発癌率が低下したとのことです。

ゼンマイやコゴミ(クサソテツ)には発癌性は認められていません。フキノトウやタンポポなどにはピロリジン・アルカロイドという発癌物質(肝細胞癌)が認められていますが、わらびほどではありません。十分な水洗いと熱湯処理によって完全に除去できるようです。

たばこ

愛煙家はたくさんいます。喫煙による各種の健康に対する影響はいろいろな本でとりあげられています。喫煙によるストレス解消も認めないわけにはいきませんが、ここでは癌との関係を述べましょう。プリंकマン指数という概念があります。(一日のたばこの本数)×(喫煙年数)この値が四〇〇を越える人は、医者として肺癌を疑った検査をするように勧められています。二十歳から吸い初めて、一日二十本吸う人は四十歳になったところに肺癌の可能性を疑われます。喫煙者になりやすい癌はなにも肺癌ではありません。喉頭癌、食道癌、膀胱癌、直腸癌、胃癌、口腔癌があります。いずれも、たばこを吸わない人より一・五倍から十四倍の危険率があります。



C型肝炎ウイルス

ウイルスが原因の肝炎はAからEまで知られています。が、C型肝炎ウイルスは知らないでいるとじわじわと肝硬変にして、仕舞いには肝臓癌にしまわうことが知られています。現在日本で肝臓癌になる人の九割はC型肝炎ウイルスによります。

C型肝炎ウイルスに感染してすぐに肝臓癌になるのではなく、感染後二十年以上してから肝硬変となってしまう、それから肝臓癌になります。

アスベスト(石綿)

アスベストとは、建物の壁に使われている防音材や、自動車のブレーキ盤に使われている石綿のことです。

私たちのいる大気中のなかにもいくらか含まれており、ビルの解体工事の現場では、十倍以上のアスベストがあると研究があります。

このアスベスト、肺癌、悪性中皮腫の原因になります。アスベストを長期にわたって高度に吸込んでいると癌になります。すいすい。ですから、この手の職業の人は要注意です。

肉食

肉食と腸癌の関係は結構研究されています。

毎日牛肉、豚肉、ラム肉のいずれかをメインディッシュとして食べている人の大腸癌リスクは、月に一回以下しか食べない人に比べて、二・九四倍高いそうです。鶏肉を食べている人はむしろリスクを下げており、大腸癌になりにくいそうです。

では、牛肉、豚肉、ラム肉を食べていけば大腸癌になれるかと言えば、そうでもなくて、調理の仕方、一緒に食べる物も関係しているようです。

沖縄県は豚肉を日本一消費する県なのですが、沖縄県では大腸癌になる死亡率は全国に比して低いのです。

それは、繊維の多い食品と一緒にとったり、カルシウムを多く取るからと考えられています。(これらは大腸癌に抑制的に働くのです。)

毎日、豚肉、牛肉、ラム肉だけを沢山食べていけば大腸癌になれる、とだけはいつおきましよう。

●どうしても癌になりたい人は：

その他

その他いろいろとあります。が、その一部を簡条書きにして紹介しておきましょう。

○紫外線、やけど、ほくろは皮膚癌の元となりやすく、毎日皮膚にコールドタールを塗っ

ていると皮膚癌になる。

○多数の人とのセックスを若年から行っている人は子宮頸癌になりやすい。逆に、未婚高齢出産、セックス経験の少ない人は子宮体癌になりやすい。

○初潮が早く閉経が遅い人、

未婚者、高齢出産、妊娠回数の少ない人、無授乳の人は乳癌になりやすい。

などなど、まだまだたくさんあるのですが、紙面も限られていますのでこのくらいにしましょう。もっと知りたい人はわたしにこっそり言ってください。癌になる秘訣を伝授しましょう。

霜月

秋の田を刈る白鷺人に近く

11月
五三

暮らしと電気安全

■電気器具の取扱いにご注意。

十一月十五日は七五三です。派手に着飾った子供さんが、両親に手を引かれて、嬉しそうに神社に参詣する姿をよく見かけます。

他のどこの国にも見られない日本の風習であり、廃るところか年々華美になっていく傾向にありますね。わが子の成長に感謝し、これからの無事を祈る親心は、どこの国でも同じでしょうが。

七五三のしきたりが定着したのは、武家中心社会となった江戸時代に入ってからのことだと言われていますが。

三歳の男女児は、髪置きの祝い五歳の男児は、袴着の祝い、七歳の女児は、紐直しの祝いと呼ばれ一人前になったことの喜びとわが子の健康を家族と一緒に祝う催事なのです。

ところで、近頃小さいお子さんのファミコン遊びが目立つようになりました。また、お母さんのお手伝い等で電気器具を取り扱うことがよくありますね。プラグの差し込みや電気器具の使用法については、よく取扱説明書を読んで、お子さんに教えてあげて、感電事故とならないよう注意しましょう。



シーツの再利用

マットやパジャマを 作ろう

古いシーツを使って、生活用品を作ってみませんか。シーツは大きな布地ですから、何を作るにも便利で、アイデアしだいであるいろいろできます。簡単な利用法は、押し入れに収納した布団や座布団などを、シーツですっぽりと覆い、ほこりをかぶらないようにすることです。

シーツは、古くなると真ん中の生地が薄くなつてきます。破れないうちに二つに切って両端を縫い合わせると、もう一度シーツとして使えます。

傷みの激しいシーツは、二センチ幅に切り裂いて、かぎ針で足ふきマットを作ります。ふろ場や洗面場、台所の足ふきにと、惜し気なく使え



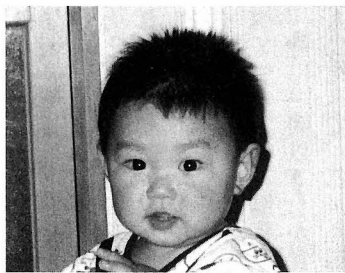
ます。模様編み、形、大きさなどを工夫して編めば、おしゃれな足ふきマットができます。残りの布は、ミシンがけにして、使い捨てのぞうきんにしましょう。

シーツの傷んでいない部分を使って、まくらカバーやクッションの中袋を作ってみ

てください。子どもには柄模様やブランドのマークなどによって、お気に入りのシーツがあるものです。好きな柄やブランドマークの手作りまくらやクッション、パジャマやネグリジェは、子どもたちに喜ばれます。もし、シーツがタオル地のも



満 1 歳 になります



古 佐 井
(浩・秀子)
としひろ
津田俊博くん

○我が家のメン子ちゃん募集中○
役場企画調整課では、満1歳を迎えるメン子ちゃんの写真を募集しています。満1歳になる前の月の15日までに役場までご提出して下さい。

(お問合せ) 役場企画調整課 宮沢まで

戸籍の窓口

10月14日現在

◎お誕生おめでとう

中 村	西 (雅之)	牛 滝
東 出	瑞穂 (直武)	磯 谷
内 藤	美 侑 (光)	福 浦

◎ご結婚おめでとう

(山 本)	圭 一	古 佐 井
(播 磨)	まゆみ	仙台市
(鈴 木)	伸 也	東京都
(菊 池)	祭 子	古 佐 井
(田 名)	部 孝	古 佐 井
(東 出)	代理子	大 佐 井
(相 内)	鉄 也	むつ市
(樋 口)	博 子	古 佐 井

◎おくやみ申し上げます

奥 本	廣 藏 (やゑ)	古 佐 井
坂 井	健次郎 (ヨネ)	古 佐 井
川 岸	つ ね (延子)	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。

のなら、適当な大きさに切つて縁をかがれば、立派なバスタオルやタオルに変身します。チロリアンテープ(幅一・二センチの刺しゅう入りテープ)を張ったり、縁にレースをつけたりすると、おしゃれなタオルになります。お手ふきを作ってもいいでしょう。



佐 井 村 の 人 口 (9月30日現在)

男	1,721人 (-4人)
女	1,745人 (0人)
計	3,466人 (-4人)
世帯数	1,110人 (-1世帯)