

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



佐井村表彰式典並びに 保健分化賞受賞祝賀会 行われる (十一月十七日・アルサスしおさいホール)



今月の内容

- 2～4 わいどの広場
- 5 赤十字の里づくり
検討委員会だより
- 6～7 交母だより
- 8～9 保健婦だより
- 10 税務だより・年金
- 11～13 お知らせ
- 14～15 Dr. 吉岡の
健康相談室
- 16 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。

表彰式典及び 保健文化賞受賞祝賀会

行われる

十一月十七日にアルサスしおさいホールで、平成七年度佐井村表彰式典と保健文化賞受賞祝賀会が行われました。これは、例年行われている村の表彰式典に加えて、去る十月四日に受賞した保健文化賞の祝賀会を同日に行ったものです。

初めに午前十時半より佐井村表彰式典が行われ、地方自治功労者四名と民生安定保健衛生功労者三名の合わせて七名が表彰を受けました。また、引き続き行われた保健文化賞受賞祝賀会では、村長のあいさつに引き続き健康で



生きがいのある村づくりに尽くした功績などで感謝状が三十七名に贈られました。実践報告では、保健活動の歩んできた道のりと題して保健婦からの発表があったほ



この受賞をきっかけに、より一層の「健康づくり」が進めばと願っています。

か、運動普及員によるオリジナル体操、保健協力員の健康劇、「命を拾った日」なども行われ受賞に花を添えていました。



受賞された方々は次の通りです。

□佐井村表彰式典
・地方自治功労者

内藤 清美
田中 徳太郎
坂井 吾一
三上 敏

・民生安定保健衛生功労者

島野 利勝
館脇 敏雄
越膳 さみ

□保健文化賞受賞祝賀会

・感謝状(講師の部)

弘前大学教授 佐藤 武司
弘前大学助教授 松下 清子
作家 指田 志恵子
音楽家 肥田 恵里
作曲家 田頭 喜久彌
歌手 さとう 宗幸

・感謝状(医師の部)

新井 聖武
季 淳一
宮沢 忠興
林 達也
野田 弥生子
小松 孝
中林 敬
永松 樹
吉岡 秀樹
遠藤 克則

・感謝状

(保健婦の部)
関トシ

・感謝状(助産婦の部)

樋口 よい
賀佐 夏江

・感謝状(保健協力員の部)

○現職で十年以上の保健協力員が対象

津田 幸子
鈴木 恵子
中村 和子
島野 房子
竹内 玲子
田名部 愛子
工藤 せつ子
横浜 志保子
加藤 娣子
大石 桂子
田中 さき
竹内 祥子
山本 よし
滝本 貞子
金澤 弘子

平成7年度 佐井村表彰式典

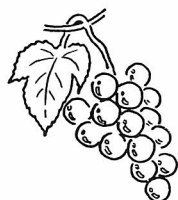
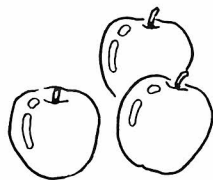


勇気に拍手!

新田雄逸さん、田中広利さん 人命救助で大間警察署から 感謝状!

十一月十日に大間警察署で人命救助による感謝状が新田雄逸さん、田中広利さんに贈呈されました。

これは、去る十月十四日に磯谷漁港船着場で遊んでいた幼児がロープに足をひっかけて海中に転落、付近で漁網の補修作業をしていた新田さんが海中に飛び込み岸壁に寄せたところを田中さんが岸壁から身を乗り出して引き上げるなど、二人の連携によつて怪我もなく無事に救助された事に対し大間警察署（松山武治署長）から贈られたものです。人命救助はできそうで、いざとなるとできないもの、勇気ある行いに心からの拍手を送りましょう。



大間警察署長から
感謝状を贈られる
新田さん（右側）と
田中さん（左側）



HOTインフォメーション

街に灯かりを…子供に夢を…

今年も年の瀬を飾るイルミネーション

点灯式は十二月八日・アルサスで

例年、村民の目を楽しませていたイルミネーションが今年も行われることになりました。

佐井村観光協会主催・仲浜商店会、スーパニアハウス共催で行われる十二月八日（金）のイルミネーション点灯式は、午後四時からアルサスにおいて行われ、小さな子供から中学生まで

にサンタのおじさんから足早いクリスマスプレゼントがあります。ぜひご参加下さい。また、この日点灯されたイルミネーションは年明けの一月五日まで点灯するのでクリスマス夜の夜に出掛けてみるのはいかがでしょう。尚、村の職員互助会でも、消防分署・保育所等にイルミネーションを飾る予定です。



第19回

ナイター卓球大会

参加チーム募集します

■期 間

平成8年1月16日～

毎週火・金曜日の午後7時から

9時まで。

■場 所

佐井小学校体育館

■参加資格

佐井村民であること。佐井村の各職場に属すること。

■参 加 料

1チーム（4人以上）

3,000円

■申込締切

平成7年12月20日

■申 込 先

川岸一彦（☎332019）

坪井敏明（☎332107）

渡辺章子（☎332111）

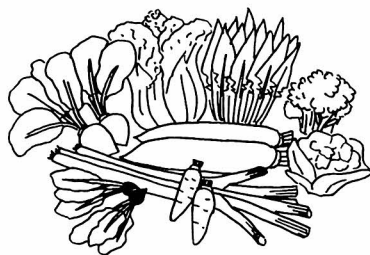
開催される

開場に先立ち、保育所の園児によるオーブニングセレモニーとテープカットが行われ、周囲で待っていた人達がどつと詰めかけました。

会場には、農林水産物の共進会、誘致企業展、地元商店の大売り出しコーナー、試飲・試食コーナーなどが設けられ、今年新たに出版された、大畑光男氏の絵画、掛軸



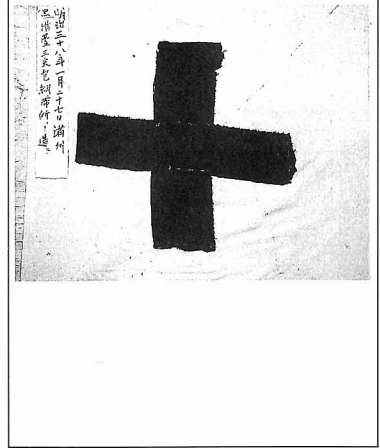
今回、皆さんに試食してもらったキタアカリ・コンブラーメンはかなり好評で、来年を目途に村内の食堂でも食べられるよう検討しています。また、来年度は更に創意と工夫をし、今年よりも素晴らしいイベントを実施したいと考えています。



○以上、優秀賞・努力賞・
アイディア賞まで掲載

[illegible]

赤十字の里づくり 検討委員会だより (No. 2)



青少年赤十字活動研究指定校

発表会を終えて

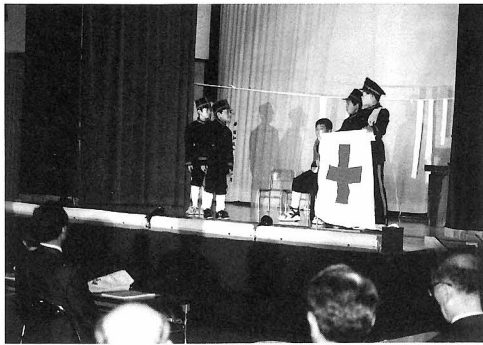
三上剛太郎物語出版調査研究
部会員・原田小学校長

佐藤 誠

十一月二日、強風の中、村長さん、課長さん、総務文教常任委員長さん等、村内関係緒団体の方々の来校を戴き、盛会に発表会を開催できましたことを大変嬉しく思います。

今回の発表会に際して、村当局、村教委には、物心両面に渡って、ご指導、御援助を賜り、本当に感謝の気持ちで一杯です。地区の方々、村当局に支えられて、学校教育を全うすることができたのだと実感した次第です。地域、学校、家庭の連携の重要性をひしひしと身感じました。

さて、本校では、赤十字の「健康・安全」「奉仕」「国



際理解・親善」の目標の他に独自に「学習」を取り入れて実践してきたのである。その中で、郷土の偉大な先達である三上剛太郎医師のことを

学習し、赤十字の精神をより深く勉強しようとして計画し、上演した訳である。偶然にも、時を同じくして、村でも「赤十字の里づくり」検討委員会を発足させ、その偉業と赤十字精神を後世まで残すために資料収集を行い、村民の意識高揚の一助にと考えているようなので、誠に時宜を得た発表となったのである。

学校教育の目標に迫るには、教科・道徳・特活のどこから切り込んで、到達する目標は、赤十字の「人道」に行きつくのではないかと考えている。学校教育Ⅱ人間教育の究極の目標も人道と考えて実践していけばよいのである。

赤十字の指定校だからと言って、何等、特別のことをするのではなく、日々の教育実践の中で、「人道」即ち「人間として当たり前のことをする」ことを目標に、この子供達がこれからの人生を歩んで行ってくれることを願っている。

今の世の中、「人間として当たり前のことをする」のが大変面倒である。特に「心の教育」の重要性は、不登校・いじめ・暴力・オウム関連事

村民の皆様へのお願い

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

件・ホームレス殺人事件・暴走族等、数限りない「心の喪失」した事件に表出しているのである。今こそ、何が大切であり、何が緊急性を要する問題なのかを充分に考える必要がある。「褒める教育」が持て囃されると「叱る」ことが在悪視され、親が子を叱らない・叱れない、担任が児童を叱らない、叱れない、ではどういう子供ができるのであろうか。かつて、ある学校で「わ方の先生だっきゃ、どつたらことをしても、怒らないし、叱らない」と泣きながら訴えた六年女子の姿が私の脳裏に焼きついて離れない。本気になって、真剣に叱ってくれることを願った子供だった。どうしても良く、見放して

しまえば、叱ることも、大きな声を出すことも必要なくなるだろう。それでいいのかと私は思う。「支援・援助」が強く言われると「教師は前面に出るな」「指導は出来るだけ避け、気付きを大切に」となる。はたして、それで全うな人道を目指せるのだろうか。昔から「可愛くば、二つ叱って三つ褒め、五つ教えて良き人にせよ」という諺があるではないか。完成された大人も子供もいないのであるから、教える育んでいくことが大切なのである。赤十字の「人道」を人生の究極の目標として捕え、人生修養していくことがこれからの人間にとって重要であると考ええる。赤十字も教育も不易なのである。

交母だより



佐井村
交通安全母の会

高齢者の交通安全指導

原田・磯谷の各センターで開催

交通安全母の会では、十月十四日は原田、十一月十四日は磯谷の各センターで高齢者の交通安全指導を行いました。各会場では、高齢者や母の会の方々が出席されました。

どちらの会場も、交通安全母の会会長の話（反射材について）から始まり、佐井駐在所の野宮部長さんからは交通事故の概要について説明がありました。続いて交通安全のビデオが上映され、高齢者に多い事故を防ぐためのポイント（交差点の横断・自転車の安全な乗り方・自動車を運転する時の注意等）が説明されました。

交通事故に占める高齢者の



割合は三人のうち一人になっています。また、佐井管内の高齢者は四二七人でうち原田地区は九〇人・磯谷地区は六五人となっています。今後もこの数は増えると考えられますが、この指導を通して高齢者の被害者が少しでも減ればと祈っています。

12月1日現在
交通事故死ゼロ
4,418日

青森県交通安全フェスティバルに

参加して
島野敦子

奥にしまつて、尚一層母の会の一員として協力していきたく

いと思っております。



今回受賞された島野さん



佐井村からも出席しました

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

母の会と内田さん一家



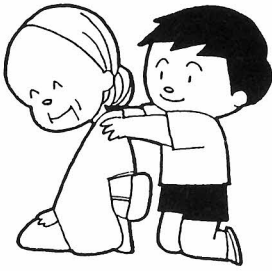
十月十四日のお天気の良い午後、佐井村交通安全母の会では、長後の内田誠一さん宅を訪ねました。家族はおばあちゃんのことさん、お父さんの誠一さん、お母さんの信子さん、長女で小学校二年生の綾華（あやか）ちゃん、次女で六歳の琴絵（ことえ）ちゃん、長男で三歳の信明（のぶあき）ちゃん、三女で十ヶ月の愛美（あいみ）ちゃんの七人家族です。お父さんはお仕事で留守でした。家ではお母さんが交通安全に目を光らせて

ちよっとおじやまします！

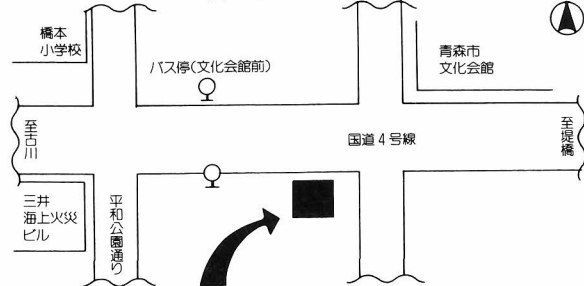
長後で交通安全家族会議

ていて、子供たちにいつも急に道路へ飛び出さないように、また自転車に乗ったときでも同様に注意するそうです。また、お父さんも毎日車で仕事に出かけるので安全運転に注意するようにといつも一言かけているとのこと。時には子供たちを乗せてむつの病院へ出かけることがあるので、自分でも安全運転を心がけているそうです。その横では、おばあちゃんが明日は孫の学芸会をみるのが楽しみだとこにこ話して下さいました。交通安全は明るい家庭からだなあとつくづく感じて帰りました。内田さん宅の皆さんどうもありがとうございました。

これから交通安全、よろしく願います。



青森自動車保険請求相談センター (日産火災青森ビル4階)



無料
交通事故
ご相談

●電話のご相談もお受けします

☎0177-22-1025(直通)

相談日：月曜から金曜午前9時半～12時
午後1時～4時40分(祝祭日を除く)

◎専門の相談員が親身になってご相談に応じます

◎弁護士相談日：毎月第4水曜日午後1時～4時

社団法人 日本損害保険協会

青森自動車保険請求相談センター

青森市堤町2-1-7 日産火災青森ビル4階(青森文化会館向い) 青森調査事務所内 ☎0177-76-4391

スタッドレスタイヤの安全運転のポイント

発進時はゆっくり

アクセルに軽く足を乗せる程度とし、エンジン回転は1,000～1,200程度に

タイヤを転がして止める

ブレーキを踏み代の半分くらいで踏み留め、タイヤを転がして制動する

走行中は、加・減速を穏やかに

冬神のブレーキ操作、シフト操作、アクセルの加減は、平坦な直線路で行う

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

	10月	累計	死者	高齢者の死者	25(26)
発生	730 (710)	6,713 (6,691)	飲酒運転による死者		16(18)
死者	14 (10)	114 (100)	シートベルト着用義務者(着けなければならない人)		59(48)
傷者	862 (844)	8,115 (8,192)	シートベルト非着用者(着けていなかった人)		49(40)
			着けていれば助かったと思われる人		24(20)

() 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。

冬道の交通安全運動

平成7年12月1日

～12月25日

運動の重点

- 1 冬道に配慮した運転の推進
- 2 シートベルト着用の徹底

スローガン

安全はスピードダウンとゆとりから

冬道の安全運転

1 割のスピードダウン

2 倍の車間距離

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

保健婦だより

糖尿病を予防しよう



ライフスタイルを見直して

ヘルシーな生活実現

現在、日本全国で五〇〇万人が糖尿病にかかっているといわれています。厚生省から発表された「患者調査」によると、昭和四十九年には四十六万四千二人だった糖尿病患者は、十年後の五十九年には九十四万人と二倍に増えていきます。

病は、〇歳からはじまっているといっても過言ではありません。この機会に、日頃の生活習慣の改善点をチェックしてみませんか？

佐井村でも、糖尿病にかかる人が多くなってきており、平成七年四月現在、約百二十人(保健婦が把握している数)です。

そこで、平成四年度から糖尿病で治療している人を対象に糖尿病教室を開催しています。

運動不足と飽食がもたらす現代病、糖尿病はちよつとした生活への気配りで予防できます。習慣病と呼ばれる成人



こんなタイプは
糖尿病に要注意！

糖尿病危険度チェック



1 体質チェック	YES	NO
● 親や兄弟、血縁に糖尿病の人がいる		
● 太っている(標準体重より20%以上多い)		
● 健康診断で尿糖が出たことがある		
● 健康診断で血糖値が高いといわれたことがある		
● 40歳以上である		
● 4000g以上の巨大児を産んだことがある		

2 生活習慣チェック	YES	NO
● つい食べすぎてしまう		
● 毎日のように酒を飲む。または甘いものが好き		
● 外食や加工食品、脂っこいものをよく食べる		
● 食物繊維、海藻、野菜などはあまり食べない		
● 運動不足		
● ストレスの多い生活をしている		

〈診断〉YESの数で判定します。

判 定 表	
10~9	—— 即刻、医師の検査を受けよう
8~5	—— 症状によっては医師に相談を
4~3	—— 注意深く症状チェックを
2~1	—— 生活習慣の改善が必要
0	—— いまのところ問題なし



「左党、右党、なんでもござれの両刀遣い」タイプ
大福をつまみに日本酒を飲むような両刀遣いは、あきらかにカロリーオーバー。肥満は糖尿病を生み、いろいろな病気を併発します。

一食に抑え、食物繊維を十分とるためにも、煮野菜たっぷりの和食を薄味で楽しむ習慣づけを。早食いの人は食(悔)い改めよ！

気になる症状はありませんか

- ・ 糖尿病の症状
 - ・ やたらにのどが渇く
 - ・ 急にやせる
 - ・ からだがだるく疲れやすい
 - ・ トイレに行く回数が多く、尿量も多い
- ・ 異常なくらい食欲がある
- ・ 無症状で進行していることが多く、症状が出てきたとき
- ・ 視力がおとろえる
- ・ 手足のしびれ、こむらねがえりがおこる
- ・ このような自覚症状があったら、糖尿病はかなり進んでいる疑いが強いので、すぐに専門医を受診しましょう。
- ・ 皮膚がかゆい、化膿しやすい

〈対策〉

高カロリーメニューは一日



トピックス

糖尿病による中途失明と人工透析治療が急増しています！

糖尿病性網膜症（糖尿病患者の四十五％が網膜症を合併している）による中途失明が急増し、成人の失明原因の第一位（一七・八％ 一九九一年厚生省調査）となっています。また、糖尿病性腎症の二〇％が腎不全にまで進み、人工透析治療を受ける見込みです。現在、新たに透析治療を受ける人の二八・四％（一九九二年十二月末現在）が糖尿病性腎症によるものです。

糖尿病教室

今年も、十二月五日・十二日の二回にわたり開催します。

内容は、佐井診療所吉岡先生から「糖尿病のコントロールの仕方」についてのお話や、食事療法について普段の食生活を少し工夫しながら、上手に、おいしく食べられる方法を栄養士や保健婦と一緒に考えていきます。また、効果的な運動の仕方についても、簡単な運動を行い、実際に目と体を使いながら体得していければと思っています。

糖尿病は発見が遅れると恐ろしい病気ですが、早く発見し、早期から医師の指示に従い、食事療法と運動療法を基本に一生涯、治療を続けていけば、普通に生活することもできるので、むやみに恐れることはありませんが、やはり、本人の心掛けが一番大切です。

対象者には、お知らせしてありますが、働き盛りの四十、五十歳の方、家庭で調理をあずかっている方の参加もお待ちしております。

健康と美容に……

津軽海峡産真こんぶ使用

昆布茶 をどうぞ

この製品は高齢者の生きがい対策事業で作られております。

製品は、昆布茶、梅昆布茶、わかめ茶、昆布あめの4種類です。

お問い合わせは

役場農林水産課 TEL 38-2111

までどうぞ



12月の保健事業

6日(水) 健康相談日
13日(水) 受付時間
20日(水) 午前9時～12時
26日(火)

場所 役場健康相談室

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。

5日(火)・12日(火) 糖尿病教室

場所 振興センター和室

時間 午前10時～午後3時

6日(水) 1歳半・2歳児健診

場所 振興センター和室

時間 午後12時30分～12時50分

対象

(乳児)

平成7年8月生・5月生

(1歳半児)

平成6年4月～6月生

(2歳児)

平成5年10月～12月生

14日(木) リハビリ教室

場所 あすなろ

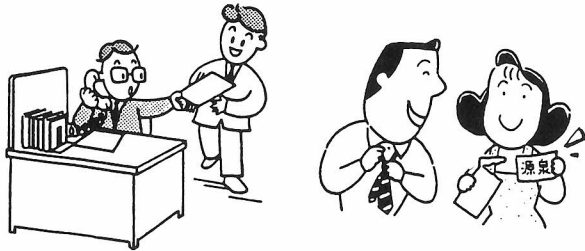
時間 午後1時～3時30分



年末調整は、毎月の給料やボーナスから差し引かれた所得税と、一年間の給与総額に対する年税額との差額を精算するもので、サラリーマンにとっては確定申告に代わる大切な手続きです。

①扶養親族に異動のあった人
②各種保険料の控除を受けようとする人
③配偶者特別控除を受けようとする人

などは、勤務先に忘れずに控除申告書を提出してください。



サラリーマンの年末調整

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

個人事業者の 消費税の 各種届出書は

個人事業者は、消費税法に規定されている各種の届出の要件に該当する事実が発生した場合や承認又は許可を受ける必要が生じた場合には、納税地の税務署長に対して、その旨を記載した「消費税課税事業者届出書」・「消費税簡易課税制度選択届出書」などの届出書等をそれぞれの期限までに提出する必要がある。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。



歳末たすけあい募金

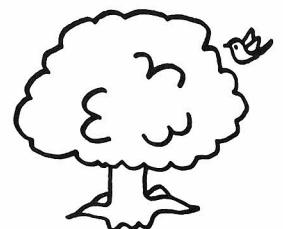
今年も皆様のご協力を
よろしくお願いします。



保険料を納めましょう

国民年金の保険料は納めましたか。

国民年金は、老後や万一のときの生活保障として欠かせないものです。保険料の納め忘れがあると、事故など万一のときに障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなったり、未納の期間が長くなると



将来、老齢基礎年金さえも受けられなくなることがあります。保険料の納め忘れがないかもう一度確かめください。保険料の納め忘れを防ぐには、地区の納付組織に加入したり、口座振替を利用すれば安心です。

将来の自分の年金を守るために、くれぐれも納め忘れないよう注意しましょう。



技能講習のお知らせ

出稼ぎされている皆さんが、作業に必要な知識や技術を身につけることにより、安全で明るい就労ができるように左記のとおり技能講習会を実施します。

記

- 一、講習科目
小型移動式クレーン運転手
- 二、日時
平成八年一月十日（水）～
十二日（金）三日間
- 三、場所
下北文化会館（学科）
野村建設（株）資材センター（実技）
- 四、受講資格
出稼ぎ労働者
- 五、募集定員
三十名
- 六、受講料
無料
（但し、八十円切手を貼っ



た返信用封筒） 七、申込方法

所定の申込書に必要事項を記入の上、むつ公共職業安定所①番窓口へお申し込みください。
（申込書は、むつ公共職業安定所にあります。）
八、申込期間
平成七年十二月一日（金）～平成八年一月八日（月）
（但し、定員になり次第締切らせていただきます。）

※詳しいことは、安定所までお問い合わせください。
〒035 むつ市若松町十一三
むつ公共職業安定所
（担当 大沢、今、工藤）
TEL 二二一一三三一

平成七年度社会福祉公開講座受講生募集

地域の人々が社会福祉に関して理解と関心を深め、ボランティア活動など地域福祉活動に参加する機運を高めることを目的とした「社会福祉公開講座」を今年は佐井村において左記のとおり開催致しますので、多数のご参加をお待ちしております。

記

- 一、主催
下北地方福祉事務所、
佐井村、佐井村社会福祉協議会
- 二、受講対象
どなたでも受講できます。
- 三、受講料
無料
- 四、会場
佐井村高齢者生活福祉センター「あすなろ」
- 五、申込方法
佐井村役場住民福祉課
又は佐井村社会福祉協議会へ申し込んで下さ

期日	テーマ	講師
12月6日(水)	(第1講) 明日の福祉を考えるための5章	下北地方福祉事務所 所長 奥崎 榮二
	(第2講) 佐井村の保健・福祉	佐井村社会福祉協議会 佐井村住民福祉課
12月7日(木)	(第3講) おろしや盆踊り唄	大畑町教育委員会 社会教育指導員 鳴海健太郎
	(第4講) 「シルバーなんでも相談」から	県高齢者総合相談センター 所長 柴田 齋
12月12日(火)	(第5講) 北欧の福祉事情 (視察研修から)	別養護老人ホーム「みちのく荘」 直接処遇部長 木村マキ子

七、講座開催計画 ・期間

六、修了証書について
三講座以上受講された方には修了証書を交付致します。

い。
平成七年十二月六日
(水)
平成七年十二月七日
(木)
平成七年十二月十二日
(火)
・講義時間
いずれも午後一時三十分から午後三時三十分まで

人権週間が始まります

十二月四日から十日までは「第四十七回人権週間」です。

昭和二十三年十二月十日第三回国際連合総会で世界人権宣言が採択されて以来、国連ではこれを記念し、毎年十二月十日を「人権デー」と定め、

各国では基本的人権尊重の精神を徹底させるための記念行事が行われます。

わが国では、「人権デー」を最終日とする一週間を「人権週間」と定めています。

青森地方法務局と青森県人権擁護委員連合会では次の強調事項を掲げ、県民の皆さんに人権尊重思想の大切さと呼びかけています。

◎子どもの人権を守ろう
—「いじめ」をしない・させない・見逃さない—
◎国際化時代にふさわしい人権意識を育てよう

◎部落差別をなくそう
◎女性の地位を高めよう
◎障害者の完全参加と平等を実現しよう

「人権週間」にあたり、私たち一人ひとりが、人権について考え、明るく豊かな社会をつくりましょう。

なお、毎日の生活の中で、お困りのときは、青森地方法

務局むつ支局（むつ市金谷二丁目六の一五 電話 二三—三二〇二）へ、または、お近く

の人権擁護委員に御相談ください。相談は無料で、秘密は厳守します。

佐井村の人権擁護委員は次の方々です。いつでもお気軽にご相談ください。

◎佐々木寛昭（☎二三二七六）
◎山本 正（☎二六六二二）
◎三戸 重一（☎二四三六〇）

◆特設人権相談所開設のお知らせ

日時 平成七年十二月六日
午前十時～午後三時
場所 アルサス会議室（二階）
相談担当者

人権擁護委員
法務局職員

次のようなことでお悩みの方は、この機会にご相談下さい。

- ・近隣関係によるもの
- ・学校、職場内によるもの
- ・家族間によるもの
- ・遺産相続
- ・登記、借地、借家に関するもの
- ・その他

お元気ですか？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ぶ、みなさんとの架け橋です。

現地での情報、お便り、写真などをお待ちしています。

季節労働者職場訪問

十月十六日から十九日まで本村季節労働者の職場を慰問激励し、安全就労の指導をするとともに今後の雇用の見通しなどの実態を調査し、安全で明るい出稼対策を進めることを目的として、村長、山本秀夫さん（季節労働者対策協議会委員）、事務局で関東方



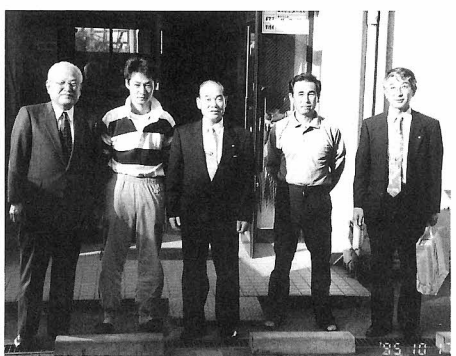
面を職場訪問しました。

今回の職場訪問では、どこかの会社も不景気のため民間の事業が少く今後の公共事業の発注に期待をかけていることが伺われます。

安全面においては、定例の安全会議、ミーティング等、徹底した安全指導と、出稼前や就労期間中での健康チェック等、健康管理にも特に気を配っているようです。

雇用の見通しは、季節労働者の高齢化により若い就労者を求めている、その対策が今後の課題と思われます。

季節労働者のみなさん、健康には、くれぐれも気をつけて頑張ってください。



◎訪問先

・青木土木(株)

就労者 小笠原源一

・シティーロード(株)

就労者

越膳弘行、大石輝彦、

田中春美、東出雅範、

田中正喜、福田範隆、

横浜四志一、大石正義

・豊和工業(株)

就労者

横濱勝彦、福田孝、

横浜浩

・(株)中村外構建設

就労者 小笠原政信

・東日電設(株)

就労者 紀伊光一



放送大学青森地域学習センター 平成八年度第一学期学生募集

放送大学青森地域学習センターでは、平成八年度第一学期入学の学生を募集しています。

○授業料
・一科目二単位八、〇〇〇円

○願書受付期間

・平成七年十二月十五日(金)から平成八年二月十五日(木)まで

○問合せ先

〒〇三六

興味をお持ちの方や入学希望される方には、学習方法や授業の内容を記した募集要項その他の資料を無料でお送りします。ハガキ又は電話で請求してください。

なお、授業開始は平成八年四月二日(火)です。

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―三八―〇五〇〇

◇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

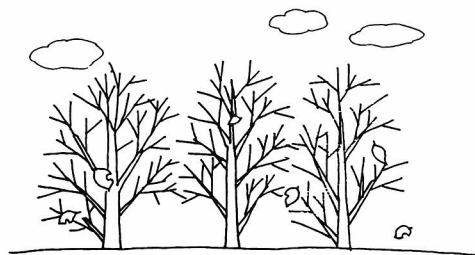
- ・十八歳以上の方
- (入学試験はありません)

◇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三一〇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



「育児・介護休業法」に基づく給付金のお知らせ

育児や家族の介護を行う労働者を支援する事業主の方へ給付金があります。

ビスを利用する労働者に対してその利用にかかる費用を助成した事業主の方へ

対象者一人当たり中小企業主

・・・・四〇万円

○介護休業制度導入奨励金

一中小企業事業主につき

以上、いずれも雇用保険の被保険者であることが条件です。

・介護休業制度を新たに導入した事業主の方へ

・・・・事業主が負担した額の五分の四

お問い合わせは

一中小企業事業主につき

○育児・介護等退職者再雇用促進給付金

〒〇三〇

・・・・七五万円

青森市中央二丁目二五の三

青森共栄火災ビル六階

○育児・介護費用助成金

・育児、介護等で退職した労働者を再雇用した事業主の方へ

☎〇一七二―七六―二〇二〇

雪崩防災週間 12月1～7日



雪の多い地方は、雪崩にご注意ください。

骨髄バンク推進月間 チャンス!

告知板

いのちを救えるのは あなたかも知れない



Dr. 吉岡の



健康談話室(第6回)

歩くことは良いことだ！

僕は大学時代、登山に明け暮れていました。暇を見つけては各地の山へ出かけていました。年間の山行日数は百二十日を越えたときもありました。海外の山も登りに行きました。最近、佐井村の皆さんの間で歩くことが流行っている

走ればいいってもんじゃない！

八十年代にはジョギングが流行ったのを覚えていると思います。確かにジョギングは若い人には有意義なのですが、熟年以降の人にはむしろ不健康のときがあるのです。現に、ジョギングを日本に広

めた張本人の医学博士は、心臓病で亡くなっています。

では、なぜジョギングが高齢者には不健康なのでしょう。ジョギングは本来は有酸素運動なのですが、知らないうちに動脈硬化になっている

今月の休診日

12日 第2火曜日

26日 第4火曜日

= 佐井診療所 =

どのくらい早く歩くか？

これには、脈拍数が目安となります。まず、最大脈拍数を計算してみてください。

最大脈拍数 $\approx 220 - \text{年齢}$
つまり、四十歳の人で $220 - 40 = 180$ です。

つぎに、歩くときの目標とする脈拍数を計算しましょう。

目標脈拍数 $\approx 0.6 \times (\text{最大脈拍数} - \text{安静時脈拍数}) + \text{安静時脈拍数}$

たとえば、四十歳の人で安静時の脈拍数が七十の場合、 $0.6 \times (180 - 70) + 70 = 146$ です。つまり、一歩に三六回の脈拍数で歩けばいいわけです。

管に酸素を運ぶなくなってしまうのです。

その点、歩くことは運動中の呼吸によって酸素をとりこみながら筋肉収縮を繰り返すために、身体に負担にならずに良体の隔々に酸素を取り込みながら余分な脂肪をエネルギーとして燃やして健康的なのです。これを「有酸素運動」と言います。

日本人はなにかと苦しい思いをしないと、つまり息切れ

この項は、ちよつと計算が入ってとつときにいいのですが、めんどろなときは小学校高学年以上のお子さんか、お孫さんに計算してもらってください。

どのくらい早く歩くか？

いろいろな本には歩き方が書いてあります。しかし、あまり細かいことを考えるべきではありません。理論が先行してしまつと、歩くことが負担になっておもしろくなくなります。歩き方はどうでもいいですから、まず歩いてみることで、出来れば、一緒に歩いてくれる仲間があると継続できるでしょう。

ただ、運動靴はしっかりし

するような思いをしないと運動をしないと思いがちです。そんなことはありません。

むしろ、運動強度という考え方からすれば、一〇〇メートル走るよりは、適当な時間歩くことの方が健康的なのです。

また、ジョギングより歩くことの方が足にかかる負担は四分の一であり、膝の悪い人が多い佐井村には歩くことが大変よい運動であると言えます。



たものを選んでください。土の上を歩くなら簡単なものでもいいのですが、多くの人は舗装された道を歩くと思います。ショック吸収が悪い安い靴を履いて長時間舗装の道を歩くと、知らないうちに膝などの間接を痛めているときがあります。それに、高い運動靴を買つと続けて歩くと言う気にならないのですか。

それから、汗をかいたら風呂に入って着替えをしてください。風邪をひかれたら診療

所の患者さんが増えて、僕が困ってしまいますから。

どのくらい歩けばいいの？

歩いている人はそれぞれに目的があると思います。やせたい人、糖尿病の人でカロリー消費のために歩く人、いろいろあるでしょう。今回は、健康のために歩くにはどの程度歩くといいのかを述べましょう。

結論からいって、一日一万歩歩いてください。

歩くことの効用は……

まず肥満を解消できます。肥満の人には高血圧や糖尿病が多いのは、統計的にも科学的にも証明されています。

間食をなくして歩くだけで、自然と無理なくやせてきます。体重六十キログラムの人が、十分間（約千歩）歩くだけで、約三十二キロカロ

リーを消費します。先ほど述べた一万歩歩くとすれば、三二〇キロカロリーを消費します。食べる量より消費するカロリーが多ければ、余分な体重を減らすことが出来るのは当然のことです。

三キログラムの体重減少は、平均血圧七mmHgの血圧

健康を維持していくためには二〇〇〇～三〇〇〇キロカロ

リーのエネルギーの消費を必要とされています。このエネルギーを消費するためには歩くことでは、一万歩にあたるのです。

一万歩というのは簡単そうで大変です。新しく診断された糖尿病の人に、まず一万歩

低下を期待できるとされています。現在、高血圧の薬を飲んで

いる人は飲まなくても良くなるかも知れません。そうすれば、医療費も助かるし診療所も仕事が減って大変良いことです。

糖尿病だって、普段歩くだけで血糖降下剤を飲まなくて済む人が出てくるはずですよ。

これは軽度の糖尿病の人に限った話ですが、中等度以上の人でも薬を減らしたり、インスリンの量を減らせるかも知れません。

健康な人も、歩くことによって身体中に血液の循環が良くなって、動脈硬化を防い

歩くように進めるのですが、なかなかこれを実行できる人は少ないようです。

これは、普通の早さで歩いて約二時間、急ぎ足で約一時間半が必要です。（成人男性の場合です。）

これは、私自身でも達成できないでいることです。

まず一万歩を普通になつてから、次を考えても遅くはありません。

で心臓病、脳卒中を防ぐことが出来ます。肩こりや不眠、便秘まで解消してしまえます。

いいことばかりのウォーキングですが、継続が大切です。歩くこと自体がストレスになつてはいけません。楽しく、仲間を作つて始めてみてください。



年末・年始の休診日について

佐井診療所・大間病院の年末年始における休診日は左記のとおりとなります。

むつ総合病院の年末年始における休診日は左記のとおりとなります。

日	月	火	水	木	金	土
				12月 28	②9	③0
12月 ③1	①	②	③	4	5	

○印は、休診日

日	月	火	水	木	金	土
				12月 28	29	③0
12月 ③1	①	②	③	4	5	

○印は、休診日

佐井診療所は十二月二十八日・一月四日は午前診療となります。

ただし、救急患者については受付します。





牛乳パックで小物入れ

簡単にできる

ペン立てと水差し

牛乳パックで、ペン立てや水差しなどを作ってみませんか。飲み終わった牛乳パックの中をよく洗って、口を下にして乾かします。カッターナイフとハサミを用意してください。図のように切り取り、折り曲げればいいのです。簡単にできるので、作ってみてください。

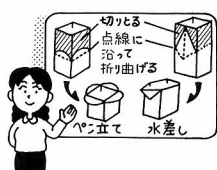
牛乳パックは、防水加工がされています。このため、作ったペン立てや水差しに絵を描くときには、絵の具がはじかれて色が塗れません。油性のフェルトペンが一番いいでしょう。水性塗料は色は塗れますが、水に濡れると落ちてしまいます。乾きの速いニスを上塗りすれば、水をはじいて色落ちしません。

紙を作ることもできます。

箱を切り開いて鍋に入れ、柔らかくなるまで煮詰めて防水加工をはがします。その後、小さくちぎり、不要のミキサーに水を十分に加えて、十〜十五分かきはんします。

これを水切りかごに入れ、上から水を流します。水切りかごより目の細かいザルで受けたものが、紙の原料となります。木枠に料理に使う裏ごし程度に目の細かい金網をはさみ、すき枠を作ります。これに紙の原料を入れ、水を張ったおけの中で軽く揺すり、一定の厚さになったら静かに持ち上げて水を切ります。

木枠を外し、平らな板がガラスの上に湿らせたガーゼを敷き、金網ごと紙の原料を移します。その上にきれいなぞうきんをのせます。押しつけながら水分をとると、金網からはがしやすくなります。日の当たる所で半日ほど自然乾燥させれば、手すきの紙の出来上がりです。はがきサイズにして、手作りの年賀状もいいですね。



戸籍の窓口

11月4日現在

◎お誕生おめでとう

田澤 実名子 (亮一) 古佐井

◎ご結婚おめでとう

(生巢 俊之	仙台市
(山路 雪絵	古佐井
(佐藤一正	原 田
(山田 恵	むつ市
(佐藤 豊	新潟県
(藤田 あい子	大佐井
(田中 久太郎	福 浦
(古谷 由紀	北海道
(遠藤 和之	宮城県
(宮木 裕子	大佐井
(上ノ原由紀夫	鹿児島県
(佐藤 一美	原 田
(宮川 鉄也	大佐井
(田中 明子	大間町

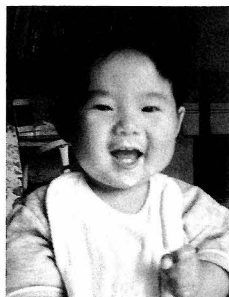
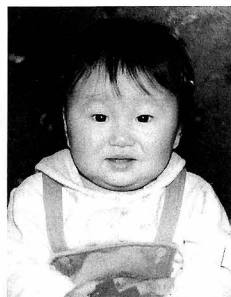
◎おくやみ申し上げます

佐藤 政男 (みさを) 原 田
小笠原昭三 (と し) 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。

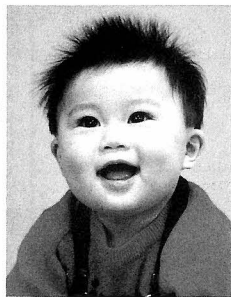
満一歳になります！

▷内田愛美ちゃん
(誠一・信子)
(長後)



◁金澤真太郎ちゃん
(茂・厚子)
大佐井

▷坂井聖ちゃん
(一尚・智加子)
牛滝



◁長島太平斗ちゃん
(修・信子)
大佐井

佐井村の人口

(10月31日現在)

男	1,719人	(- 2 人)
女	1,746人	(+ 1 人)
計	3,465人	(- 1 人)
世帯数	1,111人	(+ 1 世帯)