

広報 さかい



'86

3-4

編集と発行 佐井村役場 総務課
青森県下北郡佐井村大字佐井字糠森20番地
電話 (0175) 38-2111 代
印刷 協同印刷工業株式会社

佐井村村民憲章

- 一、学ぶ意欲をもち、知性と良識のあふれる村をつくります。
- 一、健康と安全を心がけ、明るく楽しい村をつくります。
- 一、勤労を喜び、力を合わせて豊かな村をつくります。
- 一、自然を守り、人を愛し、心やさしい村をつくります。
- 一、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。



交通事故死ゼロ 千日を目指して

二月二十日、振興センターを会場に、佐井村交通安全母の会の総会が開かれました。

会場には、母の会の会員百数十名と大間警察署長他多数の来賓も出席し、盛んに意見の交換をしていました。

山崎会長から「今年は、交通事故死ゼロ千日という大きな希望ある目標達成の年です。活動の目的である老人や子どもの尊い命を事故で失うことのないよう、みなさんの愛の一声をお願いします。」とあいさつがあり、会員のみなさんは決意を新たにしていました。



みんなでなくしよう“いじめ”

青少年育成佐井村民会議

- なんでも話し合える家庭にしよう。
- 善悪のケジメをつけ、人をいたわるやさしい心を育てよう。
- しっかりした生活習慣を身につけよう。
- いろいろな経験をさせよう。



- 親が手本を示そう
子どもは親のうしろ姿を見て真つと言われている。親は、常に子どもから信頼されるよう、手本を示しましょう。
- お父さんは家庭の大黒柱です
子どもに広い視野から、たえず目標をもって努力するだいを教え、おちついた力のある声で、子どもの勇気と正しい判断力を育てましょう。
- お母さんは家庭の太陽です
明るいあたたかさを、家庭の中に漂わせ、やさしい声で子どもにいたわり、助け合いの大切さを教えましょう。
- しつけの改修工事をしよう
しつけの基本は、くり返すことにあります。あきらめず根気強く、時間をかけて、しつけをしましょう。
- ひとりで悩まないで相談をしよう
子どもに対する疑問等がある場合、親の助言とが体面を気にして、ひとりで悩むことはやめ、テレフォン・コーナーなどに直接相談しましょう。自然に道は開けるものです。



「いじめ」の提言

普段から何でもはなしあえる家庭をつくりましょう。
明るい家庭があつてこそ子供が親に何でも相談できるのです。
いじめられた少年は誰にも相談できず1人で悩み、いじめにたえきれず自殺したり凶悪な犯罪を犯すこともあるのです。
いじめは、子供の心に物事のきまりや道徳観念、他人を思いやる心などが欠如しているために発生していることも一因と考えられます。
日常のしつけや会話などを通じて善悪のケジメや他人に対する思いやりの心を育てるよう努めましょう。
また、挨拶、服装、約束、きまりなどのしっかりと生活習慣を身につけさせるよう努めましょう。

警察庁の発表により、青少年の非行問題は年々減少しつつあるとのことですが、最近、いじめの問題が深刻化しています。

児童、生徒は、友人関係や集団生活の中で成長するものであり、友人関係の問題の克服も、本来「子どもの世界」に託すべき部分が多い。しかしながら、今日の児童生徒間におけるいじめが、極めて深刻

な状況にあることにかんがみ、「子どもの世界」に、あえて手を差し伸べて現実の問題への的確な対処と未然防止への努力を開始する必要があると考えられます。

先般、文部省検討会議緊急提言で、五つの基本認識が示されました。

① いじめは、児童生徒の心身に大きな影響を及ぼす深刻な問題であり、その原因も根深いものであること。

② いじめは、今日の児童生徒の心の問題が深く介在している問題であること。

③ いじめは、学校における人間関係から派生し、教師の指導の在り方が深くかかわっていること。

④ いじめは、家庭におけるしつけの問題が深くかかわっていること。

⑤ いじめの解決には、緊急対策、長期的対策の両面からの対応が必要であること。とされています。

最近のいじめには、単なるいたずらやけんかと同じ視したり、または児童生徒間の問

題として等閑視することが許されない状況にあります。

すなわち、いじめは児童生徒の心身の健全な発達に重大な影響を及ぼし、登校拒否や自殺、殺人等の問題行動を招来する恐れがある深刻な問題であります。

しかも、いじめは、小中学校を通じて広範に見られる問題であり、一部の児童生徒だけでなく、すべての児童生徒にかかわる裾野の広い問題であります。また、いじめの原因背景には、学校の指導のあり方、家庭におけるしつけの問題、社会的風潮等、学校、家庭、社会、それぞれの要因が複雑に絡み合っています。

したがって、教育に係るすべての者が、いじめの問題性や背景の根深さを十分認識して対応する必要があります。

村民各位の絶大なる御指導と御協力をお願い申し上げます。次第であります。

青少年育成佐井村民会議

会長 竹内勇吉

青森県青年の船

研修報告 (第二回)

釜山を出航した青年の船は二十六日、北回路線を通して、日本とは逆に秋から夏へと変わった。私たちも半そでTシャツに衣替えした。台風が南シナ海を北北東に進み、船は台湾寄りの航路を取りながら進んでいった。

二十七日、青年の船は、太平洋戦争で散った日本兵が眠る、水深が千八百メートルにもなるバシー海峡の上にいます。三十度を超える猛暑の中、私たちは正装し、全員デッキに整列して洋上慰霊祭を行った。船長が慰霊の言葉を絶叫し、花束や私たちが折った千羽鶴を海に投じました。

午後からは洋上運動会です。色取りどりのTシャツやハッピー姿の団員が汗を流し、優勝を目指して熱戦を繰り広げた。今日一日で顔が真黒く日焼けしました。

二十八日の早朝、南国特有のスコールが降った。早朝から三十度を超える暑さを経験したのは初めてでした。

午前九時、フィリピンのマニラ港に入港。入港式では、美しいフィリピン女性が、私たち一人ひとりに国花のサンパギタのレイをかけ、歓迎してくれた。



▲ 洋上大運動会

マニラ市内の至る所で「シェンエン、シェンエン」と装飾品を売り歩く子どもの姿がありました。日本では、今は値段が下がった千円だが、ここでは、一家が一日暮らせる大金だそうです。スラム街では物ごいする幼児の姿が目につき、団員の一人が一円玉をあげると、喜んでみんなに見せつけていた。私たちは、その姿を見て、ただ残念だけどころか、かわいそうという目で見られなかった。

夜、フィリピン青年との船上交歓会があった。百人を超えるフィリピンの若者、要人が集まり、大いに盛り上った。

アトラクションでは、代表的なバンブーダンスで、共に手を取りあつて踊り、友情の輪を広げて別れを惜しんだ。

二十九日「国際稲研究所」を訪れた。ロックフェラー・フォード両財団が昭和三十五年に設立したこの研究所は、国連の支援を受け、年間七十一億円の予算で運営される世界最大の稲の研究所です。ここでは年四回の稲作ができる

す。フィリピンは鉄道網がわずか一%。車も千人に一人が所有できるだけだそうです。

三十日。フィリピン最後の日、朝、トイレが混雑した。昨日の弁当を食べた人が食中毒をおこしたのです。幸いに佐井村の三名は元気でしたが、この日の予定が大幅に変更になった。この日から一日三回の健康チェックが行われ、二日間の禁酒令が出されました。

こんな私たちを励ましてくれたのは、世界一の「マニラの夕日」でした。青年の船は次の寄港地沖縄へ向け出発。団員の団結が一同と増してきたようです。

十一月一日、メインイベントの一つ、青年の主張大会が行われ「二十一世紀の青森県を創るため、青年は今、何をすべきか」のテーマで、各組の代表が一人づつ、それぞれの青春を語り、明日への限らない情熱を語り合った。

いよいよ明日は日本、第三の寄港地沖縄です。

(次回へつづく)

矢越願掛岩(鍵掛)

第八回

佐井村中央公民館 大石 健次郎

蛎崎下北軍の敗滅

いわれる)となっている。

康正二年九月十四日(一四

を含まれている。

五六)の早朝、約六ヶ月にわ

康正三年二月二十四日午前

たる、下北全土を巻きこんだ戦乱の火蓋は切つて落とされた。下北軍武田信利の一万二千の兵が、小野平を守備する、八戸南部軍悪虫武護を攻撃した。

最初は、下北軍の優勢のう

後から急襲した。

ちに、戦局は展開し、八戸南部軍のいくつかの城塞が陥落した。しかし、十一月二十七日勅使正三位資家卿が、八戸へ下向し、蔵人討伐の論旨が発せられ、八戸軍は志気旺んとなり、果敢な攻撃に転じ、以後しばらく戦線は一進一退の膠着状態となった。

武田信広の討死

北海道松前藩の始祖は、蛎崎信広(別名を武田信広とも

をはね上げ、ために信広はヒザを切り放され、討死をした。後に、信広は北海道へ渡り、松前藩始祖といわれるが、この人物は、蛎崎蔵人である。といわれている。

蔵人武士泊から脱出

蛎崎城に攻めこまれ、支えきれなくなった蔵人は、妻子十七人が生け捕られ、遂にこれまでと、抜穴から脱出し、追いくる南部勢と戦いながら、海岸の岩陰にかくしてあった小舟に、主従三人と飛びのり、はるか沖合の間にまぎれ逃れた。二月二十五日の夜とされている。その場所は、武士泊といわれる。

一方、付近の海上では、両軍の軍船が入り乱れ、火矢を放つて、壮絶な夜戦が展開されていた。蔵人の姿は、この時に見られ、その後は杳として行方が判らない。

下北戦争終わる

康正三年三月十八日(一四五七)、南部河内守政経は、十倍もの蛎崎下北軍を敗滅さ

せ、本国へ帰城した。

六ヶ月間にわたる大戦乱の論功行賞として、牛滝(鬼門崎)に庄官として盛山新五郎、舟仲立として小関伝右衛門が命じられた。

藩政時代、牛滝には数軒の船問屋があった。同業者が客船の取扱えを協定した。元文三年(一七三八)儀定書に、牛滝では、坂井義兵衛、大関清左衛門、田中彦兵衛の三店がみられる。

東北太平記作者も、牛滝湊を重視したのであろう。

佐井孫八(孫八郎)は、銀山・鉄山・白銅山二十三ヶ所の、総支配頭御山代官に栄進した。

福浦莊厳寺には、恐山金剛念寺の破却した跡地を給わり、慈明は自分の師である脇野沢の千年寺恵明に、許可を得て贈った。慈明には更に、松川の熊公稲荷宮の祭祀も命じられた。

蛎崎信広と蔵人信純

東北太平記では、信広は蔵人の家臣であり討死してい

る。北海道側の資料では、信広は松前藩始祖とされ、信広即蔵人とする説があり、信広は七人の家臣を引きつれて、「大畑を出船して(狄)の島に渡る」と、新羅之記録にみられる。

信広は、花沢館の蛎崎季繁の客將として身を寄せていた。康正二年(一四五六)一本のマキリ事件から端を発したアイヌの蜂起は、康正三年五月(下北戦乱終結後)コシヤメイン酋長の下に、一万人にふくれ上った。和人に対するアイヌの不満は火を吹き、努涛暴風のごとく荒れ、道南の十二館を次々に襲つて陥とした。残るは信広の花沢館のみとなった。ここに敗軍を收容し、陣を立て直し、コシヤメインの居る函館を一气呵成に突き入った。七重浜でコシヤメイン父子を強弓で射殺し、六月に鎮定した。以後信広は、日毎に蝦夷地支配を固めてゆくのである。

(次号へ続く)

社会教育だより

家庭教育学級始まる

生涯にわたる教育活動推進の一環として、二月十二日から振興センター、農業研修センターを会場に家庭教育学級が始まりました。この事業は

器（16ミリ映画・VTR）を活用し、受講者の話し合いもまじえながら、なごやかに学習をすすめています。

県から補助金を得て、各年令段階（就学前、小学校低学年、高学年、中学校）の幼児、児童、生徒を持つ親を対象に四コースに分け、子どもの健全育成や、しつけ及び明るい家庭づくりのために、どうしたらよいかを学習する目的で開設したものです。視聴覚機

講師は、佐井保育所保育の皆さん、佐井小学校、佐井中学校の先生方をお願いし、豊富な教育経験と研究熱心さを發揮していただいております。各々の学習コースをお知らせ致します。

一、乳幼児（0才～6才）を持つ親のコース
会場、農業研修センター

二、小学校低学年（一、二、三年）の児童を持つ親のコース
会場、振興センター

日程、二月十四、二十一、二十八、三月七、十日
テーマ、子どもの健康、テレビと絵本、遊び、子どもの世界等についてです。

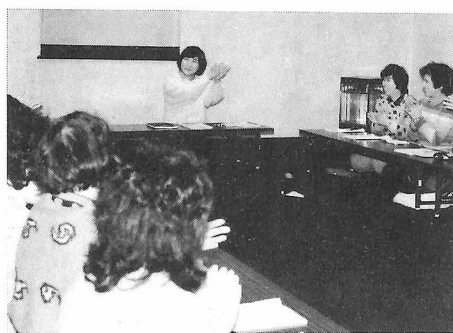
三、小学校高学年（四、五、六年）の児童を持つ親のコース
会場、日程は低学年コースと同じです。テーマも性教育以外は同様ですが内容を高学年に変えています。

四、中学生を持つ親のコース
会場、農業研修センター
日程、二月十三、十七、二十、二十四、二十七
テーマ、いじめ、おしゃれ、家庭教育、偏差値、中学生の性について等です。

各コースとも午後六時半から始めておりますので、御利用ください。



▲家庭教育学級（中学校）



▲家庭教育学級（乳幼児）

東通村（祈とう舞い、能舞「屋嶋」、目名神楽）風間浦村（神楽舞）大間町（神楽、世の中踊り）大畑町（餅つき踊り）川内町（追分、じょんから、神楽）脇野沢村（餅つき踊り、追分、じょんから、神楽）協野沢村（餅つき踊り、追分、じょんから、神楽）

下北地方は郷土芸能の宝庫といわれ、村の民俗芸能を親から子へ、子から孫へ伝承していくため各単位子ども会が練習に励んでいる。出場者は十九組二百人。詰めかけた約千人の地区住民から多くの「花」ががり、拍手を受けた。

今回は佐井村から原田子ども会の原田の神楽が披露された。原田の神楽は、古佐井、磯谷の神楽と同じ系統の「山伏神楽と大神楽」の合体型をしており、下北の神楽の中で数少ない部類とされ、伊勢流派に属すると伝えられる。伝

第1回下北子ども会郷土芸能発表会

むつ・下北市町村の子ども

会による第一回郷土芸能発表会が九日、むつ市の下北文化会館で行われ、各地域の伝統の舞を披露した

第一回下北子ども会郷土芸能発表会



テレビ相談 3ねひみつ

青森県教育委員会

◎ RAB 青森放送

◎ 土曜日（本放送）

午前7：45～8：00

◎ 金曜日（再放送）

午前11：45～11：15

土	金	テーマ	タイトル
3月1	3月7	家族みんなで	家族みんなで
8	14	祖父母とともに幅広い子育て...	祖父母とともに幅広い子育て...
15	21	働らくお母さん	働らくお母さん
22	28	共働き家庭の一日...	共働き家庭の一日...
29	4月4	明るい家族	明るい家族
		障害児を持つ家庭の子育て...	障害児を持つ家庭の子育て...
		家庭のリズム	家庭のリズム
		名家庭に合った生活時間の工夫...	名家庭に合った生活時間の工夫...
		親を考えるたくましさの教育～	親を考えるたくましさの教育～
		たくましい親たくましい子...	たくましい親たくましい子...

来については、元禄ごろと言われるが定かでない。原田子ども会では、毎年「打（内）習い」と称する練習を重ね、熱心な伝承に励んでいます。

原田子ども会 神楽出演者 木部 司、佐藤 忍、米沢英和、石黒大志、松沢勝広、米沢 勉、宮田 渉、木部貴昭、松沢幸彦、田中伸一、松沢敏則、石黒紀夫

地域に開かれた家庭教育

乳幼児期②

◇外遊びの重視

一、乳幼児にとって遊びは、生活であり学習です。

一、乳幼児にとって外での遊びや友だちとの遊びは、最も重要な生きた生活体験活動です。

一、手足が汚れる、服が汚れたり破れるということ、子どもを束縛しないで精いっぱい外遊びをさせることです。

一、親は、子どもの外遊びを監視するのではなく、あたたかい目で見守ることです。一、なごやかな近隣関係を確

立する親の努力は、子どもの自由な外遊びを成立させる基本です。

◇近所づきあいを通した

親同士の情報交換

一、閉鎖的な家庭生活は、子どもの協調性の芽を摘んだり卑屈な感情や劣等感を助長しがちです。

一、遊べない子どもには、親が意図的に遊び仲間をつくるなどして、友だち遊びを経験させることです。

一、幼児の発達にとって、けんかは重要な意味を持っており、必要なことですが、乱暴や危険を伴うときは、他人の子どもであってもしかってやめさせることです。

一、子どもの社会性の芽を育てるためには、親同士が気軽に相談や意見交換のできる近隣関係をつくることです。

一、地域活動に親子で参加することなどを通して、他人の子どもを知る努力をすることが、わが子をよく知る鍵になるのです。

佐井村中央公民館

俳句と短歌教室

俳句 三上 敏

(一月船橋)

一機とぶ雲間切れ間に富士の晴れ

寒ふかく山茶花匂う宵なりし

(二月水戸)

深梅や香りこめたる偕楽園
千波湖や昔のままの冬の水
水戸藩の歴史匂いり冬葵

浜中 よん

雪夜道古靴はきて転びけり
雪遊びする子少なし今の村
雪達磨作る子見えず村ひそか

川岸 キヨ子

息白く鈴音こもりし寒念物
葉牡丹の紫紺の艶よ友来る
歯に触れるセロリ爽やか春隣

田名部 ヒサ

留守家の松蔭はげしみぞれ来
寒日和彩それぞれのみぞれ鍋
冬木立透けてはるか山の壁
冬木立墓地見え展く海の紺
冬枯れの棒立つ向日葵影くろし

寒鮒の朽葉に触れて水濁す
水尾引きて白鳥一群月の宵

田鎖善治

帰省子の賑い去りて夜しばれ
母の味妻に求める煮染かな

岩海苔を焦せば磯の香がはじけ

餅花の天井低く枝を垂れ

小館寿彦

念珠もむ亡母を恋うる寒き坂
嚴愛でし亡き母の杖星に冷ゆ

大石 健次郎

冬風を背に溜めひと文投函す
家古く棲める狭間に日の出なし

(元旦)

二羽まるく三羽ふくれる寒雀
いつか来て一斉に翔つ寒雀

獵人の末裔冬嶺に囲まるる
木枯や獵人哀話ひとつ書き

瞳つむりて時にふくれる寒雀
萩マシコ反転くずれ野に散れり

熱燗に偏執の癖の声高し
鷹遠し原野は風に昏れかかる

海鳴らす木枯囲む岬の火
山鳥の潜みしきりに枯葉落つ

不逞の目の獵狗消え去る林か
げ

結水の湖果て白鳥翔けつづけ
湖結氷ゆうべの茜を溜め満てり

短歌

浜中 よん

節分の豆にて占う亡き父を思

い浮べる我が歳増しぬ

校道の除雪作業の婦人連ス
コップ振る手のたくましく見ゆ

川岸 キヨ子

濃緑の葉がぐれに咲く寒椿陽
だまりのなか楚々と生きづく
梅の香の漂う宵のしずもりに
花の命よ幾日つづかん

小館 寿彦

ひたすらにこうべを垂れて競
輪場人かえりゆく蟻のごとく
に
地下街にバラの黄なるを選び
いしが奇しくかがやく目の人
に遭う

彦星のごとく届きし北の文雪
虫の来る日を悟りいる

雪囲いの萱をかりたる風あら
き山には遠きわが哀歌あり

大石 健次郎

花型の足痕雪に乱しつ夜を
忍びくる盗み野良猫

心臓に穴あきありと電話来し
夜の北風の遠きざわめき

血縁の黒瞳つぶらにみつめた
る幼きものの瘦せゆく日日よ

保健婦だより

ボケを防ごう



おとしよりのボケは
あなたに無縁のこと
ではありません！

六十五歳以上の、いわゆる
“ボケ老人”と呼ばれる人た
ちは、全国に五十万人はいる
といわれています。

現在、総人口の中に占める
六十五歳以上の老人は約十人
に一人ですが、二十年后には
六人に一人となり、今後も人
口の老齢化は進むはずで
それにともないボケ老人の数
もますます増えることが予想
されます。しかし、ボケは若
いころから自分の健康管理を
しっかりとしていれば防ぐこと
は可能です。たとえボケ状態
に陥ったとしても、早期に治

療すればある種のボケは治る
場合があります。

心身の老化がだれにでも平
等に訪れることを考えると、
おとしよりのボケはけっして
他人事ではなく、あすのあな
たの姿なのです。

ボケの種類

①生理的なボケ(健康なボケ)

これは、体験の一部分だけ
を忘れるといった記憶障害は
ありますが、日常生活には支
障がありません。自分がどこ
にいるのか、今が何日の何時

なのかわからなくなる見当
識障害は、あまり見られませ
ん。

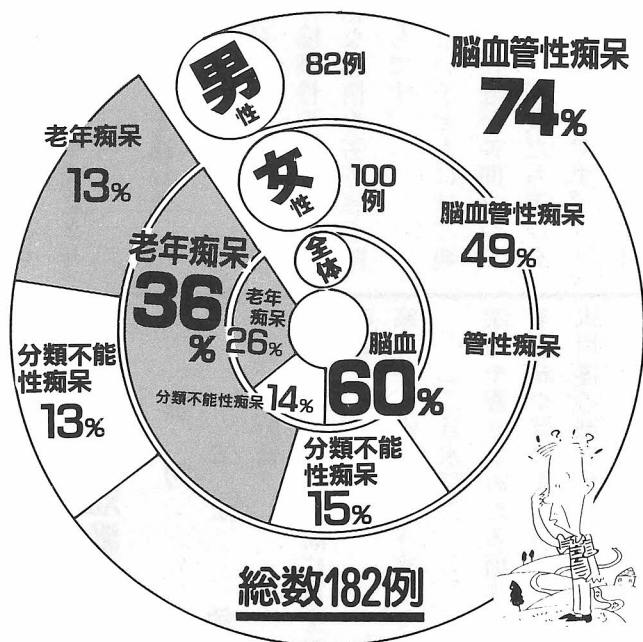
「私このごろ、ちよつとほ
けちゃって」などと会話に気
軽に使われているだけは、こ
れにあたります。

②病的なボケ(痴呆)

これは、日常生活にさまざま
な支障が出るほど、知的能
力が衰えた状態をいいます。
その主な症状は、次のような
ものです。

①全体を忘れるなど、ある
程度以上の記憶力障害。

どんな種類のボケにかかる人が多いか？

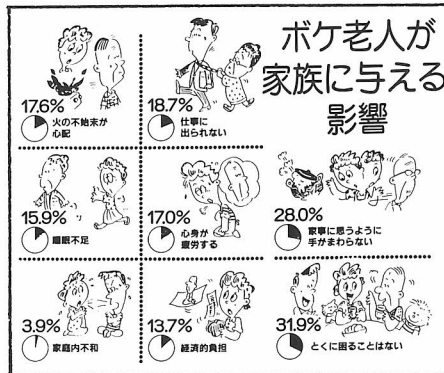


ボケやすいタイプ

この三つを基本として、ほ
かに判断力の障害、感情
喪失、異常行動、徘徊、
せん妄、不潔など、さま
ざまな症状を示す。

- 仕事一筋に生きてきて、な
んの趣味も持てな買った人
- 進んで人の輪の中に飛び込
んで行けないがため、友だち
のできない人
- すぐ腹を立てたりイライラ
する、短気な人
- 人の意見には耳を傾けず、

ボケ老人が 家族に与える 影響



- 自分中心にしか物事を考えら
れないがこんな人
- 人の心よりも、物しか頼れ
ない人
- 笑わない人
- ボケにくいタイプ
- 人の世話をすることが好き
な人
- 本や新聞をよく読む人
- もの忘れを気にしない人
- よくしゃべる人
- “筆まめ”な人
- 感動することを忘れない人
- いくつになっても、人生の
張りりと生きがいを求め続ける
人



「脳血管性痴呆」は予防できる

ボケを防ぐ九原則

①タバコはやめ、酒もほどほどに

タバコは、血管に障害を与えると同時に、注意力を散漫にさせる。また、アルコールも、長年飲み続けてそれ

に依存するようになると、脳の神経細胞は萎縮し、「アルコール性痴呆」になることがあります。

②なによりも高血圧を予防する

血管の老化、すなわち動脈硬化を予防することが大切で

す。血管の老化を促進する最大の原因は高血圧。

③塩分をひかえ、バランスのとれた食事を

食塩は一日十グラム以下におさえることが、高血圧の予防につながります。そのためには、味つけをうす味にし、みそ汁や漬物を少なくする、といった食生活での工夫が大切になってきます。

また、鶏肉や大豆製品などの良質のたんぱくをたっぷりとり、新鮮なくだものや野菜を欠かさずとりたいたいものです。

④十分な運動を忘れない

思春期に入ると、心理的離乳から自分を束縛する親や、社会の規制などに反抗する気持ちが高まることはすでにのべましたが、これに思春期特有の情緒不安定や性衝動のイライラなどが加わると、ちょっとしたことで親に口答えするようになります。したがって、親の方もこのような思春期の傾向をよく理解して適切に対応することが必要です。

例えば感受性が鋭くなっていますから、少年期の時と同じようにクドクドとお小言をいったり、気をまわして余分な注意をしったりしないように、必要なことはサラッと短時間に話すのが賢明です。

以上のことと並行して、性に対する目覚めから、男の子は母親から異性を感じるようになりますが、最初は異性に対する違和感が先行しますから、もし母親の生活態度、服装、体臭などから不潔感を感じると、違和感と一緒に、時には嫌悪感をもつ場合さえあります。思春期にはこのようなデリケートな反応があることに注意しなければなりません。

親戚の男の子のように、思春期には父親に反発することも少なくありません。

男の子が母親に愛情をもち父親を憎む心理をあらわしたものです。

一般にどの家庭でも父親は男の子に対して厳しい態度をする傾向があります。母親のやさしさ、父親のきびしさが、母性と父性の相補性という意味で子供の教育にとって必要なわけですが、子供からみると父親は自分を抑圧するこわい存在としてうつります。

そこで思春期には権威に反発する心理が強くなりますから、幼年期と同じような調子で抑圧的にガミガミいいますと、表面上は反抗しなくても、反発心が心の中にうっ積して、父親を避け、遂には憎しみさえいだくようになります。パットで父親をなぐり殺すといった形で爆発する例はもちろん極端なケースですが、思春期以後は親の権威という形ではなく、人生の先輩としてフランクに子どもに接することが賢明です。

3月の保健事業

- 11日(火) 婦人科教室
(両佐井地区)
13日(木) 乳児一歳半児健康相談
28日(金) 股脱検診
(午後一時大間病院)

脳血管障害にかかっても、すべての人が痴呆になるわけではありません。早い時期にリハビリテーションを受けて体を動かしていると、ボケの進行をくいとめることは可能です。適度な運動は、血液の循環を助けると同時に血管の弾力を高め、全身の老化を防ぎます。だれにでもできるという点では、歩くことが一番です。ただその場合でも、ブラブラと歩くのではなく、前を歩いている人を追い越すくらいのスピードで、二十分から三十分間は歩きたいものです。

⑤ストレスは乗りこえてこそたとえ高齢になっても、い

たずらにストレスをさけた生き方ばかりしているのは感心しません。ストレスを乗り切るエネルギーがあるうちは、むしろ積極的にそれをのりきる努力をすることがボケを防ぎます。

⑥つねに頭を使うようにする
「テレビがなによりも楽しみ」という老人がけっこういます。しかし、テレビはあくまで知的(?)な刺激を「受ける」ものであって、積極的に知的な刺激を「求める」読書や、日記を書く、手紙を書く、といったものとはちがいます。知的な刺激を「求める」行為は、頭の若さを保つために有効です。大いに本を読み、

手紙や日記を書くことで、脳の神経細胞に絶えず活力を与えておきましょう。

⑦毎日を明るい気持ちでいきいきと

⑧いつまでも大切にしたい人とのつながり

孤独なおとしよりは、ますますボケやすいものです。人と人とはお互いに支え合って生きてこそ、初めて、それぞ

れが豊かな人生をおくることのできるものです。苦楽を分かちあう家族、相談のできる先輩や友人、いつまでもこうした人たちとのつながりを大切にしていききたいものです。

⑨カゼや骨折で寝たきりにならない

食生活改善推進

「あなたがつくる

あなたの健康」

栄養教室に出席して

主婦 山崎アイ子

昨年の十月から今年の一月まで四回に恒って開かれまし
た栄養教室は村の主任保健婦
さんから行き届いた御指導を
いただき大変有意義でした。

この栄養教室は、厚生省の
助成による主婦の食生活改善
教育事業のひとつであるとの
ことでした。栄養士さんは、
むつ保健所の木村先生でし
た。「健康とは何か」今や高
令化社会が進むにつれて受療
率（通院）は男性より女性が
圧倒的に多いことも発表され
「成人病を防ぐ日常生活の心
かけ」など肥満の解消柔軟性
を身につける運動、又食生活
における食塩摂取量と栄養素
の必要性をくわしく学ぶこと
も出来ました。
自分の健康は自分で作りな

がら守り、一人でも多くの人
に正しい食生活の知識を知っ
てもらい共に健康で長生きす
るためにお隣りさん、お向い
さんと地域に広め生きる上で
の喜びと楽しさと健康の尊さ
を学べる時間でした。
長生きする健康法のポイン
トは頭を働かせ常に体を動か
すことにあるようです。
祖父も祖母も親も子も、夫婦
も健康であればこそすばらし
い幸せも味わえるのではない
でしょうか!!

保健協力員 溝江 ひで

私は祖母と同居の関係上、
どうしても昔の料理ばかりに
集中しがちです。栄養教室に出
てから新しい料理づくりが我
が家にも出来ました。又新しい
友達と和気あいあい楽しく
運動し、心なしかスマートに
なった感じがするこの頃で
す。とてもユニークな教室で
した。ありがとうございます。
主婦 宮川じゅん

はじめに体力づくりそして
お料理、試食会反省同じ材料
でも使い方によってずいぶん
違いがあることがわかりまし
た。指導の先生がヒントを与
えるだけ、それをグループに
別れて発想し実施する教室で
す。

脂肪カロリー塩分の調整タ
ンパク質などなど。
それに色々な立場の主婦。
自分でも少しづつ視野が広く
なるのをつくづく感じること
が出来ます。出来ましたら、
一ヶ月に一回開かれたら有難
度いと思います。私はもう三
十代にもどったつもりで出席
しました。気分そう快です。

子どもの目を守るポイント

主婦 島野 敦子

今年の栄養教室に参加して
見たところ、お料理の時間で
はロールキャベツの和風さけ
のチーズやきみぞれなべ白菜
のピーナツあえ等多くの新し
い料理を身につけました時代
の流れをとらえたおどりやフ
ォークダンス、エアロビッ
クなどみなさんもう満足のよ
うでした。

それぞれの思案もほんとう
に豊かで楽しかった。ABC
グループのお友達のお顔が目
に浮かびます。時間を作り学
んだ新しいお料理も作って見
たいと思っています。来年も
どうぞよろしくお願い致しま
す。むつ保健所の栄養士さん
佐井村役場の担当者のみなさ
ん御指導誠に有難度うござい
ました。来年又逢いませう
ネ。

子どもの目を守るポイント

①テレビを見るとき



②読書や勉強をするとき



③テレビゲームやマイコンをするとき



④メガネ使用の目安

	近 視	遠 視	乱 視
視	0.9 ~ 0.7	通常は使 用しなく てよい	読書等に 使用する
カ	0.6 ~ 0.3	授業中に 使用する	いつも使 用したば いれが少 ない
	0.3 未満	いつも使用する	

①目を細めてものを見る②上目づ
かいをしたり、首をかしげてもの
を見る③本を近づけテレビに近づ
いて見る④目をよくこする⑤つま
ずきやすく動作が鈍くなる⑥根気
がなくなる。などこんなしぐさは
目の危険信号です。眼科医に早め
にみてもらうように。

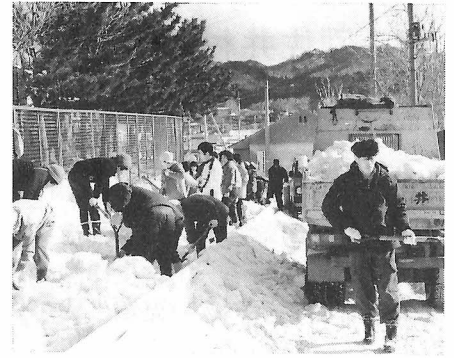
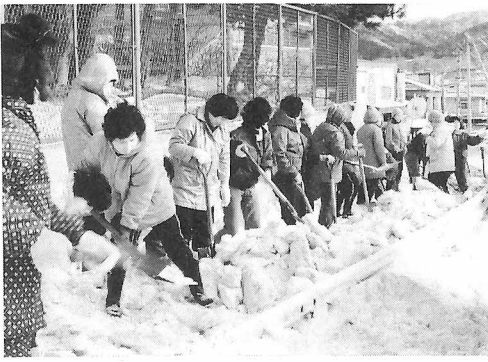
交母だより

除雪作業に参加して

理事 島野 敦子

二月六日、佐井小学校通学路の除雪作業が、佐井小学校PTA、婦人会、母の会などの会員八十名程の協力により午前九時頃より行われました。

この日は天気も良く工藤建設、宮川左官、七戸建築、松谷家具店、館脇板金、加賀喜代志さんの車での協力や、今川部長さんの交通整理、さらに老人クラブの高木八太郎さんから飲み物の差し入れなどもあって、除雪作業もはかどりました。



「自分たちの出来ることは、自分たちの力で解決する。」このすばらしさを、子どもたちも学んでくれたことでしょう。

みなさんの善意で、小さい子どもたちも老人も安心して歩けることと思います。みなさん御苦労様でした。

雪国に来て 鹿熊裕美子さんへ 訪問インタビュー



H・母の会
K・鹿熊さん

H・先日、歩道の雪かき作業に協力頂き、ありがとうございます。次の日、体が痛くな

りませんでしたか。

K・ハイ、もう健康だから、なんとも。

H・雪のない、古里水戸では、全く経験なかったでしょう。

K・そうですね、降ってもホウキで軽くはくだけでした。参加してびっくりしたことは、大勢の人が参加して、奉仕しているでしょう。あの車もみんなボランティア何ですか。

H・そうです。お互いに安全であることを願っている姿だと思っています。胸がいつぱいになりますネ。

K・佐井村民の交通安全意識が高いのですよ、きっと。

H・いいえ、私たち指導者の勉強不足から、なかなか思うように進まないのが現実です。

K・雪国に嫁いで、本当に良かったと思います。人と人のおもいやりが勉強になりました。

H・奥さんも運転するようですね。

K・主人が外出して、お酒が入ったときなど、迎えに行くときがあります。

H・免許を持って何年になり

ますの。

K・主人が三年位、私が四年位かな。出かけるとき、毎日「気をつけるよう」と一声をかけています。交通事故は怖いから。

H・公務のときは、いつもシートベルトをかけているようです。

K・当然、自分の命を守るのは自分の自覚によりますからね。でも、たまに自分の車に乗ったとき、ふと忘れることがあります。着用するよう

が、改めて安全活動の重要性や、無事故の幸せを感じないではいられません。

交通安全映写会を見て

牛滝 竹内 重雄

久しぶりに交通安全母の会と駐在部長さんが牛滝に見え、交通安全映写会を実施しました。

つい先日まで交通安全運動を軽視しがちでありましたが、

今、牛滝地区総代を務めるにいたり、様々な運営、活動に携わり、厳しい車社会にはばたいている我が息子を思うと

心がけています。

H・神様や仏様でないから、忘れるときもありますよ。そんなときは、奥さんから一声かけてあげましょうね。

K・佐井村に来てから、交通安全運動への参加は、今回で三回目です。佐井村の住民の暖かさや努力が、手に取るように解りました。

H・どうぞ、家庭円満に、また交通安全にもよろしく願います。どうもありがとうございました。

き、改めて安全活動の重要性や、無事故の幸せを感じないではいられません。

牛滝地区の住民が、一人でも交通事故の犠牲者にならないためにも、もともと交通安全運動に視野を広め、佐井村民の尊い生命を、お互いに守って行きたいものだと考えています。

夜間寒い中、映写会を開いてくれたことに感謝し、今後は、男性の参加を期待したいものであります。

国保だより

国民健康保険証の
更新を行います

国民健康保険証（一般・退職者等医療）の更新を、三月二十六日から三月二十八日まで、各地区ごとに行います。毎年、新しい保険証が交付されますので、昨年交付した保険証を持参してください。

各学校、出稼などで、保険証を別にしてゐる家庭は、更新時まで、昨年交付した保険証と印鑑を持参してください。

い。四月から高等学校などに入学する人は、合格通知書か、これに準ずるものと印鑑を持参してください。

又、保険証の交付及び再交付を代理人にたの場合、事故防止のため、次のことに十分注意してください。

(1) 代理人（保険証の交付などをたのまれた人）の印鑑を持参すること。

(2) 出稼ぎに使用する場合、本人、代理人とも、出稼ぎ先の会社名、住所が必要です。

なお、更新日に都合が悪い方は、民生相談課保健衛生係までおいでください。

各地区の更新日

3月26日	大佐井 古佐井	9:00~12:00 1:00~4:00	役場生活改善室 農業研修センター
3月27日	原 田	9:00~9:40	集 会 所
	川 目	10:00~10:10	生活改善センター
	矢 越	10:30~11:00	ク
	磯 谷	11:30~12:00	集 会 所
	長 後	1:30~1:50	生活改善センター
	福 浦	2:30~3:00	ク
3月28日	牛 滝	10:00~10:30	福 社 会 館

第1回佐井村国民健康保険
小中学生作品コンクール
入賞者決まる

国民健康保険制度の普及推進を図ることを目的に、第1回小・中学生作品コンクールを実施したところ、次の児童生徒が入賞しました。

[illegible]

税務だより

所得税の申告と納税は
三月十五日まで



昭和六十年分の所得税の申告と納税は、もうお済みでしょうか。

申告をしなければならぬ人が申告しなかったり、間違った申告をしますと、あとで不足の税金を納めるだけでなく、加算税や延滞金も納めなければならぬこととなります。

所得税の申告と納税は、必ず三月十五日までに済ませましょう。

退職金と税金



まだまだ働けると思っても、サラリーマンならいつかは「退職」の日がやってきます。そのときにするのが退職金ですが、この退職金には、所得税や住民税がかかります。

退職金は、長い間の勤務に対する報酬ですから、ほかの所得とは分離して課税され、軽い負担となっています。

村税は、年度内に納めましょう

昭和六十年度も残り少なくなりました。都合により納税が遅れた方、忙しさから納税を忘れたという方はいませんか。

固定資産税（第四期）二月末納期をもって、すべての税金の納期限が経過いたしました。

まだ、税金を完納していない方は、この機会に滞納税金を一掃したいものです。ぜひ早めに完納してください。ぜひお願い申しあげます。

納税貯蓄組合に加入している方で、掛金が遅れている方

については、早めに掛金を済ませてくださるようお願い申しあげます。

納税貯蓄組合 加入について

納税貯蓄組合への加入をおすすめします。

税金を納期内に納められるよう、各地区ごとに納税貯蓄組合が組織されており、現在三十組合、七五八名が加入しています。

納税貯蓄組合では、日掛、月掛など、計画的な掛金をし

て納税するとともに、お互いに助け合いながら納税していくという人たちが集って組織されています。

納税貯蓄組合では、税金の他に水道料金も取扱っています。

納税貯蓄組合に加入したい方は、毎年四月が年度初めとなっていますので、この機会に最寄りの納税貯蓄組合または役場税務係までお尋ねください。

固定資産税課税台帳の縦覧について

なつても、年金が受けられないこともあります。

来月からは、昭和六十一年度分の納付が始まり、滞納すると納付が一層困難となります。

長寿生活の大切な支えとなる国民年金をしっかり確保するために、保険料を確実に納めましょう。

年金だより

国民年金保険料を完納しましょう

三月は、昭和六十年年度最後の月ですが、国民年金の保険料は完納されていますか。給料から天引きされる社会保険料とちがいで、ともすれば納め忘れも考えられますが、未納のままで二年たちますと時効のため納められなくなり、万一の事故などで、障害者や母子世帯に

国の進学ローンのご案内

昭和六十一年四月に進学

固定資産税の計算の基礎になる土地、家屋及び償却資産の評価額などを記載した固定資産台帳を、関係者にお見せします。

・縦覧期間（日曜日は除く）

三月一日から三月二十日

・縦覧する場所及び時間

役場総務課税務係

（平日）

午前八時三十分から

午後四時三十分まで

（土曜日）

午前八時三十分から

正午まで

されるお子さまをお持ちの方におすすめていたします。

●ご利用いただける方

高校、大学等に進学されるための資金を必要とされる方。

●ご融資額

一進学者当り五十万円以内
・くわしくは、もよりの国民金融公庫、銀行、信用金庫、農協、漁協の窓口でご相談ください。

国民金融公庫青森支店

☎〇一七七（二三）二三三二



苗木の申し込みを受けています

ただいま森林組合では、昭和六十一年度春の造林用苗木及び林業肥料などの申し込みを受けていますので、希望者は左記により申し込みください。

原田、古佐井、大佐井、矢越
磯谷 岩清水芳
長後 福田吉五郎
福浦 池田力松
牛滝 田中太吉
竹内庄次郎

●申し込みメット

昭和六十一年三月十日

●配布予定

五月上旬頃の予定です。

交通災害共済の加入は三月十日までに

「一日一円でご家族の安心を」

尚、一反歩以上新植した場合には、造林補助金が交付になりますので、造林の重要性を認識くださいます。造林面積の拡大を図るようお願いいたします。補助金交付申請手続きについて、造林地が農地の場合は、農地転用許可が必要となりますので申し添えます。

現在加入されている方は、三月三十一日で共済期間が満期になります。

●申し込み品種

杉、赤松、黒松、カラ松、桐、林業肥料、キノコ種駒、その他林業資材など。

●申し込み場所

●会員になるには
当村に居住し、住民基本台

帳に記録されている者とする。尚共済期間中に転出等で当村の住民でなくなった場合であっても、当該共済期間中にその効力を有します。

●会費

一般（年間）三五〇円

学童団体（年間）三〇〇円

●加入の方法

村では、行政連絡員、部落総代、保育所、学校などを通じて各家庭に申込書を配付しておりますので、会費を添えて、それぞれの団体へ三月十日までに申し込みください。

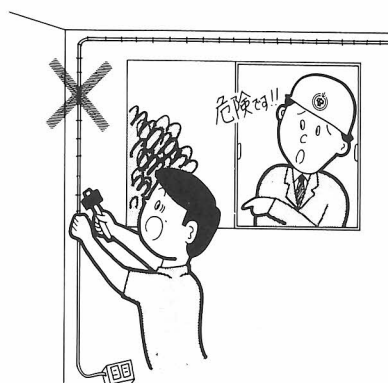
又、三月十日以降加入される方、個人で加入される方は直接役場へ申し込みください。

詳しいことは、役場総務課総務係へお問い合わせください。
☎（三八）二一一一内線一五

○共済見舞金の額

災害の程度	等級	金額
死亡した場合	1	800,000
実治療日数 180日以上で	入院 180日以上を含む	2 150,000
	入院 90日以上 180日未満を含む	3 130,000
	入院 90日未満又は入院なきものを含む	4 110,000
実治療日数 90日以上 180日未満	入院 90日以上を含む	5 80,000
	入院 90日未満又は入院なきものを含む	6 60,000
実治療日数60日以上90日未満	7	45,000
実治療日数30日以上60日未満	8	35,000
実治療日数10日以上30日未満	9	25,000
実治療日数10日未満	10	15,000

しろうと工事は事故のもと！



電気工事士の資格のない人が、配線工事をすることは禁じられています。
電気工事は電気工事店にたのみましょう。

（財）東北電気保安協会

しろうと工事は事故のもと

一般家庭や商店の屋内配線は、法律によって国家試験に合格した電気工事士の資格がないと、工事ができないことになっています。

簡単なものだからとか、安上がりだからなどといって、しろうとの人が工事をすると思わぬ電気火災や感電事故が発生する恐れがあります。

電気工事店によって正しい配線とすることが必要です。

投 稿

動植物を問わず、地球上の生物はみな、種族保存の本能があり、時には互いに勢力争いをしながらも自然調和されて、均衡を保っているものようである。

種により繁殖方法は不定だが、雌雄同体の牡蠣は、海水の栄養が良いときは、みなオスになって肥えるし、反対に栄養が悪くなると、みんながメスになっていつせいに卵を産むという。

動物の世界では、時々爆発的に大量発生することがあるが、みな同じ種族保存の本能

から出たもので、鳥が急に増えたり、ねずみやイナゴの大群発生は、それだけ食糧が増えたからというのではなく、反対に生きていく状況が悪く

に異常に大発生した「ウニ」は、海況異変を告げる警鐘のように思えてならない。

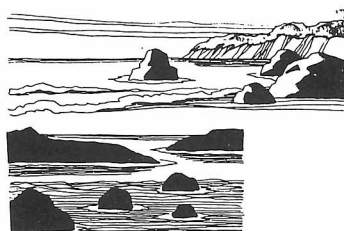
期待の昆布や海草まで絶滅するのではないかと憂慮されるが今年の海をじっくり見つめ、記録を整備して、後世の参考とすべきであろう。

人間社会においても、発展途上国では、人口爆発で飢餓が続く、先進国では、人口増加はストップして、社会の高齢化が進んでいる現状は、前記に共通したものが考えられる。

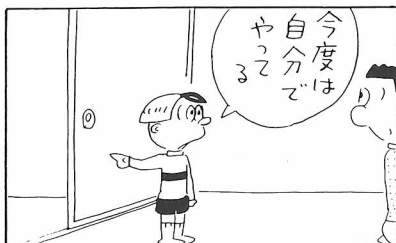
理論は兎も角、村の経済を建て直すためにも、今年の豊漁を切に祈って止まない。

三八生

種族保存と海況



さわやか
君
西村 宗



歳時記

桃の花

桃の花といえば、まず連想するのが三月三日の雛祭り。この日は桃の節句ともいい、桃の花を飾り、白酒で祝います。

それで、桃の花は三月に咲くと思っている人がいるのではないでしようか。ところが、桃の花が開くのは四月で、日本のはほとんどの土地で桜と前後して咲きます。むかし旧暦で雛祭りをやっていたころは、ちょうど桃の咲く時期だったのですが、今では、温室などで特別に早く咲かせたものを飾るわけです。

桃の花の生産が多いのは、埼玉、群馬、福島、桃の実の生産が多いのは、山梨、福島、長野などです。埼玉県の場合は、桃の枝を切って、四日ほど水につけ、その後五、十日くらい保温してつぼみを大きくしてから出荷するそうです。

日本では、『花』といえば桜が代表的ですが、中国では『花』というと、桃かばたんを指すそうです。中国で美し

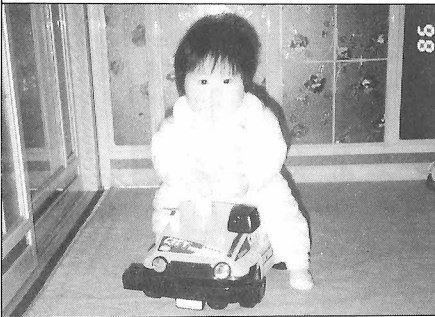
い装いを「桃李の装い」といったり、平和な別天地を「桃源郷」といったりするのもしうしたことからです。

日本でも、岡山県では桃の花を県の花にしていますし、桃の花の中を走る山梨県の桃源郷マラソンは全国的に有名です。また、各地で桃の花見が話題になるなど、桃の花の人氣は上昇中ようです。

ところで、三月三日は『耳の日』でもあります。この日が耳の日と決められたのは、三三がみみと読めること、また洋数字の3が耳の形に似ていること、そして、この日が聾啞研究に尽くしたグラハム・ベルの誕生日でもあるためです。



満 1 歳になります



磯 谷 千 明 ちゃん
(明英・淳子)
大 佐 井

戸 籍 の 窓 口

2 月 15 日 現 在

◎お誕生おめでとう

鈴木 優(和則)古佐井
田中 成三(憲吉)福 浦
倉光 伸(力)古佐井
鎌田菜穂子(耕栄)古佐井
金澤真由美(茂)大佐井
七戸 孝太(武司)矢 越
金沢 智克(政人)原 田
横浜 和弥(弘)磯 谷

◎ご結婚おめでとう

(福田 正治 青森市
(金井美加子 福 浦
(小川 一 能代市
(長後 美晴 大佐井
(内田 靖 長 後
(山本 裕子 大佐井
(福田 功 磯 谷
(高橋 弘美 釧路市
(中村 弘昭 古佐井
(玉手 悦子 門別町

◎おくやみ申し上げます

東出慶太郎(藤雄)大佐井
大石常太郎(金作)長 後
坪谷 定治(政道)大佐井
大石 義雄(光明)長 後
奥本 房雄(愛)大佐井
坪谷兼太郎(正隆)大佐井

1 月 31 日 現 在 人 口 (前 月 比)

男	2,056	(+ 3)
女	2,027	(- 2)
計	4,083	(+ 1)
世帯数	1,131	(- 2)

みんなの声



防火教室に出席して

大佐井 金沢 弘子

佐井消防分署で主催する防火教室に、さそわれまま、祖母に子どもをお願いして駆け付けました。

仕事の関係もあり、ぜひとも火の知識を知っておく必要があったし、祖母にも、火の扱い方を知ってもらいたかったのです。

多くの火事の原因は、ガス器具の使用後や外出時、就寝時の火の確認方法にあるよう

です。

どんな小さな地震でも、火を消す行動をすること。日頃から家庭で、火の安全について話し合っておくこと。むつ市で発生した火災で、逃げるようにと名前を呼んだところ、返事が返ったので逃げたと思っていたら、焼死していた大人もあったこと。子どもが、自分の部屋のストーブを消し忘れて学校へ行き、気がついたときには、すでに火災が発生していた。などの実際に、本当に他人事でない気持ちで帰ってきました。

このような集会に参加することは、だれのためでもなく

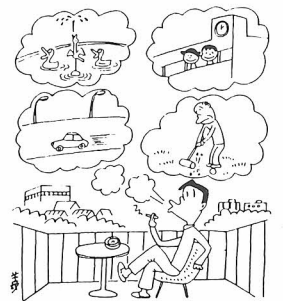
すべて自分の、家族のためであることを再認識しました。

火事・緊急の場合は

一一九番へ

サイレンの試験日は
毎月一日、十五日(正午)
佐井消防分署 ☎三三八―二六六

たばこ消費税は
暮らしの中に
生かされています



●たばこは地元で買いましょう。

子どものために

毎月第三日曜日は

「家庭の日」

ダンスで
いい汗流そう



日時：毎週土曜日

午後 7 時から

場所：振興センター 2 F

怖いのは
「消したつもり」と
「消えたはず」



春の全国火災予防運動
2月28日～3月13日