



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 青森コロニー印刷

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。



第4回 佐井村物産展

10月24日・25日の2日間、農業研修センターを会場に村の産業を一堂に会した、第4回佐井村物産展が盛大に開催されました。(詳しくは、12月号でお知らせします。)

▲主な内容▼

- 2 街の話
- 3 出稼ぎ現地のみなさん
- 4 5 教育だより
- 6 7 社会教育だより
- 8 9 保健婦だより
- 10 交田だより
- 11 税務だより
- 12 年金だより
- 13 矢越願掛岩(19)
- 14 大間原発の動き
- 15 おしらせ
- 16 歳時記
- 戸籍の窓口

「老人のつどい」で 楽しいひととき

九月三〇日、農業研修センターで、第十四回佐井村老人のつどいが、村内八老人クラブから二百名が集り開催されました。

宮野政治会長のあいさつに続き、青森県知事顕彰伝達、佐井村老人クラブ連合会会長感謝状贈呈が行われ、会長から一人一人に表状が手渡されました。

次に、老人福祉施設の充実に関する決議が行われ、次の事項が満場一致で採択されました。



▲楽しかった老人のつどい

一、国庫補助制度による老人福祉センターの早期設置
二、ゲートボールコートの整備

昼食を取りながらのアトラクションでは、八戸市からおとみ会社中のみなさんと、テレビでおなじみの黒石八郎さんが見え、歌や踊り、楽しい慢談に拍手や笑い声が会場いっばいに広がり、楽しい雰囲気うちに終了しました。

佐井消防分署に消防タンク車を贈呈

火災保険号 佐井

九月二十六日、日本損害保険協会から、全国で一、六七九台目、青森県下で三十一台目にあたる消防タンク車が下北地域広域行政事務組合へ寄贈され、受納式典が行われました。

午前十一時から、佐井小鼓笛隊を先頭に町内をパレード。会場を振興センターに移動しての受納式で、このタンク車

▲表彰をうけたみなさん

青森県知事顕彰（九〇歳）
町屋きのさん、上山いそさん
宮木ふよさん、越膳志げさん
柳田きくさん、竹本たみさん
佐井村老人クラブ連合会会長感謝状

坪谷政道さん、畠中要一さん
下牧かのさん、鹿島惣平さん
七戸なよさん、鹿島多喜五郎さん
横浜かやさん、坪谷小雪さん
工藤たよさん、福田いつさん
東出市郎さん、大坂みねさん
山本弥四郎さん、田中ヨシミさん
長谷川佐市さん、浜野はなさん



▲祝賀パレード

に「火災保険号 佐井」と命名しました。
消防タンク車の概要は、次のとおりです。

第2回 国民健康保険 ゲートボール大会終る

十月十四日、佐井中学校グラウンドを会場に、第二回国民健康保険ゲートボール大会が開催されました。

この大会は、老人の体力づくりと相互の融和をはかることを目的に、昨年から実施しているものです。



▲スティックを持っても力が入ります

今年は、参加チームが五チーム。日頃の練習の成果をいかんなく発揮し、熱戦が展開され、みなさん楽しい一日を過ごしました。
成績は次のとおりです。
◎決勝トーナメント
準決勝
寿会A 20—16ぬいどうA
寿会B 22—13寿会C
三位決定戦
ぬいどうA 15—11寿会C
決勝
寿会B 16—14寿会A

佐井地区簡易水道施設 配水管整備工事入札結果

入札月日 昭和62年10月16日
契約金額 五七、九〇〇千円
契約の相手方 岩手県盛岡市

北海土木工業株式会社
東北支店 取締役支店長 高橋重末

工事区間・内容

佐井小学校前～大沢ポンプ場
φ150㎜配水管L＝七六五m
φ100㎜配水管L＝五二〇m
φ75㎜配水管L＝一八八m
送水ポンプ整備一式

- ・ポンプ性能A—1級
 - ・水量、七〇〇ℓ
 - ・油火災用消火機械
 - ・ホース一〇本
 - ・スパイクタイヤ六本
 - ・拡声機、その他付属品一式
 - ・艀装・森田ポンプ(株)
 - ・シャーシ・日野FD一七二
- B A消防専用



▲矢越地区
▼牛滝地区



▲原田地区
▼福浦地区

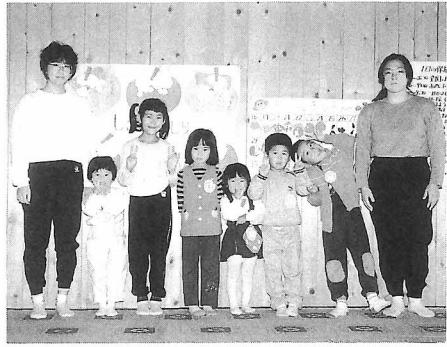


楽しかった季節保育所

9月18日から1ヶ月間にわたり、原田、矢越、長後、福浦、牛滝の5地区で、子どもたちが楽しみにしていた季節保育所が開かれました。

いつもはやんちゃな子どもたちも、季節保育所での集団生活の中で、歌やおゆうぎ、お絵書きなど楽しい日々を過ごし、みんな仲よしのいい子になりました。

▼長後地区



お元気ですか 出稼ぎ現地のみなさん

遠くふるさとをはなれて、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、みなさんとのかけ橋です。

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を終えて

本村出稼労働者を訪問激励し、安全就労の指導をすることと、今後の雇用の見通しなどの実態を調査し、就労状況を把握することにより、今後一層の安全で明るい就労対策を進めることを目的に、十月一日から四日まで職場訪問を実施しました。

格取得など強く求められてきています。事業所との信頼を深めるためにも、同一事業所に就労することが望ましいと感じました。

▲訪問事業所▼

◎札伸工業

福田政義・真鍋英夫

館脇明義・福田ユウ

◎河井建設

館脇俊逸・宮川守

吉浦亀治・田中政司

田中正義・館脇孝一

館脇則子

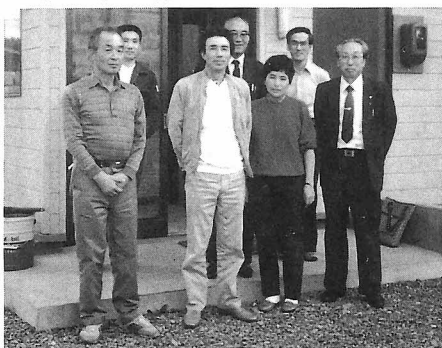
◎下川木工場

原子文雄

◎上川林産工業

小笠原信夫

▼下川木工場



▼河井建設



▼札伸工業



教育だより

「コミュニケーション」

長後中学校 斉藤 忠幸

昭和五十五年七月下旬から約二ヶ月間、文部省から派遣されたアメリカ短期留学時の一面面を最近思い出している。一ヶ月間のミネソタ大学での言語や生活習慣への特訓の後、二週間デラウェア州の中学校で教壇に立ちながらのホーム・ステイの時のことである。毎晩のように夕食への招待が町の有志の家庭から申し込まれる。授業の準備やレポートの整理のため、その内いくつかは断らざるを得ない。電話でのやりとりの最初のセリフで、「ご招待は大変有難とうございます。しかし、……」の訳で応じかねます。日本流の発想の極く常識的な断り方である。この言い方が、先方のアメリカ人を混乱に落し入れるのである。「ご招待有難と

う」は「イエス」を表わしているのに、あとから断りのセリフが続くので、先方が理解に苦しむのは当然である。この日本人流の物の言い方を説明し納得させ、電話が終るのに二十分も時間がかかり、冷や汗のかき通しだったことが一度あった。カルチャ・ショクの一つであった。現在勤務している長後中学校での授業に立ち向う中学生の最近の姿を見る時「活力」の乏しさに驚されている。忘れ物がある。次の授業の準備としての課題がやられていない。将来にむけて、今この授業では、何を、どのように学習するのかという「T・P・O」の考え方の習慣が身についていない。「高校へ進学したい」という目標を持つてはい

昭和六十三年 度

佐井村奨学生の募集

村では有用な人材を育成しもって本村の振興に寄与させ一般文化の向上と充実を図ることを目的として、左記により奨学生を募集します。

▼貸付の対象

佐井村に居住する者の子弟で、高校、大学、各種技術、

技能養成機関に在学する者。

▼奨学金貸与の額

1、大学(医学部及び歯学部を除く) 月額二万円以内

2、高等専門学校

三学年まで月額一万円以内
四学年から月額二万円以内

3、高等学校 月額一万円以内

4、養成施設 月額一万円以内

5、村長が認める各種技術、技能養成機関

月額一万円以内

6、医学部等月額一〇万円以内

▼貸与の期間

正規の修業期間とする。

▼奨学金の償還方法

奨学金は、卒業後の一年後から、奨学金を受けた期間の二倍の期間内で償還する。

▼受付期間

昭和六十三年四月三十日まで

▼申し込み先

佐井村教育委員会学務係
☎三八二二(内線四十二番)

承認され、愛情をかけられることを欲している。

教科等の知識や技能の習得の場合とは異なり、「活力」のある子どもの育成は情意的指導で時間がかかり、先述したように子どもの周囲の環境整備が必須条件となる。非難・叱責よりも賞賛の方が子どもの学力、「活力」を育て、蓄積させる。

長後中学校の子どもたちは父母、祖父母の仕事へ打ち込む姿を目の当りにし、心酔している。家業(漁業)の重要な片手となり、家事にも勿論手伝いながら、その仕事振り

を認められ、期待されている。道路工事や建設関係に従事し、真つ黒に日焼けし、疲れ切つて帰宅する父の姿、プライドを持っている仕事の内容を目、耳にする毎に育っていく敬愛の心は家庭を大事にする心とともにとても強い。

子どもは親の背中を見ながら育っていくとか、家庭の雰囲気や子どもの性格をつくるとか、親の生活態度や姿勢が作用し、いつの間にか子どもの人格が形成されていく家庭教育の条件が整っていると云い得る。親子のコミュニケーションがしっかりしている。

子どもたちは誰れしも自分が、自分の活動が仲間・教師・家庭・地域の人々に注目され、

新しい家族 No.2

夫婦で子育て

東京都立大学教授・心理学

詫摩 武俊

四歳前後で平仮名をすべて読める子供、初歩的な算数のできる子供は最近では少しも珍しいことではなくなっています。就学前の子供を対象にした教育機関もたくさんできて、かなりの幼児が母親に手をひかれて通っています。就学前の子供の知的能力の国際比較をしてみたら、恐らく日本の子供は非常に高い水準にあると思います。

この高い水準が幼児期だけでなく、それからあともずっと、どの子供にも維持されていくのであればよいのですが、実際にはそうではありません。

小学校、中学校と学年が進むにつれて勉強が嫌いになり授業も理解できなくなつて、せっかく高等学校に入學しながら途中で退學してしまう生徒が確実に増加しています。

親が子供の知的発達に非常

なぜ勉強嫌いになつてしまうのか

に熱心で、そのための費用支出には喜んで応じているのに、このような結果になつてしまふのはどうしてなのでしょう。家庭教育の内容に関する問題がここにもあるように思えます。

「勉強しなさい」「遊んではばかりいないで勉強はどうしたの」と口ぐせのように親が

変えていえば知る喜びがあることが大切なのです。早くから一方的に平仮名の読み方を教えることよりも、身のまわりの多くのことに、なぜなのかと興味をもち、その興味を育てていく配慮が子供の知的発達を促していくのです。そのためには子供の質問に適切に、誠意をもって答えていく



こととともに、家庭の中の知的会話が必要です。親たちがその日に見たこと、読んだことを食卓での話題にすることが子供の視野を広げていきます。わが国の親と子の会話の中には、子供の学業成績についての質問が高い比率を占めます。ときにはこれが必要ですが、いつもこれだけでは子供は親と話すことを嫌うようになります。歴史のこと、地理のこと、時事問題などを楽しい話題にしていくことが子供の未来を明るくするのです。

それだけに親の生活態度や物の考え方が望ましいものになつていくかが子どもの人格形成上の重要なポイントになる。

自分の家庭さえ良ければの考えではなく、十年、二十年先に部落の中心となり、その責務を担う子どもをどのよ

うに育てるのか、資源の乏しい部落の経済をどのように立て直していくのか、部落全体の問題として意識していくことが大切である。地域のコミユニケーションの確立である。長後の父母たちの学校教育そして教師へ寄せる期待は実

に大きい。それだけに部落の人々とツーカーの間柄を一日も早く、数多くの人々と作り上げたい。

長後へ赴任して半年、部落二十八軒を早く、一升ビンを手土産に家庭訪問したいものである。子どもの短所をあげ、

その矯正や指導をお願するよりも、とにかく父母と友だち、仲良しになることこそ家庭訪問のねらいと考える。父母と楽しく話し合う教師の姿を子どもが見ることこそ、安心感を得、子どもが教師へ心を開く契機になる。子どもと親と

教師のコミュニケーションの確立こそ、教育の基盤である。特に子どもにとつては、学級担任との人間関係が、子どもの「活力」をもつとも左右する。学級担任の子どもへの支持、承認・愛情こそが、「活力」を育て、蓄積させ、教室の「活力」の増幅へと発展してゆく。

父母を含め子どもと学級担任との信頼関係を支えるのは教師相互の人間関係である。子ども自身の目標達成の活動ばかりではなく、教師集団のその年度の努力目標へ向けての協同歩調の姿こそ、指導の根本である。

子ども同志、教師同志、親同志、地域同志、そしてそれら相互のコミュニケーションのすれ違いをなくしていくこと、望ましい人間関係をつくりあげること、信頼関係を確立することこそ、教育の目指す姿であろう。員頭のようなコミュニケーションのすれ違いを再び起こしたくないものである。

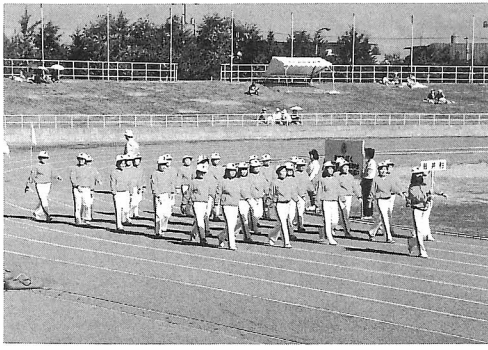
社会教育だより

婦人スポーツの集い 心 心 鮮

川 岸 延 子

それにしても十年間よく続けられたものだ。と何度も同じ言葉がでてくる。

妙齡のご婦人がグリーンの芝の上に花となって踊り集うのが「婦人スポーツ」だ。県営陸上競技場の正面スタンドに座ったことのある方は、思い出していただきたい。そうでない方はいつか見たテレビの中のオリンピックスタジアムを思い画いていただきたい。



▲堂々の入場行進

柿の実の赤い色をしたコースがぐるーッと回りにあって円の中は大きなみどり。青あおと空が広がって白い雲。一瞬の静けさ。音楽。すると四方のゲートから、とうとうと花びらが走り来り集う。回り舞う。花の精になったか、雲のひとつひらであるか、緑のオゾンと化したか、秋の空の青か。まさに心は大气と遊び音に戯れる。ブーツとして一回よけいに回って隣りの人にどやされる。

テレビで見たよ、踊りながらつんのめくって転んだ人もいたよ、けどもきれいだっただ。ピンクのフラフープがね、クルクル回るとこは、すごくきれいだっただ。

テレビは遠くから映している方がいね。近づくとお母さんと同じ、腹が出てるねえ、

佐井村中央公民館

俳句と短歌教室

俳 句

(十月一日牛滝方面吟行)

石戸美矢子

岩肌にひと群れ固まる夢の花
道端の染分け模様や野紺菊
秋日影墨絵ぼかしの縫道岩
警笛に山鳩飛びたつ花野路

同 川岸キヨ子

天高し一草の名に頷きぬ
幹低しバス窓外の初紅葉
源八碑冢えたる秋の光射し

同 島野 房子

天高し黒ずみ立てる縫道岩
野紺菊のぞき囲みし句友たち

同 浜中 よん

子の時に集め遊びし夢の花
岩陰に根を張り吹かるるスカ
シ百合

路陰の静けき中のキリン草
古小屋を取り巻き咲ける浜大
根

絵馬飾る神明宮や秋の風

同 大石健次郎

男ごころ女ごころへ天高し
語裡黙裡人それぞれに秋の風
裸立つ岩峰秋の雲散らし

もり上る露峰秋天断ちわけ
る
〈以上二句縫道石山〉

老蝶のゆるゆる花よりひらめ
けり

廃道のひと隅跡や野紺菊

廃屋を囲む秋草影沈め

流人地の哀話ひそかに蓼紅し

しろ白と浜菊乱れ流刑の地

秋潮や弁財船の夢青し

〈以上五句牛滝〉

(雑 詠)

中谷サツエ

津軽路や林檎並木の実は赤し
知らぬ間に龍胆枯れて濃みせ
ず

旅の折々 田名部ヒサ

舟頭の唄さわやかに最上川
巨大杉秋陽透さぬ羽黒山
稲の海庄内平野の果までに
なつかしや萩を映して広瀬川

鮎跳ねて波紋に潤む月の影

三上 敏

相添いて空の深みへ鳥渡る
秋潮の紺際立てる白き波
なめらけき尾鰭の鮭やのぼり
ゆく

秋澄みて村のいで湯はたぎり
湧く

をちこちに鳥声しきり爽やか
に

木村さち子

爽やかに癒え切れぬ母夏を越
ゆ

手造りの虫籠傍に子等眠る

虫探がす声揚ぐる子ら山の道

流星に息はずませて願う吾子

争うて心吹きぬく秋の風

短 歌

小館 寿彦

今も尚戦争絶えざるこの地球
どの惑星より青しというに
夜の階下にひびくドアの鉄
の音かりそめならぬ音のごと
くに

連絡船 中谷サツエ

連絡船消えゆく想いにデッキ
より眼鏡離さず下北を見る
津軽海峡渡る船よりはるかに
も見なれし校舎の塔屋光りお
り

牛滝港 島野 房子

大背黒鷗とび交う砂浜の牛滝
港に昼餉たのしむ

牛滝港 浜中 よん

ゴメ群れる浜辺に憩いふと思
う草鞋履ききし若き日のこと

牛滝港 川岸キヨ子

陽溜りに咲き残りいる浜菊の
石をめぐり二つ三つあり

みんないっぱいそんな人がいたよ。

噂では今年かぎりで婦人のマスゲーム(集団演技)がなくなるといふから、最後を頑張るかあさんが、三十名集まった。練習は全体的な広がりが見えないので(なにしろ競技場で県下一円の婦人が集まる本番でないと分らない)一、二、三、四、手足を動かしてもさっぱりバレリーナになった気分がしない。苦しい、それでもやり通せたのは、小林先生、太田先生、奥本先生の優雅な身のこなしに憧れを抱きつつ、少しは美しく動けるようになれるかもしれないと錯覚したためである。もうおしまいともなると、それぞれ



▲集団演技「未来へ」

の思いは果てしない。最高で九回出た人もあるらしいのでそれに比べたら三回の私なんぞ出る幕無しだ。ふっと思っただが、このマスゲームは、音楽はいろんな曲からいいところを抽出して五、六曲をつなげそれに振り付けし、六十、七十市町村の三十名を一チームとして二千余名、その他青森市内の高校生もたくさん出る。ダンスの愛好会の演技もあり、三千名にものぼる人々を動かすことになる。花になって咲いているそばには、葉になってそよぐグループもあれば、蝶になって飛ぶのもあり、風になってささやき交わるものもあり、三十分、一時間耐えず流れ来る時間と空間をうずめて、壮大な創造の世界が繰り広げられる。

これは大変なことだ、本当に凄いいことだ。ものすごいエネルギーが必要だ。そして、そういうことを考え出してやってきた人がいたのだ。十年も!。そこまで考えるともうあきれ果て、驚き果てて物と言う元気もない。

テレビ相談

3ねびみつ

◎ 青森放送

◎土曜日(本放送)午前7:45~8:00

◎木曜日(再放送)午前11:00~11:15

タイトル	土	木
反抗と自我 自我の芽ばえと反抗は……	11 / 7	12
下の子が生まれて 親の配慮と対処の仕方……	14	19
子どものくせ くせは子どもの寂しい心のあらわれ……	21	26
井戸端会議のすすめ 子育てには、親同士の連帯が……	28	12 / 3
危険がいっぱい 手を離しても目を離さないのが親の役割……	12 / 5	10
小児科医からのメッセージ 病気は予防が大切……	12	17
ふれあいの輪 障害児と健常児そして親たちのふれあいを……	19	24
夫婦のきずな 子育てに当たって夫婦は……	26	31

青森県教育委員会

村政を語る集い



婦人講座、長年の懸案だった村政を語る集いが村長を講師に迎え十月七日、婦人会館を会場に盛大に開かれました。三十七名の参加者が最後まで熱心に聴講しました。

その話の中で特に印象に残ったのは、村政を語ると言いつたのは、

まずと難しいと思うでしょうが、村政の基本とは村民の皆さんの多くの声を聞き、急ぐものから決定して行く、それには予算との関係がある。私は人の上に立つ者は理念をもっていないかならないと思う。それには

○行政の方向づけをする。

○他の真似をしてはならない。

○産業進行にしても佐井独自のものを考える。

○地域の人達皆んながどうしたら幸福になれるか、すべて平等でなければならぬというお話でした。

最後に村長の目標として、

一、佐井村の歴史と伝統を大切に、村民個々の人格を尊重し、心豊かな明るい村創りに専念する。

一、村民みんなの参加と協調をもとに、周囲への思いやりと助け合いの心を広げ、人びとの英知を集めながら地域にふさわしい個性豊かなふる里づくりをやりたい。

一、助け合いの輪を広げボランティア活動をすすめる、郷土愛にもえる若者を育て、婦人の社会参加をすすめたい。

◎政治の原則は住民福祉であると結ばれました。

保健婦だより

全国糖尿病週間
(11月4日～11月10日)
によせて



糖尿病はすい臓から分泌されるインスリンの作用が不足して血液中のブドウ糖の利用がうまくいかなくなり、その結果、血液中のブドウ糖の濃度が高くなって、尿の中に糖が出てくる病気です。

現在のところ、糖尿病には生れつきかかりやすい素因もっている人にいろいろな誘因が加わって発病すると考えられますが、中でも過食、肥満など食生活が大きな誘因の1つであるとされています。糖尿病を放置しますと、脳卒中、心臓病などの合併症がでてきますので、早期に発見し、正しい治療を行うことが大切です。

糖尿病の予防治療

と食事の基本

糖尿病をよい状態にコントロールし、正常な栄養状態と活動力を維持して健康者と変わらない日常生活を送るには、まず、栄養素のバランスのとれた食事をとることが大切です。糖尿病だからといって糖質のみを極端におさえた食事はかえってからだに害があり

糖尿病を防ぐ

日常生活の心がけ
規則正しい生活を

つづけましょう

発病を起こす条件を避けて

◀糖尿病を予防する食生活のポイント▶

糖尿病は生れつきかかりやすく遺伝的素因のあるところに、各種の誘因が加わって発症するとされていますが、その誘因の1つである食事には次のような注意をしましょう。

1 摂取エネルギーを適量にとどめる
糖尿病を予防する上で最も基本的な条件は、摂取エネルギーを適量にとどめることです。

摂取エネルギーは適量に

2 各栄養素のバランスをとる
摂取エネルギーを適量にとどめるといっても、たん白質、脂肪、ミネラル、ビタミンは十分に摂取する必要があります。

バランス

3 肥満を是正する
肥満している人にとっては、肥満を解消することが病気の治療に役立ちます。

80%

4 野菜類、とくに緑黄色野菜は十分に摂る
できるだけ多種類の野菜を、毎日欠かさず食べましょう。

5 アルコール飲料は飲み過ぎないようにする
アルコールは18当たり5キロカロリー(kcal)のエネルギーを生じます。

6 1日3食をきちんと食べ、一度に大食いしない

3食

◀早めに気づきたい自覚症状▶

こんな症状にお気づきの方は、早めに検査を受けてください。

やけにのどがかわく



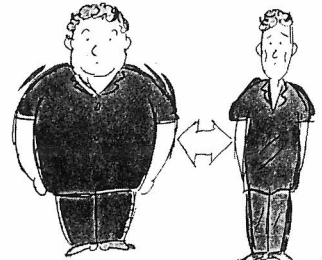
尿の回数が多く、1回の尿量も多い



全身がだるい



急に肥りだした、またはやせだした



皮膚にできものができやすくなった

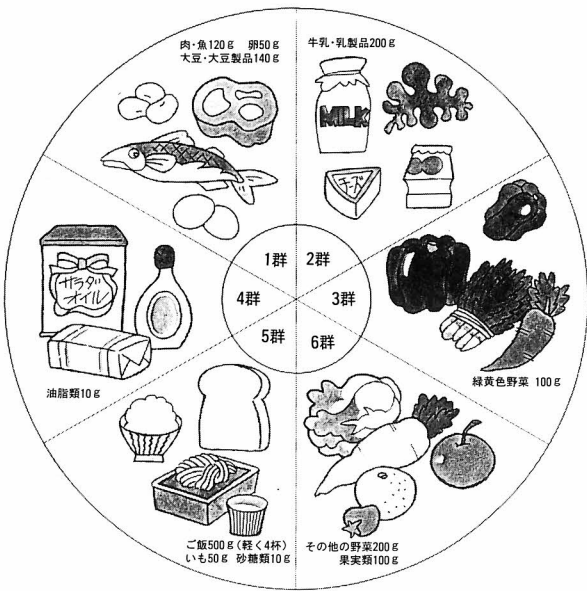


手足のしびれや感が神経痛に悩まされる



■何を食べてもよいが、「エネルギー」の摂取量は指示された量をきちんと守る！

(1,600キロカロリー(kcal)を基準にしたおよその目安量)



規則正しい生活をしていれば糖尿病は予防できることを意味します。

適度の運動を

毎日つづけましょう

朝夕30分くらいの散歩でも体調をととのえるのに役立ち、糖尿病の予防にもつながることで、とくに肥り過ぎている人は食事療法と同時に適度の運動を实行したいものです。

ストレスをためない

ように心がけましょう

ストレスは血糖を上昇させる要因になります。いやなこと、不愉快なことはその日の

うちに忘れる訓練も糖尿病の予防と治療には大切です。

健康な人も定期検査

を必ず受けましょう

糖尿病は年をとるにつれて現われやすくなります。

検査を、一度受けてなんでもなくても、あとで起こってくるという可能性がないわけではありません。

40歳を過ぎたら、一年に一回は定期検査を受けましょう。

とくに、肥っている人、家系に糖尿病患者がいる人は、一年に2回以上は検査を受けたいものです。

11月の保健事業

- 4日(水) 基本健康診査
長後、矢越地区
三種混合予防接種
(第1期3回目第2期もれ)
- 6日(金) インフルエンザ予防接種
福浦、牛滝小中学校
- 9日(月) インフルエンザ予防接種
磯谷、長後小中学校
基本健康診査
川目、原田地区
- 11日(水) リハビリ教室
- 12日(木) 役場和室 午前10時
- 13日(金) 妊婦検診
- 16日(月) 食生活改善推進員養成教育講座(5回目)
- 17日(火) 矢越地区成人病教室
- 18日(水) インフルエンザ予防接種
佐井中学校
- 20日(金) 老人健康教室(寿会)
- 25日(水) 乳児相談
(4ヶ月 62年7月生)
(7ヶ月 62年4月生)
- 26日(木) 乳児検診
(61年11月～62年1月生)
3才児検診
(59年4月～6月生)
- 27日(金) 食生活改善推進員養成教育講座(6回目)
脱きゅう検診
(大間病院 午後1時)
- 25日(水) 胃腸病2次検診
- 26日(木)
- 27日(金)

シリーズ 健康によいものを食べていますか②

牛乳のカルシウム

日本では孝徳天皇の時代に帰化人が牛乳を献じたのがはじめです。

効用・体力増強・健康推進・栄養的にみて、牛乳はすばらしい食品です。牛乳の固形成分の内訳を見ると、脂肪は約29%、タンパク質は約25%、乳糖60%、灰分6%で、主要

栄養素に偏りが無いという点です。牛乳のタンパク質は、必須アミノ酸のすべてをバランスよく含んでいます。またカルシウムも豊富に含まれており、しかもその吸収率のよ

さにおいてほかの食品はとて莫及びません。野菜のカルシウムの場合、体内にはいつて

わずか20%吸収されるだけです。小魚は約30%、それと比較して牛乳は約50%と抜群にいいのです。カルシウムは、

タンパク質の摂取量が不足しているため吸収率が落ちるのですが、その点牛乳は良質のタンパク質も多く含んでいるので、まさしく理想的といえます。

その他、ビタミンA、B₂も豊富に含まれていて水分が多い割にむだがない食品です。

料理

魚や肉のくさを消す効果があります。牛肉を牛乳につけておいてから焼いたり揚げたりしますと、牛肉のくさが消えます。またシチューやソースなどいろいろな料理に

②「牛乳は、日本人に不足がちである良質のタンパク質やカルシウム等を補って、栄養を完全にする食品」ということであって、「牛乳さえ飲んでいれば、完全栄養になる」と思いちがいをしないように！

牛乳は飲ませれば飲ませるほどよいと考えている親があり、現実に、2～3歳の子どもに毎日500cc～1,000ccと飲ませている家庭もあります。飲みすぎると、アトピー性皮膚炎になったり、ぜんそくで苦しんでいる子どもがけっこういます。また、御飯やおかずをちゃんと食べなくて、栄養が偏ったりしますから、牛乳は一日に200ccくらいにしましょう。



▲牛滝季節保育所にて

九月七日、青森県交通安全母の会連合会むつ下北ブロック研修会が、脇野沢村リフレッシュセンター「鱈の里」を会場に各ブロック会員六〇名が参加して開催されました。「人数だけのマンネリ化した研修会でなく、下北六ブロック全部のリーダー研修として実りある研修にして欲しい。」と間宮会長のあいさつに続き、むつ警察署長のあいさつで、

九月二十一日から三十日まで、秋の全国交通安全運動が実施されました。佐井村でも各団体の協力をいただき、街頭指導を無事に終了することができました。ご協力ありがとうございました。

母の会では、原田、矢越、長後、福浦、牛滝地区の季節

秋の全国交通安全運動を終えて

会長 松谷三枝

保育所を巡回して、紙芝居で交通安全を呼びかけました。短時間でしたが、母親も多数出席して、母子ともに交通安全

交通安全むつ下北ブロック研修会に参加して

副会長 東出みや

高齢者と女性ドライバーによる事故が増えていることがあげられました。

青森県交通安全対策室長の講話では、マンネリ化しつつある交通安全ではいけない。だれのための運動か、原点に帰ってみつめ直す時期にきているのではないかと。特に高齢者に対する家族の思いやりと心くばりが第一と指摘されました。

交母だより



佐井村
交通安全母の会

全を理解していただきました。

また、老人クラブ（寿会）のみなさんには、映画を上演し、どうしても事故にあわないかを勉強しました。夜の外出の際には、明るい服装をする。足もとの安全確保のため電灯をもつ。反射板をつけて自分がここにいますと相手に知らせる工夫が大事。などを学びました。

今後とも、みなさんとともに、交通安全運動に努めます。ご協力をお願いします。

ミニバイクの幼児にもヘルメットを



Q、ミニバイク（50cc以下）に幼児を乗せて、さつそうと運転しているお母さんを見かけますが、幼児にもヘルメットを着用させるべきではない

ですが。

A、自転車であれば、幼児用の座席に幼児一人を乗せて走行することができませんが、ミニバイクは、道路交通法により、原動機付自転車として位置づけられており、乗車定員が一人に制限されています。したがって、ミニバイクには、幼児といえども乗車させることはできません。（定員外乗車違反、違反点数一点、反則金四千元）

子どもを乗車させていると、子どもに気をとられるなど、バランスを崩し転倒するなどにより、重大な事故になる度合が高いのでやめましょう。

そして、地域では流れについていけないお年寄りへの交通安全ルールの理解を深めるために、敬老会、老人教室、ゲートボールなどへ参加し、少しの時間でもピリツとくるような交通安全の話、実例を話して理解してもらおう事も一案ではないか。など今後の活動の方向なども話されました。午後からは全体討議に入り、秋の交通安全運動を控えた各市町村の取組みについて、各会長より発表があり、各地区

それぞれに、当局との協力が必要であること。何事も決して個人ではできないこと。小さな力が、協力という字のごとく、十の力が三つもまとまった大きな力の母の会であって、は続けていけないことをしみじみ感じた研修会でした。ひとつしかない命を大切に、そして守ること。佐井村交通安全母の会のみなさん。交通安全は我が家からをモットーに頑張りましょう。

税務だより

税を知る週間



十一月十一日(水)から十七日(火)までは「税を知る週間」です。

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、幅広い活動を行っています。

税金は、このような活動のための大切な財源です。この機会に、あなたも税金の仕組み

11月30日は 国民健康保険税(3期) の納期限です。

＝納期内納付にご協力ください＝

みや使いみちについて考えてみませんか。

「この社会、あなたの税がいきている」

所得税第二期分の納期は
十一月三十日まで



所得税は、通常、七月と十一月に予定納税をし、翌年確定申告をして一年間の税金を精算する制度を採用しています。

予定納税額は、前年分の申告納税額を基準として計算してありますが、本年十月三十一日現在の状況で計算した申告納税額が、水害などのため税務署から通知されている予定納税基準額より少なくなると見込まれるときは、第二期分の予定納税額を減額する申請ができます。

この申請をする場合は、十一月十七日までに「予定納税

税の相談は 税務相談室へ



額の減額承認申請書」を、税務署に提出してください。
なお、詳しくは、最寄りの税務相談室や税務署にお尋ねください。

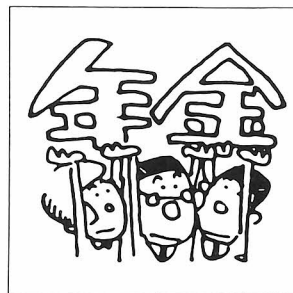
税の相談は テレホンサービスで お気軽に

◎税務相談室青森分室

☎0177-23-2379

「住宅取得控除を受けるためにはどうすればよいか。」とか「土地や建物を買ったときの税金はどうなるのか。」など、税金に関してお分かりにならない点はありませんか。

未納保険料を納めましょう



国民年金の加入者は、給付を受けることができる反面、年金財源としての保険料を負担する義務もあります。

これは、国民年金制度が保険料を負担する世代と、年金

を受けとる世代との助け合いによって運営されていて、保険料を納めることは、あなたの受給権を守るとともに、安定した年金制度を維持していくことにつながっているからです。

もし、保険料を未納のまま二年を経過すると、時効によって納めたくても納めることができず、その結果長寿生活の大きな支えとなる老齢基礎年金が極めて低額になったり、最悪の場合は全く受けられないことにもなります。

また、未納期間中に万一の事故や病気などで障害者になっても障害基礎年金が、一家の働き手であるご主人を亡くしても遺族基礎年金が受けられないことにもなります。

なお、未納保険料を分割して納付したい場合、あるいはいろいろな事情でどうしても保険料を納付することができないときには、申請により一定の基準に該当すれば保険料の納税が免除される場合もありますので、役場国民年金の係にご相談ください。

たばこ消費税は 暮らしの中に生かされています



●たばこは地元で買ひましょう。

矢越願掛岩(鍵掛)

(第十九回)

佐井村中央公民館 大石 健次郎

〈第十八回から続けて〉

◇福浦の分

○福浦新鮫組五名組(老円)

○柳田由太郎・田中原治郎・

柳田嘉与吉・田中寅造・越前

留五郎・田中与右衛門(各老

円)○福浦村長浜鮫網中(貳

円)○女連中・間ノ建網中

(各貳円)○福浦中鮫網中(参

円)

◇長後の分

○長後村鮫大網組滝本藤太郎

外拾三人(五円)○藤太郎組

建網外九名(参円)○宇右門

組建網外四名(貳円)○池田

利三郎鮫網組(老円)○末太

郎組鮫網外三人(老円)○大

石丹十郎・池田利三吉・木下

春松・池田米蔵、妻まき・池

田嘉蔵(各老円)

◇磯谷の分

○横浜善左衛門・横浜喜左衛

門・若へ物(者)中・横浜忠

三郎(各老円)

両佐井の分

○三上(貳円六拾銭、大山酒

老樽)○古佐井樋口勘三郎・

大佐井漁ス(師)中・島野善

吉・(各老円)

◇原田の分

○鮫網中(拾円)

◇大奥村の分

○大間田中久太郎(老円)・

山本平二郎(老円)・蛇子末

吉(注、蛇は蝦か?) (老円)

○伊藤伝吉(五拾銭)○奥戸

小林平太(老円)

明治二十八年の

寄付名札

これらの寄付名札は、書き手がみな同じである。年代も同じと思われるが、記されていない。

しかし、私事に及ぶが、長後の分に「大石丹十郎」の名がみられる。私の曾祖父に当るが、この丹十郎の父は「丹蔵」といって、文化九年(一

八一二年)生れで、明治二十二年に、八十五歳で死亡している。

明治二十八年の権現社新築の前から、子の丹十郎が家督相続をしている。その他の寄付者の後継者など数人に、照会してみたが結果は、明治二十八年の寄付名札であることが立証できる。

鮫網組名札の意義

名札の「鮫」の意味は、

Hubbs et Follett(註文)・

ハブス・エ・フォレットのことである。

佐井村また下北一円では、

古くから「カトウ」「カトウ

ザメ」と言われ、当て字として

「加藤鮫」がよく使われた。

明治十九年寄附簿(第十七

回)の「矢越大網連中」「同

小網連中」と共に、大権現社

寄附名札の、○原田鮫網中

○矢越鮫網中 ○福浦新鮫

網組 ○福浦中鮫網中 ○長

後村鮫大網組滝本藤太郎外拾

三人 ○池田利三郎鮫網組

○末太郎組鮫網外三人。

などの名は、漁業史上の上から重要視すべきである。

ネズミザメについて

この鮫は、佐井村前沖で獲れる、イシナギ(オオヨ・オヨ)・マグロと共に、三大魚類の一つである。

全長三メートルにも及び、卵胎生で三月中旬ごろ、四五匹の仔を産む。寒帯性で千葉県銚子以北から、特に東北部へ北海道に多く、アラスカ、カリフォルニア方面に分布する。

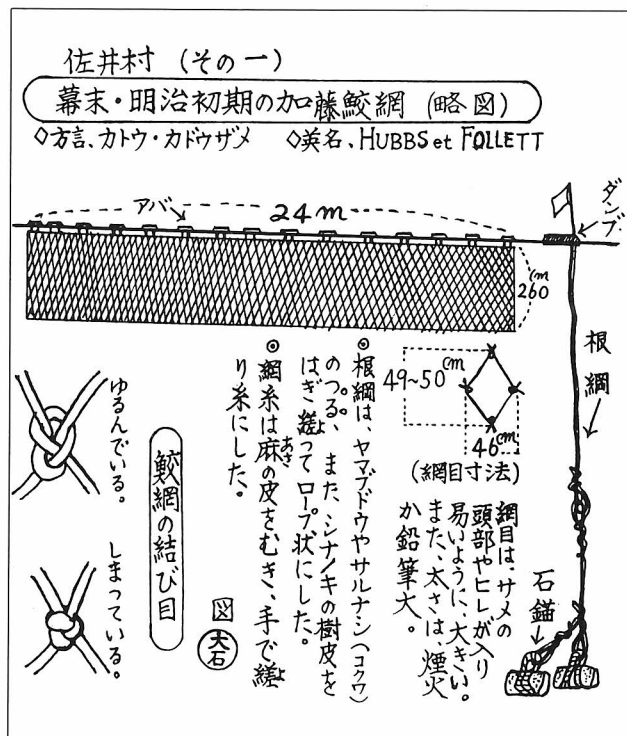
表面水温十四〜十七度Cの潮境に多く、春夏は北洋へ、秋冬に南下してくる。

佐井沖には、むつ湾内へ出産のため、十一月初旬から三月下旬までみられる。

加藤鮫漁の歴史

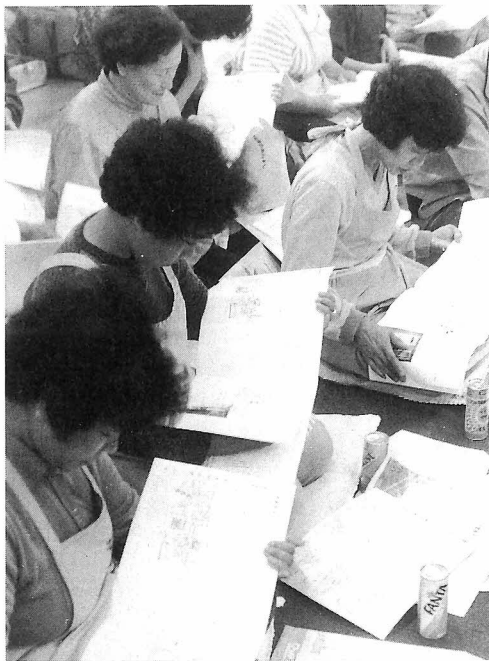
明治初期に生れた佐井村の人たちの話では、わが村はすでに幕末から明治初年ごろ、鮫漁が始まっていたことは明らかである。それ以前から行われていたことも考えられるが、現在それを立証する資料や、事実関係が見当たらないのが残念である。

(次号へ続く)



大間原子力発電所計画

最近の動き



▲大間町で行われた町政懇談会

去る五月六日、大間町で原子力発電所計画を進めている電源開発(株)から、当村を含む北通り三ヶ町村に対して、大間原子力発電所(ATP実証炉)計画の推進について協力要請がなされたことは、広報さい六月号でお知らせしました。今月号では、その後の動きをお知らせします。

まず、大間町では、協力要請を受けた後、五月十三日より町政懇談会が計七回(大間地区四回、奥戸地区三回)開

催されました。

大間町の町政懇談会では、今後の大間町の町づくり、海づくりをどうするかというテーマに加えて、電源開発(株)から調査結果の報告、発電所計画の説明がなされました。

六月六日には、大間漁協の臨時総会が開催され、「原発調査対策委員会」の設置が可決されました。その後、調査対策委員会の委員選出が行われ(一〇〇名)、また委員会の中に「小委員会」も組織さ

昭和62年5月以降の動き

5. 6	電 発：北通り三ヶ町村に対して発電所計画推進をお願い。
13~22	大 間 町：町政懇談会実施(大間地区4ヶ所)。電発、調査結果報告および発電所計画説明。
6. 6	大間漁協：臨時総会を開催し、原発調査対策委員会設置を可決。
10~12	大 間 町：町政懇談会実施(奥戸地区3ヶ所)。電発、調査結果報告および発電所計画説明。
7.14~18	佐 井 村：村議会他19名、川内原子力発電所を視察。
25	大 間 町：奥戸漁協総代対象の町政懇談会開催。電発調査結果報告および発電所計画説明。
8.26	大間原発環境調査協議会開催。電発、調査結果報告および発電所計画説明。
9. 7~10	佐 井 村：佐井村商工会他18名が伊方発電所を視察。
10. 5~ 6	大 間 町：奥戸漁協地区別町政懇談会開催。
10. 6~ 8	佐 井 村：佐井村漁業研究会他20名が福島第一原発を視察。

れました。

調査対策委員会では、組合員の意向をもとに、先進地視察の実施、各種説明会等の開催、漁業振興対策の検討等を中心とした活動が予定されています。

一方、奥戸漁協に対しては、六月十日・十二日、大間町による奥戸地区を対象とした町政懇談会が開催され(三回)、電発より調査結果の説明・発電所計画の説明が行われました。続いて十月五日、六日には、奥戸漁協組合員を対象とした町政懇談会が実施されて

います。

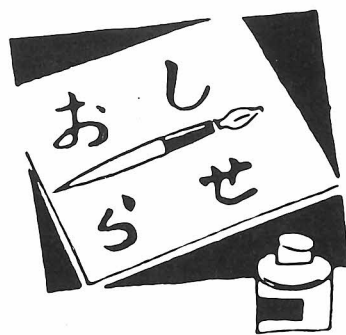
当村を含む北通り三ヶ町村および関係六漁協で構成する「大間原発環境調査協議会」に対して、八月二十六日、電源開発(株)より、調査結果の報告・発電所計画の説明が行われました。協議会では、各構成員がそれぞれ報告を持ち帰り、地区別説明会等を開いて一般への周知を行い、地域の意向を集約することになりました。

村では、まず電発より佐井村漁協に対して報告をしてもいい、その後地区別説明会を

開いて、みなさんに説明する予定です。

大間漁協に原発調査対策委員会が設置され、また窓口を閉ざしている奥戸漁協でも、大間町主催の先進地視察に参加した組合員からは、窓口を開くべきだという声が出てきているようです。

このように、大間原子力発電所計画を取り巻く状況が少しずつ動きだしてきています。村としては、今後も大間原子力発電所計画について、必要に応じてみなさんに状況をお知らせしていくつもりです。



青森県最低賃金改定

青森県最低賃金が、十月十日から日額三、三三三円(時間給四一六円)に引き上げられました。

これまでの県最低賃金は、日額三、二五一円であり、七十二円引き上げられ、パートなど時間給で支給される場合は四〇六円から九円引き上げら

れたこととなります。

引き上げ率は二・二一%。

この最低賃金は、理美容見習、ビル清掃員、旅館、レストラン従業員、水産加工軽作業員、木材加工軽作業員をはじめ、県内の全労働者および使用者(産業別最低賃金適用対象者を除く)に適用されます。該当者のみなさん、お確かめください。

なお、食料品、飲料、飼料製造業、繊維産業等八業種の産業別最低賃金についても、現在、青森地方最低賃金審議会で改定審議が進められています。

詳しくは、青森労働基準局(〇一七七(三四)四一一)または、むつ労働基準監督署

(二二―三二―三六)へお尋ねください。

通信講座で

技能士への早道

Ⅱ一級または二級技能検定

学科試験免除特典付Ⅱ

技能検定は、生産現場に働く技能者の有する技能の程度を、全国一定基準に基づく実技、学科によって公証する制度です。

この試験に合格すると、能力開発促進法(旧職業訓練法)により技能士と称することができ、社会的に高く評価されています。

これまでに、学科試験が十分でなかった方をはじめ、また今後検定を受験するための

予備知識として利用される方がたの申込みを受付しています。また、事業所でまとめて利用しても結構です。

▼問い合わせ先

青森市中央三丁目二〇の二

青森技能開発センター

☎〇一七七(二二)一七七一

▼募集職種

一級 建築大工、板金ほか

二級 配管、家具、塗装、

建築大工ほか

▼訓練期間 一年(通信方式)

▼特典

修了者には、大学校より修子証書が送られ、検定職種の学科が免除されます。

「国の進学ローン」の案内

国民金融公庫では、十一月

一日から「国の進学ローン」

の申し込みを受付します。

○利用できる方は

高校・大学等に進学される方。母。

①給与所得者は、年収六〇

〇万円、事業所得者は、年

間所得四四〇万円以内の所得制限があります。

○融資額は、一進学者あたり

五〇万円以内。

○返済期間は、高校、短大が三年以内、大学は四年以内。

○利率は六・四%。

○保証は、財団法人進学資金

融資保証基金、または保証

人一名以上。

②配偶者が連帯借主となる

場合があります。

○返済方法は、毎月元利均等

返済、またはボーナス増額

返済。

○受付期間は、昭和六十二年

十一月一日から昭和六十三

年四月三〇日まで。

○申し込みの受付は、国民金

融公庫のほか、銀行、信用

金庫、信用組合、農協、漁

協でも行っています。

◀好評発売中▶

○県民手帳

〈内容〉日記編、統計編、名簿編、一般便覧編等

〈価格〉一部 350円

○県勢グラフ

〈表面〉市町村概要、グラフ、6色刷

〈裏面〉青森県全図1/28万

〈価格〉一部 350円

○青森県67市町村

ふるさと自慢

〈内容〉県内67市町村の名所、旧跡、祭り、レジャー施設、名産品などを集大成

〈価格〉一部 1,500円

◎申込先 総務課企画財政係

☎38-2111

昭和63年は、青森県にNHKの電波が流れて50周年を迎えます。その記念事業の一環として「NHKあおり50周年シンボルマーク」の募集を行います。

▶応募資格 青森県にお住まいの方

▶応募条件 作品は未発表のもの

▶しめきり 昭和62年11月25日

▶賞金 入選1編 5万円 佳作5編 記念品

▶送り先・問い合わせ 030 青森市松原2丁目1の1 NHK青森放送局「50周年シンボルマーク」募集の係

☎0177(74)5111

水産修練生募集

青森県水産修練所では、昭和六十三年年度水産修練生を次のとおり募集します。

▼応募資格

中学校卒業以上二十五歳未満の男子

▼修業年限

一年(全寮生)

▼教育内容

水産基礎知識及び技術

▼資格取得講習

四級小型船舶操縦士

特殊無線技士(レーダー、無線電話甲)

▼願書締切

昭和六十三年二月十三日

▼募集定員

四〇名

▼入所試験

昭和六十三年三月上旬

筆記(国語、数学、英語)

面接(青森市、八戸市、むつ市)

▼合格発表

昭和六十三年三月中旬

▼経費

食費半額本人負担

▼問い合わせ先

青森県水産修練所

031 八戸市大字鮫町字下盲久保

二五―一三一

☎〇一七八―三三―〇四九

“緑”を育てて

あなたの資産に

「国有林の分収育林」

契約者募集

一口五十万円で国有林のオーナーに。何口でも参加できます。

分収育林の対象となっている樹木は、植栽後二十四年の

杉です。

募集箇所

佐井村字古佐井山国有林

四二林班は小林班内

通称 桂平

募集口数 十五口

締め切り

昭和六十二年十一月三十日

緑のオーナー制度は、あなたの財産を形成しながら、我が国の森林を守っていくシステムです。一口分が成長すると、杉の場合、床面積がおよそ百平方メートル(三十坪)の木造二階建住宅に使われる木材に相当する立木になると見込まれています。

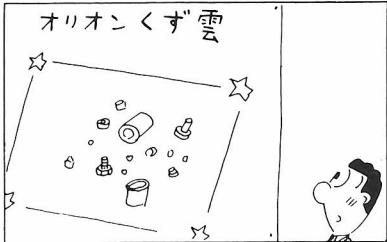
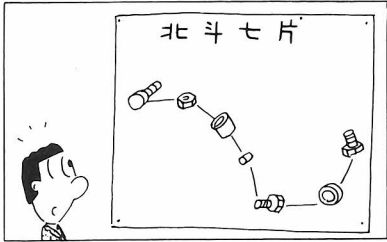
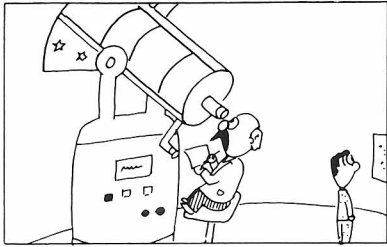
問い合わせ、申し込み先

佐井営林署庶務課管理係

☎〇一七五―三八―二二一

さわやか君

西村 泉



渡り鳥というと、秋空に隊列を組んで、竿(さき)になったり鉤(かぎ)になったりして渡る雁(かり)や、空が暗くなるほどの大群で飛来するツグミを思い出す方もあると思います。

昔はツグミの群れを霞(きり)網で捕らえて食用にしたそうですが、いまは狩猟鳥からはずされて保護されており、こうした光景を見ることはなくなりました。

日本で見られる鳥の約八五%が渡り鳥です。渡り鳥には、夏を日本で過ごし夏鳥(ツバメ、カッコウなど)、冬を日本で過ごす冬鳥(ツグミ、雁、白鳥など)のほか、移動の途中に日本

渡り鳥

に寄る旅鳥(シギ類、チドリ類)があります。また迷鳥といって、本来、日本には来ないはずの鳥が何かの拍子で迷い込むこともあります。渡り鳥のなかには赤道を越えて一万キロもの旅をするものも多く、特にキョクアジサシという鳥は、北極圏から南極まで一万八千キロもの旅をするそうです。

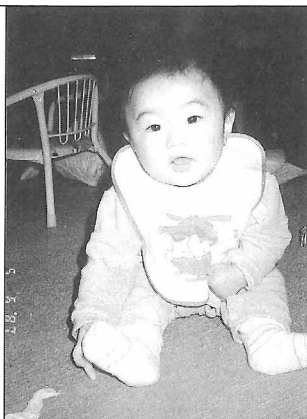
ところで、鳥の渡りは春と秋に行われるのに、俳句では秋の季語になっています。なぜでしょうか。一説には、秋の渡りが集団になって目立つからだと言われています。それに秋は空が澄んできれいなので、見上げる機会が多いからかも知れませんね。

十一月の行事には「パートタイム労働旬間(二日―十日)」があります。昭和五十九年に出了た労働対策要綱の周知を図るための月間です。ちなみに、雇用者中に占めるパートタイマーの割合は、男子一・二%に対し、女子は二・七%と二倍以上になっています。



満1歳になります

山 中 文 史ちゃん
(智・真樹子)
福 浦



福 井 千 秋ちゃん
(巧二・美代子)
福 浦



戸籍の窓口

10月16日現在

◎お誕生おめでとう

舘脇 孝大(孝義) 矢 越
金谷沙也加(敏彦) 大佐井
長島高市郎(高則) 古佐井

◎ご結婚おめでとう

(田沢 寿幸	新郷村
(坂尻 栄子	野 平
(太田 正史	大佐井
(碓谷 明美	柏 市
(竹本 学	古佐井
(波田野きよ	東京都

◎おくやみ申し上げます

大坂 かね(義貞) 大佐井
細川 勇蔵(勇次) 古佐井

9月30日現在人口(前月比)

男	1,969人 (+2)
女	1,976 (-3)
計	3,945 (-1)
世帯数	1,127 (±0)

恐しい覚せい剤を根絶しよう



覚せい剤は、精神障害や凶悪犯罪を引き起こし、今や大きな社会問題となっています。昭和六十一年度中に青森県内で覚せい剤取締法違反により検挙されたのは、四百二十一件、百八十六人で、前年より二十一件、二十五人減少しています。しかし、本年上半期は、すでに二百四十四件、百十四人を検挙しており、前年同期と比べ九十五件、四十二人と大幅に増加しています。覚せい剤事犯の最近の特徴は、



●覚せい剤は東京などの首都圏から宅配便などで持ち込まれ、電話の転送システムなどを利用して巧妙に密売されている。●県内の暴力団は、資金源獲得のために密売に深く介入し、乱用者層も一般市民、特に女子中学生を含む少年にまで拡散している。●都市部を中心に農漁村にまで浸透している。●覚せい剤に起因する暴行、障害事件や交通事故などが後を絶たない。●暴力団は、組織の資金源を覚せい剤の密売に求め、その需要を増やすため、覚せい剤の恐しさを知らない一般市民に言葉巧みに近づきます。そのため、簡

単に覚せい剤に手を出す人が多くなっているのが現状です。覚せい剤を使用すると、中枢神経が刺激されて興奮状態となり、一時的には疲れがとれたような気分になりますが、薬の作用が切れると疲労が一挙に出て、けん怠感が増し、憂うつな気分になり、再び覚せい剤を反覆使用するようになり、遂には覚せい剤特有の幻覚、妄想などの精神障害に落ちいり、殺人や放火などの凶悪犯罪や交通事故を起こすようになるのです。このため警察では「覚せい剤の追放」を警察活動の重点として掲げ、密売者や乱用者の取締りを強力に推進しています。特に警察では、覚せい剤で悩んでいる人の相談にすぐ応えられよう、電話による「覚せい剤・悪質商法相談コーナー」☎〇一七七一七三―四四八八を設置していますので、気軽に利用してください。



コードを引っ張るのはやめましょう

(財)東北電気保安協会

コードを引っ張るのはやめましょう
スタンドやアイロンなどのさし込みプラグを抜くとき、コードを引っ張るとプラグとコードとの接続部分に力が加わり、断線したりショートの原因になります。プラグを抜くときは、面倒でもプラグを持って抜くよう習慣づけたいものです。