

広報 せいの



'88

8-1

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

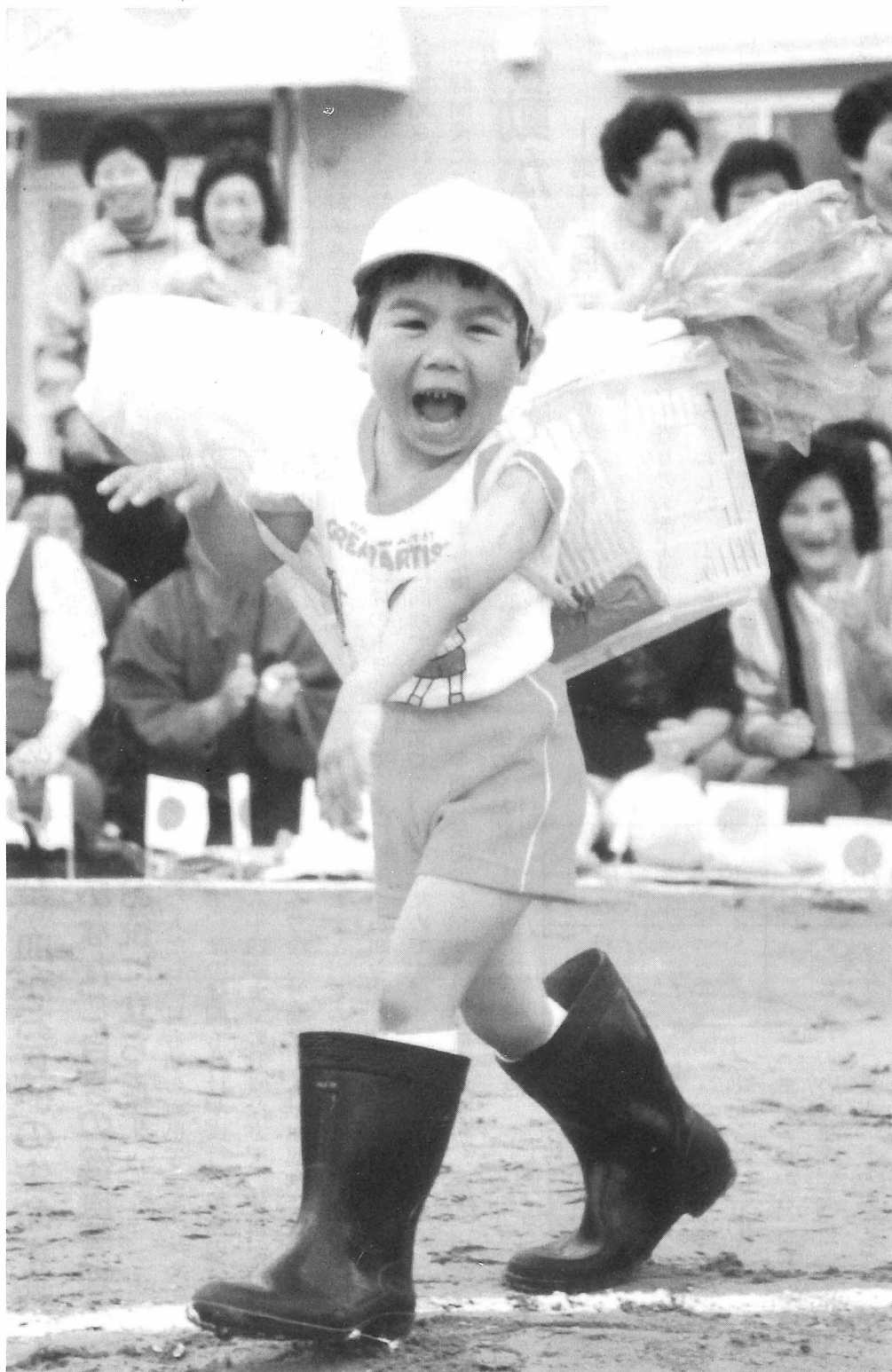
- 一、学ぶ意欲をもち、知性と良識のあふれる村をつくります。
- 一、健康と安全を心がけ、明るく楽しい村をつくります。
- 一、勤労を喜び、力を合わせて豊かな村をつくります。
- 一、自然を守り、人を愛し、心やさしい村をつくります。
- 一、心身ともに健全な子の育つ、暖かい家庭と村をつくります。

楽しかった運動会

佐井村保育所が開所して、今年で二十年目を迎えました。これを記念しての大運動会が、六月二十六日盛大に行われました。園児たちの一生懸命に走り、踊る姿に、観衆のみなさんから大きな声援が送られ、初夏の空に響きわたっていました。

◀主な内容▶

- 2~3 街の話題
- 4 台風情報の見方
聞き方
- 5 出稼ぎ現地の
みなさん
- 6~7 教育だより
- 8~9 カメラルポ
- 10~11 保健婦だより
- 12~13 交母だより
- 14 税務だより
年金だより
- 15 歳時記
- 16 戸籍の窓口



会員数目標の300人を突破

今年度一回目の発送を終える

——ラブリーさい販売事業——

本州のてっぺんから、新鮮な山海の味を直送します。

昭和六十年にスタートした「ラブリーさい」が、四年目の本年度、会員数三百人の目標を突破。六月二十日、第一回目の発送式が行われ、佐井の味が全国各地に発送されました。



みんなの協力で梱包作業もスムーズに

会場となった農業研修センターには、関係団体から約百人が集合。甘塩うに、わかめ、芯詰め合せ、ベコもち、フキ

水煮、ヒバコスター、きのこほだ木などに、今回新たに

カワハギの乾物がメニューに追加され、十三品目が手際よく箱詰めされました。

一時間後には、すべての荷

体動かし、心晴れやかに

——第十二回、下北郡老人スポーツ大会——

七月十五日、佐井中学校グラウンドを会場に、下北郡七町村と「釜臥荘」から、選手、役員、応援団ら約千人が参加しての、第十二回下北郡老人スポーツ大会が開催されました。

あいにくヤマセの吹く空模様の中、佐井中プラスチックが演奏するマーチに乗って、堂々の入場行進。浜野忠吉さんが「老人パワーをいかななく発揮、正々堂々戦います」と選手宣誓して、競技がスタートしました。



づくりが終了、郵便局のトラックで、全国各地に向けて、送り届けられました。

トラックにフィールドにと

お年寄りのスポーツイベントにふさわしい、工夫を凝らした楽しい種目が次々と繰り広げられ、なごやかな交流ムードの中にも、熱い競い合いを演じるみなさんに、応援団からも盛んに声援が送られていました。

総合順位は次のとおりです。

- ①大間町 66点
 - ②佐井村 50点
 - ③川内町 48点
 - ④脇野沢村 37点
 - ⑤東通村 36点
 - ⑥風間浦村 31点
 - ⑦大畑町 30点
 - ⑧釜臥荘 28点
- ▽敢闘賞—釜臥荘

あなたの献血がお互いの生命を救い

あなたご自身の健康管理のお役に立ちます

献血は、健康な人たちが見も知らぬ患者さんのために、なんの代償もとめず、誰の強制も受けずに善意の行為です。満十六歳から六十四歳までの健康な方で、体重が男性は45kg、女性40kgを超える方ならどなたでも献血運動に参加できます。献血いただきますと、その血液の一部分で、生化学的検査をして、その結果をお知らせします。病気の早期発見と予防に役立てていただくためです。

今回、左記のとおり移動採血車が来村します。みなさんのご協力をお願いします。

8月25日	10時から12時まで	役 場 前
	13時から14時50分まで	佐 井 診 療 所 前
	15時から16時まで	農 業 セ ン タ ー 前

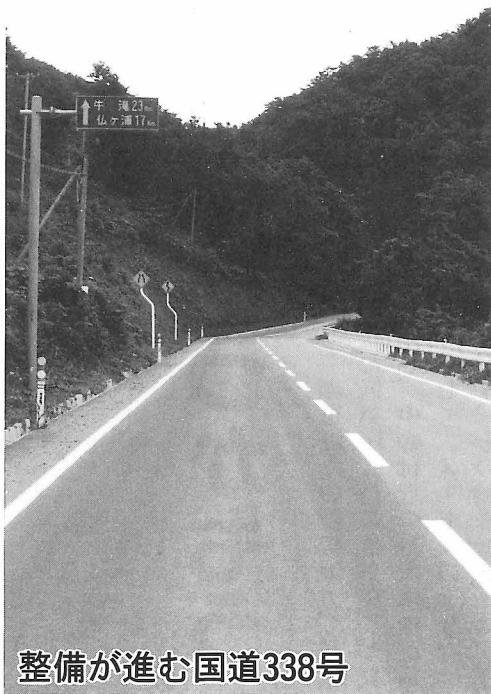
正しく使って 楽しい花火

おもちゃ花火は、だれでも気軽に楽しく遊ぶことができます。しかし、おもちゃとはいえ花火は火薬で作られています。その取り扱いを誤れば大きな事故につながることを忘れないでください。

▼遊ぶときの注意

- 一、花火に書いてある遊び方をよく読んで、必ず守りましょう。
- 二、花火を人や家に向けたり、燃えやすい物のある場所で

8月4日(木)は
東部海区漁業調整委員会委員
選挙の投票日です
 =出かける前に
 投票を済ませましょう=



整備が進む国道338号

道路は、昔から物資の流れに大きな役割を果たす交通の場であると同時に、文化や歴史が行き交うコミュニケーションの場でもあります。最

近はそのほかにも、さまざまな役割を果たしています。ふだん、私たちは水や空気と同じように、道路の大切さを忘れがちですが、その果た

すべき役割や使命には、計り知れないものがあります。毎年八月は「道路を守る月間」です。国民共有の財産である道路を、子孫の代へ引き継いでいくためにも、道路は常に広く、美しく、安全に利用していきたいものです。

道路は広く、美しく、安全に
―八月は「道路をまもる月間」です―



正しい遊び方



流星・ロケット
花火は…

■細口のビンに立てて下さい。



回転花火は…

■1m50cm以上の棒



打ち上げ花火は…

- 遊んではいけません。
- 三、風の強い時は、花火遊びをやめましょう。
- 四、衣服に火がつかないように注意しましょう。
- 五、水を用意しましょう。
- 六、大人と一緒に遊びましょう。
- 七、たくさんの花火に一度に火をつけることは危険です。一本ずつ遊びましょう。
- 八、正しい方法で、正しい位置に点火しましょう。
- 九、吹出し、打ち上げなど、筒の花火は途中で火が消えても、のぞいてはいけません。
- 十、花火をポケットに入れてはいけません。
- 十一、花火をほぐして遊ぶことは危険です。絶対してはいけません。

自衛官を募集します

二等陸士、二等海士及び、二等空士自衛官の、昭和六十三年度第二次募集をしています。

募集期間は、九月三十日まで。資格は、十八歳から二十五歳未満の男子及び女子。

給与は、初任給一〇、二〇〇円のほか、各種手当と年三回のボーナスが支給されます。また年一回昇給します。(食事、宿舎費、被服類は無料)

志願希望の詳しい資料が必要な方は、民生相談課(三八二-一一)または、むつ募集事務所(二二-七四八四)へご連絡をお願いします。

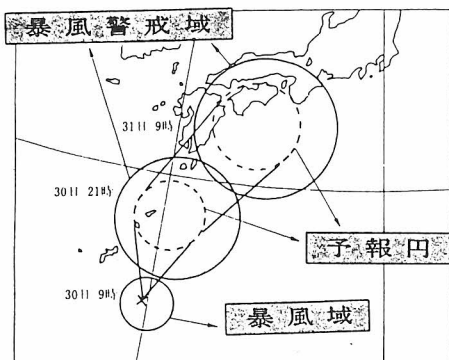
台風情報の見方・聞き方

必要な情報を正確につかもう

八月と九月は、台風がひんぱんに日本に上陸してきます。猛烈な風を伴い、大雨を降らせる台風は、しばしば大災害を引き起こします。刻々と変わる台風情報を正確に把握するために、何を知ればよいのか、改めてみてみましょう。

台風の正体は何か

台風とは、低気圧の一種です。低気圧とは文字どおり、中心の気圧が周囲に比べて低いため、気圧の高いところから風が吹きこんでいます。台風の場合には、中心付近で猛烈な風が吹いてい



大きさの分類		強さの分類	
程 度	1000ミリバールの等圧線の半径	階 級	中心気圧
ごく小さい	100km未満	弱い	990ミリバール以上
小型(小さい)	100~200未満	なみのさ	960~989
中型(なみの大きさ)	200~300未満	強い	930~959
大型(大きい)	300~600未満	非常に強い	900~929
超大型(非常に大きい)	600以上	猛烈な	900未満

赤道近くの熱帯地方で発生し帯低気圧に変わったあととも大雨た低気圧(熱帯低気圧)が発達を降らせたり、暴風による災害し、中心付近の最大風速が毎秒を引き起こすことがありますの十七・二メートル以上になったで、気象情報には十分に注意しとき、その熱帯低気圧は、呼び替えてください。

強さと大きさの基準を知ろう

北太平洋の「タイフーン」、北大西洋の「ハリケーン」、北インド洋の「サイクロン」と、地域によって名称は異なりますが、なみの強さ」とか「中型で強い」といった表現がみられます。性質はみな、台風と同じです。

常に最新情報を利用

台風が日本の南端にあたる父島、南大東島、沖縄県の南西諸島までに接近すると、台風の位置は一時間ごとに、進路予報は三時間ごとに発表されます。

ところで台風は、北日本に接すれば、台風の勢力を、別表に記近するにつれ、冷たい海面とした大きさと強さの分類を基準北からの寒気の影響などによって表したものです。て、次第に台風の性質を失って、ただし、この分類は便宜的ないくことがあります。そして通目安ですから「小型」だから、常、温帯低気圧の特徴のひとつあるいは「弱い」からといってである前線を伴うなどの変化が安心は禁物です。小型で弱い台風表れたとき、「台風は温帯低気圧風でも、強い風と雨を伴うこと

予報円と暴風警戒域

「予報円」は台風の中心が到達する範囲のことです。また、暴風域に入る可能性のある範囲は「暴風警戒域」として表されます。

また、風と雨の予想、日本付近に前線がある場合にはそれらの相互関係など、台風固有の特色や周辺の状況とのかかわりなどから考えられる強い風や大雨による影響なども併せて発表されます。

予報円は台風の中心が到達する範囲のことです。また、暴風域に入る可能性のある範囲は「暴風警戒域」として表されます。予報円は台風の中心が到達する範囲のことです。また、暴風域に入る可能性のある範囲は「暴風警戒域」として表されます。予報円は台風の中心が到達する範囲のことです。また、暴風域に入る可能性のある範囲は「暴風警戒域」として表されます。



この円内に台風の中心が入る確率は約六〇%です。暴風域は通常、中心を囲むように広がっており、平均風速で

おおむね毎秒二十五メートル以上の風が吹いていると考えられる範囲です。また、暴風域に入る可能性のある範囲は「暴風警戒域」として表されます。

暴風域の外側には、必ず強風域があり、暴風域や暴風警戒域のない台風も強風域は伴っています。なお、強風域は予報円には表示されませんが、台風情報などで発表されますので、注目する必要があります。

また、風と雨の予想、日本付近に前線がある場合にはそれらの相互関係など、台風固有の特色や周辺の状況とのかかわりなどから考えられる強い風や大雨による影響なども併せて発表されます。

予報円は台風の中心が到達する範囲のことです。また、暴風域に入る可能性のある範囲は「暴風警戒域」として表されます。

予報円は台風の中心が到達する範囲のことです。また、暴風域に入る可能性のある範囲は「暴風警戒域」として表されます。

予報円は台風の中心が到達する範囲のことです。また、暴風域に入る可能性のある範囲は「暴風警戒域」として表されます。

予報円は台風の中心が到達する範囲のことです。また、暴風域に入る可能性のある範囲は「暴風警戒域」として表されます。

予報円は台風の中心が到達する範囲のことです。また、暴風域に入る可能性のある範囲は「暴風警戒域」として表されます。

予報円は台風の中心が到達する範囲のことです。また、暴風域に入る可能性のある範囲は「暴風警戒域」として表されます。

予報円は台風の中心が到達する範囲のことです。また、暴風域に入る可能性のある範囲は「暴風警戒域」として表されます。

予報円は台風の中心が到達する範囲のことです。また、暴風域に入る可能性のある範囲は「暴風警戒域」として表されます。

予報円は台風の中心が到達する範囲のことです。また、暴風域に入る可能性のある範囲は「暴風警戒域」として表されます。

予報円は台風の中心が到達する範囲のことです。また、暴風域に入る可能性のある範囲は「暴風警戒域」として表されます。

予報円は台風の中心が到達する範囲のことです。また、暴風域に入る可能性のある範囲は「暴風警戒域」として表されます。

予報円は台風の中心が到達する範囲のことです。また、暴風域に入る可能性のある範囲は「暴風警戒域」として表されます。

佐井村中央公民館

俳句と短歌教室

俳句

浜中 よん

蝸牛^{かたむね}朝日浴びつつ角を出し
枝の蜘蛛^{くも}糸引くしきりまだ止
めず

夏蒲団軽きが楽し眠り入る

三上 敏

芦繁り釣り船掛かる印旛^{いんぱん}沼
夕映えの面美わしき夏の沼

夏陽の面影偲ぶ武家屋敷
ときわ木の残り年経し城の跡

川岸キヨ子

宵ひとり髪濯ぎけり太宰の忌
分け入れば都忘れや水の辺に
病む人や茶花一輪みやこ草

田名部ヒサ

老鶯^{ろうおう}や小径^{こみち}を塞ぐ草の丈

ハマナスの夕べ匂うや波の音
巻揚げる船は夏潮霧^{なつぼ}しつ

伊予土産葉ごと挽きたる夏蜜

柑
深緑の岬突き出て波せまり

(息子中体連で) 木村さち子

葉桜に憩いし勝者と敗者達
みどり児の眼り誘いて風薫る
狭き室からりと開けて更衣
エプロンは常のままなり更衣

石戸美矢子

青田^{あわたの}面群れ鳥低く飛び交えり

傘持ちて開かず細き夏の雨
夏の空ひと刷毛^{はけ}の雲低く垂れ

宮沢 文子

一房を髪に下げたし藤の花
鈴蘭の少し揺れつつ香を放ち
新緑の谷間横切る鳥の影

大坂 しん

艶やかに朝露含む牡丹かな
雨浴びて色濃くなれる花菖蒲

西谷 豊彦

はげ落ちし土蔵の壁や花菖蒲
孫の願いテルテル坊主に梅雨
空^{むな}し

新居の香匂う窓辺や雲の峰

ネオン街八手に浮かぶ虹の露

◆七月号俳句誤植(正)

森田重次郎逝く 大石健次郎

老鶯の声切れ恩顧長かりき
遺著閉じて夜の杜鵑^{ほととぎす}聴く孤り
悠蔵の追悼文や風残花

以上三句

北へ鳥点となりゆく空の道
藍果^{あいらい}ての空道^{そらみち}ひたすら鳥帰る

親と子の目路^{めじ}の果なる鳥雲に

青嵐^{あざな}風切羽^{かざりばね}張る鶺鴒^{みぎ}の仔
海あれば魚棲み人生き虹を欲
し

短歌

川岸キヨ子

菖蒲^{あやめ}咲き小雨降る夜の静かさ
よ歌詠み終えて眠らんとする
小雨降る溪切り崩しダム作る
底の人等は小びとの如し

石戸美矢子

山路来て見渡す限り雑草の花
したたかに咲き乱れおり
夏の朝一輪咲きし笹百合の甘
き香りの漂うしきり

島野 房子

潮青き津軽海峡飛び泳ぐイル
カの群の姿は速し
嵐山の後に残れる道端のスマ
リの花に別れを告げる

大坂 しん

山並みの裾野に立ちし春霞牛
のびのびと草食み群り
朝日浴びさざ波立てる漁場目
ざし旗の指示待ち急ぎ走りぬ

大石健次郎

叱られし事ひと度も無き故に
ひろがる悲しみ海果て見つつ

「三木清の世界」を讀みて

戦止み四十二日後の牢獄に死
したる故の哲学わびし
若き日の神田街にて購いし昭
和十七年版「哲学ノート」

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。お元
気で活躍のことと思います。

八月は、お盆で帰省する人も多いと思います。帰られる日が
近くなりましたが、くれぐれも健康と安全には気をつけて、家
族の待つ故郷へ元気な姿で帰ってください。

現地での、情報、お便り、写真などをお待ちしています。

アルコールは薬と似ている






アルコールは百薬の長とい
われますが、薬と同じところ
があります。薬も

人に迷惑でなければ、歌うこ
とは非常に健康的です。

アルコールも人体
にとつては、いわ
ば毒物です。薬づ
け医療が問題とな
りますが、アルコ
ールづけも同じこ
とです。

しかし、薬も適
量使えば良いよう
に、アルコールも
適当に飲めば薬と
同じです。そして
楽しく飲むように
することです。う
さばらしに飲むの
は危険です。他の

安全飲酒指数 = $\frac{\text{アルコール濃度}(\%) \times \text{飲んだ量}(ml)}{\text{体重}(kg)}$

	300	200	130	90	20
天国行の おそれあり	停止信号	お付き合い限度	晩しやく限界	ほろ酔い	
	宴会もここで ストップ	失言やけんか にご用心	飲み続けでの 肝障害防止	掃り道の安全に 注意	
					

教育だより

あの日のこと

磯谷小中学校 校長 飛内幸雄

あの日の空はあくまでも青く澄みわたっていました。大湊海軍航空廠からの帰り道です。

いつもは忙しげに行き交う人々や海軍の自動車はほとんど見あたらず、飛行機の音も海上の船舶の音もありませんでした。

ただ普段は気にも止めることのない蟬の鳴き声だけがしていました。

突然「もう、今日からは戦争がないのね。」という声にふと横を見ると若いお母さんが子どもに話しかけていたのです。

やっぱり戦争は終わったのだという思いが、空つぼの頭ですると共に、この若いお母さんの一言が、ピシヤリと焼きついてしまいました。

もう、三十年余りも昔のことになってしまったのに八月十五日が近づいてくると、今更のようにまざまざと甦ってきます。

当時中学校三年生であったわたしは同級生と一緒に学徒動員ということで、海軍航空廠の鑄造工場へ配属され、キューポラでの鉄の溶解や型枠とり、そして水のようにトロトロに溶けた鉄などの金属を流し込む作業などに従事していました。

もうこれなれば生徒というよりは鑄造工場員という方がびつたりとした毎日でした。戦争に勝つためには、そのための仕事に全力を注ぐのが至上命令でした。

時々空襲がありました、他の工場や事務所と違って、すぐ防空壕や最寄りの安全と思われる場所への避難というわけにはいきません。

キューポラで鉄を溶解している時は一時も目を離すわけにはいかなからです。

仕方がないので、早く空襲が終ってくればいい。爆弾や機銃弾がこの工場に当たらないでくれればいいと祈るような気持ちで時を過ぎるのを待っていたものです。

何せ、大日本帝国の飛行機は、敵が来ない時は飛び回っています、いざ敵襲となると鳴りをひそめてしまうからなのです。

ただ、山手の砲台や海上に停泊している軍艦から飛行機目がけて撃ちまくるだけでした。でも中々当るものではありません。

遂にキューポラ作業は夕方から夜にかけて行なわれることになりました。

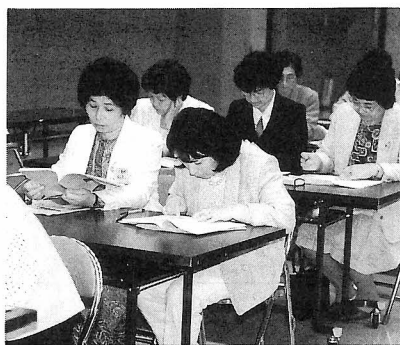
夜は空襲がなかったからでも光を外部に漏らしてはいけないということ、工場を閉めきつての作業でしたので、キューポラから出るガスのために大変な作業でした。

このような作業が連日続いていたある日、わたしの属している科の全員に集合が命ぜられました。なんだろうと急いで行ったところ、広島に新型爆弾が落されたとの事でした。

この新型爆弾は非常に強力であるけれども、防空壕に入るか、白い服や白い布で体を覆っているのと防げるという説明がありました。今後このようなことがあるかも知れないから十分気をつけるようにとの事でした。

函館・下北交流婦人 研修会に参加して

西谷君江



私達一行はと言っても5名ですが、大間発11時5分のフェリーで函館―樞法華まで行きました。函館フェリーには樞法華役場の車に婦人会長さんが迎えに来ていました。一時間ぐらいで会場へつきましたが、その間バスの中でガイドをしてくださいました。

子供の頃、母が「あれが恵山灯台の明りだよ」と知らされ、夜に裏へ出て良く見たもので、それが今は目の前に見られ感激です。どこの庭もつじがいっぱいできれいでした。長男が函館にいたので月に一度位はかけますが樞法華は今回はじめてです。

村の総合センターは大変りっぱなものでした。皆さんで記念写真もとりました。村長さんのお話や、小沼健太郎先生の講話「樞法華の歴史」では、下北とのつながりもあり楽しく聞く事が出来ました。

また、おとひめ昆布のスープレやゼリーを地区婦人会の方達がつくり試食させてもらいましたがおいしくいただけました。

佐井でも沢山材料があるので何か考える必要があるなあと感じてきました。夜になり交流会が行なわれ地区別にアトラクション、踊りや唄が出て楽しく過せました。特に料理がすばらしかった事、胃袋がびっくりするようでした。

教育委員会、婦人会の方々は大変だったと思いました。後で気がつきましたが地区別に座らないで、参加した皆さんがオープンにされた方がもっとよいお話し合いが出来たのではないかと思います。

また逢える日を約束して別れましたがこのたびの研修は本当に勉強になりました。

その時は、ただ単に『ああ新しい爆弾か。』程度に思っておりましたが、後日原子爆弾であることを知り、白い布程度のもので防げるようなものでない事を知り飄然としたものです。

さて、昭和二十年八月十五日の昼頃だったと思います。今日は重大放送があるから全員集合することの命令がありました。

全員が集めた後、簡単に「これから天皇陛下の玉音放送があるから、しっかりと聞くように。」と言われました。いよいよ放送が開始されました。ところが極端に抑揚がありません。何と言っているのかさっぱりわかりません。

そこで、そばにいた友達に「天皇陛下って講るに下手だなあ。何言っているか、さっぱりわがねじや。」というと同級生も「ほんだ。なんもわがねじや。」と返事をしました。

放送が終わった後、工場への帰り道、二人で放送の中途について話し合った結果『ソ連との戦争になったから、これはもつと頑張れ。』ということになりました。

果して、工場の伍長は、「今の集まりで仕事が中断したら、その分をとり返すつもりで仕事をしろ。」というのです。

そらきたとばかり馬力をかけて仕事をし、一段落した頃です。

何となくこの航空廠全体の雰囲気がいつもと違う感じがするのです。何となく生気がない感じなのです。

そのうちに、工場の職長が帰ってきました。何だかボヤツとしているように感じられました。そして一言「戦争負けだじや。」と言ったものです。

すぐに誰かが「さっき天皇陛下が頑張れと放送したばかりだべな。」という、職長は、「あれは、負けだという放送したんだじや。」というのです。

突然工場内の空気が一変しました。茫然自失とはこのよくな時のためにある語句だったのでしょう。持っていたものを我れ知らず落すもの、崩れ落ちるようにしやがむ者など。張りつめていたものが一瞬にしてどこかへ飛んでいってしまい、空虚な雰囲気になつてしまいました。

わたしも、たつた今迄でしていた仕事は何のためだったのか。急に滂沱たる涙を止めることができず泣いていました。

工場のすべての人達が、ゆるゆるとした動作となり、いつの間にか工場から立ち去っていきました。わたしも、家へ帰ることにしました。

冒頭に書いたのは、その時の印象です。

そのうちに米軍が来ました。負けてしまったのだから何をされるかわからないという不安で一杯でした。

でも、特に何事もなく日々は過ぎ、やっと、戦争のない世の中とは、かくも平穏で静かなものかと平和を実感しました。

何せ、わたしが物心ついた頃は支那事変であり、引き続き大東亜戦争へと一日として戦争のない日々を過ごしたことの無いその頃でしたから(軍国日本の世の中でした)。平和であるとはどういうことなのかわからなかったからです。

衣食足りて礼節を知る(管子)という事があります。戦争は衣食を不足にし、更には住を欠かせ、遂には人命をも奪ってしまいます。

従って、毎年八月十五日が近づいてくると冒頭の事が思い出され、たまらない気持ちになつてくるのです。

戦争のない平和な世の中が永く永く続くことを念じています。

次の世代を担っていく子ども達や子孫達のためにも。

▼良書推せん

教育委員会・中央公民館では、「ふるさと創り」の一環として良書推せんをしています。

元県水族館長日下部元慰智著「さかな博物誌」一、五〇〇円

注文先 米一奥本書店

この本は、三七七ページで、第一章さかな散策、第二章話題を拾う、第三章快太君への手紙、第四章人と魚と漁、あ

とがき―の五章から成り、佐井村産の魚も多く書かれ、学術的な面も加味され、新野氏のサシ絵が、精密なペン画で多く入っています。漁業者ばかりでなく、一般の人にも親しみやすく読める本です。

巻末の「さかなの戸籍簿」には、学名(和名)地名(方言)漢字名がのつていて、魚名辞典にもなります。この際、一冊どうぞ!

ISA国際珠算協会
検定試験合格者

3 級	横 浜	伸 紀	代 人
4 級	加 賀	知 訓	輝 子
5 級	中 村	裕 峰	輝 恵
6 級	正 大	坂 京	子 一
8 級	福 田	沢 弘	人 直
	真 鍋		

佐井村の盆唄⑤

声のすれだのも身のやづれだも
 ほれだほんの字たんすに入れて
 ほれだまよたの訳ではないが
 わしとお前は羽織のひもよ
 昆布で屋根ふぐほそめでしめる
 雨が降るたびだしが出る

第27回 佐井村民 体育大会

七月三日、佐井中グラウンドを会場に、三年振りの村民体育大会が、融和、親睦、連帯の大会スローガンのもと、盛大に開催されました。
老若男女が参加し、二十一種目に熱戦が繰り広げられ、楽しい一日を過ごしました。



選手宣誓



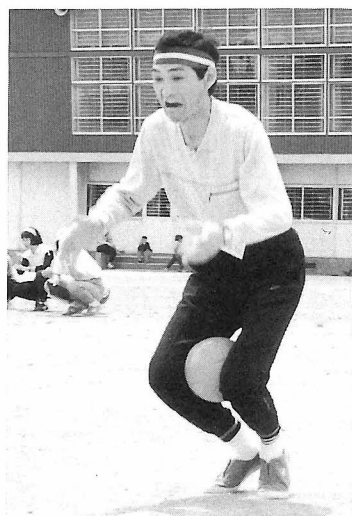
入場行進



ラジオ体操で体をほぐして



大会長あいさつ



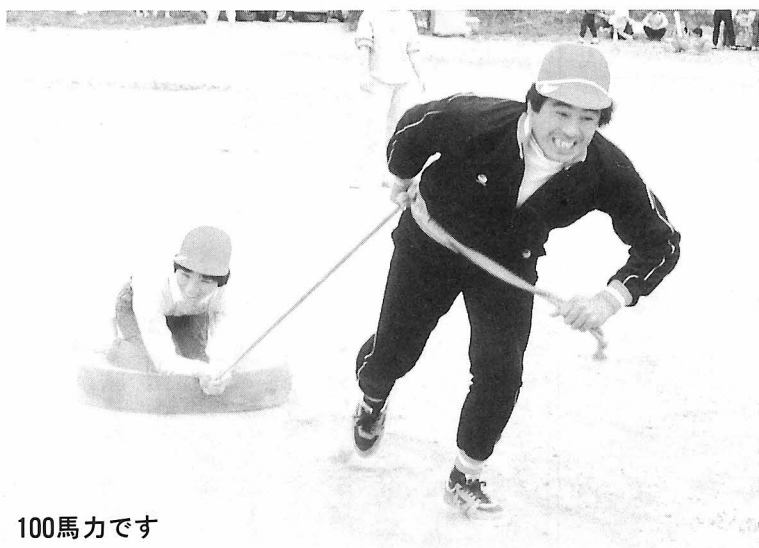
カンガルーです



ヨーイ、ドン!!



せーの!!ヨイショ!!



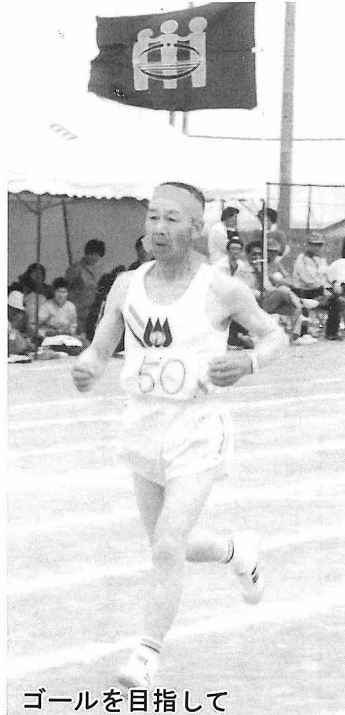
100馬力です



右、左、右、左!!

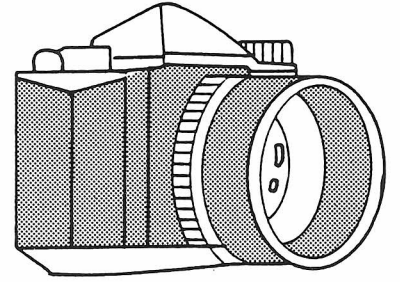


バトン！バトン



ゴールを目指して

カメラ ルポ



ねらいをつけて



ワッショイ！ワッショイ！



ストライク！！



ゆっくり！ゆっくり！



に入ったに入った！



落ちついて！

保健婦だより 高血圧を防ごう



あなたは、自分の血圧がどのくらい知っていますか

家族に高血圧の人はいませんか。日本人の四人に一人は、年をとると高血圧になるといわれ、じつさいに、これといった病気がなくても、血圧は二〇代をすぎたころからしだいに上昇してきます。

予防には、早いうちから減塩やバランスのよい食習慣、生活習慣を身につけることが第一。

▲高血圧の原因▼

高血圧は何らかの原因で末梢の血管が硬化して細くなり、血液がスムーズに流れ

なくなつて、血液を送り出す心臓の圧力が上がるためになります。このうち、原因となる病気が

●高血圧の原因となる病気

腎臓の病気	●糸球大腎炎 ●腎う腎炎 ●妊娠中毒症 ●のうぼう腎など
内分泌の病気 (ホルモン異常)	●甲状腺機能障害 ●副甲状腺機能障害 ●副腎機能障害など ●脳下垂体機能障害など
血管の病気	●腎動脈狭窄症 ●大動脈炎症候群など
頭部の病気	●外傷 ●脳しゆよう ●脳動脈の異常など



●高血圧判定のめやす

最小血圧	区分	最大血圧
95mmHg以上	高血圧	160mmHg以上
95mmHg未満 90mmHg以上	境界域高血圧	160mmHg未満 140mmHg以上
90mmHg未満	正常血圧	140mmHg未満

はつきりしている場合が二

高血圧からこんな病気に

腎臓病 (腎不全)	心臓病 (心不全)
脳卒中 (脳出血、脳梗塞)	狭心症

割、残りの八割はこれといった病気がないのに血圧が高くなる「本態性高血圧」です。

▲高血圧は ほうっておくと 病気をまねく▼

▲佐井村民の血圧状況▼

今年の四月結核検診と同時に全村で実施した血圧測定の結果は、別表のとおりです。930名の測定者のうち、高血圧者は334名で36%、境界域高血圧者は227名で24%と、両者をあわせると全体の60%を占めており、高血圧が多いことがわかりました。

食中毒にご用心!!

夏は高温、多湿で食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。さらに私たちのからだも暑さ負けて消化器管が弱くなったり、体力が低下しているときは食中毒にかかりやすいので注意する必要があります。

「加熱」
細菌は熱に弱いので、食品はなるべく揚げる、煮る、焼くなどして、十分加熱して調理する。

「清潔」
調理する人が手をよく洗うこと。食器、調理器具、ふきんなども清潔にして消毒する。ハエ、ゴキブリなどから食品がよごされないように注意する。

食中毒予防の三原則

- ① 食品の保存には冷蔵庫内の温度をできるだけ5度C以下に、少なくとも10度C以上にならないよう開閉の回数を減らす。
- ② 毎週1回庫内をキレイによく掃除する。
- ③ 早めに庫内の霜とりをする。霜がつくとよく冷えない。
- ④ 肉や魚はラップ類で包むか、ふたつきの容器に入れ、上段に冷蔵する。
- ⑤ 食品を入れておく区分を決め、できるだけその通りに使う。



▲食生活は高血圧予防の基本▼

高血圧予防の基本は生活習慣です。なかでも食事は大切なポイントとなります。

すでに高血圧になっている人の治療も同様で、とくに病気をもちたい本態性の人には、くすりよりもまず食事療法が必要で。

高血圧予防の生活心得5か条

- ① 過労に注意する。
- ② イライラ、心配ごと、興奮をさける。
- ③ タバコはひかえめに。(喫煙は血管障害の原因です。)
- ④ お酒はほどほどに。(一週間に日本酒では5合くらい、ビールは1リットル程度を飲む程度を心がけよう。)
- ⑤ 軽い運動を心がける。

63年4月実施 健康相談から

	年齢区分		血圧所見区分			地区計		
	39	40 64	65	高 境界 域	低 正 常			
大佐井	33	109	86	99	50	1	78	228
古佐井	32	134	101	102	49	6	110	267
原田	10	41	26	16	11	1	26	54
川目	5	13	13	20	16	0	18	54
矢越	8	45	13	24	23	0	19	66
磯谷	13	38	23	19	23	2	30	74
長後	5	22	16	16	12	0	15	43
福浦	1	42	22	17	24	0	24	65
牛滝	20	31	28	21	19	0	39	79
計	127	475	328	334	227	10	359	930
割合	% 14	% 51	% 35	% 36	% 24	% 1	% 39	% 100

減塩メニュー

●塩分をおさえながら軽い減量も

高血圧を防ぎたい女性に

高血圧が気になる男性に

朝食 食塩2.0g 600Kcal

生野菜のサラダ 80g 牛乳 1本
半熟卵 中1個 トースト 2枚

朝食 食塩3.6g 520Kcal

キャベツ50g 目玉焼き 中1個 りんご 中1/2個
さやえんどうとわかめのみそ汁 1杯
二飯 軽く2杯 かぶの塩もみ 50g

夕食 食塩3.0g 600Kcal

とり肉と野菜の鍋もの
とり肉60g 野菜100g
豆腐1/3丁
大根、人参、油あげの
ごま酢あえ
大根、人参55g
油あげ5g
りんご 中1/3個
二飯 軽く2杯

計 食塩8.5g 1750Kcal

朝食 食塩3.5g 550Kcal

生サケのつけ焼き 50g
野菜の煮しめ 100g
ほうれん草のおひたし70g
みかん 大1個

夕食 食塩2.5g 540Kcal

焼魚 1尾 大根おろし 50g
豆腐あんかけ 約1/2丁
ほうれん草のおひたし70g
二飯 軽く2杯

計 食塩8.3g 1840Kcal

朝食 食塩2.2g 780Kcal

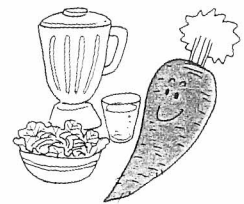
牛乳 1本 トースト 2枚
いちご 約10粒
チキンハンバーグ
とり肉80g
ポテトサラダ
じゃがいも80g

8月の保健事業



- 1日(月) 健康相談日
- 8日(月) 健康相談日
- 17日(水) 健康相談日
- 25日(木) 献血
- 26日(金) 乳児相談
63年1月生、63年4月生
乳児検診
62年8月~10月生
3才児検診
60年1月~3月生
- 29日(月) 健康相談日

シリーズ 健康によいものを食べていますか①



「にんじん」とびり多いビタミンA」にんじんは、体内に入るとビタミンAに変わるカロチンをきわめて多量に持っている。その赤い色は、カロチンを含むカロチノイド色素によるものです。色が濃いほどカロチンが多く含まれています。

効用▽ 体力増強・夜盲症 生のにんじんを食べたり、ジュースにして毎日飲んでいると、虚弱体質や病後の回復にとっても効果があり、疲れやすい人や貧血の人にもよく効きます。ヨーロッパでは生のままサラダにして利用し、中国では、にんじんを果物がわりに生で食べるなど、昔から

経験的にその効果を知って利用していたそうです。ビタミンAは、レバーなどにも多く含まれるもので細胞の機能を調整し粘膜を正常に保つ働きをします。不足すると細胞の異常や変化が起り、これががんの前ぶれの状態でもあるといわれています。またビタミンAは目にも力をつける働きがありますから、疲れ目やとり目によいこともよく知られています。

料理~~~~~

体力増強のために生でたべるほかに、目に力をつけるためなど、ビタミンAの効用を求める場合は、油で調理するとカロチンの吸収率が高まります。また、にんじんの葉には、ビタミンCをはじめいろいろ貴重な栄養素があるので青汁にして飲む方法もよいでしょう。この場合は水につけて十分水分を吸収させてからジュースを使うとよいでしょう。

交母だより

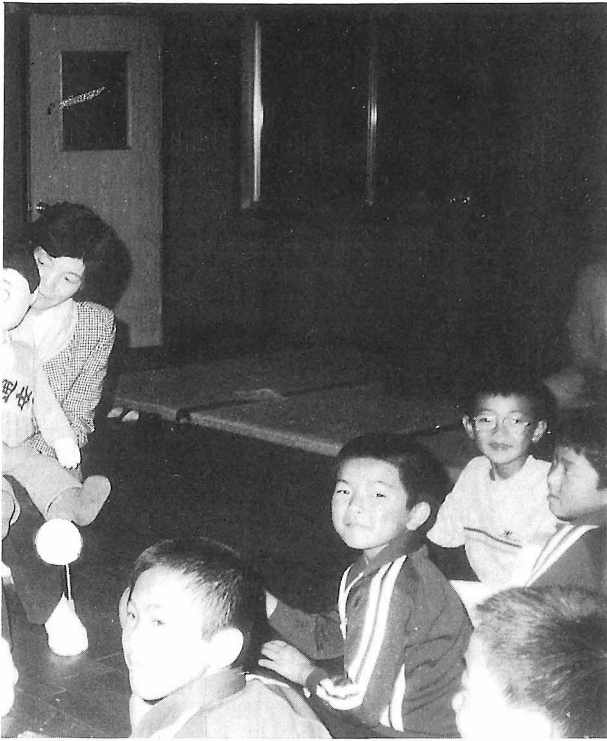


佐井村
交通安全母の会

交通安全活動を考える

佐井駐在所 蛭名 均

交通戦争と言われる今日、多くの遵い人命が、毎日のように交通事故によって失なわれています。一家の大黒柱や愛息を失なった家族の悲しみ……交通事故は、被害者はもちろん加害者に対しても、精神的、経済的にも、多くの傷跡を残しています。幸い佐井村においては、数年来大きな事故はありません。これも村交通安全対策協議会あるいは交通安全母の会を始めとする、村民一丸となつての交通安全活動による成果であると、深く敬意を称すると



ころであります。このことは、県内の他市町村からも「交通安全の佐井村」との高い評価を得、その先進性に注目されているところで

す。交通事故に遭わないことは誰しもが等しく望んでいることとです。しかしながら、交通事故を身近に体験したことのない人には、何か他人事のように思われがちではないでしょうか。ところが、調査結果によりますと、交通事故は二百人に一人という極めて高い確率となっています。

また「交通安全活動も、警察や母の会がやれば良い。私達には関係のないこと」といった声を耳にすることがあります。

今日の大量交通時代、国民皆免許時代を迎え、今や交通事故は日常生活の中で、最も身近な脅威となっており、誰もが当事者になつても不思議のない、厳しい環境にあると言えます。

したがって、このような厳しい車社会の現実を直視して

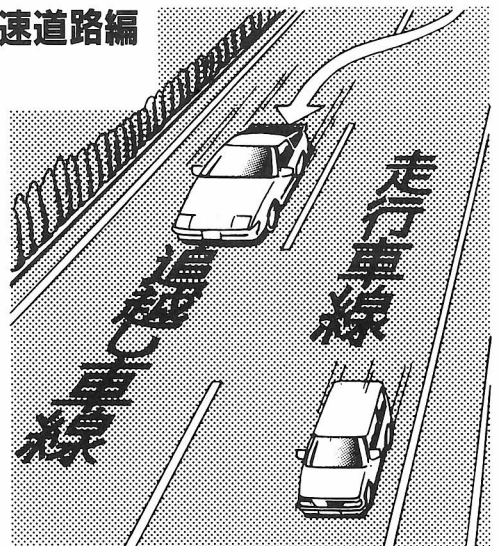


家族で話し合おう



交通安全・高速道路編

通行区分を守ろう



高速道路の本線車道には、走行車線と追い越し車線の2つの通行区分があります。走行車線は通常の走行に使用する車線、追い越し車線は前方の車を追い越すための車線です。

車はそれぞれ、エンジンの総排気量、馬力、重量などにより性能が異なります。そのため高速道路では、車の種類によって最高速度の制限があります。つまり、すべての車が高速道路を同じ速度で走れないことから、追い越し車線が設けられているのです。

ですから、高速道路では通行区分を守り、むやみに追い越し車線を走行しないようにしましょう。

また、走行車線を走る車は左側の白線を目安にして、車線内のやや左寄りを走りたいも

のです。後続の車があなたの車を追い越すとき、2台の車の間に十分な間隔がとれて、接触事故の防止に役立ちます。

交通事故のご相談は お気軽にどうぞ 無料でご相談に応じております

午前9時半～午後4時40分(平日)
土曜日は正午まで(第2・第3土曜日は休みます)
◎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

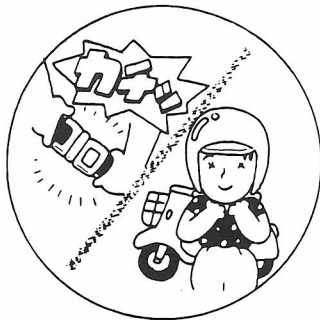
青森市中央1-23-5
明治生命青森中央ビル5階(市役所東寄り100m位)
青森調査事務所内
☎0177-22-1025(直通) 0177-76-4391
電話のご相談もお受けします

「自分の命は自分で守る」という基本的な考えのもと、村民一人一人が正しい交通ルールとマナーを実践することが肝要であり、また、我が村が

ら絶対交通事故を出さないという、強い安全意識を持つことが事故を防止することになるのです。最近、バイクのノヘルメットやシートベルト



の未着装の車を見かけます。今一度認識を新たに、交通ルールの実践に努めていただきたいと思えます。繰り返すようですが、明るい事故のない村づくりは、村民のみなさんが主役です。今後とも、悲惨な交通事故ゼロを目指し、微力ながらもより一層頑張っていく所存であり、みなさんの深い理解とご協力をお願いします。



自動車に乗ったらシートベルト

バイクを運転するときはヘルメット

●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。



家族で話し合おう



交通安全・高速道路編

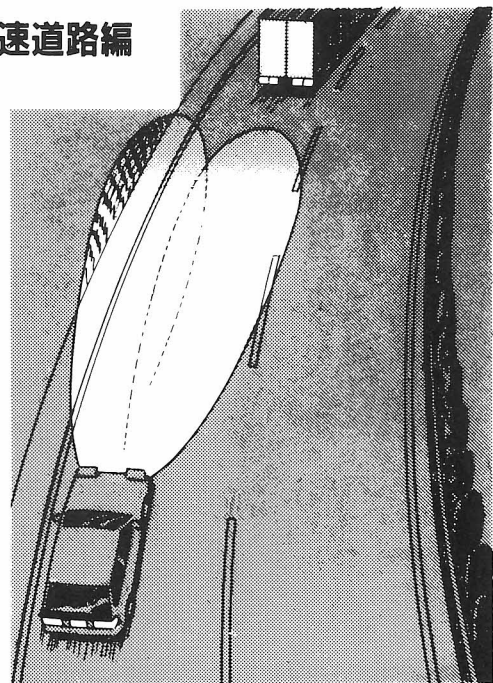
夜間は、速度感がにびります。暗く視界が悪いので、速度を感じさせるガードレールなどの対象物や周りの景色が見えないためです。最高速度を超えないよう注意深い運転が必要です。前方に車が走っているときや、対向車のあるときは、前照灯を下向きにし、車間距離を十分にとり、前の車のブレーキ灯に注意してください。

一方、対向車がなく、前にも車がない場合は、視線をできるだけ先へ向けて、道路の状態を早め早めに知るようにしましょう。

また、日が落ちて、空がまだ明るい薄暮のころは、思ったよりも周りは、暗くなっているものです。自分の車の存在を相手に知らせるためにも、早目にライトをつけましょう。

より注意深い運転を

夜間の走行



生命保険と税金

多くの家庭では、病気や交通事故など、突然の災害に備え、生命保険に加入しています。



生命保険に加入すると、支払った保険料の額に応じ、一定額が総所得金額から控除されて税額が計算されます。また、保険金を受け取った場合は、その保険の契約形態

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

領収書や契約書と印紙税

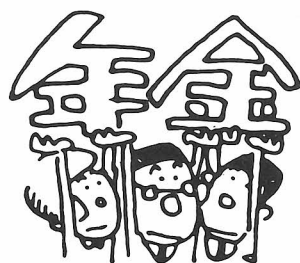


私たちが毎日の生活の中で作ったりもらったりする文書の中には、領収書や売買契約書などのように、印紙税がか

い。 によって、相続税、贈与税または所得税がかかります。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。

8月31日は 村県民税第2期の 納期限です。

＝納期内納付にご協力ください＝



かるものがあります。 印紙税は、印紙税がかかる文書を作った人が、その文書に定められた額の収入印紙を貼り、消印して納付する税金です。 契約書などには、忘れずに収入印紙を貼りましょう。 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。

二十歳になったら 国民年金に 加入しましょう

成人となりましたみなさんに、心からお祝い申しあげます。

二十歳から国民年金に加入することも、大人の仲間入りのあかしであり、義務と権利であります。

現在、県内では約二十万人が国民年金から年金を受給しており、支給額は約七百億円に達しています。

国民年金は、老後における生活の支えとなるほか、万一の事故や病気で障害者になつ

住所が変わったら届出を



年金を受けている人が、住所を変えたときは「年金受給権者住所・支払機関変更届」に、年金証書の記号番号、変更後の住所を記入して、住ん



たときや、一家の働き手が亡くなつたときにも、基礎年金が受けられる公的年金制度です。

二十歳からのスタートに出遅れますと大変です。国民年金の手続きがまだ終わっていない人は、至急役場民生相談課に出かけて、しつかり加入と納付をしましょう。

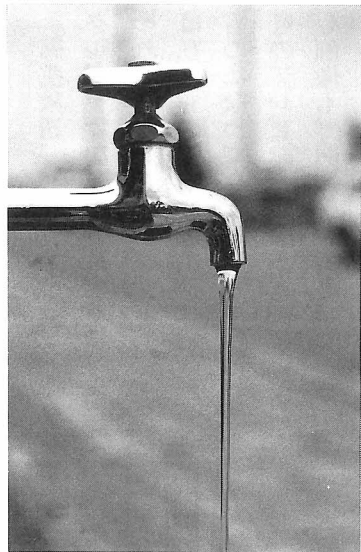
でいる市町村を管轄している社会保険事務所へ提出しなければなりません。

この届出をしないと、支払通知書や振込通知書が届かないなど、年金の受け取りができないことにもなりますので忘れずに提出してください。

なお、変更後の住所は、番地や「〇〇アパート〇号室」「〇〇方」などの方書まで、ハッキリと書いてください。

〇〇〇水の日・水の週間〇〇〇

「水は限られた資源 使い方を工夫しよう」



はるか昔から、人類は水とともに生きてきました。私たちの生活は、はかり知れない水の恩恵によって支えられてきたといっても過言ではありません。そして現代は、以前にも増して人と水の密接な関

係が続いています。生活用水や工業用水など、昔以上に水の使用量が増えたため、水はますます貴重な資源となりました。八月一日は「水の日」、この日から「水の週間」もスタートします。いま一度、水の大切さを見直し、使い方に工夫を凝らしていきたいものです。

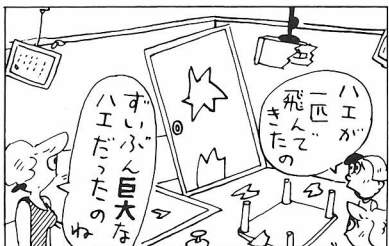
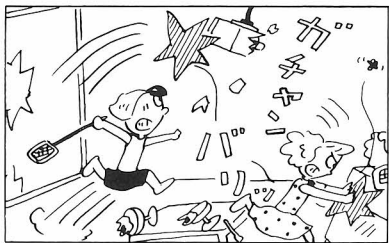
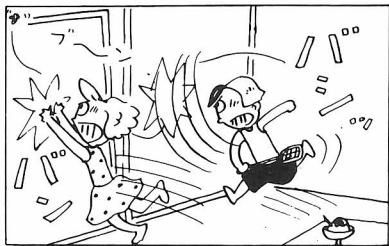
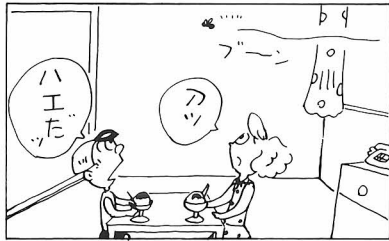
いよいよ夏本番となり、水を使う機会が多くなりました。特にお盆中には帰省客や旅行者などで、人口が急増加し、水の使用量も急増します。しかし、水道はその地域に合わせて水道管を布設しているため、計画以上の水を使うと、断水することがあります。みなさん一人一人の気持ちで、断水に左右します。実情を十分ご理解のうえ、節水にご協力ください。



▲節水にご協力を▼

さわやか君

西村 宗



歳時記

「氷」という文字に、涼し気な波などをあしらった「氷旗」が店先につるされているのは、まさに夏の風物詩です。その氷旗を見て、子供たちが「あっ、フラッペの店がある」と言っているのを見かけました。かき氷は、現代っ子にとってアイス・フラッペなのです。

かき氷

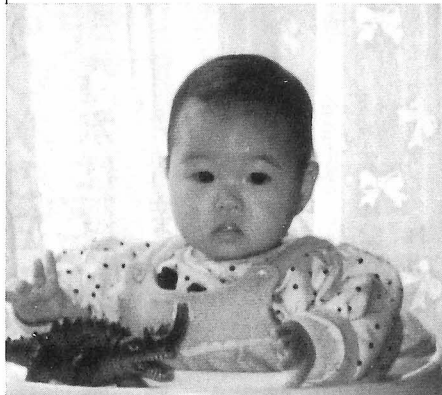
て、スプーンのようになったもので食べるのです。夏に氷を珍重して食べたのは昔からのことです。日本書紀にも、地面を掘って氷を保存したことが載っており、削氷(けずりひ)は、宴席の献立として出されていたようです。保存した天然氷を使った氷水の店は明治のはじめころからあり、明治中期からは人工氷が出回りました。それが今では、氷は家庭の冷蔵庫で作られるようになり、電気かき氷器は、お中元の品としても人気があります。

フラッペとは、かき氷にリキュールをかけたり、果物などを飾ったものをいいます。たしかにその店では、発泡スチロールの器にかき氷を入れ、派手な色の清涼飲料水かけたフラッペを売っていました。ストローの先が開いて、夏は冷たいもの



の食べ過ぎや食中毒の多い季節。八月の第一月曜日から一週間(今年八月一日から七日まで)は、食品衛生週間です。この期間中は食品衛生監視員の監視活動が強化され、また、食品衛生思想普及のための行事が各地で開催されます。

満1歳になります

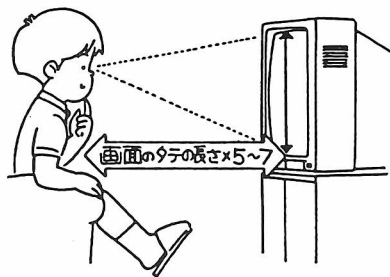


中村奈津子ちゃん

(勇孝・照子)

糠 森

衛生放送、パソコンやレンタルビデオなどが普及するにつれて、今まで以上にテレビは私たちの生活に欠かせないものになってきています。最近のテレビは、画面が大型化し画像も鮮明になってきました。必要以上に近づいて見ると、見にくくなったり目が疲れやすくなったりします。



目が疲れない テレビの見方



一般にテレビを見るのに適した距離は、ブラウン管の縦の長さの五〜七倍。十四型なら二メートル。二十型なら三メートルぐらいが目安になります。ただし、最近の三十七型の大画面でも、二メートルあれば十分という高画質テレビが市販されるようになり、比較的短い距離でも楽に大型テレビを見ることができるよう

うになりました。また、目と画面の高さを同じくらいか、やや低めにしておくことも目を疲れさせないコツです。

灯台が新設されます

海上保安庁では、このほど昭和六十三年度に行う航路標識の整備実施計画を決定しました。

むつ航路標識事務所管内(横浜町以北の北半島全域)では、次の灯台(二ヶ所)が新設されます。なお、現地着工等については、追って広報します。

- 一、奥戸港北防波堤灯台
- 二、下手浜港東防波堤灯台

戸籍の窓口

7月18日現在

◎お誕生おめでとう

金谷英一朗 (一彦)	大佐井
竹内 泰子 (榮一)	牛 滝
松林 佑香 (雷二)	古佐井
館脇 洋子 (達夫)	矢 越
内藤のどか (司)	福 浦

◎ご結婚おめでとう

能登 桂樹	古佐井
藤澤 尚子	札幌市
中村 久美義	矢 越
加藤 美子	美唄市
長峰 博	鶴田町
若山 美鈴	古佐井

◎おくやみ申し上げます

館脇 克孝 (孝一)	矢 越
岡本 ちゑ (元弘)	大佐井
福島 ハル (一二三)	古佐井
佐藤 一夫 (政治)	原 田
木部 とさ (丈夫)	原 田

6月30日現在人口 (前月比)

男	1,926	(-6)
女	1,971	(+4)
計	3,897	(-2)
世帯数	1,128	(+2)

むつ総合病院 休診のおしらせ

8月18日(木)は、病院創立記念日のため休診とします。
ただし、救急患者につきましては受付いたします。

火事・緊急の場合は

119番へ

サイレンの試験日は
毎月1日、15日(正午)
佐井消防分署 ☎38-2266

電気安全知識

さし込みプラグは
しっかりと
さし込みましょう



財東北電気保安協会