

1989-7月



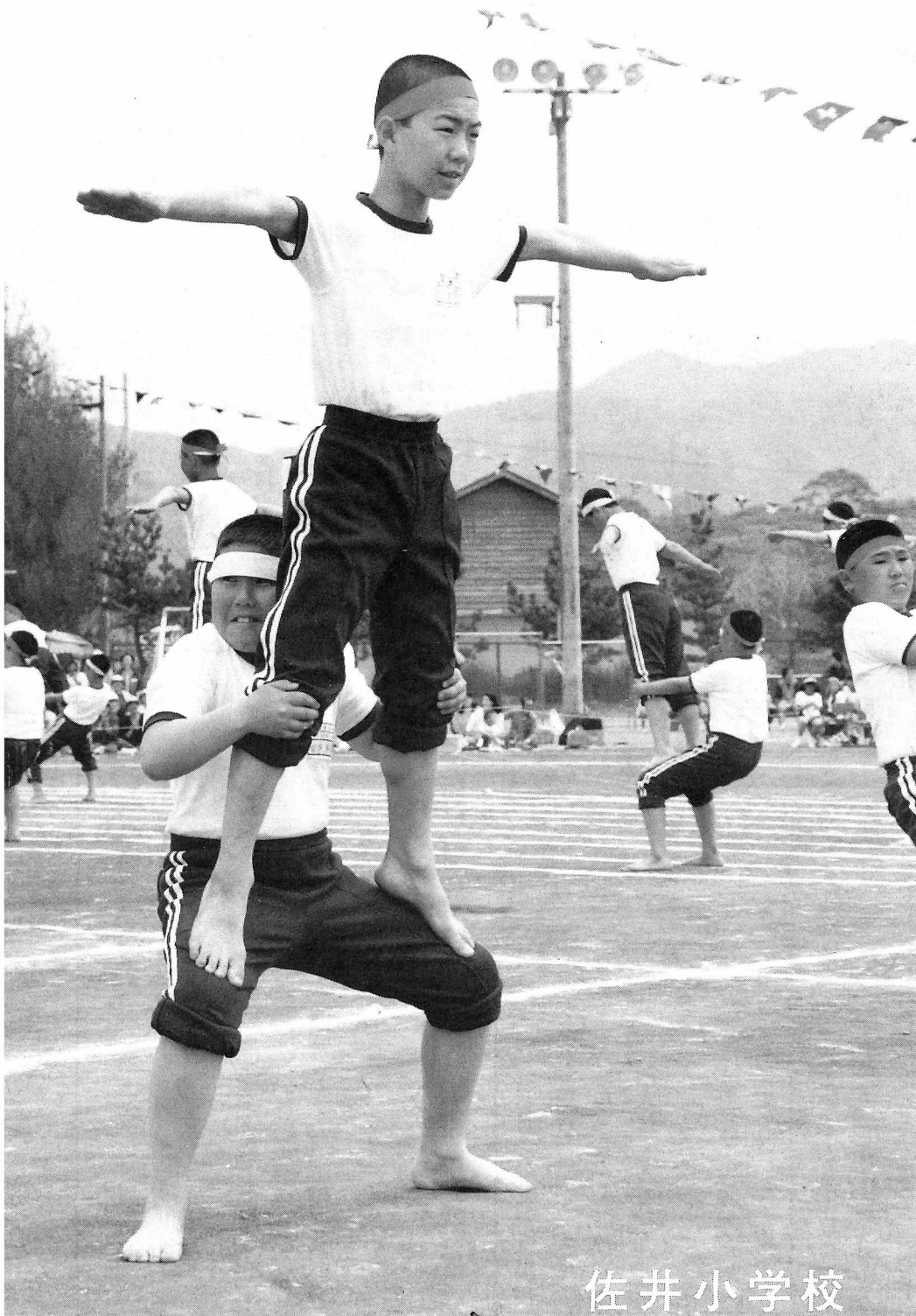
No.239

広報さし

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 佐井村役場総務課 ☎0175(38)2111



佐井小学校

元気いっぱいの子どもたち

—春の大運動会—

絶好の運動会日和となった六月五日、管内小中学校で春の大運動会が行われました。

徒競走、技走、玉入れ、リレー、応援にと元気いっぱいの児童生徒に、父兄から盛んに声援や拍手が送られ、春の空にこだましていました。

主な内容

- 2～3 むらの話題
出稼ぎ現地のみなさん
- 4～5 カメラルポ
- 6～7 教育だより
- 8～9 保健婦だより
- 10～11 交母だより
- 12～13 おしらせ
- 14 税務だより
年金だより
- 15 歳時記
- 16 戸籍の窓口

むらの話題



むらの情報を広く掲載いたします。
身近な情報がありましたら、総務課まで連絡ください。

佐井村消防団 定期観閲式

日頃の訓練成果を発表

「災害は、忘れたころにやってくる。」

ひとたび火災や台風、洪水、地震などの災害が発生すると、昼夜を問わずに駆けつけ、村民の生命と財産を守る消防団。その役割は非常に大き

く、私たちが安心して暮らすためには、なくてはならないものです。

六月十五日、消防団員のみなさんが、日頃の訓練の成果を発表する定期観閲式が、佐井小学校グラウンドを会場に行われました。



力強い分列行進



川目婦人協力隊



本番ながらの一斉放水



福浦少年消防クラブ

八分団から百八十名余りの団員と、川目婦人消防協力隊、福浦少年消防クラブが、息のあったポンプ操法、まとい振り演技、初期消火演技や消火栓操法を披露。さらに力強い分列行進、本番さながらの一斉放水が繰り広げられると、来賓や観客から、おしめない拍手が送られていました。

お元氣ですか

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。お元氣で、活躍のことと拝察いたします。

このページでは、現地での情報、お便り、写真などをお待ちしています。

▲全国安全週間実施中▼

七月一日から七月七日までの一週間は、全国安全週間です。

この安全週間は、「人命尊重」という基本理念のもとに、今や職場に深く根をおろしています。

わが国の労働災害は、昭和三十年代のピーク時に比べて大幅に減少しています。が、しかしながら労働災害による被害者の総数は、今年お年間八十万人も及んでおり、その減少率は鈍化してきておりますが、建設工事の土砂崩壊等、一時に多くの被災労働者が発生するような重大災害も依然多発しています。特に死亡災害については、

お わ び

六月号の前年度出稼労働者数三〇一人は、三六一人。人口対比九四人に一人は、九・四人に一人の誤りです。訂正しておわびいたします。

一昨年後半から増加に転じた昨年の死亡者は二五四九人と一昨年比べて二〇七人(八・八%)も増加しています。

このため、災害事故に対応した安全管理の徹底と安全意識の高揚を図ることが強く要請されています。

このような観点から平成元年度の全国安全週間は、「決意新たに、みんなで築

表彰をうけたみなさん

消防庁長官表彰

・永年勤続功労章

本団分団長 島野芳丈

青森県知事表彰

・永年勤続功労章

本団部長 坪谷正隆

前第三分団分団長

佐藤良一

日本消防協会会長表彰

・功績章

本団副団長 宮川 勉

青森県消防協会会長表彰

・功労章

第二分団部長 松谷 明

・勤功章

本団部長 坪谷正隆

第二分団部長 松谷 明

・永年勤続章(二十年以上)

第一分団部長 竹本慎吾

第二分団班長 福田義一

〃〃〃 福田栄一

〃〃〃 岡本文雄

第二分団団員 横浜信雄

〃〃〃 和田喜久雄

第三分団班長 鹿島秋夫

第七分団団員 田中明正

・永年勤続章(十五年以上)

第二分団団員 長島 修

第三分団部長 加藤義一

第三分団団員 松本正一

第四分団部長 川畑勲夫

〃〃〃 木下昇次

〃〃〃 宮木幸雄

〃〃〃 中村栄一

〃〃〃 宮川久雄

〃〃〃 館脇正博

〃〃〃 福田 功

〃〃〃 館脇秀章

第五分団 〃〃〃 新田徳広

・永年勤続章(十年以上)

第一分団班長 竹内 修

〃〃〃 団員 能登秀樹

第二分団 〃〃〃 和田和彦

第四分団 〃〃〃 横浜昭彦

〃〃〃 田中忠幸

第六分団 〃〃〃 大石 保

むつ下北支部長表彰

・優良団員章

第一分団部長 竹本慎吾

第二分団副分団長

松谷喜久雄

第三分団部長 鹿島秋夫

第八分団 〃〃 長谷川巖

佐井村長表彰

・感謝状(永年勤続退団者)

佐藤良一(26年勤続)

佐藤唯一(27年勤続)

田中政一(18年勤続)

田中順太郎(13年勤続)

・感謝状(一般協力者)

金井豊人(人命救助)

宮野 勇(防火水槽設置)

土地無償提供)

竹内竜三(火災発見)

京子 通報協力)

中村喜一(初期消火協力)

泉田ツ子(火災通報協力)

萬谷栄一(初期消火協力)

大畑正道(火災通報初期)

消火協力)

蒔田一雄(初期消火協力)

季節保育所で楽しくついでついで

毎年春と秋の二回、子供たちが楽しみにしている季節保育所が開設されます。

今年も春の季節保育所が五月十六日から六月十三日までの一ヶ月間、原田、矢越、磯谷、福浦、牛滝地区

で開かれ、楽しいひとときを過ごしました。

ふだん、集団生活になれていない子供たちも、歌やお絵書きなど、楽しい集団生活を過ごしながら、みんな仲よしのよい子になりました。

また、六月九日には、佐井村保育所の子供たちと一緒に初めての交流会も開かれ、初めて会うお友達ともすぐ仲よしとなり、歌やダンス、かけっこや砂遊びに、一日中元気な声が響いていました。



福浦地区



矢越地区



原田地区



牛滝地区



磯谷地区

季節保育所で、みんな仲よしの、いい子になりました。

こう 災害ゼロの明るい職場を！
をスローガンとして展開することになりました。
みなさんの職場の身のまわりの安全はどうでしょう

か。
この安全週間を機会に一人ひとりが日常活動の総点検を行い安全について考えよう。

村制施行百周年記念

がんかけ祭り

六月四日、村内外から千数百人が集り、今年で五回目のがんかけ祭りが盛大に開催されました。

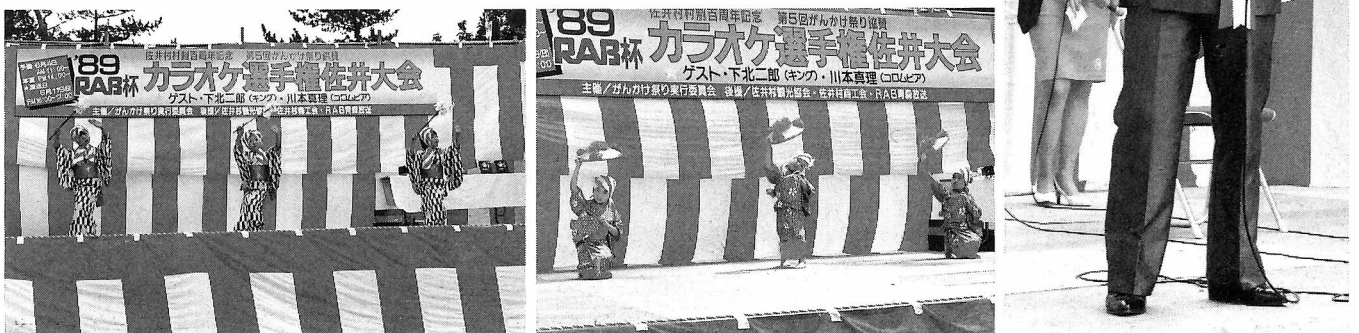
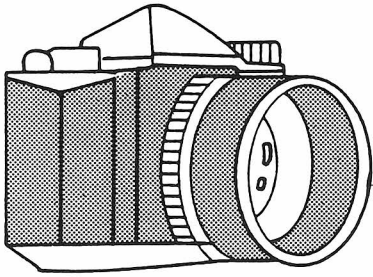
今年には村制施行百周年にあたります。これを記念してのがんかけ祭りとなった今回は、特設ステージを設けてRAB杯カラオケ選手権佐井大会も催されました。

遠くは八戸市、鱈ヶ沢町からの出演者もあり、二十数名が自慢のノドを披露。またゲストとして、村出身の演歌歌手「下北二郎」さんも駆けつけ、会場を盛り上げてくれました。

がんかけ公園内には、家族、友人、職場同志のみならず、炭火を囲んでの焼肉に、舌づつみを打つ光景があちこちに見られ、カラオケ大会で熱唱するみなさんに、盛んに声援が送られていました。

また、弘前大学の留学生八人も会場に訪ねての国際交流に、一日中笑い声が絶えない、楽しいひとときとなりました。

カメラ ルポ



人と人との交流をめざして



「ラブリーさい」

国際交流

本州北端のここ佐井村に、六月三日・四日、弘前大学に留学中の外国人学生八人が訪ずれての国際交流が繰り広げられました。

来村したのは、弘前大学で日本語、学校経営などを学んでいる男性一人、女性七人で、お国はブラジル、タイ、マレーシア、インドネシア、フィリピン、メキシコと七カ国。

振興センターでの歓迎式の後、村の婦人たちが、留学生を講師に、世界の味覚づくりにチャレンジ。初めはちよつと緊張気味だった婦人たちも、気さくな人柄の留学生と、身ぶり手ぶりで会話するうちに打ち解け、笑い声が絶えない、楽しい体験学習となりました。

その夜の歓迎レセプションでは、作つたばかりの世界の料理と、地元の味覚が並べられての試食会。留学生のお国の民俗衣装と日本の着物を披露するファッションショー。日本舞踊の上演やダンス。佐井の盆踊りが紹介され、留学生と村の人たちが一緒にになり、夜遅くまで交流の輪が広がりました。

翌日は、がんかけ祭りにも参加。がんかけ公園に集まったみなさんから歓迎の拍手を受けた留学生は、村民のみなさんと一緒になって、楽しいお祭りのひとときを過ごしました。



教育だより

行事を成長の糧に

佐井中学校校長 扇野 保

初夏を迎えた。運動会、遠足、中体連大会の行われる季節である。

先日、小学校の運動会に招かれた。万国旗で飾られた校庭で、児童や園児たちが明るく、のびのびと競技や応援に歓声を上げていた。観覧席では、村の老若男女が総出で子や孫に声援を送り、PTAの父母たちは、張り切って運営に協力していた。原田小学校でも、二十二名の全校生徒が、楽しそうに、アイデアに富んだ競技に熱中していた。地域、PTA、各団体の人々も参加し、運動会を盛り上げていた。

運動会は、村人の喜びであり、子どもの成長を願う祭りであった。親と子、地



佐井小学校運動会

域と学校との暖かい結びつきに、心が和んだ。きつと磯谷、長後、福浦、牛滝でも、それぞれ素晴らしく、楽しい一日であったと思う。与えられた条件の中で、創意と工夫をこらして、児童生徒の成長を願う姿に、愛を感じた。教育の原点が愛であり、寛容で暖かいも

のであるとすれば、佐井村のここにも、あそこにも教育の光が満ちている。

中学校の耐久遠足は、あいにくの雨で、翌日に延期した。困難に挑戦し、克服したり、忍耐して切り抜ける精神力、体育を養うことを目的としていた。

当日も肌寒く、心配な空模様であったが、先生方は計画通り行動し、全員無事に予定コースを完歩できた。

長距離を歩く遠足は、市部では殆ど無くなり、バス遠足に代った。昨今、貴重な体験である。地域に、安全に、歩ける場所が残っていることに感謝し、歩く楽しさを味わった。二万八千歩、気分爽快であったが、果して生徒は……。

中体連大会を目前にしていま、各部活動が燃えている。それぞれの目標に向かって、教師と生徒が一体となって練習に打ち込む姿に感動を覚える。

試合に勝って喜ぶことも、敗れて涙を流すのもよい。そ

函館・下北婦人交流会に参加して

中村 和子

六月一日、二日津軽海峡を隔てて向いあっている下北半島の北通り三町村と、道南五市町村の婦人が年に一度集う、恒例の「函館、下北交流婦人研修会」が大間町で開かれました。教育委員会の小林先生、先輩の方々と一緒に私も参加してみました。北海道の一行は、函館市、戸井町、恵山町、南茅部町、榎法華村の総勢四〇人と大間町、風間浦村、佐井村の三〇人余りで、交流会は青函圏が叫ばれる以前から人と物が行き交う生活の場を作っている両地域の結びつきをより深めるのが目的で、五十六年から各市町村が持ち廻りで毎年開催され今年も九回目。今回から二巡り目に入ったこの事。会場である大間町勤労青少年ホームでの歓迎式では、川村ヨシ子会長が「互いに優れた点を吸収し合いそれぞれ、市町村発展に婦人の力を役立てましょう」と力強い歓迎の言葉を述べられ、昼食後、本州最北端の碑の前で北海道を見渡し

ながら記念写真。その後大間町社教で用意したバスに乗り込み、一行は恐山を視察。前夜の雨で一段と緑を増した木野部峠、若葉の街道を走る事一時間全りで、恐山到着。シーズン前で観光客も少なく、ひっそりと宇曾利湖に影を落した廻りの山々、高山植物の花が咲き誇る中を、風車を手に皆想いおもいにお参りを済ませました。始めての参加者のためにガイドがついたら、下北の奥座敷の紹介が出来たのに一と少し残念に思いました。一日の疲れを大間温泉で洗い流して、六時からは、大間町教育長さん、各地担当の先生方も交えての交流会。昨年親しくなった人達、また始めて会った人と話はずみ、アトラクションにも婦人パワーが盛り上り賑やかな一時を過ごしました。二日目はATR展示館見学後、東京理科大学教授久保寺昭子先生による「健康を守る薬とのお上手なおつき合い」と題しての講演がありました。

れを糧にして、明日への夢に挑戦する努力を期待したい。部活動は、体力、気力、趣味、特技だけでなく、友情や礼儀など、将来に生きてくる多くの財産を身につけることができる場である。

新しい家族・夫婦で子育て

「家族の活性化」

東京都立大学教授

心理学 詫 摩 武 俊

結婚して十五年くらい過ぎると、夫も妻も四十歳近くになり、子供も高校生や中学生になります。子供と一緒に住んでそれぞれ通学しています。親と話す時間は少なくなり、保育所や小学校のころは、その日にあったことを色々話してくれました。しかし、今は学校でどんなことをしているのか、自分からは話してくれません。親のほうから尋ねると、うるさそうに短く答えるだけです。自分の部屋で過ごすことが多く、部屋には専用のテレビも持っています。食事や洗濯の世話をしてもらい、毎月お小遣いをもたらしていれば十分なようです。

反面、部活と学習の両立、勝敗へのこだわり、部活動の種類と指導者の問題等批判や意見も耳にする。いまできる条件の中で、最善のものを選択し、新しい自分を発見して欲しいと思う。

高校生の子供の中には、自分の部屋に専用の電話を引いてほしいと要求するものもいます。

夫は会社で多忙です。夕食のときまでに帰宅することとはめったにありません。妻も数年前からフルタイムの仕事もち、日中はずっと不在です。会社の付き合いで遅く帰宅することもあります。週に二度、家政婦さんがきて掃除などはしてくれませんが、何となく家中は雑然としています。以前は、家族のためにおいしいものを作ろうと、料理の講習会にも行ったことがありましたが、夫は不在がち、子供たちは何を作ってもただ黙って食べるだけなので、張り合いがなくなりました。最近、簡単なインスタント食品ばかりになってしまいました。

夫と妻の間の話題も、ほとんどありません。四人の家族がばらばらに生活して

今後、いろいろな学校行事が行われる。各行事を通して、夢や希望を語り合い、生徒ひとりひとりが、学習や部活動や行事に、打ち込み、燃え、高めあうように成長することを見守りたい。

います。外から家族に電話がかかっても、どこに行っている、いつ帰宅するのかを告げることもできません。十年前はこんなではありませんでした。日曜日ごとに親子で公園や遊園地に出かけました。泣き声と叱る声もありましたが、全体に明るく活力がありました。

このような沈滞した傾向は、程度の差はあっても結婚後十数年たった家族に認められることです。

家族が解体しかかっています。親たちの知恵と努力が必要とされます。みんなで体を動かして働くこと、旅行の計画、家の改築、家族でできるゲームやスポーツを習い始めることなど、家族の事情にあった対応策があるでしょう。こんな時期に思いがけず、三番目の赤ちゃんが生まれ、家族でこの子をかかわいがり、家族全体がいきいきとした例もあります。

「森の精、フィトンチッド」(細菌の殺し屋) 私達の廻りにあるヒバ、杉、松、菖蒲、よもぎ、みかん、果物の果肉等にいろいろの病原菌を殺す作用があり「森林浴」が提唱され、人々が心身共に健康であるためにも、自然を大切にしように。また、森を散策するようになると話され講演を終わりました。

「ばらいろ学級」開設される

六月一日、六十歳以上を対象とした「ばらいろ学級」の開講式が行われました。お互いに連携をはかりながら、学習とおしゃべりの会を催し、人とのふれあいの楽しさをもつことを趣旨としています。

七日の木彫り教室は、初めて手にする「のみ」が思うように動かず、しかし彫るごとに自分なりの要領を得てみるうちに浮き上がる図に、不安と期待の入りまじった真剣のひとときと、また手さばきの良さをみつけ、別の自分をみつけたよ

肌寒い天候でしたがフェリーの発着所まで道南の婦人の方の見送りに、ほたるの光のメロディーの流れる中、「来年は南茅部へどうぞ」と、再会を約束して帰路につきましました。参加者一同とても楽しい良い研修ができた事をお礼申し上げます。小林先生、二日間お付き合ひ有りがとうございました。



うでもあります。その後は、料理教室のできあがった料理を、みんなで試食会といった教室の連携と交流もでき、楽しみながら開催されています。たくさんの方々の受講を願っています。

保健婦だより

暮らしの中の 体力づくり



体力づくりは
健康のみなもとです

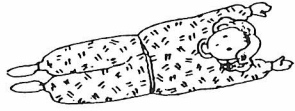
体力づくりは健康のみなもとです。しかし、いざ始めようとしても、なかなかそのきつかけがつかめません。そこで、仕事のあい間や通勤、買い物の中に、あるいは床に就く前の短かい時間を活用して、ここに紹介する簡単な体操を実行してみたいかがでしょう。「ちよつとやってみようか」という気軽な気持ちで始めてみてください。

① ふとんの上で

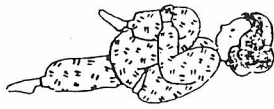
|| 起きる前の体操 ||

1 寝たままの背のび
(あお向け)

寝たまま、ゆっくり腕を伸ばして、指の先からつま先まで一直線になるように、深呼吸をするつもりで、全身を伸ばしましょう。



2 片膝をかかえてのストレッチング
寝たままの姿勢から、片膝を胸の前に引き寄せます。



3 猫の背のび
膝立て姿勢から両手を床につき、お尻を引いて肩が沈むように引きます。手はなるべく前につきましょう。

② 通勤・買い物の 途中で

|| 歩きながら
できる体操 ||

1 腕ふり
気分をリラックスさせて、なるべく前後に大きく振りましょう。速足で歩いてみるのも効果的です。



2 肩の上下運動
気分転換と肩こり予防に役立ちます。両肩同時に、あるいは片方ずつ、リズムに合わせてイチニ、イチニ。



3 首の運動
首を前後左右に曲げます。



シリーズ 血圧なんでもQ&A

◎ 激しい運動をすると血圧が上がると聞きますが、最近ジョギングを始めてから血圧がかえって安定したという話を耳にしました。これはどういうことですか。

◎ 激しい運動をすることで血圧が上がるのに、ジョギングなどをするによって血圧が下がるという矛盾に対して疑問を感じられるのでしょうか。しかしこれはどちらも本当です。激しく運動すれば、筋肉の活動が活発になるため、多くの血液を必要とします。そのため循環血液量が増え、血圧は上がります。しかし、短い時間の運動なのでそれだけで高血圧になるものではありません。むしろ短い時間に血管に圧力を加えたり休めたりすることにより、血管に弾力がつき、運動後も末梢血管が開いているので、血圧は運動後は一時やや下がりが気味になります。ジョギングのような軽い運動を繰り返すと、以上のような運動効果のほかに、ストレスを解消することにより神経性の昇圧因子を少なくさせ、その結果高めの人の血圧を安定させる効果があります。ストレスによる刺激でもコレストロールは上がりますが、運動などでストレスを解消すれば、コレストロールも下がりめとなり、動脈硬化による血圧上昇も抑えられます。



短い時間の運動の繰り返しは、血管に弾力をあたえ血圧が下がります

前に曲げるときは首の後ろ側を伸ばす感じで、アゴを引いて。後ろは、アゴの下(のど)を伸ばすようにして。



③ 仕事のあい間に

Ⅱ ストレスを

解消する体操Ⅱ

1 両手を強くにぎりしめてしゃがむ。



2 かけ声とともに両手両足を伸ばして立ち上る。



3 次に、片ひざをぐつと横に踏み出すと同時に、両腕を反対方向に伸ばす。かけ声をかけながら左右交互に行なう。



④ ちょっと

疲れたら

Ⅱ 細かい仕事で

神経を使っているときⅡ

1 肩たたき

肩たたきは気分のリフレッシュにもうってつけ。右も左もリズムカルにたたきましよう。ただただでなく、上下運動も加えると、いつそう効果が上がります。



2 目をつむり額をもむ

目を休めるために、目をつむります。こめかみのマッサージはゆっくり軽く押す感じで。



⑤ 睡眠前に

Ⅱ 眠れないときの体操Ⅱ

1 あぐらの姿勢で座る



2 そのままゴロンと寝ころんで、ひざや足先をからだに引きつける。三十秒間、その姿勢を保つ。



7月の保健事業



愛の血液助け合い運動 (7月1日~31日)

- 5日(水) 牛滝
- 6日(木) 福浦、長後
- 7日(金) 磯谷、川目
- 10日(月) 原田、矢越

基本健康診査

- 3日(月)
- 11日(火)
- 17日(月)
- 31日(月)

健康相談日

場所 役場健康相談室

受付時間 午前9時~11時

18日(火) 川目地区成人病教室

20日(木) 妊婦検診

27日(木) 乳児相談、離乳食調理実習

対象 平成元年1月~3月生
昭和63年11月~12月生

時間 午前10時~12時

場所 役場和室

★長寿十訓★

- 一、少肉多菜 肉だけ食わずに野菜もたくさん
 - 二、小塩多酢 塩味うすく酢の物で
 - 三、少糖多果 甘い菓子より果物を
 - 四、少食多齧 腹八分目の量をよくかんで
 - 五、少車多歩 車に乗らずまぶす歩く
 - 六、少衣多浴 薄着になってお日様あびる
 - 七、少煩多眠 薄着になつてお日様あびる
 - 八、少念多笑 薄着になつてお日様あびる
 - 九、少欲多施 笑いは憤りをふきとばす
 - 十、少言多行 人に施し心豊かに
- 口で言うよりまず動く
横井也有(一七〇二一八三・俳人)の作と伝えられる
あなたの日々の健康生活に活用してください。

交母だより



佐井村
交通安全母の会

幼児の交通安全教育

指導者研修会に参加して

会長 松谷三枝

六月十四日、青森市文化ホールで、三百名の参加者のもとに研修が行われました。

最初に県警本部交通企画課の棟方さんから、子供の交通事故の実態について説明があり、幼児歩行者による「飛び出し」「車の直前直後の横断」の事故。自転車では交差点付近での事故。時間帯では、家庭にいる午後二時から四時に多発しています。

大人のまねをして、信号無視、斜め横断、横断歩道を渡らないなど、特に母親が悪い手本を示しているの



が多く見られます。続いて、青森明の星短期大学教授の藤原先生から、交通安全教育についての講義があり、三歳までは親が気をつけてやり、外出の際

7月1日現在
交通事故死ゼロ
2,075日

は「必ず手をにぎること」
四・五歳になれば、その場で危険なことを、繰り返し説明し教えることです。

事故を起こしやすいタイプの子供は、衝動性をもった子、落ちつきのない子、運動神経の鈍い子、反対に動作の早すぎる子、背伸びしたがる子などです。

安全を保つためのしつけの基本として、子供の行動の特徴を知って、親子の愛情によって育てられる、子供の心の安定感を育て、生活習慣の自律を養い、危険に対しての心構えや安全に対する理解力を育てることです。

安全教育は、大人、地域の責任であり、また、事故を起こさせないように子供

交通安全のお手伝い

竹内みき

朝ごはんがすんでから、友だちのさと子さんと、観光案内所に、交通安全の手伝いに行きました。

お手伝いは、足かたマークをつけることです。大佐井の新町の玄関につけました。八幡様にもつけてきました。裏町にもつけに行きました。

いっぱい歩いたので疲れました。手伝ったあとに、ジュースとパンをもらいました。交通安全の仕事って

大変だと思いました。私も事故にあわないように、気をつけたいと思います。



ストップマークをつけにいつて

能登晶博

朝九時前に、正くと観光案内所のところに行きました。まだ、だれも来ていませんでした。九時頃になると、みんなが集まってきました。

ぼくは初めてなので、よくわかりませんでした。言われたとおりにやりました。「ごめんください。ストッ

プマークをつけにきました。お願いします。」と言った。軍手をはいて、ペンキで足のマークをぬりました。ぼくたちは、台場の方に行きました。終わってから、交通安全母の会の方が「どうもご苦労さん」と言いました。

ぼくは、この次も参加し

を育て、人にケガをさせない子に育てることにあります。大人の視点と子供の視点では違うので、子供の視点に立って注意することです。

午後からは、八戸市にある聖アンナ幼稚園からの発表がありました。

子供は、頭で知っていても、遊びに熱中すると、安全を確かめずに行動する傾向があるので、繰り返し指導し、実際の場で行動することにより身につけさせる方がよいです。また、保護者と一緒にいるとき、交通ルールを守ることを実践することにより教えられ、そ

の子に安全性が身につくようになります。

最後に、交通巡視員のお姉さんたちによる、交通安全教室の進め方の実技指導がありました。

毎月一回、市内の保育所や幼稚園を巡回し、忙しい毎日だそうです。ぬいぐるみをつけて、飛び出し防止の実演をやってみせて、飛び出しは絶対にしないと三つの約束を子供たちとします。また、信号機の色で赤はしゃがむ、黄は立つ、青はバンザイと、体操式に教え、繰り返し教えることにより、黄色で止まることを頭に入れさせるそうです。

巡視員が話すには、せっかく子供たちに正しいルールやマナーを教えて覚えさせても、母親が子供に悪い手本を見せていることが多いそうです。

「お父さん、お母さんは、正しい交通ルールとマナーを守り、子供によいお手本を見せてください。」と強く要望されました。本当にそうだと思います。

子供は親のマネをします。私たちも気をつけて行動しなくてはと反省しました。村民のみなさん、将来を担う子供たちに、よいお手本を示しましょう。

交通事故のない、安全で

住みよい村づくりは、等しく住民の願いです。

大間警察署では、安全な村づくりを目指すため、七月一日から八月三十一日までの二ヶ月間、関係団体と連携しながら、地域住民総ぐるみによる「飲酒暴走運転追放運動」を進める事に

しています。

警察では、この期間中特別に、深夜における飲酒及び暴走運転の取締りを、集中的に実施します。また、地域の方々のご協力を得ながら、広く飲酒暴走運転追放の呼びかけを行う予定ですので、ご協力をお願いします。

ようと思われました。帰りにジュースとお菓子をもらいました。

市町村別交通事故防止コンクール

(七月一日〜十二月三十一日)

- あなたのまち(市町村)の居住者が、県内どこで起こした事故でも、あなたのまち(市町村)の事故件数に算入し、一定の基準により、評価のうえ、グループごと(A||旧三市・B||新五市・C||町・D||村)に事故率の低い市町村を、知事が表彰するものです。
- ▼事故率を低く抑えるには
 - 佐井村を事故の場所に提供しない。
 - 佐井村のドライバーが、佐井村はもとより、他の市町村でも事故や違反を起こす範囲を示すことが大切です。
- 無免許、飲酒、暴走など無謀運転をしないこと、させないこと。
- シートベルトやヘルメットは率先して着用し、他に

このためには、
• 家族ぐるみ、職場ぐるみ、地域ぐるみで「交通安全」について話し合い、正しい交通ルールとマナーの実践に努めること。

青森県交通事故相談所

定期巡回相談所開設日程

七月二十日(木) 午前十時三十分~午後三時

むつ市市民相談室



飲酒暴走運転を 追放しよう

〓七・八月中は
飲酒暴走運転
追放月間〓



下北郡身体障害者

スポーツ大会

|| 七月十四日(金)

佐井中グラウンド

この大会は多くの身体障害者が積極的に大会に参加し、スポーツを通じて体力の維持、増進、機能回復等、残存能力の向上と身体障害者相互の親睦を図ることなどを目的に行われるもので、下北郡の町村が持ち回りで開催し、当村では昭和五十七年以来的開催になります。当日は、下北郡内より約二〇〇名の選手が集まり、県予選、全国大会予選も兼ねた大会になりますので、ぜひ大会を見学し、選手のみなさんを応援くださるようお願いいたします。

河川整備基金募金

(せせらぎ・ふれあい基金)

に協力

豊かな暮らしの実現には河川、ダム、砂防、海岸等生活環境の整備が必要です。

このため国民の協力を得て、緊急に整備を推進するため、募金活動を実施することになりました。

青森県でも河川整備基金青森地方募金委員会を設立して、募金活動を行うことになりました。

村民のみなさんのご理解とご協力をお願いします。 ※募金箱は役場窓口にあります。

平成元年度

調理師国家試験

▼受験申込日

七月三日～七月十二日

▼試験 日

八月二十七日(日)

青森市 山田高等学校

▼受験準備講習会

八月一日～二日(二日間)

午前九時半～午後四時二十分

下北文化会館 大集会室

※受講料及びテキスト代は

実費負担とします。

▼受験申込受付

む つ 保 健 所

▼準備講習会受付

下北食品衛生協会

(むつ保健所内)

※詳細は受験申込時にお聞きください。

毎年七月は

社会を明るくする運動

月間です

社会を明るくする運動

は、すべての国民が、犯罪

の防止と罪を犯した人たちの

の更正について理解を深め、

それぞれの立場において力

を合わせ、犯罪や非行のな

い、明るい社会を築こうと

する全国的な運動です。

次代を担う少年を非行か

ら守り、非行に陥った少年

の立ち直りを助けるため、

地域に理解と協力の輪を広

げましょう。

「防ごう非行

助けよう立ち直り」

― 主唱 法務省 ―

佐井村中央公民館選

俳 句

(植樹祭) 川岸キヨ子

天を突く植樹の標や村づく

り

一振りの鍬の重さよ百千鳥

杣道を一気に下る五月晴

熊谷草袋形して真盛り

大坂 しん

掌にこぼれ陽すくう春日和

夕焼や幼き頃の母偲ぶ

山ひだに煙の如し細雪

休田を覆い尽して雪となり

木村さち子

雪被る樹々の高さの皆違い

雪払う音まずありて夜の客

雪の日のただ一人なり資料

館

春陽浴び針持母の背なおま

ろし

花の道少し遠くのポストま

で

山路来て憩えばはらり藤の

花

退院の見通しつかず葉桜に

中谷サツエ

友去りて気抜けしひと月夏

来たる

境内を抜ける近道桐の花

庭に立ち万緑の山仰ぎけり

葉隠れに花連ねたる君影草

川岸キヨ子

藤房は香り誘いて棚に垂れ

田名部ヒサ

目立てする老眼鏡に射す冬

陽

星牙ゆる一夜の昭和惜しみ

けり

冬木立やすやすと風通り抜

け

駒犬の口にも花の散りてあ

り

六地藏目閉じ谷間に初音あ

り

緑増し押し合う如き初夏の

山

子らなるか庚申塚に土筆供

え

川畑 勲夫

春鳥賊の岸に寄り付く風の

暮

うなり波海雲の磯を造りゆ

く

春の星安らぎ満ちて目に拾

う

風疾の月を押えるクレーン

車

西谷 豊彦

物売りの声花冷えに遠くな

り

戦傷病者

戦没者遺族の 年金について

・先の大戦で、軍属や準軍属の身分にあった人（徴用されたり、学校報国隊や女子挺身隊の隊員として、軍需工場などで働いた人。戦闘参加者、その他）が障害の状態になり、または死亡した場合、障害年金、遺族

年金などが支給されています。

・戦傷病者戦没者遺族等援護法についての詳細は、県障害福祉課または役場民生相談課にお尋ねください。

NTT大間

土曜日の休業について

七月十五日(土)から、毎週土曜日が休業となります。平日の営業窓口、電話受

付の営業時間等は従来どおりです。

お問い合わせ先は、局番号の「一一六番」(着信無料電話)です。

110番は

落ちついて、ゆっくり、正確に110番の「いたずら」は絶対にやめましょう。

—大間警察署・佐井駐在所—

夏の健康

ジュースで

リフレッシュ



トマトとグレープフルーツ

【効用】

ビタミンC、繊維が豊富、日焼けによるそばかすなどに備えて。

【材料】

トマト150g、セロリ50g、クレソン・パセリ各少々、グレープフルーツ1/2個、レモン汁小さじ一杯。

【作り方】

①トマトは湯むきしてタネをとおり、グレープフルーツは、小房に分けて白い皮をとる。

②全材料をミキサーにかける。

トマトとバナナ

【効用】

育ち盛りのお子さんに、夏休みのおやつとして最適。

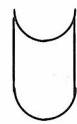
【材料】

トマト100g、バナナ一本、牛乳一カップ、はちみつ大さじ一〜二杯。

【作り方】

①トマトは湯むきをしてタネをとる。

キャベツ



キャベツとオレンジ

【効用】

忙しい朝に、果物と野菜と乳製品が一度にとれる。

【材料】

キャベツ200g、オレンジ一個、ヨーグルト1/2カップ。

【作り方】

①キャベツは一口大にちぎり、オレンジは小房に分けてうす皮をむく。
②全材料をミキサーにかける。

突堤にひばりつく海猫春嵐
新緑や霧に消えゆく要吉碑
粗朶垣を鳴らしつつ去る春嵐

上山 実

農耕の風さわやかに汗沈め
芽吹かんと連山光りを奪い
合う

老眼に映る緑の深さかな
雷鳴りて不揃えなりし蕨折

大石健次郎

子等遠し夜をしきり啼く時
鳥

目瞑りて聴く夜時鳥啼きつ

づく

廃れ漁場大夕焼に包まれる
万緑の谷村に棲み齡重ね

短歌

川岸キヨ子

切り株に腰を下せば荒山に
日の光り散り心悲しき

うず高く積りてありし杉苗
は皆生きおりとと思う触感

(岩木神社)

初に見る岩木の山の奥宮に
眩しきまでに残る白雪

芸道を岩木の神に願掛けて
奉献されし太竿の三味

春光を受けて桂の赤き芽の
しなやかな枝風に揺れつつ
郭公の初声ききて一握りの
アワ種播くと妻装いり

上山 実

母の日にいで湯三種のバス
クリーン凝りを触せと娘の
送ってくる

定年のたどる道程振りむけ
ば仲間の中にある幸せよ

大坂 しん

厳寒の初の採取の磯開き舟
ひしめきて渡るが如し

電話線伝わり来たる姉の声
しきりに故郷なつかしみお

高台の眼下に広がる田園に
苗植ま近し水の面ひかる

中谷サツエ

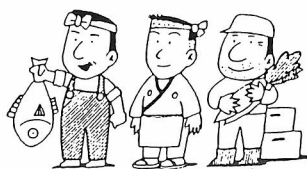
鶯の声高くして振り返る僅
かの畑に種を播きつつ

渡り来て朝霧のなか嘔りの
澄み透りくるアオジは見え

ず
ちちろ鳴く宵逝きし母の孤
独癖引きつぐ我れか雲よは

るかに
北極の離島の土穴に棲みた
しと想い募れる疲れ果ては

所得税第1期分の納期は 7月31日まで



所得税の予定納税第一期分の納税をお忘れなく。

納期は七月一日から七月三十一日までです。

予定納税は、その年分の所得税をあらかじめ分割して納付する制度で、前年分の税額が十五万円以上とな

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

退職金や年金と税



退職金には所得税と住民税とがかり、通常、退職金の支給を受けるときに、

る場合に、その三分の一ずつを七月(第一期)と十一月(第二期)に納めていただくことになっています。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。

それぞれの税金が源泉徴収されます。

退職金は、長い間の勤労の対価であることから、ほかの所得よりは税の負担が軽くなっています。

なお、昨年の税制改革で一層税負担が少なくなりました。

また、国民年金や恩給などの年金等については、その支払いの際に、年金等の種類や受給者の年齢などに応じて一定金額を控除した残額に対し、所得税の源泉徴収が行われます。

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。

7月31日は 国民健康保険税(1期)の 納期限です

＝納期内納付にご協力ください＝



老齢基礎年金は本来65歳から支給されることになっ

ていますが請求者の希望により60歳から64歳までの間に繰上げで請求することもできます。しかし、繰上げ請求をされますと65歳になって請求された方に比べ次のような不利な点がありますので十分ご注意ください。

- ① 昭和36年から未納がない場合
年額60歳請求三六三、三〇〇円位(42%カット)

年額65歳請求六二六、五〇〇円

単純に預金利息等を含めないで計算した場合

72歳(60歳授給者12年後65歳授給者7年後)

60歳請求四、三五九、六〇〇円

65歳、四、三八五、五〇〇円

② 繰上げ請求後は事後重症などによる障害基礎年金の裁定請求をすることができなくなります。

③ 公的年金制度による年金給付は繰上げ支給を受けている間は支給停止されます。

④ 受給権者が被保険者である間は支給を停止されます。

国民年金の納付組織に 加入しましょう

サラリーマンの厚生年金保険料や、公務員の共済組合掛金は、給与から天引きされるので安心ですが、自営業者などの国民年金保険料は自主納付のため、ともすれば納め忘れも考えられます。

そこで、納め忘れを防ぎひとりひとりが納めに行く手間を省くために、地域の人達が結集したのが「国民年金保険料納付組織」です。

この納付組織は〇〇納税貯蓄組合や〇〇婦人部などの名称で、係の人が個々の事情に合わせて集金をしてくれるなど、何かと便利です。

あなたも、国民年金の納付組織に加入して、保険料を完納しましょう。

緑の季節

森林浴で心身を

リフレッシュ



森林浴はなぜいいか

植物の葉をちぎったり、木の枝を切ったりした時のあの何とも言えないすがすがしい香りを思い出してみてください。この香りの主役は、テルペンと呼ばれる

さわやか君

西村 宗



揮発性の物質で、実はこれが人間の体にとって良い効果をもたらすのです。疲労回復を早めたり、神経を鎮めたり、あるいは病原菌の繁殖を阻んでくれたりすると言われています。

といって、一枚の葉っぱ一本の木の枝では、効果はそれほど期待できません。テルペンのたくさんあるところ——それは何と云っても森林です。海水浴、温泉

浴と並んで、いま森林浴が話題を呼んでいる背景には、実はこのテルペンの効果があるのです。

森に漂う

フィトンチッド

テルペンの香りのなかに

「フィトンチッド」という物質が含まれています。フィトンとは植物のことで、チッドは殺菌作用を表す言葉です。もともと、植物が細菌

や害虫などから「わが身」を守るために、葉っぱや幹根から放出するものです。ところで、このフィトンチッドが人間の体にも良い影響をもたらすことが最近の研究で分かってきたのです。

気体となったフィトンチッドは、森の中を漂っています。森林浴とは、このフィトンチッドの気体を体

いっぱい浴びることです。あなたも「緑のシャワー」を浴びて、心身のリフレッシュをはかってみませんか。



歳時記

土用の丑の日にはうなぎを食べると夏負けしないと言われ、この日はうなぎ屋の書き入れ時。「うなぎといえば、昔は夏のものだったが、最近は季節感がなくなった」とは、あるうなぎ屋さんの話。天然うなぎは冬はとれないが、最近では養殖、輸入、冷凍技術の発達などで、一年中うなぎが食べられるというわけだ。

うなぎ

ももちろんはつきりはしません。試みに、関東と関西のほぼ中間にある、東名高速道路の浜名湖サービスエリアのうなぎの割き方を聞いてみたところ、「背開きして蒸さないで焼く」と東西の折衷でした。蒲焼きにして輸入する場合も、販路によって焼き方に注文をつけているようです。

日本で食べているうなぎの半分は台湾、韓国、中国から輸入したもので、生きているのをそのまま運んでくる場合もあります。蒲焼きにして冷凍したものが多いそうです。ところで、うなぎを割くには腹から？ 背から？ さて、どちらでしょう。一般に関東は背開き、関西は腹開きと言われている。また、焼き方も関東は蒸してから焼き、関西は蒸さないで焼くようです。では境はどこ？ と言って

いずれにしても、夏負けしない体力づくりを心がけたいものですが、海のレジャーもその一つです。七月二十日は海の記念日、そして三十一日までが「海の旬間」で、海にひらこうわれらの未来」をテーマに、各地でマリンスフェスティバルなどの行事が行われます。また、主要港湾都市が持ち回りで開く「海の祭典」は、今年は横浜です。折から開催中の横浜博覧会の会場でも、記念行事があります。





まな板の衛生管理

こまめに洗って
日光に当てる

梅雨も明けて、七月、八月と食中毒の怖い季節を迎えます。

台所用品の中で、いちばん「清潔」に注意してはいけないうのは、まな板でしょう。まな板は、どここの家庭でも使わない日はない

と違ってよく、それだけにいつも清潔さが求められます。

まな板を使う場合は、必ず水で濡らすか、濡れたふきんでふいて、湿らせることを忘れないでください。乾いたまな板で、魚などの材料の調理をすると、まな板のにおいが材料についた



り、逆にまな板に魚などのにおいがしみつきます。特に、魚を調理したばかりのまな板を、そのままお湯で洗うと、生臭みが残りますから気をつけましょう。

使い終わったまな板は、水をたっぷり流しながら洗います。においをしみ込めないためには、塩を振りかけてタワシでこすり、水洗いしてから日に干します。いくら洗ってもにおいが残る場合は、タワシに重曹を直接つけてゴシゴシこすり、水洗いします。

県立下北少年自然の家からお知らせ

夏の主催事業「自然にいどむ親子のつどい」を計画しました。夏休みのひとときを、恵まれた自然の中で親子のふれあいを深めながら、冒険的ないきいき体験をしましょう。

とき＝7月29日～30日

対象＝小学3年～中学3年までの児童生徒とその親及び家族。

内容＝テント宿泊、野外炊飯、アドベンチャーハイキング、地引網

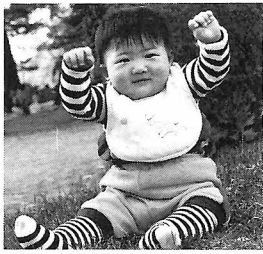
※問い合わせは、下北少年自然の家

☎34-5409・34-5858

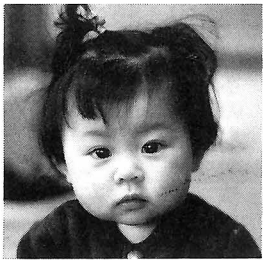
が繁殖しやすいといえます。プラスチック製のまな板も、傷あとには同じように雑菌がつかますから、避信は禁物です。また、ふきんもまな板と同じように、毎日使うものです。やはり、こまめに殺菌消毒をするように心がけましょう。

所用漂白剤を三十倍ぐらいに薄めた液に、一晚つけます。このとき、まな板をふきんで包んでつけておく

満1歳になります



島野 翔平ちゃん
(慶司・さとみ)
大佐井



布施 未希ちゃん
(二哉・岸子)
大佐井

戸籍の窓口

6月16日現在

◎お誕生おめでとう

工藤 歩美 (明道) 川 目
加藤由美子 (孝司) 川 目
石沢 明子 (周二) 古佐井

◎ご結婚おめでとう

渋谷 忠彦 古佐井
川端 康代 東京都
間山 昭宏 古佐井
高野寿美子 伊勢原市
林 昭仁 むつ市
田中つま子 福 浦
三須由紀夫 御殿場市
中村 明美 川 目
内田 剛志 長 後
佐藤 亮子 新 潟市

◎おくやみ申し上げます

小林タケ子 (忠次郎) 古佐井
松林 ちせ (秀 雄) 古佐井
濱野 つな (文 雄) 矢 越
田中留五郎 (與 蔵) 磯 谷

5月31日現在人口 (前月比)

男	1,891	(+4)
女	1,935	(±0)
計	3,826	(+4)
世帯数	1,124	(+2)