

1989-11月



No.243

# 広報さかい

## 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



20	19	18	16	12	10	8	6	4	2	▼主な内容▼
			17	15	11	9	7	5	3	
戸籍の窓口	歳時記	税務だより	交母だより	保健婦だより	教育だより	の名称募集	活性化センター	カメラルポ	むらの話題	
									昭和63年度決算	

## 第 2 回 佐井村健康づくり フェスティバル

10月10日 佐井小学校

# 23億1,130万円のつかいみち

## 昭和63年度

# 村の家計簿を公表

250,526

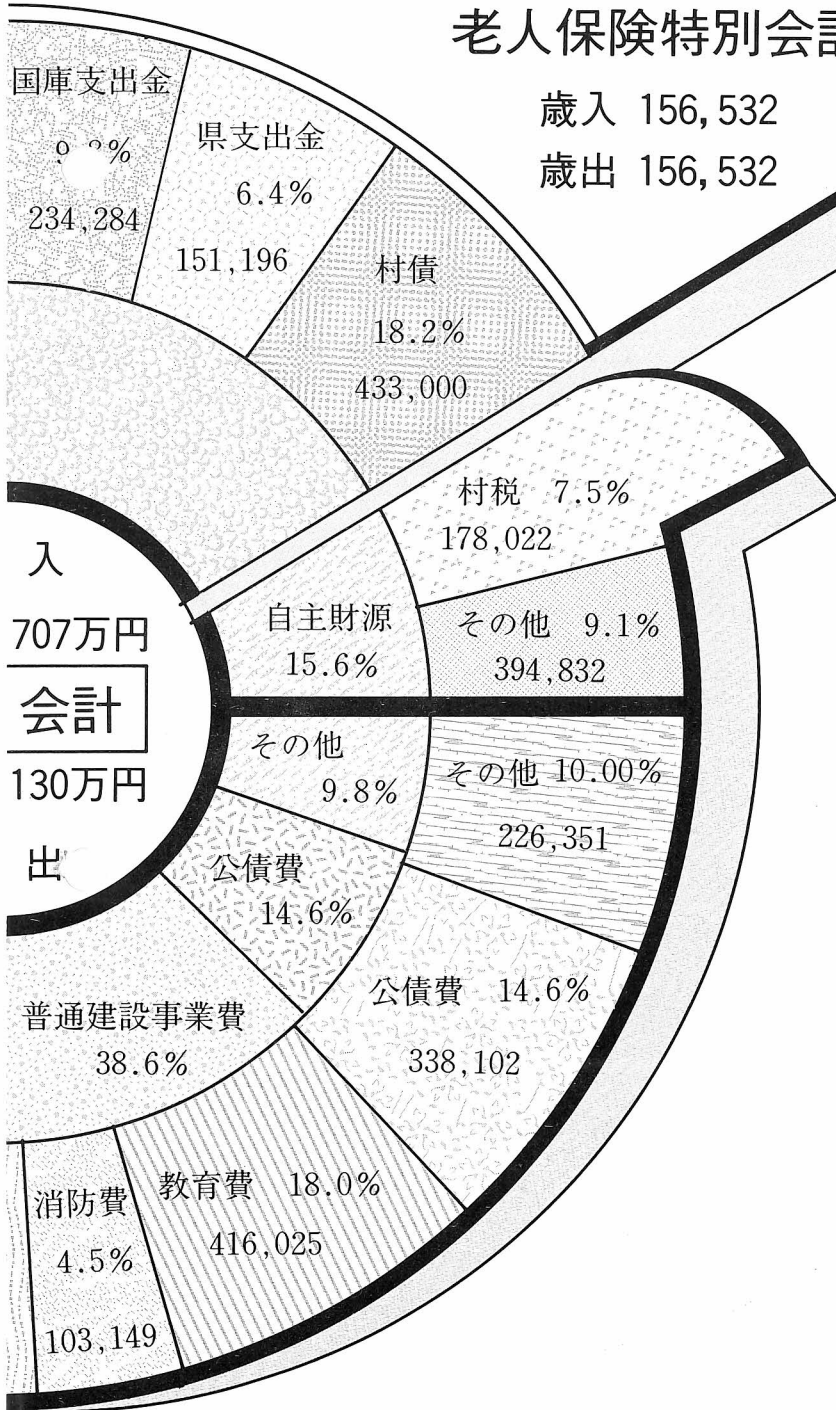
248,602

除特別会計

### 老人保険特別会計

歳入 156,532

歳出 156,532



### 主な事業 (単位：千円)

- (仮称) むらおこし活性化センター整備事業……………107,006
- 防災無線放送施設改修等事業……………3,350
- ごみ焼却炉改修事業……………6,362
- 小規模治山事業……………14,092
- 林産集落振興対策事業……………8,927
- ヒバ油抽出作業所整備事業……………2,536
- 拡大造林事業……………4,335
- 出荷資材保管施設整備(補助金)13,654
- 並型魚礁設置事業……………6,885
- 導船溝消波施設整備事業……………14,570
- 長後・福浦漁港改修……………190,000
- 原田漁港海岸保全施設整備事業……………30,000
- 漁港負担金……………38,700
- 仏ヶ浦園地整備事業……………3,043
- 古佐井奥葉研線整備事業……………43,117
- 福浦川目線整備事業……………35,000
- 古佐井山線災害防止事業……………9,600
- 川磯線災害防止事業……………5,000
- 県道整備負担金……………20,670
- 急傾斜地対策負担金……………3,400
- 防火水槽(2基)……………8,468
- 消防広報車購入……………2,365
- 佐井小学校屋内運動場増改築事業……………191,380
- 佐井小学校屋外運動場用地造成事業……………60,798
- 佐井小学校屋外運動場照明施設整備事業……………5,369
- 長後小学校、原田小学校校舎改修事業……………7,140

単位：千円

歳入  
歳出

国民健康保

昭和六  
十三年度の  
決算が九月定  
例議会で承認さ  
れました。みなさ  
んの納めた税金や国か  
らの交付金などがどのく  
らい入り、どのように使われ  
ているかお知らせします。

〔総括〕

六十三年年度決算は、歳入(村  
に入ったお金)の総額で、二  
三億七七〇七万円、歳出(村  
が使ったお金)の総額は、二  
三億一一三〇万円で歳入から  
歳出を差し引くと六五七八万  
円の黒字となりました。

これを前年度と比べると歳  
入総額で二億九二二〇万円の  
増、伸率四・四％増、歳出総  
額で二億八六〇七万円の増、  
伸率二・三％増となり、歳入  
歳出とも前年度を上回りました。  
この伸びた大きな要因は、  
歳入面では地方交付税の伸び  
と減債基金からの繰入金の増  
等によりまた、歳出面では(仮  
称)むらおこし活性化センタ  
ー整備事業等単独事業の増に  
よるものです。

〔歳入〕

歳入に占める主な内訳は、  
地方交付税が一億六三三七六

簡易水道事業特別会計

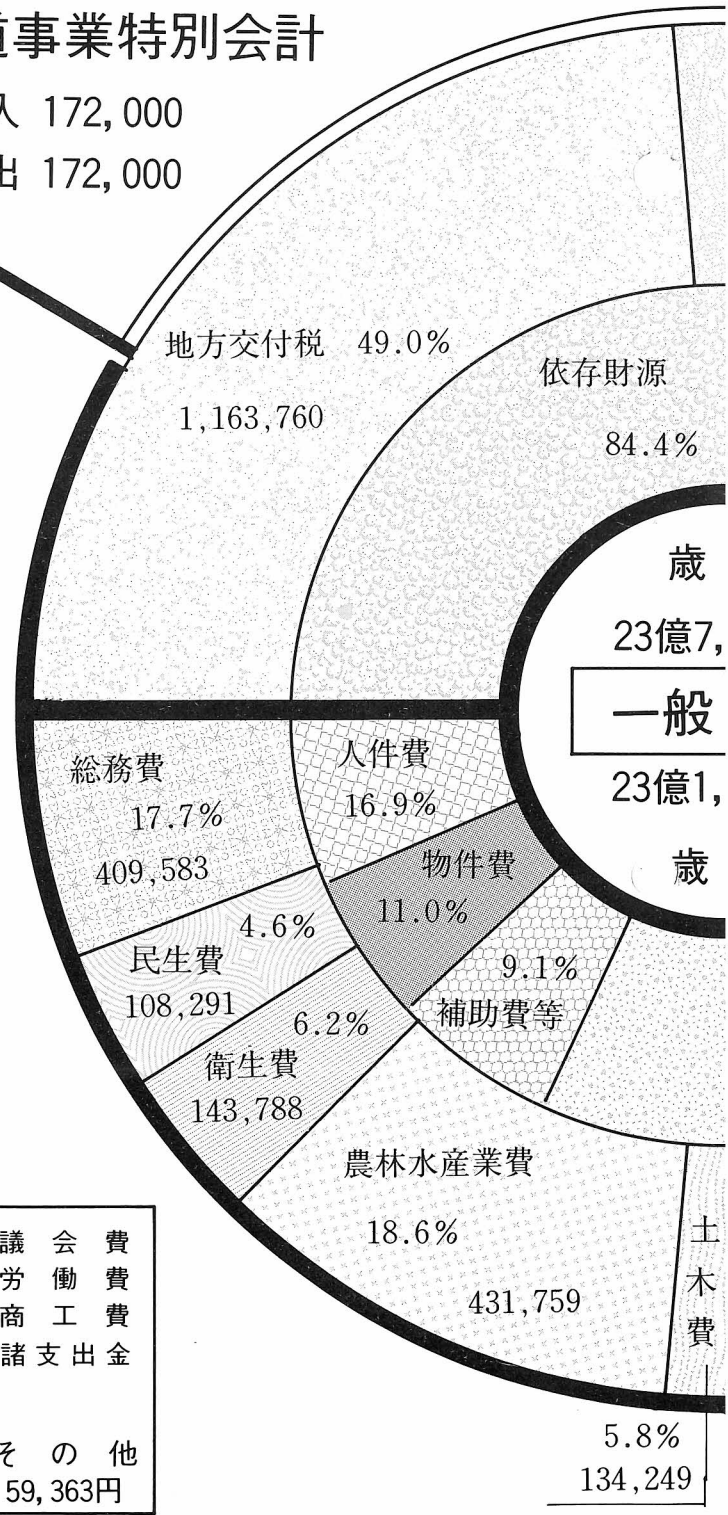
歳入 172,000  
歳出 172,000

万円で  
歳入総額  
の四九・〇  
％を占め、次  
いで村債四億三  
三〇〇万円で一八  
・二％、国庫支出金  
二億三四二八万円、九  
・八％の順となっていま  
す。みなさんが納めた村民  
税や固定資産税等の村税は一  
億七八〇二万円で、歳入に占  
める割合は七・五％です。

また、村税や財産収入等の  
自主財源は一五・六％、地方  
交付税や国・県支出金、村債  
等の依存財源は八四・四％と  
なっており、村の台所の大部  
分はこれらの依存財源で賄っ  
ています。

〔歳出〕  
歳出の主な内訳は、農林水  
産業費が四億三一七六万円で  
一八・六％、次いで教育費四億  
一六〇三万円で一八・〇％、  
総務費四億九五八万円、七・  
七％の順となっています。

また、対前年度伸率でみる  
と、諸支出金が六九・九％増、  
次いで総務費四九・一％増、  
労働費二六・五％増となっ  
ており、公債費は約四〇〇〇万  
円の繰上償還により二〇・二  
％増となりました。



村民1人当たり606,162円使われた!

(目的別歳出の内訳)

			
総務費 107,418円	民生費 28,400円	衛生費 37,710円	農林水産業費 113,233円
			
土木費 35,208円	消防費 27,052円	教育費 109,107円	公債費 88,671円
			議会費 労働費 工商費 諸支出金 その他 59,363円



# 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。

## 第八回 下北郡ゲートボール大会

佐井Bチーム

(福浦ぬいどうクラブ)が念願の初優勝

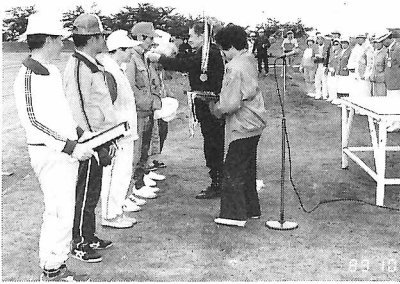
佐井Aチーム(寿会)は惜しくも準優勝

十月四日、雲り空の肌寒い天候の中、郡内から十九チームが参加し、下北郡老人クラブ連合会主催のゲートボール大会が、むつ運動公園を会場に開催されました。

佐井村からは、前月の村



▲福浦ぬいどうクラブ

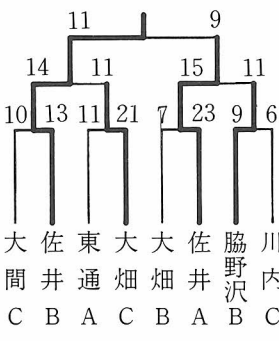


▲寿会

予選を勝ち抜いた三チームが参加して大活躍。予選リーグ四ブロックから勝ち進んだ八チームの中に、二チームが入りました。そして決勝戦には、村の大会と同じく、ぬいどうクラブと寿会が勝ち進み、佐井村どう

しの対戦となりましたが、僅差でぬいどうクラブが寿会を振り切り、初優勝を飾りました。  
今や郡内のゲートボールでは、トップレベルにあるぬいどうクラブ、寿会は、日頃の練習の成果、努力の結果が、今回の快挙につながったと思います。

決勝トーナメントの結果は次のとおりです。





### 村制施行百周年記念

## 第八回ゲートボール大会

### 優勝は福浦ぬいどうクラブ

九月二十五日、佐井中学校グラウンドを会場に、村内のお年寄り百人あまりが参加してのゲートボール大会が開かれ、熱戦が繰り広げられました。

大会には、強豪の寿会から三チーム、福浦ぬいどうクラブから三チーム、最近めきめき力をつけた原田八

十月十八日、農業研修センターで、各地区から二百人が集まり「老人のつどい」が開かれました。

これは、佐井村老人クラブ連合会が主催するもので今年で十六回目になります。

宮野会長のあいさつに続き県知事顕彰の伝達、佐井村老人クラブ連合会長の感謝状が贈られ、特に長い間、老人のつどい参加者に、健康飲料を贈り続けた、佐井

兵衛クラブから二チーム、磯谷白寿会、牛滝明り会からそれぞれ一チーム、そして今大会初参加、新進気鋭の川目あすなろクラブから一チームの計十一チームが参加。郡予選出場をかけて、元気がいっぱいプレーが展開されました。

競技は、応援団の声援が

## 老人のつどいで楽しいひととき

診療所の新井先生も表彰の栄をうけました。

引き続き来賓の方々から祝辞をもらったあと、老人福祉施設の充実に関する決議が行われ、会場に集まった老人クラブの会員二百名の、万雷の拍手によって採

択されました。

昼食を取りながらのアトラクションでは、八戸市からおなじみの「おとみ会」と漫談の「津軽圭助」さん

▼一生懸命プレーするみなさん



飛びかう中、順調に進められ、日頃の練習成果を発揮した、ぬいどうBチームが優勝。二位に寿会Aチーム、三位にぬいどうAチームがそれぞれ入賞しました。

▼老人のつどい



による民謡、歌謡曲、手踊りが披露され、会場は拍手や笑い声が広がりました。中でも「岸壁の母」には涙を流し、笑いあり涙ありの

保険料、そしてみなさんの

貴重な税金でまかなわれて

います。働いている間は、

保険はもらえないのです。

しかし、その事実を隠した

まま支給を受けるといって、

正しくないやり方をしてい

る人が、いまだおられます。

このようなことが続くこ

とは、みなさんのことを考

えて作られた雇用保険制度

の運営を、健全でないもの

にします。

このようなことのないよ

うに、今年も十一月一日か

ら来年の一月三十一日まで

を「雇用保険不正受給防止

啓発期間」と決めました。

この趣旨をご理解いただき

雇用保険を正しく受給でき

るようご協力お願いします。

「雇用保険クリーンな受給

でさわやか求職を！」

むつ公共職業安定所

## 青森県最低賃金が改正されました

▶改正内容——  
最低賃金額  
1日 3,565円  
賃金の大部分が時間  
によって定められてい  
る者（時間給者）につ  
いては

1時間 446円

▶照会、相談は——  
青森労働基準局  
☎0177(34)4111  
むつ労働基準監督署  
☎(22)3136

楽しい雰囲気の中に終了  
しました。

▼表彰をうけたみなさん

○青森県知事顕彰(九〇歳)

奈良 さま さん

○佐井村老人クラブ連合会

感謝状

(寿会) 黒沢 剛さん、

鹿島惣次郎さん、若山千

代蔵さん、宮野みんさん、

宮川もとさん

(八兵衛クラブ) 松本き

よさん、鹿島とよさん、

木部文八さん

(白寿会) 新田清右工門

さん、磯川ちよさん

(ぬいどうクラブ) 田中長

次郎さん、越膳龍吉さん

(明り会) 山本かほるさ

ん、坂井カチエさん

# 第2回 健康づくり フェスティバル



ヘルスパイオニアタウン事業「第二回佐井村健康づくりフェスティバル」が十月十日「体育の日」に佐井小学校で行われました。今年には村制施行百周年という記念すべき年であり、会場には管内九地区から千余名の人々が集い、保健衛生、保健体育両部門では、歓声が湧き上がりました。

開会式は、佐井村助役の村長から、国民健康保険優良家庭表彰（大畑勝義さん外六名）、並びに国民健康保険小・中学生作品コンクール特別表彰（佐井中

学校二年宮川尚美さん外二名）の授与がありました。健康づくりに対する関心の強さを示すかのように、保健衛生部門の健康チェック、検査、栄養等の各コーナーには来場者が長蛇の列をつくり盛況でした。

保健体育部門では、ゆっくり走ろう千メートルコース、記録に挑戦コース（三百、六百、八百、千、千五百、二千メートル）に五百余名が参加し、さわやかな秋晴れの国道三三八号線を全員が完走しました。

村制施行百周年記念事業として行われた駅伝大会に

は、少年の部に七チーム、一般の部に四チームが参加し、沿道の声援を受けながら健脚を競いました。

また、昼食時に食生活改善推進協議会の皆さんからミルクけんちん汁の差し入れがあり、子供達にとってもおいしいと評判でした。

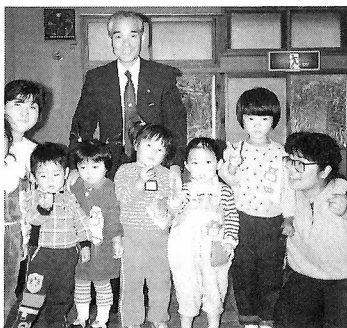
閉会式では、各種目的一位から三位までの入賞者に金、銀、銅の豪華なメダルが贈られ、楽しい一日を過ごしました。

なお、表彰者および駅伝入賞チームは次のとおりです。

## 秋の季節保育所

九月十八日から一ヶ月間にわたり、原田、矢越、磯谷、福浦、牛滝の五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、毎日の集団生活を通じ、歌やおゆうぎ、お絵かき、遠足と楽しい日々を過ごし、みんな仲よしのよい子になりました。

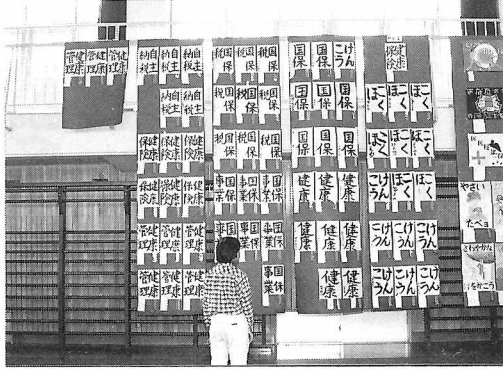
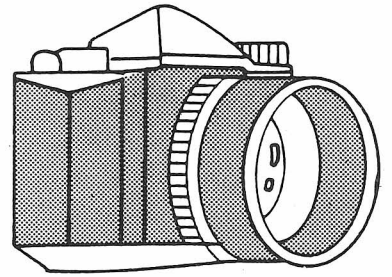


▲矢越地区



▲原田地区

# カメラ ルポ



▼国民健康保険優良家庭  
古佐井 大畑勝義さん  
坂本敏春さん  
松田遵吉さん

大佐井 東出藤雄さん  
宮川勇二さん  
山崎 潔さん

矢越 横浜正次郎さん  
▼作品コンクール特別賞

習字の部 佐井中学校  
二年 宮川尚美さん

標語の部 佐井中学校  
二年 奥本順子さん

ポスターの部 佐井中学校  
二年 鹿島鉄矢くん

▼駅伝競争入賞チーム  
少年の部

一位 大佐井Bチーム  
二位 ジョイナー原田  
チーム

三位 古佐井Aチーム  
一般の部

一位 中道ひょうきん  
族チーム

二位 下北信用金庫チ  
ーム

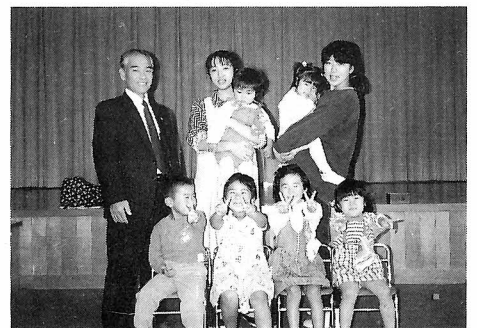
三位 佐井村役場チ  
ーム



▲牛滝地区



▲福浦地区



▲磯谷地区



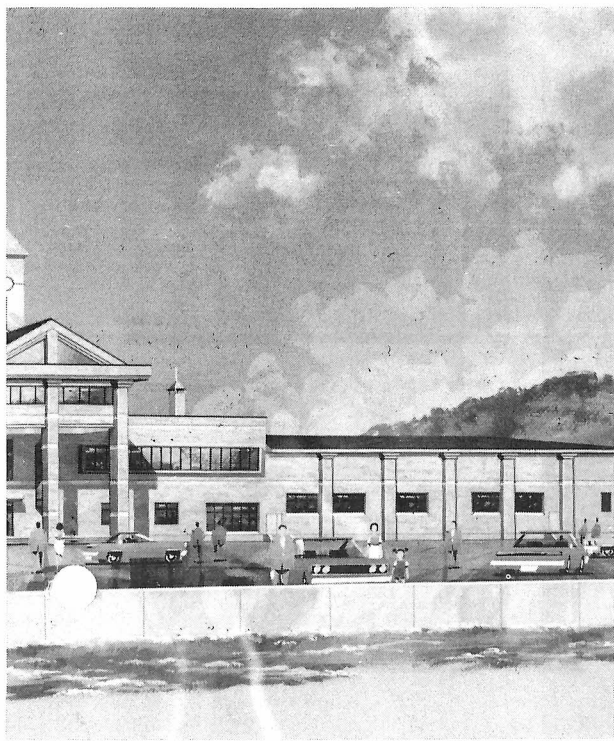
# 活性化センター施設名称募集

## あなたか

### 名付け親になりませんか!

村では佐井漁港の埋め立て地に建設中の現在、仮の名前の「むらおこし活性化センター」の正式な名前をみなさんから募集します。

村の活性化を図るため、現在佐井漁港埋め立て地に観光物産施設を建設中です。この施設は、観光物産等のPRや展示販売、木工等の体験コーナーや歴史資料展示と村民が利用する多目的ホールや和室などの施設のほか津軽海峡を一面に見わたせる展望室や食堂、喫茶を備えた村の活性化の拠点となる施設です。現在、建物に正式な名前がついていないので、この建物にふさわしい名前をつけてください。応募方法はつぎのとおりです。



## 趣 意 書

佐井村名誉村民  
故「三上剛太郎翁」



### 胸像建立費の募金について

・佐井村村制施行百周年記念事業協賛会では、去る十月十三日の臨時総会で、「三上剛太郎翁胸像建立費」を、村民から募金することに決定しました。

・この事業案は、はじめになかったのですが、多くの識者や有志から、「名誉村民として推薦している以上自主的な拠金により建立することが、自らも百周年記念事業に参加する意識と精神が深まるのではないか」という意見を尊重した結果です。

・仁愛の精神と求道の生涯を實踐した、三上翁の在り

#### 〔略歴・功績〕

八代剛太郎は、明治二年十一月十五日、子恵の長男として佐井村に生まれ、十五歳のとき父に伴なわれ上京、錦城中学校に入学、かたわらドイツ語学校へ通った。読売新聞社の記者をしたあと、明治二十八年、当時の東京医専に入学、六月医術開業免許（医籍登録第八三八三号）を下附された。明治三十一年一月から三月まで、東京伝染病研究所で

し日のご風貌を、胸像によって具象化し、村民のシンボルとして、長く敬慕の念を高めたいという、この趣旨に、村民の皆様の深いご賛同と、広いご拠金をお願いいたします。

#### 〔建立場所〕

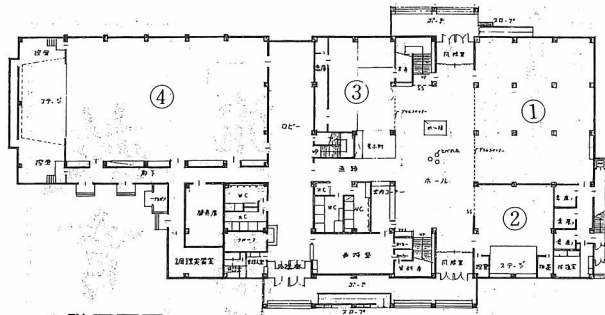
現在建設中の（仮称）むらおこし活性化センター内。▼募金額は、一世帯千円を上限といたします。

後日行政連絡員、補助員のみなさんが、募金のお願いにまいりますから、よろしくお願いいたします。

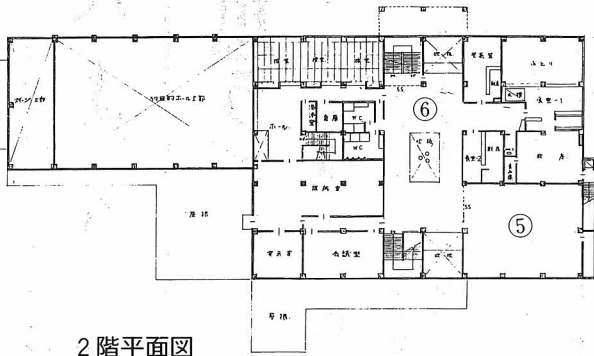
伝染病の予防などに専らつとめた。昭和三十一年九月、米寿を記念して佐井小学校と佐井中学校へ、図書費十万円を寄附、学校では三上文庫を創設している。昭和三十三年紺綬褒章同三十五年保健衛生功労者として県褒章を受けた。昭和三十一年一月三十一日、村議会から名誉村民の称号を受け村民から尊敬された。

（佐井村誌より）

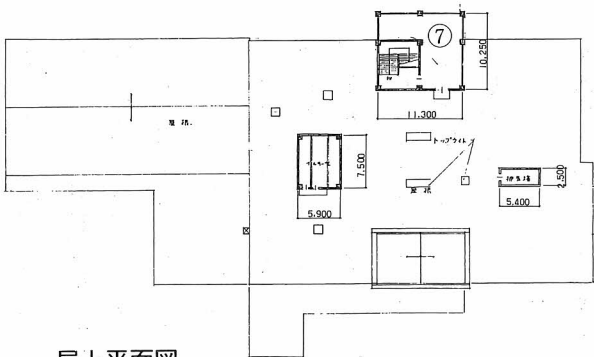
村医として村の保健衛生、



1階平面図



2階平面図



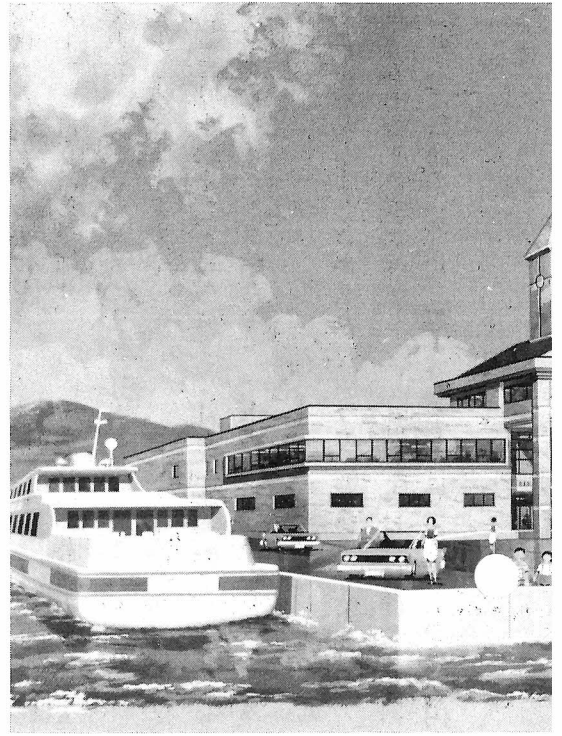
屋上平面図

### 施設の概要

- ◎建物総面積、約4,000㎡ (1,200坪)
- ①ラブリーさいマートコーナー (テナント)
  - ・村の特産品等の展示販売
- ②PR広場コーナー
  - ・村の自然美や観光の見所、生活の営みなど四季に分けてビデオスクリーンで広く観光客等に紹介PR
- ③下北工芸スクールコーナー
  - ・木工品等の加工組立など実際に体験してもらうコーナー
- ④多目的ホール
  - ・結婚式や集会、イベント、都市交流の場など村民の利用を主に多目的に活用できる施設
- ⑤海峡ミュージアムコーナー
  - ・村の歩んできた歴史を、写真や民具品などで紹介
- ⑥食堂、喫茶コーナー (テナント)
  - ・食事と憩いの場
- ⑦展望室コーナー
  - ・全面の津軽海峡を一面に見わたせる絶景を観光

- ◎官製はがきに
  - ①建物の名前「○○○」
  - ②その名前を付けた訳
  - ③あなたの住所
  - ④あなたの氏名・年齢
  - ⑤電話番号
- を記入してください。

- ◎応募の締切日
- 平成元年十一月三十日
- ◎応募先
- 佐井村役場総務課
- ◎優秀作品への賞金
- 特選者 一名 二万円
- 準特選者 一名 一万円



## 食堂の入店者を募集します

現在、佐井漁港埋立地に建設中の(仮称)むらおこし活性化センターの一部に(二階)、食堂・喫茶店の入店者を募集し、その方々を決定しましたが、事情があつて辞退した方がありましたので、軽食堂の入店者を追加募集します。

希望者は、次により申し込んでください。  
 ▼募集店舗 軽食堂三七・八㎡(カウンターあり、厨房含む)  
 ▼条件

- ①佐井村に住居を有する者、または佐井村出身者で帰村して営業希望があり、免許(許可)を有する者。
- ②内装工事、厨房器具、(食器・鍋釜類除く)、机、いす、冷暖房器具は村で準備します。
- ▼テナント料金
- 売上金額の10%とします。ただし、電気・ガス・燃油・水道料金は入店者の負担となります。
- ▼申込み方法

次の様式により、十一月十日(金)まで、佐井村商工会に申し込んでください。

食堂入店申込書  
 次のとおり食堂の入店を申し込みます。  
 平成元年 月 日  
 申込書 住所 佐井村長 東出 昇殿  
 代理人 住所 印 印

▼備品等の更新

厨房器具・机・いす・冷暖房器具等、村で負担したもので、耐用年数により更新する場合は、入店者の負担とします。

▼問い合わせ先

役場総務課まで  
 ☎三八一二二一一

# 教育だより

## 「流行語に思う」

原田小学校校長 舘 明

現代の若者達は、横文字で新しい言葉をつくりだすことに長けており、それが流行語となり、そしてすぐ消えていくようです。

このような流行語をすべて理解するためには大変な努力がいるようですので、私は理解しようとしませんが、たまたま最近耳にした言葉でしかも最近知り合った警視庁の刑事との話題にのぼったことから「フリーター」と言う言葉を知り、それについての考えたことを少し述べてみます。

「フリーター」とは、フリーアルバイターの略だそのです。

アルバイターとはあまり聞きなれない言葉ですが、これも流行語の一つだと思

います、アルバイトを職業とする人という意味だそのです。

フリーとは自由という意味ですから、定職をもたずに転々とアルバイト先を変える人をさすようです。

先日警視庁の刑事との話の中で、若者に職業を問うと「アルバイト」と答える若者が多くなった。責任ある仕事を避け、人間関係を円滑にする必要もなく、楽をしたい若者が増えてきていると話していました。

そこで都内を歩く時よく注意してみると、アルバイトの広告がやたら目につき、しかも時給一〇〇〇円というのが多いようでした。

時給とは一時間のアルバイト料で、時給一〇〇〇円

と言うことは、一日八時間働き、一ヶ月に二〇日働けば月給一六万円になり、大卒の初任給とかわらない額になります。それにアルバイトだから責任ある仕事やむずかしい仕事はしなくてもよく、気がむかなければいつでもやめる事ができるのが魅力なのではないかと思えます。

このような若者達は、生まれてから大学を卒業するまでのような教育(学校・家庭・社会)を受け育ってきたのだろうか、そしてこの若者達の今後の生活設計はどうなっているのだろうか心配です。

更にこれから育っていく小・中学生の教育にも目を向けなければならぬのではないかと思えます。

最近大学を卒業して、定職につき活躍している人達で、非行に走らず、これまでやってこれた心の支えとして次の三つをあげております。

一、家族で自分の将来につ

## 佐井村中央公民館選 俳句

石戸美矢子

田名部ヒサ

身寄りのみ仏事終えたる夜の秋

アイロンの手も軽やかに萩の花

割る前にとんと西瓜叩く癖

の秋

癖

母が居て茄子漬美味し今朝

夏雷や看とるベットの下に

の秋

聴く

口切りの味噌の香匂うなめ

老鶯や藪に錆びたるブルド

こ汁

ーザー

土産店錆れ落葉を掃く女

(貌鼻溪)

水引きの花活けてある駐在所

船頭の唄こだまする青嶺かな

所

な

羽根休め身じろぎもせず秋

啼く蟬に見られて浸る露天風呂

の蝶

風呂

木村さち子

烏賊干して秋天いよよ定まりぬ

向合いて銚子一本秋の宵

りぬ

爽やかやまばたきもせず水

(十和田湖)

飲む子

秋時雨虹架け雲の足早し

一輛の電車ゆつくり行く花

乙女像包む西日や七かまど

野

奥入良瀬を讀えて秋思山の

諍いの止みて忘るる虫時雨

宿



# 華やかに婦人スポーツの祭典

一、親に信頼され楽しい家庭の雰囲気があった。

一、友人から信頼されていた。このことは、これから育つ子供について、家庭教育

社会教育のあり方についての指針になるような気がします。

家庭婦人のスポーツの祭典「婦人スポーツフェスティバル」が青森市の県総合運動公園で開催されました。今年のスローガンは

も全種目に参加することができました。今年は二年目ということでもチームワークも抜群でそれぞれ大健闘しました。ただ残念だったのは朝から雨に降られぬれながらの入場行進、グラウンド

・美しい環境をつくろう  
・みんなで楽しくスポーツに参加しようのもので、

状態が悪いなかでの試合もありましたが、それぞれもっている力を十分に発揮しました。

トルムダンス、軟式庭球、ゲートボール、卓球の四種目の輪が広げられ、佐井村で

トルムダンスが始まる頃は空もすっかり晴れあがり、



青空のもとで参加者は美へのあこがれに限りない情熱を体いっぱい表現し、そして、最後は全員一丸となり大きな輪の中で一年後の再会を誓いあい、楽しい一日を過ごしました。

佐井村参加結果

○卓球、第三位

○ゲート・ボール

○テニス、準々決勝 一勝一敗 四対一、惜敗

## 主催者連盟教育珠算全国 合格者試験検定

4 級	己勝佳美子	拓広里明裕	上田中川登畑子	井内田宮能大原佐佐磯大石
5 級	美幸美子	美浩直彩	木川石戸	(渋谷そろばん教室)
6 級	宏也人美	信勝裕麻		
7 級				
8 級				

## 短 歌

尾花揺れ間に間にのぞく湖の紺  
柄の実を拾いまた置く湖畔かな

石戸美矢子

穂の中栗抱き合いて落ちにけり  
境界は小菊の桓根榎葺き家

作るあてなき休田に植替えのトマトは熟れて朝日に光る

川岸キヨ子

川岸キヨ子

月見草なびく野面は黄の衣  
彷徨いて輝き散らす黒揚羽  
空梅雨に滝の白糸細く見ゆ  
万緑を水にうつせり最上川

西谷 豊彦

大石健次郎

沖止めの放送響く祭り風  
荒れ続き舟揚げ深く冬構え  
児等の笑み焼栗の香に炉を満たす

釣針を深く飲み刺しウミネコの骸となれり灼けし荒磯に

紫陽花や山門黒き田舎寺  
古寺の境内せまく百日紅  
踊り終え足もて脚を洗いけり

津軽野の小径の陰の落葉木に高鳴く雄鴈構えみまわす  
亡き母の往き還りたる山畑の小径にいまも水引の花

浜風に這うが如くに尾花吹

若きより憧れやまぬ鳥海山の万年雪の輝き遠し

# 保健婦だより

## 糖尿病週間 (11月7日~13日)



糖尿病週間にちなんで糖尿病に関してわかりやすく図解しましたのでごらんください。

# 中年ぶとりは糖尿病になりやすい

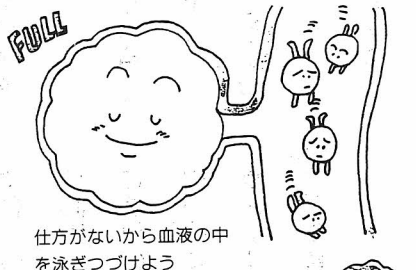
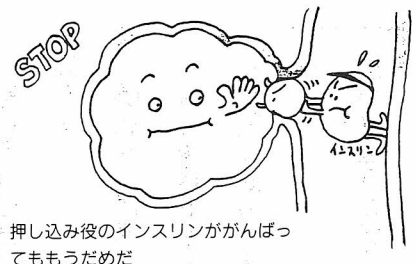
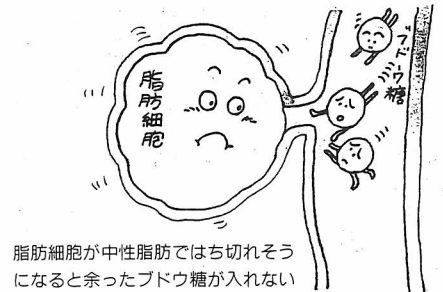
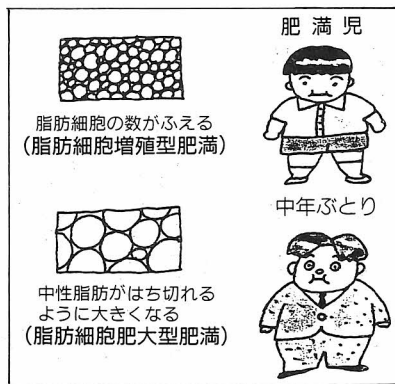


## 五人に一人は 糖尿病予備軍

糖尿病は、すい臓の病気などでインスリンというホルモンが欠乏しておこる場合もありますが、多くは遺伝的な素質があるところへ、食べすぎ、運動不足、肥満、ストレスなどの要因が加わっておこります。

この遺伝素質の持ち主は、統計的には日本人の五人に一人と推定されています。  
**血糖値が高くなり  
放置すると余病を併発**

糖尿病になると、体内で糖の利用がうまくいかなくなり、高血糖、さらにやせ、体力低下などがおこり



# 糖尿病と「うまくいき合おう」

食物繊維は血糖値が急上昇するのを防ぐ  
食物繊維の乏しい消化吸収の早い食事は、胃での滞留時間が短かく、さつさと腸に送られてしまうので、血糖を急激に高め、悪影響を及ぼします。食物繊維がたっぷり含まれていると、胃から腸にゆっくりと少しずつ送り出されるので、血

尿毒症につながる糖尿病腎症などです。  
糖尿病は、このほかにも全身的な多くの余病を併発しやすいやっかいな病気ですが、他方、たとえ遺伝的素質の持ち主でも、正しい生活習慣を守れば、十分に予防できる病気です。とくに食事、運動には十分な気配りを！



### 食べすぎない

たいてい体を動かして  
もないのに、消費す  
る以上の栄養をとって  
いる。これが食べすぎ。

腹八分目がよいというこ  
とは、適正なカロリーをと  
ることです。腹八分目に食  
べるコツは、よくかむこと  
です。

偏食しないで、バランス

### ふとらない

女性は十七歳、男性はそ  
れより一〜二年遅れた時点  
つまり、身長伸びが止ま  
った時の体重を、自分の理  
想体重と考え目標をおき、  
肥満を防ぐことです。

### 歩くこと

運動を続けて余分なエネ  
ルギーを体に貯めないこと。  
運動後は血糖値は下がりま  
す。

毎日、朝でも夕でもサッ  
サと軽く汗ばむくらいのス  
ピードで、二〜三十分歩く  
ことが大切です。

のとれている食事(品数が  
多い)をしていけば、甘い  
ものを食べてもよいのです。

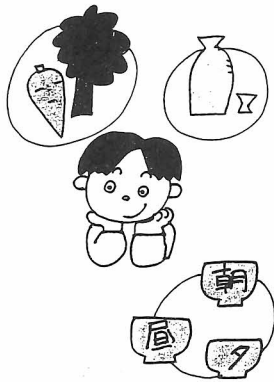


### 糖尿病を予防する

#### 食生活

- 脂肪や糖質を大量に含む高エネルギー食品のとり過ぎを避け、肥満を防止する。
- アルコール摂取は適量を守る。(具体的には二百キロカロリー以下、あるいは一日総摂取エネルギーの10%以下とする)
- 野菜とくに緑黄色野菜は毎日十分にとる。

一日のうちに種類の異なる数多くの食品をとるよう心がける。一回の食事についても同様の配慮を。  
• 食事時間は無理のない生活リズムの中に組み込み、一日の摂取量は、できるだけ各食事に分割する。一回に大量摂取することは避ける。



#### 糖尿病養生訓は

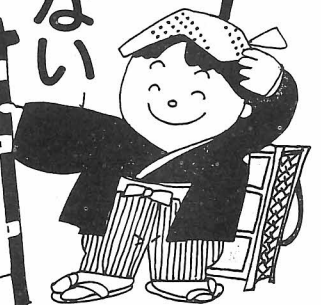
● 食べすぎない

● ふとらない

● 歩くこと

です。

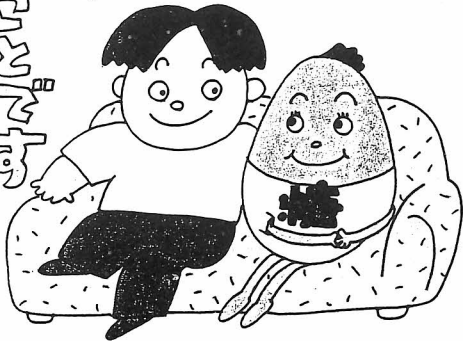
糖 養 生 訓



気ながに

一生なかま

くすりなんすんす





# その気になればやせられる

## 摂取エネルギーを減らすには？ 気長にがまん強くせつかちは禁物

### ①過激ダイエットは

#### つまづきのもと

さて、やせたい人にとって最大の関心事は、なんといつても、一日の食事の量あるいは一日の摂取エネルギーをどれくらいにしたらよいか

もちろん、おとせばおとすほど早くやせるのは当然です。

実際、肥満度が五〇%(身長一六〇cmの人なら八一kg、一七〇cmの人なら九四・五kg)をこえたり高血圧、糖尿病をはじめ重い合併症をもった人たち、あるいはその危険がさしさまっているような人たちに対しては、いわゆる半飢餓療法といって一日四〇〇キロカロリーか二五〇キロカロリーしか与えないという荒療法が行

われることがあります。

しかし、これはあくまでも緊急の必要性がある場合に限られており、必ず二四時間医師の目がとどくよう、入院下で行われることになっています。

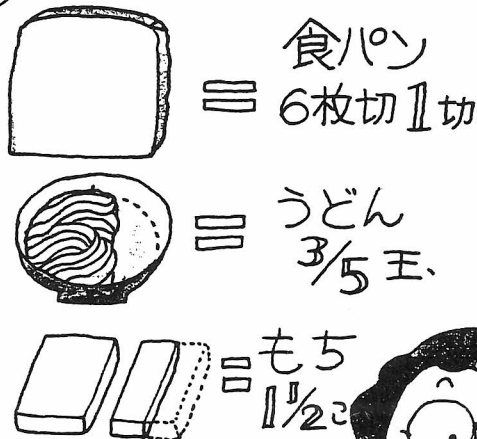
もし、素人が勝手にそんなことをしたら、どうでしょう。

大人の場合、一日の基礎代謝量(一日中なにもしないで、じっと横たわっていても、生体を維持するために消費されるエネルギー量)男性で一、三〇〇〜一、六〇〇キロカロリー、女性で一、〇〇〇〜一、三〇〇キロカロリーといったところです。一日二五〇とか四〇〇キロカロリーといえば、その半分以下にしか当たりません。それだけでも、素人の過

### ●まず主食類は…

肥満の程度や男女にかかわらず、本気になって減量をしようという場合には、三度三度のごはんについては一食につき、中くらいの茶わんに軽く一杯(110g)が原則。

### ●他の主食になおすと…



160 キロカロリー ね!

1日にあなたは、どのくらい食べるのか、その物差しになるのがエネルギー量です。デスクワークなどの生活活動が軽く運動量が少ない成人男性の場合では、1日に約2000キロカロリー、同じように生活活動の軽い女性では、1700キロカロリーが一つのめやすとなります。

激なダイエットがいかに危険であるかがわかると思い  
ます。

ところで、わざわざ専門家の手で半飢餓療法が行われ、減量に成功した場合でも、実際に一年後にしらべてみると三〇〜五〇%の人が、そして、三、四年後には十人中七〜八人までがもとの体重にもどってしまうのが現実です。

### ②ごはんを半分に へらすだけでも

#### 12〜13kgやせられる

私たちはいったい一日の摂取エネルギーをどのくらいにしたらいのでしょうか。

これまで毎日とってきた総エネルギー数を五〇〇〜六〇〇キロカロリー程度おとすだけでよいのです。

五〇〇〜六〇〇キロカロリーという、どの程度の量なのでしょう。

主食では、中ぐらいの大きさの茶わんに軽く一杯盛ったごはんには約一六〇キロカロリーのエネルギーが

ふくまれています。六つ切りの食パン一枚と同じです。一日につき、ごはんなら

三〜四杯、食パンなら三〜四枚分へらすだけで十分なのです。一日三食、一回につき、ごはん二杯ずつ食べ

### いかがでしょう

「ちよつとおなかやすくかもしれないませんが、その程度のことならやってみてほしい。だが果たして、それくらいのこととで本当にやせられるかしら。」と首をひねる人も少なくないと思います。

だが、ご安心ください。実際に、病院の肥満外来などで、男性の場合には一

日の摂取エネルギーを一、六〇〇キロカロリーに、女性の場合には一、二〇〇〜一、三〇〇キロカロリーにおさえると、ほとんどの人が例外なく、月に二kg前後はへって行きます。

中には、「私は十二kgもオーバーしている。一カ月に二〜三kgのテンポでは、ちよつとという人もいます。かもしれません。

しかし、ダイエットは、これくらいのテンポがちょうどよいのです。はじめのうちはお腹がすいて、少しはつらいこともあるでしょうが、一週間か十日もすると、少なくとも「耐えがたい」感じはなくなつてきます。

### ●ご飯軽く一杯が基本です



110g

160

キロカロリー

## 11月の保健事業

### 健康相談日

1日(水)  
6日(月)  
13日(月)  
20日(月)

場所 役場健康相談室

受付時間 午前九時〜十一時

午後九時三十分

大佐井成人病教室

午前九時三十分

古佐井成人病教室

午前九時三十分

古佐井農業研修センター

乳児・三歳児検診

昭和六十一年四月〜六月生 (三歳児)

昭和六十三年十一月〜平成元年一月生 (乳児)

役場センター和室

十二時三十分

長後ふれあい講習会

午前九時三十分

老人健康教室

古佐井農業研修センター

食生活養成講座

役場センター和室

午前十時

妊婦検診

役場センター和室

午前十時

役場センター和室

午前十時

午前十時



# 交母だより



佐井村  
交通安全母の会

## 下北ブロック研修会に参加して

東出みや

青森県交通安全母の会連  
合会下北ブロック研修会が  
九月六日、磯谷地区漁民研  
修センターを会場に開催さ  
れました。

県交通安全対策室長、県  
交母会長、大間警察署長、  
佐井村交通安全対策協議会  
長、佐井村長及び下北の八  
市町村より、母の会会員六  
十名余りが一同に集い、意  
義のある一日でした。

研修会は、松谷会長の開  
会の言葉で始まり、続いて  
全国連合交母の会会長に就  
任された間宮会長から「私  
たち母の会は、交通安全は  
家庭からを原点に、地域で



一人一人がもっと真剣に考  
え、取り組んでいかなけれ  
ばならない時期に来ていま  
す。今日の全体討議は、今  
問題になっている「若年運  
転者の交通安全と母の会の  
役割」とありますが、テー

11月1日現在  
交通事故死ゼロ  
2,198日

マからはずれても結構です  
ので遠慮のない発言を期待  
します。」とあいさつがあ  
りました。

大間警察署交通係長から、  
最近の管内の交通事故現況  
について説明があり、八月  
現在二十二件発生、昨年よ  
り六件の増。傷者は三十三  
名、昨年度より十三名の増  
となっています。

事故原因は、若者による  
飲酒、暴走運転と幼児の飛  
び出しによるものが多い。  
意識不明の重大事故が発生  
しており、憂慮される状況  
にあると強く指摘されまし  
た。自転車に乗って悪ふざ  
けで、あわや一命という事  
故。これらは皆、ちよつと  
した気のゆるみからと片付  
けられない何かがあるので

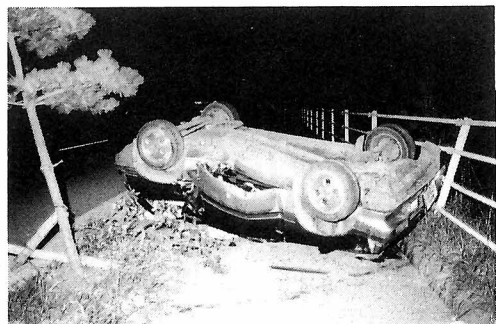
### ▲交通事故防止のお願い▼

去る九月二日夜、大間バ  
イパスのカーブで、十八歳  
の若者がスピードの出し過  
ぎにより、乗用車を転倒。  
これに乗っていた若い女性  
二名が意識不明の重体とな  
る事故が発生しています。

最近、このほかにも若者  
の暴走、飲酒運転による重  
傷事故が発生しており、大  
変心配される状態となって  
います。

これらの事故は、ほとん  
どカーブで起こっています  
ので、暴走・飲酒運転は絶  
対控えるとともに、カーブ  
の手前では十分速度を落と  
しましょう。

▼女性2名が意識不明となった事故現場



十一月一日現在、佐井村  
では死亡事故ゼロが二、一  
九八日続いています。安全  
運転に心掛け、次の目標で  
ある二、五〇〇日達成に、  
みんなで努力しましょう。  
佐井村交通安全対策協議会

## 青森県交通事故相談所 定期巡回相談所開設日程

十一月十六日(木)

午前十時三十分  
午後三時

むつ市市民相談室



はないか。家庭で常日頃から交通安全へのしつけが一番で、母親の交通ルールを守る姿、マナーを教える言葉こそが、子どもを守る大切なことなのではないか。新ためて生み育てる私たち母親が、どんなに大きな力を持っているか、考えさせられました。

東奥日報社むつ支局長の外崎さんから、「ロシアのことなど」と題して講話があり、私たち日本とロシアの違いなどを話されました。日本は物品が豊富のため使いすて、ロシアは日本の使いすてを買い、例えば自動車はスクラップを日本から買い、最後まで修理をし大事に使っている。日本は豊かさの上に自動車がある。故に交通地獄になっている。便利な車が凶器に早替りとなる。車が走ることは、運転する一人一人の人柄が、そのまま出る。無意識にハンドルを持つ手に怖ささえ感じる。交通安全のモラルをもっと高め、交通ルール

の遵守とマナーの尊重を徹底させるべきだと結びました。

全体討議では、テレビや新聞のニュースで、目を覆いたくなるほど、悲惨な若者の事故が多すぎる現状から、若年運転者の交通安全と母の会の役割についてと題して、活発な意見が交換されました。

特に印象に残ったのは、脇野沢村の方から「村のこのだれそれが、あんまり良くない運転をしてこまる」という話を聞けば、一つ一つチェックし、機会をみてその家を訪問し、直接会って話しをして注意します。会うたびに声をかけていると顔を知って「ああ、今はちゃんと運転しているよ」と笑って答えてくれるようになり、その家の人も喜んでくれた。これは他人からの声かけも大切だということの実例です。

むつ市の方からは、信号待ちしている子どもを前を車が来ないからと信号無視

の横断をした人を見たとき、注意しようかどうかまよった。でもこんなことではないかと思いい注意した。今では良かったと思っている。自転車の二人乗り、無灯火もその場で注意し、その時だけでも直してくれる。その繰り返しでも、いつか身について直っていくのではないか。

これらは大変な勇気と努力が必要だと思う。しかし、この繰り返しだが、やっぱり必要なのではないか。私たち母の会は、これから国を担う若者に命の大切さと他人への迷惑を、もっと教える必要があるのではないかなど、活発な意見が出されました。

最後に、これからの母の会の活動に、なお一層の力を入れ、今日の研修を明日に生かしながら、我が家から悲惨な交通事故を出さないように努力することを約束して終了しました。

# 道路のクリーン作戦

牛滝地区



このほど、みなさん忙しいなかにもかかわらず、会員や子供たちの協力により牛滝地区の道路の缶ひろいと草刈り作業を行いました。缶ひろいは、山道から村道にかけて、大人十五人と子供三人での作業でした。ひろい集めてみたら、けっこうゴミもあるもので、ゴミ袋二十枚もありました。草刈り作業については、ドライバーの人たちから、カーブのところにある草で見通しが悪いという意見があったので、さっそく会員

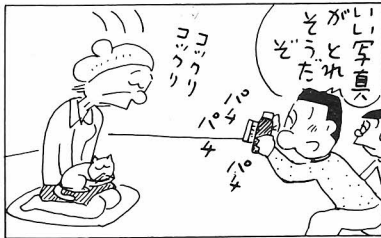
のみなさんに声をかけたところ、二十人から心よく協力をいただき終えることができました。作業後、ドライバーのみなさんから「ご苦労さん」と言われたときは気持ち良かったです。事故が起きてからじゃなく、本当に良かったと思います。





# さわやか君

西村 泉



この機会に、あなたも税金の仕組みや使いみちについて考えてみませんか？

年末調整の仕組みと手続き

十二月は、年末調整の月です。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 扶養親族に移動のあった人。

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。

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。



## たばこ税は暮らしの中に生かされています

●たばこは地元で買しましょう

所得税第二期分の納期は十一月三十日まで

## 歳時記

## たき火

学校に行く道すがら、時間を気にしながら、たき火にあたっている子供たち。垣根の垣根のまがりかど……と歌いながら、しもやけの手をたき火にかざし、前が温まると回れ右をして背中を温めます。ときには、落葉の燃える

においに、たき火の中に入れたお芋の焼けるにおいがまざったりして……。

こんな風情はいつの間にか見られなくなりました。特に都会では、たき火を見たことのない子供が増えています。たき火というと、キャンプ場でのキャンプ・ファイヤーを連想する子も多いでしょう。

最近の道路は車の通行が頻繁で、しかも舗装されていますから、垣根の曲がり角での落ち葉たきはできないわけです。

でも、たき火とひと口にいつても、俳句の季語には、庭たき火、山たき火、野たき火、磯たき火などがあります。また最近では、ゴミ処理や廃材処理のためのたき火もあります。

ところで、たき火による火災は意外に多く、全国の総出火件数の一〇・三% (昭和六十二年度) を占めています。火災警報や乾燥注意報が出ている時や風の強い時はたき火をしない、たき火をする時は水の入ったバケツや消火器を用意する、などの注意が必要

さて、十一月九日から十五日までの七日間、秋の全国火災予防運動が行われます。この運動は、従来十一月二十六日から行われていましたが、今年から「一九番の日」の十一月九日を初日として実施されることになりました。

今年の標語は「おとなりにあげる安心 火の始末」です。





### 満1歳になります



**木下麻衣**ちゃん  
(又男・士美子)  
古佐井

### 戸籍の窓口

10月16日現在

#### ◎お誕生おめでとう

瓜 田 菜津子(繁 美)古佐井

#### ◎ご結婚おめでとう

- (竹 本 鉄 治(牛 滝)
- (佐 藤 ゆきえ(青 森 市)
- (伊 藤 直 生(古 佐 井)
- (西 川 博 美(横 浜 市)
- (内 藤 靖 尚(福 浦)
- (種 市 信 子(六ヶ所村)
- (川 畑 進 矢(越 前 市)
- (住 山 恵美子(清 瀬 市)
- (荒 岡 拓 光(十和田市)
- (荒 川 悦 子(大 佐 井)
- (田 中 光 洋(福 浦)
- (人 見 佳 代(大 阪 市)
- (品 田 稔 子(古 佐 井)
- (奥 本 好 子(古 佐 井)

#### ◎おくやみ申し上げます

樋 口 吉 市(達也)古佐井  
 藤 田 ハ ッ (重良)原 田  
 坂 井 と み (義己)古佐井

9月30日現在人口(前月比)

男	1,889	(+3)
女	1,934	(+6)
計	3,823	(+9)
世帯数	1,122	(+1)

ふすまを破れたままにしておくのは、見苦しいものです。少しぐらいの破損でしたら、ちよつとした工夫で簡単に直すことができます。

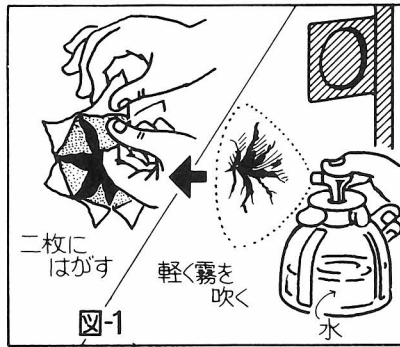
初めに、ノリといらなくなった古いはがき、針と糸



### ふすま紙の補修 はがきを使って

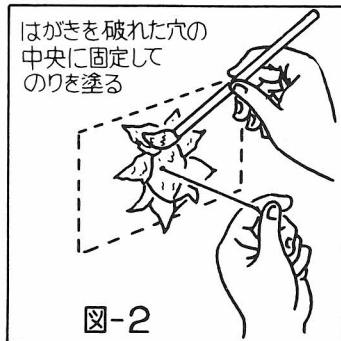
元どおり

そして、中央に針で糸を通した古いはがきを、はがした上張りりと下張りの紙の間に差し込みます。このと



それに筆を用意します。ふすまの紙は、上張りりと下張りの二枚になっていきます。まず、破れた個所に霧を軽く吹いて湿らせ、くつついている上張りりと下張りをはがします。(図一参照)

このとき上張りの紙を引つ



き糸は、はがきの裏で結び玉をつくり、抜けないようにとめておきます。この糸を引つ張りながら、はがきの中心が破れの中心にいくように調整します。はがきの位置が決まったら、家庭にあるノリを濃いめに水で溶かし、筆を使ってはがき全体と上張りの紙に、たっぷり塗ります。(図二参照)

張つて、ちぎってしまわないよう気をつけましょう。そして上張りの紙を元どおりに合わせるようにして、はがきに張りつけます。へこまないように糸を引つ張り、合わせ目にシワができないように、ていねいにな

でつけるのが上手に仕上げら切り取ります。上張りの紙がちぎれてしまったら、きれいな千代紙かふすま紙などを切つて、上から張りつけておくといいでしょう。

## 11月15日 七五三



### ぬれ手でプラグはやめましょう

(財) 東北電気保安協会