

# 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



18	17	16	15	12	10	6	4	2	▲主な内容▼
戸籍の窓口	歳時記	年金だより	税金だより	さん	出稼現地のみな	父母だより	保健婦だより	教育だより	原子力だより
									むらの話題

村制施行100周年記念

## 佐井村・長後村旧境界碑 長後村旧役場址碑除幕式

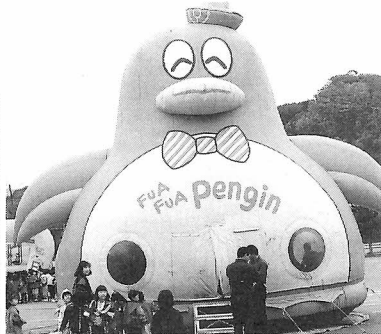
＝11月24日＝



十月二十八日、二十九日の二日間、佐井小学校を会場にして、村の産業を一堂に集めた「第六回佐井村物産展」が、村制施行百周年を記念して開かれ、期間中二千五百人が訪れて賑いを見せました。



今年収穫された農林水産物の共進会。アイデア・工夫展、農林水産物即売会、商工展の物産フェア、お米・生活改善展、健康展、森林展などの展示コーナーのほか、会場には緑いっぴいの森も出現。午前九時の



テープカットのあと、訪れた人たちで会場いっぱいになりました。屋外でも「ちびっこコーナー」が人気。ミニSSLやゴーカート、鮭のつかみどり、与作大会などのイベントに、長い列ができあがり、子供たちの歓声が響いていました。今年の農林水産物共進会では、次の方々が入賞しました。

### 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。

### 航路標識業務に貢献



第41回「灯台記念日」(11月1日)にあたり、海上交通の安全確保に永年にわたり貢献してきた方々にこのたび感謝状が贈られました。

- 表彰された方々は、次のとおりです。
- ▼海上保安庁長官表彰 横 浜 定 男 さん
- ▼むつ航路標識事務所長表彰 田 中 武 雄 さん

### 合同相談所を開設します



十二月四日から十日までは「第四十一回人権週間」です。これにあわせて、次のとおり消費生活苦情相談の合同相談所を開設します。毎日の生活の中、あるいは消費者として納得がいかない、困っていることがあ

- 十二月四日から十日までは「第四十一回人権週間」です。
- これにあわせて、次のとおり消費生活苦情相談の合同相談所を開設します。
- 毎日の生活の中、あるいは消費者として納得がいかない、困っていることがあ
- 【消費生活苦情相談員】
- ・ 島野房子さん ☎(38)三六〇七
- 佐井村字糠森五ノ一
- ・ 加賀亀水重さん ☎(38)三〇〇六
- 佐井村字大佐井四七
- ・ 佐々木寛昭さん ☎(38)三三六
- 佐井村字古佐井二五ノ三
- ・ 太田正三さん ☎(38)四三二五
- 佐井村字古佐井一七
- ▼佐井村の相談担当者は、次の方々です。
- 【人権擁護委員】
- ・ 午前十時～午後三時 農業研修センター
- ・ 十二月八日(金)
- ▼日時・場所
- ・ 親身に応じていますので、お気軽にご相談ください。
- ・ りましたら「無料」で「迅速」に、しかも「秘密」を守り、





# 大間原子力発電所計画の動き

## 大間原発三ヶ町村協議会 北通り六漁協連絡協議会 の発足について

大間原子力発電所計画については、七月末に環境調査の終了が確認され、大間原発環境調査協議会はその目的を達成し、解散しました。

同協議会の解散後、地域と原子力発電所は共存共栄が可能なかどうかについて

三ヶ町村が共同で調査、勉強する場をつくろうという提案がありました。

大間原子力発電所計画は、広域町村に係わる問題であり、発電所計画が地域と調和するかどうか、安全性が確保されるかどうか、地域振興・水産振興へはど

の程度寄与するのかなど、広域的に検討すべき問題を数多く抱えています。

こうしたことから当村並びに大間町、風間浦村の三ヶ町村長、議長、組合長をはじめ関係者間で話し合いが重ねられた結果、去る十月三十日に三ヶ町村の町村長、議会議長他により「大間原発三ヶ町村協議会（会長 柳森大間町長）」が、

また、六漁協の組合役員により「北通り六漁協連絡協議会（会長 南大間漁協組合長）」が設立されました。

「大間原発三ヶ町村協議会」では、大間原子力発電所計画に伴う様々な問題を三ヶ町村が一体となって多角的に取り組み、幅広く地域住民の声に添えていくことを目標とし、また、「北

平成二年三月十三日

### 水産修練生を募集します

青森県水産修練所では、平成二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、二十歳未満の男子。
- ▼修業年限  
一か年（全寮制）
- ▼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。
- ▼願書締切  
平成二年二月十三日
- ▼募集定員  
四十名。
- ▼入所試験  
平成二年三月上旬

## 製造事業所のみなさんへ 平成元年工業統計調査

### 12月31日現在で行います。

●年末から1月にかけて調査員が伺います。ご協力をお願いします。

面接（青森・八戸・むつで実施）

合格発表

平成二年三月中旬

経費

食費等一ヶ月当り

三五、〇〇〇円

問い合わせ先

青森県水産修練所

☎〇一七八(33)〇〇四九

### 村制施行100周年記念 神楽共演ビデオ幹旋



佐井村観光協会では、9月13日に行われた、村制施行百周年記念「神楽共演」のビデオテープ（VHSのみ）を、一本5,500円で幹旋しています。

希望する方は、佐井村観光協会（☎38-2094山口捷夫）まで申し込みください。





通り六漁協連絡協議会」では、漁業と原発との共存共栄問題の他、関係六漁協が共同で北通り地域の水産振興に取り組むことを目標としています。

協議会の設立にあたって村長より次のおりあいさつがありました。

「考えて見ればこの問題が出たのが昭和五十二年ですから既に十二年経過しています。これまで、立地可能性調査、立地環境調査を行い本日新しい協議会が設立した訳ですが、今までの調査は会社が主で、我々の検討はその調査に遺漏がないかということだった。私はこれからが本当の一番である」と決意しております。というのはこれからは人まかせには出来ない。我々は将来の地域づくりをどう行い、どのように定

着化させていくかが問題です。これまで先例地視察等によって安全性について危惧する点はないかなど大まかに調査してきましたが、これからはより積極的に各種の調査、検討をみなさんとともに取り組んでいきたいと考えています。」

なお、「大調原発三ヶ町村協議会」の副会長に村長が、「北通り六漁協連絡協議会」の副会長に新田組合長がそれぞれ就任しました。今後、原発の安全註の問題、地域振興、水産振興の問題などを検討する先例地視察、講演会、説明会等を村において実施し、広く住民の皆様の意見を聞き、両協議会での協議に反映させていきたいと思えます。

大間原子力発電所計画地点



### 年末資金のご準備はお早めに

- 事業を営むほとんどの方にご利用頂けます
  - 次のような資金のお手当に「国の事業ローン」をお役立てください。
  - 年末商戦に備えて商品仕入資金に
  - 支払手形や買掛金決済資金に
  - ボーナスや諸経費の支払資金に
  - ・すでにご利用頂いておられる方も重複または借替えてご利用できます。
  - ・店舗の増改築、機械、車両などの設備資金のご相談もどうぞ。
  - 国の事業ローン(普通貸付)
    - ▼ご融資額 三、五〇〇万円以内
    - 経営多角化ローン(特定設備資金)五、二〇〇万円以内借入金がそのままご利用になれます。
    - ▼ご融資期間
      - 運転資金 五年以内
      - 設備資金 十年以内
      - 経営多角化ローン 二十年以内
    - ▼利率 年六・〇%
    - 利息は後払いで預金がないので実質金利です。
  - 国の進学ローン
    - 国民金融公庫では、今年も十一月一日から「国の進学ローン」の申込みを受付しますが、特に早く、安く簡単にご利用できます。
    - ・次の学校に進学される方のご父母がご利用できます。
      - 高等学校、高等専門学校、短期大学、大学、大学院、専修学校(修業年限三年以上の高等課程、修業年限二年以上の専門課程)
      - ・融資額は一進学者あたり一〇〇万円以内です。
      - ・返済期間は五年以内。
      - ・利率は年五・七%(利率は変えることがあります)
      - ・保証人は一名以上必要ですが、(財進学融資保証基金を利用される場合は不要。
      - ・返済方法は、毎月元利均等払い(ボーナス時増額返済や返済期間の途中で増額返済もできます)
      - ・受付期間は、平成元年十一月一日から平成二年四月三十日ですが、進学先が決まり次第お申込みされることをお勧めします。
    - ▼国の事業ローン、進学ローンについてのお問い合わせ申込みは、国民金融公庫へどうぞ。
- 〒030 青森市長島一の四の二 国民金融公庫青森支店  
☎ 〇一七七(二三)二三三三

# 教育だより

## 地図・事典

磯谷小中学校校長 飛内幸雄

今、目の前に中学校社会科地図帳が置かれている。

新聞にヨーロッパのある国の出来事が記されていたからである。その国の地理上の位置はほぼ知っているから、それはよいとして、我が国との貿易上の関係や人口そして主な産業を知りたくなったからである。

この地図帳は一四二頁でだいぶ厚みがあり、B5版で開くとB4版の大きさとなる。

紙質は多少厚めの上等なものでカラー印刷である。生徒には無償給与されているものであり、価格は七四八円である。

目次には、地図投影法・地図の見方や描き方など及び、世界や日本各地の地形地勢更には各種の参考図表や統計などが盛り沢山に載せられている。

私は小学生の頃から、ど

ういう訳か地図を見るのが好きで、今もって、その習癖から逃れることができないでいる。

多少時間があると、ヒョイと地図を開く事が屢々である。従って旅行などすると、その土地や都市の地図をすぐ買いたくなる。

地図を片手にそれらの土地や地域を通ると、ただ通っているよりは、あとでの記憶が鮮明であることにもよるような気がする。

(若い時には、より記憶に止めたい時には写真を撮らずにスケッチをしたものである。写真だともうも機械そのものに頼りすぎる故か、どうも記憶としてよく残らない傾向があるが、スケッチだと見なければ描けないのであるから、記憶の中に非常に残っている。)

では、なぜ小さい頃から地図に興味を示すように

なったかとなると特にこれといった理由は思い出すことはできない。とにかく好きだから見るようになったとしかいいようがない。

でも、一つだけ確かな事は、学校の運動会や往時の海軍記念日に賑々しく翻る万国旗を見て、世界には何んとまあ沢山の国々があるものだと思ひ、それらの国は一体どこにあるのだろうと興味を持って地図に飛びついたことがあったのを覚えていゝる。

それ以前にも地図は見ていたのだが、特に興味をもつて見るといふ程ではなかったような気がする。

国と旗とを照合していくことによつて、それぞれの国の位置を知り、また、首都の名も少しずつ知るようになってきたように思う。

更には、日本からどの位離れているのだろうか、その国へ行くにはどのようにしていったらよいだろう。船で行くとすれば、飛行機で行くとすれば、歩いて行くとなれば、想像するとともに、時間・日程等まで計算するようになってい

佐井村中央公民館選

俳句

浜中 よん

芭蕉忌や今朝は句心動き初め

冬海の彼方に朝の富士眺む冠雪や富士の裾野の旅続く風呂吹を作り一日の暮れとなり

大坂 しん

昆布干し猫の手欲しや時雨急

木々の葉や深まる秋を惜みけり

鬼灯の紅増して秋深し

菊池 みや

夜祭は川面そめつつ橋渡る山車の灯の見送りわびし風の中

紅葉宿静もれば知る瀨の音を

行きずりの一夜の宿に木の實際る

泉田タツ子

上り来る鮭に馳けよる子等の声

釘を打つ槌音ひびく秋日和香ぐわしき菊を手折れば陽は西に

茜雲川原を急ぐ赤とんぼ  
旅行きし友待ち佗びる秋の暮

石戸美矢子

籾殻を焼いて小春の在所かな

波柿の色きわまれば夫好むからからと枯葉降る夜の読書かな

軒下の干大根に日差しあり

(延寿園訪問) 川岸キヨ子

一瞬の情に絡む蕙紅葉

菊日和鈴の音かるしねぶた音頭

踊り抜くホームに響く秋の雷

木村さち子

秋霖や貰いし文も湿りがち病みぬけし母の髪梳き日和

ぼこ

秋晴れや物入れ替えて小半日

懐しき友との語らい長き夜せかされて残り藁焚く秋の暮

(信濃路旅中) 田名部ヒサ

信濃路や柿艶やかに句碑多き

たような気がする。

遂には、病膏盲に入るの類に属したのか、寢床の天井に大地図（相当に値が張りました）を貼りつけ、蒲団に入ってから天井の大地図を見ながら寝るようになってしまったものである。

その頃になると、地図にある国々の成り立ちや産業経済・文化などにも興味をもちだし、自然に統計資料にも目を向けだしていくようになってきた。

ここまでになると、もう地図帳などだけでは収まらないこととなり、当然事典などの厄介にならなければならぬ。

幸い学校に勤務しているので、当面の問題を解決するために学校図書館の事典類を片っ端から漁ることになった。

だが、学校とはいっても小学校であるので、ほとんどは小学生むけのものばかりであり、どうも、今一步というつつこみに欠ける恨みがあり満足しない。遂に自分用としての百科事典を購入することとした。だが何せ、金高が張るこ

ともあって、〇年間計画を立て、やっと全巻を手にするのができた。

ついで、それに類する事典や辞書も多少揃え、どうやら、今一步という所を少し踏み込むことができた。

でもやはり欲には限りがないもので、今一步の次の一歩の事を知るための事典類も欲しくなってきた。

昨今である。（このように本を集めることについて、家内は、また病気が始まったと思っているように見えるのは僻目であろうか）

しかし、たった一冊の地図帳を見ることによって、このように、どんどん広がりを持つようになることは、自分としては悪いことではないと思っている。

この事からして、七四八円の地図帳の持つ価値は絶大なものであるとの感を深くするものである。

この一冊の地図帳に凝集されているのは、膨大な調査等と数知れない人々の研究と労苦の結晶であると思ふと感無量のものがある。しかも、現在のように入価で簡単に手に入ることは

非常に有難いことである。

この事は、今、例に引いている中学校社会科地図帳のみでなく、すべての地図類にも云い得ることだと思ふ。

この事と関連して事典辞書等も現在までの歴史的積み重ねによる知識等の結集されたものである筈である。たった一つの事柄について知ろうとするにも、もしこれら事典が存在しないとすれば、知ろうとすることに関係すると思われる幾多の書物を繙き、更に総合してやつと求める事について知ることが出来るものであろうから、これもまた、地図等に勝るとも劣ることのない人間の労苦の結実したものであると思ふと、自然に取扱い方も慎重にならざるを得ない。

地図類といい、事典辞書類といい、このような思いで手にする時、今日のように印刷術の発達による大量出版で、より安価に入手できることに有難うといいたい気持ちになってくるものである。

短 歌

川岸キヨ子

喜寿の夫秋の夕餉に粟米の「つがるおとめ」をこよなく好む

留守の家を見廻れば早芒の穂銀の波打ち秋たけにけり

空に落ちて来そうな星屑のあり

大坂 しん

朝靄に火煙り立ちし薫焼きの刈田のさまは墨絵の如し

浜中 よん

訃報きて身支度急ぎ雷鳴の雨のただ中旅ゆくわれは

中谷サツエ

老人のたどたどしさに頷きてホームの人らの看護優しき

石戸美矢子

穫り入れの終れる畑に残されし鬼灯一つ雨に打たれて

香の籠もる初菊盛りし敬老の祝膳囲む秋の一日

大石健次郎

岩瘤をむき出し遠くに秋の清散らし耀う権現崎は

盛衰の痕形もなき砂山をわたる秋風清鳴らしつつ

凹凸の風の砂山秋深し



# 管内小学校学童お話大会

本年度で第二十三回となる管内小学校学童お話大会が去る十月二日佐井小学校講堂を会場とし、村内六小学校が参加し開催されました。

このお話大会は、童話物語の部（一年～三年）と生活経験の部（四年～六年）とからなり、それぞれ五名と七名の児童が壇上で落着いてお話しをして、会場のみなさんを感じさせました。お話しの仕方は、どの児童も立派で甲乙をつけがた

いものでしたが、審査の結果次のようになりました。

○童話・物語の部

最優秀賞 牛滝小二年

優良賞 船越奈津子さん

優良賞 佐井小一年

七戸えみ子さん

優良賞 磯谷小二年

横浜昌子さん

努力賞 長後小三年

内田貴生くん

福浦小二年

田中和美さん

○生活経験の部

最優秀賞 原田小五年

加藤 修くん

優秀賞 長後小四年

池田陽子さん

優良賞 福浦小四年

田中直子さん

努力賞 佐井小六年

宮川亜希さん

佐井小四年

川畑徳吉くん

磯谷小五年

横浜一男くん

牛滝小四年

竹内浩義くん

## 生活経験の部最優秀賞の作文を紹介します

### こんぶ干しの手伝い

原田小五年 加藤 修

ほとくの夏休みは、こんぶ干しの手伝いで始まりました。というのには、ほとくの家庭は、夏の間はこんぶ干しがとてもいそがしくて、ねこの手もかりたいほどなのです。とくに今年はいそがしい日

が続きました。

こんぶ干しの手伝いを始めた頃は、そんなにいそがしいとは感じなかったのですが、まっけという道具を使ってこんぶを取るようになってからは、いやになるくらい干すこんぶの量がふ

え、めんどくさくなってきました。

それは、始めのころは、ねじりぼうで取っていましたので、こんぶの量は少なかったけれど、まっけを使いはじめてからは、一日に取れる量が倍以上になったからです。

まっけというのは、船のいかりにた、鉄でできたかぎ型の道具のことです。父は、天気の良い日には

## 「親子の

## リズム運動」終る

十月十日健康フェスティ

バルの日を皮切りに十三日、

二十日と三回にわたり開催

いそがしい毎日のお母さん

と一緒にすることで何とな

く浮き浮き、そわそわと、

その嬉しさをかくしきれな

い姿が何ともいえない位可

愛しい。しかし、その三回

行われる中でも生憎あじくの天候

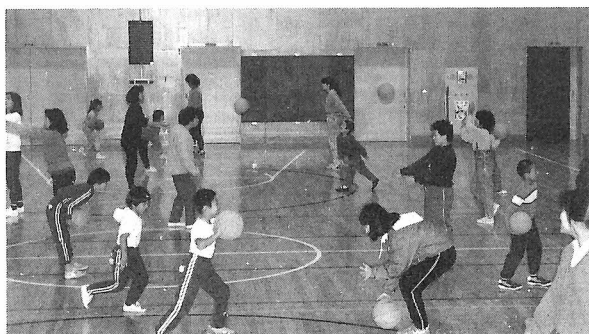
不順や、体調不調で不参加

となった子もみられました

が、体育館中とこころせまし

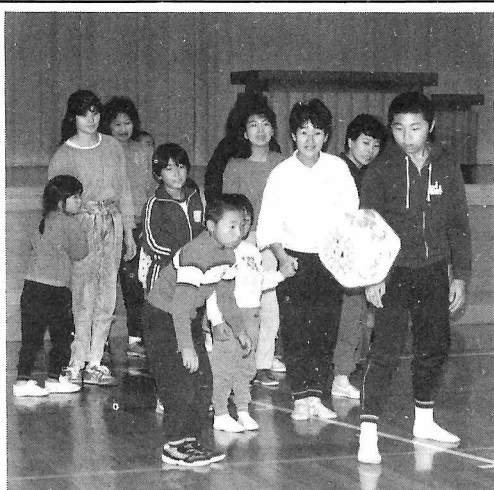
と走りまわる元気な子ども

にふりまわされればなしの



嬉しい悲鳴をあげるお母さん達、なんとも楽しいリズム運動でもありました。

子ども達は働らくお母さんの後姿を見ながら、こういうひとときに期待をもちています。この次の機会にはぜひ、こそって参加してください。



母と二人で、朝五時ごろから、そのまっけを持って漁に出ていきます。それを海の中にほうりこみ、こんぶをひっかけないようにして船に引き上げるのです。

その作業を四時間ほどの間に何ども何どもくりかえし、こんぶを山のようについで港に帰ってきます。

ぼくの仕事は、父と母が取ってきたこんぶをうらおもてをまちがえないようにきれいにならべて干すことと、干しあがったこんぶをあつめることです。

干す時にたいへんなのは、こんぶにすながつかないようにすること、また、こんぶがまっすぐにかわくようにすることです。それに気をつかいながらの作業なのでたいへんです。

そのほかに、干す時もある時も力がひつようなので、すぐつかれてしまいます。

父と母は、ぼくより力が強いしなれているので、ぼくよりずっと早く、いっしょうけんめいになって働きます。

早くも、父や母のように早く力強く作業ができるよ

うになりたいです。

こんぶ漁が始ってから、ぼくは友だちと遊ぶひまがほとんどなくて、時々に出したくなったりすることもありました。だけど、いっばいあつても、もう少しだと思つてがんばりました。

こんぶ干しの手伝いをとおして、ぼくは毎年こんな年のように不漁だったら、父は今ごろもう出かせぎに行つていようかと、ふと思ひました。

家ぞくの生活を守るために、春のうに、夏のこんぶ漁、そして、出かせぎと、一年中働きとおしている父にとつて、このこんぶ漁はとても重要な仕事です。

それが不漁だったとしたら、去年のように今ごろはもう出かせぎに行つていはずです。

ひたいにあせをかきながら、もくもくと働いている父のすがたを見てみると、家ぞくとみんな働けるうれしさのようなものが、父の心のどこかにあるのではないかと、ぼくにはそう見えます。そんな父を見て、

ぼくは、ぜひとも父のあとをつぎたいと考えています。

この夏休みは、こんぶ干しの手伝いであつという間におわつてしまつたけれど、さいごまでがんばりとおしたことで、ぼくはまんぞくしています。

自分も家ぞくの一人として、少しは役わりをはたせたいような気がするからです。これからも、うちの手伝いをがんばりたいと思います。

また、重たいまっけやこんぶを、一日何回もひきあげたりしてくろうした父や母にもやさしくしてあげたいと思います。

※ 講 評

汗を流して、家族のために働いている父や母の姿を見て、手伝いがいやになつた自分を反省するとともに、家族みんなで働ける喜びと、父のあとを継いで立派な漁師になろうという気持が良く伝わってきます。発表態度も落着いて、堂々とし、とても感銘を受けました。(審査委員長)

平成二年度

佐井村奨学生を

募集しております

村では、有用な人材を育成し、もつて佐井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、次のとお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

● 大学(医・歯学部除く) 月額 二万円以内

● 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

● 高等学校 月額 一万円以内

● 養成施設 月額 一万円以内

● 村長が認める各種技術技能養成機関 月額 一万円以内

● 医・歯学部等 月額 二〇万円以内

▼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で償還する。

▼受付期間

平成二年四月三十日まで

▼申込先

佐井村教育委員会 学務係 ☎三八一二二一一

# 保健婦だより

## 水虫退治は冬がチャンス



ずぼらな人は  
治せません

### ① 正体はカビ

いままで、水虫は、夏の病気とされてきました。確かに夏の季節、それも、特に湿度の高い日本では、水虫がふえ、かゆさで苦しめられます。しかし、最近では冬の水虫も多くなりました。

（白せん菌）が原因です。水虫にとって、温かく湿り気があり、風通しの悪い、靴の内部はむれやすく、絶

好の住み場所なのです。

風呂場の壁のカビと同様日光のあたらない日陰で、風通しの悪い、じめじめした湿り気の多い、生暖かい場所によく発育します。

### ② よく効く最近の治療薬

以前、水虫を治す治療薬は、細菌を殺す消毒薬にすぎませんでした。

その後、水虫のカビを治す本来の治療薬の研究が行われました。



菌の発育を阻止でき、皮膚への浸透性・吸着性・タンパク質を加えた効果、かぶれをおこさない、人体に対する安全性など十分検討したうえ、新しい薬の発売が許可されます。現在市販されている薬は、申し分な

## 12月の保健事業



- 4日(月) } 健康相談日
- 11日(月) } 場所
- 18日(月) } 役場健康相談室
- 25日(月) } 受付時間 午前9時～11時
- 6日(水) 福浦地区ふれあい講習会
- 場所 福浦生活改善センター
- 時間 午前10時～午後2時
- 7日(木) 食生活教育講座
- 場所 役場センター和室
- 時間 午前10時～午後3時
- 15日(金) 大佐井地区ふれあい講習会
- 場所 役場センター和室
- 時間 午前10時～午後2時
- 18日(月) 乳児・一歳6ヶ月・二歳児検診
- 対象 平成元年8月生  
平成元年5月生  
昭和62年10～12月生
- 場所 役場センター和室
- 時間 12時30分
- 19日(火) 食生活教育講座
- 場所 役場センター和室
- 時間 午前10時～午後3時

## その気になればやせられる

— 食事をどれくらいへらすと  
何ヶ月で何キロやせられるか —

① 脂肪1kgは7千キロカロリーにあたる

肥満は脂肪のつきすぎだということ。筋肉でも水分でもありません。脂肪1kgには7千キロカロリーのエネルギーが含まれています。

もし1kgやせようと思つたら、体がエネルギーにして7千キロカロリー不足するような状態にもつていかなければならないということなのです。

5kgやせるつもりなら3万5千キロカロリーの不足状態をおこさなければならぬわけ。二ヶ月で8kgやせるにはどうしたらよいか。8kgの脂肪をエネルギーに換算すると7千キロカロリーの八倍で、5万6千キロカロリーになります。そして、それだけの分、二ヶ月間不足状態をおこさうとすれば、5万6千キロカロリー÷2ヶ月(60日)＝933キロカロリーで、一日平均、現状維持に必要な量より933キロカロリー少ない食事を60日間続けなければならぬという計算になります。

② 10kgおとすには、やはり時間がかかる。あなたが、もしかりに身長160cmで体重67kgあったとします。あなたの標準体重は、(160-110)×0.9で54kgというの、たしかに太りすぎです。そこで67-54ということで13kgやせなければなりません。ところが体脂肪13kgは、7千キロカロリーの十三倍で、なんと9万1千キロカロリーということになります。もし、あなたが、このところ一日2千3百キロカロリー程度の食事をとっていたとして、二ヶ月間で標準体重までおとしたいと思つたら、9万1千キロカロリー÷60日＝1千5百17キロカロリー、すなわち一日に今の食事(2千3百キロカロリー)よりも1千5百17キロカロリーも少ない食事にきり換えなければなりません。ところが、2千



いほどよく効くのです。

### ③民間療法について

水虫の治療に、漢方薬を塗るとか、酢につけるとか砂浜で焼くとよいか、紫外線にあてるとよいか、いわゆる民間療法があります。はつきりいって、漢方薬自体には、市販の水虫の治療薬の百分の一の効力もありません。

しかし、依然として民間療法が行われているのは、水虫の菌を殺す作用がなくとも、清潔にして、風通しがよくなり乾燥させるなどの手当をすることで、水虫に対してよい結果が得られ効果があるからです。

### ④増えた冬の水虫

現在、各家庭で暖房が発達したため、水虫は、夏冬通してできるのです。

しかし、乾燥した冬の寒さは、水虫にとって住み心地の悪い季節であることは確かです。水虫の発育の悪い季節こそ、水虫を完全に

治すチャンスです。

### 水虫の治療は薬だけでは治りません

どのようなよい薬を使用しても、かゆいときだけ思いついたように塗っただけでは、完全に治りません。水虫のカビは細菌と比べて発育が悪いので、長期間薬を塗る必要があります。途中で中止するために、治らないのです。

見た目に症状がなくても菌が入っていることもありえます。かゆみがなくなったので、治ったと考え、薬を塗ることもやめてしまうことも治らない理由です。さらに、一度治っても、再び感染することも多いのです。

完全に治るためには、再度水虫に感染することのないよう、予防にも注意しなければなりません。

家族に水虫の人がいたり集団で生活すると、水虫になる可能性が高くなります。それでも、たびたび入浴して、洗い残すことのない

3百キロカロリーから1千5百17キロカロリーを引けば、一日わずか7百83キロカロリーしかとれなくなってしまう。それをそのまま実行に移したりすれば、たちまち体をこわすか、拒食症に陥って頭もおかしくなってしまいます。最も安全でしかも着実なのは、二ヶ月を三ヶ月か四ヶ月に延ばすことです。

自分は、一体、どれくらいのダイエットをすれば、何ヶ月くらいで標準体重に戻れるのかをじっくりと計算してみてください。

③体重は階段状におちていく  
減量を始めるにあたって次の三点に気をつけてください。

①実際には理論値どおりはいかない  
体は減量に抵抗し始める

いようにすれば、水虫になりません。靴下をこまめに取り替え、洗たくを行い、足ふきマットは、常に乾燥させるようにすれば、水虫を予防できます。最後に、このような注意

ため、計算上はちようど二ヶ月間であるが、実際には二ヶ月半、ときには三ヶ月くらいかかることがあるということ。②予期に反して、なかなか減らないときは、ちよつと強めの運動をしたり、運動量をふやすと、スイスイと減りだす

運動そのものによって消費されるエネルギーは、思ったより少ないものです。が、毎日一万歩歩いたり、軽いジョギングや水泳などをすると、新陳代謝が高まって脂肪の燃焼効率が高アップします。

③体重は直線的ではなく階段状におちていく  
まじめにダイエットに取り組むと、体重はスルスル直線的におちてゆくものだと信じている人が少なくありません。が実際には、体をしても治らない場合、本当に水虫なのかどうか疑ってみることで。水虫に似て水虫でない皮膚の病気がいろいろあります。このよ

うな、にせ水虫の場合、水虫の薬では決して治りませ

は現状維持しようとして必死に抵抗するので、絶対にスルスルとはおちてゆかないのです。

まずダイエットを開始すると、三、四日後には0.5kg前後ストンとおちます。

ところが、同じエネルギー量しか取っていないのに五日も六日もいっこうに減らないことがあります。

実際、せっかく始めても一週間もたたないうちに、あっさりやめてしまう人が少なくないのは、そのためです。しかし、もう二、三日もがんばれば、ついに体は抵抗をやめて、その結果体重が0.5〜1kgぐらいズドンとおち始めます。

現実の減量は、そのくり返して、止まっては減り、減っては止まる―のくり返してあることを知っておくことが大切です。

ん。むしろ水虫の薬をつけると、かえって悪くなりま。治りにくい場合、水虫であるかどうか、自分で独りよがり決めず、やはり皮膚科医に受診することが必要です。

# 交母だより



佐 井 村  
交通安全母の会

## 交通安全家族会議

古佐井 黒沢 剛さん宅

家族構成 剛 69歳

ツエ 65歳

のですか。

剛 むつ市の運動公園で

す。むつ市、大畑町、東

会 おじやまします。

今日はおめでとうござ  
います。ゲートボール大

会で準優勝だったそうで。

剛 ありがとうございます。い

す。おかげで大きいメダ

ルをもらってきました。

駐 今日はどこで行われた

剛 優勝は福浦チームで、

会 頑張りましたね。

剛 予選は二十五分、決勝

は三十分です。

駐 試合時間は。

大畑町、佐井村から二十

チームが参加しました。



12月1日現在  
交通事故死ゼロ  
2,228日

## 標語を募集します

昨今、若年運転者による悲惨な交通事故が発生しており、本人はもとより、家族も大変な被害を受けています。

管内の小中学生

▼募集締切

十二月十五日(金)

▼応募先

役場総務課、または地区

交通安全母の会理事まで

※作品の様式は自由です。

学校名、学年、氏名を忘れ

ずに記入してください。

尚、応募者には記念品を

差し上げます。

・佐井村交通安全対策協議会

・佐井村交通安全母の会

▼対象

ちしています。

す。みなさんの応募をお待

標語を募集したいと思いま

セージとして、次のとおり

井村が二つも取りました。

寿会が準優勝でした。佐

ツ でかけるとき、神様を

押んで行ったので、帰っ

てからお神酒をあげてお

礼してもらいました。

駐 いつもは晩酌やらない

んですか。

ツ 普段は呑まないですよ。

剛 今日の試合が終ったあ

と、大間温泉であつたけ

ど、話し合いがあるので

私はまっすぐ帰ってきま

した。

会 申し訳けありません。

ツ 何かあつたり、友だち

来たりすれば呑むけど。

会 そういえば、下北二郎

のお父さん元気のとき、

よく遊びに来てたものね。

## ご存じですか

### 自動車事故による

### 重度後遺障害者の専門病院

自動車事故により、脳に損傷を受け重度の意識障害が残存した寝たきりの、いわゆる植物状態の患者の方を専門に入院させ、最良の設備と充実した医療委員をもつて、適切な治療と完全看護を行う、全国で二番目の病院が仙台市に完成し、

すでに十余名の方が入院されていきます。

詳細は、左記にお問い合





ツ そうです。  
 会 黒沢さん、声よさそうですね。  
 ツ そうだの。父さん声いいよ。  
 会 まあ、聞きたいの。黒沢さんと同年代の人はどのくらいいますか。  
 剛 割合いいよ。今は十人くらいいるかな。佐賀勝雄さんもそうです。  
 会 そうですか。佐賀さんとは、前におじゃまして話し聞きました。  
 ツ 黒沢さんの前、T字路だけど危なくないですか。  
 ツ そうね。車通りは危ないですよ。  
 会 事故の方はどうですか。  
 剛 ここは、みなさん気を付けているのか、事故はないですね。

ツ それに、私たちは家を出るとき、ストップマークに必ず止まり、右左見から歩き出しますよ。  
 会 活用してくださりありがとうございます。  
 剛 一輪車とかりヤカーを引つ張って畑に行くので、必ず右左確認してから道路に出るようにしています。  
 細川建設のダンブカーがひっきりなしに通るして。  
 会 畑はどちらの方に。  
 ツ 細川建設の向い側にあります。だから、一度立ち止まり、気をつけてから道路を渡ってます。  
 会 一輪車はどちら側を引いてますか。  
 剛 右です。リヤカーは左側を引いて行きます。

一度、農業センターで交通安全教室があったとき、大間警察署の交通係長から聞きました。それからずっとそうしてます。それに、家内が体を悪くして。それから私も畑へ行くもんだから。  
 会 そうですね。助け合わないと。  
 ツ それじゃ、ゲートボールの練習は。  
 剛 午前中は畑に行つて、午後山村広場に駆けつけるのさ。夏は楽しみにしています。  
 会 黒沢さん、ゲートボール上手だしての。  
 剛 冬は農業センターで。駐話しては、工事中の活性化センターでも練習できるとか。  
 会 いいですね。奥さん、前に川の清掃したとき、竹本さんと一緒に手伝っていただき助かりました。  
 ツ 体の調子が悪くて何もできないして。それ位だったら。

会 街頭指導のとき、いつも「ご苦労さま」と声をかけてくれて、ありがとうございますよ。  
 剛 私たち、いつもパレードに参加してるんだい。  
 会 ありがとうございます。この前、農業センターで何かありましたか。  
 剛 料理教室です。男の人も包丁握ってゴボウけずつて。  
 ツ 家になれば何もしないけどね。  
 剛 誰もいなくなれば、しかたなしにやるべたて。やつてる人もあるよ。  
 会 そうですね。  
 剛 この前、川目で野外教室があつて行ってました。工藤建設までバスで行き、歩ける人はそこから川目まで歩きました。

二千歩くらいあるとか言つてました。  
 昼に今さんがスイカをたくさん持つてきて、みんなで食べました。  
 会 暑いときで、おいしかったでしょうね。  
 駐 実は最近、交通事故があつてさ。若年運転者の暴走運転で、親さんなほ心配かけているんだか。  
 会 若い人スピード出して、いるしての。私も運転するけど、スピード出すと未熟が出るしての。  
 会 家族のこと考えたら、気をつけなければね。  
 剛 お互い事故にあわないよう、気をつけて生活して行かねばの。  
 会 本当ですね。今日はどうもありがとうございました。

せくください。  
 ・政府出資法人(運輸省所管)  
 自動車事故対策センター  
 本 部 ☎(三六)三六二  
 青森支所 ☎(七七)七二〇

▼病院の所在地  
 仙台市太白区長町  
 南四丁目二十番一号  
 (財)広南会広南病院  
 療護センター  
 ☎(二二)四七(一一七)一代



# 交通安全と私

川 岸 智 子

十一月八日、青森市民文化会館で「青森県交通安全県民大会」が開催され、交通安全母の会の一員として出席しました。

大会宣言では、佐井村長から、力強い、説得力のある宣言がされ、とても感動させられました。

私は席上、青森県警察本部長・青森県交通安全母の会連合会長の連名表彰を頂きました。

私なりに母の会の活動に参加してきましたが、会員のみなさんの協力があつたからこそ、こんなに評価されたのだと思います。会員のみなさん、ありがとうございます。ありがとうございました。みなさんから「おめでとう」と声をかけられ、嬉しくなり、できる限り協力して行きたいと考えています。

母の会発足当時から理事でしたが、子供が小さかつ

たため、名ばかりの理事で心苦しく思っていました。そんな時、前会長の山崎さんに、子供をおぶってでもいいから、理事会に出るよう進められ、出席しました。

理事会では、春の交通安全運動の反省が話し合われ、聞き役だった私に、名

指しで発言の場が与えられました。私は新入学児の下校時の様子と、私の感じたことを話しましたが、自分で何を言ったのか覚えていません。また、子供をおぶっていたので、汗をびっしょりかき、大変な思いでした。

人前で話すことの苦手な私にとって、いい経験になりました。また、その年小学校五年の長女が「我が家の体力づくり」と題して作文を書き、それが児童代表として発表することになりました。

当日、長女は親の心配も

よそに、落ちついた態度で堂々と先生や父兄の前で発表しました。そんな長女の姿を見たとき「子供にさえできたのだから、私にだってできる」と思わせてくれたのです。私は子供からこの事を教えられたのです。

その日は、私も夫婦の結婚十二年目で、記念すべき日、一生忘れられない日もなりました。

その後、総会や理事会で人前で話す機会が多くなり、段々と自分の考えも言えるようになりました。相手の立場や気持ちもわかるようになってきたような気がします。私にとって母の会での経験が一番の収穫です。それがPTA活動にもとても役立っています。

色々なことを教えてくれたり、励ましてくれた山崎さんには、心から感謝しています。また、世間知らずの私に「人中に入って見ろ」と言っ

て留守をし、家を出してくれた主人。影から応援してくれた母。出かける

姿を見ても「行がさな」と言わない。自分たちのために出かけることを知っている我が子たち。そんな家族のみんなに「ありがとう」の気持ちでいっぱいです。

長女も大学へ進学予定です、経済的にも大変になります。PTA活動に前向きに取り

組

み、頑張っていくつもりです。

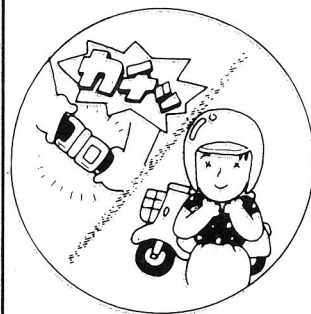
## 青森県交通事故相談所 定期巡回相談所開設日程

十二月二十二日(木)

午前十時三十分  
午後三時

むつ市市民相談室

自動車に乗ったらシートベルト



●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。

バイクを運転するときはヘルメット

姿を見ても「行がさな」と言わない。自分たちのために出かけることを知っている我が子たち。そんな家族のみんなに「ありがとう」の気持ちでいっぱいです。

長女も大学へ進学予定です、経済的にも大変になります。PTA活動に前向きに取り組み、頑張っていくつもりです。

母の会では、若い人たちに参加を呼びかけ、悲惨な交通事故を起こさない、起こさせないために、会長たちと力を合わせ、より良い交通安全母の会にするよう協力して行きたいと思

います。

PTA活動に前向きに取り

組

# 飲酒運転の恐怖

## トラが動かす凶器

これから年末・年始にかけて、外でお酒を飲む機会が増えることでしょう。自分の車で出かけると、帰りはつい飲酒運転をしてしまう人もいるようです。

飲酒運転の危険は知っているのに、なぜハンドルを握ってしまうのでしょうか。アルコールが体に与える影響を見ながら考えてみましょう。

### おちよこ一杯で

#### 理性が失われる

お酒を飲んで、酔った人をよく「トラになった」と言います。



この言葉は、ある意味で正しいです。アルコールには、脳を麻痺させる働きがあり、その中でもまささきに麻痺する脳の部分が、人が人であるために最も大切なところ——理性をつかさどる部分なのです。理性が失われると、人はだんだん獣に近くなる——、トラと言われてもしかたがないというわけです。

そして、このような状態は、極端に言えば、おちよこ一杯のお酒で、だれにで

抑制する理性がもうないので、飲酒運転をしてしまうのです。

### ビール一本でも

#### 運転に悪影響

健康な大人は普通、お酒を一合くらい、ビール一本程度で「ほろ酔い」と言われる状態になります。こうなると、理性を失うばかりか、運転に必要な能力にも影響が出てきます。

例えば、外の刺激にボンヤリし始めて、目に見えてあるものにだんだん反応しなくなり、加えて、その反応にも間違いが多くなってしまうようになります。

一つのミスも許されない運転が、こんな状態で行われるのは、大変危険です。

まだアルコールの入っていない、理性があるとき、お酒を飲んだらどうやって帰るかを決めておき、そのとおりにすることです。そして何より、酒の席には車で出かけないことです。

## あ元気ですか

### 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。

### ▲失業認定の日程決まる▼

失業給付の受給資格者の、冬期間における町村取次ぎ失業認定日が決まりましたのでお知らせします。

尚、むつ公共職業安定所の年末年始の受付事務は十二月二十七日まで、明年は一月五日から受付します。

### 特例受給資格者の失業認定日

認定日		求職申込月日	
1月9日	1月17日	12月19日	12月27日
1月10日	1月17日	1月5日	1月9日
1月23日	1月30日	1月10日	1月22日
2月7日	2月14日	1月23日	2月6日
2月19日	2月27日	2月7日	2月19日

「 記帳に基づくと正しい申告を」  
 商売などをしていながら、自分の所得を正確に計算するために毎日の取引をきちんと記帳し、取引記録等を保存しておくことが必要です。  
 青色申告をしていない方でも、一定の基準に該当する方は、記帳や記録の保存などをしなければなりません。

記帳に基づくと正しい申告を



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

記帳のしかたなどについてお分かりにならない点がありましたら、最寄りの税務相談室や税務署にお尋ねください。

脱税は社会公共の敵

査察調査



大部分の納税者は、適正な申告と納税を行っています。しかし一方、不正な手段で免れようとする納税者

12月31日は  
村県民税(4期)固定資産税  
(4期)の納期限です。

= 納期内納付にご協力ください =



免除を受けた  
保険料は  
追納できます

国民年金には、経済的な理由などで保険料納付が困難なときに保険料の納付を免除する制度があります。

免除を受けた期間については、老齢基礎年金の額を計算するとき、保険料を納付した期間とくらべ三分の一となります。

そこで、生活に余裕ができたときに、過去十年前ま

農漁閑期は  
国民年金  
保養センターへ

日頃の忙しい仕事の合間に国民年金保養センターで休養されてはいかがですか。

国民年金保養センターは、国民年金の加入者、受給者やその家族の方々などが、くつろぎと健康づくりで、心身をリフレッシュできるようにと、国が建設し

ているもので、北は北海道から南は鹿児島まで、地域

でさかのぼって免除を受けた期間の保険料を納めることができます。これを「追納」といい、追納する保険料の額は、免除を受けた当時の保険料の額に、追納するまでに経過した年数に応じて一定の率を掛けた額を加算した額となります。

この追納制度を利用し、満額、あるいは満額に近い年金を受けたいものです。

詳しいことは、民生相談課の国民年金の係でお尋ねください。

の特性を生かした様々な設備を備えております。

青森県には、津軽平野のほぼ中央、岩木山の雄姿が映える鶴田町廻堰の津軽富士見湖畔に「つがる富士見荘」があります。

利用料金は、一泊二食付で約五千円前後となっております。グループ、ご家族で、農閑期などにご利用ください。

お申し込みなどは、直接、各国民年金保養センターへ。



# 十二月は「脱スパイクタイヤ運動推進月間」です

粉じんのない  
さわやかな  
街づくりを

ことから、健康への影響の恐れや生活環境の悪化が指摘されています。

停が公害等調整委員会で作立し、実現しようとしています。

## 来年十二月には

### 製造中止

## 「脱スパイク」の準備を怠りなく

スパイクタイヤは、タイヤに金属ピンを打ち込むことで、雪や氷を引っかくことによりブレーキの効きめを高めるタイヤです。その利便さから、雪国を中心として急速に普及しました。

こうしたことから、国や地方公共団体では、スパイクタイヤに代わるスタッドレスタイヤの普及を呼びかけ、道路の除雪や安全運転教育などの脱スパイクタイヤのための対策が進められてきています。

スパイクタイヤのない社会に混乱なく移行できるように、私たち一人一人がこの問題に関心を持ち、意識を改めていくことが大切です。今年から十二月は「脱スパイクタイヤ運動推進月間」とされ、さまざまなキャンペーン活動が行われます。これを機会に、スパイクタイヤの粉じんのない、さわやかな街づくりを、みんなで進めていきたいものです。

一方、昭和六十三年六月、国内大手タイヤメーカー七社は、平成二年十二月末日でスパイクタイヤの製造を中止し、平成三年三月末日で販売を中止するという調

です。



スキー愛好家には、雪だりが気になる季節になりました。というより、すでにシーズン入りしているスキー場もあります。人工降雪機の普及で、スキー場のオープンが年々早くなっています。最近のスキー熱の盛り上がりには、実はこうしたことが背景にあるのです。

学生の街、東京・神田は、かつて本屋が軒をつらねていましたが、最近ではスキー・ショップが目立ちます。ここでは夏でも、スキーを買って帰る若者をたくさん見かけます。冬に備えるの準備ということでしょうが、なかには、南半球のニュージーランドなどにスキーに行く人たちもいて、そうしたグループ・ツアーもあります。

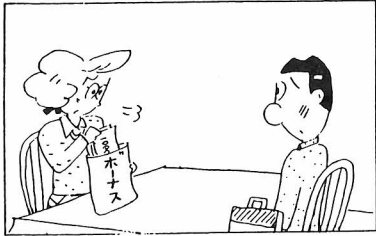
## スキー

スキーヤーは嘆きます。スキーを宅配で送って、滑り終わると、すぐ来週行くスキー場に送ってしまうというのが流行しているのです。もっとも、最近では若者ばかりでなく、実年のスキー愛好家も増え、また、障害者を持っている人たちの間にも、スキーを楽しむ傾向が広まりつつあります。

十二月九日は「障害者の日」です。国際連合が、一九七五年の十二月九日に「障害者の権利宣言」を採択した日を記念して、障害者問題についての国民の理解と認識をさらに深め、障害者福祉の増進を図るために「障害者の日」が設けられました。障害を持つ人と持たない人とのふれ合いや交流をもっと深めたいものです。

## さわやかな君

西村 宗





おもちにカビを

寄せつけない

お正月に欠かせないのがおせち料理とおもち。

おせち料理は、普通は重箱に詰めます。重箱は上段から「一の重」「二の重」「三の重」と呼ばれます。「一の重」には、新年を祝ってお屠蘇を飲みながら食べる「祝い肴」の数の子や黒豆、

田作りなどのほか、お雑煮と一緒に食べる「口取り」のきんとん、かまぼこなどを詰めます。

「二の重」「三の重」には、くわい、やつがしらなどの煮物 鯛や鰯などの焼き物、なますなどの酢の物を中心に詰めます。

おせち料理は日持ちがよく、日本人の食生活の知恵と美意識が結びついた料理です。

おもちはお正月につきものですが、関西では一個一個を丸めた丸いもちが普通



です。関東は、一枚ののしもちを四角に切るのが習慣のようです。

最近では家庭の暖房事情がよく、おもちがカビやすいですが、おもちの表面をよくふき取った後、酒か焼酎でふいておくと、カビ防止に役立ちます。カラシにも

カビを押える働きがあります。小皿かおちょよこに、大さじ二杯分くらいの練りカラシを入れ、和紙でフタをして、もちの箱に入れておくのもカビ防止の工夫の一つ。

のしもちを切るときは、ぬれた布きんで包丁をふきながら切ると、もちが包丁にくっつかず、スムーズに

年末年始の運転免許証の更新について

— 大間警察署 —

年末年始の休日期間（平成元年12月29日から平成2年1月3日）までは更新手続きはしていません。

この期間に運転免許証の有効期間が満了となる人は、12月28日までに更新手続きをしてください。

12月28日は、窓口が大変混み合いますので、28日前に更新手続きをするようお願いいたします。

ただし、都合により更新手続きができなかった人は、平成2年1月4日まで免許証を有効なものとして取り扱います。

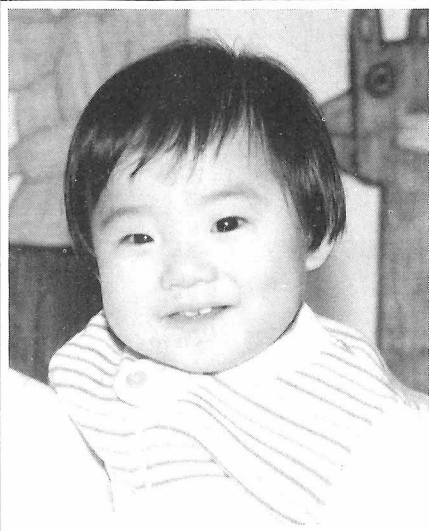
不明な点は、大間警察署交通係、または、駐在所までお問い合わせください。

年末年始の休診について  
— むつ総合病院 —

平成元年	12月30日	(土)
	12月31日	(日)
平成2年	1月1日	(月)
	1月2日	(火)
	1月3日	(水)

尚、救急患者については受付します。

満1歳になります



萬谷さゆりちゃん  
(雅之・信子)  
原 田

戸籍の窓口

11月16日現在

◎お誕生おめでとう

東 出 有 加(久 男)古佐井

◎ご結婚おめでとう

- (成 田 正 人(野 平)
- (下 田 啓 子(むつ市)
- (藤 田 泉(小坂井町)
- (金 谷 美佳子(大佐井)
- (横 浜 武 志(磯 谷)
- (佐 藤 佳代子(大和市)
- (恩 田 貫 一(青森市)
- (島 野 ひとみ(大佐井)
- (山 田 邦 昭(更別村)
- (岩清水 菊 子(古佐井)

◎おくやみ申し上げます

七 戸 ナ ヨ(守)大佐井  
坂 井 カチエ(廣治)牛 滝

10月31日現在人口(前月比)

男	1,887	(-2)
女	1,932	(-2)
計	3,819	(-4)
世帯数	1,123	(+1)