

1990-2月



No.246

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



16	15	14	12	10	8	6	4	2	▲主な内容▼
戸籍の窓口	歳時記	年金だより	12 13	11	9	7	5	3	▼
			交母だより	出稼ぎ現地のみなさん	保健婦だより	教育だより	原子力だより	2 3	むらの話題
			税務だより						おしらせ

機械器具点検

異常なし

= 佐井村消防団出初式 =

1月3日 大佐井仲町

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。

無火災・無災害を願って

佐井村消防団出初式

新春恒例の佐井村消防団出初式が、一月三日、大佐井仲町を式場に開催され、消防活動への決意を新たにしました。

原田から牛滝までの八分団から、一九〇名の団員が出動。分団ごとに整列する



▲団長・村長らの観閲を受ける

中、消防団長、村長らの観閲を受けたあと、まとい部隊を先頭に堂々の分列行進を披露しました。

続いて消防団長の年頭の辞、村長の訓示を受けた団員のみなさんは、今年一年の無火災・無災害を願い、



▲機械器具の点検



▲分列行進

万歳三唱をして出初式を閉じました。

表彰を受けた方は、次のとおりです。

◎佐井村

消防団長表彰

・精勤章

- 第一分団 団員 能登秀樹
- 〃 〃 竹内芳規
- 第二分団 〃 山本正典
- 〃 〃 畑中勝男
- 第三分団 〃 中村弘喜
- 第四分団 〃 館脇正博
- 〃 〃 田中城二
- 第五分団 〃 横浜 浩
- 〃 〃 福田猛美
- 第六分団 副分団長 大坂 隆
- 第七分団 団員 柳田勇市
- 第八分団 〃 船越 誠



平成二年度学生 二次募集の案内

青森高等技術専門校では、平成二年三月に高等学校を卒業見込みの方を、下記のとおり募集しています。

〈問い合わせ先〉

030 青森市野尻字今田43ノ1
青森県立青森高等技術専門校(訓練課)
☎〇一七七(38)五七二七

佐井村防災行政広報 無線放送について

これまで、随時放送を行ってきた「佐井村防災行政広報無線放送」の放送時間を、平成2年1月から下記のとおり実施します。

尚、緊急時には、その都度放送します。

◀ 放送時間 ▶

午前 11時40分
午後 4時30分

科 名	募集人員	訓練期間	募 集・選考日程
電子機器科	若干名 (男女)	1 年	ア：願書受付期間 平成2年1月5日から 平成2年3月9日まで イ：選考日 平成2年3月13日
配管科			
インテリスア科			
測量科			
計			

田中勝年さん(磯谷) 県知事賞に輝く

青森県漁村青壮年婦人団体活動実績発表大会

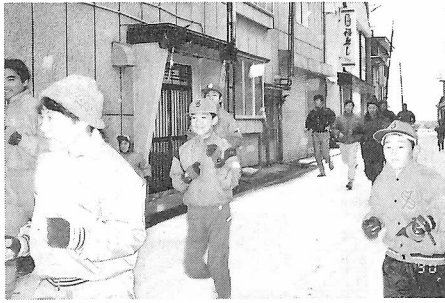
このほど、青森市で開催された、平成元年度青森県漁村青壮年婦人団体活動実績発表大会において、佐井村漁業研究会の会員である田中勝年さんが「イシモズク養殖の企業化を目指して」(新素材による養殖の試み)と題して発表。優秀と認められ県知事賞に輝きました。

これは、県内各地域で活躍する漁業関係団体が、年に一度集い、活動実績を発表するもので、今年で三十一回目になります。今回は、漁業技術の部に、県内各地域からの代表五人が活動実績を発表。その中で、田中勝年さんが発表した「イシモズク養殖の企業化を目指して」が優秀と認められた

元旦走ろう会でいい汗

新春にさわやかな鼓動を確かめ、一年間の健康を祈

願するため、一月一日に恒例の「元旦走ろう会」が、佐井村走遊会の主催で開催されました。



▲元旦走ろう会

芥川賞・芸術院会員作家三浦哲郎氏の「愁月記」について

この本が、昨年12月に刊行され話題となっています。



7篇収められ、5篇は、三浦哲郎自選全集(13巻)の第11巻に、すでに発表済みです。残り2篇の中の「海峡」は佐井、大間、下風呂、恐山が書かれ、特に平成元年7月22日に佐井来村取材したときの、無縁仏供養巡拝を作品化したもので、高い評価を受けています。長福寺墓地や多賀丸事件などが書かれています。(定価1冊1,500円)

▼発表する田中勝年さん



ものです。三月には、県代表として全国大会で発表します。全国一を目指して頑張ってください。

当日は、午前七時半に、箭根森八幡宮に約二十名が集合。ラジオ体操で体をほぐしたあと、診療所までの往復コースに、いい汗を流していました。

社員を募集しています

佐井村誘致企業「レディースファッション佐井(株)」では、事業拡大のため、従業員を募集しています。

- ▶募集人員 若干名(男・女)
- ▶年齢 十八歳以上
- ※県内外で働いている、未婚の男女で、Uターン希望の方。いつでも就労の相談に応じます。

▶問い合わせ先
レディースファッション 佐井株式会社
☎38-2588
佐井村役場開発室
☎38-2111

指定建設業監理技術者資格者証制度について

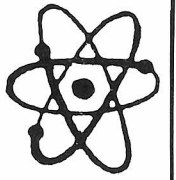
建設業法の改正(昭和六十三年六月六日)により、新たに指定建設業監理技術者資格者証制度が設けられました。

平成二年六月六日以降は、工事現場に専任で置かなければならない監理技術者のうち、国や地方公共団体などが発注者である場合の指定建設業(土木、管鋼構造物、舗装工事業)の工事の監理技術者は、指定建設業監理技術者資格者証の交付を受けた人でなければならなくなりました。この制度が本格的に施行され、資格者証の携帯が義務付けられるのは、改正建設業法施行から二年後の、

●資格者証が必要となる工事

建設業の許可の区別	建設工事の内容	下請け契約額の合計	技術者の設置	工事の発注者	資格者証の必要性
特定建設業	指定建設業に係る建設工事で、技術者の責任が必要なもの	2,000万円以上 (建築工事業の場合は3,000万円以上)	監理技術者	国・地方公共団体等	必要
		2,000万円未満 (建築工事業の場合は3,000万円未満)	主任技術者	上記以外	不要
				—	不要

平成二年六月六日からとなっております。詳しいことは、役場建設課まで、お問い合わせください。



原子力だより

大間原子力発電所計画の動き

現在、大間町で計画されています「大間原子力発電所計画」については、みなさんも大変関心のあることだと思えます。

今回は、大間原子力発電所計画の最近の動きについて、次のとおりお知らせします。

・大間漁協においては、具体的交渉について、奥戸漁協の足並みが揃ってから開始するということから、交渉準備のための調査、検討、先例地視察を進めています。

・奥戸漁協においては、原発対策委員会、原子力発電所の安全性、水産振興を中心に活動を進めてきており、発電所計画の勉強会、推進派、慎重派の講演会な



どが実施されています。

・土地については、昨年十月末に、土地の価格提示が電源開発(株)より行われ、地権者代表委員会と電源開発(株)との間で、話し合いが続けられています。

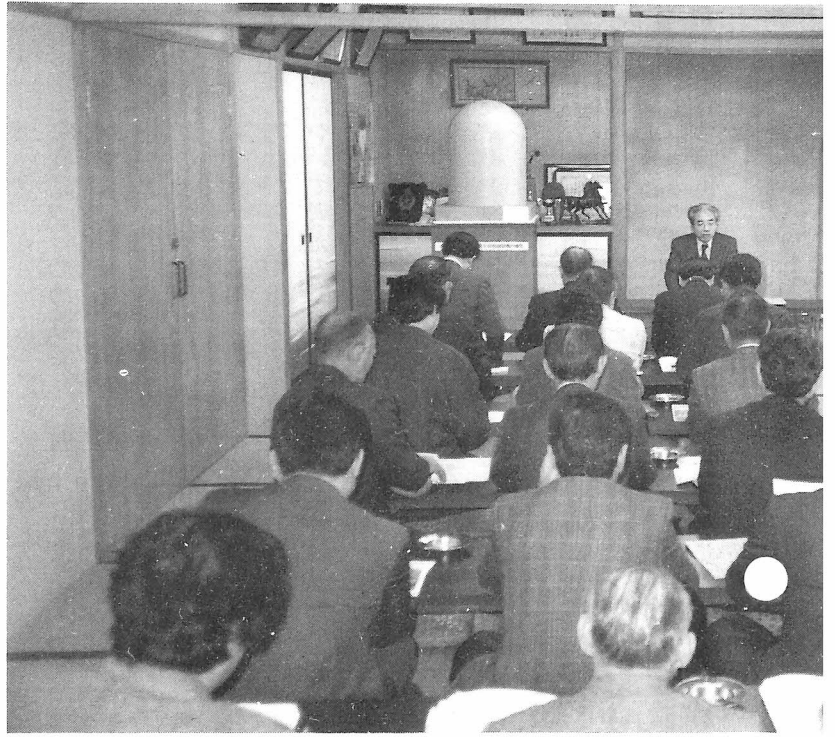
・大間町においては、一般の住民を対象とした視察を中心に実施してきており、今後も実施していく予定となっています。また、地域との共存共栄のビジョンづくりのため、地域振興のブランドデザインの設定、水産振興構想のとりまとめを進めており、これらについて取りまとめられしだい、町民に説明する予定となっています。

(三ヶ町村協議会)

設立については、十二月号の広報参照。

最近の現況(佐井村)

10/3~7	元 村議会議員 志賀地点視察 (13名)
10/10	佐井漁協役員会
10/13	三者(議会、行政、漁協)協議会開催
10/15~17	しいたけ組合 福島第一地点視察 (18名)
10/16	北通り六漁協連絡協議会組合長会議
10/16~19	佐井漁協 東海地点視察 (25名)
10/20~22	建設協会 泊地点視察 (26名)
10/23	三ヶ町村原発担当者会議
10/26	大間原発三ヶ町村協議会事務局会議
10/25~27	一般住民 泊地点視察 (13名)
10/28	佐井村海域漁場調査終了(9/20~)
10/30	大間原発三ヶ町村協議会設立総会開催
11/1~3	北通り六漁協連絡協議会設立総会開催
11/16	婦人会 浜岡地点視察 (20名)
11/16	むつ・下北エネルギー問題懇談会・講演会開催
11/21	テーマ:「町の活性化とエネルギー」 出席者17名 三ヶ町村協議会担当課長会議



▲昨年12月に開催された講演会

・三ヶ町村協議会は、昨年十二月二十六日に開催され、活動方針が検討されました。当面、各種講演会、先例地視察を実施し、原発の安全性について調査・検討活動を行うとともに、安全性、風評被害などの具体的事項の調査、検討を行い、原発と共存共栄について考えていくこととなっています。

(北通り六漁協連絡協議会)

・北通り六漁協連絡協議会は、昨年十二月二十五日に役員会が開かれ、当面、各漁協ごとに安全性などの勉強を進めるという活動方針が決められました。

・佐井村においては、一般、各種団体の先例地視察の実施、原子力に対しての講演会、更には原子力広報安全等対策交付金事業によるパンフレットの全戸配付を行っています。また、佐井村漁協も、視察、勉強会な

どの活動を実施しています。

・電源開発(株)は、先般「本年は、大間での立地を具体的に進展させるとともに、三ヶ町村との共存共栄についてのビジョンを明らかにして、地域関係者の皆様のご理解とご同意をいただき、立地の見通しを得ることに全力を上げたい。」と説明しています。

今後、村として、具体的に安全性や共存共栄について話し合うことになると考えられますが、それには、村民一人一人が、原発問題を正しく理解することが、まず必要と考えており、今後、地区ごとの懇談会、先例地視察、講演会等を開催し、みなさんが原子力の問題について勉強していく場を設けていきたいと考えています。

みなさんも、ぜひこの機会を利用して、原子力について勉強をしていただき、みなさんの意見を聞かせていただきたいと思いますので、ご協力をよろしくお願ひ申し上げます。

11 / 20	佐井村：講演会開催 テーマ：「原子力の必要性和安全性」 出席者30名
11 / 30	三ヶ町村協議会幹事会
12 / 6 ~ 8	民生委員 志賀地点視察 (12名)
12 / 6 ~ 9	漁港管理委員 玄海地点視察 (14名)
12 / 11	佐井村：講演会開催 テーマ：「原子力の必要性和安全性」 出席者43名
12 / 15	三ヶ町村協議会担当課長会議
12 / 25	北通り六漁協連絡協議会
12 / 26	三ヶ町村協議会、幹事会
12 / 28	佐井漁協役員会
1 / 8	三ヶ町村協議会担当課長会議
1 / 10 ~ 12	三ヶ町村原発担当者 川内地点視察 (6名)
1 / 15 ~ 17	佐井漁協役員 柏崎地点視察 (24名)
1 / 17 ~ 20	役場職員 玄海地点視察 (22名)
1 / 18 ~ 21	佐井漁協長後漁師会 玄海地点視察 (15名)
1 / 19 ~ 21	一般住民 東海地点視察 (5名)
1 / 23 ~ 25	佐井漁協無線利用会 島根地点視察 (17名)
1 / 24 ~ 27	役場職員 玄海地点視察 (25名)

教育だより

健全な家庭の条件とは

牛滝小中学校長

柳 谷 清

平成元年十月、下北郡連合PTA研修会佐井大会に参加するにあたって、健全な家庭ということについて勉強する機会がありましたので、それをまとめてみることにしました。

健全な家庭についての考え方は、各自によりいろいろあると思いますし、いろいろな人が立派な考え方を発表しています。ここに上げる考え方は、各自が健全な家庭について考える時の一つの参考としていただければと考えます。

昭和六十三年十一月に佐井村生徒指導連絡協議会のメンバーである各校の生徒指導担当者が、研修の一環として青森少年院を見学しました。その時主席専門官が入所者の特色として次の

様な点を上げていました。

- 一、罪の意識が乏しい。
- 二、思いやりの気持がなく、自分勝手である。
- 三、「しつけ」「集団行動」がまったくなくなっている。
- 四、「なまけ者」が多い。
- 五、体力がない。
- 六、道徳性がない。

非行の原因を調べてみると家庭内の問題、学校の問題といろいろあるようですが、保護者の態度が一番大きな原因で、その芽生えは幼稚園に入るあたりから出ているようだとのことです。どんな保護者（家庭）の態度が原因となるかを上げてもらいました。

- 一、思いやりのない家庭
- 二、両親が老人や身障者をじゃま者あつか

いにしているとか、いがみあってばかりいて、思いやり、いたわり合いの気持のない家庭。

二、保護者たる自信のない家庭

子供の言いなりになったり、安易な妥協をして子供にお世辞ばかりつかって

三、保護者の意志統一が欠けている家庭

両親の意見の一致していない家庭。

父親の権威のない家庭。

四、人間性を軽視している家庭

何事もお金さえ使えばどうにでもなると考え行動している家庭。

五、道徳性の崩壊している家庭

言いたいほうだい、やりたいほうだいをやっている家庭。

私達の家庭はどうでしょうか。考えて見ればこの条件を裏返した家庭が健全な

佐井村中央公民館選

俳句

川畑 勲夫

雪を冠せムラサキシキブの枝たわわ

石戸美矢子

頼杖し寒雲の行方目で追り満天の星凍てつきて光増し寒梅届きし友の声使り物売りの声柔きて冬ぬくし息白く職場へ急ぐ人のあり

田名部ヒサ

葉牡丹の紫紺に隠れし霞かな山茶花や葉蔭に咲く番待つ蕾漁火の入江に並ぶ冬海峡寄り添って日向に首曲げ福寿草悠々と人前横ぎる寒鴉

泉田タツ子

軒日向鳴き声弾む寒雀命絶え月射す川の水チャレ鮭風立ちて干菜片寄る縄の端

西谷 豊彦

しんしんと降るや夕飼は鱈の汁パイバスに粉雪舞うや通り初め星凍てし潮騒橋は闇に浮く夕鴉冬の木立ちに鈴鳴りし

川岸キヨ子

一枝に相向き交す梅二輪よるよると算笥の中の冬の蠅平凡という画面去年今年

母も呑み帰省の子も呑む卯酒晩学や静かに雪の降るも好き

浜中 よん

新年会集いる友みな芸達者年賀状添え書きありて励まされ寒雀小屋根に群れて餌見張る初暦めくれば一茶の一句あり寒梅の咲き早かれと霧吹けり

木村さち子

新聞の隅濡れており秋の雨良き友に何を語らん去年今年息潜め風光りゆく冬の山まだ誰も踏まぬ雪踏み配達夫

(長男の受験を間近かに)

鉛筆を削る机や寒の菊

ささやかな願いを絵馬に初参り

暖冬や窓に這い付く迷い蠅冬ざれやピラカンサ映える友の庭枯木立中に彩る松みどり土埃洗いて流す寒の雨孫集いはしゃいで泣いて松が明け松過ぎて駅まで孫を送る今朝

大石健次郎

読初の刷りの香匂う愁月記

(三浦哲郎氏新刊書・愁月記)

初雀小駆ながらに光りつつ雪いろの太腹ならべ鱈積まれ荒潮の沖底ふかき鱈の道

家庭ということにもなると思えます。

また、坂東義教著「坂東先生の教育講座」によれば、健全な家庭五つの条件として次のように上げています。

一、愛情ある家庭であること。

・ 両親の家庭愛、人間愛が豊かであり、とくに父親に責任感があり、誠実で勤勉であること。経済的、精神的安定感を与えること。そのような夫にあらゆる協力をおしめ妻であること。

二、人間尊重の家庭であること。

・ 夫婦は共に認め合い、感謝し合い、人間信頼と幸福な人生の範を子供に示してやること。

・ 家庭は相互に尊重し合って礼儀正しい言葉（心のこもった言葉）を使うようにすること。

三、人間平等の家庭であること。

・ 母親は父親の経験や人生学習の価値というものを子供によく教え、父親の価値に対する尊敬心を十分に養うこと。

・ 夫も妻として母としての人格、能力、性格、労働の価値を発見し、正しく評価すること。

四、話し合い、理想のもとに協力する家庭であること。

・ 話し合いは、共通の実現したい理想（願ひ）の確かめである。批判は建設のため、理想実現のためであり、裁いてはいけない。話し合いで相互の願ひや欲求を知り、その欲求を満たし合うとき、家族関係は理想的な人間関係を実現する。

五、規律（統制）ある家庭であること。

・ 家庭は社会的人間形成の場でなければならぬ。従って社会的道徳で統制し教育

すべきである。このように見てくると、非行の原因となつてゐる家庭の状態の裏返しと、坂東先生の健全な家庭、五つの条件とはほとんど共通していると思ひます。

現代社会は高齢化、核家族の増加、子供の少人数化が進んでいます。そこからあらわれる問題点として、青森少年院の主任専門官から上げてもらつたようなものが沢山あります。この機会に、みんなで健全な家族とはどんな家族だろうか、と考えて見ることも意義があるのではないのでしょうか。

私が調べた範囲では、坂東義教先生の五つの条件が健全な家庭としての条件を大変良くまとめていると思ひました。

私達は、坂東先生の健全な家庭、五つの条件に、自分の家庭を照し合わせ反省をしながら、健全な家庭を築く努力をすると共に勉強を続けて行かなければならないと思ひます。

短 歌

川岸キヨ子

船酔は女に辛きものにして旅情の

かけら何ものもなし

冬庭に引きしまりたる椿の実心を

堅くし長く春待つ

寒椿固く花芽を閉ざす実の中に混

りて咲ける紅

逝きし歌手常にはあまり好まねど

ふと口吟むリンゴ追分

石戸美天子

青白く灯り点滅させながら夜間飛行

行機雲間に消ゆる

上山 実

近づけば群いし鴨の羽ばたきて初

日光りぬしびぎと共に

（百周年碑文除幕式）

洋々と蝦夷地眺むるこの丘に志在

千里の除幕を拜す

大石健次郎

嶺々の落ちこむ底の溪村を北風夜

毎に尾を鳴らし吹く

ゆつくりと緑茶のいろを見て飲み

り野分ばかりの夜の孤りに

苛立ちの幾日も続くこの夜も鉛筆

の芯するどく削る

奥底にひそむ驕りを知る故に娘の

電話ひびき明るし

湾なきさ眩しく翔ける白鳥に緑の

濃ゆし波のかがやき

鉛いろして広ごれる冬潮の風はら

みつづ飛ぶ尾白鷺

片肌を雪凍み付きし寒林に鳥影も

なし痛き風吹く

わが歌は暗しと妻のひと言を領き

おりぬいと素直に

○三月号原稿〆切、二月十三日。

○句・歌の提出数を制限しない。

○返稿用封筒に住所と氏名を。

○特殊な作品には簡単でも説明を。

磯谷地区学級のおしらせ

- 11月8日 運営委員会
- 11月13日 開級式
- 11月15日 教養講座
- 11月24日 着付教室
- 11月25日 年賀の書き方
- 11月27日
- 11月30日 手芸教室
- 12月3日 スポーツ教室
- 手芸教室
- 12月5日 ビデオ鑑賞
- 12月9日 冠婚葬祭について
- 12月13日 着付教室
- 12月15日 民芸教室
- 1月15日 映写会
- 1月20日 スポーツ教室
- 1月28日 着付教室
- 2月4日 レクリエーション
- 2月10日 舞踊教室
- スポーツ教室
- 2月24日 婦人講座
- 2月29日 料理教室
- 閉級式

保健婦だより

成人病は 食生活の改善から



=成人病予防週間=
2月1日~7日

成人病のうち、脳卒中、心臓病はもちろんのこと、がんについても食生活が大きな影響をもっていることが最近よく知られるようになってきました。

昭和五十八年に出された厚生省の「疾病予防と栄養に関する検討委員会」報告によると高血圧、脳卒中は塩分のとりすぎや脂肪、タンパク質の摂取不足、また、心臓病は脂肪のとりすぎが関係していること、さらに、がんは脂肪、ビタミンA・C、食物せんいなどが、かかわっていることも指摘されています。糖尿病についてもエネルギーの摂取が多いなど食生活が深く関係しています。

このように成人病は食生活と密接な関係があり、食生活を改善することによって成人病を予防することができま

正しい食べ方を知り かつ実践する必要がある

私たちの健康は毎日の食生活でどんなものを、どのようにして食べるかによって大きく左右されます。食物はただ食べさえすれば

ばよいというものではありません。からだが必要とするものを必要なだけ食べることが大切です。

また、食べ方も大事です。よくかんで食べるか、そうでない食べ方をするか、あるいはくつろいで楽しく食

2月の保健事業



成人病予防週間
(2月1日~7日)

- 5日(月) 健康相談日
- 13日(火) 場所
- 19日(月) 役場健康相談室
- 27日(火) 受付時間 午前9~11時
- 6日(火) 原田地区看護教室及び食生活改善講習会
- 場所 原田生活改善センター
- 時間 午前9時~午後2時
- 13日(火) 川目地区ふれあい講習会
- 場所 川目生活改善センター
- 時間 午前10時~午後2時
- 23日(金) 乳児・三歳児検診
- 対象 昭和61年7月~9月生(三歳児)
- 平成元年2月~4月生
- 平成元年7月・10月生
- 場所 役場センター和室
- 時間 12時30分
- 3月1日(木) 牛滝地区看護教室及び食生活改善講習会
- 場所 牛滝福祉会館
- 時間 午前10時~午後2時



べるか……といったことも体力での消化吸収に大きな影響をおよぼします。健康のためには、望ましい食生活のあり方についての正しい知識をしっかりと

身につけ、日常の食生活でそれを実践することが大切です。

食生活改善の もたらす効果

食生活改善がもたらす効果は個人的、社会的にはかなり知れないほど大きいものがあることを認識してほしいです。厚生省から発表された「健康づくりのための食生活指針」を参考に、心身ともに生き生きとすごすために、ひとりひとりが自覚をもって食生活の改善に努めましょう。

健康づくりのための食生活指針

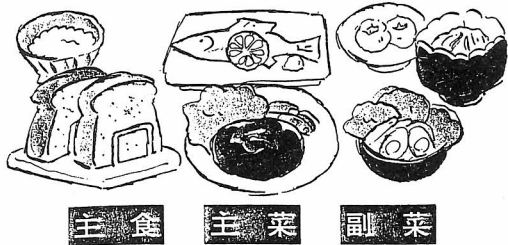
①多様な食品で

栄養バランスを

・一日三十食品を目標に
一日に十五食品くらいしか摂っていない人は、まず二十食品を目標に。また二十食品くらいの人には二十五食品を目標に増やすように努力しましょう。

・主食、主菜、副菜をそろえて

少量ずつでも、料理の品数を多くすることが、栄養バランスをよくします。



1 類		魚肉類 卵類 大豆製品
2 類		牛乳・乳製品 骨ごと食べられる魚 海藻
3 類		緑黄色野菜
4 類		その他の野菜 果物
5 類		米 パンめんも 砂糖類
6 類		油脂類

②日常の生活活動に見合ったエネルギーを

・食べすぎに気をつけて、肥満を予防

いつも腹八分目に心がけましょう。また、ふだんから体重に関心をもつことです。

・よく体を動かし、食事内容にゆとりを

食べたいものをがまんするよりは、食べて体を動かしましょう。

③脂肪は量と質を考慮して

・脂肪はとりすぎないように
に

一日一回は、植物油を使った料理をとりましょう。

・動物性の脂肪より植物性の油を多めに
肉の脂身はひかえめにとりましょう。



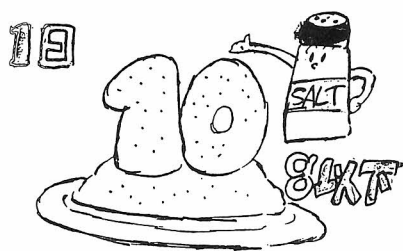
④食塩をとりすぎないように

・食塩は一日十グラム以下を目標に

塩辛い食品はひかえめに。また、めん類のスープは全部飲まないようにしましょう。

・調理の工夫で、むりなく減塩

味つけに工夫をこらして、おいしく食べてむりなく減塩しましょう。



⑤心のふれあう

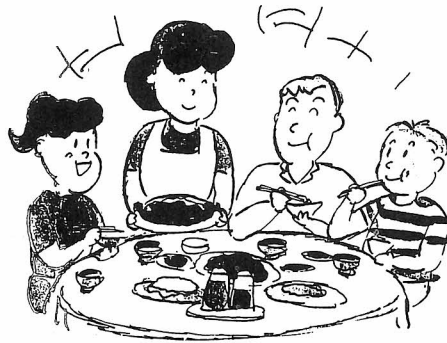
楽しい食生活を

・食卓を家族ふれあいの場に
朝食だけでも家族いっ



しよに。それが無理なら、土曜日と日曜日は、家族そろって楽しく食べましょう。

・家庭の味、手づくりの心を大切に
一品でも手づくり料理をそろえましょう。



シリーズ 6

その気になれば やせられる

身近な食品の エネルギー量を覚えよう

「どのくらい食べたらいいか計算しながら」

① シェイプアップと ダイエットは別物

やせるためには、これまでと違っていた摂取エネルギーを、へらさなければならぬ。無理なく健康的にやせる

(シェイプアップする) ためには、次の三つが必要。① まちがった食習慣を改めること

② 栄養のバランスを、よりよくしながら、摂取エネルギーだけはおとすこと
③ 現代人特有の運動不足状

第1群 主として糖 質がとれる 食品	表1 穀類、いも類、豆類 (大豆を除く) など
	表2 くだもの類
表2群 主としてタンパク質がとれる食品	表3 魚、肉、卵、チーズ、大豆およびそれらの製品
	表4 乳類と乳製品
第3群 主として脂肪がとれる食品	表5 油脂類
第4群 ビタミン、ミネラルの多い食品	表6 野菜、きのこ、こんにゃく、海藻類

▲表1

態から脱出すること このうちのどれか一つが 欠けてもいけません。② ダイエットとは、実は② のうちの一部分にすぎない のです。

② 栄養バランス のとり方

いろいろな食品群が、大きく四つの群にわけられ、さらに六つの表にわけられます。(表1)

実際に、栄養のバランスのよい1000キロカロリーの食事をとるには、何をどれくらいとればよいかが、一目でわかるようになっていきます。表1を基礎にして栄養バランスを考え、同時に、どれをどれくらいずつとることによって、一日何キロカロリーの食事にしようかという目安をもたなければならぬのです。

バイナッブルだけ食べていればやせるとか、ほかのものはなるべくやめて、ごはんだけはおなかいっぱい食べる—などという非科学

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。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。

佐井村季節労働者協議会

定期大会・激励懇談会開催される

去る一月五日、佐井村季節労働者協議会主催の安全祈願祭が佐井(箭根森)八幡宮で厳かに行なわれ、続いて第二十五回定期大会及び村主催の激励懇談会が佐井村農業研修センターで開催されました。

大会では、季節労働者を取りまく環境は大部改善されているものの、最近における産業構造の転換等によって出稼労働者をめぐる雇用、就業及び外国人労働者問題等、諸問題が山積している。

これら諸問題に対処し、



労働者としての権利と生活を守るためにも、より一層の団結を強めることを決意し、万場一致で採択されました。

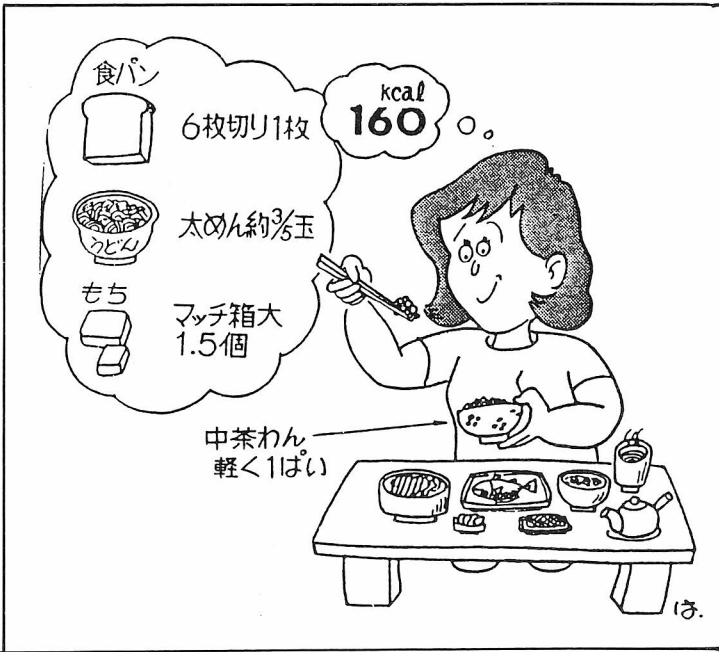
次に、むつ公共職業安定所長(代理 小川恵三氏)から「安全就労について」の講話があり、引き続き懇

的なお話、俗説、珍説は、出版社などのお金もうけにすぎません。

3 ごはんは軽く一杯が基本です

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)が原則です。

「中茶わんに軽く一杯」は何キロカロリーか？
答えは160キロカロリーです。



六枚切りの食パン一杯にあたります。それにマーガリンをぬると約200キロカロリーになります。

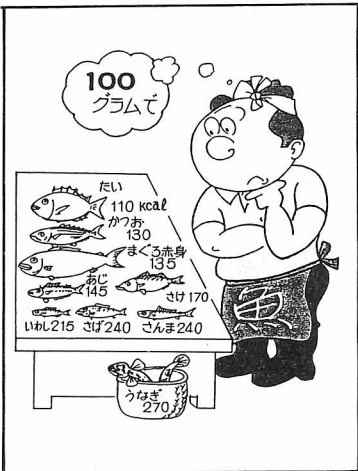
おもちも、マッチ箱大のもの1.5個で、中茶わん一杯のごはんと同じです。

正月が終わると、いつの間にか体重が三、四キロもふえているのに気がついてビックリすることがあります。運動不足とおもち、酒の三つが原因です。やせるためには朝昼晩と

も、ごはんは中茶わんに軽く一杯を基本にして、160キロカロリーの量を厳密に守るように心がけましょう。

4 同じタンパク食品でも、物によっていろいろ

一般にタンパク質の必要摂取量は、その人の標準体重1kg当たり1〜1.2gとされています。具体的には、魚・肉・卵・とうふなどをとりまぜて一日350〜400キロカロリーが目安となります。



談会に入りました。懇談会では、佐井村出稼留守家族主婦の会(会長 太田ハル子)のみなさんが、日頃家族のために一生懸命働いている、お父さん方へ心をこめて作った手料理とこの日のために日夜けいこをつんだ踊りを披露し、参

会者から万雷の拍手喝采を受けました。出稼労働者の方々も、カラオケや働き先の話題や世間話にも花が咲き仲間同志の交流を深め、就労先でのお互いの健康と次の再会を誓い和やかなうちに終了しました。

交母だより

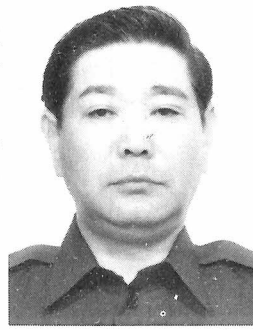


佐 井 村
交通安全母の会

新しい年に寄せて

大間警察署長

奈 良 正 昭



輝かしい新年を迎え、佐井村の皆様には、益々御健勝のこととお慶び申し上げます。

平素、皆様には交通事故防止、あるいは防犯活動等警察業務全般に亘って御協力をいただきましてありがとうございます。

お陰様で旧年中は、大きな事故・事件の発生もなく、平穏な年を送ることが

できました。

特に、佐井村交通安全母の会の皆様には、交通事故防止活動について、格段の御支援をいただきまして、心から感謝申し上げます。

顧みますと旧年中は、佐井村交通安全母の会にとつて、非常に多事多端の年でありました。

四月には「死亡事故ゼロ二千日達成記念大会」また九月には「交通安全母の会下北ブロック研修会」さらには十一月の「交通安全県民大会」等、平素の活動に

2月1日現在
交通事故死ゼロ
2,290日

加えて各種イベントが相次ぎ、松谷会長はじめ会員の皆様にとって、多忙な一年でありました。

特に県民大会においては、県内市町村長を代表して、東出村長が力強い大会宣言をなされ、さらには理事川岸智子さんが、交通安全功労賞を受賞されたことを、つい昨日の出来事のように思い出されます。

川岸さんの受賞は、県警本部長及び県交通安全母の会々長の連名によるものですが、これは、永年にわたって地域の交通安全活動に特に尽力された方が選ばれて表彰されるものであります。このたびの受賞は、本人及び会員の皆様はもとより、村民の皆様にとつても

交通災害共済に

加入しましょう

“一日一円でご家族の安心を”

現在加入されている方は三月三十一日で共済期間が満期になります。ただいま新規加入申込みを受け付けていますので、ご家族そろって、ぜひ加入されるようおすすめします。

加入の方法は、各家庭に配布されました交通災害共済の加入票に、必要事項を記入の上、会費一人三五〇円を添えて、二月十五日まで

役場総務課まで申込みください。

交通災害共済についての問い合わせは、役場総務課総務係まで

☎三八二二一一

○共済見舞金の額

災害の程度	等級	金額
死亡した場合	1	800,000円
実治療日数180日以上	入院180日以上を含む	150,000
	入院90日以上180日未満を含む	130,000
	入院90日未満又は入院なきものを含む	110,000
実治療日数90日以上180日未満	入院90日以上を含む	80,000
	入院90日未満又は入院なきものを含む	60,000
実治療日数60日以上90日未満	7	45,000
実治療日数30日以上60日未満	8	35,000
実治療日数10日以上30日未満	9	25,000
実治療日数10日未満	10	15,000

大きな誇りであり、御同慶にたえないところであります。

交通死亡事故は全国的に増加し、政府も非常事態を宣言する等、深刻な社会問題化していることは、皆様ご承知のとおりです。

このような現下の厳しい交通情勢にあつて、佐井村が死亡事故ゼロを継続していることは、平素きめ細かな交通安全活動を続けてい

る皆様方の、地域の交通安全防止にかける熱意と努力によるものであります。

母の会の活動は、交通事故防止を担う警察にとつて大変心強く、会員の皆様をはじめ、平素これに深い理解と御支援をいただいている家族及び村当局の皆様に対し、深甚なる敬意と感謝の意を表する次第であります。

安全で住み良いまちづく

りは、等しく住民の願いであります。今後においても人命尊重の見地から、地域の交通安全活動に、益々の御尽力を切望するものであります。

終りに、佐井村交通安全母の会の益々の発展と、会員の皆様及び村民の皆様への御健勝と御多幸を祈念し、

新年のあいさつとします。

▲雪道での交通事故をなくそう▲

冬は、積雪のため路幅が狭くなり、歩道と車道の区別もはっきりしない道路を、歩行者と車が混じり合つて通行することが多くなります。また、吹雪で視界が悪くなったり、凍つて路面が滑るなどして、運転者も歩行者も、大変危険な状態で通行することになります。

り、次のことを守つて交通事故に遭わないようにしましょう。

歩行者のみなさんへ

一、スピードは控えめにし、車間距離を十分とりましょう。

二、急ブレーキ、急ハンドル、急加速は絶対やめましょう。

三、吹雪や大雪の中を走るときは、昼間でもライトをつけ、徐行しましょう。

四、歩行者の近くを通過するときは、スピードを落とし、安全な間隔をとりましょう。

一、信号機や横断歩道の標識のあるところを横断しましょう。

二、青信号になつても、車が止まったことを確かめてから横断しましょう。

青森県交通事故相談所 定期巡回相談所開設日程

二月十五日(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

無料 交通事故ご相談

●電話のご相談もお受けします
☎〇七七二二二一〇二五(直通)

相談日：月曜から金曜午前九時半～午後四時四〇分
●専門の相談員が親身になつてご相談に応じます
●弁護士相談日：毎月第四水曜日から午後一時～四時

青森自動車保険請求相談センター

社団法人 日本損害保険協会
青森市中央一三三 五明治生命青森中央ビル五階 市役所東寄り(一〇〇m位)
青森調査事務所内 ☎〇一七七七六四三九一

確定申告は、二月十六日(金)からスタートです。
 期限の三月十五日(木)までに申告をしなかったり誤った申告をしますと、不足の税金だけでなく、加算税や延滞税も納めなければなりません。
 出足良いスタートで、申告・納税スッキリ完了。

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

所得税の

確定申告は

正しくお早目に

納税相談を

実施します

むつ税務署では、平成元年分の税務相談を、次の日程で実施します。

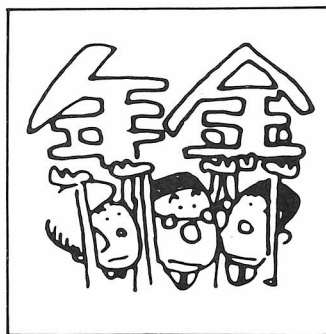
2月22日(木)

とき 午前10時～
 ところ 振興センター
 ※営庶業・譲渡・贈与

こんなとき、こんな年金から



国民年金には、大きく分けて三つの年金給付があります。



消費税

確定申告書の提出は

4月2日まで



個人事業者で、昭和62年中の課税売上高が3,000万円を超える方及び課税事業者選択届出書を提出された方は、平成2年1月1日から4月2日までに平成元年度分の「消費税確定申告書」を提出し、その消費税額を納付しなければなりません。
 詳しくは、お気軽に最寄りの税務相談室または税務署にお尋ねください。

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。

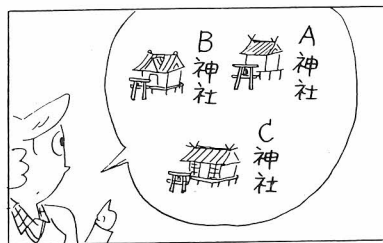
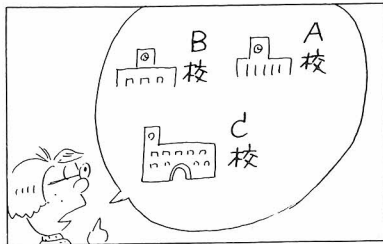
そこで、納め忘れを防ぎひとりひとりが納めに行く手間を省くために、地域の人達が結集したのが「国民年金保険料納付組織」です。

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。

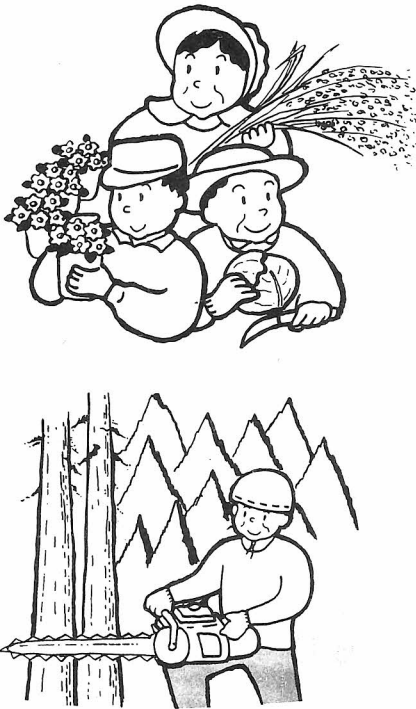
- 一、年をとったとき、六十歳から支給される老齢基礎年金。
 - 二、病気やケガなどのために障害者になったときに支給される障害基礎年金。
 - 三、不幸にして死亡されたときに、残された家族に支給される遺族基礎年金。
- これらの国民年金の管理運営は、国が責任をもってあたり、みなさんの保険料のほか、国が年金額の三分の一を負担しています。
- また、年金額は物価上昇に合わせて毎年スライドしていきますので、目減りすることはありません。
- これらの年金を受けるためには、国民年金に加入し毎月キチンと保険料を納めていなければなりません。保険料を納めていないと、年金を受けられなかったり年金額が減らされたりすることがあります。

わが加君
西村 宗



農家・林家のみなさんへ

1990年 世界農業センサスにご協力ください



農林水産省では、平成二年二月一日現在で、全国の農家、林家などを対象に、「世界農林業センサス」を実施します。

この調査は、わが国の農林業の実態を明らかにする最も基本的な統計調査です。

調査の結果は、国や地方公共団体をはじめ、各方面で農林業施策推進などの基礎資料として広く利用されます。

調査員がお伺いして、農林業の経営状況などをお尋ねしますので、ご協力をお願いします。



寒明けとは、一年中で最も寒い寒の終わることをいいますが、暦のうえでは立春、ここから春が始まり、それ以後は早春と呼ばれる季節となります。

とはいえ、寒が明けたといっても、それはあくまで暦の上のことで、実際には、まだ寒さが消えやらず、残っている——余寒という言葉がぴったりの季節です。地域によっては雪が降り、氷もはります。しかし、どこもなく自然の気配に春めく感じがあります。春の足音がどこからか聞こえてくる……早春の訪れ

早春

では、早春とは、暦の上での、ただの感じだけのことなのでしょうか。

気象観測によりますと、日本各地の平均気温は、立春のころからわずかではあります、確実に上り坂に向かいます。札幌も、東京も、鹿児島も、二月の前半にそれぞれ気温の上昇期に入ります。

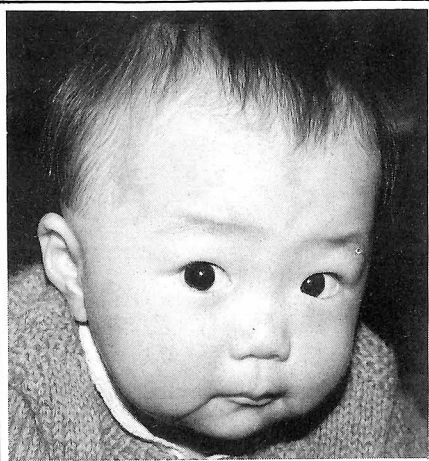
専門家の話ですと、天気動きも、立春過ぎからは、冬とは趣きが違ってくる人が多いこととです。

しかし、早春の特徴は、一度暖かい日があったからといって、それ以後ずっと暖かさが続くのではなく、必ずまた大陸の寒気が押し寄せてくることです。

いったん暖かい日があっただけに、ぶり返すような寒さにはほとほとやり切れないものを感じるがあります。

もう春が来たのかな、それともまだ冬の延長かな——判断つきかねるのは、この時期に限らず、季節の変わり目によくある特徴といえそうです。

満1歳になります



吉田裕典ちゃん
(眞一・田鶴子)
古佐井

戸籍の窓口

1月13日現在

◎お誕生おめでとう

石澤宮金正	真謙あゆみ	衣吾也	(尚昭)(正廣)(晴義)(啓司)	古佐井
岡村	部あゆみ	和也		古佐井
宮部	あゆみ	也		牛滝
金沢	和也	佳		原田
正村	由佳			大佐井

◎ご結婚おめでとう

(山崎)	進(むつ)	市(越)
(館脇)	ふじ子(矢)	間(町)
(佐賀)	良緒(大)	古(佐)
(佐賀)	利佳子(古)	佐(井)
(大坂)	満雄(長)	後(森)
(奥谷)	ちか子(青)	森(市)

◎おくやみ申し上げます

木部	サン(坂下)	原田
濱野	重雄(み)	大佐井
根岸	貞次郎(守)	原田
松谷	たみ(幸)	大佐井

個人のプライバシーを尊重する意味で、載せてほしくない人は、届出の際に係まで申し出てください。

12月31日現在人口(前月比)

男	1,871	(-5)
女	1,917	(-2)
計	3,788	(-7)
世帯教	1,116	(-1)



毛糸の編み直し

ほどいた毛糸に二工夫

古くなったセーターなどをほどいて、新しく編み直すのも、手編み毛糸の楽しさです。

セーターなどをほどくときは、大きめのポリ袋にほどくセーターを入れ、糸の先を引き出しておいて、ポ



リ袋の口をセロハンテープで閉じます。そのままほどこいていくと、毛ほこりがたえず、ノドを痛めません。毛糸をほどくと、よくク

シャミがでるのは、この毛ほこりが原因です。

編み直しをするときに困るのは、ほどいた糸に編み癖がついて縮れるのと、切れやすいことです。編み癖は、毛糸を巻き取った「カ

び、毛糸もふつくらとして弾力を取り戻します。

編み直しの毛糸は、すぐに切れたり抜けたりしがちです。これを補強するには

毛糸に糸を巻きつけて、ひとえ結びにしておけば、引っ張っても簡単に切れたり抜けたりしません。また、編み直しの毛糸は、滑りが悪く編みにくいものです。ロウソクの根元を少し輪切

セ」を、煮たったヤカなどの湯気に当てて、湯のしをします。これだけで縮れが伸

2月 省エネルギー月間



こたつを上手に安全に
(財)東北電気保安協会

りにして、ロウソクの穴に毛糸を通して編むと滑りがよくなります。

ほどいた毛糸をしまうときは、紙にくるんだ防虫剤をシンに、毛糸を巻き取っておけば虫がつかまません。また、巻き取った毛糸玉の先に、別の糸をつけて埋め込めば、次に出したときに

糸口をすぐに見つけることができます。

ほどいた毛糸を編み直すときに出る毛糸クズで、針山をつくってみましょう。ロウソクを削って、毛糸クズと混ぜて針山をつくると適当にクッションが効いて針の刺しやすい、滑りのいい針山ができます。