

1990-3月



No.247

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



14	13	12	10	8	6	4	3	2	▲
戸籍の窓口	みなさん	出稼ぎ現地の	税金だより	交母だより	保健婦だより	教育だより	おしらせ	臨時職員の募集	むらの話題
			11	9	7	5			▼

佐井漁港臨港道路

「潮騒橋」が完成

＝1月31日・渡り初め＝

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。

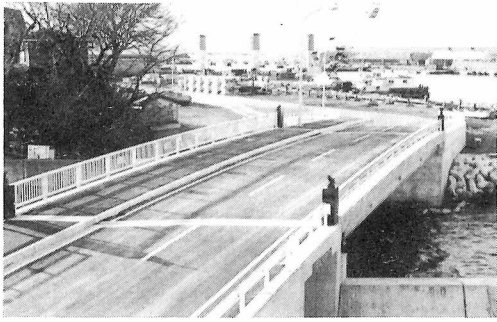
佐井漁港臨港道路

「潮騒橋」が完成

大佐井川に、二車線歩道

付きの「潮騒橋」がこのほど完成し、一月三十一日に関係者や来賓が多数出席して渡り初めが行われました。

完成したのは、佐井漁港から津軽海峡文化館（アル



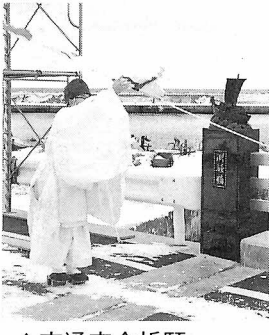
▲完成した「潮騒橋」

サス）前までの三四〇メートルで、総事業費二億三千

六百十萬円で整備されたものです。

当日は、交通安全祈願の神事に続いて、完成したばかりの「潮騒橋」前で、竣工記念の煙火を合図にテープカット。親子三代夫婦の

福田豊吉・さだ、福田欽一・ユキエ、福田義一・みゑさん夫婦を先頭に、大勢の見



▲交通安全祈願

「潮騒橋」命名の由来

佐井村のキャッチフレーズ「㊀あわせ㊁おき㊂いはての㊃いむら」からのネーミングで、親柱及び高欄には、和船と鯉のブロンズ製のモニュメントと、躍動する子どもたちの姿を銅版に彫刻したものを配し、佐井村の「過去・現在・未来」を象徴しています。

守る中渡り初めが行われました。

潮騒橋の完成によって、漁港への交通が便利になりまた、橋からのながめも良、津軽海峡文化館（アルサス）とあわせて、佐井村の新しい名所になりそうです。



▲渡り初め

佐井小学校卓球部

主要大会の結果

平素より、地域のみならずから多大な理解と協力をいただき、誠にありがとうございます。

お陰様で、昨年は次のような成績をおさめることができました。

▼八月十三日

第十五回

青森県小学生卓球大会

男子(一)位 中田浩雄

(ベスト8) 工藤和寿

(ベスト16) 松谷貞治

女子(一)位 竹内幸子

(ベスト16) 奥本藍子

※以上全日本卓球二次予選へ

▼九月二十九日

平成元年

全日本卓球青森県予選

バンビ(二位) 竹内美貴

カブ(ベスト16) 瀬原貴利子

ホープス(三位) 竹内幸子

▼十一月四日～五日

全日本卓球選手権(岐阜県)

金日本ラン キング五位 竹内 美貴

三回戦 竹内 幸子



▲小学生卓球大会

▼十一月二十六日

佐井村小学生卓球大会

・三年生以下の部

男子(一位) 竹本 行佳

女子(一位) 竹内 美貴

(二位) 津田真紀子

(三位) 伊勢 裕子

・四年生の部

男子(一位) 大畑 勉

女子(一位) 瀬原貴利子

(二位) 竹本 静佳

・五年生の部

男子(一位) 中田 浩雄

(三位) 山路 太郎

女子(一位) 竹内 幸子

(二位) 奥本 藍子

(三位) 竹内 優穂

・六年生の部

男子(二位) 宮野 猛

青少年赤十字を結成

—— 磯谷小中学校 ——

二月六日、磯谷小中学校体育館に、全校児童生徒二十三人と先生や来賓など四十人が出席して、青少年赤十字登録式が行われ、佐井村では、原田小学校に次ぐ二つめの青少年赤十字が結成されました。

式では、全員で「青少年赤十字の歌」を合唱。飛内校長の式辞、来賓の祝辞の



▲青少年赤十字登録式

後、先輩校として、原田小学校児童会長の松本竜二君からメッセージが述べられ

ました。
また、日本赤十字社青森県支部から、宮崎・二木の両指導講師もおいでになり、「佐井村は、三上剛太郎先生という偉大な大先達の出身地であり、児童生徒のみなさんも、三上先生の後を継いでほしい」と、三上先生と赤十字のかかわりが話され、児童生徒のみなさんも、赤十字への誓いも新たに、積極的な活動を行うことを約束していました。

▲佐井村臨時職員を募集します▼

平成二年度佐井村臨時職員を、次のとおり募集します。

応募者は、平成二年三月十日(土)まで、履歴書、健康診断書各一通を、役場総務課まで提出してください。

平成二年三月十五日(木)午後二時から

場 所

佐井村振興センター

試験科目 面接

その他

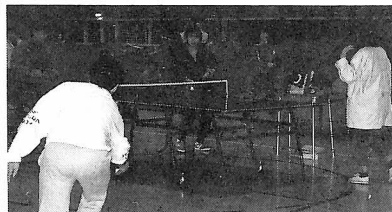
この募集に関する問い合わせは、佐井村役場総務課 ☎三八一二一一までお願いします。

- ▼募集人員 一名
- ▼年齢 18歳以上35歳未満
- ▼職務内容 保母
- ▼雇用期間
- 平成二年四月一日から平成二年九月三十日まで
- ▼賃金
- 臨時職員の給与の取扱要綱による。
- ▼雇用条件
- 有資格者または無資格者で、児童福祉に理解と熱意を有する者。
- ▼採用試験

全国珠算教育連盟主催 珠算検定試験合格者

1	級	坪菊根宮若宮宮内紀佐佐樋若住小石藤東	子梢子希郎代美勝努宏子美子美徳美平代
2	級	田池内川山川川田国木賀口山吉向戸田出	絵理子晴亜一昌明広信彩明美里辰麻良妃
3	級		
4	級		
5	級		
6	級		
7	級		
8	級		

第13回 佐井村ナイター卓球大会



優勝	竹内自工(8勝1敗)	花の中(7勝2敗)	細川建設(7勝2敗)	ラブオール(6勝3敗)	ファミリー(6勝3敗)	スーパースターズ(4勝3敗)	中道ひょうきん族(3勝6敗)	くうねるあぞふ(2勝7敗)	青年団A(2勝7敗)	青年団B(0勝9敗)
準優勝	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位	(同率は、勝ったセット数で順位を決定)	

- 女子(一位) 洪田 育世
 - 男子(二位) 工藤 和寿
 - 女子(二位) 上山 京子
 - 男子(一位) 竹内 幸子
 - 女子(二位) 奥本 藍子
 - 男子(二位) 瀨原 達雄
- 十二月三日
- 小学生卓球大会
- このような実績を上げることができたのも、村当局をはじめ、地域の多くの方々の、物心両面にわたるご支援の賜と、心より感謝申し上げます。今後ともよろしくお願い申し上げます。
- 佐井小学校卓球部後援会 会長 瀨原 達雄

シリーズ——⑦

その気になれば やせられる

やせるためには

ぜび運動を

①身近な運動によって

消費される

エネルギー

減量にさいして重要なのが、「食べすぎをやめること」とまた、口からとるエネルギーの量（摂取エネルギー）を、消費エネルギーよりも少なくすることです。表を、ごらんください。これは「こんなものを食べたり飲んだりしたとき、もし、それだけのエネルギーを、それぞれの運動によってプラス・マイナス・ゼロにしようと思つたら、これだけの時間がかかりますよ」ということを示したものです。

たとえば、ビール大びん

一本をのんだら八十四分は歩かなければなりません。ゆつくり目のジョギングにしても三十二分です。

もし、おいしそうなサーロインステーキを一枚平らげたら、それこそ早足で一七五分〓三時間近くを歩き回らなければならぬし、ジョギングにしたって、二時間はタツプリとかがります。

口から食べただけのエネルギーを燃焼させようとしたら、どんなに大変なことが、あらためてわかります。

②運動の効果

運動によって、直接消費されるエネルギーの量とい

うものは、それほど多いものではないことは確かです。

しかし、もし、本当に美しく健康的に、よりスムーズにやせようと思つたら、ダイエットと同時に、適切な運動は絶対に必要です。



運動の効果をあげると、

①筋肉や内蔵などの萎縮を防いで、やせでも、より健康的な体を作る

減食によつてのみ、やせようとしたり、体そのものが弱くなつてしまふ。

②からだの脂肪分をもやし肥満になりにくくなる。

③血液中の中性脂肪やコレストロールが低くなり、動脈硬化がおこりにくくなる。血管の状態をよく



国民健康保険証の

更新を行います

国民健康保険証（一般・退職者等医療）の更新を、三月二十八日から三月三十日まで、各地区ごとに行います。

新しい保険証が交付されますので、昨年交付した保険証を持参してください。各学校、出稼ぎなどで、保険証を別にしてある家庭は、更新時までには昨年交付

した保険証と印鑑を持参してください。また、四月から高等学校、大学などに入學する人は、合格通知書が在学証明書またはこれに準ずるものと印鑑を持参してください。

保険証の交付及び再交付を代理人にたのみ場合、事故防止のため、次のことに十分注意してください。

(1) 代理人（保険証を受けとる人）は、印鑑を持参してください。

(2) 出稼ぎに使用する場合 本人・代理人とも出稼ぎ先の会社名、住所が必要で

※なお、更新日に都合が悪い方は、役場民生相談課保健衛生係の窓口までおいでください。

月日	地区名	時間	更新場所
3月28日	川目	9:30~10:40	川目地区生活改善センター
	原田	9:30~10:40	集会所
	矢越	1:30~2:00	矢越地区生活改善センター
	磯谷	2:30~3:00	磯谷地区漁民研修センター
	長後	9:30~10:40	長後地区生活改善センター
	福浦	10:00~11:30	福浦地区生活改善センター
3月29日	牛滝	10:00~11:30	牛滝診療所
	大佐井	9:00~11:30	役場和室
3月30日	古佐井	1:00~3:30	農業研修センター

食品名	運動名	ゆ つくり歩 く (散歩)	急 ぎ 足 (通 勤・買 物)	テ レ ビ 体 操	平 地 (18 ホー ル) ゴ ル フ	水 (遠 泳) 泳	な わ 蹴 び (60 回/分)	ジョギング (200 m/分)	
								(120 m/分)	(140 m/分)
• 日本酒(1級酒1合)	198 kcal	67分	38分	42分	46分	20分	18分	26分	14分
• ビール(大びん)	247 kcal	84分	47分	52分	57分	25分	22分	32分	17分
• 生ビール(500ml)	195 kcal	66分	37分	41分	45分	20分	18分	25分	14分
• ウイスキー(シングル)	80 kcal	27分	15分	17分	18分	8分	7分	10分	6分
• ブランデー(グラス1杯)	85 kcal	29分	16分	18分	20分	9分	8分	11分	6分
• サーロインステーキ	920 kcal	313分	175分	193分	212分	92分	83分	120分	64分
• ハンバーグステーキ	435 kcal	148分	83分	91分	100分	44分	39分	57分	30分
• ポークソテー	373 kcal	127分	71分	78分	86分	37分	34分	48分	26分
• ロースカツ	516 kcal	175分	98分	108分	119分	52分	46分	67分	36分
• あさりのワイン蒸し	60 kcal	20分	11分	13分	14分	6分	5分	8分	4分
• とんかつ定食	1158 kcal	394分	220分	243分	266分	116分	104分	151分	81分
• うな重	750 kcal	255分	143分	158分	173分	75分	68分	98分	53分
• 牛丼	641 kcal	218分	122分	135分	147分	64分	58分	83分	45分
• 鮭茶づけ	314 kcal	107分	60分	66分	72分	31分	28分	41分	22分
• 握りずし	480 kcal	163分	91分	101分	110分	48分	43分	62分	34分

し、その老化を防ぐ。
⑤筋力を高め、筋肉・関節を柔軟にし、骨格筋の働きを良くする。
⑥ストレスを解消し、心の調和・安定に役立つ

③肥満を解消する

運 動

脂肪分をややして肥満を解消する運動としてエアロビクスダンス、ジョギング、水泳など持久性のある運動が適しています。

いずれも心拍数が120以上で、脂肪分を燃やす効果があります。

なわとびは脂肪を燃やすには激しすぎるため、肥満解消のためには適当ではありません。

なお、肥満を解消するためには気長が必要。運動を続けてやるのが大切です。



苗木の申込みを受けています

北通地方森林組合では、平成二年度春造林用苗木及び林業肥料等の申込みを受けています。希望者は、左記により申込みください。

尚、一反歩以上新植した場合には、造林補助金が交付になります。造林の重要性を認識くださり、造林面積の拡大を図るようお願いいたします。

補助金交付申請手続きについては、造林地が農地の場合には、農地転用許可が必要となりますので、申し添えます。

▼申込品種

杉・赤松・黒松・カラ松
桐・林業肥料・キノコ種
駒・その他林業資材

▼申込場所

原田 岩清水 芳宅
古佐井
大佐井
川目
矢越
磯谷 横浜 繁雄宅
長後 池田 力松宅
福浦 田中 太吉宅

牛滝 竹内庄次郎宅
▼申込締切
平成二年三月三十一日

▼配布予定

平成二年五月上旬頃

▼問い合わせ

北通地方森林組合

☎ 34-2520-3262

造林事業の申込みについて

林業の振興を図るため、村では次の事業を実施しています。
希望者は、四月下旬まで

北通地方森林組合へ申込みください。

▼事業名

①森林総合整備事業
(新植・下刈り・除間伐事業他)

②間伐促進強化対策事業
(間伐事業)

▼補助率

平成事業費の60%~70%

▼申込先

北通地方森林組合

☎ 34-2520-3262

▼問い合わせ先

佐井村役場農林経済課

☎ 三八二二一一

教育だより

子ども会創立

二十周年を祝う

佐井村子ども会連合会と

いました。

佐井村子ども会育成連合会の創立二十周年式典が、このほど振興センターで開かれ、会員や関係者百二十人が出席して、二十一世紀に向けて新たな飛躍を誓い合



みなさんが祝辞を述べました。

また、この二十年の間に、積極的に子ども会活動を展開してきた個人、団体に對して感謝状が贈られました。

佐井村子ども会は、昭和四十四年七月に、村内六単位で誕生し、同年十一月に佐井村子ども会活動を援助

する育成会世話人会が結成されたものです。連合会では、この二十年を振り返る記念誌を三月中に発行する予定となっています。表彰された個人・団体は次のとおりです。

〈個人〉

・初代会長 田名部武勇

〈団体〉

- ・原田子ども会育成会
- ・日の出子ども会育成会
- ・はやぶさ子ども会育成会
- ・仲よし子ども会育成会
- ・潮風子ども会育成会
- ・あすなろ子ども会育成会
- ・青空子ども会育成会
- ・はまなす子ども会育成会
- ・磯谷子ども会育成会
- ・やまびこ子ども会育成会

佐井村中央公民館選

俳句

寒雀憂きさえずりに聞こえる
田名部ヒサ

上山 実

夕焼けの影のびのびと冬木立

枝打ちの音のみ聞こゆ雪の中

暫らくは途切れかちなる寒念仏

寒雀もの思うげに首傾げ

冬の川狭き早さに花を捨て

寒灯の離れ家遠し雪しきり

大坂 しん

水晶に似たる小枝の氷柱かな

新年会笑いと拍手の友の芸

冬磯の海苔摘む手先痛みくる

川岸キヨ子

岩と波牙むき出して寒波来る

暗夜道鱈ひっさげし人の影

カラカラと湯桶の響き春隣

たしかむる鏡に音あり寒の入り

石戸美矢子

冬の月山の端まで透けて見せ

街売りの女の声や日足延ぶ

風花や触れれば消ゆる命なり

冬の月きわだつ星を一つ抱き

浜中 よん

朝寒し膝の痛みに目を覚ます

寒椿活けて色艶見直しぬ

節分や豆を供えて無事祈る

夕枯れや父母の墓は別々に
仏前の水凍りいて水を足し

三寒の樋の水音絶えにけり

風花の地に着くまでの華やかさ

吹雪く日の屋台の提灯張りをとり

雪掻く手休め辞儀する僧若し

石置いて二段跳びする冬の川

大声の一番客や寒の明け

泉田タツ子

立春は暦ばかりの北の里

暖炉燃えパッチワークの袋縫う

ガラス戸に写る姿の着膨れて

該きて声の掠れし昨日今日

手袋の置場忘れる齡となり

木村さち子

春なれど近くて遠き仲となり

叔母ひとり夫亡きまま春を待つ

黒土に陽の温みありヒヤシンス

受験子や夜更けて一人床を敷き

遊びたき時も受験に削がれゆく

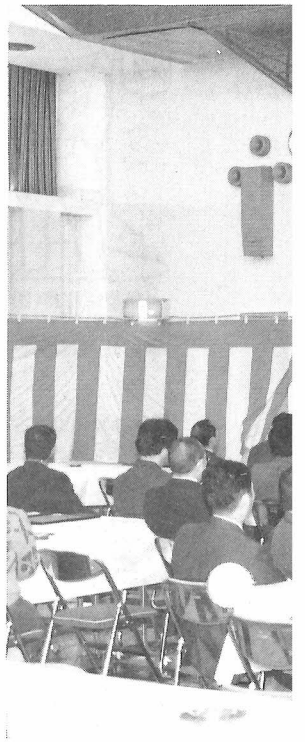
(来春一番) 西谷 豊彦

春一番夜蕎麦を売る呼子笛

放映のマラソン燃ゆる春一番

山茶花も雨戸も叩く春一番

春一番確め更に舟を揚ぐ



通信制高校で学んでみませんか

高等学校の通信制課程は年齢や職業を問わず、高等学校教育を受けたい人の学校です。

月二回程度の出校（日曜または月曜）と四年間の学習で、高等学校卒業の資格

が得られます。学費は年間一五、〇〇〇円程度です。

▼出願用紙の交付

出願に必要な用紙は、四月五日(木)まで交付します。

願書の請求は、必ず返信用封筒（郵便番号、あて名

明記、一二〇円切手のはりつけ）を同封のうえ請求してください。
▼願書受付
三月五日～四月七日(土)
郵送の場合は消印有効
▼問い合わせ先
上北郡野辺地町
字松ノ木一〇六の一
県立野辺地高等学校
通信制入学係まで
☎〇一七五(六四)二一四九

第1回

下北地域伝承郷土芸能発表会

▼平成元年9月に行われた神楽共演



- | | |
|--------------|----------------|
| ●佐井村…牛滝若者組 | ●川内町…田野沢神楽会 |
| ●風間浦村…易国間神楽会 | ●大間町…大間稲荷丸囃保存会 |
| ●大畑町…小目名町内会 | ●脇野沢村…滝山地区 |
| ●むつ市…烏沢娯楽会 | ●東通村…大利敬神団 |

日時 3月11日(日) 午後1時開演

下北文化会館大ホール (前売開始 2月20日)

入場料 全席自由 1,000円 中学生以下500円(税込み)

お問い合わせ 下北文化会館(☎22-8411)

主催 下北地域広域行政事務組合(下北文化会館)
後援 むつ市教育委員会・大畑町教育委員会・大間町教育委員会
川内町教育委員会・東通村教育委員会・風間浦村教育委員会
佐井村教育委員会・脇野沢村教育委員会

短歌

川岸キヨ子

春一番声とぎれかち選挙力
上弦のほそ月なめ山眠る
冬海へ上弦の黄の月傾けり
春一番海向く集落へ沖より来
夕灯下眼鏡の両脚立てて置き
寒灯下原稿用紙野のごとし
一羽のみ寒鴉となりて鳴かざりし

石戸美天子
雪どけの轍の道路に歩をとられこ
ごまる老女振り返り見る
庭先に香りふりまく寒菊も色褪せ
今日は刈り取りにけり
上山 実
母と子の会話少なき夕吹雪軒の雀
の声冴えざえし
大寒の波砕け散る岩壁に群れつつ
啼かぬ鷗構えて
異郷から里に風邪など流行らぬか
と老いの電話のふるえる寒さ
障子紙に飛雪千里となぐり書き如
月の空今日も吹雪けり
限られし火に温みとる発生舎の寒
推茸の遅しき芽よ
大石健次郎

荒れ狂う浜辺に工事の館ありて今
朝はきびしき貌もち建てり
濁りなき瞳の赤子に出会うとき心
の奥に老いの躊躇い
ゆたかなる春の若萌ま近くて雛人
形の顔のやさしさ
ひたすらに孫の写真を針箱に納め
置きたる亡き母憶う
大坂 しん

しんしんと静かに更ける冬間にラ
ッセル車の音聞えくる
厳寒の波だつ海に出漁の老いの夫
を見送り立ちぬ
原稿用紙は曠野のごとし
土色の漢方薬を賜りて熱き汁飲む
風邪癒えきれじ
英文の白鳥嘴峰図読みがたく辞典
めぐりて幾日かつづく

- 四月号々切 三月十三日。
- 句・歌の提出数を制限しない。
- 返稿用封筒に住所と氏名を。
- 特殊な字句に説明を。

保健婦だより

子どもを 成人病から守ろう



子どもの 成人病予防ガイド

最近成人病の予防は、子どもときから始めなければならぬといわれています。これは10歳代の子どもの大動脈にはすでに大部分に動脈硬化が起きていることによります。実際に動脈硬化その他の成人病に早くなるのは悪い食習慣あるいは運動嫌いなど幼児期の悪い生活習慣によることが多いのです。

「二丁子の魂百までも」ということわざがありますが、幼児のときに塩からい食事はかり与えられた子は一生塩からい食事でないとおいしく感じなくなるし、軟かい食事はかり与えられた子は、かみごたえのある野菜が苦手になり、野菜嫌いになってしまいます。

この幼児期というのは、その人の一生を支配する大切な時期といえます。そこで、大切な子どもを成人病から守るためには、どうしたらよいでしょうか。



●食事は雑食(和・洋・中華)で、目安は1日30食品以上

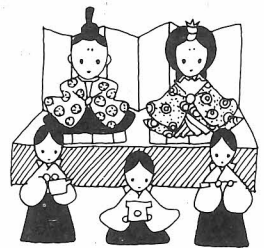
●動物性脂肪をとりすぎない



□こころなにとくに注意

子どもの食事のポイント

3月の保健事業



- 5日(月) 健康相談日
- 13日(火) 受付
- 19日(月) 午前9~12時
- 26日(月) 午後3時
- 場所 役場健康相談室
- 1日(木) 牛滝成人病教室
- 場所 牛滝福祉会館
- 時間 午前10時~午後3時
- 8日(木) 1歳半・3歳児精検
- 12日(月) 1歳半・2歳児検診及び歯科検診
- 対象 昭和63年7月~9月生(1歳半児) 昭和63年1月~3月生(2歳児)
- 場所 役場センター和室
- 時間 12時30分受付
- 14日(水) 妊婦検診及び母親教室
- 場所 役場センター和室
- 時間 午前10時~午後3時

◎楽しく体を動かして 運動不足を防ごう

お母さんも一緒に運動を

子どもが積極的にからだを動かすためには、「遊び感覚」が必要です。

お母さんや家族との遊びやスポーツは子どもの好奇心

家事をもっと 手伝わせよう

子どもが家事の手伝いをしなくなったことも運動不足の大きな原因です。家の手伝いは、エネルギーの消費をふやすとともに、からだを動かす習慣づけと、持久力、注意力、さらに積極的に生きる力を養うことにもなるのです。

心をかき立て、心もからだも満足させます。毎日少しでもよいから、生活の中子どもと一緒にできるからだを使った遊び、手軽で身近なスポーツを取り入れてみましょう。



さあ、今日から毎日何かひとつ手伝いをさせてみましょう。とりあえずは「○ちゃん、新聞持ってきて」のようなお使いでもいいのです。



家事で20キロカロリーを消費するには

- くつみがき 20分
- 洗濯 30分
- 布団あげおろし 10分
- 掃除機 30分
- 雑巾がけ 5分
- 部屋そとじ 15分
- 台所仕事 30分

目 ストレスに強い

忍耐力のある子どもに育つ

○ ストレスをストレスと受けとめない
図太い神経とたくましさ
を身につける

○ 親のあせりが子どもに影響する
子どもの心は敏感でやさ



● おやつと内容の工夫を



● うす味料理を！



● 食物繊維を十分に



● 偏食にならないように6つの基礎食品をまんべんなく！！

● 食卓に空腹でむかわせる

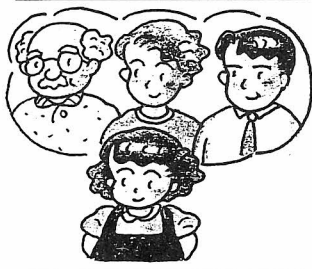
● 食卓を楽しく、味つけをおいしく

● カルシウムを十分に！

● 砂糖をとりすぎない！



しいものです。ところが大人は日常生活の忙しさからそんな子どもの気持ちをおしはかろうとせず希望を押しつけてくるーそれがストレスとなっていることも多いのです。



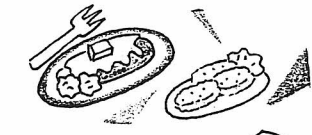
① 家族に肥満、高血圧、糖尿病、心臓病、脳卒中の人はいないか



② 急な体重増加はないか



③ 食事内容に塩分、糖分が多くないか



④ 食事内容にたんぱく質、脂肪が多すぎないか



⑤ 家族全員が運動オンチか

子どもの成人病チェック項目



○ 成人病チェック項目にあてはまれば、早く改善しましょう。

子どもの食生活チェック

- ① 朝食のとり方が少ないほうですか
- ② 間食(おやつ)は多いほうですか
- ③ 夜寝る前に何か飲んだり、食べたりしますか
- ④ インスタント食品、スナック食品が多いですか
- ⑤ 根菜類など食物繊維の多い食品を十分食べていますか
- ⑥ 牛乳やチーズ、小魚など毎日食べていますか
- ⑦ ビタミンB₂が多いきのこ、海藻、肉類を毎日食べていますか
- ⑧ 獣肉、鳥肉が多く、魚の食べ方が少なくありませんか
- ⑨ 食塩をとりすぎていませんか
- ⑩ 好き嫌いの強い食品が多くありませんか

(厚生省資料より作成)

子どもの食生活を
見直してみよう

交母だより



佐井村
交通安全母の会

新入学を控えて

いま身につけさせよう

子どもへの交通道德

二月に入り暖かくなつてくると、子どもたちは待つていたかのように外で遊びはじめます。思い切つて体を動かせるのが、とてもうれしそうです。

しかし、この時期に怖いのは「交通事故」。特に入所・入学を控えた子どもの死亡ニュースほど、悲しいものはありません。

通園・通学路を

一緒に歩こう

幼児の主な特性は次のようなものです。指導を繰り返し、習慣づけてやること
が大切です。

①ひとつのものに注意が向
くて、周りのものが目に入らない

子どもは喜怒哀楽が激しく、感情によって思わぬ行動を起こしかねません。

例えば、手から放れた風船や転ったボールを追いかけて、道路に飛び出すなどの行動です。

②気分によって行動が変わる
③抽象的な言葉だけでは、よく理解できない
「危ないよ」「気をつけてね」という具体性のない言葉だけでは分かりません。どうして危ないのか、何に気をつければよいのかを理解させることが大切です。

④物事を単純にしか理解しない
手を上げさえすれば、いつでもどこでも車は止まると思いこんだり、信号が青



3月1日現在
交通事故死ゼロ
2,318日

多数の応募

ありがとうございました

昨年十二月、若年運転者による交通事故防止の標語を募集したところ、多数の応募をいただきました。

妹、弟からの交通安全への願いを込めたメッセージ。これを読んで、交通事故から自分自身を守り、また相手をも守つてあげる気持ちを持つてほしいと思います、今月から掲載していきます。

△入 選▽

- ・ 歩行者を家族と思ひゆずりあい 宮野 猛
 - ・ 飛ばし過ぎ自分の命にやすりかけ 大畑 隆道
 - ・ スピードは自分の命と反比例 竹内 公市
 - ・ 身につけよう愛車に恥じない運転マナー 宮野佐恵子
 - ・ 暴走はひとりよがりの満足感 竹内 尚子
 - ・ 初心者の自信過剰は事故のもと 中西 友徳
- △佳作▽
- ・ ゆっくり走ろうゆっくり渡ろう人生長いよ八十年 宮野奈々子
 - ・ かつこだけつけても腕がともなわず 船越 貴幸
 - ・ 飛ばしても赤信号で追いつかれ 竹内 貴広
 - ・ かつこつけても事故ればミジメ 浅利 研英

に変わると、車の停止を確
認しないで走り出す傾向が
あります。

⑤ 大人のまねをする

大人が近くの横断歩道を
渡らずに道路を横断したり、
信号無視をするのを見ると、
まねをします。

⑥ 幼児は視野が狭く、視
点が低い

幼児の視野は大人より狭
く、視点は大人よりも低い
ため、物陰から出てくる車
などが見えず、飛び出して
しまいます。

特に、入所・入学を控え
たお子さんが道路に出ると
きや、道路を渡るときは、
必ず一端止まって右・左を
確認する習慣を身につけさ

せましよう。

また、両親（大人）が事
前に通園路や通学路を、子
どもと一緒に歩き、危険な
場所を確認し、それらの場
所では、どのようなことに
気をつけなければならぬか
を、具体的に教えてあげ
ることが大切です。

【交通安全家族会議】

周囲の状況をつかんで
思いやる心で行動しよう

一年間で、鳥取県の人口
を大幅に上回る七十数万人
が交通事故に遭い、五十世
帯に一人の割合で死傷者が
でています。

事故は八割以上が人的な
原因といわれています。当
事者の「ちょっとした無理」
「ちょっとした油断」が死亡
事故につながっています。

そこで我が家では……

今年、家族ぐるみで交
通事故や「ヒヤッ」とした
り「ドキッ」としたときの
体験を語り合い、どうして

そうだったのか、どうすれ
ばよかつたのか、機会ある
ごとに話し合いました。

交通事故の加害者にも被
害者にもならないように、
家族のだれもが交通ルール
や交通マナーを身につけ、
周囲の状況を的確につか
んで、お互いを思いやる心
で行動できるようにしたい
のです。

安全のチェックポイント

Ⅱ 信号は絶対に守るⅡ

▼歩いているとき

・飛び出し、車の直前直後
の横断は絶対にしない。

・横断するときは信号機が

青でも、いったん止まって
右・左・右と、道路の左右

を確認する。

▼自転車に乗っているとき

・曲がるとき横断するとき
は、必ずいったん止まって
右・左・右と、道路の左右
を確認する。

・進路を変更するとき、

振り返って後方を確認する。

▼自動車を運転するとき

・次の言葉を思い出しまし
よう。

ゆとりの運転、安全速度

ルールを補う思いやり。

▼シートベルトの着用

・車に乗ったらシートベル
トを締めるようにし、締め
るまで発車しない。

・今年こそ、シートベルト
の着用を習慣にする。

青森県交通事故相談所
定期巡回相談所開設日程

三月十五日(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

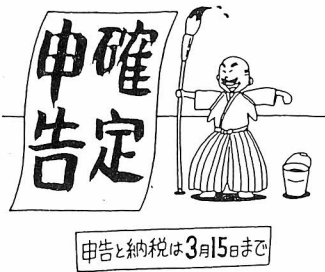
無料
交通事故
ご相談

●電話のご相談もお受けします
☎〇一七七一二二一〇二五(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っ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

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



**所得税の申告と納税は
三月十五日まで**

平成元年分の所得税の申告と納税は、もうお済みでしょうか。

申告をしなければならぬ人が申告しなかったり、

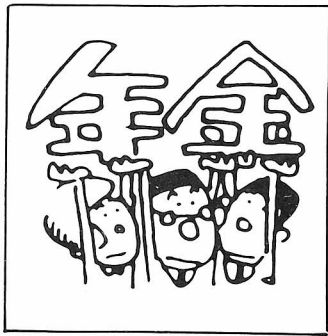
税務だより

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



誤って少なく申告したりしますと、後で不足の税金を納めるだけでなく、加算税や延滞税を納めなければならないこととなります。

正しい申告と納税を、必ず三月十五日までに済ませましょう。

今年四月二十七日までに納めることになっています。もし納め忘れの保険料があれば、今すぐ納めてください。

納め忘れの保険料がある

と、万一の事故のときや、年をとってからの年金が受

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。

国民年金の保険料を 完納しましょう

国民年金の第一号被保険者のみなさん。国民年金の保険料を毎月忘れずに納めていますか。年度末が近づきました。未納になっている保険料がないか、今一度お確かめください。

国民年金の保険料は 前納できます

「保険料を毎月納めに行くのがめんどうだ」という人、また、農業のように収穫期にまとまった収入のある人などは、将来の保険料を前納することができま

保険料を前納しますと、保険料が割り引きになります。また、そのつど納めに行く手間も省けることになり、大変お得で便利です。

なお、前納していた人が途中で会社などに勤めたりなどして国民年金の第一号被保険者でなくなったとしても、その月以降の保険料はお返しすることになりますので、ご利用ください。

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。

お元気でですか

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び、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。

車の免許更新 手続きについて

出稼ぎに出ている方々の車の免許更新については、仕事を休み帰郷している方もいますが、更新一ヶ月前から次の手続きをしますと更新できます。

◎役場から、就労証明書をもらう(印鑑持参)

◎免許証、就労証明書、写

地域別就労者数

平成2年2月14日現在

地区名	就労者数
県内	4
北海道	3
東京都	41
神奈川県	81
千葉県	50
埼玉県	32
群馬県	27
栃木県	13
茨城県	19
愛知県	18
その他	23
合計	311

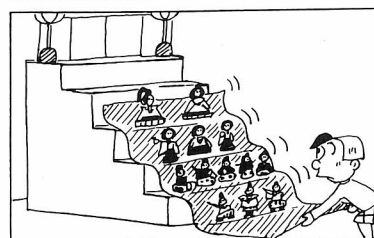
真(六ヶ月以内の写真二枚)を本人が持参し、大間警察署へ届出ください。右記更新手続きをしますと、免許証の有効期間が二

年になります。なお、他県で更新手続きをする方は、更新手続きをする警察署にお問い合わせください。

▼ 仏ヶ浦の夕焼け



おやか君 西村 宗



歳時記

残雪の片隅に、そっとのぞく小さな緑。ふきのとうです。手を触れてみると、周りの土のほのかなぬくもりが感じられます。ふきのとうは、春の訪れを告げる「使者」です。土手の枯れ草の間や野原の日だまりに顔を出すふきのとう——きざんで味噌汁に浮かべたりすると、春が来た喜びで心がはびみまします。

ふきのとう

旅行ブームが起こった昭和四十年代の終わりごろ。しいたけなどのほかに、ふき、たらの芽、わらびなどが栽培されるようになりました。ふきのとうは、ふきの新葉に先駆けて花茎が出てくるもので、ハウス栽培のふきが出る前に、まずふきのとうが出荷されるわけです。ふきのとうの食べ方は、天ぷら、酢のもの、ふきのとう味噌などいろいろあります。ふきのとう味噌をつけた焼きおむすびなどは、おふくろの味でもあり、ひなびた郷土料理として、観光客にも人気があります。

とはいつても、最近は年が明けないうちから、ふきのとうをスーパーなどの売場で見かけます。栽培の山菜が注目され始めたのは、



ふきのとうには雄花と雌花があつて、雌花が咲いて白い冠毛が付いたものを、「ふきの姑」と呼ぶ地方もあります。ふきのとうを皮切りに、野山は緑のシーズンを迎えます。春は植樹の季節でもあります。そこで、国土緑化を推進するために、三、五月は「国土緑化運動強調期間」となっていて、国や都道府県でさまざまな行事が計画されています。

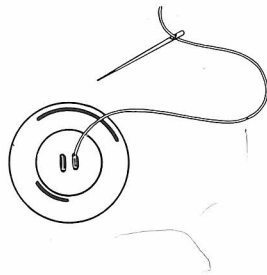


ボタンの付け方

釣糸で
しっかりと留める

人混みから帰ると、コートのボタンが一つなくなっている、ということがよくあります。コートのボタンは高くて、しかも一つなくなると全部取り替えなければならぬため、つまらな

い出費となってしまう。ボタンを落とさないためには、一度ボタンを付けた後、もう一度釣糸でボタン付けをしておきましょう。釣糸は丈夫なので、めったに切れません。また透明なので、どんな色ボタンにも合います。太さは色々ありますが、一号のものが細くて使いやすい、便利です。コートのボタン付けは、



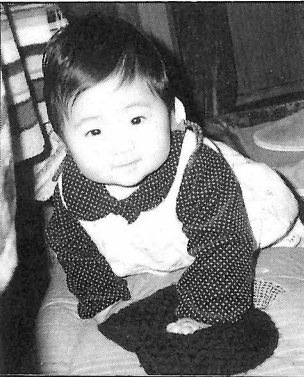
生地とボタンの間に、生地の厚み分の緩みが必要。緩みをつくる方法は、マツチ棒を生地とボタンの間に挟み、ボタンを縫い付けた後にマツチ棒を引き抜きます。その後、引き抜いた部分に糸を巻き付けて留めれば、簡単に緩みがつくれます。取れたボタンを後で付けようとして、その辺に置いておくと、見つからずに困ることがよくあります。小さなボタンやかぎホックなどを、種類分けして整理するには、半透明のフィルムケースを使うと、中が見えて便利です。また、ボタンの種類を書いたラベルをケ

自衛官採用案内
二等陸・海・空士
防衛庁では、平成二年三月高校卒業者を対象に受け付けています。特に海上自衛隊は、地元大湊での勤務が可能です。身分
特別職国家公務員
初任給
一三一、〇〇〇円
(艦艇乗組手等の各種手当が加算されます。)

◎衣・食・住は無料です。
◎ボーナス年三回
給与の五、一ヵ月分支給
◎日曜・祭日・第二・四土曜日休み
(有給休暇年二十四日)
その他詳しいことは、自衛隊むつ募集事務所 (電話二二一七四八四) 役場(民生相談課) (電話三八二二二) にお問い合わせください。試験は、受付け時にお知らせします。

満1歳になります

奥本 亜津沙ちゃん
(勝博・正子)
大佐井



磯川 成子ちゃん
(正彦・美穂子)
磯谷



戸籍の窓口

2月14日現在

◎お誕生おめでとう

大佐井 磯谷 (陽武) 大佐井 磯谷 (清晴)
大佐井 磯谷 (尚武) 大佐井 磯谷 (清晴)
大佐井 磯谷 (尚武) 大佐井 磯谷 (清晴)

◎ご結婚おめでとう

大佐井 磯谷 (勇助) 大佐井 磯谷 (勇助)
大佐井 磯谷 (勉) 大佐井 磯谷 (勉)
大佐井 磯谷 (キクノ) 大佐井 磯谷 (キクノ)
大佐井 磯谷 (佐藤唯一) 大佐井 磯谷 (佐藤唯一)

◎おくやみ申し上げます

大佐井 磯谷 (勇助) 大佐井 磯谷 (勇助)
大佐井 磯谷 (勉) 大佐井 磯谷 (勉)
大佐井 磯谷 (キクノ) 大佐井 磯谷 (キクノ)
大佐井 磯谷 (佐藤唯一) 大佐井 磯谷 (佐藤唯一)

1月31日現在人口(前月比)

男	1,871	(±0)
女	1,907	(-10)
計	3,718	(-10)
世帯数	1,112	(-4)