

1990 4月



No.248

# 広報せいの

## 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	16	14	10	8	6	4	2	▲主な内容▼
戸籍の窓	税金だより	税務だより	交母だより	保健婦だより	教育だより	みなさん	出稼ぎ現地の	
								おしらせ
								むらの話題
								る
								3
								2
								1
								0
								17
								15
								13
								9
								7
								5
								3
								1

＝下北の観光・物産の新しい拠点＝

## 津軽海峡文化館 (アルサス) が完成

# 平成2年度予算【一般会計】

# 21億6,903万3千円

 前年度比15.6%減

本年度予算編成の基本方針は、第一「浜佐井村振興計画の基本構想のもと、二十一世紀に向けての船出の年、すなわち地方自治精神の原点に立ちかえり、村民のための村民の政治を根幹に、「自然の恵みを生かし、健康で明るい豊かな村づくり」を目指すため、具体的施策を講じたものです。

## ▲本年度の主な事業▼

### 生活環境の整備と地域の安全対策

#### 道路整備

古佐井奥薬研線改良工事 一五〇〇m

長後川目線改良工事 一一〇〇m

原田八幡宮線改良舗装工事 二四〇〇m

県道整備負担金

#### 消防施設整備

防火水槽新設工事

空地用 一基  
道路用 一基

#### 災害防止事業

急傾斜地対策事業負担金(原田、大佐井)

### 保健医療と福祉の充実

#### 健康医療対策

健康教育及び相談事業

健康づくり推進事業

運動普及推進委員教育事業

食生活改善推進事業

成人病予防対策事業

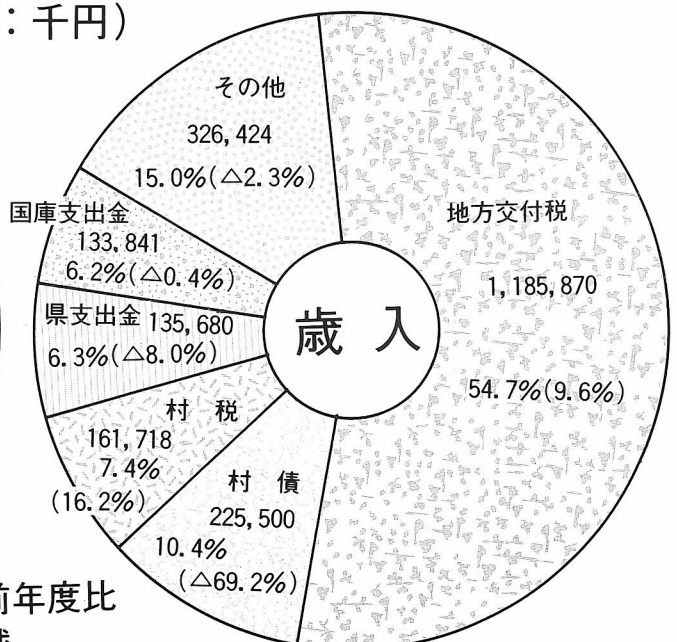
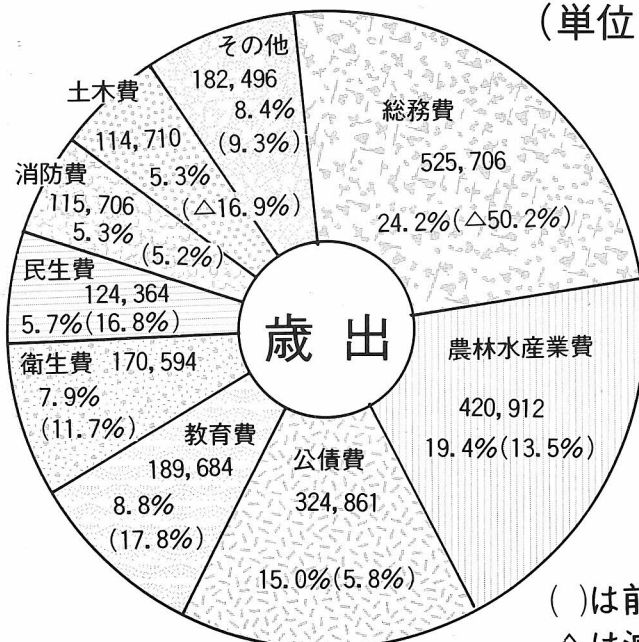
(各種検診、健康審査)

#### 社会福祉対策

各種団体等活動補助金

重度心身障害者、母子家庭等医療費扶助

(単位：千円)



( )は前年度比  
△は減

# ・ 村民1人あたりの予算額 ・ 574,122円

<b>総務費</b>  139,149円	<b>民生費</b>  32,918円	<b>衛生費</b>  45,155円	<b>農林水産費</b>  111,411円	<b>土木費</b>  30,363円	<b>消防費</b>  30,626円	<b>教育費</b>  50,208円	<b>公債費</b>  85,988円	<b>諸支出金 予備費</b>  48,304円
---	--	--	---	--	---	--	--	---

### 老人福祉対策

高齢者サービス調整事業  
 老人家庭奉仕事業  
 老人日常生活用具給付事業  
 老人クラブ活動補助金  
 青少年健全育成推進事業

### 産業振興対策

#### 漁港整備

長後漁港改修工事 西防波堤 一〇m  
 福浦漁港関連道路調査

原田漁港海岸保全工事 離岸堤 三〇m

漁港負担金（牛滝漁港、磯谷漁港修築）

#### 水産業振興対策

並型魚礁設置（磯谷穴間沖）

地先型増殖場造成事業費負担金

アワビ中間育成施設運営費補助金

ヒラメ栽培施設建設費補助金

サケふ化育成放流事業費補助金

#### 農業振興対策

水産物加工技術、市場調査費補助金

農業振興地域整備事業

水田農業確立対策推進事業

農用地利用改善団体等活動強化事業

地域活性化型林業構造改善事業

公有林保育事業

森林総合整備事業

林産集落振興対策事業

屋外レクリエーション施設整備事業

間伐促進強化対策事業

津軽海峡文化館屋外施設整備事業

海峽ミュージアム開設事業

#### 観光、地場産業 活性化対策

園地整備事業  
 温泉開発事業

### 教育・文化の振興対策

#### 教育施設整備

#### 社会教育事業

#### 保健体育事業

教職員住宅新築事業（磯谷、牛滝各一棟）

国際交流海外派遣事業

地区総合学級開設事業

体育協会活動費補助金

#### 国民健康保険事業特別会計

三億〇、〇一六万円

医療費の支払いや、みなさんの健康管理のための必要経費を扱う会計。

#### 簡易水道事業特別会計

一億六、八二二万円

清潔な飲料水を供給するため、水道施設の建設や維持管理を扱う会計。

#### 老人保険特別会計

一億五、七七五万円

壮年期から疾病予防、健康づくりをはじめ、老人医療費を扱う会計。

#### むらおこし事業特別会計

一、五〇五万円

村の活性化を図るため、産品を開発し商品化に努めるための会計

### 特別会計予算

# 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。

## 一日保母さんを体験

### 佐井中学校女子生徒

佐井中学校の女子生徒たちが、二月二十二日保育所を訪ね、保育体験学習をしました。これは家庭科の授業の一環として行われたもので、初めての試みです。

この日参加したのは今春

最初は緊張していた生徒

## 水産講座開催される

### 三地区で百五十名の方が受講

このたび、漁民の教育や人材育成としての知識の向上を主旨とした水産講座が、次の日程で開催され、百五十名の方々が熱心に受講しました。

・二月十九日午後六時から牛滝集会所を会場に、青森県水産修練所所長の武田恵

二氏を講師に招いて、「地球の汚染を守る主役」と題して、現在の環境汚染の現状、原因、対策など、資料や世界地図を使っての講演が行われました。

・三月三日午後一時から、磯谷地区漁民研修センターを会場に、青森県水産部漁

### ▼保育体験学習



たちも、ダンスやゲーム、工作やお絵書きをやるに慣れてすっかり打解け、園児たちも大喜び。楽しい時間を過ごしました。

短かい時間でしたが貴重な体験をした生徒たち。将来本物の保母さんが誕生するかもしれません。

### ▼水産講座



業振興課長の佐藤立治氏を講師に招いて、「沿岸漁業



## 「ラブリーさい」

### 販売事業にご協力を

#### 会員を募集しています

遠く離れて暮らしておられる方々、村にゆかりのある方々、ふるさとの味を楽しみたい方々から会員を募り、「ラブリーさい」販売事業としてスタートして六年目を迎えます。

昨年度は、北は北海道から南は九州まで、会員数五十七余名を確保しました。全国的に大きな反響を呼んでおり、会員の方々から喜びの手紙がたくさん寄せられています。

あなたも、お子さんや兄弟、親戚、知人の方で紹介いただける方をお知らせください。また、あなたが会員となって、親戚、知人の

万へお届けすることもできます。多数の申し込みお待ちしています。

▼会員になりたい方は

①趣旨に賛同される方であればどなたでもなれます。

②会費は年二万円となっております。おり、会費を納入された方。

▼会員になられた方へは  
①「ラブリーさい」の会員券をお送りします。

②年三回(六月、九月、十二月)会費に見合う村の特産物をお送りします。

③村の情報をお送りします。

④単品の販売をします。

⑤会員による交流ツアーを行います。

▼申込み・問い合わせ先

「ラブリーさい」販売事業協議会事務局  
佐井村役場開発室

☎(三八)二二一一







▲婦人のつどい

# 「婦人のつどい」によせて

佐井村地域婦人団体連合会  
事務局 島野 房子

と漁業法(漁業権について)と題して、漁業法に基づく漁業権の定義、また現在の県内の漁業権の状況など、資料や黒板を使つての講演が行われました。

・三月三日午後六時半から、長後地区生活改善センターを会場に、元青森県水産次長、日下部元慰智氏を講師

に招いて、「漁業を考える」と題して、漁業の歴史、水産資源の状況、これからの漁業などについての講演が行われました。

・三回にわたる講座とともに、今後の漁業のあり方を示唆する内容でした。この水産講座は新年度も開催する予定です。

木の美しさは、緑の一葉から、人の美しさはやさしい一言から、三月十一日日曜日農業研修センターにおいて、信頼の輪(和)でつなごうをスローガンに第二

回婦人のつどいが開催されました。

昨年誕生した婦人のつどいもお陰様で皆さんのご協力により、ようやく歩きはじめの運びとなりました。

今年には佐井村制施行百周年にあたり、佐井音頭もでき、村民一同大きな輪をつくることができましたことを、ここに村民各位の皆様方に厚くお礼申し上げます。

今、社会の急激な変化に対応するため二十一世紀に向けて私達婦人は人と人とのふれあひの中で、心の豊



◀水産講座

かさ求めて、また各地域の長所を学び、学んだ力で豊かな地域づくりに取り組みで見たいと考えています。

婦人のつどい盛会とともに感じたことは、いろんな面においての反省もありましたけれども、今後の課題として、以前から念頭においておりました各地域の皆さんとこんなにも楽しくふれ合うことができるのに……この喜びと感動をかみしめ、またの再会を誓い合ひ閉会となりました。最後に村民の皆さん、私達地域婦人団体連合会に、今一度ご指導並びにご支援をお願い申し上げます、お礼にかえさせていただきます。

## 登記所からお知らせ

登記所にある会社の登記簿及び各種法人の登記簿の閲覧は、平成二年四月一日から有料となります。閲覧料金は三〇〇円です。

従来から有料であった土地・建物の登記簿等の閲覧、土地・建物・会社等の登記簿の謄本、抄本の料金が次のように改正になります。

### ▼登記簿の閲覧

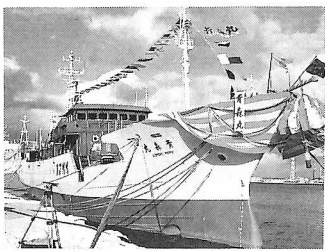
二〇〇円↕三〇〇円

### ▼謄本・抄本

四〇〇円↕五〇〇円

なお、詳しいことは、最寄りの登記所の窓口でお尋ねください。

## 実習船「青森丸」を一般公開します



青森県立八戸水産高等学校実習船「青森丸」が、竣工を記念して、次の日程で一般公開されます。

青森丸は、総トン数四九八トンで、水産高校の実習船として全国一の規模を誇るとともに、ハイブリット航法装置や航海情報システムなど人工衛生やコンピュータなど人工衛生やコンピュータ等を数多く搭載した最新鋭の実習船です。この機会にぜひ見学してください。

なお当日は、船内の見学のほか、青森丸の建造過程や乗船実習のビデオ上映、岸壁においての学校紹介のパネル等の展示も予定されています。

▼日時  
平成二年四月二十五日(水)  
午前十時から午後三時まで

▼場所  
大平港大平岸壁

## 朝野球参加チームを募集しています

▼参加料一人三、〇〇〇円  
▼登録人数 12名(20名(監督・コーチを含む))

▼申込期限 四月十六日(月)  
▼申込・問い合わせ先  
佐井村役場 車出 直武

田名部二郎

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。

留守家族現地激励訪問に参加して

金沢愛子  
松村ぬゑ

ふるさとに家族を残し、四季折々の行事と郷土に思いを寄せながら家族の為に働く夫たちを励ますとともに、留守家族の不安排除と出稼者の安全就労を確保する趣旨で、青森県出稼者団体連合会は、去る二月十五日から二月十九日まで「留守家族激励訪問」を実施しました。

バス旅行ということで、最初は、ためらいがありましたものの村を離れて働いている人達を訪問することで、夫の仕事をより理解できるのではないかと思ひ参加することにしました。二月十五日、佐井村を出発し野辺地駅で各市町村の参加者と合流して、二台のバスで東京へと向った。

川島町の三井精機工業へと向いました。三井精機工業では、役員の方々が私達を出迎えてくださり、トラックの製造工程を見学後、会社の概況等詳しく説明していただきました。従業員数は、一、二〇〇名、ここでは津軽地方の出稼者も就労しており、すばらしい設備と工場の規模の大きさに驚きと感激でいっぱいでした。都会の様子を窓越しに見詰めながら宿泊先のホテル浦島に到着したのが午後四時過ぎでした。ホテルでは、それぞれの主人が待つており正月以来の再会をしていましたが、残念ながら私達の夫は、仕事の都合でホテルへ来ることができませんでした。ご主人を交えての夕食会では、松尾官平会長から出稼に関する様々な話があり、また、立場の同じ留守家族が交流を深め大変有意義な一日を過ごすことができました。

農家のみなさんへ

佐井村農業委員会では、今年も農作業労働賃金等を協議した結果、次のとおり据置くことになりました。農家のみなさんのご協力を

お願いします。また、農業に関するご相談もお気軽にどうぞ。☎(三八)二二一一 ※この表は標準協定です。状況により両者協議のうえ取り決めてください。

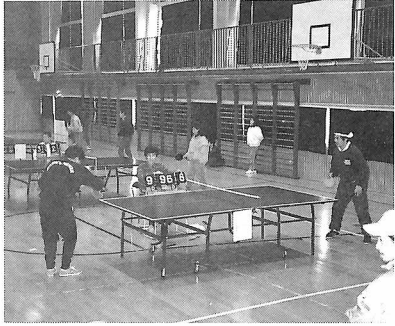
労働賃金(日)		機械利用料金(10a)	
田植	四、〇〇〇円	男女共	一番耕ロータリー
畑苗代苗取	〃	〃	五、五〇〇円
水田除草	〃	〃	代かき
稲刈	〃	〃	六、〇〇〇円
脱穀	〃	〃	苗代起し
畑作一般	四、〇〇〇円	〃	一五〇円
田の部で現物支給の場合 もち米三升かうち米五升とする	〃	〃	田植機
			六、五〇〇円
			バインダー
			七、〇〇〇円
			脱穀
			四〇〇円
			カマス
			一俵
			七〇円
			〃
			運搬料
			七〇円

土木技術者を  
目指す人の  
奨学金制度

下北総合開発期成同盟会では、むつ市及び下北郡内に住所がある人で、高等学校、高等専門学校、農学土木科、土木建築科、土木工学科に入学する人で、卒業後、地元で活躍しよう

とする人に対して、平成元年度から奨学金を貸与することを始めました。奨学金は月額二万円となつており、別の奨学金とダブつてもかまいません。申請は四月末日まで受け付けます。手続書類は役場総務課に備えてありますので、希望する方はご連絡ください。

# ヘルスパイオニア タウン事業 (健康づくり推進事業) 第20回 佐井村卓球選手権大会



2月25日、佐井中学校体育館を会場に、今年で20回目を迎えた「佐井村卓球選手権大会」が開催され、団体戦、個人戦、ダブルスに熱戦が繰り広げられました。

結果は次のとおりです。

### 団体戦

- 優 勝 原田チーム
- 準優勝 仲浜チーム
- 第三位 ラブオール

### 個人戦 (男子35歳未満)

- 優 勝 桜田 洋治
- 準優勝 間山 英伸
- 第三位 島野 哲也

〃 佐々木 文人

### 個人戦 (男子35歳以上)

- 優 勝 竹内 孝
- 準優勝 松各 幸一
- 第三位 瀬原 達雄

〃 松村 邦美

### 個人戦 (女子)

- 優 勝 柳田 明子
- 準優勝 岡村 淳子
- 第三位 藤田 トモミ

〃 工藤 せつ子

### ダブルス (一般)

- 優 勝 中村・岡村組
- 準優勝 木部・柳田組
- 第三位 松谷・桜田組

〃 若山・小笠原組

### ダブルス (親子)

- 優 勝 竹内 一チーム
- 準優勝 工藤 修チーム
- 第三位 山路 太郎チーム

〃 瀬原 富貴子チーム

十七日は、前日とうって変わり快晴となり川崎市多摩区にある東日電設(株)を訪れました。

ここでは、鉄道信号保安設備工事作業を行っておりませんが、残念ながら現場見学や大畑町出身の出稼者に出会うことはできませんでした。仕事の内容等説明後、宿舎を案内していただきましたが、各室冷暖房、テレビ、冷蔵庫が完備しており、担当の課長さんから、「遠くふる里に家族を残し、懸命に働いているご主人達の福祉の向上を希い、安心して仕事のできる恵まれた労働環境の整備、改善等、きめ細かい努力をする」とともに健康管理にも十分

気を配り、かつ保安にも万全を期している。」との説明があり会社側の配慮に心あたたまる思いがしました。また、記念写真まで撮って頂き、出稼ぎしている方が、こんな立派な会社で働いていることを知り本当にうれしく思った次第です。

お昼は、日本一の高層ビル、サンシャインで食事をし、ホテル到着後、自由行動になりました。私達は、久し振りで夫と再会し、会社の上司や知人と会食したり都内見学等、楽しいひとときを過ごさせて頂きました。自由行動をとらなかつた他の参加者は、引率して下さった担当者として明治神

宮、NHK放送センターを見学したり浅草観音参拝等、各所回りをしました。

東京タワーで夕食後、午後八時お土産などを両手に夫達と別れを惜しみながら想い出多い東京を後にしました。野辺地駅には、翌朝八時に着き今回参加した人達と再会を約束し、各々のふる里へ帰りました。

留守家族を守る私達にとって、この四泊五日の旅は大変有意義なものとなりました。

この機会を提供してくださいました青森県出稼者団体連合会、佐井村役場に心より御礼を申し上げます。本当にありがとうございます。

## 「佐井村100年の歩み」

### 写真集を製作します

資料提供にご協力ください

明治二十二年に、旧佐井村と長後村が合併し、現在の佐井村が誕生してから昨年で百周年を迎え、この一世紀及び歴史の節目に当たり百周年を祝うとともに、新たな村の発展を期して昨年度は各種の記念事業を実施してきました。

この百年の間、先達各位の英知と決断、そしてたゆまぬ努力が今日の佐井村を築いたことはまぎれもない事実です。この百年の歩みを記録・保存し、後世に伝え、現在の認識と未来の発展への指針となるべく記念誌の発行を計画しました。

しかし、百年の経緯を知り得る資料が乏しいことから、村民のみなさんがお持ちの写真、文献、道具などの資料がございましたら、提供くださるようお願いいたします。

・問い合わせ・連絡先  
佐井村役場総務課  
☎(三八)二一一

# 教育だより

## アルプスの三少年の話聞いて

佐井中学校 川 仁 美 徳

先日、テレビのある番組でアルプスの三少年という話を聞きました。

この教訓的な話の中には、人生にとって、非常に大事なことが含まれています。

アウトラインを簡単に言うと、山で遭難した時のA君、B君、C君は、それぞれどのような情況判断をして行動したかという話です。

結論的に言うと、B君の判断力がA君より優っていたという事です。決して、偶然に助かったわけではないと思います。

思いやりのあるB君の場合、体が衰弱して歩けなくなったC君をかばって、何とか助けたいと考え、背中にC君を背負いながら無事に下山して二人共助かりました。

確かにA君は、秀才で能力もあつたわけですが、ただ、B君に比べて人間的な体験（病氣・失敗・苦難・心労・感動・実感等）が少なかったのです。

しかし、秀才のA君は二人を残して、単独行動をとり、結局途中で力尽きて死亡してしまつたのです。

A君のようなタイプの人間は、得てして謙虚に人の話を聞く姿勢に欠け、独断と偏見におちいりやすい要素を持っています。

最初B君は、自分がC君を助けたのだと思いましたが、実は、C君の体温のおかげで自分も助かった事後で知つたのです。

このアルプスの三少年の話聞いたあとで、私は、とつさに、約四年前と三年前の昔の出来事を漠然と思い出していました。

あれは、丁度小学校三・四年生の頃でした。川守町にあった大きな防火用水槽の中のゲンゴロウを追いかけてまわっているうちに、足を踏み外して水槽に落ちてしまつたのです。

その時の水音とか水泡、そして、太陽の光、恐怖感夢中でもがく手足の感触等は、今でも脳裏に浮かびます。この時、そばで遊んでいた仲間の某君(小学校五・六年生)が機転を働かせて命の棒切れを、私の方へ、さしのべてよこしたのです。

まさに、一、二秒を争う瞬間の出来事でしたが、某君の正しい判断力のおかげで運良く助かりました。そういうわけで、命の恩人の某君には、今でも感謝しています。

もう一つの出来事は、昭和三八年一月のものすごく天気の悪い日に起こりました。

冬休みも終り、三学期が始まる前日です。勤務校の福浦中学校へ戻るために、同僚の先生方とむつ方面から佐井までバスに乗って来

### 第42回婦人週間 青森県婦人会議が 開催されます

- ▶日 時 4月11日(水)  
12時45分～  
15時30分
- ▶場 所 青森市文化会館  
大会議室
- ▶内 容  
・記念講演  
「男女共生社会の  
あしたにむけて」  
講師 ジャーナリスト  
齊藤茂男氏  
(元共同通信社記者  
著書「妻たちの思秋期」)
- ・シンポジウム
- ▶参加者 県民一般、男女  
年齢を問いません。
- ▶参加料 無 料

## 集団かぜ雑感

佐井小学校 沢 尻 正 一

昨年に引き継ぎ、今年も「集団かぜ」におそわれました。学校はその対応策に天手古舞をさせられてしまいました。

子ども達の症状に応じて初期段階は登校時刻のくり上げ、体育・朝会・集会活動の中止・それでも効果が十分でない場合は「学級閉鎖」そして、「学校閉鎖」へと続行するわけです。現

に先頃の新聞ニュースによりますと、「集団かぜ」による学級閉鎖・学校閉鎖が大きく報じられていました。このことは皆様、ご承知の通りです。

しかし、先の対策の効果はともかく、今般の「集団

かぜ」は各ご家庭に少なからず影響を与えたのではないかと思います。時には、職場の方へ「お宅のお子さんに熱があります、むかえに来てください。」という電話が行き、ご迷惑をおかけした方も一人や二人ではなかつたと思います。大変に恐縮に思います。

このように、今年の「集団かぜ」は地域全体をまきこんだ「騒動」を引きおこしたわけですが、この騒ぎの最中、登校してくる子どもの服装を見たとき、不思議に思う様子が二、三みられるのです。

帽子をかぶらないで登校する子・手袋を用いないで



ました。

当時は、今のよう立派な道路ではなかったたので、本村からは、歩いて行かなければなりませんでした。

猛吹雪で、不安はありましたが、皆で歩く事にしたのです。外は、一寸先も見えなく、どこが道路かも分からない状態でした。

雪で視界ゼロ、かすかに聞こえる海鳴りをたよりに、足のおもむくまま、しばらく進みました。

ところが途中、どこでどう間違えたのか歩いて歩いても長後へなかなか着かなかったのです。皆で、おかしいと思いつながら、深い雪の中の重い棒足を動かしていたのです。

まわりはもう真つ暗やみです。歩いてる足には、段々と感覚が無くなり、焦りと脱力感そして疲労感がどっと込み上げて、胸が、時に苦しくなりました。

そうしているうちに、今度は睡眠がおそってきたのです。まさに遭難寸前の最悪の状態でした。

リーダー格のS先生は、

道の迷った事に気がつき、福浦へ一気に歩くのは無理と判断し、長後を目ざして引き返す事に決めました。

睡眠と戦いながら、長後まで下りてくる時も大分、苦しい思いをしました。何とか無事にたどりつきました。そして、その晩は、

長後のある親切な方の家に泊めてもらいました。その時に見た凄まじい夢は、今でも鮮明に覚えています。ぞつとするような薄

気味悪い葬式の夢だったのです。自分が棺の中に入っていました。参列者の顔や表情を確認しながら、私は、死線にさまよっていました。生死に対する、さまざまな葛藤場面が、走馬灯のよに駆けめぐりました。

まだまだ死にたくないと思死に叫びながら棺のふたをぱりぱりつとという大きな音で破って、早朝、目をさましたのです。

大きな唸り声をあげたために、その家の人もびつくりした様子でした。

びつしよりと冷汗をかき

ながらも奇跡的な生還をはたしたという実感で、心が満たされた時の事を覚えています。

冬山の恐ろしさを初めて体験したわけですが、S先生の正しい判断力のおかげで助かったわけですね。

このような体験は、長い人生においては、誰でも一度や二度あるはずですが、でも、正しい判断力を伸ばして行くためには、色々

な体験を、自分なりに分析し、整理して、実感し、納得する事が大切です。せっかく貴重な体験をしても納得や実感そして感動がなければ、人の言う事も心から理解することができなくなります。

もちろん、衆知を生かす事も困難です。正しい判断力は、人間的な体験の質と量に比例するのです。

アルプスの三少年の話を知り、私は、今色々な体験を思い出し、正しい判断力の大切さを痛感しています。

来る子・ズックぐつで登校

する子・ジャージの服装で来る子、等々が見られるのです。今朝、一ヶ月ぶりに全校朝会が開かれました。

丁度、私の前に並んでいた男の子の様子がとても寒そうなので、上着のジャージの下を見ると、ランニングシャツ一枚でした。

最近の日本には食物の季節感がなくなつたと言われます。食べようと思えば、冬でもイチゴ・スイカ・メロンを口にすることが出来ます。昔のように四季に応じた食物ではないのです。

このように一年中、おいしいものを食することが出来ることは大変に幸せなことでもあります。年中変化がないと言うことは「食物オンチ」と同じことなのではないかと思えるのです。

食物に四季の変化がないように、最近の子ども達の服装にも四季による変化がなくなつたように見えてくるのです。

冬でもズックぐつで登校したり、帽子も手ぶくろも用いなかったり、ジャージのズボンだけ…という状態

は夏の服装で冬も過すこと

になるのではないかと思うのです。つまり、服装に季節がなくなりだしているように思えてくるのです。

その結果は、寒い最中に足もとや髪をぬらすことになつたり、ジャージのズボンを通りぬけた冷たい風のため体温の低下を招き、ひいては、「集団かぜ」へとつながるのではないのでしょうか。

私たちの生活環境は改善され、冬でも寒さ知らずです。学校ではスイッチ一つで室内の気温が二十度に保たれます。でも、いくら恵

まれた生活環境下にあっても、やはり、寒い季節には寒さに対応した処置ができる習慣を身につけることが大切なことなのではないかと思えます。

今年の「集団かぜ」も終息にむかっています。来年も今年のような「かぜ」が流行することを考えると、今年の「かぜ」から学ぶことが多くあったのではないかと、今日このごろ感じています。

今年「かぜ」から学ぶことが多くあったのではないかと、今日このごろ感じています。

# 保健婦だより 増えている 大腸がんから 身を守る



＝大腸がんの予防は食生活  
早期発見は定期検診から＝

最近、がんが日本人の死因の第一位になったことは、承知のとおりです。知り合いなどが、がんて手術をしたと聞いて、気の毒にと思つとも、自分も何かしら不安な気持ちにおそわれるのもしばしばです。  
しかし心配しているだけでは何にもならず、やはりがんを防ぐ努力をすることが正しい解決法になるわけです。

## 欧英型食生活が大腸ガン急増に 関与

大腸がんは食べ物が口から入って肛門から出るまでの消化管の中でも終わりの部分を占める大腸に発生します。したがって口から入



る食べ物が大きく関係してきます。洋風の食事が普及するにつれて大腸がんも増えてきました。

## 動物性が多く せん維の少ない食事が ひきがねに

それでは、西洋式の食事はどんな点が悪いのでしょうか。

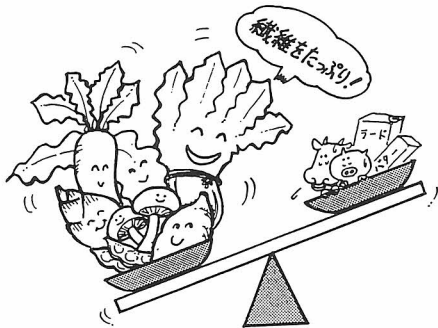
食前酒に始まり、パン、スープ、サラダ、ピフテキ、最後がコーヒー、アイスクリームなどとなっているよ

## 4月の保健事業



世界保健デー  
(4月7日)

2日(月)	
9日(月)	健康相談日
16日(月)	受付
23日(月)	午前9時～12時
場所	役場健康相談室
12日(木)	
13日(金)	
17日(火)	胃腸病検診
18日(水)	便潜血反応検査
19日(木)	
20日(金)	
21日(土)	
26日(木)	乳児相談 離乳食実習
対象児	平成元年8月～ 12月生
場所	役場センター和室
時間	午前10時～12時



せん維を同時にとるということです。

このような肉が多く、せん維の少ない食事を食べ続ける人には大腸がんが多く発生するわけで、欧米で生活したことのある人にはポテトが得意なことを経験しています。

## 食物せん維摂取で 他の疾患も 予防できる

食物せん維を十分とるということと、もう一つは動物性の脂肪を減らすということです。こういう食事をしますと便通が毎日あり、いわゆる快食、快便の状態になります。

食物せん維をとることに

よって、最近増えている糖尿病、高血圧、動脈硬化、大腸炎などといったがん以外の疾患も予防したり、治したりすることができます。

## 美食、運動不足 肥満が悪循環を生む

運動と大腸がんは、直接的な関係はありません。ただし運動不足になると、どうしても肥満がちになります。そうなるとうまます動物性たんぱく質が欲しくなるといような悪循環になります。

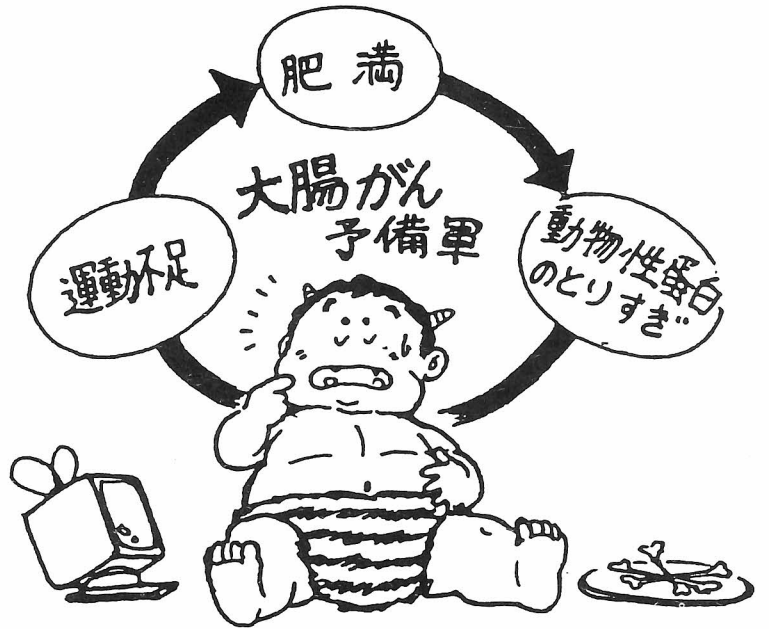
最近、日本が豊かになるとともに、交際や会合が増えてきて、そこでの食べ物はやはり低せん維で動物性たんぱくが多いものです。

おいしいものとなるとどうしてもそうなるので、それが大腸がん発生の可能性を増やすわけです。適度な運動をし、体重が減りますと異常な食欲がなくなつてきます。

### 心の持ち方で ストレス性の腸疾患も 避けられる

従来、欧米に多かったストレス性の腸の病気、たとえば大腸過敏症や潰瘍性大腸炎などが増えています。この防止にも食物せん維を十分とり、刺激物を避けることが大事になります。あと一つは心の持ち方が大切です。

大きいストレスが加わると、体の抵抗力が弱まりがんになりやすいといわれています。腸の中の腸細菌はストレスによつてがんを引き起こすような悪い細菌のほが増えてくるといわれています。そういう意味でもストレスを避ける生活が必要です。



## 定期検診を行い 早期発見につとめる

がんが腸の奥のほうにありますと直腸指診だけでは見つかることができません。見た目にはまったく異常がないと思われる便でも、ごく微量の血液が混じっていないかどうかをこの方法で調べるのです。

免疫学的潜血検査は人間

の血液だけ反応する画期的なもので、便を試験紙にうすく塗って持つてくるだけという大変簡単な方法です。これが陽性と出れば、消化管のどこかに出血しているところがあるということを意味します。

潜血検査が陽性の場合、

大腸がんがあるかどうかを精密検査で調べます。その検査とは、肛門から造影剤（硫酸バリウム）と空気を注入し、大腸全体を適度にふくらませ、患者の体を回転させながらバリウムを大腸の粘着面に付着させて病変の有無をみる方法です。5ミリ以下の小さいものを見つかることができます。この検査で大切なことは大腸の内容を取り除いておくことです。そのため検査前日には注腸食という特別の食事（せん維と脂肪の少ないもの）を食べていただき、さらに下剤で腸内容を出して大腸をきれいにします。この食事（ボンコロン）下剤などはセットになっており、その食べ方は病院から指示されます。



X線検査やその他の検査で病変があるか、あるいは疑わしい場合に、それを確かめるために行う内

視鏡検査です。肛門から長さ90〜200センチのファイバースコープを大腸の中に入れ、直腸や結腸を直接くまなく見る方法です。この検査のメリットは、病変を見つけたらその部分から組織片を採取して、がんかどうかを確かめることができるということ、ポリープや早期がんはファイバースコープで見ながら摘除することができることです。大腸がんで倒れないためには、何らかの症状がなく、また諸検査で異常が見つからなくても、便の潜血検査を年一回は受けましょう。

①  
②  
③  
④  
⑤  
⑥  
⑦

# その気になれば やせられる

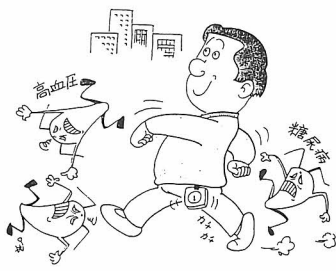
## 減量と同時に 成人病予防にも めざましい効果

### ① 太った人は動かない

太った人の中には、運動不足の人が、どんなに多いかという例証は、いくつもあります。

最近、繁華街の中で二十代の超肥満青年が目立ちます。そして彼らは、いずれも例外なく、ソロリソロリと、下半身だけで歩くというよりも、『歩を進めている』といった感じで歩いています。

超肥満者の中には、『ほとんど歩かない』人さえいます。37歳のイラストレーターさん(男性)は、身長178cm



体重123kgです。思い切った腰に万歩計をつけて毎日の歩行数を記録してみてもいいかと頼んでみたところ、十日ほどたつと、万歩計ならぬ『慢歩計日記』というハガキが送られてきました。みてみると、外出でもしたのか、日によっては八千歩とか一万二千歩とかと

いう日もあります。しかし、十日間のうち六日間までは一日百七十五歩とか二百三十七歩といったレベルです。世の中には『歩かない人がいる』とは聞いていましたが、さすがにびっくりしてしまいました。

おそらくは、机に向かつてイラストをかくという職業の関係もあるでしょう。それにしても、一日二百歩前後というのは、一日数回トイレにゆく以外、何もしなかつたとしか考えられません。

### ② 成人病の芽が ウヨウヨ

今から数年前NHKが、中年肥満の男女十人を集めて、減量のための視聴者番組を組んだことがあります。

いずれも、過去には特別病气などと指摘されたことがなく、本人自身も、全員いたって健康人のつもりでいました。ところが減量に取り組むにあたって精密検査をしてみたところ、

表 減量作戦参加者の減量前健康診断のさいの成績

No性	年 齢 (歳)	身 長 (cm)	体 重 (kg)	皮 脂 厚 (mm)	肥 満 度 (%)	体 脂 肪 率 (%)	摂 取 熱 量 (Kcal)	消 費 熱 量 (Kcal)	血 圧 (mmHg)	ブドウ糖負荷試験 血糖値 (mg/dl)		
										0	60	120
1男	51	173	88	32	34.4	19.3	3,060	1,726	138/99	104	127	142
2男	45	172	82	42	26.1	26.3	3,520	1,736	147/93	104	212	106
3男	45	168	78	64	28.8	35.0	2,990	1,777	151/102	111	204	204
4男	41	173	84	44	28.5	22.1	2,470	2,726	144/106	95	187	121
5男	51	171	77	34	19.7	20.3	3,560	2,244	161/110	130	180	90
6女	36	152	69	70	47.8	41.1	2,330	2,054	162/91	94	136	130
7女	48	149	56	69	27.1	44.0	2,310	963	133/90	93	210	133
8女	39	155	81	77	61.6	41.7	3,110	1,484	166/123	121	266	229
9女	47	151	55	63	20.6	35.6	2,470	1,045	148/96	110	272	180
10女	45	156	68	65	33.1	35.5	2,990	1,484	152/100	104	161	114

(※は大野誠氏の計算による)

・高血圧 二人  
・境界域高血圧 八人  
・糖尿病型 一人 境界型 八人  
・高脂血症 三人  
・高尿酸血症 四人  
・動脈硬化症 七人  
といったぐあいですが、まともな健康人は一人もいないことがわかりました。(表) ところで問題は、エネルギー消費量です。表の右から三番目を、よくごらんください。

ふつう日本人の成人は、男子で一日二四〇〇キロカロリ前後、女子で二〇〇〇キロカロリ前後消費(燃焼)しているものですが男性一人、女性一人を除いて他は、すべてそれ以上の水準にあったのです。

いずれにしても、太った人は、もつともつと体を動かさなければならぬのです。



### ③ ダイエット・プラス 運動の勝利

国立栄養研究所の橋本勲博士が中心となって組まれたもので、ごくふつうの中年サラリーマン男性の中から十五人の肥満者をえらんで行なわれました。

実施するに当たって、グループを次の三つにわけました。

第一グループⅡ食事（摂取エネルギー）を、これまでより一日につき五〇〇キロカロリー減らす。

第二グループⅡ食事で二五〇〇キロカロリー、計同



じく五〇〇キロカロリー減らす。

第三グループⅡ食事はそのまま、かなり激しい運動で、毎日五〇〇キロカロリー余分におとす。

結果は、どうだったでしょう。か、実験は三ヶ月間にわたって行われました。

#### その結果&

1 筋肉の量の増減

運動を加味、あるいは運動のみよって五〇〇キロ

カロリー毎日減らした第二グループと第三グループでは、ほとんど減らなかつたが、

食事だけで減らした第一グループの人たちの筋肉量は、いずれも、かなり減った。

2 エアロビクス筋力の増減

第一、第三グループとも多少の上昇をみたが、やはりダイエットと運動をあわせて行った第二グループでは顕著に上昇した。ちなみに

エアロビクス筋力というのは、一口にいえば、体がどれだけの酸素をとりこむ

ことができるかという能力のこと。

#### 3 体脂肪の減少率

食事だけの第一グループも運動だけの第三グループも若干減ったが、なんと

いっても、食事プラス運動の第二グループが断然トップ。4 体重の減少

食事だけの第一グループも全員八十一kg減った。

食事プラス運動の第二グループでも全員六十一kg減ったが、第三グループでは全員減らなかつた。

この実験では、体重の減り具合そのものに関する限りは、食事面で摂取エネルギーを減らすだけでも、運動を加味したグループとほとんど同じでした。が、それ以外のデータをみると、

その中身が、まるでちがいます。

食事だけで減らした人たちは、やせられるにはやせられたが、減った分の約50%

は筋肉で、体力全体が明らかに低下したものと思われます。

それに対して、運動とダイエットとの二つに、同時

に取り組んだ人たちは、いずれも以前よりもスタミナがついて元気になりました。

中でもすごかったのは会社重役のNさんで、これに参加するまでは、医師から

肥満と肝機能について赤信号が発せられ、高血圧と糖尿病は実際に治療中で、高

脂血症（コレステロールや中性脂肪が高い）も、治療を開始するかどうかというところまでできていたので

す。

ところが、わずか三ヶ月間のダイエットと運動を終わってみると、すべての指標が正常化して、これまで

飲んでいたクスリも全部不要と化し、かかりつけ医師をびっくりさせたといま

す。ちなみに、二、三のデータをご紹介しますおきましよう。

(二ヵ月前) (三ヵ月後)

血糖値 402 ↓ 87

中性脂肪 1,318 ↓ 48

γ-GTP 128 ↓ 32

まさに目をうたがうような成果ではありませんか。

と、ここまでいうと、中には、明日から突然走り出そうという人が出てくるかもしれません。しかし、過激な運動は、特に太った人の場合には、絶対に好ましくありません。

最近、高血圧の専門家たちの間からも、全力に對して50%レベルの軽い運動を毎日30分から60分行い、それが計一〇〇分(約17時間。一回60分、週三回ずつとすると、約十週間かかる)くらいになると、最大血圧も最小血圧も、それぞれ10ぐらいつ低くなる一ことが言われています。

中程度の運動を気長につづけることは、肥満、消費エネルギーの減退、血圧の高低など、いずれの面からみても、人間の体にとってきわめて自然で効果的であることが、よくわかっています。ただけのではないかと思えます。

運動すればエネルギーは燃える。

# 交母だより



佐 井 村  
交通安全母の会

## 佐井村交通安全母の会総会を終えて

雪の少ない暖かい冬でしたが、久し振りに寒さが戻った二月二十七日、振興センターを会場に、母の会会員をはじめ来賓の方々の出席を賜り、平成二年度佐井村交通安全母の会総会が開催されました。

交通安全母の会発展のためにご協力をくださった十一名の方に感謝状の贈呈。さらに二名の方に、大間警察署長と大間地区交通安全協会長の連名での表彰が伝達されました。

来賓のあいさつの中で、村長から「見てござる」という言葉をあげ「昨年の交通追悼の黙とうを捧げてから、交通安全事故犠牲者に対する追悼の黙とうを捧げてから、



4月1日現在  
交通事故死ゼロ  
2,349日

●●今月の交通安全標語●●  
安全に

運転しようね

お父さん

川村 恵美子

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

青森県交通事故相談所  
定期巡回相談所開設日程

四月十九日(木)

午前十時三十分  
午後三時

むつ市市民相談室



現在交通事故ゼロ二五〇〇日を目指して運動展開中で、四月一日現在で二三四九日となっています。しかしその陰には、交通安全

大切です。九十年代はボランティアの時代と言われ、自分のことしか考えない生き方から、他人のことも考え、助けあう心の大切さに目覚めなければなりません。子どもの良き手本になるよう、親自らが正しい交通ルールとマナーを守り、明るい佐井村を造っていきましょう。

**佐井村交通安全母の会**

**平成二年基本姿勢**

交通事故のない 明るい住みよい 村づくり

家族ぐるみで 交通安全運動に 参加しましょう

活動重点

- 子どもと高齢者の交通事故防止
- 新入学児童に対する下校時の安全確保
- 歩行者のマナーに対する愛の一声運動
- 家庭の中からの飲酒運転防止を図る
- 自転車からの無灯火の防止を図る
- 小、中学生、各地区交通安全映画会の開催により安全思想の普及を図る

# 交通ルールを確認し

## マナーを守ろう

春の全国交通安全運動

四月六日～四月十五日

### クルマ社会を上手に生きよう

暖かな陽気に誘われて、春は外出する機会が多くなるものです。しかし、現代は『クルマ社会』一歩外へ出たならば、私たちは常に交通事故の危険にさらされているといっても過言では

ありません。特に四月は、新入学・新入園の季節でもあり、歩き慣れない道を通って、学校や保育所に通う子どもたちの交通事故が心配されます。このため、今年も四月六日から十五日までの十日間「春の全国交通安全運動」が行われます。子どもと、



最近とくに多くなっているお年寄りの交通事故を防止するために、みなさんで交通ルールを確保し、交通マナーを高めていきたいものです。

### 新入学児童・園児を持つお母さんへ

入学（園）前にお子さんと一緒に通学（園）路を歩き、交通量が多い所や見通しの悪い所を調べ、気をつけなければいけない点を、

### お年寄りの交通安全

最近では、お年寄りが交通事故に遭うケースが急増しています。だれでも年をとると、自分では大丈夫と思っ

お子さんに話してあげましょう。また、交差点や横断歩道の渡り方、信号の正しい見方なども、実際の通学（園）路を使い、お子さんの立場になって具体的に教えてあげましょう。

お年寄りを見かけたら細心の注意を払い、思いやりのある運転を心がけてください。また、お年寄りも無理な横断などをしないよう、お互いが気をつけるようにしましょう。

# 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

## 確定申告が間違っていたときは

「税額を多く申告していたとき」

確定申告書を提出した後で、税額を多く申告していたことに気付いたときは、「更正の請求」をして正しい税額に訂正することができます。

「税額を少なく申告していたとき」

確定申告書を提出した後で、税額を少なく申告していたことに気付いたときは、「修正申告」をして正しい



税額に修正してください。

「確定申告を忘れていたとき」

確定申告をしなければならぬのに、申告書の提出を忘れていたときは、ただちに確定申告をしてください。

## 領収書や契約書と 印紙 紙 税

私たちが日常の生活の中で、作ったりもらったりする文書の中には、領収書や不動産売買契約書などのように、印紙税がかかるものがあります。

印紙税は、印紙税がかかる文書を作った人が、その文書に定められた額の収入印紙を貼り、消印して納付する税金です。忘れずに印紙を貼りましょう。



## 国民年金の保険料が 四月分から 変わります

国民年金の保険料が、四月分から定額保険料一ヵ月八四〇〇円に変わります。

## 平成2年度納期限一覧表

納期限	税 目 別	納 期 限
4月30日	固定資産税(1期)	
5月31日	軽自動車税	
6月30日	村民税(1期) 固定資産税(2期)	
7月31日		国民健康保険税(1期)
8月31日	村民税(2期)	
9月30日		国民健康保険税(2期)
10月31日	村民税(3期) 固定資産税(3期)	
11月30日		国民健康保険税(3期)
12月31日	村民税(4期) 固定資産税(4期)	
1月31日		国民健康保険税(4期)

お年寄りや障害者などの

所得の支柱になつてきている年金は、みなさんが納める保険料と国庫負担などによって運営されています。

平均寿命の伸びとともに増えている年金受給者や物価スライドによる年金額の引き上げにより、年金の支払いに要する費用は、年々増加してきています。

だれもが長い老後を年金で幸せに送れるよう、保険料の引き上げについて、ご理解をお願いします。





# 国民年金の 保険料の 納め忘れは ありませんか

国民年金の保険料は、もう納められましたか。

四月は、平成元年度（元年四月分から二年三月分まで）の最終納付月です。

今年は、祭日等の関係で最終納付日が四月二十七日となっております。

納め忘れの保険料がないか、今一度確かめてみてください。

保険料を未納のまましておきますと、老齢基礎年金などが受けられなくなる場合があります。

保険料を納めることは、



みなさん一人一人の義務です。くれぐれも納め忘れのないよう十分注意してください。

## 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、ともしれば納め忘れも考えられます。

そこで、納め忘れを防ぎ一人一人が納めに行く手間を省くために、地域の人たちが結集したのが、「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。



## おすしはか君

西村 宗



あなたはこの春、もうつばめをご覧になりましたか？  
気象庁では、約三十種類の動植物について「生物季節観測」を行い、初めて見かけた日を「初見日」と定め、四季の移り変わりの節目としています。つばめの場合、初見日の平均は、那覇で三月七日、札幌で五月七日と二か月も違います。南北に長い日本列島ですから当然ですね。

## つばめ



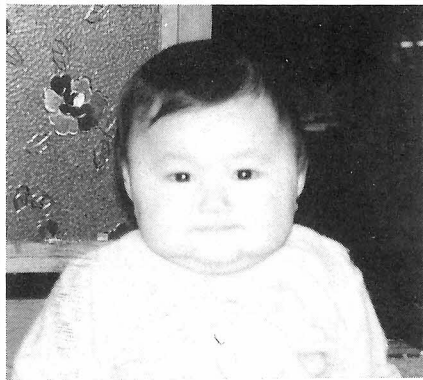
鳥の代表として、生物季節観測の対象になっています。

つばめは繁殖期間中、家の軒下や梁などに巣を作るので、昔から人間に親しまれてきました。同じつばめが元の家に戻ってくることも多く、春になるとつばめが帰ってくるのを心待ちにしている人もいます。

つばめが巣を作ると吉兆、来なくなると凶兆、またつばめを殺すと火難に遭う、などと言ひ伝えられている地方もあります。害虫を食べてくれるので、大切に思っていたからでしょう。

つばめは飛翔力が強く、幅の広いくちばしで、飛びながら昆虫を捕らえます。剣術の「つばめ返し」という言葉は、敏捷な飛び方からきたのです。つばめの飛び交う季節は、緑が萌え出すときでもありません。四〜六月は、「春季における都市緑化推進運動」の期間。都市緑化について理解と協力を求めるために、各地で住民参加による植樹祭、緑化祭などが行われます。

### 満1歳になります



内田琴絵ちゃん  
(誠一・信子)  
長 後

### 戸籍の窓口

3月15日現在

#### ◎お誕生おめでとう

竹内 祐輔 (大規) 古佐井  
木部 千春 (旭) 原田  
岡村 あゆみ (照幸) 矢越

#### ◎ご結婚おめでとう

(川越 康二 (古佐井)  
(高橋 恵美子 (小田原市)  
(岡村 隆 (大間町)  
(宮川 美千代 (古佐井)  
(山口 義夫 (佐世保市)  
(樋口 郁子 (古佐井)

#### ◎おくやみ申し上げます

福浦 源松 (岳志) 古佐井  
宮川 もと (清) 大佐井  
大石 玉五郎 (勲) 長 後  
内田 與一 (昇治) 長 後

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。

#### 2月28日現在人口(前月比)

男	1,873	(+2)
女	1,905	(-2)
計	3,778	(±0)
世帯数	1,111	(-1)

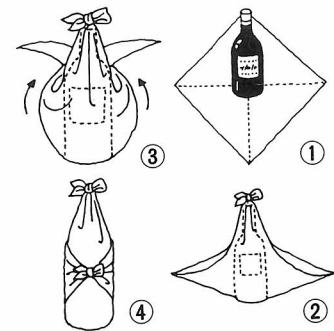
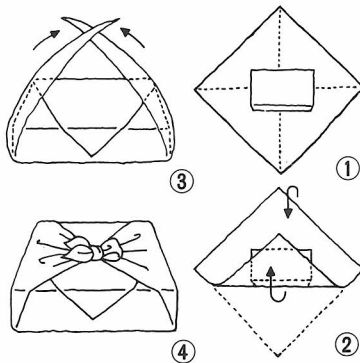


### 風呂敷の包み方

#### 余裕をたっぷり もたせる

風呂敷は、四角い一枚の布ですが、なんでも、どんな形のものでも包めるうえ、運ぶときには手にぶら下げたり、肩に背負ったりすることもできる大変に重宝なものです。

風呂敷の包み方の一つに



「お遣い包み」があります。(図参照) お使い包みとは、たいして重くない『お遣いもの』を近所や知り合いの家へ届ける際のポピュラーな包み方です。

また重いものを包むときは、まず品物を風呂敷の中央に置き、品物を挟むように対角の二角をひと結びします。さらに、もう一つの対角の二角をしっかり結びます。そして最初に結んだ結び目の上でもう一度結びます。このように二重に結んでおくと、ぶら下げて運んでも結び目が解ける心配はありません。また、丸いものを風呂敷に包んで運ぶときは、真ん中に品物を置いて、それぞれの端をしっかりと結んで、手に持つようにします。

は、まず風呂敷の対角線の中心に瓶を置きます。そして、瓶の上で左右の端をしっかり結びます。残りの両端は、瓶の中央部分で結びます。(図参照)

運ぶときは、上の結んだ所を持つとよいでしょう。風呂敷に包んだ贈り物を届けるときは、包んだまま渡すのではなく、品物を出して渡すのが礼儀です。また、なんでも包めるといっても、中身が見えたり、包み方が崩れたりするのはみっともないものです。余裕をたっぷりもたせることが上手に包むコツです。

このほか、旅行や出張などに風呂敷を二、三枚持つていくと大変に便利です。

### 火事・緊急の場合は

# 119番へ

サイレンの試験日は  
毎月1日、15日(正午)

佐井消防分署 ☎38-2266

荷物になるほど重くはないし、かさばらないので、余分な買い物をしたときは、バッグかわりになります。

ところで風呂敷という名前は、風呂で脱いだ衣服を包んだり、脱衣場で足ふきに使われた布に由来しています。