

1990-5月



No.249

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	16	14	12	10	8	6	2	▲主な内容▼
戸籍の窓口	歳時記	税金だより	税務だより	交母だより	終回	その気になればやせられる(最終回)	保健婦だより	
								おしらせ
								村制施行100周年記念式典
								出稼ぎ現地のみなさん
								むらの話題

今日から一年生

4月7日、管内の小学校で入学式が行われ、41名のピカピカの1年生が誕生しました。

【写真】佐井小学校入学式



▲社会福祉のつどい

三月二十九日、アルサスを会場に、村内の福祉団体から三〇〇名が参加して、第三回社会福祉のつどいが盛大に開催され、より良い地域社会の実現のため、福祉に関する諸問題について理解を深めました。

現在、郡内には様々な福祉問題が潜在し、堆積しています。これらの福祉問題を解決するためには、関係する機関、団体、施設、さらには地域の方々が、一つ一つの福祉問題に目を向

下北郡民生児童委員 ブロック別研修会

赤十字を代表して、青少年体験発表として、青少年の松本竜二君と磯谷小の田中秀美君から、「学生生活、家庭生活を通じ、赤十字会員として思いやる気持ち、他人の苦しみをわかちあえる心を持つことができ、よ

▼話題提供する福田さん



り友情が深まり、勉学、スポーツ面に赤十字精神が生かされています。」と、心強い報告に続き、老人クラブを代表し滝本正さんから、これからの老人福祉を老人クラブ活動の問題点について、また、民生委員総務の若山正夫さんから、佐井村における福祉対策と問題点についての発表があり、参加したみなさんは熱心に聞き入っていました。アトラクションとして、老人クラブ会員のみなさんによる若さあふれる歌や踊りに、会場から盛んな声援を受けながら、明日への希望と夢ある福祉社会をめざして、大会を終了しました。

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。

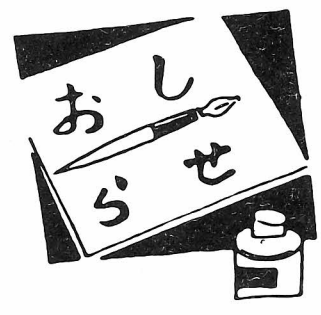
明日への希望と夢ある福祉社会をめざして

第三回社会福祉のつどい

今年も次の日程で狂犬病予防注射を行います。昨年の秋に注射を受けなかった犬や、生後九十一日以上になった犬は、必ず予防注射を受けるようにしてください。

月日	参集場所	時 間
5月	原田漁協前	10時00分～10時10分
	竹内自工前	10時20分～10時30分
	佐井村保育所前	10時40分～10時50分
	佐井村商工会前	11時00分～11時20分
	佐井診療所前	11時30分～11時50分
	川目地区生活改善センター前	13時00分～13時15分
	佐井消防分署前	13時30分～13時50分
14日	矢越地区生活改善センター前	14時00分～14時15分
	磯谷集会所前	14時30分～14時45分
	長後滝本商店前	15時00分～15時10分
	福浦地区生活改善センター前	15時30分～15時40分
	牛滝診療所前	16時10分～16時30分

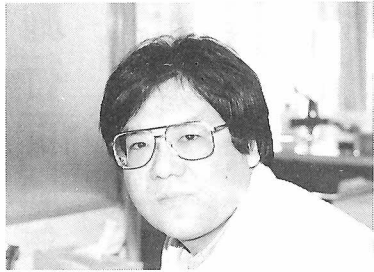
狂犬病予防注射を受けましょう



△おわび▽
四月号六ページ「農家のみなさんへ」の中で、機械利用料金(10アール)一番耕ローターの料金五、五〇〇円は、六、〇〇〇円の誤りです。訂正しておわび申し上げます。

役場から通知書を発送しますが、漏れる場合もありますので、指定の場所及び時間に注意してください。※放し飼いの犬は、保健所と協力して捕獲しますので、犬の放し飼いは絶対しないでください。

佐井診療所の 新しい先生です



宮澤淳一先生

4月1日付けで佐井診療所勤務となりました。今、診療所は新しい医療設備も整い、スタッフと共に協力しあい、地域医療の充実に微力ながら貢献したいと思っています。専門は消化器内科ですが、身近なホームドクターとして何でもご相談してください。



宮野敦志先生

4月1日より佐井診療所歯科勤務となりました。歯科は我々岩手医科大学歯学部第二口腔外科の歯科医師が、何人か交代で診療を行ないます。私はトップバッターとして4月から診療を行なっています。短期間の滞在ですが、精一杯頑張りますので、よろしく願います。また、歯のことは何でも気軽に相談してください。

空き缶拾いで

道路すっきり

原田地区子ども会、育成会、交通安全母の会、同友会のみなさん三十名が参加して、このほど中道から津鼻崎までの国道沿い約三キロにわたり、空き缶やゴミ拾いを行いました。原田地区は、佐井村の表玄関。本格的な観光シーズンを前にきれいにしよう、午前九時から作業をスタート。終ってみれば四トトラック一台分のゴミが集められ、ドライバークマナーの悪さに驚いていました。

原田地区のみなさんの奉仕活動により道路もすっきりした。

▼空き缶拾いを終えて



「日頃の心づかいがもつと必要だ。」と話していました。りきれいになりましたが、

け、これからのようにしたら良いのかを考えていかなければなりません。これらの問題に対処していくため、三月三十日、川内町、大間町、脇野沢村、佐井村の四町村の民生児童委員がアルサスに集り、研修会が開催されました。県社会福祉協議会の花田勝弘さんによる「地域福祉と民生児童員活動」と題した講義に続き、福田梅吉さんから、自らの民生児童委員活動を通して体験した「酒により家庭崩壊に陥つたある人の将来を心配しつつ、いかにして更正させていったらいいのか。」との問題が提起され、現在の風潮とも言えるアルコール中毒を取り巻く環境について、色々と活発な意見交換が繰り広げられました。

春の清掃指導を 実施します

五月は春の大掃除のシーズンです。冬の季節風や春の強風で家具の裏などにほこりがたまっていきますし、梅雨をひかえカビの発生や害虫を防ぐ意味からも、できるだけ大掃除をしておきたいものです。掃除や整理整頓は、精神衛生のためにも必要です。平素は手の届きにくい押入れや物置、流しの下、外回りなどを重点にしましょう。廃品類は、突風や雨のことも考えてキッチンとヒモ等

献血であなただの 健康管理を

やさしい思いやりに育まれて、貴い生命が救われる献血。人間としての大切な思いやりの心とやさしさがさらに大きく実を結ぶことを願って、移動採血車による春の献血を次の日程で行ないます。

血液型の判別のほかに、病気の早期発見や予防に役

月日	時 間	対象地区名
5月17日	午前9時～午後3時	大佐井
5月18日	午前9時～午後3時	古佐井
5月19日	午前9時～午後3時	原田、川越、長浦、磯谷、福後、滝

立てていただくため、採血した血液の一部分で生化学的検査をして、その結果をお知らせします。この機会に健康チェックしてみたいかがですか。

5月25日(金)	
午後10時～12時まで	役場前
午後1時～2時50分まで	診療所前
午後3時～4時まで	農業研修センター前

で結び、まとめてゴミの回収日にあわせて出しましょう。ゴミを燃やすときは、そばにバケツ一杯の水と誰かがついていてみましょう。思わぬ突風で燃え広がることがあります。清掃指導の日程は次のとおりです。

村制施行百周年記念

佐井村名誉村民

「三上剛太郎先生」の像除幕式

昨年十二月、村民のみさんの募金により建立が進められていた佐井村名誉村民「三上剛太郎先生」の胸像が完成。三月二十四日、関係者百名余りが出席して除幕式が行なわれました。

胸像は、津軽海峡文化館一階ホールに建てられ、日露戦争に軍医として従軍した際、三角きんと赤毛布で縫った赤十字旗を掲げ、敵



▲除幕

▼アルサスに建立された胸像

味方なくけが人の手当てをする姿を見たロシア軍が発砲を中止。国際的感動を呼んだこの手製の赤十字旗も胸像わきに展示されています。



▼お礼を述べる三上士郎先生



タイムカプセル

「21世紀への夢」埋設式

今日の村の姿を後世に残すとともに、村の将来に期待する願いを込めて――

タイムカプセル「21世紀

への夢」へのメッセージを募集したところ、四七一通のメッセージが届けられ、

三月三十一日、箱根森八幡

水道料金の自動振替について

水道料金の自動振替を実施するための検討をしていましたが、準備が整わないまま検針書に自動振替もできるように印刷し、村民の

みなさんにご迷惑をおかけしています。

水道料金の自動振替については、本格実施が決まりました。広報により加入希望者の受付をしますので、いましばらくお待ちください。よろしくお願いいたします。

行政相談週間 五月十三日～十九日

行政相談委員は身近な相談相手です

私たちの日常生活で、行政が行う仕事について苦情や要望、意見があったときもっとも身近な相談相手になるのが行政相談委員です。

く、相談を受けた行政相談委員は、秘密を守って親切にお世話することになっていきます。また、受けた相談は、それぞれの事例や寄せられた意見を、その後の行政運営に生かすという大切な役割も担っています。

相談は無料で、口頭や電話、手紙でもかまいません。内容は行政に関するものであればどんなことでもよ

村の行政連絡委員 大石 健次郎

佐井村大字長後字長後六 (三八) 五四二二

佐井婦人会新役員

会長	濱中	よん	ん
副会長	島野	房京	子子
庶務	石澤	和桂	子子
会計	中村	野君	江子
理事	島野	谷敦	子子
	西野	国英	子子
	島国	田祥	子子
	小太	田隆	
	若山		

佐井村村制施行100周年記念 事業協賛会決算書

1. 収入の部

区 分	金額 (円)
村補助金	38,194,000
胸像建立募金	1,026,900
物産展雑収入	91,610
預金利子	4,979
収 入 合 計	39,317,489

2. 支出の部

事 業 名	金額 (円)
記念式典	4,088,420
記念品 (お盆)	2,400,000
々 (テレホンカード)	1,300,000
シンボルマーク	515,000
パンフレット、チラシ、看板その他	3,619,935
村のしるべ印刷	2,369,000
タイムカプセル製作費等	2,162,523
記念碑建立費	2,413,270
盆踊り大会 (盆踊り補助金10万円・村民体育大会記念品)	362,496
健康づくりフェスティバル等費	515,745
スイカ割り	70,000
神楽の共演	1,137,395
ゲートボール大会費	258,500
村民歌製作費	5,005,500
物産展	2,037,686
講演会、演奏会費	1,658,714
追憶テープ (記念品として配布)	1,483,200
胸像建立費	1,398,078
テレビ放映、同ビデオ	1,030,000
ゆかた製作 (型代及び100着分)	1,381,646
前夜祭	2,381,001
雑費 表彰用額縁、歌手・作詞・作曲者の送迎、接待費、協賛会解散会費	1,723,998
一 般 会 計 戻 入 金	5,382
支 出 合 計	39,317,489
収 支 差 引 金 額	0



▲タイムカプセルの埋設



▲埋設されたタイムカプセル

宮境内に関係者三十名余りが出席して埋設式が行なわれました。
タイムカプセルには、メッセージのほか、各地区の航空写真や村制施行百周年記念事業の資料や写真、佐井産のうるち米「シモチ

タ」もち米「タツミモチ」なども封入され、地中深く埋設されました。
五十年後の西暦二〇三九年、21世紀への夢が詰められたタイムカプセルが開封されます。

▼タイムカプセル埋設の石碑



決算検定試験合格者

- | | |
|-----|-----------|
| 1 級 | 横 浜 伸 代 |
| 2 級 | 金 沢 京 子 |
| 3 級 | 正 村 裕 輝 |
| | 加 賀 知 輝 |
| | 奥 本 安 由 美 |
| | 奥 本 美 幸 |
| | 大 坂 峰 恵 |
| | 七 戸 祭 子 |
| 4 級 | 川 畑 德 吉 |
| | 畑 中 千 歳 |
| | 福 田 弘 一 |
| 5 級 | 浜 野 定 人 |
| 6 級 | 福 田 利 世 |
| 7 級 | 内 田 利 花 子 |
| 8 級 | 岡 本 佳 寿 子 |
| | 正村そろばん塾 |

5月は消費者被害防止月間

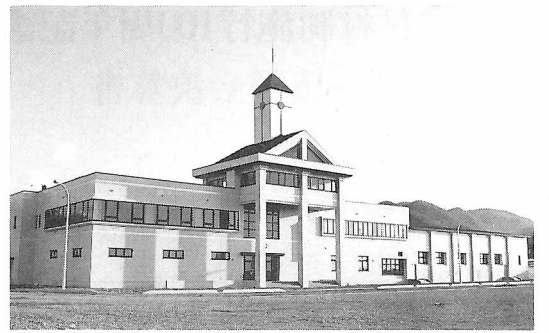
●悪質業者撃退十ヶ条●

悪質商法の被害に遭わないために、不審な業者と思ったときには、次のようなことを覚えておくといいでしょう。

1. 何の用？
しっかり聞こう身分と用件
2. おかしいと
思ったときはドア閉めて
3. もうかります
そんな言葉にご用心
4. あやしいぞ
人のフトコロ開く業者
5. 勇気出し
はっきり言おういりません
6. しつこいな
そんな相手は110番
7. 迷ったら
一人で悩まず まず相談
8. サインして
あとでしまったもう遅い
9. 契約は
してもお金は後払い
10. あなたです
自分の財産守るのは

100周年記念式典

(アルサス)竣工記念式典



▲ランドシップ「アルサス」

アルサスを拠点に101年目に踏み出す

明治二十一年、旧佐井村と旧長後村が合併し、現在の佐井村が誕生して以来満百年。

村制施行百周年記念事業の一つとして、佐井村の表玄関―佐井漁港の一角に建設された「津軽海峡文化館」愛称「アルサス」の竣工式典と合わせて、同文化館で村内外から三百人余りが出席して、三月二十四日村制施行百周年記念式典が盛大に行われ、アルサスを拠点として百一年目に踏み出す村あこし事業の成功を祈願、村の発展を誓い合いました。

式典では、村長が「先覚者たちのためまぬ努力で築かれた村の発展を目指し、アルサスを活性化のシンボルとして二十一世紀の展望を切り開きたい。」とあいさつ。続いて百周年記念事業経過報告、アルサス建設の経過報告の後、功労者らの表彰が行なわれました。

来賓を代表して、藤川県出納長（知事代理）らの祝辞、佐井小四年の木下力くんが「お父さんの跡を継いで村一番の漁師になりたい」と決意表明が述べられ、

会場から盛んな拍手を受けました。

また、村制施行百周年記念事業の一環として作られた佐井賛歌「追憶」が、作詞作曲した「さとう宗幸」さん、佐井音頭が村出身の歌手「下北二郎」さんによって披露され、記念式典を終了。続いて午後から祝賀会が行なわれました。

祝賀会では、大佐井青年会から「祭りばやし」、佐井音頭の踊りが披露され、盛会のうちに閉会しました。

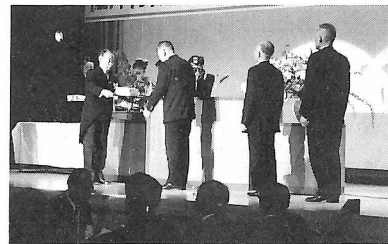
▼神楽



▼祭りばやし



佐井村表彰条例に基づく表彰者



◎地方自治功労者

川谷 繁雄

永年にわたり佐井村農業委員会委員として村の伸長発展に寄与した。

◎産業功労者

木田 兼太郎

永年にわたり佐井村漁業協同組合、佐井村部分林組合連合会監事として、佐井村の産業振興に寄与した。

若山 弥一郎

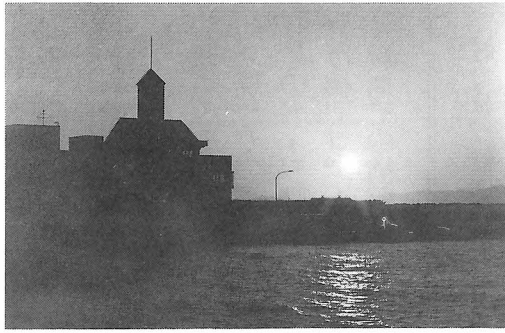
永年にわたり佐井村漁業協同組合長として、佐井村の産業振興に寄与した。

◎消防防災功労者

横浜 正一

永年にわたり佐井村消防団員の班長・分団長・副団長として民生安定に寄与した。

村制施行 津軽海峡文化館



▲夕日に浮かぶ「アルサス」のシルエット



▲山上進さん

会場は「しおさいホール」には、約千人が入場。熱気あふれる中、山上進さんの津軽三味線でコンサートの幕が開けられました。

村制施行百周年記念式典の前夜祭として、佐井音頭、佐井賛歌「追憶」の発表コンサートが、三月二十三日津軽海峡文化館「アルサス」で開催されました。

佐井音頭・佐井賛歌「追憶」 発表コンサート



▲下北二郎さん

第一部は、佐井村出身歌手の「下北二郎」さんによるコンサート。村制施行百周年を記念して作られた「佐井音頭」を、浴衣姿で登場の下北二郎さんが熱唱すると、盛んな声援が送られていました。また、作詞



▲鳥井実先生と
宮下健治先生

の鳥井実先生、作曲の宮下健治先生もステージに登場。佐井音頭ができあがるまでの裏話を交えながら楽しいトークショーあり、最後に婦人のみなさんによる佐井音頭の踊りが披露され、第一部を終了しました。

第二部は、「青葉城恋歌」で有名なシンガーソングライター「さとう宗幸」さんによるコンサート。



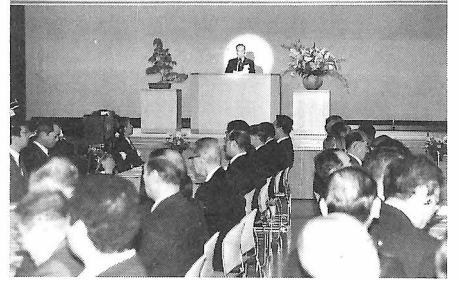
▲さとう宗幸さん

村制施行百周年を記念して作られた「佐井」によせて「追憶」の作詞作曲を担

話や佐井村の印象など、楽しいお話しを交えながらのステージに、会場から笑いあり拍手あり。最後にはアンコールも飛び出し、盛況のうちに終了しました。

当してくれたさとう宗幸さんがステージに登場。佐井村をイメージした「追憶」を熱唱するさとうさんに盛んに拍手が送られました。佐井村へ来るのは初めてのさとう宗幸さん。佐井に寄せてのイメージソング「追憶」を作るときの苦労

▲井村村制施行百周年・津軽海峡文化館竣工記



▲式辞



▲決意表明



▲祝賀会



あ元気でるか

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。

村では、村内における季節労働者及びその家族の相談ならびに求人情報の提供等の業務に従事していただくため

- ・長尾金三郎さん
- ・今 修 一さん

を地域相談指導員に委嘱しました。

就労先において事故や病気、留守家族における問題等が生じた時には、お気軽にご相談ください。

全国出稼ぎ者大会の報告から

佐井村季節労働者協議会会長 長 後 雄 二

全国出稼ぎ者大会も第二十六回を迎えました。

例年であれば二月に行なわれますが、今年は大衆議院議員選挙の兼ねあいから三月にずれこみ三月四日社会文化会館で開催されました。出稼者を巡る変動があり

ますが、求人についても一九七五年頃からは減少の一途をたどってきましたが、景気の上昇流の中で、昨年からの出稼者に対する求人が急増し、ひっぱりだこの状況にあります。特に製造業での求人が増え

長尾金三郎さん



公三八一―二三七〇

今 修 一さん



公三八一―四一三七

佐井村からは、山本秀夫さん、長後雄二さんの二名、現地からは、小笠原政信さん、加藤秀美さんの二名が参加しました。

本当にご苦勞様でした。

佐井村中央公民館選

俳 句

川畑 勲夫

朧月黄砂の上に傾きぬ

霞ひく日射しややある山の道

戻り雪春の早足消し去りぬ

浜中 よん

朝寒し膝の痛みに目を覚す

寒椿活けて色艶見直しぬ

寒雀憂きさえずりに聞こえくる

る

彼岸詣墓前に偲ぶこと多し

サフランの芽を踏み散らす猫憎し

春風邪に薬も受けず夜早寝

春風邪に薬も受けず夜早寝

石戸美矢子

春雲下校の子等に雨となり

春灯下句稿整理の捗らず

熱き茶に引き止められて日脚の伸ぶ

春一番吹けば南の花便り

春風古自転車の転び居り

鶯の初音もどかし米をとぐ

君子蘭朱の一点の鮮やかさ

大坂 しん

良き風にひじき初刈る人の群

残雪や遙かに光る蝦夷の山

賑やかに波間彩る海胆の旗

春の海光りのどかに広がれり

霞消え明日風るらし蝦夷の山
日脚延びビデオに映る孫の顔

木村さち子

川べりを春陽に誘い誘われて

深き息吸い試験に臨む吾子

昨日見し桜の芽吹き試験終う

ゆるやかに流るる川の春の雨

泉田タツ子

目覚めれば夜明け鴉や春気配

白鳥の帰行も近し水温む

定期船汽笛を流す春の海

店頭に盛り沢山の彼岸花

散歩する背なにも春の風

田名部ヒサ

葉牡丹の三寒四温床の上

首に巻くタオルしばしば友が

風邪

残雪やゆるゆる登る峠道

川筋の風の冷たさ猫柳

山門に宿を借りたる春時雨

蕪脱ぎて息づく樹々に日脚伸ぶ

岩山の日当る所や露のとう

折詰めに春潜みおり菜花和え

愛らしき目より小さき雛の口

夕月の梢の上や露のとう

川岸キヨ子

梅二月暖が狂わす砂塵かな

て、出稼者が製造業に引き寄せられて、建築業界は深刻な労働不足の状態です。

出稼者に対する求人が増えましたが、出稼者自体がそれほど増加していない。

全国出稼組合連合会の調査でも、出稼者の高齢化が進み、若年で出稼ぎする人は專業農家の後継ぎのみという状況で若年出稼者は減少し、高齢で出稼ぎをやめていく人もいることから、いくら求人が増えても出稼者がそれに比例して増えることではないのです。

〓 今大会での諸要求の中で主なものをあげてみます 〓

◎労働基準局長通達に基づき、出稼者に対して雇用期間三ヶ月～六ヶ月の者には三日、六ヶ月～一年の者には六日以上の有給休暇を与えること。

◎賃金不払い一掃と元請による立替払いを完全に実施、寄宿舎を改善すること。

◎出稼者、季節労働者に建設業退職金共済手帳を交付し、証紙貼付を徹底すること。

◎別居二重生活を余儀なくされている出稼者の所得税を減免すること。

◎公共事業においては、三省協定賃金を完全に実施すること。

◎自治体負担による健康診断を実施すること。

出稼者の労働条件も人手不足を反映してか賃金も若干上昇しているし、年齢制限もなくなりつつあるといった状況ですが、まだまだ問題があります。

建築業において雇用関係が依然として不明確であること。建築業付属寄宿舎規定に違反している割合が高いなど、出稼者の劣悪な条件は改善が進んでいないこと。人手不足等によって労働強化による労災事故の発生に注意する必要があります。

一昨年四月に、出稼者に対する有給休暇の指導について、労働基準局長通達が出て、出稼者、季節労働者に対する足がかりができました。しかし、その指導を守るという企業は、まだほとんどありません。

最近のような人手不足という求人状況のもとで労働条件を改善していくことが可能であって、今こそ行政の指導の強化と、出稼者自身の戦いが重要であります。

鳥啼きて四温告げおり池の端
雛作りつつ老いの坂憶う
西谷 豊彦

喪の塩の冷たさにまた明治逝く
明治逝き墓前の僧の鐘寒し
(静岡にて)

春浅し茶山を護る風車
(三上剛太郎翁を偲んで二句)

翁像に蘇える春博愛旗
除幕する翁像仁と愛の春
雪解や朽葉をくぐる濁り水
上山 実

枝打ちや雪崩とさりと面に落つ
我が代で終る杣見の棚重し
山吹の一代ぎりの斧並べ
雪囲いほどけば窓に春の影
春愁や漬物石の沈みたり
雪虫が春を押し上げ出る日和
芹洗う吾が背に春の雨止まず

短 歌

大坂 しん

象徴として建ちそびゆアルサ
スに村の栄えの長きを憶う
朝靄をわけて走れる漁夫達に
声張りあげて海猫の群れ飛ぶ
卯月まだ渚に浮かぶ白鳥はシ
ベリヤ帰り忘れし如し
春イカの漁ある兆し例挙げて

語る夫は自信ありげに
石戸美矢子

ふる里は白く光りて今もなお
緑豊かに水の流るる
幼き日砂に遊べる二見ヶ岩埋
め尽くされ変り果てたる
限りなき海を背にしてそびえ
立つ文化館なる村の象徴
川岸キヨ子

橋上に厚切れのパン振りおれ
ば他を蹴散らして咽喉うごか
しぬ
澄み渡る空に響け甲高く帰白
鳥五羽鳴きて過ぎゆく
紺碧の海原を背に高々と小雨
に煙るアルサスの塔
ゆるやかに除幕の紐ははずさ
れて翁の面に風光りたり
久方の帯締め上げし胸高に恥
らいもあり華やぎもあり
(四月九日大波浪) 大石健次郎

沖よりの濤風の鳴る巖頭に体
うずめてみさご巢ごもる
荒風の巖頂の巢に卵抱くみさ
ごは体伏しさらしつ
戦終ゆ徴と植えし山桜綻ぶ紅
きそのいる佗し
○次号へ切 六月十二日。
○句・歌の数を制限しない。
○返稿用封筒に付所氏名を。
○特殊な字にフリガナを。

保健婦だより

増える “胆石持ち”



＝胆石症について＝

胆石とその種類

肝臓で作られた胆汁は、細い胆管を通って十二指腸に排出されますが、胆汁は胆管の途中についている胆のうに、いったんたまり、そこで濃くなってから腸に出て、食物にとくに脂肪の腸からの吸収に役立っています。

胆汁の主成分であるコレステロールやビリルビン（胆汁色素）が胆のうや胆

管のなかで固まってできた石を胆石といいます。

胆石は表1のようにコレステロール胆石と色素胆石、まれな胆石に大別されます。胆石による病気を胆石症といいます。

日本人の胆石の特徴

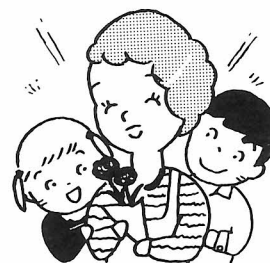
図は手術した患者さんからの胆石の種類を示したもので、最近では、これより黒色石の割合がやや増えています。

表1 胆石の分類

1. コレステロール胆石	純コレステロール石
	混成石
	混合石
2. 色素胆石	黒色石
	ビリルビンカルシウム石
3. まれな胆石	炭酸カルシウム石
	脂肪酸カルシウム石
	その他の混成石

東京の大病院で亡くなった患者さんについて、胆石を持っている人の割合を調べてみると、昭和20年代は約3%でしたが、その後しだいに増加して、50年代には15%にも達しており、最近胆石を持つ人が増

5月の保険事業



1日(火)	保健相談日 受付 午前9時～12時
8日(火)	
14日(月)	
23日(水)	午前9時～12時
場所	役場健康相談室
17日(木)	妊婦検診及び母親教室
場所	役場センター和室
時間	午後12時半～3時
21日(月)	乳がん検診
22日(火)	
28日(月)	子宮がん検診
対象	平成元年5～7月生 (乳児) 平成元年10月生 平成2年1月生 (三歳児) 昭和61年10月～12月生
場所	役場センター和室
時間	午後12時半受付

えていることがわかります。これは老人が増えたことにもよるが、食生活の洋風化、とくに脂肪のとりすぎによるものが大きいです。

また、胆石症について、女性は男性の約二倍近く多いのも特徴です。

人間ドックや健康診断などで検査をしますと、成人の約4%は胆石を持っていることがわかります。胆石による症状のない人でも、かなり多くの人が胆石を持っていることを示しています。

胆石症の症状

胆石症の症状でもっとも特徴的なのは胆石疝痛発作です。これは急激に起こる

激しい上腹部とくに右上腹部の痛みで、過労や心配事、食べすぎ、飲みすぎのあとなどに起こりやすく、よく夕食に天ぷら、かばやき、中華料理のような油っこいものを食べたあと数時間たつた寝入りばなに現れることがあります。寒気、吐き気があり、黄色い液を吐いたり、あとで一時的に黄疸や白っぽい大便が出ることもあります。数時間経ってほしいによくなるが、激しい痛みにはお医者さんから鎮痛剤の注射をしてもらってやわらげることが多いものです。

このような症状がなくて、右上腹部や右背中の中痛や圧迫感、右肩のこり程度のこともあります。また

胆石を持っていないながら何の症状もない無症状胆石(サイレントストーン)も少なくありません。

一般に胆のうのなかにできることの多いコレステロール胆石は、腹痛のみか症状のないことが多く、胆管内にできやすいビリルビン胆石は腹痛とともに発熱、黄疸など激しい症状を示すことが多いものです。

診断のための検査

胆石症の診断には症状、血液検査、肝機能検査なども参考になりますが、胆石があることの直接の証明には、超音波検査法がもっとも広く用いられています。写真1、その一例を示しましたが、胆のう内に楕円形

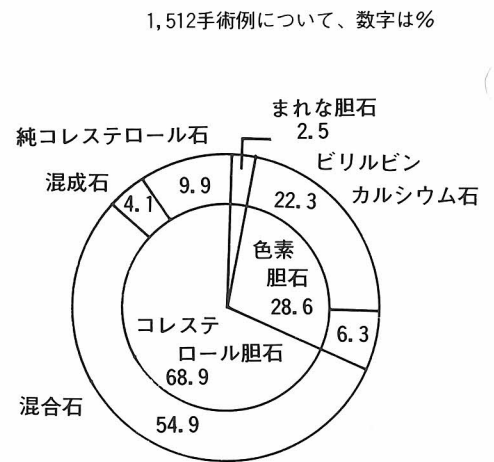
のコレステロール胆石による胆石エコー、その下方にのびる音響陰影から胆石のあることがわかります。この検査は痛みもなく注射も必要としませんから、簡単に行なうことができます。さらに胆石の性質を区別するためには、胆のう造影法を行ないます。胆のう造影法を前後に飲んでおくか、当日注射することによって、エックス線で胆のうがうつり、写真2に示すように、そのなかの胆石がわかります。

これらの検査でもわからないとき、とくに胆管のなかの胆石については、胆管に注射したり、十二指腸ファイバースコープで胆管の出口から管を胆管内に入れて造影法を行なうこともあります。

手術した方がいい胆石

胆石があることがわかった場合、まず気になるのが手術をした方がいいかどうかという問題です。最近

図 胆石の分類と頻度



手術によらない胆石症の治療法もできたので、手術を受けたがらない傾向にあります。しかし、同じく胆石症といっても、胆石の種類や所在、症状や合併症などによってその治療方針は決まなければならないので、薬で治療してよい胆石もあるし、早く手術を受けなければ危険な胆石もあるのです。

手術を受けた方がいい胆石は、一般につきのような条件にあてはまる場合です。

- 腹痛などの症状が激しく胆のうに穴があいて腹膜炎を起こすような場合

- 重い胆道感染が合併している場合

- 胆石のため黄疸が現れてよくならないとき
- 疼痛発作が何回も起こるとき

- 胆石が大きくまた数が多いとき
- 多くて胆のうの中に、いっぱい詰まったり、胆のうの形も変わってきているとき

胆管内の胆石を十二指腸ファイバースコープを使って胆管の出口を切開したり管で摘出する方法などで治療することもあります。胆管胆石は、通常は手術による治療を行ないます。

写真2 胆石症の胆嚢造影手法による写真

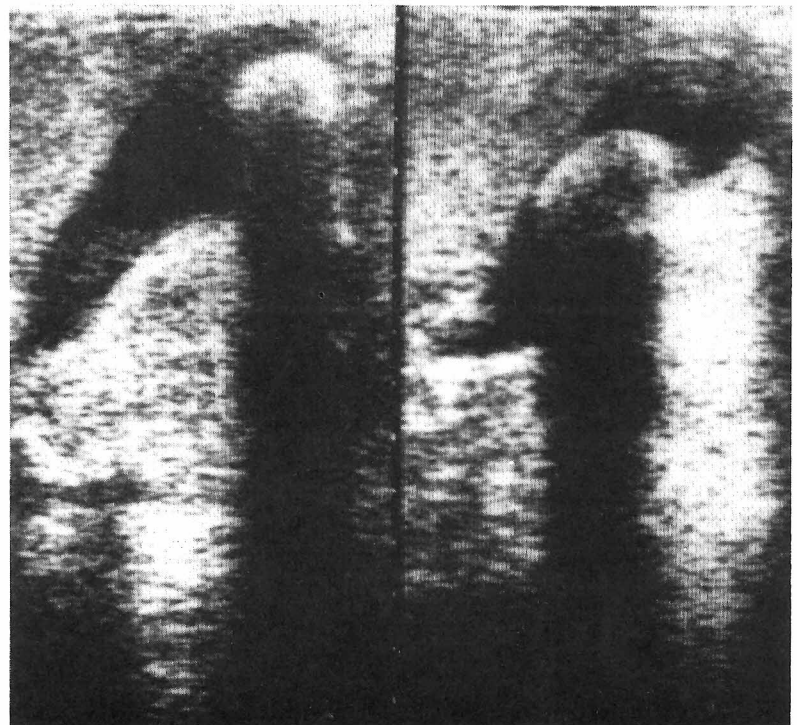


写真1 胆石症の超音波検査

問 胆石の療養は

胆石の患者が、手術をせずにクスリと食事だけで療養する場合、どういう点に注意すればよいでしょうか。また、手術をした場合の療養についても教えてください。

答 原因

胆石の原因

は、胆汁の流れが悪くなった状態や、胆道の炎症、新陳代謝の異常によって胆石ができるといわれていますが、脂肪分を多くとる人も胆石がしやすいのです。

症 状

右上腹部に激しい痛みが起こり、ときには寒気がしたり、むかつき、吐き気、発熱、黄疸がでます。

しかし胆石が移動したり、胆のう内にもどると痛みは治まることもあり、また胆石が胆汁とともに十二指腸に排出されると、痛みは治まります。

内科的療法

利胆剤（胆汁の排出を促



がす）、催胆剤（肝細胞から胆汁分泌を促がす）、コレステロール胆石には、ケノデオキシコール酸という胆石を溶解する薬剤とがありますが、痛みの治まった後に外科的療法を行なうこともあります。

①日常生活において薬物療法を行なっているときは、きちんと服用することが大切です。人によって薬の副作用のする人もいますので、異常があるときは医師に連絡してください。
②痛みの発作については、できるだけ痛みの誘因となる過食、脂肪の取りすぎ、

⑧ ミリズ

その気になれば

やせられる

ダイエット食品について

①ダイエット食品とは

ダイエット食品とは、もともと通常の飲食物という意味ですが、そのほかに規定食とか食事療法という意味があり、現在「やせる食事」あるいは「美容食」という意味に使われています。

②ダイエット食品の問題点

①健康との関連について
ダイエット食品を食べても一向に体重は減らないとか、食べすぎて下痢を起したとか、ダイエット食品の成分や内容をよく理解しないまま不適切な使い方をしたため、健康に影響を与えている事例が少なくありません。国民生活センターや都道府県の消費生活センターにはこのような苦情・意見が多く寄せられています。

国民生活センターによる

と消費者からの相談件数約二万二千件。そのうち食料品に関するものは、二千件。七百六十八件は健康食品に対する相談であった。さらに、その中から「やせる」「ダイエット…」をうたい文句にしている、いわゆる「ダイエット食品」に関する相談事例を調べてみると、百三件あった。その多くは、やせられるとの宣伝、広告を見て飲んだりしたが下痢をしたとか、湿疹ができた、やせないといったものです。

また、新聞、週刊誌などの広告記事に、週3kg、10日で5kgの減量といった魅力的なキャッチフレーズを見ることがあります。このようなことは、よほど断食

に近い減食をするか、ダイエット食品ばかり食べるといった食生活をせざるを得ず、そのために体重は一時的に減少するものの健康まで害してしまうこととなります。

ダイエット食品の栄養価で、エネルギーは700〜1000カロリー基礎代謝量と同じか、またはそれを下回り、たんぱく質も30〜60g、ビタミン、ミネラルも栄養所要量を下回り、この状態の食事を長期にわたって摂取した場合健康への影響が問題になることは明らかです。

そのほか、糖尿病患者で低血糖をきたしているような場合、砂糖と同じつもりで砂糖代替甘味料を摂取すると低血糖の改善に全く役立たないなど、病人には特に注意が必要です。

なお、ダイエット食品として市販されているものの中で、従来食品として全く使用されていないものが添加されている食品もあります。これらはまだ長期使用による副作用が明らかにな

飲酒、過労などを避けてください。

③ 過激な運動をして特に上半身を動かす運動やゴルフ野球、水泳、バスケットなども慎重にしてください。

④ 食事療法としては、過食飲酒、刺激物は避け、糖質脂肪、コレステロールが多い食品、例として、たこ、筋子、たらこ、いか、かずのこ類、その他にもかなりの食品がありますが、控えられた方がよいでしょう。

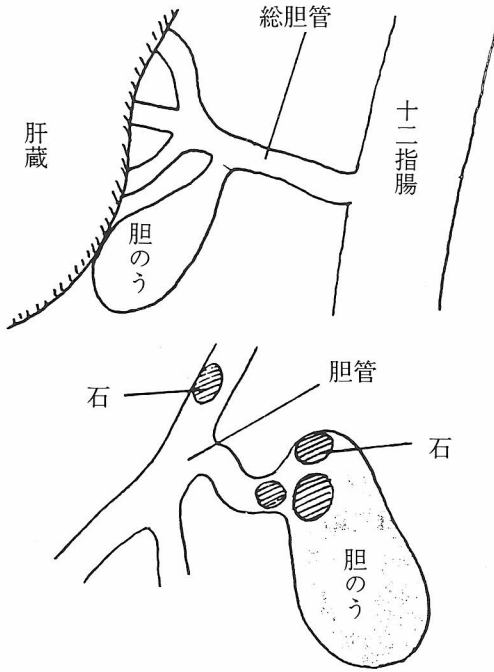
⑤ 食事の食べ方としては、ゆっくりよくかむことが大切で、食後は三十分以上安静にしてください。

⑥ 新鮮な野菜と果物は多く

とり、毎日の便通を整える習慣をつけてください。

⑦ 胆石術後の日常生活については、過労を避け、心身の安静と便秘に注意し、規則正しい食事をし、脂肪は三十グラム以下とし、新鮮な野菜を多くとり、刺激性の食品は避け、消化のしやすいものをとるようにしてください。

⑧ 寒さに対しては傷口が痛むこともありしますので、やわらかい下着をつけ、暖かく保温することがよいでしょう。病後は抵抗力も弱っていますので、カゼには特に注意しましょう。



れていないので、ダイエット食品を習慣的に多量に使用することは厳に慎しむべきものです。

② 栄養成分の問題

ダイエット食品は本来、エネルギーのみが少なく他の栄養素はそのまま含有されていることが理想です。

しかし、未精製穀類、食物繊維を添加した加工食品のようにほとんどエネルギーが減少しないものや低脂肪の加工食品のうち、マーガリン、ドレッシングのように、水分含量を多くすることにより脂肪だけでなくほかの栄養素も減少しているものがあります。

従って、栄養成分の内容がわからないままダイエット食品を食べても、肥満の予防、減量に全く役に立たなかったり、逆に栄養素の不足による健康障害を起すおそれがあります。

③ ダイエット食品の注意すること

① 日常の食生活を基本にする。砂糖のとりすぎを気にする人にとっては、甘味が

あつてしかもエネルギーにならない砂糖代替甘味料は魅力のあるものです。しかし、特定の商品がなければ日常の食生活ができないといった考え方は大きな誤りです。

② 使用する場合はその内容をよく知ること

ダイエット食品といってもいろいろな種類があるので、その内容をよく知ったうえで利用する必要があります。たとえば、摂取エネルギーを減らしたため、たんぱく質の不足が生ずるおそれがあるときには、プロテインを用いるとか、甘味がどうしても必要になるときに砂糖代替甘味を使用するとかいった配慮が要求されます。

また、同じ砂糖代替甘味料でも、マルチトールは一時に多量に摂取すると、軟便、下痢を起しやすくなるなどの問題があります。

したがって、表示内容をよく見、注意事項があればそれを守るなど、誤った使用をしないよう注意すべきです。

③ できるだけ医師・栄養士・保健婦などの指導を受けること

栄養改善法に基づく特別用途食品のうち病人用については厚生省の定めた規格基準により、医師・栄養士などの指導を得て使用することが適当である旨を表示することになっています。「低カロリー食品」も当然表示が必要です。

しかし、一般のダイエット食品でも「低カロリー食品」のように普通の食品に比べ、エネルギー量が50%以下のもも少なくありません。少量を摂取している分には、あまり影響はないが、多量に、あるいは長期間継続して摂取すると健康障害を生ずるおそれもでてきます。できるだけ医師や栄養士・保健婦の指導のもとにダイエット食品を使用することが望ましい。

今回で「その気になればやせられる」シリーズは終了させていただきます。ご愛読ありがとうございました。



▲川目方面の道路清掃するみなさん

奉仕活動に参加して

島野敦子

三月二十五日の肌寒い日、母の会の会員十数名と小学生八名、それに一輪車を押してくれたお父さん一人と、午前十時、佐井診療

所前を出発して一路川目方面へ向かって空き缶拾いの作業をはじめました。まだ草も生えていないので、空き缶はたくさん拾う

交母だより



佐井村
交通安全母の会

5月1日現在
交通事故死ゼロ
2,379日

ことができました。それにもまして驚いたのは、燃えないゴミの日に出すべきものが、たくさん河川敷に捨てられていたことです。特に着古した衣類が山のように杉林の中に捨てられていたことです。心当りの方は大いに反省していただきたいものです。私たちも何気なく飲みほした空き缶をポイッと捨てるのが以前にはあつたように思います。が、これからは公衆道徳をわきまえて、気をつけるようにしたいものです。
当日は「ヤマセ」の吹く寒い日でした。にもかかわらず参加したお母さん、小学生、それに一輪車を押してくれたお父さん、本当にご苦労さまでした。

●今月の交通安全標語●

地獄への

一番近道

飛び出した

宮野 奈々子

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。

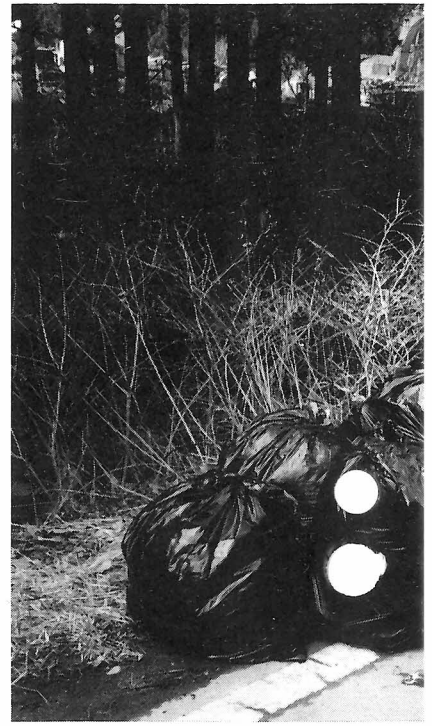
バイクを運転するときは
ヘルメット

青森県交通事故相談所
定期巡回相談所開設日程

五月十七日(木)

午前十時三十分
午後三時～

むつ市市民相談室



わがやの ごうごうあんぜん

高久弓子

私は、よくおとうさんと
おかあさんと自動車で買物
にいきます。そんなときお
とうさんは、あまりスピー
ドを出さないで、いつも
後ろからきた車に抜かれて
しまいます。

私はくやしいので、「お
とうさん、もっとスピード
出してよ。もっともっと。」
と言いました。

だけどおとうさんは、ス
ピードを出しません。すま
した顔で、そのまま運転し
ています。

おとうさんは、スピード
を決して出しません。「出

して事故を起こすと大変だ
から。」と、いつも言います。
だから私はあきらめまし
た。そしておとうさんは、
立派なんだと思っていまし
た。

私は、そんなことを思っ
ているうちに、ずっと前に
あぶないめにあいそうに
なったときのことを思い出
しました。

それは、いつものように
買物につれていってもち
たとき、車から出るときに
おとうさんが「まってな
さいよ。県と言ったのを忘れ
てうれしくて飛び出してか

何事もそうですが、参加
して初めてわかることが往
往にしています。母の会
の会員のみなさんも、多忙
な毎日でしょうが、百回聞
くことよりも、色々なこと
に一度参加してみませんか。

けていってしまったのです。
そのとき、後ろから車が
きて止まりました。運転し
ていた人は、私がかよって
いた幼稚園の先生でした。
「先生の車がスピードを出
していたら、みいちゃんは
今ごろひかれて死んでいた
よ。」と、いつもやさしい
先生にしかられてしまった
のでした。

乗っているときは、ス
ピードを出したい気持ちに
なりますが、みんなのため
にはならないのだとわかり
ました。

もう私は、おとうさんに
「もっとスピードを出して
よ。ほら、抜かれちゃうわ
よ。もっと、もっと。」と
言わないことにしました。



▲春の交通安全パレード



春の交通安全パレード

春の全国交通安全運動の期間中、車によるパレ
ードを実施しました。
交通事故死ゼロ二、五〇〇日の目標に向け、村民
一丸となって交通安全運動に取り組んでいきましょ
う。

無料 交通事故 ご相談

●電話のご相談もお受けします
☎〇一七七一三二一〇二五(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心します
◎弁護士相談日：毎月第四水曜日午後一時～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番位)
青森調査事務所内 ☎〇一七七一七六四三九一

税務だより

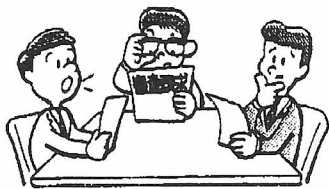
税の相談は
お気軽に
税務相談室へ



〈税務相談室青森分室〉

☎0177-23-2379

税務署の処分には 不服があるときは



税務署長の行なった税額の更正や決定、あるいは財産の差押えなどの処分に対して不服のある人は、税務署長に対する「異議申立て」や国税不服審判所長に対する「審査請求」をすることができます。

サラリーマンと税

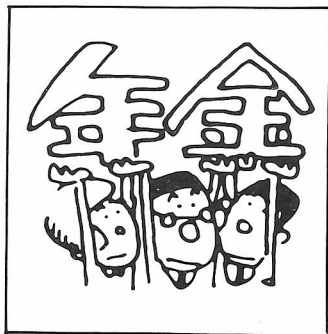


詳しくは最寄りの税務署や仙台国税不服審判所にお尋ねください。
◎仙台国税不服審判所
☎〇二二(七五六一)

サラリーマンの所得税は毎月の給料やボーナスから源泉徴収されます。サラリーマンには勤務に伴う費用などを概算的に控

除するという性格をもっている給与所得控除があります。この給与所得控除は給与所得だけに認められているもので、事業所得などの必要経費に相当するものではありません。
また、サラリーマンの支出した一定の要件に当てはまる特定支出の合計額が給与所得控除額を超える場合、その超える額を更に控除するという特定支出控除制度もあります。

現況届は 忘れずに



国民年金(老齢基礎年金)、老齢年金、通算老齢年金、や厚生年金保険等の年金を受けている方は、毎年一回

3月未決算法人 消費税の申告と納税は

5月31日まで



消費税の申告・納税は正しくお早目に。
消費税の申告・納税の手続き等についてお分かりにならぬ点がありましたら

5月31日は 軽自動車税の納期限です

＝納期内納付にご協力ください＝



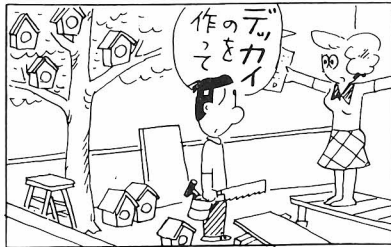
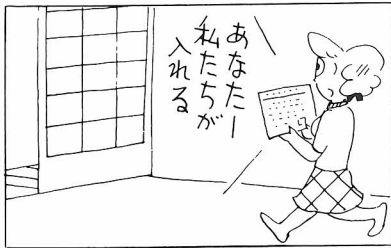
誕生月の末日までに「現況届」を提出しなければなりません。
現況届は、引き続き年金を受けられるかどうかを確認するために大切なものです。
届出がされないと、年金が一時差し止められます。
現況届の用紙は、誕生月の初めに送られてきますので、必要事項を正確に記入し、役場から証明をもらい切手を貼って社会保険庁へ返送してください。

ただし、年金が全額支給停止になっていたり方や年金を受けようになつて一年を経過していない方については、現況届の提出は必要ありません。

最寄りの税務相談室や税務署にお尋ねください。

さわやか君

西村 宗



年金を受けている人が引越など住所が変わったときは「年金受給権者住所・支払機関変更届」に、年金証書の記号番号、生年月日、変更後の住所、氏名を記入し押印のうえ十四日以内に変更後の住所を管轄する社会保険事務所へ提出してください。

住所が変わったら 忘れず届出を



かないなど、年金の受け取りができないことにもなりかねませんので、忘れずに提出しましょう。

なお、変更後の住所は、番地や「〇〇アパート〇号室」などまで、はっきりと記入してください。

免除と追納



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になります。

ここで、生活に余裕ができたときに、過去十年間ま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、役場民生相談課国民年金の係でお尋ねください。



竹の子

竹の子の皮の柔らかい部分を絹皮と呼びます。この絹皮の木の芽和え、それにワカメと竹の子の吸い物、竹の子ご飯。最近では食物に季節感がなくなりしましたが、これぞまさしく旬（しゅん）の味ですね。竹の子は、筍とも書き、竹の下に旬と書くのは、食べごろが、旬（じゅん）すなわち十日間ぐらだからとか。

めぐりめぐって雪の竹林に行き、竹の子を探し当てた話です。親孝行が報われて奇跡が起こったとされています。ところが、最近では、年末から竹の子が市場に出ています。南九州など暖かい地方の物です。これは、さぐり掘りといって、土の中から出る前の竹の子を、さぐり当てて掘り出すのです。もちろん肥料などに工夫をして成長を速めたいです。ほかに南中国などから、航空便でくる物もあります。

大変珍しいことを、師走筍、寒茄子と言いますが、いまは、どちらもそう珍しくなくなりました。とはいっても、やはり竹の子は初夏の味です。竹の子が旬のころは、野鳥の声がひときわにぎやかになる季節でもあります。五月十日～十六日は愛鳥週間です。今年の中心行事「全国野鳥保護のつどい」は、五月十三日に金沢市で開催されます。これを機に、あなたも身近な野鳥の声を傾けてみませんか。

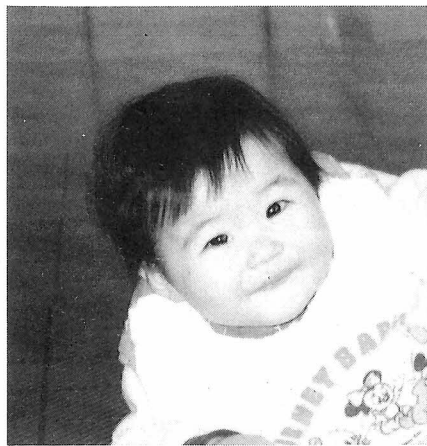


足の疲れをとる 血行をよくする

ことが第一

春の野山を歩くのは楽しいものですが、慣れないハイキングでは足も疲れれます。足の疲れをとるには、まず、足の血行をよくすることです。それには足の裏のマッサージが効果的です。靴を脱いで足の裏を、特

満1歳になります



工藤歩美ちゃん
(明道・隆子)
川目

戸籍の窓口

4月13日現在

◎お誕生おめでとう

新田 愛美 (利晴) 川目
長谷川 綺 菜 (一浩) 古佐井

◎ご結婚おめでとう

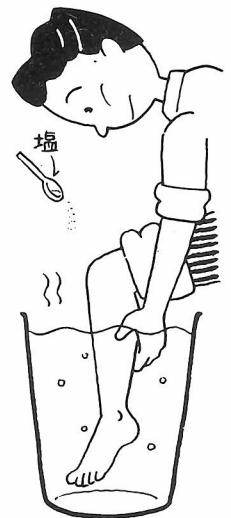
(山本 秀道 (大佐井)
(多田 加代子 (守門村)
(若山 敏子 (古野里町)
(皆藤 康子 (美野町)
(若山 孝子 (蟹田町)
(中西 和一 (牛滝)
(田中 健一 (福浦)
(藤木 しおり (茅ヶ崎市)

◎おくやみ申し上げます

宮川 勉 (英徳) 大佐井
三戸 玲子 (良一) 大佐井
若山 武秀 (節子) 大佐井

3月31日現在人口(前月比)

男	1,839	(-34)
女	1,872	(-33)
計	3,711	(-67)
世帯数	1,084	(-27)



に土踏まずの部分に念入りにマッサージすると、思いのほか早く疲れが解消します。ジュースの空き瓶や缶を利用するのも一つの方法。瓶や缶を横にして、足の裏で踏みながら転してやります。このとき、土踏まずの部分は特に念入りにやります。血行が良くなり足のだるさや疲れがとれます。外出先から帰って、足の疲れのひどいときは、深め

のバケツに少し熱めのお湯を入れて、足のひざあたりまでつけます。お湯の熱さを水圧で、血液の循環が促進され、疲れがとれます。また、お湯の中に塩をつまみ入れてやり、足の裏やふくらはぎなどを、手で丁寧にもみほぐしてやると、抹消神経が拡張して疲れをとるのに効果的です。このように、足だけを湯で温め、疲れをとる方法

被害に遭ったら 現場は911番

大間警察署

毎日、色々な犯罪が発生しています。県内では、交通事故を除いた犯罪が年間約一四、五〇〇件発生しており、その中で窃盗事件が約一二、五〇〇件と一番多く、全体の八五%を占めています。これは窃盗事件を主にして、毎日四十件の犯罪が発生し、三十世帯に一件が被害に遭っていることとなります。

警察では、鑑識を中心に最新鋭の器材を整備し、科

を「部分浴」といいます。このほか、お風呂は足の疲れを始め全身の疲れをとるのにとっても効果があります。やや熱めの四十三度を

学捜査を進め犯罪と取り組んでいきます。しかし、その前提となるのは、何と言ってもみなさんの協力です。犯罪現場には、犯人の臭い、足跡、指紋、その他見えない証拠が一つ残っており「証拠の宝庫」と言われています。どんな事件でも犯罪の捜査は現場から始まります。そのため科学捜査力を発揮するには、犯人が残したままの現場が必要なのです。現場はそのまま一一〇番被害に遭ったらずく届けよう

超すお湯に、ゆつくりとつかりましょう。新陳代謝が高められて、疲れを早くとることができます。