

# 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	8	6	4	2	▲ 主な内容 ▼
戸籍の窓口	歳時記	年金だより	13	11	7	5	3	
			税務だより	保健婦だより	出稼ぎ現地のみなさん	おしらせ	むらの話題	
			交母だより					

## サケの稚魚放流

「元気で帰ってきてね」と見送る児童の姿はとてもほほえましいものでした

【写真】古佐井川で放流する児童たち

# 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。

## 豆一製菓が立地調印

### 第二号の誘致企業

佐井村にとって、レディ  
スファッション佐井(株)につ  
づく第二号の誘致企業とな  
る豆一製菓(本社・東京)の  
工場立地協定調印式が、四  
月二十日役場において行わ  
れ、村長と真島社長が立地



▲立地協定調印式

協定書を取り交わしました。

豆一製菓は、グループの  
年商が約四十億円で、下北  
郡大畑町にも工場を持ち、  
佐井村では、昨年一月から  
古佐井の集会施設を利用し  
てテスト操業を続けてきま  
した。

この結果、本操業に切り  
替えるメドがついたため、  
十五名だった従業員を二倍  
の三十人に増やし、糠森地

## 「海峡ミュージアム」がオープン

### 本州北限の博物館

佐井村に残る文化遺産を  
後世に残し伝えるため、村  
おこしの拠点施設である津

軽海峡文化館(アルサス)  
内に整備が進められていた  
「海峡ミュージアム」がこ

区の敷地約三、二〇〇㎡に、  
広さ五五〇㎡の木造平屋建  
の工場を建設することを決  
め、イカの珍珠加工を主体  
にタコなどの水産加工品の  
製造・卸を行う予定です。  
本操業開始は九月、年間生  
産量三〇〇トン、年商四億  
四千万円を目標にしていま  
す。

調印式の席上、村長から  
「村の主産業である漁業の  
付加価値が高められ、地域  
振興につながることを願い  
ます。」とあいさつ。これ  
を受けて豆一製菓の真島社  
長は「試験操業の間、施設  
を貸してもらった村当局に  
恩返ししたい。」と述べて  
いました。

豆一製菓では、三、五年  
後には従業員を五十人に、  
年商を七億五千万円まで増  
やしたい計画でいます。

## 簡保・年金資金は 村づくりのお役に立っています

みなさんが加入している  
郵便局の簡易保険、郵便年  
金の保険料の積立金は、学  
校、道路などの公共施設の  
整備資金として村に還元融  
資され、住民福祉の向上に  
おおいに役立っています。  
平成元年度に簡保・年金  
から融資を受けて整備した  
事業及び融資額は次のとお  
りです。

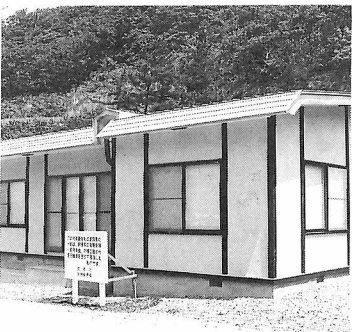
- ・漁船協同利用捲揚施設整  
備事業 千三十万円
- ・特用林産物生産出荷施設  
整備事業 百十万円
- ・種雄牛舎整備事業  
四百三十万円
- ・小型動力ポンプ付積載車  
整備事業(第二分団)  
二百二十万円
- ・教育住宅整備事業  
三百万円



▲種雄牛舎(原田)



▲捲場施設(磯谷)



▲教育住宅(長後)



▲積載車(第二分団)

のほど完成。本州北限の博物館をキャッチフレーズに五月二日オープンしました。

佐井村は江戸時代初期以降、江戸や京都と北海道蝦夷地を結ぶ、北前船の継地として、またヒバ材、コンブ、アワビなど下北の特産物を積み出す港としても栄え、船や人の出入りにぎわった。このため村内には近世から明治にかけての文化遺産が多く、収集・保存して村の歴史をきちんと記録しようと、このミュージアムが設けられました。

広さ二百平方メートルのスペースには、日本海交易「蝦夷錦」。黒竜江下流の



▲テープカットで完成を祝う

# 元気で帰って来たお魚

## 鮭の稚魚放流 【表紙写真】

佐井村漁業協同組合では、このほど古佐井川で一三五万尾、長後川で五万尾、福浦川で五万尾のサケの稚魚を放流しました。

今回放流されたサケの稚魚は、大畑漁協のふ化場で育ったものが一〇〇万尾、

と数百年前から運ばれ、保存されてきた貴重な展示物約二百点が並べられ、北前船が運んできた北陸の九谷焼、輪島塗、京都祇園祭の流れをくむとされる山車などが展示されています。中でも目玉は、江戸中期以降のものといわれる絹織物の「蝦夷錦」。黒竜江下流の

山丹人と交易していたアイヌによってもたらされたらしく、貴重な文化遺産として展示されています。

### ▼ミュージアム館内



故郷の川へ帰ってきます。また、この日古佐井川では、佐井小学校五・六年生の児童の協力で一斉に放流され、各自が持ち寄ったバケツから元気に泳ぎ出すサケの稚魚に「元気で帰って来てね」と見送る児童の姿は、とてもほほえましいものでした。

## 国民年金・厚生年金積立金の還元融資をうけています。

みなさんの生活にかかせない飲料水を供給する簡易水道施設は、国民年金、厚生年金保険料積立金の還元融資を受けて整備しています。

佐井地区簡易水道施設は平成元年度から五ヶ年事業

### 長後小中学校 緑の少年団総会

四月二十六日、平成二年度長後小・中学校「緑の少年団」(責任者立花由秋校長)の総会が、村長、農林経済課長、長後PTA会長、中央公民館長の臨席のもと

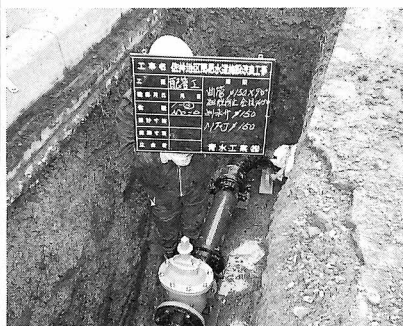
### さわやか清掃奉仕

▼五月十一日、老人クラブ寿会(宮野正治会長)のみなさん六十名が参加して、役場前と農業研修センターの草取り作業が行われました。

伸び放題だった雑草もきれいに取られ、すっきりときれいになりました。

で整備しますが、平成元年度は二千七百八十万円の還元融資を受けています。

### ▼配水管布設工事



で開かれ、本年の活動方針がきめられました。

- ・団長 大坂聡 ・副団長 内田彩子 ・かもしか隊長 細間春香 ・すかしゆり隊長 大石香織 ・みさご隊長 田中千香子 ・あすなろ隊長 滝本尚吾

▼五月十六日、佐井村赤字奉化団(浜中よん委員長)のみなさんが、火葬場と婦人会館の清掃作業を行いました。

特に火葬場は、草刈りや空カン拾い、休憩所の掃除も行い、五月晴れの中、みなさん心地よい汗を流していました。

投稿

八十八年前の

むらおこしから

左記の書が出てきたところは三上家からである。村制施行百周年記念事業として、名誉村民三上剛太郎先生の胸像除幕式が行われたところであるが、この書を作った菊池さんと、当時三十三歳の三上先生及び個性豊かな明治の大佐井漁師との間で、この案をめぐってどんな会話が、どんな調子で交わされたのか、今は亡

き方々ばかりであるが、想像するだけで楽しく、同時にいつの時代でも故郷の「むらおこし」で苦労された先達に厚い敬意を表したい。

況を知っている者には、どうしてもあわびへの夢は捨てきれない。

この書は、若い人には見られない文体だが我慢して読んでいただき、続後の評価は自由にお任せするとして、ただ明治末期から大正

弁天島の施設では、昭和五十三年からの努力で、五センチまでの保育は成功しており、市場価格の九センチをどのように効率よく育てるかにかかっていると思う。「あと四センチのむらおこし」名案がありませんか？

一、今船下北郡佐井村西字武士泊より東は奥戸境迄連岸  
沖合大凡拾五尋の所より沖合に於いて潜水機を投入あわびを収入せんとするの目的

下北郡佐井村基本財産設立の目的

一 区は字牛滝字武士泊境より福浦境迄とし

二 区は字福浦字牛滝境より長後境迄とし

三 区は字磯谷字長後境より磯谷境迄とし

四 区は字磯谷字長後境より矢越境迄とし

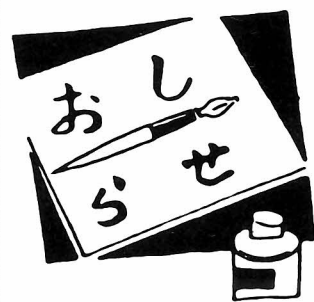
五 区は字矢越字磯谷境より佐井境迄とし

六 区は字佐井字矢越境より原田境迄とし

七 区は字原田字佐井境より奥戸境迄とし

二区域内に於いては五ヶ年間継続の見込。一区は壱ヶ年とす。二、三区合せへ壱ヶ年とす。

四、五区合せ壱ヶ年とす。六、七区は各壱ヶ年とす。但し潜水機使用せんとする期間は三月より七月まで五ヶ月とす。潜水機三基を使用せんとする目的、一基一日間の収入左のごとし。



カラオケ等による

深夜の騒音について

・近年は佐井でも、深夜飲食店（スナック）では、どこでもカラオケが完備され、また個人の家での設置も多くなりました。

そのため、深夜のカラオケ騒音は、隣接や近所の人たちの安眠休息をさまたげ、社会問題化が進んでいます。

・調査結果では、営業店などは防音設備をしているようですが、効果はあまりないのが実状です。

解決策としては

① すぐなくとも、午後九時から、カラオケのボリューム（音量）を思い切つて下げる。

② 客もあまりカラオケを使用しない。——以上にな

へおわび

五月号広報紙と同時に配付した「平成二年度佐井村行政機構図」の中に、次のとおり誤りがありました。訂正しておわび申し上げます。

訂正。

いようです。

・この騒音により、隣接や近所の人は、不眠・血圧・疲労・精神不安定・神経障害などの深刻な健康被害が生れています。

・こうしたことが、増え続ける、「騒音規制法」により、村では規制法を定める必要があります。

また被害者は、損害賠償を求めることもできます。

○隣近所仲よく——という心で営業しましょう。

総務庁嘱託

青森行政監察事務所

(佐井村担当)

行政相談委員 大石健次郎

電話三八一五四二二

内訳

あわび 五千個 但し潜水機壺基及び 天の分合  
あわび 五千個 実収入なり

但しこの五千個を生あわびにて製造人に売り捌き売価金七銭の見込、代金三百五拾円とす。是を壺ヶ月三十日を繰り上げ拾五日とし其の拾五日間壺基の総収入金五千二百五拾円となる。是を五ヶ月間則ち七十五日是を五日を削り七十日とするときの合計三万六千七百五拾円となる。この三基五ヶ年間合計収入金五拾五万一千二百五拾円。

第一着壺ヶ年収入精算した上は、佐井村全村に対して精米四斗入五俵宛を給与す尤も五ヶ年間は給与するものとする。精米一俵の価格金七円とするときは凡そ戸数三百戸と見積り此俵数一千五百俵なり。即ち代金一万五百円となる五ヶ年分金五万五千五百円となり第二村税その他教育費漁業組合費等凡そ壺ヶ年七千円とす尤も年年支出するものとし第三着山林不用存地払下げ反別壺千町歩その代金壺万五千円とす。

第四着備荒貯蓄を村小字に儲けこの費用及び貯蓄物価格凡そ壺万式千円とす但し五ヶ年のうちに積立てするものとす。

第五着社寺院保修費積立金式万円とす。

第六着中道原野田地を開墾の見込み。

第七着原田原野馬畜場の見込み。

第八着築港海岸突出の見込み。

第一番より第五番までの金額合計拾万六千五百円也。第一番より第五番までの金拾万六千五百円と総収入との差引残金四拾四万四千七百五拾円也。これを銀行入利子壺ヶ年五朱とするときは金二万二千二百三拾七円五拾銭となる。

右第定の通り候也

明治三十五年十一月十四日

下北郡佐井村大字佐井 菊池 常次

第12回

健康づくり町内対抗  
ソフトボール大会



と き 6月17日(日)  
AM 8:30~

ところ 佐井中グラウンド

第29回

佐井村民体育大会



と き 7月1日(日)  
AM 8:30~

ところ 佐井中グラウンド

佐井婦人講座の開設

平成二年度の婦人講座開講式が、五月十一日午後七時から婦人会館でおこなわれ、今年度は年間十八回の講座があります。

受講の日時を、前もって放送しますから、みなさんどうぞご出席ください。

(中央公民館)

警察官A募集

平成二年度、青森県警察官の採用試験を次のとおり実施する予定です。

▼試験日 七月二十九日

▼対象者 大学卒の男子

(21歳以上26歳以下)

▼問い合わせ・申込先

大間警察署 37-122-11

佐井駐在所 38-122-18

平成元年度

各地区公民館閉級式

・三月六日磯谷 ・三月九日長後

・三月十三日川目 ・三月十九日福浦

・三月十九日福浦・牛滝 ・三月三十日矢越

(四月十八日反

省会

◇川目地区公民館長上山実氏は、十三年間館長に就任このたび退任したので新館長として工藤俊秋氏が任命されました。

・昭和五十一年地区館発足から長年にわたり、館長としてみな様方の多大なご協力とご指導をいただきましたことを心から感謝申し上げます。 上山 実

・このたび川目地区館長に任命され、前館長の業績を汚さぬよう、上山氏のアドバイスをいただき、更に地区の社会教育振興のために努力いたします。みな様のご指導をよろしくお願い致します。 工藤 俊秋

佐井消防団観閲式

6月13日(水)

場所: 佐井小学校グラウンド

火事・緊急の場合は 119番へ



# 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。

## 佐井村出稼留守家族

### 主婦の会総会開かれる

平成元年二月に設立された出稼留守家族主婦の会の初めての総会が、五月十一日、津軽海峡文化館で四十名の会員が出席して開かれました。

太田ハル子会長から「夫の出稼期間中の子育てや家事等、女心には重すぎる問題を抱えながらも会員相互の助け合いにより母なる意識を高める活動を展開する」

との、力強いあいさつのあと、議事に入りました。総会では、平成二年度事業計画案が提案され、次の活動方針が決まりました。

一、就労経路の正常化の協力

二、就労前の健康診断の励行

三、会員の加入促進

役員は、次の方々を選出されました。

・公共職業安定所の紹介による就労の促進

・役場への就労先の届出

▼総会を終えて



## 佐井村中央公民館選

### 俳句

西谷 豊彦

波ひたる突堤に競う釣の竿  
朱の鳥居一つ残して春霞

村一望五訓の森の花見酒  
嘯りと花見に酔いし葉師堂

アルサスも低しと泳ぐ鯉幟  
浜中 よん

藤蔓は隣の木々をからみ巻く  
菜畑を転がりじゃれる子猫

たち  
今日こそは咲くか石南花立  
見張る

春昼や倒れし義兄口利かず  
大坂 しん

潮満ちて海胆殻あさる蟹の群  
五月晴蝦夷地の山に冬名残り

せせらぎを聞きし彼方にホ  
ウホケキヨ

知らぬ鳥新樹に止まり部屋  
覗く

入船に心おどらす海胆の漁  
磯川マサ子

癒え切れぬ体の重し山瀬風

山より来る夫の顔の日焼け  
して  
窓越しの公園いつしか散る  
桜

木村さち子

雑巾を刺す母の背も春兆し  
やったねと喜びはじけ大試  
験

春曆入学の日の丸じるし  
進学す目の輝きと真向いぬ  
鮮やかな口紅映えし春の雪  
厨に立ちせわしさの中初音  
聞く

麗かや下校子の声四方に散  
り

竿竹屋五月の風に乗って来  
る

花日和乳母車押す若夫婦  
川岸キヨ子

外に出れば初鶯の二度三度  
水仙花一輪の身の可憐さよ  
花吹雪今日の命を舞う如し

田名部ヒサ

轉りを背に観世音の伏し目  
顔

葱刻む包丁浮かし初音聞く  
池に浮く椿一輪風が押す

蕊深く雨滴を溜めて咲く椿  
鶯や遠嶺に雪置く山一つ

鶯啼く深山ひとしお澄みに

## 佐井村出稼留守家族 主婦の会役員名簿

会長	太田ハル子
副会長	品田芳子
	奥本弘美
理事	
大佐井	津田和子
	田名部愛子
	金丸藤子
古佐井	松林信子
	工藤せつ子
	若山妙子
原田	松村ぬゑ
川目	荒川貞子
矢越	田中石子
磯谷	横浜幸枝
長後	大石さだ子
福浦	柳田良子
牛滝	坂井つか子
監事	
	木下聖子
	藤田いし子

# 車両系建設機械 運転技能講習が開かれます

この度、青森県では出稼労働者の負担を軽減し、あわせて出稼労働者の雇用機会拡大及び労働安全の確保を図るため車両系建設機械運転技能講習会を、左記のとおり実施する事になりました。

受講希望者は、六月二十日までに役場民生相談課（住民係）までお申し込みください。

一、小型車両系建設機械運

転技能（三トン未満）

対象機種

ブルドーザー、モーター  
グレーダー、トラクターシ  
ヨベル、ずり積機、スクレ  
ーパー、スクレープドーザ  
ー、ドラグライン、パワー  
ショベル、ドラグショベル

①場所

青森市（学科）  
十和田市（実技）

②日時

八月八日～八月九日  
午前九時～午後五時

③受講資格

普通自動車運転免許  
所持者

出稼労働者手帳所持  
者

④受講料

無料（ただし、テキ  
スト代 一、五五〇

円は受講者負担）

⑤実施期間

建設業労働災害防止  
協会青森県本部

二、車両系建設機械運転技  
能（三トン以上）

対象機種

（三トン未満の機種）及び  
クラムシエル、バケット掘  
削機、トレンチャー

①場所

青森市（学科）  
十和田市（実技）

②日時

八月十三日～八月十  
五日

午前九時～午後五時

⑥受講資格

①から③までのい  
れかの資格者で出稼  
手帳所持者

①建設機械技術検定一  
級又は二級合格者

②大型特殊自動車免許  
所持者

③大型若しくは、普通  
自動車免許を有し、

かつ小型車両系建設  
機械運転技能講習

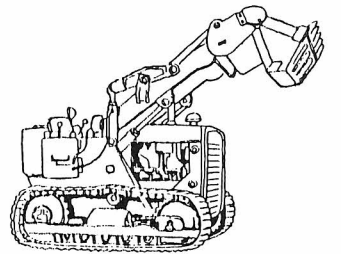
（三トン未満）を修  
了し、六ヶ月以上そ  
の業務に従事した方

③受講料

無料（ただし、テキ  
スト代 二、〇五〇

円は受講者負担）

④実施機関  
建設業労働災害防止  
協会青森県本部



けり  
花冷や信濃に雹の降りしと  
か

忌明して立夏に涙新たに  
釣りの夫待ちて川原に蓬摘  
む

大石健次郎  
汀より押しゆく山瀬の果知  
らず

初蝶の翅力なく陰を飛び  
涼風に読経短し雲水僧  
雲水僧薫風背なに去りゆけ  
り

五月雲傷鷺いつも檻の隅  
遠青嶺檻の傷鷺鳴かざりし  
家裏に突如と鶯高音張り

朝夕を囀り満てりこの棲家  
帰る雁消え去り青き空残る  
慈悲心鳥啼く山中にただ孤  
り

（正誤五月号）泉田タツ子  
散歩する犬の背なにも春の  
風

短歌

（正誤五月号）川岸キヨ子  
澄み渡る空に響けり甲高く  
帰白鳥五羽鳴きて過ぎゆく  
（黒石落合温泉へ）

雨去りて露天の風呂にひた

たれば桜吹雪の優しく肩に  
春霞遠き山より聞えくる朝  
鶯は夢の心地す

これがまあ一億円のコケシ  
かと手跡付きしに吾も触り  
ぬ

浜中 よん  
年ゆえに意地張るわれと思  
いおりいつまで続く膝の痛  
みよ

大石健次郎  
しろしろと翳り群咲く崑崙  
草遙かなる旅への憧れ誘う  
流亡の民にも似たる浜砂の  
孤りの足跡ふり降りくる

アララギの茂吉詠みたる鳥  
海山に雲の峰立ち再び登る  
嶺ひだに万年雪を耀やかす  
鳥海山に夏の雲湧く

（正誤五月号）  
戦終ゆ徴と植えし山桜綻ぶ  
紅きそのいろ侘し

石戸美矢子

六月の山路を行けば道端に  
名もなき草花に足を止めお  
く

○次号メ切 六月十二日。  
○句・歌の数を制限しない。

○返稿用封筒に住所氏名。  
○特殊な字にフリガナを。

# 保健婦だより 清涼飲料と 子どもの健康



## 清涼飲料の 飲みすぎは 疲労のもと？

### 砂糖の適量は

### 体重の千分の一を目安に

炭酸飲料、ファンタ、ネクターなどは一缶(250ml)に約30グラムも砂糖が含まれています。砂糖の適量は

体重20kgの子どもの場合一日に20gを目安にします。したがって子どもが毎日一缶コーラを飲むというのは、明らかに砂糖のとりすぎになります。

砂糖をとりすぎるとからだに酸性化するため、カルシウムが消費され不足してきます。そのため化膿が治りにくくなる、筋肉を弱め、早流産、近視などになりやすくなる、鼻血が出やすくなる、貧血になるなど体にさまざまな影響が出て

### 飲みすぎないためのチェックポイント

 <p>⑥ 冷やしすぎない。</p>	 <p>① 清涼飲料を水がわりにしない。 子どもは大人以上に水分が必要</p>
 <p>⑦ おやつには牛乳をそえて。</p>	 <p>② 流行やムードに、振り回されない。</p>
 <p>⑧ 外出の時は水筒持参で。</p>	 <p>③ 清涼飲料を常備しない。</p>
 <p>⑨ 買う時には表示をよくみる。 果汁%や添加物など点検</p>	 <p>④ 子どもにお金をもたせて、買わせない。</p>
 <p>⑩ コップにとり分けて飲ませる。</p>	 <p>⑤ 食事の前に飲ませない。 ジュースばかり飲んだばかり</p>

砂糖をたくさん含んだ甘い清涼飲料は、むし歯の原因になります。

因にもなる上に、子どもの食欲を失わせてしまい、タンパク質や脂質、ビタミンミネラルの給源となるおかずを食べる量が減ってしま

います。そして口当たりがよいインスタント食品を食べることになりがちです。とくに、炭酸飲料は、かなり甘いものでも平気で飲

めますし、舌先をマヒさせ、甘さをさほど感じさせず、つぎからつぎにどんどん飲みたいという感じを起させます。

### 6月の保健事業



歯の衛生週間(6/4~6/10)

4日(月)	健康相談日 受付 午前9時~12時
11日(月)	
18日(月)	
25日(月)	場所 役場健康相談室

4日(月)	乳がん検診 子宮がん検診
受付	12時~12時45分
場所	津軽海峡文化館前

22日(金)	肺がん検診 結核検診
27日(水)	
28日(木)	
29日(金)	



# 朝からぼんやり 疲労物質の蓄積

水がわりに清涼飲料を飲んで  
いるような生活では、  
糖のとりすぎになるのは当  
然です。

とりすぎた砂糖の体内で  
のしくみは、図で示めすと  
次のようになります。

砂糖が砂糖として必要な

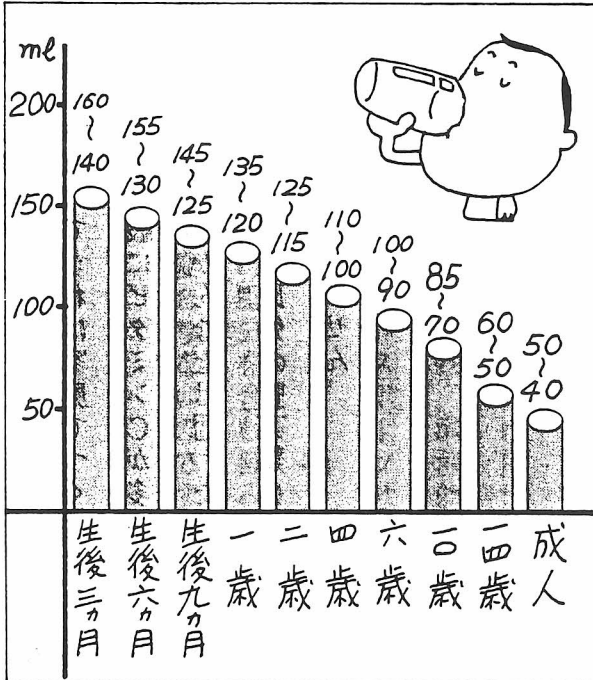
## 子どもにとって大切な水分

子どもが食事をするとき  
水を入れたコップを左手に  
かかえながら、食べている

のをみかけることがあります。  
また遊んでいてもしよ  
つちゅうのどがかわいて、

エネルギーとして使われる  
場合はいいが、使った残り  
があつてはいけないのです。  
ビタミンが中枢神経か  
らだんだん減ってしまえば  
集中力がなくなってしまう  
ます。だから同じことを聞  
いても理解できないのです。

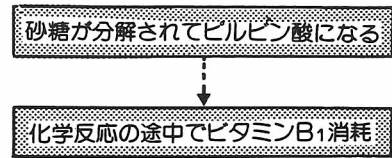
## 体重1kgについての 水分の必要量



### ●清涼飲料の飲みすぎは疲労のもと？

飲みものを欲しがらるのも子  
どもです。暑くなってくる

と、とくにこの回数が増え  
るようにも感じます。



「カルシウム欠乏症」 寿ばえ社より

## 一日に必要な水分 こんなとり方で

(飲料水)	(食物中の水)	(燃焼水)
スープ または みそ汁 450ml 牛乳 400ml まぎ茶 300ml	朝ごはん 昼ごはん おやつ 夕ごはん 1000ml	200ml 体内で栄養素 の酸化の結果 生成する代謝水 清涼飲料水 は飲まなくてよい 

子どもの体の70%近くは  
水分です。体の中の水は体  
液とよばれ、この中で細胞  
の内外での必要な物質の合  
成や生命の働きを十分に行  
うための分解というような  
様々な化学変化が行われて  
います。排泄や発汗などで  
失われた水分は水や食物  
から補給してバランスを保  
っているわけですが、子ど  
もは大人にくらべてずっと  
多くの水分が必要です。大  
切な水分は水や麦茶や食事  
の中から十分にとるように  
しましょう。

すすんで受けよう

# 肺がん検診



## 受けて安心、肺がん検診

肺がんは「治りにくいがん」のひとつと考えられてきました。しかし、診断技術の進歩や集団検診の普及により、早期のがんであれば、手術後の五年生存率は約80%まで伸びています。

肺がんの原因は、まだ明らかではありませんが、大気汚染や喫煙が、がん発生の要因としてあげられます。

禁煙など、わたしたちの周囲から発がん物質を遠ざけることが、がん予防の第一歩です。

そこで肺がん予防あるいは肺がんの早期発見に有効なのが、肺がん検診です。

早期発見ならば、肺がんは「治るがん」になりつつあります。「がんが見つかったら、怖い」、「忙しくて時間がない」などと検診から逃げずに、積極的に受診してください。



## 肺がん検診Q & A

◎肺がんは、遺伝的要素が強いのですか。

の影響も強いことから、住

①肺がんに関しては、親、

兄弟姉妹など血縁者に見られる遺伝的要因は、関係がないようです。

環境、また喫煙や食生活などの生活習慣が似ているとわかりやすいことがあるかもしれません。

ただ、がん発生は、環境

て、改善を心がけることは

### 肺がんのできやすい場所

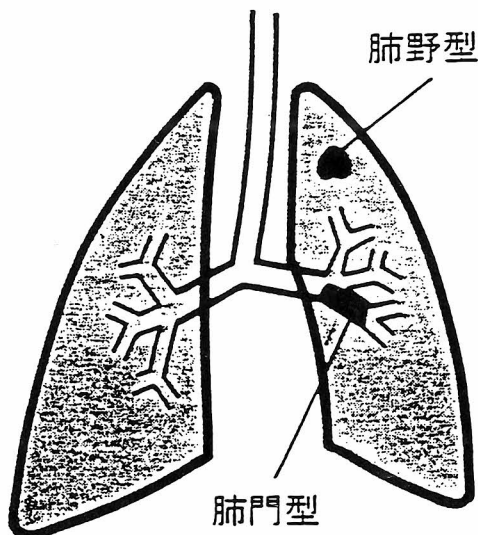
肺の構造は右図のとおりです。

#### ○肺門がん

肺の入口に近い気管支にできる  
タバコを吸う人や高齢者の男性に多い

#### ○肺野がん

肺の奥のほう  
(末しょうの肺ほう) にできる  
男女ともに高齢者に多い  
とくにタバコを吸わない女性の肺がん。  
大きくなるまで自覚症状のないのが特徴。



成人病予防のためにもよいことでしょう。

③結核を患ったことがありません。肺がんにかかりやすいでしょうか。

④以前に、結核にかかったことのある人は、免疫ができて、肺がんにかかりにくいといわれたこともあったようですが、結核と肺がんの関係はほとんどありません。

結核は、かつて国民病とまでいわれていましたが、戦後、BCG接種や栄養状態の改善などで急激に減少しました。

しかし最近、若年層を中心に結核にかかる率が高まっています。これは、不摂生な生活、偏食、ダイエットなどによる栄養のアンバランスな食生活、ストレスなどによって、からだの免疫力が弱まっているのも原因と考えられています。

結核の早期発見のためにも、定期検診を受けることは大切です。

⑤検査は、どういう方法で

おこなわれますか。

⑥胸部X線検査と喀たん検査の二本立てです。

肺の入口付近にできる肺門がんは、他の臓器の影と重なり、早期のがんはX線写真では見つけられません。しかし、幸いなことに、早期でもがん表面から多くのがん細胞が気管支の中に落ちるので、たんの中の細胞を調べて肺がんを発見するのが喀たん検査です。

何しろ、肺野がんは、肺の奥にできるため、たんの中に落ちるがん細胞はごくわずかなのでたんの検査は価値がありませんが、胸部X線写真で早期のがんを陰影としてとらえます。







ここ数年、胸部X線検査は正常で、喀たん検査で異常を指摘される人がふえています。

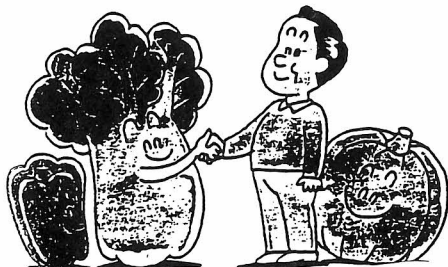
⑦日常生活での肺がん予防法はありますか。

⑧一般的に、がんは、生活習慣との関わりが深いようです。食生活では、卵や緑黄色野菜などに含ま

### 自己チェックをしてみましょう

肺がんにかかりやすいタイプ(ハイリスク群)  
または定期検査を積極的に受けた方がよい人

1	40歳以上 	はい いいえ	6	大気汚染、 環境汚染地域に、 永く居住している 	はい いいえ
2	血縁に がん疾患に かかっている 人がいる 	はい いいえ	7	有害化学物質取扱者 (ヒ素精練や六価クロムを 扱う者、粉じん作業員など) 	はい いいえ
3	タバコを吸う 	はい いいえ	8	放射性物質を 取扱う仕事をして いる 	はい いいえ
4	喫煙者で喫煙指数 (1日のタバコ本数×喫煙 年数)が600以上 	はい いいえ	9	レントゲン検査で 異常を指摘された (あるいは検査を 受けたことがない) 	はい いいえ
5	緑黄色野菜を あまりとらない 	はい いいえ	10	たんの検査で 異常を指摘された (あるいは検査を 受けたことがない) 	はい いいえ



③～⑩までに「はい」の数が多い人

緑黄色野菜などに含まれるビタミンA・C・Eは発がんを抑える効果があるといわれ、また禁煙は肺がん予防の第1歩といえるでしょう。食生活や喫煙習慣は自分で改善できるものです。ひとつでもリスクをとりのぞく心がけを。もちろん、定期検診は忘れずに。

れるビタミンA、C、E、は、がん予防に効果があるといわれています。また運動不足は、病気に

対する、からだの抵抗力や免疫力を弱めます。身近な運動(歩行・体操など)を習慣づけて、体力を維持す

ることも大切です。しかし、何といっても、一番の予防法は定期検診で

# 交母だより



佐井村  
交通安全母の会

## 春の交通安全運動を終えて

まだ肌寒い日が続いて  
た四月の「春の交通安全運  
動」期間中、朝の貴重な時  
間帯に関係機関のみなさん  
の協力をいただき、街頭指  
導を実施し、子どもたちも  
安心して登校することがで

きました。また、新入学児  
童の下校時、安全歩行の確  
保ということで、先生、保  
護者、母の会が一体となっ  
ての指導を実施しました。  
忙しい中、子どもたちを  
事故から守るため、熱意を

もって参加したみなさん。  
本来にありがとうございます。  
した。

子どもは母親の姿を見て  
育つといえます。子どもに  
とって一番身近な母親が、  
交通ルールを守り、模範に  
なること。これが我が子を  
交通事故から守ることにな  
ります。

家庭でのしつけも非常に  
大切です。朝起きて歯をみ  
がき、顔を洗う。これは習  
慣です。これと同じく交通  
ルールを守ることも習慣に  
なるようにしてください。  
家庭でのしつけの主役は、  
何と言っても母親です。

最近、中学生、高校生の



▲新入学児童の下校時安全歩行指導

6月1日現在  
交通事故死ゼロ  
2,410日

●●今月の交通安全標語●●  
車道は  
自分一人の  
ものでない

竹内美保

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

### ▲母の会からお知らせ▼

六月十日（日）、足型ストップマー  
ク設置作業を実施します。  
会員のみなさんのご協力をお願いし  
ます。



# 若年運転者による

# 交通事故をなくしつめり

若者が、自転車が無灯火で乗り非常に危険です。自動車、歩行者にぶつかりやすいので、自分から事故を起こさないよう、ライトをつけるように気をつけましょう。

交通事故の無い安全で住

みよい村づくりは、等しく

住民の願いであります。現

在、青森県警察では「交通

マナーアップ青森90運動」

第一期を展開中です。

過去五年間における四

六月の交通死亡事故の発生

状況をみますと、二四歳以

下の若年者が約半数を占め

ている。飲酒暴走によるも

のが約半数を占めている。

週末、夜間に多発している。

などの特徴がみられます。

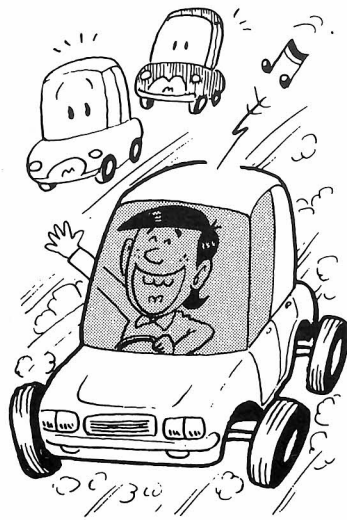
大間警察署及び各交通安

全機関団体では、若年運転

者等の交通マナーを高め、

悲惨な交通事故を少しでも

減少させるため、交通指導



取締り及び各種交通事故防

止活動を強力に展開中です。

交通事故を防止するため

には、何といつても地域の

みなさんが自発的に交通マ

ナーを高めることが一番で

す。今後、広くみなさん方

に若年者の交通マナーアッ

プ、飲酒暴走運転追放など

の呼びかけを行う予定です  
ので、ご協力をお願いします  
す。

・大 間 警 察 署

・大間地区交通安全協会

・大間地区安全運転管理者協会

・佐井村交通安全対策協議会

・佐井村交通安全母の会

## 青森県交通事故相談所 定期巡回相談所開設日程

六月二十一日(木) 午前十時三十分  
午後三時

むつ市市民相談室

## やめよう

## やめさせよう

## 自動車の不正改造

## ●安全な車社会を実現しよう。

運輸省では、自動車の不

正改造車を防止するため、

六月から七月までの間「不

正改造車を排除する運動」

を全国的に展開することと

しています。

この機会に、ぜひ自動車

の正しい利用を考え、安全

で快適な車社会を実現する

よう努めましょう。

なお、この運動の実施期

間中には、警察の協力を得



て、不正改造車を対象とし  
た街頭検査を行いますので  
ご協力をお願いします。

# 税務だより

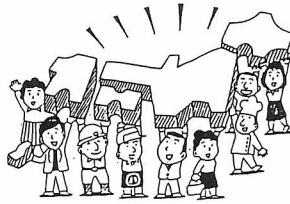
税の相談は  
お気軽に  
税務相談室へ



〈税務相談室青森分室〉

☎0177-23-2379

## 申告納税制度を 支えるために



我が国の税制は、納税者が自ら税法に従って、自分の所得と税額とを正しく計算・申告して納税するという、申告納税制度を採用しています。

税務署では、申告納税制度の基本である「正しい申告と納税」のために広報、

相談、指導、調査を通じて正しい税知識の普及や税負担の公平確保に努めています。また、地方公共団体、税理士会や関係民間団体との連携や協力を得ながら、申告納税制度の定着に努めています。

納税者のみなさん、税を正しく理解し、正しい申告と納税をしましょう。

### 七月二日は 自動車税の 納期限です

納税は、お近くの銀行、信用金庫、信用組合、郵便

## 6月30日は 村県民税(1期), 固定資産税 (2期)の納期限です

=納期内納付にご協力ください=

局のほか、県で指定した農協の窓口でも納めることができます。

納税貯蓄組合に加入している方は、組合を通して納めてください。

▼車検を迎えるみなさんへ  
自動車税の納税通知書の一枚目は、車検に必要な納税証明書となりますので、車検証と一緒に大切に保管してください。

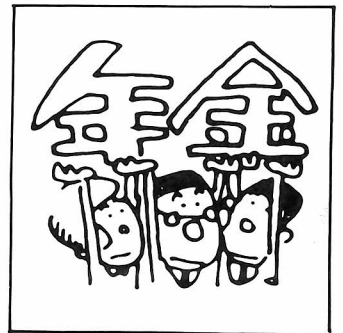
▼納税通知書が届かない場合や、自動車税に関する相談は、お気軽にむつ県税事務所まで。

〒030

むつ市中央一ノ一八

むつ市県税事務所納税課

☎(一三)三一〇五



## 国民年金と個人年金

「国民年金より個人年金に加入しようかな」という話しを聞くことがあります。

国民年金と個人年金は、同じ「年金」といっても性格や役割が異なります。

国民年金は、国の社会保障制度のひとつで、国が運営し、すべての人が助け合っているという相互扶助の制度です。



個人年金は、私的年金といわれ、公的年金などで満たされない個人の様々な必要性にあわせて加入する、いわば貯蓄の一種なのです。国民年金か個人年金かの二者択一ではないのです。国民年金に加入し、その上で自分の老後の生活設計や経済的余裕などを考えあわせ、必要であれば個人年金に加入することなのです。

## 国民年金展の 習字作品を 募集します

県内小学生を対象にした国民年金展の習字作品を募集します。

昨年は、県下全域から二千五百三点もの応募があり、このうち百二十六点の作品が、十月二十一日と二十二日の二日間、弘前市民会館で展示されました。

今年は八戸市内で展示をする予定となっています。

詳しいことは、役場民生相談課の国民年金の係におたずねください。

# わがやわが君

西村 宗



# 児童手当

家庭と子どものしあわせのために

## 児童手当とは

児童手当は、国、都道府県、市町村と事業主が費用を持ちあい、児童を養育する人に児童手当を支給することにより、家庭における生活の安定と、次代の社会を担う児童の健全な育成及び資質の向上を目的としています。

## 児童手当を受けられる人

義務教育就学前の児童を含む十八歳未満の児童を二人以上養育している方で、収入が一定の額未満の場合に、二番目の児童から支給されます。なお、自分のお子さんでなくても、その児

童を監護し、一定の生計関係があれば受給できる場合があります。

## すべての受給者の方へ

受給者の方は、毎年六月中に養育の状況などを確認するため、現況届を出す必要があります。

現況届を出さないと、支給資格があっても、六月以降の手当を受けられなくなることがありますので、必ず提出してください。

## 現況届は

### 六月三十日まで

### 役場・民生相談課



ばくしゅう。むぎあきともいいます。俳句では夏の季語です。夏に秋とは不思議な気もしますが、麦にとつて初夏は収穫の時期——実りの秋にひっかけて、麦の秋、「麦秋」というようになったといわれています。

## 麦 秋

黄金色に色づいた麦畑が見渡す限り続く風景は、初夏の風物詩です。でも、ひとつころはこうした風景を、あまり見かけなくなっていました。それが最近になって、また麦畑が目につくようになりました。昔から田畑の裏作として作られていた麦は、輸入麦に押

されて、国内産は昭和四十八年度には、四十二万トンにまで落ち込みました。それに対して、輸入麦は六百六十二万トンでした。ライフスタイルの洋風化によってパンやビールの需要が増えましたが、その原料は輸入が中心だったのです。それが昭和六十三年度は、国内産が百四十二万トンに増えたのです。しかし、それでも輸入量は、ほとんど変わっていません。麦秋の風景は復活しましたが、もうひとつの夏の風物詩だった麦わら帽子や麦で作ったストローは、あまり見かけなくなりました。

夏は水の季節でもあります。六月一日〜七日は「水道週間」。わたしたちの健康で文化的な生活を支える水道について、理解と関心を深めるための週間です。水道週間の中央行事は、六月一日と二日に東京都新宿区で行われます。わたしたちもこれを機会に、水道の衛生的で有効な利用に努めたいものです。





### 肩こりの直し方

#### 筋肉を 温めてほぐす

へかあさんお肩をたたき  
 ましよ タントントン  
 タントントン……。

童謡「かたたたき」は、  
 家事などで疲れたお母さん  
 の肩を、子どもがたたいて  
 いる光景を歌っています。

肩こりは、首筋、首の付  
 け根、肩甲骨にかけての重  
 苦しい不快感で、疲労やス  
 トレス、不自然な姿勢など  
 が原因で起こります。

肩こりを直す基本は、筋  
 肉を温めてほぐし、血管を  
 拡張させて血液の流れをよ  
 くしてやることです。蒸し  
 タオルで温めるのも一つの



方法。  
 タオルがすぐに冷めるの  
 で、電気アンカや使い捨て  
 カイロで、タオルの上から  
 温めるのもいいでしょう。

肩こりに意外と効果があ  
 るのが、ヘアードライヤー  
 を利用した「温風療法」で  
 す。ヘアードライヤーを温  
 風にして、肩こりの部分か  
 ら十センチぐらい離し  
 て風を当てます。五分  
 ぐらいゆつくりと、首  
 筋から肩のこっている  
 部分を温風で温めると、  
 血行が良くなり肩  
 こりがほぐれてきて楽  
 になります。

【イラスト参照】  
 肩のこっている部分

を、手のひらで軽くなでる  
 だけの「さする」方法も、  
 痛みを和らげる効果があり  
 ます。指で「もむ」平手か  
 握りこぶしで「たたく」の  
 も簡単な「治療法」です。

指で強く押す指圧も効果  
 的です。俗にいう「ツボ」  
 を指圧で刺激し、こりをと  
 るのです。押されて痛いよ

うでしたら、時間をかけて  
 押してもらいましょう。

指圧で押す力は、どのく  
 らいが良いかですが、三キ  
 ログラム程度の指の力が一  
 番効果があるといえます。

体重計を指で押し、三キロ  
 グラムがどのくらいか、力  
 の入れ加減をつかみましよ

水道の水は  
 きれいねおいしいね

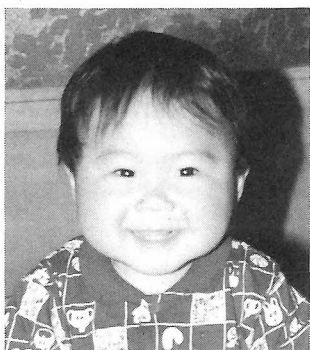
水道週間6月1日～7日



期間中に水道施設の見学を  
 したい方は前日までに役場  
 建設課に申込みください

### 満1歳になります

中村与志美ちゃん  
 矢越 (久美義・美子)



### 戸籍の窓口

5月15日現在

#### ◎お誕生おめでとう

中村 俊 哉(久)古佐井  
 福田 連(一徳)磯谷  
 田中 沙 織(忠幸)福浦

#### ◎ご結婚おめでとう

(東 出 久(古佐井)  
 (堀 部 純 子(豊橋市)  
 (北 田 勝 則(大佐井)  
 (阿 部 敬 子(札幌市)  
 (伊 藤 和 彦(大月市)  
 (木 部 佳 子(原田)  
 (岡 村 正 利(古佐井)  
 (竹 内 洋 子(大間町)  
 (三 上 孝(青森市)  
 (田 中 由香子(福浦)  
 (保 田 武 利(東京都)  
 (福 島 秀 子(古佐井)

#### ◎おくやみ申し上げます

田 中 すす(榮助)福浦  
 宮 沢 岩五郎(キヨ)大佐井  
 小笠原 とみ(信夫)矢越  
 柳 田 サダ(孝二)大佐井  
 松 澤 きの(繁則)原田  
 金 井 てる(正之)福浦

#### 4月30日現在人口(前月比)

男 1,846 (+7)  
 女 1,882 (+10)  
 計 3,728 (+17)  
 世帯数 1,104 (+20)