



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 佐井村役場企画財政課 ☎0175(38)2111

あけまして

おめでと〜っ〜っ〜っ



今年

申年

平成

四年は申年です。

サルカニ合戦にも登場するおなじみの動物です。

ひとくちにサルと聞いても、体重や種類など、実にさまざまです。ゴリラなどは大きいものでは、体重約二百キログラム以上あります。一方、マダガスカルにいる

ミミゲコビトキツネザルは、体重四十五グラムほどです。また、大きなシツポをもち、木の上で生活する原猿（下等霊長類）のなかには、一見リスに似たものもいます。そのほか、オラウータンやチンパンジーなどのように、ヒトニザル（人似猿）といわれる、高等霊長類もいます。

日本に生息しているのは、ニホンザルで

主な内容

- 2~3 年頭のあいさつ
- 4~5 むらの話題
- 6~7 教育だより
- 8~9 原子力だより
- 10~13 保健婦だより
シリーズ
健康情報⑦
- 14~15 国保のしおり
- 16~17 交母だより
- 18~19 おしらせ
- 20~21 税務だより
年金だより
- 22 戸籍の窓口

す。顔とおしりの赤い、おなじみのサルです。ニホンザルの南限は鹿児島県の屋久島、北限は青森県の北端、私たちの住む下北半島です。沖縄と北海道にはいません。

ニホンザルは、昔から日本人に親しまれてきました。昔話はもちろんですが、古事記や日本書記にも登場し、道案内をするサルタヒコノカミは、サルであるといわれ、いまでは道祖神としてまつられています。ことわざにも、サルにまつわるものいろいろあります。だれでも知っているのは「サルも木から落ちる」でしょう。これは、サルを

木登りのベテランとしているわけですが、一方「サルまね」「サル知恵」などになると、サルは笑いの扱いです。

ところで

最近、野生のニホンザルを見る機会が多くなりました。開発で山のエサがなくなつたために里に出て、畑の作物を荒らしたりということが多いと聞かれています。

サルを間近に見られるのは楽しいのですが、やはり野生動物と人間は、適当な距離を置いて共存するのが自然ではないでしょうか。サル年を機に、こんなことも考えてみませんか。

年頭のあいさつ

村 長 石 澤 多佳樹



新年あけましておめでとうございます。

希望に輝く平成四年の新春を、村民のみなさまとともに迎えることができまして、心からお喜び申し上げます。

さて、昨年を振り返ってみますと、異常気象と台風の影響で、稲作は不稔障害により平年作を大きく下回ると同時に、畑作についても相当影響を受けたところがあります。また、水産業においても、一昨年来の磯焼現象により、主産物である昆布漁は皆無に等しい状況であることから、漁家経済が大きく低下したため、

出稼ぎ者が増加の傾向にあり、誠に憂慮にたえないところであります。さらに、林業関係にとっては、木材市場の低迷等により厳しい環境にあります。

今、本村の請情勢をみると、過疎化をはじめ産業構造の脆弱性、農畜産物の自由化など、村経済を取りまく環境は一層厳しいものがあります。村民各位の英知を結集し、この難局を乗り越えていかなければならないと考えています。

一方、時代の潮流となっている高齢化社会への対応、次代を担う人づくりの問題など、解決しなければならぬ課題が多く残されています。このことを踏まえ、特に平成四年度には複合型施設である高齢者生活福祉センターを建設し、佐

井村の福祉サービスの拠点として、高齢者の生きがい対策を図り、お年寄りが家庭や地域で安心して暮らせる高齢化社会を築いていく所存です。

道路環境の整備についても、いよいよ佐井バイパスの計画が具体的な検討に入っている状況であります。議会ともども、この実現のため最善の努力をしていきたいと考えています。

さらには教育の充実をはじめ、観光の振興発展のため、一層努力をしていく所存です。

本年は恵まれた年であることを念願し、併せて村民のみなさまの益々のご健勝を心からご祈念申し上げます。新年のあいさつといたします。

全国地域づくり推進協議会長賞 北海道東北開発公庫総裁賞を受賞

「ラブリーさい」販売事業協議会

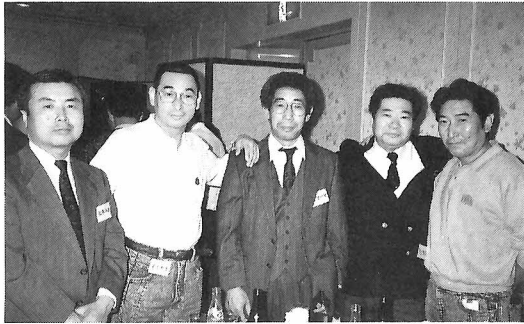
国土庁が、全国まちづくり実践家、民間団体、行政関係者など、多くの方々に交流機会を提供し、まちづくりの事例発表や情報交換を行いながら、地域間の交流と連携を深め、地域の活性化を図るため実施している「地域づくり全国交流会」が、十一月十二日から十三日までの二日間、埼玉県越谷市で開催されました。



地域づくりの事例発表では、佐井村の「ラブリーさい」販売事業協議会（発表者：会長佐井村長代理、助役島野満義）のほか、全国の七団体が、それぞれの活動をスライドを使いながら紹介、発表しました。

昭和六十年に、過疎化の進展と村の活力低下の歯止め策の一つとしてスタートした「ラブリーさい」販売事業は、試行錯誤を重ねな





佐井村人会

ふるさとのみなさん
あけましておめでとござります

あすなろ会



本州のてっぺんから、新鮮な山海の幸を直送します。「ラブリーさい」販売事業の今年度最後の発送式が、十二月十七日アルサスで行われました。

発送式には、農協、漁協、生活改善グループ、商工会などから約百人が参加。新巻鮭、イクラ、甘塩ウニ、切りもち、シイタケなど九品目が手際よくパッケージ



に詰められていました。

郵便局のトラックに積み込まれた「ラブリーさい」ふるさとパッケージは、北海道から九州まで、全国の会員四八八人に向けて送られました。

全国に向けて発送される

「ラブリーさい」ふるさとパッケージ



がらも順調に会員数を増やし、特産物の開発、都市住民との交流などの事業の展開、実践が高く評価され、

全国各地づくり推進協議会長賞並びに北海道東北開発公庫総裁賞を受賞しました。

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、企画財政課まで連絡ください。

みんなの力で 心豊かな青少年を

― 青少年育成佐井村民会議 ―

十一月三十日、青少年育成関係者のみなさんが参加し、平成三年度の総会が開催され、村民総ぐるみで健全な環境をつくり出そうと誓い合いました。

総会では、青少年育成に



十一月三十日、青少年育成関係者のみなさんが参加し、平成三年度の総会が開催され、村民総ぐるみで健全な環境をつくり出そうと誓い合いました。功績のあった団体や個人に対する表彰が行われ、育成団体表彰では、夜回りによる防火実践活動に功績のあった長後小中学校児童生徒会並びに、地域での清掃奉仕活動などを通して、青少年の社会参加活動に功績のあった日の出、青空、原田の各子ども会に表彰状が贈られました。また、青少年補導活動に積極的に参加し、かつ交通事故防止活動に功績のあった東出大氏並びに、地域防犯活動に積極的に参加し、青少年の非行防止活動に功

青少年育成は 地域ぐるみの 活動から！

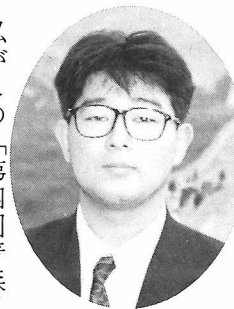
青少年育成村民会議では、あすを担う青少年が、心身ともに健やかに成長することを願い、家庭、学校、地域ぐるみの育成運動を推進していきます。

重点目標として、青少年にとって家庭は人間形成の最も重要な基盤であることから、家庭教育に関する啓発と、健全で明るい家庭づくりのため「家庭の日」の普及運動を推進します。村民のみなさんのご支援とご協力をお願いします。「育てよう 思いやりある子に 強い子に」

績のあった中村喜一氏に表彰状が贈られるとともに、長年にわたり青少年育成村民会議会長として、村民会議の発展に寄与し、昨年退任された竹内勇吉氏に感謝状が贈られました。 続いて、大間地区少年防

第四回青森県青年の船体験記

「青年の船」に参加して得たこと



島野 哲也

ん。もちろん、見かけても物めずらしそうに遠くから眺めているばかりでした。そんな私が中国と韓国へ行って感動したことが三つあります。

私がこの「第四回青森県青年の船」に参加したのは、外国へ行ってたくさんの人々と交流して、たくさんの人々と友達になりたかったからです。その希望は「青年の船」で、中国と韓国を訪問することによって満たされました。参加して本当に良かったと思っっています。ふだん私は、外国人とふれあう機会がありません。二つ目は、私の英語が通じたときです。私は英語が好きですが、あまり得意ではありませんでした。日韓交流会のとき私のそばにいたユンさんは、日本には大変興味がありますが、日本語



地区公民館から学級講座のお知らせ

原田地区公民館

- 1月 伝統芸能伝承教室
料理教室
- 2月 郷土芸能教室
映画教室
- 3月 手芸教室
着付け教室
閉級式



長後地区公民館

- 1月 手芸教室
教養教室
- 2月 芸能伝承教室
舞踊教室
- 3月 ふるさと教室
ふるさと料理教室
閉級式

川目地区公民館

- 1月 芸能教室(子供会)
芸能教室(婦人会)
歴史教室
- 2月 手芸教室
健康教室
ふるさと教室
- 3月 林産教室
閉級式

福浦地区公民館

- 1月~3月 健康教室
映画教室
料理教室
ビデオ鑑賞教室
舞踊教室
閉級式

矢越地区公民館

- 1月~3月 木彫り教室
スポーツ教室
手芸教室
郷土芸能教室
舞踊教室
閉級式

牛滝地区公民館

- 1月 料理教室
スポーツ教室
子育て教室
舞踊教室
- 2月 七宝焼教室
郷土芸能教室
スポーツ教室
漁業展望教室
- 3月 料理教室
閉級式

磯谷地区公民館

- 1月 郷土芸能教室
着付け教室
民芸教室
スポーツ教室
- 2月 舞踊教室
スポーツ教室
手芸教室
ダンス教室

犯弁論大会に出場した、磯谷中二年の横濱篤史くんが「いじめ」と題して、学校で自分がいじめられた体験から、いじめをなくしようとして訴えました。また、長後中二年の細間美香さんは、「非行防止は明るい家庭づくりから」と題して、家族でなんでも気軽に話し合えることが、非行の未然防止と明るい家庭づくりのため大切であると強調されました。

次に、第四回青森県青年の船に参加した島話哲也くす。新役員は次のとおりです。

- ▼会長 野村 義勝
- ▼副会長 奥本 俊典
- ▼監事 新田 常雄



青森県では、次代を担う青年を育成するため、昭和六十年から「青森県青年の船」事業が実施され、今まで佐井村から八名の青年が参加しました。この事業は隔年に実施され、第五回「青年の船」は平成五年に実施予定で、佐井村からは二名の参加を予定しています。

「青年の船」の概要

異つていても、熱意と伝えようとするとする気持ちさえあれば、

人生八十年とよく言いますが、私は、まだ二十歳です。この先どんな人と出会うかわかりませんが、「青年の船」で出会った人達は一生涯忘れません。たとえ八十歳になったときでも、「青年の船」のことを語れる人間でありたいです。

が話せないし、理解できませんでした。私は慌ててしまつても何も言えませんでした。しかし、彼が積極的に話しかけてきて、それに答えるように私も片言の英語ながらもコミュニケーションでできたことを、とてもうれしく思いました。終わりの頃には、彼の愉快なジョークまで解るようになりました。私は中学校、高校で学んだ英語は全く役に立つと思つていませんし、また私の片言の英語でコミュニケーションできると思つていませんでした。私はこのときいくら話す言葉が異つていても、熱意と伝えようとするとする気持ちさえあれば、

最後の三つ目は、旅先で出合った人々と別れるときです。ほんの少し同じ時間を過ごしただけに、なんだか切ない気持ちになつてしまいました。また会うことを約束しても、今度来れるからわからないし、もう一生会えないかも知れない。そう考えると涙が出てきて：



教育だより

見えない糸で結ばれた四年間



長後小中学校

校長 立花由秋

一、地域ぐるみで子どもの教育を・・・私は学校が生きているという言葉が好きです。学校は建物だけではない、まさに生きている子どもたちをかかえ、各種の仕事にたずさわる教員をかかえ、そのときどきに変わっていく、おのずから学校の校風をかたちづくりながら生きています。

その第一はもちろん子どもです。昭和六十三年四月本校に赴任し、子どもの明るい表情と親身なあいさつでした。

子どもは生きものですからもちろん悩まされることもあります。でもよかれあ

しかれ、この子どもたちがわたしたちの学校の子どもたちなのです。この子どもたちの現在と将来のしあわせのために、精一杯の努力をしなければと、赴任されたときの表情をみて、子どもと教師の見えない糸で結ばれる人間関係をつくらなければと、私の決意だったのです。

さて、生きている学校の第二の成因は先生方です。

私は、教育は子どもと教師の心のふれあいであると思えます。そして、子どもに「やりがい」「学びがい」「生きがい」も育ててやる

ことです。子どもに「生きがい」が育っているかは表情を見るとおおよそ察し

つきます。

子どもたちには、その子特有の表情があります。その表情がどう変わっていくかをいち早く見ぬかなくてはなりません。それによって指導方法も考えなくてはなりません。表情の良い子は心も立派です。子どもに学習の目標を達成させ、子どもの考えを生かしてやろうと考えるならば、子どもの見せる表情や特性を見逃がしてはなりません。このことは、教師であれば誰でも考えていかなければならぬ以上絶対になおざりにはできません。

大切なことは、その人個々が本腰を据えてやるからぬかにあるだろう。その教師の指導そのものが子どもの幸福につながるだろう。いわゆる子どもから信頼される教師になれ、子どもを好きになる教師となれ、子どもから好かれる教師になれ、教師と子どもが見えない糸で結ばれてこそ、

佐井村中央公民館選

新年 俳句

西谷 豊彦

神の春史を刻みし大銀杏
茄子漬の濃紺照れし初日の出

大坂 しん

床の間に飾り据えたり鏡餅
いつまでも賀状みとれる孫の文字

石戸美矢子

初詣胸高帯の乙女達
福寿草見れば膨れて春近し

三上 敏

濃き色の帯止締めて年の暮
弾初の色澄みたり琴の爪
浜中 よん

若水を手向けて飲めば喉にしむ

ベランダで拝む初日や我老いし

中谷サツエ

還暦の夫に息子ら屠蘇酒つぐ
去年今年新婚の子と膳向い

川岸キヨ子

湯 陽光を障子に受けて初茶の湯
苦しみは遠くにありて初鏡

田名部ヒサ

老松のゆるがぬ構え大旦那
時刻む音枕辺に去年去年

上山 実

遠き師の筆懐かしき年賀状
農機具の手入れ済ませて注連飾る

川畑 勲夫

雪ありて凧たる朝の初詣
雪降りし中を御神楽門付けす

大石健次郎

風なかに頬染めぬりくる初神楽
土地訛り高め神楽の初揃い

新年 短歌

(八十歳) 中嶋 万吉
去る年も来るこの年も斯く
あらば幸せなりや米寿の我

れは

生涯に悔なきとせば嘘になり
運命とあらば悔なかりけり

石戸美矢子

床の間に飾り納めし七福神
朱の座布団の匂い香ぐわし

子ども会育成組織の 充実・発展を求める



12月29日、アルサスPR広場を会場に佐井村子ども会育成研修会が開催され、各子ども会育成者が多数出席しました。

講師には佐井中学校校長野保氏を招き、現代社会における子どもの考え方や行動及び青少年健全育成推進のあり方について熱弁しました。

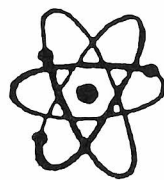
子どもは、表面的な笑顔でなく心からの笑顔で話しかけてくるだろうし、一日一日の学校生活に成就感を与えられるだろう。
私の「経営の信条」として——学校は子どものためにある、——、心と心のあたる教育を——、地域・父母・学校との連携を——。
学校は子どもにとって、楽しい場でなければならぬと思います。そのために専門職である教師として、一日一日の教材研究を怠らず、子どもにとって「わかる授業」をすると共に「優しさ」をもって子どもに接して欲しいと思います。

次に生きている学校の第三の成因は、地域、父母の協力が大事だと思えます。四年間を振り返って見て学校内外の環境整備等に仕事を休んで全戸数喜んで協力してくれたこと、郷土芸能後継者育成に、地域・父母・各団体の協力により、子どもたちが、村芸能発表大会の大舞台で堂々と発表して大拍手を受け、子どもたちに「やればできるぞ」という大きな自信をつけてくれました。
その他、下北を代表して「二十一世紀を考える、子どもサミット」での発表、応募作品、大会等に積極的に出品、参加し、全国、県村に入選入賞し、これを契機に、学習はもろろのこ、すべての教育活動に、

意欲的に取り組むようになりまし。教育は自動車と同じように片輪だけでは走ることができません。
学校と、地域・父母の両輪があつてこそ、教育活動の成果を上げることができると思っています。
地域、PTA父母のみならず、広くは村をはじめ地教委・諸関係機関に、私のような浅学者がご迷惑をおかけしたことが沢山あつたことと思ひます。紙面をお借りしてお詫び申しあげますとともに、ご寛容くださいましたことに衷心より感謝を申しあげます。
終りになりましたが「見えない糸で結ばれた四年間」の絆は一生忘れることはできません。
あらためて、地区会・PTA・父母・諸団体・村当局・教育委員会・関係諸機関の皆様にご心からお礼申しあげますとともに、今後の益々のご発展をお祈りいたします。

南天の傍に植えおく福寿草
黄金色なす花はじけ咲く
大坂 しん
風雪に枝葉を伸ばし耐え忍ぶ松老木の厚き皺皮
浜中 よん
足腰に痛み覚える常なれど心新たに年を迎える
上山 実
豊作といえぬ一年振り返り香の立つ薫もて注連縄纏れり
俳句
三上 敏
葉牡丹の鉢に溢れてならびけり
衿巻の色やわらかに冬を待つ
つ
上山 実
定年を終えし三年の農日記
秋雨や草瀬に捨てし独り言
大坂 しん
初漁の船出見送り立ち祈る
川畑 勲夫
爆ぜて咲き散りて咲きゆく
花火かな
西谷 豊彦
初日影霞に混る銀杏の実
田名部ヒサ
湖上の鮭母なる川に命尽き

川岸キヨ子
桐一葉舞いて晩年見え隠れ
中谷サツエ
雨上り紅葉の中に雲立ちぬ
短歌
（松谷村長）宮川 年晴
村長が変り果ててぞ還りたるそのあかときに雷鳴りわたる
湾内は鏡の如く照り映えて小春日和の師走は楽し
目時 道枝
すがれ野に暗き二つの沼ありて六ヶ所PR館は毎日見下ろす
過疎の村過ぎゆく時雨の破れ軒に干し大根は日ごと瘦せゆく
国境の秋のトンネル越ゆるごとに無口となりぬ秋田は冬か
上山 実
秋深き気配のひとつ風なきに山の落葉の動くことあり
大石健次郎
恩愛の逝きし人々想いおる夜は凧の流れゆくまま
寝不足のつづく幾夜か机よりととりし目薬ひりひり沁みる



原子力だより

原子力発電所先例地視察研修

参加者（一般住民）募集について

現在、佐井村に隣接する大間町において、電源開発株式会社により原子力発電所計画が進められています。

この動きについて、広報やパンフレット等によりお知らせしたり、実際に原子力発電所を見て「原子力とはどのようなものか?」「地元の状況はどうなっているのか?」などを肌で感じていただき、原子力発電に対する理解を深めていただいています。

今般、再び左記の要領で先例地視察研修参加者（一般住民）を募集します。より多くの村民（特に未視察者）の参加をお願いします。

〔視察日程及び視察先〕

△Aコース▽

二月十八日(火)～二十日(木)

静岡県浜岡原子力発電所

△Bコース▽

三月十日(火)～十二日(木)

静岡県浜岡原子力発電所

〔研修内容〕

視察行程編成の参考とさせていただきます。左記の中から希望の研修内容を選んでください。

① 発電所概況説明―発電所

構内見学―地元（隣接）役

場・漁協との懇談

② 発電所概況説明―発電所

構内見学―地元（隣接）施

設の視察

〔募集対象者〕

以下の条件を満たしている方に限らせていただきます。

① 満十八歳以上の村民

② 原則として、今までの原

子力発電所視察研修回数が

一回までの方

〔募集定員〕

- ・各コースとも先着順にて二十名までとします。
- ・定員を超えた場合には、第二希望に変更していただく場合があります。

〔申込み方法〕

別紙「参加申込書」に記載のうえ、A・Bコースとも一月三十一日(金)までに、役場企画財政課に提出して

ください。

〔通知方法〕

視察参加者には、詳細日程を別途通知します。

〔その他〕

- ・村主催の視察研修としますので、費用は佐井村の条例に基づき支給します。
- ・視察実施前に、事前説明

会を実施します。

- ・視察参加者全員に、アンケート調査を行います。

- ・申込み人数が少ない場合や、視察内容の都合などによっては、日程・視察先の変更をお願いすることもあります。

- ・視察には、村及び電源開発株式会社の職員が随行します。



各種団体における原子力発電所 先例地視察研修の進め方について

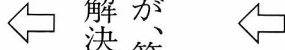
現在、原子力発電所先例地視察研修は、「一般住民」と「各種団体」とに区分して実施しています。そして、一般住民の原子力発電所先例地視察研修の目的は、原子力発電所を実際に見ること（原子力発電所の安全性について確認すること等）に重点をおいています。一方、各種団体の原子力発電所先例地視察研修の目的は、原子力発電所の安全性について確認すること等とともに、各種団体の振興・発展に役立てることに重点をおいています。この各種団体の視察目的を果たすために、各種団体の原子力発電所先例地視察研修は、左記の要領で実施しています。

なお、各種団体の原子力発電所視察研修の実施にあたっては、役場企画財政課に随時申込みください。

▼第一段階
各種団体が、自団体の現在の問題点・課題を把握する。

▼第二段階
各種団体が、第一段階で把握した問題点などを、どのように解決していくか等の検討を行う。

▼第三段階
第二段階で検討した問題点の解決に向けて、先例地視察が有効なものについてはこれを活用する。



先例地視察を活用するに

あたり、①事前説明会の開催

（先例地視察研修者への視察研修目的の周知徹底）

と②事後報告会の開催（先

例地視察研修を今後の各種

団体の振興に役立てるた

め）と③視察参加者全員に、

アンケート調査をお願いします。

今後、原子力発電所視察

研修を随時実施していくこ

ととしていきます。要望、

不明な点などにつきまして

は、役場企画財政課までお

問い合わせください。

お問い合わせください。

今までの視察状況について

平成3年12月まで（昭和59年より実施）の視察実績は、実人員で1,054人、延人員で2,550人です。

(視察回数実績)

視察回数	1回	2回	3回	4回以上	合計
実人数	496	253	120	185	1,054
延人数	496	506	360	1,188	2,550



保健婦だより 寒い季節には “要注意”



冬の健康法

冬の代表的な病気といえば、だれもが頭に描くのは風邪です。「風邪症候群」におかされる人は、年間、千人中30.8人となっており、さらに感染症であるインフルエンザを加えると医療費は健康保険請求額だけで毎年五千億円を超えるだろうとさえいわれています。もちろん、厳しい寒さの中の病気は何も風邪に限ったものではなく、高血圧や心臓病など、普段から持病をもっている人などは、寒さが原因で発作を起す危険があります。

ここで改めて、そういった寒い季節に注意すべき病気を見直してみましよう。

こんなにもある恐しい冬の病気

とくにお年寄りの場合、寒くなつていちばん心配されるのは、なんととっても血圧です。夏だと気温が高いため、人間の体は体温を下げようとして発汗作用が活発となり、血管も開いた状態が保たれるところから血圧は下がってくるが、逆

に冬は寒さにより体温が下がるのを防ごうとして血管は縮んだ状態になります。こうなると、細くなった動脈に十分な血液を送るためには、どうしても強い圧力を加えなければならなくなるので、血圧が上がってきます。毎年、十月から十一月

にかけて急に高血圧の人が増えてくるのは、そういったことが原因しているからです。

当然、血圧は上がり、そんな状態が長びけば、いろいろな症状も出てきます。代表的な病気として何があらでしようか。

一つに、動脈硬化。動脈硬化とは、その名が示す通り、動脈が硬くなってくる病気。細い動脈に起こる細動脈硬化は、眼に見えない末端の血管が硬化するため血圧にも左右されやすく高血圧症状がつづくこと必ずこの細動脈硬化は起こります。しかも、動脈が硬化すれば、血管の弾力性は失われ、そのためにますます血

圧は上がってくるし、さらに血液の流れが悪くなるところから、血管の内壁にはコレステロールが付着しやすく、それによってまた血圧を押し上げるといふ悪循環。症状がもつと進み、やがて、腎臓の動脈などにまで硬化が進めば、腎臓から放出される昇圧物質（レニン）の働きで、血圧がますます高くなります。

では、そんな動脈硬化状態が進んでいるところに、寒さで血管が収縮したりすれば、はたして私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。

「最悪の場合、脳出血や脳血栓、あるいはくも膜下出血などの脳血管障害を起

こしかねない」と言われています。なんとも恐ろしいことです。

これらの病気の症状について見てみましょう。

脳出血……これは脳の血管が破れることによって、周りの組織を破壊したり、脳内に血のかたまりをつくって脳を圧迫し機能障害を起こしてしまう病気で、以前は脳溢血と呼ばれていました。突然激しい頭痛とともに発作が出て、意識障害や半身マヒを起こしたりします。誘因としては過労や精神的な不安、入浴、寒冷などがあげられ、ことに血圧が200mmHgを超えている人の場合は要注意。寒いときにいきなり出たりしたとき、

1月の保健事業



- 6日(月) 健康相談日
- 13日(月) 受付時間
- 24日(金) 午前9時～12時
- 28日(火) 場所 役場・健康相談室
- 電話での健康相談も受付しますので、お気軽にご利用してください。
- 13日(月) リハビリ教室
- 場所 アルサスしおさいホール
- 時間 午後1時～3時
- 20日(月) 母親教室及び妊婦検診
- 場所 役場和室
- 時間 午後12時30分～午後3時
- 24日(金) 乳児相談・離乳食調理実習
- 場所 役場和室
- 時間 午前10時～正午
- 対象 平成3年5月～9月生
- 30日(木) 老人健康教室
- 場所 古佐井農業研修センター
- 時間 午後1時～3時

もつともかかりやすい病気が
です。

脳血栓……脳の動脈に血の

かたまりがたまってしま
うために起こる病気で、その
血管から栄養を受けている
脳組織が、血液が送られな
くなることによって破壊さ
れます。昔は脳軟化症と呼
ばれていたもので、動脈硬
化や糖尿病などで血管に狭
窄ができて起こることが多
い。めまい、頭痛、舌のも
つれ、手足のしびれなどが
みられ、ひどくなると半身
マヒとか昏睡(意識がなく
なる)状態に陥ったりする
こともあります。発作をく
りかえす傾向があり、症状

もそのたびに悪くなってい
くので、これもまた要注意。
脳塞栓……心臓弁膜症とか

心内膜炎、心房細動など
によってできた血液のかた
まりが脳動脈につまって起
る病気。症状については脳
血栓とほとんど変わらない
が、発作が急にくることが
多い。高血圧がつづいてい
るうえに、寒いところに出
て血管が縮んだりすると、
心臓衰弱にもつながって、
突然こんな病気に襲われる
こともなきにしもあらず。
くも膜下出血……脳を覆っ
ている膜を「くも膜」とい
うが、そのくも膜と脳の間
にある細い動脈にこぶ(動

脈瘤)があつたりすると、
血圧が急に上がったときな
どその部分が破れて出血す
る。これがくも膜下出血で
す。頭痛がひどく、悪心や

嘔吐があり、やがて意識が
なくなつてきます。発見さ
え早ければそれほど危険
はないが、それでも発見が
遅れて死にいたる例も決し
て少なくありません。
狭心症……動脈硬化などが
原因で心臓を養う冠状動脈
に送られる血液の量が少な
くなつたり、あるいは冠状
動脈自体が動脈硬化を起こ
したりすると、十分な血液
が心臓に送られなくなるた
めに酸素が不足し、それに
よつて胸が締めつけられる
ように息苦しくなつたりす
ることがあります。しばら
く安静にしていればやがて
発作はおさまるが、高血圧
の人は、寒い朝などに発作
が起こりやすいのでとくに
注意。

てしまう病気で、それがた
め、心臓の筋肉が酸素や栄
養不足から壊死状態となり
急性の場合には30%以上の
人が死にいたりします。なん

の前ぶれもなく突然起こる
ことも多いが、大半は前兆
として狭心症と同様に前胸
部、とくに乳房のあたりに
強い痛みが急に襲つてきた
りします。
ところで、こういった病
気もさることながら、年を
とつてきたらやはり風邪に
ついては細心の注意をは
らつておくべきです。たか
が風邪ぐらいと思つていて
も症状が進めば気管支炎や
肺炎などになつたりするこ

ともあります。年とともに
体の抵抗力は弱まり、そう
いった危険性もいっそう高
くなります。現に60歳、70
歳ぐらゐまでは、心筋梗塞
や脳血栓などで死亡するも
のが多いが、80歳以上にな
ると、とたんに肺炎などの
感染症で亡くなつてい
る例が多くなつてい
るのです。

風邪をひいて、いつまでも
熱が下がらなかつたりした
ときには、一応肺炎を疑つ
てみることで、悪くすれ
ばその肺炎が原因で敗血症
を起こすこともまれにある
ので、決してあなどれませ
ん。

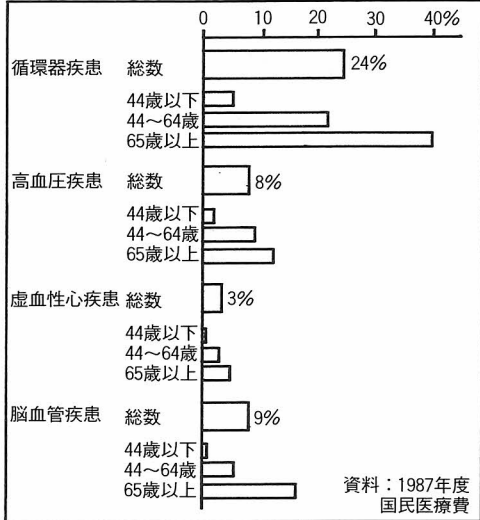
予防には寒さからの回避がいちばん

こうした恐ろしい病気が
ら身を守るためには予防を
心がける以外に方法はあり
ません。

これからの季節、とくに
血圧に注意。高血圧という

病気は、本来、自覚症状の
ない病気でですから、なか
にはまったく無頓着でいる人

一般診療費のうち循環器疾患の占める割合(1987年)



資料：1987年度
国民医療費

高血圧を含む循環器疾患の治療を目的として医療機関を訪れるものは他のいかなる疾患よりも多い。1987年度国民医療費によると、わが国の一般診療費のうち循環器疾患の占める割合は、24%となっている。このうち高血圧性疾患は8%、虚血性疾患は3%、脳血管疾患9%であり、いずれも年齢の上昇とともにその割合は増加している。

自分で測るのもよし。ただし、この場合はかならず時間を決めて測ること。

血圧は寝ている間がもっとも低く、朝方から次第に上がっていく、刺激の多い午後にはちばん高くなる。一般的には朝の、それも食前に測るのがよい。

昔から、脳出血は一にかわや(便所)、一二に風呂場がもっとも起こりやすい場所。明け方、暖かい布団から出て、寒い室外のトイレなどに立つときには、できるだけ暖かい格好をしていく。浴室や脱衣場も意外に寒いものだから、入る前に脱衣場を暖め、浴室内はあらかじめ風呂のフタをとっておくだけでも暖まるのでそうした上で入るようになる。

部屋の温度は16〜18程度が適温といわれているが常に室内を快適な温度に保つことは不可能であり、ことに明け方ともなるとほとんど冷えきってしまったているのが普通。そんなときに

は着るもので調節をとる以外にない。



暖房のきいたところから外に出るときなど、血管が開ききっていたのが、急に寒気に触れれば血管が収縮。お年寄りにとつてもっとも危険な一瞬。そんな寒い日の外出には、必ず一枚余分にセーターなどを用意しておき、さらに面倒でも暖かい室内に入るときには、羽織っているものを脱ぎ、外に出るときまた羽織るといった心がけだけでは忘れずに。

よく昔から「老いは足か

ら」といわれているが、血管が細くなってくると、足

への血液の循環は悪くなる。事実、血圧の高い人が、計る前に足をマッサージすると、それだけでも血圧が4〜5mmHgは下がるとさえいわれているほど。いかに足の血液の循環が血圧に大きな影響を及ぼしているかの証拠。

「頭寒足熱」という言葉もあるように、足を暖めることは大切。寒さに合わせ、靴下は厚手のものを何枚かはくのも方法。ただし止める部分(ガーター)が

シリーズ健康情報⑦

「髪の毛の健康を考える」

① はじめに

現在わが国で脱毛、薄毛、抜け毛などに悩みをもつ人たちは男女合わせて70万とも80万ともいわれています。そのため、ここ数年、毛髪に関するさまざまな情報があふれ、なかには明らかに誤った内容と思われるものもあります。

昔から「髪は女の命」といわれるように、女性の髪の毛に対する想いは深いものがあります。近年は、女性のみならず男性も髪への関心が非常に高く、とくに若い男性のなかには薄毛、抜け毛が心配のあまり勉強が手につかないという者もみられています。そして、このような悩みをもつ人たちには、育毛、養毛についてのいろいろな情報を頼りに対処する方法を探し求めています。誤った情報を信じたために間違った処置を行

い、いつそう悩みが深くなったりすることのないように、正しい知識を身につけましょう。

② 毛の成長

● 毛周期

毛はある期間成長したあと、その成長を休止して抜け落ち、再び新生されて成長することをくり返しており、これを毛周期(ヘアサイクル)と呼びます。毛周期は、成長期、移行期、休止期の三期に分けられ、毛は成長期にのみ生産されま

す。自然に抜けた毛が再び生えてくる場合、毛先は細くがたっており、徐々に太さを増して、やがて本来の太さになっていきます。したがって、毛を切ることさえしなければ、すべて毛先は細くがたった状態でこれを毛尖と呼びます。つまり、自然に抜け落ちた毛の先が

あまりきついのは避けること。それによって足をしめすぎ血行を悪くすることもありえるからです。

雪道などを歩くとき、足下からの冷えは相当に厳しい。ときには爪先の感覚までなくなってしまうことさえある。こんなときは血管が収縮しっぱなしになってしまうかと考えるといかにも

まさかのときに備え、こんな注意を

寒い季節の病気を予防するには、寒さから身を守ることが第一。だからといって、部屋の暖房にはくれぐれも注意すること。

ことに最近では、アルミサッシの普及で、部屋の気密性が一段と増してしまっています。その中で酸素を消費し、一酸化炭素などの排気ガスを放出する開放型の石油ストーブやガスストーブで暖房すれば、悪くすれば酸欠状態や排ガスによる中毒も起こしかねない。ストーブをたいているときは、こまめに部屋の空気を入れ替え

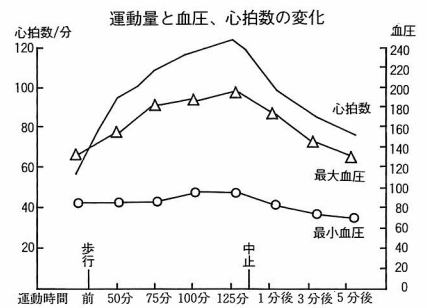
恐ろしい。

「歩くだけでも血行は良くなります。本来、運動をしていると、そのときは血圧は上がるが、一定の運動を続けているうちには日常の血圧もしだいに下がり、同時に血中のコレステロールなども低下してくるので動脈硬化にもいいということですよ。」

ることが大切。

同時に、のどや鼻の粘膜の保護には適度な湿度を保つことが必要で、空気が乾燥しているようならば、加湿することも風邪などから身を守るコツ。

食べ物については、塩分と動物性脂肪は必要以上にとらないこと。むしろ同じ脂肪類なら魚を食べた方がいいし、野菜や果物も高血圧にはぜひお勧めです。病気に対する予防はやってやりすぎることではない。だが、そこまで気をつかっていても、いつ何時おそつ



てくるかわからないのが病気です。まして高血圧や心臓に障害をもっている人など、なにがきっかけで発作を起こさないとかがざらな。症状がひどければ、倒れた瞬間に気を失ってしまふことだってなきにしもあらず。

そんなまさかのときの心がけとして、外出するときには、連絡先をメモして常に持っているようにしたいものです。できれば、血液型とか、病気のある人は、その治療中の病名とか、行きつけの病院の連絡先、さらにいま飲んでる薬などももっていると、担ぎ込まれた先の医者もかなり助かります。

細くががっていた場合は一度も切ったことのない毛であり、その長さを測ることによってその毛の寿命が推定できます。このように、頭毛には常に、成長期、移行期、休止期の各期の毛が混在しているわけであり、通常、頭毛全体に占める休止期の毛の割合は10〜20%と考えられています。

● 毛の成長速度

頭毛の成長する速さは一日に0.35〜0.4mmといわれ、あごひげ、眉毛あるいは恥毛など他の毛に比して最も速いです。

● 自然の抜け毛

自然に抜け落ちる頭毛を数えることは、非常に困難。一般には、仮に80本前後の抜け毛があっても異常ではないと考えられています。

③ 脱毛症および異常毛、白髪

● 男性型脱毛症

男性特有の脱毛症（いわゆる若げ）で、最近では、女性にもみられている。

● 脂漏性脱毛症

頭部に発生した脂漏性湿疹に伴って、休止期毛が脱

毛する。

● 分娩後脱毛症

妊娠三ヶ月前後から、全頭髪に対する休止期毛の割合が明らかに減少する。

● 飢餓性脱毛症

ダイエットなどの影響で極端な低エネルギー食となった場合に、脱毛をみることもある。

● 円形脱毛症

成長期にある頭毛が、なんらかの原因で栄養障害毛となり脱毛する。

● 異常毛

結節性裂毛、縮毛

● 白髪（しらがり）

老化現象の一つで、個人差も大きく、現時点では、根本的に治すことは不可能である。

④ おわりに

髪にいきわたる栄養が不足していれば、髪だけをどんなに手入れしても、髪を健康を保つことはできない。さまざまな食品をバランスよく組み合わせ、多くの種類のたん白質をまんべんなくとり、内からの栄養補給をはかることが大切です。

国保のしおり

老人保健法の改正

寝たきりのお年寄りにふさわしい 医療と生活、両面からの サービスを提供

人口の高齢化が進む日本にとって、老人問題は、いまや切実なものとなっています。そのなかで、私たちの老後における健康の保持や、適切な医療の確保を目的とした老人保健法の一部を改正する法律が、平成三年九月二十七日に国会で成立し、十月四日に公布されました。

老人保健法が改正されたことによつて、何がどう変わるのか、その主な内容と、いつから施行されるのかを紹介いたします。

詳しくみてみましょう。

老人訪問看護制度を創設

▼今回の老人保健法の主な改正点は、次に挙げるとおりです。

自宅で訪問看護が受けられます

○老人訪問看護制度の創設

○介護に着眼した公費負担割合の引き上げ

○一部負担金の改正

○老人保健施設の入所対象の拡大

▼それでは個々について、

心身の機能が低下したお年寄りも、できるだけ住み慣れた我が家で暮らせるよう、在宅介護支援策が充実されます。

かかりつけの医師の指示に基づき、「老人訪問看護ステーション」から看護婦が、お宅へ訪問し、介護に重点を置いた看護サービスをしてくれるようになります。

例えば、病状の観察やリハビリ、体を拭いてくれるなどのサービスです。

この老人訪問看護制度は、平成四年四月一日から施行されます。

公費負担割合を引き上げ

介護に着目し、

三割から五割へ

介護的要素に着目して、老人医療の公費負担割合が、次に挙げるものについて、現行の三割から五割に引き上げられます。

①老人保健施設療養費

②看護・介護体制の整った老人病院の入院医療費

③老人訪問看護療養費

④精神病院の老人性痴呆疾患療養病棟（痴呆患者収容治療料承認病棟）の入院医療費

①と②については、平成

みなさんの財産雇用保険を

正しく理解しましょう

むつ公共職業安定所

雇用保険の失業給付は、失業中の労働者の生活安定を図ることにより、その求職活動を援助し、早期求職に資するため支給されるものです。

給付金は、労働者と事業主の保険料、そしてみなさんの貴重な税金でまかなわれています。

保険は、働いている間はもらえないのです。しかし、就職就労を隠したまま支給を受けるといふ、正しくないやり方をしてしている人が、依然として後を絶ちません。

このようなことが続くことは、みなさんのことを考えて作られた雇用保険制度の健全な運営を著しく阻害することに他なりません。

このようなことのないように、十一月から来年一月までを「雇用保険「さわやか受給」推進月間」と決めました。この趣旨をご理解いただき、雇用保険を正しく受給できるように、ご協力をお願いいたします。

「雇用保険

さわやか受給で

クリーン求職を」

「安全で明るい出稼ぎ月間」実施中

1月1日から1月31日までの1ヶ月間は、「安全で明るい出稼ぎ月間」です。

この出稼ぎ月間は、出稼ぎに伴う諸問題の発生を未然に防止し、出稼ぎ労働者の安全就労と留守家族の不安を除去するため実施するものです。

◎スローガン

- 安全就労、賃金支払の確保
- 事故見舞金給付制度への加入促進
- 有給休暇の普及促進

◀医療費の状況▶ 〔9月診療分〕

(単位：円)

国保 (若人分)

加入者数1,909人

区 分	件数	日数	医 療 費	一件当医療費	一人当医療費
入 院	24	359	4,951,250	206,302	2,594
入 院 外	764	1,405	9,467,180	12,392	4,959
歯 科	144	410	2,308,930	16,034	1,209
薬剤の支給	75	103回	488,470	6,513	256
計	1,007	2,277	17,215,830	17,096	9,018

退職者医療

加入者数 57人

区 分	件数	日数	医 療 費	一件当医療費	一人当医療費
入 院	2	34	460,900	230,450	8,086
入 院 外	33	68	399,760	12,114	7,013
歯 科	5	13	56,430	11,286	990
薬剤の支給	2	2回	5,840	2,920	102
計	42	117	922,930	21,975	16,192

老人医療

対象者数 456人

区 分	件数	日数	医 療 費	一件当医療費	一人当医療費
入 院	17	378	5,015,760	295,045	10,999
入 院 外	429	987	8,781,780	20,470	19,258
歯 科	16	35	252,290	15,768	553
薬剤の支給	54	76回	604,020	11,186	1,325
施設療養費	2	60	453,540	226,770	995
計	518	1,536	15,107,390	29,165	33,130

ただし、低所得者の入院については、一月三〇〇円(二か月限り、その後無料)が現行どおり据え置かれることになりました。

また、平成七年度からは、消費物価の変動率にに応じ

四月一日から、また、③と④については、平成四年四月一日から施行されます。

一部負担金を改正

一月一日から段階的にお年寄りが医療機関の窓口で支払う一部負担金は、下表のように改められます。



が現行どおり据え置かれることになりました。

また、平成七年度からは、消費物価の変動率に

	平成3年12月末まで(現行)	平成4年1月1日~平成4年度	平成5・6年度
外 来	800円/月	900円/月	1,000円/月
入 院	400円/日	600円/日	700円/日

65歳未満でも施設利用OK

家庭介護困難な
初老期痴呆の方

当分の間、家庭での介護が困難な初老期痴呆の方については、六十五歳未満でも老人保健施設を利用できるようにになりました。

これは、平成四年一月一日から施行されます。

赤十字介護法講習会

日赤県支部から、須郷振興課長と和久参事を迎えて十一月十八日、農業研修センターで介護講習会が開催され、村内各地区から四十名が参加し、講義、実技について熱心に学んでいました。

和久参事を講師とした家庭看護法では、「お年寄りの身になって」というテーマで、老人病の特徴、老人の心理についての講義を受け、実技では、寝たきり老人の洗髪の仕方などを学びました。

また、須郷課長を講師と



した救急法では、骨折固定法と止血の方法などを、実際に参加者一人一人が実技を行って学ぶなど、いずれも、どこの家庭にでもある道具(ゴミ袋やなべ等)で行うことができ、大変参考になった講習会でした。

交母だより



佐井村
交通安全母の会

交通安全家族会議

古佐井 下牧 善一さん宅

〈家族構成〉

善一 六十九歳
カノ 六十六歳
(客)岡村義道 六十七歳

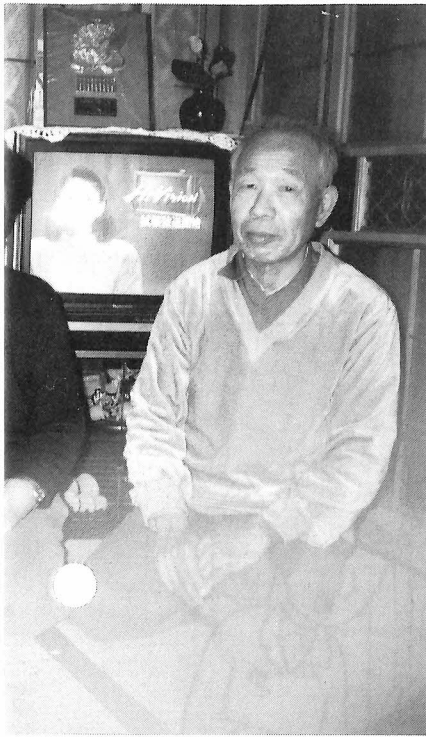
会 おじやまします。
カ どうぞ上がってください。
い。
会 善一さんは、オートバ
イに乗っているようです
が、もうどのくらいにな

りますか。

善 もう十五年くらいにな
るかなあ。

カ そういえば、去年だっ
たか、安協の総会で、十
五年の表彰状を頂きまし
た。

会 そうですか。それはお
めでたうございます。無
事故、無違反だからもら
えるんですよ。今後も頑



1月1日現在
交通事故死ゼロ
2,989日

1月12日で
交通事故死ゼロ
3,000日の目標が
達成されます。
＝みなさんの協力をお願いいたします＝

張ってください。

今、そろばんの方は？

善 今、奥戸(火・木曜

日)磯谷(土・日曜日)
とやっています。

前は、易国間へも行っ
てたけど、今年やめまし
た。佐井の方は、正村さ
んにやってもらってま
す。

会 昨日、社会福祉大会に、
二人で出席していました
ね。

カ はい、グレート小鹿さ
んの講演よかったです

飲んで乗る あなたは天国 家族は地獄 ——— 交通安全は家庭から

県内の交通事故概況

(平成3年)

青森県交通対策協議会

	11月	累計	死者のうち シートベルト	飲酒運転による死者	20
発生	647 (707)	6,945 (7,061)		着用義務者 (着けなければならない人)	60
死者	23 (12)	124 (125)		非着用者 (着けていなかった人)	50
傷者	760 (858)	8,477 (8,688)		うち、着けていれば 助かったと思われる人	14

() 内は前年。累計は1月から
年末年始の交通安全運動(平成3年12月15日～平成4年1月5日)
1 飲酒運転の追放。 2 シートベルトの正しい着用の徹底
運動の重点 3 子供と高齢者の交通事故防止 4 違法駐車の手止め出し
5 冬道の安全運転の推進

シートベルト しめる心が 身を守る

今月の交通安全標語

いねむりうんてん
うんてんは

あなたの命を

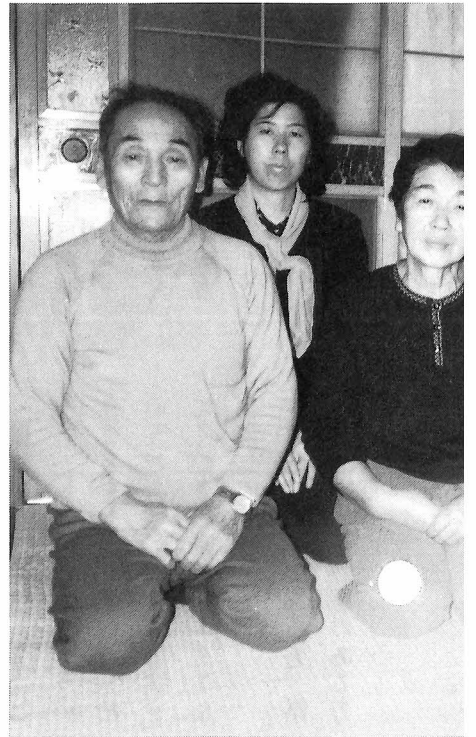
ねらってる

よゆうをもって

あせらずおこらずね

中西 泰寛

広瀬 加奈



ね。なにか大変苦労したみたいで、力道山の弟子だったとか。

会 そうですね。昔はよくテレビで放映して、プロレスを見て血圧上げたとかいう話ありましたね。

家のおばあちゃんも、最初は後ろの方にいたのに、だんだん前に進んでやれ！それ！と声をかけていました。

老人クラブの方には？

カ はい。二人で入っています。会費一人千五百円で、六十歳以上は老人クラブに入るよう勧めてくださいと言われているのですが、なかなか…。

会 そうですね。母の会も皆会員ですよと言っていますが、なかなか浸透し

なくて。いつも老人クラブのみなさんには、協力していただき、本当にありがたいと思ってます。

カ 婦人部も忙しくて。この前も、むつ市で下北交流会があり行ってきました。

会 以前老人クラブに交通安全部があったと記憶していますが？

カ はい。古佐井は私と宮野会長で、大佐井は樋口さんと坪谷さんと、亡くなった畠中さんの五人でした。

会 今は何か活動しているんですようか。

カ 以前は、大間警察署からきて、交通安全教室とか映画とかやっていました。この頃はなにも。

会 そうですか。私たちの方で、大間警察署に相談してみます。

カ はい。何かやってください。されば。

岡 今、小屋でストーブに火たいできたんだ。

会 何かやってるんですか。

岡 シイタケ栽培やってるのさ。寒いして凍れば大変なもの。

カ 忙しいときは、私も袋づめの手伝いに行くときもあるよ。

会 ふだんオートバイに乗っていて、危ないと思うときあります。私だったらいつもだけど。

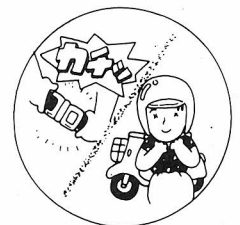
善 そうだの。土木工事しているときは気をつけなければ。段差があるし、夜は見通し悪くてね。

奥戸の方は、なかなかだしての、少しくらいクラクション鳴らしてもよけないし、駐車はしているし、スピード落として走るけど。

岡 本当だ。前に森林の仕

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

事していて、車に乗っていたとき、飛び出して、人をよけて店につ

会 車のほうがよけてくれると思っ歩いていてる人が多いうして。人をひいてしまえば大変なもの。

岡 あそこが一番おつかねよ。

カ この前も、山崎商店の前の交差点で何か？

会 はい。交通事故でした。一時停止の標示になってるけど、カーブミラーにばかりたよって、いつも危ないのよね。やはり自分の目でしっかり確かめなくては。

カ この前、中学校吹奏楽定期演奏会ときも、無灯火が多かったよ。つけせ！とおこったけど、つ

けない人多くてね。こまったものだ。

会 息子さんは今？

カ 東京でコンピューター関係の仕事しています。この前のお祭りのときに帰ってきました。三年半ぶりかな。

会 まあそうですね。

カ 石の上にも三年といいますが、頑張っています。ところ、下牧さんの名は、このへんではあまり聞きなれないけど。

会 そうなんです。これからはお体に気をつけて交通事故にあわないよう頑張ってください。

今日はどうもありがとうございました。



農業用免税軽油の申請を受付します

平成四年に使用する農業用免税軽油の申請を、次の日程により受付します。

免税軽油の申請ができる人は、農業を営む人で、軽油を燃料とするトラクター、耕うん機などを使用して農作業を行う人です。

▼受付年月日

平成四年一月十七日(金)

午前九時～午後四時

▼受付場所

役場企画財政課税務係

▼持参するもの

△今回新しく申請する人▽

・印鑑、耕作反別証明書、申請機械(トラクターなど)

の譲渡証明書

△継続して申請する人▽

・印鑑、耕作反別証明書、免税軽油使用者証、(機械を買替えなどで変更する人は、機械の譲渡証明書)

△手数料(県収入証紙)▽

新規・更新または使用者証を書換える人三五〇円

△その他▽

返信用の封筒に、住所、氏名を記入のうえ、返信用の切手(簡易書留分として三二二円)を添えて提出してください。

※申請は、できるだけ指定の日にするようお願いいたします。なお、不明な点がありましたら、むつ県税事務所へお問い合わせください。

☎二二一八五八一内二〇八

あなたの声を県政に!

＝県政モニター募集＝

県では、県政について「こうしたらどうか」「こういうことをやって欲しい」というご意見、ご要望を寄せてくださる県政モニターを募集しています。

県政に関心のある方、県政に協力する熱意のある方

の応募をお待ちしています。

▼応募資格

県内に居住している満二十歳以上の方であればどなたでも可。

ただし、議員、公務員、行政相談委員、国やその他の公共団体のモニターになつていらっしゃる予定の方、昭和六十二年以降に県政モニターを経験した方は除きます。

▼募集人員 三十名

▼委嘱期間 平成四年五月一日から二年間

▼仕事 ①アンケートに対する回答(年約四回) ②県政に対する意見や提言の提出(随時) ③県政モニター会議への出席(委嘱された年のみ一回)

▼謝 礼 一年ごとに記念品を差し上げます。

▼応募方法 官製はがきに必要事項を記入して、平成四年二月十

水産修練生を募集します

青森県水産修練所では、平成四年度水産修練生を次のとおり募集します。

▼応募資格

中学校卒業以上二十五歳未満の男子。

▼修業年限 一年

▼教育内容

水産基礎知識及び技術。

▼資格取得講習等

四級小型船舶操縦士、第二級海上特殊無線技士、(レーダー、電話甲)、ガス溶接、アーク溶接、FRP材補修技能。

▼募集定員

四十名(全寮制)

▼願書締切 平成四年二月十二日(水)

▼問い合わせ

青森県水産修練所

☎〇一七八(三三)〇〇四九

海員学校生徒を募集します

国立宮古海員学校では、平成四年度生徒を次のとおり募集します。

▼受験資格

中学校卒業者(卒業見込みを含む)

▼概 要

修業年限三年の船員教育

▼募集人員 本科四十名

▼願書締切 平成四年二月五日(水)

▼問い合わせ

宮古海員学校教務課
☎〇一九三(六二)五三一六

NHK学園の通信教育で

勉学を!

NHK学園では、平成四年度の高等学校の生徒と専攻科の学生を募集しています。

▼高等学校

・普通科コース(通信教育)

三年間の学習で高卒資格

が取得できます。

・選科生コース(通信教育)

希望科目を学習して、単

位が取得できます。

※申込み受付は、二月一日

日(月)までにお送りください。
さい。

▼結果通知

応募者の中から、地域や職業などの割合を考慮して決定し、三月中に応募者に対し結果を通知します。

▼問い合わせ

青森県広報広聴課広聴班
県政モニター係
☎〇一七七(二)二二二一

内線二二〇八

国の教育ローンを
取付くは

国民金融公庫では、今年も「教育ローン」(旧進学ローン)の申し込みを受付しています。

この制度は、早く、安く、簡単にをモットーに「国の教育ローン」の愛称で親し

平成4年
佐井村奨学生
を募集します

- ・受付期限=4月30日まで
 - ・申込先=教育委員会総務係
- ☎(38) 4506
4507

<ウ ラ>

- ①住所
- ②氏名(ふりがな)
- ③性別
- ④生年月日
- ⑤職業
- ⑥電話番号
- ⑦希望する理由
- ⑧各種モニターの経験

<オモテ>

41
030 青森市長島一丁目
広報広聴課
県政モニター係
☎〇一七七(二)二三三二

まれ、これまで全国で多くの方々にご利用いただいています。

△融資の概要▽

・次の学校等に進学される方の保護者が利用できます。

高等学校、高等専門学校、短大、大学、大学院、専修学校(修業年限一年以上)各種学校(修業年限六ヶ月以上)、予備校

・融資金額は、一進学者あたり一五〇万円以内です。

・返済期間は五年以内です。ただし修業年限が四年以上の学校に進学される場合は六年以内です。

・利率は六・九%です。

(利率は変わることがあります)

・受付期間は、特に決めら

れておらず、随時申し込みできますが、二―三月は混みあいますので、進学先が決まり次第、お早めに申し込みされることをおすすめします。

・その他詳しいことは、国民金融公庫青森支店までお問い合わせください。
☎〇一七七(二)二三三二

夫のためのマニエ情報

マザーリング研究所代表 たけなが かずこ

「妊娠は病気ではないのだから、何も特別扱いしなくていい」と急に家事を手伝えといわれても――夫であるあなたは、妻の妊娠による突然の「生活変化」に、ちょっと納得がいきませんか?

妊娠につらい三つの動作

現代の生活は電化が進み便利になったことから、たしかに家事は楽になりました。そのため昔に比べると、特に健康な妊婦さんへの配慮を必要としなくなってきました。しかし、妊娠に伴いおなかが出てくる体型上、奥さんは①背伸びして物を持ち上げるのが不安定になる ②かがむ動作が苦しい ③滑るとバランスをとりにくく危険、という状態になるのです。そこで、①では布団の上げ下ろし、②ではふろ場の掃除、③では階段の上り下りなどに

夫にできる具体的な協力

から四月十五日まで。

▼高等学校 専攻科(コミュニティ・スクール)

・社会福祉コース
高校卒業後、二年間の学習で「NHK学園福祉ボランティア」の認定資格が得られます。

※申込み受付は、二月一日

これらは具体的な目に見える配慮ですし、男性でも簡単にできることです。しかも奥さんにしてみれば、「やっても良かった」と実感のわく行動です。それでも時間がないとか、ふろ場の掃除が嫌だとか苦手だとか思うのでしたら、次のような手を打ってみてはいかがでしょうかでしょう。

- ①布団をベッドにする
- ②できるだけ簡単に掃除ができる、ふる用洗剤を備える
- ③階段に滑り止めをつける
- つまり、奥さんとあなたの負担を軽くするために、「設備投資」をするのです。電話相談で聞く話ですが、奥さんの妊娠を機会に、和式トイレ

から四月五日まで。

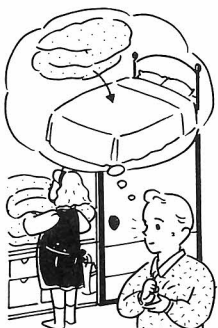
▼詳しい案内書を希望する方は、〒一八六―〇一東京都国立市富士見台二―三六 NHK学園八E十二係までコース名、あなたの住所、氏名、電話番号をハガキに記入して請求ください。案内書は無料です。

を洋式に換えたという例もありますよ。

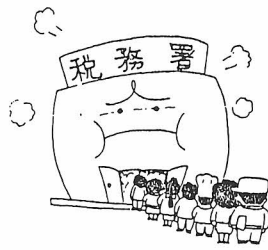
妊娠を機に家事を始める

独身時代のデートのときから荷物を持ち、ドアやエレベーターでは自然とレディーファーストが身につけているあなたなら、妊娠後のこうした配慮や協力は訳のないことだと思えます。そしてまた、奥さんの妊娠を機会に始めた家事が、やがて自然に定着していったとなれば、将来、あなたが年をとったとき、「粗大ゴミ親父」扱いはないという効用もあります。

さらに、あなたが日常生活で愛情をもって妻に接し、手助けしている姿を、生まれてくる子どもが見て育つことは、大切な家庭教育にもなるのでは……!?



所得税の確定申告は 正しくお早めに



平成三年分の所得税の確定申告は、二月十六日(日)から三月十六日(月)までです。

期限の三月十六日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。
出足よいスタートで、申告・納税スッキリ完了!

**1月31日は
国民健康保険税(4期)
の納期限です。**
＝納期内納付にご協力ください＝

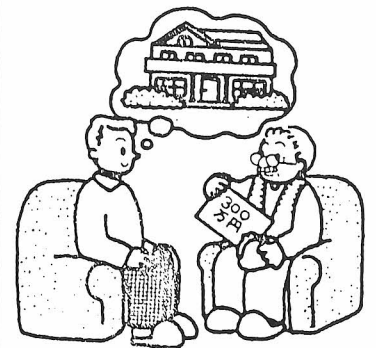
20歳になったら 国民年金に加入しましょう



日本に住んでいる二十歳以上六十歳未満のすべての人は、国民年金に加入しますが、職業により三種類に分けられています。

▼第一号被保険者
農業、漁業、商業など自

財産をもらったときは

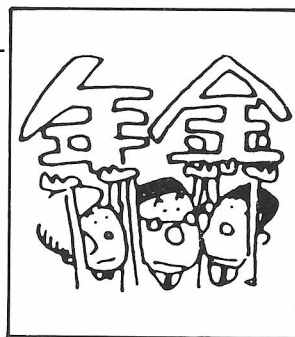


個人から財産をもらったときには、もらった人に贈与税がかかります。

ただし、もらった財産の合計額が、年間60万円以下のときは、贈与税はかかりません。

なお、会社など法人から財産をもらったときには、贈与税はかかりませんが、一時所得として所得税がかかることとなります。

詳しくは、お気軽に最寄りの税務相談室や税務署にお尋ねください。



営業の人とその配偶者。

学生とその配偶者。

▼第二号被保険者

厚生年金保険(船員を含む)の被保険者本人。

共済組合の組合員本人。

▼第三号被保険者

第二号被保険者に扶養されている配偶者。

平成三年三月末の厚生年金の加入者(第二号被保険者)は約三一〇〇万人、国民年金の加入者(第一号及び第三号被保険者)が約三〇〇〇万人、合せて六一〇

〇万人で、成人であればまず年金の加入者です。二十歳になったときに、第一号被保険者か第三号被保険者に該当している人は、住民登録している市町

村役場に届け出してください。

また、平成三年四月からは二十歳以上の学生も、当然加入することになりました。

第二号被保険者に該当しているときは、届け出は不要です。

国民年金と個人年金は同じ年金でも、性格や役割が違います。

国民年金など公的年金は、国の社会保障制度のひとつで国が運営しており、すべての国民が助け合っ

ていく相互扶助制度です。だから、国民年金には二十歳から六十歳までのすべての人が加入しなければなりません。

「こ」が違う 国民年金と個人年金 Q&A

Q1 国民年金と個人年金の違いについて教えてください。

A1 国民年金と個人年金について、かなり誤解をしている人がいます。

保険会社、銀行、郵便局

などと契約して加入する個人年金は、私的年金といって、公的年金である国民年金とはまったく違った年金です。

国民年金は国の運営で、三分の一は国が負担しています。国民年金の事務費は全額、国の負担（税金）でまかなわれ、年金額も三分の一は国が負担して有利に

なっています。

個人年金は個人と民間企業の契約となり、保険料の中から事務費や年金の全額、利潤などをまかなうシステムになっています。

給付と負担の関係

※事務費、人件費は全額国が負担しています。



いうことばを聞きますが、どんなことですか。

A2 国民年金は物価の上昇にあわせて給付額が引き上げられ、年金額の実質的価値は保障されています。

個人年金の給付は、毎年決まった額を支給する定額型と年々上昇していく逓増型があります。

定額型は、時間がたつにつれて、物価上昇のため年金額の実質価値が減少してしまいます。

また逓増型は一見スライドと似ていますが、実際には一定の原資を傾斜的に配分（開始時を低く設け、毎年一定の率で増加させる）しているだけで、スライド制とは異なります。

きんか君 西村 宗



お宅の雑煮についてお聞きします。もちは丸もちですか、切りもちですか。もちは焼いてお雑煮にしますか、ゆでますか。

雑煮の汁はみそ仕立てですか、すまし汁ですか。汁のだしは、かつお節や化学調味料などですか、それとも決まったもの（アワビ、ナマコ、エビ、トビウオ、タコなどの干したのものなど）ですか。もしかしたら、これらのどれでもないかもしれません。

雑 煮

正月に雑煮を食べる風習は、ほとんど全国にあります。どちらかというと、東日本では切りもちを焼いて、すまし汁に入れて雑煮にし、西日本では、丸もちを焼かずみそ仕立てが多いといわれています。とはいっても、地域により家によって、その作り方はまちまちです。

正月三日をすまし汁、みそ仕立て、汁粉と日替わりに



したり、笹の葉につつんだアメを入れてアメ雑煮にしたり、汁なしの雑煮があったりと、変わった風習もあります。昔は正月に、雑煮のもちを、年の数だけ食べるのを楽しみにしていた子どももいました。いまは、ほかにもごちそうがあるのです。そういう子どもは少なくなりましたが、正月に雑煮を食べて祝う楽しみは変わりません。

一月は、成人式の月でもあります。成人を機に献血をというので、一月十三日～二月十二日まで、「はたちの献血キャンペーン」が行われます。冬場は寒さの影響で、献血者が減少します。新成人ばかりでなく、みんなが献血に協力したいものです。



壁紙の 上手な 張り方

五円玉と針が「小道具」

新しい年を迎え、部屋のムードを一新するには、壁紙を張り替えるのも一つの方法です。最近、家庭で簡単に張れる壁紙も出回っていて、それほどむずかし

くありません。

張り替えにあたって、ま

ず古い壁紙をはがす作業があります。力いっぱい引つ

張っても、はがせるものではありません。しょうふノ

リで張つてある壁紙は、丁寧に壁紙の上から霧吹きを

して、しばらく置くと簡単にはがせます。接着剤で

張つてあるものは、アイロンを上からかけて温める

と、熱で接着剤がゆるみ、はがしやすくなります。角



の部分からはがします。

次に張り替えですが、

真っすぐに張るには細心の注意が必要です。糸に五円

玉などのオモリをつけ、一方の先を壁際の天井にピン

で留めて垂らし、垂直の線をつくりま

す。この線に沿つて壁紙を張れば、ゆがまずに張れます。

きれいに張るには、壁紙に空気を残さないこと。内

から外へ、空気を追い出すようにして張るのがコツで

す。もし、空気が残つて膨らんだ部分がでてきたら、

針で穴をかけて空気を押し出します。

壁のコンセントは、壁紙を張る前に上ぶたを外しま

す。張り終わったら、上ぶたの部分で切り取り、後で

上ぶたを取り付けます。

壁紙の表面に、額縁などを掛けたクギ穴が残るのは

見栄えがいいものではありません。あらかじめ、クギ

を打つ場所の壁紙をV字型

に切り、壁紙を折り返して、その部分にクギを打ちま

す。額縁を掛けると、壁紙の折り返しは隠れます。ま

た、額縁を外しクギを抜いた後は、壁紙の折り返しを

戻して、ノリで元どおりに張ります。

満1歳になります



あや 彩ちゃん
太田 (正史・明美)
大佐井

戸籍の窓口

12月4日現在

◎お誕生おめでとう

間山 貢樹 (英伸) 古佐井

◎ご結婚おめでとう

(佐々木 秀範	小牛田町
(島野 早苗	大佐井
(和田 正顕	青森市
(奥本 真木子	大佐井
(中西 洋一	牛 滝
(畑中 美紀	東通村
(津田 浩	大佐井
(加藤 秀子	原 田

◎おくやみ申し上げます

瀧本 大 (政利) 長 後
横濱 正吉 (かや) 大佐井
佐藤 清吉 (清市) 原 田
太田 正三 (ちぎ) 古佐井

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。

11月30日現在人口(前月比)

男	1,821 (-2)
女	1,872 (-3)
計	3,693 (-5)
世帯数	1,119 (-1)

安心を支える あなたの110番

110番 こんなときにも
ためらわず!

- ☆どろぼうなどの被害にあつたら
- ☆たおれている人がいたら
- ☆交通事故があつたら
- ☆けんかを見たら
- ☆押売りがきて困つたら



なにがあつたのか 係員がおたずねしますので
落ち着いて 落着いて
まず、話してください。 おこたえください。

1月10日は 110番の日です
大間警察署