

1992
(平成4年)

9月



No. 277

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。

広報せいの

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



こんなに
たくさん
とれたよ。

実りの秋を迎え、佐井村保育所の園児たちが、ジャガイモの収穫に挑戦しました。

この日収穫したのは、この春に園児たちが植えたもので、バケツを片手に畑に飛び込むと、元氣いっばいに土を掘り起します。

「あつたよ!」「大きい!」と歓声をあげながら、園児たちは収穫の秋を楽しんでいました。

主な内容

- 2〜3 むらの話題
- 4〜5 おしらせ
- 6〜7 教育だより
- 8 国保のしおり
- 9 佐井村長寿番付
- 10〜11 保健婦だより
- 12〜13 交母だより
- 14〜15 税務だより
- 16 年金だより
- 戸籍の窓口

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。

ほのぼのの交流"30年"

牛滝地区 ↑ ↓ 立教大生

毎年夏、牛滝地区に立教大の学生が訪れての交流が一年も休むことなく今年で三十周年目を迎え、七月三十一日に記念式典を開いて長い年月で培った友情を確かめました。

学生たちは、立教大YMC A (キリスト教青年会)



▲交流30周年記念式典

のメンバーで、牛滝地区を訪れるようになったのは昭和三十八年から。たまたまキャンプで訪れたのがきっかけらしく、牛滝を気に入ったメンバーは、翌三十九年からへき地教育研究と奉仕活動を目的に定期訪問をしてきました。年を重ね

新成人の門出を祝福

平成四年度

佐井村成人式

八月十五日、津軽海峡文化館アルサスを会場に「平成四年度佐井村成人式」が開催され、新たに大人の仲間入りをした青年たちを祝福しました。
この日は、新成人五十九

▼立教大生との交流



るごとに、交流は子どもたちのほか青年団、婦人たちにまで広がり、地区ぐるみの交流となっています。今年訪問には、六人の学生が参加。七月三十日から五日間滞在して、三十周年記念の式典のほか、牛滝小中の児童・生徒や青年団たちと交流を繰り広げました。

佐井村成人式
人のうち二十八人が出席。村民憲章の唱和に続いて教育長が式辞を述べ、新成人としての心構えをアドバイス。村長、議長、教育委員長がお祝いの言葉を述べて激励しました。

防犯少年野球大会で熱闘のすえ"優勝"

―佐井小イーグルス―

青少年の健全育成を目的に、大間地区連合防犯協会少年野球大会が、八月六日、七日の二日間、風間浦村民野球場で開催されました。

佐井小イーグルスは、初戦の蛇浦小に圧勝。決勝戦で下風呂小と対戦し、両校二対二のまま延長戦に突入。息詰まる試合を展開し、熱闘のすえ見事に優勝しま

少年非行防止へ標語看板を設置

青少年育成村民会議ではこのほど、大間警察署の署



▲標語看板の設置

した。
暑さの中、放課後の練習の成果がプレーの随所に見られた、すばらしい試合でした。

▼優勝した佐井小イーグルス



員とともに、村内二十カ所に少年非行防止を訴える標語の看板を設置しました。

看板設置は、村民会議の年間事業の一環で、看板には「町ぐるみ／みんなの力で／非行の防止」「ふれあいと／対話が育てる／子の未来」の標語が入っています。

設置にあたった会員たちは「非行防止に役立てば」と、人通りが多く目立つ場所を選んで看板を取り付けていました。



夏まつり

これに対し、新成人を代表して宮沢忠くんが答辞を述べ、新成人としての決意を新たにしていました。また、新成人に対して、アルサスを描いた絵皿がプレゼントされ、式典後には海峽ミュージアムを見学。村の歴史を学び、佐井人として二十一世紀の担い手となることを誓い合いました。

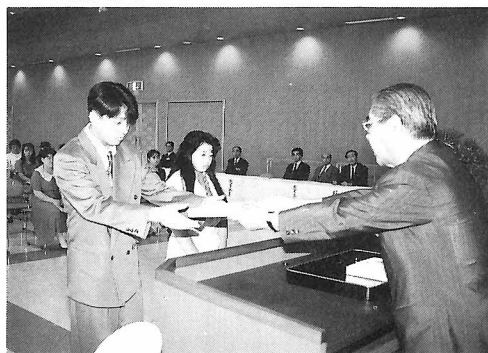
夏まつりでにぎわう

—大輪の花火が観客を魅了—

八月十五日、商工会主催の夏まつりがアルサス周辺で開催され、村民やお盆の帰省客、観光客らでにぎわいを見せました。

この日は、あいにくの空模様にもかかわらず、アルサスの駐車場に設けられた

▼成人式



4年度佐井村成人式



広場では、チビッコ広場や歌謡ショー、ビアガーデンなどに大勢の観客が詰めかけて夏まつりを楽しみました。

メインの「花火大会」が始まると、まつりも最高潮に達し、色とりどりの大輪の花火が夏の夜空に広がり、観客を魅了していました。

防波堤壁画が延長

海の玄関口となつている佐井漁港の防波堤をキャンバスに、今年も県外の大学生らによる「防波堤壁画」が描かれました。

▼今年描かれた「防波堤壁画」



今年は、会津短大、東京造形大、北海道東海大、福島大の四大学から六グループが訪れ、「美しい海、無限の宝」のテーマのもと、カラフルな壁画が描かれました。

新曲「男の海」を発表



ますます
頑張っています
—下北二郎—

8月に日本クラウンから新曲「男の海」が発表されキャンペーンで各地を走り回っています。

新曲は、作詞星野哲郎、作曲船村徹と両大家の手によるもので、ヒットを期待しています。また、9月2日には、東京の中野サンラザで行われた「第16回日本歌手協会『歌謡祭』」にも出演します。ふるさとのみなさん、これからも応援をよろしくお願い致します。

佐井村特産 新種じゃがいも「キタアカリ」の販売がスタート



J A 下北・佐井(農協)では、8月からアルサス内スーパーニア・ハウスとJ A 下北・佐井で、キタアカリの販売をスタートしました。

価格は、3キロ入り1箱が1,030円となっております。数量が3トンの限定販売となっております。県内では佐井村だけで生産されている「キタアカリ」。新たな特産品にと、栽培農家のみなさんの期待が寄せられています。

好評です！ むらおこし商品①

「ラブリーさい」販売事業協議会

■青森ひばの香り 薬用ホットバス

[1錠50g 10錠入] 小売価格 1,300円



- 冷え症、疲労回復、あせも等、体のしんまであたたまる「青森ひばの香り・薬用ホットバス」です。
- 浴槽のお湯(約180~200ℓ)に一錠を溶かしてから入浴してください。温浴効果により血行を促進します。また、さわやかな香りと色で入浴をお楽しみください。
- 青森ひばから抽出した、天然成分のひば油が含有されています。



まずチェック 忘れていないか

自賠責

今年も無保険（無共済）バイク対策協議会（総務庁、警察庁、大蔵省、農林水産庁、運輸省等）では、九月一日から九月三十日まで「無保険（無共済）バイクをなくそうキャンペーン」を行います。

二五〇cc以下のバイクには車検制度がないことも



べこ
原田牛まつり
と き：9月6日(日)
午前10時開場
ところ：原田第1牧場
(国道下)

あつて、自賠責保険（共済）の継続契約をつい忘れがちです。小さなバイクだからといって「油断は禁物」、バイクの起こす人身事故も軽視できません。東京都で起きた無保険（無共済）の原動機付自転車（十六歳の少年が運転）の事故では、道路前方を横断中の被害者（五十六歳の男性）に衝突し、死亡させたことにより、二、三六九万円Vの損害賠償が請求されたという例もあります。

もし契約切れになっていたら、最寄りの損害保険会社、同代理店（バイク、自転車店等）農協へ行きましょう。

なお、原付バイクの保険

**下北地方福祉事務所
現地面接相談所を開設**

9月9日(水)
午後1時～3時
農業研修センター

料（共済掛金）は、一年契約七、八五〇円、二年契約一〇、一五〇円、三年契約で二二、三〇〇円で、死亡事故の場合三、〇〇〇万円までの保険金（共済金）が支払われます。

県立八戸高等技術専門学校 学生を募集しています

- 自動車工学系30名 二年（二級自動車整備士養成）
 - 機械システム系20名 二年（コンピュータ制御工作機械・溶接ロボット等の技術者養成）
 - 設備システム系20名 二年（冷暖房・空調・冷凍・給排水・電気・自動制御の施工技術者養成）
- ・応募資格は、高等学校卒

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。

「季節労働者のつどい」を開催



八月十四日、佐井村季節労働者のつどいが、アルサスで開催されました。

当日は、盆の多忙の中、村内から約三十人の季節労働者が出席し、村議会議長から、「高齢化が進み出稼ぎ者は苦しい立場に立たされている。健康を第一に安全就業につとめてください。」また、村長からは労働福祉の増進を計り、安全で明るい出稼ぎができるよう、家族を大切に、健康診断を必ず受けて、健康に留意して頑張ってほしいと激励しました。

その後、同じ仲間同志が交流を図ることを目的とした懇談会に移り、それぞれの就労先や留守家族の状況等を語り合い、カラオケで賞品をいただき、次の再会を誓い和やかなうちに終了しました。

家族とのだんらんも束の間、現地向かわれたみなさん、健康にはくれぐれも留意され、事故には十分気をつけて仕事に励んでください。

業見込者（平成五年三月）

または高等学校卒業業者。

・募集期間は、平成四年十月二十六日から平成四年十一月二十一日まで。

・試験日は、平成四年十一月二十六日。

・応募手続など詳しいことは、〒〇三九―二二八戸市市川町学長七谷地二―五六八青森県立八戸高等技術専門校 ☎〇一七八（二八）六八一―までお問い合わせください。

検察審査会にご相談を！

交通事故、詐欺などの被害にあつて、警察や検察庁に訴えたが、検察官がその事件を裁判にかけてくれないのは、どうも納得できない。

自衛官募集案内

一般曹候補学生・曹候補士（男・女）を募集しています。

■一般曹候補学生とは
高校卒業者（卒業見込者を含む）を対象として、自衛隊の基幹要員となるべく自衛官を養成します。

2年間の教育を修了し、全国の部隊に配置されます。

<受験資格>

高校卒業及び高校卒業見込みの者で、21歳未満。

■曹候補士とは

高校卒業者（卒業見込者を含む）を対象として、基幹要員となるべき自衛官を養成します。

約3ヶ月間の教育課程を終了し、各種の部隊に勤務します。

<受験資格>

高校卒業及び高校卒業見込みの者で、27歳未満。

▶受付期間

平成4年9月14日まで
※詳細は、自衛隊むつ募集事務所（☎②-7484）にお問い合わせください。

い。

こんな不満をお持ちの方は、検察審査会にお気軽にご相談ください。相談は無料ですし、秘密は固く守られます。

詳しいことは、青森検察審査会事務局（青森地方裁判所内）にお問い合わせください。
☎〇一七七（二二）五三五―

9月1日は「防災の日」

地震 ―― いざというとき
落ち着いて行動できますか
揺れ自体よりも恐ろしい
火事や津波などの二次災害

自然災害の中でも、地震

は特に被害が大きく、そのうえ津波や火事などの二次災害を引き起こす恐れもあります。

「ブラッ」ときたとき、

慌てず、落ち着いて行動できるようにするには、ふだんから地震に対する心構えをしておくことが必要です。さて、あなたはどのくらい備えができていますか。確認をしてみましょう。

地震に対する備えは

大丈夫？

物が上から落ちてこないようにする

震度四程度の地震でも、家具などの上に置いてある物が落ちてくる可能性があります。

9月9日は「救急の日」



ます。重い物や安定性のない物は、高いところに置かないようにしましょう。

家具類が倒れないように固定する

大きな地震になると、家具の上から物が落ちるばかりか、家具そのものが倒れてくることもあります。壁や柱などに金具でしっかりと固定してください。

火事を起こさないために消火器の準備をする

火事は、初期消火が肝心です。消火器の準備や風呂の水張りを忘れないように。

非常用持ち出し袋を用意する

地震によって、電気・ガス・水道などの生活に必要なライフラインが止まってしまうことがあります。このようなときのために、懐中電灯やラジオ、救急医薬品、飲料水、食料など、必需品を入れた非常用の持ち出し袋を用意しておきましょう。

「家族防災会議」を開くようにする

地震が起きたときのために、だれが何をするかといった一人一人の役割を決めたり、家族がバラバラになったときの集合場所や連絡方法を決めたりする防災会議を開き、みんなで話し合っておきましょう。

用件は正しく
あわてず 119番

教育だより

第4回健康づくり町内対抗 ナイターソフトボールが閉幕

大新緑チームがアベック優勝

六月から、約二カ月間にわたり熱戦が繰り広げられた「第四回健康づくりナイターソフトボール大会」がこのほど終了し、男子の部女子の部とも「大新緑チーム」が優勝を飾りました。結果は次のとおりです。

男子予選リーグ

【Aブロック】 上位2チームが決勝トーナメントに進出

	大新緑A	川台	磯谷	日の出	新浦	勝敗	順
大新緑A	👉	○	×	○	×	2勝2敗	2
川台	×	👉	○	×	×	1勝3敗	5
磯谷	○	×	👉	×	×	1勝3敗	4
日の出	×	○	○	👉	×	2勝2敗	3
新浦	○	○	○	○	👉	4勝0敗	1

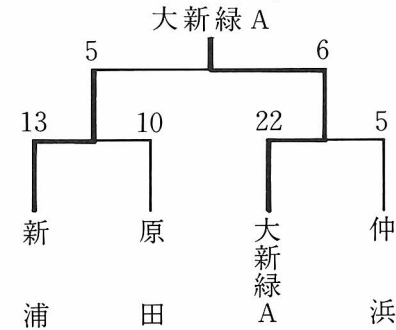
※第2位、3位は得失点差による

【Bブロック】 上位2チームが決勝トーナメントに進出

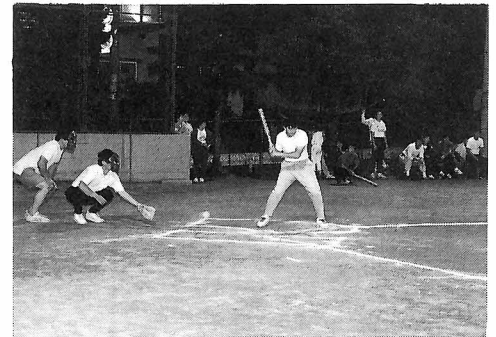
	大新緑B	川原町	原田	仲浜	矢越	勝敗	順
大新緑B	👉	○	×	×	○	2勝2敗	4
川原町	×	👉	○	×	○	2勝2敗	3
原田	○	×	👉	×	○	2勝2敗	2
仲浜	○	○	○	👉	○	4勝0敗	1
矢越	×	×	×	×	👉	0勝4敗	5

※第2位、3位、4位は得失点差による

決勝トーナメント



男子の部		女子の部	
優勝	大新緑A	優勝	大新緑
準優勝	新浦	準優勝	川原
第三位	仲浜	第三位	日の出



佐井村中央公民館選

短歌

中島 万吉

明日生きる老いの手を持って
米炊ぐ夕餉の支度に亡妻の
面影

命日は欠かさず参る妻の墓
涙の如くひかる朝露

われ来るを妻待ち佇びるか
墓台に蠟涙流れて喜ぶ如し

仏とも鬼ともなれず草原を
彷徨う君に神仏の加護

山峰へ登るリフトの孫たち
を見守り眺むるわれの一刻

名札つけ到着口へ現わるる
七才の孫ひとり旅来る

岩木山頂揚げば動くもの虫
の如くに人登り居る

八方に身を廻し見る八合目
リフトの横のうすき綿雲

八合目一人残りて静かなり
岩木の山の夏の鶯

涼やかに表彰台に立ちし君
揚がる日の丸みつつ微笑む

法螺貝の音も遠のき幟百条

の供奉船団は海路に向う
遠くは藍色を変えつつ海昏
れぬ月を払いて漁火燃え出
ず

下北の山陰の小さき墓の群
れ盆の灯見下ろしつ行く

鉢植えの花のこぼれを箒に
て掃けばその音の懐しくし
て

川岸キヨ子

退院の吾を迎えしシャム猫
はじつとみつめて瞬きをせ
り

木より木へ渡れる風の清し
くて吾が体にも優しく纏う

二人して診療終えて外に出
ずよろこびもちて鶯の鳴く

過ぎし日の苦しみ背負い今
日もまた明日の希望に伴は
いどむ

児ら多く歌に遊戯にその仕
草ひときわ目立つ家の孫

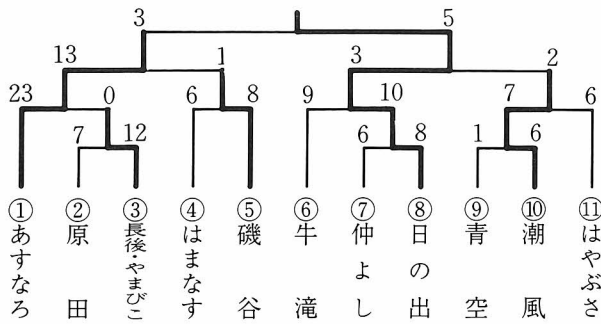
上山 実

今は亡き大先輩の名が刻み
触れれば頭の下る思いよ

(金メダリスト吉田・古賀選手)

(続・大荒川を偲ぶ)

男子ソフトボールの部



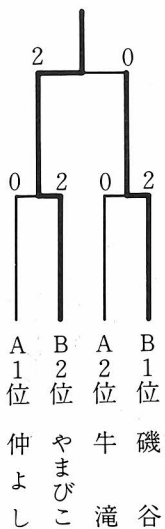
女子の部

	大新緑	新浦	日の出	仲浜	川原町	川台	矢越	勝敗	順位
大新緑	🏆	○	×	○	○	○	○	5勝1敗	1
新浦	×	🏆	×	○	×	×	×	1勝5敗	6
日の出	○	○	🏆	○	×	○	×	4勝2敗	3
仲浜	×	×	×	🏆	×	×	×	0勝6敗	7
川原町	×	○	○	○	🏆	○	○	5勝1敗	2
川台	×	○	×	○	×	🏆	○	3勝3敗	4
矢越	×	○	○	○	×	×	🏆	3勝3敗	5

※第1位、2位及び4位、5位は得失点差による

女子ドッチボールの部

決勝
トーナメント



Aブロック

チーム名	仲よし	日の出	はまなす	青空	はやぶさ	牛滝	勝敗	順位
① 仲よし	🏆	○	○	○	○	×	4勝1敗	1
② 日の出	×	🏆	×	○	○	×	2勝3敗	5
③ はまなす	×	○	🏆	×	○	○	3勝2敗	3
④ 青空	×	×	○	🏆	×	○	2勝3敗	4
⑤ はやぶさ	×	×	×	○	🏆	×	1勝4敗	6
⑥ 牛滝	○	○	×	×	○	🏆	3勝2敗	2

Bブロック

チーム名	磯谷	あすなろ	潮風	長後	原田	やまびこ	勝敗	順位
⑦ 磯谷	🏆	○	○	○	○	○	5勝0敗	1
⑧ あすなろ	×	🏆	×	×	○	×	1勝4敗	5
⑨ 潮風	×	○	🏆	×	○	○	3勝2敗	3
⑩ 長後	×	○	○	🏆	○	×	3勝2敗	3
⑪ 原田	×	×	×	×	🏆	×	0勝5敗	6
⑫ やまびこ	×	○	×	○	○	🏆	3勝2敗	2

2、3位はセット率による



子ども会
球技大会

八月二日、夏の青空のもと、連合子ども会の球技大会が佐井小学校を会場に行われ、元気な声が響きわたっていました。

結果は次のとおりです。

男子ソフトボール

- 一位 日の出子ども会
- 二位 あすなろ子ども会
- 三位 磯谷子ども会

女子ドッチボール

- 一位 やまびこ子ども会
- 二位 磯谷子ども会
- 三位 牛滝子ども会

仲よし子ども会

雪溪のほの鼻白に岩木山
(岩木山方面) 田名部ヒサ

露草の紫紺も混ぜし仏花
茶の花や師の手捌きに狂い
なし

夏盛るカヌーの若人の汗光
る 藤椅子に傘寿の日日を夫眠

遊ぶ人働く人や糸とんぼ
晩涼や月の最も冴える時
川岸キヨ子

朝露を一人占めせし月見草
指先に琴爪はめし夏の宵
石戸美矢子

うち捨てし鉢の土にも茂る
草 ゆつたりと金魚の泳ぐ池蒼し

どくだみや香り標う昼静か
向 三上 敏

藁敷きし西瓜ごろ寝の夏日
島野 房子

併 句 朽ちるとも十九の鳥居重なりて山の男の生活を偲ぶ

よく見れば我が名も残り四
十年流れは早し縫道の沢
四十年思いを寄せて神木の
前に進みて拍手を打つ

合せ鏡や庭青葉 (石戸美矢子) 三上士郎先生叙勲 (西谷豊彦)

喪心の深まり啼くや時鳥
(菊池みや) 起き抜けの

踏み分けて辿れば深き小屋
跡の巨木の中に静まりてあり (上山実)

霧深し夏の高嶺の遠光り
昼顔に畦刈る鎌の手を取られ
汗を拭ぐ虎尾草ゆるる昼木
陰

正誤 (八月号)
霧深し夏の高嶺の遠光り
昼顔に畦刈る鎌の手を取られ

魚信鈴鳴り動きけり夜釣りの灯
反射せる隣家の吊す金魚玉
上山 実

車より拡声流し金魚売り
水着型残し日焼けのシャワー浴び
西谷 豊彦

一望する背に風涼し岩木山
真ん丸く露を零さず蜘蛛の糸

残鶯の風に途切れる峯あたり
残鶯の風に途切れる峯あたり

下間に神の水あり長柄杓
炎天や神の御水の腑に沁みぬ
残鶯の風に途切れる峯あたり

国保のしおり

医療費を大切に

同じ病気でもいくつも病院を掛け持ちしたり、必要以上に薬をねだるなど、医療費をいたずらに増やすような受診の仕方はやめましょう。

むしろ、日頃の健康づくりに励むなどして、病気を遠ざけ、医療費を有効に使用

いたいいものです。

一人ひとりが

上手な受診の心がけを

● 重複受診、ハシゴ受診はやめよう。

● 時間外や休日の受診はなるべく避けよう。

● 薬ねだりはやめよう。

● 医師を信頼し、指示を守ろう。

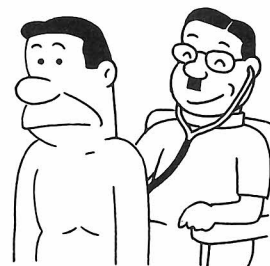
● 定期的に健康診断を受け、

病気の早期発見・早期治療の心がけを。

● 家庭医を持つ。

● 家族ぐるみで積極的に健康づくりを。

● 初診のときは保険証を忘れずに。



医療費の状況 〔5月診療分〕

(単位：円)

国保 (若人分) 加入者数1,858人

区分	件数	日数	医療費	一件当医療費	一人当医療費
入院	29	521	10,321,620	355,918	5,555
入院外	766	1,356	9,087,930	11,864	4,891
歯科	121	260	1,593,520	13,170	858
薬剤の支給	74	102回	433,580	5,859	233
計	990	2,239	21,436,650	21,653	11,537

退職者医療 加入者数 65人

区分	件数	日数	医療費	一件当医療費	一人当医療費
入院	1	22	397,490	397,490	6,115
入院外	41	71	627,860	15,314	9,659
歯科	3	8	75,520	25,173	1,162
薬剤の支給	3	4回	16,420	5,473	253
計	48	105	1,117,290	23,277	17,189

老人医療 対象者数 469人

区分	件数	日数	医療費	一件当医療費	一人当医療費
入院	19	397	6,116,850	321,939	13,042
入院外	475	1,142	9,758,360	20,544	20,807
歯科	15	33	193,200	12,880	412
薬剤の支給	54	87回	613,320	11,358	1,308
施設療養費	2	62	504,480	252,240	1,076
計	565	1,721	17,186,210	30,418	36,644

高齢者ニーズ調査の調査票項目

○ 一般高齢者用調査票

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. 基本的項目 | 11. サービスの利用意向 |
| 2. 家族の状況 | 12. 介護が必要な場合 |
| 3. ひとり暮らしの期間 | 13. 活動状況 |
| 4. 病気や緊急のときの連絡先 | 14. 住居の状況 |
| 5. 健康について知りたいこと | 15. 居室の有無 |
| 6. 身体状態 | 16. 住居の困りごと |
| 7. 生活動作 | 17. 相談相手 |
| 8. 健康状態 | 18. 生きがい |
| 9. 受診状況 | 19. 収入の状況 |
| 10. サービスの承知 | 20. 収入額 |

○ ねたきり等要介護老人用調査票

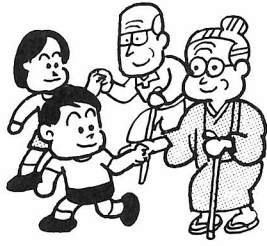
- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 基本的項目 | 10. サービスの利用状況 |
| 2. 家族の状況 | 11. サービスの利用回数 |
| 3. 身体状況 | 12. サービスの利用意向 |
| 4. 生活動作 | 13. サービスの利用希望回数 |
| 5. 生活全体状況 | 14. 主な介護者 |
| 6. ねたきり等の原因及び期間 | 15. 介護の困りごと |
| 7. 住居の状況 | 16. 相談相手 |
| 8. 居室の有無 | 17. 介護研修 |
| 9. 住居の困りごと | 18. 今後の介護 |

なお、この調査は九月から十月にかけて、民生委員、あるいは保健婦・ホームヘルパーがお伺いします。

高齢者ニーズ調査は、本格的な高齢化社会に向けて、みなさんの実情や要望を正確に調査し、高齢者の保健福祉サービスを推進するため、佐井村に居住している六十五歳以上の方を対象として実施するものです。調査結果については、佐井村の老人保健福祉計画の作成資料として、統計的に活用させていただくとともに、公的な保健福祉サービスを実施するための基礎資料とさせていただきます。

お答えいただいた個人の内容については、秘密を厳守いたしますので、ありのままをお答えくださるようお願いいたします。

高齢者ニーズ調査にご協力ください



9月15日は敬老の日

＝いつまでもお元気で＝

平成4年度 佐井村場所

長 寿 番 付

(敬称略)

東					蒙 御 免	西				
格付	氏名	年齢	地区	格付		氏名	年齢	地区		
横綱	田中みや	98	磯谷	行司 佐井村 社会福祉 協議会 勧進 元 佐井村	横綱	宮木ふよ	95	矢越		
大関	吉田眞	92	古佐井		大関	山本まつ	91	古佐井		
関脇	坂井きぬ	90	牛滝		関脇	東出喜代次	90	磯谷		
小结	中村じゅん	90	古佐井		小结	田中重五郎	90	磯谷		
前頭1	坂井よ江	90	牛滝		前頭1	館脇たき	90	矢越		
同2	横浜作太郎	90	原田		同2	菊池のし	90	大佐井		
同3	松林國三郎	89	古佐井		同3	渡辺はつ	89	古佐井		
同4	間山スエ	89	古佐井		同4	荒川しも	89	大佐井		
同5	福田さだ	89	大佐井		同5	柳田たけ	89	福浦		
同6	横浜與太郎	89	磯谷		同6	川畑ミエ	89	矢越		
同7	横浜すゑ	89	磯谷		同7	工藤べん	89	古佐井		
同8	竹内きそ	88	牛滝		同8	坂井みわ	88	福浦		
同9	大石そよ	88	長後		同9	奥本ちよ	88	古佐井		
同10	横浜ミヨ	88	磯谷		同10	福田かと	87	古佐井		
同11	横浜たき	87	原田		同11	小澤みよ	87	古佐井		
同12	館脇せつ	87	矢越		同12	宮木ゑつ	87	大佐井		
同13	東出きくゑ	87	磯谷		同13	竹内茂三郎	87	牛滝		
同14	加藤とま	87	原田		同14	太田きぬ	87	大佐井		
同15	田中さと	87	磯谷		同15	高橋ゆき	87	原田		
同16	横浜一郎	86	磯谷		同16	宮野ヲテイ	86	大佐井		
同17	石戸よね	86	古佐井		同17	宮木卯之吉	86	矢越		
同18	加藤かよ	86	原田		同18	金澤みな	86	大佐井		
同19	川村りさ	86	大佐井		同19	岡安とき	86	原田		
同20	池田定吉	86	長後		同20	正村政信	86	大佐井		
同21	吉浦ちせ	86	磯谷		同21	田中りせ	85	福浦		
同22	菊池ミワ	85	大佐井		同22	木下ちゑ	85	矢越		
同23	中村ヤサ	85	矢越		同23	磯川よゑ	85	古佐井		
同24	渡辺一雄	85	原田	同24	大畑久四郎	85	牛滝			
同25	鈴木福太郎	85	大佐井	同25	佐藤まつえ	85	原田			
同26	奥本りつ	85	大佐井	同26	樋口よい	85	古佐井			
同27	五十嵐きよ	85	磯谷	同27	石澤みさ	85	古佐井			

人生八十年時代を迎え、佐井村には、八十歳以上のお年寄りが一四七人います。
 このうち、八十五歳以上になられた方々を「佐井村長寿番付」で紹介します。
 これからも、お身体に気をつけて、いつまでもお元気でありますように念じます。

※名簿は、平成四年八月十五日現在で作成しました。

保健婦だより

こつ そ しょうしょう 骨粗鬆症 を防ごう



カルシウム不足が 「一番の原因」

①はじめに

健康で長生きをするための条件は、老化をできる限り遅らせることです。そのためには、食事や栄養に気がつかって病気になるからないう体力と気力を保ちながら暮していくことが大切です。

ところで、高齢の女性に特に多い病気に、骨粗鬆症というのがあります。おとしの十一月に宮澤淳一先生の講演を聴いた方はご存知かと思いますが、骨がポロポロになる病気です。

健康な生活を送っていくためには、日頃から自分に合った健康法を実行することと、しっかりした知識をもつことが大切です。そこ



で、復習も兼ね、骨粗鬆症についての理解をみなさんで深めてみましょう。

②女性に多く見られる 「骨粗鬆症」

高齢化社会が進む中で、「寝たきり」の原因として脳卒中について第二位の骨折。その背景にあるのが「骨粗鬆症」です。この病気が最近になって急にクローズ

9月の保健事業



- 1日(火) 健康相談日
- 9日(水) 受付時間
- 14日(月) 午前9時～12時
- 22日(火) 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。
- 22日(火) 母親教室
- 時間 午後1時～3時
- 場所 振興センター和室
- 25日(金) 老人健康教室
- 時間 午前10時
- 場所 農業研修センター
- 29日(火) 1歳半・2歳児健診、乳児健診
- 時間 午後12時30分受付
- 場所 振興センター和室
- 対象 (1歳半児)
- 平成3年1月～3月生 (2歳児)
- 平成2年7月～9月生 (乳児)
- 平成4年5月生
- 平成4年2月生
- 30日(水) リハビリ教室
- 内容 野外活動
- 時間・場所等詳しいことは後日連絡します。

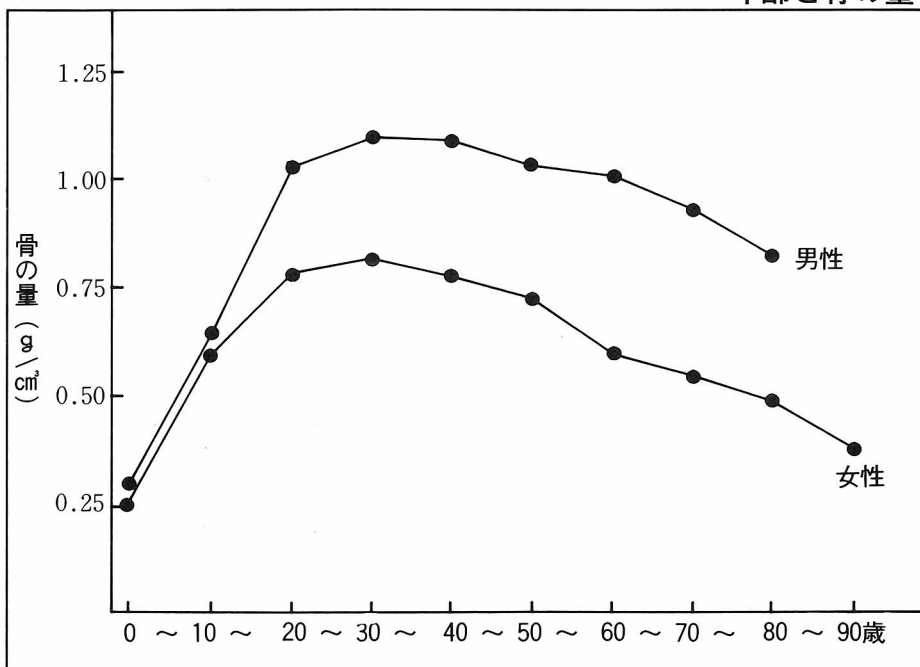
アップされてきたのは、患者数の激増が原因です。

では、「骨粗鬆症」とは一体、どういう病気なのでしょう。か。簡単ないうと、骨が粗くなって「す」が入ったようになり、軽石のようにスカスカになってしまうものです。この病気にかかると骨折しやすくなったり、背骨がつぶれて腰が曲がったりします。この病気は年をとればとる程、男性よりも女性に多く、六十五歳以上の女性の約半分にみられると言われています。

急に発病するというものではないのですが、長年にわたって骨の量が少しずつ減って、その結果、高齢になると骨折や腰が曲がると

(表1)

年齢と骨の量



いった症状が出てくるわけです。(表1)

しかし、高齢になればすべての人がかかるというわけではありません。統計的に見ると、男性よりも女性の方がかかりやすく、さらに閉経後の女性に多くみられます。

六十歳以上を過ぎた段階で歩いたり、体を動かすと腰が痛くなる、重いものを持つとギックリ腰のような状態になるという症状が出たら、骨粗鬆症にかかった可能性があると考えて間違いないありません。また、外から見ても、背中が曲がった状態も骨粗鬆症の可能性が大です。(表2)

③骨粗鬆症の原因

では、なぜ骨がもろくなってしまうのでしょうか。骨を丈夫に形成しているのはカルシウムです。人体のカルシウムの九九%は骨にあります。そして残りの1%が筋肉や血液といった細胞の中に含まれています。そ

のうちの血液中のカルシウムが不足すると、痙攣(けいれん)が起こったり、脳の働きが鈍くなったりし、最後には意識がなくなってしまうます。

また、筋肉中のカルシウムが不足すると、心臓の働きにも変調を来し、脈拍が乱れ、血液を十分に体内に押し出すことができなくなってしまうます。このようにわずかに1%のカルシウムが私たちの生命を維持するのに大変重要な役割を果たしているのです。ですから、私たちの体は、細胞の中のカルシウムがいつも一定のレベルになっているように調節をしています。細胞の中のカルシウムが足りなくなると、骨にある分のカルシウムを細胞にまわして、レベルを保ちます。そうすると、今度は骨のカルシウムが不足してきます。

このようなことが繰り返されていくと、骨に必要なカルシウムの量が足りなくなり、骨がもろくなるというわけです。つまり、カルシ

ウム不足が「骨粗鬆症」の一番の原因ということになります。

- 1、カルシウムの代謝を調節するホルモンの異常
- 2、加齢(年をとること)
- 3、女性ホルモンの欠乏、遺伝・体質

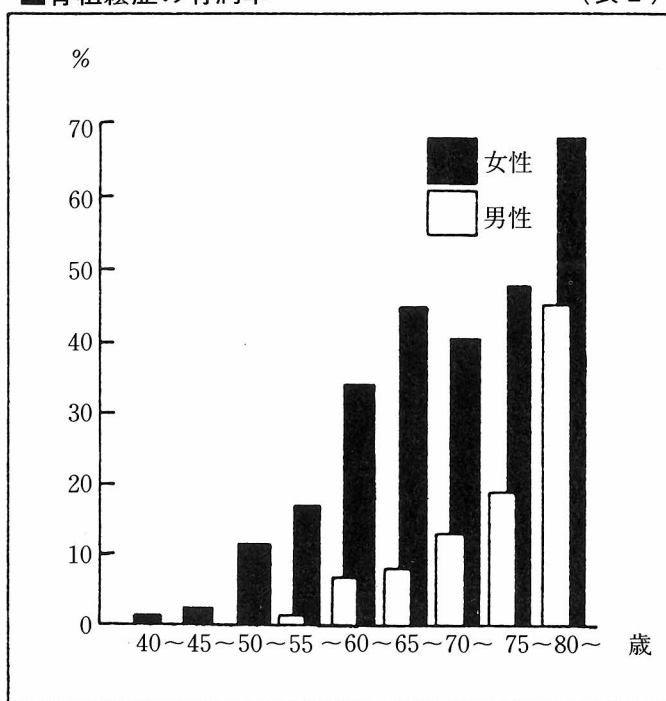
- とされています。従って予防するためには、
- 1、カルシウムを多くとること
- 2、運動すること(骨の減り方が少なくなる)
- 3、骨量を減少させる喫煙、アルコール、カフェインの摂取を控える
- 4、日光によくあたる(骨のカルシウム量を増やす働きがある)ことです。

④骨を頑丈にするには

畳の縁や敷居などの家屋内のちよつとした段差や、戸外のくぼみ等につまずいて転ぶと、よく大腿骨頸部骨折を起こします。また、もろくなった背骨は、転ばなくても、重いものを持ち

(表2)

■骨粗鬆症の有病率



上げただけでつぶれます。このために立ったり、歩くことができなくなり、それがきっかけで寝たきりになってしまふことが多いのです。

寝たきりにならない(骨粗鬆症を防ぐ)ためには、骨が頑丈になる方法を実行すればよいのです。

私たちの骨はほぼ三十歳代が終わるまでに運命が決まってしまうので、この時期までに、しっかりと骨を作ってしまうわないと、そ

れからでは遅すぎるのです。しかし、年をとつてからでも、骨を頑丈にするには、骨粗鬆症の進行を遅らせるために役立ちます。

予防法については、次号に掲載しますが、いつまでも頑丈な骨を保つことができるかどうかは、小さい時からの生活が影響するのと、また、年をとつてからでも、骨粗鬆症だと診断されてからでも、進行を食い止めることができるということをお忘れなくください。



今年もまた夏に入り、観光客や帰省客が大勢訪れました。私たち交通安全母の会では、全国交通安全運動期間中の七月二十四日と二十五日、中道の国道沿いで車やバイクの運転手さん

プレゼント作戦を終えて

奥本昌子

に、マスコットやチラシなどを配って、交通安全をお願いしました。

これは、車で佐井村を訪れる観光客やドライバーのみなさんを、悲惨な交通事故から守るため、大間警察署と協力して毎年行っているものです。

この日配られたマスコットは、可愛い金魚の形をしていて、母の会のみなさんが前もって心を込めて作り、神社で安全運転と無事故を祈って、ご祈禱していただいたものです。

遠くは「なにわ」「奈良」「札幌」など、他県のナン

交母だより



佐井村
交通安全母の会

9月1日現在
交通事故死ゼロ
3,233日



バーブレットを付けた車が見られ、私たちは「ご苦労様、安全運転をお願いします。」「シートベルトを付けてください。」の声で、ドライバーのみなさんを見送りました。

命を助ける大事な仕事。交通安全は家庭から——各家庭でも交通安全に理解を高め、ご協力ください。

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4年)

青森県交通対策協議会

	7月	累計	死者のうち シートベルト	飲酒運転による死者	27
発生	692 (653)	4,183 (4,232)		着用義務者 (着けなければならない人)	45
死者	10 (11)	83 (70)		非着用者 (着けていなかった人)	37
傷者	864 (774)	5,069 (5,140)		うち、着けていれば 助かったと思われる人	13

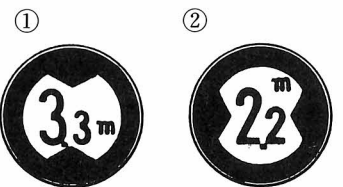
()内は前年。累計は1月から

◎ 高齢者交通安全旬間
期間 9月11日～9月20日

◎ 秋の全国交通安全運動
期間 9月21日～9月30日

シートベルト しめる心が 身を守る

交通標識豆知識(その4)



上の標識は、最近ではあまり見かけなくなりました。①は高さ制限、②は最大幅の意味があります。①は高架橋の下、②は林道などの橋に設置されています。

ところで、つい最近、山のような荷物を積んだ軽トラックを見かけましたが、後ろを運転する者にとって大変気になるものです。荷物の積み過ぎ(過積載)には、十分注意しましょう。

心と体の「くせ」を知り 安全運転

今回は、視点を変えて交通安全の問題を考えてみたいと思います。

自分の「くせ」(傾向)が、運転のどんな行動につながっているのかを知り、事故を防ごうというものです。

人間「なくて七くせ」、あなたの場合はどうでしょう。

心のくせ/感情の安定性

いつでも冷静に
次に挙げる項目をチェックしてみてください。
・クヨクヨすることが多い。
・から元気を出して、見かけだけ威勢よく振る舞う。
・強がりをよく言う。
・不平、不満を漏らしがち。
このような「心のくせ」の持ち主は、感情の安定性に欠ける面があるため、一般的に次のような傾向がみられます。

運転中、よくイライラする/ちよっとしたことですぐにカッとなる/気が散りやすく気分がムラがある/ハンドルの握っていても、半分心が留守になる

心の乱れが事故につながりやすいのは周知の事実。運転中、何かあっても深呼吸するなどして気分転換を図り、冷静に運転するよう心がけましょう。

心のくせ/協調性

仲間意識が薄く、いつも傍観者のな態度で、自分から積極的に他人に協力するようなことがない。また、目先の損得が先に立ったり、なげやりな一面をもっていたり……というあなた。運転中、前を走っている車をせき立てたり、ちよくちよく進路変更をしたりしていませんか。あなたは、協調性に欠けているようです。

他車に不安を与えたりしないよう、思いやりと「譲る精神」を、日常生活の中で身につけるようにしましょう。

心のかせ/寛容性
気持ちをおおらかに
日頃気を張りつめていることが多く、デリケートで他人に「一見小心者と見られる傾向がある……」というあなたには、寛容性が足りないようです。

こういった人は、つい人と張り合う運転になりがち



です。気持ちをラクにして、ひと回り大きな心を養いましょう。

体のくせ/視力など

適性検査を受けよう
安全運転のためには、今まで説明してきたような「心のくせ」以外にも「体のくせ」を知ることが大切です。

ここでいう「体のくせ」とは、動作は円滑か、動作は正確か、判断・動作のタイミングは適当か、視力などの視覚機能は十分か、などをいいます。

全国にある「自動車事故対策センター」では、これら「体のくせ」をペーパーテストや診断機器によって科学的に測定し、診断する適性診断を行っています。

「心のくせ」も同時に診断してくれまますので、とても参考になります。

あなたも適性診断を受け、交通事故防止のための「ころばぬ先の杖」にしてみてはいかがですか。詳細は、自動車事故対策センター本部までお問い合わせください。

▼自動車事故対策センター本部 〒102 東京都千代田区麴町六の二の二五
☎〇三(五二七六)四四五一

自転車の

無灯火調べ

夏休みに入り、観光客など大勢の人が入ってきて、交通事故が心配されます。交通安全母の会では、八月六日と十四日の夜、佐井駐在所の附田部長と一緒に自転車の無灯火調べと、シートベルトの着用率を見るための調査をしました。

初日の調査では、自転車の八割方は無灯火でした。自転車のシートベルトも未着用が多く、困ったなと思っています。

二回目の調査は、前回同様無灯火が多く、雨が降っているにもかかわらず、乗っていました。シートベルトも八割方が未着用でした。

た。自転車に乗るときは、自分の存在を知らせるためにも、ゼビライトをつけて事故防止に努めて欲しいと思います。「ちよこつと」、「すぐ帰るから」と、軽い気持ちで外出するのでしょうか、交通事故は待つてくれませんか。中には、ブレーキが壊れていて、すごいスピードで止まれないというのもあり、修理するよう注意を受けていました。

自転車に乗っても、シートベルトを着用している人が少なく、いっどこで事故にあうか分からないので、十分注意して、乗ったら必ずシートベルトを締めてください。自分の命は自分で守る！ことを忘れずに。

定期点検整備促進運動

9月1日～10月31日

自動車は、私たちの生活に非常に大きな係わりを持ち、今や必要不可欠な存在となっています。その反面、交通事故の増加や、自動車公害といった、さまざまな社会問題も起きています。

運輸省では、関係省庁、自動車関係団体の協力のもとに、自動車の安全確保、公害防止のため、毎年「定期点検整備促進運動」を行っています。

定期点検整備についての問い合わせは、陸運支局、自動車検査登録事務所にお尋ねください。

- ・青森陸運支局 ☎0177⑨1504
- ・八戸自動車検査登録事務所 ☎0178②3161

奥さまと税



最近、家庭の主婦がパートで外に勤めることが多くなっています。

ところで、主婦がパートに出る場合、税金の面で次の二つのことを知っておくと良いでしょう。

一、パートで働く主婦自身に、税金がかかるかどうか

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

9月30日は

国民健康保険税(2期)の納期限です。

=納期内納付にご協力ください=

二、夫の税金を計算するとき、配偶者控除や配偶者特別控除を差し引くことができるかどうかということが重要です。詳しくは、最寄りの税務

相談室や税務署にお訪ねください。

災害と税



地震、火災、風水害などの災害によって、住宅や家財などに損害を受けられた方は、被害額の程度によって、国税について次のような取り扱いが受けられます。一、所得税など税金の減額

老齢基礎年金の繰上げ請求について



老齢基礎年金の支給開始年齢は六十五歳からですが、本人が希望すれば六十五歳前でも年金の支給を請

二、税金を納める期限の延長

三、申告・申請などの提出期限の延長

詳しくは、最寄りの税務相談室や税務署にお訪ねください。

お年寄りや障害者と税



国の重要な役割の一つに社会保障があります。なかでも、お年寄りや心

身に障害がある人など、社会的、経済的に弱い立場にある方々に対しては、その生活を安定させるため、社会連帯に基づく支えが必要です。

老人医療費給付や各種施設の整備など、財政支出の面で社会保障を充実させる一方、税金の面でもいろいろな特典が設けられています。

詳しくは、最寄りの税務相談室や税務署にお尋ねください。

求することができます。これを「繰上げ請求」といいます。

しかし、繰上げ請求をするると年金額が減額されたり、特別支給の老齢厚生年金が停止されるなど、次のような不利なことがあります。

▼年金が減額される

請求したときの年齢に応じて、次の表のように年金額が減額されます。この減額される割合は、六十五歳



60歳からもらっているけど年金額が少なくてね

私は65歳までまったんですよ

きわがやか君

西村 宗



歳	支給率
60	58%
61	65
62	72
63	80
64	89
65	100

▼特別支給の老齢厚生年金が停止される

厚生年金や共済組合に加入したところのある人に、六十歳から支給される特別支給の老齢厚生年金や退職共済年金が繰上げ請求すると、そのときから六十五歳

移動年金相談所を開設します

むつ社会保険事務所では、次のとおり「平成4年度移動年金相談所」を開設しますので、ご利用ください。

- ▶日時 平成4年9月17日(水) 午前10時～午後3時
- ▶会場 大間町立公民館
- ▶相談内容 厚生年金、国民年金に関する相談(届書の受付、期間の照会など)
- ▶持参するもの 厚生年金被保険者保険証または年金手帳、職歴書(メモしたもの)、印鑑

▼就職すると老齢基礎年金が停止される

繰上げ請求した後に会社などに就職して、厚生年金に加入したときは、六十五歳になるか退職するまでの間は、老齢基礎年金が支給停止されます。

▼障害基礎年金が受けられない

繰上げ請求した後に病气やケガで障害者になったと

▼あとで後悔しないために繰上げ請求をしたあとで後悔しても変更や取消しをすることができません。

平均寿命が八十歳を超える今、長い年金生活を考えると、早く年金を受給することが決して得とはいえません。「みんながもらっているから」と周囲に同調しないで、もう一度考えてください。

▼あとも後悔しないために繰上げ請求をしたあとで後悔しても変更や取消しをすることができません。

▼あとも後悔しないために繰上げ請求をしたあとで後悔しても変更や取消しをすることができません。

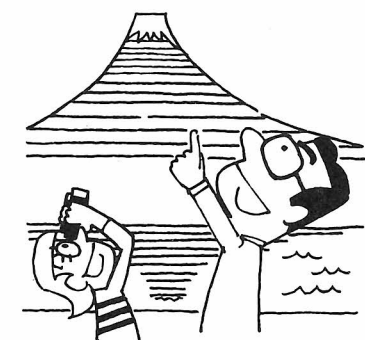


「今朝、平年より三日早く、富士山に初冠雪が見られました」というニュースを、そろそろ耳にするころです。過去三十年間、富士山の初冠雪の平均は、山梨県の河口湖測候所の場合、九月二十九日です。

初冠雪

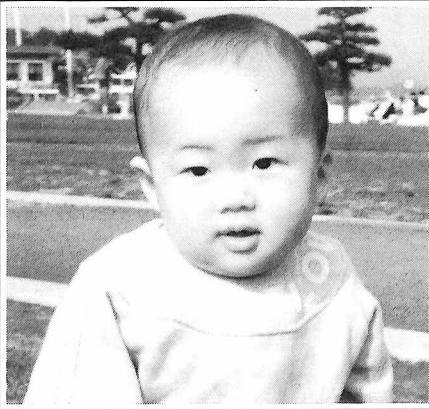
ところで、年中雪が降るような山では、それがその年の終雪で、それが初雪か分からなくなるといっていませんか。これは、日平均気温が年間最高になった日を境に、その日から後に降った雪を初雪とするのだそうです。なかには、初雪と思つたら、その後に日平均気温の最高の日がきて、終雪だったということもあるわけですよ。

九月は、高い山では初冠雪の季節ですが、わたしたちにとっては暑さも緩み、快適な気候といえます。この月は、「健康増進普及運動」です。これを機会に、栄養・運動・休養のバランスのとれた生活を心がけてみませんか。



初冠雪と初冠雪は違います。初冠雪は、観測地点に降った雪ですが、初冠雪は山の上に白くかぶさった雪が、下から見られることです。富士山のように山頂に測候所がある場合には、初冠雪だけでなく、初冠雪の観測もできるわけです。

満1歳になります



つく だ しょう
附田 祥ちゃん
(星・恵美子)
古 佐 井

戸籍の窓口

8月14日現在

◎お誕生おめでとう

中 村 圭 亮 (弘喜) 原田
越 膳 さやか (弘行) 福浦
中 村 友 和 (久美義) 矢越

◎ご結婚おめでとう

(佐々木 繁 (青森市)
越 膳 優 子 (福 浦)

◎おくやみ申し上げます

竹 内 龍 三 (道 子) 古佐井
紀 伊 明 (美佐男) 古佐井
三 川 ア 子 (健 二) 大佐井
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。

7月31日現在人口(前月比)

男	1,813 (+4)
女	1,847 (+3)
計	3,660 (+7)
世帯数	1,121 (-1)

にぎりずしや刺身などの生ものに、ワサビは欠かすことのできない薬味です。なかでも、生ワサビの鼻に

ワサビの上手なおろし方

||すると思ふな
練ると思え||



つーんとくる辛味や香りなどは独特の風味で、粉ワサビや練りワサビは遠く及びません。
ワサビの風味を生かす決め手は、おろし方にあります。ワサビは、おろす前にタワシなどでこすつて洗い、包丁の先で黒い汚れを取り取ります。葉や茎は外側からむしり取るか、包丁で切り落としますが、茎の付け根は残しておきましょう。

ワサビは根の先からではなくて、葉や茎の方からおろします。おろすときには、きめの細かい切れ味の鋭いおろし金か、サメ皮を張ったおろし器を使います。
ワサビは、ごしごとと手荒におろせばいいというものではありません。昔から「すると思ふな練ると思え」と言われ、おろし金をワサビに垂直に立て、輪を描くようにゆつくりと回しながら、練るようにおろします。こうすると、ワサビの細胞がきれいにつぶれ、それに空気がふれることで辛味が引き出されるのです。砂糖を少量つけておろ

すと、辛味が一層引き立ちます。おろしたワサビをまな板の上で、包丁の背を使つて軽いたいてやると、粘りが出て辛味が増します。おろしたワサビは、しばらく空気にふれさせておくと、余分な苦みが抜け、しかし、あまり長くおくと、

辛味や香りがなくなります。すり残したワサビは濡れた布で包み、ラップでくるんで冷蔵庫に入れるのが、上手な保存方法です。濡れた布の代わりに、よく洗ったキャベツやレタスの葉で包むと、適度な湿りが保て長持ちします。



9月台風



冠水した電気器具の 使用にはご注意

(財) 東北電気保安協会