

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 佐井村役場企画財政課 ☎0175(38)2111



「自分の健康は
自分でつくり、守る」
第5回 佐井村健康づくりフェスティバル
へ10月10日・アルサス



今月の紙面

- 2~3 うちの話題
- 4~5 おしらせ
出稼ぎ現地のみなさん
- 6~7 原子力だより
- 8~9 教育だより
- 10~11 国保のしおり
- 12~13 保健婦だより
- 14~15 交田だより
- 16~17 税務だより
年金だより
- 18 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。

敬老会で楽しいひとときを

十月十五日、農業研修センターを会場に、佐井婦人会が主催する「敬老会」が行われ、両佐井地区のお年寄り約百二十人が集い、楽しいひとときを過ごしました。この日は、婦人会のみならず、

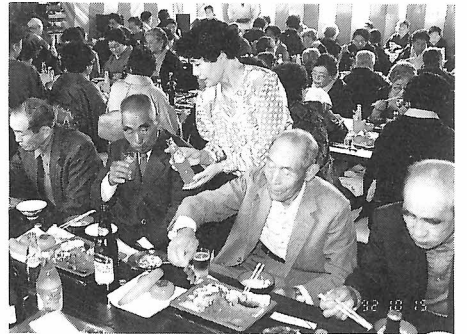


▲保育所園児の踊りに声援を送る

第15回カリフォルニア・カップ 津軽海峡横断ヨットレース

十月十日、強風が吹く津軽海峡を舞台に、海峡横断ヨットレースが開催され、参加二十一艇が腕を競いあ

▼手作りの料理に舌つづみ



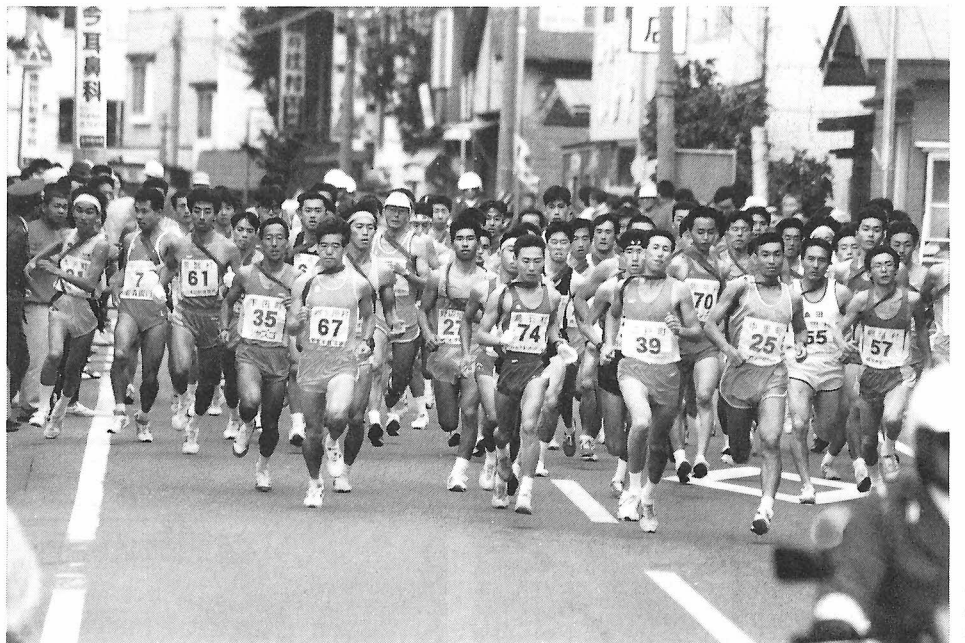
さんが、手作りの料理や踊りなどを披露して、多年にわたり社会につくしてきたお年寄りのみなさんをおもてなし。また、保育所年長児のみなさんも、踊りを披露して、おじいちゃん、おばあちゃんをお祝いしていました。

出席したお年寄りのみなさんは、楽しい歌や踊りに終始笑顔を浮かべながら、盛んに声援を送っていました。

いました。

この日は、午前六時に函館漁港沖をスタート。コースは津軽海峡を横断し、大魚島を回航して佐井漁港の

第10回「むつ湾一周駅伝競走大会」



九月二十七日、「健脚でつなげ郷土の和と心」の大会スローガンのもと、参加六十七市町村が、むつ市陸上競技場をスタート。ゴールの青森市県営陸上競技場までの一〇八キロメートルに健脚を競いました。

一本のタスキに郷土の名誉と期待を担い、チームの一人一人の心をついに結集し臨んだ大会でしたが、残念ながら目標を一つ下回る部の部二十一位の結果となりました。

しかし、各選手は持てる力を十二分に發揮して頑張ってくれました。今後の大会での活躍が期待されます。

寿会チームが3位に入賞

＝下北郡老人ゲートボール大会＝

10月5日、秋晴れの絶好のコンディションを迎え、むつ市緑寿荘ゲートボール場を会場に、第11回下北郡老人ゲートボール大会が開催されました。

佐井村からは、寿会（両佐井）ぬいどうクラブ（福浦）白寿会（磯谷）の3チームが参加し、予選リーグに熱戦を繰り広げました。

大会には、郡下から18チームが参加。4ブロックに別れて予選を行った結果、各ブロックから2チームが決勝トーナメントに進出。寿会も2勝を挙げ、決勝に進みました。

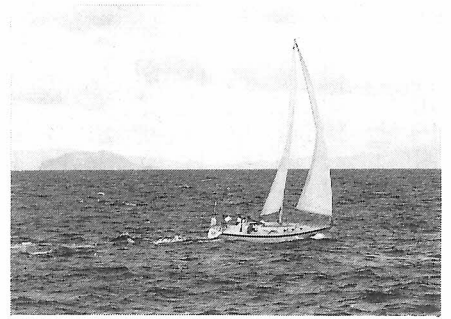
決勝トーナメントでは、惜しくも準決勝で脇野沢チームに敗れたものの、3位決定戦で大間Bチームを破り、堂々3位に入賞しました。

寿会の選手のみなさん

石戸福光／長島市郎／中村清三／大畑繁光／佐賀勝雄／黒沢剛／宮木栄子



▲ファーストホーム賞の「メルサカ」艇



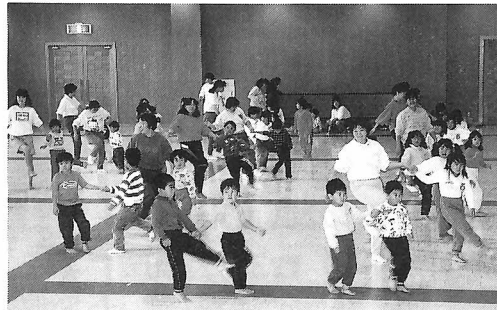
▲函館山をバックにゴールを目指す

「親と子のふれあい 体力づくり教室」

九月三十日、アルサスを会場に、ふだんはなかなか忙しいお母さんと子どもたちが一緒に、「親と子のふれあい体力づくり教室」が開催され、子どもたちの笑顔があふれる教室に、お母

ゴールを目指すもので、強風を受けながらゴール予定時刻を大幅に上回り、全艇ゴールインしました。結果は、ファーストホーム賞に「メルサカ」（艇長坂勇二、函館）、総合優勝「スナッティ」（艇長木立正博、青森）が入り、カリフォルニアカップを手にしました。

▼ダンスで親と子のふれあいを



さん方も楽しいひとときを過ごしました。教室では、あまえたくてしよがない子、じゃれついて離れない子、お母さんにしがみつく子など、様々な表情を見せながらも、親と子の心のふれあいを間のあたりに感じられる、心暖まる教室となりました。

出場した選手のみなさん

第1区	米内	沢藤	幸	治要
第2区	内東	藤出	隆	要広
第3区	磯東	川田	隆	也隆
第4区	磯藤	田田	孝	之隆
第5区	磯藤	田田	幸	雄樹
第6区	長伊	島勢	直	也人
第7区	伊宮	野澤	達	美子
第8区	石中	村山	尚	希
第9区	中上	川丸	正	聡
第10区	宮金	丸本	京	美
第11区	宮奥	成村	由	章
第12区	立正	村田	真	輝
第13区	附小	田向	裕	星
第14区				誠
第15区				
第16区				
第17区				
第18区				
第19区				

また、第十回大会を記念し、連続十回出場者として藤田隆、内藤要の両選手に敢闘賞が授与されました。

好評です！

むらおし商品

③

■青森(せっけん)

「ラブリーさい」販売事業協議会

〔1ケース(3個人)1個80g〕

小売価格 1、050円

・青森ひばには、ヒノキチオールが多量に含まれています。この青森ひばから抽出した天然の「ひば油」を使用しています。

・私たちの日常生活でも、ヒノキチオールを含んだ商品は多く、抗菌効果があり医療分野での開発にも期待が寄せられています。

・女性の洗顔用として好評です。





川内ダム湖の 名称を 募集します

川内町では、平成五年度に完成する川内ダム湖の名称を募集しています。

誰からも親しまれ、利用されるような名称「○○湖」に簡単な説明をつけて、左記により応募してください。

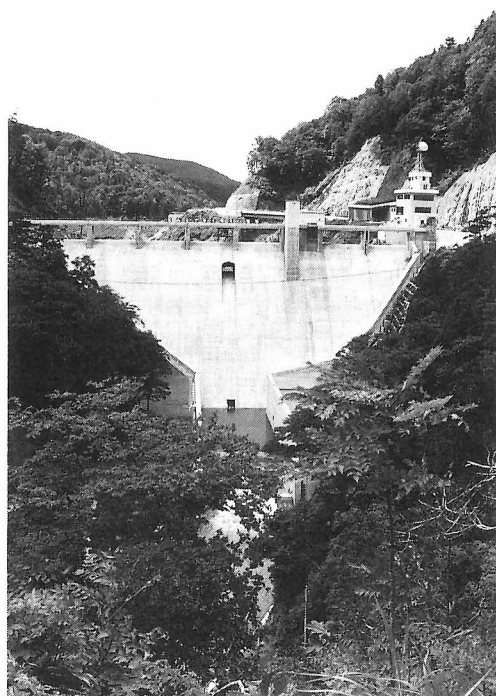
▼応募資格

下北郡内に居住する方
(年齢は問いません)

▼応募方法

官製はがきに①ダムの名称②住所③氏名(ふりがな)④性別⑤生年月日⑥職業⑦電話番号を記入のうえ、川内町役場建設課へお送りください。(〒〇三九一五二下北郡川内町字川内四三五)

▼工事が進む「川内ダム」



募集期間
平成四年十二月末日(厳守)

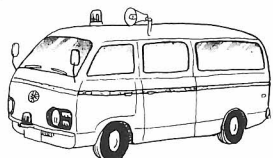
※応募者の中から選考委員により金賞一点、銀賞二点、銅賞三点、佳作若干を決定し、広報川内三月号に発表します。入賞者にはすばらしい賞品を差し上げます。詳しくは、川内町役場建設課(☎42-2111)までお問い合わせください。

第23回

下北美術展 (一般・高校の部) 作品を募集

下北地方公民館連絡協議会では、第二十三回下北美

119番の日 11月9日



火事・緊急の場合は

119番へ

サイレンの試験日は
毎月1日、15日(正午)

佐井消防分署 ☎38-2266

◎元気で◎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。

家族と離れて安心して働くための注意点

労働環境をめぐる トラブルが少なくない

出稼ぎ労働は就労期間が短いため、不明確な労働条件や賃金未払いなど、労働環境をめぐるトラブルが少なくありません。長い間、家族と離れて過ごさなければならぬというのに、こうした心配があつては安心して出稼ぎに行くことができません。

出稼ぎに行く方は、安全に安心して働けるよう、次のことに注意しましょう。
(1) 公共職業安定所を通して働きに行きましょう

安定所では事業所の求人に対して、賃金、労働条件の明示を徹底させるなど、出稼ぎのみなさんが適正な労働条件で働けるように、事業主を指導しています。

(2) 出稼ぎ労働者手帳をお忘れなく

安定所または市町村で渡されるこの手帳は、本人の身分証明書となりますし、出稼ぎに行くときに役に立つ情報が載っています。

(3) 出発前に健康診断を

一番大切なのは、やはり健康です。事前に自分の健康状態を確認してから、出稼ぎに行くようにしましょう

技能講習を開催します

出稼ぎされているみなさんが、作業に必要な知識や技術を身につけることにより、安全で明るい就労ができるように、次のとおり技能講習会を行います。

■講習科目

足場組立て等作業主任者

■日 時

平成5年1月18日～
19日の2日間

■場 所

下北建設センター大会議室

■受験資格

- 足場等の組立て解体または変更に関する作業に3年以上従事した経験を有する方。
- 学校教育法による大学、高等専門学校または、高等学校において土木または建築に関する学科を専攻し卒業した方で、その後2年以上足場組立て解体または変更に関する作業に従事した経験を有する方。

■募集定員

50名

■受講料

無料

(ただし申込用紙代1部50円)

■申込方法

所定の申込書に必要事項を記入の上、むつ公共職業安定所①番窓口へお申し込みください。(申込書は、むつ公共職業安定所にあります)

■申込期間

平成4年12月1日～平成5年1月11日まで

ただし、定員になり次第締切ります。

※詳しいことは、安定所までお問い合わせください。

〒035 むつ市若松町10-3 ☎0175
(22)1331 むつ公共職業安定所

担当 辻または黒木

事業主のみなさんへ

■問い合わせ
その他、応募に関する詳しいことは、佐井村教育委員会(☎038-450106) またはむつ市公民館(☎22-841-18)に問い合わせください。

労働保険(労災保険・雇用保険)は、労働者が業務上・通勤途上での災害の補償及び労働者の生活の安定と再就職の援助のための制度です。

労働者を一人でも使用する事業主の方は、必ず労働保険へ加入しなければなりません。

加入手続きの済んでいない事業主の方は、すぐ手続きをしましょう。

事業主が労働保険の加入手続きをしていない期間に労災補償を行うと、遡及して保険料が徴収されるほか労災給付した費用の一部を徴収されますので注意しましょう。

NHK「海峡対抗民謡歌合戦」

東北と北海道のNHK放送局が、共同で制作する番組「海峡対抗民謡歌合戦」がむつ市で開催されます。

・日時 11月26日(木) 午後6時30分から

・場所 下北文化会館

・観覧申込み

往復はがきに、住所、氏名(1枚につき1名となります。)電話番号を記入のうえ、次へお申し込みください。(応募者多数の場合は抽選)

〒030 青森市松原2-1-1

NHK青森放送局「海峡対抗民謡歌合戦」係

・応募締切 11月14日(土)必着

下北地方福祉事務所 現地面接相談所を開設

11月11日(水)・25日(水)

午後1時～3時

農業研修センター

安全講習会や 技能講習会を開設

出稼ぎ労働者の多い地域の公共職業安定所では、出稼ぎに行く方を対象に、安全講習会や技能講習会などを開き、技術的な指導や労働法の基礎的な知識の説明などを行っています。初め

また、労働条件に関することについては、最寄りの労働基準監督署にご相談ください。

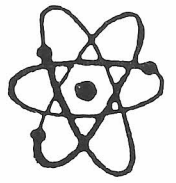
また、事業主の方も、出稼ぎ労働者が安心して働けるように、次の二点を守りましょう。

- 公共職業安定所を通して採用すること。
- 労働条件を明確にすること。

て出稼ぎに行く方や職種・出稼ぎ先を変更する方は、ぜひご参加ください。



各都道府県の職業安定所や雇用促進センターでは、このほかにも、みなさんのいろいろなご相談に応じて



原子力だより

大間原子力発電所計画の動き

大間原子力発電所計画について、最近の動きをお知らせします。

(1)大間町の動きについて

九月十二日、電源開発(株)は、大間漁協と奥戸漁協に対し、漁業補償金と漁業振興基金合わせて総額百十億円を提示しました。それぞれの内訳は、大間漁協五十二億円、奥戸漁協二十八億円、総額八十億円の漁業補償金と、大間漁協二十億円、奥戸漁協十億円、総額三十億円の漁業振興基金です。

(2)佐井村の動きについて

また、大間町が総額百六十四億円の水産振興計画と総額百二十億円の地域振興計画を提示しました。これらの計画には三ヶ町村の広域的施策も含まれています。計画期間は固定資産税が入るまでの向こう十年間であり、財源は電源三法交付金・補助金・工事中の税収増などです。

①行政の動きと

今後の進め方

電源開発(株)から要請を受

けて、平成四年九月三十日に二回目の三者(行政・議会・漁協)による協議を開催しました。

この場で、電源開発(株)から漁業補償金他の提示内容や大間原子力発電所計画を進めるにあたっての基本的な考え方の説明を受けました。

今後は大間町の動きを踏まえて、安全対策の確保を大前提に地域との共栄の実現を最大の課題として、随時三者による協議会等を開催して、具体的共栄条件を検討する予定です。

今後も先例地視察・講演会等を通じ村民のみなさんに原子力へのご理解を深めていただくとともに、原子力発電所計画の動向について随時お知らせし、みなさ

▼一般住民先例地視察 (平成4年7月・島根県島根原子力発電所)



んからのご意見を承りたいと思しますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

②議会の動き

大間原子力発電所対策特別委員会が三者による協議の窓口となり、随時具体的

③漁協の動き

三者による協議を通じて随時具体的共栄条件検討を行う予定です。

共栄条件検討を行う予定です。

電源開発(株)の施設を見学

＝「バス見学会」を実施します＝



▲「ATR展示館」(大間町)

現在、大間町において電源開発(株)により、原子力発電所建設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、各種講演会や実際に原子力発電所を見る先例地視察を実施して、原子力発電に対する理解を深めていただいています。

このたび、電源開発(株)の施設をいろいろ見学し、楽しみながら電源開発(株)のこと、原子力のことを知っていただくために「バス見学会」を企画しました。

なお、具体的な日程、見学先については、役場企画財政課 (☎382111) 並びに電源開発(株)佐井詰所 (☎382481) にお問い合わせください。

▼平成4年10月15日に行われたバス見学会



(3)三ヶ町村協議会の動きについて

三ヶ町村協議会(平成元年十月設置)は、三ヶ町村における広域的な共栄施策の取りまとめを進めています。

最近の活動としては、地域振興事例の視察を、平成四年五月に実施しています。

(4)北通り六漁協 連絡協議会の動きについて

北通り六漁協連絡協議会(平成元年十月設置)は、三ヶ町村にまたがる広域的な共栄施策のうち、主に水産振興面の施策についての取りまとめを進めています。

最近の活動としては、漁業振興事例視察を平成四年四月に実施し、水産業の将来への提言に関する講演会を平成四年八月に実施しています。

▼村議会議員視察(平成4年5月・石川県志賀原子力発電所)



▼三ヶ町村協議会視察(平成4年5月・広島県ふれあいの里)



教育だより

平成4年度 生涯学習のまちづくり むつ・下北地区セミナー

生涯学習を推進する上で

極めて大きい役割を担う、市町村における生涯学習推進体制の整備充実を目指し、十月四日・五日の二日間、津軽海峡文化館アルサスを会場に「生涯学習のまちづくりむつ下北地区セミナー」が開催されました。

一日目は、開会行事の後、二つの分科会に別れ研究協

議が行われました。午後か

らは、青森県生涯学習審議員の太田勇一先生を講師に「一生勉強一生青春……子どもから学び得たもの」という題で講演が行われました。

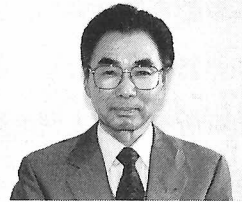
二日目は、「生涯学習推進体制の整備に取組んで」という事例発表をもとに、

各市町村の担当者や住民のみなさんで活発な討論がなされました。最後に生涯学習のまちづくりに関するビデオを観賞し、セミナーを閉会しました。人々が生涯にわたり、必要に応じて学習できるように

レディース・フォーラム・あおむつ

県女子青年の集いで交流を深める

教育長就任のあいさつ



佐井村教育委員会 教育長 三戸 重一

三月に退職以来六ヶ月間、自由人としてのんびり生活ができ、そのすばらしさを味わっておりましたところ、凶らずも、また、教育に携わることになりました。もともと浅学の私ですが、佐井村学校教育、社会教育のために務めさせていただきますと思います。今までとちがった立場で、村民の皆様のお世話になると思えますので、よろしくお願いたします。

第26回佐井村小学生お話し大会



- ▼童話・物語の部
 - 最優秀賞 原田小三年 池田彩子
 - 優秀賞 磯谷小三年 横濱かおり
 - 優良賞 長後小二年 内田智子
 - 努力賞 福浦小二年 田中一世
 - 佐井小二年 福浦麻子
 - 牛滝小三年 竹内かおり
- ▼生活経験の部
 - 最優秀賞 原田小六年 金沢留美子
 - 優秀賞 磯谷小四年 金沢美佳
 - 優良賞 牛滝小四年 大畑恭平
 - 努力賞 長後小六年 内田貴生
 - 福浦小五年 田中幸子
 - 佐井小六年 奥本千夏

表してくれました。

十月二日、佐井小学校体育館で、村内六校の小学生が一堂に会して、第二十六回佐井村小学生お話し大会が開催されました。一年生から三年生までは童話・物語を、四年生から六年生までは生活経験を発

「今、思えば」



原田小学校六年 金沢 留美子

「学校」その言葉を聞いたとたん

「学校」その言葉を聞いたとたん「行きたぐね〜!」と言って布団にもぐりこんでしまいました。それっきり…、ただ心臓のドキドキする音と「何したの!」「どうしたの!」「腹いでのが?」と繰り返す母の声だけを今でも覚えています。

「留美子!何してるの、学校さいがねのが」

国の教育ローンを受付しています

国民金融公庫では、今年も「教育ローン」の申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」の愛称で親しまれ、これまで全国で多くの方にご利用いただいています。

<融資の概要>

- 高等学校、高等専門学校、短大、大学、大学院、専修学校、各種学校（修業年限6ヶ月以上）、予備校に入学、在学される方の保護者が利用できます。
- 進学に際して必要な、全ての資金があてはまります。（授業料、入学時の学校納付金、アパート敷金等）
- 融資額は、1進学者あたり150万円以内。

- 返済期間は、高校、短大、専修学校、各種学校は5年以内。大学、高等専門学校は6年以内。
- 利率は年6.0%です。（利率は変わることがあります）
- 保証は（助）教育資金融資保証基金または保証人1名以上が必要です。
- 返済方法は毎月元利均等返済ですが、ボーナス月増額返済もできます。

※申込みは随時受付しています。

問い合わせは

〒030 青森市長島1-4-2
国民金融公庫青森支店 まで。

☎0177(23)2331

十月三日・四日の二日間アルサス、ケビンハウスや振興センターを会場にして「レディース・フォーラムあおもり」第十八回青森県女子青年の集いが開催され約六十人が参加して地元青年と交流を深めました。

一日目は、アルサスに集合して開会式に続き、交流会を行ったあと、場所をがんかけ公園に移動して、キャンプファイヤーを楽しみました。また、ケビンハウス各棟では、夜遅くまでの語り合いなどで交流を深め、多くの仲間づくりの場となっていました。二日目は、自分たちで作った朝食を済ませたあと、各分科会に分かれて、それぞれのテーマについて話し合いが行われました。最後に全体会で締めくくり来年の再会を誓い合っていました。

▼交流を深めた県女子青年の集い



あれは、五年生のある日のことです。いつものように登校した私は、教室に入り、「おはよう！」と、あいさつしました。いつもなら、気持ちのよい返事が返ってくるのに、今日にかぎって返事がありません。聞こえなかったのかなと思いつつ、もう一度……とところが……

すぐにわかりました。私は無視されていたのです。「どうしたの？私がおかしかった？」

と聞いても、何も話してくれませんが。結局、その日一日、口をきかずに過ごしてしまいました。次の日も、その次の日も……

女子三人しかいない学級で、無視され、変な目で見られるそのふんいきが、私にはとても絶えられませんでした。学校に行っても話をしてくれる友達がいないのです。それから学校を休むようになりまし。

朝になると、お腹がギュッとして痛くなり友達のことを考えると頭が痛くなり、気が付くと、泣いたりわめいたりしているのです。そんな生活が何ヶ月も続きました。

そんな私を見て、母は、泣いていました。泣いて目をはらしている母の顔を見ても、自分から進んで学校に行くことがどうしてもできな

きませんでした。先生や知り合いの人に、何十回も迎えにきてもらった。毎日、涙でもなくなるくらい泣いて、大きな声で、「いやだー！」とわめき、学校に行くのをいやがった。私。学校にきてても、玄関にも入れず、ただ何十分もうずくまり、友達がやさしく声をかけてくれたのに、答えることができなかった。私。

今、思えば、何とわがままだったのでしょうか。

自分でわかっていることが一つだけあります。それは、学校に行けなくなっただけで、友達にせいでではないという事です。私も、一人の友達を独占したくて、他の友達の悪口を言ったり、仲間外れにしたり、平気でやっていたのですから。相手の心のいたみがわからず、自分がされてはじめてわかりました。

あんな事にくじけて、家族やみんなに迷惑をかけ、一人でも失いたくない大切な友達の心を傷付け、自分のわがままを押し通そうとしたあの頃の自分を、今、とてもはげしく思います。これからは、もっと辛い事がたくさんあると思います。でも私は決めました。「もう、友達をいじめたり、ちよつとしたことにくじけたりしないぞ！」と。

国保のしおり

第5回 佐井村健康づくりフェスティバル

「自分の健康は自分でつくり、守る」をテーマに、

第五回佐井村健康づくりフェスティバルが、村内各地区から約四百人が集い、アルサスを会場に賑やかに開催されました。

この催しは、国民健康保険のヘルスパイオニアタウン事業の指定を契機に、健康づくりを推進しようと、十月十日「体育の日」を記念して実施しているもので



▲作品コンクール入賞の作品

す。

開会式において、国民健康保険優良家庭表彰（黒澤日出男さん他九名）、国民健康保険小・中学生作品コンクール特別表彰（佐井小学校三年内藤まどかさん他二名）、並びに良い歯コンクール表彰（佐井中学校三年樋口基嗣さん他三名）が行われ、表彰状と記念品が授与されました。

開会式終了後、弘前大学助教授松下清子先生が考案した「ふれあいダンス」の発表と指導が行われました。このダンスは、佐井村の象徴である「ヒバ」「ミサゴ」「スカシユリ」を取り入れた創作ダンスで、子どもからお年寄りまで無理なく楽しめるものです。音楽もこ

のダンスのために作曲されたもので、テンポのよい軽快な曲に仕上がっています。会場を埋めた人たちのうち四十名程がダンスの指導を受け、十分足らずで踊れるようになり、簡単さも受け盛り上りを見せていました。

前日の雨で心配された天候も、当日はカラッと秋晴れに恵まれ、まさに体育日和。保健体育コーナーでの「歩け歩け大会」には、子どもからお年寄りまで幅広い層の参加者があり、アルサスから森林体験館まで往復のコースに、心地よい汗を流していました。

保健衛生の各コーナーも大勢の来場者で賑わいを見せ、なかでも保健協力員と食生活改善推進員のみなさんにより上演された健康劇は、楽しいなかにも観衆に訴えるものがあり、健康の大切さをあらためて痛感するとともに、健康に対する認識を新たにし、有意義な一日を過ごしていました。

【表彰を受けたみなさん】

■健康優良家庭表彰

古佐井 黒澤日出男さん

大佐井 立崎 茂志さん

角本 一男さん

鈴木富四郎さん

津田 鐵男さん

東出 藤雄さん

福田時三郎さん

矢越 七戸 松栄さん

長後 畑野 三郎さん

牛滝 長谷川福一さん

佳作 佐井小 岩泉 竜太

原田小 宮田 大輔

牛滝小 竹内かおり

（小学校四年生）

準特選 牛滝小 大畑 恭平

佳作 佐井小 福田めぐみ

原田小 下斗米 満

磯谷小 福田 賢一

磯谷小 金沢 美佳

（小学校五年生）

特選 原田小 池田 貴子

準特選 佐井小 佐賀 宗敬

磯谷小 能登 昌博

磯谷小 福田久美子

佐井小 竹内 美貴

磯谷小 宮本 育美

佐井小 鹿島 和子

福浦小 田中 幸子

田中 貴史

特選 福浦中 柳田 一則

準特選 長後中 細間 美香

福浦中 越膳 路雄

佳作 佐井中 洪田 育世

山上 京子

大石 香織

（小学校六年生）

特選 佐井小 内田利花子

準特選 川岸 雅也

若山美穂子

鳥野 尊枝

伊勢 祐子

小向 辰徳

（中学校一年生）

準特選 佐井中 宮木 幸子

松谷 小見

瀬原貴利子

（中学校二年生）

準特選 佐井中 中田 浩雄

木下 良一

熊谷 隆二

宮川 勝徳

（中学校三年生）

準特選 佐井中 上山 京子

七戸 祭子

宮川 亜希

濱野 政子

習字の部

◎特別賞

佐井中三年 横濱 伸代

（小学校一年生）

特選 原田小 池田貴重樹

藤田 啓介

（中学校三年生）

準特選 磯谷小 佐々木宏子

牛滝小 船越 一也

（小学校三年生）

佳作 佐井中 熊谷 隆二

福浦中 内藤 正彦

（中学校二年生）

保健婦だより さあ！始めよう 「歩く健康法」



運動をしている人は
成人病になりにくい

①使わないと弱る足

老化は足から、といわれています。

交通機関の発達により、私たちは歩かずに車に乗って隣町へ買物に行きます。機械は使わなければサビつ

代表的な運動欠乏症

- 虚血性心疾患 (狭心症、心筋梗塞)
- 糖尿病
- 動脈硬化症
- 高脂血症 (高コレステロール血症)
- 高血圧症
- 腰痛症
- 骨粗しょう症

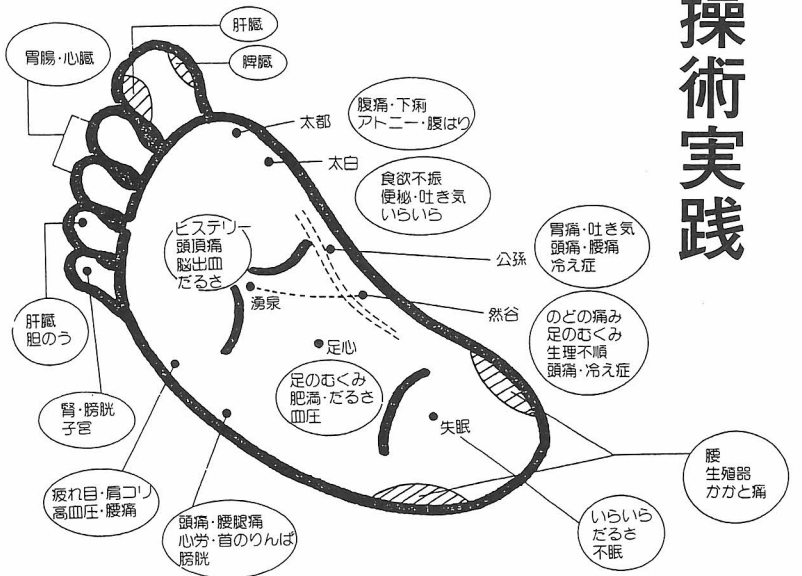
①使わないと弱る足
 老化は足から、といわれています。交通機関の発達により、私たちは歩かずに車に乗って隣町へ買物に行きます。機械は使わなければサビつていきます。足も同じこと。使われなくなった足は老化を早めます。足が弱るとかたも弱ります。

②今なぜ健康のために運動が必要なのか
 「成人病」を運動不足病と呼んでいる専門家がいます。知っているにもかかわらず、宇宙飛行士の地球帰還後の体調不調の原因が、宇宙船内の運動不足であることが明らかにになり、運動不足が健康におよぼす影響が実証されるようになってきました。

最近の研究では、適度な運動をおこなうと、薬を使わないで糖尿病や高血圧症、高脂血症を軽くすることが

足操術実践

〈足裏のツボとからだの関係〉



困った、どうする、すぐココを圧せ!!

- ①頭髪の老化防止なら
湧泉を中心とした土踏まずをよく押すと、髪の毛の老化を防げます。
- ②集中力、記憶力増進なら
足の親指を刺激していると、集中力・記憶力が一段と増す効果があります。
- ③二日酔いなら
足の親指・小指をよく揉むと二日酔いによく効きます。また、足の親指に力を入れて歩くと、二日酔いの防止になります。
- ④肩こりなら
足の親指の爪の元と、小指の爪の元をよく揉むと、肩こりがほぐれて気分がさわやかになる効果があります。
- ⑤便秘や下痢なら
足の親指・第二趾・小指の爪の元をよく揉むと、消化吸収がよくなり、便秘や下痢に効果があります。
- ⑥イライラするなら
足の親指、湧泉、足心を圧したり揉んだりするとイライラがおさまります。
- ⑦体がだるいなら

11月の保健事業



2日(月)	健康相談日
10日(火)	受付時間
16日(月)	午前9時～12時
24日(火)	場所 役場・健康相談室
5日(木)	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。
5日(木)	午後地区看護教室
10日(火)	食生活講習会
18日(水)	長後地区生活改善センター
10日(火)	午後10時～
10日(火)	午後2時
10日(火)	母親教室
10日(火)	役場・和室
18日(水)	午後1時～3時
18日(水)	両佐井地区看護教室・食生活講習会

ウォーキング(歩く)健康法 さあ！始めよう

頭の位置・視線は？

頭を上を引き上げるような感じで、あごは引く。視線は下を向かず前方に。

姿勢は？

胸を張り、背筋を伸ばして、肩の力は抜く。下腹部は息を吸った感じで引き、お尻はつき出さない。重心は腰。上体は揺らさない。

腕は？

リラックスさせ、軽くひじを曲げて大きく振る。スピードが出たら、ひじを90度に曲げる。



歩幅は？

できるだけ幅広にとる。歩調はダイナミックにテンポよく。

歩く速度は？

額にうっすら汗をかくスピードで(分速90mぐらいの速さで)。

歩く時間と距離は？

できるだけ毎日。1回最低でも15分以上を。距離としては3kmが目安。

足の着地は？

つま先をあげ、かかとから着地。

③歩く効用10

- ①自分の住んでいる周囲の状況確認ができたり、新発見ができる
- ②体力づくりになる
- ③老化を防止する
- ④四季の変化、季節感が味わえる
- ⑤気分転換ができ、ストレス解消がはかれる
- ⑥心とからだをイキイキ健康にする
- ⑦近所の人とのコミュニケーションがはかれる
- ⑧だれにでもできる手軽なスポーツである
- ⑨肥満防止ができる
- ⑩若々しくなり、肌も美しくなる

④土踏まず

歩かないと退化する

土踏まずは、足が着地したときのショックをやわらげて足の骨を保護し、から

だのバランスをとるなど、大切な役割を果たしています。ところが最近、土踏まずのない子どもが増えています。

- 足親指と第二趾をよく揉むと全身の活力を促し、だるさがとれます。
- ⑧眠れないなら
失眠と湧泉を刺激すれば膀胱経、腎経につながるツボによって腎機能を高めて安眠できます。
- ⑨のぼせてしまったなら
湧泉を刺激し血圧を安定させると、のぼせもとれます。
- ⑩食べ過ぎたなら
おなかのハリは第二趾をよく揉むと、胃腸の消化吸収力が高まってよくなります。
- ④冷え症なら
小指の爪の付け根の辺りに、灸か湧泉への刺激を与えると効果があります。
- ⑫高血圧なら
足裏をトントン叩きましょう。特に湧泉を中心として叩くと、血液循環が良くなり高血圧安定へ。

- す。自然のクッションというべき土踏まずがないと、足へのショックが直接伝わるため
- ▼疲れやすくなる
- ▼転びやすい
- ▼骨折しやすい
- ▼運動能力が低下するため行動力が鈍くなる
- などの影響をおよぼします。
- 土踏まずは、一度形成したから安心というわけではなく、歩くことが少なくなるともとにもどってしまいます。子どももおとなも歩くという行為は、健康を守るうえで生涯にわたって大切な動作なのです。

時間	場所	対象
時間 午前10時～午後3時	場所 古佐井農業研修センター	対象 (乳児)
時間 午後3時	場所 リハビリ教室	対象 平成4年7月生
時間 午後1時～3時	場所 アルサス しおさいホール	対象 平成3年11月～12月生
時間 午後12時30分～午後3時	場所 役場・和室	対象 平成4年1月生
時間 午前9時～12時	場所 原田地区看護教室	対象 平成元年4月～6月生
時間 午前10時～午後2時	場所 原田地区生活改善センター	対象 (三歳児)
時間 午前9時～12時	場所 原田地区看護教室	対象 老人健康教室
時間 午前9時～12時	場所 原田地区看護教室	対象 古佐井農業研修センター

交母だより



佐井村
交通安全母の会

夜間の交通事故防止

「過信」や「甘え」が死亡事故につながる

夜間の交通事故による死者が、急激に増えています。今年の七月末現在の交通事故死者数は六、二六八人。

これは例年になく激しい状態で、昨年の同期と比べて三二五人も多くなっています。これを昼夜別にみると、夜間の死者数が圧倒的に多く、昼間の死者数に比べて八一人も多い三、五四三人となっています。

このように夜間の死亡事故が急増している背景には、どのようなことが原因にあるのでしょうか。そして事故に遭わないようにするた

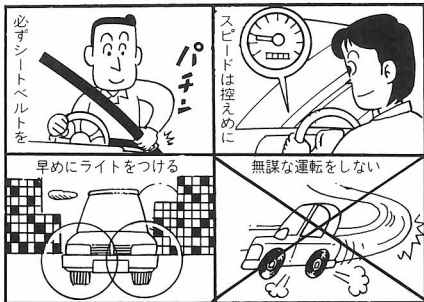
めには、どのようなことに注意すればいいのでしょうか。

夜間の交通事故の原因を点検しながら、事故防止のポイントを考えてみましょう。

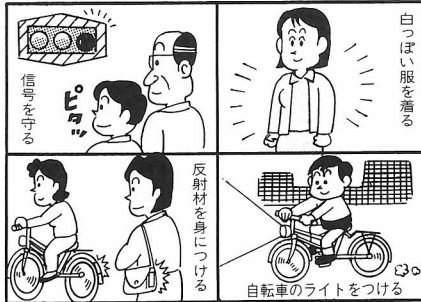
夜間の交通事故死者の特徴は、年齢層別では十六〜二十四歳の若者と、六十五歳以上の高齢者に多いことです。さらに状態別にみると、若者の自動車乗車中と高齢者の歩行中の死者数が多くなっています。

ドライバーと歩行者が気をつけたい三つの要因

—ドライバーの注意点—



—歩行者や自転車乗用者の注意点—



11月1日現在
交通事故死ゼロ
3,294日

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

	9月	累計	死者のうち	飲酒運転による死者	
				シートベルト	
発生	690 (636)	5,610 (5,631)	死者のうち	着用義務者 (着けなければならない人)	32
死者	13 (12)	110 (94)		非着用者 (着けていなかった人)	56
傷者	818 (771)	6,823 (6,911)		うち、着けていれば助かったと思われる人	45

()内は前年。累計は1月から
青森県交通安全フェスティバル
とき 平成4年11月8日(日)
10:30~15:30
ところ 青森市文化会館(入場無料)

＜特別講演＞ 落語家 三遊亭円楽
＜併催行事＞ ・交通安全功労の表彰
・交通安全弁論発表
・吹奏楽演奏

その他講習会、各種展示コーナー
など催し物多数

シートベルト しめる心が 身を守る

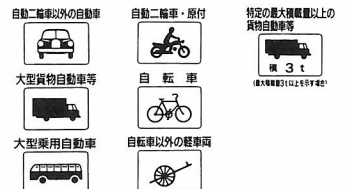
交通標識豆知識(その6)

平成4年11月1日より道路交通法が改正されました。そこで、改正になった標識令を、数回に分けて掲載します。

①「横断歩道・自転車横断帯」の新しい標識ができました。

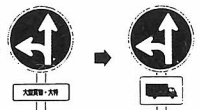


②図で「車両の種類」を示す補助標識ができました。



(例えば)

大型貨物自動車・大型特殊自動車を対象にした「指定方向外進行禁止」の規制標識は、右のようになります。



若者の場合は、午後十時から午前二時までの間に死亡事故が多発——その原因の多くは、自分の運転技術を過信していること、またスピードを出したりカッコよく見られたいとだけを考え、自分を見失っていること、さらにシートベルトの着用などの交通安全に対する意識が低いことなどが考えられます。

高齢者の場合は、日没前

後の時間帯に事故が多発しています。その原因の多くは、信号無視や無理な道路横断など、高齢者が交通规则や交通マナーを守っていないことです。「高齢者だから車のほうで止まってくれるだろう」といった高齢者特有の「甘え」があります。このうえ夜間ということ、若者と高齢者のどちらの場合にも、次の三つの要

- 因(共通点)が加わります。
- ・視界や視野が悪くなる
 - ・スピード感覚が鈍る
 - ・一日の疲れがたまっている

死亡事故の約六割が夜間に起きる

昼夜別に交通事故の発生状況をみると、夜間の発生件数は全体の約三分の一です。しかし、死亡事故だけで見ると、約六割を占めているのです。つまり、夜間

むつ下北ブロック研修会に参加して

会長 松谷三枝

十月一日、大畑町中央公民館を会場に、交通安全母の会むつ・下北ブロック研修会が開催されました。

最初に、県交母連合会の間宮会長からあいさつがあり、交通事故が急増しています。青森の交通マナーアップを母の手で！と強調して話され、交通安全は家庭からと話されました。次に、畑中大畑町長から、敬老会では、いつもあいさつの中で、気は若くても体は年を取ってきているので横断するときは、右・左を

確認して、十分注意して渡るように！と話しているそうです。続いて、むつ警察署交通係長から、交通事故の状況についての説明があり、交通事故死亡事故が一ヶ月以上も早く百人を突破しています。交通事故は「心」の内面的なもので、家庭の悩みが大きい原因でもあります。これまでの事故の原因は①酒酔い運転が多い(青森県は全国一位、不名誉なことです)②シートベルト非着用(着

- ①一人暮らしはさける。
- ②ハードスケジュールはさける。
- ③生活の変化に気をつける。
- ④頭痛などがおきたらチェックしておく。
- ⑤毎日三十分以上は運動をする。
- ⑥よく笑うこと。

青森県交通安全フェスティバルが開催されます

多発する交通事故を防止するため、交通安全に関する各種の展示会や講演などを通して、交通安全の意識を高めることを目的に、次のとおり開催されます。

母の会会員のみなさんの参加をお願いします。

■日 時
11月8日(日) 午前10時30分から午後3時30分

■場 所
青森市文化会館

の交通事故は、死亡事故につながりやすいということがいえます。夜間は、交通事故が起こ

りやすい要因がいっぱいあります。昼間よりも気を引き締めて、交通安全を心がけましょう。

⑦性生活は疎遠にしない。以上のことを気をつけ、事故を起こさないようにしてくださいと話していただきました。

午後からは、鳴海健太郎さんの「死は冥土への単身赴任」と題した講演がありました。棺には一人しか入ることができないこと。外国は車の道路が作られていて、日本は、人、牛、馬の通る道が最初で幅からして違うこと。むつハマナスラインは、通称ハバナシラインと

言われていること。恐山の話しに入り、神仏混合の山で、昔は鳥居があったこと。仏教の倫理観に支えられた

最後に県交通安全対策室長が、社会の変化に対応した交通安全活動の実践をお願いして、研修会を終えました。

十一月十一日(水)から十七日(火)までは「税を知る週間」です。

国や地方公共団体は、私たち国民が豊かで安定した暮らしができるように、幅広い活動を行っています。

税を知る週間



税金は、このような活動のための大切な財源です。この機会に、あなたも税金の仕組みや使いみちについて考えてみませんか。

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

11月30日は
国民健康保険税(3期)の
納期限です
=納期内納付にご協力ください=

明日のあなたを考えると… 年金はあなたが 主人公です

年金週間

■11月6日～11月12日



年末調整の 仕組みと手続き



年末調整は、毎月の給料やボーナスから差し引かれた所得税と、1年間の給与総額に対する年税額との差額を精算するもので、サラリーマンにとっては確定申告に代わる大切な手続きです。

- ①扶養親族に移動のあった人
 - ②各種保険料の控除を受けようとする人
 - ③配偶者特別控除を受けようとする人
- などは、勤務先に忘れずに控除申告書を提出してください。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。

の国民を対象とした基礎年金制度を導入したことにより、将来避けて通ることのできない高齢化社会に対応できる「長期的に安定した年金制度」になりました。しかし、この年金制度が自分のためだけでなく、国民どうしの助け合い、世代と世代の助け合いであることを自覚し、積極的にかかわっていかねければ制度の基盤が崩れてしまいます。県内では、厚生年金、共済組合の加入者を除いて四十一万四千人が加入し、万一の事故や老後に備えています。

百七十八億円に達しています。このように、すっかり生活の中に定着した国民年金ですが「年金はいらない」「加入しても保険料を納めていなかった」などのため年金を受けられない人もいます。

県と市町村では、十一月六日から十二日を年金週間、十一月中を国民年金制度推進月間として、村民のみなさんに年金制度を正しく理解していただくため、いろいろな行事や広報を行います。

この機会に、みなさんも年金について考えてみてはいかがでしょうか。

昭和六十一年四月に改正された年金制度は、すべて

受給権者数も二十一万七千人を超え、総年金額は八

保険料の納め忘れにご注意ください

■60歳になるまで納めます

自営業者などの第一号被保険者の方は、保険料を自分で納めないと、将来年金を受けられなくなってしまうたり減額されたりします。保険料は、六十歳になるまで忘れずに納めましょう。

■保険料の納め方

みなさんのお手もとに送付される納付書により、指定された銀行などで納めます。

納付組織や納税組合を通じて納めれば、納め忘れがありません。

■滞納した保険料は後で納めることができます

滞納分は、二年間さかのぼって納めることができます。さかのぼって納めた期間は、滞納がなかった場合

■やむをえない場合保険料が免除されます

経済的な理由などで保険料を払うことが困難な場合には、保険料が免除される場合があります。

と同じ扱いになります。

持っていますか 年金手帳



秋が深まると、ブドウ酒の新酒が話題になります。国産は十一月に入ると店頭に並び、ヨーロッパからの輸入物は、日本では十一月の第三木曜日に発売されます。

ブドウ酒

ブドウ酒は、ブドウを搾って出る果汁を発酵させて造る果実酒です。最近では、ワインという英語で呼ぶほうがポピュラーです。ワインというと、すぐブドウを連想しますが、実は、ナシワインやキウイワインなど、いろいろとあります。

以前、日本では、加糖した甘いスイートワイン(昔はポーツワインと言っていました)が主流でした。しかし、最近では生ブドウ酒、いわゆるテールワインが一般的になってきました。ブドウ酒が現在のように、日常的にわたしたちの生活に入ってきたのは、日本人の食卓が豊かになったことと、女性の愛好者が増えた

ためでしょう。

ブドウ酒の楽しみ方には、いろいろな説があります。赤と白の飲み分けについても、肉には赤、魚には白とか、魚介類に赤はいけないとか、各自の好みで構わないなど、さまざまです。また味わって飲むには、グラスの足を持って光にかざして色を楽しみ、グラスを揺すって香りを楽しみ、次に少量を口にふくんで、舌の上で転がすようにしてゆっくり味わう……などといわれています。

十一月は、「ゆとり創造月間」です。これを機会に、家族そろってゆっくりブドウ酒を楽しむなど、ゆとりのあるライフスタイルの創造について、考えてみてはいかがでしょうか。





●ミカンやカキの皮の利用法● 彩り、隠し味に

秋から冬にかけて、ミカンやカキがおいしい季節を迎えます。むいた皮を捨ててしまう方も多いでしょうが、ちょっとした工夫で暮らしに利用できます。ミカンなどの柑橘類は、独特のいい香りがします。これは皮の表面にたくさん

ある小さな粒々（油胞といえます）に、リモネンやエステルなどの香りの成分が含まれているからです。これを生かしたのが料理の香りつけです。ミカンの皮を漬物やおひたしの上に細切りにしてのせたり、細かく刻んで七味唐辛子に入

れたりすると、香りはもちろん彩りもいいものです。昔ながらの日本人の知恵ですね。

また、ミカンの皮をカラカラになるまで天日に干し、布の袋に詰めてお風呂にいられます。皮に含まれるビタミンCなどの働きで、毛細血管が刺激され、ポカポカと温まり湯冷めしません。

このほか、天日に干していない皮を布の袋に詰めてお風呂に入れると、油胞がお湯に溶けて肌がツルツルになります。

カキの皮はミカンの皮と違い、果肉を守るため固くて、調理をして食べることはあまりありません。しか

青森県最低賃金 改正のお知らせ

青森労働基準局
青森県最低賃金(旧最低賃金額1日3,925円)が次のとおり改正されましたのでお知らせいたします。

改正内容

最低賃金額 ●日額 **4,094円**

{ 賃金の大部分が時間によって定められている者 (時間給者) }
については、時間額 **512円**

【効力発生日】平成4年10月9日

ただし、次に掲げる賃金は、最低賃金額の算定には含まれません。

除外賃金 (1)精皆勤手当、(2)通勤手当、(3)家族手当、(4)臨時に支払われる賃金(賞与・期末手当など)、(5)1ヵ月を超える期間ごとに支払われる賃金、(6)時間外労働・休日労働に対して支払われる賃金及び深夜労働に対する割増部分の賃金

- 照会、相談は
◆青森労働基準局 電話0177-34-4111
・青森34-4444・弘前33-6411
◆各労働基準監督署 電話・八戸46-3311・五所川原35-2309
・十和田23-2780・むつ22-3136

し、漬物を漬けるときには、最高の隠し味になります。

カキの果肉は外側のほうが糖分が多くて甘いのです。

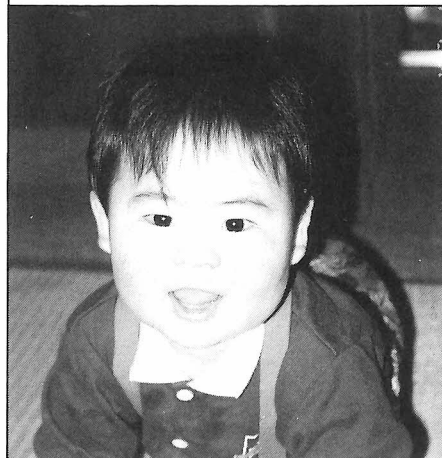
そのため、皮の近くが一番甘いといえます。ですから皮を捨てると、一番甘い、おいしい部分を捨てていることになります。これを漬

物に使うのです。大根や白菜を漬けるとき、むいたカキの皮を入れると、甘い独特の味が出て、風味のある漬物ができあがります。このほか、干したカキの皮を

漬物に使うと甘さがしつこくなく、砂糖の代わりにも

なります。

満1歳になります



こうき 間山貢樹ちゃん
(英伸・牧子)
古佐井

戸籍の窓口

10月14日現在

■お誕生おめでとう

木下 拓(又男)古佐井
松本 雄介(正一)原田
野田 晃次(基行)矢越
松林 良磨(三磨)古佐井
奥本 康平(辰雄)大佐井
三戸 里緒(良太)大佐井

■ご結婚おめでとう

(中村 三男(矢越)
(荻野 由美子(町田市)
(由留木 一也(尼崎市)
(中村 陽子(古佐井)
(樋口 祐治(大佐井)
(戸丸 祐美(川越市)

■おくやみ申し上げます

川畑 瑠都子(寅吉)矢越
宮木 彥つ(清一)大佐井
前田 哲男(ちや)大佐井

9月30日現在人口(前月比)

男 1,810 (+5)
女 1,843 (+1)
計 3,653 (+6)
世帯数 1,121 (+1)