

1993
(平成5年)

6月



No.286

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



佐井消防団 定期観閲式

(五月十七日・津軽海峡文化館)



今月の紙面

- 2～3 むらの話題
- 4～5 おしらせ
- 6～8 交母だより
- 9 国保だより
- 出稼ぎ現地のみなさん
- 10～11 保健婦だより
- 12～13 税務だより
- 年金だより
- 14 戸籍の窓口

むらの話題

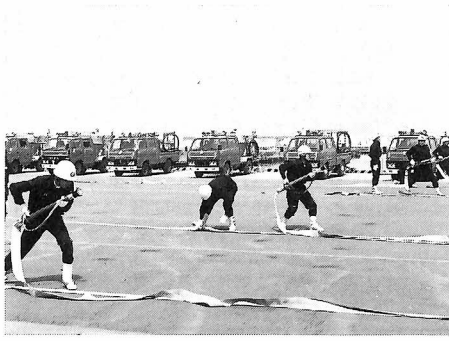


むらの情報を広く掲載いたします。身近な情報がありましたら、企画財政課まで連絡ください。

『点検を重ねて築く火災、ゼロ』

佐井村消防団定期観閲式

五月十七日、佐井村消防団（横浜松雄団長）の日頃の練習の成果を発表する定期観閲式が、津軽海峡文化館（アルサス）前広場を会場に、団員のほか、川目婦



人協力隊や福浦少年消防クラブのメンバーら約二百名が参加して盛大に行われました。大湊海上自衛隊の演奏を合図に観閲者が入場。



現況報告、通常点検がきびきびと行われたあと、まとい振りが演じられました。続いてのポンプ操法では、消防団のほか、川目婦人協力隊による実戦小型ポンプ操法と、福浦少年消防クラブの消火栓操法も演じられ、観客から盛んな拍手が寄せられていました。

会場をしておさい橋通りに移しての分列行進では、消防団員のほか、保育所の園児も参加。見守るお母さんから盛んな声援が送られていました。

そのあと、各分団ごとに一斉放水が繰り広げられ、七色の水が空高く上がると来賓や観客から盛んな声援が送られていました。



福浦老人クラブ

地区内の清掃

福浦老人クラブ（田中長次郎会長）では、年三回計画している地区内清掃の第一回目が、四月に行われました。

この事業は、町をきれいにするため、毎年行っているものです。

いつものことながら、当日は清掃開始の十五分前に集合して、会長を中心に町の中をすみからすみまで清掃。各自持ってきた袋は、あつという間にゴミでいっ

ぱいになりました。冬の間にたまったゴミも取り除かれ、町はすっきりきれいになりました。

▼清掃活動に汗を流すみなさん



鮭の稚魚を放流

佐井小の児童が協力

佐井村漁協では、四月二十六日、古佐井川で漁業関係者や佐井小学校の児童と一緒に鮭の稚魚五十万尾を放流しました。この日放流したのは、大

畑漁協のふ化場で体長五センチぐらいに育った稚魚で、児童たちがバケツに移してもらおうと「大きくなったら帰ってきてね」と願いを込めながら次々と放流し

表彰を受けたみなさん



ていきました。今年は、地元のみ化場で育った稚魚と合せて一八〇万尾を放流する予定です。
鮭の稚魚は、佐井村の水産業にとって大事な資源でもあります。みんなで鮭の稚魚を暖かく見守ってあげましょう。

▼鮭の稚魚を放流する児童



消防庁長官表彰

■永年勤続功労章

副団長 坪谷 正隆

日本消防協会会長表彰

■精績章

副団長 坪谷 正隆

第三分団分団長加藤 唯一

■勤続章

副団長 坪谷 正隆

前第三分団副分団長 松村 信儀

第七分団班長 田中 誠一

■永年勤続章(20年以上)

第一分団副分団長 田名部 久

第二分団班長 長島 新市

第二分団団員 鹿島 勝

第二分団団員 宮野 勇

第三分団班長 田中 岩男

第三分団班長 木部 一夫

第五分団班長 横濱 仁

第五分団団員 福田 秋雄

第八分団団員 竹内 拓己

■永年勤続章(15年以上)

第一分団班長 奈良 豊

第二分団班長 木田 峰芳

第三分団班長 万谷 雅之

第四分団班長 館脇 修

第四分団団員 館脇 健一

■永年勤続章(10年以上)

第一分団班長 阿部 武俊

第二分団班長 山本 正典

第二分団班長 東出 繁

第二分団班長 奥本 竜巳

第二分団班長 中村 勇幸

第三分団班長 松本 政弘

第八分団班長 坂井 幸人

第六分団班長 大石 正義

第六分団班長 大石 輝彦

第七分団班長 田中 徳康

第八分団班長 坂井 文明

第六分団班長 大石 正義

第六分団班長 大石 輝彦

第七分団班長 田中 徳康

第八分団班長 坂井 文明

佐井村長表彰

■感謝状(永年勤続退団者)

前第二分団団員横濱 信雄

第三分団副分団長 松村 信儀

第五分団員 故横濱 光吉

第六分団員 木下 秀幸

第八分団分団長竹内 重雄

■感謝状(一般協力者)

岩清水 芳

田名部 昌子

田名部 長次郎

中村 喜一

■感謝状(団体協力者)

大間町消防団

風間浦村消防団

大畑町消防団

川内町消防団

脇野沢村消防団

青森県知事表彰

■永年勤続功労章

第二分団団員 宮野 順一

第四分団団員 館脇 和男

第五分団団員 横濱 四志一

第六分団団員 大石 公之

青森県消防協会会長表彰

■勤功章

第五分団部長 田中 勝好

第六分団部長 池田 良喜

■永年勤続章(25年以上)

第二分団団員 宮野 順一

■優良品員章

第一分団班長 竹内 修

第二分団班長 福田 栄一

第三分団班長 木部 一夫

第八分団副分団長 船越 勝彦

野菜無人市を開設

- 川目ほほえみ生活改善グループ (代表 工藤アサ) は、昨年に引き続き荒川政勝さん宅前で六月十日から野菜無人市を開設します。
- 農協婦人部は、今年度からアルサス前で野菜無人市を開設します。



住宅金融公庫融資を受付しています

住宅金融公庫では平成五年度第一回申込みを受け付けています。

〔受付期間〕
四月二十二日から七月二日まで

この度、公庫融資は融資額が大きくなり、さらに、



マイホームの新築・購入・リフォームなどをお考えの方は、ぜひ公庫融資をご利用ください。

お問い合わせは、住宅公庫東北支店もしくはお近くの金融機関まで。

○住宅公庫東北支店
☎〇二二(二二七)五〇〇二

金利も引下げになりました。お客様には今までよりご利用しやすくなっています。

また、申込みは近くの金融機関(住宅金融公庫業務取扱店と表示してある金融機関)で行えますので大変便利です。

放送大学 青森ビデオセンター 学生募集

放送大学青森ビデオ学習センターでは、平成五年度第二学期(十月授業開始)入学の学生を募集しています。

放送大学は、国民の生涯学習の要望に応えるため、放送等を利用した正規の大学です。

ビデオ学習センターでは、放送授業に使用されているビデオテープ・オーディオテープを利用し、広く一般に大学教育の機会を提供し、生涯学習の要望に応えています。

詳しいことは、放送大学青森ビデオ学習センターにお問い合わせください。

☎〇一七二(三三八)〇五〇〇



人権擁護委員制度をどうぞんじですか

六月一日は、人権擁護委員法が施行された日です。昭和二十三年にまず政令に基づいて人権擁護委員制度が設けられ、翌二十四年六月一日に人権擁護委員法が施行され、国民の基本的人権を擁護する、いわば民間人による人権の番人の機関が誕生したのです。これが人権擁護制度の始まりです。

人権は、人間が平和に生きていくうえで最も大切な権利です。自分だけでなく、あなたもみんな人権が尊重されなければなりません。

国の内外を問わず、人々がお互いに人権を守ることによって明るい社会をつくるのが私たちの願いです。

全国人権擁護委員連合会では、六月一日を「人権擁護委員の日」と定め、この日を中心として皆さんとともに一層の人権思想啓発に努めることを申し合わせております。

当村の人権擁護委員は、次の方々です。お気軽に相談してください。

- 山本 正さん 三八一二六六二
- 三戸重一さん 三八一二四三六
- 佐々木寛昭さん 三八一二二七六

ネイチャフォト撮影教室

—写真に残そう梵珠の自然—

動植物や風景等の、「自然」を被写体とした写真撮影に興味関心のある人が、より満足のいく写真を撮影するための技術や心構えを活躍中の講師から学び、レンズを通した「自然保全」「動植物愛護」の気持ちを高めよう。

- 期日 6月13日(日) 雨天決行
- 会場 県立自然ふれあいセンター及び梵珠山
- 対象 撮影機材を準備でき、写真撮影の経験のある方

※詳しいことは、県立ふれあいセンターへお問い合わせください。

☎0177(62)4527

6月の休診日

＝佐井診療所＝

5日・7日・14日・21日・28日
(土) (月) (月) (月) (月)

患者送迎バス運行日

運行日	毎週火曜日・木曜日	
区分	待 合 場 所	出発時間
牛滝	牛滝診療所前	午前8時
福浦	福浦地区センター前	午前8時30分ごろ
長後	滝本商店前	午前8時40分ごろ

平成五年度海上保安庁船艇職員及び無線従事者採用試験

採用予定人員

船艇職員	航海	約十名
	機関	約十名
航空機職員	整備	約五名
無線従事者	通信	約五名
	技術	約五名

船艇職員
○昭和二十九年四月二日以
降に生まれた者で五級海技
士以上の免許を有する者

航空機職員

○昭和三十四年四月二日以
降に生まれた者で高等学校
を卒業した者及び平成五年
九月までに、卒業見込の者
または、これと同等と認め
られる学歴を有する者で、
飛行機または回転翼航空機
の三等航空整備士以上の技
能証明を有する者

無線従事者

○昭和二十九年四月二日以
降に生まれた者で高等学校
を卒業した者及び平成五年

九月までに卒業見込みの者
またはこれと同等と認めら
れる学歴を有する者で、第
二級総合無線通信士または
第二級陸上無線技術士以上
の免許を有する者

試験日

一次試験 六月二十七日
二次試験 六月二十八日

受付期間

五月三十一日から
六月十八日まで

※詳しいことは、むつ航路
標識事務所まで

☎〇一七七(二二)一九四〇

農事用設備の電気配線にご注意

いよいよ六月十一日から暦の上では入梅となります。こ
れからの季節は、天気予報やニュースで不快指数が話題と
なります。夏場の快・不快は、気温や湿度との相互関係で
左右され、不快指数が七十五以上では、約半数の人が不快
感を持ち、さらに、七十九に達するとほとんど全員が不快。
さらには上がると、ますます不快感が加わります。

電気設備も温度や湿度の影響によって、一年中でこの期
間が一番絶縁抵抗が低下しています。特殊なものを除き、
雨にぬれると漏電や感電などの事故が発生しやすくなりま
す。素人の臨時配線や仮配線のまま使用することは大変危
険です。正しく安全な設備で感電事故を防止しましょう。

村制施行100周年記念写真集 「村のあゆみ」を希望者に頒布します

村ではこの度、村制施行100周年記念写真集「村
のあゆみ」を刊行しました。既に皆さんの手元に
配布になり、ご高覧いただけたかと思います。こ
の写真集の頒布希望者には「1部1,900円」でお
分しますから下記まで申込下さい。なお、部数に
限りがありますので希望される方は早目に申込下
さい。

◎申込先 佐井村役場 企画財政課まで

☎0175(38)2111

※役場では、写真集の発送はしませんのでご承
下下さい。

また、写真集は代金と引換えになります。

ただし、村外の方の申込については代金の
納付と引換えに、着払いで送付いたします。

交母だより



佐井村
交通安全母の会

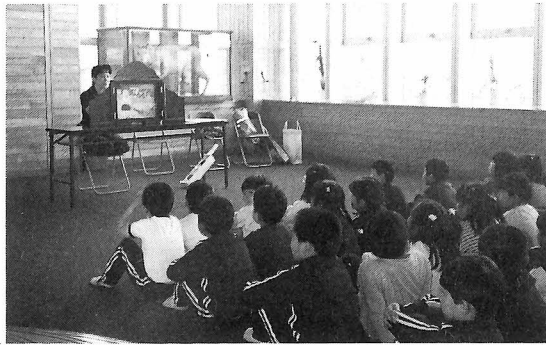
佐井小学校交通安全教室に参加して

五月十五日、佐井小学校で交通安全教室が開かれました。

低学年は紙芝居、中、高学年は映画を見ながら、交通安全について勉強しました。

低学年は、「あんぜん寺のちんねんさん」、「鬼の子太郎」という紙芝居を見ました。この紙芝居は、信号機の見方などが書いてあって、子供達が珍しそうに見ていました。母の会の人達と「信号をよく見て渡りません」「飛び出しは絶対しません」と大きな声で約束しました。

その後、校庭に設置した



信号機を使って練習しました。帰りは、実際に町の中にある横断歩道を渡って帰りました。

登下校や家に帰ってから、車に注意し、元気に過ごしましょう。

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5年)

青森県交通対策協議会

	4月	累計	死者のうち	飲酒運転による死者	
				7 (11)	9 (11)
発生	546 (518)	2,204 (2,197)		高 齢 者 の 死 者	9 (11)
死者	11 (12)	36 (31)	シートベルト	着用義務者 (着けなければならない人)	15 (16)
				非着用者 (着けていなかった人)	15 (14)
				着けていれば 助かったと思われる人	4 (6)
傷者	649 (614)	2,665 (2,648)			

() 内は前年。累計は1月から

市町村別交通事故防止コンクール実施中

★ 飲酒運転 しない させない みのがさない

——ドライバーの皆さん、スピードは控えめに

歩行者も交通ルールを守りましょう。——

毎月1日は交通安全家庭の日 10日、20日、30日は交通事故ゼロの日

シートベルト しめる心が 身を守る

ハンドルをにぎったら必ず守る3つ

〈安全運転5則〉

1. 安全速度を必ず守る
2. カーブの手前でスピードを落とす
3. 交差点では必ず安全を確認する
4. 一時停止で横断歩行者の安全を守る
5. 飲酒運転は絶対しない

〈高速安全運転5則〉

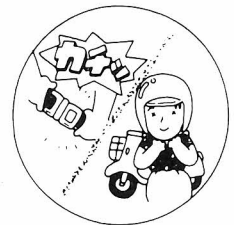
1. 安全速度を守る
2. 十分な車間距離をとる
3. 割り込みをしない
4. わき見運転をしない
5. 路肩を走行しない

6月1日現在
交通事故死ゼロ

3,504日

自動車に乗ったら
シートベルト

- シートベルトとヘルメット、どちらも命を守る大切なもの忘れずに正しく着用しましょう。



バイクを運転するときは
ヘルメット

青森県交通安全母の会連合会定時総会

並びに会長研修会を終えて

会長 松 谷 三 枝

五月十一日、青森市はくちよう会館において、青森県交通安全母の会連合会の平成五年度定時総会が行なわれました。

日本は自動車の保有台数が世界第二位、オートバイが第一位となり、交通事故が多発しているので気を付けてくださいと、会長の挨拶から始まりました。

今月の大きな課題は、普通会費の改定についてで、審議され賛成多数で承認されました。それと、青森県は飲酒運転が第二位で、とても恥ずかしいことなので飲酒運転をしない、させないために署名をしてほしいと、各地区の母の会に要望があり、これも実施することになりました。これからみなさんの地区にお伺いしますので宜しくお願いします。

会長研修に入り、「若者の生命を守る」のテーマで講話があり、今は青森県でも車が一世帯に二・二台の保有台数で百四十万人のうち、十六歳以上の人は、一・六人に一人の割合で免許をもっているそうです。また、二十歳から二十四歳による事故が増加しており、一年のうち十月、十一月が最も多く、夕方から深夜にかけて多発していること。交通

三悪といわれる無免許、飲酒、スピード違反に新交通三悪が加わり、シートベルト非着用、駐車違反、過積載が多くなり、取締の対象になってきていること。また、小さいうちからの教育が必要で、親が交通ルールを守っていくことが最高の教育になるといことが話されました。

次に、子供達（乳児・幼児）を車に乗せるときには、チャイルドシートが必要であると話し、子供を抱っこしてクッションがわりにして死に追いやることがないように、大事な命を守るために使用してほしいと話されました。それから、自車の無灯火も問題になり、自分の存在を相手に見せることで、事故を防ぐことができるので是非ライトをつけるように、そしてまた、傘をさして乗ることは違反になる、ということが話されました。

次の日は、施設見学となり、交通管制センターを見学しました。ここでは、県内の主要な市の交通状況が一目でわかり、それに対応して操作していく装置があり、とても驚きました。例えば、車両感知器は通過する車の台数、渋滞状況などを自動的に測定して、管制センターのコンピュータに送り、交通量に応じて信号をコントロールして、交通の流れをスムーズにしているそうです。また、高速走行抑止装置は、制限速度を超えて走行する車両に、安全走行の警告を行い、著しい速度違反については、ビデオカメラで測定しているそうです。テレビ・ラジオの情報もここから流れているそうです。ここは、東北では仙台につづいて二番目の装置がなされているそうです。また、道路についても、いろいろ説明があり、追い越し禁止の標示が、センターラインの凹凸で示されたところも話されました。その上を通ると、音でわかり、また夜間は、ライトが当たると光が反射してわかるということでした。

この研修会では、いろいろなことを学んできました。最後に、村民のみなさん。

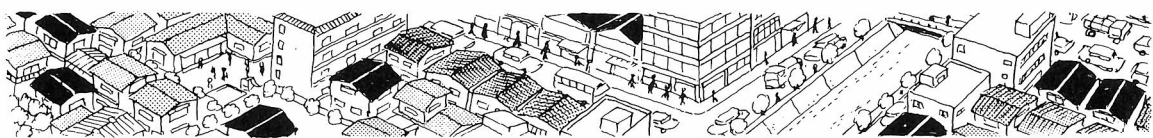
また、子供達（乳児・幼児）を車に乗せるときには、チャイルドシートが必要であると話し、子供を抱っこしてクッションがわりにして死に追いやることがないように、大事な命を守るために使用してほしいと話されました。それから、自車の無灯火も問題になり、自分の存在を相手に見せることで、事故を防ぐことができるので是非ライトをつけるように、そしてまた、傘をさして乗ることは違反になる、ということが話されました。

次に、施設見学となり、交通管制センターを見学しました。ここでは、県内の主要な市の交通状況が一目でわかり、それに対応して操作していく装置があり、とても驚きました。例えば、車両感知器は通過する車の台数、渋滞状況などを自動的に測定して、管制センターのコンピュータに送り、交通量に応じて信号をコントロールして、交通の流れをスムーズにしているそうです。また、高速走行抑止装置は、制限速度を超えて走行する車両に、安全走行の警告を行い、著しい速度違反については、ビデオカメラで測定しているそうです。テレビ・ラジオの情報もここから流れているそうです。ここは、東北では仙台につづいて二番目の装置がなされているそうです。また、道路についても、いろいろ説明があり、追い越し禁止の標示が、センターラインの凹凸で示されたところも話されました。その上を通ると、音でわかり、また夜間は、ライトが当たると光が反射してわかるということでした。

この研修会では、いろいろなことを学んできました。最後に、村民のみなさん。

6月は「まちづくり月間」です

——いいの街は ひらめき ときめき 響きあい——



豊かで潤いのあるまちづくりについて、皆さんも一緒に考えてみましょう。

交通事故死ゼロ四千日を目指してがんばっていきましょう。

チャイルド・シート

幼い命は大人が守る

休日に家族でドライブ：いいですね。ところで車に子供を同乗させる際、あなたはどうしていますか。お母さんのひざの上に座らせる？ 大人用のシートベルトを着用させる？ よく見かける光景ですが、そのどちらも危険な場合が多いです。

結果、子供が頭をぶつけるばかりか、状況によっては死につながることもあります。しっかりと抱きかかえていてもこうなのです。子供をそのまま座らせていたらどうでしょう。

例えばシートベルトそして、ひざの上に体重十キログラムの子供を抱きかかえたお母さんが車に乗っているとします。その車が時速五十キロのスピードで壁に衝突したとしたら……

ちよつとしたショックでも簡単に宙に舞ってしまい、車内で頭を打ったり、車外に投げ出されたりしてしまいます。

また、車に装備してあるシートベルトを、子供に着用すれば安心かというところでもありません。

このシートベルトは大人用のもの。子供、特に幼児では、サイズが合わないためにベルトが首や腹にかかり、急ブレーキや衝突の衝撃で、首の骨が折れたり、内臓が破裂したりしてかえって危険な場合があります。

このとき、衝突の衝撃で前に飛び出す子供の体を抑えようとするお母さんの手に加わる力は約三百キログラム。これでは、どんなにしっかりと抱いていても、抑えきれぬものはありません。

自分が運転していた車で、わが子に取り返しのできない運命を背負わせてしまふ。

こうした事態を防ぐために作られたチャイルドシートは「子供の命綱」といふべきシートベルトです。チャイルドシートは、大きく分けて次の三つのタイプに分かれます。

- 乳幼児用バスケット (〇〜八か月ごろ)
- 乳幼児用シート (四か月〜四歳ごろ)
- 学童用シート (四歳〜十二歳ごろ)

現在、日本ではチャイルドシートを着用しなければいけないという法則規制はありませんが、車社会の先進国であるアメリカやドイツ、スウェーデンなどの国では、着用を法的に義務づけています。

ラムネ・サイダー

清涼飲料は、サイダーなどの炭酸飲料、ジュースなどの果実飲料、ドリンクヨーグルトなどの乳性飲料の三つに分かれます。戦前の日本は、ラムネ「サイダー」の炭酸飲料が、清涼飲料水の約八割を占めていました。ラムネ飲むや、すずしき音の「サイダー」分けあひ旅一家(白井郷峰)などの句があります。



いま、わたしたちは、自然の中に安らぎを求め、都市と農山漁村の新しい共存関係と、農山漁村地域の活性化政策が待たれています。諸外国ではグリーン・ツーリズム、ルーラル(田園の、村落の)ツーリズムなどの名称で農村休暇政策が実行に移されています。こうした海外の例も参考にし、農林水産省は昨年、中間報告をまとめた農村での宿泊施設や交流施設の増設など、受け入れ体制の整備の必要性をうたっています。

グリーン・ツーリズム

緑豊かな農山漁村地域で、その自然、文化、人々との交流を楽しむ滞在型の余暇活動のこと。農林水産省が昨年、都市生活者約百人を対象に実施したアンケートによると、一年間に七割の人が何らかの目的で農山漁村に旅行しています。また、九割の人が、今後も農山漁村に旅をしてみたいと答えています。一方、農山漁村側の九十一市町村に対するアンケートでは、姉妹都市提携など、都市との交流に取り組んでいる市町村が七割強に上っています。

では、ラムネとサイダーとは、中身はどう違うのでしょうか。炭酸水に少量のクエン酸、砂糖、香料などを加えた飲料という点では、変わりありません。瓶入りのサイダーは、ガラス玉をポンと落として飲むラムネよりも、容器が大きく、そのぶん高価というだけの違いです。

では語源をみてみましょう。ラムネはもと、レモン水を指す英語のレモネード (Lemonade) がなまった和製外来語。サイダー (Cider) も英語ですが、その語源は本来リンゴ酒を意味するフランス語のシードル (cider)。レモネードとシードルなら、その違いは明らかでしょう。

国保のしおり

〈退職者医療制度〉

長い間、会社や役所などに勤めていて退職し、現在国保に加入して被用者年金(厚生年金など)をもらっている人、およびその被扶養者は、七十歳になるまで「退職者医療制度」で

医療を受けます。

○お医者さんにかかるとき

医療機関の窓口で「国民健康保険退職被保険者証」を提出して診療を受けます。

自己負担金は次のとおり

◎退職被保険者(本人)

です。

外来 二割自己負担

入院 八割国保負担

外来 二割自己負担

入院 八割国保負担

◎被扶養者(家族)

外来 三割自己負担

入院 七割国保負担

外来 二割自己負担

入院 八割国保負担

医療費の状況 〔2月診療分〕

(単位:円)

国保(若人分) 加入者数1,572人

区分	件数	日数	医療費	一件当医療費	一人当医療費
入院	16	244	5,924,350	370,272	3,769
入院外	604	1,043	7,331,120	12,138	4,664
歯科	118	277	1,853,340	15,706	1,179
薬剤の支給	71	101回	557,650	7,854	355
計	809	1,665	15,666,460	19,365	9,966

退職者医療 加入者数 66人

区分	件数	日数	医療費	一件当医療費	一人当医療費
入院	4	91	1,770,850	442,713	26,831
入院外	50	96	1,084,780	21,696	16,436
歯科	7	17	128,540	18,363	1,948
薬剤の支給	5	4回	28,270	5,654	428
計	66	208	3,012,440	45,643	45,643

老人医療 対象者数 494人

区分	件数	日数	医療費	一件当医療費	一人当医療費
入院	26	521	10,288,940	395,728	20,828
入院外	460	976	9,242,880	20,093	18,710
歯科	31	68	496,530	15,920	999
薬剤の支給	47	73回	515,330	10,964	1,043
計	564	1,638	20,540,680	36,420	41,580

出稼ぎ現地のみなさん

◎お元気ですか

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。

出稼労働者対象の

車両系建設機械運転技能講習

受講者を募集しています

車両系建設機械運転技能講習の受講者を募集しています。

この講習は、機体重量が三トン未満と三トン以上二種類があり、どちらの講習も、県が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の拡大及び労働安全の確保を図るため、受講料を県で負担して「建設業労働災害防止協会青森県支部」に委託して実施している労働安全衛生法に基づく講習です。

日時・場所・受講資格などの詳しいことは、住民福祉課 住民係にお問い合わせください。

☎三八一二一一

保健婦だより 健康づくりは 食生活改善から



～年に一度は 健診を～

①はじめに

昔から「腹八分目医者いらず」といわれています。健康のためには、むしろ少し空腹くらいがいいということです。

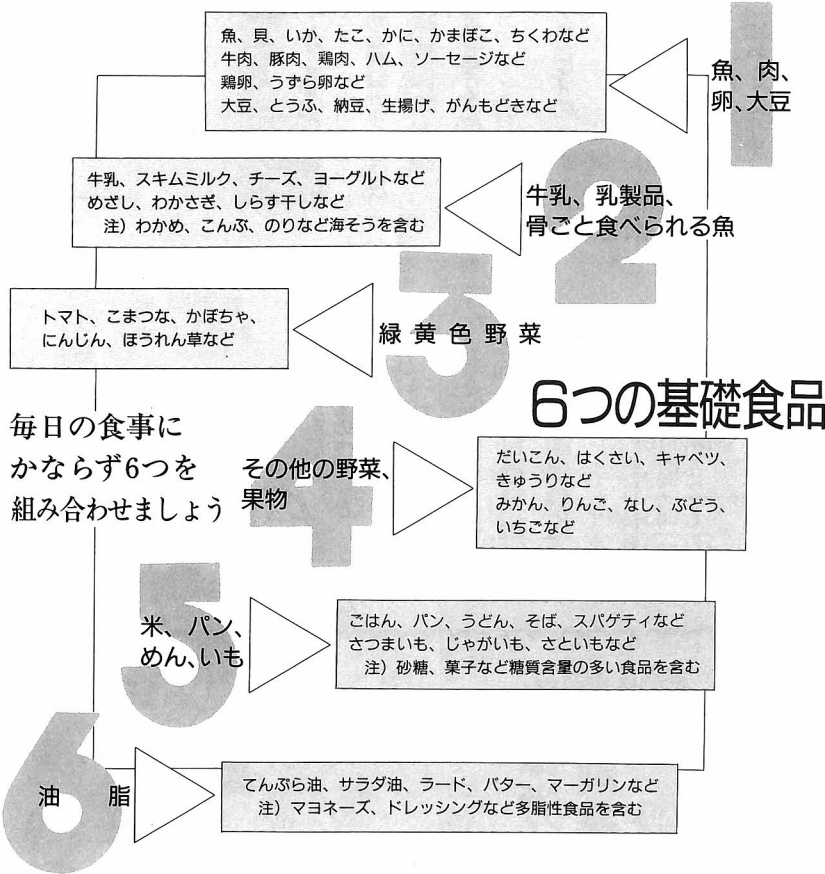
しかし、現代に生きる私たちは、いろいろな数多くの食品にかこまれ、飽食の中にありますが、逆に昔の人のように、からだをつかう機会にめぐまれていません。ですから、エネルギー過剰という現象にみまわれています。

健康的な食習慣をつくるため、わが家の食事を改めて点検してみましよう。

②必要な栄養素を いろいろ食べよう

健康なからだを保つには、よい食習慣を身につける

(図1)



ることが、まず第一です。そのためには、たん白質やビタミン、ミネラルなどの栄養素を過不足なく、いろいろ食べることが大切です。それには、主食と主菜、副菜など数多くの料理をとりそろえることが必要です。料理には使用する食品の数を六つの基礎食品の各

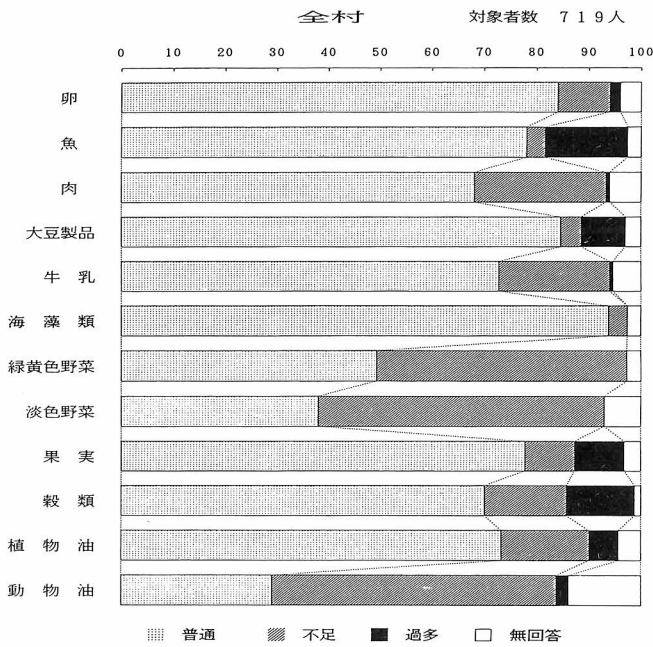
群からまんべんなくとって、三十食品を目標にすれば、自然に必要な栄養素をバランスよく摂取することができます。外食の多い方はどうしても偏食になりやすいので、家庭の料理がとて大切で、家庭での規則正しい食事心がければ、三十食品ぐらいは食べられます。

6月の保健事業

4日(金)	健康相談日
11日(金)	受付時間
17日(木)	午後9～12時
25日(木)	役場
8日(火)	胃がん・大腸がん・肺がん検診 基本健康診査
10日(木)	牛滝地区生活改善センター 受付時間 午前5時～6時
29日(火)	食生活改善推進員研修会(母と子の料理教室事前研修)
	場所 アルサス
	時間 午前11時～午後2時
	2階海峡の間
	乳児・一歳半・二歳児健診

平成4年度 栄養バランス食事調査の結果(表1)

(基本健診時における問診表より)



(図1)

豊富な食品を
適量食べよう

す。油脂類は、エネルギー源となります。

村では、基本健康診査を受けるときに、食事のバランス調査も行っています。昨年の結果は表1のとおりです。ほぼ合格ラインに達していますが、野菜・動物油(ラード・バターなど)が不足気味です。(表1) 緑黄色野菜は、カロチン(ビタミンA)の供給源で、皮膚や粘膜を保護する働きがあります。淡色野菜は、ビタミンCの供給源で、からだの各機能を調節しま

す。一日三十食品というのは、食品数が多いので、ヘタをすると食べ過ぎになりかねません。いろいろ食べるのはいいことですが、からだを動かす機会の少ない現代では、エネルギー過剰になるおそれもあります。十分に注意したいものです。

野菜を
いっぱい食べよう

野菜がヘルシー料理のシンボルとしてもはやされる半面、相変わらず、野菜嫌いの人もけっこう多いようです。しかし、野菜にはからだがり円滑に活動するのを助けたり、病気に対する抵抗力を養うビタミンやミネラル、食物繊維などの大切な栄養素がいっぱい。これから旬の野菜。一日三百グラムとることを目標に、毎日の食卓にたくさん並べてみてください。

『野菜の健康効果』

- ①カロチンやビタミンCは発がん物質の働きを妨げます。
- ②鉄、カリウムなどのミネラルはからだの働きを円滑にします。鉄は貧血の予防、カリウムは血圧の安定に役立ちます。
- ③食物繊維の働きで便通がよくなり、大腸がんの予防になります。

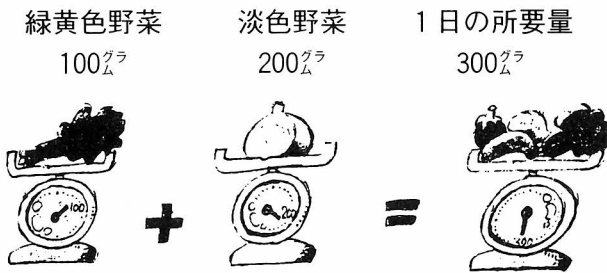
- ④食物繊維はコレステロールが膜に吸収されるのを抑えるので、高脂血症の予防になります。
- ⑤野菜を食べるとかむ回数が増え、あごの発達・歯ぐきの強化、早食いの防止になります。



(図3)

(図3)

1日300グラムのとり方にもバランスが大切



緑黄色野菜の特徴	淡炎色野菜の特徴
多い。そのほか、かぼちゃ、小松菜、ブロッコリーなど。	なすのように表面の色は濃くても中が淡色の野菜。レタス、きゅうりなど生で食べられるものが多い。そのほか、大根、タマネギ、キャベツ、カリフラワーなど。
ほうれん草やにんじんのよう色に濃くても淡色野菜に少ないカロチン(体内でビタミンAに変わる。)や鉄分が多い。	

30日(水) リハビリ教室
場所 高齢者生活福祉センター
時間 午後1時~3時

平成3年4月~6月生 (2歳児)
平成3年10月~同 年12月生
平成4年11月~平成5年2月生 (一歳半児)

場所 アルサス
時間 午後12時30分受付
対象 (乳児)

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、納税者自らが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。

それだけに、納税者の皆さん一人一人が税の役割を正しく理解し申告納税制度を自分たちのものとして育てていく必要があります。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、地方公共団体や税理士会など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。

納税者の皆さん、税を正しく理解し正しい申告と納税をしましょう。

財産を相続したとき

財産を相続したときには、財産をもらった人に相続税がかかりますが、次のような一定の要件に該当した場合などには相続税が軽減されます。

なお、正味の遺産額が基礎控除額の範囲内であれば、相続税はかかりません。

配偶者の税額軽減

配偶者が取得した正味の遺産額が、八千万円までか、正味の遺産額の二分の一までであれば、配偶者には相続税はかかりません。

未成年者控除

相続人が未成年の場合、二十才に達するまでの年数各一年につき六万円が控除されます。

障害者控除

相続人が障害者の場合は、七十才に達するまでの年数各一年につき六万円（特別障害者の場合は十二万円）が控除されます。詳しくは最寄りの税務署や税務相談室にお尋ねください。

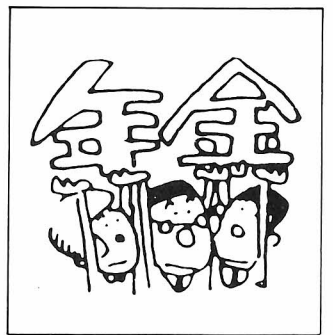
基準地等に係る路線価等の公開について

平成四年度の固定資産税の評価額を、次の八地点について公開します。

- 一、字原田 漁協支所付近 三、一〇〇円
- 二、字黒岩 黒岩橋付近 四、〇〇〇円
- 三、字古佐井 川原町通り 七、四〇〇円
- 四、字大佐井 仲町通り 二〇、五〇〇円
- 五、字糠森 役場付近 四、六〇〇円
- 六、字大佐井川目 川目橋付近 二、五〇〇円
- 七、字磯谷 漁協支所付近 二、五〇〇円
- 八、字長後 漁協支所 二、三〇〇円

国民年金展の習字作品を募集

国民年金制度の普及推進と小学生の習字教育の向上を目的に、国民年金展の習字作品を募集します。



今年で二十九回目を迎えるこの作品展は、県内小学生の習字作品の発表の場として、広く定着しています。

昨年は、県下全域から、半紙、条幅合わせて二千八百九十四点の応募があり、このうちの百二十六点の入賞作品が、平成四年十一月七日と八日の二日間、弘前市内のイトーヨーカ堂で展示されました。佐井村からは、長後小と原田小から九点の応募がありました。詳しくは、役場国民年金係までお尋ねください。

学生のみなさんへ国民年金の

加入手続きはお済みですか。

平成三年四月一日から、それまで任意加入とされてきた二十歳以上の学生の方々も国民年金への加入が義務づけられました。

このことにより、満額の老齢基礎年金が受けられるようになり、また、在学中に不慮の事故や、病気などで障害者になったときにも障害基礎年金を受けられるようになりました。

加入の手続きは、印鑑を持参のうえ、学生の住民票のある市町村役場の国民年金係へ。

■保険料の納付・免除は

保険料は月額一万五百円です。口座振替制度や、割引のある前納制度を利用すると納め忘れがなく、便利で安心です。

しかし学生は、一般的に自分の所得で学校に行く人は少なく、親の経済的援助に頼っているのがほとんどだと思います。

そこで学生の場合には、一般の加入者より有利な免除制度がありますので、保険料の納付が困難なときは、市町村役場でご相談く

ださい。

ゆりかぎきたら追納を

保険料が免除された場合、その期間は老齢基礎年金の額が三分の一で計算されます。

そこで、保険料の免除を受けた方は、その後経済的に余裕ができたとき、十年前の分までさかのぼって納められる、「追納制度」を利用して、将来有利な年金を受けられるようにしましょう。



鮑なまことる 海女の眉目まゆめよき

潮めがね (西沢十七星)

鮑取り 虚空を蹴くって 沈みけり (加来青七星)

さわやかな夏の海の風景が目に浮かびますね。アワビは夏の季語です。

アワビ

アワビというと、磯の言葉を思い出します。昔は殻がへん平で巻きが小さいため、二枚貝と考えられていましたが、実は巻き貝の仲間です。巻いている部分が少なく、口を大きく開けているのです。

「片思い」ということから、アワビを婚礼の料理に使うのを嫌う地方もあるそうです。しかし、本来アワビは縁起物として使われています。昔はアワビを薄くそいで干し、青竹の筒などのでして、さらに薄くして「しアワビ」を作り、それを食用にしたり進物にしたりしていました。のしアワビは、後の世には、紙の

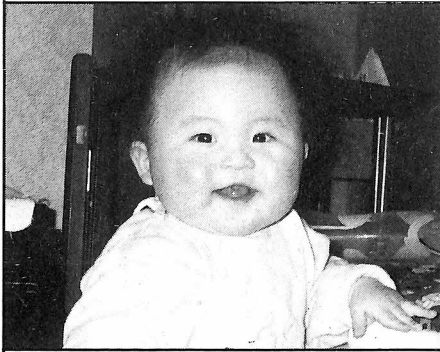
のしとなり、広く使われるようになりました。アワビは寿命を伸ばすなど、縁起のいいものとされていたようです。

アワビの殻の内側は美しいので、らでん細工や装身具としても使われています。また、いまはあまり見られなくなりましたが、イタチ除けにアワビの殻を鶏小屋にぶらさげていました。揺れて光るため、寄りつかないそうです。

最近では貴重品となったアワビですが、コリコリした歯ざわりのアワビの水貝や、酒蒸しの味は、日本の夏の味覚の代表格です。おいしい海の幸を楽しめるのは、美しい海があつてこそです。六月五日は、「海洋汚染防止推進週間」わたしたちも、海を汚さないようにしましょう。



満1歳になります



いっ べい
万 谷 一 平 ちゃん
(重夫・真紀子)
古 佐 井

戸籍の窓口

4月10日現在

◎お誕生おめでとう

溝江 大翔 (正晴) 大佐井
野田 頭健也 (達也) 大佐井
竹内 北斗 (政則) 原 田

◎ご結婚おめでとう

(横浜 勇 磯 谷
常田志保子 浪岡町
山田 章生 田原町
鈴木志和子 大佐井
横山 勝則 横浜市
宮田 陽子 原 田
横浜 勉 大佐井
浅井くみ子 猿島町
高田 隆 飯田市
正村知恵美 大佐井

◎おくやみ申し上げます

船越 義雄 (幸子) 古佐井
工藤 べん (勘一) 古佐井
工藤定太郎 (そよ) 川 目
横濱 かや (建一) 原 田
荒川 しも (豊一) 大佐井
金丸 サキ (保雄) 大佐井

4月30日現在人口(前月比)

男 1,790 (+8)
女 1,805 (+6)
計 3,595 (+14)
世帯数 1,110 (+10)



山菜のアク抜き
重曹や米のとぎ汁が一役

フキやウド、ワラビやタケノコなどの調理は、アク抜きがポイント。アクを抜かなくては、おいしく食べられません。山菜の代表がワラビ……おひたしに、ワラビご飯に

とおいしく食べられますが、アクが強くてそのまま食べるのはとても無理です。小さじ一杯の重曹に水五カップの水溶液を作り、なべで煮立てます。その水溶液をワラビにかけます。そ

のまま一晩置いて、翌日、水でよく洗います。前の晩と同じ割合の水溶液を作り、大きめのなべで煮て、ワラビを三分間ほどゆでます。途中でワラビが浮き上がってきたら、落としぶたをします。ゆで上がったワラビは、すぐ冷水でさらします。アクが抜け、おいしく食べられます。

摘んだワラビは、いつまでも握っていると茎が固くなり味が落ちます。摘んだらすぐに、袋などに入れて持ち帰りましょう。タケノコのアク抜きには、米の濃いとぎ汁を使います。お米のといだ後のとぎ汁(二回まで)を深めのなべにたっぷりため、タケノコを入れて水からゆでます。ポイント、ゆでる前に外の皮を二、三枚はがし、タケノコの頭を五〜十センチくらい、薄皮を残す程度で斜めに切り落とします。包丁で縦に一本、筋を入れおくと、火がよく通ります。

とき汁の代わりに、米ぬかを使ってもアクが抜けます。深めのなべの水に、米ぬか一カップを入れて、同じ要領でゆでます。タケノコの大きさにもよりますが、竹ぐしで根本を刺し、すうと通るまでゆでます。一時間くらいで良いでしょう。ゆで終わったらそのまま冷まし、皮をむいて洗い、水につけておきます。冷めないうちに水洗いすると、アクが抜けませんので注意してください。

番外編

ウドは酢水でアクを抜きます。ウドに含まれている酸化酵素が空気に触れ、ポリフェイノールという成分と結合し、アクになります。ウドの皮を厚めにむき、五分程度、酢水につけます。周りに酢水の膜ができて、酸化酵素が空気に触れずアクが抜けます。酢水は、大さじ四杯に水十カップの割合です。