

1993  
(平成5年)

7月

No.287

# 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 佐井村役場企画財政課 ☎0175(38)2111



## 平成五年度 植樹祭 〈五月二十一日 森林体験科学館〉



### 今月の紙面

- 2～3 むらの話題
- 4～5 お知らせ
- 6～7 交母だより  
国保のしおり
- 8～9 原子力だより
- 10～11 教育だより  
出稼ぎ現地のみなさん
- 12～13 保健婦だより
- 14～15 年金だより
- 16 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。

## 第九回 佐井村がんかけ祭り

六月六日、津軽海峡文化

館（アルサス）を会場に、第九回佐井村がんかけ祭りが盛大に開催されました。

恒例の「RAB杯カラオケ選手権大会」には、村内外から多数の人が参加。自慢のノドを披露すると、観客からは盛んな声援が送ら



れていました。

そのほか、「北風びゅうびゅう」で知られる日吉ミさんの歌謡ショーや、矢越、磯谷、福浦、川目地区の婦人部のみなさんの踊り、また今回は、小学生の踊りも加わり、観客からは盛んな声援が送られていました。



## あわびの稚貝を放流

去る五月十三、十八月の二日にわたり、両佐井の六万七千個をはじめとして、全地区の地先管理漁場及び大規模増殖場に、あわびの稚貝を放流しました。

この稚貝は、昨年五月下旬に階上町にある青森県栽培漁業公社と、仙台市にある東北発電工業（仙台火力）から、平均殻長十五〜十八mmのものを購入し、漁協のあわび育成施設で一年間飼育したもので、放流数は約三十三万個とこれまでで最も多い放流となりました。

あわびは、成貝になるまで三〜四年かかります。

密漁は絶対「させない、するな」でみなさんのご協力をお願いします。

なお、今年度も栽培公社から稚貝を約三十六万個を購入し、飼育を開始しましたので、機会がありましたら「作り育てる漁業」の一つとして施設を見学してください。



## 佐井村連合青年団

### 大佐井川河川清掃

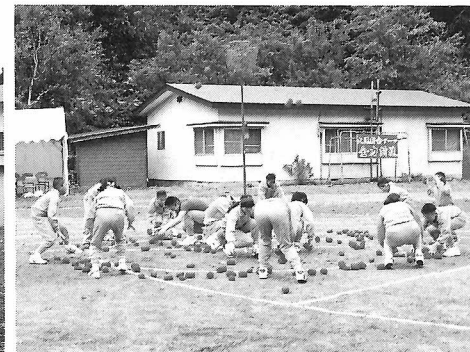
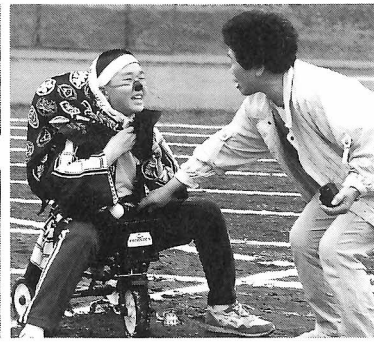
五月二十三日、佐井村連合青年団（宮川鉄也団長）の団員が、大佐井川をきれ

いにしようということで、河川清掃を行いました。川の中は、空き缶やビン

# 元気いっぱい 大運動会

五月から六月にかけて、管内の小・中学校で「春の大運動会」が行われました。子どもたちは、徒競走や技走・玉入れや綱引き・組体操や応援合戦などでさわやかな汗を流しました。

その勢いに負けじと私たちも一生懸命応援していました。



でいっぱい、あつという間に船に山積みされました。そのゴミを降ろしている最中にも、川には空き缶が流れていました。

ゴミの投げ捨ては、村の景観を損ねるばかりか、観光客にも悪いイメージを与えます。みんなできれいな村をつくりましょう。



## 第五回 大間町杯ゲートボール大会

六月八日、大間町内山公園ゲートボール場で第五回大間町杯ゲートボール大会が行われました。

今回、佐井村から四チームが出場し、熱戦を繰り広

げました。

結果は次のとおりです。

- 優勝 大間Bチーム
- 二位 寿会Bチーム
- 三位 福浦チーム





### 生涯学習 「県民のつどい」 参加者募集

県民の生涯学習を推進する機会として、「見つけよう 出会いの中で 新しい自分」をテーマに各種の催し出や体験教室等を開催します。参加料は無料で、どなたでも自由に参加できます。

■期日 七月九日～十一日  
■会場 青森県総合社会教育センター

### ■主な内容

- ・二十一世紀を考えることもサミット
- ・さわやか映画の集い

- ・白神山地の自然展
  - ・パソコンと遊ぶ
  - ・キーホルダーづくり
  - ・親子パンづくり
  - ・親子竹馬づくり
  - （親子パンづくり、竹馬づくりは人数制限がありますので、事前の申し込みが必要です。）
- ◎詳しいことは、青森県総合社会教育センターへ問い合わせてください。

### NHK学園の生涯 通信講座で学習を

NHK学園では、生涯学習通信講座秋期の受講生を募集しています。

・生涯学習通信講座では、教養と趣味を深めるための書道・硬筆・俳句・短歌・囲碁・手あみなど七十二講座を開講いたします。

NHK学園の生涯学習通信講座は十九年の歴史があり、今までに二六〇万人の方々に受講いただいております。また、二、〇〇〇人

### ■申込受付

七月三十一日まで

※案内書（無料）をご希望の方は、ハガキに住所・氏名明記のうえ左記にご請求ください。

〒一八六一〇一

東京都国立市富士見台

二一三六

NHK学園 8E31 係宛

☎〇四二五(七)三二一五

の講師陣が添削し、いつでも質問にお答えいたします。

## 7月の休診日

＝佐井診療所＝

5日・12日・19日・26日  
(月) (月) (月) (月)

### 夏だキャンプだ 親子のつどい 参加者募集

下北少年自然の家では、主催事業「ファミリーキャンプ」の参加者を募集しています。子どもたちが楽しみに待っていた夏休み、親子でキャンプ生活を体験してみませんか、当日は、楽しい活動を準備してお待ちしています。

興味のある方は、直接下北少年自然の家までお電話ください。

■日時 七月二十四日(土) 七月二十五日(日)

■場所 青森県立下北少年自然の家

■対象 小学校三年生～中学生までとその保護者 一〇〇名

◎申し込みは、下北少年自然の家まで。詳しい資料と申込書を送ります。

☎〇一七五(三四)五八五八



## 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	

# 平成五年度調理師国家試験 準備講習会受講者募集

## ◎平成五年度 調理師試験

・日時 九月十九日(日)  
午前十時～

・場所 青森山田高等学校

・願書受付  
県環境保健部生活衛生課試験免許班

※なお、願書は七月九日までむつ保健所内 下北食品衛生協会に配布されています。郵便希望の方は県環境保健部生活衛生課まで(返信用郵便切手一二〇円を同封し、封筒に「願書請求」と朱書する。

## ◎受験準備 講習会

・日時 九月一日、二日  
午前九時～午後四時三十分ごろ

・場所 下北物産館 三階催事室  
・受講受付 八月三十一日まで  
詳細は、願書配布時に説明します。

## ◎問い合わせ先

下北食品衛生協会 (二一九) 三三二一四  
むつ保健所 (二二四) 一一三三一

## 「サマージャンボ宝くじ」

(別称=市町村振興宝くじ)

7月22日(木)から予約受付

この宝くじの収益金は、市町村の災害対策と明るく住みよい街づくりなどに使われます。

## 『精神保健の相談日について』

精神保健に関連した健康相談をむつ保健所で実施しています。心の健康面で気になっていることや、老人性痴呆(いわゆるボケ)アルコール問題などの相談に応じています。お気軽に相談においでください。相談の日時や場所は次のとおりです。

相談の内容	精神保健相談 (一般精神・アルコール問題等)	老人精神保健相談 (いわゆるボケに関する事)
日 時	第2金曜日 午後1時～午後2時 (但し平成6年2月は無し)	第4木曜日 午後1時30分～午後2時30分 (但し9月は無し)
場 所	むつ保健所：第1保健相談室 むつ市大湊新町11-6	
担当医師	むつ総合病院 精神神経科部長 堀内 雅之	
相談する人	1. 本人、または家族、親戚、知人等 2. 電話での相談にも応じます	

問い合わせ先：むつ保健所 ☎24-1231

## 平成5年度 大間町登記相談所開設計画表 青森地方法務局むつ支局

相談日	担当者	備考
5年7月14日(水)	小笠原 民 樹	登記官
8月11日(水)	辻 村 十三雄	統括登記官
9月8日(水)	松 橋 雍 郎	登記官
10月13日(水)	小笠原 民 樹	登記官
11月10日(水)	松 橋 雍 郎	登記官
12月8日(水)	辻 村 十三雄	統括登記官
6年1月12日(水)	小笠原 民 樹	登記官
2月9日(水)	辻 村 十三雄	統括登記官
3月9日(水)	松 橋 雍 郎	登記官

- 1 開設日時 毎月第2水曜日(除く5・6月)  
午前10時～午後3時
- 2 開設場所 大間町公民館
- 3 人権相談所と併設(大間町人権擁護委員1名出席)

# 戦没者等の妻及び父母等のみなさまへ

特別給付金が継続支給されます

■特別給付金の最終償還を終えた戦没者等の妻及び父母等で、次の要件を満たす方に改めて特別給付金が支給されます。

・第十回特別給付金「い号」国債を受けた戦没者等の妻で、平成五年四月一日において公務扶助料、遺族年金等を

受ける権利を有している方に、額面一八〇万円の特給給付金が支給されます。

・第一回特別給付金「い号」国債を受けられた戦没者の父母等で、平成五年四月一日現在において公務扶助料、遺族年金等を受ける権利または受ける資格を有

し、かつ、平成五年三月三十一日までの間に氏を同じくする子も孫も有するに至らなかつた方に、額面九十万円の特給給付金が支給されます。

※詳しいことは、役場住民福祉課まで問い合わせ下さい。

☎三八二二一一

# 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）の 募集について

現在、当村に隣接する大間町において電源開発（株）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・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発電に対する理解を深めていただいております。

今般、次の要領にて先例地視察参加者（一般住民）を地区別に募集いたしますので、より多くの住民（特に未視察者）の参加をお願いいたします。

二十九日

### ■視察日程

Aコース 七月二十七日～

### ■視察先

①泊地点②女川地点③東海  
④柏崎刈羽地点⑤浜岡地点

⑥敦賀（ふげん）地点⑦島根地点

### ■研修内容

発電所概況説明―発電所構内見学―地元周辺施設等の視察

### ■募集対象者

・満十八歳以上の村民  
・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

### ■募集要領

①視察を希望される方は、地区の行政連絡員へ視察研修参加希望の旨を連絡してください。

（行政連絡員の方は、視察希望者のとりまとめをお願いいたします。）

②視察研修参加者の人数がまとまった時点で地区の希望する視察日程並びに視察先を決めてください。

③前記②の内容について、「原子力発電所先例地視察研修申込書（一般住民）」に必要事項を記入のうえ、

役場企画財政課に提出してください。

④応募人数が二十名を超えている場合は、二班に分かれて実施する場合があります。

⑤各コース（視察日程）は各地区からの応募先着順に決めさせていただきます。なお視察日程の応募が重なった場合は、第二希望に変更させていただきます。

⑥視察先は、受入先の都合等により第二希望に変更させていただきます場合があります。

⑦申込締切日  
Aコース 七月十二日  
Bコース 八月九日  
Cコース 八月二十三日  
Dコース 九月十三日  
Eコース 九月二十七日  
Fコース 十月十二日  
Gコース 十月二十五日  
Hコース 十一月八日  
Iコース 十一月二十二日

⑧通知方法  
視察参加者には詳細日程を別途通知いたします。

⑨その他

・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。

・視察最終日に報告会を実施します。

### 各種団体における 原子力発電所 先例地視察の 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目的は、原子力発電所を見ることが、原子力発電所の安全性についての理解に重点においています。一方、各種団体の原子力発電所先例地視察研修の目的には、原子

力発電所の安全性について確認すること等と共に、各種団体の振興・発展に役立つことに重点をおいています。この各種団体の福察目的を果たすために、各種団体の原子力発電所視察研修は、次のように実施しています。

なお、各種団体の原子力発電所先例地視察研修の実施にあたっては、役場企画財政課に随時お申し込みください。(申込書は役場にあります。

### ■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(先例地視察参加者への視察研修目的の周知徹底)

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近立てるため)

③視察参加者全員にアンケート調査をお願いします。

④視察研修目的箇所については、原則として原子力発電所地周辺に限らせていただきます。

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ます。要望や不明な点等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。

☎(三八)二一一一

## 住みよい村づくりに役立つ

### 簡保資金

みなさんが加入している郵便局の簡易保険や郵便年金の積立金は、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。

平成四年度には、二事業に合せて二億六千四百九十万円が融資されています。

#### 高齢者生活福祉

#### センター整備事業

二億六〇九〇万円

#### 森林体験科学館

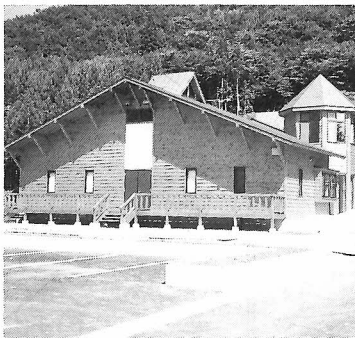
#### 整備事業

四〇〇万円

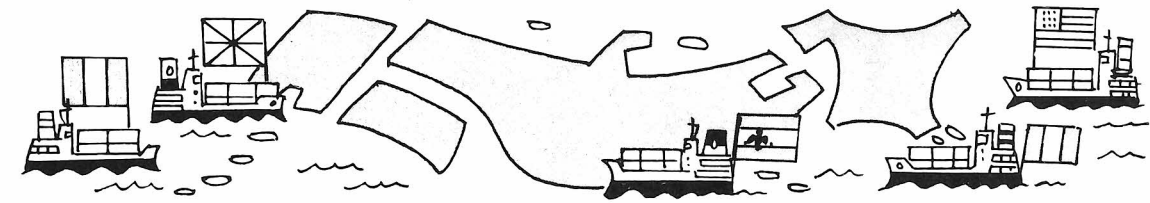
厚生年金・国民年金積立金の還元融資でみなさんの生活において欠かせない飲料水を供給する簡易水道施設の整備に役立っています。

佐井地区簡易水道施設は、平成元年度からの継続

事業で施設の整備を進めていますから、平成四年度は、三千七百五十万円の還元融資を受けています。また、牛滝地区簡易水道施設も平成四年度から平成六年度までの三ヶ年事業で整備を進めていますから、平成四年度は六百八十万円の還元融資を受けています。



## 輸 入 大 手を結べ輸入で世界の国々と



# 教育だより

## 第五回 函館・下北青年交流会

五月十五、十六日、佐井村で第五回函館・下北青年交流会が開催されました。

この交流会は北海道側が函館市、戸井町、樫法華村、南茅部町、恵山町、下北側が佐井村、大間町、風間浦村の各市町村の青年が両地域の振興を考え、親睦を深め合うことを目的に開催されています。

十五日、アルサスしおさいホールで記念撮影後、懇親会を行いました。

はじめは緊張気味で会話もあまりされなかったものの、自己紹介が終わるころには会場いっぱい、和気あいあいの声が響いていました。

つぎに願掛公園ケビンハウスへ会場を移動しました。風が冷たく、震えなが

らキャンプファイヤーを囲んでの一大飲み大会や夜遅



くまでの語らいなど、大いに親睦を深めました。

十六日には村内施設の見学、仏ヶ浦観光を予定していましたが波が高く船が欠航となり、スーバニアハウスで買物をしたあと戸井町、樫法華村、恵山町は午前中のフェリーで帰りま

したが函館市、南茅部町の要望で、陸路で仏ヶ浦へ。初めて見る光景に驚きの声をあげていました。

こうして交流会は幕を閉じましたが、青年たちが再会を誓いあっていた姿が印象的でした。

来年度開催地は、佐井村と姉妹町である南茅部町で行われる予定です。

お元気ですか

## 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。

## 全国安全週間実施中

七月一日から七月七日までの一週間は、全国安全週間です。

この安全週間は、「自主的な労働災害防止対策と安全意識の高揚と安全管理の定着を図ること」を目的として実施されています。

就労先での事故が跡を絶たず、災害事故に対応した安全管理の徹底と安全意識の高揚を図ることが強く要請されています。





# 姉妹町村青年交流会

六月十二日、十三日姉妹町村である南茅部町で姉妹町村青年交流会が開催されました。

今回は、佐井村から七名が参加。今回も南茅部町の「ひろめ舟祭り」の中、舟こぎに出場するというところで、南茅部町に着くなり港へ向かい、地元青年の指導を受けながら練習しました。その夜は、「ひろめ舟祭り」の前夜祭を見学した後、地元青年と共に懇親会を行いました。

次の日、舟こぎ競争に出場しました。

前日の練習のおかげで五位になることができました。こうして二日間の交流会は終了しました。



# 太田杯野球大会

5月27日佐井中グラウンド

優勝○細川建設  
準優勝○とんねるず



## 町内対抗

## ナイター ソフトボール 大会

6月8日佐井小グラウンド



## 第32回

## 佐井村民体育大会

と き:7月4日(日)

AM8:30~

ところ:佐井中グラウンド



## ■事故防止の注意事項

- ① 事業所(会社)には、就業規則や現場の「きまり」があるので、責任者の指示に従い注意をよく守ること。
- ② 働く現場が危ないと思ったら、そのことを現場の責任者に言って、なおしてもらおう。
- ③ 作業服は、いつも清潔にし、袖口やズボンのすそはしっかりとしぼり、はき物は作業に適した安全靴か、すべり止めのよくきく地下足袋をはく。
- ④ 現場では、従事する作業に適した、保護めがね、マスク、耳せん、重量物の運搬等には、保護手袋、高所作業の場合には、保護帽や安全帯を使用する。

みなさんの職場の身のまわりの安全はどうでしょうか。この安全週間を機会に、ひとりひとりが安全について、考えてみましょう。



# 交母だより



佐井村  
交通安全母の会

## 青森県警察本部長 青森県交通安全母の会連合会会長

### 表彰を受けて

六月三日、大間警察署署長室にて、佐井村交通安全母の会が表彰を受けました。

これは、五月二十六日に佐井村が交通死亡事故ゼロ三、五〇〇日を達成して表彰されたものです。これも一重に村民のみなさまの協力のもとに達成できたものと思います。

これからも、村民のみなさんと力を合わせ、交通事故に少しでも歯止めをかけることができるように頑張っていきたいと思えます。交通死亡事故ゼロ四千



日を目指して頑張りました。

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

	5月	累計	死者のうち	飲酒運転による死者	
発生	723 (627)	2,927 (2,824)		飲酒運転による死者	9 (17)
死者	17 (19)	53 (50)		高齢者の死者	15 (15)
				着用義務者 (着なければならぬ人)	24 (27)
傷者	884 (747)	3,549 (3,395)	シートベルト着用者	24 (22)	
			非着用者 (着けていなかった人)	24 (22)	
				うち、着けていれば助かったと思われる人	10 (7)

( ) 内は前年。累計は1月から夏の交通安全運動

実施期間  
7月21日～7月30日

運転の重点

- 1 飲酒運転の追放
- 2 シートベルトの正しい着用の徹底
- 3 子どもと高齢者の交通安全防止
- 4 違法駐車の手直し

★交通ルールを守って 夏を楽しく安全に  
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

平成5年暴走族追放運動  
期 間 年間随時  
実施目標

- 1 暴走行為を許さない世論の醸成
- 2 暴走行為をさせないための環境づくり
- 3 車両の不正改造の防止

スローガン

暴走はしない させない 許さない

7月1日現在  
交通事故死ゼロ  
3,536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

### ストップマーク 作業を終えて

ここ何年も、子供の飛び出し防止の意味で黄色の足型のストップマークを設置しています。今年もその時期が来てみなさんと検討した結果、今回は各理事に回してつけてもらいました。

子供だけでなく、大人もストップマークの上で左右確認をしてから進むようにしてください。また、くれぐれもいたずらしないようにしてください。

少しでも事故防止に役立てればと願いを込めてつけていますのでよろしくお願います。



## 国保のしおり

### 国保と交通事故

#### ◎国保が加害者に 治療費を請求 します

付してなるべく早く、家族か代理人の方が国保の窓口へ提出してください。

◎示談のときは  
その前に国保に必ず  
届け出る

加害者と示談するときはその前に必ず国保へ届け出てください。示談の内容によつては、国保が加害者に治療費の請求ができなくなる場合があります。後

遺症などの問題もあり、示談は慎重に、国保と相談しながら進めるべきです。



交通事故など、第三者の行為によるけがで、被害者側に重大な過失がなければ、国保で治療を受けることができます。この場合の治療費は、その全額または一部を、当然加害者側が負担すべきものです。そこで、被害者にはまず国保で治療を受けてもらい、その後、国保がその医療費を被害者に代わって加害者に請求し、返してもらうしくみになっています。したがって国保で治療を受けるときには「第三者行為による傷病届」に事故証明書（自動車安全運転センター事務所が発行してもらいます）を添

### ◀ 医療費の状況 ▶ 〔3月診療分〕

(単位：円)

国保 (若人分) 加入者数1,591人

区分	件数	日数	医療費	一件当医療費	一人当医療費
入院	14	259	7,802,180	557,299	4,904
入院外	645	1,159	8,465,990	13,126	5,321
歯科	132	299	1,800,250	13,638	1,132
薬剤の支給	78	114回	613,060	7,860	385
計	869	1,717	18,681,480	21,498	11,742

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	3	63	838,180	279,393	12,895
入院外	46	94	913,470	19,858	14,053
歯科	11	32	205,450	18,677	3,161
薬剤の支給	2	3回	12,760	6,380	196
計	62	192	1,969,860	31,772	30,306

老人医療 対象者数 489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	594	11,199,380	386,186	22,903
入院外	466	1,139	11,251,550	24,145	23,009
歯科	26	78	712,360	27,745	1,475
薬剤の支給	44	68回	506,270	11,506	1,035
施設療養費	2	46	378,360	189,180	774
計	567	1,925	24,056,920	42,428	49,196

# 保健婦だより

骨や筋肉・  
関節の病気は  
加齢とともに  
増加する



～年に一度は  
健診を～

## ①若者や子どもが 疲れやすいのは 腰が弱いため

全国の小学校の体力テストのデータで、子どもたちの背筋力が落ちてきたといわれたので、昭和五十年代初めの頃。全国的にみた子どもたちの背筋力も昭和五十年代後半に一度あがったものの、また落ちてきています。腰の関節が柔軟性を失い、上半身の姿勢を調節する役割をもつ脊柱起立筋の活動が落ちているためです。よ

いちばん大きな影響があらわれ始めたのだと推測されます。

小学生のよく遊ぶ子五人と、教室にこもりがちな子五人を対象に研究した結果遊ぶ子は、自転車こぎのような動的な運動でも、背筋力を一定に維持する静的な運動でも、脊柱起立筋がよく使われているのに比べ、遊ばない子は、同じ運動をするのに、腰の筋肉をあまり使わず、肩や脚、腕などほかの部分の筋肉をたくさん使うことがわかりました。またよく、遊ぶ子が三〇～五〇%の力でする脊柱起立筋による背筋の伸展運動を、遊ばない子は七〇～八〇%ぐらいださないとでき

ず、よく遊ぶ子ではまだ余裕があるのに遊ばない子は早いうちに脊柱起立筋の活動が百%に達してしまします。ですから当然、疲れやすくなるわけです。

実際、腰が柔軟で強いところが、運動はもちろん、人間のすべての活動の基本です。小学校の時代から、足腰をきたえることが必要です。足腰の筋肉をきたえられるのは、二十歳ぐらいまで。子どもの頃に運動をして脳からの刺激を与えないと、筋肉が大人の筋肉にならないという説もあるとのこと。勉強以前に、子ども

(図1)

## ②骨・筋肉・関節の 老化を防ぐ

中年以降に腰脊痛をおこす主な疾患は骨粗鬆症と変形性脊椎症の二つです。骨粗鬆症については、昨年

ので皆さんご存知のことと思いますが、骨が軽石のようにスカスカにもろくなるものです。いっぽう変形性脊椎症とは、骨にトゲがでたような変形をおこす病気です。三十歳代後半くらいから変形性脊椎症としての変化がみられるようになってきます。

変形性脊椎症は女性より男性に多くみられます。骨粗鬆症と相反して、この病気の初期においては骨中のカルシウム量は多いのですが、年齢の進行とともに、やはり骨粗鬆症を免れることはありませぬ。すなわち骨粗鬆症と変形性脊椎症が共存するようになるのです。

加齢により骨が変形し、その結果神経が圧迫され、腰背痛をひきおこすのです。次に、関節痛についてですが、原因となる病気の筆頭は変形性膝関節症です。

これは骨の変形と、軟骨の消耗およびすりきれによりおこる関節炎です。発生頻度は年齢とともに上昇しま

# 7月の保健事業

6日(火) 健康相談日  
13日(火) 受付時間  
22日(木) 午前9時～12時  
29日(木) 午後2時

場所 役場  
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。

7日(水) 母親教室  
時間 午前10時～

場所 アルサス 2階  
海峡の間

基本健康診査の結果報告  
及び事後指導

14日(水) 福浦地区  
23日(金) 磯谷地区

時間・場所は、後日連絡  
します。

20日(火) 川目地区看護教室  
及び食生活講習会  
時間 午前10時～  
午後2時

すが、男性より女性にやや頻度が高くみられます。発生する部位で頻度の高いところは、手指のもっとも先の爪のすぐそばの関節と膝関節です。

### ③成人病の予防・治療が整形外科の病気を防ぐ

それでは、これらの病気を生活のなかで予防することは可能でしょうか。

それには、なんとといっても高血圧症や糖尿病などの成人病を予防し、肥満を解消することです。そして、病気を早く発見して治療することが大切です。その予防の際には健全な食生活が欠かせません。骨の形成に重要なカルシウムやビタミンDを十分とるようにこころがけましょう。(図2)

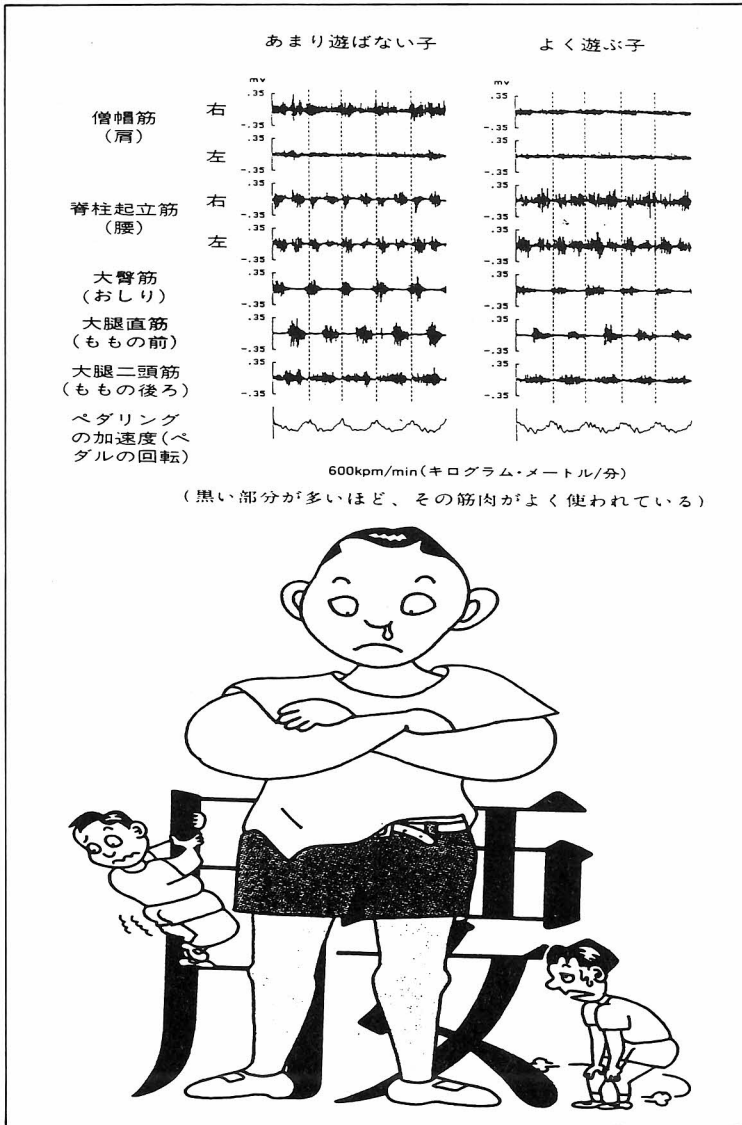
また、年齢とともに低下する筋力を運動によって維持することも大切です。筋力の低下は骨粗鬆症をまねきますし、変形性関節症を

進行させる可能性があります。できるだけよい生活習慣を身につけることが、それだけ病気から遠ざかることにつながります。

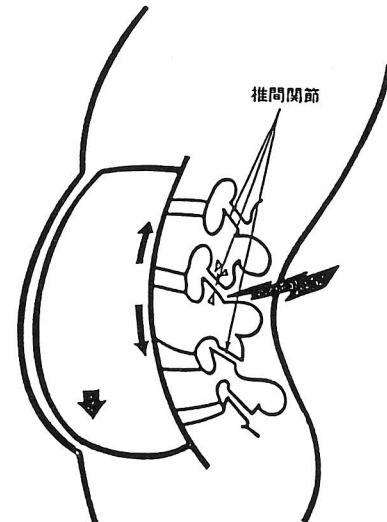


(図-2)

(図-1)



### 肥満は腰痛の敵です



太っていると、図のようにおなかの圧力が小さくなってしまい、重心位置(↓)が前にくるために腰がそってしまいます。このため、椎間関節の負担がかかり痛みが起きます。



27日(火) 老人健康教室  
時間・場所等詳しいことは、後日連絡します。

28日(水) リハビリ教室  
時間 午後1時～3時  
場所 高齢者生活福祉センター

場所 川目地区生活改善センター

26日(月) 乳児相談・離乳食実習  
時間 午前10時～午後1時  
場所 アルサス 2階  
対象 平成4年11月～12月生  
平成5年1月～3月生

# 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

## 所得税の予定納期(第一期分)

所得税の予定納期第一期分の納税をお忘れなく。

納期は七月一日から七月三十一日までですが、今年の場合、七月三十一日が土曜日ですので、八月二日が納期限となります。

所得税は、前年分の納税額を基に計算した予定納税基準額が十五万円以上の上と、七月(第一期)と十一月(第二期)に予定納税をして、翌年の確定申告で一



年間の税金を精算する仕組みになっていきます。

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。

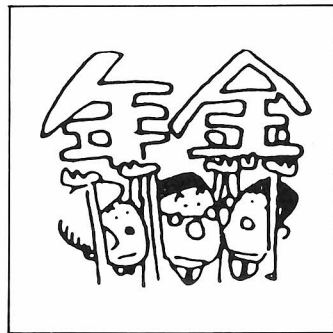
## 社会に生きる税

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、いろいろな活動を行っています。例えば、社会福祉の充実、住宅や道路の整備、教育や科学の振興など、その活動は幅広い分野にわたっています。

税金は、このように国や地方公共団体が活動するための大切な財源となるものであり、共同社会を維持するためのいわば会費であるといえます。

そのため、私たちは税金を納めるだけでなく、税金の使いみちについても十分に知る必要があります。

この税金はあなたの税金が、ここの社会に



## 国民年金は任意加入 できます

日本国内に住んでいる二十歳以上六十歳未満の人は、必ず国民年金に加入しなければなりません。(強制加入といえます。)

しかし、次の人は国民年金の強制加入者ではありませんが、本人が希望すれば国民年金に加入することができます。(任意加入といえます。)

- ①日本国籍で外国に住んでいる二十歳から六十四歳までの人
- ②日本国内に住んでいる五十九歳までの人で、厚生年金(共済組合)の老齢

(退職)年金を受けている人

また、六十歳から六十四歳までの人で年金を受け取るための不足期間が五年以内であれば、任意加入することによって年金が受けられるようになります。

また、年金を受けるための期間があっても、過去に保険料の納め忘れや、免除の期間がある人は、任意加入することにより年金額を増やすことができます。

保険料は月額一〇、五〇〇円(平成五年度分)ですが、任意加入には保険料の免除がありませんし、老齢基礎年金を繰り上げて受給している人は、任意加入できません。



# 小さな改造 大きな安心

## 青森県高齢者等住宅増改築資金融資制度

# 『シニアハッピーローン』

県では、平成五年度の新規事業として、高齢者や身体障害者の方が家を増改築する際に、長期で低利な資金をお貸しする制度を創設し、五月から実施しています。

## ■融資限度額

三〇〇万円以内

## ■償還期間

十五年以内

## ■融資利率

二・九四%

詳しいことは、青森銀行、

高齢者、身体障害者（一〜四級）並びに親族の方で前年の所得が一千万円以下の方。

## ■対象工事

高齢者等向け住居の増改

築。

## 平成五年度 移動年金相談所を開設します

むつ社会保険事務所では

厚生年金、および国民年金の被保険者、受給権者の利便を図るため、移動年金相談所を大間町立公民館で開催します。

### ■実施時期

九月十六日(水) 十時〜

### ■相談内容

厚生年金、国民年金に関する相談（届書の受付、期間の照会等）

### ■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（メモ書したもの）
- 印鑑（おしらせ）



## 熱帯夜

夜になっても、最低気温が二十五度以下に下がらない日を熱帯夜といいます。暑かった一日が終わり、太陽が沈んでホッとしたもの温度が一方向に下がらず、寝苦しい思いをするのが熱帯夜です。

では、日本は熱帯夜が年間何日くらいあるのでしょうか。平均すると、沖縄では二か月半、東京は半月、札幌では熱帯夜がほとんどありません。しかし、ここ数年、特に寝苦しい夜が多いように思いませんか。

東京の例ですが、昭和二十六年から五十五年までの三十年間で、六〜九月までの熱帯夜の平均日数は、十四・四日でした。これに対し、日本が高度成長の波に乗り始めた昭和三十六年から、経済大国の名を確立した平成二年までの三十年間で、六〜九月までの熱帯夜の平均日数は、十八・二日でした。六月を除いて、

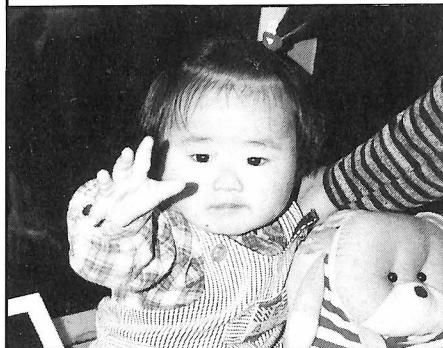
各月とも後者のほうが熱帯夜の日数が多く、合計では三八日増えています。

こうした現象は、地球の温暖化が原因というよりも、クーラーの普及、鉄筋ビルの増加など、環境変化の影響が大きいのではといわれています。とはいえ、熱帯夜でもクーラーのおかげで、寝苦しい思いをしないですむようになってきているのはたしかです。

生活が便利になる一方で、思わぬ災害が起こっています。子どもやお年寄りの交通事故、ガス爆発など、身の回りでもさまざまな災害が後を絶ちません。七月一日は、「国民安全の日」です。この日を機会に、もっと事故防止に関心をもちましょう。



満1歳になります



中村 圭亮 ちゃん  
(弘喜・綾子)  
原 田

戸籍の窓口

6月14日現在

◎お誕生おめでとう

山本 竜馬 (秀 文) 古佐井

◎ご結婚おめでとう

- (田中 幸夫 (福 浦)
- (福澤 真弓 (鯉ヶ沢町)
- (間山 浩美 (古 佐 井)
- (笹本 ゆかり (君 津 市)
- (坂本 博文 (東 通 村)
- (山本 博美 (大 佐 井)
- (樋口 昭浩 (古 佐 井)
- (山田 久美子 (東 京 都)
- (坂本 春彦 (古 佐 井)
- (大類 政美 (砂 川 市)

◎おくやみ申し上げます

高橋 たけ (章 子) 牛 滝  
 横浜 キサ (源三郎) 大佐井  
 川岸 稔武 (ト シ) 古佐井

5月31日現在人口(前月比)

男 1,785 (-5)  
 女 1,801 (-4)  
 計 3,586 (-9)  
 世帯数 1,109 (-1)



豆腐の料理

上から抑えるように切る



豆腐は、日本人の食生活に欠かせません。最近では海外でも、健康食品として人気があるようです。  
 豆腐は柔らかいので、水で冷やすときに蛇口から直

接水を当てると形が崩れることがあります。豆腐をゴールに入れ、蒸し器の中ぶたをその上にかぶせて水を流すと、豆腐に直接当たりません。水道の水は、細く

出しましょう。  
 切り方にも、豆腐の形を崩させないコツがあります。野菜などをまな板の上で切るときは、普通は右から切っていくますが、豆腐は左から右に向かって切っていくのがポイント。左手で切れた豆腐を支えながら切っていくので、倒れたり崩れたりする心配がありません。途中で向きを変えるときは、豆腐を動かすのではなく、まな板を回します。

豆腐は、みそ汁の具の代表格です。さいの目に細かく切るときは、手の平にのる大きさに豆腐を切り、片

手に豆腐をのせその上で切ります。上から抑えるようにして切ります。  
 豆腐は熱し過ぎると、す(泡のような多くの穴)が入ります。一%ぐらいの薄い塩水をつくり、熱す前に二十分ほどつけておくとうが入りにくくなり、煮崩れも防ぐことができます。湯豆腐を直接入れるのもよいでしょう。

さて、豆腐を使ったなべ料理では、なぜ底に昆布を敷くのでしょうか。「だしをとるため」「なべの底に具がつかないようにするため」は、当たり前ですね。実はもう一つ、すが入らないよ

良い電気設備で  
安全に  
正しく使って  
明るい暮らし

「電気的安全」  
あなたとわたしの愛ことば (財) 東北電気保安協会