



# 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



## 火事だ！地震だ！

## すぐ避難

二月三日

佐井村保育所



## 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
- 8～9 国保のしおり
- 10～11 教育だより
- 12～13 保健婦だより
- 14～15 税務だより
- 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。

## 火遊びは

## ぜつたいしません

二月三日、佐井村保育所で火災を想定した避難訓練と防火豆まきが行われました。

この日は、佐井消防分署の職員が保育所を訪れて園児たちを指導しました。

今回は、火災を想定した避難訓練でしたが、消防署職員の指導のもとで園児たちはてきぱきと行動し、短時間で避難を完了していました。

また、この後に防火豆まきも行われ、園児たちは歓声をあげながら豆まきを楽しんでいました。



## 第九回 むつ下北地区子ども会 郷土芸能発表会

二月六日、下北文化会館において「第九回むつ下北地区子ども会郷土芸能発表会」が開催されました。毎年行われているこの発表会に郡内各市町村から九団体が出演し、特色ある郷土芸能が発表されました。佐井村からは牛滝子ども会が参加し、地区に古くから伝わる「ヤリ踊り」と「春駒」が演じられました。

当日は二月にしては穏やかな陽気となり、佐井からは育成者を始め地区の方々約七十人が詰めかけ、盛んに声援を送っていました。子どもたちは数か月前から地区の人の指導を受け、この日のために練習を重ねてきました。また育成者の方も、所々ほつれた衣装ではかわいそうと協力して新調し、子どもたちのはれの舞台を飾りました。子どもたちは最初緊張し

ている様子でしたが、いざ舞台上に立つと打って変わって伸び伸びと演じていました。バックに下げた安政七年の年号に入った幕や、下北地方では他にみられない県内でも数少ないめずらしい踊りに、場内の到る所から感嘆の声が上がっていました。

他の市町村からの出しものも色々な工夫がみられ、見ごたえのあるハイレベルな郷土芸能が演じられました。一生懸命演技した子どもたち、指導した育成者の方々に送られた惜しみない拍手が、会場一杯に響き渡り終演となりました。

牛滝子ども会では父母、学校が一体となり、地区全体でバックアップしている様子が見られ、非常にスムーズに行われていました。子ども会活動が地区の結束強化にやくだっているよう

に感じられました。来年は十回目を迎えるこの発表会も、社会の少子化により子ども数が減り、年々運営が難しくなっています。出演団体もその地域全体の協力なしには参加出来ないというのが現状です。伝承芸能継受け継ぐため、子どもたちを健やかに育てるためにも地域が一丸となった体制作りが急務となっています。



## 延寿園訪問

二月十三日、佐井村赤十字奉仕団磯谷分団（分団長新田好右衛門）では今年も延寿園を訪問し手踊りを披露して入所のお年寄りと交流しました。

今回で四回目となるこの訪問には、磯谷地区役員や婦人二十名が参加。会場のホールには、心待ちにしていた入所者の大歓迎を受けて、新田分団長のあいさつ、安藤園長の歓迎のことばのあと、所狭しと手踊りが行われました。

この踊りは、仕事の合間にけいこを重ねたもので、会場の入所者は目を細め拍手かっさいと喜びを満面に浮かべていました。

最後のあいさつで、奉仕団委員長の福田梅吉さんが来年の再会を約束し、延寿園を後にしました。



# 親子で野鳥観察

下北少年自然の家では、

主催事業「親子で野鳥観察」

の参加者を募集しています。

今回は、自然の家の周りを

散歩しながら、オオセグ

ロカモメなどの水鳥、シジ

ユウカラなどの野鳥の観察

をします。

早春の自然観察を親子で

楽しんでみませんか。

## ■日時

三月十二日(土)

九時～十五時四十五分

## ■場所

青森県立下北少年自然の家

## ■対象

小学校三年生から高校生

とその保護者 一〇〇名

## ■内容

○野鳥観察

○お話「下北の野鳥」

## ■持ち物

野外活動できる服装(防

寒・長靴)、上履き、洗面

用具、着替え、筆記用具、

健康保険証など

※双眼鏡は貸します。

## ■参加料

お一人 五〇〇円

## ■申込み

(食事、保健料)

## ○方法

参加申込書を郵送してく

ださい。

(電話で申込んでもかま

いません。)

## ○締切り

三月四日(金) 必着でお

願います。

■申込み及び問い合わせ先

〒〇三九一四二

下北郡大畑町字佐助川三

九九番地

☎〇一七五―三四―五八五

八

## 今月の休診日

7日 14日 28日  
(月) (月) (月)

＝佐井診療所＝

## 「投稿」

### 百歳を寿ほぐ

おまえ百までわしゃ九十

九まで、ともに白髪を生え

るまで、という俗言は、い

つまでも結婚式場で祝辞の

なかに引用される。

一世紀を生きぬく百歳と

いう寿命は、まさに長寿の

象徴的表現で、心身共に一

定の機能を保ちうるなら人

類ひとしく願うところであ

る。

明治二十七年四月七日生

れの田中みやさん(磯谷田

中武雄方)は、今年の誕生

日で満百歳となる。誠に目

出度いことであり心から祝

福申し上げたい。

佐井存住者で百歳を越え

えたのは、昭和六十二年二

月十六日、百一歳七ヶ月で

他界された宮川えこさん

(大佐井宮川勉方)に次い

で二人目である。

百歳、とは人生五十年と

言われた昭和初期の頃には

夢の又夢でしかなかったが、

今では誰しも生きる目標と

するに抵抗を感じなくなっ

た。

では長寿の秘けつはどん

なことが、関心を寄せると

ころです。

宮川えこさんは、若い頃

は余り丈夫な方ではなかつた、

と聞かされたが、百歳のと

き針仕事を続けていたし(眼

鏡なしで)身の回り一切自

分でやっておられた。

田中みやさんは、今は寒

いこともあり寝室からめっ

たに出ないが人との対話が

好きで、子供の頃や、昔の

風習、年中行事などよく話

してくる。その記憶力の

すばらしさには驚くばかり

である。テレビを見ながら

「細川内閣は苦勞している

が、大丈夫だろうか。」と

国政にも関心を寄せている。

後世に残し、伝えたいも

のの中に「ヨモギ」の効用

話があった。「ヨモギ」の

青汁は切り傷によく効くし、

乾燥した「ヨモギ」と菖蒲

の煎じ汁は胃腸によく、下

痢やしぶり腹には特効があ

る。という。なお、黒焼の

粉末を食用油かワセリンで

練ったものは、ガツチャキ

(痔)の特効薬でもある。

これらは弘法大師さまから

の言い伝えて、なん十人と

数えきれないほど多くの人

を治してやった。と誇らし

気に言ってくれた。

お二人の共通点は、一、

他人の手を借りずに出来る

限り自分でやること。一、

日常体を大事にすること。

一、氣力を充実させること。

などが伺い知れる。更に愚

痴や不平は言わず総てを感

謝の心でうけとめていてこ

とである。「こうしている

のも家族のお陰」「皆さん

のお陰」「神様や仏様から

助けられてきたのだ」など、

「誕生日には座敷に出てこ

うして踊るべど思っている

よ」と手振りよく元気に話

しておられた。

強じんな生命力を感じる

が、いつまでも長寿を願う

人々の目標になってほしい

と念じてやまない。

三八生

# 佐井村職員を募集します

平成六年四月一日付け採用の佐井村職員を次のとおり募集します。応募される方は必要書類を提出してください。

- 一、募集人員 一名
- 二、受験資格 (一) 昭和三十四年四月二日以降に生まれた者  
(二) 高等学校以上の卒業の者  
(三) 大型車運転免許所持者
- 三、職務内容 佐井村保育所 用務員兼運転手
- 四、提出書類 (一) 履歴書  
(二) 最終学校の卒業証明書及び成績証明書  
(三) 健康診断書
- 五、試験日等 平成六年三月二十二日(火) 午前十時から
- 六、試験科目 津軽海峡文化館 二階 海峡の間  
(一) 筆記試験【一般教養試験】  
(二) 面接
- 七、給料等 職員の給与に関する条例の規定により決定する。
- 八、書類の提出期限 平成六年三月十四日(月)までに佐井村役場総務課に提出してください。

電話 ○一七五―三八―二二一

# 佐井臨時職員を募集します

平成六年度佐井村臨時職員を次のとおり募集します。応募者は平成六年三月十五日(火)まで、履歴書、健康診断書各一通を佐井村役場総務課へ提出してください。

- A区分採用臨時職員
  - 一、雇用期間 平成六年四月一日から平成六年九月三十日まで
  - 二、募集人員 一名
  - 三、職務内容 一般事務
  - 四、雇用条件 昭和五十一年四月一日以前に生まれた方で、高等学校以上の卒業の方。男女は問いません。
  - 五、賃金 臨時職員の給与の取扱要綱による。
  - 六、採用試験等 試験科目は面接
- B区分採用臨時職員
  - 一、雇用期間 平成六年四月一日から

平成六年六月三十日まで

- 二、募集人員 一名
- 三、職務内容 一般事務
- 四、雇用条件 昭和五十一年四月一日以前に生まれた方で、高等学校以上の卒業の方。男女は問いません。
- 五、賃金 臨時職員の給与の取扱要綱による。
- 六、採用試験等 試験科目は面接

してください。

- 一、募集人員 二名
- 二、職務内容
  - ・一般事務 一名
  - ・海峡ミュージアム事務 一名
- (海峡ミュージアム事務については、土・日・祝祭日でも勤務可能な方)
- 三、雇用条件 昭和五十一年四月一日以前に生まれた方で、高等学校以上の卒業の方。男女は問いません。
- 四、雇用期間 平成六年四月一日から平成六年九月三十日まで
- 五、賃金 臨時職員の給与の取扱要綱による。
- 六、採用試験等 平成六年三月二十二日(火)午後一時三十分
- 七、問い合わせ先 佐井村教育委員会

電話 ○三八―四五〇六  
○三八―四五〇七

# 交母だより



佐 井 村  
交通安全母の会

## 交通安全家族会議

### 川目地区2家族を訪問

今回の交通安全家族会議は、川目地区を訪問しました。

訪問家庭は

○坪谷

龍悦 六十三歳

みき 五十七歳

伸吾 三十六歳

淳子 二十六歳

政人 七歳

秀樹 五歳

○高久

亮蔵 六十一歳

準子 五十一歳

泰彦 三十二歳

英子 三十歳

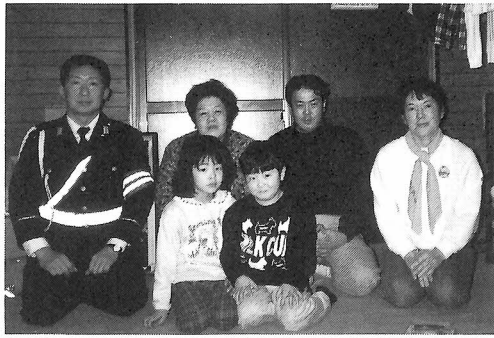
季節 七歳

優太 五歳

の二家庭です。

佐井駐在所の附田部長と母の会二名がおじゃましました。

両家族とも長男、長女が佐井小学校の一年生です。



3月1日現在  
交通事故死ゼロ  
3,779日



伸吾さん、泰彦さんは川目から佐井に通勤しており、今年も久しぶりの大雪で本村より山の方なので、笹原から川目の方は特に雪が多いですよ、とのこと。若い人たちは自動車でお父さん達はオートバイ・小型特殊(トラクター)でそれぞれの免許を持って活躍しています。

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6年) 青森県交通対策協議会

	1月	累計	死者のうち	飲酒運転による死者	1 (0)
発生	647 (582)	647 (582)		高 齢 者 の 死 者	4 (1)
死者	5 (4)	5 (4)		着 用 義 務 者 (着なければならぬ人)	1 (2)
傷者	843 (707)	843 (707)		シ ー ト ベ ル ト 非 着 用 者 (着けていなかった人)	1 (2)
				着 用 者 (着けていれば助かったと思われる人)	1 (2)

( )内は前年。累計は1月から。速報値のため後日変更することがあります。

### 平成6年度交通安全運動

年間スローガン ~見てるだろう止まるだろう 人に頼るな自分の安全~

#### 運動の重点

- (1) 高齢者と子どもの交通事故防止活動の推進
- (2) 飲酒運転及び若年運転者の無謀運転の追放の推進
- (3) シートベルトの着用の推進
- (4) 違法駐車の手止め出しの推進

毎月1日は交通安全家庭の日

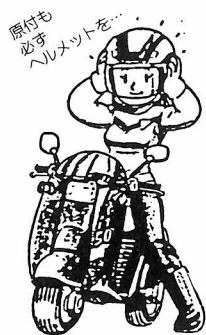
10日、20日、30日は交通事故ゼロの日

シートベルト しめる心が 身を守る

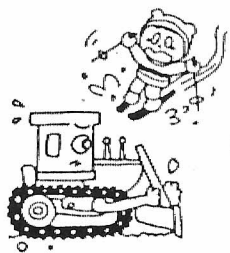
## 路上駐車はやめましょう

最近、雪が降ったせいか路上駐車による交通障害が目につきます。このような違法駐車は単に交通の障害になるだけではなく、緊急時における救急車や消防車

などの通行を妨げることにもつながります。自分の都合だけの路上駐車は周りの人々の迷惑となります。絶対にやめましょう。



始めは道路についての話で、付近の道路の中で川目から佐井に出る所の伝相寺付近のカーブが見通しが悪く、駐車している車も多いのでとてもあぶないと思いつつ注意して運転していることや、また、雪が降れば道中も狭くなり、登校する生徒も二、三列と広がって歩いているので、大変神経を使うこと、大瀬渡の三叉路の所では、地元の人とは割合ゆっくりカーブしてくるが、旅の人たちはスピードを落さずアルサスの方へ曲がるので、とてもおっかない、標識でもあつたらいいのにといい意見や、黒岩もカーブの所があぶないなどの道路事情の事がたくさん聞かれました。



また、今の時期に佐井の方では冬道でも自転車に乗っている人がいて、すぐくあぶないし、まして、お年寄りには特に気をつけた方がいいよ。歩いた方がかえっていいのではないか、歩いてもすべる位だからね、と冬に自転車に乗っている人を心配する声も聞かれました。

川目の子ども達は、小学生はバス通学、中学生は冬期間だけバス通学で、来年入学する子の後は今のところないとのこと。子どもの数は年々減っていて、今では大きい子・小さい子一緒になって川目の橋のところを遊んでいるのを目にする事が多いようですが、カーブなので車がくると大変危険だそうです。この付近のカーブは、事故が多発していて、以前に旅のツーリングの人達がガードレールにぶつかり、二人も続けてけがをしている。カーブに入

### シートベルトを着用しましょう



- 背もたれをあまり倒さずシートに深く腰かけ、腰ベルトが腹にかららないように骨盤を巻くようにしてしっかりと締める。
  - 肩ベルトは、肩からはずれず首に当たらず、肩の中央付近にできるように締める。
  - ベルトはねじれないように。
  - バックルは“カチツ”と音がするまで確実に締める。
- ★自動ロック式でない場合は、一旦ベルトを引き出し、胸にまきこぶし1つ分程度の余裕があるように調節してセットしましょう。
- ★2点式の場合は、シートに深く腰かけてベルトで骨盤を巻くようにしましょう。

最後に、佐井駐在所の附近部長が、「昨年十二月と今年一月子どもの飛び出し事故があり、一件は駐在所の前で、もう一件は磯谷の方で起きて、どちらもけがで済んだが(車

がスピードを出していなくなったので)子どもは飛び出しが多いから、また、行商の車が来ているときは買物をした人がよく飛び出してくるので、気をつけて下さい。」とまとめました。

### 危険予知トレーニング

あなたなら  
どうしますか

- あなたは今、下の運転場面にさしかかっています。
- ①この運転場面にどんな危険が潜んでいますか？
  - ②その危険を避けて、事故をひきおこさないようにするには、あなたならどんな運転をしますか？

### 状況説明

大型トラックに追従しながら、片側1車線の県道を走行していると、やがて上り坂に差しかかりました。前方は右カーブになっており、先が見通せません。自車はそのまま進みたいのですが……。



◎説明は来月号でお知らせします

坪谷家・高久家の皆さん、どうもありがとうございます。これからも事故には十分気をつけて下さい。

# 国保のしおり

## 国民健康保険証の

### 更新を行います

国民健康保険証（一般・退職者等医療）の更新を、三月二十九日から三月三十一日まで、各地区ごとに行います。

また、四月から高等学校、大学などに入学する人は、合格通知書か在学証明書または、これに準ずるものと印鑑を持参してください。

新しい保険証が交付されますので、昨年交付した保険証を持参してください。

各学校、出稼などで、保健証を別にしてしている家庭は、更新時までに昨年交付した保険証と印鑑を持参してください。

国民健康保険被保険者証			
有効期限	平成 7 年 3 月 31 日まで		
記号	さ い	番号	
住所	青森県下北郡佐井村		
氏名	佐井 太郎		男・女
保険番号	0 2 0 5 6 0	一部負担金の割合	3 割
並びに保険名称及び印	佐井 村		
		乳児 0 割	妊産婦 (外来のみ)
交付年月日	平成	年	月 日

#### ▶上手な医療の受け方◀

- ①家庭医を持つ。
- ②重複受診は避けよう。
- ③定期的に健診を受けよう。
- ④むやみに薬を欲しがるのはやめよう。
- ⑤初診時に保険証を忘れずに。

保険証の交付及び再交付を代理人にたのむ場合、事故防止のため、次のことに十分注意してください。

▼代理人（保険証を受け取る人）は、印鑑を持参してください。

▼出稼ぎに使用する場合、本人・代理人とも出稼ぎ先の会社名、住所が必要です。

※なお、更新日に都合が悪い方は、役場住民福祉課保健衛生係の窓口までお問い合わせください。

## 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。

### 出稼ぎ留守家族

## 主婦の会総会

|| 仲間同志の交流を深める ||

佐井村出稼留守家族主婦の会総会が、二月十三日（日）アルサスで開催されました。

総会では、太田ハル子会長から「会員の意識も向上し、親子交流会等、平成五年度もさまざまな事業を実施することができました。」

昨年、不況のため留守家族のみなさんも、夫や家族の就労先を心配されたことと思いますが、今のところ大した影響もなく安心しているところでは、今後とも会員相互の助け合いにより、母親としてつましく母なる意識を高め、出稼ぎしている家族が安心して就労できるように、しっかりと留守を守りましょう」とのあいさつに続いて、次のように今年度の活動方針が決められました。



# ◀ 医療費の状況 ▶ 〔11月診療分〕

(単位：円)

国保 (若人分) 加入者数1,479人

区 分	件数	日数	医 療 費	一件当医療費	一人当医療費
入 院	13	258	3,101,510	238,578	2,097
入 院 外	551	946	6,884,210	12,494	4,655
歯 科	108	299	1,710,960	15,842	1,157
薬剤の支給	73	104回	725,140	9,933	490
計	745	1,607	12,421,820	16,673	8,399

退職者医療 加入者数64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	29	321,030	160,515	5,016
入 院 外	38	86	895,440	23,564	13,991
歯 科	6	16	87,750	14,625	1,371
薬剤の支給	2	3回	28,890	14,445	451
計	48	134	1,333,110	27,773	20,830

老人医療 対象者数493人

区 分	件数	日数	医 療 費	一件当医療費	一人当医療費
入 院	30	604	14,110,380	470,346	28,621
入 院 外	461	1,003	9,876,200	21,423	20,033
歯 科	19	52	506,680	26,667	1,028
薬剤の支給	50	77回	655,320	13,106	1,329
施設療養費	2	54	470,532	235,266	954
計	562	1,790	25,619,112	45,586	51,966

## 国民健康保険証の更新日程表

3月31日		3月30日		3月29日		月 日			
古佐井	大佐井	牛滝	福浦	長後	磯谷	矢越	川目	原田	地区名
1 : 00	9 : 00	1 : 00	10 : 10	9 : 30	2 : 30	1 : 30	10 : 30	9 : 30	時 間
3 : 30	11 : 30	1 : 30	10 : 40	9 : 50	3 : 00	2 : 00	10 : 40	10 : 00	
農業研修センター	振興センター和室	牛滝診療所	福浦地区生活改善センター	長後地区生活改善センター	磯谷地区漁民研修センター	矢越地区生活改善センター	川目地区生活改善センター	原田集会所	更 新 場 所



一、就労経路の正常化の協力  
 ・役場へ就労先の届出  
 ・事故見舞金制度への加入  
 ・公共職業安定所の紹介による就労の促進  
 二、就労前の健康診断の励行  
 その後、懇談会に入りカラオケや踊りが出て、仲間同志の交流を深めていました。



# 教育だより

## 佐井村連合青年団

# スポーツ大会

二月五日、佐井中学校体育館で連合青年団スポーツ大会(ソフトバレーボール)が開催されました。

参加は十一名と少ない人数でしたが、多くの珍プレー・好プレーが続出し、楽しい大会となりました。

この大会は青年団活動の一環として、各単位団同志の結束力・親睦を目的とし

て行っているものです。

最近では団員の減少により活動も衰退してきている状況となっています。

団員の趣味の多様化・仕事の繁忙・季節労務等いろいろ問題もありますが、村内はじめ他地区青年との仲間づくりにも力を注いでいきたいものです。

### 文化財記念講演会を開催します

『牛滝坂井家所蔵文化財資料の調査目録作りにあたって』  
◎講師 青森県立郷土館 学芸主査 瀧本壽史氏  
◎日時 3月22日(火) 午後6:00から  
◎場所 アルサスPR広場

### 第16回 佐井村小学生卓球大会 第24回 佐井村卓球選手権大会 参加者募集

3月6日(日)午前9時から、佐井中学校体育館を会場に「第16回佐井村小学生卓球大会」及び「第24回佐井村卓球選手権大会」が開催されます。

参加料は1人500円、当日も受付しますので、冬季の運動不足解消のため、卓球でいい汗を流しませんか。

申込み・問い合わせは次の方々まで。

- 川岸 彦 38-2019
- 坪井 敏明 38-2107
- 坂井 芳博 38-2078
- 田澤 亮一 38-2262
- 渡辺 章子 38-2111



## 佐井村中央公民館選

### 俳句

石戸美矢子

降る雪や心模様の色みせて  
寒波越え今朝のこぼれ陽小  
鳥と分け

川岸キヨ子

山茶花の散りし白さよ月明  
り

置の目一つ二つの日の温み

一幅の書に親しみて冬麗

大寒やしかと握りし診察券

大坂 しん

純白の一輪ぼりと寒椿

風巻きて磯辺とび交う波の

三上 敏

踏み歩く土持ち上げし霜柱

風邪寝してひとりいたわる

冬座敷

誰も居ぬ土蔵の中の冬の壁

浜中よん

老の身を守り固めて着ぶく

れす

朝晴れに猫の雪跡絵の如し

石戸美矢子

北窓を塞ぎて今日は寒の入り

何食うてそんなに肥る寒雀

田名部ヒサ

南瓜粥友より戴く冬至かな

又しても村人逝けり虎落笛

易々と風通り抜く冬木立

観音像三寒四温に慈悲の顔

草臥れしものや冬ざれの色

のあり

福田 雪春

日溜りに枯葉舞い寄り故郷

話

短歌

本間 伸吾

たえ間なく山並みゆるする浦

風もめでたき今朝は初日さ

そいて

華道師は素早く枝を切り落

し手品のごとく人の目を引

く

孫生れて五十年振りの男子

ぞと目を細めたり老いたる

漁夫は

あなたの健康を守る

# スポーツ安全保険

に加入しましょう

本保険は、スポーツ・文化・社会奉仕活動等を行う五名以上のグループを対象として、往復途上も含めたグループ活動中の傷害事故及び賠償責任を負う事故を補償するものでスポーツ及び社会教育活動の普及振興に寄与するものであり、『小さな掛金・大きな補償』をキャッチフレーズに営利を目的としない保険です。万一の事故に備えてぜひ『スポーツ安全保険』に加入しましょう。

## ■保険期間

平成六年四月一日から平成七年三月三十一日まで。  
※本年度より、共済見舞金が百二十万円にかわりました。

## ■お問い合わせ

青森市大字安田字近野二三四一七  
(財) スポーツ安全協会  
青森県支部  
☎ 〇一七七一八二一六九  
八四  
佐井村教育委員会社会教育課  
☎ 三八一四五〇六

対象となる団体	掛金 (1人年額)	傷害保険(保険金額)			賠償責任保険 (補償限度額)	共済見舞金
		死亡 後遺障害	入院 (日額)	通院 (日額)		
・子どものグループ (中学生以下) ・文化、社会奉仕活動 (高校生以上)	400円	2,000万円	4,000円	1,500円	対人賠償 1人 1億円 1事故 5億円 (免責1,000円)	突然死および日射病、熱射病による死亡 120万円
・老人クラブ (60歳以上)	600円	500万円	1,800円	1,000円	対物賠償 500万円 (免責1,000円)	
・成人スポーツ (高校生以上)	1,300円	2,000万円	4,000円	1,000円		

平成6年度  
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 = 教育委員会総務課  
☎ (38) 4506・4507

あたたき冬の晴間を選びては散歩の夫は微笑をもらすつやかな老いの境地を求めつつ余生といえる古希を迎えり

目時 道枝

亡き人は鳥に化身し来るものか羽毛散るごとく雪繚乱と

林立の雪の梢は空塞ぎ息止めて見る冬の艶なる

深々と今こそ眠れ娘の蒼き腕に刺されし点滴数條

検査待つベッドの娘は裸形にて乳房小さく平らなる胸

飛行機より見ゆる孤の灯よあれが下北終の棲家か

藤島津賀子

冬ざれの笹むら時に風立ちて櫛の木ゆすられ雪ほたほと

川口に二羽の白鳥相寄りぬ水蹴ひかる寒月浴びて

虎落笛の夜ごとの荒れも鎮わりてあかとき船出のエンジンひびく

浜中 よん

テレビ見て合せ体操始めし

が老いの肢体の意のままならじ

初詣でる八幡宮に厄年の祈りの神酒喉に沁みこむ

(長後出身) 小館 壽彦

銀河渡る白鷺の声に目を拭う老いし短歌の狩人われは

鈴色にそそる壁面を寒鴉かすめたるならい吹く丘のピルを危ぶむ

雛鳥の逸れて餓死せる自然超ゆ人は助け合うときに欺

く閃影は鷓鴣ならむ声ありてわが立ち止まり釣銭たしかむ

川畑 寅吉

静まれる海の平らにわが思い民の願いを無駄になすな

と

○毎月八日〆切。字は楷書、難解の字にふりがなを。

返信用封筒に切手、表書き裏書きは必ず記入。

# 保健婦だより

脳卒中を  
予防しよう



～毎日の生活を見直そう～

## 脳卒中の新発生予防に向けて

### 磯谷地区健康教室から

佐井村の死亡者の中で目立つものは、がん（悪性新生物）、心疾患、脳血管疾患（脳卒中）です。（表1）

この中で、脳卒中については高血圧や動脈硬化、糖尿病などが基礎疾患になっていることから、これらの病気になるよう予防することが大切です。

特に高血圧や動脈硬化などの循環器系の病気は、習慣病といわれ、長年の無理な生活様式の積み重ねの結果、発症することが多く、生活を見直すことが大切です。村では脳卒中発生者を少なくすることをめざして、

いろいろな事業を行っていますが、平成5年度は磯谷地区を重点地区として、健康の保持増進に向けて「磯谷地区健康教室を」表2のとおり実施したので紹介します。

表1 佐井村年次別主要死因の順位

	1 位	2 位	3 位
昭和55年	がん (悪性新生物)	脳血管疾患 (脳卒中)	心疾患
〃 60年	がん	心疾患	脳血管疾患
平成元年	がん	心疾患	脳血管疾患
〃 3年	がん	心疾患	脳血管疾患
〃 5年	がん	脳血管疾患	心疾患

表2 平成5年度「磯谷地区健康教室」実施状況

場所：磯谷地区漁民研修センター

日時	内 容	講 師	参加数	日時	内 容	講 師	参加数
H5年 6月17日 18時30分～	・開講式 ・佐井村及び磯谷地区の保健衛生について	役場・むつ保健所関係者	35名	11月15日 13時～15時	・ボケを予防するために	むつ総合病院 精神神経科 医師 堀内先生	31名
7月23日 10時～14時	・基本健康診査の結果説明会 (個別相談)	保健婦 栄養士	42名	11月29日 9時30分～ 14時30分	・移動保健！ ○「塩と健康」について ○献立づくりコンクール	役場・むつ保健所関係者	26名
8月24日 18時30分～	・脳卒中予防についてのお話	佐井診療所 野田頭所長	41名	平成6年 1月19日 10時～12時	・健康とスポーツ	体操の先生 川畑智子 インストラクター	24名
9月30日 10時～14時	・調理実習と試食会 ・ステッキ体操 ・レクリエーション	食生活改善 推進員・保健婦	17名	2月15日 13時～15時	・一年をふりかえっての話し合い ・閉講式	役場・むつ保健所関係者	36名
10月26日 10時～12時	・健康に関するアンケート調査の結果報告会	役場・むつ保健所・保健婦	26名	合 計	9 回	のべ278名 男127名 女151名	
			その他 平成5年6月			「健康に関するアンケート調査」実施 年令 30才～69才までの磯谷地区民 対象 148名 回収136名 (91.9%の回収率)	

## 3月の保健事業

- 3日(木) 健康相談日
- 10日(木) 午前9時～12時
- 15日(火)
- 23日(水)
- 場所 役場健康相談室
- 電話での相談も受けしますので、お気軽にご利用ください。
- 4日(金) 母親教室
- 時間 午後1時～3時
- 場所 振興センター和室
- 9日(水) 巡回児童相談所
- 時間 午後1時～3時
- 場所 あすなろ(和室)
- 9日(水) リハビリ教室
- 時間 午後1時～3時
- 場所 あすなろ
- 15日(火) 乳児・一歳半児・二才児健診
- 時間 午後12時30分～12時45分受付
- 場所 振興センター和室
- 対象 (乳児)
- 平成5年8月生
- 平成5年11月生  
(一歳半児)
- 平成4年7月生～9月生  
(二歳児)
- 平成4年1月生～3月生
- 16日(水) 老人健康教室
- 時間 午前10時～12時
- 場所 あすなろ

## 磯谷地区の概況

①表3からもわかるように脳卒中の有病率が村内の中で一番高い。

②血管を丈夫にすると言われている蛋白質(血液や筋肉のもとになるもの)の摂取量を「普通にとっている」と答えた人が村内では少ない方である。

③健康に対する考え方について

(平成5年6月1日現在、30才～69才の磯谷地区民一四八名の対象者中、一三六名のアンケート回収結果から)

図1～図9参照

(1)現在、自分が「健康だと思ふ」と答えた人は88人

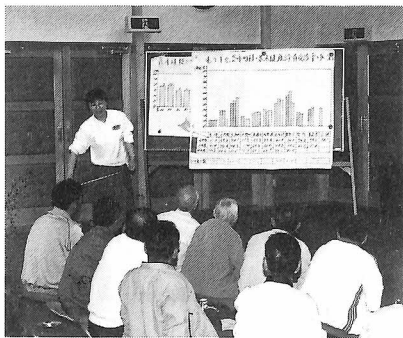


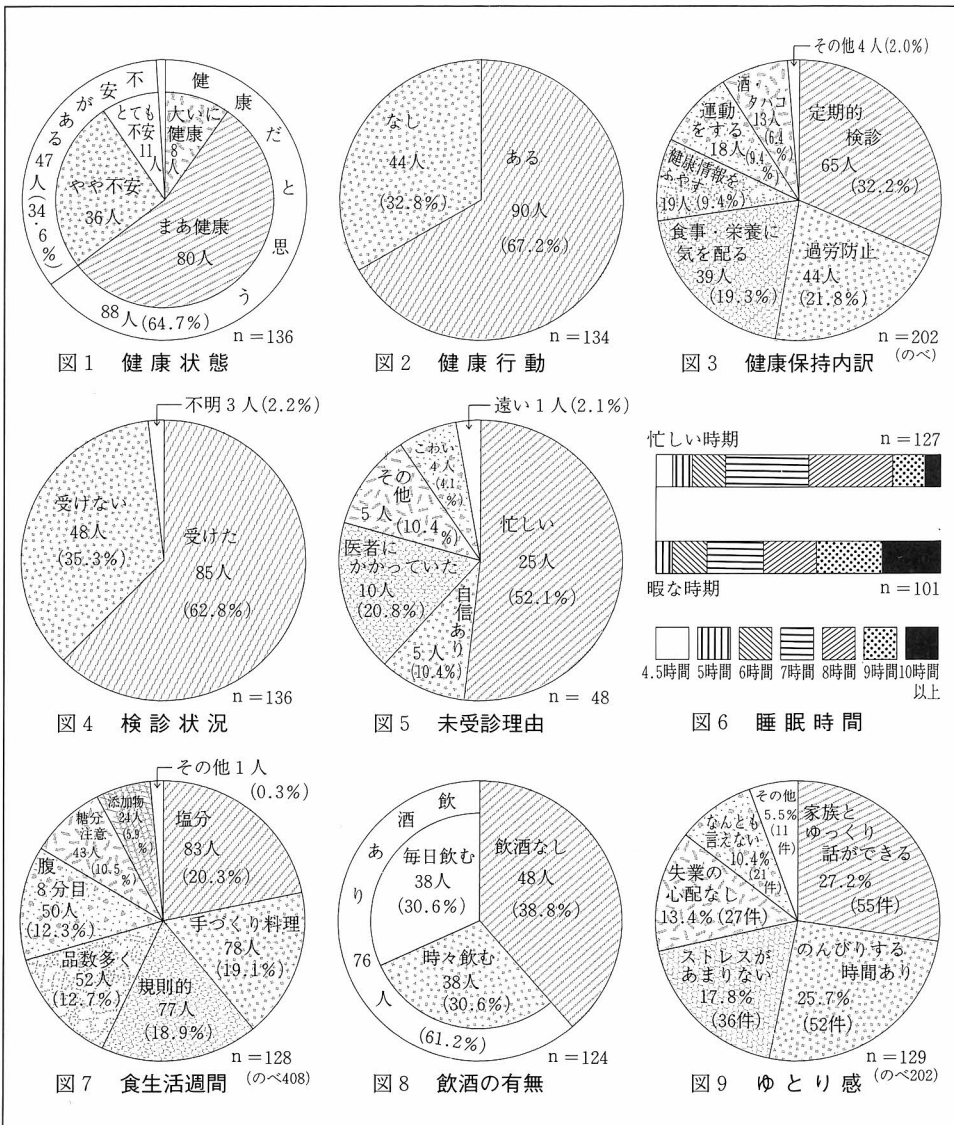
表3 脳血管疾患罹患率と食事の関係

地区	有病率 (人口1,000対)	蛋白摂取量 (%)
磯谷	57.9	55.8 (33.4)
古佐井	41.9	62.9 (46.8)
大佐井	41.9	61.3 (46.1)
原田	39.3	63.9 (45.2)
川目	19.4	67.1 (52.9)
矢越	36.3	56.4 (36.9)
長後	18.5	63.5 (47.9)
福浦	57.4	59.3 (40.8)
牛滝	33.7	50.8 (33.3)
全村	38.5	60.1 (42.6)

※蛋白質摂取量は基本検診時の食事調査で「とり方が普通」と答えた人の割合です。  
平成3年度～4年度の平均値であり、( )は平成3年度分です。

(64・7%)であり、「不安がある」人は47人(34・6%)であった。  
(2)自分の健康保持のために心がけて何かを実行している人は90人(67・2%)、ない人は44人(32・8%)であった。  
あると答えた90人の中で

多いのは「定期検診を受ける」、「過労防止」、「食事や栄養に気をつける」の順であった。  
(3)今年度、どこかで健診を受けたことがある人は85人(62・8%)だった。受けない人48人のうち、未受診理由で多いのは「忙しい」と答えた人だった。



(4)睡眠時間は季節を問わず90%以上の人が7時間以上確保している。  
(5)食生活について、心がけている中で多いのは「塩分をとらないようにしている」、「できるだけ手づくりのもの食べるようにしている」

(6)飲酒については「飲む」と答えた人は76人(61・2%)であり、その中で「毎日飲む」人は38人であった。  
(7)「心身ともにゆとり

する時間のある人は図9のようによくみられた。以上、磯谷地区の紹介をしましたが、平成六年度も継続事業の予定です。詳しくは広報等でお知らせいたします。

# 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

## 申告と納税は

### 正しくお早めに

■所得税と贈与税の申告は三月十五日まで

平成五年分の所得税・贈与税の申告は、二月十六日(水)から三月十五日(火)までです。

本年は、三月十二日、十三日が、土曜日、日曜日にあたり、十四日(月)、十五日(火)の相当な混雑が予想されますので申告はで

きるだけ早めにお済ませください。

期限までに申告をしなかつたり、誤った申告をしたりしますと、不足の税金だけでなく、加算税や延滞税も納めなければなりません。期限内に正しい申告と納税をしましょう。

## ■消費税の申告と納税は三月三十一日まで

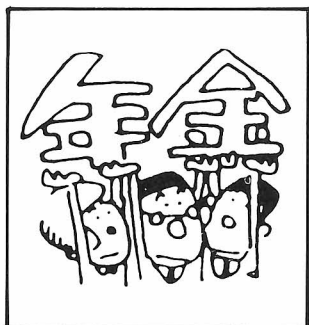
個人事業者で、平成三年中の課税売上高が三千万円を超える方は、三月三十一日(木)までに平成五年分の申告と納税が必要です。税務署では、所得税の確定申告と同時に提出することをおすすめします。

## ■納税口座振替は

振替納税は、電気、ガス料金等と同じように預金口座から国税へ振替納付する制度です。申告所得税の場合、納付期限は三月十五日(火)ですが「振替納税」をご利用になりますと、四月十八日(月)にあなたの預金から

振替になります。また、三月三十一日(木)が納付期限の消費税は、四月二十八日(木)に振替となります。

むつ税務署管内では、すでに九割以上の方々が利用しています。手続きは簡単です。まだ利用されていない方は、ぜひこの機会に振替納税をご利用ください。むつ税務署 ☎二二三三五四



## 保険料を

### 納めましょう

国民年金は、国が運営している公的年金制度の土台としての基礎年金を支給している制度です。

老後や万一のときのための生活保障として、たいへん重要な役割を果たしています。

ます。

この年金も加入し、保険料を納めることによってはじめて給付が受けられることとなります。

しかし、国民年金の保険料は、厚生年金保険や共済組合の給料天引きとちがひ、加入者自身が市町村役場の窓口や指定金融機関に向いて、納めなければなりません。

そのため、役場が遠かったり、忙しかったりしてつい、納め忘れる人もでています。

こんな人には、民間地区納付組織を利用すると、納め忘れがありません。納め忘れがあつたばかりに年金が受けられないことになつては、なんにもなりません。くれぐれも納め忘れないよう注意し、年金を受けるための権利を無駄にしないでください。

# 出稼ぎと国民年金

国民年金に、第一号被保険者として加入している農業などの人が、出稼ぎに行かれ厚生年金保険に加入するときは国民年金の加入種別を変える届出が必要です。

国民年金の加入者は、農林漁業・自営業・学生などの第一号被保険者、サラリーマンや共済組合の組合員の第二号被保険者、そして第二号被保険者の非扶養配偶者で二十歳から六十歳未満の人の第三号被保険者の三種類に区分されています。

このことから、出稼ぎに行き厚生年金保険に加入する人は、第一号被保険者から第二号被保険者となり、

また、奥さんは、健康保険の被扶養者と認定されると、第一号被保険者から第三号被保険者となりますので、ご夫婦ともに、市町村役場に国民年金の加入の種別を変える届出「種別変更届」が必要です。

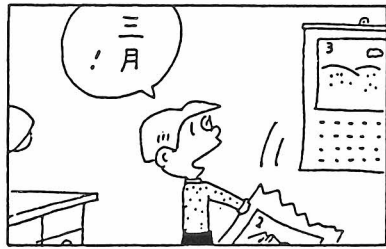
この届出をしますと、ご

夫婦とも、国民年金の保険料を、自分で納めなくてもよいこととなります。また、出稼ぎを終えて、帰ってきたときには、ご夫婦ともに第一号被保険者となるための届出が必要となりますので、忘れずに届出をしてください。あなたの大切な年金です。届出は忘れないでください。

## 持ってますか 年金手帳



### さわか君 西村 宗



国民栄誉賞を受賞した漫画家・長谷川町子さんの代表作『サザエさん』は、主役のサザエさんの親しみやすい雰囲気の人気です。

サザエは巻き貝の一種で、北海道の南部から九州まで、日本のほとんどの地域で採れるので、昔から庶民に親しまれています。貝殻がゲンコツに似た形をしているのも、愛きょうがあります。

## サザエ

サザエは、春から初夏にかけてが旬で、春の季語です。ハマグリとともに、三月の桃の節句の供え物として使う地方も多いようです。サザエは、巻き貝の殻に角(管状の突起物)が出ているのが普通です。しかし、内湾では、角のない角なしサザエと呼ばれる種類もあります。この角なしサザエは、波が静かな場所では沖へ流される心配がないので、突起物も必要ではなく、このような形をし

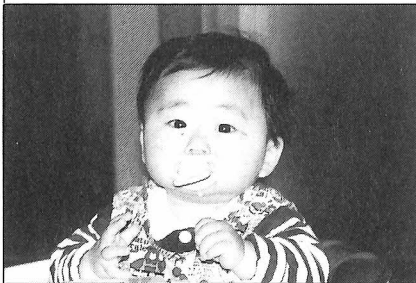
ているといわれています。また、場所によっては、「これは日蓮上人が、漁師がサザエで足をけがしたのを見て、角をなくしてしまったのだ」という伝説が残っているところもあります。

サザエの料理の代表は、何といてもつぼ焼きです。ほかには刺し身や酢の物、和え物や煮物、かす漬けや塩辛などがありません。

漁村の民宿などで食べた心のこもった手作りのサザエ料理は、忘れられない旅の思い出ですね。毎年三月十日は、「農山漁村婦人の日」です。この日を機会に、家族で食卓を囲みながら、農山漁村の女性の役割を話し合ってみてはいかがでしょうか。



### 満1歳になります



**岡村康也**ちゃん  
(博・ひとみ)  
古佐井

### 戸籍の窓口

2月14日現在

#### ◎お誕生おめでとう

磯川 颯(誠)古佐井  
中村 起与(之博)大佐井  
福田 魁斗(博)大佐井

#### ◎ご結婚おめでとう

(坂井 一尚(牛滝)  
(木下 智加子(矢越)  
(古川 達也(大間町)  
(古工 藤陽子(川目)  
(桑折 亨(東京都)  
(新田 まい(磯谷)  
(館脇 繁樹(矢越)  
(近江 里美(大間町)  
(奥本 権常(大佐井)  
(佐藤 幸代(山形県)  
(岩松 伸也(高知県)  
(若山 麻里(古佐井)  
(天童 仁(弘前市)  
(田中 穂福(福浦)  
(斉藤 悦子(青森市)  
(舘脇 子(矢越)  
(赤 茂(群馬県)  
(長 後 美 彰(大佐井)

#### ◎おくやみ申し上げます

竹内 なほ(たづ子)古佐井  
長谷川 國雄(みつ)牛滝  
大坂 きの(功)大佐井  
若山 さわ(静治)古佐井  
嶋野 源治(畑野三郎)長後

### 1月31日現在人口(前月比)

男	1,744 (-4)
女	1,793 (±0)
計	3,567 (-4)
世帯数	1,109 (±0)

着たら必ずブラッシングす  
ふだんの手入れは、一回  
毛皮はクリーニングをし  
すぎると、毛の脂肪分がな  
くなりカサカサしてきます。  
本格的なクリーニングは、  
三年に一度で十分です。

る習慣をつけましょう。厚  
手のハンガーにかけ、風通  
しのよい所で陰干しして、  
体温や湿気を取ります。数  
回着たら、布団たたきで軽  
くたたき、逆さにして振り、  
ホコリを払いましょう。雨  
に濡れたら柔らかい布でよ

くふいて、陰干しし、ブラ  
ッシングをしておきます。  
絶対に、ドライヤーを使っ  
てはいけません。  
毛皮に香水がかかると、  
においがつき、つやがなく  
なり、染みや黄ばみの原因  
になったりします。食べこ  
ぼしや汗などは、ほうって  
おくと酸化して変色したり、  
虫食いの原因になります。  
こうした汚れは、ぬるま湯  
で中性洗剤を溶かし、柔ら  
かいタオルがガーゼを侵し  
て固く絞り、毛並みに沿っ  
て毛先だけふくようにしま  
す。中性洗剤以外の洗剤や  
ベンジン、シャンプーなど  
は使つてはいけません。  
ジュースやコーヒーを毛

皮にこぼしたときの応急処  
置は、塩をすり込みます。  
塩が水分を吸水してくれる  
のです。その後、先の要領  
で汚れを取ります。  
保管するときは、陰干し  
して湿気を取り、ホコリを  
たたき、汚れを取った後で  
ハンガーにつるし、通気性  
のよい布製カバーをかけ、  
暗い洋服ダンスかクローゼ

つとに。ほかの衣類と触れ  
ないように、空間をもたせ  
て入れておきます。防虫剤  
は多めに入れ、直接毛皮に  
触れないようにティッシュ  
ペーパーなどに包みます。  
梅雨のときには、ときど  
き洋服ダンスから出し、陰  
干しをして、ブラッシング  
をしましょう。

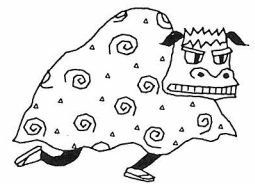
## 毛皮の手入れと保管

—こぼしたジュースには塩が一役—



### 第5回下北伝承郷土芸能発表大会

原田共済会出演



とき 3月6日(日)午後1時~  
ところ 下北文化会館大ホール

### 第6回婦人のつどい

=佐井村地域婦人団体連合会=

佐井村の婦人団体が一堂に集まり、お互い  
に交流し、そして学ぶ「婦人のつどい」が開  
催されます。

つどいでは、講師に鯉ヶ沢出身の相馬ふさ  
糸氏(元環境衛生課総括主幹)の「人生心豊  
かに生きるために、中高年の性」と題した講  
演や、作品展示、バザー、アトラクションも  
予定されています。

どなたでもお気軽に参加ください。

■とき 3月6日(日)午前9時30分から  
■ところ アルサスしおさいホール