



# 広報せい

## 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



## 佐井村消防団

### 出初式

|| 安心のくらしの中心  
火の用心 ||



## 今月の紙面

- 2～3 ページ  
むらの話題
- 4～5 ページ  
原田小もちつき会
- 6～7 ページ  
お知らせ
- 8 ページ  
交母だより
- 9 ページ  
お元気ですか  
出稼ぎ現地のみなさん
- 10～11 ページ  
保健婦だより
- 12～13 ページ  
税務だより・年金
- 14 ページ  
くらしの情報



# 佐井村消防団出初式

～無火災・無災害を願って～

新春恒例の佐井村消防団出初式が一月七日、古佐井大町を会場に盛大に行われました。

当日は、小雨が降る肌寒い日となりましたが、団員はきびきびした行動で各分団ごとに整列。消防団長らの観閲を受けたあと、まとい部隊を先頭に力強い分列行進を披露しました。

このあと、消防団長の年頭の辞、村長の訓示、村議会議長の祝辞を受けた団員のみなさんは、消防団歌を斉唱し、今年一年の無火災・無災害を願い、万才三唱を行いました。また、出初式にあたり、十二名の団員が表彰を受けました。表彰された団員は次のとおりです。

## 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。



### 表彰を受けたみなさん

#### ■精勤章

- 第一分団団員 山本 修
- 第二分団団員 中村 正人
- 第三分団団員 加賀紀代志
- 第四分団団員 七戸 守
- 第五分団団員 横浜 政弘
- 第六分団団員 館脇 義則
- 第七分団団員 宮木 勝夫
- 第八分団団員 田中 孝
- 第九分団団員 福田 範隆
- 第十分団団員 大坂 享
- 第十一分団団員 田中 徳康
- 第十二分団団員 宮部 庄次



## 心をこめて発送 ラブリーさい発送式

十二月二十一日、アルサスしおさいホールを会場に「ラブリーさい発送式」が行われました。

むらおこし事業としてスタートした発送式も今年で十年目。今回の会員数は三二四人。

会場には、各団体から約五十名が参加し、新巻鮭など佐井村の山海の幸十一品がパッケージに詰められました。

この「ラブリーさいふるさとパッケージ」は、北は北海道、南は沖縄まで全国に向けて発送されました。



## 東京大学の学術調査

### その後について

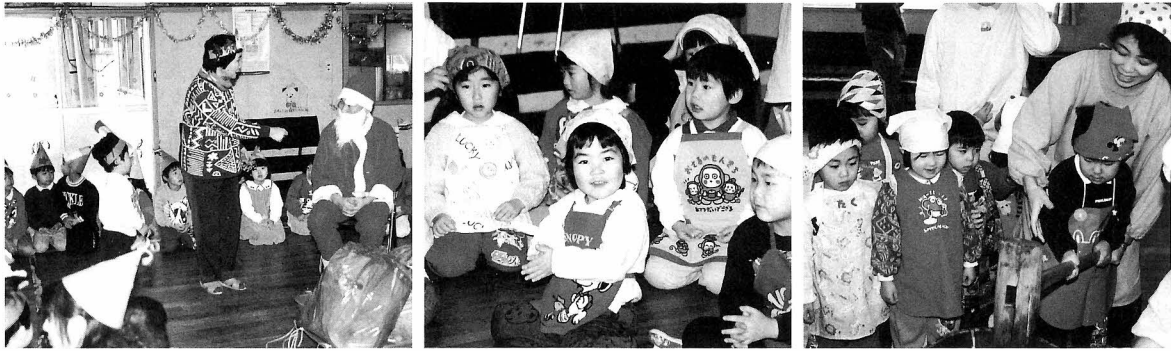
七月から八月にかけて、東京大学の教養学部が学生達による「佐井村の地域活性化に関する学術調査」が行われましたが、その中間

報告を兼ねて授業に参加してほしいとの事で十一月十六日に役場職員が上京した際に出席してきました。東京駒場キャンパスの授

# 佐井村保育所もちつき会&クリスマス会

十二月十五日、佐井村保育所で、園児たちがもちつき会を行いました。この日は、農協婦人部の方も手伝いに来ました。

園児は、もちつき会が始まる前からしゃぎ回り、先生に怒られるシーンもありましたが、もちつき会が始まると園児は臼を囲み、重いきねを持ち上げ、先生と一緒に一人一人順番にもちつきをしながら、楽しい一日を過ごしました。



十二月二十一日、佐井村保育所で園児を対象にクリスマス会が行われました。サンタクロースが入場すると、園児たちは大はしゃぎ。次々とサンタクロースに向かって質問をぶつけていきました。サンタクロースからプレゼントを受け取る時間が来た時、園児はうきうき気分。大きな袋からプレゼントを取り出し一人一人に手渡すと、園児たちは大喜び。みんな楽しい一日を過ごしました。



業では、初めに担当の学生から地方財政の自立的運営に向けての題で発表が行われ、それを基に討論という形が取られていました。実質、討論で時間が無くなりましたが、最後に助教授などからの取りまとめで一時間の授業を終了しました。また、授業終了後には、



東大キャンパス内を色々案内していただきました。今後、調査の結果が出来ますが調査不足の面もあるので、また佐井村に来たいと話していました。追加調査の際は皆様のご協力をお願いします。



## 第17回 佐井村小学生卓球大会 第25回 佐井村卓球選手権大会 参加者募集

2月26日(日)午前9時から、佐井中学校体育館を会場に「第17回佐井村小学生卓球大会」及び「第25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 一 彦 ☎38-2019
- 坪 井 敏 明 ☎38-2107
- 坂 本 芳 博 ☎38-2078
- 田 澤 亮 一 ☎38-2262
- 渡 辺 章 子 ☎38-2111



# が老人クラブの人達と で交流



▲「そ〜れ!」「もう1回!」



▲「重いよー!」



◀みんな真剣になって  
もちをこねています

十二月二十日、原田小学校で、先生、児童と老人クラブの人達と合同でもちつき会を行い交流を深めました。

老人クラブの人達の指導のもと、児童は熱心に作業を進めていきました。いよいよ、もちつきに入りました。児童たちは、重いきねを一生懸命になつて持ち上げ、ぺったん、ぺったん、ついていきました。時々、「もう一回!」など気合を入れる声が飛び交い、みんなで楽しくもちつきが行われました。

出来上がったもちを使い、今度は大福作りに入りました。またまた老人クラブの人達の指導のもと、慣れない手つきで児童、先生は一生懸命作っていました。

いよいよ、昼食の時間がやってきました。児童、先生、そして老人クラブの人が丹誠を込めて作った大福、お雑煮が目の前にきました。

「いただきます」のかけ声とともに、みんなはおいしそうに食べていました。

十二月二十日にもちつき会がありました。

さいしょについたのは、わたしです。きねは、おもったけど力をだしてもちをつきました。

ついた後だいくをつくりました。おばあちゃんたちがもちをちぎってくれたので、ぺったんこにしたもちの上にあんこをのせて作りました。

もちつきはおもしろかったです。ろう人クラブのおじいさんおばあさんがおてつだいでしてくれてありがたいと思えました。

二年 山口 智恵

十二月二十日、ろう人クラブの人と、もちつきをしました。

ぼくたちはつく力があまりなかったけど、おじいさんや先生がやるとすごい力で、うすもこわれそうでした。ぞうにや、だいくも食べておいしかったです。

また、ろう人クラブの人と、もちつきをしたいです。

三年 藤田 啓介

十二月二十日に、ろう人クラブともちつき会をしました。それで、きねが重くて、バランスがとれませんでした。その時、もちにきねがあつたら水がはねてつめた

## もちつき会 児童の感想

かつたけど、うまくいだったので良かったです。

最後にはぞうにもたべてとてもおいしかったです。

三年 池田貴亜樹

十二月二十日にろう人クラブのみなさんと、もちつき大会と交流をしました。

最初にもちつきをしました。きねが重くて六回ぐらいしかたけませんでした。もちでおぞうにやだいくを作りました。

みんなで食べてから交流会をしました。おじいさんやおばあさんによるこんでもらえたので来年もやりたいと思えました。

三年 金沢 智克

十二月二十日にもちつきをやりました。やった時間は十時十分からもちつきをやりました。そして最初に啓介君のおじいさんがもちごめをつきました。そして次にちえさんがもちをつきました。最後に校長先生がもちをつきました。そしてぞうにをたべたら、とてもおいしかったです。

四年 佐藤 真彦

十二月二十日に老人クラブの人達と、こうりゆう会をしました。



# 原田小学校の生徒達 『もちつき会』



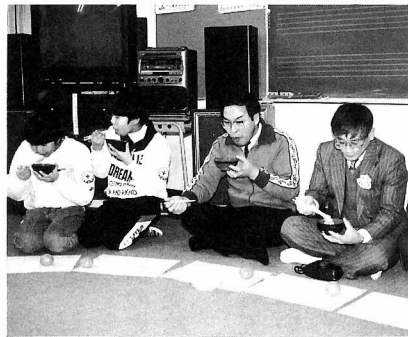
おいし——い



▲「おとっとと……」



▲男の子も一生懸命



▲たいへんよくできました

最初は、理科家庭科室でもちつきをしました。次にやったのは、老人の人達がもちに粉をつけました。今度は、粉をつけたもちをきりました。そして、きったもちを皿にのせて、音楽室にもついで食べてました。また、老人の人達とこうりゆう会をしたいです。

四年 佐藤 俊彦

十二月二十日に老人クラブのみなさんともちつきをしました。おじいさんは、とても上手だったので、ぼくも、もっと上手になろうと思いました。次に老人クラブのみなさんとの交流会をしました。ほかたちがくれたので、とても勉強になりました。みなさん元気だったので、もっと長生きすると思います。

四年 金沢 偉人

十二月二十日にろう人クラブの人ともちつきと交流会をやりました。もちつきは、どこかのおじいさんが最初についてからちえこさんからついていきました。わたしの番になってきねを持ったら重かったです。ついたちは、切ってぞうになどにして食べました。次に交流会をやりました。そしてわたしたちがろう人クラブの人にわらべ歌を見せました。それからろう人クラブの人にしつもんをしました。昔のことがわかったのでよかったです。

四年 加藤 美雪

十二月二十日、もちつき会がありました。

最初もちつきをして、智恵さんからじゅんじゅんに回ってききました。ぼくは小さい時にもちつきをしたことがあったが、もう何年もたっているからなかなかうまくいかなかったです。でも、もちを食べたらおいしかったです。みんなもうれしそうでした。

五年 宮田 大輔

十二月二十日にもちつき会をしました。やわらかくなって、それを伸ばしていききました。それを、食べやすいようにおばあさん達が切ってくれました。そのおぞう煮は小さく切ってくれたので、食べやすかったです。私達の作ったあんの入ったもちもとてもおいしかったです。

五年 加藤裕美子

十二月二十日に、老人クラブの人といっしょにもちつき会をしました。木のうすときねでべったんべったん。ある人は強く、ある人は弱くやったりしました。二回ついてぞう煮とあんこもちを作って食べました。かんでもかんでもかみ切れなくてやつとかみ切って食べました。私は、明日もぞう煮を食べてみたいなあと思います。

五年 池田 彩子

十二月二十日、老人クラブの人達ともちつき会をしました。やる前、「きね重くないかなあ」と私は心配でした。でも、みんなが平気できねをもっているのを見ると、だんだん安心してきました。もちができました。みんなの笑顔も、雑煮のゆげもうれしそうでした。

六年 田中 育美

十二月二十日、老人クラブの人たちともちつき会をしました。みんな、もちをつくときは、いっしようにけんめいでした。ぞうにをつくるために、もちを伸ばしたり、食べやすい大きさにきって粉をつけてほろいす。

やつとできあがり、十二時をすぎで食べはじめました。食べているときは、とてもおいしそうに食べていました。その日一日みんな笑顔でいっぱいでした。

六年 下斗米 満



# 親子ふれあい村 「親子で野鳥観察」 参加者募集

下北少年自然の家では、「親子で野鳥観察」の参加者を募集します。早春の自然の中で、あたたかな親子のふれあいをふかめましょう。

■いつ  
平成七年三月十一日(土)

■どこで  
青森県立下北少年自然の家

■だれが  
小学校三年生から高校生とその保護者一〇〇名

## 今月の休診日

14日 第2火曜日  
28日 第4火曜日

＝ 佐井診療所 ＝

平成七年一月二十日付で佐井村職員の異動がありましたのでお知らせします

総務課長 奥本好勝  
(前診療所事務長)  
診療所事務長 樋口 潔  
(前総務課長)

## ■なにを

講師から「野鳥」についての話を聞き、海辺や野山で野鳥観察を楽しみます。

## ■参加料

一人 五〇〇円  
(食費、保険料等)

## ■申し込み

三月一日(水)までに下北少年自然の家まで申込書をお送りください。

## ■問い合わせ

青森県立下北少年自然の家  
☎(三三四) 五八五八

## 児童手当のしくみ

### ■児童手当の目的

児童手当は、児童を養育している人に手当を支給することにより、家庭における生活の安定と、次代の社会を担う児童の健全な育成及び資質の向上を目的としています。

### ■児童手当を受給できる人

児童手当は、三歳未満の児童を養育している人に支給されます。

ただし、前年(一月から五月までの月分の手当については前々年)の所得から一定額以上の場合には支給されません。

### ■特例給付

所得制限により児童手当を受けられない会社員(厚生年金等加入している人)については、その人の前年(一月から五月までの月分の手当については前々年)の所得が一定額未満の場合に限り特例給付(児童手当と同額)が支給されます。

### ■児童手当の額

第一子 月額五千元  
第二子 月額五千元  
第三子以降 月額一万元

### ■児童手当の支給

児童手当の支給は、認定請求した日の属する月の翌月から開始(一部特例があります。)され、支給事由の消滅した日の属する月分まで終わります。

なお、原則として手当は、毎年二月、六月、十月に、それぞれの前月分まで支給されます。

詳しいことは、お気軽に役場の窓口(公務員の方は勤務先)にお問い合わせ下さい。

## 自衛官を募集中

自衛隊では次のとおり平成六年度第四次の二等陸・海・空士を募集しています。

### ○募集期間

平成七年三月三十一日まで

### ○試験期日

募集期間中随時(受付時に通知)

詳しくは、自衛隊青森地方連絡部むつ募集事務所にお問い合わせ下さい。  
(電話 二二一七四八四)



## むつ総合病院からの お知らせ

平成7年4月からむつ総合病院は、毎週土曜日を休ませていただきます。

ただし、救急患者については、従来どおり受付いたします。

平成7年  
兵庫県南部地震災害救援

＝被害者にあなたの暖かい心を＝

# 義援金受付中

日本赤十字社青森県支部佐井村分區

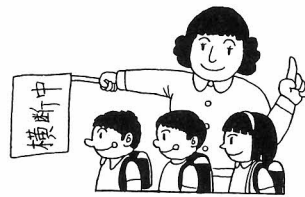
# 交通災害共済に加入しましょう

— 一日一円でご家族の安心を —

現在加入されている方は、三月三十一日で共済期間が満期になります。たぐいま新規加入申込みを受け付けていますので、ご家族そろってぜひ加入されるようおすすしめします。

なお、二月二十八日以降は、役場総務課まで申込みください。交通災害共済についての問い合わせは、役場総務課まで ☎ 三八二二二

加入の方法は、各家庭に配布されました交通災害共済の加入票に必要な事項を記入の上、会費一人三五〇円を添えて二月二十八日まで行政連絡員及び地区総代に申込みください。(学童団体については、各学校等取りまとめします。会費一人 三〇〇円)



## 共済見舞金の額

災害の程度	等級	金額	
死亡した場合	1	1,000,000円	
実治療日数 180日以上で	入院180日 以上を含む	2	150,000円
	入院90日 以上180日 未満を含む	3	130,000円
	入院90日未満 又は入院なき ものを含む	4	110,000円
実治療日数 90日以上 180日未満で	入院90日 以上を含む	5	80,000円
	入院90日未満 又は入院なき ものを含む	6	60,000円
実治療日数60日以上90日未満	7	45,000円	
実治療日数30日以上60日未満	8	35,000円	
実治療日数10日以上30日未満	9	25,000円	
実治療日数10日未満	10	15,000円	

## 働きながら学べる

### 高校通信制課程のご案内

青森県立野辺地高等学校

#### ■ 願書受付

三月三日(金)

～ 四月五日(水)

有効

#### ■ 選技方法

書類選考で筆記試験は行いません。

#### ■ 問い合わせ

〒〇三九一

上北郡野辺地町字松の木

一〇六一

青森県立野辺地高等学校

通信過程

入学係

☎ 〇一七五(六四)二二四九  
(ファックスも同番号)

### ■ 募集人員

男女 二〇〇名

### ■ 出願資格

県内に住所または勤務地のある者で、中卒または中卒以上の学力があるものと認められる者。

### ■ 出願紙の交付

二月一日(水)より交付します。

願書の請求は、必ず返信用封筒(角型2号)を同封してください。返信用封筒には自分の郵便番号・住所・氏名を書き、一九〇円切手を貼ってください。

## 「けん銃」「白い粉」の密輸阻止に御協力を!!

2月は、全国一斉の「けん銃特別取締り期間」及び「薬物乱用事犯取締強化月間」です。

- (1) けん銃による犯罪が多発し、国民の平穏な日常生活に対して重大な脅威となっております。
- (2) 覚せい剤や麻薬など「白い粉」の汚染が拡大し、乱用者も主婦や学生にまで及んでおります。

函館税関では覚せい剤など「白い粉」の撲滅のため、世界の国々とも協力して日夜水際での取締りを行っております。

「けん銃」「白い粉」に関して目にしたり耳にされた情報を最寄りの税関へ通報してください。どんなさ細なことでも結構です。

密輸110番

0177-34-0780

青森税関支署

0120-324110 (フリーダイヤル) 大蔵省函館税関

ご協力をお願いします。



# 交母だより



佐井村  
交通安全母の会

## 日常生活での規範

道路の中央分離帯や路肩に植え込みや芝生などがある場合、そこには必ずと言ってよいほど空き缶やゴミ袋などが捨てられ、ゴミ捨て場化されているのには驚きます。

また、街中でも同じような光景が目に入ります。例えば、ゴミの集積場所とおぼしき所へ、走行中の車からビニール袋等に入ったゴミを投げ捨てたり、路上や駐車した場所でも、車内の灰皿を取り出し、タバコの吸いがらをこっそり車の下へ捨てたり等々です。

これは、ドライバーの公德心の問題だと言つて一言で片付けるわけにもいきません。車にはドライバーのほかにも乗者も大勢いるからです。ごく一部の人の行為をすべての人に転嫁し、すべての人たちが悪いと言いつけるのは酷いかもしれませんが、運転免許保有者数(平成五年十二月末現在、約六千五百七十万人)や自動車保有台数(約六千六百三十八万台)等から考えますと、すべての人たちが関係

しているのを見てよく、ありがちの外れのことではないように思われます。

このような行為は、車を利便している人たちに限ったことではなく、歩行者等にも見られます。それは、道路及び駅ホームなどでの飲料水の空き缶やたばこの吸いがらのポイ捨て、噛んだガムの吐き捨てなどです。

道路や公共の施設等を汚せば、美観等が損なわれる上に交通事故の発生原因ともなり、その付けが利用者に回つてくる(税金、入場料、運賃、保険料等々)。ことを考えれば、そう気安くポイ捨てなどにはできません。

そこで、人々にこのような話をしますと、そんな経費は微々たるものでかえって働く場が増えるからよいのではないかと、などと反省心のない極端な答えが返ってくる有様です。

外見だけでは分かりませんが、道路や公共の施設等を平気で汚すのだから、さぞかし

# 2月1日現在 交通事故死ゼロ 4,115日

家の中も同じように汚しているのだからと見ればそうでもないようです。例えば、走っている車を見ると、どの車も「ピカピカ」に磨き上げられ、車内には紙くず一つ落ちていませんし、きれいに飾り付けまでしてありますから、家の中では推して知るべしだと思ふのですが、いかがでしょうか。あまりにも身勝手すぎませんか。

いつごろからこのように自分だけ良ければよい、といったような世の中になつてしまつたのでしょうか。昔(第二次世界大戦終了時まで)は、小学校教育の教科の中に、修身という科目があり、自分の行いを正し、身を修め、ととのえることを強く教えられました。この科目は戦後なくなり、しばらくの空白期間があり、昭和三十三年に文部省の学習指導要領の改定で、道徳という科目が特設され、「人の守り行わなければならないみち」を教えるようになりました。

このように教育の場では、空白期間はあったものの、すべての人に社会生活を営んで

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

発生	12月	累計	死者のうち	高 齢 者 の 死 者	
	( 842)	(8,159)		39 (49)	飲酒運転による死者
死者	18 ( 9)	136 ( 147)	シートベルト	着用義務者 (着けなければならない人)	62 (69)
傷者	866 (1,018)	9,837 (9,919)		非着用者 (着けていなかった人)	53 (57)
				着けていれば助かっと思われ人	20 (25)

( ) 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。

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

— ねえ、かあさん ここはとめてもいいところ? —

## 佐井村交通安全母の会 総会

と き 2月22日(水)  
と ころ アルサス海峡の間

みなさんお誘い合わせのうえ  
御参加ください。

行く上での規範は教えているのですから、建前から言えないはずですが、それが起きてくるのは、他に何か大きな理由があるのではないのでしょうか。その理由を一日も早く探し出し、正していけば街もきれいになり、交通事故も少なくなるのではないのでしょうか。

一九九四年 十一月二十日  
全交母新聞抜粋

# 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、写真などお待ちしております。

## 佐井村季節労働者協議会 定期大会・激励懇談会

一月五日、厳しい寒さの中、新春恒例の佐井村季節労働者協議会主催による「安全祈願祭」が箭根森八幡宮で厳かに行われました。

続いて第三十回定期大会及び村主催の激励懇談会が佐井村高齢者生活福祉センターあすなろで開催されました。

定期大会では、季節労働者を取りまく状況は、バブル崩壊による後遺症で、まだまだ厳しい求人減少、労働時間短縮による賃金減収、雇用関係等労働者問題が山積みしていることから、これらに対処し、労働者としての権利と生活を守ることを決意しました。



父さん方へ、心をこめて作った手料理と、カラオケを披露しました。

参加されたみなさんも、カラオケや情報交換をして交流を深め、次の再会を約束し、和やかなうちに終了しました。



## 二月は赤十字社員増強月間

日赤青森県支部佐井村分区長 東 出 昇

平素、赤十字事業につきましては、格別のご協力を賜り心から厚くお礼申し上げます。日本赤十字社は、明治十年の西南の役をきっかけに生まれ、現在では世界一六一カ国の赤十字と手をつなぎ、赤十字の心である人道、博愛の精神に基づき使命達成のため活動しています。

今年も例年のとおり、青森県支部では社員増強運動が二月一日から始まります。日本赤十字法では「日本赤十字社は社員をもって組織する。」と定められており、人種、宗

教、政治を超越した完全な中立の立場で人道的事業をおこなうことを使命としており、社員の社費と寄付金によってまかなわれるものであります。また、赤十字事業は社費のほかに能力を惜しまず社会のために奉仕する多くの奉仕者によって支えられているもので、社費、労力いづれが欠けても成り立ちません。

出費多端の折、誠に恐縮とは存じますが、当分区の奉仕団員が伺いましたら、ご協力賜りますようお願い申し上げます。

## 技能を身につけてみませんか

県立母子福祉センターでは、母子家庭、寡婦等の方で和裁、洋裁、編物手芸等の受講希望者を募集しております。

入所案内等についての詳しいことは、福祉事務所または母子福祉センター（0177-66-1069）にお問い合わせください。

### ＜場 所＞

青森市大字石江字江渡97-1  
青森県立母子福祉センター白百合荘

### ＜期 間＞

4月から翌年3月まで  
なお、この他に短期講習（昼間部）もあります。

### ＜受講料＞

無料（教材は自己負担ですが、負担できない場合には貸与します）

### ＜受 付＞

平成7年3月24日までに役場住民福祉課（福祉係）にお申し込みください。  
（短期利用を希望する方は、いつでも申し込みできます）

### 講習科目及び期間

科 目	昼間部	夜間部	講 習 期 間
和 裁 科	○	○	1年間
洋 裁 科	○	○	
編物手芸科	○	○	
簿 記 科	-	○	初級対象者 4月～6月 中級対象者 9月～11月
ワープロ・パソコン	○	○	青森市昼間（3月） 夜間（7月）各1回 十和田市 八戸市 弘前市 夜間各1回（変更の場合あり）

注）遠隔地からの受講生には、期間中当施設の宿泊施設が利用できます。（宿泊料は無料、食費の自己負担のみ）

# 保健婦だより

=寝たきりをなくそう=



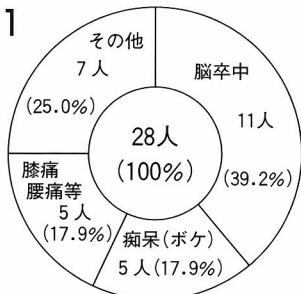
～息の長い看護を  
しましょう～

## 寝たきりゼロを目指して

立春も近く、春が待ちこがれる季節ですが、冬はどうしても体を動かす機会が少なくなりがちです。特に寝たきりや、寝たきり起きたりの方々は、寒さのため行動範囲が狭くなりがちです。そこで今月は、高齢化社会に向けて老後の大きな不安材料となる「寝たきり」について、どのように予防していったらよいか、考えてみましょう。

### 佐井村寝たきり者の状況

平成六年四月現在の寝たきり者は二十八名でした。その原因を見ると図1のように、脳卒中によるものが約四〇%、痴呆(ボケ)が約一八%、次いで腰痛、膝関節痛、下肢機能障害等の順となっています。



佐井村寝たきり者原因内訳 (平成6年4月末現在)

### 「寝たきりゼロ」を目指すには

#### 脳卒中予防から

図1からも脳卒中を減らすことが寝たきり予防の第一歩です。脳卒中発症につながる高血圧、動脈硬化の進んでいる人、糖尿病の人は特に注意しましょう。これらの病気の完治が難しい場合も、悪化し

ないよう、病気と上手につき合うことで、寝たきりを防ぐことができるのです。欧米諸国では、寝たきり老人が、わが国に比べて非常に少ないことが分かっています。その理由として、わが国では「寝かされきり」による「寝たきり」が多いことが指摘さ

れています。「寝かされきり」にさせないためには、介護者のかんりの労力を要しますが、その結果はお互いの喜びにつながっていくものです。国では、表1に示すように「寝たきりゼロへの十か条」を策定しました。

## 寝たきりゼロへの10か条

- 原因や誘因の発生予防
  - 早期リハビリテーションの重要性
  - 生活リハビリテーションの重要性
  - 寝・食分離はじめ、生活のリハビリの必要性
  - 主体性・自立性の尊重
  - 機器の積極的活用
  - 住環境の整備促進
  - 社会参加の重要性
  - 地域の保健・福祉サービスの積極的利用
- 脳卒中と骨折予防  
寝たきりゼロへの第一歩
  - 作られた寝たきり防止  
寝たきりは寝かせきりから作られる  
過度の安静 逆効果
  - 早期リハビリテーションの重要性  
リハビリは早期開始が効果的  
始めよう ベッドの上から訓練を
  - 生活リハビリテーションの重要性  
くらしの中の リハビリは  
食事と排泄、着替えから
  - 寝・食分離はじめ、生活のリハビリの必要性  
朝起きて 先ずは着替えて 身だしなみ  
寝・食分けて 生活にメリハリ
  - 主体性・自立性の尊重  
「手は出しすぎず 目は離さず」が介護の基本  
自立の気持ちを大切に
  - 機器の積極的活用  
ベッドから 移ろう移そう 車椅子  
行動広げる 機器の活用
  - 住環境の整備促進  
手すりつけ 段差なくし 住みやすく  
アイデア生かした 住まいの改善
  - 社会参加の重要性  
家庭内でも 社会(外)でも よろこび見つけ  
みんなで防ごう 閉じこもり
  - 地域の保健・福祉サービスの積極的利用  
進んで利用 機能訓練 デイサービス  
寝たきりなくす 人の和 地域の輪

(表1)

### 介護は家庭で受けたい

平成五年度に佐井村老人保健福祉計画が策定されましたが、その基本資料となった、『高齢者ニーズ調査』結果では、「介護が必要になった時、どのような介護を受けたいと考えているか?」の問いに対し、

- ① 自宅で家族等の介護を受けたい。 七三・四%
  - ② 老人ホームへ入所したい。 六・七%
  - ③ 自宅で公的なサービスを受けたい。 五・八%
  - ④ わからない・不明 一四・一%
- 以上のように、住み慣れた自宅で介護されることを希望している方が、圧倒的に多い状況です。しかし、家庭の手

## 2月の保健事業

- 1日(水) 健康相談日
- 8日(水) 受付時間
- 15日(水) 午前9時～12時
- 24日(金) 午後1時～4時まで
- 1日(水) 乳児・三歳児健診
- 場所 振興センター
- 受付時間 12時30分～12時50分まで
- 対象児 乳児
- (乳児) 平成6年2月生～平成6年4月生
- (三歳児) 平成6年7月生～平成6年10月生
- 平成3年7月生～平成3年9月生
- 3日(金) 献血
- 場所及び時間
- 役場前 午前10時～12時まで
- アルサス前 午後1時～4時まで
- 10日(金) 矢越地区食生活講習会及びふれあい交流会・結核予防



が足りなくなるところも出てくると思っています。そのような時は、介護者に負担がかかり、健康を損ねてしまうことになりかねません。早目に相談し、身近かな社会資源を活用し、上手に息の長い介護をしたいものです。

### 各地区で

### 家庭看護教室を開催中

佐井村では昭和四〇年代後半から、毎年村内全地区で、家庭看護教室をテーマを決めながら開催しています。

六年度のテーマは、「住み慣れた我が家で 過ごそう老後を」  
「寝かせきりにさせない」

看護を目指して、です。すでに終了した地区は、磯谷、福浦、長後ですが、他の地区も二月〜三月に予定していますので是非御参加ください。詳しくは、地区毎にお知らせします。



## 「佐井村心の健康づくり」

## 講演会開催

平成六年十一月二十八日、アルサスにおいて青森県精神障害者家族会連合会主催の「心の健康づくり講演会」が開催されました。当日は一般者の他に、北通り家族会、川内町家族会等も含め、一五〇名の参加がありました。

同連合会の窪田健治会長（八戸市在住）からは、『家族の立場から』という題で体験発表がありました。内容は、心の病をもつ人の家族でなければ体験できない長くつらい思いを夫婦で克服してきたことや、漁師生活の中で、生孔の淵から得た体験が、今の活動の原動力になっていること。



生活が続いている人も多いことが紹介されました。また、家庭や地域の中で患者さんや家族の方と接する時、私たちに望まれることも分かりやすく話してくださいました。最後に、何事も偏見から無知へとつながっていくため、普段から正しい知識を身につけていくことの大切さを強調されました。

なお、講演会終了後「第一回下北地区家族会交流会」が引き続きアルサスで行われました。会員及び関係職員が一緒になり、童心にかえり風車作りを楽しみながら交流を深めました。

そして今では精神障害者社会復帰施設「小規模作業所」へのボランティア活動をし、いつかはきっと子供の病気も良くなるという思いやりの気持ちを持ち続けていくことが、患者の回復を早めていけることというところが飾らない言葉で話され、会場は感動の雰囲気です。



続いて、八戸松平病院の吉村哲郎先生からは、『精神病の正しい理解のために』という基調講演がありました。精神病、中でも精神分裂病ということについては、昔と今では治療方法も格段の違いがあり、治療しながら日常の社会

24日(金)	三歳児精密検査及び児童相談所 あすなろ	22日(水)	牛滝地区看護教室 及び食生活講習会 牛滝福祉会館	17日(金)	福浦地区ふれあい 講習会及び痴呆予 防講習会	17日(金)	矢越地区看護教室 矢越地区生活改善 センター	16日(木)	リハビリ教室 あすなろ	講演会	矢越地区生活改善 センター
時間	午前10時〜12時	時間	午前10時〜午後3時	時間	午前11時〜午後3時	時間	午前10時〜午後3時	時間	午後1時〜午後3時30分	時間	午前10時〜午後3時

平成六年度募集  
小学生、中学生の税の作品集

中学生の部 銀賞

「私が知った税の大切さ」

長後中学校三年 池田陽子

「税金を納めるのが大変ですよ。」  
私がたまたま見ていたテレビで有名人がそんなことを言っていました。さらによく聞いてみると、その人は給料が高いため、税金も沢山納めなくてはならず、そのため借金をしなくてはいけないという言い種です。  
私は、そんな理不尽なことってあるのだろうかと思議に思い、  
「何で税金を納めるために借金までしなくてはいけないの？ だいたい税金なんて全然自分の役に立ってないじゃないや

い。」  
と母に言う、  
「そんなことはありませんよ。税金は陽子にとっても、なくてはならないものよ。お兄ちゃんだって毎月のお給料から、収入が多い人ほど高い税金を納めるというのは累進課税と言ってるね、経済的にゆとりのある人は、社会に貢献してもらおう度合も大きくなるのよ。」  
そうはいわれたものの、私には今一步その意味がわかりません。  
そこで、わが国の税金はどのような制度のもとに位置づけられているのか、あるいはどのようなように使われているのかといったことを、調べてみることにしました。すると、驚いたことに身近な例をあげただけでも、道路、港湾、上下水道、公園などの公共施設の整備、教育、社会保護、生活保護、警察、消防などの公共サービスの充実などに税金が役立つことがわかりました。私が予想していたのよりもはるかに沢山のことに役立っている、わが国の社会には欠かすことのできない存在であるようなものです。税金は行政サービスの財源となつて私たちのもとに還元されて

いるのです。  
具体的数値をあげてみると、平成二年度では私達中学生を対象とする教育費として、一人当たり七十二万円もの税金が使われているとわかりました。私ははじめ、全然自分の役に立っていないと思つていましたが、実は大変役に立っていることはもちろん、日本全国規模で考えても税金は必要不可欠なもののだとわかりました。  
税金は個人の所得格差の役割も果たしているそうです。所得の多い人に高い負担を求められていることは、先の母の話でも明らかですが、逆に所得の少ない人には低い負担を求めて国の間の所得格差を調整しているということを知りました。  
そういえば社会科の授業では、税金が景気の調整にも関係しているということも習った気がします。  
これらを通して、これまでの自分が税金に対していかに無知だったか、それがわかるととてもはかしくなりました。私は、もっと税金のことをよく知りたいと思ひました。同時に国民一人一人がもっと税金についての正しい理解をもつ必要があると思ひました。

国民年金の保険料は  
社会保険料控除の  
対象になります  
農業・漁業・自営業などを  
営む皆さん、所得税の確定申告の時期がきました。  
平成六年一月から十二月までの間に納められた保険料は、「社会保険料控除」として全額所得から差し引かれます。申告できるのは、平成六年分の保険料だけでなく、過去に免除を受けた期間分の追納や未納になっていた前年以前の保険料も含めて、平成六年中に納めた全部の額です。  
自分の保険料だけでなく、家族の分として納めた保険料も控除の対象になりますので、忘れないようにしましょう。  
また、国民年金基金に加入している方は、掛金も全額控除の対象になります。  
平成六年中の保険料は  
定額保険料

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





# 国民年金改正のポイント

## 年金額が引き上げられました

平成6年10月から、国民年金からうける年金額が次のように引き上げられました。

### 老齢基礎年金が引き上げられました

自営業者、サラリーマン、サラリーマンの妻など国民年金加入者が65歳からうけられる国民年金の老齢基礎年金額が780,000円（最高）に引き上げられました。

### 障害基礎年金が引き上げられました

国民年金の障害基礎年金額が引き上げられ、二級障害は780,000円、一級障害は975,000円になりました。

### 遺族基礎年金が引き上げられました

国民年金の遺族基礎年金額が780,000円に引き上げられました。

### 子の加算も引き上げられました

障害基礎年金や遺族基礎年金につく子の加算額が子のうち2人目までは1人当たり224,400円、3人目からは1人当たり74,800円に引き上げられました。

## 70歳になるまで国民年金に

### 任意加入できるようになりました

国民年金は20歳から60歳になるまでの人が加入し、保険料を最少限25年以上納めることで、65歳から老齢基礎年金をうけられる制度です。

しかし、国民年金に加入していた期間が不足しているために、65歳になっても年金がうけられない人がいます。そのような人のために従来から、60歳から65歳になるまで国民年金に任意加入できる制度がありました。それでも期間不足の人のために、平成7年4月から70歳になるまで国民年金に任意加入できるようになりました。対象は昭和30年4月1日以前生まれの人です。

## 死亡一時金が引き上げられました

国民年金の第一号被保険者（自営業・学生等）が何の年金をうけないまま死亡した場合、遺族は死亡一時金がうけられますが、その額が右記のように引き上げられました。

保険料納付期間		一時金額
3年以上	15年未満	120,000円
15年以上	20年未満	145,000円
20年以上	25年未満	170,000円
25年以上	30年未満	220,000円
30年以上	35年未満	270,000円
35年以上		320,000円

一月〜三月  
月額 一〇、五〇〇円

四月〜十二月  
月額 一一、〇〇〇円

付加保険料  
月額

四〇〇円



厳冬、湖にはった氷に丸い穴を開けて釣るワカサギの穴釣りは、冬の風物詩です。それで、ワカサギを冬の季語と思っている方も多いと思います。しかし、冬ではなく、春の季語となっている歳時記もあります。日本は縦に長く、ワカサギは全国に広く分布しているので、地域によって違ってくるからでしょう。

## ワカサギ釣り

ワカサギは、公魚、若鷺、鰯などと書きます。山陰や北陸では、アマサギと呼ぶこともあります。北海道や東北で、キュウリと呼ぶ魚もこの仲間です。ワカサギは体長十五センチほどで、半透明で銀色に光るスマートな魚です。味もよいので、釣り人に人気があります。釣り場としては、諏訪湖や榛名湖、松原湖や山中湖、河口湖などが知られています。しかし、本来は北日本の淡水にも汽水にもすむ魚で、サケに似た生態です。環境の変化に強いために、全国の天然湖、人造湖、ため池などに移されて繁殖したのです。

ワカサギは、塩焼きやつけ焼き、南蛮漬けや魚田、つくだ煮など、いろいろな調理法があります。島根県の宍道湖でとれるワカサギは、「宍道湖七珍」の一つとして珍重されています。照り焼きにして熱いごはんに乗せ、お茶を注いだ「柳かけ」というお茶漬けは郷土料理の一つです。

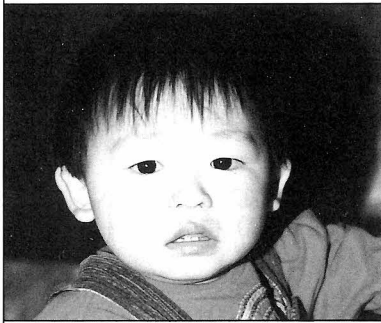
ワカサギの穴釣りのシーズンには、寒さが厳しく、暖房などのエネルギー需要が増える時期です。二月は、「省エネルギー月間」です。エネルギーの有効活用を、工夫したいものです。



※海水と淡水との混合によって生じた低塩分の海水。



# 満1歳になります



かいと  
**福田 魁斗**ちゃん  
(博・みゆき)  
大佐井

## 戸籍の窓口

1月13日現在

### ◎お誕生おめでとう

- 金澤真太郎 (茂) 大佐井
- 嶋千侑 (博幸) 長後
- 坂井 聖 (一尚) 牛滝
- 長島太平斗 (修) 大佐井
- 田中 康平 (徳康) 福浦

### ◎ご結婚おめでとう

- (大越 学 (岩手県))
- (竹内 美代子 (大佐井))
- (木下 和弘 (東京都))
- (島野 由紀子 (大佐井))
- (川岸 孝行 (古佐井))
- (兼子 美和子 (北海道))

### ◎おくやみ申し上げます

- 田中勤次郎(喜代治) 福浦
- 横浜 耕一(かね) 原田
- 宮川 忠(よい) 大佐井
- 大畑 きよ(酒井和子) 牛滝
- 横濱徳三郎(キサ) 大佐井
- 竹内 光雄(マチ工) 牛滝
- 川岸總二郎(トマ) 古佐井

※個人のプライバシーを尊重する意味で掲載してほしくない方は、届出の際、係に申し出てください。

### 12月31日現在人口(前月比)

男	1,754(-1)
女	1,765(-1)
計	3,519(-2)
世帯数	1,109(-2)

# 揚げ油の保存方法

## 熱いうちにこし、 光を当てずに保存



揚げ物をした後、いつまでも鍋に油を残しておくとしりが出て、ドロツとしてきます。これは、油が空気にふれて「酸化」をはじめたからです。使った油を傷めずに、次回もよい状態で揚げられるように、上手な保存方法を紹介しましょう。

揚げ物をする時、揚げカスが出ます。まず、この揚げカスをきれいに取り除きましよう。少し温度を上げて、小さなおにぎりかジャガイモの輪

切りを入れると、これらにカスが付着してきれいに取れます。

その後、なるべく熱いうちに手早くこします。用意するのは、油こし器(なければ金物のジョウゴと、ろ紙やガーゼ)、広い口の小さな瓶か缶です。用意した器具で油をこし、カスをきれいに取ります。こし終わった油は、瓶や缶に入れて、ふたをきつちりと閉めます。そして、温度の低い暗い場所に保存します。瓶や缶は透明なものより色のついたものにしましよう。

揚げ油が傷むのは、揚げるときの温度が影響します。温度が高いほど、傷みも早くなります。温度の簡単な見分け方を紹介しましょう。衣を少し落としてみてください。底まで沈んでゆつくり浮かんできたら、百五十〜百六十度で

す。この温度は、野菜を揚げるとに適温です。衣が途中から浮き上がってきたら、百七

十〜百八十度。天ぷらには、この温度がいいでしょう。表面で衣がパツと散つたら、二百度以上です。

百八十度くらいに温度を上

げたとき、煙やカニの泡みた

いにあぶくがたくさん出たら、油の傷みは重症です。いため物にも、使わないでください。新聞紙などに油をしみ込ませ、丸めてポリ袋に詰め、ごみの回収日に出ましよう。

## 献血でああなたの健康管理を!

やさしい思いやりに育まれて、貴い現命が救われる献血。人間としての大切な思いやりの心とやさしさが、さらに大きく実を結ぶことを願って、移動採血車による献血を行います。血液型の判別のほかに、病気の早期発見や予防に役立てていただくため、採血した血液の一部で生化学的検査をして、その結果をお知らせします。この機会に健康チェックしてみたいはかがですか。

採血場所及び時間は次のとおりです。みなさんの御協力をお願いします。

2月3日(金)

10:00~12:00 役場前

13:00~16:00 アルサス前