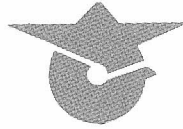


1995
(平成7年)

8月



No. 312

広報さかい

編集と発行/〒039-47 青森県下北郡佐井村大字佐井字糠森20 佐井村役場企画調整課 ☎0175(38)2111

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。



第三十四回

村民体育大会

行われる

(七月一日・佐井中グラウンドにて)



今月の紙面

- 2～5 わいどの広場
- 6～8 交母だより
- 9～11 お知らせ
- 12～13 保健婦だより
- 14～15 教育だより
- 16 税務だより・年金
- 17 フォトライブラリー
- 18～19 Dr.吉岡の健康談話室
- 20 暮らしの情報

わいどの広報



村の中での話題、行事などありましたら、役場、企画調整課までご一報下さい。

牛滝神明宮上棟式

行われる

六月二十二日、牛滝地区において地区会により神明宮の上棟式が行われました。

現在の社が築後六十年と古く老朽化していたため五十五年の地区総会で建て直しが決まったもので、三年がかりで寄付集めなどの準備を進め建築の着手にこぎつきました。

当日は天候も良く、会場となった神明宮に関係者をはじめ地区の住民が多数集まり、おごそかに上棟式が行われたあと、屋根から紅白のもちなどがまかれ祝賀ムードを盛り上げていました。なお、完成すると伊勢神宮の皇大神宮(内宮)のような造りになります。



平成七年度 第二回ラブリーさい発送式

十一年目を迎えるラブリーさいの平成七年度、第一回目の発送が六月二十二日にアササスおさいホールで行われました。

今回は二百五十六個の発送で、パッケージ内容はホタテの製品やこんぶ茶・こんぶあめ、ふきの水煮やひば製品など十一品目です。

当日は朝早くから七十名ほどが集まり、手際よく箱に製品をつめ込み、村長のあいさつの後にパッケージは全国へ

向けて発送されました。

パッケージについてのお問

い合わせは第三セクター(電話三八一―二二五五)まで。



元気いっぱい

保育所 運動会

七月一日、佐井村保育所で運動会が行われました。当日はあいにくの曇り空で

したが、老人クラブの方々や牛滝地区のお友だちも参加し

たとあって、子どもたちは大ハッスルしていました。



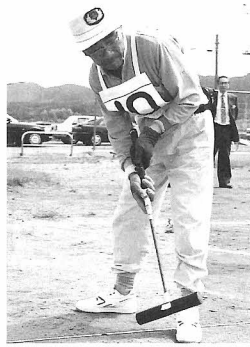
郵便局簡易保険

ゲートボール大会

老人の親睦と健康増進を目的に、六月二十八日佐井中学校グラウンドで第一回佐井郵便局長旗争奪ゲートボール大会が開かれ、村内の老人クラブ七チーム約六十人が参加しました。

選手たちは、和気あいあいとした雰囲気ながら、勝負ど

ころは気合いがこもったプレーに汗を流していました。この結果、両佐井地区のAチームが優勝、福浦地区のぬいどうBチームが準優勝となりました。



下北地区

老人スポーツ大会

開催される

熱戦を繰り広げた結果は次のとおりです。

- 一位 大間町
- 二位 脇野沢村
- 三位 大畑町
- 四位 川内町
- 五位 佐井村
- 六位 東通村
- 七位 風間浦村

高齢者の健康維持と生きがいを高め、高齢者相互の親睦を図るとともに、一般社会の高齢者に対する理解を深めることを目的に、七月四日大間中学校体育館で第十八回青森県老人スポーツ大会下北地区大会が開催されました。雨天もようのため会場は体育館に変更になりました。郡下七町村の老人約四百人が参加して、会場はせまいものの好プレーや珍プレーに、歓声を上げていました。



町をきれいにしましょう!

六月二十四日に、村内の各町内会で年に一度の側溝清掃が行われました。側溝のフタを開けてみると思ったよりもドロなどがたまっており、スコップやクワを持って作業する人もかなりの重労働となったようです。

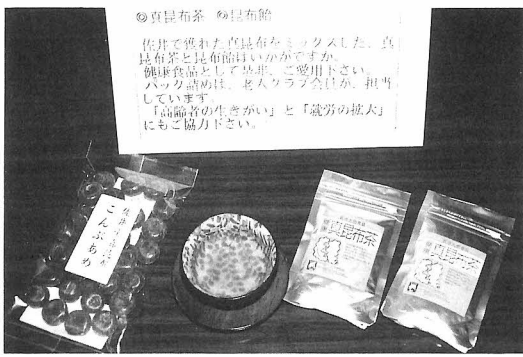


佐井村の特産品を

ご利用下さい

毎年、八月一日から三十一日までは県産品の愛用月間となっています。佐井村には、ひば製品をはじめ数多くの特産品があり、また、「昆布茶・昆布あめ」や、「ほたて製品」などの新たに開発された商品などもあります。これらの商品は、村内のお土産屋もしくは製造元等で販売しておりますので、お中元やお土産にどうぞご利用下さい。

商品等のお問合せは、役場企画調整課 ☎ 三八一一一 まで。

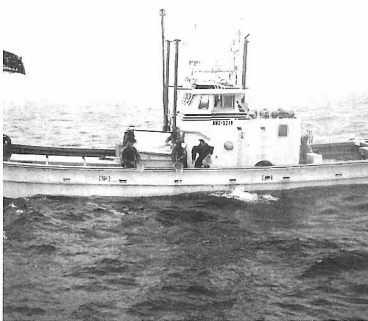


マダラの稚魚

放流される

タラの豊漁復活を期待し、佐井村漁協と脇野沢村漁協では六月二十九日鯛島付近にマダラの稚魚を放流しました。両漁協には五月に水産増殖センターから稚魚が運ばれ、地元でいけすで七十センチ前後まで中間育成した十一万八千匹と、両漁協が初めてふ化から中間育成した八千匹（佐井三千匹、脇野沢五千匹）の合わせて十二万六千匹が海に放たれました。

当日はヤマセの影響で強い雨が降るなか、両漁協の組合長、両村長、増殖センター所長の挨拶に引き続きうねりの高い船上から次々と放流し、漁民の期待を背負った稚魚は海中に次々に消えていきました。



犬に咬まれないために

“縄張り”に注意

習性や性格を知ろう

最近、犬に咬まれて死傷する事故が全国で相次いでいます。特に闘犬や大型犬によるものが多いのです。こうした事故は、飼い主の不注意な管理がもとで事故を引き起こすケースがほとんどです。

注意して

不幸な事故を起こさない

一般に、犬による咬傷事故は、つながれた鎖の範囲（縄張り）に人が入ったり、犬が嫌がることをしたり、春先の発情期であったり、脳に腫瘍があったりしたときに起きています。飼い主や一般の皆さんは次のことに注意して、不幸な事故を起こさないようにしましょう。

- ① 犬を放し飼いにしない。
- ② 犬の突発的な行動に対応



■一般の皆さんへ

① 犬がつながれていても、不意に近づいたり犬を刺激したりするような行動はしないこと。

② 闘犬や神経質な犬には、十分に気をつけること。

他人に迷惑をかけないしつけや訓練をする

犬を飼い、家族の一員としてかわいがるのはいいのですが、飼い主は犬の習性や性格をよく理解してください。しつけや訓練を正しくほどこし、他人に迷惑をかけるないようにしましょう。

犬の咬傷事故の防止のためには、飼い主が注意することはもちろん、一般の人にも犬の特性などを理解することが大切です。

ポイ捨てやめてね!

佐井中・佐井小・原田小 クリーン大作戦

七月十四日に、佐井中・佐井小・原田小の三校によるクリーン大作戦が黒岩海水浴場や国道三三八号線沿いで展開されました。



これからの海水浴・観光シーズンを前に、少しでも村をきれいにと行われたもので、海水浴場では、小・中学生が中腰になりながら一生懸命ゴミを拾いましたが、その量の多さに目を丸くしていました。燃えるゴミはその場で燃され、燃えないゴミはトラックに積み込みましたが、

なかには石油ストーブの燃料タンクなどが捨てられており村民のマナーが問われる一面もありました。

清掃後に、父兄により海水浴場に案内板、旗、ブイが立てられ全作業が終了し、生徒たちはきれいになった海岸に目を細めていました。



8月10日 道の日

道がくらしを運びます 道がえがおを運びます

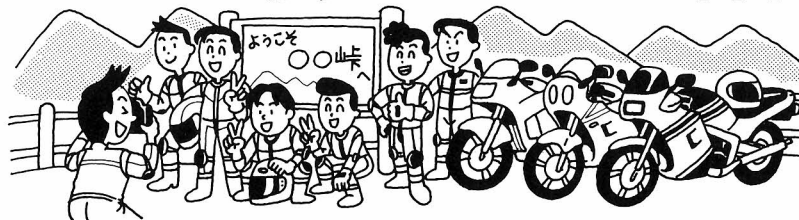


8月1日～31日 道路をまもる月間

故郷の 香り漂う 道の駅

8月19日は「バイクの日」

バイクで広がる いい仲間



交母だより



佐井村
交通安全母の会

交通安全母の会連合会 県大会に出席して

去る七月五日、創立二十五周年記念となる第十六回交通安全母の会連合会青森県大会が開催され佐井村内から十三名が出席しました。

大会では、交通事故犠牲者に対する黙とうや、間宮会長の挨拶などが行われた後、昭和四十五年四月二十二日に結成されてから今日までの足跡についての報告がありました。

また、大会宣言では四半世紀にわたる活動に根ざした今後の母の会のあり方を再確認し、現状を真摯に受け止めて交通安全の中核的存在であることを自覚することをふまえ、母親の愛と知恵と勇気をもつて交通事故に歯止めをかけるために効果的な運動を勧め



めると共に、母の会の責任と課題の大きな中で、家庭や地域での生涯にわたる交通安全教育実践に努め、おもいやりのある交通マナーを高め青森県の交通事故ゼロを目指すことを採択し、大会は終了しました。

8月1日現在

交通事故死ゼロ

4,294日

飲酒・暴走運転を 追放しよう

飲酒運転は法律で禁止され、その結末がどうなるかということは、ドライバーの方であれば誰でも知っていることです。しかし、現実には「少しくらいのアルコールなら大丈夫」という安易な考えで死亡事故を引き起こす人が後を絶ちません。

飲酒運転が死亡事故につながる確率は非常に高く、普通の事故の九倍と高確率に推移しており、県内では今年に入ってからすでに六名の人が飲酒運転による事故で亡くなっています。

なぜ飲酒運転が死亡事故になりやすいか問題点を挙げてみます。
○「注意力・認知力が低下す

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

る」
ビールをコップ一杯飲んだだけで、九五%チェックできた標識が六二%まで下がったという結果が出ています。
○「神経筋系統がマヒし、体の揺れが大きくなる」
ある実験では、ビール一本半を飲んで直立したとき、体の揺れが通常の四倍にもなった。
○「操作が遅れる」
手足の運動神経が低下しブレーキ、アクセル操作が遅れたりするため、事故につながりやすい。
飲酒運転の悲劇は、被害者側だけではなく加害者やその家族にも及び、事故後の社会制裁に苦悩しているのが現実

です。
また、飲酒運転に並んで死亡事故に直結するのが暴走運転で、毎年、多数の若者が短い一生を終えています。
原因はスピードの出し過ぎによるものが多数を占めており、これからの将来を担う若者が一瞬にして命を落してしまうのはあまりにも痛ましいことです。事故を起こしてからは遅すぎます。スピードの怖さ、安全と危険の境目を自覚した運転が大切です。
飲酒運転、暴走運転を追放し、事故のない住み良い社会をつくりましょう。

「きちんと着用しましょう」

母の会・佐井中・大間警察署・佐井駐在所 四者によるシートベルト着用呼び掛け

交通事故が多発し、非常事態宣言が出されている最中の六月二十四日に佐井村交通安全全母の会と先生に引率された十数名の中学生と一緒に、小雨の降る中道地区佐井石油の向いで、「安全運転にご協力を」「シートベルトを忘れずに」「制限速度を守るように」と一言ずつ言葉をそえた手作りのティッシュ入れと、眠気をさますガムやチラシ等をドライバーの方に手渡し呼びかけ作戦を行いました。村内の運転手さんはもちろん、県外の運転手さんにも微力ながら効果があつたと思ひ、この交通安全呼びかけ作戦に参加して、地道な交通安全運動の大切さをつくづくと感じました。

これからも、「交通安全は家庭から」をモットーにボランティア活動に協力して行きたいと思ひます。雨にぬれながら

お手伝いしてくださった中学生の皆さんそして先生、本当にご苦勞様でした。

七月、八月は県外ナンバーの観光客も増えて、道路を歩く幼児、老人の歩行にますます注意が要求されます。くれぐれも急なとびだし、左右の確認には十分注意し安全歩行に気をつけてください。



呼び掛けに参加して

交通安全運動に初めて参加しました。はじめは恥ずかしかつたけど、みんなと呼び掛けをしていたら自分からできるようになりました。

一年 鳥野やすひろ

自分から「シートベルトをして安全運転して下さい」とマスコットを渡すことができました。だいたいはシートベルトしめていて良かったです。これからの事故の少ない佐井村であってほしいと思います。

一年 下斗米 満

雨が降っていて少し寒かったけど、楽しかった。

二年 能登 晶博

少しかだけシートベルトをしない人がいたので、今後からきちんとしてもらいたいです。

マスコットをうまく渡せなかつたけど、シートベルトをしている人が少ないということがよくわかりました。いい経験をしました。

二年 村口 綾子

積極的にドライバーに声を掛けることができなかつたけど、私達のした運動でシートベルトをする人が増えたらいいと思います。

二年 宮木 育美

はじめは、雨の中でやるのがイヤだったけど、だんだん楽しくなってきました。それから、意外にシートベルト無着用車が多いのにはビックリしました。

三年 奥本 千夏

交通事故死半減をめざして 「私の提言」募集中!

(財) 日本交通安全教育普及協会では「交通事故死半減をめざして」をテーマとする具体的な提言を募集しています。

⑦職業⑧性別⑨この企画を何で知ったか⑩運転免許の有無と種類

○締切 平成七年九月十五日(当日消印有効)

○応募資格 満十六歳以上の個人

○応募規定 表紙に(一枚目)に次の事項を必ず記入のこと。

①題名②提言要旨(二〇〇字以内)③氏名(ふりがな併記)④郵便番号・住所(ふりがな併記)⑤電話番号⑥生年月日

東京都港区西麻布三丁目一四番二〇号
(財) 日本交通安全教育普及協会「私の提言募集係」
TEL 〇三―三四七八―一八三四

<10月1日は国勢調査>

10月1日、全国一斉に国勢調査が行われます。国勢調査の結果は、福祉・雇用・住宅対策など、国や都道府県、市区町村の行政に利用されます。

調査の対象は、赤ちゃんからお年寄りまで、日本に住んでいるすべての方です。9月23日から調査員が皆様のお住に調査票の記入のお願いに伺います。ふだん住んでいる人をもれなくご記入ください。

ご記入いただいた調査票は10月8日までに、調査員が受け取りに伺います。皆様のご協力をお願いいたします。



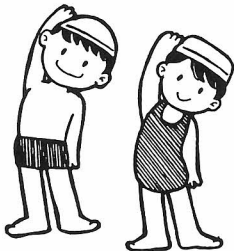
国勢調査
平成7年10月1日
総務庁統計局 青森県

夏の水死事故をなくそう

今年の夏の予定は皆さんお決まりでしょうか。家族連れで海や山へ行く計画を立てている方も多いと思います。

しかし、楽しいはずのレジャーも、海や川などで多くの尊い生命が失われ、悲しい結果になっていないことも忘れてはなりません。昨年も七月・八月の二ヶ月間で二十四件、二十九人の水難(うち十四人が水死)が発生しています。水の事故は直接命にかかわりますので、

- 子どもから目を離さない
- 泳ぐ前に必ず準備運動をす
- 酒気帯び遊泳は絶対しない
- 危険な場所や遊泳禁止場所では絶対泳がない
- 自分の泳ぎを過信しない
- などの基本的なルールやマナーを守って楽しい夏を過ごしましょう。



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7年)

青森県交通対策協議会

	6月	累 計	死 者 の うち	高 齢 者 の 死 者	
				飲 酒 運 転 に よ る 死 者	シ ー ト ベ ル ト 着 用 義 務 者 (着 け な け れ ば な ら ない 人)
発 生	632 (710)	3,800 (3,710)		12 (14)	38 (30)
死 者	21 (13)	66 (57)		11 (9)	31 (23)
傷 者	751 (862)	4,652 (4,628)			14 (6)

() 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。

8月19日はバイクの日

～みんなで二輪車の安全を話し合いましょう～

二輪車を運転する方は次のことを守りましょう。

- (1) 一時停止、徐行を確実に進行。
- (2) 安全な速度を保持し、カーブの手前ではスピードを落とす。
- (3) 交差点では、まわりの車や対向車に注意する。
- (4) 進路変更や追越しは、無理をせず余裕をもって行う。
- (5) ヘルメットは正しく着用する。

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

カチッとベルト キチッとルール

バイクの日

平成元年7月、国ではバイクの安全な利用を考える日として、8月19日を「バイクの日」としました。この機会にバイク利用者も四輪車の運転者も、バイクの特性、事故の実態等について理解を深め、バイクの安全な利用について考えましょう。



村職員を募集します

平成八年四月一日付け採用の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。

付した写真と同様のもの

四、試験日

平成七年十月二十二日
(日曜日) 午前十時から青森市内の試験会場

五、試験科目

○初級一般職
教養試験、事務適性検査、内田クレペリン精神検査、面接試験(面接は後日村で行います)

二、受験資格

○初級一般職
・昭和四十六年四月二日以降に生まれた方で産高以上の卒業又は卒業見込みの方

三、提出書類

- (一) 履歴書
- (二) 最終学校の卒業(見込み)証明書、成績証明書
- (三) 健康診断書
- (四) 写真一枚(履歴書に添)

佐井村役場総務課

☎三八一一二一一

今月の休診日

8日 第2火曜日
22日 第4火曜日

= 佐井診療所 =

児童手当のしくみについて

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)の所得から一定以上の場合には支給されません。

特別給付

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)に加入している人)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別給付(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(二部特例があります。)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)にお問い合わせください。

自衛官を募集中

自衛隊では次のとおり平成七年度第二次の二等陸・海・空士を募集しています。

○募集期間

平成七年九月三十日まで

○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ください。

☎ 二二一七四八四



むつ総合病院 休診日のお知らせ

8月18日(金)は病院創立記念日のため休診となります。(救急患者は受け付けます。) お間違いないようお願い申し上げます。

八月は「身元確認強調月間」です

警察署では八月中『行方不明の人をさがす相談所』を開設しております。

- あなたの身内や近所に
- 病気を苦にして家出した。
- 突然いなくなり、自殺でもしているのではないか。
- 出稼ぎに行き、途中から音信が途絶えた。

など、行方をさがしておられる方のために開く相談所です。現在、届け出の受理された家出人の数は全国で五六、三〇〇人、青森県は九五三人となっており、これらの行方がわからない、音信がない方の

中には、事故死や病死、あるいは自殺、また不幸にして犯罪の被害者となるなどで、身元のわからないまま無縁仏として埋葬されている方が全国で一、九二四体、青森県は一二九体もあります。このことから一体でも身元の確認ができるよう、期間中は警察本部と、県内の各警察署に死者の顔写真を備え、家出人をさがしておられる方に相談所の利用を呼び掛けております。是非、相談におでかけの上、身元確認にご協力をお願いします。

第五回あつぷるマラソン参加者募集

第五回あつぷるマラソン大会を次の通り開催します。収穫期を迎えたあつぷるロードでさわやかな汗を流しませんか。

- 開催日 十月十五日(日) 雨天決行
- 会場 悪戸河川敷簡易運動場(岩木川河川敷)
- 種目 三キロ、五キロ、十キロ、二十キロの各コース
- 参加料

一般二、七〇〇円/高校・大学生二、二〇〇円/中学生一、七〇〇円/小学生一、一〇〇円

申込締切 九月十一日(消印有効、締切厳守)
申込先 あつぷるマラソン実行委員会事務局(〒〇三六 弘前市下白銀町二の一 陸奥新報社内 ☎〇一七二(三九) 一六五五〓直通) へどうぞ。

半島&半島ツアー参加者募集

フェリーで渡る超お得な一泊旅行・韓国旅行がダブルで当たる!

この秋、下北から津軽にフェリーで渡ってみませんか。津軽・下北両半島の関係市町村と県で構成する「半島&半島ツアー実行委員会」では、この秋の限定版「半島&半島ツアー」への参加者二〇〇名を募集しています。

- 募集コース
- ①青森〜恐山〜仏ヶ浦コース
- ②青森〜恐山〜薬研コース
- ③中黒〜恐山〜尻屋コース
- ④むつ〜稲垣〜龍飛コース
- ⑤脇野沢〜蟹田〜龍飛コース

募集定員 各コースとも四〇名の定員で、合計二〇〇名を募集。申込み多数の場合には抽選となります。

葉月

清水より濡れつづきたる山路かな

8月 仙台七夕

暮らしと電気安全

■八月は電気使用安全月間です。

「真夏日」・「熱帯夜」という言葉には、実感的な響きがありますが、この時期の暑さにはクーラーも休む暇もない、ほげしい夏の暑さをいいます。

真夏日は、一日の最高気温が三〇度以上になった日で、熱帯夜は明け方の最低気温が二五度以下にならない夜をいい、これはシンガポールやマニラの夜と同じ気温。

さて、感電災害は例年、七月から九月までの三ヶ月の間に多く発生しております。この原因は、夏場は疲労から注意力が散漫になりがちなうえ、皮膚の露出部分が多くなり、また、発汗によって人体の電気抵抗が小さくなっているためなのです。

このようなことから、毎年八月に通商産業省の主唱のもと「電気使用安全月間」が「電気安全」あなたとわたしの愛ことば』をスローガンとして、全国一斉に行われます。

みんなで感電事故を引き起こさないよう注意しましょう。

●特賞

- 当選者の中からペアで三組に韓国への旅行券をダブルでプレゼント。

●募集締切 八月十四日(月) 当日消印有効

●利用割引券

- 応募者全員にむつ湾内航路(はくと・かもしか)の利用割引券をもれなく進呈。

☆地域交流団体利用助成金のお知らせ
むつ湾航路を利用して地域交流事業を行う団体に対して、航路運賃の一部を半島&半島ツアー実行委員会から助成する制度ができました。詳しくは応募用紙をご覧ください。

●応募用紙

- 専用の応募用紙が役場の窓口にありますので、お早め

「何よりも確かなお守り自賠責」

今年も無保険（無共済）バイク対策協議会（総務庁、警察庁、大蔵省、農林水産省、運輸省等）では、九月一日から九月三十日まで「無保険（無共済）バイクをなくそうキャンペーン」を行います。

もし、契約切れになっていくたら、最寄りの損害保険会社、代理店（バイク・自転車店、コンビニエンスストア等、農協）へ行きましょう。

なお、原付バイクの保険料（共済掛金）は、一年契約七、八五〇円、二年契約九、八〇〇円、三年契約一、六〇〇円、四年契約一三、三五〇円、五年契約一四、九五〇円で、小さなバイクだからといって、「油断は禁物」、バイクの死亡事故の場合三、〇〇万円までの保険金（共済金）が支給されます。

特別保証制度のごあんない

佐井村では、地域中小企業者の経営安定と発展のために必要な事業資金について、青森県信用保証協会と協働して次のような特別制度を実施しています。大いにご利用ください。

○町村の制度
簡易小口資金
保証金額 五〇〇万円
期間 五年以内
利率 年率 六・三〇%以内
保証料 年率 〇・八五%

○町村の制度
保証金額 一、〇〇〇万円
期間 七年以内
利率 年率 五・八〇%以内
保証料 〇・八%

そのほか、青森県信用保証協会では利用者のニーズに合わせたさまざまな保証制度を実施しております。いつでもご相談ください。

近代化資金

保証料 年率 〇・八五%

又、企画調整課
☎（三八）二一一一へお問い合わせください。

警察官募集のお知らせ

青森県人事委員会及び青森県警察本部では、高等学校卒業程度の人を対象として、警察官・婦人警察官・交通巡視員・警察事務職の採用試験を行います。

募集人員は
○警察官（B） 七人程度
○婦人警察官 三人程度
○交通巡視員 四人程度
○警察事務職 十一人程度

となっており、八月一日から八月三十一日まで受験の申込

みを受け付けます。試験日程等については次の表のとおりです。詳細については最寄りの警察署にお問合せ下さい。



大間警察署 ☎三七一―二二二一

試験種別	受験資格（青森県）	試験日程
警察官（B）	昭和41年4月2日から昭和53年4月1日までに生まれた男子。ただし、学校教育法による大学の学部を卒業した者又は卒業見込みの者（人事委員会が同等の資格があると認める者を含む。）を除く	◎ 第一次試験 9月24日(日) 青森商業高等学校 弘前高等学校 八戸工業高等学校
婦人警察官	昭和41年4月2日から昭和53年4月1日までに生まれた女子	◎ 第二次試験 10月23日(月) 青森県警察本部
交通巡視員	昭和47年4月2日から昭和53年4月1日までに生まれた女子	
警察事務職	昭和49年4月2日から昭和53年4月1日までに生まれた者	◎ 第一次試験 警察官（B）と同じ ◎ 第二次試験 10月中旬 青森市

チャレンジ！アウトドアクッキング

下北少年自然の家では、「チャレンジ、アウトドアクッキング」の参加者を募集しています。手軽にできるデイキャンプ（日帰りのキャンプ）を体験しながら、お互いのキャンプメニューを紹介しながら楽しい一日を過ごしませんか。興味のある方は、直接下北少年自然の家までお電話下さい。

- いつ 平成七年九月九日（土）
- どこで 九時から日帰り
- どこで 下北少年自然の家
- だれが 野宮場及び野外炊事場
- なにを 小学三年生から高校生までとその保護者一〇〇名
- なにを デイキャンプ、野外炊事、キャンプメニューの紹介など
- 問い合わせ先 青森県立下北少年自然の家 ☎三四―五八五八

保健婦だより



積極的休養で
心にも栄養を!!

健康と休養について

暑い季節となりました。子ども達は夏休みで十分休養もとれますが、おとなは、なかなかまとまった休みがとれないのが実状ではないでしょうか。

人の利用者中)、今までの説明会を機会に、生活の中で改善できた具体的内容で多かったものは図2に示すとおり、栄養であった。

今月は、健康づくりの3本柱である栄養、運動、休養のうち、「休養」について取りあげてみたいと思います。

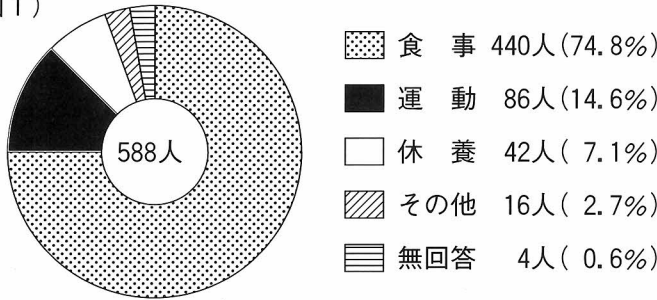
健康づくりのために実行していること。

Ⅱ 各種の調査結果からⅡ

① 平成四年度佐井村高齢者保健福祉実態調査(図1)では、健康づくりのほとんどが栄養に偏っており、運動、休養に気を使っている人は少なかった。

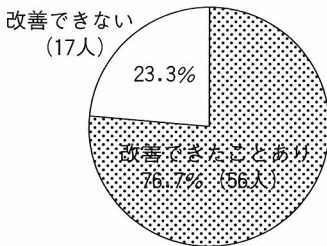
② 基本健康診査結果の説明会に来た人で(大佐井地区で平成七年六月三十日、七十三

健康に気をつけていること (図1)

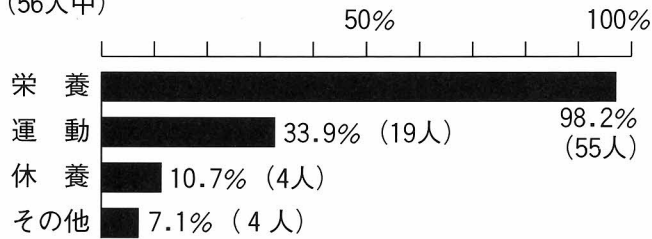


(図2) 基本健康診査結果説明会に来た人 (73人の回答者)

Q1 あなたは生活の中で改善できたものがありますか

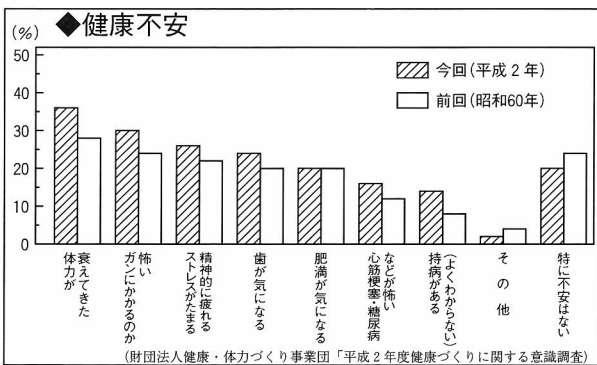


Q2 改善できた方は、具体的にどんなことですか (56人中)



以上の調査結果から、「休養」について積極的な気遣いをしていない人は少ないといえる。

(図3)



「病は気から」というように、心と体は切っても切れな

い関係

「病は気から」というように、心と体は切っても切れない関係にあります。心が元気なら体も元気になる、逆に心が疲れていると体も疲れてくるもの。ストレスづけを放置しておく、いつしか心と体にひずみが生じて、ストレスが原因する心の病や、成人病に直結することもある。図3のように、「健康に関して何か不安をもっているか」の問いでは、「ストレスがたまる、精神的に疲れる」が3番目に多くなっています。

○休養の回復 休養には2つの意味あり 休養……疲労の回復 養……英気を養う 休養は単に疲労を解消し、明日への活力を生み出すというだけではなく、将来の労働生活、家庭生活、地域生活を健康に過ごすための心身の条件を作るためにも必要なものです。すなわち休養は「休むこと」と「養うこと」の二つの内容を含んでおり、日常生活の中で、忘れられている自分に息を吹きこむことも大切

○休養のコツ

「普段使っている部分は休ませ、使わない部分を使うこと」 疲れを取るために、ゴロ寝に代表されるように「体全体を休ませる」というのは、「普段使っている部分は休ませ、使っていない部分を大いに使う」または「いつもと違うことをする」という方向に徐々に切り替えてみてはどうでしょうか。 たとえば、デスクワークが多く、頭が疲れている人は休日や帰宅後に運動をし、普段肉体的に多い人は、本を読んだり、音楽を聞いたりするのも一つの方法でしょう。

休養指針の4つの柱

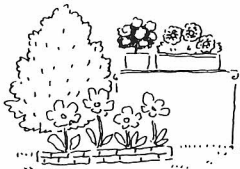
I. 生活にリズムを
生活リズムからみた休養



II. ゆとり時間でみりある休養を
時間的要素からみた休養



III. 生活の中にオアシスを
空間要素からみた休養



IV. 出会いときずなで豊かな人生を
社会的要素からみた休養



健康づくりのための 休養指針

生涯にわたる健康づくりを進めていくためには、バランスのとれた栄養摂取ばかりではなく、運動や休養を日常の中に適切に取り入れた、望ましい生活習慣の確立が重要となっています。

このため、健康を基本にすえた休養の普及をはかり、より豊かな活力ある生活の創造に役立てられることを目的として、厚生省では、平成六年四月に休養指針を策定しました。

入浴と睡眠で疲労回復を

1日の疲れをその日のうちに解消するには、入浴や睡眠が効果的。ゆっくり入浴、たっぷり睡眠で疲労をとりさり、明日への活力を生み出しましょう。

シンデレラ睡眠が理想的

日付が変わらぬうちに床につくのがシンデレラ睡眠。12時前の1時間の睡眠は、12時以降の2時間に匹敵するといわれます。

★読書をする
時刻表のような無味乾燥な本がおすすすめ。
★軽音楽を聴く
★軽い体操をする
★入浴する
ぬるめの湯にゆっくりと

★眠れなくても気にしない
「朝まで起きてよう」と決めると、いつの間にか眠ってしまうもの。
★少量のナイトキャップ(寝酒)をする

入浴で心身ともにリラックス

入浴は心身の健康にとっては欠かせない生活習慣です。その健康効果には次のようなことがあげられます。

入浴の健康効果

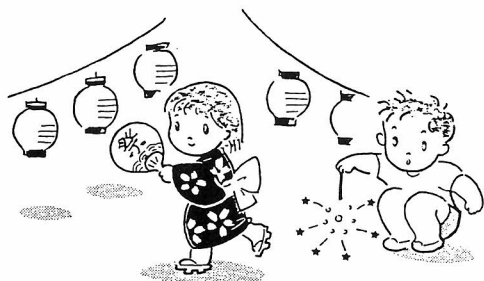
- 1、皮膚を清潔にする
- 2、血行をよくして、新陳代謝を促す
- 3、筋肉の痛みをやわらげる
- 4、神経の緊張をほぐし、リラックスさせる



- ◆健康づくりのための休養指針
- 1 生活にリズムを
 - 早目に気付こう、自分のストレスに
 - 睡眠は気持ちよい目覚めがパロメーター
 - 入浴で、からだも心もリフレッシュ
 - 旅に出かけて、こころの切り換えを
 - 休養と仕事のバランスで能率アップと過労防止
- 2 ゆとりの時間でみりある休養を
 - 一日三分、自分の時間をみつげよう
 - 活かそう休暇を、真の休養に
 - ゆとりの中に、楽しみや生きがいを
- 3 生活の中にオアシスを
 - 身近な中にもほこりの大切さ
 - 食事空間にもパラエティを
 - 自然とのふれあいで感じよう、健康の息ぶきを
- 4 出会いときずなで豊かな人生を
 - 見出そう、楽しく無理のない社会参加
 - きずなの中ではぐくむクリエイティブ・ライフ

8月の保健事業

2日(水)	健康相談日	平成7年1月生
8日(火)	受付時間	平成6年8月生~6年10月生
17日(木)	午前9時~12時	(三歳児)
23日(水)	午後9時~12時	平成4年1月生~4年3月生
29日(火)	役場健康相談室	
24日(木)	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30分	
28日(月)	基本健康診査の結果説明会	
場所	長後地区生活改善センター	
時間	9時30分~午後2時	
29日(火)	乳児・三歳児健診	
場所	振興センター	
受付時間	午後12時30分~12時45分まで	
対象	(乳児)	
	平成7年4月生	
30日(水)	基本健康診査の結果説明会	
場所	福浦地区生活改善センター	
時間	10時~午後3時	
31日(木)	移動保健所	
場所	牛滝福祉館	
時間	9時30分~12時30分	



教育だより

第二十三回 佐井村小学生 陸上競技大会

六月二十二日に佐井村小学生陸上競技大会が佐井中グラウンドを会場に開催されました。この協議会に関する記録は次のとおりです。



- ◎一年男子六十メートル
一位 島野 翔平(佐井) 11秒70
二位 坪谷 秀樹(佐井) 11秒76
三位 木下 勝(佐井) 12秒36
- ◎一年女子六十メートル
一位 太田 理沙(佐井) 12秒31
二位 内藤のどか(佐井) 12秒52
三位 磯川 成子(磯谷) 12秒64
- ◎二年男子六十メートル
一位 磯谷 学(佐井) 11秒60
二位 樋口 和大(佐井) 11秒62
三位 竹内 康文(佐井) 11秒94
- ◎二年女子六十メートル
一位 坂井 遙(佐井) 11秒52
二位 丹藤 聡子(佐井) 11秒71
三位 五十嵐香織(磯谷) 11秒87
- ◎三年男子百メートル
一位 相内 秀考(牛滝) 17秒76
二位 山本 伸一(佐井) 17秒79
三位 蒔田 剛広(佐井) 17秒79

- ◎三年女子百メートル
一位 佐々木智子(磯谷) 17秒92
二位 館脇 夏紀(佐井) 18秒39
三位 高久 季節(佐井) 18秒70
- ◎四年男子百メートル
一位 池田貴亜樹(原田) 16秒36
二位 金沢 智克(原田) 16秒65
三位 館脇 慶彦(佐井) 16秒78
- ◎四年女子百メートル
一位 磯川あずさ(磯谷) 17秒72
二位 太田 園香(佐井) 17秒77
三位 能登真紀子(佐井) 18秒04
- ◎五年男子百メートル
一位 宮部 正徳(牛滝) 16秒43
二位 館脇 力哉(佐井) 16秒62
三位 金沢 偉人(原田) 16秒79
- ◎五年女子百メートル
一位 福田奈津子(磯谷) 16秒04
二位 横浜ゆかり(磯谷) 16秒42

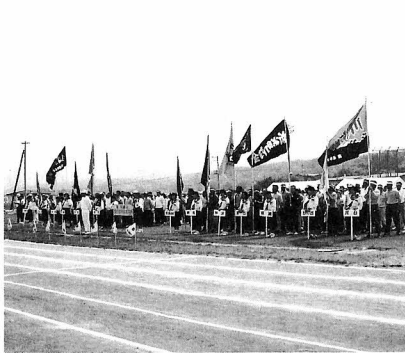
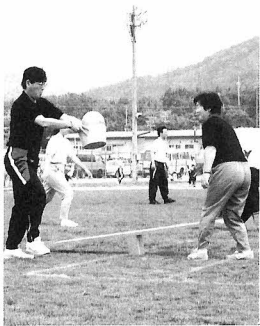
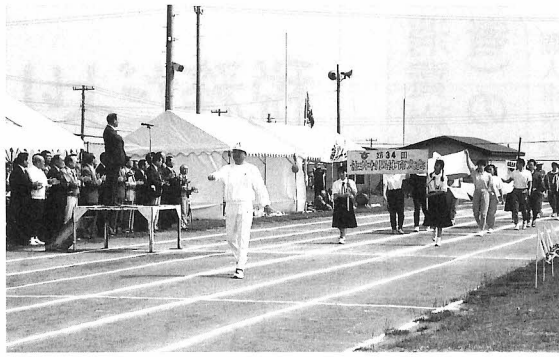
- ◎一年男子三百メートル
一位 坪谷 秀樹(佐井) 1分12秒
二位 島野 翔平(佐井) 1分13秒
三位 木下 勝(佐井) 1分15秒
- ◎一年女子三百メートル
一位 福田 裕子(佐井) 1分15秒
二位 内藤のどか(佐井) 1分19秒
三位 太田 理沙(佐井) 1分20秒
- ◎二年男子三百メートル
一位 磯谷 学(佐井) 1分7秒
二位 竹内 康文(佐井) 1分11秒
三位 樋口 和大(佐井) 1分13秒
- ◎二年女子三百メートル
一位 坂井 遥(牛滝) 1分9秒
二位 五十嵐香織(磯谷) 1分10秒
三位 丹藤 聡子(佐井) 1分11秒
- ◎三年男子八百メートル
一位 長谷川慎吾(牛滝) 3分12秒
二位 須藤 哲也(佐井) 3分24秒
三位 磯川 優太(佐井) 3分24秒
- ◎三年女子六百メートル
一位 内田 千春(長後) 2分31秒
二位 館脇 夏紀(佐井) 2分32秒
三位 山口 智恵(原田) 2分43秒
- ◎四年男子千メートル
一位 池田貴亜樹(原田) 3分53秒
二位 蒔田 啓介(原田) 3分55秒
- ◎六年男子百メートル
一位 船越 一也(牛滝) 14秒68
二位 大阪 賢志(佐井) 15秒78
三位 倉谷 琢也(佐井) 16秒00
- ◎六年女子百メートル
一位 加藤裕美子(原田) 15秒94
二位 鹿島 淳子(佐井) 16秒44
三位 池田 彩子(原田) 16秒54
- ◎六年男子二百メートル
一位 田中 悦子(福浦) 16秒49
二位 船越 一也(牛滝) 14秒68
三位 大阪 賢志(佐井) 15秒78
- ◎六年女子二百メートル
一位 磯川あずさ(磯谷) 3分19秒
二位 太田 園香(佐井) 3分21秒
三位 竹内 瞳(原田) 3分28秒
- ◎五年男子千メートル
一位 宮川 修平(佐井) 3分47秒
二位 館脇 力哉(佐井) 3分57秒
三位 宮部 正徳(牛滝) 4分01秒
- ◎五年女子八百メートル
一位 山田 泉(佐井) 3分23秒
二位 田中 悦子(福浦) 3分24秒
三位 中村ちえみ(佐井) 3分25秒
- ◎六年男子千メートル
一位 菊池 晃一(佐井) 3分34秒
二位 宮木 豊(大会新) 3分39秒
三位 岩泉 竜太(大会新) 3分40秒
- ◎六年女子八百メートル
一位 池田 彩子(原田) 3分4秒
二位 鹿島 淳子(佐井) 3分8秒
三位 竹内 信子(牛滝) 3分12秒
- ◎四年男子ソフトボール投げ
一位 菊池 清春(佐井) 35m50cm
二位 池田貴亜樹(原田) 33m54cm
三位 千船 泰斗(牛滝) 30m80cm
- ◎四年女子ソフトボール投げ
一位 横浜 泰子(磯谷) 18m79cm
二位 竹内 瞳(佐井) 16m46cm
三位 川村 直子(佐井) 14m92cm
- ◎五年男子ソフトボール投げ
一位 内藤 淳(佐井) 40m52cm
二位 坂井 健人(牛滝) 39m78cm
三位 蒔田 優太(佐井) 38m14cm
- ◎五年女子ソフトボール投げ
一位 横浜ゆかり(磯谷) 31m05cm
二位 田中 悦子(福浦) 28m05cm
- ◎六年男子走り幅跳び
一位 船越 一也(牛滝) 4m09cm
二位 倉谷 琢也(佐井) 3m63cm
三位 菊池 晃一(佐井) 3m60cm
- ◎六年女子走り幅跳び
一位 鹿島 淳子(佐井) 3m63cm
二位 池田 彩子(原田) 3m34cm
三位 山本 佳子(佐井) 3m31cm
- ◎六年男子ソフトボール投げ
一位 館脇 健二(佐井) 49m29cm
二位 松本 正弘(磯谷) 46m94cm
三位 大阪 賢志(佐井) 42m04cm
- ◎六年女子ソフトボール投げ
一位 船越 幸子(牛滝) 36m68cm
二位 横浜かおり(磯谷) 36m55cm
三位 大石 真希(佐井) 29m10cm
- ◎四年男子走り幅跳び
一位 奥本 智彦(佐井) 3m17cm
二位 藤田 啓介(原田) 3m05cm
三位 館脇 慶彦(牛滝) 2m96cm
- ◎四年女子走り幅跳び
一位 佐藤香織理(佐井) 2m87cm
二位 磯川あずさ(磯谷) 2m66cm
三位 菊池 尚花(佐井) 2m65cm
- ◎五年男子走り幅跳び
一位 宮部 正徳(牛滝) 3m52cm
二位 宮川 修平(佐井) 3m35cm
三位 館脇 力哉(佐井) 3m29cm
- ◎五年女子走り幅跳び
一位 田中 一世(福浦) 3m37cm
二位 福田奈津子(佐井) 3m23cm
三位 中村ちえみ(佐井) 3m11cm

第三十四回

佐井村民体育大会

七月一日、佐井中学校グラウンドを会場に「融和・新睦・連帯」のスローガンのもと、第三十四回佐井村民体育大会が盛大に開催されました。

原田地区から牛滝地区までの十三チームが徒走やリレー、団体競技などの種目に熱戦を繰り広げていました。



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

消費税(個人事業者)の中間申告

個人事業者で平成六年分の消費税額が六十万円を超える方は、中間申告と納付を年一回又は年三回行うこととされています。

平成六年分の消費税額が六十万円を超え五百万円以下の方は、平成六年分の消費税額の二分の一を八月三十一日まで、五百万円を超える方は四分の一を乗じた金額を五月・八月・十一月の末日まで申告と納付が必要となります。消費税の中間報告と納付を

お忘れなく。
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。

タックスアンサーコード番号は七八二(中間申告の方法)です。

保険と税

〔保険料を支払った場合〕

あなた自身やあなたの家族を受取人とする生命保険料、簡易生命保険料、生命共済の掛金などを支払ったときは、その年中の支払い額にに応じて一定額(最高十万円)が生命保険料控除として、その年の

所得金額から控除されます。

〔保険金を受け取った場合〕

生命保険契約に基づき、一時金や年金を受け取った場合は、その保険料をだれが負担していたかによって、相続税若しくは贈与税又は所得税が課税されます。

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。

タックスアンサーのコード番号は、四二六番(生命保険料控除)、二六四(死亡保険金と税)です。

財産の運用と税

財産の運用による所得は、

その所得の内容によって、利子所得、配当所得、事業所得、譲渡所得、一時所得、雑所得に区分され、その課税の方法もさまざまです。

このうち、利子所得(預貯金や公社債の利子及び貸付信託や金銭信託等の収益の分配金)については、原則として二〇%の税率で源泉徴収され、これで納税が完了する「源泉分離課税」が適用されます。

なお、お年寄りの方などに對しては、利子所得の非課税制度があります。

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。

タックスアンサーコード番号は一〇二(配当所得の課税のしくみ)、一一五(利子所得の課税のしくみ)です。



老齢基礎年金の繰上げ請求は慎重に

国民年金の老齢基礎年金は、六十五歳からの支給が原則ですが、六十歳から六十四歳の人でも、希望すれば受け始めることができます。

ただし、繰り上げ受給には次のような不利な点がたくさんあります。

○ 受給をはじめた年齢によって年金額が減額され、その額は六十五歳になっても引き上げられることはなく、生涯減額された年金を受け続けることになります。

また、繰り上げ受給の請求書が一旦受理されると、あとで取消しや変更はできません。

○ 特別支給の老齢厚生年金や退職共済年金は六十五歳まで支給が停止されます。

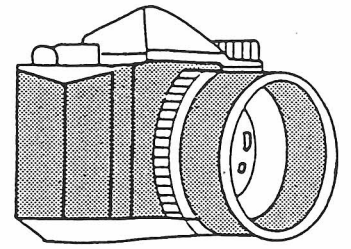
○ 繰り上げ受給した後、就職して厚生年金保険などに加入すると、その間は支給が停止されます。

○ 受給した後、六十五歳になるまでの間に万一、障害者になった場合、障害基礎年金を受けることができます。

○ 受給した後、夫の死亡などにより遺族厚生年金などが受けられるようになって、併給はされず、六十五歳になるまでの間は、繰り上げ受給の老齢基礎年金とどちらか一方の年金しか受けられません。

受給した後になってから悔むことのないように、繰り上げ請求される方は事前によく考えてからにしましょう。

フォト ライブラリー



仏ヶ浦祭りを ウオツチ

七月二十四日、暑い日差し
の照りつける中、仏ヶ浦祭り
が行われました。
前日は海の状態が悪く行わ

れなかった祭事も二十四日は
無事行うことができ、数珠引
などが観光客の目を引いて
いました。



平成七年度成人式ご案内

平成七年度成人式が次の
日程にて行われます。

該当される方は万事繰り
合せの上、出席下さいませ
ようご案内いたします。

○場所

津軽海峡文化館アルサス
しおさいホール

○対象者

昭和五十年四月二日から
昭和五十一年四月一日ま
でに生まれた方

記

○日時

八月十五日(火) 午前十時

佐井村子ども会合同ねぶた

運行のお知らせ

○日時

八月十三日 午後六時より

○コース

アルサス前↓漁協前↓佐
井小前↓竹本建設前↓保育
所(一〇分休憩) ↓山本呉
服店前↓商工会前↓田中食
堂前↓長島理容店前↓森林
経営センター前(折り返し)
↓アルサス前

記

八月十三日に佐井村子ど
も会育成連合会による子ど
もねぶたの合同運行を行
います。ご参加、ご協力下さ
いますようお願いいた
します。

なお、運行コースにおい
ての路上駐車はねぶた運行
の妨げとなりますので、当
日はご移動願います。

※雨天の場合は中止します。

Dr. 吉岡の



健康談話室(第3回)

今月はQ&A特集です

今回は、皆さんから直接、間接的に寄せられた質問および苦情などにお答えしたいと思います。

いつも最低四時間も外来では待たされるが、何とかならないか

どうも申し訳ありません。ある程度仕方がないのです。診療所が混雑することは病人が多いということを決してよいことではありません。私が診察を始める八時三十分にはすでに六十人の人が受付を済ませています。一人に診察とカルテ書きに合わせて五分かかるかすると、八時三十分以降に受付をする人は三〇〇分

糖尿病といわれて食事の気をつけるように言われたが、具体的にどのようにつけたらよいのか

四月から糖尿病として新たに診断された方が六十人程います。本来ならば一人一人に栄養指導をすべきなのですが、現在検診の時期と重なって保健婦さんの時間がとれないでいます。もうしばらくお待ちいただければ保健婦さんによる栄養指導を行いたいと思います。早くやって欲しいという方はおっしゃっていたら、大間病院の栄養士さんにお問い合わせと思います。



具合が悪くなつて診療所に電話したら、医者が不在のため大間病院へ行くように言われた。何たることだ。

私は第二・第四火曜日には県立病院に研修に行かせてもらっています。研修によって新しい治療法を学んできて皆さんに還元できたり、私だけでは判断しきれぬ症例を専門の先生に直接相談することに

よって良い方向に向かわせることが出来ます。紹介する際もスムーズになります。この研修日は休診としておりません。

また、水曜日、木曜日の午後は牛滝、福浦、長後の各診療所に行っていますので、その間も佐井診療所には医師は不在です。

週末も私は不在のことが多いのですが、皆さんに休養を勧めるように私にも休養が必要で、休養を取れず平日の診療が疎かになるのは避けたいと考えています。私がないときは、お手数ながら直接大間病院に行ってください。直接大間病院に行つていただいても構いませんが、急患として入院になった場合などは、大間病院の先生から電話で処方内容、診療内容について問い合わせがあることになっており、不都合のないようになっています。ご理解の程よろしくお願い致します。

紹介状は何のために必要なのですか

私が医者になりたてのころ、紹介状とは医者の傲慢だと思つたことがありました。でも、実際は紹介状は正しい医療を行うためになくてはならない大切な物だとわかりました。

たとえば、糖尿病の人は症状がなくても一年に一度ぐらいは眼科で検査を受けるべきなのですが、それには内科側から糖尿病のコントロールがどの程度行われているかが大切な情報となります。また、整形外科などに受診する際も他に内科的な疾患が影響していないか、また、どのような薬を飲んでいるのかを整形外科の先生に知らせなければならぬからです。

紹介状は、患者さんが正しい医療を受けるために必要なものなのです。

診療所からのお願い

夜間や夜間診療が必要なときに、医師住宅へ電話したり、押しかけたりすることは絶対しないでください。

診療時間外に治療を希望する場合は、必ず診療所(☎38-2261)に電話をお願いします。

以前はニンニクのおいのする注射をもらったのですが、今はしてくれませんか。なぜですか。

ニンニクのおいのする注射というのは、アリナミンFというビタミンの注射です。保険制度上、昨年からどうしても食事のとれない患者さん以外にはビタミンの注射や薬は出来なくなりました。癌の末期状態や、入院して点滴でしか栄養をとれないような人です。ですから、基本的に一般の外來でその注射は出来なくなつたのです。

どうしてもその注射をして欲しい方がいれば、保険を使わずに自費で行うしかならなくなつたのです。



かぜの注射をしてもらえるように頼んだら断られました。どうしてですか。

かぜの注射というのは本質的にはありません。ただ、咳がひどいときは咳を抑える注射をしますし、熱が三十八度を超えるようなときには、熱

を下げるような注射をするとはあります。結局、症状を軽くしてあげるだけのものから、注射をしたからといって早くおわるものではない人には、注射をしていません。

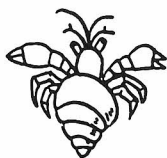


腰や膝の痛み止めをあまり頻繁にのまないように注意されましたがどうしてですか。

痛み止めは、痛みの中枢を抑えるとともに、胃の粘膜を保護する作用も抑えてしまいます。いくら、今後すぐに飲んでとしても、胃の弱い人には胃潰瘍を作ってしまうます。胃潰瘍もひどくなれば、貧血から輸血をしなければならなくなったり、手術をしなくてはなりません。医者として、その処方には慎重にならざるを得ないので。

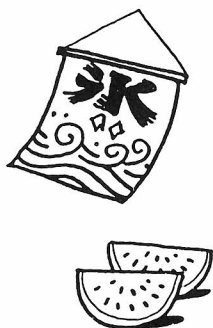
なんともないのに、採血を勧められました。営利主義ではありませんか。

一年に一回ぐらいは症状がなくても採血を勧められています。これは、営利主義ではなく、症状がないうちに血液の中のサインを調べることや、病気の早期発見を目指したものです。病気は早期発見によって長い目でみれば医療費の削減になるのです。



質問や苦情はどこで受け付けてくれますか。

これまで紹介したような質問や苦情は何なりと診療所まで送ってください。診療所職員に直接たずねても結構です。匿名でも構いません。ただし、いわれない中傷はおことわり致します。



海の紺白く剣ぎつつ土用波
滝 春一(暖流)

武田 鶯塘(鶯塘集)

土用波は、土用浪とも書き
ます。夏の土用に海岸に見られる高波で、晩夏の季語です。
土用とは、立春、立夏、

土用波

無風や微風のときでもやってきます。梅雨が明けて太平洋高気圧に覆われ、晴天が続くころにくる土用波——日本は学校が夏休みに入り、海水浴のシーズンですので、注意が必要ですよ。

最近の夏休みの家族旅行は、前半は海、後半は山や高原へ行くのが流行です。海に土用波がきてクラゲが出たら、山や高原へということのようですよ。八月一〜七日は、「観光週間」です。観光に出かけるときは、マナーや観光資源の保全、自然愛護に心がけましょう。また、最近はや高の影響などで、海外旅行者が急増しています。これから行く国の文化や習慣などは、事前

これまでに紹介したような質問や苦情は何なりと診療所まで送ってください。診療所職員に直接たずねても結構です。匿名でも構いません。ただし、いわれない中傷はおことわり致します。

土用波は、太平洋に面した海岸などに多く見られます。大きな台風が、南方洋上にある影響で大波が高くうねるように寄せてくるもので、ときには海鳴りが聞こえることもあります。また天気がよく、





体をものさしに
物を目安に

野外で試そう歩測や目測

野外で距離を測るのに、メジャーなどの測る道具がなく困ったことはありませんか。こんなとき、役に立つのが歩測や目測です。

歩測とは、歩いた歩数で距離を測ることです。ゴルフ中継で、ゴルフアークグリーン上、ボールからカップまでの距離を歩いて測っている光景

を見たことがあると思います。これが歩測です。事前に自分の歩幅を測って覚えておき、おおよその目安にしているのです。男性の場合、普通に歩いて歩幅は六十センチぐらいです。一歩でなく、二歩分の歩幅で覚えておくのがポイントです。「イッチニイ、イッチニイ」と数えれば、誤差も少なくなります。

距離です。近いところでは、相手の目がはっきりと見えれば五十メートルぐらい、目が見えるなら百メートルぐらい、顔が見えれば二百メートルぐらいの距離です。

野外で道に迷ったときに、方角を知る方法も覚えておきたいものです。木々の茂り具合を見て、木の葉や枝の茂みが濃い側がおおむね南です。これは、太陽の光を求めて木々が葉や枝を広げるからです。分かりにくい場合は、遠くの山の木々を見て判断します。さらに、木の切り株を調べ、年輪の間隔が広ければ南ということが分かります。

腕時計を使って、方角を知ることが分かります。腕時計を
ることもできます。腕時計を地面に水平にし、太陽に短針を向け、文字盤の十二時の方向と短針との中間が南の方向に当たります。こうした身近な方法で、野外で距離や方角を測ってみませんか。

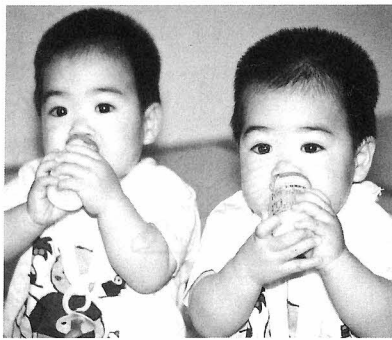
満1歳になります



島野^{ゆうま}佑馬^{たくま}・拓馬^{ちゃん}ちゃん▽
(新吾・良子)
大佐井



△館脇^{みき}美樹^{ちゃん}ちゃん
(繁樹・里美)
矢越



△七戸^{たか}貴哉^{ちゃん}ちゃん
(武司・則子)
古佐井

戸籍の窓口

7月14日現在

- ◎お誕生おめでとぅ

佐々木	後藤	美紗	(重)	彦	大	大	佐	井
おめ	あひ	あま	か	美	彦	大	佐	井
でとぅ	あひ	あま	か	美	彦	大	佐	井
- ◎ご結婚おめでとぅ

(國折山工崎濱西菊横新奥磯	友戸本藤尾野谷地浜田島川	清征一和義佳靖志幸五伸真	貴子行枝則子人絵生月幸希	滋大大む岩牛大大磯川東古	賀佐佐手	佐	井	
おめ	あひ	あま	か	美	彦	大	佐	井
でとぅ	あひ	あま	か	美	彦	大	佐	井
- ◎おくやみ申し上げます

佐田磯横高東	賀中川濱久出	孝ひよす俊孫四郎繁	(昭一)	(喜代治)	(富勝)	(定男)	(時治)	(タカ)	(繁)	古	福	磯	川	磯	大	佐	井			
おめ	あひ	あま	か	美	彦	大	佐	井	井	浦	井	谷	目	村	井	井	谷	目	村	井
でとぅ	あひ	あま	か	美	彦	大	佐	井	井	浦	井	谷	目	村	井	井	谷	目	村	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。

6月30日現在人口

		前月比	
男	1,734	(-5)	
女	1,748	(-3)	
計	3,482	(-8)	
世帯数	1,114	(-1)	