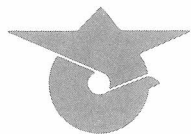


1996 7月
(平成8年)



No. 323

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。

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



ケツパレ!

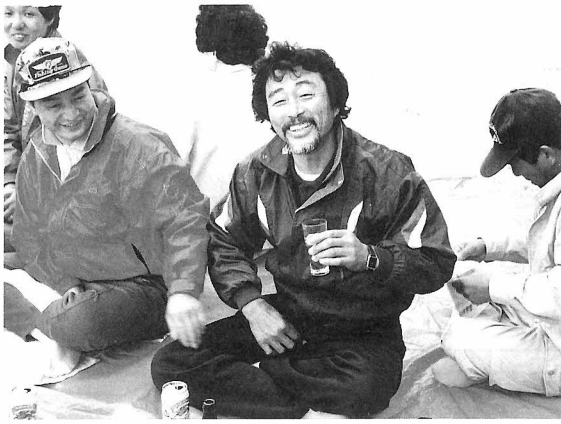
ゴールはそこだ!

運 動 会

ウオッチング

六月五日、各小中学校で運動会が行われました。肌寒い中、どの学校も地区住民が元気に一体となり、祭り気分が盛り上がっていました。それでは、ウオッチングノ

◀今日は楽しい運動会（磯谷）



▶「位置についてエーヨーイドン！」（牛滝）



もっと大きいお口でバクッ！（長後）



中身はなにかな？（福浦）



ファイト一発！（佐井）

広 場

村の中での話題、できごと、情報などをお待ちしています。佐井村役場企画調整課広報担当までどうぞ。

☎38-2111

マダラの稚魚放流

六月十三日タラ漁の復活をめざし、佐井漁協と脇野沢漁協ではマダラの稚魚二十四万五千匹を鯛島周辺へ放流しました。

タラの稚魚は飼育技術が進んだことにより、昨年より約十二万匹多い放流となりました。

大漁旗を立てた漁船から放流された稚魚達は、カムチャッカをめざし元気よく泳いでいきました。

豊漁が期待されます。



植 樹 祭

五月三十一日に古佐井国有林(通称桂平沢)で佐井村と佐井森林経営センター協賛で植樹祭が行われました。

当日は晴れ渡ったすがすがしい天候の中、長後小中学校の緑の少年団をはじめ関係者約百人が出席し、式典後ひばの苗木を植樹しました。「大きく育て」と願いを込めて慣れない手つきでいねいに植樹を行い、記念標柱が建立されました。



ラブリーさい発送

六月二十五日ラブリーさいの発送がアルサスで行われました。

こうなご、もずく、ひばティッシュボックス、ふき水煮、乾燥しいたけ、ひば石けんなど佐井村の特産品十一品目が全国の会員二百二十八人に向けて発送されました。

ラブリーさいふるさとパッケージは、年三回(六月、九月、十二月)に発送されております。どうぞ村からの便利としてご利用下さい。



がんかけまつり

六月九日がんかけ公園を会場にがんかけまつりが行われました。

当日は天候に恵まれ、神楽の奉納に続き、踊り、カラオケ大会、ボディータツ、民謡ショーなどの催し物に観客から盛んな拍手や歓声を送られました。

また、会場ではキタアカリ、昆布ラーメンの試食会、矢越婦人部の草もち販売、商工会や観光協会の出店などで賑わいました。



の ど い わ

佐井村の自然

を考える

佐井村は、海や山に囲まれた、自然に恵まれた豊かな美しい村というイメージがあります。それに加えて、生活水準が上がり住みやすくなったと思います。しかし、生活が豊かになった反面、そのシワ寄せが水面下に潜んでいることはあまり知られていないのが現状です。

また、人々もモラルの低下も否定できず、空きカンやすがらの投げ捨てもよく見受けられます。

今回は『佐井村の自然を考える』と題して、改めてゴミ問題を考えてみたいと思います。

その一 豊かな海、その裏には？

昨年、今年とこうなご漁に沸いた佐井の海も、実際はゴミに泣いています。海岸に打ち上げられるゴミは氷山の一角で、海中にはその数倍の量が捨てられているのでは、と見られています。

悲しいかな、その現実を示す作文が牛滝中学校の竹内晋司君によって書かれています。

WHO

厚生大臣賞

受賞作文

『海にかける夢』

牛滝中学校三年

竹内 晋司



僕の住んでいる佐井村の牛滝は、人口二百人足らずの小さな地区です。こんな狭い地区にもたくさんさんのゴミが落ちています。

去年の夏、海に潜ったとき、空き缶がたくさん沈んでいるのには驚きました。僕が拾っただけでも十個以上ありました。友達にこの話をすると、拾うのを手伝ってくれました。一緒に拾っていると、きれいな海にするのが楽しくなりました。終わってみると、数えきれないくらいものすごい量の空き缶が、海に落ちていたことがわかりました。その他にも、壊れたビンやさ

びた針金など危険な物も落ちていました。僕の小さい頃は、海の中に空き缶など落ちていませんでした。水眼鏡でのぞくと、どこまでもきれいな海底が続いていたことを覚えています。

地区に住む人々の生活が豊かになるにつれて、ゴミがしだいに増えてきたように思います。例えば、海に注ぐ牛滝川には、粗大ゴミとなって自転車が捨てられていたり、古くなったじゅうたんが投げ込まれたりしています。粗大ゴミが最近多くなったということは、日本の国全体が豊かになってきたことを意味するのではないのでしょうか。なぜなら、生活が苦しいときには、まだ使える物を捨ててまで買い替えることはしないからです。

川が汚れ、海が汚れる原因は、地区の人たちの意識に関わっていると思います。地区の川、地区の海という考え方をすれば、安易に物を捨てる

ことができないはずですが、最近、心ない釣り人が捨てていった釣り糸や釣り針のために、野鳥が死ぬといった悲劇がありました。カモメの首に釣り糸がからまり、その糸がさらに電線にからまり、首吊りをして死んでいるのを偶然目にしました。僕が見たときは、まだ呼吸をして鳴いていました。その声はとても痛々しくて、僕に助けを求めているように聞こえました。

カモメは次の日、電線に垂れ下ったまま、風に吹かれて揺れていました。危険な電線を見ているだけで僕は何もすることができませんでした。今でもクークーという悲痛な鳴き声が耳について離れません。釣り人一人一人がマナーを守れば防げることなのにと、残念で悔しい出来事でした。野鳥が命を落とす海岸は、人間にとっても住みにくいことに気付かされます。

僕の家は漁業を営んでいます。大規模な定置網で主に、マス、タイ、サケ、ヒラメ、などを獲っています。これらの魚が、昔ほど獲れなくなってきたことの原因として、海洋汚染があげられると思います。漁獲が減ってくると、将来父と一緒に漁をすることを

楽しみにしている僕の夢が、かなうのかどうか不安です。僕は父の後継者になるために、網の立て方、入れ方を初めとして、父から学ばなければならぬことが山ほどあります。また、これからは獲る漁業だけでなく、育てる漁業の知識も学ばなければなりません。

小さい頃から海ばかり見て育った僕には、海にかける夢を現実のものにしてくれるのが、牛滝のきれいな海なのです。赤潮の発生や海洋汚染を引き起こす工業排水や生活排水、そしてゴミ捨ては、漁師にとつては深刻な問題です。きれいな海は魚の獲れる豊かな海です。僕は漁師に担い手の一人として、牛滝の自然環境を守っていく厳しい目を持ち続けたいと思います。いつまでも漁業が成り立つ海であってほしいからです。

僕たちは、夏休みに入る直前、青少年赤十字の活動の一環として、ゴミ捨て防止の看板を八枚作りしました。国定公園として名高い景勝地の仏ヶ浦のゴミを拾うという消極的な活動だけでなく、ゴミを捨てさせない積極的な活動の必要性を感じたからです。この看板は地区内にも立てました。僕の大好きな海と野鳥を

にしましよ 大作戦 ア缶！

守るために、これからも自分たちにできることを実践していこうと考えています。

この作文で心を痛めた方も多いはず。

私達は、これから先豊かな海を守っていく義務があるのです。これからの時代の子供達のためにも。

その一 ポイ捨ては誰にでもできて誰でもやめることができるもの

昨年の七月号に、運動会でゴミのポイ捨ての記事を載せていますが今年はどうでしたでしょうか。子供は大人のマネをするとは良く言ったもので、日頃お父さんやお母さんが車からタバコを捨てたり、空きカンを投げたりしているのもしっかりと見ているのです。この子供達が大人になった時、同じようなことをくり返したらどうなるでしょう。

先日、大工組合の皆さんが願掛から仏ヶ浦までの空きカン拾いをしたところ、ゴミ袋の山ができたという事実からも、いまだにポイ捨ては減っていないことがうかがえます。

ポイ捨てをするのが人間な

ら、やめるのも人間です。これからでも遅くはありません。あなたの良心に期待します。

その三 ゴミの不法投棄

六月八日に願掛公園で清掃作業が行われたのですが、尻川に冷蔵庫が捨てられていました。不燃物処理場があるにもかかわらず、川や森林に粗大ゴミが捨てられることに怒りを感じます。これらのゴミは景観を損ねるだけでなく、ゴミから出る有害物質などが巡りに巡って私達にふりかかってくるのです。

捨てるのは簡単ですが、失われた自然環境を取り戻すには永い年月を必要とします。あなただけの自然ではないはずです。

代わりに

今回は、佐井村の自然ということの特集を組みましたがいかがでしたでしょうか。

これからも、何らかの特集を組みたいと考えています。皆さんの所に取材にうかがうことがあると思いますが、その時はよろしく願います。

村をきれい クリーン 捨てたら



▲孤軍奮闘する職員達

たいへんな
お仕事
ごろうさま



▲女性職員も大活躍



▲交通安全母の会も参加

交母だより



佐井村
交通安全母の会

中学生の下校時の

道路歩行について

中学生の下校時の安全歩行が守られているかどうかを確認するため、交通安全母の会は佐井駐在所の野宮部長の協力を得て、六月六日夕方中学生の部活動が終わる時間帯に合わせて調査を行いました。

この日は安全歩行がよく守られていましたが、数人の生徒が道路にはみ出したり、路側帯の上を歩いている姿が確認されました。

また、斎場付近の歩道がなくなっただけで、後ろからの車も気にせず左側歩行している状況を見て、安全の上からも右側歩行になおせないものかと強く感じました。

原田の生徒については今回歩行状況を見ませんでした

が、原田の入口までは歩道があり道中も広く見通しが良いため、安全歩行がなされているものと思われました。

母の会役員会では、いつも中学生の歩行状態が話題に上りますが今度は朝の登校時に調査が必要と感じました。

中学生の皆さんは、日頃から登下校時の安全歩行には、充分注意をお願いします。

今回車に同乗し協力してくれた生徒のみなさん、どうもありがとうございます。家庭でも「気を付けて歩いて」と一声かけてあげてください。

7月1日現在
交通事故死ゼロ
4,631日

国道の

清掃奉仕活動

六月八日に交通安全母の会では、役場から願掛公園までの国道沿いのゴミ拾いを行いました。

がんかけまつりを控えて、きれいな状態で祭りを楽しんでもらおうと快い汗を流しました。

ゴミ袋とデレッキを持ち、道路わきに散乱している空き缶や空きビン等を拾い集め、改めてマナーの悪さに少々がっかりしました。

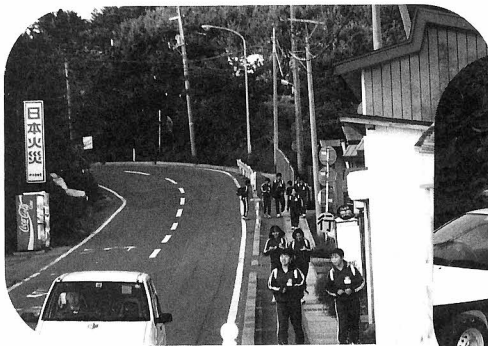
いったいこのゴミはだれが捨てたのでしょうか。

こうした心ない人の行為でどれほど迷惑し、不快な思いをしていることでしょうか。

きれいな道路で

安全運転を

心がけましょう。



あなたも参加 わたしもやります “交通安全”

県内の交通事故概況

(平成8年)

青森県交通対策協議会

| | | | | | |
|--------------------------|--------------|------------------|--------|----------------------|------------|
| | 5月 | 累計 | 死者のうらち | 高齢者の死者 | 10 (8) |
| 発生 | 616 (756) | 3,130 (3,168) | | 飲酒運転による死者 | 9 (8) |
| | | | | 死者 | 11 (15) |
| シートベルト着用者 (着けていなかった人) | 20 (17) | | | | |
| 傷者 | 734 (920) | 3,790 (3,901) | | 着けていれば 助かったと思われる人 | 8 (8) |

() 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。

夏の交通安全運動

平成8年7月21日
～7月31日

運動の重点

- 1 子供の交通事故防止
- 2 無謀運転の追放

スローガン

「とびだしは ルールいはんの
レッドカード」

シートベルト着用強調月間

平成8年7月1日
～7月31日

推進目標

県内の一般道路におけるシートベルト
着用率を80%以上に向上させる。

スローガン

「運転は ゆったりハートに
しっかりベルト」

毎月1日は県民交通安全の日

ハンドルをにぎったら必ず守ろう

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かめる
- 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

高速道路安全運転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

保健婦だより

骨粗鬆症にならないゾ!



～生活のひと工夫でカルシウムを～

はじめに

7月に入り、夏の雰囲気が始めてきました。このような漁も一段落したのではないのでしょうか。

今回は、こんなごに多く含まれている栄養についてお話しますが、さてそれは何でしょう。皆さんも知っていると思いますが、それはカルシウムです。

カルシウムは骨を丈夫にしたり、免疫力を高めたり、体の働きを良くしたり、歯の健康に関わったりと、重要な役割を様々もっています。このカルシウムが不足すると、骨中に「す」が入って粗くなり、骨の量が減り骨折しやすくなります。こういう状態が骨粗鬆症です。カルシウムが不足する原因は、カルシウムの摂取不足、老化によるカルシウムの吸収不足、特に閉経後の

ウムです。

今は、食べ物が豊富な時代となつています。しかし、厚生省で毎年行っている「国民栄養調査」を見ると、各栄養素のうちカルシウムだけが、平均栄養所要量を下回っています。

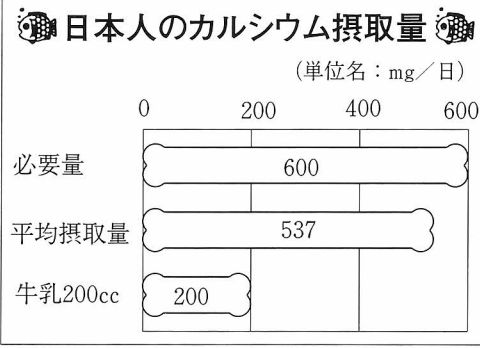
なぜカルシウムが必要か?

女性は女性ホルモンの減少により骨からカルシウムが溶け出していくため要注意!!最近では、過度のダイエットによる若い人達の骨粗鬆症が広がっています。また妊娠すると、赤ちゃんの骨や歯を作るのに欠かせないカルシウムが不足しがちです。お腹の中の大切な赤ちゃんのためにも、まずは食事から必要なカルシウムをとるように心掛けましょう。

女性は女性ホルモンの減少により骨からカルシウムが溶け出していくため要注意!!最近では、過度のダイエットによる若い人達の骨粗鬆症が広がっています。また妊娠すると、赤ちゃんの骨や歯を作るのに欠かせないカルシウムが不足しがちです。お腹の中の大切な赤ちゃんのためにも、まずは食事から必要なカルシウムをとるように心掛けましょう。

骨粗鬆症を防ぐには?

骨粗鬆症は、骨中のカルシウム不足が原因です。そのため、カルシウムをたっぷりとっていく必要があります。しかしカルシウムは吸収されにくい性質をもっているため、吸収を促すビタミンDを含む食品と組み合わせる等の工夫が必要です。また、カルシウムの吸収を助けるために、体を動かすことも重要です。と言っても、骨粗鬆症になつてから行うのでは、骨にカルシウムは貯えられませんが、若いうちから十分なカルシウムをとっていき必要があります。適切な食生活と運動の習慣を身につけていきましよう。



骨粗鬆症を防ぐ

☆第1条

「まずは今より200mg多いカルシウムを」

- ・ 200mgの目安は牛乳なら200cc
- (コップ一杯)
- 豆腐ならき丁
- にんじんなら2本です。

☆第2条

「規則正しい食生活を」

- ・ 一日3食きちんと食事をとる。
- ・ 食事を抜くような無理なダイエットはしない。

☆第3条

「吸収のよいカルシウムをとろう!」

- ・ 吸収率のよい牛乳や乳製品をとる。
- ・ 小魚はカルシウムが多いといつても、佃煮などは

食生活の五ヶ条

塩分が多いので取り過ぎないように注意。

☆第4条

「たばこ・アルコールの摂取は控えめに」

- ・ たばこの吸い過ぎは危険因子の一つ。
- ・ 多量のお酒は、カルシウム・ビタミンDの吸収が阻害されるのでほどほどに。

☆第5条

「バランスのよい食生活を」

- ・ 一日30食品を目標に。
- ・ ビタミンDの豊富な魚をたっぷり。
- ・ 加工食品やインスタント食品を控えめに。
- ・ コーヒーや紅茶の飲み過ぎは避ける。

骨粗鬆症を防ぐ

☆第1条

「日常生活の中にこまめに体を動かすよう心掛ける」

☆第2条

「10分間続けて歩いてみよう」

☆第3条

「1〜2階分の階段は昇ろう」

☆第4条

「30分間の運動をしよう」

☆第5条

運動習慣五ヶ条

「時には外で運動を」

- ・ 日光にあたって、ビタミンDを増やそう。
- ※ただし、体調の悪い時は運動はやめましょう。

さあ、今から生活習慣を少しずつ改善して、強い骨を作ろう心掛けましょう!!

1996 7月村民カレンダー

| | | | |
|-----|--|-----|--|
| 1月 | <ul style="list-style-type: none"> バス路線(川目線)運行開始(川目地区7:30) 電算システム本稼働(役場9:00~) ㊦谷地町 | 17水 | <ul style="list-style-type: none"> 心配ごと相談(あすなろ13:00~16:00) 健康相談日(役場9:00~12:00) ㊦デイ・ケア |
| 2火 | <ul style="list-style-type: none"> 基本健康診査の結果報告及び事後指導(矢越地区) ㊦大町 | 18木 | ㊦谷地町 |
| 3水 | <ul style="list-style-type: none"> 心配ごと相談(あすなろ13:00~16:00) 基本健康診査の結果報告及び事後指導(大佐井地区) ㊦デイ・ケア | 19金 | ㊦大町 |
| 4木 | <ul style="list-style-type: none"> 基本健康診査の結果報告及び事後指導(磯谷地区) ㊦牛滝・福浦 | 20土 | 海の日 |
| 5金 | <ul style="list-style-type: none"> 健康相談日(役場9:00~12:00) ㊦磯谷 | 21日 | |
| 6土 | | 22月 | <ul style="list-style-type: none"> 乳児相談・離乳食実習(役場10:00~12:00)対象:平成7年11月~12月生平成8年1月~3月生 あすなろ一般入浴休み 福祉入門教室(あすなろ18:00~20:00) ㊦家族介護者教室 |
| 7日 | | 23火 | ㊦牛滝・福浦 |
| 8月 | ㊦古佐井 | 24水 | <ul style="list-style-type: none"> 心配ごと相談(あすなろ13:00~16:00) 健康相談日(役場9:00~12:00) ㊦デイ・ケア |
| 9火 | ㊦原田 | 25木 | <ul style="list-style-type: none"> リハビリ教室(あすなろ13:00~15:30) ㊦磯谷 |
| 10水 | <ul style="list-style-type: none"> 心配ごと相談(あすなろ13:00~16:00) 母親教室(役場9:00~15:00) ㊦デイ・ケア | 26金 | ㊦古佐井 |
| 11木 | <ul style="list-style-type: none"> 健康相談日(役場9:00~12:00) ㊦川目 | 27土 | |
| 12金 | ㊦新町・浦町 | 28日 | |
| 13土 | | 29月 | <ul style="list-style-type: none"> 基本健康診査の結果報告及び事後指導(牛滝地区) ㊦川目 |
| 14日 | <ul style="list-style-type: none"> 村民体育大会(佐井中学校グラウンド8:00~) | 30火 | <ul style="list-style-type: none"> 基本健康診査の結果報告及び事後指導(福浦地区) ㊦原田 |
| 15月 | ㊦仲町・浜町 | 31水 | <ul style="list-style-type: none"> 心配ごと相談(あすなろ13:00~16:00) 基本健康診査の結果報告及び事後指導(長後地区) ㊦デイ・ケア |
| 16火 | ㊦糠森・台場 | | |

こんにちは！

社会福祉協議会 です

(第七号)

デイ・サービスの利用方法について

○目的

デイ・サービスは「在宅の虚弱な状態にある老人に対し通所の方法で各種サービスを提供することにより、自立生活の助長、社会的孤立の解消、心身機能の維持向上を図るとともに、その家族の身体的及び精神的疲労の軽減を図ることを目的としています。

○利用対象者

おおむね六十五歳以上の要介護老人（痴呆も含む）及び身体障害者であり、身体が虚弱又は寝たきり等のために日常生活を営むのに支障がある方を対象としています。

○申し込みから利用まで

一、申し込み

所定の用紙（用紙は社協、住民福祉課及び各地区担当民生委員までご連絡ください）に必要事項を記入の上関係書類（医師の意見書を

されている方におかれましても、定期的に調査し、登録者

○デイサービス部門

老人家庭奉仕員派遣事業について

○目的

身体上又は精神上の障害がある老人のいる家庭に対して、老人家庭奉仕員を派遣し、もって当該老人等及び家庭の福祉の増進を図ることを目的としています。

○派遣対象者

老衰、心身障害及び傷病等の理由により臥床しているなど日常生活を営むのに支障のあるおおむね六十五歳以上の方のいる家庭であって老人又はその家族が老人の介護サービスを必要とする世帯。

○サービスの内容

サービスの内容は次に掲げるもののうち、その人に必要と認められるサービスを提供します。

○申し込みから派遣まで

一、申し込み

派遣申請書（社協、住民福祉課備付）に必要事項を

の見直しを進めたいと考えております。

○次号は居住棟利用方法などについてお知らせします。

利用者負担額

500円（昼食代含む）

記入し生計中心者の前年所得税課税年額が確認できる書類を添えて社会福祉協議会へ提出してください。なお、申請者は原則として生計中心者となります。ただし、緊急を要すると認める場合は、事後に申請書を提出することもあります。

○派遣決定の変更等

派遣を決定した後において当該老人等の身体的状況、世帯の状況その他の事情の変化が認められる場合は派遣決定の内容を変更したり派遣を停止し、若しくは廃止することもあります。

◎サービスの内容について

一 家事に関すること

- ア 調理
- イ 衣類の洗濯
- ウ 住居等の掃除
- エ 生活必需品の買物
- オ 関係機関等との連絡
- カ その他必要な家事
- ク 衣類着脱の介護
- ク 入浴の介護
- ク 清拭
- 三 相談、助言に関すること
- ア 生活、身上、介護に関する相談、助言
- イ その他必要な相談、助言
- 二 介護に関すること
- ア 食事の介護
- イ 排泄の介護

佐井村在宅介護支援センターが 開設されました！

◎在宅介護支援センターって何？

平成八年四月、高齢者生活福祉センター「あすなろ」の中に、在宅介護支援センターが開設されました。

この施設は、在宅の寝たきり老人等の介護者等に対し、在宅介護に関する総合的な相談に応じ、介護等の

事業内容

- ・地域の要介護老人の実態等の把握及び各種公的保健福祉サービスの広報並びにその積極的な利用についての啓発を行う。
- ・在宅介護に関する各種の相談に対し、電話、面接相談等により総合的に応ずる。
- ・地域の寝たきり老人やその他家族の公的保健福祉サービスの利用申請手続の便宜を図る等、福祉サービスの調整を行う。
- ・個別の要介護老人及びその世帯の介護の要望を評価するとともに処遇のあり方について資料を作成する。

要望に対応するため、保健・福祉サービスの便宜を供与し、地域の要介護老人及びその家族の福祉の増進を図ることを目的とし、村が運営主体となり設置されました。

利用対象者

- ・寝たきり老人等を介護する家族等から相談を受け、これらの者に訪問により在宅介護の方法等について指導助言を行う。
- ・介護機器の展示、対象者の身体状況に適した介護機器の紹介選定及び使用方法等並びに高齢者向け住宅への増改築に関する相談助言を行う。

村内に居住するおおむね六十五歳以上の者であつて、身体が虚弱又は寝たきり及び痴呆等のため、日常生活を営むのに支障がある者並びにこれらの者の家族等。

利用料

支援センターの利用料は、原則として無料。

利用方法・利用時間

①電話での相談
年中、二十四時間、いつでも相談できます。

・月曜日～金曜日

午前八時十五分～午後五時

☎(三八) 四一八七

支援センターの職員が相談を受け付けます。

・夜間、土・日曜日、祝祭日

☎(三四) 三二九七

大畑町の特別養護老人ホーム「延寿園」の職員が相談を受け付けます。

②支援センターでの相談
直接支援センターへお越しください。高齢者生活福祉センター「あすなろ」の中にあります。

介護用品も展示してあり、介護用品等についての相談もできます。

・月曜日～金曜日

午前八時十五分～午後五時

③訪問相談

ご家庭を訪問して、いろいろ相談することもできます。

・月曜日～金曜日

午前八時十五分～午後五時
〔緊急時はこの限りでない〕

担当職員

役場住民福祉課長(奥本昭典)が、支援センター所長を兼務しております。

・社会福祉主事

佐々木 一志

・看護 婦

大久保 淳子

支援センターには、この二人が常時おります。

プライバシーの保護

支援センターは、利用者及び利用世帯のプライバシーの尊重に万全を期し、正当な理由なく、その業務で知り得た人の秘密を決して漏らしたりすることはありません。

今後、支援センターは、佐井村の福祉総合相談窓口を目指して頑張っていきます。介護等のことで何かお困りのことがありましたら、いつでも、お気軽にご利用ください。



赤十字の里づくり 検討委員会だより (NO. 7)



子ども赤十字について ①

一、子ども赤十字とは

国際的には、青少年赤十字という名称で、各国の赤十字社は、重要な社業の一つとして取り上げておりますが、各国の赤十字社で組織している国際赤十字・赤新月社連盟では、国際的な青少年赤十字事業が、活発に行われるよう指導しております。

日本赤十字社も最も重要な事業としてこれを推進し、現在まで世界中でもすぐれた業績をおさめております。幼稚園や保育所・児童館それに小学校低学年の場合には、こども赤十字と呼びやすくしていただきますが、指導に必要な知識、技術の研修会を行ったりいろいろの資料を提供したりするのが赤十字ですから、言わば親と子という関係で考えた方

がよいと思います。

最近、「いじめ、不登校、自殺、性的非行、薬物の乱用」などが社会的問題として憂慮されているとき、これが幼児期における教育の欠陥が指摘され、家庭及び教師、指導者、地域住民が共に携えて、児童の健全育成運動を推進する必要に迫られています。

これにこえる教育活動の一端として、こども赤十字が目されるのですが、こどもたちが自主的・実践的活動をとおして体得することが、人間の生涯を決定づける重要な素質となることを重視するものです。こういうわけで「気づき」「考え」「実行する」の生活態度を身につけることをねらいとしているのです。

二、子ども赤十字の目的

こども赤十字は、「こどもたちが赤十字の精神に基づいて、世界の平和と人類の福祉に貢献できるよう、こども自身が、日常生活の中で望ましい人格と精神を自ら形成すること」を目的としています。

赤十字の精神は、特別のものでなく、だれの胸の中にもある人類愛の心、「みんな同じ人間どうし」「人間として幸福でありたい」という願いを、人類の連帯感に発展させ

社会生活のあらゆる分野に、奉仕という具体的な行動として実践することなのです。

このような考え方で、世界中の赤十字がつくられ、活動していますので、「赤十字精神」と呼ばれていますが、本当は人間の心の中にだれもがもっている精神です。この心を、こどものころから自覚して日常生活に生かすことが、人間としての人格形成に役立つ、ひいては世界の平和、人類の福祉に貢献できる素地を育てることになるのです。特

に幼少期のコンピュータ吸収能力の時期は、人間の性格形成の基礎となる、俗にいう「三つ児の魂百までも」の重要な時期なのです。

これがこども赤十字のねらいです。このねらいを日常の心構えとするために、つぎのように「ちかい」のことばをきめています。

「わたくしは、こども赤十字のひとりとして、つよいからだやさしい心もち、みんなのためになるようなよい子になります。」 次号へつづく

佐井村指定文化財及び候補一覽

—第十六次調査報告— 発刊

教育委員会では村内に残る文化財等の古い記録や自然保護に関するものを後世に伝えるために毎年調査報告書を発刊しています。

今回の調査報告書は次のような内容です。興味のある方は閲覧できますので教育委員会へ申し込んでください。

- ・安政年間の北海沿岸事情についての一考察
- ・箭根森八幡宮行列帳の御子稚児について
- ・「想思鳥」三上士郎先生



佐井村教育委員会

第35回 佐井村民体育大会

とき：7月14日(日) 8:30~

ところ：佐井中グラウンド

※昼休みに誰でも参加できる『赤十字の里づくりウルトラクイズ』があります。参加者には参加賞もあります。

税務・国民年金 情報コーナー



・税金・年金のご相談は
役場の各窓口までどうぞ

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、日本税務協会、青色申告会、法人会、間税会及び納税貯蓄組合などの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。

高校生の税の作文募集

国税庁をはじめ国税局、税務署では、全国の高校生の皆さんから税に関する作文を募集しています。

テーマは、税について日ごろ考えていることや意見など、税に関するものであれば何でも結構です。

作文は、一人一編・三千字以内で、九月九日(月)まで最寄りの税務署で受け付けています。

応募された作品のうち優秀な作品には、賞状と記念品が贈られます。

詳しくは最寄りの税務署総務課にお尋ねください。

こんなとき、こんな年金

国民年金から支給される基礎年金には、次の三種類があります。

◎老齢基礎年金

国民年金の保険料を納めた期間、免除された期間、厚生年金や共済組合に加入した期間などの合計が25年以上ある人が65歳から受けることができます。

ただし、20歳から60歳までの間に国民年金の保険料を納め忘れたり、免除された期間がある場合には、その期間に応じて減額されます。

◎障害基礎年金

国民年金に加入してからの病気やケガで、障害の状態になったときに受けられます。

◎遺族基礎年金

国民年金に加入している人や、老齢基礎年金を受ける資格を満たしている人が死亡したとき、子のある妻、又は子に支給されます。

この年金を受けることができる遺族には、生計維持関係や年齢などの条件があります。

障害基礎年金、遺族基礎年金には、一定の保険料の納付要件があります。

これらの年金は、完全自動物価スライド制が取り入れられていますので、物価の上昇に合わせて年金額も自動的に引き上げられるようになっています。

国民年金に 任意加入できます

国民年金には、任意で加入することができま

1. 国内に住所がある20歳以上60歳未満の人で、年金受給者であるために適用除外を受けている人。
2. 国内に住所がある60歳以上65歳未満の人。

国民年金は20歳から60歳まで加入することになっており、老齢基礎年金を受けるためには、保険料を納めた期間と保険料納付の免除を受けた期間などを合わせて25年以上あることが必要。

3. 日本国籍の人で、国外に住んでいる20歳以上65歳未満の人。
4. 昭和30年4月1日以前に生まれた人で、65歳まで任意加入しても老齢基礎年金の受給資格期間に足りない人は、70歳になるまでの間で資格を満たすまで加入することができます。



お知らせ コーナー

保健婦養成課程 における推薦入学 の希望者について

青森県立青森高等看護学院では、平成六年度から保健婦養成課程に市町村長が推薦できる推薦入学制度を導入しています。

市町村長が推薦できる方は、同高等看護学院（保健婦養成課程）卒業後に、市町村役場の保健婦として勤務する意志が明確であることとなっています。

次により希望者を推薦しますから、推薦を受けたい方は役住住民福祉課保健衛生係に申し込み下さい。

一、申し込み資格 看護学校・養成所（県外も含む）

を卒業又は平成九年卒業見込の方

二、人員 一名

三、申し込み受付期間 九月三十日まで

四、選考方法 提出書類等 受付後連絡します。

※その他不明な点は、佐井村役住住民福祉課

電話 〇七五―三八―二二二

にお問い合わせ下さい。

放送大学 平成八年度 第二期学生募集

放送大学青森地域学習センターでは、平成八年度第二期入学の学生を募集しています。

興味をお持ちの方や入学を希望される方には、学習方法や授業の内容を記した募集要項その他の資料を無料でお送りします。ハガキ又は電話で請求してください。

なお、授業開始は十月一日（火）です。

◇募集する学生の種類

・選科履修生（二年間）

・科目履修生（六ヶ月）

◇入学資格

・十八歳以上の方

（入学試験はありません）

◇履修できる科目

・語学、心理学、社会学など

のさまざまな分野にわたる約三一〇科目から学びたい科目を選択。

◇費用

○入学金

・選科履修生 六、〇〇〇円

・科目履修生 四、〇〇〇円

○授業料

・一科目二単位八、〇〇〇円

◇願書受付期間

・平成八年七月十五日（月）から八月十五日（木）まで

◇問合せ先

〒〇三六

弘前市本町一―二六―一

放送大学

青森地域学習センター

☎〇一七二―三八―〇五〇〇

海上自衛隊大湊地方隊 ちびっ子・ヤング大会

海上自衛隊大湊地方隊では、次のとおりちびっ子・ヤング大会の各種イベントを実施いたします。

一日時

平成八年七月二十八日（日）

午前九時から午後三時

二 場所

大湊地方総監部地区、大湊航空隊地区及び大湊補給所地区

三 搭乗券の公募要領

体験搭乗をご希望の中学生及び高校生は、官製はがき

（一葉一名）に住所、氏名、年齢、性別、電話番号をご記入の上、〒〇三五 むつ市大湊町四―一「海上自衛隊大湊総監部広報係」までお申し込み下さい。希望者多数の場合は抽選となります。

締切日・平成八年七月十五日

当日消印有効

四 行事名等

総監部地区

大湊航空隊

大湊補給所

総監部地区

大湊航空隊

総監部地区

大湊航空隊

| 内 容 | | 場 所 |
|--------|---|----------------|
| スポーツ大会 | 柔道・剣道・水泳 | 総監部地区 |
| | サマースキー | 大湊航空隊 |
| | サッカー | 大湊補給所 |
| 基地公開 | 交通艇による芦崎湾巡航（先着順） | 総監部地区 |
| | ヘリコプターによるむつ市上空の体験搭乗（中学生及び高校生のみで搭乗券が必要です。） | 大湊航空隊 |
| | ちびっ子広場等 | 総監部地区 大湊航空隊 |

地元企業の繁栄を 支援する保証制度

当村では青森県信用保証協会と協働して、事業資金の借入を円滑化するため、次の特別保証制度を実施しています。

昨年度に比べ無担保保証の場合には、保証料率に更に〇・五％引下げし負担の軽減を図るとともに、地元企業者のご利用しやすい制度としてきめ細かな対応をしていくことになっていきますので、多くの方々のご利用を望んでいます。

◎詳しくは青森県信用保証協会むつ支所（☎二二―二二〇四）または役場企画調整課（☎三八―二二―一）へお問い合わせ下さい。

・特別保証制度

| 項目 | ④簡易小口資金 | ⑤近代化資金 |
|------|-----------------|-----------------|
| 保証金額 | 500万円 | 500万円 |
| 期 間 | 5年以内 | 7年以内 |
| 利 息 | 年率4.5%以内 | 年率4.5%以内 |
| 保証料 | 年率0.85% (0.80%) | 年率0.85% (0.80%) |

（ ）は無担保保証の料率です。

・無担保、無保証人制度も扱っています。この場合の保証料率は0.68%と一層引下げた取扱いとなっています。

バス路線「川目線」が

開設されます

七月一日より川目地区の足となるバス路線「川目線」が開設されます。下北交通によって運行され、時刻・料

金・停留所については次のとおりです。村民の皆様のご利用をお願いします。

| 停留所名 | 1 | 2 | 停留所名 | 1 | 2 |
|--------|------|-------|--------|------|-------|
| 佐井車庫前 | 7:20 | 13:50 | 川目 | 7:35 | 14:05 |
| 佐井役場前 | 21 | 51 | 森林体験館前 | 38 | 08 |
| 佐井漁協前 | 22 | 52 | 佐井診療所前 | 40 | 10 |
| アルサス前 | 23 | 53 | アルサス前 | 42 | 12 |
| 佐井診療所前 | 25 | 55 | 佐井漁協前 | 43 | 13 |
| 森林体験館前 | 27 | 57 | 佐井役場前 | 44 | 14 |
| 川目 | 7:30 | 14:00 | 佐井車庫前 | 7:45 | 14:15 |

●バス時刻表

●バス料金表

(単位・円)

| | 車庫 | 役場 | 漁協 | アルサス | 診療所 | 体験館 | 川目 |
|--------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| 佐井車庫前 | | 140 | 140 | 140 | 140 | 200 | 290 |
| 佐井役場前 | 140 | | 140 | 140 | 140 | 190 | 280 |
| 佐井漁協前 | 140 | 140 | | 140 | 140 | 180 | 270 |
| アルサス前 | 140 | 140 | 140 | | 140 | 150 | 250 |
| 佐井診療所前 | 140 | 140 | 140 | 140 | | 140 | 230 |
| 森林体験館前 | 200 | 190 | 180 | 150 | 140 | | 170 |
| 川目 | 290 | 280 | 270 | 250 | 230 | 170 | |

「佐井村青少年健全育成推進員」をご存じですか

青少年健全育成推進員はあすの佐井村を担う青少年の健全な成長を願い、その育成をはかることを目的に村長から委嘱を受けて次のような活動をしています。

- 一、青少年の健全な育成のための地域活動の促進。
- 二、青少年関係機関との連絡及び協力。
- 三、青少年団体等の活動の促進及び指導者の養成。
- 四、青少年問題についての相談。
- 五、青森県青少年健全育成条例の啓蒙、普及。
- 六、その他青少年健全育成村民運動の活動。

佐井村青少年健全育成推進員は十一名で、次の方々が各地区を担当しています。

- 古佐井 若山 一雄 (☎二九七八)
- 田名部 久 (☎二〇〇八)
- 大佐井 金沢 一夫 (☎二六一五)
- 藤田 康子 (☎二九六〇)
- 原田 進 (☎四〇七五)



- 川目 伊勢 和幸 (☎四二四二)
- 矢越 宮川久美子 (☎四〇〇八)
- 磯谷 横浜 仁 (☎四三九六)
- 長後 大石 光明 (☎五四〇六)
- 福浦 山本 幸治 (☎五一三一)
- 牛滝 坂井 文明 (☎五二三七)

『水稻共済掛金等は7月末日迄に納めましょう!!』

注意) 納期が遅れますと国へ保険金の請求が出来なくなるため共済金が免責となり支払いされません。

特典：集落完納(7月末日迄)には奨励金(2%)交付!!

詳しくは下北農業共済組合 ☎22-3236(代)までお尋ね下さい。

Dr. 吉岡の



健康談話室(第13回)

先月の続き、ちよつとその前に…

先月の続きです。

現在、インフォームドコンセントという言葉が時々週刊誌やテレビで言われていますが、これは前回・今回のテーマに通ずるところがあります。

インフォームドコンセントとは「充分な説明のうえでの同意」ということです。つまり、検査するにしろ、薬を出すにしろ、注射するにしろ、医師が充分な説明を患者さんにした上で行わなければならぬということなのです。

一昔前は「お医者様の言うとおりにしてあげないんだ。下手に質問してはいけない。」という風潮がありました。現

在でも田舎ではこの風潮が残っているようですが、(佐井村も例外ではありませ

が) だんだんと変わってきているのです。これは、医者にとっては何でも説明して承諾を得なくてはいけないとい

うことで大変な時代になってきた感があります。逆に、患者さんにとっても医者任せにはできなくなってきた。自分の病気に責任を持たなくてはならない時代になってきたというわけです。

そもそも、この連載を始めたのは、皆さんに病気よりも医療に関心を持って疑問を持つていただきたかったから

今月の休診日

9日 第2火曜日
23日 第4火曜日

= 佐井診療所 =

です。病気のみならず、医療に疑問を持ったときには是非とも私たちにおつてほしいと思います。議会で問題にしてもよいと思います。医療のことが、タブーになってはい

けない時代なのです。では、今回は高脂血症、狭心症、前立腺肥大症、頭痛症、白内障の自分での管理方法についてお話ししましょう。

① 高脂血症 (高コレステロール血症)

総コレステロール(Thc)は正常値で二二〇以下、中性脂肪(TG)では一五〇以下です。症状がなく、病気というより状態というもののなかで、どこから治療に入るかは医者によって異なります。ただ、ある程度コレステロールを下げることによって生存率が上昇するので、早めに治療を受けることが大切です。他に病気がない人でもThc

cは二〇〇以下になるようにしましょう。狭心症、心筋梗塞の人は一八〇以下になるようにしてください。また、高血圧、糖尿病の人は二〇〇以下になるようにしてください。

例えば、Thc二五〇だった人が高脂血症の薬を飲み始めて、半年たって二〇〇になったとします。正常範囲内になったわけですから薬をやめてよいものか? 答えはノー。薬を飲んでい

るから二〇〇まで下がったわけですから、薬をやめてしまえば、また元に戻ってしまうでしょう。食生活も変わってThcも一八〇程度まで下がったところが薬をやめるタイミングでしょう。

② 狭心症

狭心症と診断するには胸痛発作とともに、心電図の変化が必要です。心電図を読むのは医者任せるとして、心電図は年に一回はとるようにしてください。「検診で心電図をとっているから」では困ります。胸痛発作が起きていないときの心電図と、胸痛発作が起きたときの心電図の比較が大切なのです。検診でとった心電図は診療所にあるわけでは

ありません。 「何でもないときに」かかりつけの医者に心電図をとってもらうことが大切です。また、ニトログリセリンを二回舐めても胸痛発作が治まらないときにはかかりつけの医者にかかるべきです。頻繁に症状の出る人、症状の程度の強い人は心臓カテーテル検査を一度受けておくべきです。

③ 前立腺肥大症

年をとつてくると、前立腺肥大になるのは老化現象で仕方のないことです。しかし、七〇歳を超すと前立腺肥大の三〇%に前立腺ガンを併発します。前立腺肥大の人是一年に一回は超音波検査を受け、腫瘍マーカーの採血を受けましょう。

薬を飲んでいても、あまりおしつこの症状が変わらない人は、手術を考慮して泌尿器科への紹介状を書いてもらいましょう。現在手術といっても、開腹せずに尿道にカメラを入れて行う手術が主流です。ので、あまり身構えなくてもよくなっています。

④頭痛症

頭の手術を受けている人や脳梗塞の既往のある人、過去に強く頭をぶつけたことのある人は天気が悪くなつてきて気圧が下がってくると頭痛を感じるようです。これは、ある程度仕方のないことです。緊急にCT検査が必要な頭痛は、ある瞬間から急に起きた頭痛、麻痺が生じた頭痛、意識が低下している頭痛、吐き気などの症状が強く出ている頭痛などです。

医者にかかるときには、いつから(何をしていたときか、急に起きたのか)、どこが痛い(どのようか)に痛いのか(拍動性か)、他にどのような症状があるのかはつきり言うことが肝要です。

⑤白内障

老化現象の一つであります。現在、手術は九〇歳の人でも安全にできるようになっていきますから、症状の強い人は眼科で相談してみるとよいでしょう。

白内障の目薬は進行を抑えるだけです。決して治すための目薬ではないことを理解して治療を受けてください。

以上、皆様のお役に立てればと思います。これ以外の疾患について知りたい方は直接私にご相談ください。

さて、今回は何のお話しにしようかな？



『食中毒』にご用心!

防ぐ4つの注意

食中毒の発生が、あちらこちらで耳にする今日、皆さん

は、どんな考えを持っているのでしょうか?

昨年は、例年以上に食中毒が多数発生しました。今年も県内においてすでに食中毒の多発が予想されます。食中毒を予防するために次のようなことに気をつけましょう。

①清潔↓料理をするときはよく手を洗いましょ。台所用品は、使う前後に十分水洗いし、使用後はきちんと水切りしたあと、ふきんやまな板は日光にあて、よく乾かしましょ。

②加熱↓食中毒菌は熱に弱いので火をよく通しましょ。肉(とくに豚肉)や魚の生焼けは危険です。確実に火を通しましょ。

③冷却↓魚や野菜は新鮮なものを買う、自宅に帰ったら早めに冷蔵庫に入れましょ。生ものは5℃以下の冷蔵庫で保存することによって食中毒菌の繁殖を防ぐことができます。

④迅速↓作った料理はなるべく早く食べ、作りおきはやめましょ。また「火を通したから安心」と油断せず、食べる前には再加熱ましょ。

『食中毒』の怖さを自覚ましょ。

お役に立っています

郵便局の簡易保険 厚生年金・国民年金 積立金

皆さんが加入している郵便局の簡易保険や厚生年金・国民年金の積立金は、村の公共施設の整備資金として村に還元融資され、住民福祉の向上に役立てられています。平成七年度には、次の各事業に融資を受けています。

- ◎郵便局の簡易保険積立金
 - ・牛滝地区交流促進施設整備事業 四〇、七〇〇千円
 - ・佐井中学校校舎増改築事業 二三五、八〇〇千円
 - ・佐井地区簡易水道施設整備事業 一五、一〇〇千円
- ◎厚生年金・国民年金積立金
 - ・斎場整備事業 一八、二〇〇千円
 - ・佐井地区簡易水道施設整備事業 四五、七〇〇千円
 - ・牛滝地区簡易水道施設整備事業 六、三〇〇千円
 - ・福浦地区簡易水道施設整備事業 一〇、七〇〇千円



牛滝地区交流促進センター



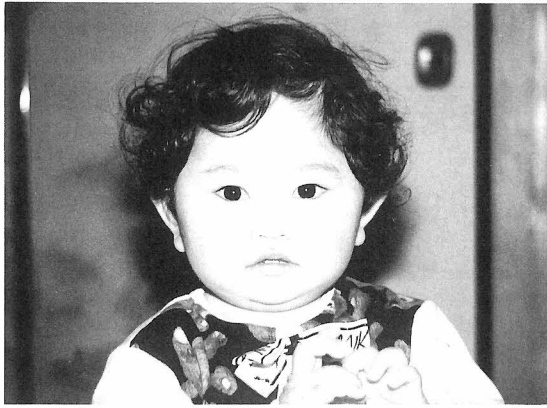
佐井中学校



斎場

村の動き インフォメーションSAI⑦

満一歳おめでとう



▽後藤
千紗ちゃん
(重城・小巻)
大佐井

戸籍の窓口

6月15日現在

○お誕生おめでとう

館脇まりな (繁樹) 矢 越
三戸 吉人 (良太) 大佐井
宮川 樹 (鉄也) 大佐井
小笠原清香 (勝将) 矢 越
東出 桃子 (守男) 古佐井

○ご結婚おめでとう

(田畑 孝信 古佐井
佐藤かおり 大間町

○おくやみ申し上げます

高木八太郎 (一 夫) 大佐井
濱野 忠吉 (幸 雄) 牛 滝
福田 トシ (勉) 大佐井
中村 ヤサ (正太郎) 矢 越

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

くらしの 情報

【海の記念日】

明治天皇が明治九年東北地方の巡幸の帰途、北海道の函館を経て、明治丸という船で横浜に帰還されたのが七月二〇日であった。天皇が船に乗船

されたのは初めてのこと
で、海をよく見ておこう
という意図からだったの
で、昭和一六年内閣書記
官通牒でこの日を海の記
念日としたものです。

この日は、海洋団体な
ど、全国的に種々の催し
が展開され、当佐井村に
おいても各地区で、御神
様の奉納や海上運行など
の行事が行われます。

また、今年から国民の
祝日となります。



佐井村の人口 5月31日現在

(前月比)

男 **1,697** (0)
女 **1,713** (0)
計 **3,410** (0)
世帯数 **1,110** (0)