



# さい

発行・編集／〒039-4711

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

TEL：0175(38)2111

FAX：0175(38)2492



9月14日(木)～16日(土)  
箭根森八幡宮例大祭

## 今月の主な内容

佐井村総合計画専門委員会…2	保健婦だより……………12
福浦の歌舞伎"秋の段"ほか…5	家庭での介護……………13
青少年赤十字タイ訪問の翼…6	交母だより……………14
青森県民駅伝競走大会ほか…8	こちら佐井駐在所……………15
わいどの広場……………10	お知らせコーナー……………16
ごみの分別収集について…11	戸籍の窓口……………18

2000  
(平成12年)

10

No.374



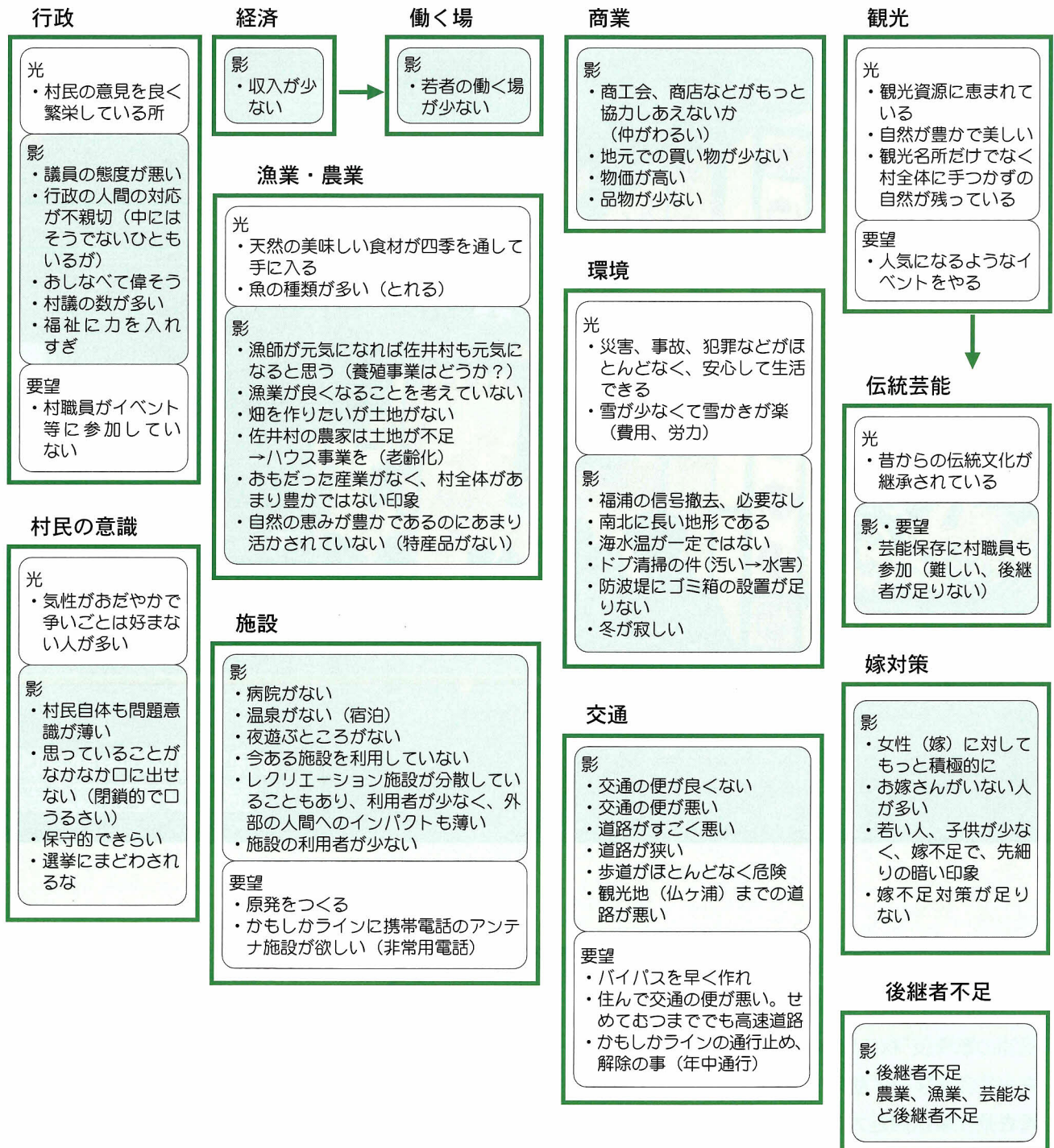
# 佐井村の「光」と「影」でそろろう!!

去る9月6日、アルサスの2階会議室で第2回目の「総合計画専門委員会」が行われ、佐井村の良いところ（光）と悪いところ（影）について、各部会ごとに分かれ、ワークショップ形式で行われました。

一人、一人が日頃思っていることを一枚ごとに紙に記入、各部会からたくさんの意見が出ました。それを各部会ごとに似ている項目ごとに分類し、最後に各部会の代表者からまとめの発表がありました。

その結果は次のとおりです。

## 第1部会（基盤整備・産業）



## 第2部会（保健・福祉）

かんきょう

- ・アルサス周辺が整備された
- ・アルサス周辺、公園のゴミ処理が悪い（ゴミ箱の設置）
- ・車イスの方でも利用できるアルサス内のトイレ、公衆トイレの案内図、看板が必要ではないか？
- ・道路が狭く、老人や子供が歩きづらい

くらし

- ・ただでおかずが賄える
- ・隣近所見通しが良い
- ・あちこちから夕食の招待が来る
- ・あんまりお金がなくても生きていける
- ・春は山菜、秋はキノコ、海藻など自然の食品に恵まれている
- ・一人暮らしは楽しい
- ・プライベートを死守したい人にはいささが難点

- ・学校給食をやってよ！子供にバランスの良い給食を
- ・子供の数が少ない
- ・近所の方が育児に手を貸してくれる

健康

- ◎ 個々の健康保持意識が高くなっている
- ◎ スポーツを継続してやるようになった
- ◎ セッカくあるのに活用されていないスポーツ用具がある
- ◎ 村で作った体操等の活用がされていない

・若い人の働く所が少ない

・酒の飲み過ぎ

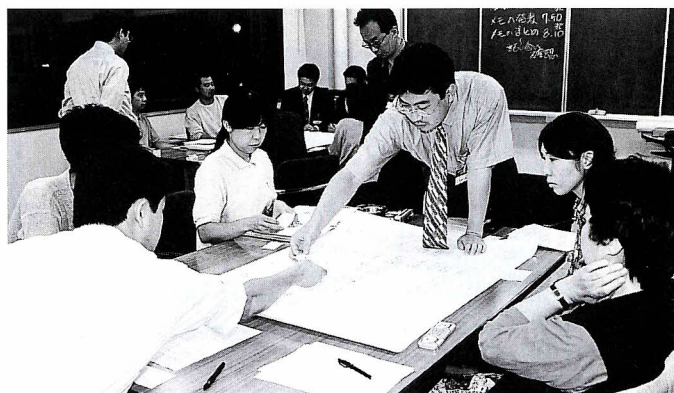
### 佐井村の良い所

- ・TVうつりが良い
- ・晴れた日には北海道が見える
- ・山と海が見たいときに見られる
- ・白神山地に負けないブナの林がある
- ・食べ物が新鮮
- ・自然が豊かで海産物がおいしい

病院関連

悪い!!

- ・産婦人科が近くにない（1時間かかる）
- ・病院にかかる時間が長い
- ・佐井診療所が利用しにくい
- ・夜の歯医者の日がもっと多い方がいい
- ・赤ちゃんの病院が遠い
- ・小児科が近くに不便
- ・大きい病院まで遠い
- ・インフルエンザの予防注射をしてほしい



老人福祉関連

- ・デイサービスなど福祉には充実しているのでは・・・
- ・老人クラブの方が役場の方とゲートボール等元気に活動していて良い
- ・老人には幼いときからの友人が多い
- ・一部ではあるが老人がうまく集まって楽しんでいる
- ・老人に任されていた仕事が無くなってきた
- ・老人は退屈している
- ・男年寄りの寄り合い場が少ない
- ・高齢人口の増加
- ・ヘルパーの人数が少ない
- ・ボランティア活動があまりされていない
- ・老人の身体がきかなくなって入る施設が遠い
- ・老人、子供の利用する施設が少ない
- ・老人は佐井村で晩年を過ごさせたい



## 第3部会（教育・文化）

### 施設

- ・立派なテニスコートがある
- ・アルサスがある
- ・海峡ミュージアムがある
- ・彫刻、陶芸を無料で教えてくれる
- ・各地区に集会施設があって良い

### 自然

- ・小、中学生が自然の中でのびのび育っている
- ・静かで落ち着ける所です
- ・四季がはっきりしている
- ・仏ヶ浦がある
- ・がんかけ岩がいい
- ・願掛岩の海水浴場がよい
- ・山菜に恵まれている
- ・新鮮な魚介類が食べられる
- ・魚介類がおいしい
- ・海の物がうまい
- ・釣りが出来る
- ・海と山がある
- ・海がきれいだ
- ・自然に恵まれている
- ・縫道石山に天然記念物がある  
(植物：オオウラヒダイワタケ)

### 芸能

- ・歌舞伎、歌舞伎の館がある
- ・芸能活動が盛んである
- ・各地区の神楽が守られている
- ・人が少なくなっている中で祭りや神楽などを守っている
- ・おこもり、各地区の神楽、祭りが残っている

・道路がよくなった

### 施設

- ・子供の自転車の指導が悪い（乗り場がない）
- ・公園の整備が悪い
- ・砂浜がない（泳げる海が少なくなった）
- ・子供の遊び場が少ない
- ・冬場スポーツできる場所がない（体育館以外）
- ・冬場に遊べる施設がない
- ・図書館がない（少ない、利用しにくい）
- ・プールがない
- ・保育所が汚い
- ・山村広場の遊具の老朽化

- ・子育ての支援が足りない
- ・保育所の内容が納得できない

- ・村の祭りに関してよくわからない（他の集落）

### マナー

- ・家庭の教育力が低下している
- ・ドライバーのマナーが悪い
- ・歩行者のマナーが悪い
- ・海に空き缶を捨てる漁師が多い

### 環境

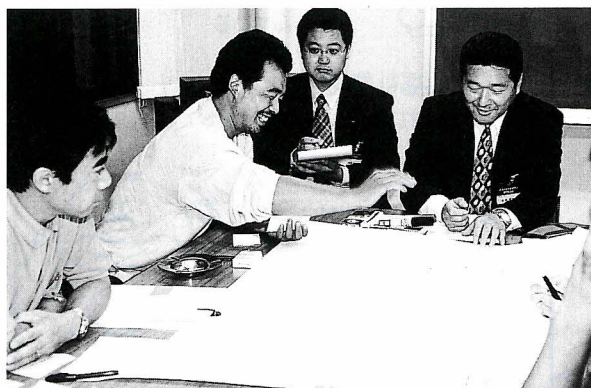
- ・若い人が少ない
- ・地元で雇用がない
- ・若い人が村を出ると帰ってこない
- ・冬になると生活が厳しい

- ・通学路をもっと安全なものに
- ・道路の案内が見にくい
- ・道路が狭い

光 ← → 影

### 活動

- ・しなくてはいけないと思っているがしない
- ・子ども会の活動が子供主導ではなく大人が中心となっており行われている（連合も集落単位も）育成会と子ども会
- ・各団体の活動が少なくなった
- ・団体の後継者が育っていない
- ・ボランティア活動が少なくなった
- ・公民館の活動が行われなくなった  
地区教室（福浦）、マンネリ化
- ・スポーツがあまり盛んでない
- ・地区の人が子供に関心を示さなくなった





# 福浦の歌舞伎 定期上演 “秋の段”

9月14日(木)、「福浦の歌舞伎“秋の段”」が、歌舞伎の館で開かれました。会場は、地区の子どもやお年寄り、村内外からの観客でいっぱいになりました。「三番叟」で舞台を清めた後、「義経千本桜第1幕」～義経、静、別れの場～、「義経千本桜第2幕」～藤太、忠信、駆け込みまで～を熱演しました。歌舞伎の合間には、福浦漁協婦人部のみなさんが「佐井音頭」に合わせて踊り、盛んな拍手を浴びました。

また、会場入口では、佐井村漁業協同組合による、ほたてソフト、鮭とば、若布、とろろ昆布などの水産加工品の販売も行われ、上演前や上演後に買い求める客でにぎわいを見せていました。



「義経千本桜第1幕」～義経、静、別れの場～



「義経千本桜第2幕」～藤太、忠信、駆け込みまで～

## 人権擁護委員制度を

### ご存知ですか

ここ数年「いじめ」体罰、不登校、近親者による虐待などの子どもをめぐる人権問題が大きな社会問題となつていますが、これらの問題の解決のためには、家庭、学校、地域社会などさまざまな場で、思いやりの心と生命の大切さをはぐくむ幅広い人権教育が行われるなど、時代を担う子どもの人権を積極的に擁護していくことが必要です。

そこで、全国人権擁護委員連合会では、

「子どもの人権を守ろうー育てよう思いやりの心ー」を啓発活動の重点目標に掲げ、積極的な啓発活動を展開しています。

なお、毎日の生活の中で、お困りのときは、青森地方事務局むつ支局

☎ 23 32 02

または、お近くの人権擁護委員に御相談ください。相談は無料で、秘密は厳守します。当村の人権擁護委員は、次の方々です。

- ・ 佐々木寛昭 ☎ 22 27 6
- ・ 三戸 重一 ☎ 24 43 6
- ・ 長尾 敬宇 ☎ 41 27

## 長い間ごくろうさまでした



九月八日(金)、前人権擁護委員の山本正さんに、多年人権擁護委員として住民の人権擁護と人権思想の普及高揚に貢献された功績により、法務大臣から感謝状が贈られました。堀内青森地方事務局むつ支局長から伝達された山本さんは、「とても光栄です。ありがとうございます。」と話していました。



赤十字の里づくり  
検討委員会だより  
(NO. 19)



平成十二年度の青少年国際交流「タイ訪問の翼」は、八月二日から八日までの日程を無事終了しました。現地では、二泊三日のホームステイでタイの日常の生活を体験し、また現地の学校訪問では、日本からの訪問者として熱烈な歓迎を受けました。その他タイ赤十字社・タイ血液センターなどを表敬訪問するなど充実した一週間でした。参加生徒の心に残った感想をお知らせします。

青少年赤十字タイ訪問の翼



磯谷中学校 2年  
佐々木 智子

ホームステイ先の家族と面会の日、笑顔でタイ語で挨拶しようとしたら、日本語で「こんにちは、よろしく」と先に言われてしまいました。

私達のために日本語を勉強してくれたのかとうれしく思いました。また、次々と話題を出してくれて退屈させない配慮をして下さいました。一番不安に思っていたホームステイの二泊三日は、あっという間に過ぎてしまいました。

次は、学校訪問です。ホームステイ先の子もいて、笑顔で迎えられ最初からリラックスできました。

交流会では、タイの民族音楽演奏から踊りまで、自分たちの手で作り上げたものを披露してくれました。私達も英語で佐井の紹介や学校の赤十字活動を発表しましたが、真剣に耳を傾けてくれたのでホッとしました。佐井の産業紹介の中で、ひば製品などをお土産に差し上げたとしても喜んでくれました。また、学校を見学させてもらったり、ハンカチで花造りを教わったりしました。私も、折り紙でピカチュウを折ってみせたりしました。ホームステイ中に知りあった人達や新しく知りあった人と住所を交換したりして、会話を楽しみました。あつという間に時間が過ぎていきました。これでお別れかと思っていました。しかし、彼女達は空港まで見送りにきてくれたのです。みんな泣きながら「また会おう。絶対会おう。」と約束し

ました。この人たちとの交流を今だけで終わらせない！と強く思いました。彼女たちとの交流は今も続いていて、手紙でやりとりしています。この研修で自分の英語力にもかなり自信ができました。これからも彼女達との交流は絶対終わらせません！初めは行きたくなかったタイも、今は大好きです。いつか彼女達に会いに行きたいと思っています。

この研修に参加して、本当にくさんのことを学びとることができました。この研修に参加して本当によかったと心から思っています。



県知事表敬訪問（控室にて）





ワット・アルン(暎の寺院)へ渡る船の中で



長後中学校2年  
内田千春

今回、タイに訪問して私が学んだことは、タイの歴史や文化です。ホームステイした時、家にはきれいに飾られた仏壇がありました。また、次の日寺院を訪問したときには、あまりの参拝者の多さにとっても驚きました。タイの人々にとって、仏教というものはとても身近で、大切なものだと感じました。タイで過ごした一週間は、非常に有意義なものだったと思います。ありがとうございました。



福浦中学校2年  
田中絵里佳

私がこの研修に参加して、一番印象に残ったのがホームステイでした。ホテルで初めて会った時は、緊張してあまり話せなかったんですが、ホストファミリーの人は、とても優しく接してくれて、どんな不安がなくなっていました。会話も簡単な英語でゆっくり話してくれるので、分かりやすかったです。また、日本語を覚えて使ってくれたのが、とても嬉しかったです。

ホストファミリーと別れる時は、とても悲しくて、思わず泣いてしまいました。これからは、手紙のやりとりをしていきたいと思っています。私は、この研修に参加できて本当によかったと思っています。タイの人のあたたかさを肌で感じる事ができたし、とても勉強になりました。この経験を私生活でも生かしていきたいと思っています。



佐井中学校2年  
田名部 亜希乃

タイを訪問してみても感じたのが、タイの人達はとても優しいという事です。英語も全然話せない私に「わかりますか?」と日本語で書いてくれる。そんな優しい所が私の不安をだんだんと消してくれました。

ホームステイしている高校生メンバーとプログラムを合わせてくれたりと、とても嬉しい気持ちでいっぱいでした。そのせいか、わずか二日間しか一緒に過ごさなかったけど、別れるとき涙を流さずにはいられなく泣きながらの最後の別れとなりました。

今でも、ホームステイ先の人達と文通したりしてタイの思い出が忘れずにそのまま残っています。この体験をこれからもずっと忘れず最高の思い出として残していきたいです。



タイ最終日の夕食会にて



牛滝中学校2年  
中西 雄一郎

ほかがこの研修で一番印象に残ったのは、ホームステイです。行く前は、すごく不安になり、大丈夫かなと心配だったけど、ホームステイ先の家族がとても優しく接してくれたので不安はすぐになくなりました。

交流会では、お互いの文化を発表しあい、新しい発見がたくさんありました。文化が違っても、言葉が違っても沢山の事をわかり合うことができました。最後、空港まで見送りに来てくれたことも、とても嬉しかったです。この経験を、これからの生活に生かしていきたいです。



## 第8回 青森県民駅伝競走大会

9月3日(日)、青森市を舞台に、第8回市町村対抗県民駅伝競走大会が開催され、八甲田丸前から県総合運動公園陸上競技場までの42.195km10区間でタスキリレーが行われました。

今年は、昨年のタイムを17秒短縮し、順位も一つ上がり、2時間44分12秒、総合64位(村の部22位)でゴールしました。

来年もさらなる活躍が期待されます。



### ●駅伝出場メンバー

監督	内藤 要	(村役場)
①	菊池 晃一	(大湊高2年)
②	長谷川 慎吾	(牛滝中2年)
③	館脇 夏紀	(佐井中2年)
④	中村 泰士	(大間高2年)
⑤	菊池 一春	(田名部高2年)
⑥	館脇 一力	(大間高1年)
⑦	吉田 静貴	(磯谷小教員)
⑧	伊藤 輝貴	(佐井消防分署)
⑨	柳藤 利彦	(福浦中教員)
⑩	時田 剛広	(佐井中2年)

## 第55回 青森県民体育大会

8月5、6、19、20日の4日間、十和田市を会場に開催されました。

佐井村からは5競技に参加。

結果は次のとおりです。

### ◎陸上競技

- ・男子200メートルA  
第3位 伊藤 輝貴 25秒7
- ・男子400メートルA  
第3位 伊藤 輝貴 55秒6
- ・男子砲丸投げA  
優勝 田名部直仁(4年連続) 10m41cm
- ・男子砲丸投げB  
第2位 小笠原昭彦 9m93cm
- ・男子砲丸投げC  
第3位 福田 忍 11m32cm

### ◎軟式野球

- 【一回戦】 佐井 2-0 車力
- 【準々決勝】 佐井 1-3 田舎館

### ◎卓球

- 【決勝】 佐井 1-3 常盤

### ◎ゲートボール

- 【予選リーグ】 1勝1敗
- 対戦相手 西目屋・六ヶ所

### ◎ソフトテニス

- 【一回戦】 佐井 0-3 東通

## 第12回 ナイターソフトボール大会

毎年恒例となっているナイターソフトボール大会も今年で12回目を数え、8月7日から8月23日まで、連日連夜熱戦が繰り広げられました。

今年は男子7チーム、女子4チームが参加。

男子は、仲浜チームの二連覇を阻んだ日の出チームが第1回大会以来2度目の優勝を飾りました。

また、女子は、接戦の末、得失点差により川原町チームが2年ぶり3度目の優勝を飾りました。

結果は次のとおりです。

### 男子の部

- 優勝 日の出チーム (11年ぶり2度目)
- 準優勝 仲浜チーム
- 第3位 新浦チーム
- 原田チーム

### 女子の部

- 優勝 川原町チーム (2年ぶり3度目)
- 準優勝 川台チーム
- 第3位 大新緑チーム

## 朝野球下北郡予選会・県大会

### 下北郡予選

8月27日(日)、平成12年度青森県朝野球大会下北郡予選大会が、川内球場と川内高校野球場を会場に、郡内の各町村の大会を勝ち抜いた10チームが参加して行われました。

佐井村代表の役場チームは、ライズ(大畑町)を3-1、桃組(大間町)を6-5で破り優勝し、見事県大会への切符を手に入れました。

### 県大会

9月9日(土)、10日(日)の2日間、平内町と野辺地町を会場に、県内各地区の予選を勝ち上がった32チームが参加し、第35回県朝野球選手権大会が開催されました。

試合は、雨が断続的に降り続き、水たまりがでるほどの最悪のグラウンド状態で行われたこともあり、実力を全く発揮できないまま、残念ながら5回コールドで敗れました。

### 【一回戦】

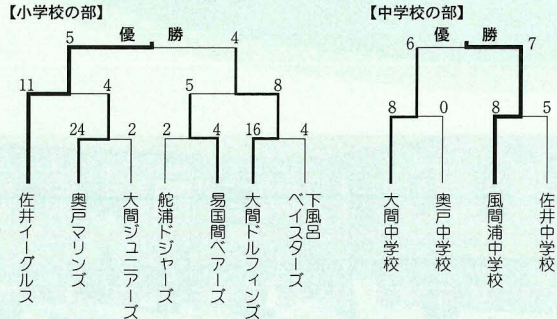
奥羽牧場(七戸町)	5	6	2	1	0	14
佐井村役場	3	0	0	0	0	3

(5回コールド)



## 平成12年度大間地区地域安全野球大会

8月21日（月）、22日（火）の2日間、平成12年度大間地区地域安全野球大会が、風間浦村民球場で開催され、小学校の部で、佐井イーグルスが見事優勝を飾りました。



金メダルに輝いた佐井イーグルスの選手たち

## 第36回大間地区少年防犯弁論大会

9月13日（水）、第36回大間地区少年防犯弁論大会が佐井中学校で行われました。

大会には、北通り地区（大間町、佐井村、風間浦村）の中学校7校から15名の中学生が参加し、自分の体験談や最近のニュース報道をにぎわせている少年による凶悪犯罪をテーマに、5分間の持ち時間で発表しました。

審査の結果、長後中学校2年の内田千春さんの「人との出会い」が第1位に輝きました。

審査結果は次のとおりです。

- 第1位 長後中2年 内田 千春 「人との出会い」
- 第2位 佐井中3年 紀伊奈津美 「偶然の出会いから」
- 第3位 牛滝中1年 坂井 遥 「おばあちゃん」



第1位の表彰を受ける内田千春さん

## むつ下北地区ペタンク交流大会

8月27日（日）、田名部中学校グラウンドで、むつ下北地区ペタンク交流大会が開催され、ばらいろ学級のみなさんが上位を独占する健闘をみせました。

結果は次のとおりです。

- 優勝 ばらいろ学級Aチーム  
(西川供子、田名部栄子、山本テル)
- 準優勝 ばらいろ学級Bチーム  
(竹本栄子、小林いし、木下たち)
- 第4位 ばらいろ学級Cチーム  
(菊池利子、工藤金市、浜中よん)



上位独占の大活躍をみせた  
ばらいろ学級のみなさん

## 牛滝地区敬老会

9月17日（日）、牛滝地区交流センターで、敬老会が行われました。

牛滝地区では、昨年から地区全体を休みとし、地区のみなさんと一緒に長寿を祝い、健康を願って開催されています。

会では、地区の婦人部による踊りのほか、ゲームや長寿の秘けつ「健康体操」などが行われ、参加したお年寄りや若い人たちとの交流でパワーをもらい、婦人部のみなさんと一緒に踊る場面もみられるなど、最後まで活気があふれていました。

また、15日には、磯谷・矢越・川目の各地区でも敬老会が行われ、会場は大いに盛りあがりを見せていました。



牛滝地区の敬老会の様子



# わいどの広場

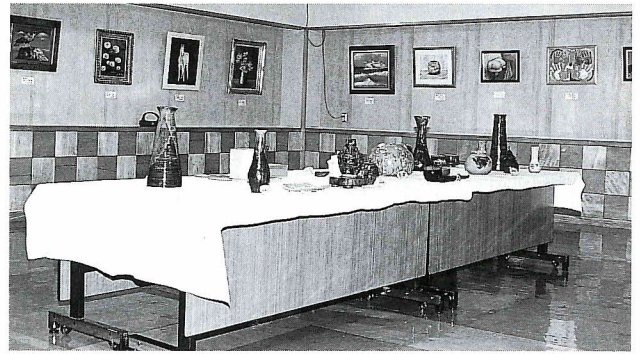


## 台風にも負けず 今年も無事完成

八月二十八日から九月三日にかけて、佐井漁港防波堤の壁画制作が行われました。

今年、東海大学の卒業生四名が、学生時代（平成十年）に描いた作品の補修に訪れましたが、残念ながらあいにくの雨模様が続き、思い通りに作業が進まず、悪戦苦闘していました。

しかし、苦勞して完成させた分、喜びもひとしおで、短い期間でしたが、たくさんさんの思い出ができたようでした。



## ひと足早い芸術の秋

八月二十五日から二十七日までの三日間、佐井の光美術グループ主催による「佐井の光美術展」がアルサス一階P.R広場で開催されました。

この美術展では、下北に住む、絵画や陶芸の愛好家たちの自慢の作品約五十点が並べられ、佐井村の名勝仏ヶ浦や願掛岩の風景画、陶器・木工品などが展示されました。

足を運んだ村民や観光客たちは、ひと足早い「芸術の秋」の訪れを堪能していました。

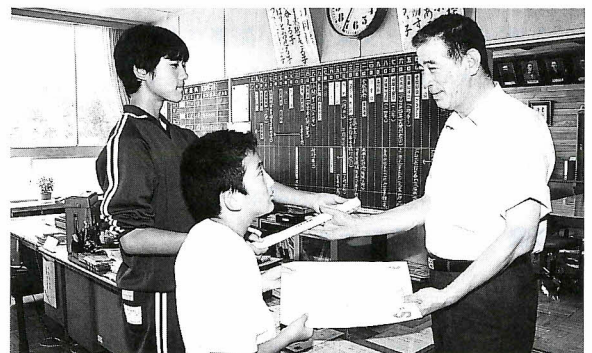


## 密漁をなくそう!!

九月六日、佐井漁港及び佐井村沖合いで、平成十二年度密漁取締合同模範訓練が行われました。

この訓練は、広域かつ悪質、巧妙化しているアワビ・ウニなどの密漁事犯に対して、密漁取締にあたる関係機関の連携の強化と質的向上を図ることを目的として行われたものです。

訓練では、密漁船の発見から追跡、追い込み、逮捕まで、見事な連携に、見物者からは拍手が起っていました。



## 今日は大人の仲間入り

八月三十一日、九月一日の二日間、佐井中学校の一、二年生のみなさんが、役場、保育所、消防分署などの施設に分かれ、体験学習を行いました。

生徒たちは、初めての経験ということもあり、不安と緊張で落ち着かない様子でしたが、職員の話に熱心に耳を傾け、実習に取り組んでいました。

職場の雰囲気慣れにくるにつれ、職員たちに負けまいと、積極的に与えられた仕事をこなしていました。



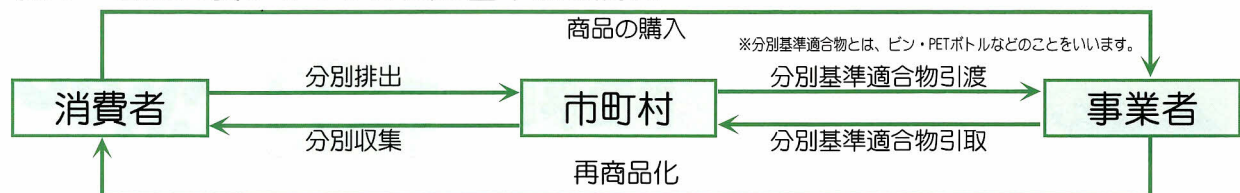
# 分別収集（カン・ビン・ペットボトル）にご協力ください！

6月19日から全村で分別収集がはじまり、住民のみなさんには分別して資源ごみを排出していただいております。前月号に引き続き、容器包装リサイクル法についてみなさんにお知らせします。

## 容器包装リサイクル法の基本

●容器包装リサイクル法は、消費者・市町村・事業者がごみ減量という目的のために、それぞれの責任を果たすことによってリサイクルを進めていくシステムです。消費者が分別排出したものを、市町村が回収し、事業者がそれを引き取って再商品化します。

表1 容器包装リサイクル法の基本的な流れ



## 佐井村の分別収集状況は？

●下記の表は当村における今年度の分別収集状況の結果です。まだ、分別収集がはじまったばかりですが、すでにこれだけの量が収集され、再商品化されている状況です。

表2 平成12年度分別収集状況結果（8月末現在）

（単位：t）

品目	収集量	再商品化処理量	品目	収集量	再商品化処理量
無色ガラス	2.02	1.46	PETボトル	1.62	1.24
茶色ガラス	4.25	3.47	スチール缶	5.18	5.18
その他ガラス	0.68	0.15	アルミ缶	1.05	1.05

●家庭ごみの大きな割合を占める容器包装ごみに着目し、消費者・市町村・事業者の新しい役割分担のもとにリサイクルを進めるシステムを構築すると同時に埋立量の削減による最終処分場の延命化、資源有効利用の一層の推進、分別収集・リサイクルの進展による循環型社会への転換促進が容器包装リサイクル法の大きな目的です。

## フタや中の異物は取り除きましょう。水洗いも忘れずに！！

●フタや中の異物などは取り除いてください。

なお、フタについてですが、プラスチック系のフタは可燃ごみとして出して結構です。ただし、金属系のフタは不燃ごみとして出してください。

水洗いについても忘れずにお願いします。

住民のみなさん、今後とも分別収集にご理解のうえ、ご協力ください。

# 保健婦だより



大量の油ものを洗ったときなど、台所の排水パイプが詰まったこと、ありませんか? そのとき、パイプの内側には油分がベッタリと付き、水が流れにくくなっているのです。人間の血管にも同じことが起きるといったら、あなたは信じられますか?

## あなたは大丈夫? 恐怖のドロドロ血

血液には、身体を維持するのに必要な酸素や栄養素を届け、老廃物などを運ぶ重要な役割があります。

だから、『高脂血症』になると血液は中性脂肪や悪玉コレステロールで濁ってしまい、

サラサラ流れなくなり、大事な役割を果たせなくなるばかりか、肝心の血液を詰まらせるようになってしまうのです。そうなれば、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞などにかかりやすく、突然死をも引き起こしかねません。

## ドロドロ血対策の最強トリオ

さて、ドロドロ血に対抗するには、どうしたらよいのでしょうか。それには「悪玉コレステロール値や中性脂肪値を下げて、善玉コレステロール値を上げるようにする」とことです。

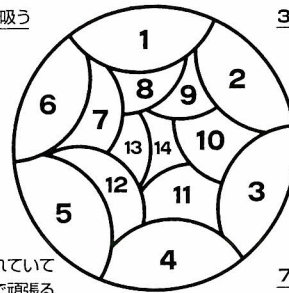
# ドロドロ血チェック Check!

## チェックのやり方

以下の設問(1~14)に○×で答え、○の数だけ下の血管を塗りつぶしてください。

あなたの血管はつまっていますか?

1 ラーメンなどの汁は全部飲む	2 肉類が大好きで、野菜はほとんど食べない
3 お酒は毎日飲む	4 家族の残したおかずは全部食べる
5 歩くのが人より遅い方だと思う	6 家族の残したおかずは全部食べる
7 朝食を食べない	8 家族の残したおかずは全部食べる
9 歩くのが人より遅い方だと思う	10 家族の残したおかずは全部食べる
10 体は疲れていても気力で頑張る	11 家族の残したおかずは全部食べる
11 常に寝不足である	12 家族の残したおかずは全部食べる
12 お風呂は熱い方が好きだ	13 家族の残したおかずは全部食べる
13 外食が多い	14 家族の残したおかずは全部食べる
14 タバコを吸う	



ドロドロ血チェックの判定

○が4個以下…青信号 ○が5~9個…黄信号 ○が10個以上…赤信号

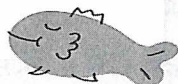
危険



◆青魚のEPA (エイコサペンタエン酸)

◆オリーブオイルのオレイン酸

◆果物のビタミンC



このトリオが食生活面で強力な助っ人になってくれます。

チェックでひとつも該当しなかった人はともかく、ひとつでも○のついた人は、いつ赤信号がついても不思議ではありません。それは、日本人の生活全般がかなり悪い方向に変化しているからです。日頃からドロドロ血対策の食事を心掛け、運動不足を解消するようにしましょう。

## 大人だけじゃない! 子供だって要注意

### ちょっとEグッド!

提供 食生活改善推進員

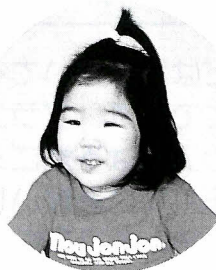
#### さけのムニエルきのこソース

<材料: 4人分>

生さけ 小4切れ	玉ねぎ 40g	しょうゆ 大さじ2
こしょう 少量	さやいんげん 40g	こしょう 少量
小麦粉 大さじ2	しめじ 40g	じゃがいも 大1個
マーガリン 大さじ1	くるみ(いり) 20g	塩・こしょう 少量
	油 大さじ1	

<作り方>

- ①さけはこしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにマーガリンを熱し、①を焼く。
- ③じゃがいもは、一口大に切り、ゆでる。湯をすて、塩・こしょうをふり、もう一度火にかけ、粉ふきいもをつくる。
- ④⑤の玉ねぎはうす切り、さやいんげんはななめ切り、しめじは小房に分ける。
- ⑥フライパンに油を熱し、④をいため、⑤で調味する。
- ⑦さけを皿にもり、⑥をかけ、粉ふきいもを添える。



二歳六ヶ月児  
歯科検診  
むし歯  
ぜ口  
田名部輝美ちゃん  
(古佐井)





## 起き上がりの介助① ふとん&ベッドの場合

### 人間の自然の動きに合わせて動かす

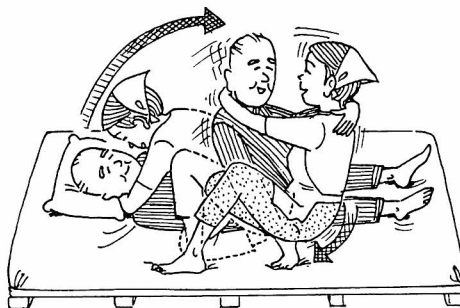
自分が起き上がる時の様子を思い出してみてください。まず、床の中で、横を向いて下になったほうのひじをついて、そこに力を入れて起き上がるはず。介助もその自然の動きのままに動かせばいいのです。

#### ●ふとんの場合

- ①介助者はお年寄りに近いほうの足を曲げ、反対の足を立てひざの形にしてしゃがむ。
- ②介助者の片方の手を、お年寄りの手前の肩から向こう側まで差し込む。
- ③もう片方の腕を、お年寄りの向こう側のわきの下から背中にかけて差し込む。

④お年寄りの上半身を少しねじって、自分のほうに向かせる感じで手前に向かせる。

⑤お年寄りを抱いたまま、しりもちをつくような感じで体重を後ろに落とすと、自然にお年寄りは起き上がる。



●介助者の体重の移行図  
起き上がらせるために介助者は腰(重心)を落とす

#### ●ベッドの場合

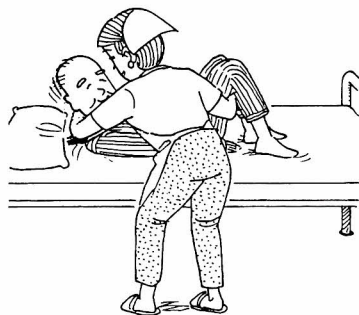
①介助者はお年寄りの上半身の部分に立ち、両足を左右に広げる。

②介助者の片方の手を、お年寄りの手前の肩から向こう側まで差し込む(お年寄りに少し頭を上げてもらうと、簡単に手が入ります)。

③もう片方の腕は、お年寄りのひざの下から両足を抱えるように持つ。

④介助者は自分の腰とひざを伸ばして、体を回すようにして起こす。

⑤お年寄りがベッドのわきに腰かけ、足を床につけ、上体が安定するのを確かめる。



介助者はお年寄りの頭の下を左手で支え、右手は立てたひざの下からひざを抱えるようにする。



介助者は自分の腰とひざを伸ばして体を回すようにして起こし、同時にお年寄りの首を持ち上げ、足をベッドの横に下げる。お年寄りは介助者の肩につかまって自分の体を起こす。この後ベッドの横に腰かけ、足を床の上に置く。



## 交母だより



佐井村  
交通安全母の会

# 反射材をつけようね!

原田・矢越地区編

「ピカピカ運動（反射材夜間街頭パレード）」もはじめてから今年で四年目。今回は、八月三十日に原田と矢越地区にお邪魔しました。

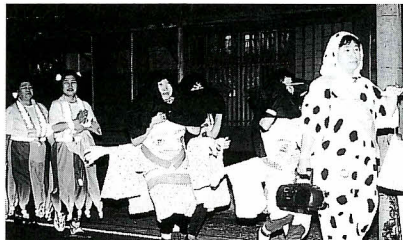
日中、漁支度や農作業で何かとお忙しい中、両地区合わせて一〇〇名余りの方の参加を頂き、本当にありがとうございました。

今回も母の会を中心に「反射材の効果実験」を行い、地区の人に反射材の効果を十分認識してもらえたことと思います。

一昨年に村内全世帯に配布した反射ベルトを、この機会を期に、ぜひ活用して頂きたいと思います。  
それでは、あのシーンを：



反射材をつけましょう！（原田地区交通安全母の会のみなさん）



今回も出沒！なぞのへそ踊り隊とそれを先導する牛！



なぞのジェインソン出沒！反射材の効果実験に一役勝ってくれました。



60名を超える方々の参加を頂いた街頭パレード。ありがとうございました。

シートベルト着用率  
100%を目指して!

乗ったらカチッ！  
ただいまの着用率  
(9月1日現在)

着用率 94.87%  
順位 5位

## 交通安全活動報告

交通安全マスコット製作

(磯谷小中学校・八月二十五日)



「交通事故が無いように！」との願いを込めて100個のマスコットを作りました。

マスコットプレゼント作戦

(磯谷小中学校・八月二十九日)



事故のない平和な村でこれからもあり続けよう！との思いで安全運転を呼び掛けました。

新成人交通安全教室

(アルサス前・八月十五日)



今年成人を迎えたヤングドライバーに飲酒運転の怖さを体験してもらいました。(内田利花子さん)

感謝状贈呈式出席

(県警本部長室・九月一日)



交通死亡事故ゼロ1000日達成の翌日、県警本部長室にて感謝状の贈呈を受けました。



# こちら佐井駐在所

☎ 38 22118

## キノコ採りの

### 遭難をなくそう

秋の気配が深まり、山々が色づき始めると、いよいよキノコ採りのシーズンを迎え、家族や職場の仲間とキノコ採りの予定を立てている方も多

いと思います。最近では、林道が整備され、マイカーで気軽に山奥まで入れることから、十分な準備をしないで入山し、道に迷って下山できなかつたり崖や沢などで転倒するなど、遭難する方が後を断ちません。

### 一、昨年のキノコ採り遭難の件数・人員

○十三件・十三人

(死者二人、重傷者一人、軽傷者一人、無事救出九人)

これからの遭難の特徴としては、

- ・単独入山者の遭難が多い。
- ・入山場所の地理不案内や、キノコ採りに夢中になり山

奥に入り過ぎて迷っている。目標を定めずに、入山している。

など、基本的なルールが守られず遭難しているケースが目立っています。

### 二、遭難者の年齢別

・五十歳代 一人

・六十歳代 五人

・七十歳代 六人

・八十歳代 一人

遭難者の十三人は、全員五十歳以上の中高年の方です。

### 三、原因別の遭難者数

・道迷い 十人

(死者一人、無事救出九人)

・滑落 三人

(死者一人、重傷者一人、軽傷者一人)

遭難者十三人のうち十人は、

地理不案内や山奥に入り過ぎて、方向を見失い遭難しています。

他の三人は、山の斜面などで足を滑らせ滑落して死傷しています。

## 全国地域安全運動に参加しよう

くみんなで作ろう安心の街

十月十一日(水)から十月二十日(金)までの十日間、全国一斉に地域安全運動が実施されます。

### 一、運動の目的

この運動の目的は、防犯協会をはじめとする地域安全運動を行う団体や警察が、期間を定めて活動を強化するとともに、その相互間の連携を一層深めることにより、地域安全活動の、地域住民への浸透と定着化を図り、犯罪や事故、災害などの不安のない安全を体感できる安心して生活できる地域社会をつくらうとするものです。

### 二、最近の犯罪情勢

平成十一年中の刑法に触れる犯罪の発生件数は、二一六万件を超え、中でも住宅内に侵入しての泥棒、ひったくり、自動車の窃盗など住民に身近な犯罪が増加傾向にあるほか、女性や子どもなど、立場の弱い者を対象とする犯罪が著しく増加しています。

### 三、運動の重点

運動期間中は「みんなで作ろう安心の街」をスローガンに、「安全・安心・あおもり2000」をサブスローガンとして

○「女性・子ども保護対策の推進」

○「犯罪防止のための地球環境点検・改善活動」

○「コンビニエンスストア及び金融機関などの防犯対策の推進」

を県内の統一重点として掲げ、さらに各警察署では、それぞれ地域の実情に応じた「活動重点」を設定するほか、各種事件や事故、災害などの未然防止のための広報活動を積極的に進めていくこととしています。

犯罪や事故のない安全で住みよい地域社会をつくるため、地域のみなさんの積極的な参加をお願いします。



## 地域安全青森県民大会

みんなで作ろう安心の街  
～安全・安心・あおもり2000～

- 開催日時 10月12日(木) 午後1時30分から
- 開催場所 弘前文化会館ホール

多数ご参加くださるようお願いいたします。

♪青森県警察音楽隊演奏会のお知らせ♪

## 「市民と警察の音楽の集い」

- # 日時 10月19日(木)
- # 開演 午後6時30分
- # 場所 三沢市公会堂

(入場無料、ただし入場整理券が必要です)

### ■問い合わせ

青森県警察本部広報課音楽係  
☎ 017-723-4211 (内線2144)



# お知らせ

## 老齢基礎年金

繰り上げ請求は慎重に

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、希望すれば六十歳から六十四歳の人でも、繰り上げて受けることができます。

ただし、繰り上げて年金を受けると、六十五歳から受ける場合に比べて、次のような不利な点があります。

①繰り上げ支給の申請したときの年齢によって、受ける年金が一定の割合で減額され、その率は六十五歳を過ぎても変わらないので、生涯減額された年金を受けとることになります。

また、繰り上げ支給の請求書は、いったん受理されるとあとから取消や変更はできません。

せん。

②繰り上げて年金を受けていると、特別支給の老齢厚生年金や退職共済年金は、六十五歳になるまで支給が停止されます。

③繰り上げて年金を受けた後、就職して厚生年金などに加入するとその間は支給が停止されます。

④繰り上げて年金を受けてしまうと、その後事故や病気で障害をもった場合でも障害基礎年金を受けとることはできません。

⑤繰り上げて年金を受けた後、夫の死亡により遺族基礎年金の権利が発生しても六十五歳になるまでの間は、繰り上げ支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。

繰り上げ請求したことを後悔することのないように、事前によく考えてから請求をしてください。

### ■問い合わせ

役場住民福祉課国民年金担当  
☎ 2111

### 犬のしつけ教室開催

参加ください

私たち人間と最も身近な生

活をしている「犬」と永く幸せに暮らすために、専門訓練士による「犬のしつけ教室」を次のとおり開催しますので、ふるってご参加ください。

なお、愛犬同伴で実技指導も受けられます。

### ■日時

平成十二年十月七日(土)

午後一時～四時

(受付は正午～十二時三十分)

### ■場所

むつ市柳町一丁目

むつ市 イベント広場

### ■講師

八戸警察犬訓練所

公認一等訓練士 松井義純氏

### ■その他

・当日、専門獣医師によるペットの無料相談も行います。

・参加者による「動物クイズ」を行い、正解者に粗品を差し上げます。

・参加者に「おサンボくん(汚物処理袋)」を差し上げます。

### ■問い合わせ

役場住民福祉課保健衛生係

☎ 2111

### 行政相談

ご利用ください

毎日の暮らしの中で、国の仕事や特殊法人の仕事につ

ての苦情や意見・要望はありませんか。

行政相談員は、みなさんからの苦情などをお聞きしています。

相談方法は、口頭、電話、手紙のいずれでも結構です。

また、相談内容については秘密を守りますので、お気軽にご利用ください。

行政相談所を開設します

### 【村内】

#### ■日時

平成十二年十月七日(火)

午前九時三十分から

午後三時まで

#### ■場所

アルサス二階会議室

#### ■相談員

大石 健次郎

☎ 5422 (自宅)

### 【青森会場】

#### ■日時

平成十二年十月十九日(木)

午前十時三十分から

午後三時まで

#### ■場所

青森駅ビル・ラビナ

五階 ラビナホール

### 【八戸会場】

#### ■日時

平成十二年十月二十六日(木)

午前十時から午後三時まで

#### ■場所

八戸市庁別館 二階会議室

佐井村に新しい商店街  
アルサス横

## 潮風協同組合

毎月第2・第4日曜日は商店街大売出し!!

### まるいち

☎ 2966

お食事とおみやげ  
朝8:30～夜6:00

### 樋口写真館

☎ 2500

カメラ・写真・画像処理  
朝8:30～夜6:00

### さい彩 か菓

☎ 2094

手づくりパンお菓子工房  
朝8:30～夜6:00

なないちまる

710

☎ 2055

コンビニエンスストア  
朝7:00～夜10:00

### かなざわ

☎ 2615

ファッションスペース  
朝8:30～夜8:00



## 下北のイベントご案内

<p>川内町 川内高原まつり&amp;ベコまつり 10月8日(日) 川内町水産商工課 ☎②2111</p>	<p>風間浦村 第14回風間浦村物産フェア2000 海峡フロンティアフェスティバル 10月13日(金)~15日(日) 風間浦村地域振興課 ☎⑤2111</p>	<p>大畑町 大畑商工まつり 10月21日(土)・22日(日) 大畑町商工会 ☎③3500</p>
---	---	---

出かけてみませんか

### おい、ニッポン

～今日はとことん青森県～

10月15日(日)

衛星第2 / 午前10時～午後7時

多元生中継で、青森県の魅力を丸ごと全国に紹介！  
お祭りのように、視聴者のみなさんと一緒に  
作り上げる長時間番組！

本州最北端の青森県は、奥入瀬溪流や白神山地などの豊かな自然、リンゴやイカなど日本一の生産量を誇る特産品、そして太宰治や寺山修司に代表される文化人の足跡など、他県にはない魅力あふれる場所です。

BSワイドスペシャル「おい、ニッポン～今日はとことん青森県～」では県内8ヶ所からの生中継や、67全市町村からのメッセージにより、ほぼ丸一日をかけ、青森県の魅力をあますところなく全国に紹介します。

ゲストは、内館牧子さん、田畑智子さん、鈴木正幸さん、石塚英彦さん、細川ふみえさん、林あさ美さん、舞の海さん、竹内タケシさんなど青森県出身や青森県に深い思い入れのある芸能人、文化人ばかりです。

日本中が青森を見つめる日がやってくる。

### Re・Beワーク（再就職準備）セミナー実施要領

- 目的 育児・介護等により職業生活を中断した後に再就職を希望し、再就職に向けて準備している方に、的確な再就職の準備に当たって必要となる基礎知識等を付与し、円滑な再就職の促進と再就職の機会の拡大を図ることを目的とする。
- 対象者 育児・介護等により職業生活を中断した後に再就職を希望し、再就職に向けて準備している方
- 定員 20名(先着順) (締切日10月10日(火))
- 日時・場所 平成12年10月17日(火)10:00～14:00 むつ市立図書館  
平成12年10月18日(水)10:00～12:20 むつ市立図書館
- カリキュラム

月日	時間	科目
10月17日 (火)	10:00～10:45	オリエンテーション
	10:45～11:40	「ふたたび働くために」
	11:40～11:45	休憩
	11:45～12:30	再就職情報の収集のポイント
	12:30～13:20	休憩
10月18日 (水)	13:20～14:00	インターネット入門講座
	10:00～10:55	ビジネスマナーの基礎
	10:55～11:00	休憩
	11:00～11:45	職業ガイダンス
	11:45～12:20	まとめ・交流会

- 受講料 無料
- 保育 ご希望により保育をいたします。(未就学児のみ)
- 問い合わせ 財団法人21世紀職業財団 青森事務所  
TEL 017-776-2028 FAX 017-776-2025

### ぬいどう石山登山

平成12年10月8日(日)

アルサス前 9:00集合

参加費300円 弁当持参

主催 佐井村レクリエーションクラブ

### 夜の水族館見学会

- 日時 10月7日(土)、14日(土)、21日(土)、28日(土)
- 見学時間 17:30～19:00(受付9:00～17:30)
- 参加料 ショー終了後の特別入館料  
一般・高校生700円、小・中学生350円  
(15:45前に入館した場合は、通常料金となります)
- 問い合わせ 浅虫水族館総務課 ☎017-752-3377

◆むつ科学技術館だより◆

### 【無料開放のお知らせ】

10月26日の「原子力の日」にちなみ、29日に無料開放いたします！

当日はさまざまなイベントをたくさん用意していますので、ぜひお越しください。

- アニメ上映
- 工作教室(各先着30名)  
「浮沈子を作ろう」「万華鏡を作ろう」
- 探求コーナー など

■問い合わせ むつ科学技術館 ☎②2091

村県民税(第3期)、固定資産税(第3期)

納期は

10月31日(火)です

忘れずに納入しましょう！

担当：役場財政課 ☎③2111



# 満一歳おめでとう!



だいと  
加藤 大斗 くん  
(等・るみ子) 大佐井



しおり  
宮木 詩織 ちゃん  
(勝夫・由美) 矢越



しおり  
濱野 志織 ちゃん  
(廣悦・珠美) 牛滝

## 戸籍の窓口

9月15日現在

### ◎おくやみ申し上げます

荒川 幸子 (長夫) 古佐井  
奥本 ハルエ (定行) 原田  
藤田 貞雄 (けい) 大佐井  
※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。

## 佐井村の人口

8月31日現在

男	1,579	(+1)
女	1,584	(-2)
計	3,163	(-1)
世帯数	1,102	(+1)

( ) 内は前月比

## 献血にご協力を!!

10月19日 (木)

午前の部 9:00~12:00 (役場前)  
午後の部 13:00~15:00 (アルサス前)  
今回は全献血で、**200ml**と**400ml**のいずれかを選択できます。  
あなたの善意が命を救います

## '00佐井村ふるさとフェア

○日 時 10月21日 (土) 午前10時~午後4時  
10月22日 (日) 午前9時~午後3時  
○場 所 アルサス

展 示

ショッピング

イベント

- ・陶芸と木工品の展示、即売
- ・「凧」展示
- ・小中学生作品展示
- ・漁協、農協、地元商品の販売
- ・南茅部町、倉石村の特産品即売
- ・フリーマーケット
- ・与作大会
- ・もちまき
- ・もちつき大会
- ・商工会抽選会
- ・エアードーム (トランポリン)

主催 佐井村、'00佐井村ふるさとフェア実行委員会

## 第4回佐井村カラオケ選手権大会

と き: 10月22日 (日) 午後6時30分から  
と ころ: アルサスしおさいホール  
カラオケ参加者募集 (先着15名)  
※締め切り 10月13日 (金)  
特別ゲスト: 下 北 二 郎  
問い合わせ: 佐井村レクリエーションサークル 千葉 ☎ 2310

### 澄んだ空 さわやかな秋風 バスの旅

## 福祉回数券 (7片回数券) ほんとにいい切符です

■ 5枚買って2枚サービス。 ■ 片道 500円以上のバス賃から。 ■ 65歳以上の方に限ります。  
詳しくは、お問い合わせください。

### 下北交通株式会社

本社 〒035-0041  
青森県むつ市金曲1-8-12  
☎ (0175) 23-3111