



### 今月の主な内容

戸籍に関する届出、住民登録、 国民健康保険の届出について … 2	国民年金だより <sup>ほか</sup> …… 9
中山間直接支払制度 <sup>ほか</sup> …… 4	保健婦だより …… 10
家電リサイクルが始まります … 5	家庭での介護 …… 11
東京佐井同郷会、有志の会 … 6	交母だより …… 12
手紙作文コンクール <sup>ほか</sup> …… 7	こちら佐井駐在所 …… 13
わいどの広場 …… 8	お知らせコーナー …… 14
	戸籍の窓口 …… 16

2001  
(平成13年)

3

No.379

# 戸籍に関する届出

住民福祉課 住民係 ☎2111

届出の名称	届出の期間	届出する人	届出の場所	届出に必要なもの
出生届	生まれた日から14日以内	父または母 〔上記以外の方が届出をする場合は住民係へお問い合わせください。〕	本籍地 住所地 出生地 居所 のうちいずれかの市区町村役場	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出生証明書</li> <li>・届出人の印鑑</li> <li>・母子健康手帳</li> <li>・国民健康保険被保険者証 (加入者のみ)</li> </ul> ※佐井村国保加入者に30万円の出産育児一時金が支給されます。
死亡届	死亡の事実を知った日から7日以内	同居の親族 その他の親族 〔上記以外の方が届出をする場合は住民係へお問い合わせください。〕	本籍地 住所地 出生地 居所 のうちいずれかの市区町村役場	<ul style="list-style-type: none"> <li>・死亡診断書</li> <li>・届出人の印鑑</li> <li>・国民年金手帳 (加入者のみ)</li> <li>・国民健康保険被保険者証 ( 〃 )</li> <li>・老人医療受給者証 ( 〃 )</li> <li>・介護保険被保険者証 ( 〃 )</li> <li>・障害者手帳 ( 〃 )</li> </ul> ※火葬の日時を決めてきてください。 ※新聞、インターネット「お悔み」に掲載したい方は申し出てください。 ※土、日曜、祝日及び時間外に届出をされる方は、役場に電話してからおいでください。 ※佐井村国保加入者に5万円の葬祭費が支給されます。
婚姻届	届出の日から効力があります。	夫および妻	夫または妻の本籍地 住所地 居所 のうちいずれかの市区町村役場	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2人の印鑑</li> <li>・届出の市区町村に本籍がない場合は戸籍謄(抄)本</li> </ul> ※届出には、20歳以上の証人2名が必要です。 ※夫か妻が未成年の場合は、父母の同意書が必要です。
離婚届	届出の日から効力があります。	夫または妻	夫または妻の本籍地 住所地 居所 のうちいずれかの市区町村役場	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2人の印鑑</li> <li>・届出の市区町村に本籍がない場合は戸籍謄本</li> </ul> ※届出には、20歳以上の証人2名が必要です。
転籍届	届出の日から効力があります。	戸籍の筆頭者または配偶者	現本籍地 新本籍地 住所地 のうちいずれかの市区町村役場	<ul style="list-style-type: none"> <li>・印鑑 (戸籍の筆頭者と配偶者の2人分)</li> <li>・現在の本籍市区町村以外に転籍の場合は戸籍謄本1通</li> </ul>

このほか入籍届、養子縁組届、養子離縁届、認知届、失踪届、氏・名の変更届などがあります。



# 住民登録

住民基本台帳は、佐井村の村民であることを証明するもので、選挙、国民健康保険、介護保険、国民年金、学校教育、地方税などの基本となるものです。

住所や世帯に異動を生じたときは、決められた期間内に届出をしてください。

届出の名称	届出の期間	届出人	届出に必要なもの
転入届 他の市区町村から佐井村に 転入したとき	転入した日から 14日以内	本人 または 世帯主	・前住所地の市区町村で発行した転出証明書 ・印鑑 ・国民年金手帳（加入者のみ）
転出届 佐井村から他の市区町村に 転出するとき	あらかじめ転出 する前		・印鑑 ・国民健康保険被保険者証（加入者のみ） ・老人医療受給者証（ 〃 ） ・介護保険被保険者証（ 〃 ）
転居届 佐井村内で住所が変わった とき	転居した日から 14日以内		・印鑑 ・国民健康保険被保険者証（加入者のみ） ・老人医療受給者証（ 〃 ） ・介護保険被保険者証（ 〃 ）
世帯主変更 世帯主が変わったり世帯を 分けたり、合併したとき	変わった日から 14日以内		・印鑑 ・国民健康保険被保険者証（加入者のみ）

## 国民健康保険の届出

住民福祉課 保健衛生係

たとえば、会社を辞めて就職活動の方、国保への届出はお済みですか？

職場での雇用保険は雇用者の責任で手続や保険料の徴収が行われますが、国保の場合ではそれらを各自の責任で行わなければなりません。

届出が遅れるとトラブルのもととなりますので、注意してください。

こんなときは14日以内に届出を	届出に必要なもの
職場の健康保険をやめたとき	・職場の健康保険をやめた証明書 ・印鑑
職場の健康保険にはいるとき	・国保と健保の両方の保険証 ・印鑑
出稼ぎ、長期の旅行	・被保険者証 ・印鑑
就学のため、別の住所を定めるとき	・被保険者証・在学証明書 ・印鑑
退職者医療制度の対象になったとき	・被保険者証・年金証明 ・印鑑
保険証をなくしたとき あるいは汚して使えなくなったとき	・窓口にて再交付を申請 ・印鑑

## 中山間直接支払制度説明会開催のお知らせ

### ○直接支払の目的

農業・農村は、食料を供給するだけでなく災害の防止や安らぎの場など「多面的機能」を担っています。

この中で、中山間地域は、平野部に比べ生活基盤が立ち遅れていることや傾斜地が多く農業生産の条件が不利なことなどから、過疎化や高齢化が進み、農地などの管理がままならず、「多面的機能」の低下が懸念されています。

このため、中山間地域の農地の維持管理活動を実施する場合、生産条件の不利性を直接的に補う「直接支払い」を行い、21世紀への健全な農地・国土を引き継いでいくことにしたものです。

### ○どんなところが対象になるの？

#### 【農地】

- ①急傾斜の農地（田1/20以上、畑・草地15度以上）
- ②将来も区画整理できない小区画・不整形な水田
- ③市町村が認める緩傾斜の農地（田1/100以上、畑・草地8度以上）及び高齢化・耕作放棄率の高い農地

### ○面積などの基準は

- ①集落協定の場合は、1ヘクタール以上のまとまった農地が必要です。
- ②個別協定の場合、引き受けた農地（自作地は対象外）が対象となります。ただし3ヘクタール以上経営している場合は、自作地も対象となります。
- ③けい畔も対象になります。

### ○交付対象

- ①5年間以上農業生産活動（耕作）を行う農業者、第3セクター、農協、生産組織等。

②集落協定により、交付金の概ね1/2以上を集落の共同取り組み活動費に充てることとされています。

### ○交付金の単価

（単位：円10a）

地目	水田	畑	草地	採草放牧地
急傾斜地	21,000	11,500	10,500	1,000
緩傾斜地	8,000	3,500	3,000	300

### ○その他

一部農地において耕作放棄地が発生し、その農地を引き受ける人がいない場合は、交付金の返還を求めることもあります。

以上のような制度の仕組みになっていますが、当村としては説明会を開催し、中山間地域等直接支払制度の実施希望を調査し、取り組みが可能かどうか対象農地を検討するため、下記のとおり説明会を開催しますのでお知らせします。

### 記

1. 日時 平成13年3月15日（木）13：30～
2. 場所 アルサス2階和室「海峡の間」
3. その他

大佐井、古佐井地区以外の地区については配車計画をします。説明会に参加される方は、3月9日（金）までに担当課までお申し込みください。

### ■問い合わせ

役場農林水産課農林係 ☎2111

## 苗木の申し込みを受け付けています

ただいま森林組合では、平成13年度春造林用苗木及び林業肥料等の申し込みを受けていますので、希望者は下記によりお申し込みください。

◎申込品種 スギ・アカマツ・クロマツ・カラマツ・キリ・林業肥料・きのこ種駒  
その他林業資材一切

◎申込締切 平成13年3月31日（土）

◎配布予定 平成13年5月上旬

### ◎申込場所

原田・古佐井・	}	岩清水	芳宅
大佐井・川目・			
矢越地区			
磯谷地区	横浜	繁雄	宅
長後地区	岩清水	芳宅	
福浦地区	田中	太吉	宅
牛滝地区	竹内	英輝	宅

### ◎問い合わせ

むつ市金谷一丁目2-32

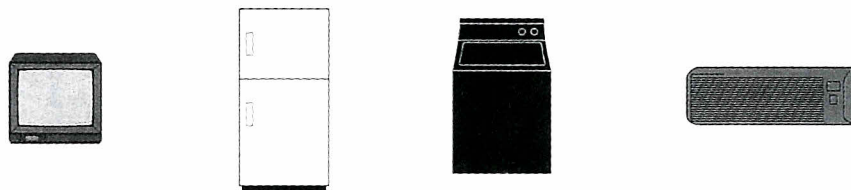
下北地方森林組合 ☎21041



平成13年4月1日から

# 家電リサイクル法が はじまります！

テレビ・冷蔵庫・洗濯機・エアコンが対象です。



平成13年4月1日より家電リサイクル法（特定家庭用機器再商品化法）が本格施行されます。

これは、一般家庭や事業所から排出された特定の家電製品の有用な部品や材料をリサイクルして廃棄物を減量、資源の有効利用を推進するための法律です。

家電リサイクル法では、みなさんがリサイクル費用を負担し、販売店がそれを回収、家電メーカーが再商品化するという、リサイクルの役割が義務づけされます。

今まで粗大ゴミとして排出していたテレビ、冷蔵庫、洗濯機、エアコンの家電4品目が一般のゴミとして排出することができなくなり、不要になったときは、家電小売業者などに引き取ってもらい、各家電メーカーが再商品化を行います。

消費者が負担する費用はメーカーのリサイクル料金と販売店の収集料金で、販売店に合計料金を支払います。

## 排出者が負担する費用

品目	テレビ	冷蔵庫	洗濯機	エアコン	
料金	※1 収集運搬料金				
	各販売店で料金を設定します。				
	※2 リサイクル料金	2,700円	4,600円	2,400円	3,500円

※1 収集運搬料金は、各販売店によって異なります。

※2 4品目における再商品化料金は各大手メーカーが公表した価格です。

みなさん（消費者）と販売店、製造業者それぞれが役割を分担し、ゴミの減量化と再商品化の推進を図ることとなりますので、みなさんのご理解とご協力をお願いします。



ふるさとに帰りたいなあ

# 東京佐井同郷会新年会 佐井出身有志の会懇親会

## 東京佐井同郷会

二月十一日（日）、毎年恒例の「東京佐井同郷会新年会」が、東京都グランドヒル市ヶ谷で開催されました。

今年は三十二名の会員が参加。村からは奥本助役、萬谷総務課長、宮野議員、坂井議員のほか、村漁業協同組合委員の方も駆けつけました。川辺副会長の司会のもと、初めに上山会長からこの会を



作った経緯と現状について挨拶を兼ね説明がありました。

続いて、奥本助役より村宮住宅、佐井漁港道、下水道、佐井バイパス等各事業の実施状況を含め、村の近況について報告がありました。

和やかなムードで祝宴が進む中、カラオケ大会で自慢のどを披露したり、会場のあちこちで、談笑する姿やスナップ写真に収まる光景が見られ、参加者たちは年に一度の再会を喜び合っていました。

## 佐井出身有志の会

東京の多摩地区を中心とした近隣の首都圏に在住する佐井村出身者で組織する「佐井出身有志の会」の懇親会が、二月四日（日）に府中市で行われました。

佐井出身有志の会は、多摩地区に住んでいる人が中心となっており、会員数は約四十名、毎年、その年の担当幹事が会場を設定し懇親会を開催、親睦を深めています。

この日行われた懇親会には十七名の会員が出席。村からは滝本企画調整課長と佐井定

期観光（株）の渡辺事務局長の二名が出席しました。幹事の金丸繁吉さんと宮川猛さん二人の司会進行で懇親会がすすめられました。

初めに、村からの出席者ということで滝本課長と渡辺事務局長の両名が紹介され、村を代表して滝本課長が、この度の会に案内いただいたお礼と、村の近況を報告。竹内邦夫さんの音頭で乾杯し、和やかな雰囲気のもとに懇親会がはじまりました。

幹事から「何か村に対して今後の参考になる意見や要望はありませんか」との呼びかけに次のような要望等がありました。

①定年後はふるさと佐井村に帰りたい。村のために何らかの形で貢献したいので、住む場所と働ける場所を作ってほしい。

②温泉が出たと聞いているが、多くの観光客を受け入れるような宿泊施設の整備など観光振興に生かしてほしい。

③佐井村も独自色を出し、一度来たお客に二度、三度と足を運んでもらえるような今までの発想を変えた施策をやってほしい。

④佐井村に帰ったとき、アワビやウニなどを採って楽しめ

る場所があっても良いのでは？

⑤佐井から出稼ぎにきている人にも「佐井同郷会」に参加してもらいたい。

⑥村の発展のため、がんばってほしい。

懇親会は和やかな雰囲気が進み、佐井にいた頃の思い出話やお互いの近況を知らせ合うなど、時間の経つのを忘れるほど遅くまで話に花が咲いていました。また、この日は佐井定期観光の渡辺事務局長が持ってきたヒバ製品や漁協の水産物加工食品の即売も行われ、にぎやかで楽しい一日となりました。





## 手紙作文コンクールで郵政局長賞

郵政省（現郵政事業庁）の第33回手紙作文コンクールに、牛滝小学校から4人の応募があり、4人とも入賞する快挙を得ました。

はがき作文部門で、東北郵政局長賞に、「立教大学YMC Aのみなさんへ」の6年横内彩乃さん、「牛滝が、テレビにうつるよ。」の2年竹内智志君、「もずくガニのひなん」の2年船越隼斗君、入選に「かぼちゃん、大きくなあれ」の2年坂井祥さんの、応募者全員が入選を果たし、このほど、佐井郵便局の紀國局長から表彰状と、記念品を授与されました。おめでとうございます。



## 佐井村保育所「防火豆まき」

2月1日（木）、佐井村保育所で、「防火豆まき」が行われました。

まずはじめに、みんなで「豆まき」を合唱したあと、消防分署の職員が扮する赤鬼、青鬼が登場。ちょっとビクビクしながらも、その後の防火クイズでは、火事になったときにかかる電話番号や、万が一に備えて、消火器を準備すること、水の入ったバケツを準備することなどを学びました。

ごほうびに、豆のほかにも、キャンディやチョコレートもまかれ、園児たちの無病息災と無火災を願いました。



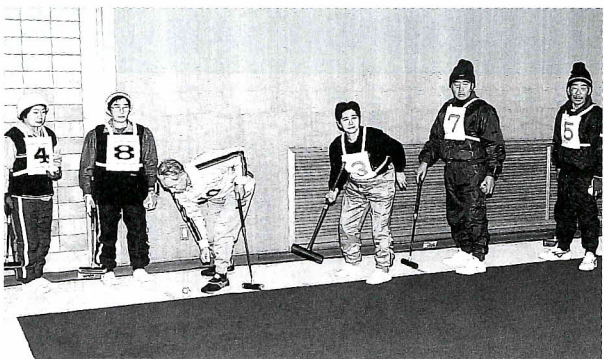
## 第8回室内ゲートボール大会

2月9日（金）、アルサスしおさいホールで、佐井村青年赤十字奉仕団主催による第8回室内ゲートボール大会が開催されました。

この活動は、冬期間の健康づくりや青年とお年寄りとの交流を図る目的で毎年開催されているもので、年に一度のこの日を楽しみにしていた選手のみなさんは、随所で熟練の技が冴えわたるなど、日ごろの練習の成果をいかに発揮していました。

なお、結果は次のとおりです。

優勝 白寿会チーム  
準優勝 あすなろチーム  
第3位 寿会チーム



## 佐井村演芸会

2月11日（日）、アルサスしおさいホールで、佐井村レクリエーションサークル主催の佐井村演芸会が開催され、約300人が集まりました。

参加者たちは、郷土芸能、歌、踊り、劇、楽器演奏など各々の自慢の芸を披露しました。

特に佐井青年団の劇「鶴の恩返しと水戸黄門」は最初から最後まで20分間笑い声が絶えず、観客のお年寄りからは「もっと続けてほしい」と声がかかるほど好評を博していました。





# わいどの広場



## 気分はすっかりお母さん

一月二十六日、磯谷中学校の生徒五名が来庁し、赤ちゃんのお世話や離乳食作りを体験しました。着替えを手伝ったり、遊んだり、抱っこしたりと赤ちゃんとふれあっていると、うちに緊張もほぐれ、お母さん方にも「育児をされていて大変なこと？」、「名前の由来は？」などの質問をしていました。二時間という短い時間でしたが、生徒たちはお母さんの大変さや生命の大切さを実感したようでした。



## ふるさと佐井村を知ろう

二月二日、佐井中学校の生徒のみなさんが、「ふるさと佐井村を知ろう」をテーマに、村内の職場や施設、一般の家庭などを訪問しました。この取り組みは、「総合的学習」の一環として行われているもので、祭りの起源・歴史、村の産業、自然、郷土料理など、自分が興味を持った事柄について二学期末から調査活動に入っています。生徒たちは、応対した職員やお年寄りの話に熱心に耳を傾けていました。



## スキーにチャレンジ!

二月五日、十三日の二日間、牛滝小中学校の生徒児童二十四名が、川内町於法岳でスキーの練習と地区の人たちとの交流を深めました。この活動は、昨年から実施されている「ふるさとチャレンジ教室」として、むつ市スキー協会のスキー指導員から基礎技術をしっかりと教えてもらいました。十三日は、地区の方々がテントを立てて、お昼と一緒に食べたり、楽しくふれあいの時間を過ごしました。



## 大好評の餅つき踊り

二月四日、「むつ下北地区子ども会郷土芸能発表会」が下北文化会館で開催され、当村から長後子ども会が参加し、五人の小中学生が「餅つき踊り」を披露しました。この発表会は、タイトルのとおり、下北の各地域に古くから伝承される芸能を子ども会活動に取り入れ、その後継者を養成するとともに、他地域の方々にも楽しんでもらおうというもので、横浜町からも参加し、大いに盛り上がりました。



# 国民年金だより

## 住民福祉課国民年金担当

### 国民年金と個人年金

国民年金と個人年金の違いについて簡単に説明します。

国民年金は、国が責任をもって運営している公的年金です。日本に住む二十歳以上六十歳未満の方が必ず加入しなければなりません。

年金の種類には、老齢基礎年金や障害基礎年金、遺族基礎年金があり、老後の生活や万が一のとき、あなたやあなたの家族の生活の基礎的な部分を支えます。

年金額は物価スライド制によって経済の変動に対応できる仕組みになっていますので、現在の年金水準はそのまま維持されます。

一方個人年金は、生命保険会社などが扱う商品です。個人の必要なプランで契約し、老後に年金という形で受け取る貯蓄の一種です。

現在は様々なニーズに対応した商品が登場していますが個人年金は、経済の変動に対応する仕組みになっていませので、あくまでも国民年金にプラスする「ゆとりの年金」とお考えください。

よく、「個人年金に加入しているから国民年金は必要ない。」と言う人がいますが、これは大きな間違いです。国民年金と個人年金では性質も役割も違うのです。

また、厚生年金並みの高い年金を希望される方には、国民年金基金に加入されることをお勧めします。

国民年金基金の良いところは、社会保険料控除が適用されますので、保険料の全額が所得控除になることです。

せっかく年金をもらえるようになっても、一般の個人年金は雑所得として税金がかかりますが、国民年金基金が支払う年金には、公的年金等控除が適用されますので、年額

一〇八万円（六十五歳以上は一七八万円）までは税金がかからないという点があげられます。

将来の生活の土台部分は、水準の変わらない公的年金で確保しながら、国民年金基金や個人年金は補足する方法として上手に活用していただき、より豊かな老後を設計されるのが賢明な対応と言えるでしょう。

### 年金から介護保険が引かれます

六十五歳以上の介護保険料は年金から徴収されることを基本としています。その仕組みについて簡単にお知らせします。

介護保険料の徴収方法は、公的年金制度が支給する老齢基礎年金等から特別徴収する方法と、市町村が行う普通徴収に分けられます。

まず、特別徴収の対象とされる年金の種類ですが、第一に公的年金が支給する老齢あるいは退職を支給事由とする年金であること。第二に年金額が一八万円以上であること。第三に特別徴収の対象となる

年金が複数である場合は、特別徴収する際の順番が決められていること。の三つの約束があります。特別徴収される年金を選ばないという事です。また、毎年四月一日現在の年金支給者情報を基にして、その年の十月から翌年の九月まで特別徴収することになっています。

そのため、なんらかの事情で四月支払分の年金が支給停止されていたり、六十五歳以上であっても、年金の支払開

始が五月以降の場合には、その年の十月からの特別徴収はされないこととなります。

その他にも、特別徴収されている年金の支払いが一時的に停止された場合には、それ以後の分は、たとえ支払いが再開されたとしても、特別徴収されないことになっています。

このような場合には、市町村から発行される納付案内書で納付することになります。

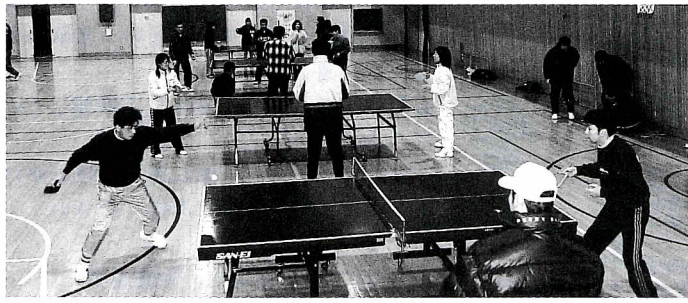
## 第24回ナイター卓球大会

1月23日から2月9日までの約3週間にわたり（試合は火曜日と金曜日）、第24回ナイター卓球大会が、佐井小学校体育館を会場に行われました。

今年は、10チームが参加し、A・Bブロックに5チームずつ振り分けられた予選リーグの後、順位決定戦により優勝が争われました。

結果は、次のとおりです。

優勝	花と中年	(代表者	竹内 孝)
準優勝	③菊池	(代表者	紀伊 一浩)
第3位	ファミリー	(代表者	間山 英伸)





# 保健婦だより



休養には心身を疲労やストレスから回復させ、元の活力ある状態に戻すための「休」と明日への英気を養い、自分らしくいきるための「養」と

休養は「休む」ことと「養つ」こと

ある調査によれば「最近1ヶ月にストレスを感じた人」の割合は五四・六%。つまり、二人に一人がストレスを感じていることとなります。  
精神的・肉体的ストレスがたまると、心身共に疲れるようになり、ひどくなると、心身症やうつ病などの心の病氣にもなりかねません。

ストレス解消にお酒では、やがて体調を崩してしまいます



があります。ごろ寝だけではなく、趣味やスポーツ、仕事以外の交流など、「積極的な休養」のための時間をとるように心がけましょう。自分に合ったリフレッシユの方法や楽しみを持つことは、疲労やストレスを軽減し、明日の健康を築いてくれます。

## STRESSでストレスを予防しましょう

- S**PORT 運動  
適度な運動は心も体も快活にします。
- T**RAVEL 旅行  
隣の町を歩いたり、ハイキングに行くだけでも気分転換に。
- R**ECREATION レクリエーション  
自分にとって楽しいことを実行しましょう。
- E**ATING 食事  
1日3回、その時の体調に合わせた食事をしましょう。
- S**LEEP 睡眠  
12時には寝床に入り、十分な睡眠を。
- S**MILE 笑顔  
笑顔は人間関係を円滑にするだけでなく、体の免疫をも活性化します。

## ～個別健康教育を実施します～

村では、基本健診で高脂血症と判定される方が年々多くなっています。そこで、平成13年度から高脂血症「要指導」となった方を対象に『個別健康教育』を実施することにしました。

- 対 象：平成11・12年度の基本健診で高脂血症「要指導」となった40～65歳までの方
- 期 間：6ヶ月間で約月1回の面接を行います。
- 内 容：①初回到食事や生活状況の聞き取り調査を行います。  
②調査結果をもとに、高脂血症を改善していくために自分にあった生活上の改善点を約1ヶ月に1回、保健婦・栄養士との面接のなかで一緒に考え、実行していきます。  
③コレステロール値改善のために実践していることが効果的なのかどうかをみていくために、4回の血液検査を無料でを行います。

- そ の 他：・自分でも食事の改善や運動により、高脂血症を改善していきたいという意欲のある方を対象とします。  
・原則として、本人に継続して参加していただきます。  
・定員は6名です。個別に電話で呼びかけますが、希望する方は連絡ください。

お問い合わせは、住民福祉課 保健婦まで

## ちよつとDEグッド! 提供 食生活改善推進員

### 牛乳豚汁

20分

かぼちゃと牛乳の相性がバツグン。

材料 (4人分)

- 豚薄切り肉 .....150g
- かぼちゃ .....1/4個
- ごぼう .....1/2本(150g)
- にんじん .....1/2本(80g)
- 生しいたけ .....4枚
- サラダ油 .....大さじ1
- 水 .....2カップ
- 牛乳 .....2カップ(400ml)
- 酒 .....大さじ2
- 味噌 .....60g
- 万能ねぎ .....4本
- 七味唐辛子 .....適宜

1. 下ごしらえをする  
豚肉：一口大に切る。  
かぼちゃ：ところどころ皮をむいて1cm幅に切る。  
ごぼう：長めの乱切りにして水にさらす。  
にんじん：乱切り。  
しいたけ：石づきを取って4つにそぎ切りにする。
2. 炒め煮  
ナベに油を熱して豚肉を炒め、1の野菜を加えてさらに炒める。全体に油がまわったら水を加えて強火にし、煮立ったら中火にして、アクを除きながら野菜がやわらかくなるまで煮る。
3. 溶いた味噌を入れる  
酒と牛乳1/2カップで溶いた味噌と、残りの牛乳を加え、ひと煮立したら小口切りにした万能ねぎを加えて火を止める。器に盛り好みて七味唐辛子をふる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	コレステロール	塩分
292kcal	16.0g	10.9g	176mg	34mg	2.0g

裏ワザにわさ 牛乳を加えてから煮立てすぎないのがおいしく仕上げる秘訣。





## 食事のお世話②

### 自分で食べられる工夫を忘れずに

自分で食べる食事が一番おいしいものです。お年寄りが自分で食べられる配慮と工夫を忘れないようにしましょう。

#### 食器が滑らない工夫

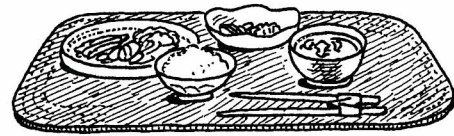
- 食食用滑り止めマットを使います。
- 滑り止めお盆も市販されています。
- 吸盤で食器を固定します。
- 食器の下にぬれ布巾を置いてよいでしょう。

#### 使いやすい用具を工夫

- 丸い塗り箸はつかみにくいものです。先端に刻みの入った箸、表面がざらざらした箸、角箸なども市販されています。
- 箸を使うのが無理なら、スプーン、フォークも便利です。
- うまく持つことができなければ、柄の部分にガーゼやスポンジを手の動きに応じて巻きつけると持ちやすくなります。

#### 食器を持ちやすく工夫する

- すくいやすくするために食器の縁の片側が深くなったものもあります。
- ホルダーつきコップ、吸い飲みを使えば自分で持てます。

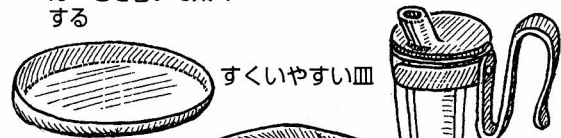


滑り止めマット



スプーンホルダー

取っ手にスポンジ・マジックテープで手に固定する  
ガーゼを巻いて太くする



すくいやすい皿

ホルダーつき  
コップ

すくいやすいように  
傾斜とカーブがついて  
いる

### のどに詰まると危険です

毎年、お年寄りが餅をのどに詰まらせて亡くなる事故が起きます。このような悲しいことが起こらないように注意しましょう。

- はっきり目覚めているときに食べさせる。
- まず口を湿らせてから食べ始める。  
食事前や食事中も、お茶などの水分を入れて口の中を潤すようにします。
- ゆっくり食べる。  
食事をせかすのは禁物です。お年寄りは時間があってもなぜか食事はあせって食べる傾向があります。落ち着いた気持ちでゆっくり食べるよう注意してあげましょう。
- 飲み込んだことを確認する。  
食事のときはのどの動きをよく見ていきましょう。

こんなものが詰まりやすい  
こんにやく・あめ・餅・肉・カステラ・豆



# 交通事故発生!

その時、あなたはどうしますか?



去る二月七日に開催した交通安全母の会定時総会終了後に、「女性ドライバー交通安全教室」を開催しました。  
この講習は、実際に自分が交通事故に遭遇したとの想定のもとに、警察への通報・現場の保存の仕方、消防署救急隊への通報・負傷者への応急手当の実技を兼ねた訓練を行うものでした。

## 交母だより



佐井村  
交通安全母の会

- 救急車の呼び方**
- ①「119」にダイヤル
  - ②つながったら「救急です」という。
  - ③正しい場所を告げる。
  - ④「誰が」「いつ」「どこで」「どうしようぶうにして」「どうなった」と通報する。



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  
(2月1日現在)

着用率 86.84%  
順位 46位

- 罰則規程**
- ①人の死傷を伴う場合  
〜ひき逃げ〜  
↓三年以下の懲役又は十  
万円以下の罰金 点数十点
  - ②物の損害を伴う場合  
〜当て逃げ〜  
↓一年以下の懲役又は五  
万円以下の罰金 点数五点
  - ③警察官に通報しない  
〜不申告〜  
↓三ヶ月以下の懲役又は三  
万円以下の罰金 点数なし
  - ④警察官の指示に従わない  
↓三万円以下の罰金

### 運転者等の措置義務

- ①直ちに車輛の運転を停止
- ②負傷者を救護
- ③救急車の手配「119」
- ④警察官への通報「110」
- ⑤道路における危険防止
- ⑥ケガ人や急病人が多い時は、人数を伝える。
- ⑦応急手当をした場合は、そのことを告げ、次に何をしたらよいかを聞く。
- ⑧周囲に人が多数いる場合は、誰かが出迎えて救急車を誘導する。



表彰を受けたみなさん

太田 明美	東出 優子
宮田 良子	川村美代子
田中 昭子	中西 文子
監事	紀伊 哲子
会計	長尾 千代子
書記	柳田 則子
書記	松谷 ふさ子
〃	奥本 昌子
〃	太田 明美
〃	工藤 せつ子
〃	副会長 金沢 弘ミヤ
〃	会長 東出 弘ミヤ

### 新役員決まる!

平成13年 定時総会



# 危険！覚せい剤の乱用

覚せい剤の乱用が少年にまでも広がっています

## 覚せい剤って、なんですか？

覚せい剤は、麻黄（マオウ）という植物から抽出されたエフェドリンなどを原料に、化学合成されたものです。白い粉末や無色透明の結晶で、無臭でやや苦みがあります。「シャブ」「S（エス）」「スピード」などの隠語で呼ばれています。

## 覚せい剤を使用すると、どうなるの？

覚せい剤を乱用すると、一時的に眠気や疲労感がなくなり、頭が冴えたように感じます。でも効果が切れると激しい疲労感、倦怠感に襲われます。これらの不快感から逃れようとして、あるいは最初に味わった快感を求めて、連続して乱用するようになります。これを精神依存症といいます。

三ヶ月もすると、睡眠不足と食欲減退に襲われます。乱用を続けると、幻覚や妄想の症状が現れ、錯乱状態になって発作的に人に暴力を加えることもあります。

☎ 38 2218

こちら佐井駐在所

### 薬物乱用のきっかけ

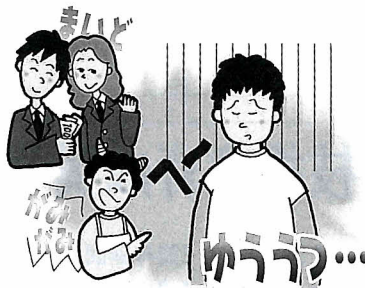
好奇心から

ダイエット効果があると騙されて

ダイエット

-10kg

薬物に近よらない



ゆううつから逃れたい

仲間から誘われて

近づかせない！

### 急性中毒になると

全身けいれんを起こし、意識を失い、最後には脳内出血で死亡することもあります。



### 佐井警察官駐在所管内の 昨年の事件、事故発生

- (1) 交通事故
  - ★人身事故 発生7件、死者数0名、傷者9名
  - ★物件事故 23件
- (2) 刑事事件
  - ◎発生 22件
  - 【内訳】
  - ・ かつばらい（磯船の油抜き等） 5件
  - ・ 賽銭盗（未遂も含む） 4件
  - ・ 自動販売機荒らし（未遂も含む） 3件
  - ・ 車上狙い、器物損壊等 2件
  - ・ 自動車盗等 1件

### お母さんが先生です ～新入学（園）児の交通安全～

3月、もうすぐ新学期。新入学児童をお持ちのご家庭では期待に胸を膨らませながら、何かと準備にお忙しいことでしょう。入学準備の中で忘れてはならないのが、お子さんに対する交通安全教育です。入学前に、

- ・ 横断歩道を正しく渡る
- ・ 道路で遊ばない、ふざけない
- ・ 道路に飛び出さない
- ・ 家から出る時、左右を見る癖をつけさせる
- ・ ゆとりを持って家から送り出す

等をお子さんに教え、お母さんは、お子さんの前でお手本を示すようにしてください。



# お知らせコーナー

## 佐井村臨時職員を募集します

平成13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13年3月12日（月）までに、履歴書、健康診断書各1通を役場総務課へ提出してください。

### 1. 職種、勤務先及び募集人員

- 一般事務 役場 1名
- レセプト点検事務 役場 1名
- 保育業務 佐井村保育所 1名

### 2. 応募資格

- 一般事務  
昭和45年4月2日から昭和57年4月1日までに生まれた方で、高等学校卒業以上の方。
- レセプト点検事務  
昭和45年4月2日から昭和57年4月1日までに生まれた方で、高等学校卒業以上で、レセプト点検経験者若しくは点検に意欲のある方。

### ○保育業務

昭和35年4月2日から昭和57年4月1日までに生まれた方で、高等学校卒業以上で、保育資格者若しくは保育に意欲的な方。

### 3. 雇用期間

平成13年4月2日から平成13年9月30日まで

### 4. 賃金

佐井村臨時職員の給与の取扱要領によります。

### 5. 採用試験等

- 日時 平成13年3月16日（金）  
午後1時30分から
- 場所 佐井村役場2階 第2委員会室
- 試験科目 面接

### 6. 問い合わせ

役場総務課 ☎☎2111

## 土木・建築技術者育成奨学生募集

むつ市及び下北郡内の町村で構成する下北総合開発期成同盟会が、土木・建築技術者育成のために貸与するものです。

提出書類は、父母またはこれに代わる方が直接村教育委員会に提出してください。なお、郵送での受付はできません。

【対象】むつ市および下北郡内に在住する方の子弟で、平成13年4月に高等学校、高等専門学校および大学の土木・建築関連学科に入学し、品行方正、学術優秀等で卒業後は地元就職志向のある方。なお、この奨学金は他の奨学金と併せて受けることができます。

【採用決定】6月下旬の予定

【貸与額】月額3万円

【貸与期間】各学校とも、その正規の修学期間

【提出書類】奨学生志望願書、成績証明書、在学証明書、父母等の課税証明書および納税証明書、住民票の謄本、健康診断書、小論文

【提出期間】4月2日（月）～4月27日（金）

【奨学金返還の免除について】

この、下北総合開発期成同盟会人材育成奨学金は卒業後、直ちにむつ市役所または下北郡内の町村役場および（社）青森県建設業協会下北支部会員の事務所（協力業者を含む）に勤務し、奨学金貸与期間の2分の3以上勤務したとき返還が免除されます。

【問い合わせ】

村教育委員会 ☎☎4506

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

さいか  
彩菓

☎☎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



# "ばあゆ"運休のお知らせ

函館～大間航路就航船舶"ばあゆ"が法定検査のため、下記日程の通り運休します。

	4月9日		4月10日～4月16日		4月17日		4月18日より	
大間発 函館行	07:10	13:50	07:10	13:50	07:10	13:50	07:10	13:50
	○	×	×	×	×	○	平常運行	
函館発 大間行	09:30	16:20	09:30	16:20	09:30	16:20	09:30	16:20
	×	×	×	×	○	○	平常運行	

○印は運航します。 ×印は運休します。

※4月9日のご利用にあたっては、函館発大間行きは運休となりますので、ご注意願います。

※4月17日のご利用にあたっては、大間発07:10の便は運休となりますので、ご注意願います。

■問い合わせ 東日本フェリー(株) 大間支店 ☎0175-37-3111  
函館支店 ☎0138-42-6251

**自動車の名義変更・廃車手続、車検はお早めに!!**  
～車検は一ヶ月前から受けられます～  
受付時間 平日8:45～12:00、13:00～16:00  
(土・日曜・祝日を除く)

例年3月は、廃車と名義変更の手続き等で、陸運支局の窓口は大変混雑します。特に、3月中旬頃からは待ち時間が長くて申請者のみなさんに大変ご不便をおかけしております。廃車と名義変更の手続きは、できるだけ3月15日以前に済ませるようにしてください。転売したり、スクラップにしても正式な手続きをしない場合は、自動車税の課税対象となりますのでご注意ください。

また、3月は車検も大変混雑します。

継続検査は一ヶ月前から受けても有効期間は不利益となりませんので、3月下旬に集中しないようお早めに済ませてください。

なお、自動車の登録・検査の諸手続及びユーザー車検の予約についてはテレホンサービスをご利用ください。

**■問い合わせ**

青森市大字浜田字豊田139-13  
東北運輸局青森陸運支局 ☎017-739-1503  
テレホンサービス ☎017-729-4222

**ひとりで悩んでいませんか  
青森県立母子福祉センター 法律相談開設**

青森県立母子福祉センターでは、母子家庭、寡婦、父子家庭を対象に、生活の安定と自立促進を図るため、毎月第3火曜日に法律相談(無料)を行っています。

養育、相続、財産などいろいろな問題について、弁護士が法律相談にお応えしますので、どうぞご利用ください。

**相談日:** 毎月第3火曜日

**時間:** 午後1時～午後3時(一人30分以内)

**場所:** 青森県立母子福祉センター・相談室  
(場合によっては電話相談も可)

※あらかじめ申し込み、予約が必要です。

**■申込・問い合わせ**

青森県立母子福祉センター  
青森市中央三丁目20-30 県民福祉プラザ3階  
TEL: 017-774-3780  
FAX: 017-735-4160

**◆むつ科学技術館だより◆**

**【ミニ図書コーナーのご案内】**

ミニ図書コーナーが1階ロビーと2階休憩コーナーの2ヶ所に移動しました。

1階ロビーのコーナーでは、百科事典や原子力に関する本を読むことができます。2階休憩コーナーでは、自由研究などに参考になるような科学的な資料や、動物や昆虫などの図鑑などを揃えております。

また、1階のコーナーは窓際に面しているので目の前に広がる海を眺めながら本を読むことができます。1階から眺める風景と2階からのものとは、趣がまた違いますよ。

**特例措置対象事業場の週の法定労働時間が変わります**

「常時10人未満の労働者を使用する商業、映画・演劇業(映画の製作の事業を除く)、保険衛生業、接客娯楽業の事業場」(特例措置対象事業場)の1週間の法定労働時間は現在46時間と定められていますが、本年4月1日から44時間に変更となります。

なお、特例措置対象事業場以外の事業場の法定労働時間は平成9年4月1日から週40時間になっています。

**■問い合わせ**

青森労働局労働基準部監督課 ☎017-734-4112



# 回収します！あなたの家の古い電話帳

NTT東日本では地球環境保護のため、古くなった電話帳を積極的に回収して、資源のリサイクルを図っています。

新しい電話帳（3月中にお届け予定）を受け取られた際に、古い電話帳を配達員にお渡しください。また、配達員に渡せなかった方は後日改めて回収に伺いますので、下記「タウンページセンター」までご連絡ください。

ご協力をお願いいたします。

■問い合わせ タウンページセンター フリーダイヤル 0120-506309 コールセンター

## 戸籍の窓口

2月15日現在

### ◎ご結婚おめでとう

(長谷川 秀仁)	牛 滝
(山口 春香)	大佐井
(神馬 巻)	大間町
(石戸 益美)	古佐井

### ◎おくやみ申し上げます

畑野 三郎 (弘子)	長 後
館脇 タミ (政美)	矢 越
圓子 秋雄 (くに)	大佐井
松林 國三郎 (邦美)	古佐井
萬谷 勇一 (安雄)	原 田
若山 十四六 (さよ)	古佐井
若山 正 (きろ)	古佐井

※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

1月31日現在

男	<b>1,573</b>	(-4)
女	<b>1,580</b>	(-2)
計	<b>3,153</b>	(-6)
世帯数	<b>1,104</b>	(+1)

( ) 内は前月比

健康で豊かな高齢期をめざして  
ニュースポーツに  
あなたも参加してみませんか!!



## ばらいろ学級

### 開催のお知らせ

この講座は、あおもり県民カレッジの単位として認められます。

1. 主催 佐井村中央公民館
2. 趣旨 “ニュースポーツ” をとおして「親睦」「連帯」「融和」を図り、健康で明るい暮らしを促進する。
3. 期間 1学期…平成13年4月4日から6月27日までの毎週水曜日（計13回）  
2学期…平成13年10月3日から11月28日までの毎週水曜日（計9回）  
3学期…平成14年1月16日から3月3日までの毎週水曜日（計8回）
4. 対象 村内に在住する60歳以上の方（男女）
5. 内容 スポーツ活動を中心に行います。  
種目 グランドゴルフ・ペタンク
6. 場所 しおさい公園・しおさいホール（アルサス内）・フォーレストパーク（森林体験館周辺など）
7. 申込み 随時受け付けます。  
問い合わせ：佐井村中央公民館 ☎84506
8. その他 都合により日程・場所を変更する場合がありますが、受講申込みをされた方にはその都度お知らせします。

開級式は4月4日(水) 午前9時から  
“アルサス”で行います

- バス車内での運賃のお支払い
- 各種回数券のお求めは、下記委託販売店をご利用ください。
  - ★佐井観光協会（アルサス内）
  - ★磯谷…東出商店
  - ★長後…滝本商店

ほんとにいい切符です  
福祉回数券（7片回数券）

- 5枚買って2枚サービス。
- 片道500円以上のバス賃から。
- 65才以上の方に限ります。



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