

人口と世帯
 男 2,317
 女 2,448
 計 4,765
 世帯数 1,128
 49.1.1 現在

★ さい 広報

49.2.5
 No. 107
 編集と発行 佐井村役場
 民生相談課
 印刷 協同印刷



出初式

例 新春、恒
 防 佐井村
 三 日 大 一 月
 新 町 まで 行 行 行
 分 列 進 進 進
 あ と 昨 年
 小 型 ポンプ
 操 法の 部 隊
 優 勝 した 第
 五 分 団 (機
 谷) に 感謝
 状 が 授 与 さ
 れ が 出 初 式
 を 終 了 した

2月号

海難防止講習会 開かれる



海難防止講習会光景

一月二十三日、漁業協同組合大
会議室で海難防止講習会が、県水
産課主催で開かれました。
海上保安部から講師を招いて、
海上衝突予防や気象予報の見分け
方あるいは海難防止に関する一般
的事項についての講習会が開かれ
受講者約百名は、日頃の海難に対
する自分達のあり方について、熱
心に耳をかたむけていました。
最近、沿岸における小型船舶の
海難事故がひんばんに発生してい
る事もあって、天候異変の場合の

早期避難の励行や
特に本県において
事故の多い船火事
については充分気
をつけて未然に防
止するよう、海上
保安部から強い要
望がありました。



海難防止講習会光景

政治討論会が 放送されます

昨年十一月 森放送(RAB)テレビで二月十
八日、センタ 六日(土)午前八時から八時十五
分で政治討論 分までと、二月二十三日(土)午
会が開催され 前十時から十時十五分までの二回
ましたが、そ 放送されます。
の模様を、青



石油などエ ネルギーの 消費節約を

最近の石油情勢からいまま全国的
に石油等エネルギーの節約運動が
高まってきております。国、県は
もちろんのこと、民間企業でも節
約に努力しておりますので、村民
のみなさんも次のことがらを守っ
て節約に協力しましょう。

- 1、自家用車の自粛によるガソリ
ン消費の節約。
- 2、暖房の合理化による灯油、電
力、ガス等の消費節約。
室内はセツ氏二十度前後に保
つよう心がけましょう。
- 3、電気器具の電力消費の節約。
効率の低い電気ストーブの使
用は控えましょう。
テレビ、ラジオ、電灯のつけ
っ放しはやめましょう。

みんながその気で
エネルギー節約

不要不急
自粛



保健婦だより

脳卒中にうち かつために

四十歳以上になったら血圧を測りましょう。仕事のあいまに体操をし体をきたえましょう。



坂道や階段は
ゆつくりとのぼる



正しい治療

- 軽いうちから始める
- 気長に続ける
- 自己流は禁物



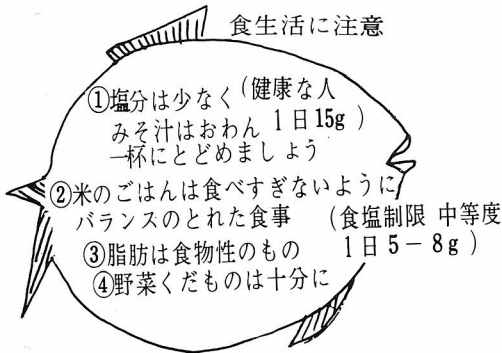
いつもイライラ・クヨクヨ・カンカン
はよくない・規則的な安定した生活の
中で生活のリズムをつける



十分な睡眠と休養をとる

- テレビなど遅くまでみて夜ふかししたりすることはよくない

食生活に注意



- ①塩分は少なく(健康な人
みそ汁はおわん 1日15g)
一杯にとどめましょう
- ②米のごはんは食べすぎないように
バランスのとれた食事 (食塩制限 中等度)
- ③脂肪は食物性のもの 1日5-8g)
- ④野菜くだものは十分に



酒とたばこはほどほどに

- たばこは特に心臓の悪い人にはよくない
- さわいだり、はしご酒に注意



夜中の排尿はしびんでとる

- 寝室で用が足せるようにしましょう。あつたかいフトンの中から急に寒い外便所に、ねまき1枚で行くことはよくありません



通じを整える

- 野菜を十分にとる
- 適度に運動する
- 日本式の便器より腰かけ式の便器を使うほうが、りきまないで自然に出来る



寒さに備える

- 部屋を暖かく
- 急な温度の変化を防ぐ
- 寒い日風の強い日雨の日にはなるべく外出をさけましょう



風呂はぬるめの湯に
のんびりとはいる

- 脱衣所を暖かくしておくこと
洗い場に十分湯気を
こもらせておくことが
大切です

老人の健康

老年になると、外からの刺激に対する抵抗力が弱まり、その健康は、生活環境に左右されることが多くなり、ちょっとしたことで病気になるやすく大事に至ることが多々あります。はっきりした症状がないため、自分も家族も気づかないうちに病気が進んでいることもあります。

お年寄りに見られる変化を年のせいだと片づけてしまわず、年一回は健康診断をうけることが大切です。また健康な毎日を過ごすために、日常生活のなげないことに気を配りましょう。

頭髮

をきれいにふきましよう。頭が汚れてくるとのぼせたり、かゆくなったりして眠れなくなります。朝晩髪をとかし、一週間に一回は髪を洗いましよう。乱れた髪の毛のままでは、見た感じもよくありません。ときにはカットしたり髪型を工夫したり、うすく化粧したり、おしゃれな感じのいいお年寄りになましよう。

下着

汚れた下着を身につけていると膀胱炎や尿道炎などの病気になったりすることがあります。糖尿病の人は皮膚がただれたりします。下着は毎日とりかえましよう。

皮膚

年をとると、皮膚の弾力性がなくなり、カサカサし傷つきやすくなります。いつも風呂に入り、入れないときは、ふいたり、カサカサしたときはオリーブ油やクリームをすりこんだりして皮膚の手入れをましよう。

くちびるが乾燥したり、ひびわれたときはほう砂グリセリンやコールドクリームをぬってましよう。

耳— ときどき、みみあかがたまって難聴を訴える人がいます。風呂へ入るたびに、かたくしぼったタオルで耳

◎

寒さを防ぎましよう

爪切り、ひげそりなどで傷つけないよう、湯タンポアンカなどでやけどしないよう気をつけましよう。

これからますます寒くなります。お年寄りになると脳の血管も硬くなっているの、それが寒さにあうと血管がちぢんで血圧があがつて、戸外に出たとき倒れることがあります。

寒くなつたら必ず帽子をかぶりましよう。それに手袋とえりまきも忘れずに。

国民年金

納付組織に加入しませ

んか!!

皆さんは、どんな方法で国民年金のかけ金を納めていますか。

下信に払込んでいる人、役場の窓口で納めている人、などさまざまだと思えますが、つい忙しさのために納め忘れることはありませんか、納め忘れていますと交通事故などで大ケガをしたり、亡くなられたりした場合に年金がうけられないこともありましよう。

こんなことにならないように、国民年金のかけ金をいつもきちんきちんと納めるために、納税組合や婦人会、などで集金して納めてくれる国民年金納付組織というの

がありますので、このような組織に加入して納めるのが一番有利です。

源泉徴収の還付申告は早めに

昭和四十八年分の所得税の確定申告は、二月十六日から三月十五日までです。しかし、税金の還付を受けるための確定申告は、二月十六日前でも受け付けています。早く申告すれば税金の還付も早く受けられますのでなるべく早めにおすすめして下さい。

そこで、民生相談課税務係では、二月十二、十三日午前九時から午後四時まで振興センターで、申告受け付けをしますから、該当者は給与所得の源泉徴収票及び、印鑑家族の生年月日のわかるものを持って申告して下さい。

民生相談課税務係



健康相談日
毎月第1月曜日、
来月は4日です。
9時から3時まで(セン
ター、健康相談日)

職員募集

一般事務職員 一名

- 一、年齢、性別 二十五歳未満 男女を問わず
- 二、学歴 高校卒業以上
- 三、給与等は佐井村給与条例により支給します。

希望者は、二月二十八日まで履歴書、採用願を総務課まで提出して下さい。

世帯更生資金を活用して下さい!!

—この資金の活用によって一人でも多くの人が自立更生して幸せな生活をして!!—

- 一、資金貸付の対象者とは
- ① 日本人であること。
 - ② 低所得世帯で（おおむね生活保護基準の一・五倍まで）
 - ③ 民生委員の指導や助言をすなおに受けるような人。
 - ④ 他の金融機関から、融資を受けることができない人。
 - ⑤ 身障者の場合は、身体障害者手帳を持っている人。
 - ⑥ 住所登録をしてからおおむね六ヶ月を経過していること。

二、申込希望者は
地区担当民生委員に、ご相談お申し込み下さい。民生委員は親切にご相談に応じます。

資金の種類	貸付限度額	据置期間 (無利子)	償還期間 (年利3%)	等の特例
更生資金	生業費 円以内 200,000	以内 1年	以内	貸付限度 特に必要と認められる場合 400,000円以内
	支度費 30,000	6月	6年	貸付期間 3年以内
	技能修得費 月 3,000			
身体障害者更生資金	生業費 200,000	1年	8年	貸付限度 特に必要と認められる場合 400,000円以内
	支度費 30,000	6月		
	技能修得費 月 3,000	1年		
生活資金	月 11,000	6月	5年	貸付期間 技能修得費又は療養資金借受中
福祉資金	50,000	6月	3年	老人、身体障害者等が機能回復訓練器具及日常生活の便宜を図るための器具の購入費 50,000円以内 給排水、電気及暖房設備に必要な経費 50,000円以内 結婚に際し必要な経費 50,000円以内 出産に際し必要な経費 20,000円以内 転宅に際し必要な経費 18,000円以内 葬祭に際し必要な経費 16,000円以内
住宅資金	300,000	6月	6年	
修学資金	修学費 高専1、2、3年 月 3,000 国公立高専4、5年 月 3,500 私立高専4、5年 月 3,000 国公立短大 月 4,000 国公立短大 月 6,000 私立短大 月 7,000	6月	8年	貸付限度 時に必要と認められる場合 高専1、2、3年 月 4,000円以内 高専4、5年 月 4,500円以内 国公立高専4、5年 月 6,000円以内 私立高専4、5年 月 7,500円以内 国公立短大 月 8,000円以内 私立短大 月 9,500円以内
	就学支度費 自宅通学 { 高校、高専 15,000 短大 20,000 自宅外通学 { 高校、高専 20,000 短大 30,000			
療養資金	100,000	6月	5年	貸付限度 特に必要と認められる場合 150,000円以内
災害援護資金	150,000	1年	6年	

NHK学園 生徒募集

はたらきながら放送を利用して学び、四年間で高校を卒業の資格がとれる、というNHK学園高等学校の四十九年度入学願書受け付けが、二月十日から三月十五日までおこなわれます。

同校は、NHKのラジオとテレビの通信高校講座を視聴しながら自宅で勉強ができ、転居や転勤によって住所がかわってもそのまま続けて学習することが出来る広域の通信制高校です。

県内でスクーリングを受ける方は、野辺地高校に毎月一回〜二回出席していただきます。

今年の募集人員は三千人で、入学資格は中学卒業者および、これと同等以上の学歴を有する方、または今春三月に中学校卒業見込みの方となっております。

入学案内および入学願書を希望の方は、NHK学園高校「生徒募集係」までお申し込みください。

宛先 郵便番号〇三〇
青森市栄町一丁目十番十三号

電話 三四一〇一一

放送受信料が免除になります

なりす

NHKは放送法に基き、テレビを備えているすべての家庭と放送受信契約を締結し、所定の放送受信料をいただくこととなっておりますが、郵政大臣の認可をうけた免除基準の各項に該当の家庭に限り放送受信料の免除の取扱いをいたしております。

まだ手続きがお済みでない場合は、民生相談課で受け付けしていただきますから、すぐ手続きをして下さい。免除基準は次のとおりです。

日本放送協会受信料免除基準 (抜粋)

- 生活保護法に規定する扶助または、らい予防法(昭和二十八年法律第二百十四号)に規定する援助を受けている者が受信機を設置して締結する放送受信契約

- 身体障害者福祉法に規定する身体障害者手帳を所持する身体障害者を構成員に有する世帯で、かつその世帯を福祉事務所長または町村長が貧困(生活保護法による保護の基準の最低生活費の額に身体障害者福祉法に基く

身体障害者特別加算額を加算した額の費用によって営まれる生活状態以下の生活状態をいう)と認める場合、その世帯に属する身体障害者または、その者を世帯構成員に有する者がその住居に受信機を設置して締結する放送受信契約

その他全額免除、半額免除も規定されています。

詳しいことは、民生相談課におたずねください。

電話新設希望の方々に

局で準備している枠は、三百九十台ですが、現在申込されている方は百五十台です。両佐井、原田矢越、磯谷の地域内では電話新設の費用は債券売却手数料を含め六万円程です。

申込期間を三月いっぱいまで延期しますので希望の方は、この機会をのがさずに申込み下さい。

ゴミ収集にご協力を

ゴミ収集について、村民みなさまのご協力をいただきありがとうございます。ゴミを出す場合、燃えるもの、燃えないものを区別し出して下さい。又、冬期間、風が、常に強くゴ

ミが散乱しやすいので、箱等にに入れて出すようにして下さい。

戸籍の窓口

一月二十二日現在

◎ お誕生おめでとう

- 奥本 祐子(定明) 大佐井
- 若山 義幸(昭一) 古佐井
- 樋口 敬師(忠) 古佐井
- 木下 謙一(不二夫) 古佐井
- 坂井 賢一(武) 牛滝
- 伊藤 大介(巖) 大佐井
- 折戸 恵美子(但次) 大佐井
- 松澤 幸彦(嘉勝) 原田
- 宮川 勝(清) 大佐井
- 大石 学(義一) 長後
- 横浜 和彦(邦夫) 磯谷
- 加藤 利男(松三郎) 古佐井
- 木下 とし子(弘晃) 大佐井
- 川畑 裕子(清一郎) 大佐井
- 竹内 留美子(英吉) 大佐井
- 津田 真理子(勝良) 大佐井

◎ ご結婚おめでとう

- 吉田 秀己(札幌市)
- 須藤 克子(川目)
- 二本柳 俊幸(東通村)
- 辻 富佐子(大佐井)
- 浅田 悦郎(天城湯ヶ島町)
- 佐藤 秀子(原田)

- 石岡 章(蟹田町)
- 荒川 豊一(大間町)
- 古川 良子(矢越)
- 館 侯敬二(大月市)
- 小沢 よし子(原田)
- 松村 米一(矢越)
- 中澤 晴義(原田)
- 金澤 晴義(原田)
- 宮本 信男(大佐井)
- 岡田 たつ子(大江町)
- 松坂 敬一(青森市)
- 相坂 悦子(矢越)
- 川畑 澄夫(上三川町)
- 生沼 澄夫(原田)
- 金沢 利々子(原田)
- 竹本 繁三(牛滝)
- 飯田 玲子(横浜市)
- 館脇 昭夫(古佐井)
- 川口 進子(東通村)
- 若山 誠(古佐井)
- 竹内 泰子(古佐井)
- 浜野 定雄(矢越)
- 宮川 縫子(矢越)
- 大沢 勉(深浦町)
- 奥本 なつ(大佐井)
- 南之園 敏明(伊集院町)
- 田中 美津子(牛滝)
- 波丸 三佐男(古佐井)
- 中村 敏子(古佐井)
- 藤田 政雄(大佐井)
- 松田 サチエ(木古内町)
- 沼田 一夫(仙台市)
- 樋口 一子(大佐井)

◎ おくやみ申し上げます

- 最上 猛(平館村)
- 渡辺 房子(古佐井)
- 青木 昭義(清水市)
- 金澤 恵子(大佐井)

村政の窓口

- 一月三日 出初式
- 十三日 季節労働協議会
- 二十七日 戦傷病者協議会

こよみと行事

- 十三日 野平地区冬期診療
- 二十日 原田老人クラブ集団指導
- 六、九、十二、十五、十八、二十一、二十四、二十七、三十日
- 三月三日 ゴミ収集

