

# 広報 さし

86 4-1

編集と発行 佐井村役場 総務課  
青森県下北郡佐井村大字佐井字糠森20番地  
電話 (0175) 38-2111代  
印刷 協同印刷工業株式会社

## 佐井村村民憲章

- 一、学ぶ意欲をもち、知性と良識のあふれる村をつくります。
- 一、健康と安全を心がけ、明るく楽しい村をつくります。
- 一、勤労を喜び、力を合わせて豊かな村をつくります。
- 一、自然を守り、人を愛し、心やさしい村をつくります。
- 一、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。



## 盛況だった 演芸発表会

三月二十一日、農業研修センターを会場に佐井青年団のみなさんによる演芸発表会が開催されました。

会場には子どもからお年寄りまで大勢の人が集り、舞踊や時代劇と団員の熱演が始まると、拍手や声援、笑い声が会場いっぱいに広がっていました。

今回は蛇浦青年団のみなさんの友情出演もあり、盛況のうちに終了しました。

# 昭和61年度 基本方針

## 一般会計予算

村議会3月定例会において村長より昭和61年度予算編成にあたっての基本方針が示されました。

一般会計の総額は、19億3千840万2千円で、前年比25%の増となりました。

基本方針に基づく主な事業は、別表のとおりです。

昭和六十一年度予算編成の基本方針は、佐井村振興計画の基本構想と、村民憲章の理念に基づき、明るく、住みよい、活力あふれる村づくりを推進し、住民の福祉の向上を図るため、具体的な施策を構じたものです。

### 生活環境の整備と地域の安全対策

国の行財政改革に伴い、新規事業の抑制基調にある今日、当村の財政事情も厳しいものがあります。しかし、住民の生活基盤である道路の整備については、最大の努力をしていきます。村道については、古佐井奥薬研線の凍雪害防止、福浦川目線の改良、各側溝の改良、補修を実施します。また、国、県道の整備促進を図ります。

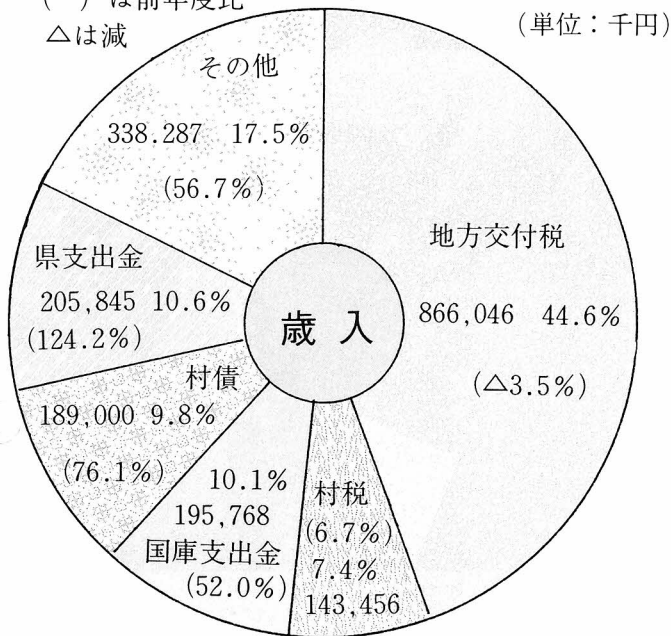
防災対策については、防災計画に基づき災害発生に対応する器材資材の確保に努めるほか、消防施設についても年次計画に基づき、積載車、防火水槽の整備をしていきます。

治山急傾斜地対策については、依然として危険個所が見受けられるので、県当局に働きかけ、その解消に努めます。交通安全対策については、今後益々発展する車社会に対応すべく、道路環境の整備はもちろん、交通道德、安全思

# 19億3千840万2千円

前年度比25%増

( ) は前年度比  
△は減



## ●村民1人あたりの予算額● 474,401円

|                |                |                |                |                |                        |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|------------------------|
| 議会費<br>11,206円 | 総務費<br>60,738円 | 民生費<br>26,306円 | 衛生費<br>30,096円 | 労働費<br>1,148円  | 農林水産業費<br>121,820円     |
| 商工費<br>6,313円  | 土木費<br>22,890円 | 消防費<br>22,101円 | 教育費<br>85,392円 | 公債費<br>68,326円 | 諸支出金<br>予備費<br>18,065円 |

## ◀ おもな事業 ▶

### 生活環境の整備と地域の安全対策

|          |   |
|----------|---|
| 村道整備     | 古佐井奥薬研線凍雪害防止<br>福浦川目線、川磯線改良舗装<br>川原町線、牛滝4号線側溝<br>長後川安全施設工 |
| 消防施設の整備  | 小型動力ポンプ付積載車(第1分団)<br>防火水槽新設(福浦地区)                         |
| 小規模治山事業  | 大佐井、大佐井川目、長後地区  |
| 急傾斜地対策事業 | 磯谷大沢地区  |

### 保健医療と福祉の充実

|         |                    |
|---------|--------------------|
| 各種検診    | 胃・子宮ガン・直腸ガン検診他     |
| 社会福祉協議会 | 各種団体等補助            |
| 老人福祉対策  | 臨時家庭奉仕員<br>老人クラブ補助 |

### 産業振興対策

|                  |                              |
|------------------|------------------------------|
| 漁港整備             | 長後・福浦・原田漁港改修・局改<br>磯谷・牛滝漁港修築 |
| 並型魚礁設置事業         | 長後長浜沖                        |
| ウニ・アワビ移植放流事業助成   | 佐井村漁業協同組合                    |
| 水産物処理加工施設増改築事業助成 | 〃                            |
| 下北西部畜産基地建設事業     | 原田・野平地区                      |
| 林産集落振興条件整備事業     | 川目地区                         |

### 教育・文化の振興対策

|            |      |
|------------|------|
| 佐井小学校増改築事業 |      |
| 体育団体育成     | 体育協会 |

想の普及につとめるとともに、交通安全施設等基金の適切な運用を図り、交通事故のない明るい村づくりを推進していきます。

### 保健医療と福祉の充実

下北医療センターと連携を密にし医療の充実を図ります。昨年度導入したコンピューターの活用を図り、成人病予防を重点に検診率の向上につとめ、早期発見、早期治療を指導していきます。

急速に進む高齢化社会への対応は急務であり、一人暮らし老人を始め老人世帯等の福祉充実を図るため、臨時家庭奉仕員を配置します。

国民年金事業については、無年金者を防止するため、適用対象者を的確に把握し、年金受給権の確保につとめます。出稼者対策として、受け入れ側に対する雇用拡大と職場管理体制の確立、出稼援護対策を推進します。

### 産業振興対策

漁業の生産基盤である漁港

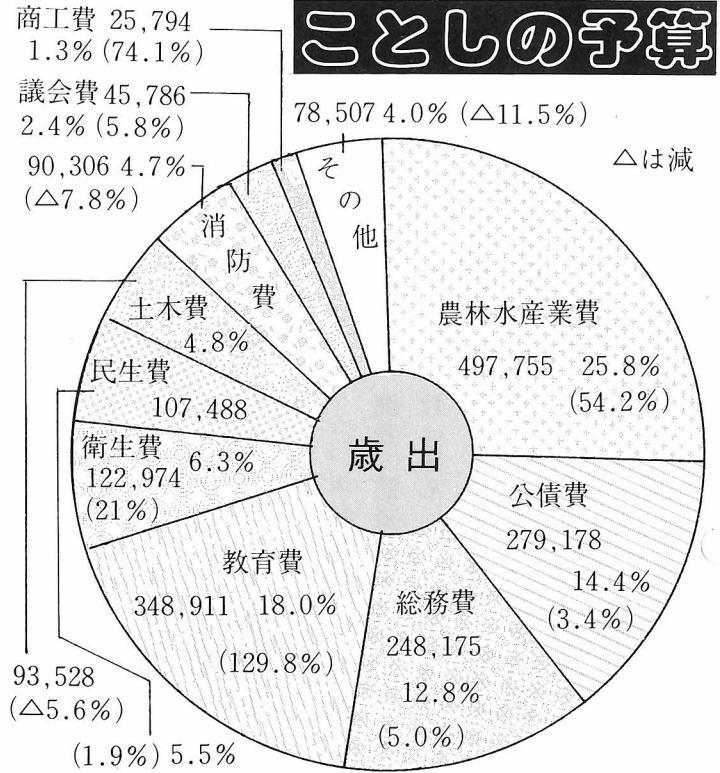
の整備をはじめ、基幹産業である漁業の安定的生産を維持するため、県の施策と呼応しながら、本村の特色を活かし資源培養、管理型漁業の展開を図ります。このため、現状に見合った適正操業や営漁計画のもと活力ある漁村づくりを目指し、漁業協同組合と積極的に連携をとり、水産加工の振興、漁業後継者の育成等の指導につとめます。

農業については、本村の少ない耕地を高度利用し生産額を高める必要から、県の指導を得ながら農業経営に対する意識の高揚につとめ、当面、川目地区を野菜の生産基地として位置づけ指導していきます。また、農業資材購入に対する利子補給、農道整備などに対して助成していきます。

畜産については、合理的肉用牛の飼育を図る生産基盤の整備として、公社営による下北西部畜産基地建設事業を実施します。

林業については、林産有資源を活用し附加価値を高め、地域住民の就労の場の確保と

## ことしの予算



校舎が来年度までの継続事業屋体が昭和六十三年度建築でスタートします。建築にあたり、学校は児童が学習、生活する場であり、充実感を持つて学校から帰れるようにならなければならないという基本的なことから、メインは特別教室の充実、ふれあい学習を主とする多目的スペースを取り入れ、特に廊下、教室の床多目的スペース、音楽室などに木材を使用して、温かみと潤いのある学校にしたいと考えています。

所得の向上につながるよう、林産の村づくりを進めるため川目地区に林産集落振興対策事業として、ナラ樹林造成、山菜薬草林地造成、山菜等林産物加工貯蔵施設を設置します。

### 教育・文化の振興対策

学校教育については「佐井村の学校教育推進委員会」を基調に、教職員の積極的な取り組みと協力により、知、徳、体の調和のとれた人間性豊かな児童生徒の育成を図ります。佐井小学校建築については

文化財保護活動として、郷土芸能発表会大会の開催、文化財調査報告書の刊行を実施し文化財思想の啓発を図ります。

保健体育活動は、村民の一体感と躍動する健康的な村づくりを目指し、村民体育大会、各種スポーツ大会の開催、参加を推進していきます。

商工業については、活力ある商工業の発展を期するため、特に中小企業の金融の円滑化を図るため、各保証制度を通じて年一億円の貸付措置を講じるほか、商工会運営費の一部を助成します。

昨年度スタートした「ラブ

# 社会教育だより

## 佐井村家庭教育研究大会—講演要旨— 子どもの発達課題と家庭教育

三月十五日(土)午後一時から振興センターで青森県家庭教育相談員佐藤芳男先生を講師にむかえ開催されました。  
(講演要旨)

私の話し下手を、皆さんの聞き上手でカバーしてほしい。次にA〜Dまでの流れでお話します。

A、変 B、課題・対策 C、事例 D、まとめ

### A (変)

世の中変わっている。子どもが変わっている。変である。子どもが生まれると、昔は母の乳を飲ませてきたが、今は牛の乳を飲ませることが多くなっている。岩手県と青森県の比較をしてみると、母の乳(岩手) 20% (青森) 33%、牛の乳(岩手) 10% (青森) 32%、ませて(岩手) 70% (青森) 35%。それに子どもを生んで乳の出ない人が多いという。

### B (課題・対策)

一、育児について、一般に男より女のお喋りが多い。母のオッパイ、オッパイと何度も話す言葉を、日本の母国の言葉を、子どもが知っていく。日本人の魂を知っていく。母国語は母語であり、母のこぼれをもつて子どもが育つのである。又、民族の文化をついている。育児は育自に通じている。

今の子どもは、集まれば左利きが多いし、近目も多い。変(変わって)なっている。アメリカの家庭では、父母は子どもを離して寝せている。日本の家庭では、父と母の間に、子どもを中にして寝る。抱いて寝ることについては、昔は、孫ばあさんは、毎晩同じ昔話を聞かせてくれた。

アメリカに住んでいるユダヤ系人は3%だが、ノーベル賞をもらっている人の30%がユダヤ系だという。彼らの子育ては、3才になると、聖典を暗記させる。ユダヤは今のイスラエルであるが、テレビを見せない。このように神の話を教える。物語を聞いて、自分で頭の中で物語をつくっていく。ユダヤ民族は、数学、天文、物理の学問に秀いで、抽象的なものから具体的なものに結びつける。

二、小学生について、保健室利用(けが)しらべを7月と翌年の3月に小1から小6まででみたが、小3は他のどの学年よりも一番多く、7月の40%、3月の60%となっている。

通信簿でAからCまでもらう男女別をみると、男の子より、女の子が扱いやすい。行動の記録しらべでは、勉強もそうだが、行動面も、小3、4年生が人間の変わりめだから、上手に切り抜けさせたい。

5、6年になると、遊びでも、一つのものを長くする。又、好きな友達と長時間遊びこの時期にできた友は生涯の友となる。低学年の遊びは、いろいろで、長い時間の遊びではない。

三、中学校について、生活調査で勉強部屋をもっている数は非常に高い。机も勉強部屋よりやや低い。他の調査項目より高い。毎日の勉強では、一番低い。昔は電球一つで、飯台の上で兄弟が頭を並べて勉強していた。今はどう

か?二階の特等席で何も勉強していない。西津軽郡のある中学校で夜7時から9時までの時間に勉強、テレビ、ラジオ、食事、他の項目で調べたら、この大事な時間をテレビ、ラジオに殆んど費やしている。

私たちは、外国人が子育てについても小さい時から、自主、独立の精神を育てているというが、再考してみたい。

子ども部屋の所有しらべでは、幼児(16・4%)、小学校低(41%)、小学校高(27・6%)、中学校(9.8%)、他(5.2%)である。勉強の生活習慣がついていないのに、勉強部屋を与えている。それよりも、父親が農業の、漁業の、それぞれの職業の本を読んでほしい。

湯川秀樹の「旅人」の中で、幼児期を回想して、父親が本に埋まって暮らしていた。一度も勉強せよと言われなかったという。又、福井謙一の娘が、子どもが騒ぐ中で、ノーベル賞をもらったことを言っている。

る。

勉強部屋を与えるなら、中学校からでもよい。中学生に

悩みごとがあるかとたずねると、ありとあらゆるものが悩

みであると言うし、フラフラした時代だ。相談相手も、友

達、母、兄弟、……父の順序で相談する。ずっと後に2

〜3%で先生と出てくる。でも、何かの仕かけをしようと、

喋ってくる。昔は誰かが、よく子どもをみてくれた。今は大

事な時期に友達をつくれな

四、高校について、最近の高校生の服装は、アラビアン

ナイトの盗賊の子分の姿だ。自由、自由と言っても、牧場

の中の馬みたいなものなのだ。高卒者、就職者の県外流出が

大きい。服装はどうでも、心がきちんとしていればと言うが、こ

れはむずかしい。(形)身の構えは心の構えと同じことで

ある。高校生の言動が小中学生の鏡になっているのだ。

市町村別進学率では、八市、東津軽郡、西津軽郡、中津軽郡、北津軽郡、上北郡、下北

郡、三戸郡の中で、下北は82.9%で一番低く、むつ、下北では大間が一番低い。

大正9年〜14年まで、佐井小学校の平尾順太郎先生の時

代は、学力の向上、進学率も高かった。佐井は歴史と伝統

に輝くところだ。それから、地元の高校を馬鹿にしないこ

とである。

C (事例)

子どもを育てることで、一

番大事なのは、①夫婦の和合である。夫から妻に挨拶する。

最初が大事である。最初とは一回しかないのだ。夫婦で挨拶

をしていると、子どもも好影響を受けるものだ。

先生がやってみせて、次にやらせることだ。昔、青森師

範在学中、工作の先生が、学年始め第一校時に、第一回の

課題提出メ切りは、6月30日、第二回は11月10日メ切りだと

言って、その間、先生はやってみせて、それぞれのメ切り

日に提出せよと言う。その先生は遙るか彼方に目標を置いて頑張らせた。

学校が時間で追い立ててい

るなら、逆に、家庭でゆっくりでいい。我慢して時間をかけて仕込むことだ。これが②である。そうすると傑作ができる。

育児は育自である。親と子どもが共に傑作になることだ。

日本の母は子どもを叱ることが多いと言う。ほめ言葉や励ましの言葉が下手である。外国の母は一週間に4回位だとい

D (まとめ)

今の子どもは遊び場所と時

間と友達がない。特に友達は人間として基本的なものを学ぶ面で大事だ。

最近の母はキンキンとしてノイローゼの状況に近い人が多い。多くの友達を誘って、

井戸端会議をし、情報の交換をする機会をもて。

父明子蘭自古不稀

母賢子愚到今甚鮮

(父の明にして子の闇なるは古しえより稀れならざるも、母の賢にして子の愚かなるは今に到るも甚鮮しくなし)

△文責 原田小学校

校長畑山克士▽

昭和60年度各地区公民館 皆勤・精勤賞授与者

福浦地区館(3/9 閉級式)

竹本なる、山本よし、柳田

良子、内藤みね

原田地区館(3/10 閉級式)

松村ぬえ、田中久美子、佐

藤ささえ、大坂しん、木部は

よ、石黒ひろ子、鹿島勝子、

加藤秀子、鹿島多喜五郎

長後地区館(3/14 閉級式)

滝本清昭、滝本久代、大石

義一、大石はわ、滝本千代、

大坂てち子

磯谷地区館(3/14 閉級式)

(皆勤) 横浜町子、横浜八

重、(以下精勤) 川村昇一、

田中与蔵、横浜仁、福田秋雄、

横浜千代子、横浜京子、田中

洋子、横浜志保子、福田友子、

船越幸子、柳谷智和子、福田

朝子、横浜よく子

川目代地区館(3/15 閉級

式)

上山正、加藤良悦、坪谷薫、

工藤時夫、今文子、中村栄子、

川谷節子、坪谷みね



▲家庭教育研究大会



▲長後地区館閉級式



▲磯谷地区館

# 法性寺の箱館通宝

佐井村中央公民館 大石 健次郎

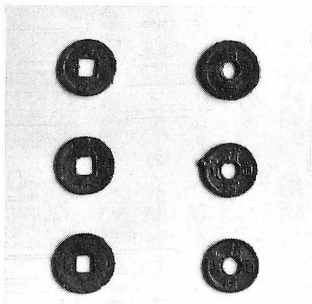
昭和四十九年六月、法性寺の大広間新築工事のときに、長押（なげし）から、一連の寛永通宝が見つかった。

寛永通宝四十枚、箱館通宝八枚が、一本のヒモで通し結ばされてあった。

寛永通宝は、「ツブセンコ」「ツブセンコ」と、佐井村では古くからいわれた。

これは鑄型に銅を流し、つぶして作るため、「つぶし銭」が南部地方の言語の終わりに「コ」をつける慣例と合体した方言である。

幕府は蝦夷地経営に、寛政十一年ごろ、鉄銭を作り通用させたことがある。



▲右が函館通宝、左が寛永通宝

安政三年十一月（一八五

六）、箱館奉行は、谷地頭に銭座を設けて、同五年までに十万六百五十貫の箱館通宝を作った。これは箱館、松前、

蝦夷地内に限り通用を許した。箱館・松前・江差に、数名の両替商人を指定し、一両に

蝦夷地には、約三万貫使用させ、一時は便利であるため、よろこばれたが、製法粗雑で、後にはきらわれた。

慶応に入ると、天保当百銭、文久銭が多く入りこんで、箱館通宝の銭価は下落して、商店では受け取らなくなった。

明治元年五月、箱館裁判所では、一両をもって十三貫六百文と定めた。

寛永通宝は、中孔が四角。箱館通宝は、中孔が丸形であり、「箱館通宝」の四字が刻まれているので判別できる。

## 佐井村中央公民館 俳句と短歌教室

俳句

三戸 きみ

冬過ぎて山家日差しに包まれ

り

雪解けや春待つ思いはずみけ

り

僧の打つ団扇太鼓や寒の明け

冬大樹枝張り空の巢を抱き

冬陽射す障子ほのぼの釜の湯

気

上棟の槌のひびきや寒気満つ

ろうそくの灯下酒くむ吹雪の

夜

泉田タツ子

ほんぼりの灯に浮き並ぶ内裏

雖

冬波を避けて鷗の川に浮き

白鳥の数減りきたり春気配

彼岸花ならぶ店頭風ひかる

門前の雪泥踏む子固まり

浜中 よん

春めくや小鳥さえざる昼下り

春めくやシャム猫の眼ひかり

増し

福寿草ばかり芽を吹く木の傍

に

菊池 みや

手に掬まん節目もれくる春の

陽よ

春近し波止場のかもめ沖へ飛

び

川岸キヨ子

北国の寒さよ一生疑わず

咳づけば庇の雪の落ち鳴れり

星月夜更けて寒さも増しにけ

り

震ふる轍を辿り行く乙女

(西山荘) 三上 敏

老梅のうたた芳はしお西山

隠士の居草ぶき古び梅匂う

生涯は好文木よ匂いけり

(光岡夫人泰姫・近衛家より十

七才で嫁し) 十一才で散る。

詩歌漢詩を学び、姫の漢詞一

首、その他あり。その没後、

光岡生涯妻をもたず。

早咲きの梅花一輪落ちにけり

佛は哀文夫人元日祭(光岡は七

き夫人を哀文と名づけた)。

水戸学は寒稽古きびし弘道館

上山 実

鉢梅の花冷えびえと過疎の村

山鴉春立つ空に乱れとび

みぞざざい峡間の村に声もな

く

早春の山笹雪にはね光る

川岸キヨ子

短歌

浜中 よん

靖国の社に立ちし我が祈り白

鳩告げよ征き死す夫に

金杯を受けて社にぬかずけば

幾とせ過ぎて短き夢ぞ

三戸 きみ

三味線の線の調べも十年過ぎ

花咲く春も近くなるらん

川岸キヨ子

花散りて青空に向く老幹をな

おいとおしお梅の一鉢

連れだちて保養の宿に憩つな

り滝湯を浴びて老の豊かさ

悩むれど口に出さずの癖つけ

ば身にはらはらと小糠雨降る

上山 実

早春の陽差しに顔をかくし臥

す九十五才にまぶし過ぎるか

窓越しの雪落ちてゆくこの日

日の三面記事の人のもろさよ

空箱の釘抜く如しきしごと

行革迫る雪のさ中に

大石健次郎

雪飛びし夕べの露地に赤木の

光る眼あげてわれを見据えぬ

冬夜籠め鴉さわきて啼きしき

る湧き起つ風か遠き山鳴り

雪原をひくく翔けゆく鴉みゆ

突如高鳴き反り舞いあがる

# 青森県青年の船

## 研修報告 (第四回)

台風通過後のため、お世辞にもきれいとはいわれなかつたフィリピンの海とは違い、沖繩の海はまさにエメラルドブルー。テレビでは何度も見ているとはいっても、実際目にするのは初めて。北の海しか見たことのない私たちには多少なりとも驚きを感じられ、日本に帰ってきた気がしませんでした。

バスに乗り込むとき、韓国フィリピンとは違い、日本と同じ右ハンドルのバスなのになぜか驚き、苦笑する私たち。変なところに外国かぶれしたのではないかと思わずにいられませんでした。

そんな私たちの重苦しい雰囲気や和らげてくれたのが、四月に入社したばかりという若いバスガイドさんでした。南国人特有の明るさと、カニンングペーパーを見ながらの一生懸命の説明にいつしか魅せられ、バスの中は笑いが絶えませんでした。「青森県は雪が多くて寒いところですが沖繩は暖かくていいでしょう。」という問いかけに「いやあ、私たちはフィリピンから来たので、かえって寒いくらいで



▲みちのくの塔慰霊祭にて

すよ。」などと、まるで慢才でもやっているような気分でした。団員の一人がつぶやいた「これで安心してジュースが飲めるなあ。」という言葉に「日本へ帰って来たんだ。」という実感がわいてきました。食物や飲み物まで規制され、レストランの飲用水ですら怪しく思われたフィリピンを思うと、「日本はいいなあ。」とつくづく感じさせられました。

沖繩での見学を終え、船に帰ってから「みちのくの塔慰霊祭」で、佐井村遣族会の浜中よんさんに会ったと聞き、あらためて世の中は広いようで狭いものだと思います。沖繩出港後、海の色もだんだん青味を増し、「青年の船」も終盤を迎えた十一月四日、船内活動のメインともいえる「青年の船フェスティバル」が盛大に行われました。各組ごとに思考を凝らし、

夜遅くまで練習を重ねた成果は素晴らしく、どれも甲乙つけがたいものばかり。わずかな時間でもみんな協力し合うと、こんな素晴らしいものができるんだという充実感と満足感で、時間のたつものも忘れてその日は興奮さめやらず、なかなか寝つくことができませんでした。

十一月五日、十八日間にも及ぶ「青年の船」も、残すところあと二日。参加当初は先が思いやられた船旅も、振り返ってみればあつという間に過ぎ去り、物足りなさを感じてしまいました。「青年の船」に参加して何を待たのか、自分の目標は達成できたのか、あれこれ考えながら感想文を書き、最後のイベント「さよならパーティー」に備えました。

▼青年の船フェスティバルにて

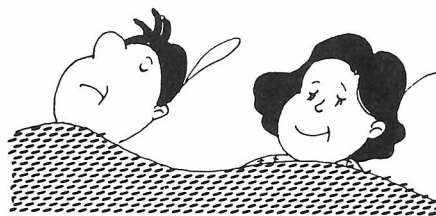


パーティーが始まるとまもなく、あちらこちらですすり泣く女子団員が見られ、はじめは陽気に元気づけていた私も、みんなで肩を組みながら歌いだす頃には目頭が熱くなり、こみあげる涙を押さえきれずに、いつしか友と抱き合い感涙にむせていました。「逢うは別れの始め」とはよく言ったものです。そしてまた、「知り合ってから期間が短くても、真の友情は存在するんだ」ということを改めて知らされました。この時ほど過ぎ去る時間を恨しく思った時はありませんでした。

いよいよ明日は最終日、みんなと過ごす最後の一夜は、疲れはてて眠るまで語り明かしました。(次回へ続く)

# 保健婦だより

## 快眠こそ疲労回復のきめ手



春眠、暁を覚えず、春は眠いことになっていますが、眠りといえば人生の三分の一は寝ているといわれます。

快眠は健康の大事な一要素です。はたして質のよい睡眠がとれているでしょうか。

気になることがあると、体は疲れていても頭が眠りに入ってはいません。眠れないとなると、ますます不眠にこだわり悪い結果になります。これは精神面の原因を取り除くのが先決ですが、理由がわかっていながら、どうにもならないことが多いのです。

### 今晚からぐっすり眠れる快眠のコツ

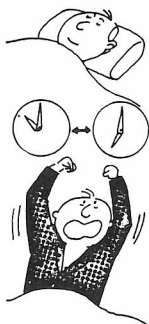
#### ―快眠には「コツ」があります。―

**コツ① 就床、起床の時間を**

きちんと決める

のリズムをとり返すことが大切です。

まず、寝る時間、起きる時間をきめてしまいます。なかなか眠れないからとか、少しでも余計に眠ろうとか考えてだんだん床に入る時間を早くする人がいますが、これではかえって自然の眠りを防げ、気ばかりあせて、いつも眠る時刻になっても眠れないということになりかねません。眠ること自体より、まずは規則正しい生活によって、本来



目は閉じているだけでもからだは休まります。

**コツ② 昼間は平常どおりに**

過ごす。

よく眠れなかったからもつと寝ていたい、と思っても、起床時間はちゃんと起き、昼間は多少だるくても昼寝などせずに平常どおり仕事をするのが大切です。睡眠不足だから、などといってダラダラしているのは最もよくありません。

**コツ③ 夕食後はゆつくりく**

つろぐ

帰宅して夕食をとったら、家族と口げんかをしたり、外であったイヤなことをぐずぐず思い悩んだりせずに、ゆつくりくつろぐこと。また、刺激の強いテレビや小説の読みすぎ、マージャンなども神経を興奮させますから好ましくありません。

**コツ④ 気がかりなことは、**

できる限りかたづけ

「あれもやらなくてはいけなかった、これもやり残した…」などという気がかりなことがあつては、精神的な緊張がとけず、入眠が妨げられます。

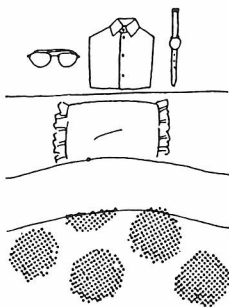


こうした用件はなるべく残さないようにすることがかんじんです。

**コツ⑤ 入眠儀式を利用する**

私たちは、眠りによって意識を失うことに対する恐れを常に持っているものです。無防備なところを襲われるのではないか、このまま二度と目覚めないのではないか、というような本能的な恐れです。

こうした不安をまぎらわすために、あるパターン化された行動を就寝前に行うことがあります。それはたとえば戸締りや火の元を必ず点検することか、脱いだ衣類は必ず枕元にきちんとたたんでおくとかめがね、時計、日記と順序よく



枕元に並べるとか、人によってさまざまです。

こうした「儀式」が入眠に際して果たす心理的効果というのは、なかなかバカにできません。「さあ、これから私は安心して眠れるのだ」という一種の自己暗示の効用です。

**コツ⑥ あせらずに**

じっと待つ

床に入ったなら眠れなくても明かりを消して目を閉じ、静かに眠りがくるのを待つことが大切です。

眠りはあせって無理につきまえば逃げていきませんが、待つしかないという住生し、じっと目を閉じていれば、おのずと向こうからやってくるものです。

**コツ⑦ じっと耳をすます**

昔から、目が冴えて眠れないということはあつても耳が冴えて眠れないというものはありません。床の中で目を閉じたら、じっと夜の静寂に聞き耳を立ててみましょう。いつの間にか不思議に心が落ちつき、眠りに入ります。



コツ⑧ 食事は就寝の

二〜三時間前までに  
あまり空腹では眠れませんが、かといって満腹状態というのもよくありません。遅くとも就寝の二〜三時間前までには食事を済ませましょう。



コツ⑨ 寝酒は寝しなに少量

お酒は最高の催眠薬といわれます。しかし、体質に合わない人もいますし、お酒の種類や飲む量、時間などによって効果はまちまちですから注意しましょう。

酒の種類としては、あまりアルコール度の低いものは不  
適当です。ウイスキーやジン  
ブランデー、かん酒（日本酒）  
などを寝しなに少量飲むのが  
コツです。

夕食時の晩酌も効果的ですが、時間が早すぎて酔いがさめてしまうと、目が冴えて逆効果になります。



コツ⑩ ふろはぬるめの湯に  
ゆつくりと

催眠効果のある入浴のコツは、寝る前30分〜1時間ぐらいの間に、ややぬるめのお湯にゆつくり入ることです。

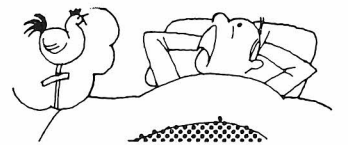
コツ⑪ 軽い運動もよい

眠る前の運動は、からだの血行もよくなつて適度な疲労感を与えてくれるので効果があります。ただし、ジョギングなどの運動は神経を興奮してしましますから禁物です。  
しつこい不眠は

一度専門医の診断を

以上のような試みをしてもお、いっこうに効果がみられず、非常に苦痛が大きいつい場合、一度、専門医の診断を受けてみることも忘れてはいけません。

不眠の  
3タイプ



“不眠”とひと口にいわれませんが、実際には三つのタイプがあります。すなわち“入眠

眠りすぎは  
かえって危険



障害”“中途覚醒”“早期覚醒”の三つです。  
寝つきが悪く、眠ろうとすればするほど目がさえてしま  
うのが入眠障害です。眠り方  
にも上手、下手があつて、い  
わばこのタイプは眠りベタと  
いえましょう。  
眠りが浅く、ちよつとした  
物音でもすぐ目が覚めてしま  
うタイプが中途覚醒で“浅眠”

とも呼ばれます。夜中に何度か目が覚めるので、朝起きたときによく眠つたという熟睡感がなく、不安を訴えます。  
また早朝に目が覚めてしま  
いと再び寝つけないというタイ  
プが早朝覚醒です。中高年になると、特にこのタイプが増  
えてきます。

不眠の悩みは跡を絶ちませ  
ん。ところが一方では、眠り  
すぎがかえつて寿命を縮める  
というデータもあります。

アメリカのガン協会が、一  
九七九年に四十歳から七十歳  
までの男女およそ八十万人に  
ついて調べたところ、約二万  
人の死亡者のうち、どうやら

眠りすぎの弊害のため亡く  
なったのではないか、と思わ  
れる面が出てきました。  
いろいろな原因による死亡  
者一人一人について調べてみ  
ると、一日十時間以上も眠つ  
ていた人が、七時間以下しか  
眠らなかつた人よりも四倍も  
多かつたことがわかつたから  
です。

もちろん、眠りすぎがその  
まま死亡につかなかつたとは  
思えません。おそらく、眠りす  
ぎが運動不足を招き、そのた  
め余分な脂肪が蓄積して、心  
筋梗塞や脳卒中などの原因と  
なる動脈硬化をもたらしなか  
らではないかと考えられます。

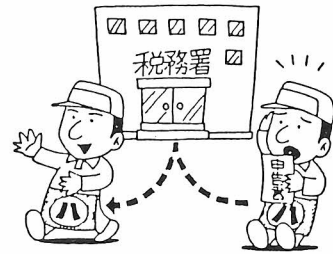
4月の保健事業

- 11日(金) 牛滝成人病教室
  - 18日(金) 乳児健康相談
  - 22日(火)
  - 23日(水)
  - 24日(木)
  - 25日(金)
- 結核一次検診



# 税務だより

## 確定申告が間違っていたときは



確定申告をした後で、申告内容に間違いがあることに気付いたり、うっかり申告書の提出を忘れていた人はいませんか。

税金を少なく申告したときは、「修正申告」を、また、

多く申告したときは「更正の請求」をして、正しい金額に訂正しましょう。

また、申告を忘れていたときは、すぐに期限後申告をしてください。

もう一度、確定申告の検討を！

## サラリーマンと税



四月は、各職場でサラリーマン一年生が、初めて給料を手に入れます。

その給料やボーナスを受け取るときに、所得税が源泉徴収されます。

このようにして源泉徴収された所得税は、十二月最後の給与の支払いを受けるときに年末調整により、一年間の所得税が精算されます。

## 白色申告者の記帳記録保存制度



商売などをしてしている場合は、納税者が自ら、自分の所得や税額を正しく計算して申告し、納税することになります。

納税者が自分の所得を正確に計算するためには、毎日の取引をきちんと記帳し、保存しておく必要があります。

白色申告者であっても、一定の条件にあてはまる方は、記帳や記録の保存などをしなければなりません。

## 納期限が変わります

納税義務者の税の円滑な納付を図るため、個人の村民税及び固定資産税の納期が、別表のとおり改正になりました。

●各税金の納期限一覧表 (現行)

| 納期限    | 税目別       | 納期限         |
|--------|-----------|-------------|
| 4月30日  | 固定資産税(1期) |             |
| 5月31日  | 軽自動車税     |             |
| 6月30日  | 村民税(1期)   |             |
| 7月31日  | 固定資産税(2期) | 国民健康保険税(1期) |
| 8月31日  | 村民税(2期)   |             |
| 9月30日  |           | 国民健康保険税(2期) |
| 10月31日 | 村民税(3期)   |             |
| 11月30日 |           | 国民健康保険税(3期) |
| 12月31日 | 固定資産税(3期) |             |
| 1月31日  | 村民税(4期)   | 国民健康保険税(4期) |
| 2月28日  | 固定資産税(4期) |             |

(改正)

| 納期限    | 税目別       | 納期限         |
|--------|-----------|-------------|
| 4月30日  | 固定資産税(1期) |             |
| 5月31日  | 軽自動車税     |             |
| 6月30日  | 村民税(1期)   | 固定資産税(2期)   |
| 7月31日  |           | 国民健康保険税(1期) |
| 8月31日  | 村民税(2期)   |             |
| 9月30日  |           | 国民健康保険税(2期) |
| 10月31日 | 村民税(3期)   | 固定資産税(3期)   |
| 11月30日 |           | 国民健康保険税(3期) |
| 12月31日 | 村民税(4期)   | 固定資産税(4期)   |
| 1月31日  |           | 国民健康保険税(4期) |

## 年金だより

### 保険料が変わります 四月分から七千円

にわたって健全運営を確保するために、全国消費者物価指数に基づき、国民年金保険料を改定するように定められています。

改定にあたっては、加入者の急激な負担をさけるため、毎年段階的に引上げることにしていますので、皆様のご理解をお願いします。

### サラリーマンの奥様の 国民年金が変わります

年金制度が大幅に改正され四月からサラリーマンやその

配偶者も、国民年金の強制加入者になります。

厚生年金や共済組合加入者の被扶養配偶者は、国民年金の第三号被保険者になり、保険料を納めなくても将来基礎年金が受けられることとなります。

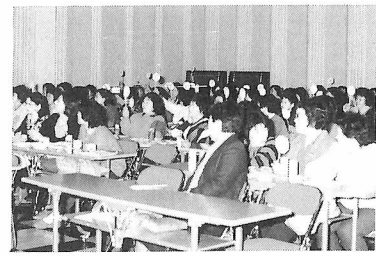
詳しくは役場民生相談課、国民年金の係まで。



# 交母だより

## 訪問インタビュー

大佐井 竹内京子さん



H・母の会T竹内さん

H こんにちは、先日の総会  
はご苦労さまでした。お元気  
ですか。

T 先日の総会は、本当に楽  
しかった。いつもあんなに出  
席するんですか。

H そうです。みなさんに心

①ミニバイクなどの前に子ど  
もを乗せることは危険です。  
それに三万円の罰金を取られ

### 知ってますか?



から感謝しています。

T 家では半農半漁で生活を  
立てていますので、なかなか  
参加できなくて。先日はシケ  
のため、理事の金丸さんに誘  
われるまま、始めて出席した  
んですよ。日頃気持ちはある  
んですが……。

H 出席したことが無駄にな  
らないように、出席名簿に記  
入してありました。

T 正直いって、あんなに立  
派な母の会になっていること  
にびっくりしました。想像し  
ていなかったですよ。理事の

H 家庭内の交通安全は整っ  
ているようですが、総会で何  
か収穫がありましたか。

T あったあった。駐在さん  
のクイズは勉強になりました。  
それに楽しく踊りも見ました。

H 末っ子のただし君、三つ  
ですが、しっかり育っていま  
すね。

T ほめる訳ではないけど、  
しっかりしています。先月仙台  
へ行ったとき「信号機が青に  
なっても、右、左を見てから  
渡るんだよ」と親の私にも教  
えるんですよ。

H きっとただし君は、交通  
ルールを守る立派な青年に  
なりますよ。楽しみですね。  
どうもありがとうございます  
た。

②バイクに乗るときは、必ず  
ヘルメットをかぶりましょう。  
着用しないと点数が一点引か  
れるようになります。今から  
習慣づけましょう。  
子どもに、正しい親の姿勢  
を見せましょう。

## おしらせ

○さあ春がやってきました。  
新入学児童の下校時における  
安全歩行の協力を、入学式の  
次の日から十九日まで行いま  
す。お母さん方の協力をお願  
いします。

○街頭指導を行います。  
四月七日から十五日までの  
朝七時十五分から五十分まで  
です。



### 家族で話し合おう



### 交通安全・自転車編 (最終回)

## 点検・整備で

## 安全な“自転車ライフ”を



定期点検表

| 点検月日   |  |
|--------|--|
| ことから   |  |
| ハンドル   |  |
| ブレーキ   |  |
| サドル    |  |
| タイヤ    |  |
| ペダル    |  |
| チェーン   |  |
| ベル・ブザー |  |
| ライト    |  |

ブレーキが利かずに、壁に激突——こんな  
ことにならないよう、自転車の点検・整備は  
忘れないようにしましょう。点検は次のよう  
な要領で行いましょう。

- サドル——しっかり固定されているか。高さは、両足先が軽く地面にとどき、ハンドルを握ったとき、上体が少し前に傾くように調整されているか
- ハンドル——前輪と直角にしっかり固定されているか
- ブレーキ——前・後ともよく利くか
- チェーン——ゆるすぎないか
- タイヤ——空気が入っているか。すりへっていないか
- ペダル——曲がっていたりして、足がすべらないか
- ベル・ブザー——よく鳴るか
- ライト——明るくつくか。反射器や反射テープは、明るく反射するか。

自転車には、自動車のような「車検制度」がないので、つい点検を忘れがち。自転車に

乗る前には必ず点検し、悪い箇所はすぐに整備しよう。自分でできないときは、自転車安全整備店で整備をしてもらおう。思わぬ事故を防ぐためにも、点検表を作り、安全な“自転車ライフ”を楽しみましょう。



交通事故

被・加害者のみなさんへ

県では、交通事故にあった方々を救済するために、交通相談所を設け、交通事故にもなう損害賠償の算定・請求示談の方法等について無料で相談に応じています。

○相談方法

面接相談のほか文書や電話による相談にも応じます。

○相談所設置場所

〈青森県交通事故相談所〉

030青森市新町二丁目四一三六

青森県社会福祉会館六階

☎〇一七七(二二) 一一一一

内線五四四〇・五四四一

○相談日・時間

日曜、祭日の休日を除く。平日は午前九時半から午後

四時まで、土曜は正午まで。○巡回交通事故相談所の開設(むつ市役所市民相談室) 毎月第二金曜日、

午前十時から午後三時まで

○相談にこられる方へお願い ※次のことを知ってこられると相談が解りやすいです。

ア 事故の日時、場所、状況

イ ケガの程度と入院、通院の日数

ウ 被害者の氏名、年令、月収または年収

エ 加害者の氏名、年令、職業

オ 自動車の持主、責任保険及び任意保険会社名

○交通事故証明書の写を持参してください。

地価公示・地価調査による地価の公表

Ⅱ 四月は地価公示普及月間Ⅱ

国、県では、各地域で標準的な使われ方をしている土地を選んで、その標準地、基準地の適正な土地価格(正常価格)を公表して、土地を売買

する際などの目安としていただいています。

|             |              |            |           |
|-------------|--------------|------------|-----------|
| 調査機関        | 国土庁 青森県      | 地価公示(標準地)  | 地価調査(基準地) |
| 対象市町村       | 17市町村(8市9町村) | 全市町村       |           |
| 価格の公表(価格時点) | 四月一日(二月一日)   | 十月一日(七月一日) |           |

「正常価格」は、役場で自由に閲覧できます。

「正常価格」とは、売り手にも買い手にも片寄らない、通常成立すると認められる価格です。

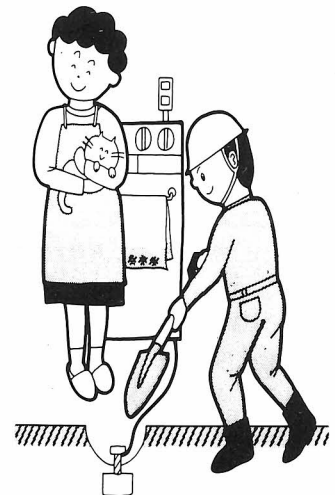
事業主のみなさんへ

労働保険の昭和61年度概算保険料と昭和60年度確定保険料の申告納付をしていただく時期になりました。すでに事業主のみなさんには、申告のための用紙を送っておりますが、この申告に保険料を添えて、法定期限の五月十五日までに最寄りの銀行か郵便局へお納めください。

感電防止にアースを

洗濯機などは、濡れた手でさわることが多く、感電の危険があります。

感電防止にアースを!



アースの取付けは電気工事に依頼しましょう。

財東北電気保安協会

アース線は、電気機器が万一漏電しても電気を大地に流し、感電事故を防ぎますので、電気工事店などに依頼して取り付ける必要があります。

たばこ消費税は暮らしの中に生かされています

●たばこは地元で買いましょう。

ダンスでいい汗流そう

日時：毎週土曜日 午後7時から  
場所：振興センター2F

子どものために

毎月第三日曜日は「家庭の日」

# 北通り青少年健全育成

## 協議会を終えて

村民会議補導部

山崎 アイ子

春休みも真近い二月十八日、風間浦村を会場に青少年健全育成協議会が開かれ、佐井村から五名の参加がありました。

まず、大間警察署の次長から、県内における少年非行の実態が報告され、その中で昨年補導された少年が三千四百五名もあつたこと。そして学職別の分類としては、中学生が最つとも多く千七百名あまりで前年より増えていること。更に小学生が三百名という数字を聞き、低年齢化が進んでいることが心配になります。

# さわやか君

西村 京



罪種別では、窃盗、万引きなど初期的非行が多く、大間署管内でも昨年十四名が補導されたそうです。その中に小学生八名、中学生四名、高校生一名、有職少年一名と、残念な数字が目につきました。今、社会問題として大きく取り組まれている「いじめ」は表面ざたになったのが6件。気になることは、子供たちの中で返す気のないお金の貸り方が増えていることです。問題になると母親が「返せば文句がないべさ」と言つて相手にサイフを投げてやる。保護する親として、謝罪すら出来ない大人が増えていることが解りました。子どもの「いじめ」の内容の中に、もうひとつ私たちが親の反省すべき点も出されました。いじめをする子どもが育つ家庭環境の、両親の生き方です。母親は、他に男女関係の問題を起こし、父親は酒乱で、兄は悪いことを重ねている。そこで末っ子の息子は心の寄りすぎる場所もなくなりいじめグループに入つて行つたことです。親として、身がすくむ思いで聞きました。この貴重な討議を、決して無駄にしないため、子どもの生い立ちの中に、私たち親として家庭教育における真心ある、正しい注意を常に努力する必要があるようです。どんなに小さなことでも、気軽に話し合うことによつて、子育ての大きな喜びや希望も湧いて来ることでしよう。

幼い日、春の野で、タンポポの花を摘んで遊んだり、白い綿毛を吹いてうらないをした思い出をお持ちの方も多いことでしょう。

タンポポは大きく分けると昔からあつた在来種と、明治時代に牧草と共に渡来し、北海道から広がつたと言われるセイヨウタンポポとがあります。あなたが子供の時に遊んだタンポポはどっちだったのでしょうか。環境庁がさきごろ発表した『緑の国勢調査』(自然環境保全基礎調査)の結果によると、現在は、セイヨウタンポポのほうが多く、分布も沖縄まで広がっていることがわかりました。

### 歳時記

## タンポポ

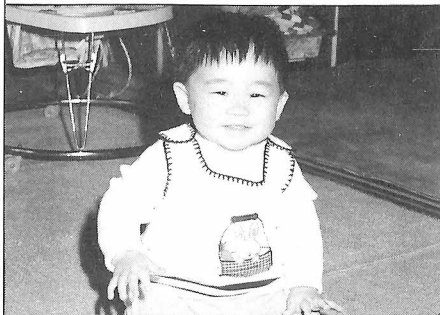
八十九、セイヨウタンポポは四万六千二百七十九でした。百年ほどの間にセイヨウタンポポがこんなに増えたのはセイヨウタンポポの種子が軽く、しかも単為生殖(オシベとメシベのない生殖)なので遠くまで一人旅をして繁殖できるためだそうです。見分け方というと、在来タンポポは、花をささている総苞片(ガクの部分)が上をむいているのに対し、セイヨウタンポポは下にそりかえています。

さて、春といえばタンポポと同時に春の小川の歌を連想します。四月は『河川美化月間』です。川をよごさないようにするだけでなく、地域で行われる河川の清掃などに協力しましょう。



この調査は、全国を一キロ四方の網目(メッシュ)に分けてボランティアの人たちがその網目の中で、調査対象の生物を見たかどうかを報告してその結果をまとめたものです。調査メッシュ九万六千二百六のうち、在来タンポポが見られたのは、三万八千三百

### 満 1 歳になります



岡 村 祐 樹 ちゃん  
(博・ひとみ)  
古 佐 井

### 戸籍の窓口

3月14日現在

#### ◎お誕生おめでとう

館脇 未来(博徳)矢 越  
鹿嶋 佳恵(年男)大佐井  
福島 泰裕(敏雄)古佐井  
紀伊奈津美(一浩)八幡堂  
石沢 治郎(周二)古佐井

#### ◎ご結婚おめでとう

(紀伊 一浩 八 幡 堂  
中村江利子 矢 越  
(正村 啓司 大 佐 井  
飯塚 陽子 伊勢原市  
(中村 和彦 原 田  
酒井 克枝 東 京 都  
(福田 德行 磯 谷 市  
(羽立 恵子 八 戸 市  
(北村 隆治 む つ 市  
(柳田ひろみ 福 浦 市  
(湯川 定和 む つ 市  
(山崎いづみ 大 佐 井

#### ◎おくやみ申し上げます

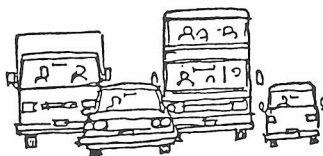
内田 實(カツ)古佐井  
金澤 勝雄(茂)大佐井  
宮本 末吉(義美)古佐井  
能登 けよ(浅夫)古佐井  
館脇 かね(秀章)矢 越  
中村 ふじ(忠夫)古佐井

2月28日現在人口 (前年比)

|     |       |      |
|-----|-------|------|
| 男   | 2,055 | (-1) |
| 女   | 2,031 | (+4) |
| 計   | 4,086 | (+3) |
| 世帯数 | 1,133 | (+2) |

### 交通安全映写会を見て

矢越 木下 貴人



「交通安全母の会からお知らせします。今晚六時半より生活改善センターにおいて映写会を行います。お父さん、お母さん、子どもさん方、ご近所おさそいのおえおいでくだ

### みんなの声



さい」という放送が、部落のみなさんに聞こえたはずで

六時半頃行ってみると、山崎会長たちがいて準備して

心の中で「いったい何人来てくれるだろう」と考えて

僕に残念に思いました。だから矢越は、いつもなにかの集りがあっても「人がこない」とかもめるのです。

すがの僕でも、あの映画にはビックリしました。少年が十字路で車と衝突し、足の骨、

院へ救急車で運ばれ、そのま

少年は再起不能の体になってしまいました。

僕たちも、このような事にならないよう、ふだんからライトをつけたり、自転車の点検をしたりして、事故のない明るい佐井村を築きあげていきたいです。交通事故死千日を目指し頑張りましょう。

### 子供と高齢者を 交通事故から守ろう



春の全国交通安全運動

4月6日~15日

### 火事・緊急の場合は 119番へ

サイレンの試験日は  
毎月1日、15日(正午)  
佐井消防分署 ☎38-2266

### 110番は

落ちついて、ゆっくり、正確に110番の「いたずら」は絶対にやめましょう。  
=大間警察署・佐井駐在所=