

# 広報 さし



## 6-3

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 青森コロニー印刷

**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



### 交通ルールを守ります

四月十九日、佐井小学校で児童を対象とした交通安全教室が行われました。

大間警察署、交通安全母の会の協力により、映画や人形さらには信号機を使って交通ルールが親切にわかりやすく指導されました。

交通安全母の会では、昨年 から人形（交ちゃん）を使った交通ルールの指導を行っており、児童たちにも人気がありました。大間警察署の竹内交通係長からは、校庭に設置された交差点で、正しい横断の方法や自転車の乗り方が親切に指導されました。

児童たちは「交通ルールを守ります」と約束して交通安全教室を終えました。

# 無火災・無災害に向かつて

## 佐井村消防団定期観閲式

晴天に恵まれた五月十日、佐井村消防団の定期観閲式が佐井小学校グラウンドを式場に行われました。

八分団百七十九名の団員と川目婦人消防協力隊、福浦少年消防クラブの生徒たちによる、息の合ったポンプ操法やまとい振り演技、初期消火演技や消火栓操法が披露されま

した。つづいて、大佐井仲町地区を分列行進したあと、古佐井川で火災を想定して、本番さながらの模擬演習が行われました。

どの分団も、日頃の訓練の成果を存分に発揮し、多数の来賓、観客からおしめない拍手を受けていました。



▲ポンプ操法



▲観閲者



▲川目婦人消防協力隊



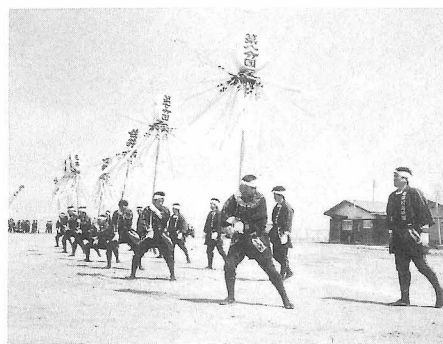
▲福浦少年消防クラブ

## 緑の山を守れ 山火事消火演習



五月六日、村、営林署、消防団をはじめ約百七十人が出動して、川目地区の国有林内で大がかりな山火事消火演習が行われました。

昨年六月に発生した山火事を苦い教訓として、初めての消火演習だけに、出動した人たちはみな、真剣な表情で取り組んでいました。



▲まとい振り演技



▲分列行進



▲古佐井川での模擬演習

想定は、川目地区の国有林から燃え上ったとして、部長の村長が出動命令。水の不便な場所の火災から細川建設(株)が、工事用のミキサー車に水を満載して応援にかけつける一方、ジェットシューターを背負った営林署職員が山に入って懸命の消火活動にあた

りました。

二時間後に鎮火報告が本部に入り、本部長の村長から「山火事の原因はタバコ火が多い。監視の目を強めてほしい」と訓示。営林署長から「有事の際の万全の出動態勢が再確認された」と講評があり消火演習を終了しました。



▲本番さながらの放水



▲ミキサー車も応援

# 元気で帰ってきてね!!

## サケの稚魚放流

四月三十日、大佐井川上流

的でした。

で佐井村漁業協同組合による

また、五月十六日には、磯

サケの稚魚の放流が行われま

谷漁業研究会がいろいろな苦

した。この日は、佐井小学校

労を乗り越え、自分達の手で

五、六年の児童の協力で百万

育てたサケの稚魚の放流が行

尾の稚魚が元気に川へ泳ぎ出

われました。沢水を利用して

しました。平均体長四・五cm

の飼育でしたが平均体長四・

の小さな稚魚は、数日間を川

五cmの元気な稚魚2万尾が育

で過ごした後、豊かなエサを求

ちました。このうち八千尾は、

めて北太平洋へ向って旅立ち

地元磯谷の海へ、そして残り

ます。そして三、四年後には、

の一万二千尾は、船で運ばれ

ふるさとの川へ立派な親魚と

牛滝の川へ放流されました。

なって帰ってきます。

「つくり育てる漁業」への手

川の急な流れの中へ放され

ごたえを感じた磯谷漁業研究

た稚魚の群れを、心配そうに

会では、来年のふ化放流事業

みつめる児童たちの姿が印象

に更に意欲を見せていました。



▲大佐井川での放流



▲磯谷での放流

## 表彰を受けたみなさん 消防団観閲式



### 消防庁長官表彰

○永年勤続功労章

本団副団長 宮川 勉

### 青森県知事表彰

○永年勤続功労章

本団分団長 島野 芳丈

第四分団副分団長 東出幸夫

本団副分団長 松谷 勇助

第三分団副分団長 加藤唯一

### 日本消防協会会長表彰

○功労章

本団副団長 横浜 正一

○精績章

本団副団長 宮川 勉

### 青森県消防協会会長表彰

○有功章

本団副団長 横浜 正一

○功労章

第一分団副分団長 内田慎一

### ○勤功章

第六分団副分団長 大坂 隆

第八分団副分団長 荒川昭夫

○永年勤続章 十五年以上

本団班長 大石 光範

第一分団団員 紀伊 光一

第六分団団員 工藤 勘一

第七分団班長 大石 勲

第七分団班長 山下 秀幸

第七分団班長 山木 幸治

第八分団班長 田中 幸一

第八分団班長 田中 彰男

第八分団班長 長谷川 巖

班長 高橋 昭利

団員 竹内 栄一

団員 坂井 照幸

永年勤続章 十年以上

第一分団団員 磯川 富勝

第二分団団員 川岸 広

第三分団団員 岡本 正行

第三分団団員 宮川 尚

第三分団団員 佐藤 修逸

第三分団団員 佐藤 信夫

第四分団団員 木部 正樹

第四分団団員 加藤 忠

第四分団団員 館脇 勝義

第四分団団員 館脇 義則

第四分団団員 館脇 達夫

第四分団団員 館脇 信義

団員 信義

○優良団員章

第四分団副分団長 木下 重幸

第五分団副分団長 福田 徳美

第六分団副分団長 大石 義照

第七分団副分団長 田中 忠弘

佐井村長表彰

○感謝状(永年勤続退団者)

前団員 磯川 勝美

前団員 木部 歳雄

前団員 萬谷 安雄

前団員 竹内 光雄

○感謝状(一般協力者)

防火水槽新設置土地無償提供

竹内 勇吉

警鐘台移転設置土地無償提供

松谷多可志

金丸嘉一郎

# '86日本の一〇一村展

## 四月二十三日〜二十九日 東京池袋「西武デパート」

全国各地で展開されてい

村も参加しました。

る「町づくり」「村おこし」「一村一品運動」を都市で紹介し、地方と都市の人々とのコミュニケーションを図る事を主眼として開催された「'86日本の一〇一村展」に、北は北海道から南は九州の各地域より、エネルギーを発電中の七十八市町村が大集合しました。地域での活動の紹介と出店、又一村一品運動で名を上げ、都会ではちょっと手に入らない味覚、工芸品七二九品が出品され、青森県を代表して佐井



▲佐井村の出展全景 老人クラブの夫婦ゾーリも大いに受けた



▲村長も村の宣伝に汗だく



▲営林署長もかけつけ、ヒバのPRに一生懸命



▲村出身の方々も、大勢みえました

この期間約四五万人の人出でにぎわい、七六〇坪の会場を埋めつくすほどの盛況ぶりでした。佐井村からは「ラブリーさい」販売事業でおなじみの佐井村漁協加工品、甘塩ウニ、スモークサーモン、イクラ、サケフレック、わかめ等、また下北ヒバ工芸企業組合のヒバ製品を中心とした日用品と天然アマチャヅル、佐井老人クラブ製作の夫婦ゾーリが販売されました。人気の方も上々で、参加市町村別売

上もベスト5以内に入る程でした。観光宣伝においても、村の特産品とともに、下北志向の高まりが大きく、ふる里情報サロンでのパンフレットの売れ行きも他市町村を圧倒し、

この期間中、東京近辺在住の村出身者も大勢見え、村が用意した半天を着用し、声からして売込みの手伝いをしたり、ふる里の味を楽しんだ

り、ふれ合いと語り合いの場を持つ人など、六日間にわたる「本州のてっぺんラブリーさい」コーナーは、おおいににぎわいました。中央、地方の新聞、テレビにも報道され、全国各地の村おこしの実態とその仕掛人や仲間にもふれ、参加者一同とも一層「町づくり」「村おこし」の意を強くしたようです。

## 7月1日 事業所統計調査

調査にご協力を



七月一日現在で、全国いっせいに事業所統計調査が実施されます。

この調査は、国勢調査と並ぶ最も基本的な統計調査の一つで、事業所について産業別や規模別の基本的構成を、全国、都道府県、市区町村別に明らかにすることがねらいです。

このため、店舗や工場、会社をはじめとして、学校、駅

病院、神社、仏閣など、あらゆる種類の事業所を漏れなく調べることにしています。

調査の結果は、国、都道府県、市区町村での各種の行政施策、例えば地域開発計画、交通対策、雇用対策、公害対策などの基礎資料として、あるいは、民間における事業計画の策定の基礎資料として広く利用されています。



# 食事こそ家族のきずな

女子栄養大学教授  
食生態学  
足立 己幸

こつてりした料理を好む子供、あつさりしたものを食べたい大人、塩分を控えなければならぬ、お年寄り——といったように、食事に對する要求は、年齢や体の状態、好みによって一人ひとり違います。同じ家族とはいえず、子供からお年寄りまで、だれにも喜ばれる食事を作るといふのは至難のわざでしょう。

材料や料理のとり合わせに気を配ったり、味つけを工夫したりと、主婦は家族それぞれの好み、要求に沿うようやりくり算段しなければならぬからが、しかし、そう努力することが、結果的に栄養素のバランスもとれた食生活につながっていくのです。

ところで、この食事づくりという行為は、他の動物には見られない極めて人間的な活動の一つです。家族への愛情を込めて味つけや盛りつけに気を配るといったことは、ほかの動物にはまねのできないことだからです。食事づくりが、人間的な活動の典型であるとか、調理が極めて高度な創作活動である、とい

われるのもそのためでしょう。おざなりになりつつある

## 食生活

ところが最近、その最も人間的な活動であるはずの食事づくりが、おざなりにされているように感じることが少なくありません。

## 心のひだを広げる食事づくりを

以前、小学生が持参したお弁当を写真に撮って、どんな食品が多く使われているのか調べさせていたことがありました。どのお弁当も盛りつけはたいへんきれいなのですが、内容はいずれも同じような加工食品が多く、食品の組み合わせの単調さは否定できませんでした。また、全体的に野菜の量が少なく、なんと全体の四割に当たるお弁当に、野菜がほとんど使われていませんでした。

加工食品や惣菜食品は、材料がすべて組み合わせ済みですから、家族の体の状態や好みに合わせて量や味つけを調節する、といったことがほとんどできません。利用するのであれば、せめて手料理を一品つけ加えるというような配慮がほしいものです。

## 家族全員が

### 食べることを大切に

このような話をすると、「忙しくてとても理想どおりにはいかない」と言われる方がおられます。しかし、「食べる」ことにもっと比重を置いて、毎日の生活を送っていれば、食事に対する配慮は自然と行き届くようになるのではないのでしょうか。

また、主婦だけでなく、家族の一人ひとりが、食べることをもっともっと大切にしていけば、食事を媒介として家族のきずなはより強く、心のひだも広くなっていくと考えられます。



## 「家庭の日」の実行目標

1月	今年の目標をみんなで話し合う 家庭の中で自分の役割を決めよう あいさつの習慣をつくらう	7月	非行防止についてお互いに話し合おう 夏休みのプランを立てよう 水の事故、山の事故に注意しよう
2月	寒さに負けない体力をつくらう 将来の進路について話し合おう 火の用心に注意し合おう	8月	祖先に感謝し、お墓参りをしよう 太陽のもとで体をきたえよう 夏休みの生活を反省しよう
3月	本やテレビの見方を話し合おう 進学や卒業・就職を皆で祝おう 身のまわりの整理整頓をしよう	9月	おとしよりをうやまい、おもいやりの心を養おう 災害に備え、注意し合おう わが家もわが町もきれいにしよう
4月	友達のことについて話し合おう 花だんや美しい環境を作ろう 子ども会・スポーツ少年団などに入ろう 交通安全・事故防止に注意しよう	10月	家族でスポーツを楽しもう よい本に親しみ、読書にげよう 社会のため奉仕活動をしよう
5月	子どもの日を祝い、行事に参加しよう 母に感謝の気持ちをさげよう 野や山に出かけ、自然に親しもう	11月	勤労の意義を考え、働く人々に感謝しよう 本やテレビで感じたことを話し合おう 寒さに備え、カゼに注意しよう
6月	父の仕事について理解を深めよう 時間を正しく守る習慣をつけよう むし歯に注意し、健康づくりを心がけよう	12月	はなれている知人や友達に便りを出そう 家庭みんなで大掃除をしよう 1年間の反省について話し合おう

「家庭の日」は、家族みんなが心をかよわせる日です。今までの「家庭の日」には何をしたかを反省し、今月は何をすべきかを考えましょう。」

次の実行目標を参考に、家庭の実情に合わせて、すぐ実行できるものを取り上げ、長く続ける習慣になるようにしましょう。

親と子の心ふれあう

# 家庭の日

毎月第3日曜日は「家庭の日」

青少年育成佐井村民会議

# 教育だより

## プラタナス(鈴懸樹)に寄せて

長後小中学校長 三国俊光

転任早々の年の春の運動会  
 少ない児童生徒数ながら各自  
 が精一杯活躍し、児童生徒・  
 父母・教師共々充実した一日  
 を終え部落の人たちと反省会  
 の酒をくみ交わしながら、校  
 庭の隅に植えられているプラ  
 タナスの樹は、どうしても枯  
 らしてはならないのだという  
 そのいわれに気を引かれた。

今は亡き、浅井良三郎二代  
 校長がとても愛しておられた  
 樹で、一度は枯死したと思わ  
 れたのが思いがけなく生きて  
 いたというので、当時病弱で  
 入退院をくり返しておられた  
 浅井校長が、この樹の蘇生と  
 ともに病が愈えられたと大事  
 にされ、村の人々に後を託し  
 て残されたということなのだ  
 った。このような話も月日と  
 共に薄れ、一年もたつて忘れ

かけていたとき、ふとしたき  
 っかけで、偶然にもこの「鈴  
 懸樹」にまつわる『「すゞか  
 け」と私』という本校文集の  
 巻頭言を拝見する好運を得た  
 のである。

この文集「すゞかけ」は一  
 九五八年七月に第二号が出さ  
 れているから、今から二十八  
 年前、昭和三十三年に出され  
 たものであり、現在の長後部  
 落の指導的立場にある方々、  
 P T Aの会員の方々のお名前  
 が多数載っているのである。  
 その二号の巻頭言で浅井校長  
 はこのように述べられている  
 ……：前略……：(想いは遙  
 けく十三年以前に逆流する。)

——時恰もこの季節、当時  
 の佐井営林署長から愛林週間  
 に於ける学童の応募作品にた  
 くさん入賞したというので

「この樹に負けずスクスクと  
 真つすぐ伸びよ」としてご褒  
 美に戴いた記念の樹苗三本、  
 大喜びの子どもたちと一緒に  
 真心こめて植え朝晩輪番で水  
 をかけてはその成長の一日も  
 早からんことに敬虔な祈りを  
 捧げたものだった。爾来幾星  
 霜あの時小学五年生であった  
 長男も今では二十三歳の逞し  
 い若者と変貌した。だが、三  
 本の樹は現在一本の佗しい姿  
 のみがある。幾多の風雪の  
 抵抗に耐えかねた苦衷を悲し  
 げに訴えている。……：三た  
 びこの由縁の地に辿りついた  
 奇しき足跡に勇気づけられる  
 ……：鈴懸樹は私の命であり他  
 に換えない師魂のシンボル  
 でもあるのだ。……：後略



### 親子で挑戦!

## 野外生活の知恵 サバイバル入門

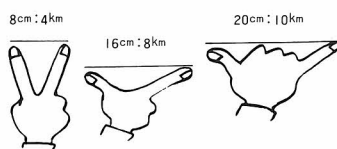
#### 地図で高さをはかる

5万分の1の地図では、20メートルごとに等高線が引かれ、100メートルごとに太い線になっている。だから高さの表示がない地点でも、近くの等高線を目安にすればわかる。



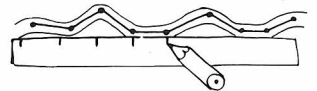
#### 指ではかる

大人の指の開きぐあい、5万分の1の地図の距離がだいたいわかる。覚えておくと便利だよ。



#### 曲線のはかり方

紙きれを地図のルートにそって当て、直線部ごとに印をつけ、地図についているスケールに当てればはかれる。



#### 音ではかる

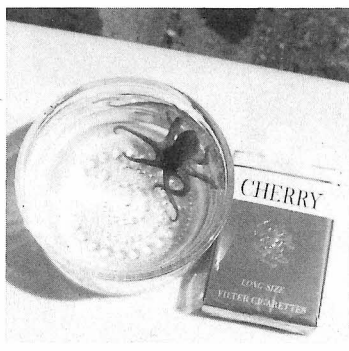
音は、空気中で1秒間に約340メートル伝わるよ。まず、見通しの良い所で、たとえば鐘つきなど対象となる物の動きを見る。そこから音が聞こえるまでの秒数をはかれば距離がでる。2秒かれば680メートルといったぐあいだ。



## メンコイなア タコの赤ちゃん

去る五月一日、長後滝本政利さんが、ウニ籠を引きあげたら、タコの赤ちゃんが入っていた。水漕へ海水を汲み、やしなつたが、始めは元気がなく心配したが、イカの切身を餌に与えたら、食欲がさかんで大元気。

体は小さいが、泳ぎや構え



などは一人前で、なか／＼のもの。三日後に故郷の海へ、そつと帰してやった。

タコの赤ちゃんさよなら。

# 一生のうち 約21年間は自由に使える



「一生のうち20年間、自由に時間を使えます」といわれたらあなたは どうしますか。

「いや、そんなにいら ない」といいますか。 それとも「それだけし かないのか?」と思っ ますか。

実は、この21年間(約183,250時間)というのは、15歳から平均寿命までの男女の自由時間の平均です(経済企画庁試算)。ここでいう自由時間とは、1日の時間の中から①睡眠、食事、身のまわりの用事などの「生活必需時間」、②仕事、学業、家事、通勤などに使われる「拘束時間」を引いた残りの時間のことです。つまり、個人が自由に使える「余暇時間」ということです。

はたして、この約21年間の余暇時間というのは多いのでしょうか、少ないのでしょうか。

もう少し、細かく1年当たりの余暇時間で見てみましょう。すると、365日のうち、自由に使えるのは約110日間になります。睡眠時間などの生活必需時間を抜いた時間ですから、やはり多いといえるのではないのでしょうか。

このような掘り起こしは小学校のときから徹底的に仕込まなければ中学校に入ってからおいそれとできるものではない。その積み重ねこそが今迄の花となつて開花したのだと思われる。昭和六十一年



鈴懸樹・子どもたち  
がんばれ!!

(浅井校長は三回にわたつて長後の学校で教鞭をとつてられる。)  
そしてわたしはその当時の児童生徒の作文や詩、俳句を収めた文集を数冊読み、先人達が育くみこの長後の地に三十年以上も脈々と流れている作文教育の底流をみた思いがしたのである。

子どもたちはもちろん、初めから自分の思いを組み入れた整った文章が書けるわけはないであろう。長後小中学校の作文があまりにも多方面のコンクールで入賞しすぎるので、指導者がどうのこうのという批判的な意見を耳にしたがけつして指導者がありもしないうそを書かせているわけではない。

子どもの生活には背景となる父母の生活があり厳しい生活環境があるのである。  
おもしろかったことは、どんなふうな言葉を使って表現すればおもしろさをもっと強く相手に伝えることができるか・悲しみや悩みは自分の胸にしまつておかずにどう書き表わすか、聞いたこと・見たこと感じたことを自分の胸の中だけ頭の中だけで忘れずにどう訴えれば相手に響いて訴える力が強くなるかを注意深く細かく気づかせ、考えを出させていくことが作文指導ではないだろうか。

作文が出来上がる迄には、何回も書き直し言葉を選び書くのであるから、作文にいいことを書いたから、それがすぐ言語表現できるかというところがはいかないと思う。半月も一ヶ月もかかつて出来上がる作文と、今問われ、すぐそれ的確な返答発表ができないからといって作文はうそだということにはならないのではないか?

多少オーバーな表現、フィクション的な構成が必要なこともあるだろう。幸いにして極少人数の児童生徒である。ひとりひとりを容易に把握することが可能であるという特性がある。子どもと一対一で話し合う機会も多いしふれあうことができるのである。決してうそなど書く必要もないし、書かせることもないのである。  
三十年も前の文集を手にして、あらためて作文教育の研究たるかを考え「書く行動を尊重する」「子どもの能力の可能性を最大限に伸ばす」を作文指導の支えとして取り組ませていきたい。

# 社会教育だより

## 昭和61年度佐井婦人講座はじまる

去る、5月13日(火)午後7時から佐井婦人会館で昭和61年度の婦人講座の開講式がおこなわれました。

今年度の講座の講師は、大石健次郎(俳句)、小国英子(華道)、石沢京子(レク)、畑山一枝(料理)、甲賀確子(コラス)、樋口京子(着付け)、佐賀克明(藤工芸)の各先生方が指導にあたります。日程は次のとおり	6月9日	レクリエーション	6月13日	着付け	6月19日	料理
	8月5日	レクリエーション	8月28日	料理	9月3日	着付け
	9月10日	俳句と短歌	9月14日	俳句と短歌	10月9日	俳句と短歌
	10月14日	華道	11月5日	藤工芸	11月10日	着付け
	11月14日	レクリエーション	※婦人講座についての問合せは中央公民館社会教育係へ ☎(38)二一一一内線42番			

### 第25回佐井村民体育大会



とき 昭和61年7月13日(日)  
午前8時30分  
ところ 佐井中学校グラウンド



### 各地区公民館から

磯谷地区公民館

5月3日(土)開級式。4月28日(日)の運営委員会議で、地区総合学級の通年性をめざして各団体から要望事項が出され、検討の結果昭和61年度の地区総合学級計画が次のとおり決定されました。

- 5月 農業講座、舞踊教室
- 7月 親子研修会、教養講座
- 8月 水泳教室、ネブタ制作
- 9月 婦人講座
- 10月 スポーツ教室、つけ物講習、教養講座、家庭教育講座
- 11月 婦人講座、スポーツ教室



### テレビ家庭教育番組

#### 親の目子の目

親と子の身近な問題を考える

青森放送・北海道放送 毎週水曜日 午前11:00~

- 6月4日 お母さん聞いて!——子どもの不満  
子どもを理解するひとつの手だてとして不満という視点から子どもを見る。
- 6月11日 言葉は崩壊する!?!——言葉のみだれ  
子どもたちの日常会話を通して、言葉に対する意識とその背景を探ってみる。
- 6月18日 少女の性~ある女医のカルテから~  
——10代の性を考える。  
女医の生き方と経験の中から10代の性について考える。
- 6月25日 バイクなゼダメなの  
——バイクを買うか買わないか  
子どもの要求に親はどう対処したらよいかを考える。

企画・製作 / 財団法人民間放送教育協会 ■協力 / 文部省

### 地域に拓かれた

#### 家庭教育

#### 小学校期 ②

日常生活態度の見直し

一、親が持つ子育て不安は、思春期以降の子どもの問題行動の母体となりがちなため、夫婦が協力し、時期を逃さず解決をすることです。

一、親自身のしっかりした人生観を持って努力している姿

一、地域に拓かれた

一、地域の大人が協力して、軽スポーツなど家族全員が楽しく気軽に参加できる地域活動を実施することです。

家庭と学校との情報活動の充実

一、現代っ子の特徴や子どもを取り巻く問題を把握し、家庭・学校は、互いに協力するための地域懇談会等の実施が

室、教養講座、郷土芸能伝承教室、郷土芸能教室、ダンス教室、民芸教室

12月 スポーツ教室、ダンス教室、民芸教室

1月 郷土芸能伝承教室、レクリエーション

2月 スポーツ教室、舞踊教室、成人講座、教養講座

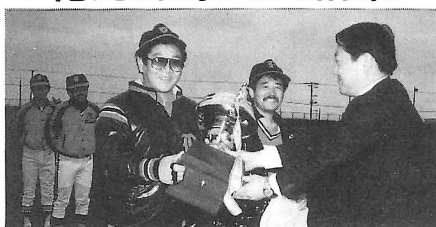
が、子どもの成長の手本となるのです。

一、地域における子どもたちの団体活動を活発にするため、親は進んで地域活動の模範者となることです。

一、思いやりのあるたくましい子どもを育てるため、親子で地域活動等のボランティアになりたいものです。



### 第12回太田杯争奪花見野球大会結果



▲優勝した竹内自工チーム

4月11日(日)佐井中学校グラウンドで太田杯争奪花見野球大会が開催されました。

(参加チーム)

細川建設(代表細川勇次)

太田ライオンズ(代表太田芳明)

孝司)、佐井村役場(代表東

出直武)、下信佐井(代表七

川、菊池(竹内)

必要です。  
一、地域における家庭教育学級等を通して、父母と教師の相互理解、信頼関係を深めることです。  
一、親同士が開かれた家庭づくりを努め、子どもたちの健全な成長発達を図るため、家庭と学校が密度濃く結びつくことです。

一、親たちが中心となって、電話による情報連絡活動を行うなど、地域の実情にふさわしいユニークな活動を工夫することです。  
一、PTAが核となって、子どもの学校内外、家庭内外の様子などの内容を、きめ細かく折り込んだPTA新聞等の発行に努めることです。

島憲治)、全林野佐井(代表山路英夫)、竹内自工(代表磯川満義)

(結果)

第一回戦

太田ラ 7-0 コーナー

役場 5-0 下信佐井

竹内自 10-2 全林野

準決勝

細川 4-2 太田ラ

竹内自 10-4 役場

決勝

細川建設 0001420 7

竹内自工 017202x 12

(細川) 木部-菊池

(竹内) 奥本-竹内

①竹内修2(竹内) 木部(細川)

②東出盛2(竹内) ③磯川、菊池(竹内)

### 俳句と短歌教室

#### 俳句

三月末遠野(泉田タツ子)

簪え立ち残雪光る岩手富士

遠野路の巡礼塔に春の風

春浅き古蹟の文字に足を止め

菊池 みや

想い出の場所訪う今を百千鳥

山三歩下れば里は花陰に

いつしか孤高の寺に月朧

三上 敏

老木の桜絶頂すぎにけり

海近き潮の匂いや桜咲く

綻びてほしいままなる桜かな

淡墨の匂いほかに花開く

花むしる老いも若きも宴の座

風なくに垂桜の揺れそよぐ

泉田タツ子

枯草を分けて蓬の芽が視き

山路きて初音のひびく藪あたり

川岸キヨ子

黄水仙一輪ひらく崖の淵

春の海捨てんと今朝の蟬り

脱いでみて着てみて春の嵐かな

藤椅子を広げ春風ぞんぶんに

白衣着一輪の花持ちゆけり

田名部ヒサ

水増して危うき河岸の露の臺

水仙の土弾ませて群がる芋

春祭り神楽の後ゆく子ら乱れ

畝寄せの鎌に凭れて初音聞く

路光り曳かれ死しいる初燕

#### 短歌

小館 寿彦

妻も吾れも壁に凭れて一日の

重き重き荷置きし如くいし

地下遠く入口に差す日の光白

く遍きレンズの如し

風に目を研がるるさまに人形

の供養の寺に少女佇ちあり

浜中 よん

村人の心固めて受継ぎし歌舞

伎演じてひと日楽しむ

若者の歌舞伎役者を励まして

声交しつ拍手波打つ

川岸キヨ子

夕暮るる庭に出ずればひそか

にも白き小粒の沈丁花匂う

窓の辺に臥床の人を偲ぶとき

五月の雨はいまだ冷たし

湯に入りて明日の受験の孫想

う産湯使いし遠き日のこと

横須賀軍港 大石健次郎

横須賀の呼び名化しも若き日

の戦火の陰の赤き裏文字

島陰に戦艦大和ひそみいて盗

見したる罪の如くに

なだらかに威を漲らす艦型の

大和をみたる十八の齡

号令の鋭くとび交う「翔鶴」

に積みし魚雷の炎の色よ

# 保健婦だより

## 塩分測定を行いません

6月12日、13日の2日間全村の、みそ汁からの塩分測定を実施します。昨年のみそ汁塩分濃度は1.0%とみなさんの努力で良い傾向を示しています。今年も良い結果が出ますように毎日の食卓で家族と話し合いががんばりましょう

後日、担当地区の保健協力員が容器を配布しますので、御協力下さい。

## 食塩と血圧の関係

食塩と血圧の間には、食塩をとりすぎると血圧が高くなり、高血圧の人が食塩をひかえると血圧が低くなるという密接な関係があります。というのは、食塩をとりすぎると、食塩のナトリウムを体外に排出するため体内の水分が増加し、循環血液量も増えて末梢血管を収縮させるの

ポイントではなく、家族の人が気づかないくらい徐々に減らしていくことです。

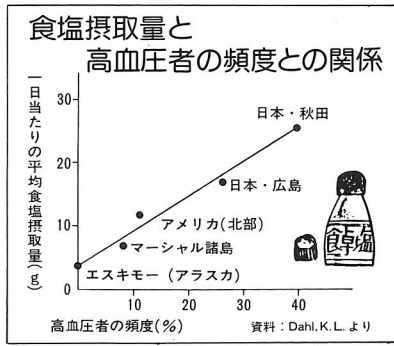
味は慣れとか。いかにうす味に慣れさせていくかが腕の見せどころです。

で血圧が上がるといわけです。

高血圧予防の一步は減塩からです。食塩の量を減らすのは難しいようですが、ちょっとした心づかいがあれば決して難しいことではありません。

ポイントではなく、家族の人が気づかないくらい徐々に減らしていくことです。

味は慣れとか。いかにうす味に慣れさせていくかが腕の見せどころです。



## 食塩のほか高血圧は次のようなことから起こります。

<h3>加齢</h3> <p>30歳を過ぎると年とともに血圧は上昇していきます。一般に最大血圧は年齢数プラス90ミリで表されます。</p>	<h3>体質</h3> <p>両親とも高血圧だったり、片親が高血圧の場合、その子どもは高血圧になる可能性が高いといえます。これは血圧が高くなりやすいという体質が遺伝するのです。</p>
<h3>労働</h3> <p>肉体的労働をしている人は事務的労働をしている人より、高血圧の発生が多いというデータがあります。肉体疲労は高血圧と密接に関連しているのです。</p>	<h3>寒さ</h3> <p>寒さは血圧を上げる強力な刺激となります。これは寒い、冷たいという感覚が脳に伝わり細動脈の筋肉を収縮させるためです。</p>
<h3>ストレス</h3> <p>肉体的労働の少ない事務的労働でも、管理職ほど高血圧者が多くみられます。精神的なストレスも血圧を上昇させる一因になっています。</p>	

同じように使うと

9対1 混ぜ合わせる

こんぶ、かつおぶし、かつおぶし、だし汁をつくる。

割りじょうゆをしょうゆと同じように使えば減塩に効果的なうえ、味も引き立ちます。冷蔵庫に保存すれば1か月はだいじょうぶです。

### 献立 食塩を減らす献立の工夫

朝	昼	夜
<ul style="list-style-type: none"> <li>たくあん3切れ 3.0g</li> <li>生卵1個 しょうゆ大さじ1杯 1.8g</li> <li>ご飯2杯 食塩 6.3g</li> <li>みそ汁1杯 1.5g</li> <li>かぶの梨液汁 1.0g</li> <li>みそ汁1杯 1.0g</li> <li>ご飯2杯 食塩 2.4g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>外食 6.0g</li> <li>五目ラーメン 6.0g</li> <li>くだもの1個 3.1g</li> <li>スナゲティースミートソース 3.1g</li> <li>牛乳1本 3.1g</li> <li>ご飯2杯 食塩 3.1g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷ややっこ 0.7g</li> <li>さつまいもの甘煮 0.2g</li> <li>ほうれんそうのおひたしにしょうゆ小さじ1杯 1.5g</li> <li>白煮漬けにしょうゆ小さじ1杯 1.5g</li> <li>蒸魚 3.0g</li> <li>吸いもの1おん 1.5g</li> <li>ご飯2杯 食塩 7.5g</li> <li>ほうれんそうのおひたしと、だし割りしょうゆ1杯 0.7g</li> <li>しそ入り きゅうりもみ 1.5g</li> <li>魚のから揚げ レモン添え 0.7g</li> <li>ご飯2杯 食塩 2.9g</li> <li>水3カップに固形スープ1個、にんじんやたまねぎなどをせん切りして、月桂樹の葉を加えて少し煮、塩、こしょうで味をととのえる。(4人分)</li> <li>ご飯1杯 食塩 2.7g</li> <li>せん切り野菜スープ 0.8g</li> <li>ご飯2杯 食塩 2.7g</li> </ul>

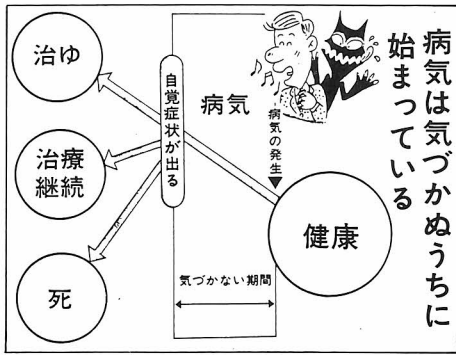
# 一般健康診査はじまる

月	地 区	月	地 区
7	古佐井・牛滝	11	長後
8	古佐井	12	磯谷
9	大佐井	1	矢越・川目
10	大佐井・福浦	2	原田

昭和六十一年度の一般健康診査を七月から行います。昨年は十二月から三月まで冬期間に行いましたが、地区の要望により月別に実施することになりました。

六十五歳以上の方の老人健康診査も、この一般健康診査の中に含まれておりますのでぜひ受けて下さい。

申込みについては、後日保健協力員がうかがいます。



## 一般健康診査の目的

- 自覚できない潜伏している病気を発見する。
- 将来病気になるかもしれない条件があるかどうかをチェックする。

## 一般健康診査でわかる病気

- ①腎臓病 ②肝臓病 ③糖尿病 ④貧血 ⑤高血圧
- ⑥心臓病 ⑦動脈硬化 ⑧リウマチ ⑨眼底出血等。



## 六月の

## 保健行事

- 12日(木) 塩分測定
- 13日(金) 川目成人病教室
- 24日(火) 学校結核精検
- 26日(木) 乳児相談

一歳半、二歳児健診(歯科検診)

## 家庭看護のABC

### ABC

### 病室の掃除や整頓

病人が床を離れることができる場合は、手洗いや洗面の時間を利用して手早く済ませます。

### 落ち着いて

### ゆっくり休める環境を

寝たきりの病人の場合、ベッドなら掃除機を、病室の管理使ってもかまわな いでしょうが、畳に布団で寝ている場合は、ほこりが立たないようにぬれ雑巾、化学雑巾でふき掃除をします。また、はたきなどを使って、ほこりを舞い上げるとは避けてください。

病人には、ちよつとした匂いも気になるものです。食後の後片付けや便器の後始末は、できるだけ早く済ませましょう。また、使ったお絞りやコップの後片付け、ゴミの始末などにも、こまめに気を配ってください。

### 理想的な病室 四つの条件

病人が落ち着いてゆっくり休める環境は、病気の苦しみを軽減し、回復を早める上にも役立ちます。住宅事情が許す限り、理想的な病室の条件を満たすようにしましょう。

### 静かであること

機械音やテレビの音、戸の開閉音、足音や人の話し声、

障らない範囲で、一時間に一回、一分間を目安に行います。換気には、戸外に面した窓や扉を開けて空気を入れ換え「直接換気」と、隣室や隣り合った廊下の窓などを開けておき、病室の出入りの際にきれいな空気が流れ込むようにする「間接換気」があります。

どちらの場合も、室温が急激に変化したり、風が直接病人に当たらないよう、つい立てやびょうぶのようなものや上手に利用してください。つねに窓や戸にすき間を開けておくのも好ましくありません。

### 明るい雰囲気

病人が長い間寝こむ場合、カーテンや壁紙、電灯のやさしさを明るくします。

絵や花などの装飾品も、オーバーにならない程度に気分をひきたてる明るいものを選びたいものです。

### 風通しのよいこと

夜に、光源の位置などを工夫してほしいものです。

空気の入れ換えは、病気に



# 交母だより



佐井村  
交通安全母の会

## 頭を守る「命綱」ヘルメット

バイクを運転中に交通事故で死亡した人の六四・五%は頭や顔を強く打って死亡しています。このことから、ヘルメットをかぶらないことがどんなに恐ろしいことがよく分かります。また、七月五日からは、ミニバイクに乗るときもヘルメットの着用が義務付けられます。

まだヘルメットを持っていない方は「JIS」や「S」



マークの付いたものを選びましょう。

工事用の安全帽は、二輪車用ヘルメットではありませんので使わないでください。

またヘルメットを有効に使うため、次のような点に注意してください。

①あみだにかぶったり、目深にかぶらない。

視野が狭くなり、危険なものが見が遅れます。

②あごひもは必ず、しっかりと締める。

あごひもを締めてないと、事故のときヘルメットが飛んでしまい、頭を守れません。

バイクに乗るときは、必ずヘルメットをかぶる——これを習慣にしてください。

ご寄付ありがとうございます。



## ごぞんじですか

道路を横断する場合

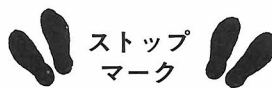
(道交法第十二条)

歩行者は、道路を横断しようとするときは、横断歩道がある場所の付近においては、その横断歩道によって道路を横断しなければなりません。不幸にして横断歩道を歩行

中に事故が発生した場合、百パーセント運転者の過失となり、その補償を受けることとなります。



## 参加しませんか



飛び出し防止ストップマークの作業が始まります。

小学生のみなさん、母の会と一緒に参加しましょう。

## 交通安全 家族で話し合おう

### 二段階方法はおぼえませんか

バイクで広い交差点を右折するのは、ベテランライダーでも判断が難しいものです。対向車は来ていないか、曲がる先の横断歩道に人はいないかなど、いろいろなことを一瞬に判断しなければいけません。

ところで、50cc以下のバイクの右折方法が今年の1月から一部変わりましたが、もうおぼえて、正しく走っていますか。

信号などで交通整理の行われている、次に挙げる交差点では、図のように二段階の右折をしなければなりません。

①標識などで二段階右折が指定されている交差点

②片側3車線以上ある道路で、信号機のある道路(標識等で二段階右折を禁止しているときは除く)

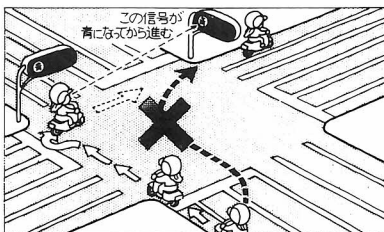
このような道路では、(1)自転車のようにあらかじめ道路の左端に寄り、(2)交差点を徐行しながら直進し、渡りきったところで車を右に向きを変え、(3)進む方向の信号が青になってから直進することになりました。右折するときは十分注意しましょう。



二段階で右折をする標識



二段階での右折を禁止する標識



# 税務だより

## 六月三十日は 自動車税の納期限です

— 忘れないで期限内に

納めましょう —

納税は、お近くの銀行、信用金庫、信用組合、郵便局のほか、県で指定した農協の窓口でも納めることができます。納税貯蓄組合に加入している方は、組合を通して納めてください。

〈車検をむかえる皆さんへ〉  
自動車税の納税通知書の一枚目は、納税が済みますと、車検に必要な納税証明書となりますので、車検証と一緒に大切に保管してください。

# 6月30日は

## 村県民税 (第1期) 固定資産税 (第2期) の納期限です

納期内納付にご協力ください

※納税通知書が届かない場合や、自動車税のご相談は、お気軽にむつ県税事務所まで。

〒035 むつ市中央一丁目一の八

むつ合同庁舎一階

むつ県税事務所 納税課

☎二二—三一〇六

## マイホームと税



### 〈住宅を取得した時の所得税の軽減〉

マイホームを取得した方で、一定の要件に該当した場合に、入居した年から三年間、所得税が軽減されます。

### 〈住宅取得資金の贈与の特例〉

父母または祖父母から住宅取得資金の贈与を受けた場合、三百万円までは贈与税がかからない制度があります。

詳しくは、最寄りの税務署や税務相談室にお尋ねください。

## 領収書や契約書と

### 印紙税

領収書、契約書、印紙税の書類には収入印紙をお忘れなく！



私たちが毎日の生活の中で作ったりもらったりする文書の中には、領収書や売買契約書などのように、印紙税がかかるものがあります。

印紙税は、印紙税がかかる文書を作った人が、その文書に定められた額の収入印紙をはり、消印をして納付する税金です。

契約書などには、忘れずに収入印紙をはりましょう。

## 年金だより

### 国民年金保険料を忘れないで納めましょう

会社員などの厚生年金保険料は、給料から天引きされますが、国民年金は自主納付のため、ともすれば納め忘れも考えられます。しかし、国民

## 児童手当(特例給付) 現況届について



受給者の方は、六月一日から六月三十日までの間に、児童手当(特例給付)現況届を年金に加入しても未納のままであれば、万一の事故や病気などで、母子家庭や障害者になっても、遺族(障害)基礎年金が受けられません。

また、確実におとずれる長寿生活のなかで、生計の支えとなる年金がもし受けられなるとすれば、大変なことになります。

国民年金保険料を生活費の一部としてはつきり位置づけ確実に納めましょう。



役場に提出してください。

この現況届は、受給者の前年の所得の状況と、六月一日現在の養育の状況などを確認するための届です。

もし、この届を出さないと引き続き受給資格があっても、六月以後の児童手当(特例給付)の支払いを受けることができなくなりますから、必ず提出してください。

## 国民年金展の習字 作品を募集します

国民年金制度の普及推進と小学生の書道教育の向上に寄与することを目的とした、国民年金展の習字作品の募集を行います。

今年で二十二回目を迎えるこの作品展は、県内の小学生の習字作品の発表の場として広く定着しています。

昨年は、県下全域から二千二百三十六点の力作が寄せられ、このうち百二十六点が優秀作品に選ばれて、青森市内のデパートで展示されました。詳しいことは、国民年金の係までお尋ねください。

昭和61年度身体障害者巡回診査の日程

月 日(曜)	診査科目	場 所
6月11日(水)	耳 鼻 科	むつ市 下北文化会館
6月30日(月)	内 科	むつ保健所
7月1日(火)	眼 科	むつ市 下北文化会館
7月22日(火)	整形外科	むつ市体育館

受付時間 午前9時～午前11時

対象者

- 身体障害者手帳の交付後、診査を受けたことのない者
- 障害程度に変化があり、障害程度等級の変更または更生医療を必要とする者
- 義肢、補装具等の交付または修理を必要とする者
- 就業、生活医療、施設入所等の相談を希望する者



身体障害者巡回診査

※なお、身体障害者手帳交付後あるいは前回の診査後に変化が認められない者及び、脳卒中後三ヶ月未満より経過していない者と、ぼうこうまたは直腸の機能障害をもつ者は除きます。

※内科受診者は、次の資料を持参すること。

○過去の診療記録（カルテ）  
もしくはその写し。

○血清クレアチニン濃度（腎臓機能障害者）尿検査結果。

○胸部写真（呼吸器、循環器科共）

○保険証（国民健康保険証等）

行政相談委員会

ごんじですか

総務庁では、当村住民の行政に関する苦情等の相談に応じ、その解決を手助けするため、次の方を「行政相談委員」に委嘱しています。

相談は無料で、口頭、電話手紙のいずれの方法でも構いません。相談を受けた行政相談委員は、秘密を守り親身にお世話します。

相談の内容は、役所の仕事

に関するものであれば何でもよく、例えば、登記、年金、保険、道路、河川等について役所の仕事が遅い、不親切だ納得できない、制度や手続きがわからない等、日頃お困りになっていること、不満に思っていることが対象となります。

〈行政相談委員〉  
佐井村大字長後字長後六 大石 健次郎  
☎（三八）五四二二

人権擁護委員制度

ごんじですか

六月一日は、人権擁護委員法が施行された日です。

わたしたちの村には、次の人権擁護委員がいます。相談は無料で、秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

氏名	電話番号
樋口 秀次	三八―二二六九
太田 正三	三八―四一二九
加賀亀水重	三八―二六〇六

あなたも"騒音点検"を

し 忍びつつ階段上る午前様  
ず 住むほどにわかる静かな街の価値  
か 空ぶかし うるさいだけでガソリンの無駄  
な 鳴く犬も 飼い主の思いやりで穏やかに  
ま 守ろう静穏 なくそう騒音  
ち チリリンと 夏の風情も深夜は迷惑  
づ 使い手の気配りで生きるスピーカー  
く 暮らしの騒音 工夫一つが音を下げ  
り 両隣 お互い様ねと気をつかい



青少年によい環境を!



みんなの力で……  
青少年を悪書から守ろう。

佐井村・青少年育成佐井村民会議

佐井村ガイド名刺を作成

一箱（百枚）千百円  
で販売中

現在村では「ラブリーさい」販売事業をはじめとして、地域産業おこしにまい進しているところだ。

このたび、佐井村のイメージアップを図るため、名刺のもつ特性を生かし、機会あるごとにPRできるよう、ガイド名刺を作成しました。

希望者に頒布しますので、役場総務課企画財政係までお申し込みください。

# 投稿

## 叱り方の下手

### な親の悲劇

はじめに……

親と子、教師と生徒の間に今日ほど胸を痛め、ときに耳をふさぎ、顔を被いたくなるような事件が頻発する時代が、かつてあったでしょうか。

父親や母親をなぐる子はいつか両親を殺す子に……教師の言う事を聞かない子は教師をなぐって怪我をさせる子になってしまいました。

かわいい、かわいいと自分の胸に抱き、自分の膝で遊ばせた子が、刃物を振りかざし

て自分に向かつて来るとは、いつ、どの親たちが思っても見なかったことでしょう。

朝ごとに無事に学校に行くようにと祈り、夕方はその子のためにと一生懸命料理した母親。毎日の仕事に疲れ果てながらも、我が子のためにと

険しい競争社会を生き抜こうとした父親。その二人の頭上に金属バットを振りかざす子供も現われたのです。

今や鉄かぶとをかぶって教室に出入りしなければ、生命の危険から身を守れないと言

う教師もいます。

このまま見すごしていたら日本はどうなるのかという大きな不安を、心ある人の誰もが思っていることでしょう。

どうしてこんな情けない事

態になったのか、どこで何がどう間違ってしまったのか。少なくとも一つの理由は、子どもの叱り方の下手な親が増えて来たことでしょうか。

子どもが保育所や学校へ行く前の叱り方こそ大事だと言

われています。中学生になつてからではもう遅いと言いま

す。

子どもをかわいい、かわい

いと撫でたり抱いたりするだけ

が子どもへの愛ではありま

せん。何よりも子どもの心を

くみとり、親の愛をいかに子

どもに伝えたら良いか……

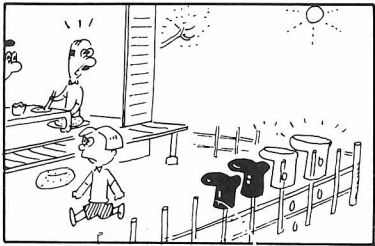
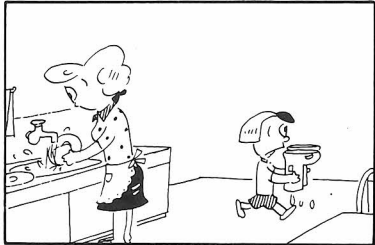
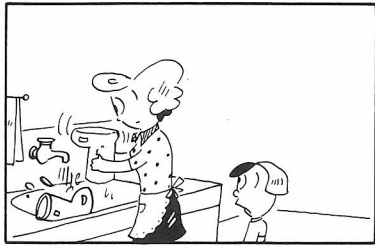
子どもの悲劇、親の悲劇、教師の悲劇を今以上に増やさな

いたために……。

著者田中澄江「叱り方の上手な親、下手な親」より

# さわやか君

西村 宗



## 歳時記

# アジサイ

うっとおしい梅雨どきに、華麗な色彩の変化を楽しませてくれるアジサイは、最近人氣上昇中の花のひとつです。四月に入ると、温室で育てた鉢植えが花屋の店頭姿を見せ、露地ものは六月から七月にかけて花を咲かせます。

アジサイが、最近、観光客の人氣を集めている理由は、観光的にはオフシーズンの梅雨どきに咲き、雨の中でかえって風情があるためでしょう。アジサイは、さし木で手軽に増やせるので、各地で「アジサイ寺」や「アジサイ園」が名乗りをあげています。また「参加観光」ブームに乗って、観光客にさし木をしてもらい、アジサイ街道づくりなどをやっている所もあります。

ところで、梅雨どきになると、とくにお天気のことを気になります。毎年六月一日は氣象記念日です。明治八年六月一日に、東京赤坂葵町の東京气象台で、氣象と地震の

観測を始めたのを記念したものです。天気予報が出されるようになったのは、それより少しくれて明治十七年です。

最近の天気予報が、氣象衛星や氣象レーダーの利用、国際協力によって著しく進歩したことはご承知のとおりです。わたしたちも、災害予防などに役立てるために、もっと氣象に関心を持ちたいものです。

お天気相談や問い合わせは、天気相談所や各地の气象台、測候所(全国約百五十カ所)で応じてくれます。

