

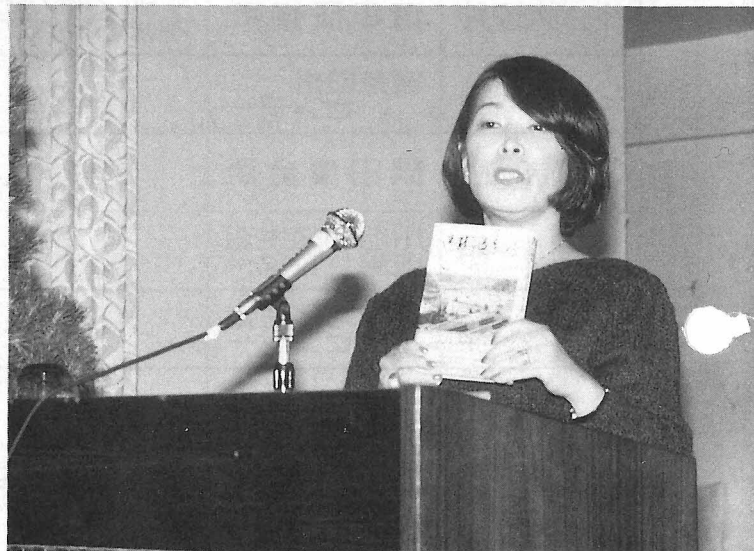
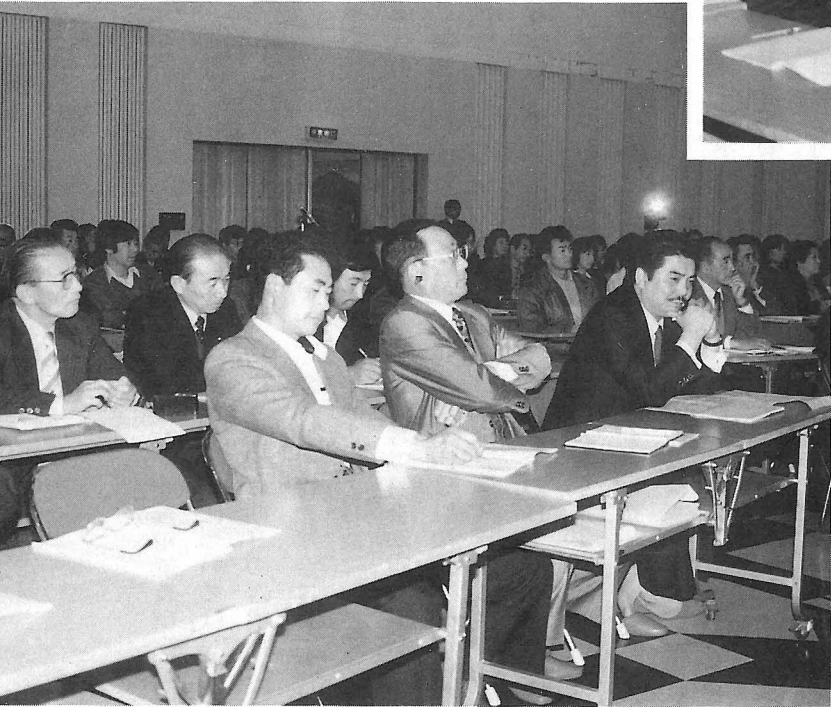
広報 さし

'86 12-1

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 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。



人の声のする 村づくりを めざして

十一月七日、振興センターで、村内各種団体から一五〇人が参加し、むらおこしシンポジウムが開催されました。ルポライターの指田志恵子さんの基調講演「過疎を逆手にとる」、岩手県国有林材生協連合会常務理事の山田徹治さんの調査報告「遠野市のまちおこし実例」に引き続き、パネルディスカッションが行われ、ラブリーさいを始め、当村が抱える問題、課題等が熱心に討議されました。(シンポジウムの内容は、特集号でお知らせする予定)

▲主な内容▼

- 2 選挙のおしらせ
- 3 街の話題
- 5 矢越願掛岩(13)
- 6 教育だより
- 8 社会教育だより
- 10 保健婦だより
- 12 交田だより
- 13 税務だより
- 14 年金だより
- 16 歳時記
- 15 戸籍の窓口

あなたの一票を村政に よく聞いて・よく考えて・明るい選挙

▲村長選挙▼

十二月二十一日(日)投票(告示日 十二月十六日(火))

来年一月十五日任期満了となる村長選挙は、今年十二月二十一日(日)に行われることになりました。
次の点に注意し、投票しましょう。

投票できる人

- 住所要件
昭和六十一年九月十五日以前の住民票作成または、転入届にかかわる者。
- 年齢要件
昭和四十一年十二月二十二日以前の出生者。

不在者投票

(1)投票当日、次の理由により自ら投票所に行つて投票することができない人は、告示日(十二月十六日)から投票日の前日(十二月二十日)までの午前八時三十分から午後五時までの間に、村選挙管理委員会へ印鑑を持っておいで

ださい。

- 佐井村の区域外において職務または業務に従事している場合。
- やむを得ない用事や事故または旅行中の場合。

(2)出稼ぎ中の人は、出稼ぎ地から村の選挙管理委員会に不在者投票を請求して、出稼ぎ地の選挙管理委員会で投票で

きます。

なお、投票用紙及び投票用封筒の発送については、直ちに(選挙の期日の告示日前に請求を受けた場合)は、当該告示の前日において、選挙管理委員会が定める日「十二月十四日以後」に発送いたしますが、出稼ぎ地での投票は、告示の日「十二月十六日」以後となります。

(3)不在者投票できる病院に入院中の人は、病院で投票できます。院長に申し出ると、院長が



本人に代って請求の手続きを取ってくれます。

投票場所及び投票時間

投票当日の投票場所及び投票時間は、次のとおりですが、から間違わないよう投票しましょう。

■投票場所及び投票時間

投票区	投票所	投票時間
1. 大佐井	青年研修所	午前7時から 午後6時まで
2. 古佐井	農業研修センター	〃
3. 原田	原田集会所	〃
4. 川目	川目地区生活改善センター	〃
5. 矢越	矢越地区生活改善センター	〃
6. 磯谷	磯谷集会所	〃
7. 長後	長後地区生活改善センター	午前7時から 午後5時まで
8. 福浦	福浦地区生活改善センター	〃
9. 牛滝	牛滝集会所	〃

■開票所及び開票時間

開票所	開票時間
佐井村振興センター (総合研修室)	午後7時から

今後も一層の活躍を

佐井村表彰式典

十一月三日、村振興センターで、昭和六十一年度佐井村表彰式典が行われました。長年にわたり、村の各分野に尽くしてきた功労者六名に感謝状と記念品が贈られ、労

をたたえました。

受賞者を代表して、村教育委員長の竹内勇吉さんから謝辞があり、今後一層の活躍を誓っていました。

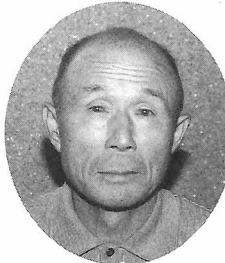
受賞者は次のとおりです。

● 地方自治功労者



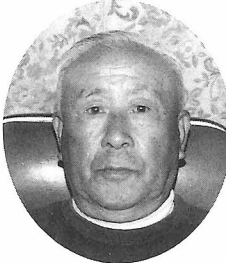
竹内 勇吉

● 消防防炎功労者



島野 利勝

● 納税功労者



宮野 正治

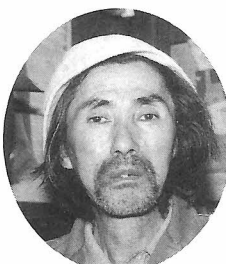
● 民生安定保健衛生功労者



渡辺 みな



高久 久よ



三戸 長蔵



老人家庭看護講習会

日赤奉仕団と佐井村社会福祉協議会では、十月二十七日から二十九日までの三日間にわたり、農業研修センターで、日赤支部の和久指導講師を迎えて、老人家庭看護教



▲受講するみなさん

海保長官から感謝状 —加賀秀雄さん—



灯台記念日の十一月一日、むつ航路標識事務所は、灯台看守補助員として多年

にわたり貢献した労をたたえ、海上保安庁長官からの感謝状を伝達しました。

加賀さんは、昭和四十一年三月、自宅裏の佐井港第二防波堤に灯台が設置されると同時に、この看守補助員役を引き受け、海の安全のために目を光らせてきたものです。

室を開催しました。

三日間で三十二名の婦人が参加、熱心に指導する講師の話に耳を傾け、ベッドを使った実技などに汗を流しながら受講しました。

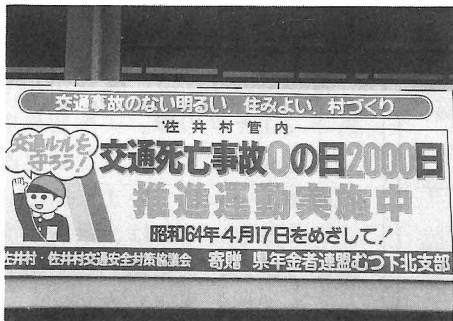
交通事故のない村を

このほど、青森県市町村職員年金者連盟むつ下北支部（小野寺儀蔵支部長他三六六名）では、支部の福祉事業の一環として、佐井村の交通安全推進に役立てて欲しいという願いをこめて、死亡事故死〇の日二〇〇〇日目標の大看板と交通情報看板を寄贈しました。

同支部では、昨年山村広場にナナカマドとシラカバを記念植樹するなど、毎年むつ下



▲寄贈した小野寺支部長



▲役場に取りつけられた看板

北各市町村の地域社会の発展に寄与されています。

矢越願掛岩(鍵掛)

(第十三回)

佐井村中央公民館 大石 健次郎

矢越嶋から願掛岩へ

本稿の第九回で述べたように、男・女矢越嶋といわれていたものが、享保初期(一七一六)に、集落ができて始めて、「矢越」はその呼び名となって変った。

同じ固有名詞が、すぐ近くにもう一ヶ所あれば、住民は混乱することが多い。矢越嶋は、いつしか「ガンカケ」といわれて、定着する。

ガンカケの意義

人間は神を求め、それを祀る動物である、といわれる。

そして神は常に「上」(かみ)にあるものと考えられる。

神は無限、人間は有限。

神は絶対、人間は相対。

神は常に上方高所から、人間を照覧する存在であるとする。人間の体毛を、毛・ひげ・眉

毛などというが、頭のものだけ「髪」(かみ)と呼ぶ。髪は上(かみ)にあるからだといわれている。

佐井村各地区の、神社の位置は、福浦稲荷宮をのぞき、

みな人間の住居ラインから、数段の高台に祀られている。

神とは上であるからである。その福浦にしても、藩政時代の「伊勢堂」、また「高山稲荷」「えびす堂」などの、小

さいものは皆高台にある。稲荷宮にしても、大きな敷地とする所が、高台にないので、

止むなく住居ラインと同じに建てただけのことである。

宗教心と願掛

矢越の人々は、古くから「ガンカケ」「ガンカケ」と発音する。

佐井村では、崖状のものを古くは、「ガンケ」「ガケ」と

言う。崖のなまりである。ガンカケは、単に崖を指し意味するばかりでなく、神に願掛するという宗教心が濃く裏打ちされ、特別な固有名詞として定着した。

ガンカケは、一見して人々に厳しゆく崇高感を抱かせ、神の存在が考えられ、祭礼場としては、恰好な所である。ここに初め、木下氏の稲荷宮が、そして八幡宮が祀られることになる。

八幡宮は、佐井筋根森八幡宮の分社で、宝暦二年(一七五二)創建といわれる。

元治元年(一八六四)に再修復。明治四十年上棟し、明治四十一年落慶。川内村(現町)熊谷長兵衛が、工費壹千円で建立。当時は、館脇末吉

館脇繁松/工藤弥十郎/宮川徳松/中村まる/館脇春松/田中末蔵/中村兼松/宮木卯三郎/館脇権太郎/木下初之助/宮沢べん/川畑安太郎の十三戸であり、共同まぐろ大謀網を営んでいた。「矢越まぐろ大網ばやし」は、この

時の作業唄である。明治三十五年から、四十年ごろにかけて、下北半島各沿岸は、まぐろ大漁で湧きかえった。

わずか十三戸で、現在みられる立派な神社を創ったという事は、外部からの寄付金もあつたにせよ、地元で相当の経済力がないと、至難の事業であつたと考えられる。

言うなれば、矢越神社は、まぐろ御殿ならぬ「まぐろ神社」であろう。

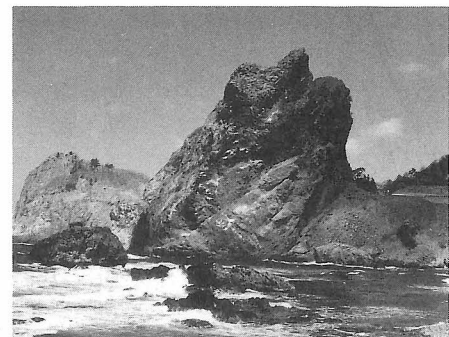
長後稲荷神社は、矢越八幡宮新築のはじまつた明治四十年旧十二月三十一日の「年取り」の夕方、突然燃え上り、

村中は騒然となつた。下からバケツでレレー式に水を送り、消火に努めたが、術がなかつた。

直ちに、大坂嘉十郎/大石丹十郎/滝本末太郎/島野善作/が委員となり、再建募金

がはじまつた。明治四十一年の矢越寄付者は、一金五円 矢越大謀を筆頭として、

館脇繁松/館脇王吉/宮川



徳松/館脇春松/中村兼松/宮木卯三郎/館脇権太郎/館脇市太郎/川畑安太郎/工藤勸次郎/木下兼松/宮沢岩松/館脇末吉/中村與太郎/工藤弥十郎/宮川福松/木下初之助/宮川時次郎/木下清吉/宮川福太郎/坂田長蔵/館脇初太郎/鹿嶋米八/中村正太郎/館脇与太郎/中村菊太郎/川畑時太郎 の計二十六名である。

この外に、御灯明矢越として、館脇初太郎/館脇春松/宮川徳松/若女一同/矢越村中/宮川福太郎/工藤十郎/中村兼松/若者連中/川畑安太郎/館脇繁松/館脇玉五郎の、計十二名がみられる。(次号へ続く)

教育だより

信長か・秀吉か・家康か

牛滝小・中学校長 野崎 一郎



「ハイ。お母さん、今日のテストだよ。」

①「なに、0点、こんな点をとってくる子は兄弟、親戚中見回してもひとりもない。お前のような子は死んでしまえ。」

②「なに、0点、さあ、今日からは毎日十二時まで勉強だ。テレビも禁止。さあ、すぐ勉強、勉強。」

③「なに、0点、今度はがんばって三十点ぐらいとってこい。」

信長・秀吉・家康という戦国時代を代表する武将ですが

①は、信長型のお母さん。
②は、秀吉型のお母さん。
③は、家康型のお母さん。
ということを数年前何かでみ

たことがあります。

これは、三人の武将の性格、信長は「鳴かざれば殺してしまえホトトギス。」

秀吉は「……鳴かせてみようホトトギス。」

家康は「……鳴くまで待とうホトトギス。」

このようなことがあったらお母さんたちは何と言うでしょう。誰になるのでしょうか。

うまく子育てできなかった私は大きなことは言えないのですが、私は欲ですが三人のどの武将にもなりたいと思います。

ある時は信長になり、ある時は秀吉になり、ある時は家康になるということです。

それは、子どもにも感情があります。健康状態の優れない時もあります。

だが、親は子どもの心をいち早く察知することができず自分の子です。自分が何年も育てた子です。子どもの気心は知っている筈です。

ですから、自分は今、信長になるべきか、秀吉になるべきか、家康になるべきか、ということなのです。

自分は信長が好きだから、また秀吉、家康が好きだから一生、信長・秀吉・家康では子どもはたまりません。

また、夕べ夫婦喧嘩したので

佐井村中央公民館

俳句と短歌教室

俳句

加賀電水重

今日見舞銀杏しきりに落葉す
雨毎に冴えゆく紅葉友の庭
立冬の波の高さや鳥みだれ

菊池 みや

いつの間か秋思の歩み野路も
過ぎ
初時雨旅にしあれば師の傘へ
しるるるや命限りの七面鳥

西谷 豊彦

磯舟に大根干され尻べ日無し
引き潮の砂に吸い込む寒の月
舟の骸風化のままに秋暮るる
刈り終えし畑の隅や菊残り

中谷 サツエ

掌に取れば榎^{まろ}の香に包まれる
枯れゆきて尚花宿すはこべ草
バラ椿雪囲いして発ちにけり
木の葉散り陰なる家の傍に見ゆ

上山 実

秋深し鏡の中に疲れあり
牛の子と別れる時や雁渡る
放牧の牛の太りや北の秋
サルビヤの色をつくして吹か

れあり

またつ廃屋となり残る虫
羽音して雉子飛び立つや山枯るる

木村さち子

いつとなく細まりゆけり虫の
声
行く秋や広がり丸まり子等馳ける
菊の香や荒れし心の和みゆく
冬近し母の手縫のはんてん着

川岸キヨ子

ヤン衆の南部じよんから嘆き
唄
雁渡る腕^{かひな}で踊る扳子節
秋の庭珊瑚の色に冷え染まり
一途なる子供神楽や花数多

浜中 よん

庭の菊供えいま亡き母の顔
秋晴やフトン干しつづ雲眺め
直己見て眠れぬ長き秋の夜

三上 敏

集落の潮路はるかに秋深し
野路菊の一むら咲ける谷の間
枯れていて撫子ひと花とどめ
咲き

山杉の延び極まりて嶺は秋

黄落の道を歩めば過疎の村

（遠野市より） 泉田タツ子

冷やかな西陽傾く山の峰

今日は信長に変身、また、いいこと楽しいことがあったので今日は家康に変身ではあまりに自分勝手・自分本位です。これでは子どもが可哀想です。いつも子どもの側にたち、子どもの心をとらえ、三人の武将に変身することが大事だと思ふのです。

時には叱咤激励し、時にはやさしく包容し、親子の絆をしつかり保ち、互いに信頼し合うことよって、子どもはおおらかによりよく育つのではないのでしょうか。

今、子どもたちのいじめ、非行が大きな社会問題となつておりますが、まず、いちばん身近かにいる自分の子どもをしつかりとらえましよう。

俳句と短歌との出会い

川 岸 キヨ子

そもそも俳句短歌というものは、頭脳明晰な人がやるものと、決めつけていた私は、万葉集等とも縁も関心もなく子供を育てる生活に追われる毎日でした。

ところがある時、女流歌人の歌に出合った時、何と美しい言葉だろうと、老境に入りつつある自分に気付き感動し

今、子どもは何を考えているのか。

子どもの心境は、そして、自分は今、何を子どもにしてやらなければならぬいかということですか。

子どもの心をとらえ、常に優れた戦国の三人の武将になりたいものです。

た事を覚えています。

たまたま、大石先生のお勧めで何人かの人と一緒に、基礎から一歩一歩噛んで含めるように、御指導をいただき努力しています。

定型詩の韻律の効果、作者の投影など、誰でも出来るということと、老後に自作のものを味わえる楽しみもあります。

拙い作品で、満足するものは一つもありませんが、心の奥深くに何かしら、仄ぼのと残るものがあります。

仲間が多くなれば幸いです。許されるならば長く続けて見たいと思っております。

天明4年の大飢饉 三浦啓郎氏の「おろおろ草紙」

天明期の飢饉（ケカジ）は7年も続き、八戸領の人口6万のうち、3万3千人が飢死。人肉を食う地獄がいたる所にみられた。「おろおろ草紙」は、その史実をもとにした歴史小説。飽食の時代に、一度読んでおくべき物語り。

中央公民館

孫共に野菊乱れる土手に付ち
秋晴の遠野めぐりは夫と連れ
礼装の杉足覗く秋の風

二茶生誕地 田名部ヒサ

駅弁に秋を並べし旬の味
道祖神信濃の里に暮れ早し

不開の門視界に千曲は秋の影
黄落の道なきゆけば一茶の墓
尺四方さし入る秋陽よ一茶宅
残菊や十戒に滲む一茶の情
数珠を売る老婆うたたね秋日

和

棚傾き青瓢箪のひとつ揺れ

釜伏山頂 大石健次郎

赤とんぼ散乱として嶺の澄み
秋蝶の消えゆく眼下大樹海
岩陰に瞳を張り凝らす赤鯛
赤蜻蛉趣ふせ遠き石ひかり

大銀河渡してねむる峡の村
海果に干切れて淡き秋の虹
枯野より海への鉄路先細り

鴉渡り林奥まで風満たし
鴉むれ林あまねく夕茜

秋潮の蹴ひたひたと蟹の飢

短 歌

田名部ヒサ

信濃なる一茶の墓に来つる時
林静かに残る虫鳴く

川岸キヨ子

ひたすらに運命の道を貫かん

後へ戻れぬわれの老坂
駒草の風をうけつつ揺らぎお
り秋の終りと一人眩く

浜中 よん

金杯で讃え載く神酒なれば孫
子と共に幸をば祈る
学芸会神楽舞う子の逞しさ悪
をば避けて伸びよ気高く

敬老の日 鳥野 房子

秋晴の敬老の日に頬よせてマ
イク片手に集いて唄う
手拍子を鳴らして歌うその仕
種老人酒を交わし見とれつ

中谷ハツエ

嫁する娘に付下贈るすべもな
く手書きの五訓持たせ送りぬ
俵負え馬引く若き日のありし
母眼疾のいま溝に落つ

大石健次郎

北ふけば海と山鳴る狭間村は
ひと世の栖今日もただ吹く
夜もすがら果より涯へ風渡る
部落に棲みつき目眺めていた

り

船霊に鈴声ありと聴き育ち瀟
鳴る夜をつとつと眠る

はるばると残光の海渡りくる
鴉の群の翳りつつ

夜半醒めて歌詠む癖の若きよ
りいまも続きて妻を歎かす

社会教育だより

昭和61年度村連合PTA会員研修

昨年にひきつづき第二回連合PTA研修大会が十月十二日佐井中学校で開催されました。趣旨は青少年健全育成の推進、村内十校の会員が参集し各単位PTAの実践と評価を話し合い、より良い活動と会員の資質の高揚を図る目的でもあった。

約百五十名の参加のもとに、午前中は分科会の発表が行なわれました。



第一分科会

「家庭教育における親の役割」磯谷小中PTAより、家庭教育力低下の要因についての分析と、子どもの仕合せと健全な成長を実現するための地域での実践が報告されました。そして何をどのように「しつけ」たらいいのか、日頃の親の悩みが率直に出されました。

第二分科会

「生涯活動とPTA活動」長後小中PTAの提案により、まず生涯教育をどうとらえるか、それは親自身が勉強する姿を見せることによつて子どもに指針を与えていくこととであり、社会の変化に対応し教養を高めることにより豊かさのある生活を目指しことではないかと討論をしめくられました。

第三分科会

「地域に根ざしたPTA活動」佐井小PTAより、社会状況

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~

- 12月3日
小さな浦島太郎たち——自然と子ども
都市化が進み、子どもたちの生活の中からもますます自然が失われつつある現在、あらためて自然と子どもとのかかわりを追ってみる。
- 12月10日
サバイバルに挑戦——独立性
自然の中での子どもの姿を追いながら、生きていくのはどうということのかを考えてみる。
- 12月17日
みんなでつくろう塾——自主性
子どもたちにすべてをまかせることにより、工夫や発見、友だちとの協力、チームワークの大切さを学ばせ、表現力や創造力を養っていく。
- 12月24日
お田さん、笑って許して！——親田の対話
田と子の会話の実態を探りながら、親と子どもの会話のあり方について考える。話 子
■企画・制作/(財)民間放送教育協会 ■協力/文部省

各地区公民館から

牛滝地区公民館

11月12日(水)開級式

11月 スポーツ教室、交通安全全教室

12月 映画会、生花教室

1月 手芸教室、着付教室

2月 納税教室、年金教室

郷土芸能伝承、レクリエーション

3月 健康教室、七宝焼教室

料理教室、閉級式

福浦地区公民館

11月14日(金)開級式

11月 スポーツ教室、書画教室

12月 舞踊教室、生花教室

1月 映画教室、成人講座

3月

料理教室、閉級式

2月 音楽教室、舞踊教室

3月 教養講座、健康教室



▲矢越地区館「家庭教育講座」



▲福浦地区館開級式



▲牛滝地区館開級式

2月 音楽教室、舞踊教室

3月 料理教室、閉級式

乳幼児期の家庭教育②

子どもは、あやしたりほほえみかけたりする母親の働きかけによって、自然に生活習慣を身に付けていくものであ

り、その発達は、おおむね図のように示されます。ただ、発達には当然個人差があることを念頭に入れて、神経質にならないことが大切です。子どもの発達段階

基本的な生活習慣の発達

	食事	排泄	睡眠	着脱	清潔
1歳児	○スプーンを使う	○動作で尿意を告げる	○昼寝は1日1回する	○一人で脱ぐうとする	○顔や鼻汁をふいてもらう
2歳児	○茶わんを使って食べる	○大便と小便の区別をする(まだあてにならない)	○昼寝は1日1回	○見える所のボタンをかける	○鼻汁は自分でふく
3歳児	○食前・食後のあいさつをする(だいたいこぼさない)	○自分で小便に行き大人の手をほとんどわづらわせない	○一晩中ぐっすり寝る	○前あぎの上着を着る	○顔・手足を洗う
4歳児	○食事の用意や後始末をする	○自分で紙を置いて大便の後始末ができる	○寝る時にあいさつをする	○だいたい一人で身支度ができる	○歯みがきをする
5歳児	○正しい食事の仕方を身に付ける	○用意を上手にできて汚さない	○寝まぎに着替える	○両そでをとおし上着を一人で着る	○風呂に入った後体をタオルでふく

(両親読本「子育て」 昭和56年 兵庫県立幼児教育センター)

1町2ヶ村バレーボール大会

10月19日 於/大間町

女子の部

風間浦村 2-0 大間町
 佐井村 2-0 大間町
 佐井村 2-0 風間浦村
 (結果・優勝)

ママさんの部

大間町 2-0 風間浦村
 佐井村 2-0 風間浦村
 大間町 2-0 佐井村
 (結果・準優勝)

男子の部

大間町 2-0 風間浦村
 大間町 2-0 佐井村
 風間浦村 2-1 佐井村
 (結果・第3位)

郡ファミリーバレーボール

10月26日 於・大畑町

川内ママ 2-0 佐井村
 脇野沢ママ 2-0 佐井村
 (結果・第3位)

子どもにも伝承

—佐井村郷土芸能発表会—

10月3日の文化の日、佐井小学校講堂を会場に、第7回、佐井村郷土芸能発表会が開催されました。 11

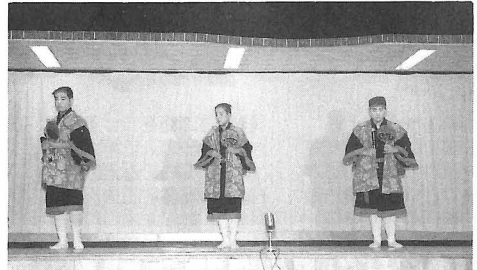
今年は、子どもたちによる郷土芸能が多く発表され、訪れた人たちから盛んな拍手が送られていました。



大佐井青年会(子ども)「祭りばやし」



長後子ども神楽



牛滝子ども会「春駒」

投稿 郷土芸能を守ろう

去る十一月三日、第七回郷土芸能発表大会が盛大に行われ、川畑公民館長の「百数十年、中には三百年来うけ継が

れてきた芸能が、この機会を通して次の代に伝承されることを期待する」とのあいさつが生かされるように、余韻を残して終了した。

中でも、牛滝の「春駒」は、男子中学校三人によって踊られ、また大佐井の「祭りばやし」には小学四年生以上及び中学生のみなさんによって規律正しく演じられ、感動

を呼んだ。さらに長後小中学校児童生徒による「長後神楽」は大人顔負けの素晴らしい出来栄えだっただけに、感涙が止まらなかった。

ところが、十一月十日付の東奥日報に「後継者不足で消滅か『慣習破り女子参加』」と過疎地域の悩みが報じられていた。

長後小中学校の三国校長や父兄の方は、神楽による人間形成の有意義さを強調しながらも、男子生徒不足のため、来年から継続できなくなるし、さりとて神楽は元来男のものとの習慣を破ってよいのか、

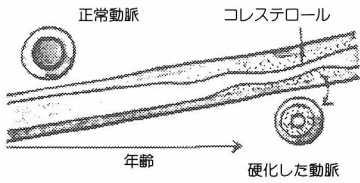
と悩んでおられるとのことである。

神話によると天照大神が天の岩戸にお隠になったとき天鈿女命(アメノウズメノミコト)が空槽(うけ)を伏せ神がかりし、女体変装して踊ったのが神楽の始まりと記してある。

風習を守ることも大切なことですが、要は貴重な遺産を伝承するためには、この際男女の別なく取りこんでほしいし、地域が過疎化になっても心に希望と誇りを持ち続けてほしいものである。

三八生

●動脈硬化の進み方(図1)



年齢とともに動脈硬化が進むと、血液が流れにくくなる

●年をとるほど高血圧者は多くなる

年齢階級別にみた正常血圧者、境界高血圧者、高血圧者の割合(男性の場合)

年齢(歳)	0	50	100(%)
30~39	77.2	14.0	8.8
40~49	54.6	25.8	19.6
60~59	42.2	29.4	28.4
70~69	31.5	32.5	36.0
70~	23.3	33.1	43.6

正常血圧者 境界高血圧者 高血圧者

(厚生省公衆衛生局老人保健課調べ)

脳卒中と心臓病を引き起こすおもな原因は、高血圧と動脈硬化です。したがって、この二つを完全に予防できれば脳卒中や心臓病の多くは起こらないといってもいいでしょう。しかし実際には、高血圧も動脈硬化も老化が大きく関係しており、まったく無縁で過ごすことはむずかしいのです。

たとえば、血圧は図にも示すように、年をとればとるほど高くなっていきます。これは、年とともに血管がかたくなってくるので、その分、血圧を高くしないと、全身に血液が回らなくなるためです。動脈硬化も同じです。やはり年齢とともに動脈が老化現象を起こし、血液が流れにくくなってきます。この動脈硬化は、脳や心臓・腎臓などの大事な臓器の老化となつてあ

保健婦だより

—脳卒中・心臓病予防—



季節の変わり目、内と外との温度差等により、脳卒中や心臓病発作の起きやすい時期となりました。

「高血圧と動脈硬化を予防しよう」

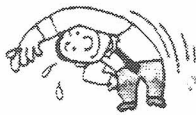
— 血圧を下げ、動脈硬化を防ぐ生活法 —



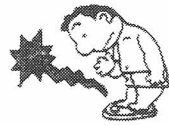
①ストレスをためない
(精神的緊張は血圧を高め、心臓の負担を大きくする)



②睡眠を十分に
(睡眠は1日24時間のサイクルの基本。睡眠不足は老化を早める)



③適度な運動を
(適度な運動は血圧を下げ、動脈硬化を予防し、ストレスも解消する)



④肥満を避ける
(太るほど全身の血管の「走行距離」がふえ心臓に負担がかかる)



⑤お酒・タバコは控えめに
(お酒は日本酒換算1合を1日の目安にし、タバコはできればやめる)



⑥食塩を減らす
(食塩は高血圧最大の敵。1日10g以下を目標に)



⑦腹八分目を守る
(食べすぎは肥満を招き、肥満は動脈硬化に結びつきやすい)



⑧動物性脂肪をとりすぎない
(動物性脂肪は血液中のコレステロールを上昇させる)



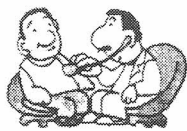
⑨野菜を十分にとる
(野菜には血圧を安定させるカリウムのほか、繊維など成人病予防効果の高い成分が多い)



⑩保温に気をつける
(高血圧の人に寒さは厳禁。室内の保温や外出時の保温に工夫を)



⑪便通を整える
(便秘による排便時のいきみは急激な血圧上昇をもたらす)



⑫定期的な健康診断を
(老化の進行度をチェックして、健康生活の指針とする)

12月の保健事業



- 2日(火) 長後成人病教室
- 5日(金) 栄養教室
- 9日(火) 子宮ガン検診
- 10日(水) 3才児精検
- 18日(木) 乳児相談 1才6ヶ月、2才児相談

丈夫で長生き健康法 (第5回)



アマチャズル 健康法

—ストレス病に
よく効く新しい薬草—

北海道から沖縄まで、全国の山野に自生しているアマチャズルという一雑草が、数年

前から民間薬として、一躍注目を集めています。

①朝鮮ニンジンと同じ構造のサポニンをもつ

アマチャズルには、薬用朝

鮮ニンジンと全く同じ構造の

ジンセノサイドと呼ばれるサ

ポニンがふくまれています。

サポニンとは、植物界に広

く分布する配糖体(糖と糖で

ないものが結合したもの)の

一群で、水に溶けたとき泡立

つ物質ですが、朝鮮ニンジン

やキキョウ、柴胡、茶、大豆

などにも多くふくまれ、それ

ぞれの構造によって、その作

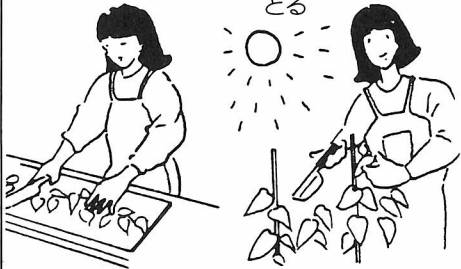
用も異なります。

②イライラを静めるアマチ

ヤズルのサポニン

アマチャズル茶の作り方

晴天の日に、下葉1~2枚を残すように刈りとる



よく天日乾燥をする。ドロやホコリを十分に洗い流す



茶筒に入れる 束ねて干して水切りをする



冷凍庫で保存



	アマチャズル	ヤブカラシ
根	やぶなどの日かげにはえる。	いたるところにはえる。
茎	茎は細長く、節のところに白毛がすこしはえる。	若芽はこい赤褐色緑紫色の茎には、稜がある。
葉	巻きひげは、葉の側につく。	巻きひげは、葉の反対側につく。
花	托葉はない。	ごく小さな托葉がある。
	葉の両面に短い白毛がはえている。薄く、かむと甘味がある。	短毛はあるが、ほとんど無毛。厚くてやわらかい。
	黄緑色をして、きわめて小さい。総状円すい花序。	多数の淡緑色の小花が集まって、平らな配列。花盤は、淡紅色。
	花冠は合弁で5裂。約2ミリの大きさ。子房下位。	花弁は4個。直径約5ミリ。子房上位。

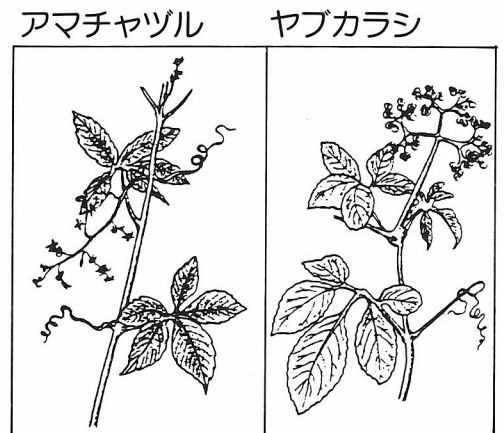
③高血圧、動脈硬化、胃潰瘍などに有効か

アマチャズルのサポニンは、中枢神経を鎮静させる作用があり、ストレスをやわらげ、乱れた自律神経のバランスを回復させると見られています。

⑤アマチャズル茶にして飲む

アマチャズルは、ウリ科ツル性の多年草で葉にかすかな甘みがあることから、その名が由来しています。春に地下茎から芽を出し、夏から秋に

自分で栽培したり、茶づくりが面倒だという人には、アマチャズル茶が市販されています。



交母だより



佐井村
交通安全母の会

高齢者交通安全指導者

講座に出席して

松谷三枝

十月二十一日、青森市の市民文化会館で、約四百名の参加者が集い、高齢者交通安全指導者講座が開催されました。佐井村からは、老人クラブ五名、母の会二名が参加しました。

県交通安全対策室長の三橋さんから、あいさつの中で、「県内の交通死亡事故は十月現在百名となっており、その内六十歳以上の方が三十人と三分の一を占めている。」と話がありました。また、交通

青森県警察本部長 交通安全母の会 連合会長表彰を受けて

副会長 宮川 久

十一月五日、青森市文化会館で、青森県交通安全県民大会が開催されました。

その大会で、青森県警察本部長、青森県交通安全母の会連合会長連名表彰を受けてま

いました。立派な表彰状をいただき感激ひとしおです。これも、母の会々員のみならず、関係者のみなさんのご協力によるものとお礼申し上げます。

これからも、事故のない明るい村づくりのため、一生懸命努力いたしますので、よろしく願いいたします。

企画課の山田さんからは「老人が事故に遭いやすい時間は夕方の四時から六時（薄暮）の時間帯で、交通量の激しいところ、自宅周辺百メートル以内が最も多く、男女共に似た時間です。」との話がありました。

統計上からの説明もありました。横断歩道のある所の歩道に立ち止まっている場合、百台の車のうち、一人で立っている時は十七台止まり、二人の時は三十一台、五人では五十二台の車が止まるそうです。人数が多い方が止まるそうです。車の数も多いのです。

横断する場合、①止まる、よく見る、確める、を守る事
②見通しの良い所で横断する事。
③交差点で横断する時は左折車に注意すること。
④最初右見て、中央に行ったら左見て渡る事。
⑤信号にしたがって横断するが、青が点滅している時や黄色の時は渡らないこと。などの注意がありました。
講師の星忠通さんの話では、全国の交通事故死者の数は、

ごぞんじですか 緊急自動車の優先 (道交法第40条)



交差点または、その付近において、緊急自動車が接近してきたときは、交差点を避け、かつ道路の左側に寄って、一時停止しなければなりません。

交差点以外は、道路左側に寄って進路を譲らなければなりません。

- 反罰金／大型 5,000円
- 普通・二輪 4,000円
- 原付 3,000円
- 点数／1点

——佐井駐在所——

は、昭和二十年から昭和六十年十二月三十一日までの間に三九万三〇三二人で、そのうち青森県では五、〇三一人で、蟹田町と同人口だそうです。

車の数も、昭和三十三年は五百人に一台の割合だったのが現在は二・六人に一台と急増、事故死者の数も、昭和三十四年から年間一万人以上になり、昭和三十六年に交通戦争という言葉が読売新聞に始めて掲載されました。
歩行者は、これからの交通社会で、より安全な生活を送るためには、①良く見る事。
②良く見せる事（相手に自分を見せる）が大切であるし、

運転者は、三減速運転①カーブ②停止する時③危いと感じた時、が大切であります。

車は、時速百キロで一秒間に三十メートル走ります。でも地球は三万メートルです。五十キロの距離を走るのに、違反をして走る車と、法定速度で走る車とでは十分間だけの差だそうです。これはタバコを一本喫うだけの違いしかないとのこと。
最後に、どんなにスピードを出しても、地球が回る速さには勝てません。ゆとりのある運転で、事故のない明るい社会を目指しましょう。

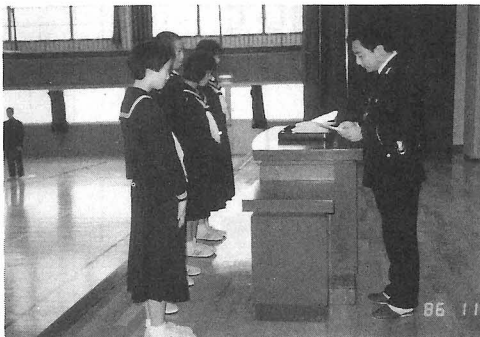
●●今月の標語●●

飛び出しは

いそいでいても

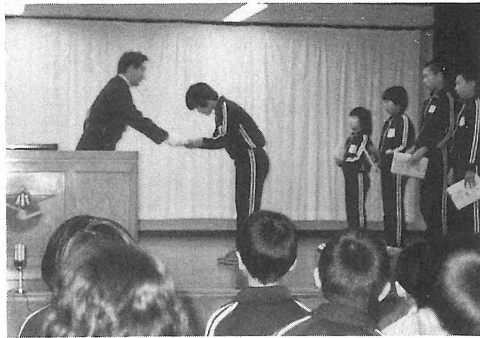
やめようね

川 岸 三 喜 子



▲蛭名部長から記念品を受け取る児童生徒

先月の広報で、交通安全の標語を募集したところ、多数の応募がありました。どうもありがとうございます。その中から、優秀な作品を応募した十名に記念品が送られました。
この標語は、黄色の紙に印刷され、小学校、中学校の児童生徒の家庭に配られます。入賞者は次のとおりです。



小学校四年	川岸三喜子
五年	宮川 尚美
六年	奥本 裕一
六年	宮川まり子
六年	石戸 貴広
中学校一年	中田 周子
二年	根岸 浩則
二年	若山 孝司
二年	菊池 祭子
三年	新潟 利恵

- 危ないぞ
車のかげや
曲がりかど
石戸 貴広
- わが命
自分で守る
交通ルール
宮川まり子
- 無灯火で
乗るな乗せるな
みのがすな
奥本 裕一
- 飛び出しは
車も私も
どつきんこ
宮川 尚美
- 夜道では
油断と無灯火
命とり
中田 周子
- ルールを守る心に
事故はなし
根岸 浩則
- 無灯火は
あなたを事故へと
誘います
若山 孝司
- 小さなライト
命救える
大きなライト
菊池 祭子
- 安全は
一人一人の
心から
新潟 利恵

バイク編



家族で話し合おう 交通安全

左折しようとする大型車のまわりには、危険がいっぱい潜んでいます。バイクなど小さい乗り物や歩行者にとっては、どんな危険があるのか一みんなでお考えましょう。

〈危険その1〉死角がある(下図)

大型車のすぐ前や、後ろ、窓ぎわ、運転席の反対側部分などには、運転席から見えないところがあります。つまり死角です。バイクなどが死角に入ってしまうと、大型車のドライバーは、バイクに気づかずにいるということを忘れないでください。 え

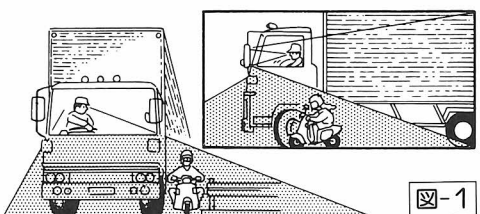


図-1

大型車の左折時は
危険がいっぱい
死角に入るな

〈危険その2〉

内輪差が大きい

(右図)

大型車の内輪差(曲がる時後輪が前輪より内側を通ること)は大きく、左折するときは後輪がどんどん内側に寄ってきます。

大型車と並んで走っていて、大型車が左折しはじめたのを知ってあわてて止まっても、後輪に巻き込まれてしまいます。

このような左折巻き込み事故に遭わないために、次の点に注意しましょう。

- ① 大型車の特性(死角や内輪差)を知る
- ② 交差点付近では、大型車に近づかないよう間隔をあける
- ③ 大型車の死角になるすぐ前や後ろ、窓ぎわや運転席の反対側を走らない
- ④ 先行車が左折する合図を出しているときは、無理に前に出ない

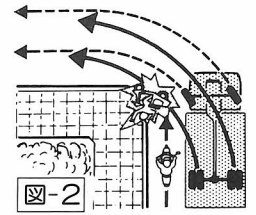


図-2

税務だより

税に関して 正しい理解を



我が国は、納税者が自ら税法に従って自分の所得と税額を正しく計算し、申告して納税する「申告納税制度」を採っています。

それだけに、納税者の皆さん一人一人が税の役割を正しく理解し、納税は市民社会を支えるためにみんなが守るべ

きルールであるとの意識の下に、申告納税制度を自分たちのものとして育てて行く必要があります。

税務署では、申告納税制度の基本である「正しい申告と納税」のために、広報、相談、指導調査を通じ、正しい税知識の普及や税負担の公平確保に努めるとともに、地方公共団体、税理士会、関係民間団体等との連携を推進し、申告納税制度の定着に努めています。

土地や建物を 売ったときの税金



土地や建物を売ったときの譲渡所得に対しては税金がかかります。

所得税は、一年間の所得を合計して税金を計算しますが、この譲渡所得の税金は、他の所得と分離して計算します。また、自分が住んでいる建

物又は、その建物とともにその敷地を売ったときなどで、一定の要件を満たした場合に課税の特例が受けられます。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。

支払調査の提出は 1月31日まで



給料や報酬、利子、配当などの支払者は、その支払先ごとに支払金額や源泉徴収税額などを記載した「報酬、料金、契約金及び賞金の支払証書」などの支払調査を税務署に提出することになっています。

提出期限は、利子や配当などの一部を除き、翌年の一月三十一日となっています。支払調査は期限内に提出しましょう。なお、詳しくは税務相談室や税務署へどうぞ！

年金だより

国民年金の保険料を 忘れてないで納めましょう



にあいまして、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられません。

国民年金は公的制度ですが病気になるったり、事故にあってから保険料を納めても、年金は支給されません。

また、未納期間が長くなりますと、長寿生活の支えとなるべき老齢基礎年金がきわめて低額年金となったり、最悪の場合には全く受けられないことにもなります。

納め忘れている方は、早めに納付してください。

額から控除が受けられます。

控除が受けられるのは、今年の一月から十二月までに納めた国民年金保険料全額で、本人の分はもちろん、家族の分や過年度納付分なども該当しますので、忘れてないで申告してください。

なお、今年の保険料額は、つぎのとおりです。

- 定額保険料額 八四一・二〇円
- 一月～三月（月額） 六七四・〇円
- 四月～十二月（月額） 七一〇〇円
- 付加保険料額 四八〇〇円



国民年金の保険料は、サラリーマンの年末調整や自営業者などの確定申告において、「社会保険料」として所得総

はありませんか。もし、納付期間内に納めていざと、不慮の事故など



緑のオーナー募集中

—六十一年度後期分—

我が郷土佐井村に、あなたの森林をお持ちになりませんか。

今募集している森林は、植林後二十二年のスギ人工林です。

この森林に、一口五十万円負担していただき、森林の立木の共有者となり、持分を取ります。一人何口でも応募できます。

スパイクタイヤの使用自粛について



今年も雪の季節になりましたが、この季節はまた、スパイクタイヤによるいろいろな

この森林は、二十九年後に販売して、その収益の分配を受けます。

募集期間は十二月十五日までです。みなさんの参加を待ちしています。

詳しくは、佐井管林署にお問い合わせください。
☎ 三八―二二―一 (代表)

問題が発生する時期でもあります。スパイクタイヤ問題の重要性を十分認識し、路面状況を見て適切にタイヤをはき替えることができるだけスパイクタイヤの使用期間を短縮するように努めるなど、みなさん自身の問題としてこれに取り組んでいただきたいと思います。

製造事業所のみなさんへ
昭和61年工業統計調査
12月31日現在で行います。
●年未から1月にかけて調査員が伺います。
ご協力をお願いします。



歳時記

カレンダー

翌年のカレンダーが手に入ると、連休はどんな具合かなど、めくって見るのが楽しみなのです。以前は、

「日食」と称して、祝日と日曜日が重なると、がっかりするサラリーマンが多かったのですが、今は振り替え休日のおかげでこんなことはなくなりました。

カレンダーが何部くらい出回っているかというところ、およそ三億部と推定されています。一人当たり三部近いのですから大変な数です。

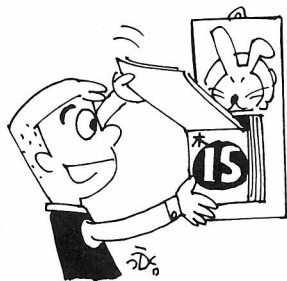
種類は、日めくり、月表(月または二か月ごとに一枚になったもの)、年表とあります。日めくりは最近あまり見かけませんが、根強いファンもいて、二千五百万部くらいは出ているそうです。

月表の写真は風景が圧倒的に多く、タレントなどは一般にはあまり使われません。春にはもう翌年の見本ができてしまうことから、「人気商売」の人では、カレンダーが出回る七、八か

月後には人気も下降ぎみ、といったこともあるからです。

最近のカレンダーには友引、仏滅などの六曜が入っていないものが多いのですが、大安だけが入っているものもあります。カレンダーのアンケートをとったところ、大安を入れてほしいと言う若い女性が多かったのだそうです。

さて、十二月には恒例の「歳末たすけあい運動」が行われます。今年の目標は十月から行われている一般募金と合わせて二百一億五千万円です。みんなで温かい正月を迎えられるよう、助け合いに協力しましょう。





第三十八回人権週間

十二月四日から十日までは「第三十八回人権週間」です。我が国では「人権デー」を最終日とする一週間を「人権週間」と定めていますが、青森地方事務局と青森県人権擁護委員連合会では、次の強調事項を掲げ、県民のみならず人権尊重思想の大切さを呼びかけています。

- いじめ、体罪の根を絶とう。

樋口 秀次 三八―二二六九

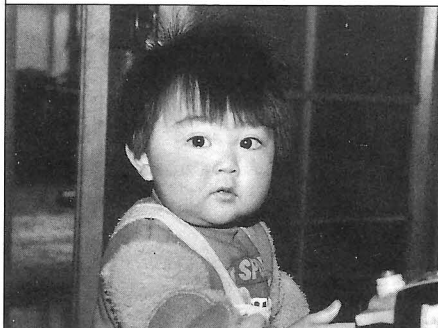
- 部落差別をなくそう。
- 女性の地位を高めよう。
- 障害者の完全参加と平等を実現しよう。

「人権週間」にあたり、私たち一人ひとりが人権について考え、明るく豊かな社会をつくりましょう。

なお、毎日の生活の中で困りのときは、青森地方事務局むつ支局（むつ市中央二丁目三番六号、電話二四―一〇〇四）、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。

満1歳になります



竹内 瞳ちゃん
(修・玲子)
古佐井

戸籍の窓口

11月14日現在

◎お誕生おめでとう

田中 亜希子 (昭則)	福 浦
田中 絵里佳 (和雄)	福 浦
川畑 祐樹 (信広)	矢 越
高野 康子 (正幸)	古佐井
松谷 和美 (平三)	大佐井
金谷 祐未 (一彦)	大佐井
山中 丈史 (智)	福 浦

◎ご結婚おめでとう

(佐藤 修 二)	青森市
(柳田 夏 枝)	福 浦
(樋口 達 也)	古佐井
(山崎 ひとみ)	大佐井
(渋谷 聖 紀)	古佐井
(六角 由美子)	函館市
(大沢 昭 二)	横浜町
(菊池 聖 子)	大佐井
(前田 寿 昭)	大佐井
(今 寿美子)	青森市
(宮 沢 正 一)	川 目
(小 堀 美保子)	弘前市

◎おくやみ申し上げます

山本 孝哉 (美保子)	古佐井
長後 操 (司)	古佐井
横浜 初江 (金作)	磯 谷
樋口 留吉 (よん)	大佐井
岡本 正雄 (文雄)	大佐井

10月31日現在人口 (前月比)

男	2,024	(- 3)
女	2,008	(+ 8)
計	4,032	(+ 5)
世帯数	1,133	(+ 1)

太田 正三 三八―四二二九
加賀亀水重 三八―二六〇六

年末・年始資金特別保証制度について

青森県信用保証協会では、年末・年始における県内中小企業者の資金需用に対応するため、年末・年始特別保証制度を実施しています。

どうぞ、ご利用ください。

制度名	青森県中小企業年末・年始資金特別保証制度
略 称	年 特
保証金額	一企業につき五千万円以内
保証期間	六カ月以内
利 息	金融機関の所定利率
保証料	年率〇・九八%
取扱期間	昭和61年10月1日、昭和62年1月31日

しろと工事は事故のもと

一般家庭や商店の屋内配線は、法律によつて国家試験に合格した電気工事士の資格がないと、工事ができないことになっていきます。

簡単なものだからとか、安上がりだからなどいって、しろとの人が工事をすると、思わぬ電気火災や感電事故が発生するおそれがあります。電気工事店によつて正しい配線とすることが必要です。

しろと工事はやめましょう

（財）東北電気保安協会