

# 広報 せいり



'87  
2-1

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。



## 夢ふくらむワカメ養殖

「つくり育てる漁業」の試みとして古佐井地区の漁業者10名が、古佐井ゴモ潤沖でワカメ養殖に取り組んでいます。青森県内、県外各地から種糸が取り寄せられ、61年11月に養殖施設の100mロープに種糸が巻きつけられました。約2ヶ月後の62年1月12日にはいいものでは、1mの長さまで成長していました。今後は、製品としての水場に向けて2月には選別作業に入る予定です。

一人当たり200m分と、今はまだ小規模ですが栽培漁業として、また計算できる漁業として確かな一歩を踏み出しているようでした。

### ◀ 主な内容 ▶

2	街の話題	10~11	交田だより
3	矢越願掛岩(15)	12	税務だより
4~5	教育だより		年金だより
	俳句と短歌教室	13	歳時記
6~7	社会教育だより		雪害に備えよう
8~9	保健婦だより	14	戸籍の窓口

# 無火災・無災害を願って 佐井村消防団出初式

新春恒例の佐井村消防団出初式が、一月三日、古佐井大町を式場として行われました。八分団から百数十名の団員と消防車が整列し、村長らの観閲を受けたあと、古佐井大

町周辺を堂々の分例行進。

今年一年の無火災・無災害を願い、消防活動への決意を新たに万歳三唱をして式を閉じました。

## 佐井村消防団長表彰

○精勤章(優良団員)

第一分団	紀伊光一
第二分団	竹本純三
第三分団	長島峰芳
第四分団	加藤謙一
第五分団	田中勝年



▲機械器具点検



▲分列行進



▲表彰を受ける団員

第六分団	東出一夫
第七分団	内田照靖
第八分団	柳田彦三

○感謝状(一般協力者)

高橋浩子
菊池建策
工藤昌子
工藤陽子
川目婦人協力隊
菊池繁
三戸陸
鹿島勝
伝法板金
第八分団

## 「赤十字社員

### 増強運動月間」です

目標額四三九、〇〇〇円に

みなさんの善意を

お願いします

赤十字は、災害救助(救護班の派遣、救援金品の募集及び配分、救援物資の備蓄、災害見舞品の贈呈等)や国際救護活動(国際間の災害、紛争動乱時の難民救護と発展途上国への援助)等の活動をしています。

地球上では、毎日五万人のひとが飢えて死んでおり、開

## 世界平和のために —500万円贈る—



細川建設株式会社社長細川勇次氏は、世界平和のために

役立てていただきたいと、昨年十二月、個人の浄財から日本赤十字社に対し五百万円を寄付されました。

同氏は、これまでも日本赤十字社に多額の寄付をされており、金色有功社員の称号を受けています。

発途上国では、幼い生命の二十パーセントが一年足らずでSOSの声すらあげることすら出来ずに飢えと病で死んでいくのです。

赤十字は、この危急(静かなる悲しい緊急事態)に対応し、人道的立場から国境を越えて救護活動を行っています。三年前からはじまった「NHK海外たすけあい」に寄せられた全国からの義援金二八億六百万円は、東南アジア、アフリカ、メキシコ二十三ヶ国の危急存亡の危機となっていた水(井戸堀り)、食糧、医療等の援助をして多くの人々の生命を守っています。

いま、この瞬間にも、どこかで苦痛を訴え、救いの手を待っている人々がいるのです。赤十字は、この人達に遅滞なく愛の手をさしのべなければならぬ使命があり、また期待されているのです。

赤十字は、人道、博愛のもと、こうした活動展開のために二月一日から社員増強、社資募集運動を一斉に行います。出費多端の折、誠に恐れ入りますが、日赤佐井村分区の奉仕団並びに行政連絡員の方にお伺いして頂くことになっていきます。その節には未加入の方は加入して頂き、普通社員の方は銀色特別社員に、銀色特別社員の方は金色特別社員に、金色特別社員の方は銀色有功章にと、赤十字の現状と使命について格別のご理解を頂き、ご支援賜りますようお願い申し上げます。

# 矢越願掛岩(鍵掛)

(第十五回)

佐井村中央公民館 大石 健次郎

(六十二年一月号より続く)

津軽海峡を見下し、船と漁業

○神威岩(奥尻島) ○神威岬(浜頓別) ○カムイヌプリ(摩周湖・八五八M)

の安全守護神として、崇められてきた。絶頂の堂宇は、

○カムイエクウチカウシ山(日高山脈・一九七九M) ○神居尻山(九四七M) ○カムイチャナイ(神の家のある川)、

さへぎるもののない四面から、風・雪・雨をまともに受けて、

古平の弁財天の祠のある所の川。○神恵内(カムイナイ)、神恵内市街の流れる川。○カムイ・イカ・ウシ(神がい

損傷が早く何度も建直されている。戦時中には、各学校に教育勅語を安置した、「奉安殿」という、神殿作りの建物があった。

つも上を越える所)、熊の通り道に当たっていた所か?、川白とオプカル石の間の地名、

避けて現在の位置へ建立し、今日に至っている。古佐井岩清水家は、代々に

神恵内村。カムイナイは、美しい神秘的な沢の意。……などがある。

わたり自性院と名のる修験であった。第九世の昌氏(当主芳氏曾祖父)は、大正十一年一月二十六日、八十三歳をもって没した。

女岩の埋葬品

古佐井の故太田俊勇夫人の、

オカムイサマ……何とロマ

ンに満ちた呼び名ではないか。オカムイサマは、初は古くから、

元治元年(一八六四)に、本社拝殿が、損壊はなほだし、再建が計画された。

ら、女岩の絶頂に祀られて、

その時の『八幡宮再建寄附

太田あい氏が、大事に保管している『太田猛勇日記』の大正十一年の部に、

一月廿六日 大寒  
一岩清水昌老人午前一時死亡  
一本日悔ノタメ弔問ス  
一午后通夜行フ

一遺言ニハ神式トアリタルヤ  
二聞キタルニ仏式ナリト云フ……と、記されている。

遺言により、その生前使用の「烏帽子」「笏」の二品が、絶頂に葬られた。

オカムイサマ……時間と空間のきびしい流れと幅に、長々と耐えぬき、今もひっそりと咲きつづける一輪の花にも似た——この呼び名は、民俗的伝承語として、これからも皆で大事にしてゆきたいものである。

## 矢越八幡宮寄付者

矢越八幡宮は、宝暦二年(一七五二)に、箭根森八幡宮から分社した。

元治元年(一八六四)に、本社拝殿が、損壊はなほだし、再建が計画された。

その時の『八幡宮再建寄附

簿 矢越邑』には、

佐井領矢越邑

鎮守八幡宮は、本邑矢根森

大神宮の末社にして 神威の高

験なること 諸人の知るところにして

これを誌るしに 及ばず

然るに本社拝殿悉く 大破に及び

再営を加ふるに 小邑の力に不叶

依之 本邑諸人の 資施を請て

再立をなしし也 敬白

維時元治元年 矢越邑 甲子初秋 氏子中

と誌され、寄付者は次のとおりである。

一金 百正佐井村肝入善兵衛  
一同三百正 松谷 伝四郎  
一〃 五拾正 樋口 三九郎  
一金 〃 品田太次兵衛  
一〃 百正 金丸屋七右衛門  
一〃 廿五正 能登長左衛門  
一〃 壹歩 長福寺

一同五拾正 松屋 半四郎  
一金廿五〃 吉津屋 長助  
一〃 〃 菊池 伝兵衛  
一〃 〃 品田 多兵衛  
一〃 二百文 阿部屋儀兵衛  
一〃 五拾正 奥本 亀吉  
一〃 〃 三上 庸達

一 百文 泉田 作蔵  
一 〃 〃 太助  
一 〃 〃 佐五兵衛 与吉  
一 五拾文 法性寺  
一 百文 治五右衛門  
一 〃 〃 吉六  
一 〃 〃 長八  
一 〃 〃 善治  
一 〃 〃 石松  
一 二百文 金丸才吉  
一 七拾文 重右衛門  
一 百文 発信寺  
一 五拾文 市佐衛門

(次号へ続く)



# 教育だより

## こども雑感

佐井小教頭 浜田昭三

学級担任をはずれて二年、

当初はどうも淋しくてしかたがなかった。学校内、校外、いろいろな場で子どもたちとかかわりを持ちたい。学級担任ではできない面から子どもを知ることができたら、その子どもを通して共通の意識で教育活動ができ、また、間接的に家庭ともかかわりを持つてると考えたら日々淋しさが薄れてきた。

いま、まさに真冬。少年の日を思い出す。遊びはスキーかそり。しかも自家製。用具だってゴム長靴に皮の縮具の雪のこぶが靴の下に着いて滑りにくい。雪よけのはばき、綿入れの手袋。スキーウェアのないいたって寒いであら。夕方、家へ入るときの手足はカチンカチン。半べそでしま

つをしたものだ。

降りしきる雪の中を、馬方の大声に励まされるかのように湯だった釜から噴き出た湯気のような汗を発散させ、たて髪を左右になびかせ、荒く太い白い息、たくましい大きな蹄を、雪道にガッシ、ガッシと踏張って丸太を地引きしていく馬。

少年はその冬山の木出しの傾斜地で仲間達と喜々と滑っていた。真近を、馬と馬方のすさまじいまでの阿吽の呼吸で通り過ぎる様子に強く心を魅かれた。

「よし、わいはあの馬のようになら、大きくなったら、自分のありったけの心ではたらく人になるんだ。」

少年は、今出合った馬の姿に自分の生き方を感じた。そ

れからずっと少年の心に生きてきた。

時代は変わっても、このように自然や動物、たくさんの人々との出会いから人生観や意欲を感じたり学びとったりすることだろう。

春になれば三度目の新入生を迎える。初々しく、生き生きと輝く眼の、未知無限の力を秘めた子どもたちと出会えると思うとわくわくする。

ここ二年、毎朝決った時刻に家をでる。学校まで約十五分。急いで十二三分。子どもたちとの第一の出会いである。

◇定時に家を出る。

◇五分早く出る

◇五分おそく出る

で出合う子どもはみな異なる。子どもたちにはそれぞれのリズムがあることがわかった。このリズムがとて一日の中で重要である。

どの子どもとても親しみがある。みんな素直である。

〇いつも言合いを楽しんでいるかのように後になり先になりして、風の朝は妹をかばっ

佐井村中央公民館

### 俳句と短歌教室

俳句

川岸キヨ子

〈叔母と温泉〉

老い共に背を流し合う初笑  
書初の達磨大師を連れ帰り  
洗い髪夜しんしんと雪積る  
寒の水餅を沈めて年重ね

浜中 よん

若水を飲みて新たな力とす  
年賀状くり返し読むはるか友  
年賀状カラフルに今の世を映し

寒梅に霧吹き雷ぞだてつつ

中谷サツエ

せかせせられ嫁髪結いる年の暮  
雨戸越しカーテン揺るがす師走風  
雪の無き北国の村森暗し  
婿共に里帰りくる初の春

三上 敏

あかぎれ  
輝や亡き母の齢想いけり  
ひとり居の女のひと曰酔かみぬ

三戸 きみ

大雪を眺め浮びし嫁ぎし曰  
二声鳴き飛びたちにけり寒鴉

田名部ヒサ

白鳥の声きりきりと明ける朝

上山 実

飛びひそむ鷹影はやし山木立  
孫去りて心みだるる秋の風

菊池 みや

残菊の弓なりにして雪を負い  
集会の顔浮ききたる星月夜

泉田 タツ

冬鳥の飢えているらし枝の上  
歳時記に冬の季多しボケられず

田名部ヒサ

地吹雪が創りて去りし白砂丘  
何もかも無かつたごとき深雪晴

若山 悦子

この雪を激する胸に貯めおきし  
台風過朝一匹の金魚死す

三上 敏子

草枯れて兵らの夢よ実朝忌  
若き日の夢なお捨てず実朝忌  
兵馬の権むなしく「死」と「詩」  
の美朝忌

大石健次郎

蛭汁十二砂山のはるかなり  
漁師やめいまだも止めず鱧干し

小田忌や顔の皴気に妻老ゆる

広 報 さ い

て歩くN兄弟。

○心のやさしい級友に毎日手をかしてもらい弟と楽しい話しをしながらのN兄弟。

○入学当時思うように歩けず姉に怒鳴られて泣いていたN君は、いまでは立派に一人立

○七時前に家を出てサツサツと小気味よく庭花を眺めながら学級一番乗りのSさん

○家を出るのは七時前だが、距離はあるにしてもやたらに時間のかかるS君。等々、まだまだ書きたい子どもがいっぱいいる。

私もふくめた大人は、時間がかかると「道草をしている」と小ごとをいう。

子ども達はたしかに学校をめぐしているのである。急ぐでもなく途中、目につくあらゆるものに心を奪われる。

小走りかと思えば急にしゃがんで、路上の虫を見つけてはなしかける。缶がころがって

歩いてボール代わりに蹴り歩く。丸太があれば飛び上がり、犬がいれば呼びかけて顔をすりよせ頭をなでる。

つまんだり、叩いたり、踏

んだり、見つめたり体全体で対話しながら登校する。実に楽しそうに生き生きしている。こちらもついその気にさせられる。

しかし、みんなみんなそうとはいかない。

「お早よう」に返す「お早ようございます。」はい。ところが返ってこないものもある。返るものにもいろいろだ。

元気のない声  
明るくはずんだ声  
にこやかな顔

沈んだ顔  
うつむいた眼  
輝いた眼

はずんだ足どり  
重い足どり  
個人差はあるにしても、これから勉強へ出かけるというのに、どうしてこんなに表情がちがうのだ。

これから仕事に出かけようとしている大人もこうなのかもしれないが、その日の始まりにいちばん望ましいのはどれですか。

こんないろいろなのは、前夜から、朝起きて玄関を出

るまでの家族との出会いによるものではないですか。？

私たち子どもを持つ親の願いはみんな同じです。よい子に伸ばしたい、育てたい。

学級では朝いちばんにひとりひとりの子どもの表情を見のがさないように特に心を配る。朝の出会いがその日の子どもにとって充実した日になるかどうかがかかっているのだ。子どもたちはあらゆる場面

面で自分なりに学習をしている。あらゆる出会いの中で自分の中に組み込んでいくのです。その一部分が人生を方向づけることがある。

つまらないことだと言われるかも知れないが日々の子ども達の朝の出会いで観たことから家族の皆さんに、生き生きと、はずんだ足どりで玄関を送り出す朝の出会いを心から願いたい。大好きな大好きな子どもたちのために。無限の可能性を持った子ども達を伸ばすために。

前夜から、朝起きて玄関を出

るまでの家族との出会いによるものではないですか。？

私たち子どもを持つ親の願いはみんな同じです。よい子に伸ばしたい、育てたい。

短 歌

中谷サツエ

七種の汁椀持ちしが思わずも  
暑冷たくて膝にこすりつ

浜中 よん

出初式の号令かかり高々と纏  
の手振りには寒気を散らす

川岸キヨ子

千両花の紅き実を盛る鉢一つ  
夜寒を思い箱にて囲う

も

年頭のいささかの計もつ夜半  
にして夫の寢息の安らかなる

菊池 みや

初日見て凜々しき姿のわが甥  
は首相護衛に出でて行くなり

そめる

笹竜胆の花ゆれ風の立つとき  
に逝きたる友よ思いは多し

海霧の雫したたらす風露草の  
紅むれることは最果

今日もまた生活をつなぐ縫針  
の細きをたのみ明日を想いり

宮川 年晴

冬の夜の静寂をひとり醒めお  
れば明日縫う絹のいるどり浮

かぶ

「山立てる」漁師言葉をふと  
おもつ海へ出でゆく亡父ら使

いし

雪深く遠き灯火洩れみゆる辺  
りよ今も思い残れる(終戦時の景)

ヒバ繁る大山沢の巨き樹にう  
ち漬ぶされて雪染め絶えり  
君逝きし現場に悼み佇ちあれ  
ば山鳴り遠く雪ひかりいる  
亡き友の妻仏前に頭垂れ肩ふ  
るわせて座り耐えいる  
大石健次郎  
(昭和四十八年龍飛崎)

濤がしら白く果よりみだれく  
る雨霧疾し龍飛の崎は  
崖肌の背だけちぢみし林なか  
霧迫りきて潜む赤塚木鳥  
沖潮のかぐるき渦の渦を生み  
霧の巖場を打ちならし  
日本海のうねり大きく散る巖  
に夏鴉の二羽構えくずさず  
スカシユリ・キスゲの花むら  
揺れなびき海霧晴れて風たち  
そめる

海霧の雫したたらす風露草の  
紅むれることは最果  
曇きざみ権現崎は青鬃り洩れ  
光あびつつ落ち沈みゆく

(昭和五十一年八月十五日、竹内亮陽氏を囲みて  
今もなお大人が役所におりし  
ころ歌いし歌を口誦さむなり  
新政は今の富貴か携えて松谷  
大人と飲みしよきころ

上山 実  
(五十六年一月・湊谷氏)

# 社会教育だより

## 原田地区

### 公民館まつり

一月六日(火) 午前十時から、明るい地域づくりと地区公民館事業の普及を目的に、原田地区公民館まつりが開催されました。

当日は正月以来の好天に恵まれ、ほとんどの人々が出漁し、出足がにぶかったものの老若男女が一同に会し、語り合い、芸能を披露し、楽しい場となりました。

最初に藤田地区公民館長のあいさつ、そして来賓の紹介に続いてさっそく芸能の部へと移って行きました。子ども会の神楽(昨年第一回下北子ども会郷土芸能発表大会に出演)、共済会のまつりばやし等の郷土芸能、婦人部の新舞踊など、それぞれの持ち味を生かし発表しました。

原田地区公民館では、過去



に公民館まつりを実施した経緯もあり地域に根ざした公民館活動にしようと取り組んでいます。

## 地域に開かれた家庭教育

### 乳幼児期の家庭教育③

★生活を通して育てる自立心

#### 失敗経験の必要性

子供は遊びや生活の中で成功経験や「失敗経験」をしていくのですが、必ずしも「成功経験」だけが大切でなく、むしろ「失敗経験」が必要であるといわれています。すなわち「成功経験」は、喜びや自信につながり、「失敗経験」は、創意工夫や努力する心を育てます。この二つのバランスにより、自立心が育っていくのです。

「おかあさん、茶わんぶくの手伝ってもいい」と子供が言えば「いけないよ、茶わん

## 第2回下北子ども会郷土芸能発表会

### 磯谷子ども会出演

- 三番叟
- 新内節



日時 昭和62年2月8日(日)  
11:00~15:00  
場所 下北文化会館(むつ市)

## 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~

- 2月4日 農学園の少女たち——少女たちの進路若者の農業離れが進む中で、黙々と畑を耕している少女たちがいる。彼女たちがどんなふうに変化し、成長していくのかを追う。
- 2月11日 ただいま——放課後の生徒の行動子ども達の放課後から帰宅するまでの行動を追い、子ども達はどういう状況の中にいるのかを探る。
- 2月18日 4人のヨットマン——父親との距離父と子のふれあいが、互いに何を生み出しているのか、そして父と子の関係はどうあればよいのかを考えてみる。
- 2月25日 鍛冶屋の父子——父と子のふれあい自分の仕事を子どもにわかってもらいたい父親の願いについて考えてみる。

■企画・制作 ◆◆民放放送教育協会 ■協力/文部省

## 元気に走り初め

### 元旦走ろう会

毎年恒例の元旦走ろう会が今年も箭根森八幡宮境内から佐井診療所までの往復コースで実施されました。当日は約四十名の参加者が午前八時に集合し、ラジオ体操の後さっそく挑戦しました。



こわすと大変だから」と母親が言います。あるいは、風呂あがりに、自分で下着のボタンをかけようと子供が苦勞しているのと、「ぐずぐずしていたら風をひくよ」と大人が手を貸してしまいます。

このようにすると、子供には失敗のチャンスが全くなくなってしまう、苦勞して自分で成し遂げることもなくなってしまう。大人たちが、子供の失敗しそうなことをあらかじめ読み取って、それに近づけなかったり、代わって大人がやってしまったりすると、自立心どころか、依頼心の強い子供に育ててしまいます。

# 寄稿 小説「望郷」を読んで思う事

(旧姓竹内) 津 田 ゆふ子

九月十三日、七回忌をむかえた父の、納骨のために郷里を訪れた私は、佐井小学校に一年間在学し、十七歳の頃に、母方の祖父の葬儀に、一度帰郷して以来、いつの間にか三十年間も、佐井村に帰っていません。

父祖、伊勢屋竹内徳兵衛、遭難の史実が、三浦哲郎先生の小説になる、と聞かされたのは、納骨の日であった。

厳寒の氷の海を、半年間も漂流し、ようやくカムチャツカの、オンネコタン島にたどり着いた時には、八人がすでに亡くなり、遺骸は千二百石の多賀丸に、安置したままの、鬼気迫る、凄まじい遭難記を、どのように小説として、昇華して下さるのか、伊勢屋の娘として、無関心ではいられない。

生涯郷里に戻る事は出来なかった。乗組員の無念は計りしれず、思うだに胸が痛む。イルリリックに、伊勢屋竹内、と書かれた墓があるそうだ、一度詣りたい、と云っていた父であった。

恵れず帰らむとせし幾日  
在りき此の潮のみを恋し  
日在りき

と歌集「霧の中」に詠んだ、伊勢屋九代目の父は、郷里の土に還る事が出来た。

狂うばかりに懐かしく、恋しい郷里、とは一体何なのだろうか、動物の帰巢本能、と単純には片づけられない強い、深い心の寄り所を、郷里の風土を思う万感の心象を、父の上に見ていた私は、二百四十年前の、多賀丸乗組員と相通ずるのではないかと、思うのです。小説「望郷」は格調の高い、純文学作品であり、これからの展開を期待するので

## 日本人になぜ左利きが少ないか



人のからだの形はだいたい左右対称にできていますが、手の働きには左と右でかなりの違いがあり、人にはそれぞれ利き手というものがあります。利き手ならば箸を持つことも字を書くことも自由ですが、反対側の手ではなかなかうまくいきません。このように、左右どちらかの手の働きがとくによく発達することは、ほかの動物にはみられない、人間に特有な性質のひとつです。

### 足にも右と左の使い分けがある

右利きと左利きを比べると、左利きの人ほどこの国でも少数派ですが、国によって左利きの人割合がすこし違います。アメリカやカナダでは左手で字を書く人が10人に1人(10%)ぐらいの割合でいますが、日本では30人から50人

に1人(2~3%)ぐらいしかいません。この違いは、日本のほうが箸や鉛筆を右手に持たせるしつけがアメリカよりきびしいからではないか、といわれています。その証拠に、しつけのあまりやかましくないボール投げや石投げについて調べてみますと、日本でも左利きの割合が10%もあります。

利き手ほどはっきりはしませんが、足にも左右の使い分けがあります。ボールをけるのには10人中9人が右足を使いますが、高とびや幅とびのけり足には10人のうち4人以上が左を使います。このように、同じ人でも動作の種類によって右を使う場合と左を使う場合があります。

### 左右の使い分けを観察しよう

さて、皆さんは服を着るときどちらの袖から先に腕を通しますか。靴をはくときにはどちらから先にはきますか。自転車に乗るときはどちら側から乗りますか。背中をかくのはどちらの手ですか。両手を組んだときどちらの手の親指が上になりますか。

こういういろいろな動作と利き手・利き足とのあいだにはどんな関係があるのでしょうか。お友達や家族の皆さんの動作をよく観察して調べてみませんか。

指導 国立科学博物館人類研究部長・山口 敏



# 保健婦だより

## 2月1日～7日までは 成人病予防週間です。



この週間にちなんで  
成人病を正しく理解  
しましょう

### ①積極的に 健康づくりを

現在の医療は、病気になっ  
た人を治療するだけでは十分  
でなく、病気になるような  
に予防するにはどうすればよ  
いか、さらに進んで、健康を  
よりいっそうたかめるために  
どうすればよいか、という健  
康づくりに力をいれはじめて  
います。

しかも、いまや日本は世界  
一の長寿国となり、その結果  
老人が増え、赤ちゃんの出生  
が減り、高令化社会となりま  
した。

そこで、いつまでも健やか  
であるためにも、これまでの  
日常生活の再点検が必要で  
健康な成人期を長いあいだ維

持し、老齢期をすこやかに  
おくるためには、成人に多い  
病気である成人病を予防する  
ことがますます大切になって  
きています。

### ②成人病とは どんな病気？

成人病という病気は、肝臓  
病、腎臓病といった特定のひ  
とつの臓器の病気をさすの  
ではなく、成人してからの人  
びとは死にいたらしめる病気を  
総称しています。そのなかに  
は、脳卒中、がん、心臓病、  
糖尿病、肝臓病、腎臓病、高  
血圧、動脈硬化などがふくま  
れます。

成人病は慢性病の一種で、  
つぎのような特徴をあげるこ

## あなたの生活習慣はどんな○？

右ページのチェックで、小さな○なら合格。  
大きな○の人は心配です。高血圧の予防は、  
成人病全体の予防にも共通しています。下

記の事項をよく守り、健康生活を築いてい  
ってください。

①定期的な血圧測定      ②ストレスをためない

③寒さから身を守る      ④適度な運動

⑤十分な睡眠      ⑥肥満防止

①食塩は1日10g以下      ②バランスのとれた栄養

③腹八分目を守る      ④動物性脂肪をとりすぎない

⑤野菜を十分に

⑥嗜好品はほどほどに

とができます。

- 1 中年すぎて急増する
- 2 働きざかりの、家庭では一家の柱ともいふべき成人をおそう
- 3 初期には自覚症状がみられない
- 4 原因がハッキリしないことが多い
- 5 悪いのか、悪くないのかそのさかいがハッキリしない

6 ガンコに進行する

- ひそかに治ることなく何10年もかけて進行していく
- 7 ひとりで、いくつもの病気をもっていることが多い
- 8 習慣病といわれ、生後から成人までの生活様式(食生活・運動・喫煙、飲酒など)と深い関連がある。
- 9 日常好ましい健康習慣を

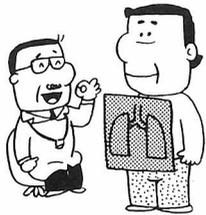
続けることが予防につながる。また、ある程度は改善させることができる

### ③冬の脳卒中・ 心臓病にご用心

昔から冬は脳卒中や心臓病の発作が多くなる季節といわれています。

12月～2月の寒い時期には6～8月の暑い時期に比べて1.5倍も脳卒中・心臓病による

# 2月の保健事業



成人病予防週間(2月1日~7日)

- 4日(水) 両佐井成人病教室
- 5日(木) 原田 成人病教室
- 12日(木) 栄養教室
- 20日(金) 乳児検診  
3才児検診
- 26日(木) 乳児相談

死亡が増えています。これはどうしてかと言うと冬になり気温が下がると末梢の方の血管が収縮し、血圧が上がります。血圧が上がるとそれだけ心臓に多くの負担がかかり、心臓は肥大します。そうになると、心臓の筋肉の酸素が不足し、病気が起こりやすくなります。

脳卒中、心臓病は、動脈の壁がかたくなって、内面のスベスベがなくなり、弾力性がなく、モロくなったためにおこる動脈硬化と、高血圧がはいまって発病をすることが多いわけです。

動脈硬化と高血圧の関係は動脈硬化があると、全身に血液を十分に流すためには、よ

り十二分に心臓が収縮しなければなりません。その結果、血圧が高くなります。

**○日常生活の注意**

日常生活の中で次のようなことは、血圧を上げ、発作を起こす恐れがありますので、十分注意しましょう。

1 寒さと急激な温度の低下  
寒冷対策として次のことを守りましょう。

**○夜間のトイレには、丹前たんぜんやガウンを着て行く**

できればトイレを暖かくする。老人には、しびんなどを用意しておく。

**○朝の洗顔にはお湯を使う**

**○入浴の際の脱衣は暖かい部屋で行う**

**○血圧の高い人は、一番風**

## 健康づくりのヒント

### 中高年者の生活チェック



- ①規則正しい生活リズムをつくるよう心がけていますか ( )
  - ②1週間に1回は体重を測り、肥満に注意していますか ( )
  - ③年齢に合わせた運動を週3回は実行していますか ( )
  - ④ストレス解消法としての趣味をもっていますか ( )
  - ⑤酒は1日1合以下、タバコは吸っても10本以下ですか ( )
  - ⑥仕事仲間や家族以外に心の友と呼べる人はいますか ( )
  - ⑦動物性脂肪を控え、野菜をたっぷり食べていますか ( )
  - ⑧病気は慢性化しないうちに治すよう心がけていますか ( )
- カッコ内に○×をつけ、×のつく項目は早く改めましょう。

#### 呂には入らない

一般に、一番風呂は熱くて冷ますのに時間がかかり、浴室も暖まっていな

いたために、はだかである

と体が冷えてしまうことが

が多い。

#### ○薄着のまま急いで寒い

ころには出ない

2 過度のストレス

不安、悲しみ、心配事などは、できるだけ早めに解決するように努めましょう

3 過労

無理な残業、徹夜マージャン、深酒などは禁物です

睡眠不足もよくありません

日頃の生活習慣を見直しま

#### しよう。

健康診査が必要です。

4 用便

便所でいきむと血圧が急上昇し、発作を起こすきっかけになります。くも膜下出血で死亡した人の20パーセントは用便中に発作を起こしています。便秘しないように、日頃から繊維成分の多い野菜をとるように心がけましょう。

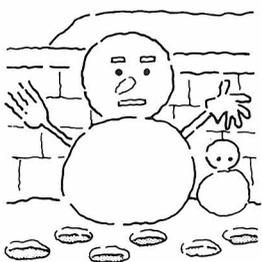
健康診査の結果、何らかの異常がみつかったとしても決して恐れることはありません。早期に、正しい治療と日常生活の管理をすることによって、健康人と変わらず長生きすることができます。

#### 4 予防は定期的な健康診査から

##### 健康診査から

○40才からは、少なくとも年一回は、健康診査を受けましょう。

健康に自信がある人でも、



# 交母だより



佐井村  
交通安全母の会

## 元暴走族少年等の手記

もつと自分を大切に  
すればよかった

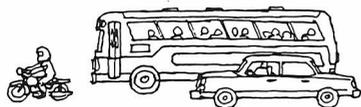
(ウエイトレス 19歳)

茶色に染めた髪の間から、ドロドロの黒い血が吹きだして、アスファルトに流れていた。これは国道での凄惨な衝突現場です。

私は、暴走族のリーダーのバイクに乗せてもらい、暴走

を始めた直後のことでした。ガーンという音を聞いたような気がした時、リーダーは宙を舞い、道路に投げだされていました。リーダーは即死、私は全治六ヶ月の重傷でした。私が暴走族に入ったのは、

## ごぞんじですか 安全運転義務違反 (道交法第70条)



運転は、ハンドル、ブレーキ、その他の装置を確実に操作し、かつ道路、交通及び当該車輛等の状況に応じ、他人に危害を及ぼさないような速度と方法で運転しなければなりません。

罰則、三ヶ月以下の懲役または、三万円以下の罰金  
— 佐井駐在所 —

### 年末・年始のカーブミラー清掃



佐井中二年 藤田勝人  
若山 朝

救急車が出動するたび、交通事故かなとも思ってしまう。

冬休みに私たちは、カーブミラーの清掃をしました。

年末の十二月二十五日は、一年間のほこりを取ってきれいにし、お父さん、お母さんお兄さん、お姉さんのドライバーに安全運転をしてもらいたかったからです。年始の一月十三日は、雪もだいぶ積り道幅も狭くなってきました。

車を運転する人は、大切なカーブミラーをきちんと見て、安全を確認してもらいたいです。私たちも道路を歩行するときは、忘れずに安全を守るようにしていきたいと思えます。

高校一年の二学期でした。一生懸命勉強して入学したのですが、苦勞した割には味気のない私の高校生活でした。それに、母親の意見に従って、少し無理をして入ったので成績はいつも下、よけいにおもしろくありませんでした。

そんな時、中学時代の友だちの誘いにのり、車で暴走して回りました。暴走族に入ってから、よけいに学校に行くのがいやになりました。成績や世間のことしか言わない母親は小言の毎日です。私は、これに反発するかのようにもタバコもシンナーも覚えませんでした。とうとう私は、高校二年で退学しました。父、母と

けんかをして、何回も家出を繰り返して、もうその当時は、先生のことは何も考えませんでしたし、世の中に何も面白いことはありませんでした。

ただ暴走することだけが生きがいでした。人にはよく「暴走族に入ると事故で死ぬぞ」と言われました。「暴走して死ぬなら本望だ」と考えて暴走を繰り返していました。

しかし、現実には死の恐怖に直面した時は、それが「恐いもの知らずの強がり」でした。

— 交通安全あおもりから —

### 今月の標語

奥本 裕一

無灯火で  
乗るな乗せるな  
みのがすな



感謝状を送る

大間警察署では、昭和六十一年中に、警察活動に理解と協力のあった団体と個人に対し、感謝状を送り労をねぎらいました。

今回、感謝状を受けた方々は、次のとおりです。

団体	佐井村交通安全母の会 竹内自動車工業
個人	細川勇次(中道) 川村昇一(磯谷) 工藤せつ子(古佐井) 宮野蘭子(糠森)

地元でこのような企画があり、大勢の方が喜んで講習を受けたことでしょう。その一人として、母の会、大間警察署、その他関係者のみなさんに感謝し、お礼をのべたいと思います。

原付免許の講習会に出席して  
大佐井 佐々木とも子  
このたび、原付免許の講習会に出席し、念願の免許を取ることができました。  
一冊のテキストを読んでも

のみ込みが悪く、一時やめようと思つたものでした。しかし、主人や子どもたちの励ましに、チャンスを逃がしてはならないと思ひ直し、講習を受けたものでした。いつも主人の運転する車の

助手席で、いびきをかいていた私でしたが、交通法規や標識等を勉強したおかげで、主人の運転にも気を配るようになりました。  
車社会の今日、一人のライダーとしての自覚をもち、ルールを守り、安全に注意しながら運転したいと思っています。

総会に参加しましょう



4人 重傷  
1人 若者暴走、突っ込む  
逃げ場もない切り通し  
血まみれの靴散乱

体育大会へ向かう列  
児童5人が即死  
千葉

▲61.10.11東奥日報より

佐井村交通安全母の会総会も真近です。今回は、特に三役改選があります。近日中に総会の日程のおしらせが回りますので、一人でも多くの方々に出席していただき、自分の家庭から交通事故の犠牲者を決して出さないため、しっかりと話しを聞いておきましょう。

家族の尊い生命を守るのにはお母さん自身の心の持ち方にあるようです。交通事故のない、平和で明るい村づくりをみんなの力で進めましょう。



家族で話し合おう

交通安全・バイク編

「追い越しなんて、アツという間にできるさ」などと思っているライダーはいませんか。高速で走っているときや追い越そうとする前車との速度差があまりないときは、意外に時間がかかり、長い距離が必要になります。

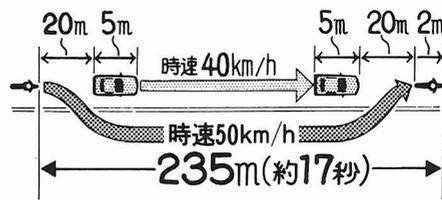
時速40キロで走っている車を20メートル後方から時速50キロで追い越し、20メートルの差をつけるためにはなんと235メートルも走らなければなりません。時間は約17秒もかかります。(図参照)

これらの数字を見てもわかるように、曲がり角など対向車の見えない見通しの悪い所での無理な追い越しは、「自殺行為」だといえるでしょう。追い越しをするときは、前車との速度差があることと前方の安全を十分確認してください。また、少なくとも次の5点に

追い越し

意外にかかる距離と時間

- ① 追い越し禁止区間でないか
- ② 対向車はないか、対向車との距離は十分か
- ③ 追い越したあと、もとの車線に戻れるスペースがあるか
- ④ 前方に障害物はないか
- ⑤ 前の車、あるいは後ろの車が追い越しをかわしようとしていないか



追い越し中に走る距離 = (バイクの速度 × (バイクの長さ + 前車の長さ + 追いつき距離 × 2)) - (前車の速度 × 時間)



# 雪害に備えよう

昨冬は、津軽地方を中心に三年連続の大雪に見舞われ、特に青森市では二月六日に積雪の深さが一九四cmに達し、青森地方気象台の観測史上第三位の記録となりました。

この大雪のため、県内各地で交通機関が一時麻痺したほか、多くの被害が発生し、県民生活に多大の影響を与えました。

人的被害としては、雪による死者が五名、負傷者が八十一名発生したほか、住家の一部破損、床上浸水が一二二件発生しました。また、道路やりんご樹などに多くの被害を受け、被害総額は百一億三千

万円に達しました。

雪による死亡や負傷の原因は、屋根などの雪下ろし作業中における転落によるものが六二%と死傷原因の過半数を占め、屋根からの雪や氷塊の



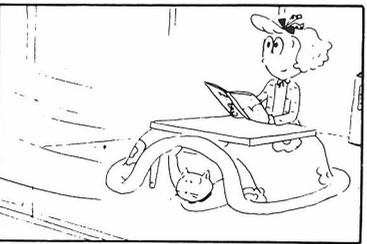
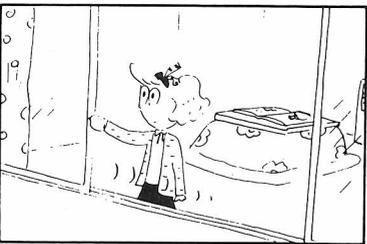
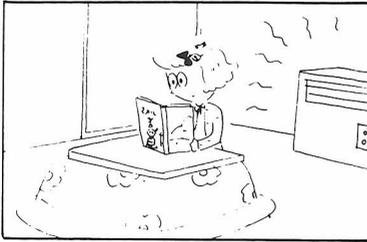
落下によるものが三〇%と続いており、この二つの原因で雪による死傷原因の大部分を占めています。

雪害をなくし、安全な生活を送るために、次のことに注意してください。

- 一、屋根の雪降り作業は、命綱を着けて行う。
- 二、雪降り作業中の現場付近を通るときは、頭上に注意する。
- 三、火災の際、容易に避難口を確保する。
- 四、水があふれ、床上浸水などの原因となるので、側溝や用水せきには雪を投棄しない。
- 五、火災の際、消火作業の妨げとなるので、消火栓や防火水槽の周りには雪を投棄しない。
- 六、消防車などの通行や市町村の行う除排雪作業の妨げとなるので、路上には駐車しない。
- 七、交通の妨げとなるので、道路には雪を投棄しない。

# さわやか君

西村 宗



## 歳時記

# こたつ

こたつは頭寒足熱式の理想的な暖房として昔から親しまれてきました。

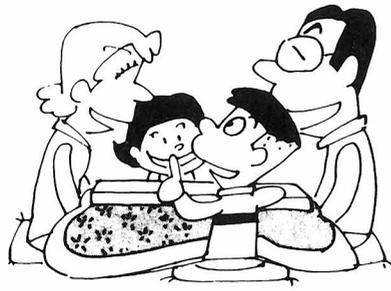
「最近家族のコミュニケーションがなくなつて困るけど、冬になるとこたつに全員集まるので楽しい」と言っている人もいます。

ご存じのように、今は、昔のような木炭のこたつは影をひそめ、こたつといえば電気こたつです。それも家具調こたつなどといって、下側の出っ張りがなく、こたつを使わない季節にはテーブルとして利用できるものに人気があります。

近ごろは外国人にもこたつの愛用者が多いようです。米食、とくに寿司がアメリカで喜ばれ、また日本の布団を愛用する外国人が多いと聞くと、日本のヤングが、それらを見直す「逆輸入現象」が目立ちますが、こたつもまたそうなるのかもしれない。

そういえば、一般に掘りこたつといわれる腰掛式のこたつをよく見かけますが、あれを最初に作ったのは、イギリスの陶芸家バーナード・リーチ氏で、明治の末のことだといわれています。

二月はこたつなどの暖房でエネルギーを多く消費する季節なので、資源エネルギー庁では、二月を「省エネルギー月間」と定めています。現在は原油価格の低下や円高の影響などで、エネルギー事情はひところほど悪くはありませんが、こういう時こそ油断せずにエネルギーを効率よく利用する習慣を身につけたいものです。





### NHK学園の 通信講座で学習を

NHK学園では、生涯学習講座の春の受講生と高等学校の生徒を募集しています。詳しい案内書をご希望の方は、〒一八六 東京都国立市富士見台二一三六、NHK学園八F十一係に、講座名およびあなたの郵便番号、住所、氏名、電話番号をハガキに記入してご請求ください。電話

### 自衛官募集



防衛庁では、昭和61年度第四次、陸・海・空の自衛官(昭和62年3月高校卒業見込者を含む)を募集しています。詳しいことは、役場民生相談課(☎38-2111)または自衛官むつ募集事務所(☎22-7484)へお問い合わせください。

### 春の全国火災予防運動

2月28日〜3月13日

### 「防火の大役・あなたが主役」

私たちの身のまわりには、たくさんの「火災の種」があります。ちよつとした不注意から火災を起こさないよう、

### 〈火の用心 7つのポイント〉

- 1.寝たばこやたばこの投げ捨てはしない
- 2.子供は、マッチやライターで遊ばせない
- 3.風の強いときは、たき火をしない
- 4.天ぶらを揚げるときは、その場を離れない
- 5.家のまわりに燃えやすいものを置かない
- 6.ふろの空だきをしない
- 7.ストーブには、燃えやすいものを近づけない

次の「火の用心七つのポイント」を守り、火災予防に心がけてください。

### 投稿

### 首長・村議選挙に思う

古佐井

### 佐井村を愛する一村民

今回の首長選を、村民のみ

のです。

なさん、どう考察したでしょうか。首長選は、村民を代表

暗くない村政を期待します。

する人格者を選ぶ大切な選挙

有権者のみなさん、お互いに

ではないでしょうか。

人を見る目を鍛え、きれいな

いやしくも、悪質な行動、

明るい村づくりにつとめよう

行為は、絶対にあつてはなら

ではありませんか。

ないはずで。

(一部字句修正)

村議選も四月に行われるよ

みなさんからの投稿をおま

うです。四年に一度だけ、村

ちしています。

政に直接参加できる機会です。

ご意見、ご要望など何でも

親子選、また利害関係のない、

かまいません。住所、氏名を

正々堂々(コソコソしない)

お書き添えのうえ、総務課ま

活力のある議員を選びたいも

でお願いします。

### 満1歳になります



金沢真由美ちゃん  
(茂・厚子)  
大佐井

満1歳になる赤ちゃんを  
募集しています。

満一歳になる誕生月の前の月に、総務課まで連絡ください。

### 戸籍の窓口

1月14日現在

### ◎お誕生おめでとう

田中 強(充) 大佐井  
田名部要恵(二郎) 大佐井

### ◎ご結婚おめでとう

(佐藤 清喜 岩出山町  
竹内 綾子 古佐井  
畑井 壽雄 むつ市  
横浜 つね子 磯谷  
加藤 隆 脇野沢村  
佐賀 幸子 古佐井)

### ◎おくやみ申し上げます

圓子 福松(秋雄) 大佐井  
野村 きよ(市郎) 牛滝  
田中 サワ(三次郎) 福浦  
福田 はぎ(徳美) 磯谷

### 12月31日現在人口(前月比)

男	2,024	(+2)
女	2,011	(+3)
計	4,035	(+5)
世帯数	1,134	(+1)