

広報 せいの



'87 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 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。



伝統の校舎での最後の卒業式

三月二十四日、百十数年を数える伝統の佐井小学校校舎で、最後の卒業式が行なわれ、四十一人の児童が立派に巣立ちました。【写真】

▲主な内容▼

- 2～3 昭和62年度村の予算
- 4 統一地方選挙
- 出稼ぎ現地のみなさん
- 5 矢越願掛岩(17)
- 6 悪質商法にKOPパンチ
- 7 青森県青年の船団員募集
- 8～9 社会教育だより
- 10～11 保健婦だより
- 12～13 交母だより
- 14 国民健康保険作品コンクール
- 15 税務だより
- 16 年金だより
- 17 検診のおしらせ
- 18 歳時記
- 戸籍の窓口

昭和62年度予算決まる

昭和六十二年予算編成の基本方針は、佐井村振興計画の基本構想、佐井村過疎地域振興計画及び佐井村民憲章の理念に基づき、明るく住みよい活力に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、具体的施策を講じたものです。

生活環境の整備と

地域の安全対策

住民の生活基盤である道路整備は、漁港整備とともに最も重要な事項です。国道三三八号線及び県道川内、佐井線は、国、県の配慮から年々整備が進んでいるもののまだ未改良、未舗装部分が多いことから引き続き早期整備の促進を強く働きかけていきます。また、村道の整備については、古佐井奥薬研線凍雪害防止工事の継続と福浦川目線整備計画のための調査及び川目地区林産加工センターに通ずる道路の舗装、川原町、谷地町間の側溝改良の他、道路、側溝の維持補修も合わせて実施していきます。

防災対策については、消防施設整備計画に基づき、本年度は防火水槽二基を整備するとともに、最近の建造物の高層化に対応するため、消防分署内にレスキュー隊を組織し、消防力の強化を図っていきま

す。

また、治山、急傾斜地対策については、古佐井金堀沢の排水工、県営事業である磯谷、矢越地区急傾斜地対策事業の継続実施する他、磯谷地区及び福浦小中学校裏山腹工事の早期完成を県当局に働きかけ、住民の安全に努めます。

交通安全対策については、交通事故のない明るく住みよい村づくりは地域住民の願いでもあり、佐井村交通安全対策協議会を中心に交通安全母の会等関係機関、団体と連携を図り、交通安全対策を推進していきます。

保健医療と福祉の充実

医療の充実については、高齢化社会の進展に伴い高齢症患者も増加していることから今後は下北医療センターの配慮をいただき隣接町大間病院との連携を強化し、地域医療の充実を図っていきます。

保健衛生事業に対する取組は、六十年年度導 したコンピ

20億4,493万8千円

◀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 福浦川目線調査、谷地町線側溝 糠森地区側溝
消防施設の整備	防火水槽新設(大佐井、牛滝各1基)
小規模治山事業	金堀沢排水工
漁民センター新築	磯谷地区
急傾斜地対策事業	大沢、磯谷地区

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
社会福祉対策	各種団体等補助
老人福祉対策	臨時家庭奉仕員
	老人クラブ補助 一人暮らし老人家庭訪問事業

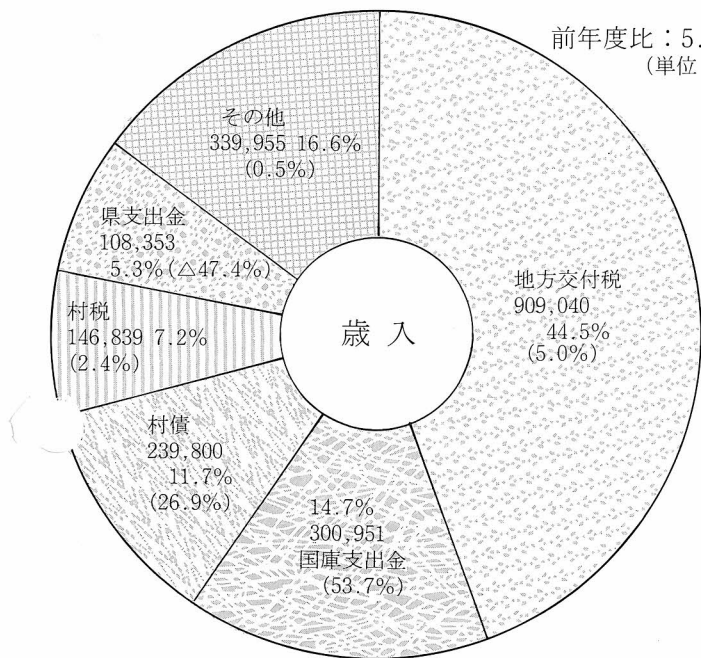
産業振興対策

漁港整備	長後・福浦・原田漁港改修、海岸保全 牛滝・磯谷・矢越漁港修築、局部改良
並型魚礁設置事業	長後長浜沖
水産業振興対策	アワビ中間育成施設運営費補助 ワカメ養殖施設整備事業費補助
	下北西部畜産基地建設事業
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	
教員住宅新築事業	長後小学校2棟
社会教育事業	ふるさと学習事業
体育団体育成	体育協会

前年度比：5.5%増
(単位：千円)



●村民1人あたりの予算額● 508,312円

議会費 11,626円	総務費 63,975円	民生費 27,150円	衛生費 32,472円	労働費 1,188円	農林水産業費 113,966円
商工費 5,554円	土木費 24,811円	消防費 23,718円	教育費 119,689円	公債費 69,832円	諸支出金予備費 14,331円

ユーターの活用を図り、一般健康診査、胃腸病検診、子宮ガン検診等検診率の向上に努め、早期発見、早期治療の指導にあたるなど成人病予防対策を重点に推進していきます。

福祉対策については、高齢化社会への対応が急務です。核家族化の進行等により老人を取りまく環境は一層悪化の状況にあるため、在宅老人福祉対策として老人家庭奉仕員二名(臨時奉仕員含む)を配置し、引き続きその対応を進めていく他、本年度は更らにボランティアの方々の協力をいただき、特に寝たきり老人及び一人暮らし老人に対する激励訪問事業を実施する考えです。

また、次代を担う青少年対策は行政の主要施策です。全国的に非行が社会問題化している最近、青少年育成村民会議等育成団体及び関係機関との連携を強め、青少年を取りまく環境の浄化に努めます。

労働対策については、安定的な雇用が図られるよう受け入れ側に対する雇用拡大と出稼援護対策を推進していきます。

産業振興対策

漁業の生産基盤である漁港整備は、漁港整備計画に基づ

き着々と整備が進んでおり、今後と同様に推し進めていきます。

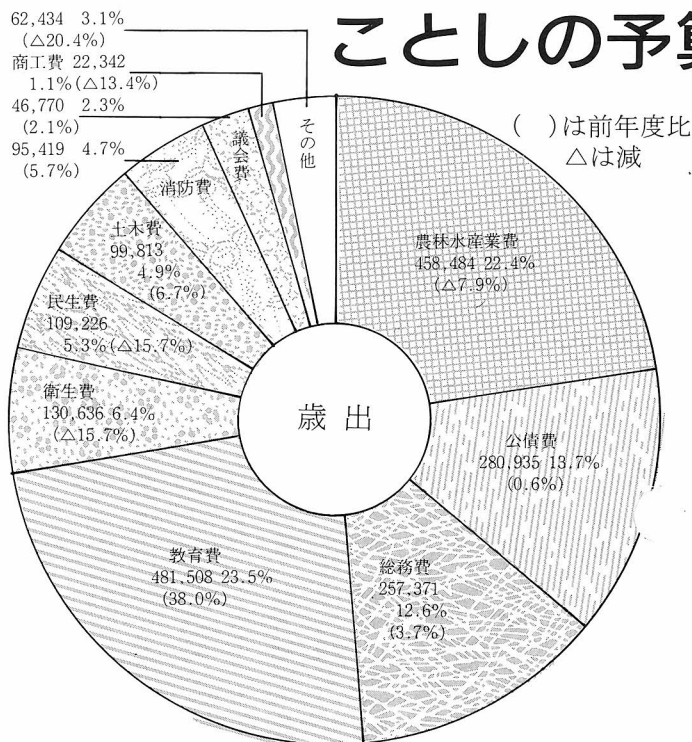
また、基幹産業である漁業の低迷を打開するため県の施策と呼応しながら、当村漁業の特色を活かし、資源培養管理型漁業の展開を図ります。このため、水産資源の現状に見合った適正操業や環境整備を進め、営業計画の基に活力ある漁村づくり目指し栽培漁業等を積極的に推進するとともに、漁業協同組合と連携を密にし、漁業経営の改善指導に努めます。

農業振興対策については、少ない耕地面積を高度利用し、生産を高めるため、遊休農地の活用や農地流動化奨励により農用地の貸し借りを積極的に推進する一方、人づくり、組織づくりを推し進め、農業経営に対する意識の高揚を図ります。

また、畜産振興対策として昭和六十年代から継続事業で実施してきた公社営下北西部畜産基地建設事業による生産基盤整備を促進し、夏山冬里方式による肉用牛の飼育を図り、畜産農家の経営の安定を図っていきます。

林業振興対策については、木材需要の低迷と林業経営費の増嵩等から林業をとりまく環境が悪化している状況から、

ことしの予算



この対策として間伐事業を実施し、健全な森林の造成と山づくりによる雇用の安定を図っていきます。また、林産物等有資源の有効利用を図るため、昨年度完成した林産物加工センター施設を充実させ、ナラ新植による特用樹林の造成、収益性の高いシイタケ、ナメコの栽培及び組織の整備加工技術の取得を積極的に推進します。

次いで、商工観光対策については、活力ある商工業の発展に期するため、中小企業の金融の円滑化を図るため、各種保証制度を通じ貸付措置を講ずるとともに、村の活性化

教育・文化の振興対策

また、観光客誘致事業として各種イベントの企画参加を積極的に推進し、観光客の誘致と物産品の宣伝販売。

学校教育については、知、徳、体の調和のとれた人間性豊かな児童、生徒を育成するため、学校経営に創意工夫をこらし、うるおいと活気に満ちた学校教育の推進に努める

ことを方針に「佐井村学校教育推進委員会」を基調に教職員との積極的な取り組みと協力により、基礎学力の向上を図ります。

また、施設の整備については、佐井小学校々舎増改築事業の第二年度分及びこの事業に関連して旧校舎の解体事業を行ない、牛滝小学校については外壁の腐食が著しいことからこの補修工事と長後小学校教員宿舎の整備を実施します。

社会教育については、明るく文化的で活力とうるおいにあふれる村づくりを進めるため、生涯教育の観点から社会教育諸条件の整備充実を図り、自己啓発向上と社会連帯意識の高揚を目指した学習活動の推進に努めます。

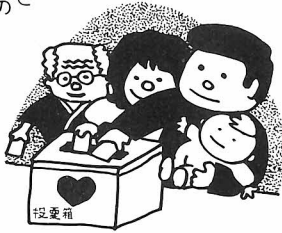
また、保健体育活動については、躍動する村民の一体感と健康づくりを目指して、広く生涯に亘る体育、スポーツ活動の実践を図り、心身ともに健康で活力に満ちた体育、スポーツの普及振興に努めていきます。

統一地方選挙

地方選挙は地域づくり

のための大切な政治参加です

希望の
まちづくり



青森県議会議員選挙投票日

4月12日(日)

佐井村議会議員選挙投票日

4月26日(日)

地方選挙は、地域住民の暮らしと密接な関係があり、よりよい地域づくり、地域の活性化のためには、それぞれの地域の創意と特色を生かしたきめ細かい政治が望まれています。今回の統一選挙を通じて、地方選挙が地域づくりのための大切な政治参加の機会であることを認識し、進んで投票に参加しましょう。

※不在者投票手続きは早めに

投票日に、どうしても投票所へ行けない人は、早目に不在者投票の手続きをしましょう。

なお、不在者投票は、告示の日から投票日の前日まで、毎日午前八時三十分から午後五時までです。

詳しいことは、選挙管理委員会まで問い合わせください。

佐井村議会議員 選挙立候補予定者の 説明会開催について

4月26日投票の、佐井村議会議員選挙立候補予定者に対し、立候補の手続き及び選挙運動等について、説明会を開催しますので、立候補予定(代理人)は出席してください。

- 日 時 昭和62年4月3日(金)
午後1時
- 場 所 佐井村振興センター
(和室)

お元気ですか 出稼ぎ現地のみなさん

遠くふるさとを離れて、仕事に励んべおられるみなさん、現地での生活はいかがですか。このページは、現地とふるさとを結ぶ、みなさんとのかけ橋です。現地での情報、お便り、写真などをお待ちしています。

○四月は、統一地方選挙が行われます。選挙権は国民の貴重な権利です。選挙には必ず投票するようにしてください。○投票の手続きは、佐井村選挙管理委員会に請求して投票用紙を送ってもらい、これを持って現在働いている市町村の選挙委員会に行けば投票できますようになっていきます。○選挙の期日までに間に合わないと、せっかくの一票が無駄になることがありますのでできるだけ早目に投票するよう心がけてください。○詳しいことは、いつでも都道府県または、佐井村選挙管理委員会にお問い合わせください。

矢越願掛岩(鍵掛)

(第十七回)

佐井村中央公民館 大石 健次郎

願掛の稲荷神社

稲荷神社は、木下与三郎家の先祖が、磯谷と川目の間にあった、「平地下の屋敷畠」から、矢越へ移住し享保の初めに(一七一六)、祀ったものである。

明治十九年第八月十二日 稲荷神社御位金 寄附簿
の文書には、
○金二円 宮木清吉
○金八錢 立脇繁松
○金拾五錢 宮川徳松
○金拾五錢 中村喜三郎
○金拾貳錢 立脇甚四郎
○金拾錢 宮沢長松
○金四錢 宮沢長松
○金貳拾錢 川

畑安右衛門 ○金五拾錢 矢越大綱連中 ○金貳拾錢 同小綱連中 ○金五拾錢 木下石右衛門——と記されている。

明治五年には、矢越の戸数は八軒、十九年になってからも八軒であった。

稲荷神社が廃社になったのは、いつ頃なのかはよく判らない。

八幡宮の移転

これについては、「昭和十九年拾月 矢越八幡宮寄附」

「矢越八幡宮社殿移転経費控 昭和十九年責任者 川畑時太郎 宮川時次郎」

「矢越八幡宮社殿移転費寄附帳」の三冊が残されている。

当時、社殿はいまよりも、磯谷寄りの道路近くに建て

ていた。その下方斜面が崩れはじめ、将来が不安となったので、山側の奥へ引っこめるこ

とになったのである。この作業を『土台あげ』と言った。

昭和十九年の戦局は、敗勢の色濃く、容易ならぬ状態に落ち入っていた。

日常生活も、物資、食料の欠乏がはなはだしく、物価は日に日に上り、人々は苦しんだ。

八月には、国民総武装が閣議決定となり、「竹槍訓練」が始まる。児童の集団疎開。

テニアン・グアム両島の守備隊全滅。学徒勤労令・女子挺身隊令が公布。

九月には、ビルマ・雲南の日本軍全滅。十七歳以上の男子を兵役編入。ソ連が日本

の和平要望の依頼を拒否。十月には、米機動部隊の沖縄空襲。陸軍特別志願兵を十七歳未満のものにも許可。

米軍主力がフィリピンレイテ湾上陸。レイテ沖海戦で海軍主力を失う。神風特攻隊出撃。マリアナ海戦。煙草が男子に一日六本配給。中国基地のB29約百機北九州を空襲。

十一月には、大湊に米軍機来襲。マリアナ基地のB29約七十機東京を空襲。松根、カボチャの油が航空用ガソリンの代用として生産。児童の集団疎開が本格化。

矢越では次の人達が兵役軍務にあり、その他の青少年も軍関係に徴用され、働き手はいちじるしく不足であった。

兵 役
十七年——宮木徳一・川畑春義。
十八年——館脇義一・中村菊男・福田時次郎・館脇盛三郎。
十九年——館脇義雄・館脇周一・中村正太郎・川畑寅吉・宮川福五郎・宮木正三・館脇千代治・川畑清江・福田時三郎。

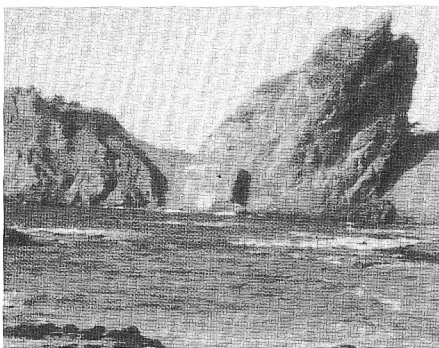
八幡宮移転は、青壮年のいない人手不足と、機械化の全くない当時は、難事業であった。働ける者は総出をし、男子不在の所は、女子が代人として参加した。

ツルハシ・トウガ・モッコ

を使つて、山側を切り崩し、平地にした。神社土台を浮き上げ、厚板を敷き、直径十センチ・長さ三十センチのゴロ(コロ)を何百本も並べて、掛声合せて綱を引き、土台を上げた。約二十日間の日数がかかった。

その時、御神体は工事完了まで、木下与三郎家に奉安した。遷宮時には、宮木卯三郎が背負つて八幡宮へ安置した。大工請負金は貳百円也、請負者は、古佐井樋口忠一であった。

帳簿には、七百八拾七円也の分と、別に収入金千拾円也、支出九百八拾参円六拾三錢、差引残金貳拾六円参十七錢とある。



悪質商法にKOパンチ

被害にあわないために

- ① たくみな話術、やさしさにご注意ください。
- ② 契約や支払いを急がされたらご注意ください。
- ③ 口約束にご用心。
- ④ 預金額などをたずねられたらご注意ください。

困ったときは早めに相談窓口へ

青森県消費生活センター
☎〇一七七(二二)三三四三



かたり商法

消火器・トイレファン
ガスもれ警報器など

電力会社です。
あんなに親切な販売員は
見たことがありません。
消火器もファンも
本当にいい商品です。

★変だと思ったら、役所などに確認する。

送りつけ商法

本・ボールペン
健康食品など

こんな本
送文したらいい
ありませんか…

★不明な郵便物は手をつけずに保管する。

開運(靈感)商法

印鑑・つぼ・塔
高らしい人形参りなど

先祖の霊が言っている。
これを授けられれば幸せになる。

★「先祖の霊」は金をしぼり取るための口実

催眠商法

健康食品・羽毛布団など

新製品普及
羽毛布団を
四割引きで売ります。
早い海勝ち!

★タダの景品につられて、怪しげな説明会場などに近づかない。

頭を冷やして (クーリング・オフ) よく考えよう

クーリング・オフ制度とは

訪問販売で商品を購入した場合、契約をした日を含めて7日以内であれば、無条件解約できる制度です。

クーリング・オフを利用するときは…

解約の通知は必ず書面でおこない、トラブルを避けるために内容証明郵便で送りましょう。

契約解除通知書	
昭和〇〇年〇〇月〇〇日付で貴社販売員〇〇〇氏と私との間で締結しました「商品名」金〇〇〇〇円の購入契約を「訪問販売等に関する法律」第16条の規定に基づき解除します。つきましては、当該契約に際して支払しました頭金〇〇〇〇円は、〇〇〇〇銀行〇〇〇〇支店(普通預金口座番号〇〇〇〇)へ振り込んでください。なお、当方が保管している商品は、右の払金返還後、早急にお引取りください。	
内容証明書用紙	
昭和〇〇年〇〇月〇〇日 青森県〇〇市〇〇町〇〇丁目〇番地 山田太郎	
〇〇〇〇町〇〇丁目〇番地 〇〇株式会社 代表取締役 〇〇〇〇殿	

もうけ話商法

先物取引・抵当証券など

銀行より有利です。
ひとつ大きくもつければ、
ひじょうに有利です。

★「うまい話」には必ずウラがある。

見本工事商法

風除室・ベランダ・
外壁・カーポートなど

キツパー/中ですから
市価の半額で
見本工事をやってみてください。

★市販のものとは比べ、本当に有利かどうか確かめる。

名義借り商法

絶対に返済を上げませんから、クレジットの名義だけ貸してくだい。

★自分で返済するハメになるので絶対に貸さない。

ホームパーティー商法

ナベ、下着
健康食品など

〇〇さんも
買いましたよ。

★ミエをはらず、必要なものだけ買う。

クーリング・オフをした場合

- 損害金や違約金をいっさい支払う必要はありません。
- 既に支払っている申込金、内金等は返還するよう請求ができます。
- 商品を受け取っている場合、返送料は業者側の負担です。

クーリング・オフができない場合

- 商品を受け取り、代金を全額支払った場合。
- 健康食品、化粧品など消耗品で、消費すればクーリング・オフ出来ない旨、書面で示されているにもかかわらず使用した場合。
- 乗用自動車など適用除外商品の場合。

旅だて若者、未来にむけて

昭和62年度

「青森県青年の船」

団員募集

応募要領

◎応募資格は、次に該当する者であつて、村長の推せんを受けたもの。

●国籍、年令

日本国籍を有し、昭和62年4月1日現在、青森県内に居住している、概ね20歳から30歳までの男女。

●心身の状況

心身ともに健康で協調性に

富み、長期にわたる団体生活及び船内生活に適應できる者。

●地域社会での活動

帰国後、それぞれの地域、

職場、青少年団体等において活動が期待できる者。

◎参加費用は、一人一二七、

〇〇〇円。その他の費用として事前、事後研修に参加する

青森県青年の船 日程						
昭和62年		巡航経路			内容	
月	日	曜日	着	発		停泊時間
9	8	火		青森 11:00		出航式
	9	水				洋上研修
	10	木	釜山 14:00			市内視察 日韓青年交歓会
	11	金			52:00	慶州視察
	12	土	釜山 18:00			市内視察
	13	日				洋上研修
	14	月	大連 09:00	連日		市内視察 日中青年交歓会
	15	火		大連 17:00	32:00	市内視察
	16	水	青島 15:00			洋上研修 市内視察
	17	木		青島 22:00	31:00	市内視察 船上交歓会
	18	金				
	19	土				洋上研修
	20	日				
	21	月	青森 11:00			帰港式(解団式)

研修の概要

研修は、「21世紀の青森県をつくるため、青年は今何をなすべきか。」～みつめよう、考えよう、ひらこう我がふるさと～を主なテーマとして、次の研修を行います。

船内研修

- ①団長、船長による講話
- ②専門講師による講義
- ③青少年活動、地域づくり等を課題別に討議するゼミナール
- ④地域の課題などについての話し合い
- ⑤団員の趣味・特技を生かしたクラブ活動
- ⑥訪問国の歴史、文化などの学習
- ⑦団長、船長、講師を囲んでの話し合い
- ⑧スポーツ、レクリエーション等の自主的活動

寄港地研修

- ①寄港地の歴史、文化、産業等施設の視察、見学
- ②現地青年との交流、交歓

事前研修

船内生活及び訪問先での視察、交流等に必要な知識を修得するための研修

事後研修

青年の船に参加しての体験を地域活動に生かすための研修

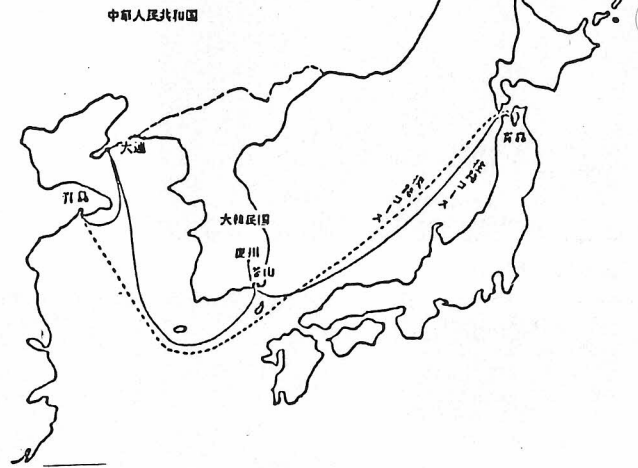
ための交通費、宿泊料、旅行保険料、制服代等がかかります。

◎参加申込みの手続きは、昭和62年4月1日から4月30日まで、役場民生相談課で受けつけます。申込みに必要な書類は民生相談課に用意してあります。

◎その他、青森県青年の船についてのお問い合わせは、役場民生相談課まで。

“共にみつめよう
共に考えよう
わたしたちの未来を”

周航経路



社会教育がより

第十七回佐井村卓球選手権大会

第十回ナイター卓球リーグ戦

二月十五日(日)佐井中学校

体育館を会場に、十七回目の

佐井村卓球選手権大会が、ま

た一月二十七日(火)から約一

ヶ月にわたって第十回ナイタ

ー卓球大会が開催され、熱戦

がくりひろげられました。

結果は次のとおりです。

★卓球選手権大会

○団体戦

優勝 竹内鉄工チーム



▲熱戦が続いたナイター卓球大会

2位 細川建設チーム

3位 SSP(佐井青年団)

3位 全林野佐井チーム

○ダブルス戦

優勝 若山慎一・間山英伸

2位 坪井敏明・宮野 薫

3位 川岸一彦・竹本晴吾

3位 奥本章子・竹本晴吾

○個人戦(男子)

優勝 竹内 孝

2位 竹本晴吾

3位 若山慎一

3位 島野慶司

5位 黒沢 明

5位 大野文男

5位 山崎英明

5位 我妻 繁

(女子)

優勝 島野さとみ

2位 石戸節子

3位 工藤せつ子

3位 石沢牧子

第一回磯谷地区

芸能祭

二月二十一日(土)午後一時から磯谷集会所に於いて、第一回磯谷地区芸能祭が開催されました。

主催は磯谷地区漁協婦人部と磯谷敬神会で、新舞踊二十三種目、郷土芸能は、新内節、塩釜・かさ踊り・三下り・塩釜くずし・じよんから節・板子節・キツネ踊りを発表しました。これまで、婦人部が舞踊発表を開催してきましたが、今年から地区をあげての芸能祭になりました。

★ナイター卓球リーグ戦

順位	チーム名	代表者名	チーム勝敗	全試合勝敗
1	花の中年	竹内 孝	7勝2敗	29-16
2	S S P	間山 英伸	6勝3敗	25-20
3	太 田	太田 芳明	"	23-22
4	スコック	坪井 敏明	5勝4敗	25-20
5	エミール	山口 晃	"	23-22
6	全林野	松谷 幸一	4勝5敗	21-24
6	磯 谷	磯川 満義	"	21-24
8	マルサン	菊池 丈博	3勝6敗	21-24
9	下 信	坂本 練一	"	17-28
10	ハエトリ	田名部二郎	2勝7敗	19-26

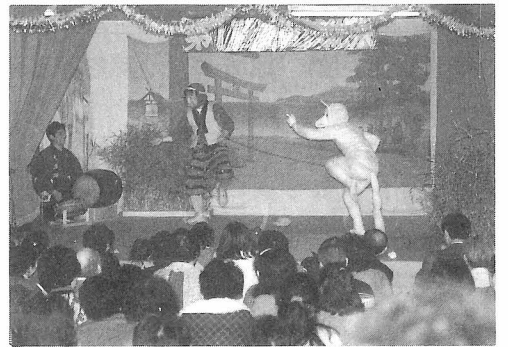
▼盛況だった演芸会



▼家庭教育学級



▼キツネ踊り



佐井青年団

蛇浦青年会演芸会

友情出演

二月八日(日)、蛇浦公民館で行われた、蛇浦青年会演芸会に、佐井青年団のみなさんが友情出演し、交流の輪を広げました。

▼ヤングミセス講座



家庭教育学級 終了

ヤングミセス講座 終了
望ましい家庭教育の在り方を求めて、四コースに分けて実施した家庭教育学級と、若い婦人層への学習機会の提供を図ったヤングミセス講座がそれぞれ終了しました。

各地区公民館から

★福浦地区公民館

三月六日午後六時から閉級式。

(精勤賞) 山本よし、田中栄子、柳田順子、田中信子

★原田地区公民館
三月七日午後二時から閉級式。

(精勤賞) 萬谷石夫、鹿島多喜五郎、宮田光雄、東出喜代四、宮田桂、佐藤さきく、佐藤れど、佐藤さきみ、下山きよ、松村ぬえ、大坂しん、佐藤のり子、石黒まさえ、加藤制子、加藤小雪、磯川春美、松沢百合子、鹿島勝子、田中久美子、長内ナホ

★牛滝地区公民館

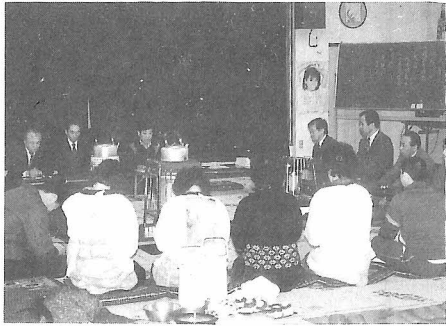
三月十一日午後六時三〇分から閉級式。

(精勤賞) 坂井優子、浜野春江、長谷川はな子、坂井ちか子、竹内百合子、竹内栄子、中西松江、坂井たよ、竹本タイ、畑井節江、野崎昌子

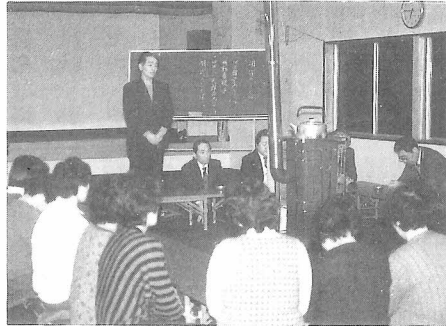
★長後地区公民館

三月十二日午後七時から閉級式(精勤賞の該当なし)

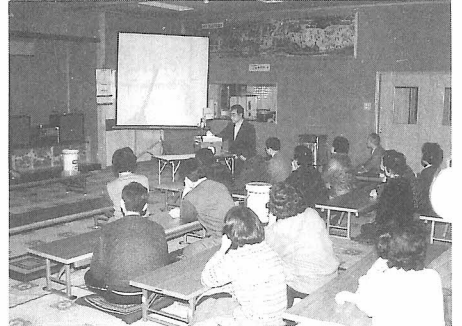
▼福浦地区館



▼牛滝地区館



▼長後地区館



佐井村中央公民館

俳句と短歌教室

俳句

(病床吟) 三上 敏

壁白き病床いつしか二月尽
リハビリの車椅子行く春寒し
回診を待つベットにも春兆し
花開く病棟朝餉の匂い立ち
春を病む老のわびしさ蔽いつ

(むつ病院) 田名部ヒサ

冬麗ら雲の切れ間を臥して見
る
点滴に見える氷柱の雫かな
鶴千羽冬の病床に影をひく

病む我に夫が掴みくる露の臺
春風ぎや鈴立て舟は群をなす
掛け昆布擦れ合う音や春の風

中谷サツエ

風和らぎ日ほのぼのと目貼剝

干し物に陽炎たちて春盛り
ほろ苦き山菜のはしり露の臺

加賀亀水重

雨ごとに木の芽ふくらみ目立
ちけり

一輪の紅うすく梅ひらく

浜中 よん

鶯宿の湯殿にぎわう弥生月
友よりの桃花供えて合掌す

人込みの土産の梅茶買つ

木村さち子

緋桃活け娘あらばと思いきり
暖かや荒けなし声戒めり
友よりの鶯餅や母恋し

雪解や心風ぎゆく親友の文
(長男)

大きな望み輝け卒業す

川岸キヨ子

啼鳥の影しきりなる春隣
乙女らの湯に白き肌夕霧忌

橋の上スワンみつめて佇つ老
女
ようやくに朱を点じたり寒椿

田鎖 善治

受験子に朗報ありて弥生来る
春暖の磯女衆の数を増し
雪止んではいやぎ出る声はず

大石健次郎

凍返り鉢にわびつつ暖める

(昭和四十二年九月九日猿ヶ森砂丘探鳥)

ウンランの花大砂丘の秋覗く
ハマニガナの黄花瞳らく雲は

秋
埋没林風ひたすらの秋砂丘
海紺青みなぎり尽くし鳥渡る

群れ嶋の砂丘に各おの影を置

秋の蝶砂丘舐めゆく風海へ

風紋の砂丘もり上げ天高し

秋潮の果耀やきて鳥渡る

蝶ひくし砂丘四方の秋の風
翳雪風紋の砂丘まるく果つ

鳥骸砂丘は冷えゆくばかりな
り

短歌

川岸キヨ子

撥隠し好み通いし若き日の今
ありありと胸に浮きくる

東風吹きて足の向きたる海の
辺の磯やわらかき光溢るる

鳴き交わす雀群がる窓の辺に
二年越しなる花育ちゆく

登校の児ら暖冬の陽差しなか
並びて行けりその背明るし

浜中 よん

鶯宿の主は若き歌手にして客
に微笑み手を差し交わす

島野 房子

夕暮の愛宕山に登り立ち木の
芽賑らむ下見はるかす

お知らせ

俳句と短歌教室は、しばらく休講とします。

いままで通り、添削を望む方には通信指導を行います。

(担当)

保健婦だより

忘れていないか 結核の恐ろしさ



進んで受けよう
結核検診

○結核は依然として最大の伝染病

今でもこんなにか
5,300人
63,000人
190,000人
393,000人

かったり、亡くなっ
ています。
結核は治っても、
肺の働きが弱るため
他の病気を併発して
死亡する例が増えています。

○結核検診で、肺がんも発見
肺がんは、近年驚くほどの
勢いでふえています。
結核検診で肺がんも早期に
発見することが可能になりま
した。

○まず予防、決め手は年に一
度の胸部検診

結核・肺がんは、症状ある
なしにかかわらず検診をきち
んと受け、早く見つけて早く
治すことをぜひ心がける必要

があります。

○こんな時、すぐ病院へ

結核や肺がんは、

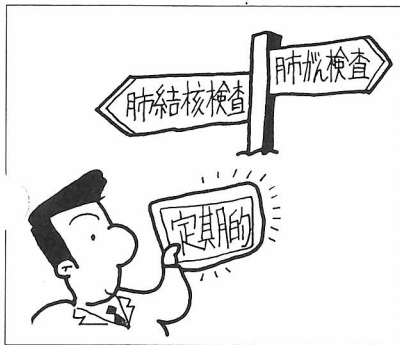
●セキ・タンが長びく

●タンに血液がまじる

●微熱が続く

などのカゼの長びいたよう
な症状があるときは、まよわ
ず病院へ行って健康診断を受
けましょう。

せきは、いつから出て、何
日くらい続いているか、かぜ



4月の保健事業



世界保健デー(4月7日)

- 8日(水) 小児マヒ
生ワクチン
対象児
61年1月~62年12月生
- 13日(月) ツベルクリン
佐井小・中、原田小
磯谷小・中
長後小・中学校
- 15日(水) ツベルクリン反応
測定・BCG接種
佐井小・中、原田小
磯谷小・中
長後小・中学校
- 20日(月) }
22日(水) } 結核検診
23日(木) }
24日(金) }
- 27日(月) }
28日(火) } 狂犬病予防接種
- 30日(木) 乳児健康相談
離乳食調理実習

たばこと肺がんの関係

どのくらい吸い続けると肺
がんを起こす確率が高くなる
かを知るには、

喫煙指数=一日吸うタバコ
の
数×吸った年数
これによると、四〇〇以上
は要注意、六〇〇以上は高危
険群。

が治ってもせきが出つづける
ときは注意して下さい。
とくに喫煙者は、ふだんか
らせきが出ていて異常に気づ
くのが遅れることがあります。
せきの出方が刺激性になっ
た、回数が増えた、タンが伴
うようになるなど変化に気づ
いたら早めに検査を受けるこ
とです。



禁煙をしようと思っている人へ

てっとり早く
5日でやめる

1. 自己暗示をかける。
ありとあらゆるタバコ
の害をこそえあげる。
2. ●タバコ1本、寿命が5分縮む。
●タバコは肺がんの第1原因。
●がんの半分はタバコの影響。
●タバコ1本、レモン1コ分(1
日必要量の1/2)のビタミンを
破壊する。炎症・ストレスに
対する抵抗力をなくす。
●ニコチン1滴馬三頭殺す。人命
2本分。赤ん坊の側におかない。
●女性のタバコは肌の大敵。
●本人がのむ煙より、周囲の人
が吸う煙ははるかに有毒。
タバコをやめて太るのは
3. はわずかに1.8キロ。や
せるためにタバコをの
むのは自殺行為。
4. 禁断症状にたいする危
険をもちたい...たいし
たものではない。
5. 代替物で、無害なもの
をこころみる。
①ハッカ
②ガム
③ジンタン

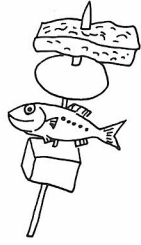
- ニコチン、タールの
少ない銘柄を
- あまり短く吸わない
- 煙を肺にすいこまない
- 毎日、本数をへらす
(5本をめどに)



長寿のための食事法

①肉や卵、イワシや豆腐を食べましょう

肉や卵の食べ過ぎは、コレステロール値に影響しますが、肉一切れ、卵一個ぐらいは毎日食べてほしいものです。また、イワシや豆腐も、良質のたんぱく源。背の青い魚や大豆に含まれる不飽和脂肪酸は動脈硬化の予防にも有効です。



②牛乳を飲みましょう

牛乳の効用は、まずカルシウム。腰が曲がる、骨折しやすい、歯が抜けるなどの老化を防ぎ、足腰達者でいるためには、今から牛乳を飲みましょう。牛乳が飲みにくい人には、チーズやヨーグルトの利用をおすすめします。

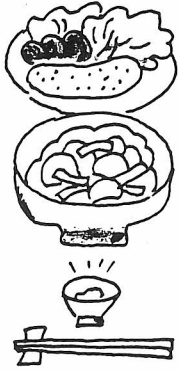


③野菜をたっぷりとりましょう

野菜や果物、海藻類に含まれるミネラルやビタミンは、からだと心のリフレッシュに欠かせず、食物繊維は便秘を防ぎ、体内代謝を活性化させます。また、緑黄色野菜の常用は胃がんの予防にも効果的など、さまざまなすぐれた効果があります。

④おかずをたくさん食べましょう

塩辛いおかずに、どんぶりめしのおかわりといった古い日本式食事は、脳卒中や胃がんの原因。ご飯を減らしてうす味の野菜や汁などのおかずをたっぷり、油も適量にとれる食事が、理想的な長寿食です。



⑤脂肪はとりすぎないように。動物性の脂肪より植物性の油を多めに

動物性の脂肪（魚類の脂肪は除く）は、とり過ぎると血清コレステロールを上昇させ、動脈硬化を促す原因になります。逆に植物性の油及び魚類の脂肪は動脈硬化を抑制する作用があります。

⑥お酒は食べながら飲みましょう

お酒は、一般的には一日に日本酒なら一合、ビールなら大一本、ウイスキーなら水割りダブル一杯くらいが適量です。また、食べないで飲むと肝臓を悪くし、胃壁粘膜を傷つけます。肴を食べながら飲むようにしましょう。



⑦朝食と昼食を大切にしましょう

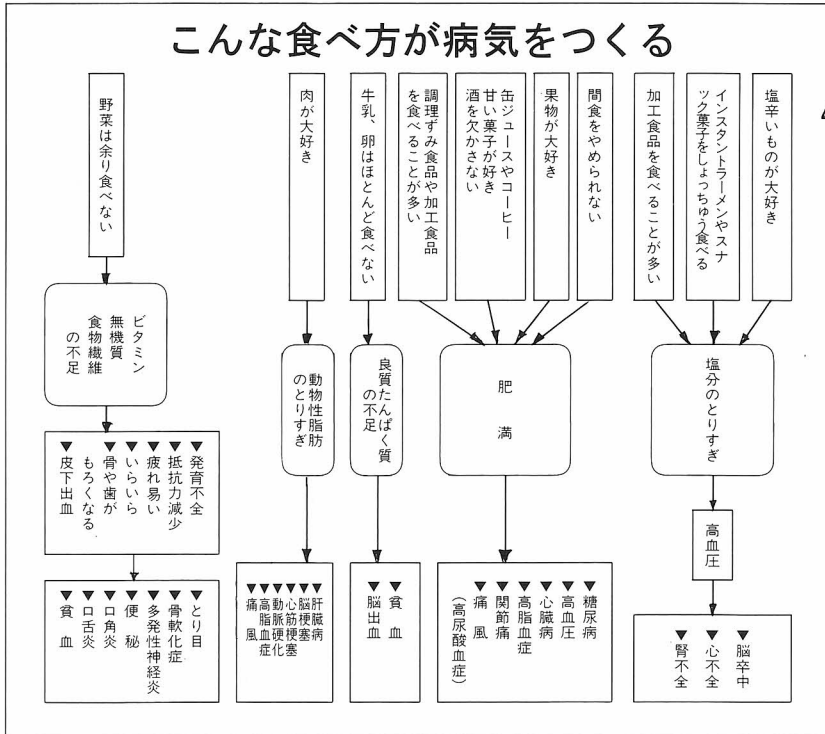
昔から果物を食べる場合、「朝は金、昼は銀、夜は銅」といわれています。果物に限らず、朝食や昼食でとった栄養は一日の活動を円滑に運ぶためのエネルギー源です。

⑧食事はゆっくり楽しみながら食べましょう

食事を家族団らんの場にしたいものです。楽しい会話は食欲増進剤になり、親子のコミュニケーションを深める効果もあります。



こんな食べ方が病気をつくる



交母だより



佐井村
交通安全母の会

佐井村交通安全母の会 会長になつて

松谷三枝

このたび、母の会会長の
役を受けることになりました。
今までは、山崎前会長に
任し、後についていただけで
何も分からない状態です。
私も子をもつ親として、み

なさんと同じく、交通事故に
あわせたくないと思つており
ます。

子どもたちを、交通事故か
ら守るために、少しでもお手
伝いができるなら、と決意し

退任にあたって

山崎アイ子

昭和六十二年度の総会も、
無事に終了することができま
した。ありがとうございます
た。

さて、モーターゼーション
の折りから、佐井村交通安全
母の会の必要性が強調されて
結成してから、早くも八年が
過ぎました。そ、同、村当局

昭和62年度役員名簿

会 長	松 谷 三 枝(大佐井)
副会 長	東 出 ミ ヤ(大佐井)
	久保 れ い 子(大佐井)
	大 久 保 ま さ 子(古佐井)
書 記	奥 本 昌 子(古佐井)
	工 藤 せ つ 子(古佐井)
会 計	川 岸 智 子(古佐井)
	金 田 弘 子(大佐井)
監 事	太 田 ハ ル 子(大佐井)
	宮 野 寿 美 子(大佐井)

ました。

村当局を始め、各関係機
関のみなさんのご指導を頂き、
会員のみなさんと共に、一生
懸命努めていきたいと思いま
す。みなさんのご協力をよろ
しくお願いします。

交通事故死を永久になくす
よう、みなさんと共に努力
します。

を初め、関係機関の多くの方
々から、私たちの視野を広く
深く勉強させていただきまし
た。にもかかわらず、母の会
の立場から、全地域にわたり
浸透できないままに、これと
いった大きな成果を残すこと
ができませんでした。また、
時々試行錯誤を繰り返しながら
も安全運動への発見や反省
もあつた。私たちを、いつも

●今月の標語● 危ないぞ 車のかげ

石戸真広

曲げがりかど…

暖かく、正しく見守ってくれ
た村当局、大間警察署、佐井
駐在所には、この紙面を借り
心からお礼を申しあげます。
母の会会員のみなさん、命を
生んで、守り育てていく使命
を素直に自確しながら、ます
ます厳しくなる車社会に決し

て背を向けることなく、みな
さんの家庭から事故の犠牲者
を出さないことを誓い合い、
真心ある愛の一声を励行しつ
づけてくださることをお願い
して、退任のあいさつといた
します。

ゼロへの提言を見て

長後小六年 滝本 志乃

二月六日、六時半から、地
区館で交通事故の映写会があ
りました。

子が、自転車で車にはねられ
て、足を大けがしたり、とて
もかわいそうな、あわれな場
面が次々と出てくるのです。

私の家でも、さっそく妹や
弟やお母さんといっしょにセ
ンターに向いました。
この映画は、「ゼロへの提
言」という題です。

私はそれを見て、とても見
ていられなくなりました。大
手術をしている場面もカラー
なので、そのまま映っていま
す。私は、そんな場面が映る
たびに、ただ、ただ怖くて、
恐ろしくて、目をつぶって下
を向くばかりでした。

初めに、佐井の警察の人が
交通事故の恐しさ、について
の話をされてから、映画が始
まりました。
オートバイと、車が、曲がり
角の所で衝突して、足を骨折
したり、平生くらしい男の

また、四歳の男の子が、車
にはねられて下半身が動けな
くなりました。この原因は、

無事故無違反表彰者

50年	美子悦勉志元吉一雄光雄鋼蔵晃子
25年	辰正恭多可慶喜石利定章紀代
20年	谷川藤賀谷出藤田村中内内島田川
15年	八磯工佐松東東佐津木田竹竹鹿福宮

この男の子は何も悪くないのに、無免許運転者が誤まってこの男の子をひいてしまったのだそうです。この子のお母さんが病院にかけつけた時は、もう、口の回りを四針も縫われていたそうです。

私は、とてもかわいそうに目に涙が浮かびました。もうこの子は一生歩けないのです。

まだあんなに幼ないのに、運転者の不注意で、もうもとの元気な体にはならなくなってしまう、いくら泣いても、どうすることもできません。だが責任をとれるのでしょうか。どうしてこの子の一生をめちゃめちゃにするのでしょうか。うらんでもうらみきれないと思います。

今の私は、どこも悪くない健康な体です。でもこの交通

事故のように、一瞬、一瞬、気がついていても、いつ交通事故が私におそいかかるか分かりません。今、日本全国では、おとなの数の半分も車があるそうです。これからも、ますます車が増えていけば、今以上に交通事故が増えるのではないかと私は思います。

このような事故を少なくするために、一人一人が安全に心がけていなくてはならないと思います。

私たちの村、長後では、都会のように車は多くありません。そういう点では、私たちは恵まれています。

この映画を見て、交通事故の恐ろしさは一生忘れないでしょう。

交通事故ゼロへは何をすべきかを教えられました。

事故の恐ろしさ

これからも毎日、事故を防ぐために、安全に心がけて、曲がり角の所では、飛び出しをしないように。また、自転車を乗る時は、周りを確認し

二月六日、六時半から地区館では「交通安全の映画」がありました。私は勉強になると思い、始まる十分ぐらい前に友達と行きました。センターでは、小さい子どもたちがたくさんいました。

みんなが集まったので、山崎会長と、佐井の警察の人が映画のあらすじを教えるから始まりました。

車と自転車の衝突事故です。その道は、あまり人や車の通らない場所で、事故を起こした両方とも、どっちもどっちで、気がゆるみスピードを出して衝突事故となり、どちらも病院に運ばれました。

次は、小さい子どものけがで、その原因は、小さい男の子のせいではありません。運転手が悪いのです。その運

てから、一瞬、一瞬、車に乗る時でも、スピードの出しすぎなどしないように、いつも安全に心がけていこうと誓いました。

長後小六年 大石 美由紀

手の方は、無免許でその男の子にぶつかって、下半身が動けなくなり、もうこれ以上治らない状態になってしまったそうです。一生車いすの生活をしなければならいなんて。

私は、かわいそうに、涙が浮かんでしまいました。涙が浮かんでしまいました。そのお母さんも、どんなにつらく悲しかったかと思いました。

人の体をもとにもどされなくする人は、ひきようだと思

います。もっと自分に強い心を持ち、規則を守るという気持ちが必要なら、自分自身で心がけてください。と言いたいのです。

また、車が一列にならな

かなか動かさず、その車は無理をしてまで、追い越す気

なり事故が起きている場合もありました。いろんな事故があり、骨折したり骨が曲がりたりした場面や、その治療の様子が怖くて、目をそむけてしまいました。少しの気のゆるみや「まさか」が大きな事故につながる、事故の恐ろしさがよく分かりました。私だけがをしたくないと思いません。「父や母にも迷惑をかけたくない、痛い目にもあいたくない」と心の中でさげびました。今、車がぞくぞく増えてきました。車が増えるという事は、交通事故も増えます。私は、この映画を見て交通事故の恐ろしさがよく分かりました。

今、車に乗っている人たち

いっどこで、どうい事故にあうか分かりませんが、シートベルトをして、規則正しい運転をしてください。

佐井村は、交通事故死ゼロ

五百日をめざしています。死亡ゼロだけでなく、事故ゼロになるようにしなければなら

ないと思います。

第二回 佐井村国民健康保険

小中学生作品コンクール入賞者決まる

国民健康保険制度の普及推進を図ることを目的に、第二回小中学生作品コンクールを実施したところ、次の児童生徒が入賞しました。

◎習字の部

中学校三年

特別賞 川岸 絵美子(佐井中)

小学校一年

特選 さとうまさみ(原田小)

準特選 さがあやこ(佐井小)

〃 みやきゆき(佐井小)

〃 新田 孝治(磯谷小)

小学校二年

特選 松沢 真人(原田小)

準特選 滝本 尚吾(長後小)

〃 加藤真知子(原田小)

〃 澤田てい子(原田小)

小学校三年

特選 辻 裕樹(佐井小)

準特選 大坂 峰恵(佐井小)

〃 根戸内晴子(佐井小)

〃 洪田 育世(佐井小)

小学校四年

特選 七戸 賢枝(佐井小)

準特選 吉川 勉(佐井小)

〃 大畑 恭子(佐井小)

小学校五年

特選 林 韻婷(佐井小)

準特選 柳田 陽子(佐井小)

〃 宮川 尚美(佐井小)

〃 工藤 宇之(長後小)

小学校六年

特選 長島 咲美(佐井小)

準特選 田名部直仁(佐井小)

〃 宮木 葉子(佐井小)

〃 能登 誠(佐井小)

中学校一年

特選 川岸千佳子(佐井中)

準特選 佐賀 希帆(佐井中)

〃 中田 周子(佐井中)

〃 若山 美穂(佐井中)

中学校二年

特選 根岸 浩則(佐井中)

準特選 山口 大輔(佐井中)

〃 柳田 信(佐井中)

〃 池田 正樹(長後中)

中学校三年

特選 紀伊 隆浩(佐井中)

準特選 工藤 玲子(佐井中)

〃 木下 弘美(佐井中)

〃 中田 晶子(佐井中)

◎標語の部

中学校一年

特別賞 横浜美智子(磯谷中)

小学校二年

特選 船越 貴幸(牛滝小)

準特選 大畑 隆道(牛滝小)

小学校三年

特選 中島 琴美(佐井小)

準特選 三戸 裕介(佐井小)

〃 吉浦 悦子(佐井小)

〃 横浜 篤史(磯谷小)

小学校四年

特選 吉川 勉(佐井小)

準特選 竹本 俊博(佐井小)

〃 山田 直人(佐井小)

〃 加賀 紀人(佐井小)

小学校五年

特選 宮川 尚美(佐井小)

準特選 福田 夕子(佐井小)

〃 辻 政信(佐井小)

〃 加藤 祥子(原田小)

小学校六年

特選 能登 誠(佐井小)

準特選 木下ひとみ(佐井小)

準特選 奥本 城司(佐井小)

〃 奥本 治彦(佐井小)

中学校一年

特選 東出 隆広(磯谷中)

準特選 藤田あい子(佐井中)

〃 川原 広久(佐井中)

〃 宮沢 淳(佐井中)

中学校二年

特選 米沢 勉(佐井中)

準特選 宮沢 忠(佐井中)

〃 福田亜希子(佐井中)

〃 福田 朝樹(磯谷中)

中学校三年

特選 岩泉千香子(佐井中)

準特選 新岡 利恵(佐井中)

〃 奥本 太朗(佐井中)

〃 田中 讓(磯谷中)

◎ポスターの部

中学校二年

特別賞 鳴海 祐幸(佐井中)

小学校三年

特選 洪田 育世(佐井小)

準特選 正村裕貴子(佐井小)

〃 田名部詠子(佐井小)

小学校四年

特選 七島 龍治(佐井小)

準特選 石戸 章英(佐井小)

〃 坂井 一己(牛滝小)

〃 岸三喜子(佐井小)

小学校五年

特選 福田 夕子(佐井小)

準特選 宮野 聡(佐井小)

〃 金沢 卓(佐井小)

〃 奥本 理史(佐井小)

小学校六年

特選 坂井 栄美(牛滝小)

中学校一年

特選 大畑 恵子(佐井中)

準特選 円角 征和(佐井中)

〃 宮沢 淳(佐井中)

〃 紀井 千代(佐井中)

中学校二年

特選 横浜 邦彦(磯谷中)

準特選 坂本 泉(佐井中)

〃 滝川 満治(佐井中)

中学校三年

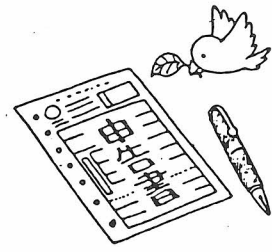
特選 田中 讓(磯谷中)

昭和62年度納期限一覧表

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	村民民税(2期)	
9月30日		国民健康保険税(2期)
10月31日	村民民税(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	村民民税(4期)	固定資産税(4期)
1月31日		国民健康保険税(4期)

税務だより

確定申告が 間違っていたときは



〈税額を多く申告
していたとき〉

確定申告書を提出した後で、税額を多く申告していたことに気づいたときは、「更正の請求」をして、正しい税額に

訂正することができます。
〈税額を少なく申告
していたとき〉

確定申告書を提出した後で、税額を少なく申告していたことに気づいたときは、「修正申告」をして、正しい税額に訂正することができます。

〈確定申告を忘れていたとき〉

確定申告をしなればならないのに、申告書の提出を忘れていたときは、ただちに確定申告をしてください。

詳しくは、最寄りの税務相談室や税務署にお尋ねください。

白色申告者の 記帳・記録保存制度



青色申告でない人でも、事業所得等(事業所得や不動産所得、山林所得)のある人で、次のいずれかに当たる人は、

①その年の前年十二月三十一日において、前々年分の事業所得等の金額の合計額が三百万円を超える人。

②その年の三月三十一日において、前年分の事業所得等の金額の合計額が三百万円を超える人。

記帳した帳簿や書類などは整理して七年間(特定の書類は五年)保存することとされています。

詳しくは、最寄りの税務相談室や税務署にお尋ねください。



国民年金保険料は

四月分から

七、四〇〇円

になります。

農林漁業者や自営業者などの第一号被保険者が納付する国民年金保険料は、四月分から三百円引き上げられて、月額七千四百円になります。

これは、年金受給額が物価上昇に応じてスライドされるしくみとなっており、その費用が加入者の保険料と国庫負担で賄われているために改定が図られていますので、ご理解をお願いいたします。

なお、毎年四月中に一年分を納めますと、「前納割引」となり、納め忘れを防ぐなど何かと便利で有利ですので、ご利用ください。

老齢福祉年金等の 受給者が他の公的年金を 受けたときには届出が 必要です。

国民年金の老齢福祉年金受給者や、二十歳前の傷病による障害基礎年金の受給者が、厚生年金や恩給・共済年金など公的年金を受けるようになったときには、年金額の調整のために届出が必要となります。

もし、この届出が遅れますと、過払いが発生することもあり、受けた年金を返納しなければなりません。

役場民生相談課の年金の係に届出の際には、老齢福祉年金証書または障害基礎年金証書と受給した公的年金証書以前からの受給者は最近の改定通知書)及び印鑑をご持参ください。



狂犬病予防注射



今、日本では、狂犬病は発生していませんが、外国から輸入される動物が増えてい

結核は最近でも、毎年ほぼ五千人の命を奪い、新しい患者が六万人も発病しています。新患者の中の二万三千人は、他人に結核をうつす恐れのある

結核検診



る病状で発見されています。結核は決して油断できない病気です。結核はもう減ったと誤った考え方をする人も多

結核と肺ガンを合せて、早期に発見し、早期治療し、健康を維持するためにも、受診してください。

この動物が、狂犬病にかかって犬にうつると、狂犬病が発生します。発病した犬にか

- 料金
- 集合注射料 二、三〇〇円
- 注射済票 四〇〇円
- 登録料 二、一〇〇円
- 合計 四、八〇〇円

(集合以外の注射料は 一、〇〇〇円)

昭和62年度春の狂犬病予防注射日程表

月 日	場 所	時 間
4月27日	原田高橋農場前	10時～10時10分
	原田漁協前	10時15分～10時25分
	原田生活改善センター前	10時30分～10時40分
	佐井中学校前	10時50分～11時
	竹内自動車工場前	11時5分～11時20分
	佐井村保育所前	11時30分～11時50分
	佐井村商工会前	1時～1時30分
	佐井村観光案内所前	1時40分～2時
	佐井診療所前	2時10分～2時30分
	川目地区生活改善センター前	2時40分～3時
	佐井郵便局前	3時15分～3時30分
	佐井村消防分署前	3時35分～4時
4月28日	矢越地区生活改善センター前	10時～10時10分
	磯谷集会所前	10時25分～10時40分
	長後滝本商店前	11時～11時10分
	福浦地区生活改善センター前	1時～1時10分
	牛滝診療所前	2時～2時30分

昭和62年度結核一次住民検診日程表

月 日	場 所	時 間
4月20日	佐井中学校前	10時～10時50分
	原田地区生活改善センター前	11時～11時30分
	原田漁協前	11時35分～12時10分
	農業研修センター前	1時～2時
	中村畳店前	2時10分～3時
4月22日	竹本建設前	10時～10時40分
	川目地区生活改善センター前	11時～11時40分
	三戸ラジオ店前	1時～2時
	佐井郵便局前	2時～3時
4月23日	若山製材所前	10時～10時50分
	千葉商店前	11時～12時
	矢越地区生活改善センター前	1時～1時50分
	本矢越	2時～2時30分
	牛滝診療所前	4時～4時50分
4月24日	福浦地区生活改善センター前	9時～10時
	長後滝本商店前	10時25分～11時
	磯谷集会所前	11時15分～12時15分

朝の体操で 食事をおいしく

「食欲がありますか」という質問に「ライスカレーなら三杯くらいは食べます」と堂々と答えてくれる方が少なくありません。しかし、好きなものならたくさん食べるといふのは、本当の食欲とはいえません。

食欲とは、いろいろな種類の食べ物をいつでも食べたいと思う健康状態のことだからです。

さて、朝食ですが、「寝起きに食欲なんかあるものか」とおっしゃる方には、朝の体操をおすすめします。特に肥満防止のために減食中の方は

朝食を豊富にとることが大切です。夕食を制限するだけでもウェイト・コントロールは可能です。

食欲のない時こそ しっかり食べよう

食欲がない時、「少し身体

の調子が悪いから食欲がないのも当然だ」と、食事を控えてしまうことが少なくありません。しかし、むしろ食欲がない時にこそ、少し無理をしても食べておくことが必要なのです。

このチョツとした注意が身体

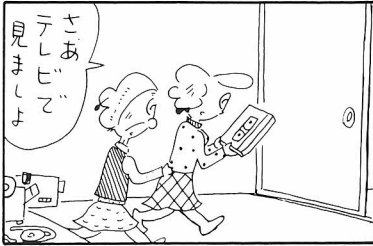
栄養不足↓身体の変調↓食欲不振の悪循環が、多くの場合軽い病気を重篤化させています。

快食とは種類をたくさん食べることであり、その意味でいわゆる「良い食品」「悪い食品」などといった心配は不要です。いかに良い食品でもそれだけを食べているのでは健康は保てません。

一方、悪い食品といわれているものでも、たくさん種類のの中の一つや二つである限り大丈夫です。その意味で食品と薬は全然違うのです。しかも、多くの種類の食品を食べることは、食塩の摂取を制限するのにも役立ちます。

さわやか君

西村 宗



歳時記

「春眠を覚えず」とはとういうことかと中学生に聞いたら、「受験勉強から解放されて眠りたいだけ眠ること」と答えた子がいたとか。笑えない話ですね。

春眠という言葉は、唐の詩人孟浩然の詩に、「春眠を覚えず、处处啼鳥を聞く」とあるのが出典です。

暑からず、寒からずの、ほんわかした春は快い眠気をさそいます。俳句歳時記(図説俳句大歳時記・角川書店)にも春眠の句がいろいろ出て

春 眠

「春眠をむさぼりて悔いなくかりけり・久保田万太郎」、「春眠の身の門を皆外し・上野泰」、「春眠や女人にかへる尼の顔・小川素風郎」などいづれも心地よげな春眠をよんでいます。

眠りといえば、怖いのは運転中の「春眠」です。春はドライブ・シーズンでもあり、年度変わりて車の往来が激しくなる時期でもあるので、運転中の居眠りに注意したいものです。

ところで、春の行事のひとつに四月十八日の「発明日」があります。この日は、現在の特許法の前身である専売特許法が公布された日(明治十八年四月十八日)を記念して、特許制度の普及のために設けられたものです。



昨今の科学技術の進歩にはめざましいものがあります。将来、居眠り運転を防止する機械が発明されるといいですね。

満1歳になりました



鹿 嶋 佳 恵ちゃん

(年男・恵久美)
大 佐 井

自 転 車



— 乗るときはまず点検
そして交通法規を守ること —
事例 ミニサイクルで事故
お父さんが自転車のハンド
ルに掛けた幼児座席と後部荷
台に、それぞれ子どもを乗せ
て下り坂を走り、歩道の落差
を乗り越え、向いの歩道に乗
りあげようとしたとき、突然
自転車の前めりに持ちあが
って、親子三人ひっくりかえ
り、お父さんは全身打撲挫傷
お子さんたちも軽いケガをし
ました。

自転車は前ホークが後方に大きく変形し、スポークが二本、つけ根の穴のところまで折れて曲がっていました。道路の落差は約三〇センチありました。人力でしか動かない自転車なのに、ひとたび事故を起こすとケガの程度はあなどれません。なぜこのような事故が起こったのでしょうか。
事例では走行中にスポークの間に何かが入り、前輪を瞬間的にロックしてしまつたと思われまふ。荷台にも子どもを乗せ、三十センチの段差を乗り越えようとしたことと考えられまふ。もし父親一人なら、倒れるときの力も小さかつたでしょうから、ケガも軽くて済んだでしょう。ついでにいえば、子どもを荷台に乗せた自転車の三人乗りは道路交通法違反です。
また、とめた自転車の幼児座席に子どもを乗せたまま買い物をしていたりしている親をよく見かけますが、もし、自転

車が倒れた場合、子どもの体重に自転車の重さが加わつた衝撃を受けることになり、子どもが座席から転落しただけるときより大きな事故になるので、非常に危険です。
○自転車は気軽な乗り物ですが、必ず取り扱い説明書をよく読むこと。ブレーキのかけ方をしっかりと覚え、乗る前には点検する習慣をつけましよう。
○幼児座席に子どもを乗せたまま自転車から離れないように注意しましよう。
○交通法規を守り、正しい乗り方を身につけるように心がけましよう。
(製品安全協会)



戸 籍 の 窓 口

3月13日現在

◎お誕生おめでとう

湊谷 聡 (弘)	川 目
蒔田 剛広 (正利)	古佐井
和田 育美 (和彦)	大佐井
奥本さとみ (悟)	古佐井
貝塚 滋治 (春夫)	大佐井

◎ご結婚おめでとう

(高谷 勝弘	むつ市
(田中めぐみ	福 浦
(田中 昌幸	磯 谷
(得地 郁子	青森市
(長島 高則	大佐井
(島野 洋子	大佐井
(大坂 信幸	長 後
(加藤 芳子	伊勢原市

◎おくやみ申し上げます

荒川 とみ (長夫)	古佐井
柳田 鶴松 (清春)	福 浦

1月31日現在人口 (前年比)

男	2,014	(-6)
女	2,009	(+1)
計	4,023	(-5)
世帯数	1,130	(-3)

佐井村臨時職員募集

次の要領で募集します。

●老人家庭奉仕員

募集人員 1名
年齢条件 18歳以上50歳未満
賃 金 日額4,000円
雇用期間 62年4月21日～
62年10月20日
試 験 日 62年4月15日
午後1時～
提出書類 履歴書、健康診断書
各1通

申し込みは、4月10日まで、
役場総務課まで提出ください。

おめでとうございます

第197回

全国珠算教育連盟主催 珠算検定試験合格者

四級	坪 谷 絵里子
	三 戸 裕紀子
六級	宮 野 達 也
	山 口 健 二
七級	根戸内 晴 子
	木 部 めぐみ
	樋 口 基 嗣
	樋 口 耕 次
八級	原 子 博文
	辻 裕 樹
十級	若 山 美代子
	高 橋 沙葉子

(渋田教室)