

No.215

広報 さし



'87
8-1

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。

快適2時間10分の船旅



陸奥湾内・佐井―青森間に六月二十三日から下北汽船の大型高速旅客船「ほくと」が就航しました。

百二十六人が乗れる船内は広く明るい窓、ふわふわでゆったりした座席、冷暖房にテレビも見れ、快適そのもの。

床下の鉛板と、へ先の波切り装置で、高速船にありがちな騒音と振動を極力抑えてあり、乗り心地も満点です。

「ほくと」は、これまで四時間五十分かかっていた佐井―青森間を二時間十分で結びます。

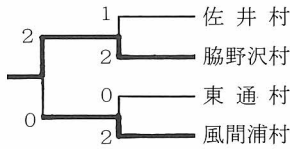
▲主な内容▼

- 2 街のできごと
- 3 年金だより
- 4 税務だより
- 5 教育だより
- 6 寄稿
- 7 「個性を考へる」
- 8 保健婦だより
- 9 交母だより
- 10 おしらせ
- 11 歳時記
- 12 戸籍の窓口
- 13
- 14

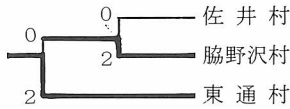
県民体育大会郡予選結果

○バレーボール

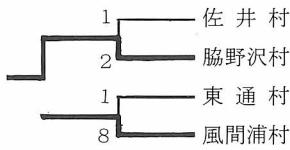
女子(7/7 風間浦村)
風間浦村2-1佐井村
男子(7/9 大畑町)



ママさん(7/9 大畑町)



○野球(7/11 風間浦村)



日赤奉仕団としてモデル指定をうけて、三年目を迎えました。この間みなさんのご協力を得て委員長を務めることができました。ありがとうございました。

モデル奉仕団の指定をうけて

日赤奉仕団委員長 浜中よん

- 分団名簿
- 1 牛滝分団 分団長中西 正
- 2 福浦分団 " 田中正行
- 3 長後分団 " 大坂 隆
- 4 磯谷分団 " 福田梅吉
- 5 矢越分団 " 館脇啓夫
- 6 川目分団 " 上山 実
- 7 原田分団 " 萬谷石夫

佐井村赤十字奉仕団に

分団結成される

このほど、佐井村赤十字奉仕団に各地区ごとの分団が結成されることになり、振興センターで結成式が行われました。式には、県支部、郡支部からの来賓と村の赤十字関係者が集り、赤十字奉仕団分団旗

が、各分団長に手渡されました。

節水にご協力を

いよいよ夏本番となり、水を使う機会が多くなりました。特にお盆中には、帰省客や旅行者などで人口が急に増加し、水の使用量も急増します。しかし、水道はその地域に合わせて水道管を布設しているため、計画以上の水を使うと断水することがあります。みなさん一人一人の気持ちで、断水を左右します。実情を十分ご理解のうえ、節水に

ご協力ください。洗車、散水などをやめ、水を上手に使いましょ。

献血にご協力を

8月27日(木)に行います

- 役場前 10時~12時
- 診療所前 13時~14時50分
- 農業研修センター前 15時~16時



三上剛太郎先生手製の赤十字旗の前にて

今年、年次計画として、公共施設の清掃、五月十八日には、むつ市の「陽光園」の訪問、六月二十五日には移動研修を実施しました。六月二十五日の移動研修には十五名が参加。朝七時から日赤青森県支部見学に出かけました。むつ市より指導講師の二木先生が同乗。車内で赤十字の話聞きながら青森支部に到着しました。

支部では、案内の先生が各部屋を案内。災害に備えての救済物資、急救用器具、タンカ、炊出しの釜など、正に備えあれば憂いなし、の感を深くしました。そして世界の宝青森県の宝とする、世界にただひとつの手製の赤十字旗のある部屋に入りました。

高速船「ほくと」運航時刻表

(下北から青森へ)

便	発着港	佐井	福浦	牛滝	九艘泊	脇野沢	青森
1	便	7:30	7:50	8:00	8:35	8:50	着 9:40
2	便	12:40	13:00	13:10	13:45	14:00	着 14:50

(青森から下北へ)

青森	脇野沢	九艘泊	牛滝	福浦	佐井
発 10:00	11:00	11:15	11:50	12:00	着 12:20
発 15:20	16:20	16:35	17:10	17:20	着 17:40

日露戦争当時の黒溝台の大激戦。明治三十八年一月二十七日午前三時。佐井村出身の軍医三上剛太郎先生は、血のついた三角布をはぎ合せて正方形にし、軍用の赤毛布を十字に切り抜き、縫いつけ、竿に結びつけ、酷寒の外に飛び出しました。この赤十字旗を右に左に振り回し、七十四名の傷病兵を救った。その時の赤十字旗です。最後に献血ルームで献血を実施。団員一同良い勉強をしたと、疲れもどこへやら。勇んで帰路につきました。



二十歳になったら 国民年金に 加入しましょう

成人となりました皆さんに心からお祝い申しあげます。二十歳から国民年金に加入することも、大人の仲間入りのあかしであり、義務と権利であります。

現在、県内では約二十万人が国民年金から年金を受給しており、昨年度の支給額は六百九十八億円に達しています。国民年金は、老後における生活の支えとなるほか、万一の事故や病気で障害者になったときや、一家の働き手が亡くなったときにも基礎年金が受けられる公的年金制度です。二十歳からのスタートに出遅れますと大変です。

国民年金の手続きがまだ終っていない人は、至急役場に出かけて、しっかりと加入と納付をしましょう。

老齢福祉年金を受け とったら証書を提出 しましょう

国民年金から老齢福祉年金を受けている方が、その国民年金証書を提出する時期が近づきました。

毎年八月には、向こう一年間の老齢福祉年金の支給額を本人や扶養義務者の前年の所得によって決定しています。指定の郵便局で八月期分の支払いを受けたら、国民年金証書を役場民生相談課国民年金の係へ提出してください。もし、このことを忘れていたり提出が遅れたりしますと、十二月期の支払いに間に合わないこともありますので、注意が必要です。

種別変更の届出を しましょう

日本国内に住所がある二十歳から五十九歳までの人は、

学生や、既に年金を受給している人を除き、必ず国民年金に加入することになっていま

す。国民年金制度では、被保険者が次の三種類に分かれています。一号被保険者 自営業者等 二号被保険者 厚生年金、共済組合等の被保険者、組合

員。三号被保険者 二号被保険者に扶養されている配偶者。したがって、被保険者の職業、婚姻など、その後の状態が変ることにより、被保険者の種類も変ることになりますので、次の表のような場合は、その都合、必ず役場の国民年金の係へお届けください。

こんなときに (種別の動き)	こんな届出 (保険料負担は)
20歳になったとき (未加入→1号)	資格取得届 (国年を納付)
自営業者が会社員になったとき (1号 → 2号)	種別変更届 (厚生を納付)
自営業者が会社員と結婚して専業主婦になったとき (1号 → 3号)	種別変更届 (保険料不要) [氏名変更届・住所変更届]
OLが会社員と結婚して専業主婦になったとき (2号 → 3号)	種別変更届 (保険料不要) [氏名変更届・住所変更届]
専業主婦がOLになったとき (3号 → 2号)	種別変更届 (厚年を納付)
会社員が自営業になったとき (2号 → 1号)	種別変更届 (国年を納付)
夫が会社を退職したときの専業主婦は (3号 → 1号)	種別変更届 (国年を納付)
会社員の夫と離婚したときの専業主婦は (3号 → 1号)	種別変更届 (国年を納付) [氏名変更届・住所変更届]
夫が厚年・共済間を移ったときの専業主婦は (3号 → 3号)	種別確認届 (保険料不要)

税務だより

サラリーマンと税



サラリーマンの所得税は、毎月の給料やボーナスから源泉徴収されます。

サラリーマンには、必要経費が認められていないかのごとく誤解している方もありますが、サラリーマンには勤務に伴う必要経費などの概算控除として、給与所得控除があります。

この給与所得控除は、給与所得だけに認められているもので、事業所得などの必要経費に相当するものです。

8月31日は 村県民税(第2期)の 納期限です

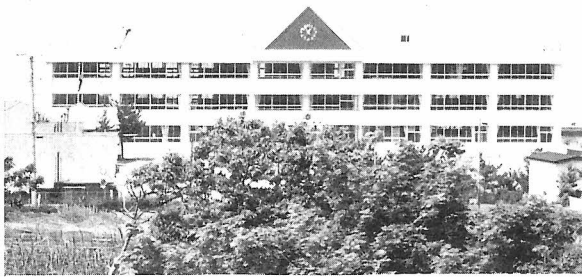
=納期内納付にご協力下さい=

教育だより

感謝と慶び

佐井小学校長 杉山磯三郎

借別の情、偲び、五十九年の学舎と、「佐井小学校教育の殿堂をここに閉じる」意味を兼ね、六月二十八日PTAが中心となった実行委員会を組織し「校舎お別れ会」を催したところ、来賓各位（創立百周年以降勤務した教職員を



含む）、一般参加者、総勢一八〇余名が参加下さり、盛大に挙行することができたことを報告すると共に、厚く御礼申し上げます。

OB学会と称し、七〇才台の方々による昔習った唱歌、戦中、戦後の授業風景を寸劇の数々、全員による校歌合唱、まことに、偲ぶ意図が如実にあらわれ、充実した内容でした。

しかし、ここまでの道のりは決して簡単なものではなく、は決して簡単なものではなく、是日、会合の連続、夜数日にわたる作業、そして準備、確認の連続でしたが、宮川尚実行委員長のリーダーシップと役員、会員の一致協力のおかげがあったればこそ、実現できたものと思ひ、あらためて謝意を表します。

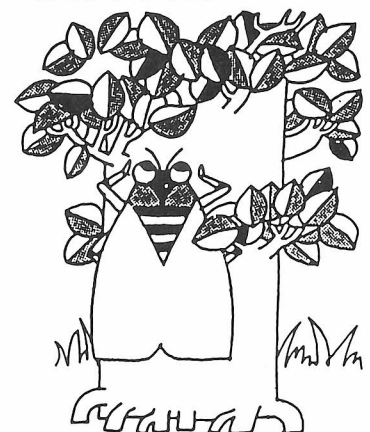
そればかりか、一週間後の「引越」作業、七月五日には、父母、一三〇余名の出勤を願ひ、学校側の作業の順番に従ひ、大過なく所定の位置に諸物品の搬入が済み、しかも新

校舎への整理整頓、清掃まで行っていたいただいた事、教職員一同、父母の方々の協力（動的、静的な面）に対して厚く御礼申し上げます。

六月五日の運動会、そして二週間内にこれらの大行事を無事にこなしたこの意味は、地域の方々、父母の方々が、佐井小学校教育への関心と、惜しみない協力を示したものと考えます。この意味に答えるためにも、一層、教育活動の充実にとめなければならぬと意を強くした次第です。

現在、新校舎での生活は、三日目です、色々戸惑いもあります。又、指導面の強化部分もあります。学校生活になれると解決する面もあります。新校舎内での快適な学校生活ができる慶びと、数々の行事が充実した中で終えたことにお礼申し上げて御挨拶と致します。元、伊勢 武校長が「校舎お別れ会」に出席できなかったため、今回紙上をお借りして「惜別の辞」を寄稿していただきます。

昭和62年度 佐井村成人式



日時 昭和62年8月15日(土) 午前10時から
会場 佐井村振興センター
対象者 昭和42年4月2日~昭和43年4月1日に出生された方

各地区公民館から

矢越地区公民館

七月十日(金) 開級式

去る七月六日に地区公民館運営委員会が開かれ、活動計画について話し合いがもたれ

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62年度の地区総合学級計画が次のとおり決定されました。

7月、料理教室、開級式、舞踊教室、趣味講座

8月、ビデオ鑑賞、映画教室

9月、着付教室、趣味講座

10月、家庭教育講座、スポーツ教室、着付教室

11月、手芸教室、年金教室、漁業教室

1月、郷土芸能教室
2月、家庭教育講座、舞踊教室
3月、閉級式



長後地区公民館

七月十日(金) 長後地区公民館の開級式が昨年度より多い出席者があり、盛大に開催されました。

新しく任命された三名を含め十二名の「地区公民館運営委



惜別の辞

佐井小学校創立百拾参年を迎え、佐井教育の殿堂として本校舎は、昭和三年に新築落成して以来六十年を迎えました。

校舎還暦の寿に当り、二十一世紀に向けて、近代校舎の建設が進み、やがて後継殿堂の名に相応しい新校舎がすべて完成し、落成の式典を迎えることになり、愈々教育振展の天の時に巡り逢ったという誠に喜ばしく、そして現校舎に対する惜別の情を共に祝福す

べきものと考えます。

この時に当り「校舎お別れ会」を催すことは誠に有意義であり、感銘深いものがあります。

殊に、大正、昭和と世相の変遷を肌で感じ時に応じて堪え忍んで六十年。

歴史と伝統を作り上げ昂揚しながら佐井教育の殿堂として偉大な功績のあった本校舎に対し心から感謝申し上げると共に、いつの時代にも穏健、着実で純良温雅な村民性の伝統に培かれて今日に至るまで、幾千百の卒業生を社会に送り出した、本校舎は、功成り、名を遂げて佐井教育の殿堂にふさわしく、使命を立派に果たした今日、その姿に感謝すると共に惜別の情を禁じ得ません。

願わくば、本日の「校舎お別れ会」に当り働き続けて年老いた校舎の安らかな姿を目の前にして、今日までの永い歴史と伝統を、やがての近代校舎に移り住み、新世紀の校舎の礎石となりますよう心からお願いし、お祈りいたしま

す。

本日の「お別れ会」に当り、「古きを尋ねて新しきを知る」という古人の言により、六十年間連綿として撓まない佐井教育の跡を尋ね、語りあい、偲びあうと共に願わくば、御

参加の方々、村民こそぞって佐井教育に対して一層の理解と協力の気運を高め、更に昂揚し、佐井教育が、今後二百年に向って学校、家庭、社会の渾然一体化のもとに近代校舎での振興を期待したい気持ちでいっぱいです。

再び、そして、二度とま見えることの出来ない校舎、再びふれあうことのない殿堂をしっかりと悩裏に焼きつけ、なつかしい数々の思い出を胸中に納めながらも、惜別の情を禁じ得ず拙筆のままお別れの言葉を記しました。

惜別の情と、さわやかな思い出を校舎に語り、聞かせて頂き「お別れの会」の御盛会を心からお祝い少々、お祈り申し上げます。

昭和六十二年六月二十七日

伊勢 武

員」の委嘱、地区館長の運営方針、決意の表明、中央館長の地区館活動への激励、年間活動計画の承認と、とどこおりなく進められた。

7月、舞踊教室、スポーツ教室

9月、手芸教室

10月、舞踊教室、郷土芸能室

11月、教養講座、スポーツ教室

12月、着付教室

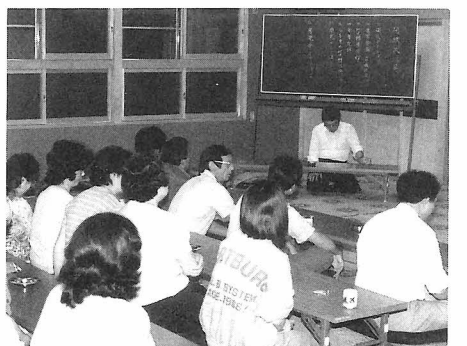
1月、親子書きぞめ教室、郷土芸能

佐井村子ども会育成者研修会(前期)



六月十七日、二十四日の二日間、にわたって開催された子ども会育成者研修会は約三〇余名の参加者があり、盛会のうちには終了しました。

一日目は下北教育事務所の



2月、縄の結び方、VTR鑑賞
3月、カラオケ大会、料理教室、閉級式

松田里司先生を講師に迎え、十六ミリ映画「のびゆく子ども会」を視聴し、子ども会運営の第一歩である組織づくり、その組織を支えている育成者の指導の大切さについて学習しました。

二日目は、体育指導員の小林孝子先生の創作活動、ステック手芸「壁かけ」づくり挑戦し、男女とも真剣な表情で取り組み全員最後まで頑張り完成しました。

子ども会育成連合会では秋後期研修会を予定しています。

寄稿 「個性を考える」

佐井中学校 川仁 美德

先日、青森の教育センターで開催された教頭研修講座へ出席し、色々な事を勉強してきました。

とくに、大阪大学の梶田 叡一（京都大学哲学科卒業）という有名な先生の講義を聞いて大変感銘を受けました。

個性の教育についての講義内容でしたが、先生の話を聞いているうちに、学生時代に戻ったような錯覚をおこしました。

大学で受けた倫理の講義と同じ内容が沢山あったからです。タイムトンネルの中で、自分自身の心が自然に洗われてゆくような気がしました。家へ帰って早速、その当時の教科書を探し、もう一度ひもといて見ました。

国谷純一郎著「世界観の探究」という本で、裏表紙には「若き魂におくる」というサブタイトルがついていました。

驚いた事に、国谷先生も同じ

京都大学哲学科の出身でした。やはり何年たっても、学問の原理とか原則というものは、変わらないものであると言う事を改めて強く感じました。

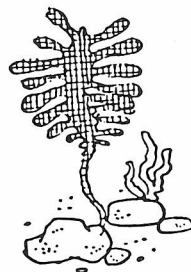
核時代における最近の社会変化というものは、非常に激しいだけに、人生の指標としての普遍的な考え方が、ますます重要視され、見直されてきているのだと思います。

梶田先生は、ソクラテスとかプラトンといった先哲の名前は出しませんでした。実は、先生の話を聞きながら私は、ソクラテスの弟子であるプラトンの「ポリテイア」に出てくるソクラテスとグラウコンの対話の一節を思い浮かべていました。

梶田先生の話のポイントは要するに、現代人は、あまりにも日常的現実さにこだわり、真理の追求を怠っていると言う事なのです。

私たちは、大自然のおかげ

海草と海藻の違い



野山に草木が茂るように、海にもたくさん植物が茂っています。

花をつける海生植物を「海草」、花をつけない海生植物を「海藻」といいます。

海草の代表はアマモですが、海藻は葉の色によって緑藻、褐藻及び紅藻に分けられます。

海草や海藻が生えている水深は、大体30メートルより浅いところが多いのですが、光の強さの好みや、乾燥に対する抵抗力などの違いによって、種類の住み分けが見られます。

南北に長い日本列島では、気候や海流の影響で、生育している海草、海藻の種類が地方によって違います。一般に寒い海には褐草、褐藻が、暖かい海には緑草、緑藻が多いといわれています。(水産課)

青少年非行防止 青森県民大会に参加して

青少年育成佐井村民会議 若山 君夫

七月十三日、青森市において、青少年非行防止県民大会が開催されました。

が、反面低年齢化、女子少年の非行、凶悪化が少んでいるとの報告もありました。

県知事、県教育長より「青少年健全育成のため、県民一丸となって、この活動を進め青少年の社会活動参加の運動を進めたい」とあいさつがあり、県警本部長より、現下の非行の実態が報告されました。

青森県PTA連合会母親委員会の本会長から、①青少年の社会参加などへの支援②健全な家庭づくりと家庭教育の充実③県民一体となつての環境の浄化活動と地域ぐるみの非行防止活動をしよう。との三重重点目標とする大会宣言

非行防止は、警察ばかりでなく、地域社会と行政が一体となつて進めなければならぬとの協力要請と、最近、青少年の非行は減少しつつある

が読みあげられ、参加者から万雷の拍手をうけました。青少年の主張では、中里町

武田中学校二年生が「信ずる」

自分だけ良ければそれで良い。口先だけは上手と言ったような個性では、もはや世界には通用しなくなっているのです。

おとなしくて目立たなくても、自分なりの世界観や信念をもち、自分なりに内面世界を支えて行けるような人間の方がむしろ、たくましさを感じます。

あまりにも自己主張が多いとか、人の言う事を聞かないとか、かわり者で扱いにくいとか、すぐに人まねをするとか、と言った個性では、逆に

力強さが無く、人にも嫌われず。

ところで近ごろ、佐井村では、有識者の方々からも、創造性や個性の尊重という言葉を時々耳にしますが、やはりこれからは自分の決断で、前へ進める人、そして誰も相手にしてくれなくても自分のアイデアを生かしながら、やってゆけるような人でなければ、多分、生き残れないような気がします。

何も世の中を急に变えてや

ろうとかと言った個性でなくても、たとえ、ささやかではあっても、自分なりに与えられた範囲内で、こつこつと、がんばってゆけるような、そういう個性で十分なのです。

風光明媚で、とくに夕日がすばらしく、夜は漁火の見えるこの伝統ある佐井中学校へ赴任して、もう四ヶ月が過ぎましたが、とにかく佐井村の生徒は、非常に素直で、良く努力するという感じがしています。

県中体連大会への参加数等でも、学校規模からすれば、県下でも、トップクラスに位置し、学力の面でも、昔から優秀校として認められています。

これらは、父母や地域社会全体の良識ある教育環境のおかげです。

しかし、鍛え方しいではまだまだ多方面に、いくらでも伸びる素質を十分持っています。

資源がなく、過疎地で、おまけに不況ときているこの厳しい現実の中でも、絶望する

ことなく、将来に希望をもって、理想社会の実現に向かって、がんばってゆける個性の持主を佐井村のためにも、一人でも多く育てて行かなければなりません。

そのためにも、生徒たちには、今から望ましい生き方を教えると同時に、色々な事を経験させてやらなければなりません。

「故(ふる)きをたずねて新しきを知る」とは論語の言葉ですが、孔子もまた二千四百年以上も昔の人です。

古くからある知的遺産は、人間がどう生きるべきか、と言う事を原理的に模索する時最も重要な手がかりになります。

「学ぶ意欲をもち、知性と良識のあふれる村をつくる(佐井村民憲章)」ためにも、皆

でもう一度、昔の人が残した言葉の意味をじっくりと考えてみなければならぬと思います。

21世紀へ通用する、偏りの無い個性は、きっと、そこから生まれると信じています。

と題して、万引をして母親に見つけられ、母は自分を信じ、また自分は母を信じて立直ることができたこと。他の少年の万引を見た時、自分の過去を振り返り、その少年の苦しみがいかほどであるかを発表しました。

体験発表として、青森県更正保護婦人連盟会長の成田きみ先生より、少年院などに出かけては更正保護に取り組み更正して社会に復帰した人た

大間警察署から

警察署では、八月中「行方不明者をさがす相談所」を開設しています。

あなたの身内や近所で ● 家出したまま長い間所在不明である。

● 突然いなくなり、自殺でもしているのではないか。

● 出稼ぎに行き、途中から音信がとだえた。

● 心配されている方はおりませんか。

行方がわからない、音信がない方のなかには、不運にして事故死や病死、あるいは自殺、特異な場合には、犯罪の

ちから母さんと慕われ、電話や手紙で近況を伝えてきており、立派に一人立ちしている人がたくさんいます。と涙ながらに手紙の一部を紹介され会場から感動のざわめきがありました。

健全育成には行政だけでなく、関係団体はもちろんだと、特に地域社会が一致協力してこそ、その成果があがるのではないかと感じた大会でした。

被害者となっている方がいるかも知れません。

現在、身のわからない死体は、全国で一、〇四二体青森県で一五五五、家出人は全国で五五、七九〇人、青森県で九六六人となっています。

こんなに多い数の中から、一体でも身元を確認し、家出人をさがしている方の期待にこたえるべく、この期間中に

県内の全警察署で資料をとりそろえ、相談所の利用を呼びかけています。

ぜひ、相談におでかけのうえ、身元確認にご協力をお願いします。

安眠は環境づくりから始まる

カーテン
窓には厚手のカーテンを。外部からの光や音をさえぎってくれる。

枕
大き目で、できれば頭のほてりを防ぐソバガラのもを。高さは8~10cmぐらい。

寝具
シーツや寝まきなど、直接皮膚に触れるものは、もめんが理想的、汗をよく吸い取ってくれる。

室温
冬は12~13℃、夏で20~23℃(外気温との差を3~4℃に保つことが大切)。湿度は40~60%が適当とされる。健康と安眠のため、冷暖房には十分気を配る。

かけぶとん
なるべく軽目のものを使う。

敷きぶとん
敷きぶとんやマットレスは少しかためのものを。ふとんはこまめに干したい。

頭寒足熱
頭の方は涼しくしても、足の方は温かく。

保健婦だより 「心からくつろぐ」



—これが健康の秘けつ—

①睡眠のじょうずなとり方

現代人は、だんだん「夜型生活」の人が多くなってきているようです。それにストレスや騒音などが加わり不眠で

悩む人が増えています。睡眠不足は、頭とからだの働きを衰えさせるので、生活のハリをなくし、また仕事の効率を下げたり、事故の原因

こんな症状のときにはこう入ろう

入浴時の提案

提案1 高血圧ぎみなら

高温浴(42℃以上)は避け、ぬるめの湯(38~40℃)に10分程度つかるとよい。急に肩までつからない。
〔注意〕脱衣場と浴室はあらかじめ暖かくしておき、15℃以下にならないよう気をつける。
〔効果〕血液循環をよくして心臓の負担も軽くなる。



提案2 心臓病で心配なら

入り方は高血圧ぎみの場合と同じ。
〔注意〕首までつからず、心臓の位置が水面から出るか出ないかぐらいでつかるとよい。動悸が激しくなると感じたらすぐ上がる。脱衣室と浴室の温度は高血圧ぎみの人と同様にする。食事の直前、直後の入浴は避ける。
〔効果〕高血圧ぎみと同様。

提案3 ストレスがたまっていたら

ぬるめの湯にゆっくりつかり、のびのびと入浴する。
〔注意〕高温浴は精神をたかぶらせるので避けること。
〔効果〕交感神経の緊張をほぐし、ストレスから解放させる。裸になるという開放感と浴後のさっぱりとした感じもやすらぎを与える。

提案4 糖尿病の傾向があれば

軽度なら熱めの湯につかると発汗し、エネルギーを消費できる。
〔注意〕高血圧、動脈硬化を起している人は高温浴を避ける。軽度の人でも食事前後の入浴はやめる。
〔効果〕比較的簡単に運動と同程度の効果を得ることができる。浴室での体操をとり入れると効果的。

提案5 リウマチや腰痛の場合

リウマチも腰痛もぬるめの湯に10分ほどつかり、痛みがやわらいだらマッサージや、シャワーをかけて筋肉をほぐす。
〔注意〕腰痛の原因はさまざまなので、入浴は医師との相談後に。
〔効果〕痛みをやわらげ、患部のかたまるのを防ぐ。

★食品の安全を確保する 秘訣は...



暮らしの中の食品衛生
①食中毒予防の三原則
—清潔、迅速、加熱と冷却—
私たちのまわりには、多くの食中毒菌が常任しています。目に見えない食中毒菌に対する有効な方法は、清潔、迅速、加熱と冷却の三つの要素が大事です。

8月の保健事業



- 26日(水) 乳児相談
対象 4ヶ月 62年4月生
7ヶ月 62年1月生
- 27日(木) 乳児検診
対象 61年8月~10月生
3才児検診
対象 59年1月~3月生
同日 献血

②台所の衛生に気をつけていますか

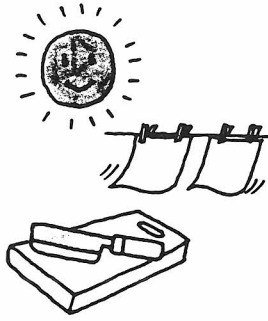
(1)調理する人は健康に気をつけていますか。特に手に傷のあるとき、下痢をしているときは食品を取り扱っていませんか。



(2)台所はすみずみまで、整頓清潔にしていますか。

(3)料理前にかかわらず手洗いをしていますか。

(4)包丁、まな板、ふきんの洗浄、消毒をし、乾燥して使っていますか。



(5)買物は清潔で信用ある店で新鮮なものを買っていますか。

(6)調理したものは早めに食べ、残さないようにしていますか。

(7)冷蔵庫を過信していませんか。

をよくする。

(2)とびらの開閉は手早く行い、長く開けておかないようにする。

夏は開け閉めの回数が多い。普通、外気が18度のとき、10秒開けておくとき、庫内は一度に5度くらいあがる。

③冷蔵庫のじょうずな使い方

(1)食品と庫内の壁、食品と食品の間には、すきまをおき、内容物は70%ぐらいにとどめ、冷気の流通

(2)食品と庫内の壁、食品と食品の間には、すきまをおき、内容物は70%ぐらいにとどめ、冷気の流通

(3)庫内を残品の整理もかねて、週一回は清掃する。

(4)つとめて霜取りを行う。

(5)冷たい空気は上から下へ流れているので、温度に合った食品配置をする。

冷凍・冷蔵庫内の温度と食品区分

-15℃	冷凍食品
1~3℃	食肉・鮮魚介類 牛乳・卵
5℃	チーズ・バター
5℃	加工食品 調理済食品
5℃	野菜・くだもの類 サラダ類
5~7℃	ビール・清涼飲料などの飲み物

詰め込みすぎの落とし穴

肉や魚などをむき出しのままくっつけて冷蔵庫に入れていませんか。これらの食品は、食中毒を引き起こす細菌が表面につきやすいので、それぞれラップなどで包んだり、ふた付きの容器に入れるなどして、細菌の相互汚染を防ぎましょう。また、庫内に食品を詰め込みすぎると、冷気の循環が悪くなり、食品がよく冷えなくなるので、注意ください。

お元気ですか

出稼ぎ現地のみなさん

遠くふるさとをはなれて、仕事に励んでおられるみなさん。お元気でご活躍のことと拝察いたします。

八月は、お盆で帰省する人も多いと思います。帰られる日が近くなりましたが、くれぐれも健康と安全には気をつけて、家族の待つ故郷へ元気な姿で帰って下さい。

現地での情報、お便り、写真などをお待ちしています。

〈健康〉

塩分をへらそう

昭和三十四年改定日本人の栄養所要量では、十五歳以上で一人一日10グラム以下が望ましいとされています。

食塩のとりすぎは、高血圧、心疾患などの循環器疾患に対

● 外食に注意

外食の一品料理には意外に塩分が含まれています。

かつどん	6.7g	カレーライス	4.2g
五目ラーメン	6.0g	ラーメン	4.2g
月見うどん	5.5g	牛丼	3.7g
かけそば・うどん	4.8g	冷し中華	3.7g
チャーハン	4.2g	ハンバーグ	3.1g

● うす味でおいしく食べるコツ

- 1、酸味を利用する。酢、ゆず、レモン、トマト、くだものなどを上手に使う。
 - 2、油を利用する。いため物、いため煮、揚げ物も少ない塩でも食べやすい。
 - 3、マヨネーズ、ドレッシングを利用する。
 - 4、香りのある野菜、くるみ、ごま、香辛料を上手に使う。
 - 5、みつば、みょうが、ねぎ、パセリを混ぜるとか、ごま、ピーナツ、くるみやえんどう。
 - 6、焦げ味をつける。
- 塩分の少ない時は、肉や魚は煮るより焼いた方が食べやすい。調味料の少ない材料で味を生かす。新鮮な食品で味を生かして味わう。



交母だより



佐井村
交通安全母の会

交通安全家族会議

家族構成

父	勝男	36歳
母	真弓	33歳
長女	梢	小四
長男	俊介	小二
次女	かえで	小一
祖母	そよ	59歳

会 今日とは貴重な時間を交通安全に協力くださり、ありがとうございます。

駐 おつ、俊介くん。こんばんわ。

子 駐在さんだよ。お父さん早くこっちさ座わせ。

父 駐在さんところの息子さん、たしか俊輔くんだったよね。

駐 そうです。字が違います。字が違います。まだ九ヶ月しかたっていないません。し

畑中勝男さん宅



かし、子どもは可愛いですね。本当に。

母 我が家も三人の子どもは尊い財産です。無事故で成長させて、社会に送り出すのが、私たち母親の責任です。ですから、交通安全にはもう口が酔っぱくなるほど、言っている聞かれています。

●●●今月の標語 ●●● 小さなライト 命救える

大きなライト

菊池 祭子

会 ありがたいことです。こんな家庭が多くなることを願って、巡回しているのですから。

父 関東地方で働いていた頃大きな事故にあり、えらい目にあったことがある。

祖母 まあ、助かったのが不思議なくらいだった。

駐 なおさら交通安全に関心が強い訳だね。私たちがハンドルを握る時は、命をかけて運転するんですよ。自分の心ひとつで、人生が伸びるも短むも決まるから。

父 この時期に運転する立場から思うのは、観光客がちよつとの距離だけど、道路いっぱいには広がって歩いて自動車を通れなくなる時がある。

会 毎年出る問題のひとつで



家族で話し合おう

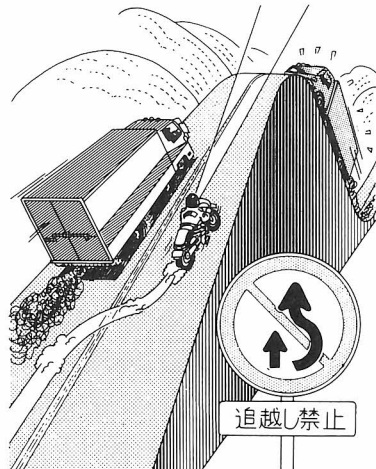


交通安全・バイク編

大型トラックが上り坂の頂上付近でノロノロと走っている。その後ろをバイクがいつ追い越そうかとウロウロしている。でも、こんなときは絶対に追い越しをしないでください。上り坂の頂上付近は非常に見通しが悪く、そのため道路交通法でも追い越し禁止の場所となっています。そのような所で追い越しをするのは、まさに自殺行為といえます。

図でも分かるとおり、ライダーの視野の中には頂上の先に何がありがたきません。たぶん対向車は来ないだろう……このような思い込みで、無理やり追い越しをかけるのは危険すぎます。いくらノロノロ走っている車が前にいても、必ず見通しのよい場所になるまで待ち、前方と後方の交通に十分注意してから追い越すようにしてください。

上り坂の頂上付近
ライダーの目に入るものは…





交通安全教室

福浦小二年 田 中 なお子

五月十五日、交通安全教室がありました。二時間目が終つてから、自転車をドライブインまでもっていきまし。おまわりさんの話がありました。

す。みんなの問題として考えて行く必要がありますね。母 事故が起きてからでは、もう遅いものね。

駐 最近、細川建設の運転手のみなさんも、運転には気を使って無事故を継続中ですから、ダンプで仲町を通るときは、ぜひスピードを落として除行運転に協力く

ださい。 会 長男の俊介くんは、大きくなったらどんな人になりたいの。

子 ボク、お父さんみたいにダンプの運転手になるよ。 母 この子ね。いつもお父さんのようにダンプの運転手になるってきかないの。 会 模範的な父と子ですね。

「子どもたちが、はねられるのが多い。」 と言いました。 その話しを聞いて、自分のはねられたら怖いなあと思いました。

ドライブインから道路に出て、ブレーキの実験をしました。おまわりさんは、学校からパトカーに乗って、ドライブインの所でブレーキをかけたので、スピードをゆるめては付きませんでした。でも音はすごかったです。音は馬の声みたいでびっくりしました。こんなに音が大きいとは思

俊介くんにとって、絶対の父親像のようですから、いつまでも安全運転で幸せな家庭を維持していきましよう。

今日は色々大切な話しをさせていただき、ありがとうございました。交通死亡事故ゼロ二、〇〇〇日の目標に向け頑張りましょうね。

ませんでした。

今度は二回目です。

「今度はスピードを上げるぞ」音がもつとすごくて、道路にタイヤの形が出ました。私は怖くて怖くて震えてしまいました。やっぱり車が来ないか一歩出て、右、左を見て確かめながら手を上げて歩けばいいと思いました。もし飛び出したら、死ぬかケガをするかもしれません。

そのあと、横断歩道を渡る練習と自転車の乗り方をやりました。横断歩道の渡り方は、おまわりさんが簡単に教えてくださいましたので、すぐ覚えられました。いつもやっています。自転車の乗り方は、前に学校で習

県道の草刈り奉仕作業

六月二十七日、初夏の暑い日差しの中、川目地区交通安全母の会のみなさんが、佐井川目間の県道かもしかラインの草刈り作業を行いました。子どもやドライバーの方々から、草が伸びて見通しが悪く危険。との声があり、母の会の事業として去年から実施しているものです。



拾いと作業し、会員一同事故防止に努めています。みなさんのご協力をお願いします。

ました。進むときは分らないので教えてもらいました。左に曲がるのがむずかしかったです。 人形劇と映画も見ました。どっちも車にひかれそうで怖かったです。

道路をちゃんと渡りたいです。車は怖いですが、事故はもつと怖いのです。だから横断歩道の渡り方を教えてもらって良かったです。

これから事故にあわないように気をつけて、横断歩道と

おまわりさん、母の会のみなさん、交通安全の事を教えてください。どうもありがとうございました。

8月1日~31日

シートベルト着用推進運動



技能検定試験

青森県では、昭和六十二年
度後期技能検定試験を次によ
り実施します。

実施職種

和裁・菓子製造・建築大工
配管など44職種56作業。

受験資格

・一級受験には12年以上の実
務年数が必要です。

・二級受験には3年以上の実
務年数が必要です。

・その他学歴、訓練歴等によ
り実務年数が短縮されます。

受験料

・学科試験手数料は、全職種
一律二、三〇〇円です。

・実技試験手数料は、職種に
より異なり、七、五〇〇円か
ら一、二、五〇〇円です。

実施日

・学科試験は昭和63年2月7
日・14日・21日のいずれか
に行います。

・実技試験は昭和62年12月4
日から昭和63年3月7日ま
での間の指定する日。

申込締切

昭和62年10月13日(火)

受験案内など詳しい事は左記
までお問い合わせください。

030青森市長島一の一の一

青森県職業能力開発課

☎〇一七七(二二)一一一一

01青森市大字野尻字今田43の1

030 青森県職業能力開発協会

☎〇一七七(三八)五五六一

住宅金融公庫融資 のご案内

住宅金融公庫では、個人住

宅建設資金と建売住宅購入資

金の申込みを受付けしていま

す。融資金利が下がり、住宅

の規模により四・二〇〜四・七

〇%と史上最低となりました。

受付窓口は、公庫業務を取り

扱う金融機関です。申込方法

など詳しくは、公庫業務取扱

金融機関か、住宅金融公庫仙

台支所(☎〇二二―二二七―

幸運を手にするならお早目に



=青函博前売券・好評発売中= ★抽選2回のダブルチャンス

青函博の前売券は7月9日
から一斉に発売となりました。
発売場所は、役場、観光案
内所、農協、漁協となっています。

前売券には、第一期(昭和
62年7月9日~12月31日)、
第二期(昭和63年1月1日~
6月30日)とも、海外旅行ご
招待などの豪華景品が付いて
います。この抽選は、一期二
期ともに行いますが、一期の
抽選にもれた場合でも二期め
の抽選の対象となるダブルチ
ャンス方式となっています。

幸運を手にするならお早め
がお得です。

みなさんもぜひこの機会に
お買い求めください。

九三二一)にお問い合わせくだ
さい。

▲受付期間▼

第二回 昭和62年7月中旬〜

8月まで

第三回 昭和62年10月上旬〜

11月まで

第四回 昭和63年1月中旬

3月まで

なお、中古住宅購入資金、

住宅改良資金及び財形住宅資

金については、昭和63年3月

25日まで申込みを受付けして

います。

婦人問題についての 私の主張・意見募集

女性の地位を高め、あらゆる

分野で男女がともに役割と

責任を担う道をさぐるための

あなたのご意見・体験をお聞
かせください。

○課題(テーマ)

学校・家庭・職場・地域・

結婚・子育て・就職・共働き

などを通じ、女性(男性)の

立場から日頃考えていること

あるいは男女平等、女性の生

きかたなどを身近な体験など

も含めてお寄せください。

テーマは自由につけて結構

です。

○応募方法

四〇〇字詰原稿用紙五枚以

内にまとめ、住所・氏名・年

齢・職業・性別・電話番号を

別紙に記入の上応募ください。

○募集期間

昭和62年8月1日(土)から

昭和62年9月10日(木)まで

○送付先(お問合せ先)
030青森市長島一の一の一
青森県生活福祉部

青少年婦人室

肉用繁殖めす牛を 貸付します

畜産振興を図るため、次の
とおり肉用繁殖めす牛を貸付
します。

希望者は、九月三〇日まで

に、役場農林経済課まで申し

込みしてください。

貸付対象者 二十歳以上で、

肉用牛を継続して

飼育することが確

実な者

貸付頭数 一農家二頭以内

貸付時期 十一月上旬

水道メーターを 交換します

昭和六十二年度における水道メーターの交換を、次のとおり実施します。

水道メーター周辺の障害物は、必ず除去しておいでください。

○実施期間 7月20日から10月30日まで

○交換対象地区

糠森、矢越、大沢、川目、磯谷、長後、福浦、牛滝、その他村内指定箇所

○委託業者

・ 東出水道設備
・ 大和電器工業

分収造林を募集

林業振興を図ることを目的として、次のとおり分収造林

者を募集します。

尚、昭和六十二年度に佐井

村が森林総合整備事業の地域

指定を受けたことにより、補助率が現在の56%から68%へと高率補助となりました。

みなさんの申し込みをお待ちします。

場 所 古佐井山国有林63

林班(茶屋の沢)

伐採跡地

募集期間 昭和62年9月20日

申込先 岩清水 芳

☎三八一三三三

募集範囲 大佐井地区

古佐井地区

延寿園夏まつり

日時 昭和62年8月17日(月)

午前11時～午後8時

●バザー

●素人演芸会

●盆踊り大会

●模擬店

※素人演芸会出演者募集中

参加申込み、問い合わせは、

電話でお願いします。

(締切日8月10日)

カラオケ、踊り、手品など

参加自由です。(テップ自参)

家族お揃いでお出かけください。

さい。お待ち申しあげます。

039-44 大畑町字大赤川29の4

特別養護老人ホーム

「延寿園」

☎三四一三二九七



君か物さ

西村 宗



盆 踊 り



盆踊りは老若男女が楽しめるレジャーとしてトップ・クラスのものではないでしょうか。本来、盆踊りはお盆に精霊を迎える宗教行事ですが、最近ではもっと広く夏の行事として楽しまれていきます。もともと、盆踊りは仏教渡来以前から民俗芸能として各地で行われていたという説もあります。盆踊りの中でも有名なのが四国の阿波踊りです。これには全国各地から参加者が集まって来ますし、テレビでも紹介されます。

盆踊りも各地で行われるようになりました。故郷が増えるにつれて、こうした行事がますます喜ばれるようになるでしょう。ところで、車を利用して帰省することの多い八月は「シートベルト着用推進月間」です。シートベルトの着用率は一般道路でも運転者九六・四%、助手席同乗者九三・三%(六十二年四月調査)と好成績ですが、夜間などには、つい怠る人がいるようです。また中には、窮屈だからとベルトを緩めている人も見かけますが、万一のときたいへん危険です。せつかくの帰省を悲劇にしないために、シートベルトは必ず正しく締めましょう。

満1歳になります



内田千春ちゃん
(靖・裕子)
長女

戸籍の窓口

7月15日現在

◎お誕生おめでとう

福澤 龍樹 (悟) 大佐井
 福田 航 (徳行) 磯谷
 若山 望美 (典夫) 古佐井
 若山 歩美 (典夫) 古佐井

◎ご結婚おめでとう

(坂井 孝雄 牛 滝
 立石みね子 むつ市
 坪井 道男 大佐井
 赤井喜代子 会津若松市
 (長島 隆 大佐井
 笹岡美智子 稚内市

6月30日現在人口 (前月比)

男 1,967 (-3)
 女 1,977 (+2)
 計 3,944 (-1)
 世帯数 1,129 (0)

少年非行の防止



"夜あそびは
非行のはじまり、"

夏の防犯運動実施中 8月20日まで

夏には、解放感から気がゆるみがちになり、それを狙ってドロボーや痴漢が多くなるほか、少年の非行も多くなる時期です。

みんなで注意しあって、犯罪の被害にあわないようにするとともに、少年の健全育成に努めましょう。

佐井 村
青少年育成佐井村民会議
佐井地区防犯指導隊
大間警察署

自動車の盗難の防止



かぎかける
手間をおしむな1・2秒

水死事故の防止



よその子も
わが子と同じ愛の一声

盗難の防止

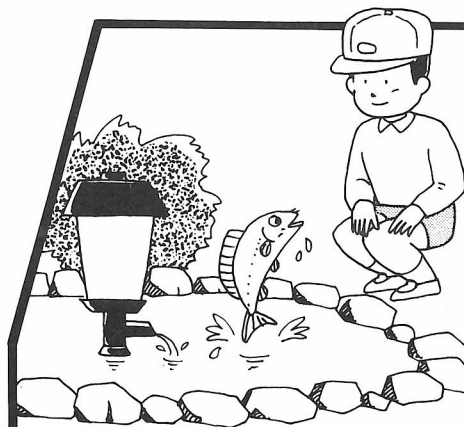


カギかけは
家族みんなの合言葉

痴漢にご注意



池の循環ポンプには必ず 漏電遮断器とアースを



感電防止に漏電遮断器を 取付けましょう

財東北電気保安協会

池循環ポンプ、洗濯機、温水器、自動販売機などの電気機器を、屋外や水気のあるところで使用するときには、漏電遮断器を取付けることが義務づけられています。漏電遮断器は、万一漏電が起っても直ちに電気を止め、感電や火災などを未然に防ぎます。電気災害を防ぐために、漏電遮断器とアースは必ず取付けることが必要です。