

No.216

# 広報 さかい



'87

9-1

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。



## 津軽海峡甘塩うに 生産ラッシュ

「村の万博87日本の百一村展」で最優秀賞に輝いた甘塩うに。売れ行きも順調で、漁協の水産物処理加工場はフル操業。五十人のパートの奥さんたちも、連日の疲れも気にせず、働く喜びに満面顔。ガンバレ！かあさん。

### ▲主な内容▼

- 23 街の話題
- 4 教育だより
- 5 年金だより
- 67 税務だより
- 67 保健婦だより
- 810 交母だより
- 11 出稼現地のみなさん
- 1213 青函トンネル体験ウォーク
- 14 おしらせ
- 15 歳時記
- 16 戸籍の窓口

## 佐井小学校新築落成記念に 図書費300万円贈る

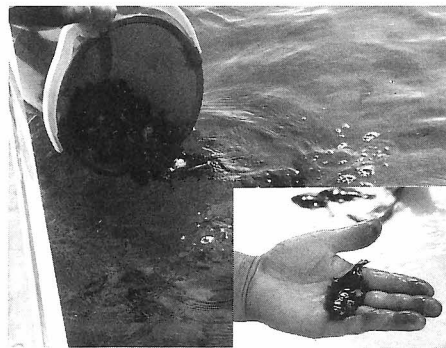


大阪府茨木市東  
福井 2 丁目 24 番地  
11 号、真龍寺住職  
対馬祥全さん（写  
真）から、このた  
び佐井小学校新築

落成記念として、同校に対し図書購  
入費として 300 万円のご寄付があり  
ました。

対馬祥全さんは、太田正三さんの  
祖父太田長太郎氏（初代佐井村長）  
の六男広氏の長男に当たります。

村では、さっそく対馬祥全文庫と  
して佐井小学校児童に広く活用して  
いただきます。



▲函館・下北子ども交流会

今回の放流分は、飼育時に  
体長二二・七ミリだったものが  
大部分を占めています、  
順調な生育を続け、放流時に  
は体長九二・〇ミリと約四倍  
に成長していました。背中に  
プラスチックの標識がつけら  
れ、広い海へ元気に泳ぎ出す  
小さなヒラメに、三年後にま

八月十一日、古佐井川河口  
でヒラメの稚魚三、四〇〇尾の  
放流が行われました。  
これは、七月十日に青森県  
水産増殖センターから二八、〇  
〇〇尾（体長二二・七ミリ  
一八、八〇〇尾、二八・七ミリ

ヒラメの稚魚放流  
――今後の水揚げ増加に期待――

〃八、二〇〇尾、四四・九ミリ  
〃一、四〇〇尾を譲り受けた  
ものの一部で、一ヶ月の間、  
陸上水槽で漁業研究会の佐井  
支部、矢越支部、磯谷支部が  
水産業改良普及所の指導のも  
と、交替で飼育を続けてきた  
ものです。

## 楽しかった森林教室



佐井営林署ではこのほど、  
「長後緑の少年団」二十一名と  
長後小・中学校の先生十一名  
を、古佐井山国有林焼山流域  
に招き森林教室を開催しまし  
た。

まず、映画「国有林」を観  
て予備知識を得た後、林道の  
働き、治山ダムへの働き、森林  
の働き、緑の効用、木材ので  
きるまでなどを勉強しました。  
山に入り、体験林業として

た会えることを願う研究会員  
の熱い視線が印象的でした。  
ヒラメは、高級魚でもあり  
どこの沿岸にも生息している  
ことから、七月には青森県の魚  
に指定され、今後の水揚げの  
増加に期待がかけられていま  
す。

## ▼イワナの手づかみに大喜び



下刈り、木の測り方を行い、  
樹高当てクイズでは三名がピ  
タリ賞、六名がニアピン賞を  
受賞しました。  
昼食時には、アトラクショ  
ンとしてイワナ、ニジマスの  
つかみ捕りが行われ、子ども  
たちは素足になり腕まくりを  
して生けすに飛び込み、大は  
しゃぎでした。イワナ、ニジ  
マスはすぐに塩焼きになり、

最後に、営林署長から「今  
日学んだことを忘れずに、二  
十一世紀に向け、自然を大切  
にし、再生産ができる森林資  
源を守り育てて行きましょう。」  
と呼び掛け、森林教室を終了  
しました。

外での昼食を楽しみました。  
昼食後は、村の水源地と浄  
水場、製材所では丸太から柱  
や板のできるまでを見学し、  
学校に会場を移し、ヒバ製の  
タイムカプセル「二十一世紀  
へのメッセージ」を校庭に埋  
設しました。タイムカプセル  
には、作文、絵画、書道、記  
念写真を入れ、十三年後の紀  
元二千年に開封することを約  
束しました。

## 願掛公園にテント村 ＝交通安全母の会＝



7 月 25、26 日の 2 日間、交通安全  
母の会では、夏の交通安全運動の一  
環として、今年もテント村を開設し  
ました。

母の会の会員をはじめ、大間警察  
署員、役場職員ら 13 人に加え、大間  
高校の男女生徒 8 人が「1 日警察官」  
を務めて、マイカーなどで訪れた観  
光客に手作りのマスコットをプレゼ  
ント。「運転には十分気をつけて、よ  
い観光の旅を」と P R しなが、冷  
たい麦茶をサービスして安全運転を  
呼びかけました。

## 村職員を募集します

昭和六十三年四月一日付け  
で採用する村職員を次のとおり募集します。

### ○募集人員

一般事務職員 二人  
保育所保母業務職員 一人

### ○年齢・学歴

一般事務職員  
昭和四十年四月一日以後  
に生まれた方で、高等学  
校以上の卒業（見込み）  
の方。

### 保母業務職員

昭和四十年四月一日以後  
に生まれた方で、保母の  
免許を有する方。

### ○提出書類

- (1) 履歴書
- (2) 最終学校の卒業（見込み）  
証明書、成績証明書
- (3) 健康診断書（診療所では  
なく病院の発行するもの）

### ○試験日

昭和六十二年十一月八日  
午前十時から

### 青森市内の試験会場

### ○試験科目

教養試験、事務適正検査、  
内田クレペリン精神検査。  
なお、後日村で面接試験も  
行います。

### ○給料等

職員の給与に関する条例の  
規定により決定する。

### ○書類の提出期限

昭和六十二年九月二十日ま  
で、役場総務課に提出して  
ください。

### ○お問い合わせ

役場総務課

（三八二二二）

## 豆辞典

### 台風はどうしてできるか

色々な説はありますが、南  
半球の高気圧が発達し、赤道  
の南から吹きこんでくる南西  
風と、北太平洋高気圧から吹  
き出して北東貿易風との間に  
前線帯（不連続線が帯状になっ  
たもの）をつくる事が根本原  
因で、それに南洋の小さなた  
くさんの島々が、海に囲まれ  
て空気が水蒸気を多重に含む  
こと、太陽の直射が強いこと、  
無風帯にあたることなど、台

### 第七十六回

### 全国商工会連合会主催

### 検定試験合格者

三級	樋口 奈央子
四級	山本 麻絹子
五級	佐賀 美友希
六級	菊池 美友希
八級	宮川 勝徳
九級	若山 一幸

### 第二〇〇回

### 全国珠算教育連盟主催

### 検定試験合格者

準級	柳田 陽子
二級	宮川 尚美子
三級	大畑 恭子
五級	田名部 詠子
三級	山口 健二
五級	奥本 良子
六級	奥本 昌嗣
九級	宮川 昌代
九級	田名部 重紀
九級	能登 淳子
九級	川村 恵美子
九級	館脇 文子
九級	佐々木 絵里子

（浜田そろばん教室）

## 簡易保険の積立金は 村づくり役に役立っています

みなさんが加入している郵  
便局の簡易保険積立金は、学  
校、道路などの公共施設の整  
備資金として、村に還元融資  
され、住民福祉の向上におお  
いに役立っています。

昭和六十一年度に簡易保険  
積立金から融資を受けて整備  
した事業及び融資額は、次の  
とおりです。

○佐井小学校校舎増改築事業  
五千九百三十万円

○古佐井奥薬研線凍雪害防止  
事業 一千六十万円

○川磯線改良事業 六十万円

○福浦川目線改良舗装事業  
一千万円

○防火水槽整備事業（福浦地  
区） 百六十万円

○小型動力ポンプ付積載車  
購入事業（第一分団）  
二百四十万円

○川目林産加工センター  
整備事業 八百五十万円

○願掛園地（遊歩道）整備事業  
百万円

○願掛園地（遊歩道）整備事業  
百万円

▼小型動力ポンプ付積載車



▼福浦川目線



▼川目林産加工センター





# 教育だより

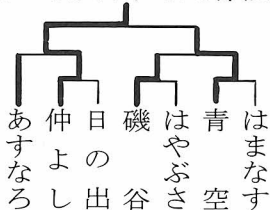
## 函館・下北子ども交流会

函館、下北両地域の子どもたちが交流を通して親睦と友情を深め、相互の生活文化の理解と認識を高めるとともに、地域子供会の振興を目的とするもので、今年度は、北海道榎法華村が主管になり、国民宿舎「恵山荘」で道内地元(函館市、戸井町、恵山町、南茅部町、榎法華村)下北地元佐井村、風間浦村、大間町)の一市四町三村、約二百名の参加で、七月二十九、三十日に

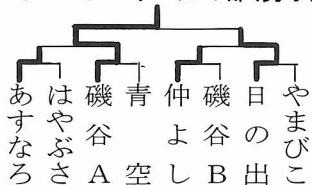


▲函館・下北子ども交流会

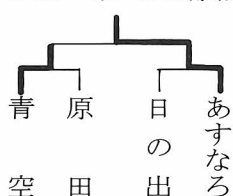
### ミニバスケットボールの部(女子)



### ミニバレーボールの部(男子)



### ミニバレーボールの部(女子)



## 第13回子ども会球技大会



八月九日(日) 佐井中学校体育館で佐井村子ども会育成連合会主催の子ども会球技大会が開催されました。当日はグラウンドコンディションが悪いためソフトボール競技が中止になったものの、ミニバスケットボール、ミニバレーボール競技に熱戦がくりひろげられました。結果は次のとおりです。

運を通した、文化、経済の深い結びつきについてのお話があり参加者に深い感銘を与えました。その後は記念撮影と、恵山燈台、露天風呂を見学し、夕方から各市町村の紹介とスタンプがあり交流を深めました。夜はキャンドルサードビスがあり、厳粛ななかにも友情の輪が広がり沢山の思い出を残して帰村しました。

## 親子で挑戦!

### 野外生活の知恵 サバイバル入門

#### 正しい脱出方法

煙りは上から下へと落ちてくる。また煙の中には有毒物質が含まれている。次の点に気をつけて脱出すること。

▶下の方は、視界もよく、比較的新鮮な空気が残っているので、姿勢を低くして、避難口をよく確認して避難を。



▶煙の微粒子などを吸わないようタオルやハンカチ等で口や鼻をおおい、あまり深い呼吸をしない(できればタオルやハンカチはぬれているとよい)



### 火事場からの脱出

火事の恐ろしさは、経験した人にしかわかりません。炎に直接包まれなくても、有毒ガスを吸んだ煙にまかされると、体が動かなくなってしまう。火事に遭っても落ちついて行動できるように、避難の仕方を覚えましょう。



▶熱気が強いときは、毛布やシーツを水にぬらして、頭からすっぽりかぶって脱出する。また、足を保護するために靴をはく。ない場合は靴下を。

▶シーツなどをつないで、ロープの代わりに使うときは、結びめの端にもうひとつのコブを作っておくと安心だ。ただし、あまり高い所からだと転落して死亡したりケガをすることがあるので十分注意を。



#### こんな行動はやめよう

煙が充満すると、極端に視界が悪くなる。避難口を確かめずに逃げまどるのは物につまづきケガをすることがあり危険だ。



## 第15回 佐井村少年スポーツ大会



と き 昭和62年9月13日(日)  
午前9時から  
ところ 佐井中学校グランド





## 国民年金の保険料は 忘れないで納めましょう

今や人生は八十年時代を迎え、年金制度の果たす役割はますます重要になってきました。

私たちは、自分の将来に対する配慮を忘れがちですが、老後の生計の支えとなる国民年金は、若い時から保険料をきちんと納めていって、はじめて実を結ぶものであります。

サラリーマンの厚生年金保険料や、各種共済掛金は給料から天引きされますが、農業や自営業者などの国民年金保険料は、自主納付になるため、ともすれば後回しになって納め忘れることも考えられます。しかし、未納のままでいますと、万一事故や病氣等によ

り母子家庭や障害者になっても、遺族基礎年金または障害基礎年金が受けられません。

また、未納が長期間になると、将来の老齢基礎年金がきわめて低額になったり、最悪の場合にはまったく受けられないことにもなります。

若いうちから、長い老後生活のことを考えて、国民年金の保険料を生活費の一部と位置づけ、確実に納付しましょう。

## 老齢基礎年金の繰上げ 請求はよく考えてから

国民年金では、旧老齢年金も老齢基礎年金も、その支給開始は六十五歳となつていますが、六十歳以降に繰上げて請求することもできますし、また、繰下げ請求のめちも設けられています。

しかし、老齢基礎年金を繰上げて請求すると、次のような不利になる点があります。

① 請求した年齢によって、一定の率で年金額が減額され生涯減額された年金を受給することになります。

② 繰上げ請求した後で障害者になつても、障害基礎年金を受給できません。

③ ご主人が亡くなつても、寡婦年金を受給できません。

④ 六十歳～六十五歳までの間受給できる、特別支給の老齢厚生年金や退職共済年金を受給できなくなります。

このように国民年金を繰上げて請求すると、不利になる点もあるので慎重に考慮し、役場等に相談のうえ、できる限り六十五歳からの満額年金を受けるようにしましょう。

## 税務だより

### お年寄りや 障害者と税



国は、すべての国民が健康で豊かな生活ができることを願つていろいろな仕事をして

います。なかでも、お年寄りや心身に障害がある人など、社会的

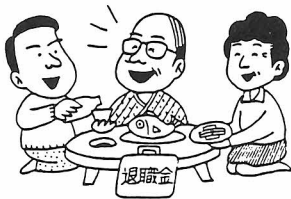
### 支給年齢による支給率

繰上げ 受給開始年齢	支給率
60	58%
61	65
62	72
63	80
64	89
満額 65	100%
繰下げ 受給開始年齢	支給率
66	112%
67	126
68	143
69	164
70	188

経済的に弱い立場にある人に対しては、その生活を安定させるため、老人医療費給付や各種の施設の整備などにより社会保障を充実させる一方、税金の面でもいろいろな特典が設けられています。

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。

### 退職金や年金と税



まだまだ働けると思つていても、サラリーマンならいつかは「退職」の日がやってきます。そのとき手にするのが退職金ですが、この退職金に

は、所得税や住民税がかかります。

退職金は、長い間の勤労に対する報酬ですから、ほかの所得とは分離して課税され、軽い負担となっています。

また、年金や恩給が支払われる際は、通常の給与と同様に所得税の源泉徴収が行われます。

年金や恩給の支払者に「扶養控除等申告書」を提出している場合には、源泉徴収された税額が年末調整により精算されますが、提出していない場合や年末調整を行つていても他に所得のある場合は、確定申告を行つて税額の精算を行うことになります。

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。

# ◀今日から実行したい12の生活習慣▶

がん発病のうち60%は、タバコや酒などの嗜好品、食生活と密接な関係があるという指摘があります。

次の12ヶ条は、がんからからだを守るうえで最も基本的な生活習慣なので、ぜひ実行して下さい。

## 1 栄養



偏食しないでバランスのとれた栄養をとる

バランスのとれた栄養の摂取は健康づくりの基本。がんに抵抗力のあるからだをつくろう。

## 2 嗜好



大好物だからと、同じ食品を、繰り返して食べない

長い間、同じものを繰り返して食べ続けるとがんにかかる確率が高まるといわれる。

## 3 腹八分目



食べ過ぎを避け、脂肪分は控えるに

食べ過ぎは胃に負担をかける傾向があり、発がん率を高める。脂肪分の取り過ぎは乳がん、前立腺がん、大腸がんと深い関係がある。

## 4 飲酒



深酒はしない

度をこした飲み方は肝臓がんや膵臓がん、直腸がんなどにかかりやすくなる。

## 5 タバコ



喫煙は少なくする

喫煙家は非喫煙者に比べて喉頭がん約32倍、肺がん4倍、口腔がん3(男性の場合)倍と圧倒的に多い。1日20本以上喫煙する夫と一緒に生活している妻は非喫煙者の夫を持つ妻に比べて約2倍肺がんにかかるといわれる。

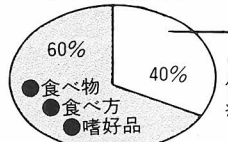
## 6 ビタミン



適量のビタミンA、C、Eと繊維質のものを多くとる

〈ビタミンA〉牛や豚のレバー、緑黄色野菜 〈ビタミンC〉果物、新鮮な野菜、緑茶など 〈ビタミンE〉米・麦の胚芽、卵黄、牛乳、植物性の油(ごま油、サラダ油など)

## がんの原因



ウイルス、遺伝的な体質、放射線、職業病など

## 7 塩分



塩辛いものを多量に食べない。あまり熱いものをとらない

塩分は1日10g以下に抑える(P.6参照)。熱い食べ物は、のどや胃の粘膜を刺激して傷をつけ、がんを発生しやすくなる。

## 8 焦げ



ひどく焦げた部分は食べない

魚や肉などの焦げには発がん性物質が含まれていることは有名。

## 9 カビ



カビの生えたものは食べない

ピーナッツ、パン、米、もちなどのカビには強い発がん性がある。少々のカビなら、と思わずにカビの生えたものは口にしないこと。

## 10 日焼け



過度の日光には当たらない

長時間にわたって紫外線を浴びると、細胞の遺伝子が傷つけられ突然変異を起こしてがんになりやすい。

## 11 過労



過労を避ける

過労になると、からだに抵抗力がなくなり、がんだけでなくすべての病気に対する免疫が低下する。常に十分な休養と適度な運動を心がけたい。

## 12 清潔



からだを清潔に保つ

特に性器を不潔にしておくのがんにかかりやすいといわれている。

# 保健婦だより

がん征圧月間(9/1~9/30)によせて



知っておこう  
がん予防新12ヶ条

# 9月の保健事業



救急の日(9月9日)

2日(水) 三種混合予防接種  
第一期対象者

昭和59年9月~60年8月生

第二期対象者

昭和58年9月~59年8月生

18日(金) 三才児精検

24日(木) 乳児相談

(4ヶ月・62年5月生

7ヶ月・62年2月生

一才半・二才児検診

(一才半・61年1月~3月生

二才・60年7月~9月生

25日(金) 妊婦検診

脱きゅう検診

(大間病院 午後1時

3ヶ月・4ヶ月児)

29日(火) 食生活改善推進員養

成教育講座

(開講式)

# がんの発生率を高める喫煙習慣

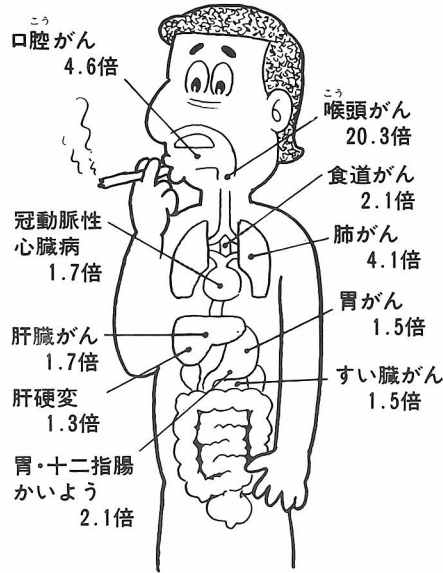
## 急増している肺がんの死亡率

がんは昭和五十六年以来、日本の「病気による死亡原因」のトップを占めています。がんによる死亡の中で死亡率が最も高いのは胃がんで、その次が肺がんです。

ところがここ数年、肺がんによる死亡率が急上昇しています。肺がんの原因はいろいろありますが、なかでも喫煙との関係については多くの報

告があり、いま改めてたばこが問題になっていきます。たばこ肺がんの関係は、喫煙量が多いほど、また、喫煙開始年齢が若いほど、がんの発生率が高まるといわれています。例えば、たばこを吸う人が肺がんで死亡する確率は、吸わない人の四・一倍になるというデータがでています。また、一日五十本以上吸う人はその確率が八・六倍に上がり、それ以上吸う人はさらに死亡率が高くなるといわれています。

### ●非喫煙者と比較した喫煙者の死亡率



## さまざまながんに影響を及ぼす喫煙

図でみられるように、喫煙は肺がんだけでなく、さまざまながんにも影響を及ぼしています。

がんの発生原因が十分明らかでなく、完全といえる治療方法がない現在、喫煙の習慣を改めることは重要な予防方法の一つといえるでしょう。

また、がん検診による早期発見・早期治療は、最も有効な予防方法の一つですので、積極的に受診するようにしましょう。

## 新しく、かわった健康手帳

8月で新しい健康手帳が40才以上の方全員に渡ります。



「健康手帳」は、健康と病気の状態を体系的にまとめて記録して、からだの状態がすぐわかるようにするために出されたものです。

また、70才以上の人と65才以上でねたきり状態にある人の場合には、老人保健法による医療を受ける資格があるかどうかを証明するものであり、お医者さんにかかる時には、保険証のほかに、老人医療費受給者証が入っている健康手帳を持って行きます。

健康手帳には次の内容が盛り込まれています。

- 各種健康診査の記録
- 基本健康診査（従来の成人病検診の記録）
- 胃がん検診の記録
- 直腸がん検診（便潜血反応検査）の記録
- 子宮がん・子宮体がん検診の記録
- 肺がん検診の記録
- 結核検診の記録
- 歯科検診の記録
- 健康の記録
- 健康教育や健康相談を受けたとき

○ 機能訓練や訪問指導を受けたとき

○ 血圧や体重を測ったとき  
○ 病気やけがをしたとき  
そのほか健康について気がついたことがあったときには自分で気軽にメモを残しましょう。

ハ成人病の予防や健康な生活をおくるための知識

○ 乳がんの自己検診法  
○ 豊かな老後を生きる健康作戦

○ ねたきりにしない看護のポイント  
○ 佐井村の福祉サービスについて

○ 健康体操、親子の運動  
○ 医療はじょうずにかかるう。

以上健康に関する豆知識が載っていますので参考にして下さい。

健康手帳には健康診査の結果やお医者さんにかかった時の記録がのせられていますので、診察の時に医師さんに見せれば、病気の治療に非常に役立ちます。

じょうずに活用して下さい。



# 交母だより



佐 井 村  
交通安全母の会

## 交通安全母の会青森県大会に参加して

七月十五日、青森市の文化会館で開催された交通安全母の会青森県大会は、県内から二千名もの母親が出席して行われました。

県交母連合会の間宮会長、北村知事、県警本部長のあいさつのあと、弘前市の石岡その子さんの意見発表、続いて佐井村から山崎アイ子前会長が実践発表を行いました。

八年間にわたり、佐井村のために交通事故防止活動に努力された中で、私たち母親に可愛い子どもや、尊い老人の命を、悲惨な交通事故から守っていく真心を育てながらこの佐井村に生きていく幸せや喜びを、手に取るように教えまた指導して下さった。

### ▼実践発表する山崎アイ子さん

交通安全母の会青森県大会  
テーマ 交通安全は、まず我が家から



大佐井 坪谷 和子

そのおかげで、佐井村交通安全母の会の会員として、いつでも、この場所や会場に出席しても、楽しくさわやかな気分でも、勉強することができました。この度の実践発表の成功を心からうれしく思います。

佐井村交通安全母の会を築きあげたあたたかい灯を、永遠に絶やすことのないよう、

## ●●● 今月の標語 ●●● 安全は

一人一人の  
心から

新岡 利恵

### 第八回交通安全母の会 青森県大会 実践発表

#### 「私たちの事故防止活動」

山崎アイ子

私たちの佐井村は、下北半島本州最北端の秘境の地、大間町の岬から南へ少し伸びたやすらぎのある、とても住み良い村です。

今、下北開発基本構想の中に計画された、地域の発展を大きく支える総合交通整備が少しづつ進んでおり、村の活性化を図る事業、「ラブラリー」販売事業も行われ研究されています。また、海や山の大自然に恵まれて、神のわざとも歌われている観光地「仏ヶ浦」は、国定公園に指定されてから十九年になります。津軽海峡の海原を眺めながら国道三三八号線を走ってく

る車の数は、観光バスやマイカーを合せて一万六千台にものぼります。また、今年の六月、青森―佐井間を二時間十分で結ぶ高速旅客船「ほくと」が就航し、観光客の誘致に力を入れ、活気を見せています。

観光ドライバーからいつも言われる言葉があります。「下北でも、特に佐井村は道路が狭く、カーブや交差点が多くて、本当に気をつかいますなあ。」がそれです。それだけに、私たちの事故防止活動も期待されます。そうした観光客に少しでも役立つと始めたのが、昭和五十五年からの「交通安全テント村作戦」です。時期的にもっとも多く事故が発生する七月から八月に行います。村との共催で、各関係団体、学校も協力し、高校生も大勢かけつけて応援し

ます。おかげで、シートベルトの着用率も高まり、毎年手紙などでもいただき、大変喜ばれています。昨年から、大間警察署の協力により、高校生男女の一日警察官も登場し、ユーモアを交じえての安全運動に、観光客も疲れをいやしながら、さわやかな気分です。全運転を約束してくれます。

しかし、なんといっても気になるのは、老人と子どもの飛び出し事故です。そこで、雪解けを待って、全村一斉に行っているのが、飛び出し防止ストップマーク作業です。この作業にも、幼児から小学生まで、大喜びで参加してくれました。母の会の役員一人を含め、六人づつのグループに別れ、黄色の水性ペンキでマークをつける人、各家庭にあいさつする人と交替で作

母の会一同心を新たにした大会でした。

### 大佐井 宮野寿美子

七月十五日、青森市で、第八回交通安全母の会青森県大会が、約二千名の会員が出席して開催されました。

交母連の間宮会長は、本大会のテーマ「交通安全はまず我が家から」について、「人はみな家庭の中で成長し、人格形成がなされる家庭でなければできない、幼児からの一貫したしつけの継続、生み育てた命を守るという強い信念、交通安全はまず家庭からでなくてはならないという強い自覚をもって、交通安全運動を進めていこう。」とあいさつ。

続いて、弘前市の会員の意見発表があり、自転車で急に飛び出し、あわや衝突のところ、そのまま逃げ去った子どもを追いかけて現場に連れ戻し、厳しく叱ったお母さんを見て衝撃を受けた。私たちも他人の子どもをも、思い切っ

### ▼夏の交通安全パレード



会長の実践発表。八年前の結成当時は何も知らなかった母親たちが、間宮会長をはじめ村当局、大間警察署の指導、協力を頂きながら学習し、実践してきた活動の数々。親子そろつてのストップマークの塗付作業、新入学児童に対する登下校時の安全歩行指導、各地区巡回の交通安全映画会の開催と、家庭へ入り交通安全全家族会議の推進などを紹介し、大きな拍手をいただきました。

山崎前会長が敷いたレールを踏みはずさないよう、さらに前進させるよう頑張らなくてはと思いを新たにしました。まずは、我が身と我が家の安全と幸福のために。

業は進みます。いつもながら危険な道路での作業に、大勢の子どもたちの管理に十分気を付けていますが、子どもたち自らが喜んで参加し、ストップマークに感心を寄せて、飛び出しの危険さと、命の大切さを、心と体で習慣づける絶好のチャンスと思って続けています。

また、毎月十日、二十日、三十日を交通安全の日として、母と子で全村に呼びかけます。このねらいは、役員の積極性を呼ぶ大きな成果となり、親子で共通の話題が生れる事です。さらに、子どもたちから標語を募集し、学校へ安全教育に出かけます。家庭の事情から活動に参加できない家庭には、交通安全家族会議の推進として訪問しています。

こうした、私たちの活動にも、大きな悩みや問題もありました。それは三十キロの範囲に点在する八集落に手が届かず、安全意識の低下が目立って、若者によるスピードの出し過ぎ事故。子どもの自転車事故。飲酒運転などに途方

にくれたこともありました。あれやこれやと試行錯誤を繰り返した結果、映写技師の免許に挑戦。今では七人もの技師が生まれ、各地区で交通安全映画会を開催することができます。フィルムは、県の交通安全対策室からお世話になつています。

以上のように、私たちの事故防止活動には必ずと言って良いほど子どもたちが一緒です。そんな子どもたちのしぐさを見るたび、交通安全母の会の結成を願い、その必要性を強調してくれた関係者の方に会員一同心から感謝申し上げます。

今後の活動と展望を申しのべてみたいと思います。やはり、一軒でも多くの家庭を訪問して、家族会議の推進に努めて参ります。私たち母の声は天の声とも言われ、母の会の愛の一声は何物にも勝ると心から信じて、誇りを持って事故防止活動を進めています。

これから日頃の生活の中で子どもを正しく育てる父母の立場から、今すぐにでも考え

直さなければならぬ事があります。それは交通モラルを忘れ、相手の立場に目もくれず、ルールの無視、乱暴な運転。当然の交通違反として警察から反省するチャンスをおたいた際に、帰宅した家庭の中で少しも反省する事なく仲間や子どもたちの前で、自分を正当化しようと平然と語るような親の姿勢には、決してならないように努力しなければ、まもなく車社会に巣立っていかうとしている子どもたちが、自分の命さえも守っていけない、心の弱い子どもやドライバーになつてしまふからです。

もしも、交通安全母の会の活動を安易に考え、忘れかけたときは、母として尊い命を生んだ時、この子のためならどんな事でもしてあげたいと思つたあの感動を思い出してください。事故防止活動にも自然と勇気も力も湧いてきます。

今後とも佐井村交通安全母の会に、ご指導ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

# 交通安全教室に参加して

福浦中二年 建 川 勉

五月十五日に、大間署と佐井駐在所のおまわりさんと、交通安全母の会の人達を招いて、交通安全教室を開いた。

二校時終了後ドライビング前の広場で大間署の交通係長さんが、交通事故の現状や正しい交通ルールについて詳しく説明してくれた。

その中で驚いたことには、全国で毎日三十人前後の犠牲者が出ていて、その三分の一が子どもとお年寄りだということであった。下北でも今年に入って五人の犠牲者が出ているなど、実例をあげて具体的に話してくれた。

その後「車は急に止まれない。」ということを路上でパトカーを使って実験してくれた。40キロのスピードで走ってき

て、ぼくたちの前にきた時、急ブレーキがかかった。「キー」というものすごい音をたて、十数メートルも滑ってからやっと止まった。あ

のブレーキの音を聞いた時は、体が「ビクッ」と動く程に驚いた。もしもこれが本当に人をひきそうになってブレーキをかけたのだったら、間違いなくひかれていたと思う。この実験で、本当に「車は急に止まれないんだ」とつくづく



思い知らされた。

次に横断歩道の渡り方を教えてもらった。福浦では最近、工事のダンプカーや観光客の車がたくさん走っていて、へき地といっても油断できない状況になっているけど、これまで道路のわたり方について

は、あまり気をつけていなかったせいもあって、横断歩道を渡る練習は真剣であった。

おまわりさんが特に注意しなければいけないことを、次のように言っていた。車の陰からの横断はしないこと。小さい子どもは向こうから走ってくる車からは見えないので、とても危ないからさうだ。

それに、たとえどんな時でも「車は来ないだろう。ではなく、来るかもしれない。」という心構えで、左右の安全を常に確認しながら渡るように、と教えてもらった。みんながそれをしっかり守れば、事故にあう人がだいぶ少なくなるなあとと思った。

路上での指導をうけた後、地区センターに移動して、母の会の人たちが人形劇を見せてくれた。手造りのかわいい人形を使い、みんなに分かるように「道路で遊ぶと危険なことがたくさんあるからいけないよ。」という内容の劇だった。中二の自分もなかなか楽しかったけど、何といっても小学校には大好評だった。み



## 家族で話し合おう



## 交通安全・バイク編

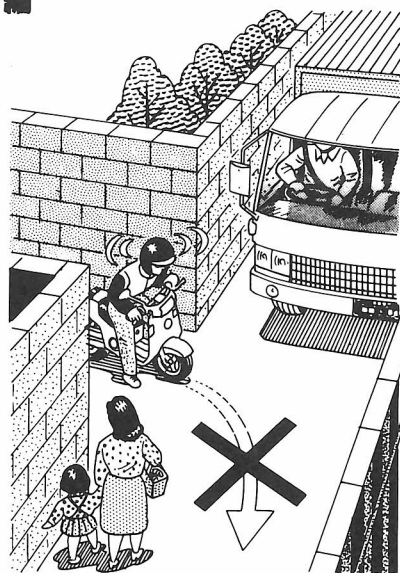
バイクの事故で一番多いのが、交差点での出会いがしらの事故です。事故原因のほとんどは、見通しの悪い交差点でバイクが一時停止や徐行などをせずに飛び出してしまうことです。

住宅街などのように道幅の同じような道路が交差する場所で、見通しのきかないところは、とくに危険区域となっています。このような所には「止まれ」や「徐行」の標識が立ててあり、ライダーに注意をうながしています。

ライダーの皆さん、見通しの悪い交差点では標識がなくても徐行したり、一時停止をして安全を確かめる用心深さを、ぜひ身につけてください。それが、あなたを事故から守ることにつながるからです。

見通しの悪い交差点

用心深さが身を守る



んなを交通事故から守ろうとする「母の会」の人達の気持ち

が伝わってくるようだった。次は交通事故の映画を見た

自由が効かなくなり、リハビリを受けている女の子が画面いっぱい映しだされた。遊びざかりの小さな女の子が、

部屋の中でやつのことで歩



## 頭部はライダーの弱点 だからヘルメット

▼基本的なことですが、まずSマークかJISマークのついた物で、頭にぴったりフ

ライダーのみなさん、ヘルメットを買うときは何を基準に選びますか。もし、デザインのかっこ良さだけで買っているとしたら、それは正しい選び方とはいえません。次のような点に注意して選んでください。



▼次に、かぶってアゴひも

## フィット感が大事です ●ヘルメットの選び方

いている様子は、とても惨めで可憐で、見ていられなかった。あの子の将来はどうなるのだろうと思うと、一瞬のうちに人生を変えた交通事故の恐ろしさを、まざまざと見せつけられた。

次は60キロぐらいのスピードで走ってきた車が、急に飛び出してきた人を、あつという間にひいてしまった場面が写し出され、びっくりして胸がドキドキした。はねられた人は、上半身がぶつ飛び、確実に死んだようだった。でもダミー人形だったと知って安

心したが、もし本当の人間だったらと思うと、今でも目の中に迫ってきて恐ろしくなりま

次に、事故にあつて救急車で運ばれていく何人かの人の顔や服に血がドロツと付いているのが写し出されたが、気味悪く、とても見れなかった。その後亡くなった人もいたそうだが、なぜその人たちが事故にあつたかをイラストで説明された。その主な物は、車の陰からの飛び出しや、自転車で狭い道からの飛び出しなどがあつた。そのほとんどが

車は来ないだろうとか、楽に間に合うだろう。など自分勝手な判断をして事故にあつたらしい。自分もそういう傾向があるような気がする。ので、事故にあつた人達のような惨めな姿にならないためにも、気をつけたい。

今年の交通安全教室は、有意義のうちに終了しました。これからは、交通安全教室で学んだことを忘れないで、みんなが交通ルールを守り、一人の犠牲者も出さないようにしたい。

を締めたとき、頭を振ってグラつくものもさけたいものです。走行中にヘルメットがずれたりして視界が狭くなり、運転に支障をきたします。このようなヘルメットは転倒したときに脱げやすく、死亡事故につながる危険性も高いといえます。

頭に合ったヘルメットを選ぶことは、事故のときに頭を守るだけでなく、安全に走行するための条件のひとつであることを肝に銘じてください。

## 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。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。

八月十四日、恒例となった季節労働者懇談会が振興センターを会場に開催されました。出稼者の雇用は、求人減少、求人条件の低下、円高、デフレと就労確保が心配されているのに加え、特例一時金制度が改正される見込みとなり、ますます厳しい状況にあります。今回は、労働問題の

の改正の動向について、むつ公共職業安定所雇用保険係長のご講話にお集まり下さった皆さんは耳を傾け、熱心な質問が飛び交い盛況のうち終了しました。

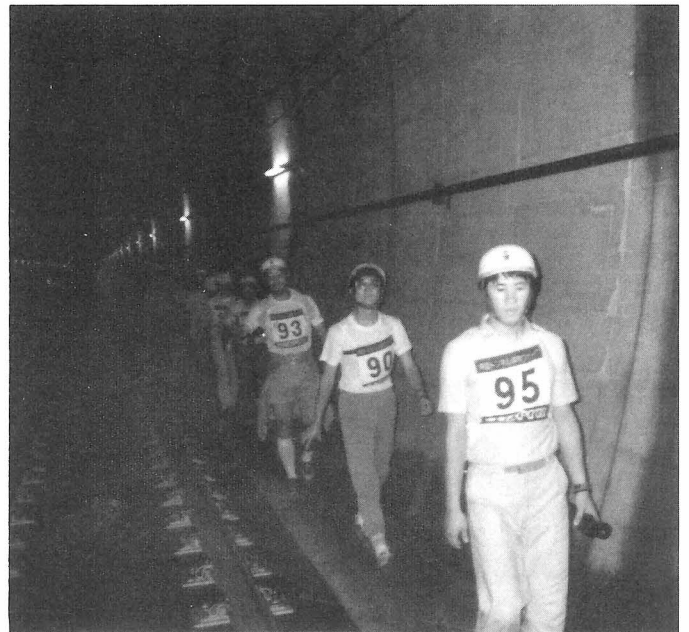
お盆が済むとすぐ現地向われた皆さん、くれぐれもお体を大切に、事故には充分気をつけてお仕事頑張ってください。

お盆が済むとすぐ現地向われた皆さん、くれぐれもお体を大切に、事故には充分気をつけてお仕事頑張ってください。



# 青函トンネル体験ウォーク

内 藤 要



世界に誇る日本土木技術の粋を結集して、四分の一世紀をかけて掘り続け、ついに来年三月開業を迎える青函トンネル。その歴史を辿れば、大正十二年青函トンネル建設構想が発表され、戦後昭和二十一年に地質調査が開始になりさらに昭和二十九年台風十五号による、洞爺丸海難事故があり、世界の海難事故史上最大、一五五人の死者行方不明者を出したことがトンネル開通に弾みをつけたと聞いています。

当初計画では、北海道に最も近い大間側も調査されましたが、那須火山帯の流れの中に入っており、地質の条件が悪いのと、また北海道と大間の間の津軽海峡には、深くて大きな窪みがあり、現在の吉岡、竜飛のコースに決ったそうです。

さて、すでにレールの取り付けも終了し、その青函トンネルを歩いて通り抜ける「青函トンネル開通記念体験ウォーク」が七月三十一日盛大に行われました。

この企画は、今回が最初で最後であり、来年青森市と函館市で開催される青函博覧会事務局が、土木学会とタイアップし、一般から官製ハガキでの参加者を募ったところ、一三〇名に対し五三倍という非常に厳しき中から選ばれた時は、まるで夢ごちでした。特に佐井村からは、村長、東出守男君、今修一民生相談課長と四人もが参加できたことは県内でも非常に稀なことです。

七月三〇日、青森市のアスパムに午後二時集合し、青函連絡船で青森県側から一三〇人が函館に向いました。

小学校修学旅行以来十七年ぶりに乗った青函連絡船八甲田丸は、昭和三十九年進水、以来二十三年間津軽海峡をひたすら走り続け、私たちの前にその勇姿を見せてきました。黄色い船体に赤サビを浮かべた時の流れとはいえ、来年春の廃船を知らないかのように郷愁と惜別の念を乗せて気持ちよく走ります。

連絡船の中でグループごと

のオリエンテーションがあり、私は十三班。班の顔ぶれを見ますと、年齢は十六歳から五十九歳まで十八人。女性四十五歳が一人だけ。県内十三人東京、千葉、静岡、大阪、宮城各一人づつです。青森県側全体の参加者を見れば、最年少が中学一年、最年長が六十七歳。遠隔地では香川県坂出市からの参加者もありました。北海道側では八十二歳が最年長です。

その日は連絡船の中で夕食をとり、函館市湯ノ川温泉大黒屋旅館に宿泊しましたが、大部屋にグループの男性十七人がびっしり寝ることになり、隣の人との敷ぶとんが重なり合い、狭苦しく寝苦しい夜をすごしました。

七月三十一日、さあいよいよトンネルウォークの日です。午前四時起床、函館駅から約二時間かけて福島町吉岡に着きました。ここは大横綱千代ノ富士の出身地です。九時から開会式が始まり、函館市長福島町長の祝辞、地元小学校の郷土芸能と続き、ブラスバ

ンド演奏の中、鉄建公団の人たち、地元住民の手拍子の中一班から四分間隔で入坑です。一班から九班までが北海道側参加者、十班から十五班までが青森県側参加者です。私は十三班ですからだいぶ入坑が遅れました。

注意事項の中で入坑の際、非常に風が強くヘルメットのひもはきちんと結ぶこと。と言われていましたが、やはりトンネルに一步足を踏み入れたとき、すごい強風に見舞われました。そして一気に千百段の階段をおりました。ただ下りとはいえ、おりた時はまっすぐ立ってられないほど足がふらつきます。これから湿度九〇%、温度十八度、悪条件の闘いの中で二十三キロにいきます。

どこまで行ってもまっすぐ、とにかくまっすぐ伸びたトンネル。蛍光灯が十メートルに一本の間隔で着いているとはいえ、うす暗く、景色もなにもないトンネルの中。一時間四キロのペースは、参加する前はたいしたことはないと思

つていたが、以外に速く驚き、これで最後まで歩けるのかと不安になりました。でもペースに慣れると歩けるもので、ペースが落ちるとかえって調子が悪くなる感じでした。二十三キロの行程の中で、数ヶ所の簡易トイレが設けてありますが、男性はトンネル横の側溝に立ちションです。側溝には海水が流れており、水洗トイレと同じです。

すばらしい技術とはいえ、吉岡側と三厩側から掘り続け、よくドッキングしたものだなと感心しながら歩き、中間地点よりやや手前の海底最深部分二四〇メートルのところ

では竜飛側より歩いてきた土木学会の参加者の方々と出逢い、お互い「ご苦労さま」「頑張ってください」と声を掛けあい励ましあいました。

さて、中間地点までは長い長いと感じていた距離も、ここを過ぎるとなぜか短かく感じるようになり、あと八キロ七キロ、六キロと足もとも心もちピッチが上り気持ちも高ぶってきました。がしかし、長い距離を歩いてきたせいか前を歩いていた班には落伍者がでてきました。トンネル内の電話を使って班長が医療班の応援を求める悲痛な声が聞えてきます。落伍者はモーターカーで運ばれます。棄権した女性

最後の最後、難所中の難所、一、二八〇段の階段です。前の班がつかえているので、上る前に休憩し、息を整えます。軽い体操をして「よし行くぞ」の掛け声と共に出発です。一步一步階段を力強く踏みしめます。男の人にかかえられ、我が班ただ一人の女性も苦しう上に上っていきます。が突然、よたよたと前かがみに倒れこんでしまいました。上を見ると小さな丸い間から白い光がさし込んでいます。「もう少しだ」「がんばれ」と声をかけ、足をさすってやり、また歩きだしました。延々七時間余りのトンネル歩行も最後の方になってきました。

途中、途中に係の人が着いており、「もう少しだよ」の声に最後の気力で頑張りました。やっと着いたとたん、思わずガツポーズが出て、皆で握手をしあいます。

世界最長の海底トンネルをこの足で歩き通した喜びに、みんなが興奮し、津軽海峡を初めて歩いて渡った喜びには人生最高の思い出になりました。

三厩村体育館で行われた完歩証授与式には、谷川副知事三厩村長、函館市助役の祝辞参加者最年長八十二歳の末松さんの万歳三唱で、このトンネルウォークは終わった。

完歩証授与式が始まる前に頑張りを見せた我が班の女性に、最後の苦しい時の状況を聞いてみたが、一瞬目の前が暗くなり、吐き気がし、その時の苦しさは忘れられないと言っていた。体育館でいたいた夕食はのどを通らず、みそ汁だけをすすっていたが、本当に苦しい、自分との戦いであった。

今、トンネルウォークが終って一週間がたつが、同じ十三班であった倉石村の中田村長、青森市の鶴谷市議会議員から写真が送られてきたし、道で会う人も「トンネルどうだった」と聞いてくれる。私にはすばらしい貴重な体験で一般人で青函トンネルを歩いた全国四六三人の中に入れたことは、一生忘れられない。


青函トンネルには、本坑、作業坑、先進導坑の三本のトンネルがあり、レールを敷いているところは本坑です。私たちが歩いた所は作業坑で、中間地点二〜三キロは本坑も歩きました。中間地点ではすでに北海道、青森の青函交流セレモニーも終わった後で、昼食のおにぎりを味をかみしめいただきました。また、本坑

最後の難関、でもこれがかげ上れば外界へ出られる。

途中、途中に係の人が着いており、「もう少しだよ」の声に最後の気力で頑張りました。やっと着いたとたん、思わずガツポーズが出て、皆で握手をしあいます。

世界最長の海底トンネルをこの足で歩き通した喜びに、みんなが興奮し、津軽海峡を初めて歩いて渡った喜びには人生最高の思い出になりました。

青函トンネル開通記念博覧会



# 青森EXPO'88

新たな交流と発展—北の飛躍をめざして—



**WAKU WAKU**  
みんなの祭りだ。

● 発売場所 役場・農協・漁協・観光案内所

前売券には、第一期（昭和62年12月31日まで）、第二期（昭和63年6月30日まで）とも、海外旅行ご招待などの豪華景品がついています。

幸運を手にするならお早めに。みなさんもぜひこの機会にお買い求めください。

● 発売場所 役場・農協・漁協・観光案内所

期間・昭和63年7月9日〜9月18日（72日間）  
会場・青森市安方地内（アスパム周辺）  
主催・青森県・青森市



## 事業主のみなさんへ ＝むつ公共職業安定所＝ ☎22-1331

「求人の申込みは、電話・郵送でもお受けします」

求人の申込みは、以前に求人申込みいただいた事業所等については、電話・郵送でもお受けしますので、気軽に申込みください。

また、昭和63年3月卒業者（中卒、高卒、大卒等）対象求人についても受付しておりますので、求人の予定がございましたら当所までご来所くださるか、または電話でご連絡していただければ、職員がお伺いいたします。

県の交通事故相談は、中立公正な立場から親身になって

相談ください。こんなときは、一日でも早く、県の交通事故相談所へご相談ください。

突然、交通事故にあうと慌ててしまいます。損害賠償の請求その他について、どうしたらよいかとまどるのは当然です。

## 交通事故にあったら 県交通事故相談所へ



相談に応じています。専門の相談員または、弁護士が無料で相談いたします。電話での相談も受けつけますのでご利用ください。休日を除き、毎日開いています。

### ○相談時間

午前九時から午後四時まで

土曜日は正午まで

### ○弁護士相談

毎週土曜日午前十時から正午まで。

### ◎県交通事故相談所

青森市新町二丁目三一

県庁別館一階（県警内）

☎〇一七七（二二）一一一一（代）

## 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を募集して

## きのこ採りの遭難事故をなくそう

県内の山々が紅葉しはじめると、いよいよ、きのこ採りのシーズンがやってきます。

事故のない、楽しいきのこ採りにするため、次の「入山心得十章」をよく守りましょう。

### ◀入山心得十章▶

1. 天気予報をよく確かめる。
2. 着替、簡易雨衣、マッチ、ライターのほか、食糧は多めに持つ。
3. 家族などに、山のコース、帰宅時間、同行者などを知らせておく。
4. 地理のわからない山には入らない。
5. 自分の体力に合った行動をする。
6. 団体の時は、集合時間、場所、コースなどをよく打合せ、必ず守るようにする。
7. 山に入るときは、笛を用意し、お互いに呼び合って位置を連絡し合う。
8. 天候が悪くなりそうときは、早く切りあげる。
9. 道に迷ったら無理せずに小枝を燃やすなどして、救助隊に知らせる方法をとる。
10. 帰宅予定時刻を過ぎても帰らないときは、警察に知らせる。

います。

### ▽生涯学習講座（通信講座）

教養と趣味を深めるための書道、硬筆、俳句、短歌、囲碁など三十七講座です。

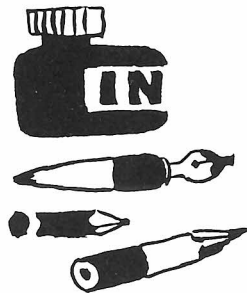
### ▽申込み受付

昭和六十二年十月十五日まで

### ▽申込み先、お問い合わせ

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・三六 NHK学園八E六十一係に、講座名、あなたの住所、氏名、電話番号をハガキに記入して請求ください。電話による受付もしています。電話番号は〇四二五・七二・三二五一です。案内書は無料です。

## 第34回 NHK青年の主張コンクール 青森県大会出場者募集



NHK青年の主張全国コンクールは、若い多くの人達に身近な体験から感じたことや考えたことを意見にして発表いただくものです。どうぞふるってご応募ください。

### ○参加資格

青森県在住で、昭和三十七年一月十六日から昭和四十七年四月一日まで生まれた方であれば、国籍を問わず、どなたでも応募できます。

### ○テーマ（特になし自由）

家庭、学校、職場、社会のなかで具体的に体験したことを基に感じたこと、考えたことでテーマは自由です。

### ○青森県大会日時場所

昭和六十二年十一月三日

NHK青森放送局

### ○応募方法

自分の主張を五分以内に発表できるようにまとめる。

（400字詰原稿用紙四枚位）

### ○送り先

030 青森市松原二丁目一の一 NHK青森放送局「青年の主張の係」

### ○締め切り

昭和六十二年十月十五日

寄稿

## 健康管理と万歩計

佐井小教頭 沢 尻 正 一

だれの言葉であつたでしょう。うか。

「人は一日に〃一万歩〃を歩くことが必要である。」とか。

四月に当地に赴任し、職場にも、そして、生活にも慣れだしたころ、ある事実から自分自身が運動不足であることに気づき、愕然としました。

そういえば、かつて学担として、また、教科担当として活躍していた先生方と、今般お会いしたときの第一印象も「福々しくなられたなあ。」ということでした。

こんなことがらが契機となつて、「一念発起」スポーツ店

から「万歩計」を買い求め、一日一万歩を歩くこと。を目標のひとつにしました。

右腰のベルト部分に、時計のような万歩計をつけている姿を見て、子どもたちは、

「先生、それなんなの？」

とさかんに興味を示します。

高学年の児童の中には、万歩計の機能を理解している子どももいるようですが、大半は時計の一種と誤っているようです。

ちなみに、一日一万歩の目標達成の体験を述べてみますと、まず、村内の用件は、努めて自家用車を使用せずに歩

くことです。校内での所用は、目的地には直線的に向うことなく、二階、三階を迂回して歩くことです。それだけでなく、放課後を利用し、子どもたちと一緒に一、二時間は汗を流す努力等々が必要のようです。もし、これらの努力をひとつもせずにいると「万歩計」の針は三千〇五千止まりのようです。

「健康は、人間が自分に贈ることのできる、最高の贈り物である。」

これは、NHKの鈴木アナウンサーの言葉だったと思います。一日一万歩を歩くことを通じ、自己の健康管理に努め、笑顔で子どもたちに接する毎日でありたいと思う今日このごろです。



「秋の夜長」などと言うとおり、夜長は秋の季語です。

春は日永（ひなが）

夏は短夜（たんや）

秋は夜長（よなが）

冬は短日（たんじつ）

という季語がよく使われます。でも、これを見ておかしいと思う方もいるでしょう。夏は夜が短く、冬は日が短いことは確かで、はつきりとした対称になっているのはわかりません。しかし、春と秋は昼と夜の長さがだいたい同じで、一概にどち

らが長いとか短いとかいえないからです。

第一、夜が最も長いのは冬至で、十二月の二十二日ごろです。ではなぜ、秋の夜長かというと、秋分の日（九月二十三日）を境に昼夜の長さが逆転するので、それまでに比べて夜が長いように感じるためだろうとの説があります。た

しかに、春には日が長くなつたと感じるし、秋には日暮れが早くなつたと感じるものです。

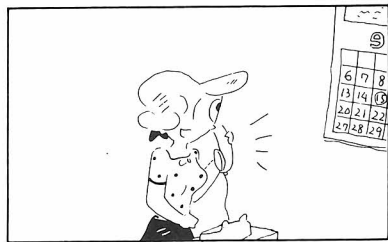
秋の夜長といわれて、読書を思い出す人は旧人類かも……。新人類といわれる人はテレビゲームに親しむことが多いのではないでしょう

うか。

夏の暑さが去ったさわやかな秋の夜は、テレビゲームや読書に熱中してしまい、つい夜ふかしをしがちですが、夏バテの回復のためにも睡眠は十分にとりましょう。

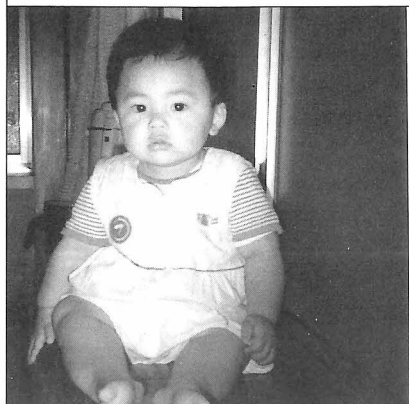
九月は「健康増進普及運動」の月です。栄養、運動と共に休養も大切です。

おまかせ 西村 宗



## 夜 長

## 満1歳になります



岡村 翔太ちゃん

一弘・淳子  
(古佐井)

## 戸籍の窓口

8月17日現在

### ◎お誕生おめでとう

竹内 康文(芳規) 古佐井  
渋谷麻衣子(勝宏) 黒 岩

### ◎ご結婚おめでとう

(山本 明弘(牛 滝)  
(宮里 保子(名護市)  
(内田 誠一(長 後)  
(三影 信子(大畑町)  
(畑中 末春(むつ市)  
(新田かつえ(磯 谷)  
(増田 博文(城南町)  
(奥本久美子(古佐井)  
(千葉 義治(藤沢町)  
(宮田 智子(原 田)  
(田中 和仁(青森市)  
(中村真樹子(古佐井)

### ◎おくやみ申し上げます

渋谷 増英(隆一) 古佐井  
藤田 ふみ(重良) 原 田  
大堀 清利(やゑ) 古佐井  
島野 よし(利勝) 大佐井  
太田喜代一(睦) 大佐井

### 7月31日現在人口(前月比)

男	1,966	(- 1)
女	1,981	(+ 4)
計	3,947	(+ 3)
世帯数	1,128	(- 1)

## 9月1日は「防災の日」 いざというときのために 家族防災会議を



もし、いま地震が起きたら………残念ながら現在の科学では、地震の発生を防止することはできません。しかし、ふだんから地震に対する心の準備をしておけば、被害を最小限度に抑えることができます。

九月一日は「防災の日」です。これを機会に、家族みんなで「家族防災会議」を開いてください。そして、いざというとき、それぞれがどのように行動すればよいかを考えてみてください。家族防災会議では、次のようなことを話し合ってみてはいかがでしょう。



- ▼家族の役割分担
- ▼火の始末と初期消火の方法について
- ▼離ればなれになったときの家族の連絡先と連絡方法
- ▼避難場所と避難路の確認
- ▼水、食料などの備蓄と非常持出品の準備
- ▼家具・危険物などの点検整備
- ▼家の回りの危険な場所の点検

## 破損したコンセントや スイッチはすぐ修理を

カバーが破損していて、電気がきている部分が露出したコンセントや、スイッチなどの使用は規則で禁止されています。

破損したコンセントやスイッチを、そのまま使用しておきますと、人が触れて感電したり、ショートなどの事故を起します。

