



村の史跡シリーズ ④ 神明宮・おせどう貝塚 表紙に寄せて6面

盛大にコミュニティセンター落成式

■村内外から約百五十人出席

コミュニティセンターと老人生きがいセンターの落成式は、二十一日午前十一時からコメンホールに関係者約百五十人を集めて盛大に行われました。

式は先ず、白川村長が「本村には総合的な機能を持つ中央公民館的性格の施設はな

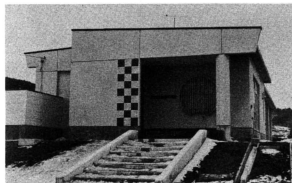


盛大に行われた落成式光景

つたが、コミュニティセンターの完成によって、冠婚葬祭や村ぐるみの集会や研修ができるようになった。また、老人生きがいセンターは、老人の生きがいと創造、さらには相互の交流の場として建設した。とあいさつ。竹谷建設課長の建設経過報告のあと、設



上は立派に完成したコメン全棟と下は老人生きがいセンター



計者と施工者に感謝状が贈呈されました。午後は祝宴に移り「十三の砂山」太刀振り、猿元駒踊りなどのアトラクションがぎやかに行われました。

コミュニティセンターは、五十六年九月から二年がかりで完成をみました。規模は鉄骨鉄筋コンクリート二階建てで総面積は一千四百六十八

・八平方。二百二十一・七平方の和室(式場)、三百五十六・五平方のステージ付きホールのほか、老人室、茶室、視聴室、育児室、加工実習室などからなっています。

総工費は二億八千九百九十九万円でした。

また、猿元地区に建設された老人生きがいセンターは、鉄筋コンクリート、一部木造の平家建て二百四十八・四四平方。八百平方の遊藝室(集会室)のほか、陶磁器などの焼物の実習に使う研摩室や和室があります。

総工費は四千二百九十万円でした。

感謝状贈呈者

(設計者)

○関前田建築設計事務所
前田栄(コメン、生きがいセンター)

(施工者)

- 大木建設 関仙台支店
- 八巻喜好
- 関伸明工業 佐藤清明
- 関東晴 雷田清紀
- 斎藤建設 斎藤寛治
- 加福盛香園 加福清憲(以上コメン)
- 関巴祖鉄工所 斎藤支店
- 加藤善夫生きがいセンター

無事故願い 交通安全カラオケ大会



亀田文雄さんが優勝

金木地区交通安全協会市部

支部の青年部(三和善之部長)主催「交通安全カラオケ大会」は、三月十一日コメンで開かれました。会場には約二百人の聴衆が詰めかけるなか、二十一人が自慢のノドを競い合いました。

結果は次のとおり。

- 優勝 さぎんかの宿 亀田文雄
- 準優勝 望郷酒場 相川常雄
- 三位 だんなさま 久保田良子
- 優良連 転で賞 三上光治
- 暴走連 転で賞 葛西春香
- スビー ド違反で賞 工藤紀子

新学期ももうすぐ。この家庭でも、希望に胸ふくらむ季節です。しかし、忘れてはならないのが交通事故です。とりわけ新入学を迎える子供たちは、通学しはじめるとともに、行動範囲はぐんと広がります。

新入学児童の交通安全

事故防止は 家族ぐるみの話し合いから

しかし子供の場合、新しい環境への適応力がなかなか伴いません。そのため、この時期は新入学児童の交通事故が心配されます。入学を前に、ご家庭でぜひ交通ルールやマナーについてお子さんと具体的な話し合いをしてください。

子供の交通安全

お母さん 気を付けてあげましょう

新学期を迎えて、まずお母さんに心掛けていただきたい点を挙げてみましょう。

▼登校時間に余裕を持たせましょう。

入学当初の子供は、新しい環境の中でいろいろなことに神経を使い、疲れています。

睡眠不足で朝寝坊をしないよう、夜は早めに寝かせ、朝は登校時間に余裕を持たせて送り出すようにしましょう。

▼明日の準備は、寝る前にさせましょう。

忘れ物をしたため、途中であわて取りに帰る道で、事故に遭うケースが多いのです。

夜、寝る前に翌日の準備をさせ、忘れ物がなにかどうかを点検する習慣を、ふだんから身に付けてさせましょう。

▼出かける際、しっかりとらせましょう。

からいようにしてしまし、事故が目に入らなくなり、思いがけな事故のもとになります。子供が家を出る時は笑顔で、「いつてっしやい」と

声をかけるようにしましょう。

▼通学路を歩くように徹底させましょう。

入学前に、子供と指定された通学路歩き、横断歩道の正しい渡り方、信号の見方、標識の意味などを勉強し合います。

▼下校時は道草をさせないようにしましょう。

下校時は、道草が終わった解放感もあり道草をしがちで

子供を交通事故から守るには、ドライバー一人一人の注意と協力が何よりも必要です。まず、子供の行動特性を知ってください。子供には次のような特徴があります。運転中、子供の姿を見かけたら、十分ご注意ください。

▼子供の行動特性

ボールが道路に転がり出すと、つい走り出して

子供の行動特性を知り 交通事故を防ごう

しまつというように、子供は一つのことには気が向くと、周りのものが目に入らなくなり、手をとげると車は必ず止まるといふように、物事を単純にしか理解できません。そこで、次のことに、ぜひ注意してください。



▼雨の日にはドライバーの視界が悪くなり、黒やグレーの色の衣服では目立ちません。白や黄色などの明るい色を選びましょう。

▼雨の日は身軽で明るい服装をさせましょう。

▼住宅地や裏通りでは、子供の飛び出しが多いので、スピードは控えめに、子供の交通事故で一番多いのが、この飛び出しなのです。

▼スクールゾーンでは細心の注意を払い、通園バスなどのそばを通り抜ける時、必ず徐行して安全確認を。

▼車を発進させたり、後退するときは、周囲に子供がいまいかどうかを確認を。

▼左折するときは、左側に自転車に乗った子供や歩行者がいまいか確認を。

▼雨の日にはドライバーの視界が悪くなり、黒やグレーの色の衣服では目立ちません。白や黄色などの明るい色を選びましょう。

また、できるだけ物を持たせないように、持ち物が負担

雨の日にはドライバーの視界が悪くなり、黒やグレーの色の衣服では目立ちません。白や黄色などの明るい色を選びましょう。

また、できるだけ物を持たせないように、持ち物が負担

▼住宅地や裏通りでは、子供の飛び出しが多いので、スピードは控えめに、子供の交通事故で一番多いのが、この飛び出しなのです。

▼スクールゾーンでは細心の注意を払い、通園バスなどのそばを通り抜ける時、必ず徐行して安全確認を。

▼車を発進させたり、後退するときは、周囲に子供がいまいかどうかを確認を。

▼左折するときは、左側に自転車に乗った子供や歩行者がいまいか確認を。

▼雨の日にはドライバーの視界が悪くなり、黒やグレーの色の衣服では目立ちません。白や黄色などの明るい色を選びましょう。

また、できるだけ物を持たせないように、持ち物が負担

になって、周囲に対する注意力が散漫になりがちです。▼物陰で遊ばないように注意しましょう。子供は物陰で遊ぶのが大好きです。特に停車している車の陰で遊ばないように、よく言い聞かせてください。不意に飛び出すと大変危険です。子供は、大人や年上の子のまねをする傾向があります。正しい交通ルールを教えるためには、ふだんから母親が良いお手本となるよう心掛けることです。それが、子供を交通事故から守る大きな力となるのです。

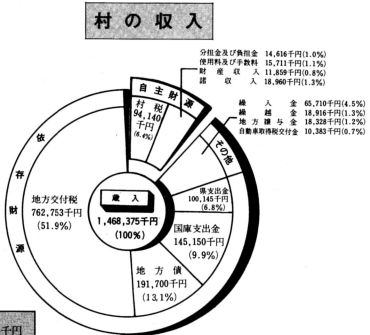
交通安全協会市浦支部定例総会

- ・と き 昭和58年4月2日 午後6時
- ・と こ 市浦村基幹集落センター
- ・案 件
 - ① 57年度事業経過並びに決算報告
 - ② 58年度事業及び予算審議
 - ③ 役員選任
 - ④ 優良運転者表彰

算のあらまし

万円の黒字

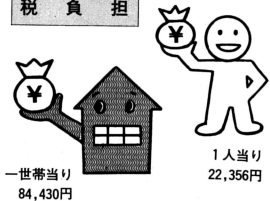
が、12月定例村議会で承認されました。
出1,436,828千円で31,547千円の黒字とな
税金がどのように使われているかなど、そ
状況の推移についても表でまとめてみまし



庁用自動車購入事業	4,200千円
太田老人集会所建設事業	4,930千円
へき地患者輸送車購入事業	5,930千円
草地開発事業	57,142千円
畜産団地整備育成事業	16,776千円
公有林整備事業	4,800千円
はたて貝放流事業	7,126千円
漁港修築事業	13,604千円
五月女沼休憩所舗装事業	5,500千円
五月女沼公衆便所建設事業	4,500千円
派立寺子線舗装事業	2,000千円
磯野3号線舗装事業	7,800千円
五月女沼線改良舗装事業	4,950千円
吉野線改良事業	16,250千円
山の井1号線舗装事業	7,900千円
公営住宅建設事業	13,626千円
国土調査事業	11,035千円
防火貯水槽建設事業	2,420千円
コミュニティセンター建設事業	130,000千円
海洋センター艇庫船場新設事業	4,940千円
海洋センター環境整備事業	5,430千円
災害復旧(農業、土木施設)事業	58,854千円

昭和56年度の主な事業

税負担



村税収入

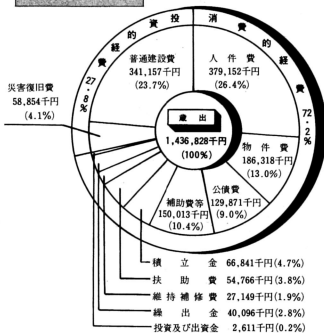
区分	決算額 千円	1人当り 円	1世帯当り 円
村民税	35,511	8,433	31,848
固定資産税	38,221	9,076	34,278
軽自動車税	1,421	337	1,274
たばこ消費税	11,172	2,653	10,020
電気税	5,582	1,326	5,006
木材引取税	1,707	405	1,531
特別土地保有税	524	124	470
計	94,140	22,356	84,430

特別会計

■国民健康保険事業 (事業勘定)	収入 一億九千八百一十千円 支出 一億七千四百八十六万九千円
(直診勘定)	収入 一億二千四百一十一万六千円 支出 一億四千七百七十八万一千円
■簡易水道事業	収入 四千五百四十万四千円 支出 四千五百四十万四千円

昭和56年度 一般会計決 約3,154

使ったお金



一般会計年度別決算状況の推移

年	歳入			歳出		
	決算額	前年比増減率	前年比増減率	決算額	前年比増減率	前年比増減率
52	1,067,575,626	299,664,896	39.02%	1,048,096,309	307,145,292	41.45%
53	1,253,343,477	185,768,051	17.40%	1,222,004,244	173,960,935	16.59%
54	1,256,541,499	3,197,822	0.26%	1,213,427,389	8,576,855	△ 0.70%
55	1,276,241,020	19,699,529	1.57%	1,257,324,474	43,897,085	3.62%
56	1,468,375,480	192,134,442	15.10%	1,436,828,199	179,503,725	14.30%

国保直轄勘定会計年度別決算状況の推移

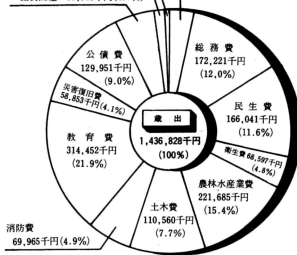
年	歳入			歳出		
	決算額	前年比増減率	前年比増減率	決算額	前年比増減率	前年比増減率
52	37,611,380	11,408,049	43.54%	145,280,191	35,051,091	31.86%
53	76,503,790	38,892,410	103.41%	205,227,009	59,946,978	41.26%
54	60,233,804	16,269,986	△ 21.27%	216,122,292	10,896,223	5.31%
55	95,277,955	35,044,151	56.18%	244,959,487	28,837,195	13.34%
56	102,416,510	7,138,555	7.49%	241,782,666	3,176,821	△ 1.30%

国保事業勘定会計年度別決算状況の推移

年	歳入			歳出		
	決算額	前年比増減率	前年比増減率	決算額	前年比増減率	前年比増減率
52	133,323,589	11,599,796	9.53%	130,067,713	19,464,063	17.60%
53	164,297,166	30,968,577	23.23%	152,335,744	22,278,031	17.13%
54	183,682,864	19,390,680	11.80%	155,049,741	2,713,997	1.78%
55	190,578,991	6,896,145	3.75%	180,028,080	24,988,319	16.12%
56	191,082,171	503,180	0.26%	174,809,125	5,168,925	△ 2.87%

労働費 1,951千円(0.1%)
 商工費 17,839千円(1.2%)
 諸支出金 66,940千円(4.7%)

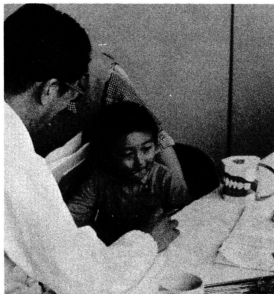
経費別の内訳



簡易水道特別会計年度別決算状況の推移

よい歯のコンクール 春菜ちゃんら三人に最優秀賞

よい歯のコンクールは四年目を迎えました。今年度は保育所、小、中学校あわせて最優秀賞三名、優秀賞二十九名、努力賞十六名が選ばれました。



診療所・白先生による審査光景



小山内君 白川君 春菜ちゃん

最優秀賞は、むし歯が全くない児童三十二名の中から、歯並び、歯質、歯肉の状態、歯垢がたまっていないかどうかの四点を中心に、もっともすぐれている児童三名が選ばれました。

優秀賞は最優秀賞からもらった児童です。努力賞は歯みがきを一生懸命した子や年内に治療を終った子におくられました。

審査が終って診療所の白先生は、最近歯垢がたまってい

る児童、歯並びの悪い児童が増えており、食後の歯みがきを実行していないのではと指摘しています。また、歯並びの悪いのは乳歯を適当な時期に抜いていないことが原因だと言っています。

【最優秀賞】 中野春菜(十三保育所) 白川康史(相内小) 小山内直仁(市浦中)

【優秀賞】 猿賀直人、伊藤清子、川口祐樹、宮本稚子、大沢七枝、秋田谷きゆり(相内保育所) 亀田淳志、相坂

静代、長利嘉州、白川恵、中井信男、高橋幸敏(十三保育所) 伊南東亜、山田さくら、榎引健生、桑野奈緒子、山田雅史、成田泰平、伊南樺(脇元保育所) 秋田谷紀仁、佐々木瑞穂(相小) 工藤稔夫、中井規江(十三小) 三和英司、吉川幸一(脇元小) 川上弘幸、尾崎登子、奈良みき子(市浦中)

【努力賞】 米谷真由美、三浦和佳子(相内保育所) 渋谷裕一郎、工藤寛敬(十三保育所) 太田芳千恵、葛西郁雄(脇元保育所) 佐々木育子、榎元全超(相小) 奈良悦子、三上智美(太田小) 若山さおり、本荘恵理香(十三小) 笹山静香、中村輝子(脇元小) 沢田君子、工藤英仁(市浦中)

【審査を終って診療所の白先生は、最近歯垢がたまっている児童、歯並びの悪い児童が増えており、食後の歯みがきを実行していないのではと指摘しています。また、歯並びの悪いのは乳歯を適当な時期に抜いていないことが原因だと言っています。

【最優秀賞】 中野春菜(十三保育所) 白川康史(相内小) 小山内直仁(市浦中)

老人家庭奉仕員派遣事業

4月1日から実施

有料で一般世帯にも拡大

たのが、一般世帯にまで対象が拡大され誰でも派遣サービスを受けることができます。ただし、低所得世帯はこれまでどおり無料ですが、所得税を納めている世帯は一部自己負担がかかります。

所得税三万円未満の世帯は派遣一時金四万二千九百八十円。三万円以上は五百八十円。

派遣を希望する方は、あらかじめ役場に備え付けの申込書を提出しなければなりません。

なお、手続きや料金徴収などの関係で村社会福祉協議会に駐在しているホームヘルパーは、四月一日から役場に勤務します。

くわしいことは民生課へお問い合わせください。

表紙によせて

神明宮・おせどう貝塚

於瀬河は古代安日産、長髓産の遺骸を再葬した墓地といわれ、長髓神社あるいは荒吐社と称され福島の館神として崇拝した所。建久辛(一一九)安倍神社として再建したが、応永乙巳三十三年(一四二六)

称され、弘化乙巳二年(一八四三)神明宮に改められた。大正十年ごろ、県道の切り下げ工事中に縄文土器とともに貝塚が発見され、続いて同十一年この貝塚から完全なる人骨が発掘。東北大に保管されている。さらに昭和四十六年県道拡幅工事の際、斜面から円筒式の縄文土器が出土している。



▶ 51 ◀

茶屋の巻を訪問

奥の山味

(1)

訪問の動機

昨年十二月に山王坊遺蹟の発掘が、加藤・坂田・新野の三大先生によって、す



阿吽寺宝物 如意輪観世音菩薩



山王坊出土仏像

ばらしい中世の神社仏閣の顔を一部現わし、全国の市浦村の歴史の深遠を天下に知らしめたことは村民周知のことであります。

発掘中に加藤孝教授が、蓮華庵に保存されている山王坊出土の板碑について私に聞かれたが、山王坊出土かどうかはわからなかつたので、老骨で発掘のお手伝いにも出来ない私なため、昼休みに抜け出して蓮華庵を訪問したわけです。

語部婆さん

途中役場の女子職員と逢ったので、再度場所を確認して郵便局向かいの道敷を通り石段を登りつめると外装された蓮華庵に到着します。写真撮影、境内徘徊の許可をとるため案内を乞うと寺守りの婆さんが出て来て、いとも丁寧な言葉遣いで自

由に写して下さいと許可してくれました。ご自身は玄閑のまわりをせつせと滑掃し始めたので、板碑や五輪塔の撮影をしたが、二十数年以前に比べて随分量が減つたような気がしました。招ぜられるままに本殿に賽銭をまいてぬかき終わつて婆さんの話を聞くことにしました。一見寺守り番のただの婆さんとはかり思

つていきましたが、市浦の歴史の事実にとっても詳しく、口調もさわやかに、しかも控えめに語り続ける風情を見ますと、教養深い蓮華庵の語部婆さんの印象を強く受けました。テーブを持参しなかつたのを悔みつつ応答を続けたものでした。

蓮華庵の金銅仏

語部婆さんの案内で宝物を拜観してもらいました。山王坊出土の宝物はあまりなかつたのですが、五七センチ大の金銅仏(観音さま)が一鉢、古ぼけた四五センチ位大の男子の中に安置されていきました。時代は何時頃のものかはつきりませんが、かすかな笑みを顔に

ただよわせているのは、眼と唇との表現から生まれているものでしょう。顔も体もよくよかでも何となく平和な、安寝なみみの御心が、後生を知らぬ私の心までに伝わつてくるような坐像でした。蓮台の上に結跏趺坐してられる。この御仏に思わす合掌しました。

阿吽寺の如意輪観音

ふと、南部氏に攻められた高吉三年(一四四三)、松前退去を止むなされた安倍盛季に随行した、市浦の阿吽寺の住僧が、福山に阿吽寺を再興し市浦から持参安置した如意輪観音像を思い出しました。今は盗まれて、復元した像を安置していますが、語部婆さんもこのことに一番細心の注意を払っているといつておられました。市浦の歴史を護つてくれている語部婆さんに感謝する気持ちで、いっばいでした。



津軽のことわざ

たの部

田歩くも唾歩くも同じだ手段、経路は違つても目的は同じであること。

誰ア何ても好い、健康ば好い人が何と言おうと、自分が健康であるという事が第一である。

大工ア好い家サ入れネ 人から頼まれた仕事は出来るが自分のための仕事はなかなか出来ぬもの。

大工職だ盗み気のない人はない、どんな人にも大工仕事(の素質があるように)盗み心もひそんでいるもの。

大黒様サ赤目、貧乏を自嘆したことは、福の神とは無関係の意。

大根の白煮、愛嬌のない人のこと。味もそつけないといふ意。

大木サ嫁、夫が大きき妻が小柄な夫婦のたとえ。

高みの見物、われ聞せずと傍観していること。宝の持ち腐れ、役に立つものを持つていながら利用しないこと。立板サ豆、おしゃべりの人言う。

私の健康法

▷ 7 ◁



岩間 正俊

(十三警察官駐在所・28歳)

私はこれまで病氣らしい病氣をしたことがありません。だから、いつも健康だと思ってるのですが、それでも体の調子が思わしくないときもあることは当然です。こんなときは少しばかり「健康」というものを意識します。

それにしても、警察官という仕事上、

睡眠は明日への活力源

は出来ないうといわれていますが、溜めるとは出来なくとも、明日への活力としての蓄積は可能だと思います。前任地では三交替勤務でしたので特に睡眠をとることに意を用い、勤務時間中には最大の力が発揮できるようコントロールしました。

十三は自然

環境がよく、

体はいつもベストコンディションにするよう努めています。高校時代にサッカをやっていたので、体調の整えかたはあていど自信があります。まず、そのポイントには睡眠を十分にとることだと思っています。平常、八時間の睡眠をかならずとることとしています。昔から「寝溜め」はもってこいの所です。従ってスポーツにも事欠くことなく、赴任してすぐ々々焼が野球チームの一員としてアプリーを思い、パレオール愛好会に加入してアプリーを楽しみ、スライクし、最近はずバドミントンもやっているという具合です。スポーツは健康保持のため大いに役立っています。

「体調の整えるポイントには十分な睡眠です」と語る岩間さん

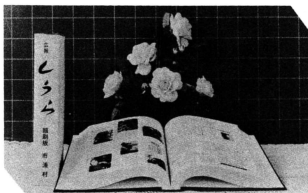
国民健康保険 資格の得喪忘れずに

- ① 転入及び転出の届け出をする際は、必ず国民健康保険証と印鑑を持参の上、国保係にも届け出をして下さい。
- ② 他の社会保険(会社など)に加入した時は、速やかに両方の保険証を持参の上、資格喪失の届け出をして下さい。喪失後も国保の保険証で診察を受けると、あとで国保の方へ療養費返還の請求をされます。
- ③ 他の社会保険を脱退した時、会社などから脱退した日を確認できる証明書の交付を受けて、印鑑持参の上、資格取得届けをして下さい。なお、すでに家族が国保に加入している場合は、国保の保険証などと同時に持参して下さい。
- ④ 保険証を大切に保管しましょう。保険証は診察を受けるための大事な「しるし」です。近頃、保険証を無断で利用され、サラ金から借金の請求をされている方があります。このような事故を防ぐため、保険証の再交付は本人、または家族の方が印鑑を持参してこない時は交付しません。なお、紛失した場合は警察に紛失届けをして下さい。

写真作品を募集する テーマ「くらしと道路」

昔ながらの道から近代的な高速道路にいたるまで、道は私たちの生活を支えつづけています。産業や経済を支える動脈として、あるいは通勤通学、レジャーなど道は幅広く役立っています。しかし、一方では道路は交通安全をはじめ交通渋滞、沿道環境など様々な問題を抱えています。そこで、写真の美しさばかりでなく、道路の持つ多様な役割や道路のあるべき姿さらに交通安全などの今後解消していくべき問題点について主張を持った作品を募集するのがロード・フォート・ジャンボリーの狙いです。道路に対するあなたの考えを「写真で発言」してください。

- テーマ 「くらしと道」
- 募集締切 昭和58年5月末
- 送り先 〒100 東京都千代田区霞が関3-3-3 (社)日本道路協会
- 賞 内閣総理大臣賞 1名 (副賞50万円・カメラ)ほか多数あります。



広報縮刷版残部僅少

未来を創るには、長い歴史を顧みなくてはなりません。広報縮刷版は、知っていそうで知らない小さな歴史として好評です。

時代が新しくなるにつれ、古い歴史が消えようとしています。お求めはお早目に。

□頒価3,500円 企画室へどうぞ。



合格おめでとう

計算検定試験



松江賀子さん一級に

シイ名算

商工会算検定試験は二月十二日に行われましたが、受験者五十五人に対し合格者は二十三人にとどまり、合格率は四一・八％と低く、これまでの最低でしたが、十三小五年の松江賀子さんが一級に合格しました。

一級 松江賀子(十三小)
二級 亀田幸子(十三小)

三浦美奈子(辻分球算塾)
三級 今井智恵、佐藤桂子、三上文字、山内珠美、鳴海美智子(辻分球算塾) 四級 佐藤忠、本庄恵理香(十三小)、西田英子、岩間清人(辻分球算塾) 五級 豊島志(十三小)、松村千保(辻分球算塾) 六級 亀田由加子(十三小)、笹山明美、木村方昭、三上洋

お知らせ

□十三湖テレビ中継局 4月1日から廃局

昨年(8月7日)NHKとRABが津軽平野部の受信環境を抜本的に改善するために、新五所川原テレビ中継局を開局しました。

これに伴い、現在十三湖テレビ中継局(栗山テレビ塔)より発射されている電波(2・9・11チャンネル)が、4月1日より停止されます。

また、十三湖テレビ中継局を受信されている家庭は、廃局される前に、五所川原テレビ中継局のUHF放送チャンネル(NHK総合46、NHK教育48、RAB44)に早目に調整してください。

なお、受信上不明な点は、お近くの電気店か、NHK弘前放送局にご相談ください。
TEL (0172-32-3411)

□国民年金保険料 4月から5,830円に

国民年金の保険料が昭和58年4月から610円引き上げられ、月額5,830円になります。

年金額の改定は、5年ごとの「財政再計算期」に国民の生活水準等の変動に応じて行われるほか、消費者物価指数が1年度または継続する2年度以上の期間に5%を超えて変動した場合には自動的に年金額を改定する「物価スライド制」がとられています。

今回の保険料引き上げは、これらの年金額の改定に伴うものであります。

□交通災害共済 1日1円で家族の安心を

1日1円で家族の安心を、と交通災害共済への加入をおすすめています。

□加入できる人
村の住民台帳に記録されている人。

□加入申込み
役場、出張所の窓口で受け付けます。

□共済会費は、
一般は年額350円、学童団体は300円

□共済見舞金の額は
交通事故で死亡の時は80万円、けがは治療日数によって異なりますが、1万5千円から15万円までとなっています。

□電話の移転早目に 10日前に申し出のこと

電話は全国どこへでも移転できます。引越などで電話を移転されるときは、お早目(10日前位)に申し出てください。とくに3・4月にかけて電話の移転がもっとも多くなります。引越しが決まったらすぐ電話局へ。

なお、移転の手続きなどお問い合わせは下記へお問い合わせください。

□小泊電報電話局業務係
(電話 017364-2000番)

(辻分球算塾) 七級 丸山信彦、山本真一、下沢卓司、長利兼夫(太田小) 八級 秋田谷由紀(十三小)

(事業方針)

建築文化の向上をはかるため建築技術の調査、研究を促進し、地域社会の発展に貢献する。

(協定事項)

住宅金融公庫用木造住宅設計は一件当り五万円。

(役員)

□会長 中居松男 □理事 三上晴雄、黒川敏、石沢慶一、相和悦郎、山田清光、吉田均、葛西勲、伊南純一

市浦建築士会 定例総会を開く

会長に中居さん

市浦建築士会の定例総会は、このほど開かれましたが、事業方針、役員等次のとおり決まりました。

協定貸金は 一日一万円に

建築組合でも総会

市浦村建築組合は、このほど総会を開き貸金協定額を次のとおり決めました。

□実働八時間 一日一萬円

□時間外貸金 一時間千五百六十円

なお、各業種による平方メートル、枚当り単価は各組合員が単価表を持っており、またおたずねください。

協定貸金および単価は四月一日から実施します。

(役員)

□組合長 角谷信治 □副組合長 石沢慶一、高坂敏次 □事務局長 三上晴雄

県議会議員選挙

みんなそろって投票しましょう

告示 3月29日・投票日 4月10日



栄養を摂取する目安

健康な生活を営むのに、タンパク質やビタミンなどの栄養素はどのくらい必要なか—それに答えているのが、厚生省が定める「日本人の栄養所要量」です。この資料では、「1日に摂取することが望ましいエネルギー量および各種の栄養量」について、性、年齢、労働量、妊婦、授乳婦別に日本人の平均的な体位を想定して示されています。栄養所要量の決定は、平均寿命や労働の軽減など社会環境の変化の影響を受けるため、5年ごとに改定が行われており、現在使われているのは昭和54年に改定された所要量です。ここでは数値で示された具体的な量を知る前に、エネルギーや各栄養素の取り方の目安を見てみましょう。

●**エネルギー（熱量）** 体の活動で消費されたエネルギーを、その分だけ補給するというのが理想的です。体の大きさや労働量などに応じて適切



に摂取しましょう。このことはエネルギーだけでなく脂肪についてもいえます。

●**タンパク質** タンパク質はエネルギー源にもなりますが、第一の働きは体の組織をつくることです。人間の体の組織（細胞）は毎日少しずつ壊れ、タンパク質によって新しいものが補われています。タンパク質はアミノ酸によって構成されていますが、その質によって栄養価が違うので、量だけでなく質も考えて体に取り入れなければなりません。

●**ミネラル（無機質）** ミネラルはカルシウム、鉄、リンなど種類はさまざまです。大部分のものは、普通に食事をしていれば不足することはありません。しかし、不足することが多いカルシウムと鉄は、所要量が決められています。カルシウムは成長期に骨をつくるのに大切であり、血液の主成分である鉄は、若い女性、妊婦などに特に多く必要です。

●**ビタミン** ビタミンは体の中で合成することができないため、主に食物から摂取することになります。特に量を注意しなければならないのは、ビタミンA、B₁、B₂、Cで、これらについては所要量が定められています。

- 4日 AM 6:00 ロードクリーン作戦
雪どけとともに道路に空きかんやゴミが目につくようになりそうです。
みんなそろって参加しましょう。
- 6日 PM 1:30 妊婦健診
対象・妊娠届出者 市浦診療所
- 7日 PM 1:30 乳児健診 市浦診療所
- 狂犬病予防接種

7 日		8 日	
場 所	時 間	場 所	時 間
太田生改センター前	AM10:00 ~11:00	脇元公民館前	AM 9:30 ~10:00
桂川秋久宅前	AM11:20 ~12:00	磯松公民館前	AM10:40 ~11:30
役 場 前	PM12:30 ~2:00	十三公民館前	PM12:00 ~12:30

○料金1頭につき3,700円（集会注射料1,240円注射済票360円、登録料2,100円）

- 15日 PM 1:30 ワクチン投与
対象・57年1月1日~1月31日生れ
57年2月1日~12月3日生れ
58年1月1日~1月31日生れ
市浦診療所

- 18日、19日 ツベルクリン反応
- 20日、21日 BCG接種

場 所	時 間	場 所	時 間
太田小	PM 1:30~	十三小	PM 1:30~
相内小	PM 2:00~	脇元小	PM 2:30~
市浦中	PM 3:00		

対象54・1・1~55・12・31生れ
小学校1年生、中学校1年生

- 27日 PM 1:00 股脱健診
対象・57・1・1~58・1・27生れ

五所川原保健所

体診のお知らせ

ツ反、BCG予防接種のため18日から21日まで内科は体診となります。

- | | | | | | | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 小倉 | 秋元 | 三和 | 奈良 | 吉田 | 奈良 | 奈良 | 佐藤 | 小内 | 豊島 | 村山 | 吉田 |
| 裕美 | 千穂 | 佑介 | 弘光 | 運光 | 明宜 | 明宜 | 隆美 | 幸治 | 康治 | 晃規 | 博貴 |
| (十三) | (十三) | (十三) | (十三) | (相内) | (相内) | (相内) | (脇元) | (十三) | (十三) | (相内) | (相内) |
| 鉄弘 | 取 | 勉 | 雄二 | 寛 | 福次郎 | 義一 | 貞虎 | 正昭 | 利昭 | 好民 | 肇 |



- おくやみ申し上げます
- 安原喜代子（相内）65歳
 - 秋元直嘉（十三）36歳
 - 木村テチヤ（桂川）
 - 丸山末吉（太田）84歳
 - 秋田谷蔵雄（相内）
 - 秋田正子（相内）
 - 秋田義治（磯松）
 - 秋田谷蔵雄（相内）
 - 長谷川宮子（木造）
 - 石岡つき子（相内）
 - 米谷清人（相内）
 - 和嶋由美子（磯松）
 - 三和金満（相内）
 - 澤田茶保子（脇元）
 - 下山祐逸（相内）
 - 井田恵子（小泊）
 - 藤田隆男（磯松）
 - 浜田恵子（十三）
 - 蝦名薫青（森）
 - 小山内純子（十三）
 - 中島博逸（十三）
 - 相澤富美子（磯松）
 - 登坂昭子（森）
 - 三浦進吾（相内）
 - 牧田昌子（静岡）
 - 秋田谷美雄（十三）
 - 秋田藤東子（脇元）
 - 封馬敬史（相内）

- いつまでもお話しあわせに
- 佐藤 梓（相内）
 - 佐藤 希奈（相内）
 - 工藤 文男（相内）