



豊作に期待

相内小 にぎやかに田植え

冷害に悩んだ近年に比べ、今年の田植えは順調に進み、五月二十六日ごろまでにはほぼ終わる見込みです。苗の生育も好天に支えられ、例年になく順調で、徒長きみの苗もありましたが、早めに植えるなど対応。3・5葉中心の健苗で農作業は急ピツ

手を進みました。今のところ特別心配する点もなく、出来秋に期待する農家の表情には明るさも増し、六月一日行われる相内地区の虫おくりの準備に追われています。

相内小学校の田植えは五月二十三日、桂川地区にある学

校田で行われ、五、六年の児童四十九人が秋田谷清司さんの手ほどきを受け、一斉に田植え作業に取り組みました。短パン姿で一列に並んだ児童らは、泥んこに足をとられながらも、収穫の秋とちつぷき大会に期待をかけ、にぎやかに作業をしていました。



「自分たちが植えた稲を観察しながら農業を認識させよう」と4年前から行っている相内小の田植え作業。



「苗は大切です。ていねいに植えるんだよ」指導を受ける相内小の子供たち。

今月の主な記事

- 「安東・秋田氏展」参観の旅 2-3
- サケの稚魚放流 4
- ゴミ一掃作戦に汗 5
- 市浦牛の放牧はじまる 6
- 歯の衛生週間 7
- 歴史散歩 8
- おしらせ 9
- 健康への道 10
- 戸籍の窓

参観の旅 日の本将軍 安東・秋田氏展

東北のあけぼのを探る

市浦村一行38人が

安東文化のルーツを探る

十二世紀から十五世紀にかけて十三湊を拠点に強大な勢力を誇っていた安東一族は、強力な水軍を背景にその勢力は、日本海から東アジアにまで及んだとされます。

古代・中世史の価値感をつくがえすものとして、多くのセンセーショナルな話題をふりまえた本村発刊の村史資料編『東日流三郡誌』は、昨今の古代史ブームも手伝って安東氏・東北人のルーツを解

安東水軍の

歴史とロマンが展開

「安東・秋田氏展」を開いているのは、福島県田代郡三春町の歴史民俗資料館。

開館三周年と町合併三十周年を記念して同館が企画した特別展で、東北のあけぼのを探る——という副題がついています。

同展には、安東一族と縁の深い本県はじめ秋田、福井、茨城、三重県などから寄せら

き明かそうとする人たちに興味をそそいでいます。

安東・秋田氏の栄枯盛衰をしのぶ「安東・秋田氏展」が四月十四日から六月十六日まで、ゆかりの地福島県三春町で開かれたことから、教育委員会では、市浦のいにしえを探索の旅を企画し、四月十九日から二十一日まで三重

賞村長以下三十八人が同行し、安東・秋田氏展を参観しました。

れた歴史資料百餘種、二百三十点が飾られ、安東の興りから三春での終局までが紹介されています。

本県からは、長髓彦一族が諸族と混血し荒吐族となし、信仰の表象とした荒吐神像の土偶、鬼面など約六十点の資料が出品されました。

本村からも、自らを日の本将軍と号し、日本海を制し遠



安東展について説明する松本登館長



琴湖岳遺跡出土青磁大皿



安東展を観覧する市浦村一行

く韓国や中国との交易を裏付ける宋銭、琴湖岳出土の青磁皿、中島遺跡の出土品などが出品展示されており、石器時代から縄文をして海外に交易した安東水軍の歴史とロマンが展開されていました。



安東文化のルーツを探ろうと三春村長以下38人。小治村、中里町、五所川原市、板柳町の郷土史研究家たちも同行しました。

200人が参列し

安東・秋田氏の法要

「安東・秋田氏代々御尊靈 遺忌法要」は四月二十日、三春藩主秋田氏の菩提寺である同町の曹洞宗秋田山龍院で行われ、旧三春藩士の遺族、地元町民のほか、秋田市や本村一行を加えた約二百人が参列し、東北の歴史をつつた安東・秋田氏の霊を慰めました。



秋田氏直系の季さんご夫妻



秋田さんと懇談する三重村長



法要に参列した市浦村一行



法要で焼香する三重村長

法要では、秋田一季さんご夫妻、三春町長、三重市浦村長らが次々焼香したあと、伊藤寛三町長は「東アジアを舞台とした国際交易に活躍した『安東水軍』の武威と経済力、そのルーツをたどっていくけば、日本列島の先住民であるエゾの民と縄文文化の基に突き当たる。安東・秋田氏は数ある大名のなかでも、ひとつの文化圏を代表する稀有な存在である。自分たちが先祖がかかわったであろう壮大な歴史のロマンに想いを馳せ、

志を同じくする人たちの心の結びつきを深めたい」とあいさつしました。

このあと秋田一季さんは「東北に発祥して東北に終わった祖先一族、長い歴史のなかでかわりを持った多くの人がびとに住む東北は、私にとつて大切なふるさとである。祖先はみなさんのご冥福ご健勝を必ず見守ってくれるはず。法要を機会に三春、秋田、青森の交流が一層深まれば、必要の意義は大きくなる」と感謝の言葉を述べました。

また、三重市浦村長は、安東・秋田氏の法要に参列した喜びと、津軽安東文化発祥の地である本村の歴史を述べたあと、「日本本報として日本海を制し、海外にまで進出したというドラマは、歴史的

ロマンとしが考えられないことであつたが、秋田一季さんを目の前にして、アツ、安東は生きてゐるんだという、今まで経験することの出来ない感動を覚えた。三春町とは数百年も前から縁故関係にあつたのに、訪れることが出来なかつたということ、それだけ長い道のりであつたらだと思ふ。今まで努力して来た点と点が結ばれ、一つの足跡が明らかになされたことは、大きな自信と誇りを感じるものである」とあいさつをしまし

福島のほぼ中央部、阿武隈山脈の西裾が小さな起伏を繰り返しながら、やがて郡山盆地へ達する。谷間に開ける旧城下町三春は、梅・桃・桜が一時に咲き競う三つの春から名付られたといふ。

町並みをめぐる丘には、鎮守や寺院の木立が繁り、桜が多い。根通り十一には及ぶ天然記念物「三春滝サクラ」は有名であり、美しい風土に育まれた人々は、馬との触れ合いのなかで郷土玩具「三春駒」を生み出し、繊細な「春人形」を作り出した。

正元(一五〇四)年、田村義隆が大志田山荘に本城を移し、田村四十八郎を擁して四隣に勇を振い、八十餘年にわたる領内支配の本拠地として

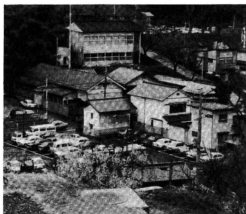
町並を整えられた。天正十八(一五九〇)年、蒲生民郷の黒川入城以降は、会津藩に編入され、代官・城代が詰めている。

寛永四(一六二七)年、加藤三万石の居城を経て、正保二(一六四五)年、秋田後季が五万五千石をもって入部した。以後明治維新まで二百二十餘年間秋田氏十一代の城下町として栄えた。

維新後は河野広中・田母野秀頭らが輩出し、東の自由民権運動発祥の地となる。

明治四年から七年にかけて城郭と藩の施設は取りこわされ、旧大手付近にはわずかに藩学校表門を残しているのみである。

三春のあらまし 自由民権運動発祥の地

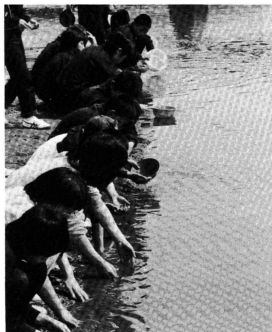


資料館から三春町の町並みを望む

「サケ」で「サけ」でかわいね

十三小 サケの稚魚放流

必ず帰って来いよ サケ漁業に期待



サケの稚魚は、子供たちの手によってやさしく、そっと川に放されました。

村では、サケの増殖事業倍増計画をすすめ、昭和五十四年度からサケ・マスふ化放流を実施していますが、今年も五月一日十三小学校の児童らを迎え、十三湖前湯に稚魚の放流を行いました。

この事業は、県が打ち出したサケ資源増大計画に呼応してすすめられ、昭和五十四年からサケ・マスふ化場を磯松山国有林（通称・板割山）に建設し、ふ化放流事業に着手してまいりました。

今回放流した稚魚は、岩木川（十三湖）から採捕して採卵ふ化した五十三万尾と、五十九年十二月、北海道渡島ふ化場から移入してふ化したもの合わせて約二百万尾。

体長五センチから六センチほどに成

長したサケの稚魚は、児童らの手によって放流され、元氣に湖面を泳ぎまわっています。

サケは、三、四年後生まれ育った川に帰ってくるといわれ、漁業関係者は「放流したうちの三千尾ぐらいいは戻ってくるだろう」と期待をかけています。

秋サケは近年、本県の大平洋、津軽海峡、日本海沿岸地区でいずれも大豊が続き、おり、ふ化放流事業の成果が出ていっていると思われま

村では今後も、ふ化放流事業を継続させる予定ですが、捕る漁法も含めて漁業関係者と協議し、漁業所得の向上をはかることにしています。

サケのこどもたちは
なかよし



めだかよりすこし大きいサケの子どもが、バケツの中でなまよきおよいでいたので、手ですくってみました。

さけの子どもは、バケツと口をあけくらしそうにしました。そのまま川にはなすまいのでおよいでいきました。

げんきに
かえつてきて



げんきよく
およいだサケの子ども

さけの子どもを、三十ぴきほどはなしました。バケツの中で、元氣よくおよいでいたさけの子どもは、



川にはなしたら、もっと元氣よきおよきまわっていました。ほくがはなしてやっていたさけの子どもが、はやく大きくなって、じゅうさんこにかえつてくればいいとおもいます。

けがをしたのではと
しんばい

さけの子どもを、バケツの中から川へそっとはなしてやったら、すいすいとおよいでいきました。そのうちのーび



きが、石にあなまをぶつつけて、びっくりしたようにぶいつとういてきました。けがをしたのではないかと、手をやるとまたげんきにおよいでであんしんしました。



元氣でね。言葉をかけながら放流する十三小の子供たち。

さけの子どもは、とおいいころへいって、大きくなってえつてくるそうです。

わたしがはなしたさけの子どもも、きつとげんきにかえつてくるとおもいます。こんならにちいさいさけの子どもがひらうみにおよいでいくのがしんばいです。

美しい環境を守るために、資源の浪費を防ぐためにも、空き缶は必ず決めた場所へ捨てたいものです。村では、こどもも四月二十一日、村民総参加によるロー

ドクリンと側溝清掃を行いました。ロードクリン作業は、午前六時から八時まで村内十二班に分けて行われ、ゴミ袋を手にした村民が一斉に道路へ繰り出しました。ロードクリンが終わった後、側溝清掃が行われ、昼近くまで、各班共同の作業が続きました。

一年ぶりに行われたクリン作業でしたが、ゴミ、側溝の泥は大量で、特に道端に捨てられた空き缶、ナイロン、ビニール、紙袋などが目につきました。

大量のゴミ・側溝の泥 共同作業でスッキリ



ロードクリン後の側溝清掃は、各班共同で行われました。

「捨てない」 清掃作戦に汗

2ト車で50台以上も

各地区で拾い集めたゴミの量は、脇元地区一車六台、区二車三台、十一車六台、太田地区二車四台、桂川地区二車三台、相内地区二車六台、十一車六台でした。クリン作戦に参加した人たちは「たつたの一年間でよくもまあ、こんな投げ捨てられたものだら、空き缶のポイ捨て。防止などは地域総ぐるみで進めなければならぬ」と語り合いながら道路清掃に取り組みました。

「空き缶公害」 道路はゴミ捨て場ではありません

心がけしだいで解決できる



道端に捨てられた空き缶……。心ない人たちがあまりにも多い。

「捨てない」

習慣をつくりあげる

「捨てない」持ち帰る「拾う」この三つの実行に尽きましよう。もちろん、捨てなければそれで問題は解決ですが、初めからそううまくいくはずもありません。大切なのは「捨てない」という習慣をつくり上げることで、そのためには「拾う」という行動が必要になってくるのです。なぜなら、空き缶を拾うことで、清掃がどれほど大変なことがわかるでしょうし、ゴミがどれほど汚く見え、他人に迷惑なものが分かって思うからです。そして何より大事なのは、ゴミを捨てる姿を見た人が、ゴミを捨てる行為は恥ずかしいことだと気付くことにあります。「拾う」というのは、初めはおつうなことかもしれないませんが、体得という言葉があるように、「拾う」ことを体で覚え、生活習慣の一つにしてしまいうことが大切なのです。小さい子供はよく落書きをします。親が消しても子供はまたすぐ落書きをする。しかし、この繰り返しの中で子供は成長し、落書きをしないようになっていくのです。空き缶公害をなくすのは、一朝一夕にできることではありませんが、一人一人が道端の空き缶を拾い続けていくことで、社会全体のモラルを向上させることになるのです。530(ゴミゼロ)運動には全国で三千万人が参加しているといわれています。こうした行動は、何より美しい街づくりに役立ち、住民参加の地域社会を形成することにもつながるのではないのでしょうか。

ベゴッコ 広い野にはしゃぐ

市浦牛の放牧



この春生まれた牛は鼻紋をとって初登録

市浦村では、今年も牛の放牧が始まり、五月八、九の両日、岩井、古館、実取の牧場に五百十八頭の黒毛和牛が放牧されました。

冬の間、農家で飼育されていた牛が朝早くからトラックなどで運び込まれ、木造家畜保健衛生所から派遣された係員が、病気がないか、どうか念入りに検査。

今年の冬から春にかけて生まれた百七十八頭の子牛も、体重計に乗せられ、鼻紋をとって初登録されました。

子防注射や検査を終えた牛は、大きく育てよ」と期待に満ちた農家の人たちに見守



牛は朝早くからトラックで運び込まれました



体重計に乗せられた子牛

られながら放牧され、十月の終牧まで六カ月間、広々とした草原で、のんびり過します。

市浦村は、昭和三十二年か



恵まれた草地で元気いっぱいけまわっている

ら村の基幹産業として、肉用牛の振興を進めてきました。現在の飼養頭数は一千百頭、村内の草地造成牧野面積は約二百五十ヘクタールとなっています。

昭和五十七年頃から純いた子牛価格の低迷で、畜産農家の生産意欲もいまひとつ。飼養頭数はやや横ばいの傾向にあるものの、畜産農家戸数は五十九戸で、若干減少気味となっています。

このほど放牧された五百十八頭のほかに、百七十二頭の牛がお産を控えて、農家飼育されており、お産後七月までには、さらに三百四十四頭の牛が放牧されることになっています。

手を抜いていませんか 心をこめた 離乳食を



赤ちゃんの離乳食の状況をみると、スタートは順調なのに、後になると、「おかゆにタマゴ」のワンパターン食を与えられているのが多いようです。

村では、乳児健診と一緒に離乳食指導を行っています。今回も多くの赤ちゃんやお母さんと一緒に訪れ、離乳食の指導を受けました。

今回担当した栄養士さんの指導をまとめてみます。

■将来的にも食べ物好き嫌いをなくするために、離乳食にはいろいろな食品を利用すること。

■市販のベビーフードや早い時期からのお菓子の利用は

いいと多い。ベビーフードは、手作りの離乳食に上手に利用すること。

■お菓子は離乳食をきちんと食べるようになり、そろそろ普通食に移行するあたりまでひかえてほしい。

かわい赤ちゃんたちのために、これからも乳児健診や離乳食指導などを続けていくことにしています。

赤ちゃんの健康と順調な発育のために、離乳食には十分心を配り、あせらず、手を抜かず、着実にすすめたいものです。

離乳食について指導を受けるお母さんたち。

6月4日から6月10日まで 歯の衛生週間です

歯みがきは「磨く」のではなく「こすり落とす」



食事の後は、きちんと歯みがきをお願いします。

歯みがきは、むし歯予防に欠かせませんが、ただ漫然とみがいていたのでは、あまり効果はあがりません。

正しい歯みがきは、歯ブラシで「磨く」のではなく、「実は」「こすり落とす」といった作業が大切なことです。では何をすり、何を落とせばいいのでしょうか。

六月四日から十日は、「歯の衛生週間」この機会に、歯の正しいみがき方をもう一度確認し、歯の健康について考えをましょ。

**ミュウタンスが
歯垢になる**

むし歯を防ぐには、一にも二にも歯みがきが大切だといわれています。なぜそんなに大切なのでしょうか。

むし歯は、口の中のミュウタンスという菌が引き起こします。この菌は、口の中にいつもいて、主に糖分を栄養に繁殖します。

食事の度に、いろいろな食品が口に入り、それらの糖分

を栄養としてミュウタンスは増え、歯垢（プラーク）となつて歯の表面にくっつきます。この歯垢の中にできた「酸」が次第に歯を溶かしていくのがむし歯なのです。

ミュウタンスの増殖を防ぐ基本的なみがき方

最近の食品を見ると、歯に付きやすい粘着性の高い加工食品や糖分の多い食品など、ミュウタンス菌が繁殖しやすい条件をそろえたものが多いようです。むし歯予防のポイントは、ミュウタンス菌を増やさないようにするしかありません。



むし歯は初期治療が必要です。

ません。そのためには、ミュウタンスの塊、つまり歯垢を取り除く必要があります。

しかし、いくら時間をかけてみがいても、歯の表面全体に歯ブラシがあたらないうと、歯垢は落ちてくれません。正しいみがき方は、歯ブラシの毛先を歯全体に均等に当ててみがかくことなのです。

でも、言うのは簡単。歯の形は一本一本違いますが、奥のほうでよく見えない所もありです。また、歯並びの良し悪しでもみがき方は違ってきます。

自分ではいいねにみがいっているつもりでも、長い間にはかそとなってよくみがかない所もでてくるようになっています。正しいみがき方を学びましょう。

歯の基本的なみがき方

これらの方法をうまく組み合わせましょう

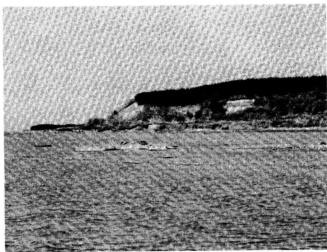
| スクラッピング法 | フォンス法 | ローリング法 |
|---|---|---|
| <p>歯ブラシの毛先は普通か、やや硬め</p> <p>☆歯方向へ振動させるつもりで動かします。一度歯面にあてた毛先は振動中はほとんど移動しません。</p> | <p>歯ブラシの毛先は普通</p> <p>☆毛先は歯面に対して垂直に保ちながら動かしていきます。あまり大きな円にならぬように。</p> | <p>歯ブラシの毛先は普通</p> <p>☆手首のひねりが大切です。小さい子供には無理な方法です。</p> |
| <p>毛先は歯だけにあって歯ぐきにはあてません。</p> | <p>歯をかみ合わせて上下の歯の間で円を描いていくようにみがきます。</p> | <p>①歯の外側は上顎も下顎も、毛先の先端に磨かれた歯肉の所（辺縁線）にあります。</p> |
| <p>歯根の裏側とかみ合わせの面に両側に毛先をあてます。</p> | <p>歯の内側とかみ合わせは円を描くようにみがきませんがスクラッピング法のようにみがきます。</p> | <p>②歯の先にむかってくるりと半回転みがきます。歯の外側は前後も歯根もこの方法でみがきます。</p> |
| <p>歯根の裏側も歯面に毛先をあてて上下に振動させるだけです。</p> | <p>この方法はやさしいのですが、力が強すぎると歯内に損傷をあたえやすいため注意しましょう。動作が簡単なので幼児者に適しています。歯の外側は円を描くようにみがきますが、あとの場所はスクラッピング法でみがきます。</p> | <p>③前後の裏側は前にかき出すようにみがきます。</p> |
| <p>歯の外側も内側もかみ合わせもすべて10%程度の前後運動でみがきます。</p> | | <p>④歯根のかみ合わせは、かみ合わせに垂直にブラシを押しつけるようにして、くぼみみぞの汚れを取るようみがきます。</p> |



72

福嶋城址

奥の細道



福嶋城は2キロ四方にわたるが、十三湖に突き出る巒崎も堅穴住居跡が発掘され、城郭の一部であることが証明された。

尽きない霊地
私の歴史漫歩の足に大きなマメが出来ました。その

痛みに堪えかねて(未調査の意)、民間信仰の庚申さまや地藏さま、または「十三往来」に「爰に熊野楢現跡を垂れ給ふこと年久し、靈験少しも本社に劣らざるほどの名山なり」、「十三

漆新城記」に「熊野社の鼓音は五寶の雲を掃ひ、感応の月を朗かにす」とうたわれた磯松の熊野神社。五穀豊穡を司る神うかのみたまを祀る太田の保食神社は次の機会に譲ることにしました。ご勘弁ください。今はただ、柔らかな畳の上で寝そべりたい気持ちです。でも、この私たちの村の霊地漫歩はいつ果てるともなく続いていくものと思われまふ。

畳の上で
畳の上に寝そべって思う

こと。紺碧の青き清く澄みきつた広大な空を眺めてみると無精に嬉しくなり、何千万量も福島の家の中を子どものように飛び廻りたくなります。

安倍安東(藤)氏が、殿をさわめた時代の福島の屋敷内を馬上姿で右往左往する武士の姿、館主の晴れとした笑顔、奥方はじめ女中たちが艶やかな姿で、絹すれの音をさせながら往き来する姿など数限りなく去来します。

また、どんより曇った空をどす黒い雲が次から次と湧き出、ものすこい速さで広がり、万雷の落ちるような音を立てながら、電光のような稲光りを発し、福島の家を覆うのを眺めていると無精に悲しくなり、何千万量もの畳全部を五体の水分で濡らし、号泣したくなります。

安倍安東(藤)氏が、南部氏の攻略に無惨にも敗走した姿が眼底を去来して胸を痛めます。今私は、この福嶋城址に寝そべって休息しています。

発掘期間二十年

一昨年たまたま訪問された桜井清彦先生が、福嶋城本丸跡に立ててもらしたお言葉は、「全貌発掘する二十年は僕にかかるなあ!!」と、感慨深げに仰せられていられます。

いちばん最初に福嶋城址の「郭に科学的メスをとおされた先生として感無量であったものと拝察しました。津軽の古文書、「十三往来」には、「此の城郭は方八十町」、「秋田安東家古文書」、「十三漆新城記」には「此の城の境内各八十余町」と謳われているほど福嶋城は広大な面積を占めているわけですから当然なことです。実に六二万五千平方メートルという広さです。

訪問する人の心によってさまざまなきがら思い浮かぶ福嶋城址だと思われまふ。ママの手当てをして私もそろそろ腰をあげようと思ひます。

津軽のことわざ

ひの部

日陰のさしとり、つまり、青白く徒長することの意。膝より膝合、弱して相談相手が出来れば、自分のひびでも相手にする。相談するに足らないと思う人でも相談すればただだけの利益がある。


ひぜん三年、かき三年、もそも三年、あと三年、皮ふ病の全治したいことを言つたもの。火焚げねばカマド持が悪い火たきが下手では世帯は持てないという意。

羊、狼よりどんぶさる方がいい寝るのが一番いいという意。十二支の羊狼をかけたことば。どんぶさるは寝るの方言。荒っぽい言い方。「一つ年上だから親だと思われ長者を敬え」という意。「一つ残せば津軽だ」といふ意。最後のひとつになつたと連想して誰か手を出さないこと、人に入らせ馬に馬くせと、人に鬼がない、どんなにきびしい人の中でも情はあるもの。

情報をお寄せください

あしらせ

役場の電話は62-2111



はいです。
きょうは、おたんじょうか
のしくすこしてします。



木津谷三春さん(内)
三男 健ちゃん(三歳)

クレーン運転士の 国家試験

移動式クレーン運転士(学科試験)

1. 試験申請受付
6月19日～20日(2日間)
2. 試験日 7月25日
3. 試験会場 青森市・八戸市
4. 受験資格 満18以上の男子
※実技試験は昭和60年8月中に実施します。

国家試験に伴う 準備講習会

移動式クレーン運転士試験準備講習会(学科)

1. 日時
昭和60年6月24日～26日(3日間)
2. 会場
社団法人 西北労働基準協会

3. 受講料及びテキスト代
受講料 7,000円
テキスト代 2,900円

※詳細については、五所川原市
字新宮町84の5社団法人 西北
労働基準協会(電話35-6336)
にお問い合わせください。

社会保険相談所の開設

1. と き
毎月第2水曜日・第4水曜日
午前10時から午後3時まで
2. と こ ろ
五所川原産産館
(市役所となり)
3. 対 象
健康保険・厚生年金保険・船
員保険などについての相談に
応じます。
4. 担 当
弘前社会保険事務所職員が当

たります。

5. その他
ご相談においての際には、年
金手帳・職歴書(メモでもよ
い)、年金証書などを持参して
ください。

「税のなんでも相談」開設 — 6月27日 —

工商業者、一般住民の皆さん、
税に関する悩みや疑問がありま
したら、ぜひ「税のなんでも相談」
をご利用下さい。

たとえば土地、建物の譲渡、相
続、贈与に関すること、その他、
記帳や経営、税のことならなんでも
結構です。私共で委嘱している
税理士が担当し、相談は無料です。
お気軽にご相談下さい。

- とき 6月27日13:00～15:00
 - ところ 市浦村商工会
- ※相談者は予め6月24日までに商
工会へお申込み下さい。

経営安定特別相談

企業の倒産を未然に防ぎ、社会
的混乱を防ぐため、商工調停士、
税理士が「経営安定」について、特別
相談に応じております。詳しくは
商工会へお問い合わせ下さい。

「わたしの昭和、あの日の時」 で体験談・手記・写真など募集

今、東北のNHK各放送局では
昭和の歴史の時代の継承に取り組
んでいます。激動した昭和の歴史
を証言でつづり貴重な記録として
残そうというものです。題して「
わたしの昭和、あの日の時」で
7月と8月には東北6県向けの特
集としても放送します。この番組
は皆さんの体験談や貴重な各種の

資料に基づいて制作するもので、
今、それを募集しています。

昭和初期の凶作のつらい体験、
戦争中の空襲の日記、写真、歴史
に残る事件や事故の目撃、体験な
どをお守りのNHKにお寄せくだ
さい。締め切りは6月末です。
NHKでは630、ニュースワ
イド、東北アワーの時間で随時放
送することにしています。

〒036 弘前市白銀町21の6

NHK弘前放送局

領収書と契約書と印紙税

私たちが毎日の生活のなかで、
作ったりもらったりする文書のな
かには、領収書や売買契約書など
のように、印紙税がかかるものが
あります。

印紙税は、印紙税がかかる文書
を作った人が、その文書に定めら
れた額の収入印紙をはり、消印を
することで納付したことになります。

契約書などには、忘れずに収入
印紙をはりましょう。

詳しくは、最寄りの税務署や税
務相談室へどうぞ！

自動車税

今年7月1日まで

最寄りの銀行、信用金庫、信用
組合、農業協同組合又は郵便局か
ら納めてください。

☆納税通知書の1枚目は、納税証
明書となります。自動車検査証
と一緒に保管しましょう。

五所川原県税事務所

電話34-2111

内線 210-211

くすくすの知恵

汚れのひどい
換気扇の手入れ

台所の換気扇は、油煙やほ
こりで、ひどく汚れやすいも
のです。

長い間ほっておくと、回転
のスピードがわるくなるほか、
器具そのものいたみもひど
くなります。少なくとも三か
月には一回は汚れをとるほう
が働きをよくし、寿命を伸ばす
ポイントになります。

(手入れ法1)
木片やへら、たわしなどで
こびりついた汚れを取り、ア
ンモニアをたらし洗剤や粉
石けんで洗うと、きれいに
なります。

(手入れ法2)
小麦粉を直接ふりかけ、一
定時間おきます。

油汚れを小麦粉に吸着させ
てから、布でふきとります。

細かい部分には、古い歯
ブラシを使うと便利でしょう。





▶11◀

善玉コレステロールと

悪玉コレステロール

駐在保健師 鎌田 明美

食事内容を聞くと、以前コレステロールが高いといわれてから肉類をほとんど食べないようにしていたとのこと。しかし他の病院で調べたら、体に悪いコレステロールでないといわれ、Tさんは困惑したようです。

コレステロールには、動脈硬化の原因となるLDLコレステロール(悪玉)と動脈硬化を防ぐHDLコレステロール(善玉)とがあり、総コレ

ステロール値が高くても善玉コレステロールが高い場合は問題がなく、むしろ悪玉コレステロール値を上げないことが必要です。

しかし一般にコレステロールが高いといわれたらまず食事を見直し、野菜類、海藻類を多く食べ、またシイタケも効果があります。卵は一日一個にとどめ、もつ、レバー、バターな

窓の戸籍

お誕生

木村 和紀(相内) 弘逸
三和 千花(相内) 金春
石澤 真也子(脇元) 俊逸
中村 桃子(相内) 裕

ご結婚

須藤 吉守(木造)
相澤 秀子(磯松)
高橋 美子(脇元)
澤田 晴美(東京)
丸井 亮(三沢)
藤田 留恵子(相内)
油谷 明恵(稲垣)
成田 明(十三)
山田 雅(相内)
中野 孝子(鶴田)

塚本 寿浩(中里)
加納 幸博(十三)
内納 幸治(大阪)
藏前 治美(大坂)
樋尾 綾子(三重)
秋田 谷司(相内)
小田 桐昌司(相内)
北井 富士子(三重)
佐々木 茂(稲垣)
石藤 綾子(脇元)
宮本 誠(中里)
葛西 美重(脇元)
木村 徹(愛知)
奈良 ふみ子(太田)
青山 昌俊(板柳)
佐々木 絹子(相内)

おくやみ

大澤 およ(相内) 88歳
長谷川 アグリ(青森) 82歳
梶 真(十三) 80歳
佐藤 弘(十三) 67歳
葛西 スズ(脇元) 81歳

表彰おめでとう

佐々木キセさんに 厚生大臣特別表彰



長年の福祉活動が認められて…。喜びを語る佐々木さん。

長年にわたり民生委員、児童委員として精励した人を顕彰する厚生大臣特別表彰の伝達式が五月十四日、青森県で行われ、山田選副知事から表彰状と記念品が手渡されました。

今回の表彰は、七十五歳以上で十五年以上、二十年以上勤続で五十八年十一月の改選以降退任した人。

北津軽郡からは本村の佐々木キセさん(相内)が対象となり、伝達式に出席しました。青森市にあるグラウンドホテルで行われた伝達式で山田副

知事は「長年におたり社会奉仕の精神で地域の福祉を高めることに尽くされた労苦に敬意を表します」とお祝いの言葉を述べました。

特別表彰を受けた佐々木キセさんは、十五年間もの長い間、生活保護をはじめ、老人福祉、身障、精神、児童、母子活動等と続け、地域の福祉向上に尽くされました。

表彰報告に役場を訪れた佐々木さんは「微力ですが今後も福祉活動に協力して行きたい」と、和やかな口調で語っていました。

こんにちは赤ちゃん

竹谷裕治さん(脇元)
長女 雅代ちゃん(8ヵ月)

離乳食指導でお母さんと一緒に来たんだ。ワタシ、なんでも食べるんだから。

