



しら

昭和61年
10月号



おばあちゃん
からの
ひとこと

思いやりのある子だよ……のぞみは。一つ一つの特にこのごろ、言葉使いや考えは。来春には中が大人っぽくなってきた気がす。来春には中が学生になるんですからネエノきちゃんとあいさつのできる礼儀正しい人になってほしいナア……



村上のぞみ
(十三小・6年)

長生きしてね!!

おばあちゃん

私の祖母は五十八才。とてもきついな人です。

さいほしやあものが好きで、家族全員の前で「やっほ」などをおもひ作ってくれます。私もいろいろお物を作っておりました。そんな時、お祖母の言「お祖母の言」で、何でも置きます。

しかし、何日かたって祖母に用事を言いつけろと、めんどくさいと思ひ、つい反抗的な態度をたててしまします。このような自分の態度を反省し、今年の敬老の日には、「かたただき」をプレゼントしました。祖母はとても喜んでくれました。そんな祖母の姿を見て、「さし」

「さし」もさししてあげよう、と思ひます。それで最近、ななへへ祖母に「かたただき」をさすつに心がけています。これからも今まで反抗した分も含めて、「かたただき」を続けていきたいと思ひます。

近ごろ体調をくずし、病院に通つことが多くなりました。私が苦労をかけているからかも知れません。これからは、やさしくします。だから、風邪をひかないでね。おばあちゃん、

今月の主な記事

- 着々進む安東の里づくり……………2
- 期待される栽培漁業……………3
- 村民総参加の村づくり
—アンケートのまとめから— 4～6
- 健康をむしばむ糖尿病……………7
- 健脚でつなげ郷土の和と心…………8
- 親子で走ろう県民大会……………9
- 手づくり市中祭に一九……………10
- やったぞ市浦中……………11
- 歴史散歩……………12
- おしらせ……………13
- 健康への道……………14
- 戸籍の窓……………14

総ヒバの四阿(大沼)展望所(福島)

安東の里づくり

着々進む観光施設

市浦村が観光事業の一つとして取り組んでいる十三湖中の島公園、大沼公園、福島城跡、唐川城跡の整備事業が、史跡を生かした新しい観光事業として順調に進められています。

これまで中の島公園にはローラースケートやゴーカートが楽しめる交通広場が完成したほか、大沼公園や唐川城跡にはハイキングやジョギングのできる遊歩道を整備、更に今年度は中の島公園のキャンプ場、野外炉の建設に着手するのをはじめ、福島城跡には展望所、山王坊遺跡の遊歩道と駐車場を整備されます。これらの事業は県の過疎地域活性化プロジェクトの補助を受けて、昨年スタートさせました。

場と二百五十坪のゴーカート場が造られました。

村ではローラースケート八十九台、ゴーカート、一輪車をそれぞれ十台購入し、今年七月十九日から一般に有料開放しています。

また、大沼公園には沼を一

車場、公衆便所、総ヒバ造りの「繩文の橋」、「弥生の橋」を完成させたほか、シラカバやサクラ並木などのふるさと

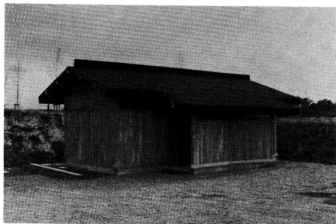
の森を整備、更に、唐川城跡の展望台や遊歩道などの整備が終わっています。

今年度はこれから、中の島公園のキャンプ場と、福島城

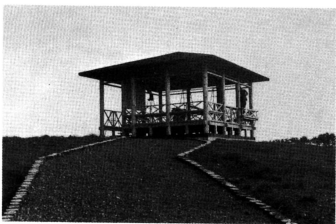
跡の展望所、山王坊遺跡の遊歩道や駐車場を整備する予定で、入札の準備を進めています。

昭和六十二年度からの継続事業では、国土庁の山村地域資源活用促進モデル事業の一つとして、中の島公園に活性化センターの建設も予定しています。

同センターには安東氏に関する民俗資料室や体験実習室、民芸品の展示即売室、レストランなどを設け、歴史保存と地場産業の振興をはかることにしています。



大沼公園駐車場に新築された公衆便所



建築中の大沼展望所からは大沼、日本海が望むことができる

予想を上回る利用
交通広場(中の島公園)に1万7千人



連日にぎわいをみせている交通広場(ゴーカート場)

十三湖中の島公園に完成した交通広場(ローラースケート場、ゴーカート場)は、今年七月十九日から一般開放しましたが、十月二十日までの三か月間で、一万七千七百八人が利用し、二百一十九千五百円の収入となっています。

施設別では、ローラースケートを利用した人は二千九百四十人、大人九百十六人、子供千二百七十八人、五千三百四十四円の収入。

ゴーカートは一万四千八百六十七人で百四十八万六千二百円。

一輪車は二十二二人(大人七人、子供十五人)で、二千九百円の収入となっています。

交通広場の管理運営は現在、村が行い、臨時職員一名とパート二名で運営してきましたが、同広場一日の平均収入は約二万二千円になります。

同広場は十一月二十四日まで一般開放される予定であり今年度は二百万円代の収入が見込まれます。

村では現在、来年四月のオープンに向けての宣伝用パンフレットの作成や効率的な管理、運営体制を検討するなど、入込み客の増加をはかるための準備を進めています。

期待される 栽培漁業

十三湖前潟に中間育成施設

県・ヒラメ増殖計画まとめる 事業化へ本格スタート

つくり育てる漁業の確立を目指す県水産部は、日本海など外海の主力魚種となるヒラメの栽培漁業構想をまとめ、国に働きかけていますが、昭和六十二年から四十年で、種苗生産、中間育成施設を建設するなど、事業化へ向けて本格スタートさせました。

稚魚二万匹 放流

県が進めている構想では十三湖前潟に海中中間育成施設を整備することとし、六十五年度完工を見込んでいます。

現在、具体的な事業化へ向けての準備作業を進めています。しじみ貝の異常へい死増殖センターが人工ふ化、育



移動範囲や生存率調査を目的に標識をつけたヒラメの稚魚を放流しました。

成したもので、大きさは十センチ前後。一匹ずつ番号が打ち込まれた赤いプラスチック標識を背びれ付近に付けたヒラメの稚魚は、増殖センター、十三湖協関係者の手で、十三湖大潟の下から放流されました。ヒラメの栽培漁業化を促進している県は、五年前からヒラメ稚魚の放流を行っており、毎年二〜三万匹を葦刈村や十三湖沿岸に放流し、稚魚の移動範囲や生存率などを調べています。

これまでの放流によって、ヒラメの移動範囲は、せいぜい三十〜四十キロ程度であることがわかり、栽培漁業に適した魚種であることが分かった。

しかし、放流後の移動コースや放流に適した大きさなど詳しく調査したいことから、標識放流を続けています。

県水産増殖センターでは、昨年二万匹放流していますが、回収したのはわずか百二十四匹だけでした。

県では来年度からヒラメの栽培漁業に本格的に取り組むことにしており、標識のついたヒラメを釣ったり、刺し網で漁獲した場合は、県や最寄りの漁協に連絡するよう、協力と呼びかけています。

芸達者に ヤンヤの喝さい



練習の成果を披露した芸能発表大会

市浦村老人クラブ連合会主催の第三回芸能発表大会は、十月六日午前十時から市浦村コミュニティセンターに約百五十人が参加して行われました。

同センターには朝早くからお年寄りたちが訪れ、衣裳の準備や踊りの振付けを披露していました。

芸能発表会の開演に先立ち、村元富弥さんが「人間は緊張の中にある」とストレートがたまってしまう。声高らかに笑うことが精神的な健康に結びつくものだと、得意な芸を披露し合い、楽しい一日を過ごそうと開会のあいさつをしました。

続いて、来賓として出席した青山又一村議会議長は「若々しいお年寄りが多くなったことは喜ばしいことだし、日常生活が充実している証拠。これまでの練習成果を発表し合い、さらに明日へ向けて頑張ってほしい」と激励しました。

このあと、木村栄さん(太田地区)のドラマで開演、帆柱おし音頭、「津軽じよんから節」、「八木節」など、プログラムにそって歌や踊りが発表され、和やかな中にも芸にかける意気込みが感じられました。

村民総参加の村づくり

こんな村にしたいなあ

村づくりアンケート実施

地域には明日を夢みる希望があります。村民にとって、地域が生きがいを感じるこのところの場があるためには、村民一人一人のニーズ(必要性・要求)を広く、深く掘り起こし、知恵と汗を結集した村民総参加の村づくりが必要です。

市浦村では、21世紀へのつなげる一九九〇年代の村づくりのあり方を求めて、去る八月二十六日、「市浦村長期総合計画審議会」を発足させ、村民総参加による手づくりの「未来計画」をつくることにしました。

長期総合計画は、村づくりのビジョンを示した基本構想と、この構想に基づく十年計画の基本政策、そして村民を主体としたイベントや産業おこしなどの住民行動計画の三本柱となっています。

村では、これまでも過疎対策や農・漁業振興計画など、数多くの政策を打ち出していますが、具体的な成果を得られない状況となっています。

21世紀の未来が提示する新たな課題に先見の村づくり豊かな生きがいのある村づくりを村民総参加でつくりたい、第一段階として「村づくりアンケート」を実施しました。

以下、その概要がまとまりましたのでお知らせします。いま一度自分なりの意見をまとめて、お寄せください。

全世帯を対象で回収率74・3%

今回の調査では、全世帯(千五百十二世帯)にアンケート用紙を配布し、役場の企画部会が回収しました。

回収数は七百八十二人で、回収率は七四・三割になりました。

アンケートの性別内訳では男五百九人(六五・一割)女二百七十三人(三四・九割)となっており、年齢区分では五十一・五十九歳が二九・二割、四十・四十九歳が百六十七人、三十六・三十九歳百五十九人、六十・六十九歳百四十二人、七十歳以上六十八人、二十・二十九歳が四十四人の順となっています。

また、世帯主の立場でアンケートに

ケートにのびた数は、五百四十三人(六九・四割)、主婦の立場からは百八十五人(二・七割)、その他の家族五十四人(六・九割)となりました。

職業別では、農林水産業が二百五十一人(三三・一割)、無職百五十五人(一九・八割)、サラリーマン百二十二人(一五・六割)、日雇・臨時等九十六人(一二・三割)、商工、自営八十七人(一一・一割)、その他七十一人(九・一割)の順となっています。

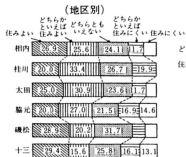
また、世帯主の立場でアンケートに

ケートにのびた数は、五百四十三人(六九・四割)、主婦の立場からは百八十五人(二・七割)、その他の家族五十四人(六・九割)となりました。

職業別では、農林水産業が二百五十一人(三三・一割)、無職百五十五人(一九・八割)、サラリーマン百二十二人(一五・六割)、日雇・臨時等九十六人(一二・三割)、商工、自営八十七人(一一・一割)、その他七十一人(九・一割)の順となっています。

また、世帯主の立場でアンケートに

ケートにのびた数は、五百四十三人(六九・四割)、主婦の立場からは百八十五人(二・七割)、その他の家族五十四人(六・九割)となりました。



あなたの家はいつごろから市浦村に住んでいますか

先祖代々から四百五十八人(五八・六割)と一番多く、自分の代から百三十五人(一七・三割)、父母の代から八十九人(一一・四割)、祖父の代から八十四人、おわからない十六人の順となっています。

「あなたにとって市浦村は住みよい、まあまあ住みよい、どちらかともいえない、住みよい、住みよい」と答えた人は二百五人(二六・二割)、どちらともいえない百九十六人(一五・一割)、どちらかといえ

ば住みよい百八十四人(二二・五割)、どちらかといえ

「あなたのお子さんが市浦村に住むのをどう思いますか」

半数以上が子どもに任せる

子どもに好きにまかせるが四百四十六人(五九・六割)で、全体の半分以上を占めているが、あつぎはぜひ市浦村に住んでほしいと答えた人が百七十八人(二二・八割)となっている。また、子どもは市浦村に住まいたくないと答えた人が九十九人(一・五割)、その他四十八人となっているが、住んでほしいが仕事がない、産業基盤が弱いのが住まいたくない。などの意見が付記されており、若い人たちが定住できるような環境づくりが望まれている。

「特に悩んでいること」

492人が安定した仕事がない

安定した仕事がないが四百九十二人(二二・二割)と一番多く、自分の家族の健康三百十八人、教育資金、住宅資金の不

My Village



中 畑 藤 藤 (55歳)
(昭元 隆)

私の心がまえ

このわざにな衣住足りて礼儀知ると、云う言葉がある。今の世の中それだけで礼儀を知るまでは行かない様である。ごく限られた生命力の中で生活の為の人生より、夢と生きがいのある日時をもてらだんなに素晴らしいことだろう。生活が貧しくなれば、人の心までささむもの、市浦を省りみる時、悲しいことばかりと現実の時々直視して来た。この四月、私は他町村から来た人に、「ここはまるで人でない村です、ここは一人の人も合わなかった」と云われ、戦場跡の光景が脳裡をかすめた。人影が無い、村が死んでいる。一人人ではどうにもならない悩みの所へ村づく長期総合計画委員の話があった。喜んで参画させてもらい、選ばれた98分の1の意見が大勢の方々の心のささえにせられたら、と熱い期待を持って望んで参ります。

二百五十一人、農、畜産、漁業の不振百二十七人となっている。また、家族団らんの時間がとれない九十七人、後継者がいない七十二人、後継者に嫁のきがない五十九人など、新たな課題と緊急な対策が望まれる。その他の意見としては、住民との接触が少なく、家庭不和、政治不信政争が激しいなどが出されている。

残しておきたい豊かな自然

豊かな自然を残してほしいと答えた人が五百四十四人(二・三%)と一番多く、公害のない健全な環境三百六十一人(三二・七%)、村の伝統(文化、祭り、盆踊り)二百七十四人(七・二%)、隣近所とのつき合い、厚い人情二百四十四人(三・五%)の順となっている。

将来どんな村に発展してほしいか

重要だと考えられている二つ選んでください

農林漁業振興

農林水産業をさかんな村と答えた人が四百三十三人(二二%)、医療福祉の整備充実した村が三百九人(一九・八%)、自然や地元の良さを生

かした落ちついた村二百四十二人(二五・五%)、生活環境が整備されている村百六十八人、商工業をさかんにする村二百六十六人、道路がよく整備され、便利な村百三十三人の順となっており、農林水産業の振興に上る村の発展を期待している。

現在の市浦村を住みよくなるために重要な対策は何か

地元に職場が欲しい

地元に働ける工場の誘致と答えた人が五百三十五人(二二・一%)、農林業および水産業の振興四百三人(一七・二%)、病院、休日夜間医療センター等の設置二百七十九人(一三・九%)、道路の整備二百六十六人(七・一%)、幼児や児童、老人、身体障害者などの福祉施設充実六百六十五人(七・七%)の順となっている。現在の市浦村を住みよくなるためには、地元で働ける工場の誘致や農林水産業の振興による職場対策が望まれている。

また、活気ある職員の採用派ばつ「解放」、住民意識の高揚、「東北自動車道と結ばれる道路整備」などの意見がみられた。

若年層の流出は地場産業の立ちおくれ

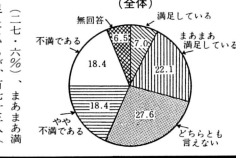
若年層の流出、人口の老齢化と答えた人が四百八十二人で一番多く、全体の三〇・八%を占めている。続いて、冬の気候条件の悪さ七十五人(二七・六%)、商工業振興施策の不足(工場誘致や商店街の整備など)二百五十五人(一六・三%)、住民意識のたらくれ二百八十八人(一三・九%)、交通条件の不備(道路や鉄道)のたらくれ(七・九%)の順となっており、若年層の流出や人口の老齢化が村の発展を阻害している。また、その他の意見としては、政争が激しい、「団結がない」「優秀な人材が少ない」「足りていない」「地場産業のたらくれ」などがめだっている。

村の発展を阻害し開発をさまたげている要因は、二つ選んでください。

54.2%が地元商店を利用、商店街施設には不満

人が四百二十四人で五四・二%を占め、自家用車やバスなど、乗り物を利用して速く商店街やスーパーからが百二十九人(二六・五%)、近所のストリーパー(三%)、行商百九十九人、通勤のついでに通勤先に近い商店街が四十三人となっている。

市浦村の商店街や商業施設については、どちらともいえないと答えた人が二百六十八人となっている。



(二七・六%)、まあまあ満足しているが、百七十三人(二二・一%)、不満である百四十四人(二八・四%)、やや不満である百四十四人、満足している五十四人(六・九%)の順となっており、市浦村の商店街や商業施設については、不満であると答えた人が、満足していると答えた人を大幅に上回っている。

My Village



山 小 (13歳)

蜆貝対策を早急に

無尽蔵と言われたのですが、最近その蜆貝に大きいきりが見えてきました。十三人の人は、秋の蜆貝にのみきりをつけて、まだ九月なのに出極ぎに行きました。市浦村長期総合計画審議会が発足した機会に、緊急な課題として、「十三湖の蜆貝の保護と育成」を第一番に取り上げてもらいたいと思います。「十三湖の蜆貝」は、水質の調査、操業方法、善業方法の見直しなど、早急な対策指導と強力な規制があれば、間に合わないかとそれがあからかです。

過疎化の一つの歯止めになんとして、蜆貝が消滅するようなら、審議会が、善業方法を第一番に取り上げてもらいたいと思います。味がなくなると、漁業者が話合、専門家と村と、漁業者が話し合い、直ちに実行できる方法を考えてほしいものです。

対話を大切に



奈良しづ江 (太田・58歳)

山と海と湖と、活力ある村づくりをめざし、これまでに市浦村長期総合計画がたてられていることを知っている人はどれだけののでしょうか。どんなに立派な計画を立てても、これを実行する村民に對し、その内容を知ってもらう必要が、絵に書いた餅になってしまいます。私は行政当局がもっと各部落に入り行政懇談会を開いたり、市浦村議会の移動議会を開くなどして村民との対話を深め、行政に対する問題意識を高める施策が必要であるとおもいます。村の各種機関の役割も同一人が数種を兼ねることなく、できるだけ多くの人に行政の一端を担ってもらうことが村民総参加の村づくりを進めるだけではないでしょうか。

後継者の育成
安東船の復元など

「産業おこし、むらおこし運動を進めていくうえで」無回答が二百五十七人と多かったのは、自由記載としたためと思われる。

歴史・産業・観光を生かした施策を進めよう」と答えた人が二百四十二・六％、農業を生かす方法が百三十三人(四・五％)、漁業を生かす方法、百四人(二・三％)、湖を生かす方法、六十七人(八・六％)の順となっているが、地場産業、資源を生かす方法としては次のような意見が寄せられている。

- 農業を生かす方法
「市浦村の地場合った農業を積極的に推進すべし」
- 「基盤整備をし、省力化をはかる」「冷涼な気候を生かした野菜等の特産物を、漬物工場などの建設」「ミニクワの加工」
- 「牧場の畑作転換」「後継者の指導・育成」「村が販売店を作り農家とれた野菜を売る」「ヤマセ対策」「山菜の繁殖と加工」「畑作の園地化」「固有林の充実」「牛肉の地元加工」「生産基盤の充実」
- 漁業を生かす方法
「十三浦近海の漁場造成、養殖」「魚貝類の加工場」「漁港の活性化」「観貝以外の貝類を育てる」「観貝を探りやすいように」「脇元漁場の流通ルートの確立」「十三漁港の整備」「後継者の育成」
- 湖を生かす方法
「観貝の乱獲をやめる」「中島に湖力あるレストランの建設」「湖面にイカタ遊覧船の配置」「釣り場の確保」「水質の浄化」「前浜の一大養殖場」「小さな魚をとらない」
- 歴史・産業・観光を生かす方法
「市浦牛の商品化をはかり、生・加工場、レストハウスを造り、いっしょに食べられ、贈答できる体制にする」「合宿所、研修所を設置し、村外の住民を長期滞在させる」「観光宿泊施設の増加」「民俗資料館の早期建設」「宣伝もつと力を入れる」「城をつくること」「案内板の増設」「住民意識の高揚」「海辺型観

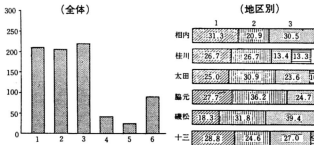
光の推進」「第一次産業、二次産業に結びつけた観光」「学習塾の創設や専門学校誘致」「保養施設や合宿所の誘致」「都市住民との交流」「安東船の復元」住民が心を一つにできる村づくり。

男子型の企業
地場産品の加工工場
市浦村にはどんな企業の誘致を望みますか

業種としてはどうか
男子型の企業を多く雇用する企業と答えた人が二百二十七人(二九・九％)、中学・高校卒業生を多く雇用する企業二

どんな企業の誘致を望むか(雇用者について)

	全体	相内	桂川	太田	脇元	磯松	十三
1. 中学・高校卒業生を多く雇用する企業	217	93	4	17	36	19	48
2. 中・高年齢者(40才以上)を多く雇用する企業	208	62	4	21	47	33	41
3. 男子用する企業	227	91	2	16	32	41	45
4. 婦人用する企業	42	13	2	7	3	2	15
5. その他	22	16	1	1	2	0	2
6. 無回答	92	23	2	6	10	9	16



ことから、今回の調査では特に男子型の企業誘致が強く望まれていると思われる。

温泉を掘ってみては
人材育成に力を

今回のアンケートでは、村に設置する要望、意見の自由な対話しましたが、多岐にわたる主なものをお知らせします。

- 「村職員は地方公務員採用試験合格者だけにすべきだ。村外からの職員採用を取り入れるべきだ」「交通体系の整備」「村内地域の均衡ある施設整備」「温泉を第三セクターで掘ってみる」「村民に牛肉を安く開店、観光客に売る店の開設」「伝統・文化遺産保護に予算を」「小・中学生に郷土史の教育を」「生涯教育のプランづくりと実践」「中学校の旧寄宿舎の活用化」「役場職員は地域住民のリーダーシップを発揮する」「人づくりにつとめ力を入れる」「高齢化時代に備え、老人ホームを設置すべきだ」

全国大会出場

柏谷選手頑張れ

県代表・本村からは2人目



全国大会に出場決定の
柏谷 哲治さん

全国大会に出場して練習に励んでいる柏谷君は「全国

十月二十五、二十六の両日山梨県で開かれる第22回全国身体障害者スポーツ大会に青森県代表として、市浦村から

柏谷哲治君（23歳）の出場が決まりました。柏谷君は、昨年開かれた青森県身体障害者スポーツ大会の水泳の部で、第一位に輝いており、全国山梨大会では「ソフトボール投げ」と「水泳自由形50」に出場します。

全国大会には以前、陸上の部で奈良良光選手が出場しており、本村からは柏谷君が二人目。

十月二十八日帰る予定で

働き盛りの中年の体をジワジワとむしばむ糖尿病。年々増える傾向にある糖尿病は、自覚症状が出にくく、そのままほうっておくと心臓病や腎臓病、視力障害などの余病を併発することもあります。中年になったら、まず糖尿病の検査を定期的に行うようにして、早期発見、治療に心がけましょう。



知らない間に進行していることがある糖尿病……定期的に検査を受けよう。

怖がることはしないけれど

侮れない糖尿病

なぜ糖尿病になるのか

糖尿病は、すい臓から出るインスリンというホルモンの分泌が悪くなり、血液中の糖分がうまく体にとり込めなくなる病気です。インスリンが出にくくなる原因は、大きく分けて二つあります。ひとつは遺伝。調査によると、過去に糖尿病にかかったことのある人がいる家族の場合、発病の可能性は、二五%から四〇%といわれます。もう一つは、肥満や精神的緊張、運動不足などがひき

のくべは厚いと思うが、精いっぱいがんばりたい」と、闘志を燃やしていき、と、いつ、むやみに怖がることでもありません。万一かかったとしても、早い時期に正しい治療を受け、病気をコントロールしさえすれば、健康な人と同じような日常生活が送れます。病気の悪化を防ぐことができます。

怖いのは合併症

糖尿病は、いったんかかると完全に治るということはありません。しかし、怖がることでもありません。万一かかったとしても、早い時期に正しい治療を受け、病気をコントロールしさえすれば、健康な人と同じような日常生活が送れます。病気の悪化を防ぐことができます。

怖いのは、糖尿病だということを知らなかつたり、治療を怠つたりして、合併症を引き起こしてしまふことです。最悪の場合は死を招く結果に

金となって発病するケースです。

このように、二つの原因が複雑に絡み合つて発病しますが、特に次のような人は必要に応じて定期的に検査を受け、糖尿病にならないようにしましょう。かを確かめるようにしましう。

- ▼両親や近い血族に糖尿病の人がいる人
- ▼四十歳を過ぎて太っている人
- ▼運動不足の人
- ▼血糖値はそれほど高くないのに尿から糖が出ている人

■糖尿病発見の

1. 糖尿病は、知らない間に進行している。気づかぬうちに、空腹時に血糖値が120以上ある。尿糖が陽性である。尿糖が陽性である。尿糖が陽性である。
2. 尿の回数が増える、夜中に何度も目が覚める、体重が急に減る、口が乾く、夜中に起きて飲む。
3. 視力が異常に悪化する。
4. 体質が急激に変化する。
5. 足の指が壊死する。
6. 足の指が壊死する。
7. 手足の先がしびれた、感覚が鈍くなった。
8. 女性が発情障害、閉経、子宮筋腫、月経不順、多毛症、高血圧などの合併症が頻りに発生する。
9. 全身がだるく、元気がなく、体重が急激に減る。

例えば、糖尿病にかかると血管がたかくなつたり、中風、心筋梗塞、高血圧などの循環器系の病気を引き起こしやすいです。また、ときには失明にも至る糖尿病性網膜症や、白内障などの目の病気、神経痛や手足のしびれ、細菌やカビなどによる感染症も糖尿病の合併症としてよく起きる病気です。

怖いのは、糖尿病だということを知らなかつたり、治療を怠つたりして、合併症を引き起こしてしまふことです。最悪の場合は死を招く結果に

怖いのは、糖尿病だということを知らなかつたり、治療を怠つたりして、合併症を引き起こしてしまふことです。最悪の場合は死を招く結果に

陸奥湾一周駅伝大会

健脚でつなげ郷土の心と心

市浦村・健闘およばず22位

スポーツで結ぼう心と心

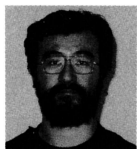


'86むつ湾一周

駅伝奮戦記

マネージャー

石岡 芳幸



最後の調整を行い、明日への闘志を燃え上がらせて取りに就いた。

一夜明け、絶好の駅伝日和となり、選手たちの闘志も一層燃え上がるのを感じた。

第四回陸奥湾一周駅伝競走大会の前日、本村選手団はむつ市、野辺地町、青森市に、それぞれ別れて宿泊した。

各宿先においては、たかぶる気持ちをおさえながら、

午前七時三十分、北村知事

「健脚でつなげ郷土の心と心」をスローガンとした、第四回陸奥湾一周駅伝競走大会は、十月五日、県内六十七全市町村から約二千三百人の選手が参加して開かれた。

快晴に恵まれ、絶好のコンディションの中、午前七時三十分、北村正哉知事の努めを合図に、むつ市のむつ運動公園をスタート。各市町村の代表選手は郷土の榮譽を担って秋の陸奥湾を右手に望み、白熱したレースを展開しました。コースは、むつ運動公園から青森市の県総合運動公園ま

での二十区間百十五。本村から出場した代表選手も、これまでにない充実した練習をして、大会に挑みました。

結果は総合六十四位、村の部二十二位と、昨年(総合六十五位、村の部二十二位)より順位を上げる健闘を見せたものの、力およばず7時間26分32秒の記録で終わりました。

婦人スポーツの集いで交歓の輪

この日、ゴールとなった県

に興じた交歓の輪を広げました。写真「さずな」をテーマに集団演技を披露した婦人スポーツの集い。

によるスタートのもと、選手たちは各市町村の期待を受け、はじけるように一斉に飛び出して行く。

市浦村においては、第一区で三浦登志彦選手の不調に合うも、他の選手が練習の成果を出し、一区から六区においては、総合で六十二位、村の部で二十一位につけて好調な滑り出しである。

八区で一斉スタートが行われ、六区を走った村元昭治選手は六人抜きを演じ、一気にタイムを縮め、一区から十区では総合で六十一位、村の部で二十一位と、一つ順位を上げた。

十区での一斉スタートでは、柳引浩二選手が頑張り、中継選手もそのままの勢いで、一区から十四区ではついに総合で五十九位、村の部で十八位まで一気に順位を上げ、予想以上のできであることに喜ぶとともに、不安も感じている。

十四区での一斉スタートは、横山実樹選手が転倒させられるというアクシデントで、一区から十八区での総合は六十四位、村の部で二十二位と順位を下げてしまった。しかし、横山選手の力走は目を見張るものがあり、来年もぜひ頑張ってくださいと思う。

結果的には予想より順位は下がったが、一時は五十九位まで順位を上げた事は、練習によって実力も着実に上がったことを示している。

選手も役員も、来年こそは、という気持ちを新たに、陸上競技場を駆けつて後にした。

総合運動公園陸上競技場では「スポーツで結ぼう心と心」をスローガンに婦人スポーツの集いが開かれ、県下全市町村から参加した二千五百人の婦人が二班に分かれ「絆(きずな)」をテーマに帽子を使った集団演技を披露。さらに県内六地区のスポーツ活動が紹介されました。

大沼遊歩道で体力づくり

親子で走ろう県民大会

250人が参加、全員完走

「スポーツの秋に体を鍛えよう」と、県と市浦村が共催する「走ろう県民大会」が、九月二十一日市浦村で開かれ、約二百五十人の親子が「ぶと四」のランニングをして快い汗を流しました。



開会式で走る前の注意事項を聞く参加者。



手をにぎりあって、イチニ、イチニ……。



4キロを完走した最年少参加の佳澄ちゃん。

大会には、下は四歳の幼児から大人まで参加。午前九時市浦村B&G海洋センターに集合しました。

開会式では、青森県広報委員の良原泰庸課長、三重貢市浦村長が「一人一人が自分の体力に合ったスポーツに親しんで、健康で明るい家庭を築いてほしい」とあいさつしました。

その後、走り方の説明や準備体操をして、午前十時海洋センター前をスタートしました。ランニングコースは、昨年村が完成させた大沼公園の遊歩道一周コースで延長四〇〇。この日は、ヤマセに小雨まじりの天候となりましたが、

参加者は、のんびり牧草を食む市浦牛を横目に、新設された「囃文の橋」や「弥生の橋」など、起伏にとんだコースを一人の落後者もなく、元気に快走しました。

参加した中では、最年少ながら四〇分に挑戦した福元地区の三和佳澄ちゃん（四歳）がお母さんと一緒に完走、大きな拍手で迎えられました。佳澄ちゃんは昨年三歳で完走していますが、「四歳で四〇分は無理かと思った。でも、一度も休まず完走しました。お母さん、疲れたから休もうって、お母さん言っただけ、休まなかった。疲れないよ」とは佳澄ちゃん。四歳とは思えない元気をみせていました。

この大会は、競走ではなく健康のため正しい走り方を学ぼうというのがねらいですが、安東文化のふるさと整備事業で大沼公園を整備している本村にとっては、事業完成記念大会となり、来年以降も続けていくことにしています。

市浦村に国民会議賞

村ぐるみの活動が認められる

今年度の体力づくり優秀国民会議賞に市浦村が選ばれました。表彰式は十月二十五日に徳島県の徳島市立体育館で開かれる。第二十八回健康・体力づくり運動推進全国大会への席上で行われます。表彰は健康体力づくり事業財団が主催しているもので、総務庁が後援して昭和四十三年度から毎年行われています。今年度の優秀賞は、全国から三十六団体で、その中には市浦村が選ばれたものです。本村は昭和五十一年から三

年間継続して体力づくりモデル市町村に指定され、村民総参加の健康・体力づくり運動を展開しています。「健康、それはみんなの願い」をスローガンに、幼児からお年寄りまで、日常生活の中に定着した活動に意欲的に取り組んでいるのが評価されました。特に身体活動部門では体育館やヨット、カヌー、山科広場などの整備を進め、各種村民競技大会、スポーツ教室、レクリエーション行事を充実に行っている。村民スポーツカレンダーも作って村民の体力づくりに対する関心が高いこと。また、保健栄養改善部門では「自分の健康は自分で守る」を合言葉に、健康づくり協議会を発足させて広報活動を展開する一方、各種検診や健康相談、栄養指導を積極的に行う活動を認められました。この受賞は、村民総ぐるみの体力づくり活動が認められたことから、村では受賞の喜びを村民に伝えるとともに、さらに住民の健康管理と体力づくり運動を推進していくことにしています。

燃えあがる心

手づくり市中祭に丸

テーマ「躍動の和Part2」

市浦中生徒会が文化祭

ねぶた運行で幕

「躍動の和Part2」をテーマにした市浦中学校(高橋敏一校長、生徒数二百四十人)の市中祭は、十月十八、十九の両日同校で行われ、演劇や合唱、弁論、舞踊などに躍動感あふれるステージを披露、訪れた父母の喝さいをあげました。

毎年一回行われる運動会と市中祭は、同校生徒会による手づくりの行事として聞かれています。今年予定した運動会は一度も雨にたなかれ中止されました。生徒会の市中祭にかけると、担任教師の目を見張るものとなりました。

生徒会(白川一貴生徒会長)が定めた市中祭のテーマは、「躍動の和Part2」。全生徒が協力しあい、勢いよく活動し運動会の練習などで高めた躍動の和をさらに発展させようと、テーマを宣言しました。



全生徒が参加したねぶた運行



村内を練り歩いた後、グラウンドではそれぞれ輪をつくり一氣に爆発。「躍動の和」が広がりました

市中祭では、校内の各教室を生徒の作品展示場に開放、家庭科や技術の時間に製作した作品が教室をうすめました。また、食堂・喫茶の模擬店コーナーもあり、体育館では各学年による合唱、舞踊、英語スピーチ、ピアノ独奏、最後の市中祭となる三年生の演劇「コルシカの英雄」などが上演されました。

さらに、午後四時からは、全校生徒による「ねぶた運行」が行われ、村内目抜き通りを練り歩き、躍動あふれる市中祭に幕を閉じました。

青森西校(合唱部)が来校 美しいハーモニーに生徒魅了



青森西校合唱部、円内は三和裕子さん。

県立青森西高校合唱部(三和裕子部長、市浦中卒)はこのほど市浦中学校体育館で演奏会を開き、全校生徒ならびにかけたPTA会員らに、美しいハーモニーを披露しました。

今回の演奏会は、同校合唱部の部長である三和裕子さん、市浦中学校の卒業生であることから、市浦中学校の後輩に練習成果と活動状況を知っていただくために聞かれました。

同校合唱部は、県内ではもちろん、全国大会でも数多く入賞していますが、全校生徒に大きな拍手で迎えられた同校合唱部の三和裕子部長は、西高校の校風や伝統、合唱部の活動状況を報告したあと、「みなさんも西高校へ入学して合唱部に入ってください」とあいさつしました。

プログラムとしては第一部「日本の合唱曲」、第二部「外国の曲」、第三部「重唱」、第四部「愛唱歌」、第五部「演奏会用女声合唱曲」に分け、十二曲を披露しました。

特に第三部の「二重唱」では、ソプラノの三和裕子さんとメゾソプラノの渡辺光さんが、見事な二重唱を披露し全校生徒やかけたPTA会員らを魅了しました。

県中学校新人選手権大会

やったぞ市浦中大健闘

第三位(ソフト)・ベスト8(バレー)

北五中体連新人戦は、九月二十六、二十七の両日開かれましたが、市浦中学校バレー部は第二位、同ソフト部は第三位、同ソフト地区代表として十月十一日開催された青森県中学校新人選手権大会に出場し、バレー部はベスト8、ソフト部は第三位という見事な成績を収めました。



がんばってきます！県大会出発前に役場を訪れ、あいさつしました



県大会第3位のソフトボール部



三重貞村長らもかけつけ、選手の健闘をたたえました



出場報告会では、選手と一緒に父母も紹介され、大きな拍手に包まれていました

県中学校新人選手権大会で大健闘を果たした市浦中学校のソフトボール部バレー部は、十月十四日、コミュニティセンターで行われ、村二役、PTA関係者ら約百五十人が集まり、選手の健闘をたたえました。

大会出場報告会で健闘たたえる

北五地区で見事に優勝を果たした市浦中学校ソフトボール部は、北五代表として十月(東郡代表)と対戦した市浦

強いぞ！市浦中

ソフトボール部

中学校はこれら10対3で五回コールド勝ちを収めました。十月十二日には優勝候補の大平中学校(下北代表)と一角、黒石中学校(南郡代

他校から注目

表・今大会優勝と対戦した市浦中学校は、堂々互角の勝負。一回表で2点先取しましたが三回裏で3点の失点、息づまる熱戦のすえ、最少得点差で涙をのみました。

◆ソフトボール選手権大会

大平中 0 1 0 0 0 1
市浦中 8 3 2 0 0 19
(市浦) 島津・笹山
(大平) 伝法・阿部

▼ホームラン―安保、高田(市浦)

蟹田中 2 0 1 0 0 3
市浦中 5 3 2 0 0 10
(蟹田) 内村・工藤
(市浦) 島津・笹山、安保(市浦)

■準決勝

市浦中 2 0 0 0 0 0 2
黒石中 0 0 3 0 0 0 3

▼ホームラン―後藤(黒石)

きみたちはよくやった

バレーボール部

ベスト8に涙のむ

バレーボール部は北五地区の中体連新人戦で、準決勝まで2対0のストレート勝ちを収めたが、決勝では優勝候補の小泊中学校と対戦、惜しくも準優勝となりました。

北五で第二位となった同バレー部は、十月十一、十二の両日むつ市で開かれた第11回県中学校新人バレー部選手権に出場。

第一回戦は三戸中学校と対戦し、2対0で初戦を飾り、二回戦では蟹田中学校にも2対0のストレート勝ちを収め、準々決勝に駒を進めました。

十月十二日の準々決勝では地元から同行した庄田団の大声援の中で、下北地区代表の小田野沢中学校と対戦しましたが、セットカウント2対0で惜敗しました。

相手チームの小田野沢中はこの大会で準優勝した強豪チームで、市浦中バレー部の大健闘に応援団席から大きな拍手とわがわがの音が飛んできました。

大会出場報告会で健闘たたえる

県中学校新人選手権大会で大健闘を果たした市浦中学校のソフトボール部バレー部は、十月十四日、コミュニティセンターで行われ、村二役、PTA関係者ら約百五十人が集まり、選手の健闘をたたえました。

大会出場報告会で健闘たたえる

県中学校新人選手権大会で大健闘を果たした市浦中学校のソフトボール部バレー部は、十月十四日、コミュニティセンターで行われ、村二役、PTA関係者ら約百五十人が集まり、選手の健闘をたたえました。

福崎城址

(3)

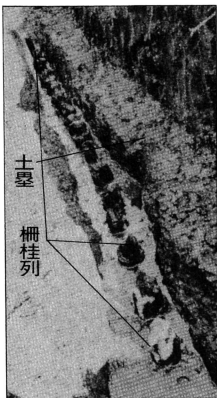
奥の細道



▶74◀

内郭の構造

私たちの市浦村の安東(藤氏文化を偲ばせられる)



福島城址門址北側柵柱列

一遺跡福島城は、内郭と外郭とからできてきていることに誰でも気づくことです。それは、外濠と内濠とを今に判然と存していることであるわけです。

今泉・小泊に通ずる外郭内の道路(入口標識あり)から南にはいと、内郭に達します(前号地図西側の区画参照)。そこは高さ三・一五メートル位の土塁

う。濠の幅は二メートル以上です。その際通し(北門)を抜けるとの一面の農地になっています。この俗に本丸跡と呼ばれている所で、福島城主安東(藤氏)克季・貞勢・愛季・克勢・貞季・盛季と続いた武者の居住した所なので。東西約三百メートル、南北約二百メートル、約六万平方メートルの面積を保有しています。福島城全面積が六万五千平方メートルですので、約十分の一の地域を占めていることになりす。

いうまでもなく東西南北が前述の土塁で囲まれ、その外郭が濠によって水を湛えていたものでしょう。そして、南門すなわち棘崎方面の門内には「馬出し」といって人馬の出入を敵に知られないように築いた土手があったことが知られています。

外郭の構造

この外郭の外方地域全体が外郭です。水は湛えていませんが、やはり土塁に四圍が囲まれていたらしく思われますけれども、判然と

しているのが東側の土塁とその外方の空濠です。

昭和三十年九月二十七日から二週間にわたって、江上渡夫・関野雄・桜井清彦ら諸先生を筆頭に、たかさんの学者諸賢によって、外濠の一部が発掘され、柵柱列が発見されました(写真参照)。これによって外郭の際ほとんど柵で囲まれていたものと推測されます。

そして、出入口である東門も柵柱によって象とられていたことが確認されています。なんとなすばらしい構築であつてしょうか。佐藤慶治先輩もこの発掘に参加されていますので、当時を思い起こすと感慨ひとしおな思いがあることでしょう。

また、外郭には井戸址や矢場、馬場、それに土塁で囲まれた一郭も発見されています。安東(藤氏)配下の武家たちが住居していたものと想像されます。

一辺約千メートルに及ぶこの城郭は地形の関係上やや三角形をなしていたものように考えられています。今月はこの位で勘弁してまいります。

津軽のことわざ

ひの部

人見て法を説け 同じ事を語るにしてもその人にふさわしい、聞かれるような話し方をせよという意。

一人、面白い物好きだが皆好きだ 自分の欲するところは人も欲する。好むものは皆同じ。

一人、口すぎせなくても二人、口すぎ出来る 一人の生活はなり立たなくとも、二人の生活はなんとか経済的に独立できるということと結婚をしがる男性に対するすすめ。

一人、子どもは国がらばはがる 一人、つ子はわがままに育つもの。

一人、旅するでも三人道中する ナ、二人が仲良くすれば一人は残される。衣食でも道の両側を買って歩けば一人貰うところがなくないという意。

一人、で食は角生える うまいものはみんな分けるという意。


一人、笑う者は人でなし、笑われる者はなお人でなし 人を笑う者、また笑われるようなことはするなといういふ意。

一人、笑う者は人でなし、笑われる者はなお人でなし 人を笑う者、また笑われるようなことはするなといういふ意。

情報をお寄せください

お知らせ

役場の電話は62-2111



工藤仁人さん(桂川)
長女 仁美ちゃん(五歳)
寒くなりましたね、
これから、保育所でおゆう
ぎ会のれんしゅうをするん
です!!



青函博マスコット マークの愛称募集

青函博実行委は同博青森会場の
マスコットマーク(図)の愛称を



募集しています。透光器土偶をモ
デルにS F風のアレンジをした図
柄にふさわしい子供から大人にま
で親しまれ、愛されるような明
るい名称を望んでいます。

▷資格=満18歳以下
▷方法=はがき1枚に1件のみ
を記載し、簡単な説明と住所、氏
名、年齢、性別、職業、勤務先(在
学者は校名、学年)、連絡先の電
話番号を記入

▷締め切り=11月15日消印
▷あて先=郵便番号030 青森市
安方1丁目1ノ40、県観光物産館
6階、青函博実行委事務局マスコ
ットマーク愛称募集係
(電話0177@4511)

保健計画にあなたの声を!! 第17回 共同保健計画会議

期日 11月13日(木)
午前10時から午後3時まで。
場所 市浦村コミュニティセンタ
ー

◇全村民を対象にしていますの
で、保健計画にあなたの声を
反映させてください。

◇当日は次により車を運行しま
す。ご利用ください。

▶臨元公民館発	9時20分
磯松公民館発	9時25分
十三公民館発	9時35分
太田(古川秀照宅前)発	9時20分
桂川(秋田谷久助宅前)発	9時30分

乳児健診・離乳食指導

期日 11月6日(木)
場所 基幹集落センター
受付時間 12:30~13:00

対象 S60.10.1~S60.11.30生
S61.2.1~S61.3.31生
S61.6.1~S61.7.31生

シートベルト 一般道でも11月1日 から着用義務化

道路交通法施行令が、このほど
改正され、シートベルトを着用し
ない者に対する行政処分点数減点
措置を11月1日から高速道路だけ
でなく一般道にも拡大することに
なりました。

シートベルトは、これまで高速
道路で運転席だけが取り締まりの
対象になっていたが、今回の改正
で高速道での助手席、一般道の運
転席、助手席の前部座席のすべて
が減点対象になります。

市浦村商工会で 「税のなんでも相談」開設

税に関する悩みや疑問がありま
したら「税のなんでも相談」を利
用してください。

たとえば、土地・建物の譲渡、

相続、贈与に関すること、その他
記帳や経営など、税のことならな
んでも結構です。

税理士が担当し、相談は無料で
す。気軽にご相談ください。

◆日時 11月12日午前10時から午
後3時まで

◆場所 市浦村商工会。

▶相談したい方は11月10日ま
でに商工会へ申し込んでくださ
い。

忘れていませんか? 農業用免税軽油申請 — 市浦村は11月17日 —

農業用免税軽油交付申請事務の
円滑化をはかるため、毎年市町村
ごとに期日を定めて申請書の受付
をしています。昭和62年度に使用
する免税証の交付申請書は、次
により受付します。

◆場所 五所川原市栄町10
五所川原合同庁舎1階、
相談室。

◆日時 11月17日午前9時から午
後3時まで(市浦村の指
定日です)

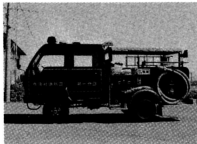
◆申請用紙は、県税事務所、農業
協同組合、軽油販売店にあります。

③ 農協、販売店等に申請書を
依頼されている方は、上記申
請日前日までに農協、販売店
へ連絡してください。

◆詳しくは五所川原県税事務所、
関税課へお問い合わせください。
電話④2111

(内線 207番、208番)

プの八人乗りで、森田式ME
13A型・高圧二段バランス
タービンポンプ、A-1二級の
性能を持っています。
操作も簡単な自動操作盤が
組み込まれており、最新型の
消防ポンプ自動車です。
配置された第一分団では、
さっそく団員を集めて操作方
法や機能チェックをするなど、
有事に備えて、万全を期して
いました。



第一分団に 消防ポンプ車配置

市浦村ではこのほど、新し
く消防ポンプ自動車を購入し
て、村消防団第一分団へ配
置しました。
購入した消防ポンプ車は三
菱キャタドー4WDで、悪い
道路や雪積道路などに抜群の
機動性を誇っています。
キャブオーバータイプアルキヤ

若者登場



長谷川 夏子 (相内・21歳)

ふれあいを大切に

澄んだ秋空がここち良い季節となりました。しかし血圧の高い人にとっては、朝夕の冷えこみが気になって、入浴すらも回数を減らしているのではないのでしょうか。

家庭訪問や健康相談をしていると、自らは血圧が高いほうだが、まだ年齢も若く今から薬の世話にはなりたくないと考えられている人が多くいます。

①たん白質をとらないで食塩の多い食事ばかりを与えたネズミは高血圧で間もなく脳卒中で死亡した。
②たん白質をとらないで食塩を制限したネズミは血圧は高くなるが脳卒中で死亡した。
③たん白質を多くとって食塩も多い食事のネズミは高血圧だが脳卒中の死亡が少なかった。
④たん白質を多くとって食塩を制限したネズミは血圧も正常で脳卒中の死亡が少なかった。

以上の四つの例をみると、軽に話しかけてくれる人たちからは、いろいろなことを学ぶことができます。

三重県から帰って、いま三湖中の鳥پرディパークに勤め、多忙な毎日を過ごしています。

公園という今までは遊び場、くつろぐ場所というイメージがありません。

ごみの持ち帰りや公園の利用マナーなどは、いま一歩という面もありますが、子供がお年寄りまで幅広く接し、笑顔を出していき、人と人のふれあいを大切にしていきたいと思えます。



▶17◀

高血圧をのりこせんよつ

駐在保健婦 鎌田 明美

では、血圧を今より上げないで脳卒中にもならないようにするにはどんな努力が必要なのか？第一は食塩制限です。耳にタコができようとも食塩を減らすことは今も昔もかわらず一番大切なことなのです。

秋田県脳血管研究センターの資料によると、血圧の高いネズミに四種類の食事を与えたところ、それぞれのネズミに興味深い結果があらわれました。例を四つあげてみます。

食塩制限は高血圧子防に重要な役割をもっていることがわかるほか、たん白質を多くとることは脳卒中予防に大きく関与していることがわかりました。

戸籍の窓

お誕生

- 相坂 梨月 (十三) 祐二
- 秋田谷 絵梨花 (相内) 龍吾
- 高橋 沙織 (十三) 徹
- 濱田 文仁 (十三) 文男
- 飯島 優奈 (相内) 章文
- 三和 那津希 (相内) 兵吾
- 小田 桐陽子 (相内) 昌司
- 越野 雅也 (相内) 宏幸



ご結婚

- 寺谷 武彦 (相内)
- 山田 幸美 (相内)
- 海沼 弘明 (秋田)
- 奈良 江里子 (太田)

おくやみ

- 丸山 正文 (太田)
- 加賀谷 文子 (青森)
- 楠引 陵一 (青森)
- 安藤 昭子 (福島)
- 角田 弘幸 (栃木)
- 工藤 公久 (十三)
- 葛西 久芳 (鹿野)
- 中川 智恵子 (長野)
- 藤本 治夫 (木造)
- 米谷 智恵子 (相内)
- 工藤 実洋 (相内)
- 塚原 惠美子 (埼玉)
- 熊谷 幸宏 (新潟)
- 植野 恵子 (太田)
- 清住 久敏 (熊本)
- 武田 圭子 (太田)

こんにちは赤ちゃん

石岡明雄さん
長女 由利子ちゃん (11ヵ月)
魚捕りに忙しいお父さん
は由利子の顔思い出しているかなア。

