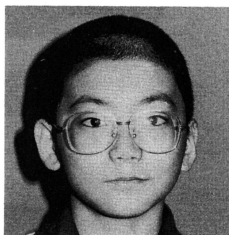




おばあちゃん  
からの  
ひとこと

ひょうきんなところがあって楽しいんですが、どっちかというところ\*まじめっ子、かナア。物事をきちんとやらないと気が済まない性格。親切で思いやりもあるし…。このまま素直に育ってほしい。(さくらさん…64歳)

おばあちゃん  
その  
語り



奈良 昭宏くん  
(太田小・5年)

## 今日の主な記事

新議員の抱負	2-3
村議選投票 新議長に工藤氏	4
庁舎火災その後 火災対策本部解散	5
歴史漫歩 津軽のことわざ	6
おしらせ	7
健康への道 戸籍の窓	8

ぼくのおばあさんは、ぼくがいられている時も、かばつてくれたり、ぼくが病気になる時もかん病してくれま  
す。

また、おばあさんは、すくなく、木がなくなると、まき運びをして、木をいっぱい入れたり、毎朝げんかんをきれいにしたりしています。ぼくが雪でいっぱいげんかんにちらがたりしたら、きれいにはいてくれます。それに、これから春になると、畑を耕やしたり、大根を植えたりします。また、ぼくのズボンに穴があいたりすると、さいほうをしてくれるのもおばあさんです。

おばあさんは、ぼくをかわいがってくれて、毎日ぼくのめんどろを見てくれます。ぼくはそんなおばあさんが大好きです。おばあさん、あまり、むりをしないでね。これからは、できるだけお手伝いをします。

おばあさん、いつまでも元気で長生きしてね。

ぼくのおばあさん

# 活力のある村づくりへ

## —新議員の心構えと抱負—

一月二十四日を投票日とした村議会議員選挙は、即日開票の結果、現職十四人が当選したのをはじめ、新人二人が新しく議員につくことになりました。  
 広報しゅら編集部では、さっそく新議員の紹介をかねて抱負などを述べていただきました。

◆新議員へのアンケート事項

①村政に対する基本的な心がまえをおきかしてください。  
 ②任期中にぜひやりたいことを12、3列記してください。  
 ③趣味はなんですか。



島津典明

相内・45歳  
 会社社長・当選4回

①村民が快適で豊かに生きるためには、定住するための条件を整える必要がある。生活、産業、自然など、地域の環境を整備すること、文化レベルの向上を図ること、村民の相互理解と都市住民との友好交流を深め、ハードな施策からソフト面の村政を推進する。②村民の健康保持とスポーツ振興。相内小の新築促進、男子型企業の誘致。③スポーツ。



工藤武則

十三・44歳  
 会社役員・当選4回

①海と山と湖等、本村の持つ地域的特性を生かした産業振興と明日のしゅらを抱き、若い世代が誇りを持って住める地域づくり、自らの発想で生き抜くセンスと生産性の高い村づくりに努力する。②十三湖中心とした観光振興。十三前湖のヒラメ養殖基地の早期完成、十三漁港の整備。青少年の体験交流、農林水産加工の高品質化。③読書。



笹山精喜

相内・42歳  
 製材業・当選1回

①村民の声を、ありのまま村政に反映させる。特に高齢化社会を迎えているだけに、高齢者の福祉対策にも力を注ぎたい。村民に信頼される政治を進め、明るく豊かな住みよい村づくりに努力します。②教育文化施設の整備拡充。育てる漁業による沿岸漁業の振興。村民の健康保持増進と住民スポーツの振興。③釣り、スポーツ。



葛西敬太郎

農 業・62歳  
 職元・当選2回

①個性豊かな活力ある地域社会を形成するためには、一人行政の努力のみによって実現できるものではなく、村政は村民のものであるとの認識から、対話を基本に村民の意思を村政に反映させる。②畑作、畜産複合農業の推進に努め、農家所得の向上に努力する。サケ、アワビ、ヒラメ等育てる漁業の充実促進。社会福祉の充実。③読書。



木村清左衛門

太田・65歳  
 製材業・当選8回

①厳しい社会情勢の変化とその現実を直視し、村民に信頼される政治を進め、常に前向きな姿勢で村発展に努力する。村民が安心して生活できる地域社会を建設し、健康で明るく、豊かな活力ある村づくりのため努力します。②未利用地の高度活用による多角的農業経営の推進。地域福祉の充実。③読書。山歩き。



三和久

相内・60歳  
 農業・当選4回

①国・県への依存財源の中で、効率的な村政の運営が課題であるため、村議会議員の定数削減等、行革に取り組み村民に信頼される政治を推進したい。②農業生産体制の改善と地場産業の振興。教育文化の振興。地域福祉、在宅福祉の充実。男子型企業の誘致。安楽文化のふるさとづくりと観光事業の促進。村民憲章の実践。③読書。山歩き。



成田長代

相内・51歳  
 建設業・当選2回

①出稼ぎの通年化や第一次産業の不振等で、人口減少や高齢化が進んでいるが、本村には無限の可能性を秘めた自然歴史上の文化遺産など、人々が定住するにふさわしい豊富な資源がある。これら資源を高度に活用すること今後の課題である。②畜産複合農業の振興による所得の増大。未利用地の効率的活用。高齢者の生きがい対策。③ドライブ。



福井俊美

十三・56歳  
漁業・当選7回

①豊かで活力のある村づくりを推進するため、地場産業の振興を図る。農・漁業の活性化により、減少する人口を食い止める、村民参加の政治を行います。村づくりは人づくりの理念に基づき、人材育成に努力したい。②十三湖のじりみ漁業の復活、十三前湖のヒラメ養殖場の早期完成、海面漁業の振興、農業の多角経営畜産事業の推進。③読書。



木村義光

十三・58歳  
商業・当選7回

①地域づくりに道標はない。独自性を発揮し、人口の定住地域の自立、地域の活性化に努める。②高齢化する漁村労働力に適した資源管理型漁業の確立、生涯教育の充実と金高相内分校を三年制に短縮する。ヤマアと雪対策(流雪溝)に取組む。シジミエキスの商品化など加工産業の充実を図る。③山歩き。



浜田春士

十三・58歳  
製材業・当選3回

①人口の減少と高齢化現象が進む中で本村の現実を見極め、村定住化構想等の策定でまとまりのあるあすまじい村づくりに努力する。②教育の振興と社会福祉の充実。議会広報の発行と住民との対話。十三湖の水質浄化と増養殖事業の推進。農業振興による所得の増進。特用樹種林等林業の振興。ヒノキチオールの開発促進。③音楽鑑賞。山歩き。



三和芳次

相内・53歳  
商業・当選2回

①役場庁舎の建設や、長期総合計画の策定など、21世紀を展望する市浦村の新しい方向性が定まろうとしている時だけに、議員として果たす役割りは大きいと思う。村民総参加の新しい村づくりという観点から、行政サービスのあり方も見直されるべきであり、村民直結の政治を基本とする。②商工業の近代化。観光振興。地域福祉の充実。③読書。



三上敬司

福元・54歳  
漁業・当選2回

①活力のある明るい村づくりを基本にして、村民との対話の中から理解を深め、村民の意見を村政に反映させていく。②第一次産業である農畜産林、漁業の振興を図るための基盤整備を促進する。村民所得の増大を図るため、二次産業と連動させた観光開発に努力する。高齢化社会に対応した社会福祉の充実と生きがい対策。③スポーツ鑑賞。山歩き。



奈良正勝

太田・55歳  
農業・当選4回

①個人のための政治でなく、村民に信頼される明るく正しい政治を進める。地域農業の振興を図り、自らの役割りを認識しながら農業を活性化させ、明るい農村建設にまい進する。②適地適作の原則に基づいた畑作振興。減反田にハウスメンバスの早期実現。相内川河川改修と堤防の上積による水害防止。③スポーツ鑑賞。



村元則美

磯松・60歳  
農業・当選4回

①議会は最高の議決機関であるが、議場は村民のもの。あくまで村民の声として表に出ていない声までも掘りおこし、全村民参加の政治を実現したい。個人的な利害関係に押される事なく、全村民所得の増大を図る。②磯松川河川の整備。畜産農家の育成。沿岸漁業の振興。小学校の統合を促進する。③釣り。スポーツ鑑賞。



伊南忠雄

磯松・55歳  
農業・当選3回

①村の活性化戦略の一つとして、観光開発が進められているが、総事業費に対する観光事業費の割合が大きく占められている。厳しい財政事情の中で投資を可能にするためには他事業と結びつけた施策が必要であるため、村民と一緒に努力する。②磯松川河川の改修。村道の舗装整備。磯松、福元地区の史跡道の整備促進。③旅行。



佐藤二郎

相内・39歳  
農業・当選1回

①美しい広大な自然と、恵まれた歴史的資源を活用した生産性の高い活力のある村づくりを推進する。村民一人一人が生きがいを持ち、市浦の住民として誇れるような村政に努力する。②農・畜産物の加工、流通センターの建設。本村に存する生涯教育システムの確立と実践。議会活動の状況を村民に報告する。③スポーツ(野球)。読書(歴史)

# 信頼を全身にうけて

## —16人の新議員決まる—



村議会議員選挙の開票をする事務従事者

任期満了に伴う村議会議員の選挙は、一月二十四日村内四方所で投票が行われ、午後六時半から村コミュニティセンターで即日開票の結果、十六人の新議員が決まりました。同村議選挙には、現職十四人、新人三人の十七人が立候補して、少数激戦を展開しました。

無風状態で推移していた村議選でしたが、告示日になって新人一人が名乗りを上げたことから選挙戦に突入、各候補とも集票にしのぎを削りました。

投票率は有権者の関心があったより低く、九〇・七八％にとどまり、前回の九十七・

九三％を大幅に下回りました。新議員の顔ぶれは現職十四人、新人二人となりました。

### 村議選の投票状況

区分	当日の有権者数	投票者数	棄権者数	投票率	
第一投票所	男	536	479	57	89.37
	女	557	530	27	95.15
第二投票所	計	1,093	1,009	84	92.31
	男	133	112	21	84.21
第三投票所	女	131	124	7	94.66
	計	264	236	28	89.39
第四投票所	男	373	309	64	82.84
	女	450	431	19	95.78
第五投票所	計	823	740	83	89.91
	男	320	274	46	85.63
第六投票所	女	364	341	23	93.68
	計	684	615	69	89.91
合計	男	1,362	1,174	188	86.20
	女	1,502	1,426	76	94.94
合計	2,864	2,600	264	90.78	

### 村議選確定得票

- 当二〇 島津 典明 無現
- 当一九 工藤 武則 無現
- 当一八 笹山 精喜 無新
- 当一七 萬西 敬太郎 無現
- 当一六 三和 久 無現
- 当一五 木村清左衛門 無現
- 当一四 五木 長代 無現
- 当一三 福井 俊美 無現
- 当一二 三上 敬司 無現
- 当一一 三上 敬司 無現
- 当一〇 伊南 忠雄 無現
- 当九 佐藤 二郎 無新
- 当八 山田 弥佐雄 無新
- 当七 山田 弥佐雄 無新
- 当六 山田 弥佐雄 無新
- 当五 山田 弥佐雄 無新
- 当四 山田 弥佐雄 無新
- 当三 山田 弥佐雄 無新
- 当二 山田 弥佐雄 無新
- 当一 山田 弥佐雄 無新

## 村議会組織

# 議長工藤・副議長村元の両氏

—各常任委員長も決まる—



村議会議長に選ばれた  
工藤 武則氏



副議長に選ばれた  
村元 則美氏

新しい村議会議員が選ばれたから初めての村議会(組織会)は、二月十五日開かれ、村議会議長に工藤武則、副議長には村元則美の両議員を選びました。

また、各常任委員会、委員、西北五精神薄弱児施設組合議員、西北五衛生処理組合議員を選任したほか、津軽北部消防事務組合議員、津軽北部老人福祉事務組合議員、津軽北部広域事務組合議員をそれぞれ互選しました。

- ◆ 議長 工藤 武則
- ◆ 副議長 村元 則美
- ◆ 委員長 島西敬太郎、副委員長 奈良正勝、委員 村元則美、佐藤二郎
- ◆ 教育民生常任委員会
- ◆ 委員長 三和久、副委員長 笹山精喜、委員 浜田春士、工藤武則
- ◆ 土木常任委員会
- ◆ 委員長 島津典明、副委員長 成田長代、委員 伊南忠雄、三和久
- ◆ 西北五精神薄弱児施設組合議員 伊南忠雄
- ◆ 西北五衛生処理組合議員 三和久
- ◆ 津軽北部消防事務組合議員 島津典明、木村義光
- ◆ 津軽北部老人福祉事務組合議員 三上敬司、成田長代



議長・副議長の選出は、投票で行われました

◆ 産業経済常任委員会

義光、木村清左衛門

◆ 総務企画常任委員会

長 三上敬司、副委員長 木村

◆ 津軽北部消防事務組合

議員 伊南忠雄

◆ 津軽北部老人福祉事務組合

議員 三上敬司、成田長代

◆ 津軽北部老人福祉事務組合

議員 三上敬司、成田長代

◆ 津軽北部老人福祉事務組合

議員 三上敬司、成田長代

◆ 津軽北部老人福祉事務組合

議員 三上敬司、成田長代

◆ 津軽北部老人福祉事務組合

議員 三上敬司、成田長代

◆ 津軽北部老人福祉事務組合

議員 三上敬司、成田長代

◆ 津軽北部老人福祉事務組合

議員 三上敬司、成田長代

◆ 津軽北部老人福祉事務組合

議員 三上敬司、成田長代

◆ 津軽北部老人福祉事務組合

議員 三上敬司、成田長代

◆ 津軽北部老人福祉事務組合

議員 三上敬司、成田長代

◆ 津軽北部老人福祉事務組合

議員 三上敬司、成田長代

その後  
火災  
損害額  
約1億1千  
5百万円  
対策と記録

◆火災発生日時：昭和62年12月23日午前3時30分ごろ。

◆覚知日時：同3時44分。

◆鎮火日時：同4時47分。

◆損害等：人的被害（負傷者2名）▽物的損害（木造平屋建1棟、焼失面積四〇五・一五㎡◎損壊及び浸水面積二八四・二一㎡）

◆損害額合計：一五〇五千円

内訳：建物約六、三三千元

◆消防隊の出動状況：出動車両（シク車一台、消防ポンプ車三台、小型動力ポンプ五台）▽出動人員（消防署員12名、消防団員80名）

◆12月23日▽基幹集落センターで全職員に対し、村長より訓示（村有財産を焼失したことに対する責任を共に感じ、住民生活への影響を最少限に食い止めるよ……）▽村議会全員協議会開催▽火災対策本部設置（応急対策費として最高限度一千万円までの専決処分議決権限を村長に一任）▽役場仮庁舎を海洋センターとする。

◆12月24日▽海洋センター

### 焼失書類

## 一部を除き復元完了

昨年十二月二十三日午前三時二十分ごろ、役場庁舎から出火した火災については、村民並びに関係機関に対し、多大のご迷惑をおかけし、深くお詫び申し上げます。

焼失箇所は、村民の生活に直結した事務棟であったことから、住民基本台帳や永久選挙人名簿など、重要書類の一部も焼失しました。

村ではさっそく、「火災対策本部（本部長・三重寅村長）」を設置し、前後策を協議、住民サービスを最優先に業務体制を整え、職員も一丸となって焼失書類の復元作業に当たってきました。

出火当時、煙に巻かれて意識不明の重体であった宿直代行員の佐藤身さんも、その後元気を取り戻し、無事退院することができました。

村では、一月九日、職員の一部を除いて平常勤務となり、非常事態勤務体制を解除しました。その間、村民並びに関係機関の協力なご指導にご協力がありました。

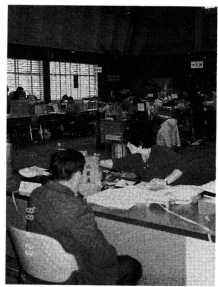
## 火災対策本部を解散

## 各課は平常勤務体制に

十二月二十三日に設置した「火災対策本部」は、一月二十九日をもって解散しました。

同本部の解散は、この日招集された職員全員協議会に先だつて開かれたもので、本部長・三重寅村長が、本部解散に至った経緯について述べた後、三上常一総務課長からは庁舎火災による対策の経過や損害額の概要が報告されました。

この日午後からは、コミュニティセンターで職員会議が行われましたが、三重寅村長は「税関関係の焼失書類の再製は若干残っているが、村議会議員選挙は無事終了した。住民



平常勤務を取り戻した役場仮庁舎

で業務開始。▽村内、太田、桂川地区の住民登録実態調査のため職員30名出動。▽選挙管理委員会開催（一月五日告示予定の村議選を延期決定）

◆12月26日▽課長等連絡会議（暫安予算、各課の対応状況、正月休み返上等決定）

◆12月27日▽火災現場の跡片付けの許可。

◆12月28日▽県防災無線再開。▽「防災しらら」一斉放送設備を市消防署へ設置。

◆12月29日▽火災現場の跡片付け開始。

◆1月4日▽選挙管理委員会開催（村議選告示1月19日、1月24日投票と決定）

◆1月5日▽住民基本台帳作成作業一段落。

◆1月6日▽焼失台帳復元状況確認事務打合せ。

◆1月7日▽選挙人名簿縦覧開始（7日から11日まで）

◆1月9日▽職員の一部を除いて平常勤務となる。

◆県地方課、西北地方福祉事務所、弘前社会保険事務所、青森地方公共職業安定所、県出稼対策室、県経済課、農林漁業金融公庫青森支店、その他関係機関には特に業務指導にご協力をいただきました。

◆12月24日▽海洋センター

◆12月23日▽基幹集落センターで全職員に対し、村長より訓示（村有財産を焼失したことに対する責任を共に感じ、住民生活への影響を最少限に食い止めるよ……）▽村議会全員協議会開催▽火災対策本部設置（応急対策費として最高限度一千万円までの専決処分議決権限を村長に一任）▽役場仮庁舎を海洋センターとする。

◆12月24日▽海洋センター

◆12月24日▽海洋センター

◆12月24日▽海洋センター

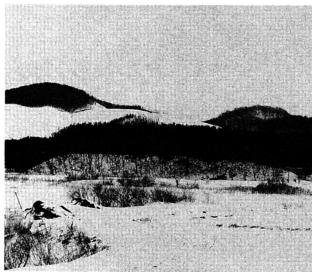
◆12月24日▽海洋センター



村議会全員協議会を開き、一月二十九日「火災対策本部」を解散しました。



▶ 86 ◀



盛季退去五四五年  
十三湊安太納言安倍盛季  
公（その子十三湊日の本将  
軍安倍康季公が、南部義

# 古館 (1)

豊島 勝蔵

私たちが七八年前磯松部  
落から出土した五輪塔（五  
輪沢出土）を調査に訪問し  
た時、通りがかりの土地の  
婆さんが「フンダデ」と  
教えてくれた所がこの遺跡  
でした。五輪塔がたくさん  
出土するからか「墳館」の  
漢字を当てた文書もその後  
出しましたが、私はそう考  
えていません。それは字名と  
して「古館」一帯地になっ  
ていることでもわかります  
。遺跡そのものが明らか  
に二三条の空濠に圍繞され  
ていることが認められてま  
す。磯松川が清い流れで  
とり囲み、中世の館址（蝦  
夷地のチャシ）であること  
が確認されます。婆さんは  
「古館」フルダテを配っ  
て「フンダデ」と教えてく  
れたものと思います。

## フンダテ

私たちが市浦村には、まだ  
まだ説明を急がなければな  
らない、安東氏が遺してな  
れた足跡がたくさん存在し  
ています。これか  
らご案内する「古館」もそ

故山内委員長が「佐藤仁  
先生が遺物が出ないと言っ  
ていた」ということで採集  
にかり、五六片の縄文土  
器片や土師器の破片、瑪瑙  
の玉石も拾ったものも時  
でした。畑地の地表から採  
集したものですから、他所

から土を運搬したかどうか  
は疑問です。  
「津軽郡中名字」という  
本に磯松を「誘松」と出て  
います。現磯松の古名で、  
古い時代から存在した聚落  
であることがわかります。  
古館は唐川城址の西側に続  
いたチャシですから、何時  
か発掘される場合があると  
唐川城址と密接関係のある  
った館址と確定されること  
を期待しているわけです。  
さきに触れたと思います  
が、正和年間（一一二一）  
一六年、鎌倉末期に十三  
湊安東貞季（法季）が「新城」  
を築いたことが、十三湊新  
城記に載っていますが、「新  
城」に対して「旧城」  
が何処であったかが多年頭  
の中に渦巻いていましたが、  
あるいはこの「古館」では  
なかったらうかと想像を逞  
しくしています。

津軽のことわざ  
89

（りの部）

「り」と書案アつけ次第、理  
窟は何にでもつくもの  
窟るより名とれ、利益より  
名誉を重んぜよという意。  
両方いいば頼かむり、両者  
互いに利害相反することが多  
い。両方に両頬をかけている  
両手に花、いいことが重な  
ること。益を二カ所から同時  
に受けたり、女性が両側に座  
ったりしたときに言う。  
良薬は口に苦し、病氣によ  
くさく薬は苦くて飲みにくい  
という意。今は糖衣錠もあつ  
て甘くてしかもよく効く。

（ろの部）

ろうそく台、足の大きい人  
のこと。  
六十一は本卦がえり、還暦  
のこと。六十で再び生まれ  
たときの干支に帰ることから  
数え年の六十一歳のことを本  
卦がえりという。  
裸でなし者は人を笑ふ。至  
らぬ者ほど人を笑う。  
論語読み論語知らず、書  
物を意図んで字面上で理解す  
るばかりで、実行することが  
できないことのとえ。

情報をお寄せください

# おしらせ

役場の電話は62-2111

すこやか日記



三浦満治さん(相内)

一男 松幸ちゃん(三歳)

三男 巧ちゃん(三歳)

ボクたち兄弟の兄弟です。座っているのが兄ちゃんです。

## 村民冬期 スポーツ大会

### 一三月6日に開催一

村民の親善融和と健康保持、スポーツの振興を図ろう。と毎年3月の第1日曜日に開催している「村民冬期スポーツ大会」は、下記により開きます。積極的に参加してください。

◆期日 3月6日(日曜日)

◆競技種目

- ▶バドミントン…市浦中学校体育館
- ▶卓球…コミュニティセンター
- ▶バレーボール…十三小学校体育館

◆開会式 午前8時30分よりコミュニティセンターで行います。

◆競技開始…午前9時

◆閉会式…全試合が終了しだいたいコミュニティセンターで行います。

◆参加資格…市浦村在住村民であり出場は居住地からとします。

◆年齢基準日…大会日の前日とします。

◆抽選会…大会当日午前8時15分コミュニティセンターで行います。

◆表彰…各種目ごとに順位を決め、3位まで賞状を授与し、3種目の合計点で各チームごとの優勝・準優勝・第3位を決め、賞状並びにトロフィーを授与する。

## 所得税の申告と

### 納税は3月15日まで

昭和62年分の所得税の申告と納

税は3月15日までです。期限までに申告と納税を済ませてください。3月15日を過ぎますと、未納となっている税額に対し年14.6パーセントの延滞税がかかります。

所得税の納税方法に振替納税制度があります。

この制度は、銀行などの預金口座から振替によって納税するものです。

この制度を利用すれば納税のための手数が少なくて済み、また、ついうっかり納期限を忘れてしまうこともなくなり、大変便利です。

## こくみんねんきん

### 国民年金の保険料を 完納しましょう

3月は、国民年金の第1号被保険者(農林漁業者や、自営業者など)が、62年度末の保険料を納める月です。

国民年金保険料は、未納のまま2年を経過すると、時効により納めたくても納めることができなくなります。

また、4月からは63年度分の納付書も発行され、溜めると納付がますます困難になると思われます。未納期間があると、老齢基礎年金が低額となり、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。

国民年金保険料を完納し、満額の老齢基礎年金を確保して、人生80年時代の長寿生活に備えましょう。

## 乳児健診・離乳食指導

期 日: 3月3日(休)

場 所: 基幹集落センター

受付時間: 12:30~13:00

対 象: 昭和62.2.1~  
昭和62.3.31生  
昭和62.6.1~  
昭和62.7.31生  
昭和62.10.1~  
昭和62.11.30生

○母子健康手帳を持参してください。

## 市浦村の人口と世帯数

(63.2.1現在)

大字名	男 女	人	口	世帯数
相内	719 732	1,451		386
桂川	49 39	88		29
太田	178 161	339		91
脇元	292 342	634		224
磯松	209 230	439		137
十三	461 474	935		267
計	1,898 1,988	3,886		1,114

青函博開会まで  
あと130日



(青函博事務局)

(3月1日現在)

## 合格

おめでとう

商工会球算  
検定試験

二月十三日午後一時から各小学校において、第78回全国商工会球算検定試験が行われました。受験者数が五十二名、合格者は次のとおりです。

美和子(二級分珠算)、山内和子(二級分珠算)

▼三級 白川知緒子、中野朝美、秋月桃子(浦田塾) 岩間鈴佳(辻分珠算塾)

▼四級 淡谷祐一郎(浦田塾) 寺谷かおり(辻分珠算塾)

▼五級 秋月達淑、中井勝海(浦田塾) 大沢七枝、木村津太、成田恵(辻分珠算塾)

▼六級 太田弥千恵、木津谷恵、山田雅史、山田真奈美(辻分珠算塾)

▼七級 相模静代(浦田塾)

▼八級 白川聖子、白川恵、梶浦麻理子、豊島正樹(浦田塾)

▼九級 葛西理恵、下山夏美、三和弘樹(辻分珠算塾)

▼十級 上野光代、松橋史枝(浦田塾)

すえ(浦田塾) 白川友和、村上こ



お母さん

# どこのまで 気をつけていますか

子供を成人病から守る5か条

## 1 早食いは肥満のもと

食事に時間をかけずにサッサと食べてしまう人は、食べ過ぎの傾向にあるようです。人間の脳は、満腹になるともう食べなくてよい、という指令を送りますが、それには約二十分かかります。食べるのが速い人は、この指令が出される前に適量を超えた食事を食べてしまうのです。

## 2 薄味に慣れよう

塩分を取りすぎた食生活を続けていると、高血圧や脳卒中になりやすいことがわかっています。味覚は子供時代の食習慣によって培われることを肝に銘じて、日ごろから薄味に慣れるようにしたいものです。

## 3 野菜をふんだんに

野菜には体の調子を整える

## 4 朝食はしっかりと食べよう

朝食をとらなかつたからといって、すぐに影響の出ているものではありません。しかし、

## 5 週に二、三回は魚を食べよう

魚には、血中のコレステロールを下げる働きをもつタウリンが含まれています。また、血液の凝固を起しにくくして心筋梗塞や脳梗塞を予防するEPA(エイコサペンタエン酸)も含まれています。週に二、三回は魚料理をつくり、魚好きの子供にしましょう。

## 若者が定住できる村に



成田 みゆきさん (脇元・23歳)

東京から帰ってきて間もないころ、遊びに来た友人に「自然は多いし、景色もきれいでよい所だけど、住むには何かと不便所だね」と言われました。実際私も、東京から帰ってきたものの、働く場所が見つからず困っていた時でした。本村には、若者が働ける場所が少ないうです。そのため、村に残っていた

し、それが習慣化してしまったり、ボクシングのボディブローのように、じわじわと体は痛めつけられています。また、育ち盛りの子供は一直抜いた分を必ずどこかで補ってしまふもので、外食や間食などの不規則な食事に悩まされます。

- 石橋 幸博 (川崎)
- 三上 京美 (脇元)
- 八木 俊仁 (深浦)
- 松橋 浄嗣 (脇元)
- 小山内 多佳子 (車力)
- 武田 勇記 (宮城)
- 相川 洋子 (十三)
- 濱田 隆樹 (十三)
- 白川 育美 (金木)
- 中井 慎二 (十三)
- 須藤 秀昭 (磯松)
- 鈴木 幸江 (静岡)



## ご結婚

- 亀田 淳哉 (十三) 克彦
- 高杉 優望 (太田) 孝男
- 木津谷 紗織 (相内) 雄宏
- 奈良 英剛 (太田) 雄喜
- 田中 辰未 (相内) 幸成
- 鳴海 大輔 (相内) 都博
- 山田 佳大 (桂川) 達二
- 小倉 志信 (十三) 信彦
- 寺谷 亘生 (相内) 英彦

## 窓の戸籍



## お誕生

- 三浦 金五郎 (相内) 69歳
- 加藤 良吉 (十三) 68歳
- 成田 キサ (脇元) 84歳
- 秋元 ツセ (十三) 88歳

- 秋田 谷修三 (桂川)
- 牧野 康子 (三厩)
- 橋引 松夫 (脇元)
- 太田 栄美子 (小泊)
- 成田 佳幸 (脇元)
- 松川 るみ子 (旭川)
- 鈴木 二郎 (千葉)
- 二藤部 次 (脇元)
- 柏谷 清彦 (相内)
- 野上 祐美子 (中里)
- 古川 重行 (尾上)
- 奈良 ちどり (太田)



小寺勝俊さん(脇元)

2女・麻里絵ちゃん (9ヵ月)  
カゼ気味で病院に行ってきたところ。でも、とても元気ですよ!