



「こんなに重いものなんてびっくり!! でも、自分でついたお餅の味は格別です」と話すのは、もちつきをしている 鳴海嗣大くん  
相内小 六年

11月16日、相内小学校でももちつき大会が行われました。これは学校行事の一環として行っているもので、子供達に日本の伝統文化を継承させようと、各学年毎に米を持ち寄り体験学習をしたものです。

もちつきの後は、父母ら約50人の協力を得、おぞうにやおしるこを作り味覚の秋を楽しんでいました。

# 地域活性化に努力 県内町村初の受賞 見事 連盟会長賞に輝く



表彰される高松隆三村長

十月二十九日、神戸市で開かれた「全国過疎問題シンポジウム」(主催国士庁・全国過疎地域活性化連盟、全国の過疎町村から一、三〇〇人参加)の閉会式において、市浦村は過疎地域活性化優良事例団体として連盟会長賞を受賞しました。

この表彰は過疎地域において、地域の創意工夫により活性化が図られていた事例について行つたもので、今年度は国土庁長官賞六団体、全国過疎地域活性化連盟会長賞五団体の計十一団体が対象となりました。

東北地区からは、市浦村一団体が受賞したもので、「青森ヒバを使用した」「青森あすなろホール市浦」の建設、「安倍・安東氏展」の開催、シミジミを活用した特産品の開発など中世津軽に繁栄をきわめた安東氏の歴史的背景と恵まれた自然資源を活用して、個性的な観光開発を行い、地域の活性化を図つた村」と紹介されました。

受賞団体を見ると①強い個性づくり②観光開発と都市交流③産業振興に大別することができます。

表彰式後の昼食会では、審査に当たつた委員から「市浦村にはまだまだ可能性が多くある。今後に期待したい」とのコメントがありました。

高松隆三村長は「村民を代表して受賞しましたが、これを契機になお一層活性化に向けて努力して参りますので、今後とも村民のご理解と協力をお願いします」と感想を述べています。

## 魅力ある地域づくりへ

### '91KASOサミット開催

全国山村過疎地域振興連盟青森県支部過疎部会が主催する「KASOサミット」が、去る十一月五日から六日の二日間、上北郡和田湖町の奥入瀬渓流グラウンドホテルで開催されました。

今回で第七回目を数えるこのサミットは、昭和六十年我が市浦村の提唱により、第一回を当村で開催して以来、県内過疎町村で順次開かれてきたものです。

現在、県内に二十四過疎町村があり、共に連携し、活力ある地域づくりに向けて更に知恵を絞り、若者の定住促進を中心とした産業の振興・雇用の場の確保など「地域創造の新たな道へ」をテーマに話し合いが行われました。

各町村二時間のスピーチや自由討論の中で「あすの我が町我が村づくり」のため、活発な意見交換が繰り返され、高松隆三村長も平成四年度

現在、過疎町村が二十七にもなる。共通する問題について集約的に話し合う場は今以上に必要ではないか」と積極的な意見を述べていました。

後継者・嫁不足の問題、若者の地域離れなどその他もろもろの共通の問題に対して、手をとりあつていくことはこれからも必要であり、このサミットが問題の解決の糸口となることを、みんなが期待しています。

### とこで「過疎、ってなに?」

「過疎地域活性化特別措置法」により指定されるもので、地域の活性化を図ることを目的としています。

過疎指定の要件としては四項目があり、市浦村は下記の表のとおり二項目に該当します。これによって補助割合や地方債(過疎債)などの特別措置があります。

過疎地域の要件	市浦村は、	該当
(1) 人口に係る要件(次のいずれか) ① 昭和35年の国勢調査人口と昭和60年の国勢調査人口による人口減少率が25%以上 ② 人口減少率が20%以上であつて、昭和60年の国勢調査人口における65歳以上人口の比率が16%以上 ③ 人口減少率が20%以上であつて、昭和60年の国勢調査人口における15歳以上30歳未満人口の比率が16%以下	32.5%	該当
(2) 財政力に係る要件 昭和61年度から昭和63年度に係る財政力指数が、0.44以下	0.133%	該当
	14.4%	非該当
	16.1%	非該当

若者の定住促進等話し合われたサミット





参加八市町村長により、共同宣言を発表

# 藤原三代ゆかりの八市町村 最上サミット

まちづくりと21世紀への展望をテーマとし「奥州藤原三代ゆかりサミット」が十月六日・七日の二日間の日程で山

形県最上町で開催されました。平安時代の後期に栄えた藤原文化に深いかわりをもつ市町村が八百年前に結ばれた

きずなを基として、教育、文化、産業の交流を図り、地域の活性化を深もうというもので今年で五回目となりました。

参加町村は、青森県市浦村、岩手県平泉町、宮城県栗駒町、山形県酒田市、山形県最上町、福島県いわき市、岐阜県白鳥町、和歌山県田辺市と義経、弁慶等に関係のある八市町村で本村からは、高松隆三村長、浜田和幸広報企画係長、市浦村商工会青年部員成田武司さん、八木澤淳さんが出席しました。

はじめに、作家の瀬戸内寂聴さんが「過去からの贈りもの——藤原文化に学ぶもの」と題して記念講演。「史跡は書物や写真では分からないことがある。実際にその土地に足を運び、自分の目で確かめることにより当時の思いがしるべられる。文化も地域が大切に受け継ぎ、活用する文化も必要」と約三百人の聴衆に説きました。

## 交流を深め住みよくなります

続いてサミットでは、「ふるさとの歴史と文化を再認識し地域振興を図ろう」と等21世紀を見据えた意見が次々と展開され、なかでも高松隆三村長が「藤原氏に関わるテレビドラマや映画製作の誘致運動を八市町村が一緒になり展開すべし」と提案し会場からも賛同を得ました。

商工会や農協の青年代表会議には成田武司さん、八木澤淳さんが出席し「友好のメリットを活かして、特産品の交流、まつり、イベントの招待、交流事務局の組織化等連携を密にすべし」と八市町村から

体化した観光パンフレットを作成し、もつと市町村内外にアピールが必要」等地域おこしの方策が話し合われました。今回のサミットでは「人的交流をさらに深め、住みよくなります」と住民の生活向上に努める」などを盛り込んだ



ドラマの誘致運動を提言



青年代表会議に参加した八木澤淳さん、成田武司さん

あすを拓くふるさとまつりスナップ



十三小生徒によるダイナミックな組体操。ステージをいっぱいに使った大胆な演技はお見事でした。

各婦人会の協力を得て「米消費拡大」にむけて一斉にもちつきを開始。



あちこちに騒動を巻き起こした三匹のごぶたちちゃん。でもすっかりみんなの人気者に！正体は誰なんでしょう？



喜劇的な小歌劇「八郎」を披露してくれたのは臨元小生徒のみなさん。響きわたる声は今も聞こえてきそうです。



第十二回あすを拓くふるさとまつりが、十一月二日から四日までの三日間、村内外から延べ約五千人の人を集めて盛大に開催されました。

二日の文化講演会では、「笑いと涙のガンバリ人生」と題して、林家トリス・カレリー君が出演。普段、直接聞くことのない漫才に会場は大爆笑し、夜は、村の小さなスターたちが出演する阿蘇部族の公演がありました。今年も、「備えあれば憂いなし。物を大切にすることを」と「鯉供養」を見事に上演しました。

三日の日は、子供達が大好き「うしろの正面だあれ」、3丁目物語の映画のついで、また、日本古来の茶道を味わえるお茶席コーナーや市浦消防署によるはし車・救助訓練体験コーナー等、日頃体験できない催しに、子供から大人まで大喜びしていました。

ついたお餅をおおりにしながらまつりならでの雰囲気を楽しんでいました。

四日の日は十三、太田保育園園児によるおゆうぎ、各小学校児童の出し物に会場のお父さん、お母さんはカメラを持って、「我が家のめい」を撮り続け大ハッスル。市浦中学校の生徒による演劇「霧」の好演にも、うっとりしながら「村民芸能発表会」を楽しんでいました。また、各種団体による舞踊等も行われ、最後は村民全員による「しらふ音頭」でファイナルを飾りました。

このほか「くらしの中にゆとりをつくり、ここから健康へのついでをはじめ、各種展示コーナーも大盛況のうちを閉じ、三日間行われたふるさとまつりが無事終了しました。

第12回  
あすを拓くふるさとまつり  
スナップ

## あすを拓くふるさとまつりスナップ

「これ買おうかしら」「いやこっちの方がいいワ」選ぶのにみんなが苦労したもや焼の展示コーナー。



我が子に寄せる期待は大きい……でも本当は元気に育ってくれるだけでいいんですね。

まといをふりかざし音楽に合わせて「花の江戸っ子火消し」を一生懸命演じる岡 悟くん  
太田保育所 3歳



今年も村民の心をとらえた阿蘇部族のメンバー。でももっとたくさんの人に演劇を体験してもらいたいそうです。

「サア、助けに行くぞっ!」と消防署員に支えられながら準備しているのは奈良和俊くん  
太田小五年。



「今トレンドリーなのは朝シャン。私はオバサン」そんなやりとりが思い出されます。  
林家ライス・カレー子夫妻。

「第四回青森県青年の船」が九月八日から二十一日まで実施され、本村から中畑圭子さん、山田貴子さんが参加。

明日の青森県をつくるため、連帯性、協調性、国際性などを身につけてもらおうと、中国、大韓民国を訪問し、さまざまな思い出や体験をしてきた青年たちの感想を紹介いたします。

また、九月二十一日から二十三日まで同じ船を利用して、女性の社会参加により地域づくりに活力を——、第一回青森県婦人の船が実施され、小山あぐりさん、浜田都子さんの二人が参加し、交流を広げました。感想を紹介します。

## 「青年の船」ってすばらしい

中畑 圭子

青森県の青年が三百五十一名青森港に集合。高校卒業して以来、こんなにも多くの若者とこれから団体で中国・韓国を訪問に行くと思うと、修学旅行のようでドキドキします。

見知らぬ人達ばかりだが、仲間をつくりたい、見聞を広めたいなどの目的が同じである。さすがにうらやま、フェスティバル、運動会などみなさん積極的に行っていた。私も家にいる時と違って環境やみんなのバワイがそうさせるのか、新聞係を引き受け、朝方まで

楽しかったというより、楽しいということなんだ。また、船のプールで泳いだり、劇のサレターをやったり、何かかも新鮮ですばらしい体験ができました。

中国での万里の長城、天安門はテレビで見るとスケールが大きい、全部回りきれなかったが自分の足で行ってきたんだという感動は忘れません。

韓国は、ハンゲル文字さえなければ日本とあまり変わりませんが、文化財の色彩の美

しさは格別でした。若い皆さん、海外といえはハナムーンで行くものという印象が強いですが、同じ県内各地の人々で船で行くという楽しみ方もすばらしいと思います。

皆さんもぜひ青年の船に参加し、生涯の財産を作ってください。

▲壮大な万里の長城を背にする中畑圭子さん(右側)



## 新しいふれ合いを求めて

山田 貴子

不安と期待を胸をふくらませ船上の人となったのは、九月八日午前十一時。初めは見

新さくら丸はその雄大な姿で、私達青年の夢やロマンを

乗せて青森港を出航した。海外旅行は初めてのこと。不器用な絵に書いたような未熟な私は緊張して第一日目を過ごした。青年達とは運命共同体という船での仲間意識からさすがにうちとけ仲良くなった。

夕方船上でかきました見えた海の色は水平線に消える瞬間日本の空が青々と輝いたのである。グリッドパルス現象と呼ばれるそう。その美しい夕日に感動し、夜のパーティーなどでは和洋中の色彩やかな料理にうっとりした。時を忘れてはいでいたのもつかの間、二日目からは研修や講義がきつり。テーマ別ゼミ、出身地別アスカスカが始まり夜八時頃まで休む暇もないくらいぐったりしているうちに到着の寄港地中国大連市に到着。アカシアの街として知られる大都市である。

熱烈な歓迎を受け、感激しながらバスに乗りこむこと数時間その交通事情の悪さ、日本とは比較にならないと絶句。トイレに入ろうとして戸がないのにもすつかりカルチャースhowを受けました。それがそんなのどかさ、おおらかに

## 婦人の船

小山 あぐり

九月二十一日憧れの海の女王「新さくら丸」に乗船し、午後五時三十分出航会場のドアが打ち鳴らされ、一万七千三百八十九人の巨体が静かに青森港岸壁を離れた。

さか中国の人々の人柄を作っているようで、学生達との交歓会でも楽しい時間を過ごした。この国が大好きになっしまった。

天津市では青年代表として市長を表敬訪問。このような大役は私にとって人生最大のイベントであり緊張しきって何を話したか思い出せないほどである。

天津市から北京市に向い中心部にある「明・清時代の皇居(故宮博物院)」を見学して日本とはスケールがまるで違う大きい建築物にまずドキモを抜かれた。

## 感動の船旅

小山 あぐり

いよいよ感動の船旅の始まりです。見送りの人達とのテアが切れる頃胸が一杯になり、青森の市街がポーンと霞んで見えました。

夕食後の交歓交流会は、盛會であり、来賓の祝辞にあり「女はカラルであれ。女はあくまで心美しく」のお言



北京訪問での移動バスでくつろぐ山田貴子さん(右側)

業どりの心身共に楽しい女性たちの集りとなり、まるでフッシュョンショーの舞台を「新さくら丸」に移したよう、お洒やかです。

翌日は、台風の前ぶれの強風に船酔い者が続出。講演、討論会、自主講座、フェスティバル等に船酔いが吹っ飛びました。

テーマ別討論会では「高齢化社会を生き抜くために」に出席。自分が年老いた時どうするか。について三分の二の人は「子供に負担をかけたくないので施設に入ら」とのことでした。

話分りの良さそうなこのお話には腹が立ちます。言葉の裏には「年寄りの世話は大変であり出来れば自分も世話はしたくない」というトゲが隠されているように感じられます。子供が年老いた親を世話するの人間として当然の事です。

また、簡単に施設に入ると言うが、老人が多くなるこれからこの社会で自分が入所出来るかどうかどうするか、老人対策や生きがいのある高齢化社会をつくるにはどうするかが必要と思われ、役割分担がそれぞれ思いのたけ夕食後の船上フェスティバ

ルには、西北五ブロックから奴踊りと弥三郎節を出し、浜田さんにはオガシコ(道化師)で踊りの合間に寸劇を入れ、純粋の津軽弁で日本海のヒラメと津軽の銘柄米、がのおとめ、をPRしました。

さくら丸の船長には訳書がつき説明されたそうです。我がブロックは「さくら丸賞」をいただきました。

洋上研修では県内産地の人々との出会いと交流は、なにもにもまして貴重な体験となりました。

この研修に参加できるよう配慮された市浦村は感謝申し上げて研修の報告いたします。

### すばらしい出会いを誇りましょう

浜田 郁子

婦人の積極的な社会参加を目的に県内外の注目を中、「第一回青森県婦人の船」は東京・晴海港へ出航しました。

農林漁業、主婦、会社員などさまざまな婦人が県内各地から二百二十五人が参加し洋上研修するものです。西北五地区からは、三十七人が参加した二泊三日の旅が始まりました。

船内を見学すると劇場、ブ

ール、研修室等が完備され、客室も快適に設定されており、船内であることを忘れさせる豪華なホテルといった感じさえ覚えました。

夕間の海上をゆっくり進む中で交流交流会は、ひととき華やかに行われ、いろいろなお話と談笑し、快適な船旅が始まると思いきや、台風接近による悪天候で船酔いに苦しんでいました。

翌日は、体調も好転しないまま団長講話や討論会に出席。「高齢化社会を生きぬくには」をテーマにほか老人の実態や家庭介護の例や体験談を時間ぎりぎりまで話し合いました。

次は船上茶会、郷土芸能による地区対抗フェスティバルと研修日程は盛りだくさんです。

私達西北ブロックは奴踊り、弥三郎節、寸劇を披露。練習の成果がチームワークとエネルギーが高く評価され、新しく丸賞を受賞し、みんなで大喜びしました。

最終日は、日本と世界の名曲をテロ口とピアノによるミニコンサートと解散式です。豊富で充実した二泊三日の研修があっという間に過ぎゆとりがあっという間ではと

感じられました。今回は研修もできることながらいろいろな人達に出会い、交流できたことをとても有意義に思っています。

特に研修を終えてから、西北五地区参加者が会をもち北五地区から「第一回青森県婦人の船」の仲間として今後情報交換や交流を図っていくことを確かめたいです。

このすばらしい出会いを誇りとして、今後今日この頃です。今回、研修に参加できたことに感謝し、以上体験記いたします。

▲船長を囲んで交流交歓する  
小山あぐりさん(右から二目)

浜田郁子さん(右から八目)



## 葛西医師の診療録 ⑫

最近寒さが厳しくなってきた風邪をひく人が増えてきました。寒くなってと書きましたが、前にいた某病棟の呼吸器内科の部長が「どうして寒くなる」と風邪をひくんだらう。と言っていたように、その原因がはっきり書かれている本は見つかりませんが、この一面をたたくと体の抵抗力が衰える、ウィルスの感染力が強くなる、などが考えられますが、ちょっと寒くはたかす風邪をひいてしまおうというのは説明がつかないようです。

それはともかく冬になると風邪をひく人が確実に増えます。さてこの風邪ですがインフルエンザ、パラインフルエンザ、ライノ、コロナ、エンテロ、……などといった様々なウィルスが原因でおこります。それだけ症状も多彩になるわけですが困ったことにこれらのウィルスをたたく薬と

いうのは、まだありません。風邪という感染症を根本的に治す薬というのはどこにもないわけですが、ですから一般に風邪の薬といわれているものは咳を抑えたり、発熱を抑えたり、鼻水を抑えたりとその

症状をできるだけ緩和するために使われているわけで、体内に侵入したウィルスをたたくのはその人自身の抵抗力に頼るしかないというのが実状です。

ところが扁桃腺などといった細菌感染とな話が違ってくる。こちらはウィルスではなく溶連菌などの細菌が原因となつて発症するわけですが、これらの面をたたく抗生剤といえるのは実に多くの種類のものが作られています。ですから原因となる菌がわかればそれに適した抗生剤を選択して使用することができます。

実際にはウィルス感染と細菌感染を合併しておこることが多く、また二次感染を避けるという意味でもこの病院では風邪であっても抗生剤を出しています。ですが特効薬ウィルス感染であればその効果はあまり期待できないということになります。

風邪の症状を抑える薬はたくさんありますが、ウィルスはまだ体の中に残っているわけですから不幸にして風邪をひいてしまった際はおとなしく寝ていただくが一番でしょう。

市浦診療所 葛西 智徳



# 安藤氏の系圖 (19)

## 中興信長

### 新羅之記録

この度は、新羅之記録

によって、お話を進めていきたいと思ひます。この記録は、北海道で最も古い記録で、正保三年(一六四六)に書き終つたといわれています。『秋田家系図』より十二、三年前に出来上がった松前家の正史だといふことです。安藤(衛)氏から独



立した鳩崎慶広(給祖信広から五代の子孫)が始めて松前姓を名乗りました。その慶広の第六子の景広が書いたものです。この景広の記録には誤りの部分が多くあります。それを一族の鳩崎広長が更に考察して頭註を入れています。この記録に「盛季」のことが書かれています。

### 盛季渡海の疑問点

十三湊安藤(衛)氏が、南部

氏の反抗に破れて、当時安藤(東)氏の支配下にあった現北海道に安藤船に乗つて落ちのびた年代は、根本史料といわれる『満濟准后日記』では、永享四年(一四三二)、足利義満時代、去今五六〇年前(十月二十一日)となつていますが、この記録では嘉吉三年(一四四三)とあり、約十二年間位の差が生じます。また、当時の福島館主が盛季であつたことについても疑問があります。それは系図類では安藤(衛)盛季(一本守季)は、応永二十一年(一四一四)足利義満時代(二月二日に死去しています。永享四年や嘉吉三年だとすると、盛季の子康季が、義季か時の時でなければなりません。また、南部義政も「南部

系譜略記」や「新羅之記録頭註」では、嘉吉元年に死亡したことが書かれています。年代はこのようにまちまちですが、新羅之記録によってお話をします。

### 政略結婚

「新羅之記録」によりまず、永享十三年(一四四〇)に十三湊安藤(衛)盛季の娘(名前はわかりませんが)を南部義政が妻女として迎えました。いわゆる政略結婚なわけです。

盛季の娘を娶つた義政は、別盛季に對面するため十三湊にやってきました。そして、津軽を見学して南部に帰る途中、何回にもわたつて、「津軽は、善い所と聞いていたが、聞いた話より私の見た津軽は善い所である」と繰り返し言つたといふことです。

### 十三湊滅亡のエピソード

中頃から戦闘を開始して頭註)では、嘉吉元年に死亡したことが書かれています。年代はこのようにまちまちですが、新羅之記録によってお話をします。

盛季の娘を娶つた義政は、別盛季に對面するため十三湊にやってきました。そして、津軽を見学して南部に帰る途中、何回にもわたつて、「津軽は、善い所と聞いていたが、聞いた話より私の見た津軽は善い所である」と繰り返し言つたといふことです。

後醍醐親政へと世の中が変わつたのも東の関、足利尊氏の反抗となつて世はまた戦乱の時代へと突入し、津軽でも同族が南北に分れて戦いました。南北朝時代といわれています。北畠顕家の側近として津軽動乱鎮圧に当たつたのが南部氏です。南部氏は津軽に大きな勢力を持つようになり、鎌倉時代に蝦夷管領代官として津軽に勢力を持っていた安藤(衛)氏とは常に対立的な立場にありました。南部守季と安藤盛季、康季とは応永

の文を書いたチラシをひそかに散り飛ばしたために盛季は部下の家老や重臣を数十人を處刑したため、嘉吉二年から始められた義政の十三湊攻めが美事に達せられ、盛季一行は翌嘉吉三年十二月十日に小泊の柴崎館を最後に北海道に逃げのびたといふので。もちろん永年(むねとし)や、安藤(衛)氏の支配下にあつた松前氏の独立の正統性を物語るエピソードに過ぎません。

写真には、盛季らが渡島して初めて落ちついた茂辺地(川右岸の観音寺跡から観てその対岸にある大館(茂辺地部)の矢不來天満宮の境内に建立されている「矢不來賢公御梅園碑」です。文中に「津軽十三城主」の文も見え、盛季らの渡島最初の地にあかしとなるものです。落合治彦氏の御案内を受け、同氏から贈られた「上磯町歴史散歩」からコピーしました。同氏に感謝申し上げます。

の頃から戦闘を開始して頭註)では、嘉吉元年に死亡したことが書かれています。年代はこのようにまちまちですが、新羅之記録によってお話をします。

の頃から戦闘を開始して頭註)では、嘉吉元年に死亡したことが書かれています。年代はこのようにまちまちですが、新羅之記録によってお話をします。



情報をお寄せください

## おしらせ

役場の電話は62-2111

「第43回人権週間」  
相談所開設のお知らせ

12月4日から10日までは「第43回人権週間」です。

昭和23年12月10日、第3回国際連合総会で世界人権宣言が採択されて以来、国連ではこれを記念し毎年12月10日を「人権デー」と定め、各国では基本的な人権尊重の精神を徹底させるための記念行事が行われます。

わが国では「人権デー」を最終日とする一週間を「人権週間」と定めています。青森県人権擁護委員会では次の強調事項を掲げ、県民の皆さんに人権尊重思想の大切さと呼びかけています。

一、国際化時代にふさわしい人権意識を育てよう。

一、いじめ、体罰の根を絶とう。

一、部落差別をなくそう。

一、女性の地位を高めよう。

一、障害者の完全参加と平等を実現しよう。

「人権週間」にあたり、私たち一人ひとりが人権について考え、明るく豊かな社会をつくりましょう。

下記の日程で相談所を開設しますのでご利用下さい。

## 人権擁護委員

脇元地区の成田永吉さん  
十三地区の相模篤刀さん  
相内地区の奈良廣悦さん

と き 平成3年12月4日  
午前10時～午後3時

ところ 青森あすなろホール市浦  
また、毎日の生活の中でお困りのときは、青森県地方務局五所川原支局（電話 34-2330）またはお近くの人権擁護委員に御相談下さい。相談は無料で秘密は厳守します。

こんなときに  
こんな年金が!!年をとったら  
老齢基礎年金

国民年金（保険料を納めた期間と免除された期間）や厚生年金などに25年以上加入した人が、65歳になったときに受けられます。

ただし、20歳から60歳までの40年間で、国民年金の保険料を納めた期間や厚生年金などの期間で満たされていないと満額になりません。

ケガや病気になったら  
障害基礎年金

国民年金の加入者が、1級または2級の障害の状態に該当する障害者になったときに支給されます。

また、20歳前と同様の障害者になった人にも、障害基礎年金が支給されます。

働き手をなくした妻や子に  
遺族基礎年金

国民年金の加入者または老齢基礎年金を受けられる人が死亡したときに、その人によって生計を維持されていた子（18歳未満）のある妻、または子（18歳未満）に支給されます。

かふ  
寡婦年金

国民年金の期間（保険料を納めた期間と免除された期間）だけで25年以上ある夫が、年金を受けずに死亡したとき、妻に60歳から65歳までの間支給されます。

## 市浦村の人口と世帯数 平成3.10.1現在

大字名	前月人口	人口	世帯数
相内	1,363	1,366	406
桂川	87	84	22
太田	311	314	95
脇元	642	646	211
磯松	360	361	119
十三	868	869	266
計	3,631	3,640	1,119

老人保険制度改正  
のお知らせ

老人保健法（70歳以上のお年寄りに対する医療などを定めた法律）が改正されます。

今回の改正は、介護体制の充実と老人保健制度の長期的安定を目指すとして行われたもので、概要は以下のとおりです。

## ▶一部負担金が変わります

医療機関の窓口で支払う一部負担金が、平成4年1月から外来1月900円、入院1日600円になります。

	平成3年12月まで (現行)	平成4年1月～ 平成5年3月まで
外来	1月 800円	1月 900円
入院	1日 400円	1日 600円

○外来の各医療機関ごとに月の最初の受診日に支払う方式は変わりません。

○低所得者の入院時一部負担金については、現行通り1日300円（2か月限度、その後無料）です。

## ▶老人保健施設の入所対象者が拡大されます。

65歳未満の初老痴呆（アルツハイマー病等）の患者の方も、老人保健施設の利用ができるようになります。[平成4年1月から]



## 県内の交通事故概況

	10月	累計	死者のうち		
発生	667 (746)	6,298 (6,354)	シートベルト	飲酒運転による死者	19
死者	7 (15)	101 (113)		着用義務者 (着けなければならぬ人)	53
傷者	821 (920)	7,717 (7,830)		非着用者 (着けていなかった人)	43
				うち、着けていれば助かったと思われる人	12

( )内は前年。累計は1月から



### ● 飲酒と健康 ●

近年、お酒を呑む機会が多くなってきました。特にこれからの季節は、忘年会・新年会のシーズンとなり、飲酒の機会、量とも増えることと思われれます。そこで今回は、飲酒と健康 についてお知らせします。

お酒の効用として、食前酒は心身の緊張を解いて食欲を増進させ、晩酌は一日の疲れをいやしてスリットから解放し、明日の鋭気を養うなどの良い面があります。

しかし、お酒を飲みすぎると、酔った勢いで、暴言や失態により社会的信頼をなくしたり、また二日酔いや急性アルコール中毒になったりする悪い面もあります。お酒の飲み方のお上手下手はお酒の良い面悪い面をよくいわれています。アルコールは胃や小腸で吸

## お酒はなぞなぞに

取られ、大部分は肝臓で代謝されますが、一部は代謝されずに肝臓をそのまま通り抜けて全身の細胞に浸透し、アルコールの作用をおよぼします。

肝臓ではまずアルデヒドという物質に代わり、その後、水や二酸化炭素になりますが、飲みすぎるとアルデヒドがたまってしまいます。少しの飲酒で顔が赤くなり、動悸や頭痛を起こす人は、アルデヒドが体質的にたまりやすい人です。

アルコールを常飲すると、栄養摂取の偏りなどからビタミンやミネラルのバランスがくずれます。肝臓の代謝能力の限界は男性で一日日本酒三合程といわれていますが、これを超えて摂取すると脂肪肝さらには肝炎などの重い障害をおこす危険が高くなります。

また、血圧も一日日本酒一合をこえると高く危険性がああります。その他、脳出血、食道癌や慢性肝炎なども関連があり、さらに、身体的依存を生じて精神症状や行動異常を招くこともあります。

このように、お酒は飲み方次第で、「毒」にも、「薬」にもなります。肝臓病や二日酔い

などで悩むか、ストレス解消や疲労回復などに役立てるか、その人の、頭を使った飲

み方で決まるといえるので

など悩むか、ストレス解消や疲労回復などに役立てるか、その人の、頭を使った飲

み方で決まるといえるので

など悩むか、ストレス解消や疲労回復などに役立てるか、その人の、頭を使った飲

### 肝臓ではなく、頭でお酒を飲むための

### 12か条

- 1 適量を守る(日本酒なら1合、ビールなら大ビン1本、ウイスキーならダブルで1杯が目安)
- 2 空腹で飲まない(胃に負担をかけ、悪酔いの原因に)
- 3 飲むなら食べる(「食べないなら飲むな」(バランスのとれた肴をお酒の友に))
- 4 マイペースで楽しく(イッキ飲みは急性アルコール中毒になる可能性があるので禁物)
- 5 ハシゴ酒、チャンポン飲みは避ける(店の雰囲気やお酒の味が変わるとつい飲み過ぎる)



- 6 週に2日は「休肝日」年に1~2回は休肝週間を(肝臓に十分な休養を)
- 7 濃いお酒は薄めて飲む(濃い酒は胃袋を荒らすだけでなく、アルコール依存症になりやすい)
- 8 お酒を飲みながらのタバコは禁物(アルコールはがんの運び屋。タバコに含まれる発がん物質をからだの組織に運ぶ)
- 9 深夜まで飲まない(2日酔いのもとに)
- 10 薬をいっしょに飲まない(肝臓はアルコールの処理に追われ、薬の処理が遅くなり、あとで薬が効きやすくなる)
- 11 ナイトキャップにも気をつけて(寝られるように)と飲む酒も多量だとかえって逆効果)
- 12 酒のあとの「ラーメン」杯は禁物(肥満の原因になるばかりか、悪酔いのもとにも)



## 村一番の長寿者 葛西 磯吉さん逝く

(小寺) 一志(中里) 新岡 千由美(磯松)

秋田谷 美 佑(相内) 龍吾  
秋田谷 雅 治(磯松) 義治  
木村 彰 吾(十三) 朋年  
秋田谷 美 晴(相内) 勝年  
三和 香 平(相内) 新一  
三和 香 平(相内) 新一

お誕生  
戸籍の窓

十一月七日、葛西磯吉さんが天寿をまっとうされました。百歳という一つの区切りを前に亡くなられましたが、高松隆三村長が葛西家を訪れ、顕彰状と記念品の金盃を次男葛西市三郎さんに手渡しました。

三上 末次(太田) 56才  
成田 タミ(脇元) 93才  
長西 清吉(磯松) 73才  
佐藤 幹雄(相内) 82才  
成田 ウミ(脇元) 82才  
齊藤 正七(脇元) 71才

### おくやみ

秋田谷 常勝(相内)  
石岡 惠津子(新内)  
葛西 光代(中里)  
小寺 昭直(相内)  
三中山 清司(中里)  
伊南 山 忠(磯松)  
余日 太造(千葉)  
小笠原 孝子(相内)

ご冥福をお祈りいたします。