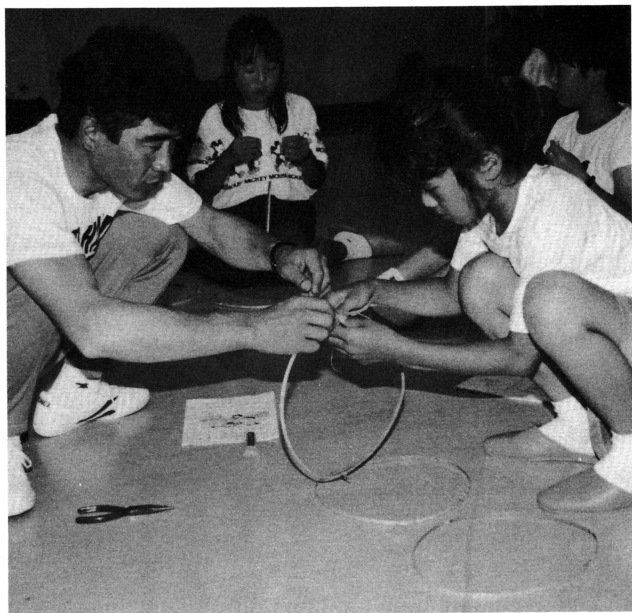


広報



# しら

平成4年  
7・8月号



ジュニアリーダー  
の旗手となれ

市浦村子ども会ジュニア・リーダー研修会  
が、7月22、23日と開催されました。

これには、村内の子ども会から30人が参加  
し、リーダーとしての心構えを学習しました。  
子どもたちは「金魚ねぶた作りなど楽しいこ  
とがいっぱい」と話していました。

七百年の時空を超える歴史の旅が今はじまる

平成4年9月11日(金)~15日(火)実施

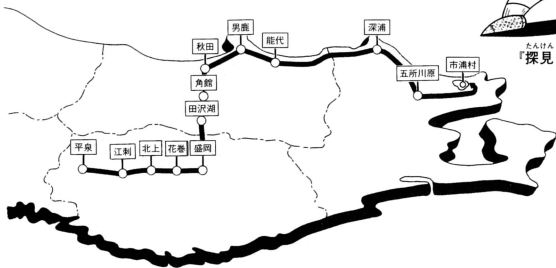
# 歴史探見ウォーク

## 中尊寺発 針路は十三湊へ



たんいかの「探見くん」

市浦村は十五日午後二時頃通過予定  
応援してネ！また、踏破記念パーテ  
ィーもあるぞ。興味のある人は、午  
後三時三十分いざ中の島へ!!



### — 歴史探見講演会 —

## 平泉文化の謎

### キーワードは 東日流外三郡誌

六月二十九日「東日流外部誌の世界」と題して、作家である高橋克彦氏を講師に招いて歴史探見講演会が行われました。

高橋氏は、当村でもロケが予定されている来年七月放送のNHK大河ドラマ「炎立つ」の原作者であり、今年一月には「緋い記憶」で直木賞にも輝きました。講演会には、村内外から約百六十人が出席しました。

講演の中で、著書「龍の極」

舞台地である市浦村は取材活動で幾度も訪れていると話したあと、「龍は東洋では神聖な神であるが、西洋では悪魔と言われている。『東日流外三郡誌』は議論から検証する時代である。東日流外部誌の世界を導入しないと平泉文化の謎は解けない」等と述べ、安倍一族の興亡と十三湊は重要な部分であり、必ず小説に書きます」と聴衆に約束しました。

これを受けて高松隆三村長は「中央政府に就むぬ四百年の地方国家は、現代の地方のあり方を問ひ直す良い機会である。義経北行伝説では十三湊を経由し、モングルへ渡っていることから、ぜひとも義経を十三湊まで来させてほしい。ドラマに市浦村をどれだ

大河ドラマ 炎立つ 縁の地  
**探見講演会**  
東日流外三郡誌の世界  
講師 作家 高橋克彦



▶ サインのサービス



講演をする高橋克彦氏



第七回東日流安東まつり

にぎやかに

七月二十五日から二十六日と二日間わたって、第七回東日流安東まつりが開催されました。

初日はあいにくの雨模様、一部イベントが二日目に順延されるなど訪れるお客さんの出足は今ひとつ、それでも会場に詰めかけた人は、しじみ汁の食べ放題、市浦牛のパイベキウなどに舌鼓を打っていました。

二日目は、好天にも恵まれ、人間馬力大会、職場対抗カラオケ大会等と大盛況。そして灯籠流し、花火大会とまつりムードは最高潮に、のべ四千人の人出で賑わいをみせました。

フォトスケッチ



山田 真奈美さん



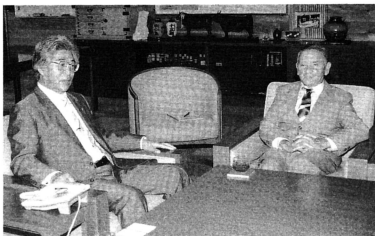
木津谷 恵さん

メガネにニギビ、どう見たつて誰に言わせたって「利久姫」顔ではない。でも、みんなに言われてその気になって当日はすっかり「利久姫」気分。パレードはもう別人に見られ緊張したけど、参加出来て本当によかった。中学生最後の最高の思い出になりました。不幸な運命だった「利久姫」の分も一生懸命生きていかなければと思いました。

前の夜、不安でいっぱい眠れなかった。それでも当日は早起きをしていざ出発。雨が降っていたのが少し残念だったが、化粧をして、着飾ったら私はもう別人。たくさんの人に見られながらの時代絵巻パレードは、思えることとできませんでした。今はもう感激で胸がいっぱいです。

# 63年ぶりに故郷を満喫

—ブラジル在住の村元末治さん—



八月三日、十四歳の時にブラジルに移住し、六十三年ぶりに故郷市浦村を訪れた村元末治さんが、高松隆三村長を表敬訪問しました。

村元さんは、大正五年二月十八日に磯松地区で生まれました。市浦村にっいてたずねると、「故郷の変わりようにはややとまどいを感じている。磯松地区の道路はもつと広がったような気がしたが、私が子供だったからかな」と話しました。

村元さんは、若い時から望郷の念にかられていたそう、今回やつと夢が実現。現在は、商店を経営する息子夫婦と同居し、幸せに暮らしています。暮参り、親族や知人との思ひ出話を花を咲かせ、八月二十一日、日本をあとにしました。

## 村の話題を まるかじり

暑かった夏にも終わりをつけ、これからは涼しい秋の季節。

広報しづら編集室では、皆さんの電話1本でどこにでも取材に行きます。どしどし情報をお寄せ下さい。

TEL 62-2111 内線19番



楽しかったね夏休み

## リレー旗に村民二人

### ひとりの願いを込めて

七月二十一日、第十回リレー式青空交通安全大会が役場前で行われました。

四千五百七十九日交通事故死の記録をもつ小泊村藤田助役より、リレー旗を受け継いだ高松隆三市浦村長は、「四月から六月にかけて、交通事故防止コンクール村の部第二位の実績を機に、決意を新たに死亡事故ゼロの記録に挑戦しましょう」と述べました。

つづいて、葛西文昭金木地区交通安全協会長のあいさつの後、参加者約百五十人を代表して、白川静子相内保育所父母の会々長がこのリレー旗に村民一人ひとりの願いを託し、安全で住み良い村づくりに努めよう」と交通安全宣言をしました。

こうして事故防止の願いがこめられたリレー旗は、中里町へ引き継がれました。

大会宣言を述べる  
白川静子さん



# 「職員の皆さんで役立てて」と

## 「もや焼」を寄贈

七月六日、陶器（もや焼）づくりで励んでいる脳元地区のおばあちゃんたち八人が役場を訪れ、高松隆三村長に湯飲み茶碗等たくさんのお品を寄贈しました。

これは、メンバーが発足してから十年が経ち、一つの区切りとして、日頃お世話になっている役場の皆さんに感謝の意を表わすためと贈られたものです。役場ではさっそく実用的に活用、展示する等して評判は上々。おばあちゃんたちは、若い人たちにもどんどん参加してもらいたいとの事です。一度、脳元地区にある生がいセンターをのぞいてみてはいかがでしょうか。



ボクたちが植えたじゃがいもこんなに大きくなったよ！

— 相内保 —



「ほら、こんな大きなじゃがいもがとれたよ」このほど相内保育所の子どもたちが芋も掘りを体験しました。天気にも恵まれ子どもたちは大ハシャギ。じゃがいもは、お昼にはカレーライスとなつて、みんなでおいしく食べました。



おじいちゃん  
おばあちゃん  
いつまでも  
元気ですね！

— 十三保 —

七月三十一日、十三保育所の子どもたちが悠遊郷を訪問し、おじいちゃん、おばあちゃんとし楽しい交流をしました。子どもたちは、紙芝居の発表やわたあめをプレゼント。最後には、しらら音頭をみんな一緒に踊るなどにぎやかな一日を過ごしました。



## 自分の健康は自分で守ろうネ — 夏休み子ども成人病予防教室 —



子供の時期から成人病予防の意識付けをし、正しい健康観の確立を図ることを目的に、七月二十二日、子ども成人病予防教室が行われました。

この教室には太田、十三小学校高学年生徒十五人が参加し、最初に調理実習を行いました。ふだん慣れない包丁さばきにも食生活改善推進員の協力を得て、トントンスラダ等の出来上がった料理に男の子たちは特に感激していました。

た。お昼には、やや薄味の料理にとまじいを見せながらも満足そうに食べていました。午後には、葛西智徳市浦診療所長が「自分の健康は自分で守ろう」と講演した後、スモーキングボードを備ってタバコを吸うと体にどんな害があるのか等の実験、血圧測定などを体験しました。事後アンケートでは「タバコは絶対吸わない」等という子もいました。結果はいかに！

# —東日流未来塾に期待— 歴史探見バスツアーに参加して



竹谷ヨシエさん

十三千坊の跡もあるというところなど、講師である葛西安太郎歴史民俗資料館長は、元教員とあってユーモアたっぷり、内容も充実しており、私たちもその時なりの満足感を味わっていました。

年の移りかわりとともに私たちの思いも少しずつ薄らいではいますが、今にして思うと中学生の頃、故佐藤慶治校長が福島城跡へ社会勉強に連れて行ってくれたものです。あつちこつちと実際この目で欄柱などを見ていたので、良きにつけ悪しきにつけ学校時代の思い出といわれてもこれといったこともない私ですが、今回の案内を聞いてとてもなつかしく思い出されました。

二十一世紀に向かって、市浦村に東日流未来塾が誕生して数カ月が過ぎました。小山内文明塾頭をはじめ、二十代から七十代までの幅広い層を持つ塾生は、ムラづくりの為それぞれが意見を出し合い、いろいろなアイデアを即実施しているところという全く羨しい限りであります。今回、市浦村史跡めぐりをすすめるというので、急ぎよ私も参加させてもらいました。「古きを訪ねて新しきを知る」心城です。

安倍・安東氏がその昔、福島城、唐川城を居城として勢威を誇っていたこと。山王には日吉の大社及び金剛界曼陀羅による十三尊が建てられ、朝夕の梵鐘と流経が流れていた東日流十三千坊の一つである

自然の美しさが豊かに広がり潮風くむ風の中で、四季の詩さながらに明け暮れて愛わりゆく生活の中にも、夕映えの美しい海に向かう時など、この村に生まれ育った幸せをつくづくかみしめます。

市浦村は、来年放映のNH

## 参加して

K大河ドラマ「英灵伝」のロケ地にも予定され、観光客が増えることが予想されます。

私もいつ、どこで聞かれてもすぐ村を案内できるように今回の歴史探見バスツアー（観光ガイド養成ツアー）に参加させてもらいました。老境



葛西館長の説明に耳を傾ける東日流未来塾生

を歩みつづける私が魅了りくるひとときの童心に返り、やる気十分になってしまいました。ふる里の山は有難きかな！この自然環境にめぐまれた市浦の美しさと、どなたにも是非楽しみたいと思います。

東日流未来塾が皆さんの協力によって、ますます充実され、次の新しい時代に向かって良きスプリング台として大いなる躍進をとげることを期待します。

## ごあんない

### 市浦村敬老会を開催

期 日 平成4年9月15日(火) 敬老の日  
場 所 市浦村コミュニティセンター(ホール)  
時 間 午前10時30分より

- 〔福祉バス〕 十三公民館前発9:30~コミセン  
太田(古川芳照商店前)9:50~  
コミセン
- 〔教委バス〕 脇元公民館前発9:30~磯松公民館前発9:35~コミセン  
三和精肉店前発9:50~コミセン
- 〔博愛号〕 桂川(秋田谷久助宅前発)9:50~  
コミセン

## 9月9日は救急の日です!

日ごろ皆さんになじみの深い救急車ですが、救急の仕事についてより良く理解してもらうために、9月9日にちなんで救急の日として定められました。

昨年1年間で市浦消防署管内では救急車を使用した人は106人で、33人に1人が病気やけがで救急車で病院に運ばれたこととなります。

### 病院紹介について

日曜休日や深夜に急に具合が悪くなって、救急車で行くけどもなにかどの病院で診てもらえるか迷った時、遠慮なく消防署へ電話して下さい。

症状にあった病院を紹介しています。

☎62-2119

津軽北部広域事務組合

市浦消防署





リゾット地アボリアツツ  
 十月四日はスイスの国境にあるフランスのアボリアツツにバスで出発した。アボリアツツはアルプス山中の標高一八〇〇の小さな町ジュネーヴからも近く、リゾット地として有名な町です。  
 一九六六年にオープンしたスキー場は、近くにシャモニーやモルジンといった有名なスキー場があるので、第三世代スキー場という特色あるスキー場を第三セクターで推進している。  
 また一九七三年から開催された国際幻想怪奇映画祭は、

# ヨーロッパ見聞記 ⑥

市浦村総務課長 楠佐 徹

古 川

個人別の別荘を極力排除し、貸しアパートとホテルにより観光客を誘致しており、建物も外壁を椎の木で統一し、周囲の景観との一体化をはかっています。  
 宿泊料は週三千から四千フランです。スキー

個人別の別荘を極力排除し、貸しアパートとホテルにより観光客を誘致しており、建物も外壁を椎の木で統一し、周囲の景観との一体化をはかっています。  
 宿泊料は週三千から四千フランです。スキー

場はリフトが四基、ゲレンデは全コース六五〇もあり、中でも太極の扉と呼ばれているコースは二〇、にもおよびバスポート待合で滑る雄大なコースです。  
 冬期間の天候には非常に恵まれており、十二月から四月はほぼ滑ることができ、その間、吹雪の日は一週間に満たないといふことでした。その条件の良さには驚きを通り越されざるほどでした。

また夏の間は登山を始め、ゴルフ、テニス、マウンテンバイク、乗馬等の設備が整備され、オフシーズンの観光客も順調に伸びている。  
 これからはサーカス学校とゴルフ学校を開催する計画とのことでした。

第三セクターはアルダと呼ばれるアパート組合と観光局、ホテル組合、タマという建築組合で構成しており、モルジンはカウンスラーの役目をしています。

第三セクターはアルダと呼ばれるアパート組合と観光局、ホテル組合、タマという建築組合で構成しており、モルジンはカウンスラーの役目をしています。

排水の処理など村が責任をもつて処理し、道路の除雪は二十四時間体制で実施しています。  
 第三セクターとそれを支援する行政の対応がうまく行われており、自然景観を破壊する事なく観光開発を進めている見事なお手本でした。

エビアン水  
 アボリアツツからの湧り、ミネラルウォーターで有名なエビアン製水工場を視察した。ヨーロッパでは、エビアンといえばミネラルウォーターが出てくるほど有名な天然水です。  
 エビアンは温泉と水の街で、古くから病氣治療に用いられた温泉場として有名なところだそうです。

エビアン水の源水は、砂層を通過した氷河時代の融雪水で、地下一、五〇〇のところでろから汲み上げており、そのためヨーロッパ特有の石炭質の水と違い極めて良質の水となっています。  
 工場の生産能力は、一時間当たり二万二千から三万三千本で、そのうち三十五万は海外向けとなっている。  
 エビアン水は、加工やフィッティングなど一切の手を加えていない全くの天然水で、現在

エビアン水の源水は、砂層を通過した氷河時代の融雪水で、地下一、五〇〇のところでろから汲み上げており、そのためヨーロッパ特有の石炭質の水と違い極めて良質の水となっています。  
 工場の生産能力は、一時間当たり二万二千から三万三千本で、そのうち三十五万は海外向けとなっている。  
 エビアン水は、加工やフィッティングなど一切の手を加えていない全くの天然水で、現在

はミネラルウォーターだけでなく、ジュースやスポーツドリンクにもなっており、日本ではカルピスから販売されており、デパート、スーパーにも出回っているのをご存じの方も多いと思います。  
 最近では、日本でも天然水のブームですが、ヨーロッパではレストランに入っても水のサービスはなく、場合によってはコーラやビールよりも値段が高いところがあります。日本のように水道の蛇口をひねればどこでも飲める水が出てくる有難さを改めて感じました。

バレ、テ、ナシオン  
 国連ジュネーブ事務局を訪ねた日は、あいにく日曜日と重なり人が通らぬ少なくて閑散としていたが、私たちを案内してくれたトーマさんという青年は、日本語も流暢で親切に説明をしていただきました。  
 ここで、年間六千回以上の会議が開催されており、いわば世界最大の国際会議センターになっています。  
 軍縮問題や人権、貿易、開発促進等様々な活動の中心となっており、テレビ、新聞等で時々報じられるG.A.T.T.、I.L.O.、W.H.O等の年次総会

も開催されており、メーン会場で記念撮影をしていただき、チョコレート国際人になっような気分を味わうことが出来ました。  
 モンブランにて  
 ヨーロッパアルプスの典型であるU字型の渓谷を抜け、モンブランの麓シャモニーへつづいた。  
 そこにはまさしく観光写真で見た絵そのもののモンブランの女王の別名を持つ少女がそびえていた。  
 雪の女王の別名を持つ少女はその素顔を見え隠れさせながら、私たち三十人の男性を歓迎してくれた。  
 ただここでも観光客の多くは日本人であり、日本アルプスにいるような錯覚に陥るようです。  
 シャモニーの青空市場を探索し、今晩の晩酌のつまみを仕入れたが、フランス語が出来なくても何とかなるもので、仕入れたものは、キューリとサラミ、チーズにその他もろもろ。その夜、他の団員から引の張りだこになり、私とルイ・ムイトはヒーローになったことはいまでもありません。

も開催されており、メーン会場で記念撮影をしていただき、チョコレート国際人になっような気分を味わうことが出来ました。  
 モンブランにて  
 ヨーロッパアルプスの典型であるU字型の渓谷を抜け、モンブランの麓シャモニーへつづいた。  
 そこにはまさしく観光写真で見た絵そのもののモンブランの女王の別名を持つ少女がそびえていた。  
 雪の女王の別名を持つ少女はその素顔を見え隠れさせながら、私たち三十人の男性を歓迎してくれた。  
 ただここでも観光客の多くは日本人であり、日本アルプスにいるような錯覚に陥るようです。  
 シャモニーの青空市場を探索し、今晩の晩酌のつまみを仕入れたが、フランス語が出来なくても何とかなるもので、仕入れたものは、キューリとサラミ、チーズにその他もろもろ。その夜、他の団員から引の張りだこになり、私とルイ・ムイトはヒーローになったことはいまでもありません。

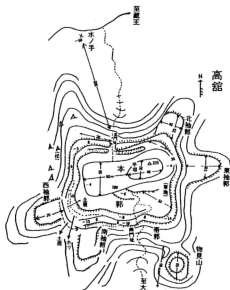


# 安藤氏の系図 (25)

## 忠貞傳記

### 義季の伝記

奥州十三湊日本將軍安倍  
 康季公の嫡男を安倍安藤義  
 季といます。  
 この義季については「秋  
 田家系図」では簡単に「下  
 田安東太郎、享徳二年卒、  
 法名秀山玄泰」とし、書か  
 れていません。また、「湊



は、十三湊下田安藤家を  
 相続し、享徳二癸酉年(一  
 四五三)十月九日に死去し  
 ます。新羅では十一月九日  
 に当たりますので、真冬と

氏系図でも、「東太郎、  
 享徳二癸酉年十月九日卒、  
 号秀山玄泰」と、同じよう  
 なことが挙げられています。

はいわれなくとも若木山な  
 どは雷に覆われている季節  
 です。亡くなってから離ら  
 れた名は、秀山玄泰とい  
 ますが、なんと津軽富  
 士といわれた若木山から、  
 秀山」と名づけられたもの  
 のようです。しかも、天の  
 道理を金得し、泰山のよう  
 な堅固な信念を貫いた武士  
 という意味で「玄泰」と称  
 せられたような気がしてな  
 りません。というのは、義

季の戦死した場所が若木山  
 麓だったし、祖父盛季や父  
 康季が南部氏との戦いに敗  
 北した津軽を奪い返そうと  
 いう信念を貫いた人物だっ  
 たからです。

### 義季戦死す

義季が生まれた所や年齢  
 などはおわかりませんが、「  
 下田伊駒安倍姓之家譜」に  
 次のような文が載せられて

います。  
 「義季、安東太、後花園

院、享徳二年、津軽鼻和部  
 大浦郷築館の処に播龍り、  
 南部の軍勢六千余騎に攻め  
 られて生き残り、本所  
 の侍生き残り退散し、深浦  
 の館を築きて籠る」とある。

義季は、生まれながらに  
 して南部氏から津軽を奪回  
 する責務を両肩に負われ  
 ていました。おそらく父康  
 季と常に行動し、北海道は  
 おろか福井県や京都にも同  
 行していたのではないでし  
 ょうか。享徳二年に津軽鼻  
 和部大浦の郷築館という所  
 に館を築いて津軽を安藤氏  
 の手に取り返そうとして

立て籠り、南部氏征討の旗  
 あげをします。これに対す  
 る南部の軍勢は実に六千余  
 騎という大軍でした。当時  
 義季は奥方もなく、安藤家  
 の相続人として分家筋の湖  
 方安藤四郎重季の子政季を  
 養子としていたのですが、

その政季も渡島十三湊破  
 滅の時)の時すでに捕虜と  
 なっていました。それだけ  
 に義季が津軽奪回のために  
 執念を燃やしていたかが想

像されます。まさに「炎立

つ」とはこのような心理状  
 態をいうのでしよう。  
 ところが苛酷にも信弘は  
 義季の攻略にあたらず青年武  
 士將義季は誠を杖に討死いた  
 します。六千余騎の大軍に  
 は抵抗もむなしかったもの  
 でしょう。十三湊を本拠し、  
 した安藤氏幕下の侍も多く  
 戦死しました。そして、生

き残った武士たちは川をつ  
 たって深浦方面に退散し、  
 深浦に館を築いて南部氏の  
 攻撃に備えたということが  
 書かれています。  
 深浦町には、「元城」と

いう城址が、四覚寺の附近  
 にあります。これがこの  
 当時の館跡なのかはつきり  
 していません。今後の発掘  
 で証拠となるものが出土す  
 ると面白いのですけれど、  
 その後の消息を記したのも  
 も見当たりません。

以上のように義季は無念  
 の裡に、享徳二年十月九日  
 狼倉館で生害しました。そ  
 の遺跡は現在のどこなのか

あろうか。

中津軽郡岩木町新法師と  
 いう所にいくつかの館跡が  
 残されています。中世の鼻  
 和部大浦部に属していた所  
 です。この「狼倉館」跡に  
 は現在二説があります。新  
 法師の東南約一・七キロに  
 ある高館山(標高二三三・  
 八m)がその一。その二は、  
 その北西約二キロで新法師  
 の西に当たる遺跡です。

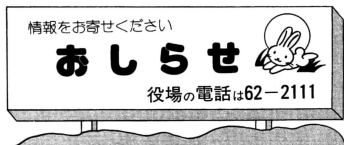
高館山の高台は現在リン  
 ゴ園になつていますが、最初  
 植樹の節高台一面が人骨で  
 あつたという、いかにも古  
 戦場の跡を思わせる所であ  
 ります。その二は、あまり  
 広大な遺跡ではないが現在  
 道路で二ヶ所に分けられた  
 という感じだから相当の面  
 積を有していたと思われる  
 す。高館からは板碑も発見  
 されたとの話がありますか  
 ら、高館跡の可能性が高い  
 ようであります。後究に待  
 つより方法がありません。

とにかく、義季の戦死に  
 よつて、十三湊の本家筋の  
 血統がなくなりました。

以上のように義季は無念  
 の裡に、享徳二年十月九日  
 狼倉館で生害しました。そ  
 の遺跡は現在のどこなのか

### 狼倉館跡





## 精神薄弱児施設 「森田学園」新園舎開園

西北五精神薄弱児施設組合（市浦村ほか五所川原市、北津軽郡、西津軽郡の1市7町6村で構成）で改装工事を進めていた森田学園が「厚生年金・国民年金積立金」還元融資資金を利用して平成4年4月1日開園しました。

新たに重度棟（20名）を設置し、短期入所・緊急一時保護室を備え児童の居室も二人部屋と四人部屋として、シャワー室、遊戯室を設けるなど入所児童の処遇向上、生活環境の改善を図っています。入所児童の自立更生・社会復帰に努め、さらに地域に根ざした施設として巡回療育相談等も行っていますのでお気軽にご相談下さい。

住所 西津軽郡森田村大字大津舞

字鶴喰104の2

電話 0173-26-3100



## 「いどむ/つくる/むすぶ/」 「ヤッホーふれあい教室」を開催

青森県立梵珠少年自然の家では、平成4年9月より学校週5日制の導入に伴い、毎月第2土曜日の休業日（ただし10月を除く）に下記により日曜りの主催事業を開催することになりました。皆さんのご参加をお待ちしています。

### 1. わらい

学校週5日制による休業日に自然体験活動や創作活動、スポーツ活動等を通して心ゆたかたてたくましい子供を育てる。

### 2. 場所

青森県立梵珠少年自然の家

### 3. 参加者 各50人

○小学校3年生～高校3年生ならびにその保護者  
○子供だけでも参加できます。

### 4. 経費

○各講座とも材料費、保険料がかかります。

### 5. 申込みについて

○各講座開催の約1ヶ月前に詳しい募集チラシが役場に配布されます。参加希望者は役場企画観光課までご連絡下さい。

○希望者が多い時は抽選する場合もあります。

### 6. その他

この教室についての問い合わせは、青森県立梵珠少年自然の家（電話0173-29-3303）までお気軽にどうぞ。

## 市浦村の人口と世帯数 平成4.8.1現在

大字名	前月人口	人口	世帯数
相内	1,379	1,373	411
桂川	81	81	22
太田	305	302	94
脇元	612	611	207
磯松	343	343	119
十三	835	841	260
計	3,555	3,551	1,113

## 自衛官を募集しています

一般曹候補生及び曹候補士の募集を行っています。

★資格 平成5年4月1日現在18歳以上27歳未満の高校卒業（又は見込み）の男子及び女子（一般曹候補生は21歳未満）

★受付メロ 9月14日(月)

★試験 1次試験 9月20日(日)  
2次試験 10月7日(水)～13日(火) ※指定された日

### ★将来の処遇

- 一般曹候補生…2年の教育終了後3曹に任命
- 曹候補生…入隊後、選抜により3～6年で3曹に任命
- 共通…3曹昇任後4年以上で幹部候補生の受験資格有り
- 衣食住…無料
- 初任給…142,800円
- 賞与年…5.45ヶ月分支給

★その他 年間を通して2等陸、海、空士（男子）の募集を行っています。

詳しいことは、自衛隊青森地方連絡部五所川原募集事務所（電話35-2305番）または役場総務課まで。



濯水した電気器具の使用にはご注意  
(財)東北電気保安協会

## 県内の交通事故概況

青森県交通対策協議会

7月		黒計	死者のうち	飲酒運転による死者	
発生	死亡	発生		死者	割合
692 (653)	4,183 (4,232)	864 (774)	5,069 (5,140)	27	53%
10 (11)	83 (70)	8	13	45	37
864 (774)	5,069 (5,140)	8	13	45	37

(内は前年、黒計は1月から)

## 「なんでも110番係」をご利用下さい

行政に対する要望、苦情、相談などお気軽にどうぞ

担当区域	担当者名	平日の電話番号	自宅の電話番号
相内・桂川	建設課長 安保隆悦	内線22	62-2184
太田	企画観光課長 山内守栄	内線17	62-2260
磯松	住民福祉課長 桑野邦夫	内線31	62-2374
脇元	総務課長 竹谷哲夫	内線21	62-2252
十三	産業振興課長 松江幸勝	内線25	62-2472



# 三十代・四十代の 高脂血症が増えている!

六月中旬に行われた肺ガンと基本健診の結果は既にお手元に届いていることであらう。今月はその健診の中から高脂血症についてお知らせします。血中の脂肪が多すぎる状態

それが高脂血症

血液の中には、コレステロールや中性脂肪などいくつかの脂質が存在しています。これらの脂質の種類以上が異常に増加した状態を高脂血症といいます。コレステロールも中性脂肪も体に必要なエネルギー源ですが、あまりすぎると動脈硬化を引き起こし、脳梗塞や心筋梗塞の原因となります。高脂血症はそれ自体は恐ろしい病気でありません。これを放置したことによって起こる動脈硬化がこわいのです。動脈硬化は多かれ少なかれ、二十代から始まっていると言われています。長い年月かかって徐々に進行し、五十代前後から様々な症状が現れてくるのです。心臓の血管に

動脈硬化が起こると心筋梗塞を引き起こします。脳に動脈硬化が起こると脳梗塞を引き起こします。また、腎臓に動脈硬化が起こると腎不全から尿毒症を引き起こします。これも生命に関わる重大な病気です。内臓ばかりではなく、足などの末梢の血管にも動脈硬化は起こります。なかでも高脂血症が大きく影響しているのは心臓を養っている冠動脈と末梢の血管です。動脈硬化が血管の赤信号ならば、高脂血症は黄信号と言えらるるわけ

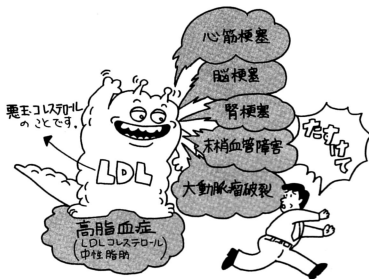
です。黄信号が赤信号に変わらないよう十分な注意が必要

です。一今からでも遅くない生活改善のヒント

それでは高脂血症を防ぐためのポイントについてお話し

- (1) 動物性脂肪の多い食品をさける。
- (2) 植物性の油脂を使う。
- (3) 背の青い魚を積極的に食べる。
- (4) 野菜をたっぷりとる。

- (5) 大豆製品を取り入れる。
  - (6) 魚の卵や動物の内臓は控え目にする。
  - (7) 卵は一日一個
  - (8) くだものはほどほどにする。
  - (9) 砂糖はとりすぎない。生クリームも控える。
  - (10) 酒はほどほどに。たばこはやめよう。
  - (11) 食事はゆっくり腹八分目
  - (12) 生活のなかで適度の運動
  - (13) 定期検査をさぼらない。
- 以上、簡単に述べましたが、とにかく実行してみてください。次回の健診では必ず値が低下しているはずです。高脂血症についてもっと詳しく知りたい人は各地区で実施している健康相談をご利用ください。



## 戸籍の窓

お誕生

- 木村 亜裕美 (磯松) 正一  
村上 雅樹 (相内) 雅光  
村上 芽以 (相内) 明  
土岐 亮輔 (太田) 一男  
竹谷 真希子 (藤元) 徹  
白川 拓人 (藤元) 英人

ご結婚

- 齊藤 正明 (脇元)  
正木 富士子 (静岡)  
青山 哲也 (中里)  
古川 郁子 (十三)  
三浦 政男 (相内)  
長倉 由佳 (横浜)  
米谷 進 (森田)  
町田 華一 (相内)  
三和 美 (青森)  
木村 美雪 (桂川)  
柏谷 光博 (相内)  
久保 由美子 (埼玉)  
尾浦 廣昭 (十三)  
加瀬 典 (東京)

おやみ

- 柳野 貞夫 (青森)  
小寺 蘭子 (脇元)  
星 真司 (宮城)  
米谷 幸美 (相内)  
渋谷 サヨ (相内) 87歳  
工藤 由喜雄 (脇元) 67歳  
橋本 廣行 (十三) 31歳  
長尾 平内 (十三) 81歳  
福島 ハナ (十三) 80歳  
吉田 ツギ (相内) 79歳  
三上 ツツ (相内) 69歳  
秋田 タクニ (桂川) 94歳  
木村 定雄 (桂川) 76歳  
工藤 正美 (相内) 72歳  
三上 善之文 (相内) 87歳  
糸谷 正義 (相内) 54歳

## こちら編集室

先月号で、広報紙づくりに興味のある人を募集したところ、さっそく脇元地区の竹谷ヨシエさんから歴史探見パステアのレポートが届き、ボク担当Mは思わず感激してました。これからも、村民の皆さんと一緒に、親しみのある広報を目指してがんばりますので応援して下さい。

上司のひとりごと

また、合併号か……K・H