

村民のひろば

ゆう 悠 遊 自 適

テレビゲームが趣味



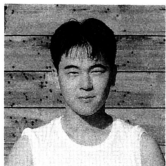
相内地区
佐々木由松さん(85)

今回は、趣味がテレビゲームというユニークなおじいちゃんの登場です。

佐々木さんは現在、一人暮らしをおこなっていますが、この日もマージャンのゲームを楽しみながら「実はこれ、おじいちゃん一人で淋しいからと孫がプレゼントしてくれたんですよ」などと話してくれました。感心させられたのは、毎日神様、仏様にお酒とごはんをお備えし、週に一回はお花を取り替えるということです。

近所でよく花札、たまにパチンコへ行くそうですが、まわりの人を楽しくさせるのが好きで、取材した時もいっぱい楽しい話を聞かせてもらいました。もちろん、悠遊郷でもすごい人気者だそうです。

ヤングクラブ 「海の家」をオープン



船元地区
黒川 北人さん(19)

★勤務先は

黒川建設。

★趣味は

カラオケのため、歌謡曲最新ヒットナンバーを覚えること。

★村に望むことは

若者が集まるような活気のあるマチにしたい。そのためには、どんな努力も惜しまない。

★目指す人は

加勢大周。いつかはビッグな男になろうと常日頃思っている。

★好きな女性のタイプは

髪が長くストレート。親月ありさが大好き。

北人くんは、市浦の海が好きで、今年の夏は念願だった「海の家」をサマーハス付近にオープンさせる夢追い人である。

ほくのゆめわたしのゆめ

好かれる先生に



十三小6年
古川 千尋さん

私の夢は、学校の先生になる事です。なりたい理由は、二つあります。

一つは小さい子供が好きだからです。私は一人っ子だけ小さい子と遊ぶのはとても好きです。みんなと歌ったり、勉強したりするのはとても楽しいだろうなと思います。

もう一つは、いい先生とめぐりあえたからです。何年前だけど、やさしくていい先生が私達の担任になりました。いつも笑わせてくれて、やさしくて女の子にも男の子にも他の学年にも人気がありました。そんな先生を見ていたら、いつの間にか私もそのような先生になりたいと思うようになったのです。

みんなに好かれる先生になるには大変だけど、それが目標なので、どんな事でもがんばります。

アメリカ視察記⑤ 農業問題を探る

市浦村長 高松隆三



節水のため噴水がとまっているサンフランシスコの庁舎前にて

コメの生産拡大を最優先とした食糧不足の時代が終わり、今は味に重きをかけたコメづくりに変わってきたが、最近はその際に見えはじめている。味の良いコメも何か特別の「曰く(特徴)」がないれば売れない時代になった。こうしたマーケットのニーズの変化に、コメの生産者としてどう応えていけるかが今後の課題であると思う。

安くて、安全で安定的に供給するというこの努力が商品づくりの基本であり、生産現

場にある者としての務めである筈なのに、生産コストの低減を話題にするときに出くることが、「日本の特殊性」である土地が狭い、地価が高い、生産資材が高い、他産業は儲け過ぎているなど、いろいろ挙げ、最後には農政が悪いと言っただけで終わる。確かにそうしたところもあるが、それだけではグチにしかならない。自ら努力もしないで他者に責任を転嫁しようとしている姿勢や考え方を、変えない限り、農業の発展は

あり得ない。平成元年からアメリカでコメづくりを始めた田牧一郎さんには、キッパリと言った。

そして何も農業、農村のみが大変な訳ではない。国内の一般産業も戦後の混乱やオイルショックや増産の壁を乗り越え、世界のトップを走っているではないか。あきらめつつは容易なことではないが、もうダメだと思こんでしまった病人は助からないように、チャレンジ精神を失った農業は、再生のチャンス無くしてしまいかも知れないとも付け加えた。

二〇〇〇年から ワラ焼きは全面禁止

カリフォルニアの稲作は春の雨が取まった頃、水田に残った稲の残穂をワラ焼き作業から始まると言われているが、現地の稲刈り風景を見ているほどと思った。それは稲の穂首だけを刈り取り、ワラの部分はそのまま

田んぼに残しているからである。これは翌年耕起作業をする前に、一定の規制のもとに火をつけて燃やす方法をとっているからだと言われた。

稲ワラの焼却許可状況

1993年	87.5%
94年	75.0%
95年	65.5%
96年	50.0%
97年	37.5%
98年	25.0%
2000年	全廃

その規制の方法を幾つか挙げる。その通りである。

①先ず農民は地域の焼却認可機関に届出をし、焼却適合の登録をされ、待機者リストに登録され、この順番によってその地域の一定の面積の焼却が行われる仕組みになっています。

②焼却時間は午前十時から午後三時までとなっており、焼却の方法も火がゆっくり燃え、煙の広がりを押さえることから風に向かって焼却することになっています。

③焼却許可は必ず消防署から受けるなければならないが、その日の気温が三十七度以上になると予測される場合は、その日の焼却はできないことになっています。

④また夏作の農作物残滓については、九月一日までに焼却しなければ、それ以降は認められないなどという厳しい条件がつけられているため、平成二年度には、稲ワラの焼却適正日はたったの七十一日間より正しかったそうでありました。

こうした厳しい規制のもとでワラ焼きを断じていくにもかかわらず、数年前から環境保護団体や市民団体から煙公害とともに大気汚染の問題が提起され、共通の理解を得ることができず訴訟問題にまで発展し、ついに別表のような段階を経て、西暦二〇〇〇年から稲ワラの焼却を全面的に禁止するという州法が、一昨年の十月十日に成立したのがあります。ある農家はワラの焼却ができなくなれば梱包コストが賄えるかどうかは疑問だけれども、梱包して売却する方法はないのではありません。しかし稲作をやめるよりは、ましかも知れないと語ってくれましたが、その辺にアメリカ人の合理主義的な側面を感じた次第であります。

なお、このワラの処理については農民保護の立場からの救済措置や、家畜の飼料、火力発電の燃料等が候補に挙がっていますが、結論は出ていないようであります。

アメリカの 減反のしくみ

アメリカ下院の農業委員会は、今後五年間で総額五千億ドルの予算削減を決め、これを受けて農務省は不足資金の支払をカットする「トリプルベイス」という方針を打ち出したが、これが日本という減反(転作)政策と同じようなものであると思えます。

これは農地に対して減反をしない面積を「許す面積」とし、それから「暫定面積」を差し引いた残りの分を「支払い面積」として補助対策にしようという方式であります。

例えば、農地一〇〇エーカー(一ヘクタール)に二十五エーカーの二十五エーカーを減反に参加させ、残りの七十五エーカーを許す面積として作付けされることになっており、その七十五エーカーに対してそれぞれの削減率に従って支払い面積が算定さ



ワシントンのスーパー

れ、これが補助対象になるということであります。その削減率は、平成四年度と五年度には十五%、平成六年度には二十%、平成七年度には二十五%と年々拡大される予定であります。

また暫定面積で作られる作物は補助の対象にはなりません、何を一つ一つも自由であり、またつくしか適作物がない場合はその土地にコメを植えることも可能であり、この辺が日本と大きく違うところであります。

日本のコメは高いか

日本のコメはコストを除けば、品質も味も精米歩留りも、そして反取もすべては世界の

トップクラスだと思えます。だからアメリカの七十五分の一の耕地で、アメリカの人口の半分に相当する一億二千万人の日本人の食糧を賄うことができるのであります。

アメリカのコメは安いと言われるが、何を基準に安いと云うのでしょうか。表向きのコストのみならずアメリカのコメは確かに安いかも知れないが、問題はその中味であります。種まきや農業は全て飛行機で散布するため、防風林や森林が邪魔になるので伐採してしまふ。そして地下水を大量に汲み上げるので水位が下がり私どもが訪れた時も、方方が砂塵が舞いあがっていた。つまり生産性をあげるために広大な農地を浪費し、表

土を崩壊させ、環境にそのコストを押しつけているに過ぎないわけであり、いまアメリカからコメを輸入することは、間接的に環境破壊に手を貸すことになるのと同じだと指摘する向きもあるのであります。

全世界の陸地の約四分の一に相当する三十六億haという広大な土地が、森林の過伐や地力減などによって砂漠化が進み、九億人の人々が干ばつと飢饉に直面していると言われ、昨年の「地球サミット」で砂漠化防止条約の制定が決まったのも、こうした深刻な情勢をふまえてのことであろうと思えます。

サンフランシスコでも干ばつのため節水がはじまっております。一部の市民の間からは水を大量に使うコメづくりはやるべきだという声もあがっております。水がないため他の州へ移住している農民も出ています。と聞いて、アメリカ本土でも砂漠化が静かに進んでいるという印象を深くした次第であります。

世界の食糧 誰が保障するのか

五十三億人という今の地球の人口は、二十一世紀半ばには百億人をこえると言われる

いるが、その食糧をどこで、誰が生産するのでしょうか。コメの自由化は叫ばれても、世界的な視点での食糧供給の展望が語れないのはなぜでしょうか。

国内の供給カロリーの五十三%、穀物ベースで七十%も海外に依存しており、この先コメの自由化すれば、九十%近い穀物を外国に頼ることになるわけであります。このような低い自給率は独立国としての体をなさないと指摘される方もあります。アメリカは「コメを買え」とは言っていないけれども、「食糧の供給を保障せよ」とは言っていないのであります。もし世界の穀倉地帯が不作にならば、日本人の食糧はどうなるのでしょうか。また国際間の紛争が起これば一転して経済封鎖や主要穀物類の輸入が制限され、食料が日本の主権を侵す武器として使われることも十分考えられるので

あります。そうでなくても地球の砂漠化と人口の爆発的な増加に見合う食糧の生産をどうに求めようとしているのでしょうか。



アメリカのスーパーで売っている田牧米。3kg入りで3ドル50セント。1kg入りで1ドル108円計算で3kg当り378円。日本の標準米の3分の1以下の価格である。

何千年も連作しても連作障害のない日本の水田農業は、東南アジアの農業とも、アメリカの農業とも違う独自の文化と歴史を持っており、これほど地球にやさしい環境に、やさしい農業はないと思っております。コメの自由化を論ずる前にこうした日本農業の良さを世界に広め、そのうえに立つて水田農業の保護政策やコメの値段を議論すべきではないかと思えます。環境に果たす役割を考えれば日本のコメは決して高くはないと思えます。

昨日までコメをつくるなどと言ひ、明日からはまたコメをつくれという先の見えない農業政策では農民は迷うだけです。東西の冷戦構造が崩れ、国際情勢が大きく変わっている

今こそ、独立国家としての基礎をなす食料の自給率を見直し、農業者がヤル気を起こせる条件を整備することが肝要ではないかと思えます。つくる農業から売る農業、勝つ残る農業を目指すためには、農業者自身もまた経営者であり、労働者であり、技術者でもあるという総合的な資質が求められているのに、専門の教育を受けた新規就農者が皆無に等しく、今後農業後継者問題も含めて、就農を促進させる環境整備づくりが急務だと考えます。

実質十日位の視察旅行でアメリカの全ての問題を完全に把握するのは困難であります。五回に亘るレポートの中から何か参考になるものがあれば幸いです。(完)

長い間、御愛読ありがとうございました。今月号をもって「アメリカ視察記」は終了させていただきます。

高額療養費

自己負担限度額引き上げ

被保険者が同一月内に同一の医療機関で治療を受け、医療費が高額になった場合、国保に請求すると、高額療養費が支給されます。

これが高額療養費の制度で、高額療養費の支給を受けられる場合は、四つのケースがあります。

なお、高額療養費の支給を受ける場合の自己負担限度額は、五月一日から次のように改正されました。

■世帯合算ができません

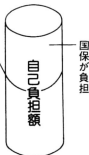


3万円以上 3万円以上

合算して6万3千円を超える分を支給

●一つの世帯で、病人やけが人が2人以上（国保加入者）いて、同じ月内に、それぞれ医療費として3万円（住民税非課税世帯は2万1千円）以上の自己負担金を支払った場合、それらの医療費を合算して、合計で6万3千円（住民税非課税世帯は3万5,400円）を超えた分について、あとで支給される。

■自己負担額が6万3千円を超えたとき

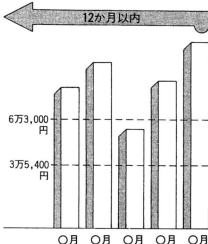


国保

●同じ人が、同じ月内に6万3千円以上（住民税非課税者は3万5,400円以上）の自己負担金（医療費の3割）を支払った場合、その超えた分について、国保が負担して、あとで支給される。

■高額療養費の支払いが3回以上ある場合

4回目以降は3万7千2百円を超える分を国保が支給



●過去12か月以内に、一つの世帯で、高額療養費の支払いが3回以上あった場合、4回目以降は、1か月3万7,200円（住民税非課税世帯は2万4,600円）を超えた分について、あとで支給される。

自己負担額の計算方法



②一つの病院・診療所ごとに計算。(2つ以上を合計することはできません)

①月の1日から月末まで、つまり暦月ごとの受診について計算。



④同じ病院で、内科などと歯科がある場合、歯科は別計算。



③総合病院の各診療科での医療費は、それぞれ別計算。



⑥保険がきかない差額ベッド料や基準看護の病院に入院したときの付き添い看護料などは、支給の対象外。



⑤一つの病院・診療所でも、通院と入院は別計算。

■高額の治療を長期間続ける場合



●高額の治療を長い間続ける必要がある病気（血友病や人工透析が必要な慢性腎炎）の場合、自己負担額は、1か月1万円まで（国保の認定による「特定疾病療養費受給証」が必要）。



前平重房の役

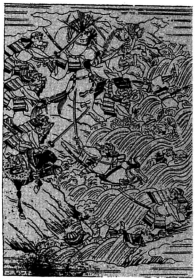
（6）

頼時の決断

陸奥守兼鎮守府将軍源頼朝と名前が同訓だというので自分の名前頼良を頼時に改め、鎮守府胆沢城に勤務している間播磨の騎馬や金銀財宝を贈り、ひたすら隠忍して頼義に給仕した頼時であったけれども、阿久利川事件で自分の子貞任が即座に死刑の罪科に処せられ

る破目に至っては、いかに穩当な頼時でも黙って引つ込むわけにはいかなかったのです。

「人の世にあくせくと働いているのは、みな妻子の幸福を顧う心からである。貞任にかんしては、この頼時の最愛の子である。どうして今その殺されるのを見て、自分ひとりこの世の中に生きていられようか。まことに及びないことであ



「前太平記」所収（加美川合戦絵図）

る。わが一族に呼びかけて軍勢を催せばあながら不足はあるまい。たとえ戦い利なるとも貞任一人を罪にして、安倍一族の恥辱を免げんよりは、一門残らず討死して名を後代にのこさんと思ふ。一同どのように考へるか意見を述べよ」とは一族および郎従を一室に会して戦闘を決議した頼時の言葉でした。満座みなもつたのでした。

天喜三年（一〇五五）八月廿六日、阿久利川事件が勃発し、翌廿七日頼義責任の処刑裁決、その直後の頼時決断となつたわけだ。

経済 頼時軍となる

頼時の決断と命令によつて安倍軍は、衣川の関を越えに堅め、所ど衣川に逆茂

木を設けて、頼義軍が多賀の国府に帰る道筋を遮つて今や遅しと待ちうけます。一方頼義は衣川の様子を聞いてますます怒つて、安倍一族一人残らず誅戮するよう軍勢を催したので、次の第次軍に關東および国中の兵士が集まり衣川へと進軍を開始します。この軍勢の中に頼時の女弟の巨野権太夫藤原経清（女名あるか一の前と伊具十郎平水衡の平水衡は同族出羽国の平太夫国妙の慶言にあつて戦わずして頼時の面前で惨殺されてしまいました。これに及ぶ源三矩尚の進言を聞いて、流言を免してうまくその計略に乗つた頼義軍が多賀国府へあつて引上げた際に衣川の安倍軍に合流することができました。

この間の事情は「安藤氏の系図(10)」で述べた通りです。しかし、用意周到な頼義は、衣川を打捨てておいては後日に影響する一心を配けて、気仙郡金為時を

加美川の合戦

大將としてその勢三千余騎を衣川に向かわせ、八月晦日に国府に帰つたというところで、

さて、味方も兵を出して為時を防ぐべしと大將を選ぶことになりました。その時頼時の弟赤村介安倍為元が進んで希望したので、三千五百余騎を添えて加美川の南北に両軍が対陣して互いにかんかに射掛け合いました。九月三日辰の刻（今の午前七前か九時までの間でした。なかなか勝負がつかないことにいらだつた為元が三千五百余騎の第一に川を渡つて為時の騎を一心にかけつけて面も振らずに戦

いきました。為時の先陣の大將高木四郎太夫が支えかねて本陣へ引き退きます。為元は勝に乘じて逃げるを追いかけます。大將金為時がこれみて三千余騎を元軍に分け、一人も逃さずと息を圓つたので攻撃してきます。為元の軍勢は、最前川に渡つたため物具が水にひたつて進退の自由がきかず、その上高木四郎との戦いに精力を費やし、為時の新手中勢に攻めたため、かなわぬと思つたのか勢を返して逃げます。為時はこそと三方から関の声を張り上げて攻めかけます。為元は大音上げて、「いい甲斐なき者共かな。敵は小勢なるぞ」と叫んだが、「一度浮り足した為元軍は立直るどころで、水に溺れる者、馬から落ちる者、逆巻波に流れ死ぬ者、手負死人とも数を知らず、始めは千五百余騎であったが、這う這うの体で衣川へ逃げ帰つたものはわずかに騎足らずという有様でした。安倍軍の作戦負けでした。

つつが虫病に 注意しましょう

つつが虫病は、かつては、新潟、山形、及び秋田の3県の河川沿いに発生する風土病とされていたが、最近では、全国各地でつつが虫病の発生がみられるようになりました。

本県でも、ここ5年間に53人の患者が発生し、今年も6月24日現在までに9人の患者発生が見られております。

今後は、夏期にかけて、山菜取りなど山に入る人も多くなると思われますので、つつが虫病の予防に心がけるようにしましょう。

◎感染経路

ツツガムシは、ダニの一種で体長は0.3ミリ、幼虫期に野ネズミなどの温血動物に吸着する習性があり、その際偶然に人を刺し、吸血時に唾液とともにつつが虫病リケッチアが注入され感染するものです。しかし人から人、ネズミから人への直接の自然感染はありません。

◎症状

つつが虫病の症状は、悪寒、頭痛、筋肉痛、結膜充血などを伴う発熱で、初めはかぜとよく似た症状を示します。体温は38～40度位ですが、その後四肢や顔面などに暗赤色の斑点丘疹状の発疹が現れます。

初期病巣はツツガムシの刺口部で、これは腋下や陰部などの柔軟部に多くみられ、刺口部の有無は

診断上、重要です。また、刺口部は発症の初期に発赤に囲まれ1センチくらい硬くなり中央部に水疱がみられます。その後、水疱は一両日中に破れて小カイヨウを形成し、やがてかさぶたで覆われます。まれに典型的な刺口を欠くこともありますので注意が必要です。

なお、発症までの潜伏期は7日から10日間です。

◎予防対策

リケッチア保有ツツガムシと野ネズミの駆除が根本的対策ですが、現実的には困難なために、野ネズミの生息しやすい山林、草地などに立ち入る場合は、次の事項を守ることが必要です。

- 1)素肌の露出を避けるため長袖、長ズボン、長靴、手袋などを着用しましょう。
- 2)膝をおろしたり、寝ころんだりしないようにしましょう。
- 3)皮膚の露出部にダニ忌避剤を塗布しましょう。
- 4)立ち入った後はすぐに入浴し付着のおそれのあるツツガムシを洗い落とし、皮膚に刺し口(トゲを刺した感じの箇所)がないか点検した上で、必ず着替えをするようにしましょう。
- 5)1から2週間後にかぜ様の発熱や発疹リンパ節腫脹などの症状が現れた場合は速やかに医師の診察を受けます。この場合、山林、草地、川原に立ち入ったことを医師に話すことが必要です。

〈参考〉

最近になって、つつが虫病が問題となっているのは、医療機関で

以前よく用いられた旧型の抗生物質ならリケッチアによくきくものの、最近もちいられている新型の抗生物質では効かないことが多いことも一因となっています。

多くの人は過去に感染して、免疫を持っているものと思われま

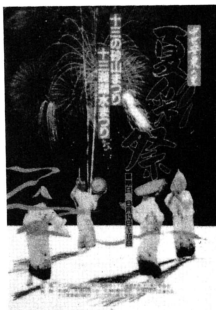
す。詳しいことは、役場住民福祉課健康管理係まで。

たばこは 暮らしの中に生かされてはば 寺川枝里子



十三の砂山まつり・十三湖湖水まつり日程表

16日月	15 日(日)		14 日(土)		13日金	日		
19:30 22:00	19:30 22:00	13:00 17:00	10:00 11:00	20:00 22:00	日 夜 14:00 15:30	17:00 20:00	時	
仮装盆踊り大会	十三の砂山盆踊り大会	神輿運行と 十三の砂山流し踊り	神輿海上運行	十三の砂山盆踊り	大型燈籠流しと 花火ショー	歌謡・民謡 ジュー・イントシヨ	子どもねぶた運行 しゅうら音頭流し踊り	イ ベ ン ト
十三の砂山まつり実行委員会 十三の砂山まつり実行委員会 十三の砂山まつり実行委員会	十三の砂山まつり実行委員会 十三の砂山まつり実行委員会 十三の砂山まつり実行委員会	十三の砂山まつり実行委員会 十三の砂山まつり実行委員会 十三の砂山まつり実行委員会	十三の砂山まつり実行委員会 十三の砂山まつり実行委員会 十三の砂山まつり実行委員会	十三の砂山まつり実行委員会 十三の砂山まつり実行委員会 十三の砂山まつり実行委員会	十三の砂山まつり実行委員会 十三の砂山まつり実行委員会 十三の砂山まつり実行委員会	十三の砂山まつり実行委員会 十三の砂山まつり実行委員会 十三の砂山まつり実行委員会	十三の砂山まつり実行委員会 十三の砂山まつり実行委員会 十三の砂山まつり実行委員会	場 所
十三公民館前広場	十三公民館前広場	山形地区 砂山地区 砂山地区	十三	十三公民館前広場	北側湖 中側湖	中の島公園 水上ステーション	羽東崎 十三地区 山子	



情報をお寄せください

おしらせ

役場の電話は62-2111

**飲酒運転を追放しよう****市浦村交通安全対策協議会**

交通死亡事故の増加の第一原因に飲酒運転があげられています。このため警察では、5月中を「飲酒運転取締り強化月間」に指定し違反追放のため取り組みしたところ、金木警察署では期間中52名を検挙する結果となりました。

これは免許人口のみですと、「県内第1位」という極めて不名誉なことでもあります。

しかも違反者について、飲酒の理由を分析すると、付き合い、飲みたくて、晩酌などになっており、飲酒先は自宅、飲食店、知人宅の順になっています。このように、飲酒運転が家族や友人の目で行われているのに、これらの人たちが違反を黙認している事実がうかがわれるのであります。

飲酒運転は重大事故の発生に直結し、家庭を破壊するものであります。飲酒運転をしているあなた絶対やめましょう。

中尊寺黄金秘宝展(仙台展)が開催されます

7月から始まったNHK大河ドラマ「炎立つ」に合わせて「中尊寺黄金秘宝展」が開催されます。

12世紀の平安末期に、奥州藤原氏が築いた平泉の優美な黄金文化特別展では、中尊寺金色堂の室内

市浦村の人口と世帯数

平成5.7.1現在

大字名	前月人口	人口	世帯数
相内	1,357	1,348	414
桂川	79	77	22
太田	300	299	93
脇元	591	589	203
磯松	335	334	114
十三	825	827	255
計	3,487	3,474	1,101

▶問い合わせ

NHK仙台放送局(022-221-1016)
または役場企画課まで。



諸仏をはじめ、貴重な国宝・重要文化財を公開し、平泉文化の全貌を展覧します。この機会に、家族旅行等の計画に組み入れてみてはいかがでしょうか。

▶とき

8月28日(土)～10月3日(日)

▶ところ

仙台市博物館

▶入場料

一般・大学生 900円

高校生 600円

小・中学生 400円

(10名以上の団体割引もあります)

自衛官募集

一般曹候補生、曹候補士、航空学生募集を行っています。

種目	応募資格	受付期間	第1次試験
一般曹候補生	平成6年4月1日現在18才以上21才未満の高校卒業(又は見込み)の男子及び女子	平成5年8月2日～9月13日 (高等学校新規卒業予定者は9月6日から)	平成5年9月19日
曹候補士	平成6年4月1日現在18才以上27才未満の高校卒業(又は見込み)の男子及び女子	平成5年8月2日～9月13日 (高等学校新規卒業予定者は9月6日から)	平成5年9月19日
航空学生	平成6年4月1日現在18才以上21才未満の高校卒業(又は見込み)の男子及び女子	平成5年8月2日～9月13日	平成5年9月23日

*詳しくは自衛隊青森地方連絡部五所川原募集事務所
(五所川原市栄町34-5 Ⅱ0173-35-2305)

県内の交通事故概況

青森県交通安全協議会

5月		累計	死	飲酒運転による死者
発生	723 (627)	2,927 (2,824)	9 (15)	0 (0)
死者	17 (19)	53 (50)	15 (15)	0 (0)
傷者	884 (747)	3,549 (3,395)	24 (22)	0 (0)

死の高齢者の死者
着用義務者(着けなければならぬ人)
着用者(着けていなかった人)
着けていれば助かったと思われる人

()内は前年。累計は1月から。

主催 通産省 電気使用安全月間
8月1日▶31日

良い電気設備で
安全に
正しく使って
明るい暮らし



「電気的安全」

あなたとわたしの愛ことば (財) 東北電気保安協会



▶74◀

善玉コレステロールと 仲良くしていますか？

◇高くても低くてもいけない
コレステロール値
コレステロールは体にとっ
ては大切なエネルギー源。し
かし、値が高すぎると動脈硬
化をひき起こし、高血圧や心
筋梗塞の原因となります。そ
れで、値が低いとどうなる
のか。コレステロールが少な
すぎると肝臓や脳、血管など
に栄養がいかなくなり、脳卒
中が起りやすくなります。
つまり、ほどほどに保つのが
健康の秘訣。血管にたまる悪
玉コレステロール。その悪玉
を運び去る善玉コレステロ
ールを増やすことによって、そ

◇高くても低くてもいけない
コレステロール値

◇健診結果があまり良くなく
ても、本人にとっては痛くも
かゆくもないし、今日、明日
どうなる問題ではないとばか
りに放置する人がいます。ま
た、今回は異常なしと言われ
てすっかり安心してしまい、
健診を受けなくなってしまう
人もいます。

悪玉をふやし
善玉をへらすには：

- ①バターよりマーガリン。マ
ヨネーズよりドレッシング
- ②青背の魚(イワシ、サバ)
は血検を防ぎます。
- ③卵は一日一個以内。
- ④適度な飲酒は悪玉の増加を
抑えますが、飲みすぎは逆
効果です。
- ⑤肥満・喫煙は善玉を減らし
ます。
- ⑥運動は善玉を増やします。

基本健診の結果が、皆さん
の手に届きデータを確認
したと思います。いかがでし
たか？異常はありませんでし
たか？
欧米の食生活に近づいてき
たこの頃、高血圧症に次ぎ、
「高脂血症」も増えてきてい
ます。以前にもコレステロ
ールのお話は広報で紹介されま
しましたが、再度知識を深めてみ
ましょう。そして、善玉コレ
ステロールと仲良くし、楽し
い日常生活を送りましょう。



悪玉コレステロールが多
いと心筋梗塞になりやす
い



そこで...



生活習慣を改善して
善玉コレステロールを増
やしましょう。



ご結婚

- 大 業 裕 文 (十三)
- 千 中 依 子 (十三)
- 田 中 和 芳 (十三)
- 中 井 美 登 里 (十三)
- 三 木 晴 樹 (十三)
- 荒 武 祐 広 (宮崎)
- 奈 良 和 子 (相模)
- 田 中 寿 樹 (小泊)
- 村 元 也 惠 (磯松)



お誕生

- 新 岡 嗣 久 (十三) 壽 行
- 成 田 拓 弥 (脇元) 英 治
- 新 岡 大 夢 (十三) 正 治
- 久 保 田 翔 也 (相内) 浩 治
- 保 坂 健 斗 (十三) 幸 一
- 矢 本 智 大 (十三) 裕 次
- 竹 谷 かな え (脇元) 光 昭
- 秋 田 谷 李 (相内) 孝 彦
- 伊 南 美 香 子 (磯松) 幸 彦



おくやみ

- 岩 本 利 也 (十三)
- 蟹 沢 浩 美 (八戸)
- 横 山 昭 男 (相内)
- 荒 間 ミツエ (北海道)
- 三 上 順 治 (脇元)
- 出 河 久 美 子 (八戸)
- 山 出 淳 八 戸
- 加 藤 奈 緒 子 (野辺地)
- 後 藤 善 弘 黒 石
- 中 井 千 登 世 (十三)
- 田 中 留 理 子 (五所原)

ごちらい編集室

先日、上司のご好意に甘え
じよれんをかついで、初めて
のンジミ海にチャレンジ。慣
れない崖づかいにはは坎カッ
ン、腰も真傷し一時間も走ず
りタイア。いつも「Aさん、
八キロ五つはれたのむじや」
とシジミを買った習慣を知っ
てるホク。労働の大切さを知
った。(M)

- 和 嶋 勇 弘 (磯松) 56 歳
- 武 田 長 吉 (大田) 69 歳
- 葛 西 道 子 (脇元) 50 歳
- 和 嶋 ミワ (磯松) 91 歳
- 後 藤 政 一 (磯松) 90 歳
- 宮 崎 五 三 郎 (十三) 90 歳
- 高 田 朋 晃 (相内) 25 歳
- 濱 田 朋 三 (十三) 77 歳
- 宮 崎 惠 二 (十三) 20 歳