

広報



しうら

平成5年

8月号



## 東日本最古の港湾都市 十三湊発掘

国立歴史民俗博物館と富山大学人文学部考古学研究室、村などによる十三湊発掘調査が、7月21日から8月13日にかけて実施されました。

今回の調査では、十三小学校北側の畑から道路に面した商店街や井戸が出土され、南側には「安藤氏の本拠地である可能性が高い」と言われる巨大な館跡を発掘し、中世十三湊の姿が明らかになりました。

村では、8月9日に市浦村遺跡整備検討委員会（委員長：村越潔弘前大学教育学部教授）を発足させ、遺跡整備のための基本構想と長期の調査計画を策定していく予定です。

なお、次号の広報しうらにおいて、詳しく特集します。

# 祝成

# 人



しうら美人がズラリ。久しぶりの再会を喜ぶ



男性陣はジョッキを片手に祝杯



桑野聡子さん

## 二十歳の誓い

出ることになりました。このことは私達の誇りであり、大きな喜びでもあります。しかし、最近の社会情勢はめまぐるしく変わり、その渦の中に巻き込まれてしまうよううな不安さえ感じます。

でも、厳しい現実の社会だからこそ社会人としての基本的な教養を身に付け、現代を生きる人間としての主体性を確立しなければならぬと思っています。

二十一世紀まで残すところあと少し、私達一人ひとりが

新しい世紀をつくり出す原動力となるように、それぞれの立場でものこを冷静に考え正しく判断し、無責任な行動に迷わされず、常に自分の行動に責任を持ちながらたくましく人生を歩むつもりです。今日、皆様から寄せられた期待と励ましのお言葉をしっかりと心に納め、重大な人生を無駄におくるこのないうように努力してまいります。

八月十四日、村コミニティセンターにおいて、「郷土に拓こうわれらの未来」をテーマに成人式が行われました。式では、木村義光教育長が「時代の推移と身辺に目を注いで、より一層教養と英知を身につけるとともに、この洋々たる海原に大きな夢と希望をのせて船出される前途に祝福と期待をする」と式辞を述べ、来賓の祝辞などにより、出席した新成人四十人は祝福を受けました。

また、村教育委員会、村選挙管理委員会より記念品が贈呈された後、新成人を代表して、桑野聡子さん(協元地区)が誓いの言葉を述べました。式終了後には、最近話題に

なっている「AIDS(エイズ)」をテーマにした映画「私を抱いてそしてキスして」を鑑賞し、木村美穂子村役場保健婦が「身近な話題エイズについて考えよう」と題して記念講演を行いました。講演は「県内に感染者は何人いるのか」というようにすれば感染するか、などとユニークなクイズ形式で行われ、新成人たちも興味深く解答にうなづいていました。

祝賀会では、久しぶりの再会を楽しみ、ひとり二十秒間のスピーチでは、それぞれ楽しそうに近況報告を話していました。



出席した新成人

## 新成人が本音を語る

# こんな村だったら私たちは住み続けたい



工藤 智美さん (十三地区)

弘前市・学生  
今は世間を知るために親元を離れています。都市の労働環境に近い職場が地元にもあればいいのに…。



成田 恵美さん (協元地区)

めぐみ  
栃木県・会社員  
いつ帰ってきても、生まれ育ったところがいちばんホッとする。でも、働くところがないと、やっぱり帰ってこれない。

「村長さん。ぜひ、ボクに働くところをつくって下さい」という人もいました。



八木沢 泉さん (十三地区)

青森市・学生  
今は、車社会で通勤も可能。自分を生かせる職場で働きたい。



山田新次郎さん (協元地区)

神奈川県・学生  
いろんな人がいて、知っている仲間がたくさんいる。「人」が自然と集まるようなムラづくりを。

にぎやかで素敵な仲間がたくさんいる。そんな市浦村にしたい。



島津利加子さん (相内地区)

青森市・公務員  
友達がいっぱいいて、娯楽施設なども充実。中の島ブリッジパークをもっと活用できたらいいのに。



三和 貴道さん (相内地区)

千葉県・学生  
帰ってきたい気持ちはある。若者を引きつける「都市の魅力」を地域にプラスしてほしい。



相川 利幸さん (十三地区)

五所川原市・会社員  
賃金面など労働条件が整っている職場で働きたい。一人前になったら、ふるさと「しゅうら」に住み続けたい。



柳引 竹範さん (協元地区)

岐阜県・会社員  
今はまだ修業中。将来の夢は、地元で自分の会社をつくること。



工藤 一郎さん (相内地区)

五所川原市・会社員  
市浦には、山や海など自然が豊富。だから生活環境としては最適どころなんです。

しゅうらが好き。やっぱり地元で働き、そして住み続けたい。それが私たちの願い。

カメラロボ

## 夏彩祭

8月13日～16日までの4日間、十三湖中の島、十三公民館前広場を会場に「夏彩祭」が開催されました。

これは、十三の砂山まつりと十三湖湖水まつりを同時開催したもので、約4千人の人出で賑わいを見せました。

まつりのハイライトをカメラで紹介します。



- ① 十三壮青年団による力強い神輿運行
- ② 燈籠流しと花火ショーには、約2千人の入出
- ③ ジョイントショーで熱唱する伊南よしひとさん
- ④ 見事なねぶたが運行されました
- ⑤ 神輿を海上運じた大漁祈願祭
- ⑥ 余念がない花火の仕掛現場
- ⑦ 大型燈籠は10基を製作

## 第13回 市浦村夕焼け野球大会

スネーク  
ドラゴンズが  
4度目の優勝

市浦村夕焼け野球協会(岡本隆雄会長)主催の第十三回「市浦村夕焼け野球大会」が全日程を終了し、スネークドラゴンズが三年ぶり四度目の優勝を飾りました。

「野球を通して親睦を図り、健康の保持増進に寄与しよう」と、五月三十一日に開幕した野球大会には六チームが参加

山村広場を会場に、夕方五時四十分からプレーボールし、約二ヵ月半にわたるリーグ戦では、手に汗握る好プレーや珍プレーが続出しました。

主な結果は次のとおりです。

- 優勝 スネークドラゴンズ  
二位 ノンベーズ  
三位 ナムコスターズ  
四位 農協青年部  
五位 高橋林業土木  
六位 市浦営林署  
(個人賞)  
最優秀監督賞 三和敏道(スネーク)  
最優秀選手賞 三浦恭武(「」)  
最優秀投手賞 柏谷 肇(「」)  
敢闘賞 貴吉田 肇(ノンベ)

# グランドゴルフが大好評

「第1回市浦村生涯スポーツの集い」開催



▲グランドゴルフに熱中する参加者

「みんなでやろうよノノいい汗毎日」を合言葉に、八月二十九日、山村広場で「第1回しらふ村生涯スポーツの集い」が開催されました。

この集いは、各地区の団長、監督のアンケート調査の結果を踏まえて、村民体育大会にこだわって企画されたもので、七月第三日曜日に実施する予定でしたが、衆議院議員選挙の投票日と重なったため、延期されたものです。

村民の親善融和と健康保持、スポーツレクリエーションの振興を図ること共に、各年齢層・異世代とのふれあいを

通して生涯スポーツに対する感心を高めようと開催され、小学生からお年寄りまで約百五十人が参加しました。

競技は、グランドゴルフとゲートボールが行われましたが、強風で思うようにボールコントロールができなかつたようです。それも、今回初めて試みだったグランドゴルフは、ルールも簡単で、誰にでも気軽にできるスポーツと大好評でした。お昼には、豚汁に舌鼓をうちながら、「来年は、もっとと仲間を増やそう」「子供たちにもゲートボールを普及させ、三世代

でチームを作れたら面白い」と語り合っていました。

来年からは「市浦村スポーツの日」の七月第三日曜日に開催していく予定です。

結果は次のとおりです。

- ▼グランドゴルフ
  - 優勝 体協パドミンソン部
  - 優 勝 相内橋向
  - 三位 インディアンB
- ▼ゲートボール
  - 優勝 磯松
  - 優 勝 相内派立
  - 三位 相内吉野
- ▼七級 越谷朋信、今野一磨(浦田塾)
- ▼九級 小寺由希浦田塾
- ▼十級 小山内理恵、秋田亜里美、梶浦裕季、梶浦瑞穂(浦田塾)

# 来年7月披露に向け猛練習

和太鼓サークル「東日流衆」発足



▲太鼓をたたいているのが作曲者である「姫神、星吉昭氏

村教育委員会では、和太鼓での伝統文化を表現し、活性化につなげることを目的に、和太鼓の打ち手を募集しました。集まったメンバーは、二十代から四十代までの男女合わせて十五人。職業もさまざまですが、全員が素人ですが、「市浦に新しい歴史をつくらう」と、やる気充分でのスタートとなりました。

この和太鼓のサークルは、八月九日「東日流衆」と命名し発足しました。メンバーは毎週顔から汗を流し、ときには激しく、ときには優しく、一人ひとり思いを込めて基本

練習に励んでいます。

曲は、NHK大河ドラマ「炎立つ」の音楽をプロデュースしている姫神の星吉昭氏が作曲してくれました。

八月十一日には、メンバーが村し「東日流衆」のメンバーに「十三湊太鼓」(仮称)のイメージや和太鼓の基本動作、打ち方などを指導しました。

また、星氏は和太鼓の作曲は二回目ですが、今後は和太鼓の作曲はしないと言っていました。

メンバーである秋田谷兼仁さん(相内地区)は「素人集団だが、姫神の星吉昭氏の最後の曲でもあるし、日本に一

つしかない太鼓にしたい」と語り、行事やイベントなどに参加していく予定だが、村民への披露は来年の七月ごろが目標と、ただ今猛練習中です。

「東日流衆」は、現在も打ち手を募集していますが、老若男女問わず、興味のある人は、村教育委員会社会教育係まで一報ください。心と体に響く太鼓をみんなで作っていきましょう。

第九十四回全国商工会珠算検定試験が、六月十三日午後一時から開催され、古川千尋さんが見事一級に合格しました。今回の受験者数は三十七名で合格者は次のとおりです。

▼一級 古川千尋(浦田塾)

▼二級 三和佳澄(辻分珠算塾)

▼三級 小山内康恵(浦田塾)

▼四級 内藤隆(浦田塾)

成田仁美、秋田谷梨香(辻分珠算塾)

▼五級 小倉裕美(浦田塾)

▼六級 佐藤曉希奈(辻分珠算塾)

▼七級 越谷朋信、今野一磨(浦田塾)

▼九級 小寺由希浦田塾

▼十級 小山内理恵、秋田亜里美、梶浦裕季、梶浦瑞穂(浦田塾)



1級に合格した古川千尋さん(十三小)

珠算検定試験  
合格  
おめでとう

村議会

工藤武則議長が辞職

新議長に浜田氏、副議長は島津氏

第三回臨時会

七月二十八日、第三回臨時会が開かれました。

審議された議案は「団体営業取組地区農道整備事業第五工事請負契約の締結について」一件であり、実取地区農道整備事業は、平成二年度より六ヶ年、有効幅員五メートル、農道を完成させるものであり、これまで、道路六五八メートルと橋梁下部工が完成しています。

第四回臨時会

八月二十日、第四回臨時会が開かれました。

審議された「議案第三十八号平成五年度一般会計補正予算(第三号)」は、歳入歳出それぞれ、二、五九一、〇二七千円と、その主なものは

農作物冷害対策費として、五八三千円、七月の北海道南西沖地震で、被災した十三保育所土留二メートルを早期に

復旧するため、六五〇千円計上したものであり、審議の結果、原案どおり可決されました。

引きつづき、去る七月二十七日付けで提出された工藤武則議長の辞職許可願が

審議され、全員一致で許可されました。

議長辞職に伴い行なわれた議長及び副議長の選挙で、指名推せんにより、議長には浜田春士副議長が、副議長には島津典明議員が選任されました。

(新正副議長の略歴)

浜田春士 新議長

(昭和四十四年一月日生)

昭和五十五年二月より村議会議員、現在四期目。

教育民生、総務常任委員会各副委員長を歴任、平成四年二月副議長に就任。

住所 十三字通り道〇三〇の一〇八

島津典明 新副議長

(昭和十七年十一月十三日生)

昭和五十一年二月より村議会議員、現在五期目。

土木常任委員会副委員長、委員長、津軽北部広域事務組合

委員長、平成四年二月産業土木常任委員会委員、同三月

津軽北部広域事務組合議長に就任。

住所 相内字霧草一三二の一



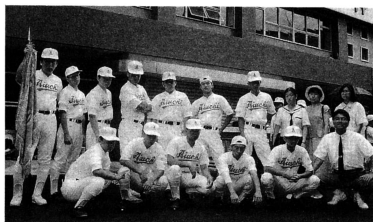
副議長 島津典明氏



議長 浜田春士氏

初戦突破も 神宮で涙

相内分校 夢舞台を満喫



憧れの神宮球場の土を踏んだ相内分校ナイン

大会を振り返る

▶ 1回戦 (川崎・等々力球場)

佐賀工	0000	00300	3
相内分校	0001	02001	4

(延長9回)

(評) 4番角田の2打席連続の3塁打などで6回まで3-0とリード。同点とされたが、9回裏、8番小山内がサヨナラヒットを放つ。

▶ 2回戦 (東京・神宮球場)

相内分校	00000	0	5	(5回コ)
鳥羽	0052	7	7	(一ルド)

(評) 3回裏、守りの乱れから一挙5点を失う。進投の秋田谷を打線が援護できなかったのが悔やまれるが、来年に期待。

伊藤恒監督のコメント

目標としていた神宮球場で試合ができたことは、生徒達にとって生きたことになった。来年も部員を集めて神宮球場目指して頑張ります。

第四十回全国高校定通制軟式野球大会が、八月十六日から開催されました。

来年、先輩が果たせなかった夢を引き継いだ後輩たちが、どんなドラマを展開してくれるのか、今から楽しみです。ききこしていただけることです。

県代表で本校の金本相内分校が上位進出を目指し、この大会にいどみましたが、健闘むなしく夢は果たせませんでした。

一回戦は、佐賀県代表の佐賀工業と対戦。最終回と同点に追いつかれるも、延長の末、見事にサヨナラ勝ちし、二回戦に進出。憧れの神宮球場の土を踏んだナインは、京都代表の鳥羽高校と対戦し、ひじ痛を必死にこらえながら力投する秋田谷君を中心に、シールドに立ち向かいましたが、最後まで快音は響かず、三回戦進出はなりません。

# 村民のひろば

## ゆう 悠 遊 自 適

### ゲートボールで若返り



太田地区  
武田 つるさん(73)

今回は、ゲートボールに夢中の武田さんを紹介し  
ます。

この日も天気がよく、太田小となりのゲートボ  
ール場で、近所の仲間と和気あいあいと楽しんでいま  
した。このゲートボール場も、みんなで作ったと  
聞かされてビックリしました。

ゲートボールの魅力は？とたずねると「あまり上  
手ではないけど、仲間がいてにぎやかで楽しいこと。  
若くなった感じもするんですよ。ゲートをくぐるだ  
けならいいんだけど、ボールをどこにおけばいいか  
など、今は作戦を勉強中です」と答えてくれました。

武田さんは一人暮らしですが、青森にいる息子が  
最近「一緒に住もう」って言ってくれるそうです。  
でも、やっぱり住み慣れたところが一番だと言っ  
ていました。「この間、台風があったでしょ。一番上  
の孫が『ばっちゃん、外さ出ねでろ』なんて心配で電  
話くれたんですよ」と、うれしそうに話してくれた  
顔が印象的でした。

## や ンククラブ

### 男らしい人に魅力



桂川地区  
山本由香子さん(20)

#### ★勤務先は

南高橋林業土木。

#### ★趣味は

バドミントンなど体を動かすことが好き。あと、  
最近、サザンオールスターズの曲に凝っています。

#### ★村に望むことは

この豊かな自然環境を生かしたムラづくりにも、こ  
れからも努めて欲しいですね。

#### ★何かひとことを

誰か一緒にカラオケにも行ってくれるような人、  
声をかけてください。

#### ★好きな男性のタイプは

間寛平にゾッコン。ふだんはふざけてても、やる  
時はやるから…。24時間マラソンに感動!!

由香子さんは、なかなかのしつかり者で、それで  
いてひょうさん。聞いた話によると、恋人募集中だ  
とか!? ちょっとお話だけでも…という人は、います  
ぐコンタクトを。

## ほ くのゆめわたしのゆめ

### 人気のあるマンガ家に



舘元小6年  
葛西 幸枝さん

私は、マンガが大好きです。マンガにもいろいろ  
あるけど、クレヨンしんちゃんはおもしろいとい  
うことで人気があるので、そういうみんなが好きにな  
るマンガ家になろうと思っています。

マンガはストーリーの変化をつけるのがむずかし  
いので、私は無理かもしれないけど、スケッチブック  
5冊ぐらい書いているので、もっともっとマンガ  
を書く練習をして、りっぱなマンガ家になって、人  
気がでるようにがんばりたいです。



▶47◀

# 源義朝の役

(7)

源義朝の役

## 良昭の時と対陣す

九月三日、加美川の合戦は、金時<sup>きんとき</sup>の軍によって安倍<sup>あべ</sup>が元の軍は散ざんに破られました。為時は初めの戦と喜んよいこととす。一方安倍軍では為元の思



源頼義、岩から水を出し、奇謀を生ずる(「前太平記」所収)

わぬ敗北に、兄の良昭が代つて陣立てをして、為時軍が川を渡って攻撃してくるに違いないと四ヶ騎を三手に分けて、川上と川下とから攻めて川中で決戦しようとした。そして夜

時までになりましたが、為時は一向に攻撃をしかけてきませんでした。さすがが氣仙郡の郡司まで動めた金時です。為元の戦に疲れた兵士に腹ごしらえをさせ、馬に飼料を与えて休ませ、その間に斥候を出して川向いの安倍軍の動静を探らせていました。そして、頼時の弟の僧良昭が敗れた為元に代つて陣を備えて川越えしてくる味方を討とうとして、夜の間には

頼時、再び陸奥国となる。為時は、国府に引き上げ、加美川の合戦で安倍が元を徹底的な打撃を与え、衣川の柵を攻めようとしたが、その守備が厳重なので到底敗げないことを悟り、引き上げたことを頼義に報告しました。頼義は、たいへん喜んだのですが、国司としての任期がもう終わったため、安倍軍をこれ以上攻撃しては私の聞いとして諍訴られることになり、朝廷からの恩賞にもあつたらないことを察して、急使を京都に遣わして、国司の重任を頼みます。そして再び安

倍氏を討伐したい旨を申し上げます。朝廷では、源氏たちの武士の勢力が強まるのを心配して、新たに公卿のうちから国司を選任しようとして、安倍氏の勢力を恐れて皆辞退するという有様でしたが、そこで更に評議を開いた結果、天喜四年(一〇五六)七月に仕方なく頼義を国司に重任することを許して、頼時を討伐するよう

に命じたのでした。そこで、頼義は頼時の討伐軍を今の関東地方の武士たちに呼びかけます。常陸(茨城県)の多気郡守致時以下の開東武士たちが我も我もと走集まって数万騎を数えたいようです。

頼時、胡國に逃げようとする。頼時にその状況が伝わってきます。そして、官軍の軍勢には如何に強大なのが見た頼時一行は、こんな土地は住むべき所ではないと感じ、再び故郷へ帰ったというエピソードがあります。おそらくわが十三湊から出航して北海道に渡ったものと思われま

倍氏を討伐したい旨を申し上げます。朝廷では、源氏たちの武士の勢力が強まるのを心配して、新たに公卿のうちから国司を選任しようとして、安倍氏の勢力を恐れて皆辞退するという有様でしたが、そこで更に評議を開いた結果、天喜四年(一〇五六)七月に仕方なく頼義を国司に重任することを許して、頼時を討伐するよう

に命じたのでした。そこで、頼義は頼時の討伐軍を今の関東地方の武士たちに呼びかけます。常陸(茨城県)の多気郡守致時以下の開東武士たちが我も我もと走集まって数万騎を数えたいようです。


頼時にその状況が伝わってきます。そして、官軍の軍勢には如何に強大なのが見た頼時一行は、こんな土地は住むべき所ではないと感じ、再び故郷へ帰ったというエピソードがあります。おそらくわが十三湊から出航して北海道に渡ったものと思われま



情報をお寄せください

# おしらせ

役場の電話は62-2111



市浦村の人口と世帯数

平成5.8.1現在

大字名	前月人口	人口	世帯数
相内	1,348	1,352	414
桂川	77	77	22
大田	299	300	93
藤元	589	588	203
磯松	334	334	114
十三	827	827	255
計	3,474	3,478	1,101

第9次漁業センサスを実施

今年11月1日、漁業センサスが実施されます。

この調査は、海面や内水面の漁業の実態を明らかにするため、全国の漁業者と漁業関連業者の皆様へ、調査員が直接お会いして聞き取り（一部自計申告を含む）もので、いわば「漁業に関する国勢調査」に当たります。いろいろお伺いしますが、調査した内容は法律によって守られており、外に漏れたり、課税のための資料などに使われることは一切ございません。

漁業関係者の皆様方の深い理解と格別の御協力をお願いします。担当 役場企画観光課広報企画係。

通信販売トラブルが多発

通信販売は、通信手段（新聞・雑誌広告、ダイレクトメール、カタログ、テレビなど）や流通体制の発達により広範囲に普及し、利用者、売上げともに年々増加しています。それに伴い●品質・性能が期待どおりでない。●商品が届かない。●注文しない物が送られてきた。●誇大広告である。●強引な通信講座などの契約をさせられた。などの苦情相談が増えています。

また、最近、東京の通販業者が倒産品をあてに、大量の折り込みチラシで「一流メーカーの家電製品や有名ブランド品が、市価の3から5まで購入できる」という会員

募集（前払で入金金1万円）をしたが、大量の申込に見合った品揃えができず「商品が届かない。」電話がつかない。などの相談が、全国各地の消費者相談窓口にも集中しております。

通信販売は、さまざまなメリットがある反面、その特性からくるトラブルもあるため、●契約内容を確認する。●代金前払いは避ける。などの注意が必要です。

今後も通信販売関係のトラブルが予想されますので、相談または情報がありましたら、役場総務課まで、お気軽にご連絡ください。

学生募集 県立木造高等学校専門科

1. 募集内容

- ◇溶接科（ガス、アーク溶接技術者養成）
  - 中卒者以上 10名 1年
  - 離転職者 20名 1年
- ◇自動車整備科（3級自動車整備士養成施設）
  - 中卒者以上 20名 1年
- ◇建築科（木造建築施工技術者養成）
  - 中卒者以上 10名 1年
  - 離転職者 20名 1年
- ◇配管科（建築配管設計施行、LPガス設備施工技術者養成）
  - 中卒者以上 10名 1年
  - 高卒者以上 10名 1年

2. 募集期間・選考日

- 高卒者募集平成5年10月25日～11月19日
- 選考平成5年11月25日
- 中卒者募集平成6年1月5日

～2月1日

選考平成6年2月7日

●転職者（Uターンの方も含む）最寄りの公共職業安定所で相談してください。

選考平成6年3月10日

3. 経費

- ◇授業料 無料◇諸経費 教科書、作業服等の費用年間10万円程度◇入寮経費 食費月2万4千円、光熱費(夏)2千円(冬)3千円

詳しいことは、次のところへお問い合わせください。

西津軽郡木造町桜木17-2

県立木造高等技術専門学校

電話0173-42-2424

地図に準ずる図面(公図)の間覧が有料化されます

不動産登記法の一部が改正され、10月1日から地図に準ずる図面（公図）の間覧には手数料が必要となります。図の基準点（三角点）を基準として境界を測量した地図が備えられていない地域については、土地の位置、形状、地番を示す唯一の公図の資料が公図です。今回、公図の法律上登記所に備え付けられ、誰でも、手数料（1枚400円）を納付してその間覧を請求することができるようになりました。

公図の間覧手数料は、公図を整備し、その維持管理を行うための経費に充てられるなど、登記事務の適正・迅速な処理の一層の推進を図るために役立てられます。お問い合わせは、青森県地方務局金木出張所（☎53-2007）までお気軽にどうぞ。

県内の交通事故概況

7月		累計	死者	
発生	677 (692)	4,275 (4,183)	高	飲酒運転による死者 1207
死者	9 (10)	83 (83)	齢	高 齢 者 の 死 者 2308
傷者	807 (865)	5,173 (5,076)	者	養 護 者 3749
			者	非 養 護 者 3300
			者	非 養 護 者 1510
			者	養 護 者 かつたと思われる人

( )内は前年。累計は1月から

ゆうびんコーナー

◎郵便の郵便窓口も毎週土曜日、休業になっています。

9月4日(日)から、毎週土曜日、郵便局の郵便窓口も休業させていただきます。皆様のご理解とご協力を、お願いいたします。なお、日曜日及び休日が連続する場合は休日についても10月11日から休業させていただきます。詳しくは郵便局窓口でお尋ねください。

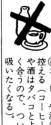
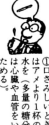


# 知らぬままの中毒

## あれこれ

するかコッをつけてみました。

タバコを吸める



①口さみしいと水はアム多量の糖分量は心臓や血管をい

②手首にゴムバンドをはめておき、タバコが欲しくなったらパチンとやる。

③直接はすぐ食卓を離れ、あと片づけや散歩を。

④アルコール依存症  
初期症状となれば、無関係ではいられない。次のような経験はないですか？  
(一)年に二、三回だが、大量に連続飲酒して仕事をストップかした。  
(二)今日だけはやめようと思っても、つい飲んでしまう。  
(三)酒が原因で家族や友人との人間関係にひびが入った。などということがあるませんか？

でたか？  
気軽に口にしてはいるだけでも、誰でもなる可能性があるアルコール依存症。

アルコール依存症



④ジョギング中毒  
最初は苦しくても、走り続けているうちに爽快になってくる。これは、ホルモン様のホルモンが分泌されるためです。ところが、このホルモン、ちよつといたずらをするものもあります。ジョギング中毒になることもあります。中毒になると、走らないうつらさ、イライラしたり、寝る時間を削って走ったり、さらには、雨の中に飛び出して走ったりします。突然死の原因にもなりかねないの、何事もホドホドにしましょう。



③天候が悪かったり、体調が思わしくないときは中止する勇気。



①運動をノルマとして考えない(楽としてみよ、かえってストレスが増す)。



②「人がやっているから」式の発想は運動の途中にめどめど吐き気があったら、自分のペースで調整する。自分のペースで運動を速くする。



# 戸籍の窓



お誕生

小寺志瑞也(相内) 昭直  
山田菜々子(相内) 金志



ご結婚

- 山田 正志(脇元)
- 松長 久美子(八戸)
- 木村 貞(太田)
- 古川 せつ子(中里)
- 白川 順哉(金木)
- 唐川 智子(相内)
- 秋月 孝一(十三)
- 藤 英(前)
- 工藤 盛(弘前)
- 相澤 恵美子(磯松)
- 北 末定(十三)
- 北 叶(中)
- 今野 伸一(静岡)
- 山田 千里(十三)
- 良 康一(十三)
- 奈良園 美(峰ヶ沢)



こちら編集室

ある事情で、こちらの仕事を辞めた仲良し二人が、東京に仕事先を求め旅立った。友人Kと見送りに行ったが、以下ホーミーのやりとり。  
友人K「わだつて、こっちで仕事すど思ってたけど、仲良しM「こっちや居てばって、仕事ねばどすば」  
仲良しT「高校の時だは、東京さ行きなして行つたばって今だは、なして、行がねばいいわあばあ」って思うじや」  
ボクM「せ、わが何とたないわ」  
「と、デカイ口をたたいて一件落着、でも、本当に何かしたいのがある。地元に残って仕事したい仲間、若者がいるんだから。」