

広報



No.301

# しゅら

平成7年 3月号



届け!!応援メッセージ  
阪神大震災を紙芝居

相内保育所（長利友子所長、園児40人）では3月3日、ひなまつり会を開き、手づくりの紙芝居「阪神大震災」（785×180cm、10枚）を披露しました。

紙芝居は、被災者を激励する一方で地震の恐ろしさを表現し、招待されたおばあちゃん約20人も、子ども達の力作に感心していました。



新しい時代を拓く—  
ゆとりと風格のある村づくり  
市浦村過疎地域活性化計画策定

『ゆとりと風格のある村づくり』を目指して策定された市浦村過疎地域活性化計画が平成六年十二月定例村議会で可決されました。

計画では、産業振興の強化や地域資源の活用、高齢化対策等各種施策の展開により、新しい地域づくりを図ることとしています。

昭和46年4月に過疎地域に指定されてからこれまでの24年間、過疎地域振興計画、過疎地域活性化計画により、高率の補助制度やモデル事業の導入による起債制度の活用等により村民の総合的な福祉の向上と生活、生産両面にわたる積極的な施策展開により地域振興を図ってきました。

これにより、産業基盤や生活環境の整備、観光施設の整備充実により観光と地場産業の連動が見られるなど、地域の活性化が図られ始め、居住条件も大幅に改善され相当の成果が保たれています。

しかしながら、停滞する第一次産業や出生者の減少、青年層の流出は地域社会の活力を低下させる大きな要因となり、高齢化も深刻化する状況にあり、その対策が急務となっています。

このことから、豊かな自然環境や伝統文化等の地域資源を活用した都市等との交流を促進し、地域活性化を図るため地域特性を活かした重点事業の実施により、農林漁業の振興、新たな産業や雇用の場創出、文化的環境の整備等を行い、ふるさとづくりの推進を図るものです。

計画期間は平成7年度から平成11年度までの5カ年となっています。

# 活性化の基本方針

地域の基幹産業は第一次産業であるが、農作物の価格の低迷、漁業不振により厳しい状況にある。

農林漁業及び畜産業の活性化を図り、加工産業や観光産業と連動した産業の複合化に着手し、21世紀に生き残る強力なむらづくりの基礎づくりを進める必要がある。

また、津軽国定公園を中心とする優れた自然と津軽中世史を解明する手掛かりとなる十三津渡跡をはじめとする歴史的遺産を有していることから、県内外の都市圏域からの観光・レクリエーション需要に対応すべく観光開発を自然環境と文化遺産の保護に配慮しながら推進するとともに、民間活力の導入により総合的な観光地の形成を図って行く必要がある。

生活基盤の整備は、地域住民のニーズを踏まえ魅力ある居住環境の形成が必要であり、老人福祉対策や社会福祉のあり方を意識し、高齢化社会に即応した健康で生きがいのある長里の里づくり、心豊かであるおのいのある奉仕の里づくりを推進するものとする。

地域の秘められた魅力や特性は、他地域圏との交流を通じて再認識されることが多く、文化、経済、情報交流を積極的に展開する必要がある。

このため、交流拠点や交流担い手育成のための組織づくりや地域づくりのための人材育成を含め、幅広い支援体制を整備するものとする。

このような課題を踏まえ、地域住民がふるさとに愛着と誇りを持つる魅力あふれるふるさとづくりを推進するため、

- ①豊かさの実現
- ②住み良さの充実
- ③生きがいの創造

の三本柱を掲げ『ゆとりと風格のある村づくり』を目指し、地域の主体性と創意工夫により施策の展開を図るものとする。

# 市浦村過疎地域活性化計画の概要

## 重点施策

### 1. 地域産業の活性化

第1次産業の重層化と複合化、産業おこし、農業基盤整備、内水面漁業の振興、漁港機能の充実等

### 2. 生活環境・福祉・医療の充実

海水浴泉施設（タラソテラピー）整備、生活排水終末処理施設整備、在宅介護支援センター整備等福祉拠点整備、共同斎場の整備、ごみ処理施設整備等

### 3. 人づくり、地域ネットワークの推進

交流拠点整備、ふるさとふれあい交流の推進

(友好町村交流、地域づくり人材育成、情報化・国際化・人材育成、) 情報の受発信

## 主な事業計画（平成7年度～平成11年度）

| 活性化施策区                     | 事業内容                                                                                                                               | 活性化施策区                                                                                                                                                                                                                                                | 事業内容                                                                                                                       |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 産業の振興<br>◎基盤整備          | 県営担い手育成基盤整備事業負担金<br>実取地区ほ場整備<br>県営水環境整備事業負担金<br>大沼ため池<br>津軽西部区域畜産基地建設事業負担金<br>草地改良、道路<br>県営津軽北部十三湖地区かんがい排水事業負担金<br>団体営桂川地区かんがい排水事業 | ◎道路整備<br>機械等                                                                                                                                                                                                                                          | 雪寒建設機械整備                                                                                                                   |
|                            | ◎漁港施設<br>◎経営近代化施設<br>◎観光又はレクリエーション                                                                                                 | 農地防災事業<br>土砂崩壊防止<br>脳元漁港整備事業負担金<br>十三漁港整備事業負担金<br>野菜周年地育成事業<br>バイハウス<br>野菜育苗施設<br>有機物資源活用センター<br>水産物鮮度保持施設<br>貯水庫<br>水産物資源培養事業<br>わかさぎふ化場<br>山村資源活用交流施設<br>特産品販売センターほか<br>安東文化ルネッサンス事業<br>鏡城遺跡公園整備<br>浜の明神遺跡整備<br>中の島公園整備<br>もや山ピラミッド整備<br>オートキャンプ場整備 | 3. 生活環境の整備                                                                                                                 |
|                            |                                                                                                                                    | 4. 高齢者の福祉の増進                                                                                                                                                                                                                                          | 海水浴泉施設（タラソテラピー）<br>交流プラザほか<br>在宅介護支援センター<br>高齢者生活福祉センター<br>リフトバス（更新）<br>相内保育所（改築）<br>福祉バス（更新）                              |
|                            |                                                                                                                                    | 5. 医療の確保                                                                                                                                                                                                                                              | 医療機器整備<br>歯科治療台、心電計                                                                                                        |
|                            |                                                                                                                                    | 6. 教育文化の振興                                                                                                                                                                                                                                            | 市浦中学校施設整備<br>浄化施設<br>金木高校相内分校大規模改造<br>校舍ほか<br>教職員住宅（更新）<br><br>教育用コンピューター整備<br>村内各小学校設置<br>海洋センタープール大規模改造<br><br>十三湊遺跡発掘調査 |
| 2. 交通通信体系の整備<br>◎村道<br>◎農道 | 村道整備<br>改良、舗装、舗装修繕<br>側溝整備<br>団体営実取地区農道整備<br>団体営桂川農道整備<br>太田本線ふるさと農道整備<br>第2相内地区ふるさと農道整備                                           | 7. その他地域の活性化に関し必要な事項                                                                                                                                                                                                                                  | ふるさとふれあい交流事業<br>友好町村交流<br>奥州藤原三代ゆかりサミット<br>地域づくり人材育成<br>イベント開催                                                             |

# NEWS

フラッシュ

## 交 通災害共済で安心を 今年度は村内三団体に表彰状

青森県交通災害共済組合では、現在、平成七年度の加入申し込みを受け付けています。

昨年の十一月には、交通災害共済の加入にあたり、全員が加入するというすばらしい功績を残し、他の模範にあたるとして、村内の三団体が表彰されました。表彰されたのは十三婦人会、相内婦人会、太田子供会、なかでも太田子供会は、加入率百パーセントを三回達成し、制度の普及に多大な貢献をしたということで特別表彰されました。



奈良明宜太田子ども会長  
(太田小6年)

- 会費  
一般(年間) 350円  
学童団体(〆) 300円  
(学校などで20人以上とりまとめたもの一人一口加入です。)

### ■共済見舞金の額

| 災害の程度                 | 等級                | 金額         |         |
|-----------------------|-------------------|------------|---------|
| 死亡した場合                | 1                 | 1,000,000円 |         |
| 実治療日数<br>180日以上で      | 入院180日以上を含む       | 2          | 150,000 |
|                       | 入院90日以上180日未満を含む  | 3          | 130,000 |
| 実治療日数<br>90日以上180日未満で | 入院90日未満又は入院なものを含む | 4          | 110,000 |
|                       | 入院90日以上を含む        | 5          | 80,000  |
| 実治療日数60日以上90日未満       | 入院又は入院したものを含む     | 6          | 60,000  |
|                       | 入院90日未満のものを含む     | 7          | 45,000  |
| 実治療日数30日以上60日未満       | 8                 | 35,000     |         |
| 実治療日数10日以上30日未満       | 9                 | 25,000     |         |
| 実治療日数10日未満            | 10                | 15,000     |         |

一日一円で火きな安心、交通災害共済をぜひご利用ください。なお、共済期間は、平成七年四月一日から平成八年三月三十一日までの一年間で、役場および脇元、十三の各出張所で受



佐藤ヤイ相内婦人会長



小山あぐり十三婦人会長

付けております。詳しいことは役場総務課までお気軽にどうぞ。

## 火 災予防思想普及に期待 太田小少年消防クラブへ制服寄贈



古川寿兒童会長へ目録が手渡される

一月三十一日、役場において太田小学校少年消防クラブ物件交付式が行われました。

太田小では昨年四月に少年消防クラブを結成以来、これまで観閲式や火災予防運動のバレーへの参加など、火災予防思想の普及に努めてきました。

今回、日本消防協会より制服など一式が寄贈され、目録を手渡した奈良清治津軽北部地区少年婦人防火委員長も、これからも地域住民へ思想普及などと語ってました。

## V i c・ウーマンに工藤富子さんに認定 「農とくらし」の女性リーダーに認定

青森県では、平成六年度から「V i c・ウーマン」制度をスタートさせ、市浦村からは工藤富子さん(太田)が認定されました。

「V i c・ウーマン」が制度とは、Village Connector of Womanの略で、地域のよりよい「農とくらし」を指揮する女性リーダーの意味です。

工藤さんは、太田地区の若妻会のリーダーとして、生活改善や料理講習会、農作業学習会な

どに積極的に参加しながら活躍しており、また、農業においては水稲、トマト(ハウス栽培)の複合経営で、合理的な農業経営を実践しながら地区若妻会の模範となっております。



村内第1号となった  
工藤さん

## 新 農業委員決まる

11人が無投票当選

任期満了に伴う市浦村農業委員選挙(定数十)が二月十四日告示され、十四人が立候補したものの、届け出締め切りまでに三人が辞退したため、十一人の無投票当選が決まりました。

市浦村選挙管理委員会(柏谷美智雄委員長)では、二十日に市浦村農業委員会一般選挙選挙会を開いて、終了後に当選証書を附与しました。  
なお、任期は平成七年三月一日から平成十年二月二十八日まで、の三年間で、当選者は現職七人、新人四人の次のおりで、  
佐藤輝治 53(相内)現  
成田俊二郎 44(相内)新



当選証書を附与される  
奈良正次郎さん(太田)

## 創 業祭で完成祝う

市浦村特産品加工センター



関係者約40人が出席しました

市浦村特産品加工センターが完成し、二月十日、創業祭が行われました。

創業祭には、高松隆三村長、八木沢良蔵村農林水産物加工流通組合長ら関係者約四十人が出席し、玉ぐしをささげ完成を祝いあいました。

同センターは、相内地区の実取に建設され、木造平屋建てで約四百平方メートル、屋根はシジミ貝の形をしたシンボリックな造りとなっています。加工用機械購入

秋田谷 長二郎 46(相内)新  
岡本 兼四郎 73(相内)現  
伊南 義道 63(磯松)現

奈良 正次郎 46(太田)現  
長利 藤雄 46(太田)現  
三和 幸夫 57(脇元)新  
後藤 清典 66(磯松)新  
佐藤 興一 73(相内)現  
三和 隆 57(相内)現

## フォトスケッチ



「子ども達に雪の上で思いっきり遊んでもらおう」と、村教育委員会主催の「ゆきんこしうらら」が二月十九日、吉野ス

## 思 いつきり遊んだよ

ゆきんこしうらら'95



会場では熱戦が繰り広げられました

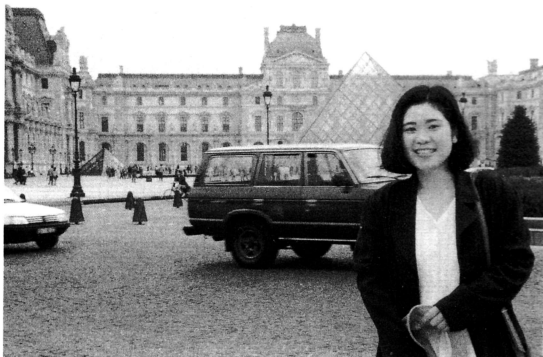
キー場において開かれ、村内の小学生四十三人が参加しました。昨年に続いての開催となり、会場では二人一チームによるペアソリ引き競争、三人一チームのアソリ投げ、足にナイロン袋をはいての雪上綱引き、五人一チームによるムカデ競争などが繰り広げられました。また、個人競技では長靴投げや電柱に雪玉を当てる的当て競争、タイムを自己申告して滑る予告タイムレースなどに、子ども達は元気いっぱいプレーしていました。  
熱戦の後は恒例の豚汁を飲んで昼食をとり、子ども達は好天のもとで親睦を深めていました。

## 十三保育所で節分



# 青森県青年海外派遣団に参加して

米谷 芳子(相内)



パリ・ルーブル美術館にて

昨年五月思いがけず、青森県青年海外派遣団員の一人となるチャンスが到来し、泊まりがけの事前研修を無事終えて、九月四日から十九日までフランス、ドイツ、イギリス、アメリカの四カ国海外研修に参加してきました。

## ユニークな街フランス・パリ

成田空港からパリへと飛行時間約十一時間と四十五分かけて到着したパリは、「やませだ」と心の中で呟かざるをえない天候で、この国は年がら年中曇りと曇るとき雨、強風といった状態を保っているとか。パリの街を行



パリ・エッフェル塔付近

き交う人々はそれぞれユニークで、ゴミ袋らしきものを破り身にまとったおばさんいれば、傘もささずにスタスタ歩いて行くサラリーマン風の男性、ぬれていても、所かまわず特別仲良くしているカップル、屋外での雨の日の光景にはすっきり感心させられて、「ここはパリなのだ」と実感させられた。

## 緊迫感漂うドイツ・ベルリン

華やかなパリとは一転して、ドイツ・ベルリンは、一九八九年に西と東に遮られていた壁が崩壊され、諸外国に吉報として報道されたが、一步踏み入ってみるとそこは復興作業中の為、あちらこちらと工事の跡が見られ、まだまだ変化の途中ということをおもわせる状態でした。

ここでは、青少年関係施設訪問としてベルリンの、「青少年家庭局」を訪問した際、「青少年の間には緊張感が感じられ団員の中でも、「津軽と南部のようなもの」といった解釈をした人もいましたが、生活上深刻な問題が山積みされていて、東西統合されたものの行政の対策が国の発展になかなか追いつけないといった様子でした。



ベルリンでの青少年関係施設訪問

## 心あたたまるホームステイ

### イギリス・ロンドン

ロンドンでは二日間のホームステイがありました。

ロンドンに到着し一通りバスでの市内見学が終わると、バスの中ではあちらこちらと英会話のおさらいが始まり今更と思いつつも必死、そうこうしているうちにバスは静かな住宅地の一角に止められた。既に数名のホームステイファミリーが自家用車で待機しており、まるで里子にでも出されるかの様な心境で、とっくに成人を迎えている団員達の数名は自分達のホストファミリーはちゃんと言えに来ていようか不安気にバスから外を覗き始めた。バスを降りてからは、二人、四人とそれぞれ行くホームステイ先へと片付けて行き、明日またウェルカムパーティーと

やらで会えるというのに「じゃあお先に」と固唾をのんで別れを告げて去っていった。

ホームステイは二人一組になり前もって家族構成などは知らされてきたが、それ以外は知らされていなかった。事前研修では過去の例で言っても「暖かい家庭もあれば、冷たい家庭もある」と告げられていて、皆な苦笑いをした事もあった。

私のホームステイ先であるギブス家は、ギブス夫妻に、二十才と十才の娘二人という家族構成である。

いよいよ混迷する間から見送られる間となり、私とベアになったM子さんは迎えに来たギブス家の主人と対面を果たし、車に乗せられギブス家へと向かった。家に向かう途中、車内で二言三言言葉を交わし、と言ってもその場は全てM子さんに任せ、私はついでに笑いをするのが精一杯でした。家へ着きドアを開けるとそこにはとっぴも膨よかな。

青森県では、青年を海外に派遣し、各国青年との親善・文化交流や訪問国の実情視察、日本文化の紹介等を行うことにより、青年の国際的視野の拡大など次代を担う有為の青年の育成を図ることを目的に、青年海外派遣事業を実施しています。当村からは、米谷芳子さん（相内）が参加。平成六年九月四日から十六日間のフランス、ドイツ、イギリス、アメリカの四ヶ国視察研修レポートを掲載いたします。



ニューヨーク・メトロポリタン美術館

ミセスギブスが両手を広げて待た構えていて、私とM子さんは染之助・染太郎と、ほとんどはいいが、息の合った自己紹介をし、その後何となくくぐり技けたということになっておきました。とにかく緊張感の続いた二日間でしたが、ギブス家の人達はとても気さくで暖かい家族でした。

### 一番のお気に入り アメリカ・ニューヨーク

ロンドンからニューヨークと最難の視察地アメリカは、個人的には一番気に入っている国で、バスの中から眺めるニューヨークの街並みは、芸術と生活臭が妙に解け合っている。愛犬が散歩させている人達の光景がよく目につき、それと同時に歩きながらタバコを吸っている女性がよく目立っていた。

ニューヨークは貧富の差は激しいし、犯罪も一番目立つ物騒な街ですが、緯度が青森県と似た位置にあるためか気候は馴染みやすく（青森県民の場合）、活気がありまた来たと思った国でした。

その後視察したボストンも、青森県の姉妹都市であるバンゴアも緑が豊かで、少々疲れ気味だった団員達の顔色もだんだんと良くなっていったのが印象的でした。



ボストン・ハーバード大学正門前にて

### 研修後の感想

四ヶ国どの国に行っても日本ほど恵まれた国はないと痛感しました。不況は不況でも日本と外国（不況だと言われる国）では質が違い就業が困難でも、日本だと（政治はイマイチだが）ある程度は保障されているという安心感がどこかにあり、外



バンゴア市は遠々この風景が続く

ボケというものがここで小出しされた。

日本で注目されている問題として老人福祉が挙げられますが、二十一世紀初頭には国民の四人一人は六十五歳以上の高齢者という深刻な問題を抱えている、平成十一年までに「高齢者保健福祉推進十ヶ年戦略」ゴールドプランと称する、いわゆる老人人に対していろんなサービスの体制を整える計画が策定されていますが、老人福祉施設訪問という事でイギリスの老人ホームを視察しては来なければ、個人的な契約のもとで運営されている為、イギリス全体の老人福祉を探るところまでは出来ませんでした。それでも、ホームについての説明中には「プライベートの尊重」という言葉が何度か繰り返され、この国では老後も自分の生き方を貫くという姿勢が自然と備わっている、周りの人達もそういうことで、自然と配慮しながら介護や看護に従事しているという印象が強く感じられました。

以上、目まぐるしく終えた研修でしたが、広く物事を考えさせられたと、たいたい体験になりました。今後の体験を活かしながらもがんばりたいと思います。



▶60◀

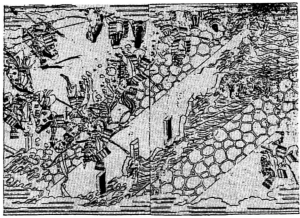
# 前九年の役

## 手島保光

(20)

### 婦人の鑑

戦争というものはいつの時代でも残酷きわまるものであります。殊に敗者の武士たちの女子の行く末は可憐なものでした。だが、その中において健気な私たちの先祖があったことを忘れてはならないと思います。



「前太平記」所収、則任妻投水自殺の図

厨川柵が焼き打ちされた時、安倍方の美女たちが城外に逃げました。頼義はこれを片づけしから捕えて部下の将士に分け与えたと歴史は伝えています。武士社会に生きた女子の哀れな最後の姿です。

は前号で述べました。あるか「前」の生きざまはひたすら清衛の健やかな成長にかけられていました。苦しい生活のうちにも生運を先夫藤原経清の忘れ形見清衛の育成にかけた。あるか「前」の生きざまも武家社会に強く生きて婦人の鑑ということができましよう。

皆討死しようとしています。この時に当たって誰を頼りに私は生きられましようか。私は、あなたに先立って死にます。そして、二夫に仕えないあなたへの真心を示しましょう。あなたも心を残さず、深い期を遂げて下さい」というやすばやく三歳の幼児を抱えて走り去り、そのまま深い淵に身を投じてしまいました。うたかたの泡と消えけるこそ微妙けれ」と、世人がその死に感嘆の言葉を贈っています。則任の妻の死にさまざま武家社会の婦人の鑑ということになりましよう。

### 次々と降参

厨川柵陥落後、安倍一族の三郎宗任、四郎正任・五郎家任・七郎則任等は逃れて行衛をくましました。国衛方は残死がしに大童でした。

九月二十日、匿れ場を失った家任は、叔父元とともに頼義の参謀加藤修理進景通を頼つて降参を申し込みました。頼義は残党狩に月日を過ごすのを避けるために、死罪を許して景通に身柄を預けることにしました。

これ聞いた則任の母の弟金為行は二子則行、経水と共に、また同行していた藤原業近、藤原頼久、藤原遠久たちが剃髪すなわ坊主頭になって降参してきました。頼義はまたこれらの死罪を許可します。宗任も諸所に潜行していましたが、

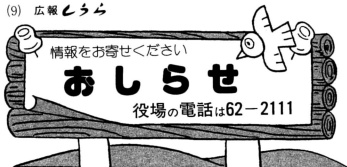
弟則任とたまたま行き違い、家任らが助命されたことを聞き、降参の決心をして義家を頼つて投降します。頼義はこれには相当抵抗を示したようです。義家と口論をしています。則任はともかく、宗任は決して助命すべきでない。今まで捕虜や降人の死罪を許してきたのは宗任を誘き出さんためである。早く首を斬れ」と。それはもつともだが、義家に預けてくれ」とは義家の言い分であった。

世に「前九年合戦」といわれた十二年間にわたる闘争は康平五年遂に幕を閉じたことになりまます。

### 市浦村との関係

この前九年合戦とわが十三湊安藤・安藤(氏)との関係について、次号でゆつくりしてみたいと思ひます。村民のみなさんもあらかじめ、いろいろと連想をめぐらしておいてもらえば、安藤(氏)の幾多の霊も慰められるのではないでしようか。松風騒ぐ丘の上、古城よ独り何徳求、栄華の夢を胸に追ひ、ああ仰げば他土主尊、時代と場所は違つても私たちの胸にひしひしと迫る歌ですね。





## 人口動態調査にご協力を

厚生省では人口動態調査を毎年実施しています。この調査は皆さんからの出生、死亡、死産、婚姻及び離婚の各届書をもとに、出生や死亡の状況などを調べるのですが、国勢調査の行われる年には、届書に職業も記入していただくことになっています。また、死亡届には、併せて産業も記入していただきます。

調査結果は、今後の保健福祉の向上に役立たせるための統計資料として利用されます。本年は国勢調査の年であることから、届出をされる方には二面倒をおかけしますが、ご協力くださるようお願いいたします。

### ＜調査期間＞

平成7年4月1日から平成8年3月31日までの1年間

### ＜調査対象者＞

出生・死亡・死産・婚姻・離婚届を出される方々

### ＜調査方法＞

各届書を出されるときに、それぞれ職業を記入していただきます。また、死亡届には、農業、建設業、不動産業といった産業も併せて記入していただきます。

届出をする役場の窓口には「出生届・死亡届・死産届・婚姻届・離婚届をされる方にお願ひ。が備え付けてありますので、参考の上、記入してください。また、わからない場合は窓口でお気軽にお聞きください。

## 3月 電気記念日



電気を上手に大切に使いましょう  
(財)東北電気保安協会

## 老人医療に係る一部負担金の額の改定について

平成7年4月から外来分の一部負担金が1,000円から1,010円に引き上げとなります。

なお、入院分については、従前どおり1日につき700円のままです。

|    | 平成5年度及び6年度 | 平成7年度     |
|----|------------|-----------|
| 外来 | 1月 1,000円  | 1月 1,010円 |
| 入院 | 1日 700円    | 1日 700円   |

### ＜正しい受診の仕方について＞

- ①受診の際は、必ず被保険者証・老人保健医療受給者証を医療機関の窓口へ提出すること。
  - ②受診期間中に被保険者証・老人保健医療受給者証の更新・変更等があった場合は、速やかに医療機関及び役場へ申し出ること。
  - ③村内間の異動(住所変更)または老人保健医療受給者証の更新があった場合は、速やかに役場へ申し出ること。
- なお、詳しいことは住民福祉課国民健康保険係までお問い合わせください。

## 4月1日から改正雇用保険法がスタート

雇用保険による「高齢者雇用継続給付制度」「育児休業給付制度」が4月1日よりスタートします。

### ＜高齢者雇用継続給付制度＞

60歳から65歳までの被保険者の

## 市浦村の人口と世帯数

平成7.3.1現在

| 大字名 | 前月人口  | 人口    | 世帯数   |
|-----|-------|-------|-------|
| 相内  | 1,324 | 1,325 | 414   |
| 桂川  | 73    | 73    | 22    |
| 太田  | 293   | 294   | 92    |
| 脇元  | 571   | 572   | 204   |
| 磯松  | 336   | 334   | 117   |
| 十三  | 823   | 822   | 251   |
| 計   | 3,420 | 3,420 | 1,100 |

方が、60歳時点の85%未満の賃金で雇用されている時に支給されます。

### ＜育児休業給付制度＞

被保険者の方が満1歳未満の子を養育するための育児休業をする時に支給されます。

※支給申請手続きなど詳しいことは、五所川原公共職業安定所(☎34-3171)までお気軽にどうぞ。

## 年金コーナー

### 4月から保険料が変わります

国民年金の保険料は、4月分から11,700円(現行11,100円)になります。

現在わが国では、世界にも類を見ないほど人口の高齢化が進み、年金を受ける人の数は年々増加しています。

安定した年金の支給を続けていくためには、保険料の額を引き上げていくことが必要なので、段階的に引き上げていくことにしています。

国民のほとんどの人が、老後の生活の柱として「年金」をあげています。国民年金を引き続き健全に運営していくために、保険料の引き上げに村民皆さんのご理解とご協力をお願いします。

## 県内の交通事故概況

青森県交通対策協議会

|    | 1月             | 累計             | 死者のうち | 高齢者の死者           |          |
|----|----------------|----------------|-------|------------------|----------|
|    |                |                |       | 2                | (4)      |
| 発生 | 774<br>(647)   | 774<br>(647)   | 死者のうち | 飲酒運転による死者        | 1<br>(1) |
| 死者 | 7<br>(5)       | 7<br>(5)       |       | 着用義務者            | 6<br>(1) |
|    |                |                |       | 着用義務者(着けていなかった人) | 3<br>(1) |
| 傷者 | 1,006<br>(843) | 1,006<br>(843) |       | 着けていれば           | 1        |
|    |                |                |       | 着けていなかったと思われる人   | (1)      |

( )内は前年。累計は1月から。

# 健康への道

No.90

**お知らせ!!**  
 ◎平成7年度の「1日ドック」が下記の日程に決まりました。  
 4月10日(明) 相内地区  
 4月11日(火) 太田・磯松地区  
 4月12日(水) 桂川・脇元地区  
 4月13日(木) 十三地区  
 4月14日(金) 寿健診(70歳以上)  
 ※場所 市浦村B & G 海洋センター・体育館

●元氣印の保障を手にしよう。  
 一日ドックが、今年も四月にスタートします。すべての検健診が一日で終わるように計画していますので、家族ぐるみで、そして地域ぐるみでぜひ受検し、一年間健康で働けるようにしましょう。ただし、この(検)診では見つけられない病気もあるので、症状のある時は必ず受診し、早目に病気を見つけ治療しましょう。  
 ●一病患災で長生きしよう  
 検健診で、異常なし」と言

## 「1日ドック」

### 「健康への道」

われるのを誰でも望みますが、世の中が複雑になり、環境の変化や生活の変化、食生活の変化等にもないような病気が出てきています。もし(検健)診で病気が発見されても悲観する事はありません。早目に受診し早目に治療すればいいのです。

病気を一つ持つ、定期的な医師に見てもらい、自分自身も気をつけるという事で長生きにつながるそうです。



●「ぞなえあればうれいなし」

(検)診の当日は食事をとらないようにお願いします。これは胃の中に食べ物が残っていると胃の検査が出来ないからです。又、血の検査でも、きちんとした値が出るからです。出来れば前日の夕食をとつたら

あとはなるべく何も食べないようによいでしょう。

毎年、尿の検査で血がまじっている、つまり尿潜血に異常があると云われる人は、健診数日前から、ビタミンCのとり方を注意してみましょう。例えば、果物や野菜、緑茶や果汁(100%のジュース等)ビタミンCの多い物を少し制限してみましょう。多量にとつていると、それが尿に出て試験紙が反応し、尿潜血(+)となる事もあるそうです。睡眠を充分とり、心も身体もリラックスして(検)診に望みましょう。

●男性に多い肝機能の異常者  
 市浦村の過去五年間のデータを集計したところ、女性より男性に肝機能異常者が多く出ました。肝機能は酒を飲む機会も多く、重労働やストレスを感じる事も多いのかも知れません。何が原因しているかは、はっきりしませんが、健診を受け早目に病気をみつつけましょう。肝臓はいつたん悪くなるようなかたが治りにくい所です。又、症状が出てからでは、かなり進んでいる事もあります。血をとって調べる

だけで、恐れず進んで健診を受けましょう。又、ガンの死亡状況をみると、検診で早期に発見していると、もう少し長生き出来たかも知れないと思われ人もおり、とても残念です。症状が出てからでは遅いのです。



●申込みは保健衛生協力員にどうぞ。  
 近日中に、あなたの地区の協力員が訪問し、申込みを受けつております。バスでの送迎も計画しております。子宮ガン・乳ガンは30歳以上から、その他は40歳以上からとなつていますが、若い方でもどうぞ気軽に申し込んで下さい。(検)健診二、三日前までに、受けようという気持ちになつた方は直接、役場住民福祉課にご連絡ください。一人でも多くの方が(検)健診を受け、健康で明るい生活を送れるよう願っています。

柏谷 勇(相内) 45歳

### ▽おくやみ

- 久保田 博(小)
- 山田 元(小)
- 成田 松(磯)
- 田嶋 也(磯)
- 安田 千(磯)
- 寺山 千(磯)
- 中井 大(磯)
- 福井 由(磯)
- 米谷 由(磯)
- 古川 功(磯)
- 高橋 一(磯)
- 北川 憲(磯)
- 小嶋 久(磯)

### ▽ご結婚

- 工藤 孝(相内)
- 相川 光(相内)
- 木村 泰(相内)
- 奈良 乃(相内)
- 村田 恵(相内)
- 海田 菜(相内)
- 静海 菜(相内)
- 藤原 生(相内)

### ▽お誕生

