



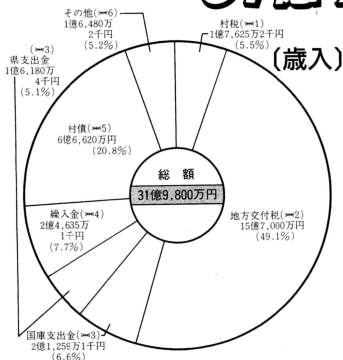
入学おめでとう

4月7日、村内小・中学校で一斉に入学式が行われました。

今年の新入生の数は中学校が43名、小学校が32名（相内小20名、太田小2名、脇元小6名、十三小4名）となっており、新入生は新しい生活をスタートしました。

# 新しいライフスタイルの構築をめざして 一般会計予算は

## 31億9,800万円



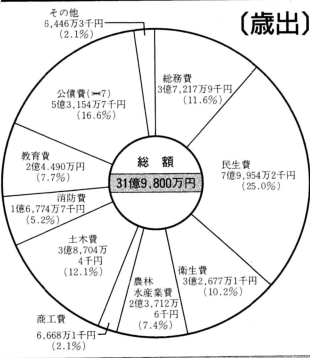
市浦村議会三月定例会が三月五日から十一日まで開かれ、平成十年度の一般会計予算及び下水道事業特別会計など、六特別会計予算が原案可決しました。

現在、地方財政は景気の低迷を反映して非常に厳しい状況となっており、抑制・緊縮型の予算編成を強いられています。

このようなかで新年度予算は、これまで以上に財政の健全性を確保に努めることはもちろんのことですが、公共施設の建設といった特殊要因もあり、「定住と交流による地域振興」を旨とした積極的な予算編成となりました。

今年度の一般会計予算は、歳入歳出それぞれ三十一億九千八百万円、昨年度に比べ一・八・八%の増額となり、下水道事業や国民健康保険、老人保健、各財産区の六特別会計を合わせた総予算は四十五億五千七百三十七万九千円で、前年度と比べ一・三・七%の増額となりました。

### 平成10年度市浦村一般会計



### 平成10年度会計別予算額

区分	予算額	前年度との比較
一般会計	31億9,800万円	5億600万円
特別会計	下水道事業	4億3,344万2千円 1億604万8千円
	国保事業勘定	3億4,260万3千円 △ 1,087万7千円
	国保直診勘定	1億7,950万7千円 △ 277万9千円
	老人保健	3億8,582万2千円 △ 4,745万8千円
	粗内財産区	1,165万7千円 13万6千円
	脇元財産区	446万8千円 △ 11万5千円
十三財産区	188万円 △ 9万4千円	
総額	45億5,737万9千円	5億5,086万1千円

(△はマイナス)

一般会計の村民1人あたりに使われているお金は、986,428円です

## 予算編成にあたって

市浦村長 高松隆三



夜明けの直前が一番暗いといわれていますが、私たちの村はいまその一番暗い時にさしかかっている時代になりました。

モノを造るよりもモノがある時代になりました。世紀末と世紀初めのはざまの中で、なおも人口が減り続け、そして若者が減り、生まれる子どもの数が少なくなり、小さな村がさらに小さくなって行くことに強い危機感をいだいて居ります。

しかし冬は必ず春となり、朝のこない夜もないと言われているように、その夜明けの到来を信じて平成10年度の予算をつくりました。

村づくりの主人公は村民であり、その村民とともに「目標の共有、感動の共有」をもとめて、昨年度は村づくり計画を策定しましたが、今年はそのスタートの年にあたります。

つまり単なる産業振興とか観光振興とかというこれまでのパターンを超えて、小さくてもキラリと光る「魅力的な生活空間を創出」するため、健康文化都市の指定を受け、津軽半島最大の「健康とやすらぎの里」づくりを進めることとしました。

この結果、平成10年度一般会計予算は31億9千8百万円となり、そのほか、下水道や、国民健康保険、老人保健、それに財産区などの特別会計も合わせるとわが村の予算総額は45億5千7百37万9千円となり、前年度の予算に比べて13.7%の伸びとなりました。

また、一般会計については、前年度より5億6百万円の増額となり、18.8%増の伸び率となっておりますが、これは県予算の伸び率2.3%を大きく上回っているほか、県内67市町村のうち半数近い32市町村が前年割れをおこしている中で、わが村の18.8%増は、不況対策も含め積極型としたことに理解いただけるものと思っております。

健康福祉施策としては、家庭のぬくもりを取り入れた設計と子育て支援センターも併設した近代的な統合保育所の建設や旧村単位にあった火葬場を統合し、人生の終えんを飾るにふさわしい斎場の建設に着手することとしたほか、ゴミの処理施設の建設への基本構想づくりや、相内地区の公共下水道の基本計画づくりにも着手することといたしました。

また、平成12年4月から実施予定の介護保険制度にむけて、県のモデル指定を受け地域の包括医療ケアの検討も進める考えであります。

農林水産業関係では、実地地区に続いて、桂川・太田地区においても、ほ場整備事業を実施すべく本年度から調査に入るほか、天候に左右されないパイプハウスや大型連棟ハウスの普及拡大、それに新作目の開発奨励も進めることとしております。

また、シジミの密漁対策として、漁場監視船導入に伴う助成もおこなうほか、大沼水環境整備事業も今年から3カ年計画で着工することとしました。

特に本年7月、県においては文化観光立県を宣言することになっており、県と共催で全国規模の十三津渡跡フォーラムや、県立郷土館並びに国立歴史民俗博物館においてそれぞれ中世・十三津特別展を開催するほか、観光シーズン中という限定つきではありますが、蟹田から十三湖間にバスを運行することになっております。またこれを契機に、イメージコマmercialを製作し、「歴史と観光の村 市浦」を積極的に宣伝む考えであります。

さらに今年は、上ノ国町と友好町村の契りも結んでから10周年という節目の年にあたるので、その記念会典や女神コンサート、十三湖「湖上ウォーク」などを開催するほか、学芸や文化人に特別村民にしたいたく「村友制度」も実施することにしております。

私はこれまで「偉大な田舎づくり」を進めると申し上げて参りましたが、それは、この村が血縁とか、地縁とかという閉鎖的なつながりだけで、同じ人同士が同じ行動をおこなうだけでは地域はなかなか発展しないという考えから、村に新しい血を注入してココロの活性化をはかるためこの制度を作ったものであります。

21世紀まであと2年となりましたが、その新世紀まで明治から数えると約130年、脱戦から約50年となりますが、そうした時間軸の中で世の中を見ると隔世の感があります。

村づくりの基本戦略は、目先のことも大事ではありますが、限られた局面と時間で区切り一審一審するのではなく、地縁の将来を洞察する眼力も必要ではないかと思っております。そのキーワードは歴史であり、自然であり、健康であり、田舎指向だと思っております。

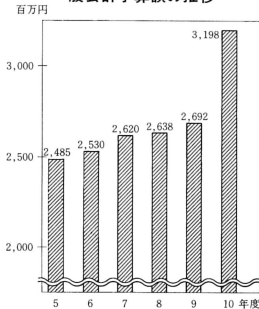
21世紀を迎えるにあたり夢を語り、時代を奏でる健康文化の郷土づくりという新戦略を立て、わが村の新たな時代を拓いていきたいと考えて居ります。

今年の予算はそうした21世紀に飛躍するための助走段階に入ったという気迫のもとに編成したものであります。

村民各位の理解とご支援を切にお願い申し上げます。

# 平成10年度

## 一般会計予算額の推移



## 用語説明

### 村税 (一)

皆さんが村に納めた税金。例えば、住民税・固定資産税などがあります。

### 地方交付税 (二)

国税である所得税、法人税、酒税、消費税、たばこ税の総額から、一定の基準によって村に交付されるお金。

### 国庫・県支出金 (三)

国や県が村に対して支出する、使い道が特定されているお金。

### 繰入金 (四)

会計間等で予算の調整を行う場合、お金の出し入れをしていますが、このときに受け入れられるお金。逆にお金を出すことも繰出金といえます。

### 村債 (五)

村が大きな事業を行うために、政府機関・金融機関から借り入れたお金。

### その他 (六)

この中には、賃用料・手数料・財産取入等の諸取入が含まれています。

### 公債費 (七)

村債の返済など、借り入れたお金を返済するための予算。



# 太田保育所

## 最後の卒園式

三月三十日太田保育所で卒園式及び閉所式が行われ、この度卒園することになった武田健雅くんと奈良字くんが最後の卒園児となり、太田保育所は三月三十一日をもって役目を終えることになりました。

太田保育所は昭和四十一年に四月から十二月までの季節保育所として開設され、昭和六十二年からは通年保育所となりました。これまで太田地区児童の健全育成に努め、三十一名(昭和



▲最後の卒園児となった学くん(手前)健雅くん(奥)

六三年の記録より)が果立っていきましたが、近年の出生数激減に伴う少子化、施設のお老朽化等により廃止となりました。今後太田保育所の在園児は相内保育所へ通園することになり、おり、相内保育所も来年開設する統合保育所へ併合されます。卒園式・閉所式当日は、これまで太田保育所に係わってきた方々や、太田保育所の先輩である太田小学校の児童も参加して行われ、長利友子所長より「うれし

いときは一緒に喜び、悲しいときは一緒に悲しむことができたい」と挨拶。嬉しい



▲練習の成果を発揮したおゆうぎ会



▲おばあさんを招待してのお昼ごはん

てこの日のために一生懸命練習したハンドベルによる演奏が行われ、よびかけでこれまでの思い出を振り返りました。今回は三月三十日の様子、これまで太田保育所の記録を写真で紹介いたします。



▲保育所をバックに最後の記念撮影(3月30日より)



▲浅虫水族館への遠足



▲外で元気いっぱい遊ぶ子どもたち

# NEWS フラッシュ

## 市 浦の魅力を凝縮 ふるさと紹介ビデオ完成

この度市浦村商工会(三和芳次会長)がふるさと紹介ビデオ「北のまほろば……津軽半島十三湖」を制作しました。

このビデオは、市浦村の恵まれた自然や十三湖に関連する歴史等を一元化した形で県内外に広くPRし、村の活性化へつなげることを目的に、「ふるさと情報発信事業」実施団体の指定を受けて制作がスタート。地元各団体の代表によって組織された「ふるさと情報発信委員会」が設置され、約一年の製作期間を費やして完成しました。

## ふるさと紹介ビデオ完成

ビデオの時間は約三十分。内容は大きく「観光」「産業」の四つに分かれており、「観光」では中の島ブリッジパークを初めとした観光施設。「産業」では十三湖のしじみやヒバ材など。「文化」では十三湊や福島城などの名所・旧跡を通じて中世のロマンに触れ、「祭り・イベント」では相内虫送り、十三の砂山、駒元お山参詣、十三湖「湖上ウォーク」、安東まつりなどが収録。最後は未来へ向けての「エピソード」となっており、市浦村の魅力が凝縮されています。

完成したビデオは、有楽町(東京都)にある「全国ふるさと情報館」に提供され、この他にも県内外へ積極的にアピールしていく予定となっています。

なお、このビデオは希望者に対して一本千五百円で配布する予定となっています。

▼お問い合わせ先  
市浦村商工会

▼電話番号六二二二三三二



▲去年7月に行われた第1回の実行委員組織会より

## 新

## たに観光施設が登場 十三湖高原展望台が完成

この度トーサムグリーンパーク内、道の駅「十三湖高原」に展望台が完成しました。

名称は「十三湖高原展望台」で、鉄骨造りの五階建、高さは十八・〇七メートル、総工費三千六百五十四万円を投じて完成しました。施設の特徴として五階天井にはカリオン(鐘)が設置され、午前六時から午後七時まで三十分ごとに時を知らせる仕掛けが施されています。また、既設のローラースライダーと連結されたことにより、二

階に乗り入れ場が整備されました。

展望台からは実取牧場が一望できるようになっており、訪れた観光客からの評判も良く、新たな市浦村の観光スポットとしての活躍が期待されています。



▲完成した「十三湖高原展望台」

## 村収入役に

## 山田勝明氏が再任

このたび、村議会定例会において、村収入役に山田勝明氏(七十歳)が再任されました。

その後、平成六年に現職に選任され、現在に至っています。



市浦村収入役  
山田勝明

このたび収入役に再任され、ましまして身に余る光栄であると共に、その責任の重さを痛感しております。

村の台所を預かる責任者として初心にかえり、健全財政を堅持し、21世紀に向けた「活力のある村づくり」のため村長の補助的役割を果たすべく最善の努力をいたす所存でありますので、今後とも村民各位のご指導ご支援をお願い申し上げます。ご挨拶といたします。

# 新しい世界へ 羽ばたく日

—卒業式スナップ集—



▲3/3 金木高等学校相内分校



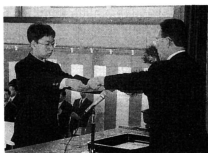
▲3/24 相内小学校



▲3/24 太田小学校



▲3/14 市浦中学校



▲3/24 十三小学校



▲3/24 脳元小学校



▲就航した「かもしか」

蟹田～脇野沢間に四月十五日から新鋭旅客フェリー「かもしか」が就航しました。

これまでの「かもしか」は老朽化したため、青森県と津軽下北地域の二十一日町村、民間企業などが出資した第三セクター・下北汽船株式会社が、昨年十一月、新潟県の造船所に五億円を発注していました。

新鋭「かもしか」は全長約四四・二m、型幅一一・八m、総トン数六一一トン、時速は二五・五kmにスピードアップし、蟹田～脇野沢間を約一時間で結びます。また、階段昇降リフトや車いすを備え、ゆったり乗れるように配慮され、ひとに優しい船」を基本に据えています。

## 蟹田～脇野沢間に新フェリー就航 —四月十五日から運行開始—

フェリー「かもしか」運航時刻表  
4/15～7/19、8/21～11/10

蟹田発	脇野沢着	脇野沢発	蟹田着
9:20	10:20	10:50	11:50
13:50	14:50	15:20	16:20

※夏休み期間(7/20～8/20)は、1日3往復に増便し、発着時刻も変わりますのでお問い合わせください。

※冬期間(11/11～4/14)は運休します。

※お問い合わせ先  
下北汽船蟹田町営業所 ☎0174-22-3020

車両スペースは、普通乗用車二十台分、大型バス四台まで載せられます。船室には、全国でも珍しい階段昇降リフトや身障者用トイレ、車いす四台を設備したほか、無段差通路にするなど、キメ細かく、利便性に配慮されています。客室は立席などを廃止し、特別室、二等室の定員は合わせて二四〇人と充実され、クルーズ感覚で快適な船旅が楽しめます。

今年六月から八月までの三ヶ月間、蟹田～十三湖間に観光路線「やなまみバス」の運行も予定されており、津軽・下北両半島の観光誘客及び地域間交流に期待が寄せられています。



▶80◀

# 後二年の取 手違儀

(15)

## 安危この一戦にあり

さて、九月十六日の辰の刻(午前七時頃)から戦闘が開始されました。寄手も城中も矢石を発し剣戟を競い、入れ替え入れ替えて攻め戦います。今度の合戦は両家の安危、雄雄をこの一戦にかけて死に物狂いでした。負傷者や死人には目もくれないうで、それを乗り越え乗り越え打って出て、夜昼十余日追いのばり追ひおろされ息をもつかない戦いに際ある武士は一人もいませんでした。



▶亀次と鬼武の一騎打ち  
(「前太平記」所収)

## 剛座の座

將軍義家は、士卒を励まそうと「剛座」と「剛座の座」とを定めました。毎日一番の手柄を立てた者は剛座の席に上り、二番の者はその次の席にと次ぎに座らせるのです。また「剛座の座」には極端に臆病の者をその座の頭として坐らせ、これも次ぎと並ばせるのです。毎日そのトツが交替するわけです。それで、武士たちは剛座の座」には列したくないものと身を尽くして励むのでした。

中でも藤原季光は「剛座の座」に一度も着かなかつたといふことで有名とどろかせました。その外加藤・大宅・坂戸・首藤・三浦・鎌倉の一族、秩父・佐伯の輩は、みな比類ない高名を立てて毎日「剛座」に肩を並べたといえます。

また、義家の御家人にも臆病の者がいて陣中の笑い草になった武士もいました。紀七郎もその一人で、二人打ち連れだつて敵陣に進んだ時です。どこ

からとなく大鎧矢がヒューンと大きな音を立てて二人の間を射通しました。この音に胆を冷やして不覺にも手で耳を塞ぎ鞍の前輪に二人とも臥してしまいました。これを見た武士たちはあわれ前代未聞の難拔け者と物笑いの種となったそうです。代だい源氏に仕えて弓馬の業を受けながら生まれつゝ臆病の者に末割四郎惟弘といふ者がいました。出で立ちも花やかに着飾り櫓の近くまで進んだのはよいが、櫓の上から射られた大雁股が惟弘の兜の立物にとあたりました。余程の強弓であつたものでしょう。惟弘の立物が折れて、その首が脳にこたえたのか、忽ち眼がくらんで馬からどうと真逆様に落ちて気絶してしまいます。源義光の郎等藤原季光が駆け寄って叩き起こしますと、やおら眼を開いて「惟弘は大負傷してしまつた。本陣に運んでくれ」と叫びます。「構はないぞよ。傷はひとつも負つていないぞよ」といつたのでどつと笑いが起こつたといふ話も残っています。

## 亀次・鬼武の一騎打ち

源義家は吉原秀武の建言をいれて城を取り囲んで兵糧攻めの作戦に出ます。一方は將軍が巻く、一方は義光・一方は藤原清衡が取るくことになりました。合戦は長期戦に入ります。両軍はそれぞれ武器などの手入れをしたり、酒や

遊びに耽れたりしますが、次第に退屈になつてしまいます。城中の清原武衡軍には亀次、並次の強打の名人がいました。そこで源軍に一騎打ちを申し込みます。それぞれ一人ずつの打物の達人を出して戦わせるのです。清原軍から亀次が長刀を携えて出ます。源軍は栗小次郎次任の舎人の鬼武といふ勇者がやはずり長刀を取って出たためです。いずれも馬上に跨がり定められた礼法に従つて挨拶をしてから戦うのです。

城中の兵は櫓の出場の上に居並び、源氏は馬の鼻を並べ、両軍睨みもしないで二人の戦いを眺めています。両人とも名高いその道の達人であつたので、およそ十分くらいも追ひつ追われつ息をもつかずに戦います。ところが、必死と戦ううちに鬼武の長刀の鋒が亀次の甲冑に引つ掛かつたので、亀次は馬から真逆様に落ちてしまします。源軍はえびらを鳴らして脱びの勝間をあげます。城中の武衛軍は亀次の首を捕らせないと言を並べて駆け出します。源軍も鬼武と對せないと戦いますが、城外では源軍が多勢なために城外に討つて出た武衛の兵はみな戦死したといふことです。また、この戦いで源軍の臆病者の末割四郎惟弘が酒を飲んで気を高ぶらせて手柄をたてようとして見苦しい死に様をします。





## 市浦村の人口と世帯数

平成10.4.1現在

大字名	相内	桂川	太田	藤元	磯松	十三	計	前月人口	人口	世帯数
								1,291	1,265	409
								67	69	23
								281	274	86
								535	529	197
								302	305	109
								798	800	250
								3,274	3,242	1,074

## 県庁への電話はダイヤル直通電話が便利です

県では、県庁へ電話する際の、利便性向上のため、1月から、各課の担当班まで、直接、電話できるようにダイヤル直通電話番号を設けています。

いつでも、すぐつながり、大変便利です、どうぞご利用ください。

新しい電話番号は、3月に発行されたN T T電話帳「タウンページ」をご覧ください。

なお、県庁代表電話もこれまでどおりご利用できます。

- ▶お問い合わせ先  
県庁総務部管財課
- ▶電話番号  
0177-34-9097

青森県民文化祭  
ポスター募集

平成10年9月から11月にかけて、弘前市、黒石市及び五所川原市を中心とした中南・西北地区において開催される「第8回青森県民文化祭」のポスターを募集します。

- ▶募集作品
  - ・応募者本人が創作した未発表のものに限ります。
  - ・作品はB2判(51.5cm×72.8

cm)、画材は自由とします。  
・色数、表現材料は自由とします。

- ▶応募資格  
県内に居住する者
- ▶応募方法  
教育委員会に備え付けの応募用紙に記入してください
- ▶お問い合わせ先  
市浦村教育委員会
- ▶電話番号  
62-3751

## 平成10年度就労前技能講習会の開催について

この講習会は、出稼ぎ労働者を対象に技能の向上と安全就労の確保、地元就労に資するため実施するものです。

下記のとおり、就労前技能講習会を実施しますので、希望者については自主選択職業相談部門に申し込みしてください。

- 五掛技能講習  
講習期間：6月9日～6月11日  
講習場所：西北労働基準協会  
定員：30名
- 小型移動式クレーン運転講習会  
講習期間：6月16日～6月18日  
講習場所：西北労働基準協会  
定員：30名
- 足場組立作業主任者

講習期間：8月19日～8月20日  
講習場所：建設業協会北五支部  
定員：20名

- 型わく支保工作業主任者  
講習期間：8月26日～8月27日  
講習場所：建設業協会北五支部  
定員：20名
- ▶申し込み受付  
各講習会の1ヶ月前より受付いたします。ただし、定員になり次第受付を締め切らせていただきます。
- ▶受講料  
無料
- ▶お問い合わせ先  
五所川原公共職業安定所
- ▶電話番号  
34-3171

自衛隊  
幹部候補生募集

平成10年度自衛官幹部候補生の募集期間が決まりましたのでお知らせします。なお、詳しいお問い合わせ先は以下ようになっております。

- ▶受付期間  
平成10年5月15日まで
- ▶応募資格  
22歳以上26歳未満で大学卒業程度の学力を有するもの。  
(大学院修士課程終了者は28歳未満)
- ▶試験日程  
1次試験：6月6日・7日  
(7日は飛行要員のみ)  
2次試験：7月7日～9日の間  
一日
- ▶お問い合わせ先  
自衛隊青森地方連絡部五所川原募集事務所
- ▶電話番号  
35-2305

## 県内の交通事故概況

青森県交通対策協議会

2月		累計	死者のうち	高齢者の死者	
発生	638件 (604)	1,320件 (1,220)		5 (4)	0 (2)
死者	8人 (7)	8人 (13)	3 (3)	2 (2)	1 (1)
傷者	769人 (711)	1,592人 (1,482)	0 (0)	0 (0)	0 (0)

( )内は前年。累計は1月から。

# 健康への道

No.116

## ① コレステロールをたくさん含む食品のとりすぎを避ける (1日300mg以下が望ましい)

卵	1,300	レバー	いかに	300
マヨネーズ	200	鶏卵	うに	290
カステラ	190	鶏 卵	うなぎ	200
すじこ	510	牛	えび	
かすのこ	370	しゃも	さくらえび	230
たらこ	340	しらす干し	くまえび	170
あんきも	560	わかさぎ(生)	あまえび	130

皆さんご存知の診療所医師、岩村有泰先生による健康教室が一月から三月にかけて各地で行われ、好評のうちに終了しました。

テーマは「高脂血症について」、「肝臓のしくみと病気になるまで」、「目の働きと病気について」、「白内障」の3つで行われました。今回はその中の「高脂血症について」の健康教室を紹介しています。1、コレステロールとは？

## ② 動物性脂肪より植物性脂肪を

サフラワー油	10.0	米	2.0	マズ	1.3
だいず油	3.8	じゃがいも	3.8	サンマ	1.2
ごま油	2.8	きゅうり	2.7	カツオ	1.0
えのきだけ	6.2	ごぼう	2.4	アワビ	1.0
しめじ	5.2	みつば	2.5	カサエ	1.4
しいたけ	5.0	だいごん	1.9	カサエ	1.3
粟	4.6	キノメ	1.7	アワビ	1.0
とうもろこし	3.8	ヒラメ	1.7		
小麦	3.0	ワカサギ	1.5		
大麦	2.6	カレイ	1.5		

脂質の一種で肝臓や腎臓などいろいろな組織にあり、人間が生きていくためになくてはならない物質です。食べ物から摂ることができませんが、主に肝臓で作られ、全身に運ばれます。

2、コレステロールが体に及ぼす影響は？

コレステロールは量とバランスが問題です。特に血液中の総コレステロール値が高い状態が続くと、血管の内側に余分なコレステロールが付着し、動脈硬化や狭心症、心筋梗塞や脳梗塞をひきおこしやすくなります。

## ③ 食物繊維の多い食品を食べる

小麦(ふすま)	44.6	きくらげ	44.3	4.3
ごめか	23.2	しいたけ	31.9	3.0
米(玄米)	2.3	えのきだけ	5.1	2.2
米(精白米)	1.0	しめじ	5.1	16.1
おから	33.3	ひじき	35.5	5.2
あずき	13.5	わかめ	18.3	3.4
えんどう豆	12.5	あまのり	14.4	2.2
大豆	7.8	こんぶ	11.6	2.0
とうもろこし	7.5	かんぴょう(乾)	12.6	2.0
さつまいも	6.9	きく	11.8	2.0

コレステロールは量とバランスが問題です。特に血液中の総コレステロール値が高い状態が続くと、血管の内側に余分なコレステロールが付着し、動脈硬化や狭心症、心筋梗塞や脳梗塞をひきおこしやすくなります。

3、コレステロールの適正値(血液中)は？(mg/dL)

○総コレステロール：130~219  
○HDLコレステロール：40以上

4、コレステロールを減らす方法は？

コレステロールは表①②③のような食事に注意したり、散歩などの継続した運動をすることで減らすことができます。また、薬で治療する場合もあり、症状が出にくい病気であるため途中で治療をやめてしまう人もいます。

## “ドクター・岩村”の健康教室から



すが、やめるとすぐにコレステロールが増えてしまうので、継続して薬をのむことが必要です。

5、最近の話題

赤ワインを飲むことで動脈硬化が予防できます。赤ワインは実の他に皮や種なども搾って作られています。その中に含まれ

ているポリフェノール(カテキンなど)という物質は悪玉コレステロールの酸化を抑える働きがあります。一日にコップ一〜二杯が適量ですがお酒の飲めない人は緑茶や紅茶、ココア、赤ブドウジュースなどもとれます。(保健婦 一戸)



伊北若米 南山谷 快大重 登聖美 政政康 彦一彦

▽お誕生

美(十三) 武彦

▽ご結婚

美(十三) 秀(中)

白良(中) 美(太)

奈(新) 徳(新)

岩浅(相) 今(相)

工藤(相) 善(相)

海老子(相) 佳(相)

雨川(相) 潔(相)

木村(相) 美(太)

農事用の機器は完全な電気設備で  
関東北電気保安協会

▽おめでとう

福井(十三) 66歳

成田(相内) 87歳

三和(相内) 57歳

今初(相内) 73歳

葛西(相内) 76歳

小(山内) 和(仁) 里(内)

田(中) 律(子) 相(内)

富(坂) 明(弘) 松(松)

橋(引) 由(美) 子(昭)

名(倉) 義(剛) 剛(岡)

小(倉) 夕(佳) 三(三)