



6月2日、太田、相内地区で虫送りが行われ、地区の児童らが参加して、賑わいをみせました。

虫送りは、田植えが終わった後に行われ、五穀豊穰を祈願する伝統行事。

虫車を先頭に、笛と太鼓の囃子にあわせ、荒馬と太刀振りの踊りが続き、地区一円を練り歩きました。

虫送り終盤には、荒馬役が、田植えが終わったばかりの田んぼに入るなど、泥まみれになりながら、今年の豊作を祈願。両地区とも夕暮れまで、最高潮の盛り上がりを見せていました。

伝統の虫送りで 五穀豊穰を祈る

友好町村の「天龍風神」札幌で舞う

「天龍風神しورا」「かみのくに天龍風神」

六月九日、十日の二日間に渡り、札幌で行われた、第十回北海道よさこいソーランまつりに、商工会青年部とグリーンクラブの合同チーム「天龍風神しورا」チーム十五人のメンバーが、友好町村である北海道上ノ国町「かみのくに天龍風神」チームの五十八人と共に参加しました。総勢七十三人での共演は、大通り公園のメインステージを含めた七会場で迫力ある踊りを披露し、沿道の観客を魅了していました。

今年のもまつりには、全国各地方から、過去最高の四百八チーム、四万一千人が参加するとあって、「天龍風神しورا」チーム十五人のメンバーは、札幌への出発前まで連日連夜の猛練習を重ねての初参加となりました。

「同しورا」チームの成田武司代表は



▲迫力ある踊りを観客に披露

「今回初めての参加だったが、緊張もせずメンバー全員が練習の成果を発揮することができた。今後も踊りを通しての交流を深めていきたい」と話していました。

現在、「天龍風神しورا」では、よさこいソーランに興味がある方、踊ってみた方などのメンバーを募集中です。

▼お問い合わせ
役場経済観光課
☎六二二二二二

市浦の魅力を満喫

「ふるさと体験交流事業」ふるさと探見ツアー

今年で、三回目となった「ふるさと探見ツアー」が六月一日から三日までの二泊三日の日程で行われ、首都圏から三十一名が参加しました。

このツアーは、都市に住む方々に自然豊かな、市浦の魅力を実験してもらい、市浦村をアピールしてもらうことを目的に行われています。

ツアーのコースには、「しوراんど海遊館」の体験や津軽弁講座、虫送り講座、史跡めぐり、山菜取り体験、もや焼き体験などが組み込まれ、二日目は、相内の虫送りに参加し、太

刀振りを体験、沿道の方々から、盛んな拍手を浴び、郷土芸能を通しての交流となりました。



▲山菜を採ったあとの記念撮影



▲ツアーの疲れは海遊館で



▲「もや焼のコツはですね…」

笑顔いっぱい

長寿すこやか写真撮影会

六月二十一日長寿すこやか写真撮影会が行われ、村内の八十六歳以上の高齢者二十人が参加しました。

この日は、昨年引き続き金木高校・相内分校の生徒たち三十一人も介助などのため、ボランティアとして参加し、一緒に



▲参加者全員で記念撮影

写真に納まるなど高齢者の皆さんとの世代間交流を深めていました。

昼食時には、高松村長も会場に駆けつけ「いっまでも元気で長生きしてください」と参加者を激励。食生活改善推進員の皆さんが調理した「すこやか弁当」に舌鼓をうち、ビンゴゲームなどで、楽しい一日を過ごしていました。

高校の跡 生徒たちが 十三湊を 視察

全国に情報を発信している十三湊遺跡を六月六日、開成高校の生徒たちが視察しました。同校は、東京都にある私立の高校で東京大学進学者人数が全国で一番の高校。今回は二年生、四百人のうち五十一人が修学旅行の選択コースに十三湊遺跡を組み入れて、視察したものです。

一行は、発掘現場や歴史民俗資料館、唐川城址を視察した。生徒らは発掘現場で、榊原学芸員の説明に真剣に耳を傾けなが

ら、「当時の柱の跡とかは、なぜわかるのか」などの質問をしていました。

今回の十三湊遺跡コースの発起人となった生徒の、赤尾宮長君は「村のいたる所に発掘現場や遺跡があって驚いた。石井淳教諭は「十三湊遺跡の視察は生徒たちの関心が高かったコース、実際の発掘現場を見ることでできてよかった」と言葉に力を込めていました。

五所川原虫と火まつりに 相内の虫送り

六月二十四日五所川原市で行われた、虫と火まつりに「相内の虫送り」が参加しました。

西北地方から二十五団体が参加した同まつりでは、市浦から相内青年団、虫送り保存会、グリーンクラブらの参加者五十人で「虫送り」を披露しました。

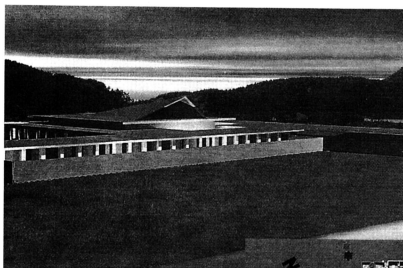
笛と太鼓の音色にあわせて馬と太刀振りの勇壮な踊り、沿道の観客から大きな拍手がわきおこっていました。



▶観客から大きな拍手を浴びる



▲開成高校生徒たちが十三湊遺跡を視察

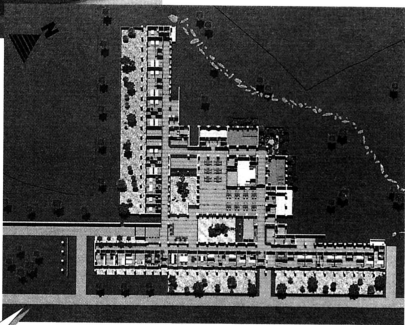


すわんの里 完成間近

9月中旬入居予定

「市浦村に特別養護老人ホームが完成するのは、いつ頃ですか?」という声が多く聞かれます。そこでその要望に応え、特別養護老人ホーム「すわんの里」理事長の工藤隆氏(小泊村)に施設の状況を聞いてみました。

工藤氏によると「工事の状況次第ですが、入居できるのは9月中旬頃になる見通し」とのことでした。なお、施設の概要は下記の通りです。

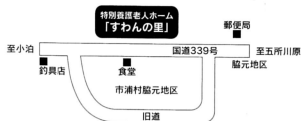


施設の概要

- 法人名 社会福祉法人 すわん
- 施設名 特別養護老人ホーム「すわんの里」
- 住所 市浦村大字臨元字磯辺365-1 (☎62-2622)
- 定員 長期入所…30名
短期入所…10名
- 併設 デイサービスセンター
在宅介護支援センター

居室の概要	長期入所居住部門				
	個室(1)	個室(2)	2人室	3人室	4人室
部屋数	7	2	3	1	3
面積	14.4㎡	22.22㎡	21.6㎡	32.16㎡	43.20㎡
付帯設備等					
談話コーナー					○
トイレ	○	○	○	○	○
洗面所	○	○	○	○	○
浴室	○	○	○	○	○
収納	○	○	○	○	○
床	○	○	○	○	○
照明設備	○	○	○	○	○
ナースコール	○	○	○	○	○
短期入所居住部門	部屋数	2人室が5部屋	面積	21.6㎡	

案内図



設備/事務室・看護医務室・食堂
機能訓練室・和室・談話コーナー
洗濯室・トイレ・公衆電話
自動販売機コーナー
介護者教育室・日常動作訓練室
静養室・相談室
浴室(一般浴・特別浴・露天風呂)



地域づくりは人づくり 人づくりは生涯学習

教育委員会だより No.5

豊かな自然の中で豊かな心を 県総合学校教育センター通所生がキャン

県総合学校教育センター適応指導教室では、豊かな自然環境や日常とは異なる生活環境の中で集団生活とおして、不登校児童生徒の自立心を育み、集団への適応能力・生活意欲を高めようとして、当村で「ふれあいサマーキャンプ in 十三湖」を実施

施しました。

これは、中の島ブリッジパークを宿泊地として、七月三日から三泊四日の日程で行われたもので、通所生十五名が参加しました。初日は、海釣り、じみ拾いを体験し、二日目は、太田地区の奈良良光さん、奈良毅さんを講師に木無岳の山頂を目指しました。この日は、あいにくの雨模様で、天候の様子を見ながらの登山となりましたが、お互いに励ましあい、約一時間半かけて全員無事山頂に到達しました。



▲大沼でカヌーを楽しむ参加者

三日目は、大沼公園を会場にカヌーを体験。通所生はほとんどが初めての試みで、最初は

水への恐怖心、パドルやバランスの難しさからとまどいがあったものの、教育委員会職員の手導のもと、みるみる上達。湖面を踊るように楽しんでいました。また、ボートなどにも興味を示し、のりこなすなど、向上心もうかがえ、市浦の自然ともども満喫していました。

今回のキャンプをおこなった通所生からは「市浦での経験は初めてのものが多く、楽しかった。登山など、苦しい体験をおこなって、山頂での充実感、達成感、解放感忘れられないことできない」と感想をいただきました。

水しぶきに歓声

海洋センターがオープン

六月二十九日、海洋センタープールがオープンしました。

この日は、木村義光村教育長、三和敏道村海洋クラブ代表などが出席し、安全祈願祭が行われたあと、さっそくプールを開放。待ちわびた市浦小児童らが大勢駆けつけ、館内には歓声がこだましていました。

なお、プールの料金、利用日などは従来どおりで、九月中旬まで開館予定です。お気軽にご利用ください。



▲笑顔で夏を歓迎



▲意見交換会のあと、記念撮影

婦人会活動について語り合う

青森市の婦人会と意見交換会

六月十四日、村連合婦人会（斎藤恵美子会長）と青森市佃東婦人会（小寺明子会長）の意見交換会がしゅうらんど海遊館で開かれました。

これは、佃東の婦人会十五名が、健康をキーワードにマッチづくりを進める当村を視察研修することを機に開かれたもので、村連合婦人会からは十名が出席しました。

交換会では、お互いの悩みとして「婦人会のあり方も見直す時期にきている。若い世代を巻き込んだ、時代に合わせた活動が求められている。」など意見がだされ、その後のランテラビー体験では、「こんな健康に良い施設が市浦にあるなんてびっくり。ただちょっと、速いのが残念」と話されていました。この日は、ほかにも合同で歴史民俗資料館、道の駅トサムブラザも見学。青森からの参加者は、健康や歴史に力をつけているまちづくりに関心を示し、またの再会、今後の交流を誓い、村をあとにしました。

市浦村の埋蔵文化財

十三湊遺跡 ②

歴史的 地理的背景 ②

中世には貨幣経済が大きく発達し、環日本海を中心とした交易圏が生れます。

十三湊がある日本海側一帯は当時「西浜」とよばれ、外が浜(陸奥湾)と同様に郡郡制の支配体系が枠組みから外れた北海道(蝦夷地)と接する境界領域として認識されていました。そこに安藤氏は境界の領主として君臨しています。安藤氏は十三湊を拠点に北方産物を交易し日本海を通じて京都へ物資を送りつづけました。蛙・昆布・ラッコの毛皮などの北方産物は京都周辺で非常に珍重されたので、安藤氏は莫大な財をなすことが

できたのです。

十三湊発掘調査の歩み

かつて、十三湊は奥国元年(一三〇四)の大津波によつて、一夜にして滅んでしまい、跡形もなく消えてしまったと信じられてきました。

しかし、平成三、五年度にかけて国立歴史民俗博物館が本格的な発掘調査を行った結果、中世の杜大倉港湾都市の遺跡がほぼ完全な形で地中に保存されていることが判明しました。

現在も継続中の発掘調査は今年で十年という節目を迎えることができました。これも村民の皆さまのご協力があった賜物です。

安藤氏が支配した北日本屈指の中世港灣、十三湊遺跡の発掘調査は、三十年間で、すでに第二十七次、地点)に及ぶ発掘調査が進められ、十三湊の実像が明らかになってきました。そこで、大きな成果を上げることができた調査事例を紹介していきます。

港湾部の調査 第121次調査

調査の経緯・・・學術調査
調査期間・・・平成十二年九月六

日、平成十二年十一月三十日

調査面積・・・約三〇〇㎡

調査機関・・・青森県教育委員会

調査の成果

十三湊の港湾部・船着場の解明は埠頭の構造や機能を考える上で、非常に重要な点になって

きます。青森県教育委員会、平成十一年度には矢板を用いた本格的な発掘調査を実施してまいりました。

調査を実施した地点は北西部の前浜に面した場所です。現況は畑地や保安林となつていますが、入り江のように内湾した地形を呈しています。前浜に面した場所は小字名で「深洋」と呼ばれるように、かつての前浜は今よりもずっと水深が深く、外洋船が容易に停泊することができたのではないかと考えられます。

調査の結果、前浜は浜地を呈しており、集落側から前浜を向かってゆるやかに下る緩斜面上に、たぐさの礫を人工的に敷き詰めていることが確認されました。これは浜地に礫を敷き詰めて足場を固めた荷揚げ場として利用されていたと考えられます。隣浜中からは青磁や珠

器の破片(十五世紀前半が中心

がたぐささん出土しています。地固めに際して、礫に陶磁器の破片を混ぜて敷き詰めたと考えられます。しかし、陶磁器は被熱を受けたり、使用された痕跡が認められるものが多く、荷揚げに際して破損した陶磁器を捨てたというような様子ではありませんでした。

さらには、隣浜が途切れる水辺のあたりからは、前浜に沿って大きな丸太材が横たわつて出土しています。丸太材には木杭が打ち込まれており、隣浜や浜地の砂の流失を防ぐ土留めのために用いられた護岸施設であると考えられます。さらに丸太材の西側からは、丸太材に直交する木杭列が並んで見つかりました。もしかすると、棧橋などの上屋構造を伴つたものがあつたかも知れません。また、その内の一本の木杭には小舟を繋いだ跡と考えられる太い縄が巻きつけられていました。

遺物では前述の陶磁器のほか、出土遺物や試掘調査の結果から考えると、こうした人工的な



▲小舟をつないだ跡と考えられる縄

港の想定復元図

小舟(外洋船は沖に停泊)



鈴木邦子 2000 『十三湊遺跡発掘調査』
[F2]世紀に伝えた中世港灣都市「十三湊」
十三湊遺跡発掘10周年記念フォーラム資料集から抜粋

水辺ということもあつて曲物や箸などの木製品がたぐささん出土しています。

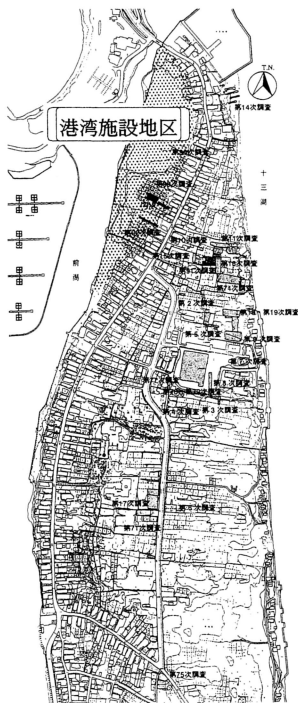
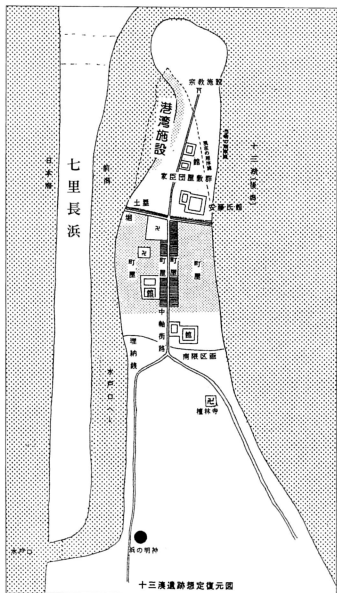
こうした成果から、十三湊に入港した外洋船は一旦、前浜沖に停泊し、小舟に乗り換えて積荷を下ろし、礫で敷き詰めた荷揚げ場に運ぶ姿を想像することが

できます。出土遺物や試掘調査の結果から考えると、こうした人工的な

礫層は少なくとも最盛期の十五世紀前半には成立し、前浜に沿つて約二百mにも広がる大規模なものと考えられます。このように、十三湊の港湾部・船着場の具体的な様子がより明らかとなつてきました。

〔文責〕市浦村教育委員会
学芸員 樽原 滋高

港湾施設の位置と十三湊遺跡想定復元図



●すでに会員の方はこちら●

会員紹介特別企画

今ならもれなくついでにきます！
お友達をご紹介頂くと…

今なら!

ビシーナリラクゼーション
無料体験!



さらに!

海遊館専用回数券 (3枚)
プレゼント!

なんと!

海遊館推薦! トヤマゴールド
ワイン水着10%OFF!

●これから会員になる方はこちら●

会員入会特別企画

今ならもれなくついでにきます！
この機会にご入会を!

今なら!

アルゴバックもしくは
バンジエ無料体験!



さらに!

海遊館専用招待券 (2枚)
プレゼント!

なんと!

海遊館推薦! トヤマゴールド
ワイン水着10%OFF!

特別企画実施中!



すでに会員の方! も まだ会員でない方! も

魅力がいっぱい

《特別企画実施期間：7月1日～9月30日》

早いもので、昨年11月の開業から、すでに半年以上がたちました。長く、寒い冬の間も施設に多くの会員の方々が来てくださり、有り難うございました。田植えも終わり農作業の忙しさは少し峠を超えた頃だと思います。そんなこれまでをお疲れ様の気持ちとして、特別企画をご用意しました。まだ会員になっていない方も合わせ、是非、一度お誘い合わせの上、ご来館下さい。詳しくは、上記をご覧の上、館内スタッフにお気軽にお問い合わせ下さい。

キリトリ

くらら海遊館

無料体験特別チケット

- 本券1枚につきお一人様1回限り、海遊館のビジター利用が無料でご利用いただけます。
 - お持ち頂くものは、水着とタオルです(レンタルもあります)。
 - 営業時間:AM10:00～PM21:00 (最終受付は20時まで)
- ※本券のコピーは無効とさせていただきます。



「夷王山まつり」が六月十六日(日)、十七日(月)の両日、夷王山にて開催されました。

夷王山まつり開催

上ノ国町の三大まつりの一つ、「夷王山まつり」が六月十六日(日)、十七日(月)の両日、夷王山にて開催されました。

上ノ国町
市浦村

友好町村だより ③
かみのくに
情報ランド

エゾ地の火まつり

◎8月12日 19(ジューク)サマーライブ
In 上ノ国 他

◎8月14日 よさこい踊り
日本海たいまつ明かし 他

回演歌まつりが行われ、今年は一善英史さん、門倉有希さんをお招きし、素晴らしい歌声と、司会者との楽しい会話で、観客を魅了し、一時間はどのステージを楽しまました。

この二日間、天候にも恵まれ、夷王山から眺める景色も美しくだったので、日頃の疲れを癒す、貴重な休日をご堪能ください。

このあと、上ノ国町では八月十二日(日)にエゾ地の火まつりが行われ、19(ジューク)のライブが行われますので、市浦村のみならず、どうぞこちらへ遊びにいらしてください。

消防・ネットワーク

火事と救急・救助は一一九番

海水浴へはうきわ(浮具)を持って!

もうすぐ暑い夏がやって来ます。夏と言えば、楽しい海水浴、そんな楽しい海水浴を一転させるのが、水の事故です。

そこで今回は、泳げる人も、泳げない人も、どうしたら水の事故を防ぐことができるかを考えたいと思います。

私たちは「泳げる」という言葉をよく使いますが、「5m」泳げる人にも、「5m」泳げる人にも、「泳ぐ・泳げる」という表現をしていません。

しかし、次の四つの条件を満たすものでなければ、「安全に泳げる」とは言えません。

- ① 連続して二五m以上泳げますか。
- ② 一定の距離を泳ぎの型を変えずに泳げますか。
- ③ 一定の距離を呼吸を途切れなく続けながら泳げますか。
- ④ 二つ以上の型の泳ぎが出来ますか。(例えば、クロールと平泳ぎがそれぞれ一〇〇m以上)

水の事故は、泳げれば、ある

いは、浮いていられれば、助かった例が多いです。

泳げることは、水の事故防止策のひとつです。

しかし、泳げるから溺れないとは限りません。溺れた人を助けようとして溺れるという事故は、意外と多く発生しています。

溺れた人を助けるのは、意外に難しいものです。泳がずに助けることが出来れば、それが最善の方法だと言えます。

どうしても泳いで助けなければならぬときは、泳げる人でも浮輪を(浮具等)を持って助けに行く事を守って下さい。

海水浴での事故を無くすために入水前には次のことに注意しましょう。

- ◎波の高い日は泳がない。
- ◎健康状態をよく調べる。
- ◎睡眠不足や疲れはないか。
- ◎飲酒後の水泳は厳禁。
- ◎一人ではけつて泳がない。
- ◎準備運動は必ず行う。
- ◎最後すくには水に入らない。
- ◎浮輪は必ず準備する。

国民年金 コーナー

★便利な口座振替を 利用しましょう

国民年金保険料の納付に口座振替を利用すれば、指定された預金口座から毎月自動的に保険料が引き落とされます。

出稼ぎに行っている期間などは納付書が手元にならないため、納付できないこともありますので、口座振替の利用を特にお勧めします。

口座振替の手続は、金融機関に印鑑と納付書を持参するだけ

青森県高齢者総合 相談センターのご案内

シルバーなんでも相談

017(735)1165

■生活相談

相談種別	相談内容	相談日	相談時間	相談員
生活一般	日常生活や心配ごと、悩みごと全般、仕事（求人、求職）のことなど	月曜日 金曜日	9:00 ～ 16:00	常勤相談員

■専門相談

相談種別	相談内容	相談日	相談時間	相談員
医療相談	病気についての悩み、予防、リハビリ、医療施設など	第1木曜日	14:00 ～ 16:00	内科医
痴呆相談	痴呆性老人の介護のしかた、接しかたなど	第3火曜日	14:00 ～ 16:00	精神科医
法律相談	財産、権利、相続、借地、借家、金銭、貸借契約など	第2火曜日	13:00 ～ 16:00	弁護士
税金相談	税金についてのすべてのこと	第1水曜日	13:00 ～ 15:00	税理士
年金相談	各種年金、社会保険などについての手続き、年金額など	第1金曜日	13:00 ～ 15:00	社会保険士
栄養相談	食生活、栄養管理についてなど	第1月曜日	15:00 ～ 15:00	管理栄養士
保健・介護相談	日常の健康管理、家庭看護法、介護のしかた、介護用品など	月曜日 金曜日	13:00 ～ 15:00	保健師

▶お問い合わせ

青森県高齢者総合相談センター
〒030-0822 青森市中央3丁目20-30
県民福祉プラザ2階 ☎017(735)1165

です。
国民年金保険料の納め忘れをなくし、将来の大切な年金をより確実なものにしてください。

★二つ以上の年金を受けられるようになったときは

障害厚生年金と老齢基礎年金の二つの年金を受けられる権利が生じたり、遺族厚生年金と老齢基礎年金を受けられるようになることがあります。

公的年金では、どちらも支給することは二重の保証をすることになるため、次の様な調整をすることとしています。

- ① 基本的には、本人の選択による。所か役場に相談してください。
 - ② 同一の支給事由による基礎年金と厚生（共済）年金はどちらも支給されます。（例）老齢基礎年金と老齢厚生年金、障害基礎年金と障害厚生年金、遺族基礎年金と遺族厚生年金）
 - ③ 特別の扱いとして、六十五歳以上の人に支給される老齢基礎年金と遺族厚生（共済）年金はどちらも支給されます。
- 原則として、二つ以上の年金を受けられるようになった時には「選択申出書」の提出が必要になりますので、社会保険事務所か役場に相談してください。

合格おめでとう

第121回商工会球算検定試験が6月15日市浦小、市浦中学校会場において開催され、渡辺亜梨沙さん(市浦小)が見事一級に合格しました。受験者数が20名で合格者は次のとおりです。



渡辺 亜梨沙

- ▶ 1級 渡辺 亜梨沙 (辻分球算学院)
- ▶ 7級 工藤 ありさ (辻分球算学院)
- ▶ 8級 本 莊 啓 (辻分球算学院)
- ▶ 10級 白川 拓 人 (辻分球算学院)
- 大 澤 藍 加 (辻分球算学院)

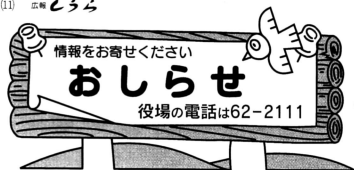
善意に感謝します

東北電力株式会社

東北電力株式会社ではこのたび、村に街灯を寄贈されました。

村では、主に市浦小学校一号線に街灯を設置し、児童の事故防止に役立てることにしました。ありがとうございます。





市浦村の人口と世帯数 平成13.7.1現在

大字名	前月人口	人口	世帯数
相内	1,211	1,213	415
桂川	62	62	22
大田	255	256	86
脇元	511	508	189
磯松	307	307	109
十三	779	781	261
計	3,125	3,127	1,082

税務署からのお知らせ

平成14年1月から
『所得税の確定申告書』が新しくなります

国税庁(国税局・税務署)では、納税者の方々からの「わかりやすく・書きやすい申請書」というご要望におこたえまして、平成14年1月(平成13年分の確定申告)から使用する所得税の確定申告書を抜本的に改訂しております。新しい申告書は、A4版2枚で6種類の様式を2種類に統合しできるだけ文字を大きく、見やすいものとしております。新様式の申請書は、税務署・市町村窓口でご覧いただけますので、ご協力をお願いいたします。

金木病院からのお知らせ

～糖尿病教室を開設しています～

糖尿病は、一生つき合っていかなければいけない病気のため、糖尿病の正しい知識は患者さんにとって不可欠なものです。皆さんに糖尿病について知っていただくため、金木病院では、糖尿病教室を行っています。患者さん、家族を含めどなたでもお気軽にご参加ください。

- ◆日時 毎週火曜日 午前11時～(約1時間)
- ◆場所 公立金木病院 講義室
- ◆お問い合わせ
公立金木病院 ☎53-3111

海上保安(大学校・学校)学生募集

【大学校学生】

- ◆受験資格 昭和56年4月2日以降に生まれた者で、高等学校を卒業及び平成14年3月まで卒業する見込みの者など。
- ◆受付期間 8月30日(木)～9月11日(火)
- ◆第1次試験 10月27日(土)、28日(日)

【学校学生】

- ◆受験資格 昭和53年4月2日以降に生まれた者で高等学校を卒業及び平成14年3月まで卒業する見込みの者など。
- ◆受付期間 7月26日(木)～8月9日(木)
- ◆第1次試験 9月23日(日)
- ◆お問い合わせ
青森海上保安部管理課総務係 ☎017-734-2423

国保からのお知らせ

国民健康保険法の一部改正により、災害などの特別な事情がないのに保険税(料)を1年間滞納している世帯には、保険証を返還していただくことになります。

その場合「資格証明書」を交付されることとなりますが、これでお医者さんにかかるときは、いったん医療費の全額を支払っていただくこととなります。保険税(料)は納期内に納めましょう。

- ◆お問い合わせ
役場住民福祉課・国保係 ☎62-2111

県内の交通事故概況

青森県交通対策協議会

	5月中	年累計	死者の 状況	飲酒運転による死者	
				5 (7)	9 (20)
発生	712件 (712)	3,738件 (3,456)	シートベルト	高齢者の死者 ～65歳以上の人～	
死者	10人 (10)	35人 (50)		自動車乗車中の死者	
傷者	877人 (899)	4,709人 (4,322)		非着用死者	
				着用していれば助 かったと思われる人	1 (9)

()内は前年。累計は1月から。



健康への道

No.146

たばこの害を考えよう

る肝臓、肺臓、膀胱なども、たばこを吸わない人に比べるとがんになりやすい状況にあります。

(図1)

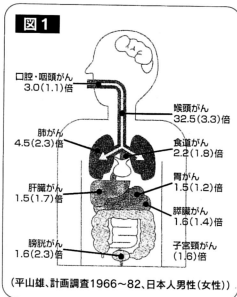
たばこはがんの他にも、血管を収縮させ血圧を上げたり、悪玉コレステロールを増やすため、動脈硬化をすすめ、心筋梗塞や狭心症などの心臓病をおこしたり、脳梗塞などの脳血管の病気の原因にもなります。

現在、たばこを吸っている方で「やめたい」あるいは「本数を減らしたい」と思っている方は約五割います。四月に実施した「1日ドックより」しかし、なかなか実行できない方も多い

と思います。それは意志が弱いからではなく、たばこに含まれるニコチンに依存性があるためです。

そこで、村では今年の十月から禁煙したい方を対象に、禁煙が成功できるように保健婦がお手伝いできる「禁煙チャレンジ教室」を始めます。内容については別表のとおりです。

普段、禁煙したいと思っているけれど、一人ではなかなか禁煙できない方、自分の健康のために禁煙しようと思っている方、保健婦が個別で手伝います。ぜひ、この機会にチャレンジしてみませんか？



禁煙チャレンジ教室のお知らせ

保健婦と一緒に禁煙チャレンジしてみませんか？

対象：1日20本以上、たばこを吸っている方で、現在禁煙したいと思っている方

期間：平成13年10月頃から3ヶ月間

内容：保健婦が個別に禁煙を希望される方に禁煙できるように、以下の疾患などを行ないながらお手伝いします。

- 尿の検査(ニコチンチェック)
- 尿の中にニコチンがどれくらい含まれているか、禁煙前後で比較します。
- 肺活量の測定 など

費用：無料

申込/切：8月31日まで

申 込 先：役場住民福祉課 健康管理係
☎62-2111 (内線34)



お誕生

- 小笠原 愛佳(相内) 浩治
- 下澤 陽馬(太田) 光司
- 三和 隆相(相内) 貴道
- 三和 夏(相内) 公也

ご結婚

- 鎌田 辰也(青森)
- 相田 久美子(相内)
- 秋田谷 公也(相内)
- 成田 恵美子(金木)
- 片山 徹登(稲垣)
- 菜畑 陽子(京都)
- 上野 礼行(相内)
- 野澤 豊明(愛知)
- 野良 理佳子(小泊)
- 奈納 一(相内)
- 加納 まゆみ(群馬)
- 鈴木 裕之(相内)
- 工藤 留恵子(相内)
- 木津谷 勝行(相内)
- 浅沼 真紀子(東京)

おくやみ

- 丸山 義琳(太田) 63歳
- 山田 チン(脇元) 81歳
- 後藤 キヨ(磯松) 89歳
- 濱田 フミ(十三) 84歳
- 濱田 満郎(十三) 70歳
- 高松 ハツイ(十三) 76歳
- 小林 寿伸(小泊)
- 葛 西春香(脇元)
- 高山 和鋭(中里)
- 中野 朝美(十三)
- 齊藤 秀勝(鯉ヶ沢)
- 橋引 由紀(脇元)
- 古川 照彦(太田)
- 下山 知佐子(中里)
- 秋山 武子(山梨)
- 葛 西淳子(脇元)
- 三浦 金明(相内)
- 菊地 ミドリ(戸内)
- 川村 幸次(五所川原)
- 成田 麻美(脇元)

あとかぎ

ふるさと探見ツアーの、今年も首都圏から三十一人の参加者があり山菜取りに興じたり、虫送りに参加しました。都合ではなかなか味わえない内容に、参加者も満足したようでした。来年も市浦に来たいという声が多聞聞かれました。

(三不)