

## 津軽の奇祭 「虫」練り歩く

津軽地方に伝わる珍しいお祭り「虫おくり」が開催されました。

虫とは一般に長虫と言われ、蛇、龍のことをさします。龍神様に豊作を祈願するために、田植え後に行なわれます。ワラでできた龍のような形をした虫を先頭に行列が練り出しました。

太田地区

カメラルポ

相内地区

恒例!! 田をこぐ荒馬

太田地区 5月31日

さなぶり保存会、まんまる会、山びこ会、子ども会の参加により行なわれました。

村はずれにさしかかった頃、荒馬が、早苗揃った田んぼに落され、田をこぎ出すといういつもの光景が見られ、参加者や見物人の笑いを誘っていました。

これがなければ「おんだの虫おくりではない」と今では名物になっています。



これで今年の豊作は間違いなし



はねるじゃ! はねる!



雨が降っても心は晴れて



田の中をこぐ荒馬

競演! 「太刀振り」と「荒馬」

相内地区 6月7日

相内青年団、虫送り芸能保存会、市浦小学校PTA、子ども会等が参加し、盛り上がりを見せました。五穀豊穣を祈願する勇壮な踊りとして知られる「太刀振り」と荒馬との競演は、観る人に感動を与えました。

虫が一巡し、本町に達した頃は、沿道の見物人も飛び入りで踊る等、祭りも最高潮に達しました。



子ども達も伝統を受け継いで



荒馬に負けじど頑張る太刀振り



太刀振りに負けじど荒馬も



「虫」に願いを込めて



朗報、続々・・・

# 百分の二秒の差の勝利 陸上競技大会で初の栄冠

## ★金木高校市浦分校

県高校定時制、通信制総合体育大会の陸上競技が、六月二十二日、青森市の総合運動公園陸上競技場で行なわれ、学校対抗総合女子の部で、三沢高校と同点となったが、上位入賞者数で上回った市浦分校が初優勝し、三沢高校の十四連覇を阻みました。

また、男子の部でも総合で五位に入賞するなど健闘が光りました。

特に、四百メートルリレーでは三沢高校と百分の一秒の差で



▲結果報告する市浦分校生



▲優勝旗を手に記念撮影

競り勝ち、栄冠を手にしました。六月二十五日、同校陸上部員九名、校長先生、教頭先生、担当教諭等が優勝旗を持って、優勝の報告に役場を訪れました。

生徒たち、一人ひとり自己紹介の後、大会の様子を報告しました。報告を受けた村長は小さな学校で大きな栄冠を勝ち得たことは大変すばらしいと絶賛していました。

選手一行は、八月八日から国立競技場で行われる全国大会に出場します。

## 市浦分校記録

- ★一〇〇m  
二位 平山ひとみ (三年)
- ★二〇〇m  
三位 湊 裕美 (三年)
- ★四〇〇m  
一位 藤崎 弘達 (二年)
- 二位 湊 裕美 (三年)
- 三位 湊 由加里 (三年)
- ★八〇〇m  
三位 松谷 光 (二年)
- 三位 湊 由加里 (三年)
- ★一五〇〇m  
六位 松谷 光 (二年)
- ★四〇〇mハードル  
一位 藤崎 弘達 (二年)
- ★砲丸投げ  
五位 古川絵里香 (二年)
- 五位 内海 祐太 (三年)
- ★円盤投げ  
二位 古川絵里香 (二年)
- 三位 内海 祐太 (三年)
- ★走り幅跳び  
二位 平山ひとみ (三年)

## 強豪を競り勝つ ペシカップ大会で準優勝

### ★市浦小学校バレー部

六月十五日稲垣村で行なわれた、バレーボールペシカップ大会で市浦小学校バレー部が準

優勝に輝き、バレー部員六名、担当教諭、監督の八名で県大会出場報告に訪れました。大会には八チームが参加、市浦小学校は一勝二敗で並んだ三校の内、得失点差で準優勝に輝きました。選手八名は自己紹介の後、県大会に向けての抱負を村長に伝えました。



▲健闘が光った市浦小バレー部

## パワー全開で圧勝 壮年ボーリング大会で優勝

### 第十三回県民生涯スポーツ

フェスティバル壮年ボーリング大会に出場した棟方由美さんが男子五十歳の部で優勝を果たし、

七月十日役場を訪れ村長に優勝報告しました。

棟方さんは、日頃市浦村ボーリング部(部長 新岡寿行)の仲間と練習に励んでおり、その成果が今回の優勝に結びついたものです。

棟方さんは「今回初めて参加する大会であり緊張感もあったが無欲で挑んだのが結果として良かった。青森市や、弘前市から多くの強豪選手が参加した中で今回の成績は価値がある」と話していました。

全国スポーツレク大会は十一月に香川県において開催され、棟方さんは男子五十歳の部で青森県代表として出場することになっていきます。

高松村長は、「全国各地で予選を勝ち抜いた選手が揃う中、十分実力を発揮してきてくださ」と激励しました。



▲優勝のメダルを披露

# 紀の健康づくり体操

# への取り組み

## 心と体のダイエット

一昨年、ダンベル体操の権威である鈴木先生を招いて、ダンベルで「寝たきり防止をめざす」と題し講演があったことをご存じでしょうか？

以来、ダンベル体操を全村的に普及させようと、さまざまな方法で取り組んで来ましたが、

今回は、住民の皆さんにどれくらい浸透しているのか取材しましたので報告いたします。

### アトム保育園

毎朝のおあつまりの時、ニギ体操に取り組んでいる。ダンベルの重さは、片方二百五十グラム、玄米を使用、幼児に適した重さで使いやすくしている。曲にあわせ、保育士の号令により実施している。とても楽しく、いきいきと実施している子どもの姿は将来の健康、長寿そして寝たきりゼロを予想させてくれました。

子どもの頃から取り組んだ結果はどんなものなのか、興味を持たれる取材でした。

### 市浦小学校

授業前の朝の時間帯を利用し、隔週で、火、木、金の三日間実施しています。ダンベルは木製で特別注文したものです。学年により重さを調節しています。曲にあわせて、生徒の号令で運動しています。

●生徒の声「結構楽しんでいる」「いやではないよ」

●先生の声「隔週なので効果があるのか心配です。毎日続けたいのですが計算の日、読書の日もありできないのが現状です」

### 市浦中学校

全学年、体育の授業の準備体操としてダンベル体操に取り組んでいます。取り立てて使っている曲はないのですが、NHKみんなの体操に合わせてやっています。

●先生の声「毎日取り組みたいが、やはり時間の調整が難しく、体育の時間になっているのが現状です」

### 悠遊郷デイサービス

入浴、昼食サービス後、さっぱりしたところで、ニギニギ体操を実施しています。全員椅子に座ったまま「孫」の曲に合わせてゆっくり行なっています。

●指導員の声「皆んな、しつかりついてきているよ。まだ大きな効果は出ていないが、歩き具合の悪かった人が少しずつ歩くようになってきていますよ」

今後も継続していくというところで、「寝たきりゼロ」を一番早く実証してくれるのがこの団体のようなのです。



▲力を入れて、ゆっくりと



▲みんなでやると楽しいよ



▲1、2と生徒の掛声で



▲膝を曲げ、体は前傾が基本



▲呼吸を整えてヨーイ！



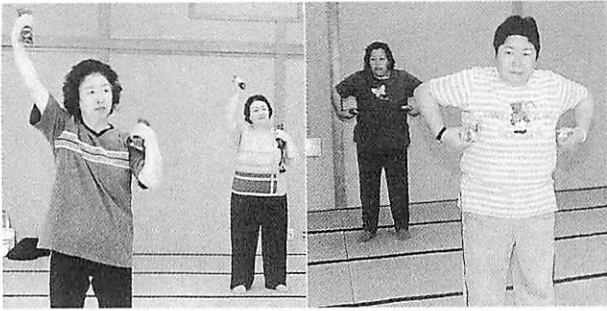
▲座ったままでも効果は大



▲「孫」の曲でノリノリ



▲終盤でも疲れは見え



▲特訓を受ける指導隊員

## 特集 生涯を元気に生き抜く21世紀

# ダンベル体操

### 寝たきり防止をめざす

## 村の取り組み

# ダンベル体操 指導隊結成

住民福祉課では、ダンベルをやりたい人に、いつでも指導員を派遣できるように指導隊を結成しました。ただいま猛特訓中です。ダンベルを始めたいと言う方ぜひご連絡下さい。正しい方法で指導いたします。

### 協元地区

三和淑さん宅の車庫で九時頃から開催していますので立ち寄って見て下さい。

▼お問い合わせ

☎六二一七三六

### 相内地区

コミセンで週一回開催しています。不定期なので問い合わせして下さい。

▼お問い合わせ

☎六二一七三六 (内線三四)

## ダンベル健康体操7つの特徴

- その1 誰でも安全にできる
- その2 一人でできる
- その3 短い時間でできる
- その4 いつでもどこでもできる
- その5 普通の服装でできる
- その6 環境に左右されないでできる
- その7 経済的である

## ダンベル健康体操実践のポイント

- その1 がんばり過ぎない
- その2 基本をマスターすれば、いくらでも応用できる
- その3 短い時間でできる
- その4 軽いダンベルで充分
- その5 動作はゆっくりと

## ダンベル健康体操の原則

- その1 ダンベルの重さを変えない
- その2 毎日少しでも行なう
- その3 大きな筋肉も小さな筋肉も大事
- その4 意識して行なう



## Q&A

Q. 回数はどれくらいがいいの

基本プログラム10種目をそれぞれ10回から15回行くとちょうど15分かかります。でも体調を見て、「ちょうどいい加減」を見つけましょう。

Q. 呼吸は…

意識せず自然な呼吸で行ないます。「1、2、3」と声をかけながら行なうと自然に息を吐き、息を吸うようになります。

Q. 早さは…

1、2、3、4と4秒かけてあげ5、6、7、8と4秒かけておろします。早すぎるのは効果がありません。

## 指導隊員の声

- 三和 淑さん(協元) 「自宅でやっているの、気軽に遊び感覚できて下さい」
- 三和美保子さん(相内) 「体操が終わった後は血流が良くなったと実感できます」
- 奈良 洋子さん(相内) 「膝が悪いので苦しいけど、少し頑張ってみようと思っています。やせたら嬉しい！」
- 中山 たいさん(相内) 「とにかく順番を覚えて一人でもできるようになりたいです」
- 伊藤 弘子さん(相内) 「終わった後はすっきりしています」
- 小林まち子さん(相内) 「きちんとやると結構疲れますね。でも何となく効いているような気がします」





新連載 ③

私のセラピスト

★ヴィーナス

アロマオイルを使用し身体背面を末端からみほぐしてゆきます。アロマオイルによりリラクゼーション効果、マッサージ効果を高める全身のボディーリラクシングマッサージです。疲れやコリを感じている方、ストレスの緩和にもお勧めのトリートメントです。ちなみにオイルの種類にはユーカリ、パイン、



ミント、レモンの四種類があります。症状に合わせてオイルを選択していただきます。普段頑張っている自分にご褒美をあげてみてはいかがでしょうか。★自称ヴィーナスフリーク 五所川原のNさん

海遊館に来ると必ず受けるわとてもリラククスできて女王様気分よ。アロマの香が心地よくていつも寝ちゃいますね。肩がこった時や、山歩きして疲れたときに受けるとすっきりして気分はサイコーって感じ(笑)。

健康通信 ③

リラクゼーション

皆さんにとってのリラクゼーション方法とは何ですか?人それぞれ様々なリラクゼーション方法はあると思いますが、そもそもこのリラクゼーションって何なんでしょう。

その前に健康の三要素ってご存知ですか?この三つの要素がバランス良く取り入れることが出来て初めて健康が成り立ちます。

①運動 人間にとって適度な活動(運動)が体力を維持・向上させます。運動不足が体力の低下を招きます。極度の低体力は日常生活にも影響を及ぼします。階段を上っただけ

で息切れる方運動不足サインです。

②栄養 食事から摂取する栄養素が身体を作ります。栄養が足りなければせっかく運動しても理想の身体は作られません。逆に多いと肥満の原因に

③休養 人間の身体は睡眠を取ることで回復します。睡眠中に疲労を回復したり、栄養を効果的に吸収します。

このように健康の三要素がありますが、運動の必要性や、栄養バランスの大切さなどは皆さんもご存知だと思います。そこでまだまだ足りないのが休養です。睡眠?「毎日とってるよ。」と思う方もいるかも知れませんが、問題は睡眠の質です。

ここでリラクゼーションの登場です。いかに効果的に身体を休めることが出来るか?ということ。リラククスすると自律神経の副交感神経が優位に働きます。これはどういうことかという、呼吸がゆっくりになり、血圧が落ち着き、末梢の血液循環が良くなります。眠くなると指先が温かくなってウトウト気持ちはいい状態です。その他に血液の中のリンパ球が増えて抵抗力が増します。リラククスして身体を休めると身体の回復力が全然違い寝起きもすっきりで

す。このように身体だけでなく神経も安定させ、正に心身共に身体を休めると言うことがリラクゼーションなのです。

でもなかなかリラクゼーションといっても難しい。そんな時は海遊館でリラククスしてください。海水につかるだけでもいいですし更に海水のミストの『エアゾル』や『ピシーナリラクゼーション』もお勧めです。『ピシーナリラクゼーション』は海水プールで浮遊上体でのリラクゼーションでお母さんのお腹の中で眠る感覚を髣髴させる究極のリラクゼーションです。海遊館であなたに足りない健康の要素を見つけてみては...

タラソファン募集

遠くて通えない、とても定期的な利用をしたい。タラソファンを募集!

9月1日よりサービス開始!(只今先行受付中)

年会費: 2,400円で以下の特典が受けられます。

- 特典① 入館料が常時800円
  - 特典② 運動プログラムは無料でOK
  - 特典③ ポイントサービス(ポイントを貯めて商品がGET!)
  - 特典④ 同伴者の入館料が20%OFF(3名様まで)
- 来たくてなかなか来れない方は是非ファンに!お得ですよ

スタッフ紹介



はじめまして!! 秋田谷由美です

- S 59年6月8日生れ(19歳)
- ふたご座 A型
- 市浦村相内出身
- 趣味 ドライブ、キャッチボール、シヨッピング、スノーボード、サーフィン(今年デビューするつもり)

はじめまして7月1日からしーらんど海遊館に勤めることになりました、秋田谷由美です。私は運動することが大好きで、何度かしーらんどを利用したこともありました。そんな夢の『しーらんど』に勤めることができるととても嬉しく思っております。

始めは覚えることがいっぱい大変ですが、とてもやりがいのある仕事だと思っておりますので、気合を入れて一生懸命頑張りたいです!!みなさんどうぞよろしくお願致します。ぜひ、しーらんどに遊びに来て下さい。身体の調子が良くなりますよ!



# しゅら子ども未来塾が開塾

## 塾生29人でスタート

教育委員会では、学校が休みとなる土曜日を利用して、自然体験や社会体験などを通して、感性やたくましさ、豊かな心を育もうと、市浦小児童を対象に「しゅら子ども未来塾」を開塾しています。

参加者は二十九人で、来年の

二月まで、十三プログラムの体験活動を行います。今年度も指導は、知識・経験に優れた村民がボランティアで行い、地域ぐるみで子どもを育てる意識の高揚や体制づくりのねらいもあります。また、新たに読書・読み聞かせ活動の推進、市浦分校ボランティアとの交流も計画しています。

ここでは、すでに実施した二つの活動について紹介します。

### もや焼きでオカリナづくり



▶オカリナづくりの説明に耳を傾ける参加者

もや焼き教室は、五月二十四日

(土)の開塾式が終ってから型作り、色付けなど三回にわたって行い、参加者は無事、作品を完成させました。指導にあたった村もや



▲最後は全員で記念撮影

焼クラブ代表の小山内文明さん

(十三)も「オカリナづくりの指導は初めて。音出しには大変苦労した」と話していました。クラブの皆さんとの交流も子どもたちには新鮮だったようで、最後はみんなで「ちようちよ」を演奏しました。

### そば打ち体験 まずは種まきから

そば打ち体験は、種まきから収穫、試食までの年四回の活動で、指導は、村産業建設課の三浦美智男さんが務めています。一回目となる種まきは、三浦さ

## 市浦村地域教育力・体験活動推進協議会を設置

教育委員会では「地域と学校が連携協力した奉仕活動・体験活動推進事業」の促進を図るため、上記の協議会を設置しました。

協議会では、本村の地域教育力向上及び体験活動の統合的な推進にかかる企画立案、活動を推進する上での諸課題について協議しています。

なお、委員の方は、下記のとおりとなっています。

#### ◆委員

No.	氏名	所属・役職	備考
1	相澤恵美子	市浦小学校・教諭	磯松
2	番場亜由美	市浦中学校・教諭	五所川原市
3	下山 達彦	市浦分校・教諭	中里町
4	奈良 靖子	市浦村社会福祉協議会	太田
5	長利 友子	あしゅまる隊	相内
6	平野 勝彦	市浦小PTA・会長	相内
7	近藤 昌浩	市浦中PTA・会長	十三
8	三和 悦穂	市浦村子ども会育成連合会・会長	相内
9	村元 秀子	市浦村体育協会	磯松
10	柳引 笑子	市浦村連合婦人会	脇元

## 新刊情報

市浦村コミュニティセンター図書館

タイトル	著者名	内容紹介
ブレイブ・ストリーパー上下	宮部みゆき	感動の最新長編。愛と勇気の冒険ファンタジー
子供を愛しすぎてダメにする親	ローリー・アシュナーほか	わが子を「自立」させないと、何が起きるか!
超 役立ち法律大辞典	日本テレビ	人気番組「行列のできる法律相談所」編
奪還	蓮池 透	「北朝鮮拉致」との戦いの真実。怒りの手記
あの一言はすごかった! スポーツ編	後藤 忠弘	名選手、名監督の記憶から離れない一言。あの感動・興奮がよみがえる



▲種まきをする参加者

ん所有の桂川地区の畑で行われ、参加者は、秋の収穫を今から心待ちにしている様子でした。その後、参加者は炭焼き小屋の見学や川遊びなど、自然を満喫していました。

市浦村の埋蔵文化財⑮

# 十三湊と日本海貿易

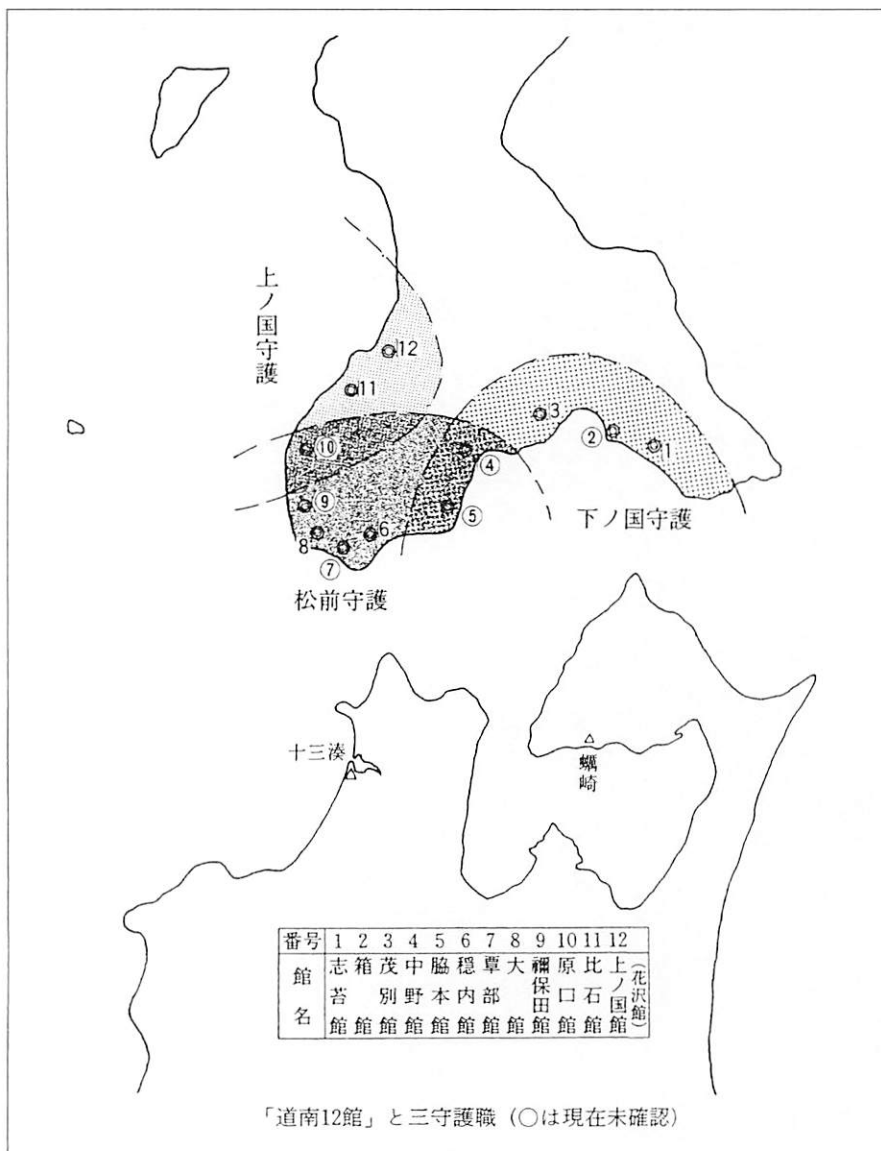
## 安藤氏と道南十二館

私たちが暮らす十三湖周辺の地域は、十三湊を代表するように古代から中世にかけて日本海交易や内水面交通の要衝として繁栄を極めていました。今回は、十三湊と安藤氏の歴史を背景に活発だった日本海交易の一端を紹介します。



▶十三湊遺跡・ごみ穴から出ました大量の陶磁器

十三湊に拠点を置いた津軽安藤氏は、最も繁栄を極めていた室町時代に北海道の渡島半島の海岸沿いに城や館を多く設けていました。このことは松前藩の歴史書『新羅之記録』に記録され、館主の多くが津軽安藤氏の諱の一字「季」を用いていることから明らかです。また、記録された館名の数から、一般に「道南十二館」と呼ばれています。現在の函館市には「箱館」が存在し、地名の由来となっています。そのなかで最も有名なものは函館空港にほど近いところにある志苔館跡です。この一帯は、室町時代の京都で「宇賀昆布」の産地として知られていたところでした。かつて館周辺から日本国内で最大の出土量を誇る三十七万五千枚の大量の古銭が大甕三個に入って発見されています。このように、安藤氏配下の家臣を館主として送り込み、北海道在住のアイヌと北方産物（昆布・鮭・毛皮類など）の交易を



通じて道南地域を掌握していたと考えられています。こうして集められた北方産物は十三湊を経由して、日本海交易によって京都まで運ばれるルートがすでに確立していたのです。

室町時代の京都において、武家や庶民の手習い教本として書かれた「庭訓往来」には、奥州金・奥漆・宇賀昆布・夷鮭など北方の特産品がすでに登場して

います。

## 安藤氏と室町時代

応永三十(一四三三)年、安藤陸奥守が室町幕府五代將軍・足利義量の將軍就任祝いに使者を送って、「馬二十匹・鳥五千羽・鶯眼(錢)二万匹、海虎皮(ラッコ皮)三十枚・昆布五百握」を献上したことが「後鑑」に記録されています。ここに記

録された産物は、安藤氏の支配下にあった北方地域の産物であり、安藤氏の性格や経済基盤を物語るものとなっています。この時期、安藤氏は北方交易で蓄えた財力を背景に、積極的に中央権力に接近しようとしていました。

(文責 市浦村教育委員会 学芸員 榊原滋高)





あなたも参加してみませんか。

# 新町まちづくり住民ワークショップ

**趣 旨** 地域住民が合併協議に主体的に参画できる機会を設けるとともに、新町建設計画策定に当たって幅広く住民の意見を聴き、もって新町のまちづくりに反映させるため、住民ワークショップを開催します。

**募集対象** 4 町村に在住している方

**募集人員** 40人程度（各町村10人程度）  
※応募者多数の場合は、住所、年齢、性別等を勘案し、小委員会で選考します。

**内 容** 金木町、中里町、市浦村、小泊村の4町村が合併した場合の新町建設計画に関する下記事項について、少人数のグループで自由に意見交換し、「新町建設計画等検討小委員会」及び「津軽北部四町村合併協議会」に提言します。

- (1)新町の将来像に関すること。
- (2)新町の主要プロジェクトに関すること。
- (3)その他新町のまちづくりに関し、必要と認められること。

**開催期間** 平成15年8月～9月（4回程度、4町村持ち回りで開催）

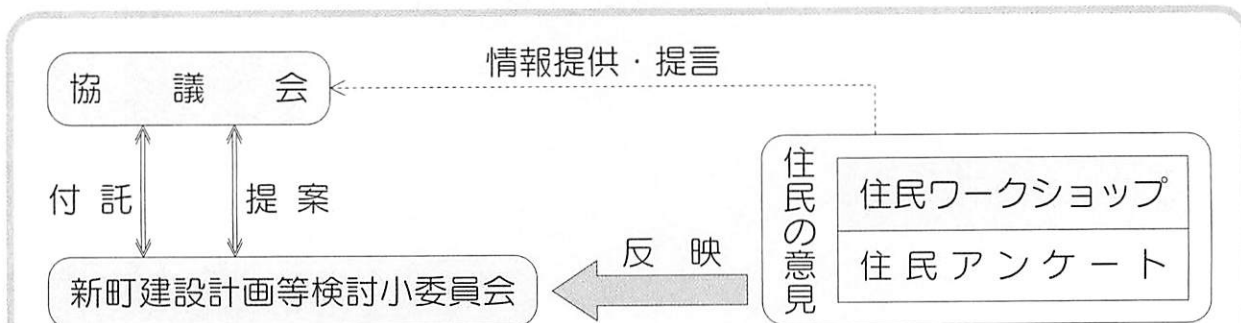
**謝 礼 等** 報酬、旅費の支給はありませんが、提言後、粗品を贈呈します。

**応募方法** 官製はがき、封筒、ファクス、電子メール

**記載内容** ①住所・②氏名(ふりがな)・③生年月日・④性別・⑤電話番号  
⑥住所・⑦参加希望の理由

**応募先** 津軽北部四町村合併協議会事務局  
〒037-0202 北津軽郡金木町大字金木字朝日山323 金木町役場3階  
ファックス：0173-54-1301  
電子メール：kanagi-gappei7@net.pref.aomori.jp

応募締切：平成15年7月31日(木)(当日消印有効)



## ※住民ワークショップとは…

住民参画の一つの手法で、参加者が少人数の幾つかのグループに分かれ、設定されたテーマについて自由な雰囲気の中でお互いに意見を出し合いながら考えをまとめていく形式のもので、市町村合併に関しても取り入れられています。

## 国の運営だから いつの時代でも安心

国民年金は国が運営する年金制度。安全・確実に運営されています。

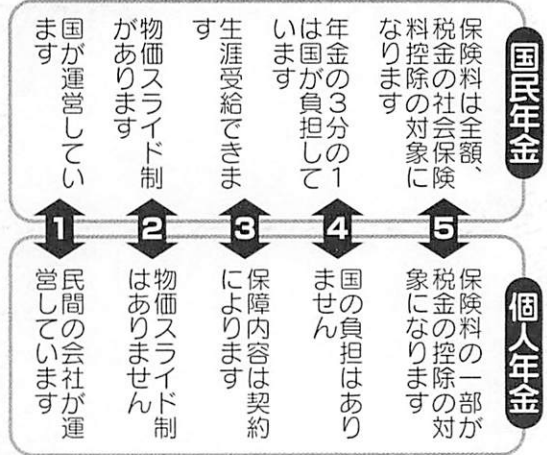
## 物価が上がれば 年金も上がる安心の 「物価スライド制」

国民年金の大きな特徴のひとつは「物価スライド制」。物価が上がれば、それに応じて受けとる年金額も上がるというしくみで、時代を超えて安定した「価値」が保たれます。

## 5年に1度の見直しで いつも前向きな改革

国の年金制度では、社会経済情勢の変化に対応し長期的な安定を図るために、5年に1度の「財政再計算」で、財政運営計画の見直しや制度内容の軌道修正を行っています。

## 国民年金と個人年金 ココが違う！ 年金5つのポイント



## 国民年金のその他の給付 第1号被保険者が対象になります

年金	給付の条件	年金額
寡婦年金	老齢基礎年金を受ける資格のある夫が何の年金も受けずに死亡したとき、結婚期間が10年以上ある妻に60歳から65歳になるまで支給	夫の老齢基礎年金額の3/4
死亡一時金	保険料を3年以上納めた人が何の年金も受けずに死亡したとき支給	保険料納付年数により12~32万円 (付加年金は8,500円)
脱退一時金	第1号被保険者として保険料を6ヵ月以上納付した短期在留の外国人が何の年金も受けずに帰国したときに支給	保険料納付月数により39,900~239,400円

## 消防・ネットワーク

火事と救急・救助は一一九番

## 花火遊びは、迷惑にならない 場所と時間と後始末

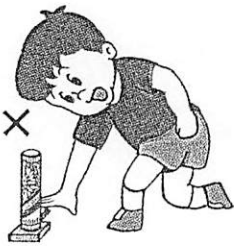
子供達にとって夏の身近な風物詩おもちゃ花火。

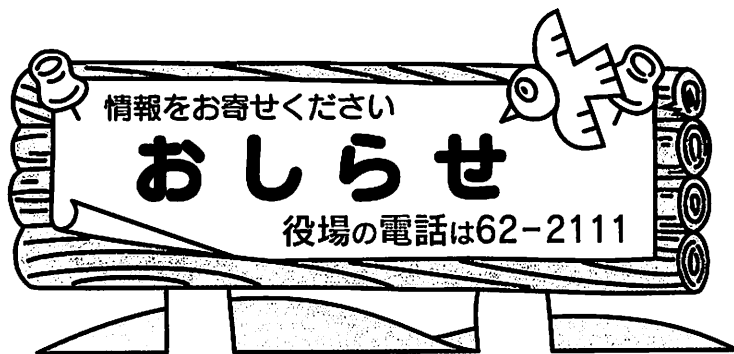
しかし「おもちゃ」とはいえ、花火の原料は火薬です。そのため正しい使い方と注意事項を守りましょう。

- 花火に書いてある遊び方をよく読んで必ず守りましょう。
- 花火を人や家に向けたり、燃えやすいもののある場所で遊んだりしないようにしましょう。
- 衣服に火がつかないように注意しましょう。
- 風の強いときは、花火遊びはやめましょう。
- 水を用意しましょう。
- 遊んだあとは、あとかたづけを必ずすること。

○夜遅くまで遊ばないようにしましょう。

- 大人と一緒に遊びましょう。
- たくさん花火に、一度に火をつけないようにしましょう。
- 正しい位置に正しい方法で点火してください。
- 吹出し、打ち上げなどの筒も花火は、途中で火が消えても筒をのぞいてはいけません。点火する時も筒先に顔や手を出さないこと。
- 花火はポケットに入れてはいけません。
- 花火はほぐして遊ぶことは危険です。絶対してはいけません。
- 花火遊びが終わったら、花火のゴミは必ず持ち帰りましょう。





市浦村の人口と世帯数 平成15.6.1現在

大字名	前月人口	人口	世帯数
相内	1,157	1,153	402
桂川	58	58	22
太田	239	239	81
脇元松	512	507	203
磯三	292	292	107
十	780	779	264
計	3,038	3,028	1,079

農林水産・統計情報事務所  
新組織・統計・情報センターへ

東北農政局青森統計情報事務所五所川原出張所は、七月から東北農政局五所川原統計・情報センターに名称が変わります。

農林水産省は、昨年四月に「食」と「農」の再生プランを提案し、国民のための農林水産行政を目指しています。政策推進のため、七月に省内の組織を改革再編し、効率的な組織運営を図ることにしています。

統計・情報センターは、情報提供機能の強化と統計作成機能の効率化及び分析力の強化を図るため、五所川原市をはじめ、青森市、弘前市、八戸市、十和田市、むつ市の六カ所に設置します。地域の皆さんに情報の受信はもちろん、農林水産業に関する各種統計の作成や、わかりやすい統計データを還元します。皆様のご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

お問い合わせ先

- 東北農政局
- 五所川原統計・情報センター
- 五所川原市大字
- 唐笠柳字藤巻五〇七一五
- 五所川原地方合同庁舎
- ☎〇三七―三五―六〇六〇

平成15年度  
自衛官募集案内

自衛隊では、平成十六年入隊予定の各種自衛官を募集します。

【募集要項/応募資格】

★一般曹候補生

平成十六年四月一日現在、高等学校卒業業者（見込みの者を含む。）十八歳以上二十四歳未満の男女（昭和五十五年四月二日から昭和六十一年四月一日までの間に生まれた者）

◆試験期日

- 一次試験 平成十五年九月二十日(土)
- 二次試験 一次試験合格者について行います。

★曹候補士

平成十六年四月一日現在、高等学校卒業業者（見込みの者を含む。）十八歳以上二十七歳未満の男女（昭和五十二年四月二日から昭和六十一年四月一日までの間に生まれた者）

◆試験期日

- 一次試験 平成十五年九月二十日(土)
- 二次試験 一次試験合格者について行います。

★航空学生

サマーウェア実施中

市浦村では、7月1日から9月30日までの間、暑さをしのぎやすい服装で執務しております。皆様のご理解をお願いいたします。

平成十六年四月一日現在、高等学校卒業業者（見込みの者を含む。）十八歳以上二十一歳未満の男女（昭和五十八年四月二日から昭和六十一年四月一日までの間に生まれた者）

◆試験期日

- 一次試験 平成十五年九月二十三日(火)
- 二次試験 一次試験合格者について行います。
- 三次試験 二次試験合格者について行います。（航空要員のみ）

★二等陸・海・空士

県内の交通事故概況

青森県交通対策協議会

発生	6月中	年累計	死者の状況	飲酒運転による死者	
				7人 (+2)	高年齢者の死者 ~65歳以上の人~
777件 (+68)	4,382件 (+262)	12人 (+7)	45人 (+3)	23人 (+1)	19人 (+2)
12人 (+7)	45人 (+3)	13人 (±0)	7人 (-3)	自動車乗車中の死者	着用していれば助かったと思われる人
950人 (+61)	5,526人 (+337)				

\* ( )内は前年。累計は1月から。速報値のため後日変更することがあります。

平成十六年四月一日現在、十八歳以上二十七歳未満の男女

◆試験期日

- 男子 平成十五年九月十六日(火)・十七日(水)
- 女子 平成十五年九月二十六日(金)・二十七日(土)

◆受付期間

平成十五年八月四日(月)から平成十五年九月十日(水)まで（締切日必着）

▼お問い合わせ先

- 五所川原市栄町三四一六
- 自衛隊青森地方連絡部
- 五所川原募集事務所
- ☎〇一七―三三―五三〇五



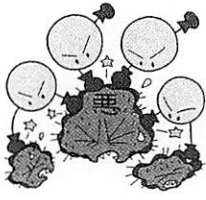
# 健康への道

No.162

夏は食中毒が多く発生する季節です。特に「腸炎ビブリオ」による食中毒は六月頃から発生し、七、八月にかけて猛威をふるいます。腸炎ビブリオをもう一度確認し、食中毒発生を防止しましょう。

## 腸炎ビブリオの特徴

- ①海水や海中の泥に潜み、夏になると集中的に発生します。
- ②生の魚・貝・イカなどの魚介類に付着します。
- ③長時間の室温放置で他の菌の倍以上のスピードで増殖します。
- ④低温（冷蔵庫内）に弱いこと
- ⑤真水（水道水）に弱いこと



# 食中毒に必ず注意を!!

## 症状

◎さしこむような腹痛と下痢  
 摂食後十〜二十四時間後に激しい腹痛と下痢がおこります。特に腹痛はさしこむような激痛で、猛烈な苦しさを伴います。激しい下痢が何度も続いたため、脱水症状をおこすこともありま



## 予防の心構え

食中毒予防は「細菌をつけない」「細菌を殺す」「細菌を増やさない」の三つが大原則です。

### ①買う時

生鮮食品は新鮮なものを選び早目に持ち帰りましょう。

### ②保存

持ち帰った生鮮食品は、すぐ

冷蔵庫、冷凍庫に入れましょう。ただし、庫内を詰め過ぎにしてはいけません。また、冷蔵庫を過信せず早目に食べてしまう事が大切です。

### ③下準備

調理の前の手洗い、調理器具はなるべく熱湯消毒し、食材も流水で洗いましょう。

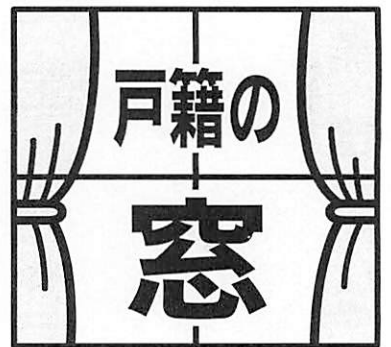
### ④調理

十分に加熱し、室温で長く放置しないようにしましょう。

### ⑤残った時

清潔な食器で保存し、ちよつとでも「怪しい」と思ったら食べないで捨てる心構えが大切です。

◇◇◇  
 それでも、もし腹痛や下痢等の症状が見られたら、できるだけ早く受診し「いつ頃から」「どんな症状が出始めたか」「どんな物を食べたか」を報告しましょう。



## ▼お誕生

内藤 優里花（十三） 秋人  
 小田桐 代紋（相内） 浩樹

## ▼ご結婚

梶浦 佑介（十三）  
 阿部 絵里香（千葉）  
 俵谷 栄次（脇元）  
 山井 美沙（大分）  
 福島 浩樹（十三）  
 菊地 美津恵（岩手）  
 瀬川 一暁（鶴田）  
 三上 恵理子（相内）

## ▼おくやみ

新岡 敏雄（磯松） 71歳  
 白川 行雄（相内） 87歳  
 青山 唯一（太田） 87歳  
 成田 勇藏（脇元） 71歳

## あとながき

取材のデビューは保育園の入園式でした。あれから三ヶ月、少しは板についてきたかなと思うこの頃です。

今回は市浦中学校の母と子の「ふれあいセミナー」の事前学習におじゃましました。子どもを妊娠した時や、出産の様子をお母さんが子どもにメッセージとして託したものを養護の先生が読み上げました。切迫流産を繰り返しての出産、待ち望んだ妊娠、育児の苦労など…中でも、ケガややけどをさせて申し訳がないというお母さんの作文は胸に詰まるものがあり思わず涙してしまい、しばしメモをとることもシャッターを押すこともできませんでした。

この感動は十五歳の生徒にどのように伝わったのでしょうか？

どんなに世の中が変わろうとも、変わらないのは親の愛です。母の愛に勝るものはなしを感じたひと時でした。

親が子を大切に思う気持ちの子が感じていればこんな凶悪な事件は起らないのではないのでしょうか？