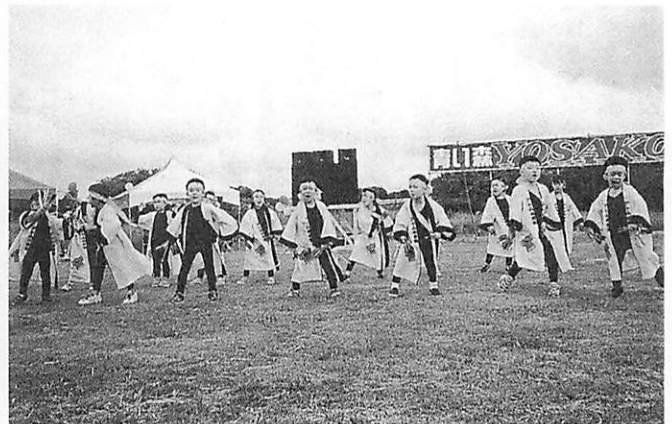




# しゅうら



## ドッコイショ!! かけ声も勇ましく

### 青森YOSAKOIの集い inしゅうら

オープニングは、アトム保育園年長組17名による「よさこいソーランロック」でした。

大人顔負けの踊りを披露したよさこいちびっこ隊は喝采の拍手を浴びていました。



▶テープカットをする関係者



# 20歳を祝う 目白押し～

大沼地区水環境整備事業の竣工  
セレモニーが同公園内で開催され  
ました。

**健康と癒しの地に  
大沼地区水環境整備事業竣工式**

市浦村が観光立村を宣言してか  
ら今年で二十年となり、七月十二、  
十三日の両日、二十歳の誕生を祝  
う記念イベントが大沼公園を主会  
場に開催されました。

この事業は、溜池の有する水辺  
環境を広く活用し、親水空間に配  
慮した整備を図ることにより、地  
域住民が親しめる農業水利施設に  
するために平成九年度から十四年  
度まで行われました。十四年度は  
「縄文の橋」「東日流館橋」が完  
成しました。

高松村長が、「全国でも珍しい  
屋根付き展望台付き館橋の建つ大  
沼は水上スポーツも楽しめ、花見  
もでき、健康と癒しの地でもあり

**ウォーキング隊が渡り初め  
四キロの旅に心地よい汗**

ウォーキング隊一行約七十名は  
テープカットしたばかりの「縄文  
の橋」「東日流館橋」を渡り初め  
し、唐川城址を巡る約四キロのコ

縄文の橋を渡り初めする  
関係者



景色の素晴らしさに疲れ  
も癒されて



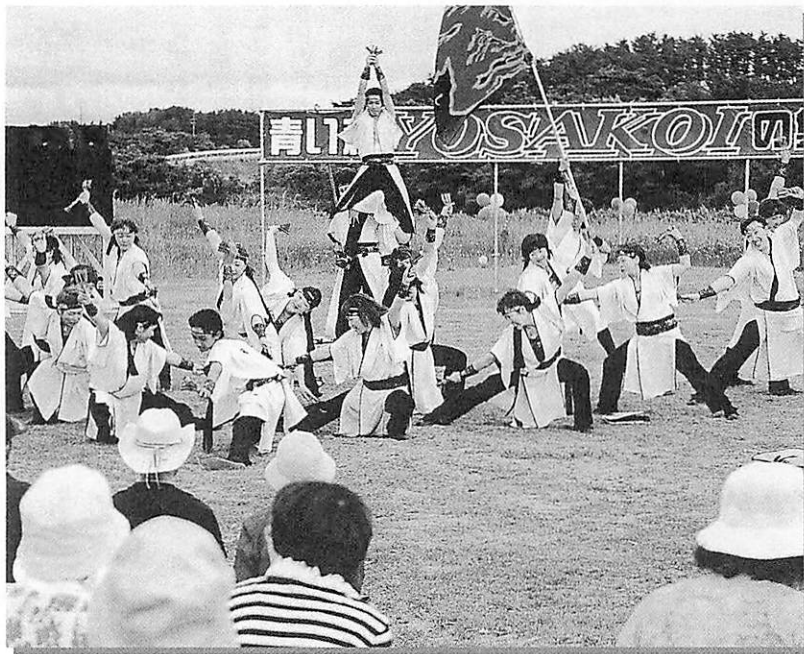
五所川原市からの参加者。  
こないない所ならもつと  
PRすればと感想を一言



観客も参加して「よつち  
やれ」の講習「みなさん  
一緒に踊りましょう」







▶市浦村のよさこいチーム◀  
「天龍風神」は最高の盛り上がりを見せて



「江差追分かもめの会」も  
友情出演。本場のよさこ  
いに観客もうっとり



愛馬に叱咤<sup>しつた</sup>激励<sup>げいき</sup>する馬主



会場の観客の応援にも力  
が入ります

▶唐川城址展望台から望む  
大沼公園



# 観光立村 ～イベント

## 市浦の大地を揺るがす 青森YOSAKOIの集いinしら

スを完歩しました。途中「縄文の橋」や「東日流館橋」から見渡す景色は絶景でウォーキング隊を癒してくれました。五所川原市からの参加者もいて景色がとても素晴らしい所と絶賛していました。一行は完歩賞を手に記念写真に収まっています。

## 日本各地の民謡を掘り起こす 伊藤多喜雄・青森の旅

十二日の夜はコミセンにおいて

県内外のよさこいチーム八チームが市浦の地に集いそれぞれオリジナルの踊りを披露しました。躍動感あふれる踊り、力強い踊り、静と動のコントラストがみごとな踊りに観客は酔いしれていました。

## 人馬一体

愛馬との呼吸が鍵

「伊藤多喜雄アコースティックライブ」が行なわれ、三百人ほどの観客を魅了しました。  
十三日は東北馬力大会が大沼公園特設会場で行なわれ愛馬の力を競い合いました。馬主と愛馬との息がぴったりで、声援を送る観客にも熱が入りました。

# 旅の思い出のページに

## 修学旅行生がしじみ採り体験

札幌市丘珠中学校二年生、引率教諭等九十名が、六月十二日から二泊三日の日程で青森県、秋田県に修学旅行に訪れた際、十三湖に立ち寄りしじみ採りを体験したものです。

この日、前日からのやませも止み、温かくなった水の中に入りしじみを探していました。しじみをつつけるごとに「あつたよ」の歓声が上がリ、最初は戸惑っていた子も、あつという間にナイロン袋がいっぱいになり笑顔を見せていました。

この日の収穫は二十キログラム以上にもなり、宿泊先のホテル



「あつたよ」二喜一憂する修学旅行生が広がりました。

# 観光地を守るろう

## 各団体、市浦分校生が海岸清掃

七月七日は各団体百九十五人、七月十八日は市浦分校生四十人による海岸清掃が行なわれました。

日本海沿岸は、波とともに打ち上げられたごみが散乱。中には冷蔵庫、洗濯機等も打ち上げられて、不法投棄を窺わせるものもあり、関係者を驚かせていました。あつという間にポリ袋

がいっぱいになりごみの多さのため息が漏れていました。参加者は、約二時間ほどで海岸をきれいにしました。

この辺は、津波の塔もあり、釣りのスポットにもなっている所です。また、脇元・磯松海岸は遊泳場所となっています。一人ひとりがマナーを守り観光地を守りましょう。



ゴミを拾うPTAと子供会



粗大ゴミを拾う市浦分校生

# 大きくなってね 市浦小学校児童ヒラメ放流

七月十八日、十三の砂山公園前の水戸口付近において、市浦小学校二年生二十二名がヒラメの稚魚の放流を行いました。階上町の栽培漁業振興協会がふ化させた稚魚を、十三前潟の中間育成施設でさらに十日間餌を与え育成したものです。十三漁協組合員の説明を聞いて六、七万尾をそれぞれバケツに分けたものを一斉に放流しました。「大きくなって帰ってきてね」の願いを込めていつまでも見送っていました。



放流する市浦小児童



ヒラメの稚魚

# 交通事故撲滅を願って

## リレー旗を繋ぐ

第二十一回青空リレー交通安全大会が七月十八日コミュニティセンター前で行なわれ、関係者八十人が参加しました。

リレー旗が中里町から市浦村長に引き継がれました。高松村長が「六月十三日で交通死亡事故ゼロ千五百日を達成したが七月二日、残念ながら死亡事故が発生してしまいました。折しも授賞式の日であったが、いたたくわけにはいかないということとで辞退しました。ドライバーと歩行者一人ひとりが気をつければ防げること。今度こそ記録を更新しましょう」と挨拶しました。その後アトム保育園父母の会会長の柏谷祐美子さんが「子



どもたちや高齢者を事故から守りましょう。若者の無謀運転、飲酒運転を追放し、よりいっそう交通事故防止に努めよう」と宣言し採択されました。

その後、参加者全員でバイパスを歩き交う車にポケットティッシュを配布し交通安全を呼びかけました。



事故撲滅を願う参集者

## 半世紀の伝統

ONE FOR ALL ALL FOR ONE

★一人はみんなの為にみんなはひとりの為にをテーマに

七月十三日、金木高校市浦分校で「半世紀の伝統」をテーマに文化祭が行われました。

会場では、食堂、フリーマーケット、ボランティア展示、クラス展示、五十周年展示等の催

し物が有り、賑わいを見せていました。

当校では今年十月に創立五十周年を迎えます。



一番人気は食堂でした

## 小馬と駒の交流会

七月二十六日脇元小馬踊り保存会（木津谷清蔵会長）と倉石村の南部駒踊り石沢保存会（久保正会長）との交流会が雄乃湯温泉で行われました。

昨年、脇元小馬踊り一行が、踊りの衣装を一新させるために南部地方の各保存会を視察研修した際に、久保会長から「これを契機に交流できないか」との打診があり、今回実現したものです。

この日は、脇元から十四名、倉石村から七名が参加しました。



津軽と南部の距離が縮まりました

木津谷会長が「歴史的には浅い保存会ですが、今ではこの地域になくはない民俗芸能を継承させる会です」と挨拶し、久保会長は、「駒踊りを通じて交流できるよう努めましょう」と挨拶をした。

会場では、お互いの踊りを披露したり、踊り談義に盛り上がりました。

## おめでとう

第129回全国商工会珠算検定試験合格者

3級 藤田 崇光 (市浦珠算学院)

3級 工藤ありさ (市浦珠算学院)

## 地域子育て支援センター

どんな活動をしているの？  
こんな活動をしています

### 8・9月の行事

## 子育てサークル マーメイドの会

- ★運動あそび
  - 日時 八月二十六日
  - 場所 B&G体育館
- ★おはなしクラブ
  - 日時 九月五日
  - 場所 子育て支援センター
- ★運動会（アトム保育園と一緒）
  - 日時 九月十四日
  - 場所 山村広場
- ★遠足
  - 日時 九月十九日
  - 場所 中の島公園
- ★お誕生会（八・九月生れ）



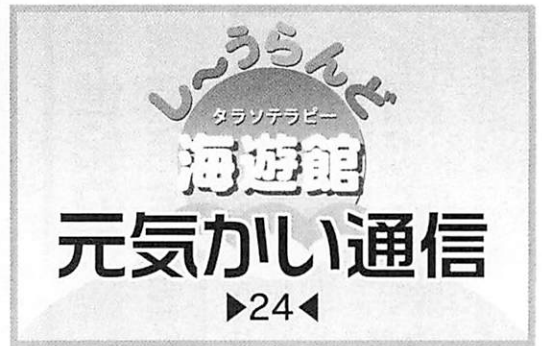
▲七夕、お誕生会で手品を披露する川口氏

## たからっ子

秋田谷 樹ちゃん  
弥代さん(お母さん)



どっちのおもちゃがいいかな？



**新連載④**  
**私のお風呂入り**

★**マーマイド**

マーマイド（人魚）のように美しく、みずみずしいお肌になりたいあなたにお勧めのフェイシャルトリートメントです。マーマイドはお顔のトリートメントで、お肌の調子を整えるスキンケアタイプと、血行を良くしハリとツヤを与えるマッサージュタイプの2タイプからお選びいただけます。

スキンケアタイプはお肌の状態によってセラピストと相談のもとにパックもお選びいただけます。保湿効果たっぷりのパックでみずみずしいお肌。春から夏に受けた紫外線のケアにも

最適です。年齢を問わずお受けいただけます。

マッサージュ

ジタイプは指先の繊細な手技によりお顔の筋肉をほぐしていきます。



お顔の筋肉は常に使っている部分で、顔の筋肉は表情を作ります。疲れやストレスも表情に出ますよね。血行を促進しお肌の代謝を高めることで若々しいお肌になります。デコルテ（肩のライン）から首、お顔とマッサージュします。肩こりのある方、ストレスを感じている方にもお勧めです。男女問わずお受け頂けるトリートメントです。

**健康通信④**

**今回は入浴について**

日本人はお風呂がとても好きですね。特に青森県は温泉も多くこの近隣にも何件もの温泉があります。今回はこの日本人の健康と密接に関わるお風呂、つまり入浴について触れてみましょう。

入浴の効果は疲労をとり、心身共にリラクセスし入眠に有効です。しかし、入浴の仕方を間

違えてしまうと、逆に身体に大きな負担をかけてしまうことにもなりかねません。熱いお湯が好きな方も多いと思いますが、40℃以上のお湯に入浴すると、身体はびっくりして入浴の直後に循環系の反応として血圧が一気に上昇します。普段から熱いお湯に慣れているからといっても身体にはこのように大きな負担がかかっています。もちろん個人差はありますが、同じ方でもそのときの外部環境や体調によってもかなりばらつきがあります。例えばこれから秋・冬と外気温も下がってくると、いつも入っている40℃のお湯も外気温との差が大きくなり負担もそれだけ大きくなります。

と同じくらいか少し高いくらい36℃～38℃くらいがいいですね。リラクセスすると筋肉の緊張も和らぎ、血液の循環、特に抹消の血液循環が良くなりますよ。

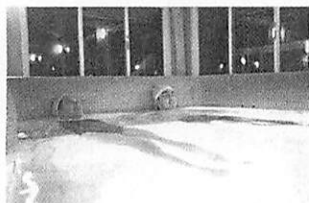
② ゆっくり・ゆっくりってどのくらい？これもそのときの体調や、その方の入浴習慣によりばらつきはありますが、様々な入浴効果の実験によると、入浴時に比例し血液の循環が良くなり、筋肉の疲労度がとれていきます。大体入浴20分後まではこの様な反応が身体におきますが、20分以降は横ばいになります。ということ、約20分の入浴がいいということになります。それ以上のお湯に入浴すると、約20分以降は好みでいいでしょう。

ではどのような入浴が一番効果的なのか？一般には「ぬるめのお湯に、ゆっくり」がいいですね。

① ぬるめのお湯…具体的に言うと36℃～38℃くらいがいいです。この水温は不感温度（34℃～37℃）と言われ最も身体に負担が少なく、自律神経の緊張を静め、リラクセス効果があります。分かりやすく言うとこの不感温度は体温と同じくらいの水温です。34℃くらいだと体温の低い方だと寒く感じてしまうので、体温

以上を具体的にすると、「ぬるめのお湯に、ゆっくり」36℃～38℃のお湯に、約20分の入浴が良いということになります。勘の良い方はお付きまかせませんが、海遊館の元

海遊館の元



気海プールの水温は正にこの不感温度帯に設定されています。更にアルゴパック、パンジエなどが20分なのはこんな理由なんです。なるほど、さすが海遊館！



～9月より新しい運動プログラムが登場します～

**脂肪ジェット**

ジェットによるマッサージ効果で血行促進し代謝を高めるマッサージプログラムです。体力に自信のない方でもお気軽にご参加頂けます。

**血液さらさら運動**

全身の筋肉を満遍なく動かし、筋肉のポンプ作用で血液循環を高めさらさらに！体操感覚でお気軽にどうぞ。

**極楽ストレッチ**

思わず寝てしまいそうな陸上でのストレッチプログラムです。心地良い伸びと呼吸でリラックスしましょう。

ハイテクプール





# 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.22

## 体験活動紹介

今月号では、7月に行われた上ノ国小と市浦小児童の「ふれあい交流体験学習」、子ども会主催の「ジュニアリーダー研修会」について紹介します。



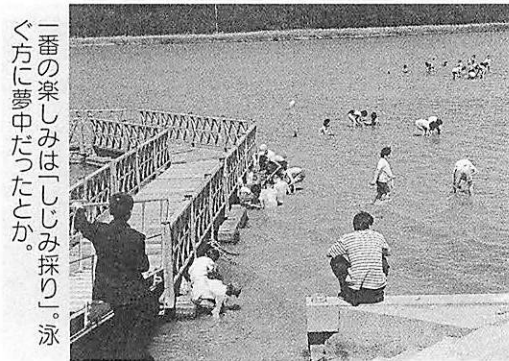
夕食は校庭でPTAの皆さんが、心あたたまるもてなし

## 上ノ国小と ふれあい交流

北海道上ノ国町内、友好児童との交流は、今年も16日(水)～17日(木)にかけて48名の児童が来村。歴史や文化などをさまざまな体験活動を行いました。



檀林寺跡の発掘現場で榊原学芸員の説明に目を傾ける上ノ国小児童



一番の楽しみは「しじみ採り」。泳ぐ方に夢中だったとか。



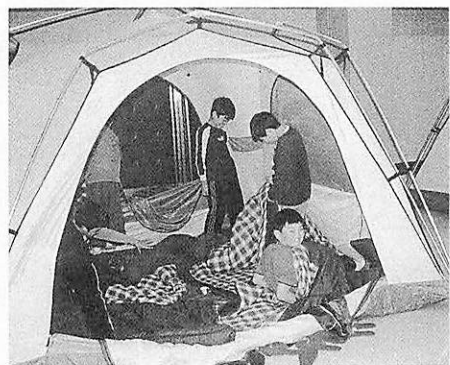
市浦小児童との交流ではしじみ貝を使って、写真フレームを完成



男子児童もカレーづくりに挑戦。最高の味に感激！

## 大沼公園でジュニア リーダー研修会

今年は冷夏、悪天候の影響で宿泊は、コミセンホールにテントを設営して行いました。リーダー研修会は5年生児童を対象に行っていますが、近年、6年生が指導者として参加するなどの、各単位のリーダーとして活躍しています。



屋内にテント設営も、みんな楽しくて気持ちよく眠れたそうです。



大沼公園ではフィールドワークを行ったが、迷子が続出のハプニングも。



焼板工作は、体中炭だらけにみんなパンダみたいでした。

市浦村の埋蔵文化財⑬

平成15年度 檀林寺跡の発掘調査中間報告

はじめに

市浦村では六月九日から七月三十一日にかけて十三湊遺跡の南端に位置する檀林寺跡の発掘調査を実施しました。昨年度に引き続き、寺院跡の範囲と実態解明に向けた調査です。ここでは発掘調査によって明らかとなった成果について、報告します。

発掘調査で明らかになったこと

①檀林寺の範囲

昨年度は一辺が六十五m×五十五m規模の屋敷跡が発見されましたが、今回、そのさらに西

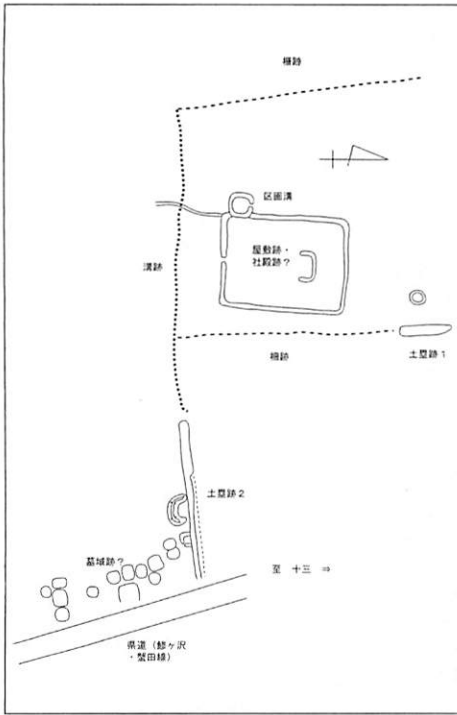
側に柵跡、南側では溝跡が発見されました。

②区画溝を伴う宗教施設

十一・五m四方の溝を巡らせた施設が発見されました。溝の中からたくさんの中世陶磁器が出土しています。年代は十五世紀前半の室町時代です。主体部は特に施設を設けていませんが、宗教的な区画施設と考えています。

③墓域の発見？

土塁跡2の南側、県道に面した場所から、お墓と思われるマウンド状の遺構が多数発見されています。寺院に伴う墓域と推



▲檀林寺跡の模式図



▲檀林寺跡の出土遺物

発見された遺物

出土品の中には、茶臼（お茶道具）のほか、青磁の花瓶・盤、瀬戸の瓶子など、宗教的な用途で使用されたものや付加価値の高い貴重なものが多く出土しています。十三湊を支配した安藤氏やそれに準じた身分（僧侶）の人がいたことが推測されています。

おわりに

なお、今回、中間報告としたのは、八月十五日から九月四日にかけて、中央大学による檀林寺跡の発掘調査が継続して行われるためです。墓域と推定される地点の調査を行う予定です。で、気軽に見学に来てください。

（文責）市浦村教育委員会  
学芸員 榊原滋高



▶区画溝（宗教施設）の検出状況



# 住民基本台帳ネットワークシステム

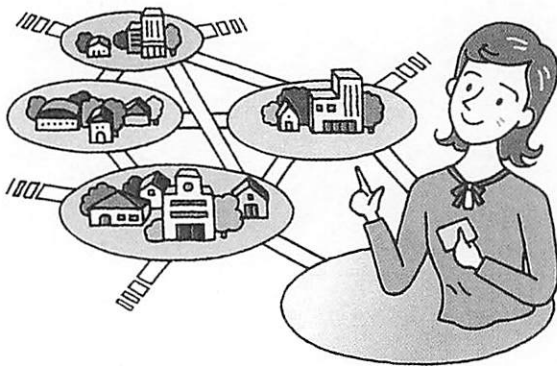
## 住基ネット第2次サービス(本年8月25日から)

### 【住民票の写しの広域交付】

全国どこの市区町村でも自分の住民票の写し(戸籍の表示を省略したもの)が取れるようになります。

現在、住民票の写しの交付は、住んでいる市区町村でしか受けられません。

住基ネットを活用して全国の市区町村間で住民票の情報のやり取りができるようになることにより、全国どこの市区町村でも、住民基本台帳カード、運転免許証などを市区町村の窓口で提示することによって、本人や世帯の住民票の写し(戸籍の表示を省略したもの)の交付が受けられるようになります。



### 【転入転出手続の簡素化】

住民基本台帳カードの交付を受けている場合、転出届を郵送で行うことにより、

引越の手続で窓口に行くのは転入時1回だけで済みます。

現在、引越の場合には、まず、住んでいる市区町村に転出届を行い、転出証明書の交付を受けた上で、引越先の市区町村に転入届を行う必要があります。

住民基本台帳カードの交付を受けている場合は、確実な本人確認ができるため、一定の事項を記入した転出届を郵送で行い(この場合の転出届は、近い将来、インターネットで行うことも可能となる予定です)、住民基本台帳カードを引越先の市区町村の窓口で提示して転入届を行うことにより、引越の場合に窓口に行くのが転入時の1回だけで済むようになります。



## 住民基本台帳カードの登場



●カード内に記録されている住民票コードにより、住基ネットでの本人確認に利用できます。

→住民票の写しの広域交付、転入転出手続の簡素化、法令で住基ネットの利用を認められた事務での本人確認に活用

●公的個人認証サービスの秘密鍵、電子証明書の保存用カードとして利用できます。

●写真付を希望した場合は、公的な証明書として利用できます。

●当村のカード交付手数料は500円です。

高度のセキュリティ機能を備えたICカードを採用します

# 国民年金コーナー

## 保険料が納められないとき「保険料免除」の申請を

国民年金は、二十歳以上六十歳未満の全ての人が加入する制度です。保険料を納め続けることで、年をとったときの老齢基礎年金や万が一の場合の障害基礎年金、遺族基礎年金が受けられます。

しかし、長い人生には思いがけない病気や失業などで保険料を納めることができない場合があります。そのような人のために、「保険料免除制度」があります。

保険料免除制度には、法定免除と申請免除の二種類があり、法定免除は、障害基礎年金を受けている人や生活保護法に基づく生活扶助を受けている人などが該当し、申請免除は、前年の所得が少ないなど経済的な理由で保険料を納めることが困難な人が該当します。また、失業などで保険料を納付することが困難であると認められる人も、特例的に免除申請することができ

ます。なお、申請免除には、保険料の全額が免除される「全額免除」と、半額が免除される「半額免

除」があります。

申請免除は、どなたでも承認されるのではなく、家族構成などにより、免除となる所得(収入)が基準額を下回る場合に承認されます。(下表参照)

免除の承認期間は、七月(または申請月の前月)から翌年の六月までです。一年間免除を希望する人は、七月か八月に申請することが必要です。

免除を受けた期間は、老齢基礎年金の年金額を計算する場合、保険料を納付した期間と比べると、全額免除の期間は三分の一、半額免除の期間は三分の二に減額されます。このため、十年以内であれば、免除された保険料を納めることができます。

「追納制度」があります。この制度により年金額の減額を防ぐことができます。

国民年金基金に加入しませんが、

ます。

国民年金基金は、第一号被保険者の人がより豊かな老後を過ごせるように基礎年金に「上乘の年金」を支給する制度です。

都道府県単位で加入できる地域型国民年金基金と、全国単位で組織され同じ職種などの人が加入できる職能型国民年金基金があり、いずれか一つに加入できることになっています。

詳しいことのお問い合わせやパンフレットの送付を希望される方は、青森県国民年金基金(☎〇二七-七七七一七〇〇)までご連絡ください。

### 免除制度の対象となる所得のめやす

#### ■夫、妻どちらかに所得(収入)のある世帯の場合

世帯員数	免除の対象となる所得(収入)のめやす( )内は収入	
	全額免除	半額免除
4人世帯(夫婦、子2人) (子の1人は16歳以上23歳未満)	164万円 (260万円)	285万円 (424万円)
3人世帯(夫婦、子1人) (子は16歳未満)	129万円 (210万円)	215万円 (333万円)
2人世帯 (夫婦のみ)	94万円 (159万円)	172万円 (271万円)

#### ■単身世帯の場合

世帯員数	免除の対象となる所得(収入)のめやす( )内は収入	
	全額免除	半額免除
単身世帯	35万円 (100万円)	85万円 (150万円)

# 消防・ネットワーク

火事と救急・救助は119番

## いのちを救うのはあなた

七月二十五日、十三湖にしじみ採りにきていた弘前の男性六十八歳が、急に倒れ湖に浮かんでいたのを家族が発見、救急車がくるまでの間心臓マッサージを実施その後救急隊、市浦診療所医師の連携プレーで、蘇生したという例がありました。

私たちは、いつ、どこで、突然のけがや病気に襲われるか予想ができません。このようなとき、病院に行くまでに、家族や職場でできる手当のことを応急手当といえます。

けがや病気の中には、脳卒中のように意識がなくなると、呼吸ができなくなり、ついには心臓が止まってしまうものや、プールで溺れたり、喉にお餅を詰まらせたときのように、呼吸ができなくなると心臓が止まってしまうもの、心筋梗塞や不整脈のように心臓が突然止まってしまうもの、大けがをして大出血でショックになり心臓が止まってしまうものなど、特に重篤なものがあります。このような時には、救急車がくるまでに何らかの処置をしないと命は助かりません。このときに役立つ応

急手当の方法を、救命手当とい

います。

★普通救命講習とは  
「心肺蘇生法」と「止血法」三時間の講義で、修了証が交付されます。

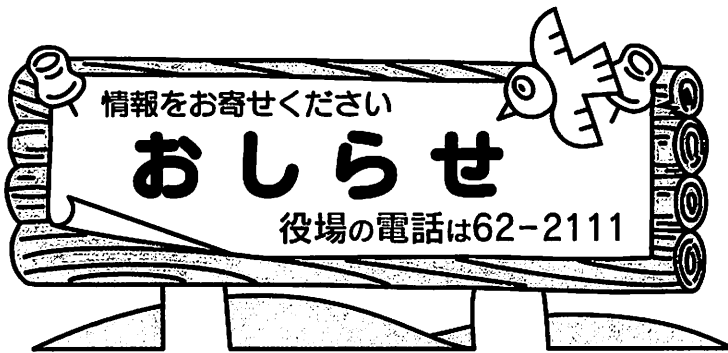
平成十四年四月より心肺蘇生法が従来の方法から若干変更になり、その後講習を受けたのは、一団だけです。各職場、団体等での再講習及び、どうしても「三時間も時間がとれない」「少人数で依頼しにくい」等の方でも市浦消防署へ、いつでもお気軽にご相談下さい。

【救命講習開催】

七月二十五日、アトム保育園・婦人防火クラブ・子育て支援センター父母の安全意識の向上と、子育て講習の一環として、救急法の実技講習を行いました。







市浦村の人口と世帯数 平成15.7.1現在

大字名	前月人口	人口	世帯数
相内	1,153	1,152	402
桂川	58	58	22
太田	239	238	81
脇元	507	505	203
磯松	292	290	107
十三	779	781	264
計	3,028	3,024	1,079

雪の里ウィンドオーケストラ  
第3回定期演奏会

平成十一年十一月十一日に発足した津軽半島・津軽平野を中心に活動するアマチュア吹奏楽団です。

▼事務局 高橋 三五一〇八一  
日時 平成十五年十月五日(日)  
開場：午後二時  
開演：午後二時三十分

◆場所 オルテンシア大ホール(母子室あり)  
◆入場料 五〇〇円(幼児無料)  
◆前売券発売所 エルムの街SC・イオン柏SC

◆司会者 坂本 睦子(フリーアナウンサー)・元FM青森  
◆ホームページアドレス <http://www.rdb7.jp.com/7azsoyukinosai/>

西北五地域の皆様、「観光コンシエルジュ」研修会に参加してみませんか?

つがる西北五広域連合では、広域の観光情報等をネットワーク化により共有し、観光客に「あずましい」広域観光の提供を図るため、西北五十四市町村在住で、観光施設・宿泊施設・その他観光客に接する機会があ

る方を中心に、平成十四年度から観光研修事業を行っているところとあります。この度、「観光コンシエルジュ」について、より広く地域の皆様に理解していただきたく「観光コンシエルジュ」に関心のある方で研修に参加していただく方を募集しています。

- ★観光コンシエルジュってなに? 一言で言うと、「観光よろず相談係」です。この地域のことを良く知っていて、観光客の皆様がこの土地でいかに楽しんでいただくかを、お客様とともに考えながらご提供できる人たちのことです。
- 9月25日(木) 第二回観光コンシエルジュ養成研修会、観光コンシエルジュプロクティスセッション(各エリアの観光情報について)
- 9月26日(金) 第二回ふるさと資源再発見ツアー(西北五地域の観光施設視察・情報収集)(五所川原市発、鶴田町、柏村、木造町、金木町方面予定)
- 10月23日(木) 第三回ふるさと資源再発見ツアー(西北五地域の観光施設視察・情報収集)(五所川原市発、森田村、鱈ヶ沢町、木造町、金木町方面予定)
- 10月24日(金) 観光コンシエルジュプロクティスセッション(各エリアの観光情報について)
- 11月20日(木) 第三回観光コンシエルジュ養成研修会
- 11月21日(金) 観光コンシエル

県内の交通事故概況

		青森県交通対策協議会		
	7月中	年累計		
発生	775件 (-28)	5,156件 (+233)	死者の状況	
	5人 (-9)	50人 (-6)		
死者	5人 (-9)	50人 (-6)	シートベルト	
傷者	962人 (-66)	6,487人 (+270)		自動車乗車中の死者
				非着用死者
			着用していれば助かったと思われる人	

\* ( )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。

みんなが進める 秋の交通安全運動

◆期間 九月二十一日～三十日まで  
○高齢者の事故防止  
○シートベルトとチャイルドシートを着用の徹底  
○夕暮れ時・夜間における交通事故防止  
★一人ひとりが交通安全意識を高めよう

平成15年 住宅・土地統計調査

総務省統計局では、平成15年10月1日現在で「平成15年住宅・土地統計調査」を実施します。この調査は、昭和23年から5年ごとに行われ、全国約5,000万世帯のうち400万世帯の方に調査票の記入をお願いする大きな調査です。調査員がご家庭に伺いましたら、調査票の記入にご協力ください。

総務省統計局 青森県市浦村

9月5日は 敬老祝金の支給日です

【対象者】 9月1日現在、市浦村に引き続き3年以上居住している方(平成15年4月1日改正)

- 大正3年4月1日以前生れ……………2万円
- 大正3年4月2日生れ～大正13年4月1日生れ……………1万円

# 健康への道

No.163

## あなたの歯、健康ですか

わたしたちがおいしく食事をしたり、家族や友人と楽しくおしゃべりするためには必要な身体部分。それは歯です。歯は人

間が生きていくうえで、大切な役割を果たす部分ですが、歯の健康についてはさほど重要視されていないのが現状です。むしろ歯になったら、病院で治療すればいい、という意識を持っている人が多く、ひどい場合は痛みがなければ治療もせず、そのまま放置しているという人も少なくありません。

日本人の平均寿命は八十歳を超え、世界一の長寿国ですが、歯の平均寿命は五十歳と短命です。人生八十年を通して豊かな食生活を送り、日常生活を活発に営むためには、八十歳で二十本の歯が必要だと言われていま

す。八十歳で二十本の歯を保つために、歯の健康の保持増進に今以上に努めていきましょう。

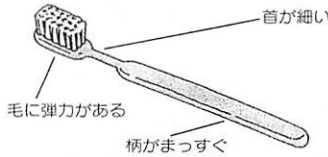
### ブラッシングのポイント

歯垢のたまりやすいところは、汚れやすくみがきにくいところ。



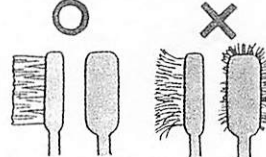
### 歯ブラシ選びのポイント

ヘッド (毛の植えられている部分)は小さめ



### 歯ブラシ交換の目安

少しでも毛先が曲がったり開いたりしたら交換を。交換の目安は2~3か月。



### 歯みがきの基本 スクラッピング法を使って

1. 歯ブラシが歯と歯ぐきの境目にくるように直角に当てる。みがく力は200~300グラムくらい。(はかりを押しで感覚をつかもう)
2. 歯ブラシを小刻みに横に動かす。1か所につき30回振動させ、10回ごとに歯ブラシを当てなおす。歯1本~1本半くらいずつずらしていく。
3. 奥歯の内側(舌のある側)をみがくときは、歯ブラシを90度にあてるのは困難なので、45度くらいの角度で当てる。
4. 前歯の裏側は、歯ブラシを立てて、縦に小刻みに振動させる。下の前歯の裏側も同様。
5. かみ合わせ面はやや強めにかきだすようにみがく。



齊藤 江莉さん (5歳児)



若山 渉くん (5歳児)



小寺 美利さん (5歳児)



藤田 堅也くん (5歳児)

むし歯のない子 集まろう

藤田 葛西 ミチエ (相内) 75歳  
荒井 由蔵 (脇元) 91歳  
工藤 ユエ (磯松) 87歳  
小寺 武明 (脇元) 63歳

▼おくやみ

高橋 友美 (稲垣)  
相川 和哉 (十三)  
小寺 典子 (脇元)  
原田 健一 (青森)

▼ご結婚

秋田 斗馬 (相内) 春樹  
安田 悠樹 (十三) 裕幸  
佐藤 瑛優 (相内) 伸一  
奈良 晃晃 (磯松) 康成  
佐々木 好み (磯松) 伸也  
中島 海里 (十三) 伸弘  
工藤 理映子 (相内) 勝弘  
吉田 彩乃 (相内) 卓矢

▼お誕生

