

# 老人クラブ連合会が

## 清掃奉仕

金木町老人クラブ連合会（木村不二男会長）と金木町社会福祉協議会が共催で去る五月三十一日、金木町全域にわたって清掃活動を行いました。

早い人達は涼しいうちからと早朝六時頃より作業にとりかかり、大半が午前中に終了した。



▼ゴミ袋とデレキを手に

作業中は、各クラブごとに分かれて、気が合う仲間同士楽しい会話をかわしながら心地よい汗を流していました。

環境美化は観光立町を目指す金木町の根幹を成すものです。

町をきれいに。自然を大切に。

## 忘れていませんか！シートベルト

### あなたのためですシートベルト

運転者のベテランであり、安全運転をしていますが、飲酒運転や居眠り運転などのドライバーがいつ飛び込んでくるかも知れません。そんな時あなたを守ってくれるのがシートベルトです。運転するときは必ず正しく着用しましょう。正しくしめたシートベルトは体重の50倍位の衝撃に耐え、もしもの時まさしくあなたの命綱となります。

## 言葉の履歴書

### 「雷・稲妻」

暑い夏の日、一天にわかにかきくもって「稲妻」がひらめき、「雷」がどろどろとあります。発達した積乱雲によって、急に電光・雷鳴とともに強い雨が降る「夕立」は、多く夏の夕方近くに起こることから付いた名称。「立つ」は「風

立つ」「虹立つ」などのように、それまで見えなかったものが急に出現する現象をさします。

「雷」は、雲と雲の間に生じる放電現象で、ゴロゴロという電鳴を伴いますが古来、虎の皮のふんどしをした雷神が太鼓を鳴らす「鳴神」と考えられてきました。歌舞伎十八番の題名「鳴神」も同義語です。

また「雷」は、「いかずち」ともよみます。これは

いかめしい霊（ち）の意。古代人は雷神を、強い威力をもつ存在として恐れていたことがわかります。

放電現象の際に発する電光を「稲妻」と呼ぶのは、稲が雷と交わることで穂をはらむと考えた古代の信仰に基づくもの。「つま」は男女ともに結婚相手をさす言葉でした。「稲妻」の語には、農耕民族としての永い歴史が刻まれているわけ

## 側溝の泥上げは町内会

みんなの総意と協力で——金木小川町



が  
た  
つ  
顔  
ん  
ば

第5回県下小・中学生あおもり版画まつり  
準佳作



金木小学校3年(当時) 増田 匡紀

第5回県下小・中学生あおもり版画まつり  
準佳作



金木小学校3年(当時) 白川 俊明

第5回県下小・中学生あおもり版画まつり  
入選



喜良市小5年(当時) 吉村 裕子

北五中学校体育大会  
陸上女子800m第1位



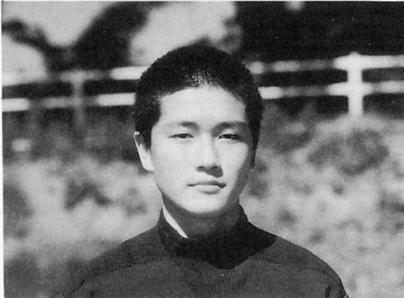
金木中学校竹内 真美子

北五中学校体育大会  
陸上女子100m3年の部2位



金木中学校小野 瑞穂

北五中学校体育大会  
陸上男子100m2年の部第2位



金木中学校近村 伸悟

北五中学校体育大会  
陸上女子走り高跳び第2位



金木中学校大橋 奈々

第7回金木町民健康マラソン大会  
小学校の部第1位



金木小学校秋元 希公

第7回金木町民健康マラソン大会  
中学校の部第1位



金木南中学校古川 学

第17回弘前さくらまつり少年相撲大会  
個人中学2年の部3位



金木中学校相内 崇

第7回津軽地区柔道少年団柔道大会  
男子個人1年の部1位



金木小学校田中 誠純

紙のリサイクル

# 紙ごみを減らし、資源の有効利用を



古紙の回収・利用によつて紙のリサイクル（再生利用）を進めていくことは、省資源・省エネルギーの点からたいへん重要なことです。資源もエネルギーも乏しい日本では、従来から紙のリサイクルに努力してきた結果、いまでは紙の原料の約半分は古紙となっています。

ところが最近では、地球環境問題のひとつである森林資源の保護、あるいは大都市などにおけるごみ処理問題が取り上げられています。そのためいままでも増して、古紙の回収・利用が必要となっています。

ここでは、紙によるごみ問題に焦点を当てながら、紙のリサイクルについて考えてみましょう。

四千六百四十七万トン——これは、昭和六十二年間に全国で出た一年間のごみの量です。これを東京ドームに換算すると、百二十五杯分になります。前年度と比べて百七十二万トン、東京ドームで約四・六杯分も増えました。

その後も、ごみの量は増え続ける一方ですが、その原因のひとつが、紙だといわれています。

## 増えてきている

### オフィスの紙ごみ

紙ごみの中でも、最近特に増えてきているのがオフィスから

出ることです。これは、コンピューターや複写機の導入によつて、紙を使うことが多くなったためといわれています。現在、オフィスで使われたコピー用紙などのOA用紙は、ほとんどがリサイクルされずにごみとして処理されています。

特に、大都市のごみの量は、ここところ急速に増えてきており、東京都の場合では、二年から三年で埋立地が満杯になるといわれています。このため、

ごみの減量や資源の有効利用の観点から、紙のリサイクルに関心が集まっています。

## 企業編

### 三種類の分別回収専用箱を

オフィスでぜひ実施していたきたいのが、次のような古紙の分別回収です。各部屋に、上質系（コピー用紙、コンピューター用紙など）、新聞系（新聞、チラシなど）、雑誌系（雑誌、封筒など）の三種類の分別回収専用の箱を用意してください。なぜ古紙の分別が必要かというと、同種類の紙でないと再生が難しいからです。

その際、シュレッダーのごみ

### 古紙を回収して自然を守る

いらなくなった新聞や雑誌などの古紙をトーン集めると、直径十四センチ高さ八メートルの立木に換算して、いったい何本分に相当するのでしょうか。答えは二十本です。

昭和六十三年度に回収・再生利用された古紙は、一千二百五十一万八千トン。日本で

やファックス用紙、カーボン用紙は再生紙の原料には使えないので、入れないようにしてください。また、クリップや金具、テープ類も取り除いてください。回収した紙は、ある程度まとまったら古紙回収業者に引き取ってもらうようにしましょう。

このようにして回収された紙は、再びコンピューター用紙やコピー用紙、トイレットペーパー、新聞や雑誌などに生まれ変わります。

わり、わたしたちの手に戻ってくるのです。

### コピー用紙などに

### 再生紙を使おう

もうひとつお願ひしたいのが、再生紙（古紙を使った紙）の使用です。せっかく古紙を分別回収しても、それが紙の原料として再利用されなければ、結局はごみになってしまふわけです。古紙の再利用が促進されるよう、再生紙を積極的に使っていくことが必要になります。最近では、いままでも供給の少なかったコピー用紙やコンピューター用紙などの上質紙分野に、再生紙が供給されるようになりましたので、再生紙を積極的に使うようにしましょう。

実際利用する木材は、製材工場などで生じる残材や使用道の少ない低質材を有効利用しています。また、古紙の利用により、パルプ化の工程で重油などのエネルギーが約三分の一も節約でき、省エネルギーにも一役買っています。わたしたち一人一人が、古紙を大切な資源として見直す必要があるようです。

# お知らせ

## コミュニティ 作文・提言 コンクール

- 第9回「青森県コミュニティ  
作文・提言コンクール  
コミュニティとは…「地域社会」  
や「地域共同体」などの言葉に訳さ  
れますが、具体的には町内会や地区  
において、より快適に共同生活を営  
むためには、どうしたらよいかを  
みんなで考え、みんなで行動してい  
くことの総称として用いられていま  
す。
- 1 テーマ  
「人とマチのうるおいとほ」（題  
名は自由）
  - 2 応募資格  
県内在住の中学生、高校生及び一  
般（大学生を含む）
  - 3 原稿枚数  
400字詰め原稿用紙3～5枚
  - 4 募集期間  
8月31日まで（当日消印有効）
  - 5 送り先  
役場企画室コミュニティ係  
問い合わせ先  
青森県総務部地方課振興班  
電話0177-22-1111内線2064
  - 6 発表期日  
平成2年10月中旬に各入賞者に通  
知します。
  - 7 賞及び賞品  
（中学生、高校生及び一般の部の  
それぞれ）  
ア 最優秀賞（1名）  
賞状、盾、副賞  
イ 優秀賞（2名） 同上  
ウ 入賞（若干名） 賞状、副賞  
副賞は、最優秀賞及び優秀賞者に  
は希望により、図書券または  
西津軽郡岩崎村  
十二湖リフレッシュ村  
北津軽郡市浦村  
中ノ島ブリッジパーク  
中津軽郡相馬村  
星と森のロマンピア  
下北郡脇野沢村  
リフレッシュセンター「鱈の里」  
三戸郡新郷村  
間木ノ平グリーンパーク  
のうちのお好きな1ヶ所にファミ  
リーで泊まれる1泊利用券をプレ  
ゼント。（1家族4人まで。最優  
秀賞については、ふるさと自慢の  
夕食付き）  
入賞者には、図書券をプレゼント  
します。
  - 8 表彰  
最優秀賞及び優秀賞受賞者は、青  
森県庁において、表彰します。
  - 9 応募上の注意事項

作文・提言を書いた原稿用紙の末  
尾に次の事項を記入して役場企画  
室コミュニティ係宛送付してくだ  
さい。

- ア 中学生及び高校生  
（ア）学校所在地  
（イ）学校名  
（ウ）学年  
（エ）氏名（ふりがな）  
（オ）性別
- イ 一般  
（ア）住所（電話番号）  
（イ）氏名（ふりがな）  
（ウ）性別  
（エ）年齢  
（オ）職業
- 10 その他  
ア 応募作品は、自作の未発表の  
ものに限ります。  
イ 応募作品は、返却しません。  
ウ 入賞作品の著作権は、青森県に  
帰属します。

## 建設業退職金 共済制度

建設業を営む方々、及び建設現場  
で働く皆さん、国が作った「建設業  
退職金共済制度」をご存じですか。  
この制度は、昭和39年に中小企業  
退職金共済法により作られた制度で  
す。

この制度の特色は、一般の退職金  
のように労働者が事業所をやめた時  
支払われる退職金でなく、建設業と  
いう一つの業種の中で働く限り、事  
業所に雇用された期間全部を通算し  
て退職金を支払うという、いわば建  
設業界ぐるみの退職金制度です。

退職金は、国の制度ですから、確  
実、安全であり、極めて有利な利回  
りで計算されています。

現在、全国では12万の事業主、  
175万人の労働者が加入し、退職金  
の積立てが行われ、すでに52万人の  
労働者が退職金を受け取り、その額  
は1,280億円を超えています。

この制度について詳しいことは、  
下記にお問い合わせ下さい。

記  
建退共青森支部  
〒030  
青森市安方町2-9-13  
青森県建設会館内  
電話0177-22-7611

## 国民年金情報

### ◎20歳になったら国民年金に 加入しよう◎

成人を迎えられる20歳の皆さん、  
おめでとうございます。

成人＝20歳を迎え、一人前のおと  
なとして行動するとき、いろいろな  
法律や生活の知恵が必要となります。  
国民年金に加入することもその中  
の一つなのです。

国民年金は、日本の公的年金制度  
の基礎として、20歳以上60歳未満の  
すべての人が加入しなければならま  
せん。

厚生年金保険や共済組合など職場

で年金に加入している人以外の方は  
20歳の誕生日になったら、成人とし  
ての義務と責任、そして、自分自身  
の将来のためにも、国民年金への加  
入の手続きをしてください。

加入の手続は、印鑑をもって、役  
場町民課国民年金の係へおしてくだ  
さい。

## 税の何でも相談

商工業者、一般住民の皆さん、税  
に関する悩みや疑問がありましたら  
ぜひ『税の何でも相談』を御利用下  
さい。

たとえば、土地・建物の譲渡、相  
続、贈与や消費税に関すること、そ  
の他記帳や経営など税のことならな  
んでも結構です。私共で委嘱してい  
る税理士が担当し、相談は無料です  
お気軽にご相談下さい。

◆とき 8月3日13:30～15:30  
◆ところ 金木町商工会  
\*相談者は予め8月1日までに商工  
会にお申し込みください。

尚、上記日程以外に次のとおり  
開催致しますので御利用下さい。

◆とき 8月23日10:30～12:00  
◆ところ 金木町社会福祉協議会  
\*相談者は予め8月21日までに社会  
福祉協議会にお申し込みください。

## 経営安定・特別相談

企業の倒産を未然にふせぎ社会混  
乱を防ぐため、商工調停士、税理士  
が経営安定について、特別相談に応  
じております。

たとえば

☆ 取引先が倒産して経営に大  
きくひびいている。

☆ 仕事の受注量が減ってきた。  
不振の状態が長引きそうだ。

☆ 融資をあおいて経営不振を切  
ぬきたい。

☆ 赤字が少しも解消されない。  
思い切った改善策を考えたい。

\*相談者は早めに、地元商工会を通  
して青森県商工会連合会広域指導セ  
ンター木造支所へお申し込みくださ  
い。

## 国税だより

### ◎社会にいきる税◎

国や地方公共団体は、私たち国民  
が豊かで安定した暮らしができるよ  
うに、いろいろな活動を行っています。  
例えば、社会福祉の充実、住宅  
や道路の整備、教育や科学の振興な  
ど、その活動は幅広い分野にわたっ  
ています。

税金は、このように国や地方公共  
団体が活動するための大切な財源と  
なるものであり、共同社会を維持す  
るためのいわば会費であるといえま  
す。

そのため、私たちは税金を納める  
だけでなく、税金の使いみちについ  
ても十分に知る必要があります。

### 金木病院カルテ⑤

## 「お年寄りの健康づくり」

院 長 三上 俊郎

現代わが国は、人生80年時代で、誰もこの80年を健康で生活したいと思っっていることでしょう。現在日本人の6〜7割は、3大死因すなわちガン、心臓病、脳卒中で死亡して居り、つまり老いて死んでいるのではなく、不本意に病気で死んでいるのです。健康で長生きすることを考える時、老化の予防法と同時に成人病を防ぐ方法も考えなければなりません。しかも健康で長生きするにはどのような点に注意したらよいでしょうか。具体的には生活パターンを作り、それを守ることですが特に次の諸点を考慮しましょう。(1)規則正しい生活・早寝・早起き  
は言うまでもありません。

(2)小まめに動くこと・適度のスポーツを無理のない程度に続けることで、まず歩くことから開始するのが理想です。(3)文字の読み書き・頭の訓練を怠らないことも重要です。(4)ストレス解消にとめる・殆んどストレスは人間関係から発生しているものが多いので人間関係を断ち切る意味から旅行をしましょう。(5)短かめの入浴・多少ぬるめの湯で短時間の入浴を習慣づけましょう。(6)自分のことは自分でする・依頼心つまり甘えは老化を早めます。(7)規則正しい食生活①腹八分目に食べ、太り過ぎないことです。②魚・肉・卵・豆腐を適量にとる③これらには良質な蛋白質やビタミンが豊富に含まれており、適量にとつていと、食塩をかなりとつても高血圧、脳卒中へと進展しにくいのです。④油は植物油か魚油を⑤天ぷら油やサラダ油は血中コレステロールを低下させ、また魚油は血液凝固能力を低下させ、脳梗塞や心筋梗塞の誘因となる血栓の予防効果があります。④牛乳を飲む・

老人病の代表的なものに骨粗鬆症があり、これは骨量が減少し、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気で、カルシウム不足が原因の一つと考えられ、そのために一日200mlの牛乳を飲みましょう。牛乳が苦手ならヨーグルトやチーズでも結構です。⑤野菜、海藻、きのこ類をとる⑥これらは各種ビタミン、ミネラルを含ん

でいると同時に食物繊維の供給源となります。⑥味はうす味にし、食塩の摂取量が減少すると同時に砂糖の摂取量を減少させることができます。⑦コーヒー、アルコールはほどほどに。老化や成人病は気がついてからでは遅いのです。老後の生活スケジュールを作り、さらにリズムをもたせることが若さを保つ秘訣です。

## 戸籍の窓

六月届出分

### おめでと〜う

今 篤 (淳一) 喜良市  
今 真梨奈 (昭彦) 〃  
今 惠梨奈 (〃) 〃  
對馬 武大 (利之) 金 木  
山中 琴末 (幸広) 嘉 瀬  
白崎 佑季 (繁一) 〃  
福士 大志 (豊) 金 木  
秋元 智帆 (亮悦) 嘉 瀬  
長尾 典生 (文範) 金 木  
津島 未果 (稔) 〃  
工藤 浩司 (義春) 〃  
中谷 範幸 (久範) 川 倉  
棟方 亮成 (孝雄) 金 木  
山崎 詩歩 (好隆) 〃  
中村 公哉 (呈) 〃

### おしあわせに

(小林 和夫(彰司)静岡県  
白川 美保(昭磨)金 木  
夏坂 泰寛(庄二)金 木  
津島 華子(行美) 〃  
神 和雄(武雄)五所川原市  
山中 雅子(一)金 木  
山田登紫行(正道)金 木  
太田由美子(裕康)五所川原市  
長谷川 修(太)鯉ヶ沢町  
小山内駒子(高志)嘉 瀬  
増田 辰己(誠)五所川原市  
小松 美雪(久雄)嘉 瀬

### おくやみ

山中 敏正(73才)嘉 瀬  
田中美智雄(69才)金 木  
今 こと(92才)喜良市  
松川 英造(76才)嘉 瀬

## は じ め ま し て



鈴木 重光 (74才) 金 木  
古川清右衛門 (81才) 喜良市  
成田 善蔵 (74才) 嘉 瀬  
今 サタ (88才) 喜良市  
鳴海 秀男 (78才) 嘉 瀬  
今 たる (74才) 金 木  
白川 ヨス (88才) 川 倉  
野呂 勇一 (71才) 〃

あつし  
**篤** ちゃん  
5月28日生まれ  
体重 2,120g  
喜良市下町  
今淳一さんの二男

ま り な  
**真梨奈** ちゃん  
5月27日生まれ  
体重 1,900g  
喜良市下町  
今昭彦さんの二女

え り な  
**惠梨奈** ちゃん  
5月27日生まれ  
体重 1,940g  
喜良市下町  
今昭彦さんの三女

**叙 勲**  
六月十二日死去いたしました成田善蔵氏に地方自治功勞により勲六等瑞宝章が贈られました。  
御冥福をお祈りいたします。