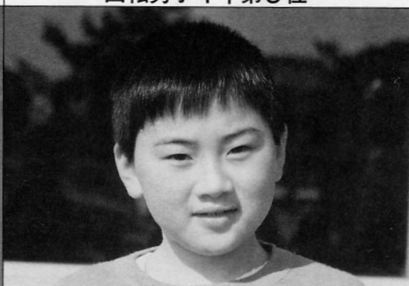


西北五剣道選手権大会  
小学校女子4年以下  
第 1 位



鈴木 奈津子  
金木 剣武館

第4回 西北五学童  
スキー選手権大会  
回転男子4年第3位



古川 卓寛  
喜良市小学校(現5年)



第4回 西北五学童  
スキー選手権大会  
距離女子4年第1位



成田 若奈  
川倉小学校(現5年)

第4回 西北五学童  
スキー選手権大会  
ジャンプ4年第1位



今 正秀  
喜良市小学校(現5年)

第4回 西北五学童  
スキー選手権大会  
ジャンプ5年第3位



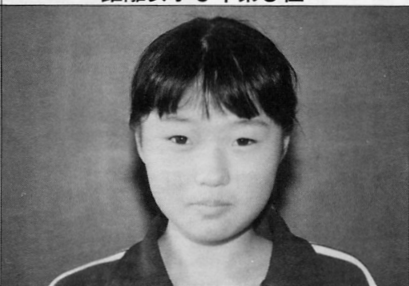
宮崎 浩司  
喜良市小学校(現6年)

第4回 西北五学童  
スキー選手権大会  
距離女子6年第3位



其田 仁美  
川倉小学校(現5年)

第4回 西北五学童  
スキー選手権大会  
距離女子6年第3位



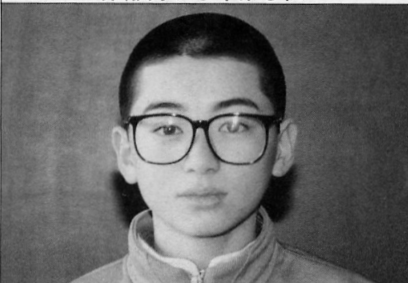
木村 文映  
嘉瀬小学校(現南中1年)

第4回 西北五学童  
スキー選手権大会  
距離女子5年第1位



浅利 恵子  
川倉小学校(現6年)

第4回 西北五学童  
スキー選手権大会  
距離男子6年第3位



鳴海 英雄  
嘉瀬小学校(現南中1年)

第4回 西北五学童  
スキー選手権大会  
距離男子5年第2位



白川 敦朗  
川倉小学校(現6年)

第4回 西北五学童  
スキー選手権大会  
距離男子5年第2位



浅利 真喜子  
川倉小学校(現6年)

# 金木町福祉タクシー運行 申し込み民生課まで

町では平成二年度から障害者の方の生活圏の拡大と社会参加促進を図るために金木町福祉タクシー運行制度を実施しています。タクシー利用券の交付を希望される方は、民生課まで申請してください。

### ◎対象者

身体障害者手帳「1級」  
愛護手帳「A級」と記載されている者

### ◎申請

手帳と印鑑が必要

※詳細については役場民生課まで

### ◎内容

内線二二八

## (株) ライト 社員追加募集

一、会社名(勤務場所)

(株)ライト(中柏木鎧石)

二、募集人員

男子・女子ともに若干名

三、応募資格

男子十八歳～五十歳

女子十六歳～五十歳

四、仕事の内容

電子部品組立軽作業

五、勤務時間

午前八時～午後五時

時間外勤務有り

六、給与

男子 面接にて応談

女子 日額四五〇〇円

七、休日

日曜日、祝日、月二回土曜日

八、申し込み先

(有)小田桐産業(嘉瀬駅前)

内五二・二五七六

※履歴書持参の上お越しください。

# 人間ドックの 利用申し込みについて

公立金木病院では、平成二年度に引き続き平成三年度も金木町・中里町の町民を対象とした人間ドックを次の要領により実施いたします。

### 記

希望者は申し込みしてください。

実施予定人員 一〇〇名

(満三十五歳以上の方申し込み順)

入院期間

一泊二日

費用

個人負担一万円

## 金木病院『眼科』 診察日のお知らせ

公立金木病院では、昨年十一月六日より『眼科』の診察を行ってまいりましたが、この四月からは診察日が週一日から週二日になりました。

した。

### 記

一、診察日

月曜日・金曜日

一、受付時間

午前八時三十分から  
午前十一時まで

# 歳時記

サクラは日本の春を代表する花です。しかし、日本列島は南北に長い為、その開花時期は場所によってかなり違ってきます。

この時期、サクラの開花した地区と開花していない地区の境に線を引くと、天気図の前線のようになります。これを、通称「サクラ前線」といっています。

サクラの開花の観測は、全国百二十か所の気象台や観測所でやっています。観測するサクラの種類はソメイヨシノが中心ですが、沖繩はヒガンザクラ、北海道はチシマザクラとエゾザクラが対象です。平均開花時期は、沖繩県・名護でヒガンザクラが元日ごろ、それから北上を続け、四～五月

の大型連休ごろには、津軽海峡を渡って北海道に達します。一番遅いのは根室で五月二十日ごろにチシマザクラが開花します。日本列島の縦断におよそ半年もかかるのです。こうした植物による季節観測は、ほかの植物でも行っていますが、サクラのほかには、「紅葉前線」がよく知られています。

最近、話題になっているのが、高速道路のサクラ前線です。全国の高速道路のサービスイリアやパーキングエリアに、「高速道路のサクラ前線」として、合計十八万本のサクラが植えられています。ドライブ中にサクラが咲いていたり、咲いていなかったり……サクラ前線の進み具合が分かる、おもしろいものです。

## サクラ 前線



# 異動

## 小中学校教職員

### ◆転出

▼金木小学校

### ▽教諭

中谷照蔵(今泉小教頭)

三上一雄(退職)

花田さつき(退職)

其田 隆(退職)

藤野直子(退職)

杉野嘉信(妙堂小)

▼川倉小学校

### ▽教諭

近藤 徹(鱒ヶ沢町教委)

福岡 昇(栄小)

▼主事

五十嵐竜雄(五四中)

▼嘉瀬小学校

### ▽教頭

小笠原慎逸(鹿橋小校長)

▼教諭

山中弘行(太田小教頭)

佐々木薫(芦池小)

山本 鷹(退職)

▼喜良市小学校

### ▽教諭

藤元由光(川倉小)

築井あさみ(若宮小)

▼主事

藤森千丘子(三好中)

▼金木中学校

### ▽校長

熊谷充夫(退職)

▽教諭

芳賀扶美(退職)

▼高松智子(木造中)

伊藤智賀子(大戸瀬中)

鳴海富美子(五三中)

▼事務主任

小野裕子(沖飯詰小)

▼金木南中学校

### ▽校長

平川亮司(金木中)

▽教諭

前田直孝(退職)

福士徳夫(五所川原市教委)

岩谷悦夫(木造中)

相馬 治(長慶平中)  
明日香子(五一中)

◆転入

### ▽教諭

今 信夫(南小)

山本 壽(一野坪小)

米塚鈴子(小泊小)

小島史靖(新採用)

工藤友里子(新採用)

▼川倉小学校

### ▽教諭

近村洋子(薄市小)

藤元由光(喜良市小)

▼主事

棟方さとみ(修道小)

▼嘉瀬小学校

### ▽教頭

工藤 彪(小沢小)

▽教諭

秋元育子(長泥小)

平山和仁(太田小)

斉藤祐幾(新採用)

▼喜良市小学校

### ▽教諭

山谷文孝(永田小)

菊地正子(新採用)

▼事務主任

箱田信子(林小)

▼金木中学校

### ▽校長

平川亮司(金木南中)

▽教諭

角田きい(深浦中)

安田穎導(稲垣中)

山谷修子(五一中)

岩木川文子(新採用)

▼主事

中山秀幸(市浦中)

▼金木南中学校

\*\*\*\*\*

## 町役場職員

▽校長

藤田信範(教育庁)

▽教諭

高橋 敬(五一中)

佐々木賢吾(中里中)

外崎廣美(小泊中)

佐々木泰仁(新採用)

小田桐久一

▼金木小学校調理員(川倉)

▼川倉小学校調理員(金木)

▼川倉小学校調理員(金木)

▼川倉小学校調理員(金木)

▼川倉小学校調理員(金木)

▼川倉小学校調理員(金木)

▼川倉小学校調理員(金木)

▼川倉小学校調理員(金木)

▼川倉小学校調理員(金木)

▼川倉小学校調理員(金木)

▼川倉小学校調理員(金木)

▼川倉小学校調理員(金木)

▼川倉小学校調理員(金木)

▼川倉小学校調理員(金木)

▼川倉小学校調理員(金木)

▼川倉小学校調理員(金木)

▼川倉小学校調理員(金木)

▼川倉小学校調理員(金木)

▼川倉小学校調理員(金木)

▼川倉小学校調理員(金木)

▼川倉小学校調理員(金木)

▼川倉小学校調理員(金木)

▼川倉小学校調理員(金木)

▼川倉小学校調理員(金木)

▼川倉小学校調理員(金木)

▽産業同(税務課主事)

小山内洋一

▽中央公民館同(企画室主

任) 福士 豊

▽建設課主任技能員(民生

課技能員) 伊藤 忠

▽民生課技能員(建設課同)

小田桐久一

▼金木小学校調理員(川倉

小学校調理員) 工藤千加子

▼川倉小学校調理員(金木

小学校調理員) 原田愛子

▼税務課長補佐(税務課係

長) 泉谷道久

▼水道課係長(水道課主任)

吉崎弘光

▼産業同(産業同)

原田政彦

▼税務課主任(税務課主事)

中谷金義

▼建設同(建設同)

吉田秋蔵

▼民生課主任技能員(民生

課技能員) 今 泰三

▼その他

▼金木病院事務長(民生課

長) 山田篤之

▼総務課長補佐(復職)

伊藤 誠

▼退職(三月三十一日付)

▼米谷 甫(金木小学校校

員)

県立芦野公園

# さくらまつり

4月28日

～5月5日



太平のまち金木へどうぞ

金木町観光協会 金木町商工会

# '91 金木桜まつり行事日程

日 程	時 間	場 所	行 事 名
4/28 (日)	8:00	金中、金高球場	金木町朝野球選手権大会
	8:00	公園内馬場	'91金木桜まつり馬力大会
	8:30	金小球場	第20回西北五中学校ソフトボール大会
	8:30	金小球場	第3回金木ライオンズ旗争奪 金木以北小学校ソフトボール大会
	8:30	トレーニングセンター	第17回西北五中学校卓球大会
	9:00	金中テニスコート	第18回秋谷杯争奪兼21回西北五中学校庭球大会
	9:00	自然休養村センター	茶道遠州流野点
	11:00	登仙岬入口	'91金木桜まつり開会式
4/29 (月) 祝日	8:00	金小球場	第20回防犯少年野球大会
	8:30	金中球場	第20回西北五中学校ソフトボール大会
	8:30	金中球場	第3回金木ライオンズ旗争奪 金木以北小学校ソフトボール大会
	8:30	トレーニングセンター	第16回西北五中学校春季選抜バレーボール大会
	9:00	公園内相撲場	西北五小中学校相撲大会
	9:30	演芸場	白川章一津軽民謡、手踊、舞踊ショー
12:00	演芸場	'91金木桜まつりカラオケ選手権大会(受付11時)	
4/30 (火)	18:00	招魂堂	戦歿者慰霊祭前夜祭
5/1 (水)	8:00	金小球場	第1回金木町長杯争奪北郡ゲートボール大会
	10:00	招魂堂	戦歿者慰霊祭
5/2 (木)	13:00	演芸場	三浦みのるショー
	19:30	登仙岬	'91金木桜まつり花火大会(雨天順延)
5/3 (金) 祝日	7:00	公園内馬場	土佐犬斗技大会
	8:30	金小グラウンド	消防団観閲式
	8:30	金中、金高球場	第22回西北五中学校選抜野球大会
	10:00	演芸場	小山内清智ショー
	12:00	演芸場	半田浩二歌謡ショー(雨天金小体育館)
5/4 (土) 祝日	8:00	招魂堂前	自衛隊武器展示
	8:30	金中、金高球場	第22回西北五中学校選抜野球大会、第20回防犯少年野球大会(準決勝・決勝)
	9:00	金中陸上競技場	第14回あしの陸上競技選手権大会
	9:00	演芸場	第3回津軽三味線全日本競技大会(雨天金小体育館)
	9:00	園内忠魂碑前	県下銃剣道大会(雨天トレーニングセンター)
	11:00	金小球場	第3回社会人野球大会
11:00	登仙岬	歌碑除幕式(祝賀会12時、中央公民館)	
5/5 (日) 祝日	10:00	演芸場	扇謡会芸能発表会
	11:30	演芸場	滝栄会芸能発表会
	13:30	演芸場	カラオケチャンピオンショー

# 金木病院カルテ ⑬

## 肥満について

院長 三上俊郎

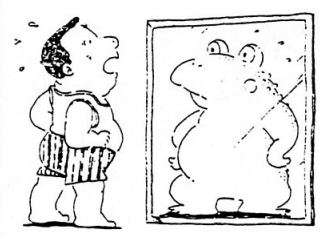


表1：肥満の程度  
 標準体重(kg)=(あなたの身長cm-100)×0.9  
 肥満の程度(%)= $\frac{\text{あなたの体重}-\text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100$   
 判定：正常＝プラスマイナス10%  
 体重過剰＝10～20%  
 肥満＝20～40%  
 高度肥満＝40%以上

現代はいわゆる飽食時代といわれ、そのおかげで肥満に悩む人が多いためです。肥満とは体の中の脂肪組織が過剰に増えている状態といわれています。肥満を簡単に調べるには、鏡に映る自分自身の姿をよくご覧になれば「顔が丸く、首が太く、二重あごで体に円みと厚みがあり、下腹が出っぱってたるみがあり、手足の指がぼちぼちやりにしている」ということとなります。体にたまった脂肪を簡単に測ることはできませんから、普通は身長と体重から推算するという便法がとられます(表1)。

[I]なぜ肥るのでしようか。  
 先ず肥る体質の遺伝が考えられ、特にお母さんが肥っている人は、肥りやすいといわれています。また偏食や甘いものを特に好むといった食習慣、さらに運動不足、やけ食いの原因であるストレスなどが関係します。またホルモンの異常など病気で肥ることもあります。[II]なぜ肥るのはよくないのでしょうか。それは肥ることによって、ある種の病気

や体の異常が起きやすくなります。特に高血圧、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病などと密接な関係があります。また肥満と死亡についても普通の体重の人と比べて場合、糖尿病では約四倍、肝硬変、虫垂炎、胆石症、慢性腎炎では二倍から三倍の死亡率といわれています。

[III]正しい食べ方。①先づ朝食を抜かない食習慣に気をつける。②毎日、必ず三食をきまつた時間に摂取すること。規則正しい食事心がけ、夕食も夜八時までは食べることにしましょう。③食べる行動をチェックするように。①一口二十回以上よく噛んでゆつくり食べるように。②「ながら食事」と「早食い」はやめましょう。③一度に「どか食い」をしないように。

[IV]間食に注意！  
 特に寝る前二時間はできるだけ間食を避けるように。減量のための運動の仕方。  
 ①運動の種類↓ランニング、水泳、自転車、歩行。  
 ②運動時間(一回)↓ランニング、水泳、自転車を二十分から三十分。歩行を四十分

から六十分。③運動の頻度↓週三回以上。肥満は治療してもすぐ元に戻ってしまうのが特徴です。治療が終つて一年後にまだやせている人が三十五%いれば上出来とされます。要は食べすぎと思つている人は先づ食事や間食を減らすか、日常の運動量を増やすことが大切です。

“探してます”  
 金木町「なんでも一番」を探しています。自薦他薦は問いません。  
 連絡先は役場企画室まで  
 Ⅷ五三二二一一  
 内線二四〇

### 戸籍の窓

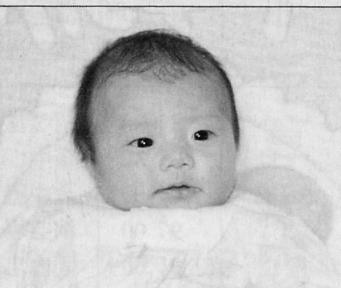
おめでと  
 三月届出分

- 水上あずさ(孝一) 金木
- 長尾理加(修治) 金木
- 田村直也(保) 喜良市
- 山田舞(秀造) 金木
- 齊藤優希(秀俊) 嘉瀬
- 工藤一正(正仁) 金木

### はじめてまして



**なお直** ちゃん  
 2月27日生まれ  
 体重 3,140g  
 喜良市 野崎  
 田村 保さんの長男



**あずさ** ちゃん  
 2月20日生まれ  
 体重 3,074g  
 金木 神明町  
 水上孝一さんの長女

- おしあわせに
- 木下 雄登(範仁) 嘉瀬
  - 澤田 春華(誠) 嘉瀬
  - 今 大樹(道人) 喜良市
  - 田中 克明(清衛) 中柏木
  - 桑田理佳子(成) 二青森
  - 伊藤 淳一(忠) 雄木造
  - 小寺真季子(謙) 二金木
  - 原田 昇喜一郎 嘉瀬
  - 沢田 憲江(憲) 道嘉瀬
  - 山下 山崎(86) 金木
  - 中村 武男(80) 金木
  - 泉谷金之丞(70) 川倉
  - 三橋 辰夫(62) 嘉瀬
  - 太田 さき(77) 嘉瀬
  - 太田 みへ(92) 金木
  - 須郷 ツリ(84) 金木
  - 太田 秀男(35) 喜良市
  - 木下 綱雄(63) 嘉瀬
  - 長利 タマ(84) 金木
  - 角田 シサ(71) 金木
  - 古川浅四郎(74) 喜良市
  - 福士 年(69) 金木
- おくやみ