

編集と発行

### 金木町企画室

青森県北津軽郡金木町  
 大字金木字朝日山323  
 電話 ☎ 2111 内線240



# 立志式を 迎え

(二月一日金中)



# 新たな 決意

(二月六日南中)

## 主な内容

|                    | P     | P                      |
|--------------------|-------|------------------------|
| 新金木町議会議員<br>15人決まる | 2・3   | 津軽風に心踊る.....10         |
| いまわが町の<br>高校では     | 4・5・6 | 民謡・手踊を堪能.....11        |
| 百人一首カルタ大会          | 7     | 金木町名木.....13           |
| がんばった顔             | 8・9   | 金木病院カルテ<br>戸籍の窓.....14 |

## 人口と世帯

|     | 1月末現在   | 前年同月比  |
|-----|---------|--------|
| 男   | 6,241人  | △ 65人  |
| 女   | 6,868人  | △ 41人  |
| 計   | 13,109人 | △ 106人 |
| 世帯数 | 3,882   |        |





鳴海義男  
無所属・現④



桑田茂  
無所属・新①



三嶋春樹  
無所属・新①



沢田茂  
無所属・現⑨



伊藤清慈  
無所属・現⑧



吉田俊逸  
無所属・新①



野宮穂一  
無所属・新①



古川哲雄  
無所属・現⑤



白川豊則  
無所属・現②



吉崎正光  
共産党・現⑦



小田桐喜吉  
無所属・現④



対馬兼正  
無所属・現④



加藤卓爾  
無所属・現⑤



田中豊蔵  
無所属・現④



竹内武六  
無所属・現⑦

# いまわが町の高校では！

## 金木高校話題がいっぱい



金木高校全景

県立金木高等学校（服部英世校長・生徒数二百九十五名）では、近年コンピュータ教育、公務員試験へのトライ、また進率の向上などと積極的に取り組み好結果を得ているとともに、昨年、二年に在学している津島章実君が食生活に関する研究で全国最優秀賞を受賞、話題となっている。

### コンピューター導入が結実

### ワープロ検定に大量33名が合格

同校では平成元年十一月にパーソナルコンピュータ二十台を導入、平成二年四月から「情報処理Ⅰ」を週二時間、白沢安秀先生の指導のもと選択科目として三年生が履修している。

昨年十一月二十四日に実施されたワープロ実務検定において、二級合格者一名を含む三十三名もの大量合格を成した。また、合格者の中には二年生も十五名混じっており、この生徒たちは一度特別講習を受けただけでその後は三年生と一緒に放課後の自習だけで合格した。

暗くなっても校舎の情報処理室だけが夜遅くまで電気がついているという事実が生徒たちの頑張りや物語っている。

現在、このような資格は就職などに大変有利に働いているようで、これからもコンピューターを使った実践教育に期待したい。

#### ワープロ実務検定試験

◇二級合格者 鈴木 千明

◇三級合格者

千葉しのぶ 高松 緑

畠山志保子 佐藤 和枝

工藤 優子 清野真由美

外崎 雅人 葛西留理子

鈴木 純子 横山 佳奈

◇四級合格者

徳田 朱美 工藤さき子

佐野千恵美 佐野香代子

中村 由美 太田 英樹

斉藤 準 川島 要

加藤 健一 小松 巧

尾野 優加 大橋 晴美

長利真紀子 高松美代子

外崎 京子 外崎 恵

野宮三鈴 長谷川歌士美

米塚さおり 齋藤志乃ぶ

今 美由紀 梶本マヤ子



▲真剣に取り組む

## 公務員試験にも実績 進学率も20%へ

就職に関して同校では以前は県外就職6に対して県内就職4という割合であったが、現在は県外4、県内6という逆転現象となっている。

これについては以前は都会への憧れだけで就職先を決めたところがあつたようだが、今は地元指向が強まり、また県内への企業誘致

などがあつたために雇用の場が増えたことが原因と思われる。

公務員試験にも力を入れてきた結果、今年度は国家公務員郵政三種に三名、青森県職員学校事務に一名、自衛隊に下士官候補生を含む六名が合格している。

進学についてもこのころ増えており、この三年間

でみると専門学校を含む大学・短大への進学率は平成元年度一〇%、二年度一三%、本年度は二〇%という状況にある。

取りも直さずこのことは学校での指導が一方に偏つたものでなく、進学、就職どちらにも対処できるような指導方法が実を結んだということになる。

## 友愛館(生徒会館)が完成 地区に開放も

学校敷地内最東端にある黄色い建物、友愛館(生徒会館)は、金木高校創立四〇周年記念事業の一環として昨年の十二月二十六日に竣工した。床面積が百二十五坪、宿泊室が三室、食堂兼研修室、風呂場等が完備され、五十人が寝泊まりできる広さをもっている。

このため学校側では、教育関係施設であるために使用等についての制限は多少あるものの、使用していない期間に限り会館を地域住民の方にも解放するとしており服部校長は、「子ども会などの合宿にでも大いに利



▲黄色の外壁がまぶしい友愛館

用してくださいます」と話していた。詳しいことは

金木高等学校事務室まで 電話5312079

## 食生活に関する研究で

### 津島章実君が全国最優秀賞を受賞

全国高等学校家庭クラブ連盟が主催した第五回全国高校生ホームプロジェクトコンクールにおいて、神馬宣子教諭の指導もと、二年に在学中の津島章実君(金木川端町)の研究が全国からの応募者数一万七千八百五人の中から見事に最優秀賞十人に選ばれた。

「前向きに食生活」と題した現代の食生活に関する研究で、最優秀賞受賞者の中では唯一の男子生徒。



▲津島章実君(左)と指導をした神馬教諭

津島君は小さい頃より祖母の料理で育つたが、次第に食物繊維などが豊富な「田舎料理」よりも肉類を中心とする料理が大好きになり、自分でも作って食べられるようになったがだんだん体調を崩すことが多くなり始めた。そこでであったのが「家庭一般」の授業。

同校では昭和五十八年から一年男子に「家庭一般」の授業を週二時間、女子生徒と一緒にっており、これに津島君が興味を持ち研

究するようになった。

それによって得た結論は「欧米型の食事」をとるよりも「日本食」のほうがいい。ということ、祖母が作ってくれた食事は「健康食」にあたるということ、発見、その後、食生活を変えていったところ体調も良くなったという。

津島君は昨秋の重量挙げ県新人戦で60kg級総合二位という成績を残しており、今年はその考えた食事メニューによって総合一位を

狙えるということです。

また、最優秀賞の副賞としてアメリカ・カナダへ行ってきたが、「向こうの食生活は肉が中心で野菜なども豊富だったが野菜はちょっとなじめなかった」と感想を述べていた。

金木高校家庭科クラブは平成二年度に青森県高等学校家庭クラブ研究発表大会で最優秀賞を受賞、平成三年度も東北大会で優秀賞を受賞している。

# 「前向きに食生活」

青森県立金木高等学校  
二年 津島 章実

## 題目選択の理由

僕の家は父、祖母、中一の妹と僕の四人家族です。祖母は七十二歳で、私の六歳のころより母に代わって家族の食事作りをしてきました。

そんな祖母の作る料理は、煮物やナス炒めなどの田舎料理ばかりで、僕の口には全く合いません。そこで高校に入ってからは、特に肉料理を自分で作って、家族と別なものを食べておりました。

しかし高校で家庭一般の授業を通し、食生活の現状や、栄養のことを知り、食べるのが健康と思い、好き勝手に食べてきた今までの食生活を見直して見る必要があると、取り組んでみました。

**実施計画**  
一、栄養の基礎的知識の把握

二、自己栄養診断と若者の食生活傾向  
三、問題解決のために  
四、まとめと今後の課題

①食べ物と病気傾向について  
世界的に多くなった糖尿病は、欧米型の食事から来ており、脂肪の摂り過ぎ、肉食、穀類離れと併せて繊維不足の食事傾向から来ていることがわかりました。

肉食主体の行く末を見通すためには、アメリカの食生活を知ることが先決と思います、調べてみました。

②食べ物と病気傾向について  
世界的に多くなった糖尿病は、欧米型の食事から来ており、脂肪の摂り過ぎ、肉食、穀類離れと併せて繊維不足の食事傾向から来ていることがわかりました。

一、栄養についての基礎的知識の把握

①アメリカは今  
日本とアメリカ、そして戦前の日本の食生活を思わせる中国とを比較してみました。

これによるとアメリカは穀類離れ、動物性脂肪の摂りすぎがあり早くからコレステロールについて注目し、米への見直しと、不飽和脂肪酸と良質のタンパク質を含む、大豆や豆製品についてアームになり、悪玉コレステロールを排除してくれる魚料理が注目されていま

①自己栄養診断（二週間を省みて）  
七日間のうち、朝抜きが四日、昼食や夕食にせんべ

二、自己栄養診断と若者の食事傾向

この一週間の平均エネルギーは一一六〇K Calという現状であり、更にパソコンに入力して図表化した結果アンバランスを見ました。

また、私達の住む町は年々出稼ぎ家族が増え、生徒の父兄のうち五六%が出稼ぎをしており、食事作りをするのは母が六九%、祖母が十六%、となっており、またよく使用される料理は、肉類が六二%、作られたおかずを買うという家も二八%と多い。

また、食事傾向は家族と同じものを食べる人六九%に対して、好きなおかずだけ食べる人も三一%あり、

また、食事傾向は家族と同じものを食べる人六九%に対して、好きなおかずだけ食べる人も三一%あり、

また、食事傾向は家族と同じものを食べる人六九%に対して、好きなおかずだけ食べる人も三一%あり、

いとコーラで終わったり、夕食にアイスクリームだけと言う時もあったり、更に祖母のおかずが気に合わず、夕食にノリ弁を食べることもありました。

特に男子に目だっておりました。朝御飯を食べる人六五%に対しその時によって食べる人も三五%と多い、朝食べない、昼は購買の甘食パン、夕食は、家族と食べないという人は一貫性があり、保健室利用頻度が高いのも関連をみました。これで食生活や日常生活によって、健康づくりに関連あることを確認しました。

このホームプロジェクトを通して、私はもっと肉を食べたい一心から、肉食主体の食生活をしてきました。日本食が見直され、祖母の作っている料理は健康食であることを知り、朝ぬかないためのホットプレート工夫などを試み、自分の健康は自分で考えることを自覚した。しかし、本校生のアンケートからも、僕のような皆がいることを知り、今私達が本気で自分の健康を考えなければ、二十一世紀に向けた寿命のシミュレーションは、十年あるいは、二十年も短縮され、青年や若年層、中年層の生命を脅かし、ますます高齢化社会の行きづまりになるだろうことを認識し、食生活と日常生活の改善を目指し、家庭クラブ員に広く働きかけ、すすめて行ければと考えている。

**図1 糖尿病の原因**

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| 世界的に増加          | 見ても増加       |
| ①脂肪食の増加         | ②動物性たん白質の増加 |
| ③複合糖質の減少(穀類ばなれ) | ④食物繊維食の減少   |
| ⑤加工食品の増加        |             |

また、私達の住む町は年々出稼ぎ家族が増え、生徒の父兄のうち五六%が出稼ぎをしており、食事作りをするのは母が六九%、祖母が十六%、となっており、またよく使用される料理は、肉類が六二%、作られたおかずを買うという家も二八%と多い。

また、食事傾向は家族と同じものを食べる人六九%に対して、好きなおかずだけ食べる人も三一%あり、

**図2 公立金木病院の状況**

|               |       |
|---------------|-------|
| (1ヶ月の入院患者の実態) |       |
| 高血圧・脳梗塞       | 38.3% |
| 胃潰瘍           | 29.2% |
| 糖尿病           | 11.7% |
| 心臓病           | 10.8% |
| 泌尿器疾患         | 10.0% |

また金木地域の中心医療を担う金木病院の入院者の状況ですが、通院者を含め

# 「ハイツ！」年初め恒例 金木地区子ども会百人一首カルタ大会



▶じっくり見据えて

ほど終始にぎやかな大会だった。  
入賞者は次のとおり。

☆特別賞

徳田千由希(保育園児)  
吉田 優姫(保育園児)

☆小学校個人の部

▽一年

- 一位 白川 恵(昭和)
- 二位 角田 朝美(昭和)
- 三位 川山 斉記(昭和)

▽二年

- 一位 津島 伊織(朝北)
- 二位 櫛引 絵美(朝北)
- 三位 葛西 可奈(山道)

▽三年

- 一位 白川 貴行(昭和)
- 二位 葛西 志帆(山道)
- 三位 吉田 一生(蔭田)

▽四年

- 一位 今 勇介(昭和)
- 二位 花田ひとみ(昭和)
- 三位 白川 綾子(蔭田)

▽五年

- 一位 加藤 朝香(昭和)
- 二位 中川 悦子(朝北)
- 三位 山田 麗奈(山道)

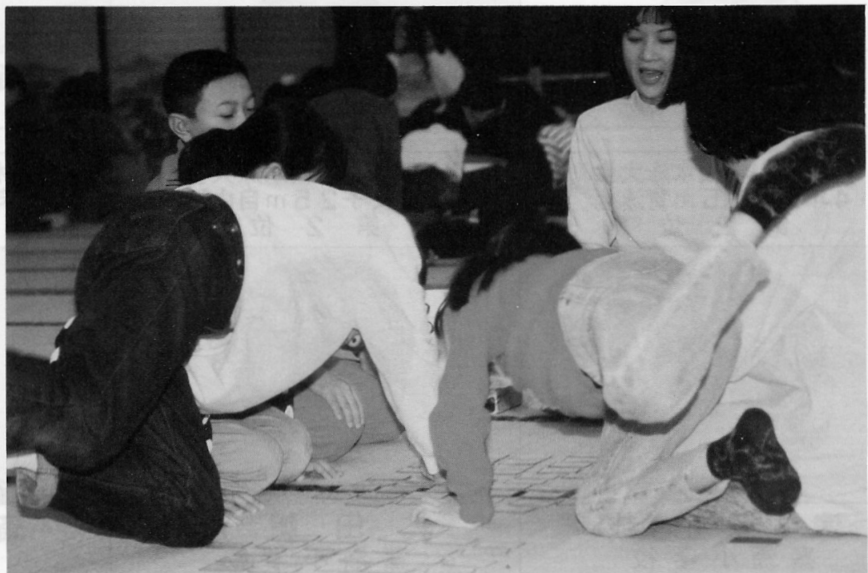
▽六年

- 一位 西村 如生(山道)
- 二位 秋元理香子(山道)
- 三位 角田真樹子(朝北)

☆中学校個人の部

- 一位 大橋 幸美(昭和)

◀気合で飛び込む



☆団体戦の部

- 二位 原田 旭(朝北)
- 三位 津島 綾乃(朝北)
- 四位 中谷 幸一(朝北)
- 二位 朝北Aチーム
- 津島 綾乃
- 角田真樹子
- 中川 悦子
- 三位 昭和Bチーム
- 花田ゆかり
- 大橋 幸美
- 川口 貴子

- 今 勇介
- 花田ひとみ
- 加藤 朝香
- 川口 貴子