



まだまだ 現役

9月12日、市浦村敬老会が行われ、約250人のお年寄りが出席しました。

明治、大正、昭和、平成の時代を駆け抜け、豊かな社会を築いた人々。どの顔にも喜びと誇りが刻まれている。

写真は、卒寿の祝福を受ける有馬アサさん(十三地区)。

中世港湾都市 —— 歴史の時空を越えて

十三湊出現

十三湊・福島城発掘調査

国立歴史民俗博物館中世班(代表・小島道裕・千田嘉博・高橋照彦)と福山大学文学部考古学研究室(宇野隆夫・前川要・学生五十四名)と村等により北部日本における文化交流を説明し、十三湊の姿態と歴史を研究するため、十三湊・福島城発掘調査を進めてきました。三年間におよぶ調査では、巨大な土塁と堀に守られたいくつもの館や寺院、整然と区画された商店街等、東日本最古の港町が出現しました。



十三湊修元図を説明する調査団



空から見た十三湖周辺



福島城内郭の土塁



十三湊土塁(14~15世紀の土塁を発掘)



家臣団屋敷跡(手前は土橋)

十三湊発掘調査

十三湊遺跡の謎を解く手がかりは、航空写真、地籍図、絵図です。

航空写真 前頁写真

昭和三十年四月二十日、アメリカの軍機影による空中写真には、十三小学校グラウンド南側の土塁と南北の直線道路「古中道」が写されています。

地籍図

市村役場十三出張所保管

(明治二十二年測量)

十三村地籍図

十三絵図 前頁図2

慶安元年(西暦一六四八年)福館市立図書館所蔵の縮尺・地形ともかなり正確で、集落付近は現在の地形とも一致。

湊埋寺の北側太い線が、現存する土塁の高まりを描いています。

二二の寺院は、現存する湊埋寺と願龍寺です。

これらを全体構造として、十三湊遺跡が発掘されました。

遺物は語る 海外交易

遺物の採集

平成三年に十三地区で、地表に残る遺物を採集。

遺物は中国製の陶磁器、石川県能登半島で作られた珠洲焼が多く、高麗青磁、京都産土師器、愛知県の瀬戸焼、常滑焼、福井県の越前焼、岡山県の備前焼など多彩な品々が出土し、日本海域や中国との活発な交易がなされていたことが判りました。

また、遺物を時期や分布量別にみたと、十三湊遺跡は十二世紀後半(平安末期)土塁北側から始まり、十四世紀代に湊町として整備され、その後南まで広がって最盛期を見せ、十六世紀の出土物が少ないことから、十六世紀代には廃絶と思われるほど大きく衰退したことが判明しています。



鉄製品や炭火米が出土



発掘説明を受ける学生

巨大土塁と中軸街路で 計画的まちづくり

平成四年 平成五年調査



土塁を二ヶ所発掘したところ、砂と黒土を交互に積み立てていねいな工法を用い、南北朝(西暦十四世紀末)に作られ、室町期(西暦十五世紀後半)にかさ上げされたこと

が判明。

基底部幅約10m、高さ一、五mの土塁であり、中世の港町で本格的土塁が確認されたのは、日本でも初めての事です。また、土塁の南側では水が湧き、自然の地形を利用して幅約六mの堀が確認されています。



焼失堅穴住居跡



出土した数多くの遺物

安東氏居城か 巨大館跡発見

土曜北地区

ここからは、格式の高い屋敷で使われた板塀(網代垣)や幅二・七mの道路と両側に溝を掘った側溝や掘立柱住居幅二mの大型井戸が発見されています。

特に電気探査では、幅十五m、深さ五十から七十cmの堀に囲まれた、安東氏の本拠地と思われる一辺が百mの巨大な館跡がみつかっています。付近には、家臣などの住んだ副郭や館に仕えていた職人用工房群の堅穴住居ら掘立柱造物がたくさんあり、政治施設の中心地であることが判りました。

このほか、焼け落ちた堅穴住居や鉄製品や高麗の陶磁器など高質の物が発見されています。

計画的町並み発掘

土曜南地区

南北道路沿いから掘立柱建物、井戸や土坑から人骨が数多く出土し、墓があったことが判りました。十三絵園では、この地区に湊迎寺が描かれていることから、中世に寺院街が存在していたと考えられます。また、道路を面した町屋商店街)が発見されており、敷地は板塀で囲み、幅五・七m、奥行き約十mと間口が狭く奥行き長い短冊型に区画

された数百mにもおよび町並みが確認されています。さらには、それぞれの敷地の奥には木組みの井戸や菜園もあり、都市的なくらしりうかがえます。

出土品は土曜北地区より量は少ないものの中国製陶磁器、珠洲、瀬戸などほぼ同様のものが発見されています。

ここでは南北方向の中軸道路により寺院、町並みが整然と配置され、京都の町屋に似た都市計画が行われています。



発掘された短冊型屋敷裏(大きい穴は井戸跡)

解明された 十三湊の実像

- ①十三湊は、十二世紀(平安時代末期)に始まり、十四世紀中頃から末頃(室町時代初期)に本格的な町造りを行い、最盛期を迎え、十五世紀後半(戦国時代)が始まる頃に途絶える。
- ②東西方向の巨大な土塁と堀、南北に伸びる中軸道路で区分けし、政治部門、宗教施設、港灣施設、商店街と異なった機能の町並みが都市計画により
- ③出土品からは、日本海城や太平洋と広範囲の交易のほかに、東アジアとの海外交易が行われている。
- ④発掘調査では津波の痕跡は発見されず。津波が来たと思われる時期(一三四〇年)は十三湊が都市として発展する直前にあたるということが判明。

されたことと謎の安東氏居城が発見される等、中世の歴史を考えるうえで大きな成果をあげています。

この調査の詳しい報告と遺跡や歴史の再検討を行う「シロツウム」は十月二十四日に青森市で開催されます。

今回行った調査部分は、遺跡の一部であることや、十三湊遺跡は全国でも類例がない保存状態の良い遺跡であることが、村では、「市町村遺跡整備検討委員会」を発足させ、今後の継続調査でさらに遺跡を解明し、国指定の史跡となるよう働きかけていくことになりました。

今回の調査により、伝説の中世都市は、西の博多に匹敵するほどの貿易中心地であることや経済の中心地が確認されるなど十三湊の全体像が復元

幻の十三湊が中世から歴史の時空を越え、突如町並みの実像を現した。来年以降遺跡は、我々にどのような史実を語るのだろうか。



(曲物使用
当時オケは発明されておらず)
木組み井戸



遺跡を記録し保存する調査団

市浦村長寿番付

東方

位	氏名	年齢	生年月日	地区
横綱 大関 関脇	山田	93	M33. 6.27	脇元
	今儀	92	34. 3.20	相内
	洪谷	91	35. 1.20	十三
	安田	91	35. 5.24	十三
	藤村	91	35. 8. 4	磯松
	木村	89	37. 1. 1	相内
	相川	89	37. 1.27	十三
	三上	89	37. 2.18	脇元
	山田	89	37. 5. 1	脇元
	宮本	88	38. 5.10	相内
小結	豊島	87	38. 9. 5	十三
	榑引	87	38.10.12	脇元
	伊南	87	38.11. 1	磯松
	葛西	87	39. 2. 8	脇元
	木村	87	39. 8.20	磯松
	豊島	86	39. 9. 5	十三
	々々	86	39.10. 7	相内
	葛西	86	39.12. 8	脇元
	三大	86	40. 5. 5	相内
	大村	86	40. 7. 1	相内
前頭	高松	85	40. 9. 7	磯松
	々々	85	40.10. 1	十三
	小田	85	40.11.27	脇元
	工藤	85	41. 1. 5	太田
	越谷	85	41. 2. 3	十三
	三上	85	41. 4. 5	脇元
	相川	85	41. 4.27	十三
	小倉	85	41. 5.27	十三
	佐藤	85	41. 7. 5	相内
	中山	85	41. 8.19	脇元
中丸	丸山	84	41. 9.18	太田
	新岡	84	41.12.20	磯松
	葛西	84	42. 2.10	脇元
	西田	84	42. 3. 5	十三
	藤田	84	42. 3.27	磯松
	相川	84	42. 5.10	十三
	齊藤	84	42. 5.31	脇元
	亀田	84	42. 6. 5	十三
	白川	84	42. 8.24	十三
	安田	83	42. 9.14	十三
湊	山内	83	42.10.19	太田
	成川	83	42.11.14	相内
	白川	83	43. 2.25	相内
	成川	83	43. 5.11	相内
	白川	83	43. 8. 5	十三

西方

位	氏名	年齢	生年月日	地区
横綱 大関 関脇	今藤	92	M34. 1. 3	磯松
	田和	92	34. 3.28	磯松
	三和	91	35. 2.20	相内
	三有	91	35. 7.15	相内
	馬場	90	36. 8.29	十三
	八木	89	37. 1.15	十三
	奈良	89	37. 2.15	十三
	高橋	89	37. 3.25	十三
	相坂	89	37. 5.30	十三
	武田	88	38. 5.24	太田
小結	今寺	87	38.10.11	相内
	小三	87	38.10.12	脇元
	濱米	87	38.11. 5	相内
	谷和	87	39. 2.23	十三
	秋田	87	39. 8.28	相内
	成田	86	39. 9.20	相内
	秋田	86	39.11.24	相内
	山内	86	40. 1. 7	桂川
	秋内	86	40. 5.25	相内
	成田	86	40. 8. 1	十三
前頭	成田	85	40. 9.25	脇元
	佐々	85	40.11.24	相内
	渡藤	85	40.11.30	太田
	工藤	85	41. 2. 1	脇元
	豊島	85	41. 2.20	十三
	三相	85	41. 4.20	太田
	花鳥	85	41. 5. 4	十三
	三坂	85	41. 6.28	十三
	坂井	85	41. 7.15	相内
	洪谷	84	41. 9. 7	脇元
新関	秋田	84	41.12. 5	十三
	秋田	84	42. 2. 8	桂川
	榑引	84	42. 2.20	脇元
	秋田	84	42. 3.12	桂川
	中畑	84	42. 4.10	脇元
	丸山	84	42. 5.31	太田
	三和	84	42. 6. 2	相内
	相川	84	42. 7. 3	十三
	笹山	84	42. 8.29	脇元
	小福	83	42. 9.17	十三
黒工	三山	83	42.10.19	太田
	福三	83	42.11.30	相内
	黒川	83	43. 2.22	脇元
	工藤	83	43. 5.12	脇元

蒙御免

(平成五年九月一日現在で
満八十三歳以上の人を対象)

勸進元市浦村役場

村議会 十三湖マリーナ建設事業等に 一億三千二百九十四万一千円を追加

平成五年第三回定例村議会は、九月六日から九日までの会期で開かれました。

本議会には、平成五年度市浦村一般会計補正予算(第四号)ほか二十五件が一括上程され、審議の結果、すべての議案は原案どおり可決、承認されました。

また、一般質問は、伊南忠雄、葛西敬太郎、三和久の三議員が冷害対策や村長リコール問題等について質問を行いました。

審議した議案の結果

原案可決

(補正予算)

・平成五年度一般会計補正予算(第四号)
一億三千二百九十四万一千円を追加し、予算総額を二十六億五千九百九十六万八千円とするものです。

主な補正の内容は村勢要覧作成委託料、十三湖マリーナ建設事業、十三地区津波防災対策調査委託料、歴博フォーラム市浦シンポジウム開催費、

地域福祉基金、肉用牛特別導入事業積立金等となつていきます。

これに充当する財源としては、国県支出金、普通地方交付税、前年度繰越金、村債等を計上しています。

別会計補正予算(第一号)

・平成五年度簡易水道事業特別会計補正予算(第一号)

・平成五年度国民健康保険特別会計補正予算(第二号)

・平成五年度老人保健特別特別会計補正予算(第二号)

・平成五年度農業共済事業特別会計補正予算(第二号)

・平成五年度相内・脇元・十三各財産区特別会計補正予算(決算の認定)

・平成四年度一般会計決算

・平成四年度簡易水道事業特別会計決算

・平成四年度国民健康保険特別会計決算

・平成四年度老人保健特別特別会計決算

・平成四年度相内財産区特別会計決算

・平成四年度脇元財産区特別会計決算

・平成四年度十三財産区特別会計決算

・平成四年度農林業共済事業特別会計決算

・市浦村報酬額及び費用弁償に関する条例の一部を改正する条例

・市浦村国民健康保険条例の一部を改正する条例

・市浦村乳幼児医療費給付条例の制定

・市浦村営住宅使用料徴収条例の一部を改正する条例

・市浦村へき地教員住宅使用料徴収条例の一部改正条例

・村営土地改良事業(事業災)の施行について

・西北地域水道企業団規約の変更について

・西北地域水道企業団の解散について

・西北地域水道企業団の解散に伴う財産処分について

・津経広域水道企業団への加入について

以上、平成五年第三回定例会の報告とさせていただきます。

会計決算

・平成四年度農業共済事業特別会計決算

(条例の制定・改正)

市浦村報酬額及び費用弁償に関する条例の一部を改正する条例

市浦村国民健康保険条例の一部を改正する条例

市浦村乳幼児医療費給付条例の制定

市浦村営住宅使用料徴収条例の一部を改正する条例

市浦村へき地教員住宅使用料徴収条例の一部改正条例

村営土地改良事業(事業災)の施行について

西北地域水道企業団規約の変更について

西北地域水道企業団の解散について

西北地域水道企業団の解散に伴う財産処分について

津経広域水道企業団への加入について

以上、平成五年第三回定例会の報告とさせていただきます。

会計決算

・平成四年度農林業共済事業特別会計決算

交通安全を呼びかけ

脇元保育所



安全運転をお願いします。

環境美化に奉仕

商工会青年部



ゴミを集める部員

健康づくり知事表彰

村元セツさん



表彰される村元さん(左)

脇元保育所 高橋浩子所長
では、九月二十九日、ドライブインシーサイド前の国道で交通安全を呼びかけました。毎年、秋の交通安全運動に行っており、今年もドライバにマスコットとチラシを配布しました。用意された百個のマスコットも、子ども達と母の会の皆さんによってもとのうに間になくなりました。

九月二十八日、村商工会青年部 山田博伸部長が脇元海岸を清掃奉仕しました。これは、毎年行われているもので、今年も十人の部員が参加し、環境美化に快い汗を流しました。参加者は、観光シーズンに出た大量のゴミを約二時間で拾い集め、「奉仕の精神」を養いました。

九月三日、青森市文化会館において平成五年度青森県健康づくり事業功労者の表彰が行われ、本村からは磯松地区の村元セツさんが知事表彰を受けました。村元さんは「びばの会」会員として、村の健康水準の向上に貢献した等の功績が認められたもので、今後の更なる活躍が期待されます。

村民のひろば

ゆう ゆう じ てき
悠遊自適

よく寝て食べる



十三地区
工藤 定吉さだよしさん(85)

今回は、85歳という年齢にもかかわらず、浜田製材所で元気に仕事している工藤さんを紹介します。

工藤さんは、仕事仲間から「オド」という呼び名で親しまれ、「トシの割に本当によく働く」と信頼も厚い人です。チップ係を担当し、大きなケガなどもなく、気軽に楽しく働くことがモットーだそうです。

今でもよく体が動きますね？とたずねると「なんでも食べて、よく寝てるはんで」と答えてくれました。話を聞くと、夕方6時ぐらいには布団に就いて、朝の7時まで寝ているそうです。そうすると、13時間も寝ているわけで、聞いた私もビックリしました。でもそれが元気の秘けつかも。

若い頃は、三味線を得意とし、結婚式の時はよく招待されたそうです。また、樺太の炭鉱で働いていた時の話など、大変興味深く聞かせてもらいました。インタビューを終え、工場に向かう姿が何となくたのしく見えました。

ヤングクラブ

患者さんには笑顔で



隘元地区
三和 由佳ゆづきさん(22)

★勤務先は

6月から市浦診療所に勤めています。

★窓口で気をつけていることは

来た患者さんには笑顔で接すること。名前も間違わないように。

★村に望むことは

もう少し若い人たちが働ける所があればいいのに。

★趣味は

お菓子づくり。デコレーションケーキが得意かな。

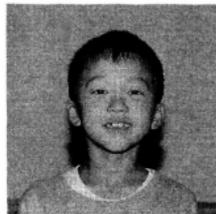
★好きな男性のタイプは

自分の考えを持っていて、私をリードしてくれる人。

由佳さんは、村にリターンするまでずっと札幌にいたので、今一番したいことは九州旅行だそうです。職場が楽しいと言う由佳さん、これからもガンバって!!

ほくのゆめわたしのゆめ

ジャイアンツのせんしゅに



相内小2年
鳴海 好秀こうしゅうくん

ほくは、やきゅうのせんしゅになりたいです。

90キロの、はやいボールをつかんだことがあるからです。もくひょうは、150キロぐらいのボールをとることで。あと、ピッチャーで160キロのボールをなげることで。ジャイアンツのせんしゅになりたいです。ほくは、キャッチャーをやりたいです。もくひょうは、エラーをしないことです。ホームランは、900ごうくらいうちたいです。3年生までキャッチャーからセカンドまでノーバンでなげることで。ゆうしょうしてみたいです。あと、どこでもまもりたいです。



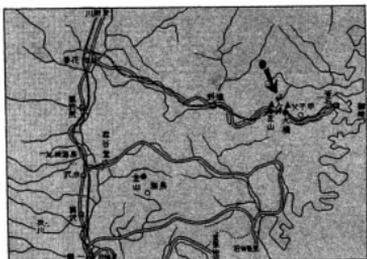
▶ 48 ◀

安倍頼時の役

(8)

味方を失う

安倍頼時が胡国に住居することを断念して再び帰国したことは、『今昔物語』や『宇治拾遺物語』に載せられていますが、この合戦へ降参し、四国を経て九州へ流



粟坂地図(仙人峠)

人となった赤任が語ったお話として現代まで語り継がれてきました。あくまでも戦いを避けようとした頼時一族の意図はよくわかるのですが、その計画は失敗に終わったばかりか、今後の官軍との戦いに大きな変化を及ぼしたのです。

それは、頼時に好意を懐いていた一族の心が官軍へ傾いたことでした。頼時語るに足らずという観念を懐かせる結果となったのと思われ

ます。

胡国について考えられることは、北海道説と樺太説があります。私は北海道説がよいのですが、靉靄海峡を渡って庫頁島(樺太)サハリンに居住をしようとしたというのです。また、それから大陸の黒竜江へ渡ろうとしたとの説も立てられています。当時北奥と北東アジアとの海上交易上おもしろい説なので参考までにここに載せておきます。

頼時に好意を懐いていた一族の心が官軍へ傾いたことでした。頼時語るに足らずという観念を懐かせる結果となったのと思われ、断念して帰国した安倍頼時は、一族路従を再び結束す

るとともに勢力範囲の六部や近国の食糧を勢力的に収納してしまいました。

頼義軍に参集した諸国の軍勢も食糧を集めて国府や鎮守府に運搬するに疲れていて自分の国ぐにに帰ってしまいう有様でした。これには流石剛気の頼義もどうするとも出来ずいたずらに衣川館を攻めることも延びのびに攻めていました。地利に不利な安倍頼時軍の意気はますますさがり、頼義軍の武威恐れるに足らずと振舞っていたのです。

六月七日合戦

天喜五年(一〇五七、九三七年前)六月五日、痺れを切らした源頼義は意を決して、一族路従を引率して衣川を攻め、城を杖に討死する覚悟で胆沢の鎮守府

を提出しました。これを聞いた安倍頼時も弟僧良昭に四千余騎を添いで同じ七日途中で頼義軍を向い討つたて出陣しました。二三里ほど進んだ時に頼義軍と出会ったというこ

とです。

頼義軍は僅かに七百騎にも足らざる軍勢でしたが必死の覚悟の末でしたので意気込みが良昭軍と違って大やうです。お互いに入り乱れて戦います。両軍とも水に喉が乾き苦しみます。前哨の挿槍は自分の弓で岩から水を出した奇端を表わして味方の体力を復活させて良昭軍の大軍を蹴散したということです。炎天下に水を得た頼義軍の勝利であったものでしょう。また良昭軍が敵の小勢を侮った心の負け戦であったものでしょう。良昭は命ながら衣川へ引き上げたということです。

安倍富忠、頼義軍となる

鎮守府に引き上げた頼義は、直ちに軍議を開きます。その結果参謀格の加藤景通の策を取り入れ、金為時、下毛野興軍ら東北出身者を遣わして国内の俘囚や浮浪者を味方につけるように命

じます。食糧を確保する方策や安倍軍の戦術を知る上に重要な人物を味方につけることに着目したわけですが、頼義軍の第一に注目した人物は安倍富忠でした。富忠は、安倍頼時の一族で、鉦屋・仁土呂志・宇曾利に勢力を持っていた豪傑でした。頼時と血族関係にありながら、最初は頼時を背後から援けていた人物でしたが、頼時が一時源頼義に臣従したり、胡国に安住の地を求めて六部を去ったことに憤慨したものでしょうか。為時らの招きにも二もなかつた味方することを約束したものでした。三部の酋長安倍富忠が頼義に味方することになったのもそのためです。流人や俘囚はみなその傘下に属するようにになりました。その勢二千余騎といわれています。この地方の豪族を味方にしたことよって今後の戦いが頼義軍に有利に展開するようになったことはいうまでもありません。上図は戦上地「仙人峠」の地図です。

情報をお寄せください

おしらせ

役場の電話は62-2111

平成6年度土地の評価替え①

平成6年度の評価替えから、土地(宅地)の評価は、地価公示価格の7割程度を目標に、評価の均衡化・適正化を図ることにしています。

★固定資産税とは?

固定資産税とは、土地、家屋、償却資産の毎年1月1日現在の所有者が、その資産がある市町村にその資産価値に応じて納める税です。

固定資産税は、市町村税収入の約3分の1を占め、市町村民税とともに、市町村がさまざまな行政サービスを行うための重要な財源となっています。

土地と家屋については、3年ごとに評価替えが行われます。

次の評価替えは、平成6年に行われます。

受講生募集中 農村女性リフレッシュ講座

農業で頑張っている20代~40代の女性のみなさん、あずましい農業と暮らしをみつめて、リフレッシュしながら仲間と学習しませんか。

9月から3月まで毎月1回、視察や講習会、交流会などを開催します。詳細や受講希望者は、金木地区農業改良普及所(☎52-2265)

または役場産業振興課までご連絡ください。

市浦宮林署からのお願い

五月女范のクロマツ林(防風保安林)は、日本海からの風や飛砂を防ぎ、皆さんの生活を守る大切な財産です。

ところが最近、クロマツ林内でのたき火のため、つちくらげ病が大発生しています。このつちくらげ病に侵されると、根が腐り枯死するクロマツにとって大変恐ろしい病気です。クロマツ林内でのたき火は絶対やめましょう。また、たき火を発見したら市浦宮林署、(☎62-2121)までご連絡ください。

なお、営林署では発生箇所を防除しています。

プレゼントのご案内 市浦郵便局

郵便局の簡易保険は、おかげさまで10月1日をもって創立77周年(人生でいえば(喜寿))を迎えることになりました。

郵便局では、これまでのご愛顧に感謝し、次のようなプレゼントを実施しますので、奮ってご応募いただけますようご案内申し上げます。

〈簡易保険創業の日プレゼント〉
郵便局の簡易保険の日にならぬ
※10月1日に結婚したカップル

市浦村の人口と世帯数

平成5.9.1 現在

大字名	前月人口	人口	世帯数
相内	1,352	1,357	414
桂川	77	72	22
大田	300	300	92
脇元	588	592	203
磯松	334	337	116
十三	827	827	254
計	3,478	3,485	1,101

※10月1日に誕生した赤ちゃんに、もれなく記念品をプレゼントします。

申込期間 10月1日~31日まで。
申込方法 該当される方は、最寄りの郵便局又はセールスマンにお知らせください。

〈創業77周年記念プレゼント〉

創業77周年にならぬ、次に該当する方の中から抽選で、7,777名の方に記念品をプレゼントします。その前に(喜)、(寿)の一字以上の漢字のある方。

※(77歳)、(1977年生まれ)、(7月7日生まれ)の方。

応募期間 10月1日~11月20日まで。

応募方法 官製ハガキに住所、氏名、年齢、生年月日などを記入して市浦郵便局あてご応募ください。

〈問い合わせ先〉

市浦郵便局(☎62-3060)までお気軽にどうぞ。

相内桂川線が 通行止になります。

相内桂川線道路災害復旧工事に伴い、工事箇所が危険のため、全面通行止となります。(地図参照)

桂川地区へは、太田桂川線をご利用くださるようお願いいたします。

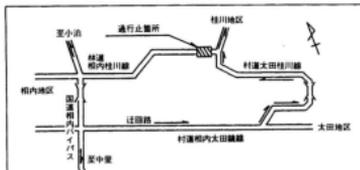
なお、通行止期間は10月1日から12月24日までとなっています。

県内の交通事故概況

8月		累計	死者のう	青森県交通対策協議会	
発生	死亡	死者		飲酒運転による死者	シートベルト着用者
766	737	5,041	13	13	13
(737)	(4,920)	(4,920)	(30)	(30)	(30)
死者	7	90	高年齢者の死者	28	28
(14)	(97)	(97)	シートベルト着用義務者	41	41
傷者	999	6,172	非着用者	(着用しなかつた人)	(53)
(938)	(6,014)	(6,014)	着用者	36	36
			着用していなかった人	(42)	(42)
			着けていれば助かったと思われる人	19	19
				(14)	(14)

()内は前年。累計は1月から

シートベルト じめる心が 身を守る





▶ 76 ◀

長寿科学 — 平均寿命 —

「長生きの条件十一ヶ条」が発表された。

長寿大国である日本。平成

四年度の平均寿命は、男性が

七六・〇九歳で前年度を下回

ったもの、女性が前年度を

上回り、八二・二歳と過去

最高を記録している。

日本では、十五年に及ぶ調

査から、健康で長生きしてい

る人たちの共通点をまとめた

る。

第一条 たばこを吸わない。

第二条 お酒を少し飲む。

第三条 趣味・仕事など社会

活動が多い。

第四条 牛乳を飲む。

第五条 油脂の料理をよく食

べる。

第六条 この十一ヶ条は平均年齢八

十代半ばに及ぶ百六十五人を

対象としてまとめたものであ

る。

第七条 たばこを吸わない。

第八条 お酒を少し飲む。

第九条 趣味・仕事など社会

活動が多い。

第十条 牛乳を飲む。

第十一条 油脂の料理をよく食

べる。

第十二条 この十一ヶ条は平均年齢八

十代半ばに及ぶ百六十五人を

対象としてまとめたものであ

る。

第十三条 たばこを吸わない。

第十四条 お酒を少し飲む。

第十五条 趣味・仕事など社会

活動が多い。

第十六条 牛乳を飲む。

第十七条 油脂の料理をよく食

べる。

第十八条 この十一ヶ条は平均年齢八

十代半ばに及ぶ百六十五人を

対象としてまとめたものであ

あなたの「長寿命、チェック

寿命を左右する因子		平均寿命に 加減	
遺伝要因	1 祖父母の2人が80歳以上	+2	
	2 祖父母の4人が80歳以上	+4	
	3 家族が50歳以下で心臓発作、脳卒中で死亡	-4	
	4 家族にガン、心臓病、糖尿病がある	-2	
ライフスタイル	5 200万人以上の都市に住んでいる	-1	
	6 1万人以下の町村に住んでいる	+2	
	7 職業はデスクワークが主である	-1	
	8 職業は肉体的労働が主である	+2	
	9 家に同居者がいる	+4	
	10 一人暮らしである	-1	
	11 車は安全運転を心掛ける	+1	
	12 スピード違反切符を年に1枚はもらう	-1	
	13 60歳以上で働いている	+3	
	健康上の習慣要因	14 喫煙量(1日) 40本以上	-8
		20~40本	-6
20本以下		-3	
15 体重(肥満度) +10%~20%		-2	
+20%以上		-4	
16 運動を週3回以上している	+3		
17 毎年検診を受けている	+4		
19 9時間以上睡眠をとっている	+4		
態度要因	19 情熱的、攻撃的、怒りやすい	-3	
	20 不幸な生活をしている	-3	
	21 幸福な生活をしている	+3	
	22 常に怒りをしている	+4	

計

あなたの寿命は、あなたが男性 76歳+(計)=
あなたが女性 82歳+(計)=
歳

標準体重=(身長-100)×0.9

肥満度= $\frac{\text{自分の体重}-\text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100$

(注) 伊藤健次郎・東京医大名誉教授の指導のもとに作成。



高齡化社会の現代、元気で長寿を目指しましょう。

第14回 あすま拓く

ふるさとまつり

とこ 平成5年11月5日・6日・7日
とこ コミュニティセンター・講堂センター

- 村民美術展
- 村民の創作展
- 生け花展
- 読書の集い
- 村民芸能発表
- 村民芸能発表
- 八戸町民会館
- カラオケ大会
- 大規模な展示
- サインセンター

主催：ふるさとまつり実行委員会
協賛：ふるさとまつり実行委員会



ご結婚

新開 志保(磯松) 正樹
山内 美朱紀(相内) 敏宏
柏谷 佳杜(相内) 哲治



お誕生



長谷川 満(五所川原)
横山 淳一(脇元)
横山 洋(五所川原)
成田 多樹子(五所川原)
高山 洋(栃木)
成田 秀美(相内)
山内 美(相内)
近藤 加乃子(青森)
工藤 和男(相内)
村 淳子(黒石)

おくやみ

宮本 源藏(相内) 80歳
中山 勇(磯松) 66歳
藤田 ふみ(磯松) 83歳
三和 タエ(相内) 86歳
今 儀作(相内) 92歳
沼田 美義(脇元) 71歳