

南中女子生徒赤ちゃんをダツ

母と子のふれあいセミナー

金木南中学校3年女子生徒33人が、保健センターで行われた乳児健診で、赤ちゃんの発育、発達の観察やふれあい体験学習をしました。



おそるおそるミルクを飲ませる南中女子生徒

ちゃん16名が健診を受けにきており、生徒はそれぞれ赤ちゃんをだっこしたり、計測しなどの体験をし、「前に病院で生まれたばかりの赤ちゃんをだっこしたけど、半年でこんなに重くなるなんてビックリ肌もかたくなっている。」

体験学習は、これから母親になる若い女性に対して、妊娠、出産、育児等に関し正しい知識を普及し「命の尊さ」を認識してもらおうと、五所川原保健所と町が金木南中学校3年女子生徒を対象として行なったものです。

乳児健診会場には、3カ月児、6カ月児、10カ月児の赤

相撲個人戦で念願の全国制覇

団体は3位

9月11日、東京都立川市で行われた第9回全国少年親善相撲大会で金木中学校3年の西村公憲君が中学個人の部で優勝、同2年の中村公哉君が敢闘賞に選ばれました。また8月23日に行われた第22回国中学校相撲選手権大会でも金木中学校が団体第三位と大健闘を見せました。

見事栄冠を手にした西村君は「優勝したときは、何が何だか分からなかったけどだんだん実感がわいてきました。」また、日頃コーチに当たっている工藤弘美さん、渋谷良通さ

わいい。私も赤ちゃんほしい。」などと感想を述べていました。この後、桜庭保健所長から「新しい生命を育むために」と題し、講話があり、あと数年で自分自身にも関係する事だけに真剣に聞き入っていました。

この体験で得た知識や経験は、将来きっと役立つことでしょう。



数々の成績を残した相撲部員たち

平成4年度 金木町朝野球選手権大会

A級

優勝 C I T Y II

準優勝 金木野球クラブ

第三位 金木町役場

ホームラン賞

前田 晃(金木町役場)

加賀谷尚(金木町役場)

三塁打賞

加藤 功(金木野球クラブ)

中谷金義(川倉愛球クラブ)

二塁打賞

田中道典(藤枝太陽クラブ)

最多勝利投手賞

白川鉄也(C I T Y II)

三浦 淳(金木野球クラブ)

優秀選手賞

田中明彦(男寿しクラブ)

木下貴博(アポロ吉崎)

古川清彦(金木町役場)

藤本孝明(C I T Y II)

加藤 功(金木野球クラブ)

中谷文一(川倉愛球クラブ)

工藤繁勝(藤枝太陽クラブ)

B級

優勝 下山自動車

準優勝 上町クラブ

第三位 県信用クラブ

ホームラン賞

原田春彦(金木町役場B)

三塁打賞

阿部陽一(金木町役場B)

田中 馨(金木町役場B)

原田春彦(金木町役場B)

加賀田光洋(イーグルス)

山田裕人(県信用クラブ)

山中 太(上町クラブ)

二塁打賞

津島 穂(イーグルス)

最多勝利投手賞

古川哲広(下山自動車)

優秀選手賞

長尾 実(金木町役場B)

伏見久光(下山自動車)

中川満男(朝日クラブ)

加賀田光洋(イーグルス)

渋谷良通(県信用クラブ)

葛西光敏(上町クラブ)

15年連続出場チーム

男寿しクラブ

15年連続出場選手

田中 馨(金木町役場B)

中村昌暢(県信用クラブ)

秋元建一(金木野球クラブ)

白川登喜雄(イーグルス)

原田 満(藤枝太陽クラブ)

10年連続出場選手

はりマヨネーズ・メニュー②

バランス食



食生活改善推進員の
毛内レツさん

健康づくりのため、「1日30食品を目標に」摂取することが望ましいとされています。

今回のメニューは25食品の摂取ができます。また、総塩分は2.5gになります。

皆さんもぜひお試しください。



25食品を使ったバランスのとれた料理

●菊のごまあえ (44kcal)

(4食品 一人分の塩分0.7g)

材料 (4人分)

菊の花びら	200g
春菊	100g
しょう油	大サジ1
みりん	小サジ1
ごま	大サジ2

作り方

1. 花びらと春菊はゆでて水にさらす
2. ごまは、いってすり鉢ですり、しょう油とみりんを入れる
3. 1をしばらく、春菊を3cm位に切り2と混ぜていただく

●豆乳のもと入りみそ汁 (108kcal)

(4食品 一人分の塩分1.0g)

材料 (4人分)

大根葉	50g
小揚	1枚
ふのり	少々
みそ	35g
だし汁	カップ3
豆乳のもと	大サジ4

作り方

1. 大根葉はサッとゆでて3cm位に切っておく。揚げも切る。
2. 豆乳のもとをだし汁カップ3の内スプーン2~3杯で粉玉にならない

い様ねっておく

3. 鍋に残りのだし汁を入れ、みそをとかし、豆乳のもとと大根葉を入れる。ふきこぼれるのでフタはしない様に
4. ふのりをおわんに入れ、汁をそそぐ

●鮭のバター焼き (230kcal)

(11食品 一人分の塩分0.8g)

材料 (4人分)

生鮭	4切
こしょう	少々
塩	小サジ1/2
酒	小サジ2
麦粉	少々
サラダ油	小サジ1
バター	大サジ1
ソース	
人參 50g	玉ねぎ 50g
パセリみじん切り	大サジ1
マヨネーズ	大サジ2
スキムミルク	大サジ1
リンゴ酢	大サジ1
レタス	2枚

作り方

1. 生鮭に酒と塩、こしょうをふり少しおいてから麦粉をつける
2. 人參はすりおろし、玉ねぎはみじん切りにし水にさらす
3. パセリをみじん切りにし、2をし

はりマヨネーズ、スキムミルク、酢を混ぜてソースを作る

4. 鍋にサラダ油とバターを入れ、1の鮭に火が通るくらい焼く
5. 皿にレタスを敷き鮭を盛り、ソースをかけて食べる

●グレープフルーツのサラダ (105kcal)

(6食品 塩分なし)

材料 (4人分)

グレープフルーツ	2ヶ
キャベツ	180g
人參	30g
枝豆	30g
ドレッシング	
酢	大サジ2
サラダ油	大サジ2

作り方

1. グレープフルーツは表皮とうす皮を取り小口大にわる
2. キャベツはパリッとしたのを水気をふき取り、千切りにする
3. 人參は千切りにしサッとゆでて水に入れ、冷ましてから水切りをしておく
4. 枝豆は塩ゆでし、うす皮を取る
5. 材料全部ドレッシングで混ぜる



人権週間
(12月4~10日)

- 将棋(有段の部)
 - 第一位 野呂郁三
- 将棋(一般の部)
 - 第一位 田中長昭
- 囲碁(有段の部)
 - 第一位 沢田孝

第5回北津軽郡シルバー 囲碁・将棋大会

- 秋元智賀雄 (金木野球クラブ)
- 白川 覚 (CITY II)
- 中谷吉範 (川倉愛球クラブ)
- 泉谷厚一 (川倉愛球クラブ)
- 工藤真裕 (藤枝太陽クラブ)
- 古川篤紀 (下山自動車)
- 伊藤一弘 (上町クラブ)
- 藤元昭逸 (上町クラブ)
- 夏坂泰寛 (金木町役場)
- 角田正樹 (金木町役場B)
- 山中 均 (金木町役場B)
- 今 重彦 (金木町役場B)
- 原田春彦 (金木町役場B)
- 木村勇健 (金木町役場B)
- 原田政彦 (金木町役場B)

♡ かなぎ公民館ブライダル情報

HAPPY Wedding おめでとう!!

この度めでたく「かなぎ公民館ブライダル」（企画・進行＝事務局「金木町中央公民館」）によりカップルとなられた若いお二人をご紹介します。



1992.10.4

新郎 山 孝 司さん (金 木)
新婦 新井田 喜代子さん (今別町)



1992.10.10

新郎 木 田 康 之さん (金 木)
新婦 小山内 由 香さん (中里町)



1992.10.17

新郎 田 村 守 さん (金 木)
新婦 加 藤 明 美さん (五所川原)



1992.10.18

新郎 小山内 次 男さん (嘉 瀬)
新婦 今 抄 織さん (喜良市)

★ご結婚をご予定されている方は、お気軽に金木町中央公民館にご相談下さい。
(TEL 53-3581)

町税完納推進月間

11月21日～12月20日

平成4年も残すところあと少し、身近なサービスに必要な費用を、そこに住んでいる皆さんに広く負担していただく税金を納め忘れていませんか。

納め忘れの固定資産税、軽自動車税や12月25日が最終期限の町県民税、国民健康保険税は早めに納めましょう。

ふるさと発見

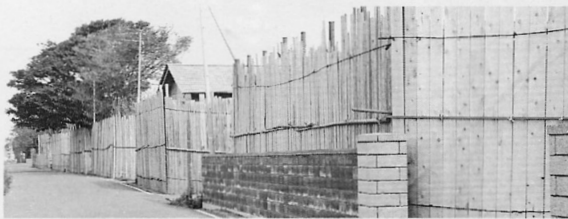


このクイズは金木町にちなんだ施設、名称、文化財などを再発見してもらおうと問題にしたものです。休日などにチョコット出かけてみてはいかがでしょう。

Q・A 全国的にも有名なストーブ列車。このストーブの燃料は何でしょう。



Q・B 地吹雪で有名な藤枝地区です。吹雪に備えて家のまわりを囲んでいる柵のことを俗にこの辺では何と呼んでいるでしょう。



全問正解者の中から抽選で3名様に素敵な記念品を差し上げます。どんどん応募して下さい。

応募方法

ハガキに住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記入のうえ

①クイズの答②今月号のよかった記事③つまらなかった記事④ご意見・ご感想を記入のうえ

〒037-02

金木町大字金木字朝日山323

金木町役場企画室

までご応募下さい。

応募の締切は12月5日当日消印有効。当選者の発表は12月号に掲載します。

10月号の答

①津島修治

② 撰ばれてあることの恍惚と不安と二つわれにあり

③登仙岬

厳選なる抽選の結果、当選者は次の3名です。

嘉瀬 伊藤 好子さん

嘉瀬 鳴海 芽久美さん

弘前市 兼平 名奈子さん

たくさんのご応募、貴重なご意見有難うございます。今回当選しなかった方もこれにめげずどしどしご応募ください。

金木病院カルテ ⑧1 「氾濫する医療情報」

について

内科医長 小石陽一

最近、医薬業に関する情報は、一般人でもたやすく入手できるようになりました。それによって医薬の知識が向上したのは好ましいことと思えます。しかし、それによって却って混乱を引き起こしている

ずしも内容が正しいと思われません。特に医薬業と関係のない記者によって書かれたものは、でたらめなことも大分あります。また、医師等によって書かれたものも、その個人の主観をただ述べているものもありますので、必ずしも正しいことばかりとは限らないと思えます。たとえば、次のような内容のものがありました。 検診は受ける必要がなく、自覚症状が出てから受診しても充分であるとか、複数の医療機関を受診して診断が一致するか確認しろというものです。前者については、特に悪性腫瘍では自覚症状が出てからでは手遅れになっていることがあり、後者については確かに診断が確実になるかもしれませんが、同じ検査を2度以上受けることで、医療費が倍以上かかることになり、また、受診者自身の時間的損失、放射線を使う検査ならば被爆量も倍以上となるので、弊害の方が大きいように思われ感心しません。

また、薬の本などもかなり種類がありますが、副作用について強調し過ぎている印象を受けます。どの薬も副作用はあり得ますが、発現率10%以下というのが殆どです。薬によっては副作用発現率80%以上というのもあります。その場合も効能と副作用の利害を比較し、利益の方が大きいと思われる場合に我々は薬を用います。 今回は疾病以外のことを述べましたが、参考にして頂ければと思います。

