

一等米が10万2千俵

9月末から検査・出荷が行われていた平成4年産米の収穫状況がほぼまとまりました。今年は天候には恵まれたものの、収穫量にバラツキが見られ、平年並の出荷数量一万一、九一一俵（配分限度数量対比81・6%）にとどまりました。

町の主力品種は「むつほまれ」で全体の98・5%を占めています。「むつほまれ」の一等米比率は良かったものの他の品種は平年を下回るものも見られました。等級別で見ると表でもわかる通り1等米



豊作を願い刈り取り



初検査も良好な滑り出し

が十万俵を超え91・7%、2等米が8・2%、3等米が0・1%と例年になく1等米比率が高く、いかに良質米が生産されたか伺えます。この背景には、天候はもちろんのこと年々消費者の良質米志向が強まったことにより生産者の良質米に対する意識・栽培技術の向上が進み、一等米比率（良質米）が高くなったと考えられます。米の出荷について関係機関では、正規ルートで出荷するよう呼び掛けています。

米の出荷状況（うるち米）

（平成4年11月10日現在）

区分	平成元年		平成2年		平成3年		平成4年	
	数量	比率	数量	比率	数量	比率	数量	比率
1等米	91,411	76.0	90,789	72.7	56,000	53.1	102,648	91.7
2等米	27,994	23.3	33,479	26.8	47,711	45.2	9,200	8.2
3等米	812	0.7	599	0.5	1,753	1.7	63	0.1
合計	120,217	100.0	124,867	100.0	105,464	100.0	111,911	100.0
配分限度数量	127,286	94.4	126,789	98.5	126,785	83.2	137,087	81.6

HAPPY Wedding

♥かなぎ公民館

ブライダル情報

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。



1992.11.22
 新郎 野村 信行さん（金木）
 新婦 小林 千奉子さん（五所川原市）

★来春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。すべて事務局が手配いたします。（TEL53-3581）
 また、お二人のお名前と結婚記念日を刺しゅうした豪華桐箱入アルバムの記念品等々たくさんの特典があります。

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。

Q・昭和60年に、金木町の「町の木」、「町の花」、「町の鳥」が指定されました。この町の木、花、鳥の問題です。

①「町の木」は何でしょう。



②「町の花」は何でしょう。



③「町の鳥」は何でしょう。



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1月5日当日消印有効。当選者の発表は1月号に掲載します。

11月号の答

① 石炭

② かっちよ

多数の応募があり、厳選なる抽選の結果、当選者は次の3名です。

金木 石岡 佐知子さん

金木 三上 淳之さん

中柏木 成田 静哉さん

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。

消防署に新ポンプ車

11月24日、金木消防署に新しい水槽付消防ポンプ自動車配置され、放水披露が行われました。

昭和46年に配置された化学車が20年間に渡り活躍してきましたが、老朽化したことに伴い、今回新しくされたものです。

新しいポンプ車は、6490ccの4輪駆動車で、2000ℓのタンクが設置されています。通常の圧力4kgで約5分間位放水でき、消火栓から水を引く間このタンクの水で消火します。

これからの季節、この4輪駆動車が威力を発揮することになります。

年末年始のあわただしい時期に火災の発生も多くなりますが、この新しい消防ポンプ自動車になるべく出動しないよう火の元には十分注意しましょう。



町の除雪ドーザ

塵芥車も新型に

“厚生年金・国民年金積立金”還元融資施設



▲13 t 級の除雪ドーザ



▲最大積載量2,500kgの塵芥車

町民の皆様のために新型車で頑張ります

ほろ汁・メニュー ③

長生きするための料理



食生活改善推進員の
吉田 トキさん

●阿房宮のかわり巻

材 料 (4人分)

- 長芋 200g
- 白菜 中位3枚
- 焼のり 1枚
- ほうれん草 1株
- 塩鮭 1切れ(50g)
- 干びょう 10g
- 片栗粉 大サジ1.5
- 塩 小サジ1/2
- こしょう 少々
- ねりからし 小サジ1
- しょう油 小サジ4
- 酢 小サジ2
- 干菊 1枚

作り方

- 〔下ごしらえ〕
長芋 皮をむいて蒸してからつぶし、塩、こしょう、片栗粉を入れ混ぜる
白菜 固めにゆでる
干菊 フキンを敷いた蒸し器で少し火を通す
塩鮭 焼いて骨と皮を取り、ほぐす
〔本ごしらえ〕
① 巻きすの上に白菜3枚とのり、菊の順におき、その上に長芋を2/3位まで薄くのばして、手前の方から、ほうれん草、その上に鮭をのせ、のり巻きの要領で巻いて8等分にかんびょうで結び強火で5分

普段の食生活を見直し、元気で長生きするための料理です。

彩りもきれいなので、おせち料理の1品に加えてみてはいかがでしょうかでしょう。

- ① 位蒸す。冷ましてから切る。
- ② からし酢しょう油で食べる

●じゃこおろし丼

材 料 (4人分)

- ちりめんじゃこ 2/3カップ
- 梅干 5~6個
- 大根おろし 1カップ
- 大葉 6枚
- ごはん 600g
- しょう油 適宜

作り方

- ① 梅干は種を取って包丁でよくたたき、ちりめんじゃこ、水気を切った大根おろしと、混ぜ合わせる
- ② 器に盛ったごはんに、千切りの大葉と①をのせ、しょう油を添える

●長芋入りキャロットすいとん

材 料 (10人分)

- だし汁 10カップ
- 鶏肉 200g
- ゴボウ 150g
- 人参 100g
- しいたけ 5枚(中)
- ワカメ 25g
- 長ネギ 適宜
- しょう油 少々
- 長芋 1kg
- 人参 60g
- スキムミルク 大サジ5
- 片栗粉 500g

作り方



彩りもきれいな、元気で長生きする料理

- ① 長芋を、皮のついたまま、適当な大きさに切り、やわらかくなるまでゆでる
- ② 長芋が、やわらかくなったら皮を取ってつぶし、人参おろしとスキムミルク、片栗粉を混ぜこねあわせる
- ③ 鍋にだし汁10カップを入れ、鶏肉、ゴボウ、人参、しいたけを入れ煮る
- ④ 具がやわらかくなったら②を適当な大きさに切り③に入れ、浮き上がるまで煮る
- ⑤ 最後に、ワカメとネギを加え、ひと煮たちさせて出来上がり

●ごま揚団子

材 料 (6個分)

- もち米ごはん 200g
- 練りあん 100g
- いりごま(白) 適宜
- 揚油 適宜

作り方

- ① ごはんをよくつぶして6等分し、平らにして中心に小さく丸めたあんを入れて丸くにぎり、白ごまを全体にまぶす
- ② 揚油を170度に熱し、①を揚げる

に、五歳に、社会保険業務センターか

60歳

～

65歳

特別支給の 老齢厚生年金	老齢厚生年金
老齢厚生年金	老齢基礎年金

この手続きとして「国民年金・厚生年金保険老齢給付裁定請求書」を提出することになります。

特別支給の老齢厚生年金を受けていた方は、今まで特別支給の老齢厚生年金を受けていた人は、六十五歳になるとこの年金の受給権が消滅して、新たに老齢基礎年金と老齢厚生年金を受けることになります。

65歳になったみなさんへ

特別支給の老齢厚生年金

を受けていた方は

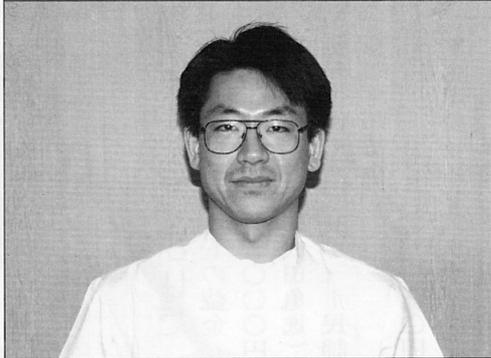
国民年金情報

金木病院カルテ

82

「虚血性心疾患」について

内科医院 猪久保 洋一



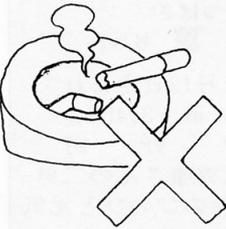
日本人の3大死因は悪性新生物(癌など)、虚血性心疾患、脳血管障害(脳卒中)です。脳血管障害は徐々に減少しているのですが、他の2つは増加しているようです。では虚

血性心疾患とはどのような病気なのでしょう？
心臓は心筋という筋肉でできています。その筋肉に血液に乗せて酸素を送るための血管がありその血管を冠動脈と呼んでいます。この冠動脈に異常があると心筋に十分な酸素を送れなくなります。これ

なくするため、普段は何とか酸素が間に合っている心臓でも階段を上ったり、走ったりすると心臓はたくさん酸素が必要になります。この状態が狭心症の発作で、胸が締め付けられるような痛みを感じます。この発作は数分間で改善するのが

普通です。また特別な狭心症として冠攣縮性狭心症という病気もあります。この病気は普段は冠動脈に狭いところはないのですが、あるとき冠動脈が痙攣を起こしてぎゅっと縮んでしまい、狭心症の発作が起こるのです。この発作は安静時に起こり、特に早朝に多いのが特徴です。
ではこの狭くなった冠動脈が完全につまったらどうなるのでしょうか？
酸素が心筋に全く行かないため心筋は死んでしまいます。これが急性心筋梗塞です。これは非常に危険な状態で、病院で治療しても重篤な不整脈、心不全、心破裂などおき20〜40%の患者さんが亡くなってしまいます。また救命できた患者さんでも心臓の一部が死んでいるため、心臓はかなり弱い状態となるのが通常です。ではこの恐ろしい虚血性心

疾患を防ぐにはどうしたらよいのでしょうか？
虚血性心疾患になりやすい要素(リスクファクター)をあげましょう。高脂血症、高血圧、肥満、糖尿病、喫煙、運動不足、食事、高齢、男性、遺伝、ストレス、性格(せっかち、闘争的)などです。このうち気をつけたり努力でできることはして(禁煙、適度な運動、食べ過ぎや塩分とり過ぎに気をつけるなど)、病気に(高脂血症、高血圧、糖尿病)は早目に治療し、よい状態にすることで虚血性心疾患を減少させることができます。この中で高脂血症、高血圧、喫煙は重要で三大リスクファクターと呼ばれていますので特に気をつけなければなりません。以上のことに気をつけ、ともに狭心症や心筋梗塞を少なくして行きましょう。



虚血性心疾患になりやすい要素(リスクファクター)をあげましょう。高脂血症、高血圧、肥満、糖尿病、喫煙、運動不足、食事、高齢、男性、遺伝、ストレス、性格(せっかち、闘争的)などです。このうち気をつけたり努力でできることはして(禁煙、適度な運動、食べ過ぎや塩分とり過ぎに気をつけるなど)、病気に(高脂血症、高血圧、糖尿病)は早目に治療し、よい状態にすることで虚血性心疾患を減少させることができます。この中で高脂血症、高血圧、喫煙は重要で三大リスクファクターと呼ばれていますので特に気をつけなければなりません。以上のことに気をつけ、ともに狭心症や心筋梗塞を少なくして行きましょう。



ら送付されてきますので、必要事項を記入して誕生月の末日までに届くように送付して下さい。

サラリーマンの奥さんの振替加算は...

振替加算とは、配偶者が受けている老齢厚生年金や障害厚生年金の加給年金の支給対象となつている奥さんが、六十五歳になつたときに、配偶者に支給されていた加給年金に替えて、自分の老齢基礎年金に生年月日に応じた金額を加算することをいいます。

なお、振替加算のみが年金となる人は、裁定請求の手続きが必要ですよ。

60歳(夫)	65歳
特別支給の老齢厚生年金	老齢厚生年金
老齢厚生年金	老齢基礎年金
加給年金額	
	65歳(妻)
	老齢基礎年金
	振替加算

年末年始の役場業務

12月28日午後から翌年1月3日まで、役場業務は年末年始の休みとなります。
尚、戸籍・税務業務、ゴミの収集は次のおりです。お間違えのないようお願いいたします。

●戸籍業務(町民課)

12月28日(月) 平常勤務

●税務業務(税務課)

12月29日(火) 平常勤務

12月30日(水) 平常勤務

12月31日(木) 午前勤務

●ゴミの収集

12月28日(月) 平常勤務

12月29日(火) 平常勤務

12月30日(水) 平常勤務

あなたの善意

ありがとうございます

(敬称略) 本年度福祉ヤクルトの益金

▼白川セツ

二〇、〇〇〇円

「子供たちのために役立てて下さい。」と寄附して下さいました。

早速、町内5カ所の保育所・児童館に配分し、趣旨に沿うよう大切に使用していただき

ます。

▼金木社交ダンス研究会

(会長 今彦衛)

チャリティーダンスパーティーの益金

一五、〇〇〇円

▼青森ヤクルト五所川原親交

会

以上の方々が金木町社会福祉協議会へ「社会福祉のために」と寄附して下さいました。

趣旨に沿うよう大切に使用していただきます。

有難うございました。

はじめまして

みずき 瑞 紀ちゃん 10月30日生まれ 体重 3,034g 新 富 町 福山和人さんの二女 兄弟仲良く、丈夫に育つように (母 香より)	つばさ 翼 ちゃん 11月12日生まれ 体重 3,458g 芦 野 町 秋元秀康さんの二男 自由にのびのびと元気な子になりますように (母 朋子より)
--	--



戸籍の窓

(11月届出分)

おめでとぅ

- 福山 瑞紀(和人) 金木
- 澤田 夢菜(盛) 嘉瀬
- 伊藤 志保(秋美) 嘉瀬
- 秋元 翼(秀康) 金木

おしあわせに

- 秋元 英幸(憲一) 嘉瀬
- 一戸 恵子(良一) 五所川原市
- 須藤 彰見(文藏) 平賀町
- 角田 貴子(円造) 金木

- 齊藤 尚広(悦輝) 稲垣村
- 三上 康子(保) 喜良市
- 大澤 裕(哲夫) 木造町
- 藤元 孝子(栄治) 金木
- 松井 克之(千代三) 弘前市
- 小笠原順子(圭司) 金木
- 近村 則彦(正義) 金木
- 戸田 友子(チヨ) 八戸市
- 山本 龍市(重美) 嘉瀬
- 水鳥 友美(一) 愛知県
- 石戸谷和久(百合子) 弘前市
- 荒井恵利子(繁光) 金木
- 齊藤 淳(良海) 嘉瀬
- 成田 忍(則昭) 板柳町
- 成田 芳謹(太) 中柏木
- 濱野 麗子(健治) 小泊村

人口と世帯	11月末現在	前年同月比
男	6,161人	△ 67人
女	6,793人	△ 49人
計	12,954人	△ 116人
世帯数	3,891	25

おくやみ

- 藤巻 司(秀光) 青森市
- 竹内 節子(義就) 藤枝
- 三上 浩昭(不二男) 青森市
- 今みゆき(兼盛) 喜良市

この欄は、金木町に住所を有している方々を掲載しています。
この欄に掲載を希望しない方は、町民課窓口へ届出の際申し出てください。