

自律・自立・自励

決意新たに立志式

「最高学年としての自覚を深め、活力ある金木中学校・金木南中学校を創造する決意を新たにします。」

これから生きていくための目標をたて、その実現を目指して努力する態度を育てる。

金木町の憲章を理解し、よりよい町づくりに協力できるようにする。」という趣旨のもと、金木中学校、金木南中学校合同の立志式が2月1日中

央公民館で行われました。

式典では、金木中学校107名、金木南中学校65名の立志生一人一人の名前が読み上げられ

原田恵喜教育委員長が「最上級生となる自覚を持って、活力のある学校を創造する決意を新たにしてほしい。また、

これから生きていくための目標をたて、その達成のため努力して下さい。」と、式辞を述べました。

この後、立志生を代表して川口久行君（金中）、芦田嗣



緊張の面持ちで決意を新たにする立志生

大君（南中）が「私たちはこの立志式を機に自己を見つめこれからの生き方を考え、信頼される人間になりたいと思います。そして、金木町民としての自覚と誇りを持ち、真剣に生きていきます。」と、誓いの言葉を述べ、決意を新たにしました。

♡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。



1992.12.26

新郎 **桑田 一仁**さん（喜良市）
新婦 **秋元 美穂子**さん（中里町）



1992.12.27

新郎 **黒滝 満彦**さん（金木）
新婦 **今 ルリ子**さん（中里町）

★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。

旧正月の餅つき

第一保育所

去る1月22日、第一保育所の子どもたちが、「旧正月を祝う餅つき」をおこないました。

餅つきは、第一保育所母の会の方々が餅米を持ち寄って企画したもので、思わぬ体験に子どもたちも大はしゃぎでした。

子どもたちにとっては巨大なキネ。ふらふらしながらも

お母さんたちと一緒にペタン、ペタン。ふっくらした餅がつき上がりました。つき

たての餅は早速アンコをたっぷり入れて丸められ、みんな

でおいしそうにほおぼっていました。

また、孫のためにと手伝いに来たおばあちゃんは「孫のおかげで楽しい一日を過ごすことができました」と、大喜



びしていました。

うまくつけるかな

第七回町民俳句大会

上位入賞作品

去る9月募集した俳句、一部(一般の部)120句、二部(学生)260句の中から次の句が上位入賞しました。

- 一部(一般の部)
- 第一位 葛西 幸子(金 木)
- 第二位 古川隆教(喜良市小)
- 第三位 加藤馨子(金木南中)
- 二部(学生)の部
- 第一位 其田 仁美(川倉小)
- 第二位 日曜のこたつが足でにぎや
- 第三位 木山

- 一部(一般の部)
- 第一位 枯野来て何かの音や獣耳
- 第二位 泉谷てい女(嘉瀬)
- 第三位 岩田 重美(喜良市)
- 二部(学生)の部
- 第一位 木山
- 第二位 日曜のこたつが足でにぎや
- 第三位 木山

- 一部(一般の部)
- 第一位 枯野来て何かの音や獣耳
- 第二位 泉谷てい女(嘉瀬)
- 第三位 岩田 重美(喜良市)
- 二部(学生)の部
- 第一位 木山
- 第二位 日曜のこたつが足でにぎや
- 第三位 木山

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・A雪の上を歩きやすくするのに何かを履いています。さて、何を履いているのでしょうか。



Q・B津軽地方では古くからふぶいた時などに羽織るものです。さて、何を羽織っているのでしょうか。



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3月5日当日消印有効。当選者の発表は3月号に掲載します。

たくさんのお便りお待ちしております。

ほろ汁・メニュー ④

塩分控え目の料理



●帆立井

食品7種類、塩分2.1g

材 料 (4人分)

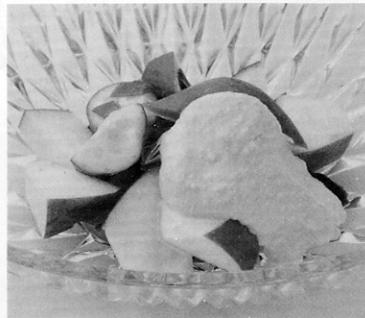
- ごはん 井に軽く4杯
- 生帆立(貝柱) 大きいもの4個
- A [しょうゆ 大サジ1
- 酒 大サジ1
- ワカメ(戻したもの) 60g
- 三ツ葉 80g
- 卵 4個
- だし汁 1カップ
- しょうゆ 大サジ2
- みりん 大サジ4
- のり 1/4枚

作り方

[下ごしらえ]

- 帆立 1個を3枚に切り、Aに15分つける
 - ワカメ 2cmに切る
 - 三ツ葉 3cmに切る
 - のり はさみで3cmの千切り
- [本ごしらえ]

- ①鍋にみりんを入れて煮きり、しょうゆ、だし汁を加え煮立てる。
- ②一人分ずつ作る。浅鍋に①のだし汁、帆立、ワカメを1/4ずつ取り分け、火にかけて煮立ったら、卵1個を溶きほぐしたものを流し入れ、三ツ葉を散らす。半熟になったら、火を止める。
- ③丼にごはんを盛り、②を形を崩さないようにかけ、のりを飾る。



●りんごの和風サラダ

材 料 (4人分)

- りんご 中1個
- ワカメ(戻して) 60g
- きゅうり 1本
- ドレッシング
- 豆腐 1/2丁
- しょうゆ 大サジ1
- みりん 大サジ1
- 白ワイン 大サジ1
- 酢 小サジ5
- サラダ油 大サジ1



高血圧にならないための塩分控えめの料理です。

皆さんもぜひお試し下さい。

食生活改善推進員の

桑田 タツエさん

作り方

[下ごしらえ]

- りんご 皮をつけたまま、小さめの乱切りにし、薄い塩水につけ水気をきる。
 - ワカメ 水気を切り、食べやすい大きさに切る。
 - 豆腐 適当な重しをし、水気をきる。
 - きゅうり 小さめの乱切り。
- [本ごしらえ]
- ①ドレッシングを作る。水きりをした豆腐をすり鉢ですり、調味料を加えていく。
 - ②りんご、わかめ、きゅうりを軽く混ぜ、器に盛り、ドレッシングをかける。

また、配偶者、家族の分の保険料や掛金もいっしょに申告することができます。領収書などで金額を確認し

国民年金保険料の額			
月	定額	1月～3月まで	9,000円
		4月～12月まで	9,700円
額		付加保険料	400円
十二ヶ月分の合計額	定額のみ		114,300円
	定額+付加		119,100円

した保険料、掛金です。申告できるのは、平成四年中(一月から十二月)に納付

なります。国民年金の保険料、国民年金基金の掛金は社会保険料として確定申告すれば、平成四年の所得額から申告額が全額控除され、所得税などが安くなります。

「社会保険料控除」の申告をお忘れなく
社会保険料控除は配偶者控除や扶養控除とともに、所得控除の一つです。

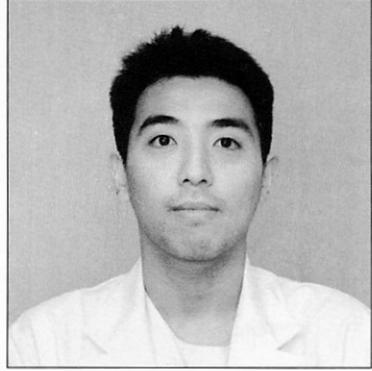
国民年金情報

金木病院カルテ ⑧4

「褥瘡(床ずれ)」

について

外科医員 和嶋直紀



長い期間寝たきりの状態になると、背中や腰などいつも同じ部分が圧迫され、その部分に血液が通わなくなり、皮膚の一部が死んでしまいます。これを褥瘡(床ずれ)といいます。最初は皮膚に赤みが見られますが、これを放置するとすぐに水泡(水ぶくれ)ができ、更には皮膚がむけて潰瘍ができ、筋肉や骨が露出するようになります。時には化膿して敗血症を起し死亡する場合があります。

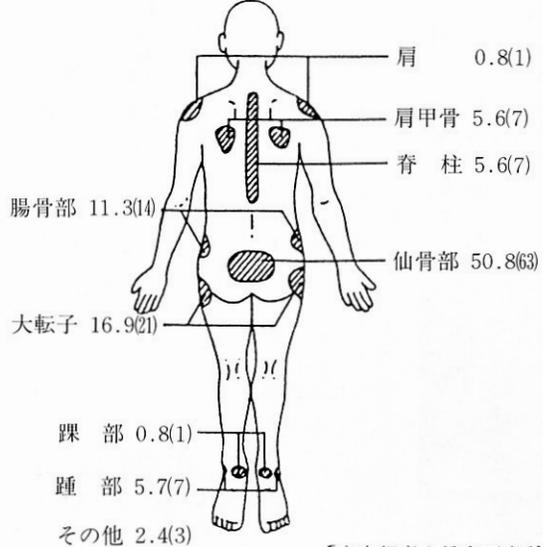
③栄養状態が悪い。全身の衰弱がひどい。やせている。
④糖尿病や血管病変(動脈硬化症など)がある。

①体の位置をまめに変える(2時間の圧迫でも褥瘡はできません)。移動は引きずらず、必ず体を浮かせて。

予防のポイントは、褥瘡ができる原因・要因を排除すること。これが褥瘡の予防に直接つながります。

褥瘡は引きずらず、必ず体を浮かせて。

褥瘡のできやすい部位



【東京都老人総合研究所、東京都養育院付属病院、褥瘡実態調査結果より】

- ① マヒがあつて動けない。
- ② 失禁や汗などで体が湿っている。

褥瘡ができる原因は局所の圧迫ですが、次のような要因がある場合は特に注意が必要です。

② 汗をかいた時、排尿・排便時は、その都度蒸しタオルなどで拭き、肌を清潔に保つ。できるだけ入浴を(血行促進にもつながります)。
③ 食事は栄養のバランスに気をつけて。特にタンパク質を多めにとること。
以上のことを実行すること
は、褥瘡の予防のみに留まらず、初期のうちに留まらず、初期であつてもなりました。しかし赤みがみられる時期を過ぎて、皮膚が紫色になったり、皮膚がむけたり、潰瘍ができた場合は、病院での治療が必要です。市販の軟膏剤ではかえつて悪化することもあります。
最後に介護する方へ一言。褥瘡は何よりも予防が大切です。原因になりそうなことは努めて排除して下さい。また寝たきりの方は、『介護してもらっている』という引け目から、痛くても言えないことや、特にお年寄りは五感が鈍ってきているため、褥瘡ができて気づかない場合もあります。御注意を。

て、忘れずに控除の申告をしましょう。
年金を二つ受けられるようになったら
年金の給付には
① 老齢、退職を支給理由とするもの
老齢基礎年金、老齢厚生年金、退職共済年金
② 障害を支給理由とするもの
障害基礎年金、障害厚生年金、障害共済年金
③ 死亡を支給理由とするもの
遺族基礎年金、遺族厚生年金、遺族共済年金
があります。老齢厚生年金と障害基礎年金、老齢厚生年金と遺族厚生年金など、支給理由の異なる年金を複数受けられるようになったときは、選択申出書を提出して、一つの年金の支給を受けることとなります。
この申出書を提出しないと支給を希望する年金以外の年金の支給が停止されないため過払いになった分は返納することになります。
このようなことにならないために、選択申出書は必ず提出しましょう。

戸籍の窓

1月届出分

おめでとう

寺山 航輝(和孝) 金木
阿部 真理望(陽一) 金木
今 功己(神市) 喜良市
原田 有紗(博嗣) 金木
大橋 康平(則正) 金木
吉田 将紀(秋蔵) 蒔田
小野 裕莉奈(友嗣) 嘉瀬

木下 誉也(純一) 嘉瀬
太田 達也(雅文) 金木
小林 雅史(順一) 金木

おしあわせに

岩村 弘男(久美) 嘉瀬
成田 好枝(好隆) 中柏木
加藤 俊也(功) 喜良市
平澤由加理(二八郎) 木造町
阿部 弘光(重二) 嘉瀬
金丸 文代(義和) 五所川原市
秋元 克弥(恭一) 稲垣村
中谷ナナ子(誠) 金木
齊藤 ナヨ(95才) 金木

荒井 繁雄(60才) 藤枝
舛甚 半四郎(75才) 嘉瀬
野宮 伸治(49才) 金木
高橋 武治(80才) 喜良市
山中 久美(78才) 嘉瀬
白川 サガ(86才) 金木
澤田 なる(72才) 嘉瀬
竹内 孝一(39才) 金木
白瀬 ミサオ(70才) 金木

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、町民課窓口に届出の際申し出てください。

あなたの善意

ありがとうございました

(敬称略)

有難うございました。

▼川倉婦人会(代表 浅利のぶ子、中谷キミエ)
川倉小学校に雑巾91枚寄贈。
趣旨に沿うよう大切に使用させていただきます。

▼小原流 山本和子社中
(納会バザーの益金)

▼川倉小学校児童会

一〇,〇〇〇円

有難うございました。

▼川倉小学校児童会
(日頃集めた小銭)

有難うございました。

三,三三六円

▼齊藤正弘(三軒町)

▼田中長一郎(中山道町)

母ナヨさんの葬儀に寄せられた香典の一部から町内四カ所の保育所にスリッパ5足づつ計20足を寄贈。

(父多作さんの葬儀に寄せられた香典の一部)

有難うございました。

二〇,〇〇〇円

▼浜田君春さん(上昭和町)

以上の方々が金木町社会福祉協議会に「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させていただきます。
有難うございました。

一〇〇,〇〇〇円

はじめまして

ありさ 有紗ちゃん
1月5日生まれ
体重 2,752g
金木団地1号
原田博嗣さんの長女
明るく、優しい女の子になってほしい。
(母 久美子より)

こうき 功己ちゃん
1月8日生まれ
体重 3,542g
喜良市下町
今神市さんの長男、
名前の由来のよう、
自分で立てたい。
(母 淳子より)



人口と世帯

	1月末現在	前年同月比
男	6,160人	△ 81
女	6,792人	△ 76
計	12,952人	△ 157
世帯数	3,885	3

役場はすべての土曜日が 閉庁となりました。

但し、保育所、児童館、学校(第二土曜日は休み)、中央老人福祉センター、歴史民俗資料館、塵芥収集業務は今まで通り土曜日も業務を行ないます。