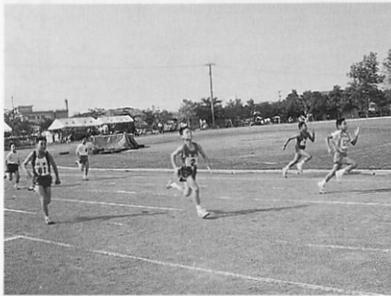


秋空の下

# スポーツを満喫

## 第十六回金木町総合体育大会



最後まで負けないぞ



さわやかな顔と顔



それっいけ～

### さわやかな汗

第十六回金木町総合体育大会が十月十日、金木中学校を主会場に三ヶ所に分散して行なわれました。

秋晴れに恵まれたこの日、家族や友達の応援する中参加選手たちは、日頃の練習の成果を十二分に発揮し、さわやかな汗を流していました。

大会成績は次のとおり。

#### 陸上の部

##### 男子

- 小学校四年一〇〇M
- 優勝 吉崎 傑(嘉瀬)
- 小学校五年一〇〇M
- 優勝 工藤浩一(金木)
- 小学校六年一〇〇M
- 優勝 藤元誠寿美(喜良市)
- 小学校共通二〇〇M
- 優勝 工藤智弘(喜良市)
- 小学校共通一、五〇〇M
- 優勝 前田清人(金木)
- 小学校共通走幅跳
- 優勝 田中孝憲(金木)
- 小学校共通ボール投げ
- 優勝 岡田諭知(喜良市)
- 学校別四〇〇R
- 優勝 喜良市小学校A

##### 女子

- 小学校四年一〇〇M
- 優勝 大橋潔枝(喜良市)
- 小学校五年一〇〇M
- 優勝 今夢香利(喜良市)
- 小学校六年一〇〇M
- 優勝 木村陽子(嘉瀬)
- 小学校共通二〇〇M
- 優勝 外崎司佑子(金木)
- 小学校共通八〇〇M
- 優勝 徳田真澄(金木)
- 小学校共通走幅跳
- 優勝 山中菜津美(金木)
- 小学校共通ボール投げ
- 優勝 泉谷 侑(川倉)
- 学校別四〇〇R
- 優勝 嘉瀬小学校A
- 中学校二年一〇〇M
- 優勝 角田 忍(金木)
- 中学校三年一〇〇M
- 優勝 中谷亜有美(金木)

##### 卓球の部

- 小学校四年男子
- 優勝 倉橋潤一(金木)
- 小学校四年女子
- 優勝 成田顕恵(嘉瀬)
- 小学校五年男子
- 優勝 伊藤和公(金木)
- 小学校五年女子
- 優勝 鎌田都葉姫(嘉瀬)
- 小学校六年男子
- 優勝 吉田一生(金木)
- 小学校六年女子
- 優勝 鳴海有香(嘉瀬)
- 中学校男子
- 優勝 田中竜之介(金木)
- 中学校女子
- 優勝 長尾衣純(金木南)
- ソフトボールの部
- 優勝 喜良市Aチーム
- ソフトボールの部
- 優勝 岩見町チーム

- 中学校一年一〇〇M
- 優勝 米谷周平(金木南)
- 中学校二年一〇〇M
- 優勝 津島 勲(金木)
- 中学校三年一〇〇M
- 優勝 泉谷明緩(金木)
- 中学校共通一、五〇〇M
- 優勝 三上敦之(金木)
- 中学校共通スウェーテナー
- 優勝 金木中学校A
- 中学校共通八〇〇M
- 優勝 西沢祥美(金木)
- 中学校共通四〇〇M
- 優勝 金木A
- P T A 四〇〇R (男)
- 優勝 喜良市
- P T A 四〇〇R (女)
- 優勝 嘉瀬
- バレーボールの部
- 優勝 セリカーズ

# しいたけ栽培体験学習

— 喜良市小学校 —



今日の晩御飯がとっても楽しみ

喜良市小学校（校長 坂本幸隆）では、五・六年生四十

七人が春に植えたしいたけの

収穫を行いました。

児童達が、しいたけを育てることで自然を愛する心を養って欲しいと今年四月十一日に北地方農林事務所の指導の下「しいたけ栽培体験学習」として植菌したものが見事に成長。しいたけの木には、各自の児童生徒の名前がマジックで書かれてあり、大きく実ったしいたけを家に持って帰れるとあって「今日の夜のお味噌汁に入れるの」と秋の収穫を楽しんでいました。

# もちつき大会

嘉瀬小学校（校長 片田興）



全身の力を込めて「ヨイショ」

— 嘉瀬小学校 —

では、十月十二日五・六年生九十七人が餅つきを体験し、全校生徒が今年の豊作を祝いました。

この日、嘉瀬農協から頂いたもち米二俵のうち一俵二斗を白三台でつき上げました。昨年凶作も含めて丸二年の皆の思い出のつまった格別においしいお餅になったことでしょう。

## ♥ 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。



1994.10.9  
新郎 小山内正人さん(嘉瀬)  
新婦 木村貴子さん(黒石市)



1994.10.10  
新郎 其田啓吾さん(川倉)  
新婦 鹿内郁子さん(青森市)



1994.10.16  
新郎 白川博孝さん(金木)  
新婦 坂本和歌子さん(森田村)

★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。

# おらほの仲間つこ

## 「童謡を歌う会」



元気のもとにはやはり大きい声で歌うこと

慢です。

練習は、中央公民館で毎月第一、第三の二回、歌詞カードを片手にピアノの音に合わせハーモニイの練習に励んでいます。最近では、『童謡』ばかりでなく歌謡曲などレパートリーを増やし、あしの園、静和園、サントピアホームで披露させて頂いています。その他にも要望があれば出かけていきます。

## 美しいハーモニイ

「童謡を歌う会」(会長 小山内トシエ)は、昔歌った美しい歌『童謡』を通して子供達と交流をもち、『童謡』の素晴らしさを知ってもらえればと四年前に始められました。

当初から女性ばかり三十人だった会員も今では八十五人にまで増え、この間辞めた人が一人もいないというのが自

『童謡を歌う会』で一つ頭の痛いことと言えば男性の会員が見事に一人もいないということ。男性の参加でもっといろんな曲に挑戦できるのですが……。

老若男女にかかわらず歌が好きな方、私達と一緒に童謡を歌いませんか。

連絡 小山内 トシエ  
電話 五二一三六六三

# 今喜代治さん「ポニー」を寄贈



ポニーを寄贈する今喜代治さん

十月二十八日、嘉瀬冷水の今喜代治さん(五十八歳)が雄の「ポニー」を町に寄贈して下さいました。

動物好きという今さんは、二か月前に北海道でポニーを購入し、飼育してきましたが「個人で楽しむより町の皆さんに可愛がってもらった方が躍して頂けることでしょう。

良いのでは」と、この度町に寄贈したものです。このポニーはまだ三歳で、人間で六、七歳とまだ子供といふことで、これから冬の期間動物園広場で調教するのですが、来年の春のさくら祭には調教の成果を発揮し大活躍して頂けることでしょう。

# 伊藤忠吉福祉基金交付

東京都八王子市で公認会計士として会計事務所を開設し活躍している伊藤忠吉さん(82歳)の福祉基金が去年につづ

き今年も十月十八日、特別養護老人ホームあしの園(園長 中谷衛)に十万円と大東ヶ丘サントピアホーム(園長 花田昭一)に十七万五千円が



田中町長から中谷園長に基金交付

## あなたの善意

ありがとうございました

(敬称略)

- ▼金木タラコの会  
ゴルフコンペの参加費の一部  
10,000円
- ▼工藤 栄一  
1,500円
- ▼金木高等学校JRC同好会  
文化祭で得た収益金の一部  
2,500円
- ▼金木町活性化推進委員会  
「チャリティ・オールディーズパーティ'94」の収益金  
6,350円

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。

# ヘルシーメニュー



食生活改善推進員の  
吉田 トキさん

## ●イワシのみぞれがけ

- 材 料 (4人分)
- |   |         |        |
|---|---------|--------|
| A | イワシ     | 280g   |
|   | しょうゆ    | 小サジ2   |
|   | 酒       | 小サジ2   |
|   | しょうが汁   | 小サジ2   |
|   | サラダ油    | 揚げ油に   |
| B | 大根      | 200g   |
|   | 青ねぎ(シロ) | 1本     |
|   | レモン汁    | 1/2個分  |
|   | しょうゆ    | 大サジ1/2 |
|   | 酒       | 小サジ2   |

### 作り方

- ①イワシは3枚におろし一口大のそぎ切りにする。
- ②ボールに、しょうゆ、しょうが汁、酒を混ぜ合せ①をひたしておく。
- ③②を軽くふき取り、小麦粉をまぶして揚げ油でこげ目がつく位に揚げる。
- ④大根はすりおろし、青ねぎはみじん切りにする。
- ⑤Bを全部混ぜて揚げた魚にかけて食べる。

## ●大豆粉入りみそ汁

- 材 料 (4人分)
- |            |      |
|------------|------|
| ゆでた大根葉かあざみ | 50g  |
| 小揚         | 1枚   |
| ふのり        | 少々   |
| だし汁        | カップ2 |
| みそ         | 30g  |
| 大豆粉        | 大サジ4 |

### 作り方

- ①油揚げは3センチの線切りにし、ゆでた青野菜も3センチに切っておく。
- ②大豆粉を粉玉ができないようにさましただし汁で溶いておく。
- ③鍋に分量のだし汁を入れ火にかけて油揚げを入れ軽く煮立ったら溶いた大豆粉を入れる。フワッとふいて来たら火を止める。
- ④おわんに、ふのりと野菜を入れ③をかける。

## ●きゅうりの五味あえ

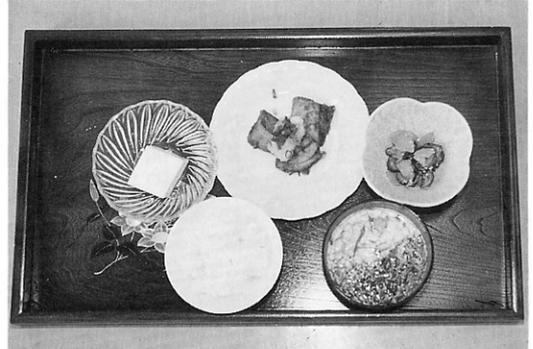
- 材 料 (4人分)
- |      |    |
|------|----|
| きゅうり | 2本 |
|------|----|

今回は、食品16種類もとれて、383カロリー（ごはんを2杯食べると160カロリープラスされます。）の『ヘルシー朝食』皆さんもどうぞお試しください。。

- |       |      |
|-------|------|
| にんじん  | 80g  |
| 塩     | 少々   |
| ゴマ    | 大サジ2 |
| ネギ    | 大サジ1 |
| ゴマ油   | 大サジ1 |
| しょうゆ  | 小サジ2 |
| とうがらし | 少々   |
| 塩     | 少々   |
| こしょう  | 少々   |

### 作り方

- ①きゅうりは2mm位の厚さの輪切りにし塩をふってしんなりさせる。
- ②すり鉢でゴマを半ずりにし、みじん切りのネギ、ゴマ油、しょうゆ、とうがらし、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
- ③①を軽くもみ、水洗いをし水気を切りしぼる。
- ④にんじんはいちょう切りにし、ゆでて水洗いをし、ざるに上げ水切りする。①②③をあえる。



## ●牛乳かん天

- 材 料 (4人分)
- |        |            |
|--------|------------|
| かん天クック | 1袋         |
|        | (粉かん天1袋4g) |
| 水      | 350cc      |
| 牛乳     | 250g       |
| 砂糖     | 60g        |

### 作り方

- ①水350ccの中にかん天クック1袋を入れかきまぜながら煮溶かします。
- ②2分位沸騰させ、分量の砂糖と牛乳を加えて、かきまぜ火を止めます。
- ③容器に流し、固め冷やして食べます。(フルーツ等を添えて楽しく)



おかわりも次々と

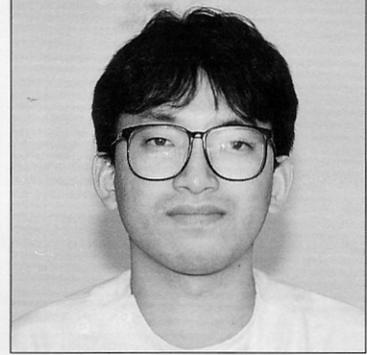
「ヘルシーメニュー」でおなじみの食生活改善推進委員（会長＝青山ユキ）の皆さんが活動の一貫として、十月二十八日保健センターに於いて「胃・大腸癌検診、基本健診」の受診者に「ヘルシー朝食」をサービスしてくれました。この日受診した約百名は、おもわぬ朝食サービスに「おいしい、おかわり出来ますか」の声が飛び交い、用意しておいた作り方のパンフレットを持ち帰る主婦が多く見られました。

平成二年の食生活改善推進委員会発足から今年で四年、青山会長さんは、「これを機会にもっと食生活を見直してくれば」と話していました。

胃・大腸癌検診と基本健診に  
ヘルシー朝食

# 「胸が苦しい」話

内科医員 人見 博康



患者さんから「胸が苦しい」と訴えられた時程、頭を悩ます事はありません。苦しいと言うものがあまりにも主観的なものであるのが一つの理由です。普通苦しいと言えば、息苦しく感じる事（これは呼吸困難と呼ばれるもの）です

が、これ以外にも苦しく思える事が多くあるのです。仕事をしたり階段を昇ったりした時に胸がギュッと締めつけられるように苦しかったり、食後横になった時、胸が熱く焼けるように苦しかったり、夜間床に入ったとき心臓の拍動が聞こえてくるようで苦しかったりと、いつもの生活の上で普段と異なる感覚が胸に感じる時「苦しい」と思うのです。

胸には皮膚、皮下脂肪、筋肉、骨、心臓、肺、食道、胸膜、胸腺、血管、神経、リン

管等いろいろな臓器があり、その中の何かが障害されると苦しくなります。又、他の臓器の疾患や精神的要因でも胸が苦しくなることがあります。この中で特に頻度の多い疾患は呼吸器系と循環器系です。例を挙げれば、喘息、肺炎、肺結核、肺癌、狭心症、心筋梗塞、心不全等、数かぎりなくあります。当然胸が苦しいと言われただけでこの様な病気がすぐに診断できるわけではなく、その他の症状の有無などの際なる問診、触診や聴診などの理学所見、血液検査、胸部レントゲン写真や心電図などの他の検査を総合して診

断するので。重症な疾患の場合は、注射や点滴をしたり、すぐ入院しなければならぬ事もあります。

いずれにしても病院や診療所を受診しなければ、病気を見つける事も治療する事も出来ません。胸が苦しかったり他の症状がある時、健康診断で高血圧や高脂血症、糖尿病等を指摘された人は、最寄りの医療機関を早めに受診するようお勧めします。

これから寒さが一層厳しくなる季節です。いろいろな病気が発症したり悪化したりしやすくなります。くれぐれもお体を大切に。

## つがる弁



このクイズは若い人の知らない、聞いたことの無い津軽弁を楽しく再発見してもらおうと問題にしたものです。

Q・「昔だば、ジャリけんどだつたばって、今だばけんどいぐなつたでばの」を標準語に直して下さい。



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 脱穀機(ハーベスター)

当選者は次の1名です。

金木米塚まりこさん

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。

戸籍

の

窓

十月届出分

おしあわせに

(一戸 忠之(伸一) 弘前市  
 山中恵久美(一幸) 嘉瀬  
 西志村恭仁(喜吉) 東京  
 白瀬 弘美(孝正) 金木

伝言板

○届けました  
 金木郵便局内にて現金 6,950 円の落ししものがありました。心当たりの方は金木警察署落としもの係まで。  
 ○係から  
 このコーナーを利用したい方は役場企画室まで。

はじめまして

あやみちゃん  
**絢美**ちゃん  
 9月28日生まれ 体重 3,108g  
 喜良市下柏木町  
 加藤俊也さんの長女  
 元気に育って欲しい  
 (母 由加里より)



あしちゃん  
**篤史**ちゃん  
 9月30日生まれ 体重 3,732g  
 北新町  
 安田 強さんの長男  
 健康で明るい子に育って欲しい  
 (母 ゆかりより)



たくみちゃん  
**拓巳**ちゃん  
 10月3日生まれ 体重 3,640g  
 嘉瀬新堤町  
 木下雄寛さんの長男  
 とにかく健康で元気であれば  
 (母 志穂子より)



れいかちゃん  
**麗嘉**ちゃん  
 10月4日生まれ 体重 3,270g  
 喜良市双葉町  
 今 正光さんの長女  
 素直で明るく育って欲しい  
 (母 かつゑより)



ゆうとちゃん  
**雄登**ちゃん  
 10月8日生まれ 体重 3,248g  
 嘉瀬車町  
 山中春行さんの長男  
 元気でやさしい子に育ってネ  
 (母 弘 恵より)



しょうとちゃん  
**頌斗**ちゃん  
 10月19日生まれ 体重 2,306g  
 沢部  
 高松 満さんの長男  
 健康でおおらかに育って欲しい  
 (母 紀 代より)



(三上 央晃(正) 神原  
 神 浩子(榮行) 柏村  
 角田 和志(榮作) 金木  
 櫻井ゆかり(健一) 鶴田町  
 蛸島 浩二(實) 嘉瀬  
 岡田日出子(平内) 五所川原市  
 田中 礼悦(彰一) 中里町  
 杉山 文子(義光) 金木  
 寺澤 良悦(松義) 鱒ヶ沢町  
 近藤 睦子(仁) 喜良市  
 新岡 忠義(忠雄) 中里町  
 原田ゆかり(年明) 嘉瀬  
 小山内美智彦(藤敏) 中柏木  
 高坂三佳子(智晋) 弘前市

(山田 茂広(巖) 大鰐町  
 金澤由賀里(岩男) 嘉瀬  
 白川 博孝(千代治) 金木  
 坂本和歌子(和正) 森田村  
 石戸谷貞助(文春) 金木  
 中谷 千波(勝治) 金木  
 木村 昭二(光春) 五所川原市  
 工藤ゆかり(勝義) 喜良市  
 北澤 功記(健逸) 車力村  
 津島 和子(修治) 金木  
 加藤 久志(久六) 小泊村  
 藤元 昭子(甫) 喜良市

おくやみ

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。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。

木立 民五郎(80才) 嘉瀬  
 下田 昭一(60才) 金木  
 藤田 傳吉(90才) 中柏木  
 外崎 みつえ(64才) 金木  
 前田 喜三(74才) 金木  
 伊藤 儀市(84才) 金木  
 工藤 幸政(74才) 金木  
 藤田 八重(60才) 金木  
 藤元 市五郎(70才) 金木

人口と世帯	<b>10月末現在</b>	<b>前年同月比</b>
	男 6,022人	△ 62人
	女 6,646人	△ 72人
	計 12,668人	△ 134人
	世帯数 3,876	3