



●ヘルシーとうふサラダ

材料 (4人分)

もめん豆腐	1丁
乾燥わかめ	2g
コーンフレーク	大サジ4
レタス	2~3枚
プチトマト	8個
サラダ油	大サジ3
塩	少々
酢	大サジ1
しょうゆ	大サジ1
砂糖	大サジ2
ごま油	大サジ1

④

作り方

- ①わかめはもどしてざくざり、レタスは洗ってちぎる。
 トマトは半分に切り、豆腐はよく水気を切って2cmの角ざりにする。
 コーンフレークをちらし、混ぜ合わせた④をかける。

今回は、前回のカレーにぴったり！簡単おいしいサラダです。豆腐のかわりに大豆の水煮でもおいしいよ。皆さんもどうぞお試しください。



▶ 食生活改善推進員の黒滝栄子さん

◎「男の料理教室」を予定しております。詳しい日時等が決まり次第広報でお知らせ致しますので、お友達をさそってお越し下さい。



県短歌会で山中さん知事賞

東奥日報社主催の第四十九回青森県短歌大会が九月十六日青森市文化会館で開かれ、二百十人中総合成績で山中治さんが一位の県知事賞を受賞しました。
 この大会は、短歌四首の総合得点を競うもので、受賞にあたり山中さんは、「宝くじ一億三千万円に当たったよりうれしい。」と話していました。

いくみんねんきん



現況届を忘れずに
 年金を受けている方は、引き続き年金を受ける権利があるかどうかを確認するために、

毎年一回「現況届」を提出しなければなりません。現況届の用紙(ハガキ)は、誕生月の初め頃に社会保険庁から送られてきます。
 これに住所・氏名を記入、押印のうえ、住所地の市町村役場で証明を受けてください。提出先は社会保険庁ですの、直接送付してください。提出期限は、誕生月の末日です。期限までに提出されないと、年金の支払が一時ストップしてしまいますので、注意してください。
 ただし、年金を受けてから一年を経過していない人や、年金が全額支給停止になっている人については、現況届の提出は必要ありません。
 もし、誕生月の初めになっても現況届の用紙が送られてこなかったり、なくしたとき、汚してしまったときは、最寄りの社会保険事務所用紙をもらってください。
 ※ 送られてきた現況届に、「提出先は住所地の市町村」とある人は住所地の市町村へ提出してください。

まちのどきどき

おさかなさん大きくなって帰ってね



▲私の事忘れないでね

川倉小学校（校長 天内雄）の一年生十二人が九月九日、芦野公園の藤枝ため池にコイとフナの稚魚を放流しました。

これは、藤枝ため池内水面漁業協同組合（組合長 外崎明）が内水面振興対策の稚魚放流事業の一環として毎年行なっています。この日放流した二万四十尾

の稚魚は、ため池に雷魚が増え続けて、フナやコイの稚魚が大きくなる前に餌にされてしまう事から、昨年の六月にふ化した体長二十センチの大きく育ったものと今年の六月にふ化した体長十センチの小さいものと一緒に放流することにしました。

子供たちは、バケツに入った稚魚を「大きくなってね」と声を掛け、静かに放流しました。

秋の全国交通安全運動

九月二十一日、秋の全国交通安全運動金木町民大会が役場前で行われ、町民約三百人が集まり、交通事故防止を誓い合いました。

大会では、田中町長が「町民一人ひとりが交通マナーを充分注意し、事故防止に努めましょう。」と呼び掛け、その後、金木地区安協の葛西文

昭会長と金木警察署の加藤修署長が挨拶しました。

続いて、金木幼稚園年長組の木村元ちゃん和其田千明ちゃんが「道路への飛び出しはいたしません。」等の三つの交通安全宣言をしました。

引き続き金木中学校等のブラスバンドを先頭に参加者は徒歩パレードをしました。



▲ぼくたちわたしたちは、交通安全を守ります

元気であらう



けっばれ

昭和三十三年に高校卒業後、すぐに上京して以来、繊維業一筋に頑張ってきました。日本経済の景気の変動をもろに反映する繊維業界で、山あり谷ありを乗り越えながら、石の上にも三年どころかもう三十七年にもなりました。

振り返ってみれば、故郷で過ごした月日より倍も長い年月が過ぎました。故郷で過ごした十八年間が血となり肉となつて、私の今日までを支えております。津軽なまりが死ぬまで消えないように、心は何時でも津軽人のつもり「じよっぱり精神」で頑張っています。

生まれ故郷を遠く離れていると、良きにつけ悪しきにつけ、頑張っている毎日です。

距離をおいてふるさと金木町を考えるような気がします。岩木山は日本で一番立派な山、芦野公園の桜が日本一美しい人にも話し自分も信じている人は、金木を愛する気持ちは誰にも負けないつもりです。毎年県人会に出席していますが、近年は村や町おこしに積極的で熱心な町民が多くなっているようです。それらの情報を見たり聞いたりする度、金木町もつと広い視野を持って欲しいと願わずにはいられません。

- ▶ 職業 卸業 一茂
- ▶ 氏名 澤田 茂
- ▶ 年齢 56歳
- ▶ 出身地 金木町新富町
- ▶ 家族 妻と2人暮らし

七年産米の検査 平年並みの作柄



▲抜き取り検査中

九月二十六日、金木農協一
号倉庫で七年度産米の検査が
行われ、八百五十一俵の内九
十%が一等米に格付けされ、
まずまずのスタートを切りま
した。

この日始めに検査を受けた
のは、川口良一さん（蒔田）
の収穫したむつほまれ五十俵
ですべて一等米。

青森県食糧事務所五所川原
支所の担当官が抜き取り検査

し、被害粒の割合を調べ、水
分含有量等を測定しました。
検査結果について、長尾博昭
監理官は、「胴割粒が若干見
られるので今後刈り取りと
乾燥調整に充分注意して下さ
い。」と講評しました。

今年春から七月にかけて
の天候不順で成育が心配され
ていましたが、天候が持ち直
し平年並の作柄が見込まれそ
うです。



▲早くおもちが食べたい？

嘉瀬小・毘沙門小と合同稲刈り

嘉瀬小学校（校長 小山隆）
と毘沙門小学校（校長 柳均）
と五年生による合同のもち米の
稲刈りが十月六日、嘉瀬農協
青年部長所有（一反）の五所
川原市長富地区の田んぼで行
われ、秋の実りを喜びました。

両校では毎年五年生を対象
に田植え、稲刈り体験学習を
実施しており、この日嘉瀬小

三十三人、毘沙門小十八人が
嘉瀬農協の職員等の指導のも
と、稲刈りに初挑戦。生徒た
ちは六月に自分たちの手で植
えた稲を刈り取るということ
で喜びもひとしお。

今年約三百六十kgの大豊作
だったもち米は、両校とも十
月上旬に行われる餅つき大
会で食べるそうです。

暮らしのポイント

古いシーツを使う
て、生活用品を作っ
てみませんか。シー
ツは大きな布地です
から、何を作るにも
便利で、アイデアし
だいでいろいろでき
ます。簡単な利用法

シーツの再利用

古いシーツを使う
て、生活用品を作っ
てみませんか。シー
ツは大きな布地です
から、何を作るにも
便利で、アイデアし
だいでいろいろでき
ます。簡単な利用法

い。子どもには柄模様やブラン
ドのマークなどによって、お気
に入りのシーツがあるものです。
好きな柄やブランドマークの手
作りまくらやクッション、パジ
ヤマやネグリジエは、子どもた
ちに喜ばれます。

もし、シーツがタオル地のも
のなら、適当な大きさに
切って縁をかがれば、立
派なバスタオルやタオル
に変身します。チロリア
ンテープ（幅一〜二セン
チの刺しゅう入りテープ）
を張ったり、縁にレース
をつけたりすると、おし
やれなタオルになります。
お手ふきを作ってもいい
でしょう。

マットやパジャマを作ろう

手芸の好きな人や器用
な人は、シーツを草木染
めで染めて、居間のソフ
アや食卓のいすのカバーなど
にしてみたいかがですか。生活
のアクセントになります。



傷みの激しいシーツは、
二センチ幅に切り裂いて、
かぎ針で編んで足ふきマ
ットを作ります。ふる場や洗面
所、台所の足ふきにと、惜し気
なく使えます。模様編み、形、
大きさなどを工夫して編めば、
おしゃれな足ふきマットができ
ます。残りの布は、ミシンがけ
にして、使い捨てのぞうきんに
しましょう。

シーツの傷んでいない部分を
使って、まくらカバーやクッシ
ョンの中袋を作ってみてくださ

おらほの仲間っこ

朝日クラブBチーム

初優勝おめでとうございます。

「ありがとうございます。これもひとえに私達、年寄チームの努力のためものだと思います。(笑)」

金木町ナイターバレーボールリーグ戦大会には、発足当時から皆さんの胸を借りるつもりで参加させて頂き、今年で五年。中には最下位なんて年もありました。しかし、朝日クラブBは、『若々しく、元気で、長生きしよう』をモットーに、トレセンで練習を兼ねて体を動かし、勝ち負けよりも楽しむことを目標にしてきました。

前回までの優勝チームは、第一回大会から三連覇優勝という金字塔をうちたてた県信用クラブや去年初優勝の女性ばかりのチーム、聖母(マドンナ)と若いチームの活躍が目についたと思います。そこへきて今年の大会を制したの



▲朝日クラブBチームの皆さん

は、チームの平均年齢が九チームの中でも一番高い朝日クラブBチームということに驚かれた方もいるのではないかと思います。まだまだ若いもんには負けられません。今回の優勝を励みに皆の体力の続くかぎり、県信用の三連覇を塗り替えるつもりで頑張りたいと思っていますので応援のほどよろしくお願い致します。」

北五小学校親善野球大会



熱戦に声援を送っていました。決勝は嘉瀬小クラブ対金木小クラブとなりましたが、自力に優る金木小クラブが圧勝。優勝を勝ちとりました。

各試合とも野球少年たちのはつらつプレーが光り、心地よい感動が観客を魅了した大会でした。結果は次のとおりです。

優勝 金木小クラブ
準優勝 嘉瀬小クラブ
三位 川倉小クラブ

喜良市小クラブ

※嘉瀬野球協会では、随時会員を募集しております。

青森県シルバ健康スポーツ大会
一 グラウンドゴルフ

去る十月一日、財団法人青森県長寿社会振興財団等が主催し、青森県シルバ健康スポーツ大会のグラウンド・ゴルフが県総合運動公園で開催されました。

大会には県内から五十八歳以上の四百十七人が参加しました。金木町からは、選びぬかれた選手六人が元気に汗を流していました。

結果は、入賞は出来なかつたものの中西昭治、沢田嘉昭、三位

高橋豚さんの三人が見事、ホールインワン賞を受賞しました。

※金木町グラウンドゴルフクラブ結成について、会員募集中。

第五回 ナイターバレーボールリーグ戦大会
優勝 十四勝二敗 朝日クラブB
準優勝 十四勝二敗 聖母(マドンナ)
第三位 十三勝三敗 県信用クラブ

連続三十二回開催と伝説ある「北五小学校親善野球大会」が嘉瀬野球協会(会長 秋元春治)の主催により、九月九日、十日の両日、嘉瀬小学校野球場に十校が参加して行われました。

試合前日の雨のため開催が危ぶまれましたが、会員の懸命の排水作業などの努力により無事開催。

また、十日の準決勝は嘉瀬小クラブ対喜良市小クラブ、金木小クラブ対川倉小クラブとなりました。三十二回を数えるこの大会で金木地区の小学校四校が準決勝に残るといふのは初の快挙であり、大勢の父兄や野球好きが観戦し、

去る十月一日、財団法人青森県長寿社会振興財団等が主催し、青森県シルバ健康スポーツ大会のグラウンド・ゴルフが県総合運動公園で開催されました。

大会には県内から五十八歳以上の四百十七人が参加しました。金木町からは、選びぬかれた選手六人が元気に汗を流していました。

結果は、入賞は出来なかつたものの中西昭治、沢田嘉昭、三位

第八回 郵便局長杯 親善ゲートボール大会

一位 喜良市チーム
 二位 金木チーム
 三位 嘉瀬チーム

産婦人科と超音波診断装置

産婦人科医長 遠藤 忠輔

四季が巡って、辺りは秋色になりました。収穫の様子を見てみると、昔のように腰を曲げて稲を刈っている姿は見られなくなり、機械化が目立ちます。でも、リングをもぐのは、まだ機械化されていません。

私達の医療にも便利な機械や器具が発明され使用されています。その中で内科や外科は勿論、今や産婦人科では無くてはならないものに、超音波診断装置があります。これは約三・二五メガヘルツという高い周波数の音波を身体の必要な部位に当て、その反射画像を見るものです。人間の聴くことの出来る音波は二十万ヘルツといわれています。漁師さんに無くてはならない

物に、魚群探知機があります。これは船から音波を海底に発射して、海の深さは幾らあるか、海底の様子や魚はどの深さにいるのか、魚の種類など判断するのです。魚群探知機に使用されている超音波は五十〜二百キロヘルツ位で、出力も人体で応用されているものより遥かに強いものです。

超音波診断装置を使用して何を見ているのか、産婦人科に限って少し述べたいと思います。婦人科では、子宮の大きさ、形、位置、卵巣の大きさ、形などを見ます。例えば子宮筋腫の大きさ、筋腫核の位置などにより、手術の方法や、今すぐに手術が必要か否かを判断します。卵巣の場合は、

大きさ、位置、腫瘍の内容がどうなっているのか判断するのに役立ちます。但し、残念なのは、悪性か良性かは判断が困難なことです。そこで、内診（双合診）や、血液検査、CTスキャン等総合的に判断し、手術の必要性を決めます。産科では、超音波診断装置が

出来てからは、昔と違って、妊娠の初期から色々な事がわかります。妊娠すると、子宮内に妊娠のうが見えてきます。尿検査では、妊娠のうができる以前に、妊娠か否か調べる事が出来ます。現在、妊娠か否かを調べる試薬が市販されていますが、妊娠とわかつたら、産科に受診する事をおすすめします。なぜなら妊娠の週数や分娩予定日、子宮内に

きちんと妊娠しているかどうかはわからないからです。子宮内に妊娠のう（胎のう）がみえるのは、妊娠五週頃で径十〜二十mmです。妊娠七〜八週になると胎芽（胎児になる）がみえて、頭殿長十〜二十mmの大きさとなります。妊娠九〜十週になると胎児の形がわかる様になり、二十五〜四十mmの大きさとなります。当院では、この時期に胎児の心拍を確認し、分娩予定日、妊娠週数を決め、妊娠届出を出しています。妊娠初期では、子宮内に妊娠しているか否か、又、子宮内に胎のうがあり、胎児がいて発育しているか、胎児は一人なのか、双胎妊娠や多胎妊娠なのか、胎盤の位置等超音波診断装置は、フルに活用されています。その後

の妊娠経過をみるのにも重要な役割があり、妊娠週数に比較して胎児の発育が順調かどうか体重を推定する事も出来ます。胎児の推定体重が著しく小さい場合は、子宮内胎児発育遅延といって治療が必要となります。外来、又は入院

で点滴治療を行い、胎児の発育をうながし、母体外に出た場合に生きて行ける様にします。それから、胎児がへその帯を通して栄養や酸素を母体からもらって育っています。へその帯の様子や胎盤の位置も調べます。胎児が生まれる時に妨げになる場所に胎盤があれば、前置胎盤といって、分娩が近くなったり、分娩が始まると、出血が多くなり胎児は勿論、母親も死に到る危険が大きいので、帝王切開術の準備をしなければいけません。手術の時も大量の出血が予想されるので輸血の準備もします。羊水の量もわかり、量が多すぎたり少なすぎる場合は、胎児に病気や奇形のあ

ることも予想されます。産婦人科にとって今や超音波診断装置は、なくてはならない医療機械です。どんなに機械が発達しても、それを使用して判断するのも、医療を行うのも、経験豊かな人間ということになります。医療を受けるのも人間です。「心」ある医療を行うのも人間ということなのです。

はじめまして



朱あか
音ね

優しい子に育ってね
(母 古川真弓より)



悠ゆう
平へい

健康でわんぱくに育って
(母 山中純子より)



千ち
佳か
代よ

お姉ちゃんと仲良くネ
(母 桑田美穂子)



伝言板

○届けました

9月26日、金木町大字嘉瀬字雲雀野18の1 嘉瀬農協前路上。

赤の小物入れ 現金在中。

10月2日、金木町大字嘉瀬字雲雀野179の4 嘉瀬郵便局前。

サングラス 紺色ケース付き。

心当たりの方は、金木警察署落としもの係りまで。

○係から

このコーナーを利用したい方は役場企画室まで。

戸籍の窓

九月届出分

おめでとう

おしあわせに

おくやみ

(角田 暁 (健二) 金木 野村 良二 (58才) 金木 佐藤 恵 (安司) 東京都

古川 朱あか音ね (博基) 金木
山中 悠ゆう平へい (文人) 嘉瀬
津島 竜たろう樹 (秀樹) 金木
桑田 千佳きよ代よ (一仁) 金木
山中 佳か子 (嘉津志) 金木
八木橋 美み月づき (俊治) 金木

(伊藤 忠則 (忠) 喜良市
佐藤 敦子 (滋) 毘沙門
古川 幸輝 (永輝) 五所川原市
古川 純子 (政吾) 嘉瀬
安田 満 (勝雄) 金木
鈴木 奈穂子 (進) 中里町
黒滝 一広 (信雄) 稲垣村
山田 早苗 (幹雄) 金木
佐藤 友和 (志郎) 黒石市
三湯 るみ (勝則) 川倉

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が届出の際申し出てください。

中谷 キヤ (87才) 嘉瀬
米谷 豊市 (62才) 嘉瀬
小野 セツ (83才) 喜良市
花田 柏五郎 (77才) 嘉瀬
近村 勝彦 (48才) 金木
石戸谷 末太郎 (87才) 金木

人口と世帯

	9月末現在	前年同月比
男	5,995人	△ 29人
女	6,616人	△ 34人
計	12,611人	△ 63人
世帯数	3,901	26