

# 太宰を知る会講演



今年には太宰碑建立からちょうど30年

太宰会（会長 木下巽）では十月十八日、講師に太宰の長女・津島園子氏を迎えて「太宰を知る会講演」を開き、会場の中央公民館には町民約百五十人が詰めかけ、生前の太宰の話に耳を傾けていました。

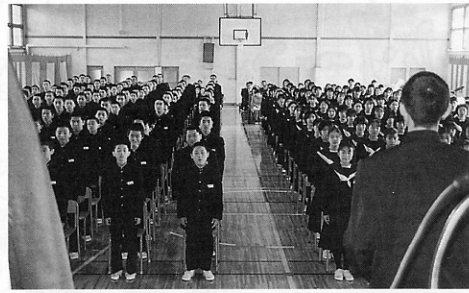
太宰会は、金木町に全国から太宰ファンや観光客が絶えず訪れるため、町民が

## 太宰を知る会に津島氏講演

郷土が生んだ文豪・太宰をもっと深く知ろうと発足。

八月二十三日には、第一回太宰を知る会が開かれました。

この日津島園子氏は、「父太宰を語る」と題し「太宰の交流関係」や「娘から見た子供と太宰の関係」「太宰文学」等につき、約二時間、にわたり講演を行いました。



校歌を力強く歌う生徒

# 金木南中

## 創立三十周年を祝う記念式典

十月二十一日、金木南中学校（校長 小笠原勲）の創立三十周年記念式典が、同校体育館で行われ、在校生二百七十人の他卒業生や父母等百人が三十周年を祝いました。

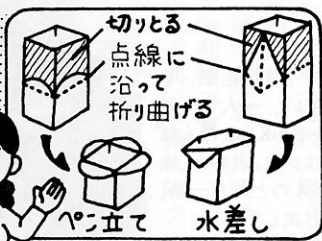
同校は、昭和四十年四月に嘉瀬中学校と喜良市中学校が統合して誕生しました。

式典では、小笠原校長が「創造、進取、連帯」の校訓を制定されたことを報告しました。引き続き「今後も金木南中学校の発展のために一層の努力に尽力していきたい」と式辞を述べました。今誠康創立三十周年記念事業協賛会長、田中町長がお祝いの言葉を述べた後、生徒会長の大橋央明君が「よろこびのことば」を述べ、出席者たちは、創立三十周年を祝福しました。



牛乳パックで、ペン立てや水差しなどを作ってみませんか。飲み終わった牛乳パックの中をよく洗って、口を下にして乾かします。カットナイフとハサミを

用意してください。左のように切り取り、折り曲げればいいのです。簡単にできるので、作ってみてください。



牛乳パックで小物を作る

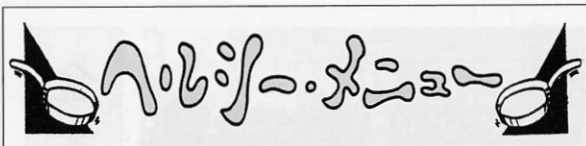
牛乳パックは、防水加工がされています。このため、作ったペン立てや水差しに絵を描くときには、絵の具がはじかれて色が塗れません。油性のフェルトペンが一番いいでしょう。水性塗料は色が塗れますが、水に濡れると落ちてしまいます。乾き

### 簡単にできるペン立てと水差し

これを水切りかごに入れ、上から水を流します。水切りかごより目の細かいザルで受けたものが、紙の原料となります。木枠に料理に使う裏ごし程度に目の細かい金網をはさみ、すき枠を作ります。これに紙の原料を入れ、水を張ったおけの中で軽く揺すり、一定の厚さになったら静かに持ち上げて水を切ります。

木枠を外し、平らな板がガラスの上に湿らせたガーゼを敷き、金網ごと紙の原料を移します。その上にきれいなぞうきんをのせます。押しつけながら水分をとると、金網からはがしやすくなります。日の当たる所で半日ほど自然乾燥させれば、手すきの紙の出来上がりです。はがきサイズにして、手作りの年賀状もいけます。

の速いニスを塗りすれば、水をはじいて色落ちしません。紙を作ることもできます。箱を切り開いて鍋に入れ、柔らかくなるまで煮詰めて防水加工をはがします。その後、小さくちぎり、不要のミキサーに水を十分に加えて、十〜十五分かしくは



### ●和風ソーセージ

材料 (4人分)

- |   |   |        |        |
|---|---|--------|--------|
| ① | A | 鶏ひき肉   | 400g   |
|   |   | ねぎ     | 1本     |
|   |   | 卵      | 1個     |
|   |   | パン粉    | カップ1/2 |
| ② | B | スキムミルク | 大サジ8   |
|   |   | みそ     | 大サジ1   |
|   |   | しょうが汁  | 大サジ1   |
| ③ | C | 生しいたけ  | 3枚     |
|   |   | 茄でたけのこ | 40g    |
|   |   | 梅肉     | 2個分    |
|   |   | 大葉     | 5枚     |
|   |   | みりん    | 大サジ1/2 |
|   |   | 粒からし   | 適宜     |
|   |   | ラディッシュ | 4個     |

作り方

- ①Aをよく混ぜ、2等分する。
- ②B・Cの具はそれぞれ粗みじん切りにし、①に混ぜ込む。これを等分してラップで巻き両端を絞る。
- ③電子レンジで加熱し、ラップをとり、粒からしとラディッシュを添えた皿に盛る。



今回は、「防ごう骨粗鬆症」を目標に乳製品を使い、一人分の栄養量、エネルギー339Kcal、たんぱく質24.4g、カルシウム149mg、塩分1.6gとバランスのとれた一品。皆さんもどうぞお試しください。

食生活改善推進員の  
今のり子さん

▼社会福祉協議会へ  
タラコの会  
一〇,〇〇〇円  
ゴルフコンペ参加費の一部  
斉藤 正弘さん  
テレキ 二〇本

あなたの  
善意ありがとうございます  
ございました  
(敬称略)



国民年金は、老後や万一の  
国民年金の保険料は納めま  
したか。

### 保険料を納めよう

ときの生活保障として欠かせないものです。保険料の納め忘れがあると、事故など万一のときに障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなったり、未納の期間が長くなると将来、老齢基礎年金さえも受けられなくなることがあります。

組織への加入を促進するためのプレセントキャンペーンを  
実施中です。  
今年の十月十六日から十二月三十一日までに納付組織に加入した方から応募を受け抽選で五組十名様に国民年金保険センター「つがる富士見荘」(鶴田町)の無料宿泊券を、五十名様にテレホンカードを進呈します。  
将来の自分の年金を守るために、くれぐれも納め忘れのないように注意しましょう。

### 秋元和雄さん

### ピアノを寄贈



このほど金木ショッピングセンターノア社長の秋元和雄さんが、自宅で使用していたアップライトピアノ一台を中央公民館に寄贈して下さいました。

これは、音楽に造けいの深い秋元さんが金木町の音楽文化をもっと高めて欲しいと贈られたものです。

田中町長は、「ありがとうございます。町民に広く使わせて頂きます」と述べ、感謝状を手渡しました。

# おふほの仲間ついで

## 友和クラブ

友和クラブは昭和三十年度に金木中学校を卒業した生徒の有志が昭和四十年十月につくった会です。会員は現在十五名で、この九月に三十周年記念祝賀会を催したばかりです。

毎月七日が例会日で、会場は中央公民館や保健センターを借りています。三人一組のチームが幹事として例会の運営に当たります。幹事は毎月交代し、その日話し合うテーマを決めたり、「PHP」という本を朗読します。また講師を招いてお話を聴く例会もあります。会合の様子をノートに書いて記録するのも幹事の大事な仕事です。

例会と総会を合わせれば三百三十回をこえ、大学ノートが七冊目になった頃、パソコンの好きな会員がこのノートを二年がかりで活字にして本のようにまとめてくれました。これを基に三十周年を期に記念誌を作製することに話が進



友和クラブの皆さん

みました。

全員で校正、表紙のデザイン、製本の作業をして、すべて手造りの『友和クラブの歩み』九十一ページが出来あがったのは三ヶ月後の八月でした。会員みんなの汗の結晶です。

内容も好評でお届けした中学校の校長先生や中学時代の恩師、そして同期生からも礼状や賛辞を頂戴し、会員一同大いに喜んでいるところです。

## HAPPY Wedding

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方々をご紹介します。



1995.10.16  
新郎 中谷 寛 臣さん (金木)  
新婦 小野 優美子さん (中里町)



1995.10.1  
新郎 齋藤 潤 一さん (嘉瀬)  
新婦 菊池 有 里さん (岩手県)



1995.10.22  
新郎 西村 浩 美さん (喜良市)  
新婦 木村 喜久子さん (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)

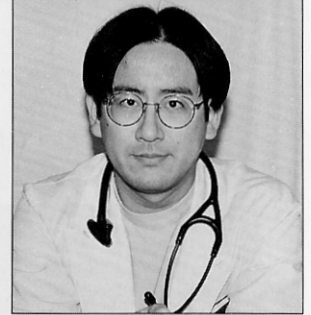
また、お二人のお名前と結婚記念日を刺しゅうした豪華桐箱入アルバムの記念品等々たくさんの特典があります。



金木病院カルテ 117

内科 角田 悟

「肥満症」という「病気」



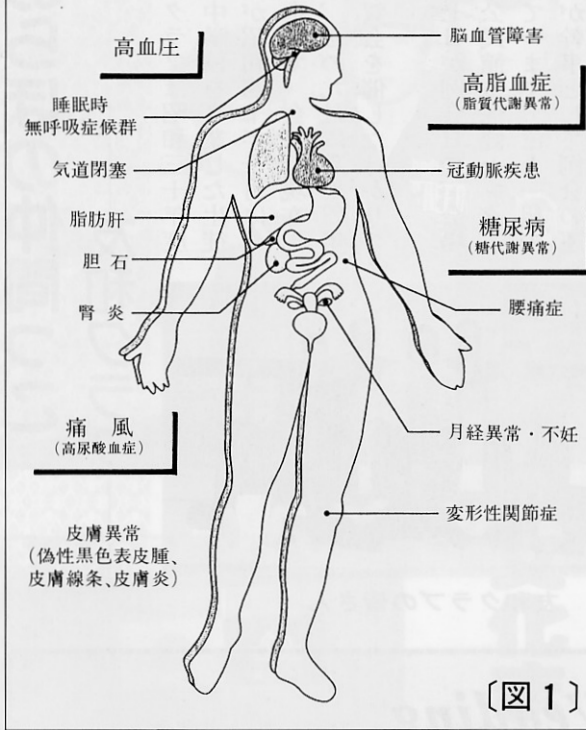
「でぶ、でぶ、百貫でぶ、お前の母さんでべそ！」  
 幼い頃よく耳にした口げんかの定番台詞である。でべその母さんはさておき、「でぶ」という言葉は、たとえばいわれた側人間が太っていないかと

も妙に腹立たしいものであった。では「でぶ」とは一体何をもって「でぶ」といわれ得るのか？ 皆さんの御存知ですか？  
 戦後の低栄養時代を克服してきた日本では、「よく食べ

でなく、」  
 「バランス」  
 「健康になること」という、いふなれば幻想に近い意識が広く信じられてきました。しかし近來「よく食べる」ことが健康を維持するの

「スよく食べる」ことこそ健康の源であるとマス・メディアが声高に叫び始め、空前の健康食品ブームとなっていることは周知の事実でしょう。その一方、食生活の欧米化に伴い、糖尿病、高脂血症といった成人病が増加の一進をたどり、その危険因子（risk factor）としての「でぶ」＝「肥満」を医学的に管理する必要性が求められてきています。図1  
 現在、日本肥満学会ではBody Mass Index（体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>）を用いて肥満の判定を行っており、B.M.I.が二十二の時に合併症が最も少ないとするデータに基づいてこれを二十%以上超えたものを、つまり二十六・四以上を肥満と定義し、更にそのうち種々の成人病などを合併している患者さんを「肥満症患者」として積極的に治療していかうとしています。  
 皆さんの中にも「最近太っちゃって…」と嘆かれている

●肥満症に合併する疾患●



〔図1〕

〔表1〕

<p>1. 食事療法</p>	<p>外来では、標準体重1kg当り20～25kcalの減食療法で、2kg/月位の減量を目指します。1,000kcal以下の減食療法は入院が原則です。500kcal以下に制限する場合は半飢餓療法 (very low calorie diet, VLCD) といい、オブティファースト<sup>®</sup>等の特別食を用い、高度肥満者に施行します。</p>
<p>2. 運動療法</p>	<p>1日200～300kcal消費することを目安に、食事療法と併用します。歩行の距離と速度を徐々に増やすなど合併症の程度を考慮して、実生活に無理なく組み入れて行きます。</p>
<p>3. 行動療法</p>	<p>【体重記録表】【食事記録表】などを用い、患者の自己管理を目的に行います。</p>
<p>4. 薬物療法</p>	<p>食事療法が十分に行い得ない症例では、食欲抑制剤マジンドール (サノレックス<sup>®</sup>) を、食事療法の補助として用います。</p>
<p>5. 外科療法</p>	<p>難治性の高度肥満症や、合併症などにより肥満の解消を急ぎ求められる場合に、胃縮小術 (胃バイパス術、胃形成術など) などが行われることがあります。</p>

【図2】



【日本人の栄養所要量(厚生省,1989)、体重60kg(男性)のエネルギー消費量から概算】

つがる井



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・「きなはのみすぎだどごろでへずね。」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4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

「温かいごはんに納豆」

当選者は次の1名です。

嘉瀬 大潤 久美子さん

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

【表2】減量を支える条件

1	定まった場所で定まった時にのみ食べる。
2	「ながら族」(テレビをみながら、友達としゃべりながら食べる)をやめる。
3	ゆっくりと味わって食べる。
4	身辺に食物をおかず、食物は手間をかけないと食べられないものにする。
5	食事は余分に作らず、食べるものだけを皿に割り当てる。
6	1日3回、一定の規則正しい時間間隔をおいて食べる。
7	1口20回以上噛んで食べる。
8	食後に次の献立を作る。
9	買物はメモしたもの以外買わない。
10	食事時間、場所、内容を記録する。
11	体重の変化を記録する。

方、たくさんおられるでしょう。ここだけの話、どの辺りのお肉が気になっていませんか？肥満には大きく分けて二種類あります。一つは下半身を中心とした肥満(我々はこれを

洋梨型肥満と呼んでいます)もう一つは上半身(腹部)を中心とした肥満(リング型肥満)です。大阪大学の研究グループによると、上半身型の肥満のうち特に内臓に多く脂

肪がついたタイプのものが、最も糖代謝や、脂質代謝に異常をきたしやすいとの事でした。さて具体的に肥満症の治療には表1のようなものが挙げられます。

これらの中でメインとなるものは①の食事治療法と②の運動治療法となるのですが、最近ある健康雑誌に目を通していると、男性は摂取カロリー(エネルギー)が消費カロリーを上回ったためにおこる

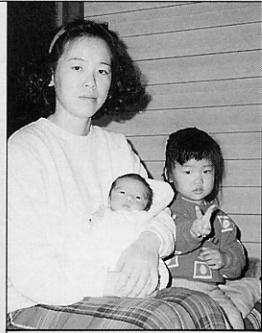
肥満、つまり食べ過ぎが多く女性はその逆で運動不足からくる肥満が多いとの事でした。いかにバランスのとれた食生活を送り、必要なだけのカロリーを消費するか、簡単なコツを表2・図2に示します。日頃からちよつとしたことに気を遣うだけで、人生八十年(今やそれ以上です)を成人病達に犯されることなく過ごせたらどんなにか素晴らしいでしょう。早速、今日から実践してみてください。(かくいう僕も強い意志をもって自らのでっぱったお腹を元にもどしてみせるぞ！)

# はじめまして



俊しゅん

兄弟仲良くね。  
(母 米塚順子より)



諒りょう

お姉ちゃんと仲よく優しく思  
いやりのある子に育って。  
(母 平山 喜代子より)

## 伝言板

### ○届きました

10月19日、金木町喜良市  
千菊73の1 第4保育所敷  
地内

サイフ 現金在中 赤色  
ビニール製

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。

## ホットな話題を お待ちしております

企画室では、町民の皆様からホ  
ットな話題の提供をお待ちしてお  
ります。

どんなささいな事でもかまいま  
せん。面白い事、珍しい事など有  
りましたら役場企画室までご連絡  
下さい。

☎53-2111 内線286

# 戸籍の窓

## 十月届出分

岩村 有夏 (久二) 嘉瀬	福士 博樹 (勇) 飯詰	山中 望美 (功) 嘉瀬	永野 弥 (武) 東京都	長利 千秋 (誠一) 五所川原市	今要市 (亀一) 喜良市	棟方 政俊 (41才) 嘉瀬	齋藤 俊豪 (逸夫) 木造町
中山 勝大 (智仁) 金木	平山 諒 (孝司) 金木	大橋 侑依 (力也) 金木	米塚 俊 (弘敏) 金木	小野 隆司 (萬四郎) 黒石市	山崎 壽子 (修) 金木	森村 清海 (76才) 嘉瀬	木村 たま (81才) 金木
おしあわせに	おしあわせに	おしあわせに	おしあわせに	おしあわせに	おしあわせに	おしあわせに	おしあわせに
中村 政信 (75才) 金木	小松 いせ (79才) 嘉瀬	對馬 シラ (89才) 嘉瀬	長内 武一 (88才) 金木	高橋 ちよ (83才) 金木	伊丸 豊治 (63才) 喜良市	今 彌一 (90才) 喜良市	秋元 金五郎 (87才) 嘉瀬
長尾 永吉 (82才) 金木	佐藤 はぎ (62才) 時田	秋元 金五郎 (87才) 嘉瀬	長尾 つま (79才) 金木	木村 清海 (76才) 嘉瀬	森村 たま (81才) 金木	森村 清海 (76才) 嘉瀬	森村 たま (81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。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。

人口と世帯	10月末現在	前年同月比
	男 5,987人	△ 35人
	女 6,607人	△ 39人
	計 12,594人	△ 74人
	世帯数 3,904	28