

春はドキドキが一杯です



▶少し大人になりました

三月は、全国的に卒業シーズンとなりますがこの内、第一保育所（所長 中谷弘子）では三月二十六日、平成八年度修了式が行なわれ、四月から新一年生となる児童二十人が巣立ちました。

第一保育所は、一昨年児童数の減少により、休館となった川倉児童館の児童も加わってから初めての修了式となりました。

式では、中谷所長が「入所期間は五年から一年までと幅はありますが、皆さん毎日勉強に遊びに頑張りました」と祝辞を述べ「春から一年生で

す、新しい友達・優しい先生が待っています」と激励しました。

続くお祝いの言葉では、年中・年少組が「一緒に遊んでくれてありがとう」とお礼を述べると、年長さんからも「私達は小学校に行つて頑張ります、皆さんも新しい友達と仲良くして下さい」と先輩らしい挨拶がありました。

最後に児童等による歌が披露され、お世話になったバスのおじさんやみどりのおばさん、父母、先生方一人一人にありがとうの気持ちを込めて花を手渡しました。

紅白の幕と遊具 武田電子に感謝状

三月中旬に紅白の幕と遊具（プラスチック・ブロック）を第四保育所に寄贈された（有）武田電子（社長 鈴木定雄）に対し三月三十一日、感謝状が送られました。

同電子は、第四保育所の近隣に位置している事で、保育所に子供を預けて働くお母さん達がいる事から保育所にいる間、児童等が怪我をしない

ように、お友達と元気に仲良く遊んで欲しいと遊具などが贈られたものです。

寄贈に対し鈴木社長が「児童の育成に少しでもお役に立てれば」と述べると田中町長が「貴重な贈り物を頂き本当にありがとうございます」と感謝の意を述べ、ご芳志に対し敬意を表し感謝状を贈呈しました。

▶鈴木社長(左)に田中町長から感謝状



暮らしのワンポイント

近所のコンビニエンスストアなどから気軽に荷物を送れる宅配便。業者の数も増え、全国の年間取り扱い荷数は、十億個を超えています。

これだけの荷物が動いているのですから、時にはトラブルが起こることもあります。

宅配便のトラブル防止

荷物の賠償限度額を確かめよう

全額が賠償されますが、確定できない場合は、修理代のみ賠償ということもあります。壊れやすい物を送るときには、あらかじめ保険や梱包方法について宅配業者に問い合わせをおきましょう。

届け先の不在によって起こるトラブルも少なくありません。届け先のお宅が留守の場合、宅配業者は不在票を残して荷物をいったん持ち帰りますが、相手が不在票に気づかなかつたり、改めて届けられるまでに時間がかかったりすることがあります。

最近宅配物の受け取りボックスを設けている家もありますが、まだ普及しているとはいえません。傷みやすい物や急ぎの荷物を送るときには、送り先にあらかじめ連絡を入れておく心配りも必要です。

荷物の破損も損害賠償の対象になりますが、輸送中の事故かそうでないかがはっきりしないケースもあります。そんな場合は、専門のスタッフが破損した荷物を「鑑定」します。明らかに輸送中の破損と認められれば



平成 9 年度 金木町職員配置図

町 長 田 中 勇 治
 収入役 鳴 海 義 男
 教育長 成 田 勝 義

税 務 課	健康管理課	民 生 課	町 民 課	出 納 室	水 道 課
課長 前田 晃 補佐 原田 政彦 係長 福土 豊 〃 吉田 秋蔵 主任 成田真理子 〃 小野 光子 主事 西村 司 〃 秋村 正紀 〃 加賀谷 尚 〃 西村 長幸 〃 前田 孝樹 〃 三橋 論	保健センター 課長 福井 定治 参事 土岐千鶴子 〃 沢田 守 補佐 秋谷 修二 係長 大橋 久美 〃 桑田 康子 主任 秋元 淳子 〃 小山内睦子 〃 越 和賀奈 係婦 鶴賀 寿代 主事 浜田 優子	課長 伊藤 誠 参事 齊藤 務 補佐 黒滝 京子 〃 今 勝照 係長 齊藤 恵祐 〃 白川 敬 〃 田中 逸雄 〃 白川 博範 〃 今 泰三 主事 白川 昌利 〃 白川 彰吾	課長 前多 栄子 参事 吉田 フツ 補佐 中村 武治 係長 沢田 久子 〃 山中 喜弘 主任 古川 絹子 〃 門間 裕子 〃 白川恵里子 〃 黒川 隆二 主事 山中和香子 労員 千葉 行雄	室長 小野賢一郎 補佐 角田 諭留 係長 泉谷 悦子 主任 伊藤 貞子	課長 杉山 義光 参事 福長 久男 補佐 吉崎 弘光 主任 今 ひとみ 技員 今 智祐

企 画 室	総 務 課	商工観光課	産 業 課	建 設 課	選管事務局
室長 石戸谷鏡治 参事 成田 良逸 補佐 鳴海 八嘉 係長 夏坂 泰寛 主任 伊藤恵美子 主事 鳴海美奈子 〃 津島 幸秀 技員 藤元 良一	課長 木村 博 参事 秋元 亮悦 〃 田中 雅彦 係長 前田 清信 〃 三上 節子 〃 葛西 一省 〃 中谷 吉範 〃 藤元 泰志 主任 宮崎 君子 主事 川口 均 〃 津島 洋志 〃 田中 儀昌 主技 工藤 金蔵 技員 奈良 正子	課長 木村 勇健 参事 山口 信保 係長 角田 正樹 主任 石戸谷せつ子 主事 浅利 寿夫 〃 今 秋吾	課長 白川 貢 補佐 畑中 力郎 〃 今 義律 〃 鳥津 泰博 係長 小山内洋一 〃 阿部 陽一 〃 今 重彦 〃 原田 博 〃 中谷 委弘 主任 中谷 文一 主事 山中 幹夫 〃 長尾 実 〃 川口 涉 〃 中谷 桂子 〃 齊藤 和広	課長 宮崎 堅治 参事 泉谷 道久 係長 桑田 克己 〃 田中 悟 〃 中谷 金義 〃 秋元 建一 〃 伊藤 光俊 主任 福井 裕子 主事 木下 常幸 〃 古川 清彦	局長 (木村 博) 主任 田中留美子 主 技 = 主 任 技 師 主 保 = 主 任 保 母 主任 保婦 = 主任 保 健 技 員 = 技 能 員 技 労 用 員 = 勞 務 員 技 師 調 員 = 調 理 員

教育委員会	農業委員会
次長 今 寿生 補佐 伊丸岡すみ 〃 山中 均 係長 奈良 健司 主任 竹内 拓人 主技 寺山 和孝 主事 小山内順也	局長 伊藤 国博 次長 田中 啓子 〃 大橋 良昌 主事 松川 智子

議会事務局
局長 中野 博之 参事 松坂 良子 主任 山口 幸子

福祉センター
所長 (伊藤 誠)

中央公民館
館長 田中 馨 係長 津島 友子 〃 原田 春彦 技員 柏谷 昌利

海洋センター
所長 (今 寿生) 技員 岡田 健児

第 1 保育所	第 2 保育所	第 3 保育所	第 4 保育所
所長 中谷 弘子 主保 杉山倭文子 保母 山田 恵子 〃 高橋 律子 〃 白川恵久子 〃 成田ゆかり 調師 阿部 きせ 用員 原田 裕美	所長 神島 俊治 主保 白川 教子 保母 山田伊津子 〃 成田 久子 〃 藤本まつ子 用員 松尾 久子	所長 山崎 紘二 主保 外崎 啓子 保母 大学 恵子 〃 菊池希久子 〃 田中 照子 〃 山中 弘恵 調師 今 るり子 用員 今 郁子	所長 木田 昭二 主保 山中 光子 保母 秋田 千幸 〃 舂甚イエ子 調師 沢田 智代 用員 伊丸岡紀子

金木中学校	金木南中学校	金木小学校	嘉瀬小学校	喜良市小学校	川倉小学校
用員 鳴海 幸憲 調員 小松ヨシ子 〃 奈良ノリ子	用員 木村 清忠 調員 白川留美子 〃 大橋 啓子	用員 白川 勝信 調員 原田 愛子 〃 川山ケイ子 〃 工藤千加子 技員 古川 秀武 〃 横山 定栄	用員 松川 幸憲 調員 伊藤レイ子 〃 白川陸奥子	用員 大橋 信政 調員 高橋 セコ 〃 山中ふみ子	調員 神成 友子 〃 小松ゆり子

▶ 4月29日(火) 祝

- ・第23回西北五中学校選抜卓球大会 【8:30 トレーニングセンター】
- ・第26回西北五中学校選抜ソフトボール大会 【8:30 金中ソフトボール場】
- ・第22回北地区春季中学校選抜バレーボール大会 【8:30 金中体育館】
- ・第26回防犯少年野球大会兼全日本学童野球北郡予選 【8:30 芦野球場】
- ・第24回秋谷杯争奪兼第27回西北五中学校庭球大会 【9:00 運動公園】
- ・第17回西北五金木桜まつり防犯小中学校相撲大会 【9:00 町営相撲場】
- ・平成9年度金木町朝野球協会桜まつり協賛野球大会 【9:00 運動公園】
- ・'97金木桜まつり開会式 【11:00 芦野公園】
- ・三浦智恵子一行『関下恵子ショー』 【11:00 野外ステージ(動物園北)】
- ・第4回県下登山ばやし金木大会 【12:30 野外ステージ】

▶ 4月30日(水)

- ・金木桜まつり写真コンテスト 【11:00 公園内桜まつり事務所】
- ・戦没者慰霊祭前夜祭 【18:00 招魂堂】

▶ 5月1日(木)

- ・第7回金木町長杯争奪北郡ゲートボール大会 【8:00 芦野球場】
- ・戦没者慰霊祭 【10:00 招魂堂】
- ・第4回金木桜まつり兼岸柳杯創設記念川柳大会 【10:30 休養村センター】

▶ 5月2日(金)

- ・'97金木桜まつり花火大会 【19:30 登仙岬(雨天順延)】

▶ 5月3日(土) 祝

- ・土佐犬斗技大会 【8:00 公園内旧馬場】
- ・第1回桜まつり協賛中学校野球大会兼第13回全日本少年野球大会北郡予選 【8:30 運動公園】
- ・第26回防犯少年野球大会兼全日本学童野球北郡予選 【8:30 運動公園多目的グラウンド】
- ・消防観閲式 【8:30 芦野球場】
- ・茶道遠州流野点 【9:00 休養村センター】

さくら前線上昇中!



金木
さくらまつり
行事日程

- ・青森県民謡王座「小山内清智・清謡兄弟ショー」 【11:00 野外ステージ(雨天金小体育館)】
- ・特別公演 宮路オサム歌謡ショー 【12:30 野外ステージ(雨天金小体育館)】
- ・『ヤングフェスタ』めだつが勝ち! パフォーマンス甲子園 【14:30 野外ステージ(雨天金小体育館)】

▶ 5月4日(日) 祝

- ・第20回芦野陸上競技選手権大会 【8:30 金中陸上競技場】
- ・第1回桜まつり協賛中学校野球大会兼第13回全日本少年野球大会北郡予選(準・決勝) 【9:00 芦野球場】
- ・第9回社会人野球大会 【9:00 運動公園野球場】
- ・第9回津軽三味線全日本金木大会 【10:00 野外ステージ(雨天金小体育館)】
- ・第26回防犯少年野球大会兼全日本学童野球北郡予選(決勝) 【12:00 芦野球場】

▶ 5月5日(月) 祝

- ・自衛隊装備品展示 【9:00 こども広場】
- ・平成9年度県下銃剣道大会 【9:00 招魂堂前(雨天トレセン)】
- ・扇謡会芸能発表会 【10:00 野外ステージ】
- ・滝栄会芸能発表会 【11:00 野外ステージ】
- ・'97金木桜まつり協賛RAB杯カラオケ選手権金木大会 【12:00 野外ステージ(雨天金小体育館)】

HAPPY Wedding



1997.3.16
新郎 加藤 一成さん(金木)
新婦 粕谷 由香さん(木造町)

1997.3.20
新郎 中村 勇さん(嘉瀬)
新婦 坂本 陸子さん(むつ市)

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。

★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ください。すべて事務局が手配いたします。
(☎5313581)
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。

♥かなぎ公民館
ブライダル情報
♥

おらほの仲間っ!

藤間綾鶴会

日本で発達した舞踊の流派の一つに藤間流があります。

金木芦野町の太田悦子さんが藤間流の名取り藤間綾鶴という名前を得たのは今から三十年程前で、その頃から近所の舞踊好きの主婦等二、三人が太田さんを訪ねて「いっそのこと教室にしまっては？」という生徒さんの一言で藤間綾鶴会が結成され、今年で十一年目を迎えます。

その後、口コミで会員が増え、現在十四人。

稽古は、基本的に週一回で日・月・金・土のいずれかを選択し、一カ月に四回で会費が六千円。

会長の自宅の居間の隣には板の間と畳で出来た二十畳の稽古場があり、ここで練習が行なわれます。音楽に合わせて踊る姿勢や仕草をチェックする為の大きな鏡も設置。

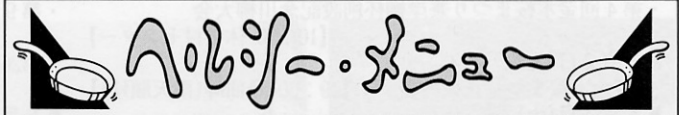


▲藤間綾鶴会の皆さん

練習の成果を披露する場所がなくては張合いがありません。五年前から五所川原市の文化祭・場所はふるさと交流圏民センターの大舞台で、そして昨年から地元金木町での文化祭でも日本舞踊を披露しており、益々張り切っています。

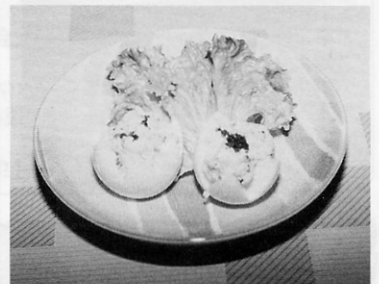
一緒に日本舞踊を踊ってみませんか。

連絡先 藤間綾鶴会
電話 五二―二二五七



●宝冠詰め

材料(4人分)
卵 4個
マヨネーズ 卵黄の半量
むきえび 8個
きゅうり 1/2本
塩 少々
こしょう 少々
パセリ 少々

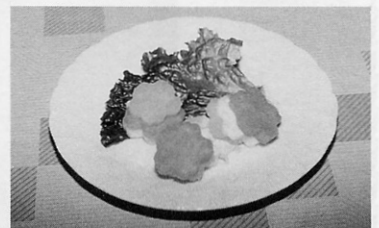


作り方

- ①卵は固ゆでにし、ペティナイフで飾り切りにし、卵黄を取り出す。
- ②えびは塩、酒少々(分量外)を入れた熱湯でゆがき、みじん切りにする。
- ③きゅうりのみじん切り、えび、卵黄、マヨネーズに塩・こしょうを加えて和え、自身の器に詰めてパセリのみじん切りを飾る。

●花びらあわせ

材料(4人分)
ロースハム 50g
白かぶ(小) 2個
A [りんご酢 大サジ3
砂糖 小サジ1
月桂樹の葉 1枚]



作り方

- ①かぶは皮をむいて3mmの厚さに薄く切り、型で抜く。
- ②濃いめの塩水を作り、①を漬けてしんなりさせ、水洗いをしてから水分をふき取り、Aに漬ける。
- ③ハムも型で抜き、水気を切ったかぶに挟む。

今回はお弁当に彩りを添える料理です。子供さんと一緒に手作りぜひお試しください。

食生活改善推進員

四月から保険料が変わります。



こどもねんきん

国民年金の保険料が四月分から月額一二、八〇〇円に変わります。

社会保険庁が支給する国民年金は、加入者が納める保険料のほか、国が三分の一を負担してまかなわれています。

現在わが国では、高齢化が急速に進んでいるため、それに伴って増大する給付費、つまり受給権者に支払う年金を調達するためには、保険料を引き上げていかざるをえません。

ん。また、年金制度を将来にわたって安定したものとするために、段階的に保険料を引き上げていくことにより、必要な財源を確保しながら、加入者に急激な負担の増を強いることのないようにしています。

国民年金制度が健全に運営され、世代間の公平な負担が保たれるよう、加入者のみなさまのご理解とご協力をお願いします。

金木病院カルテ (135)

血圧のおはなし

内科 横野 良樹

高血圧症は日常もつとも接する機会が多い病気の一つです。しかし、その情報はとかく間違つて伝えられており、しばしば誤解されている節がある。「頭が痛い、鼻血が出る、肩が凝る、ふらふらする」。どうしよう心配だ。心配だから血圧でも計ってみよう。やっぱ高い！血圧が高いからだと考えていません。これで折角買った血圧計が泣いてしまいます。生体の中で一番ストレスに敏感に反応するのが交感神経でそこから分泌されるカテコラミンと言われるホルモンが急性の血圧上昇を起しているのです。生体がストレスに暴露された時に生体を防御する機構の一つとして働いたわけです。このためストレスから解放される時血圧は低下を示します。金木病院の内科外来の前の血

米国合同委員会の第5次報告による血圧値の分類

分類	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)	診療方針
正常	<130	<85	2年間隔でフォローアップ
高値正常	130~139	85~89	1年間隔でフォローアップ
軽症高血圧	140~159	90~99	2ヵ月以内に再診
中等症高血圧	160~179	100~109	1ヵ月以内に再診、治療を検討
重症高血圧	180~209	110~119	1週間以内に降圧療法
緊急症高血圧	≥210	≥120	ただちに降圧療法

(JNC-V, 1993*) (収縮期と拡張期で分類が異なる場合には重いほうの分類とする)

圧計で計ると血圧が高く、お医者さんの所で計れば低くなる「外来の血圧計」おかしんじゃないの？と疑問をもたれる方がいますが、長い時間待つての診察のために最初人混みで交感神経が緊張し、上昇したカテコラミンが待ち時間の安静で正常化するための結果なのです。これらの事象はいずれも同一人物の血圧測定で起きるため一日十回測定できる血圧の何が一番大事かということが問題となつてきます。最近では二十四時間持続の自由行動下血圧測定 (ABPM) が広く行われ、これらの研究の結果、①血圧はかなり短時間での変動を示すこと。②日内リズムがあること。③日内リズムでの平均的値が高いほど合併症が多いこと。④日内リズムが上昇に転じる時間帯に脳梗塞、

心筋梗塞、くも膜下出血が多発すること。その他色々なことが示されています。たとえば、医療従事者が測定すると高血圧を呈する白衣高血圧、拡張期血圧を下げ過ぎても心筋梗塞の死亡率が増す (Jカーブ現象)。日内リズムでは夜間降圧 (昼間血圧より10%以上低下する) を示す dippinger と示さない non-dipper には後者の方が臓器障害、自律神経障害が多い。また、早朝の高血圧 (morning surge) があ

つがる 井 クイズ

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. 「たいやしける」を標準語の会話に直して下さい。

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・ご感想を記入し
〒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5月3日当日消印有効。当選者の発表は5月号に掲載します。
3月号は「お菓子を食べられてしまって残念」でした。当選者は次の1名です。
金木 坂田 志保 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下さい。

ning surge) がある人ほど心血管系合併症が多いなどである。国民の約二割が高血圧と言われる。しかし、自宅、診察室ともに血圧測定にはバイアスがかかっており1~2回の随時血圧測定ではとても高血圧の診断が難しい。負荷の加わった血圧では診断治療に支障をきたす。よりよい高血圧治療には患者自身が血圧に関心を持つこと。また、高血圧を怖がらないこと、急性の反応としての高血圧は生体の防御反応であることとを自覚して、自らが血圧を測定する事が大切です。血圧測定は前二十分以上は安静し、椅子に座って心臓と同じ高さ、血圧計を置き、そして一回の測定値に一喜一憂をしないこと。血圧が高ければ落胆せず、塩分を取り過ぎていないか、ストレスの影響はないか、太りすぎていないか、お酒やタバコを多く摂っていないか、自分自身に問いかけてみて下さい。血圧と仲良く生きていくことも考えてみてはどうでしょうか。

戸籍の窓

三月届出分

おめでとう

小松 ほか (照正) 嘉瀬
 白川 葉 (勝) 金木
 大橋 瑞姫 (一仁) 金木
 吉崎 終平 (忠志) 嘉瀬
 今崎 翔平 (晴央) 喜良市

おしあわせに

原田 洋一 (19才) 中柏木
 中村 光子 (92才) 嘉瀬

おくやみ

中村 勇 (政徳) 嘉瀬
 坂本 陸子 (一一) むつ市
 乗田 広幸 (鉄喜) 五所川原市
 高田 美保子 (昇) 嘉瀬
 山下 正一 (専太郎) 深浦町
 鳴海 由美子 (作太郎) 中柏木
 田中 武志 (光義) 金木
 成田 知子 (はな子) 五所川原市
 三上 幸夫 (繁義) 金木
 相馬 朝子 (裨藏) 浪岡町

角田 千代江 (59才) 金木
 大橋 豊治 (76才) 喜良市
 葛西 裕 (61才) 金木
 原田 リヨ (94才) 嘉瀬
 今 武美 (79才) 金木
 棟方 善四郎 (82才) 金木
 三浦 晴雄 (51才) 金木

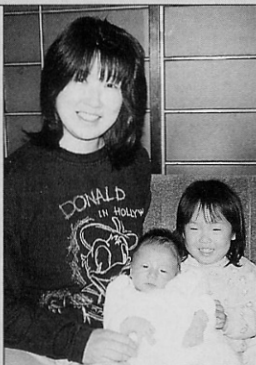
この欄は、金木町に住所を有している方々を掲載しています。掲載を希望しない方は町民課窓口に届出の際申し出てください。

はじめまして



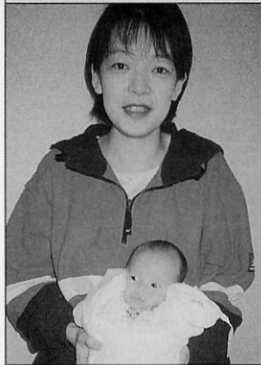
ほか

ほんわか、のんびり、かわいい娘に育ってね(母 小松英美子より)



しおり

明るく、健康に育って欲しい(母 白川富美子より)



しょう
平へい

健康な子に育って欲しい(母 今 優子より)

訂正とおわび
 広報かなぎ三月号に誤りがありましたので訂正してお詫び申し上げます。
 ▼六ページ 宮崎紀栄 (正) 吉崎紀栄 (誤)
 ▼八ページ 秋田県稲川町 (正) 山形県稲川町 (誤)

まちかどギャラリー

▼田中道義さんで飼われているヤギに3月11日に3つ子誕生



▲金木町ゲートボール大会

▼秋田景子さんが金木町観光名所を縫い込んだマップキルト作製中



▼梅の木の剪定



人口と世帯

	3月末現在	前年同月比
男	5,884人	△ 54人
女	6,486人	△ 69人
計	12,370人	△ 123人
世帯数	3,917	23

あなたの善意 ありがとう
 ございました (敬称略)

・金木町赤十字奉仕団川倉分団と川倉婦人会の皆さんが一人暮らしの老人にポケットティッシュと手作りケースをプレゼントしようと3月27日、中谷幸さんと浅利信子さんが社協に300個届けました。