

金木町敬老大会 金木町社会福祉大会

平成14年度



平成十四年度金木町敬老大会と社会福祉大会が九月六日、関係者ら約四百五十人が参加して中央公民館で開かれました。
式典では、角田助役らのあいさつ後、百歳に到達した高松ちゑさんに県知事顕彰状と白寿を迎えた三上長太郎さん他三名へ総務大臣お祝い状が伝達され、九十歳以上の八十六名と八十五歳に達する五十九名及び八十歳に達する夫婦十組の各長寿者代表者へ町顕彰状を手渡し受賞者の長寿を祝いました。続いて社会福祉向上に貢献、尽力された神義吉さん他十四名に表彰状、金木ライオンズクラブ他一団体に感謝状が贈られました。
この後、作文発表が行われ町内小中学校の代表者が、おじいちゃんとおばあちゃんへの思いをつづった作文を朗読。お昼には、町婦人会が心こめて作った弁当を食べながら、町内芸能サークルによるアトラクションを楽しみました。

当日の受賞者は、次のとおりです。

県知事顕彰受賞者

◆百歳到達の長寿者
高松 ちゑ (あしの園)

総務大臣お祝い受賞者

◆九十九歳到達の長寿者
高松 ちゑ (あしの園)

三上 長太郎 (上小栗崎)
天坂 イヨ (あしの園)
角田 こと (小川町)



町顕彰受賞者

◆九十歳以上の長寿者

吉田 喜助 (あしの園)	今川 ヤエ (嘉瀬上昭和田)	白川 ヤエ (南新部)	川島 ヤエ (南新部)	吉田 トモ (中栗崎)	松川 イチ (嘉瀬中派立)	今川 ミチ子 (下小栗崎)	松川 カヨミ (喜良市川端町)	今川 フミ子 (喜良市上派立)	沢田 リン子 (美晴町)	原田 ミヨシ (藤枝)	桑野 ヨシエ (喜良市下派立)	小野 ヨシエ (喜良市下派立)	古川 タクシ (喜良市川端町)	澤田 タクシ (寺坂)	中谷 マンコ (嘉瀬上昭和田)	濱田 イチヨ (三軒町)	伊東 シナ (下中柏木)	原中 耕一 (上古町)	山中 久治 (小川町)	秋元 しみ (林下)	成田 アキナ (藤枝)	宮崎 キナ (野崎)	中谷 シサ (上宇田野)	鈴木 ヨソ (東町)	小野 タミ (あしの園)	小山 弥右衛門 (あしの園)	山形 茂之進 (あしの園)	角田 こと (小川町)	天坂 イヨ (あしの園)	三上 長太郎 (上小栗崎)	高松 ちゑ (あしの園)	山中 ヤサ (下鍛冶町)	山崎 ササ (あしの園)		
須崎 イミ (下新町)	山田 キツエ (栄町)	山中 ツヨ (嘉瀬上昭和田)	徳田 すわ (金木川端町)	今田 テツメ (下柏木町)	山中 フジエ (上鍛冶町)	三上 ちよ (寺町)	小林 チヨ (東岩見町)	今川 イチエ (林下)	中谷 ミキ (若松町)	石川 キ蔵 (向道)	白川 ミエ (金木昭和町)	角田 サエ (朝日町)	福長 子ヨ (南新町)	長尾 タマ (下柏木町)	今尾 ギ (金木川端町)	長谷 甚九郎 (喜良市上派立)	米谷 石吉 (喜良市団地)	鳴海 とま (沢部)	白川 タスク (あしの園)	川野 ツマ (喜良市川端町)	竹内 千代作 (旭ヶ丘団地)	古川 ナリ (喜良市下町)	三橋 たか (藤枝)	秋元 シヨ (東町)	中谷 ツル (下宇田野)	鳴海 イヨ (新堤町)	前田 イヨ (神原)	今田 ヤツエ (喜良市川端町)	三橋 ナヨ (下宇田野)	金田 仁三郎 (上中柏木)	成田 キヨ (東岩見町)	中川 タキ (金木川端町)	徳田 キヨ (後町)	須崎 シワ (上小栗崎)	松崎 キヨ (上小栗崎)

まちのできごと

手作りの夏まつり

高齢者生活福祉センターの「手づくり夏まつり」が8月9日、中央公民館で行われました。

この祭りは同センターの利用者主体の祭りで、利用者が食べたい物や見たいアトラクションを企画して行われており、今年は初めて金木小・中・高校生46名がボランティアで参加し、出店の店員やウェーターとなって活躍しました。

利用者たちは生徒たちとふれ合い、アトラクションを見て楽しい1日を過ごしました。



出稼就労者組合廃止

平成14年度金木町出稼就労者組合の定時総会が8月16日、つかさ寿司で出稼ぎ予定者30人が出席して開催されました。

同組合は昭和58年に設置以来、長年組合員のために運営してきましたが県関係機関の廃止、出稼者の大幅な減少、厳しい経済状況から組合運営が困難となり今総会において同組合の廃止が決められました。

町では今後も、無料健康相談や事故見舞金制度の加入料一部負担、出稼ぎ相談活動などを実施し出稼者への支援を行います。

甲子園での活躍報告

夏の甲子園大会で1試合2本のホームランを打って活躍した、金木南中出身の青森山田高校3年生の山中大資くんが母親の美子さんとともに8月19日、甲子園の土が入った小ビンを土産に鳴海町長へ甲子園での活躍を報告しました。

小ビンを手に鳴海町長は「1本はまぐれで有り得るが、2本のホームランは実力だ。」と話し、山中くんは「1本目は入ると思わなかった。手ごたえがあったのは2本目です」と答えていました。



相撲全国大会で3連覇

東京都の両国国技館で7月28日に開催された第18回わんぱく相撲全国大会6学年の部で、金木小学校6年生の野上怜くんが優勝を果たし、これにより4・5・6年生の連続となる全国で3人目の3連覇を達成しました。

9月4日、齊藤憲治校長と白川勝信監督とともに野上くんは優勝カップとメダルなどを手に鳴海町長を表敬訪問しました。

優勝について野上くんは「今までの中で一番うれしかった。これからも全力を出して頑張っていきたい」と話していました。

炭焼き窯作りを体験

9月9日、喜良市小学校（校長＝小田川修三）の3・4年生23人が「豊かな体験活動」として、炭焼き窯作りを体験しました。

この体験活動は児童たちに、暮らしと木材が深くかかわってきたことを知ってもらい、自分たちの生活に積極的に役立ててもらおうと行われました。

講師である喜良市の米谷哲さんの畑で、ナラやブナの木をリレー作業により敷き詰めた児童らは「並べる時の間隔が難しい。僕たちの炭になるのが楽しい」とうれしそうに話していました。



アルコールと 血圧について

内科 横野良樹

1 アルコールの血管系への作用

高濃度では血管収縮、低濃度では血管拡張に働く。心臓では心収縮力の抑制を示し、総アルコール摂取量と心重量には正相関が認められる。慢性の多量摂取では心筋の変性をきたす。また期外収縮や心房細動などの不整脈の危険性を高める。

2 アルコールの内分泌系への作用

ACTH刺激作用、レニン分泌の促進、バソプレッシン(抗利尿ホルモン)の分泌抑制がある。また、Ca、Mg排泄の促進作用があり、尿量の増加とともに電解質異常の原因となる。

3 アルコールの神経系への作用

交感神経の活性化、圧受容体反射の抑制などが知られている。このためアルコール摂取後の起立では、血圧低下が起こりやすい。

4 アルコールの代謝産物系への作用

アルコールの代謝産物であるアセトアルデヒドや酢酸には血管拡張作用がある。日本人の40から50%はアルデヒド脱水素酵素(ALDH)2の変異をきたしており、代謝

謝の遅れから血管拡張作用が強く現れ、顔面紅潮と血圧低下をきたしやすい。さらに反射性にカテコラミンの増加による頻脈となる。ちなみに白人や黒人ではこの遺伝子変異は少ない。

5 アルコールの離脱症候群

アルコールの慢性多量摂取者では、その摂取を急に中断すると交感神経系の活性亢進が起こり血圧上昇を示す。その作用は中止の翌日強い。節酒(禁酒)を継続すると一から二週間て血圧低下を示す。アルコールの血圧への影響を示しましたが、結局のところ単回の

アルコール摂取に関してはアルコール摂取後数時間と十数時間後では血圧低下、その間は血圧上昇が認められる。二十四時間全体としては平均血圧への影響は少ないが、血圧の変動性は増大する。慢性のアルコール摂取に関しては血圧上昇をきたし、継続的節酒(禁酒)は血圧を低下させる。

アルコールの血圧以外の循環器病への影響は、習慣的飲酒者は非飲酒者より心筋梗塞が25から45%少ない(図2)。末梢血管疾患に対しては予防的に作用する。虚血性脳卒中のリスクはJ型またはU型を示し、少量の飲酒は予防的に働く。これにはHDLCコレステロールの増加作用、血栓形成抑制作用が影響しているといわれている。

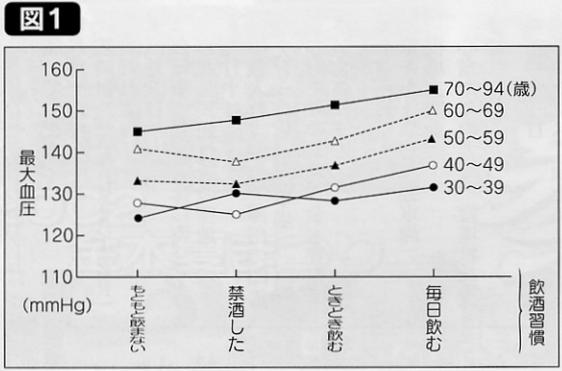
しかし、一部の癌や肝臓病、精神神経疾患では悪化を示し、適量での節酒を厳格に守ることが必要である。(図3)

ストレス社会といわれる現代。グラスを傾け酔いの世界にストレスを発散させる。でも、酔いすぎではいけない。アルコールと上手に付き合うことで生活の質の向上が図れなくてはならない。「酒中の仙」といわれる唐代の詩人李白。詩仙ともいわれ現代にもファンが多い。酔いの中で詩を歌う。「月下独酌」きつと健康に良いアルコールに違いない。

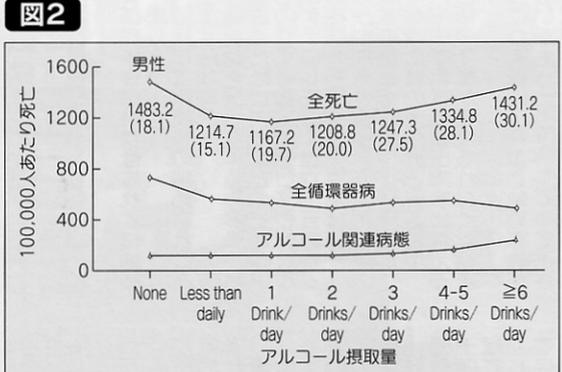
用が影響しているといわれている。

ストレス社会といわれる現代。グラスを傾け酔いの世界にストレスを発散させる。でも、酔いすぎではいけない。アルコールと上手に付き合うことで生活の質の向上が図れなくてはならない。「酒中の仙」といわれる唐代の詩人李白。詩仙ともいわれ現代にもファンが多い。酔いの中で詩を歌う。「月下独酌」きつと健康に良いアルコールに違いない。

日本高血圧学会(JSH)二〇〇年のガイドラインは、高血圧患者におけるアルコール摂取を生活習慣の改善項目として取り上げ、節酒をすすめている。循環器疾患基礎調査(一九八〇年)によると多量飲酒者ほど血圧が高く、毎日飲酒するものは飲酒習慣のないものと比べて十歳の加齢に相当する血圧値を示している。(図1)しかし、アルコールの血圧に対する影響は摂取量、持続時間、血圧測定の間隔などにより、異なる報告がされておりその理解にはある程度の薬理作用を知る必要がある。主なるアルコールの作用を次に示します。



※Body Mass Index(体重/身長²)で補正した飲酒習慣別の最大血圧の比較(男4,264名、循環器疾患基礎調査、1980年)(資料: Ueshimuraら)



N Engl J Med 1997;337:1705-1714
※米国男性におけるアルコール摂取量と全死亡率、全身血管疾患死亡率およびアルコール関連様態死亡率との関係

図3 高血圧治療におけるアルコール制限に関するガイドライン

JNC-VI(1997)	WHO/ISH(1999)
30ml/日以下* (女性、低体重者は15ml以下)	20~30ml/日以下 (女性は10~20g以下)

※ビール720ml, ワイン300ml, ウイスキー60ml以下

戸籍の窓

8月届出分

おめでとう

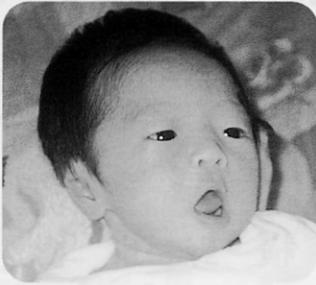
小林 明尚(正樹) 金木
 米塚 美空(勝彦) 金木
 平川 葉菜(清人) 金木
 安田 響(満) 金木

おしあわせに

(大塚 剛史(洋) 秋田県
 津島 泰美(穂) 金木
 芦田 嗣巳(健一) 金木
 沢田 睦(憲) 嘉瀬
 木村 文明(昭一) 中里町
 小野寺 薫(守寶) 金木

はじめまして

米塚 美空ちゃん
 (八月十日生)



おっぱい、いっぱい飲んで、早く大きくなってね(母 広美より)

平川 葉菜ちゃん
 (八月十四日生)



健康で明るい子に育ってネ(母 千晴より)

おくやみ

沢田 達男(54才) 金木
 藤森 重雄(90才) 金木
 阿部 定幸(50才) 金木
 長利 ゆき(72才) 嘉瀬
 平川 兼久(69才) 嘉瀬
 鳴海 キワ(79才) 嘉瀬
 其田 みよ(87才) 川倉
 沢田 正治(58才) 嘉瀬
 花田 ソワ(95才) 嘉瀬
 神鳥 たひ(81才) 嘉瀬

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下さい。

伝言板

◎届いています
 *八月十六日
 腕時計(婦人用CRATER) 芦野公園内
 *八月五日
 自転車(銀色で車体に赤ペンキ) 嘉瀬公民館付近の空地
 *九月十日
 小銭入れ(茶色、澤田の印鑑入り) 役場前駐車場
 心当たりの方は、金木警察署 落し物係りまで
 *九月四日
 車キー(スバル軽車両) 役場玄関前
 心当たりの方は、役場総務課まで
 *九月十一日
 ネットレス(金色) 保健センター乳がん検診会場 心当たりの方は、保健センターまで
 このコーナーを利用したい方は企画観光課まで

人口と世帯

	8月末現在	前年同月比
男	5,616人	△ 80人
女	6,236人	△ 55人
計	11,852人	△143人
世帯数	4,058	△ 20

国民年金情報

★国民年金保険料は忘れずに納めましょう
 国民年金は、安定した老後生活を送るために欠くことのできないものです。未納保険料を納めないままにして、おくと六十五歳で支給される老齢基礎年金だけでなく、けがや病気で障害が残ったときの障害基礎年金や妻・子を残して亡くなった時の遺族基礎年金など、人生のさまざまな出来事に備える各種の年金が受けられなくなりま

これを機にこれまで納め忘れがないかも一度確認してみてください。もし、納め忘れただけでも二年以内であれば遡って納めることができます。

ご自分のこれからのためにも、国民年金保険料は毎月忘れず納めましょう。

★国民年金は任意加入もできます
 国民年金に任意加入制度があることをご存じですか。
 保険料をつらかり納め忘れたり、資格取得の届出が遅れたため未納期間(保険料を納めていない期間)が生じたり、また、生活が苦しく保険料の免除を受けたりした方も少なくないと思います。
 国民年金は、そういう保険料の納め忘れ等のある期間について年金額が減額される仕組みになっています。
 そこで六十歳になるまでに老齢基礎年金の受給資格を満たせなかった方や年金額を満額に近づけた方等は、任加入制度を活用することで、年金を受けるための必要な期間を満たしたり、年金額を増やすことができます。

老後生活をより快適なものにしていただくためにも、任意加入制度の活用をお勧めします。

★老齢基礎年金の繰上げ請求は慎重に
 今や日本は、世界有数の長寿国です。人生八十年時代といわれ、老後の生活も非常に長くなりました。その分、公的年金の重要性はますます高くなっています。
 老齢基礎年金は六十五歳からの受給が原則ですが、六十歳から六十四歳の方でも、希望すれば繰上げて受給することができます。
 しかし、老齢基礎年金を繰上げて受給した場合、年金を早く買えるメリットはあるのですが、反面、六十五歳から受給するときに比べて不利な点もあります。
 まず、年金が減額されるということ。減額される場合は、請求したときの年齢や生年月日等によって違いますが、昭和十六年四月二日以降に生まれた方が六十歳から繰上げて受給される場合は、六十五歳から受給する場合の三十%が減額になってしまい、この減額率は生涯変わりません。
 次に、厚生年金保険に加入した期間のある人の場合には、特別支給の老齢厚生年金(定額部分)に限りが八十五歳まで支給停止されています。その他、万一障害者になった場合の障害基礎年金や、万が一夫が死亡した場合の寡婦年金が受けられなくなります。
 「年金を早くもらいたい」と思われている方は、これらのごとも良く考えなければなりません。
 老齢基礎年金の繰上げ請求について詳しくは町役場または社会保険事務所へお問い合わせ下さい。