

津軽三味線 三羽鴉の碑めぐり献奏祭

津軽三味線全国協議会(会長 山田千里)と津軽三味線青森県協議会(会長 長谷川裕二)が主催した「第二回津軽三味線三羽鴉の碑めぐり献奏祭」が九月二十九日、芦野公園の津軽三味線之碑で行われました。

これは両協議会が、津軽三味線の魂と伝統を受け継ぎ一層発展させるために、津軽三味線の基礎を築き昭和十七・八年頃から三十年代にかけて津軽三味線の三羽鴉として喝さいをあげた、当町出身の白川軍八郎師、平賀町出身の木田林松栄師、尾上町出身の福士政勝師の偉業を讃えるための献奏祭を開催したものです。



当日参加した県内外の津軽三味線奏者ら三十三名は、最初に平賀町墓地公園の木田林松栄師顕彰碑、続いて尾上町猿賀神社の福士政勝師顕彰碑を訪れ、津軽三味線演奏を奉納。

芦野公園に到着した参加者らは津軽三味線ふるさと之碑前でおはらい玉串拝礼と厳粛な神事を行いました。

続いて鳴海町長が「今日、お集まりいただきました津軽三味線演奏者の皆様の献奏により、白川軍八郎、木田林松栄、福士政勝の三師の御霊もさぞや喜び満足していることごさいます。白



川軍八郎師のふるさと町の町長として、心からお礼を申し上げます」と祝辞を述べました。

この後、三人の師匠に捧げる三味線演奏「あどはだりパート2」を参加した三味線奏者全員が奉納。芦野公園に津軽三味線の力強い音色が響さわりました。

白川 軍八郎



明治42年生まれ。2歳の頃はしかにかかり、高熱におかされ盲目となった。9歳の頃から津軽三味線の元祖仁太坊に弟子入りし、わずか3年で師匠をしのぐ腕になったと言われている。弾き奏法を得意とし、津軽三味線を伴奏楽器から独奏楽器に作りあげるなど、津軽三味線の神様と呼ばれている。



今回は東京都三鷹市で中谷デンタルボラトリー（歯科技巧）を経営し、本会の副専務理事を務めている川倉出身の中谷勲さんのお便りを紹介します。

先日、ある新聞の投稿欄に高度成長期に地方から出てきた中卒者の応援歌「ああ上野駅」のことが出ていた。この歌は私にとって忘れられない永遠の歌だ。井沢八郎さんの高音で哀愁に満ちたメロディは今も胸に熱く響く。

昭和34年の春、金木で育った私たちは中学を卒業すると学年(約200名)の4分の1ぐらいが集団就職で都会に出た。本来ならば長男に生まれ家に残るべきだった私ですが、兄弟も多く継ぐほどの資産(田畑)もなく、やむをえずふるさとを離れ上京した。

おりしも高度成長期の時代、技術を身につけて一生懸命働けば、将来、並みの生活はできると教えられ、寸暇も惜しんで働きました。子育てに住宅ローン返済と、気がつけば上京して40数年。そろそろ精神的、肉体的にも潤滑油の補充が必要となってきました。

高度成長の担い手、金の卵ともてはやされたあの頃、金木から都会に出てきた若者たちは、今まさに定年退職、リストラ、事業縮小と先行き不安定な社会の真っ只中に身をおいている。

21世紀は少子高齢化時代、還暦を境にまた高いハードルが待っている。巡り合わせの良くない年代だと言われるが、人生80年、やれパソコンだIT革命だど何やら得体のわからぬ世の中に悪戦苦闘しながら、少しでも首を突っ込んで津軽のジョッパリ精神で頑張ってます。



12月15日(日)12時より、東京ふるさと金木会忘年会を東京都秋葉原の「肉の万世」で行いますので、関東在住の知人、友人にお知らせください。

【東京ふるさと金木会事務局】〒170-0002 東京都豊島区巢鴨1-3-22 ドニス天野2F
加藤税理士事務所内 TEL:03-3942-8825 FAX:03-3942-9171

国民年金情報

便利な口座振替を
利用しましょう

国民年金保険料の納付に口座振替を利用すれば、指定された預金口座から毎月自動的に保険料が引き落とされます。

また、出稼ぎに行っている期間などは納付書が手元にならないため、納付できないこともありますので、口座振替の利用を特にお勧めします。

口座振替の手続きは、金融機関・郵便局に通帳、印鑑、納付書を持参するだけですみます。

国民年金の納め忘れをなくし、将来の大切な年金をより確実なものにしてください。

国民年金保険料口座振替促進キャンペーン実施中です

今年も口座振替促進キャンペーンを十月一日から十二月三十一日まで実施して

います。

キャンペーン期間中の口座振替新規加入者(平成十四年度四月から新たに口座振替をされた方を含む)の中から、抽選で九十名様に県内社会保険施設の無料招待券等を進呈します。納め忘れ防止のためにも、この機会に加入をお願いします。

加入に関するお問い合わせは、社会保険事務所及び金融機関・郵便局の窓口にご相談ください。

応募方法は、はがきに住所、氏名、電話番号、基礎年金番号、希望の景品番号を明記のうえ、郵便番号030-8556 青森社会保険事務局「口座振替促進キャンペーン係」まで送付してください(平成十五年一月四日当日消印有効)。

キャンペーン実施内容についての詳細は、社会保険事務所、町、金融機関・郵便局に備え付けのキャンペーンチラシをご覧ください。

秋の夜長をほろ酔い気分

金木町料飲店組合（組合長＝田中豊蔵）の活性化と地域住民の交流を図るため、同組合主催の「第11回よいどれ天国めぐり」が9月11日に開催されました。

スタート・ゴール及び抽選会場となる商工会館に集った参加者約280人は、午後7時の打上げ花火でスタートし9時までの2時間以内に、参加店25軒のうち指定された5軒でビールなどを1杯ずつ飲みスタンプを押してもらい、豪華商品の並ぶゴールを目指しました。

抽選のたびに会場では、ため息や大きな歓声があがっていました。



秋の大運動会で心地よい汗

子どもたちとお年寄りの交流を深めるために、金木昭和町子供会が主催した「秋の大運動会」が9月22日、町内の空地を借りて行われました。

この日集まった子どもたち40人と父母にお年寄りら20人は、白組・赤組に分かれてジュース早飲み競争、綱引き、パン食い競争、リレーなどを行い秋空のもと心地よい汗を流していました。

表彰式及び反省会の会場となった東部コミュニティセンターでは、子どもたちはジュース、大人たちはビールで喉を潤し交流を深めていました。

ゲートボールで健康増進

9月27日、運動公園多目的広場で北津軽郡社会福祉協議会主催の「第18回シルバーゲートボール北郡選手権大会」が開催されました。

ゲートボールを通して親睦を深め仲間の輪を広げ高齢者の健康増進と体力づくりのために行われた大会には、北郡6町村から26チームが参加して行われました。

当町からは金木・嘉瀬・川倉・蒔田の4チームが参加。日ごろの練習成果を発揮して奮闘しましたが、上位入賞は果たせませんでした。



そば刈取りとサツマイモほりを体験

川倉小学校（校長＝黒滝洋子）では、子どもたちの育成と地域とのふれあいを目的とした体験学習を全児童44人が、9月30日にそばの刈り取り、10月18日にサツマイモの収穫を行いました。

川倉そば生産組合長から、川倉地区でのそばの歴史と刈り方について指導を受けた児童らはカマを片手におそろおそろ刈り取りを開始。刈り取ったそばを束ねて校内の鉄棒にかけて乾燥。10月24日の祖父母参観日のソバ打ちに期待していました。

サツマイモ掘りでは、事前に金木地区農業改良普及センターの對馬幹俊さんから掘り方の指導を受けた児童らが、掘り出したサツマイモの大きさに歓声をあげながら30キロを収穫しました。

金木病院カルテ No.199 高血圧と食生活



栄養士
石川 双美

高血圧は特別な症状が出ないことが多く、サイレントキラーと呼ばれるほどです。血圧が高い状態を長い間続けると知らない間に血管や心臓に負担がかかり、やがて突然脳卒中や心臓の発作を起こすことがあったり、また他の生活習慣病とも深く関わりが出てきます。血圧が高いといわれただけで自覚症状がなくても医師の指導のもとに治療を開始してください。

食生活のポイントは

(1) 減塩してバランスのとれた食事

- (2) 減量して肥満を是正
- (3) 節酒(禁酒) 禁煙
- (4) 適度の運動

四つのポイントの中でも減塩の問題はほとんどの人に当てはまるでしょう。和食は脂肪分が少ないという利点がある反面、食塩が多くなりがちです。日本人の平均食塩摂取量は13gですが当地方ではそれよりも多い人も珍しくないようです。厚生労働省の「健康日本21」では目標値を10gと掲げています。高血圧の人はさらに減塩した7gを目標とします。少ない人で2〜3割、多い人ではとりあえず半量が目安でしょうか。減塩するとはじめはおいしくないと感じるかもしれませんが、薄味になれば素材そのものの微妙な味わいがわかるようになります。

減塩のポイント

- ◎加工食品(かまぼこ、ちくわ、ハム、ソーセージなど)やインスタント食品、漬物、味付ご飯を控える。
 - ◎調理に使用する食塩、味噌、醤油の量をできるだけ控え食卓にもなるべく置かないようにする。
- 摂取食塩量の約6割はこ

これらのものです。自分でだし割醤油(だし一醤油一)を作ったり、市販の減塩醤油(塩分50%に調整)を利用するのもよいでしょう。薄口醤油は濃口醤油より食塩が多く色も薄いので入れすぎないように注意しましょう。

- ◎酸味、香味料、だしを上手に利用する。
- ◎新鮮な材料で食品自体の味や香りを生かす。
- ◎汁物はなるべく控え、作るときは薄味で具沢山にし、麺類の汁は残す習慣をつける。

おいしいという感覚は習慣性のもので、子供の頃から減塩を心がけて薄味に慣れてしまえば苦勞することもなくなります。誰でも我が家の味が一番と思いついてます。その意味でも家族そろっての減塩が大切だと思います。毎日の食事では、主食、主菜、副菜をそろえます。材料に使う食品の数は一日に30種類を目標にすると自然に必要な栄養素をとることができるといわれています。特に野菜果物には血圧を下げる作用があります。野菜は毎食100g、果物は毎日一個程度とるようにしま

減量して肥満を是正

太っている人は痩せるだけで血圧が下がる場合があります。食事量を適量にし、間食(菓子、果物、ジュースなど)やアルコールの飲みすぎに注意します。自分の標準体重を知ることが必要でしょう。

BMIで計るあなたの肥満度は?

$$BMI (\text{Body Mass Index}) = \frac{\text{あなたの現在の体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times 2}$$

BMI 22が標準(理想)体重で
25以上が肥満
18以下が痩せ

節酒(禁酒) 禁煙

アルコールを多飲する人が控えると血圧が下がることが証明されています。毎日飲まず量も減らしてください。

適度の運動

タバコのニコチンや一酸化炭素は動脈硬化を進め血圧を上げます。高血圧といわれたらぜひ禁煙に努めてください。

ちょっと息がはずむ程度の速度での早歩きを一日30分が目安です。

以上簡単に述べましたが一挙に目標到達は大変なことです。少しずつでも実行を、そして何より継続することが大事だと思います。

栄養表示(例)

カップめん1食 97g当たり			
◆エネルギー	410kcal		
たん白質	8.2g	ナトリウム	2.7g
脂 肪	18.7g	めん・かやく	0.7g
炭水化物	52.3g	スープ	2.0g

**** 換算の計算は ****
ナトリウム(g) × 2.54 = 食塩(g)
例では約7gの食塩が入っています

※食品の包装には栄養成分が表示されています。表示の中のナトリウム量を換算すると食塩に相当する量がわかりますので参考にしてください。

はじめまして

鎌田 ^{み おん} 実 穩 ちゃん
(9月16日生)



大きくなったら姉妹仲良く遊んでね
(母 くみ子より)

工藤 ^{か な} 花 菜 ちゃん
(9月6日生)



早く大きくなって遊ぼうね
(姉 未結より)

古川 ^{み お} 弥 音 ちゃん
(8月27日生)



病気が逃げていくような元気な子に育ててね!
(母 育子より)

松田 田中 今中 森中 山中 白川 棟方
尾中 カト ヨ (78才) 金木
中 ナツ (89才) 金木
喜美恵 (79才) 川倉
ヤサ (87才) 嘉瀬
隆義 (66才) 金木
常昭 (74才) 金木
秀吉 (80才) 喜良市

おくやみ

加藤 直美 (登貴子) 黒石市
小野 雅也 (春光) 嘉瀬
太田留利子 (セツ) 金木
佐藤 秀樹 (恭一) 金木
古川 裕子 (昭則) 喜良市
小川 政貴 (政英) 弘前市

おしあわせに

秋元 亜実 (克文) 蒔田
奈良 優那 (鉄広) 喜良市
鎌田 実穂 (勇一) 嘉瀬
工藤 花菜 (秋男) 金木
古川 弥音 (隆教) 喜良市

おめでとう

戸籍の窓
9月届出分

「町民プルタブ1号」



プルタブで購入

社会福祉協議会のボランティアセンターが、各学校と公共施設にプルタブ回収箱を設置して1年半。約315キロ(ドラム缶3本分)のプルタブが集まり、車椅子を購入しました。

「町民プルタブ1号」と命名された車椅子は、観光物産館で活用されます。

人口と世帯

	9月末現在	前年同月比
男	5,613人	△ 87人
女	6,232人	△ 63人
計	11,845人	△150人
世帯数	4,055	△ 23

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。

このコーナーを利用したい方は企画観光課まで

- ◎届いています
- *九月二十二日 スカーフ(白色)
- *金木団地内
- *九月二十五日 自転車(紺色・かご付)
- *尾野病院付近路上
- *九月三十日 腕時計(丸型・黒色ベルト)
- *内真部線路上
- *十月二日 自転車(灰色)
- *旭ヶ丘ハイツ付近路上
- *十月二日 財布(黒色・皮製)
- *青森銀行ATMコーナー内
- 心当たりの方は、金木警察署 落し物係りまで
- *九月十日 腕時計(デジタル・黒色)
- 役場自転車置場前
- 心当たりの方は、役場総務課まで

伝言板