

爆笑お猿の劇場

5月30日、中央公民館で元祖日本猿劇場による「お猿の劇場」の公演が行われました。

公演には3ヶ月の小猿から15歳の親猿ら約30頭が出演。鉄棒に大・中・小の玉乗り、バットやほうきを使った竹馬乗りなどの個別芸に、10数頭が一同に出演したお猿の勉強会の集団芸を披露して、訪れた観客から拍手と笑いが起こっていました。

福島県郡山市に拠点を置き、日本全国の市町村を訪れている同劇場の池下幸夫社長は「年間300回以上のステージをこなし、めったに見られない芸をたくさん披露していますので楽しんでください」と話していました。



ボランティアで花壇整備

若松町の外崎正・恵子夫妻が6月9日、ボランティアで藤枝溜池国道沿いの東屋にある花壇を手入れし約200本のマリーゴールドとコスモスの苗を植えていました。

毎年今の時期に行って6年目となるこの日も、夫婦揃って花壇を整地し、水と肥料を与えた苗床へ自分たちが栽培した苗を2本1束にし丁寧に植え、休憩に訪れたドライバーを和ませていました。

作業を終えて外崎さんは「体力が続く限り、続けていきたい」と話していました。この後、定着するまでの4～5日間は枯れないようにと毎日水を与えていました。



津軽弁の笑い話⑥

「ムンツケラ」はない

村の中学生たちが、東京へ修学旅行に行きました。上野駅近くの稲穂旅館で一夜を過ぎた生徒たちは、早朝観光バスで都内見学というので、玄関に集まった。と、深見ユキが「あっ」と叫んだ。二階の部屋に、ハンドバックに入れた財布を忘れてきたのです。

「女中さん、部屋サ、忘れ物してきたんじ。すみませんけど、ハンドバック、ムンツケラ、持ってきてケレ」と頼んだ。若女中は小走りに階段を上がっていき、しばらくして青ざめた顔で降りてくるなり、「ハンドバックはありませんが、ムンツケラはいくら捜しても、ありません」

(森 平)

「金木のかたりべ」より

東京都文京区に在住し、本会の理事及び昭和30年度金木中学校卒業生関東在住者で構成される「七夕会」事務局を務めている南新町出身の角田博さんのお便りを紹介します。

昭和30年度金木中学校卒業生です。

金木在住の同期生の温かい助けを受け、関東在住者の仲間「七夕会」ができ、会食、旅行と仲良くやっております。ご家族、知人に昭和15年生まれで金木中学校卒の方が居りましたら、東京ふるさと金木会と合わせ「七夕会」にも連絡いただければ幸いです。

10年前に町役場から、田中前町長と職員の方が上京され、ふるさと金木会が発足して早いもので10年を迎え、発足当時の理事は私を含め3名位になりましたが、津島前会長、工藤現会長、事務局、理事のみんなががんばって300名からの会員になりました。「東京ふるさと金木会」はふるさとの後押しで出来た会です。大切に育てていきたいものです。

ふるさとを離れてお互い助け合って生きてきた仲間です。一人でも多く会員になっていただき何かあった時には相談できるような会になれば良いと。私個人の希望です。

▶「七夕会」事務局 〒112-0015 東京都文京区目白台2-14-16 角田 博 ☎03-3041-0258



6月29日(日)10周年総会・懇親会の準備は万端整いました。ふるさとからの大勢のお越しをお待ちしております。当日、津軽三味線発祥地の半纏の披露も合わせて行います。東京近辺のご家族、知人等にお知らせください。

▶総会・懇親会会場 中野サンプラザ 13階『鳳凰』 午後1時
中野区中野1-1-1 (JR中央線中野駅北口)

【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 アドニス天野 2F
加藤税理士事務所内 TEL 03-3942-8825・FAX 03-3942-9171

国民年金情報

国民年金保険料の免除制度をご存知ですか

国民年金では、毎月の保険料を納めるのが困難な方のために保険料の免除制度を設けています。

免除制度を利用する方の所得状況に合わせて全額免除と半額免除があります。

◆全額免除

保険料の全額を免除するもので、免除された期間は、将来年金を受給するための受給資格期間に算入されますが、年金額については保険料を納めた時の三分の一として計算されます。

◆半額免除

保険料の半額免除し、残りの半額を納付していただくものです。残りの半額保険料を納付した期間は将来年金を受給するための受給資格期間に算入されますが、年金額については全額保険料を納めた時の三分の二として計算されます。

◆ご注意ください

半額免除が承認されても、残りの半額保険料を納付しないとその期間は未納扱いとなり、事故や病気で重い障害が残っても障害年金が支給されない場合があります。半額免除が承認された方は残りの半額保険料を忘れずに納付しましょう。

保険料の全額・半額免除は、申請し承認されるとその免除期間中にケガや病気で万が一のことがあった時にも障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられます。

詳しくは、町、社会保険事務所へ相談ください。

不眠症について

内科 佐藤 研

はじめに

今年の四月より金木病院内科に来ました、佐藤です。金木病院には、二年前にも三ヶ月間勤務しておりましたので今回が二回目となります、宜しく願います。内科の診療をしておりますと「眠れない」「夜中に何回も目がさめてしまう」「朝早く目がさめてしまい、眠れない」など、いわゆる睡眠障害を訴える方は多く、眠剤を内服されている方も少なくありません。また、最近、昼間の眠気が強く、そのことで仕事に支障をきたすような、睡眠時無呼吸症候群が社会的にも注目さ

れています。そこで今回は、睡眠障害をとりあげたいと思います。

最近になり、厚生労働省の研究班より睡眠障害の診断、治療ガイドラインが発表されましたので、その内容を中心にまとめてみます。

不眠症のタイプ

不眠症は、大きく分けると三つのタイプに分類することができ、それぞれ原因も異なります。具体的にはいわゆる「寝つきが悪い」「入眠困難タイプ」、「眠っても途中で何回も目を覚ましてしまう」中途覚醒タイプ、「朝早く目が覚めてしまい寝つけなくなってしまう」早朝覚醒タイプです。

不眠の原因

それでは、不眠のタイプごとに原因をまとめてみましょう。まず入眠困難です。調査では、二十歳以上の日本人の八%程度が寝付きの悪さを経験していると言わ

れています。眠前に日中にあつたいやなことなどいろいろ悩むことが多い人、以前になかなか不眠を経験し、また眠れないのではないかと不安になるような人で多く、また眠る前に、コーヒーを飲んだり、熱い風呂に入るといったことも、入眠困難に繋がります。また、さまざまな基礎疾患に伴って、寝入りばなに足がむずむずして眠れない「むずむず脚症候群」の方も少なくありません。その他、睡眠相後退症候群といって、睡眠のサイクルがずれてしまうような疾患や内服薬のなかで不眠の原因となりうるような薬剤もあります。

つぎに、中途覚醒ですが、日本人の成人の十五%に中途覚醒型不眠があり最も多いとの報告があります。特に高齢者の方で多くなる傾向があります。原因としては、夜間の頻尿や身体の痛みなどの身体疾患が原因となる他、脚がむずむずして起きてしまう「むずむず脚症候群」や脚が突然かくつ

として目が覚めるといった「睡眠時周期性四肢運動障害」などがあります。また、うつ病や精神的ストレスが強い場合にも起こることがあります。

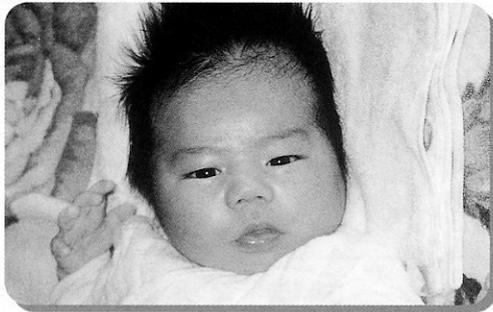
不眠症の治療

早朝覚醒は、うつ病で認められることが多く、専門的な治療が必要な場合があります。また、早朝の頭痛などで目が覚める場合には脳の器質的疾患が隠れている場合もあります。また加齢に伴う変化でも、入眠時間が早くなり、そのため起床時間が早くなる傾向はあります。

まずは不眠、特に入眠困難の改善のために、就寝前の刺激物をさけることや環境を整えることが大切です。具体的には就寝前4時間のカフェインの摂取をさける、就寝前一時間の喫煙をさける、またためめの入浴や安眠のために、寝室は暗くする、テレビや照明をつけたまま入眠しないなどの工夫が必要です。規則正しい生活も生活のリズムを一定にするという点で安眠につながります。また、寝酒を飲むという方もいると思いますが、だんだんと深い睡眠を減らす作用があり、夜中に目が覚めることが多くなることがあります。そのような工夫をしても眠れない方には眠剤の内服を行います。睡眠薬には、短時間作用型から長時間作用型まで様々な薬があり、不眠症のタイプにより使い分けが必要で、くせになるから飲まないという方もいらっしゃいます。医師の指示で正しい服用をすれば安全です。また今まで述べてきたように、不眠にはうつなどの疾患や身体疾患が原因となっていることも少なくありません。そのような場合では、基礎疾患の治療が必要となります。不眠、熟眠感の欠如は、日中の仕事の能率低下や事故などにつながる事があり、原因を特定し、治療することが大切です。

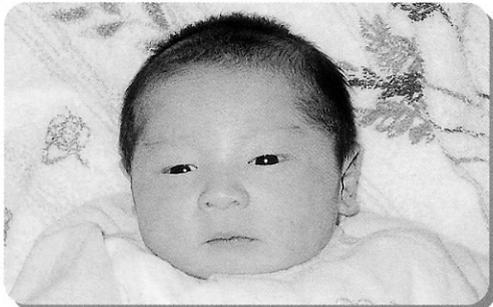
はじめまして

黒滝 ^{だい ち}大智くん(5月7日生)



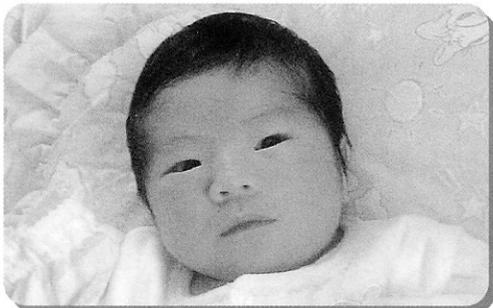
弟のだいちゃんです。どうぞよろしくね!!
(兄 大翔より)

土岐 ^{あや と}彩人くん(5月8日生)



病気などしない明るく元気な子になってネ
(両親 和仁・幸子より)

小林 ^{ゆう き}勇輝くん(5月10日生)



いつまでも兄弟仲良くな
(両親 猛・直子より)

戸籍の窓 5 月 届出分

おめでとう

石戸谷 ^{そう}奏(厚志)金 木
小林 ^{ゆう}勇輝(猛)金 木
土岐 ^{あや}彩人(和仁)嘉 瀬
黒滝 ^{だい}大智(秀美)金 木

おしあわせに

(斎藤 和広(忠志)金 木
前田 美賀子(孝)金 木
今 隆文(勝廣)喜良市
米塚 里美(秋雄)中里町

おくやみ

葛 面 豊 皿(82才)喜良市
今 サ タ(84才)嘉 瀬
今 政 光(77才)嘉 瀬
泉 谷 シ エ(82才)川 倉
長 尾 ア ギ(92才)金 木
今 徳 盛(74才)喜良市
山 田 た み(77才)金 木
中 谷 た ね(85才)金 木
外 崎 弘 道(65才)藤 枝
伊 東 イ ヨ(95才)金 木
山 中 ア サ(83才)嘉 瀬
中 谷 金四郎(89才)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へ届出の際申し出てください。

人口と世帯

	5月末現在	前年同月比
男	5,576人	△ 28人
女	6,194人	△ 35人
計	11,770人	△ 63人
世帯数	4,080	26

このコーナーを利用したい方は企画観光課まで

署落し物係まで

心当たりの方は金木警察

踏切周辺路上

デジタル腕時計(黒バンド)

金木中学校近く

五月一日

中央公民館前

自転車(青色カゴ付)

六月五日

神明宮前路上

カギ三個(キーホルダー付)

五月三十一日

◎届いています

伝言板