

## 不審者侵入の対処法を学ぶ



2月18日、川倉小学校（校長＝黒滝洋子）で小学校不審者侵入時の避難訓練が行われ、非常時の対処法を学びました。

金木警察署の協力で行われた訓練では、署員がふんした不審者が児童にからかわれたと刃物などを手に校舎内に押し入り、3人の先生がモップで壁に押さえつけ説得。この間に児童たちは体育館に非難、警察署員が到着して取り押さえました。訓練終了後には、体育館で先生と児童を前に担当署員から対処の注意点や護身術などの指導が行われました。

## 小学6年生の中学校一日中入学

嘉瀬小学校と喜良市小学校の6年生と父母たちが2月18日、金木南中学校を訪れ一日入学が行われました。

体育館に集まった今年中学校に入学する44人の児童とその父母たちは、それぞれに分かれて各学級の英語や数学などの授業を見学し中学校での授業を体験しました。

この後、体育館で入学説明会が行われ担当の先生から、入学時の心得や中学校生活、委員会、部活動などの説明を児童たちは資料にメモをとり、春の中学校入学に備えました。



## 健康づくり実現のために

2月21日、中央公民館和室でヘルシーサポーター募集講習会（主催：金木町食生活改善推進委員会）が開催され、参加者25人が健康づくりを実践しました。

講習会では、計算尺を使った自分の肥満度チェックなどを行い、続いて体に良いバランスのとれたヘルシー料理を調理試食。午後は正しい歩き方を練習しました。

研修を終えた参加者たちに、ヘルシーサポーター（自分の身体レベルなどにもとづいた健康づくりを実践し自己を確立する人）としての認定カードが渡されました。



## 家族みんなで考える農業経営

金木地域農業改良普及センター（所長＝大寺久蔵）主催の元気が出る経営セミナーが2月23日、中央公民館大ホールで受講者約40人が参加して開催されました。

講師は山形大学農学部教授の楠本雅弘氏。「明るく元気な農業経営のために家族みんなで考えよう」と題して、新しい家族経営のあり方やどんぶり勘定からの脱却、複式簿記の活用経営など楠本氏の講演に、受講者たちは自分の経営に生かそうと真剣に受講していました。



## パソコンを取り入れた農業経営を考える

これからの農業経営を男女共に一緒に考える第5回ふれあいリフレッシュ講座が2月23日、中央公民館和室で40～50代の農業者が参加して行われました。

講座では、パソコンを駆使し農業経営に取り組んでいる弘前市の水木たけるさん、石岡千鶴子さんの事例発表後、水木さん、石岡さんが助言者となった座談会が行われました。

座談会では、参加者から活発な意見などが出され、これからの農業経営のあり方について語り合っていました。





## そばかりんとうのつくり方修得

町主催の「そばかりんとう」技術修得講習会が2月27日、川倉ふれあいセンターで開催され同センター加工部会員6人が受講し、そばかりんとうづくりの技術を習得しました。

この講習会は、地場産物を使用した販売目的の特産品開発として行われ、講師のつがる農産物加工センター渋谷総括主任の指導で金木産そば粉を主材料とし、副材料の分量や揚げ油をかえた8種類の試作品をつくり試食検討を行いました。

試食の結果、日数経過による硬さの変化と酸化度合の調査を行い、販売に向けて取り組んでいくことになりました。

## 手作りマジックを披露

3月3日、第2保育所のひなまつり・お誕生会で先生たちが手作りのマジックショーを児童たちに披露しました。

ホールに集まった児童たち56人の目の前で、先生が一人づつマジックを開始。破いた紙や切ったロープを元に戻したり、コップのジュースを消したり、何も入っていない紙袋からキャンディーやぬいぐるみなどを出すなどのマジックに、子どもたちは「何で。ビックリした。今度はお金を出して」とおおはしゃぎしていました。



# 広報の「見出し」で見る当時のできごと

創刊号

昭和30年3月31日



□理想郷新金木町建設 繰返えされた歴史の勝利

〔金木、喜良市、嘉瀬の一町二カ村は、三月一日から新しく「金木町」として発足したが、……いろいろな問題で一時足ぶみはしたが、時の流れと関係町村民の良識ある判断は、今年一月十九日旧嘉瀬村議会の合併決議をトップに、同日旧喜良市村議会、同二十三日の旧金木町議会の決議と喜良市、三カ町村の合併が成し遂げられたものである。〕

□三月一日から―暫定機構で業務開始 一室四課二支所

〔合併により大世帯となった新町では、暫定的ではあるが三月一日から出納室、総務課、社会福祉課、産業経済課、税務課、嘉瀬支所、喜良市支所と一室四課二支所の新機構人事で業務を開始しているが他町村の合併と異なり、大世帯とはいえず、町長事務部局吏員数の基準である五一名より僅かに六名上回った五七名なので、人事は案外スムーズに行われた。〕

□自覚と理解による 一大遊園地の建設を

〔新町の建設五カ年計画によればその基本方針はあくまでも農業生産を基本として商工業の振興を図るにあるが、これがためには、あらゆる面において旧町村の実態に即応した調和均衡施策に留意し、交通路線を整備拡充し、原野開拓による農業生産の増強に努めると共に、商工業の発展を期し、併せて芦野公園を中心に嘉瀬スロープ、湯の沢、藤の滝などの施設を拡充して大遊園地の建設を、都市計画とともに進め理想的な新しい町を作ることになっている……〕

□苦しい新町の収入 滞納額は一千九百九十余万円

〔合併によって新しい金木町が三月一日に、理想郷を建設すべく発足はしたが、町税の滞納はおどろくなかれ一千九百九十四万四千円という数字が出ており、このままでは町の財政は苦境に陥ることは火を見るよりも明らかであり、この整理で新町当局では、悲鳴をあげており、新町民に理解と良識ある協力を望んでいる。〕

神奈川県泰野市に在住し、本会監事を務めている中柏木出身の藤山友之さんのお便りを紹介します。

もうすぐ芦野公園の観桜会ですね。

金木会が観桜会の会場にテントを張るようになってから、毎年金木に帰るのを楽しみにしております。

樺太から昭和22年、6歳のときに中柏木に親子5人で引き揚げてきました。23年4月嘉瀬小学校・・・29年嘉瀬中学校相撲部。32年五所川原農林高校相撲部・・・今振り返ると夢のような日々でした。

36年20歳の時に、神奈川へ来るまでは色々なことがありました。頑張れば何とかなるものです。今は、とび職の親方として息子たち若い衆を叱咤しています。

昭和45年に同郷の阿部則子と結婚、息子一人、娘二人。金木会に入ったのも女房が先でした。

昔の嘉瀬の人達、かなり東京方面に来ているみたいだけど東京ふるさと金木会知らないのかな、知っている人達がいたら入るよう勧めてください。

年一回の総会、花見会、忘年会。嘉瀬弁で楽しいですよ。

一句 “古里をはなれて恋し、岩木山”

3月吉日



小・中学校同級生の杉山利雄金木会副会長と一緒に藤山さん(右)

【東京ふるさと金木会事務局】 〒170-0002 東京都豊島区巣鴨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

お得な国民年金保険料の前納制度をご利用ください

お得な国民年金保険料の前納制度をご利用ください

国民年金制度には、保険料を一括して納めることができる前納制度があります。

例えば、一年分を前納すると毎月保険料を一年間納付するよりも二、八三〇円割引され、とってもお得です。

#### こんな場合は届出を忘れずに

国民年金制度は日本国内に住所のある二十歳から六十歳までの方が加入する制度で、加入者は三つのグループに分かれております。

○第1号被保険者 自営業者、学生、フリーター等  
○第2号被保険者 会社員、公務員等(厚生年金・共済組合加入者)

○第3号被保険者 第2被保険者の被扶養配偶者  
次のような場合には第1号被保険者資格取得届出が必要ですので、町の国民年金担当窓口まで忘れずに届出をしてください。

●第2号被保険者の方が退職・失業等の場合  
扶養している 配偶者のいる方は併せて第1号被保険者となりますので届出を提出してください。

●第3号被保険者が離婚した場合  
●第3号被保険者の年間収入が百三十万円を越える等により健康保険・共済組合加入者の扶養から外れた場合

●厚生年金・共済組合などに加入していない方(学生等)が二十歳になった場合  
届出を忘れると将来受け取る老齢基礎年金が減額されたり、もしもの時の障害基礎年金や遺族基礎年金が受け取れなくなることがありますので、十分気をつけてください。

ご不明な点はお住まいの町または社会保険事務所まで、お問合せください。

# 不整脈について



内科  
木村 正臣

## 不整脈って何？

皆さんが初めて不整脈に気づかれるのは、動悸(どうき)がしたり、脈をとってみると、異常に遅かったり、逆に速すぎたり、または飛んだり、不規則になったりしている時が多いのではないかと思えます。また、自分ではまったく気がつかないのに、病院で心電図をとると「不整脈が出ています」と言われて、わかる場合もあるでしょう。

一方、心臓を養っている血管が詰まる病気に心筋梗塞や狭心症がありますが、不整脈は血管が詰まるから起きるのだと勘違いされている方が少なくありません。心筋梗塞や

狭心症は心臓の血管の病気であり、一方、不整脈は電気系統の「故障」ですから、基本的には別の病気です。

## どうして不整脈になるの？

不整脈の原因として最も多いのは、年齢に伴うものや、体質的なもの、つまり心臓病には関係しないものです。中年以上ではほとんどの人に、毎日数個は不整脈が出ています。ストレス、睡眠不足、疲労などでも不整脈は起こりやすくなります。しかし、心臓の病気があると、二次的に電気系統の異常が生じて、不整脈が出やすくなるのも事実です。例えば弁膜症になると、心房や心室が大きくなって電気の流れがおかしくなり、脈が乱れやすくなります。高血圧の人、肺に病気がある人、甲状腺に異常がある人も不整脈が出やすいのです。

## どんな不整脈があるの？

不整脈は大きく分けて三つの種類があります。脈の遅くなる「徐脈」、速くなる「頻脈」、さらに脈が飛ぶ「期外収縮」です。

「徐脈」は心臓の中で電気がつくられなくなったり、途

中でストップしたりするため起こります。徐脈をきたす病態として、洞不全症候群、房室ブロックがあります。

「頻脈」は電気が異常に早くつくられるか、異常な電気の通り道ができて電気の空回りが起こるために起きます。頻脈をきたす病態には心房細動、発作性上室性頻拍、心室頻拍、心室細動、WPW症候群などがあります。

「期外収縮」は本来、電気の生じる場所以外から早めに刺激が出てくるために起こる現象です。

## 不整脈の症状は？

脈が乱れたからといって常に症状があるわけではなく、むしろそれに気づかない場合が多いようです。ただし、程度がひどくなれば自覚するようになります。まず、脈が極端に遅くなり、脈がとぎれるようになると、ふうつとなったり、めまいがしたり、意識がなくなつて倒れたりします。

反対に、脈が速くなると動悸がし、吐き気や冷や汗、意識が遠くなる症状が出てきます。

期外収縮は症状のない場合が多いのですが、症状の出る

場合は、脈の飛ぶ感じや、胸部の不快感として感じます。

## 怖い不整脈とは

さて、これまで説明した中で、どの不整脈が要注意の怖いタイプなのでしょう。か？「何もしていかないのにふうつとする」「急に意識がなくなる」タイプは最も危険です。この場合は、一時的に心臓が止まっているか、または極端な頻脈が起こっている可能性があるがあります。このような場合は、できるだけ早く病院を受診して下さい。

次に「脈拍数が一分間四十以下で、体を動かす時に、強い息切れを感じる」場合、この時は脈が遅くなりすぎて、心不全を起している可能性があります。

三番目は、「脈拍数が一分間に百二十以上で、突然始まり、突然止まる」、または「まったく不規則に打つ」ものは、病的な頻脈と考えられます。

一方、年をとると、十人に一人ぐらいの割合で「心房細動」といって心房の中で電気が空回りして、脈がバラバラに打つようになります。心房細動では、不整脈のために死

ぬようなことはまずありませんが、一部の人では心房の中に血のかたまり(血栓)ができ、それが脳にとんで脳梗塞を起こすことがあります。そのため心臓の薬のほかに、血液を固まりにくくする薬を飲んでもらうことがあります。

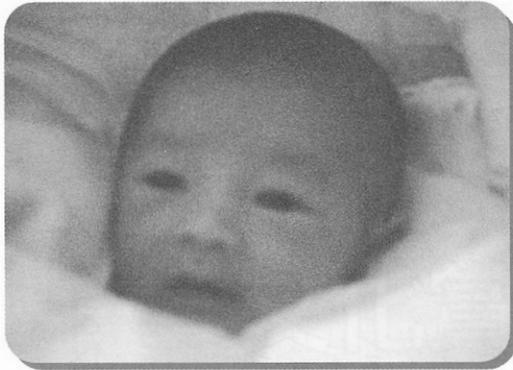
## 不整脈の治療法は？

この十年間で不整脈の治療法はめざましく進歩し、いまではほとんどが治せるようになっていきます。まず、徐脈の人は「ペースメーカー」を体内に取りつけることで、健康な人と変わらない生活ができるようになります。頻脈の人には「カテーテルアブレーション」という方法が開発され、手術せずに治せるようになります。そのほかに致命的な不整脈が起きて、それを自動的に感知して止めてしまう装置(植え込み型除細動器)もあります。これらのほかに、新しい抗不整脈薬も次々開発されています。

仮に自分の不整脈が怖いタイプとわかっていても、その多くは治すことができるようになっていきますから、あまり心配せずに受診して気軽に相談して下さい。

# はじめまして

津島麗奈ちゃん  
(2月16日生)



元気に育ってネ♡  
(両親 慶太・純子より)

秋元彩那ちゃん  
(1月29日生)



早く大きくなって 一緒にあそぼうネ。  
(兄 大希より)

## 戸籍の窓 2月届出分

### おめでとー

秋元 彩那(徹) 金木

津島 麗奈(慶太) 金木

### おしあわせに

楠美 文寿(ヒサ) 浪岡町  
福士 美里(彰雄) 金木

澤田 雅彦(正) 喜良市  
三上久美子(公) 柏村

鈴木 隆之(真喜子) 金木  
吉村 友希(隆次) 金木

敦賀 大作(順子) 川倉  
高野 磨依(よし子) 川倉

### おくやみ

米谷 敬太(猛) 喜良市  
加賀田春菜(貞) 中里町

齊藤 裕之(裕大) 吾新川學帝  
松川 直子(春雄) 嘉瀬

桑田 直一(80才) 喜良市

中川 鈴子(54才) 金木

工藤 みゑ(88才) 金木

濱田 俊藏(64才) 嘉瀬

川島 ヤエ(94才) 金木

斉藤 トミ子(59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。

## 伝言板

◎届いています

三月八日

ナイロン袋

(無色透明)

役場町民ホール

心当たりの方は金木警察署落し物係まで

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

	2月末現在	前年同月比
男	5,521人	△ 91人
女	6,164人	△ 63人
計	11,685人	△ 154人
世帯数	4,079	19