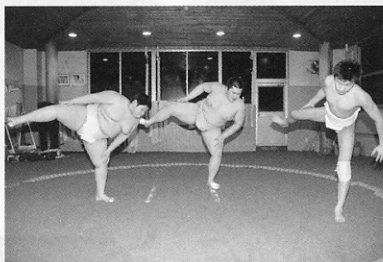


今年もがんばりま〜す!!

剣道

金木剣武館（会長 二戸彰）の小学生十二名が金木警察署の稽古場で、小野義昭さんの指導を受けながら、一生懸命、稽古に取り組み、さわやかな汗を流していました。

相手の竹刀をかわし、素早く懐に入り、「メン。ドウ。小手」と次々に連続技を何回も繰り返していました。



相撲

小・中学生三人が体から湯気が上がり、流れる汗を土俵へ落としながら、厳しい稽古に励んでいました。

農業者トレーニングセンター相撲場で今年六回目の稽古に来ていた野上怜くんは「各大会の結果も大切ですが、内容のあるいい相撲を取りたい」と抱負を述べていた。

柔道

農業者トレーニングセンターで、金木柔道スポーツ少年団の初稽古が行われ、子どもたち二十九名は、元氣よく稽古に励んでいました。

柔道を始めてまだ一カ月余りの下山莉奈ちゃんは、「柔道は楽しい。強くなって男の子を投げしてみたい。」と話してくれました。



金木名物『どかまけの日』

協同組合金木あすなる商店会（代表理事 角田省逸）が主催する大売出し、金木名物『どかまけの日』が二月五日、六日に行われ、町内外から大勢の買い物客が繰り出し、商店街は賑わいました。

売り出し期間中に商店会加盟店で、お買い上げ千円ごとに『お祭り参加券』が進呈され、そのお祭り参加券で商品券が当たる「みかん付抽選会」を楽しみ、「アツアツおそば」で体を温めていました。買い物客に人気の高い「人間ばん馬ダービー」の会場となった役場前駐車場には、一着、二着を当てて、一攫千金を狙う人たちが、ダービー投票券と引き換えのため、多くの人が集まっていました。

ダービー会場に設置された高さ約三メートルの二つの雪山は、タイヤを引いて出走する子どもの部（約一〇kg）、女性の部（約四〇kg）、そして、メインイベントの男性の部（約六〇kg）の選手たちの体力を奪い、途中で進めなくなる選手や転ぶ選手、御ひいきの選手などに送る声援や笑



女性の部の勇気ある戦士

い声で会場は盛り上がりっぱしました。

ダービーレースで一着、二着を当てた人たちは、四千元の配当額を受け取り、満足顔。また、無料どかまけ列車には、約三〇〇名の方々ご利用され、一万三千二百枚のお祭り参加券が引き換えとなり、祭り期間中の消費額は、数万円に及びます。

魅力ある商店街と地域発展のために開催された金木名物『どかまけの日』は、相変わらず人気ぶりでした。

まちのできごと



舞い揚がる凧に感激!!

金木津軽凧の会主催（会長＝福長勝義）の第25回金木町凧揚げ大会が1月16日、中央公民館東側の水田で行われ、町内外から150名余りが参加し、自慢の凧と揚げ方のテクニックを競い合いました。

開会式で審査基準などの説明を聞き、いざ出陣。当日は、あいにくのみぞれ交じりの天気でしたが、子どもの部に出場したお子さんたちは、お父さんやお母さんの手助けを受けながら、一生懸命に凧の糸を操っていました。競技終了後、岡田麻未ちゃんは「とても面白かった。家に帰っても凧を揚げたい。」と話してくれました。

原子燃料サイクル地域座談会

1月18日、町中央公民館で原子燃料サイクル地域座談会が開催され、町民50名が参加しました。

この座談会は、原子燃料サイクル事業の安全性に関する疑問等にお答えするために、県内各地で開催され、当町では5年ぶりの開催となりました。

原子燃料サイクル事業の必要性や安全性、施設の現状などの説明後、意見交換で「説明内容に専門用語が多く分かりにくい。もっと分かりやすくできないか」などの要望が出されていました。その後、野津こうへいさんの特別講演が行われ、参加者たちの笑い声がホールに響いていました。



地吹雪体験者に長いもプレゼント

1月27日、其田秀幸さん（川倉）が地吹雪ツアー体験者17人に、畑で収穫した長いも1kgをプレゼントしました。

其田さんは「津軽で育った長いもを食べて、元気になってください。」と地吹雪体験を終えたツアー客ひとりひとりに手渡していました。

思いがけないプレゼントに愛知県からのツアー客は、寒さも忘れ「長いも大好きです。感激です。」と大喜びでした。

其田さんは「今後のツアー客にも長いもをプレゼントしたい」と抱負を述べていました。

伝統の技と味で交流を

金木地域おふくろの味・技展が1月27日、町中央公民館で開催され、金木町、中里町、市浦町、小泊村から約200名余りが参加し、地域住民と交流を深めていました。

会場では、生活技術伝達『タオルキャップ』の作り方や食の文化伝承財料理『すり身汁とイカ料理』などの講習会、農水産物加工品の即売会などが行われ、とても賑わっていました。

また、『伝承したいふるさとの味と技』の試食会では、自分がお気に入りの作品に投票し、その作り方などを学ぼうと意欲的に取り組んでいました。



住宅無料相談開設!!

2月6日、金木町商工会建設工業部会（部会長＝阿部正治）が、住宅無料相談の開設と町建築組合（組合長＝中谷明良）の協力を得て、家庭用包丁を無料で研ぐサービスを商工会ホールで行いました。

この無料相談は、日頃のご愛顧に対する感謝と今後の消費拡大を図る目的で開催され、今年で18回目を迎えたこの日、包丁を研いでいただく多くの人たちが訪れて、約300本の包丁は、切れ味最高になりました。

この無料サービスを受けた津島みつさんは「大変助かります。」と感謝のことばを述べていました。

東京ふるさと金木会会員葛西勝昭さんからのお便りを紹介します。

故郷の皆さん、去年は色々大変な年であったことと存じます。例年になく台風が上陸し、また、新潟では地震、年末には東南アジアで大津波と大きな被害を及ぼしました。

金木町では、合併問題について、金木会の総会で鳴海町長より話を伺っており、今年も大変なことだと思います。恒例で行っております金木高校在京同窓会は昨年、思考を変えて、横浜の中華街で中華料理を食しながら開催いたしました。校長先生をはじめとして、沢山の方々に参加して頂きまして、楽しく、また故郷の話題で盛り上がりました。

しかしながら、昨今の不況のせい、東京方面に就職される人が少ないのか、若い卒業生の参加が少なかったように思われ、寂しさを感じております。今年もまた、在京同窓会を実施する予定でおります。故郷の皆さんにもお願いし、沢山の人たちが参加できるように広報でお知らせ頂ければ幸いです。同封の写真は、16年度同窓会の開催時に横浜中華街で撮ったものです。年1回の開催で皆さんとお会いし、故郷の話題にする事を楽しみにしておりますのでよろしくお願ひします。

金木高等学校在京同窓会会長 葛西勝昭



【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

四月から国民年金保険料がかわります。

●国民年金保険料（平成十七年四月から平成十八年三月）
《一ヶ月》一三、五八〇円 《一年分》一六二、九六〇円

◆当月振替えにより国民年金保険料が割引されます。

国民年金保険料の口座振替は、指定された口座から自動的に保険料が引き落とされますので、納め忘れを防ぎ、さらに納付する時間が省けるので便利で安心です。

◆その便利で安心な口座振替にさらにお得さが加わります。

通常の振替方法をしたときは保険料の納付期限（翌月末日）に振替えられています。四月からは、当月分の保険料を当月振替すると、割引されます。

国民年金保険料の納付は断然お得な口座振替をお勧めします。詳しくは、お近くの社会保険事務所までお問い合わせください。

◆四月から三十歳未満の方を対象とした「若年者納付猶予制度」が新設されます。

これまで所得の少ない三十歳未満の方が所得の多い世帯主と同居していることで、免除に該当しない場合がありました。三十歳未満の年金受給権を確保するために、同居している世帯主の所得と関係なく、本人及び配偶者の前年の所得が基準額（全額免除基準）以下であれば、国民年金保険料の納付が猶予される制度が新設されます。

☆承認されると

○納付猶予期間中に、障害、死亡などの不慮の事故にあった場合は、一定の要件を満たせば、障害基礎年金、遺族基礎年金を受給することができます。

○将来、老齢基礎年金を受給するために必要な期間として扱われます。

○納付猶予期間から十年以内であればさかのぼって納めることができます。

◎将来受給する老齢基礎年金の年金額を増やしたい方は、ぜひ追納をご利用ください。（※ただし、二年を過ぎた保険料には加算金がかかります。）

*お近くの社会保険事務所、お住まいの市町村役場国民年金担当課まで一度ご相談ください。

夜間頻尿

内科医長
都谷森 弘

はじめに

夜、オシッコに起きる—夜間頻尿—、原因は何でしょう？どうすればよいでしょう？

夜、オシッコに起きる原因は色々あり、病気なのか、それとも正常なのか、一概には断定することはできません。男性か女性か、年齢は何才か、何か病気を持っているか、などで原因となる要素が変わってきます。ここでは、まず男性に多い前立腺肥大症についてふれ、他に夜間トイレに起きる原因となる疾患や状態を述べてみたいと思います。

前立腺肥大症

40才代ごろから「尿の出が悪い、飛ばなくなった」と自覚している男性が多くなってきます。50才代の男性で50%、60才代で60%、70才代で70%の人に前立腺肥大症があるといわれていますが、症状は排尿の時、かなり力まないと尿が出ないとか、夜に何回もオシッコに起きる、ト

イレが近く排尿の間隔が2時間もたず排尿をしても下腹部がずつきりしない、尿が残った感じ（残尿感）がある、尿意を感じると漏れそうになりトイレに駆け込む、これらの症状は前立腺肥大症の症状であることが多く、男性にとってはイヤなことでしょう。また、自覚症状が出て泌尿器科で診察を受けることに大きな抵抗がありそのまま症状を引きずったまま時間だけが経過してしまつて慢性化する傾向があるようです。

前立腺は男性生殖器で精囊腺（せいのおせん）とともに精液を分泌する機能があります。膀胱に尿がたまると尿意を感じますが前立腺は膀胱の出口にあり、加齢と共に腫れてくると尿道を圧迫して尿が出にくくなります。これが前立腺肥大症です。特にアルコールを飲むとオシッコがでにくい状態が強くなります。加齢変化に伴う老人特有の疾患は確かに元に戻らないことが多いのですが、高齢化社会の進行により老年医学が研究されてきており、その成果が実際の臨床の場に応用されています。排尿障害を引き起こす他の合併症（脳疾患や脊髄疾患、糖尿病など）がない前立腺肥大症の約90%は内服薬による治療で症状の改善

が可能といわれています。しかし、残りの10%の前立腺肥大症は自覚症状の改善がない、膀胱にたまった尿を排泄しきれない状態がさらに強くなる、その結果腎臓にまで悪影響を及ぼすなどのため、手術療法が必要です。手術療法は、開腹手術、内視鏡手術、レーザー光線による手術、温熱療法などがあり、専門医とよく相談することが必要でしょう。

前立腺肥大症に悪性はないのか？

良性の前立腺肥大症と悪性の前立腺癌は初期の頃は問診では全く区別が付きません。触診（前立腺は肛門から指で触れる直聴診によつて触診ができます）や超音波検査、腫瘍マーカーなどをを行いながら前立腺肥大症か前立腺癌かを鑑別しますが、前立腺癌は前立腺生検といつて前立腺組織の一部針で切除しそれを顕微鏡で検査する方法によつて確定的な診断をつけます。前立腺癌の早期診断や確定診断は泌尿器科の専門医でなければ難しいとされており、今後前立腺癌検診などが実施されると早期発見が可能になると思われます。前立腺肥大症の5〜10%に前立腺癌が潜んでいるといわれていますし、すでにアメリ

カやカナダでは生存している男性の中で前立腺癌を持っている割合は他の癌に比べ一番多いとの報告もあります。

熟睡できないからトイレに行く、それこそトイレに行くから熟睡できない。

不眠症を夜間頻尿の原因

不眠症と一言でいっても原因はいろいろあります。寝付きの悪い入眠障害、途中で目が覚める中途覚醒、早朝に目が覚める早朝覚醒、うつらうつらとしか眠れない浅眠、およびこれらの混合型などです。一般には夜は尿が濃くなり、尿量が少なくなりますが、眠れないということでは脳が活動しているということ、夜間に尿が濃縮されません。この尿の濃縮作用は夜中に脳下垂体から抗利尿ホルモンが多く分泌されることによつておこります。この働きがあるから夜間は尿量が少なくなり、夜トイレに起きないのです。しかし夜、目が覚めているとこの濃縮作用がなくなり、何度もトイレに行くことになり、何度正常な人でも徹夜をするとトイレに何回も行きます。結局眠らないと腎臓で尿が作られトイレに行くということになります。不眠が続くときは、睡眠剤の併

用も必要でしょう。

冬になると夜オシッコに起きるの、は当たり前でなせいなせいな。

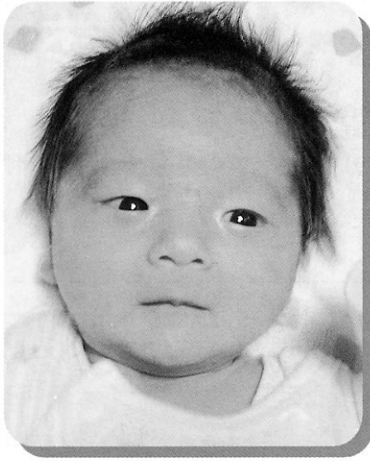
体が冷えるとトイレが近くなることは誰でも経験したことがあると思います。これは体が冷えることによつて汗をかかなくなり、代謝された水分が汗からでなく尿として腎臓から排泄しなければならぬので尿量が増えるのです。特に夜間に体が冷えると尿量が多くなり、夜間のオシッコの回数が多くなる原因となります。冷え性の人は寝る前の入浴や電気毛布を使用するなど、体の冷えに対して工夫した方がよいでしょう。

中年女性以降に多い夜間頻尿

中年以降の女性に多く見られる夜間頻尿は、日中もトイレが近く、尿を漏らすこともあるのです。この頻尿や尿失禁の原因は、慢性膀胱炎（膀胱炎をこじらせてしまった、慢性化した状態）、腹圧性尿失禁（膀胱が子宮とともに下降し、膀胱にある程度尿がたまると我慢できずに漏れてしまう。咳やくしゃみでひどく漏れるなどが考えられますが、原因を確かめ、専門的な治療をしなければなかなか改善しません。

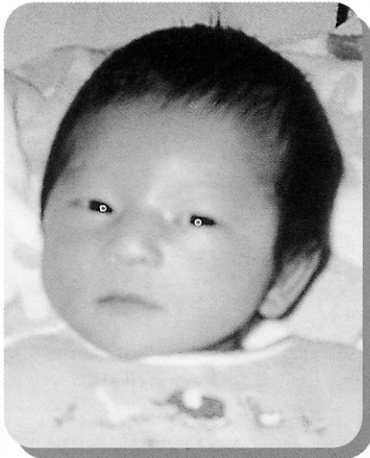
はじめまして

健康に元気で人にやさしくできる人に育つてほしい
(父 智道・母 ちひろ)



西村 和珠ちゃん
(二月九日生)

元気に育つてネ!



竹内 瑠奈ちゃん
(二月十二日生)

(母 美幸)

人口と世帯

	1月末現在	前年同月比
男	5,448人	△ 87人
女	6,069人	△ 103人
計	11,517人	△ 190人
世帯数	4,080	△ 5

戸籍の窓 1 月 届出分

おめでとう

津西松竹松	田村川内川	ひか光 <small>なご</small> 和 <small>と</small> 登 <small>る</small> 瑠 <small>ど</small> 和 <small>和</small>	(路也)(智道)(和二)(淳也)(冬樹)	嘉喜嘉金嘉	瀬市瀬木瀬
-------	-------	---	----------------------	-------	-------

おしあわせに

(鳴高)(高鳴)(木今)(打白)	海村杉海村越川	忠和竜知友昇千	幸美正美和子明加	(忠春)(千賀)(勝文)(亮作)(清貞)(秀)	金岩弘嘉中喜小金	木県市瀬町市村木
------------------	---------	---------	----------	-------------------------	----------	----------

お く や み

三長山岡工角木坂木石戸米外中松今熊	瀉尾田藤田立本下谷塚村井谷	ミミ勝き京良ふ義末万利	ヨツ三わ子一さ音孝一丸榮晴介トミエはつゑ	(81才)(84才)(83才)(90才)(73才)(76才)(87才)(88才)(68才)(67才)(73才)(77才)(66才)(66才)(73才)(85才)	金金喜金喜喜嘉金金喜金	木木木市木木市市瀬木木木市木瀬木
-------------------	---------------	-------------	----------------------	--	-------------	------------------

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。

お知らせ

町では、10月1日現在を調査期日とする国勢調査(調査員83人)など、今後実施される各種統計の調査員を募集しています。

調査員の活動内容は、指定された調査区内において調査対象者等宅を調査期日前に調査して、調査票を配布(記入の仕方などの説明含む)し、後日同票を回収・検査して町に提出していただきます。調査員には、報酬と旅費などが支給されます。なお、調査員は登録制となり、申込者全員が交互に従事していただきます。

調査員をご希望する方は、各種統計調査員登録申込書(企画観光課備付)に必要事項を記入し、提出してください。

《お問い合わせ》 企画観光課

— お詫び —
広報かなぎ平成十七年一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。
▼十頁
戸籍の窓の一月届出分は、十二月届出分でした。