

6月4日は運動会日和 写ってるかな



▲宣誓 がんばります(喜小) 古川はるかさん(左)と藤本ますみくん(右)



▲針糸通しはにがてだ(川小)



▲大人もがんばる(嘉小)



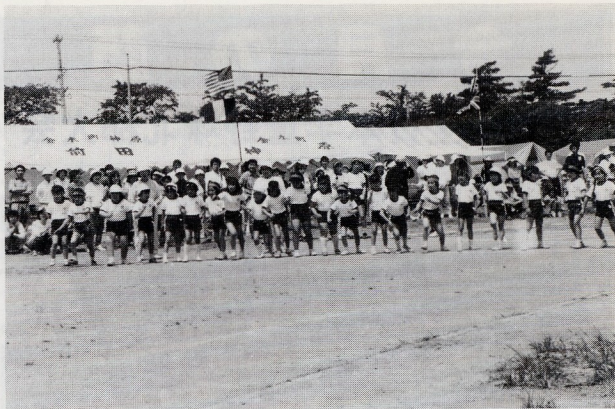
▲走る～走る～俺たち(金小)



▲一番とってやるぞ～(喜小)



▲お母さん早く〜ノ (川倉児童館)



▲いや〜、壮観でした (金小)



▲入らないなあ (川小)



▲ソラノヨヤナガサッサ (嘉小)



▲未来の長距離ランナーか (金小)



▲こんな太る競技イヤ (川小)



▲最後はやっぱりリレー (嘉小)



▲持久走ゴールはそこだ (喜小)

今月の顔

優勝しました

第9回全日本学童野球北郡大会

第7回下山旗争奪西北五中学校ソフトボール選手権大会



▲金木小クラブ



▲金木南中学校ソフトボール部

第14回下山旗争奪西北五中学校軟式庭球大会



▲個人優勝、鳴海英樹君(左)と鳴海孝光君(ともに南中)



▲団体優勝、金木南中学校テニス部



緑の季節

森林浴で

心身をリフレッシュ

森林浴はなぜいいか

植物の葉をちぎったり、木の枝を切ったりした時の、あの何とも言えないすがすがしい香りを思い出してみてください。この香りの「主

役」はテルペンと呼ばれる揮発性の物質で、実はこれが人間の体にとって良い効果をもたらすのです。疲労回復を早めたり、神経を鎮めたり、あるいは病原菌の繁殖を阻んでくれたりする、といわれています。

とって、一枚の葉っぱ、一本の木の枝では、効果はそれほど期待できません。テルペンのたくさんあるところ——それは何といつて

も森林です。海水浴、温泉浴と並んで、いま森林浴が話題を呼んでいる背景には、実は、このテルペンの効果があるのです。

森に漂うフィトンチッド

テルペンの香りのなかに「フィトンチッド」という物質が含まれています。フィトンチッドとは植物のことで、チッドは殺菌作用を表す言葉です。もともと、植物が病菌や害虫などから「わが身」を守るために、葉っぱや幹、根から放出するものです。ところで、このフィトンチッドが人間の体にも良い影響をもたらすことが最近の研究で分かっています。

気体となったフィトンチッドは、森のなかを漂っています。森林浴とは、このフィトンチッドの気体を体いっぱい浴びることです。

あなたも「緑のシャワー」を浴びて、心身のリフレッシュをはかってみませんか。

金木町『桜の会』 設立について

目的 芦野公園を愛する一般市民の善意により、公園整備事業の一環として、園内に桜の補植並びに桜園の造成に寄与する。

下記により、説明会及び設立総会を開催いたします。目的に賛同される方はお気軽にご参加下さい。

とき 平成元年7月3日 午後7時

ところ 金木町役場3階大会議室

発起人代表 沢田 実

平成元年度 新築住宅の税は？

居宅を新築した場合の税金が次のようになります。

①不動産取得税（県に1回だけ納める税金）

平成元年4月1日以後の新築分より、60坪以内の住宅に限り、1000万円の特別控除が受けられます。（建築費－1000万円）×3%が納める税金の目安となります。

*平成元年3月31日までは、特別控除が450万円です。

②固定資産税（町の場合）

固定資産税の建物に対する税金は従来どおり60坪以内の住宅に限り、3年間（毎年約2万円程度）安くなる特例があります。

（詳しくは税務課家屋の担当へお尋ねください）

“防ごう非行 助けよう立ち直り”

毎年7月は、法務省主唱の「社会を明るくする運動」月間です。

少年の非行を防止し、過ちをおかした少年の立ち直りを助けるのは皆さんの暖かい思いやりです。

“あたたかい 心が非行の 防波堤”

“責めるより そっと支える 立ち直り”

国家免許試験並びに 各種講習会の開催のお知らせ

国家免許試験

日時 平成元年10月22日 受験種目によって開始時間異なる。

場所 青森市幸畑阿部野248 青森大学

種目 1・2ボイラー技士、衛生管理者、クレーン（移動式・デリック）運転士、発破技士、潜水士、その他

備考 受験申請受付日 8月21日～25日

各種講習会

★2級ボイラー技士免許試験準備講習会

日時 平成元年7月17日～20日（4日間）

9時～17時まで

備考 ボイラー技士免許を受験する方。

★安全衛生推進者養成講習会

日時 平成元年7月25日～26日（2日間）

9時～17時まで

備考 法令に定める資格付与。

★フォークリフト運転技能講習会

日時 平成元年9月4日～8日（5日間）

9時～17時まで

備考 法令に定める資格付与。

★玉掛技能講習会・移動式クレーン 運転業務特別教育講習会

日時 平成元年9月12日～14日（3日間）

9時～17時まで

備考 玉掛は法令に定める資格付与。特別教育は事業者によって行う教育で修了証交付します。

★衛生管理者免許試験準備講習会

日時 平成元年9月26日～28日（3日間）

9時～17時まで

備考 衛生管理者免許試験を受験する方。

◎講習会場 五所川原市字新宮町84-5

（社）西北労働基準協会 2階会議室

※上記に係る詳細については、（社）西北労働基準協会（☎0173(35)6336）へお尋ねください。

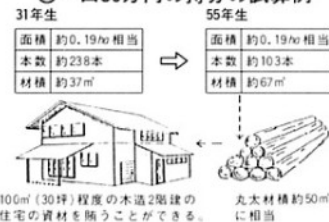
国有林の分収育林

“森林の共有者になりませんか…”

契約の時、1口当り50万円を負担するだけで、あとは営林署が責任をもって手入れをし、立木を販売した時、その収益を配分します。

契約対象	1. 場所 五所川原市字飯山国有林105号林小班
	2. 面積 4.68ha
森林	3. 樹種・樹齢 すぎ、31年
	4. 契約期間 24年間

◎一口50万円の持分の試算例



現地案内は随時行なっています。

分収育林のお問合わせは……

金木営林署 総務課

☎0173-53-3115

金木病院カルテ④③

『糖尿病』
について

公立金木病院 内科 木村 継道
うえむらつくみち
上村 継道



ものです。

糖尿病は、みなさんもよく耳にすることの多い病気の一つだと思えますが、その病気について正しい知識を持っている人はそれほど多くはないのではないうか。

糖尿病は、膵臓という臓器から分泌されるインスリンというホルモンの働きが充分でなくなつたときに起こる病気です。糖尿病が怖いのは、自覚症状が無いからといって、その養生（コントロール）をおろそかにしていると、色々な合併症、併発症が起こってくることであります。その症状は、目の症状（最悪の場合失明）、心臓の症状（狭心症や心筋梗塞）、腎臓病、脳卒中、神経障害など多彩であり、そのどれもが非常に恐ろしい

以下に糖尿病にかかりやすい条件をあげました。この合計が六点以上の場合、一度は病院で糖尿病に関する検査をうけてみることをおすすめします。

- A・家系に肥満、脳卒中、心臓病（狭心症など）がある 〓 一点。
- B・砂糖や脂肪分を好んで食べる 〓 一点。
- C・車が足がわり（運動不足である） 〓 一点。
- D・アルコールをよく飲む 〓 一点。
- E・ストレスが多い（イライラすることが多い） 〓 一点。
- F・二十代前半よりも体重が増えている 〓 二点。
- G・家系に糖尿病がある 〓 三点。

糖尿病の治療の基本は食事より健康的なものに改めること（食事療法）と運動不足を解消すること（運動療法）です。これでもうまくゆかない場合は薬による治療ということになりますが、食事、運動をないがしろにして安易に薬に頼ってしまうのは非常に危険なことです。

いずれにしても糖尿病と診断されたら、病院で治療法について指示を受けるようにしてください。糖尿病は、たとえばカゼのようになおってしまうことはありません。しかし本人の強い意思と努力、そして周囲の人々の暖かい理解があれば決してこわい病気ではありません。もし病気がなと思つたときは早めに病院に来て必要な検査をうけるようにしましょう。

戸籍の窓

五月届出

おめでとう

白川 佳苗(啓二) 金木 内海 貴暁(久登) 嘉瀬

おしあわせに

- 高橋 麻那未(仁志) 大東ヶ丘
- 秋元 健二(光義) 金木
- 浜田 真依(真) 嘉瀬
- 近藤 祥真(武) 喜良市
- 秋元 聖斗(哲也) 嘉瀬
- 阿部 ちひろ(定春) 嘉瀬
- 山中 理子(哲司) 嘉瀬
- 吉崎 裕紀(忠志) 嘉瀬
- 原田 淑子(哲) 嘉瀬
- 秋元 幹奈(秀康) 金木
- 伊丸 岡操希(晃) 金木
- 秋谷 洋治(論) 喜良市

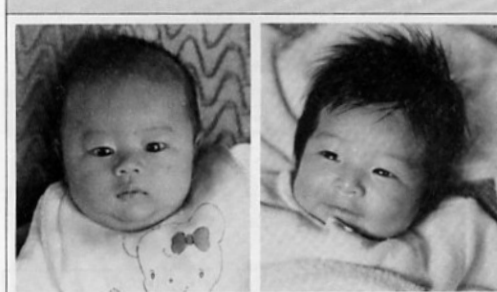
- 熊谷 一也(欣治) 五所川原市
- 古川 志津子(孝造) 喜良市
- 嵩村 芳秀(芳悦) 木造町
- 成田 ひとみ(富雄) 中柏木
- 田村 譲一(重蔵) 喜良市
- 松山 悦子(清治) 鶴田町
- 角田 秀史(稔三) 青森市
- 前田 哲江(正光) 金木
- 成田 公孝(武智夫) 柏村
- 原 幸子(誠八郎) 金木
- 西堀 暢浩(久彌) 金木
- 秋元 美穂子(清光) 稲垣村
- 原田 英光(秀雄) 中柏木
- 館山 明美(幸雄) 五所川原市
- 白川 学(重昭) 金木
- 青山 惠(幸一郎) 中里町
- 白川 融(春男) 金木
- 加藤 美代子(友五郎) 金木

おくやみ

- 角田 宗作(75歳) 金木
- 米谷 米蔵(80歳) 喜良市
- 米谷 キ子(83歳) 嘉瀬
- 中谷 清行(78歳) 川倉
- 阿部 良治(52歳) 金木
- 澁谷 長四郎(81歳) 金木
- 津島 嘉一郎(77歳) 金木
- 新谷 カヤ(89歳) 川倉
- 工藤 源三郎(84歳) 藤枝
- 一戸 正三(77歳) 金木
- 佐藤 茂之助(88歳) 川倉
- 其田 紀(48歳) 川倉

あなたの善意

このほど、金木町社会福祉協議会へ次の方々と寄附がありました。
福祉事業のために有効に使わせていただきます。
◎米谷南さん(野崎) 五万円
父・米蔵さんの葬儀に寄せられた香典の一部
◎阿部ハツエさん(芦野町) 五万円
夫・良治さんの葬儀に寄せられた香典の一部
ありがとうございます



か なえ 佳苗ちゃん

4月28日生まれ
体重 3,360グラム
金木 下山道町
白川啓二さんの長女

た か あき 貴暁ちゃん

5月5日生まれ
体重 3,580グラム
嘉瀬 下古町
内海久登さんの長男