

⑦ 金木だより

第 21 回 青 森 県 少 年 野 球 大 会
学 童 の 部 準 優 勝



金 木 ク ラ ブ

第 58 回 東 奥 児 童 美 術 展
小学校2年の部準特選



喜良市小学校(現3年) 今 佳 子

金 木 地 区 小 年 防 犯 弁 論 大 会
個人 第1位



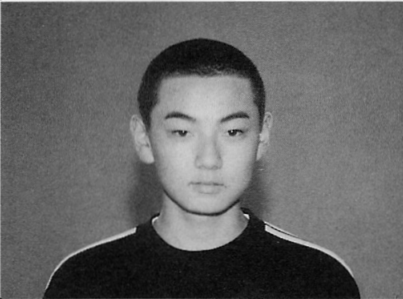
金 木 南 中 学 校 桑 田 梢

旭 富 士 杯 争 奪 相 撲 大 会
個人小学校6年の部 第3位



金 木 小 学 校 加 藤 浩 行

北 五 中 学 校 英 語 弁 論 大 会
1年唱暗の部 第2位



金 木 南 中 学 校 鳴 海 勝 教

板 柳 地 区 防 犯 少 年 相 撲 大 会
個人小学校4年の部 第3位



嘉 瀬 小 学 校 平 川 真 司

第 58 回 東 奥 児 童 美 術 展
小学校5年の部 佳作



喜良市小学校(現6年) 芦 田 嗣 大

板 柳 地 区 防 犯 少 年 相 撲 大 会
個人小学校6年の部 第3位



金 木 小 学 校 小 野 貴 史

第 58 回 東 奥 児 童 美 術 展
小学校5年の部 準佳作



喜良市小学校(現6年) 斎 藤 太 一

北 五 中 学 校 体 育 大 会
軟式庭球女子個人 第2位



松川雅子(左)古川郁子(ともに南中)

みんながんばってる 学校部活動紹介

喜良市小学校野球部



部員数二十六名、なかでも六年生と四年生が多く、選手の主力も十三名の六年生にあります。土、日を除いた週五日が練習日です。わがチームは左腕の投手 斉藤をはじめ、捕手の今、三塁手の芦田、遊撃手の奈良らの固い守りが特徴です。苦手だった打撃も夏からは上り調子。

最近、桑田、鈴木を初め、古川、今康、伊丸岡、奈良、白川、今和也、葛西と選手全員が打撃に自信を持ちはじめています。夏の県少年野球大会北部予選大会では、のびのびとプレー、全員野球で準優勝という好成績を残すことができました。

終える毎に、選手はもちろん、応援に声をからして参加した四・五年生も、確実にひとまわり大きく育っています。それは、野球についての知識だったり、人間としての心の成長だったり。選手のこうした成長の陰には、コーチとして直接指導して下さったり、試合の度に応援下さったりする後援

会の方々の熱意あふれる活動があることも忘れられません。現在、六年生が後輩の指導を始めたいです。ガキ大将がいなくなつて、子ども達の縦社会が消えつつあるようですが、よい意味での縦のつながりが、わが野球部にはあるようです。

野球部 主将 澤田徳寿

金木南中学校野球部



我々金木南中学校野球部は、地区大会において部員一丸となり、決勝戦までいくことができました。もしかしら県大会に行けるのではと、期待しましたが、惜しくも決勝戦では勝つことができませんでした。

僕たちは、その時の悔しさをバネに中体連に向けて猛練習しました。

そして、初戦突破を目標に中体連に臨みました。しかし、緊張と雨のせいとか、エラーなど細かいミスがでたりして、練習の成果を十分出すことができず、目標であった初戦突破を果たすことができませんでした。

三年生が引退しても、もともと、今年のレギュラーメンバーの中に二年生が五人もいますので、戦力ではかなりのものだと思います。だから、これからは精神面を鍛え、普段の練習をまじめに行い、打撃面、守備面に更に力をかけ、来年は初戦を突破し、県大会に出場出来るチームに頑張りますので、みなさんも応援して下さい。

野球部 主将 澤田徳寿

ス〜イスイ!!

カップ連の泳ぎくらべ

第14回金木町小学校水泳大会

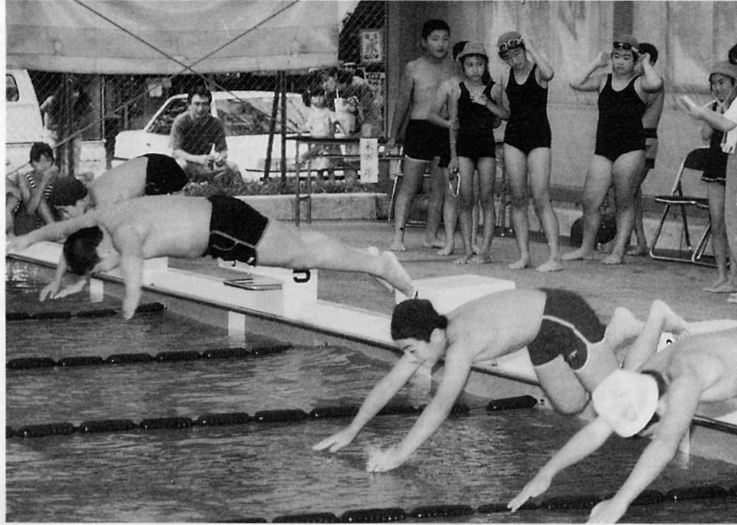
夏休み中の水泳の練習の総決算を披露する水泳大会が九月五日、海洋センターで開かれた。

大会には各小学校から選ばれた児童一七〇人あまりが母校の榮譽を担って参加。

応援の児童・父兄達の耳をつんざくばかりの声援に発奮、すばらしい泳ぎを見せていた。

◎入賞者は次の通り。

- 四年男子25 m自由型
 - 一位今 正秀(喜小)
 - 二位齋藤健太(嘉小)
 - 三位齋藤達矢(金小)
- 四年女子25 m自由型
 - 一位山中由嘉(嘉小)
 - 二位山中由利(嘉小)
 - 三位沢田ゆかり(嘉小)
- 五年男子25 m自由型
 - 一位竹内俊光(金小)
 - 二位竹内大介(喜小)
 - 三位泉谷圭吾(川小)



▲号砲一発、ザブーン

- 五年女子25 m自由型
 - 一位棟方陽子(嘉小)
 - 二位木下惠里(嘉小)
 - 三位原田千夏子(嘉小)
- 六年男子25 m自由型
 - 一位佐野幸督(金小)
 - 二位白川勝也(金小)
 - 三位白川 忍(喜小)
- 17秒61の大会新記録

- 六年女子25 m自由型
 - 一位今ひとみ(嘉小)
 - 二位徳田敦子(金小)
 - 三位川口千佳(金小)
 - 三位仙場小弓(金小)
- 四年男子25 m平泳ぎ
 - 一位長尾 潤(金小)
 - 二位中西 悟(金木)
- 四年女子25 m平泳ぎ
 - 一位福井 綾(金小)
 - 二位三上優佳(金小)
 - 三位田中紀子(金小)
- 六年女子25 m平泳ぎ
 - 一位沢田貴子(嘉小)
 - 二位工藤千加子(川小)
 - 三位浅利寿美子(川小)
- 五年男子25 m平泳ぎ
 - 一位石戸谷清仁(金小)
 - 二位大橋架早男(喜小)
 - 三位木田隆紀(喜小)
- 五年女子25 m平泳ぎ
 - 一位浅利恵子(川小)
 - 二位浅利真喜子(川小)
 - 三位角田真樹子(金小)
- 六年男子25 m平泳ぎ
 - 一位奈良岳薫(喜小)
 - 二位長尾 学(金小)
 - 三位小野貴史(金小)
- 四年女子25 m背泳ぎ
 - 一位成田若奈(川小)
 - 二位大橋寿美子(喜小)
 - 三位今 春花(喜小)
- 五年男子25 m背泳ぎ
 - 一位小山内豪(川小)
 - 二位田中信也(金小)
 - 三位金本康伸(金小)
- 五年女子25 m背泳ぎ
 - 一位原田司子(喜小)
 - 二位加藤由香里(喜小)
 - 三位葛西真澄(金小)
- 四年男子25 m背泳ぎ
 - 一位日高一(喜小)
 - 二位成田静哉(川小)
 - 三位三濁洋生(川小)
- 六年男子25 m背泳ぎ
 - 二位竹内隆浩(川小)
 - 一位泉谷真樹(川小)
 - 二位津島聡美(金木)
 - 三位飯塚陽子(金小)
- 四年男子50 m自由型
 - 一位成田和則(嘉小)
 - 二位門間美輪子(嘉小)
 - 三位伊藤まき(金小)
- 四年女子50 m自由型
 - 一位対馬詩子(金小)
 - 二位門間美輪子(嘉小)
 - 三位奈良みずほ(金小)
- 五年男子50 m自由型
 - 一位棟方広樹(嘉小)
 - 二位白川晃広(金小)
 - 三位鳴海竹織(喜小)
- 五年女子50 m自由型
 - 一位七戸由香(金小)
 - 二位今 有未(嘉小)
 - 三位喜良市小学校
 - 四位川倉小学校
- 六年男子50 m自由型
 - 一位今 正幸(喜小)
 - 二位太田志仁(金小)
 - 三位鈴木章博(喜小)
- 六年女子50 m自由型
 - 一位沢田由香(嘉小)
 - 二位福土陽子(喜小)
 - 三位鳴海美香(嘉小)
 - 四位松川健吾(嘉小)
- 六年男子50 m平泳ぎ
 - 一位白川 葵(金小)
 - 二位須崎郁美(嘉小)
 - 三位沢田春陽(嘉小)
 - 四位白崎 聖(嘉小)
- 六年女子50 m平泳ぎ
 - 一位木村文映(嘉小)
 - 二位長利早知(嘉小)
 - 三位其田幸花(川小)
 - 四位吉崎久実子(嘉小)
- 六年女子50 m背泳ぎ
 - 一位泉谷美幸(川小)
 - 二位白川春香(川小)
 - 三位嘉瀬小学校
 - 四位川倉小学校
- 女子学年別100 mリレー
 - 一位嘉瀬小学校
 - 二位金木小学校
 - 三位喜良市小学校
 - 四位川倉小学校

お知らせ

生徒募集

平成3年度生徒募集
 国立小樽海員学校

☆募集人員 30名
 ☆修業年限 3年(全寮制)
 ☆受験資格 昭和47年4月2日～昭和51年4月1日に生まれたもので、中学校卒業以上(平成3年3月卒業見込みを含む)

☆願書受付 平成3年1月9日～2月8日
 ☆入学試験日 平成3年2月10日(日曜日)
 ☆試験場所 小樽市、札幌市のほか道内各地。
 ☆特典 高等学校卒業と同等資格が与えられ、大学その他専門学校等が受験できるほか、卒業後一定期間の乗船経験があれば海技従事者国家試験(4級海技士)受験の際、筆記試験が免除されます。

☆奨学金等 奨学金制度も完備しており、少ない学資金で就学できます。

詳細については
 小樽海員学校教務課
 小樽市桜3-21-1
 TEL.0134-54-2122
 へお問い合わせください。

赤い羽根共同募金運動



いま大切な
民間社会福祉

共同募金(10月1日～12月31日)

**県税事務所から
免税軽油**

◎農業用免税軽油◎
 平成3年に使用する免税証の交付申請書を次により受付します。

場所 五所川原市栄町10
 青森県五所川原合同庁舎1階相談室

日時 平成2年11月12日
 午前9時から午後3時まで

申請用紙は県税事務所、農業協同組合及び軽油販売店にあります。※農協、販売店に申請書の提出を依頼される方は、申請書の受付日前に各農協、販売店へ詳しくは
 五所川原県税事務所問税課へ
 電話0173-34-2111
 内線 207、208

**経営安定
特別相談**

企業の倒産を未然にふせぎ社会混乱を防ぐため、商工調停士、税理士が経営安定について、特別相談に応じております。

たとえば
 ☆取引先が倒産して経営に大きくひびいている。
 ☆仕事の受注量が減ってきた。不振の状態が長引きそうだ。
 ☆融資をあおいで経営不振を切ぬけたい。
 ☆赤字が少しも解消されない。思い切った改善策を考えたい。

※相談者は早めに、商工会を通して青森県商工会連合会広域指導センター木造支所へお申し込みください。

**「まず消そう
火への鈍感
無関心」**

火の用心 7つのポイント

- 1 寝たばこやたばこの投げ捨てをしない。
- 2 子供に、マッチやライターで遊ばせない。
- 3 風の強いときは、たき火をしない。
- 4 天ぶらを揚げるときは、その場をはなれない。
- 5 家のまわりに燃えやすいものを置かない。
- 6 ふろの空だきをしない。
- 7 ストープには、燃えやすいものを近づけない。

金木町消防団・金木消防署

**税
なんでも相談**

商工業者、一般住民の皆さん、税に関する悩みや疑問がありましたらぜひ『税の何でも相談』を御利用下さい。

たとえば、土地・建物の譲渡、相続、贈与や消費税に関する事、その他記帳や経営など税のことなら何でも結構です。私共で委嘱している税理士が担当し、相談は無料です。お気軽にご相談下さい。

◆とき 11月9日13:30～15:30
 ◆ところ 金木町商工会
 ※相談者は予め11月7日までに商工会にお申し込みください。

尚、上記日程以外にも下記の通り開催いたしますので御利用下さい。

◆とき 11月22日10:30～12:00
 ◆ところ 金木町社会福祉協議会
 ※相談者は予め11月20日までに社会福祉協議会にお申し込みください。

青森県商工会連合会
 広域指導センター木造支所

**納税組合加入で
明るい納税
今月の納税は
町県民税
第3期です**

**海外協力隊
事業**

青年海外協力隊平成2年度秋募集

募集期間 平成2年10月15日～11月30日
 資格 20歳以上39歳までの青年男女
 派遣期間 2年間
 派遣職種 農林水産、加工、保守操作、土木建築、保健衛生、教育文化、スポーツ等(約150職種)

募集説明会
 弘前 弘前文化センター
 11/2(金)18:30～20:30
 青森 青森市文化会館
 11/22(木)18:30～20:30

問い合わせ先
 青森県総務部文書課
 TEL.0177-22-1111 (2209)

食品100g中のプリン体含有量

食品の種類	食品中のプリン体含有量
A 穀類：米飯、パン、うどん、麺類、そば、マカロニ、スパゲッティ、小麦粉、とうもろこし、クラッカー、酵母、タピオカ いも類：じゃがいも、さつまいも、片くり粉、里いも、くず粉、くろくわい 牛乳とその加工品：牛乳、チーズ、バター、脱脂乳 卵類：鶏卵、かすのこ 野菜類：ちさ、キャベツ、芽キャベツ、にんじん、小松菜、みつ葉、トマト、きゅうり、かぶ、なす、かぼちゃ、白菜、だいこん 果物：季節の果物、缶詰類、ジャム、ゼリー、果汁 油脂類：サラダ油、揚げ油、ヒラメ油、あぶら菜油粕 海藻類：のり、わかめ、こんぶ 豆類：あずき、皇帝豆、緑豆もやし、そらまめ 調味料：酢、塩、しょうゆ、さとうおよびその加工品、蜂蜜、水あめ 嗜好品：コーヒー、ココア、チョコレート、茶 その他：ゼラチン、肝油、木の实、ごま種子、すいか種子、りゅうがん、しいたけ	微量または含まれない
B 魚肉類：アジ、カニ、ウナギ、くん製たら、ニシン、カキ、サケ、マグロ、シラウオ、鶏肉、ハム 穀類：オートミール 豆類：いんげん豆、えんどう豆 野菜類：アスパラガス、花やさい、きのこ、さや豆、ほうれん草、さやいんげん、柿	75mg 以下
C 魚肉類：コイ、タラ、ヒラメ、ワカサギ、シャコ、スズキ、カマス、マス、貝類、ベーコン、牛肉、牛舌、鶏肉スープ、カモ、肝ソーセージ、肉スープ、豚肉、はと、きじ、うずら、ウサギ肉、羊肉、七面鳥、こうし肉、ガチョウ、鹿肉、納豆	75~100mg
D 魚肉類：ヒシコ(塩漬)、缶詰イワシ、肝臓、腎臓、脳、肉エキス、肉汁	150~1,000mg

人間の血中には尿酸というものが溶けています。この尿酸のほとんどはプリン体と

金木病院カルテ ㊦

「痛風について」

公立金木病院外科医員

山 谷 信

通常体内の尿酸は一定の量を保ち血液中に溶けているのですが、尿酸の生産が過剰になったり、腎臓からの排泄が悪くなったりすると血液中の尿酸の濃度が異常に高くなる状態(高尿酸血症と言います)となります。

尿酸血症が生じるのです。痛風の子防は高尿酸血症にならないことが第一です。前述の通り尿酸は生産と排泄がバランスをとり、一定の値をとっています。このバランスが崩れる時に高尿酸血症が生じます。

言われる物質で、細胞が作られる時の材料となります。その一方で細胞が壊れると、体の中のプリン体が増えます。プリン体は肝臓で尿酸に変えられ、主に腎臓から排泄されます。

通常体内の尿酸は一定の量を保ち血液中に溶けているのですが、尿酸の生産が過剰になったり、腎臓からの排泄が悪くなったりすると血液中の尿酸の濃度が異常に高くなる状態(高尿酸血症と言います)となります。

腎臓の機能の低下(排泄量が減る)する時や悪性腫瘍が存在する時(生産の過剰)など病的な原因がある時は高尿酸血症になりやすいと言えます。また病気とは関係なく、尿酸のもととなるプリン体を多く含む食物を過剰に摂取する事も高尿酸血症の原因となります。

プリン体は肉類(特にレバーや腎臓など)に多く含まれ、牛、豚、鶏といった種類に違いはないようです。魚類にも当然プリン体は含まれています。俗に赤身魚より白身魚の方が体に良いと言われていますが、プリン体に関しては特に違いはなく、かえってヒラメやタイなどはプリン体の含有量が高い食物と言えます。(意外なことに納豆は、プリン体含有量が高い食物です)

痛風発作の誘発原因としては疲労、過食、アルコールの過飲などがあります。以上のことから、40~60歳の男性で(発症の95%以上が男性)、暴饮暴食をよくする方は要注意と言えます。

腎臓の機能の低下(排泄量が減る)する時や悪性腫瘍が存在する時(生産の過剰)など病的な原因がある時は高尿酸血症になりやすいと言えます。また病気とは関係なく、尿酸のもととなるプリン体を多く含む食物を過剰に摂取する事も高尿酸血症の原因となります。

戸籍の窓

九月届出分

高木 啓子(勲) 千葉県	阿部 一博(廣) 金 木	成田 晴美(雅子) 金 木	米塚 浩栄(昭男) 中里町	加藤 佳子(榮三) 青森市	木立 俊彦(忠) 嘉 瀬	三國 寿美子(忠美) 弘前市	大井 英明(一郎) 金 木	中村 好江(忠一) 五所川原市	黒川 隆二(修司) 嘉 瀬	山田 美代子(昭正) 青森市	宮館 英明(實) 喜良市	長内 理奈子(登一) 車力村	大橋 一則(一郎) 喜良市	おしあわせに	
山 中 裕大(隆男)	鳴 海 貴也(隆弘) 金 木	米 谷 有 加(真一) 喜良市	今 太 彦(正光)	我 満 祐衣(博) 金 木	野 宮 麻 耶(信昭) "	野 宮 優 作(直樹) 喜良市	お ぐ や み	近 藤 富 春(61才) 嘉良市	棟 方 文 章(23才) 金 木	伊 勢 與 之 輔(73才) 川 倉	佐 藤 栄 次(68才) 金 木	西 沢 正 敏(71才) "	白 川 正 敏(75才) "	田 中 秋 穂(52才) 蒔 田	山 谷 秋 穂(95才) 川 倉

はじめまして



友 喜 ちゃん
8月25日生まれ
体重 2,820g
嘉瀬後町
黒川浩一さんの2男



有 加 ちゃん
9月10日生まれ
体重 3,300g
喜良市林町
米谷真一さんの長女