



## ウォー、鬼が来たぞう

— 保育所で豆まき —

村内にある三つの保育所で  
は、二月四日「鬼は外、福は  
内」カゼなんか吹き飛ばせ  
と豆まきをし、子供たちの元

気な声が飛び交いました。  
正義の味方、パーマンの  
お面をつけた子供たちが待ち  
うける相内保育所には、赤鬼

豆まきをする相内保育  
所の子供たち

と青鬼が鉄棒を持って登場  
し、子期していたとはいふもの  
の、「ウォー、鬼だぞう、鬼  
が来たぞう」という大きな声  
には、子供たちもびっくりに  
「よい子になります」「言う  
ことをよくします」と、保  
母さんに助けを求めたり、テ  
ーブルのかげにかくれて泣き  
じやくる子供たちの姿がみ  
られました。



鬼が来たぞー、逃げまわる子供たちに、「元気が  
いいネ」とつてもやさしいオニさんでした。  
(十三保育所で)

### 今月の主な記事

- 過疎後期5ヵ年計画..... 2
- 市浦村誕生30周年  
記念事業協賛会設立..... 3
- 健康づくりは自己管理..... 4
- 第4回室内運動会..... 5
- 歴史漫歩..... 6
- おしらせ..... 7
- 健康への道  
戸籍の窓..... 8

# 過疎後期五カ年計画

## 生産所得の向上をめざす

人口の大幅な減少に伴ない、地域社会の機能が低下し、生活水準及び生産機能も他地域と比較して低位にある過疎地域。

過疎地域はいま、いろいろな問題を抱えながらも、住民意識の向上、発想の転換をはかりながら脱過疎をめざしてがんばっています。

本村においては、昭和四十六年十二月、過疎地域に指定され、旧過疎法、過疎地域振



明るく生きがいのある地域をつくりたいです。

興特別措置法(新過疎法)に基づいて振興計画を策定し、各種の施策を進めてきました。

後期過疎地域振興計画では、地域産業の振興、地域産業おこしを中心とした観光開発や各産業との係わり等を具体化させ、建物、施設整備等のハード面から、生産所得の向上をめざしたソフト面での施策の展開をねらいとしています。

地域振興の基本的な施策としては、次のように位置づけています。

### 農林漁業の振興

農林漁業者の自助努力と創造的な活動を助長し、農林漁業の経営近代化に努めるほか、荷捌所、集出荷施設の整備に努め流通機能の合理化を図る。また、有機農業と有畜複合農業を進めるため、堆肥供給施設の設置や畜産公社の設立、生産者組合の育成に努めるとともに、水稲育苗センターの

### 地域産業おこしに加工施設

自然との調和に配慮し、地域に賦存する豊富な農林水産資源を活用した付加価値生産性の高い独自の製品づくりをするため、総合的な加工施設を建設するとともに販路拡大を積極的に進める。

また、地域産業おこしの先導的役割を果たす民間・公共団体の支援を図るとともに、主体となる人材、技術者の養成を継続させます。

### 企業誘致と人づくり

企業の成長性、安定性及び環境保全等に配慮し、特に男子型企業、中高年齢層を対象とした企業誘致を進めるとともに、企業の進出意欲を高めるため、地元の受け入れ体制の整備充実を努めます。

### 生活環境の整備と保健医療の充実

地域住民の快適な生活を確保するため、広域的な視野に立ち、道路網の整備と域内での基幹道路を整備拡充します。健康な生活を送れるための医療の確保と保健医療体制の充実にも努めるとともに、生活環境施設や厚生・福祉施設の整備充実を促進します。

### 文化意識の高揚と近隣社会の形成

地域住民が地域共同体としての連帯意識や人づくりのための教育水準の向上と教育環境の整備を促し、住居相互が心のふれあいを通じて明るく住めるようなコミュニティ形成を図ります。

また、恵まれた豊かな自然、伝承されてきた文化・習俗などを通じて都市との交流を深め、住民意識の高揚と集落の

### 心豊かで笑顔の絶えない生きがい施策

老人の豊富な経験や伝統芸能、民芸技術等を子供たちに伝える場をつくり、核家族化により薄れる老人と子供との結びつきを強め、明るく笑顔の絶えない心豊かな地域づくりを努めます。

また、伝統芸能の継承、民芸品や伝統工芸品の開発、生産等により、老人の社会参加創作活動の場を確保するとともに、老人が生きがいのある生活を送るための施策も進めます。

### イベントの取り組み

十三湖中島園地の施設整備を計画しに進めることとした。ふるさとイベントを生かした体験型観光や岩木川関係流域二十四市町村の共存共栄を図るため、岩木川シンボジウムを開催や十三湖・中島を中心とした牛肉とシジミまつり等、地域あがりのイベントに取り組み、都市との交流を積極的に進めます。



元氣よく、楽しい毎を送りたいものです。

# 市浦村誕生30周年 記念事業協賛会設立



## 村の一体制を確立

# 自立と飛躍へ再出発

市浦村誕生三十周年記念事業協賛会の設立総会が、一月二十四日幹集落センターに村民七十人が集まって開かれました。

津軽郡十三村の三村が合併して、市浦村が誕生しました。今年、市浦村が誕生して三十周年に当たることから、全村民が心から祝福し、未来に向けて大きく飛躍するための再出発の年に位置づけ

ようとするもので、協賛会では、各団体の向う一年間の事業を村の一体制を確立するための記念事業として取り組むことなどを確認しあいました。設立総会では、三重寅村長が、合併三十周年を、あえて

誕生三十周年としたのは、旧三村のイメージを取り除き、村の一体制を確立し、未来に向って大きく飛躍するためである。全村民が力を合わせて生産性の高い活力のある村づくりをしよう」とあいさつしました。

このあと、協賛会設置要領の審議に入り、構成メンバー七十三人の確認、役員を選出しました。協賛記念事業として、学校、各団体、行政、他官公署等が主催する行事それ

それが、全村的なもので位置づけ、担当課と事前協議をして事務局へ提出することになり、協賛会の役員は次のとおり決まりました。

会長(村長 三重寅、副会長 古川長光(相内)、木村栄(太田)、秋田谷文雄(桂川)、石岡鉄雄(脇元)、村元富弥(磯松)、工藤章二郎(十三)、幹事 工藤誠一郎(助役)、青山又(議会)、原田良二(学校)、三和孝徳(公民館)、橋引次(町内)

### 写真

協賛記念事業は、一人ひとりが協力しあひ、全村的なものとして取り組むことになりました。

## 解説

### 過疎法

#### 一過疎地域振興特別措置法一

この法律は、人口が著しく減少した地域により、地域の機能が低下し、生活水準及び生産機能が他の地域に比較して低いことにより、地域社会の整備に關する総合的かつ、計画的な対策を実施するために必要な特別措置を講ずることにより、これらの地

### 過疎地域とは

この法律において過疎地域とは「人口が著しく減少したことにより、地域社会の機能が低下し、生活水準及び生産機能が他の地域に比較して低いことである地域」といえるが、具体的に次の二つの要件に該当する市町村の区域を「過疎地域」として、各種特別措置の対象とすることとしている。

(一) 昭和五十年の国勢調査人

### 振興方針の計画期間

この法律は、昭和五十五年(昭和三十一年)から昭和六十三年(昭和三十九年)までの期間を「計画期間」とし、この期間中の財政力指数の平均値が〇・三七以下の市町村

### 過疎債とは

さらには、市町村計画および都道府県計画が事業の実施計画的性格をあわせ持っていることから、それらと適合性を図るうえから、五カ年ずつ二期(前期55、59年度、後期60、64年度)にかけて策定することとしている。

過疎債は、全額政府資金をもって充て、償還年限十二年以内(うち据置期間三年)で、充当率は、原則として百割となっている。元利償還金の七割は、地方交付税に算入されるものである。

# 健康づくりは 運動とカロリーの自己管理から

## 肥満は病気のはじまり

### 人間の燃料は

#### 米や肉

自動車は、ガソリンを燃やして得たエネルギーで車輪を回し進みます。

同じように、人間の活動にもエネルギーが必要です。



使わないエネルギーは体に蓄えられる

わたしたちは、米に含まれる糖質、肉のタンパク質などを、自動車がガソリンを燃料にするように、体の中で分解してエネルギーを得ているのです。

人間のエネルギーのもと（エネルギー源）となっているのは、脂質、糖質、タンパク質の三つの栄養素です。ところが、これらの栄養素は同時に「体の組織をつくる」という働きもあります。

そのため、体に取り入れた

### エネルギー源には体をつくる働きもある



一人ひとりの運動量、食事の内容によって違いはありますが、一日のうちには、運動などで消費を心がけたエネルギーの目安があります。積極的な運動で、エネルギーを蓄えない努力が必要です。積ってきたおなかを気にしたり、もっとスマートになりたいという方は多いと思います。しかし、太りすぎの怖さは、体の線が崩れることだけではありません。

太りすぎは、心臓病や糖尿病などを引き起こす、きつかけ。になることが多いのです。

なぜ太るのか、——その原因は、カロリー（エネルギーの単位）の取りすぎと運動不足です。

脂質や糖質がエネルギーとして使われないと、体に蓄えられてしまう——ということが起ります。

これが肥満につながります。

### エネルギーの単位はカロリー

#### 単位はカロリー

「甘いお菓子はカロリーが高い」「カロリーを取りすぎると太る」と言うことがあります。

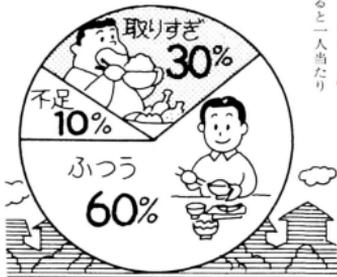
この「カロリー」とは何でしょう。カロリーは、わたしたちが活動するのに必要なエネルギーの「単位」です。例えば、ドーナツ半個分にはだいたい百キロ・カロリーのエネルギーがあり、これを使いきるには、なわとびで十分ぐらいの運動が必要です。

### カロリーを取りすぎていませんか

#### カロリーを取りすぎていませんか

やせたいと願う女性、おなかが出てきたと嘆く男性。あなたの身近にも太りすぎを気にする人が多いと思います。厚生省の「国民栄養調査」でも、平均すると一人当たり

### 3軒に1軒はカロリーの取りすぎ



一〇%分カロリーを取りすぎていて、世帯ごとみると、三軒に一軒はカロリーを二〇%以上取りすぎている——という結果が出ています。

カロリーの取りすぎは、肥満や体力の低下を招き、心臓病や糖尿病など「成人病」を引き起こす、きつかけ。になります。



子供からお年寄りまで大集合



競技前に入念な準備体操



打ち合わせをする競技役員



子供たちにも人気の輪投げ

## 第4回村民室内運動会

# 親子で快い汗

# 三百人が参加し

# 親ぼく深める



選手宣誓をする工藤選手

市浦村体育協会（島津典明会長）主催の第四回村民室内運動会は一月二十日午前九時

からB&G財団市浦海洋センターに村民約三百人が参加して開かれました。

この室内運動会は、スポーツ、レクリエーションを通じて心身の修養とコミュニティ社会の形成をはかるうし、と開いているものです。

開会式では、島津会長が出席した三重賀村長が「今年は市浦村が誕生して三十周年を迎えます。スポーツ、レクリエーションを通じて村民相互の親睦とコミュニティ社会の建設に役立ててほしい。三十

周年を契機に村の一体制を確立しよう」と激励しました。このあと、工藤秀人選手（太田チーム）が「スポーツを通じて、村民相互のため精一杯頑張ります」と力強く宣誓し、競技に入りました。

競技では、子供たちのドッジボール、輪投げ、綱引き、一般成人を対象にしたバスケットリレーや風船割り、お年寄り用のゲートボールなどユニークな競技が目白押しで、参加者たちは汗をかきかき大奮闘。なかには勢い余って転ぶ人、夢中になってルール違反する人など、会場は終始笑い声が絶えず、寒さを吹き飛ばすような熱戦が展開されました。

## 寒さなんて吹き飛ばせ

### 臨元小 紅白対抗スキー大会



臨元小学校（飯田智昭校長）恒例の校内スキー大会は、二月十二日、同校スキー場で全校児童百四十人が参加して行われました。

用されています。

晴天に恵まれたこの日は、全校児童がグラウンドに集まり、各学年が紅白に分かれてミニスキー、そり、大回転、直滑降、リレーなどの競技が行われ、それぞれの応援合戦や旗掛けた父母から盛んな声援が飛んでいました。

写真 各学年紅白対抗で行われた臨小のスキー大会。

サッカーの盛んな学校として知られる同校は、子供たちの健全な成長と体力増進を図るため、冬のスポーツにスキーをとり入れています。グラウンドに面したスキー場は、子供たちの遊び場としても利

用されています。晴天に恵まれたこの日は、全校児童がグラウンドに集まり、各学年が紅白に分かれてミニスキー、そり、大回転、直滑降、リレーなどの競技が行われ、それぞれの応援合戦や旗掛けた父母から盛んな声援が飛んでいました。



▶ 70 ◀

# 猿の笑々々

奥の山味丸

(2)



桂川地区の猿賀神社

深砂権現

猿賀神社の祭神は、どこの猿賀さまも同じだと思えますが、深砂権現といいますが、深砂と猪とを連れて

インドへ仏教の旅をした有名な玄奘三蔵法師が砂漠を渡った物語は誰でも知っているでしょう。ほんとは猿・河童・猪ではなく、その往きや帰りを守護した鬼神が深砂権現なんです。仏さまをお守りする功德のある神さまです。

砂漠の悪気や熱風を神格化したものによって、忿怒(いかり)の形相をしており、全身が真っ赤で、左手に青色の蛇を握り、右臂を折り曲げて掌を掲げ、ドクトロを置いて環珞とし、腹には人面をあらわし、腰に虎の皮をまとい、紅蓮花の上ですくくと立っているものすいごい形相の神体をしているものだそうです。本地は釈迦牟尼仏だということですが、つまり、釈迦牟尼仏が仮にお姿を現わしたのが深砂権現という神さまなの

です。

## 田村麻呂再建の神社

蝦夷征伐で有名な坂上田村麻呂が再建した神社です。津軽の古い歴史を持つお寺やお宮はない坂上田村麻呂の再建とか創建とかいわれています。

当時、北上川の東岸に大勢力を持っていた大藏公阿弓流為とか盤貝公母礼とかいう蝦夷の族長が生息していた、中央政権もその征伐にはほとほと手を焼いていました。そこで、たつひ

とつの手は神仏の加護を求めるとはほかありませんでした。尾上町の神宮寺も蝦夷征伐の祈願所として田村麻呂に縁起をとっているのです。

## 縁起書の蝦夷

縁起書には蝦夷の性格について次のように述べています。

蝦夷は惟種族に馴れず、常に中央勢力と対抗し、虎や狼のように所々に群居し、境界をおびやす有様でした。獣類の毛皮を着たり、

また髪の中に毒矢をたばさみ、手中に刀杖を執り、田を耕さず衣を織らず、粟を追って昼夜の別なく山麓に遊び、とても人間業とは思われないと表現されています。

さらに、時々村軍に出て来ては千万人もの人を殺食し、牛にまたがり、馬を走らせ、刀をもってあそび、撃つように來住して弓をひき、矢を飛ばして誰も進んで戦うことが出来ないほどの豪雄さがあると説明されています。

この時に当たって、田村麻呂は神明仏院に祈願し、「わたしは勅命によつて、この地に行き夷敵を退治しようと思ひます。どうか善神の威力を加へ、わたしを頼むのを助け果たさしてください」と祈念しました。すると、不思議にも忽然として夜叉姿の力士が現れ出しました。それに力を得た田村麻呂の軍勢は力戦し、蝦夷は朝露の消えるように退散してしまつたという事です。

3月17日 オープン

## 科学万博

つくば'85

「人間・居住・環境と科学技術」をテーマに、茨城県・筑波研究学園都市で開かれます。開催期間は、昭和60年3月17日から9月16日までの半年間。



入場料金  
大人 二千七百円(満二十歳以上)  
中人 一千四百円(満十五歳以上十三歳未満)  
小人 七百円(満四歳以上十五歳未満)

入場料は次のとおりです。

情報をお寄せください

# おしらせ

役場の電話は62-2111



白川徹さん(相内)  
 長女 千草ちゃん(2歳)  
 てんきながよいので、みんな  
 でそりをのつてゐるの、でも  
 千草のりたくない。



## 小泊電報電話局 整備統合のお知らせ

昭和50年10月15日以来、当地域の電報・電話の営業関係のご用命を承っておりました小泊電報電話局を昭和60年3月25日をもって五所川原電報電話局に整備統合することになりました。

整備統合後は、五所川原電報電話局が、電報電話サービスのご相談・お問合わせなどご用命を承わり、より一層のサービス向上に努めます。

- 名称 日本電信電話公社 五所川原電報電話局
- 所在地 五所川原市上平井町102
- 移行日 昭和60年3月25日

### ご利用内容と承り電報番号及び担当課

内 容	承り電話番号 (無料ですな がります)	担当課
電 話 の 談 話	34-2000	第一営業課
料 金 の 問 合 せ	34-2200	第二営業課

故障受付…局番なしの113番  
 電報受付…局番なしの115番  
 従来通りです。

あとでやり  
いまが大切  
火の始末

## 県立金木高校相内分校生徒募集

高等学校の定時制課程は、年齢や職業を問わず、働きながら高等学校教育を受けたい方々のための学校です。学習内容はもちろん、卒業資格も全日制課程と同じで、卒業後は専門学校や大学に進学することもできます。

- 県立金木高等学校相内分校の入学案内
- 授業料は、年額6,000円で全日制の約12分の1です。なお入学科は200円です。
- 毎月の納付金は、授業料を含めておよそ2,700円くらいです。
- 教科書は、無償で支給されます。
- 出願者は所定の入学願書に必要な事項を記入し、青森県収入証紙(400円)を添えて、調査書とともに出身中学校から提出してください。
- 出願期日 昭和60年2月14日(木)から2月20日(木)まで(日曜日を除く)
- 学力検査 昭和60年3月12日(木)午前8時45分から午後2時10分まで筆記試験を実施し、その後、全員に対して面接を行います。
- 合格者発表 昭和60年3月18日(月)9時にそれぞれ出願した学校で発表します。
- 募集人員 男女40人
- 定員に満たなかった場合は再募集を行います。
- (ア) 入学願書受付 昭和60年3月20日(木)から、同年3月23日(日)まで
- イ 面接等 3月25日(月)10時
- ウ 合格者発表 3月27日(水)9時
- 学校生活と学習のしかた
- (ア) 授業はふつう午前8時40分から始まり、12時30分に終わります。1日4時限の授業。
- (イ) 学習する教科・科目は、全日制と全く同じですが、基礎的・基本的事項を中心に個性的を尊重した分かりやすい授業をしています。
- (ウ) クラブ活動やホームルームのほかに部活動もあり、軟式野球では、2年連続全国大会に出場するなど伝統があります。
- (ニ) 修学旅行、遠足、球技大会など有意義で楽しい行事もあります。

## 所得税の確定申告は 正しく、お早めに

昭和59年分の所得税の確定申告書の受付及び納税は、2月16日から3月15日までです。

期間間近になりますと税務署は大変混雑しますので、申告は早めにお済ませください。

また、正しくない申告をしますと、不足の税金を納めるだけでなく、加算税や延滞税も納めなければなりませんので正しい申告をしてください。



## ◇郵便局からの お知らせ!

(市浦・十三・脇元郵便局)

昭和60年3月から市浦村簡易水道の水道料金を郵便局の通帳から自動払込みが出来ることになりました。毎月25日(休日の場合は翌営業日)に前月分の水道料金が自動的に払込まれます。○電話料金、NHK受信料、クレジット払込み、各種振替等の自動払込みも取扱っております。

## 広報ローリー

あいさつは 暮らしの潤滑油

家を出て、朝のさわやかな空気を胸いっぱい吸いこんでいると、勤めの早い近所の人に向かって見えてくる、「おはようございます!」「おはよう!」何気なく交わすこのあいさつは、毎日の習慣で何でもないことと思えるのですが、もう少しあいさつのできるを考



三上利栄子さん (相内・22歳)

えてみたいと思ひます。「今朝は寒いですね」とか、「いつもお世話になってます」という気持ちから出たあいさつで、お互いの用件に入り仕事が入ることに動き出す。「寒いですが」と言ったりと、それで暖かくなるわけはありませんが、わたしたちの祖先から伝わってきたあいさつは日常生活の潤滑油とでもいいたす。明るく朗らかにあいさつを交わしあうことに心がけたいと思ひます。



▶ 8 ◀

### 気くばりしてネ

#### かわいい赤ちゃんのために

派遣保健婦 野宮 富子

ります。

わが子がわいさからのことはわかりませんが、よく考えてみると子供にとっては逆にマイナスになっていることも多いようです。

日ごろみられる実例を紹介してみましよう。

おむつの洗たく、何度も洗うとどうしても「ゴワゴワ」してきますので、柔軟剤使用に至っているようです。肌触りはよくなりますが、おしつこの吸取は非常に悪く、カブレの原因になります。

運動面 大家族に誕生した第一子に多いトラブルです。

運動面 大家族に誕生した第一子に多いトラブルです。

かわいくてみんなの腕の中を渡りあるき、赤ちゃんは寝返りの練習をする時間さえ身えられない状態です。

歩行器も 一人歩きできない赤ちゃんでも、歩行器に入ると、あっちへこっちへ、こっちへよちよちと大喜びします。

大人には安心して仕事ができるという便利さもありですが、脚腰の不完全な赤ちゃんに無理をさせてはいけません。歩行器による事故で多いのは、頭を強く打つ事故だそうです。一人歩きしないうち

に寝たきりの障害児になったという実例報告もあります。



今回も、元気のよい赤ちゃんたちが乳児健診に訪れました。

## やみつきになったテニス

濱野 孝子 さん

(相内小学校・事務)

相内小学校に勤めて六年、市浦村の住人になって五年になりました。

誰一人知らない土地で一人

暮らしていけるものかどうか不安ばかりであったものの、住めば都のたごえさうりどうにか生活できています。

今から雪の解けるのを待つてうすうすしています。ただ、ここは暑が強くてなかなかできる日がないこと、私を相手にしてくれる人が少ない事がたまにきずですが、ともあれ、時に淋しくなる事はあるものの、友だちもできたし、今は一人暮らしを思う存分楽しんでいます。なかなかやめられそうにありません。

### こゝろには赤ちゃん

小寺光明さん(十三)

長女 由希子ちゃん(11ヶ月)  
乳児健診に来たの!  
元気がいいってほめられちゃった。



### 戸籍の窓



お誕生

- 長尾 聡乃(十三) 陸夫
- 葛西 達彦(産元) 敏彦
- 本庄 修(十三) 五十二
- 中山 健(産元) 明弘
- 三上 麻美(産元) 博
- 青山 心(太田) 司
- 宮本 真二郎(相内) 達也
- 武田 直裕美(太田) 精一
- 吉田 拉甲(相内) 達夫
- 佐藤 夕希(相内) 秀昭
- 鳴海 純子(相内) 登

- 吉田 第吉(相内) 71歳
- 梶浦 そわ(十三) 93歳
- 亀田 勇(十三) 60歳
- 丸山 四三郎(太田) 82歳
- 丸山 繁吉(産元) 77歳
- 上野 まさ子(十三) 30歳
- 成田 繁吉(産元) 80歳
- 木村 タク(十三) 85歳
- 下山 タヨ(相内) 83歳
- 川上 巖(磯松) 74歳

- 古川 裕一(長崎)
- 青川 幾子(三重)
- 山口 貴司(三重)
- 糸谷 紀子(相内)
- 小笠原 多知美(五所川原)
- 木村 美保子(相内)
- 竹内 剛(新潟)
- 加納 八千代(十三)
- 葛西 芳起(産元)
- 古矢 なおみ(茨城)
- 山田 忠幸(青森)
- 宮崎 稜子(十三)
- 丸山 人星(太田)
- 小峰 祐子(東京)