

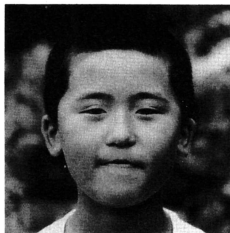


### おじいちゃん からの ひとこと

孫兄だからねえ。期待しているんだ。大学までは入りたいんだが、農家の後継者としても頑張ってもらいたいし、複雑な気持ちです。農業で飯を食えるようにならないと村がすたれてしまうから。

— 長之助 (69歳) —

## おじいちゃん との 語り



### 武田輝裕

(太田小・3年)

### 今月の主な記事

- 特選の折り紙「市浦牛」……………2
- 金木高相内分校  
東奥羽大会で優勝……………3
- 語り継ぐ20年……………3
- 講演会でいじめを考える…4-5
- 村民体育大会夏期大会……………6-7
- 歴史漫歩……………8
- おしらせ……………9
- 健康への道  
戸籍の窓……………10

なんでもばつぐんな

### おじいちゃん

きょうは、おじいさんと山へ行へ日です。前の日に、学校で役場の人たちと、すばし作りをしました。そのすばしを、山の木につけたいんです。

ぼくのおじいさんは、山のことかへわしくて、木のなまはせんか知っています。さっそく木をえらんでくれました。ぼくがすばしをおさえて、おじいさんが、カナツチでぐる松の太いみきに「ンンン」を打ちました。

「あ、つけかたじょうずだなあ。」

と、心の中でかんしんしている。

「あき、すばし作るのじょうずだなあ。さすがおじいさん。馬も早く入ればいな。」

と、目を「ンンン」させて、ほめてくれました。

おじいさんは、ほめかたも、ばつぐんです。

ぼくはそんなやさしいおじいさんが、大好きです。

## 特選の折り紙『市浦牛』

10年ぶりの快挙に沸く

### 畜産公社の肥育牛で初

「高級牛」として知られる「市浦牛」がこのほど仙台市で行われた東北・北海道の牛肉品評会で特選（牛肉の最高級）にランクされ、見事最優秀賞に輝き、村・関係者は「今後の畜産振興に大きな弾みとなる」と、十年ぶりの快挙に喜んでいきます。

本村では、肉用牛育成センタリーを拠点に、これまで良質な肉牛の肥育に力を入れ、昭和四十八年から五十二年までは毎年特選牛を産出し、市浦牛の名を全国的に広めました。



村の基幹産業として進められている畜産(放牧作業)

その後、牛肉の価格低迷などから畜産を敬遠する傾向があったことから、農家にうまく普及させることができず、良質牛生産にかけりが出始めていました。

このため村では、農協、村内二つの生産組合などと協力して、昭和六十年に「市浦牛畜産振興公社」を設立し、新たな畜産振興により「市浦牛の復活」を目指していました。

そんな矢先に、特選牛が産出されたことは、畜産農家にとっても、十年ぶりの明るい話題となつていきます。

今回の品評会は、全国畜産農業協同組合連合会東北支所が主催したもので、六月二十

九日から三日間、仙台市で開催された「東日本地区肉用牛銘柄確立研究会」。

本村からは、畜産振興公社が肥育した黒毛和種二頭を出品し、東北・北海道の肉牛産地から集まった五十四頭の肉質を競い合い、このうちの二頭が最良級であると格付けられ、キログあたり三〇〇八円で約百三十万円の価値がつきました。

村営実取牧場の一角にある同公社では、約二百頭の肉牛を肥育しており、今後も積極的に共進会などへ出品し、再び「市浦牛」の名を全国に広めたいとしています。



最高級の肉質にランクされた市浦牛は、東日本のチャレンジャーに…… 副賞を手に喜ぶ畜産公社工務理事長(村助役)

## 事故防止に青空リレー

### リレー旗引き継ぎ決起大会



市内小の鼓笛隊も参加した青空交通安全大会

金木警察署管内をリレー方式で結ぶ、第五回青空リレー交通安全・防犯決起大会が七月二十日行われ、二町二村のキャラバン隊が交通事故の撲滅や少年非行の防止などを訴えて、地区内をパレードしました。

この日は、夏の交通安全運動と防犯運動にちなんで、毎年行われているもので、一つのリレー旗を金木、中里、市浦、小泊の各町村長が受け継ぎ、地区住民が一丸となって交通安全と犯罪の未然防止に立ち上がろうというものです。

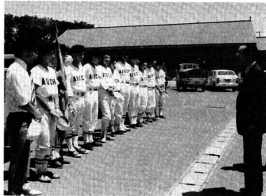
この日は、木村剛金木警察署長をはじめ四町村長、各地

区、交通、防犯指導隊、交通安全協会、津軽地区保護司会などの関係団体が参加し、金木町役場前から国道三三九号を北上、午前十時二十分から村コミュニティセンター前で市浦地区の決起大会が開かれ、市内小学校鼓笛隊の演奏する中、中里町長から市浦村長へリレー旗が引き継がれました。このあと、リレー旗は小泊村へ引き継がれ、暴走運転の追放やシートベルトの着用、犯罪のない明るい地域づくりを呼びかけました。子どもたちは、楽しい夏休みを過ごしていますが、交通事故や水難事故などは、十分注意したいものです。

# 金木高・相内分校

## 軟式野球部 東奥羽大会で優勝

### 全国大会に備え猛練習



全国大会でも市浦健児、の底力を出してください。と、三重村長が激励



東奥羽大会の優勝報告に訪れた金木高・相内分校ナイン

第三十七回県定通制総体で優勝した県立金木高校相内分校 橋本守美教頭・生徒数二十六人の軟式野球部は、このほど行われた東奥羽大会（青森・岩手）の代表決定戦にも勝ち抜き、八月十六日から東京・神宮球場を主会場に開かれる全国大会に出場することとなりました。

相内分校は現在、男、二十一人、女六人の小規模ですが、野球の強い学校として知られています。

同校が県代表として、全国大会に出場したのは昭和四十二年ですが、昭和五十八年の第三十回大会では、ベスト8にまで勝ち進み、村民やかけつけた応援団を沸かせました。

今年のチームも、コンビネーションの良い鳴海彰雄投手を軸にした守りのチーム。長打力にはやや見劣りするが、ここ一番のチャンスには粘り強さを発揮しています。東奥羽大会で岩手県を破り、全国大会出場権を手にした同校野球部員らは、村内を優勝パレードをしたあと、村役場を訪れ、全国大会ともなる勉強がひしひしと聞いているが、と、りあえずの目標はベスト4、そして優勝です。と、三重村長らに報告 健闘を誓いました。

同校野球部員は、相内小学校グラウンドを借りて、連日、日が暮れるまで練習をして、全国大会に備えています。

### ●脳元地区老人クラブが20周年記念会

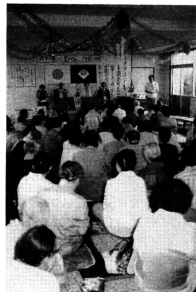
## 語り継ぐ二十年を発表

脳元地区老人クラブの創立二十周年記念式典が、七月二十六日午前十時三十分から脳元老人生きがいセンターで開かれ、約百人の会衆からは二十年の歴史をふり返り、新たな飛躍を誓い合いました。

脳元地区老人クラブは、昭和四十二年、老後の生活を豊かなものとし、老人福祉の増進をはかりたいと、若松会（緑松・ささなみ会、はまなす会）の三つが結成されました。それぞれが老人クラブでは年間の行事、学習計画をたて、ゲートボールや室内スポーツ、芸能発表会等で親睦を深めたり、老人大学の開講や陶芸教室を開くこと、老人パワーを發揮しています。

式典では、成田水吉式典実行委員長「はまなす会会長」が、地区老人クラブの歩みと老人をとまなく最近の現況を述べ、戦前と戦後生まれの溝が深まりつつある。この溝に橋をかけるには、私たち老人が伝統や歴史を語り継いでゆくことも大切な役割である」と、あいさつをしました。

このあと、第一部では、「語り継ぐ昭和二十年」をテーマに、石岡強一さん（65歳）が「生き地獄の収容所」、成田範



新たな飛躍を誓い合った式典

子さん（64歳）が「吹雪をつきまいて嫁入り」、石岡貞一さん（68歳）が「悲惨・インパール作戦」、亀倉ちさ子さん（73歳）が「平和への祈りをこめよう」……。当時、自分が体験したことを発表し、参加者と一緒に、苦しかった時代の暮らしを思い浮かべ、社会の移りかわりを語り合っていました。

第二部では、物故者に対し一分間の黙とうをささげたあと、長寿者、功労者を顕彰、「脳元老人クラブの輪」を全員で唱和、ささなみ会の成田新一部長が、「おはこ18番」が飛び出すなど、二十周年にあふさわしい芸達者ぶりを披露していました。楽しい一日を過ごしていました。

第三部では、昼食と合わせてアトラクションが行われ、「おはこ18番」が飛び出すなど、二十周年にあふさわしい芸達者ぶりを披露していました。楽しい一日を過ごしていました。

講

演

会

# いじめ問題を考える

(過保護・過干渉・無関心) 親にも責任

## いじめの原因と大人の役割



市浦村人権モデル地区推進協議会(会長・村長三重義)主催の講演会が、七月六日午後一時から村ミューゼイセンターで開かれ、県家庭教育相談員の成田栄子さんが「いじめを考える」

をテーマに講演し、村内小・中学校の児童生徒、村民、教育関係者らは、いじめの原因と大人の役割についての講演に耳をかたむけていた。

### 依然として多いいじめ

四年前から県教育庁で実施している「ふれあいテレホン」で、電話相談に応じている成田さんは、午後一時からの講演で、いじめに関する最近の傾向を次のように述べました。ふれあいテレホンでは「タバコ・シンナー」をやめたという子どもたちや、校則違反「性」のことなど、二十五項目以上にわたっているが、友人関係がうまくいっていない「いじめ」にあっては、などの相談は16・2%を占めている。特に最近、友だちと遊べない子や、遊び方の知らない子どもが増えており、友だちのことで悩んでいる相談が多くなっている。

六十一一年中の「いじめ相談」では、「暴力にあってはいるが全体の44%で、番多、暴言によるいじめが23%、「持ち物をとる」14%、「無視」「口をきいてくれない」などの順となっていて、いじめにあっている子ども



「いじめ問題を考える」をテーマに講演した成田栄子講師

では「肥満児」「不潔な子」「病弱な子」「美人な子」などであるが、このころでは「おとなしい子」「明るい子」「活発な子」「まじめで成績のよい子」「かぎっ子」などが、いじめの対象となっている。

これら、いじめの原因としては、テレビドラマや雑誌、ビデオなど、社会的教育環境にも問題はありますが、親の過保護や過干渉にも大きな責任がある。「宿題をすぐ手伝う親」「学校へ送迎する親」「勉強をすすめるだけの親」……。

電化製品がこれほど発達していかなくなった時代の母親は、洗濯や炊事の準備などで忙しい子どもにはあまりかまっていられなくなると、電化製品や車社会など便利になった分だけ子どもに口出しをするようになった。と分析する。子どものすること、やろ

うとしていることに何んでも口出しをするので、自主性もなくなると、友だちとのつき合いや、ケンカの仕方も知らない。子どもたちには、経験させることが必要である。一方、「神経質な親」「拒否的な親」も多く、単に口出しだけ厳しくなったり、子どもを寄せつけないなどの問題もあり「親とのふれあい不足の子」や「母親に抱いてもらいたい子」「一緒に寝てほしい子」など、消極的で、不満の多い子に育てている。

### 大切な人格の構造

人格の構造は、「情緒の安定」「自主性」「社会的適応」「知識」で形成されるが、母親が二歳前後の子どもの「いかにか抱いてあげたか。抱いてあげたことは大切なことです。今からでも遅くはない、しっかりと抱いてあげなさい……」。

情緒が安定すると、自然に自主性が生まれてくるものだが、親が命令的であったり、子どもがやろうとしている(やっている)ことを取りあげては、せっかくなことをやろうとしている芽を親が摘み取ることに

なる。「けんかをしない」「たずらせない」「反抗しない子」が、良い子の手本となっているように、小さい時期に反抗しない子は、思春期や大きくなってから強く反抗するのだから、いじめられてもいじめられなくても言えぬ子があまじいのだ」と言えぬ子が増えてきたにも多い。自主性を育てるためには家のきまりをつくり、子どもをやっていることに口出しをしないで、任せてやらせてみる。いろいろなことを経験させることが必要だ。けんかをすることは痛みもわかるし、友だちもできるものだ。人を恐れることは、人のつき合いができないことに結びつく。子どもたちを信頼して自分の足で歩かせてみる……。

### 親の役割

幼児期に抱いてもらった子は、思いやりのある子に、しかられてばかりいた子は人を恐れる子に育つ。乳幼児期には一生けんめい抱いてあげることが、親が命令的であったり、子どもがやろうとしている(やっている)ことを取りあげては、せっかくなことをやろうとしている芽を親が摘み取ることに

児童期には仲間とのふれあいや、良く遊べる子に育てられる。少しぐやらいのけんかやいたずらを見逃し、友だちをつくら

るかを見ること。

中・高校生期は、自己意識をコントロールできる時期だから、自由をそくばくしない、正しい男女のつき合い方を教える。

二十歳期には、社会的にも大人としての扱いをすべきであり、物分りの悪い親にはならないようにしたい。

引き続いて午後二時三十分からは、村内の小・中学校児童・生徒を対象に講演会が開かれ、次のように述べました。

## けんかかはルールを守ること

「いたずらをする子がいて困る」という相談があるが、たずらは、ひとつの合図である。合図を出して遊びたがっているのだから、遊んであげようにしてください。

小学生までは、けんかも必



「けんかかルールを守ってすること…」成田さんの講演に耳をかたむける小・中学生

要だ。しかし、けんかかルールを守らなければならぬ。

けんかかルールと「ケガをさせない」石や物を持ってしない、「人にいっぱいかかってはいけぬ」。けんかか是一对ですもの。

また、遊びのへたな子には遊び方を教え、一緒に遊んであげることが大切です。

友だちをたくさんつくってほしい。友だちは大事な財産です。

## 自分を 変える時期

中学期というのは、知的にも大人と同じくらいのもの

持っている。自分の努力だけでは成績も体も大きく変えられる時期だ。

精神的にも揺れ動時期であるが、良くするのも悪くするのも、自分の心掛け次第です。悩みはいつまでもしまっておかず、誰かに話すこと、自分の持っている力を最大限に発揮し、やる気で頑張る。自分が思っていることよりも、より以上のことができる。悔のない中学生生活を送るため、頑強でほしい。

いじめに係わる事例を引き出し、問題点を語りかける成田さんの講演に、集まった児童・生徒らは、静かに聞き取っていました。



「いじめは、大人にも責任があるんです…」成田さんの講演にメモをとる姿も。

## 青少年の 豊かな心を育てよう

いまの子供たちは、物に恵まれた社会に育ち、肌を知らない世代といわれています。しかし、この一方で、この社会がつくり出した教育・このついでささまざまな「マイナスイメージ」が目立ってきています。

「いい中学、いい高校、いい大学」といった教育に対する過熱、急激な都市化などによる心の荒廃や非行の増大、さらに学生が実社会に出たがらない、いわゆるモラトリアム現象。現代は、青少年の人間形成にとって好ましくない状況が多いといえます。

子供たちの健全な成長にとって大切なのは、基本的な生活習慣が身についていることです。社会生活に適応していくために欠かせない基本的なもの、考え方、道徳に基づい

### 基本的な生活習慣

## 子供の 健全な成長に欠かせない

生活習慣が身につけていない子供が増えています。こうした事実を考えると、子供たちの成長課題として基本的な生活習慣の養成を位置づける必要があるといえるでしょう。

# 深める



## 相内第四が初優勝

### 綱引きチャンピオン太田チーム

第十四回村民体育大会夏期大会は、七月十九日脇元小学校

校グラウンドで開催され、相内第四チームが初優勝に輝きました。

年寄りまで、選手を含めて千人を超える村民が参加しました。

と激励し、葛西安十郎大会長（教育長職務代理者）も「勝敗にこだわるだけでなく、本大会の目的である村民相互の親睦も大きな意義がある。競技にはベストを尽くして、楽しい村民体育大会にしてほしい」とあいさつしました。

●競技の結果は次のとおり、優勝相内第四チーム(18点)準優勝脇元第二チーム(18点)第三位太田チーム(17点)、第四位相内第三チーム(16点)第五位十三第一チーム(15点)第六位相内第一チーム(15点)▼つなびき優勝太田チーム▼年齢別リレー(男)優勝相内第四チーム、▼同(女)脇元第一チーム

この大会は、スポーツを通じて体力の増進と村民相互の親睦を深めよう」と、毎年七月の第三日曜日に、村内地区別班対抗で開催しているものですが、村内各地区の地域性を生かし、一人でも多くの村民に参加する機会を与えるために、会場を持ち回りにしています。

競技種目は、輪投げ、二人三脚、借り物競走、タルころがし、親子三代リレーなど、子どもからお年寄りまでいっしょに楽しめるものばかり。

開会式では、名誉大会長の三重貞村長が「十四回目を迎えることになった村民体育大会は内容も充実し、その歴史は輝いている。躍動する村民一人一人の力を新しい村づくりに結ぶよう奨励してほしい」

▼イヌとび優勝太田チーム◆村民体育大会功労者(五年間) 団長 奈良正勝、八木沢良藏、監督 岡本雪子、山田民子、下沢ハツコ、和嶋玉枝、松木亨子。



選手宣誓をした  
村元晴芳選手

今年も村内から十班、全チームが参加し、子どもからお

年寄りまで、選手を含めて千人を超える村民が参加しました。

と激励し、葛西安十郎大会長（教育長職務代理者）も「勝敗にこだわるだけでなく、本大会の目的である村民相互の親睦も大きな意義がある。競技にはベストを尽くして、楽しい村民体育大会にしてほしい」とあいさつしました。

●競技の結果は次のとおり、優勝相内第四チーム(18点)準優勝脇元第二チーム(18点)第三位太田チーム(17点)、第四位相内第三チーム(16点)第五位十三第一チーム(15点)第六位相内第一チーム(15点)▼つなびき優勝太田チーム▼年齢別リレー(男)優勝相内第四チーム、▼同(女)脇元第一チーム

## 第14回 村民体育大会夏期大会

# 1,000人が親睦



ホール送り競技



相内第3の応援団



タルころがし競技



1,500m 競走



色合せ競走



優勝した相内4チーム



綱引きで優勝した太田チーム

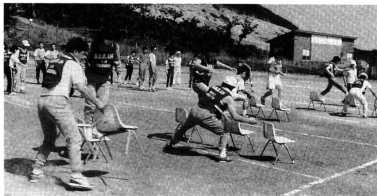
**イスとび競技も  
太田チーム**

綱引き競技の優勝チームは、本大会から村議会議員杯

を贈ることになりましたが、圧倒的な強さを誇る太田チームが今年も優勝に輝いたほか、イスとび競技でも、チームワークに勝る太田チームが接戦の末、市浦管林署長杯を手に入れました。



競技の作戦を練り、出場を待つ選手団



イスとび競技

# 唐川城址 (4)

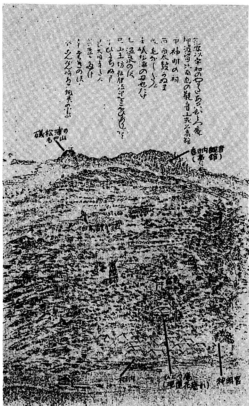
津軽の歴史



▶ 81 ◀

## 常陸沼の存在

真澄登山の目的は、阿倍館を一見したいこと、春日



内観音に参拝することの二つにあつたのですけれど、春日内寺に至る道程の記述は、当時すなわち寛政八年ごろの当地域を知る上に重要な文献であります。

前号で触れた常陸沼もその一つです。真澄は、鳥居に入りては、常陸沼とて池のあれど、ゆへをだにしろぬあないさいだち」云々と、常陸沼の存在を認めています。

## 常陸沼の跡

去る七月二日、コミュニティセンターで第一回目の村文化財審議会が開催され、

開会前常陸沼揚場の「広報しづら」六月号が机上にあつたので、職員に尋ねてみました。すると職員某が、「私たちが幼い頃たしかに参道の西側に池があつた」と教えてくれました。すかさず次長が、鳥居を入つた左側の水芭蕉が生えている所だ」と付け足してくれました。まさに三四〇年前以前で、真澄の絵図にあつた「常陸沼」が形跡を残していたのに驚きました。

いじらしやそのかみ語る水芭蕉  
わが十三湊安藤氏の後裔である秋田実季は、慶長七(二六〇)年秋田県友部町に転封を命ぜられました。秋田藩の地誌の編集に従事した真澄ですが、こんな歴史的事実は百も承知していた筈です。

おそらく、山王の常陸沼に遭遇した真澄の脳裏には、実季左遷の常陸国と常陸沼との関ががすめていたにちがひありません。彼の文面から想像してみただけです。

でも、十三湊安藤氏が、大津の坂から山王大権現を勧請し、山王経営の一環として常陸沼を堀り築き、風致を添えたと考えと限りない夢が拡がります。そして、常陸沼跡にいじらしき水芭蕉年毎に咲かせてきたものと思われまふ。あたかも十三湊安藤氏の盛衰を物語るかのように、いずれ原絵図を鮮明に復原したいと思ひます。

わが安藤氏の故里のこの地域に「常陸沼」の復原と、水芭蕉の功績を讃える「碑文」を建立すると共に保存する必要を叫ぶ者です。

## 津軽のことわざ 53

むの部

向つ腹立(むかひはら)てる 訳もなく腹立つこと。

婿家一産(むこいへ) 婿が一家の主人となつてゐる家庭は堅実だということ。

向う腰に傷(むかひこし) 竹原走る後暗い行為があれば道を行くのはばかるといふ意。

婿(むこ) という字は米糠(こ)に飛ぶという字、婿の身分の軽さを諷刺したもの。

婿(むこ)、猫(ね)、豚(ぶた)、馬(うま)、猫(ね)は十二支に入らず、きつときは親の死に目に会えぬもの、婿は小糠三合(こぬかさんごう)なくて他家へ買われたもの。

虫知ら(むししら)れる なんとなく自分の身に起こつたできごとを感知すること。

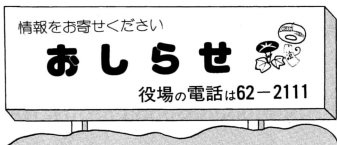
虫付(むしづ)く 過剰期の娘に男が言い寄ること。

虫ケラ(むしけら) 軽くあしらわれること。虫のようにという意。

虫の居所(むしのいへ) 悪いこと。虫の居所悪いこと。としたりとしたりして腹立(むかひ)てること。

娘三人持(むすめさんに)てば家財返(いへものかへ)す 娘の嫁入り(よめいり)に金がかかるという意。娘買(むすめか)われば親買(いへものか)え 嫁をかうならまず親を見よという意。





ボクのお父さん、ひげをはやしているんだよ。お父さんのように元気で強い人になるんだ。

長男 健ちゃん(二歳)



すこやか日記

## 文化財保護委員を委嘱

ことし3月開かれた第1回定例村議会で、市浦村文化財保護条例を制定しましたが、このほど文化財保護審議会委員を委嘱しました。

文化財保護審議会では、今後、文化財の管理及び保存に関する調査と、歴史民俗資料館建設に係わる資料収集の指導にあたることにしています。

### ◆文化財保護審議会委員

秋田谷勇男、下沢國一、越野清志、若山恭次、小田桐恭一、古川政光、豊島勝蔵。

## 県コミュニティ作・提言コンクール

▷テーマ 「地域づくりと住民参加」

皆さんの住んでいる地域社会を見つめ、住みよい地域づくりを進めるためには、どのようにして参加すればよいか、参加できることは何か、住みよいまちづくりにどのようにかかわっていったらよいか、などについての意見、提言であれば題名は自由。

▷応募資格 県内在住の中学生、高校生及び一般(大学生を含む。)

▷原稿枚数 400字詰原稿用紙3~5枚。

▷応募期限 8月29日(当日消印有効)

▷送り先 市浦村役場企画財政課  
詳しくは、県地方課振興班 ☎0177221111市線2064番)へどうぞ。

## サラリーマンと税

サラリーマンの所得税は、毎月の給料やボーナスから源泉徴収されます。

サラリーマンには、必要経費が認められていないかのごとく誤解している方もおられますが、サラリーマンには勤務に伴う必要経費などの概算控除として、給与所得控除があります。

この給与所得控除は給与所得だけに認められているもので、事業所得などの必要経費に相当するものではありません。



## 青森EXPO'88

### 青函博

#### 前売入場券の発売

昭和63年7月9日から9月18日までの72日間、青森市安方の青森県観光物産館(アスパム)周辺で開催される青函トンネル開通記念博覧会の前売入場券が、7月9日から発売されています。

#### 〔入場料金〕

	当日券	前売券
大人	2,000	1,500
高校生	1,500	1,000
小中学生	1,000	700
幼児	300	200

#### 〔発売場所〕

県内の各種団体(観光協会、商工会議所、商工会、農協、漁協な

ど)、旅行代理店などで発売。

#### 〔催事計画〕

- テーマ館(日本一のエアドームの中で繰り広げられる「暮ら・未来・青森」)
  - 21世紀青森館
  - 交通未来館
  - 情報2001館
- その他、会期1年前から、バラエティに富んだイベントを県内各地で開催する予定です。

## コードを引っ張るのはやめましょう

アイロンやスタンドなどのさし込みプラグを抜くとき、コードを引っ張るとプラグとコードとの接続部分に力が加わり、断線したりショートの原因になります。プラグを抜くときは、面倒でもプラグを持って抜くように習慣づけたいものです。



## 交通災害共済

年額 **350円**

一家族そろって加入しましょうー  
申し込みは市浦村役場総務課

## 青少年を非行から守りましょう

七月は青少年を非行から守る全国強調月間です。

基本的な生活習慣を身につけるために

### ▼あいさつ▶

「おはようございます」「おやみなさい」など、家族どうしあいさつができるようにする。また、「あいさつ通り

「あいさつ広場」を利用したり、山歩きなどの機会を利用して、見知らぬ人にもあいさつや会釈ができようにする。

▼交通ルール▶  
交通信号を守る、横断歩道を渡るなどの交通ルールを身につける。

▼時間の励行▶  
帰宅時間や寝る時間など、約束の時間が守れるようにする。

▼思いやり▶  
相手の立場が尊重できるようにする。

▼公德心▶  
廃物で何かをつくるなどして、自分の物に限らず、公共の物を大切にすることを養う。



▶ 24 ◀

栄養素から

見た

食生活

血液をつくる

大切な成分



ミネラル(無機質)には、カルシウム、リン、鉄などがあります。このうち、鉄は血液をつくる大切な成分として、なくてはならないものです。

鉄は血液の中で酸素を運ぶ役目をするヘモグロビンの重要な成分です。ですから、この鉄の摂取がスムーズに行われないと、血液をつくるのに支障をきたし、貧血の原因になります。

貧血症状は、一般的に男性に比べて女性に多く見られます。厚生省の調査によりますと、成人女性(25歳~49歳)の5人に1人が貧血気味です。

そして、約10人に1人(8~13%)は、明らかに貧血であると報告されています。なかでも深刻なのは、妊娠および授乳期で、妊娠前期では18%、妊娠後期では39%、授乳期でも23%が貧血という結果がでています。

鉄を多く含む食品としては、まず緑黄色野菜(ホウレン草、コマツナ)、魚肉、卵黄があげられます。



女性の貧血は、本人だけでなく、妊娠・出産・授乳の過程で、胎児や乳児の成長にも大きな影響を及ぼすわけですから注意が必要では。貧血の原因はいろいろ考えられますが、アンバランスな食事による栄養不足、とりわけ鉄の摂取不足による場合が多いようです。

鉄の摂取不足による場合が多いようです。

鉄の不足で貧血にならないために、常に栄養のバランスに注意しましょう。

敵—すの中に—  
楽—する—み—が—!!

ちょっとひといき



工藤美加

(相内・19歳)

高等学校を卒業して、もう一年が過ぎました。高校時代は充実しながらも早く社会に出て、働きたいと思っていました。

昨年、鯉ヶ沢町で社会人としての第一歩を踏み出しましたが、いろいろなことを教えてもらったり、勉強させていただき、実社会で働くことの厳しさを知らされました。その反面、社会に出てから

本庄 弘樹(中里) 本庄 由加里(十三)



ご結婚

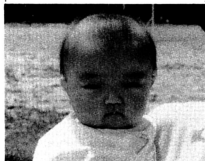
こんにちは赤ちゃん

葛西達也さん(脇元)

長男 俊介ちゃん

(6ヵ月)

人見知りなんて全然しないよ、なぜ?お父さんに似ているんだぞ。ネエ、お父さん!!



お誕生



- 山田 達二 桂川
- 宮崎 綾子 十三
- 川口 雅博 相内
- 白取 久未子 五所川原
- 三上 康児 青森
- 煤田 美枝子 十三
- 青山 康樹 太田
- 渡邊 百恵 新潟



- 吉田 繁造(相内) 73才
- 木村 利子(太田) 63才
- 木村 美津子(太田) 46才
- 齋藤 きみよ(磯松) 65才
- 松木 勝夫(十三) 73才

おこやみ