

▲みんな大きく描いたから鬼さん許してくれるかな

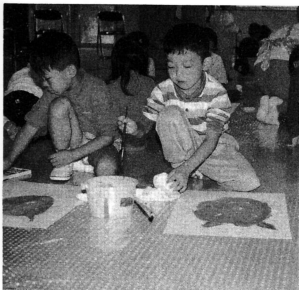
続々誕生 未来の画家たち

耳をすましてごらん。音が聞こえて来るよ。泣く子はいないか。言うこと聞いているか。好き嫌いをしていないか。十三湖に住む鬼ぞい。目は大きいぞ。ハナも口も大きいぞ。とにかく大きく書いてら評してあげる。」

津軽の風土と人々を描き続ける墨彩画家、山谷芳弘木造町立林小学校長を講師に迎え、市浦村保育連絡協議会（会長長利友子）では、地域ふれあい交流事業として、コミュニティセンターにおいて、七月十六日、絵画教室を開きました。

湖に住む鬼のお話を大事なところを繰り返して語り、描く対象を強く想像させる指導法です。講師は、保育所児の指導は今初めてのこと、ひとりひとりにアドバイスするなか、参加した管内年長児九十八人は、それぞれがイメージした赤鬼を、一気に書き上げ完成作に大よろこび。いつものお絵かきよりもいきいきのびのび。絵が苦手な子も三十分程で大きく描き上げると、保母も見学の保護者も一同に感動していました。

なお、この赤鬼の絵は、ふるさとまつりに展示される予定です。



▲よしっ／できたぞ 先生にみせなくては

山谷芳弘 略歴

- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| 昭和11年 青森県西津軽郡柏村に生まれる。 | 昭和22年 フィナール国際美術展「賞状委員会賞」 |
| 昭和34年 北原道学長大学卒業。 | 西ドイツ「日本ウィーク」 |
| 昭和36年 第14回全日本フレスコ展特別賞。 | 和歌山県庁招待展覧。 |
| 昭和35年 「船による文・展東北半島巡回展」 | 昭和33年 「山谷芳弘展」出展。 |
| 昭和57年 青森県芸術文化振興受賞。 | |
| 昭和58年 「船だより山谷芳弘の世界」出版。 | その他「青森県の伝説」「青森県のむかし話」「おかもり菓子」など、 |
| 昭和60年 「船手紙」福東京にて刊行される。 | NHKテレビで「船だより人生万歳」放映される。 |

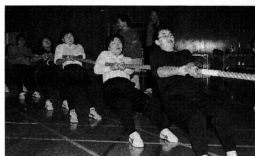


▲見事完成した十三湖の赤鬼たち



▶うまくできたね／一人ひとりにやさしく指導

安東まつり



▲綱引選手権で優勝した津軽おとめチーム



▲しゅうら音頭に見入る観客たち



▲あでやかな流し踊り



▲海峽をこえ上の国へ 生徒もとびいり参加



▲熱気あふれる踊りの列

七月十七日から十八日を、田舎にわたって行われた第八回安東市流安東まつりは、初日はあいにくの雨模様で、訪れるお客さんの出足はうひとつ。しかしながら、しゅうら音頭流し踊りの沿道からの声援、発表会での熱気に、まつりムードは最高潮となりました。
一日目は好天に恵まれ、花火大会までには、約四千人の人数で賑わいました。

老いも若きも輪になって

しゅうら音頭発表会 観客魅了

「民俗芸能のように未長く歌い踊れるしゅうら音頭」



市浦村長 高松 隆三

七月二十七日、しゅうら音頭は、村内をおよそ百人で流し踊りしたのを、コミュニティセンターにおいて発表会が行われました。

平成二年から、ふるさと創生事業として取り組んだしゅうら音頭が完成し、各地区での踊りの二月あまり講習会を重ねて、このほど披露されたものです。

しゅうら音頭は、公募により決定した十三地区小山内文明さんの歌詞に、作曲振付制作を(有)センター企画(社主伊南善二)に委託していただいた。来賓の工藤武則村議会議長の「しゅうら音頭の完成を祝福すると共に、制作関係者に敬意を表します。地域に親しまれる自分たちの音頭にしよう」と祝辞のあと、しゅうら音頭づくりを携わった人たち一人ひとりが紹介され、振付師が舞台に降り立ち、踊りの手本をみせると、二重三重の輪が幾度も広がる披露となりました。

「すばらしい曲と踊りがつき人生最良の日です」



作詞 小山内文明さん

「ぶつう音頭は五番以内、どの調も捨てがたいため、五分以内に収めた」



作曲・編曲家 山中 博さん

「私は愛媛県の八幡浜に在住。自然の恵吹きと土のかわりがする踊りを制作」



振付師 和扇さん 富川

「これほどまで盛り上げてくれるとただ感激」



唄 伊南よしひとさん

① 広報くらら

☆ 観界180度 星降る公園 ☆

☆ 見上げれば 満天の星 ☆

8月1日

☆ ロマネスクドームオープン ☆

第6回 東日流



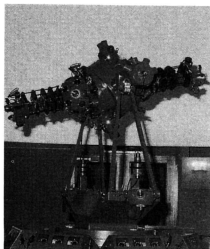
ヒバ造りのロマネスクドーム

居ながらにして空がみられる星形キャビンハウスやキャノンファイヤー場など、星をテーマに開発している十三地区中の島公園に、八月一日から、ロマネスクドーム(フタネタリウム)がオープンしています。

このプラネタリウムは、直径八五五の半球ドームまる天井)と座席数六十四席が設



▲登天する大沼の「青竜」。



約3,500個の星を映し出す投映機

置されており、ひば造りで面積一九五二平方は、総工費約一億四千万円をかけて建設されたものです。

プログラムは村で制作したオリジナルソフトで、安東氏が見た星空を投影しています。貿易船に乗る若者と老船乗りを主人公とし、星にまつる伝説を見ながら安東の歴史を学ぶ三十分間のアニメ

ーションの物語となつていま。このロマネスクドームは、津軽半島の児童生徒の体験教育用施設としても位置づけられており、投影時間以外の団体利用は、あらかじめ連絡が必要で

星の神秘性と宇宙の広大さを目前にし、星との対話、宇宙の遊泳感覚など感動シーンにあふれています。



▲しゅうら音頭を先導する相内小鼓笛隊



▲見よ、この力強い太鼓さばき

- ▶観料
大人200円(高校生以上)
小人100円(3歳以上中学生以下)
- ▶撮影時間
月～金 1回目 11:00 2回目 13:30
土 1回目 11:00 2回目 13:30
3回目 14:30
日 1回目 10:00 2回目 11:00
3回目 13:30 4回目 14:30

※平日であっても、団体申込がある場合は投影を行ないますので、あらかじめご連絡ください。

- ▶投影をしない日
毎週月曜日(国民の祝日と重なる場合は翌日)・年末年始(12月28日～1月4日)・投影プログラム組み替え作業をする期間(1週間)



▲焼肉でおなかを満喫



ゆるやかに動いた30年代を見入る人々

北の文化展

十三湖周辺をモチーフにした絵画、彫刻、写真、記録を展示

期間 7月21日～8月25日

場所 市浦村歴史民俗資料館

湖周辺をモチーフにした絵画、彫刻、写真、記録を展示する期間(1週間)

なお、歴史民俗資料館では、十三湖を拠点に日本海交易はもちろんだ陸まで活動範囲を広げた安東氏の史料、縄文土器や村の民俗資料などを常時展示しています。

入場料・無料(ただし資料館は有料)

死亡事故ゼロ 新たな記録挑戦を

七月十九日、第九回レレ式青空交通安全大会が役場前で行われ、参加者は死亡事故ゼロ千日へ向けての活動の実践を確認しあいました。

この大会は、夏の交通安全運動の一環として兼宗管内二町二村を交通安全リーフレットを引継ぐことにより、地域住民が丸となり、交通事故防止の徹底を図ろうと行われているものです。高松隆三市浦村長が「市浦村の交通安全への行動的な活動により、二六〇〇日という県内にも誇れる記録を樹立した。しかしながら、去る五月二十五日、鯉ヶ沢窪田線において、小泊町の住民による死亡事故により、



▲事故のない明るい村づくりを誓う参加者

交通死亡事故ゼロ日数は、無念にも二八三一日でストップしました。交通死亡事故は悲惨なものであり、地域の皆で事故防止に努める必要があります。亡くなられた方のご冥福を祈ると共に、村民は気落ちすることなく、これまで行動を糧とし、新たな記録へ挑戦しましょう」と述べました。

一人一人が交通ルールを守る必要がある、交通安全は家庭からのスローガンを合言葉に地域が丸となって取り組もうなどの交通安全宣言をしました。

こうして参加した百五十人が見守る中、事故防止の願いがこめられたリーフレットは、中里町へ引き継がれ村内を後にしました。



大会宣言を述べる村元秀子さん

市浦郵便局長杯野球大会

好プレー続出



選手宣誓する三和敏道選手

第三回市浦村郵便局長杯野球大会が、七月七日、山村広場で開催され、ノンベーズ岡本雄監督が優勝トロフィーを手にしました。

村内から四チーム、約六十人が参加したこの大会は、手に汗にぎる好プレーと珍プレーも続出。家族の応援にがぜんハッスルする選手など、会場は熱狂的な声援と爆笑にあふれていました。

なお、結果は次のとおりです。

- 優勝 ノンベーズ
- 準優勝 スノーグランドゴンズ
- 三位 北武開発生ゴンズ
- 市浦営林署

上之國小体験学習

友好町村ふれあい交流

六月十六日から日曜、上ノ国小学校五年生四十四名が体験学習のため来村し、脇元小学校との交流が行われました。

脇元小学校四年生以上三十三六人が小馬踊りで歓迎し、手づくりの記念品交換やピシバレー、キャンディーリースなど盛りだくさんの行事で友好の輪を広げました。

村内の施設見学や歴史を学んだあと、東日流安東まつり



津軽テクニカ工場見学

青森銀行従業員組合 防犯灯 五基寄贈

青森銀行従業員組合（執行委員長三上忠則）では、昭和五十五年（昭和三十一年）に組合結成十五周年を契機として、「ありがとう募金」・「ベルマーク」・使用済切手の収集」活動を行い、県内の各市町村や施設に防犯灯などの寄贈をつづけています。

六月二十六日、

が、目録を手子役場を訪れ、防犯灯五基を寄贈しました。村では早速、十一小学校通学路に設置することとしています。



▶目録を手渡す
青森銀行従業員組合代表者

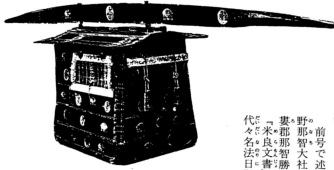
安藤氏の系図

▶ 29 ◀

安藤氏の系図

堯勢

『秋田家系図』には、「愛秀」長男として「堯勢」が挙げられています。もちろん、



秋田様の姫駕籠

生まれた年や亡くなった年もわかりません。長男で跡継ぎですので、「安東太郎」を名東っているわけですが、父愛秀が初代の十三添館主だったので、堯勢は十三添の第二代会館主だということになります。

前号で述べたように、照野那智大社（和歌山県東牟婁郡那智浦町）の記録の『米良文書』、陸奥国図説『代々名法日記』によります

と、宗季の子を師季とい

ますから、宗季を「秋田家系図」の「愛季」と考えますと、「堯勢」の別名を「師季」ということができま

す。また、「新渡戸文書」の正中二年（一三三三）おおよそ元徳二年（一三三〇）の宗季譲状から考えますと、大法師「高季と同じ人だということになります。さらに別の本でみますと、五郎太郎とか、又太郎とも称せられていたことが書かれています。根本史料といわれる文書と対照してみますと、このようになります。

堯勢の事績

『秋田家系図』で堯勢の事績をみますと、次のように書かれています。『正和年中、鎌倉殿に奉負して、在国す。』と、前半に挙げられています。その意味に触れてみることにしま

しょう。正和年中は西暦一三二一—一三六年の五年間、今から約六百年十年前のこと。鎌倉に幕府があった末の時代で、北条高時が執権職にあつて日本の国政を行なっていたに当たります。

鎌倉殿とは、この北条高時のことを指しているのですが、実際は、その家政を司つた内管領の長崎高資（円忠の子、新左衛門尉ともいう）が実権を握り、北条高時は本領の坊的存在でしかなかつたのです。専良とは「そむく」ことですから、北条家から「蝦夷管領職」の代官を命ぜられていた堯勢が、主家である鎌倉幕府に反旗を翻したということ

です。在国とは「国もといふ」ことで、すなわち、津軽にいて鎌倉幕府を倒す旗あげをしたということになります。

このことは、堯勢の父愛季が蝦夷の叛乱に端を発して起こした安藤氏一族の内乱にも通じることなので、堯勢も父とともに北条氏と戦つたものと思われま

た一発の狼煙が、諸国の反幕府の豪族を奮起させ、鎌倉幕府の倒壊となつたといわれています。NHKの大河ドラマ「太平記」で、みなさんもご覧になったことでしょう。

次に、「元弘年中に義貞に合心して、奥州に兵を率く」と後半に謳われています。

元弘年中は「三三三—三三三」の三年間、義貞は新田義貞と心を一つにして幕府を倒すために奥州に旗竿を挙げたことなので、奥州に兵を挙げたことなだけども、津軽の北条方と戦つたものと思われま

す。弟家季（大二郎丸）と共に安藤氏一族を挙げて津軽各地に転戦したので、すなわちゆる「津軽大乱」と称されるもので、鎌倉攻めの新田義貞・楠木正成・足利母氏らと呼応してなされたものです。中央では「元弘の乱」といわれています。そして遂に元弘三年（一三三三）高時は殺され、北条氏が滅亡することになります。源頼朝が鎌倉に幕府を開いた建

久三年（一一九二）から数えて約二二二年間続いた鎌倉幕府もここに幕を閉じることになりました。その後も津軽では北条氏の残党と後醍醐天皇方に味方した豪族との戦いが続けます。

『秋田家系図』の「堯勢の事績」は以上のような事情を物語っているようです。奥州の管轄命令は北畠顕家に任せられたので、安藤東氏の「蝦夷管領」職も北条氏の滅亡と共に自然解消されたことになったものと思われま

す。また、延文四年（一三五九）八月十二日猿賀神社神宮寺（南津軽郡尾上町）を修復造営した師季は「秋田家系図」の堯勢ということになります。

※上掲写真は、「安東・秋田氏とその時代展」掲載の東京都秋田一季氏蔵の「正紋袷紋打女乗物」姫駕籠の一部修正したもので、安東氏の流れを承けた「お姫さま」が、この牡丹に唐獅子および松扇に違い駕籠をついたお駕籠に乗せられ、教多の侍女や警固の武士に護られて運ばれたのです。

海上保安大学校 海上保安学校 学生募集

▶受験資格

昭和43年4月2日(大学校学生は昭和46年4月2日)以降に生まれた者が次に掲げる者

- ①高等学校を卒業した者及び平成4年3月までに高等学校を卒業する見込みの者
- ②高等専門学校の第3学年の課程を修了した者及び平成4年3月までに高等専門学校の第3学年の課程を修了する見込みの者
- ③その他大学入学資格検定に合格した者等人事院が①に掲げる者と同等の資格があると認める者

▶採用予定数

大学校学生 約50名

▶学校学生

船舶航行システム……約85名
情報システム……約50名
海洋科学……約15名

▶試験日(第一次試験)

大学校 平成3年11月9日(土)
平成3年11月10日(日)
学校 平成3年11月10日(日)

▶試験地

青森市、秋田市、塩釜市、函館市など31箇所

▶受付期間及び受付時間

受付期間 平成3年9月5日(木)から平成3年9月18日(木)まで。

受付時間 午前9時から午後5時まで(土曜日は午前12時まで。9月14日の土曜日、日曜日及び休日を除く。)

また、郵送された申込書は、9月18日までの消印のあるもの限り受付めます。

▶申込用紙請求先及び問合せ先

- 青森海上保安部 〒030
青森市青柳一丁目1番地2号
電話0177-34-2423
- 八戸海上保安部 〒031
八戸市築港街2丁目16番地
電話0178-33-1222
- むつ航路標識事務所 〒035
むつ市小川町1丁目11番地10号
電話0175-22-1940

8月は県産品愛用月間です

私たちの郷土青森県には、人々の知恵と努力によって生み出され

た優れた特産品が数多くあります。ご贈答、お土産に、ふるさとの「技」にみがかれ「風味」あふれる県産品をご愛用下さい。

ご存じですか? 建設業関係の皆さん

建設業を営む方々、及び建設現場を働く皆さん、国が作った「建設業退職金共済制度」をご存じですか。

この制度は、昭和39年に中小企業退職金共済法により作られた制度です。

この制度の特色は、一般の退職金のように労働者が事業所をやめた時支払われる退職金でなく、建設業という一つの業種の中で働く限り、事業所に雇用された期間全部を通算して退職金を支払うという、いわば建設業界ぐるみの退職金制度です。

退職金は、国の制度ですから、確実、安全であり、極めて有利な利回りで計算されています。

現在、全国で13万の事業主、178万人の労働者がこの制度に加入し、退職金積立てが行われ、すでに55万人の労働者が退職金を受け取り、その額は1,456億円を超えております。

また、平成3年7月1日からの掛金日額が引き上げとなり、退職金額も大幅にアップし、より魅力のある制度となります。

知っていますか? 医薬品副作用被害救済制度

医薬品は、人の健康の保持増進に欠かせないものですが、その使用にあたって万全の注意を払ってもなお副作用の発生を防止できない場合があります。

医薬品を適正に使用したにもかかわらず副作用による健康被害(入院を必要とする程度の疾病又は障害、死亡)が発生した場合に、医療費、医療手当、障害年金、障害児養育年金、遺族年金、遺族一時金及び葬祭料の諸給付を行い、これにより健康被害者の救済を図ろうとするのが、この救済制度です。

▶お問い合わせ

医薬品副作用被害救済・研究振興基金

総務部 企画課 相談係
〒170 東京都豊島区東池袋3-1-1
サンシャイン60 (26階)
電話03-3988-2101(代表)

青森県コミュニティ 作文募集

▶テーマ 「ふれあいとぬくもりのある我がまち我ががら」
(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

▶募集期間 平成3年7月15日～9月10日(当日消印有効)

▶送り先 各市町村コミュニティ各担当課

▶問い合わせ先

青森県総務部地方課振興班
電話0177-22-1111 内線 2064
または、役場 電話62-2111
内線18、19まで

福祉 心配ごと相談

明るく健やかな日々の暮しのため、高齢者、障害者、母子父子福祉、生活困窮者、その他の方の保健、生きがいなどに関する相談にお応えします。

▶一般相談

毎週火曜日、午前9時～正午
心配ごと相談員

越野清志、青山ミエ、村元高弥、梶浦みな、葛西美代、小山 巖、三和淑子、本荘珍雄

▶福祉相談日

毎月第2、4水曜日、午前9時～正午


西北五地方福祉事務所の福祉専門相談員が相談にお応えします。

▶場所 社会福祉法人市浦村社会福祉協議会
「心配ごと相談所」 ☎62-3285



情報をお寄せください

おしらせ



役場の電話は62-2111

ご存じですか 保険料の免除制度

◆未納にしないで◆

国民年金の第一号被保険者は、収入や年齢に関係なく、1ヵ月9,000円の保険料を納めなければならないません。

しかし、加入している途中で病気やケガ、失業などの理由で、保険料を納められないことがあります。

このようなときのために、保険料を免除する制度があります。

困ったときは、未納のままにしないで、市町村役場か社会保険事務所でご相談ください。

◆免除制度◆

保険料の免除には、つぎの2種類があります。

◆法定免除◆

つぎのいずれかに該当する方は保険料が免除されます。

- 障害基礎年金・障害厚生年金・障害共済年金などを受けている
- 生活保護法による生活扶助などを受けている

◆申請免除◆

失業・病気・災害などで収入が減り、保険料を納めたくても納められないとき、一定の基準に該当すれば、保険料が免除されます。ただし、高額な生命保険や個人年金の保険料を支払っていると、免除されないことがあります。

◆免除の手続き◆

保険料の免除は、手続きをした

月の前月からとなります。保険料の免除を希望するときは、役場まで手続きをしなければなりません。

老齢福祉年金を受け取ったら 国民年金証書を提出しましょう!

老齢福祉年金を受けている人は、今年から4月期分の年金を受けとった時と、8月期分の年金を受け取った時の2回「国民年金証書」を市町村国民年金係に提出することになりました。

これは、4月期分の時は、新年金額での支払金額を記入するために、8月期分の時は本人や家族の所得状況を確認し、8月から向こう1年間分の年金が受けられるかどうかを決定するためです。

老齢福祉年金は、所得が一定額以上であると年金が全額支給停止、または一部支給停止されます。

また、他の公的年金を受けている人はその年金額改定通知書を忘れずに提出して下さい。

市浦村老人クラブ 会員募集

地域のお年寄りみんなが老人クラブ活動に参加し、私達の長年住んできた郷土をさらに明るく活力ある町にし、子や孫、次の世代に受け継ぎ、愛される仲間づくりの輪を広げてみませんか。
生かそう…その貴重な経験を
示そう…その豊かな心と力を

市浦村の人口と世帯数 平成37.1現在

大字名	前月人口	人口	世帯数
相内	1,357	1,363	407
桂川	87	87	22
太田	307	307	95
徳元	641	639	211
豊松	359	358	119
十三	866	865	265
計	3,617	3,619	1,119

のこそう…その長寿人生の生き方を

▶募集資格

会員の年齢は、概ね60才以上とするが、特に加入を希望するものは、60才未満でも差し支えないこと。

▶お問い合わせ

市浦村社会福祉協議会
電話 62-3285

消費生活相談緊急情報 「車の当選適法」にご注意

7月6日頃から、全国の消費者あて車の当選通知が舞い込み、各地の消費者相談窓口への照会が、200件を越えました。県内でもすでに4件の相談があります。

手口は、アンケートに答えると「ホンダ today が当たりました。諸費用119,000円を送金するように」との事で振込先が指定されていますが、企画者の働グアイエマーケティングサーチは所在不明、ホンダ自動車関係も商談もなく一切関係ないとしており、詐欺の疑いで監視庁などが情報収集を始めております。

相談等ありましたら下記まで御連絡してください。

記

▶照会及び連絡先

県民生活課消費生活班
電話 0177-22-1111
内線 2229, 2230
県消費生活センター
電話 0177-22-3338

県内の交通事故概況

青森県交通対策協議会

発生	6月	累計	死者のうち	飲酒運転による死者		
				シートベルト着用義務者(着けなければならない人)	非着用者(着けていなかった人)	うち、着けていれば助かったと思われる人
598 (707)	3,579 (3,325)	9	31	26	3	
10 (10)	59 (57)					
731 (830)	4,360 (4,108)					

()内は前年。累計は1月から

暑中御見舞い 申し上げます

市浦村



コレステロール

「コレステロール」
—有用な面もあり有害でもあり
今年度の第一次循環器健診
が終了し、受診された方へは
既に結果が届いていること
と思います。そこで今月は、健
診内容の中からコレステロー
ルについてお知らせします。

●細胞の壁をつくるなど、体
にとつては欠かせないもの
コレステロールはよく悪者
のように言われますが、体
にとつてはとても大事なものな
のです。私達の体をつくって
いる物質には蛋白質・糖質・
脂肪・カルシウムなど、いろ
いろなものがあります。コレ
ステロールはこれの中では脂肪
のグループに入ります。

一口に脂肪といっても何種
類があつて、大きくは、中性脂
肪、コレステロール、リン脂
質の三に分けられます。よく
脂肪ぶとりとか、お腹に脂
肪がたまつたなどといわれる
のは、この中の中性脂肪が細
胞のなかにたまつた状態をい

います。コレステロールはリ
ン脂質とともに、細胞一つ一
つの壁をつくつています。ま
た、体に網の目のように走つ
ている神経の覆いをつくつて
いるのもコレステロールです。
コレステロールは脂肪です
から、水とけなないし、水も
入つてきません。そういう
大事な働きから、絶対に
入つてきかばん役には、絶好
ののです。ちよつと、電線を覆
つている絶縁体のようなもの
といつていいでしょう。この
ほかコレステロールは、ホル
モンの原料にもなつていて、
消化吸収の時に働く、肝臓で
つくられる胆汁酸の材料とし
ても欠かせない大事なもので
す。

●血中コレステロールの値は
160ミリ以下が理想、220ミリを
越えるのはよくない。
自分の体の中に、どれくら
いコレステロールがあるかと
いふことは、血液検査をすれ
ばわかります。よく220とか
250とかいいますが、この数
字は、血液100ccの中にコレス
テロールが200ミリグラム、250
ミリグラムあるという事をあ
らわしています。理想的な値
は160以下で、高くても220を越

えるのはよくないといわれ
ています。なぜかという、コ
レステロール値が高い人ほど
動脈硬化をおこしやすい、心
筋梗塞などの心臓病で死ぬ人
の割合が多くなるからです。
●多すぎるコレステロールは
胆石をつくつたり動脈硬化の
原因になつたり
コレステロールは、私達の
体にとつてとても大事なもの
ですが、多すぎると問題にな
つてきます。体にとつて余分
なものは、外へ出してしま
えば解決するわけですが、コ
レステロールの性質上、体外へ
排出されるのはわずかにすぎ
ず、殆どは腸で吸収され、ま
た肝臓にもとどられてしま
います。そして結局は血中のコ
レステロール値が高くなつて
やがて結晶となつてかたまり、
胆石をつくつたり、血管の壁

の中になたまつてきて、動脈硬
化になつたりするわけです。
何十年と捨て場所をがしま
つたあと、血管の中側につ
き、それがだんだんとつ
き、血管の内径が細くなり、最
悪の場合にはつまつてしま
うこともあるのです。図1参照
●LDLコレステロールとH
DLコレステロールのちがひ
LDLは悪玉コレステロー
ルと呼ばれ、これが血管の中
などにたまりやすいコレステ
ロールであり、動脈硬化の原
因にもなるものです。逆にH
DLは善玉コレステロールと
呼ばれ、動脈硬化をむしる防
ぐ役目をしています。



- 心かけるべきでしょう。
*以上簡単に説明しましたが
詳しく知りたい方、相談し
たい方は、各地区で開催して
いる健康相談をご利用下さい。
- 三和 新一(相内)
 - 齋藤 美穂(相内)
 - 田中 早己(中磯)
 - 西 卷 仁(磯松)
 - 田 中 義二(青森)
 - 佐藤 洋子(相内)
 - 秋 下 八重子(東京)
 - 竹 下 忠光(浪岡)
 - 天 内 俊英(浪岡)
 - 松 江 希子(十三)
 - 太 田 穂(富山)
 - 木 村 加代子(十三)

最後に、コレステロールを
いい状態で保つにはやはり毎
日の食事に注意を払う事が大
事です。何事も片寄らず、取
り過ぎずバランスよく摂る事

●お誕生
白川 太郎(相内) 敬文
中島 佳孝(十三) 明雄

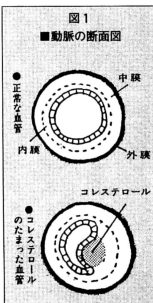
●お誕生
村山 恭輝(相内)
笹森 夕香子(五所川原)

●お誕生
三上 光二(小泊)
三橋 光子(磯松)

●お誕生
亀田 ナコ(十三) 88歳
内 藤 政太郎(十三) 85歳
太 田 やよ(磯松) 72歳
相 澤 キサ(磯松) 87歳
武 田 秀雄(太田) 57歳

編集後記

七月一日の人事異動で、今
月号から広報の担当が代わり
ました。村民の皆様には、親し
みのある広報づくりを目指し
てがんばります。広報で、ゼ
ヒ取り上げてほしいこと、知
らせたいことなどありまし
たら何でも結構です。皆様の情
報をお待ちしております。
(62-1211-1内線18、19)
丁子倉 浜田



●お誕生
村山 恭輝(相内)
笹森 夕香子(五所川原)

●お誕生
三上 光二(小泊)
三橋 光子(磯松)