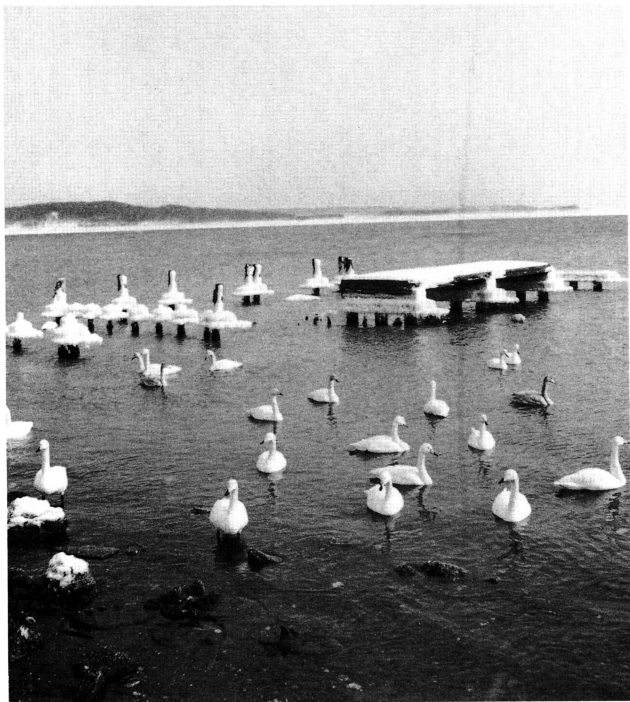


広報



# しづら

平成3年  
12月号



奥津軽の冬を告げる渡り鳥「白鳥」が11月から十三湖を訪れ、羽を休めています。  
湖面に遊ぶ白鳥の可愛らしさと気品のある姿は村民はもちろんのこと、訪れる人々の  
心をなごませてくれます。

行動起こしましょう  
一人一人が

# 産業経済活性化委員会発足 産業おこしで村づくりを

近年、村の基幹産業である農林水産業を取り巻く環境は、高齢化問題や後継者不足等さまざまな課題を抱え、とりわけ農産物の停滞は村の活力低下の大きな問題となっています。村ではこれらの問題を豊富な地域資源を活用し、生産性の高い活力のある村づくりのため、村民一体となり、「産業経済活性化振興計画」をつくり地域振興を図るものです。

市浦村の産業経済活性化するため、十一月十三日あすなるホール市浦において委員会の発会式とシンポジウムが開催され、21世紀に対応すべき産業おこしによる村づくり計画がスタートしました。計画がスタートしたのは、多くの方々のご意見やアイデアが重要なことから広く委員を募集したところ四名の応募があり、産業経済活性化委員会には、知



産業おこしでうるおいのある村づくりを

識経験者とあわせて三十名が村長から委嘱されました。この日の発会式では、会長、副会長の互選、部会の設置やスケジュールについて審議されました。

会長等は次のとおりです。  
会長 村元 則美  
副会長 三和 芳次  
農林畜産部会長 奈良 正勝  
水産部会長 福井 俊美  
商工観光部会長 若山 恭次

シンプोजウムには約百人の村民が参加し、高松隆三村長が「一次産業が危機状態にあるが、農林水産業をさけて地域振興は語れない。新時代に即応する考え方で豊かなうらおいのある村づくりを図りたい」とあいさつのおあとフリージャーナリストの亀地宏氏が「むらおこしルネッサンス」と題して基調講演をしました。つづいて、笹森正東北地域文化研究所長の司会により、市浦村の産業経済活性化の可能性について四人のパネラーにより意見発表が行われました。

## シンプोजウム 要旨



工藤俊雄氏

首都圏と青森では所得格差があるもの地方には豊かさがあります。野菜は構造的に不足しており、温度格差を利用し、野菜、花きの供給基地となる機会をのがしてはいけません。また、作業の合理化や高付加価値も考慮すべきです。農業、漁業、観光等従来の縦系列ではなく、豊富な資源を業に横系列でとらえ住民運動として産業を考え直す必要があります。



鈴木清孝氏

昭和四十年代りんご価格は低迷、米とりんごに代わる産業を採るため一年間で国内五十六か所を視察したが、もう一度町の主産業であるりんごにこだわりたい、完熟りんごを原料と前例のない一本千円のジュースを売り出し、高品質高価格を設定する本物を極める戦略とした。これにより原料四万円がりんご一箱二十kg三十五万円となり、ジュース二十本二万円となります。



村瀬章氏

地域おこしで成功している事例をみると、地域資源でいものを導入している。ある

農作物は市場価格に左右されるが、ジュースは高価格で出荷され、しかも人気を得ており、また、デザインから包装紙印刷、運送業者も地元で手がけ、地元印。として誇りを持っています。

地域総合産業システム化  
活性化策を探る

### 市浦村産業活性化委員会委員名簿

(任期 平成3年11月8日  
自 平成5年3月31日)

会長 村元則美  
副会長 三和芳次

(農林畜産部会)

(水産部会)

(商工観光部会)

氏名	地区
◎奈良正勝	太田
村元則美	磯松
小笠原金道	相内
葛西敬太郎	脇元
相沢治	磯松
奈良幸雄	太田
三浦俊一	相内
成田俊二郎	相内
三和金春	相内
三和均	相内
鳴海行秋	相内
山田正伸	脇元
木津谷チ江	相内
下沢ハツヨ	太田
◎福井俊美	十三
工藤武則	十三
相坂利雄	十三
川内勇一	脇元
三上貞義	脇元
中畑藤雄	脇元
小山あぐり	十三
梶浦志保子	十三
◎若山恭次	十三
三和芳次	相内
八木沢良蔵	十三
秋田谷完一	十三
古川政光	磯松
竹谷博	脇元
白川稲子	相内
竹谷ヨシエ	脇元



## 「むらおこしルネッサンス」

### 基調講演

フリージャーナリスト

### 亀地 宏氏

まちづくりの取材のため、日本各地を旅行しているが、訪ねる時にこのマチは何枚だろうかと考える。

人口や面積、生産額等統計資料にこだわらず、そのマチがどんなふうに行動し変わったかについて、四百字詰め原稿用紙に何枚書けるかでそれぞれのまちづくりの大きさを力を計る基準としています。

自然、風土、歴史を省いて多く書く事はむずかしい。多く書ける街の共通点として①自分の地域について絶対グチを言わない②心がいつも外に向かって開かれている③中央や権力に弱みをみせない④人を受け入れるあたたかい気持ちやひたむきな心がある事です。

また、まちづくりの仕掛人

の心がまえとして①グチは言わない。責任を押しつけない。②開き直りの気持ち——が大切です。

人がいないと言う前に人材の育成を。危機感を持っていないと嘆く前に分っている人達が行く事がまちづくりのスタートであり、よそから訪れた人から「いい所にお住みですね。お生まれですな」と言われる事が地域形成のポイントであります。

一見したところ市浦村には幾層もの財産が見受けられます。再度来村の際は全国へ紹介すべき取材旅行とした。何十枚、何百枚も書けるマチづくりをされるよう切望します。



れを持っていることから、市浦を売り出すコピーや部会では責べられない料理にこだわる事も必要でない。

女性や若者の意見も大切だがやる気が大事。出来る自信じて行動しましょう。

最後に司会者が、新しい時代に突入する時こそビジネスチャンスとなり、産業を複合的、重層的に考え直す視点が重要となります。一緒に知恵と汗を出し合ひましょう——とまとめ、閉会となりました。



笹森 正氏

若手県平泉町の十五人の主婦達がドライフアワーでまちおこしを実践した「ルネッサンス15奥」の事例等を目の前で聴くと自分達もやらなければと実感しました。

しかし、市浦には、リーダーとなる人材が不足していると思われまます。

このような講演等を聴く機会を数多くして欲しい。そうすれば若い人も年配の方の意識もどんどん変化し、明るい村づくりがなされるはずですよ。



中井春江さん (十三地区)

情報提供で意識改革を

津軽半島観光事業者セミナー開催

# 真心こめたもてなしを

91 津軽半島観光事業者セミナー



活発な意見交換が繰り広げられたセミナー

十二月二十二日、あすなろホール市浦において、津軽半島観光キャンペーン実行委員会(角田副代表世話人)の主催で「津軽半島観光事業者セミナー」が行われました。

セミナーには、村民や関係市町村等から約三十人が参加しました。はじめに、高松隆三市浦村長が「観光客を迎い入れる地域住民みんなが観光のセーラムンになることが必要である。地域の真心を中心にした観光開発に努めたい」とあいさつ。つづいて、松下夏彦近畿日本ツーリスト市場開発部地域振興課長が「津軽半島観光の将来性」というテーマで「観光客が何度も行きたくくなるような半島づくりが

必要である」と基調講演を行いました。

このあと、近畿日本ツーリスト弘前支店長の鈴木学さん、ホテルサンルート青森宿泊支店の珍田才さん、ホテル法華クラブ弘前支店営業課の対馬寛さん、コーデインタームの角田周さんにより、「津軽半島の日帰り観光の可能性」をテーマとしパネルディスカッションへと入りました。

この中で、「津軽半島のおわたりやすいロードマップが必要ではないか」「売りが込みが足りない」「公衆トイレが不足」「半島全体のイベントが必要ではないか」等と活発な意見交換が繰り広げられました。

## 活力ある長寿社会をめざして

### あおもりシニア洋上セミナー

高齢者の生きがいと社会参加活動への意欲を高めることを目的に「あおもりシニア洋上セミナー」が、十一月三日から六日までの三泊四日の日程で行われました。

本村からは、臨元地区の斉藤正彦さんが参加し、異国で暮らした人々と交流を深めました。感想を紹介します。

#### あたたかい 交流の和

斉藤正彦

菊薫る文化の日の十一月三日、すばらしい豪華な客船「にっぽ丸」による洋上セミナーに参加でき、また清々し



北村知事と記念撮影する 斉藤正彦さん(左側)

い秋晴れのシルバード日和、洋上セミナー日和に恵まれ、私達高齢者等三百五十名を乗せた「にっぽ丸」二万二千トンの巨体が、ドラの音鳴り終わると同時に、午後六時三十分八戸港の岸壁を離れました。いよいよ感動の船旅の始まりです。

夕食を食べながらの歓談交流会は盛会でありました。夕食後はは四階メインホールにおいてオリエンテーションが行われ、次に津軽半島と下北半島との交流、あるいは東津軽と南津軽の交流と時間がたつのも忘れてしまふほどの交歓会でした。

翌日は六時三十分起床し六階スボーツデッキで「朝のつどい」が行われました。九十歳の男性の人や八十五歳の女性の人が無言で頷いているのを見ると、自分も九十歳の人のように健康でありたいと思いました。「朝のつどい」が終わってからは、二階にあるダイニングホールで朝食をとり、それから分科会へ入りました。「私の家庭づくり」というテーマでしたが、親子、夫婦、嫁姑との関係について三分の二人の人は、それぞれの家庭において違いがあるからということで、良い結論が出ないままに時間がたつてしまいました。分科会も盛会のうちに終了しました。

三泊四日の短かい期間の洋上セミナーではありましたがいろいろな人達と出会い、三百五十人の仲間、秋の小春日和のようにあなたと交流の和を広げお別れをしました。最後に、この研修に参加できるように配慮下された市浦村に感謝申し上げます。



### あったかほのぼの 太田地区で振興祭開催

十一月十日、太田小学校を会場に、太田地区振興祭が行われました。この催しは、秋の収穫に対する感謝と地区の相互協力、親交を深めることをねらいとして毎年開催されるもので、今年で九回目の開催となります。

祭りには保育所や小学校の児童等も積極的に参加。ヒーチャレィやもちつきを町内会や老人クラブの人達と一緒に楽しんでいました。その他、会場ではこの秋収穫された野菜の展示や子供たちのお遊戯等にぎわいを見せていました。



### 健康にいい汗 みんなで 楽しんだバドミントン大会

「村民のスポーツ意識を高め、健康増進を図ること」を目的に、第十五回村民ナイターバドミントン大会が、十一月十三日から二週間にわたり開催されました。今年には六チーム、約六十人が参加。夜の七時から競技が開始されましたが、参加した村民は仕事の疲れも見せず、勝負を發揮し、熱戦が繰り広げられていました。結果はアライندگانスペシヤル(体協バドミントン部)が無傷でリーグ戦を制し優勝。大会は無事終了しました。



### 相内クラブ うれしい初優勝 中里ライオンズクラブ杯制す

相内クラブが今年最後の試合となる、「第七回中里ライオンズクラブ旗争奪学童野球大会」において、見事優勝し有終の美を飾りました。この大会は十月十日、二十日の二日間で行われたもので、一回戦は今泉クラブを七対二、準決勝では中里クラブを五対〇と退け、決勝に進出しました。決勝では金木クラブと対戦、接戦の末二対〇と破り、優勝旗を手に入れました。相内小の久々の野球部の活躍に選手はもちろん父母も大喜びで、来年さらに活躍してくれる事が期待されます。



### 相馬勝則さん(市浦)が 栄えある第一回チャンピオン

第一回村民ポウリン大会が、十二月一日、五所川原市イズミポウリングセンターで行われました。この大会は市浦村体育協会(島津典明会長)が主催して行われたもので、参加者も小学生から大人まで幅広く、三十九人が参加して大会を盛り上げました。参加した村民は、おのおのレベルでポウリングを楽しみ、大会は和やかなうちに終了しました。大会成績は次のとおりです。  
優勝 相馬 勝則さん  
二位 島津 護さん  
三位 木村 賢さん

## 年金だより

### 二〇歳になったら国民年金に加入しましょう

日本に住んでいる二〇歳以上六〇歳未満のすべての人は、国民年金に加入しますが、職業により三種類に分けられています。

#### ●第一号被保険者

農業・漁業・商業など自営業の人とその配偶者

#### ●第二号被保険者

厚生年金保険（船員を含む）の被保険者本人

共済組合の組合員本人

#### ●第三号被保険者

第二号被保険者に該当させられている配偶者

ところで、あなたは年金手帳を持っていませんか？

年金手帳は加入者の身分証明書のようなもので、厚生年金、国民年金の加入者なら必ず持っています。

二〇歳になったときに、第一号被保険者か第二号被保険者に該当している人は、住民登録している役所に届け出てください。

また、平成三年四月からは二〇歳以上の学生も、当然加

入することになりました。第二号被保険者に該当しているときは、届け出はいりません。

国民年金と個人年金は同じ年金でも、性格や役割が違います。

国民年金など公的年金は、国の社会保障制度のひとつで、国が運営しており、すべての国民が助け合っていく相互扶助制度です。

だから、国民年金には二〇歳から六〇歳までのすべての人が加入しなければなりません。

## 高西医師の診療録 ⑬



これまで検査のこと、病気のこと等、思いつくままにいろいろなことを書いてきました。多少とも健康増進に役立って頂ければ幸いです。

十三保育所(十三年)が  
亀田克実くん(6歳)が  
全国児童生徒作品  
コンクール(画部門)で入選  
そのほか各種大会で入賞者ズバリ

十三保育所長利友子所長)では、普段から子供達に絵を書かせていますが、このほど亀田克実くんが全国児童生徒作品コンクールに入選したのをはじめ、各種大会で入賞者が続出。長所所長をはじめ先生や父母等をびびりさせています。

入賞者は次のとおりです。

#### ▼世界児童画展

入選 小倉広大くん 三歳

入選 近藤佑人くん 三歳

▼第六回浅田水族館画展

銅賞 若山宗裕くん 六歳

銅賞 若山知裕くん 四歳

佳作 新岡歩美ちゃん 三歳



「お父さんがニコニコしてよかったネと言ったヨ」と話してくれた亀田克実くん

さて今回は救急処置について話します。最近ドクターカールの必要性が論じられています。つまり救急車に医師が同乗して救命率を上げようというものです。実際、病院到着時に死亡している例の何%かはそれによって救われると考えられています。欧米では既に導入されていて、確かに日本より救命率がずっと高いわけですね。日本で現在進められているのは救急隊にある程度医療行為ができるように法を改正して、免許を持った救急隊員には救命すべく適切な処置ができるようにするというものです。これまでは医師以外医療行為をすることは認められていなかったわけですが、これによって救われた人もかなり多くはいるのではないかと考えられます。

ですがこれにも限界があります。救急車が到着するまでの間にいかに適切な処置がなされるかということが非常に大事なことですね。

ですからここで簡単に、急に倒れた人を見たらどうするかということを書いてみたいと思います。

隣の人急に倒れた時、まずすることはその人が呼吸をしているかどうかを見ることです。

さてこれは脈があるかどうか見ます。この二つがあれば救急車が来るまでそのまま様子を見ていけばよいわけです。さて問題は呼吸していない時です。この時はほっておくとそのまま死んでしまいます。そこで人工呼吸をしなければなりません。空気が入りやすいように顔を後ろにのけぞらすようにして鼻を後ろにつまんでから口移して空気を吹き込みます。直接は抵抗がありますが、さらに脈がない場合心臓マッサージが必要ですが、これはお腹のほうにまたがって胸の中央部を体重をかけるようにして数回強く押します。これと人工呼吸を繰り返して行うわけです。一人では大変なので二人の方がいいでしょうが、いずれにしてもそんな難しい手技ではありませんので是非とも覚えておいてもらいたいと思います。

市浦診療所長  
葛西智徳

長い間、御愛読ありがとうございます。今月号をもつて、「葛西医師の診療録」は終了させていただきます。

# ヨーロッパ見へる記

市浦村総務課長補佐 吉 徹

1

## 出発に際して

出発当日の九月二十七日はあいにく台風十九号が北上してきており、青森空港から飛行機が飛ぶのが危ぶまれる日でした。予定通り、青森空港から羽田へ、羽田から成田へと飛行機とバスを乗りつぎ到着。

バスの中で、JTBの添乗員が海外旅行に際しての諸注意をしたが、パスポートや手荷物は絶対体から放さないこと、等々出発前からアレッシヤが全身を震う。

北ウィング出発ロビーから搭乗手続き(チェックイン)出国手続きを終了して、二十三日三十分初めの海外旅行へと出発した。

## 九月二十七日

九月二十七日が二度あった。二十七日の二十時三十分

青森県市町村振興協会では、市町村職員を海外に派遣し、各地の福祉行政や環境問題等を視察して、地域づくりに役立てることを目的とし、海外派遣研修を実施して二十七日。当村からは、古川憲政務課長補佐が参加。九月二十七日から一週間のヨーロッパ五か国の視察研修レポートを掲載いたします。

成田をアタックオフ、アラスカのアンカレッジ空港へと向かったが、六時間後のアンカレッジ空港到着は二十七日の正午でした。江戸幕府最初の遣米使節の一、人村垣正は東をさして地球を一周すれば、一日を増し、西をさして一周すれば、一日を減す。されば一年のうちを一日を得たのは一生の得であると書いているが、まさしく一日得した気分であった。

このアンカレッジ経由のヨーロッパコース(ポラークース)は、私の十一月で無くった際、私たちが立ち寄った際も、閉店でシャッターを降ろしたままの免税店もあり、なんとなく寂しさが、漂っていました。

このコースの最後のフライアウトが、テレビでうんたをたべているシーンが放映されていたが、値段の割にはいいちにおいしくありませんでした。ちなみにうどん一杯約千五百円くらいです。

機内食について  
ヨーロッパまでの約十五時間、起きては食べる、食べては寝るの連続で、座って仮眠状態なので、食欲は出るはずはありません。

夕食、昼食、朝食、とパターンの違いもあり、早くも消化不良状態になりました。北極海と欧州大陸の夜明け  
昼食(朝食)後仮眠しているが、団員の一人が火山が見えるというので、起こされた。北極の上空という気の性か機内も少し肌寒い気がした。

一面の白い氷の世界は、幻想の世界そのものという感じが、オーロラが見られたらという少々欲張りな団員もいた。デンマークのコペンハーゲン到着前、ヨーロッパ大陸は朝焼けに輝いており、機内から盛んにカメラのシャッターが切られていた。

再び機内食について  
コペンハーゲンから英国航空に乗り換えてロンドンへ、水平飛行になったら、また食事が出た。

しかし、今度は困った、両側の席には、外国人が乗っており、添乗員からは、外国人特に婦人が側にいるときはコーリー等を飲むときは音をたてては飲まないとの、注意を思いだし、緊張が全身を走り抜けた。

この飛行機の中で何を食べてか覚えていません。  
ロンドンヒースロー空港  
約一時間ほどで、ヒースロー空港に到着、ヨーロッパの地に記念すべき一歩を記す。事前に出国手続きで開かれるHow long do you stay(何日滞在です)にFour days(四日です)。Purpose of entry(目的は)to Sightseeing(観光です)の言葉で頭の中で繰返し、なんとか無事入管を通過した。

ところが、はやくもアパニング、団員の何名かのスーツケースが荷受け所に出てこないのです。  
添乗員の馬澤さんが空港の管理事務所に掛け合うが、な

かなカラチがありません。馬澤さんによると、ここヒースロー空港だけでなくヨーロッパの空港ではこんなことは日常茶飯事だという、事前には注意されたことが現実となり、貴重品特にパスポートに注意をと、みんなでもう一度再確認をした。

手荷物紛失手続きの途中、全員のスーツケースが揃い、二時間余り遅れて専用バスで、出発となったが、バスキングダム宮殿で行われる衛兵の交替式には、間にあわず、ホテルへと直行ヨーロッパの第一歩はこのように始まったのです。

日本のコンコルド広場にて  
日本人の多いこと  
ヨーロッパ全体にいえることですが、日本人の観光客が極めて多いということです。パリ、ロンドン、ジュネーブ等々何処へいても日本人のいないところはあまりありません。女大生、OL、熟年のワルムンカッパル、締めくくりに新婚カップルという具合です。

しかし、次の回で触れますが、一歩地方都市へ入れば、日本人を初めてみたというところがおおかつた。  
特にロンドンではシャパンフェアアの最中、私たちが一行の行く前の週には、ハイドパークで青森ねぶたが運行されたとかで、日本色があちこちでみられた。

日本について  
私は、今回の旅行に際し、日本円をドルに換えて持っていたが、免税店ではどの通貨も使えたし、一番便利なのはカードです。私たちがとって馴染みは薄いのが、サインフリーで簡単に買物が出来た。グリーンパークの露店商でも、日本円も、カードも使えるということでした。

という感じを持ちました。日本のは円はまだ強いという感じは地域振興について





# 安藤氏の系圖 (2)

## 史蹟物語

らはこれらの人びとについて簡単に話しましょう。

まず、「鹿季」ですが、一本には「鹿季」「鹿季」とも書かれています。くすし字が似ていることからの誤りだと思われれます。「鹿季」には、「鹿季」の子「鹿季」の弟すなわち「鹿季」の弟すなわち「鹿季」

### 最初の居館

「西園ノ安東二郎。応永ノ初ノ甲辰二百餘騎ヲ率シ、秋田ノ湊ヲ伐ツ。是レ湊家ノ元祖ナリ。応永三十年六月十六日卒ス。法名湊福寺位雲崇公」とありませぬ。

### 秋田に進出

ところが、応永の初め頃、つまり西暦一三九四、十四世紀の終り頃に、鹿季と力を合わせて甲兵（武装した兵士）二百余騎を引き連れて秋田湊を攻め落としたので、そこに居館したというのです。それで、この「鹿季」を「湊家」の元祖としているわけですね。現在の秋田市土崎湊のことです。土崎館初代の主人となった「鹿季」の子孫がここに繁栄しました。後に佐竹氏が對せられたので、秋田安東氏の居館でした。現在では神明宮の境内でわずかに土壁が確認されるだけで、その昔を偲ぶ面影もありません。地形から考えて平城であることに間違いないですね。十三湊と同様に日本海海運に従事して繁栄したものと考えられます。

なぜ、西園から引越したのか疑問ですけれども、おそらく津軽安藤一族の争いにおいて荒廃したためだと考えられます。また、南北朝の戦乱で一族が津軽にのみこたわっていたいは行末が案じられると考えてとった方策であったかも知れません。

### 鹿季、電を射る

「湊家系圖」に、この鹿季の人物が伝えられています。その話話が伝えられています。「湊城主鹿季は力量はなほだ人に超え、雙なし強弓の精兵です。ある時に龍がさがり通つたのを見つづけた鹿季が、早速強弓に矢をつがえ、一矢で湊城中から射落としたというのです。その鹿季が使用した矢が五

十筋湊城に残っていました。鹿は笛竹ほど、根は太工の堅よも大きかった。昔の平教経（弓の名人の弓矢もこれほどではなかったろう。残念なことに、遠田勘越九郎が湊城へ火をつけた時に代々伝わっていた鹿季の矢も焼け失せてしまった」と語っています。

### 戒名

鹿季は応永三十年（一四二二）六月十六日に亡くなりました。戒名は湊福寺位雲崇公。湊福寺は現在の土崎にある善徳寺の前身で鹿季の開山したお寺です。支那の泰山に雲がたなびくほど高かつたつばねのお方であったものでしょう。

上掲写真は北海道土壁郡茂別にある「矢不來館址」です。安藤氏没落最初の館址で森林一帯がその位置



矢不來館址

この辺一帯には、大館・古館・陸森と呼ばれる館址が連なっています。「折曾の関」「打差の関」と称されたところ。天然記念物に指定されている「聖孔

この辺一帯には、大館・古館・陸森と呼ばれる館址が連なっています。「折曾の関」「打差の関」と称されたところ。天然記念物に指定されている「聖孔



情報をお寄せください

おしらせ

役場の電話は62-2111



## 安東の里 フォトコンテスト

### 1. 目的

地域の魅力を再発見する機会とするとともに、安東の里観光振興イベント事業及びキャンペーン事業への連鎖的な効果を期するものとする。

### 2. 題材(テーマ)

しゅらの四季  
しゅらのイベント  
しゅらの名所、旧跡

### 3. 作品

カラー、モノクロどちらでも可  
サイズ四つ切相当

### 4. 応募資格

特に制限はありません。

### 5. 応募期間

平成4年1月1日～平成4年12月31日

### 6. 送り先

〒037-04  
青森県北津軽郡市浦村大字相内市相内349-1  
市浦村役場内企画観光課  
電話0173(62)2111

### 7. 審査

審査員 写真家 秋山庄太郎氏

### 8. 発表

平成5年2月上旬までに入賞者本人に直接通知する。

### 9. 賞

賞名	数量	賞	賞金
金賞	1点	ヒバづくりカップ	50,000円
銀賞	2点	ヒバづくり楕	30,000円
銅賞	4点	ヒバづくり楕	10,000円
入選	30点	—	5,000円

入賞者には市浦特産品の副賞があります。

### 10. 応募上の留意事項

- (1)応募点数に制限はありません。
- (2)応募作品は平成4年以内に撮影したもので、未発表のものに限ります。
- (3)応募作品には応募票に必要事

項を明記のうえ添付して下さい。

- (4)入選以上の版權は主催者に帰属するものとしてネガを提出していただきます。
- (5)応募作品は返却希望者のみ送料同封の場合返却致します。

### 11. 主催

市浦村

### 12. 後援

市浦村観光協会

※詳しいことは、市浦村役場企画観光課まで。

## 「あなたの声を県政に！」 —県政モニター募集—

県では、県政について「こうしたらどうか!」「こういうことをやって欲しい!」というご意見、ご要望を寄せてくださる県政モニターを募集しています。

県政に関心のある方、県政に協力する熱意のある方の応募をお待ちしています。

### ◎応募資格

県内に居住している満20歳以上の方であればどなたでも結構です。ただし、議員、公務員、行政相談委員、国やその他の公共団体のモニターになっている方やなす予定の方、昭和62年度以降に県政モニターを経験した方は除きます。

### ◎募集人員

30名

### ◎委嘱期間

平成4年5月1日から2年間

### ◎仕事

- ①アンケートに対する回答(年約4回)

②県政に対する意見や提言の提出(随時)

③県政モニター会議への出席(委嘱された年のみ1回)

### ◎謝礼

1年ごとに記念品を差し上げます。  
※詳しいことは役場企画観光課まで。

## 平成4年版県民手帳 追加発売のお知らせ

回覧等で県民手帳の予約発売を行いましたでしたが、申し込みを忘れた方等のために追加発売を行います。申し込みは、役場企画観光課まで。申し込み方法は電話等によるものでも結構です。

なお、代金は一部400円です。

## 役場年末・年始の 休みのお知らせ

12月28日(土)から1月3日(金)まで休みます。窓口業務は年末12月27日金までとなっていますので住民票や戸籍簿本、印鑑登録証明・年金受給に関する証明などを必要とされる方はお早めにお越し下さい。

なお、休日でも出生・死亡など戸籍の届出については受け付けます。



## 年末年始の交通安全運動

期間 平成3年12月15日～平成4年1月5日

- 1 飲酒運転の追放
- 2 シートベルトの正しい着用の徹底
- 3 子供と高齢者の交通事故防止
- 4 違法駐車締め出し
- 5 冬道の安全運転の推進



▶ 60 ◀

# 市浦村食生活改善 推進員会について

最近では、十二月十日、コミニティセンターにて開催された市浦村生き生き健康推進大会において、食生活改善推進員会が活動していることを御存じでしょうか。

健康は栄養、運動、休養の三つのバランスがとれてはじめて円滑に機能します。中でも食生活が健康を保つ上で最も重要なポイントになり、かたよった食生活により成人病がひきおこされることもありま

す。近年は、子供の肥満も増加傾向にあります。現在、会員は三十一名おります。バランスのとれた食生活を

目立っており、いかに誤った食生活が多いかを示しています。こうした方向を是正し、食生活を改善することにより、地域住民の健康づくりに寄与するたため、食生活改善推進員会が活動していることを御存じでしょうか。

市浦村食生活改善推進員会は平成元年に発足しました。現在、会員は三十一名おります。バランスのとれた食生活を御存じでしょうか。

大松 山内 吉崎 山内 三郎 昭 一 郎 (横松) 79 歳



おんやみ



戸籍の窓

奈小(大竹花工藤藤及  
和良間川島藤田田川  
武恵教靖淳洋牧明  
孝子(位)子相相  
人(相)人(東)内  
(青)人(京)三三  
森京内三三三三

おんやみ

表 I 平成3年度事業計画(案)

月日	事業名	地区
3. 4.24	県食改員連絡協議会理事会	青森市
6.19	県食改員連絡協議会総会及び研修会	青森市
7. 9	総会	コミセン
7.16	健康教室	桂川
7.23	子供の成人病予防教室	十三
7.23	母と子の楽しい料理教室	五所川原
10. 2	研修(10月10日事前学習)	コミセン
10.10	健康マラソン	
10.16	全国食改員団体連絡協議会20周年記念式典	東京都
10.22	よい食生活をすすめるためのグループ講習会	五所川原
11. 3	健康喫茶	コミセン
11.12	元気で長生き食生活を直すためのグループ講習会	五所川原
11.27	研修(12月10日事前学習)	コミセン
12. 3	お正月料理講習会	五所川原
12.10	生き生き健康推進大会	コミセン
4. 1.14	肥満者のための食事学習会 北五食改員連絡協議会役員会	五所川原
1.28	健康教室	コミセン
2. 1	市町村食改員代表者会議及び研修会	青森市
2. 2	北五食改員連絡協議会役員会	五所川原
3. 1	平成4年度北五食改員連絡協議会総会	五所川原

表 II 「ほうとう風みそうどん(4人分)」

材料	分量	備考
茹でうどん	4玉	鶏肉 200g
かぼちゃ	200g (1/4個)	えのきだけ 1袋
にんじん	100g (小1本)	長ねぎ 1本
じゃがいも	200g (小2個)	水 8カップ
玉ねぎ	300g (中1個)	赤味噌 80g~100g
ごぼう	100g (1/2本)	砂糖 少々
油あげ	1枚	だし昆布 適宜

1. だし昆布を水に入れて火にかけ、だし汁を作る。
2. かぼちゃは1cm厚さの小さいクシ型、にんじんは薄切り、じゃがいもは1cm厚さ、玉ねぎはクシ型に切る。
3. ごぼうは皮をこそげ取ってさきかきにし、水にさらす。
4. えのきだけは石ずきを取ってザルのなかで洗う。長ねぎは斜め薄切りにする。
5. 鍋にだし汁を入れ、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、ごぼうを加えて火にかけ、沸騰したら中火にし、アクを取りながら10分ほど煮て、鶏肉、油あげ、かぼちゃを入れ野菜がほぼ柔らかくなるまで煮る。(かぼちゃが、煮崩れないように注意)
6. 味噌を加え、溶いたらえのきだけ、長ねぎを入れ、ひと煮たちさせる。
7. どんぶりに湯通ししたうどんを入れ、具と汁をかける。☆ほうとうは、山梨地方の郷土料理です。

## 市浦村議会議員一般選挙

告示日 平成4年1月7日  
投票日 平成4年1月12日  
投票時間 午前7時~午後6時

吉山 笹内 山内 三郎 昭 一 郎 (横松) 79 歳

おんやみ