



しらす

平成6年7・8月号



力強く
みこし運行

8月13日から16日までの4日間、十三の砂山まつりが開かれました。

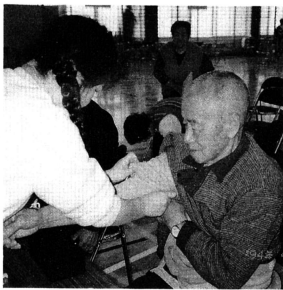
15日に行われたみこし運行には、十三壮青年団ら約50人が参加。「ワッショイ!ワッショイ!」と声をかけながら、重さ200キロもあるみこしを担いで地区内を練り歩き、沿道につめかけた観光客らから盛んな声援が送られていました。

死ぬまで元気が 最高の人生

保健福祉サービスの基本方針

人口の高齢化、核家族化、介護機能などの変化を背景に寝たきり、痴呆性等の要介護老人の増加や児童、母子、心身障害者（児）や精神障害者等のニーズが多様化するなど包括的な保健・医療・福祉サービスの提供が求められています。これらに対応する組織として「市浦村高齢者サービスマニフェスト」を策定し、五所川原保健所には「保健所保健福祉サービスマニフェスト」が設置されています。

平成五年四月からは、老人ホーム等の入所措置が村に移譲され、家族の状況等により在宅介護が困難な人の施設入所などが、その対応に追われていますが、今後地域の中でより効果的なサービスを提供していくためには、西北五地域広域市町村圏内各関係機関と一体的に連携し、総合的、一体的なサービスを提供できるような条件整備を進めることにします。



「一日ドック」の受診者が増え、健康づくりへの関心も高まる

保健と医療の連携 検診体制を整備

保健水準の向上は、村民の健康への関心に負うところが大きく、近年公衆衛生の普及により疾病の予防、健康増進などの意義が理解され、栄養・運動・休養をはじめとする生活様式の改善や総合検診（一日ドック）の受診など、健康づくりへの関心が高まってきています。

今後は、市浦村診療所医師専門医、医療機関の協力を得て、健康診査、受診率の向上と事後の指導管理を結合させ検診体制の確立をはかります。また、日常生活において健康に不安を抱いた時、信頼して相談したり、家族ぐるみで健康状態を把握してもらえるかかりつけ医師として、市浦診療所を利用するなど、その体制整備を促進します。

診療所医師、看護婦、保健婦による寝たきり老人へのべア訪問は、在宅での保健・医



好評を得ている食事サービス

保健と福祉の連携 相談サービスの充実

療・福祉サービスの充実をはかる点から内容の見直しをはかります。

要介護老人等が生慣れた地域で、安心して生活ができるように在宅サービスの充実を努めます。

「市浦村高齢者サービスマニフェスト」の効果的運営をはかるほか、五所川原保健所福祉サービスマニフェストとの連携を深め、相談から処遇までの一貫したサービスが提供できるシステム体制を促進

福祉と医療の連携 看護・介護機能の充実

保健婦、ホームヘルパー、ケースワーカー、心理判定員等の専門的な知識や技術修得のための研修と相互の連携を強化し、相談サービス機能の充実をはかります。

要介護老人等が、より生きがいを持って暮らしていくためには、対象者の家庭復帰、社会復帰が重要であることから、家庭における医療、看護介護機能の充実を努め、医療機関、福祉関係機関等との連携を深めます。

寝たきり等の要介護老人の多くは、脳血管疾患に起因することから、早期の予防、治療対策の充実に努めます。

また、市浦診療所、その他医療機関と連携し、保健婦による訪問指導やホームヘルパーによる介護教育など、在宅サービス活動を積極的に行います。



悠遊郷カラオケ大会

保健・福祉施設との連携

「悠遊郷」を拠点施設に

要介護老人に対する適切な処遇と介護技術の向上をはかる

ため、医療機関、特別養護老人ホーム、老人保健施設等関係施設との連携を深めます。市浦診療所と廊下で結ばれている高齢者生活福祉センター「悠遊郷」を、当村の保健医療・福祉サービスの拠点施設に位置づけ、福祉団体やボランティア育成などの強化をはかりながら、在宅福祉サービスの総合化に努めます。

「悠遊郷」を拠点に、在宅福祉サービスの総合化を図る

高齢者を支える基盤は、家庭や住み慣れた地域社会であります。しかし、これまでの福祉は一方的に保護し、金銭的、物質的援助を与えることに主眼をおおてきました。もちろん物質的な援助、施設設備の充実は大変なことです。が、人と人との温かいふれあいや、福祉に対する理解を深め、おもしろいやりと助け合いの心を育むことも重要です。若年

高齢化が急速に進み、若年層の村外への流出によって、当村においても高齢者福祉は緊急の課題となっています。高齢者に生きがいを与え、社会参加をうながす対策が求められ、一人暮らしや寝たきり老人、さらには心身に障害を持つている人々に対して積極的に手を差し伸べ、温かくふれあいのある地域社会を実現するため、キメ細かな施策を講じます。

思いやりと助け合い 地域福祉活動の推進



手づくりの「さくら餅」で、お年寄りと交流(臨元保育所)

ボランティア活動の促進 共に支え合う心育む

共に支え合う温かい地域をつくるため、村民の誰もが身近なボランティアとして地域活動に参加できるような意識啓発に努め、地域における福祉活動の拠点となるボランティア組織の整備を促進します。また、高齢者自身が福祉活動への参加も重要であることから、老人クラブ等を中心とした「友愛訪問」や「声かけ運動」など、ボランティア活動の活性化を促進します。

「ひばりの会」や、日赤奉仕団地区婦人会、民生委員等のボランティアについても、公的にテコ入れをし、組織強化とボランティア活動の充実と努めます。

社会福祉協議会を ネットワークへの 拠点に

在宅福祉サービスの今後の、広く地域福祉活動を進めていくためには、社会福祉協議会の果たすべき役割は大きく、村内各種団体、ホームヘルパ

老人と幼児の ふれあい事業を継続

老人と幼児がふれあうことによって、異世代間の情緒的・心理的効果は大きいものがあります。老人は、文化の伝達者としての生きがい高め、幼児は老人とふれあうことによって人間存在の大切さを知り、社会の視野を広げ、人格形成上は知り知らない効果が生まれます。福祉に対する理解を深め、おもしろいやりと助け合いの心を育むため、幼児と老人とのふれあい事業(運動会、クリスマス会、手づくり陶芸、ゲートボール等)を継続させます。

1、保健婦、看護婦、民生委員等と連携を深め、地域福祉ネットワークづくりの拠点とします。また、高齢者生活福祉センター「悠遊郷」の多機能に伴って必要とされる専門スタッフの養成を計画的に行います。

次回は九号(月)「シリーズ」市浦村老人保健・医療・福祉計画」において、「在宅福祉センター」の先進、なについて紹介いたします。

特集

観光立村10周年記念

イベントリポート

奥州藤原三代ゆかり

市浦サミット開催

七月二十三、二十四日の両日、奥州藤原三代ゆかり・市浦サミットが、村コミュニティセンターで開かれました。これは、平安後期に栄えた平泉文化の中心となった、奥州藤原氏に深いかわりのある市町村

町、和歌山県田辺市、岐阜県白鳥町、福島県いわき市、山形県最上町、宮城県栗駒町、山形県酒田市、そして市浦村と、今回で開催地を一巡したことになります。

首脳が一堂に会し、教育、文化、産業の交流を図り、地域の活性化策を深こうというもので、今年で八回目の開催となりますます参加市町村は岩手県平泉



藤原氏ゆかりの8市町村首脳が集結

歴史対談

テーマは「北の炎」
東北文化の再認識を



高橋克彦氏

「千田さんらの十三湊遺跡の発見は歴史を変えるようなもの。東北人は自分たちの文化にもっと誇りをもつべき」

高松村長の歓迎のあいさつに続き、歴史対談「北の炎」が行われました。

講師にNHK大河ドラマ「立つ」の原作者である高橋克彦氏、国立歴史民俗博物館考古学研究所助手の千田嘉博氏を迎え、菊池幸辰手放送報道部アナウンサーが聞き手を務めました。高橋氏は対談の中で「昔から東北べつ視の傾向があるが東北には文化がある。このすばらしい文化をもっと認識してほしい」と述べ、千田氏は「青森県は、今、もっと注目されている。県や国の理解に期待したい」などと話しました。会場に詰めかけた約二百人の参加者は、東北文化の認識を新たにしようです。



千田嘉博氏

「十三湊は世界的にも素晴らしい遺跡。今、仲間が教科書に執筆中なんですよ。載ればいいんですけどね」



たつてりーアな
わためた
に務め
開会式
2日会
司会村
ウシ

首長サミットと青年代表者会議

遺跡発掘の情報交換など話合う



高松隆三市浦村長

「十三湊や藤原文化という歴史の誇りを、全国に向けて発信していきたい」

二十四日は、「藤原三代ゆかりの姿」をテーマに、市浦サミット、産業と文化の交流戦略を拓く、をテーマにした青年代表者会議が、会場をコミセン、あすなるホールにしてそれぞれ開かれました。コーディネーターには、成田光治読売新聞社文化部長が首長サミット、北村真夕美青森経営研究所代表取締役社長

フォトスケッチ



史跡めぐりを実施



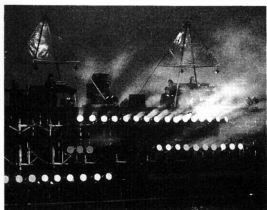
「歴史対談」を盛り上げた村商工会青年部の皆さん

姫神・奥津軽十三湖コンサートに6,000人

23日に開かれた姫神・奥津軽十三湖コンサートに6,000人——。

午後7時に、村創作太鼓「東日流衆」のステージで開演。パワーあふれるばちぎばきに会場のボルテージは一気に上がり、姫神は共演者のモンゴル歌手オユンナさん、中国胡弓奏

者許可(シュイ クウ)さんと津軽三味線奏者渋谷和生さんとともに、アルバム「東日流」に収められた新曲「十三の春」などを披露。シンセサイザーによる幻想的な音色や照明の演出に、観客だれもが酔いれました。



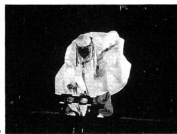
姫神は、音と光により観客を幻想的な世界へ



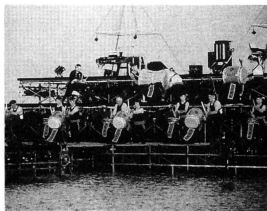
ぎっしり埋まった客席



夕暮れ時、駐車場に約1,500台の車が



毛越寺延年の舞「老女」



村創作太鼓「東日流衆」がデビュー。コンサート開演

会場大そうじ ごくろうさまでした

村内各婦人会、実行委員の協力を得てコンサート会場を大そうじ。

すっかりきれいにして、あとは本番を待たせよう。



公共工事の完成を祝う 盛大に総合落成式典

七月八日、村コミュニティセンターにおいて、観光立村十周年記念総合落成式典が盛大に行われました。

式では、十三湖中の島公園や十三湖マリーナなど過去十四年間の公共工事二百六十一件の落成式を行い、工事関係者一人ひとりに、高松村長から感謝状が手渡されました。

▼観光関係感謝状贈呈者
三重貢(前市浦村長)、三和芳次(村商工会長)、若山基次(村観光協会長、角田潤(津軽半島観光キャンペーン実行委員会代表)

▼建築工事等設計者感謝状贈呈者
(株)キタコン、(株)都邑計画、(株)国際水道コンサルタント、鶴谷光夫、(株)八光測量、(株)鳳建築設計事務所、



(写真左三重貢前村長)

一人ひとりに感謝状を授与

(有)北鈴測量事務所(株)前田建築設計事務所、青森県経済農業協同組合連合会一級建築士事務所、(株)トップエンジニアリングコンサルタンツ、(株)関設計青森事務所、(株)開明技術、(株)森事務所、(株)青島設計、(有)東美測量、(株)拓新設計、(株)東北地域文化研究所
▼建設工事感謝状贈呈者
(株)高橋林業土木、(株)東晴、(株)東北ニット、(株)萱場工業、丸葉水道工業所、(有)三豊建設、(株)会津建設、黒川建設、村元水道工業、(株)成田建設、(株)マキ製作所、(株)伊藤鋲業、相川工務店、(有)工藤土木、(株)五藤光学研究所、(株)在原インフィルコ、(株)斉藤建設、秋田谷組、(株)青森補道、(有)山田工業、(株)三和建設、山田工務店、(有)北沢開発興業、(株)日本海興業、(株)奈良組、(有)日本海興業、(株)節引工業所、相坂電気工事店、蒔田土木工業、(株)吉田工業、相川建設、(株)東北バイオニア産業、(株)山口水道建設、(株)コマヤマ工業、村工務店、葛西工務店、大里農園、(株)同和工営青森営業所



ド ラマ衣装でねぶたを先導 — 観客を魅了する —

八月四日、村民約五十人がNHK大河ドラマ「炎立つ」で使用された衣装をまとい、青森ねぶた祭りに参加しました。



勇ましい武者行列

これは、ねぶた師である千葉作龍さんが、今年手懸けた五台のねぶたのうち、コマツ連合のねぶたにおいて、「安東水軍祖安東高里」を製作「ゼビ、ゆかりのある市浦村



華やかにねぶたを先導

東日流安東まつり
カメラルポ
7月9日開催



まつりのオープニングは安東氏時代絵巻パレード



イベント広場では郷土芸能を発表



おいしい市浦牛のバーベキュー



優秀賞を受けた三浦さあ子さん(左、代理)



農協長賞を受けた伊藤トヨさん(右、代理)



六月八日に病気のため亡くなられた笹山七三郎さんが、勲六等単光旭日章を受賞しました。

笹山さんは、昭和四十三年一月に村議会議員に初当選以来、通算五期十六年余にわたって、村政発展と地方自治の振興に貢献。また、昭和五十九年二月からは二期八間にわたって、議会選出の津軽北部老人福祉事務組合議員として、老人福祉の向上に寄与した功績などが認められたものです。

た。
また、恒例のねぶた審査において、名譽ある「商工会

第八回津軽北部やさい生産者大会が六月十五日、村コミユニティセンターで約二百人が出席して開かれました。この大会で、津軽北部やさ

講所会頭賞」と「運行賞」をダブル受賞し、関係者一同大変な喜びとなりました。
津 ねぶた 三浦俊一さん、伊藤建夫さんを表彰
い振興協議会(中谷藤太郎会長)では、NKS(中里町、金木町、小泊村、市浦村の頭文字)野菜の銘柄の確立、早期に販売額二十億円達成を目

故 笹山七三郎さんに 勲六等単光旭日章

指して努力していくことなどを申し合わせました。
また、平成五年度やさい共助会表彰が行われ、優秀賞に
三浦俊一さん(相内、市浦村農協長賞に伊藤建夫さん、桂川)が選ばれました。



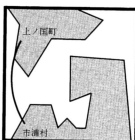
町長に初当選した
福原賢李氏

農林漁業を中心とする産業の
地場資源をフルにいかした
政を訴えてきました。

「町民のみなさまが主人公で
あるという理念に基づき、町
民と自治体がお互いに協力し
理解を深め、連帯感のある町
政を訴えてきました。」
(広報かみのくにに六月号より)

上ノ国町では、森定蔵町長
が健康上の理由で退任された
のとならう町長選挙が、六
月五日に行われました。

選挙の結果(投票率八十九・
二二%)、前町議会議長の福原
賢李氏が当選しました。新町
長の就任のあいさつを紹介し
ます。



かみのくに 情報ランド

友好町村だより ②

このコーナーでは、友好町村である北海道上ノ国町の最新情
報をお届けいたします。今回は、町長に初当選した福原賢李氏
を紹介します。

暮らしの中に基礎年金

part2

もしもの事故に………

障害基礎年金

障害基礎年金は、国民年金の加入者が病気やケガがもとで障害の状態(1級・2級)になったときに受けられます。20歳前の障害で障害者になった人は20歳になったときから受けられます。

年金が受けられる要件

- 初診日(病気やケガで初めて医師の診療を受けた日)前に被保険者期間の3以上の保険料納付済期間(保険料免除期間も含む)が必要です。
 - 障害認定日に政令で定められている障害等級表の1級または2級の障害の状態になっていること。
 - 20歳前のケガや病気による障害者は20歳から受けられます。
- なお、この場合本人の所得制限があります。
※平成8年3月31日までに初診日がある場合は、特例として初診日の属する月の前々月までの1年間に保険料の滞納期間がなければ受けられます。

▶障害認定日とは

原則として病気やケガにより、初めて医師の診療を受けた日から1年6ヶ月を経過した日。または1年6ヶ月以内に症状が固定した日。

障害基礎年金の年金額

(平成6年度価格)

1級障害……	93万4,100円
2級障害……	74万7,300円



かけてよかったね
お母さん

障害基礎年金を受けられるようになった当時、その人に生計を維持されている18歳未満の子、または20歳未満で障害の状態にある子がいるときに下表の額が加算されます。

加算対象の子	加算額
1人目・2人目 (1人につき)	各215,400円
3人目以降 (1人につき)	各71,800円

◎障害基礎年金の計算例

- 例一① 1級障害の状態になった人で、10歳と13歳の子がある場合
 $934,100円 + 215,400円 + 215,400円 = 1,364,900円$
- 例一② 2級障害の状態になった人で、17歳と20歳の子がある場合
 $747,300円 + 215,400円 = 962,700円$





第九軍の役

手島健光

(15)

小松の柵

小松の柵は、貞任の叔父
良照法師の居城でありまし
た。また、貞任の弟宗任も
やってきて良照を助けてい
ました。

この柵の東南には、数尋
の青あおとした湖があり、
西北は百丈もの巖壁となっ
ており、守るに易く、攻む



小松柵址地圖「日本史蹟大系」所収

康平五年八月十七日、こ

両軍激突す

るに難いという自然の要害
堅固の城柵でありました。
現岩手県一ノ関市萩庄付
近(当時は陸中国西磐井郡
萩庄村大字上黒沢)に築城
されています。また、源頼
義の陣営を張った「萩の馬
場」も萩庄村にありました。

の日は悪日だということ
頼義は十八日小松柵に攻
撃をしかけることにしてい
ました。
ところが戦開は思いがけ
なくその晩に開始された
のです。国衛軍の第一陣荒
川太郎貞貞と第四陣橋志方
次郎頼貞の二人は、それぞ
れ従兵十余人を率いて、月
明に乗じて小松柵の情勢を
偵察に出掛けて柵外まで進
んだのです。事もあろうに
彼等の従兵が枯声を集めて
火をつけたのです。一書
には柵外の民家に火をつけ
たとあります。深々と白煙
が立ち騰り、空高く舞い上
がりました。

一方安倍方では、出羽の
浮因長清原武則が頼義方に
味方したことに大きな衝撃
を受けていました。それは、
安倍方の戦闘方法を清原方
が知り尽くしていることか

らでした。同じ奥州の浮因
長としてその戦闘ぶりは類
似していたのです。そんな
矢先でしたので、小松柵で
は白煙に大いに驚き「それ
敵兵が押し寄せたぞ、防げ
や防げ」と大声に叫び、急
に駿波を発生して、矢を射か
けたり、石礮を投げつけた
りしたものですから、国衛
軍もこれに応戦しなければ
なりません。すでに
戦開は開始されました。

これを聞いた頼義も急に
軍を進め、騎兵をもって要
害を囲み、歩兵をもって城
柵を攻撃させましたが、さ
すがに要害堅固の城柵だけ
に、また安倍軍の強兵だけ
に容易にこれを抜くことが
できませんでした。

断崖工作策戦

意表を突かれた宗任は、
今はどうすることもできな
いことを察し、手兵八百余
騎を率いて柵外に出て、奮
然として国衛軍を突破しよ
うとします。

小松の柵陥落す

柵外に待ち構えていたの
は、荒川太郎貞貞と橋志方
次郎頼貞の軍勢でした。
頼義もまた部下の兵を發し
て応援させます。平真平・
菅原行基・源真清・刑部千
富・大原信助・藤原真広・
藤原兼成・橋孝忠・源親季・
藤原時経・丸子弘政・藤原
光貞・佐伯元方・平経貞・

堀の下に至ります。
一方安倍軍は、小松柵の
要害堅固にたよって油断し
ていたのとみえ、是則ら
の意表をつく策戦に気がつ
かないでいたのですから、
是則らは難なく堀を越えて
城中に乱入し、刀をふるっ
て斬りたてます。城兵大い
に驚いて四方に散る有様で
した。是則、貞季の策戦が
功を奏する結果となったの
です。

宗任・良照らはかううじ
て通れ、貞任の居城である
衣川柵へ走り、合体してい
ます。この後秋雨が凄々と
続くこと十八日間、休戦と
なります。

紀季武・安倍師方等の勇士
が鉾を揃えて奮進し、前後
左右に斬り立て難き立てま
す。安倍姓の武士も国衛方
についていたことに着目さ
れますが、素性はわかりま
せん。
浮き足立った味方を再び
ふるい立たせることは容易
な業ではありません。さす
が武名の宗任も大敗しませ
が、屈強の三十余騎の兵を
励まして、鉾先をかえて第
七陣の貝沢三郎武道の陣営
に突きかけます。これも宗
任軍の敗北でした。残兵み
な柵を捨てて連れ去るのが
精いっぱいだったのです。
国衛軍は小松柵に火をつけ
たので、諸砦があえなく焼
失しました。宗任軍の
戦死者百六十余人、傷つく
者二百五十余人と文書に記
載されています。国衛軍に
ついての被害は書記されて
いません。

宗任・良照らはかううじ
て通れ、貞任の居城である
衣川柵へ走り、合体してい
ます。この後秋雨が凄々と
続くこと十八日間、休戦と
なります。

情報をお寄せください

おしらせ

役場の電話は62-2111

市浦村の人口と世帯数

平成6.8.1現在

大字名	前月人口	人口	世帯数
相内	1,338	1,337	411
桂川	74	74	22
太田	291	291	93
脇元	578	574	204
磯松	331	332	117
十三	828	829	255
計	3,440	3,437	1,102

9月9日は救急の日

日頃、村民の皆さんになじみの深い救急車ですが、救急の仕事についてより良く理解してよりために、9月9日にちなんだ救急の日として定められました。

市浦消防署管内では、昨年1年間に救急車を使用した人は73人で、48人に1人が病気がけがで救急車で病院に運ばれたこととなります。

病院紹介について

日曜日や深夜に急に具合が悪くなって、救急車で行くほどでもないが、どこの病院で診てもらえるか迷った時、遠慮なく消防署へ電話してください。

症状にあった病院を紹介いたします。

救急隊員から

救急要請があった時「サイレンを鳴らさなくて来て欲しいんですが」とお願いされることがあります。救急車は、緊急車として現場へ出動するため、サイレンを鳴らさなくて行くことは出来ませんので、このことをご理解願いたいと思います。

病院紹介やわからないことなどがありましたら、津軽北部事務組合市浦消防署(☎62-2119)までお気軽にどうぞ。

特別保証制度のご案内

村では、地域中小企業者の経営の安定と発展のために必要な事業資金について、青森県信用保証協

会と協働して次のような特別保証制度を実施しています。大いにご利用ください。

▶簡易小口資金

保証金額 500万円
保証期間 5年以内
利息 年率5.50%以内
保証料 年率0.85%

詳しくは、青森県信用保証協会五所川原支所(☎35-4121)または役場企画課へお問い合わせください。

学生募集

県立木造高等技術専門校

▶募集科目

科目	定員	期間
衔接科 運転職者コース	20	1年
自動車整備科 中卒者以上コース	15	2年
建築科 運転職者コース	20	1年
配管科 運転職者コース	20	1年

※いずれの科も女子も入学可也。

▶募集期間

- 高等学校卒業見込みの者
平成6年10月24日～11月18日
- 中学校卒業見込みの者
平成7年1月5日～2月1日
- 離転職者
平成7年1月5日～3月2日

▶試験日

- 高等学校卒業見込みの者
平成6年11月25日(金)
 - 中学校卒業見込みの者
平成7年2月8日(水)
 - 離転職者
平成7年3月10日(金)
- 応募手続など、詳しいことは、

県立木造高等技術専門校(☎42-2424)までお気軽にどうぞ。

『自賠責 小さなシールで
大きな安心』

今年も無保険(無共済)バイク対策協議会では、9月1日から30日まで「無保険(無共済)バイクをなくそうキャンペーン」を行います。

自動車損害賠償責任保険(共済)は、自動車損害賠償保障法により加入が義務づけられていますが、バイクには車検制度がないため加入状況のチェックが行われず、無保険(無共済)車が発生しています。加入手続きは、損害保険会社、農協で行っており、死亡事故の場合3,000万円まで、保険金(共済金)が支払われます。

自衛官募集

2等陸、海、空士(女子)の募集を行っています。

▶資格

日本国籍を有し、採用月の1日現在、18歳以上27歳未満の女子。

▶受付

平成6年9月14日まで。

▶試験日

平成6年9月20日。
その他、年間を通じて2等陸、海、空士(男子)の募集を行っています。

詳しいことは、自衛隊青森地方連絡部五所川原募集事務所(☎35-2305)または役場総務課までお気軽にどうぞ。

県内の交通事故概況

青森県交通対策協議会

7月	累計	死者	高齢者の死者
73.2 (677)	4,442 (4,275)	17 (23)	10 (11)
8 (9)	65 (63)	1 (1)	1 (1)
886 (801)	5,512 (5,175)	27 (33)	12 (16)

()内は前年。累計は1月から。



●たばこは地元で買います。

健康への道

No.84

一日ドックを終えて

は、七五九人です。そのうち五三人が何らかのかたちで、要指導 になっていました。そのうち、一番多かったのが高脂血症疑いです。

◆高脂血症といわれた

高脂血症とは、血液中の脂肪分、つまりコレステロールや中性脂肪が高い状態をいいます。

基本健診要指導の内訳

順位	項目	人数
1位	高脂血症疑い	233人
2位	腎臓病疑い	153人
3位	高血圧症疑い	125人
4位	肝臓病疑い	84人
5位	貧血症疑い	57人
6位	糖尿病疑い	45人
7位	心臓病疑い	21人
8位	その他	41人

※その他のうちで多かったのは、善玉コレステロールの減少であった。

悪玉を増やし、善玉を減らす 生活習慣 7か条

- 動物性脂肪の多い食品は避け、リノール酸を多く含む植物油をとる。バターよりはマーガリンを、マヨネーズよりはドレッシングを。目で見てわかるような脂肪は食べない。
- サバやイワシなど青背の魚を積極的にとる。血糖を予防します。
- 朝は1日1個以内に、魚の卵(タラコスジコなど)や生クリームなどむひかえめに。

- プロセスチーズ、動物性脂肪(レバーなど)むひかえめに。
- 適度な酒は悪玉の増加をおさえる。ただし飲みすぎは中性脂肪を増やすので逆効果。
- 肥満を避け、禁煙を。肥満や喫煙は悪玉を減らします。
- 生活の中で積極的に運動を。運動は悪玉を増やし、善玉を減らします。

◆高くて低くてもいけない総コレステロール値
高血圧や心臓病の原因になり、悪玉コレステロールは、多すぎると高脂血症、逆にならざるや、少なすぎると脳卒中が起こりやすくなります。

◆高くて低くてもいけない総コレステロール値
高血圧や心臓病の原因になり、悪玉コレステロールは、多すぎると高脂血症、逆にならざるや、少なすぎると脳卒中が起こりやすくなります。

木津谷 勇 成(相内) 勇二
中井 佑 季(十三) 研司



お誕生

◆高くて低くてもいけない総コレステロール値
高血圧や心臓病の原因になり、悪玉コレステロールは、多すぎると高脂血症、逆にならざるや、少なすぎると脳卒中が起こりやすくなります。

七月十四日午後九時四十四分、病氣療養中のごとく、県立中央病院で死去しました。六十七歳。



三和 久氏 村議会 死去

三和さんは、昭和五十一年一月に村議会議員に初当選し、村議五期目。その間、産業経済常任委員長、教育民生常任委員長、村農業共済事業損害評価委員会長などを歴任され、村政発展のために貢献され、叙位により、勲六等单光旭日章を受賞。

ご結婚

石岡 慎也(脇元) 和人
久保田 和徳(相内) 勝則
工藤 海月(相内) 和男
竹谷 祐輔(脇元) 尚敏
濱田 佳那子(十三) 善文
奈良 将吾(太田) 弘幸
奈良 兼吾(太田) 弘幸
帯川 孝彰(相内) 桂一

おこやみ

片山 廣美(木造)
三浦 久(相内)
三和 聖徳(相内)
新保 桂子(鎌ヶ沢)
小山内 仁(川崎)
小野 千賀子(磯松)
三和 克則(相内)
小林 キヨミ(千葉)

工藤 高志(青森) 70歳
白藤 千香子(相内) 70歳
濱田 隆士(十三) 85歳
相原 直子(仙台) 85歳
青山 綾子(太田) 85歳
寺下 聡(大鰐) 60歳
宮崎 友紀(十三) 68歳
三上 慎睦(脇元) 68歳
佐藤 博枝(宮城) 92歳
鳴海 ハル(太田) 70歳
佐藤 あゑ(相内) 85歳
中畑 きよ(脇元) 85歳
三和 久(相内) 67歳
佐々木 榮佐夫(脇元) 80歳
豊島 ヨネ(十三) 85歳
齊藤 ヨツエ(脇元) 68歳
安田 源蔵(十三) 84歳
白川 兼夫(十三) 49歳
藤田 イマ(磯松) 92歳