



しゅら

平成6年10月号



初代
チャンピオン

第1回市浦村子牛品評会が10月20日、大沼野外ステージで開かれ、相沢治さん(磯松)の子牛が初代チャンピオンに輝きました。

この日は、22頭がエントリーされ、発育状況など5項目にわたって審査。市浦牛の市場価格も上向いてきており、農家の人たちも「来年もぜひ実施してほしい」と大変好評を得ていました。

死ぬまで元気が 最高の人生

サービスを提供する人材の確保

保健・福祉にかかわる専門職の確保はもちろん、保健・福祉活動に対し理解のある経験者や熱意のある者の起りに努め、各種講習会や実習を通じ、人材の育成確保を心がけます。

①ホームヘルパーの確保
現在、四のヘルパーで在宅福祉の一端を担っています。家庭訪問と他の福祉事業の援助を兼ねて活動しているため、家庭訪問の稼働時間が

短縮される状況にあります。

平成十一年度のサービス量を充足させるためのヘルパー必要数は、常勤ヘルパー七人の確保が必要となります。

今後、独居老人や高齢者世帯の増加に伴ない、ヘルパー要請の増加も予想されますので、家庭訪問を重点的に活動するヘルパーと「悠遊郷」等

②保健婦の確保
現在、保健婦二名(県駐在保健婦一名、村保健婦一名)で、幅広く地域住民の健康保持増進の役割を担っています。目標年度のサービス必要量では、高齢者だけの訪問指導で保健婦一人分が必要であり、保健センター建設も計画されているため、計画的に保健婦の増員をはかります。

③看護婦の確保
訪問指導及び訪問看護のサ



保健婦の訪問による看護サービス



木津谷若子さん
「悠遊郷」看護婦

終わりに良ければ

いつもお年寄りの極さんが「今日一日がなにより楽しい」「明日の朝が待ち遠しい」という毎日を送れるよう助けたいと思います。お年寄りが「終わりに良ければすべて良し」の語どおりです。極楽の里、悠遊郷から一言でした。



地域をあげて問題解決

高齢者の多くは、体が不自由になっても住み慣れた地域に住み続けたいと望んでいると思います。一人暮らしや寝たきりの方、体に障害をもち社会的ハンディをもっている方々も同じ思いしているのではないのでしょうか。今こそ地域をあげて福祉問題を真剣に考え、取り組むべきだと思います。



奈良幸雄さん
村社会福祉協議会長



磯嶋 泰さん
市浦診療所長

全面的にバックアップ

適度な運動は血圧や血糖値を改善し、胃腸の働きや快速な睡眠の助けにもなります。特に目や手先をよく使う仕事の人には、首の曲げ伸ばしや肩を回す運動をすれば肩のこりが減り、めまいや頭痛の予防にもなります。診療所でも、各関係機関と連携をとりながら、福祉向上を全面的にバックアップします。

ービス量を充足させるためには、常勤の看護婦2名が必要となりますので、事業との関連の中で確保します。

④ 栄養士の確保

寝たきり老人、虚弱老人の栄養指導、高齢者生活福祉センター「悠遊郷」での必要量を考慮し、栄養士1名の確保を検討します。

サービス利用を容易にする方策

「要援護老人台帳」の整備

高齢者は保健、医療・福祉を組み合わせるサービスが必要となる場合が多く、個々にあったサービスを選択し、組み合わせる提供できるようにすることが大切です。

(3) 広報ひろら

援護を必要とする高齢者個々に適切なサービスを提供していくために、「要援護老人台帳」の整備充実をはかります。社会福祉協議会、民生委員協議会、現場で活動するホームヘルパー、保健婦等と連携しながら、要援護者のニーズ

⑤ 理学療法士等の確保

機能訓練、訪問指導、悠遊郷のデイ・サービスでの生活指導を充実させるため、理学（作業）療法士の確保に努めます。寝たきり老人、虚弱老人の口腔衛生指導のサービス量を充足させるため、非常勤で歯科衛生士1名の確保を検討します。

に対応したサービスの提供に心がけます。また、委員各自の情報や意見を持ち寄り、これらを総合的に調整するため、「高齢者・障害者サービス調整会議」を定期的に開催し、サービスの促進に努めます。

申請手続き等の簡素化

在宅サービス等を受けたいの手続きを簡素化し、迅速にサービス提供できる体制を整備します。行政事務や各種サービスの申請書類、手続きの見直しをはかるほか、担当職員の仕事

研修への参加促進をはかります。また、各種サービスの利用方式について検討します。

関係団体との連携

社会福祉協議会、診療所、福祉ボランティア、老人クラブ、婦人会、保健衛生協力委員、食生活改善推進委員、赤十字奉仕団などの関係者で、連携協議会を作り、関係の連携、協力体制を整備し、保健・福祉面のチェック機能や

みんなの力で目標達成

長い生涯を健康で生きがいに喜びをもって過すことは、村民一人ひとりの願いであり、これからの超高齢化社会を明るく活力ある長寿社会とするために、実施目標を一つ一つ実現していくことが大切です。

人口の高齢化が急ピッチで進んでいる当村においても、寝たきりや痴呆性老人、在宅介護対策等が課題となつてい

啓蒙普及活動を展開します。

社会福祉協議会との連携

在宅福祉サービスを企画、実施する団体として、社会福祉協議会の果たす役割はますます重要となつており、村行政と密接な連携をとりながら、必要なマンパワーの確保と在宅支援サービス体制の強化に努めます。また、活動基盤を強化するため、財政支援を継続させます。

と老人保健計画の一体的な行政計画であると共に、社会福祉協議会や社会福祉施設等によるサービス、さらには住民参加によるサービスの連携のもとに供給体制を確保するものです。

サービスの実施に当たっては、市浦村高齢者サービス調整チーム会議における高齢者の実態把握、サービスの総合調整、サービスの企画立案等をほか、定期的な本計画の目標、施策の進行状況を把握し、保健・医療・福祉サービスと計画の適切な進行管理に努めることにしています。



越野清志さん
村民生・児童委員協議会長

福祉を支えていく意識

住民の老後の福祉ニーズ実態調査で、施設等入所希望は約10%。大勢の人は「老後は住み慣れた自宅で家族と一緒に余生を過ごす」と願っています。これにこたえるために、このサービス充実と同時に、玉虫色計画に終わらないよう、行政だけでなく、地域全体で福祉を支える必要があると思います。

地域の人たちと関わっていききたい

健康で幸せな人生をおくりたい。それは、すべての人々が抱く願い。私は、村の村であり、高齢者であっても現役で働いている人がたくさんいます。健康を守っていきながら、健康な子供たちを育てたい。健康な子供たちを育てたい。



小山内訓子さん
村保健婦

社会参加にお手伝い

ホームヘルパーとして働いてから、早いもので9年目に入りました。ここ数年、ヘルパーを取り巻く状況も大きく変わり、ヘルパーサービスの内容も多様化し、社会的活動としてますます責任を伴う業務活動となってきています。その中で社会資源の利用と、少しでも対象者への自立と社会参加にお手伝い出来たらと思っています。



久保田久子さん
ホームヘルパー



小田桐恭一さん
村赤十字奉仕団委員長

互いに手をつなぎあう

赤十字奉仕団は、赤十字の使命とする人道的な活動を実践する奉仕者の集まりです。人は誰でも善意をもっていますが、いざそれを表そうとしてもなかなかできないものです。しかし、同じ志をもつ人達がいかに手をつなぎあったら実践できるし、また、大きな奉仕の力となるでしょう。

◎中世港湾都市十三湊遺跡

推定安藤氏館の調査 ①



上空から推定安藤氏館(現十三小学校)を撮影

調査の経緯

これまで、十三湊遺跡は室町時代に書かれたとされる廻船式目の中で、日本を代表する貿易港として知られていましたが、文献資料の少ない東北北部において安藤氏と

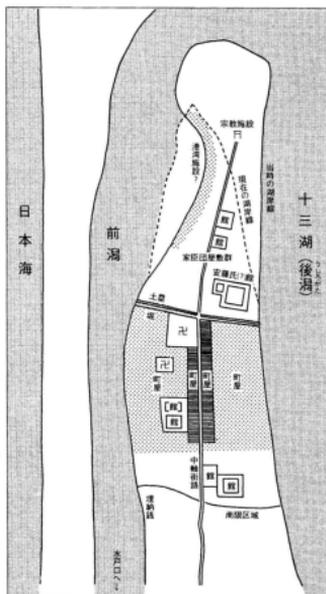
もに謎に包まれていました。しかし、昨年までの三方館の調査によって、中世十三湊が大規模な都市計画をもった港湾都市であることが分かり

ました。

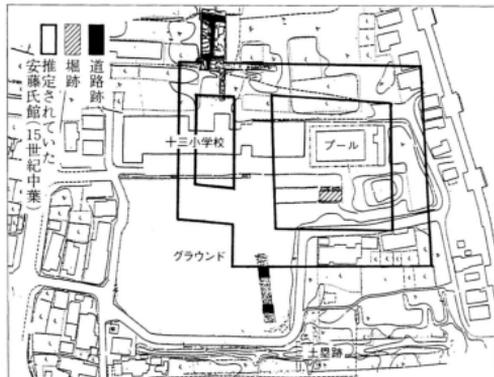
一躍脚光を浴びることになった十三湊遺跡ですが、推定された部分が多くまだまだ謎に包まれていると言えます。それらを解明するために村では学芸員を採用し、十三湊遺跡の調査を継続して行うことになりました。今年、富山

大学考古学研究室(前川要助教、学生十八人)の協力を得て、八月二十二日から三週間におたり発掘調査が行われました。

これからの調査では、地下に眠っている遺跡を掘り起こすことによって、国立歴史民俗博物館が推定した十三湊の都市構造を実証して、序々に十三湊の全貌を解明していくこととしています。



14世紀末~15世紀初ころの十三湊(想定復原図)



十三小学校付近地形図と発掘場所

調査の目的

今回の調査の目的は、港の中心的な施設、つまり安藤氏の館跡があると推定されている十三小学校のグラウンドを発掘調査し、安藤氏の館を特定することでした。

一つめの第一地区と呼ばれる場所は、現在十三小学校の横にあるアールの南側部分です。そこでは、大きな建物に伴う礎石跡などが出てくる

のではないかと考えられました。

二つめの第二地区と呼ばれる場所は、グラウンド南側野球場のバックネット側の部分で、南北方向に細長い発掘区を想定しました。そこでは、東西方向に幅約十五mの館を区画する堀が検出されるだろうと考えられました。



発掘作業を進める富山大学の学生ら

第一地区の調査

古い段階の安藤氏館の堀検出

この地区を調査して見ると、調査区の西側部分がコンクリート基礎で、中世の遺構が検出されました。そこには、幅約3m、深さ約50cmの堀跡が検出されました。堀という深いというイメージがあるかもしれませんが、この十三という土地は、海拔2m前後で、東側の十三湖と西側の日本海に囲まれていることから、浅くても水が湧き出しており、十分堀を防御するだけの機能を有していたと考えられます。

昨年、国立歴史民俗博物館が調査した十三小学校の裏側（北側）においても土堀を伴った堀が検出されており、堀

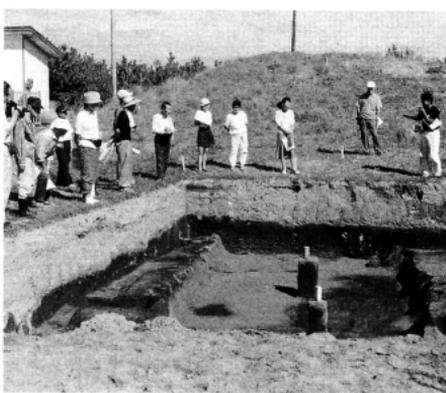
が調査した十三小学校の裏側（北側）においても土堀を伴った堀が検出されており、堀



最新機器を使った調査

受知果の瀬戸市で作られた天目椀、あるいは石川県の珠洲市（能登半島の先端）で作られたすり鉢などです。それでは、この堀が一体いつ作られて、廃絶したかというところが問題になります。堀跡を発掘してみると、堀の埋土からやはり十四世紀代の珠洲焼のすり鉢が出土していますので、港が繁栄していた頃を大きく二時期に分けて考える必要があります。

次回は十一月号「中世港湾都市十三湊遺跡／推定安藤氏館の調査②」において、第二地区の調査結果などについて紹介します。



堀跡を見る現地説明会に参加した人々

また、特筆すべきことは、この堀の埋土から、この羽口が出土しており、この付近で鍛冶工房をおこなっていたことがうかがえます。

NEWS

フラッシュ

市 浦ジャガーズ大健闘

第二十九回県朝野球選手権大会(町村部)で、市浦ジャガーズが大健闘を見せ、準優勝に輝きました。

勝に輝きました。ジャガーズは、近隣町村で成績で北部代表決定戦に臨み、



秋田富富男監督(前列左から2人目)を中心としたメンバー。前列右が設立者である丁子谷悟会長

各地区を勝ち抜いてきた強豪を連破、見事代表のキップを手に入れました。九月十日に東部野辺地町で開催した県大会において、初戦を突破するとチームは勢いに乗り、十月九日、下北部大畑町での準決勝も快勝し、決勝へ初めでコマを進めました。

- ▼二回戦 1-0 村東北ファイターズ (横浜町)
- ▼準々決勝 1-0 対倉本野球クラブ
- ▼準決勝 4-0 対雪印牛乳(未造町)
- ▼決勝 市浦ジャガーズ 00000000000000000020000000x2
- 平内町球友会 (市)鎌田 大沢・佐藤勝、秋田谷平)木村秀一後藤
- ▽二塁打 後藤 山谷(平)
- (個人賞) 大沢丈徳(十三) 優秀選手賞 鎌田和廣(相内)
- 敢闘賞

工 キスみが大人気

テレビ放送で注文殺到



発送など大忙しのセンター従業員

十月四日(ズームイン!!朝)「日本テレビ系列毎朝七時放」で製造、販売している「しじみエキスみそ」が紹介され、その日から注文の電話が鳴り響き、従業員は休日返上でみそを生産に追われています。番組で取り上げられたのは三分程度でしたが、肝臓に良い「無添加の手づくりみそ」というのが視聴者の関心を集め、一日二百本近い注文の電話に、役場でも急換、注文を受け付けることになりました。

ハートフル・クラシック演奏会

チャリティ・募金を社協へ寄付

十月九日、あすなろホテルで青森厚生年金会館文化福祉事業・移動文化コンサート「ハートフル・クラシック演奏会」が開かれました。心に残すクラシックを目標とする東京ウィルトゾフが演奏するアラウンドハ短調や「荒城の月」、そして、秋山実希さんのピアノ独奏にホールをうめた約百七十人の聴衆は、バイオリンやピアノの幽玄な音の流れに耳を傾けていました。なお、当日会場に置かれたチャリティ・募金箱には、三、四、九六五四のご好意が寄せられ、市浦村長から村社会福祉協議会へ寄付されました。



紹介される秋山実希さん(右)



坂井(補)事務局長(中央)と奈良香雄会長(左)

お札の手紙や電話、追加の注文がくると「がんばらなきゃ」と思っています。忙しいけどハッスルしてなんか若返ったみたい。ひとだんらんすれば、ゆつくり温泉旅行にでも行きたい。それにしても、全国放送のテレビの影響は大きいです。悲鳴をあげています。

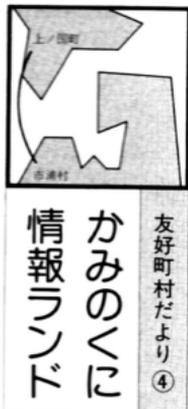


たくさんの人が詰めかける

このコーナーでは、友好町村である北海道ノロ町の最新情報をお届けします。今回は、当村からのシジミ貝が大変好評だった「産葉まつり」について紹介しました。十月二日、さわやかな秋晴れの中、第十三回産葉まつりが役場前広場を会場に開かれました。地場産の牛肉、野菜、椎茸などの農水産物をはじめ、衣料・日用品雑貨・暖房器具や自転車など三十二店舗が出店しました。

午前十時の開店と同時に血大サービスの大声が飛び交い、朝早くから詰めかけていた大勢のお客がこれぞと思う目当ての商品を買い求めました。特に人気があったのは、毎年恒例のタマゴ・生椎茸・白砂糖の目玉商品のタイムバーゲンで、本部サテ前に長蛇の列ができるほどでした。友好町村の当村からは数々の特産品が出店され、中でもシジミ貝は昨年閉店後、またたく間に売り切れたため三倍の数を用意したにもかかわらず、数時間で完売する盛況ぶりでした。

地場産品などの店舗にまじって、陶芸サークルで作った花沢焼きの皿や茶碗なども出店され、買い物客の目を引いていました。まつりを盛り上げるいろいろなイベントも行われ、この日は秋晴れともあって、町民をはじめ江差町や乙部町、遠くは函館方面からのお客もあり、実行委員会では四千人を超える人出で売上げもますますと話していました。



暮らしの中に基礎年金

Part 4

第1号被保険者への独自給付

第1号被保険者(農業や自営業の人など)には、下記の3つの独自給付があります。

付加年金

付加保険料400円(月額)を上積みして納めた人は、次の式で計算した額が、老齢基礎年金の年金額に加算されます。
 $\langle \text{年金額} \rangle 200\text{円} \times \text{付加保険料を納めた月数}$



寡婦年金

夫が亡くなったとき、次の条件をみたす妻に60歳から65歳になるまでの間支給されます。

〈支給条件〉

- ①婚姻期間(内縁でもよい)が10年以上続いている。
- ②夫によって生計を維持されていた。
- ③夫が障害基礎年金または老齢基礎年金を受けたことがない。
- ④死亡した月の前月までの第1号被保険者としての加入期間が原則として25年以上ある。

〈年金額〉

夫が受けられるはずだった老齢基礎年金(第1号被保険者としての加入期間分)の4分の3です。



死亡一時金

国民年金に加入している第1号被保険者として保険料を3年以上納めた人が、老齢基礎年金や障害基礎年金を受けないまま死亡し、残された家族が遺族年金を受けられないような場合、亡くなった人といっしょに生活していた配偶者、子供、父母、孫、祖父母、または兄弟姉妹に死亡一時金が支給されます。



〈支給額〉

保険料納付済期間	一時金の額
3年以上25年未満	100,000円
25年以上30年未満	126,500円
30年以上35年未満	160,000円
35年以上	200,000円

※付加保険料を3年以上納めていた人には、8,500円が加算されます。

※死亡一時金の請求は、2年で有効になります。

※寡婦年金を希望した場合は、死亡一時金は受けられません。



村民のひろば

悠遊自適

体が丈夫なのも楽しみ



太田地区
武田 ソヨさん(89)

「悠遊郷の人だしだば、まんず親切だ。フロッコ
さ入れてけて髪も洗ってける。ツメも切ってもらっ
て気持ちいいし、ほんととねよく働く」と感心してい
るのは、もうすぐ90歳を迎える武田さん。

昔の思い出話を聞くと、18歳の時にとなり町の薄
市から嫁いできたそうで、当時にしては遅い方だと
か。だんなさんを早くに亡くし、百姓と炭を売って
子ども4人を育て「今だば、炭売って商売してる人も
いねべなあ」と昔をなつかしむように話してくれ
ました。子ども達には、わらぐつやぞうりなどなん
でもつくってあげたそうで、今思えばだんなさんが
亡くなる時に「袋さげでも（ホイドや乞食になっ
ても）、子どもだちばあずがる」って誓ったことが、
どんな苦勞にも耐えられることになったそうです。

今は、悠遊郷や畑仕事なども楽しみがいっぱいで、
体丈夫なのも楽しみの一つだそうです。

ヤングクラブ

主婦にあこがれる



十三地区
小山内みちるさん(19)

★好きな映画は
「愛の選択」など、ラブラブのロマンスもの。

★よく聴く音楽は
ZARDやマライヤキャリー。

★好きな言葉は
「明日は明日の風が吹く」

★村に望むことは
コンビニエンスストアがあれば便利。あとは、に
ぎやかなパチンコ。

★忙しい時、お母さんのお店を手伝ってるそうで
は、「小料理とちぎ」のこの一品は
これからの季節は、やっぱりおでんかな。

みちるさんは、結婚願望が強く、買い物かごを持
っているのが好きなんだって。なぜって、主婦して
る気分だからだと。ここで仲良しの妹、めぐみちゃん
からひとこと「買い物とが連れてってくれるので、
お姉ちゃんのこと大好きだよ」

ほくのゆめわたしのゆめ

りっぱなケーキしょくにん



十三小3年
高田 恵さん

私のゆめは、ケーキ屋になることです。人にケー
キを作ってあげたことはないけど、いっしょうけん
めい作ったケーキを食べてくれた人が、どう言っ
てくれるか考えただけでわくわくしてきます。子ども
が生まれて1才のたん生日の時も、自分でパースデ
ーケーキを作って子どもにあげるのが楽しみです。
プロのケーキしょくにんになって、せかい一になる
ことがケーキ屋になってからのゆめです。子どもも
おうえんしてくれるといいです。そして、ケーキ屋
で知りあった人とがんばって、デコレーションケー
キのかがざりをあざやかにして、おいしいケーキを作
りたいです。



▶56◀

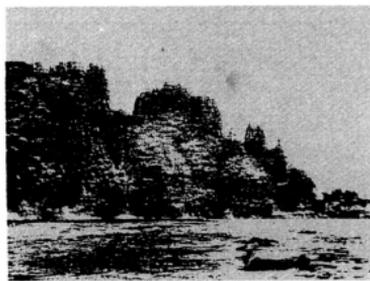
安徳の戦

手記 藤原 実朝

(16)

食糧確保の戦い

秋雨の続いた十八日の休戦の間にも戦いは続けられていました。いわゆる食糧確保の戦いでした。いかなる食糧も腹がへつては戦ができません。



厨川柵址
陸中 岩手郡 厨川村大字 下厨川に在り 安徳貞任の據守せしものにして 康平5年9月源頼義の爲めに討滅せらる。

せん。特に攻撃軍の頼義の陣営では十八日間の休戦状態が欠乏して機嫌に悪くしていました。食糧の輸送がほとんど絶えていたからです。

これをみた宗任は、故千の士卒を磐井以南の諸部に派遣して頼義軍の食糧輸送の道を塞いでいました。こ

れを聞いた頼義はかんかん

に怒って、「それでは攻撃戦の前にこの賊軍を追い払おう」と、兵一千余人を分けて栗原郡に遣わし、また三千余人の士卒を磐井郡中村付近に遣わして、その桶を付近とらせました。頼義の陣営には六千五百余人の兵卒しか残らない始末でした。

貞任の失策

貞任の拠点衣川柵は、祖父忠頼・父頼時を経て貞任まで八十余年間の居城で、衣川の南股川と北股川とが合流する三角地帯に築かれています。東南北の三面は水流に臨み、西の一面は山岳に接した自然の要害でありました。頼義軍の参謀清原武則は、衣川柵の攻撃は容易なものでなく、長期戦になる可能性があり、それに伴ない食糧の獲得が頭痛

の種であったのでした。で

後一八時頃、までに死者九人、傷者八十余人を出したが、柵一角も破る事ができなかったといっています。武則の家臣に沼太郎清という人がいました。この人は猿蓑の達人であったものと思われ、川の兩岸の狭い所に樹木が入り交っている所から襲って援兵をか

つたところが、貞任は官軍の食糧獲得にその陣営の軍勢が不足になったのを聞き、この際衣川柵を出て、八千二人の兵を率いて一挙に頼義の陣営を攻撃しようとしたのでした。そして、その前線原野近の守る並木屋敷まで進軍してきたのでした。貞任の誤算がここにあった。

清の部下三十余人を護し、業近の柵に火をつけさせました。川風が火勢をまおり、黒煙は地をまき、紅煙は天を焦がしたといわれています。業近の城中は居城頼義、業近ともども柵外に連れ去るという結果になりました。

次つぎと落城

思いがけなくも貞任の進軍に喜んだ頼義は、九月六日午(正午ごろ)の刻に進軍を開始して、貞任の業近の柵で対陣することになりました。荒川太郎貞任は関道から大手に向い、橋志方次郎頼義は上津衣川道に向い、清原真人武則は関道の向かへ進軍し、両軍必死と戦いを開始し未から成平

衣の館説ふ

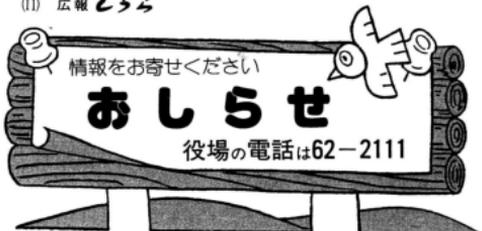
この柵の陥落から安倍軍の勢は次つぎと落城するのです。衣川柵で近くの業近の柵をみた貞任は、うこれまでと思つたのでしようか。官軍側の作者は、「貞任、衣川柵に在り、遂に災性を望み、業近の柵に陥るを知り、今は一戦の勇氣もなく、倉皇、馬を駆け

て、搦手より、遁れ出づ」と言っています。

私たちが小学校で習った義家と貞任との歌のやりとりはこの衣川柵の戦いの時でした。弓に矢を打つて後ろから、「お前が誇つていた衣川柵も遂に陥落だ」という意味の野次を、「着物のほころび」に託して、「衣のたては綻びにけり」と下の句を歌ったのに対し、貞任は馬首を振り返しな

ら、月が経つているのだから仕方がないのだ」という意味を「年を経し糸の乱れの苦しき」と上の句を歌い返したのです。どんなに強靱な衣でも年月が経過すると糸が乱れてきて綻びるものだ。それと衣川館は同じ理屈なのだよという意味になるでしょう。

貞任が倉皇すなわち取り急ぎ衣川柵から退去したのは頼義軍に退路を塞がれることを恐れたためであらうと云われています。貞任は次の拠点である鳥海柵へ落ちのびたのです。



国民健康保険が

変わります

(平成6年10月1日から)

●入院中の食事の一部が患者負担になります。

入院時の食事の費用について、診察や投薬、入院等の「療養の給付」から切り離して、入院時食事療養費という別個の給付とし、平均的な家計における食費(1日1,900円)を勘案した定額負担となり、負担額は次のとおりです。

平成6年10月1日から
平成8年9月30日
※平成8年10月1日からは、
見直しがあります。

- 一般の人 1日600円
- 市町村民税非課税世帯等の人(3ヶ月までの入院) 1日450円
- 市町村民税非課税世帯等の人(4ヶ月以降の入院) 1日300円
- 市町村民税非課税世帯等の老齢福祉年金受給権者 1日200円

国民健康保険の有資格者(老人保健は居住地を有する市町村)で、非課税世帯等の人が入院をするときは、被保険者証、印鑑を持参し国民健康保険標準負担額減額認定証の交付(住民福祉課)をうけて、被保険者証と一緒に病院窓口へ提示してください。

詳しいことは、役場国民健康保険係までお気軽にどうぞ。

青森県最低賃金が

改正されました

新青森県最低賃金は、10月8日から効力が発生し適用されています。

新最低賃金は、日額で4,329円、時間額は542円となりました。

最低賃金制とは、最低賃金法に基づき国が賃金の最低限度を定め、使用者は、最低賃金より低い賃金で労働者を働かせてはならないと定められたものです。

このため、最低賃金は、産業別最低賃金(4業種)が適用される労働者を除き、県内で働くすべての労働者(正職員、パートタイム労働者、アルバイト)とその使用者に適用されることになりました。なお、最低賃金に関する問い合わせは、青森労働基準局賃金課(☎0177-34-4111)または五所川原労働基準監督署)までお気軽にどうぞ。

自衛官募集

自衛隊生徒(陸・海・空)の募集を行っています。

▶資格

平成7年4月1日現在、15歳以上17歳未満の中学卒業(又は見込み)の男子。

▶受付

平成7年1月4日まで。

▶試験日

平成7年1月6日(日)

市浦村の人口と世帯数

平成6.10.1現在

大字名	前月人口	人口	世帯数
相内	1,334	1,332	415
桂川	74	74	22
太田	292	295	93
脇元	575	574	204
磯松	331	332	116
十三	829	831	254
計	3,435	3,438	1,104

五所川原中央公民館。

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。

犯罪捜査にご協力 を 金木警察署

11月は、捜査活動に対する市民協力確保及び指名手配被疑者捜査強力月間です。

○「事件かな?」と思ったら迷わず「110番を」

通報が早ければ早いほど、被害者を無事救出し、犯人を捕まえることができます。

○犯罪について知っていることは積極的に通報を!
ためらわず、どんなささいなことでも結構ですので、ぜひ警察に通報してください。

○被害に遭ったときは必ず届出を!

犯人の第2、第3の犯行を防ぎ、被害の拡大を防止するためにも、警察に届け出るようお願いいたします。

○指名手配犯人検挙に御力を!
指名手配犯人によく似た人を見かけたなど指名手配犯人に関する情報は、どんなささいなことでも警察へ通報するようにお願いします。



県内の交通事故概況

9月		累計	死者	高齢者の死者	
発生 708 (725)	5,981 (5,766)		25 (37)	25 (37)	
死者 12 (15)	90 (105)		14 (13)	14 (13)	
傷者 797 (873)	7,333 (7,054)		42 (46)	42 (46)	
			34 (39)	34 (39)	
			15 (20)	15 (20)	

()内は前年、累計は1月分から。

無料

交通事故 ご相談

●電話のご相談もお受けします
☎0177-22-1025(直通)

相談日：月曜から金曜午前9時半~12時

午後1時~4時40分(祝祭日を除く)

◎専門の相談員が親身になってご相談に応じます。

◎弁護士相談日：毎月第4水曜日午後1時~4時

社団法人 日本損害保険協会

青森自動車保険請求相談センター

青森県昭和1-7日産大青森ビル6階(青森文化センター)青森自動車事務所内 ☎0177-76-4301

健康への道

No. 86

健康づくりの助っ人たち

食生活改善推進員の紹介

「共に学び共に育とうをモットーに、健康づくりと言えば栄養・運動・休養と誰もが思いつく時代になりました。その中の栄養面の一部をお手伝いしているのが食生活改善推進員(食改)です。村には現在、三十一名おります。保健所の栄養教室を修了したり、食改にのるための専門の講習を修了した人達です。決して上から物を教えるのではなく、元気で長生きするために、皆さんと一緒に食生活面を考えたり、工夫したり、時には相談役・世話役、案内役となり

ます。又、他の組織の方々と手を取り活動します。あくまでも学活活動ボランティアで、奉習した事自ら家庭で実践し、お向かいさん、お隣りさん、そして地域へと輪を広げ、村民が豊く楽しい地域で元気に生活する事を願いながら活動しております。△どんな活動かな?▽

・野菜とバランスよく、朝からこんなにくさん。と喜びの声が開かれました。
●四月十五日、長寿すこやか写真撮影会昼食サービス

ですが、高年齢だけが対象ではありません。赤ちゃんから老人まで幅広く、時には保育所へ出かけ、お母さん方や子供供達と一緒に昼食やおやつを作ったり、県外研修では堂々と意見を発表したりと、大変忙しく走りまわっております。

「一日ドック(成人病総合健診)」の中で高齢者対象の日が一日あり、健診終了後、朝ごはんを提供しました。魚、卵

八十五才以上の方を対象に、村内の主な施設を見学し、たまた、春日内での写真撮影と食事会です。日頃あまり速出する事のない高齢者は、近代的な設備に目をみはり、天候に恵まれた高台での食事に舌鼓を打ち、歌まで飛び出すほどでした。市浦村を支えて下さった方々に感謝し、心のこもった食改の皆さんの弁当でした。

●十月十日、健康マラソン昼食提供
百五十人分の豚汁、おにぎり、つけものも提供されました。

△幸せのエネルギーを村民に▽
食改は組織会で、奈良会長、三和・松木副会長を中心に会員一丸となって活動しております。村民と役場のパイプ役を担う事もあります。「この仕事は、自分自身のためにも大変有意義である。

食事は、欠かず事の出来のないもので健康な生活の基本である。学習した事が即家庭で役立つし、自分が幸せになり、人も幸せに出来る仕事だ」と来ましたが、ちよつぱり会員の活性化を願いながら、この声が全員に届く事を願っております。

「一年間に三十数回の事業(研修会・講習会・会議等)を計画し今年も三分の二ぐらい無事終了しました。主なものを紹介します。

「この仕事は、自分自身のためにも大変有意義である。

「この仕事は、自分自身のためにも大変有意義である。

「この仕事は、自分自身のためにも大変有意義である。」

市浦村食生活改善推進員会会員名簿

役職	氏名	地区	区
会長	奈良 和子	江太	相内
副会長	松本 芳子	木内	相内
書記	山内 いつ	石内	相内
監事	藤田 イツ子	田内	磯松
職員	三浦 和良	和良	相内
	白川 穂	白川	相内
	佐藤 洋	佐藤	相内
	奈良 洋	奈良	相内
	秋田 節	秋田	相内
	小田 栄	小田	相内
	中山 たい	中山	相内
	秋田 谷	秋田	相内
	石岡 きよ	石岡	相内
	葛西 ツ	葛西	相内
	石岡 子	石岡	相内
	林 崎	林	相内
	石岡 洋	石岡	相内
	三和 淑	三和	相内
	村元 セツ	村元	磯松
	藤田 リツ	藤田	相内
	藤田 キ	藤田	相内
	山田 あぐり	山田	相内
	小加 千津	小加	相内
	小山 子	小山	相内
	米谷 寛	米谷	相内



副会長 松本 芳子さん



副会長 三和 淑子さん



会長 奈良 和子さん

役員紹介

「この仕事は、自分自身のためにも大変有意義である。」

「この仕事は、自分自身のためにも大変有意義である。」

「この仕事は、自分自身のためにも大変有意義である。」

「この仕事は、自分自身のためにも大変有意義である。」



岩間 定四郎(相内) 62歳
九月号の「戸籍の窓」が成田憲治となっていました。訂正しておわびします。

おこやみ

- 三和 貢(相内)
- 小堀 友子(弘前)
- 米谷 達男(相内)
- 飯田 展子(中里)
- 高松 亮磨(松元) 卓哉
- 富川 勝子(東京)

ご結婚

- 三上文弥(松元) 龍治
- 松西 建太(松元) 芳紀
- 山内 春乃(相内) 恭幸
- 高松 大夢(十三) 康平

お誕生

- 三上文弥(松元) 龍治
- 松西 建太(松元) 芳紀
- 山内 春乃(相内) 恭幸
- 高松 大夢(十三) 康平