

広報



No.307

しゅら

平成7年12月号

海と山と湖と・安東文化のふるさと
市浦村誕生40周年記念式典



市浦村誕生
40周年を祝う!

11月24日、村コミュニティセンターで記念式典が行われました。

市浦村は昭和30年3月、相内村、脇元村、十三村の3村が合併して誕生し、それからいろいろな歴史をかきね今年で40年を迎えました。

とどなる飛躍を誓の

盛大に市浦村誕生40周年記念式典

十一月二十四日、村コミュニティセンターにおいて、市浦村誕生四十周年記念式典及び祝賀会が盛大に行われました。
市浦村は昭和三十年三月三十

一日、郡界をこえて北郡相内村、脇元村、西郡十三村の三つの村が合併して誕生しました。
式典では、高松隆三村長が今までの歩みを振り返りながら



▲万歳三唱で村誕生40年を祝う

村民及び関係各位に対し感謝の意を表し、「これからのムラづくりに、単に過去から現在への延長線上で考えるのではなく、新しい時代に向けた新しい理念と発想のもと、新しいライフスタイルの実現にむけて努力していく決意を新たにしている」と式辞を述べ、続いて、村の躍進を支えてくれた方々の功績に対し、功労章などの表彰が行われました。また、竹内崎一、津島雄二衆議院議員や山崎力参議院議員、友好町村である福原賢孝北海道上ノ国町長ほか、式典に参列された来賓の方々より祝辞が述べられ、関係者約二百五十人による万歳三唱など、村のさらなる飛躍を誓いあいました。
祝賀会では、村の創作太鼓「東日流衆」による演奏や商工会婦人部による市浦音頭、保存会による十三の砂山踊りが披露されると、会場の雰囲気は一気に盛り上がりました。

受章者名簿

功 労 章

三 重 貢 (相 内)	木 村 清左衛門 (太 田)	成 田 義 衛 (脇 元)	村 元 美 則 (松 三)	工 藤 武 則 (相 内)	島 津 典 明 (太 田)	奈 良 正 勝 (脇 元)	(故) 徳 山 和 久 (相 内)	(故) 三 和 清 久 (太 田)	三 村 昭 良 (十 三)	木 八 木 澤 義 雄 (十 三)	工 藤 野 鉄 一 (脇 元)
-------------	----------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------------	-------------------	---------------	-------------------	-----------------

善 行 褒 章

大道寺 小三郎
(みちのく銀行頭取)

感 謝 状

白 川 浅次郎 (三)	伊 南 義 道 (松)	佐 藤 兼 四郎 (相 内)	岡 本 隆 相 (相 内)	三 井 智 雄 (相 内)	柏 山 清 作 (相 内)	古 川 長 行 (相 内)	白 豊 島 浦 正 明 (相 内)	梶 山 孝 進 (相 内)	山 白 三 美 智 男 (相 内)
-------------	-------------	----------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------------	---------------	-------------------



▲功績をたたえ表彰状が贈られる



▲祝宴を飾った東日流衆

市浦村誕生40年のあゆみ

S 30 3 相内、脇元、十三村が合

併し、市浦村誕生

31 市浦村役場庁舎建設

33 1 村社会福祉協議会発足

34 9 十三橋完成



昭和30年代、市浦村の礎を一つにした十三橋の完成

40 12 脇元、相内農協が合併し、市浦農協へ

41 9 相内保育所完成

44 8 村農業協同組合準低温倉庫完成

45 7 相内地区簡易水道給水開始

8 市浦統合中学校完成、寄宿舎を「青雲寮」と命名

11 太田地区生活改善センター完成

47 3 脇元小学校完成

48 2 小泊、市浦農協が合併

3 相内小学校桂川分校が六



昭和40年代には統合中学校が完成し、寮生活もスタート

十五年の歴史に幕、桂川

へき地保健福祉館完成

十三小が「白鳥保護」で

林野庁長官より感謝状

49 3 磯公民館完成

津軽北部消防事務組合市

浦分署庁舎完成

13 小学校完成

50 3 津軽国定公園の指定を受

ける

51 3 市浦村国保診療所完成

52 8 村基幹集落センター1完成

9 9 太田地区へバス路線開通

53 8 サケ、ますふ化場完成

54 2 脇元保育所完成

6 環境美化宣言の村採択

10 簡易水道全域給水完了

13 湖大橋開通

55 1 十三相内間バス路線開

通

13 三保育所完成

56 4 防災行政無線局開局

9 B & G 財団市浦海洋セン

ター(体育館)完成

57 8 市浦村コミュニティセン

ター完成、開館

11 市浦村老人生きがいセン

ター完成

12 山王跡発掘調査

58 5 日本海中部地震マグニチ

ュード7.7。津波襲来、釣

り人六名死亡

6 相内分校軟式野球部が全

国大会でベスト8

12 市浦村山村広場(野球場)

完成

59 2 津軽テクノカ操業開始

10 中の島遊歩道橋完成



昭和60年代に入ると中の島観光整備が進む

60 3 市浦中学校寄宿舎閉寮

10 県下初の「過疎サミット」

を市浦村で開催

11 村民憲章、村の花・鳥・

木を制定

唐川城跡整備

61 5 簡易水道脇元浄水場全自

動化

11 山王坊遺跡観光施設整備

62 5 福島城跡展望台完成

12 福島城跡橋門完成

役場庁舎事務棟全焼

63 5 役場新庁舎、あすなろホ

ール(市浦)完成、開庁

6 中の島公園にケビンハウ

ス完成

地域活性化センター1完成

あわび中間育成施設完成

11 北海道上ノ国町と友好町

村締結

64 1 全国優良町村に輝く

H元 12 行政事務のO A化開始

2 5 鯉御殿完成

9 シジミエキストラリングが

11 相内パイプス完成

3 7 脇元海辺ふれあいゾーン

にバンガロー完成

中の島公園にロマネスク

ドーム完成



十三村誕生40周年記念式典

10 全国過疎地域活性化連盟

会長賞受賞

4 1 誘致企業「シウラレー」

1 工場立地協定調印

4 高齢者生活福祉センター

「悠遊郷」オープン

9 歴史探見ウォーク

10 国立歴史民俗博物館、富

島城跡発掘調査

5 1 市浦中に通学バス2台

6 安東文化顕彰シンボル塔

10 歴博フオーラム「市浦シ

ンボウム開催

11 NHK大河ドラマ「炎立

つ」十三湊ロケ

トマト販売額一億円へ

水稲作況指数4の大凶作

6 4 十三湖マリーナ竣工式

7 観光立村10周年記念式典

姫神・奥津軽十三湖コン

サミット開催

奥州藤原三代ゆかり市浦

サミット開催

12 特産品加工センター1完成

7 特産品加工センター「ト

1 サム」操業開始

8 市浦聖海水温泉開発講演

会開催

11 関東地区「ふるさと市浦

会」結成

市浦村誕生40周年記念式

典

盛大に

関東地区『ふるさと市浦会』結成!

ふるさととはいまごろ、どうしているだろうか……。

十一月十八日、東京都・品川プリンスホテルで関東地区「ふるさと市浦会」の設立総会及び交流会が行われました。当日は、村から四七名、関東地区周辺から一六八名の参加者があり、久しぶりの再会に会場では、すてきな笑顔があふれていました。

「ふるさと市浦会」設立まで

かねてから、一部の人たちより、関東地区周辺に在住する市浦村出身者が一堂に会する機会が欲しいとの強い要望が出されておりました。村では、これに応えるため、各家庭にチラシ配



▲地元、関東地区周辺から総勢220名が参加

布やクラス会名簿等により、地元出身の関東地区周辺在住者を把握し、約七〇名へしうら会の案内を送付。その結果、三一六名から賛同の声が届き、情報交換や交流親睦の場となる「ふるさと市浦会」を結成することになりました。

初代会長に葛西孝さん

設立総会では、高松隆三村長が村の近況を報告し、市浦村出身者がいつとも帰って来れるような環境づくりと関東地区在住者が誇れるような村づくりを進



▲近況を報告する高松村長

めたいといあさつ。その後ふるさと市浦会、会則案の審議や役員を選出が行われました。初代会長には、地元出身の葛西孝さん(埼玉原在住)が選ばれ、

「地元と互いに情報交換をしながら、市浦村の発展に役立てるよな会にしたい」と就任のあいさつをしました。



▲初代会長の葛西孝さん

大いに盛り上がった交流会

設立総会の後、浜田春土村議会議長の乾杯で交流会が行われました。会場では、村から持参したシジミ貝や市浦牛が料理して出され、参加者は久しぶりのふるさとの味に舌鼓を打ち、昔話を花を咲かせていました。交流アトラクションでは、村出身の歌手、伊南よしひとさん



▲シジミ汁や市浦牛に参加者がズラリ

市浦音頭に盛大な拍手

による市浦音頭が披露されるに盛んに拍手や声援が送られていました。また、二〇年ぶりだと握手するクラスメイトや三〇年ぶり(磯松出身)の歌や地元参加者

ア!あのとときの!と近所にした娘をなつかしく見人々など、すてきな笑顔で会場はあふれていました。

▼みんな輪になって市浦音頭



▼会場を盛り上げてくれた伊南よしひとさん



「ふるさと市浦会」役員名簿

- ◆会 長
葛 西 孝 (脇元出身・埼玉県在住)
- ◆副会長
鳴 海 憲 也 (相内出身・神奈川県在住)
山 田 敏 行 (磯松出身・東京都在住)
蒔 田 道 則 (十三出身・神奈川県在住)
- ◆理 事
成 田 文 忠 (相内出身・東京都在住)
矢 尾 彰 子 (相内出身・東京都在住)
高 橋 てい子 (相内出身・千葉県在住)
志 田 由 江 (太田出身・神奈川県在住)
葛 西 邦 夫 (脇元出身・東京都在住)
- ◆監 事
奈 良 博 昌 (相内出身・埼玉県在住)
本 荘 完 一 (十三出身・千葉県在住)
- ◆事務局長(会計兼務)
伊 南 喜 仁 (磯松出身・東京都在住)



輪になって
ハイチース!



今日、参加して……

▼佐藤 裕さん

(相内出身・神奈川県在住)
和気合々の中でなつかしい顔
や田舎の味を味わえてうれしい
仕事が終わりの限り参加したいの
で来年もぜひお願いしたい。



▼植井 美奈子さん

(相内出身・東京都在住)
シジミ汁がおいしかった。村
特有の味つけに幼い頃を思い出
しました。村のいろんな取組み
に感謝しています。



▲右から2人目が佐藤さん

▼松木 紀仁さん

(十三出身・東京都在住)



こんなに
たくさん
の人が
ふるさと
をなつか
しみに愛



▲右から2人目が植井さん

▼鳴海 ちさ子さん

(相内出身・神奈川県在住)



今日は
最高こ
りまで盛
り上げて
とは思っ
ていなか
りました。
今日の輪
の中で連
帯感が
生まれた
感じがす
る。地元
の皆さん
もこれか
ら頑張っ
てくださ
い。



▲右端が吉田さん

しつづけていることを実感でき、
感激した。ただ、若い人たちの
参加者が少なかったことは残念
来年に期待します。

▼吉田 達夫さん

(相内出身・埼玉県在住)
めったに会えない人と今日、
会えてうれしい。田舎に里帰り
する時の楽しみが増えた。今日
は参加できて本当に楽しかった。

NEWS ラッシュ

さわやかな汗を流しました

第11回村民健康マラソン

十月十日体育の日に、いきいき健康あふれる未来。と題して、村民健康マラソン大会が大沼公園を会場に開催されました。

当日は幼児からお年寄りまで約一八〇名が参加。開会式では、木村義光教育長が「無理せず気持ち良く走ってください」とあいさつし、参加者を激励しました。その後、走るコースと歩くコースに別れてスタートし、参加者は、それぞれ秋晴れのもと



▲号砲を待つスタート地点

いい汗を流していました。また、走るコースの優勝者には、新米のつがるおとめが賞品として送られました。

マラソン終了後、昼食には恒例の豚汁が参加者らに配られ、舌鼓を打ちながら互いの健闘を讃えていました。

5 万本を製薬会社から受注

農林水産物加工流通組合(トーサム)

村特産品のシジミドリントクに東京都の製薬会社から大口注文があり、特産品加工センター前で十月十七日、出荷セレモニーが行われました。

セレモニーでは高松隆三村長のあいさつの後、ドリントクを積んだトラックの前でテープカットが行われ、運転手に花束とドリントクが贈呈。その後、トラックは東京へ向け出発しました。



▲出荷セレモニー

い つぱい穫れたぞ!

栗ひろい・イモ掘り

この程、十三小学校(校長・鍋田元一)児童や十三保育所(所長・大沢ふみ子)園児らにより

栗ひろいやイモ掘りが行われ、収穫の秋を楽しみました。



▲大きなくりを発見!

これは、自然にふれあい「自然に親む心」を高めようという行われたもので、小山巖さん(十三)と煤田喜美夫さん(十三)の畑の提供で実施されました。この自然のようにこのびのびと元気に育ってもらいたいものです。

来年は一ケタ目指すぞ!

大健闘/第3回県民駅伝

第三回青森県駅伝競争大会が去る九月十五日、県内六十七市町村が参加し、昨年と同じ青森市の八甲田丸前から県総合運

動公園陸上競技場までの42・195kmのコースで行われました。今年はず年の最下位に発奮し、ハードな練習計画を立て、選手たちはそのメニューとおりを消化しました。その甲斐あって、村の部では十四位(二十五村中)と大健闘しました。また、他町村が次々と繰り上げスタートする中、一度も繰り上げすることなく一区から十区までをタスキでつなきました。



▲大健闘した駅伝メンバーの皆さん

選手たちは、厳しい練習に耐え結果を出したという満足感に浸りながらも「来年はもっと順位を上げるぞ!」一ケタ台を目指すぞ!と来年に向け意気込んでいました。



▲イモ掘り楽しいな~

一日消防署長を努めて



小山内千津子さん(十三)

村民の尊い命と大切な財産を守るために、24時間態勢で仕事に励んでいる署員の皆さんの御苦労を改めて認識致しました。秋の火災予防運動が一週間、県下一斉に行なわれた訳ですが、統一標語「災害に備えて日頃の火の用心」のように、火を取り扱う機会が多い私達主婦は、一週間ではなく毎日毎日が予防運動でありたいものです。日頃の火災予防に対する習慣を身につけることの大切さを感じさせられました。一日消防署長、パレードを通して得た貴重な体験を生かし、今後も皆さんと共に、地域住民へ「火の用心」を呼びかけて行きたいと思っております。署員の皆さん、団員の皆さん、各防火クラブの皆さんと村民が一九九〇年になって市浦村からは絶対に火事を出さないようにしよう。

一日消防団長を努めて

去る10月23日から29日までの一週間、県下一斉に秋の火災予防運動が行われ、その一環として25日、市浦村から火災をなくすためにと地域ぐるみの歩行パレードを相内保育所、太田小学校、相内婦人防火クラブ、村の有識者の皆さん、消防署、消防団の皆さんと実施致しました。その際、一日消防団長を拝命されました、その活動内容を知る機会に恵まれ、改めて深い感銘を受けました。

春夏秋冬就寝中であれ、仕事に忙殺中であれ、災害発生とのサインがあれば、いち早く駆けつけ、消火、救助等に活躍し、何等報酬を求めず、潔く他人様が困っている事を我が事として動く、誠の助け愛の精神で活動される消防団諸氏に敬意を表します。また、冷たい強風の中、健康にも歩行しながら演奏し、元氣よく火の用心を呼びかけてくれたチビっ子さん達に感激、今まで以上に火の取り扱いには注意を払い地域防火に励みたいと思っております。



白川 穂子さん(相内)



▲火災予防パレード

また、一日消防署長を小山内千津子さん(十三)、一日消防団長を白川穂子さん(相内)が努め、パレードでは先頭になりました。火災予防の普及、宣伝に一役買っていました。



▲役場前で誓いのことばを述べる
柏谷祐一郎くん(相内保)とお母さん

災
害に備えて日頃の火の用心
秋の火災予防パレード

十月二十五日、秋の火災予防運動合同パレードが行われました

当日は、市浦消防署、村内各消防団、相内保育所幼幼年消防クラブ、相内婦人防火クラブ、太田小学校少年クラブの五団体が参加。相内保育所から役場までをパレードし、広く日頃の火災予防の重要性を呼びかけました。



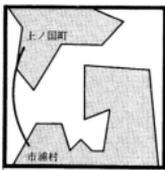
市浦村からも特産品を出展

毎年、友好町村の青森県市浦村から数々の特産品が展覧されていますが、なかでも十三湖特産のシジミ貝は今回は六百八十斤の盛況ぶりでした。

また、今回からはじめた歴史を生かす子どもづくりスタンプラリーでは子どもも大人もゴールを目指して挑戦していました。この日は、秋晴れとあって町民をはじめ江差町や乙部町、遠くは松原、函館方面からのお客もあり、実行委員会では四千人を越える人出で売り上げもますますと話していました。

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します。今回は、市浦村からも特産品を出展した上ノ国町産栗まつりについて紹介します。

村から数々の特産品が展覧されていますが、なかでも十三湖特産のシジミ貝は今回は六百八十斤の盛況ぶりでした。



友好町村だより ⑧
かみのくに
情報ランド

「あすを拓く」
ふるさとまつりカメラフォト

十一月三日から五日までの三日間、村コミュニティセンターを会場にふるさとまつりが開催されました。

会場では、物産展や救急体験コーナー、文化作品の展示、健康へのつどいなどが設けられ、また大ホールでは、文化講演会や村民芸能発表会、阿蘇部族による演劇などが行われ、大勢の来場者でにぎわいました。



▲成田経済観光課長もハッスル/
◀今年はホロリとさせる場面も(阿蘇部族)



▲相内小児童による合唱



▲相内婦人会による芸能発表



▼健康へのつどいコーナー
▲荒川博氏の文化講演会



▼マッチ一本火事のもと

合格おめでとう

第一〇〇一〇一回全国商工会珠算検定試験

秋田谷梨香さん一級合格



秋田谷梨香さん
(相内小 六年)

第一〇〇回全国商工会珠算検定試験が、この程、村内各小学校において開催され、秋田谷梨香さんが見事一級に合格しました。今回の受験者は四十八名で合格者は次のとおりです。

- ▼一級 秋田谷梨香(辻分珠算塾)
- ▼三級 竹浪靖規、高木愛梨
- 第一〇二回全国商工会珠算検定試験が、十一月十九日村内各小学校において開催されました。今回の受験者数は四十九名で合格者は次のとおりです。
- ▼二級 白川千草、佐藤晚希奈(辻分珠算塾)
- ▼三級 梶浦裕孝、秋田亜里美(浦田塾)
- ▼四級 成田夏世(辻分珠算塾)
- ▼四級 小山内理恵、小寺由希子(浦田塾)
- 秋田優太、藤田恒也、石岡慧也(辻分珠算塾)
- ▼四級 佐々木絵里花(辻分珠算塾)
- ▼四級 梶浦理穂、梶浦裕孝(浦田塾)
- ▼五級 成田夏世、高本円、笹山高敏(辻分珠算塾)
- 小寺由起子(浦田塾)
- ▼六級 川内聡美(辻分珠算塾)
- 小倉広大、若山宗裕、高田恵、浜田祐輔(浦田塾)
- ▼八級 三上佳子、葛西敬子(辻分珠算塾)
- ▼九級 三上大輔(辻分珠算塾)
- ▼十級 石岡城幸、成田和也(辻分珠算塾)
- ▼五級 田中実弥、川内聡美(辻分珠算塾)
- 小倉広大、高田恵、若山宗裕(浦田塾)
- ▼六級 三上佳子(辻分珠算塾)
- ▼七級 成田和也、村元蘭美、石岡城幸(辻分珠算塾)
- ▼八級 小川結司(辻分珠算塾)
- ▼九級 天坂友香(浦田塾)
- ▼十級 竹谷知佳(辻分珠算塾)
- 中島千恵美(浦田塾)



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5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4,431円、時間額は554円となります。

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す。

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(☎35-2309)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8年4月1日現在、15歳以上17歳未満の中学校卒業(又は見込み)の男子

市浦村の人口と世帯数

平成7.12.1現在

大字名	前月人口	人口	世帯数
相内	1,324	1,318	413
桂川	76	75	23
太田	297	296	91
鶴元	574	574	202
磯松	323	322	114
磯三	807	807	249
計	3,401	3,392	1,092

▶受付

平成8年1月4日まで

▶試験日

一次 平成8年1月6日
二次 平成8年1月25日から
28日の指定の1日

▶試験場所

五所川原中央公民館
詳しくは、自衛隊青森地方連絡部五所川原募集事務所(☎35-2305)又は役場総務課総務係まで

年金のお話

市浦村ではこのたび国民年金事業実施優良市町村として社会保険庁長官表彰を受けました。

これは、弘前社会保険事務所管内(28市町村)で平成6年度の国民年金保険料収納率(97.2%)が最も高いことから実績が認められ評価されたものです。

今後も村民皆さんの国民年金制度に対する深いご理解とご協力をお願いします。

平成7年度社会保険庁長官表彰



表彰を受ける山田勝明収入役

戸籍謄抄本等の交付手数料が変わります(平成8年1月1日より)

戸籍の謄抄本等の交付に要する手数料の額が改定されます。

— 戸籍手数料一覧表 —

申請内容	手数料額
① 戸籍の謄抄本又は記録事項証明書	1通 450円(現行400円)
② 除籍の謄抄本又は記録事項証明書	1通 750円(現行700円)
③ 戸籍に記載した事項に関する証明	証明事項1件 350円(現行300円)
④ 除籍に記載した事項に関する証明	証明事項1件 450円(現行400円)
⑤ 届出・申請の受理証明書又は届書その他の書類の記載事項の証明書	1通 350円(現行300円)
⑥ 上質紙を用いた受理証明書(婚姻・離婚・養子縁組・養子離縁又は認知の届出)	1通 1,400円(現行1,300円)
⑦ 届書その他の書類の閲覧	書類1件 350円(現行300円)

— 法 務 省 —

県内の交通事故概況

			青森県交通対策協議会	
	11月	累計	死者のうち	高齢者の死者
発生	748 (695)	7,461 (7,386)		
死者	15 (18)	129 (118)		飲酒運転による死者
				17 (20)
傷者	886 (795)	9,001 (8,987)		着用義務者
				66 (56)
				着用義務者でない者
				55 (47)
				着用していない者
				27 (20)
				着用していたら助かったと思われる人

()内は前年、累計は1月から。

1月14日(日)は、 村議会議員選挙 の投票日です。

— 忘れずに投票しましょう —

健康への道

No.96

現在、めまぐるしい社会情勢の中で、心身ともに健康で豊かな日々を過ごしていくことが重要となっております。

このような中で、村民一人ひとりがこころの健康について考えるとともに、精神障害を有する方々にとっても、地域の中で共に生活していける村づくりが望まれます。障害者にやさしい地域は、すべての住民にとって住みやすい、快適な環境となっております。

今回は、こころの健康について日常生活の中で考えてみましょう。

Q・もし家族や友人に心の不健康者がいたらどうすればいい？
A・まず悩みや訴えをそれとなく聞いてあげることができれば吐き出させることができれば当人の不安感や緊張感はかなりやわらいでできます。なるべく孤立させないようにします。叱咤激励は厳禁。「必ず治る病気だ

くちやじゆん

共に生きるために

からとよく説明し、希望を持たせるようにします。なお、心の病気が早期発見・早期治療が鉄則です。

Q・心の病気で受診するという

ことにためらいがあるのです。A・心の病は、当人が異常と認識しない心理が特徴ですが、自分で異常がわかる段階なら、日常生活に支障がないかどうかを受診のきっかけとします。病院には、家族や同僚に同行してもらおうのも一つの方法。医師に客観的に報告してもらえ

る利点があります。問題は。受診拒否のケース。無理にいすと家族をうらんだりするのでなるべく機嫌のいいときに受診をすすめます。家庭医が近くの内科医が最初の窓口です。内科的な病気が原因となっていることもあるからです。そのうえで精神科医を紹介してもらいます。役場の保健婦や保健所も相談に応じます。

Q・ストレス解消のためには、どんな運動が適していますか？
A・健全なる精神は健全なる肉体に宿るといわれるように、心とからだは深くかかわり合っ

ています。体力が低下すればストレスへの耐性が弱くなることは明らか。体力づくりにも心はつながらなければならず心の健康づくりにもなるのです。そのため運動は、とくに30歳をすぎたら無理なく長く続けられる運動をおすすめします。いっしょに楽しくやれる仲間をつくることも長続きさせるコツです。

以上、日常のなまめ面で役立つこころのケアについて、何点か取り上げてみました。

健康づくりは、皆さんが主役です。一人ひとりが「私は健康だな、幸せだな」と実感できる社会を作ることが大切になってきます。市浦村に生活する人々が手をたすさえて、環境をつくらせていくことで実現できることではないでしょうか。

健康づくりのための適当な運動例

種目	毎日行う場合の1日目の運動時間
速歩 (毎分100mの速度)	25分
軽いエアロビクス (毎分100mの速度)	25分
自転車 (毎分100mの速度)	25分
水泳 (胸の推進力に頼らないゆっくりした速)	25分
ジョギング (毎分120mの速度)	20分



お誕生

- 山田 幸彦 (胎元)
- 石岡 隆雅 (磯松)
- 相川 大 (十三)
- 若山 天 (十三)
- 山田 勇 (十三)
- 演田 果 (十三)
- 藤田 裕也 (磯松)
- 伊南 啓幸 (磯松)
- 三上 和也 (胎元)
- 梶浦 優太郎 (十三)
- 相田 敏生 (磯松)
- 相川 弥 (十三)

▽ご結婚

- 安保 聡 (相内)
- 秋葉 八重子 (東京)
- 佐藤 勝司 (岩手)
- 三上 泰子 (岩手)
- 篠崎 重広 (茨城)
- 工藤 昌子 (太田)
- 古川 英昭 (十三)
- 木津谷 美穂子 (稲垣)

▽おめでとう

- 横山 祐二 (三)
- 小泉 奈々 (東京)
- 山内 和之 (手)
- 菊地 好伸 (岩手)
- 木村 加奈 (森)
- 榎方 加奈 (森)
- 若山 弘 (十三)
- 大江 美樹 (浜)
- 中村 裕樹 (内)
- 大口 里里抄 (札幌)
- 高橋 貢 (浜)
- 秋月 広美 (十三)
- 森本 淳之 (磯松)
- 佐々木 洋子 (分)
- 木元 周 (磯松)
- 亀田 由加子 (十三)

- 山田 智也 (桂川)
- 山田 智也 (磯松)
- 村元 クラ (磯松)
- 梶浦 マサヨ (十三)
- 成田 市三郎 (胎元)
- 長利 又四郎 (太田)
- 小野寺 留治 (桂川)
- 相川 其吉 (十三)
- 萬西 義春 (胎元)

▽こちら編集室

今年もあと数日。年末は何かと飲む機会が多いと思います。暴飲・暴食はやめ、健康な体で新年を迎えましょう。