



# しらす

平成9年

5月号



花があふれる  
市浦をめざして

4月から5月にかけて十三婦人会による桜の植樹と相内婦人会による花だんの整備が行われました。

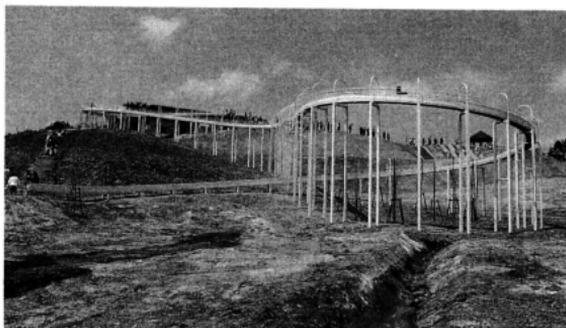
十三婦人会(会長：小山あぐり)の皆さんは桜の植樹を行い、県道鯉ヶ沢・蟹田線の十三・栗山間の歩道わきに沿って八重桜を、相内婦人会(会長：佐藤ヤイ)の皆さんは役場と旧社会福祉協議会の花だんにマリーゴールド等の花を植えました。

当日参加した両婦人会の皆さんは、「市浦村が花に包まれ、みんなのやすらぎとなりますように」と願いながら一本一本丁寧に植えていました。

目玉は県内一長いすべり台

# 「トーサムグリーンパーク」オープン

山村と都市との交流拠点をめざす



▲ゴムローラーすべり台

幅六・九メートル、四メートル、レイダー、ゴムローラーすべり台の滑り初めが行われ、会場にためかけた子ども達もさっそくチャレンジ。特にゴムロ

相内実取地区に整備が進められていた「トーサムグリーンパーク」が完成し、四月二十日にオープニングセレモニーが行われました。

## 「トーサムグリーンパーク」とは

「トーサムグリーンパーク」は、平成七年に完成した「特産品加工センター」、平成八年に完成した「交流促進センター（トーサムプラザ）」に加えて、

「ふれあい交流広場」が今回新設されました。交流広場では岩木山、十三湖及び中山山脈を望む実取牧場をバックに、県内の長さを誇るゴムローラーすべり台（現在の長さ

は百二十九・六メートルで、将来は百三十六メートルまで延長する予定）、ウェーブスライダー（長さ四十四・四メートル、幅六・九メートル、レイダー、ゴムローラーすべり台の滑り初めが行われ、会場にためかけた子ども達もさっそくチャレンジ。特に

## オープニングセレモニー 県内一長いすべり台に大満足



▲ウェーブスライダー

ライダー、ゴムローラーすべり台は人気が高く、感想を聞いたところ「スリル満点で、すごく楽しい！」と大満足。中には二回、三回も楽しむ光景も見られました。



▲親子そろって初滑り

# 新商品は「市浦牛のたたき」と「シジミエキスキャンデー」

(株)トーサムでは主力商品である「シジミエキス」の他にも「市浦牛のたたき」と「シジミエキスキャンデー」具活くん」の二点の新商品開発を進めています。開発は平成七年から行われ、市場調査や製造、流通、販売の研修を民間の専門会社から受けるなどの過程を経て、完成した商品の試食会が四月に行われ、好評だったことからゴール

デンウイーク中には「トーサムプラザ内にて「具活くん」のテスト販売が行われまし

た。テスト販売ではしじみを型どったユニークな形状となつたしじみの味が好評で、商品は完売。この結果をうけて百二十グラム入り、百六十円で近日中に販売することになりました。また「市浦牛のたたき」も今後



▶試食会は好評でした

テスト販売を経て発売予定となつています。トーサムでは「商品を作るだけでは、その商品の良さをいかにアピールしてより多く売るようにするかが重要課題。トーサムグリーンパークを各種商品の販路拡大拠点としていきたい」と意気込みを見せていました。

## 市浦牛のたたき



## シジミエキスキャンデー 貝活くん



### ★新商品紹介★

## NEWSPRINT

### い牧場でのんびり

#### 村宮牧場五カ所で放牧

五月の六、七日の二日間、村宮五カ所（岩井・脇元・古畑・実取・長根山）の牧場で市浦牛の放牧が行われ黒毛和種の親、子牛合わせて約二百五十頭が放牧されました。

昨年十二月から五ヶ月間ずっとまい牛舎で生活していた牛たちは放牧が行われると緑豊かな大地へ向けて一直線。落ちついた後はのんびりと牧草を食べながら久々の開放感を味わっていました。

本村では昭和三十一年から村の基幹産業として肉用牛（黒毛和種）の生産を行っており、かつては県内初の特選牛を輩出した時期もあったのですが、平成三年の牛肉の貿易自由化等により価格が低迷していました。しかし近年になり国産牛の安全性に対する評価が高まり、平成七年からは回復基調を見せています。また市浦牛はこれまで放牧に耐えられるように体格の向上を優先してきた血統で、自然交配を中心に行ってきました

が、近年は肉質の優れた血統を組み合わせるため人工受精を取り入れるようになり、現在は全体の四割が人工受精となっています。これからは今までの体格の良さに加えて肉質の良さも合わせて持つ理想の牛を作ろうとしています。畜産関係者は「肉質の改善は一朝一夕にできるものではなく、最低でも五年、非常に時間のかかる作業。しかしこれからの時代を乗り切るためには必ず成功させる」とはりきっています。



▲牧場めぐして一直線

# しゅらに来てどうですか？ 新しく赴任した先生に聞いてみました！

- ① 前任校  
② 出身地  
③ 担任学級  
④ ひとこと

## 相内小学校



工藤 昭博

① 中里町立薄市小学校

② 板柳町

③ 教頭

④ おいしいラーメンやウニ丼を食べに来たことは何度もあったのですが、大食漢の私にとって、当地の思い出と言えば、恥ずかしながらその程度のものでした。

しかし、挨拶回りで村内を回った時、史跡の多さ、高台から眺めた自然の美しさは目を見張るものがありました。

このような恵まれた環境の中で、子どもたちふれあい、地域の方々と膝を交え、日々を過ごせることに幸せを感じています。

実は最近まで、会う人ごとに「やせたんでない」と言われるのですが、本音を言うと原因は喪失感(〇)という(〇)には適当な数字を入れて下さい。健康状態なので。

ですが、自校給食という私にとつ超恵まれた環境のせいで徐々ににも戻りつつあります。「市浦産の牛」にならないように、体型には気をつけたいと考えています。

最後になりましたが、いろいろな面で市浦の皆様にはお世話になりますので今後ともよろしくお願ひ申し上げます。



奈良岡 園美

① 函館市立薄小学校

② 函館市

③ 第一学年

④ 生まれも育ちも函館で何もわからないうちに市浦村の相内小に転任してきました。地図で市浦の場所を確認しただけだったので不安もありましたが、着任してみると、そんな不安も消えました。温もりのある校舎、明るく礼儀正しい子どもたち、そして温かく迎えてくださった地域の方々に出会えたことを嬉しく思っています。

きっと市浦の恵まれた環境と心のきれいな子どもたちが私を

成長させてくれることだと思います。私も微力ではありますが、子どもたちがますます心豊かに育てくれるよう努力していきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひします。

## 脇元小学校



中谷 豊

① 鶴田町立富士見小学校

② 金木町川倉

③ 校長

④ 昭和四十六年に小泊村立下前小学校に採用となりました。

当時は、津軽北部の小・中学校に新採用者が多く配置になりました。現在のよう、車社会ではありませんので、暇を持って余しては、何かと口実を作り、近隣の「仲間」を互いに訪ね合ったりしたものです。市浦の全校にもそんな「仲間」がいましたので、脇元小学校に赴任となった今、当時を懐かしと思うと同時に、その頃の無鉄砲な行動の数々をほろ苦く思い出したりもしています。

それにしても、公共施設の充実や道路網の整備など、この二十年間における市浦村の変貌ぶりには目をみはっています。

このように発展している村にあって、地域の方々の援助を頂き、その変化に乗り遅れることのないよう、自分自身を叱咤激励しながら学校経営にあたりたいと思います。

どうぞよろしくお願ひいたします。



佐藤美和子

① 五所川原市立栄小中学校

② 秋田県平鹿郡

③ 第一・二学年

④ 盆地で生まれ育ったので、毎日のように変化する海の色や波の音に、驚いたり感動したりしながら生活しています。

海に沈む夕日がありにも美しくなると、次の日、「みんなは、あきれいな夕日を見て育ったんだね。」と、言ったら、生き生きとした顔で、自分の家から見える夕日の話をしてくれました。

脇元小に赴任して、決して多くない人数なのですが、素直さから強いパワーを感じています。子どもたちをはじめ、皆様と出

## 大田小学校



北山 聡

① 尾上町立金田小学校

② 弘前市

③ 教頭

④ 市浦と初めて聞いた時、すぐ頭に浮かんだのが、十三小、相内小、脇元小。そう、小学生レベルのチームがあった学校だからです。しかし太田小は、というところ……？さっそく、地図を開いて調べてみました。あった、あった、中里のすぐ隣り、市浦村の入口の学校でした。

自然環境は百二十点。子ども達は素直で、心が清らか。地域の方々も協力的で、常に学校へ目を向けてくれていました。この学校なら、教頭としての第一歩を安心して踏み出せるぞと、今確信している所です。



小野 靖子

① 板柳町立板柳北小学校

② 五所川原市

会えたことを大切に、「一生懸命頑張りたいと思います。」



然がいっぱい、いい所だなあ  
と思います。子ども頃から天  
気が良くと海のむこうに見えた  
十三湖を、今は毎朝十三大橋か  
らすぐ目の前に見ることができ  
て、なんともいえない幸せな気  
分になって出勤しています。

初めての中学校勤務で少し不  
安もありましたが、素直で明る  
い生徒たちとやる気満々の先生  
方に囲まれ、しつかりがんばら  
なくては!!と、心新たにしてい  
ます。

生徒のみんなが、心も体も健  
康で、しなやかにたくましく生  
きていけるように、少しでもお手  
伝いできたらいいなと思って  
います。

市浦の皆さま、どうぞよろし  
くお願いします。



小山内明葉

①むつ市立第一田名部小学校

②青森市

③栄養士

④毎日の通勤や、小学校に用事  
があるときに、村内をドライブ  
することがけっこうあります。  
山や海の美しさにも感動し  
ています。

自然に恵まれた環境や様々な  
観光名所；もともと市浦を

知りたいたいと思っています。ど  
うぞよろしくお願いします。



永田 徳美

①中里町立今泉小学校

②木造町

③第一学年副担任

④柏村の住宅から、五所川原、  
コメロードや中里を経由して

強風と眼氣と戦いながら、前任  
校の今泉小に約二ヶ月通いまし  
た。片道約32kmはキツイ。ここ  
が限界だ！と思った・・・のに  
「水田先生、次は市浦中学校で  
す」と言われ愕然！

後日、距離を測ると片道が約  
39km。時間にして47分。オイオ  
イ、マジかよ・・・絶句！

通い初めて約一ヶ月、ようやく  
慣れてはきたものの、やはり  
キツイものはキツイ。

おまけに、担当する部活は、  
野球部。テレビでプロ野球を楽  
しむ他は、まるで素人の私が、  
いきなり監督とは・・・  
市浦村のみなさん、私なりに  
頑張りますので、どうか暖かい  
目で見守っていて下さい。

県立金木高等学校  
相内分校



中島谷清彦

①青森県立前中央高等学校

②弘前市

③教頭

④教職について三十二年目。全  
校生徒十五名という学校での勤  
務は初めてです。日も浅いため  
戸惑いもありますが、毎日がい  
ろいろな出会いで面白いと思  
います。優しく、温かさにあ  
ふれている生徒に接していると、  
今までの認識、思考の面で反省  
させられることばかりです。

材料は同じでも調味料が変わ  
ればいろいろな味になります。  
自然に恵まれたこの地で、生  
徒といっしょに、美味い料理  
が作れればいいなあと思います。  
そのために自分自身を磨く努  
力をつけなければならぬと  
考える今日です。よろしくお願  
いします。



西村 勇士

①青森県立青森北高等学校

②金木町喜良島

③一学年担任

④新採用で青森市の高校に赴任  
してから、あつという間の四年  
間が経ち、ようやく地元である  
北津軽郡に帰っています。相内分  
校へ着任当初は、今までの大規  
模校とのギャップに戸惑うこと  
が多く、いろいろ悩んだことも  
ありました。しかし、約一ヶ月  
を経過した現在では生徒達の明  
る元気な姿や先輩教員のアド  
バイスに助けられ、やる気満々  
で頑張っています。これからよ  
ろしくお願いします。

①平成八年度卒業  
②弘前市  
③国語  
④四月八日の入学式に、多少緊  
張した様子の五人と同じ「一年  
生」として、私は式に臨みまし  
た。



岡本 洋

①青森県立青森雙葉学校

②黒石市

③第二学年

④以前の希望がかなわない、特  
殊学校から普通学校へ転動する  
ことができた、新採用の時へど  
つたような新鮮な気持ちで毎日  
学校へ通っています。

生徒たちが素直で明るいので  
自分自身もおだやかな気持ちで  
学校生活を送ることができてい  
ます。このような明るい生徒を  
見ていると、地域の方々の子供  
達への愛憎が感じられ、私も見

習っていたいなど思っています。

豊かな自然のある市浦の地で  
自分自身も心を豊かにしていき  
たいと思いますので、よろしく  
お願いします。



田澤 忍

学校生活だけでなく、地元を  
離れる不安も重なり、希望に比  
べ大きくなっていました。が、  
学校内外の人々の暖かくなる  
ことながら、遠くから通ってき  
る生徒たちの姿に、その不安は  
解消されました。

他のためにな「利他」が、  
自身の進歩につながるように、  
「知」の取得は努めますので、  
どうぞよろしくお願いします。



# 国内体験航海

## ～B & G「少年の船」に参加して～



▲気分はすっかり海男の?の成田くん

ブルーシー・アンド・グリーンランド財団(B & G)では、国内の小・中学生を対象に規則正しい団体生活を通じて連帯、協調の精神を養い、友情を深め、海事思想の普及を図ることを目的に、体験航海事業を実施しています。

今年は三月二十六日から四月一日の七日間行われ、市浦村から参加した石岡慧也くん(協元)と成田圭介君(磯松)の沖繩体験航海記をご紹介します。

### 青森との違いを体験

成田 圭介

春休みに入ってますぐ、「一日の船」に参加しました。1日目、青森空港から羽田空港に行きました。羽田空港についたらまず、昼食を取りました。それからホテルに行つて荷物置いて東京ドームに行きました。置いていなくて後楽園という遊園地で遊びました。ジェットコースターやお化け屋敷などに入つて遊んだあと、ホテルに戻り夕食をとつてから、各部屋に入り、一日目が終わりました。

二日目は、いよいよ船で出発です。初めの受け付け、船での昼食は相手を知らないということでも喜びより不安が多かったです。けれども夕食の時や部屋に戻つてからの会話などからだんだん友達が増え行きました。

三日目、四日目になると見学や洋上大運動会で、より友達も増え、不安はいつのまにか消えて、楽しさが心の中に入ってきてました。運動会はみんなが協力して出し物などを考え、練習して本番にいどんでいきました。違う班の人とも仲良くすることが出来ました。

五日目、僕達は見学です。この日は天気がよくて、沖繩はすごく暑かったです。バイナツブル園や水族館近くの海などで遊んできました。イルカショーもすごく迫力がありました。

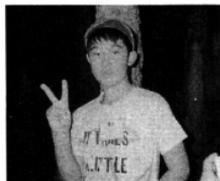
六日目は海洋性スポーツがありました。僕はOPヨットからやりました。海水浴をしてからドラゴンボートの三番目に行りました。これはすごく面白かったです。前で見張つてそのあとに長いボートの様なものに乗つて、すごくスピードで行くので一番面白かったです。それからドッジボールをしたあと、船のようなものに乗つて海を見学しました。これで海洋性スポーツが終わりました。その後、船に戻り「サヨナラパーティー」で夕食を食べました。「五百人握手」などをしました。

七日目、とうとうみんなと別れる日。最後のショッピンングが終わって那覇空港でほんとうのお別れです。それで友達と別れたあと青森について家に帰ってきました。

「少年の船」では友達もたくさんできたし沖繩はとても面白かった。青森との違いもわかり、とても勉強になりました。

### しあわせな七日間

石岡 慧也



▲鍾乳洞で記念撮影をする石岡君

「B & G少年の船」に応募して選ばれ、楽しみに待っていました。

出船する当日、友達と一緒に、ドキドキしながら受け付けをして、わけのわからないまま「さくらフラザ」で昼食をいただきました。放送されるとおりに動くこともありませんでした。そのうち、部屋に戻り友達も出たので、さすがつりラックスしてきて楽しんでました。

学校とはちょっと違う一週間の始まりです。

初日、朝の集いに少し遅れました。このままでは、あと六日間がだらだらした六日間になると思いました。最初の日にはウェルカムパーティー、二日目は分散研修、テーパーマナー。分散研修のレクリエーションは楽しかった。ロープワークはとっても難しかったです。テーパーマナーには少し手

間がかかってしまいました。ちょっとドキドキした雰囲気の中で食べる料理はとてもおいしかったです。

三日目の研修では、地球がピンチなことがわかりました。大運動会を海の上でやりました。二度とない思い出がつくれてよかったです。

四日目には沖繩本島に到着し、久しぶりに大地を踏みしめる間もなくバスでの移動。ちょっと残念でしたが、ショッピンングやひめゆりの塔など、いろいろな所を見学できました。

五日目は、バイナツブル園や琉球村などの見学に加えて、イルカショーがすごかった海洋博記念公園。

六日目は、とうとうあと一日。今日でも楽しんでいます。海洋性スポーツ、OPヨットはどれも扱いやすく、すぐ慣れることができました。ドラゴンボートはスピードが出てとても迫力がありました。沖繩の海は、すごく透き通ってきれいだし、砂浜は白くきれいだ、きれいです。

四月一日、せっかく出来た友達とサヨナラしなくてはならない日。とても悲しかったけど、また会える日までガマンしようと思いたい。

この上ない「しあわせ」な七日間でした。どうもありがとうございました。



▷72◁

# 後三年の戦

(7)

## 氣勢をあげる両軍

寛治三年(一〇八九年)七月三日、義家軍は仙北金沢(秋田県横手市金沢)に到着して家衛・武衛の籠城を十二重二十重に取り囲みます。そして、矢を矢入れ籠をたき、矢・槍・剣を防ぐ柵を鳴らし、一斉に筒の声を上げます。城中でも鼓を鳴らし、同音に筒の声を上げて氣勢を漲ります。両陣の作る声は山谷に響き渡り、高天も傾き大地も裂けんばかり夥しかったと表現されています。



鎌倉景正鳥海三郎を討つ前(平記所収)

戦闘開始の合図の矢合をします。源軍の先陣の兵は攻め近つき逆茂木(絵図左下の茨の垣に近つた防禦物)を二重踏み破って接近しむつと、城中でも少しも騒がずに射手をすくって散々に射て戦いは始まります。

## 戦い開始

寄せ手の先陣秩父武綱は、義家から賜った白旗を風になびかせ三千余騎を三手に分けて攻撃をしかけます。新調軍の一の木戸を固めていた越後(新潟県)勢は、秩父の白旗を見て、「先陣の大將は、義家の二男義親か三男義国かどちらかの軍を立てよう。いざ、打つて出て首を捕り高名を立てよう。」と、一番乗りは我だ、いや我だと先がけを言い争って容易に決し兼ねていました。

これを聞いたのが武衛の男の尾河直行という者でした。「そんなに音に聞かされた敵ならば人の手に懸けさせまいぞ」と、七百余騎の精兵をすくって木戸を開いて城外に駆け出します。これを見た越後勢は腹を立てたが功名一番乗りをしようと、これまた、二百騎

・三百騎と二手に分けて城外に駆け出します。  
秩父も望むところと乱れ合つて戦いが開始されました。

## 一騎打

真先に進み出た直行は、大音声で出身子・姓名・身分を名乗り、一騎打ちを申し込みます。武綱も同様に名乗り上げ、自分は一軍の采配を振る名乗りであることを理由に家子小沢憲願を差し向けます。直行を喰つた行動をとったことは、太刀振り上げて名乗り懸ける意順をハッタと睨みつけ、「無紋の白旗を掲げるのは源家の名高い公達と思つたからこそ一騎打ちを望んだのだ。汝の主人秩父でもこの直行の敵ではない。身の分際も知らない無礼者、すぐに掃蕩せよ」と怒ります。憲願も負けてはいない。「馬鹿を言うなかれ。一騎打ちを要望しながら、この憲願に向かつて臆病風で吹いたのか。せむ見参」と、打ち懸けるのです。

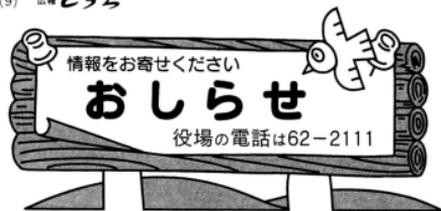
両雄ここを先遂と必死に打ち合うが、さすがに少しく直行の腕が勝つていたものの如く憲願深手二三か所を受けて遂に直行に討ち捕られます。これを見た武綱は、「尾河殿の打物は聞きしに勝る美事さよ。武綱が弓矢を受けて見給え。」と三人張りの十三束三伏の弓を引き絞りヒヨウと切つて放します。矢

は直行の喉を射抜き流石の直行も馬から真倒に落ちて死んだとうことで。両軍昼夜を分たず入り交り七日間も続けれ、あるいは手負討死するものもあつた、あるいは分捕高名するものも有様だったので。

## 景正の豪勇

相模国(神奈川県)の住人鎌倉権守景成の子権五郎景正の武勇は源軍でも有名なものでした。この合戦の時は年十六歳でしたけれども、馬上弓、打物の達者で、表面柔和ながら内面剛直の若者でした。

毎度の戦いには何時も大軍の真先を駆け廻り、敵を斬つて落とすことその数を知らずという程の豪勇で、まだ一か所も傷を負わなかつたというので、この様子を櫓の上から眺めていた武衛軍でも一二を争う程の武者がいました。奥州の住人の鳥海弥三郎という武者でした。景正を討ち殺せようといふ狙つていたので、それとも知らない景正が血刀を郎究に渡して丸木の弓の弦を口で湿している一瞬の隙に弥三郎の狙つた弓矢が景正の右眼を射通し射殺します。味方の友三浦為次が景正の顔に足を掛け弓矢を抜こうとした時、武士の顔を足蹴にしたというので景正が為次を太刀で斬ろうとした話は合々に伝えて有名な話です。



### 身体障害者相談員に 伊藤博さん

このたび、伊藤博さん(相内)が身体障害者相談員となりました。これは青森県知事より委託されているもので、平成9年4月1日から11年3月31日の2年間となっています。

伊藤さんは身体障害者地域活動の中心となって、更生援護に関する相談や指導、関係機関の業務協力などの活動にあたられます。お気軽にご相談ください。

#### ▶連絡先

市浦村大字相内字相内107-2

#### ▶電話番号

62-2705

### 年金手帳を大切に

年金手帳は、はじめて国民年金や厚生年金保険に加入したときに交付されます。年金手帳に記載されている記号番号は、あなたの加入記録などを管理するための、一生を通して変わらないものですので、大切に保管してください。

転職などにより、加入する年金制度が変わる場合には、市町村役場や会社にて年金手帳を提出してください。

平成9年1月から、基礎年金番号制が導入され、新年金手帳は従来のオレンジ色から青色に変わりました。

新年金手帳には、国民年金や厚生年金の加入記録を自分で記入する欄があります。将来、年金を請求するときのために、加入する制度が変わった場合には、忘れずに記録しておいてください。

また、その他にも加入者本人が届出手续をしなければならぬ場合が、記載されていますので、よく読んでおいてください。

従来からのオレンジ色の年金手帳を持っている方も、昨年暮れに送付された基礎年金番号通知書とともに、大切に保管しておいてください。

### 6月30日は自動車税の納期限です

自動車税は納期限までに納めましょう。また、納税貯蓄組合に加入しているかたは、組合を通じて納めましょう。

なお、納税証明書は車検証と一緒に大切に保管してください。

#### ▶お問い合わせ先

五所川原県税事務所 納税課

#### ▶電話番号

34-2111

### 平成9年度自衛官募集

二等陸士、二等海士、二等空士として採用する陸上自衛官、海上自衛官及び航空自衛官の平成9年度第一次募集期間が決まりましたのでお知らせします。なお詳しい

### 市浦村の人口と世帯数 平成9.5.1現在

大字名	前月人口	人口	世帯数
相内	1,290	1,294	409
桂川	68	68	23
太田	286	287	90
藤元	535	542	198
磯松	305	299	109
十三	795	792	251
計	3,279	3,282	1,080

お問い合わせは以下のようにしております。

#### ▶募集期限

平成9年6月30日まで

#### ▶お問い合わせ先

自衛隊五所川原募集事務所

#### ▶電話番号

35-2305

### スポーツ安全保険に 加入していますか

平成9年度のスポーツ安全保険の加入がはじまっています。子供会やスポーツクラブなど5人以上の団体であれば加入できます。

これからのスポーツシーズンに向けてぜひ加入し、万一の事故に備えましょう。

掛金は(1人年額) 子ども400円・大人1,300円より	
死亡・後遺障害	最高 2,000万円
入院	1日につき 4,000円
通院	1日につき 1,500円
身体賠償	1人につき 1億円限度
	1事故につき 5億円限度
財物賠償	1事故につき 500万円限度
見舞金	心臓マヒ等の死亡 120万円

詳しいことは、村教育委員会生涯学習係 ☎62-3751)まで。

# 6月1日

## 商業統計調査が行われます

商業統計調査員が、皆様のお店に向います。  
お忙しいところ誠にお手数ですが、ご協力くださるようよろしくお願いいたします。

### 県内の交通事故概況

青森県交通対策協議会

4月		累計	死者のうち	高年齢者の死者	
発生	592件 (561)	2,365件 (2,475)		11 (8)	4 (7)
死者	6人 (15)	30人 (31)	12 (21)	9	
傷者	715人 (673)	2,859人 (3,022)	9 (16)	2 (5)	
			シートベルト着用義務者 (着けなければならぬ人)	非着用者 (着けていなかった人)	
			着けていれば助かったと思われる人		

( )内は前年。累計は1月から。

# 健康への道

No.107

## ●「生活習慣病」なになに？

最近よく耳にするようになって、「生活習慣病」について、皆

## 6つの食品群

1日30食品を6つの食品群からもれなくとる。

### ●豆・魚・肉・卵

#### 良質なたんぱく質の供給源

毎日の食事のメインディッシュ。主に血や肉を作るからだの構成成分。成長や正常な生理機能を維持する必須アミノ酸を豊富に含む。

### ●脂肪エネルギーの供給源

#### 油脂類

からだを動かす。エネルギーの最も濃い栄養素。動物性脂肪(肉)と植物性油。魚油を1:1:1の割合で、とりすぎに注意。



●牛乳・乳製品、小魚、海藻  
主に骨を強く作る。カルシウムは日本人に不足している栄養素。毎日1本、200ccの牛乳、プラス小魚・海藻を食せよ。

### ●緑黄色野菜

#### カロチン(ビタミンA)の供給源

皮膚や粘膜を強める。体内でビタミンAに変わるβ-カロチンは、とくにがん予防の栄養素として注目を浴びている。

### ●その他の野菜、果物

#### ビタミンCやミネラルの供給源

ビタミンCは骨や血管などを作れるコラーゲンの合成を促進。抵抗力をつける。ミネラルは体の働きをスムーズにする。

●米・パン・めん・イモ類  
糖質性エネルギーの供給源  
からだを動かすエネルギーとなる。たんぱく質の毛糖(多糖)をそれぞれとりたい。

## 生活習慣病をやっつけろ!!

さんはどれ位知っていますか。

「生活習慣病」とは、その名の通り、長年にわたる本人の生活習慣の乱れが少しずつ積み重なって起こる病気です。これには、遺伝も関係しますが、食生活や運動習慣、睡眠、喫煙、飲酒など私たちの生活全般に関わる習慣によって引き起こる割合が大

変大きく、しかし、規則正しく生活習慣を送ることでいくらかも防ぐことができます。病気でもあります。その例として、食習慣や運動習慣では糖尿病、大腸がんなど、喫煙では肺がん、循環器疾患、虚血性心疾患など、飲酒ではアルコール性肝疾患を生活習慣を改善していくことで防ぐことができます。

### 「生活習慣病」

は、気づかないうちにじわじわと私たちの身体を蝕み、病気に気づいたときに慌てて治そうとしてもなかなか改善することが難しく、根気強く治療を続けなければならなりません。この「生活習慣病」を解決する手段は治療よりも予防すること、その予防も若い頃から

らの規則正しい生活習慣が大切になります。

「生活習慣病」の低年齢化がすすむ今こそ早めに家族一人ひとりが生活習慣を見直して、健康づくりの土台を築きましょう。そこで今回は、「生活習慣病」予防のための食生活のポイントを紹介いたします。

### ●「生活習慣病」予防のための食生活

- ① いろいろな食品で栄養バランスを
  - ② 日常の生活活動に合わせたエネルギーを
  - ③ 脂肪は量と質を考えて
  - ④ 食塩をとりすぎないように
  - ⑤ 心のふれ合い楽しい食生活を
- 家庭の味、手づくりの心を大切に



三 和 明日香(相内) 孝行

### ▽お誕生

- (三) 上 直人(青)
- (丸) 山 静(太田)
- (丁) 子谷 政彦(相内)
- (佐) 藤 由美子(青森)

### ▽おくやみ

- 長 利 雅 男(太田) 79歳
- 有 馬 雅 男(十三) 66歳
- 吉 崎 リ 七(磯松) 80歳
- 楠 引 孝 (臨) 60歳
- 三 上 恵 (臨) 元 72歳
- 岡 本 ツヨミ(相内) 78歳

商工会青年部から

### お詫びと訂正

「平成九年度版市浦村電話番号早見表」において一部誤りがありましたので訂正してお詫びいたします。

※5ページ 葛西工務店枠内  
62-2587→62-2528