

広報



No.333

平成10年

6月号

くら



五穀豊穰を願う

5月下旬から6月上旬にかけて相内、桂川、太田地区で虫送りが行われました。

当日は太鼓や笛に合わせて荒馬を先頭に各地区内を練り歩く太刀振りの行列が続き、祭りの終盤では勢いに乗った荒馬が田んぼに飛び込む一幕もあり、祭りは最高潮に達していました。

— 市浦村の私的応援団 —

第1回 村友会議開催



▲今回村友となった瀬川さん、星さん、高橋さん（左から）

村友は、市浦村に愛着を持ち、観光・産業・行政などの推進に積極的な市浦村出身者及び、市浦村にゆかりの深い人の中から「市浦村村友選考委員会」において選考のうえ推薦し、村長が任命するもので、今回は作家の高橋克彦さん、音楽家の星吉昭さん（姫神）、プロデューサーの瀬川君雄さんの三名が任命されました。村友制度の特色として、村からの任命によるものですが、遊び心に支えられた市浦村の私的応援団であるため、任命に際しての謝金は伴いません。

市浦村にゆかりのある方などに、村活性化の協力員として活躍してもらう「村友制度」を発足し、六月五日に第一回目の村友会議を開きました。

“遊び心”に支えられた

村友制度

村友制度は市浦村のイメージアップを図り、観光・産業・行政などの情報を村外に広げ、振興に役立てるために設置されました。

ないものとなっています。その代わりとして、村友の方々に発行される「村友パスポート」を持参、提示すると、当村の公共施設の利用料金が通常の半額で利用できるなどの特典があります。村友の方々は「村友名刺」が発行されますが、その名刺を多くの人へ配布していただくこ

村友の協力を得て、

村の活性化をめざす

開会にあたって工藤助役が「今回の村友会議で頂いた意見をもとに、これから村の活性化へ向けて前進したい」とあいさつ。引き続き今回村友となられた方の自己紹介、記念品の贈呈が行われた後、会議が進められました。会議では「観光客が二、三日にわたって滞在できるような工夫をすべき」「村の宿泊施設を充実させるべき」などの現実的な意見から「ソジミ風呂を作ってみてはどうか」「市浦村でミステリーツアーを開催してみてはどうか」などといったユニークな意見も飛び出すなど、活発な意見交



▲工藤助役(右)から記念品を受けとる瀬川さん(左)

とによって市浦村を積極的にアピールしてもらい、その「村友名刺」を持参、提示された方には、当村の公共施設利用料金を団体割引料金（団体扱いのあるものに限る）にする特典もあります。また、練習歌を村友の活動拠点である「村友会館」として位置づけ、効率利用を図られます。

換が行われました。

なお、今後村友は約二十名まで増やす予定で、年に二回ほど村友会議を開催し、頂いた意見を村の活性化に役立てていくほか、村友の方々それぞれの専門分野においても協力していただく予定です。



高橋 克彦さん

職業
作家

「市浦のために自分が何を手伝えるかわからないが、できるかぎりのことをやってみたい。」

市浦村とのかかわり

安藤氏の歴史に興味を持ち、NHK大河ドラマ「炎立つ」では、当村の歴史的関わりを生み出し、全国に当村のイメージ効果を高めた。

歴史文化を地方からの視点でとらえ直し、各地の講演会やレポートでは、当村の歴史や十三湖をとりあげると、当村とのかかわりは深い。

昭和58年「写実殺人事件」で第29回江戸川乱歩賞受賞
平成4年1月「緋い記憶」で第106回直木賞受賞

村友プロフィール

この度村友として認定された方々のプロフィールをご紹介します。

なお、村友の方々にはヒバの「村友表札」、「村友パスポート」、「村友名刺」が交付され、特典として年1回、当村の特産品を送付する予定となっています。



▲今回村友の方々に送られた記念品



星 吉昭さん

職業
音楽家
シンセサイザー奏者(姫神)

「今回頂いた名刺をいろんなところへ手渡して、どんどん市浦をピーアールしたい。」

市浦村とのかかわり

94年、96年と「姫神・奥津軽十三湖コンサート」を通じて、市浦村に「北のまほろば」があることを知る。

姫神『姫神伝説』昭和58年発売 収録曲「十三の砂山」は、星氏が関心を寄せる蝦夷の英雄安倍貞任の史跡を訪ねて津軽を旅したときに生まれた。

94年冬、十三湖に宿り、アルバム「東日流」を発表、日本の新しい民俗音楽を紡ぎ続けている。

東北古代史、中世十三湊遺跡他に目を開かせる。



瀬川 君雄さん

職業
「姫神」プロデューサー
(株式会社東広社
代表取締役業務推進本部長)

「市浦のために役立てることがあれば、どんどん協力していきたい。」

市浦村とのかかわり

姫神コンサート実施以前よりの市浦・十三湖好き。姫神を通じて村との交流が深まり、村友の制度等、村の活性化に思いを巡らせる。

また、年に数度、公私にわたり市浦村に訪れ、自然・文化・風土を満喫している。

将来、村民になりたいとの願望を持っている。

東北古代史、中世十三湊遺跡に、日本列島の深層を直視している。

NEWSフラッシュ

市 浦村をピーアール イメージコマースシャル放送中

市浦村は情報発信事業の一環として、テレビコマースシャルを制作し、六月二日より県内全域へ向けて放送しています。

コマースシャルの内容は、中世の衣裳に身を包んだ男の前に市浦村の歴史、文化、自然の数々が登場する工夫がされており、市浦村の独自性をアピールするために、テーマは「中世津軽

の史都しうら」とし、中世・十三湊のイメージを産み出しています。

また、コマースシャルの中で市浦村のイベント情報も流し、観光シーズン本番に向けて積極的に市浦村を売り込んでいく予定です。

放送時間はずいぶんようになっていきますので、ぜひご覧ください。



しうら
中世津軽の史都

▶コマースシャルの一場面より

待 望の観光路線バス出発 やまなみバス運行開始

六月一日から八月三十一日まで
の三カ月間、観光路線バス「やまなみバス」が運行されています。

市浦村発のやまなみバス第一便に合わせ、出発式が六月一日ドライブイン和歌山前で行われました。

出発式では高松村長が「やまなみバスの運行は、長年の夢だった。この路線バスが大いに利用され、将来的には通年化されることを期待している。この喜びをみなさんと分かち合いたい。」とあいさつ、引き続き行われたテープカットには十三小学校の奈良曠さん(小六)、若山知裕くん(小五)も参加しました。

市浦村発の第一便には、さっそく下北半島を視察しようとして、高松村長をはじめ、村内各種団



▲テープカットには十三小の生徒も参加

人 権擁護活動に貢献 奈良曠さんが受賞

この度、市浦地区人権擁護委員である奈良曠さん(相内地区)が全国人権擁護委員連合会会長賞を受賞されました。

奈良さんは平成元年七月、法務大臣からの委嘱を受けて今日まで多年にわたって、人権擁護委員として地域住民の人権擁護と人権思想の普及と高揚に貢献された功績

トップマスト前では、蟹田町風太鼓保存会のみなさんが歓迎し、蟹田町、市浦村両町の特産品の交換と運転手には花束が贈られました。

乗客一行は、このあと、蟹田港発のフェリー「かもしか」に乗船、臨野沢港からは川内町へ向かい、町役場へ表敬訪問、担当職員の案内で道の駅(川内湖)など、町内の公共施設を視察し



▲奈良曠さん



▲多くの人に見送られて出発しました

ました。
なお、「やまなみバス」は、蟹田、臨野沢間に就航している旅客フェリー「かもしか」やJR蟹田駅からは、青森市・函館市方面への運行ダイヤに接続されています。

日常の買物や、季節、家族旅行等にも「やまなみバス」を利用してみたいかがでしょうか。

5月31日 管内小学校大運動会 スナップ集



▲大きく口をあけて、それっ



▲チームワークが勝利のかぎ



▲ライバルには負けなぞ!



▲ゴールをめざしていそげ



▲最後のポーズはこれ!



▲大玉に悪戦苦闘中

高齢化問題が騒がれている現在、自分の住むこの市浦村でも数少ない若者が仕事のために村を出て行き、過疎化問題が深刻となつてきている。しかし、自分があえて村に残りこの消防士という仕事を選んだ訳は、将来もつと明るく住みやすい市浦村にするために、少しでも自分が力になればと思ひの道に進みました。自分は今、消防学校で毎日訓練に励んでいます。何かと兼任せいでいた自分がどれだけ子供たち、たか反省すべき点が多いことに気づきました。消防学校という所は、決して甘くはありません。毎日厳しい訓練を受け辛く思うこともあります。十月には、今までの違う自分になって帰ってきます。皆さん応援よろしくお願いします。



田中 寿博



小倉 大介

消防・ネットワーク

火事と救急・救助は二一九番

『ニューフェイス紹介』

今回は、今年四月一日付けで職員に採用された二人を紹介しています。現在この二名は、住民の期待に応えられる消防士になるため、県消防学校で日夜訓練に励んでいます。十月には立派な消防士になって帰ってきますので、皆様方のご声援をよろしくお願い致します。

四月一日付けで津軽北部広域事務組合市浦消防署消防吏員として採用されました十三出身の小倉大介といえます。

現在は、青森県消防学校に入校して、消防の知識を学び、消防活動に必要な技術の修得、また体力の増進に日々訓練に励んでいます。厳しい学校生活ではありますが、訓練の厳しさに負けずそれを乗り越えて、十月には立派な消防士になって帰ってきます。そして消防学校の六カ月間の教育を基礎に、住民とのふれあいを大切に、だからにも信頼される消防士になることを目標として頑張りたいです。

十三湊幻奏伝説Ⅲ

「'98 姫神・奥津軽十三湖コンサート」

日本の風土に根ざした音楽活動を続けているシンセサイザー奏者「姫神」(本名 星吉昭)のコンサートが三たび市浦村で行われます。

今回のテーマは「縄文・三内丸山から中世・十三湊」へ。十三湖に浮かぶステージで、音と光による幻想の世界がくりひろげられます。

また、今回は村内各小学校、創作太鼓「東日流衆」、演劇サークル「阿蘇部族」、北海道上ノ国町小学校。さらに、ヤドランカさん(ボスニア・ヘルツェゴビナ) オットフォンバイラさん(中国内モンゴル自治区出身) ひめかみヴォイス(地声合唱)らとの共演も予定されています。

ぜひご来場ください。



▶ 6月5日に行われた制作発表会より

コンサート実施要項

と き:平成10年8月8日 雨天決行

開場:午後5時

開演:午後6時40分

ところ:十三湖特設会場

入場料:一般前売 2,500円

(当日3,000円)

中学生前売 1,000円

(当日1,500円)

なお、村内1世帯につき1枚コンサート優待券(1,500円)が発行されています。ご希望の方は「優待券引換券」を持参のうえ、下記の引換場所にてお願います。

引換期間:コンサート前日まで

引換場所:市浦村役場窓口、
もしくは企画財政課まで

▶ お問い合わせ先

姫神 奥津軽十三湖コンサート実行委員会
事務局:市浦村役場(企画財政課)

脇元海岸ふれあいシーサイド

竣工記念イベント

県が、脇元海辺ふれあいゾーンに隣接する脇元海岸(脇元漁港北側)に、平成七年度から整備を進めてきました「ふれあいシーサイド事業」が、今年度、竣工しました。この機会に、左記により記念イベントを開催することになりました。多数参加下さるようお知らせします。

時(十五時)

市浦牛の特別販売、バーベキュー、市浦トマトの特別販売、十三湖のしじみの特別販売、しじみ料理、脇元海岸あわび等の特別販売

▼お問い合わせ先
ふれあいシーサイド事業竣工記念協議会事務局(建設課)
電話番号 六二二二二二
(内線 二二二二三)

一、と き

七月十日(金)

二、と ころ

脇元海辺ふれあいゾーン

三、イベント概要

・十時 安全祈願祭

脇元小学校鼓笛隊演奏、テープカット、久寿玉開披

・十一時 竣工記念式典

脇元の駒踊り(保存会、脇元保育所による)

・十二時 ウルトライブ大会

(市浦村にちなんだクイズです。どなたでも参加できます。)

・十三時 魚釣り大会(どなたでも参加できます。釣り道具、えさ等の持参をお願いします。三十分前に受付を始めます。)

各賞を準備しています。

・市浦村特産品の特販会(十一



後之年の取 手廻り

(17)

全飯屋を焼く

寛治五年（一〇九一、正史では寛治元）十一月十四日の夜半、孫所にいた義家は「誰かいるか」と、人を呼びました。常に寵愛をうけて側に給仕していた十三歳の首藤資道（資清の二子）が義家の寢所に入ります。義家が命令しているには「敵の金沢柵の陥落はこの明け方に迫った。味方の兵士は寒さに凍えていて戦の用に立たない者が居るだろうから全飯屋に火をつけ、手足を



▲家衛誅せられる図（『前太平記』所収）

あぶらせておけ」と。不思議に思った資道はその訳を尋ねると「敵は食糧がなくなり、毎夜城を落ちのびようとしているが、この頃の大雪で城外に出られなかった。だが、天は義家に味方して今夜は雪が降らないと観察した。出るところを攻めてみな殺しにする」というのです。義家が予言したように雪がからりと晴れたという事です。学者について天文学も学んでいたということでしょう。資道は將軍の命令を陣中に触れ廻ります。諸軍も一時はあやふんだが、義家の命令通り飯屋に火をかけて手足をあぶり、次の命令を今か今かと待っていました。

金沢柵の陥落

一方城中では根柢を食尽くしてしまいい、今夜は落ち行くこと、明夜は逃げて行くこととしていましたが、大雪のため道が埋まってどうすることも出来ず、四、五日を空しく過ごしていたのです。今夜は幸い雪がやんだので大変喜んで、城に火をかければ源軍が四方の囲みを解いて一方の口に攻め上るだろう、そ

の機会を狙って落ち延びようと、十四日の夜半過ぎに城に火をつけました。ところが、源軍は四方の陣を一度に進んで一人も逃さずと攻め上ったものですから、案に相違して逃げ道を失ってしまったのです。或いは猛火に焼き殺され、或いはここしこに追い詰められて斬り殺される有様でした。さし主要害を誇った金沢柵も無惨に陥落してしまつたわけです。ただ、家衛はどう名馬を源軍に渡したくないということとで殺し、自分は物具を脱捨て蓑笠を着て卑しい姿に変えて逃げ延びました。

武衛・千任を斬首す

城内は火の煙に泣き叫ぶ女子供の聲で上へ下への大騒ぎでこつた返しでした。源氏の兵は意気に乗って斬り廻き倒し、美女を生け捕って引き連れます。武衛は逃れる道を見失っているうちに、もしや助かるかも知れないと城中の池に身を沈めて、草を引きかぶって顔を隠し身を殺して臥していましたが、敵の雑兵に発見されて摘め捕られます。

藤原千任も主人武衛の行方を捜し求めて城中を巡っていましたが、これも雑兵に摘め捕られてしまいます。兩人とも義家の陣に引かれます。まず、武衛の罪を責め「汝は僕従千任にわが亡父頼朝を思はずと悪口させたが、汝の父武則はエゾの身分であるを

わが父が取立て鎮守府將軍にまでさせた。十分に恩に報いたではないかと詰問します。そして、弟義光の助命の言葉も聞かず大宅光房に首を斬らせます。次に千任には「先日樽の上で申した言葉をも一度言ってみろ」と強い口調で責め立てます。千任はただ首を垂れたままでした。義家は鉄箸で千任の舌を斬れ命じました。千任が歯で噛むのを無理に引ききつてしまひます。そして、千任を樹木に吊しぎざぎざに斬らせたということです。

家衛誅せられる

いったん城を抜け出した家衛でしたが、城外にあつて落ち武者を捕らえていた出羽の任人、小次郎次任の家来に呼び止められます。家衛は「私は下郎の身であります。どうか命はお助けください」と頼みます。誠の下郎ならば助けよう。まず蓑笠をとって顔を見せよ」と咎められ、もうこれまでと家来の刀を奪ひとって切り捨てます。これを見た次任は馬上から飛び下り一太刀合わせた後、むすびと取組みとどう家衛の首をとりませう。首をよくよく見て家衛とわからず、大悦びで家衛の首を鉢に刺して「黒小次郎次任、家衛の首取つた」と大声で義家の面前に捧げます。次任には紅の衣と金覆輪の鞍置いた名馬を授けたということです。

高齢者需要調査への協力をお願い

介護を社会全体で支え、利用者の希望を尊重した総合的なサービスが安心して受けられる仕組みとして、平成12年4月から介護保険制度が実施されることになりました。

「介護保険計画」は、地域の高齢者の方々の需要をできるだけ把握して計画の目標に反映させ、高齢者の方々が、必要なときに適切な保健福祉サービスが受けられるようにしていくためのものです。

このようなことから、このたび、市浦村では村内に

居住されている60歳以上の方を対象として、高齢者需要調査を実施することになりました。

この調査結果は、市浦村及び青森県の老人福祉計画と介護保険計画作成のための基礎資料とさせていただきますので、趣旨をご理解のうえ、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

なお、お答えいただきました個人の内容につきましては、秘密を厳守いたしますので、ありのままお答えくださるよう、重ねてお願い申し上げます。

介護保険制度のしくみ

寝たきりや痴呆などで常に介護が必要となった、日常生活に支援が必要となったときには、介護保険からサービスを受けることができます。

運営するのは？(保険者)

介護保険を運営するのはみなさんが住んでいる市区町村ですが、国や都道府県、医療保険者が各々からささえています。

40歳以上の方が加入します

40歳以上の方が加入して被保険者となりますが、次の2つに分けられます。

第1号被保険者…65歳以上の人

第2号被保険者…40歳以上65歳未満の医療保険に加入している人

▶お問い合わせ先 役場住民福祉課

	第1号被保険者	第2号被保険者
対象者	65歳以上の人	40歳以上65歳未満の医療保険に加入している人
サービス(給付)を受けられる対象者	・寝たきりや痴呆などで入浴、排せつ、食事などの日常生活動作について常に介護が必要な人 ・家事や身じたくなどの日常生活に支援が必要な人	初老期痴呆、脳血管障害など、老化にともなう病気によって介護が必要となった人
保険料	所得段階に応じて市区町村ごとに定額が決まります。 ※市区町村の介護サービスの水準に応じて変わります。	加入している医療保険の計算方法をもとに決められます。 ※所得などに応じて変わります。
利用する料金	費用の1割を支払います。施設に入る場合には食事代の一部(標準負担額)も支払います。 なお、1割の利用者負担が高額になる場合、自己負担額の上限が設けられます(高額介護サービス費)。	

青森県文化観光立県宣言

1. カウントダウンイベント「手渡そう歴史の灯火」
・宣言日当日まで「各市町村の灯火」を毎日の町村、人から人へ、思いから思いへとリレーしていくイベント。
・実施日 平成10年7月16日(木) 9:30～
中の島ブリッジパーク(雨天 市浦村役場)
2. 青森県文化観光立県宣言
・7月19日(日) 11:00～ 三内丸山遺跡(入場無料)
・市浦村(十三の砂山)→ふるさと大祭典に参加
3. 三内丸山・縄文フェスタ'98
・7月20日(月) 10:00～ 三内丸山遺跡(入場無料)
縄文体験教室や縄文クイズラリー、ステージイベントなど
4. 三内丸山遺跡・縄文フォーラム'98
・7月20日(月)～21日(火) 青森市文化会館
三内丸山遺跡に代表される日本の基層文化である縄文文化フォーラム
5. 十三湊遺跡フォーラム
・7月24日(金) 青森市文化会館
最近の研究成果から十三湊遺跡の実態と安藤氏の軌跡を紹介し、日本中世社会での「北の文化」の位置づけを考える。
・現地見学会 7月25日(土) 定員300名

十三湊遺跡の発掘現場を中心にその関連遺跡である福島城跡、唐川城跡、山王坊跡等の遺跡や資料館をバスで見学します。

6. ふるさと発見セミナー

・7月26日(日) 14:00～ 五所川原市オルテンシア
「海道&街道をゆく」

日本海交易を育んだ十三湊、鯉ヶ沢そして海と陸をつなぐ街道をキーワードに縄文、中世、江戸の各時代に視点をあて、奥津軽の魅力を探求し、再発見する。

7. 県立郷土館特別展

・7月20日(月)～8月23日(日)

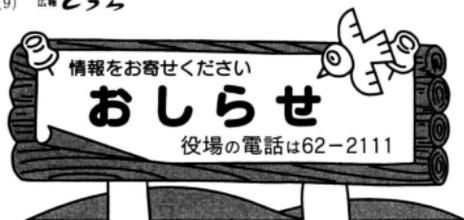
「中世国際港湾都市十三湊と安藤氏」
都市構造と人々の暮らし、安藤氏及び十三湊に関する県内外の文書などの資料を展示します。

8. 活彩あもり大祭典 in 東京ドーム

・12月4日(金)～6日(日)

▶お問い合わせ先
役場経済観光課





国民年金に 任意加入できます

国民年金に強制適用されない人のうち、次の条件に該当する人は、任意で加入することができます。

1. 六十歳未満の人で、厚生年金や共済組合の老齢（退職）年金を受けられるために、国民年金の適用を除外されている人。
2. 六十歳以上六十五歳未満の人。国民年金は二十歳から五十九歳までのすべての人が加入することになっています。

老齢基礎年金を受けるためには、保険料を納めた期間などを合わせて、原則として二十五年以上あることが必要ですが、六十歳になってもこの期間に不足していたり、資格は満たしているが、未納期間などがあるため年金額が低い場合に、より高額

の年金を受けたいという人は任意で加入することができます。

3. 六十五歳まで任意加入してもなおかつ、受給資格期間を満たせない人は、さらに七十歳になるまでの間で、受給期間（二十五年）を満たすまでの間、引き続き加入することができます。

◎年金受給者へ

これまで支払通知書および振込通知書は、二ヶ月おき、年六回にわたって、各支払月にその都度社会保険庁から送られていましたが、法律の改正により、平成十年六月分からは一年間の支払通知書を六月一回にまとめたの通知となりますので大切に保管してください。

なお、支給月は今までと同じ年六回です。

▶お問い合わせ先
役場住民福祉課

知っていますか「なんでも110番」

村では村内各地域に「なんでも110番」の相談員を配置し、地域づくりや行政に対する相談等を受けつけています。どんなことでも気軽にご相談ください。

各地域の担当相談員は次のとおりです。

地区名	担 当	T E L
相 内	成田経済観光課長	6 2 - 2 7 4 9
太 田	古川議会事務局長	6 2 - 3 4 6 7
脇 元	桑野企画財政課長	6 2 - 2 3 7 4
磯 松	松江総務課長	6 2 - 2 4 7 2
十 三	中居建設課長	6 2 - 3 1 5 7

県内の交通事故概況

青森県交通安全協議会

	5 月		累 計	死 者 の うち	高 齢 者 の 死 者	
	発生	死亡			飲 酒 運 転 による 死者	シ ート ベ ル ト 着用 義務 者 (着 け なければ ならない人)
発生	653件 (729)	3,124件 (3,093)			17 (16)	7 (7)
死者	12人 (10)	41人 (40)			25 (16)	10 (12)
傷者	774人 (892)	3,748人 (3,746)			4 (5)	

()内は前年。累計は1月から。

市浦村の人口と世帯数 平成10.6.1現在

大字名	前月人口	人 口	世 帯 数
相 内	1,274	1,276	417
桂 川	70	69	22
太 田	277	277	88
脇 元	524	525	198
磯 松	311	313	110
十 三	798	799	250
計	3,254	3,259	1,085

7月12日 参議院議員選挙が 行われます

▶ 投票 日

平成10年7月12日

▶ 投票 所

- 第1投票区 基幹集落センター
- 第2投票区 太田小学校
- 第3投票区 脇元小学校
- 第4投票区 十三小学校

▶投票時間

午前7時から午後8時まで

不在者投票は次のようになっています。

▶投票期間

平成10年6月25日から7月11日まで

▶投票 所

青森あすなろホール

▶投票時間

午前8時30分から午後8時まで

▶お問い合わせ先

市浦村選挙管理委員会
電話番号 62-2111

毎年7月は法務省主催の
「社会を明るくする運動」
の期間です。

青少年の非行防止のために、
すべての皆さんが力を
合わせ、非行のない明るい
社会を築きましょう。

「助け合う

明るい社会に

非行なし!

健康づくりは 子どもの生活習慣から



～ 子どもの肥満予防 ～

平成10年度五所川原保健所 「のびのびクラブ」(小児肥満予防教室)のお知らせ

1. ねらい 肥満傾向にある幼児とその親を対象に、肥満及び心疾患・糖尿病等を含む生活習慣病予防の意識づけを図る。
2. 開催場所 五所川原市内施設
3. 対象 就学前の肥満傾向にある幼児及びその親
4. 開催日時・内容・会場
 - 1 回目 9月21日(月) 13時～15時 講義・身体計測
「のびのび健康づくり」五所川原市保健センター
 - 2 回目 9月28日(月) 10時～12時 講義・試食
「おやつと健康づくり」五所川原市中央公民館
 - 3 回目 10月5日(月) 9時～11時 講義・運動
「ぶくぶくスイスイ」スポーツアカデミー五所川原
 - 4 回目 10月12日(月) 10時～12時 講義・試食
「おいしくペロリン」五所川原市保健センター
 - 5 回目 10月19日(月) 13時～15時 講義
「よい歯で健康づくり」五所川原市中央公民館
 - 6 回目 10月26日(月) 9時～11時 講義・運動
「ぶくぶくスイスイ」スポーツアカデミー五所川原
5. 受講料 無 料(プールの日の保険料は、自己負担)
6. 申込期間 平成10年8月17日～8月31日
ただし、定員(親子20組)になり次第締め切らせていただきます。
7. 申込先 五所川原保健所健康増進課
TEL 0173-34-2108 FAX 0173-34-7516

最近、食べ物の欧米化や運動不足により、子どもの肥満が増えている傾向にあります。成人の肥満の原因として、運動不足や偏った食生活、何らかの病気によるもの、遺伝などがあげられますが、子どもの時期の肥満がそのまま移行するということもあります。生後一歳までの肥満は問題はありませんが、特にそれ以降(一歳以上)は、注意が必要とされています。そこで、五所川原保健所主催

で肥満傾向にある子ども(就学前)とその家族を対象に、肥満についての勉強会や運動などを実施して、肥満予防や生活習慣病予防をする「のびのびクラブ」(小児肥満予防教室)を開催することになりました。ちょっと太りきみが気になるお子さんや興味のある家族の方は、ぜひ参加して考えてみては肥満予防について考えてみるいかがでしょうか。

(保健婦 一戸)

子どもの肥満予防 ワンポイントアドバイス

- ①食事は腹八分目を心がける
- ②ゆっくり、よくかんで食べる
- ③内中心から野菜中心の食事を
- ④間食(特に甘いもの)をさける
- ⑤適度な運動を
- ⑥ストレスをためない
- ⑦規則正しい生活を
- ⑧週に一度は体重チェックを



▼お誕生

豊島 悠平(十三) 義一
松橋 みず穂(脇元) 淨嗣
横山 昂史(相内) 武司
久保田 結聖(莉) 祐二
横山 結羽(相内) 勝則

▼ご結婚

(松田) 美春(十) 三
(押江) 俊子(埼) 玉

▼おくやみ

工藤 武義(十三) 79歳
成田 美登利(脇元) 46歳
湊田 夫(相内) 元 79歳
三上 角三郎(太) 88歳
米谷 キミ(相内) 82歳

◇
◇
広報しろら五月号において、四ページの秋田浩太くん、五ページの中山健くんの写真に誤りがありましたことをお詫び申し上げます。