



# しらす



天までとどけ!

10月10日に行われた「村民健康ウォーキング」でのワンシーンです。

「村民健康ウォーキング」終了後、子どもたちは参加賞にももらったロケット風船を手にして、かけ声と共に一斉発射。誰が一番遠くまで飛ばせるかを競っていました。

# 十三湖高原駅まつり 脇元岩木山神社大祭

## 秋のイベント あれこれ

### 村民健康ウォーキング



▲サイギサイギのかけ声をかけながら  
露山をめざします



▲雨にもかかわらずにぎわいを見せた前夜祭



▲元気いっぱい小馬踊りをハネました

## 脇元 岩木山神社大祭 —スナップ集—

### 脇元岩木山神社大祭



▲芸能発表に惜しみない  
拍手が送られました



▲丸太切りは体力で勝負

五穀豊穡と家内安全を願う、脇元岩木山神社大祭「お山参詣」が九月二十日・二十一日の両日（旧暦の八月一日）にわたって行われ、二日間で約四百人が参加しました。

二十日の前夜祭では商工会青年部によるねぶた運行、婦人会による流しおどりが行われ、雨にもかかわらずにぎわいを見せていました。

翌日の二十日は、お山参詣本番。脇元小馬踊り保存会、脇元小学校、脇元保育所らによる小馬踊りが行われ、引き続き御幣のばりを掲げた参詣者が洗磯崎神社を出発。登山はやかに合わせて「サイギサイギドッコイサ

イギ」を唱えながら露山をめざしました。

その後も露山ふもとの祭会場では地元主婦団体などによる芸能発表会、丸太切り大会などが行われ、盛り上がりを見せていました。

# 村民健康 ウォーキング

ウォーキング(歩く)は足腰の筋力を強化、シニエブアップ(体形を美しく整える)心肺機能の強化、持久力の向上等の効果があり、年齢・性別・体力レベルを意識せず、手軽に楽しめる運動として注目を集めています。そこで教育委員会ではふるさとの自然に親しみながら歩くことでストレスなどの現代病を解消し、健康づくりをすすめることを目的に毎年十月十日の休

育の日に「村民健康ウォーキング」を開催しており、今年も大沼公園を会場に開催されました。当日は六十人の参加者が集まり、準備体操終了後ウォーキングスタート。参加者は秋の心地よい風を感じながら大沼公園周辺のコースを約一時間かけて歩き、心地よい汗を流していました。今回歩いた距離は約五キロメートルで、これは一回の運動として適度な距離、一万歩と云っています。

ウォーク終了後は食生活改善推進員会(会長 奈良しづ江)の皆さんによっておにぎりや豚汁が用意され、運動後ということもあって、より一層おいしく感じられたようです。その後もビンゴゲームが行われ、おもしろいなど、参加者は楽しい一日を過ごしていました。



▲参加者は心地よい汗を流しました

▲運動の後の食事は格別です



## 第一回十三湖 高原駅まつり

九月十九日・二十日、道の駅「十三湖高原」(トイサムグリナーパーク)で「十三湖高原駅まつり」(主催 十三湖高原駅まつり実行委員会、会長 三和芳次)が開催され、大盛況でした。

道の駅「十三湖高原」は昨年四月に道の駅の登録を受けて以来、昨年の実績で約六万四千五百人。今年度に入ってから八月末の実績で約五万七千八百人と着実に来客者が増え、市浦村の交流拠点として大きな役割を果たしています。

今回開催された「十三湖高原駅まつり」は、市浦村の歴史と文化・特産物・郷土芸能などをアピールし、観光客誘致とふるさと意識を高め、地域の活性化を図ることを目的として開催されました。

会場内では、十三湖のしじみ、市浦牛、野菜の販売や、小泊村、中里町からも出品されて賑わいを見せていました。また、相内の虫送り、相内の坊様踊り、脇元の小馬踊り・十三の砂山等の郷土芸能が披露され、会場を盛り上げていました。



▲当日は市浦牛の即売が行われました



▲天候にも恵まれ多くの参加者がありました

この他にも豪華な商品が当たるお楽しみ抽選会やビアガーデン、パーベキュー、しじみ汁おでんの販売も行われ、参加した人たちは市浦村の文化・味覚・自然を満喫していました。

# NEWS フラッシュ

## 秋の全国交通安全運動終了 市浦村交通安全対策協議会

市浦村では、平成九年七月、十月、平成十年三月、八月と短期間の間に連続して交通死亡事故が発生、すべて近隣町村の車が村内で事故を起こしており、人口約三千人の当村にとってこの事態は異常であると言えます。

そのような緊迫した状況の中で、「秋の交通安全運動」が九月二十一日から九月三十日までの十日間行われました。初日である二十一日に、金木警察署管内の二町二村(金木町、中里町、市浦村、小泊村)が一同に会して交通安全宣言が採択され、市協議会(会長 高松隆三)が中心となって各種取り組みが行われました。

主な活動として、相内バイパス、脇元シーサイド前、十三小学校前で街頭指導が行われ、脇元地区では脇元保育所の児童が実施、ドライブインシートサイド前で作手作りのマスコットをプレゼントしながら交通安全を呼びかけていました。なお、このマ



▲脇元保育所による街頭指導

スコットは成田チゼンさん(脇元地区)の手作りによるもので、五年ほど前から秋の交通安全運動に合わせてボランティア活動の一環として製作・協力いただいているものです。また、市浦村交通安全対策協議会による村内各事業所を巡回しての交通安全指導も行われ、職場単位による交通安全意識の普及も行われました。

市浦村交通安全対策協議会では今日も交通安全意識を市浦村全域に普及させるため、積極的に活動しています。交通事故のない市浦村を実現するため、村民の皆さんも協力をお願いします。

## 工事の無事を祈つて 村内二施設の工事安全祈願祭

この度「市浦村保育所(相内保育所)」と「漁業集落排水施設(十三地区終末処理場)」の工事安全祈願祭が執り行われました。いずれの施設も高松村長をはじめ、関係者が出席、くわ入れの儀や玉串の奉てんが行われ、無事故による施設の完成を祈願しました。

●市浦村保育所相内保育所

「市浦村保育所相内保育所」改築工事安全祈願祭は九月十九日に建設工事現場内(市浦清防署前)で行われました。

市浦村保育所は老朽化が著しかった相内保育所を改築・移転するもので、同時に脇元保育所、十三保育所の統廃合も行われます。総事業費は約二千七百



▶市浦村保育所安全祈願祭にくわ入れを行う高松村長

万円となっております。平成十一年度に開設されます。

また、新しく建設される保育所には「子育て支援センター」も併設されることになっており、子育てに関するさまざまな手がけが行われる予定となっています。

●漁業集落排水施設整備工事

郵便局の職員で組織されている労働組合、全遼西北地方支部(支部長 外崎幸一)は地域を根ざした活動の一環として十月四日、十三湖畔クリーン作戦を実施しました。

当日は天候にも恵まれ、十三湖畔に集まった約七十名の組合員は地元出身の組合員から清掃範囲の説明を受けて清掃開始。夏の観光シーズン中に捨てられたと思われる空き缶などのゴミが次々集められました。中にはタイヤなどの粗大ゴミもあり、清掃作業終了後集められたゴミの量は軽トラ三台分にもなりました。

全遼はこれまでも若木川河

## 十三湖畔クリーン作戦実施 全遼西北地方支部



▲清掃活動でご苦労様でした

川敷清掃や大間越一〇一号線清掃、五所川原市街地ロドリムラ清掃等を実施しています。また、通年的には書き損じた郵便ハガキを回収して青森県うら協会への支援金贈呈も行われており、組合員の皆さんは「今後とも積極的な活動を継続していきたい」とはりきっていました。

(十三地区終末処理場新築工事)安全祈願祭は九月二十一日十三地区の建設地で行われました。施設は鉄筋コンクリート造平家建、床面積四百六十八平方メートルで、津軽国定公園や十三漆遺跡などを配慮した建物となっております。十三地区漁業集落排水施設整備事業は平成七年度着工され、総事業費十五億二千九百万円を見込んでおり、平成十一年度中に供用を開始する予定です。

# 下水道のはなし①

## 下水道ってなんだろう

### 川や海のが よれがひどく なっています

現在私たちは快適な生活をおくるために、昔にくらべてよりたくさんのお水を使っています。また、事務所や工場でも、たくさんのお水を使って、私たちの生活をささえています。

使われる水の量がふえると、捨てられる水の量もふえてきます。この使われた水をそのまま捨てること、よれれた水が家のまわりになり、悪臭を放つたり、ハエやカなどが発生したりして、生活環境を悪くします。さらによれれた水が流れこんで川や湖や海をよこします。すると川や湖の水を飲み水として利用することがむずかしくなったり、海水浴場などもよれれて、私たちのくらしに、さまざまな悪い影響をおよぼします。

このよれれた水をきれいにするために、どうしたらよいのか

しょう。

そうです。下水道をつくらなければなりません。

では、下水道とは一体なにか、調べてみましょう。

### 下水道の役割

下水道の役割は、時代とともに変わってきています。十九世紀までは、下水道をつくることによつて、雨水が低いところにとまらないようになり、台所や風呂場から出るよれれた水を、すぐ川や海に流すことが大事な役割でした。また、西暦一八〇〇年に、私たちのくらしを住みやすく、快適にするころも、下水道の役割としてつけ加えられました。

さらに、下水道がよれれた水をきれいにするための処理施設をそなえるようになると、私たちのまわりの川や湖や海を、きれいにするという役割も、もつていになりました。

今日この下水道がもつ役割には、次のようなものがあります。

#### ① 私たちの生活環境を よりよくすること

私たちの家庭や、工場などから出たよれれた水が、住宅のまわりになると、いやなにおいがしたり、ハエやカなどが発生したり、伝染病の原因になります。下水道ができれば、そのよれれた水がなくなり、快適で衛生的な生活ができるようになります。



#### ② くみ取り式トイレを 水洗トイレにかえること

私たちのすくみ取り式トイレ、便所、トイレは、衛生のためにためておくことは、衛生的ではなく、臭いにおいがする原因となります。また、パキュームカーがゆききすくみ取りをするときにも、においがします。これらの問題を一度に解決するのが下水道なのです。下水道を整備し、トイレを水洗式にすることによつて、し尿は下水管の中をほかのよれれた水といっしょに運ばれ、下水処理場できれ

いにされるのです。



#### ③ 川や湖や海を きれいにすること

よれれた水が、そのまま流れていくと、川や湖や海の水がどんどんきたなくなっていく、魚がすめなくなっています。下水道は、よれれた水を下水管に集めて運び、下水処理場できれいにすることで、川などの水をきれいにすることに、たいへん役立っています。

私たちの生活が豊かになるにつれて、使われる水の量は、だんだんふえていきます。産業が発達すればするほど、多く水が必要になってきます。

しかし、水には限りがあり、大切に使う必要があります。ですから、一度使われた水をきれいにしてから川や海にもどすという下水道の役割は、これから私たちの生活にとって、ますます大切になってゆくことでしょう。

※次回はこの下水道のしくみと効果について紹介します。

### 水の循環



川や湖からくみ上げられた水

# 「青森県あすなる農村女性 ドリームフライトに参加して」①

工藤 富子

青森県では平成七年度から、農村女性リーダーをヨーロッパ諸国に派遣し、現地の農村女性による農業振興に向けた活動などを調査することにより、農業の振興や農村の活性化に必要な知見を高めることを目的とした「青森県あすなる農村女性ドリームフライト推進事業海外体験調査」を実施しており、市浦村から工藤富子さん（太田地区）が参加しました。今年の海外体験調査は八月二十八日から九月七日まで行われ、工藤さんの体験調査レポートをご紹介します。

八月二十五日青森を出発して、翌日、成田空港発十一時三十分、四一便でアムステルダムへ。オランダ空港で乗換え、ミュンヘンに着きました。空港へ着いたのは九時四十五分、あたりが暗くなっていました。そこから専用のバスでホテルへ向かいました。バスの中でガイドさんからドイツの高速道路（アウトバーン）では、一般車両のスピード制限はなく、無制限だと聞かされてびっくりしました。

ドイツは、ヨーロッパ大陸の中央部に位置し、西部はオランダ、ベルギー、フランスと、東部はポーランド、チェコと、南部はスイス、オーストリアと国境を接し、北部は北海とバルト

海に面しています。

八月二十七日、ドイツの介護保険の状況について研修。

ドイツでは、介護保険は、健康保険（一八八三年）、傷害保険（一八八四年）、年金（一八八九年）、失業保険（一九二七年）、介護保険（一九二七年）と五つの社会保険システムの柱の一つになっている。介護保険は新たに発生する管理費用を節約する為に法定健康保険の下にあり、まず介護保険は、一九九五年一月一日から、保険金を徴収し始め、支払いは四ヶ月後の四月一日から在宅ケアに適用され、翌年の七月一日から、老人ホームに適用される様になりました。介護保険のサービス支払いを

受ける在宅ケアは、①ケアを必要とする者、②重傷なケアを必要とする者、③最重症なケアを必要とする者の三段階に区分され、バイエルン州だけでも、六万人がケアを必要としている。

施設に入る人の平均年齢は、同州では、男性七二歳、女性七十九歳である。施設では、日本と同様に、痴呆にかかっている人が年々増加の傾向にある。午後バスに乗り、オーバーアマウとという人口約五千五百人の村に着きました。家々の窓のペランダには、花がいっぱい飾られ、メルヘンの村にも入ったような、景色です。ちよっと肌寒く感じられ、村の人は、セーターを着ている人もいました。

同村は、十数年前から恵まれた自然を有効に生かし、伝統文化遺産を継承すると共に、民俗経営による所得向上に努め、農村の活性化を図っている村である。海拔八百mに位置しているせいか、天候は不安定で、農業には適さない位置にあります。

むかしは、貧しい農家でしたが、現在は、木彫りの産業など、副業をされているせいか、裕福になってきました。キリストの受難劇の公演は有名で、今ではゼロ（〇）の数字が語尾についた年、十年おきにお公演されて

いる。一九九〇年には日本からも、二千二百人の観光客が訪れた。村には、四つの劇場があり、六つのグループがある。

村には、州立の木彫りの学校、大道具、小道具を学ぶ学校があり、食事代と宿泊代だけ納めればよいことになっている。

村の中は、道路を狭くして、車が駐車できないようにし、車は郊外に置くようにしている。家には、壁面を描き、まるで美術館にも入ったような錯覚をしてみよう。観光で生きている村のせいか、景観を守る為に皆で努力している。

八月二十八日には、ミュンヘンのクラインガルテンを見学しました。クラインガルテンとは、ドイツ語で、「小さな庭」という意味で日本では、「埋菜園」という物です。クラインガルテン（市民農園）は、郊外にあるものだとばかり思っていました。区、自宅から歩いて十分以内で行ける距離にあります。一区画大きな物で六百㎡、小さな物で二百㎡という物もあり、平均三百から四百㎡の大きな農園です。その中には、二十㎡位のオシャレたハウスが備えてあります。しかしこのハウスは、休憩



▲ドイツといえばビール（一番右が工藤さん）

はできるが、電気やトイレを備えることはできません。もちろん寝泊りも禁止されています。トイレは、移動式のトイレを持って来ている人もいます。クラインガルテンは、一人暮らしや収入の低い人、子どもが多い人など、借りることもできます。また、庭のない住宅（ワンシヨン）に住んでいる人も貸付対象にされています。

クラインガルテンは、九十%が公有地で、市が園内道路、駐車場、水道管、公共の遊具場などを整備した上で市民に貸し与えたものです。クラインガルテンは、施設者である市、組合員によって組織され、それぞれの



▲ロバートヒイスさんと奥さんのシスさんを囲んで

シエルナツハへ行きまし。ドイツのバイエルン州といえば、グリントツリーズ、シエルナツハは、日本でも放映紹介された所です。私を入れて、四人でロバートヒイスさん、宿泊しました。ロバートさんは二人で暮ら

区画の組合、それに協会の四者から種を持って来て植えていきます。キャベツ、にんじん、たまねぎ、セロリ、豆、ほうれん草、農薬は使ってはいけません、ほうほうにしていけないことになっています。また、組合員は、道路や植込みなどの公共用地を美しく維持する為、年間十時間から十五時間の労働を仕をしなくてはならない。クラインガルテンには、クラブハウスと呼ばれる一般市民が自由に入ることができ、食事をする事ができます。中には子ども達が遊ぶ砂場などもあります。クラインガルテンは、都市環境の保全や住民のコミュニケーションの役割をえています。クラインガルテンを後に、民宿先の

導かれています。野菜は、日本から種を持って来て植えていきます。キャベツ、にんじん、たまねぎ、セロリ、豆、ほうれん草、農薬は使ってはいけません、ほうほうにしていけないことになっています。また、組合員は、道路や植込みなどの公共用地を美しく維持する為、年間十時間から十五時間の労働を仕をしなくてはならない。クラインガルテンには、クラブハウスと呼ばれる一般市民が自由に入ることができ、食事をする事ができます。中には子ども達が遊ぶ砂場などもあります。クラインガルテンは、都市環境の保全や住民のコミュニケーションの役割をえています。クラインガルテンを後に、民宿先の

シエルナツハの人口は、約四千六百人。景観は素晴らしいけど、海抜三百六十から千六百七十mの地点に位置するため、農業は酪農、養豚が主体で、欧州統合の動きと共に農業だけで生計を立てる事は、不可能となっしてしま。若者も流出を更に激しくしている。近郊には、ドイツ連邦「わが村は美しい」運動で、金賞をとった村がある。コンテストは、州単位で毎年行なわれ、ドイツ連邦レベルでは、二年に一度開催される。参加資格は、六百人以上の村で、三千人迄の村のグループの二つ

妹で娘は嫁ぎ、長男夫妻は、家から離れて独立して生活すること。ロバートさんは酪農家で、親牛が十七頭、子牛が三頭いました。十八haの耕地面積を持ってます。この地区では、一haにつき牛を一頭持つてるといいうことです。牛の世話は大主人一人で行っています。奥さんは、民宿の方を始めて十八年になります。ベッド数は十五で、毎年同じ人が、バカンスを楽しむために来ます。食事は自分で作ります。牛と民宿での総収入は、一千万円位で、主人と奥さんの稼ぎが半々位だと言っています。

輝くあおもり新時代

# 活彩あおもり大祭典

ゆかりの方々に首都圏イベントへの参加呼びかけを!!

「文化観光立県」を首都圏に強くアピールするため、十二月四日(金)から六日(日)までの三日間、東京ドームで「活彩あおもり大祭典」が開催されます。

このイベントは、青森県の自然、物産、郷土料理、祭りなどが大集結するもので、まさに「まるごと青森」を青森県すべてに魅力を発信するものです。当村から郷土芸能に、十三の砂山が出演、特産品販売に、同じチームが出演いたします。

この度、企業のご協賛により「活彩あおもり大祭典」への参加を呼びかけるはがきを用意いたしました。みなさんこのはがきを首都圏にお住まいの親戚、友人、知人に出してませんか。はがきは、十一月一日ごろから役場内の経済観光課に届けています。なお、このはがきは首都圏イベントの場整理券と青森県冬季観光ツアー無料招待抽選券を兼ねています。ふるってご活用ください。

※くわしくは、経済観光課までご連絡下さい。

に分かれており、審査内容は、建築、農業、芸術文化、動物愛護、歴史などそれぞれ基準の対象になっている。金賞を取った村は、住民が六十人で十二から十三軒の家が建っている。下水道は地区ごとに処理され、家は古い物を改装して作りあげ、村からは二十五%の補助金が出ている。金賞を取った村だけではない。景観はとっても美しい。村の中には教会があり、私達もキリスト教ではないけれどお祈りをしました。そして、ふたたび訪れるかもしれない日の為、名前を記載してきました。(次号に続きます)

平成10年度

# あすなる県民大学

市浦村移動講座

- ◇演 題 「子どもびいきのすすめ」
- ◇講 師 教育評論家 斎藤 次郎氏
- ◇日 時 11月25日(水) 18:30～20:00
- ◇場 所 市浦村コミュニティーセンター
- ◇主 催 青森県総合社会教育センター
- ◇共 催 市浦村教育委員会



■講師プロフィール■

1939年埼玉県生まれ。教育評論家。元・子ども調査研究所所属。法政大学日本文学科卒業。86年の中野富士見中生のいじめ自殺を機に、子どもを考える雑誌「三輪車疾走」の発行を始め、登校拒否、体罰、テレビゲーム、子どもの権利条約といった子ども社会の変化を鋭くめぐり出してきた。「三輪車疾走」は97年11月、50号をもってその幕を閉じたが、「子どもの問題は子どもと大人の関係の問題」と位置づけ、日本の教育を見つめ続けている。この間、95年5月から翌年3月まで、青森県百石町立百石小学校に「留学」して毎月数日ずつ「4年生」として通うという体験もし、「子どものことは子どもに学ぶ」実践を試みている。

■著書■

- 『子どもびいき』(KTC中央出版) 『気分は小学生』(岩波書店)
- 『扉の向こうの子どもたち』(日本エディタースクール出版部) 他

【事務局】市浦村教育委員会生涯学習係 市浦村大字相内字岩井81-384 TEL 0173(62)3751/FAX 0173(62)3551

## 消防・ネットワーク

### 火事の救急・救助は一一九番

日一日と寒さが厳しくなつて暖房器具の準備に忙しい季節になりました。

これからの季節、火災の多発する時期を迎えるにあたり、消防署でも火災予防七つのポイントを広報し火災の予防に取り組んでいます。

また十一月の末頃に火気取扱器具の点検も予定していますので消防署員が伺いましたらご協力のほどよろしくお願ひします。火災の原因といえばストーブやガスコンロ等を思い浮かべがちですが、今回は、こんな所からもと思われような火災をいくつか紹介してみたいと思います。

#### ☆ガラス製灰皿からの出荷

現在使われている灰皿は、ガラス、陶器、金属及び合成樹脂等で、形状は差万別であり、見た目に美しいカットをふんだんにしたガラス製の灰皿は、工芸品を見ておられると、洗ったばかりのものには、たばこの灰や吸殻を捨てるにはおしい気もします。しかしこの美しい灰皿も吸殻の溜るに従いその美しさも徐々にうすれ、ついには容器一杯になる。この状態になると

極めて高い火災危険が潜在している。山盛りになったガラス製の灰皿に残り火のあるたばこを捨てると、前からある吸殻に次々に火がつき、この熱により灰皿が割れ、飛び散つた火により火災になります。

#### ☆長期低温加熱による火災

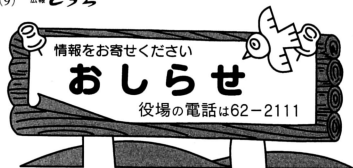
木材は、二百六十度が出火危険温度といわれていますが、これよりも低温で、長期間加熱されると徐々に炭化されて無炭燃焼を開始し、その後発火し火災となる。

長期低温加熱による火災は一般家庭から飲食店、作業所等広範囲に及んでおり、しかも発生源は火気使用設備器具に面する壁内やスチームパイプ、煙道等の周囲のおよそ人の目に触れにくい箇所、かつ一般の常識を逸する低温で火出することから発見が遅れ大火災に発展する危険性があります。

#### 出火危険場所としては、次のような場所があります。

- ①煙突等が貫通している壁体
- ②コンロ、レンジ類が近接している壁体、底面の台等
- ③乾燥室内、スチームパイプの接触部分





## 年末調整説明会の開催について

五所川原税務署では、年末調整の説明会を下記の通り開催します。

「年末調整」は、給与の支払いを受ける人について、毎月(日)の給料や賞与などの支払いの際に源泉徴収をした税額と、その年の納めなければならない税額と比べて、その過不足額を精算するもので、給与の源泉徴収の総決算ともいえます。

本年は、特別減税も実施されておりますので、計算の際には間違いないようにお願いします。

### ▶開催日時

平成10年11月20日(金)  
10時30分(受付10時)

### ▶場所

金木町中央公民館

### ▶対象地区

金木町、中里町、市浦村、小泊村

### ▶お問い合わせ先

五所川原税務署  
法人課税部門・源泉所得税担当

### ▶電話番号

34-3136

## 消費税及び地方消費税の期限内納付

消費税及び地方消費税は、事業者が消費者から預かった税金を納付するものです。期限までに納付しましょう。

### ▶消費税及び地方消費税の申告・納付

個人事業者の方は、翌年三月末日までに、所轄の税務署に消費税及び地方消費税の確定申告書提出するとともに、消費税額と地方

## 市浦村の人口と世帯数 平成10.10.1現在

大字名	前月人口	人口	世帯数
相内	1,272	1,265	415
桂川	69	69	22
太田	276	275	88
脇元	523	521	196
磯松	313	311	108
十三	803	801	252
計	3,256	3,242	1,081

消費税額の合計額を納付しなければなりません。納付には、便利な振替納税がありますのでご利用ください。

法人の場合には、課税期間の末日の翌日から二か月以内に、所轄の税務署に消費税及び地方消費税の確定申告書提出するとともに、消費税額と地方消費税額の合計額を納付しなければなりません。

前課税期間の確定消費税額が四十八万円を超える場合には、中間申告・納付が必要になりますので、ご注意下さい。

### ▶国税を滞納すると

国税を滞納すると、延滞税が加算されるほか、財産差押え等の処分を受ける場合があります。

### ▶お問い合わせ先

五所川原税務署

### ▶電話番号

34-3136

## 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	62-2749
太田	古川議会事務局長	62-3467
脇元	桑野企画財政課長	62-2374
磯松	松江総務課長	62-2472
十三	中居建設課長	62-3157

## 県内の交通事故概況

青森県交通対策協議会

	9月	累計	死者の うち	高 齢 者 の 死 者		
発生	695件 (689)	6,014件 (5,955)		39 (31)	飲 酒 運 転 に よ る 死 者	
死者	9人 (6)	97人 (84)		17 (13)	着 用 義 務 者 (着 け な け れ ば な ら ない 人)	
傷者	821人 (844)	7,192人 (7,273)		48 (46)	非 着 用 者 (着 け て い な っ た 人)	
				着 け て い れ ば 助 け っ た と 思 わ れ る 人		

( )内は前年。累計は1月から。

## いきいきシルバー 交通安全強調月間

### ◎期間

平成10年11月1日(日)～  
11月30日(月)

### ◎スローガン

「反射材 光るあなたの  
心がけ」

### ◎運動の重点

- 1 高齢者の交通安全に関する県民の意識啓発
- 2 高齢者に対する交通安全教室の推進
- 3 高齢運転者の交通事故防止

# 健康への道

No.121

## ① 上手な太り方(!?)

●では、その「基準」は何？

まず目安として、自分の身長に対する標準体重から、どれだけ体重が多いかを理解します。自分の体重に対する標準体重を知るには、BMIという方式を使います。その計算は

$BMI = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m})^2$

☆(例) 160cmで55kgの人は、 $55 \div 1.6 \div 1.6 = 21.48$ 、約21.5

その数値は22を標準とし、25以上を肥満傾向とします。ちなみに、BMIが22前後の人達が、もつとも病気にかかりにくく、そして死亡率も低いとされています。

●では、次は自分の「肥満」は、本当にいけないものか？

太り方は、人それぞれで違いがあります。ウエスト(胴囲)とヒップ(腰囲)の比率から、洋なし型とリンゴ型に区分けされ

洋なし型は内臓の外側に脂肪がつくもので、逆にリンゴ型は内臓に脂肪がついて、とても病気に

関連する可能性があります。ここではその脂肪は、どうやって病気に

関連しているのか？

A図を見てください。

●最後にその予防法、肥満解消法とは、一体何でしょうか？

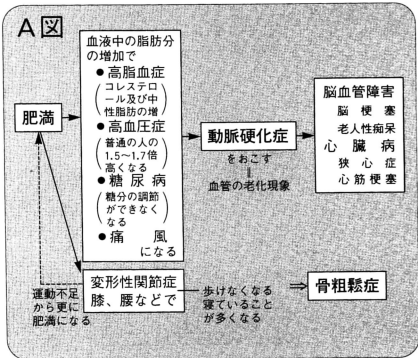
それは、一度保健婦に声をかけ、

がこのようなことになると思います。さんが、この「肥満」(体内の脂肪率の多さ)は、人生八十年以上という長い時間の積み重ねで、いろいろな病気を引き起こして行きます。

●最後にその予防法、肥満解消法とは、一体何でしょうか？

それは、一度保健婦に声をかけ、

がこのようなことになると思います。



●最後にその予防法、肥満解消法とは、一体何でしょうか？

それは、一度保健婦に声をかけてみて下さい。一緒に原因を探ってみましょう。そして「あなたにとって」の解決法を見つけてみましょう。

いかに、健康的な自分であるか。単に「太っていない」とか「太っていても大丈夫」ということではないのです。自分自身の今までの生活の振り返りに、解決の鍵が隠れているはずですよ。

●今月の「安藤物語」は休ませてください。

三和貞 三内 70歳  
白川 鶴作 磯松 83歳  
中井 正一 三内 85歳  
三和 正一 三内 83歳  
亀田 喜三郎 三内 86歳

▼おみやみ

加藤 登 奈美子 山内 玉子  
佐藤 洋史 相富 内玉  
中村 明子 三内 三子  
三和 文枝 磯松 三子  
尾形 昌弘 三内 三子  
相川 裕子 三内 三子  
三和 裕子 三内 三子  
三上 浩治 磯松 三子  
三浦 清香 三内 三子  
三浦 大知 三内 三子  
鈴木 寿子 磯松 三子  
鈴木 引子 磯松 三子  
津内 口英 磯松 三子  
三和 裕子 三内 三子  
三和 文枝 磯松 三子  
尾形 昌弘 三内 三子  
相川 裕子 三内 三子  
三和 文枝 磯松 三子  
中村 明子 三内 三子  
佐藤 洋史 相富 内玉  
加藤 登 奈美子 山内 玉子



▼ご結婚

小笠原 浩治 三内 三子  
渡瀬 田美鈴 三内 三子  
三浦 清香 三内 三子  
三浦 大知 三内 三子  
鈴木 寿子 磯松 三子  
鈴木 引子 磯松 三子  
津内 口英 磯松 三子  
三和 裕子 三内 三子  
三和 文枝 磯松 三子  
尾形 昌弘 三内 三子  
相川 裕子 三内 三子  
三和 裕子 三内 三子  
三上 浩治 磯松 三子  
三浦 清香 三内 三子  
三浦 大知 三内 三子  
鈴木 寿子 磯松 三子  
鈴木 引子 磯松 三子  
津内 口英 磯松 三子  
三和 裕子 三内 三子  
三和 文枝 磯松 三子  
尾形 昌弘 三内 三子  
相川 裕子 三内 三子  
三和 文枝 磯松 三子  
中村 明子 三内 三子  
佐藤 洋史 相富 内玉  
加藤 登 奈美子 山内 玉子