

広報



しらす

No. 361

平成13年

3月号



勇壮な 津軽凧

2月10日、11日開催された「白鳥まつり」で市浦村津軽凧愛好会（笹山禮次郎会長）が展示した、色鮮やかで勇壮な津軽凧。

まつり会場に訪れた人たちが足をとめ見入り、まつりに華を添えていました。

100万円の栄冠は 鉄腕アトムチーム

セーフティ—300事業

**無事故・無違反達成率は
45.5%で昨年を下回る**

百一チーム、一千三十人が登録して、昨年四月六日から今年一月三十日までの三百日間展開された「セーフティ300事業」の百万円当選チームを選ぶ抽選会が村交通安全総決起大会と併せて、二月二十一日にコミセンで開かれました。

抽選会では、工藤助役が「無事故・無違反の達成率が前年度を下回ったのは残念である。次の300事業は、新たな気持ちで臨んでほしい」とあいさつ。無事故無違反を達成した農協グリ



▶抽選機を回す白川交通安全協会長

インクラフチームの三浦みややさんが「300事業以外の期間でも無事故無違反を続けていきたい」と決意表明し、抽選に入りました。

抽選は、無事故無違反を達成した三十三チームの関係者など百二十人が見守る中、抽選機を回し、まず十チームを選び、さらに五チームに絞り込みました。最終抽選の結果、アトム保育園の職員らで構成された「鉄腕アトムチーム」(代表 大沢ふみ子



▶抽選を見守る参加者

鉄腕アトムチーム メンバー

代表 大 沢 大 三 葛 三 秋 木 山 吉
み 優 橋 浦 西 和 谷 村 田
子 子 悦 つ や 子 子 子 子 子 子 子
子 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子
子 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子
(敬称略)

100万円は商品券で

百万円の贈呈式は、三月二日に役場村長室で行われ、「鉄腕アトムチーム」メンバーの二人が出席しました。報奨金は、村内のみで買い物ができる百万円分の商品券として、高松村長から手渡されました。贈呈式に出席した秦優子さん、三和夏子さんの二人は、「これからも安全運転に心がけ、無事故・無違反を続けていきたい」

さん)が百万円を獲得しました。チーム代表で抽選に参加した、秦優子さんは一五チームになった時点で選ばれるような気がしたが、まさか本当に選ばれるとは二と笑顔で喜んでいました。今回の300事業では四十六チームが無事故無違反を達成し達成率は四十五・五%となり、前回の300事業の六十六%を下回る結果となりました。三回目となる300事業は、十三年度も四月六日から十四年一月三十日までの三百日間で開催されます。

と語っていました。



▲表彰された「鉄腕アトムチーム」

▶前夜祭では、特製「キムチなべ」が振るまわれました。



第4回 白鳥まつり

2月10日、11日の2日間、白鳥まつりが開かれ、白鳥の絵画展、恒例の白鳥の鳴き声コンテスト、雪上カルタなどで盛り上がりを見せ、たくさんの人出でにぎわいました。

白鳥まつりの様子を写真で紹介します。

▶渡り鳥クイズにチャレンジ



◀渡り鳥クイズの正解は：

▶竹スキーでスイスイ



◀力作が並んだ「白鳥絵画展」



▲熱戦を繰り広げたラージボール卓球

第五回町内会親善ソフトスポーツ大会が村体育協会（笹山精喜会長）の主催により二月二十五日、海洋センター体育館とコミュニティセンターホールを会場に開かれました。

“無敵”十三山子町内会

第5回 町内会親善ソフトスポーツ大会

各町内会の代表約百四十人がソフトバレーボール・ラージボール卓球の二種目で熱戦を繰り広げ、会場は熱気に包まれていました。

珍プレー・好プレーが飛び交う中で、十三山子町内会が二種目優勝を果たしました。主な結果は、次のとおりです。

- （ソフトバレーボール）
- 優勝 十三山子町内会
- 準優勝 十三まら町内会
- 第三位 相内第一町内会
- （ラージボール卓球）
- 優勝 十三山子町内会
- 準優勝 太田町内会
- 第三位 相内第一町内会

市浦村農業委員選挙

10人が無投票当選

任期満了に伴う農業委員選挙が二月十八日告示され、定数十人に對し、十人の届出があり、全員の無投票当選が決まりました。

当選者は、次のとおりです。

- 佐藤 輝治（相内）
- 長利 藤雄（太田）
- 伊南 義道（磯松）

- 奈良 正次郎（太田）
- 後藤 清典（磯松）
- 成田 俊二郎（相内）
- 秋田谷 長一（相内）
- 成田 清正（相内）
- 成田 義隆（相内）
- 三和 隆高（相内）

（届出順・敬称略）

市浦村の文化財に指定

れんげあん いたび 相内蓮華庵の板碑など3点

◎文化財保護審議会

職名	氏名
委員長	佐藤 仁
委員	鍋田 元
〃	小山 巖
〃	三和 平作
〃	斎藤 淳

市浦村は、鎌倉時代から室町時代にかけて、「十三湊」と呼ばれ、津軽の豪族安藤氏が支配した北日本を代表する港町として繁栄を極めていました。そのため、現在、たくさん歴史に価値のある文化財や遺跡が残されています。

そこで、村では昭和六十二年三月十四日に市浦村文化財保護審議会(以下、審議会)を設置し、歴史的に価値のあるものを「指定文化財」として保護、活用しよう、これまで調査、審査を重ねてきました。その結果、二月十九日に行われた今年度四回目の審議会において、「相内蓮華庵の板碑」など3点を指定するため、教育委員会(丁子谷悟委員長)に答申することになりました。これを受けて、三月一日に開かれた教育委員会、指定文化財として3点が承認されました。

審議会、教育委員会では、今後も村の文化財として価値のあるものを調査、審議して保存していく予定となっています。

文化財番号及び写真	①	②	③
文化財の種類	有形文化財	有形文化財	天然記念物
指定に値する特徴など	<p>①安藤氏と関係深い板碑で、安藤氏の盛衰や信仰を示すものである。</p> <p>②現在、発掘の行われている十三湊と安藤氏の年代を確実に証明する石碑である。安藤氏研究上、一級資料と考えられる。</p> <p>③西海岸型の板碑で、美しい種子と莊嚴を刻む安藤氏の拠点に共通している。</p> <p>④藤崎町ほか多くの自治体が板碑を文化財に指定しており、市浦村でも指定すべきである。</p>	<p>①鎌倉時代後期から室町時代前期の遺造で、完全な組み合わせの五輪塔である。</p> <p>②保存状況は良好で、発見地も分かり、美しい姿を残している。</p> <p>③時代、石の産地から、安藤氏関連の貴重な石造記念物である。</p> <p>④中世の五輪塔として非常に重要であり、小じんまりとまとまっており、石造美術品としても評価される。</p>	<p>①弘前城には、これに匹敵する太さの松はない。このことから、弘前城築城の時代より古いと判断される。</p> <p>②太さ(周囲・335~340cm)、格好の良さから大切にされてきた。(神木化)</p> <p>③特に目を引くのは、樹皮の亀甲型文様の大きさである。この文様の大きさは、この辺では類をみない。</p>
名称	れんげあん いたび 相内蓮華庵の板碑	十三・湊迎寺の五輪塔	磯松の一本松



地域づくりは人づくり 人づくりは生涯学習

教育委員会だより No.2

遊び心からはじめよう

150人が参加して生涯学習推進大会

二月十八日、「村民憲章の具体化を目指した生涯学習のまちづくりを推進しよう」と第四回市浦村生涯学習推進大会が、村民約一五〇人が参加して開かれました。

開会セレモニーでは、参加者全員で村民憲章を唱和したあと、

平成十二年市浦村スポーツ賞の授与が行われ、梶浦武也さん(十三)と工藤恵理さん(五所川原商業高校二年)に賞状と記念品が贈られました。このあと、木村義光教育長が主催者を代表してあいさつ、高松隆三村長

が「新世纪を迎えても、いじめの問題や家庭崩壊など暗い話題が多い中で、今、生涯学習の重要性が叫ばれている。今日参加したみんな考えてほしい」とお祝いの言葉を述べました。

続いて、「三内丸山遺跡と活力ある地域づくり」と題して、細文探遊会理事長の鳴海博志さん(青森市在住)が記念公演を行い、自分たちのこだわりのある地域づくりを紹介しながら、



▶スポーツ賞を受賞した梶浦武也さん(左)、県民体育大会陸上競技(〇M優勝)と工藤恵理さん(五所高バレー部員)として県高校総合体育大会優勝



▲村民憲章を読み上げる参加者

「人づくりも地域づくりの遊び心が大事。市浦村でも十三添渡跡の国指定を目指している。民間の盛り上がりが大切」などと話されました。

午後には、アトラクションとして市浦村連合婦人会による「花の二十一世紀」踊りが披露され、その後、参加者が三分の分科会にわかれまし。西北教育事務所 鶴賀一昭さんや小笠原正道さん、中里町中央公民館長の夏原謙一さんを助言者、それぞれ、婦人活動や家庭教育、しろうらの活用方法や村民の健康、公民館活動やサークルの育成などについて「地域の豊かな人材を活用する」「村民一人一スポーツをつくる種まき。村民が何を学びたいのかアンケートをとる」などと活発な意見交

換が行われました。

最後に、全体会で教育事務所の鶴賀さんが「生涯学習はいつでも誰でも遊び心でやることを必要と自分のためだと思つてやればそれが地域づくりにつながる。人生八十年時代、生涯現役ということではまずはやってみることが大事」と講評を行い、参加者にとって生涯学習に対する意識を高める大会となりました。

子ども会活動について語り合う

蟹田町育成者と情報交換会

二月二十二日、子ども会育成連合会(三和悦穂会長)と蟹田町子ども会育成連合協議会(高森キクエ会長の情報交換会がコミュニケーションで行動されました。

これは、蟹田町の育成者二十



▲子ども会の役割などについて活発に意見交換

一人が当村を視察研修することを機に開かれたもので、村育成連合会からは会長ほか十人が出席しました。蟹田町では、平成十一年に小学校が一つに統合されており、子ども会活動の大切さとスポーツ少年団活動の報告がされ、村でも平成十二年四月から統合により市浦小学校がスタートするので、子ども会の役割などに話題が集中しました。お互いの悩みとして、「いつまでも親が一生懸命やっていると子ども会は成り立たない。苦労はかかるが、中学生、高校生リーダーを育てていかなければ」と意見が交わられました。



▲連合婦人会によるアトラクションの様子

1月第1回目の『健康測定』を実施しました。参加して頂いた会員の方、ありがとうございます。きつと若返ったあなたがいるはず。またより良い施設や新しい運動プログラムづくりのためのアンケートも実施しました。

今回は、アンケート結果や前回に続き、会員の方の声を中心にご報告します。また健康をテーマとした皆様の短歌も募集します(施設内に募集箱があります)。採用の方はこの項に掲載し、施設からささやかなプレゼントも用意しています。



元気かい通信

その4

会員の方の声

山田 セイ子さん (藤元地区)

●ご利用期間

オーブンより四か月間

●趣味

山歩き、家庭菜園(じゃが)

いも・大根・花など)

●好きなプログラム

イキイキ体操



ここがで
きる前は冬
場は、家の
中でテレビ
を見てゴロ
ゴロしてい
たり、雪のある日は雪なげをし
ていました。これが体換みたい
なもので、あとはたまたまに友達の
ところへ遊びに行く程度でした。
海遊館ができてから通いはじ
めていますが、まず、坐骨神経
痛がよくなりました。今では痛
むこともほとんどなくなりまし
た。ここに来ると気持ちもイラ
イラが無くなってリラックスで
きて気持ちがいいです。友達のと

ところに行かなくてもここに来れば会えるので、友達のところに行く要わりは海遊館に行くようになりまし。友達とも会えるし、運動もできるし、いい遊び場ができたという感じです。あつ、サウナで行う「アウフグース」というドイツ式のサウナもいいですね。

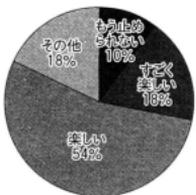
これからも毎日行きたいです。

アンケート結果より

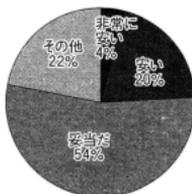
これからもより良い施設づくりやみなさまのさまざまな健康問題を解決していきます。

●会員の方の八十二%が楽しく当館を利用してきています。

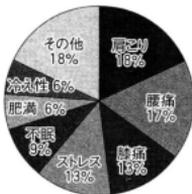
ここがで
きる前は冬
場は、家の
中でテレビ
を見てゴロ
ゴロしてい
たり、雪のある日は雪なげをし
ていました。これが体換みたい
なもので、あとはたまたまに友達の
ところへ遊びに行く程度でした。
海遊館ができてから通いはじ
めていますが、まず、坐骨神経
痛がよくなりました。今では痛
むこともほとんどなくなりまし
た。ここに来ると気持ちもイラ
イラが無くなってリラックスで
きて気持ちがいいです。友達のと



●会費は、二十四%が安く感じしており、五十四%が妥当と感じてきています。



●利用してからの効果は、順に肩こり・腰痛・膝痛・ストレスの改善・解消に最も効果が出ています。



是非、お誘い合わせの上、ご来館下さい。あなたの健康問題を解決します。

春になり、「運動不足」と感じたら

「しづらランド」がお待ちしています。(短歌大募集中)

スタッフ紹介②
海遊館
チーフセラピスト
古川 公成
28歳

●出身地・青森県八戸市

●家族構成・妻(香澄・カズミ)

●趣味・筋トレ、長男(魁人・カイト)

●(ウインドサーフィンや潜りもやりたいです)

●履歴・昭和四十七年五月二十一日生まれ

で、中学から体操競技

を選考し、

青森山田高

校で三年間



寮生活を過ごしました。その後、体育・スポーツの専門知識を学び、現在タラソテラピーを学んでいます。スキーは指導経験もありますが、ここへは三年清めています。今この環境を生かして、スキーを始め、趣味を広めたいと考えています。他にスポーツは、シニフルネットボールも行っていたポピュラーなイメージです。ムキムキマンのイメージがありますが、トレーニングの総合的なスポーツです。機会があれば御一緒にいかがですか？

平成12年度国勢調査速報

(要計表による人口)



平成12年国勢調査に御協力
いただきまして
ありがとうございました。

青森県

人口総数	147万5635人
男	70万2437人
女	77万3198人
世帯数	50万6466世帯



全 国

人口総数	1億2691万9288人
男	6210万3802人
女	6481万5486人
世帯数	4703万 954世帯

※人口及び世帯数は、平成12年国勢調査の要計表を基に集計した「速報値」です。

後日、個々の調査票を基に集計して公表する人口及び世帯数(確定数)とは必ずしも一致しませんので御留意願います。

消防・ネットワーク

火事と救急・救助は一一九番

平成十二年における救急事故概況について

平成十二年における救急車の総出動件数は百十三件で昨年

に比べ十六件増加しました。

事故種別出動件数及び搬送人員

要とする。(死亡を含む)
年齢別事故種別搬送人員

乳幼児 水難 二

一般負傷 二

急病 二

その他 二

成人 交通 一

労働災害 一

一般負傷 三

加害 五

急病 一

その他 一

老人 急病 六

一般負傷 八

交通 三

その他 十

乳幼児とは七歳未満

老人とは六十五歳以上

※救急車の呼び方

「一九番に電話し救急車を

願います」とはっきりい

ましょう。

世帯主の名前、目録となる建

物、電話番号をいましょう。

具合の悪くなった方の名前、

どういった状態かをいましょう。

☆救急車は、電話を受けてすぐ

出動します。その後電話で救

急法の指示をする場合があります。

すぐ電話はすぐ切らず落ち着

いて行動して下さい。

※軽症とは入院を必要としないもの。中等症とは三週間以内の入院を必要とするもの。重症とは三週間以上の入院を必

その他 重症 四人

中等症 十五人

軽症 八人

重症 二十四人

急病 十八人

加害 軽症 三人

重症 三人

一般負傷 四人

中等症 二人

重症 五人

労働災害 一人

水難 一人

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

その他 五

労働災害 五

一般負傷 五

加害 五

急病 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

水難 五

交通 五

軽症 五

重症 五

急病 五

加害 五

一般負傷 五

労働災害 五

その他 五

一定規模以上の土地取引には 国土利用計画法に基づく届出が必要です。

届出期限は契約を締結した日から2週間以内です。

1. 国土利用計画法のねらい

国土利用計画法は、土地の投機的取引や地価の高騰を抑制するとともに、適正かつ合理的な土地利用の確保を図るため、土地取引について届出制を設けています。一定面積以上の土地の取引をしたときは、この法律により知事に届出なければならないことになっています。

2. 届出の必要な土地取引

次の条件を満たす土地取引にあたっては、届出が必要です。

イ. 取引の形態

- 売買 ○代物弁済 ○交換 ○共有特分の譲渡 ○営業譲渡
 - 地上権・賃借権の設定・譲渡 ○譲渡担保
 - 予約完結権、買戻権等の譲渡
- (※これらの取引の予約である場合も含まれます。)

ロ. 取引の規模(面積要件)

市浦村は、都市計画区域以外の区域となり、10,000㎡以上が面積要件に該当。

ハ. 一団の土地

個々の面積は小さくても、権利取得者(売買の場合であれば買主)が権利を取得する土地の合計が上記の面積以上となる場合には届出が必要です。

3. 届出の手続き

- 届出者 土地の権利取得者(売買の場合であれば買主)
- 届出期間 契約(予約を含む)締結日から2週間以内(契約締結日を含む)
- 届出書提出先 土地の所在する市町村の国土利用計画法担当課
- 主な届出事項 ①契約当事者の氏名・住所等②契約(予約を含む)締結年月日③土地の所在地及び面積④土地に関する権利の種別及び内容⑤取得後の土地の利用目的⑥土地に関する権利の対価の額

4. 届出をしないと

土地取引に関する契約(予約を含む)をした日から起算して、2週間以内に届出をしなかったり、虚偽の届出をすると、法律で罰せられることがあります。

▶お問い合わせ先

市浦村企画財政課 ☎62-2111 (内19) または、
青森県地域振興課土地利用対策班 ☎017-734-9143

国民年金 コーナー

国民年金では、学生の皆さんに納付特例制度を設けています。

学生からの申請によって、保険料を後払いにでき、しかも、

その間に病気やケガで障害が残ったときには年金が受けられます。

学生本人の前年の所得が六十八万円以下の場合に承認されますので、殆どの学生が対象になります。希望される学生の方は、市町村役場に申請してください。

既に二十歳以上の学生の方は、五月末までに申請すると四月分

から来年三月分までの保険料が対象になります。これから二十歳になる学生の方は、二十歳の誕生日を迎えたらすぐに申請してください。

申請が遅れると承認されない期間が発生しますのでご注意ください。

また、この特例制度によって保険料納付が猶予された期間に

ついでには、十年以内であれば納められる事になっています。これを追納といえます。

学生の皆さんは、この特例制度と追納制度をご活用ください。

※国民年金についてのお問い合わせは役場住民福祉課まで

☎六二二二二二

- ▽一級 石岡 剛宗(北分珠算学院)
- ▽二級 小川 絃司(北分珠算学院)
- ▽三級 吉田 亮(北分珠算学院)
- 新開 歩美(十三小)
- ▽四級 平野 美晴(北分珠算学院)
- 藤田 英(北分珠算学院)
- 竹谷沙希子(北分珠算学院)
- 新開 詳久(十三小)
- ▽六級 藤原 康敬(北分珠算学院)
- ▽七級 秋田谷美佑(北分珠算学院)
- ▽八級 松橋 敬晃(北分珠算学院)
- ▽十級 本庄 啓(北分珠算学院)
- 竹谷真希子(北分珠算学院)

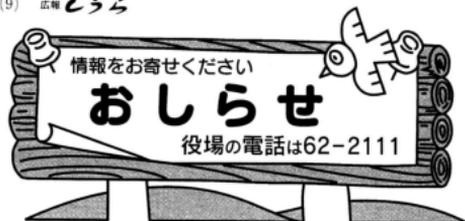


石岡剛宗くん

石岡剛宗くん 一級合格

合格
おめでとう

第二〇回全国商工会珠算検定試験が二月十六日、村内各小学校において開催されました。受験者数が三十人で合格者は次のとおりです。



市浦村の人口と世帯数 平成13.3.1現在

大字名	前月人口	人口	世帯数
相内	1,232	1,231	416
桂川	63	63	22
太田	259	258	88
脇元	510	510	190
磯松	310	313	109
十	792	790	262
計	3,166	3,165	1,087

平成13年度「青森県あすなろ尚学院」学院生募集

青森県総合社会教育センターでは、「青森県あすなろ尚学院」の学院生を募集しています。

高齢者の生涯学習と社会参加活動による生きがい創造をを目指した「50歳以上の方の学習の場」を開設しています。あなたも、幅広い分野の学習をとおして、豊かで充実した暮らしをしませんか。

1 学習期間

2年間（6月から12月の間）

2 会場

共通科目：五所川原市中央公民館

選択科目：県総合社会教育センター（青森市荒川字藤戸119-7）

3 (1) 共通科目

- 科目「人間関係」「組織化と運営」など、各地区で年6回実施されます。

(2) 選択科目

- 「ふるさとコース」「歴史コース」など8コースの中から希望する1コースを選択し、県総合社会教育センターで年7回実施されます。（2年目は違うコースを選択してもらいます。）

※年間を通じて、上記(1)(2)両方の科目を学習することになります。

※上記の他に、開講式と閉講式（修了証授与式）は県総合社会教育センターで実施されます。学院生は全員参加を原則とします。

4 入学資格

50歳以上の方で

(1)「青森県あすなろ尚学院」基礎課程の修了者

(2)県民カレッジ80単位以上を修得済みの方

(3)平成12年度「青森県あすなろ尚学院」受講認定をお持ちで、県民カレッジと合わせて80単位（時間）以上を修得済みの方

※過去に「青森県あすなろ尚学院」専門課程を修了した方の再入学はできません。

5 募集人数

各地区とも20人（申込み多数の場合は抽選となります）

6 申込期間

平成13年度4月10日から4月27日まで

7 お問い合わせ・申込先

青森県総合社会教育センター・研究開発課 ☎017-739-1251

市浦村教育委員会 ☎62-3751

自衛隊幹部候補生募集

◆募集種目／応募資格

- ◆一般、技術幹部候補生
- ◆大学卒業程度の学力を有し、20歳以上、26歳未満（22歳未満は有者（見込み含む））
- ◆大学院修士課程修了者（見込み）は、28歳未満（海上技術幹部候補生は、理学または工学課程修了者に限る。）

◆医科・歯科、薬剤科幹部候補生

- ◆医科・歯科：専門の大学卒（見込み）で20歳以上、30歳未満
- ◆薬剤科：専門の大学卒（見込み）で20歳以上、26歳未満（薬学修士取得者は、28歳未満）

◆受付期間

平成13年4月9日(月)～5月11日(金)

- ◆締切日必着

◆試験期日

- 1次：5月26日(土)・27日(日)
(27日は飛行要員希望者のみ)
- 2次：6月26日(火)～6月28日(木)
- 3次：7月28日(土)～8月9日(日)
(航空（飛行）要員のみに)

▶お問い合わせ先

自衛隊青森地方連絡部
五所川原募集事務所
五所川原栄町34-6 ☎34-2305

平成13年度 県民まごころケア講座
「家族介護講座」受講者募集

青森県介護実習・普及センターでは5月開催分の「家族介護講座」受講者を募集しています。「家族介護講座」で高齢者や障害者の自立を支援する介護の心と知識・技術について学んでみませんか。どなたでも受講できます。

◆開催日と内容（時間は10:00～15:00）

5月8日(火)「高齢者の介護」と「高齢者の日常的な病気について」

15日(火)「口の介護に保つ方法について」

22日(火)「高齢者の献立と食事づくりについて」

25日(金)「介護保険制度」と「寝たきり者の心理と対応」

◆会場 県民福祉プラザ

(青森市中央3-20-30)

◆受講料 無料

◆定員は30名で定員になり次第締め切りです。

▶お問い合わせ先

県民福祉プラザ内
「青森県介護実習・普及センター」
☎017-774-3234

県内の交通事故概況

青森県交通安全協議会

	1月中	年累計	死者の状況	飲酒運転による死者
発生	850件 (629)	850件 (629)	シールド ヘルメット	3 (3)
死者	8人 (13)	8人 (13)		高齢者の死者 ～65歳以上の人～
傷者	1,062人 (817)	1,062人 (817)	自動車乗車中の死者	1 (8)
			非着用死者	0 (3)
			着用していれば助かったと思われる人	0 (2)

()内は前年。累計は1月から。速報値のため後日変更することがあります。

健康への道

No.143

血管の内壁に コレステロールが沈着すると...

高脂血症を長い間放置しておくと、血液中の余分なコレステロールは動脈の内壁に沈着し、徐々に蓄積され動脈硬化を促進させていきます。

同時に、血管の内膜をおおっている内皮からコレステロールなどが中膜に侵入すると、中膜を作っている平滑筋細胞という細胞が内膜に向かって増殖をはじめ血管の内腔を狭くします。

◎血管の断面



血管に関係する病気について

ることができるのです。しかし、困ったことにこの血管に関係した病気は、日頃皆さんが耳にしたことのある病気とよくつながら、時には大変な病気を引き起こすことにもなるのです。

1 高血圧症

年齢とともに高くなる場合もあり、だいたい一四〇/九〇mmHg以上で日常生活での注意が必要になります。
予防
塩分のとり過ぎに注意する。

○「自分の血圧」を知っておく。血圧は毎日違うのは当然であり、普段の安静時血圧がどれ位なのかを知っておく必要があります。自宅に血圧計がある方などは、「朝夜一回ずつ血圧測定を継続する」「時間のある時に」「測定前は五分間安静」にしてやってみることが望ましいといえます。

2 コレステロールと動脈硬化

○運動不足、肥満、喫煙、睡眠不足等は血圧を上げる要因になるので、日常生活の過ごし方を見直す。

○「動脈硬化」とは、血管の内側にコレステロールなどの脂肪がたまり、血管が狭くなった状態をいいます。この状態が、十年位の長い時間を経て脳梗塞・心筋梗塞等を引き起こすのです。
予防
○「動脈硬化」は、全身のどこにも起こり、残念なことにもその症状というものはありません。定期的に自己検診がないので、定期的

に血液検査を実施し、状態を把握する。
○食生活や運動といった日常生活に留意する。
○服薬している場合は、自己判断で中断しない。
今すぐに見られる効果ではなくても、十年後の生活においては、はっきりとその効果は別れて現れます。予防という考えで自分の健康管理をしていくことが望ましいといえるでしょう。



▼お誕生

- 佐藤 真菜 (相内) 洋史
- 浜川 千帆 (十三)
- 吉田 颯 (脇元) 徹
- 安田 愛梨 (十三) 裕典
- 小田桐 慧 (相内) 泰

▼ご結婚

- 澤田 義文 (青森)
- 佐藤 恵久子 (相内)
- 三上 竜樹 (小元)
- 林崎 貴子 (脇元)

- (加藤 琢磨 (中里)
- (中村 智明 (群馬)
- (長島 功子 (相内)
- (秋田谷 裕子 (十三)

▼おくやみ

- 鳴海 久通 (相内) 58歳
- 佐藤 たけ (相内) 90歳
- 煤田 玲美 (十三) 60歳
- 佐藤 マサ (太田) 93歳
- 山田 榮 (脇元) 78歳
- 寺谷 キミエ (相内) 69歳
- 黒川 ミヨ (脇元) 90歳

あとかぎ

二月、三月は村内の四つの小学校で閉校式が行われ、それぞれの小学校に取材に出かけた。各小学校で聞かれた共通の言葉が「ありがたい〇〇小学校、さようなら〇〇小学校」。

小学校無くなるということは、地域の人にとってもやはり寂しい限り。各学校で、地域の方々が目頭を押さえながら歌う最後の校歌が印象的でした。四月には、市浦小学校が閉校する。セーフティ300事業の推進が行われ、「鉄腕アトムチーム」が見事百万円の栄光を輝いた。十三年度は四月六日から、三回目の300事業が展開されます。登録する全チームの無事故無違反達成に期待です。(三不)