



小さな力が 結 束

初期消火訓練でバケツリレーに参加した住民。一人の小さな力でもみごとなチームプレーで火を消すことができました。

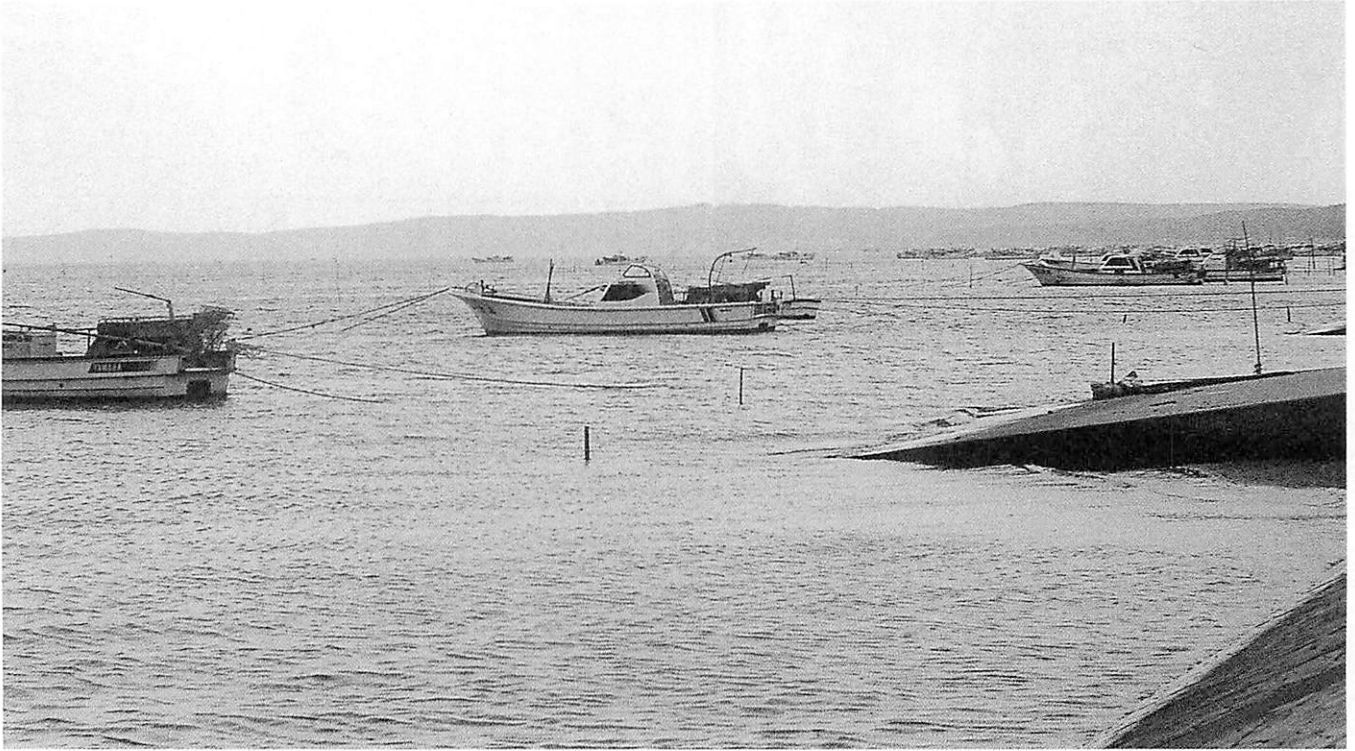


特集

十三湖の黒いダイヤ

黒いダイヤと言われるシジミ貝。最盛期を迎えている八月お盆前、中の島シジミ漁を取材しました。十三漁協荷捌き場前棧橋では沖合いから漁を終えた舟がぞくぞくと駆けつけてきてネットに入ったシジミをおいでいきます。

今日の漁獲量は一世帯均一四〇kg。粒のそろった大きなシジミです。水揚げされたシジミは入札により仲買に買い取られます。それからスーパ―等に小売され、各家庭の食卓に上ります。



多くの人に愛されるシジミ

シジミはグリコーゲンやタウリンを多量に含み、肝臓病や、黄疸、ボケなどにもよいといわれる栄養価の高い食品です。青森県内の食卓にのぼるシジミはほとんど十三湖産といわれています。いまでは、市浦村の基幹産業の主流を占めています。

シジミに含まれている栄養素が評価され、手軽に取り入れられるように、いろいろな加工品が発売されています。シジミラーメン、シジミドリンク、シジミ味噌、佃煮などは特に人気のある商品です。二日酔いの効果も認められており多くの人に愛用されています。



漁を終えて

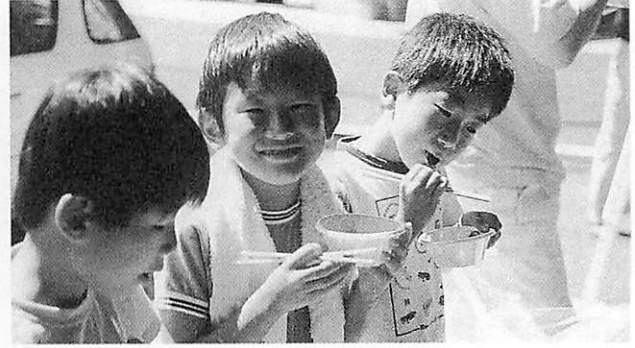


船から荷上げされるシジミ



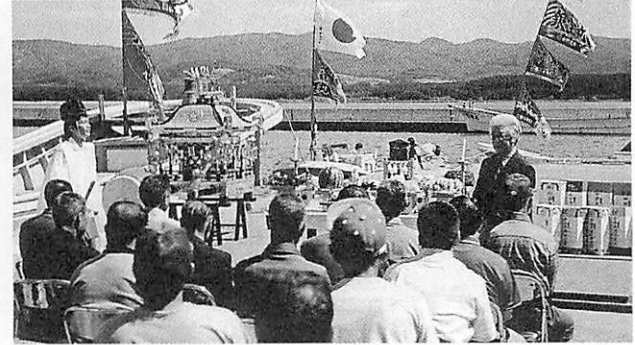
入札の様子

無料シジミとり体験



おいしい!! 無料試食会

この日の総漁量は二〇八八kg



大漁祈願祭 (シジミ供養)

◆今後の展望は?
「私たちは質の良いシジミ貝を提供したいと思っている。そのためいろいろな努力をしている。例えば湖底の掃除などもその一つ。ここにはいろいろな物が流れ着く。見てくださいよ。あんなにあるのですよ。また、去年のセバト沼、今年のシジミの森の植樹なども良質のシジミ

◆でも今年はこのように暑かったのに?
「いや春先の気温が低かったでしょう。ちょうど育つ時に低温が続いたでしょう。それが影響していると思いますよ。」

◆なぜとれないのか?
「気候の関係でしょう。」

◆夕刊の明鏡欄で、三百円払っているのに稚貝だらけと言っているのを見ましたか。
「はい、見ました。今年は我々プロでもとれないんですよ。漁獲量が少なくて大変なんですよ。」



工藤 伍郎さん

組合長に聞く

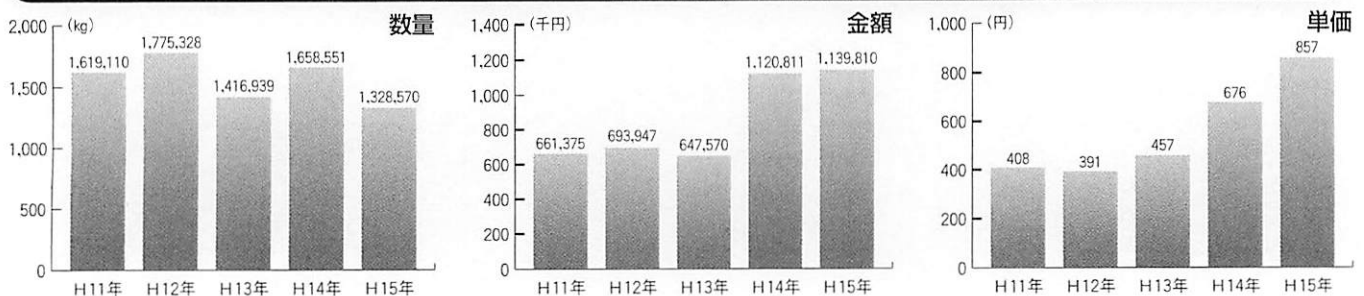
を育てようという目的で行なわれています。私たち漁師の目標は、消費者に間違いなく安全で安心して食べられるシジミ貝を供給していきたいと思っています。そのために努力は惜しみません。」

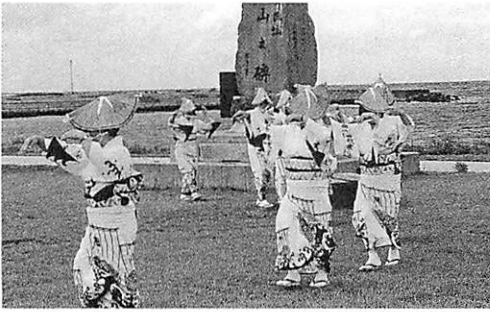
◆遊猟地域について今後の考えをお聞かせください。
「資源確保のため全部禁猟区にしたいと考えたこともありませんが、県の指導でどうしても遊猟地区を設けて欲しいと言われていまして、今後も続けていきたいと考えておりますが難しい問題です。三百円で袋いっぱいとなっていく人もいますので、捕れない人は不満があるし。これは村、組合など関係機関で考えていくべき問題です。」



湖底から引き上げられたゴミの山

十三漁協 シジミ販売取扱実績(5ヶ年)





幽玄の美が漂う十三の砂山踊り

十三地区

十三の砂山まつりが八月十四日、十五日に行なわれました。恒例の流し踊り、山車運行の他、お祭り広場ではちびっこ緑日、深見弘子一座による公演が祭り

～暑い夏に燃えた～
ふるさとのもまつり



ワッショイ！ ワッショイ！

脇元地区

五穀豊穣を願う旧暦八月一日（九月十三日、十四日）に行なわれたお山参詣。前夜祭はあいにくの雨となり市浦分校体育館でおこなわれました。翌日は雨も晴れ、サイギ、サイギの掛け声とともに、御幣や供物を手に頂上をめざしました。

相内地区

しうらねぶたまつりが八月十六日に行なわれました。大型ねぶた運行、市浦天龍風神によるよさこい踊りに加えて秋田県からの小さなお客様が祭りに花を添えました。お盆で帰省中の人たちや、住民がふるさとの短い夏を楽しみました。

を盛り上げました。



大型ねぶたが堂々と



秋田県五条目のボーイスカウトの皆さん



十三子ども会もねぶたに参加



高校生も参加



十三の砂山をモチーフにしたよさこい踊り



境内には笛や太鼓の音がこだましました！



本番さながらに

十六年市浦村防災訓練

九月十二日、相内地区を対象に市浦中学校校庭に於いて、平成十六年防災訓練が行なわれました。

この訓練は、村の防災計画に基づいて地震による土砂災害、火災、車両事故を想定した各種訓練により災害の予防、応急対策の防災活動が迅速、的確にできるよう訓練するとともに、村民の防災に対する意識を向上させることを目的に行なわれています。

初期消火訓練では村民による



災害対策本部では被害状況の確認が行われた。



避難住民受付訓練

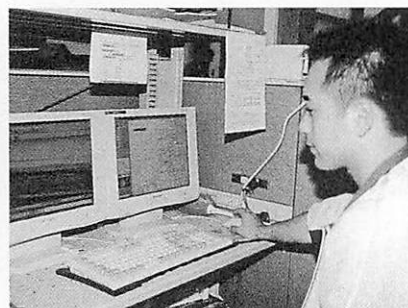
バケツリレーや、子ども会、婦人防火クラブ員が多数参加し消火の体験をしました。県防災ヘリコプター「しらかみ」による被災者救出訓練では逃げ遅れた被災者を無事救出しました。日赤奉仕団相内分団による炊き出し訓練ではおにぎり、豚汁が二百食分用意され訓練後の昼食となりました。

訓練はどれも迅速、的確におこなわれました。

また、消防職員等による寸劇が行なわれ、救急患者が出た場



村民によるバケツリレー



被害状況受信

合の応急処置の仕方について学びました。
今年はずでに台風による被害が各地で出て死傷者も出ています。これら自然災害に対処するため住民と行政が一体となって被害を最小限に食い止めるべく訓練等をさらに充実させていかなければなりません。



逃げ送れた人が、県防災ヘリコプター「しらかみ」に無事救助されました



「おじいちゃんが倒れた！」さあどうする？



事故車から無事救われました



大変おいしかったです。訓練後の昼食会



豚汁を盛りつける奉仕団員



元気かい通信 ▶ 34 ◀

癒しの海 ③

会員の皆様の声

《脇元在住》

葛西チヨエさん(83歳)



- ◆ 会員 暦・オープン当初より (二〇〇〇年十一月)
- ◆ 利用頻度…週二回
- ◆ 利用時間…一回約二時間

『変形性膝関節症で毎週病院に通って電気を当ててたんだけど、海遊館に来るようになってからいつのまにか二週間に一回しか行かなくなつて電気も当てなくても大丈夫になつたよ。』と、葛西さん。

海遊館はマイペースに週二回程度の利用で運動プログラムに参加し、楽しくリフレッシュする感覚で利用されています。現在は膝の痛みも無く、毎日の畑仕事などに忙しく活動的に過ごしているそうです。海遊館に来

指の体操。できるかな？



ること意外で健康に気遣っている事は？と聞くと『毎朝魚を食べる事と、四年前から玄米を食べるよ。それとおいしい物を食べること！』と言いつける葛西さん。肩肘張らず無理なく楽しくが葛西さんの元気の源なのかと感じました。

海遊館は皆様の無理なく楽しく健康づくりを応援します。

4th
アニバーサリー
お陰様で4周年

十一月で海遊館は四周年を迎えます。様々なイベントで皆様をお待ちしています。

十月三十日(土)～十一月七日(日)の九日間、イベント週間です。イベント期間中はセールやお得なサービス満載。

十月三十日(土)、三十一日(日)はふるさと祭りに出店、お買い得なチケットを販売致します。

そして十一月六日(土)、七日(日)はメインイベント今年もやります！スタッフによる恒例のシンクロや水中バレーボール大会など涙有り、笑い有り海遊館の四周年。みんなで楽しく盛り上がりましょう。

*これからも海遊館をよろしくお願ひします。



3周年シンクロにて、今年はどうな技ができるのか？

INFORMATION

10月のラッキーマンデー

10月 4日 ヒババンジェ、バンダルゴ半額 通常2,000円 ⇒ 1,000円

11日 運動プログラム無料開放

18日 バンジェバス半額 通常1,500 ⇒ 750円

25日 アルゴパック半額 通常3,000円 ⇒ 1,500円

海遊館は
毎週月曜日がおトク!



教育委員会だより No.31

子どもは「地域の宝」 地域ぐるみで豊かな心を育てよう

健闘及ばず

第12回市町村対抗県民駅伝競走大会

九月五日(日)、青森市において、第十二回市町村対抗県民駅伝競走大会が県内六十六市町村が参加して開催され、アスパム前から県総合運動公園陸上競技場までの三三・八kmの八区間をタスキリレーしました。

レースは序盤、総合の部で四

十七位(村の部で十一位)に順位をつけるも、ハイスピードの展開に徐々に遅れをとり、最後は昨年より順位をひとつ上げるとどまりました。

なお、各区間の走者は次のとおりです。

- ▼第一区 市 沢 広 俊
(陸上自衛隊八戸)
- ▼第二区 柏 谷 壮 一郎
(市浦中三年)
- ▼第三区 鳴 海 好 秀
(市浦村役場)
- ▼第四区 湊 平 太
(中里高一年)



今大会の選手・役員団

涙のファイナーレ(小学校の部)

第29回トリム野球大会

- ▼第五区 佐々木 優佳
(市浦中二年)
- ▼第六区 古川 純
(蟹田森林事務所)
- ▼第七区 秋 田 亜里美
- ▼第八区 山 崎 俊
(市浦中三年)
- ◆総合順位 六十四位
- ◆村の部順位 二十二位

九月二十五、六日の二日間にわたって、第二十九回トリム野球大会(市浦村教育委員会主催)が山村広場、市浦中学校グラウンドを会場に行われました。

この大会には、当村の市浦中学校、市浦野球クラブを含め、近隣の五町村から小学校九校、中学校四校が参加しました。

開会式では、村元孝史くん(市浦小六年)が力強く選手宣誓を行い、その後、熱い戦いが繰り広げられました。

中学校の部は、一日目のみの開催で、市浦中が初戦の小泊中に大逆転勝ちで勝利を収めるも、決勝では力及ばず金木中に敗れました。小学校の部では、市浦野球クラブが二日目の決勝まで勝ち進み、金木クラブを相手にあと一步のところまで優勝旗は逃しましたが、両チームの選手、父母ら応援団からは涙があふれるほど感動的で、心に残る一戦となりました。



準優勝の市浦野球クラブ

- ▼決勝 市浦ク 12-2 中里北光ク
(五回コールド)
- ▼準決勝 市浦ク 9-2 武田ク
(五回コールド)
- ▼二回戦 [小学校の部]
- 市浦ク



準優勝の市浦中学校

- ▼一回戦 [中学校の部]
- 市浦中 11-10 小泊中
- ▼決勝
- 市浦中 10100000/2
- 金木中 0421200/9
- (市) 新岡詳久-中井 怜
- (金) 白川-山田
- ◎二塁打 中井 怜(市)
- ★敢闘賞
- 村元 孝史(市浦ク)
- 松橋 宏樹(市浦中)
- 市浦ク 4000000/4
- 金木ク 0000014/5
- (市) 工藤康敬-松橋僚汰
- (金) 伏見、伊丸岡-山田
- ◎本塁打 成田佳史(市)
- ◎三塁打 工藤康敬(市)
- ◎二塁打 丸山湧輔(市)

市浦村の埋蔵文化財 ⑳

安藤の里振興室からのお知らせ

「中世十三湊の世界―よみがえる北の港湾都市―」青森県市浦村〔編集〕・千田嘉博〔編集協力〕が刊行されました。

本書は二〇〇〇年十月二十二日に五所川原市ふるさと交流圏民センターで開催された「十三湊遺跡発掘十周年記念フォーラム」の記録集をまとめたものです。市浦村では十三湊遺跡の発

掘調査が十年に及び、これまでの調査成果を村民・県民に公表するためにフォーラムを開催しております。その内容をまとめたものを中心に本書が構成されておりますが、諸般の事情で本書が刊行されるまでに長い年月を要してしまいました。そこで、近年の調査成果も新たに取り入れ、十三湊の最新情報を掲載し

ております。このように一般市民向けの書籍をようやく刊行することができましたので、十三湊遺跡の国史跡指定に向けてますます弾みをつけたいと思っております。

本書は十三湊遺跡の発掘調査の成果を中心に、十三湊を取り巻く歴史的環境を浮き彫りにする内容となっております。市浦村・十三湊を理解する上で必読書となること間違いありません。詳細は下記のとおりです。

(文責 市浦村教育委員会
学芸員 神原滋高)

よみがえる北の港湾都市
中世十三湊の世界

〔編集〕 青森県市浦村
〔編集協力〕 千田嘉博

新人物往来社

北の国際的ターミナル十三湊と安藤氏

南部氏との抗争に敗れた安藤氏は、十三湊からいったんは逃れるが、幕府の調停により、再び奪還する。――史料と発掘成果が一致する十三湊は、優れた文化的景観を残す貴重な港湾都市遺跡である。

新人物往来社 定価：[本体2400円]+税

- 本の規格：46版（縦188ミリ×横131ミリ）
- 総ページ：345ページ
- 定 価：2,520円（税込み）
- ▶お問い合わせ（購入希望者は下記へ）
市浦村教育委員会 ☎0173-62-2111（代表）

本書の目次と内容

- ◆開会あいさつ……………高松隆三
- ◆実行委員長あいさつ……………村越 潔
- ◆祝 辞……………福原賢孝
- ◆特別講演
- 『十三湊遺跡発掘調査十年』 石井 進
- 『中世の主要港三津七湊の現状と十三湊』 坂井秀弥
- 『安藤氏と金石造文化財』 佐藤 仁
- ◆十三湊の都市構造と変遷
- 『発掘調査十年の成果から』 神原滋高
- 『十三湊遺跡』 港湾部・町屋地区・檀林寺の調査』 鈴木和子
- 『推定家臣団屋敷地区の様相』 工藤 忍
- 『唐川城跡の発掘調査』 前川 要
- 『解説Ⅱ新たな十三湊像の出現』 千田嘉博
- 『中世口マンの里 市浦村』 市浦村

今年も観客を魅了

八月二十二日(日)ピッコロ館前駐車場で「青い森YOSAKOI IのつどいINしら」が行なわれ各地から十チームのよさこいチームが集まりました。開会に先立ち、高松隆三村長が「合併してもこれが最後とならないよさこいで交流を広げて欲しい」とあいさつしました。

市浦村の天龍風神の十三の砂



息がぴったりの「天龍風神」「江差かもめの会」

山の「静」よさこいの「動」を組み合わせたみごとな踊りに大勢の観客が酔いしれました。また各チームの独自の踊りは大勢の観客を魅了しました。

昨年引き続き友情参加で訪れた「江差追分かもめの会」は市浦村のよさこいチーム「天龍風神」と一緒によさこいを披露し、息のあったみごとな踊りに



最後は総踊りで盛り上がりました

会場からの拍手喝采を浴びていました。この踊りは六月に札幌で開かれたYOSAKOIソラン祭りに両チーム合同で披露したものです。アトラクションでは北海道指定無形民俗文化財「江差もつつきばやし」の郷土芸能が披露されました。実際についたもちも観客に配られ二重のプレゼントとなり、大きな拍手が送られました。同日会場では物産店も開催され市浦村の物産や、北海道特産の「ぬかほっけ」「ぬかにしん」などが販売され大盛況となりました。

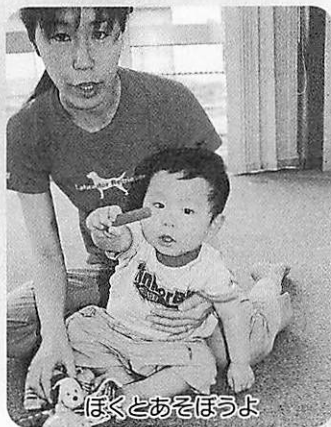
たからっ子

ななみ 萬谷七海ちゃん

あきてる 奈良瑛晃ちゃん
陸さん(お母さん)



ママがいなくても平気よ



ほくとおそろぼうよ

ジャガイモを格安で ～ニコニコ会～

ニコニコ会員が、今年も悠遊郷、アトム保育園にジャガイモを格安で提供しました。会員によると今年は去年と違い、なぜか小さいと話していました。暑さの中会員が手入れして育てたジャガイモです。小ぶりでも味のほうはホクホクして大変おいしいそうです。



あどるる登場

シジミ漁を終え、一段落した人たちが集まってきました。そこでさっそくインタビューしました。

愛するみんなに出会い、
写真を撮るから「愛撮る」
会って話あから「会いごる」
村民みんながアイドル!

●木村昭広さん

木村さんは木造町出身。えっ、でもなぜここでシジミ漁を? 「関東地方で十七年間会社へ勤務していたが両親の面倒を見るため帰郷しました。縁があつてこの市浦村十三に来ることになり、シジミ漁をすることになりました」シジミ漁は慣れましたか? 「最初は「ポチポチです。最初はとまどいもありましたが今は、大体慣れました。先輩方のおかげです。今後もよろしくお願ひいたします」と日焼けした顔がすがすがしい青年でした。さらに今秋結婚式を挙げることも付け加え「今一番幸せな男」をアピールしていました。写真顔もにっこりでした。

●柳谷 榮さん
こちら漁を終えてちよつと一息。漁を終えた後のいっぷくはほっとする瞬間ですね。との問いに「そうだな」とこちらも



木村昭広さん(左)

柳谷 榮さん(右)

●亀田 学さん

大きくていい貝がとれましたよ。



○小山内利一さん
十三湖は涼しくて気持ちがいいよ。

○浜田 満さん
ポチポチです。

●宮崎重一さん

●横山義光さん
自分達のとつた貝がどんなふうに入札されるのか気になります。

●秋田谷完一さん
う~ん いい貝がそろっているよ。

●亀田 勉さん

●小倉 学さん
入札の順番が来るまでの間聞いてみました。どんな貝がいいの? まあ、つぶが大きくてそろっていること、あとつやもみますよ。



国民年金 コーナー

ご存知ですか？

国民年金

日本人の平均寿命が伸びた現在、老後の生活になくはならないのが、公的年金です。

わが国の公的年金制度は、

- ①すべての人が国民年金から生活の基盤ともいべき共通の基礎年金を受け、厚生年金、共済組合などに加入した人には、上乘せの年金を受ける二階建ての年金とする。
- ②年金の給付水準と負担（保険料）のバランスを図り、将来の負担を軽くする。
- ③すべての婦人に独自の年金権を保障する。
- ④障害者に対する年金の充実を図る。

などを柱として、高齢化社会が本格化する二十一世紀においても、安定した年金制度が維持できるようにする必要があります。年金を受けるためには二十歳になったら国民年金に加入し、きちんと保険料を納め続けることが大切です。年をとって老後のことが切実に感じられるようになってから、あるいは不慮の事故にあり、障害者、遺族になつてからでは間にあわないのです。あなたの老後をより充実

したものとするために、すべての国民が助け合う国民年金制度を理解しましょう。

加入者の種類

- ①第一号被保険者
日本国内に住所のある二十歳以上六十歳未満の人で次の②や③に該当しない農業、漁業従事者、商工業などの自営業者や自由業者とその家族及び学生。
- ②第二号被保険者
現役の会社員など厚生年金保険被保険者や、公務員など共済組合の組合員（届け出をしなくても国民年金に加入したことになります）。就職時から七十歳未満の人。
- ③第三号被保険者
会社員などの第二号被保険者（厚生年金・共済組合の被保険



者）に扶養されている配偶者。ただし、届け出が必要で二十歳以上六十歳未満の人。（被保険者の配偶者事業所から直接社会保険事務所への届出となります。）
保険料は配偶者の加入している年金制度全体で負担します。



国民年金Q&A

Q 自分で貯金や個人年金に加入するのは違うのですか？

A 国民年金は社会全体で高齢者の暮らしを支える制度です。物価の上昇などで経済社会が変化しても暮らしに大きな影響を与えないような年金を保証しています。また、障害年金や遺族年金で、万が一の場合に暮らしを支える制度ともなっています。

さらに加入中に支払った保険料は、社会保険料控除として税制面でも優遇されています。

消防・ネットワーク

火事と救急・救助は一一九番

消火器の訪問点検による高額請求にご用心

消火器点検によるトラブルが相次いでいます。

彼らのターゲットは工場、作業所、事務所、スーパー、小売店、学校、病院など、あらゆる事業所です。

事業所の中でも狙われやすいのは、受付や派遣社員、アルバイトなど消火器の点検に詳しくない人です。

手口を知ればトラブルは防げます。

▼手口1 契約業者になりすまして電話がかかってきます。（予告なしで突然訪問する場合もあります）

▼手口2 契約書であることを隠してサインを求めます。

▼手口3 金額を見て絶句！ここで従前から依頼している点検業者ではなく、騙されたことに気がつきます。

▼手口4 支配を強要。サインの入った契約書を持ち出し、合法的な「契約」であること主張してきます。

高額な請求にあった場合は相手の言った言葉や、その手口を

記録しておき、弁護士に相談することが最も確実です。また消防や警察に協力を求めましょう。

避難訓練行われる

九月二日、市浦小学校において火災発生を想定した避難訓練が行われました。

火災発生から通報、避難と火災を想定した訓練がテキパキと行われました。

訓練終了後タンク車の放水訓練を見学し、消防職員による「火災に際しての心構え」のお話を真剣に聞いていました。

最後に子供たちから消防職員への質問では、子供たちの目線ならではの鋭い質問がされました。



有料道路の料金割引社会実験のお知らせ

9月27日(月)午前0時～11月26日(金)深夜24時(全日)

みちのく有料道路や青森自動車道、東北自動車道の浪岡IC～青森ICでは、9月27日から11月26日までの2ヶ月間、通行料金を割引する社会実験を実施します。

有料道路の料金を割引することにより、一般道路から有料道路へ交通の転換を促し、有料道路の利用促進や周辺道路の渋滞緩和などの効果を検証することが目的です。皆様、ご利用下さい。

なお、この料金割引は実験的に実施されるものであり、実験期間終了後は通常料金に戻ります。

割引その1：みちのく有料道路

- 料金：500円（大型車Ⅱは1,000円）
- 支払：現金と特別通行券のみ割引対象
（従来の回数券や共通回数券は割引対象外）
- ※特別通行券は、青森県道路公社、みちのく有料道路管理事務所、青森県庁消費生活協同組合（県庁地下売店及び、八戸・十和田の各合同庁舎売店）にて1枚から販売中



割引その2：青森自動車道、東北自動車道

- 区間：青森自動車道の青森東、青森中央、東北自動車道の青森、浪岡の各ICの相互利用のみ割引の対象。「実験区間外のICから実験区間内（浪岡IC・青森IC・青森中央IC・青森東IC）のICを利用する場合は割引対象外です」
- 料金：全車種が概ね半額
- 支払：現金、ETC、ハイウェイカード、クレジットカード、別納カードが割引対象

お問い合わせ先：青森県有料道路社会実験協議会（青森河川国道事務所内） ☎017-734-1108

今年もあたたかいご声援を!!

市浦小学校学習発表会

日時：10月24日(日)
午前9時～11時30分
場所：市浦小学校体育館

今、子どもたちは本番に向けて頑張っています。隣近所お誘い合わせの上ご来場下さい。みな様のあたたかいご声援をお待ちしています。

▶お問い合わせ ☎62-2049



「(仮称)市浦風力発電事業環境影響評価方法書」の縦覧について

岩井牧場等において(株)ユーラスエナジージャパンが計画している「(仮称)市浦風力発電事業」に関して環境影響評価の方法等を記載した「環境影響評価方法書」を次のとおり縦覧しています。

◆縦覧種類

(仮称)市浦風力発電事業

環境影響評価方法書

◆縦覧場所

市浦村役場総務課

◆縦覧期間

平成十六年十月五日(火)～
平成十六年十一月四日(木)

※閉庁日を除く上記期間中の九時～十七時

公立金木病院からのお知らせ

眼科診療日が変わります。

◆診療科 眼科

◆診療日

月・金曜日

(現在は火・金曜日)

◆変更日

平成十六年十月四日(月)から

※受付時間は今まで通りです。

午前八時三十分～午前十一時

十月は「土地月間」です

一定面積以上の大規模な土地取引には国土利用計画法に基づく届出が必要です。

▼お問い合わせ

☎六二二二二二(内線一九)



市浦村の人口と世帯数 平成16.9.1現在

大字名	前月人口	人口	世帯数
相内	1,161	1,157	407
桂川	52	52	21
太田	235	232	82
脇元	493	492	200
磯松	280	280	109
十三	785	779	267
計	3,006	2,992	1,086

行政相談所を開設します
 ～相談は無料で秘密を守ります～

行政相談員とは、
 毎日の暮らしの中で、行政の
 行なう仕事についての苦情や意
 見や要望などがあつたとき、も
 つとも相談相手になるのが行政
 相談委員です。
 例えば、

- 苦情を申し出にくい。
- どこへ申し出たらよいかかわらない。
- 苦情を申し出たがその措置に納得できない。
- ※口頭や電話、手紙でも結構です。

◆定例相談日

十月十九日(火)・二十日(水)
 午後一時～四時

◆会場

青森あすなろホール市浦和室

◆相談員

三和 孝徳
 (相内字相内一三三)

☎〇一七三―六二―三〇七〇

今、食育を考える
 ～食と子育て～

◆日時

平成十六年十月十七日(日)

〈受付〉 十時

〈開始〉 十時三十分

〈終了〉 十二時

◆会場

中里町総合文化センター

「パルナス」大ホール

北津軽郡中里町紅葉坂二二〇

☎〇一七三―六九―一一一一

◆講演

○演題「今、食育を考える」

―食と子育て―

○講師

水戸 昇氏(みとのぼる)

○水戸昇教育相談所所長・仁愛

高等学校講師、喜多方市教育

問題対策協議会委員長、ボラ

ンティア教育相談に取り組み

一方で年間約六十回ほどの講

演会活動を行っている。

◆入場料 無料

※皆で楽しく昼食を！自然農法

産自然食品(ぶた汁・おにぎ

り無料プレゼント)

**第5回MOA美術館
 津軽北部児童作品展**

◆開催日

平成十六年十月十六・十七日

◆催し

○児童の作品展示

(約一〇〇〇点)

○お茶席―無料体験(数量限定)

○お花―MOA光輪花体験・

無料

◆主催

MOA美術館津軽北部

児童作品展実行委員会

菊池 愛子

北津軽郡中里町

深郷田字富森六〇―一

☎〇一七三―五七―二七五二

**重度心身障害者医療費助
 成制度改正のお知らせ**

平成十六年十月一日から、重
 度心身障害者医療費助成制度が
 一部改正となります。改正内容
 については、年齢が六十五歳以
 上で新たに重度障害者となった
 場合、助成対象外となることと、
 入院時食事療養費の助成も対象
 外となることです。

《例》

○平成十六年十月一日以降に六

十四歳で重度手帳が交付とな

った↓対象

○平成十六年十月一日以降に六

十五歳で重度手帳が交付とな

った↓対象外

○六十三歳で身体障害者手帳四

級の交付を受けたが、障害が

重くなり平成十六年十月一日

以降に六十五歳で身体障害者

手帳二級の再交付となった↓

対象外

*「重度手帳」：身体障害者手
 帳一級・二級、療育(愛護)

県内の交通事故概況

青森県交通対策協議会

発生	8月中	年累計	死者の 状態	飲酒運転による死者	
	750件 (+24)	5,604件 (-278)		9人 (+1)	31人 (+7)
死者	12人 (+4)	67人 (+9)	シートベルト	高齢者の死者 ～65歳以上の人～	
傷者	1,011人 (+47)	7,115人 (-336)		33人 (+7)	20人 (+6)
				非着用死者	着用していれば助 かったと思われる人
					13人 (+5)

* ()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。

手帳A、精神障害者保健福祉
 手帳一級
 受給資格は、申請時に重度手
 帳に記載されている交付(再交
 付)年月日と生年月日により確
 認します。(判定は申請日では
 なく手帳の交付日で行います)
 なお、入院時食事療養費につ
 いては、平成十六年九月診療分
 まで助成の対象とし、平成十六
 年十月診療分からは助成の対象
 外となります。
 ※ご不明な点がございましたら
 お問い合わせ下さい。
 ▼お問い合わせ
 市浦村役場・住民福祉課
 ☎〇一七三―六二―二二一一
 (内線三〇)担当：米谷

健康への道

No.172

子どもの肥満、生活習慣をきめる

後の屋外での遊びなどで運動やスポーツをした一週間の総時間数を調査した結果、十一、十二時間以下の者が小・中学校で半数以上を占めていて、あまり体を動かしていない状況がわかりました。

夜型の生活習慣

最近、肥満傾向の子どもが一九七〇年から二〇〇〇年までの三十年間で二〜三倍に増加したと言われています。特に学童期の子どもでは、十人に一人の割合で肥満傾向があり、深刻な問題となっています。

肥満とは、異常に大量の体脂肪が体内に溜まった状態を言い、これが原因で高血圧や高脂血症などの生活習慣病を引き起こすとされています。これは大人でも子どもでも同じことが言えます。では、なぜ子どもが肥満が増加しているのでしょうか？子どもの肥満が増加する原因として、現代の生活習慣が大きく影響しています。

運動不足

「平成十二年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」によると、学校での体育や休み時間の遊び、部活動、帰宅

がしないといった理由で食べない子どもが多い状況にあります。朝食を食べないと学習能力の低下、そして気持ちがいらいらするなど情緒面にも影響を及ぼします。また、朝食を食べないと昼から夜にかけての食事の量が多くなり、肥満の原因につながります。

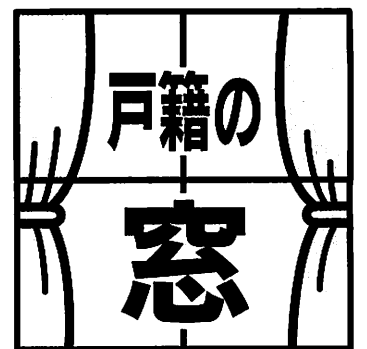
夜型の生活習慣

夜型で「遅寝遅起き」の生活習慣の子どもが増加しています。「遅寝遅起き」の生活習慣は、朝すっきり起きられない、学校に行っても元気がない、勉強に集中できないなど学校生活に悪影響を及ぼします。また、夜遅くまで起きていることにより、ゲームをしたりテレビを見ながら、スナック菓子を食べる夜食の習慣が定着し、それが肥満の原因の一つとして挙げられます。

朝食の欠食

朝食を食べずに学校に行く子どもが増えています。これは、②で述べた「遅寝遅起き」の生活習慣からつながることですが、朝起きられず、登校時間ぎりぎりまで寝ていることにより、朝食を食べる時間がない、食べる気

以上のことから、子どもの肥満は生活習慣が大きく影響していることがわかると思います。「遅寝遅起き」の生活習慣から「早寝早起き」の生活に切り替えることで、朝食を余裕を持って食べることができ、朝食を食べた刺激で快調な排便ができ、心も体も元気に学校に行くことができます。そして、勉強に集中でき、スポーツや部活を元気にすることにつながります。これらの良い生活習慣づくりは、小さい頃から(幼児期)の積み重ねが重要となります。手本となる親や家族自身が良い生活習慣をしていき、子どもに目をかけ、声をかけ、手をかけて、子どもの良い生活習慣をつくっていききたいものです。



お誕生

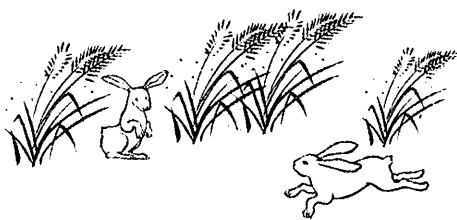
三和美(相内)公也
八木澤颯太(十三) 康

ご結婚

里村浩彦(十和田湖)
三上千穂子(相内)

おくやみ

豊島正子(十三) 84歳
成田勇治(脇元) 69歳
奈良タキ(太田) 89歳



あとがき

今回、夏祭りなどイベントの取材が多かったように思いました。そしてどのイベントにも市浦村としては最後、と言うただし書きがついてその度に胸が締め付けられる思いがしました。その裏で祭りを盛り上げよう、そしてこれからも存続させようという実行委員の心意気を感じられ少しは寂しさを紛らわせてくれました。

十三地区では、踊りが立つのかと思われるほどお祭り広場は閑散としていましたが、何としても存続を願う住民の熱意で終盤は大きな輪ができました。みんなの熱意が郷土芸能をこれからも存続させてくれるでしょう。

シジミと言えば私は小さい時からなじみが深い。毎日の食卓には必ずといっていいほど上っていたような気がする。しかも遊泳しながら自分とって食べてもいました。それほど身近だったのです。今はというと、高級品になってしまいい地元でも簡単には口に入らなくなってしまう。今、地産地消が唱えられていますが、もう少し価格を抑えてくれたら毎日でも食べたい。それほどおいしい食品でもある。

お詫びと訂正

広報しらら八月号、四ページで誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

◎ 柏谷和洋
◎ 柏谷優太