

町民ゴルファー チャリティー金を寄附



町長杯は古川さんに

去る八月二十五日、琵琶の平GCで第一回金木カップスチャリティーコンペが開催され町民ゴルファー三十九名が金木町長杯を争って熱戦を繰り広げました。

- コンペは、OB、ペナルティ、バーデイ等全てチャリティー
- 表彰式では、町長杯、商工会長杯の授与が行なわれたほか、集まったチャリティー金六五、九二〇円を町に寄附して下さいました。
- 成績は次のとおり。
- 優勝(町長杯) 古川 均
- 準優勝(商工会長杯) 荒谷 国治
- 第一位 花田 公仁
- 第二位 其田 眩瑞
- 第三位 角田 孝司

心とむ作品に 思わずため息



教育長も思わずため息

八月十九日、金木老人福祉センターで「生きがい教室」

作品鑑賞会が行なわれました。「生きがい教室」は、これまで短歌、俳句、書道教室と別々に活動していたものを、作品の充実を図り、町の文化発展のためにと四月から一括されたものです。

会場では、短冊、色紙、掛軸などの作品六十点余りが一同に展示され、鑑賞に来た人たちも見事な出来栄えに思わずため息を漏らしていました。

まつり用具を寄贈した 米町町内会に感謝状



感謝状を受け取る野宮さん(中央)松尾さん(右)

大太鼓他まつり用具一式を町に寄贈された米町町内会(会長 野宮進)に対し、感謝状が送られました。

米町町内会では、子供たちの減少で、ここ数年ネブタ運行をしておらず、これからも運行する計画も無く、使わなくなった大太鼓の他祭用具一式を何かに活用してもらえればと町に寄贈したものです。

この大太鼓、早速、役場職員互助会から出されたネブタで活躍しました。祭の他にも公民館教室や学校教育などに活用する予定で、希望があれば貸し出しも可能です。詳しくは中央公民館にお尋ね下さい。

県信用さつき会 バザーの収益金を寄附



いつもいつもありがとうございます

このほど青森県信用組合金木支店長の須藤寛さんと青森県信用組合金木支店の貯蓄会で組織しているさつき会会長の其田兼春さんが町長室を訪

れ、六月二十五日に行われたチャリティーバザーの収益金一四、三七一円を学校教育のためにと昨年に引き続き町に寄附されました。

さつき会は、青森県信用組合金木支店に貯蓄している方百四十七名で組織され、主に町内の購買運動(買物は地元から)等、町の活性化のために一丸となって活動を行っています。

寄附を受けた田中町長は「早速、学校図書購入費として大切に使用させていただきます。」とお礼の言葉を述べました。

献血にご協力を!!

日赤奉仕団が街頭で呼掛け



献血にご協力をお願いします

このほど、金木町日赤奉仕団（会長「福山初枝」）では、奉仕団の事業の一環として、街頭での献血呼掛けを実施しました。

この日は、日赤血液センターから移動採血車が来町しており、道を歩いている人たちにティッシュなどを配布して献血に対する理解、協力を求めていました。

秋元さん親子が 38年ぶりに郷土の土を踏む



手前左から、秋元ミセさん、貞美さん

久しぶりの故郷を見て「建物などは新しくなったけども昔とあまり変わらなないなあ。」と感想を漏らしていました。

お母さんのミセさんは、藤枝の秋元ミツエさんの姉に当たります。

八月十八日、三十八年ぶりに郷土の土を踏んだ当町出身の秋元貞美さん（五十四歳）とお母さんのミセさん（六十八歳）が町長を訪問しました。

秋元さんは、金木町からの移民第二陣としてブラジルに渡ったのが昭和二十九年。アマゾンのゴム移民として働いていましたが、その後、淡水魚の養殖や販売などの仕事を手掛け、現在では七町五反の牧場を持ち肉牛の飼育を行なっています。更にこれから、ブラジルでまだ普及していないキノコ栽培の事業をする計画で、日本で栽培法の修得や研究をするため今回の帰国となったものです。

「空き缶拾い」大作戦に ボランティア512人



「どうもどうもご苦労様です」と田中町長

このほど、金木町ボランティア連絡協議会（会長「成田亀逸」）が第一回「空き缶拾い」大作戦を実施し、加盟するボランティア団体の五百二十人が九地区に分かれゴミ袋を手で一斉に空き缶などを拾い集めました。

空き缶拾いは、「空き缶のポイ捨てを直したい」「日常生活習慣マナーを育てたい」「きれいな環境を作りたい」の「三たい」運動の推進を図るため行なわれたものです。

この日は町長はじめ助役、収入役、教育長の町四役が各地区に出向き、ボランティアの皆さんに激励の言葉をかけ労をねぎらいました。

大盛況の 奴祭仮装盆踊り大会



みんなで踊ればメグサグネ

八月十七日から十八日の二日間、嘉瀬商業会主催で行われた「嘉瀬奴祭仮装盆踊り大会」は延べ二百五十人の参加者で賑わいました。

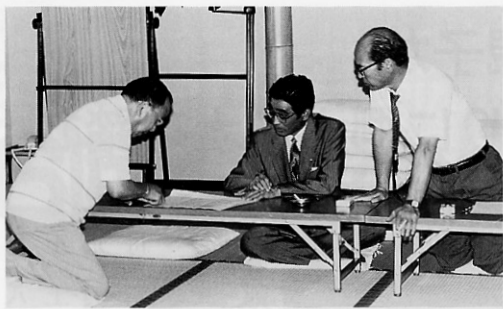
会場となった嘉瀬古町ではやぐらが生まれ、「フランス人形」「外人次郎長」などに仮装したグループや個人が大きな輪となって自慢の踊りを披露。踊りも最高潮に達したときには、見物に来ていた人たちもいつの間にか輪の中に入り、一緒に踊りを楽しんでいました。

まちづくりにあなただの声を!!

行政懇談会開催

このほど、『豊かな住みよ
い町づくり』を目指し、町民
の皆さんのご意見・ご要望を
行政に反映させようと「行政
懇談会」が開催されました。

懇談会は、金木地区、嘉瀬
地区、喜良市地区、川倉・藤
枝地区、蒔田・神原地区の五
地区で、町長はじめ役場の各
課長が出席して行われ、農業
関係では、冷害対策・薬剤の
散布方法、教育関係では、通
学路、運動公園に関すること
等、この他にも観光、福祉、



町長に説明する参加者

病院のことなど身近なことか
ら町の将来に関することまで
幅広く活発な意見・要望が出
され、有意義な懇談会となり
ました。

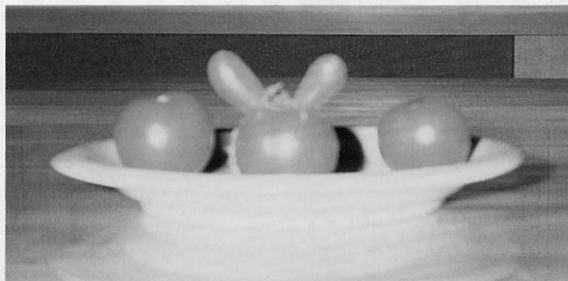
今後もこのような懇談会を
引き続き実施する予定になっ
ており『豊かな住みよい町づく
り』のためにも、より一層の
皆様の参加とご意見・ご要望
をお待ちしています。

ウサギがトマトに化けた

喜良市双葉町の鎌田武さん
の家庭菜園で採れたプチトマ
トが近所で話題になっていま
す。

このトマト、頭に耳が付い
ているようで、まるでウサギ
そっくり。

鎌田さんは「たまに形が崩
れているのはあるけど、こん
なに綺麗な形をしたかわい
いは初めて。冷害の仕業か、
それとも何かいいことがある
のか」と不思議そうに話して
いました。



何とも不思議

国民年金情報

老齢基礎年金の 繰り上げ請求について

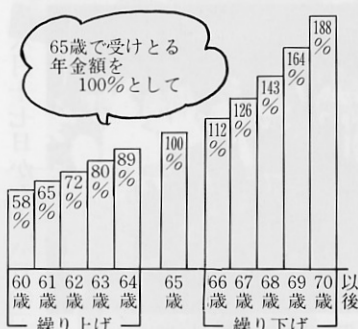
老齢基礎年金を受けられる
のは原則として六十五歳から
で、希望すれば六十歳から繰
り上げて年金を受けることが
できますが、次のような制限
があります。

★特別支給の老齢厚生年金が
停止されます
厚生年金や共済組合に加入
したことがある人に支給され
る特別支給の老齢厚生年金や
退職共済年金が、六十五歳ま
で支給停止されます。

★就職すると停止されます
繰り上げ請求してから、会
社に勤めて厚生年金に加入す
ると、六十五歳になるか、退
職するまでの間、全額支給停
止されます。

★障害基礎年金が受けられな
くなります
繰り上げ請求したあとに病
気やケガで、二級以上の障害
の状態になったとしても、障
害基礎年金を受けることがで
きません。

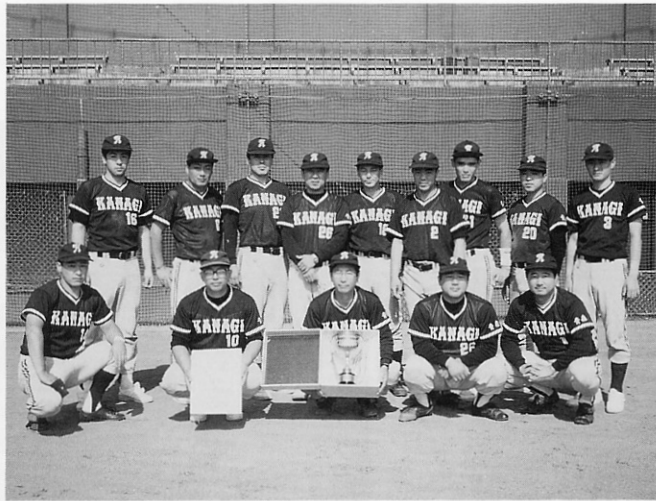
★年金額が生涯減額されます
繰り上げ請求すると、請求
したときの年齢により、次表
のような割合で年金額が減ら
されます。また、一度繰り上
げ請求すると、途中で変更や
取り消しができないため、生
涯減額された年金を受け続け
ることになります。



★請求の前に今一度考えて
今や平均寿命は八十歳を超
え、年金を受ける期間も確実
に長くなってきています。
これからの長い年金生活を
考えたとき、「みんながもら
っているから」と安易に繰り
上げ請求して、後悔すること
のないよう、十分に考えて慎
重に請求するようにしたいも
のです。

野球が三年連続三度目のV

第四十八回県民体育大会



相撲、柔道、水泳、ゲートボール、テニスの総勢五十三名の選手が参加しました。

大会当日は、強いヤマセで小雨がパラつくなど肌寒かったものの、この悪天候をもともせず軟式野球が見事三年連続三度目の優勝に輝きました。また水泳では斉藤祐幾選手が二位、相撲、ウエイトリフティングが三位に食い込むなど大健闘しました。

◎水泳
二〇〇m個人メドレー
二位 斉藤祐幾

◎相撲
三三位 中田紀人
団体三位

◎総合順位
三十一位

◎ウエイトリフティング
五十九キロ級
三位 磯野嘉幸
七十キロ級
三位 喜良市Bチーム

◎総合順位
十七位

◎相撲
三十一位
団体三位

◎水泳
二〇〇m個人メドレー
二位 斉藤祐幾

◎ウエイトリフティング
五十九キロ級
三位 磯野嘉幸
七十キロ級
三位 喜良市Bチーム

◎総合順位
十七位

◎相撲
三十一位
団体三位

◎水泳
二〇〇m個人メドレー
二位 斉藤祐幾

第四十八回市町村対抗青森県民体育大会が八月七日〜八日、三沢市をメイン会場に行なわれ、市町村を代表した強豪選手たちが力と技を競い合いました。

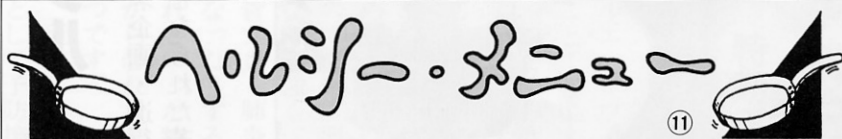
当町からは、三年連続三度の優勝を目指す軟式野球のほか、連続上位入賞を狙うウエイトリフティングや陸上、

一回戦 7-0 (大畑町)
準々決勝 4-2 (十和田湖町)
準決勝 1-1 (木造町)
抽選勝ち

選手が二位、相撲、ウエイトリフティングが三位に食い込むなど大健闘しました。

◎軟式野球
優勝

(三年連続三回目)



●はらりあげ

材料(4人分)
豚ロースうす切り肉 4枚 (1枚50g位)
塩・こしょう 少々
マッシュポテトフレーク(市販)・小麦粉・揚げ油 適量
卵 1個
ソース
ウスターソース 大サジ6
みそ 大サジ1½
砂糖 大サジ1
竹ぐし 4本

作り方
①豚肉は包丁目を入れ、塩、こしょうする。
②小麦粉、とき卵、マッシュポテトの順でつけ、竹ぐしをさし、中温(160

〜170℃)でカラッと揚げる。
③ソースの材料を火にかけ、こげないようにまぜ合わせる。

●キャベツのさつとあえ

材料(4人分)
キャベツ 2枚
かぶ 大2個
人参 1/3本
ドレッシング
酢 大サジ1½
しょう油 大サジ1
砂糖 小サジ2
ごま油 小サジ1

作り方
①キャベツをざく切り、かぶをうす切り、人参を短冊切りにし、熱湯でさつとゆでる。
②ドレッシングであえてできあがり。



食生活改善推進員の
木下きり子さん

今回はだれでも気軽に作れる簡単な料理です。皆さんもどうぞお試し下さい。

食生活改善推進員の
木下きり子さん

◎水泳
二〇〇m個人メドレー
二位 斉藤祐幾

◎相撲
三三位 中田紀人
団体三位

◎総合順位
三十一位

◎ウエイトリフティング
五十九キロ級
三位 磯野嘉幸
七十キロ級
三位 喜良市Bチーム

◎総合順位
十七位

◎相撲
三十一位
団体三位

◎水泳
二〇〇m個人メドレー
二位 斉藤祐幾

青森県ゲートボール協会 北郡支部大会

準優勝 喜良市Bチーム

第十七回県下金木俳句大会

第四位 長内 艸骨
第五位 沢田 一步
宿題高点者 沢田 一步

HAPPY Wedding

♥かなぎ公民館ブライダル

この度めでたく「かなぎ公民館ブライダル」（企画・進行
事務局「金木町中央公民館」）によりカップルとなられた若い
お二人をご紹介します。

	
<p>1993.7.11 新郎 白川 順哉さん(川 倉) 新婦 唐川 智子さん(市浦村)</p>	<p>1993.7.24 新郎 浅利 寿夫さん(川 倉) 新婦 小松はるみさん(嘉 瀬)</p>
	
<p>1993.8.7 新郎 斎藤文裕季さん(金 木) 新婦 棟方真紀子さん(金 木)</p>	<p>1993.8.12 新郎 澤田 敏幸さん(嘉 瀬) 新婦 三浦なつ子さん(五所川原市)</p>

★ご結婚をご予定されている方は、お気軽に金木町中央公民館に
ご相談下さい。
(TEL 53-3581)

おらほの仲間っこ

「金木町登山囃子保存会」



笛・太鼓・鐘のリズムに乗って、楽しいですよ

登山囃子保存会」を
角田隆会長を先頭
に三十名の会員で
活動しています。
毎週火曜日夜七
時三十分から中央
公民館で練習して
おり、目指すは岩
木山神社本大会で
の入賞と生涯学習
を兼ねた人と人と
の和と交流、そし
て何よりも町の活
性化につながれば
と
思
っ
て
い
ま
す。

人と人との和と交流

太宰治が小説「津軽」に、
金木から見える岩木山が一番
だと残っています。

昔から岩木山の見えるほと
んどの市町村には「登山囃子」
がありました。ないのは金木
だけです。そこで、仲間から
金木にも登山囃子をとの声が
高まり、昨年九月に「金木町

十一月の文化祭では日頃の
練習の成果を発表を予定して
いますので楽しみにしてい
て下さい。最後に、誰にでも楽
しめる登山囃子の会員を募集
しています。気軽に遊びに来
て下さい。お待ちしております。
中央公民館又は
保存会事務局
お問い合わせ

☎五三一三三四八

金木病院カルテ

(91)

「便秘と緩下剤」

薬局長 三上 昭子

日常生活において、便秘は最もありふれた症状の一つです。さほど重要視することなく、安易に下剤を服用していることが多いのではないのでしょうか。

今回は、その便秘と薬物療法についてお知らせします。

まず便秘とは排便が順調に行なわれない状態をいい、その程度や病因は様々ですが、簡単に定義するならば便通の回数、便量、便の硬さなどから、排便の回数からは三〜四日以上便通のないもの、排便があっても量が少なかったり、便が硬くなって苦痛や種々の愁訴、腹部膨満感、残便感、不快感などを伴ったりするものを総称して便秘とよんでいます。

便秘は病因別に下表のように分けられます。

便秘の治療薬としては下剤、浣腸薬、腸運動促進薬と過敏

性腸症候群の治療薬があります。

下剤の適用となるのは、慢性の機能性便秘が主体となります。また、下剤は作用の程度から峻下剤と緩下剤に分けられますが、慢性便秘に使用されるのは緩下剤です。

下剤はその働きから、増量性下剤、刺激性下剤に分けられます。増量性下剤は生理的

排便を容易にする薬剤で、長期間使用しても比較的安易ですが、作用が緩やかで速効性には乏しいものです。一方、刺激性下剤は効果が強く速効性と習慣性を起こすことがあり、大量服用を連続すると、電解質異常などを起こす事があり、注意が必要です。

一般的に多いとされる慢性の機能性便秘では、増量性下剤を大量の水分とともに服用することが有効であると考えられます。刺激性下剤は宿便除去、排便習慣をつけるもので、短期間の使用で、使用量は最少限を原則とし、長期連

用は極力避けるべきでしょう。

以上のことから、便秘と簡単に考えてもその背景には重大な基礎疾患が潜む場合もあり、医師の診察を受け、その原因を明らかにすることが第一であります。

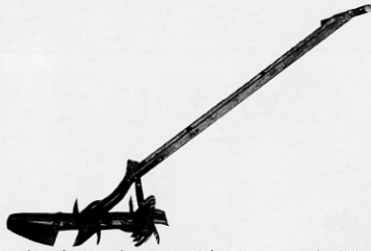
そして決して安易に薬物療法のみならず、生活習慣や食事によって自然の排便習慣を回復するよう努力していただきます。

ふるさと発見



今回は、昔、農作業に使われていた懐かしい物の問題です。

Q・これは何をするものでしょう。



正解者の中から抽選で3名様に素敵な記念品を差し上げます。どんどん応募して下さい。

応募方法

ハガキに住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記入のうえ

①クイズの答②今月号のよかった記事③つまらなかった記事④ご意見・ご感想を記入のうえ

〒037-02

金木町大字金木字朝日山323
金木町役場企画室

までご応募下さい。

応募の締切は10月5日当日消印有効。当選者の発表は10月号に掲載します。

8月号の答 いたこ
当選者は次の2名です。

嘉瀬 神島 利香さん
喜良市 大橋 和子さん

たくさんのご応募、貴重なご意見有難うございます。今回当選しなかった方もこれにめげずどしどしご応募ください。

機能性便秘	急性便秘	一過性単純性便秘
	慢性便秘	1. 弛緩性便秘 2. 痙攣性便秘 3. 直腸性便秘
器質性便秘	先天性：腸の形態異常 1. 巨大結腸症 2. S状結腸過腸症	
	後天性：腸の通過障害 1. 癌 2. 肉腫 3. 腸管癒着 4. 腸結核等	
症候性便秘	1. 神経疾患 2. 内分泌・代謝疾患	

あなたの善意

(敬称略)

ありがとうございました

▼北海道南西沖地震義援金

金木中学校職員生徒一同
 金木町役場職員一同
 金木町福寿会一同
 代表 芳賀久子
 金木

小川町 佐々木法導
 南新町 古川 錬子
 南新町 白川 武三
 南新町 今泉 フツ
 中山道町 田中耕太郎
 神 原 秋元 一行
 嘉瀬 下昭和田 白川 大貴
 喜良市
 下派立 寺山 優子
 北本町 米谷 保
 計 三五六、八五八円

その他、募金箱へのご協力

合計 三五七、三九五円
 五三七円

ご協力ありがとうございました。この義援金は日本赤十字社青森県支部をおし、北海道南西沖地震で被害のあった方々に送られました。

▼二十四時間テレビ募金

(協)金木あすなろ商店会
 「チャリティー・ビアガーデン」の募金等
 八七、〇八五円

▼金木町社会福祉協議会へ

昭和二十二年度嘉瀬中学校卒業生一同(代表||原田萬治)
 同期会を開催した経費の一部
 五〇、〇〇〇円

戸籍の窓

8月届出分

白川 大輔(学) 金木
 白川 未歩(融) 金木
 工藤 尚悟(一男) 喜良市
 中田 楓(紀人) 金木
 阿部 ちひろ(渉) 金木

おめでとう

伊藤 光雄(55才) 喜良市
 桑田 光雄(55才) 喜良市

おくやみ

佐藤 忠(昭八) 金木
 小笠原久美子(イチ子) 五所川原市
 水野 周一(朝夫) 東京都
 鳴海 友香(等) 嘉瀬
 長尾 晃彦(慶治) 金木
 内海 美香(英一) 金木
 田中 幸治(久吉) 金木
 三和八重子(清治) 中里町
 佐藤 昌吉(72才) 喜良市
 中田 秀人(56才) 金木
 今 中 朝五郎(77才) 大東ヶ丘
 今 中 ミヤ(84才) 嘉瀬
 今 中 朝五郎(77才) 大東ヶ丘
 鈴木 尊司(79才) 金木
 鈴 尊 司(79才) 金木
 今 中 朝五郎(77才) 大東ヶ丘
 今 中 ミヤ(84才) 嘉瀬
 今 中 朝五郎(77才) 大東ヶ丘
 吉村 昌吉(72才) 喜良市
 外崎 ハヨ(79才) 喜良市
 木下 ツサコ(41才) 嘉瀬
 工藤 つる(77才) 嘉瀬
 今 重 一(73才) 喜良市
 小野 たき(96才) 喜良市
 白川 柏吉(61才) 川倉
 原田 さだ(81才) 川倉
 長谷川 四郎(80才) 川倉
 中道 雪夫(78才) 大東ヶ丘

おしあわせに

<h3>はじめまして</h3>	
<p>かえて 楓ちゃん 8月18日生まれ 体重 2,900g 金木浦町 中田紀人さんの長女 明るく、やさしい女の子 になってほしい (母 恵理子より)</p>	<p>だいすけ 大輔ちゃん 7月23日生まれ 体重 3,978g 金木沢部 白川学さんの長男 たくましい男の子に育っ てほしい (母 恵より)</p>

企画室からのお知らせ

企画室では、町民の皆様からホットな話題の提供をお待ちしています。
 どんなささいな事でもかまいません。面白い事、珍しい事など有りましたら役場企画室までご連絡下さい。
 ☎53-2111内線286

人口と世帯

	8月末現在	前年同月比
男	6,094人	△ 74
女	6,732人	△ 72
計	12,826人	△ 146
世帯数	3,864	△ 24