



広報

# かなぎ

良いお年を  
お迎えください  
金木町

編集と発行：金木町企画室 青森県北津軽郡金木町大字金木字朝日山323 電話 ☎2111 内線240

第三保育所  
の皆さんが  
消防署を慰問

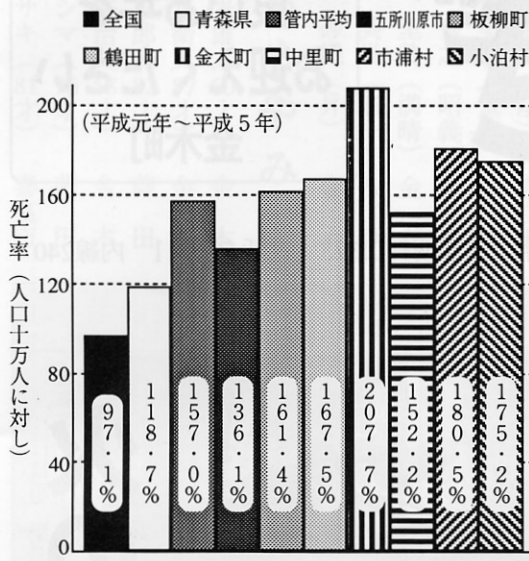
火の元に気を付けて



1994  
12

No. 344

図1 五所川原保健所管内における脳血管疾患死亡率



※全国平均に対し五所川原管内(7市町村)が約1.6倍。全国に対し金木町だと約2.1倍と非常に高い。

図2 死因別死亡数

	1	2	3	4	5	総死数
S 45	31	17	15	7	6	100
S 50	38	21	17	14	13	122
H 1	28	27	20	17	6	130
H 2	32	26	16	8	腎不全 5	115
H 3	36	28	25	7	6	130
H 4	35	22	17	8	その他疾患 4	106
H 5	34	24	13	6	腎不全 5	129

# 金木町の死亡率の高さ

平成元年から平成五年までの五所川原保健所管内(五所川原市、板柳町、鶴田町、金木町、中里町、市浦村、小泊村)の三大成人病(がん・心臓疾患・脳血管疾患)による死亡率が全国平均より高く、特に脳血管疾患は、全国に比べて一・六倍、中でも金木町は二・一倍と保健所管内の中でもワースト一位であることが五所川原保健所の調べでわかりました。

# 3大成人病の一つ 「脳血管疾患」

## 脳血管疾患は 高齢者の病気?

三大成人病「がん、脳血管疾患、心臓疾患」の中の脳血管疾患(脳卒中)は、昭和二十六年から昭和五十五年までの三十年間、我が国の死亡原因の第一位を占めていました。金木町でも脳血管疾患の死因別死亡数が昭和四十五年、五十年では、二位を大きく離して第一位の死亡数(図2)でした。最近死亡率は減少傾向にありますが、患者数はむしろ増加し、寝たきりの第一の原因になっています。

## 脳卒中を日常生活で予防する



- ① 血圧の定期的な測定
- ② 高血圧予防又は生活の改善
- ③ 減塩に効果あり

普通の人で一日8〜10g以下、高血圧者では5〜7gが良い。急に下げるのが難しい人は、徐々に塩分の摂取量を減らしていく。

**取** (2) カリウム・カルシウムの摂取

カリウムが多く含まれている乳製品、小魚類、野菜、豆類やカルシウムが多く含まれている小魚、大豆、藻類を増やす。

(3) お酒の飲み過ぎに注意

日本酒の飲酒は、健康な人で一日二合まで高血圧の人は一合。週に1〜2日は「休肝日」を設けて多量の飲酒は避

◆脳卒中の種類

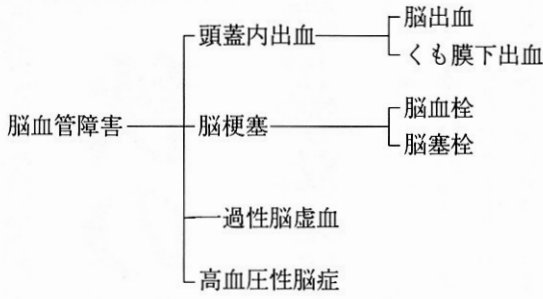
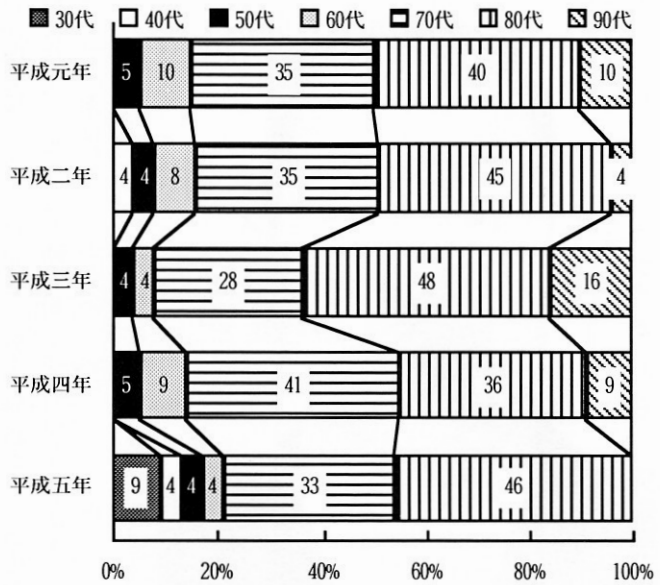


図3 脳血管疾患による死因の年齢構成推移



※平成五年には、90代の死亡者が減、ゼロになったものの30代が9%と急上昇。

早期発見・治療  
で健康管理

この病気による死亡率は高齢者が多いというイメージがありました。図3の平成五年の死因の年齢構成推移では、相変わらず七十歳以上の死亡が圧倒的に多いものの四十代から六十代をおさえ、若い三十代が九%を占めており、今、正に高齢者だけの病気でもなくなっています。

金木町の脳卒中による死亡率が高い原因を金木病院の内科医員の西村先生は、「『検診や治療を受けない』ことも多分ある。金木町は出稼ぎ者の人口が多く職業的社会的背景から見ると農業の方は、塩分の多い食生活、肉体労働にもかかわらず休暇を充分にとっていない。休暇をとっていないからストレスがたまる。ストレスがたまったらスポーツ



公立金木病院  
内科医員 西村先生

人は自分の病気に対して鈍感で、病気にかかった原因を「あるとき急に…」だとか「年だから…」とよく耳にしますが、日常の生活の中で「体調が悪いなあ」「だるい」と敏感に感じとっていない。「まさか自分が…でも、もし病気がといわれたら怖い、どうしよう」と、検診や治療は遅らせてもその間、病気が進行しているという結果になります。

誰でもかかりうる病気でもあり、きちんと早期発見・早期治療をすれば治る病気でもある。脳血管疾患を西村先生は、「正しい食生活と適度な運動とストレスをためずに定期的に健康診断を受けることをおすすめします。」と話しているように年に一度、家族のためにも健康をチェックし、死亡率でなく受診率の向上を目指したいものです。

誰でもかかりうる病気でもあり、きちんと早期発見・早期治療をすれば治る病気でもある。脳血管疾患を西村先生は、「正しい食生活と適度な運動とストレスをためずに定期的に健康診断を受けることをおすすめします。」と話しているように年に一度、家族のためにも健康をチェックし、死亡率でなく受診率の向上を目指したいものです。

- (1) 冬は出稼ぎに行くために①冬は出稼ぎに行くために血圧が高くても治療も検診もしない、②検診で異常があっても放置しておく、③地元での通院は面倒でしない、家族に掛かり付けの病院のクスリを送ってもらおうのおおっくうでやめてしまう。この冬の期間中に病気の進行がどんどん進む結果となる。そして出稼ぎから帰省したとたん倒れる壮年期における急な病死が目立ちます。」と話していました。
- (2) ストレスで高血圧の人の血圧が更に上がるため運動や休養で解消する。
- (3) 血圧のコレストロール値を適切にするための食生活  
肉と魚1対1か、魚を多くしましょう。鶏卵は1日1個か、それ以下。魚の卵もコレステロールが多く含まれているので控えめに。大豆製品、野菜は毎日摂りましょう。腹八分目でやめておく。
- (4) 体重のコントロール  
間食をなるべくやめて、ストレス発散の意味も込めてスポーツをする。ただし、長期的に続けられるスポーツ。
- (5) 休息をきちんととる  
農家のような重労働は特にきちんと休息をとる。
- (6) 部屋全体を暖かく  
冬季のトイレ、脱衣所などは冷え込み、高血圧の高齢者は更に血圧が上がるので、ヒーターをつけるなどの必要がある。
- (7) 精神的なストレスをためない  
ストレスで高血圧の人の血圧が更に上がるため運動や休養で解消する。

けたいもの。

又、コーヒーの飲み過ぎや砂糖の摂り過ぎも注意。

# 秋の叙勲 野宮・田中両氏が受章

## 勲五等双光旭日章（地方自治功労）

野宮雄造さん（71歳） 金木米町

野宮雄造氏は昭和三十一年三月金木町議会議員に初当選以来、九期三十六年間の長きにわたり金木町議会議員として、昭和五十一年には、長年の功績と実行力をかわれ金木町議会議長に就任し、議会の円滑な運営に尽力する等地方自治の振興発展に大きく貢献したことが認められこの度の受章となりました。野宮氏は、「皆さんの御心頭、ご協力のお陰と感謝の気持ちで一杯です。」と話していました。

この他にも平成三年自治大臣より感謝状等、数多く受賞されています。



## 勲六等瑞宝章（消防功労）

田中長三郎さん（67歳） 金木北新町

田中長三郎氏は、昭和二十一年七月警防団員拜命以来、昭和五十年一月から消防団副分団長として、昭和六十二年一月には消防団分団長として退職までの四十年間の長きにわたり消防力の強化実現に邁進し、消防団員としての活躍が認められこの度の受章となりました。

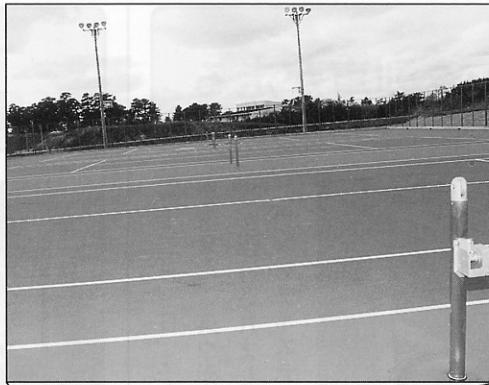
田中氏は、「退職して二十八年、署の皆さんにお世話になりながら受章することができ、身にあまる光栄です。」と話していました。



**整備**

野球場・テニスコート・多目的グラウンド・多目的広場等…

# 運動公園が来年三月に完成



平成三年度から継続して行われている金木町運動公園整備事業は、「うるおいとやすらぎのあるふるさとづくり」をテーマとして、県立芦野公園と一体的な地域住民の憩いの場、そしてスポーツ活動の場所として自然と親しむ豊かな心や健康教育とスポーツ振興を図る為に「町づくり特別対策事業」により約五億円を投じて工事を進めてきました。整備されるのは、野球場（センター百二十m、両翼九十五m、電光スコアボード）、テニスコート（全天候型三面、照明四基）、多目的グラウンド（バックネット二ヶ所、防球ネット）、多目的広場、トイレ二棟、広く使える駐車場となっています。来年の四月から金木町の新しい顔として利用できるようになりますのでご家族、お友達を誘ってお越しください。

## 年末年始の役場業務

12月29日から翌年1月3日まで、役場業務は（温泉業務中央老人福祉センター）年末年始の休みとなります。尚、税務業務・ゴミの収集は次のとおり業務を行います。お間違えのないようお願いします。

●税務業務（税務課）  
●ゴミの収集

12月29日（木）平常勤務  
12月30日（金）平常勤務

## 第二回グラウンドゴルフ大会

◎優勝 喜良市チーム  
○準優勝 嘉瀬Bチーム  
△第三位 蒔田チーム

## 第九回金木町民俳句大会

第一部（一般の部）  
一位 高橋けん一  
〳 坂田 雑人  
三位 北川せつ女  
第二部（学生の部）  
一位 棟方美加子  
二位 今 夢香利  
〳 桜庭 千春  
三位 西村麻衣子  
〳 岡田 諭知

## 今年もサンタ列車が走る



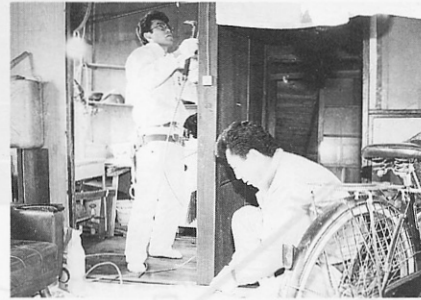
プレゼントを受けとり、大喜びの子ども達

十二月一日、子供たちの夢を乗せた、真っ赤なサンタ列車が運行されました。サンタフェスティバル実行

委員会（委員長 田中町長）が主催するサンタ列車も今年で七年目。出発式では角田助役、三和津軽鉄道社長が挨拶。

この日参加した、第三保育所と川倉児童館の子供たち六十人は、自分の願い事を書いたお願いカードをポストに投かん。続いて子供たちの「あわてんぼうのサンタクロース」の歌声に合わせてサンタが登場。サンタから手渡しでプレゼントを受け取り大喜びしていました。

## 一人暮らしの老人宅 電気設備の改修工事



一人暮らしのお宅に改修サービス

十一月十七日、西北五地区電気工事業共同組合（青年部長 新谷良昭）では、事業の一環として、ホームヘルパー

同行のもと一人暮らしの老人宅を訪問し、「電気設備の不具合及び危険個所の改修」を行いました。

改修工事は、六社九人が金木、嘉瀬、喜良市の三ヶ所に分担して電気設備の改修や湿気のこもりやすい風呂場にあるはだか電球などは特に注意を払い点検。

喜良市の今弥一さん（八十九歳）は、「専門の人に来て頂かないと私達では何も分からないので大変ありがたい。」と、話していました。

## —花の28かなぎ応援団— 東京駅で金木町へいらっしやい



金木町へおこしく下さい。

「花の28かなぎ応援団」（団長 長尾重孝）一行が、十一月十四日金木町の観光誘客促進のためにJR東京駅八

重洲北口の噴水広場で東京キャンペーンを繰り広げました。

法被姿の団員は、道行く人々に北斗りんご、金木町の観光パンフレットの配布や郷土芸能（さなぶり荒馬踊り）を披露しました。PR用に用意した五百個のりんごも開始わずか十五分で品切れとなる好評を博していました。

また、会場には、ふるさとかなぎ会の方や出稼ぎ中の方が応援に駆け付ける姿も見られました。

## 金木農協やさい部トマト 専門部が最優秀賞を受賞



賞状を手に 喜びの二人

このほど、金木農協やさい部会トマト専門部（代表 其田秀幸）が、第七回青森県や

さい生産額増進大会に於いて最優秀賞を受賞されました。

これは、現在三十二戸の構成農家が農業協同組合の指導のもとに生産者が組織的にトマト生産・出荷を計画的に行い、販売及び面積拡大を図り、優良生産組織であることが認められたものです。

其田さんは「県に認められ大変うれしい。これからはもっと面積、販売量を増やして皆で力を合わせて頑張ります。」と話していました。

# おらほの仲間ついで

## 「扇謡会」

「扇謡会」(講師 成田亀逸)は、昭和五十年に手踊り愛好者達十二人が集まり結成しました。

現在の会員は、男三人、女十八人合計二十一人。中には手踊りをたしなむ会員もおり大変心強いかぎりです。

そして、毎週水曜日の午後七時から練習時間となり、集会場を借り、黙々と練習に励んでおります。

「扇謡会」の手踊りは、大会や選手権等に出場してはおりませんが、あしの園や、静和園への訪問や桜まつりへの出演と積極的に活動しております。

活動の中で一番大きいイベントとして平成三年から始められた「一人暮らしのお年寄り」を招待する「民謡、手踊りチャリティーショー」も四回目を迎えることができました。



今年の民謡・手踊りチャリティーショーも大盛況

た。

出演者は、「奴踊り」や「よされ節」「じよんから節」の手踊りや唄等全三十四種目を披露。今年も五所川原市の滝栄会の協力をいただき盛大のうちに終了することが出来ました。

初心者の方大歓迎です。一緒に手踊りを踊ってみませんか。

連絡 成田亀逸  
電話 (五三) 三八八〇

あなたの善意  
ありがとうございます

▼其田眩瑞

(敬称略) (若松町)

車椅子 五台

▼五所川原ヤクルト親交会

一三、〇〇〇円

▼扇謡会

八三、〇〇八円

金木病院へ「病院内の備品充実に役立てて下さい。」と寄付して下さいました。

(民謡・手踊りチャリティーショーでの収益金。)

趣旨に沿うよう大切に使用していただきます。

以上の方々が金木町社会福祉協議会に「社会福祉のため」に寄付して下さいました。

▼金木商工会青年部

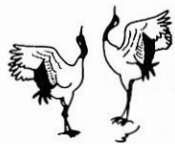
一四、五七五円

桜まつり駐車場内で拾得。

趣旨に沿うよう大切に使用していただきます。

警察に届けたが持ち主現れず。

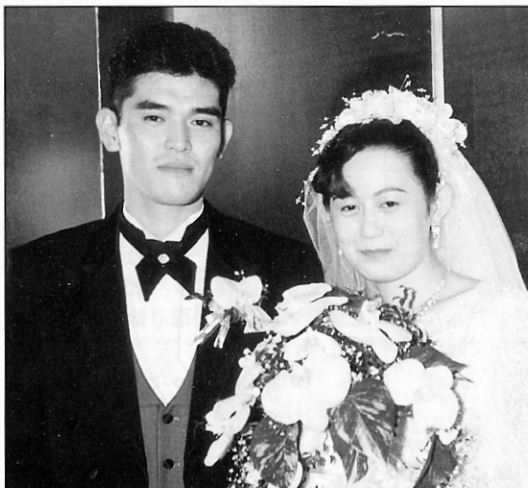
有り難うございました。



## かなぎ公民館 ブライダル情報

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。

### HAPPY Wedding



1994. 11. 26

新郎 石戸谷 貞助さん (金木)  
新婦 中谷 千波さん (金木)

★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。(☎53-3581)

## 伝言板

○届けました

11月21日金木町役場1階血圧測定機付近で現金の落し物がありました。心当たりの方は、金木警察署落し物係りまで。

○係から

このコーナーを利用したい方は役場企画室まで。

ヘルシー   メニュー   
おせち料理

今回はお正月に合わせてボリューム満点、色とりどりの「おせち料理」です。年の初めからの健康作り、皆さんもどうぞお試し下さい。



食生活改善推進員の  
毛内 レツさん



●貝柱入り紅白なます

材料 (10人分)

大根	1 kg	
人参	70 g	
貝柱	5 個	
調味料	砂糖	大サジ5
	酢	大サジ5
	だし汁	大サジ5
	みりん	大サジ5
	塩	少々

作り方

- ①大根、人参ともに5～6センチのせん切りにし、塩をふりかけしんなりするまでよくもみ、水がでたら洗って水気を切り調味料をかける。
- ②鍋に少量の水を入れ、沸騰したら貝柱を入れて表面が白くなる程度で取り出し手でほぐし、①とあえる。

●紅鮭とやりいかのマリネ

材料 (10人分)

紅鮭	半身	
やりいか(中)	10～12はい	
たまねぎ(中)	5～6個	
ピーマン	6～8個	
レモン	2～3個	
調味料	サラダ油	2カップ
	酢	1カップ
	塩・こしょう	少々

作り方

- ①紅鮭は薄く、やりいかはさつとゆで食べ易いようにそぎ切りしておく。
- ②たまねぎは皮をむき、ピーマンは種をとった後、レモンもすべて薄く輪切りにしておく。
- ③調味料の味を整え①②をまぜる。

●べっ甲寄せ

材料 (10人分)

寒天

だし汁

調味料	酒	1本
	みりん	2と1/2カップ
	しょうゆ	大サジ1
	塩	小サジ1

卵

しょうが

作り方

- ①寒天をちぎってよく洗い、水に入れてよくもどす。ふきんで包み堅くしほり、細かくほぐしておく。
- ②鍋に入れてだしを加えて、中火で煮溶かし別鍋にこし、中火で一煮立ちさせたら調味料を加える。
- ③とき卵を箸に伝わせて細かく手早く回し入れる。卵の色が変わって軽く火がとおったら、水でぬらした流し箱に一気に流し込みしょうが汁をふり冷やす。

●合い鴨の和風ロースト

材料 (10人分)

合い鴨	3枚	
溶きがらし	少々	
調味料	だし汁	2カップ
	酒	1/2カップ
	しょうゆ	3/4カップ弱
	みりん	大サジ1
	塩	小サジ1/2

作り方

- ①合い鴨の赤い身の周りの油と皮の部分を取り除き、皮めをフォークでよくつついて火の通りをよくしておく。
- ②フライパンをよく熱して並べ中火でゆっくり焼く。脂がでて皮めがきつね色になったら返して、約1分焼いて取り出し、たっぷりの熱湯を回しかけ脂ぬきをする。

- ③鍋に調味料を入れ、鴨を加え煮立つまで強火、途中浮いてくるアクをていねいに取り除き煮立ったら弱火にし、約7分煮る。  
※鴨と煮汁を別々に分け冷まし、冷めたら汁を注ぎ冷蔵庫で冷やす。

●エビ・カニの押しずし

材料 (10人分)

エビ	20匹	
カニ(足)	20本	
キュウリ	2本	
調味料	酢	大サジ3
	砂糖	大サジ3
	だし汁	大サジ2
	塩	小サジ1/2
米	3カップ	
水	3カップ	
昆布	1枚	
合せ酢		
酢	大サジ4	
砂糖	大サジ4	

作り方

- ①米は炊く1時間以上前にといでざるに上げておく。昆布は分量の水につけて2時間程おき、水だしを作る。
- ②鍋に米、昆布を取り除いた水だしで普通に炊く。
- ③ご飯が炊き上がったたら蒸らして飯台にあけ、熱いうちに合せ酢を混ぜてすし飯をつくり冷ます。
- ④エビ・カニの身を取り出し、塩・砂糖・酢・だし汁で味を整える。
- ⑤すし飯と具(エビ・カニ・きゅうり)を型で抜く。

◎この他に、二色おはぎ、エビのすまし汁、甘酒もそえてどうぞ。



金木病院カルテ ⑩6

# 肺炎について

内科医員 柳引 英嗣



でいる場合もあります。

肺炎の主な症状は数日間も発熱が続いたり、色の付いた痰を伴う咳が多くなり、肋膜炎を併発する時は胸痛を訴えることです。ただし、老人性肺炎で前述の呼吸器症状が顕著でなく、単に微熱とか、呼吸数が多く活気がないなどの訴えで受診する例を経験します。このため、かなり重症化してから発見される場合があります。注意が必要でしょう。

肺炎の診断は胸部写真や胸部CT検査を行い、病巣の部位や拡がりから重症度の判断をします。また喀痰検査や血液検査で原因を明らかにでき、この原因微生物に感受性のある薬剤で治療します。肺炎は速やかに適切な治療を行えば、多くは大事に到らずに治癒する疾患です。しかし、放置したり発見が遅れると容易に重症化するもので、熱や呼吸器症状がとれない場合には、一度診察を受けられたいかががでしょう。

冬は呼吸器感染症に罹患しやすい季節です。癌や脳心臓血管障害の次に死亡順位が高く、高齢化社会を迎え罹患数が増えている肺炎について、その発症する背景、症状、診断について簡単に述べます。

数が多く、症状が長びき時に肺炎まで進みます。肺気腫や慢性気管支炎をもつ重喫煙者は、慢性的に気道が荒れているために肺炎になりやすいです。時には肺癌に合併する肺炎もあります。このように、肺炎で受診する患者さんには癌や慢性肺炎患、稀には体の感染抵抗力を冒す病気が潜在

肺炎は肺実質にビールスや細菌、カビなどの病原微生物が浸入増殖し、肺に炎症が起る病気で、気道や全身の感染防御力が障害されたり、病原微生物の増殖力や毒性が強いと発症します。多くは気道への寒冷刺激や湿度の低下が気道の感染抵抗力を弱め、微生物が活動しやすい環境となり発症します。また精神的身体的ストレスが過剰に加わり、体の抵抗力が落ち発症する時もあります。飲酒家や重喫煙者では感冒に罹患する回

## つがる弁

### クイズ

このクイズは若い人の知らない、聞いたことの無い津軽弁を楽しく、再発見してもらおうと問題にしたものです。

Q. 「たおるしみてじょつきらどなつてら」「こつたに、しばげでらもの」を標準語に直して下さい。



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1月5日当日消印有効。当選者の発表は1月号に掲載します。

11月号の答 「昔は、ジャリ道だったけど、今は舗装された道路になり歩きやすくなった。」

当選者は次の3名です。

嘉瀬 津田 奈央子 さん

喜良市 大橋 和子 さん

五所川原市 対馬 大陸 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。

# 戸籍の窓

十一月届出分

## おしあわせに

- (秋田谷 昇(久) 金木 奥谷美香子(平内(二)中里 山田 紳二(篤之) 金木 阿部奈津枝(鐵雄) 中里 松橋 一夫(勝治) 車力 白川 妙子(孝雄) 川倉 徳田 高男(富民衛) 金木 花田 伸江(次郎) 車力 三湯 純也(久雄) 川倉 龍野 恵(かつ子) 鱒ヶ沢 大湯 正一(茂) 五所川原市 小川久美子(俊彦) 喜良市 松田 敏裕(隆) 喜良市 黒川留美子(重春) 中里 中山 秀之(昭義) 小泊 角田 里美(満晴) 金木 道下 英世(清一) 八戸 高橋 砂織(昇) 金木

## おくやみ

- 須藤 光雄(60才) 金木 今 正衛(57才) 金木 秋元東五郎(82才) 金木 津島 修治(58才) 金木 田中 シマ(76才) 金木 大橋 サキ(81才) 喜良市

# はじめまして

<p>健康でたくましく育ってほしい (母 福長理加より)</p>  <p style="text-align: right;"><b>龍馬</b> りょうま</p>	<p>健康で優しい子に育ってほしい (母 葛西都志子より)</p>  <p style="text-align: right;"><b>沙也佳</b> さやか</p>	<p>パパ念願の女の子いつも笑顔を忘れずに優しく素直に育ってちょうだいね (母 木村美由紀より)</p>  <p style="text-align: right;"><b>千鶴</b> ちづる</p>
<p>健康で元気に育ってほしい (母 黒滝信子より)</p>  <p style="text-align: right;"><b>明日香</b> あすか</p>	<p>元気で思いやりのある子になって (母 前田雪子より)</p>  <p style="text-align: right;"><b>寛武</b> ひろぶ</p>	<p>健康に育ってほしい (母 阿部ひとみより)</p>  <p style="text-align: right;"><b>ちあき</b></p>
<p>健康で優しい人に育ってほしい (母 逢坂厚子より)</p>  <p style="text-align: right;"><b>奉紀</b> ともき</p>	<p>優しい子に育ってほしい (母 田中友子より)</p>  <p style="text-align: right;"><b>里奈</b> りな</p>	<p>明朗で優しい子に育ってほしい (母 泉谷富士枝より)</p>  <p style="text-align: right;"><b>叡利佳</b> えりか</p>

## 人口と世帯

	11月末現在	前年同月比
男	6,023人	△ 56人
女	6,660人	△ 53人
計	12,683人	△ 109人
世帯数	3,875	△ 2

この欄は、金木町に住所を有している方々を掲載しています。掲載を希望しない方は町民課窓口へ届出の際申し出てください。

## 訂正とお詫び

広報かなぎ十一月号七ページに誤りがありましたので訂正してお詫び申し上げます。

- (正) 優勝 長尾衣純(金木)
- (誤) 優勝 長尾衣純(金木南)