

おらほの仲間っい

—嘉瀬奴踊保存会—

「うちが本家本元！」と元気のいいお母さんたちは、県の無形文化財に指定されている嘉瀬奴踊保存会（会長＝鎌田孝人）の皆さん。話を聞いてみるとこれは、以前某新聞社の取材で、嘉瀬の奴踊りはどこが一番長いのかと質問されたとき、口をついて出た言葉。

保存会のメンバーは、嘉瀬地区を中心に会員二十三名、内男性が四名だけ。活動は主に夏場で、県内各地どこも夏祭りのイベント等で大賑わい、嘉瀬奴踊保存会も様々な行事に引っぱりだこで大きいそがし。現在終わったところで、金木町の津軽の火祭り、夏祭り、青森市のアスパムでのイベント等など。もつと身近な所では、嘉瀬小学校の授業に取り入れてもらい、保存会が指導に出かけている。これは、年々踊る人が減っているため伝統を守りながら、



▲津軽の火まつりに出演前の皆さんをパチリ

子供たちに受け継いでもらおうと始められ、今では奴踊りチャンピオン大会も開かれるまでになった。練習は、毎週何曜日に行いますか？の質問に「発表会や祭の前に二回、鍛冶町の集会場で二時間位練習したらおしまいよ。第一、会に入ってから三年生、長い人だと二十八年選手だから。」だから本家本元なんです。



▲金中相撲部の皆さん

全国中学校相撲大会 県予選 金中三位

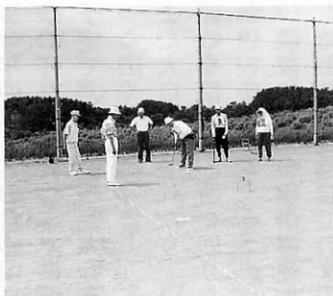
七月九日に町営相撲場で行なわれた第二十五回全国中学校相撲大会県予選で、金木中学校相撲部（監督＝小田桐登・コーチ＝蒔田正信）増田匡紀、澤田匡宏、白川元寛君が健闘し三位に入賞しました。又、第六回全国都道府県中学校相撲大会個人戦で増田匡紀君が三位となり団体戦の青森県代表として八月五日の全国大会に出場します。この他にも、七月二十四日に行なわれた第四十六回青森県中学校相撲大会でも団体四位となり、東北大会（仙台市）に三年ぶりに出場します。個人では一年の部に津島和希君が選ばれました。

七月二十二日、第十四回青森県小学校相撲大会が町営相撲場において県内各小学校の精鋭百三十二名が出場して行なわれ、金木小学校相撲部の中村陽仁君と田中誠純君が個人の部で一、二位と好成績を収めました。

団体の部では金木小と嘉瀬小がベストエイトに勝ち進んだものの惜しくも準々決勝で敗退し、金木小の二年連続優勝はなりませんでした。

この他にも、七月三十日に県内各小学校から百二十名の出場により森田村で行なわれた、第二回隆の里杯争奪県中学校相撲大会において、金木小学校（監督＝白川勝信・コーチ＝蒔田七三郎）田中誠純、長尾和明、松尾大志、新岡秀一、川口真史君が団体二連覇を果たしました。この他の、スポーツの結果は、次のとおりです。

田茂木チーム
優秀賞 嘉瀬Aチーム
努力賞 喜良市・川倉チーム



▲暑い中での熱い試合でした

町民フェスティバル ◇ブロック対抗綱引き

子供の部 優勝 川倉チーム
大人の部 優勝 川倉チーム

◇ブロック対抗リレー
優勝 川倉チーム
準優勝 金木東チーム
三位 嘉瀬チーム

◇ゲートボール
優勝 金木東チーム
準優勝 嘉瀬チーム
三位 喜良市チーム

◇グラウンドゴルフ
優勝 金木西チーム
準優勝 金木東チーム
三位 川倉チーム

川倉賽の河原大祭
ゲートボール大会
優勝 蒔田チーム
準優勝 薄市チーム
三位 今泉チーム

まちのどきどき

交通ルールを守りましょう

七月二十五日、金木町農業者トレーニングセンターで、



▲手を上げてきちんと渡ろう

町内の各保育所・児童館の園児七十人を対象に交通安全教室が開かれました。

金木町交通安全対策協議会（会長 田中町長）では、最近県内での交通死亡事故が多発していることから、園児たちに交通事故の恐ろしさを知り、交通安全の重要性を認識し、交通ルールを習得してもらおうとこの日、五所川原警察署の女性交通巡視員の指導

の下、横断歩道の渡り方等の実演や信号機の見方をゲーム方式で元気よく繰り返し行われました。また、七月二十一日から七月三十一日まで夏の交通安全運動期間中ということもあり園児たちは、大きな声で「①必ず止まります②飛び出しません③左右をよく見ます」と車にぶつからない事故防止三つを警察官に約束しました。

の下の横断歩道の渡り方等の実演や信号機の見方をゲーム方式で元気よく繰り返し行われました。また、七月二十一日から七月三十一日まで夏の交通安全運動期間中ということもあり園児たちは、大きな声で「①必ず止まります②飛び出しません③左右をよく見ます」と車にぶつからない事故防止三つを警察官に約束しました。

サントピア夏祭り

今年で四回目を迎えたサントピア夏祭りが七月二十二日、



▲そろいの法被で盛り上がる

大東ヶ丘サントピアホーム（園長 花田昭二）で開かれ園生五十名と参加者二百名が盆踊り大会等の催しものを楽しみました。

今回は、地域住民の参加協力のもとに『地域と共に躍進を』をスローガンに、素朴な村まつりの風情を楽しみながら一般町民と共に手をつなぎふれあいを深めるようにと、行なわれたものです。

まつりは、町の自慢の「金

木さなぶり荒馬」や「嘉瀬の奴踊り」、今回初参加の「こどもり権現太鼓」のスピード感あふれるバチさばきには園生から一段と大きな歓声が上がりました。

また、参加者の中には浴衣姿の婦人、法被姿の園生も見られまつりを一層盛り上げました。会場には、町社会福祉協議会、みちのく銀行、園生の父母ボランティアによる出店もみられました。

元気であらうが



- ▶職業 (株)オートグラスアサヒ
- ▶氏名 大橋 明德
- ▶年齢 27歳
- ▶出身地 金木町喜良市
- ▶家族 6人

広報かなぎをご覧の皆さんこんにちは。まだまだ暑い中皆さんも大変かと思えます。しかし、金木は農家の多い町平成五年の冷害を考えると涼しい夏より、今年も昨年同様に暑い夏から爽り多い秋になるようにと心から願っています。

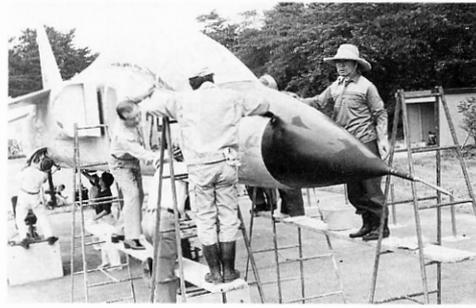
忙しい毎日ですが、お盆休み前後は特にあわただしい時期ですが、仕事の合間に大工さんと話す会話や「おつかれさん、ご苦労さま」の言葉に疲れを癒しています。

私はダンプの運転手をしており、現在神奈川県横浜で家族六人で元気に暮らしています。こちらは勿論、金木より暑く、気温が三十五度以上になる中、二七、四七ダンプの運転をしています。主に新築の家が出来上がるまでに出る木くずや鉄くずその他いろいろなゴミを引きあげています。

今年の八月、お盆の頃に実家の喜良市に久しぶりに帰った山や川で遊んだように、また大自然に触れたり、いろいろな懐かしい所を回りたいと思います。

最後になりますが、金木町も時と共に発展していますが、次の世代のために自然を沢山残して欲しいと思います。陰ながら金木町民の安全と健康を祈っています。

最後になりますが、金木町も時と共に発展していますが、次の世代のために自然を沢山残して欲しいと思います。陰ながら金木町民の安全と健康を祈っています。



▲力を込めて汚れを落として

七月十八日、芦野公園内のB&Gプール東側に設置してある展示航空T-2（超音速高等練習機）の清掃が行われました。

金木町が展示航空機の無償貸与を受けてから丸一年以上が経過しました。その間に付いた油污が目立ってきたために町民や観光客にピカピカの展示航空機を見てもらおうと、オールドパイロットの会

そして自衛隊協力会（会長Ⅱ 沢田茂）の会員と役場職員等が協力して行いました。

オイル汚れを落とす薬品をポリタンクに二つと専用ペーパータオルをダンボールごとすべて一式、車力自衛隊から譲り受けました。

この日集まった三十名は、機体の周りにきやたつを並べ手作業で一年間の汚れを落とすしていました。

展示航空T-2がピカピカ



▲靴下や靴用の石けん作り

七月十七日、町内から三十名が参加して、平成七年度「だれにでもできるやさしい講座」の開講式とふるさと自然を大切に、美しい町をつくるための石けん作りが中央公民館で開かれました。

金木町と金木町社会福祉協議会、ボランティア連絡協議会主催の「だれにでもできるやさしい講座」は、町民一人ひとりが、人づくりや生涯学習の中で課題を設定し、みんなで集まり話し合い考え、決め、

実践することを目的に始められ今年で二年目を迎えます。式では、角田助役が「大量生産、消費する中、環境問題を考え、物を大切にする心を忘れたくないもの」と挨拶。引き続き、今年度の日程説明が行われました。

この後、家庭廃油を原料とした石けん作りが参加者全員で行なわれました。固形になるまで一週間から十日間で、この石けんは、靴下やズック専用仕上がりです。

自然を大切に

暮らしのポイント

生活のなかに、香りを上手に取り入れて見ませんか。おいしいの気になるところや、香りさわやかな気持ちになるような場所に使ってみましょう。

香りを暮らしのなかへ

香料やハーブがー役

お客様を迎える日など、玄関に香りのキャンドルをともし、香りのおもてなしをするのも一つの趣向です。

台所のグリルやオーブンのにおいは、ゴキブリの発生原因になりかねません。ラベンダーやミントなどの乾燥させたハーブを、流し台の下などにに入れておきましょう。ゴキブリは、こうしたハーブのにおいを嫌います。香りもいいですし、ゴキブリ退治にも効果的です。ラベンダーの香りは、気持ちをお鎮静させる効果があるといわれています。市販されているラベンダーを買ってきて、いくつかの小袋に分けて積み、まくらや布団に入れておくと香りが移ります。また、ラベンダー精油をまくらカバーやシーツにスプレーしておくのも、安眠効果を高める一つの方法です。



♥ かなぎ公民館 ブライダル情報 ♥

HAPPY Wedding

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。



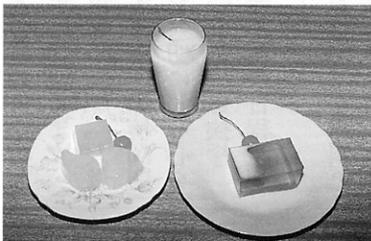
1995. 7. 9
 新郎 秋元 秋男さん(川倉)
 新婦 三国谷 咲子さん(中里)



1995. 7. 22
 新郎 秋元 孝昭さん(蒔田)
 新婦 今 紀利子さん(喜良市)

★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。すべて事務局が手配いたします。(TEL5313581) また、お二人のお名前と結婚記念日を刺しゅうした豪華桐箱入アルバムの特典があります。

ハニース・ジュース



今回は、『親子料理教室』メニューを簡単に作ってみました。お子様も簡単に作れます。ぜひお試しください。

- 紅茶ゼリー
 材料(6~7人分)
 イナ糖 小サジ 6
 砂糖 100cc
 お湯 600cc
 レモン汁 少々
 ミルク 大サジ 3
 作り方 少々

- ①乾いたボールに、アガーと砂糖を入れてよく混ぜておく。
 ②熱湯に紅茶を入れて荒熱をとってから、茶こしでこす。
 ③①②とレモン汁を入れ、だまにならない様によく混ぜ型に流す。
 ④よく冷えたところでミルクをかけると良い。

- ジュースゼリー
 材料(6~7人分)
 イナ糖 小サジ 6
 砂糖 80cc
 お湯 450cc
 ジュース 250cc
 パナエッセンス 少々

- 作り方
 ①乾いたボールに、アガーと砂糖を入れてよく混ぜておく。
 ②お湯を入れ、だまにならない様にかき混ぜる。
 ③②に冷えたジュースとエッセンスを入れ型に流す。

老齢基礎年金の繰り上げ請求は慎重に

国民年金の老齢基礎年金は六十五歳からの支給が原則ですが、六十歳から六十四歳の人でも、希望すれば受けはじめることができます。ただし、繰り上げ支給には次のように不利な点がたくさんあります。

① 支給をはじめた年齢によって年金額が減額され、その額は六十五歳になっても

引き上げられることなく生涯減額された年金を受けることになります。

② 特別支給の老齢厚生年金や退職共済年金は六十五歳まで支給が停止されます。

③ 繰り上げ受給した後に、就職して厚生年金保険などに加入すると、この間は支給が停止されます。

④ 受給した後、六十五歳になるまでの間に万一、障害

者になった場合、障害基礎年金を受けることができせん。

⑤ 受給した後、夫の死亡などにより遺族厚生年金などが受けられるようになっても、併給はされず、六十五歳になるまでの間は、繰り上げ受給の老齢基礎年金とどちらか一方の年金しか受けられません。

受給した後になってから悔やむことのないように、繰り上げ請求される方は事前によく考えてからにしましょう。

高血圧について

内科 檜引英嗣

循環器疾患の中で最も患者数が多いのが高血圧症です。

耳にか圧力という言葉をよく聞かれますが、血圧とは、体の血管壁に加わる圧力を意味します。心臓は血液を全身に送るポンプの働きがあります。これが収縮して血を全身に送るために生ずる圧力が収縮期（最大）血圧で、血管自体の緊張で生ずるのが拡張期（最小）血圧といえます。

よく患者さんに「最高は？最低は？」と聞かれますが、このような意味です。だから心臓の具合や血管の緊張の程度で血圧が一定しないで常に変わるのは当然のことです。高血圧症とは何らかの原因で、血管の緊張が異常に亢まる病気で、神経、ホルモンの異常、加齢、遺伝などが関

わって起きると言われていますが、現在のところ多くの患者さんは原因が不明です。外来でこの患者さんの腎臓やホルモンの検査をしても、異常がない場合が非常に多い。このため、原因不明の高血圧症の診断には何回か血圧を測って、「やはり血圧が高い！」と確信した場合に高血圧症と診断します。しかし、血圧が大きく動揺する正常者ではその判断にこまる場合がありますが、最大、最小血圧がほぼ一六〇、九五以上を高血圧と取り決めていきます。

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. 「あめあがってまった」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9月4日当日消印有効。当選者の発表は9月号に掲載します。
7月号の答「おやまあどうしてたんだい」
当選者は次の1名です。
野辺地町 星野 美子さん

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下さい。

すことです。その結果、生命を脅かし医療上問題となりま

す。しかし、高血圧を上手にコントロールすることで、心血管合併症で悩む人を減らすことができるのです。特に、軽症の高血圧症の時にすでに生活管理や薬物治療で適切な降圧を測った場合には長生きができるようです。生活管理がなぜ大事かというと、多くの患者さんの生活調査から明らかになったことですが、肥満、食塩の取りすぎ、過度の飲酒、重喫煙、過剰のストレスは血圧を上げることがわかっています。だから、これらに注意することで、明らかに血圧は下がり、病気を軽くできる理由からです。

高血圧症では特徴的な症状がないので放置されることが多く、検診や他の病気で受診して偶然見つかることが多い

ですが、

様です。また、脳卒中で運ばれてきて、高血圧であると初めて言われる方もいます。

このような事態に陥らないためには、高血圧の素因をもつ方、きつい労働環境で仕事をしている方は、血圧に関心を持ち、時々測定して血圧を下げる工夫をしてはいかがでしょうか。ただし、過度に神経質になり過ぎるのもこまり

はじめまして



寿 真

健康で元気のイイ子に育って欲しい (母 工藤順子より)



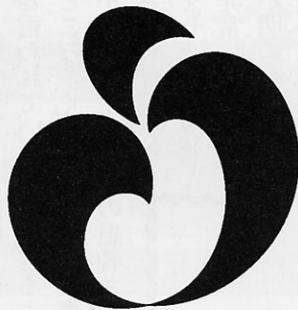
颯 汰

兄弟仲良く明るく元気に育って欲しい (母 成田ユミより)



有 希 菜

思いやりのある子に育って欲しい (母 中谷優美子より)



活彩あおもり

伝言板

○届きました
7月12日、金木町嘉瀬字雲雀野142の5付近路上
婦人用腕時計 丸型 金色

7月17日、金木町朝日町188の1みちのく銀行駐車場付近
金ぶちメガネ (レンズの片方がとれている)。
心当たりの方は、金木警察署落としもの係りまで。

○係から
このコーナーを利用したい方は役場企画室まで。

戸籍の窓

七月届出分

(奥山 香織 (茂) 青森市 今 定之助 (75才) 喜良市)

おしあわせに

田中 和稀 (悦雄) 金木
太田 恭央 (雅文) 金木
中谷 有希菜 (寛臣) 金木
田中 裕真 (光春) 金木
成田 颯汰 (勝幸) 金木
古川 瑞稀 (幸人) 嘉瀬
成田 有希 (年正) 金木
工藤 寿真 (光明) 喜良市

おめでとう

(工藤 淳也 (彌兵衛) 木造町 大橋 一代 (正志) 喜良市 飛鳥 秀樹 (満秀) 五所川原市 原田 美加子 (和宜) 藤枝 長内 信幸 (幸久) 藤崎町 澤田 涼子 (義市) 嘉瀬 桑田 克己 (清則) 喜良市 清水 啓未 (一成) 青森市 白川 秀敏 (源左衛門) 藤田 山本 陽子 (誠二) 藤崎町)

おくやみ

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に届出の際申し出てください。

山中 伊子 (84才) 金木
山村 信雄 (84才) 金木
西村 トコ (74才) 金木
館山 ヒサ (86才) 嘉瀬
松川 スミ子 (50才) 嘉瀬
木村 ツセ (82才) 喜良市
米谷 兵次郎 (83才) 金木
中谷 ソネ (83才) 嘉瀬
木村 (83才) 嘉瀬

人口と世帯

	7月末現在	前年同月比
男	6,003人	△ 23人
女	6,616人	△ 51人
計	12,619人	△ 74人
世帯数	3,900	26