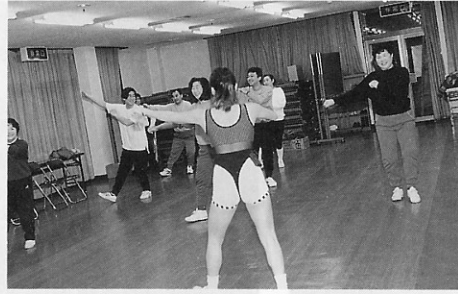


まちのどぎもどぎ

汗を流して気分爽快



▲インストラクターに合わせてワン・ツー

日頃の運動不足を解消し、体力づくりをしようという「体力づくり講座・エアロビクス」が三月二十三日、金木町商会館ホールで開かれました。

同商工会が主催したこの講座は、弘前市在住のフリーのインストラクター小野郁子さんを講師に迎えて開いたものです。

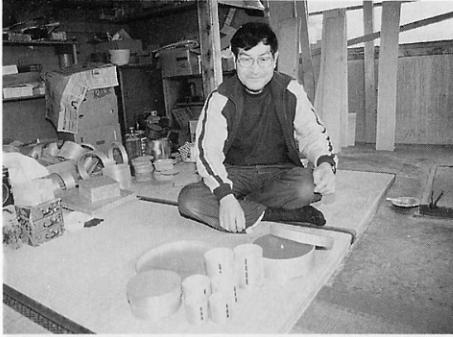
最初に小野さんから「今日は、自分のペースで体を動か

し楽しんで下さい」と挨拶。その後、動きやすいジャージに身を包んだ参加者は、ニューミュージックの軽快なリズムに乗って心地良い汗を流していました。

一時間にも及ぶエアロビクスが終わり、次々と流れる汗を拭きながら参加者は「皆で一緒に運動するのは楽しい、又、是非開いて欲しい」と話していました。

好評につき、秋には第二回を予定しています。

▲瀬尾さんとヒバ曲物



「ヒバ曲物」 県伝統工芸品に指定

瀬尾義朋さん(55)の瀬尾曲物工芸「ヒバ曲物」が、このほど青森県伝統工芸品に指定されました。

県内の伝統工芸産業の振興策の一環として設けた初の指定制度「県伝統工芸品」に、金木町の瀬尾曲物工芸を含む二十三品を指定。日常生活に根ざし、大部分が手工業的に

五十年以上の歴史を持つなどの要件を満たすものが選ばれました。

瀬尾曲物工芸は今年、創業百三十年。義朋さんで三代目になり、日本でただ一人のひばの曲物づくり職人。

指定を受けて瀬尾さんは、「良いPRにもなるし、励みになります」と話し、先日あった県外からの大量注文に、猫の手も借りたいと嬉しい悲鳴を上げていました。

元気であらう



けっぱれ

▲職業 (株)東芝生産技術研究所社員
▲氏名 木田敏彦
▲年齢 20歳
▲出身地 金木町喜良市
▲家族 一人暮らし

積もった雪も解け、ふきのとうが芽を出しはじめ、金木町にもようやく春がやって来たのではないのでしょうか。広報をご覧の皆さんこんにちは。私は、高校を卒業して横浜

そんなこんなでアツという間に過ぎた二年。振り返ってみると、仕事や周りの環境に早く慣れようと毎日毎日が一生涯懸命だったのかなあと感じます。

磯子区にある(株)東芝生産技術研究所に入所しました。入所して一年目は、職場に配属されてから直ぐに戦力になれるように訓練校という会社の中の学校に通い、学科や技術の教育を受けました。去年の三月の終わりに現在の職場に配属になったのですが、訓練校で学んだことが仕事に役立っているかは怪しく、先輩に「一から教えてもらっているような状態です。」

これからは、全力疾走ではなく、趣味に時間を使ったりしながら少しゆっくり歩きたいです。

ええーと最後になりましたが、私は「ふるさとかなぎ会」に入会しています。しかし、同年代の入会者があまりおりませんので、この「元気でであらう」をご覧の関東周辺に住むの若い方は、是非入会して下さい。そして今年開かれる総会で会いましょう。

総会で会いましょう。

二十七代 木村庄之助特別講演



▲会場は笑いの渦

結びの名勝負を裁いてきたおなじみの立行司、二十七代木村庄之助（熊谷宗吉）による特別講演が金木町商工会館ホールで開かれ、「名横綱による男土俵の闘い方」と題して講演しました。

金木町商工会で主催した講演会には、町内の相撲ファン約七十人が詰めかけました。立ち会いから勝負が決まるまでの瞬時に全神経を集中させた厳しい立行司の地位にあること十六年余り、平成二年には定年を迎え現役を退いた熊谷さんは、「横綱になる人

は必ず惜しみない努力をしている。千代の富士関（現 九重親方）と高見山関（現 東関親方）の二人は稽古の鬼だった」と当時を振り返りながら、一般社会も相撲界も同じく絶えざる鍛練の大切さを説いていました。

この他、生家の旅館に大相撲の巡業が泊まったのを機に相撲のとりこになり、行司を志すようになったことや行司の修行時代のエピソードなどユーモラスたっぷりに話し、聴衆をわかせていました。

三人晴れて巣立ち



▶仲良くしてくれてありがとう

川倉児童館で三月二十六日、川倉児童館修了式及び休館式が行われました。

昭和四十二年四月一日に開館した同児童館は、当時五十人の児童でスタート。昭和四十七年には、町で初めてのお泊り保育を行うが、児童数の減少により休館することになったものです。

最後の修了式に臨んだのは、年長組の工藤優香さん、工藤淳くん、三潟直樹くんの三人。会場には、父母、来賓、年中・年少組等約三十人が出席しました。

修了式では、中谷館長が一人一人に修了書を手渡した後、式辞を述べ「少しずつ成長してきた皆さん川倉小学校へ行ってもしっかり頑張ってください」と激励。

続く「思い出のアルバム」では、年中・年少組が「お世話になりました、仲良くしてくれてありがとう」とお礼を述べると、年長組からも「私達、小学校へ行ってもしっかり頑張ります、皆さんも四月から第一保育所で沢山友達が出来るように頑張ってください」と力強く締めくくった。

暮らしのフッポイント

スパイスは香辛料のことで、植物性の調味料です。料理に独特の香りや辛みをつけて味を引き立てたり、食欲を増進させるのに使われます。ヨーロッパを中心に

スパイスを上手に使う

発達した香辛料は、現在、千種類を超すといわれています。

料理に使われる一般的な香辛料で、代表的なものはコショウでしょう。

コショウ科の種を乾燥させて作りますが、刺激性の辛みと香りが特徴。肉料理の下ごしらえ、ラーメンを食べるときなどには欠かせない隠し味です。

ガーリックはニンニクのことです。強いにおいが口臭として残るので嫌われがちですが、主に西洋料理や中華料理などで、うま味のもととして使われています。

ナツメグは、ほろ苦さと独特の甘い香りが特徴の香辛料です。マレーヤやマラッカなどが原産地で、主に肉、魚の煮込み料理、カレー、クッキーやドーナツなどをつくるときに使われます。

シナモンは、日本ではニッキ

料理や材料で選ぶ

日本料理でスパイスに当たるものには、サンシヨウ、シヨウガ、ワサビ、カラシ、ユズ、ミツバ、ミヨウガ、シソなどがあり、「薬味」といって親しまれてきました。料理や材料によって、香辛料を使い分けるのは楽しいものですね。



平成七年度出稼農業者等特別対策事業 出稼農業者事業所訪問



▲(株)岡戸組の皆さん

皆さん元気でした

▼(株)寺部安全施設の皆さん



平成七年度出稼農業者等特別対策事業に係る、出稼農業者事業所訪問を、二月二十六日から二月二十八日までの三日間に渡り、田中町長、中谷農業委員長等三人が、愛知県西尾市(株)寺部安全施設(原田稔他六名)、愛知県阿久比町(株)岡戸組(鳴海一郎他七名)を訪問し、会社並びに宿舎に於いて指導相談会及び激励訪問をした。

指導相談会では、田中町長中谷会長が挨拶をした後、農業委員会事務局及び中谷会長から農業委員会業務内容、生産調整の実施方針、小田川土地改良区賦課金等について説明をした後、田中町長から町政全般に関する状況報告がな

された後、質疑要望事項に入り、主な内容として

- 一、新食糧法に伴う米の配分(限度数量)はどうか。
- 二、平成九年度以降の転作面積について、どのように変わって行くのか。
- 三、嘉瀬地区では、野菜の生産が遅れているため、町から嘉瀬農協にお願いをして普及指導に力を入れて欲しい。
- 四、小田川土地改良区賦課金が高すぎるのか。

- 五、ならないものか。ラジコンヘリによる共同防除(水稻)は実施するのか。
- 六、転作について、代替地のあっせんをして欲しい。以上のとおり出席者全員で活発な意見交換が行われた。

また、各事業所とも出稼就労者に対して安全就労はもちろんのこと、福利厚生等に関して十分な気遣いをしており、安心して就労できるよう配慮がなされていました。

—これ1冊で青森県の
すべてがわかる
ガイドブックの決定版—

県内67市町村

『ふるさと自慢』

前回の「ふるさと自慢」から9年、
再びの声にお応えし、内容を充実させて
新発刊。県内67市町村の魅力を余す
ところなく集大成。

県内書店にて好評発売中!

【発刊 青森県市長会・青森県町村会】

- ◆A4版 全274ページ
- ◆定価 1,800円
- ◆内容 名所・旧跡・祭り・芸能・
特産品・交通・観光連絡先
等を満載。
- ◆役場斡旋価格 1,440円(限定100冊)



おらほの仲間ついで

— 嘉瀬ふるさとを探る会 —

会が発足して二十年になります。

嘉瀬村には、史跡、城址があるのに、これについての歴史書古文書もなぐ手がかりとなるものが何もありません。

そこで、村の神社、お寺、民話、民間信仰、芸能、お祭りなどを研究し、村のルーツを探るのが会の目的でした。

会員による史跡などのフィールドワーク、実地踏査を繰返し、一年間の集大成を「ふるさとのかたりべ」にまとめ小冊子を発行してきました。

県外在住者から「懐かしい」「頑張つて」など激励をいただき「かたりべ」発行も第十集になりました。

今では津軽半島縦断踏査から、南部、八戸方面まで遺跡めぐりを続けています。

歴史はロマンです。この町内にも先人が歩んだ沢山の文



▲かたりべ第11集目指してガンバル会員の皆さん

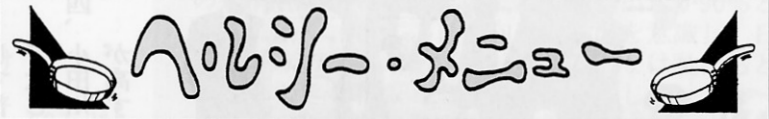
化遺産が眠っています。

一つの地名でも、私たちの祖先の生活の場を物語る無形文化財です。地名によって私

たちは自分の歴史を確認できるのではないかと思います。

探る会は、先人の文化遺産を掘り起こし、後世に伝え遺すことができればと、頑張っています。

同好の方のご入会を待っています。



●押しずし

材料（4人分）

すし飯（米・水各3カップを炊き上げる）

- | | |
|-------|------|
| だし昆布 | 10cm |
| 米 | 大サジ4 |
| 酢 | 大サジ½ |
| 砂糖 | 小サジ½ |
| 塩 | 4尾 |
| 小あじ | 小サジ½ |
| ① | 大サジ1 |
| かに | 40g |
| きゅうり | 半分 |
| 青じそ | 8枚 |
| ② | 1枚 |
| 酢しょうが | 20g |
| 卵 | 1個 |



- ④押し型にラップを敷き、②と③を並べ、上に②の半分と①を広げ、残りの②と①を重ねて押し。良く押ししたら型から出して切る。
- ⑤金糸卵を作り飾る。
(小あじの代用に締め鯖を、型の代用に菓子箱等を使用)

今回は、『元気で長生き』私たちの主食であるお米の料理です。ヘルシーでサッパリとした押しずしをお試し下さい。

食生活改善推進委員会

こくみんねんきん



納付組織に加入しましょう

国民年金の第一号被保険者は、厚生年金保険や共済組合に加入している人と違い、自分で各種の届出や保険料の納付をしなければなりません。そのため、「役場が遠い」とか「忙しい」「うっかり忘れて」などの理由で、保険料を納め忘れることがあります。そのままにしておいて時効

になると、後から納めることができなくなり、将来受けるはずだった老齢基礎年金や、万が一のときの障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられなくなったりします。

納め忘れを防ぐために、それぞれ地区の納税貯蓄組合や婦人会などの納付組織に加入しましょう。

金木病院カルテ 122

頭痛について

内科 榎引 英嗣

頭痛を心配して診察を受けるお年寄りが多いですが、この地方では脳卒中で倒れる方が依然として減らないためでしょう。頭痛は心身に過度のストレスが加わっていることを示す症状であり、ときには生命が危険な状態にあることを伝えるシグナルです。一方では、全く何ら誘因が明らかでない一過性の頭痛もあり、医者への面倒にならなくとも市販の鎮痛剤で回復する場合があります。頭痛を引き起こす病気がいくつかありますが、比較的頻度の多い病気について簡単に説明します。

皆さんがよく知っている頭痛に神経痛や片頭痛があります。片頭痛は若いころに症状が現れ、最初は一方だけの拍動性の痛みですが、ときには頭全体に痛みが走り、吐き気

や体のしびれを伴い、くも膜下出血の症状と似る場合があります。しかし周期的に繰り返して症状が出たり、痛む部位を抑えると痛みがやわらぎ意識状態がはっきりしていることなどで区別できますが、症状や診察で適切な診断を下すことには限界があります。このため、脳や血管の異常がないかを知るために更に精密検査を受ける患者さんもいます。この片頭痛は脳の血管が突然に拡張することで起きると言われています。

一方、頭頸部の筋肉痛が原因となる頭痛もあります。この頭痛は精神的な緊張や過労頸椎症などで首や頭の筋肉が強張り、この血行が悪くなることで生じます。片頭痛のようなくまびらきする痛みと異なり、重苦しく張る痛みです。

仕事に基になって起きる職業病ですから慢性化する場合もありますが、心身をリラックスして筋肉の緊張をやわらげその血行を良くすることで直ります。しかし、薬剤による治療が必要なほどに痛みの強い場合があります。非常に有効な市販薬があるために安易に薬に頼りすぎて常用し、胃腸病を引き起こすことがあります。長期間の服薬は避けるべきですが、一度専門医に相談することが必要でしょう。

また、この緊張性頭痛の患者さんの中には高血圧症を合併する人もおり、この頭痛があって診察を受け、偶然に高血圧症を指摘されることもあります。

その他脳卒中、脳腫瘍、頭蓋内血腫などによる頭痛があります。多くは頭痛と他の神経、精神症状を伴います。これらによる頭痛では原因となる病気を治療することが大事です。そして、脳CT検査で容易に見えてき原因が明らか

あなたの善意
ありがとうございます
ございました

▼町立保育所へ
大橋 昭彦(芦野町)
二〇〇、〇〇〇円

このほど亡くなられた第二保育所主任保母大橋寿々子さんの香典の一部を保育所の皆さんに使用して頂きたいと寄付して下さいました。
四つの保育所で、それぞれ子供達のために使わせて頂きます。ありがとうございます。

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. 「むたむたどかねんでなが」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5月2日当日消印有効。
当選者の発表は5月号に掲載します。
3月号の答「あら、つまづいてしまったわ。」
当選者は次の1名です。
金木田中 美智子 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。

▼社会福祉協議会へ
太田 セツ(雲雀ヶ丘団地)
三、〇〇〇円
角田 ヒサ(本町)
一〇〇、〇〇〇円
沢田 薫(下鍛冶町)
六、七六〇円

戸籍の窓

三月届出分

おめでとう

小野 さやか (正範) 喜良市
 沢田 蓮 (貴寛) 嘉瀬
 徳田 竜 (喜代司) 蒔田
 中谷 優 (久範) 川倉
 中谷 優 (久範) 川倉
 津島 佑太 (崇) 金木
 洋太 (讓二) 金木
 辻 翔 (委弘) 金木
 中谷 千翔 (委弘) 金木

千葉 行聖 (行雄) 金木
 佐藤 紗侖里 (一博) 嘉瀬

おしあわせに

藤井 浩 (清一) 五所川原市
 伊丸岡 明子 (兼夫) 喜良市
 成田 義仁 (雅子) 青森市
 西村 さおり (耕二) 喜良市
 沢田 寿夫 (誠二) 金木
 澁谷 智佳子 (昭則) 五所川原市
 鳴海 礼一 (光子) 五所川原市
 桑田 津佐子 (貞三) 喜良市
 田中 祐平 (光雄) 金木
 鎌田 薫 (千代梅) 嘉瀬

藤巻 裕二 (正裕) 金木
 高田 惠美子 (博惠) 青森市
 佐藤 新吾 (新一郎) 金木
 外崎 陽子 (裕司) 車力村

おくやみ

今 忍 (72才) 喜良市
 加藤 定一 (59才) 喜良市
 白川 チセ (77才) 金木
 高橋 直司 (82才) 金木
 成田 イト (90才) 藤枝
 木田 玲子 (57才) 金木
 西村 正治 (83才) 喜良市
 伊藤 フテ (91才) 喜良市

浅利 惣二郎 (77才) 川倉
 原田 トミ (88才) 中柏木
 中谷 昭四郎 (66才) 川倉
 松山 勝 (75才) 金木
 棟方 一光 (46才) 喜良市
 伊丸岡 政美 (71才) 喜良市
 工藤 タマ (78才) 藤枝

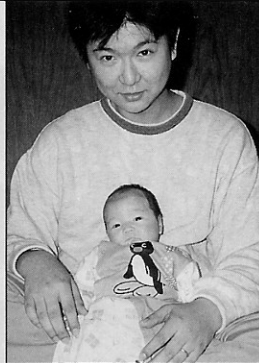
この欄は、金木町に住
 所を有している方々を掲
 載しています。掲載を希
 望しない方は町民課窓口
 に届出の際申し出てくだ
 さい。

はじめまして



さやか

健康で思いやりのある子に
 (母 小野あゆみより)



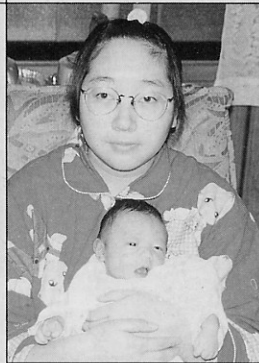
蓮

たくましく丈夫に育って欲
 しい (母 沢田和美より)



紗侖里

これからの成長を楽しみにしています。
 素直で元気に育て!! (母 佐藤美香より)



洋太

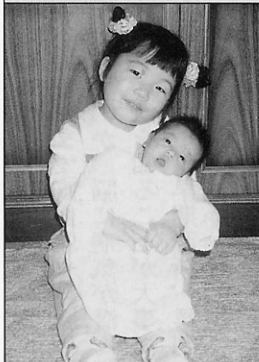
たくましく心豊かな子に育
 って (母 辻 純子より)



優幸

優太

2人とも元気で明るく育ってほしい
 (母 中谷 昭子より)



千翔

優しさを忘れず元気に
 育て!! (母 中谷美香より)

伝言板

○届けました
 3月27日 金木字朝日
 山328 栄忠食堂前の電話
 BOXに小銭入れ、現金在中
 心当たりの方は、金木警
 察署落としもの係りまで。
 ○係りから
 このコーナーを利用し
 たい方は役場企画室まで。

人口と世帯

	3月末現在	前年同月比
男	5,938人	△ 58人
女	6,555人	△ 57人
計	12,493人	△ 115人
世帯数	3,894	