

◀僕たちも守ります



地域安全活動で 明るく住み良い町

四月二十二日、役場前駐車場に金木地区防犯協会や町内の保育所の児童等約二百人が参加して、春の地域安全運動総決起大会が開かれました。同地区防犯協会長の田中町長が「住民が一九丸となって運動を盛り上げましょう」と挨拶

拶。続いて金木署の宮城守次長が「明るく住み良い町にご協力を」と激励。

同地区防犯指導隊の大橋由吉総隊長が「地域安全活動を自主的・積極的かつ強力に実践していきます。」と決意表明を述べました。この後、金中、南中のブラスバンドを先頭に、参加者全員が防犯チャシと花の種等を町民に配布しながら町内をパレードしました。

元気に長生きしてネ



▶町長から手渡されてニコリ

このほど金木町喜良市坂本（更生部落）に住む葛西つよさんが九十九才の誕生日を迎え、五月二日、金木町から年齢にちなんだお祝い金九十九万円が贈られ長寿を祝いました。

町では、多年にわたり地域発展に貢献し白寿に達した長寿者を褒賞し、家族の労をねぎらい、町民の敬老精神を高めるために平成二年に金木町白寿祝金支給条例を制定し葛西さんが第三号になったもの

です。

つよさんは、明治三十年四月十一日に中里町に生まれ、二十歳で農家を営む善太郎さん（故人）に嫁いで子供二人、孫三人、ひ孫三人、やしやご三人に恵まれています。現在は長男与助さん（七七）とその妻みささん（七二）孫夫婦とひ孫の六人暮らし。

自宅で行われた伝達式で田中町長から「これからも体に気をつけて元気に長生きして下さい」と励ましの言葉をかけられた葛西さんは、「ありがとうございます」と笑顔でこたえていました。

暮らしのポイント

「目が疲れた」という言葉を耳にしたことのある人は多いでしょう。目には、水晶体という凸レンズがあります。これが毛様体筋が緩めたり引つ張ったりして、目に

目の疲れをとる

映った事物のピントを合わせています。しかし、目を酷使用すると毛様体筋の活動が低下し、遠近の調整がうまくいけなくなり、焦点がぼやけてきます。これが、目の疲れの現象といえます。

職場でパソコンを打ったり、本を読み過ぎたり、テレビゲームに熱中したりした後はなどは、目のかすみや痛みを感じるときがあります。なかには、頭痛や首筋が凝るといった症状を訴える人もいます。

目が疲れたときは、しばらく目を休ませること——遠くを眺めたり、目を閉じたりするのが効果的です。また、閉じた両目を覆うように、ぬるま湯で絞ったタオルをのせます。そして、タオルの上から軽く眼球を押さえます。これを数回繰り返すと、

絞ったタオルが一役

打つときは、仕事を一時間したら十五分間休むなど、目を配慮したローテーションを組むのはいかがでしょう。テレビゲームなどをするときも、無理をせず時間を決めてするの、目を疲れさせない一つの方法です。

面白いことに熱中しているときには何も無いのに、嫌なことをするとすぐ目が疲れる——これは目の疲れというより、精神的な影響だといえます。いづれにしても疲れがとれないときは、早めに眼科の診察を受けましょう。



おらほの仲間っい

— 金木川柳の会 —

去る五月一日、第三回金木桜まつり川柳大会が行われました。回を重ねるごとに参加者も増え、弘前や青森、また遠くは深浦などから五十名近い柳人が集まり宿、席題を競い合い交流を楽しむ事が出来ました。

金木川柳の会も発足以来五年目を迎え、町役場教育委員会並びに社会福祉協議会のお力添えで今日に至っております。

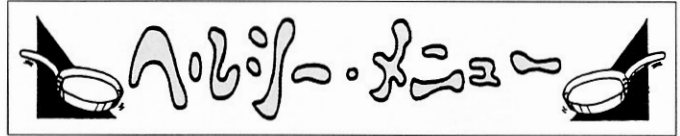
故花田一氏によって我が町に川柳という短詩型文学が植え付けられました。そして北野岸柳氏の父と同じ学校で教鞭をとっていたという繋がりです。金木川柳の会は岸柳先生の指導を受ける事が出来ました。



▲金木川柳の会の皆さん

しい事ではないのです。でも自分の一句が人の心に感動を与えらるという事に喜びを感じ、自分の分身として一句でもいいものをこの世に残せたらと思ひ共に健吟に励んでいる仲間達です。

四月に又新しい仲間が増えました。何はともあれ句をひねるといふ事は、世の中の物事を良く観察し、アングルを変えて物を良く見るといふ事の大切さを教えてくれました。



今回も元気で長生き私たちの主食であるお米の料理第2弾です。ヘルシーでサッパリとしたちらし寿司をお試し下さい。

食生活改善推進委員会

- ちらし寿司
- 材料 (10人分)
- うるち米 5 カップ
 - 水 5 カップ
 - 砂糖 大サジ3
 - 塩 小サジ2
 - 酢 1/2カップ
 - ホタテ 10個
 - まぐろ 10尾
 - まきゅうり 100g
 - 卵 2本
 - まぼこ 4個
 - かまぼこ 1個
 - しょうが 小20尾
 - わさび 少々
 - 昆布 少々
 - 油 10cm 適宜

- 作り方
- ①米は洗ってザルに上げておく。30分位してから水5カップにだし昆布を入れて炊く。
 - ②ホタテは1つを2枚に切る。えびは頭、殻、背わたを取る。まぐろとかにかまは一口大に切る。
 - ③卵は厚焼きか金糸卵にする。きゅうりは薄切り。
 - ④①のごはんに④の調味料を入れ手早く切る様に混ぜる。
 - ⑤大きいめの丼か洋皿に④の具をきれいに盛りつけ、甘酢しょうがとわさびを添えておしょう油でいただく。

こくみんねんきん

「免除」と

「追納」

国民年金には、保険料を納めるのが困難な方のために、保険料が免除される制度があります。

失業、病気、災害などで収入が減った方や、二十歳以上の学生で本人に収入がなく、なおかつ親元の収入が法律で定められた基準以下の場合には、申請すれば保険料が免除されます。

申請して保険料を免除された期間は、年金の受給資格期間として計算されます。

しかし、年金額を計算する場合には、その期間は保険料を納めた場合に比べ三分の一となってしまう。

そこで、生活にゆとりができたときには、免除された期間の保険料を最高十年前までさかのぼって納める事ができます。「追納」というこの制度を利用する事によって、将来の満額の年金を確保する事ができます。

この場合の保険料は、免除を受けた当時の保険料に、その後の経過年数に応じて一定の額が加算されます。

平成八年度の一年間の免除を受けるためには、五月末日までに申請する事が必要です。

HAPPY Wedding

♥かなぎ公民館フライダル♥

この度めでたく「かなぎ公民館フライダル」(企画・進行)事務局「金木町中央公民館」によりカップルとられた方々をご紹介します。



1996.4.21
 新郎 小田桐 智 裕さん(金 木)
 新婦 松 本 美 香さん(千葉県)



1996.4.27
 新郎 今 晴 央さん(喜良市)
 新婦 工 藤 優 子さん(五所川原市)



1996.4.28
 新郎 平 山 丈 洋さん(車力村)
 新婦 小 松 かずみさん(嘉 瀬)



1996.4.29
 新郎 伊 藤 光 樹さん(金 木)
 新婦 長 利 保美子さん(中里町)

★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。(☎5313581) 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。

あなたの善意
 ありがとうございます
 ごございました

(敬称略)

▼社会福祉協議会へ

松山壽樹(米町)
 叔母、松山勝さんの葬儀
 に寄せられた香典の一部
 100,000円

金木本町納税貯蓄組合
 100,000円

(株)スポーツアカデミー
 五所川原
 24時間スイムリレーの
 チャリティ募金の一部
 車椅子 一台

平成四年三月よりスタートした町民による町民のための手作りフライダル「かなぎフライダル(B・S・K)事務局」金木町中央公民館が四月二十二日念願の百組目を迎えました。

披露宴では角田周代表の司会進行の中、招待者百五十名やスタッフに祝福され、田中町長が「町経済効果のためにも地元の方々にこの制度を利用していただきたい」と挨拶。この後百組を記念して商品券と記念アルバムが手渡されました。



▲末長くお幸せに

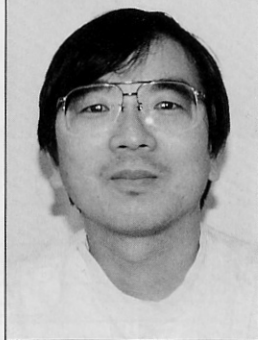
限の会費で賄い、披露宴に関する業者などは全て町内の業者を利用し、町経済効果の増大を目指しています。

この日めでたく百組目の披露宴を行ったのは同町(南新町)の小田桐智裕さん(28)と千葉県松本美香さん(25)の二人。

おめでとうかなぎフライダル100号

虚血性心臓病について

内科 横野 良樹



社会の高齢化が進む中で近年、虚血性心臓病の増加が目を集めている。心臓は血圧を維持しながら全身に血液を送り出すポンプ機能を有しており、虚血性心臓病はこの心臓を養っている冠状動脈の動脈硬化性の狭窄とそれに引き続く血栓性の閉塞が主な原因とされている。虚血性心臓病は、狭心症と心筋梗塞の二つに大別され、狭心症は冠状動脈が狭窄しても心筋の虚血が可逆的な状態で、一方冠状動脈閉塞により心筋が壊死してしまう状態は心筋梗塞とされる。特に心筋梗塞は急性期において、十〜二十%の高い死亡率をもつ重症な病気として知られている。これらの発症の原因としては、脂肪分摂取の増加による高脂血症、エネルギー摂取の過剰による糖尿病、精神的ストレスの増加、

喫煙などの動脈硬化の促進が一因として考えられている。自覚症状はいずれも胸痛を主な症状とし、典型的には『労作にともなう数分間続く左前胸部痛』で表される。中には腹痛、左肩や左腕の痛み、のどからあごにかけての痛み、背部痛、右胸の痛みなど呈して他疾患として治療を受けている場合もある。これらの症状と動脈硬化の促進因子である高脂血症、糖尿病、長い喫煙歴、高血圧が指摘されている場合は、病院を受診し医師に心臓病の有無を診断してもらうことが必要となります。診断には問診（医師が患者さんの症状を詳しく尋ねること）が不可欠であり、これから六七割は診断が可能と言われています。しかし、時間の限られた診察室での問診ではなかなか困難でありこのため心

電図検査、心エコー検査、ホルター心電図検査などが必要になります。特に軽労作をしてもらうとる負荷心電図検査は非常に有用とされています。労作にともない心電図変化が生じた場合は、虚血性心臓病の可能性が高く、医師から内服薬の治療方法や今後の精査方法についてよく説明を受けて下さい。検査で虚血性心臓病が疑われた場合は、心臓カテーテル検査（細くなった冠状動脈を検査する方法）の可能な病院での精密検査が必要となります。狭窄をきたした血管の治療法には近年急速な進歩があり、内服のみならず内科的にカテーテルを使用した経皮的冠状動脈形成術（PTCA）をはじめ、ステント、アテレクトミー（DCA、TEC、Rotablator）、レーザーなどが

施行されており、以前は冠状動脈、大動脈バイパス（CABG）手術を要した症例や重症例においても非常に有用な方法として確立されてきています。最後に基礎疾患（高脂血症、糖尿病、高血圧など）を持つ方、喫煙を続けている方、精神的ストレスが強い方で胸痛症状の出現がある方は、虚血性心臓病の予防や早期発見のため是非定期的な心電図検査を考えてみて下さい。

つがる弁 クイズ

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

Q.「おとちゃかっちゃだよ」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6月3日当日消印有効。当選者の発表は6月号に掲載します。

4月号の答「ガツガツ急いで食べないでね。」

当選者は次の1名です。

嘉瀬 中村 恵 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。

戸籍の窓

おしあわせに

四月届出分

おめでどう

吉崎 健けん (強) 嘉瀬
 澤田 花野かの (謙一) 嘉瀬
 松田 迪也ぢや (敏裕) 金木
 大川 春香はるか (巖) 金木
 外崎 路人ろにん (雅己) 中柏木
 角田 真希まき (憲美) 金木

(松川 和二(一榮) 嘉瀬
 (工藤 倫加(潜) 五所川原市
 (三上 真澄(保) 喜良市
 (清野 洋子(哲夫) 藤崎町
 (工藤 一誠(金藏) 金木
 (成田 環姫(昭二) 鶴田町
 (斉藤 孝幸(行柁) 嘉瀬
 (一戸 敦乃(喜三郎) 五所川原市
 (長利 繁樹(弘志) 中里町
 (角田 清美(影三) 金木
 (田中 毅稔(道義) 金木
 (横山 桂子(重雄) 埼玉県)

(小田 桐智裕(清) 金木
 (松本 美香(紀男) 千葉県
 (中川 敏文(久司) 木造町
 (澤田 恵子(武光) 喜良市
 (今 晴央(秀正) 喜良市
 (工藤 優子(克彦) 五所川原市
 (三浦 昭彦(武) 新潟県
 (櫻庭 実佳子(昭三) 喜良市
 (伊藤 三四也(正美) 金木
 (白川 ゆか子(鍊太郎) 川倉
 (白川 友衛(65才) 金木
 (藤元 トメ(91才) 金木)

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。

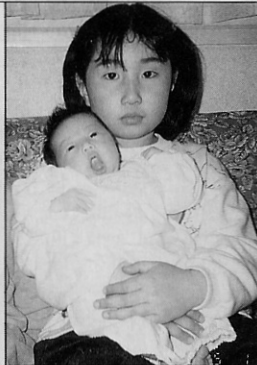
(伊丸 兼作(75才) 金木
 (米塚 華子(0才) 嘉瀬
 (白川 きせ(79才) 金木
 (石戸 谷ヤス(94才) 金木)

はじめまして



花野

病気知らずの元気な子に育
 って(母 澤田恵理子より)



真希

3姉妹仲良く健康に育って
 欲しい(母 角田志美子より)



路人

早く弟と一緒にキャンプに行
 きたいな(兄 外崎つぐみより)



迪也

健康で優しい子に育って
 (父 松田敏也より)

伝言板

- 届けました
 4月7日 金木字菅原222の7
 サークルK店内 財布現金在中
 4月19日 嘉瀬字端山崎72
 浜田精米所前路上 入れ歯(上)
 4月20日 金木字朝日山446の5
 白兼ストア付近路上 ポーチ現金在中
 4月22日 金木字朝日山275
 ホームプラザ角平付近路上 腕時計
 心当たりの方は、金木警察署落しもの係りまで。
 ○係から
 このコーナーを利用したい方は役場企画室まで。

訂正とお詫び

訂正とお詫び
 広報かなぎ四月号に誤りが
 ありましたので訂正してお詫
 び申し上げます。

- ▼六ページ
 (正) 動議
 (誤) 動機
- ▼十三ページ
 (正) 角田ひさ
 (誤) 角田ヒサ
 (快気祝いの一部)

人口と世帯

| | 4月末現在 | 前年同月比 |
|-----|---------|--------|
| 男 | 5,943人 | △ 44人 |
| 女 | 6,558人 | △ 60人 |
| 計 | 12,501人 | △ 104人 |
| 世帯数 | 3,911 | 26 |