

一層美しい芦野公園



▲くま手で草を集める

九月十一日、県立芦野公園内の噴水周辺をきれいにしようと、金木老人クラブ養寿会（会長 木村不二男）約三十人が参加して清掃奉仕活動を行いました。

芦野公園は、太宰文学碑や太宰関係資料などが展示されている歴史民俗資料館があることで町の観光名所の一つとなっており、現在斜陽館の復元工事のために入館出来ないため、公園ま

で足を伸ばす人が多くなっています。

噴水周辺の伸びた雑草を刈り取り少しでもきれいな公園を見てもらおうと、十日程前に町観光課で刈り取っていただいたもの。この日、参加者はくま手で乾燥した草を一箇所に集めて焼却処理をしました。

これから噴水周辺は、もみじ、かえで、ドウダンツツジの紅葉が美しく、一味違った公園の風景が楽しめます。

健康は足から

九月二十日、約五キロの道のりをハイキングするヘルシータウン教室が開かれ参加した二十二名は、心地よい汗を流していました。

ヘルシータウン金木会（会長 毛内レツ）が主催する同教室は、病人とその家族が地域の中で安心して暮らせる町作りを目指して健康管理、家族看護と疾病の予防に関する知識と技術を身につけ、人生を健康に過ごすために始めら

れたもの。

今回は、一万歩歩くことを習慣づけて、高齢になっても手足を動かすことで寝たきりを防ごうと嘉瀬公民館から毘沙門グリーンバイオ村までの片道約五キロをハイキングしました。

歩きやすい衣服や靴を身につけた参加者は、万歩計の設置、柔軟体操をして出発。片道で六千歩程にしかならなかったため、参加者の半数が急きよ帰りも歩きたいと仲間同士の会話を楽しみながら歩きました。

暮らしのポイント

お呼ばれや冠婚葬祭などには、やはり着物で、という人が少なくありません。大切な着物をいつまでも美しく着るためには、着終わった後には、着入れがポイントになります。

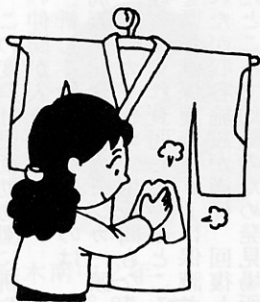
着物の手入れと保管

脱いだらすぐに着物用のハンガーに掛け、半日から一日陰干しにして湿気を取りましょう。手入れはなるべく早く、明るい清潔な場所です。まずは、ビロードの布や毛の柔らかいブラシで布目に沿って軽くたたくように全体をほごりを落とします。その際、しみや汚れもチエック。衿や袖口の汚れは、着物の下に白いタオルを敷き、ベンジンを含ませたガーゼでたいて落とします。汗をかいた部分の汚れは、霧を吹きかけて白いタオルをあて、軽くたたけば落ちますが、時間がたつて変色していたら、クリーニング店など専門家に任せたいほうがいいでしょう。裾についた泥はねは、すぐにいじらず、完全に乾いてから軽くもむか、柔らかいブラシで落とします。

しみや汚れを早めにチェック

しみには、一刻も早い手当てが必要ですが、しみの成分、布地の色や種類によってしみ抜きの方法が異なります。水をつけただけで変色する布もあるので不安な場合は専門家に相談を。ひと通りチエックがすんだら、着物の裏から宛て布をしてアイロンをかけ、きちんとたたみます。保管は一着ずつ畳紙か木綿の大風呂敷に包み、重ね過ぎないように浅めの引き出しにしまします。畳紙を通して色が移ることもあるので、濃い色と淡い色の着物を重ねないようにしましょう。防虫剤は引き出しの四隅に置きます。着物に向かないものもあるので、注意してください。

たまにしか袖を通さない着物だからこそ、着終わった後の手入れをきちんとし、未永く大事にしたいものです。



▶会話を楽しみながら歩く参加者



友を思う強い心と体



▲家族の声援を受けて走る選手達

走れメロス 駅伝競走大会

走れメロス駅伝競争大会が行われ、小学生から一般までの十七チーム、百二人が健脚を競いました。

場。太宰文学碑前を発着に、公園内を各選手が一周一、二〇mを六人でたすきリレーをしました。

町が主催する同駅伝大会は、金木町出身の作家・太宰治の遺徳をしのび、健康増進に努めながら太宰文学に関心を持つてもらうと昨年から行われ、この日、小学校の部十チーム、中学校の部四チーム、高校・一般の部三チームが出

場。太宰文学碑前で行われた開会式では、成田勝義教育長が「太宰の古里、金木町に誇りを持ち、メロスのように友達を大事に思う強い心と強い体を今日の駅伝を通して作って欲しい」と挨拶。引き続き川倉小

後まで走り抜くことを誓います」と選手宣誓。

この後、各チームの選手たちは、応援に駆けつけた家族や友人の声援を受けながら、友達の約束を果たすために力走したメロスのように走り抜きました。

結果は次のとおり。(敬称略)

◆団体

小学校の部 ①金木小Aチーム(鳴海公大、佐藤香織、山田亮太、徳田千由希、桑田祐輔、長内美粧子) 23分48秒

②嘉瀬小Aチーム 23分56秒

③川倉小Aチーム 24分21秒

中学校の部 ①金木中学校チーム(神成亜紀、生玉顕、徳田真澄、木村公哉、小山内良恵、前田祐生) 21分39秒

②金木南中チームA 22分24秒

③金木南中チームB 23分27秒

高校生・一般の部 ①ALL STAR DREAMチーム(沢田春陽、鳴海隆弘、今正幸、今正秀、棟方美暢、原田靖大) 20分35秒 ②金木中クラブチーム 21分57秒 ③五所川原第一高校教員チーム 23分27秒

動物園にカモシカ



この度芦野児童動物園に新しい仲間が入りました。特別天然記念物のカモシカ一頭。このカモシカ、生後間もなく親とはぐれ衰弱しているところを県鳥獣保護センターに保護されたが収容施設が満杯、回復したところで幼獣のため発見場所に放しても採餌できないことから様々な野生の鳥獣を飼育展示している芦野児童動物園で飼育することにしました。

生後間もなく人に育てられたせいかとても人なつこいカモシカです。仲良くしてあげてください。

喜良市チーム 全勝優勝



▶喜良市チームのメンバー

九月二十六日、中里町武田地区で開催された第九回交通安全祈願・猿賀神社大祭ゲートボール大会で喜良市チームが優勝を果たしました。

同大会には、金木町、中里町、稲垣村の二町一村から二十チーム、約百二十人が参加しました。

喜良市チームは予選から昨年度優勝の中里町田茂木チームや今泉チームと対戦したものの順調に勝ち進み、決勝では穂積チームを十二対十で破り、第四回同大会に引き続き二度目の優勝を飾り、優勝杯を獲得しました。

♥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
なられた方々をご紹介します。



1996.9.22
新郎 齋藤 和明さん(金木)
新婦 高杉 千賀子さん(中里町)



1996.9.23
新郎 三上 孝宏さん(金木)
新婦 斉藤 純子さん(嘉瀬)



1996.9.29
新郎 黒川 隆徳さん(嘉瀬)
新婦 勝浦 奈津美さん(北海道)

★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ください。すべて事務局が手配いたします。(☎53-3581) 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記念品等々たくさんの特典があります。

私は、現在北海道にある救急
救命士の専門学校に入学し
てから二年目になります。
一年生の頃は、主に基礎医
学などの授業が行われ、二年
になった現在、シミュレーシ

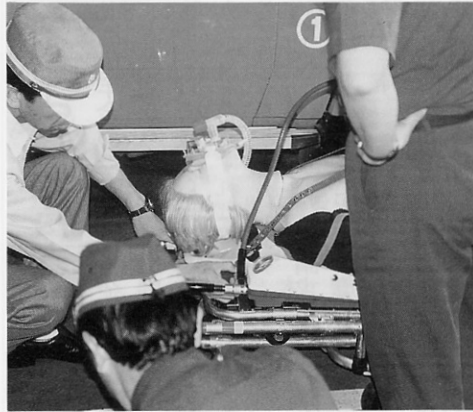


工藤 誠史

「救急救命士を目指して」

ヨン実習、病院実習、救急車
同乗実習などの勉強をします。
今回は、中里消防署に救急車
同乗実習の指導を受けるため
に七月二十九日から八月三日
までお世話になりました。
中里消防署の方々には、消
防の組織や救急出場時の注意
事項、救急車内にある資機材
等の説明を一つ一つ丁寧に指
導して下さいました。

急隊の重要性をしっかりと感じ
取ったような気がしました。
この経験をふまえて正確で俊
敏な行動を心掛け、早く自分
のものに出来るよう努力した
いです。
日々の生活の中でも残念な
がら事故や病気は付きもので
す。そんな中、少しでも患者
を救えるよう今以上に気を引
き締め、救急救命士を目指し
ていきたいと思えます。
最後に中里消防署の皆さん
大変お世話になりました。あ
りがとうございました。



▲ダミー人形を使った実技風景

救急救命実習が
七月二十九日から
八月三日まで中里
消防署で行われ、
金木町出身の工藤
誠史君等二名が実
技演習等を学びま
した。
工藤君等が通う
北海道ハイテクノ
ロジー専門学校
(救急救命士学科)

救急救命実技演習

では、救命率の向上を図ろう
と授業の一環として、病院実
習、シミュレーション実習と
同様に救急車同乗実習を行っ
ております。

今回、中里町消防署での救
急車同乗実習は、文字通り救
急車への同乗見学はもちろん
この他にも、ダミー人形を使
った心肺蘇生法や人工呼吸、
心臓マッサージなどの実技に
取り組みました。
今回の実習を体験した工藤
君の感想文を紹介します。

おらほの仲間っい

— 祭りばやし軍団つがる —

平成二年に前身である「郷土芸能保存育成会つがる」をメンバーの確立と青森、弘前そして津軽全域にネットワークを広げたのを期に「祭りばやし軍団つがる」と改名・結成しました。

「津軽の祭りバカ」と言われる祭りばやしの好きなメンバーが集まり、津軽に存在する「お祭りのおはやし」全般を演奏するいわゆるカパーバー・ジョン的な役割を果たすべく

団体で、金木を中心とする実働会員は現在十名ですが、友好協力、交流団体は津軽全域に点在しています。

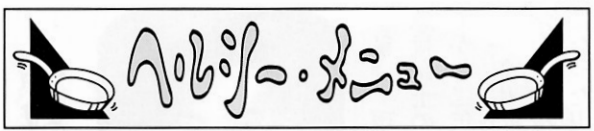
縁あって十年前前から喜良市子供会ねぶたばやしのお手伝いをしていきますが、いつも見ても育成協力会員の皆さんの行動力、協調性にはいつも感心させられ、郷土芸能保存育成会の頃からの変わらぬ信念や方針になっています。喜良



▲茨城県笠間市夏まつり出場時のメンバーとその家族

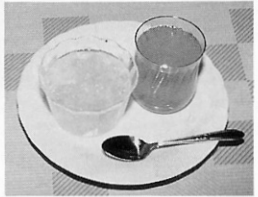
市のねぶたばやしも子供達の吸収の早さには目を見張るものがあり、今ではすっかり自分達の世界を確立した感もあります。

祭りは、自分だけが楽しむのではなく、見ている人を魅了し、後世へそして子供達のために保存、育成、継承が不可欠であり、そこから技術の向上が生まれると信じ、これからも見ている人々を魅了していきたいと思っています。



・グレープフルーツかん

材料 (8人分)
 グレープフルーツ 大1個 (果汁200ml)
 150ml
 4g
 大サジ2



作り方
 ①グレープフルーツは横半分に切る。

- ②果肉をスプーンでつぶし、果汁を裏ごしする。
 - ③鍋にAを入れて、木べらで混ぜながら煮溶かす。少し冷まして果汁を混ぜる。
 - ④カップの平らな所において③を流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ※グレープフルーツがないときは、メロンや小型スイカ、オレンジ、ミカン、しそでもできます。

・かきたまスープ

材料 (4人分)
 ゆでたけのこ 40g
 生わかめ 20g
 ねぎ 20g
 卵 1個
 カップ3

A [水固形スープ 1個
しょう油 小サジ1
塩こしょう 小サジ1/2
少々]



- 作り方
 ①ゆでたけのこは短冊切り。わかめは食べやすい長さに切る。ねぎは薄切り。
 ②なべにAを入れ、沸騰したらたけのこわかめを入れる。
 ③Bで味を付ける。
 ④ねぎを散らし、割ほぐした卵をうずまきを書くように流し入れる。器に盛る。

今回は、母から子どもへ料理の楽しさ、食べることの喜びを伝える「母と子の料理教室」。お子様とこの機会にお試し下さい。

食生活改善推進委員会

つみたね年金

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、希望すれば繰り上げて受けることが出来ます。

ただし、繰り上げて請求すると、次のように不利な点があります。

① 繰り上げたときの年齢によって一定の割合で年金が減額され、その額は六十五歳になっても引き上げられることはなく、生涯減額

された年金を受けることになりません。

また、繰り上げ支給の請求書は、一旦受理されると、あとで取消や変更はできません。

② 老齢厚生年金や退職共済年金の特別支給を受けている場合、六十五歳になるまで支給が停止されます。

③ 繰り上げて支給した後、就職して厚生年金などに加入すると、そ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、万一の事故などにより障害を持った場合でも、障害基礎年金を受けることができません。

⑤ 受給した後、夫の死亡などにより遺族基礎年金などが受けられるようになっても、六十五歳になるまでの間は、繰り上げ請求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。繰上請求したことを悔やむ声がよく聞かれます。受けてから後悔することのないように、事前によく考えてから請求をしてください。

金木病院カルテ (129)

「黄疸」って何だろう

外科医長 唐牛 忍

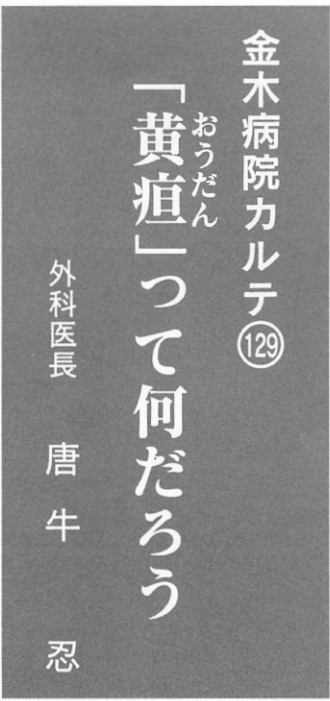
皆さんも一度は「黄疸」という言葉を聞いたことがあるのではないのでしょうか？そして黄疸を一つの病気だと思っではないのでしょうか？実は黄疸とは症状名であって病名ではありません。目の結膜や肌が黄色に見える症状を黄疸といいますが、カロチンを多く含む食物（例えばミカン）の食べ過ぎで肌が黄色になる柑皮症は結膜まで黄色に見えることはなく、病気ではありません。

① 肝炎による黄疸
これにはビールス性、薬物性などがあり、急に発熱が見られ食欲不振になり、数日のうちに全身が黄染してきます。肝細胞の障害が原因で、急性肝炎の中には劇症肝炎といって、肝機能の中の酵素であるGOTあるいはGPT（正常はどちらも40以内位）が千以上になり死に至る場合もあります。

② 肝硬変による黄疸
肝炎が長引いて肝硬変になる場合もありますが、一般的にはアルコールを長年多く飲み続けることにより、肝細胞が再生できなくなり繊維化を来たして肝臓が硬くなりその結果、黄疸が出現するものです。貧血・吐血そして出血傾向などもみられ、最期は悲惨なものですが、アルコールが好きで、量的にも多くまた長期間飲んでいる人は、おかずも一緒に食べる、楽しく飲むことなどを心がけ、できるだけ週一から二日の「休肝日」をもうけましょう。

③ 閉塞性黄疸
文字どおり肝臓で作られた胆汁の流れがせき止められて血液中に逆流して黄疸になるものです。胆石症でも胆管に石ができている場合は黄疸で発症することがあります（胆嚢内のみの結石では通常黄疸はみられません）。また肝・胆道系腫瘍も含む）の腫瘍（癌のことが多い）でも同じ理由で黄疸になります。

以上黄疸の原因について述べましたが、治療としては前者は内科的治療が主体となり、後一者では外科的治療すなわち手術が一般的となります。いずれにしても入院治療は必須で早急に減黄処置（黄疸を軽減する何らかの方法のこと）が必要なこともありますので、なるべく早く病医院で受診して下さい。



つがるクイズ

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. 「おめきないしやさこねがったべ」「うんあんべいぐねくて」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 クイズの答え ② 今月号のよかった記事 ③ つまらなかつた記事 ④ 意見・感想を記入のうえ

〒037-02 金木町大字朝日山323
金木町役場企画室

までご応募下さい。応募の締切は11月5日です。消印有効。当選者の発表は11月号に掲載します。

9月号は「この犬しっぽ振ってついてくる」でした。

当選者は次の2名です。秀子 さん、長尾 さん、金木 長田 憲 さん、たくさんのご応募、貴重な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。

…… 11集 ……

好評発売中

〔発行〕 嘉瀬ふるさとを探る会

◆ B5版 全82ページ

◆ 定 価 800円

◆ 内 容 古い農機具、昔の民間療法、特集50年前その時私は など

◆ 購入先 木村 治利氏 ☎ 52-2811

ふるさとの かつりべ 第11集

発行 嘉瀬ふるさとを探る会

