

健康は家庭から



▶家庭の食事改善を

一月三十日、だれにでもできるやさしい講座「健康食づくり」が金木町保健センターで開かれました。

同講座は、町と町中央公民館、町社会福祉協議会と町ボランティア連絡協議会が事業主体となり町民の生涯学習の一環として行っているもので、今回は健康の保持増進と家庭での食事改善に役立てようと

開かれたもの。

この日参加したのは、町内の主婦等八十人。食生活改善推進委員の四人の指導の下、大根おろしの変わりあえ、ニラとほうれん草ののり巻き、魚の和風変わり蒸し、干し草の味噌汁の四品を調理し、試食。

この後は、今年度最後の講座とあって閉講式も合わせて行なわれ、参加者全員が一人一人修了証を手渡されました。

大空高く 凧が舞う



▶自慢の凧の数々

金木町の中央公民館前広場でこのほど、第十七回金木町凧揚げ大会が行われ、町内外から約百人の参加者が自慢の武者絵を大空高く舞わせて、詰めかけた観客を魅了しました。

大会は、伝統の津軽凧を受け継いでいこうと町が主催して行っているものです。

開会式では、成田勝義教育長が「丹精込めて作った凧を揚げて楽しんで下さい」とあいさつ。

大会は、一〜七枚凧の部から始まり、参加者は、この日のために丹精こめて作った凧を懸命に操っていました。大凧の部の八十六枚凧等になる

と勇壮な武者絵が大空に乱舞し見守る人からは、驚きの声が上がっていました。

大会の入賞者は、次のとおり。

- 町内の部
 - 一〜七枚凧の部
 - 最優秀賞 江良 一 (嘉瀬)
 - 八枚凧以上の部
 - 最優秀賞 サントピアホーム Cチーム
 - 町外の部
 - 四〜十二枚の部
 - 最優秀賞 安田義光 鶴田町
 - 十三〜四十九枚の部
 - 最優秀賞 工藤昭彦 (一野坪凧の会)
 - 大凧の部
 - 最優秀賞 鶴岡凧の会 (六十枚)



サインひとつで手軽に買い物ができるクレジットカード。でも、手軽なだけに使い方に注意も必要。万一、紛失や盗難という事態に陥つたら、第三者に不正使用されないよう、直ちにカード会社と警察に連絡を入れ、無効の手続きをとりましょう。届け出前に使用されてしまつていても、盗難保険に入つていれば損害額が戻つてきます。カード会社の紛失・盗難係の電話番号は必ず控えておきましょう。特に海外旅行へ出かけるときは、旅行先のサービスタウンの電話番号も忘れずに。

クレジットカードの利用

サインひとつで手軽に買い物ができるクレジットカード。でも、手軽なだけに使い方に注意も必要。万一、紛失や盗難という事態に陥つたら、第三者に不正使用されないよう、直ちにカード会社と警察に連絡を入れ、無効の手続きをとりましょう。届け出前に使用されてしまつていても、盗難保険に入つていれば損害額が戻つてきます。カード会社の紛失・盗難係の電話番号は必ず控えておきましょう。特に海外旅行へ出かけるときは、旅行先のサービスタウンの電話番号も忘れずに。

「借金」であることを忘れずに

呼び名はクレジットカードでも、それが自分の「借金」であることを忘れないようにしてください。最近では収入に見合わない買い物をする「クレジット・ホリツツ(中毒)に陥る人もいます。



施 設 完 成



金木町一般廃棄物最終処分場完成

町民の生活水準の向上や消費の増大に伴い、種類の多様な生活廃棄物は、年々排出量も増大の一途をたどってきました。特に毎日排出される家庭系ゴミのうち不燃物については、広域処理がなされておらず各自自治体毎に処理しており、現在、嘉瀬山処分場の処理能力は、ほぼ限界に達していることから、町民の皆さんが便利で快適に日常生活を営むために平成七年九月から金木町一般廃棄物最終処分場の建設工事が着工され、二年間をかけてこのたび三月で

完成の予定です。

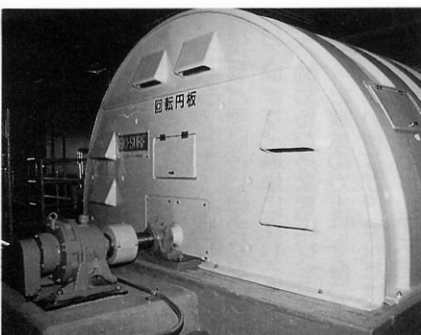
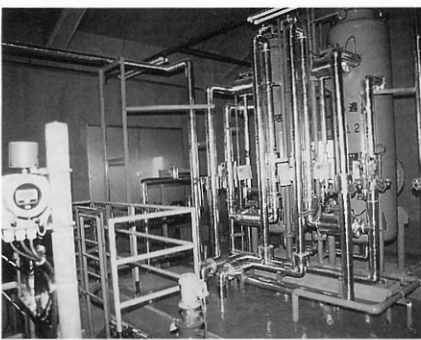
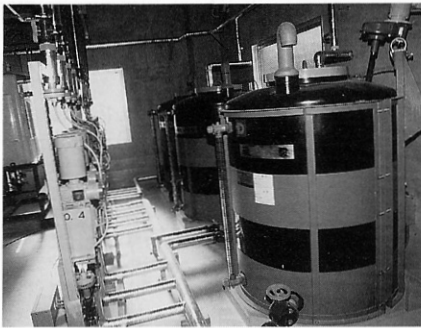
喜良市宇小田川山一番地三号に総面積六万九千八百四十平方メートルの用地に建設された一般廃棄物処分場は、埋立処分地一万四千二百平方メートルでゴミの推定処分量五万三千二百五十五立方メートルで十五年の埋立を計画しています。

の汚染など環境衛生に支障のないように保全対策を講じています。

この他にも準好気性埋め立て構造のセル方式で、覆土する他、回転円板法を取り入れた排水、処理施設を併設し、一日に四十トンまでの排水に対応。

事業費は平成七年度三億四千百四十五万円。平成八年度四億二千八百五十五万円。

この一般廃棄物最終処分場は、今年の四月からの供用開始となります。



つがる弁



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.「さんびい〜ひはゆさはいってぬぐだまる」を標準語の会話に直して下さい。

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3月3日当日消印有効。当選者の発表は3月号に掲載します。

1月号は「雪がたくさん降ったわね」でした。当選者は次の3名です。

金木 白川 恵さん
 金木 内海 健太さん
 金木 加藤 千枝さん

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。

まちかど
ギャラリー



▲人間ばん馬
ダービーレース

黒石八郎ショーで
お母さん大笑い



役場町民ホールに特産品



▼楽しかった豆まき

♥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方々をご紹介いたします。



1997.1.5

新郎 小山内 順悦さん(中里町)
 新婦 近村 真知美さん(金木)



1997.1.11

新郎 小松 公さん(嘉瀬)
 新婦 佐藤 美和さん(車力村)

★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。(TEL53-3581)

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。

おらほの仲間つこ

金木剣武館

小・中学生が剣道を学べる場のない金木町で、雲祥寺の一戸彰晃住職が音頭を取って金木剣武館を五十九年十月に結成。今年で十三年目になります。

現在、小野義昭専任講師のもとに小・中学校の豆剣士たちがけいこに励んでいます。

結成当初六人ほどだった子供たちも今では二十一人。毎週二回、午後六時から町内の高等職業訓練校で練習を続けています。

日常のけいこがそのまま試合の結果となって表れるので基礎となる素振りから始まり、打ち込み、一対一の地げいこ、体当たりまで約一時間三十分豆剣士たちは汗を流しています。

会費は毎月四千円。大会の参加料やスポーツ保険、会館の使用料の他に家族同士の交流費もこれで全て賄っています。

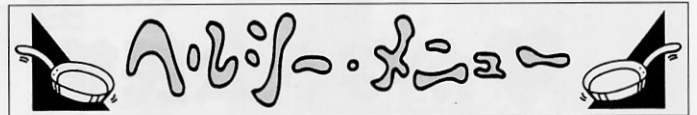


▲金木剣武館の豆剣士たち

す。

これまで金木剣武館は、新岡精弥杯争奪剣道大会で、平成六年と七年の二年連続団体優勝を果たしました。去年の平成八年は、同大会三連覇の聲も聞かれましたが残念ながら戦力であるべき小学校六年生の選手の人数不足により出場ならず。

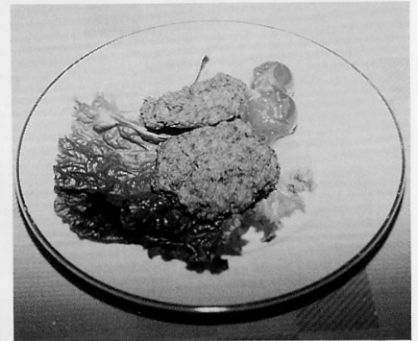
現在は、二月に行われる親睦少年剣道鱒ヶ沢大会に向けて特訓中です。



●紅鮭と豆腐のミンチ揚げ

材料 (4人分)

- 紅鮭 150g
- 木綿豆腐 1/2丁
- 干し椎茸 4枚
- 長ねぎ 20g
- 人参 20g
- 卵 1個
- 白すりごま 大サジ1
- 片栗粉 大サジ1
- 豆乳の元 大サジ1
- プロセスチーズ 60g
- サラダ油 適宜



- レモン 半分
- サラダ菜 4枚
- ミニトマト 8個
- 塩・こしょう 少々

作り方

- ①豆腐は水切りし、絞っておく。
- ②鮭は皮と骨を取り荒く刻み、すり鉢に入れ、豆腐と混ぜる。
- ③もどした椎茸、人参、長ねぎはみじん切りにし、卵、片栗粉、ごま、豆乳の元、塩・こしょうを②とよく混ぜ合わせ、12等分する。
- ④チーズも5mmと4~5cmの拍子木切りにし、③でチーズがかくられるように包み、形を整えてサラダ油で中に火が通るまで揚げる。
- ⑤サラダ菜の上にミンチとトマトを盛り、レモンを絞って食べる。

今回は手作りでぜひお試しください。

食生活改善推進員

こくみんねんきん

二つ以上の年金を受けられるようになったら届出を

年金制度は「一人一年金」が原則です。一人に対して、老齢基礎年金、障害基礎年金、又は遺族基礎年金が重複して支給されることはありません。

二つ以上の基礎年金を受け資格を得た時には、どちらかを選択することになります。たとえば、障害基礎年金を受けていた人が、老齢基礎年金を受けると資格も得たとき、どちらか有利な方の年金を選んで、「年金受給選択届出書」を提出することになります。

なってしまう。ただし、老齢基礎年金と老齢厚生年金、障害基礎年金と障害厚生年金のように、同一の理由による年金は両方とも受けることができます。また例外として、遺族厚生年金または遺族共済年金を受けていた人が、老齢基礎年金を受けられるようになったときは、両方を受けられることになっています。

酒の話

内科 櫛引英嗣

東北人には酒飲みが多いのは事実らしい。それは、酒の消費量が多いとする統計結果から明らかである。その訳は、皆さんが厳しい風土で暮らし、しかもこの地方が酒の原料となる米どころであるためか？嗜好品である酒が、そのとり方次第では身体に悪い影響を及ぼすことがわかってきました。日に五合以上飲む大酒家もいて、エチルアルコールの副作用による内臓疾患で入院治療まで必要とする人が次第にふえる傾向にあるそうです。酒の主成分であるエタノール（エチルアルコール）が身体にどのような作用を及ぼすのか、現在まで多くの事が明らかになりました。今回はその身体への作用と、更に病気の関わりについて述べます。

酒が胃に入ると、それが数%のアルコール濃度で、しかも

も適度の場合は胃酸の分泌を増して食欲を上げます。また、血中に吸収されたアルコールは胃の血行を良くします。しかし、20%以上の高濃度のアルコールを多量に飲んだ場合は胃粘膜が強く障害され、これに胃酸や胆汁酸の働きが加わり病気が生じます。このような胃を胃カメラで観察すると、粘膜が赤く充血し、一部ピランとなり、炎症が強いときは出血を認めることもありま

す。もしも、習慣的に多量飲酒を繰り返すと、胃袋は次第に粘膜が萎縮し、消化機能が衰えてきます。

さて、胃の中に入ったアルコールは十二指腸、小腸に送られ、この部位で吸収されて血液の中に入り、脳や肝臓に短時間内に蓄積されます。その後、肝臓でアセトアルデヒド、更には水と二酸化炭素に

分解されますが、一部はそのまま尿中や呼気中に放出されることが知られています。脳に蓄積されたアルコールは、皆さんが経験しているように、その血中濃度に応じて精神状態や意識に変化を生じます。

また、飲酒家ならば経験したことがある歩行障害、すなわち千鳥足は極めて血中濃度が高いときに生じ、適量を明らかに越えた状態です。一般にはほろ酔い気分であるときに適量とみなせるでしょう。意識障害で搬送されてくる泥酔者の中には、アルコールの作用によって低血糖状態となり、ブドウ糖を与えることで意識が良くなる場合があります。

さて、普通の飲酒量では翌日には何もなかったかのよう

に仕事に就ける程に酔いが回復します。これは、肝臓の代謝機能に負うところが大きい。しかし、アルコールの酸化される速度は遅く、体重60kgの人で一時間あたり7から10g（日本酒約50から80ml）です。このことから、多量のアルコールをとると、血液中にアルコールが残ったままで翌日

の仕事に就くこともあり得ます。つまり、肝臓のアルコール処理能力に限界があり、その個人差も大きいようです。

また、習慣的に多量に飲酒すると、肝障害を引き起こします。アルコール性肝炎では肝臓が腫れて痛み、軽い黄疸、発熱を訴えることがあります。多くは禁酒と栄養管理で治りますが、一部は治療の難しい場合もあります。このため、肝障害が進行する前に適切な飲酒指導、管理が必要となります。職場検診、人間ドックでGTPが高値を示す人に対しては、この異常が多量飲酒によるならば節酒ないしは禁酒を指導しています。しかし、自分でコントロールできない人もときにはおり、私どもは専門医の力を借りることにあります。

さて、それではどの程度の酒量が適当なのでしょう。近頃、健康に関する本や雑誌類が出回っていますが、どれにも次のような一日量が適当であると書かれています。ビールは一本、日本酒で一合、ウイスキーはダブルで一杯。この量は皆さんの健康に配慮して、外国の循環器病の偉い先生達が望ましい量として取り決めたらしい。

今まで述べてきた事柄が、少しでもアルコール党である皆さんの御参考になれば宜しいのですが。

訂正とお詫び

広報かなぎ一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。

▼八ページ

長谷川 善弘 教諭
長谷川 善 教諭

あなたの善意

ありがとうございます

(敬称略)

▼社会福祉協議会へ

●白川昭磨（金木寺町）
父 兼五郎香典の一部

一〇〇,〇〇〇円

●昭和57年度卒業金木中学校3年B組クラス会
クラス会会費の一部

六,七九二円

