

# 第3回走れメロス駅伝大会



友情の絆をタスキに込めて走る選手

九月二十日、芦野公園内特設コースで走れメロス駅伝競走大会が行われ、ちびっこランナーが健脚を競い合いました。

太宰文学碑前で行われた開会式で、成田教育長が「太宰の小説『走れメロス』のメロスのように、友だちを大事にし、どんな苦勞にも耐えるよう頑張ってください」と激励した後、選手を代表して嘉瀬小学校六年の津田沙織さんが、「日頃の練習の成果を十二分に発揮し、最後まで走りぬきます」と選手宣誓をしました。

今年で三回目を迎えた駅伝大会は、作家太宰治の後世に残された恩徳をしのび、健康増進に努め、太宰文学に関心をもち、もたらうために開催されたもので、町内の各小学校から選抜された八チーム四十八人の児童が六人でチームをつくり、太宰文学碑前を発着点に一周一、〇二〇mのコースでタスキを引き継ぎながら走り、家族や仲間から「頑張れ、頑張れ」の声援が送られていました。

結果は次のとおり。

区間賞	総合順位
① 川倉小Aチーム (中谷泰成、其田和可菜、工藤和紀、泉谷由李香、荒井達哉、浅利麻衣) 23分37秒 (大会新記録)	1
② 嘉瀬小Aチーム 23分51秒	2
③ 金木小Aチーム 24分29秒	3
一区 内海 建太(金木小B) 4分1秒	4
二区 原田 舞(嘉瀬小B) 4分28秒	5
三区 工藤 和紀(川倉小A) 3分35秒	6
四区 飯塚 緑(嘉瀬小A) 3分41秒	7
五区 山田 亮太(金木小A) 3分27秒	8
六区 浅利 麻衣(川倉小A) 3分48秒	9
区間 新	10
四区 飯塚 緑(嘉瀬小A) 3分41秒	11
四区 泉谷由李香(川倉小A) 3分53秒	12
五区 山田 亮太(金木小A) 3分27秒	13
五区 棟方 裕也(川倉小A) 3分28秒	14
六区 浅利 麻衣(川倉小A) 3分48秒	15

## HAPPY Wedding

かなぎ公民館  
ブライダル



1997.9.14  
新郎 原田 桂吾さん (中柏木)  
新婦 最上 友紀さん (青森市)



1997.9.27  
新郎 小松 博利さん (嘉瀬)  
新婦 今 美由紀さん (喜良市)

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。

★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。  
(TEL 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。

まちのどま(い)ゆ

# 祖父母

## 参観日

川倉小学校(校長 工藤俊治)で九月二十日、祖父母参観日が行われ三十人のおじいちゃん、おばあちゃんが出席しました。

同校では、身近にいる大切な人のよさを再認識し、感謝してほしいと行ったもので、今年で三回目になります。

始めに、元川倉小学校教諭の小山内トシエさん(見崎町)が「一つのことを成し遂げるにはつらいこともあるだろうが、みんなで頑張れば良い思



話しに聞き入る児童たち

い出になる」と、古巣でうれしそうに話されました。

その後、児童は祖父母と一緒に輪になって「けん玉」「おはじき」「駒まわし」などで遊びました。

最後に、ぜひ今の子どもたちにも聞いてもらいたいと同校でお願いした、川倉在住の白川章一さんと其田豊治さん、其田良一さんによる町の歴史や戦争のことが話されました。

当時、中国満州で戦争に巻き込まれ、食べるものがなく住むところもない。敵に追われ二、三日寝ないで逃げた話しや、捕虜になり三百gのパンで一日を過ごす生活を送った

ことなどを語り、いつしか涙ぐみながら児童たちに「弱いものを助け、みんなで力を合わせて頑張ってほしい」と話し、児童たちは真剣に聞き入っていました。

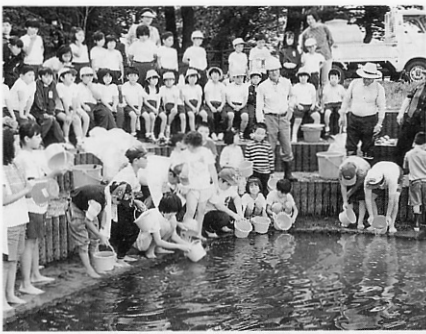
昔話や遊び、教科書でしか学ぶことのできない戦争のことを聞いた児童は、貴重な体験をしたことと思います。

# 稚魚を放流

九月十一日、川倉小学校(校長 工藤俊治)の一年生から三年生の児童二十四人が、芦野公園内の藤枝ため池に稚魚を放流しました。

稚魚の放流は、藤枝内水面漁業協同組合(組合長 外崎明)が内水面振興対策事業の一環として毎年行っているものです。

児童たちは、バケツに入ったともに体長十二cm、体重十gのクロ鯉二万尾とフナ二百尾を、そっと池に放流しました。



# チャンピオンに

## 中村透君

### 校内奴踊り大会

九月二十日、嘉瀬小学校(校長 山内隆)で第六回校内奴踊りチャンピオン大会が開かれ、日頃の練習した成果を競いました。

嘉瀬小学校では、県無形文化財に指定されている「奴踊り」を、ふるさとタイム(ゆりの時間)として体育の授業に取り入れ、先人からの伝統を継承しようと嘉瀬奴踊り保存会(会長 鎌田孝人)の指導の下、練習に励んできました。

大会では、全校児童で予選を行い、各学年から三人選ばれ十八人で準決勝を行い、その中の十人で決勝が行われました。

父兄や決勝に進めなかった全校児童が見守る中で始まった決勝では、会場に響きわたる掛け声とともに踊る十人の一糸乱れぬ手足の動きに、観衆は魅了されていました。

その結果、チャンピオンに中村透君(六年)、準チャンピオンに對馬紗梨さん(五年)と田中萌さん(三年)が選ばれました。



見事な手さばき



すみずみまできれいに作業するさわやかグループの皆さん

## 花壇を整備

金木町ボランティア連絡協議会（会長＝成田亀逸）と、さわやかグループ（会長＝小山内トシエ）でこの度、町内の花壇の草取りなどに汗を流しました。

同グループでは、ボランティア活動として春に「花いっぱい運動」を展開し、その後は毎月一回、芦野公園や中央

公民館前などの花壇の手入れを定期的に行っています。道行く人の目を楽しませ、心を和ませてくれる「花」ですが、陰ではこういう人たちの協力なくして、きれいな公園や花が見れません。

作業を見つけたときに、「いつもご苦労様です」と、一声掛けることで、言われた方も、言った方も「すがすがしい気持ち」になるのではないのでしょうか。



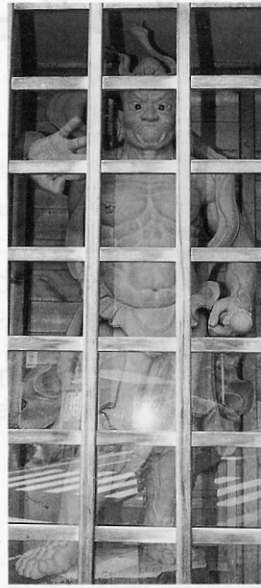
手紙を手渡す福山会長



手作りマスコットで安全運転を呼び掛ける

川倉賽の河原地蔵尊の山門に、「阿」形の金剛力士像が納められました。

## 息もぴったり「阿吽の呼吸」



口を閉じた「吽」形



口を開いた「阿」形

昨年、同山門に「吽」形の金剛力士像が納められており、この度、二体揃ったことで開

眼落慶の法要が行われました。川倉賽の河原講中（代表＝中谷正）では、山門が完成したことに伴い、講中に入ってくる皆さんの悪を払い、本堂（伽藍）を守り、地藏尊を守る守護神として金剛力士像を青森市の彫刻家小西正揮さんに依頼していたもので、四年半の歳月が費やされたこの像は、直径一m五十cmのくすのき材を二つに割り、芯をとって二体製作されたもので、高さが二m三十cm、一つは口を開き、もう一方は口を閉じている迫力ある立派な像です。

九月二十一日から九月三十日まで行われた秋の全国交通安全運動期間中に、金木町交通安全母の会（会長＝福山初枝）会員約五百名が各地区に分散し、「交通安全は家庭から」の五つの誓いを文章にして、町内全世帯（約三千九百）を対象に家庭訪問をするレター作戦を実施しました。

同会では、交通死亡事故が多発していることから事故撲滅のために、シンボルである

## 秋の全国交通安全運動

黄色いはんてん姿で一軒一軒回りながら文章を手渡していました。

また町立第三保育所母の会（会長＝阿部春美）では、嘉瀬地区の国道三三九号線沿いで児童とともに、道行くドライバーに「シートベルトを締めて、事故に気をつけて下さい」と手作りのマスコット人形を配布しながら安全運転を呼び掛けていました。

# へんしん・メニュー



三沢市食生活改善推進員と交流会

今回は、植物性油を使った、骨粗鬆症予防につながるメニューです。どうぞお試して下さい。

金木町  
食生活改善推進員



## ●白身魚の笹蒸し(4人分)

材料	分量	作り方
白身魚	4切れ	1.魚の薄切りを4枚用意しAをふりかけて15分~20分おく 2.舞茸は水洗いし4等分しベーコンも4つに切っておく。 3.笹をきれいに洗って同じ大きさに切っておく。 4.魚に澱粉をまぶしベーコンで舞茸を包むように丸めて魚で包んでから笹の葉にまた包み糸で縛り沸騰した蒸し器で10分~20分蒸す。 5.さらに盛りレモンをそえる。
舞茸	40g	
ベーコン	1枚	
A { 酒	大サジ 1	
塩	小サジ 1/2	
B { こしょう	少々	
澱粉	大サジ 4	
笹の葉	4枚	
レモン	薄切り 4枚	
木綿糸		

## ●ふかひれの酢和え

材料	分量	作り方
ふかひれ	100g	1.大根は皮をむき400gをすりおろし、汁をしぼる。100gは5ミリはば3センチの長さの薄切りにする。 2.カニ風味はほぐして材料調味料全部混ぜ合わせ少し寝かせてから小鉢にこんもりと盛りつける。 3.季節の青色を添えるとなおよい。
カニ風味	4本	
大根	500g	
酢	大サジ 2	
塩	小サジ 1/2	
砂糖	小サジ 1	

## ●納豆とチーズのサモサ風(4人分)

材料	分量	作り方
納豆	150g	1.納豆とチーズは粗く刻む。 2.Aの具を粗みじん切りにしてよく水気を切る。しょうがはすりおろしておく。 3.1と2の具としょうがを混ぜ合わせギョウザの皮でサモサ風に包む。皮の合わせ目は水をしっかりとつけて閉じる。 4.合わせ目を下にして中温の油できつね色に揚げる。 5.器にサラタ菜をしき4を盛りミニトマトを添える。ソースはトマトケッチャップ、中濃ソース、からししょうゆ、チリソースなど好みのものをつける。
チーズ	60g	
A { にら	40g	
キャベツ	120g	
ねぎ	20g	
しょうが	少々	
ギョウザの皮	12枚	
サラタ菜	1株	
ミニトマト	16個	
揚げ油	適宜	

## ●ちらしずし(4人分)

材料	分量	作り方
ごはん	800g	1.Bのにんじんはいちょうぎり、たけのこは薄切りにし、他の具のため、Cで調味する。 2.さやえんどうは筋を取り、茹でてせん切りにする。 3.たまごはDをよく溶いて混ぜ合わせ、薄焼きにし、錦糸卵を作る。 4.ごはんをAで調味し、すしめしをつくり1の具を混ぜ2、3を散らす。
酢	40ml	
A { 砂糖	大サジ 1	
塩	小サジ 2/5	
B { ひじき	80g	
人参	1/2	
竹の子	60g	
桜えび	12g	
油	小サジ 2	
C { 砂糖	小サジ 1	
醬油	小サジ 2	
さやえんどう	12枚	
たまご	2個	
D { スキムミルク	40g	
みりん	大サジ 2	
水	大サジ 2	
油	大サジ 1/2	

## ●メロンゼリー(8~10人分)

材料	分量	作り方
メロン液	カップ 2	1.メロンは皮をむいて種を取りジュースにかけ落ちつかせたものをイナアガーL 20gを使用する。 2.ボールにイナアガーLと砂糖を入れ混ぜたのに熱湯を入れ混ぜて型に流し冷して食べる。
砂糖	60g	
イナアガーL	20g	
熱湯	カップ 2	

## ●トマトゼリー(8~10人分)

材料	分量	作り方
トマト液	カップ 2	1.トマトはヘタを取り皮を湯むきし種を取り鍋でやわらかくなるまでかき混ぜながら煮る。 2.乾いた鍋に砂糖とイナアガーLを入れ混ぜる。これに酢、水、バニラエッセンスを入れ粉玉にならないようかき混ぜながら火をつけ沸騰したら火を止めトマト液を入れ混ぜて型に流し冷して食べる。
砂糖	60g	
イナアガーL	20g	
酢	小サジ 1	
バニラエッセンス	少々	
水	カップ 2	
*液と書きましたがそのまま冷してジュースとして飲むでもよい。		

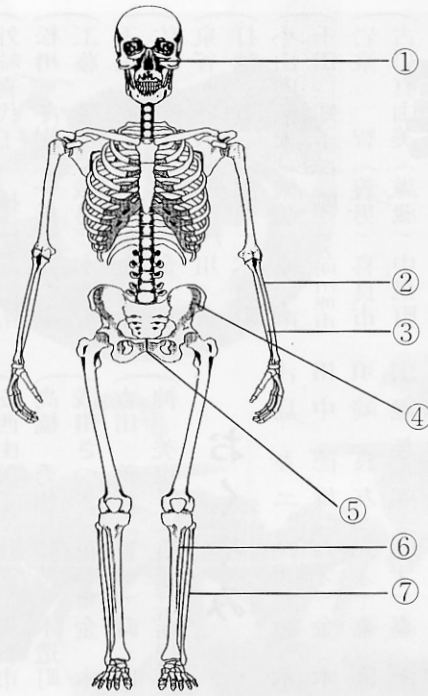
金木病院カルテ 142

# 人間の骨格

外科医長 唐牛 忍

人間の体にある骨はおおよそ二百個とされ、基本的に体の支柱となり、体の形を保持する役目を持っています。また脳や内臓を保護しています。その他、筋肉が付き関節で動くので、一種の運動器としても働きます。骨には多量のカルシウムが含まれていますが、この摂取不良やある種の病気（例えば、甲状腺・副甲状腺・副腎の疾患、胃の手術後など）では、骨のカルシウム濃度が減り、骨粗鬆症となります。しかし、加齢により女性ホルモンの分泌が低下して起きる場合が一般的です。その予防や治療については以前この欄でも書きましたが、基本は十分なカルシウム（小魚、牛乳、乳製品、豆腐・海藻・青菜の味噌汁など）やビタミンD（しいたけ、レバー、卵など）を多く食べ、お日様にあたるようにし、適度に運動をするこ

とです。骨の病気はいろいろありますが、腫瘍や炎症などは日常まれで、外傷や変性（労働や運動を長期、過剰に行った結果、骨が変形した状態）によるものが一般的で、詳しいことはいずれかの機会にして、今回は図中の骨の正式名称を



## 人間の骨格

クイズ：( )内に入れて下さい。  
 A) 骨の番号……とこつ( )  
 B) 腸骨……とこつ( )  
 C) 橈骨……とこつ( )  
 D) 腓骨……とこつ( )  
 E) 恥骨……とこつ( )  
 F) 尺骨……とこつ( )  
 G) 脛骨……とこつ( )  
 正解はここのペー

当てるクイズでお楽しみ下さい。

## 年金を 受けている方が 亡くなったとき

年金を受けている方が亡くなったとき、遺族の方は「年金受給権者死亡届」を提出しなければなりません。

年金の支給を受けられるのは、死亡した月の分までです。年金は年六回、二ヶ月毎に自動的に受給者の口座に振り込まれたり、郵便局に送金される仕組みになっています。死亡届の提出が遅れると、年金を多く受け取り過ぎて、後で

返さなければならなくなることにありますので、ご注意ください。

死亡届には年金証書のほか、死亡診断書など、死亡の事実を明らかにできる書類を添えてください。

亡くなった方が受け取れるはずであった年金が残っている場合は、遺族が請求することができます。請求できるのは、①配偶者②子③父母④孫⑤祖父母または兄弟姉妹で、順位もこのとおりです。ただし、年金を受けていた方と生計を同じくしていた方であることを証明できる書類と戸籍謄本を添えて、「未支給年金・保険給付請求書」を市町村役場または社会保険事務所に提出してください。

## 伝言板

◎届いています

九月十五日 駅裏団地内（山道町）路上（リュックサック）

九月二十九日 嘉瀬駅前路上（腕時計）

九月三十日 寺町妙乗寺前の路上（小銭入れ）

心当たりの方は、金木警察署落し物係まで。

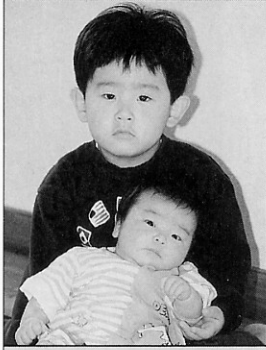
◎係から

このコーナーを利用したい方は役場企画室まで。

## 人間の骨格

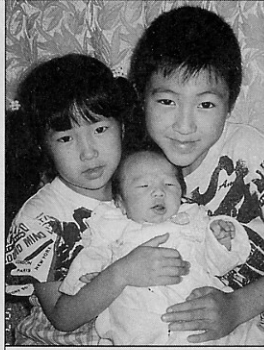
- (G) ①- (鼻の中)
- (F) ②- (すね)
- (E) ③- (下腿の太い骨、脛骨)
- (D) ④- (前腕の小指側)
- (C) ⑤- (腕の中央部)
- (B) ⑥- (下腿の外側)
- (A) ⑦- (親指側)
- 正解 ⑧- (脛骨と足)

# はじめまして



友とも  
香か

元気に育ってほしい  
(父 中谷克弥より)



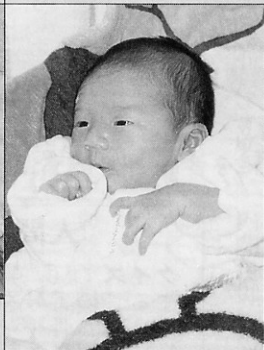
友ゆう  
樹き

健やかに育ってほしい  
(父 田村譲一より)



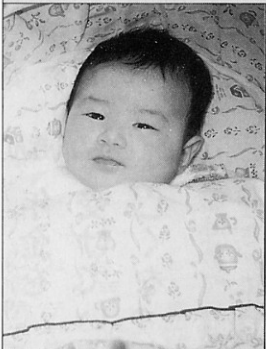
きょうや  
亨弥

姉妹、力を合わせて元気に育ってね  
(母 角田里美より)



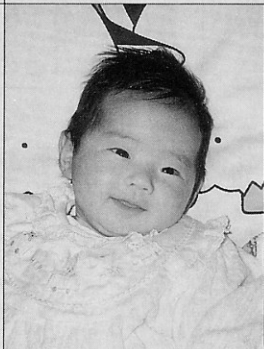
菜な  
月つき

優しくおらかな子に育ってほしい  
(母 小田桐美香より)



優ゆ  
香か

思いやりのある子に育ってほしい  
(父 奈良岡邦康より)



珠じゆり  
璃りあ  
亜あ

明るく活発な子に育ってほしい  
(母 川村真澄より)

## 戸籍の窓

九月届出分

### おめでとう

中谷 友香(克弥) 金木  
田村 友樹(譲一) 喜良市  
角田 亨弥(譲) 喜良市  
小田桐 菜月(智裕) 金木  
奈良岡 優香(邦康) 金木  
川村 琉璃亜(幸人) 金木  
松山 理紗(文樹) 金木

### おしあわせに

棟方 良治(文弘) 嘉瀬  
外崎 喜代子(操) 五所川原市  
松川 冬樹(一雄) 嘉瀬  
工藤 陽子(鐵男) 木造町  
下山 泰治(康彦) 金木  
佐伯 香奈子(幸男) 金木  
泉谷 考人(隆志) 川倉  
打越 るみ(龍逸) 木造町  
小山内 昭夫(繁美) 嘉瀬  
千田 知子(剛) 五所川原市  
岩泉 智(義男) 喜良市  
古川 真由美(謙蔵) 中里町

### おくやみ

小野 誓也(正一) 中柏木  
久塚 涼子(収三) 黒石市  
中谷 光宏(由美) 川倉  
安西 由美子(隆宏) 黒石市  
高橋 秀和(勝博) 木造町  
浅田 さつき(正一) 金木  
吉田 善行(賢一) 蒔田  
神 美也子(良子) 五所川原市

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。

上森 マサ(95才) 金木  
松川 輝枝(55才) 嘉瀬  
秋元 武(69才) 川倉  
小野 良格(61才) 喜良市  
吉崎 ミエ(91才) 嘉瀬

## あなたの善意ありがとうございました (敬称略)

- ▼社会福祉協議会へ
  - 匿名 福祉のために 10,000円
  - 金木南中学校 JRC委員会 文化祭チャリティーバザー収益金 20,000円
  - 小田川城馬力大会 (大会長=三上誠三) 馬力大会の収益金の一部 30,000円

## 人口と世帯

	9月末現在	前年同月比
男	5,887人	△ 57人
女	6,480人	△ 68人
計	12,367人	△ 125人
世帯数	3,936	19