

# まちのびもじり

## 夏秋トマト 2億円突破



▲選別作業に汗を流す

金木農協の平成九年産、夏秋トマトの販売額が、十月初旬に二億円の大台を突破しました。

夏秋トマトは、昭和六十二年から本格的に栽培が始まり、平成四年には、「津軽北部地域」として中里町、市浦村を含めた地区が農林水産省の指定産地となっており、現在九・二ヘクタール、五十二戸の農家が生産に取り組んでいます。昨年は、〇一五七の影響があ

ったため安値だったが、今年は八月上旬に安値があったものの、台風の影響による他産地の出遅れや着果不良で益明け以降は好市況になり、特に九月下旬から十月上旬には一ケース三千円台を記録するなど高値が続いたため、販売額が大きく伸びました。

今後は、十二ヘクタール、三億円突破を目指して産地拡大に取り組みことにしています。

## 縄文時代を 体験



▲むずかしかったポシエツト作り

十月三十一日、川倉小学校（校長 工藤俊治）の児童たち四十人が日本最大の縄文集落、「三内丸山遺跡」について学習しました。

社会科の授業で縄文時代を学んだことで歴史に興味を示した児童に同校では、「三内丸山遺跡」に関し、学習の機会を提供している青森経済同友会に依頼して解説員を派遣してもらい実現したものです。

「縄文から未来へ」と題したビデオ上映後、解説員で青

森市の田中忠三郎さん（北海道・東北具研究会代表）等三人が、本物のヒスイやコハク、弓矢や石器、釣針などの骨角器を展示して説明した後、児童たちが「言葉があつたのか」「食べ物の味付けはどのようにしたのか」など、数々の質問に対し丁寧な田中さんが答えていました。

最後に全員で縄文ポシエツトの手作りを体験し、悪戦苦闘しながらも一つ一つ作り上げていきました。

# 浜田マキ子講演会

## 特 子マキ 田浜



▲講話する浜田マキ子さん

政治評論家の浜田マキ子さんによる「政治経済の動きと私たちの生活」と題した講演会が十月二十九日、町商工会館で開かれました。

町商工会が主催し、法人会金木支部、商工会青年部・婦人が共催した講演会には、商・工業関係者や町民ら約百人が詰めかけました。

国会議員秘書や各教育事業に携わってきた浜田さんは「二十一世紀に向けての国づくりは人づくりから始まる。日本は教育立国を目指し、世界中から子どもを受け入れ学

習させ、技術を習得させて若い労働力を養い、他国の経済を豊かにすることで、日本経済が恩恵を受けることになる。そのためには、それなりの施設や環境が必要となってくる。それができるのは地方であり、地方こそこれから未来がある。このような発想を政治が果たし、実現させるためにも有権者の一票を大切にしてほしい。特に、戦後投票権を得た女性の役割は非常に大きいものがあり、二十一世紀への国づくりは、女性が握っている」と力説していました。

講演を聞いた主婦は「いかに女性の役割が大切か思い知らされました。子どもが都会に魅力を感じているが、倒産等で就職もままならないことを聞き、このことを伝えたい」と話し、また商工会では「みんな熱心に聞いてくれて満足しています。今後もこのような講演会を開催し、様々な情報を提供していきたい」と語っていました。



▲式辞を聞く生徒

十月十八日、金木中学校（校長 長谷川正夫）の創立五

十周年記念式典が、同校体育館で行われ、在校生や教職員、来賓等約三百五十人が出席して半世紀の節目を祝いました。同校は、昭和二十二年四月に金木小学校の一部を校舎として開校。昭和二十四年八月に校舎が焼失し、昭和二十六年十月、現在の芦野公園こども広場に校舎を移転、昭和六十一年六月に現校舎を新築して、これまで七千八百二十名の卒業生を輩出しています。式典では、長谷川校長が「地域の皆さんの愛情と熱意に支えられた本校です。新しい時代に対応した知性を磨き、二十一世紀を担う輝かしい道を歩んでほしい」と式辞、来賓の吉田俊逸助役等がお祝いの言葉を述べました。生徒会長の松尾有希子さんが「諸先輩方の伝統を引き継ぎ、五十周年を機に新しい歴史を刻んでいきましょう」と決意を述べた後、全校生徒による校歌斉唱で式典を祝い、決意を新たにしていました。

## 節目を祝い 飛躍を誓う

### 金木中学校 50周年 金木町連合婦人会 35周年

十一月七日、金木町連合婦

人会（会長 福山初枝）創立三十五周年を祝う記念式典が、中央公民館で盛大に開催されました。記念式典には、婦人会々員や教育、福祉関係者等約五十人が出席。始めに、物故者に対し黙とうをささげた後、主催者を代表して福山会長が「町づくりは人づくりから」を標榜として会員が一致団結し、社会福祉、青少年育成、交通安全等あるいは各種イベ



▲大勢が祝いました

引き続き、長年婦人会活動に貢献された佐々木八重さんから三十五名に表彰状と記念品を贈り、吉田助役、桑田町議会副議長等が祝辞を述べた後祝宴に入り、思い出話をしながらアトラクションを楽しんでいました。

## 今宵一時 『オールディーズパーティー』

懐かしの音楽にのせて、みんなで楽しもう」と、金木町青年活性化推進委員会（委員長 成田剛寛）が主催した『オールディーズパーティー』が十月十八日、中央公民館で開かれ、町内外から家族連れや友人同士百名余りで賑わいました。



同委員会のメンバーは、地元のような職種の若者がスタッフとなり、自らが企画し参加して、みんなで楽しみたいと多彩なイベントを行って、夏祭り後の秋に何かイベントがないかと思案中、

若い人には新鮮で、年配者には懐かしいものをと、オールディーズパーティーを開催して今年で四回目となります。入場料として、千五百円の入場券（当日券は千八百円）を購入することで、二ドリンク（ビール又はジュース）と水割り又はジュース）とポップコーン付。一九五〇年代のアメリカンポップスやロックの生演奏、子どもたちにはお菓子やケーキが当たる「ドキドキ抽選会」などの趣向を凝らしたイベントを堪能し、いつしか会場では踊りだす人もいて、参加者全員が秋の夜長の一時を楽しみました。

# 青森県「青年の船」体験記

九月一日、青森港から出航した「県青年の船」。韓国や中国を見学し、現地青年と様々な交流を図り、国境を越えた友情の和を広げた若者たち。この航海に参加した秋元さんと竹内さんの体験記を紹介します。

## すばらしい

### 体験でした



秋元香澄さん

一九九七年九月一日、青森県青年の船「ふじ丸」が青森港より出航した。

それまでどんよりしていた空も、開会式が始まると、まるで私たちの船出を祝ってくれるかの様に晴れあがり、船と陸をつないでいた見送りのための無数のテープが、色鮮やかに風になびいていた。

「青年の船」は、青森県内の各市町村から集まった十八歳から三十五歳までの青年が、



約二週間という期間に、これからの青森県の発展のため船上で研修を受けながら、中国・韓国を訪問し現地の青年との友好を深めるといふものであるが、二週間という期間をとっても長く感じたが、実際行ってしまうとあつという間だった。船の上では、まるで学生時代に戻ったかの様に分刻みのスケジュールで、慣れるまでは少し苦労しました。船上研修の一環として、木



村県知事の講演があり、その中で青森県への熱い思いと大きなビジョンが、団員一人ひとりの心の中に大きな波紋を投げかけ、知事の私たちに望む期待の大きさを実感しました。

私が参加した分科会では、地域の活性化を目指し町おこし、村おこしについて各地区それぞれ構想を話し、議論は白熱し結論が出ないままでしたが、種々多様な意見交換があり大変勉強になる研修でした。また、船上運動会やコンサート、レクリエーションも

多くあり楽しい日々でした。

私の見た中国・韓国は、経済、教育と全ての面で目覚ましい進歩が肌で感じられ、アジアの発展に大きな影響を及ぼすまでに成長した事実を見て、日本のアジアにおける立場が、非常に不安を感じがしました。

豊かな国に育った私たちは、大切な「何か」を見失いつつある今日、中国・韓国の青年たちの勤勉さは、日本の若者の見習うところではないかと

## いろいろなことに チャレンジしたい



竹内千佳子さん

期待と不安がいっぱいだった「青森県青年の船」洋上研修もあつという間に終わり、いろいろ感じたり考えさせられたり、新しい友人ができた。また、有意義な二週間だったと思う。

感じました。私たちが、この青年の船で学んだことはそれぞれ異なるだろうし、今すぐ結果として現れないかもしれない。しかし、この船に参加しなければできなかった数々の体験、出会うこともなかった仲間たち。すばらしい十二日間を過ごすことができました。

私の今後の人生に、大きな価値ある経験の場を与えて下さった金木町の皆様、本当にありがとうございます。

今思うことは、韓国や中国を訪問し、現地の青年たちと交流を通して、ただただ感心させられることばかりであった。

私たちが交流を図ってきたのは、韓国・中国で日本語や日本について学んでいる学生たちであった。彼らは私たちとの交流の中から少しでも多くの知識を学ぼうとして、何となく毎日を過ごしている自分により刺激を与えてくれた。また、韓国や中国で歴史的建造物を見学してきたが、そのスケールの偉大さに驚くと



同時に、何千年という歴史の重みを感じることができた。

現在の日本は、何一つとして不自由することなく生活できているが、韓国では近い所は四百mしか離れていない川を隔てて北と南に分かれ、同じ民族や家族が暮らさなければならぬという。

中国でも現在、建設ラッシュを迎えているとのことで、あちらこちら至る所で建設工事が進められていたが、公衆衛生的な面は、まだまだ不十分な所が多く、時代の遅れを感じた。

船内では、皆と協力し生活してきたが、やはり団体生活の中で特に大切なことは、皆と協調しあいながら過ごすことだったと思う。

二週間の研修で得た一番大



きいものは、どんなことにも尻込みせずに、やってみなければわからないということ。今までは狭い部分でしか、見たり、考えたりすることしかできなかった自分にとって、何かふっきた感じがし、いろいろな事に挑戦してみたいと思うように変わってきた。今後は、このような機会を与えて下さった職場や関係機関に感謝し、「青年の船」で得た貴重な経験を自分の財産として、地域や職場などで生かしていきたいと思っている。

## つがる弁 クイズ

10月号の答えは  
「髪を切る」でした。  
当選者  
坂田 智博さん(金木)  
11月号のクイズは、お休みさせていただきます。

## 伝言板

◎届いています  
10月13日 旧警察署前路上  
(もみ米一袋)  
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。

## あなたの善意ありがとうございました

- ▼社会福祉協議会へ(敬称略)
- スナック「ラブソディー」(亀田京子)  
チャリティーゴルフコンペ 31,000円
  - 金木社交ダンス研究会(会長=今彦衛)  
チャリティーダンスパーティー 20,500円
  - 金木町グラウンドゴルフ(会長=成田亀逸)  
チャリティーグラウンドゴルフ大会 53,392円

# 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。

♥かなぎ公民館  
ブライダル情報  
♥

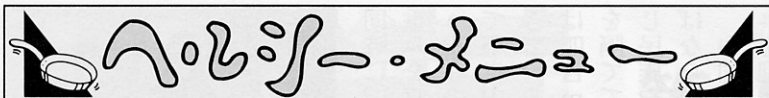


1997. 10. 10  
新郎 中谷 光宏さん(川倉)  
新婦 安西 由美子さん(黒石市)



1997. 10. 11  
新郎 角田 研吾さん(金木)  
新婦 横山 佳奈さん(金木)

★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特典があります。



●中華風ドライカレー

▶材料 (4人分)

ご飯	800 g
ゆで大豆	80 g
ゆえび	60 g
酒	小さじ1
にんじん	40 g
たけのこ	40 g
たまご	1/2パック
ピーマン	2個
油	大さじ1と1/3
①	カレー粉
	中華風調味料
	塩
	しょう油
	んにく
	大さじ1と1/5
	小さじ1
	小さじ1と1/5
	少量

▶作り方

- ①ゆえびは酒をふりかけておく。
- ②にんじん、たけのこ、ピーマンは8mm大の大きさにする。
- ③半量の油を熱し、器に盛り、残りAで調味し、①の油で炒め、ゆで大豆を加え、残りのAで調味し、③の上にかける。

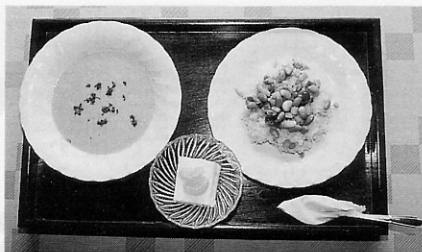
●ごはん入りポターージュ

▶材料 (4人分)

ご飯	120 g
キャベツ	200 g
かぼち	200 g
にんじん	1本
セロリ	1/2本
玉ねぎ	1個
マーガリン	大さじ1
①	水
	固型スープ
	牛乳
	塩
	しょう油
	みじんパセリ
	大さじ1
	2カップ
	1カップ
	2カップ
	小さじ2/5
	少々
	少々

▶作り方

- ①Aのかぼちは皮を剥き、それぞれ野菜は小さく切る。
- ②玉ねぎは薄切りにし、炒める。
- ③①②を加えて炒め、ご飯とBを加えて炒める。
- ④③をミキサーにかき、調味料を加えて味を調える。



●牛乳かん

▶材料 (4人分)

牛乳	120cc
水	80cc
さとう	40 g
粉寒天	2 g

▶作り方

- ①水に粉寒天を煮溶かし、さとうを加える。
- ②①に牛乳を加えて混ぜ、水でぬらした型に流し入れ、みかんをのせて固める。

今回は、元気で長生き！食生活を見直すための協力もぜひお話し下さい。直拡大にも協力できるものですよ。学生生活改善推進員会

食生活改善推進員会

平成九年一月から、基礎年金番号制度がスタートしました

届出は  
基礎年金番号  
で

こくめいねんきん



平成九年一月から、基礎年金番号制度がスタートしました。基礎年金番号で全ての年金に共通した「一人一番号」が実現したことにより、加入記録の整理が容易になり、また年金に関する手続きや照会が速くなります。

それまでは国民年金、厚生年金保険、各共済組合の加入記録はそれぞれの制度ごとに年金番号が割り振られ管理されていたため、各個人について全制度を通じた加入状況の把握ができない問題がありました。

国内に住所のある二十歳以上六十歳未満の方は何らかの公的年金制度に加入することが義務づけられていますので、現在未加入している方は国民年金に加入して基礎年金番号を取得しましょう。

退職により国民年金に加入する場合等、今後年金に関する届出は全て基礎年金番号で行われることとなりますので、基礎年金番号通知書、または基礎年金番号が記載された年金手帳を持参していただくこととなります。

▶受賞に喜びの青山さん



十月二十三日、平成九年度

青山ユキさん  
厚生大臣賞

二十八回全国食生活改善推進員団体連絡協議会大会が群馬県水上町で開かれ、青山ユキさん(芦野団地)が厚生大臣賞を受賞しました。

青山さんは、昭和五十三年にボランティアとして食生活推進の活動を始めてから、地区組織・県組織のリーダーとして、県内六十七市町村に四千名以上の会員の配置に尽力したほか、各種行事や日常生活を通して望ましい食習慣、減塩活動等について積極的に参加、協力して食生活改善に貢献している功績が認められたもので、現在青森県食生活改善推進員連絡協議会会長として活躍しています。

受賞に対し青山さんは「ボランティア団体であるため発足当初は活動する場もなく大変だったが、保健センターができてからは、活動も活発になりました。今回の受賞は、皆さんのお陰です」と話され、「十二月から食生活改善の養成講座を開きますので、奮って参加して下さい」と呼び掛けていました。

「肥満」

内科 横野 良樹

落葉が舞って肌寒さが増すにつれ、しゃぶしゃぶやすき焼き、熱い鍋物を囲んでチヨイと熱燗を一本と食欲の活動性の高まる季節となってきました。飽食の時代といわれ、お金さえあれば好きなもの何でも食べられる。

しかし、自分の姿をふと鏡で見る時……。少し運動しようとか、スイミングスクールやエステティックサロンに通うかなと思う方も多いのではないのでしょうか。

体に過剰な脂肪組織が蓄積する状態を肥満と定義しています。肥満の判定には、標準体重を用います。標準体重は、日本では表1に示しましたが、Broca法やBroca変

表1 標準体重, 肥満度, BMIによる肥満の判定

- 標準体重(kg)の求め方
  - Broca法: 身長(cm) - 100  
Broca変法(桂法): (身長(cm) - 100) × 0.9
  - 日本肥満学会: 身長(m) × 身長(m) × 22
- 標準体重からの肥満度(%)の求め方  

$$\frac{\text{現在の体重(kg)} - \text{標準体重(kg)}}{\text{標準体重(kg)}} \times 100$$
 非肥満: 20%未満  
 肥満: 20%以上
- BMIの求め方  

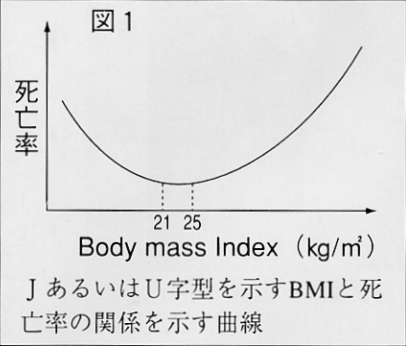
$$\frac{\text{現在の体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

表2 BMIによる肥満の判定

	BMI
痩 せ	≤18
痩 せ 気 味	18< ~ ≤20
正 常	20< ~ ≤24
肥 り 気 味	24< ~ ≤26
肥 満	26<

表3 減量のための運動処方

種 目	散歩, ジョギング, 水泳, サイクリング
強 度	最大強度の50% (運動中会話のできる程度) ~50歳代 脈拍120/分以下 60~70歳代 脈拍100/分以下
継続時間	10~30分
頻 度	3~5日/週



法、Rohler指数等を用いました。最近では日本肥満学会の提唱するBody Mass Index(BMI)を用い表2の判定法により算定されています。これは、身長(m)の2乗に22をかけるもので、これを標準体重として現在の体重を除いてどれくらいオーバーしているかを算定。20%以上を示すものを肥満と定義しています。肥満と病気を結び付けるデータは数多くあり、日本では明治生命保険会社が一九七二年から一九八二年の間に保険契約した三百二十七万人のデータから肥満度が高まると死亡率が高まることを示したものがあります。図1に示したようにB

M I 21から25がもつとも死亡率が低い値を示しています。病気との関係では肥満によって病状が悪化するものとして冠動脈疾患、狭心症、突然死、高血圧、脳卒中、閉塞性睡眠時無呼吸症、脂肪肝、糖尿病、通風、高脂血症、変形性関節症(膝)、妊娠、出産障害、精神的ストレス等その他多くの疾患が上げられます。生活習慣病予防の上からも肥満は、日常生活で注意すれば防げる重要な環境因子の一つとなっているのです。

これら肥満の予防法としては、摂取カロリーの制限(間食の制限)、特に脂肪分の多いものの制限が必要です。運動療法としては、表3にも示しているように日常生活で無理なくできる運動、特に万歩計等を使用して定量的に継続的に行う歩行運動は大切です。万歩計を使うときは一日歩数では約一万歩が目安となりますが、基礎疾患により加減が必要ですので病気を持つ場合は主治医と相談して下さい。

最近では肥満の遺伝子研究が盛んで、B3アドレナリン受容体遺伝子や肥満遺伝子産物のレプチンが注目されています。アメリカでは、肥満治療薬として治験中であり、また血中レプチン濃度の測定による体脂肪率の推測(内臓脂肪症候群)や肥満の診断への応用も期待されています。薬物的に治療する方法もありますが、各個人の日頃のためまぬ努力が肥満を予防し、更にはQOLの向上の秘訣となっています。

家の中に閉じこもらず散歩をし、間食はなるべく避け、三食は腹八分目を守る。それから体重計に乗って下さい。きっと軽い気持ちになれると思います。

# 戸籍の窓

十月届出分

おめでとう

秋元 梨歩 (英幸) 嘉瀬  
 舛甚佳那子 (比呂俊) 嘉瀬  
 小野 えみり (正範) 喜良市  
 前田 孝汰 (孝樹) 金木  
 中谷 華穂 (隆宏) 川倉  
 吉崎 愛菜 (努) 嘉瀬

山谷 芳弘 (清三) 五所川原市  
 伊藤 みはる (實鶴) 嘉瀬  
 蝦名 一三 (稔) 金木  
 毛内 江美子 (謙二) 五所川原市  
 岡田 強 (孝允) 喜良市  
 館田 由美子 (昭男) 青森市  
 今 俊順 (誠康) 喜良市  
 敦賀 孝子 (鉄幸) 中里町  
 尾野 公人 (佳紀) 車力村  
 田中 三保子 (和雄) 川倉  
 角田 研吾 (修一) 金木  
 横山 佳奈 (登) 金木  
 横山 佳奈 (登) 金木  
 木立 充 (武雄) 喜良市  
 伊藤 弘美 (弘行) 嘉瀬

白川 政五郎 (83才) 嘉瀬  
 洪谷 重五郎 (71才) 川倉  
 伊藤 重五郎 (75才) 嘉瀬  
 木村 サダ (80才) 嘉瀬  
 山中 昭三 (68才) 嘉瀬  
 鎌田 岩脩 (52才) 金木  
 長尾 岩雄 (72才) 金木  
 鎌田 清司 (77才) 嘉瀬  
 須崎 ナカ (87才) 嘉瀬  
 坂本 太郎 (64才) 金木  
 三橋 タヨ (85才) 金木

おくやみ

## はじめまして



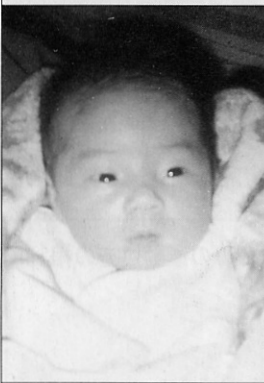
えみり

健康に育ってほしい  
 (母 小野あゆみより)



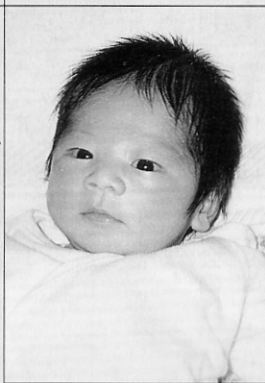
佳那子

健康で人の痛みのわかる子にな  
 ってほしい (母 舛甚浜子より)



華穂

元気いっぱい明るく育って  
 ほしい (母 中谷津穂より)



孝汰

パパより大きくなってね!  
 (母 前田加奈子より)



愛菜

動物を愛する優しい子に育  
 ってね (母 吉崎直子より)

### ～訂正とお詫び～

広報かなぎ10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。

- ▶ 8ページ (奴踊りチャンピオン)
  - [正] 中谷 透
  - [誤] 中村 透
- ▶ 9ページ (ボランティア連絡協議会)
  - [正] 会長=洪川 正義
  - [誤] 会長=成田 亀逸
- ▶ 12ページ (戸籍)
  - [正] 角田 享弥
  - [誤] 角田 亨弥
  - [正] 姉 弟
  - [誤] 姉 妹

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

## 人口と世帯

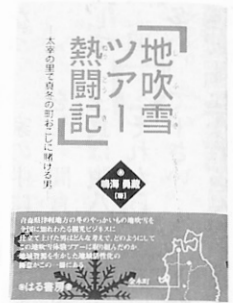
	10月末現在	前年同月比
男	5,879人	△ 64人
女	6,473人	△ 82人
計	12,352人	△ 146人
世帯数	3,936	11

## 地吹雪体験が本になりました!

一太宰の里で真冬の  
 町おこしに賭ける男—

### 『地吹雪ツアー—熱闘記』

- ◆ 四六版 全240ページ
- ◆ 定価 1,500円+税
- ◆ 著者 鳴海 勇蔵 (青森県庁職員)
- ◆ 発行 はる書房



11月初旬各書店で発売!!