

旧正月「もちつき会」



▲つきたてのもちを味わい
大喜びの園児たち

第一保育所

園児八十九人と父兄ら約百二十人が一緒にもちつきをして楽しい一時を過ごしました。同保育所母の会（会長Ⅱ吉田克子）が中心となり会費の中からもち米を購入して、旧正月に毎年行っています。この日、ホールに用意された二つのうすでお父さん方が実演した後、エプロン姿に身をまとった年長組の園児二人一組が、お父さんや保母さん

の力を借りながらもちつきをする、周りの園児らがピアノ伴奏に合わせ「ペタン、ペタン」とリズムよく歌ったり「がんばれ、がんばれ！」と声援を送り、おぼつかない手つきにもかかわらず一生懸命もちつきをしました。

つきあがったもちを、お母さんがカタクリ粉でまぶし程よい大きさにちぎって園児ら一人ひとりに手渡して、自分で延ばして中にあんこを入れて食べながら「みんなで食べるおもちはおいしいね」とおかわりをしていました。

警察功労者表彰

第四保育所



▲感謝状を受けとる木田所長

一月十三日、金木警察署で

平成九年警察協力功労者表彰式が行われ、町立第四保育所（所長Ⅱ木田昭二）など警察活動に協力した団体、個人が表彰を受けました。第四保育所では年間を通して交通安全期間中、園児たちが交通安全パレードに参加したり、ドライバーに対しマスコット配布などをしながら積

極的に事故防止に取り組んでいることや、保育所内の行事に喜良市駐在所員を派遣してもらい交通安全教室を開くなど、交通安全意識の高揚に努めていることが評価されたものです。

伊與部署長から感謝状と記念品を受けた木田所長は「父兄の方々も協力しいながらこれからも子どもたちが事故に遭わないように頑張りたい」と、決意を新たにしています。

蒔田「村づくり」世代間大交流会



▲巻き寿司の完成に「大歓声」

蒔田村づくり推進協議会（会長Ⅱ加藤卓爾）と金木地域農業改良普及センター（所長Ⅱ服部孝義）が主催した初めての「村づくり世代間大交流会」が一月十二日、蒔田コミュニティ消防センターで開かれ、ビンゴゲームや昔ながらのお菓子作りなどを楽しみ、子どもからお年寄りまでの五十人が交流を深めました。この交流会は、蒔田・神原地

区が農業集落排水事業（下水道）を実施するにあたり、正しい理解と協力が重要なため、それぞれの意見や将来の村づくりの考え方などについて話し合いました。

冬休みも残りわずかな小学生に、おばあちゃんたちが伝統料理の「ごり豆」を作ったあげたり、十五人がかりで長さ5mの「巻き寿司」を作った「だまこ汁」と一緒に全員で味わいました。

午後には、意見発表会があり子どもたちから「遊び場がほしいとか、水洗トイレになればいい」など、また「米価が下がっているため、野菜づくりに一層力を注ぎましょう」などの意見が出されました。最後に、須郷次長が「おいしい農作物作りや快適な暮らしをするためにも、ぜひ農業集落排水事業を実現させましょう」と締めくくりました。

だれにでもできるやさしい講座

閉講式

町と社会福祉協議会（会長 Ⅱ角田正男）、ボランティア連絡協議会（会長 Ⅱ洪川正義）が共催している平成九年度「だれにでもできるやさしい講座」の最終過程が一月十三日、中央公民館で開催され、七十名が参加しました。

はじめに、「健康食作り」と



▲手作り料理に舌鼓を打ちながら行われた反省会

引き続き閉講式が行われ、洪川会長が「皆様のおかげで、全ての事業が盛会のうちに無事終了できました」と、また角田会長は「社会福祉を進める上で生涯学習に力を入れなければ住みよい町づくりができない。社協でも特に力を入れていきたい」とそれぞれあいさつしました。

閉講式終了後、手料理を味わいながら反省会に入り十年度の事業について話し合いがなされ様々な事業案が参加者から出され、それを基に事務局では事業計画を策定していました。

珍事

迷い子の迷い子のカモシカ君



▲お騒がせて「ごめんなさい」

新年を迎え、正月気分も薄れてきた矢先の一月九日、午後三時ころ一本の電話が珍事の始まりでした。

住民から警察に、「若松町内をカモシカが歩いている」と

電話通報が入り、早速警察署員が捜索を開始して足跡を発見し追跡の結果、金木小学校正面玄関西側の一角にいるのを発見。町教育委員会、小学校関係者と捕獲作戦を協議。職員、警察署員で捕獲ネットを片手に校舎内から気づかないようにカモシカに接近して逃げ道を封鎖。ビックリしたのか今まで座っていたカモシカも立ち上がりその瞬間、掛け声とともにカモシカに飛び掛かり見事にゲット。

取り押さえる方も必死なら逃げようと暴れるカモシカも必死で、大人七人の力でやっと捕獲に成功。特徴である、前頭部に一対の角を持ち、毛は灰黒色で、保護保存のために国の特別天然記念物に指定されている動物であるため、捕獲後は大東ヶ丘地内の山中に解放されました。

何はともあれ、どこから来て、どうして小学校に迷い込んだかは謎ですが、冬休み中にもかかわらず居合わせた児童は、珍しい動物を目の前に「かわいい、かわいい」と頭をなでていました。

じぶんねんきん

保険料を

納めましょう

国民年金の保険料を納めることは、自分の将来の年金を確保するだけでなく、現在年金を受けている人の暮らしを支えていることにもなります。これは国民年金が、世代と世

代の助け合いの制度だからです。

また、県や市町村では、国民年金の保険料の積立金から融資を受け、病院設備や簡易水道設備などに利用しています。

納め忘れを防ぐには、お住まいの地区の婦人会や納税組合などの納付組織に加入することを勧めます。

また、経済的な理由などから保険料を納めることができない場合には、申請によって保険料の納付が免除される制度があります。

保険料が納められていない場合、万一の事故や病気で障害者になったとき障害基礎年金が受けられなかったり、老後に高齢基礎年金が受けられなくなることもあります。

平成九年度分の保険料の納付期限は、四月末日までです。納め忘れないようにしましょう。

金木病院カルテ ⑭⑥

健康を保つ暮らしのポイント

栄養士 石川 双美



食事指導にこられた患者さんや家族の方とお話をする、「〇〇を食べると病気がよくなる」と聞いたのですが、「何を食べると悪くなるのですか」という質問を受けることがたびたびあります。病気によっても違いはありますが、一つの食品だけに効果を期待することはできませんし、また極端にある食品を制限することは好ましくありません。食事療法の原則は適切な量を守り、栄養素のバランスを考えた食事作りから話を進めています。

成人病、現在は生活習慣病と呼ばれていますが、言葉の示す通り日常生活習慣の善し悪しが、発症の要因となります。最近では、やや脳卒中の死亡率は減っているといわれますが、これは減塩の習慣が

- 定着するなど食生活の改善が効果を上げてきたと思われれます。また糖尿病・ガン・心臓病についても同じことがいえます。健康的な生活習慣を身につけて成人病を克服しましょう。また病気が発症した場合も早期に治療を受け、正しい健康習慣を守ることにより進行を防ぐことができます。
- 例えば、糖尿病になった人がきちんと食事療法や健康習慣を続けることにより、健康な人とほとんど変わらない生活を送ることもできます。
- まず、今までの生活習慣の再検討から始めましょう。
- ① 腹八分目を守っていますか
食べ過ぎは肥満を招き、肥満は動脈硬化などに結びつきやすい。
 - ② 食塩をとり過ぎていませんか
食塩のとり過ぎは高血圧の最大の敵、一日10g以下を目標に。
 - ③ 野菜を十分とっていますか
野菜には血圧を安定させるカリウムのほか、食物繊維など成人病予防効果の高い成分が多い。
 - ④ 動物性脂肪をとり過ぎていませんか
動物性脂肪は、血液中のコレステロールを上昇させる。
 - ⑤ お酒、タバコは控えていますか
お酒は日本酒換算で一日一合を目安に、タバコはできればやめる。
 - ⑥ 適度な運動をしていますか
適度な運動は血圧を下げ、動脈硬化を予防しストレスの解消にも。
 - ⑦ ストレスをためていませんか
過度のストレスは、狭心症や胃潰瘍などの誘因に。
 - ⑧ 睡眠を十分とっていますか
睡眠は、一日の正しい生活リズムを作る基本、睡眠不足は老化を早める。
 - ⑨ 肥満予防をしていますか
太り過ぎは心臓に負担をかけ、動脈硬化を招くなど成人病を育てる温床。
 - ⑩ 定期的に健康診断を受けていますか
病気の早期発見に不可欠なうえ、老化の進行度をチェックして健康生活の指針となります。

さてあなたはもうでしたか。思いあたるものがあれば、これからでも遅くはありません。一つでも続けるという目標を持ち、ご自分はもちろんですが、家族あるいは職場などでの協力を得ながらとにかく始めてください。(すでに病気になる方は医師と相談のうえ) 私たちの日常生活の心がけが、病気の予防・治療に大きく影響します。後から大変な思いをするよりも、今少しづつでも実行、そして継続を！ 私自身にも問いかけながら。

金木柔道会 初げい

金木柔道会(会長 金本敬夫)が一月八日、金木町農業者トレーニングセンターで、年頭の道場開きを行い、一年間の安全を祈願しました。

町内の小学校低学年から中学生の会員の健康と安全、道場のおはらいを行ったもので、約三十人が参加しました。

柔道着に着替え緊張した面持ちで神主のおはらいを受けた子供たちは、コーチらの指導のもと準備体操をした後、初げいこに汗を流しました。

最後に参加者全員で、お母さん方が用意してくれたお汁粉を食べながら、今年の活躍を誓っていました。



▲今年の活躍が期待される子供たち

国民健康保険制度を 理解しましょう

国民健康保険は、いつ病気やケガをしても安心してお医者さんにかかれるよう、加入者がお金を出し合い、お互いに助け合うことを目的とした制度です。みなさんの健康生活を守る国保を正しく理解し、育てていきましょう。

国保 ホットライン

保険税は 資格が発生 した日から

保険税は、加入の手続きをしたときからでなく、他の健康保険を脱退した日あるいは他の市町村から転入した日から国保の資格と保険税の納付義務が発生します。

保険税は必ず納期まで納めましょう

国保制度は、みなさんの納める保険税によって支えられています。保険税を納めない人がいると、他の加入者の負担が重くなるだけでなく、国

保制度を運営していくことが困難になりかねません。そこで、保険税は納期までにきちんと納めることが大切なのです。

みなさんから納められた保険税は、お医者さんにかかったときの医療費の支払いなどにあてる、大切な財源となります。

平成9年度一人当りの医療費は

一般被保険者 150,087円
老人保健医療受給者 633,211円

これだけかかりました

平成9年度の国民健康保険税

均等割	24,000円	世帯の加入者数に応じて計算
平等割	32,400円	1世帯いくらと計算
資産割	40.0%	世帯の資産に応じて計算
所得割	6.0%	世帯の所得に応じて計算

以上4つの合計額で課税されています。

(ただし、限度額である53万円を超えては課税されません。)

国民健康保険 運営協議会

国民健康保険運営協議会は国保事業の適正な運営を図るため、主要な事項を審議する町の諮問機関です。委員は、町長が任命し、公益、療養担当(医師、歯科医師、薬剤師)、被保険者を代表して構成されています。

金木町国保運営協議会

会長

原田 寛

代理

三瀨 春樹

委員

加藤 磐 沢田 茂 伊藤 恭 鳴海 健 福士 淳 秋元 泰 白川 忠 原田 俊 秋谷 正 原田 義 原田 雄



病気になる要因として生活習慣が密接に関係しています。生活習慣を改善し、規則正しい生活を確立することは健康管理の第一歩です。

健康管理は生活習慣改善から

今日では、生活習慣が病気の発症に深く関わっていることが明らかになっています。そこで、厚生省も生活習慣の改善を進めるという観点から「生活習慣病」という新しい概念を導入することになりました。ここでは、生活習慣と健康づくりのポイントを紹介いたしますので、生活習慣改善の一環として役立ててください。

健康で豊かな毎日のためにー生活習慣を見直しましょう

●生活習慣チェック

あなたの生活習慣はどのようなものか次のチェック表で確認してみましょう。

	はい	いいえ
① 普段あまり健康に気を配らない	()	()
② 休日はこちらごろごろして、ほとんど出歩かない	()	()
③ あまりからだを動かさない	()	()
④ お酒は毎日欠かさずに飲む	()	()
⑤ タバコを1日1箱以上吸う	()	()
⑥ 夜ふかしすることが多い	()	()
⑦ 朝食を抜いたり、食事の時間が不規則だ	()	()
⑧ 腹一杯になるまで食べないと気がすまない	()	()
⑨ 外食や加工食品を食べることが多い	()	()
⑩ イライラしたり、腹が立つことが多い	()	()
⑪ 仕事を持ち帰ったり、休日返上で仕事をやる	()	()
⑫ 疲れがたまっている	()	()
⑬ 夜よく眠れない	()	()
⑭ 定期的に健診を受けていない	()	()

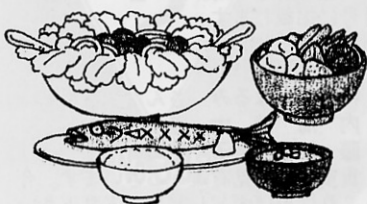
「はい」が多ければ多いほど、健康に良くない生活を送っていることとなります。1つでも「はい」というものがあれば改善に努めましょう。

★生活習慣病予防の食生活

1日30食品を目標に



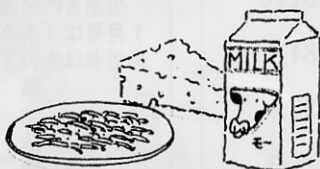
栄養バランスを考えた食事を



脂肪は量と質を考えて



積極的にカルシウム摂取を
(1日600mg以上)



腹八分目を心がけて



食塩は1日10g以下を目標に



戸籍

の窓

おしあわせに

一月届出分

おめでとう

おくやみ

黒滝 菜奈生 (浩幸) 金木
坂本 あすか (直弘) 金木

葛西 一仁 (謙二) 金木
小峠 浩子 (伎) 八戸市
小林 正樹 (輝男) 金木
木村 真紀 (行雄) 中柏木
木村 隆之 (好光) 金木
田中 郁子 (米塚テツ子) 中里町

白川 ミツ (75才) 嘉瀬
鳴海 キヨミ (76才) 嘉瀬
泉谷 亀太郎 (90才) 川倉
沢田 清一 (75才) 金木
山本 重美 (60才) 嘉瀬
伊藤 七五郎 (90才) 嘉瀬
溜井 要次郎 (88才) 金木
岩間 ふみ (86才) 金木

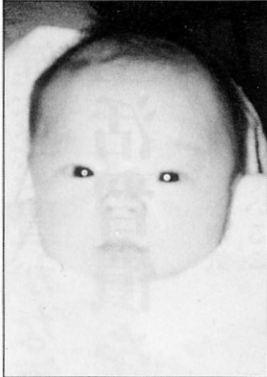
この欄は、金木町に住
所を有している方々を掲
載しています。掲載を希
望しない方は町民課窓口
に届出の際申し出てくだ
さい。

桑田 田 (二仁) 金木
浅藤 那 (嗣巳) 金木
工藤 輝 (優) 金木
山恒 哉 (純二) 喜良市

荒関 勇太郎 (58才) 金木
宮越 信 (76才) 喜良市

はじめまして

麗 慈



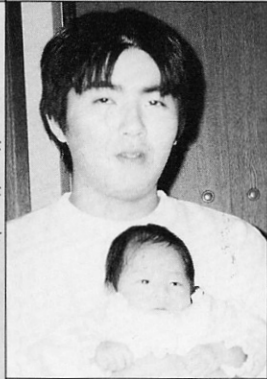
かな 那



待望の男の子、元気に育ってほしい (父 一仁より)

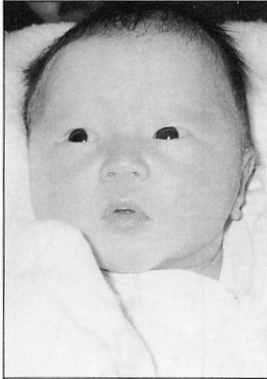
思いやりのある子に育ってほしい (父 嗣巳より)

優 輝



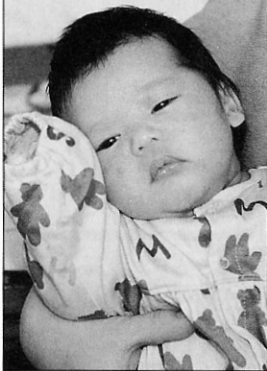
パパのような優しい人になってね! (母 真輝より)

かな 奈 生



姉妹仲よくすすく育ってほしい (父 浩幸より)

あすか



姉姉と仲よくしてね! (父 直弘より)

伝言板

◎届いています
1月31日、15時40分ころ、喜良市西岩見町電話ボックス内《財布》
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。

人口と世帯

	1月末現在	前年同月比
男	5,870人	△ 51人
女	6,455人	△ 84人
計	12,325人	△ 135人
世帯数	3,930	3

つがる 井 クイズ

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. 「アレホントコデネエノヤグドコダノ」

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 を記入し、〒037-0202 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5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「ネコにひっかかれた」でした。当選者は次の3名です。

嘉瀬 神島 はるみ さん
金木 内海 健太 さん
金木 藤元 佳奈子 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。