



このほど、青森県環境美化推進員の伊藤征雄さん（喜良市）から報告のあった「喜良市小学校の児童による清掃奉仕活動」について皆さんにお

あつたか ニュース

▲協力してゴミ拾いをする 西村真司さんと柏谷公平くん

に悪い影響を与え、大変な状況になることを知ったのでゴミ拾いをしようと思った」と答え、二人が自ら清掃活動を始めたということでした。伊藤さんがこれからも続けるのか尋ねたところ、まだやる

知らせします。八月の下旬ころ、伊藤さんが喜良市地区を巡回していた際、ゴミ袋とデレキを持った男子児童二人が道路沿いのゴミ拾いをしていたため、二人に声を掛けました。話を聞いてみると「テレビの報道で、缶のポイ捨てや散乱している

「地球のために自分たちができることから始めよう」とゴミ拾いを始めた子どもたちの行動力とあたたかい心を見習いたいものです。

伊藤さんは「子どもたちが自主的に清掃活動しているという点が素晴らしい。このような活動を皆さんに知ってもらう、町内全体に波及してほしい」と思い報告した」と話し、ゴミ拾いをした際の写真を持参してくれました。

▶祝状と記念品の銀杯を手にする小山内さん



百歳小山内さんへ祝状

来年二月二十七日に満百歳を迎える小山内晴夫さんへのほど、内閣総理大臣から祝状と記念品が贈られました。これは敬老の日の記念行事として今年度中に百歳を迎える高齢者に対して贈られるもので、県内の対象者は四十三人。その内男性は小山内さんを含めて三人となっています。九月十八日、小山内さんが

入所しているあしの園で贈呈式が行われ、お祝いに駆け付けた鳴海町長が祝状と記念品を手渡し、職員と入所者らが花束や拍手で祝いました。鳴海町長が「とても若くてビックリしました。これからますます元気で、長生きしてください」と声を掛けると、小山内さんは元気にあいさつし、笑顔で答えていました。

HAPPY Wedding



2000. 9. 2

新郎 三上 大太朗さん(金木)
新婦 古川 恵さん(中里町)

2000. 9. 10

新郎 工藤 健児さん(金木)
新婦 高杉 寿子さん(五所川原市)

★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(☎五三―三五八一)にご相談ください。すべて事務局が手配いたします。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。

このたび、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
♥

ふれあいの翼体験記

ヨーロッパの農家と交流して国際的視野を広げ、環境にやさしい農業・農村の取り組みを体験調査し、本県の農業の活性化につなげようと「青森県あすなる農村女性ホープ21・ふれあいの翼」が行われました。

この研修は、県内の農村女性を対象に、八月二十九日から九月七日までの期間実施されました。

ここでは、当町から参加した中谷ミツさん（川倉）の体験記を紹介します。

この研修で学んだことは私にとって一生の財産



中谷ミツさん

天氣に恵まれた八月二十九日、家族及び県内関係者の見送りを受け、仲間十九人とともに期待と不安を抱きながら青森空港を飛び立ちました。羽田・成田を経由し、一路ドイツのフランクフルトへ。約十二時間の長い空の旅でしたが、参加者同士の交流は同じ県内に住んでいても事前打合せの席で会っただけのため名前と顔を一致させる時間となり、あつという間でした。

フランクフルトに夕方着きホテルに向かう車窓から見える牧場は緑がいっぱい、温かく私たちを迎え入れているように感じました。

次の日から、調査研修開始。農村婦人連盟の方たちとは、子ども教育・冠婚葬祭・農業者年金・収入源としての農家民宿受入れ等の意見交換を行い、日本と相違する所を知ることができました。次に訪ねたごみ回収業者からは、ドイツ人のごみ分別に取り組む姿勢を聞き、住民の意識の高さに驚かされました。

地元の子どもと手ぶりで会話中（右が中谷さん）



民宿泊最後の晩に、県産の長いもとりんごを使った料理を囲み、持参したゆかたを着て手踊りを踊ったり、あやとりを受入れ農家に教えたり、農家からは日本の歌を歌ってもらいながら、お互いに素晴らしい文化交流の交流をすることができました。

地域の皆様に伝えることができないかも知れませんが、一緒に参加した仲間と素晴らしい青森県にするためにがんばっていきたいと思います。

価値ある経験の場を与えてくださった金木町と地域の皆様、そして家族には感謝の気持ちでいっぱいです。心からお礼申し上げます。

スイスで出会ったホームステイしながら牛の世話をしていた沖繩の女の子（コトミさん）のような勇氣ある元気な子どもがたくさん育ち、日本の農業を守ってほしいなあと思っています。

アレスグーテン（すべてのことにありがとう）。



▲ゆかたを着て、民泊受入農家との交流会に参加（中央が中谷さん）

太宰をしのぶ ③⑩

太宰とその文学の魅力 (10)

金木町太宰会々長
木下 巽

著作権の問題で予定原稿を次回にし、急ぎ「太宰講演」ということで記述してみる。

あすなる尚学院

平成八年四月、五所川原あすなる尚学院で「太宰治について」講演したのが最初であった。

同年五月、G市のLクラブに講演を依頼される。「太宰は弱くていやだった」という会長のあいさつに、会場が嫌な雰囲気になる。そこで予定題をやめ「太宰治は本当に弱い」と、太宰の精神面の強さにスポットをあてながら語ったのだが、講演としては異常であったと思う。「太宰治が好き・嫌い」という短絡的な見方が多く、太宰講演は難しいと考え控えることにした。

しかし、あすなる尚学院からアンコール「太宰治パート2」を依頼されると、「人間太宰治と、その文学の正しい理解普及」のために引き受けざるを得ない。そのあと「パート3・4・5」と続き「斜陽館」でしめくくる。

あおもり県民カレッジ

平成九年度、青森県教育委員会

主催の「あおもり県民カレッジ

『あおもり学講座』の講師に依頼される。十月二十二日午後六時三十分から二時間。場所は鯉ヶ沢町「日本海拠点館」で、参集範囲は津軽一円と広い。ところが前日の青森出張中に体調をくずし、最悪の状態になる。回復しないため家族総出で送迎態勢をとる。家内は会場にも同行する。講演のはじめは百二十名の顔がかすんで見え、冷や汗が流れ宙に浮いている感じ。自らを鼓舞し、講演中にドリックを流し込みながらふんばる。後半どうにか持ち直し『太宰と文学の魅力』について語り終えたが、太宰講演は命がけと実感した。

平成十年度も県民カレッジ『あおもり学講座』に依頼される。前回の体験から辞退したのだが「金木町に太宰と生家、文学と結び付けて語る人がいるの」と押し切られる。しかも会場は八戸・むつ・三沢の三市。家内は秘書？として同行するという。

九月四日、三八地方会場の八戸市立中央公民館へ。受講者を多くするため太宰治をトップにしたこのこと。こちらも体調十分、満席の南部衆の前で「津軽が生んだ文

学者太宰治」をじっくりと語る。

終了し控室に戻ると二人のご婦人が訪問、秘書接待。「太宰治に鼻高々。津軽弁きいで、さっぱどしたじゃー」五所川原出身で、南部弁から解放され久々の津軽弁に大にぎわい。

九月二十二日は、下北地方会場のむつ市下北文化会館へ。台風北



上中にもかかわらず会場は満員である。感謝の意を表しながら『あおもりドラマティックアーティスト太宰治』論を展開する。

十一月六日は上北地方会場の三沢市公会堂。最後なので会場のムードを楽しみながら『太宰治の愛と文学』をやさしく話す。温泉好きでルンルン気分の秘書は、今回は上々でしたという。

コンピュータ活用講座

平成十一年度、青森県総合学校

教育センターより、「国語科コンピュータ活用講座」の講師依頼。マルチメディアやインターネットといった新しい教材づくりで、文学は初めての試みという。十月五日、午前中は斜陽館で『太宰の生家と文学』について講義。午後は「太宰ゆかりの地」を巡回講話。その間ビデオ撮りされ気がぬけない。昼食時の質問も入れて五時間はきつい。しかし十二年度にも継続され、文学関係の草分けになる。

十年三月二十六日、金木ライオンズクラブで講話。家族ぐるみの会食と、心づくしいっぱいのもてなしが忘れられない。

金木町内

十年七月十日は、金木町母子寡婦福祉会（会長II秋元ミチコ）主催で、西北五地区母子寡婦福祉研修会が町中央公民館で開催。『太宰治とその母』と題して語る。ホームグラウンドで得意なテーマなので気分良好。涙を流しながら聴くご婦人方に感激。

十一年六月二十三日、県食品衛生北五協会（会長II工藤勝雄）主催の「津軽ブロック指導員研修会」。簡単に言うと食品中毒防止の研修会である。金木でやる以上は「太宰に限る」と、工藤つかさ社長の豪気にのせられる。『郷土の誇り太宰治』に、反応上々と喜色満面の工藤社長。宴会での本ま

ぐるの刺し身が旨かった。その後、食品中毒なく研修効果十分あったとか？

また町内の小・中・高等学校と太宰教室が継続され、総合学習に位置づける学校が多い。金高の太宰研究発表会に五年連続。また、先生方の町内研究会の部会・全体会にも継続されている。本年九月、中里高校にも招かれた。

町外

十年十二月、森田村「村民大学アカデミー石神」閉講式へ、『太宰治の魅力』でゆさぶる。稲垣村とは相性がいい。稲垣村公民館「読書会」と「退職会」も含め十一年一月から六回連続。本年十月六日「稲垣村中央寿大学」で百六十名が参加し、『太宰と親鸞』で盛り上がる。インパクトが強すぎたのか倒れる人が出て一時中断。救急車で病院へ、風邪気味らしく点滴を受ける。太宰講演は、聴く方も命がけである。

このほか、放送大学青森センター・東北森林管理局・安代町公民館連絡会・弘前市金木の会・西北小教研部会・青森市家庭教育学級・退職校長会・西北五高校PTA母親委員会等が、代表的な団体でユニークだった。本年中は、あと五回予定。いつでも『太宰のふるさと金木へどうぞ、案内しますから』と、誘って結んでいる。

腰痛について

整形外科 牧野明男

今回は腰痛について勉強しましょう。腰痛にもいろいろな分類がありますが、今回は痛みの発生部位に注目して検討しました。(図1)

腰痛の部位別原因には、①骨性腰痛、②椎間板性腰痛、③根性疼痛、④椎間関節性腰痛、⑤筋・筋膜炎腰痛があります。

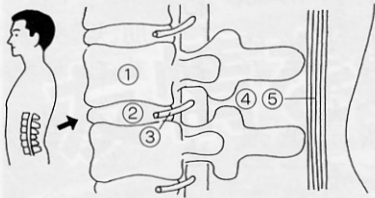
①骨性腰痛 骨性腰痛は骨粗鬆症すなわち骨がスカスカになったために生じる腰痛です。だいたい六十歳以上になると腰椎がもろくなり、体重を支えるだけ強度がなくなると起立時や体動時の腰痛が出現します。さらに転倒時や重量物を持った際に潰れてしまい(圧迫骨折・図2)、激的な腰痛が生じます。若いうちから日光を浴びる、運動をする、カルシウム(特に牛乳)を摂取するといった予防が重要です。治療は骨を丈夫にする注射や飲み薬、コルセットの装着が必要です。

②椎間板性腰痛 椎間板性腰痛は腰椎と腰椎

の間にある椎間板(クッションの役目をする)が変性し潰れてくると椎間板表面に分布する痛みを感じる神経(脊髄神経)が刺激され腰痛が生じるものです。治療は安静、消炎鎮痛剤の内服、コルセットの装着などで、急性期が過ぎれば牽引や温熱療法が有効です。

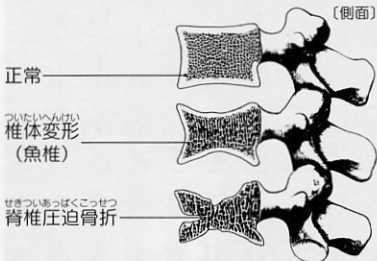
③根性疼痛 根性疼痛はいわゆる坐骨神経痛を伴う腰痛です。椎間板が突出して神経根を刺激すると神経根周囲に炎症反応が生じ、神経根刺激症状(臀部から大腿後面、ふくらはぎを通じて足部に放散するビリビリした痛み・坐骨神経痛)が生じます(腰椎椎間板ヘルニア)。

腰痛の部位別原因



①骨性腰痛 ②椎間板性腰痛 ③根性腰痛
④椎間関節性腰痛 ⑤筋・筋膜炎腰痛

骨粗鬆症



正常
椎体変形(魚椎)
脊椎圧迫骨折

④椎間関節性腰痛 椎間関節性腰痛は上の椎体の関節突起と下の椎体の関節突起が結合する椎間関節のみ合わせの不具合から生じる腰痛です。治療は椎間板性腰痛と同じです。椎間関節ブロックも有効です。

⑤筋・筋膜炎腰痛

筋・筋膜炎腰痛は腰椎を連結する筋肉や筋膜の損傷から生じる腰痛です。治療は椎間板性腰痛と同じです。

ぎっくり腰は、②椎間板性腰痛、④椎間関節性腰痛、⑤筋・筋膜炎腰痛の三つの場合があり、治療はみな同じです。ほとんど保存療法で直りますが、癖になりやすいので普段からの予防(腹筋背筋の強化、重労働時には腰のバンドをつける、腰痛体操の

筋・筋膜炎腰痛は腰椎を連結する筋肉や筋膜の損傷から生じる腰痛です。治療は椎間板性腰痛と同じです。

痛くなるのは

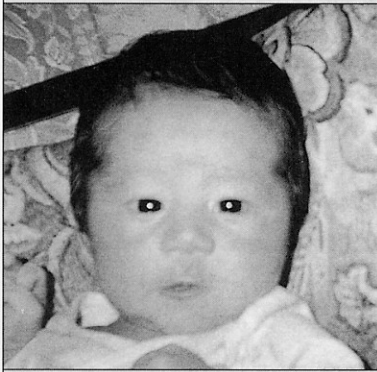
- 同一姿勢
- 寝ころんでTVを見る
- うつ伏せで本を読む
- 中腰での作業
- 無理な姿勢
- 不用意な動作
- 朝の洗顔
- 太りすぎ(過体重)
- ハイヒール
- 赤ちゃんのおんぶ、だっこ
- 柔らかい椅子・ベッド

日常生活の注意

- 痛いとき
- まず安静臥床
- 中腰姿勢
- 立ち仕事に足台
- ハイヒールをはかない
- 椅子にすわる時
- ラジオ体操
- 物を持ち上げる時は、体に近く、股・膝関節を軽度屈曲させる
- 足を組みかえる
- 立った時、すわった時
- 約20cm程度の定台を両足交互にのせる
- ぬい布団
- 膝を胸に近づけ、背中を丸めて横向きに寝る

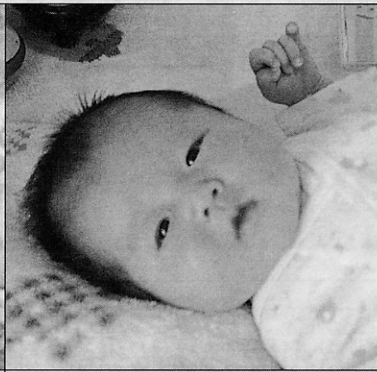
励行など)と日常生活上の注意(図3)が必要です。腰痛はほとんどの人に生じる痛みであり、予防と日常生活の注意が重要です。しかし、腰痛が生じた場合、悪化する前の初期治療が重要です。特に根性疼痛の場合(腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症)には、手術が必要になるまで悪化することもあります。軽いうちにぜひ整形外科医の診察と治療を受けることが大切です。

はじめまして



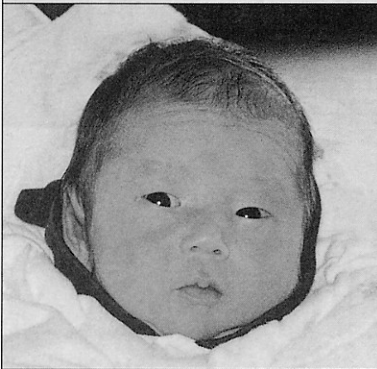
こう 晃
た 汰

早くみんなで遊ぼうね
(姉 杏華より)



み 美
う 羽

明るく健やかに育ってほしい
(両親より)



もと 規
き 暉

思いやりのある人に育ってほしい
(母 美代子より)

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へ届出の際申し出てください。

戸籍の窓

九月届出分

おめでとう

棟名 蝦名 美羽 (龍峰) 喜良市

長尾 紀香 (修) 神原
小山内 美月 (昭夫) 金木
山中 規暉 (政広) 中柏木
米塚 朋華 (仁) 嘉瀬

おしあわせに

小野 研吾 (進) 森田村
徳田 敦子 (誠) 蒔田
野宮誠鏡 (とも子) 五所川原市
田中ともみ (廣) 金木

おくやみ

加藤 たき (89才) 金木

秋元 一 (40才) 金木
秋元 イド (79才) 嘉瀬
中元 美保子 (60才) 金木
瀬尾 トシ (86才) 金木
須崎 シミ (85才) 嘉瀬
田中 正明 (71才) 蒔田
泉谷 糸五郎 (86才) 川倉
田中 フヨ (89才) 金木
桑田 清太 (86才) 喜良市
秋谷 正一 (68才) 金木
福士 マツエ (88才) 金木
平川 常丸 (79才) 嘉瀬
古川 嘉之助 (89才) 喜良市

伝言板

◎届いています

●九月二十一日

財布 (黒色)

金木クラフト付近路上

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観光課まで。

郵便切手帳

太宰のふるさとゆうペーン発売



金木郵便局では、当町のPRとして「太宰のふるさとゆうペーン」(郵便切手帳)を10月2日に発売しました。

デザインは、太宰の生家「太宰治記念館『斜陽館』」と地吹雪体験の「馬そり」の2種類です。

発売前より、県内外の愛好者から問い合わせや申込みがあり、大変好評いただいています。価格は1部800円(80円切手10枚)です。申込みは金木郵便局まで。

人口と世帯

	9月末現在	前年同月比
男	5,741人	△ 80人
女	6,317人	△ 49人
計	12,058人	△ 129人
世帯数	4,057	109