





## 「真っ向サービス」を提供

日本郵政公社がスタートした4月1日、金木郵便局（局長＝山中啓三）でスタートセレモニーが行われました。

開局前に山中局長が職員に「真っ向サービス」の実現に向けてのあいさつ。午前10時には緑色から濃紺色に変わった新しい制服を着用した外務職員のバ

イクが、郵便局を一斉にスタートしました。

公社スタートにあたり山中局長は「公社になって良くなったと思われるような仕事をしていきたい。このためにサービス向上、地域への貢献、そしてこれまで以上にお客様の意見を取り入れていきますので、町民の皆様の意見をよろしくお願いします」と話していました。

## 芦野公園に桜の苗木植樹

昭和33年度金木中学校卒業生で構成している18日（会長＝白川勝磨）が4月13日、芦野公園新動物園広場のポニー厩舎周辺に吉野桜の苗木10本の植樹を行いました。

18日会では、今年で還暦を迎える会員の記念に残るものとして今回の植樹を計画しました。

当日参加した会員11名は、スコップやツルハシなどを使って苗木一本一本を丁寧に植え心地よい汗をかいていました。

植樹を終えた参加者たちは、きれいに揃った桜の苗木を見て「立ち枯れしないことを願っています」と話していました。



## 津軽弁の笑い話④

### 「横文字に弱い母親」

(一)

高校一年生の次男が夏休みに、ホームステイをして、アメリカで、留学することになりました。

母親は親戚や近所の人に「おいの息子ば、アメリカへホームレスにやるんず」と自慢げに、言いふらしてました。

(二)

エアロビクスの練習に出かけていた娘に、友達から電話がありました。横文字の弱い母親は、「娘は今、アクロバットさ行っているぞ」と答えた。

(森 平)

「金木のかたりべ」より

お便り  
コーナー

# 東京ふるさと金木会

10年目を迎えて

Vol.9

東京ふるさと金木会も発足10年になりました。大過なく10年目を迎えられたのは町役場とふるさとの温かいご支援のおかげです。厚く感謝申し上げます。発足当時の役員で残っているのは数人になり、会員数は約3倍(300名)になっています。関東在住の金木出身者の数の割にはまだ何分の一でしょう。知人、友人が関東方面に在住していたらぜひお知らせください。東京ふるさと金木会役員名簿を掲載します。

役職	氏名	出身
会長	工藤 源次郎	藤 枝
副会長	加藤 一治	蒔 田
"	杉山 利雄	中 柏木
"	荒井 隆	湯の川
"	田中 長六	南新町
"	今 修治	喜良市
監事	山岸 平昌	喜良市
"	藤山 友之	中 柏木
専務理事	松尾 修治	若松町
副専務理事	中谷 勲	川 倉
常任理事	沢田 一茂	新富町
"	越野(下田)カネ	川端町
"	杉村(工藤)久子	小川町
"	中村 正春	芦野町
"	藤井 章吾	南新町
"	仙場 忠若	若松町
"	三上 照雄	嘉 瀬

役職	氏名	出身
常任理事	大橋 良一	喜良市
"	吉崎 治	嘉良市
"	葛西 勝昭	中里町
"	対馬 和治	沢 部
理事	青木 和子	嘉瀬新町
"	大橋 唯雄	岩見町
"	岡田 睦子	喜良市
"	菊池 文代	見崎町
"	亀山 勝治	川端町
"	黒川 文博	中 柏木
"	中谷 悟	川 倉
"	富士 勉	新富町
"	松尾 弘	若松町
"	山田 勝治	山道町
"	徳田 清悦	川端町
"	角田 博	南新町
"	爪田 リツ子	川 倉

役職	氏名
顧問	鳴島 義男
相談役	津島 義雄
"	丹場 雄治
"	笹木 秀治



東京ふるさと金木会総会事務局

3月30日(日)：金木会、五所川原会、木造会、板柳会、下町青森県人会等合同で花見会を錦糸町猿江恩賜園で開催しました。金木会15名をふくめた120名が参加した花見会には、金木出身の歌手北川ゆきえさんも出席し大変な盛り上がりでした。

6月29日に東京中野サンプラザで行われる10周年の懇親会にはふるさとの皆さんも大勢出席ください。お待ちしております。

\* 5月1日から芦野公園内の特設テントで、甘酒を無料にて配布しますのでお立ち寄りください。

【東京ふるさと金木会事務局】 〒170-0002 東京都豊島区巣鴨1-3-22 アドニス天野 2F  
加藤税理士事務所内 TEL 03-3942-8825・FAX 03-3942-9171

## 国民年金情報

国民年金保険料納付  
案内書が送付されます

四月上旬に社会保険事務所から平成十五年国民年金保険料納付案内書が送付されます。

納付案内書には毎月分の納付書の他に、口座振替申出書と前納用の納付書も同封されています。保険料は、お近くの金融機関や郵便局で納付することができます。

毎月金融機関などに出向くのが大変という方や保険料を納め忘れがちの方は口座振替や前納制度が便利です。

口座振替は通帳、印鑑、納付書をもって金融機関や郵便局の窓口で手続きできます。また、前納制度をご利用になると保険料が割引されるため、とってもお得です。

なお、四月中旬になって納付案内書が送付されなるときは、お手数でも最寄りの社会保険事務所までお問い合わせください。

学生納付特例の  
申請を忘れずに

国民年金では学生の皆さんに納付特例制度を設けて

います。

学生からの申請によって、保険料を後払いでき、しかも、特例期間中に病気やケガで障害が残ったときには障害年金が受けられます。

学生本人の前年の所得が六十八万円以下の場合に承認されますので、殆どの学生が対象になります。希望される学生の方は、町役場へ申請してください。

既に二十歳以上の学生の方は、五月末までに申請すると四月分から来年三月分までの保険料が対象になります。これから二十歳になる学生の方は、二十歳の誕生日を迎えたらすみやかに申請してください。

申請が遅れると承認されない期間が発生しますのでご注意ください。

また、この特例制度によって保険料納付が猶予された期間については、年金額に反映されません。十年以内であれば納めることができますので満額の老齢基礎年金を受けるためにも保険料の追納をおすすめします。

学生の皆さんは、この特例制度と追納制度を是非ご利用ください。

# 痛風・高尿酸血症について

副院長 小堀 宏康

## 痛風はどんな病気か？

ある日突然足の親指の付け根が赤く腫れて痛み出します。数日間は激烈な痛みがあり歩行が困難になります。十日程たつと全く症状がなくなってしまう。

これが痛風発作の特徴です。しかし、病気が治ったと思いつつ放置しておくと、この発作を繰り返すようになり、足首や膝関節まで腫れ始めたり、腎臓などの内臓も障害されてきます。

## 痛風の頻度

日本では一九六〇年以前は痛風はまれな疾患でした。しかし、食生活の欧米化やアルコールの摂取量の増加に伴って、年々急増しています。現

在の患者数は推定三〇〜六〇万人位と言われています。さらに、痛風の発症年齢も、五〇歳代にあつたのが若年化して三〇歳代にピークが移ってきたのも特徴です。

また、痛風の患者さんには高脂血症、高血圧症、糖尿病、肥満などの生活習慣病を合併する割合も高いので、心筋梗塞や脳血管障害など生命を脅かす病気の発症率を高くしていると考えられています。したがって、この痛風発作による激痛は「治療が必要だ」という体の危険信号であると認識してください。

## 痛風の原因は？

尿酸という物質が関節内で結晶化し関節腔に遊離すると、白血球に貪食されて関節炎が起きます。これが痛風発作です。

## 尿酸とは

尿酸はプリン体と呼ばれる物質のひとつです。DNAやRNAと呼ばれる核酸やATPという生体エネルギー物質が体の中で代謝され老廃物となったのが尿酸です。尿酸は正常の体内にも存在しています。血液などの体液に溶けて循環し、腎臓で尿の中に濾さ

れて対外に排出されます。

## 高尿酸血症とは

血液中の尿酸の濃度が7mg/dlを正常上限とし、これを越えるものが「高尿酸血症」といわれる状態です。何らかの原因で「高尿酸血症」が続くと痛風発作がおきます。

高尿酸血症は、①体内での尿酸生産量が増加するもの、②尿中への尿酸の排出が低下するもの、③両者が混在した混合型の三つに分類されます。

## 痛風は男性ばかりか

痛風は圧倒的に男性に多い病気です。理由は、痛風の原因となる尿酸の血液中の濃度が女性よりも男性の方が高いからです。これは女性ホルモンに腎臓から尿酸の排泄を促進する作用があるからです。

## 痛風と似た病気

足の病気で痛風と間違えやすいものを紹介します。

- ①反外母趾 足の親指の付け根が外側に曲がった状態で、変形のみならず炎症を起こすこともある。
- ②変形性骨関節症 加齢に伴う骨、軟骨の変性。
- ③蜂窩織炎 皮下に細菌感染を起こし、

皮膚が痛みを伴って赤く腫れる。

## ④変形性腰椎症

腰椎の変形に伴って足に痛みがくることもあります。

## ⑤偽痛風

ピロリン酸カルシウムという結晶起こす病気で、高齢者も膝関節や足首の関節に多く見られます。

## ⑥慢性関節リウマチ

多くの関節が慢性的に痛み、次第に関節が変形したものの、女性に多いのが特徴です。

## 高尿酸血症に対する治療

高尿酸血症に対して尿酸値を下げ、痛風発作や腎障害（痛風腎）を避けることが治療目標となります。また肥満、高血圧症、高脂血症などの合併症も多いことから、生活習慣の改善を図ることが重要になります。

## ①食事療法

高尿酸血症の患者さんは肥満傾向にあり、糖尿病治療に準じた食事療法が必要になります。また、尿酸のもととなるプリン体の過剰摂取も避けなければなりません。高プリン食は動物の内臓、魚の干物、乾物などがあり、制限が必要になります。

## ②飲酒制限

アルコール飲料は、腎臓における尿酸の排出を低下させるなど、血液中の尿酸値を上げる働きがあり、酒の種類を問わず過剰摂取は厳格に慎むべきです。とくにビールはプリン体を多く含むこと、他の酒類より高カロリーであることから肥満を助長するので注意が必要です。一日の目安としてはビールなら五〇〇ml、日本酒では六〇ml以下にしましょう。

## ③運動の推奨

食後一時間以降に毎日継続できるような軽い運動をすることが望ましいとされています。過度な運動はストレスとなり、逆に尿酸値が上昇します。

## ④薬物治療

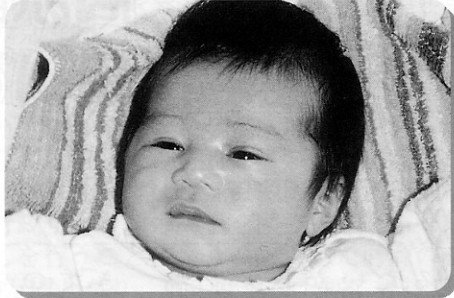
医師から薬による治療が必要とされたら、病型分類などによって治療薬を選択します。

## まとめ

痛風・高尿酸血症は代表的な生活習慣病のひとつです。食生活の欧米化に伴う肥満の増加や過食傾向は多くの生活習慣病の温床となるので、食事療法、飲酒量の制限、適切な運動治療が大切です。気になる方は、一度病院で痛風の検査を受けてください。

# はじめまして

蝦名 さやかちゃん(2月27日生)



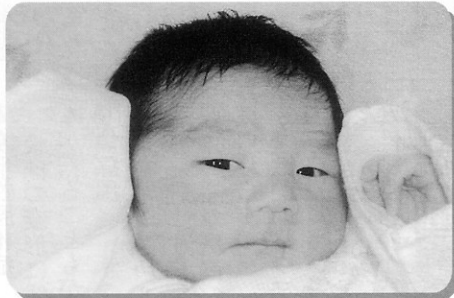
さっちゃん 早く仲良く遊ぼうね  
(姉 杏華より)

其田 光太郎くん(3月11日生)



大きくなったら一緒にキャッチボールしような!!  
(父 光平より)

平川 裕也くん(3月12日生)



元気に育ってほしい  
(両親 新也・美代子より)

# 戸籍の窓 3月届出分

## おめでとう

古川南翔(寿人)喜良市  
 蝦名さやか(一三)金木  
 成田佳太郎(祐則)中柏木  
 其田光太郎(光平)川倉  
 前田梨吏(光一)神原  
 平川裕也(新也)嘉瀬  
 松川楓(進一)嘉瀬  
 津島佳那(正)金木

## おしあわせに

(松尾産司(好二)金木町  
 (三浦千賀子(英夫)木造市  
 (今智司(哲雄)五所川原市  
 (白川美樹(豊則)川倉市  
 (川越進(利子)青森市  
 (古川利恵(博公)喜良市  
 (加藤延明(良夫)中里町  
 (中谷有希(博明)川倉)

## おくやみ

神島惠之助(79才)嘉瀬  
 秋元たけ(69才)川倉  
 沢田賢造(60才)金木  
 澤田道幸(53才)嘉瀬  
 石谷秀雄(75才)金木  
 古川平一郎(81才)喜良市  
 原田チナ(90才)中柏木  
 今憲治(45才)喜良市  
 蛸島イソ(87才)嘉瀬  
 山中利蔵(78才)嘉瀬  
 山中ちよ(84才)嘉瀬  
 泉谷たけ(82才)川倉

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。

# 人口と世帯

	3月末現在	前年同月比
男	5,584人	△ 13人
女	6,213人	△ 29人
計	11,797人	△ 42人
世帯数	4,064	32

# 伝言板

◎届いています  
 三月十三日  
 腕時計  
 (シルバー・黒皮バンド)  
 青森銀行駐車場  
 三月二十五日  
 ネットクレス(銀色)  
 岡田フルーツ前路上  
 四月二日  
 自転車(ミヤタ・銀色)  
 金木病院職員駐車場  
 心当たりの方は金木警察署  
 署落し物係まで  
 このコーナーを利用したい方は企画観光課まで