

歩いて健康に！ウォーキングを楽しむ



6月13日、『歩こう津軽鉄道沿線ウォーク』へ大人と子供計60名が参加し、津軽鉄道五所川原駅から約25km先の津軽中里駅を目指しました。

朝7時30分スタート。当日は晴天に恵まれ、気温も高く、参加者には厳しいコンディションとなりましたが、緑豊かな梵珠山脈や田園風景の中を自分の体調に合わせてながら歩く人、軽快なリズムで歩く人など参加者は、さわやかな汗を流していました。

休憩地の斜陽館前では、観光客と太宰について語り合う参加者も見られました。芦野公園で昼食をとり、午後2時30分、最終目的地の津軽中里駅へ無事全員が到着しました。



食べて。笑って。拍手喝采。

6月17日、中央公民館において、金木町社会福祉協議会（会長＝角田昭次）と金木町連合婦人会（会長＝福山初枝）共催による『ふれあい昼食会』並びに『町連合婦人会芸能発表会』が開催されました。この事業は毎年実施しており、民生児童委員協議会（会長＝木村治利）の協力で、安否確認を兼ねながら65歳以上の一人暮らしの方々へ招待状を配り、今

回は約120名を招待しました。芸能発表の前に、金木警察署の関重雄交通課長から『高齢者の交通安全対策について』と題した講話があり、夜間に自動車等から確認しやすい反射シールを参加者全員に配布しました。

続いて、連合婦人会員が日頃から一生懸命練習した歌と踊りが披露され、会場からは盛大な拍手が送られていました。また昼食時間になると、会員が丹精こめて調理した手作り弁当を手渡し、参加者一同は「とてもおいしい」と舌鼓を打ち、一日楽しんでいました。

全国大会出場おめでとう

全国小学生学年別柔道大会県予選会5年体重別で優勝した田中千智さん（嘉瀬小5年・金木柔道スポーツ少年団所属）が6月18日、優勝報告のため鳴海町長を訪れました。

県内各地の有望選手が競い合う大会で優勝し、全国大会出場を決め、今信夫校長とコーチの金本敬夫さんと一緒に訪れた千智さんは「練習は楽しいです。将来はオリンピック選手になりたい。」と抱負を話し、全国大会での活躍を鳴海町長へ誓いました。



壊される外灯！被害続出。 マナーはどこへ？

オートキャンプ場の外灯や芦野公園内のトイレ照明器具などが相次いで壊される被害が発生しています。

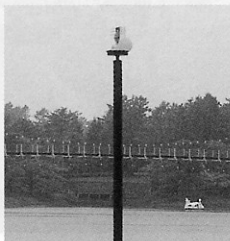
◆これまでの被害状況

- オートキャンプ場外灯やトイレ照明器具、鏡。進入禁止内への車の乗り入れなど。
- 芦野夢の浮橋係留杭灯や外灯、落下防止柵破損。
- 芦野公園内トイレの鏡、網戸、トイレペーパー入れ破損など。

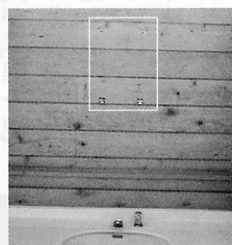
町民みんなの公園です。
ルールを守り大切にしましょう。



オートキャンプ場外灯



浮橋外灯



公園内トイレ（鏡・トイレットペーパー）



色鮮やかなさつき満開

かなぎ阜樹会主催（会長＝鳴海繁實）のさつき展示会が6月19日～20日の2日間、金木タウンセンター中央出入口ホールで開催されました。

当センターへ買物に訪れたお客さんは、会員が大事に育てた色鮮やかな見事な『さつき盆栽』約30鉢に目を奪われ、一鉢一鉢熱心に観賞していました。一鉢数10万円という高価なさつき盆栽も展示されており、さつき盆栽愛好家たちの注目となっていました。

開催2日間、先着100名（計200名）に無料配布した『さつきの苗木』は、午前中に無くなるという人気だった。鳴海会長は「来年も、多くの方が喜んでいただける盆栽を育てたい」と話してた。



町連合PTA研修会開催

家庭の教育力を高めるために『我が子のたくましい成長を願って』を主題に7月3日、中央公民館で町連合PTA主催（会長＝金澤栄）による研修会が開催された。

会長は「教育の原点は家庭にある。家庭内では大いに子どもと語り合う機会をつくってほしい」とあいさつ後、角田助役が「子どもは日本の宝。すくすく育つ環境づくりが大切」と祝辞を述べた。

講演者で招かれた臨床心理士蝦名享子氏は『親・大人が、今できること～子どもの自立をめざして～』を演題に、プロジェクターを使用しながら、様々な心の問題を抱えた子どもたちの対処法などをPTA関係者60名への確にアドバイスをしていた。



園児たちが茶道の心を学ぶ



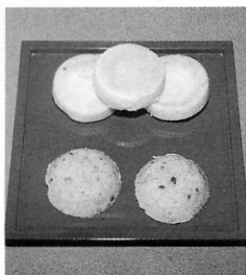
金木幼稚園（園長＝片岡八千雄）の園児たちが7月5日、遠州流金木支部長西沢宗美宅で遠州流茶道こども塾の茶道体験を行いました。

指導してくれた方は、前日の茶道遠州会青年部発足合同（金木・木造・五所川原東）記念献茶式に出席し、お点前をご披露した遠州茶道宗家13世家元不傳庵小堀宗実氏です。家元は、園児たちにやさしく、わかりやすく指導していました。

園児たちは、普段とは違う時間を過ごす中「お先にいただきます。」「大変結構です。」「ごちそうさまでした。」とあいさつをしていた。家元は「他人への思いやりと感謝の心を身に付けてほしい。」と述べていました。

新商品開発で活性化

川倉ふれあいセンター農産物加工部会（会長＝白川サツ）が、地元産そば粉を使用した「そばもち」「そばヨシ餅」を開発した。



観光客に喜ばれるおふくろの味を目指して開発された商品は、地場産農産物が使用され、そばヨシ餅・そばもちとも1パック2個入100円。観光客で賑わう観光物産館前で販売。

美化活動に・・・

6月18日、日本たばこ産業株式会社から「たばこポイ捨てのクリーン作戦と美化活動に役立ててください」と町へ灰皿2基が寄贈されました。寄贈された灰皿は、津軽三味線会館玄関と駐車場へ設置され、観光バスの乗務員、添乗員などから喜ばれていました。



ふるさと金木町はこの先どうなるの？在京の出身者も注目しています。

1年が過ぎるのは早いもので、「ふるさと・東京金木会」の総会（7月4日開催）の報告の時期がきました。場所は今年も東京中野サンプラザで、会員約100名、郷里金木町からのゲスト、在京青森県内の各市町村出身者の会代表の方々約50名をお招きして盛大に開催されました。

今年は11回目ですが、故郷から町長さんや町議会議員の皆さんに出席いただいて開催する最後(?)の総会ということもあり、総会に引き続き懇親会（これが主役）、2次会3次会や同期会などとハシゴを重ねる会員たちで、昨年との10周年記念総会にも劣らない盛り上がりでした。

金木町商工会のご協力により出展して頂いた郷土産品は、昨年よりは控えめだったことから、瞬く間に完売となってしまいました。持ち帰った会員の皆さんの食卓の様子が想像されます。(ひとくさりウンチクをたれ、「めがら食ってみる…」とやってたのでは) また、公務ご多忙の中ご出席いただいた鳴海町長、中谷町議会議長ほか議員の皆さん、町役場の関係者の皆さん、ご支援・ご協力ありがとうございました。

出席された会員の皆さんの関心はやはり「ふるさと金木町の行く末は?…」でした。鳴海町長から、「十三湖町の誕生」が御破算になった経緯、五所川原市との合併協議開始の説明をいただきましたが、この先、わが町、わがふるさとはどうなって行くのか?という気持は払拭できなかったようです。今後の動向に注目していきたいと思っております。

いずれにしても、来年春には金木町は無くなることでしょうから「ふるさと・東京金木会」も満11歳にして親離れとなります。再任された工藤会長の陣頭指揮の下にふるさとの隆盛を願い、これまでに培われた絆を大切に会員諸氏の心の拠り所になれるよう頑張っていくことを誓い合いました。先般亡くなったルイ・チャールズの不朽のヒットソング「わが心のジョージア」風に、「Kanagi on my mind」を合言葉に……。

【広報担当：松尾修治記】



多数の出席者のなかで開催した総会

【東京ふるさと金木会事務局】

〒170-0002 東京都豊島区巢鴨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

便利な口座振替をご利用ください。

国民年金保険料を毎月納めに行く時間がなかなかないという方や、ついすっかりして、保険料を納め忘れてしまうことのある方には、国民年金保険料の口座振替をお勧めします。

一度の手続きで、指定された口座から毎月保険料が引き落とされますので、納め忘れを防ぎ、手間と時間が省けますのでとても便利です。

申し込み方法は、納付案内書に添付されている国民年金保険料口座振替納付申出書に必要事項を記入押印のうえ、希望する金融機関にお申し込みください。

また、お手元に国民年金保険料口座振替納付申出書がない場合には、金融機関にも国民年金保険料納付申出書が備え付けてありますので、通帳、印鑑、納付書を持参して希望する金融機関にお申し込みください。詳しくは、最寄りの社会保険事務所までお問い合わせください。

現況届は忘れずに提出しましょう。

公的年金を受けている方には、毎年一回、その方の誕生日に現況届が送付されます。

現況届は、現在受けている年金を引き続き受ける権利があるかどうかを確認する大切な書類です。

住所、氏名等の必要事項を記入して誕生日の月末まで社会保険業務センターへ提出してください。

必要事項の記入もれや誕生日の月末までに提出されないという年金が一時差し止められることがありますので、期限は守って提出しましょう。

また、誕生日の中頃になっても現況届が送付されない場合は、最寄りの社会保険事務所までお問い合わせください。

なお、年金を受けてから最初の誕生日には現況届は送付されません。

虚血性心疾患

内科 長谷川 一志

虚血性心疾患とは？

冠動脈の動脈硬化が進み、血管が次第に狭くなることと血液が十分送られず、需要と供給のバランスが崩れて心臓が酸素不足の状態に陥ります。これを虚血性心疾患と呼び、狭心症と心筋梗塞がその代表的なものです。

狭心症と心筋梗塞の違いは狭心症では酸素不足の状態が一時的で回復するのに対して、心筋梗塞は血栓などで冠動脈が完全に閉塞し、その先の血流が途絶え、心筋が壊死を起こすもので、心臓に大きな障害が残ります。

虚血性心疾患の原因は？

狭心症の発症には、冠動脈の粥状動脈硬化（アテローム硬化）による器質的狭窄と攣縮（痙攣）が、様々の程度で関与しています。

虚血性心疾患の症状

①痛みを感じる場所

胸の中央、左胸部、左肩、首、みぞおちなど。胸痛が肩から腕などへ広がる（放散）こともあります。

②痛みの性質

締めつけられるような、抑えつけられるような、重苦しいといった漠然とした痛みです。胸やけ、肩凝り、歯痛などが主な症状のこともあります。

③痛みの続く時間

狭心症は数分から十分くらいです。心筋梗塞は数時間です。

狭心症発作時の症状は患者さんによって異なり、非常に多彩です。それだけに心臓の病気と思わない患者さんも多く、自己判断は禁物です。

特に糖尿病の患者さんでは神経障害により痛みのない虚血発作（無痛性心筋虚血）や、心筋梗塞になっても全く痛みがなく軽い息切れ程度の症状の場合（無痛性心筋梗塞）がありますので注意が必要です。

狭心症のタイプ

発作の起こり方により大きく二つに分けられます。

①労作狭心症

階段を昇ったり、会議中のストレスなど日常の動作中またはその直後に起こるタイプ。

②安静狭心症

睡眠中や安静時に起こるタイプ。

一方、心筋梗塞に移行する危険度からみると、初めて狭心症の発作が出現してから三週間以内の新しい狭心症（労作および安静狭心症）、それに胸痛発作の回数、強さ、持続期間が増加し発作が起こりやすくなったものは不安定狭心症と呼び、心筋梗塞に移行しやすい狭心症として臨床的にも重視されています。

治療方法

狭心症の患者さんは日常生活が大きく制約されます。狭心症の治療の目的は、まず発作を予防し運動能力（運動耐容能）を向上させ、生活の自由度を高めることにあります。また、狭心症はきちんと治療・管理しないと突然心筋梗塞を起こし命を落とすことにもなりかねません。

心筋梗塞への移行を防ぐことも治療の大きな目的です。治療は生活習慣の改善と薬物療法が基本になりますが、より積極的な治療法としてバルーン等を用いて冠動脈の狭窄部位を拡張（経皮的冠動脈形成術）したり、バイパスをつくるといった血行再建療法を実施することもあります。

ライフスタイルの改善

冠動脈の動脈硬化は、様々な因子が複雑に影響しあって進行します。こうした因子を危険因子と呼んでいます。

危険因子には、いろいろなものがありますが、高コレステロール血症、高血圧、喫煙は三大危険因子と呼ばれ、修正可能であり特に重視されています。

また、糖尿病、血中のホモシステイン濃度、肥満、ストレス、攻撃的な性格なども修正可能な危険因子として重要です。その他、修正不可能な危険因子としては男性、加齢家族歴などがあります。これらの因子を持った人はライフスタイルの改善に留意し、危険因子を減らすよう努力する必要があります。

血圧、喫煙はそれぞれ単独でも虚血性心疾患の危険因子として重要ですが、これらがあわさるとその危険度は相乗的に高くなることが認められています。以下の危険率はおよその数字です。

◎虚血性心疾患になる危険率

- ・高脂血症 4倍
- ・高血圧症 3倍
- ・喫煙 2倍
- ・高脂血症＋糖尿病 16倍
- ・高脂血症＋高血圧症 16倍
- ・高血圧＋高脂血症＋喫煙 16倍
- ・高脂血症＋糖尿病＋高血圧 32倍

最後に

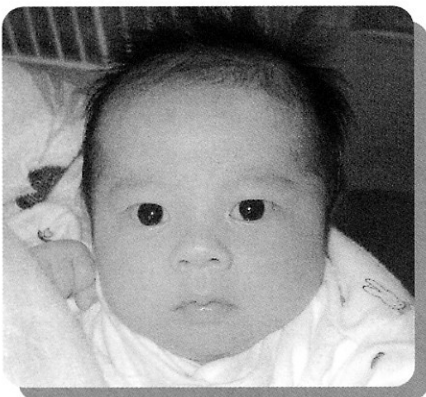
今回は狭心症を中心に虚血性心疾患について紹介しましたが紙面の都合その他の治療法や日常生活の注意点は省略しました。危険因子の対処法は以前の広報を参考にしてください。ただ、ただ点や気になる点があれば、お気軽にご相談ください。



はじめまして

早く一緒に遊ぼうね!

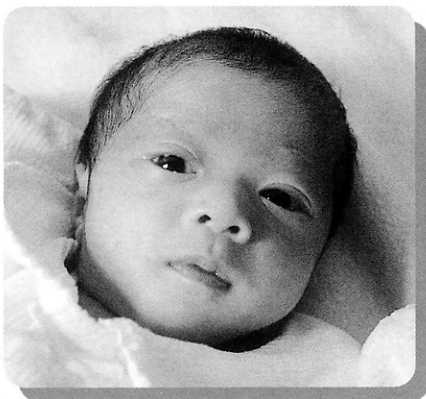
(姉 楓・葵・和より)



中田 隼くん
(5月26日生)

やさしい子に育つてね!

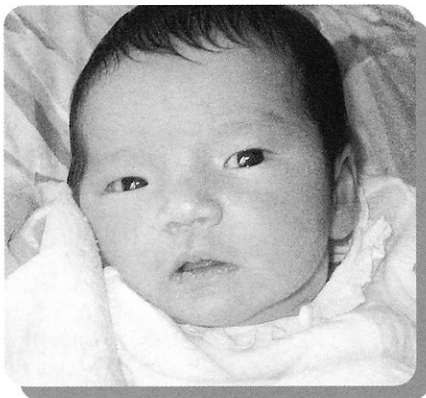
(父 聡より)



泉谷 想ちゃん
(5月26日生)

元気で明るい子になりますように。

(母 千晴より)



平川 綾夏ちゃん
(6月9日生)

戸籍の窓 6月届出分

おめでとう

中田 隼(紀人) 金木
泉谷 想(聡) 金木
平川 綾(清人) 金木

おしあわせに

(高橋 成明(浩一) 鶴田町
成田 陽子(成雄) 喜良市
脇 神 忍(功作) 喜良市
原 和歌子(良造) 五所川原市
泉谷 友孝(佳世) 川倉
木村 加奈子(章) 五所川原市
中村 誠(行夫) 五所川原市
澤田 和希(國明) 嘉瀬

おくやみ

米谷 甚九郎(93才) 喜良市
小山内 トミエ(73才) 嘉瀬
須崎 繁男(76才) 嘉瀬
秋元 しみ(97才) 川倉
秋谷 りつ(66才) 金木
白川 清水(76才) 金木
中谷 クニ(96才) 川倉
伊丸岡 テツ(80才) 喜良市
中村 正俊(74才) 嘉瀬
土岐 セツ(67才) 嘉瀬
澤田 誠一(71才) 嘉瀬

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

	6月末現在	前年同月比
男	5,490人	△ 86人
女	6,121人	△ 73人
計	11,611人	△ 159人
世帯数	4,080	0

主な

夏のイベント情報

金木夏まつり

- ◆いつ 7月30日(金)~8月1日(日)
- ◆どこで 津軽三味線会館屋外ステージ

川倉賽の河原地蔵尊例大祭

- ◆いつ 8月7日(土)~8月9日(月)
- ◆どこで 川倉賽の河原境内