



## 躍動的な ヨサコイソーラン

8月24日、25日の2日間に渡り、第5回十三湖高原駅まつりが開催され、2日間で延べ3,000人の来場者でにぎわいを見せました。

まつりでは、ヨサコイソーランの躍動的な踊りに来場者の視線はくぎ付け。踊りが披露し終るたびに大きな拍手を浴びていました。

【関連記事 8 ページ】

# 8月11日 大雨が猛威を振るう 豪雨災害対策本部を設置



**太田地区では  
住民が避難**

八月十一日の激しい大雨に見舞われ、河川のはんらん、水路の決壊、村道などの法面の崩落や、損壊被害が発生し、村全域にわたり、大きな被害を受けました。出穂前の水田も冠水や浸水の被害が相次ぎました。今回の集中豪雨の被害は主に太田地区に集中、住民には、避難勧告が出され、一時太田公民館に避難しました。

村では同日「豪雨災害対策本部」を設置、被害状況の確認や今後の対応を協議しました。

**八月四日から十一日  
午前までの総降水量  
は二八〇ミリに**

今回の被害は、八月四日午後から降り始めた長雨による影響で地盤に吸水力がなくなり、土砂崩れなどの被害が相次ぎました。

八月四日午後から十一日午前

までの総降水量は二八〇ミリにも達しました。  
十一日だけの降水量は、一一九ミリに達し、とりわけ午前七

時から八時までの一時間の降水量が三〇・五ミリ、午前八時から九時までが四一・五ミリとこの二時間に降雨が集中しました。



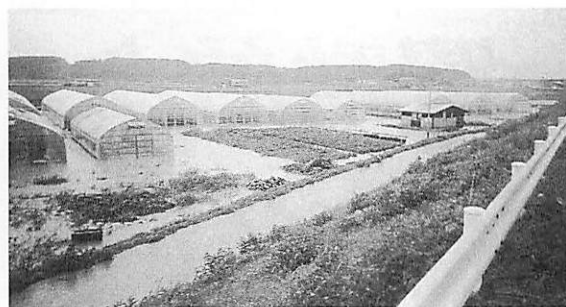
▲道路も水びたしになり床上・床下浸水の被害が



▲水位を警戒する関係者（桂川地区）



▲太田川が氾らんし濁流が容赦なく押し寄せる（太田地区）



▲トマトハウスの浸水被害（相内地区）

# 豪雨災害記録

## 8月11日(日)

- 4:00 青森県全域に「大雨、雷、洪水、濃霧注意報」を発表
- 8:09 桂川地区「水田」浸水ありの情報
- 8:15 太田川から水が溢れ家屋浸水の恐れありの情報
- 8:25 津軽に「大雨、洪水警報」青森地方気象台発表
- 8:30 太田川から水が溢れているとの情報  
相内浜道で側溝から水が溢れ、床下浸水を確認
- 8:42 太田川は、20cm位で決壊との情報
- 8:47 消防団第1・4分団へ防災無線により出動要請
- 9:13 消防団全分団へ防災無線により出動要請
- 9:30 消防署指令車(太田、桂川)へ巡回
- 9:50 消防指令車(村長、署長)太田地区へ巡回
- 10:00 太田地区住民に防災無線により避難勧告(太田公民館へ)
- 10:25 再度、防災無線により避難勧告  
避難所開設(太田公民館へ役場職員配置を要請)  
炊き出し要請(相内、太田赤十字奉仕団へ)  
太田バイパスで土砂崩れ確認
- 10:43 消防指令車(村長、署長)桂川地区へ巡回
- 10:50 相内・太田鏡線が冠水のため通行止とする(第3・4分団対応)
- 10:54 桂川「秋田谷重蔵氏」宅より道路冠水。通行不能の情報
- 11:30 豪雨災害対策本部設置。第1回対策会議開催  
○被害状況確認 ○今後の対応協議
- 12:00 被害状況・避難状況(第1報)県防災消防課へ報告(村長・助役・収入役ほか)
- 13:25 協元地区「冷水」国道339号線の路肩法面崩落との情報
- 14:05 「大雨、洪水警報」解除 青森地方気象台発表
- 14:30 太田地区住民への避難勧告解除  
第2回対策会議開催  
○被害状況確認 ○今後の対応協議
- 15:00 被害状況・避難状況(第2報)県防災消防課へ報告

## 8月12日(月)

- 9:00 第3回対策会議開催(役場関係)  
○被害状況調査を各課へ ○今後の対応協議
- 10:00 被害状況(第3報)県防災消防課へ報告
- 14:00 第4回対策会議開催(役場関係)
- 15:00 被害状況(第4報)県防災消防課へ報告

## 8月13日(火)

- 8:30 第5回対策会議開催(役場関係)
- 9:00 村議会議員への被害状況説明、現場視察  
十三漁協より十三湖全域へ雑木、流木のごみが滞積しているとの情報
- 13:00 浸水家屋へ消毒用の消石灰を配布(住民福祉課)

## 8月16日(金)

- 15:00 第6回対策会議(役場関係)

## 8月19日(月)

- 13:30 第7回対策会議(役場関係)
- 15:00 8月11日豪雨災害対策本部(解散)  
被害状況(最終報)県防災消防課へ

被害状況	住家等	・床上浸水	2戸
		・床下浸水	25戸
		・非住家公共建物、その他	39棟
	農業被害	・水田の冠水	99ha
		・大豆畑冠水	20ha
		・トマトハウス	4ha
	被害額	・公共土木施設	約1億6,920万円
		・農林水産施設	約4,520万円
		・農産物被害	約458万円



▲護岸のブロックが崩れ落ちる(太田地区)



▲水田に砂利が流れ込む(太田地区)



▲十三湖には大量の雑木などが滞積

# 風待ち状態が続く...

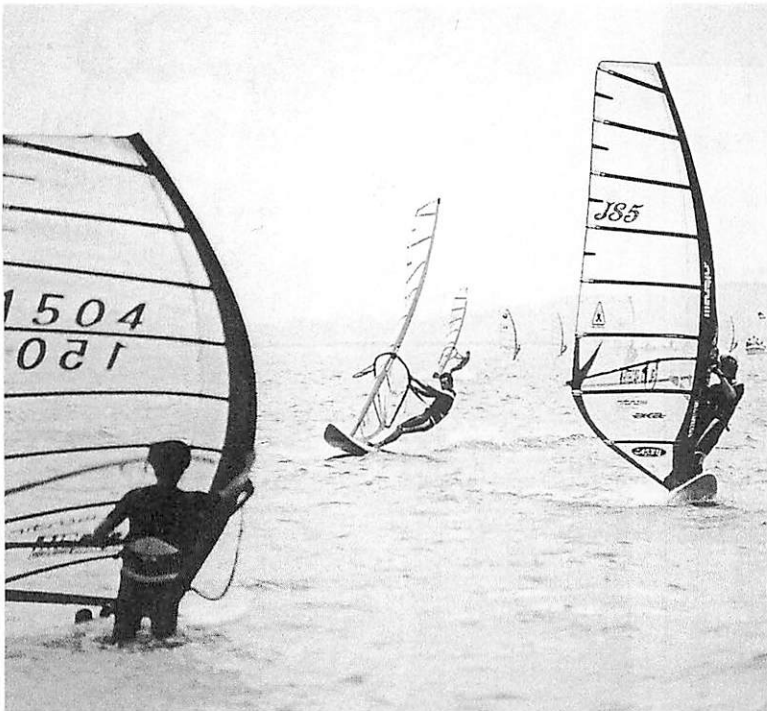
## 十三湖レーシング2002

七月十七日から二十一日までの五日間、十三湖を会場にウィンドサーフィンの全国大会「十三湖レーシング2002」が開催され、日本全国からプロ選手を含む七十人の選手が参加しました。

今回の大会は、初日から無風状態が続くというウィンドサー

フィン競技には、最悪のコンディションとなり、時折吹く風も競技ができる最低風速を満たせず、大会三日目までは競技が実施できませんでした。

しかし、大会四日目は競技ができるはずの風速となり、最高時速を競うスピードトライアル競技が行われました。



▲時折吹く風で練習はできるものの、競技はできませんでした。

レースを終えて行う予定の交流レセプションも「風待ち人の集い」として行ない、選手同士がお互いの交流を深め来年の大会での競争を誓い合っていました。



▲競技を待つ選手



▲初心者への講習会も行われました



▲選手が交流を深めたレセプション

### いつ来ても最高ですね!!

日本プロウィンドサーファー選手会長  
脇元 祐一さん  
(神奈川県在住)



●市浦村の印象は...

市浦で行われる大会には、毎年来ています。いつ来ても最高ですね。

●サーファー歴は

二十年以上になります。

●市浦村のいいところは...? しじみ貝がいいですね。今

回は千個食べようと目標を立てて、楽しみにしてきました。まだ四百個くらいでしょうか。それと空気がおいしいですね。

●市浦村にも「脇元」があります:

鹿児島出身なのですが、なぜかまったく関係ないとは思えません。実は昨年来たとき、脇元郵便局前で記念写真を撮って脇元郵便局から投函しました。今でも写真は大事にしています。

●今回は競技に適した風が吹きませんでしたか??

風まかせのスポーツなので、しょうがないですね。残念ですが、こういう事もあります。来年に期待したいです。

# 力強い第1歩を 平成14年度成人式

祝成人式 郷土に拓く  
おれらの未来



18人が大人の仲間入り



▲20歳を祝して、「かんぱ〜い」

郷土に拓こうわれらの未来をテーマに、八月十四日コミュニティセンターを会場に平成十四年度成人式が執り行われました。成人式には、昭和五十六年四月二日―昭和五十七年四月一日までに生れた、対象者三十二人のうち十八人が出席し友人との再会を喜びあっていました。式典では、木村教育長が、「成人式を区切りに力強い第一歩を踏み出して下さい」と式辞。高松村長、工藤村議会議長、相坂選挙管理委員長が祝辞を述べ、新成人を激励しました。引き続き新成人を代表して、秦杏奈さん（相内）が「本日を契機に大

人としての自覚を固め、恥ずかしくない人格を備えることを誓います」と二十歳の区切りの言葉を述べました。式には、新成人たちの中学校時代の恩師である、對馬博之さんも駆けつけ、「ふるさとを愛する人になってほしい。常に夢を持つ大人になってください」と十八人を激励しました。

祝賀会では、新成人一人ひとりが、近況報告を兼ね、一分間スピーチを行い、将来の夢や希望を語り合い、友人たちと親ほくを深めながら、楽しい時間を過ごしていました。



◀「ハタチ」の笑顔

## 新成人を代表して

秦 杏 奈さん  
(弘前学院大学三年)



●成人式を区切りにどんな大人に自分の行動に責任をもって、誓いの言葉を述べましたが、

- 点数を付けたら... 七十点くらい。緊張しました。いつも心がけていることは、「あいさつ」を心がけています。
- 村の好きな所は... 十三湖と豊かな自然です。
- 将来の夢は... アメリカで、日本語の先生をしたい。日本語を子どもたちに教えたい。
- 休みの過ごし方は... 主にアルバイトです。
- 今したい(欲しい)ことは... 車が欲しいです。
- 好きな異性のタイプは... ワイルドな人です。

# 市浦の自然と魅力を体験

## ふるさと体験交流事業に首都圏から24人が参加

ふるさと体験交流事業「ふるさと探見ツアー」が八月二日から四日までの日程で行われ首都圏から二十四人が参加しました。四年目となったツアーでは、十三湊遺跡や山王坊遺跡などを訪ね歩く史跡めぐりから始まり、津軽弁講座、しづらんど海遊館、郷土芸能、もや焼きづくり、トマト収穫を行う農作業体験などのコースが組み込まれ、参加者は、市浦の自然と魅力をたっぷり満喫していました。

北海道札幌市から参加した相内憲司さんは「先祖が北津軽郡



▲いつも参加者に大人気の「津軽弁講座」です

出身ということで、色々調べてみたら旧相内村があることがわかり一度市浦村を訪ねてみたかった。今回のツアーで念願がかなって本当にうれしい」と喜んでいました。



▲交流会では田舎(?)の料理がズラリ



▲クラフト体験講座



▲参加者スタッフで記念撮影

# 交通死亡事故ゼロ2000日をめぐって

## 第20回リレー式青空交通安全大会

夏の交通安全運動にあわせ、金木警察署管内二町二村をリレー旗を引き継ぎながら交通安全意識を高めることを目的に行われている、リレー式青空交通安全大会が七月二十一日、役場前で行われ、関係者六十人が参加しました。

今回で二十回目になる大会では、小泊村からリレー旗が引き継がれ、高松村長が「村民の交通安全意識の高まりの中で、交通死亡事故ゼロ一千七百七十日の記録を継続している。当面は二千日を目指してがんばりましょう」とあいさつ。



▲大会参加者のみなさん

# 第44回全国自然公園大会ウォークラリーで優勝

## 市浦小学校「ゴットマンチーム」

七月二十五日、十和田湖町で開催された第四十四回全国自然公園大会ウォークラリー部門で市浦小学校六年生の「ゴットマンチーム」が見事優勝を収めました。

十和田湖町総合運動公園周辺

で行われたウォークラリーには、県内外から六十四チームが参加し、市浦小からは六チーム四十三人が参加しました。ラリーは地図を参考に、コース途中の問題を解きながら進み解答得点とウォーク経過時間の得点を競い合う形式で行われ、合計百九十九点を獲得した「ゴットマンチーム」が見事一位に輝きました。

ウォークに参加した児童らは、自然に親しみながら、さわやかな汗を流していました。



▶ウォークラリーに参加したみなさん



# 地域づくりは人づくり 人づくりは生涯学習

教育委員会だより No.14



コミュニケーション研修会  
村子ども会育成連合会が5年生の児童を対象に実施。テント設営やキャンプファイヤーを楽しんだ。(7月30・31日)



ビーチクリーン作戦  
し〜うらんど海遊館と子ども会が共催して7月20日(土)に実施。15組の親子が参加して磯松海岸をきれいになりました。



カブトムシを探りに行こう  
8月21日(水)、子ども未来塾生が夜、カブトムシを求めて相内の神明宮へ。クワガタ2匹を捕獲しました。



熱気球で遊ぼう  
子ども未来塾で8月12日(月)に実施。ジャンロの熱を利用したゴミ袋熱気球は、見事に飛んでいきました。



ふるさと探偵  
8月2日(金)、子ども未来塾生が村内を探偵。モリ林公園や浜の明神など市浦の魅力を再発見

## 楽しかった夏休み 海へ山へカブトムシだ

### 消防・ネットワーク

火事と救急・救助は一一九番

## 身につけよう救命手当!

私たちは、いつ、どこで突然のけがや病気に悩まされるか予測ができません。このようなとき、病院に行くまでに、家庭や職場でできる手当のことを応急手当といいます。

★心肺蘇生法とは  
意識障害あるいは呼吸、循環機能が停止もしくはこれに近い状態に陥ったときに、呼吸と循環を補助するために「観察」「気道確保」「人工呼吸」「心臓マッサージ」といった一連の手当をいいます。



★普通救命講習会とは  
実技中心の三時間講義で、修了証が交付されます。

平成一四年五月現在、市浦管内で延べ二九九名が受講しています。又、今年四月より心肺蘇生法が従来の方法より若干変更になりました。みなさんも、講習会で正しい救命手当を身につけ家族の命はもろん、あらゆる人々の救命に役立てましょう。

★救命手当とは  
一般の方(救急隊員や医師以外)が行う救急蘇生法をいい、「心肺蘇生法」と「止血法」が含まれます。  
これに対し、一般の方が行う救急蘇生法以外の手当を応急手当といいます。

※市浦消防署では、随時これら応急手当講習会を受付けています。いつでもお気軽にご相談下さい。

# 2002

## 夏まつり

8月のお盆期間中、村内では夏まつりが行われ、「みこし運行」や「ねぶた運行」でにぎわいを見せ、まつりの熱気とともに盛りあがりを見せていました。



▲十三の砂山まつりみこし運行

▼相内、坊様踊りとねぶたまつり



▲「ヨイショ、ヨイショ」黒い物体の中身は牧草です

### 第5回 8月24~25日 道の駅十三湖高原駅まつり

高原駅まつりでは、ヨサコイソーランのほか、市浦牛やしじみ汁、もや焼きなど特産品の販売、さらに、お楽しみ抽選会なども行われ、抽選番号が読み上げられるたびに会場は歓声に包まれていました。

丸めた牧草を転がし、タイムを競う「乾草ハイ・レベルクリアリング」も行われ、参加した子どもたちに力強い声援がおくられていました。



▲売れ行きも好調



▲市浦牛は会場ですぐにバーベキューで



### 市浦村の埋蔵文化財⑨

## 十三湊・檀林寺跡の発掘 現地説明会が行われる

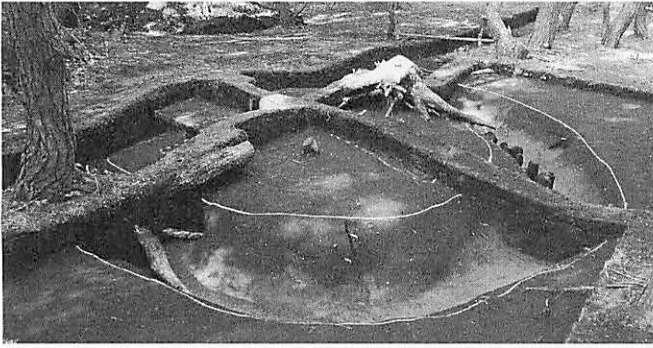
去る平成十四年七月二十八日

(日)に、今年度実施した檀林寺跡発掘調査の現地説明会が行われました。当日は、村民の方もちろん県内から約百五十人の参加者があり、市浦村の遺跡や歴史に対する関心の高さをうかがうことができました。

そこで、今回は新たに発見された檀林寺の成果について紹介いたします。

### 屋敷を囲む溝跡の発見

檀林寺跡には明治時代に戦没者を供養するための忠魂碑が建てられていました。(現在は碑



▶塚墓(墳墓)



▶発見された屋敷の区画溝

の基礎しか残されていません。)今回、忠魂碑跡を取り囲むような屋敷跡(寺院の敷地)を新たに確認しました。屋敷跡には幅二・〇m、深さ一・二m程の溝が巡り、東西五〇m、南北六五mの規模をもつ長方形の屋敷跡です。

また、屋敷の内側には、社殿跡に伴うと推される「コの字」型の区画溝も見つかりました。

このように、檀林寺跡の実態が序々に明らかとなってきました。

### 塚墓(墳墓)の発見

さらに、隣接した場所からは、塚墓が発見されました。塚墓とは円形に溝を掘り、掘った土を真ん中に高く盛り上げたものです。「土饅頭」のような形をしています。これは中世に描かれた絵巻物にも登場しています。内部には恐らく蔵骨器などの埋葬施設が伴っていると思われるです。(内部は未調査です。)

また、この付近からは、かつて五輪塔が出土したと言われており、お墓の上に五輪塔が建てられていたかもしれません。

中世の十三湊に住んでいた一般の人々は、「土坑墓」と呼ばれる楕円形の穴を掘って遺体を埋葬する簡単な構造のもののがほ

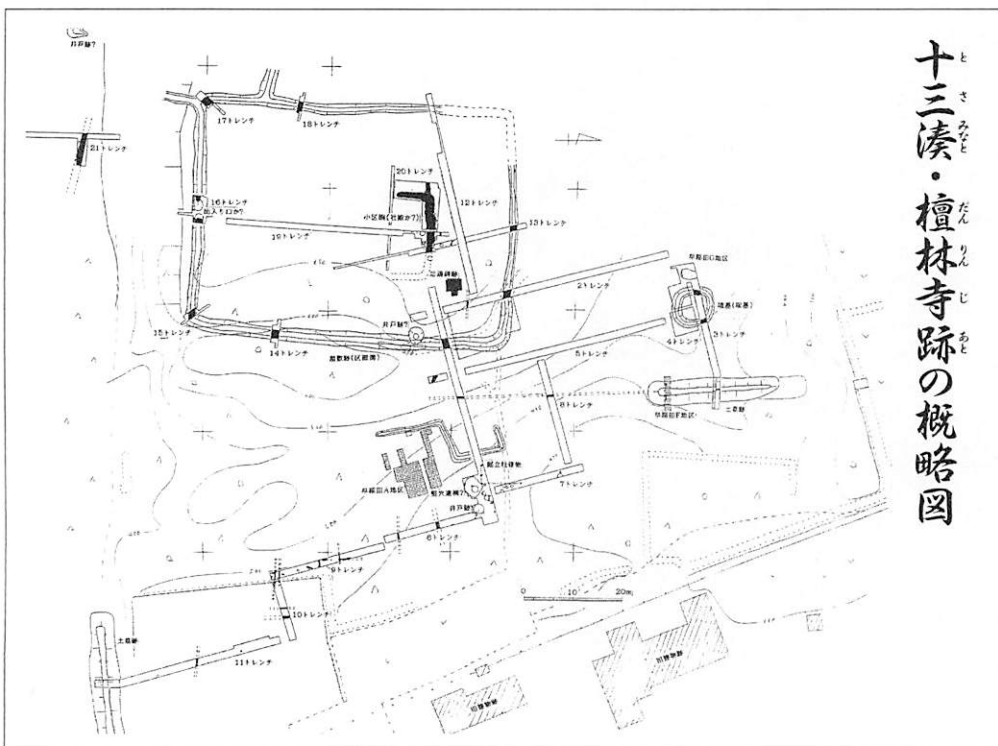
とんどです。今回発見された塚墓は、檀林寺に居住した僧侶の墓か、或いは十三湊を支配した安藤氏にかわる有力者のお墓と考えられます。

### まとめ

このように檀林寺跡は、十三湊の南端に成立した寺院跡であることがはっきりしました。来年度も檀林寺跡の発掘調査を行う予定ですので、成果を期待してください。

(文責) 市浦村教育委員会  
学芸員 榎原滋高

### 十三湊・檀林寺跡の概略図



## 元気かい通信 ▶15◀

### 海遊館の新トリートメントのご案内

# Mermaid (マーメイド) 30分 ¥3,800

お顔のトリートメントです。  
スキンケアとマッサージ、2つのタイプからお選び頂けます。



## Skin Care Type

### スキンケアタイプ

お肌の古い角質を取り除き、スキンケアをすることでお肌に栄養を与え、潤いのある柔軟な状態にいたします。



## Massage Type

### マッサージタイプ

マッサージで凝りをほぐし、血行をよくすることで内面から肌に栄養を行き渡らせ、ハリや弾力のある状態にいたします。

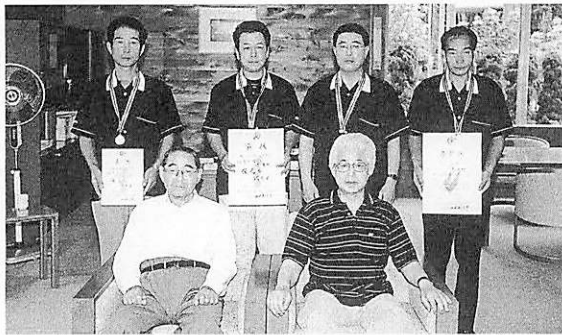


## 体協ボウリング部が優勝を報告

8月17～18日五所川原市を会場に行われた第57回青森県民体育大会ボウリング競技で団体優勝した体協ボウリング部のメンバー4人が役場を訪れ、高松村長に優勝の報告をしました。

報告に訪れた優勝メンバーは、ボウリング部長の棟方由美さんをはじめ、浜田隆樹さん、新岡寿行さん、相川幸彦さんの4人。

高松村長から優勝の祝福を受けた棟方部長は「会場になったボウリング場はいつも練習を重ねているいわば“本拠地”。地元の利を十分に活かすことができました」と笑顔で優勝の報告をしました。



## 第125回 全国商工会珠算検定

# 見事1級合格



小山内理佳子さん

第125回全国商工会珠算検定試験で、小山内理佳子さん(市浦珠算学院)が1級に合格しました。

## 葬祭の合理化運動にご協力をお願いします かしこい生活運動を推進しましょう

「むり・むだ・見栄のない地域づくり」へ向けて、かしこい生活運動をすすめていますので、ご協力くださるようお願いいたします。

- 生花、盛籠はなくしましょう。(ポスターを利用)
- 通夜の会場では、酒、ジュース、つまみ、うどん、折詰などは出さないようにしましょう。
- 一般の会葬者は、香典2,000円以内にしなす。
- 香典返しはなくしましょう。
- お使いのある人は、1万円会費とし、引き出物はなくしましょう。

市浦村教育委員会

## みなさんよろしく



英語指導助手として、ロドリック・ウィリアムアンダーソン先生が市浦村に着任しましたので皆さんに紹介します。

- 出身は？  
アメリカ オハイオ州です。
- 趣味は？  
スノーボード、絵を書くこと。それから計算が得意です。

### 市浦村はどうですか？

市浦の人たちは、とてもやさしいです。それから自然が豊富で好きです。

### 市浦村の特に好きなのところは？

まだ見つけていませんが、今度車を買うので、市浦村を回って探したいです。

### 市浦の子どもたちの印象は？

とてもやさしい子どもたちで、ものを知りたがる好奇心が強く教えがいがあります。

### 市浦村の皆さんに一言

教育委員会では「ロド先生」と呼ばれています。見かけたら、気軽に声をかけてください。

一生懸命がんばりますので市浦の皆さんよろしくお願ひします。

## 農業委員を推薦

### 津軽北部農協



津軽北部農業協同組合から、農業委員として伊南忠雄さん(磯松)が推せんされましたので、お知らせいたします。

▲伊南忠雄さんに高松村長から辞令が交付される

## 秋の山菜採り等遭難防止

キノコ採り等の遭難を防止し、命とキノコを引き替えにしないためにも、次のことを必ず守りましょう。

### ●入山前

- ・自分の体調が悪い時や天候がぐずれそうな時は、勇気をもって中止する。
- ・家族に行き先、帰宅時間を知らせる。
- ・食料、防寒具、雨具、マッチ、携帯電話などを携行する。
- ・単独での入山はやめる。

### ●入山時

- ・慣れた山でも決して油断しない。
- ・崖や急斜面などの危険な場所は避ける。
- ・日暮れ前には下山する。

### ●万一迷ったら

- ・歩き回らず救助隊を待つ。
- ・ヘリコプターの音が聞こえたら、広い場所で白いタオル等を振り合図する。

## 国民年金コーナー

### 国民年金だからできること

私たちの老後の生活を支える大きな柱である国民年金。この国民年金などの公的年金には、個人年金や貯蓄にはない、公的年金だからできることがあります。

それは、賃金や物価の上昇にあわせて年金額がスライドすること、どんなに長生きしても終身にわたって支給されること、万一の場合のための障害年金や遺族年金があることなどです。

このように、将来の経済社会がどのように変わろうとも、その社会で、それまでの生活と大きく変わらない暮らしのできる年金額が約束できるのは、公的年金が、社会全体で老後の生活を支え合う、“世代間扶養”のしくみであるからです。

公的年金にはこうした役割があることから、基礎年金の給付や事務の費用には国庫負担が入っています。また、納めた保険料は全額が税法上、所得から控除されますので、実質的な減税にもなっています。

これに対して個人年金や貯蓄は、個々人がライフスタイルにあわせて多様な老後生活を送るために、公的年金を補う役割をもっています。それぞれの役割を踏まえ、公的年金を土台として、個人年金や貯蓄を組み合わせ、老後の収入の確保に備えることが大切です。

## 平成14年度 MOA美術館 津軽北部児童作品展開催

MOA美術館児童作品展は、子どもたちの創作活動を奨励することで「生命を尊ぶ心」「心豊かな人間」の形成を目的として、津軽北部（金木町・中里町・市浦村・小泊村）の4町村の子どもたちの書道・絵画を展示いたします。

作品に込められた子どもの心を受けとめ、励ましていただければ幸いです。

◆名称 MOA美術館津軽北部児童作品展

◆日時 平成14年10月12日(土)・13日(日)  
午前9:00～午後4:00

◆場所 中里総合文化センター「パルナス」

◆表彰式 平成14年10月13日(日)  
午後1時より

\*表彰式終了後は、人形劇「金太・豆蔵」の公演があります。無料ですので隣近所お誘い合わせのうえお越し下さい。

#### ◆後援

各町村・各町村教育委員会・津軽北地区保護司会・津軽北地区中里更生保護婦人会

#### ▶お問い合わせ

「MOA美術館津軽北部児童作品展」事務局  
中里町深郷田 菊池 愛子 ☎57-2752

## 行政相談所を開設します

相談は無料で秘密は守ります



行政相談員  
三和 孝徳さん

村の仕事のことや身のまわりで起きているトラブルなど困っていることがありましたら、気軽に行政相談においでください。

#### 行政相談

- 困っていることがある
- このようにしてほしい
- どこに相談したらよいかわからない
- 制度や仕組みがわからない…

などの場合は、下記により相談所をご利用下さい。

◆日時 平成14年10月21日(月)・10月22日(火)  
午前9時から12時まで(各午前中)

◆場所 青森あすなろホール「しゅうら」和室

◆相談員 三和 孝徳(市浦村大字相内)

☎62-3070

※行政相談は自宅、又は電話でも受けていますので気軽に相談してください。

## 第16回 青森県統計データフェア開催

◆日時 10月26日(土)～27日(日)  
午前10時～午後4時

◆場所 五所川原市・エルムの街ショッピングセンター  
2階「エルムホール」 ☎33-4000

◆内容 統計調査を身近に感じてもらうため、統計調査の仕組みや調査結果をパネルなどで紹介します。統計グラフコンクール作品展示・統計クイズ・アトラクションなどがあります。

◆対象 子供から大人までどなたでも参加できます。入場料無料です。

#### ▶お問い合わせ

県庁統計情報課 ☎017-734-9165

役場企画財政課 ☎62-2111(内線19)

## 第41回 青森県統計大会開催のお知らせ

◆日時 10月31日(木) 午後1時～3時30分

◆場所 五所川原市・ふるさと交流園民センター  
☎33-2111

◆内容 統計功労者表彰(大臣・知事等) 記念講演(テーマ)「統計から天気を読む」  
講師：工藤 淳(天気予報士)

◆内容 お天気の統計から地球の健康状態・生物季節観測・台風情報などについて講演します。

◆対象 県内各地の統計調査員・関係者のほか一般の方も参加できます。入場料無料です。

#### ▶お問い合わせ

県庁統計情報課 ☎017-734-9165

役場企画財政課 ☎62-2111(内線19)



市浦村の人口と世帯数 平成14.9.1現在

大字名	前月人口	人口	世帯数
相内	1,168	1,171	403
桂川	59	59	22
太田	246	246	84
脇元	511	509	204
磯松	295	300	107
十三	782	780	263
計	3,061	3,065	1,083

子ども体験活動フォーラムのご案内

◆趣 旨

学校週5日制が実施され、地域で子どもを育てる環境の充実や人間性豊かな青少年の育成等が求められています。このフォーラムは、学校、教育委員会、地域の方々による事例発表や協議をとおして、青森県の「子どもの体験活動」の必要性と推進体制のあり方を考えます。

◆日 程 平成14年10月17日(木)  
午後1時から4時まで

◆会 場 五所川原市中央公民館

◆主 催 青森県教育委員会

◆内 容

①基調講演

- 講師 浪岡町生涯学習課文化班長 工藤 清泰
- 演題 「子どもたちは体験活動から何を学ぶのか」

②発 表

- ・学校現場から意見発表
- ・子どもセンターから
- ・子ども放課後週末活動等支援事業から
- ・子どもゆめ基金助成団体から

▶お問い合わせ先

西北教育事務所 ☎35-2170

災害により被害を受けられた方に対する県税の減免措置等について

災害によって被害を受けられた方は、次のような県税の減免措置等を受けることができます。

1. 県税の減免

災害によって財産に非常に大きな損害を受け、そのため生活に重大な影響があった場合には、その被害の状況等に応じて、今後納付すべき県税を減免する制度があります。

2. 徴収の猶予

災害により、県税を一時に納付もしくは納入することができないときは、県税の徴収を猶予する制度があります。

※ご質問、ご相談など、詳しくは県税事務所にお尋ねください。

▶お問い合わせ先

五所川原県税事務所 ☎34-3141

住宅金融公庫からのお知らせ

住宅金融公庫の住宅ローンをご返済中で、最近の不況に伴う失業や収入の減少などで返済にお困りの方に対しては、次のような返済方法の変更を実施しています。

- ①返済期間の延長（最長10年）
- ②元金据置期間の設定（最長3年）
- ③元金据置期間中の金利引下げ

お取扱期間は、平成15年3月末までです。

※詳細については住宅金融公庫東北支店(☎022-227-5003)又はご返済中の金融機関まで。

公立金木病院からのお知らせ

★保険証の確認方および一時預り金について

継続して当院で受診される方は、毎月保険証の確認が必要です。受付④番窓口にて確認を受けて下さい。保険証等に変更があった場合は速やかに提出して下さい。

なお、時間外に受診された場合は医療費の一時預り金として「5,000円」徴収いたします。

県内の交通事故概況

青森県交通対策協議会

	7月中	年累計	死者の 状態 シートベルト	飲酒運転による死者	7 (11)
発生	804件 (792)	4,924件 (5,279)		高 齢 者 の 死 者 ～65歳以上の人～	21 (16)
死者	14人 (11)	56人 (54)		自動車乗車中の死者	30 (28)
傷者	1,029人 (1,011)	6,218人 (6,680)		非着用死者	17 (15)
				着用していれば助 かったと思われる人	10 (6)

( )内は前年。累計は1月から。速報値のため後日変更することがあります。

マイホーム資金は年金住宅資金で！

◆申込できる方

厚生年金保険に3年以上加入している方。

◆お使いみち

住宅の新築や購入、リフォーム資金。

◆受付期間

平成14年9月17日(火)から  
平成14年10月28日(月)まで

◆融資利率

年2.57%～  
(年金バリアフリー住宅の場合)

▶お問い合わせ先

社団法人 青森県厚生年金勤労者住宅協会  
☎017-773-2077

# 健康への道

No.155

## 骨を丈夫に!! 骨粗しょう症を防ぐ

粗しょう症の患者さんは全国に五五〇万人以上いるといわれ、特に中高年の女性に多く、六十五歳以上の女性では半数がかかっているといわれています。

### 骨粗しょう症の原因は?

#### 1 カルシウムの摂取不足

日本人の栄養素で足りない代  
表格がカルシウムです。  
カルシウム不足によって骨は  
弱まり、折れやすくなってしま  
うのです。

毎日の生活にカルシウムを上  
手にとりいれ、コツコツ骨貯金  
をはじめましょう。

### 骨粗しょう症とは?

骨粗しょう症は、大根に鬆が入ったようにスカスカになり、もろくなる病気で、現在、骨

粗しょう症の患者さんは全国に五五〇万人以上いるといわれ、特に中高年の女性に多く、六十五歳以上の女性では半数がかかっているといわれています。

#### 2 女性ホルモンの減少

骨を強くする作用がある女性

#### 3 年齢

女性では四十代の後半から、骨のカルシウム量が目立って減っていきます。

#### 4 遺伝や体質

生まれつきの体質、体格、人種なども影響します。からだの細い人や活動的ではない人は要注意となります。

### 【骨を強くするために】

●カルシウムをとろう

成人は一日に六〇〇mgのカルシウムが必要です。カルシウムの呼吸を助けるビタミンDも十分にとりましょう。

●毎日軽い運動をしよう

体内に摂取したカルシウムを十分に活用して骨に定着させるために適度な運動を心がけましょう。

●日光浴をしよう

木陰で三十分程度の日光浴がお勧めです。日光(紫外線)を浴びることにより、ビタミンDとなり、カルシウムの吸収が高まります。

●牛乳1杯(200g) カルシウム220mg

●小松菜1束(400g) カルシウム680mg

●プロセスチーズ1枚(15g) カルシウム125mg

●干しひじき(50g) カルシウム700mg

●いわし丸干し1尾(15g) カルシウム66mg

●豆腐1丁(300g) カルシウム360mg

●ごま(100g) カルシウム1200mg

## 戸籍の窓

### ▼お誕生

山本 怜央(太田) 貴一

### ▼ご結婚

- 黒川 洋行(脇元)
- 三橋 留美子(黒石)
- 秋田谷 幸一(桂川)
- 千葉 かおる(弘前)
- 塩野 明宏(福井)
- 小倉 郁子(十三)
- 成田 秋峰(相内)
- 早坂 美佳(宮城)
- 三浦 誠(相内)
- 石井 利美(群馬)
- 佐々木 真之介(稲垣)
- 井村 美香(磯松)
- 山田 道也(脇元)
- フロレス・ジャクリン(フィリピン)
- 佐々木 康成(磯松)
- 下山 真紀(中里)
- 工藤 秀之(相内)
- 鳴海 美也子(岩木)
- 須藤 昭幸(平内)
- 高松 純子(十三)

### ▼おくやみ

- 古川 キユ(相内) 79歳
- 秋月 照二(十三) 59歳
- 古川 明美(太田) 47歳
- 葛西 竹四郎(脇元) 84歳

### お詫びと訂正

広報しうら七月号で誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。  
○十二ページ「善意に感謝します」

【誤】鹿内 亮さん  
(前金木高校・市浦分校教頭)

【正】鹿内 亮さん  
(前金木高校・市浦分校副校長)

【誤】豊島 知博(十三)

【正】豊島 和博(十三)

【誤】沼田かおる(和歌山)

【正】沼田かおる(和歌山)

### あとがき

七月に行われた、十三湖レーシングでは、競技に適した風が吹かず、三日間風待ちを余儀なくされました。時折吹く風も最低風速があるらしく、競技はできないとのこと。  
ひたすら風を待ち続けた選手のみなさんの精神力には頭が下がります。  
(三三)