



## おめでとう 新成人

ふるさと市浦村をする  
心をいつまでも忘れない  
で下さい。

そして明るい未来を切り  
開いて下さい。

【関連記事2～4頁】

平成十六年 市浦村成人式

郷土に拓こうわれらの未来



平成十六年八月十四日市浦村

コミュニティセンターにおいて平成十六年市浦村成人式が開催され、対象者四十四人のうち二十四人が浴衣姿や、スーツ姿で出席しました。式典では高松村長から激励の言葉を贈られた後、記念品が新成人の伊南薫さん到手渡されました。来賓の方々からのお祝いの言葉に続き、新成人代表の村元志穂さんが新成人の誓いの言葉を述べました。その後、恩師からのメッセージが読み上げられたり、新成人による一分間スピーチが行われたりして、会場はホットな雰囲気にも、旧友との再会を喜びあつたり、近況報告や思い出話に花が咲いていました。



式 辞

大人として自らの力と知識を培い、勇気と元気をもってさまざまな課題に立ち向かい、充実感に満ちた人生を過ごしていただきたいと思えます。

市浦村教育委員会

委員長 丁子谷 悟

激励の言葉

今日ここに、成人の日を迎えられたみなさまに心からお祝いを申し上げます。

これからは国際社会の時代です。国際社会の中でどういう交流をするのか、伸びていくのか皆さんの肩にかかっています。二十一世を担うリーダーとして国際社会の場で活躍するような人になってください。

がんばれ 新成人

市浦村長 高松 隆三

人生にはいろいろな式典があるが、成人式だけはただ一度しか体験できないお祝いです。他人への思いやり、苦しみや、痛みをわかる人になってください。

市浦村選挙管理委員会

委員長 相坂 利雄

二十歳の誓い

今日、この日を迎えられたのは、両親はじめ先生方、そしてここにいる大切な友人に支えられてきたおかげだと思えます。特に両親には心から感謝しています。働くようになってから、私達をここまで育てることがどれだけ大変なことか身をもって知りました。そして、ここにいる友人達にもたくさん支えられてきました。きっと、一生生きていく励ましとなるでしょう。

最後となりましたが今日まで育ててくれた両親にありがとうを心から伝えたいと思います。そして私たちの育ての村「市浦村」を心から愛し誇りに思っております。本日を機に大人としての自覚を持ち他人を思いやる心を忘れないことを誓い、代表の言葉とさせていただきます。

平成十六年八月十四日

成人代表 村元 志穂



# 新成人に聞きました

## はたちの抱負は？ 近況は？

3月に結婚、9月に  
子どもが生まれる。  
家庭を守る！

現在東京在住です。  
市浦が好きです。  
東京で何か見つけたら  
帰って来たい。



秋田優太さん

神嶋紗綾華さん

幸せな家庭を築くのが夢。  
少子化なので  
子ども産みたい。

幸せな家庭を作りたい。  
好みの男性は  
包容力のある人。



村元志穂さん

三和千洋さん

自分の事は、  
自分でできる成人に。

車屋を開きたい。

人生を楽しく！



秋田谷正人さん

秋元雄希さん

鳴海一博さん

美容師です。福祉施設等で  
ボランティアをするのが夢です。  
市浦に店を持ちたい。

小寺由希子さん

この若さを  
いつまでも保つ！  
そして笑顔  
を忘れない。

介護福祉士をしています。  
介護のスペシャリスト  
をめざしたい。



日専連にいます。  
商品券ぜひ買って。

下山麻衣さん

佐藤小巻さん

三和恵里さん

浜田祐樹さん

保育士です。  
理想の保育士は  
桑野尚子先生です。

悔いのない人生を送る。  
公務員になりたい。

自分の店を  
持つのが夢

整備工をしています。  
皆さんの車を直します。



秋田谷賢さん

相川建一さん



伊南 薫さん

野上享仁さん

白川 舞さん

暖かい家庭を築きたい。  
社会人としての自覚を持つ。

少子化なので子どもは  
3人作りたい。



恒吉 恵さん

自衛官です。  
皆の安全はまかせて!

このままの若さを  
保っていたい。



秋田谷梨香さん

誰もがわかる  
有名人になりたい。



丸山広真さん

藤田恒也さん

静岡にいます。  
うなぎパイ食べに来てね。

社会のルールを守る  
大工の仕事  
これからも頑張る。



松橋 梓さん

夢は中学校教師。  
この間実習したけど、  
子どもはかわいかった。

自分の行動に  
責任を持ちたい。



葛西智美さん



柏谷優太さん



「さあ一杯どうぞ」「いただきます」

お祝いの言葉をしっかりと受け止めて



# むらの できごと

## 交通安全への願いを込めて リレー旗を引き継ぐ

七月二十一日、コミュニティセンターにおいてリレー式青空交通安全運動が開催されました。大会には、アトム保育園父母の会、市浦村連合婦人会、市浦村老人クラブ等約八十人が参加しました。小泊村をスタートしたリレー旗は市浦村長の手にしっかりと手渡されました。

高松隆三村長が「交通戦争と言われるくらい最近では交通事故で死亡する人が増えている。もはや村民一人ひとりが自覚を持つしかない」と訴えました。

その後、アトム保育園父母の会会長の成田美代子さんが「交通安全は家庭から。子どもと老人を事故から守ります」と宣言

しました。その後、国道三三九号の沿道に立ち、走行するドライバーにポケットティッシュを配り交通安全の願いをしました。



リレー旗は中里町、金木町へと引き継がれる



安全運転をお願いします

## 風化させてはいけない

八月六日戦没者追悼式が山村広場で行なわれました。遺族二十四人、来賓十人が出席して行なわれました。高松隆三村長が「平和を守ることの尊さを親から子へ、子から孫へと伝えて、永遠の平和を求め努力すること誓います」と式辞を述べました。また、遺族代表の奈良幸雄さんが「世界平和のため、人類の福祉のため努力することこそが戦没者の御霊に答えるただ一つの道である」と追悼の辞を述べました。

その後、献花が行なわれ戦没者の冥福を祈りました。



冥福を祈る参列者



天を突く勢いの立佞武多に感激

## わい大きいネブタだなあ 深まる友好

五所川原市、金木町、市浦村が来年春の合併を前に、友好を深めようと、祭りもいよいよ佳境となった八月八日、今年で最後のお披露目となる立佞武多「白神」を引ききました。市浦村からは大人と子どもを合わせて六十五人が参加しました。ちなみに金木町は八月七日に「白神」を引きました。

初めての経験に、参加者は「重い」「大きい！」「疲れたけど感動した」と感想を述べていましたが、とにかくその大きさには圧倒されっぱなしの様子でした。



以外と重いね!!



**旅立ち**  
しゅうらを海遊館  
古川 公成

市浦村の皆さん！オープンから約三年十ヶ月、しゅうらんど海遊館で健康づくりと観光を中心とした管理・運営に勤めてまいりましたが、熊本県の上天草市大矢野町にオープンする施設に転勤することとなりました。青森県出身のセラピストとして、千葉県の勝浦からチーフとして勤めたのは、四歳になる魁人（長男）が生後三ヶ月の時でした。当時はカメムシが大発生し、冬は十三年ぶりの大雪となり「海遊館は寒い」というお客様の声をよく耳にしていた事を覚えています。厳しい環境でのスタートとなりましたが、そんな寒さ

を吹き飛ばす元気な会員さんに出会い、支えがあったからこそ今まで頑張れたと思います。何と言っても、午前中に利用される会員さん（おばあちゃん）の笑い声には、たくさん元気をもらい、私からは若いエネルギーと笑顔を与え楽しい海遊館の雰囲気を作ることが出来たと思います。これからも元気な笑い声が海遊館で響き渡る事を願っています。

村の行事では、お山参詣のラオケ大会で熱演賞を頂いたり、ふるさと祭りで平野君と水着で共演したり、「海遊館のムキムキマン」いや、もつけ？と言われるほど印象があったのではないのでしょうか。

役場職員の方々、村民の皆様



「ありがとう」そして「これからもよろしく」

には、今まで本当にお世話になり大変感謝しております。これからも村民の皆さんと共に、海遊館が元気に成長し発展していくことを心から願う熊本へ旅立ちたいと思います。本当にありがとうございました。

**刺激的!!**  
支配人 平野 竜矢

先にあるように古川支配人が熊本へ移動となり、後任を勤めさせていただくこととなりました。

市浦へ来て一年半、あっという間です。「来てからまだ一年半しかたないっけ？」なんてよく言われます。私自身もう大分市浦にいるような気がします。それは市浦での生活が私にとって日々刺激的だからなのかと思います。都会で得られないものがここには沢山あります。素晴らしい自然とそこで暮らす皆様の温かい人柄。空気はウマいし、季節の海の幸、山の幸、本当の豊かさとは何かと考えさせられます。海の恵みを受けるタラソテラピーに携わる物として勉強になります。今度私の番です！今までイイ刺激をもらってきたのでこれからは私が皆様にイイ刺激を与

えていきたいと思えます。人間には素晴らしい適応能力があり、刺激に対して心も身体も適応していきます。ですから皆様にイ

イ刺激を与えられるような刺激的な人間であり続ける事が出来るようにこれからも頑張ります。皆様よろしくお願ひします。

**INFORMATION**

**9月のラッキーマンデー**

- 9月 6日 全オプショントリートメント **30%OFF**
- 13日 クイックストレッチ(15分) **¥1,000**
- 20日 ヒババンジェ、バンドルゴ半額 通常2,000 ⇒ **1,000円**
- 27日 アルゴパック半額 通常3,000円 ⇒ **1,500円**

海遊館は毎週日曜日がおトク!

**第9回 健康測定**

今回で9回目を迎える健康測定。これから運動を始める人、継続している人、まずは現状の自分を知ることが大切です。

- ◆日 時：9月14日(火)・15日(水)の2日間 10:00~20:00
- ◆場 所：市浦コミセン (体育館)
- ◆参 加：無料・予約制・動きやすい服装・運動靴でお越し下さい。
- \*お気軽にご参加下さい。尚、国保会員の方は必ず測定しましょう。日時等都合の悪い方は海遊館までご相談ください。

**定休日のお知らせ**

7月、8月の夏休み期間中は休まず営業しておりますが9月より通常通り毎週火曜日が休館日となります。お間違えのないようご利用ください。



教育委員会だより No.30

# 子どもは「地域の宝」 地域ぐるみで豊かな心を育てよう

## 森と湖を満喫

### 市浦小児童30人が参加

「森と湖に親しむ機会を提供し、心身をリフレッシュ。将来を担う子どもたちに森林やダム、河川の重要性を知ってもらおう」と、八月五日(木)、小泊ダムを会場に「森と湖に親しむ集い」(五所川原県土整備事務所主催)が開催されました。

参加した児童は、自然の中でグラウンドゴルフを楽しんだりダムを探検。イワナのつかみ取りでは、家族のおみやげにと多い人では十匹も捕った児童もいました。

参加した児童は知識をたくわえるとともに、たくさんのおみやげができた集いとなりました。



イワナのつかみ取りの様子

## 体験学習でふれあい交流

### 上ノ国町内児童が来村

毎年恒例の友好町村である上ノ国町内児童と市浦小児童の交流事業が、七月十五日(木)に市浦小で行われました。

今年初めて町内の七つの小



ゲームで交流を深める

学校から五学年全児童七十三名が一斉に訪問、市浦小五学年児童二十四名と交流を深めました。一行は、教委の榎原学芸員の指導のもと、山王坊遺跡や歴史民俗資料館を見学した後、市浦小に到着。体育館では風船を使ったゲームやしじみ貝を利用したキーホルダーづくりで交流。夕食は、五学年PTAの皆さんが、しじみ汁などで心あたたまるもてなしをしてくれました。宿泊は中の島のケビンハウスや鯨御殿、脇元バンガローに分散。朝食の支度など、地域のたくさんの方たちの協力のもと、思い出深い交流会となりました。

## マリンスポーツで交流

### B&Gスポーツ市浦大会開催

八月七日(土)、第二十五回B&Gスポーツ大会青森県大会が当村を主会場に開かれました。

開会式では、高松村長が歓迎のことばを述べ、村元孝史くん(市浦小六年)が「最後まで一杯競技します」と力強く選手

宣誓を行いました。その後、水泳、剣道競技は金木町、中里町にそれぞれ会場を移し、大沼公園では水上競技に、参加者は練習の成果を競っていました。なお、主な結果は次のとおりです。



笑顔の市浦海洋チーム

【カヌー競技・中学生男子】

▼第一位

山崎 俊 (市浦中三年)

▼第三位

久保田 聖也 (市浦中三年)

【ローボート競技】

▼第二位

市浦海洋センター

松橋 僚汰 (市浦小五年)

村元 孝史 (市浦小六年)

丸山 湧輔 (市浦小六年)

山崎 俊 (市浦中三年)

## ジュニアリーダー研修会

### 市浦村子ども会 育成連合会

子ども会では、今年も大沼公園でジュニアリーダー研修会を行いました。

毎年、天候が悪く、今年はずいぶん雷も!?それでも、子どもたちにケガもなく、楽しい研修会となりました。



フィールドワークの1コマ

市浦村の埋蔵文化財(22)

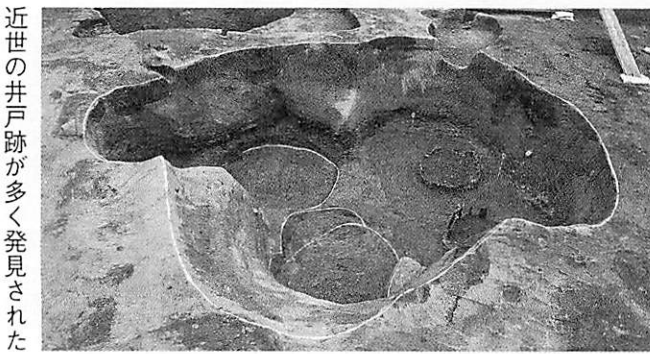
# 今年度の発掘調査近況

今年度は中央大学による十三湊遺跡の発掘調査(第一五七次)が行われています。場所は十三地区県道沿いの湊迎寺駐車場です。期間は七月二十日～九月末までを予定しています。今回の調査は、中世前期の十三湊の解明を主な目的としています。これまでの調査によって、鎌倉時代初め頃に湊迎寺門前で初期の湊町が生まれたことが明らかと

なっています。今回はその隣接した場所を広く調査して実態解明を行っています。現在までのところ、近世の生活面の調査を行っています。今回の調査地点は、慶安元年(一六四八年)の十三絵図によると、弘前藩が湊町支配のための設置した「沖御番所」があった場所にあたります。そのため、中世の生活面を調査する前に江戸時代の生活面を調査する必要があります。これまでのところ多数の井戸跡や鍛冶屋の跡などが検出されています。九月以降には中世面の調査を行う予定です。また、九月中頃には調査成果を公開する現地説明会を行う予定です。楽しみにしてください。

## 今後の展望

十三湊遺跡の継続的な発掘調査が十年を越えました。村民の皆さま、特に十三地区の皆さまには、ご理解とご協力を頂き大変感謝しております。発掘調査は地下に残る生活の痕跡を調べ



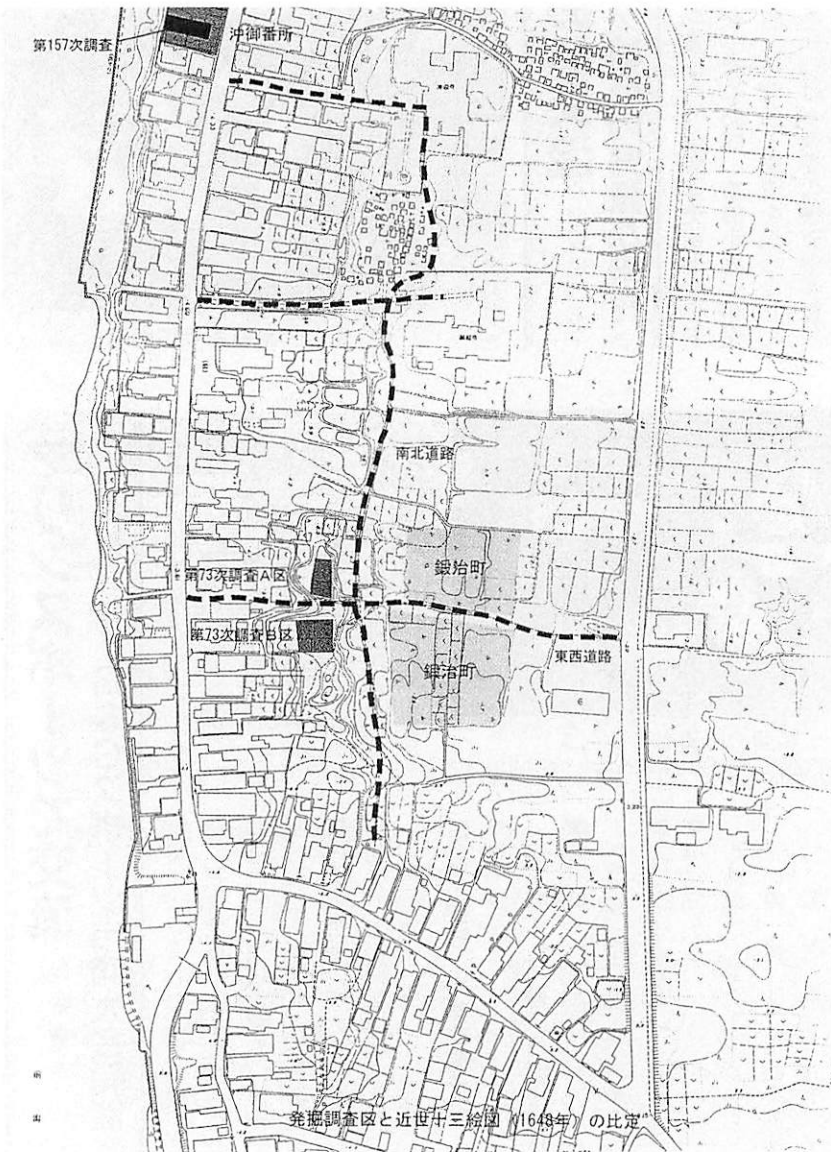
近世の井戸跡が多く発見された

るため、地面を掘り下げていきます。そのため、土木工事を行なうようなもので、地域住民の方々には大変ご迷惑をお掛けしております。この場を借りましてお詫び申し上げます。さて、言うまでもなく岩木川の河口・十三湖に立地する十三湊は中世の典型的な港湾都市の全貌を残す貴重な歴史的・文化的景観を保っています。こうし

た歴史的・文化的景観は地域住民に大切に保存され、継承されてきた文化そのものです。また、十三湊は中世港湾の中でも北海道以北の北方産物が集積する北の貿易湾として固有の歴史的価値を持っています。そのため十三湊は学校の歴史教科書にも取りあげられるなど、わが国の歴史にとっても重要な位置づけが与えられています。

今後十三湊の重要性は変わることはありません。十三湊を含めた十三湖周辺の実態を明らかにするとともに私たちが暮らす市浦村の歴史的・文化的景観を次の世代に残し、誇りあるものとして情報発信をしていきたいと切に願うところでです。

(文責 市浦村教育委員会  
学芸員 榊原滋高)





# 国民年金 コーナー

## ご存知ですか？ 国民年金

### もしも年金がなかったら…？

わが国の公的年金制度は、誰もが迎える老後の生活を、その時々、現役世代の皆さんが収支の一部(保険料)を持ち寄って支える「世代間扶養」の仕組みをとっています。昨今の年金に関するマスコミ報道などに影響され、特に若い世代の中には公的年金制度に対して不安や不満をいだく人もいます。しかし、もしも公的年金がなかったとしたらどうなるでしょうか？

そうなるとうろけた親たちを仕送りなどによって経済的に支えていかなければならず、自分たちの老後に備えるどころではなくなってしまう。若い世代が安心して暮らしていくためにも、社会全体で高齢者を支える公的年金制度が必要不可欠なのです。



●現在の生活を切りつめて親元へ仕送りをしなければならぬ



●病気や高齢のために働くことができなくなった場合、生活に困窮する

このかわりに、年金をもらえないんじゃないの？

### 国民年金Q&A

**Q** 今、保険料を払っても将来の年金はもらえないんじゃないの？

**A** 国民年金は国が保険者となり社会全体で世代間扶養を行っています。日本の経済社会が続く限り、大丈夫です。さらに国民年金は、老齢年金だけでなく、障害になったときや遺族への年金もあります。

### 第号被保険者の上乗せ年金 国民年金基金

国民年金基金は、第一号被保険者がより豊かな老後をおくれるよう、基礎年金に給付を上乗せする制度です。各都道府県に一つ設立されている地域型国民年金基金と、全国規模で同じ職種の人が加入する職能型国民年金基金の二種類があります。

国民年金基金に加入できる人は、国民年金の第一号被保険者のうち、任意加入被保険者や免除を受けている人などを除いた

人です。

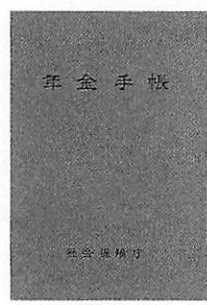
加入人数は選択できますので、ご自身にあったプランを設計することが出来ます。また、掛金は全額社会保険料控除となります。

\*加入申込みなど詳しいことは、各基金にお問い合わせ下さい。

### 年金手帳は大切に 保管しましょう

国民年金や厚生年金保険などにはじめて加入したときに受け取る「年金手帳」。この年金手帳には、基礎年金番号が記入されており(オレンジの年金手帳の人は平成九年に基礎年金番号が通知されています)、この番号で各人の保険料の納付状況などを管理しています。

就職して厚生年金保険に加入するときや、年金相談を受ける際に必要となる場合があります。大切に保管してください。



## 消防・ネットワーク

火事と救急・救助は一一九番

### 尊い命を救えますか？ 6月6日は救急の日

#### 知っていますか？ 救急手当

昨年、市浦村内では心肺停止状態で救急搬送された方が五名いました。

その内、脈拍又は呼吸が再開

した方が三名、内一名の方は家族の方により救命手当がなされていた為、一ヶ月以上生存されました。

#### 三分間の重み、その時あなたは？

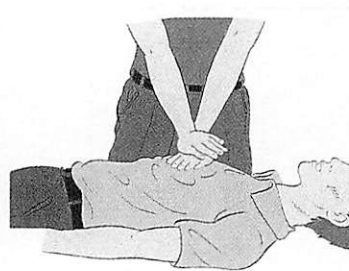
心臓が止まってからなにもしていないと三分で約五〇%、五分で約九〇%の方が亡くなります。(救急車到着迄平均で約六分)

その場に居合わせた方が、救急車が到着する前に、一秒でも早く心臓マッサージ等の救命手当を行った場合、救命率が格段に向上します。

#### 大切な人救うために！



約2秒かけて500~800ml (10ml/体重1kg) 吹き込む。



体重をかけ、胸を3.5~5.0cm圧迫する。

### 人口呼吸、心臓マッサージ

消防車では一般の方を対象に救命講習会を行っています。お

気軽にお問い合わせ下さい。  
六二一一二一九・三二一九

## たからっ子

秋田谷 <sup>とう</sup>斗 <sup>ま</sup>馬 ちゃん  
ちはるさん (お母さん)



笑顔がステキ!

相川 <sup>ふみ</sup>郁 <sup>や</sup>哉 ちゃん  
久美子さん (お母さん)



ママ、カメラってこわいの?

## おめでとう

◆第133回全国商工会  
珠算検定試験合格者

● 3級  
竹谷 真希子

## 有料道路身体障害者等割引制度 改正に伴う手続のお知らせ

平成16年6月1日(火)から従来の「割引証」が  
ご利用できなくなりました。

割引証に代わる新たな割引登録手続をお済み  
でない方は、お手続を福祉事務所等(従来の  
割引証の交付窓口)でお願いします。

※お手続きをしていただくまでの間、割引が受けられ  
なくなりますので、大変ご面倒をお掛けしますが、  
お早目のお手続きをお願いいたします。

●平成15年12月1日から身体障害者等割引  
制度を改正しております。

●制度改正に伴い、登録手続きや料金所での  
通行方法が変更となりました。

※対象者・対象自動車・登録台数(対象者お  
一人につき一台)は従前のとおりです。

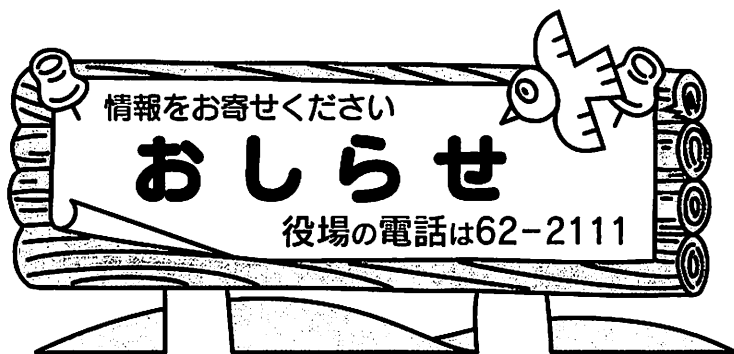
### 福祉事務所等での申請時にお持ちいただくもの

#### 手帳での割引の場合

- ①手帳
- ②登録を希望される自動車の自動車検査証(車  
検証)
- ③運転免許証(障害者ご本人が運転される場合)
- ④ご本人が来られない場合は委任状等代理人で  
あることが確認できる書類

#### ETC利用での割引または手帳での割引の場合

- ①～④は手帳での割引の場合と同じです。
- ⑤ETCカード(障害者本人名義)のものに限  
ります。ただし、未成年の重度障害者の方で  
ご本人が運転しての割引を受けない方のみ特  
例として、親権者・後見人名義のカードも対  
象となります。
- ⑥登録を希望される自動車に取り付けられた車  
載器の「ETC车载器セットアップ申込書・  
証明書」



市浦村の人口と世帯数 平成16.8.1現在

大字名	前月人口	人口	世帯数
相内	1,161	1,161	408
桂川	52	52	21
太田	235	235	82
脇元	493	494	201
磯松	280	280	109
十三	785	784	268
計	3,006	3,006	1,089

**労働保険の加入手続きはお済みですか？**

労働保険とは労働者が失業した場合に生活の安定を図るための失業給付を行う雇用保険と労働災害により負傷等した場合の補償を行う労災保険からなっています。

労働保険は農林水産業の一部を除き労働者を一人でも雇用していれば、その事業主は加入しなければならぬことになっています。

★労働保険の加入はお早めに「社長さん」あなたの義務です 労働保険  
▼加入手続の相談・お問い合わせ  
ハローワーク五所川原・適用係  
☎〇一七三―三三四―三二七

**一室くじ文化公演**  
**五所川原市制50周年記念事業**  
**グリン・ミラー・オーケストラ演奏会**

★主なレパートリー★  
茶色の小瓶／イン・ザ・ムード／真珠の首飾り／セントルイス・ブルース・マーチ／アメリカン・パトリック／ムーンライト・セレナーデ／ダン・ボーイほか

◆出演 グレン・ミラー・オーケストラ・指揮  
ハラー・オブ・ライオン

◆日時 平成十六年十一月十六日(火)  
十八時三十分(開場十八時)

◆会場 オルテンシアコンサートホール  
◆入場料 S:三〇〇〇円

A:二五〇〇円

※宝くじの助成により通常料金の約半額となっております。未就学児の同伴・入場はご遠慮下さい。

◆チケット発売日 九月一日(水)  
◆チケット販売所  
○オルテンシア ☎三三三―二二二―一  
○ELMインフォメーション  
☎三三三―六二七―五

○イオン柏SC総合サービスカウンタ  
○中三五所川原店 ☎二五―三三四―五〇  
○五所川原市内郵便局 ☎三四―三三三―一  
☎三四―三二〇―五

▼お問い合わせ  
○オルテンシア ☎三三三―二二二―一

**国民健康保険証の更新について**

現在使用している国民健康保険の保険証は九月三十日で有効期限がきれ十月一日からは、新しい保険証で受診することになりますので、下記のとおり更新してください。

＊新しい保険証と取り替えましょう！  
◎更新の手続きについて  
現在使用している保険証を持参してください。

◎長期間、居住地を離れ単身で保険証を使用する方  
○出稼ぎの方、印鑑、出稼ぎ先の会社名と住所

○高校生の方、印鑑、下宿先等の住所  
○学生、生、印鑑、下宿先等の住所  
○学 及び在学証明書  
社会保険等に加入済みで、まだ届け出を済ませていない方は、この期間に届け出をして下さい。なお、社会保険

証か加入証明書及び印鑑が必要です。

《更新日程表》

月日	時間	地区	場所
9月24日(金)	9:00~11:30	磯松	磯松公民館
	13:00~16:00	脇元	脇元出張所
9月27日(月)	9:00~11:30	十三	十三出張所
	13:00~14:00	桂川	桂川保健福祉館
9月28日(火)	14:30~16:00	太田	太田公民館
	9:00~11:30	相内	役場第二会議室
	13:00~16:30		

**浅中水族館 夜の水族館見学会**

◆概要 館内の照明を消して、普段見ることのできない、昼とは違う夜の魚たちの様子をご覧ください。

◆開催日 平成十六年九月中の毎週土曜日、九月四日(土)・十一日(土)・十八日(土)・二十五日(土) 計四回

◆見学時間 十七時三十分~二十時  
◆受付時間 九時~十七時三十分  
◆参加料金 十六時三十分以後に入館した場合、イルカショー(十六時)終了後の特別料金。一般・高校生七

※該当する地区の更新日に交換できない方は、役場で交換となりますので、よろしくお願ひします。  
※保険税を滞納している世帯へは、保険証を交付しない場合もありますので、早めに納入しましょう。

**《舞の海講演》 決してあきらめない**

（五所川原青年会議所の認承四十周年を記念して元小結舞の海の講演が柏村のふるさと交流センターで行われます。入場は無料ですので皆様のお越しをお待ち申し上げます。

◆日時 平成十六年九月二十日(月)  
◆受付 午後十三時  
◆開始 午後十三時三十分  
◆場所 柏村ふるさと交流センター 柏村大字広須字 松元一〇二一

▼お問い合わせ  
（五所川原青年会議所）  
☎〇一七三―三三五―四〇四九

県内の交通事故概況

7月中		年累計	
発生	696件 (-79)	4,854件 (-302)	死者の状況
死者	5人 (±0)	55人 (+5)	シートベルト
傷者	888人 (-74)	6,104人 (-383)	
		飲酒運転による死者 7人 (-1)	
		高齢者の死者 ~65歳以上の人~ 27人 (+7)	
		自動車乗車中の死者 25人 (+1)	
		非着用死者 17人 (+3)	
		着用していれば助かったと思われる人 11人 (+4)	

\* ( )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。

# 健康への道

No.171

な出来事や、日々の小さなストレスによるもの、若しくは原因がはっきりしないもの等多岐にわたります。

## 心の健康のとりえがた

相談できること、他を気にせず、小さな達成感を喜ぶことも非常に大切なことです。家族としては、このころの症状のサインに気付くことも重要だと言えます。

### ＜サイン＞

睡眠がとれているか、食事はとれているか、仕事はできているか、感情が不安定になっていないか、酒量が増えていないか、原因が分からない体の症状が続いていないか等

そして、何よりの対策は早期

の治療です。傾向としては、精神科受診には抵抗が大きく、治る段階であるのに治療を受けていない人が非常に多い状況にあります。でも、放置が一番怖い病気です。

今、必要であると言われることは、本人や家族を取り囲む地域においても、家族同様に「このころの病气」を熱心に捉え、受診しやすい雰囲気や環境をつくることです。



### ◆症状

たくさんの方が知っているように、気分が沈む・やる気がでない・自分を責める・不安でイライラするという症状の他に、疲れやすい・眠れない・頭痛・耳鳴り・めまい・体重が減る等の体の症状や、決断力が鈍り仕事が入手くいかなくなる・集中できない等の思考に関する症状が出てきます。

### ◆改善方法

「ストレス」は、人によって感じ方の尺度が違うものです。しかし、解決方法は共通で一番良い方法としては、「歩くこと・笑うこと」だと言われています。本人側としては、誰かに話し



### ▼お誕生

八木澤 渚(十三) 淳  
藤田 陽(磯松) 仁  
丁子谷 ゆらら(相内) 充  
新岡 幸一(磯松) 誠

### ▼ご結婚

小林 正明(東京)  
武田 和恵(太田)  
相坂 信太郎(十三)  
外山 佑子(茨城)

### ▼おくやみ

工藤 セチ(十三) 81歳  
田中 シナ(相内) 86歳  
小倉 ととき(十三) 71歳  
越谷 金七(十三) 77歳  
工藤 久子(十三) 60歳  
下澤 巧(太田) 44歳



## あとがき

暑さが少し和らいだお盆のさなか、成人式に出かけました。会場に入るとどこかで見覚えのある顔が多いのです。「あれ、ゆきちゃん、あつ、あつこちゃんじゃない。みんな変わってしまつて」と私。「しばらくです。先生は変わってないよ」とうれ

しいお言葉。じつは保育士をしていた頃に担任だった子どもが成人式を迎えたのです。そういえばみんなどこかに三歳の頃の面影を残しています。それにしても私のことも覚えていてくれたなんて感激もひとしおです。

さて、その新成人の一分間スピーチでは近況報告や、これからの夢が語られました。すでに家庭を持っている人、仕事がいまいくれない人などもいて苦労している姿に頭が下がりました。インターネットでは、温かい家庭をつくる、少子化なので子どもは三人以上つくると言う意見が多く聞かれなんとも頼もしい限りです。まさか、二十歳の若者がこんな考えを持っているとは。近い将来、少子化問題も解決でき

るかもしれない。なつかしさ、うれしさ、頼もしさが交錯した取材でした。同時に自分の「とし」もひしひしと感じたひとときでした。

◆うつ病のきっかけ  
転居・職場の配置換え・退職・親しい人との離別等の大き

ここ最近、「このころの健康」が注目を浴び、「このころの健康 だいじょうぶ？」というパンフレットが皆さんのお手元に配付されたように、体だけでなくこのころのケアに関しての動きが盛んです。  
これは、全国でも青森・秋田・岩手が自殺の多い地域で、青森県は秋田県に次いで二番目に自殺の多い県であるという現状と、二人に一人はストレスにもろく、五人に一人は生涯を通じてこのころの病気の出現があるという身近な問題だからです。  
自殺の背景で圧倒的に多いのは、うつ病等の病気です。うつ病等のこのころの病気は、高血圧症あるいは糖尿病等と同じく誰もがかかる可能性がある病気で