



引き継がれる 郷土芸能

ふるさとまつり村民芸能発表会で脇元小馬踊り保存会による登山ばやしが披露されました。地域で郷土芸能を守ろうとする姿が観る人の心を打ちます。

市浦村誕生50年・関東地区「ふるさと市浦会」発足10周年

新しい歴史をつくる スタートの年



十月三十日午後五時から市浦村誕生五十年祭、関東地区「ふるさと市浦会」結成十周年記念式典が行なわれました。村長のあいさつに続き県出納長が次のように祝辞を述べました。「市浦村は誕生して以来着実に成長を遂げてきました。十三湊遺跡、しじみ貝の売上、特産品の開発等。市浦村は自分たちが創ったマチに自分たちが住むすばらしい村です。」

上ノ国町長は「友好町村十六年の年月が経ちました。市浦村が幕を閉じて魂は永遠です。ロマンの地市浦に新たな歴史を開いてください」と祝辞を述べました。

関東地区「ふるさと市浦会」からは発足十周年記念誌贈呈の目録が鳴海会長から高松村長に手渡されました。この記念誌は毎戸に配布されました。

続いて関東地区「ふるさと市浦会」の鳴海正毅会長に「市浦村褒賞」が高松村長より授与されました。また、関東地区「ふるさと市浦会」事務局の縣千恵さんに感謝状が授与されました。

祝賀会のアトラクションでは伊南喜仁さん、宮川和扇さんによる歌謡と舞踊が披露されました。作曲家の泉盛聖さんが市浦のイメージを曲にし、ピアノで演奏しました。最後は市浦音頭の大きな輪ができ会は最高潮に達しました。

あいわつ

昭和三十年三月三十一日もはや戦後ではないと言われ、新しい自治の姿を求めて、北津軽郡相内村、脇元村と西津軽郡十三村が郡界を越えて合併し、市浦村が誕生しました。

あれから五十年。それは決して平坦な道のりではありませんでした。

時の流れは昭和から平成へ、二十世紀から二十一世紀へと変わります。この間、所得倍増あり、列島改造あり、過疎化あり、バブルあり、そしてオイルショックあり、少子高齢化あり、長期不況ありと山また山の連続でありました。時には苦しみ、時には、傷つき、時にはさまよった時もありました。

昭和三十四年、合併早々財政再建団体に落ち込んだときもあり、地震や、津波にうちのめされたこともありました。そして、作況指数十七という皆無作に近い年もありました。でもこの坂をこえたならきっと幸せが待っている。そう信じ、そう願い、心の中に星を見つめ、あしたの詩を口ずさみながら新しい市浦を創るため歯をくいしばってガ

- ンバッテまいりました。
- 継続は力なり、あれから五十年。苦しみながら、その時々々の歴史を創ってこられた多くの先輩や村民の熱き心があったからこそ、今日の市浦があったと思います。
- 市浦牛四年連続日本一
 - 現代木造建築物日本一
 - 十三湖のしじみ日本一
 - 皇太子殿下の特別のご要請で
ご見学された中世の国際港湾都市・十三湊特別展
 - 健康文化都市の指定を受け「健康と癒しの里づくり」の拠点としての「タラソテラピ―海遊館」や「ピンコロ館」の建設
 - 奥州藤原三代ゆかり・市浦サミットの開催
 - NHK大河ドラマ「炎立つ」の現地ロケ
- その業績は枚挙にいとまがない位であります。東京から札幌から修学旅行生が訪れるようになりました。
- こうした業績が評価され、
- 昭和六十四年には全国優良町村としての表彰。
 - 平成二年には、しじみエキスドリンクの開発で東北通産局長表彰。
 - 平成三年には、全国過疎地域活性化優良団体表彰。



泉盛氏のイメージ曲にしんみり

●平成十五年には、農林水産大臣表彰。
 ●そして今年十月には、保健功労で厚生労働大臣表彰の栄に浴することができたのであります。

こうしたわが村の栄光の陰には、ただそこに「住むだけのマチ」ではなく、一人ひとりがこの地にいきがいを求め「自分たちで創ったマチに自分たちが住む」という、そうした理念と気概と願いをこめたマチづくりが評価されたことに、その価値があつたと思うのであります。

その市浦村も、いま五十年という歴史に終わりを告げようとしておりますが、マチの名前が変わってもわが市浦は永遠に不



何もかわってねっさ

滅であります。
 未曾有の財政危機と少子高齢化と地方分権という時の流れは、いま私共に変革を求めており、「変わらねばならぬ」ために「自らが変わらなければならぬ」と思っております。

変化を拒むことは、時の流れから淘汰されることを意味しており、自らを変革できない組織は、あすの変化に生き残ることはできないと考え、バイオマスで地域の再生を図り、合併しても持続可能なキラリと光る田舎づくりをめざして、やがておこるであろう風の予兆を感じながら、たとえ飛び地でも五所川原市や金木町との合併を決断したところであります。



またきたよ！

また、本日は関東地区「ふるさと市浦会」の発足十周年を記念する式典もあわせて行なうこととし、東京から鳴海正毅会長



「春を呼ぶ会」のみなさんと一緒に大合唱

ほか会員の皆様も同席しておりますが「ふるさと市浦会」は、ふるさと意識が非常に高く、毎回二百名近い参加者と結束が固く、ふるさとへの恩返しとして十周年の記念誌を村の全世帯に配布したり、医療機器を寄贈されたり幅広い活動をされております。これからも「ふるさと人」の心の駅として、その活躍が期待されているところであります。

また、今回は映画音楽「肉体の門」や「極道の妻たち」の作曲や歌謡曲・細川たかしの「ゆきずり」東京ロマンチカの「朝の蝶」などの作曲で人気を博しておられる泉盛望先生を中心としたカラオケファンの「春を呼ぶ会」のみなさんも大勢参加い



参加者も一緒に歌いましょう



恒例！市浦音頭の輪が

ただき、この式典に花を添えていただいたことに心から深く感謝申し上げる次第であります。

市浦村誕生五十年祭は、単に過去をふり返る通過点としてではなく、新しい歴史を創る新しいスタートの年にならんと考えております。

今後とも皆さん方の一層のご理解、ご支援をお願い申しあげ式辞といたします。

市浦村長 高松隆三



あすを拓くふるさとまつり



元気がいっぱい！アトム保育園児

十月三十日(土)、三十一日(日)市浦村コミュニティセンターにおいて「第二十五回明日を拓くふるさとまつり」が開催されました。

体育館ではJ.A女性部、各婦人会、グリーンクラブ、ビッグウーマン、悠遊郷、婦人防火クラブなどの各種コーナーが設けられ、「いらっしやい」の掛け



心までびびく創作太鼓

声飛び交い、新鮮で安い農産物や、手作り食品を買い求める人でにぎわいました。

また、昔懐かしい「わた菓子」「たい焼き」コーナーでは長い行列ができて、相変わらずの人氣ぶりを示していました。

体育館会場では、元氣子ども学習発表会が披露され、おゆうぎ、太鼓、劇でステージを盛り



美しいハーモニーが会場いっぱいひびいて

上げました。

午後からは、市浦村出身の歌手、また、関東地区ふるさと市浦会事務局長でもある伊南喜仁さんによる歌謡ショー、宮川和扇さん(四国民舞輪の会 民舞和扇流家元)の踊りが披露され、観客からは大きな声援が送られていました。



読み聞かせは初の試み 読み手の心情が伝わってきます



冬のソナタ日本バージョン



うまく消火できるかな！



ほっと一息。



今年も大盛況 わた菓子店



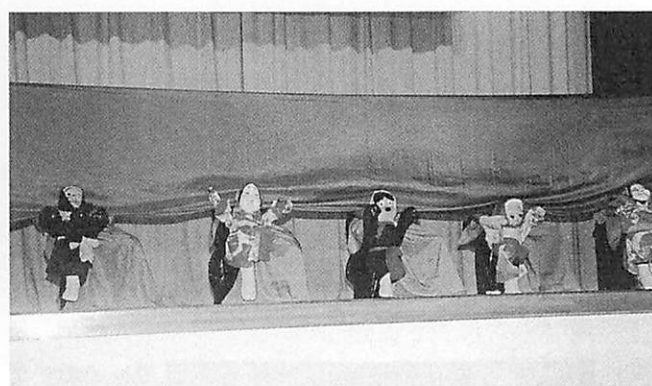
出ました!! 市浦の「まつけん」



南国気分が漂って



優雅 江差し追分に踊りがついて
歌は第25回江差追分全国大会で優勝した菊池勲さんです。



ひざ踊り人形、初公開



展示コーナー



あんこがいっぱい、たい焼コーナー

ふるさとに 恩返し 伊南喜仁さん歌謡ショー



歌は観客を魅了



伊南さんが歌って和扇さんが踊る世紀の大共演



おみごと、和扇氏の舞踊



元気かい通信 ▶35◀

おかげ様で4周年 〜4年前の噂〜

早いもので十一月で海遊館は四周年を迎えることが出来ました。四年前、私は勝浦の施設におりオープン当初の状況をこの目では見ていませんが、勝浦まで、どこまでが本当か分からない市浦の様々な噂は届いていました。「プールにはいつも笑い声がこだましている」とか、「みんな元気でスタッフのほうが元気を貰うくらいだ」など勝浦の施設では想像できない光景に聞いているだけで楽しさが伝わってくる思いでした。その他にもキタキツネがいたり、駐車場は牛が出没したとか、冬は風呂も凍ってしまうとか、私達のイメ



今年の3周年シンクローの様
今年もやっちゃいました！

ージを遥かに上回る世界が市浦にあるのだと思ひ、九州人の血が流れる私にはまるで人事でした。

そんな私は今、市浦村民です。住めば都とはほんとに良く言ったもので、海遊館で皆様の笑顔に包まれながら楽しい毎日を送っています。しかも市浦でお嫁さんまでもらっちゃって。どっぷり市浦に浸かっています。海があり、山があり、川があり、湖がある。海の幸、山の幸。波乗りからスキー、スノーボード。噂では何も無いと聞かされていた市浦には何でも有りました。そして海遊館には毎日皆様の元気な姿があります。今思うと勝浦で聞いていた噂は全部本当でした。



これからも楽しく
運動しましょう！

信する番です。青森中に、いや、日本全国に広めて行きたいと思ひます。そうすることが私の市浦への恩返しであり、支配人としての仕事であり、何より四周年と言わず、十周年、二十周年といつまでも皆様が笑顔で迎えられる事につながると思っています。これからも皆さんで楽しい海遊館の噂話を広めていきましょう！

癒しの海④ 〜会員の皆様の声〜

《協元在住》
成田 サナさん(83歳)
いつも元気なサナさん



- 会員 歴… オープン当初より (二〇〇〇年十二月)
 - 利用頻度… 週二〜三回
 - 利用時間… 一回約二時間
- 海遊館に来るまでは骨粗しょう症で腰痛もあり、満足を歩けなかつたと言う成田さん。海遊

館に来るようになってからは骨粗しょう症も進行しておらず、通いだして二〜三ヶ月で腰などの痛みもほとんど無くなったといひます。以前は月に一回はしていたギックリ腰も今ではほとんどしなくなつたそうです。海遊館の元気海プールは皆様ご存知のとおり全て海水です。海水は浮力が大きいので浸かっているだけで筋肉がリラックスし痛みが和らぎ、膝や腰にムリな負担を掛けません。しかも水の抵抗は自分にあつた負荷が常にかかります。水の中で手をゆつくり動かすと楽ですが、強く早く動かそうとするとより強い負荷がかかりますよ。しかも水温は体温と同じくらいなので激しく動かさなくても身体が冷えてしまうような心配がありません。それと骨粗しょう症に対しての効果ですが、骨に対して重力と同じ方向に負荷を適度にかけることで骨は強くなります。負荷をかけ過ぎると逆に骨折してしまつたりするのでとても注意が必要なのですが、浮力のある中で体力に合わせて運動に参加することで、骨粗しょう症に対する予防の効果を得られたのです。皆さんも肩肘張らず、まずは気軽に元気海プールに浸かりに来ませんか？



今年も又、元気な姿で参加してくれました

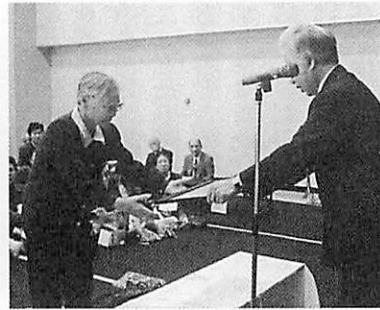
平成十六年度の敬老会が九月十八日市浦村コミュニティセンターにおいて開催されました。対象者（平成十七年四月一日までに満七十五歳を迎えられる方）四百四十四人のうち百五十人が参加しました。主催者である日赤奉仕団の小田桐委員長が歓迎のあいさつをしたあと、高松隆三村長が「いま長寿を迎えられている人は戦前後を生き抜き一生懸命働き尽くめの人生、つらいことを我慢することの多かった人生だったのでないでしょうか。本당にご苦労様と言いた

平成16年度
市浦村
敬老会

おじいちゃん
おばあちゃん
元気で長生きしてね



充実した笑顔が美しい



おめでとうございます

い。いっそう健康で百歳の金メダルをめざしてほしい」とあいさつしました。その後八十八歳の顕彰者が村長より伝達されました。その後、日赤奉仕団員によるアトラクションが披露され、参加したおじいさん、おばあさん達は楽しいひと時を過ごされました。

東方

平成16年 市浦村長寿番付

平成16年9月1日現在

西方

位	氏名	世帯主	年齢	生年月日	地区	位	氏名	世帯主	年齢	生年月日	地区
横綱	武田ヨ	長治郎	99	M.38.5.24	太田	横綱	小高	則三	98	M.38.10.12	脇元
	葛西ヨ	敬太郎	98	M.39.2.8	脇元		寺松	隆一	96	M.40.10.1	十三
	佐々木由松	本人	96	M.40.11.24	相内		高渡	祐	96	M.41.2.1	脇元
大関	榊引	則人	95	M.42.2.20	脇元	大関	奈相	利雄	94	M.42.10.19	太田
	豊島	本喜雄	93	M.43.12.1	十三		良坂	直美	93	M.44.3.27	十三
	大性	喜	93	M.44.4.11	相内		相	直美	93	M.44.3.27	太田
関脇	佐藤	本人	92	M.44.11.10	脇元	関脇	白川	人枝	92	M.44.12.20	十三
	成奈	本人	92	M.44.1.9	脇元		佐々木	マセ	92	M.45.2.2	磯松
	山田	本人	92	M.45.4.13	太田		川上	マセ	92	M.45.4.16	磯松
	山田	本人	92	M.45.7.12	脇元		白川	マセ	92	M.45.4.16	磯松
小结	成田	勲	91	T.元.9.20	脇元	小结	秋田	人春	91	T.2.1.19	十三
	豊島	一人	91	T.2.5.29	十三		月中	人春	91	T.2.7.3	相内
	亀倉	市	91	T.2.7.30	脇元		和馬	人春	91	T.2.8.17	脇元
	石岡	健	91	T.2.8.26	脇元		和馬	人春	91	T.2.9.1	脇元
前頭	相川	利男	90	T.2.9.2	十三	前頭	伊藤	弘子	90	T.2.9.30	相内
	内藤	本人	90	T.2.10.1	十三		三上	本人	90	T.2.10.21	脇元
	2 梶	本人	90	T.2.10.31	十三		3 佐	本人	90	T.2.11.13	相内
	3 三	本人	90	T.3.1.28	相内		4 佐	本人	90	T.3.2.7	相内
	4 三	本人	90	T.3.2.19	脇元		5 豊	本人	90	T.3.2.23	十三
	5 成	本人	90	T.3.3.3	脇元		6 村	本人	90	T.3.3.10	磯松
	6 三	本人	90	T.3.3.17	相内		7 藤	本人	89	T.3.9.28	十三
	7 山	本人	90	T.3.10.3	脇元		8 村	本人	89	T.3.10.20	脇元
	8 三	本人	89	T.3.11.20	脇元		9 藤	本人	89	T.3.12.7	相内
	9 三	本人	89	T.3.12.18	相内		10 三	本人	89	T.4.2.1	相内
	10 三	本人	89	T.4.3.20	脇元		11 秋	本人	89	T.4.3.22	磯松
	11 吉	本人	89	T.4.3.22	十三		12 秋	本人	89	T.4.3.25	十三
	12 太	本人	89	T.4.4.1	磯松		13 佐	本人	89	T.4.4.20	脇元
	13 柏	本人	89	T.4.4.25	相内		14 成	本人	89	T.4.5.23	脇元
	14 吉	本人	89	T.4.7.15	相内		15 中	本人	89	T.4.8.1	十三
	15 湯	本人	89	T.4.9.20	十三		16 井	本人	89	T.4.8.1	十三
	16 内	本人	89	T.4.10.27	十三		17 井	本人	89	T.4.8.1	十三

市浦村の埋蔵文化財②4 ついに鎌倉時代の前浜跡を発見!!

十三湊遺跡発掘調査の現地説明会が行われる

はじめに

七月二十日～九月三十日にかけて、中央大学による十三湊遺跡の発掘調査が行われました。

十月三日には調査成果を公表する現地説明会を開催し、約六十人の参加者を得て好評を頂きました。

調査地点は十三集落の中心に位置する湊迎寺の西側、前潟に面した県道沿いの駐車場をお借りして発掘調査を行いました。ちなみに「前潟」は日本海へ通じる若木川河口の水路として船舶が行き交った場所です。今回の調査地点は中世や江戸時代において海運や水運などの港湾関係の業務に携わった。この場所は江戸時代に「沖御番所」があったことが、「奥州十三之図」(一六四八年)に記されています。今回は紙幅の関係で安藤氏時代の中世面の成果について報告します。

中世面の成果

鎌倉時代の十三湊

中世面の調査は工事用の矢板を用いた大規模なものとなりました。調査の結果、鎌倉時代の前浜跡が検出されました。中世の生活面は現在の地表面から約二・五mも下がった標高約一・七mのところを確認されています。集落側から前潟に向かって緩やかな緩斜面を形成しています。集落側には柱穴などの生活跡が検出されましたが、西側(前潟)に向かって砂利層が延び、前浜を形成しています。前浜を形成する砂利層の中からは鎌倉時代(十三世紀～十四世紀前半)の遺物がまとまって出土しました。出土遺物は一四〇点ほどです。石川県能登半島産の珠洲焼(すり鉢・壺・甕類)、愛知県産の瀬戸焼(瓶類)、福井県産の越前焼・愛知県産の常滑焼(鉢・甕)などの中世陶器、かわらけ(素焼きの皿)、中国産の青磁碗、長崎県産の滑石製石鍋などが出土しています。出土遺物

の中には十三湊遺跡が最盛期を迎える南北朝～室町時代(十四世紀後半～十五世紀前半)の遺物は全く含まれていないことが判明しています。このことから十三湊は鎌倉時代初めに前潟の中央部(現在の湊迎寺付近)に湊としての機能を伴った集落が形成されたこと。その後、最盛期には別の場所に港湾の機能が移動している可能性が高いことも判明しました。

また、鎌倉時代の前浜跡は特に護岸施設のようなものではなく、自然の浜辺を利用して船着場としていたようです。さらに集落側で検出された遺構には、土壇墓一基、溝跡五条、柱穴跡があり、前浜に隣接した集落の一端も明らかになりました。土壇墓には少量の人骨と炭化物、副葬品として刀子も出土しています。

そのほか、時代は遡りますが、古代(平安時代)の土師器や北海道に起源をもつ擦文土器などが出土しています。この場所が平安時代(十世紀後半～十一世紀代)から土地利用されていた



◀ 現地説明会の様子

ことも分かってきました。また、中世十三湊が廃絶した十五世紀中頃から近世初め十六世紀末の間にかけて堆積した厚さ一・二m程の砂丘層を確認した

ほか、考古学的に近世十三湊の変遷をたどることができるようになってきました。

(文責 市浦村教育委員会 学芸員 榊原滋高)

合併するまちとはどんなまち

平成十七年三月二十八日、五所川原市、金木町、市浦村が合併し、新五所川原市になることが決定しました。みなさんは五所川原市、金木町がどんなまちかご存知ですか。

今回は、お隣、金木町をご紹介します



金木町観光物産館『マディニー』

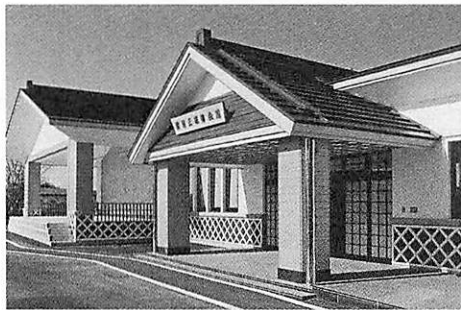


太宰の生家 金木町太宰治記念館「斜陽館」

介しましょう。イベントに出かけたり、また、特産物等を味わいに出かけてみてはいかがですか。

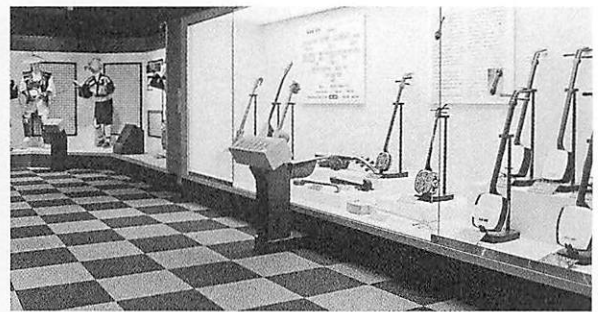
金木町

- 町の花 さくら
- 木 ひば
- 鳥 ひばり
- 人口 一一、五六六八
- 世帯 四〇八一世帯
(人口・世帯は平成十六年十月一日現在)
- 総面積 一二・五・九七km²
- 見所 斜陽館・マディニー産業特産館
- 特産物 甘露梅・馬肉くんせい・蒔田梅干し
- 芸能 嘉瀬の奴踊り・金木さなぶり・金木登山ばやし



津軽三味線会館

十一月十二日、市町村合併問題百人委員会会議が青森あすなろホールで開催されました。高松隆三村長が開会に先立ち「合併も時の流れである。変化を拒むことは時の流れから淘汰される。「変わる」という意識を持たなければいけない」とあいさつしました。事務局側からは合併の方式、合併協定項目、新市建設計画について説明がありました。その後の質疑応答では活発



津軽三味線会館展示室

まよい合併をめぐる

五所川原地域合併協議会は、合併調印及び県への申請も終了し、合併期日まで数ヶ月となりました。

な意見が飛び交いました。

Q 五所川原市への行政連絡パスなどの運行はないのか？

A なるべく運行できるように今、調整中です。

Q 介護保険料は、市町村でまちまちですが、合併すればどうなるのですか？

A 平成十八年度から統合します。

市民の声

● Aさん

市浦村を愛する一人として節にお願したい。最近議会解散方式など、議員間の問題で揺れ、土壇場になって解散しているケースが目立っているが残念でない。そもそもなんで合併するのですか？財政困難だから合併するのでないでしょうか？議会が一致団結して「報酬を下げましょうよ」と固い信念、認識

をもって、住民の身になって考えるのが議員の役目ではないですか？どうか住民のために頑張ってくださいと思います。

● Bさん

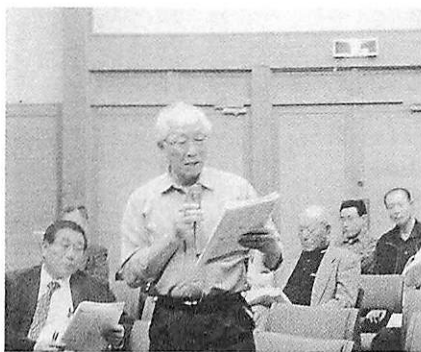
大きな市に市浦のような小さな村がどのように生きていくのか？均等のとれた発展を望みたい。

● Cさん

最近の合併事情を見ると、一般住民の意見が反映されているのか？と思ってしまう。我々の意見が直に反映するように議員を選んでいるのです。どうか住民の声に耳を傾けて下さい。

● Dさん

議員定数の問題などで一時揺れた時もあったが、合併が壊れずにここまでこぎつけたのは、冷静に柔軟に対応した市浦の、議員全員の努力の結果だと思えます



お元気ですか 世代を超えて膨らむ交流の輪

九月二十四日、アトム保育園の年長組が昨年に引き続き今年も悠遊郷を訪問しました。アトム保育園父母の会ではアルミ缶やプルタブを収集し換金しています。今回は二月から七月までの換金分の半額一万八千三百三十一円を悠遊郷に寄付しました。年長組の代表が、高齢者福祉センター桑野事務局長にプレゼントのお菓子と一緒に手渡ししました。桑野事務局長は「いつもお金をいただきありがとうございます、おじいさん、おばあさんのために大切に使っています」と子どもたちにお礼をしました。子どもたちは帰りに一人ひとりの通所者と握手をしながら「げんきでね」



お元気ですかとごあいさつ

芸術の秋

市浦小学校で演奏会

と声をかけていました。世代を超えた輪がまたひろがりました。市浦小学校で、警察音楽隊による鑑賞会が行なわれました。食欲の秋、芸術の秋と何をするのにもよい季節になりました。今日は、芸術の秋にふさわしく、警察音楽隊をお迎えしました。どうぞお楽しみください。という教頭先生のあいさつに続き、さっそく演奏が始まりました。演奏にあわせたカラーガードの演技もみごとで楽しいひと時を過ごしました。この日、PTA会員も一緒に鑑賞し、とても良い時間を過ごすことができました。たと感想を述べていました。



カラーガードがみごとでした

今年も入賞しました

今年も、アトム保育園児が各種絵画コンクールで多数の入賞者を出しました。中でも最近レベルが上がってきて入賞が難しいと言われている東奥児童美術展で三人が入賞しました。結果は次のとおりです。

東奥児童美術展

《絵画の部》

○佳作 豊島 悠平

松橋 みず穂

《版画の部》

○準特選 梶浦 渚

(A T V社長賞)

浅虫水族館絵画展

○金賞 本莊 真帆

○入選 伊南 快登



左から快登くん・真帆さん
渚さん・悠平くん・みず穂さん

福祉車輛寄贈

九月で操業を停止した津軽テクノ二カが、いままでの感謝の気持ちを込めて福祉車輛とパソコン五台を村に寄贈しました。

この車輛は、本体価格が五百万円、改造代が五百万円、合計で一千万円もするものです。定員は十七人で車椅子が三台乗れます。

津軽テクノ二カの平山社長は「市浦村役場や地域の皆さんには今まで本当にお世話になりました。感謝の気持ちでいっぱいです。この車両は感謝の気持ちを込めて贈呈いたします」と高松村長に目録を手渡しました。

高松村長は「創立以来地域の雇用に貢献してきましたが、努力も空しくこんな結果になり大



パソコンを受け取る高松村長
後方は贈られた車輛

変残念です。贈られた福祉車両は大切に使います」と感謝の言葉述べました。

その後、贈呈式に望んだ人たちが車両の中を見学しました。この車輛は社会福祉協議会で利用されます。

木村義光氏が受賞

元教育長の木村義光氏がこの度地方教育功労賞(文部科学大臣賞)を受賞しました。役場を訪れた木村氏は高松隆三村長より賞状の伝達を受けました。

これは在職中の功績が認められ贈られたものです。木村氏は「感無量です。自分としては何もできなかったと反省ばかり残っています。これも地域の人たちが、学校職員、教育委員会の人たちのおかげだと思っております」と感謝の気持ちを述べていました。



おめでとうございます

あどる登場

愛するみんなに出会い、写真を撮るから「愛撮る」会って話すから「あどる」
村民みんながアイドル。

今回は、市浦村長寿番付で横綱の位を保持している武田ソヨさんと葛西タヨさんを訪ねました。

百歳まじか!!

ご存知のとおり武田さんは、来年の五月でめでたく百歳を迎えられます。



武田ソヨさん

百歳の自信のほどをうかがうと「ああ、あるよ。どこも悪い所ないよ、医者にかかったことがないもの。かかるってせば風邪ぐらいのものだ」と余裕しゃくしゃく。それにしてもまだまだお肌にもつやがありしわも少ない。好きな食べ物は？とたずねると「何でも食べるよ。好き



葛西タヨさん

だ物ばかりだよ。嫌いなものはなんもない。三食食べるんだよ。あたりまえのことだ」とたんたんと話す。寝たきりにもならず、まだまだ自分のことは自分でできる。食事の時間になるときちんと一人で食卓にも着くし、食欲も旺盛と家族の人が話す。この調子でいけば百十歳、いや二十歳も夢でないなあと思いました。ソヨさん、「いつまでもお元気で」と帰り際に声をかけると「ああ、あんたも」と気を使っていたきました。体

●葛西タヨさんも東の横綱の位を保持しています。

も頭も健康で老いるのが本当の長生きと思いました。

タヨさんは、二年後に百歳を迎えられます。今でも毎日畑の様子をみて回っています。そして自分のことは自分でできる。こぶる元気なおばあちゃんです。タヨさんも持病はなくお医者さんにはみてもらったことがないというほど健康そのものです。やはり健康の秘訣は好き嫌いなく三食きちんと食べることだそうです。特にイカ等の魚介類が大好きだそうです。元気の源はそこにあるのかも知れません。タヨさんはまだまだ現役です。「朝早く起きて仏壇のお供え物と庭掃除、そして畑仕事も毎日のようにやっているよ」「最近では遠くの畑にはいけなくなったので、家の周りの畑で仕事している」と話しています。武田さんも、葛西さんもお元気で百歳を迎えてください。

老いてもこの若さ

踊りは大好きです。健康の秘訣がま...

まだまだ現役です

奈良元次郎さん



健康の秘訣は運動することです

山内昭男さん

毎年参加できて幸せです。

葛西悦子さん



健康で長生きが一番だよ

今野ヤエさん

新岡春江さん



村元セツさん



奈良タキさん

火事は恐ろしいよ!! お家がなくなってしまうよ

平成十六年度秋の火災予防運動四者（幼年消防クラブ、婦人防火クラブ、消防団、消防署）

合同パレードが、十月十八日（月）に行なわれました。初めにアトム保育園で出発式が行なわれました。続いてバスに分乗し太田桂川地区、十三地区、脇元地区を巡回し、防火を呼び掛けました。相内地区では徒歩によるパレードを行い、「マッチ一本火事の元」と声を高らかに呼び掛けました。役場前のセレモニーでは、高松隆三村長が、「火事は恐ろしいよ。お家がなくなっ

てしまうよ。みんなはお母さんがきちんと火を消しているかどうか見てあげてね」と子どもたちに話しました。火事の恐ろしさを再認識し、防火に取り組みましょう。



大沼公園に桜の木100本

青森県西部特定郵便局長会（会長・中川茂・五所川原松島郵便局長）管内七五局の各局長と同夫人会（中川典子会長）合同で、九月二十六日、大沼公園内に桜の苗木が植樹されました。同会は、地域に愛される郵便局づくりと、地域への奉仕を目標に掲げて局長・夫人合同のボランティア活動を行なっているものです。今回は安部安東や十三湊・しじみで知られる歴史ある市浦村での植樹が事業に決まりました。

三年前に、県内特定郵便局長たちのソフトボール県予選大会を開催した際、村営球場を使用したこともあって、秋晴れの下の各局長、夫人子どもが参加しました。専門業者から支柱、黒土、シュロ縄、水のやり方などの指導を受けながら、大沼公園入り口から野外ステージの手前まで、花がきれいで風や寒さに強い八重桜の「カンザン」という桜が一〇〇本植えられました。来年の春、花が咲くのが楽しみです。



一本一本ていねいに植えられました



夢は桜満開です

平成15年度 市浦村の 年金受給状況と保険料納付額について

納付名	受給者数(人)	受給金額(円)
老齢年金・老齢基礎年金	887	491,652,100
老齢福祉年金	4	1,633,200
障害年金・障害基礎年金	70	63,961,300
遺族基礎年金	12	10,710,500
死亡一時金	6	1,095,000
寡婦年金	8	3,738,400
計	987	572,790,500
保険料納付額		74,561,930円

◎以上のように、国民年金は皆さんの生活を経済的に支えています。

国民年金 コーナー

ご存知ですか？

国民年金

★国民年金の目的

国民年金は、すべての日本国民を対象として、歳をとった時、また不幸にして障害者や寡婦、母子家庭となつてしまった時に基礎年金を支給して生活の安定を図ることを目的としています。

国民年金制度推進 月間と年間週間

日本人の平均寿命は世界一と
なっています。

人生八十年と言われる現代、
長い老後の安定した収入として
国民年金はかせません。

青森県においても国民年金受給者は、県民の約五人に一人が国民年金を受給しており総数は三十万人を越え、給付額も約千八百億円になっています。

若い人にとっては、「国民年金」と聞いても自分には関係ないことだと考えるかもしれませんが、病気や不慮の事故などで重い障害を負ったり、不幸にして一家の支え手が亡くなることもあるかもしれません。

青森県内で障害基礎年金を受給されている方が約二万五千人、遺族基礎年金を受給されている方が約五千人おられます。

「万が一」の時に国民年金は本人と家族をしつかり支えてくれます。

青森社会保険事務局、社会保険事務所では、県民の皆さんに国民年金制度について一層の理解を深めていただくために、十一月を国民年金制度推進月間と定めております。

また、月間のうち六日から十二日までを年金週間とし、公的年金制度全般の周知に努め、国民年金への加入や国民年金保険料納付の呼び掛けをします。

消防・ネットワーク

火事と救急・救助は一一九番

職場体験行われる

実際に働く事を通して、職業への意識を高め、自己の進路を考えながら、社会人としての資質を身につけさせる事を目的に、十月五日市浦中学校の生徒三名が職場体験の為、市浦消防署を訪れました。

消防署での一日の仕事や車両の説明を行った後、放水訓練や応急手当の練習を行いました。

応急手当の練習では、初めは恥ずかしそうに行っていました



が、最後は先生より上手くできていました。

避難訓練行われる

九月二十四日、市浦村高齢者生活福祉センター「悠遊郷」において火災発生から、通報、避難、消火と火災を想定した訓練が行われました。

雨模様の中、真剣に取り組んでいました。

また、十月一日には市浦分校において火災・地震等、人命に関わる災害時の避難行動の効率化と、統制ある行動の育成を図る事と、実習を通して心肺蘇生法の技術習得を図ることを目的



に避難訓練が行われました。台風地震と災害が各地で発生していますが、災害時にこの訓練が役立つ事を願います。

やま だしゅういち 山田修一さんのドイツでの心臓移植

実現に皆様のご協力を
よろしくお願い致します

募金目標金額 **5000万円**



募金の趣旨 埼玉県日高市在住の山田修一さん(45歳)は、現在埼玉医科大学病院に「拡張型心筋症」という原因不明の難病で入院中です。平成7年に発病し、埼玉歯科大学病院にて内科的治療を行ってきましたが、平成10年12月頃より心臓の機能が低下し、重症の心不全となり、強心剤などの治療を受けましたが、病状回復には至らず心臓移植が必要と宣告されました。このため、本人、家族は心臓移植を決意され、平成15年3月、日本臓器移植ネットワークへ登録を済ませ、国内待機しておりますが、国内で心臓移植が実際に行われたのは、7年間で21例と極めて少なく、何年たってもドナーが現れないという非常に厳しい状況にあります。山田さんの病状は急速に悪化してきており、国内での移植を待つ余裕がなく、海外での移植に頼らざるを得ません。本人は、心臓の負担を軽くするため、強心剤の持続輸液を余儀なくされている状態にあり、一刻も早い、心臓移植手術を待っています。家族のために、一生懸命に病苦と闘っています。幸い、関係者のご協力により、ドイツにあるパドューンハウゼン心臓病センターでの受け入れが決まりました。しかし、ドイツで手術を行うためには、渡航費・心臓移植手術費・入院費・滞在治療費等を含めて5千万円にも及ぶ費用が見込まれます。一般家庭では到底用意することが不可能な金額であり、医療制度の援助もない状況にあります。山田さんを助けるためには多くの皆さんの善意にすがることがありません。そのため「山田修一さんを救う会」を設立し募金活動を開始することになりました。山田さんが一日も早く心臓移植ができるよう、皆様の善意にすがることをご理解頂き、あたたかい御支援を切にお願い申し上げます。

募金のお振込み先

振込先	講座番号	口座名義
埼玉りそな銀行日高(ひだか)支店	普通 3745541	やま だしゅういち 山田修一さんを すく かい 救う会
三井住友銀行川越(かわごえ)支店	普通 7318367	
いるま野農業協同組合高萩(たかはぎ)支店	普通 0007919	
郵便局 ば・る・る	10370-93707911	

やま だしゅういち
山田修一さんを救う会
【代表】渡会芳春・三澤紀夫・高田ゆかり

〒350-0825 埼玉県川越市月吉町42-2 第一新井荘102
Tel : 049-223-5105 Fax : 049-223-5107
Email : shuichsano.sukuukai@ebony.plala.or.jp

【事務局】
午前9:00~午後5:00

たからっ子

相馬 そのみ ちゃん
柳子さん(お母さん)



秋田谷 怜美 ちゃん
麻子さん(お母さん)



おめでとう

第134回全国商工会珠算検定試験

- ◆実施日
平成16年9月19日(日)
- ◆所属珠算学院
市浦珠算学院(代表:武田美保子)
- ◆合格級及び氏名
2級 工藤ありさ(市浦中学校)
3級 大澤 藍加(市浦小学校)
8級 藤田 芽衣(市浦小学校)
9級 相川 和弥(市浦小学校)
以上4名





市浦村の人口と世帯数 平成16.11.1現在

大字名	前月人口	人口	世帯数
相内	1,157	1,156	408
桂川	52	51	21
太田	232	232	82
脇元	495	496	201
磯松	281	283	113
十三	776	778	267
計	2,993	2,996	1,092

はたはた卵(ぶり)の採捕禁止

青森県では、水産資源の保護・培養などのために、漁業者だけではなく、広く県民の皆様にご守っていただく事項について、青森県海面漁業調整規則を定めています。

この規則(第三十八条)で、はたはた卵の採捕の禁止が定められています。青森県では、昨年十二月に日本海沿岸各地でハタハタが岸に寄り、ぶりこが大量に岸に打ち寄せられました。地元関係者はこれらを海に戻し、稚魚をふ化させる取組みを行っています。ハタハタ資源の保護・培養のために、規則の遵守をお願いします。

▼お問い合わせ
青森県農林水産部水産振興課
☎〇一七―七三四―九五九三
九五九四

不妊専門相談センターをご利用ください

県では不妊に悩む夫婦等を対象に、専門の医師等による相談・指導、不妊治療の正しい知識や最新の治療法の紹介などを行う不妊専門相談センターを開設しています。

◆日時 毎週金曜日 十四時～十六時
◆場所 弘前大学医学部附属病院

費用 無料

相談には、電話による事前予約が必要です。詳しくは、最寄りの保健所か県こどもみらい課(☎〇一七―七三四―九三〇九)までお問い合わせ下さい。

青森県立弘前高等技術専門校木造校生徒募集案内

◆訓練科名・募集人員

- 溶接科(一年)二十名
- 建築科(一年)二十名
- 配管科(一年)二十名
- ◆応募手続・入校選考
- 応募資格 離転職者などで、再就職のため職業に必要な技能と知識を習得したい方。
- 提出書類・提出先 入校希望者は、入校願書に必要事項を記入し最寄りの公共職業安定所に提出してください。(入校願書は、公共職業安定所で用意しております。)

◆受付期間

- 平成十七年一月五日～
- 平成十七年二月十七日

◆選考日時

- 平成十七年二月二十四日(木) 午前九時から

◆選考会場

- 弘前高等技術専門校木造校

◆選考方法

- 作文・面接

◆合格発表

- 平成十七年三月七日(月)
- ◆諸経費 入学金・授業料…無料
- 教科書・作業服等…十万円前

後(入校時納入)

詳細は、県立弘前高等技術専門校木造校又は最寄りの公共職業安定所にご相談ください。募集案内に関するお問い合わせは、青森県立弘前高等技術専門校木造校(☎〇一七―三二四二―二四二四・FAX〇一七―三二四二―五〇五〇)・T〇三八―三二四二―六 西津軽郡木造町字桜木一七―二まで。

産業別最低賃金 改正のお知らせ

青森県産業別最低賃金は、鉄鋼業/時間額七三三円(平成十六年十二月二十一日から) 電気機械器具製造業・情報通信機械器具製造業・電子部品・デバイス製造業/時間額六六六円(平成十六年十二月二十一日から) 各種商品小売業/時間額六六二円(平成十六年十二月二十一日から) 自動車小売業/時間額七〇〇円(平成十四年十二月二十一日から)

なお、前記の産業以外に適用される青森県最低賃金は、平成十六年十月一日から時間額六〇六円です。最低賃金に関するお問い合わせは、青森労働局賃金室(☎〇一七―三二四―四一四)又は最寄りの労働基準監督署へ照会してください。

県内の交通事故概況

青森県交通対策協議会

発生	10月中		年累計		死者の状況	飲酒運転による死者	高齢者の死者 ~65歳以上の人~	自動車乗車中の死者	非着用死者	着用していれば助かったと思われる人
	件数	発生	件数	発生						
724件 (-117)	12人 (+2)	915人 (-102)	7,010件 (-434)	91人 (+15)	14人 (+6)	38人 (+6)	49人 (+11)	31人 (+13)	19人 (+11)	

* ()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。

市浦村教育委員会 委員に任命

白川孝治 (教育委員再任)

任期 平成十六年九月二十八日 平成二十年九月二十七日





No.173

糖尿病と動脈硬化という症状

昨今、糖尿病患者増加の動向が伺えており、「糖尿病」という病気がクローズアップされています。今回は、糖尿病における最近の話題をお知らせします。

糖尿病は、①血糖値が高い②尿糖が出る③合併症がおこる：という症状が現れますが、つまりは「血管障害の現象」だと言われています。血管障害とは、単純には老化現象と同じもので、自覚症状が無く進み、十〜二十年が経過して初めて症状が出てくるため治らなくなってしまうから発見が多くなります。

もともと、人間の体は血糖を上げるホルモンがたくさんあるのに対し、高くなった血糖を下がるホルモンは、「インスリン」というもの一つしか持ち合わせていません。昔なら必要が無かったものが、現在のような飽食と呼ばれる時代では逆に下がりにくい状況を作っている様です。

糖尿病を持っている人の割合は、世界的に見ても日本はインドや中国と並び多い傾向を示しています。それは、日本人が遺伝子的に糖尿病になりやすい性質を持っているからと言えます。現在の患者は予備軍も含めると一五〇〇万人と言われ、その1/3だけが病院受診をして、ほとんどが野放しになっている状況があります。

日本人における様々な食事内容の調査からは、原因として食べる量が多いこと(摂取カロリーの増加)と、脂質の摂取量が増加したことが分かっています。同じカロリーでも、食事の内容によって死亡の割合が二〜三倍に変わってきます。現在では、ご飯(炭水化物)を摂らなくなり、むしろ簡単なファーストフード等ですませるといった形が脂肪分(油分)・塩分の増加を後押しし、益々糖尿病の増加へ拍車を掛けているようです。

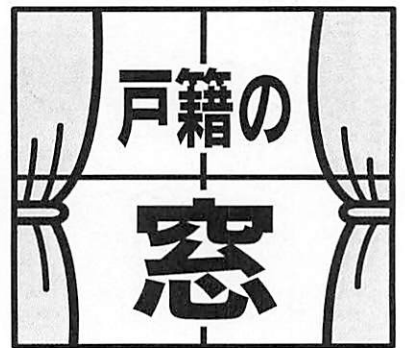
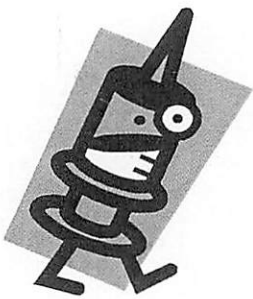
また、遺伝子の関係も根強くあります。同じ食生活なのに、症状が出る人と出ない人と違いがある原因はここにあると言え

そうです。

最初の方でもお話したとおり、症状が出てきた時には既に動脈硬化は進んでいることになりま。主に言われるような口の渇き・体重の減少等はかなり血糖値が高くなってからの症状となります。勿論、症状が出ても早い段階の受診であれば回復も期待できますが、予防では、毎日の生活の中での「食事療法」と「運動療法」の効果が一番大きいということも分かっています。

炭酸飲料とお菓子によって内臓脂肪が増加した結果、中学生で糖尿病が出現したり、成人では健診で「要指導」判定のまま放置した結果、退職後糖尿病になった話もあります。

知らず知らずに進行している動脈硬化の怖さをもう一度認識することが必要かもしれません。



▼お誕生

秋田 有希人(脇元) 優太
奈良 心優(太田) 利美
駒井 太一(磯松) 幸文
村元 月南(磯松) 昭治

▼ご結婚

相川 勇樹(十三) 清水 めぐみ(神奈川)
宮守 正義(青森) 鳴海 久美子(相内)
斎藤 康介(黒石) 三和 真澄(相内)
片山 英昭(青森) 瓜田 順子(相内)
小山内 大(十三) 矢矧 寛子(山形)
萬谷 雅彦(脇元) 森下 ひとみ(新潟)
小山内 公政(車力) 秋田谷 裕代(相内)
杉山 泰一(東京) 新岡 ツカ子(磯松)

(新岡 孝人(磯松) 棚橋 智子(埼玉))
▼おくやみ
奈良 賢一(十三) 61歳

あとながき

今年も、暖冬なのかなと思わせる天候が続いています。考えると新潟中越地震、台風と災害が多い年でした。これは人間が自然を破壊した報復なのではないか?と思ってしまうのは私だけでしょうか。もっと自然を大切にしなければ・・・。異常気象?といえども暖冬はうれしいです。

市浦村誕生五十年記念イベントで企画した市浦村出身の伊南喜仁さんの歌謡ショーは感動しました。ふるさとに帰ってきて歌えるのは本当にうれしいと言っていました。そのうれしさがあふれる歌唱でした。おさななじみ、友人の声援もあって大変な盛り上がりでした。歌う人、聴く人の心が一つになり会場は感動の渦に包まれました。ふるさとを思う気持ちはいつも変わりなく私たちに伝わってきます。関東地区「ふるさと市浦会」の皆さん本当にありがとうございます。