



1989年
1月15日

No. 374



特産品開発に意欲

阿仁川あゆセンター経営の萩野富治さんが、町の特産品としてすっかり定着した「あゆずし」に続いて新しい特産品開発に乗り出し、昨年12月から「そばダマコ・かも鍋セット」を売り出しました。

これは、自家製のあいがもと、あきたこまちにそば粉をまぜて練ったダマコもちを真空パックし野菜とセットにしたもので、1セット（2人前）2千円です。詳しくは同センター☎72-3265へ。

町の人口

昭和63年12月末現在
住民登録人口

男	4,632 (-3)
女	5,130 (-7)
計	9,762 (-10)
世帯数	2,756 (+2)

平成元年

1月号

国保だより

人間ドック

1日ドックもあります

短期人間ドック受診制度を実施しています。

病気の早期発見

申込みは行場福祉保健課(保険係)

国保に加入する人
—被保険者—

職場の医療保険(健康保険、共済組合、船員組合等)に加入している人、又は生活保護を受けている人以外は、すべて国保に加入して被保険者にならなければなりません。

国保では家族一人ひとりが被保険者ですが、加入の届け出は、世帯主がまとめて行います。

保険証は
・1世帯に1枚

国保に加入すると、1世帯1枚の保険証が交付されます。(住み込みで働いている人は、雇い主とは別の世帯になります)

届け出は
14日以内に

世帯主は、その家族の被保険者としての資格に異動があったとき、14日以内に届け出をしましょう。

保険税は
翌月に

加入すると保険税がかかります。前年の収入のわかるもの(源泉徴収票等)を提出してください。

国保に加入するとき やめるとき

	こんなとき	持参するもの
国保に入るとき	他市区町村から転入してきたとき	印かん、転出証明書
	他の健康保険をやめたとき	印かん、健保の離脱証明書
	生活保護を受けなくなったとき	印かん、保護廃止決定通知書
国保をやめるとき	子どもが生まれたとき	印かん、保険証、母子手帳
	他市区町村へ転出したとき	印かん、保険証
	他の健康保険に加入したとき	印かん、国保と健保の保険証
その他	生活保護を受けることになったとき	印かん、保険証、保護開始決定通知書
	死亡したとき	印かん、保険証、死亡証明書
	退職者医療制度に該当したとき	印かん、年金証書、保険証
	退職者医療制度に該当しなくなったとき	印かん、保険証
	住所、世帯主、氏名、続柄などが変わったとき	印かん、保険証
	保険証をなくしたり、よごれて使えなくなったとき	身分を証明するもの、印かん、保険証
	修学のため、子どもが他の市区町村に下宿するとき	印かん、保険証、在学証明書
旅行などで別個の保険証がほしいとき	印かん、保険証	

- ① 血や筋肉をつくる「たんぱく質」。
- ② 歯や骨を丈夫にする「カルシウム」。
- ③ 皮膚や粘膜を保護する緑黄色野菜。
- ④ 身体の調子を整える淡色野菜、果物。
- ⑤ 一飯、パン、いも、砂糖など「糖質性」の六つです。

食へすぎが肥満をひきおこし、塩分のとりすぎが高血圧症や胃がんをつくる、というように、食事の習慣は直接、成人病とつながります。また、病気として表面には現れなくても、生活のリズムや栄養のバランスなど、食生活が体におよぼしている影響は、ふだん想像するより大きいのです。

カロリーや塩をおさえ十分量のたんぱく質を補給した食事を、三食きちんと食べることが、まず基本です。

成人病になるもならぬも食生活

肥満、塩分、コレステロール、栄養のバランスなど、さまざまな成人病の原因が食生活のなかにあります。成人病のオニたちと仲良くするのも、退治するのも、日ごろからの食生活習慣しだいです。

6つの基礎食品

- たんぱく質: 魚、肉、卵、とうふ、なっとう
- カルシウム: 牛乳、わかめ、チーズ
- 緑黄色野菜 (ビタミンA): ほうれん草、にんじん、かぼちゃ
- 糖質 (糖質): いも、パン、めん、ご飯
- 淡色野菜、くだもの (ビタミンC): キャベツ、りんご、みかん
- 脂肪: バター、マヨネーズ、マーガリン、ゴマ油

バランスのとれた食事で、健康を!

食生活のなかには、さまざまな成人病の原因が潜んでいます。成人病のオニたちと仲良くするのも、退治するのも、日ごろからの食生活習慣しだいです。

かたよりのないバランスのとれた食事を心がけ、成人病の予防を。



学生のみなさん

国民年金は20才から60才になるまですべての人が加入することになっていますが、学生は加入が自由とされています(任意加入)。

しかし、老齢基礎年金の年金額は、20才から60才になるまで40年間すべての期間保険料を納めて満額の年金が受けられることになっていきますので、卒業後加入しても満額の年金は受けられません。

また、万一障害者となった場合、国民年金に加入していないと障害基礎年金が受けられません。学生にとって年金はまだまだ先のことと思われがちですが、老後あるいは不意の障害に備えてぜひ国民年金に任意加入することをお勧めします。

なお任意加入した場合の保険料は現在月額七千七百円です。

老人クラブ会長 久留嶋恒蔵さん 78歳

健康状態

- 身長 159cm
- 体重 60kg
- 血圧 170-90

保健婦メモ

久留嶋さんは今まで大病もなく元気にすごされてきましたが、時々、血圧が高くなるようです。

寒い所での奉仕活動や、塩分のとりすぎは血圧を上げることになりますので十分注意して下さい。月一回くらいは医師の診察を受けられるなど、これからもますます健康で生き生きとした生活を送られますよう期待します。

- 長生きのための食事**
- 楽しい雰囲気できつくりと食事をとりましょう。
 - 6つの基礎食品でバランスのとれた食事にしましょう。
 - 味つけは薄味にしましょう。
 - 毎日の食事に魚および小魚・大豆製品をとりましょう。
 - 牛乳は1日1本飲むようにしましょう。
 - 野菜はできるだけ多くの種類をとるようにしましょう。
 - 毎日の食事に海藻をとるようにしましょう。
 - 油は植物油をとるようにしましょう。
 - 食事は量より質でとりましょう。

献立拝見 (10)

今回は老人クラブの会長の久留嶋さんです。献立をいただいて感じた事は長年の食事パターンはなかなか変わるものではないなあという事です。(ごはん、みそ汁、漬物のパターン) そこで老人の食事のポイントをお話したいと思います。

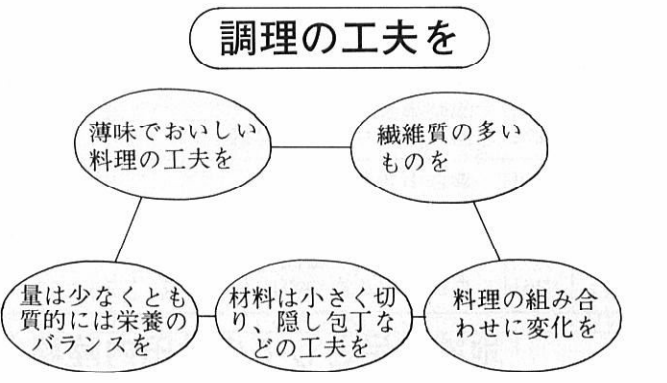
不足しがちな栄養素 (多めに取る)

- タンパク質(血や肉を作る)……肉や魚、卵
- カルシウム(骨を丈夫にする)……小魚、牛乳
- ビタミン(体の調子を整える)……野菜、果物
- 食物繊維(整腸作用)……野菜、芋類

多くなりがちな栄養素 (少なめに取る)

- 塩分(血圧を上げる)……塩蔵の魚介類、漬物
- 糖分(肥満につながる)……ジュース、穀類
- 動物性脂肪(コレステロール値を上げる)……肉の内臓など
- アルコール

このことからわかるように、卵や芋類、牛乳などは欠く事の出来ない食品ですから毎日とるように心がけたいものです。老人と一言言葉より熟年と一言言葉がピッタリのお年よりがふえています。健康で益々円熟した熟年をエンジョイして下さい。



※次回は町議会議長さんです。



昭和63年度 森吉町一般会計補正予算 (12月定例会)

歳入歳出 3,642,309千円

Table with 4 columns: 款, 補正前の額, 補正額, 計. Rows include 1. 町税, 5. 地方交付税, 6. 交通安全対策特別交付金, etc.

Table with 4 columns: 款, 補正前の額, 補正額, 計. Rows include 1. 議会費, 2. 総務費, 3. 民生費, etc.

親子で挑戦!

野外生活の知恵 サバイバル入門(20)

▼人の道 ▼けもの道



けもの道の見分け方

野性動物が、水場に通ったり尾根を越えたりしているうちに、自然と道らしくなってきたのが「けもの道」。

上の図のように、人の道は人間が立って歩ける空間があいている。しかし、けもの道は、見通してみると人間の腰の下くらいまで草や枝が茂っている。

野性動物に出会ったら

野外活動をするということは、野性動物のすみかに足を踏み入れるということでもあります。

小動物に出会ったら

リス、ヤマネ、タヌキなどの小動物に出会うのは楽しい。いいチャンスだから、驚かさないように観察しよう。

クマやイノシシに出会ったら

北海道のヒグマは別として、動物のほうから襲ってくることはまずない。しかし、出会い頭にバツバツ出くわしたり、子連れの場合は注意しよう。

野犬に出会ったら

クマやイノシシと同じで、相手の目を見てジリジリと下がろう。



肛門の疾患

公立米内沢総合病院 外科 大石 晋

肛門の疾患、特に痔核・痔ろうは癌と違って軽視されがちですが、ひどくなれば治るまで長期間費してしまふやっかいな病気です。

痔核は成人の50〜80%に存在するともいわれており、肛門周囲の静脈がうっ血して膨れてくるものです。

外痔核は肛門近くに発生し、特に神経が集まっている部位なので強い痛みを伴います。

内痔核は外痔核よりさらに内側に発症するもので痛みはあまり感じませんが、①出血(便に真赤な血が付着する)②脱出(排便時や腹部に力を加えた時に痔核が出てきて、ひどい時は肛門が脱出することもある)③痔核が下着などの

摩擦によって粘液などを分泌する等々の症状が認められます。内痔核が細菌に感染すると膿が肛門の周りにたまり(肛門周囲膿瘍)肛門以外から膿が出てくることもあります。これを痔ろうといいます。

治療としては、

- ① 消化の良いもの、繊維質・脂肪・水分を適度に摂取する。
② 便秘を避け、毎朝排便する習慣をつける。
③ 肛門を絶えず清潔に保つ。
④ 整腸剤・下剤などで便の硬さを調整する。

などが考えられますが、出血が止まらない、肛門が脱出したなど症状が進行した場合は手術をした方がよろしいでしょう。

肛門は便を排泄させる働きを持つ非常に重要な部位ですから、もし、おしりが痛いと出血するとか思いあたるふしがあったら、癌検診も兼ねて病院を訪れてみてはいかがでしょうか。

献血表彰



十二月二十日、公立米内沢総合病院勤務の森川征子さん(小女)が、献血三十回で日本赤十字社銀色有功章を受章されました。

最低賃金の改正

使用者は、労働者に対して左記の最低賃金額以上の賃金を支払わなければなりません。

- 食料品・飲料・飼料製造業 一日三、七九六円(四九五円)
繊維産業 一日三、六五五円(四九五円)
木材・木製品・家具製造業 一日三、九二一元(四九五円)
出版・印刷産業 一日三、八〇六円(四九五円)
機械・金属製造、自動車整備業 一日三、九七七円(四九五円)
電子・電気部品製造業 一日三、九一四円(四九五円)
卸売業 一日三、九六九円(四九五円)
小売業 一日三、七六六円(四九五円)

レディー・ゴー

第4回鷹巣阿仁広域市町村圏綱引大会が12月11日、森吉中学校体育館を会場に開催されました。

この日は、あいにく小雪のちらつく寒い天気でしたが、男子14チーム、女子5チームが参加し、館内は熱気で選手も応援団も汗ばむほどでした。



3年ぶり雪あり

米内沢スキー場

12月23日、米内沢スキー場開きが同スキー場で1時半から行われました。

今年は、3年ぶりの雪のある祈願祭となり、玉串奉奠、テープカット等で安全祈願し、最後に、米小スキークラブ員が「米内沢スキー場開き」の看板を持ち、上から滑ってくるデモンストレーションで閉じた。



カメラさんぽ

【募金内訳】
 毎戸募金 九四七、六八〇円
 宮越福祉財団 三〇、〇〇〇円
 浦田小学校 一〇、四五二円
 バスケット協会 五、〇〇〇円
 その他 五、五三三円

【配分内訳】
 生活保護世帯(三人)三万九千円
 寝たきり老人(二人)五万四千円、
 重度身体障害者(二人)三万三千円
 準要保護世帯(三人)九万円、母子



歳末助け合い募金
 九九八、六五五円

町民の皆様のお心づくしと
 婦人会のご協力に厚くお礼申し上げます。



家庭(三人)九万六千円、父子家庭(四人)四万二千円、心身障害者(一人)五万七千円、一人暮らし老人(一人)八万七千円、里親(五人)一万二千円、老人施設入所者(五人)一五万円、障害施設入所者(五人)一〇万五千円、長期入院者(三人)一〇万八千円、救らい金五千円、事務諸費(印刷費外)二万六千五百円等に暖かい善意が配分されました。

農業技術テレホンサービス

鷹巣農業改良普及所では、農業技術情報のテレホンサービス(☎62-0029)を行っております。御利用下さい。

放送予定

- 1月21日～27日 確定申告と簿記帳の役割
- 1月28日～2月3日 冬場の健康管理について
- 2月4日～9日 あきたこまちの特性と生育相
- 2月10日～17日 あきたこまちの育苗と施肥体系

交通事故にご注意

昨年1年間の交通事故による死者数は、全国で10,344人、秋田県で108人と共に、50年、51年と並び過去最悪の事態となりました。加えて森吉町の飲酒運転違反者は昨年10月末累計で69市町村中61位、飲酒運転徹底追放市町村14市町村中13位と最も悪い結果となっています。11月～2月の結果次第では、全県ワースト1位になりかねません。

今年に入ってからは目立った事故はありませんが、「酒を飲んだら絶対に車を運転しない、させない」を心がけましょう。

また、冬になると必ずスリップ事故がおきます。職場等で、薄暮や夜間の事故防止、スリップ事故防止についての指導を強化しましょう。若年者に対しては、速度の出し過ぎ、無理な追越し等の無謀運転防止を呼びかけて下さい。

交通事故相談所のご利用を
 県では、交通事故に伴ういろいろな問題の解決のために、交通事故相談所を設け、相談に応じております。また、毎月、巡回相談所を開設しておりますので下記に問い合わせ下さい。
 なお、相談は無料です。
 総務課交通係 ☎72-3111内線24

国の行政機関が、第2・第4土曜日閉庁になりました

平成元年1月から、原則として、国の行政機関は各月の第2、第4土曜日が休みになりましたので、法務局や税務署など国の行政機関のご利用には、気をつけて下さい。(役場は休みではありません)

アフタースキーのくつろぎに **ズバリ2泊** **10,000円** (2名様以上)

森吉町湯ノ岱 TEL(0186)76-2334

10名様以上 マイクロバスで無料送迎(前田駅より) 皆なで内陸北線を利用しよう 秋田内陸縦貫鉄道 (料理は最高・日本酒3本サービス)

※宿泊宴会コース 7,500円
 ※日泊宴会コース 5,000円 (両コースとも10名様以上)

サービス期間 1月31日まで

ご家族で静かな出湯の山荘へ ●お節料理で、大人6,500円、小人5,500円(1泊2食)

町内企業 あなたをまっています

(昭和63年12月27日現在)

事業所名	職種 (従事内容)	求人数	年齢	賃金
秋田ゴム工業(株)	プレス工(ゴム部品の製造)	男 5	18~37	91,800~121,800
	検査員(製品の検査)	女 5	18~40	91,700~114,200
桜庭木材(株)	木材加工員(木材の木取、加工)	男女10	18~35	94,000~150,000
鷹巣中央木工企業組合	塗装木工員(塗装、組立)	男2, 女3	60以下	95,150~100,000
オクダ工芸社	木工員(木製民芸品の製造)	男1, 女3	18~30	100,000~130,000
(有)田中木材(株)	大型運転手(木材の運搬)	男 1	18~40	155,000~162,500
田中組(資)	運転手(4t車運転、ブルドーザー等運転) 土工(土木作業)	男 7	18~50	125,000~160,000
丸伊商店	配達係(プロパンガスの配達)	男 1	18~30	90,500~130,000
藤島商店	販売員(商品販売)	男 1	20~50	120,000
塩田木材	製材機運転	男 1	16~60	130,000~250,000
松阪製材(株)	製材工(製材、加工の補助)	男 3	18~55	130,000~150,000
細田組(有)	ブロック積工	男 1	20~55	175,000
池田建設(株)	運転手(土砂、碎石運搬・ブルドーザー運転)	男 2	20~40	142,500~160,000
(有)米畑牧場	酪農夫(乳牛の管理)	男 1	20~40	126,000~140,000
(有)和田鉄工所	機械工、溶接工	男 4	20~45	125,000~175,000
秋田ヤンマー農機(株)米内沢支店	整備員(農機、土木建設機械の整備)	男 2	20~35	97,000~142,000
(株)森沢石油	販売員(各種飲物の販売)	女 2	18~40	時給 450~480
(有)秋田日勝	プリントの補助作業員	女 4	18~45	時給 450
磯谷商店	レジスター(レジスター、包装、商品整理)	女 3	16~34	100,000~120,000
(有)シンセイ電機	製造工(通信機器の部品製造)	女 5	20~40	85,000
(株)井岡森吉工場	縫製工(ミシン縫製、アイロン仕上)	女 2	18~40	88,700~100,000
山田縫製	縫製工(ミシン縫製)	女 10	18~45	90,000~102,500
森吉縫製(株)	縫製工(ミシン、仕上げ、包装、バーコード付け)	女 5	18~50	88,750~112,500

※ 希望者は大館公共職業安定所鷹巣出張所 (☎62-1240)

身近なバスを利用しましょう

昭和63年12月16日改正

米内沢～瀧小屋～前田～森吉～湯ノ岱

米内沢 操車場	米内沢	根小屋	浦田	浦田 神社前	前田 前	巻瀧	根森田	森吉	小滝	湯ノ岱
7:20	—	7:31	—	7:36	7:47	7:57	8:00	8:14	8:29	8:42
10:30	10:32	—	10:44	—	10:55	11:05	11:08	11:22	—	—
11:35	—	11:46	—	11:51	12:02	12:12	12:15	12:29	12:44	12:57
13:35	13:37	—	13:49	—	14:00	14:10	14:13	14:27	—	—
14:20	—	14:31	—	14:36	14:47	14:57	15:00	15:14	15:29	15:42
16:15	—	16:26	—	16:31	16:42	16:52	16:55	17:09	17:24	17:37
17:20	(17:29) 米内沢駅	17:31	—	17:36	17:47	17:57	18:00	18:14	—	—
湯ノ岱	小滝	森吉	根森田	巻瀧	前田 前	浦田 神社前	浦田	根小屋	米内沢	米内沢 操車場
6:35	6:46	7:00	7:14	7:17	7:27	7:38	—	7:43	—	7:54
—	—	—	●7:30	7:33	7:43	—	7:54	—	8:02	8:08
8:52	9:03	9:17	9:31	9:34	9:44	9:55	—	10:00	—	10:11
—	—	11:30	11:44	11:47	11:57	—	12:08	—	12:20	12:22
13:10	13:21	13:35	13:49	13:52	14:02	14:13	—	14:18	—	14:29
—	—	14:30	14:44	14:47	14:57	—	15:08	—	15:20	15:22
15:52	16:03	16:17	16:31	16:34	16:44	16:55	—	17:00	—	17:11
17:42	17:53	18:07	18:21	18:24	18:34	18:45	—	18:50	—	19:01

●印 休校日運休

町民スキー大会 雪っこまつり開催

- ◆1月22日(日)午前8時半～3時半
- ◆米内沢スキー場
- ◆内容 スキー大会、もちつき大会
ウルトラクイズ、ガマン大会等々
- ※詳しくは各戸配布のチラシをごらん下さい。誰でも参加できます。

アマチュア無線技士試験

- ◆受付期間 2月1日～25日
- ◆試験日 4月5日か6日
- ◆試験地 秋田市文化会館
- ◆問合せ先 無線従事者国家試験センター東北支部 ☎022-221-4147

秋田県観光写真コンクール

- 秋田の魅力ある観光資源を撮影した観光写真を募集しています。
- ◆応募締切 1月31日
- ◆問い合わせ先 役場広報係

海外で活躍する青年募集

- 青年が海外に出て活躍する制度の説明会が下記のとおり開催されます。
- ◆2月7日(水)18:30～20:30
- 秋田市山王四丁目「みずほ苑」
- ※くわしくは役場広報係へ。

予 防 接 種

- ◆2月9日(木) 麻しん
- 米内沢 米内沢病院 1時～1時半
- 前田 前田診療所 2時半～3時

乳 幼 児 健 診

- ◆乳児相談 2月15日(水) 構造改善センター
- ◆1才6ヵ月児健診 2月20日(月) 構造改善センター
- ◆乳児健診 2月22日(水) 構造改善センター

母子手帳交付日

- ◆2月13日(月) 役場福祉保健課
- 午前10時～午後3時
- ※妊婦さん本人がおいで下さい。

職業訓練校生徒募集

- ◆校名 秋田県立北高等技能専門学校 鷹巣町綴子 ☎62-1626
- ◆受付 1月31日まで
- ※訓練科名、定員等についての問い合わせは役場広報係へ。

教育改革モニター募集

- 文部省で来年度の教育改革モニターを募集しています。期間は2年。
- ◆申込み締切 2月10日

※応募資格等についての問い合わせは役場広報係へ。

「国の進学ローン」受付中

国民金融公庫では、'89年に進学される方の保護者を対象にローンの受付をしています。

- ◆取扱期間 4月30日まで
- ※融資額等の問い合わせは、役場広報係へ。

ナイタースキー教室開催

- 初心者大歓迎です。どなたでも参加できます。
- 2回目 1月17日・18日・19日
- 3回目 1月24日・25日・26日
- ◆時間 午後6時30分から
- ◆会場 米内沢スキー場
- ◆申込み 当日同スキー場で受付します。

バッヂテスト

- ◆日時 1月29日午前9時受付
- ◆会場 米内沢スキー場

大行天皇の崩御にあたり

謹んで
奉悼の意を表します

奥山 清吉(73)幸雄父 大 淵

おくやみ



- 二万円 様
- 二万円 八幡
- 二万円 大田
- 二万円 浦田
- 五万円 本木
- 十万円 新丁
- 三万円 本丁
- 三万円 大淵
- 三万円 三野
- 二万円 長根

(相) 藤馬 幸日 栄
美隆 志鷹 巢
幸日 栄

ご結婚 おめでとう



社会福祉協議会に善意が届けられました。ご厚意に感謝申し上げます。

柴田 泰信(泰士・二男) 五味堀
金 京介(稔・長男) 本城下
奈良 俊興(桂二・二男) 松山町

お誕生 おめでとう



- 奥田由太郎(80)賢一父
- 北林キミ(67)長七妻
- 三上忠昭(55)正直父
- 木村イサ(79)有秀母
- 赤石イサ(83)隆夫母
- 片岡アイ(84)利吉母
- 佐藤リエ(75)一重祖母
- 播磨ヨシエ(77)竹治養母
- 庄司ヌエ(89)晨一母
- 新本浦田
- 本浦田
- 浦田
- 八幡森
- 通町



善 意
香典返し