

大 報

おおだて

1988年12月1日号 (No.474)

住民登録

(11月1日現在)

人口・70,133人 (+30)

男・33,173

女・36,960

世帯数・22,222世帯 (+19)

()内は前月比

■編集と発行 大館市役所総務部企画調整課

—非核・平和宣言都市—

市の木・秋田杉 市の花・キク



おいしそうでしょ!

11月18日上川沿小学校で「落ち葉イモ焼き会」が行われました。これは勤労体験学習の一環として行われているもので、今年で9回目。自分たちが育てたサツマイモを、学校の周りから拾い集めた落ち葉でこんがり焼き上げ、子供たちは煙で目をしょぼしょぼさせながらも大満足でした。

わがまちの情報案内

市では2台の電話を使って、各施設などで行われる1週間分の行事や情報をお知らせするテレホンサービスを実施しています。どうぞご利用ください。

◇文化・体育情報は

☎43~2211

◇市の各種行事は

☎43~3300

「キクを育て始めたのは十年前から。老人クラブの「キクづくり講習会」を受講したのがきっかけです。先月から家の中に入れてますので、正月いっぱい花をつけてますよ。」

富沢 志美さん
(御成町4丁目)



花
歳時記

キク

「花の好きな方を募集」——広報「花歳時記」に登場していただく花の好きな方を募集しています。自薦、他薦を問いません。どうぞ広報統計係(☎49~3111内線268)へお知らせください。

冷害対策

天災融資法・激甚災害法適用

救済を陳情

今年の夏、東北・北関東を中心に襲った異常気象。十月末現在で当市の冷害による減収額は、約十一億七千万円にものぼりました。国はこの冷害で被害を受けた農家への救済対策として十一月十二日、天災融資法と激甚災害法を発動し、当市へは両法の適用が決定されました。この法は、被災農家が今後も営農を続けられるよう、低利で経営資金を融通することを主な目的としています。

今年の稲作は、六月、七月の低温と七月下旬の「やませ」の影響で、早生のアキヒカリ、あきたこまちに白ふ現象や障害不稔が発生。地域によっては七割以上の減収もみられ、減反強化や米価引き下げともあいまって稲作農家には大打撃となりました。市では被災農家の救済対策を講ずるため九月に冷害対策本部を設置、北鹿九市町村へ呼びかけ北鹿地域冷害対策本部としたり、天災融資法の早期発動や激甚災害法の指定、資金の貸付枠確保等を国へ強力に陳情してきました。

融資限度額は

二百五十万円

天災融資法、激甚災害法の適用で、市内の一般農家への貸付限度額は二百五十万円。しかし、だれでも限度額いっぱい借りられるわけではなく、被害の実情に応じて貸付額が決められま

す。たとえば反収五百[＊]、一ヘクタールの水稲を半分損失したときは三十五万円程度、といった具合です。貸付金利は被害地域や損失率によって三%・五%、償還期間も被害程度に応じて四年・七年と幅があります。ケースによって異なりますので、営農計画に沿って有効に活用してください。

なお、この制度の対象となるのは、六月からの低温等で被害を受けた農家であることはもち

被害回復に全力を

ろんですが、減収量が平年の三割以上であること、減収による損失が平年の農業総収入額の一割以上であることの二条件をも満たしている農家です。

今度の冷害対策では融資を柱に、農業共済金の年内支払い、米穀予約概算金の返納利子の減免、被害農家に対する課税上の特例措置、他用途利用米についての作況調整などが実施されます。しかし、来年度の転作目標面積等の見直しについてはまだ方向が定まらず、国の関係機関による協議が重ねられています。市では今後、市税の減免等市独自の対策も検討し、被害回復に全力をつくします。

市長の対話ノート



No.187

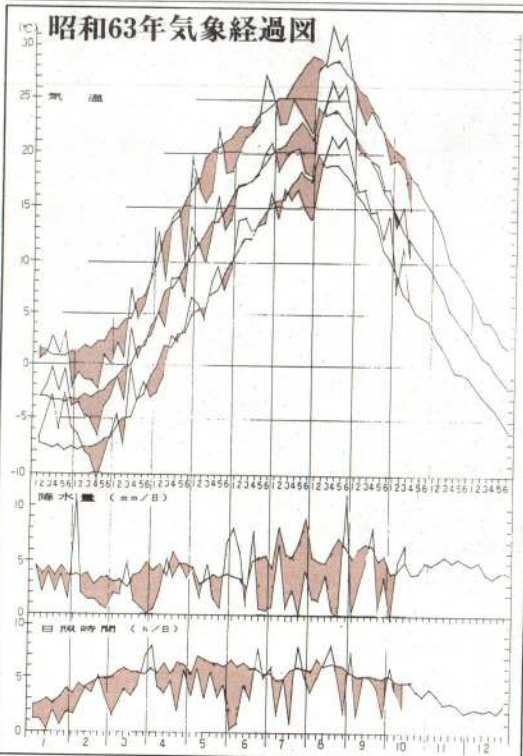
まいいたタネ:

月めくりの暦は残り一枚になりました。不況の長いトンネルでやっと出口が見えてきたと思っていたところに、冷害という霧がたちこめてきた感じです。それにつけても、これまで景気回復、内需拡大を求めてなり振り構わず必死の努力をしてきたことが、少しずつ報われてきたと言えるでしょう。

どうせもがいても仕方がないと言って何も努力をしない人は、残念ながらもまだ先行きの不透明な状態が続いています。「まかねタネは生えぬ」とはこのことでしょう。

まいいたタネも一〇〇%は芽を出さない、こういう不毛の議論でタネをまかなければ、芽は絶対に出ません。一〇〇%は無理でも、それに近づける努力をしながら、まずタネをまくことが必要なのです。景気回復の兆しが現れたのはそれがあったからです。そして、どんな努力をしたきたのかをキチンと総括することが極めて大切だと考えます。

伊月山健治



63年度市政功勞

自治・教育などで10氏を表彰

長年にわたって市の発展に貢献された方々を讃える「昭和六十三年度市政功勞者表彰式」が、十一月三十日市庁舎三階第二委員会室で行われました。今年度の受賞者は、自治、教育など七部門、十人の方々です。なお、納税功勞の鈴木重一氏は十一月十九日亡くなりましたので、同日付で表彰しました。

自治功勞

☆奈良友二氏
(二井田・62歳)



大館市議会議員(現議長)として、長年にわたり市政の発展に尽くされました。

教育功勞

☆米澤博氏
(桂城・66歳)

秋田県野球協会審判部大館支部長として、長年にわたり市野球界の発展・向上に尽くされました。



☆木村清氏
(有浦3丁目・64歳)



大館市陸上競技協会副会長、大館市スポーツ振興審議会委員として、公認陸上競技場の設置・設備の充実に尽くされました。

産業功勞

☆佐藤善治郎氏
(川口・73歳)

大館市農業共済組合役員及び

大館地方農業共済組合長として、農業経営の安定と農業生産力の向上に尽くされました。



保健衛生功勞

☆石田眞氏
(御成町3丁目・54歳)



循環器検診など成人病予防対策に努め、長年にわたり市民の健康保持・増進に尽くされました。

統計功勞

☆田畑專一郎氏
(大明神・76歳)



統計調査員として、長年にわたり統計思想の普及と市統計業務の推進に尽くされました。

一般功勞

☆菊池禮三氏
(赤館町・83歳)



調停委員、保護司、人権擁護委員として、長年にわたり人権思想の普及と民生の安定に尽くされました。

☆青柳濱子氏
(軽井沢・70歳)

十二所地区婦人会会長並びに連合婦人会役員として、長年にわ

たり婦人の地位向上と民生の安定に尽くされました。



☆三政達雄氏
(清水3丁目・65歳)



民生委員・児童委員として、長年にわたり民生の安定と明るい地域社会づくりに尽くされました。

納税功勞

故鈴木重一氏
(城西町)



地域納税貯蓄組合長として、長年にわたり納税思想の普及に尽くされました。

除雪対策本部を設置

除雪路線を10キロ延長

今年も雪のシーズンがやってきました。今年は平年に比べ、積雪が多く寒さも厳しいと予想されています。

市では、十二月一日から来年三月三十一日まで「除雪対策本部」を設置し、冬期間における市民生活の安全と地域産業経済活動の安定を図ります。

除雪計画路線

384キロ

除雪計画路線は、バス路線、主要幹線道路を主体に国道、県道との連絡路、通園・通学路な



除雪車は整備も終わり待機中

ど市民生活に影響の大きい路線が中心となっています。

市道の除雪延長は、三百六十・七十一キロで昨年より七・三十一キロ長くなりました。また、私道の除雪にも力を入れ、昨年より二・六〇四キロ長い二十三・六〇四キロを計画しており、市道と私道を合わせて三百八十四・三二五キロの除雪を行います。さらに歩道の除雪についても昨年より二・〇二二キロ拡大して十五・八二三・三とし、雪道での歩行者の安全を図ります。

除雪車両 89台

除雪車両は、市の保有が十三台（グレーダー四、ドーザー五、ロータリー二、トラック二）、業者への委託車両が七十六台（グレーダー六、ドーザー四十四、

ロータリー二十五、ロータリー二）の計八十九台です。

降雪10センチで

除雪車出動

除雪車を出動させる目安は、「十センチを超える降雪があったとき」です。十センチ程度の降雪が予想されると、速やかに出動できる態勢を整えます。しかし、道路状態によつては、それ以下でも出動させることもあります。

冬は事故にご用心！



毎年冬になると、雪による事故が多く発生します。雪道に足をとられ、ころんで大ケガをしたとか、積雪のため道路幅が狭くなり車と接触した、雪下ろし作業中に屋根から落ちたなどの事故です。

これらの事故の大半は、1人ひとりのちょっとした注意によって避けられます。底の減ったブーツなどをはいていれば、当然すべりやすくなります。道路を横断するにしても、夏と冬とは歩くスピードが違うので時間がかかりますし、車も夏に比べて冬の制動距離が長くなり、スリップもしやすくなります。屋根の雪下ろし的时候には命綱をつけ、屋根の下に人がいないかよく確認して作業をすれば事故は少なくなるはずで

これらのことを今一度よく考え、今年の冬を安全で快適に過ごしたいものです。

また、各地域によって降雪量が異なるので、各地域から降雪情報を集めて出動指令を出すこととなります。

豪雪時（積雪が八十センチを超え、さらに降雪が予想されるとき）で本部長（市長）が特に指令したときには「大館市豪雪対策本部」を設置し、市民生活の安定確保に向けた除雪態勢をとります。除雪計画路線三百八十四・三二五のうち、バス路線・幹線など重要路線の除雪を優先させ、その後速やかに残りの路線を行う計画です。

※除雪についての問い合わせは市土木課内「除雪対策本部」へ

☎49-3111

（内線302、305）

楽しくてユニークな手作り年賀状を募集

広報統計係では、皆さんの楽しくてユニークな手作り年賀状を募集しています。皆さんからいただいた手作り年賀状は、来年一月一日号広報で市民の皆さんへお届けしますので、奮って応募ください。

「書き方」

官製ハガキ（年賀ハガキは使わないこと）の表面に、送り先とあなたの住所、氏名、年齢、電話番号を書いてください。

裏面には、①イラストや漫画、②新しい年にやりたいことや将来への大きな夢……の二つを必ず記入してください。なお、絵や文字は太く黒一色で書いてください。

「送り先」

〒017 大館市字中城20番地
市企画調整課広報統計係

「締め切り」

12月12日（月）消印有効



▲63年1月号の作品

広報市民リポーターだより ⑦

文化祭見てある記

リポーター
石川 富男 (水門前)

彼岸を境にめつきり秋色が濃くなり、夜空を彩った大文字や威勢のいい笛・太鼓の響きが遠ざかるころ、恒例の大館市芸術文化祭の幕が開きます。今年は十月一日の生け花展を皮切りに、各部のレポーターが華やかに繰り広げられ、芸術ムードを盛り上げてくれました。

今回のリポーターは、メイン会場となった文化会館、中央公民館での見てある記です。十八回目を迎えた芸術文化祭、年ごとにレベルが上がり、寸暇を惜しんで芸に打ち込んだ人たちの作品には、多くの市民が関心を寄せています。赤トンボが舞う紺碧の空は芸術の秋にふさわしく、会場へはたくさんの方が訪れていました。

優雅な会場風景
美の創造「生け花」

開幕初日、文化会館展示室は花道愛好家で大にぎわいでした。チャイミングな花器に、曲がった枝や弧を描いた格好のいい茎、空を切るような葉などを、流しや寄せ合わせ、錦生けの技法で生けています。コスモス、ススキ、クリなどを使って季節感を出した現代調や日本古来の楚々とした風情の古典調と作品はさまざま。今日多様な表現方法が用いられているのは、まさに花道の歴史の移り変わりを物語っているように思われます。「瞬間の美を創造することが喜びです。」という専正池の坊の戸田さんの言葉が印象的でした。



▲アートフラワー会場へ

生活に身近かな「書」

書道展では、六朝の臨書やポピュラーな現代書など、白と黒で織りなす変化の表現が見る人に訴えます。

ある意識調査では十人中七人が「筆をもつてきれいな字を書きたい」と思っているとのこと、書は実用書から芸術書へ、さらに鑑賞書へとその趣味志向が高まってきているともいわれています。

慎みおごらぬ「茶」

石川流、遠州流の点前がしずしずと進められているところでした。日本庭園の一隅にひっそりと建てられた茶室で、作法にしたがっていただくものという堅苦しいイメージがあり、日常生活と縁遠い決まりごとは、ちよつと間違えば恥をかきそうです。しかし、「飲む」ことは最も現実的な一つの単純動作ではないかと思ったりしながら一服。「茶の心は「わび」「そして正直で慎み深くおごらぬさま」と説かれてはつとしました。

アートフラワー
ニットデザイン

暮らしの中の美術がブームをよんでいます。ポスターやチラシ、商品の容器など、廃品を素材にしたアートです。

懐かしい思い出
音楽フェスティバル

ピアノ、マンドリン、ギター、コーラスと各エンタリーが文化会館大ホールで展開されました。流れる曲は、どれも聞き覚えのあるもの。懐かしい調べに、しばし年を忘れて昔に帰りました。少し前の世代のお母さんたちな夢が広がります。



▶岩谷館長(左)からリポーター

アートフラワー、リビングフラワーなどは現代生活にマッチし、大変楽しめる手芸といえるでしょう。会場いっぱい並べられた作品は、どれも個性にあふれ、エレガントなものばかりでした。一方ニットデザインは、みためはシンプルですが、一本の毛糸で編み上げられたセーターなどは、その技術もさることながら、作った人の気持ちが伝わってくるようで、暖かでロマンチックな夢が広がります。

のコーラスは、乙女のように澄み渡る声で宵の深まることを忘れさせ、お孫さんたちからも大きな拍手を贈られてどの顔も幸せそうでした。

生まれ育った土地、郷土をこよなく愛する心が、まちおこしや文化の創造に通ずるのではないのでしょうか。伝承芸能や生涯学習のありかたが今日社会の大きなテーマになっています。新しい時代に向って、余暇を利用したライフワークの進め方が真剣に考えられているのです。

そんな中で、文化会館、中央公民館といういわば芸術・文化・地域住民活動の拠点といえる施設があり、今回の芸術文化祭をはじめさまざまな活動に利用されているのはうれしいことです。

中央公民館の岩谷館長にお話を伺ったところ、四月現在で中央公民館に登録されているサークル数は百二十、延べ利用者数千八百六十六人とのこと。サークル活動一つをみても高い利用率が示されています。日曜、祭日も開放していることが利用者に歓迎されているのでしょう。また「ロビーにはイス、テーブルを置いてますから小さな会合等にお気軽にご利用」と岩谷館長。子育て学級から老壮学級まで幅広い啓蒙運動を進め、開かれた公民館へ意欲を燃やしていました。

のコーラスは、乙女のように澄み渡る声で宵の深まることを忘れさせ、お孫さんたちからも大きな拍手を贈られてどの顔も幸せそうでした。

生まれ育った土地、郷土をこよなく愛する心が、まちおこしや文化の創造に通ずるのではないのでしょうか。伝承芸能や生涯学習のありかたが今日社会の大きなテーマになっています。新しい時代に向って、余暇を利用したライフワークの進め方が真剣に考えられているのです。

そんな中で、文化会館、中央公民館といういわば芸術・文化・地域住民活動の拠点といえる施設があり、今回の芸術文化祭をはじめさまざまな活動に利用されているのはうれしいことです。

中央公民館の岩谷館長にお話を伺ったところ、四月現在で中央公民館に登録されているサークル数は百二十、延べ利用者数千八百六十六人とのこと。サークル活動一つをみても高い利用率が示されています。日曜、祭日も開放していることが利用者に歓迎されているのでしょう。また「ロビーにはイス、テーブルを置いてますから小さな会合等にお気軽にご利用」と岩谷館長。子育て学級から老壮学級まで幅広い啓蒙運動を進め、開かれた公民館へ意欲を燃やしていました。

のコーラスは、乙女のように澄み渡る声で宵の深まることを忘れさせ、お孫さんたちからも大きな拍手を贈られてどの顔も幸せそうでした。

生まれ育った土地、郷土をこよなく愛する心が、まちおこしや文化の創造に通ずるのではないのでしょうか。伝承芸能や生涯学習のありかたが今日社会の大きなテーマになっています。新しい時代に向って、余暇を利用したライフワークの進め方が真剣に考えられているのです。

そんな中で、文化会館、中央公民館といういわば芸術・文化・地域住民活動の拠点といえる施設があり、今回の芸術文化祭をはじめさまざまな活動に利用されているのはうれしいことです。

中央公民館の岩谷館長にお話を伺ったところ、四月現在で中央公民館に登録されているサークル数は百二十、延べ利用者数千八百六十六人とのこと。サークル活動一つをみても高い利用率が示されています。日曜、祭日も開放していることが利用者に歓迎されているのでしょう。また「ロビーにはイス、テーブルを置いてますから小さな会合等にお気軽にご利用」と岩谷館長。子育て学級から老壮学級まで幅広い啓蒙運動を進め、開かれた公民館へ意欲を燃やしていました。

お知らせ



サークル会員募集

中央公民館自主サークル

▽日舞会

とき・毎週木曜日

10時～12時

▽かつら健康(体操)サークル

とき・毎週火曜日

13時30分～15時

▽民謡睦実会

とき・毎月第2・第4水曜日、日曜日

13時～19時

▽つむぎの会(和裁)

とき・毎週月曜日

9時30分～15時30分

※参加ご希望の方は、例会日に直接会場でお申し込みください。問い合わせ・中央公民館

42-4369

▽婦人会館自主サークル

▽季節料理

とき・毎週木曜日

10時～12時

▽家庭料理

とき・毎月第2・第4火曜日

昼のサークル 10時～12時

夜のサークル 18時～20時

▽七宝焼き

とき・毎月第2・第4月曜日

13時～15時

▽手芸

とき・毎週水曜日

10時～12時

▽機械編み

とき・毎週木曜日・金曜日

10時～15時

▽新日本舞踊

とき・毎週火曜日

18時～20時

申し込み及び問い合わせ

婦人会館 49-7028

勤労青少年ホーム

講座受講生募集

▽初心者社交ダンス講座

とき・12月6日から全6回

毎週火曜日、金曜日

18時～20時

ところ・勤労青少年ホーム

対象・30歳未満の方(学生を除く)

定員・男女各10人(定員になり次第締め切ります)

教材費・500円程度

▽健康度測定(体力測定)

ウオーキング講習会

とき・12月18日(日)

9時～15時

ところ・城西体育館

対象・学生を除く市民(40人)

参加費・1,000円

締め切り・12月15日(木)
申し込み及び問い合わせ
勤労青少年ホーム
42-0872

水道の冬支度は済みましたか

空つ風が身にしみる季節になりました。皆さんのご家庭では冬支度は済みましたか。水道も簡単な点検や整備をして、厳しい寒さに備えてください。

最近是不凍給水栓や水抜き栓の普及で家庭での水道設備の凍結は少なくなっていますが、寒波が続けばちよつとしたことで凍結することもありますので十分注意しましょう。

❶ 思いがけない出費を防ぐ

ための簡単な点検・整備

凍結を防ぐために、まず次のような点検を行っておくことが大切です。

❷ 蛇口が完全に締まるか。

❸ 不凍給水栓や水抜き栓は作動するか。

❹ メーターの周囲や給水栓の根元で漏水していないか。

不備なときは、水道工事指定店に依頼するなど早めに整備しておきましょう。

水抜き栓がついていない水道は、完全な防寒が必要です。

水道管がむき出しになっている所は、毛布などを巻き付けて

保温し、ビニールで押さえて水にぬれないようにしましょう。また、電熱保温の方法もありますので、詳しいことは、電力会社か保温器の販売店に問い合わせてください。

「完全に水抜きをしたのに水が出ない」ということもあります。主な原因には、メーターの凍結が挙げられますからメーターボックスに発泡スチロールなどを入れて寒さを防ぎましょう。

お問い合わせ
市水道課 42-4117

「あなたのやさしさを」

「NHK海外たすけあい」

日本赤十字社とNHKが主催する「NHK海外たすけあい」。六回目を迎えた今年も十二月一日から二十五日まで実施されます。

皆さんから寄せられた義援金は、アジアやアフリカなどで、貧困や栄養失調、病気などで苦しんでいる方々のために生かされます。

皆さんのあたたかいご協力をお願いいたします。

義援金の受付(取次)窓口

郵便局、秋田銀行、羽後銀行、農協、NHK秋田放送局、日本赤十字社秋田県支部

お問い合わせ

市福祉事務所(内線211)

12月の各種相談日

法律	1日、15日	9時30分～12時30分
※事前に市民生活課(内線214)へお申し込みください。		
交通事故	13日、20日、27日	10時～15時
家庭教育	毎週月曜日	9時～16時
社会保険	7日、14日、21日、27日	10時～15時
国税	26日	10時～16時
会場・市役所会議室		

◆市民文化会館主催事業◆

スタンダード・ジャズフェスティバル

1/24(火) 午後7時開演 全席指定 4,000円

世良 譲
鈴木 章治
ジョージ 川口
宮間利之とニューハードオーケストラ

※チケットは12月2日から下記プレイガイドで発売

●プレイガイド 市民文化会館、秋北バス本社観光案内所(1丁目)、秋北ホテルターミナル旅行案内所、いとく大館ショッピングセンター、又久書店(大町)、大森商店(花岡)、阿部履物店(十二所)、正札竹村

幼稚園・保育所・児童館

入園のご案内



昭和64年度の市立幼稚園児を募集しています。また、保育所・児童館の入所園児も受け付けています。申し込み方法など詳しくは直接園にお問い合わせください。

◆市立幼稚園 (締め切り・12月20日)

桂城幼稚園	☎42-0690
4歳児	120人・5歳児 若干名
花岡幼稚園	☎46-1206
4歳児	80人・5歳児 若干名
白沢幼稚園	☎46-1339
4歳児	40人・5歳児 若干名

◆保育所・児童館 (締め切り・12月24日)

葛原保育所	二井田保育所
☎52-3283	☎49-5471
真中保育所	下川沿保育所
☎49-6953	☎49-6269
沼館保育所	花岡保育所
☎43-0458	☎46-1154
粕田保育所	矢立保育所
☎46-2014	☎46-1860
長木保育所	雪沢保育所
☎48-4808	☎50-2207
大滝児童館	山館児童館
☎52-2379	☎49-6134
天下町児童館	松峰児童館
☎48-3308	☎48-4992

◆市立保育園

城南、有浦、釈迦内、十二所保育園と感恩講乳児保育園の受付期間は1月5日から25日までです。詳しくは次号でお知らせします。

国民金融公庫
進学ローンのご案内

融資額・1人100万円以内
融資期間・5年以内
対象・来春、高校、短大、大学、大学院、専修学校などに進学する方の父兄、または勤

育児で悩んでいませんか
乳幼児の電話育児相談を次のとおり実施しています。お気軽にご相談ください。
とき・毎週火、木、金曜日
9時～15時
電話・49-3860
(有浦保育園)

献血に

ご協力ください

▽12月13日(火)	9時～10時20分	根下戸新町	太平興業
10時30分～11時30分	根下戸新町	農協本所	
12時～12時50分	釈迦内	ラピアス電機	
14時～15時	根下戸新町	大館警察署	
15時30分～16時30分	有浦	吉田産業	
▽12月14日(水)			

市民の善意

▽福祉事務所扱い	9時～10時	餅田	羽後日産モーター
大館商業高校生徒会	12時50分～14時30分	清水町	天理教大館分教会
石田豊太郎さん(御成町)10万円	14時50分～16時40分	いとくショッピングセンター	
▽大館広域清掃	▽12月15日(木)	9時～10時20分	片山 和光薬品
☎49-0456	10時40分～11時50分	御成町	第一生命
	13時～14時30分	中道	立正佼成会
	14時50分～16時	釈迦内	東光鉄工

し尿くみ取りは

お早めに

例年、年末になるとし尿くみ取りの申し込みが殺到します。お早めに申し込みください。
○大館地区清掃センター
☎42-5550
○大館広域清掃
☎49-0456
▽老人ホーム扱い
市理容組合 理容奉仕
扇田小学校JRC
坪刈農家一同 歌・楽器演奏
石井俊六さん(東白) 新米
大滝ランドホテル きのこ
台湾ショー招待
▽教育委員会扱い
三浦春美さん(相染町) 樹木

お済みですか
児童手当の申請



国民年金保険料も
口座振替で
市では来年四月から、国民年金保険料の納付方法を簡素化し、皆さんの便宜を図るために口座振替制度を導入します。
今月から、係員が口座振替をおすすめるために被保険者の各家庭にお伺いします。この機会にぜひ口座振替をご利用ください。
問い合わせ
市民課年金係(内線236)

児童手当制度が四月一日から改正されました。小学校入学前の子供を含む十八歳未満の子供を二人以上養育していて、前年の収入が一定額未満の方に支給されています。
すでに受給されている方は手続きは不要ですが、新たに該当する方は早めに手続きしてください。手当は、申請のあった月の翌月分から支給されます。
申請及び問い合わせ
市福祉事務所(内線209)

保健婦だより

9

お酒と上手におつきあい

「酒は百薬の長」といわれるように、適量のお酒は心と体をリラックスさせる素晴らしい効用があります。しかし「過ぎたるは及ばざるがごとし」というように、良薬であるお酒も飲み過ぎると体に毒です。

お酒を良薬とするためにはどうしたらよいのでしょうか。

酒は上手に飲もう

- ・適量を守りましょう。(ほろ酔い程度がよい。)
- ・自分のペースでゆっくり飲みましょう。
- ・アルコール度の高いものは薄めて飲むようにしましょう。
- ・たんばく質を含む食品を食べながら飲みましょう。
- ・週二日は休肝日を取りましょう。

酒のさかなは

何がいい?

アルコールは肝臓で分解されます。そこで酒のさかなには、肝臓の働きを強める良質のたん

ばく質や、ビタミンB₂を多く含む食べ物を選びましょう。

良質のたんばく質は、卵、魚肉、大豆に、ビタミンB₂は、やつめうなぎ、牛・豚のレバー、ベーコン、うずらの卵、チーズ、ウニ、たらこに多く含まれています。

二日酔いの対策は

「飲み過ぎた翌朝は……」というコマシーヤルがありました。二日酔いときには、コーヒー、紅茶、緑茶など利尿作用のある飲み物を取り、そして水分補給をしましょう。

「二日酔いには迎え酒」とよく言う人がいますが、これは大間違い。二日酔いがますますひどくなります。

酒とクスリ

一緒にダメ

風邪薬、睡眠薬、精神安定剤、血圧降下剤、糖尿病薬、抗血液凝固剤などの薬とアルコールを一緒に飲むと、肝臓での薬の分

解が著しく遅れるため、薬の作用が非常に強くなります。

健康にも注意を

お酒の好きな方で、次のような症状がありましたら、ぜひ一度検査を受けられるようお進めします。

体がだるい、疲れやすい、体に力が入らない、どうき、むくみ、ヒフの変化、腹が張る、黄だんなど。

これからは忘年会、新年会とお酒を飲む機会が増える時期です。酒は飲むもので、飲まれてしまったのでは何にもなりません。健康に注意し、楽しく酒とつきあいましょう。

おい〜いがっこ

上川沿農産加工婦人部

◆塩サケのすし漬け

材 料

- | | |
|----------------|------------|
| ・塩サケ (塩マス) 半身 | ・干し菊 1 枚 |
| ・キャベツ 2 分の 1 個 | ・大根 1 本 |
| ・白カブ 中 3 個 | ・しょうが 少々 |
| ・ニンジン 大 1 本 | ・こうじ 300 g |
| ・トウガラシ 2 本 | ・酒 100 cc |
| ・酢 100 cc | ・塩 80 g |
| ・みりん 100 cc | |

▶作り方

- ① 塩サケは皮をむき、薄くそぎ切りし、酒・酢に 2、3 日浸す。
- ② キャベツは大きめの短冊切り、大根とカブはくし形、ニンジンは花形に切り、野菜を全部合わせ薄塩で一晩下漬けをする。
- ③ こうじは70度に暖めたみりんに一晩浸し、しょうが・トウガラシは細かく刻む。
- ④ 下漬けた材料は、それぞれ水気をよく切っておき、漬けおけに塩サケ、下漬けた野菜、刻んだしょうが、トウガラシ、干し菊をバラバラにしたもの、浸しておいたこうじの順に入れ、これを繰り返して漬け込み、重石をする。(重石は一斗樽に対し30kg程度)

▶注意すること

- ・材料から水分がでるので、1週間ぐらいたったら水分をとって、また重石をかける。
- ・2週間ぐらいで食べられる。

安全は ゆずる のまない 急がない — 年末の交通安全運動実施中 —

秋田県では、十二月一日から十日までを「年末の交通安全県民総ぐるみ運動」、また一日から三十一日までを「飲酒運転追放県民運動強調月間」として、運動を展開します。

年末のあわただしさや積雪、凍結による道路事情の悪化、飲酒運転による交通事故が予想されます。県民一人ひとりが正しい交通ルールとマナーを守り、交通安全に心がけましょう。

ちなみに市内の十月末における交通事故

故は二百一件で、死者六人、傷者二百四十四人となっております。飲酒運転違反は百十二件(九月末)となっております。

歩行者や自転車利用者、特に高齢者の交通事故防止に努め、安全運転五則を守りましょう。

- 安全速度を守ろう
- カーブでのスピードは控えめに
- 交差点での安全確認
- 一時停止で横断歩行者の安全を守ろう
- 飲酒運転は絶対しない。

