



# 廣報

**FUKAURA**

# ふかうら

No.486

発行／青森県深浦町

編集／総合戦略課

## 深浦町生きいき 健康福祉祭について

・昭和39年9月16日から昭和40年9月15日までに婚姻届を届出されたご夫婦

「金婚（結婚50年）」

・昭和49年9月16日から昭和50年9月15日までに婚姻届を届出されたご夫婦

個人情報の取扱いの厳格化により、対象者の把握が難しくなつたため、対象となる方には申請書を提出していくだくこととしております。

◆年3月31日までに生まれた方  
◆米寿の顕彰対象となる方には  
7月下旬～8月上旬を目途に招  
待状の送付を予定しております。  
◆ダイヤモンド婚・金婚の顕彰の  
対象者について

◆開催予定日 9月18日（木）  
◆開催場所 深浦町町民体育館  
◆米寿の顕彰対象者（88歳）について

②住所地（施設等）へお届けする  
のぞつゝゝ、之選択可能。

7月～9月末

申請書は、役場福祉課及び支所へ備え付けておりますので、希望される方は申請書に必要事項を記載し、提出（郵送可）ください。また、「ダイヤモンド婚・金婚」の顕彰の受賞方法について

また、日本郵便株式会社との「包  
括連携協定」に基づき、昨年度同  
様、町内の郵便局（簡易郵便局を  
除く）にも『涼み処』を設置いた  
だきますのでご利用ください。

熱中症対策として  
『涼み処』を設置します

熱中症対策として  
『涼み処』を設置します

熱中症対策として、危険な暑さ  
から身を守り、どなたでも自由に

○町内郵便局（深浦局・  
鷲木局・北金ヶ沢局）

※簡易郵便局は除く。

月曜日～金曜日まで

休憩が取れるように、冷房設備がある一部の公共施設等を『涼み処』（クールシェルター）として開放します。

（祝日を除く）  
9時～17時まで  
□問合せ先  
総務課 消防防災係

總務課 消防防災係

總務課 消防防災係



## おたふくかぜ予防接種

### 費用を助成します

おたふくかぜの発症及び重症化防止、集団での感染防止と子育て世帯の経済的負担軽減を目的として、子どものおたふくかぜ予防接種に係る費用の一部を助成します。

※おたふくかぜ予防接種は任意接種となつており、法律上の義務はありませんので、保護者の方が判断したうえで、接種をお願いします。

◆助成対象者

町内に住所を有する1歳から3歳未満のお子さま

※3歳を過ぎると助成対象となりませんので、ご注意ください。

### ◆助成額

1人1回に限り5,000円  
(上限)を助成します。

※接種費用が5,000円に満たない場合、実額を助成します。

### ◆申請方法

町民課、支所、保健センター（深浦診療所となり）にて申請書を提出します。（申請時に必要となるもの」と併せてご提出ください）

町ホームページからも申請書様式をダウンロードできます。

### ◆申請時に必要となるもの

①接種した日付や予防接種名が確認できる領収書（原本）

※領収書に予防接種名（ワクチン名）が記載されていない場合は、明細書を添付してください。

②母子健康手帳もしくは予防接種済証の写し

③振込先の口座番号が確認できる通帳またはキャッシュカードの写し

### ◆助成対象期間

令和7年4月1日～

※期限を過ぎてしまうと助成できませんので、ご注意ください。

### □問合せ先

健康推進課

TEL 82-0288

## 風しん抗体検査及び予防接種の費用を助成します

性が感染すると、胎児が先天性風しん症候群（難聴、先天性心疾患、白内障等）を発症した状態で生まれてしまう可能性があります。

妊婦への風しん感染を防ぎ、先天性風しん症候群の発生を予防するため、風しん抗体検査及び予防接種の費用を助成します。

性が感染すると、胎児が先天性風しん症候群（難聴、先天性心疾患、白内障等）を発症した状態で生まれてしまう可能性があります。

妊婦への風しん感染を防ぎ、先天性風しん症候群の発生を予防するため、風しん抗体検査及び予防接種の費用を助成します。

### ◆申請時に必要となるもの

②町指定医療機関の深浦診療所で風しんの抗体検査を受けます。

③検査の結果、風しんの抗体価が基準値以下の場合、予防接種を受けます。

④検査及び予防接種は、町指定医療機関である深浦診療所で受けた場合のみ助成対象となり、自己負担はありません。

### ◆申請時に必要となるもの

①本人確認ができるもの（健康保険証、マイナ保険証など）

②妊婦または妊娠を希望している方の風しん抗体検査結果の写し（母子手帳や妊婦健診時に行ったもの）

※母子健康手帳の場合は表紙と風しん抗体価の結果欄が必要

◆助成対象期間

令和7年4月1日～

※期限を過ぎてしまうと助成できませんので、ご注意ください。

### □問合せ先

令和8年3月31日まで

※助成対象者の②または③に該当する方で、妊婦または妊娠を希望している方の抗体価が、基準値以上の場合対象外となります。

### ◆抗体検査・予防接種までの流れ

①保健センター（深浦診療所となり）内の健康推進課窓口で申込みします。

TEL 82-0288



風しんは感染力が強い感染症で、せきやくしゃみの飛沫によって感染していきます。妊娠中の女

## 乳幼児健診を 実施します

お子さんの健やかな成長と健康を願つて、乳幼児健診を実施します。

- ◆1歳6か月児
  - ・実施日 7月7日（月）
  - ・対象児の生年月日 令和5年10月～12月生まれ
- ◆3歳児
  - ・実施日 7月7日（月）
  - ・対象児の生年月日 令和3年11月～
  - 令和4年1月生まれ
- ◆乳児
  - ・実施日 7月28日（月）
  - ・対象児の生年月日 令和6年7月31日～
  - 令和7年4月30日生まれ
- ◆場所 深浦町保健センター

□問合せ先  
健康推進課

Tel 82-0288

## 子ども司書養成講座

### 開催のお知らせ

子どもの読書の輪を広げるため、本好きな子どもたちに読書リーダーになつてもらうことを目的として、子ども司書養成講座を開催します。

### ◆対象者

小学生4年生～6年生の児童

### ◆講座内容

図書館の役割や本の分類について座学で学ぶほか、本のPOP作成、読み聞かせ、司書体験など、様々な体験を通して図書館の仕事を学びます。また、7月24日（木）に五所川原市立図書館の見学を実施します。

毎年1回、農地法第30条に基づき、荒廃農地の発生防止や解消、違反転用の防止と早期発見のため、町内全ての農地の利用状況について巡回し、調査を実施します。

農地の所有者や農地を借りて耕作されている方は、草刈りを行う等、農地の適正な管理をお願いします。

遊休農地及び遊休農地化のおそれがある農地所有者等に対しても、「利用意向調査」を実施させていただきますので、ご理解とご協力を願います。

◆申込期限  
7月11日（金）までに電話などでお申込みください。

□申込・問合せ先

ふかうら文学館

TEL 84-1070  
開館時間 8時30分～17時  
休館日 毎週月曜日

（祝日の場合その翌日）

## 農地パトロール（農地利用状況調査）のお知らせ

◆調査地域  
深浦町農地全域

7月23日（水）～9月上旬

◆調査者  
深浦町農地利用状況調査員

※調査に際し、農地所有者の立ちはだかりは不要です。

□問合せ先  
農業委員会

TEL 74-4420

## 収穫しない柿・栗の木などは伐採しましよう

柿、栗など収穫しないで放置している「放任果樹」は、クマを誘引する要因となります。

住宅地にある放任果樹は、人身被害をもたらす危険性がありますので、伐採するようお願いします。

伐採が困難な状況にある方は、町による伐採も可能ですので、農林水産課までご連絡ください。

□問合せ先

農林水産課 林業振興係

TEL 74-4411



## 特別弔慰金の支給について

戦後80周年にあたり、尊い犠牲に思いをいたし、国としてご遺族に特別弔慰金を支給するもので

### ◆支給対象者

戦没者等の死亡当時のご遺族で、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給されます。

1 令和7年4月1日までに戦傷

病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方

2 戦没者等の子

3 戦没者等の①父母②孫③祖父

母④兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時、生計関係

を有していることなどの要件を満たしているかどうかにより、順番

が入れ替わります。

4 上記1～3以外の戦没者等の三親等内の親族（甥、姪等）

※戦没者等の死亡時まで引き続き

1年以上の生計関係を有していた

方に限ります。

### ◆支給内容

額面27・5万円  
5年償還の記名国債

### ◆請求期間

令和7年4月1日～  
令和10年3月31日まで

※引き続き受給される方も、改めて請求手続きが必要です。

### ○請求に必要な書類等

- ・本人確認書類
- ・戸籍書類等
- ・請求書類等（福祉課に備え付けています）

### □問合せ先

福祉課  
TEL 74-21117

## 納税のお知らせ

◆献血前のお願い  
・献血の種類は400mlの全血  
献血のみです。

・男女ともに体重50kg以上が必要となります。

・献血前は必ず食事をとつてください。

・献血カードをお持ちでない方は、本人確認の出来るものを持参してください。（運転免許等）

◆当日飲んでも大丈夫な薬  
・ビタミン剤・漢方薬・花粉症の薬

・尿酸値を下げる薬・痛風の薬

・コレステロールを下げる薬

・血圧を下げる薬

・心配な方は当日にお薬手帳を持参してください。

## 献血バス巡回のお知らせ

献血は健康な方なら誰でもできる身近なボランティアです。

皆さまのご協力をお願いします。献血にご協力いただいた方に記念品をプレゼントします！

### ◆実施日 7月17日（木）

### ◆会場・受付時間

○深浦町役場・岩崎支所  
9時～10時30分

○深浦町役場 本庁舎  
11時30分～13時  
14時20分～16時

◆献血前のお願い  
・献血の種類は400mlの全血  
献血のみです。

・男女ともに体重50kg以上が必要となります。

・献血前は必ず食事をとつてください。

・献血カードをお持ちでない方は、本人確認の出来るものを持参してください。（運転免許等）

◆当日飲んでも大丈夫な薬  
・ビタミン剤・漢方薬・花粉症の薬

・尿酸値を下げる薬・痛風の薬

・コレステロールを下げる薬

・血圧を下げる薬

・心配な方は当日にお薬手帳を持参してください。

◆健康推進課  
TEL 82-0288

・尿酸値を下げる薬・痛風の薬

・コレステロールを下げる薬

・血圧を下げる薬

- ・尿酸値を下げる薬・痛風の薬
- ・コレステロールを下げる薬
- ・血圧を下げる薬
- ・心配な方は当日にお薬手帳を持参してください。

### お知らせ

◆問合せ先  
健康推進課  
TEL 82-0288



## あおもり×女性ライフ&キヤリアセミナー 2025開催のお知らせ

「地方で稼げる」をテーマに、女性が自分らしい働き方や生き方を考えるセミナーを開催します。

### ◆日時

7月19日（土）13時30分～16時

### ◆場所

アピオあおもり（青森市）

### ◆講師

画家 ひうらさとるさん（ほか

申込みはこちらから▼



◆問合せ先  
青森県 県民活躍推進課  
TEL 0171-734-9228

## 排水設備工事責任技術者試験のお知らせ

排水設備工事責任技術者試験が実施されます。受験資格には一定の要件があります。詳しくは青森県下水道協会ホームページをご覧いただき、建設水道課下水道係にお問い合わせください。

### ◆日 時

10月15日(水) 14時~

### ◆会 場

青森市、弘前市、五所川原市、八戸市の4会場から選択

### ◆受験手数料

8,000円(振込手数料除く)

### ◆申込受付日

7月1日(火)~7月31日(木)  
(土・日・祝日を除く)

### 建設水道課下水道係で申込書を配布、受付します。

### ◆合格発表

11月4日(火)

### □問合せ先

建設水道課 下水道係

TEL 74-44416(内線254)  
青森県下水道協会ホームページ  
http://www.aomori-pswa.jp/

## 原子力発電施設等研修受講者募集のお知らせ

原子力施設関連業務への参入に必要とされる専門的な技術や資格等を有する人材を育成するための研修を開催します。

原子力施設関連業務の知識・経験のない方も歓迎しますので、お気軽にお問い合わせください。

### ◆おもな研修予定(一例)

#### ○第二種電気工事士受験対策講習

【目的】原子力発電施設等で作業従事するうえで必要となる「第二種電気工事士」資格の取得。

### 【開催日等】

#### ・学科試験対策

9月8日(月)~10日(水)

#### ・申込締切

7月29日(火)

#### ・技能試験対策

11月17日(月)~19日(水)

#### ・申込締切

9月30日(火)

#### ○弁保修訓練

【目的】原子力発電施設等で使用されている弁の分解点検、手入れの実技訓練を行い、保修に必要な

基礎知識・技能を習得する。

【開催日等】  
9月24日(水)~25日(木)  
申込締切 9月5日(金)

### ◆研修場所

①Web試験  
9月13日(土)~21日(日)のうち指定する1日

②口述試験・身体検査  
9月27日(土)~10月5日(日)のうち指定する1日

### ◆受講料

無料  
○試験日  
7月1日(火)~9月2日(火)

### ◆自衛官候補生

○受付期間  
7月1日(火)~9月2日(火)  
○試験日  
7月1日(火)~9月2日(火)  
○受付期間  
9月13日(土)~21日(日)のうち指定する1日

### □問合せ先

センター(業務委託先)  
TEL 0175-63-4671  
FAX 0175-63-4681

### ○受付期間

7月1日(火)~9月2日(火)

### ◆航空学生

○1次試験日  
9月20日(土)又は27日(土)

### ○受付期間

7月1日(火)~9月11日(木)

### ◆自衛官募集のお知らせ

自衛隊青森地方協力本部では、次とおり自衛官を募集します。

### ◆応募資格

採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の者

### ◆一般曹候補生

○1次試験日  
9月13日(土)~21日(日)のうち指定する1日

### □問合せ先

自衛隊青森地方協力本部  
五所川原地域事務所  
TEL 0173-35-2305



## 旧木造高等学校深浦校舎運動場を一般開放します

深浦町民の健康促進とスポーツ活動の活性化を目的として、旧木造高等学校深浦校舎運動場を無料で町民に一般開放します。ルールとマナーを守り気軽にご利用ください。

目的	① 町民の健康促進 ② スポーツ活動の活性化 ③ 地域交流の場の提供
実施期間	令和7年7月1日（火）から令和7年11月30日（日）まで ※冬季間は休止し、令和8年4月から再開します。
一般開放施設	① 陸上競技場（フィールド・トラック） ② サッカー場 ③ 野球場
利用対象者	深浦町民及び町内スポーツ団体
利用時間	午前6時から午後6時まで
利用上の注意	<ul style="list-style-type: none"> <li>・町民及び町内スポーツ団体の方であれば誰でも無料で利用できます。</li> <li>・幼児から小学生までが利用する場合は、保護者または責任者の付き添いが必要です。</li> <li>・利用後は備え付けのグラウンド整備器具等を使用し原則的に原状に復するようお願いします。</li> <li>・利用者同士の接触等によるケガについては自己責任となります。</li> <li>・ゴミは各自でお持ち帰りください。</li> <li>・簡易トイレはきれいにご使用ください。</li> <li>・喫煙や火気使用は禁止です。</li> <li>・ペットの散歩等はできません。</li> <li>・貴重品などは各自で管理し、場内での盗難等の責任は負いません。</li> <li>・団体で利用したい場合は管理者（事務局：教育委員会）へ事前に申し出ください。</li> <li>・当運動場は救急患者の搬送のためのドクターヘリの離発着場所となっておりますので、状況に応じて適切な対応をお願いします。</li> <li>・利用者の安全性が確保できないと判断した場合は、運動場の一部使用禁止等を行う場合があります。</li> <li>・ルールとマナーを守り、譲り合ってご利用ください。</li> </ul>



□問合せ先 深浦町教育委員会 教育課 社会教育係

T E L 74-4419

F A X 74-3050

## 深浦町職員採用試験のお知らせ

深浦町職員採用試験を次のとおり実施します。

### 1 職種・採用予定人員及び受験資格

職種	採用予定人員	受験資格
行政職 (高校卒業程度)	若干名	平成8年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた者で高等学校卒業（令和8年3月卒業見込み者を含む）以上の学歴を有し、活字印刷文の出題に対応できる者。
社会福祉士	1名	昭和61年4月2日以降に生まれた者で活字印刷文の出題に対応できる者のうち、社会福祉士の資格を有する者、又は、令和8年3月31日までに社会福祉士の資格取得見込みの者。 ただし、資格取得見込みで受験し合格した者が、令和8年3月31日までに資格を取得できなかった場合、採用候補者名簿から削除し採用資格を失います。

※ただし、次のいずれかに該当する人は受験できません。

- ア 日本国籍を有しない者
- イ 拘禁刑以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者
- ウ 深浦町において懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない者
- エ 日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者

### 2 試験の日時・場所

#### ■ 第一次試験

日 時 令和7年9月21日（日）午前10時～  
(受付 午前9時～午前9時45分)

会 場 深浦町役場

#### 試験科目

##### 【行政職】

1) 教養試験	40題	2時間
2) 事務適性検査	100題	10分
3) 性格特性検査	150題	20分
4) 職場適応性検査	120題	20分

##### 【社会福祉士】

1) 教養試験	40題	2時間
2) 専門試験	30題	90分
3) 事務適性検査	100題	10分
4) 性格特性検査	150題	20分
5) 職場適応性検査	120題	20分

## ■ 第二次試験

第一次試験合格者に後日、日時・場所等を通知します。

### 3 受験手続及び受付期間

#### 1) 提出書類

- ア 受験申込書 本庁、支所に用意してあります。  
イ 履歴書 本庁、支所に用意の履歴書を使用し、写真（3ヶ月以内に撮影したもの）を貼付すること。

※なお、在学中の者は、卒業見込証明書を添付すること。

※提出書類等は、深浦町役場ホームページからもダウンロード可能です。

#### 2) 提出先

〒038-2324 青森県西津軽郡深浦町大字深浦字苗代沢84-2  
深浦町総務課 行政係 TEL 0173-74-2112

#### 3) 受付期間

6月13日（金）から

7月18日（金）まで 必着

※期日以後は受付しません。

### 4 給与・勤務条件等（令和7年4月1日現在）

#### 1) 初任給（新卒者の場合）

行政職（社会福祉士含む） 194,500円（高卒） ・ 225,600円（大卒）

※職歴等により加算されます。

#### 2) 諸手当

6月、12月に期末・勤勉手当が、11月から3月までは寒冷地手当が支給される他、支給条件に応じて通勤手当等が支給されます。

#### 3) 勤務時間・休暇等

ア 勤務時間 原則として月曜日～金曜日 8時15分～17時

イ 休 暇 年次有給休暇（年20日 4月1日採用の場合は、採用の年に限り15日）、病気休暇、特別休暇等

□問合せ先 総務課 行政係 TEL 74-2112



## 深浦町国民健康保険税等の改正について

令和7年度から青森県国民健康保険運営方針に基づき、国民健康保険税の算定方式が変更となります。これまで、深浦町における国民健康保険税の算定方式は「所得割」「資産割」「均等割」「平等割」の4方式で計算していましたが、令和7年度からは「資産割」を廃止とし「所得割」「均等割」「平等割」の3方式に変更となります。

また、国が定める諸規程の改正により、賦課限度額及び国民健康保険税の軽減に係る軽減判定所得額が改正となります。

### ◆深浦町国民健康保険 税率一覧（令和7年度）

区分	課税対象	医療給付費分 (全加入者が対象)		後期高齢者支援金分 (全加入者が対象)		介護納付金分 (国保加入者の40歳から 64歳まで対象)	
		令和6年度	令和7年度	令和6年度	令和7年度	令和6年度	令和7年度
所得割	前年所得	8.1%	<b>8.1%</b>	2.2%	<b>2.2%</b>	1.9%	<b>1.9%</b>
資産割	固定資産	36.3%	<b>廃止</b>	9.6%	<b>廃止</b>	11%	<b>廃止</b>
均等割	世帯人数	21,100円	<b>21,100円</b>	5,700円	<b>5,700円</b>	7,900円	<b>7,900円</b>
平等割	世帯毎	23,900円	<b>23,900円</b>	6,300円	<b>6,300円</b>	4,100円	<b>4,100円</b>
賦課限度額		650,000円	<b>660,000円</b>	240,000円	<b>260,000円</b>	170,000円	<b>170,000円</b>

○賦課限度額については、医療給付費分が1万円、後期高齢者支援金分が2万円、それぞれ引き上げになります。

○資産割以外の区分（所得割、均等割、平等割）については、税率・金額ともに変更ありません。

### ◆資産割の廃止について

国民健康保険制度は、青森県が制定した「青森県国民健康保険運営方針」において、令和12年度から県内統一の保険税率にすることが決定しています。これは、県内どの市町村に居住していても、同じ所得水準・世帯構成であれば同じ保険税額とし、全県単位での負担（保険税）の公平性を図ることを目的として実施するものです。

廃止とする資産割については、被保険者が有している固定資産に対し課するものですが、固定資産税率は市町村により異なっており県内統一が困難であること、収益性のない持ち家も課税の対象となることから年金生活者・低所得者の負担となっていること、深浦町内の固定資産のみ課税対象で他市町村に有している固定資産は対象外となり不公平であること等が理由で資産割を廃止とするものです。

## ◆軽減判定所得額の一覧（令和7年度）

世帯の総所得金額（※1）が下の表に示す金額以下の場合、「均等割」及び「平等割」が軽減されます。

軽減割合	世帯の総所得金額※1	
7割	令和6年度	43万円 +10万円×(給与所得者等の数（※2）-1)以下（改正なし）
	令和7年度	43万円 +30.5万円×被保険者数（※3）+10万円×(給与所得者等の数（※2）-1)以下
5割	令和6年度	43万円 +29.5万円×被保険者数（※3）+10万円×(給与所得者等の数（※2）-1)以下
	令和7年度	43万円 +30.5万円×被保険者数（※3）+10万円×(給与所得者等の数（※2）-1)以下
2割	令和6年度	43万円 +54.5万円×被保険者数（※3）+10万円×(給与所得者等の数（※2）-1)以下
	令和7年度	43万円 +56万円×被保険者数（※3）+10万円×(給与所得者等の数（※2）-1)以下

※1 世帯主及び被保険者並びに特定同一世帯所属者（※4）の所得の合計

※2 一定の給与所得者（給与収入55万円超）と公的年金等の支給（60万円超（65歳未満）または125万円超（65歳以上））を受ける方

※3 特定同一世帯所属者（※4）を含む

※4 国民健康保険から後期高齢者医療制度へ移行された後も継続して同一の世帯に属する方（世帯主が変更となった場合や、その世帯から抜けた場合は特定同一世帯所属者ではなくなります）

## ◆忘れずに申告をしましょう

国民健康保険に加入している方は、所得の申告が必要です。

申告をしないと、国民健康保険税の軽減が受けられなかったり、医療費の自己負担限度額の判定が正しく行えなくなったりします。

申告をしていない方は、税務会計課までご相談ください。（電話：74-2114）



## 後期高齢者医療制度と国民健康保険にご加入の方 健康保険証の有効期限をご確認ください！

令和7年8月1日\*以降順次、健康保険証は使えなくなります。

\*お住まいの自治体によって異なる場合があります。

健康保険証失効後は、医療機関等の窓口で、マイナ保険証か資格確認書をご利用ください。ご自身が資格確認書の交付対象かどうかは、以下をご参照ください。

後期高齢者の方	マイナ保険証をお持ちでない方	マイナ保険証の利用が困難な方*
全員に資格確認書が交付されます。 ※令和8年7月末まで	健康保険証の有効期限前に資格確認書が交付されます。 マイナ保険証の有無(利用登録状況)はマイナポータル等でご確認いただけます。	申請により資格確認書が交付されます。 *ご高齢の方や障害をお持ちの方など

マイナ保険証があれば、過去の病歴やお薬情報などがわかり、  
救急現場での適切な処置につながるなど、より良い医療が受けられます。  
この機会にぜひ切り替えをご検討ください。

マイナ保険証の  
メリットをご紹介！  
詳細はこちら→

厚生労働省 マイナ保険証 |



有料広告

## セルフメディケーションって？

いちい薬局深浦町広戸店 薬剤師 野呂 晓

みなさんこんにちは。いちい薬局深浦町広戸店薬剤師の野呂暁（のろ さとる）と申します。つがる市木造出身で現在弘前市に住んでいます。早いもので私が深浦町で勤務するようになりました。関店も含め11年になりました。車での遠距離通勤にもようやく慣れてきたところです。町民のみなさんとも10年以上のお付き合いになりましたが、少しでもお役に立てていればうれしいです。

みなさんセルフメディケーションという言葉を聞いたことがあると思います。今回このセルフメディケーションについてお話ししてみたいと思います。

一般的にはセルフメディケーションとは「自分自身で健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」となっています。具体的には軽い体調不良の時や小さなケガなどの場合は、薬局などで市販されている医薬品（OTC医薬品）を活用することがあげられます。他にも、定期的な健康診断の受診、日頃から栄養バランス、適度な運動、十分な睡眠を心掛けるといった事も含まれます。

セルフメディケーションは、自ら取り組むものですが、我々薬剤師、薬局スタッフはそのサポートをさせていただいております。頭が痛い、お腹が痛い、発熱などは日常によく起こる症状ですが、それらの症状の陰には重大な病気が潜んでることもあります。特に、突然生じた症状や今までに経験したことのない症状には注意が必要です。市販薬を使用するか、それとも医療機関を受診するか判断に迷う時には、薬剤師にご相談ください。

お薬を上手に使う3つのポイントをご紹介します。

### 1. 症状に合う薬を選ぶ

症状が1つなのか、複数あるのかを確認しましょう。

### 2. 体質や服薬状況に応じた薬を選ぶ

お薬手帳を活用して、自分の持病や服用中薬をすべて記載しておくと購入時に飲み合わせなどを確認出来ます。

### 3. 生活に合う薬を選ぶ

例えば鼻炎などのアレルギー薬のほとんどは眠くなりますので、車の運転、機械の操作をする場合には注意が必要です。この様な場合は漢方薬の小青竜湯という漢方薬があります。ただし、麻黄という成分が含まれているので高血圧の治療中の場合には血圧上昇のリスクがありますので、そこにも注意が必要になります。

市販薬には分類があります。注意が必要な順に、要指導医薬品、第1類医薬品、第2類医薬品、第3類医薬品に分かれています。この中で「ロキソニンS」や「ガスター10」などの要指導医薬品・第1類医薬品は薬剤師による説明が必要で、薬剤師のいる薬局でしか買ふ事ができません。深浦町ではいちい薬局深浦町広戸店だけです。

体調のちょっとした異変や、気になるお薬などがございましたら、是非お気軽にお越しください。職員一同お待ちしております。



## 法テラス鰺ヶ沢通信 vol. 113

## ■法テラス鰺ヶ沢法律事務所の概要

所在地 〒038-2761

鰺ヶ沢町舞戸町後家屋敷9-4 鰺ヶ沢町総合保健福祉センター内

時間 9:00~17:00(土・日・祝日・年末年始は休業)

取扱業務 借金整理、金銭トラブル、離婚、相続、不動産、労働問題、刑事事件など

## ■弁護士に相談する方法

まずはお電話で法律相談をご予約下さい。

※原則として、法律相談は事務所にお越しいただいて行いますが、事務所までお越しいただくことが困難な場合には、弁護士による出張法律相談や電話相談が出来る場合があります。

※収入や預貯金が少ない方は、同じ問題について3回まで無料相談ができる場合があります。

～佐々木弁護士一言メモ～

## △9時5時

弁護士は業務多忙と言われることが多いです。

世間一般で「9時5時」といえば、勤務時間が朝9時から夕方5時まで（あるいはそれに近い時間）という意味だと思います。どうやら、これが大都市の多忙な弁護士の間では、勤務時間が朝9時から朝5時までという意味で使われているようです。

東京の多忙な事務所に勤める友人に、本当に朝5時まで仕事をしているのか聞いてみたことがあります。曰く、朝5時までというのは誇張しすぎて、本当は午前2時くらいまでだそうです。

私はそんなに遅くまで仕事をすることはできません。せいぜい日付が変わるくらいまでです。



弁護士 佐々木 洋輔

佐々木弁護士

## ■問合せ先 法テラス鰺ヶ沢法律事務所 TEL 050-3383-8369

## 健康相談日程【7月分】

保健師が健康に関するいろいろな相談に応じます。

こころや体のこと、健診結果のことなど、気になっていることがある方はお気軽にご利用ください。予約不要です。（各地区の生きがい活動の日に実施しています）

日	曜日	時間	地区	場所
2	水	10:00~12:00	大間越	大間越地区コミュニティセンター
3	木	9:30~11:30	柳田	柳田農業環境改善センター
14	月	10:00~12:00	舎作	舎作福祉センター
		10:00~12:00	鷺木	多目的集落センター
		13:30~15:30	森山	森山集会所
		13:30~15:30	風合瀬	長寿会館
		13:30~15:30	松神	松神地区コミュニティセンター
15	火	10:00~12:00	崎の町	生きがいプラザ(春光館)
16	水	13:00~15:00	北金ヶ沢	老人憩いの家
		13:00~15:00	北金ヶ沢	大戸瀬支所
17	木	10:00~12:00	岩崎上	岩崎上地区コミュニティセンター
18	金	10:00~12:00	東野	東野福祉センター
22	火	10:00~12:00	正久	正久地区多目的センター
23	水	10:00~12:00	5区	福祉センター（猿神鼻）
		13:00~15:00	風合瀬	風合瀬農業環境改善センター
		13:30~15:30	6区	福祉センター（さくら館）
24	木	10:00~12:00	岡町	岡町福祉センター（御仮屋館）
31	木	13:30~15:30	松原	松原集落センター
		13:30~15:30	黒崎	やまびこハウス

□問合せ先 健康推進課 TEL 82-0288

# ふかうらまちカレンダー

□問合せ 総合戦略課 企画調整係 TEL 74-2122  
★は深浦町公民館活動

7月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	1 ★樂陶会 (9時～) ★エコクラフト 愛好会(10時～) ★深浦ねぶた踊 り普及会 (19時～)	2 保健師健康相談 (大間越) ★樂陶会 (9時～) ★深浦婦人会 (19時～)	3 保健師健康相談 (柳田) ★支援センター ほほえみ (9時30分～) ★編み物教室 (10時～) ★深浦ねぶた踊 り講習会 (18時30分～)	4 ★かすみ草の会 (13時～) ★ズンバ教室 (19時～)	5
6	7 ★つがるにしきた農 協女性部 (9時～) ★浜萱草句会 (9時30分～) ★パッチワーク愛好 会 (10時～) ★日本教育書道会 (15時～) ★深浦ねぶた踊り講 習会 (18時30分～)	8 ★樂陶会 (9時～) ★エコクラフト 愛好会(10時～) ★深浦ねぶた踊 り普及会 (19時～)	9 ★樂陶会 (9時～)	10 ★支援センター ほほえみ (9時30分～) ★光楓書友会 (18時～) ★深浦ねぶた踊 り講習会 (18時30分～)	11 ★花咲会 (10時～)	12 ★みいーていん ぐぶれいす (14時～)
13	14 保健師健康相談 (船作、蠶木、 森山、風合瀬、 松神) ★パッチワーク教 室 (10時～) ★日本教育書道会 (15時～) ★深浦ねぶた踊り 講習会 (18時30分～)	15 保健師健康相談 (崎の町) ★樂陶会 (9時～) ★エコクラフト愛 好会 (10時～) ★弘前ヒヤリング (13時～) ★深浦ねぶた踊り 普及会 (19時～)	16 保健師健康相談 (北金ヶ沢) ★樂陶会 (9時～)	17 保健師健康相談 (岩崎上) ★支援センター ほほえみ (9時30分～) ★深浦ねぶた踊 り講習会 (18時30分～)	18 保健師健康相談 (東野) ★料愛クラブ (9時30分～)	19 ★ゲートボール 協会 (8時～) ★みいーていん ぐぶれいす (14時～)
20	21 海の日 ★パッチワーク 愛好会(10時～) ★日本教育書道 会 (15時～) ★深浦ねぶた踊 り講習会 (18時30分～)	22 保健師健康相談 (正久) ★エコクラフト 愛好会(10時～) ★深浦ねぶた踊 り普及会 (19時～)	23 保健師健康相談 (5区、風合 瀬、6区) ★環境學習・食 育講座 (9時～)	24 保健師健康相談 (岡町) ★支援センター ほほ えみ (9時30分～) ★絵画愛好会 (13時30分～) ★光楓書友会 (18時～) ★深浦ねぶた踊り講 習会 (18時30分～)	25	26 ★みいーていん ぐぶれいす (14時～)
27	28 ★パッチワーク 愛好会(10時～) ★日本教育書道 会 (15時～) ★深浦ねぶた踊 り講習会 (18時30分～)	29 ★深浦ねぶた踊 り普及会 (19時～)	30	31 保健師健康相談 (松原、黒崎) ★支援センター ほほえみ (9時30分～) ★深浦ねぶた踊 り講習会 (18時30分～)	1	2