

## 大槌町林野火災の緊急消防援助隊として町消防署員が出動しました

4月22日に発生した岩手県大槌町の林野火災の消火等活動に深浦消防署と岩崎分署からそれぞれ4名、計8名の署員が緊急消防援助隊青森県大隊の一員として出動しました。

青森県からの派遣は4回行われ、そのうち深浦町管内の消防署からは4月24日から5月4日までの1次隊から4次隊までの計4回、2人1組の交替で出動しました。

現地では、ホースを延長しての消火やジェットシューター(背負い式消火水のう)を背負って山林に入り、熱画像直視装置を使用して加熱箇所の穴を掘って消火する活動のほか、車両による住宅街の巡回・警戒が主な任務でした。

1次隊で出動した岩崎分署の神馬主査は「1日目から3日目までは、住宅に近い山林が燃えていた。地面がサラサラで滑りやすく、崖から海が近く約45度の急斜面で、ホースを延長して消火した。4日目はくすぶっている箇所を消火する残火処理で、ジェットシューターを背負って活動した。」、3次隊で4月30日から5月3日まで出動した深浦消防署の本間予防係長は「30日からの雨のおかげで5月2日の鎮圧宣言となりました。付近でクマの目撃情報があり、警戒しながら車両巡回を行った。」と、それぞれ大槌町での活動を振り返りました。

大槌町では災害ボランティアセンターの設置や災害義援金の受付も始まり、林野火災からの復興が徐々に始まっています。大槌町の一日も早い復興を心より願っています。

(総務課消防防災係)



深浦消防署  
(左から) 吉田主幹、斉藤主任主査、本間予防係長、葛西主任主査



岩崎分署  
(左から) 神馬主査、平岡主事、熊谷主幹、黄金崎主幹

## 「自己紹介とお酒についてのお話です」



深浦診療所 医師 中嶋 洸

深浦町の皆さん、初めまして。4月から深浦診療所で勤務させていただいている、中嶋洸(なかじま ひかる)と申します。私は北津軽郡の出身で弘前大学医学部を卒業、秋田県の大館市立総合病院で初期研修を行い、現在は十和田市立中央病院の総合診療科に属しております。十和田では救急外来や入院管理をメインとして行っておりましたが、深浦診療所に配属されてからは普段ではみることができない症例を経験させていただいております。まだまだ未熟ではあるものの、皆さんと一緒に健康について学んでいくことができたらと思っておりますので半年間という短い期間ですがよろしくお願いいたします。

さて、今回は「お酒」について少し話していこうと思います。みなさんお酒は好きですか？私は好きです。仕事や人間関係のストレス、疲れを一時的にやわらげてくれます。体に良くないことはわかっているから早く禁酒したいのですが、意思が弱くて週に1、2回程度は飲酒してしまいます。皆さんも「体に良くないのはわかっているけれど、なかなかやめられない」、そんな経験があるのではないのでしょうか。医者に「お酒を控えてください」と言われても、簡単にやめられるものではないと思います。お酒は適量であれば気分転換になりますが、飲み過ぎが続くと体にはさまざまな影響が出てきます。特に多いのが、高血圧や糖尿病、脂肪肝です。厚生労働省では、お酒を飲む場合は「純アルコール20g程度/日」を目安にしています。これはビールなら500mL、日本酒なら1合ほどです。また、週2日以上【休肝日(お酒を飲まない日)】を設けることも勧められています。タバコとお酒の大きな違いはそこだと個人的に考えていて、タバコでは禁煙が基本になりますが、お酒については、まずは量や頻度を減らす「節酒」から始めることも現実的な方法とされています。(※もちろん飲まないに越したことはありません)実は、お酒は量を減らすだけでも効果があるのです。タバコのように「きっぱりやめる」のが難しくても、

- ① 休肝日を少なくとも週に2日以上設ける
- ② 一日のアルコール量を20g未満にする(※お酒は少ないほど健康リスクは下がるとされており、一つの目安です。)

この二つなら、「できそう」「続けられそう」と感じる方もいるのではないのでしょうか。

晩酌が一日の楽しみ、という方も多いと思います。無理なく少しずつ、お酒とうまく付き合いながら長く元気に過ごしていきたいですね。

「農地の所有権移転・地目変更・転用許可申請」・  
「遺産分割協議」等々  
行政事務にかかわる「お悩み」のことについて、  
お気軽にご相談を！！

行政書士 **岩谷 司 事務所**  
【青森県行政書士会所属】

住所 038-2501 青森県西津軽郡深浦町大字柳田字築棒沢133番地11  
電話・FAX 0173-76-2753

空き家でお困りの方はご相談ください

空き家バンク登録申請お手伝いします

面倒な書類集めや書類作成は、  
グットイグナルにおまかせください！  
空き家バンク登録者  
成約者増えています！

〈ご相談の際は、固定資産税課税明細書をご用意ください〉

Good Ignal  
グットイグナル  
宅地建物取引業 青森県知事(1)第3641号  
代表 山崎 麻美  
〒038-2504  
深浦町大字北金ケ沢字塩見形272-14  
TEL:0173-82-0813 FAX:0173-82-0814  
公式サイトはこちら

私の元気の秘訣は、らしかる。

- ☑ 転倒・認知症予防
- ☑ 健康維持
- ☑ 病院退院後リハビリ
- ☑ 介護予防

らしかるはトレーニングジムのようなサービスです

新規ご利用者様募集中

Laical 夕陽公園 深浦港  
青森みちのく銀行  
社会福祉法人 西寿会  
リハビリ特化型デイサービス  
リハジム Laical らしかる  
まずはご相談！ TEL 0173-82-0551  
青森県西津軽郡深浦町字浜町137-1  
http://www.hamanasuso.com