



広報

FUKAURA

ふかうら

No.334

発行／青森県深浦町

編集／総合戦略課

ヘルスアップセミナー を開催します

アオーネ白神十二湖を会場に「ヘルスアップセミナー」を開催します。年齢問わずできる体操と健康づくりワークショップで、日頃の運動不足やストレスを解消しませんか？

◆日時

3月13日（水）・14日（木）

各日とも10時～12時

※1日だけの参加でも、2日続けての参加でも可。

◆集合場所

アオーネ白神十二湖フロント

（送迎バスもありますので、申込の際にご確認ください。）

◆定員

1回あたり20人（先着順）

◆申込締切・申込先

3月6日（水）までに地域包括ケアセンターへ電話で申込みください。

□問合せ先

地域包括ケアセンター

Tel 82-0288

「サーキットトレーニング」のお知らせ

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた、体をシュツと引き締める運動プログラム（40分程度）を行います。専門のスタッフがサポートしますので、お仕事帰りの健康づくりにぜひご利用ください。利用希望の方は直接会場までお越しください。（本事業は「JoySportふかうら」の共催事業です）

◆会場・日時

【武道館（広戸）】

3月5日・12日・19日・26日

各日とも18時～18時40分

◆対象

深浦町民

◆参加料

250円（1回分）

◆注意

医師から運動を制限されている方は参加できません。また、高血圧・心臓病の薬を服用されている方は医師へ相談の上ご参加ください。傷害保険は各自ご加入ください。

□問合せ先

地域包括ケアセンター

Tel 82-0288

収納代理金融機関変更 のお知らせ

つがるにしきた農業協同組合各支店の窓口収納業務の廃止に伴い、同組合の4支店（深浦支店・森田支店・富范支店・中泊支店）は、2月22日から町の収納代理金融機関（税金、水道料、介護保険料、各種手数料などを納付できる金融機関）の指定が取り消されています。ご利用の際は、ご注意ください。

◆指定取消しとなる収納代理金融機関

◎つがるにしきた農業協同組合

深浦支店 Tel 84-1001

◎つがるにしきた農業協同組合

森田支店 Tel 26-3018

◎つがるにしきた農業協同組合

富范支店 Tel 56-3077

◎つがるにしきた農業協同組合

中泊支店 Tel 57-2240

※つがる白神支店（鯨ヶ沢町）・つがる支店（つがる市）などの同組合の金融取扱店舗は、これまでどおり利用できます。

|| 総務課より ||

**3月1日～8日は
「女性の健康週間」です**

厚生労働省では、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごせるように、この週間を設け、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

今回は、女性に多い症状と病気について紹介します。

◆うつ

いわゆる「うつ病」とは別に、はつきりした症状や日常生活に支障をきたすひどい支障はないものの、なんとなく憂うつで悲観的に考える状態が長く続きやすい「気分変調症」や女性ホルモンの変化に連動した「月経前症候群」の一症状としてのうつや、「マタニティ・ブルー」「更年期障害に伴ううつ」もよく見られます。

うつの症状には身体的な症状と精神的な症状があります。

【身体的な症状】

・疲れやすい・食欲低下・頭痛・肩こり・めまい など

【精神的な症状】

・憂うつ感・興味や関心の低下・集中力低下・悲観的思考・睡眠障害 など

※女性の場合、料理のための買い物や調理が困難になることも多いようです。

治療法は「休養」に抗うつ剤を中心とした薬物療法が主な治療法です。「休養」はとても大事な要素になります。うつによる行動の変化は「怠け」ではなく、脳の変化によるものなので、叱咤激励は厳禁です。

◆メタボリックシンドローム

生活習慣病といわれる主な病気は「肥満症」「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症（高脂血症）」などがあります。これらの病気は、内臓に脂肪が蓄えられる肥満によって引き起こされると考えられています。内臓脂肪の蓄積によって起こる状態を「メタボリックシンドローム」といい、心筋梗塞や脳卒中に進行する危険性が高くなります。

どちらかといえば女性より男性に多く見られますが、女性の場合は、閉経とともに女性ホルモン

が急速に減少することで、内臓脂肪が蓄積されるようになり、メタボリックシンドロームのリスクが上昇します。メタボリックシンドロームのリスクを抑えるために、次のような生活習慣の見直しを心がけましょう。

- ①禁煙（受動喫煙の回避）
- ②標準体重の維持
- ③動物性たんぱく質より植物性たんぱく質を多く
- ④薄味を心がける
- ⑤野菜・海藻の摂取を増やす
- ⑥お酒の飲みすぎに注意する
- ⑦運動を1日30分以上続ける

このほかに、尿漏れ・尿失禁・骨盤臓器脱（子宮脱・膀胱脱・直腸脱）なども更年期の女性に多くみられる症状です。これらの症状は、「困っているけど、恥ずかしい」となかなか受診されないケースが少なくありません。しかし、治療で改善できる場合も多いので、ぜひ一度、婦人科や女性泌尿器科を受診してみましよう。

□問合せ先

地域包括ケアセンター
Tel 82-0288

**働き方改革法改正直前
個別支援を
「活用ください」**

時間外労働の上限規制、年5日の年次有給休暇取得や労働時間の客観的な把握の義務付けなどを内容とする働き方改革関連法が4月1日に施行されます。

労働基準監督署では、改正内容の説明や、日頃の労務管理上の疑問の解決を目的とした個別支援を実施しています。労務調査とは異なりますので是非ご利用ください。

□申込・問合せ先

五所川原労働基準監督署
労働時間相談・支援班
Tel 0173-3512309



**軽減税率対策補助金が
用意されています**

今年の10月1日に予定されている消費税率引上げの際には、軽減税率制度が実施され、税率8%と10%、双方の商品を取り扱う事業者は様々な対応が必要になります。

こうした事業者を支援するため、国において軽減税率に対応するためのレジや受発注システム、請求書の発行を行うシステムの改修・導入に対する補助金が用意されています。

早めに対応していただきますよう、よろしくお願ひします。

□問合せ先

軽減税率対策補助金事務局
(<http://kzt-hojo.jp/>)

Tel 0120-398-111

※独立行政法人中小企業基盤整備機構が設置する回線です。

初心者向け健康ボウリング教室を開催します

地域の皆さんの健康増進と生きがいをテーマとして、西北五地域及び近隣に在住・勤務される方々を対象に、初心者向けの健康ボウリング教室を開催します。

◎開催日時

◆月曜昼コース（全6週）

3月18日・25日
4月1日・8日・15日・22日

13時～15時（各日共通）

◆木曜昼コース（全6週）

3月21日・28日
4月4日・11日・18日・25日

13時～15時（各日共通）

◆金曜夜コース（全6週）

3月22日・29日
4月5日・12日・19日・26日

19時30分～21時30分

（各日共通）

※3コースいずれか選んで申込みください。2週目以降からの参加も可能です。

◆主催

公益社団法人 日本プロボウリング協会
会場 イオンモールつがる柏

◆会場

サンサンボウル

◆講師

プロボウラー 富永尚
インストラクター 坪根謙二

◆受講料

無料（初回のみ傷害保険料の500円が必要です。）

□申込・問合せ先

健康ボウリング教室
サンサンボウル会場 事務局
（担当 富永・坪根）

Tel 0173-2513813

**国家公務員
採用試験のお知らせ**

人事院では、国家公務員採用総合職試験（院卒者試験・大卒程度試験）及び一般職試験（大卒程度試験）を実施いたします。申込はインターネットにより行ってください。

◎総合職試験（院卒者試験・大卒程度試験）

◆インターネット申込受付期間

3月29日（金）9時～

4月8日（月）（受信有効）

◆第一次試験日

4月28日（日）

◎一般職試験（大卒程度試験）

◆インターネット申込受付期間

4月5日（金）9時～

4月17日（水）（受信有効）

※なお、申込方法や受験資格等の詳しい内容については、人事院ホームページまたは問合せ先までご連絡ください。

□問合せ先

人事院東北事務局第二課試験係
Tel 022-2211-2022

人事院ホームページ

<http://www.jinji.go.jp/saiyo.htm>



「高等教育修学支援資金」受付中！
～進学者を支援します～

町では、大学や短期大学等に進学する人たちの経済的支援を図るため、高等教育修学支援資金の貸付を実施しています。

つきましては、次のとおり希望者の受付をしますので、希望される方はお申し込みください。

■制度の内容

【大学生及び大学院生、短期大学生及び同等の学校】

- ・貸付金額 月額4万円以内
- ・貸付期間 2～6年間（在学期間中）
- ・償還期間 貸付終了後直ちに償還が始まり、貸付期間と同期間から2倍の期間内で償還してください
- ・利 子 無利子
- ・貸付者数 大学生、大学院生、短期大学生及び同等の学生 20名

■申込期限 平成31年3月20日（水）まで

■申込方法

町教育委員会（役場3階）、町民課総合窓口（役場1階）、大戸瀬支所、岩崎支所に備え付けの「修学支援資金貸付申請書」に、入学許可書または在学証明書、課税証明書を添えて町教育委員会へお申し込みください。

■貸付条件

- ・対象者は、その世帯の課税標準額の合計額が400万円を超えない方とします。
- ・貸付は同一世帯内で1人とします。（現在借り受けしている方がある場合は、貸付しないものとします）
- ・申込みの際は、その世帯全員の町・県民税課税証明書を添付してください。

■貸付の決定

町貸付審査会において、申込者全員について審査の上、貸付者を決定し、4月上旬に通知します。

■貸付方法

資金を借り受ける学生自身の預金口座へ3か月ごと（4・7・10・1月）に振り込みします。

■保証人など

資金の借入者は当該学生、法定代理人は保護者、他に連帯保証人1名が必要です。
 また、連帯保証人は、原則、町内在住かつ現在所得のある方の設定をお願いしています。

（借用証書作成手続の際、上記3者の印鑑登録証明書が必要となります）

※当該学生の印鑑登録をする必要がありますので、ご注意ください。

□問合せ先 教育委員会教育課学務係 TEL 74-4419（直通）

3月～5月定例労働相談会

個々の労働者と事業主との間に生じた労働問題（解雇・賃金引き下げ・長時間労働・パワハラなど）について、青森県労働委員会委員が相談に応じます。

■開催日時及び場所

開催日	時間	場所
3月 5日（火）	13時30分～ 15時30分	青森県労働委員会 （県庁国道側向い みどりやビル7階）
3月17日（日）	10時30分～ 12時30分	
4月 2日（火）	13時30分～ 15時30分	
4月21日（日）	10時30分～ 12時30分	
5月 7日（火）	13時30分～ 15時30分	
5月19日（日）	10時30分～ 12時30分	

■対象者 県内の労働者、事業主

■相談員 青森県労働委員会委員
 青森県労働委員会とは…青森県の行政機関のひとつ。労働問題について専門的知識を持つ、公益委員（弁護士等）、労働者委員（労働組合役員等）、使用者委員（会社経営者等）で構成されており、中立・公正な立場で労働問題を解決する。

■費用 無料

■利用方法 随時受付（事前予約優先）

□問合せ先 青森県労働委員会事務局
 TEL 017-734-9832
 FAX 017-734-8311
 労働相談ダイヤル 0120-610-782
 リンク

<http://www.pref.aomori.lg.jp/sangyo/job/roi-sodankai.html>

3月健康相談日程

保健師が血圧測定、心や体の健康について相談に応じます。

日	曜日	時間	地区	場所
4	月	10:00～12:00	舩作	舩作福祉センター
5	火	10:00～12:00	川原町	福祉センター(元城館)
		13:00～15:00	関	関福祉センター
6	水	13:00～15:00	北金ヶ沢	老人憩いの家
7	木	10:00～12:00	岡町	岡町福祉センター(御仮屋館)
		13:00～15:00	岩坂	岩坂福祉センター
		13:30～15:30	黒崎	やまびこハウス
8	金	10:00～12:00	広戸	広戸福祉センター
			東野	東野福祉センター
11	月	10:00～12:00	岩崎下	漁業振興センター
		13:30～15:30	松神	松神地区コミュニティセンター
12	火	10:00～12:00	正久	正久地区多目的センター
		13:00～15:00	7区	福祉センター(元城館)
		13:30～15:30	岩崎中	高齢者センター
13	水	10:00～12:00	大間越	大間越地区コミュニティセンター
		13:00～15:00	6区	福祉センター(さくら館)
			北金ヶ沢	大戸瀬支所

□問合せ先

地域包括ケアセンター

TEL 82-0288



法テラス鯉ヶ沢通信 vol.37



橋本弁護士（左）と佐々木事務員

■法テラス鯉ヶ沢法律事務所の概要

所在地 〒038-2761

鯉ヶ沢町舞戸町後家屋敷9-4 鯉ヶ沢町総合保健福祉センター内

時間 9:00～17:00（土・日・祝日は休業）

- 業務
- ・有料及び無料法律相談（要予約、無料相談は条件有り）
 - ※高齢者や障がいのある方など、法律事務所へお越しいただくことが困難な場合は出張法律相談ができる場合があります。
 - ・訴訟手続代理業務や債務整理代理業務など事件の受任

～橋本弁護士一言メモ～

平成31年の1月より法テラス鯉ヶ沢法律事務所に赴任しました橋本孝也と申します。

この時期はやはり降雪量が気になっていましたが、案外、雪が多くないという印象です。

今年は雪が少なかったようですが、おかげさまで何とか乗り切れそうです。

□問合せ先 法テラス鯉ヶ沢法律事務所

TEL 050-3383-8369



平成31年 県内の交通事故概況



あなたも参加 わたしもやります “交通安全”

＝青森県交通対策協議会 平成31年1月31日現在＝

	1月中	年間累計	死者の 状態	年齢別	高齢者の死者 (65歳以上の人)	3人 (±0)
				夜	夜間の死者	2人 (-1)
発生	265件 (+66)	265件 (+66)	状態別	歩行者の死者	1人 (-1)	
死者	4人 (+1)	4人 (+1)	シート ベルト	自動車乗車中の死者	3人 (+3)	
傷者	327人 (+77)	327人 (+77)		非着用死者	2人 (+2)	

※（ ）内は対前年比です。また、速報値のため後日変更することがあります。

毎月1日は「県民交通安全の日」 15日は「高齢者交通安全の日」

ふかうらまちカレンダー

3月

☐問合せ先 総合戦略課 企画調整係 TEL 74-2122

★は深浦町公民館活動

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
24	25	26	27	28	1 申告相談 (轟木・松原)	2 ★グランドゴルフ協会(13時～) ★深浦婦人会(19時～)
3 卒業式 (木造高校深浦校舎) ★将棋愛好会(10時～)	4 申告相談(相野山・塩見崎) 保健師健康相談(舩作) ★グランドゴルフ協会(13時～) ★日本教育書道会書道教室(15時～)	5 申告相談(広戸・東野) 保健師健康相談(川原町・関) ★墨遊会(10時～) ★ゲートボール協会(13時～)	6 申告相談(横磯・舩作) 保健師健康相談(北金ヶ沢) ★ゲートボール協会(13時～)	7 申告相談(3区・4区) 保健師健康相談(岡町・岩坂・黒崎) ★子育て支援センター(9時～) ★ゲートボール協会(13時～)	8 申告相談(6区・7区) 保健師健康相談(広戸・東野) ★花咲会(10時～)	9 ★書道愛好会(13時～) ★グランドゴルフ協会(13時～)
10 ★ゲートボール協会(13時～)	11 申告相談(川原町・崎の町) 保健師健康相談(岩崎下・松神) ★パッチワーク愛好会(10時～) ★グランドゴルフ協会(13時～) ★日本教育書道会書道教室(15時～)	12 卒業式(岩崎中学校) 申告相談(5区・12区) 保健師健康相談(正久・7区・岩崎中) ★軸装の会(10時～) ★ゲートボール協会(13時～)	13 卒業式(深浦中学校・大戸瀬中学校) 申告相談(町内全地区) 保健師健康相談(大間越・6区・北金ヶ沢) ★サークル「人形」(11時～) ★ゲートボール協会(13時～)	14 申告相談(町内全地区) ★子育て支援センター(9時～) ★拳舞の会(13時～) ★光楓書友会(18時～)	15 申告相談(町内全地区) ★料愛クラブ(9時～)	16 卒業式(いわさき小学校) ★グランドゴルフ協会(13時～)
17 ★将棋愛好会(10時～) ★ゲートボール協会(13時～)	18 ★グランドゴルフ協会(13時～) ★日本教育書道会書道教室(15時～)	19 ★墨遊会(10時～) ★弘前ヒアリング(13時～) ★ゲートボール協会(13時～)	20 卒業式(深浦小学校・修道小学校) ★ゲートボール協会(13時～)	21 春分の日 ★ゲートボール協会(13時～)	22 ★子育て支援センター(9時～)	23 ★書道愛好会(13時～) ★グランドゴルフ協会(13時～)
24 ★ゲートボール協会(13時～)	25 ★パッチワーク愛好会(10時～) ★グランドゴルフ協会(13時～) ★日本教育書道会書道教室(15時～)	26 ★軸装の会(10時～) ★東北補聴器(10時～) ★ゲートボール協会(13時～)	27 ★サークル「人形」(11時～) ★ゲートボール協会(13時～)	28 ★拳舞の会(13時～) ★光楓書友会(18時～)	29	30 ★グランドゴルフ協会(13時～)
31 ★ゲートボール協会(13時～)	1	2	3	4	5	6