



千畳敷 氷のカーテン

JR千畳敷駅近くの岩肌に、青白く輝く氷のカーテンが出来上がりました。訪れた観光客らはその氷の大きさに圧倒されていました。

深浦町消防団出初式

災害や火災等から町民の生命と財産を守る活動に尽力している深浦町消防団の出初式が1月5日、町民体育館駐車場で行われました。

関係者が観閲する中、約250人の団員は人員服装点検、機械器具点検及び分列行進を披露。消防団員としての自覚と規律を胸に刻み、技術の練磨による日頃の訓練の成果を發揮しようと、士気盛んに臨んでいました。

引き続き町民体育館で行われた式典では、長年消防団活動に尽力された優良団員などを表彰。角谷喜春消防団長が「災害から地域住民を守り、安全・安心な深浦町の実現を目指し技術の練磨に励もう」と訓示しました。

これを受けて、消防歴25年以上で県知事表彰を受章した本部分団長の藤田光一さんが「あずましい安全な町づくりに尽力することを誓います」と謝辞を述べました。

昨年は住宅など7棟が焼ける火災や

風水害などが発生し、消防団の有益性を再認識しました。消防団活動の重要性が高まる中、団員は『災害のない明るく住みよいまちづくり』の実現に向けて、決意を新たにしています。

なお、表彰を受けた方々は、次のとおりです。

優良団員表彰（町長表彰）

・消防歴30年以上で消防庁長官表彰を受章

副団長 本部 野呂 克教

・消防歴25年以上で青森県知事表彰を受章

分団長	本部	藤田 光一
分団長	本部	佐藤 靖子
分団長	第11分団	五十嵐 昇
副分団長	第6分団	成田 幸喜
部長	第24分団	竹内 玄
団員	第10分団	加藤 健一



・消防歴20年以上で班長以上

分団長 第2分団 白川 信治
 班長 第3分団 杉田 英明
 班長 第6分団 西崎 裕樹
 班長 第16分団 岩谷 隆徳
 班長 第18分団 鶴田 鉄人

優良団員表彰 (団長表彰)

・消防歴5年以上

班長 第19分団 佐藤 健吾
 団員 本部 山本美奈子
 団員 本部 成田 清子
 団員 本部 前田 千鶴
 団員 本部 永谷みどり
 団員 第1分団 岸本 光生
 団員 第2分団 小山内聖弥
 団員 第4分団 玉田 辰幸
 団員 第5分団 西崎 祥平
 団員 第9分団 西沢 哲快
 団員 第12分団 牧野 祥侑
 団員 第15分団 大船 一樹
 団員 第17分団 吉田 英貴
 団員 第20分団 佐藤 直光
 団員 第20分団 堀内 俊二

内助の功表彰 (町長表彰)

・消防歴30年以上分団長以上で夫婦として受章した方
 分団長 第9分団 三浦 佐・美加子

分団長 第19分団 菅原 昭夫・美恵子

分団長 第24分団

砂子田恵次郎・ひとみ

無火災分団表彰 (町長表彰)

・5年以上管轄区域が無火災の分団
 第5分団 (横磯)、第12分団 (関)

一家三代消防団員表彰

第17分団 団員 小枝 俊介
 父 元団員 小枝 裕幸
 祖父 元団員 小枝 博幸
 第21分団 団員 秋穂 健
 父 元団員 秋穂 正
 祖父 元団員 秋穂 閑悦

最優秀中隊表彰 (団長表彰)

・出初式最優秀中隊

深浦町消防団 第1中隊



期待高まる



サーモンフォーラム2018

1月23日、深浦町と今別町でサーモン養殖試験を進めている日本サーモンファーム(株)と深浦町共催によるフォーラムが役場町民文化ホールで開催され、関係自治体の首長や漁業関係者ら約160人が出席し、サーモン養殖による地域活性化などについて理解を深めました。

フォーラムの最初に、水産庁増殖推進部前栽培養殖課長の伊佐広己さんが「日本におけるサーモン養殖の現状と展望について」と題し、基調講演を行いました。

伊佐さんは世界のサケ・マス類漁業・養殖生産量の推移について、漁業生産量は頭打ちであるが、養殖生産量は80年代から大きく増加しており、ノルウェーとチリがその大半を占めていると説明。日本国内ではギンザケの養殖が大規模に行われている一方、各地の「ご当地サーモン」は養殖規模が小さく、国内の需要に対応できていないと指摘しました。

また、日本国内でのサーモン需要は10万トンあると考えられており、養殖における技術的課題を解決することによって、国産サーモンが輸入品にとって代わる可能性を示唆していました。

続いて、(株)オカムラ食品工業代表取締役社長の岡村恒一さんが「国際的なサーモン市場の動向と北日本におけるサーモン養殖の可能性について」と題し情報提供がありました。サーモン養殖に携わる世界の企業の中には、1社で10万トン以上生産する企業があることを紹介。産業として確立していくためには、万トン単位での生産が必要と語りました。

パネルディスカッション



コーディネーター
日本サーモンファーム(株)
取締役 野呂英樹 氏



水産庁増殖推進部
前栽培養殖課長
伊佐広己 氏



(株)オカムラ食品工業
代表取締役社長
岡村恒一 氏



北彩漁業生産組合
組合長
濱田勇一郎 氏



日本サーモンファーム(株)
取締役専務
堀内精二 氏

サーモン養殖に



現在の海面養殖試験の経過についても触れ、深浦港における海面養殖試験ではへい死亡率が1%未満と、ヨーロッパなど世界に匹敵する成績を収めていると報告がありました。

また、発眼卵から中間魚育成まで自社で行うことによって、良い魚悪い魚を選別することができ、品質の高いサーモンを養殖することが出来ると優位性について語りました。

フォーラムの最後には、日本サーモンファーム(株) 取締役の野呂英樹さんをコーディネーターに「サーモン養殖事業を地域発展につなげていくために」と題しパネルディスカッションが行われました。

パネリストは水産庁増殖推進部前栽培養殖課長の伊佐広己さん、(株)オカムラ食品工業代表取締役社長の岡村恒一さん、北彩漁業生産組合組合長の濱田勇一郎さん、そして、日本サーモンファーム(株)取締役専務の堀内精二さんの4名。

濱田さんはむつ市において海峽サーモンを手掛けている経験から「サーモンの関心度が非常に高くなってきた。青森県はニジマスにとってもいい環境である」と語りました。また、堀内さんは「事業を展開していくには企業や漁協、自治体との連携が不可欠。実際に事業を展開している関係漁協だけでなく、近隣漁協にも理解いただき浜一体となった取組が必要」と語りました。

フォーラム終了後、岡村社長は「来場いただいた皆さんの期待感を非常に感じ、身が引き締まる思い」と話し、これからの発展を誓っていました。

第10回「深浦町絵画コンクール」入賞者を紹介します

深浦町美術館では、芸術にふれあい、未来を担う子供たちの感性や創造力を育むことを目的に、町内小中学校を対象とした絵画コンクールを実施しています。

このほど、応募作品163点の中から学年別の入賞者が決定しましたのでご紹介します。なお、すべての応募作品は、2月28日(水)まで深浦町美術館で展示します。展示期間中の町民の入館料は無料ですので、ご家族でご鑑賞ください。



小学生の部入賞者

■1年生の部

- 最優秀賞 大川 智生(修道小)
 優秀賞 山根 悠雅(いわさき小)
 入賞 岩本 結愛(いわさき小)
 入賞 田中 歩夢(修道小)
 入賞 加藤 快和(修道小)
 入賞 寺山 琉唯(深浦小)
 入賞 奈良歩海菜(深浦小)

■2年生の部

- 最優秀賞 西沢 心結(深浦小)

■3年生の部

- 優秀賞 五十嵐璃空(修道小)
 入賞 吉田 百花(深浦小)
 入賞 斉藤 羽奏(深浦小)
 入賞 岸本 菜月(深浦小)
 入賞 今 明梨(深浦小)
 入賞 村山 万智(いわさき小)

■4年生の部

- 最優秀賞 大船 光琉(修道小)
 優秀賞 岸本 楓華(深浦小)
 入賞 吉井 結愛(深浦小)
 入賞 西巻煌太郎(いわさき小)
 入賞 沖見 宗祐(いわさき小)
 入賞 大谷 百華(いわさき小)
 入賞 吉田 有沙(深浦小)

■5年生の部

- 最優秀賞 加藤 大成(修道小)
 優秀賞 長谷川姫花(修道小)
 入賞 高橋 神希(修道小)
 入賞 新岡正重郎(深浦小)
 入賞 猿田 莉生(いわさき小)
 入賞 工藤 芽依(深浦小)
 入賞 小山内蒼空(深浦小)

■6年生の部

- 最優秀賞 山崎 咲(修道小)
 優秀賞 大船 海麻(修道小)
 入賞 兼平 杏(修道小)
 入賞 山崎雅来都(修道小)
 入賞 粟谷 旭(深浦小)
 入賞 石沢 悠乃(深浦小)

最優秀賞

大川 智生(修道小)

「宝石を落とすドラゴン」



作品への思い エメラルドとダイヤをドラゴンが落としているのがお気に入りです。

最優秀賞

西沢 心結(深浦小)

「ぜんぶ食べてやる」



作品への思い 家族で旅行した時に食べたチヨコレートパフェがとてもおいしかったので版画にしました。

最優秀賞

平岡瑠希奈(深浦小)

「家のデブねこ」



作品への思い すごく甘えてくる子ねこだけど、デブなかわいいねこです。

最優秀賞
大船 光琉 (修道小)
「ロケット水花」



作品への思い この花は水を燃料に宇宙まで飛んでいくことができます。

最優秀賞
加藤 大成 (修道小)
「かごあみ漁」
作品への思い おじいちゃんがかごについた海草を取ったり、引っ張ったりしている様子を描きました。



最優秀賞
山崎 咲 (修道小)
「函館の教会」
作品への思い と修学旅行の自主見学で心に残った教会を絵にしました。



最優秀賞
安田 楓南 (大戸瀬中)
「ポスター」



作品への思い 色合いを似せて、楽しい時間が終わった後の静かで淋しい感じを表しました。

最優秀賞
木村 旭陽 (深浦中)
「岩木山神社」



作品への思い 家族で行った際、天気が良く、岩木山がきれいに見えたので明るく描きました。

最優秀賞
川幡真柚子 (岩崎中)
「いつもの階段」



作品への思い 普通の階段と鏡の中の階段を描いて、不思議な空間を作るようにしました。

中学生の部入賞者

1年生の部

- 最優秀賞 安田 楓南 (大戸瀬中)
優秀賞 小野奈々子 (大戸瀬中)
入賞 藤田 妃那 (大戸瀬中)
入賞 山下 佳音 (大戸瀬中)
入賞 西崎 佳那 (深浦中)
入賞 川幡 大輝 (岩崎中)
入賞 藤原 優海 (岩崎中)

2年生の部

- 最優秀賞 木村 旭陽 (深浦中)
優秀賞 青木くらら (深浦中)
入賞 堀内 優作 (岩崎中)
入賞 菊池 紫月 (岩崎中)
入賞 古川 大夢 (大戸瀬中)
入賞 脇川 瑠奈 (大戸瀬中)
入賞 伊藤 野愛 (大戸瀬中)

3年生の部

- 最優秀賞 川幡真柚子 (岩崎中)
優秀賞 岩森 新一 (岩崎中)
入賞 森山恵美香 (深浦中)
入賞 草譯 光月 (大戸瀬中)
入賞 伊東 蒼生 (大戸瀬中)
入賞 伊東 優樹 (大戸瀬中)
入賞 兼平 暖 (大戸瀬中)

まちかどウォッチング

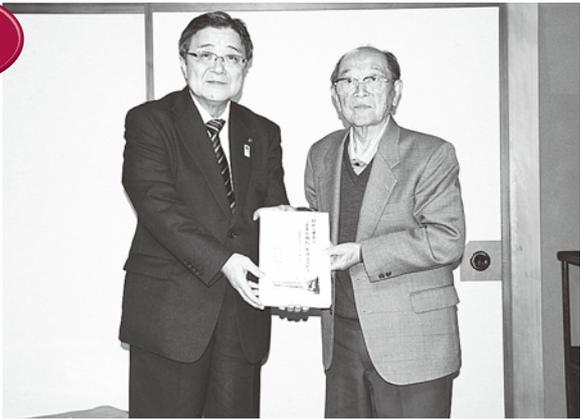
みなさんの身近な話題・行事・出来事などの情報をお寄せ下さい。
 深浦町総合戦略課 企画調整係
 電話 74-2122

町に著書を寄贈

12/25

崎の町出身で鰯ヶ沢町在住の森山嘉蔵さん(90)が「村から里から『子等や母校』が消えていく」という著書を出版しました。

本書はまだ学校制度が整備されていない明治初期から現在までの西津軽郡の小中学校の沿革や、教育界のニュースや歴代校長、児童生徒数などが年度ごとに記されているとても貴重な資料となっています。執筆は平成14年から取りかかり、長男の和康さん(61)の手助けもあり、B5判702ページも及ぶ大編が15年の年月を経て、刊行にたどり着きました。



森山さん(右)と坂本教育長

森山先生は「地元の人にぜひご覧いただきたい」話していました。太宰の宿ふかうら文学館で閲覧できますので、ぜひご覧ください。



川村悦雄さん(中央)

12/28

厚生労働大臣表彰受賞

平成29年度「援護事業功労者厚生労働大臣表彰」の受賞者が発表され、川村悦雄さん(追良瀬)が受賞しました。

この表彰は、多年にわたり戦傷病者、戦没者遺族、引揚者等の援護事業に携わった方に贈られるものです。川村さんは昭和61年から深浦町遺族会地区評議員を務めており、平成10年からは深浦町遺族会会長として活躍されており、その功績が認められたものです。

役場で行われた伝達式では、吉田町長から川村さんに表彰状が手渡されました。

レストランカミリア ランチバイキング

料理30種以上

大人(中学生以上)	小人(小学生)	幼児(小学生未満)
1,500円	1,000円	800円

*4歳未満は無料
*消費税別

レストランカミリア
Camellia

3/25まで土・日・祝開催
除外日(バイキングお休み)がありますので詳しくは電話にてご確認ください。

バイキングタイム 11:00~14:00
バイキングの最終受付は13:30となります。その後は通常メニューでの営業となります。

ウエスパ WeSpa 椿山
☎0173-75-2261

新年の抱負を語りあう

1/4 日本海お魚大漁まつり

新春を祝い新年の抱負を語り合う、「新春町民放談の集い」が町民文化ホールで開催され、出席した約130名の町民が親睦を深めました。

吉田町長が「町の明るい未来を切り開くため、皆さんの協力をいただきながら全力を尽くしたい」と、あいさつしました。引き続き、新深浦町漁業協同組合参事の福田博明さんが「浜に活気を!つがる日本海お魚大漁まつり」と題し、市町村の垣根を越えて開催したお魚大漁まつりの成果や今後の展望について新春の提言を発表。「想定外の来客を目の当たりにし、すべての漁業者が漁業の可能性を感じることができた」と話し、今後も開催していきたいと抱負を語りました。



提言する福田参事



発表する学生ら

1/12 学生が感じる深浦の魅力

弘前大学と町が連携し産業振興、地域活性化につながる取組を展開する「弘前大学深浦エコサテライトキャンパス」が主催する公開講座が町民文化ホールで開催されました。

今年度3回目となる今回の講座は、「青森県の観光振興と地域活性化」と題し、弘前大学に通う学生が深浦駅周辺を散策し、学生たちが行きたくなるようなプランをまとめ、その成果を報告しました。10名の学生が3つのグループに分かれ、青春やリラックスをテーマに発表。AR技術を活用したマップを用いて学生の視点から見た町の魅力を紹介していました。

発表した弘前大学4年の岩森真美さんは「散策することで、新しい発見があり深浦町が好きになりました」と話していました。

冬ならではの十二湖を満喫

1/20

教育委員会主催の歩くスキーとトレッキング体験が開催され、26名の参加者が冬の十二湖を満喫しました。

スキーは約4km、トレッキング約3kmのコースに分かれ、ガイドを受けながら散策。例年より積雪が少なく、スキーやかんじきを担いで歩く場面がありましたが、少し森に入ると雪が深くなり、スノーアクティビティを満喫しました。2回目の参加という勢州谷多喜子さん（正久）は「雪の上を滑り楽しかった。また参加したい」と大満足のようでした。



ブナ林を滑り歩く参加者



たけくま動物病院

TAKEKUMA SMALL ANIMAL HOSPITAL

秋田県能代市藤山114番地
TEL 0185-89-2666

http://www.takekuma-vet.com/

たけくま動物病院 検索

◎診療時間

	月	火	水	木	金	土	日・祝日
午前	9:00~12:00	○	○	休診	○	○	10:00~12:00
午後	3:00~6:00	○	○	1:30~5:00	○	○	3:00~5:00 1:00~3:00

「思いやりの心」と「明るく誠実に接する」動物病院を目指しています。
狂犬病予防注射は病院で随時接種できます。

30分前までです
受付時間は終了の

入院施設有
往診快諾

- ペットホテル有
- 避妊・去勢手術随時受付
- 狂犬病・フィラリア・混合ワクチン予防実施
- 各種検査、健康診断(血液・レントゲン・超音波・内視鏡・心電図等)
- ◆ 診療時間変更になる場合がありますので電話等で確認してください



幸楽苑 MEGA すき家 はま 寿司 ITOKU ホーマック

至秋田 至大館

ブックオフ ホテルミナミ

くすりの大越 ちえ美容室

四小入口 ももデンタルクリニック

たけくま動物病院 TAKEKUMA SMALL ANIMAL HOSPITAL

第四小学校

至三種町 ローソン

今年も「猪豚」がやってきた！ 1/20

町と群馬県上野村が「互産互消」をテーマに取り組み、食を通じた地域間交流事業「上野村猪豚と深浦町お宝魚の食コラボフェア」がアオーネ白神十二湖レストランアカショウビンで開催されました。

2回目の開催となる今回のフェアでは、上野村産猪豚をメインに、シイタケや十石みそと深浦牛やふかうら雪人参などがコラボしたシェフ渾身の創作メニュー30品を用意。参加した吉田節子さん（黒崎）は「しゃぶしゃぶも角煮も全部おいしかった。サイコーです」と話し、参加者は美味しい猪豚料理に舌鼓を打っていました。



コラボ料理に手を伸ばす参加者



署名する吉田町長と工藤支部長

全国健康保険協会青森県支部と連携協定を締結 1/20

町と全国健康保険協会青森県支部（支部長工藤達也）は、健康づくり事業について相互に連携・協力し、町民の健康向上や健康意識の醸成を目的とした連携協定を締結しました。この協定では、健康づくりに関する広報や特定健診や医療費等のデータ共有など5項目に連携して取り組みを盛り込んでいます。協定書に押印した吉田町長は「働き盛り世代の健康づくりや各種検診の普及が期待でき、暗視して暮らせる町づくりを目指していきたい」と話しました。協定を締結するのは県内5例目、町村では初めてであり、各種データを共有し健康づくりを推進することとしています。

盛り上がる深浦町水産業界 1/24

「第29回青森県水産賞」表彰式が県民福祉プラザ（青森市）で開催され、西崎義三さん（舩作）が青森県水産賞を受賞しました。この賞は青森県信用漁業協同組合連合会代表理事会長として指導的役割を果たしたほか、新深浦町漁業協同組合代表理事組合長として、長年にわたり地元漁業の発展に貢献された事が評価されたものです。

また、「第59回青森県漁村青壮年女性団体活動実績発表大会」が併せて開催され、新深浦町漁業協同組合青年部に所属する長谷川直人さん（北金1区）が発表し、優秀賞を受賞しました。長谷川さんは、北金ヶ沢漁港で開催された「つがる日本海おさかな大漁まつり」の漁業者代表として、まつりの内容を発表。青森県日本海の10漁協が連携して開催し全国でも類を見ない大規模なまつりで、広域な連携での取り組みが大きく評価されました。受賞した長谷川さんは、今後全国大会への出場が決定しました。



水産賞を受賞した西崎さん（右）と吉田会長



優秀賞を受賞した長谷川さん（右）とまつり実行委員会福田会長



3名の方が100歳を迎える

町内で3名の方が100歳の誕生日を迎え、町から顕彰状と祝い金、花束が贈られました。



脇川りささん（右）

1月10日 脇川りささん（北金3区）

脇川さんは1918（大正7）年、深浦町生まれ。現在は、有料老人ホームあつとホームあい（鱒ヶ沢町）に入所し、施設で行われるボーリングを楽しみにしているそうです。長寿の秘訣を聞くとよく歩くことと話していました。

同施設で行われた贈呈式では、好きな曲だという「上を向いて歩こう」を歌い喜びを表していました。



花束を受け取る増田チャさん

1月22日 増田チャさん（岩崎上）

増田さんは1918年（大正7）年、秋田県旧八森町（現八峰町）生まれ。1941年に夫作三さんと結婚し子ども4人、孫4人、ひ孫5人に恵まれました。

長寿の秘訣を聞くと「散歩すること」と答え、現在も週に1回行われる生きがい活動に参加し体を動かしているそうです。

自宅で行われた贈呈式では、家族や知人に囲まれ「照れくさい」と笑みを浮かべていました。

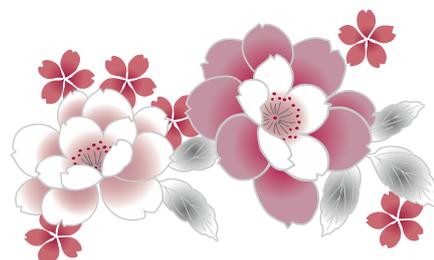
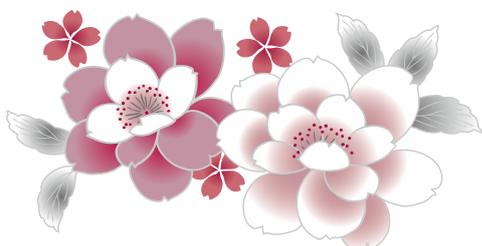


吉田町長から顕彰状を受け取る岩谷キセさん

1月30日 岩谷キセさん（柳田）

岩谷さんは1918年（大正7）年、旧森田村（現つがる市）生まれ。1939年に夫谷三郎さんと結婚し子ども4人、孫8人、ひ孫9人に恵まれました。

現在は、自宅で次女の榮子さん（72）と暮らしており、朝食後に歌や塗り絵、ハーモニカの演奏などを毎日の日課としています。榮子さんは「若いころスポーツをしていたからとても体が強い。元気に生きてほしい」と話していました。



ふかうらのいいもの

これが深浦のブランド特産品

今月号も特産品をご紹介します。先生は『ゆうひくん』にお願いします。
ゆうひくんが特産品の特徴を教えてください。

【こう ふく まる広福丸のうおまるちっぷす】・【あ み ぞテッテのとも和え味噌】

～き ぎょう ぐみ あい こう ふく まる企業組合広福丸（関）～

「**広福丸のうおまるちっぷす**」
青森県深浦産の小魚を丸ごと寒風干し、プレス焼揚げをし、揚げることでパリパリとした食感になっています。

☆本商品のポイント☆

- ◎見たことありますか？お魚そのままのチップス。
- ◎小魚をそのまま、骨ごと！頭ごと！
- ◎素材の良さを生かした味付けです。
- ◎珍しいので土産にもピッタリです。



1袋
540円(税込)

「**テッテのとも和え味噌**」
加工が難しく、わずかしかとれないテッテ（カワハギ）の肝で肝味噌を作り、身を合わせた商品です。
肝のまろやかさと味噌のコクがたまりません。

- ◎一般的な販売方法は冷凍です。
- ◎解凍してご飯にのせるだけ！
温かいご飯の熱で、じわ〜っと溶ける肝の旨み！
- ◎お酒のお供にもオススメ、特に冷酒との相性は抜群です。
- ◎開封後は冷蔵で1週間以内にお召しあがり下さい。



1個 80g 864円(税込)

販売者：企業組合広福丸 関字柘沢47-20 0173-82-0345

販売場所：広福丸直売所、ウェスパ椿山（コロボックル）

※「広福丸のうおまるちっぷす」は、星野リゾート青森屋（三沢市）でも販売しております。



◎今年も新しい商品が特産品に仲間入り！

1月15日、新たに1商品が深浦ブランド特産品「ふかうらのいいもの」と認定され、町長から認定証が交付されました。認定証交付式の後は別室で、企業組合広福丸 古川さんの説明を聞きながら、認定された「ひらめ南蛮味噌」の味を確かめました。ほどよい辛さでご飯がすすむ一品です。



左から米谷観光課長、企業組合広福丸 古川淑子さん、吉田町長

☆新しく認定された特産品☆

○なんばん み ぞひらめ南蛮味噌 ～き ぎょう ぐみ あい こう ふく まる企業組合広福丸～



1瓶 150g 648円(税込)
広福丸直売所、ウェスパ椿山（コロボックル）で販売中

今回、認定された「ひらめ南蛮味噌」で、深浦町認定特産品は、現在53品となりました♪



「ふかうらのいいもの」に関するお問合せについては下記までご連絡ください。
深浦町特産品振興会事務局（観光課商工振興係）0173-74-4412



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

宮重希典先生
みやしげ内科クリニック・院長



白衣高血圧について

本来私たちの体はバイオリズムで動いていますから、血圧にしても脈にしても、睡眠や呼吸にしても、1日の変動はどうしても存在します。これは自然現象ですが、年齢とともにこの生理的機能が落ちてきます。

最近、特に高齢の方で、血圧の変動が大きい方は、血管障害、血液の循環調節機能が障害されていて、心臓病とか脳卒中などを起こし易い事が注目されています。

次に、白衣高血圧の診断ですが、家庭の血圧が正常域、診察室などで測った時に高血圧の場合、白衣高血圧になります。この時に注意してもらいたい事は、カフを正しい位置に、正しい向きに巻いて測定する事、また血圧計も古い物はさげ、手首用の物も使わないようにする事です。自宅での血圧が135mmHg以下で診察時の血圧が140mmHg以上である場合、白衣高血圧症と診断しますが、多くの場合治療の必要はありません。でも白衣高血圧の方の中には、血圧だけでなく他の因子、肥満、糖や脂質の代謝異常を合併している人がいます。注意が必要です。

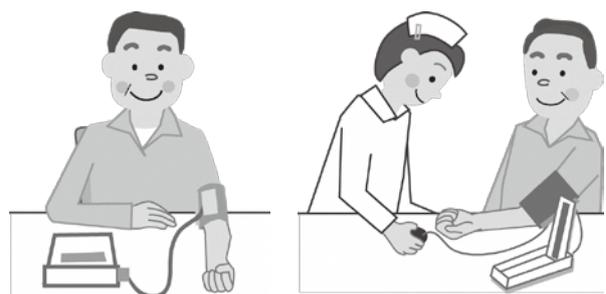
白衣高血圧が生じる際にはいろいろな要素が入っています。その1つに自律神経のバランスの悪さです。年齢を重ねる程白衣高血圧が多い事がわかって

います。一つは加齢に伴って自律神経機能が適切に作用しなくなる問題、それと血管が年齢とともに硬くなっていく事が関与しています。この事が白衣高血圧を増悪させる方向に向かいます。白衣高血圧で積極的に治療の対象になる方は、臓器障害がある方（心電図で左室肥大が認められたり、蛋白尿が認められる場合）です。また家庭内血圧の評価は1週間～10日間の平均値でみる事です。

血圧の管理の仕方としては、基本的には長時間作用型の薬を使う事、朝方高い方には夜に服薬してもらう、朝夜関係無く乱れている方は朝・夕2回に分けて服薬してもらう事です。

血圧は生理的に朝高く夜低くなるという日内変動がありますが、この日内変動に近づける事がとても大切です。

もちろん減塩は言わずもがな…ですが。



大切な御縁をいただいたお客様に ~ありがとう~ と言われる仕事を心掛けています。

家族葬から一般葬・社葬まで
ご予算に応じた御葬儀を
提案・施工いたします。

ご用命は
任せて安心の

厚生労働省認定

1級葬祭ディレクター在籍店



株式会社 深浦葬祭

Fukaura Funeral Service

電話 (74) 4536

募集
中
従業員

FAX: 74-4546

病院・施設等からの搬送は安心の緑ナンバー車で！
「一般貨物自動車運送事業（霊柩）第497号」
365日・24時間受け付けております。



深校だより

スポーツ大会開催

12月19、20日の2日間、2学期最後の行事であるスポーツ大会が行われました。今年の種目はバレーボールとバスケットボール。初日はバレーボールを行いました。ルールを10分間でより多くの点数を取るとしたため、逆転ムード漂う中での時間切れやタイムアップ間際まで勝負が分らない試合もありました。結果、男子は2年次、女子は3年次が優勝しました。

また、3年次対教員チームのエキシビジョンマッチが行われました。普段からバレーをしている教員はいないので、上手くレシーブができなかったり、サーブを空振りしてしまう先生がいましたが、教頭先生の的確な指示や堅実なプレーで教員チームが勝利しました。

2日目はバスケットボールが行われました。午前中に行われた予選リーグでは、男子、女子ともにダブルスコアやトリプルスコアなど、得点差が大きく開く試合が目立ち、0点に抑えられてしまう試合もありました。そんな試合でも、選手たちはあきらめず1回でもシュートを決めようと必死でボールに食らいつく姿が印象的でした。

午後はトーナメント式の順位決定戦が行われ、力の差も縮まり面白い試合となりました。3年女子対2年女子の試合は、3年担任の木村先生が選手として参加しました。同点のため3分間の延長戦を行いましたが決着が付きずフリースロー対決となりました。フリースローでもサドンデスまで及び2年次が勝利しました。

男子の決勝は、1年次対2年次の対決になりました。どちらのチームが勝ってもおかしくない試合でしたが、シュートがよく決まった2年次の優勝となりました。女子の上位の試合は、



中学校でバスケットボール部員だった生徒を中心に試合が進みましたが、チームワークに勝る3年次が優勝しました。

どの試合においても、自分のクラスのチームに声援を送り白熱した試合が展開されました。バレーボール、バスケットボールとも素晴らしいプレーにクラス関係なく拍手を送るフェアプレー精神あふれるスポーツ大会となりました。

百人一首大会

1月16日に、毎年恒例の百人一首大会が行われました。古典の時間に基本を学び練習を重ねてきました。女子生徒の中には、休み時間や放課後を利用して自主練習に精を出す生徒もいました。初級と上級にグループ分けし予選リーグが行われ、2年次と3年次が上級に入り、1年次で上級に入ったのは1グループのみとなりました。

初級の決勝は、1年次同士の対決となりました。決勝進出チームには、国語の先生がメンバ―として入っていました。百人一首を得意とする生徒が集まったチームが勝利しました。上級の決勝は2年次同士の対決となりました。昨年、1年次ながら優勝を果たしたメンバーがいるチームが予想通り決勝に進み圧勝かと思われましたが、なかなかの好試合となりました。結果、昨年優勝したメンバーが入ったチームがV2を達成しました。



今年も、自分の好きな句の札を取るために気合を入れる生徒や、有名で人気のある札に狙いを定めて取る生徒など、それぞれのやり方で百人一首を楽しむとともに、いにしえの歌人の心の動きを感じる有意義な機会となりました。

2・3月の行事予定

- 2月13日(火) 16日(金) 1・2年次3学期期末考査
- 2月20日(火) 弘前大学和古書特別出張講座
- 3月2日(金) 卒業式予行・表彰式・同窓会入会式
- 3月3日(土) 卒業式
- 3月8日(木) 青森県立高等学校入学考査

うらなの手 編集部から

「たまらん手」

第30回



このコーナーは、編集部がいつも食べている好きなランチをただただ紹介するコーナーです。

レストランアカシヨウビン

『猪豚×お宝魚食 コラボフェア』

今回のたまらん手は、アオーネ白神十二湖レストランアカシヨウビンで行われた「猪豚×お宝魚食コラボフェア」で堪能した猪豚料理をご紹介します。

昨年に続き2回目の参加となった食フェア。雄のイノシシと雌のブタを掛け合わせて生まれる猪豚は、甘くてコクのある脂身と風味豊かな味わいの赤みが特徴と言われています。

ロース肉のローストや角煮、生姜焼きといったメニューも大変おいしかったのですが、特に私にドはまりしたのは、しゃぶしゃぶとトンカツです。

しゃぶしゃぶはもととも好きで、上手く言い表せませんがイノブタ独特のおいしさがとて



ヒレとロース猪豚 トンカツ



ロース肉のしゃぶしゃぶ

【店舗情報】
深浦町大字松神字下浜松14
TEL 77-3311

も伝わってきました。また、トンカツは食べやすい柔らかさでぜひご飯と一緒に食べたい一品でした。

アオーネ白神十二湖の物産館で販売している猪豚ベーコンがおススメだという情報を聞きつけたのでぜひ食べたいと思います。

イノブタの鳴き声ってなんだろう。これがおれのたまらん手！

編・集・後・記

1月の前半は雪が少なく過ごしやすい日々が続いていましたが、下旬に入ると猛烈な寒波に覆われ非常に寒い日が続きましたがみなさんいかがお過ごしでしょうか。インフルエンザが流行しているのでマスクが手離せません。たぶん私は流行が落ち着いたところにひっそりとかかるのではないかと心配しています。さて、毎年行われている広報

コンクールの結果が発表され、組み写真の部で2年連続となる入選を果たしました。これを励みにこれからも頑張りつていきたいと思えます。



入選した広報ふかうら12月号

町民文化

俳句

変りなき日々なれど又日記買う
 ふるさとほ遠し吹雪けばなほ遠し
 人日やこ糸張りはりりと客来たる
 おんこの木我が真ん前に淑気満つ
 箱根路をたすきで運ぶ明けの春
 数多ある空家加えて年新た
 夜を余す熊の如くに眠りたし

砂子田 ツエ
 田口 ゆき
 山本 こう女
 山本 志恵
 七戸 たか女
 蒲田 幸子
 近藤 月子

戸籍の窓



お誕生おめでとう



おくやみ申し上げます

12月21日～1月20日までの戸籍届出

深浦町の人口と世帯

《1月末日現在》()内は前月比

男 ……

女 ……

計 ……

世帯数

深浦町の総面積 488.89km²

ちびっこ チャンピオン

「心の鬼をやっつけよう」

みよし保育園のなかよしたち

(左から)

おさない こと なさん (6さい)
 たまだ ゆづ きさん (6さい)
 たむら ゆ うくん (6さい)
 すずき あ い るさん (6さい)
 かなざわ ま なさん (6さい)



このコーナーでは、元気いっぱいな園児達の作品をご紹介します。

* 寄附者の紹介 *

(1月19日まで入金分)

ふるさと納税制度を利用したご寄附を次の方からいただきました。

- 愛知県豊田市 吉田 博樹様
- 東京都葛飾区 兼平 彰徳様
- 青森県弘前市 奈良 譲様
- 佐賀県佐賀市 岡 正幸様
- 埼玉県越谷市 野呂 裕己様
- 静岡県浜松市 村上 伸一様
- 東京都板橋区 村田 裕己様



りあ
兼平 里空ちゃん
(父 弘 昭さん) 田野沢
(母 美 里さん)



★このコーナーでは、1歳を迎えたちびっこ達をご紹介します★

ありがとうございました。

- 沖縄県那覇市 宮良 郁様
- 埼玉県さいたま市 ノビイ様
- 東京都江戸川区 kura様
- 宮城県登米市 渡邊 誠悦様
- 神奈川県横浜市 タカハシ様
- 東京都港区 marinegi様
- 神奈川県川崎市 島元 宏様
- 東京都中野区 福田 義明様
- 東京都足立区 小田 桐秀城様
- 東京都北区 杉田 実様
- 東京都豊島区 浅川 秀樹様
- 神奈川県川崎市 上條 晃様
- 東京都目黒区 荒木 弘志様
- 東京都文京区 宇田 雅子様
- 東京都中野区 野守 美子様
- 東京都目黒区 菅野 陽子様
- 岩手県盛岡市 朝倉 章子様
- 千葉県船橋市 浜谷 武様
- 東京都葛飾区 山田 清文様
- 兵庫県西宮市 福沢 常夫様
- 栃木県宇都宮市 小池 俊光様
- 茨城県水戸市 田辺 智之様
- 千葉県船橋市 塩谷 貴治様



深浦町の花



■福寿草■

深浦町の木



■榎■

深浦町の鳥



■カモメ■