



白銀広がる十二湖

普段、立入ることができない冬の十二湖。
雪の中にぽっかりと穴が開いたような青池
の姿に、参加者は目を輝かせていました。

安全・安心なまちづくり～

深浦町消防団出初式



あらゆる災害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。

関係者が観覧する中、約300人の団員が人員服装点検、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発揮しようと、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・安心な深浦として大きな信頼を得るため、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第21分団長の工藤松弘さんが「あずましい安全なまちづくりに尽力することを誓います」と謝辞を述べました。

昨年は火災や行方不明者の捜索などが数多く発生し、消防団の重要性を再認識しました。消防団活動への期待が高まる中、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

分団長 本部 蝦名 莊一

・消防歴25年以上で青森県知事表彰を受章

副団長 本部 山正 幸雄
分団長 第21分団 工藤 松弘
副分団長 本部 松本ふじ子
副分団長 第2分団 佐藤 誠
副分団長 第12分団 田村 岳晴
部長 本部 根上るみ子
部長 第20分団 岩谷 謙

・消防歴20年以上で班長以上

分団長 第3分団 天坂 友治
副分団長 第6分団 小宮山誠一
部長 第18分団 沖見 貴彦
班長 第5分団 熊谷 武博
班長 第5分団 熊谷 学
班長 第6分団 西崎 朋
班長 第8分団 野呂 秀昭

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16分団（柳田）

一家三代消防団員表彰

第22分団 団員 七戸 達哉
父 元団員 七戸三紀夫
祖父 元団員 七戸 定市

最優秀中隊表彰（町長表彰）

・出初式最優秀中隊
深浦町消防団 第4中隊

副分団長 第15分団	佐藤 昭二
団員 本部	柴崎佐知子
団員 第1分団	菊地 英文
団員 第3分団	工藤 泰誠
団員 第5分団	佐藤 嘉宏
団員 第5分団	大沢 幸幹
団員 第6分団	三上 晃三
団員 第7分団	秋元 仁
団員 第9分団	山本 豊
団員 第10分団	小野 一平
団員 第12分団	川村 衛
団員 第13分団	岩谷 光
団員 第16分団	岩谷 和之
団員 第17分団	小野 誠
団員 第18分団	堀内 昭一
団員 第24分団	中村 和広



平成28年深浦町文化賞・スポーツ賞

平成28年深浦町文化賞及びスポーツ賞表彰式が1月26日、町民文化ホールで開催され、文化・スポーツの各分野で優れた成績を挙げた個人31名と6団体に、表彰状と記念品が贈られました。

式典では、相馬真司教育委員長が「幅広い分野・種目での活躍で町民に感動と勇気を与えてくれた。今後のより一層の活躍を期待しています」とあいさつ。その後、文化賞を受賞した古川大夢さん（大戸瀬中1年）と菊池葉音さん（岩崎中2年）が、受賞作品を披露しました。

最後に、受賞者を代表して秋元忠男さん（12区）が「荣誉ある賞を頂き感謝している。今回の受賞を機になお一層精進し、子どもたちの目線に立ち指導者として引き続き頑張りたい」と、感謝の言葉を述べました。

昨年に比べ個人、団体ともに受賞者が増え賑やかな表彰式となりました。今年新たに設けられたジュニアスポーツ賞もたくさんの子どもたちが受賞し、今後の活躍が期待されています。

特別文化賞

坂本 伶奈（黒石高3年・舩作）
第9回クムホ・アジアナ杯「話してみよう韓国語」高校生大会
韓国語スキット部門最優秀賞

文化賞

三浦 光貴（五所川原農林高3年・風合瀬）
第67回日本学校農業クラブ東北連盟大会 意見発表 区分I類 「生産・流通・経営」 最優秀賞
阪崎 湧斗（五所川原農林高3年・風合瀬）
宮川 瑠衣（五所川原農林高2年・北金3区）
第67回日本学校農業クラブ東北連盟大会 プロジェクト発表 区分I類 「生産・流通・経営」 最優秀賞
菊池 葉音（岩崎中2年・岩崎下）
平成28年度 青森県少年防犯作文少年防犯作文の部 金賞
古川 大夢（大戸瀬中1年・北金3区）
公益社団法人「小さな親切運動本部」主催第41回「小さな親切」作文コンクール 入選

文化奨励賞

世永 紗希（五所一高2年・柳田）
全日本吹奏楽コンクール青森県大会

スポーツ功労賞

高等学校小編成の部 金賞
兼平 春奈（大戸瀬中3年・田野沢）
平成28年度 青森県少年防犯作文少年防犯作文の部 銅賞
増富 海柊（岩崎中1年・岩崎上）
平成28年度 青森県少年防犯作文少年防犯作文の部 銀賞

秋元 忠男（12区）
昭和42年に深浦町空手協会に入会以来、自己鍛錬、協会運営、少年部の指導に尽力

特別スポーツ賞

山崎 勇真（五所川原農林高3年・北金1区）
平成27年度全国高等学校相撲選抜大会 体重別個人80kg未満級 優勝

スポーツ賞

深浦町体育協会バレーボール部
第71回青森県民体育大会 バレーボール競技 女子 町村の部 優勝
深浦町体育協会相撲部
第71回青森県民体育大会 相撲競技 町村の部 優勝

スポーツ奨励賞

深浦町体育協会剣道部
第71回青森県民体育大会 剣道競技 町村の部 第2位
深浦町体育協会ソフトボール部
第71回青森県民体育大会 ソフトボール競技 町村の部 第3位
岩谷 楽（鰺ヶ沢高2年・岩坂）
第69回青森県高等学校 相撲新人大会 体重別個人戦 80kg未満級 第2位
神林 響（能代松陽高1年・沢辺）
平成28年度 秋田県高等学校新人体育大会 バドミントン 男子学校対抗 第3位

ジュニアスポーツ賞

田澤 篤（みよし保育園・轟木）
第25回（公社）日本空手協会青森県空手道選手権大会 錬成基本 幼年の部 個人 形 優勝
佐藤 奈実（深浦小1年・12区）
第42回青森県少年空手道大会 小学1年女子 個人 形・組手 優勝
山崎 蒼太（深浦小2年・崎の町）
第25回（公社）日本空手協会青森県空手道選手権大会 錬成大極 小学一部 個人 男子 組手 優勝
川村 佑月（いわさき小2年・岩崎下）
全農杯 平成28年度全日本卓球選手権大会 青森県予選会 パンビ女子シングルス 優勝

齊藤 涼太（札幌学院大3年・北金1区）
第45回北海道学生陸上競技選手権大会 男子1500m 第1位
成田 健登（会社員・12区）
第71回青森県民体育大会 水泳競技 町村の部 男子50mバタフライ 30歳未満 優勝

磯辺 奈央（鰺ヶ沢高3年・関）
第69回東北高等学校相撲選手権大会 体重別個人戦 80kg未満級 第1位
鴨 慎一郎（大戸瀬中3年・北金1区）
第22回全日本ユース（U-15）フットサル大会東北大会 準優勝

山本 千愛（青い鳥保育園・風合瀬）
第71回青森県民体育大会 水泳競技 町村の部 女子50m自由形 30歳未満 優勝
黄金崎 夏未（深浦町役場・舩作）
第71回青森県民体育大会 陸上競技 町村の部 女子30歳未満2000m 優勝

八木橋 真美（五所川原高2年・関）
県下高校室内テニス大会 女子ダブルス優勝
磯辺 日奈子（大戸瀬中2年・関）
第7回全日本女子相撲郡上大会 中学生の部 重量級 準優勝

川村 龍海（いわさき小4年・森山）
第25回（公社）日本空手協会青森県空手道選手権大会 錬成大極 小学二部 個人 男子 組手 優勝
黄金崎 修礼（いわさき小6年・正久）
第40回七戸防犯少年剣道大会 小学校個人戦 優勝

ジュニアスポーツ奨励賞

岩鷺剣士会
第30回弘前地区防犯少年剣道大会 団体戦 第2位
認定こども園柳田保育園U-6サッカーチームやなぎたサントス
JFAキッズ（U-6）サッカーフエスティバル2016 第2位
野呂 瑛太（みよし保育園・追良瀬）
第25回（公社）日本空手協会青森県空手道選手権大会 錬成基本 幼年の部 個人 形 2位
沖見 宗祐（いわさき小3年・沢辺）
第25回（公社）日本空手協会青森県空手道選手権大会 錬成大極 小学二部 個人 男子 組手 2位
沖見 和哉（いわさき小4年・沢辺）
第25回（公社）日本空手協会青森県空手道選手権大会 錬成平安 小学二部 個人 男子 形 2位
今 祐真（深浦小5年・崎の町）
第42回青森県少年空手道大会 小学5年 個人 男子 形 3位



受賞者のみなさん

「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てることを目標として、「わたしが描いた絵」というテーマで、町内小中学校を対象に絵画コンクールを実施しています。

このほど、応募作品176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22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 | 佐藤 奈実(深浦小) |
| 優秀賞 | 松下 留奈(修道小) |
| 入賞 | 齊藤 羽奏(深浦小) |
| 入賞 | 寺山 瑠佳(深浦小) |
| 入賞 | 原田 一樹(いわさき小) |
| 入賞 | 工藤 至流(修道小) |
| 入賞 | 堀内 凜生(修道小) |

■2年生の部

- | | |
|------|------------|
| 最優秀賞 | 加藤 結衣(修道小) |
|------|------------|

優秀賞

- | | |
|----|--------------|
| 入賞 | 原田 美羽(いわさき小) |
| 入賞 | 永谷 莉子(深浦小) |
| 入賞 | 徳田 恋亜(いわさき小) |
| 入賞 | 黒滝 蒼明(修道小) |
| 入賞 | 小野 奏海(修道小) |
| 入賞 | 伊東 嗣温(修道小) |

■3年生の部

- | | |
|------|--------------|
| 最優秀賞 | 山本みんと(深浦小) |
| 優秀賞 | 菊池 詩愛(深浦小) |
| 入賞 | 鈴木直太郎(深浦小) |
| 入賞 | 野呂 心菜(深浦小) |
| 入賞 | 横塚 綾音(いわさき小) |

■5年生の部

- | | |
|------|--------------|
| 最優秀賞 | 前田 快璃(深浦小) |
| 優秀賞 | 平沢さなえ(深浦小) |
| 入賞 | 栗谷 旭(深浦小) |
| 入賞 | 菅原 心(いわさき小) |
| 入賞 | 菊池 星音(いわさき小) |
| 入賞 | 伊藤 史央(修道小) |
| 入賞 | 山崎雅来都(修道小) |

■6年生の部

- | | |
|------|--------------|
| 最優秀賞 | 古川 豪一(修道小) |
| 優秀賞 | 鈴木茜佳梨(いわさき小) |
| 入賞 | 藤原 優海(いわさき小) |
| 入賞 | 徳田 乃亜(いわさき小) |
| 入賞 | 竹内 結南(深浦小) |
| 入賞 | 櫛引 美唯(深浦小) |

中学生の部入賞者

- | | |
|----|-----------|
| 入賞 | 今村 柊(修道小) |
|----|-----------|

■1年生の部

- | | |
|------|-------------|
| 最優秀賞 | 西崎 悠大(深浦中) |
| 優秀賞 | 兵藤 慶太(深浦中) |
| 入賞 | 今村 和(大戸瀬中) |
| 入賞 | 小山あみず(大戸瀬中) |
| 入賞 | 脇川 瑠奈(大戸瀬中) |
| 入賞 | 堀内 優作(岩崎中) |
| 入賞 | 中村 真生(岩崎中) |

■2年生の部

- | | |
|------|-------------|
| 最優秀賞 | 草澤 光月(大戸瀬中) |
| 優秀賞 | 森山恵美香(深浦中) |
| 入賞 | 近藤 咲良(深浦中) |
| 入賞 | 川幡真柚子(岩崎中) |
| 入賞 | 岩森 新一(岩崎中) |
| 入賞 | 清水谷峻太(大戸瀬中) |
| 入賞 | 八木橋恵夢(大戸瀬中) |

■3年生の部

- | | |
|------|------------|
| 最優秀賞 | 奈良 海咲(深浦中) |
| 優秀賞 | 小野琳々香(深浦中) |
| 入賞 | 山本 零乃(深浦中) |
| 入賞 | 工藤 鈴(深浦中) |
| 入賞 | 坂本 華奈(深浦中) |
| 入賞 | 柳谷 弘樹(岩崎中) |
| 入賞 | 菊池 愛歌(岩崎中) |

最優秀賞

佐藤 奈実(深浦小)

「ぶらんこたのしいな」



作品への思い ぶらんこでたくさんこいで、高いのが好きです。

最優秀賞

加藤 結衣(修道小)

「とらたいじ」

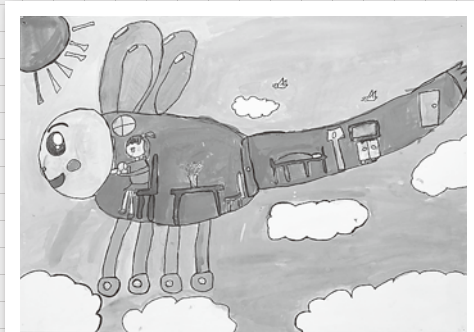


作品への思い とらを退治している立ねぶたがかっこよくて、とらの迫力と人間の強さなどところを版画で表しました。

最優秀賞

山本みんと(深浦小)

「空とぶトンボひこうき」



作品への思い 飛行機の中は家になっています。これに乗ってみんなでレースをしたいです。

最優秀賞

川村真門亜(修道小)

「あれ地の悪魔」



作品への思い 複雑な形に切るのが大変で、バランスよく作るのが難しかったです。

最優秀賞

前田 快璃(深浦小)

「落ちたら地獄つなわたり」



作品への思い 絶対落ちたくないという様子を書きました。草は統一感が出ないよに丁寧に仕上げました。

最優秀賞

古川 豪一(修道小)

「闇の世界の花」



作品への思い 闇っぽい色を使って、星や花の白い輝きを表現しました。

最優秀賞

西崎 悠大(深浦中)

「秋のマユミ」

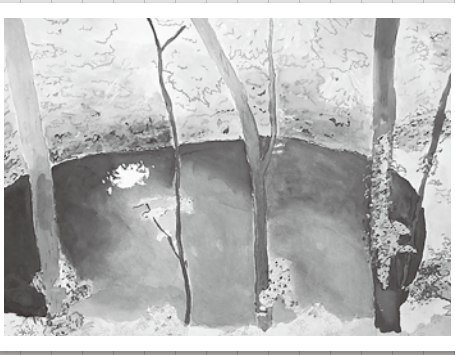


作品への思い 小さい果実が遠くから見るとピンクの丸い果実に見えたので丁寧に仕上げました。複雑な枝分かれが大変でした。

最優秀賞

草澤 光月(大戸瀬中)

「青池」



作品への思い 青池のきれいな水と神秘的な森を再現しようと頑張りました。太陽の光を水面が反射しているように見せるのを工夫しました。

最優秀賞

奈良 海咲(深浦中)

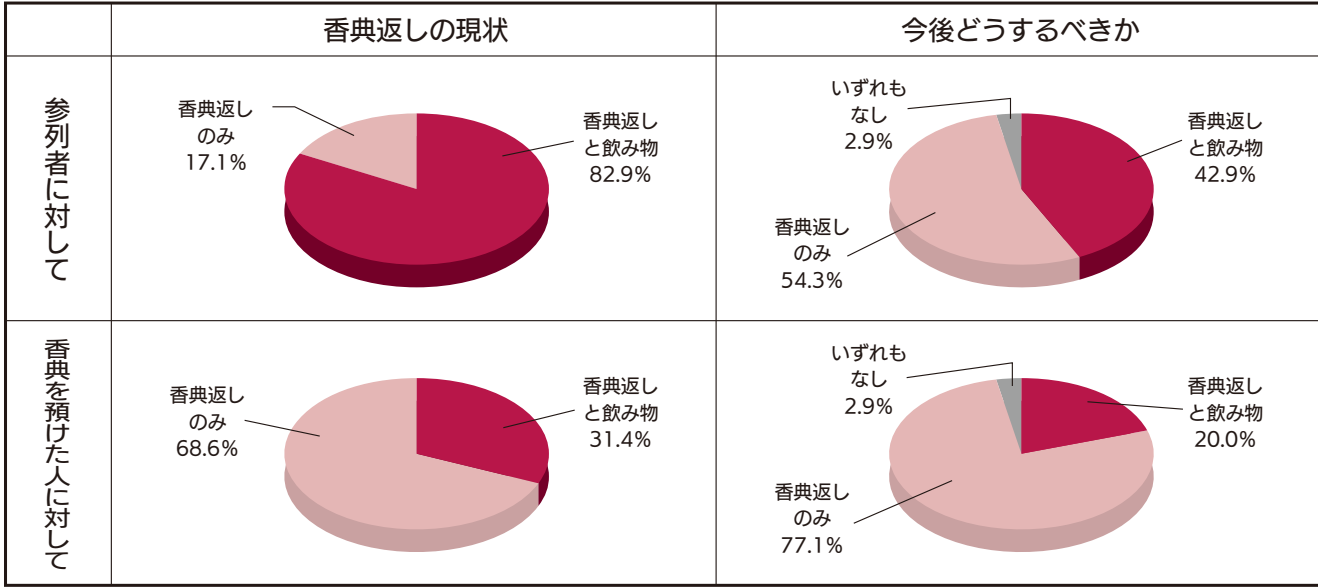
「花と空」



作品への思い 空と地上の一体感を出すため花を太陽に見立てたり、紙飛行機を茎で結ばせたりして、ただの模写にならないように工夫しました。

設問2 「香典返し」の現状と今後どうするべきか

〔解説〕
現状として、参列した人には“香典返しと飲み物”を渡すことが多く、香典を預けた人に対しては“香典返しのみ”が多い結果となりました。
また、今後の目標はどうするべきかとの設問に対しては、参列した人、香典を預けた人のいずれも飲み物を付けずに“香典返しのみ”とする意見が多くなりました。



思いをひとつに！「新たな葬祭簡素化目標」

今回のアンケート調査の結果、町内における葬祭簡素化が進みつつある一方で、項目によっては、各地区における取組にばらつきがあることもわかってきました。
また、アンケートの回答や行政連絡員会議では、更なる簡素化の取組を求めるご意見もいただいています。
「新生活運動」の目標は、気軽なお付き合いができる環境づくりにあります。
葬祭簡素化の思いをご理解いただくことにより、より良い地域づくりにつながっていくものと考えますので、みなさんのご協力をお願いします。

※下線 は、特にお願いしたい簡素化目標です。

現行の葬祭簡素化目標				新たな葬祭簡素化目標		
区 分		簡素化目標		区 分	簡素化目標	備 考
香 典	一般香典	2,000円以内	香 典	一般香典	2,000円以内	(現行と同じ)
	特別香典	5,000円		特別香典	5,000円 ～ 10,000円	(現行と同じ)
		10,000円				
香 典 返 し		各地区の慣習による	香 典 返 し		<u>香典返しのみ</u>	参列者・預けた人 いずれも飲み物を付けない
通夜の接待		廃 止	通夜の接待		廃 止	(現行と同じ)
法 事		10,000円以内	法 事		会費10,000円以内	(現行と同じ) <u>「引き出物廃止」に取り組み ましょう。</u>

この度お示しする簡素化目標はあくまで「目安」であり、その基準を強制するものではありませんし、各地域において更なる簡素化の取り決めにされることを制限するものでもありません。

□問合せ先 総合戦略課 地域政策係（74-2122）

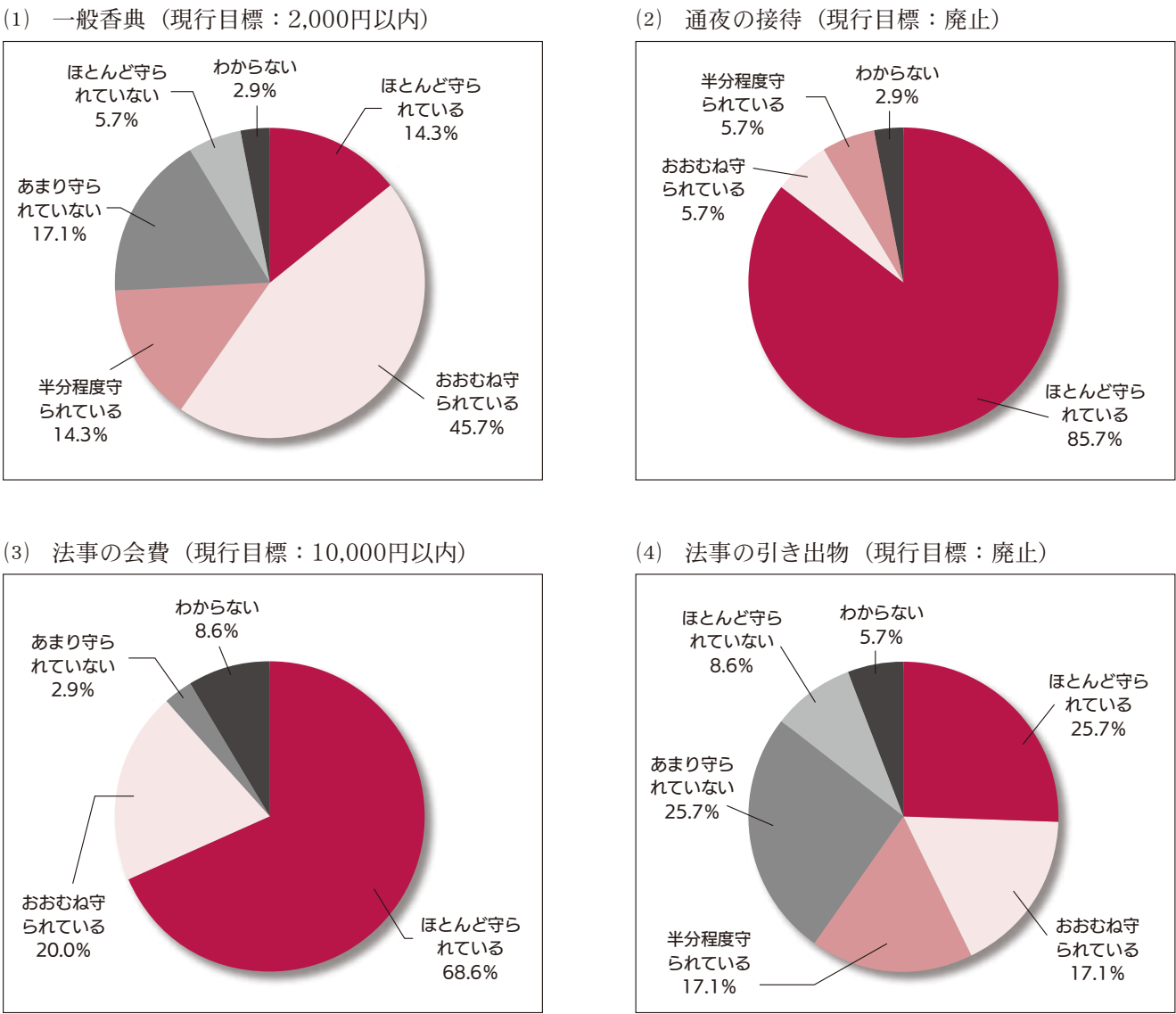
みんなで取り組もう！新生活運動
(葬祭簡素化アンケート調査結果と新たな簡素化目標をお知らせします)

見栄をはらず、背伸びをせず、気軽にお付き合いができるような生活環境を目指す「深浦町新生活運動」の一環として、町では葬祭における簡素化目標を示し地域での定着を図ってきました。しかし、この運動が今ひとつ浸透していないとのご意見をいただいたことから、改めて各地区の葬祭における実態を調査し、その結果を踏まえた簡素化目標の目安をお知らせします。みなさんのご理解ご協力をお願いします。

今回実施した葬祭簡素化アンケート調査結果
【対象：町内全地区の行政連絡員35名】

設問1 通夜・葬式等における現状について（現行の目標が守られているか）

〔解説〕
各項目で「ほとんど守られている」「おおむね守られている」といった状況が多くなり、簡素化が進んでいるように思われますが、法事の引き出物の廃止に関しては定着しておらず各地区の状況にバラつきがあります。



群馬県上野村から「猪豚」がやってきた！^{1/14}

町では群馬県上野村と「互産互消」をテーマに掲げ、食を通じた地域間交流事業に取り組んでおり、その一環としてアオーネ白神十二湖レストランカシオウビンで上野村猪豚と深浦町お宝魚の食コラボフェアが開催されました。

フェアでは、さっぱりとした脂身が特長の上野村産猪豚をメインに、シイタケや十石みそとふかうら雪人参やごっこ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。参加者は美味しい猪豚料理に舌鼓を打っていました。

猪豚肩ロースや猪豚ベーコンなどは、アオーネ白神十二湖物産館「カワセミ」で販売していますので、ぜひお立ち寄りください。



コラボ料理に手を伸ばす参加者

^{1/17} 身近なもので運動不足解消



ダンベルトレーニングを体験

寒さが厳しくなる冬でも、体を動かして汗をかき心身ともにリフレッシュしながら運動不足を解消しようと、地域包括ケアセンター主催の「冬の運動不足解消プログラム」が開催されました。

この日は12名が参加し、お茶が入ったペットボトルを使ったダンベルトレーニングを体験。腹筋やスクワットなどを合わせたサーキットトレーニングに楽しそうに取り組んでいました。参加した堀内せい子さん（3区）は「楽しくて家に帰ってからもトレーニングを続けたい」と笑顔で話してくれました。

白銀の十二湖を満喫

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、32名の参加者が銀世界が広がる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。リスが歩いた跡にブナの枯葉が敷き詰められていたり十二湖には幻想的な世界が広がっていました。歩くスキーに初挑戦の上田茂子さん（3区）は「リスとかカモシカの足跡がとてもキレイで感動しました」と大満足のようでした。



笑顔で散策する参加者

社会福祉法人 はくしん会 職 員 募 集

職種	資格・条件	処遇	備考
事務員	正職員 ワード・エクセル基本操作できる方	月給154,600円～	ケアクラーク資格保持者優遇
介護職員	臨時職員 不問 ※経験者優遇・資格あれば尚良	月給130,000円～	介護福祉士の資格をお持ちの方は正職員として採用あり
	パート 不問	時給800円～	
看護職員	正職員 正看護師、准看護師	月給157,600円～	短時間から可能 時間等応相談
	パート 正看護師、准看護師	時給1,300円～ 1,500円	
調理員	臨時職員 不問 ※調理師免許あれば尚良	月給130,000円～	正職員への登用あり
用務員	パート 不問 勤務時間 8:00～17:00 週5日勤務（平日）	時給800円	時間等応相談

●社会保険・雇用保険適用 ●通勤手当支給 ●資格手当支給 ●夜勤手当支給 ●賞与年2回 ●昇給あり ●有給休暇あり



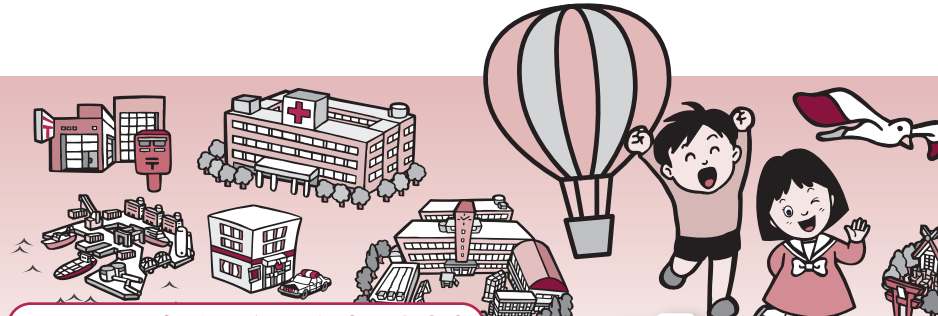
〒038-2202 深浦町大字岩崎字松原57-2
社会福祉法人はくしん会
特別養護老人ホームサンタ園 担当：大屋・亀川

お問合せ先



77-2020

◆ハローワークで詳しい求人情報をご覧になれます◆お電話の上、履歴書を持参又は郵送してください◆



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

新年の抱負を語りあう

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全力を尽くしたい」と、あいさつしたのに引き続き、(株)協川建設工業所総務部長の吉村典洋さんが「わが社の健康増進活動」と題し、会社のイメージアップや工事品質の向上を目指した健康増進活動強化の取組について新春の提言を発表。「社員の健康が会社の発展につながる。健康になりたい人の声を聞き取って支援し、自他ともにいい会社を目指していく」と、抱負を語りました。



提言する吉村総務部長

^{1/6} 岩鷲剣士会3位入賞！



3位入賞の岩鷲剣士会

文部科学大臣杯争奪鷹揚旗全国選抜剣道大会が弘前市の青森県武道館で行われ、全国の小・中学校や道場から小学生の部25チーム、中学生の部146チームの171チームが出場し、熱戦が繰り広げられました。

小学生の部に出場した岩鷲剣士会は、準決勝で優勝したチームに惜しくも敗れたものの堂々の3位入賞を果たしました。大将の黄金崎修礼さん（いわさき小6年）は「自分たちの剣道をやり通せた結果だと思う。これからも日々の稽古に励んでいきたい」と語ってくれました。

若者の声を町長に 町づくりグループミーティング^{1/12}

町長と一緒に町づくりについて考える町づくりグループミーティングが、役場委員会室で行われました。

今回は、新岡一樹さん（風合瀬）が声をかけ集まった7人の若手農業者グループ。町に残って結婚、居住するとなったときに感じる不安やよりよい町づくりのための提案をしながら懇談しました。

吉田町長は「やる気の溢れた若い農業者と意見交換ができ嬉しく思う。成果報告会として、秋にでもまた、開催できれば」と話していました。



町長と懇談する参加者

レストランカミリア

ランチバイキング

料理25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

バイキング開催日各日ご来店先着10名様は左記料金より100円引きでご案内します。
*バイキング営業開始は11時からとなります。*電話予約順ではなくご来店順となります。



にぎり寿司
野菜と水餃子の水炊き鍋
チョコレートフォンデュ

レストランカミリア

Camellia

3/26まで土・日・祝開催

2月18・19・25・26
3月4・5・11・12・18・19・20・25・26

バイキングタイム 11:00～15:00
バイキングの最終受付は14:30となります。
その後は通常メニューでの営業となります。

ウェスパ

WeSpa椿山

☎0173-75-2261

家庭の省エネ百科！

～ 家庭の中でできる、効果的な省エネ・節電の方法 ～

No. 4

地球温暖化の緩和策として様々な自主的な努力、及び政策による対策が進められ、幾つかはその有効性が認められていますが、その効果は温暖化を抑制するには全く足りず、現在も温室効果ガスの排出量は増え続けています。

しかしながら、現在、人類が持つ緩和策を組み合わせれば、今後数十年間の間に温室効果ガス排出量の増加を抑制したり、現状以下の排出量にすることは経済的に可能であるとされています。

皆さんも家庭の中でできる、効果的な省エネ・節電方法を学び、地球温暖化対策に役立てませんか？

今月は『風呂給湯器・温水洗浄便座』について、省エネのポイントと効果についてお知らせしますので日々の暮らしにお役立てください。

風呂給湯器

続けて入り、シャワーは必要なときだけ。

省エネレッスン

水を沸かすよりも、お湯を張った方が省エネ。
浴槽に水をためて沸かすよりも、お湯をためる方が省エネです。

必ずフタをしましょう。

フタをしないと、バスタブに張ったお湯から、どんどん熱が逃げます。

温水洗浄便座

フタを閉め、こまめに温度調節

省エネレッスン

寒い季節だけ使いましょう。

一年を通してつけたままにしませんか？必要な時だけ使うようにしましょう。

節電機能を活用しよう。

1日にトイレを利用する時間はごくわずかですが、温水洗浄便座は、いつでも使えるように便座や洗浄水を温め続けています。製品によっては、「節電モード」など、使わない時間帯に温度を自動で下げたりする機能があるものがあります。



～ 省エネ行動と省エネ効果 ～

入浴は間隔をあけずに。

年間でガス38.20㎡の省エネ	約6,530円の節約
原油換算44.31L	CO ₂ 削減量87.0kg
2時間放置により4.5℃低下した湯（200L）を追い焚きする場合（1回／日）	

シャワーは不必要に流したままにしない。

年間でガス12.78㎡の省エネ	約2,190円の節約
年間で水道 4.38㎡の省エネ	約1,000円の節約
あわせて	約3,190円の節約
原油換算14.82L	CO ₂ 削減量29.1kg
45℃のお湯を流す時間を1分間短縮した場合	

使わないときはフタを閉める。

年間で電気34.90kWhの省エネ	約770円の節約
原油換算8.79L	CO ₂ 削減量17.0kg
フタを閉めた場合と、開けっぱなしの場合との比較（貯湯式）	

便座暖房の温度は低めに。

年間で電気26.40kWhの省エネ	約580円の節約
原油換算6.65L	CO ₂ 削減量12.9kg
便座の設定温度を一段階下げた（中→弱）場合（貯湯式）	
冷房期間は便座暖房をOFFにしています。	

（出典）「家庭の省エネ百科」資源エネルギー庁／（一財）省エネルギーセンター

Let's 3R!

No.8



～ごみの量を減らそう・繰り返し使おう・資源として活かそう～

3R（スリーアール）とは、ごみを減らすための環境行動目標を表すキーワードです。

3つのRは、発生抑制(Reduce：リデュース ごみの量を減らすこと)、再使用(Reuse：リユース ものを繰り返し使うこと)、再生利用(Recycle：リサイクル 再び資源として活かすこと)の英語の頭文字を取ったものです。

日本は先進国の中でも食料自給率が低く、多くの食料を輸入に頼っています。しかし、本来食べられるのに捨てられている「食品ロス」が多く発生しています。食品ロスは私たちの生活の中で、ちょっとした工夫で防ぐことができます。

今月号では、“食べられるのに捨てられる「食品ロス」”についてお知らせします。

■家庭でできる食品ロスを減らすポイント

食品ロスの原因は、「食べ残し」、「皮のむきすぎ」、「鮮度落ち」です。必要な量だけ購入し、食べ切ることが食品ロスを減らすポイントとなります。

【食品ロスを減らすポイント】

◎事前に冷蔵庫内などをチェックする

- ・メモ書きや携帯電話・スマートフォンで撮影した画像でチェック！

◎必要な食材をこまめにゲット

- ・食品ロスが多いのは、野菜などの生鮮食品です。必要以上に買った場合は、冷凍保存も活用しましょう。

◎残っている食材から使う

- ・「いつか食べる」という食品は、食品ロス予備軍です。

◎野菜や果物の皮は厚むきしない

- ・生ごみは減って、栄養は増えます。

◎食材を上手に食べ切る

- ・定期的に冷蔵庫や収納庫を整理する日を決めましょう。





健康万歩計

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
平川 均 先生
 桂整形外科医院・副院長



ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）という言葉を知ったことがありますか？ドコモ、メタボは聞いたことがあるけれど、ロコモ？聞きなれないという方もいらっしゃるかと思います。ロコモティブシンドロームとは、略称はロコモ、和名は運動器症候群のことです。

運動器とは、①身体の支えの部分である骨 ②曲がり、衝撃を吸収する部分である関節や脊柱の椎間板 ③身体を動かしたり制御したりする筋肉、筋肉に信号を送る神経系などが含まれます。人が自分の身体を自由に動かすことができるのは、骨、関節、筋肉や神経で構成される運動器の働きによるものです。骨、関節、筋肉はそれぞれが連携して働いており、どれかひとつが悪くても身体はうまく動きません。

ロコモとは骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉、神経に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。ロコモを引き起こす運動器の病気には、①骨粗鬆症と骨粗鬆症による背骨、手足の骨折 ②股、膝、足などの関節が変形してくる変形性関節症や、椎間板の障害、背骨の変形による変形性脊椎症 ③変形性脊椎症による頸部、腰部脊柱管狭窄症による手足の神経障害や、加齢による筋肉減少症などがあり、痛み、柔軟性の低下、姿勢変化、関節可動域の制限、筋力低下、バランス力低下などを引き起こします。ロコモは進行すると日常生活にも支障が生じ、要介護状態につながるので、運動器を長持ちさせる

予防が大切です。

気候が良い時は散歩をしていたけれど冬は家にこもりがち。外は寒いし、滑って危ないし、散歩に出て骨折しては元も子もありません。高齢者の方の転倒に伴う骨折は冬場が多くなるので注意して下さい。けがをする場所は屋外よりも屋内が多いので、住み慣れた自宅内が要注意。冬は厚着をして、あまり身体を動かさないので動作が鈍く、屋内のちょっとした段差でつまづくなどの原因があるようです。

ロコモの予防でロコトレというのがあり、簡単にいうと、たった2つの運動です。①バランス能力をつける片脚立ち、左右1分間ずつ1日3回行う。転倒しないようにテーブルなどつかまるものがある場所で行って下さい。②下肢筋力強化のスクワット：いすに浅く腰かけ、深呼吸とともに「ゆっくり」立ち上がり、「ゆっくり」いすに腰かける。5-6回、1日3回行う。動作が不安定な場合は転倒予防にテーブルに手をついて立ち座り動作を繰り返して下さい。

以上のような運動なら冬でも屋内でテレビを見ながらでもできます。外出も車での移動がほとんどで歩かない、三度の食事とゴロゴロしてテレビを見ている冬場の生活習慣は要注意です。体重が増えると関節や腰への負荷も増え、痛みの原因にもなります。毎日のわずかな積み重ねが、寝たきりにならないための予防策になります。

アパート入居者募集！！

ハウス飛浪 【2LDK、冷暖房完備】

住所 広戸字家野上 101-195

賃料 1階 15坪 44,000円
2階 12坪 42,000円

●その他、詳細についてはお問合せください

■問合せ先 宮本アパート 代表 宮本 京子
TEL 0173-74-3117 携帯 080-5554-5559



29年度産 飼料用米買います!!

【持込手取り価格】	もみ米で 10円/kg (税込) (玄米換算価格13円/kg (税込))
【引取手取り価格】	もみ米で 9円/kg (税込) (玄米換算価格12円/kg (税込))

株式会社 木村牧場【飼料課】
TEL:0173-22-6875 (平日9:00~16:00)

事務手数料、倉庫保管料、八戸までの運賃などは弊社が負担致します!!
また、煩雑な役所等への書類作成や提出も弊社が行います!!

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。

ご用命は 任せて安心の

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。

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 FAX: 74-4546

従業員
募集中

病院・施設等からの搬送は安心の緑ナンバー車です！
 「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。

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。

1袋100g (タレ付) 185円



【つるつるわかめ】 ~(株)ふかうら開発~

深浦産わかめ100%のつるつるわかめは100g 3キロカロリーのヘルシー麺。袋からあけて水を切り、付属のタレをかけるとすぐに食べられるから、忙しいときの強い味方。しかも不足しがちなカルシウムと食物繊維が手軽にとれる！今回はパッケージの裏に紹介されている食べ方のうち「ヘルシーサラダ」に挑戦しました。付属のタレは「麺つゆ」「中華風」「青じそ」の3種類。自分の好きなドレッシングを使用したい場合はタレなしの商品をご使用ください。大人数用に大容量パックもありますよ。

用意するもの

- ・つるつるわかめー1袋
- ・海藻ーお好みの量
- ・ミニトマトーお好みの量
- ・ザル・ボウル・包丁等

実際に食べてみよう！

- ①海藻を準備。ない場合は市販の海藻サラダ（乾燥）を水につけて戻し、水を切る。
- ②つるつるわかめをザルにあげ、水を切る
- ③①と②、切ったトマトを器に盛りつける
- ④付属のタレをかけて、できあがり！

3種の中では「青じそ」が1番人気！



ふかうら開発水産事業部 0173-74-3811 深浦町岡崎大間97-7
 販売場所: JR十二湖駅、アオーネ白神十二湖、ウェスパ椿山、深浦工場直売所、
 門前広場「かまど屋」、またせん、いか焼き村、魚屋山英

昨年の広報お知らせ版No281（12月9日発行）でお知らせしていた、ぼく宛てへの年賀状が町内外からたくさん届いたよ！ぼくのイラストや送ってくれた子の似顔絵、あたたかい応援メッセージなど、皆からの思いが詰まった年賀状、本当に嬉しかった。皆に返信しようと思ったんだけど、1枚だけ送り先が分からない年賀状があったの。その方にこの場を借りてお伝えします。

また、応援してくださる皆さまや気にかけていただいている皆さま、どうもありがとうございます。今年もぼくと深浦ブランド特産品「ふかうらのいいもの」をよろしく願いいたします。

ぼくの顔とリンゴの絵を描いた年賀状をくれたあなたへ
 年賀状どうもありがとう。応援のメッセージ、嬉しいよ。
 ぼく頑張るよ！ぼくの今年の目標は【皆を「トリコ」にして「ふかうらのいいもの」をたくさんの人に知ってもらおうこと】だよ！送ってくれたお友達も目標に向かってがんばろうね！

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**

◎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。

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）



幸楽苑 MEGA すき家 寿司 ITOKU
 至秋田 至大館
 ブックオフ ホテルミナミ
 四小入口 ももデンタルクリニック
 第四小学校
 ローソン



深校だより

百人一首大会

1月17日に百人一首大会が行われました。生徒は古典の授業で学んだ基本を生かしながら、休み時間や放課後を利用して練習を重ねてきました。予選リーグでは初級と上級にグループを分け、その後決勝トーナメントを行いました。今年は例年よりも多くの1・2年次チームが上級に入りました。

初級の準決勝、決勝はすべて3年次同士の対決になり、1位から3位までを3年次が独占しました。上級では準決勝が1年次同士、2年次同士の対決になり、決勝は1年次対2年次で、結果は1年次のチームが優勝しました。優勝チームは日ごろから練習に打ち込み、試合では上の句が読まれるとすぐに札を取って、他のチームの追隨を許しませんでした。

百人一首は最初の一文で取れる札があったり、人気の札があったりするので、生徒の中には全部の句は覚えられなくても、自分の好きな句は絶対取るという気込みで生徒もいました。最近では百人一首をテーマにした漫画が映画化され、メディアでも取り上げられる機会が増えましたが、実際に百人一首をする機会はまだまだ少ないと思います。生徒にとって、平安時代の人の思いに触れながら、仲間と協力して楽しむいい機会となりました。



SBPギフトボックス販売開始

昨年、本校と鯉ヶ沢高校、中里高校の3校合同で、SBP（ソーシャルビジネス・プロジェクト）の活動を開始し、ギフトボックスの開発に取り組んでいました。

1月14日・15日の2日間、青森市のアスパムで行われた「うまい森 青いもりフェア」に参加し、完成したギフトボックスの先行販売を行いました。今回販売されたのは、3校合同のボックスと、深浦、鯉ヶ沢、中泊それぞれのオリジナルボックスの計4種類。ギフトには、雪にんじんジュースなど生徒たちが選んだ各地の特産品が入り、生徒がデザインしたご当地キャラクターが描かれた箱のSBP限定仕様になっています。



特産品のほか生徒手作りのパンフレットやメッセージを添えて、数量限定で販売しました。2日間のフェアには県内外から多くのお客さんが集まり、中には、深浦町出身の方や、大阪から来た方もいました。通常販売は1月20日から深浦町観光協会（TEL74-3320）で販売しています。町外へのご贈答品などにご利用ください。今後も新たなギフトボックスを考案していく予定です。これからのSBPの取り組みに注目してください。

2・3月の行事予定

2月15日(水)〜20(月) 1・2年次3学期期末考査
3月2日(木) 卒業式予行・表彰式・同窓会入会式
3月3日(金) 卒業式
3月8日(水) 青森県立高等学校入学考査選抜

編・集・後・記

県内各市町村が制作した広報紙を対象にしたコンクールが毎年行われており、先日、審査結果が発表されました。町から、広報紙部門、一枚写真の部（表紙の写真など）、組み写真の部（複数の写真で表現したもの）の3部門に応募しました。その結果、組み写真の部で入選（県1位）を果たしました。おそろく深浦町では初めてだと思います。この作品は全国コンクール



受賞した広報ふかうら12月号

に出品されます。今後も見やすい広報紙を目指して頑張りたいと思います。

戸籍の窓

12月21日〜1月20日までの戸籍届出



お誕生おめでとう

兼平 里空（弘昭） 田野沢



ご結婚おめでとう

佐藤 優樹（横磯） 大井



おくやみ申し上げます

西巻 昭治（64歳） 永野 兼光（80歳） 島元 一（83歳） 三上 禮子（84歳） 岩根 まつゑ（93歳） 吉田 信正（89歳） 神 長四郎（91歳） 一戸 良美（89歳） 山本 ゆかり（56歳） 兼平 孝吉（61歳） 山崎 し（87歳）

大川 喜克（86歳） 長谷川 貞江（91歳） 神馬 眞津男（79歳） 西巻 仁一（79歳） 戸光 江（82歳） 森 山久



深浦町の人口と世帯

《1月末日現在》（ ）内は前月比

男 …… 4,114人 (-14)
女 …… 4,583人 (-13)
計 …… 8,697人 (-27)
世帯数 3,811世帯 (-3)

深浦町の総面積 488.89km²

うらのいちゃん 深浦町版

「たまらん手」

第19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。

黄金崎不老ふ死温泉 お食事処「夕陽」

『ミックスフライ定食』 1,080円

今回訪れたのは、日本海を望む絶景露天風呂が人気の黄金崎不老ふ死温泉の館内にあるお食事処「夕陽」。店内は入浴を楽しんだお客さんなどで賑わっていました。

今回注文したのは、「ミックスフライ定食」。皿の上にはエビフライと魚のフライ、マグロを使ったメンチカツが豪快に盛り付けられています。フライはどれもサクサク。マグロのメンチカツはまるで肉を食べているかのようにジューシーな味わいでした。こちらではお食事を楽しむと塩辛と漬物が無料でいただけます。個人的にお気に入りなので、これだけでご飯が何杯でもいただけます。



【店舗情報】
深浦町大字師作字下清滝15
TEL 74-3500
営業時間 11時〜18時30分
（4月からは14時まで）
定休日 なし

よ。このほか、ラーメンとマグロの漬丼セット（800円）や味噌ラーメン（700円）、カレー（600円）といったメニューや各種定食を楽しむことができます。深浦マダロステーキ丼も楽しむことができますよ。温泉入って、ご飯食べて。これが俺のたまらん手。

ちびっこ チャンピオン

「おには～そと！
ふくは～うち！」

柳田保育園のなかよしたち

(上段左から)

ふじ た ゆうえいくん (6さい)
きむら はるとくん (6さい)
たかはし ゆうとくん (6さい)
やぎはし よしやすくん (6さい)
ひらやま るいくん (6さい)
かねひら せいあくん (6さい)
いわけ そらくん (6さい)

(下段左から)

さるかわ てっしんくん (6さい)
ちば いずみくん (6さい)
こやま みすずさん (6さい)
きむら しずくさん (6さい)
ももた しゅんかさん (6さい)
さいとう めいさん (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
ご紹介していきます。



山内 あいか 愛翔ちゃん
(父 旭人さん 母 幸子さん) 船作



秋元くるみちゃん
(父 仁さん 母 早絵さん) 12区

こんなに



です!

★このコーナーでは、1歳を迎えたチビッコ達をご紹介します

寄附者の紹介

(1月17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。

- 兵庫県西宮市 岡田 尚子様
- 神奈川県川崎市 佐藤 哲子様
- 千葉県船橋市 鈴木 仁史様
- 東京都大田区 尾前 知世様
- 東京都中央区 狩野 正行様
- 千葉県習志野市 平野 尚久様
- 静岡県裾野市 シュウ様
- 長野県松本市 嶋津奈々美様
- 埼玉県さいたま市 歩人様
- 長野県下諏訪町 などふる様
- 東京都西東京市 しぜん まもるくん様
- 東京都足立区 村木 智様
- 東京都杉並区 小林 壮一様
- 東京都北区 杉田 田様
- 栃木県鹿沼市 杉田 悟様
- 兵庫県西宮市 福沢 常夫様
- 神奈川県横浜浜市 ハダチエック リチャード様
- 東京都渋谷区 植野 貴仁様

ありがとうございました。