



私たちが深浦をご案内します！

深校生が深浦の魅力を案内する駅からハイキングが初開催。

生徒たちはこの日に向けてこつこつと準備を重ね、訪れた観光客を案内しました。



地域バカの地域バカによる地域バカのための食による観光まちづくり

全国フォーラム2015 in 深浦

10月24日、地場産の農畜水産物を活かした新・OMOTENASHIご当地グルメをはじめとした食による地域活性化に取り組む全国組織（40団体加盟）、食による観光まちづくり推進協議会（西森和弘会長）と深浦マグロ料理推進協議会（西崎朋会長）の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、北海道から鹿児島まで全国から集まった関係者ら約80人が知見を深めました。

■愛する自分の「まち」に足跡を残そう

始めに、新・OMOTENASHIご当地グルメとして全国で最初にデビューしパイオニアとされる美瑛カレーうどん研究会（北海道）の西森和弘会長が「美瑛カレーうどん10年の軌跡」と題し基調講演を行いました。

「丘のまちびえい」と風光明媚な町として知られ、「青い池」など有名な美瑛町ですが、観光客のほとんどが通過型であったことを説明し、なんとか滞在時間を増やせないものかと考え「美瑛カレーうどん（つけ麺）」を開発。デビュー前の平成16年に行われた北海



西森和弘会長

道内観光地ランキング食部門で70位だったが、平成25年には9位に上昇したと紹介。

西森さんは「平成17年度には120万人だった観光客が26年度には180万人近くまで上昇。美瑛カレーうどんが観光客増に多少は寄与しているものの、そのうち2%しか美瑛カレーうどんを食していないので、そこをビジネスチャンスと捉え取組をさらに広げていきたい」と語りました。

また、「商品の魅力を高め、地域の農水産物を正面から打ち出しお客様をおもてなしすることが大切」と指摘し、さらに「カレーうどんはどこにでもありますが、美瑛らしさを強調することによって観光客にわかりやすくなり、認知度を高めることができたのではないかと分析していました。

■マグステ丼に続く、平内町・中泊町の取組

続いて、深浦マグロステーキ丼に続けと県内で続々デビューした新・OMOTENASHIご当地グルメの事例

発表がありました。

平内ホタテ料理推進協議会事務局長のベイビー畑井さん（平内町）は、今年の3月25日にデビューした「平内ホタテ活御膳」が8月12日に1万食を達成し、10月23日現在、1万4,527食まで食数を伸ばしていると報告。ベイビーさんは「養殖したほたてを使用し通年提供できるのが強み。地域に愛される協議会づくりをしていきたい」と語りました。

引き続き、今年の7月3日にデビューし10月23日現在、1万198食を販売している「中泊メバルの刺身と煮付け膳」の取組を中泊メバル料理推進協議会事務局長の鈴木メバルーさん（中泊町）が発表。メバルーさんは「町の知名度と交流人口の増加と、中泊メバルのブランド化を進め、深浦マグステ丼を目標に活動していきたい」と語りました。

■地域が抱える課題解決に向けて
フォーラムの最後には、(株)リクルー



ベイビー畑井事務局長

トライフスタイルじゃらんりサーチセンターエグゼクティブプロデューサーのヒロ中田さんをコーディネーターに「地域バカが地域を変える食による地域活性化を10年続けるために」をテーマにパネルディスカッションが行われました。

パネリストは富良野オムカレー推進協議会（北海道）松野健吾事務局長、いずみ親子メニュー推進協議会（鹿児島）堀昌伸事務局長、清里ご当地グルメ地域活性化協議会（北海道）山形幸司事務局長、そして、深浦マグロ料理推進協議会の鈴木マグロー事務局長の4名。

地域活性化において必要なこととして松野さんは「情報発信し続けることが重要。また、メディアが食いつくような企画を考えることも必要」と語りました。また、山形さんは「小さなことでもフェイスブックといったSNSなどを駆使して地道に情報発信をしていくことが大切」と語りました。

参加者からは「滞在中深浦町関係者



鈴木メバルー事務局長

のおもてなし力に感激した。今度は夏にプライベートでも来たい」と話していました。

の総会に併せて開催された同フォーラム。全国各地から集結した地域バカたちの熱い地域愛に、出席者たちは終始圧倒されていました。

祝10万食達成!! 深浦マグロステーキ丼

10月26日、新・OMOTENASHIご当地グルメ「深浦マグロステーキ丼（マグステ丼）」が発売から2年4か月で10万食を達成しました。

同日、サンセットハウスで10万食目を食したつがる市の嶋野淳一さん・和子さん夫妻に感謝状と記念品が贈られました。引き続き行われた記念セレモニーでは深浦マグロ料理推進協議会の西崎会長が「10万食を達成できたのはチーム深浦の結束の賜物。今後もこつこつ10年20年と続けていきたい」とあいさつしました。また、吉田町長は「次の15万20万食に向けて地域一丸で取り組んでほしい」とあいさつ。マグステ丼のプロデューサー(株)リクルーのヒロ中田さんは「人口9千人レベルの町では考えられないペース。今後は3年



10万食目を食した嶋野淳一さん(左3)和子さん(左2)を囲む西崎会長(左1)と吉田町長(右2)、ヒロ中田さん(右1)

年に一度の 〜チャンチャンま〜



秋の風物詩

サケの消費拡大を目指してスタートし、今年30回目の節目を迎えた深浦の秋の風物詩「チャンチャンまつり」が10月17日、18日の2日間、夕陽公園で開催され味噌だれの香ばしい匂いや野菜の焼ける音に誘われ、多くの行楽客が訪れました。

北海道から東北の沿岸部を中心に、独自の風習や文化で発展してきた「チャンチャン焼き」は、町民の間でも馴染みのある郷土料理として知られています。

行楽客は、鉄板で豪快に焼くチャンチャン焼きを満喫。能代市から家族で来た山田由宇さん（能代第4小3年生）は「しょっぱくておいしい。チャンチャン大好き」と元気に頬張っていました。また、お隣八峰町からカップルで訪れた日沼優祐さん（24）は「チャンチャン焼きを楽しみに来ました。初めて食べてとてもおいしかった」と味噌だれが絡んだ熱々のサケと野菜に箸をのば

し、深浦の秋の味覚を味わっていました。

イベントも大盛況！

まつりイベントでは、青森・秋田の観光的地域を決める「国盗りあみ引き合戦」や鮭の大漁引き、ヨサコイ&郷土芸能などのイベントを実施。

ヨサコイ&郷土芸能は、深浦ねぶた踊り普及会による深浦ねぶた踊りや津軽深浦北前太鼓「風の会」の勇壮な太鼓などを披露。地元ヨサコイチームの白神黒龍I W A S A K Iと弘前市から参加の神龍（しえんろん）らによるよさこいのコラボレーションが実現し、即興とは思えない息のあったパフォーマンスが披露されました。

また、まつり2日目には青森住みまます芸人でおなじみのキューティーブロンズと青森市出身のお笑いコンビぱーんによるお笑いライブや青森ナイチンゲール、深浦マグロボーイズ&バックダンサーズ（FMB）のダンスなどで会場は大いに盛り上がりました。



- ① サケの大漁引きに大興奮
- ② えのき保育園児によるちびっこ演芸ショー
- ③ キューティーブロンズ、ぱーんの両コンビは会場を笑いの渦に巻き込みました

歩いて歩いて 10月は Walking Month



10月10日、町民の健康づくりを目的とした「第11回健康づくり歩け歩け大会」が十二湖で行われました。天候にも恵まれ、ウォーキング日和となり老若男女95名が参加し秋の十二湖を満喫しました。

今年には合併10周年を記念し、町民の方に森林セラピーの癒しを体験してもらおうと、森林セラピーガイドとともにコースをウォーキング。森の物産館キョロ口を出発し、青池や金山の池、糸畑の池などの秋の十二湖を巡

歩いて健康に

りながら、森の癒し効果を体験しました。

参加者は「いつもと違うコースをガイドと一緒に歩けたことで、今まで知らなかったことをたくさん知ることができました」「ゆつたりとしたペースで歩くことで心身のリフレッシュになりました」と感想を話していました。

ウォーキングによる適度な運動をした後は、おいしいだまこ鍋を舌鼓。昼食後は、豪華賞品が当たるお楽しみ抽選会で盛りあがりしました。



深校生がおもてなし 歴史を巡る 駅からハイキング

10月11日、JR東日本が展開している日帰りイベント「駅からハイキング」のプログラムとして、木造高校深浦校舎の生徒が街歩きガイドを務めました。

2年生を中心とした希望者からなるガイド役は、観光客のみならず、深浦をアピールできるのか考えながら、時にはテスト勉強の合間をぬって準備を進めてきました。



当日は、雨予報でしたが生徒たちの願いが通じたのか、雨に濡れることなく約6km、5時間近くわたるガイドを務めました。

深浦を訪れるのは3回目という神奈川県金柄さんは「一生懸命案内をしてくれている。しっかり勉強してきたのを感じられた」と話していました。

ガイドを終えた佐藤あすかさん(2年)は「この日の為に観光課のみなさんと協力しながら準備をできたおかげが緊張せずにできた。来年は北金ヶ沢ルートもやってみたい」と来年に向けて決意を語っていました。



深浦縦断 ノルディックウォーキング

教育委員会では合併10周年を記念し山歩きイベントを開催しています。10月12日には、2本のストックを使ってウォーキングを補助し運動効果の強化を図るノルディックウォーキングが開催されました。

全日本ノルディックウォーキング連盟公認指導員を講師に招き八森山をスタートしウエスパ椿山を目指す全長7km、約2時間のコースに参加した22名は、舳舻台地などの風景を楽しみながら爽やかな汗とともにゴールを目指しました。

家族で参加した永谷佳太さん(深浦小3年)は「とても楽しかった。どんぐりをたくさん拾ったので今日これなかったお父さんに見せたい」と無邪気に笑いながら話してくれました。

また、職場の同僚と参加した工藤絵理さん(広戸)は「ストックのおかげで疲れることなく歩くことができた。また参加してみたい」と話していました。



海の恵みは豊かな森づくりから **10/22**

豊かな漁場環境を維持することを目的とした植林活動が白神岳登山口周辺で行われ、漁業者や大戸瀬中1年生ら約80名が、ブナ苗木250本を植樹しました。

植樹は今年で3年目。参加者は、植樹方法の説明を受けた後、丁寧に植樹作業を行い、沿岸海域に潤いを与える森林機能について、理解を深めていました。

植樹に参加した堀内丈一郎さん（大戸瀬中1年）は「土を掘ったり大変だったが達成感があった。ブナの成長を見守り、豊かな山・海になってほしい」と話していました。



ブナ苗木を丁寧に植樹

10/28 小学生のハローワーク



学ぶことや働くことの意義を理解し、児童自身が生活と結びつけて考えてもらうことを目的に「深小職業案内所」が深浦小学校4年生～6年生を対象に開催されました。

飲食店から漁業者まで10種の職業が集まり、児童たちにどんな仕事をしているのか紹介していました。美容師のブースでは簡単なヘアアレンジを体験するなどしていました。

体験した児童らは、「様々な職業を知ることができた」や「将来なりたいものの夢が広がった」などと話し、今後の未来を見つめていました。

人権擁護と人権思想の普及高揚に貢献

このたび、法務大臣から櫻井龍二さん（風合瀬）へ感謝状が贈られ町長へ報告に訪れました。

「人権」とは、「人間が人間らしく生きる権利」で、誰にとっても大切に日常の思いやりの心によって守られなければならないもの。人権擁護委員は、思想の普及を図るとともに、人権問題の調査や相談、啓発活動を行っています。

櫻井さんは、多年にわたり人権擁護委員として活躍し、地域住民への人権擁護と思想の普及高揚に貢献されたことが認められたものです。



10/28 新発売！マグロのホルモン



試食する吉田町長

1本のマグロから1%しか取れないマグロの胃袋を原料とした新商品「マグロのホルモン焼き」を開発した(株)あおもり海山の堀内精二社長が町長を訪れ完成報告しました。

ホルモン焼きの味付けは上北農産加工農業協同組合と協力により、「スタミナ源たれ味」「塩にんにく味」「辛みそ味」の3種類を用意。堀内社長は「今まで廃棄していた胃袋を商品化し少しでも漁師の人たちの収入になれば」と話しました。

商品は150g入り1,380円（税込み）。(株)あおもり海山ネットショップ (<http://www.aomorikaisan.jp/>) で購入可能です。

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

ウッドチップで癒しを提供 **10/5**

木造高校深浦校舎の生徒が7月に白神山地を源流とする河川から回収した流倒木を加工して作ったウッドチップを十二湖森林セラピー基地の遊歩道に敷き詰める作業を行いました。

今回の敷き詰め作業には、木造高校深浦校舎の生徒やガイド関係者、また、町内3中学校の生徒ら150名が参加しました。

白神の生き物を観察する会の浜田哲二氏が発案し、今年で2回目となる作業は、各班に分かれた参加者が約6トンのチップを青池広場からブナ自然林間の遊歩道約200mに敷設。歩きやすい遊歩道にしようと心地よい汗を流しました。

参加した工藤さくらさん(深浦中1年)は「大変だったけど楽しかった。深浦町、白神山地のことを多くの人に知ってもらえるよう小さなことでも役に立ちたい」と語りました。

敷設作業後、首都圏から十二湖に観光に訪れたという女性は「とてもふかふかして歩きやすい。木漏れ日が反射したチップも美しい」と感動していました。

白神の流倒木を再利用する活動は、十二湖の遊歩道の快適性向上のみならず、チップ化によるほのかな香りが、癒し効果につながるものと期待されています。



10/6 地域や職場から健康づくり



地域や職場の健康づくりのリーダーを育成する「深浦町健やか隊員育成プログラム」が行われました。

プログラムは県医師会が今年設置した、健やか力推進センターの事業で、自治体を対象として初めて開催されました。

午前は生活習慣病などの講義が行われ、午後からは講師指導の下ストレッチや筋力運動の実践が行われました。受講した小山内優さん（岩崎中）は「プログラムを参考に、地域の健康づくりを考えていきたい」と語りました。

歯を大切に

10月に行われた3歳児健診で、むし歯がなかった子どもたちを紹介します。



むし歯
ゼロの子
大集合



むし歯 予防の 豆知識

6歳頃に乳歯の一番奥に生えてくる歯を6歳臼歯といい、生え変わらない大切な永久歯です。この奥歯の永久歯は生えてきたことに気が付きにくく、6歳臼歯を乳歯と勘違いしてしまうこともあります。完全に生えてくるまで1年から一年半もかかり、むし歯に対する抵抗力も弱いので、永久歯の中ではもっともむし歯になりやすい歯です。

6歳臼歯は噛む力が強く、歯並びやかみ合わせの基本となる歯ですが、子どもがまだ歯みがきがうまくできない時期に生えてくるため、むし歯にしないためには保護者の仕上げみがきが大切です。生えたとの背の低い歯の歯みがきのポイントは、歯ブラシの毛先がとどきにくいので、口を「一」の形にして歯ブラシを真横から口に入れ、歯ブラシの毛の表面がかみ合わせの溝の部分にあたるようにみがいてあげましょう。



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/

30分前まで受付時間は診察の

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)

地域振興へ! 町づくりグループミーティング

10/8

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、NPO組織設立を目指す(仮称)十二湖白神夕陽海岸(加藤守代表)の6名。一人暮らし世帯への支援や新たな特産品開発について吉田町長と語り合いました。

参加者の1人野呂克彦さん(轟木)は今年、町の助成金を活用し移動販売事業をスタートする予定。野呂さんは「様々連携を取りながら、生鮮食品はもちろん衣服やゴミ袋なども取扱い一人暮らしの方々の力になりたい」と話しました。そのほか、魚の加工やわさび栽培、空家物件情報など身近に抱えている問題や思いを町長に提案しながら懇談しました。

同組織は、田舎暮らしの推奨をとおして町のにぎわい復活や活性化を目的に活動する予定。吉田町長は、立場が違えど手を取りあうことを評価するとともに、地域課題の解決に向けた民間主体の取り組みに期待を寄せていました。



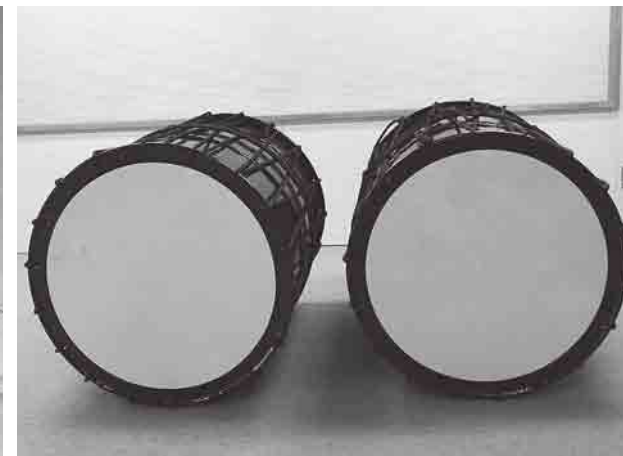
宝くじの助成金で備品を整備しました

このほど、平成27年度コミュニティ助成事業に採択された舩作自治会が、1人暮らしの高齢者宅の除雪や伝統行事である餅つき踊りで使用する備品を、宝くじの助成金で整備しました。

宝くじの社会貢献広報事業としてのコミュニティ助成事業では、今回整備したコミュニティ活動備品のほか、集会施設や地域文化の支援等に対して助成。地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目指しています。



除雪機 1台



太鼓 2台

ふかうらのいいもの

～これが深浦のブランド特産品～

9月号からは販売者をご紹介します。先生は『ゆうひくん』にお願いします。1時限ごとに販売者と商品（複数場合は代表）を紹介していきます。

5
時限目

【ふかうら木工房】～広戸～

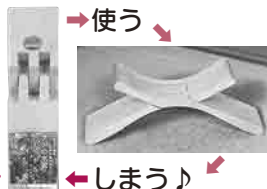
石田 峰夫

特産品認定商品 **ブナの木枕**

元大工の職人、石田さんの「技」が光るブナの木枕。取材中も木のいい香りに包まれた作業場で淡々と加工をする。木枕は江戸時代から昭和中期によく使われた枕で、携帯用として北前船でも使われていた。半永久的に使用できる木枕はお客様から「温泉広間で重宝した」との声が上がる。慣れると**もう今までの枕に戻れない**という50代以上のお客様から絶大な人気を誇る。



こだわりの木枕は
折りたたみ式!



～ブナの木枕のあれこれ～

- Q 痛くない? — 慣れないうちはタオルを敷いてご使用ください。
- Q どう組立てたの? — 組立てたのではなく一枚の板を削り、くり抜いて作っています。
- Q 販売価格は? — 3,240円
- Q 町内の販売所は? — いか焼き村、またせん、ウェスパ、アオーネ等
- Q 保管方法は? — たまに乾拭きしてください。

◎生肌美人やひばの香りなど加工品を販売するほか
ご要望にあわせて **木材加工承ります☆**

石田さんの
深浦メモ

深浦の豊かさが
わかる「海彦山彦
料理」はすごいいね。

6
時限目

【高橋ひとみ】～岩崎～

特産品認定商品 **ふかうら雪人参ドレッシング**

ひときわ目につくオレンジ色のボトル。鮮やかなオレンジ色は着色料を使用しない、**100%ふかうら雪人参色!**食卓の彩が寂しいそんなときに大活躍のドレッシング。使用する油にもとことんこだわり、「飲む油」を厳選した。

不老ふ死温泉に勤務しながらドレッシングを作る高橋さんの目標は地域の食べ物を使った商品をもっと作ること。笑っていれば元気がでる!いつも笑顔でいて下さいと、熱く、優しくお話しくださいました。

～ふかうら雪人参ドレッシングのあれこれ～

- Q 何に合う? — サラダはもちろん、おひたし、お肉、お魚にも!
- Q オススメは? — ご飯にサラダをのせてドレッシングをかける。その上にカレーをかけてさっぱりカレー!
- Q 内容量は? — 1本150g
- Q 価格は? — 520円
- Q 町内の販売所は? — ウェスパ、十二湖駅、アオーネ

◎マヨネーズや麺つゆと混ぜてもおいしい!

何にでも合う**万能ドレッシング**です☆

食卓に
ビタミンカラーを!



高橋さんの
深浦メモ

ウェスパ～不老
ふ死温泉を結ぶ
町道の途中にある
ベンチに座ってリ
フレッシュ!

『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。
特産品振興会事務局（観光課商工振興係） 0173-74-4412



ふかうら学

教育委員会では、町の社会教育推進に向けた事業を実施しています。その一つとして、「町民の主体的な学習の推進」を目指し、社会教育団体、グループ、サークルなど多くの団体の活動を支援しています。

今回は、放課後子ども教室「レッツ!ふかうら」とノルディックウォーク大会の活動を紹介します。

○放課後子ども教室

「レッツ!ふかうら」… 次代を切り拓くたくましさ豊かな心をもつ青少年の育成

○ノルディックウォーク大会

町民の自主的な学習の推進を図る
「第2次深浦町中期社会教育計画より」

放課後子ども教室「レッツ!ふかうら」

地域社会のなかで放課後に子どもたちの安全・安心な居場所づくりを推進するため、町内3ヶ所で放課後子ども教室「レッツ!ふかうら」を開催しています。

自由遊び、宿題を行うほか、七夕やクリスマスなど季節折々の行事や工作、軽スポーツを楽しんでいます。

参加対象は町内の小学生で学年が異なる児童が集まることで、思いやりや助け合い、協調性を学ぶ機会になっています。

申込みは随時受け付けています。見学も可能です。問合せ先は **町教育委員会教育課 74-4419 担当：吉田** まで。



「教室ごとにいろんな体験会を開催しています!」

町村合併10周年記念事業「ノルディックウォーク大会」



「2本のポールを使うことで
運動効果が増強!いざ樺山へ!」

町村合併10周年を記念し、自然豊かな深浦町の素晴らしさを知ってもらおうと「ノルディックウォーク」を開催しました。

当日は小雨がパラつくあいにくの天候でしたが、22名の方に参加いただきました。

八森山キャンプ場を出発し、迫力ある風車、力強い海風、雄大な白神山地、広大な畑を体感しながらゴールの樺山展望所までの約7kmを全員が歩き切りました。

参加者からは「楽しかった」「こんな素晴らしい景色があるの知らなかった」など、改めて深浦の魅力を感じました。

次は1月に「歩くスキーの集い」を予定しています。

○深浦町スポーツクラブ設立準備委員会からお知らせ

深浦町スポーツクラブ設立準備委員会では、スポーツ振興や「短命県返上」の一助として様々なスポーツイベントを開催予定です。やってみたいスポーツなどありましたら是非ご相談ください。

◆問合せ先：深浦町スポーツクラブ設立準備委員会事務局 担当 吉田 74-4419



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

三浦元美先生
中村整形外科医院・院長



あなたの乳房を守るために～乳がん検診について～

先日、タレントの北斗晶さんが乳がんであることを発表しました。その後全国各地の乳腺クリニックに電話が殺到しているようです。有名人や家族、友達などに影響を受けるのは悪いことではありませんが、それだとほとぼりが冷めるとまた忘れてしまいがちです。大事なことは普段から自分の身体に関心を持ち、自己検診や定期的な乳がん検診を受けることです。

今や乳がんは、日本女性の12人に1人の割合で発症すると言われ、女性の壮年層（30～64歳）のがん死亡原因のトップとなっています。他のがんと比べて発症年齢のピークが40～50歳代と若いのが特徴ですが、最近では70歳、80歳の高齢者も増えてきています。残念ながら乳がんの予防方法はなく、早期発見・早期治療が最善の対策法です。ごく早期ならば95%、しこりが小さいうちに見つけて治療すれば90%近くが治るので、決して怖い病気ではありません。

乳がんは身体の表面に近い部分に発生するため、自分でも見つけることができます。生理が終わって2～3日後の柔らかい状態の時に、閉経後の人は毎月1回誕生日の日など自己検診日を決めて、自分で触ってみましょう。つまむのではなく、入浴時に石鹸をつけて撫でるように触ると分かりやすいです。しこりがあったり、皮膚の発赤やひきつれ、くぼみがあったり、乳頭から血や分泌物があるときには、すぐに婦人科ではなく乳腺外来（外科）を受診してください。乳房の痛みや違和感というのは、しこりがかなり大きくなる限り出ない症状なので、乳がんのサインになることはほぼありません。ですので、先に述べたような症状がなければ、基本的には定期検診を受けることをお勧めします。定期検診は、市町村主体の住民検診や、職場で行う検診、それから自費で好きな施設で受ける任意検診があります。それぞれ年代によって異なりますが、視触診やマンモグラフィ、超音波検査などを組み合わせて行うため、かなり早期のがんも発見できるようになりました。しかし、100%完璧ではありません。ですから、自己検診も欠かさず、40歳を過ぎたら最低でも2年に1度は定期検診を受けるようにしましょう。

月1回誕生日の日など自己検診日を決めて、自分で触ってみましょう。つまむのではなく、入浴時に石鹸をつけて撫でるように触ると分かりやすいです。しこりがあったり、皮膚の発赤やひきつれ、くぼみがあったり、乳頭から血や分泌物があるときには、すぐに婦人科ではなく乳腺外来（外科）を受診してください。乳房の痛みや違和感というのは、しこりがかなり大きくなる限り出ない症状なので、乳がんのサインになることはほぼありません。ですので、先に述べたような症状がなければ、基本的には定期検診を受けることをお勧めします。定期検診は、市町村主体の住民検診や、職場で行う検診、それから自費で好きな施設で受ける任意検診があります。それぞれ年代によって異なりますが、視触診やマンモグラフィ、超音波検査などを組み合わせて行うため、かなり早期のがんも発見できるようになりました。しかし、100%完璧ではありません。ですから、自己検診も欠かさず、40歳を過ぎたら最低でも2年に1度は定期検診を受けるようにしましょう。

未来堂 パソコン修理・設定
その他パソコンに関することなら何でも

深浦町大字黒崎字小浜 188
090-8462-0849 (岩本)

- ・パソコンのグレードアップ相談承ります。
- ・Windows XP,Vista から 7,8,x,10 へのアップグレード指南
- ・出張パソコン教室予約受付中(近日サービス開始予定)

修理・設定代金 = 作業時間 × ¥2,000 + 部品代
※2011年夏モデルノートPCでの修理時間は12時間程度
※作業時間はPCの性能により前後します。
※修理の際データの保証はしていません。

Sai ~ビューティサロン~
～オススヌニュー～
ホントパーマ 4,500円 (シャンプー、カット込)
トリートメントスバ 5,500円 (カット、トリートメント、シャンプー、カット、カラー)
カット&カラー 5,000円 (シャンプー、カット、ブロー込)
TEL 74-4336 (送迎しております)
OPEN 8:30～
定休日:月曜日、第3日曜日

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
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

募集員
従業員

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。

子ども虐待を防止するために(後編)

子ども虐待とは、親や親に代わる保護者が、子どもの世話をせざるに放っておいたり、子どもの身体や心を傷つける行為を言います。

たまたまおこったような事故ではなく、しつけの程度をこえるようなことが繰り返され子どもの心身の発達を育かし、心理的に大きな傷跡を残します。

【子育てのこと、ひとりで抱え込まないで…】

みんなで子育てを

虐待は、子どもへの嫌悪や憎しみ、怒りなどの感情から起こる行為のみだけではありません。

子どもを虐待してしまう人は、子育てや親族間のトラブル、経済的な苦しさなど、たくさんの問題を一人で抱え込んでいたり、心に大きな傷をもっている場合があります。

つらい気持ちを身近な人に聞いてもらったり、困っていることにちょっとした援助があったりすれば、保護者の悩みが少しでも解消され、虐待を防ぐ大きな力になります。



ひとりぼっちにならないで…

ひとりで子育てするのはとても大変なことです。腹が立ったり、泣きたくなったり、どうしてよいかわからなくなったり…。

そんなときは一人にならないでください。「悩み」や「困りごと」が大きな悲しみにならないように、小さなうちに解決することが大切です。どんなことでも気軽に相談してください。



【相談窓口】

	相談内容	相談時間	電話番号
深浦町地域包括ケアセンター	健康・発達面、育児、しつけ等	月曜日～金曜日 8:15～17:00	76-2042
深浦町役場 福祉課	保育園、ひとり親家庭、等		74-2117
子育て支援センター ほほえみ	親子の交流	火・木 9:30～11:30	76-2039
	子育て相談	月～金 9:00～17:00	

【問合せ先】 地域包括ケアセンター TEL 76-2042

ウェスパ椿山
0173-75-2261
www.wespa.jp

営業時間変更の
お知らせ
(※11月1日より)

- 展望温泉 …… 7:00～10:00、15:00～21:00
※10:00～15:00は休館。
- レストラン …… 11:00～20:00(予約19:30)
※ご宴会は通常通り21時まで対応。
- 物産館 …… 9:00～17:00(毎週水曜定休)
※スロープカーは運休。
- ガラス工房 …… 9:00～17:00 (毎週火曜定休)
※午後のガラス創作体験は完全予約制。
- 昆虫館 …… 9:00～17:00(毎日無料開放)

ふかうら満喫
子ども商品券
取扱店

ウェスパ椿山では
コテージ宿泊
レストラン
展望温泉で
使用できます!!



深校だより

森林セラピー基地遊歩道整備

10月5日、7月に袋詰めをしたウッドチップを十二湖周辺遊歩道に敷き詰める作業を行いました。
10月は紅葉のシーズンで、十二湖周辺は人気の観光スポットということもあり、作業中も観光客の方が大勢来ていました。観光客はふかふかのウッドチップの上を歩き、「とても歩きやすいね」「作業してくれてありがとう」など言葉をたくさんかけてもらい、自分たちが行っていることが、町のためになっているのだと感じることができていたようです。
今回は役場の方や町の方たちに加え、中学生のみなさんにも参加いただいたことで、活発でとても有意義な活動になりました。



駅からハイキング(北前船の歴史を辿って) 深校バージョン)を初実施

10月11日にJRとタイアップした「駅からハイキング」を初めて行いました。この「駅からハイキング」は生徒がコースを考え、深浦を訪れた観光客を生徒がガイドするものです。当日は雨が降る予報でしたが、雨に降られることなくスタートすることができました。深浦駅を出発し、大岩や歴史民俗資料館、円覚寺など深浦地区の名所を巡りました。昼食時には横殴りの大雨が降り、午後のコースが変更になるのではないかと心配しましたが、この日のために生徒が一生懸命準備し練習してきた頑張りや天に通じたのか、出発する頃には雨がやみ、無事ゴールすることができました。
普段はできない観光客のガイドをすることで、生徒は人との接し方や話し方など多くのことを考えることができました。準備段階では住み慣れた町であっても知らな



い所ばかりで、町について多くのことを学びたい機会になり、改めて町の良さや魅力を発見することができました。下見や練習で町を歩いているときから町のみなさんに声をかけていただきました。また役場や観光協会の方など多くの方に協力していただき本当にありがとうございました。

深浦校舎文化祭

カラフェス(イロトリドリ)にそめちやいな祭

10月24日、25日の2日間に渡り、深校祭を開催しました。体育祭に引き続き「色」をテーマとして盛り込み、校内を様々なもので彩りました。
1日目は、午前に各クラスのCM上映や生徒のパフォーマンスの披露が行われました。午後は、悪天候のため中止となったよさこいを体育館で行い、元気に踊る生徒たちの姿を保護者や町の方に見ていただくことができました。
2日目の一般公開は、1年次が白神体験展示、2年次は屋台村、3年次は模擬店を行いました。文化部や授業で作成した作品展示も行いました。ふるさと研修では生徒が考えた、マグロを使った料理のアイデアを展示しました。今年度も保護者の方々による食堂を営業し、美味しい食事を提供していただきました。ご協力ありがとうございました。
来年度は今年出来なかったよさこいをパレードを行い、多くの方に見ていただきたいと思えます。新たな企画を考え、町のみなさんに楽しんでいただける文化祭になるよう来年の深校祭にご期待ください。



11・12月の行事予定

- 11月17日(水) 中高連携協議会
- 19日(木) 環境教育講座(1年次)
- 24日(水) 27日(金) 2年次2学期期末考査
- 12月1日(水) 5日(土) 2年次修学旅行
- 1日(火) 4日(金) 1、3年次2学期期末考査

町民文化祭

川柳

- 鍵穴に妖怪一匹住んでいる 乳井 光昭
- 鍵にぎる男秘かに抱く闘志 佐々木 かもめ
- 難題とこころの鍵で解いていく 後藤 信柳
- 合いかぎが苦梁の涙知っている 浜町 岡歩
- 謎を解く鍵はカメラが知っている 蒲田 磨砂
- 恋に墜ら狂いはじめた血圧計 草野 力丸
- 鍵穴に海鳴り響くレクイエム 山野 茶花子

編集後記

今回は、「深小職業案内所」の取材、そして、講師として深浦小学校にお邪魔しました。当日は、児童たちに実際の取材で使用している一眼レフカメラを持たせ写真を撮らせてもらいました。撮影した写真を見返すとおっとと思うような写真がいくつもあり児童たちのセンスに驚かされました。

後日、感想文が届き「マリンキッズとかにいるけど何者か分からないかった」など素直な感想があり、まだまだ認識不足なんだと痛感しました。

今後、「何者？」と言われぬように取材に出かけ顔を覚えてもらおうと思います。

うらのい手 かなな ぶんまら ぶんた

「たまらん手」 第5回



このコーナーは、編集部が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。

加藤食堂 『炒飯セツト (五目ラーメン)』

¥1050

今回訪れたのは、大戸瀬支所の斜め向かいにあり町内唯一の中華料理店「加藤食堂」。

今回注文したのは、「炒飯セツト(ラーメンを五目ラーメンに)」。メニューには小丼とラーメンのサービセットと載っています。

が、なんとプラス200円でラーメンを五目ラーメンに変更できるんです！白菜、人参、きくらげ、鶏肉、豚肉とたっぷりの具材の醤油味のおんかけがのつた五目ラーメンと小丼といつ

つお茶碗いっぱい盛られた炒飯の組み合わせはたまりません。そのほか、ピリ辛スープと肉味噌がマツチした坦々麺(¥7



【店舗情報】
深浦町大字関字柗沢99-13
Tel 7613536
定休日：月曜日

これが俺のたまらん手！
50円)やふわふわの卵とあつあつのあんがのつた天津飯(¥700円)などボリューム満点のメニューが勢揃いしています。あつあつの五目ラーメンを勢いよく食べた後は、すぐ近くの日本一の大イチョウヘレッツゴー！

戸籍の窓

9月21日～10月20日までの戸籍届出



お誕生おめでとう

海浦 菜里ま (千春) 崎の町



結婚おめでとう

葛西 龍太 (風合瀬)

小 熊 知貴 (横磯)



おぐやみ申し上げます

- 佐藤 八千エ (84歳) 晴山
- 村山 文則 (76歳) 東野
- 一戸 勝雄 (89歳) 風合瀬
- 坂本 勝男 (85歳) 川原町
- 工藤 祥二 (79歳) 崎の町
- 柳野 弘道 (87歳) 柳田
- 小野 鉄男 (82歳) 田野沢

- 工藤 勉 (83歳) 北金1区
- 岩森 清勇 (76歳) 森山
- 川内 ミチエ (72歳) 正久
- 齊藤 實 (77歳) 岩崎下
- 七戸 直樹 (87歳) 岩崎下
- 中原 りよ (95歳) 岩崎中



深浦町の人口と世帯

(10月末現在)()内は前月比

男 …… 4,235人(-9)

女 …… 4,741人(-8)

計 …… 8,976人(-17)

世帯数 3,863世帯(-6)

深浦町の総面積 488.89km²



「秋を見つけたよ！」

めぐみ子ども園のなかよしたち

(左から)

- ながせ こゆきちゃん (5さい)
- あべ わこちゃん (5さい)
- やました みゆうちゃん (6さい)
- はせがわ ひびきくん (6さい)



このコーナーでは、元気いっぱいな園児たちの作品をご紹介します



世永 希翠ちゃん
(父 翼さん) 風合瀬



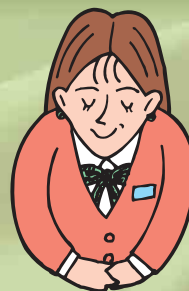
菅原 快人ちゃん
(父 貴洋さん) 岩崎下

● 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 ●

【寄附者の紹介】

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。

- 青森県青森市 小角 達人様
- 埼玉県川口市 世永 修様



ありがとうございました。

深浦町の花



■ 福寿草 ■

深浦町の木



■ 樺 ■

深浦町の鳥



■ カモメ ■