



# 深浦町成人式

## 飛躍

~ Dive to the next stage ~

今年、63人(男35人・女28人)の若者が成人式を迎えました。 式典には、52名の新成人が出席し二十歳の門出を祝いました。





### 新成人に聞きました!

#### -これからの目標は?-



- ●田中瑠南さん(12区・左) 接客業をしていますが、お客様が 安らいでもらえる接客術を身につ
- ●寺沢らむさん(3区・右) 将来外国関係の仕事に就きたいの で語学を身につけたいです。



- ●岩森亮介さん(沢辺・左) 安定した仕事に就きたい。
- ●堀内悠斗さん(沢辺・中央) 一級建築士になりたい。
- ●松井拓人さん(松神・右) 消防士になって、立派な社会人に なりたい。



- 小野莉沙奈さん(田野沢・左) 立派な保育士になります!
- ●柴田青乃さん(6区・中央) 立派な看護師になります!
- ●宮川瑠衣さん(北金3区・右) 明るく元気な保育士になります!



- ●泉谷琴音さん(正久・左から1番 目) 人のことを考えられる大人に なりたい。
- ▶奥村寧々香さん(黒崎・左から2 番目) 結婚したい!
- ●岩森留美さん(正久・左から3番 目)長生きしたい。
- ●七戸美咲さん(岩崎上・左から4 番目) 親孝行したい。







深浦町人事行政の運営等の状況の公表に関する条例第6条の規定により、平成31年4月1 日における深浦町人事行政の運営等の状況を次のとおり公表します。

#### 深浦町人事行政の運営状況の概要





① 職員数の状況

平成31年4月1日における部門別職員数及び退職者数並びに新採用者数等。



部	引	区分	職員数 H30.4.1	職員数 H31.4.1	対前年増減数	主な増減理由
一般行政部門	議総税民衛労農商土林	会務務生生働産工木	2 4 4 9 6 2 1 1 4 7 8	2 4 3 9 6 2 1 1 4 7 9	0 0 0 0 0 0 0	業務内容の見直しによる減 業務量増加による増
	小	計	9 3	9 3	0	[参考:類似団体の職員数(修正値)104]
特別行政部門	教	育	1 3	1 2	△1	業務内容の見直しによる減
政部門	小	計	1 3	1 2	△1	[参考:類似団体の職員数(修正値)16]
公営企業等会計部門	病水下でそ	院 道 k D 他	9 6 3 1 9	9 7 2 1 9	0 1 △1 0	業務量増加による増 業務内容の見直しによる減
鄙門	小	計	3 7	3 7	0	
í	合	計	1 4 3	1 4 2	△1	定員適正化計画に基づく減

<sup>※</sup> 職員数に、青森県後期高齢者医療広域連合派遣1人、つがる西北五広域連合派遣1人、消防事務組合出向6人、衛生処理組合 出向3人及び再任用者9人は含まない。

#### 2 給与、勤務時間その他の勤務条件の状況

#### (1) 給 与

#### ① 給与の定め方

職員の給与は、国の人事院勧告並びに青森県人事委員会の勧告を基本に、他の地方公共団体との均衡 に配慮しながら、町議会の審議を経て条例で定められています。

#### ② 給与のあらまし

平成31年4月1日における給与の状況については、次のとおりです。

#### ア 人件費の状況 (平成30年度普通会計決算)

住民基本台帳人口 (平成30年度末)	歳出額A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A
8,186人	7,391,390千円	91,641千円	938,217千円	12.7%

#### イ 職員給与費の状況(平成31年度普通会計予算)

₩/ 🗀 *F		給4	5費		一人当たり
職員数 A	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 B	給与費 B/A
106人	385,377千円	73,935千円	153,284千円	612,596千円	5,779千円

<sup>1</sup> 職員手当には退職手当、児童手当を含まない。

#### ウ 平均給料、平均給与及び平均年齢の状況

区分	平均給料月額(円)	平均給与月額(円)	平均年齢
一般行政職	305,992円	343,370円	41.6歳
技能労務職	当該職員なし	当該職員なし	当該職員なし

#### エ 初任給の状況

X	分	初任給	2年後の給料
一般行政職	大学卒	180,700円	192,400円
	高校卒	148,600円	157,000円
手进口/钟啦	大学卒	210,900円	220,500円
看護保健職	短大卒	198,800円	212,100円

#### オ 経験年数別平均給料の状況

	区分		経験年数10年	経験年数15年	経験年数20年
	一般行政職	大学卒	238,200円	280,300円	327,440円
		高校卒	208,700円	252,300円	290,700円

#### カ 一般行政職の級別職員数の状況

区分	標準的な	職員数(人)	構成比(%)	参考(過去の構成比)
<u> </u>	職務内容	1445-555 (71)	11472000 (70)	1年前(%)
1級	主事・技師	25	22.7	19.8
2級	主査	10	9.1	8.1
3級	係長・主任主査	9	8.2	11.7
4級	課長補佐・主幹	46	41.8	46.0
5級	課長・参事	13	11.8	8.1
6級	総務課長・理事	7	6.4	6.3

#### キ 職員手当の状況

#### 【期末・勤勉手当】

民間企業のボーナスに当たる手当です。

平成30年度	深浦町職員		(参考)国家公務員	
支給割合	期末手当	勤勉手当	期末手当	勤勉手当
6月期	1.175月分	0.850月分	1.225月分	0.900月分
12月期	1.325月分	0.900月分	1.375月分	0.950月分
合計	2.500月分	1.750月分	2.600月分	1.850月分

算定基礎額には、職制上の段階や職務の級等による加算措置(5~15%)があります。

<sup>2</sup> 給与費は当初予算に計上された額である。

#### 【退職手当】

	深浦町	
(支給率)	自己都合	早期・定年
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	34.582500月分
勤続35年	39.7575月分	47.709000月分
最高限度額	47.7090月分	47.709000月分
その他の加算措置	定年前早期退職特例措置	2~45%加算

#### 【時間外勤務手当】

正規の勤務時間以外に勤務を命じられた場合に支給されます。

支給実績(平成30年度決算) 3,284千円	支給職員 1 人当たり平均支給年額 (平成30年度決算)	25千円
------------------------	---------------------------------	------

#### ク 特別職の給料・報酬等の状況

町長や町議会議長など特別職の給料・報酬等は次のとおりです。

特別	特別職の報酬等の状況(平成31年4月1日現在)					
	区分	期末手当				
給料	町 長	710,000円	(平成30年度支給割合)			
料	副町長	572,000円	2.95月分			
	議長	266,000円	(五十20年 年十40年 人)			
報酬	副議長	229,000円	(平成30年度支給割合) 3.05月分			
D/II	議員	218,000円	3.03A)			

#### (2) 勤務時間の状況

平成31年4月1日における職員の通常の勤務時間は、次のとおりです。

開始時刻	終了時刻	休憩時間	勤務時間
8:15	17:00	12:00~13:00	7時間45分

#### (3) 休暇

職員の休暇には、年次休暇、病気休暇、特別休暇及び介護休暇がありますが、それらの取得状況については、次のとおりです。

#### ① 年次休暇の取得状況

(H30.1.1~H30.12.31)

総付与日数A	総取得日数 B	対象職員数C	平均取得日数 B/C	消化率 B/A
5,384日	1,561日	142人	11.0日	28.99%

- ・対象職員には、派遣職員、期間中に育児休業又は休職をした職員は含みません。
- ・取得は1日または1時間単位。7時間45分を1日に換算し、1時間未満は1時間として計算しています。

#### ② 病気休暇の取得状況

(H30.1.1~H30.12.31)

取得者実人数	取得実績(延べ)		
以1守有关人数	日数	時間数	
32人	196日	8時間	

#### ③ 特別休暇の取得状況

(H30.1.1~H30.12.31)

(======================================					
種類	付与日数	取得者実人数	取得実績(延べ)		
性類	(概要)	(人)	日数(日)	時間数(時間)	
結婚休暇	連続する5日以内	3	15	0	
産前休暇	8週間(多胎妊娠は14週間)			_	
生的不吸	以内で申し出た期間	_	_		
産後休暇	8週間まで	_	_	_	
配偶者出産休暇	2日以内	1	2	0	
服忌休暇	1日~連続10日	12	50	0	
子の看護休暇	5日以内	5	13	12	
夏季休暇	4 日以内	145	508	_	
短期介護休暇	5日以内	3	12	0	
기교기에 모르기 나타지	(要介護者2人以上の場合10日以内)		12		

#### 3 分限及び懲戒の状況

#### (1) 分限処分の状況

(平成30年度)

種	類	処分の内容 処分件数		
免	職	職員の意に反してその職を失わせる処分	_	
降	任	現に有している職より下位の職に任命する処分	_	
休	職	職を保有させたまま一定期間職務に従事させない処分 1		
降	給	現在の給料の額より低い額の給料に決定する処分	_	

#### (2) 懲戒処分の状況

(平成30年度)

種	類	処分の内容	処分件数
免	職	制裁として、職員の意に反してその職を失わせる処分	_
停	職	制裁として、一定期間職務に従事させない処分	_
減	給	一定期間、給料の一定割合を減額して支給する処分	_
戒	告	規律違反の責任を確認し、その将来を戒める処分	_

#### 4 服務の状況

#### (1) 職務専念義務の免除を認めている例の概要

地方公務員法第35条の規定により職員は職務に専念する義務を有していますが、研修を受ける場合や 厚生に関する計画の実施に参加する場合等のときは、職務専念義務の免除を認めています。

#### (2) 営利企業等の従事制限の許可基準及び許可状況

職員が営利企業等に従事する場合には、地方公務員法第38条の規定に基づき任命権者の許可を得る必要がありますが、その場合の許可基準は、深浦町職員の営利企業等の従事制限に関する規則で定めています。

#### 5 研修及び勤務成績の評定の状況

#### (1) 職員研修の状況

(平成30年度 単位:人)

区分	主な科目	修了者数
基本研修	新新採用者研修、主査研修、主査第2部研修、主幹研修、管理者入門研修、市町村課長級研修	41
庁内研修	人事評価者研修	48
他市町村と	女性職員エンパワーメント研修	4
の合同研修	女性戦員エクバクーグクト4折移 	4
計		

#### (2) 勤務成績の評定の実施状況

地方公務員法では、職員の任用は、受験成績、勤務成績その他の能力の実証に基づいて行わなければならないこととされています。

職員の昇任、昇格、配置などを適切に行い、職員の能力や業績などをより適切に評価するため、人事 評価制度を導入しています。

#### 6 福祉及び利益の保護の状況

#### (1) 定期健康診断の実施状況

職員に対する平成30年度の定期健康診断の実施状況については、次のとおりです。

検診の種類	検査項目	受診者数	備考
職員総合検診	胸部エックス線検査、尿検、血圧、心電図等	45人	人間ドック受診者を除く。
人間ドック	1日ドック	63人	
	脳ドック	19人	

#### (2) 公務災害及び通勤災害の発生状況

平成30年度における公務災害、通勤災害の発生は、ありませんでした。

さらに詳しい内容は、町ホームページでご覧いただけます。

http://www.town.fukaura.lg.jp トップページ>各課のご案内>総務課>公表資料(行政係)



子どもたちが親元を離れ、8月2日、3日の2日間自然とふれあいながら生活をする 「アドベンチャーキャンプ」が行われ、町内の小学生16名が参加しました。

子どもたちは自ら考え、いかだ作りやテント設営などの作業に取り組みました。いかだん レースでは舵取り役や漕ぎ手を分担・協力して白熱したレースが開催されました。その後 はドラム缶風呂体験や翌日のための工作活動などを行いました。



次の日は空き缶を加工した窯でご飯を炊いたり宝探しに挑戦したりしました。宝探し終了後は、前日に作っ たバケツプリンを美味しそうにほおばった子どもたち。慣れない生活の中でまた一つ成長したようでした。



ドラム缶風呂最高!



丸太は一人で担いでもへっちゃら!



バケツプリン、ちゃんと均等に分けられたかな?



テントも自分たちで組み立て

木造高校深浦校舎 インターンシップで 収材しました

北澤光季さん(2年)

今年の木造高校深浦校舎のインターンシップは、8月26日 から28日までの3日間行われました。

セイリングでは福澤凌さんが、ホーマックニコットでは永谷 愛翔さん、工藤さくらさんがインターンシップ活動を行ってい ました。

セイリングの仕事内容は、お客様との接客や野菜を切ったり など、普段できない厨房での貴重な作業体験をしていました。 福澤さんは左利きながらも右利き用の包丁で野菜を切るなどと ても大変そうでした。福澤さんに将来も飲食店で働きたいのか と伺ったところ、「将来はラーメン屋さんを経営したい」と、 話していました。接客の仕方など将来のために今回のインター ンシップで学ぶことができたようでした。

次に、ホーマックニコットの仕事内容は、売れてしまった商 品を棚の奥から前に出す「前出し」やバーコードを読み取って 値札の値段を変える仕事などをしていました。数多くある商品 のバーコードを読み取る作業は、高いところにある商品などた くさんあり、とても大変そうでした。

商品を扱う上で気を付けている事は何ですか?と二人に伺っ たところ、永谷さんは「お客様が見やすいように商品を並べる ようにしている」と、話していました。レジ打ちをしていた工 藤さんは「お客様を目の前にすると焦ってしまう」と、話して いましたが、二人とも真剣な表情で一生懸命作業していました。











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。

霊安室(兼家族葬スペース)完備

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。

厚生労働省認定



(74)4536 FAX:74-4546





弘前白神リトルシニア 全国第3位 先輩達の活躍を励みに

鰺ヶ沢町の鳴沢野球場をホームグラウンドとする 中学硬式野球チーム「弘前白神リトルシニア」が、 山形県で行われたリトルシニアの全国大会で3位入賞を果たしま した。古川海さん(大戸瀬中1年)もチームに所属し、日々の厳 しい練習に耐え、全国3位に貢献。同チームOBのプロ野球選手、 埼玉西武ライオンズ・外崎修汰選手や甲子園開幕戦で令和初本塁 打を放った、八戸学院光星高校の下山昂大選手の活躍を目標にさ らなる飛躍を誓いました。



大戸瀬中1年 古川 海さん(中段右から2番目)



みごと県大会へ!!

#### 「Joy Spo!ふかうら」メンバーが入賞

「第14回 西つがる北五ブロック小学生陸上競技 記録会」において、総合型地域スポーツクラブ「Joy Spo!ふか うら」メンバーで修道小学校6年の岩谷彗流(いわやえる) 君が 1500Mで7位入賞をはたし、見事県大会出場を決めました。

※「第38回青森県小学生交流陸上競技記録会(県大会)」は9月21日~22 日青森県総合運動公園陸上競技場で開催されます。

#### 和歌山静子さんのお話会

王さまシリーズでお馴染みの絵本作家・和歌山静 子氏が青い鳥保育園でお話会を開催しました。

和歌山氏による絵本の読み聞かせや、これまでの経験を語り、 子供たちや保護者は和歌山氏の世界観に魅了されていました。

ストーリーを考える際「本で遊ぶ」という事を第一に考える和 歌山氏。「絵を見た時に心いっぱいになる1冊を皆さんに届けた い」という願いを込められた和歌山氏の絵本を、ぜひ一度は読ん でみてください。



読み聞かせをする和歌山静子氏



#### 今年も運行

深浦子どもねぶた世話人連絡委員会によるねぶた 運行が行われ、深浦地区中心街を練り歩きました。

そのうち岡の子こども会では、残暑残る夕暮れに運行。子供た ちは暑さにも負けず、大きな掛け声でねぶたを引っ張り、沿道の 人からの声援に応えていました。

今年も合同運行はありませんでしたが、岡町・崎の町地区が制 作した自慢の深浦ねぶたは深浦地区を賑やかに、そして夏の伝統 行事として盛り上がりを見せていました。

#### 安治川親方(元関脇 安美錦関)来町

大相撲を現役引退した元関脇・安美錦の安治川親 方(北金ヶ沢地区出身)が深浦町役場を訪れ、町長に報告をしま した。

安治川親方は、22年半の間、色々な怪我を乗り越えながらも 土俵に立ち続け、相撲界を牽引してきました。今後は指導者とし て「県内や、町内から強い力士を育てたい」と意欲を示しました。 断髪式は来年10月4日、両国国技館(東京都)で行います。



安治川親方(元関脇 安美錦関)(左)



#### 恒久の平和を祈念

町出身の戦没者を追悼し、恒久の平和を祈念する 深浦町平和祈念祭が、町民文化ホールで行われました。

式典には、関係者や遺族の方々など約60人が出席。君が代斉 唱後、戦没者へ黙祷が捧げられました。

その後、菊池副町長が「戦没者の熱い思いがあったことを決し て忘れてはいけない。戦争の悲惨さと平和の尊さを改めて痛感し、 次の時代に歴史を伝えていくことが我々の使命」と、追悼のこと ばを述べました。

参列者は一人ひとり献花をし、戦争のない平和な社会を祈りま した。

#### 在宅療養・介護について学ぶ会が開催されました

在宅療養や介護についての知識を深めること等を目的とした公開講座 「在宅療養・介護について学ぶ会~わが家の音がきこえる~」が、町民 文化ホールにおいて開催されました。

講座ではいわき明星大学のスーディ神崎和代教授らが、「訪問看護」 「ケアマネジャー」等の用語の解説から、在宅療養でできることや希望 する際の相談方法、実際のエピソードなどについて紹介しました。

「日本は在宅で亡くなりたくても、実際は自宅以外で亡くなる人が多 い。希望すれば住み慣れた我が家で最期の時を過ごすこともできること を、多くの人で情報共有していくことが大切」というスーディ教授のお 話に、86人の参加者は真剣に耳を傾けていました。





足裏バランス測定の様子

#### 健康第一!「ワクワク健康キャラバン」

健診を受けた方がより一層健康になれるように、 「ワクワク健康キャラバン」が開催され、会場には約40人が参 加。「歩行年齢測定」、「足裏バランス測定」を体験したり、講 演では健診結果の見方や糖尿病予防の運動方法を学びました。そ の後参加者は、健康弁当を試食。塩分が少な目なものの、ダシを しっかり効かせるとともに、おかずによって塩味が調整され、 「薄味だけど物足りなさを感じない!」と驚いていました。

※健康推進課では、住民の皆さんから「友達同士で集まるので運動を教えてほしい」 「地区の集まりで健康に関する講話や運動指導してくれる先生を紹介してほしい」な どのご要望があれば、できる限り対応しております。お気軽にご相談ください。

#### 認知症ってなんだろう

認知症について学び、支援する応援者を養成する 認知症サポーター養成講座が、深浦小学校の4年生を対象に開催 されました。

社会福祉法人西寿会の平沢一臣理事長が、認知症と物忘れの違 いや、認知症にも様々な種類があることについて講演しました。 また、認知症の人との接し方について、介護士による寸劇も披露 され、児童らは認知症について理解を深めました。



寸劇の様子

# ふかうら

#### 深浦町·岩崎村町村合併15周年記念誌 編集に関する写真募集について

町では深浦町・岩崎村町村合併15周年を記念して、深浦町史・岩崎村史刊行後の昭和の末から平成 の末頃までの約35年間の出来事について、写真を中心とした記念誌を刊行する予定です。記念誌を編 集するに当たり、町のあゆみ・歴史を物語る写真や資料などを収集しています。

また、この機会に、町の歴史資料を後世に残していくために、これ以前の江戸時代や明治以降の資 料も収集したいと考えています。

次の資料をお持ちの方は、歴史民俗資料館までご連絡ください。

◆深浦町及び旧深浦町・旧岩崎村に関する写真・絵はがきなど 昭和から平成の建物や地域の風景、祭り、行事、学校、子ども、鉄道、災害、農林水産業の様子など 写真例





- ◆深浦町及び旧深浦町・旧岩崎村に関する資料 行政の刊行物、書籍、商店のチラシ、各町内会で作成した資料など
- ◆その他歴史的資料 古文書、絵図、書画など
- ◆借用期間

令和元年12月末まで ※寄贈は受付けておりませんので、ご了承願います。

□問合せ先

歴史民俗資料館·美術館 TEL 74-3882

社会教育関係事業へのお問い合わせは下記までお願いします。

深浦町教育委員会 教育課(深浦町大字深浦字苗代沢84-2) TEL:74-4419 FAX:74-3050



#### 県民体育大会の結果をお知らせします

7月27日(土)・28日(日)に行われた第74回市町村対抗青森県民体育大会の深浦町参加団体結果をお知 らせします。本町は昨年の成績より順位を上げ、町村の部13位という成績を収めました。

#### 第74回市町村対抗青森県民体育大会深浦町参加団体結果一覧表

町村の部			13 位		
番	番			競技結果	
号	1生 口	多加団体及び以右	順 位	備考	
1	陸上競技	陸上競技部	男子総合14位 女子総合6位 総合11位	齊藤涼太400m2位51"77齊藤涼太1500m2位4'16"77齊藤唯香100m1位13"40大会新齊藤唯香200m1位27"99大会新	
2	バレーボール男子	バレーボール部 藤田俊幸 他8名	2回戦敗退	1回戦シード 負け(0-2)対七戸	
3	バレーボール女子	バレーボール部 福沢潔 他11名	1 回戦敗退	1回戦 負け(1-2)対五戸	
4	バレーボール ママさん	バレーボール部 福沢和子 他10名	1回戦敗退	1回戦 負け(0-2)対田舎館	
5	卓 球	卓球部 渋谷東陽 他5名	1回戦敗退	1回戦 負け(2-3)対南部	
6	剣 道	剣道部 堀内勇人 他5名	1回戦敗退	1回戦 負け(1-3)対平内	
7	相  撲	相撲部 山﨑峰雄 他7名	3位	1回戦 負け(2-3)対鰺ヶ沢 2回戦 勝ち(4-1)対中泊 3回戦 勝ち(5-0)対田舎館 4回戦 勝ち(5-0)対鶴田 5回戦 負け(2-3)対板柳	
8	ソフトボール男子	ソフトボール部 江村勇人 他16名	3位	1回戦 不戦勝(外ヶ浜棄権) 準決勝 負け(3-8)対東通	
9	水 泳	水泳部	男子総合8位 女子総合7位	成田健登 50m背泳ぎ 1位 30"63 成田健登 50mバタフライ 1位 29"62 山本千愛 50m平泳ぎ 1位 46"73 山本千愛 50m自由形 1位 34"24 角谷良司 50m平泳ぎ 3位 53"12	
10	サッカー	サッカー部 浦谷和敏 他19名	1 回戦敗退	1回戦 負け(1-4)対田舎館	
11	ゲートボール	ゲートボール部 蒲田正則 他7名	3位	決勝トーナメント進出 1回戦 勝ち(16-7)対平内 準決勝 負け(9-11)対東北 3位決定戦 勝ち(9-8)対外ヶ浜	

オープン競技 グラウンドゴルフ 15町村中 13位



五所川原塗装工業会会員

級建築塗装技能士 一級鋼橋塗装技能士 職業訓練指導員 外壁アドバイザー

一哉 代表藤田

登録建設塗装基幹技能者

※ 1、2カ月先の予約·来年の塗装予約もOK!

つがる市森田町森田月見野300-3 つきみの団地37 TEL 0173-26-4341 携帯 080-6001-1760

勤務地:深浦町黒崎小浜5-7 他 未経験者歓迎!

勤務時間は現場の実情に合わせ随時変更

休日:年間休日日数 87日(シフト制) 勤務時間:8時~16時30分(休憩60分)

正社員1名 月給 20 - 25万円

その他、契約社 員からの正社員 も可能

資格: 35歳まで、普通自動車免許(AT限定不可) \*漁師、大工、町工場での経験者、技術者、優遇 応募:事前連絡の上、左記住所に履歴書をご郵送ください。 書類選考後面接日時を連絡いたします。

社会保険完備 仕事内容:飼育管理、施設管理など

〒038-2207深浦町黒崎小浜5-7

(株)オカムラ食品工業大峰川中間養殖場 担当:養殖部 鈴木 (携帯090-6258-2206)

#### 歩きらふかうう あなたのまちのフォーキ

このコーナーは、住民の皆さんに身近な ウォーキングコースを紹介するコーナーです。 健康づくりのために、いっぽ踏み出しましょう。

今回は、岩崎コースの紹介です。岩崎支所をスタートして、地区内をぐるりと回るコースです。歩道はありません が、交通量があまり多くない、短めのコースになっているので、「ウォーキングを始めてみようかな」という方にはお ススメです。9月とはいえ、熱中症の可能性もある時期なので、次のような点に注意しながらウォーキングを楽しみま しょう。

#### 【熱中症予防のために】

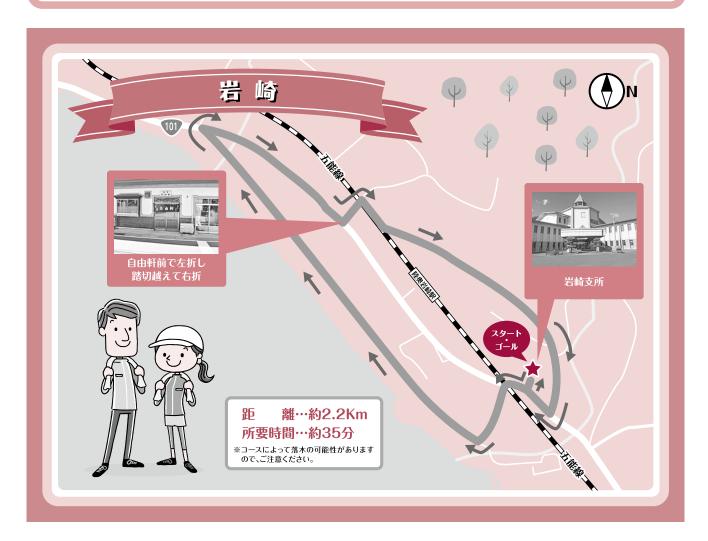
- ・帽子を着用する
- ・こまめに休憩し、水分補給(スポーツドリンクなど)を心掛ける
- ・日中を避け、朝や夕方など日が差さない時間帯を選ぶ
- 保冷材や冷たいタオルなどで体を冷やしながら歩く
- ・疲れを感じるときや体調がすぐれないときは休む

#### 【こんな症状があるときは熱中症かも】

- ・めまい、たちくらみ、手足のしびれ、こむら返り
- ・頭痛、吐き気、嘔吐 など
- ※これらの症状があるときは、涼しい場所に移動し体を冷やすことと 水分補給に努めましょう。

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!!







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

佐 藤 秀 平 先生 医療法人 エルム女性クリニック 院長



#### 女性の健康とタバコについて (特に受動喫煙の影響)

「あ、今日はカレーだ!」子供達は自分の部屋に居て も、お母さんが台所でカレーを作り始めると直ぐに気がつ きます。

カレーの香味の代表・クミンの成分は、炭素原子が10個分の小さな分子なので、台所で換気扇を回しても家中に広がって2階の子供部屋まで届きます。では家の中で誰かがタバコや加熱式タバコを吸ったらどうでしょうか?タバコの有害物質の大半はPM2.5(2.5mmの1000分の1)と言われる小さな粒子で、代表的なニコチンの分子はクミンの香りと同じ炭素10個分です。ニコチンそのものは臭いがしませんので、特に加熱式タバコではわかりづらいのですが、たとえ換気扇の下で喫煙しても、カレーの匂いと同様にあっという間に家中の空気に広がります。

二コチンは高濃度で血液中に入ると、若年者ではけいれんを起こす危険性がありますが、体の中で代謝されるとニトロソアミン化合物という発ガン作用のある物質になります。ニトロソアミンは主流煙より、副流煙の中に高濃度に含まれます。また男性の精液の中にも濃縮されています。副流煙による健康への影響は肺ガンが代表ですが、舌ガン、咽頭ガン、子宮ガンを起こします。夫婦生活では、男性の精液に濃縮された発ガン物質は女性の子宮や卵巣・卵子に悪影響を及ぼします。ニコチンは体中でコチニンとい

う分子に代謝されますが、自分は吸っていなくても、誰かが家庭の中や職場の室内、車内でタバコや加熱式タバコを吸っていると、同室する人の尿には、コチニンが検出されます。

ニトロソアミンは遺伝子の異常をきたすため、発ガン作用だけでなく、催奇形性など、女性や胎児にとっては様々な有害・催奇形性があります。 受動喫煙だけでも起こりうる具体的な女性特有の問題としては様々なガンのほか、

- 1. おりもの(帯下)の異常:細菌性腟症(特徴的な句い)悪玉菌が増え、子宮ガンの原因のHPVや性感染症にかかりやすくなる。
- 2. 月経の様々な異常:出血、月経不順などをきたす。
- 3. 不妊症: 卵巣に蓄えられた未熟な卵子が不可逆的に死滅。 閉経も早くなる。
- 4. 流産や胎児奇形の増加: タバコだけでなく加熱式タバコではアルデヒド、アクロレインなど催奇形性の成分が多く更に危険が増します。

女性は遺伝子の関係でタバコの習慣が止めづらい特性があるので、禁煙をするためには早めに禁煙外来での相談をお勧めします。







# 深浦校舎体験入学

り13人、大戸瀬中より3人の計31人の参加 実施しました。深浦中より15人、岩崎中よ がありました。 8月2日(金)中学生の高校体験入学を

制作した学校行事や部活動の紹介動画を見 の概要や特色の説明のあと、生徒会役員が てもらいました。 体育館で行われた全体会では、深浦校舎

てもらいました。 の課題研究の発表と数学の模擬授業を受け たライフプランや「総合的な学習の時間」 による「産業社会と人間」の授業で作成し そのあと2グループに分かれて2年次生

よかった」と高評価をいただきました。 ていて『産社』や『総学』の内容がとても の発表に対して「深浦町のことをよく考え でした。また、引率の先生からも本校生徒 やすかった。楽しみながらできた」と好評 てからどう学べるのかを知れた」「分かり めるのが数学だと分かった」「高校に入っ 方が変わった。予想して、その予想を確か 模擬授業の感想は「数学についての考え

いただければ幸いです を運んでいただき、進路決定の参考にして さんと保護者の方々には深校祭にもぜひ足 10月には深校祭があります。中学生の皆

# 目標に向けて

夏季休業中生徒たちは自らの目標に向け

てさまざまな取組をしました

を学びました。また、東京の丸正運輸 五十嵐和美先生から企業訪問や2学期のイ れた「就職に向けた基礎力養成講座」に参 に向けて情報収集をしてきました。 ノターンシップに向けてのビジネスマナー (株)の企業見学に行き、来年の就職活動 2年次の就職希望の生徒は、 本校で行わ S・K・K情報ビジネス専門学校の

せていました。 うこれまで以上勉強をがんばりたい」など てもらい良い経験になった。入学できるよ 実験をするときに使っている道具を使わせ 設見学や模擬講義を受けました。 内大学のオープンキャンパスに参加して施 大学生になった自分を想像し、夢を膨らま 1、2年次の大学進学希望の生徒は、 「実際に 県

3年次の就職志望の生徒は、 本校で行わ

みました。 実践演習に取り組 指導を受けながら 子先生から面接の 雄先生、渋谷るり PO法人青森ファ 座」に参加し、N 試験本番に向けた デミーの菅原伊佐 イナンシャルアカ



# 【9・10月の行事予定】

9月25日(水)~27日(金)2学期中間考査 10月5日(土)駅からハイキング 1日(土)~27日(日)深校祭 (2年次)

# 第17回

可愛く紹介していくコーナーです。 気になっているグルメを美味しく このコーナーは、男子高校生が

# から揚げ定食 ¥ 8 0

0

紹介します 食レポを披露してくれたので、ご 舎の生徒がインターンシップにて 8 月 26 日 (月) 木造高校深浦校

な食べ物処「セイリング」さん。 やかなオレンジ色の外壁が特徴的 参〟をイメージしたかのような鮮 「カウンターのお席にどうぞ」と入店すると、明るい店員さんが 今回訪れたのは、ふかうら雪人

食です。 ポテトサラダ、小鉢、お新香の定のごはん、鶏のから揚げ、みそ汁、 ―「鶏のから揚げ定食」。 大盛り は、セイリングさんの人気メニュ 今回メニューを見て注文したの

出迎えてくれました。

はんのおかわりは無料で、プラスの味を楽しむことができます。ご れていて、とてもご飯が進みます。 料理が添えられていて、たくさん の入った春雨などお盆いっぱいに 小鉢にはポテトサラダときゅうり おりしっかりと醤油味で味付けさ れとってもジューシー!!見た目ど は、焦げ茶色にこんがりと揚げら お皿の上の主役の鶏のから揚げ

> もできます 100円でから揚げを増やすこと

ニューです。 ったビーフシチューが店の看板メ その他に深浦の雪ニンジンを

するうえで気を付けていることは最後に、お店の人にお客様と接 思っている」とお店の方はおっ やっていました。 でもらいたいということをいつも には、おいしいものを食べて喜ん 何ですかと伺ったところ「お客様

うにあつあつで情熱あふれるお店セイリングさんはから揚げのよ

いました♪ 美味しい時間をありがとうござ

## 店舗情報

定休日:日曜日 深浦町大字深浦町字苗代沢78―34 TEL: 74-3068



#### 集·後·

味変。 冷やし麺なのに、汗をかき

ましまい夏は猛烈な暑さだったの があります。食べると辛くてびり もラー油や唐辛子をかけて食べまがあります。食べると辛くてびり もラー油や唐辛子をかけて食べまがあります。食べると辛くてびり た。 があります。食べると辛くてびり があります。食べると辛くてびり があります。食べると辛くてびり があります。食べると辛くてびり があります。食べると辛くてびり があります。食べると辛くてびり があります。食べると辛くてびり それにもラー油や唐辛子をかけて

食べたいです。

幸と探す友人まだ独り 落ちていたネジの出どこと模索中 長生きの秘訣にしてる探し物 探し物因数分解とくように 良質の便箋に書くいい知らせ 天使にも鬼にもゆらり化ける妻 迂陶にも本音と吐いたアメフラシ プライドを捨てると楽な紙おむっ 練り上げた「おもてなし」には世界の眼

蒲

囝

砂

吉

田

吹

喜

郎

佐

豊

乳

井

光

昭

後

藤

信

柳

草 浜 池 佐 マホ 田 阔 郷

小斉

林藤

礼辰

佳 紀

青川

森原

市町

か ŧ

海鳴りは母の鼓動かもしれぬ

田

令和元年7月1日~令和元年8月20日までの戸籍届出

堺 I 藤 美<sup>み</sup>夏な 摘っ 颯さ 琥< 春和

菜樹

広

戸

智 弘 美喜

岩 崎

上

黄金崎 八木橋 田 上 ょ 92 84 77 96 91 86 104 96 北金1 12 崎 6 の 木 区 町区作

伊 増 三

吉 山







岩 川 牧 野 口 森 附 康 清 良 げ 正 69 91 88 81 岩 北 沢 **金** 崎 関 中 辺 区 深浦町の花

深浦町の木

広報

# 深浦町の鳥 ■カモメ■

**20173**-74-2111 /総合戦略課企画調整係



#### 「楽しみだな 運動会」

きらら保育園のなかよしたち

(左から)

ささもり しゅうとくん (5さい) やまね いり なさん (5さい) はらた ひびきくん(5さい) いわもと あさん (5さい) り あきほ はるちかくん (5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。



★このコーナーでは、誕生 日を迎えたチビッコ達 をご紹介します★

#### 10月生まれのお子さんの写真を募集します!

- ◆対象◆令和元年10月に1~5歳の誕生日を迎える町 内在住の子
- ◆掲載内容◆子供の写真、氏名(ふりがな)、保護者名 (父母)、住所(地区のみ)
- ◆応募方法◆

郵送または持参の場合:プリントした子供の写真1枚に ①子供の氏名(ふりがな)②生年月日③性別④住所⑤保 護者名(父母)⑥電話番号を記入したものを添えてくだ さい。

メールの場合:件名に「こんなに元気です」と記入し、 本文に上記①~⑥を記入のうえ、写真データを添付して 送信してください。

◆応募締切◆今月の末日。

□問合せ先□

〒038-2324 大字深浦字苗代沢84-2

総合戦略課企画調整係

TEL 74-2122 (直通)

kouhou@town.fukaura.lg.jp





Ш



昭 裕海か さんが性の ちゃん(1歳 北金2区