

A large vertical photograph on the left side of the page shows a night festival scene. In the foreground, a long wooden platform or float is being pulled by many people in traditional Japanese clothing. A small shrine or float with a red roof and a white torii gate is visible on the platform. In the background, several fireworks are exploding in the dark sky, creating bright, colorful streaks of light.

広報

広報 エヌ・アーバン

11月号
2020
No.188

ありがとう、ウェスパ椿山

10月31日（土）、ウェスパ椿山のグランドフィナーレが行われ、25年の歴史に幕を閉じました。

想い出と感動をありがとう ウェスパ椿山、25年の歴史に幕

10月31日、リゾート施設「ウェスパ椿山」が営業最終日を迎える。レストラン「カミリア」駐車場にてグランドフィナーレが行われました。

グランドフィナーレでは全従業員40人が、駆け付けた400人

500人の来場者に別れを告げました。

ウェスパ椿山は「ふかうら開発」が経営する深浦町の第3セクターで、吉田満町長は「いつたんは使命を終えたが、新たに芽を出しながら、新しい第3セクターとして再生するための終わりであつて、始まりであつてほしいと心から願っている。最後に、大変な思いをしながら頑張ってこられた職員の方々には心から感謝申し上げます」と職員をねぎらいました。

最後には、職員への感謝とこれから新しい第3セクターへのスタ



31日のハロウインでの満月は、実に46年ぶり。月もウェスパ椿山の閉館を惜しんでいたようでした。一として祈念する花火を盛大に打ち上げ、来場者からはたくさん「ありがとう」の声と、なりやまない拍手によつて、ウェスパ椿山は幕を閉じました。



ウェスパ椿山の想い出ギャラリー





まちかど

みなさんの身近な話題・行事・出来事などの情報を寄せ下さい。

深浦町総合戦略課 企画調整係
電話 74-2122

ウォッキング

働き盛り世代をヘルスアップ

2日間にわたり、「お父さん 元気化教室」が実施されました。教室は健康推進課と、株式会社ホリエイ(24日)・株式会社脇川建設工業所(25日)がタイアップして行われたものです。2つの事業者は、健康経営認定を受けている事業所ということもあり、健康診断の積極的な実施に加え、このような事業を活用することで、従業員の健康づくりを一層推進しています。

今回はヨガやファンクショナルエクササイズなど、運動習慣の定着に着目した内容としており、参加者からは「普段の生活に取り入れやすいので、家でもやってみたい」との声も聞かれました。

※健康推進課では、住民や事業所の皆さんから「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」「事業所健診の結果について詳しく説明をしてほしい」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。

9/24~25



見て触れて楽しむ

9/26

子どもたちが親元を離れ、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。例年だと1泊2日で行われますが、今年はコロナウイルスの影響で日帰りのプログラムに変更して行い、町内の小学生23名が参加しました。

深浦町民体育館・武道館を舞台に脱出ゲームやバーベキュー等を楽しみました。子どもたちは会場内に散らばった難問を班のメンバーと協力して、どの班よりも早くすべての問題を解こうと懸命に苦闘していました。

例年の体を動かす体験とは違い、今年はほぼ頭脳戦だったので静かな中にも熱いバトルが繰り広げられました。全ての問題を解いて最後に宝箱を開けたら、またあまけの問題が！「もう問題いらなーい！」と会場に響いたのが印象的でした。

全国川づくり標語コンクールで入賞！

10/12

第19回全国川づくり標語コンクールで、小野柑菜さん（3年・深浦小）が全国内水面漁業協同組合連合会会長賞、斎藤羽奏さん（5年・深浦小）が入選を受賞しました。当標語コンクールは、全国から2,580作品の応募があり、各県での一次審査を通過した284作品が本部に集められ、大学や水産研究・教育機構、水産庁、NPO代表、漁業関係者などの審査員による投票で、それぞれ優秀作品として選ばれました。また、入選した作品を下記のとおりご紹介します。

「まもろうよ！ 魚がよろこぶ 大切な川」 深浦小3年 小野柑菜
「魚でも 水辺で人の 心読む」 深浦小5年 斎藤羽奏



左から、斎藤羽奏さん、小野柑菜さん

高校生が町PR動画の撮影へ

10/26

「僕たちの町の魅力を知ってもらいたい」と木造高校深浦校舎の生徒が町観光課と協力し、町をPRする動画を作成することになり、町内で撮影が行われました。

木造高校深浦校舎の生徒7人は、肌寒い中、青池や千畳敷など、町を代表する観光スポットを撮影。また、校舎手前の坂で、乗ってみたいローカル線日本一に輝いた「五能線」の撮影も見事に成功。これから見頃となる北金ヶ沢の大イチョウは、葉が黄葉してからの撮影となる予定です。若い世代が思い描く新しい深浦町に乞うご期待！



深浦小へ本を寄贈

10/27

五所川原法人会が深浦小を訪れ、税の本も含む5万円分の児童図書を寄贈しました。

西北五管内の小学校へ毎年児童図書を寄贈している五所川原法人会は平成27年から寄贈を行なっており、深浦町内の学校への寄贈は今回が初めて。中林校長は「町内には本屋さんがないので、本に触れる機会が少ない。今回の寄贈は大変ありがたく、大事に読ませていただきたい」と感謝を述べていました。

五所川原法人会では、環境整備にも取り組んでおり、白神岳登山道の整備も行っています。今後も子供たちに税の大切さ、また自然の大切さを伝えていく活動を行っていきます。

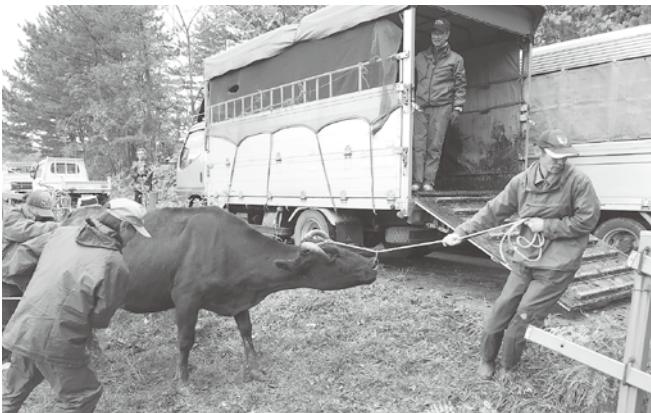
すくすく成長し、牛舎へ

10/30

町内の畜産農家から預託を受け、追良瀬牧場で暮らしていく約50頭の繁殖牛や仔牛が、冬の到来を前に各農家へ引渡されました。

春に放牧された牛たちは、広々とした草原を元気に走りまわることで、半年間のうちに大きく成長。牧場で新たに誕生した仔牛も順調に生育しました。

引渡作業は、朝早くから開始。農家のみなさんには、健康で元気に育った牛たちに目を細め、次々と運搬トラックへ積み込み、各農家の牛舎へ向かいました。



運搬車へ積み込むのも一苦労



笹森さん、100歳を迎える

10/30

笹森あささんは1920年（大正9）年、深浦町大字深浦字浜町生まれ。1940年に夫静治さんと結婚し子ども4人、孫6人、ひ孫6人に恵まれました。笹森さんは、これまでの思い出について、結婚後は警察官の夫と満州に渡り、幼い弟、妹の面倒をみながら暮らしていたそうです。長生きの秘訣については、とにかく歩いて田畠の作業で体を鍛えたため、体力が今でもついているそうです。また、精神面も強く、よくよしない性格です。笹森さんは、読書をするのが大好きで、これも元気の秘訣だそう。

この日100歳を迎えた笹森さんは、息子夫婦に囲まれ、とても嬉しそうな顔をしていました。

「関の念仏舟」

県の無形民俗文化財に指定へ

この度、県無形民俗文化財に「関の念仏舟」が指定されました。関の念仏舟は、天明年間に起きた海難事故で多くの人が亡くなり、その人たちを供養したのが始まり。約240年近い歳

月が経過しても、このような行事が行われているのは珍しく、先祖を敬う心や海に対する多謝の念が、地元の方々に受け継がれています。

高齢化や、人口減少により行

事の運営は厳しい状況ではあります、今回の指定が保護や保存に向けた若い世代へ繋ぐメッセージであることに違いありません。



大切な御縁をいただいたお客様に～ありがとうございます～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。

靈安室（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

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

夜馬代（よばしろ）の松並木ついで

く町政の提言レターよりく

広報10月号「まちかどウォッチング」で紹介した夜馬代の松並木についての内容を「町政の提言レター」にてご感想をいただきましたので、夜馬代の松並木を詳しくご紹介したいと思います。

風合瀬の鳥居崎を眼下に望む段丘に並んで植生しています。

「夜馬代」という地名の由来は不明ですが、馬の代金を意味する馬代（うましろ）に関係しているものと思われます。長さは

700mの街頭跡に沿って植え

られたマツは約70本現存し、最も太い木は幹回り3・3mです。

現在でも地元の人たちにより大切に保護され、松並木は日本海から吹き付ける強風から風合瀬の人々を守ってくれています。



365日はじめました!

いつまでも深浦で。お家で過ごせますように。



リハビリで介護予防!

専門職による生活リハビリ
個別機能訓練実施中

社会福祉法人 西寿会
SK 深浦町デイサービスセンター

TEL 0173-74-4075

<http://www.hamanasuso.com>

〒038-2412青森県西津軽郡深浦町大字轟木字津山118-44

診療所バスとゆとりバスが1つに!

岩崎方面(大間越～深浦診療所間)に コミュニティバスを開設します

現在の深浦町での公共交通は、JR五能線と路線バスですが、岩崎地区では路線バスが多く、気軽に買いたい物等ができることが課題とされました。このため、令和3年1月から診療所バスとゆとりバスを1つにし、どの停留所でも降りることができます。運行状況や経路の状況は下記及び次ページをご確認ください。なお、詳しい時刻表等は後日お知らせします。

町では、将来に渡つて町民の生活を支える「持続可能な公共交通」の構築を目的に、平成30年度から公共交通に関する様々なアンケートを行い、令和2年3月に公共交通網形成計画を取りまとめました。

この計画では、公共交通の今後の方向性として基本方針が示されており、その1つに「町内の拠点間あるいは地区内の移動を担う公共交通などを適材適所で組み合わせ、効率的で効果的な公共交通ネットワークを構築する」ことを掲げています。

■これまでの町有バス(診療所バス及びゆとりバス)の運行状況

診療所バス

- ※町内各地区から診療所のみへ運行
岩崎方面運行日（1往復）
・水曜日午前、金曜日午前
岡町方面運行日（1往復）
・月曜日午前、火～金曜日午後

ゆとりバス

- ※町内各地区からゆとりのみへ運行
岩崎方面運行日（1往復）
・火曜日（沢辺、大間越～松神）
・金曜日（岩崎～横磯）
・土曜日（森山・正久、岡町）



■令和3年1月からの岩崎地区コミュニティバス及びミニ幹線の概要

コミュニティバス及びミニ幹線の概要

- 運行時期 令和3年1月～（令和3年4月以降も運行予定）
- 運行回数 週3回（毎週月・水・金曜日）、4往復

ミニ幹線

- 運行区間（診療所～ゆとり）
10人乗りワゴン車1台で運行



コミュニティバス

- 運行区間（大間越～診療所）
マイクロバス2台で運行



コミュニティバス実証運行経路



住民説明会を開催します

コミュニティバスの実証運行にあたり、事業の概要や時刻表等に関する説明会を次のように開催します。

多くの皆さんの参加をお待ちしています。

【岩崎会場】

■開催日時

11月26日(木)
午後6時～(約1時間)

■開催場所

ふれあいと創造の館
民俗芸能体験学習の間
2階

【深浦会場】

■開催日時

11月30日(月)
午後6時～(約1時間)

■開催場所

深浦町役場
1階
町民文化ホール

新型コロナウイルス感染症
防止対策のため、ご出席の際は
マスクの着用をお願いします。

□問合せ先

☎ 74-2122
総合戦略課 地域政策係

Let's enjoy creation! parade

DIY FACTORY ~vol.2~

100円ショップの木箱と 木材で作るミニシェルフ



今回も100円ショップの材料で簡単にできるDIYです。100円ショップには様々なサイズの木箱がありますので、それを使って簡単に収納用品を作ることができます。DIYの良さは自分にピッタリのサイズで作れるところ。調味料入れや文房具の整理など、オリジナルミニシェルフをぜひ作ってみてください。

【材料】 100円ショップの木箱2個(約25.7×9.7cm)
100円ショップの木板2枚(約45×9cm)
木工用ボンド、釘(長さ約1.5cm)
のこぎり、金槌、塗料、ニス(好みで)



①入れたい物、置きたい場所に合わせて、板に箱を付ける場所を決めます。高さも決め、印を付けてのこぎりで切れます。



②板に木工用ボンドで箱を固定します。少し時間をおいてから、さらに釘で固定します。



③写真のように片側8カ所、釘を打って固定します。



④シェルフの形ができたらやすり掛けをして、色を塗って完成です！目の細かい紙やすりで丁寧にやすり掛けをすると手触りが良く、色もきれいになります。



調味料棚としても便利！

POINT

100円ショップの木箱はひとつひとつの大さが正確に作られているので、いくつか組み合わせて使うのに便利です。初心者でも比較的簡単に引き出しが作れますよ♪



parade

深浦町在住。DIYアドバイザー。DIY系コンテストでの受賞歴、雑誌「男の隠れ家」をはじめDIY系ムック本など掲載誌多数。シンプルに便利でカッコイイがテーマ。

あなたの資格 教えてください

第2回目 レイキヒーリング

西崎 陽夏さん（軒作）

人生100年時代といわれる現在、国では働き方改革の推進や学び直し、兼業・副業の普及などを進めています。さらに、今年度からはすべての小中高校で、キャリア・パスポートが導入されました。

深浦町では今年度から資格取得支援補助金交付事業を始めたこともあり、町民のキャリア形成、キャリア教育の一環として、町内の事業所で働く資格保有者を紹介し、若者や子供たちに資格や職業の種類を知ってほしい…という事で、様々な資格や職業を紹介しています。

第2回目は、ヨガインストラクターとしても活躍、「ヒーリングサロン・マナルカ」でみんなの心と体を癒す「レイキヒーリング」をおこなっている西崎さんにお話を伺いました。

◆レイキヒーリングって何？

レイキヒーリングは日本発祥なんですが実は日本ではあまり馴染みがなく、海外では医療の現場で導入され国によっては保険が適用されていたり、インドやオーストラリアでは国家資格となっています。特別道具や薬品を使うわけではなく、手を当てるだけというシンプルな手当療法です。レイキは人間が本来持っている能力なので、わかりやすく言うと気功のようなものでコツを身につけるだけで誰でも出来るようになります。身体に手を当て、遠赤外線のような温かさや心地よさが伝わり、リラックスできるようになります。人によっては、体が熱く感じられたり、副交感神経が優位になるので眠くなったり、それだけリラックスできる療法です。

◆レイキヒーリングをやってみようと思ったきっかけは？

18歳で上京し、暮らしていましたが、東京の環境が合わず、原因不明の腹痛などに悩まされました。病院に行っても異常なしと言われ、とても悩んでいました。姉に相談したところ、気功を勧められました。これが、レイキヒーリングとの出会いでした。施術を受けると不思議と腹痛もおさまり、体調も回復していきました。体が良くなっていくと塞ぎがちだった心も元気になり、その時に、私のように悩んでいる人が他にもたくさんいるので、ヒーリングの素晴らしさを伝えながら、苦しんでいる人を助けたい。と思ったのがきっかけです。

◆サロンでは様々なサービスを提供していますが、他にはどんな資格をお持ちですか？

ハーブティーソムリエ、T C カラーセラピスト、ハッピーヨガインストラクター、日本セラピスト協会リフレクソロジスト、整体師など持っています。

◆西崎さんが今後やりたいことはありますか？

自然の中で行う体験型のヨガフェス(スポーツフェス)を開催したいです！深浦の良さを活かしながらこのようなフェスを開催して、自然と繋がることで心と体が整い、元気になるということを知つて欲しいです。また自分の知らない事に触れることで「自分もやってみたい」「勉強してみたい」と興味を持つてくれる人が増えればいいなと思います。

今回は「ヨガ」ではなく、「レイキヒーリング」について紹介しました。私がはじめたきっかけは、自分の体調が悪くなつてから。そして、自分の体と向き合うことで、たくさんの気づきがありました。ヨガはセルフケア。自分でできるケアを、ヨガ教室等で今後も広めていきたいです。また、レイキヒーリングは自分の体に不調を抱える人を少しでも楽にしてあげたい。これからも、そんな人たちを救つてあげれるよう、取り組んでいきます。また、資格取得は将来の選択肢が増え、学ぶ事で自分に自信がつくようになります。今まで気づかなかつたものが、「あれ？」と気付くようになりました。仕事に関係しない資格でも、ちょっとした興味で1つ資格が増えることで知り合いが出来たり、仲間も増えます。普通に過ごしていたら、会わない人とも、話せるようになります。だから、周りに振り回されずに、興味があればどんどんやるべきです。少しでもこの資格に興味を持っていただけたら幸いです。

知ってる？深浦町資格取得支援制度のこと

◆深浦町資格取得支援事業費補助金

働いている方やこれから働くとする求職者の就業環境の改善による地元定着を図るため、仕事や就職に役立つ資格や免許を取得した方に対し、取得経費の一部を補助します。HPに掲載されている対象資格のほかにも、国家資格や公的資格で該当になるものもありますので、総合戦略課までお問合せください。



あなたの資格・免許教えてください

「こんな資格持ってるよ！」「趣味で取得した資格だけいいのかな？」など、国家資格から面白い検定まで様々な資格や免許をお持ちの方や、ご意見・ご感想がありましたら、下記アドレスまでお寄せください！

kouhou@town.fukaura.lg.jp

かそせいか焼き村で宅配サービスはじめました！

道の駅ふかうら「かそせいか焼き村」では、10月26日より毎週月・水・金を対象に宅配サービスを開始しました。

これは、買い物弱者対策と新型コロナ感染症拡大防止に伴う、外出自粛や不特定多数の人が集まる場所で3密防止の生活をサポートする目的で実施するものです。

宅配日の前日までに電話注文したお魚やお惣菜はご自宅に宅配日の午後伺います。サービス対象地区は追良瀬地区～柳田地区となります。

この日、早速注文のあった黒滝さん（塩見崎）のご自宅へいか焼き村の職員が伺いました。「足が悪いので、宅配してくれるのはとてもありがたい」と黒滝さんはニッコリ。高齢化が進み、なかなか出歩けない方々のために、この宅配サービスで深浦の魚と地元の味を食べてもらえるよう、かそせいか焼き村の職員があなたのご自宅までお届けします！



◎宅配サービス（かそせいか焼き村）

■配達できる曜日・時間

月・水・金曜日 午後の配達となります

■注文方法

配達してほしい日の前日までに、かそせいか焼き村までご連絡ください。

■配達可能な地区

追良瀬・鶴木・風合瀬・晴山・田野沢・北金ヶ沢・関・柳田

■問合せ先

かそせいか焼き村 TEL 76-3660



あなたのご自宅にお届けします



魚やイカ寿司など様々頼めます



お届けに上がりました！



これからもお魚をたくさん食べてくださいね

町村合併15周年記念誌「深浦のあゆみ」 特別コラム

今年度末に刊行を予定している15周年記念誌の編集・執筆を担当くださる編集委員の皆さんに、コラムを掲載いただいております。

～深浦町の猿神鼻と岩崎村の弁天島～

深浦のあゆみ編集委員 副委員長 中園 裕

深浦町と岩崎村のあゆみを振り返るにあたり、両町村の歴史を象徴する二つの光景を取り上げたいと思います。

猿神鼻は「深浦十二景」の一つに選ばれ、古くから景勝地として紹介されてきました。断崖絶壁の海岸沿いに道路を通すため掘られた洞門です。夕陽に生える姿が美しく、戦前の深浦町を紹介する絵はがきに必ず登場していました。

その後、猿神鼻の海岸側は埋め立てられ新しく道路ができました。それでも3つの洞門が続く光景は観光客に珍しがられ、深浦湾岸観光が盛んだった昭和30～40年代には、観光パンフレットの表紙などにも使われました。

湾岸の埋め立てが本格化し、道路が拡幅舗装されるに伴い、猿神鼻の景観は失われました。しかし、平成初期の津軽岩木リゾート構想や白神山地の世界遺産登録などを背景に、北前船や日本海交易の拠点として深浦町の観光開発をめざす動きが高まりました。猿神鼻の復元整備事業が、深浦駅から洞門を通り歴史民俗資料館や北前の館へと結ぶ観光道路の整備に組み込まれました。1994（平成6）年7月、復元整備された猿神鼻は、建設省の「手づくり郷土賞ふるさとを紹介する道三十選」に選ばされました。

岩崎村の弁天島は文字通りの島でした。遠浅のため干潮時に島へ渡ましたが、今日のように陸続きではなく、島と海岸周辺は景勝地として紹介されてきました。1896（明治29）年、島に陸軍省陸地測量部の管轄する岩崎検潮所が設置され、1972（昭和47）年に廃止されるまで、西海岸の潮流を観測する大事な役割を担っていました。

大正末期に弁天島を利用して岩崎漁港の築港が始まりました。昭和の戦前期に弁天島から防波堤が築造され、島の周辺も埋め立てられました。築港は戦後になって本格化し、岩崎漁港は西海岸を代表する漁港の一つになりました。しかし、島としての景観は失われました。陸地に近い島は漁港建設に利用される運命にあるようです。八戸市の燕島、外ヶ浜町の帶島などもそうですね。

深浦町の千畳敷や岩崎村の十二湖など、両町村の景勝地は合併後さらに観光利用が盛んになりました。これに対し景勝地だった猿神鼻と弁天島は、道路交通事情の向上や漁港の修築改善のため開発の対象になりました。その時々の町民や村民が、観光の活性化より生活の向上と安全を選択した結果です。

近年、猿神鼻は崩落の危険性があるため通行止めになりました。岸壁の一部と化した弁天島が景勝地として語られることも少なくなりました。両町村が合併して15年。改めて猿神鼻や弁天島を深浦町の歴史的光景として見て欲しいと思います。

（県民生活文化課文化・NPO活動支援グループ主幹 中園 裕）



写真1 観光客の人気を集めていた頃の猿神鼻＝1961（昭和36）年8月・青森県史デジタルアーカイブスより



写真2 島の面影を残していた頃の弁天島＝1969（昭和44）年7月17日・青森県史デジタルアーカイブスより

『健康こそ宝』深浦町保健センターだより

今月のテーマは『お酒』です。

お酒は、適量を上手に飲めば「ストレス解消」や「緊張を和らげる」などの効果がありますが、飲みすぎると健康を害するものに変わります。

お酒が生活を豊かにしてくれるかどうかは飲み方次第。お酒が好きな人こそ、上手にお酒と付き合ってください。

お酒との上手な付き合い方

お酒と上手に付き合うポイントは、「飲む量」「飲み方」「飲むタイミング」です。

飲む量

何よりも適量を守ることが大切。1日の適量の目安は右のとあります。週に2日は休肝日をつくって、肝臓をアルコールから守ってあげましょう。

飲み方

ストレスを感じている時に一人で飲むお酒は、気分転換になりにくいもの。つい考え込んでしまって、嫌な思いが頭から離れず、ストレスの悪循環に陥ることになりかねません。その結果、飲酒量も増えがちに。仲間と会話を楽しみながら飲めば、心が開放されてストレスも発散されます。また、胃腸の粘膜を保護し、アルコールの吸収を抑えるために、食事をしながらゆっくり時間をかけて飲みましょう。

飲むタイミング あらかじめ飲み始めや飲み終わりの時間で決めておくこともよいでしょう。寝酒をすると寝付きやすいという人は多いかもしれません、寝酒は睡眠の質を悪くし、眠りが浅くなるので、夜中に目が覚めてしまったり、早朝に起きてしまったりすることがあります。また、寝酒の習慣を続けていると飲酒量が増えていく危険性があります。

適切な飲酒量とは

「1ドリンク」は純アルコール換算で10g(約12.7ml)。1日の平均飲酒量が「6ドリンクを超える」のが多量飲酒とされる。

健康な生活のために、1日の平均飲酒量

壮年男性

2ドリンクまで

ビールなら	500ml	→	250ml
日本酒なら	1合弱	→	1/2合弱
焼酎なら	100ml	→	50ml
ワインなら	200ml	→	100ml
ウイスキーなら	60ml	→	30ml

高齢者と女性

1ドリンクまで

(引用：アルコール依存症治療ナビ)

アルコールの問題で困っている方へ

お酒の飲みすぎは、自身の健康のみならず、飲酒運転や暴力、虐待、自殺など家族や社会へ計り知れない影響を及ぼします。アルコールの問題で困っている方がいらっしゃいましたら下記に相談することができます。

◎青森県立精神保健福祉センター 『こころの電話』 017-787-3957 017-787-3958

受付時間： 月曜から金曜 9:00～16:00 (祝祭日・年末年始は除く)

従業員大募集!!

株式会社 コクエ一

土木・建築・舗装・造園・水道施設・工事施工
福島いわき市=土木作業員 玉掛
双葉町附近=土木型枠大工
石巻市型枠土木・玉掛

年間募集しております！

問合せ先：(株)コクエ一採用センター
TEL 0173-57-3215 担当：平間
住所：〒037-0305 中泊町中里龜山500

正社員募集!!



募集人員 2名

勤務時間 8:15～17:00(休憩時間1.5時間)

賃金等 月給制 147,000円～160,000円
(通勤手当有り)

業務内容 野菜の加工業務

一般財団法人 深浦町食産業振興公社
TEL 82-0344 FAX 75-2075

健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、
皆さんの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

木村 正雄 先生
木村内科医院 院長



家庭血圧を測定しましょう

今回は、家庭血圧計の選び方について書きたいと思います。皆さんの中には、高血圧症で薬を処方されて治療をされている方、結構いらっしゃるのではないかでしょうか。治療を受けていなくても、健診で最近血圧が高めになってきた方や、年齢とともに血圧が心配になってきている方など、意外と多いのではと思います。健康管理や血圧治療においては、家庭血圧を測定するというのがとても大切です。

薬局・ホームセンター・電気屋さんなど、最近はいろんなところで血圧計を売っているのを目にすると思います。どれを買えばいいのかわからぬいとよく相談されるのですが、聞いたことがあるような有名なメーカーのものであれば、日本ではきちんと検定を受けた機械が販売されているはずですので、基本的にどれでも大丈夫です。特に、体温計や医療機器を作っているメーカーであれば、安心して使えると思います。値段も数千円のものから1万円を超えるものまで様々ですが、スマートフォンに接続してデータを管理できたりなど、いろんな機能がつくと値段も高くなります。この辺は、それぞれのお好みで必要な機能をついたものを選んでいただけると良いと思います。特にそういう機能がない、シンプルなものでも十分測定はできます。

また、血圧計も測定部位によって様々なタイプがあります。代表的なものには、上腕で測るタイプ（腕帯を巻くもの、腕を差し込んで測るものなど）、手首で測定するものなどがあります。この中でおすすめなのは、上腕で測るタイプです。特に、高血圧症で治療中の方や、健診で高血圧が指摘されているような方は、上腕式を選んで欲しいです。手首式の方が測定が簡単で小さく持ち運びもしや

すく、最近のものはだいぶ性能も良くなっているようですが、やはり測定精度はまだ上腕式の方が優っています。血圧が高いと言われたことがないが健康チェックのため血圧も測定しておきたい、片腕が不自由で腕帯を一人で腕に巻くのが困難などであれば手首式でも良いと思います。しかし、まだ高血圧学会の治療ガイドラインでは上腕式が推奨されておりますので、そちらを選んでいただくのがお勧めです。

せっかく血圧計を購入しても、測定方法がきちんとしていなければ、正しい値が得られません。説明書にある腕帯の巻き方、測定時の姿勢などをきちんと読んで理解して使うことが大事です。測定は基本的に朝（起きてトイレを済ませて）・夕（就寝前など）でいいのですが、1回に2回ずつ測るように勧められています。また、測定は安静時にするのが基本ですので、必ず座って数分は休んで落ち着いている状態で測定してください。また、2回目を続けてすぐ測らないように。1回測定すると、腕帯で締め付けられた腕が少しうっ血しますので、それが取れるまで、できれば数分間を空けて測定して、測定した2回分の結果を両方手帳に記載することが大事です。血圧を記入する手帳は医院や薬局さんにおいてあることが多いので、相談して活用してみてください（測定方法などについても詳しく書かれています）。

最後に、ちょっとお願いを。特にこれはご高齢の方に多いのですが、診察室で血圧手帳を見せていただこうとすると、指に唾をつけてページをめくる方が結構いらっしゃいます。他の人にも渡すものですから、どうか普段から唾をつけてページをめくる習慣はやめてくださるようお願いします（特に新型コロナのこともありますので…）。



深校だより

駅からハイキング

10月10日(土)、生徒が観光客を案内するコースを考案し、実際にガイドを行う「駅からハイキング」(主催・JR東日本)が実施されました。2年次の生徒は4つの班に分かれ、岩や風待ち館、円覚寺、文学館などについて解説を行い、深浦町の魅力を観光客にアピールしました。以下は年次生徒による感想を紹介します。

【2年次 黒滝 永遠】



段はなかなかなりません。そこで、皆の動きを見たり、皆を引っ張っていくというような役割をしました。普段はなかなか見たり、皆を引っ張っていくといふことを務めました。普段はなかなか初めことがなく、初めてそのような立場に立ちました。始めて、お客様との会話がしつかり続くのがなどたくさん心配していましたが、お客様からもたくさん声をかけていたり、先生方のサポートのお陰で、何事もなく駅からハイキングを終了させることができました。普段の学校生活でなかなか駅二ヶ一年を取る機会となつたと思います。

※新型コロナウィルス感染症の影響により変更になる可能性もあります。

【11・12月の行事予定】						
12月 1日(火)	24日(水)	11月 24日(水)	後期生徒総会			
15日(火)～16日(水)	2日(水)～4日(金)	12月 2日(火)～4日(金)	2学期期末考査(2年次)	11月 27日(金)	2学期期末考査(2年次)	
18日(金)	表会	16日(水)～17日(木)	学習・探究の時間校内発表会			
2学期終業式						

【1年次 中林 千花】
今回の駅からハイキングでは、たくさんのこと学べました。何が起きたときに何を言われても対応できるようになりやすく伝えるにはどう工夫すればいいのか、時間に余裕をもつて動けるように分単位で細かく計画することなど、駅からハイキングをやるのにあたって大切なことをたくさん学ぶことが出来ました。今年の生徒として、来年自分たちが駅からハイキングを行つた2年次の生徒と、年度のために活動を見学した1年の生徒の感想を紹介します。



12月生まれのお子さんの写真を募集します!

- ◆対象 令和2年12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)、住所(地区のみ)、生年月日、お子さんに一言メッセージ
- ◆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(広報には掲載しません)、⑥電話番号、⑦お子さんに一言メッセージ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①～⑦を記入のうえ、写真データを添付して送信してください。応募締切は今月の末日です。

問合せ先 総合戦略課 TEL 74-2122 E-mail kouhou@town.fukaura.lg.jp

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	○	○	休診	○	○	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・去勢手術隨時受付
- 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)

◆診療時間が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



編・集・後・記

私が子供のときからお世話になっていたウエスパ椿山が10月31日をもつて閉館しました。

思い返すと、夕陽海岸マラソンを開催したり、ライブを開催したり、イベントが盛りだくさんで、呼び水としてウエスパ椿山は活躍してくれました。子ども会で集まつたり、女子会で泊まつたり、たくさん笑いまし

た。虫が苦手だったけど、ここでカブトムシを掴めるようになりました。展望露天風呂で見た景色も、感動そのものでした。

マグロボーライズ＆バップダンサーズで、あのステージに立つてみたかったなあ。

私の青春時代をウエスパで過ごせたことは一生の想い出です。ありがとうございました。お疲れ様でした。

町民之書

深浦短歌会

息子らとくり取りしてた遠い日よ
笑み尽きぬよに育くみし秋

子に送る野菜の箱の隅っこに
詰めてやりたいコオロギの声

百年後にコロナ禍如何に伝うらん
スペイン風邪の記事におののく
帰省した子と墓参り亡き祖母の
声するような秋風の吹く

湾上に太く大きな虹二重ふたえ
今日も老ゆ身を友等に謝しぬ

増富 今日子
寺沢 美千子
佐藤 宏子
松 淳

近藤 月子

増富 今日子
寺沢 美千子
佐藤 宏子
松 淳

五十嵐 希心(千龍) 北金2区

工藤 源治 (84) 広戸
山下 武光 (72) 田野沢

岩谷 克夫 (84) 北金1区
山崎 きよゑ (86) 北金2区

大川 勝 (51) 北金2区
中原 春正 (76) 閑

民谷 キヌエ (88) 北金3区
岩森 勝 (64) 沢辺

青山 茂治 (76) 岩崎上
菊池 博 (65) 岩崎上

七戸 一章 (82) 松神

お誕生日おめでとう

おぐやみ申し上げます

戸籍の窓

9月21日～10月20日までの戸籍届出



深浦町の人口と世帯

《10月末日現在》()内は前月比

男	……	3,687人	(-12)
女	……	4,142人	(-6)
計	……	7,829人	(-18)
世帯数			3,686世帯 (-8)

深浦町の総面積 488.90km²



ちびっこ チャンピオン

「行ってみたいな からすのパンやさん」

(左から)

くまがい あかりさん (3さい)
こだま れいなさん (6さい)
あべ ことひこくん (5さい)
くまがい りのんさん (6さい)
あの あうきくん (3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。



草創教育長の 「今用の 一枚」

今月の一枚

じきつかう

この号が出る頃には、黄葉も進んでいるでしょう。絵は、北金ヶ沢の垂乳根の大イチヨウです。願をかけると母乳が授かるというご神木です。右下の人物は左から姉、母、その背に負われているのが私。約六十年前を想像して描いた絵です。実は母も私が生まれてすぐ、願かけに参ったのだそうです。本人の口からついこの間きました。ありがたい話です。子を肥やしたい一心で農作業の合間に縫つて何時間もテクテク歩いてお参りしてくれた。そう思うと、ご神木より母を拝みたくなります。

私が小さい頃から「労働者」として当てにしてくれました。コメ農家のあと取りに生まれた私が、祖父母からチヤホヤ溺愛されるのを嫌つたのもあるでしょう。父が不在の日が多く、実際に労働力が不足していたものもあるでしょう。また、子どもが働くのはあたり前という時代でもありました。母は、実にたくさん農作業を命じました。まだまだ手作業中心の時代です。田植え、稻刈り、脱穀等の農繁期はもちろん、農薬散布、塩水選のための海水くみ、冬のたい肥運び、下水のくみ取り…やがて耕耘機や田植え機、稻刈り機も任されました。でも、一家の労働を自分が支えている。そんな背伸びした幼稚な自信は、子どもを少しずつ大人にします。そして手を汚し額に汗する経

不透明な時代、子どもが早く大人になつて働きたいと思わないのも無理ない話です。

悪いのは時代。でも、いつだつてそのツケは学校現場に回ります。いいでしよう。子どもの自己肯定感を育てるに専心しましょう。すぐれた職業人を学校に招いて話を聞きましたよ、職場訪問して体験もさせてもらいましょう。学校はできる範囲で「キャリア教育」を推進します。

でも、学校に丸投げはいけません。もちろん、子どもに家業を手伝わせ働く尊さを体で教え込む時代ではありません。それでも、家庭でやれることはまだあるはずです。以下、あくまでも提案です。

○ 親は、子どもにとつて最も身近ななりたい理想の大人のモデルになります。

○ 現は、自分の仕事ぶり、その苦労

○親は遠慮せらず家事で子どもをこきつかいましょう。
家庭でもできる、いや家庭だからこそできる「キャリア教育」がある。私は、そう思います。(教育長 草創文人)

さて、十数年ほど前から、学校現場では「キャリア教育」の必要性が非常に叫ばれるようになりました。文科省が言うには「社会的・職業的自立に向かう必要な基盤となる能力や態度」を育てることを目的としたのが「キャリア教育」です。要は、ちゃんと働く人に育てるということです。

背景にあるのは、最近の子どもの精神的な発達の遅れ、体験不足、未発達な勤労観等々、と言われます。でも、これだけ変化が激しく先行き

