

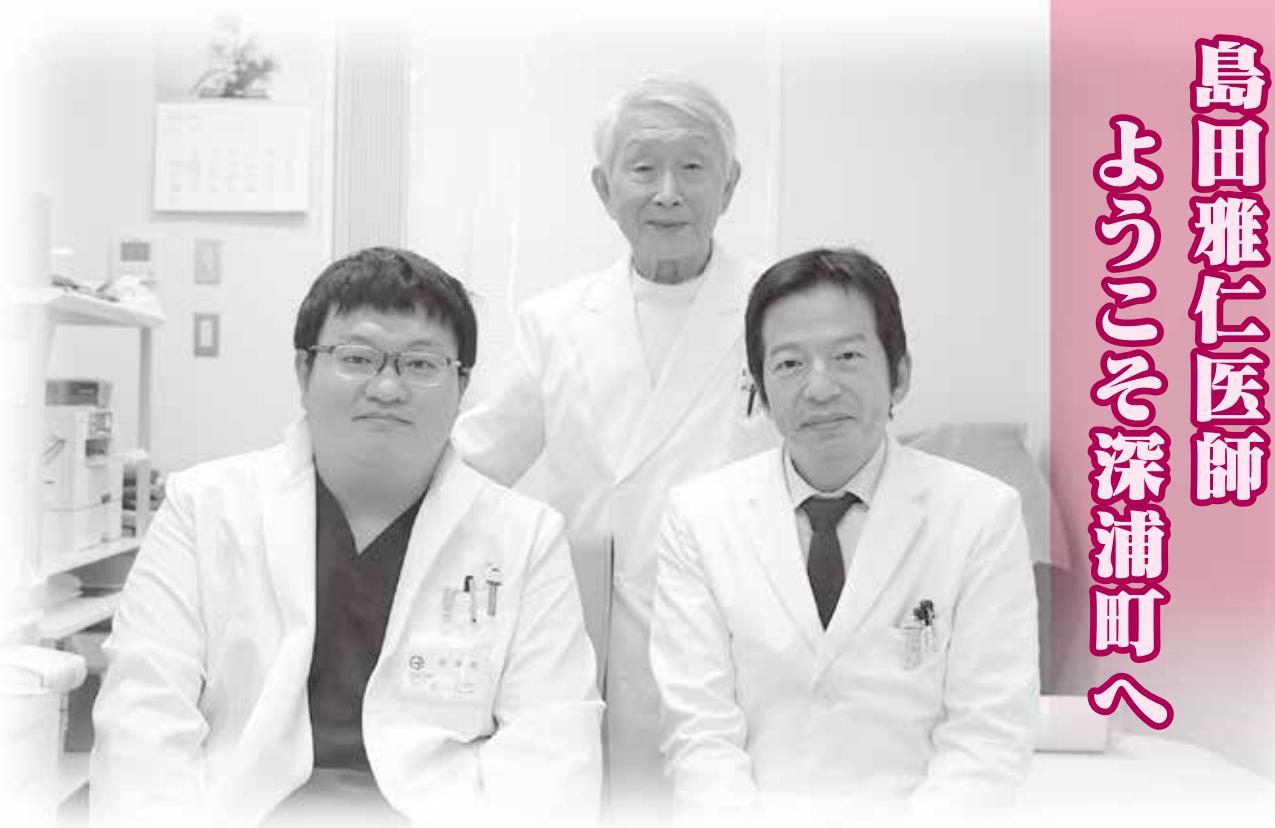


## 鬼は～そと !!

銀杏保育園で豆まきが行われ、園児たちは落花生を鬼にぶつけ、心の中の鬼を退治しました。

# 島田雅仁医師

## ようこそ深浦町へ



1月4日、町長室において深浦診療所医員として着

任した島田雅仁医師（33歳）に、吉田町長から辞令が手渡されました。現在勤務する吉岡秀樹医師、山田悦輝医師と協力して、町民の診察にあたります。

今回、島田医師にお話を伺いました。

### 医者になるうとした きっかけ

人助けが出来る職業が良いと、救急救命士に憧れていました。また、医者は忙しいイメージで父親も医者だったため、自指してはいませんでした。高校生の時、救急救命士の方と話す機会があり、その時に「人助けをしたいなら、医者になつた方が良いよ。今は現場に駆けつけて活躍する医者もたくさんいるから」と言われ、自分の医者のイメージが覆されました。その言葉がきっかけで、医者を目指すようになりました。

### 趣味や特技は ありますか

レゴを子供と組み立てたり、遊んだりするのが好きになりました。

### なぜ深浦に きてくれたのか

深浦町に来る前は、十和田市内の病院に勤務していました。たまたま先生の紹介で、深浦町の診療所の代診医として3日間、深浦町で過ごしました。深浦町に

訪れたのはそれが初めてで、宿泊した時に出たご飯もすごく美味しく、居心地が良かったのを覚えてています。

また、どんなことにも対応できる総合医を目指して、それこそ様々な問題を抱えている患者さんに寄り添つていきたいと思っていました。

決め手は、何より深浦町民のみなさんの心温かい人情です。ご近所の皆さんも優しくて、本当にありがとうございます。それで、深浦町の皆さんのために従事したいと思いました。

### 町民の皆さんへ メッセージ

深浦町に来て約1か月が経ちますが、初めての事ばかりで、なかなか上手くいかない時もあります。どうか、温かい目でみていただけたらありがたいです。これからも皆さんのために、吉岡医師と山田医師と力を合わせて頑張りますので、よろしくお願ひいたします。

また、私は群馬県出身なので、津軽弁がどうしても聞き取れないことがあります。私が分からぬ顔をしていたら、優しく教えていただけると助かります！

どうぞ、よろしくお願いいたします。

## 手の冷たさに耐え、 岩ノリ摘みに挑戦



滑る足場となかなか採れない岩ノリに悪戦苦闘



3cmほどに成長したサケ稚魚へ給餌

1月24日、深浦マリンキッズ19人が参加しての「岩ノリ摘み体験」が開催されました。

この日は快晴のポカポカ陽気。波も穏やかな絶好のコンディションのもと、波打ち際の岩場に生えた5センチほどの岩ノリをノリカギと呼ばれる道具を使って丁寧に収穫しました。

また、午後からは追良瀬さけます増殖センターで、まだお腹に赤い袋を抱えたふ化したばかりのサケを観察。ふ化から20日間ほどしか観察できないサケ稚魚を初めて目にした参加キッズは小さな命に目を細め、さけます人工ふ化放流事業の大切さを学びました。

## 朝活でレッツ！ダンシング！



毎週水曜日、朝の体育的活動としてダンスを踊っている、元気いっぱいの深浦小学校の児童たち。深浦小学校では「朝活」と称し、4月から10月まで朝マラソン、11月から3月まで繩跳びをしていましたが、今年度から毎週水曜日はダンスの日として実施。

廊下や体育館を利用し、全学年が踊り始めます。このうち3年生は、児童たちが考えた「深浦オリジナルズンバ」を披露。マグロや円覚寺、夕陽など深浦にまつわるワードを体で表現し、元気いっぱいに踊っていました。

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（靈柩）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



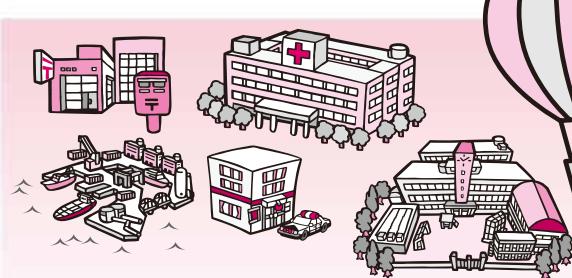
株式会社 深浦葬祭

Fukaura Funeral Service

電話 (74)4536

従業員  
募集中

FAX:74-4546



まちか  
ど

# ウォッキング

あなたの身近な話題・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

## 冬の深浦周遊モニターを実施

1/9・10

冬の深浦周遊モニターは、  
青森県内在住のペア30組を対象に、深浦町観光協会が指定した宿泊施設に宿泊し、春光山円覚寺、風待ち館、町内飲食店、かそせいか焼き村を周遊してもらうことで、当町の冬の魅力を直接的に知ってもらい、誘客促進による地域経済の早期の回復を図るため、1泊2日で1月9日、16日、23日の3回実施されたものです。

1月9日～10日は20人、1月16日～17日は26人、1月23日～24日は14人が参加。

参加者からは「深浦の冬の味覚がとても美味しかった」「冬の深浦は来たことがなかったので、新鮮で驚くことが多々あった」と冬の深浦に魅力を感じていました。



## 新しい北金ヶ沢駅、完成

老朽化に伴い、89年ぶりに改築工事が行われたJR五能線の北金ヶ沢駅。

木造平屋建てで床面積は13.9m<sup>2</sup>。

改築前に比べ、大幅にコンパクトな作りになりましたが、駅舎の機能は従来と変わらず、五能線を利用する北金ヶ沢地区の玄関口として、これからも活躍してくれます。



1/21

## 健やか支援金を支給

1/21

3人以上の子どもを養

育する家庭を支援するため「深浦町子供を健やかに生み育てる支援金」を西崎朋さん（舩作）へ支給しました。

今後も町では、次代を担う子供の健全な育成及び資質の向上を図り、町及び社会の有用な人材を育てるため取り組み続けます。



## 感染対策のもと「令和2年度町民バドミントン大会」を開催

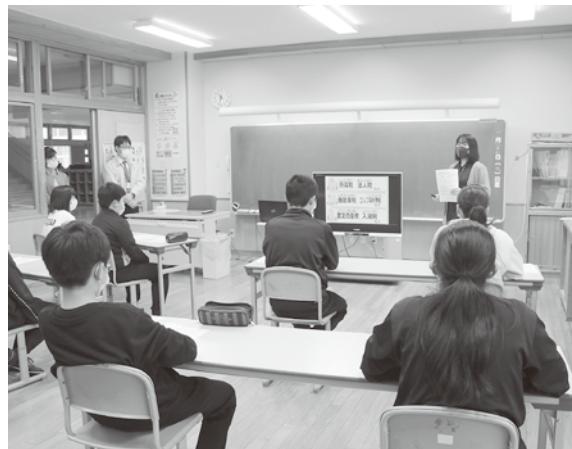
1/24

今年度はコロナ禍における大会の開催だつたため、感染対策としてマスクの着用、試合の合間の換気などを行いました。また、シャトルに触れるため、試合前と試合後は手指のアルコール消毒を徹底しました。参加者は20人で、ダブルスのみのA・Bリーグ制で行い、双方とも白熱した試合を繰り広げていました。本大会を通じて、未経験者の方々にもバドミントンの楽しさを知ってもらえた大会でした。

## いわさき小学校で租税教室を開催しました！

1/27

いわさき小学校(館山豊校長)の6年生を対象に、町税務課職員が講師となって、租税教室が開催され、税金について勉強しました。授業では、○×クイズを答えたり、イラストの中から、税金が使われているものを選んで発表するなど、周りのみなさんと一緒に協力して問題に挑戦、税金の種類や使い方について学びました。また、DVDアニメを見て、「税金がない世界」について考えてみたり、1億円(模倣品)を実際に持つてみたりと、普段はあまり触れることのない貴重な時間を過ごしました。



## 洋上風力発電勉強会

1/28

町民文化ホールで「洋上風力発電勉強会」が開催され、弘前大学地域戦略研究所の本田明弘所長が「洋上風力の現状と将来」、桐原慎二教授が「漁業と洋上風力」と題して講演しました。

洋上風力発電については、国の脱炭素社会実現に向けた再生可能エネルギーの主力電源として期待されており、当町海域についても事業計画が検討されているため、参加者から洋上風力発電事業に関しての質問が寄せられ、漁業との共生、地域振興の在り方について理解を深めました。

# 白神岳避難小屋 ネーミングライツ・パートナー決定!

深浦町では、白神岳山頂付近にある「白神岳避難小屋」にネーミングライツ制度を導入し、県内外の企業を対象にネーミングライツ・パートナーを募集していました。

このほど、弘前市の弘前倉庫株式会社から「山を愛する者」の一人として避難小屋の大切さは理解している。少しでもお役に立てれば嬉しい」と応募があり、審査会を経て当該企業がパートナーに決定しました。ネーミングライツとは、施設の名称に企業名などを付ける権利を付与することをいい、企業にとって幅広く会社のPRができ、自治体にとっては施設の維持管理費の確保につながることから県内の他施設でも導入が進んでいます。

今後は、避難小屋の大規模修繕に備えて命名権料を基金として積立てるほか、パートナーとなつた弘前倉庫（株）と一緒に施設のPRに努めています。



○新名称

白神岳大周満天避難小屋

○新名称の開始

令和3年4月1日

○命名権料

670,000円／年（税別）

○命名権者

弘前倉庫株式会社

（弘前市豊田3-5-1）

低温倉庫並びに一般倉庫業など

## 令和3年2月1日 新規OPEN!



いちい薬局鰺ヶ沢病院店

全国どの医療機関の  
処方箋も受け付けます！

**Check!**

- ① 感染者用別室完備
- ② 脳の健康チェック（無料）

処方せん受付

がありませんね。そこで、今回は「**自助**」について、皆さんと共に掘り下げたいと思います。



### ● 究極の「**自助**」とは「逃げる」ととみつけたり

昨日、皆さんは新型コロナ感染症対策として日常的にマスクを装着したり、三密を避けるなど、まさしく感染症からの「**自助**」を実践されていると思います。

今回で連載2回目となります。令和3年新年早々、日本列島は数年に一度クラスの強烈寒波による暴風雪に見舞われ、各地で多くの被害が発生しました。被害に遭われた方々には心からお見舞い申し上げます。

さて、今回から災害対応における3要素「自助、共助、公助」の内、基本となる「**自助**」に関連する内容を何回かにわたって紹介します。

まず、「**自助**」の具体策を三つ以上思いついたあなたは防災に关心と知識のある方と拝察します。(笑)字のごとく自らを助けることにほかなりませんが、その中身を具体的に理解し、実践しなければ意味

思いません。むしろ、防災意識が高く皆の幸せに貢献している立派な方だと思います。

他の「**自助**」には、日頃から災

害が発生する前に「①住宅の耐震化や家具を固定する②ハザードマップで避難場所や避難路を確認する③避難生活を乗り切るために水・食料を準備する④家族がバラバラになつたときの連絡方法を事前に相談・準備する⑤災害情報を自ら

収集する」など、避難を容易にする事柄や避難後に命を繋ぐ事柄があります。これらを事前に準備しておかないと大変なことになります。何故なら、自身が危険な状態にあることや、危険な場所にいることの自覚がないと、逃げるという行動に繋がらないからです。

また、避難勧告の発令を知つたり、危険を認識し意を決して避難しても、避難した先がそもそも危険な場所（例えば津波の浸水域内）であれば、助かる命も助からないからです。

### ● 「**自助**」=「**避難**」によって命を守るには

災害がまさに起きそうなとき、起きてしまったときに助かる可能

性が高まる方法にはどの様なものがあるか？避難と言つても、災害の種類によつては違いがあります。例えば、津波では高い所へ避難する必要がありますが、土砂災害は、

土砂の危険性がある急傾斜地や危険な小河川を避けるなどの違いがあるためです。これらの対処法を具体的に見事に紹介しているのが

「あおもりおまもり手帳」（平成30年秋に毎戸配布済）です。

「手帳」を改めて見直しましたが、全体が「**自助**」に焦点を当てられており、この内容を実践できれば間違いないと思われます。是非「手帳」を再び見てイメージトレーニングしてみてください。

### ● まとめ

今回は「**自助**」の要、「**避難**」することの大切さやその理由を簡単に述べました。次回以降「**避難**」以外の「**自助**」に触れていきます。申し遅れましたが、本コーナーは法規や防災機関などの文献を参考にするほか、筆者が防災業務を通じて感じた意見も織り交ぜて記述しておりますことをご了承ください。

# Let's enjoy creation! parade

## DIY FACTORY ~vol.4~

お掃除簡単！  
ステンレストレーのシェルフ

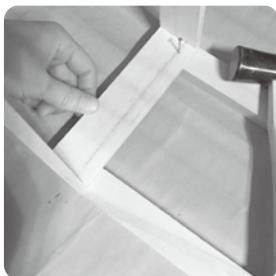


前回の続き、ステンレストレーのシェルフの作り方を紹介します。今回はステンシル（型を使って文字やイラストをプリントすること）のやり方も紹介しますので、ぜひ参考にしてください。

【材料】ステンレス浅型調理トレー（ロングタイプ）…3枚  
A・木製角材2本入り(7mm×38mm×450mm)…3組  
B・木製角材2本入り(14mm×25mm×450mm)…2組  
その他に釘(約20mm)、木工用ボンド、塗料など。



⑥柱になる木材を木工用ボンドで固定した後、枠の内側から釘を打つて固定します。



⑦残りの木枠2つも柱になる木材に同じように固定します。これでシェルフの形ができました！あとは好きな塗料を塗って完成です。



★今回は文字の入れ方（ステンシルのやり方）について紹介します。

【材料】  
文字を印刷した用紙  
クリアファイル  
カッター、マスキングテープ  
アクリル絵の具、スポンジ

①まず、クリアファイルを切って開いて1枚にします。文字を印刷した用紙の上にクリアファイルをマスキングテープ等で固定し、カッターで文字を切り抜きます。その際、“0”などは中央の〇が抜け落ちないように、写真のように線でつなぎます。



②文字を入れたい場所に、切り抜いたクリアファイルをテープで固定し、小さく切ったスポンジにアクリル絵の具を少量取って、ポンポンたたくように色を入れていきます。



**POINT** 全体にステイン塗料を使う場合は、ステンシルで文字を入れた後に塗装をすると仕上がりがキレイです♪

市販のステンシルシートもありますが、100円ショップの材料で簡単に作れますのでぜひ挑戦してみてください！

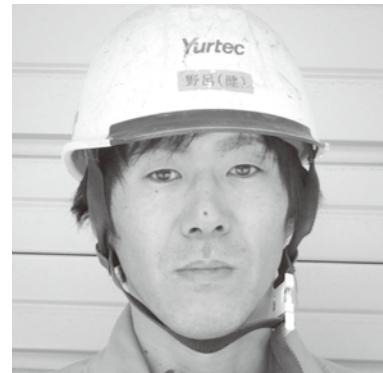
parade

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5回目 第一種電気工事士(国家資格)

野呂 健二さん(広戸)



### ◆その資格について教えてください。

ビル、工場、商店、一般住宅などの電気設備の安全を守るために工事の内容によって、一定の資格のある人でなければ、電気工事を行ってはならないことが法律で決められています。その資格のある人を電気工事士と言います。電気工事士の資格には、第一種と第二種の2種類があります。まず、第一種より簡単な第二種は、一般住宅や店舗などの600ボルト以下で受電する設備の工事に従事できます。一方、第一種は、第二種の範囲と最大電力500キロワット未満の工場、ビルなどの工事に従事できます。

### ◆その資格を取得しようと思ったきっかけは何ですか？

仕事で必要と考えて、資格を取得しました。また、資格を取得することで仕事の幅も広がると考えたからです。

### ◆その資格を持っていると、どんな仕事ができますか？どんな職業につけますか？

大きい建物や、ビルなどの電気工事に従事できます。配電線工事というのがあるんですけど、第一種電気工事士の資格を持ってないと、工事が出来ません。私が働いている三崎電気や地元の内線工事屋さん、東北電力さんなど、第一種電気工事士の資格を持っていれば活躍することが出来ます。

### ◆現在の勤務先、仕事内容を教えてください。

現在は三崎電気で勤務しています。主に配電線工事を担当しています。配電線工事というのは、町中のいたるところで目に見る電柱や電線を作る事です。各家庭や職場などに安定的に電気を送り届けるためにはこの設備が不可欠です。電柱を建て、電線を張り、変圧器などの機器を取り付けていきます。その3つの作業を効率よく、うまいバランスを保ちながら行っています。

### ◆その資格を取得するのに、どれくらいの期間、またはどのような試験がありますか？

第一種、第二種ともに、試験を受けるにあたって受験資格は一切関係なく、誰でも試験を受けることが出来ます。ただし、第二種資格については、試験合格後すぐに免状の交付を受けられるのに対し、第一種資格は、学歴に応じた年数の実務を経験することが、免状交付の条件となっています。

電気科・電気工事科の大学や専門学校を卒業している人については3年以上、それ以外の人については5年以上、電気工事に従事したキャリアが必要です。このため、第一種資格を目指す人は、まずは第二種資格を取って就職し、数年の実務経験を積んで、改めて働きながら第一種試験を受ける、という流れを取ることが一般的です。

### ◆他にどのような資格をお持ちですか？

第一種電気工事士の他に、第二種電気工事士、玉掛け、フォークリフト、移動式クレーン、高所作業車、地山の掘削及び土止め支保工、車両系建設機械、職長安全衛生責任者など持っています。どれも、仕事に必要な資格です。

### ◆仕事で大変だったことはありますか？

あの出来事は忘れません。東日本大震災です。震災後すぐの陸前高田市に行って、避難所の電力供給をしたり、津波等の被害が少ない民家へ電気を送る作業をしていました。その作業を1週間、車中泊して過ごし、深浦へ帰ります。そのまた1週間後に被災地へ…それが半年くらい、続きました。

とても過酷で、目を背けたい光景もありました。ですが、「被災された人たちのために」その一心で無我夢中で作業したことは決して忘れません。

この資格は、電気の仕組みなど勉強しないといけませんが、覚えるととても楽しく、経験を積むことで取得できる資格なので、興味のある人はぜひ調べてみてください。今や電気は、人々の生活になくてはならない存在となりました。災害や何かあって停電になった時、私たちはいち早く現場へ出向き、復旧作業を行います。復旧してから、お客様からの「ありがとう」の言葉をいただけたとき、とてもやりがいを感じます。猛暑でも、雨風が強くコンディションが悪い日でも、私たちは安定した電力を送り届けなければいけません。暗闇に少しの光が灯されるだけでも、人は笑顔になれます。その笑顔を照らすのは、電気です。いつまでもその笑顔を絶やさないように、これからも町の電力の安定供給のため頑張っていきたいと思います。

最後に、工事等で町民の方々の敷地に入って作業をさせてもらっていますので、今後とも、ご理解の程、よろしくお願ひいたします。

## 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どいいのかな？」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

## 「睡眠薬を飲むと認知症が進む？？」

深浦診療所 医員 島田雅仁



深浦町の皆様初めまして。令和3年1月より深浦診療所の一員に加わりました島田雅仁です。「新聞で見たよ。」や「もう診察で会ったよ。」、「すこやカーに乗ってる人だ！！」、「誰だ？？」という方もいると思われますが、これから『深浦診療所つうしん』でも度々登場致しますので覚えてくださいね。新聞にも書いてありましたが、私は深浦町で総合診療の真髄を学びたいと考え、当地域にやってきました。また、深浦地域のあれこれ(特に美味しいもの等)も学びたいので、ぜひ診察室でも町の中でも気軽に声をかけて教えてください。自己紹介をちゃんとするとなると今月のつうしんがそれだけで終わってしまいそうなので…もし興味があれば、それも会った時に聞いてくださいね！

さて、今回の本題に入ります。よく患者さんやその家族から「睡眠薬ばっか飲んでいてボケるんじゃないか？認知症が進むんじゃないかな？」といった質問があります。これは当たらずとも遠からずといった考えです。睡眠薬と呼ばれる薬はその作用部位によって何種類かあります。その中でも比較的安全で依存・乱用が少ない薬としてベンゾジアゼピン系の睡眠薬(以下BZO)という薬があります。このBZOは催眠・鎮静作用、抗不安作用、抗けいれん作用、筋弛緩作用という4大作用を持ち、先にお話ししたとおり比較的安全に使える睡眠薬のため、現在では幅広く使用されています。しかし、高齢者に安易に処方をしてしまうと副作用として認知機能障害やふらつきがみられ、それにより転倒・骨折し、救急搬送されるといった最悪な結果に至ってしまうことがあります。医師としては使用に慎重になる薬もあります。今回のテーマでは副作用の一つである『認知機能障害』に着目してお話を続けます。

一般の人が「認知症が進む」と思うのはこの副作用が原因です。認知機能障害の具体的な症状として、もの忘れ・自分の置かれている場所・時間・状況を正しく理解できない・新しいことを覚えられないといったものがあります。この症状を見ると認知症っぽい感じがしますが、最も違う点は原因薬剤であるBZOを中止すれば症状が改善するということです。そのため偽認知症と言われたりするそうです。本人や家族から見て『あれっ、認知症かな？』と思うような症状がある場合には一度薬の内容を主治医または薬剤師に相談してみても良いかもしれません。ただし、薬の種類によっては離脱症状が出ることがあるため、くれぐれも勝手に中断する事がないように宜しくお願い致します。

いつの時代も不眠は人々の悩みの一つとなっていました。しかし、徐々に漢方を含め、様々なアプローチが出現しており、高齢者に安心して使用できる薬も増えています。心配な時は主治医と相談し、自分に合った薬や対処法と一緒に探していくましょう。

# 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。

## ～開拓地の中心となった学校～

深浦のあゆみ編集委員 高瀬 雅弘

雪の少なかった前の冬とは違い、この冬は深浦町をはじめ津軽地方はたびたび暴風雪に見舞われました。それだけに春の訪れが待ち遠しく感じられます。

今から73年前、1948（昭和23）年のちょうど今ごろ、吾妻川に沿って深い雪を漕ぎながら長慶平へと上る人びとがいました。長慶平の開拓は、前年の10月に入植した先遣隊24名によって開始されましたが、年が明けると家族をともなって入植する人、深浦町・岩崎村内に残してきた家族を呼びよせる人も出てきました。そうした人びとが新たな生活の地を目指したのです。

町の中心部から約12km離れた長慶平に学校はなく、子どもたちはただ農作業の手伝いに従事していました。そんな状況を見かねて、入植者の一人が開拓農業組合の事務所で勉強を教えるようになりました。1948（昭和23）年2月23日のことです。人びとはこの日を大切にし、4月6日に深浦小学校長慶平分校が開校したのも、創立記念日は2月23日としました。分校といっても校舎は開拓農協の事務所のままで、教員は1名、机や椅子もなく、子どもたちは木の切り株に座って授業を受けました。その後二度の移転を経て、1949（昭和24）年9月に校舎が新築されました。人びとの喜びは大きく、児童は全員で「こんな立派な学校に学ぶわれらは幸福よ。おじさん本当にありがとう」という歌を合唱しました。

小学校を卒業した子どもたちは、深浦中学校に進学しました。状態の悪い道路を往復4時間かけての通学です。冬場は雪をかき分けて歩き、学校に着くころには授業が始まっていました。帰りも時間が遅くなると危険になるため、部活動もできませんでした。そこで中学校設置の要望が高まり、1951（昭和26）年4月1日に深浦中学校長慶平分校が開校します。こうして9年間の小中一貫教育が実現し、1955（昭和30）年には分校から独立校になりました。1970（昭和45）年12月には鉄筋コンクリート2階建ての校舎が完成、校章や校旗も作られました。

学校の発展は、地域の人びとの熱意に支えられていました。樺太（現サハリン）や中国からの引き揚げ者、山形県からの入植者など、様々な背景を持つ人びとは学校を中心まとまり、PTA活動にも熱心でした。学校行事は地域の人は全員参加で、子どもや教師はもちろん、保護者や住民の楽しい交歓の場となりました。

へき地の学校として、様々な困難を抱えた長慶平小中学校でしたが、一方で豊かな自然や先人たちの足跡を取り込んだユニークな教育が行われました。かつての主要産業であった炭焼き体験学習もそのひとつです。そして長慶平の人びとは、開拓の労苦の経験をとても大切にしました。節目の年ごとに記念誌が刊行され、1997（平成9）年には開拓50周年記念碑と開校50周年記念碑が建立されました。2002（平成14）年3月、少子化にともなう統廃合により長慶平小中学校は閉校となりましたが、地域の人びとの思いが詰まったこれらの事物は、開拓の記憶を今に伝えています。

弘前大学教育学部教授 高瀬 雅弘



写真1 函館への修学旅行の出発を見送る人びと  
(1968(昭和43)年)=『長慶平』より

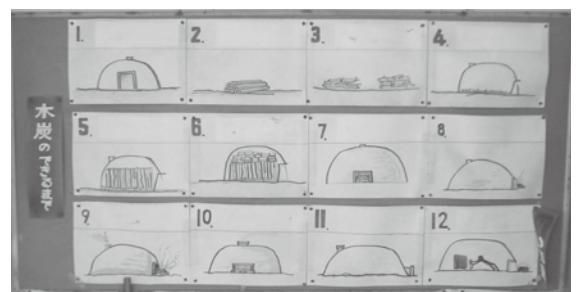


写真2 今も旧長慶平小中学校校舎に残る体験学習の記録  
(2020(令和2)年3月 許可を得て撮影)

# 『健康こそ宝』深浦町保健センターだより



## 健康的な生活習慣を心がけ とうにょうびょう 糖尿病に気をつけましょう!!

### 糖尿病とは

糖尿病は、よくない生活習慣の継続によって「インスリン」の働きが鈍くなうことにより、血液中の糖の濃度(血糖値)が高いままになる病気です。血糖値が高い状態が持続すると、血液中の糖が血管を傷つけます。傷ついた血管は、ダメージを受けて固く脆くなります。固く脆くなった血管は、少しの衝撃で破れたり、末端まで血液を運ぶことができなくなるため、失明や腎不全、下肢の切断といった合併症を引き起こすことも少なくありません。

次のような症状が初期段階では多く見られます。

- ・のどが渇き、水をよく飲む
- ・尿の回数が増える
- ・体重が減る
- ・疲れやすくなる
- など

### 糖は悪者？

糖はカラダのエネルギー源となるので、人間が生きていく上では必要不可欠な存在です。しかし、糖がエネルギー源として使われるためには「インスリン」が必要となります。そのため、糖尿病でインスリンの働きが鈍くなると、生命活動のためのエネルギー不足と、過剰な糖による血管へのダメージの両方を被ることになります。

インスリンの働きが鈍くなる原因には「インスリンの量が足りない」場合と「量は足りているのに働きづらくなっている」場合の2パターンがあります。現代の糖尿病で圧倒的に多いのが後者のパターンで、その原因は「運動不足」や「食べ過ぎ」などです。

### 見つかるきっかけ

早期で見つかる方の多くが、定期的な健診で見つかっています。健診では、空腹時血糖とHbA1c(ヘモグロビン・エー・ワン・シー)を糖尿

病のチェック項目としています。前者は健診時の血糖の濃度、後者は最近1~2ヶ月間の血糖値のあらましを反映します。

一方、せっかく健診を受けていても発見が遅れる方もいます。その差は「精密検査」を受けたかどうか、また、その検査が適切だったかどうかも影響します。精密検査としては、再度の血糖値測定やHbA1c値測定に比べ、経口糖負荷試験のほうが的確に糖尿病かどうかを判断できるようです。

### 「隠れ糖尿病」に注意！

近年、気を付けなければならぬとされているのが「隠れ糖尿病」です。なぜ「隠れ」がついているかというと、普段の食後血糖値は急上昇しているのに、健診での空腹時血糖は正常範囲にあさまっていて、健診での発見が難しいためです。この「隠れ糖尿病」を早く見つけるためには、75g経口ブドウ糖負荷試験や簡単なセンサーを腕などに貼り付けての継続した血糖値測定が有効です。糖尿病が気になる方は、一度専門医へ相談してみましょう。

### 糖尿病の治療

糖尿病治療の目的は、糖尿病の方も糖尿病ではない方と同じくらいの健康寿命を保つことです。その手段は大きく「食事療法」「運動療法」「薬物療法」の3つがあります。

人間は食事によって必要な糖を体内に取り入れているので、食事療法では、その取り入れ方や量をコントロールします。そして、取り入れた糖のうち、余剰分を運動で適切に消費するのが運動療法です。この2つに加え、インスリンの分泌を促したり効果を上げたりする薬、糖の分解促進や吸収を遅らせる薬を使う場合もあります。いずれにせよ、健診や自覚症状により、早期発見が必要であることに変わりはありません。

# 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  
ナーです。

今月は青森県薬剤師会よりご寄稿  
いただきました。

白戸 亜沙美 先生  
いちい薬局鰺ヶ沢病院店 薬剤師



## 薬の飲み方

皆さんは薬をどのように服用していますか？

薬は本来、決められた量を決められた時間に水  
かぬるま湯で服用します。

- ・自分の判断で半分に割る、碎くなどして服用し  
ていませんか？
- ・水が手元になく、ジュース等で飲んだりしてい  
ませんか？

なぜこんなことをたずねたかというと、薬の形  
やタイプには目的と意味があって、本来の飲み方  
と違う飲み方をすることにより、悪影響が出ること  
があるからです。

ここで錠剤のタイプを例にあげて説明します。

**素錠（裸錠）**・・・主薬に乳糖やでんぷんなどの添  
加物を加え錠剤の形に圧縮し、表面には何も加工  
していないもの。

**糖衣錠**・・砂糖などの糖分でコーティングして苦  
みやにおいを抑えたもの。

**フィルムコーティング錠**・・素錠を水溶性の化合  
物の膜で覆うことにより、光や湿気から守り、また苦みやにおいを抑えたりします。

**徐放錠**・・薬の成分が少しづつ溶け出すことにより、  
効果が長時間持続するように加工したもの。飲む  
回数を減らしたり、副作用を軽くしたりすることができます。

**腸溶錠**・・胃酸によって変化する、または胃を刺  
激するような成分の薬を、胃では溶けずに腸で溶  
けるように表面を加工したもの。

**口腔内崩壊錠**・・唾液あるいは少量の水で溶ける  
ことにより飲みやすくしたもの。

これらはほんの一部で、他にも薬には色々な工  
夫がされたものがたくさんあります。

これらを踏まえ、例えば徐放錠を自らの判断で  
半分に割ったり碎いたりして飲んだとしましょう。  
薬の構造を壊したことにより、成分が急激に吸収  
され薬の濃度が短時間で上昇し副作用のリスクが  
高まります。持続するはずの作用時間も短くなっ  
てしまします。

腸溶錠を牛乳で飲んだ場合はどうでしょう。牛  
乳により胃が中性付近に傾き、腸で溶けるはずの  
薬が胃で溶けてしまい、効果が弱まったり胃を荒  
らしたりする原因になります。

医師の指示により薬を半分で服用したり粉碎し  
たりする場合がありますが、それ以外は自己判断  
でお薬を割ったり碎いたりする事は避けましょう。  
そのままだと飲み込むのが困難な場合は、まずか  
かりつけの医師に相談するか、薬局で剤型の変更(口  
腔内崩壊錠への変更等)が可能な場合もあります  
ので薬剤師に相談してください。

最後に、水は水でもミネラル分を多く含む硬水  
のミネラルウォーター(日本のものは軟水が多い)・  
水素水・アルカリイオン水といったものは、お薬  
の吸収に影響を与えることがありますので一緒に  
飲むのは避けてくださいね。



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



http://www.takekuma-vet.com/  
たけくま動物病院

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

「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时接種できます。

30受付時間まで終了の  
前まで





# 深校だより

## 百人一首大会

1月13日から3学期が始まりました。1月21日には今年度最後の生徒会行事である百人一首大会を実施しました。密にならないよう、会場設営の工夫や使用する札の消毒をすることなど、新型コロナウィルス感染症対策を徹底して行いました。

以下、生徒の感想を紹介します。



【3年次 野呂風花】  
新入生役員の皆さんには百人一首を詠むのがとても上手で、スマートに試合を進めていました。2年次の皆さんには今回の百人一首でとても活躍していましたので、この調子で来年度も深浦校舎を引っ張ってください。

※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。

【2年次 永谷華奈】  
練習時から同じチームの人と協力し、多くの札を取り良い結果を残そうと、目標を立てて頑張っていました。準優勝という結果に少し悔しい思いをしましたが、去年よりもたくさん取ることができ、最後まで楽しめながら取り組めました。来年度は今より少ない人数となってしまいますが、より多くの札を覚えて取れるよう頑張りたいです。

## 【1年次 竹内仁】

初めての百人一首大会では、札を取れるかあまり自信がありませんでした。しかし、本番では練習以上に札を取ることができたため、楽しむことができ、仲間達と絆をより深めることができ、仲間達と一緒に深め機会となりました。来年は一位を取りたいです。

## 【2・3月の行事予定】

3月	2月	1・2年次	3学期
25日	22日	1・2年次	3学期
10日	26日	期末考査	
3日		表彰式・同窓会入会式	
		卒業式	
		情報モラル教室	
		修了式・離任式	



## 3月生まれのお子さんの写真を募集します！

- ◆対象 令和3年3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

## アオーネ白神十二湖 従業員募集!!

- ☆募集人員 ①レストランホール：社員1名、季節従業員若干名 ②レストラン朝食配膳係：季節従業員1名  
③レストラン調理係：社員1名 ④森の物産館キヨロ口販売係（軽食販売含む）：季節従業員若干名  
⑤リフレッシュ村宿直員：季節従業員1名

- ☆待遇 食事：月給制（145,000円～）通年雇用、各種手当等、退職金制度有  
季節従業員：時給800円～（レストラン朝食配膳係は時給900円～、リフレッシュ村宿直員は1回7,000円～）  
各種手当等有、3月または4月～11月中旬までの雇用期間です。

- ☆募集方法 履歴書を郵送またはご持参ください。履歴書受付後に面接日を電話でお知らせします。

- ☆問合せ先 しらかみ十二湖（株） 〒038-2206深浦町松神下浜松14 ☎77-3311担当：渋谷

# 編・集・後・記

「広報読んでるよ」「楽しみにしてます」と、声をかけられるようになつてきました。そんな声が私にとつてはすごく励みで「また頑張ろう!」と思える瞬間です。町民の皆さんからパワーをもたらす瞬間です。町民の皆さんから温かい声援で私が皆さんからパワーをもつたのです。

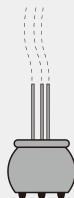


## 深浦町の人口と世帯

《1月末日現在》( )内は前月比

男	……	3,669人	(-4)
女	……	4,102人	(-12)
計	……	7,771人	(-16)
世帯数			3,664世帯 (-1)

深浦町の総面積 488.90km<sup>2</sup>



壹 森 惣 一 (86)	堀 内 正 男 (90)	熊 谷 あや子 (66)	神 林 辰 荣 (89)	野 崎 とみ子 (68)	長 谷 川 ゆり子 (75)	兼 平 さき (100)	吉 田 容 子 (76)	小 野 則 正 (76)
岩 崎 上	岩 崎 上	岩 崎 中	沢 辺 閑	岩 崎 中	北 金 3 区	田 野 沢	鶴 木	上 田 健 保 子 (81)

# 町民文書

## 浜萱草句会

慣わしを各々熟し松明ける

さらさらと笑顔紡ぎぬ冬いちご

雑炊に卵ほぐして母の味  
初挽きの津軽こけしの紅さやか

座右の書窓の雪より人恋し

菜をきざむ俎始めの唄知らず

蒲田幸子

七戸たか女

砂子田ツエ

野呂みちゑ

近藤月子

山本こう女



堺	藤田麗い
優翔	冬と(宗)
智弘	美鈴(希)
美喜	柳田
岩崎上	上田健保子 (81)
区	5区



おでやみ申し上げます



12月21日～1月20日までの戸籍届出

# ちびっこ チャンピオン

(左から)

いとう あらたくん (5さい)  
ふじた りゅうのすけくん (6さい)  
さとう あおいさん (6さい)  
はなだ あおとくん (6さい)  
さいとう こ こさん (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。



# 「いろいろおにぎり 大集合！」

## 柳田保育園のなかよしだち





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

# 川添楓果 ふうか ちやん

(岩崎上) H30/2/22生  
「はっぴばーすでー♪ふうか☆

## 草創教育長の 「今月の一枚」

理想の大人

これは、私が小学六年生の時に制作した版画です。解説しないと意味不明の絵ですね。

右下は足ふみペダル式の縛ない機。それを操作するのは祖父。当時のコメ農家は農作業の少ない冬期間に、春に備えて繩をなつたのです。寒い作業場で、かじかむ手を息で温めながら祖父の姿をスケッチした記憶が残っています。

祖父はいわゆるお婿さん。<sup>むすめ</sup>数少なく、酒・タバコもやらず、まさに「質実剛健」そのもの。「働くかざる者食うべからず」の哲学を自らに厳しく課しているようなところがありました。父不在の日が多く、私はこの祖父を「モデルとすべき大人の男像」として見て育つた、と言えるかもしません。

親が子を叱るように、細かいことを祖父からとやかく言わされたことはありません。手をあげられたこともありません。でも、働くことの尊さを、これでもかといふほど徹底して後ろ姿で示してくれたように思えます。

ふん、偉そうに言うわりに、おまえは酒のみで意氣地もなく、

慢する程のこともないという批判もありそうです。それでも、子どもが「こんな大人になりたい」あるいは「こんな大人にならなければ」と思えるような存在が家中にいた方が、子どもの向上心はさらにつきく意味あるものになつていくと確信します。絶対的な価値感を持つ存在と同じ空間で暮らす、そのことが子どもの将来に与える影響は、相当大きいのです。

悪い 内チャイナで  
さらに衝撃的な告白もありますが省略。  
子どもは、大人の悪しき部分を実によく見て敏感に感じているのです。それを表に出して言えた方が、むしろ救われます。「鳴かぬ螢が身を焦がす」と言いますから。  
とりあえず、自分のことは棚に上げて問います。子どもにとっての「理想の人」、家の中にいますか？ 文人