

# あっぱれ！特別文化賞！

文化賞及びスポーツ賞表彰式が行われ、  
小野相奈さんが特別文化賞を受賞し、表  
彰式にかけつけていたお父さんと喜びを  
分かちました。



第十九回 全国川づくり標語コンクール

深浦小学校 小野 相奈

まもづよ！ 魚かよひふ 大切な川

第十九回 全国川づくり標語コンクール

賞状  
小野 相奈 様

広報

アーバン

3月号

2021  
No.192



令和2年

# 深浦町文化賞 スポーツ賞



令和2年深浦町文化賞及びスポーツ賞表彰式が2月18日、町民文化ホールで開催され、文化・スポーツの各種大会で優れた成績を挙げた12人に、表彰状と記念品が贈られました。

式典では、吉田町長が「新型コロナウイルス感染症の影響で、大会や発表会が次々中止となり、日頃の成果を発揮できる場が決して多くない中で、それぞれの分野においてすばらしい成績を収められ、深浦町の名声を高める活躍をしてくれました。なお一層の努力と研鑽を積まれ、今後ますますご活躍されることを祈念します」とあいさつ。

その後、スポーツ賞を受賞した堀内丈一郎さん（五所川原第一高3年）が、「今年はコロナウイルスによって、最後の大会も開催中止の危機だったが、関係者、医療従事者の方々のおかげで無事に開催でき、優勝という形で終えることができました。この賞を受賞するにあたり、日頃の練習はもちろん先生やコーチ、仲間、家族の支えがあることであり、感謝しています。これからも自己研鑽に励み、故郷深浦のために頑張れる人間にになりたいです」と、感謝のことばを述べました。

今年はコロナウイルス感染症の影響により、練習も大会も少ないのでしたが、一人ひとりが努力し、辛く苦しい時期も今までの取り組みを信じ貫いてきた結果だと感じます。受賞者の皆様、本当におめでとうございました。

## 特別文化賞

堀内 丈一郎  
(五所川原第一高3年 関)

令和2年度青森県高等学校夏季軟式

小野 柑菜  
(深浦小3年 風合瀬)  
第19回川づくり標語コンクール

全国内水面漁業協同組合連合会長賞

## 文化賞

岩根 麻羽  
(深浦中3年 塩見崎)  
第89回北日本卓球大会 女子団体  
第3位

齊藤 羽奏  
(深浦小5年 広戸)  
第19回川づくり標語コンクール

入選

柳谷 樹音  
(能代西高1年 沢辺)  
第26回日本管楽合奏コンテスト全国

大会 高等学校S部門 優秀賞

岩谷 勇  
(無職 岩崎下)  
第18回県民謡グランプリ 第66回民

謡王座・第50回手踊名人決定戦  
第66代民謡王座受賞

## スポーツ賞

前田 知輝  
(修道小6年 柳田)  
第17回全国ホーリース選抜卓球大会

伊藤 吏央  
(大戸瀬中3年 北金ヶ沢2区)  
第66回全日本中学生通信陸上競技大

会青森大会アシックスチャレンジカ  
ップ 男子共通800m 1位

増富 海桜  
(能代工業高1年 岩崎上)

第65回秋田県高等学校新人大会 ウ  
エイトリフティング競技

96kg級  
第1位

## スポーツ奨励賞

菊池 星音  
(岩崎中3年 岩崎下)

第89回北日本卓球大会 女子団体  
第3位

工藤 恵奈  
(五所川原高3年 北金ヶ沢3区)

令和2年度青森県高等学校夏季空手  
道競技大会 女子個人 形 第3位

ジユニアスポーツ奨励賞

三浦 佑月  
(いわさき小6年 岩崎中)

第89回北日本卓球大会 女子団体  
第3位

第62回NHK杯青森県卓球選手権大  
会 第3位

第62回NHK杯青森県卓球選手権大  
会 第3位

# 岩崎方面コミュニティバスの利用状況をお知らせします



岩崎方面の診療所バスとゆとりバスを統合し、1月から実証運行を行っているコミュニティバス。地域の皆さんのが移動手段として、多くの方が利用しています。

このほど、運行開始からの1か月間の集計結果がまとまつたので、お知らせします。

町では、3月まで実証運行を行い、その結果をもとに、4月以降の運行の見直しを検討することとしています。

## 岩崎方面コミュニティバスの概要

### 【運行日等】

週3回（月・水・金曜日）、1日4往復

### 【路線等】

- ・コミュニティバス（マイクロバス使用）  
(大間越～ゆとり～深浦診療所)
- ・ミニ幹線（10人乗りワゴン車使用）  
(ゆとり～岡町～深浦診療所)

集計期間：1月4日～29日（うち運行日：12日）

### ・時間帯別利用状況

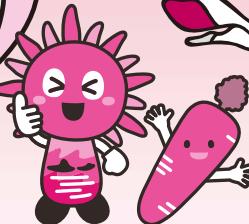
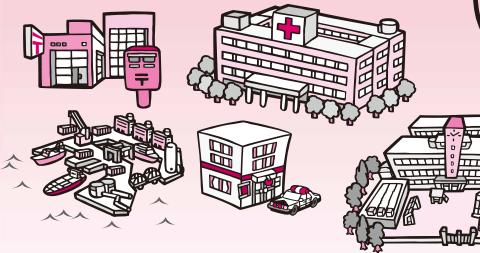
コミュニティバス（マイクロバス）				ミニ幹線（10人乗りワゴン車）			
大間越 始発時間	利用人数	深浦診療所 始発時間	利用人数	ゆとり 始発時間	利用人数	深浦診療所 始発時間	利用人数
8:00	100	11:10	133	10:25	37	11:20	26
9:00	181	12:30	164	12:00	10	12:40	34
13:00	92	15:40	109	14:20	38	15:00	7
15:30	5	18:00	13	15:40	4	16:20	17
	計 378		計 419		計 89		計 84

※コミュニティバス、ミニ幹線ともに午前の利用に集中している傾向にあり、曜日によっては満席状態の車両も見受けられます。

### ・主な停留所降車ランキング

コミュニティバス（マイクロバス）				ミニ幹線（10人乗りワゴン車）			
1位 ゆとり	178	2位 診療所	98	1位 マックスバリュ	32	2位 ゆとり	30
3位 マックスバリュ	59	4位 深浦駅前	14	3位 診療所	19	4位 深浦郵便局	10

※当初想定していたゆとりや診療所への利用に加え、買物等への利用も多く見受けられます。



まちか  
ど

# ウォッキング

みんなの身近な話題・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

## 深浦町高齢者等地域見守り隊に登録されました

日常生活や企業の通常業務の中で、新聞や郵便物が何日もたまっているなど、地域の異変に気付いた時に連絡してもらう、「深浦町高齢者等地域見守り隊」の隊員第1号として、このたび「認定こども園 柳田保育園（柳田地区、岩谷隆徳園長）」が登録されました。

柳田保育園では園児たちのお散歩など、ご近所を見回る機会も多いとのことで、岩谷園長は「ひとり暮らしのお年寄りなども多くなってきている。普段の生活・仕事の中のちょっとした気づきを通して、地域の安心・安全に貢献していければ」と話されていました。地域見守り隊に関心がある方は、地域包括支援センター（74-4421）までお問い合わせください。

2/8



## 健やか支援金を支給

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」を藤田宗希さん（柳田）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。

2/8

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

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

募集中 従業員

FAX:74-4546

# 新型コロナウイルスワクチン接種対策室が設置されました

3月1日付で、新型コロナウイルスワクチン接種対策室が設置され、それに伴う職員の辞令交付式が行われました。対策室は深浦町保健センター（広戸）内に設置され、4月以降から開始見込みの新型コロナウイルスワクチン接種に関する体制整備等を行う専門部署となります。新型コロナウイルスワクチン接種は、ワクチンが配送され次第の開始となるため接種日は決まっていませんが、対策室では、接種が円滑に実施できるように準備を進めていきます。接種に関する情報発信も行いますので、是非ともワクチン接種への理解を深めていただき、地域全体で、予約・予診票記入・接種日の声掛け等の支援を行い合いながら、多くの方に接種を受けていただきたい思います。

3/1



## 深浦の魅力いっぱい！ 高校生作PR動画 ついに完成

3/4

「僕たちの町の魅力を知ってもらいたい」と7月から始まった木造高校深浦校舎の生徒が手掛けたPR動画が完成し、深浦町役場内で披露しました。30秒のショートムービーですが、町の名所や観光スポットなどが盛りだくさんに入っています。

監督・出演者の白川優さん（2年）は「撮影日が2日しかなく、天候には恵まれなかつたが、最後に撮影した夕陽はとてもきれいだった。深浦をもっと見てみたい、もっと知りたいと思えるような動画に仕上がってよかったです」と話しました。吉田町長は「制作には結構な時間がかかったと思う。皆さんの視点で深浦をPRしてくれてありがとうございます」と感謝を述べました。

高校生が制作したPR動画は、3月5日（金）よりHPに公開していますので、高校生が一生懸命手掛けた動画を、ぜひご覧ください。

## 金沢さん、100歳を迎える

3/3

金沢トミさん（岩崎上）は1921年（大正10）年、深浦町大字晴山生まれ。1943年に夫の嘉博さんと結婚し、子ども4人、孫8人、ひ孫11人に恵まれました。

金沢さんは、苦難の連続でも、楽しいこともたくさんあったといいます。クヨクヨせず、ポジティブに考える性格がそうで、ご飯も良く食べ毎日元気に過ごしているそうです。3月3日のひな祭りに100歳を迎えた金沢さんは、次女の家族とひな壇に囲まれ、とても嬉しそうな顔をしていました。



お披露目会の様子



皆さん、ぜひご覧ください！

# 深浦町証明書等 コンビニ交付サービス 3月1日スタート！

マイナンバーカードを使い、コンビニエンスストアで住民票の写しなどを取得できるサービスが始まりました。

このサービスは、役場に行かなくてもコンビニエンスストアで住民票の写しと印鑑登録証明書を取得できるもので、土日祝日等、曜日に関係なく6時30分から23時まで取得可能です。  
※交付手数料は1通300円。



吉田町長は「他県に進学した若者も県外で証明書を取得できるので、マイナンバーカードを利用してこのサービスを活用してほしい」と話しました。

すでに県内でコンビニ交付を導入しているのは、青森市、八戸市で、3月1日から新たに鶴田町、深浦町の2町がサービスを開始しました。

「農地の所有権移転・地目変更・転用許可申請」・  
「遺産分割協議」等々  
行政事務にかかる「お悩み」のことについて、  
お気軽にご相談を！！

**行政書士 岩谷司事務所**

【青森県行政書士会所属】

住所 038-2501 青森県西津軽郡深浦町大字柳田字築棒沢133番地11  
電話・FAX 0173-76-2753

## アオーネ白神十三湖 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レストラン調理係：社員1名 ③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

待遇 社員：月給制(145,000円～)各種手当等、退職金制度有 季節従業員：時給800円～各種手当等有、4月～11月中旬までの雇用期間です。(経験等考慮し希望によっては通年雇用にする場合あり)

募集方法 履歴書を郵送またはご持参ください。受付後に面接日を電話でお知らせします。  
問合せ先 しらかみ十三湖（株） 〒038-2206深浦町松神下浜松14  
☎77-3311担当：渋谷

# 歯

# を大切に



# むし歯ゼロの子 大集合

令和3年1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。



熊谷 綾夏さん  
(黒崎)



齊藤 のどかさん  
(岩崎上)



松沢 心春さん  
(3区)



山本 優士くん  
(田野沢)



山崎 龍晴くん  
(北金1区)

## 虫歯予防の豆知識

乳幼児期に味覚と食習慣の基礎がつくられます。乳歯が生えそろう前から甘い味に慣れさせてしまうと、甘味嗜好の強い子どもになりむし歯の危険度が高くなります。あやつ=あ菓子や甘い飲み物ではなく、3度の食事ではとれない栄養を補う食事として与えましょう。果汁100%のジュースや野菜ジュースにも糖分が含まれているため、飲み物は水かお茶にし、離乳が進んでいるあ子さんには、果物や野菜スティックなどをおすすめします。また、だらだら時間をかけて食べさせたりする事はやめましょう。





# 防災コーナー

## ●ご紹介する内容

今回で連載3回目となります。

前回は、究極の「自助」は「避難」というお話をしました。

第3回執筆にあたり、改めて関係する文献などを見ますと「避難」の重要性は理解していても、実際の場面で「避難行動」に繋がらないケースが多くあることが、データで明らかにされていました。

そこで今回は、過去の災害の「避難」に関するデータを見つつ、災害に遭遇した人々の「避難の判断」について考えていきます。

## ●過去の災害の避難状況

一般財団法人日本防火・危機管理促進協会の「住民の主体的な避難行動に関する調査研究報告書」によれば、平成三十年七月豪雨（広

島市で二十五名が犠牲）において、広島市から避難勧告が発令された際、本来避難をすべき土砂災害警戒区域に居住する八百五十八名の住民の内、避難者は約二割、未避難者は約七割だったそうです。避難しなかった理由としては①被害に遭うと思わなかつた（約五割）②周囲の状況から安全と判断した（約四割）③今まで被害に遭つたことがない（約四割）でした。

結果的に被害に遭わなかつた方々も多数おられるため、この判断が全否定されるものではありませんが、はたして判断の根拠はどうだつたのか？、客観的な裏付けはあるのか？、考える余地は大いにあると思われます。

筆者個人の意見としては、その場に居た訳ではないので、あくまで一般論ですが「結果オーライ」だつた。』としておきます。

一方、避難した約二割の方の避難の決め手となつた理由としては、①雨の降り方で身の危険を感じた（約六割）②家族に避難を勧められた（約一割強）③近所の人や消防団員等に避難を勧められた（一割弱）

といふ結果でした。

ここから言えることは、当然と言えば当然ですが、「人は直接身の危険を感じると避難する。」という

ことです。裏を返せば、「人は身の危険を感じなければ避難しない」（出来ない？）とも言えます。

ただし、身の危険を感じて逃げた方が避難できた場合は、約半数以上が自宅や近隣の建物の二階であり、より被害リスクの低い指定緊急避難場所やコンクリート作りの丈夫な建物ではありませんでした。従つて、「危険を感じた時に避難を判断するのでは遅い」と言わざるを得ず、「立ち退き難避しないよりは、垂直避難した方が良い」という程度になります。（避難しないよりはずつと良いともお断りしておきます。）

## ●人間は「二つのバイアス（偏見）」によって行動を左右される

さて、前記の避難しなかつた判断の根拠を考えてみましょう。①～③の三つとも、実に自分に都合の良い判断していることがわかります。これらは、昨今比較的知られるようになつた「正常性バイアス」と「正常性の偏見」とも言い、異常事態に遭遇した時、無意識に異常を正常であると思い込んだり、過小評価する心理状態」に陥つたためと見受けられます。これに陥らない方法は、①切羽詰まる前の早期

学的な根拠に基づき避難を判断すること、この二つが非常に大事になつてくるのです。

一方、避難した方々にも参考となる教訓が見られます。それは「避難」をためらわせる「正常性バイアス」とは反対方向の行動特性である「多数派同調バイアス」（自分が外の多数の人の行動に取り合えず合わせようと/orする心理状態）によって「避難」した方々がいました。

今回は、家族や消防団員等から勧められ避難した方々がそうです。こうした身近な人達の避難を勧める行為が「多数派同調バイアス」となり、避難の大きな動機づけとなりました。このことを参考にして、自分が「避難」するときは、近所に声がけなどをし、地域一体となつた「避難」を心がけたいところです。

## ●まとめ

今回、過去の災害記録を参考に、人間の「心理状態が避難判断を大きく左右する」ことを紹介しました。

次回は、「避難の判断」をより客観的に判定できる「判定フロー」等を紹介して、「避難」についての記事をまとめたいと思います。

# 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。

## 記憶と記録～『広報ふかうら』の力～

深浦のあゆみ編集委員会委員長 瀧本 壽史

東日本大震災から間もなく10年を迎えるという2月13日、福島県沖を震源とする震度6強の地震がありました。東日本大震災の余震とされています。この10年は地球年令からすれば本当に短い期間ですが、人間の人生にとっては決して短いものではありません。「余震」と聞いて「今頃」と感じた人も多かったようです。それ故に、その体験、記憶を忘れないように、風化させないように、人間の責務として語り継いでいるのだと思います。そうしなければ記憶は薄れ、途切れ、そして消えていきます。「災害は忘れた頃にやってくる」という寺田寅彦の警鐘もまた、皮肉にも「忘れた頃」に思い出されるのです。

このような、ある意味で短期的で断続的で不安定な記憶をしっかりと後世に残すために、様々な形で記録することが行われます。それは個人ばかりではありません。『広報ふかうら』もまた記憶すべき町の出来事を記憶のある内に記録したものであり、同時代資料として極めて信頼度の高い記録といえます。

2019（令和元）年6月に深浦町・岩崎村合併15周年記念誌『深浦のあゆみ』編集委員として6名が任命されました。1年半という短期間での調査・執筆、しかもコロナ禍の中での作業は極めて厳しいものでしたが、『広報ふかうら』は合併前の『広報ふかうら』『広報いわさき』とともに本記念誌編集において最も大きな力となりました。同時にこれら広報を読み進めていくと、深浦町民の活き活きとした息吹と深浦町への深い愛情が感じられ、短期間の編集作業ではあっても、深浦町のあゆみをしっかりと記録しなければならないという意欲と使命感にもつながっていました。

この広報を見る中で特に興味深かったのは、何がその月の表紙を飾っていたかということでした。合併後の15年間の表紙（第1号～第180号）を内容ごとに掲載数を調べてみました。私なりの集計になりますが、ベスト5は、1位：各地区や円覚寺の裸参り、2位：小中高校入学式・卒業式、3位：北金ヶ沢の大イチョウ、4位：ふかうら夕陽海岸マラソン・県民駅伝、5位：防災訓練、となりました。1位の裸参りはほぼ毎年1月号の表紙を飾っていました。五穀豊穫と大漁は町民の心からの願いであり、深浦町の存立・発展の基盤となっていることが知られます。子どもたちの門出への祝意と未来への期待、千年ものあいだ深浦地域を見守ってきた大イチョウへの感謝と畏怖、限界への挑戦と世代をつなぐタスキ、安全安心なまちづくりと危機管理、といった編集意図は町の進むべき姿を象徴しているようで見事でした。

『深浦のあゆみ』はほぼ予定通り刊行されます。ご支援、ご協力を賜りました町民の皆様、関係者の皆様に厚く感謝申し上げ、令和元年11月号（176号）から連載してきたこの特別コラムを終了させていただきます。ありがとうございました。

（弘前大学教職大学院教授）



写真1 新年の豊漁・五穀豊穫を願って(裸参り・岩崎地区)  
『広報ふかうら』82 2012年1月号表紙



写真2 小さな不安と大きな夢を胸に～深浦小学校入学式～  
『広報ふかうら』13 2006年4月号表紙

# Let's enjoy creation! parade

## DIY FACTORY ~vol.6~

幅広マスキングテープを使って  
簡単リメイク！



今回はマスキングテープを使った簡単リメイクを紹介します。  
我が家家のキッチン、もともとは扉もレンジフードも白っぽい色なのですが、10cm幅のマットブラックのマスキングテープを貼ってリメイクしています。  
他にもマスキングテープを使ったアイディアをいくつか紹介したいと思います♪



←キッチン扉の黒い部分はすべてマスキングテープを貼っています。ちなみに冷蔵庫の文字もマスキングテープをカッターで切って貼っています。



←こんな感じにマスキングテープを横に貼っています。  
凸凹のある場所もマスキングテープなら簡単に貼ることができます。

→こちらは、白いプラスチックのごみ箱にマスキングテープを貼ってリメイクしたものです。  
文字は前回紹介したステンシルの方法でプリントしています。



→100円ショップの瓶にマスキングテープを貼って、白いペンで書いただけですが、ちょっとおしゃれな雰囲気になります♪



→隠してあきたいハードディスクもマスキングテープとステッカーでかっこよくなっています。  
机の上に置いても気になりません。



今回使用したものはこちら『mtCASA』の幅10cmのものです。  
ホームセンターでも購入できます。

**POINT** 最近は様々な柄や幅のマスキングテープが販売されていて、DIYの材料としてもとても扱いやすくて便利です！

mtCASAのものは丈夫なので、キッチン周りに使ってもお掃除しやすいところが良いです。

また、マスキングテープは貼り直しができ、細かいところは小さく切って貼ってあまり目立たないので、DIY初心者の方にもおすすめです！

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6回目 登録販売者

一戸 千夏子さん（川原町）



### ◆その資格について教えてください。

登録販売者は、薬剤師ではないですが、医薬品を販売できる専門家です。以前は、薬を販売するのは薬剤師もしくは薬種商、販売できる場所は薬局かドラッグストアに限っていました。しかし、薬事法が改正され薬種商に代わって登録販売者資格が新設され、コンビニエンスストアやスーパーなど、一定の条件を満たした店舗でも、登録販売者がいれば医薬品の販売が出来るようになりました。登録販売者とは、医薬品販売のプロフェッショナルとして活躍できる資格です。

### ◆登録販売者が販売できる医薬品は？

登録販売者が販売できる医薬品は、一般医薬品（市販薬）のうち、第二類医薬品と第三類医薬品です。安全性上特に注意を要する成分を含む「第一類医薬品」は薬剤師でなければ販売できませんが日本で扱われている一般用医薬品の約9割は第二類医薬品と第三類医薬品のため、登録販売者は一般的に使用されているほとんどの医薬品を販売できます。

### ◆その資格を取得しようとした思ったきっかけは何ですか？

以前は、薬種商という資格を持った人が一人いるだけで一般医薬品を販売することが出来ました。その後、登録販売者制度ができ、医薬品を販売している時間は必ず資格を持った人が店舗に居ないと販売できないという制度に改正になって、かっこいいなという単純なきっかけで取得しようと思いました。

### ◆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？

地域医療のサポート役として、医療関係の事務職の他、小売業やドラッグストア、薬局などへ就職することが出来ます。医薬品の販売以外に、医薬品を購入するお客様へのアドバイスも出来るようになります。登録販売者の仕事内容は主に第二類医薬品と第三類医薬品の販売ですが、医薬品を購入するお客様への情報提供や相談があった場合の対応も重要な仕事の一つです。購入者の視点に立って、医薬品の適切な選択を行えるように手助けすることも登録販売者に求められます。

### ◆現在の勤務先、仕事内容を教えてください。

現在はハッピードラッグ深浦店で勤務しています。お客様の症状に合わせて、お薬を選んだりアドバイスなどを行っています。

### ◆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？

筆記試験のみで、学歴や年齢などの受験資格はなく、誰でも受験可能です。登録販売者の資格は、都道府県が行う試験に合格後、都道府県に登録すれば取得できます。ただし、試験に合格してもすぐに医薬品を一人で販売することはできません。登録販売者としての業務経験が通算で2年以上になるまでの間は、薬剤師または店舗管理者（管理代行者）になれる登録販売者の下でなければ、医薬品の販売はできません。このようにして試験前後の5年間に通算2年以上の業務経験を積むことで、晴れて一人前の登録販売者として、医薬品の販売が出来るようになります。

### ◆他にどのような資格をお持ちですか？

管理医療機器、防火管理者、酒類販売管理者、栄養士の資格を持っています。

### ◆今後やってみたいことはありますか？

深浦町の方々の健康寿命延伸の為、お薬の相談や健康アドバイスなどを行っていき、地域密着型の無くてはならないお店作りをやっていきたいと思います。

### ◆今後これから資格を取りたいと考えている方へお願いします。

医薬品を取り扱う資格って、難しいと思われるがちですが、この資格は年齢、学校、実務経験が無くても試験が受けられます。また、ニーズも高い医薬品販売の専門資格のため、資格保有者が居れば医薬品を扱う企業にとっては大きな戦力となります。軽度な体の不調は自分で直すことが推奨されている現在、登録販売者には一般の方に正しい医薬品の情報を届けることが求められています。登録販売者は医薬品のプロフェッショナルとして、医薬品を必要とする方の健康を守る魅力ある仕事です。私は登録販売者の資格を取得し、ドラッグストアで勤務してからお客様に「あなたの選んでくれたお薬のおかげで体調がよくなったよ。ありがとう」と感謝されたときは、本当に嬉しく思いましたし、この仕事をやっていてよかったと感じた瞬間でした。医薬品の知識も得られるし、困っている人をサポートできる素晴らしい資格だと思います。ぜひ、みなさんチャレンジしてみてください。

## 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ことを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に、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

## 「腹八分に医者要らず」

深浦診療所 医師 山田 悅輝

この言葉 聞いたことはありますね。

今回は、最新の科学的見地から考えてみたいと思いました。

2016年に大隅良典先生はノーベル医学生理学賞を受賞されました。

細胞の中の一つの機能「オートファジー」を解明した業績に対してでした。

「オートファジー」とはどのようなものでしょうか。

最も大きい作用の一つが、細胞の中の物を回収、分解するリサイクル現象です。

細胞を若返らせ、そして若さを保つ働きをしているということです。

免疫の働きも担っています。ワクチンを打ってもオートファジーが活性化しないと抗体が作られないということです。

「オートファジー」を活性化させる私たちで可能な二つの方法を示します。

①適度な運動は「オートファジー」を活性化させ糖尿病を抑える作用があると証明されています。

②飢餓状態で「オートファジー」が活性化することも証明されています。

・・・極端な飢餓でなくても、食事を3食から2食にしたり、昼食をごく少量にするなどでも十分に活性化されることが確かめられています。

ただ「オートファジー」は歳をとると働くなくなることが分かっていますが、その原因は「ルビコン」の増加によるものです。

「ルビコン」は珍しい働きをするタンパク質で「オートファジー」を止める作用をします。高脂肪食で肝臓に「ルビコン」が増えることが認められています。

・・・「ルビコン」の発明はまだこれからのようにです。

「ルビコン」を少なくするか、薬などで「オートファジー」を活性化できれば老化の抑制につながる可能性が高いでしょうね。

「腹八分に医者要らず」は古い言葉ですが、眞実の言葉と思われます。

さらに適度な運動と高脂肪食を抑えて、若さを保ちたいですね。





## 「医師について」

深浦診療所 医員 島田雅仁

今回のつうしんより初の試みとして、こんな時だからこそ医療従事者について知つてもらおうと思い、不定期ですが医療従事者について紹介していこうと思います。ぜひ、将来の夢に向かって一生懸命勉強に取り組んでいる子ども達や転職を考えている人達、そうではないけど読んでみようと思った人達に楽しみながら読んでいただけるような記事にしていこうと思いますのでよろしくお願ひします。

第1回目は私の職業である『医師』についてお話をていきたいと思います。

『医師』とは病気やけがの人の診察・治療を行う人です。もちろん全員、医師国家試験に合格し、厚生労働大臣より免許を与えられています。この医師国家試験は合格率90%以上の試験であるため、その数字だけを見れば簡単に取れそうな資格(法科試験の合格率25%前後らしいです。)と思われる方が多いかもしれません。実際に医療と関わりのない職種の方から「医師になるのって簡単なんだね！」と言われたこともあります。「そんなことはありませんよ!!」と、この時声を大にして言いたかったのを今でも忘れません。さて、大変だと言っても何が大変なのか私が思うに4点あります。1点目は入学試験です。医師になるためには全国に82ある医学部のどこかに入らなければなりません。しかし、試験の倍率が大学にもよりますが、14~15倍とかなり高いのです。2点目は入学後の試験です。進級試験はもちろんのこと、臨床実習に出るための試験として全医学部で実施されるCBT・OSCEと呼ばれる知識と実技の試験があります。この試験が通らなければ進級すらできないため、準国家試験と一部では言われたりしています。3点目は卒業試験です。医学部は卒業論文がありません。その変わり、その人が医師国家試験を受験するに値するか判断するため最後の試験があります。これを合格しなければ卒業できずに国家試験が受けられません。そして最後の4点目は医師国家試験本番です。医師国家試験は現在2日間合計400問出題され、知識だけでなく、体力と精神力が求められます。この4点の試験によって医師国家試験の高い合格率は維持されているのです(一部個人的見解です。)。私は2度と受けたくはありません。

私は勉強が苦手で、高校の教師からも「君の成績では医学部は無理だよ」と言われていましたが、浪人を経て無事に医師として働いています。この記事を読んでいくことで、少しでも多くの子ども達に学力に関係なく、医療に興味を持っていただけなら幸いです。また、近年医学部の中にも学士編入枠を設けている大学があります。私の

周囲にも元歯科医、元警察官、元看護師、元官僚、元専業主婦、元営業職そして今年はラグビー日本代表からも福岡選手が医学部に合格し、様々な職歴を持った医師が増えてきました。これから転職を考えたりしている方もぜひ医師という道をご検討ください。文字数が予定の文字数を超えてしまっているため、第2回は医師Part2で国家試験後のお話等をしていきたいと思います。



## 『健康こそ宝』深浦町保健センターだより



### 3月は自殺対策強化月間です

3月は、就職や転勤、転居など生活環境が大きく変動する時期で、自殺者が増える傾向にあります。かけがえのない大切な「いのち」を守るために私たちにできることを考えてみましょう。

### 自分の「いのち」を守る

自殺は、健康・生活・家庭・仕事・男女・学校などのさまざまな問題が複雑にからみあい、「ひとりで悩みを抱え込み、心理的に追い込まれた末の死」であることが少なくありません。

#### ひとりで悩まず、誰かに相談してみませんか

悩みがある時や「こころのSOSサイン」が出ている時は、信頼できる誰かに話してみてください。話を聞いてもらうだけでも、気分が変わったり、思いもよらない解決法が見つかったりすることがあります。もし、身近に相談できる人がいない時は専門の相談窓口を利用しましょう。

#### 「こころのSOSサイン」はでていませんか？

からだ	きもち	行動
食欲がない、眠れない・・・	気分が落ち込む、不安、疲労感、イライラ...	過食・拒食、過度の飲酒・喫煙、暴言・暴力、遅刻・欠勤...

### 大切な人の「いのち」を守る

#### 気づく

最近、家族や仲間に「こころのSOSサイン」が出ている人はいませんか。サインに気づいたら、「どうしたの？」「心配なことはありますか？」と声をかけることから始めてみましょう。

#### 受け止める

相手のペースに合わせて真剣に話を聴きましょう。茶化したり、気持ちを否定してはいけません。「頑張れ」の励ましも厳禁。話を聴いたら、ねぎらいの気持ちを伝えましょう。

#### つなぐ

一人で悩んでいるだけでは解決しない心の病や社会的な問題も、専門家に相談することで解決の糸口が見つかることがあります。ぜひ、悩みに応じた専門家の力を借りましょう。

#### 見守る

今までと同じように自然に声をかけたり、家庭や職場でその人への負担を減らす配慮をしましょう。

#### 専門の相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
どんな人のどんな悩みでも	よりそいホットライン	0120-279-338	毎日 24時間
死にたいくらいつらい	あおもりいのちの電話相談電話	0172-33-7830	毎日 12:00~21:00
	県民のための自殺予防 いのちの電話	0120-063-556	毎月1日と15日 12:00~21:00
	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	9:00~22:30
眠れない、ひどく落ち込む、うつ？	五所川原保健所 健康増進課	0173-34-2108	8:30~17:15

※今月、毎戸配布する「こころの相談窓口」もご覧ください。

# 健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、  
皆さんに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。

今月は北五歯科医師会よりご寄稿  
いただきました。

飛嶋 大作 先生  
飛嶋歯科医院 院長



## 歯科医院へはいつ行けばいいの？

皆さんは歯科医院へ受診するタイミングはいつでしょうか。かぶせ物が外れたり、入れ歯が合わなくなったりという理由で受診される方もいますし、歯の痛みや歯ぐきの腫れのために受診される方もいると思います。その中には「違和感はあったのだけど、歯医者が怖くて我慢していた」と言われる方が多いように感じます。確かに歯の治療には、麻酔や歯を削る音、口をずっと開けておくため疲れる、口の中は見えないし何をされているかわからずなど不安な事もありますし、治療回数が多くてうんざりすることもあると思います。

実は、虫歯や歯周病になったからといってすぐに症状が出るわけではなく、歯の痛みや搖れ、歯ぐきの腫れなどの症状が出たときにはすでに病気が進行している場合がほとんどです。虫歯による歯の痛みは歯の表面の硬い組織が溶かされ、中の神経付近まで進行していることで出てきます。そのため治療の時には麻酔をして大きく削ったり、神経をとる場合もあります。神経をとると痛みは和らぐかもしれません、歯はもろくなってしまいます。歯周病も歯が揺れた時には歯を支えている骨がほとんどなくなったりしてて歯を抜かなければならなくなります。抜いた部分はかぶせ物や入れ歯を入れるために、治療する時間や費用も多くかかってしまいます。



口の中は自分自身では全ては確認できません。そのため定期健診で口の中をチェックすることが重要です。病気はなんでもそうですが進行すると治療に時間がかかります。小さい虫歯であれば麻酔なしでも治療可能な場合がありますし、歯の汚れとりで歯周病予防もできたりします。

治療が終わったらもう歯科医院へ行かなくて良いと思っている方もいると思いますが、削った歯は削っていない歯より虫歯になりやすく、かぶせ物やつめもの中でもまた虫歯ができることがありますし、神経をとった歯は痛みを感じないため進行したこと気に気づかないことがあります。

口は体へ物が入る入り口であり、全身とつながっています。歯周病は糖尿病や心筋梗塞や脳梗塞、低体重児出産などの全身疾患の原因になるといわれています。また現在は誤嚥性肺炎の予防の観点から、様々な全身麻酔の手術前に口の中をきれいにすることが推奨されています。

体の健康診断ばかり重視しすぎて歯の定期健診をおろそかにしていませんか。最近歯科医院を受診しない方、また歯医者が怖い方、治療に時間をかけたくない方、一度歯科で口の中をチェックしてみませんか。

※コロナ禍のため、受診については事前にかかりつけもしくは近隣の歯科医院に連絡をしましょう。



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/  
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	休診 1:00 3:00

30受付時間は終了の  
前までです

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)
- ◆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時接種できます。





# 深校だより

## 3年次租税教室

2月3日（水）、3年次の生徒を対象に租税教室が開かれました。東北財務局青森財務事務所の方に講演していただき予定でしたが、新型コロナウイルス対策のため、送つていただいた資料をもとに、税金の意味や役割について学習することとなりました。4月から社会人として自分達が納める税金がどのように使われるのかや、納税することの重要性を理解することができました。

## 3年次ネクタイ講座

2月10日（水）にネクタイ講座が開かれました。本校の制服にネクタ



【3年次 山本 亜留】  
は、今回の年金セミナーでは、年金には色々な種類があるのだと学びました。老後に受け取る老齢年金の他にも、障害年金や遺族年金など、自分にもしも時の時があつても安心できる制度があるとわかりました。自分には今関係がないのだと思わずに、年金のことについて詳しく学ぶことが大切だと思いました。皆が支え合つて過ごせるように、自分

イガ無いということもあり、これでにネクタイを締めた経験がある生徒は一人もいませんでした。今回は資料を見て七種類の締め方を練習しましたが、苦戦しながらも最後には全員、少なくとも一種類は資料を見ずに締められるようになりました。高校卒業後、今回の講座で学んだことを活かしてほしいと思います。

## 3年次年金セミナー

2月17日（水）に年金セミナーが開催されました。日本年金機構弘前年金事務所から講師をお招きする予定でしたが中止となり、送付していただき資料やDVDを見ながら、年金の目的や仕組み、役割について学習しました。

イガ無いということもあり、これでにネクタイを締めた経験がある生徒は一人もいませんでした。今回は資料を見て七種類の締め方を練習しましたが、苦戦しながらも最後には全員、少なくとも一種類は資料を見ずに締められるようになりました。高校卒業後、今回の講座で学んだことを活かしてほしいと思います。

## 【3年次 坂崎 美蘭】

私は今まで、年金はお年寄りの人だけが受け取つていて、自分たちの時には働き手の数が少なくなるので年金を受け取れないと思っていました。しかし今回の年金セミナーを通して、保険料を払うことで若い人達も将来年金を受け取れるということ、保険料を支払わないと年金を受け取れないことがわかりました。また、二十歳になると学生でも必ず国民年金に加入しなければならないということを初めて知りました。自分は大学に進学するので、二十歳になつたら学生納付特例制度を忘れず申請したいと思いました。

## 【3・4月の行事予定】

4月8日	26日	24日	12日	10日	8日	3日
新任式・始業式	会 修了式・離任式	卒業式	2年次就職ガイダンス	情報モラル教室	自己啓発教室	3月2日 同窓会入会式
			1年次ライフプラン発表			

※新型コロナウイルス感染症の影響により変更になる可能性もあります。



## 4月生まれのお子さんの写真を募集します！

- ◆対象 令和4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

# 編・集・後・記

これは文化賞スピード賞の表彰式の様子を撮った一枚です。広報でしか伝えられませんが、結果はもちろん嬉しいことだと感じています。このように評価された方々ではないでしょうか。改めて、受賞おめでとうございます。

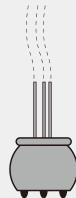


## 深浦町の人口と世帯

《2月末日現在》( )内は前月比

男	……	3,662人	(-7)
女	……	4,091人	(-11)
計	……	7,753人	(-18)
世帯数 3,661世帯 (-3)			

深浦町の総面積 488.90km<sup>2</sup>



# 町民之書

深浦短歌会

帰り際我に抱きつき孫笑顔

胸に溢れる愛ひとつ置く

小窓から差しいる光を手に掬う

冬の西日は母のぬくもり

増富今日子

寺沢美千子

蒲鉾を「春藤操」作の重箱に

詰めてわが家の正月来る

佐藤宏子

雪が降るトライメライのよなゆきが

コロナの日々を癒やしてるように

松淨

立春の風に白髪撫でられて

八十路が削る密なる版画

近藤月子



田中友姫(風合瀬)  
岩谷孝哲(坂)

佐藤妙(84)  
岩根基洋(67)  
海浦泰子(95)  
吉田菊江(69)  
永谷ソネ(93)  
北金1区  
佐藤(84)  
横磯

相野山  
崎の町  
相野山  
木

佐藤(84)  
横磯

ご結婚おめでとう



おめでたし上ります

戸籍の窓

1月21日～2月20日までの戸籍届出

# ちびっこ チャンピオン

# 「みんなでつくった おひなさま」

## めぐみこども園のなかよしたち

(左から)

やまさき	ゆうしきん	(6さい)
しま	いさん	(6さい)
なかむら	こねさん	(6さい)
つじ	ひゅうがくん	(6さい)
はたちや	のあさん	(6さい)
こじま	せいなさん	(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ます。



■ 福寿草 ■



櫟



■ カモメ ■



赤石川の雪景色です。完成まで約一年もかかりましたが、実はこれ、失敗作です。細部までどれだけ写実的にかけるもののか試してみたのですが、途中であきてきました。でも、ここまで手間ひまかけたのに中途はだらだら続いているうちに一年。熱い創作意欲に支えられていいな、自分、やっぱり冷たい絵に見えてきます。

今までの多大な労力・時間・費用等をムダにするのがもったいなくて、無意味に続けてしまう心理を「サンクコスト効果」と言います。

つまらないのに最後まで見てしまう映画や小説、大雨でも引き返さない観光地、抜け出すのに決心がつかない長蛇の列、酔ついてもつい飲み干してしまうお酒等々。あそこでやめときやよかつたのに、と後悔した経験が、私にはたくさんあります。

そういう経験、皆さんにもありませんか？

見学校現場にも「サンク…」はよく見られます。せつから長い間取り組んでいたんだし、なんとなく子どもも親も喜んでいるようだしなくにやめるのは簡単だ。もう少し続けてみようや、という意思決定がその例です。伝統や慣例に安易に従うだけです、その教育効果を自らに厳しく問う作業を怠る学校に、子どもの成長は期待できません。あげく、学校のブラック企業化にも拍車がかかるでしょう。



迷ったときは「サンクス」は捨て「そもそも論」です。そもそもこの行事の目的は何? そもそもこの取り組みで子どものどんな力を育てようとしているの? 原点にたち返った青くさい議論が、解決へと導いてくれるかもしれません。(教育長 草創 文人)

さらに、世の中が学校に求める機能はますます膨大です。日本は世界有数の「学校依存社会」なのです。この依存度は底なしです。機会をのがさず引き算をしていかないと、学校の機能は肥大化の一途をたどります。私がさらに恐れるのは、アフター コロナの「ゆりもどし」です。コロナも収束したし、今までガマンした分、この際計画でんこ盛りでパツツと盛大にやろうよ！という集団心理が、学校の中で無秩序に働いてしまつたら、そして保護者や地域も同じような圧力をかけたとしたら…学校は泥沼です。

ホームページアドレス <https://www.town.fukaura.lg.jp/>