



コロナワクチン接種が開始

一般高齢者を皮切りに、4月30日から新型コロナウイルス感染症のワクチン接種が開始されました。

新型コロナウイルスワクチン接種開始

一般高齢者を対象とした新型コロナウイルススワクチン接種が、4月30日から町民体育館で始まりました。

種を順次行い、30日は後期高齢者を中心とした150人を対象とし、混乱なく終えました。

町では4月20日から高齢者施設の入所者を対象にワクチン接

種し終えた80代女性は「痛くもなく、一瞬で接種が終わりました。ワクチンを打ったから

といって気を抜かず今後も感染対策をしていきたい」と話しました。

新型コロナウイルス接種対策室では「接種前の服の着脱にど

うしても時間がかかります。ワクチンを受ける方は接種部位の肩（腕の付け根あたり）を出しやすい服装で来ていただくとスムーズに行うことが出来ますので、ご協力をお願いいたします。」と話しています。

今後の予定として、町民体育館、農村環境改善センター（北金ヶ沢会館）、ふれあいと創造の館の3会場でワクチン接種が行われます。皆様も引き続き、感染予防の徹底をお願いします。



接種の様子



ワクチンの準備をする看護師



予診票を確認しています



接種待機をしています

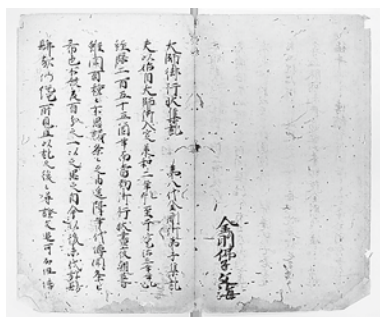
円覚寺所蔵

「真言・修験聖教類及び文書」

県重宝指定へ

円覚寺所蔵「真言・修験聖教類及び文書」2135点が県重宝の指定を受け、4月22日に県教育委員会文化財保護課より指定書が交付されました。今回、県重宝の指定を受けた文書は、中世以降の東日本における真言密教の貴重な資料群。海浦副住職は「県重宝に指定されたのは、これまで関わった方々のおかげです。この資料が今後の役に立つようお祈りいたします」と感謝を述べました。

また草創教育長も「長い冬のときを越えて保存されてこれ、町の文化の誇りとしてこれからも長い間大事にしていきたい。今後も研究を重ねられ、更に認められることをお祈ります」と県重宝指定を称えました。



『大師御行状集記』
鎌倉時代後期写刊

日本海深浦サーモン水揚げ

新深浦町漁協、深浦漁協の組合員として大規模サーモン養殖事業に取り組む日本サーモンファーム(株)は、「日本海深浦サーモン」の水揚げを4月8日に北金ヶ沢漁港で、4月26日に深浦漁港でそれぞれ始めました。

ふ化、中間養殖、海面養殖までを町内の一貫生産体制により成長したサーモン。北金ヶ沢漁港での初水揚げでは、大きな網で約3,300匹を次々と水揚げし、鮮度を保つため、すぐに活締め、血抜きを施して出荷されました。

この日水揚げされた養殖サーモンは、平均で体長約60cm、重さは平均で3kg。昨季から導入した餌自動給餌器効果により丸々と身が詰まり、短期間で成長したサーモンは脂乗りが増し、身の色もさらに鮮やかになりました。

これから全国各地に出荷され、全国の皆さんに深浦産のサーモンを味わっていただくこととなります。



丸々と身が詰まったサーモン

「行政相談委員をご利用ください」

総務省は、令和3年4月1日付で、深浦町行政相談委員に柴田一喜氏と藤田修司氏の2人を委嘱しました。

住民の皆さんが毎日の暮らしの中で、行政の仕事についての苦情や意見・要望などがあつたとき、身近な相談相手になるのが行政相談委員です。

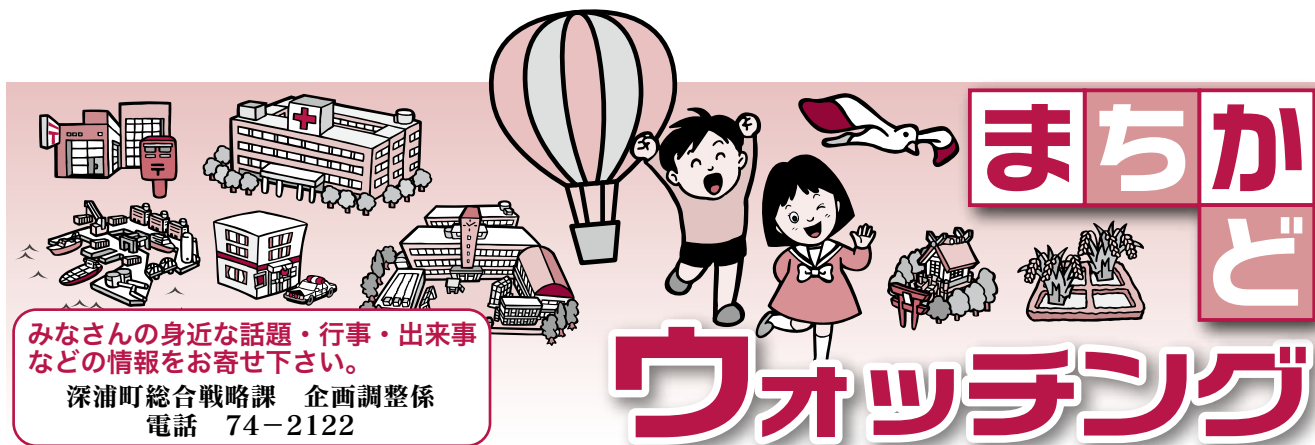
- ・苦情を直接申出にくい
- ・どこへ申し出たらよいかわからない
- ・苦情を申し出たがその措置に納得できないなど

相談は無料で秘密は厳守しますので、お気軽にご利用ください。

【問い合わせ・相談先 深浦町役場
町民課行政相談窓口
TEL・74・2115(内線158)】



深浦町行政相談委員2名
左から 藤田 修司さん 柴田 一喜さん



まちかどウォッチング

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

ドキドキ、わくわくの新生活

4/7

小中学校の入学式が町内で一斉に行われ、小学校29人、中学校37人の児童生徒が新たな学校生活をスタートさせました。このうち、修道小学校には男子4人、女子8人が入学。番場校長先生が新入生に対し、「㊦く学ぶ子」「㊧のちを大切にする子」「㊨なんを乗りこえる子」の3つの願いをしたところ、大きな声で返事をしていました。

そのあと、児童代表の藤田一華さんが「今日からみなさんは、ここ修道小学校で学ぶ仲間です。笑顔で明るい、挨拶の行き交う学校にしていきましょう」と述べ、新入生はこれからの学校生活に期待を膨らませていました。



黄色い帽子をかぶった新入生



安全運転を呼びかける交通安全母の会の方

安全運転おねがいします

4/8

春の風が吹く中、春の交通安全街頭指導が役場前

とJR十二湖駅前の国道2か所で行われました。町交通安全協会交通指導隊、交通安全母の会の方たちが参加し、シートベルト、チャイルドシートの正しい着用の指導や、子供たちが安心して登校できるよう、ドライバーの方に安全運転を呼びかけました。

西寿会がイクボス宣言

4/16

社会福祉法人西寿会（平沢一臣理事長）は、職員の働き方改革や子育てに対する意識を変えようと「イクボス宣言」を行いました。

宣言に先立ち、ファザーリングジャパン東北支部の斉藤望共同代表を講師に招き「笑顔が増えるイクボスの役割」と題して講演を行いました。その後職員たちは「イクボス宣言」をし記念撮影。

この宣言により、ワークライフバランス（仕事と生活の調和）が保たれ、より職員が働きやすい環境になる事が期待されます。



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

FAX: 74-4546

従業員
募集中

住みよいきれいな町へ

4/17

美しい景観のきれいな深浦を取り戻し、住みよい地域にしようと、町の恒例行事となっている沿道美化清掃が町内全域で実施され、自治会や老人クラブなど約3,000人が参加し、きれいな町を取り戻しました。

今後もきれいになった町の景観を維持していくためにも、町民自身が「ゴミを捨てない!」との意識を持つことが求められています。



檜田さん、100歳を迎える

4/20

檜田シミエさんは1921年（大正10）年、深浦町大字轟木生まれ。夫の林次郎さんと結婚し子ども5人、孫12人、ひ孫10人に恵まれました。

檜田さんは、食べ物の好き嫌いはなく、身体を動かすことが好きで、兄弟の中で一番の働き者だったとのことで、それが長生きの秘訣ようです。

今は寝たきりの状態ですが、声をかけると手を握ったり、声を出したりして反応してくれます。

この日100歳を迎えた檜田さんは、子どもたちに囲まれ、とても嬉しそうな顔をしていました。

白神十二湖山開き

4/20

観光シーズン幕開けを告げる「白神十二湖山開き」が、アオーネ白神十二湖で行われました。

関係者16人が出席した安全祈願祭では、参列者が献花し、世界自然遺産白神山地や十二湖・青池を訪れる観光客の安全と無事故を祈念しました。

吉田町長は「新型コロナウイルス感染症での自粛生活で疲れた心身のリフレッシュのため、ぜひとも自然豊かな十二湖を訪れていただきたい」と述べました。



安全祈願祭の様子



健やか支援金を支給

4/23

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」を西崎雄太さん（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。

追良瀬牧場で放牧

4/26

畜産農家の省力化と繁殖牛の飼育コスト削減を目的とした放牧が、追良瀬牧場で行われました。

追良瀬牧場では、えさとなる草を求めて広い草地を歩き回ること、健康で病気に強い丈夫な牛を育てようと、春から秋までの期間中、牧草地に放牧する「夏山冬里方式」で繁殖牛を育てています。

今年は晴天に恵まれ、町内9軒の畜産農家から、親牛・子牛合わせて35頭が牧場に集合。個体確認を終えた牛たちは、柵が開けられると勢いよく走り出し、久しぶりの草地を元気に駆け回りました。



『健康こそ宝』

深浦町保健協力員会総会・研修会が4月19日、町民文化ホールで開催され、新任11人を含む138人の方に委嘱状が交付されました。今回も保健協力員を20年以上務めた方へ感謝状を贈呈後、総会で今年度の活動内容を確認しました。

総会後の研修会では、深浦診療所の島田雅仁先生から講演いただきました。

今年度から2年間、町民の健康づくりをサポートする保健協力員は、名簿のとおりです。

勤続20年以上の功労者紹介

熊谷 裕子さん(横 磯) 今 まり子さん(崎の町)



山本 てるさん(風合瀬) 兼平 優子さん(田野沢)



深浦町保健協力員名簿

担当地区	氏 名
舩 作	山 内 志保子
	黄金崎 百合子
	山 中 テツ子
横 磯	大 沢 えり子
	熊 谷 裕 子
	栗 谷 明 子
	熊 谷 美智子
	村 上 智恵子
3 区	赤 石 いち子
	上 田 茂 子
	野 呂 昭 子
	木 村 ツヤ子
	堀 内 せい子
	山 本 富美子
	小 野 友 子
4 区	柏 倉 百合子
	兼 平 はつよ
5 区	佐 藤 京 子
	原 田 佐保利
	葛 西 歌 子
6 区	浦 谷 み つ
	葛 西 美 幸
	住 吉 千 代
	上 田 玲 子
	佐 藤 喜久江
7 区	竹 越 睦 子
	山 田 律 子
	山 本 陽 子
川原町	坂 本 美保子
	紀 本 萬里子
	松 本 睦 子
崎の町	平 沢 弘 子
	今 まり子
	堀 江 八重子
	大 高 範 子
12 区	秋 元 陽 子
	成 田 清 子
	岩 根 祐 子
	小 角 久 子
	岡 田 恭 子
長慶平	秋 元 誠 子
	神 早 苗
東 野	伊 藤 由希子
	八木沢 松 子
広 戸	野 呂 喜美子
	前 田 由美子
	角 谷 千恵子
	工 藤 治 子
	山 本 静 子
	小山内 恵美子
	浜 田 なり子

担当地区	氏 名
相野山	張 摩 シゲ子
	黒 滝 三千子
塩見崎	板 谷 ひとみ
	徳 田 みち子
	大 沢 すみ子
	平 岡 優 子
松 原	田 中 昭 子
	吉 田 玲 子
麩 木	福 沢 若 菜
	吉 田 茂 子
	平 沢 美保子
	佐 藤 孝 子
	野 呂 艶 子
	山 本 て る
風合瀬	一 戸 てさ子
	三 浦 紀枝子
	一 戸 マリ子
	一 戸 陽 子
	蛇 川 友 子
	坂 崎 久美子
晴 山	大 船 幸 子
	佐 藤 梅 子
	大 船 由利子
田野沢	兼 平 優 子
	兼 平 鈴 子
	小 野 とみ子
	兼 平 敬 子
北金1区	山 崎 とも子
	古 川 馨
	木 村 恵利子
北金2区	中 原 加代子
	福 田 智 子
	伊 藤 満由美
	根 上 るみ子
北金3区	長谷川 やし子
	奥 口 敏 子
	古 川 信 子
	古 川 貴 子
	小 野 陽 子
関	杉野森 和 江
	大黒谷 澄 子
	七 戸 信 子
	越 桂 子
	島 陽 子
	福 澤 裕美子
柳 田	田 村 隆 子
	吉 田 綾 子
	伊 東 育 子
	米 谷 富貴子
	世 永 恵美子

担当地区	氏 名
岩 坂	藤 田 聖 子
	小山内 則 子
	藤 田 せ つ
沢 辺	堀 内 憂 子
	大 谷 正 子
	大神 馬 佳 子
	鶴 田 悦 子
	堀 内 宏 子
岩崎下	佐 藤 靖 子
	斉 藤 セツ子
岩崎中	菊 池 久
	菊 池 ひとみ
	七 戸 有 子
岩崎上	萱 森 真恵子
	菊 池 由 佳
	川 村 真喜子
	日 沼 悦 子
	堀 内 百合子
	鎌 田 和 恵
正 久	亀 川 むつ子
	村 山 美奈子
	原 田 てる子
	川 村 三恵子
	藤 原 誠 子
森 山	柴 田 喜多子
	平 沢 栄美子
松 神	七 戸 貞 子
	石 井 真由美
	小山内 百合子
黒 崎	岩 本 たか子
	熊 谷 紀 枝
	熊 谷 光 子
	蝦 名 志美子
大間越	菊 池 悦 子
	川 村 綾 子
	伊 藤 恵美子



「高齢者不眠症」

深浦診療所 医員 島田 雅 仁



深浦町の皆様お久しぶりです。5月になりCOVID-19ワクチン接種も始まりましたが、未だ若い人の接種は始まらず、不安を抱えている人も多いことでしょう。また接種された方もワクチン接種をしたからと言って、COVID-19に感染しないわけではありません。重症化リスクを避けるための接種であることを意識し、ご自身そして家族や周囲の人を守るためにも引き続き、手洗い・うがい等の感染対策を徹底して予防に努めましょう。

さて、今回の本題ですが、前回の睡眠薬に関連して高齢者不眠症をテーマにしていきます。そもそも『不眠症≠睡眠時間が短く、睡眠に対する不足感があること』ということを皆さんは知っていましたか？不眠症の正確な定義は『睡眠時間の長さに関わらず、睡眠に対する不足感があり、身体的、精神的、社会的に支障がある状態のこと』を言います。高齢者の不眠症は男性では70～80歳代、女性では80歳代が一番多いそうで、米国の疫学調査では調査した高齢者の約50%が入眠困難、熟眠障害、早朝覚醒、中途覚醒などの症状を訴えているという結果が報告されています。特に入眠困難を訴える方が多く、そういった方の中にはうつ病等の精神科疾患や糖尿病、高血圧、睡眠時無呼吸、夜間頻尿、慢性疼痛などの身体疾患により、睡眠障害を来すことがあります。私たち医師はそれらの疾患を考慮しながら、不眠症の治療に取り組んでいます。ここで注意していただきたいのは、不眠症の原因として加齢性による睡眠の傾向が変化していることもあるということです。不眠を訴える方の話を聞くと、日中の仮眠時間が長い方や入眠時間が早いことにより覚醒時間が早まり早朝に目が覚めてしまう方がいます。こういった方には薬物治療より、まずは非薬物治療が中心となります。非薬物療法には様々な方法がありますが、その内容につきましては今回割愛させていただきます。

前回私の話の中でもお話しましたが、高齢者では代謝・排泄機能が低下してきているため、睡眠薬の効果が持ち越したり、蓄積したりすることで、幻覚症状、日中の傾眠傾向、転倒・骨折、誤嚥性肺炎の危険性が伴います。そのため、高齢者に関しましてはできる限り、睡眠薬を使用しないことが望ましく、非薬物療法で難しい場合のみ前述した危険性が低いとされる睡眠薬を単剤使用することが好ましいとされています。また、2013年6月に日本睡眠学会と厚生労働省より発表された「睡眠薬の適正な使用と休薬のための治療ガイドライン」でも、高齢者への長期の睡眠薬処方は副作用のリスクが高く、できる限り速やかに休薬・減薬をすべきであると勧告されています。睡眠薬は一時的な対症療法であり、不眠症治療にとって、不眠の原因の特定・解決することが一番の治療であることをみなさんに認識して頂くことが重要となります。

最後に、「この薬は何年も前から変わらず、飲んでいいるから大丈夫だ、変えないで」という方がよくいらっしゃいますが…

『ご自身の体は日々変化し続けている』ということを忘れないでください。

Let's enjoy creation!

parade

DIY FACTORY

~vol.8~

2×4材用アジャスターを使った 空間活用アイディア



DIYはしなくても、2×4（ツーバイフォー）材という言葉は聞いたことがあるという方もいるのではないのでしょうか。もともとは2×4工法という建築工法に使われる木材なのですが、DIYの材料として扱いやすいので、最近ではたくさんの2×4材用のアジャスター金具が販売されていて、様々な使い方ができるようになっています。

今回は我が家で実際に使っているDIYアイディアをいくつか紹介したいと思います。アジャスターはすべて『LABRICO』を使用しています。



ハンガーラック

普段開けることがない引き戸の片側に2×4材2本とアジャスター金具2組を使ってハンガーラックを作っています。

2×4材にはやすり掛けして、オイル塗料を塗っています。棚板は集成材を使用しています。



ステンレスパイプや棚受け金具、ラック用レールなどは、種類が豊富ですので、使い易いものを選んでください。

デッドスペースもこんな感じに有効活用できます♪
2×4材はできるだけ反りのない真っ直ぐなものを選んでください。



掃除機スタンド

コードレス掃除機は2×4材1本でスッキリ収納できます。



板壁と パーティション

直接壁に板を貼らなくても、2×4材の柱を立てることで簡単にオシャレな板壁を作ることができます。この方法だと賃貸でも大丈夫ですし、模様替えや移動もできます♪



板壁には杉板を使用しています。右側は2×4材を1本立て、板壁とつなげてパーティションにしています。



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8回目 柔道整復師（国家資格） 葛西 清さん（5区）



◆その資格について教えてください。

みなさんは捻挫や骨折した際に、近くの整骨院（接骨院）にお世話になったことはありませんか？診てもらった先生たちは、みんな「柔道整復師」という資格を持っています。柔道整復師は国家資格の一つで、骨や関節、筋、靱帯などの骨折や脱臼、捻挫、打撲のけがに対し、手術を行わない方法で患部の固定や整復をし、けがの回復を図ります。

柔道整復師の仕事は、医師のように医療器具を使ったり、投薬をしたりすることはありません。患部を観察し、触れることで、正確にケガの具合を判断し、人間が本来持っている治癒力を活かした施術を行うことが、柔道整復師に求められます。近年は超音波観察装置を使って、患部の損傷の把握の補助にすることも認められています。

また、国家資格である柔道整復師の外傷性が明らかな損傷に対する施術は保険が適用になります。慢性的な肩こりや内部疾患による痛みは保険の対象外です。

ちなみに柔道整復師と似ている職種としてあん摩マッサージ指圧師や整体師が挙げられます。あん摩マッサージ指圧師も国家資格ですがマッサージが中心です。整体師は民間資格なので、保険が適用される施術を行うことはできません。

◆その資格を持っていると、どんな場所で生かせますか？

主に接骨院や整骨院、病院勤務や介護施設など多岐にわたります。また、実務経験によって培った知識と技術を用い、スポーツ分野でのトレーナーやジムトレーナーとして活躍する人もいます。最近は通所型の介護予防機能訓練を実施している方もいます。

◆現在の勤務先、仕事内容を教えてください。

現在は開業し、「葛西整骨院」の院長として勤務して39年ほどになります。柔道整復師は主に3種類の方法を駆使して骨折や打撲などのけがの施術にあたります。一つ目は「整復法」。患者さんから症状を聞き、患部を観察してから実際に触って状態を把握します。その上で患部を圧迫したりけん引したりしてもとの状態に戻していくのが整復法です。二つ目は「固定法」。その名の通り、ギプスなどの副子や包帯などで患部を固定します。三つ目は損傷した組織を回復させる「後療法」。超音波機器や温熱療法、身体を動かして症状の軽減や回復を図る運動療法、患部の改善を目指す手技療法などを行います。いわゆるリハビリみたいなものですね。

◆その資格を取得するための方法（学校や試験）について教えてください。

柔道整復師になるには、厚生労働省が実施する国家試験（解剖学など10科目）に合格しなければなりません。国家試験の受験資格を得るには、大学や専門学校などの養成校に3年以上通学し、必要な技術と知識を習得します。カリキュラムは座学だけでなく、現場実習も含まれます。もちろん卒業の単位取得後の受験になります。整骨院や病院など、将来進みたい分野の実習に行くことも可能です。自分で開業するにはこの後、指定管理施設で実務経験の期間を経て、国の定める事務研修などを受けてから許可されます。

◆他にどのような資格をお持ちですか？

柔道整復師に関連すると、機能訓練指導員認定柔道整復師、柔整スポーツトレーナーです。ほかにジュニアスポーツ指導員、小型船舶2級です。

◆これから資格を取りたいと考えている方へひとことお願いします。

私が柔道整復師を目指すきっかけとなったのは、父親がマッサージ師ということもあり、小さいころから医療職には興味がありました。調べていくとたくさんの業種があり、身の丈に合ったこの資格を目指しました。

柔道整復師の施術は、触診がメイン。そのため患者さんとの距離が近く信頼関係も築きやすいところも魅力の一つです。何より、一度の施術で患者さんから「痛みが無くなった！」という嬉しい声を聞くと、この職に就いて本当に良かったと感じます。

柔道整復師の資格を取るため、学校に入るのは簡単ですが、国家試験の合格率が年々厳しくなっているようですのでぜひ頑張ってみてください。またこの業界も近年経営が厳しくなっていますし、安易な考えではできない仕事です。タフな仕事ではありますがやりがいもしっかりと感じられるので、チャレンジしてみましょう！！

コロナが終息したら、ゆっくり旅行でも行きたいなあ～。

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こう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い合わせください。

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、下記のアドレスまでお寄せください。

kouhou@town.fukaura.lg.jp



●ご紹介する内容

三十八年前の五月二十六日、日本海中部地震によって、北海道南部から秋田県沿岸に甚大な被害をもたらしました。深浦町及び岩崎村（当時）併せて、死者三名、建物や公共施設、農林水産関係など当時の被害額は八十億円以上だったと記録にあります。もちろん、記憶にも鮮明に残っている方も大勢おられることでしょう。そこで今回は、地震・津波に焦点を当てていきたいと思います。



●津波防災の先駆けとなった偉人
昨年二〇二〇年は**濱口梧陵（はまぐちこうりょう）**の生誕二百年目の年でした。

昭和初期から二十二年まで小学校の教科書にも紹介されていた偉人です。東日本大震災の後、国が十一月五日を「津波の日」と定め、その後、日本の働きかけによって、国連の「世界津波の日」に制定されたことや、濱口の先駆的な津波防災活動を称えるために「**濱口梧陵国際賞（国土交通大臣賞）**」が創設され、世界の中から津波防災功労者・団体が表彰されるようになり、広く知られるようになりました。

ではなぜ二百年前の偉人が今の津波防災活動に影響を与えているのか？それは、千八百五十四年に和歌山県（当時紀州）を襲った安政南海地震の大津波から大勢の村人を救った「**稲むらの火**」の物語を知れば理解できます。銅像の右手、一見オリンピックの聖火の様にも見えますが、持っているのはまさしく松明（たいまつ）で、何か叫んでいるようにも見えます。

●「稲むらの火」の物語

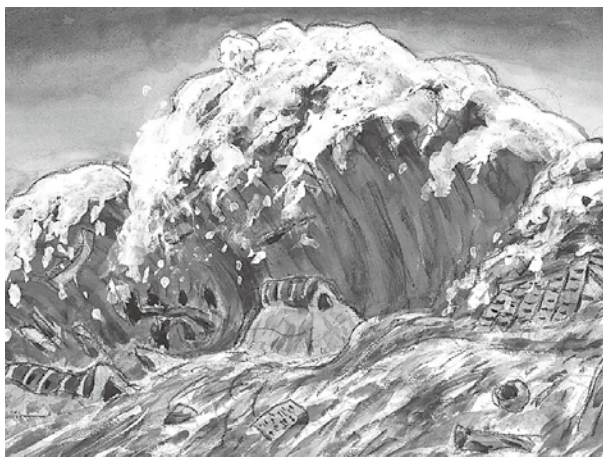
濱口は三十五歳の年の十一月五日、江戸や紀州広村（現和歌山県広川町）で営んでいた大きな醤油

屋の七代目当主（現在のヤマサ醤油）であり、村を治める庄屋として、安政南海地震（M8・4）に遭遇します。丁度村の豊年祭の支



度に忙しくしていた村人たちは、潮が引き海底の岩肌が表れていることに気づいておらず、津波が直ぐにやってくることを予感した濱口は、高台の自分の田に積んであった稲むらに次々と火を放ちました。

火に気づいた村人が消そうと次々に駆けつけた時、大きな津波がやってきて、村を飲み込んでしまい跡形もなくなってしまう



す。村人たちは、濱口が稲むらに

火を放ったことによって、命が救われたことに気付くのです。

●「稲むらの火」の実際と濱口の偉業

前記の物語は、史実には基づいていますが、作者によってフィクション化されています。史実では晩秋の午後四時頃に地震が発生し、暗くなったことで、村人は津波に気付いても避難に戸惑っており、濱口が津波（おそらく第一波）に自ら流されそうになりながらも、村人に避難を呼びかけています。稲むらに火を放ったことも、逃げ遅れた人が居ないか探しだすためだったようです。

濱口は、村人を自らの命を賭して守っただけでも偉業と言えますが、現代においては**例え消防団員や地区の役員、公務員であつても、津波が迫っている中では自己の避難を優先することが求められています**。濱口の本当の偉業は、この津波以降、常人ではなかなかできない活動をしていることです。

では、その活動を紹介します。まず、地震から一日の内に、避難民の食料を調達し、その翌日に今という仮設住宅の建設を準備をして村人の避難生活を支えました。しかしその後、田畑を塩害で失い

仕事も無く途方に暮れ村を出て行く人もいた中で、ある決断をします。私財を投じて高さ五メートル、長さ六百メートルという遠大な堤防（広村堤防）を作ることとしたのです。この決断に関しては、濱口がいくら大店の当主と言えど独断ではできず、一族で団結をして取り組んだそうです。そして、四年の歳月を掛けて完成させ、仕事を失った村民の就労対策と津波の防災対策を同時に行い、村の問題を一挙に解決をしました。

この堤防は、完成から八十八年後の昭和二十一年に昭和南海地震での津波から広川町を守り、改めて濱口の偉業が見直されました。現在の広川町では、これら偉業を伝承するため、毎年堤防に住民が一握りの土を盛る「津浪祭」を行い、二〇二〇年には百十八回目を数えたそうです。因みに、濱口はこの後、日本の医学会にも多く貢献し、政治においても顕著な活躍をされたそうです。

●濱口梧陵から学ぶこと

地震・津波から多くの人を守つた的確な判断と勇敢な行動です。濱口は過去の経験から大地震で津波が来ることを予見して、村人に直ぐに避難を呼びかけました。こ

の共助の精神は今日でも非常に大切なものです。更に、堤防の構築に至っては、災害の教訓を次の災害に備えるという「行動」で示し、後世に残るものとなりました。これは庄屋としての公助であったと思います。村のコミュニティを維持し、故郷を守つた偉人に改めて思いをいたしましょう。濱口梧陵のお話は、これでお終いです。

●日本海溝・千島海溝型巨大地震の影響について

今年三月二十六日、日本海溝・千島海溝型巨大地震を想定した、県内沿岸の津波浸水想定が公表されました。同地帯を震源とするマグニチュード7・5の地震の発生確率は、今後三十年以内に九十パーセント以上といわれ、今日起きてもおかしくありません。特に、太平洋側や陸奥湾内の市町村では、これまで予測されていた沿岸の津波高が大幅に高まったところが殆どでした。

一方、深浦町でもこの地震で起きる津波の影響を受けると発表されています。青森県の資料によれば、町内では、この地震発生九十七分後に第一波が一メートル八センチ、最大波が百四十三分後に二メートル六十センチと、無視で

きない非常に危険な高さです。

●終わりに

念のため申し上げますが、日本海側を震源とする地震での津波浸水予測は、これまでと変わらず極めて高いので、揺れを感じたら「震源は？」などと考えずに、全ての地震で津波の可能性があると考え、先ず避難の意識が大切です。

参考文献

- ・内閣府「稲むらの火と津波対策」
- ・国際津波・沿岸防災技術啓発事業組織委員会著「絆 津波からのちを守るために」
- ・稲むらの火の館HP

アプリで簡単！

防災放送の内容が確認できます！

下記QRからインストールしてください。詳しい設定方法は4月16日発行の「深浦町防災行政情報伝達システム」紹介パンフレットをご確認ください。



アンドロイド用



iPhone用

子どもとデジタルライフ(中編) ～スマホ(タブレット)依存から子どもを守るために～

育児に役立つアプリや乳幼児向けのコンテンツが年々充実する中、スマホが子育てに欠かせないツールになっています。そんな中、2歳児でも1割以上の子どもが、「すぐに使いたがる」「取り上げると機嫌が悪くなる」などの依存傾向にあることが調査で明らかになっています。

【乳幼児の発達への悪影響 ～時期を逃すと取り戻せない身体と心の発達～】

○愛着形成（人を信頼する力・共感する力）が損なわれる

乳幼児期の心の発達には、『愛着』の形成が大前提です。この時期の親とのスキンシップやアイコンタクトは愛着形成の源です。そこにスマホが入り込むことで、愛着の形成が損なわれることが懸念されます。

スマホは刺激が強く、赤ちゃんも刺激に引っ張られ、親よりスマホに夢中になるので、親とのアイコンタクトや言葉のやり取りが減ってしまいます。その結果、目が合いにくく、言葉も遅れがちになる子どもが増えています。



○目への影響

遠近様々な場所にあるものを両目で見る機能は、赤ちゃんの時に獲得されるものですが、この時期に近くスマホを見ていると、目が『より目』になって固定されてしまい、遠くのものを見られなくなってしまいます。就学後に黒板の文字をノートに書きうつす作業や、将来車の運転が難しくなる可能性もあります。

【乳幼児の前でスマホを使う危険性】

人には、近くにいる人の視線を追う性質があります。この性質は、赤ちゃんでも同じです。

自分を見てくれていたママが、スマホに視線を移した瞬間に、赤ちゃんもスマホに向かって視線を動かします。そして、スマホに興味を持つのです。

スマホを与えればその場は静かにしています。でも、それは、刺激の強い依存物に気を取られているだけです。他人の都合に合わせて我慢することや、退屈な時に自分で工夫して楽しむ能力なども発達させていく必要があります。スマホを渡して静かにさせるということは、自制心を育てる機会を奪っているのです。

子どもを育てるということはとても大変なことです。マーマー一人での『スマホを使わない育児』は並大抵の努力ではかないません。ぜひ、読書・外遊び・ママの育児サポート等をパパや他の家族にも楽しみながら担ってほしいと思います。

*** 次号（後編）に続きます ***

【問合せ先】 健康推進課 TEL 82-0288



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

平川 均 先生
桂整形外科医院 副院長



変形性膝関節症

加齢に伴い多くの人が悩む膝の痛み。変形性膝関節症はその原因として最も多い病気です。健康な膝は十分な厚みの軟骨、半月板があり、これらがクッションとなって膝にかかる衝撃を吸収しています。加齢に伴い軟骨が弾性力を失い、更に筋力の衰え、使い過ぎにより軟骨がすり減って、痛みや水がたまるなどの症状が起こります。女性が男性の4倍と多く、患者数は自覚症状のある人が全国に約1000万人、無症状の予備軍の人も含めると約3000万人といわれています。

女性に多い理由の一つとして、女性ホルモンの一種エストロゲンが、加齢に伴い減少することが関係しているといわれています。エストロゲンは骨・軟骨・筋肉を健康に保つ作用があります。そのため、エストロゲンの分泌量が急激に減る閉経後に、膝の症状が出てくる人が増えてきます。

加齢、女性以外の因子としては、膝への負担が大きい肥満気味の人、筋力低下の原因である運動不足の人、O脚の人、親が変形性膝関節症だった人（遺伝的要素の影響もいわれています）などがあります。

手術以外の治療には、痛み止めの内服薬や外用薬（湿布や塗り薬）、ヒアルロン酸の注射などがあります。また、太ももの筋

肉を鍛えたり、膝の動きを改善させる運動療法や、膝を温めたりする物理療法もあります。膝の負担を減らすために、足や膝に装具をつけることもあります。

しかし、一番大切なことは予防です。コロナ禍で家にこもりがちな日々が続く、食べることが楽しみでカロリー摂取量が増えやすいかと思えます。食べてはゴロゴロ、テレビやスマホを見る時間が増えていませんか？外出を控え運動不足になり、体重が増えた方も多いのではないのでしょうか？体重増加、運動不足は膝の大敵。閉経後の女性の方は特に要注意です。

運動では太ももの筋肉（大腿四頭筋）を鍛えることが重要です。テレビを見ながら、家でも簡単にできる方法として、イスに座って片方の脚を水平に伸ばし、息を止めずに5秒から10秒そのままの姿勢でいる、そして元に戻す。左右交互に10回を1セット、無理なくできるなら、回数を2セット、3セットと増やす。最初から無理すると続かないので、徐々に回数を増やしましょう。スマホをお持ちの方は「日本整形外科学会膝体操」で是非検索してみてください。学会ホームページに各種運動療法が掲載されています。



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	9:00~11:30	○	○	休診	○	○	○	10:00 12:00
午後	3:00~5:30	○	○	休診	○	○	休診	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。

受付時間は終了の
30分前までです

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





深校だより

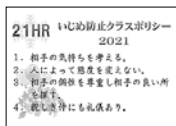
深浦校舎は、2、3年次30名で新年度をスタートしました。また、教職員も2名減となりました。



いじめ防止クラスポリシー



4月14日、一人一人の生徒が他者への思いやりの心を持ち、いじめのないクラスづくりをすることを目標に、2、3年次の各クラスがいじめ防止クラスポリシーを作成しました。



交通安全教室



4月15日、日本自動車連盟青森支部の渋谷輝明氏をお招きし、「ドライバーからの見え方を踏まえた自転車・歩行者の交通安全」というテーマで交通安全教室を開催しました。生徒は、実際のドライブレコーダーの動画をしながら、自転車のマナーについて学びました。

【2年次 永谷来姫】自転車の事故は高校生が一番多く、その原因がスマホなど何かしなからことが多いことを知りました。自分も気をつけようと思いました。

生徒総会

4月21日に生徒総会を開催しました。令和3年度の行事、予算等の審議の他、渋谷菜生徒会長から令和3年度の生徒会基本方針「勇往邁進」が示されました。「勇往邁進」は、恐れることなく自分の目的・目標に向かってひたすら前進するという意味です。それぞれの目標を達成するために、勉強や部活動などいろいろなことを頑張ってほしいという思いが込められています。



生徒総会に当たって、生徒の意気込みを聞きました。

【3年次 野呂麗央奈】2学年しかないのに、学校行事や委員会や部活動など例年通りではうまくいかない場面もあると思います。どう工夫して活動に取り組みたいかをよく考えて行動していきたいと思いました。また、積極的に他の人の手伝いもできるようになろうと思いました。

今年度の生徒会主催の主な学校行事は以下のとおりです。
体育祭（6月）・スポーツ大会（10月）・深校祭（10月）・百人一首大会（1月）

【5月の行事予定】

5月12日 防災教室
5月19・21日 一学期中間考査
5月24日 遠足
（2年次能代、3年次弘前方面）



6月生まれのお子さんの写真を募集します！

- ◆対象 令和3年6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

五所川原塗装工業会会員「心・技・色」

青森県知事許可（般-2）400499号 fujichi.bisou



藤一美装

（代表）藤田 一哉

一級建築塗装技能士
一級鋼橋塗装技能士
単一等級調色技能士

登録建設塗装基幹技能者 職業訓練指導員

地域密着型塗装店！お気軽にご連絡下さい。

※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

「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

行政事務にかかわる「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

住所 038-2501 青森県西津軽郡深浦町大字柳田字築樺沢133番地11

電話・fax 0173-76-2753 【青森県行政書士会所属】

竹の子水煮加工承ります

缶詰加工と同質になります。

¥170～（1袋270g）

容器別途¥20掛かります

●詳しくは下記にご連絡ください。

一般財団法人

深浦町食産業振興公社

深浦町大字月屋字裸森76番地

TEL 82-0344 FAX 75-2075



会社やお店の
宣伝・イベントの
告知にご利用
ください！

■問合せ先
総合戦略課
企画調整係
TEL 74-2122

編・集・後・記

皆さんはどのようなGWを過ごしましたか。
私は、祖父の十三回忌のため実家に帰り、親族と思い出話やこれからの事を語り合いました。私が保育園に通っていたころ、祖父が送迎の担当で、よく一緒に歩いて保育園まで行っていました。
いつも長靴を履いて迎えに来る祖父をみて（かけっこしたら、勝

てるんじゃないか！）と思い、祖父にかけっこの競争をしようと挑戦状。いざ走ってみると祖父は爆速過ぎて追いつけず、予想外だったので何故か私は爆笑でした。働き者で本当にタフだった祖父。生前、没後も色々な場面で助けてもらいました。これからもどうか見守っていてほしいです。

町民文芸

く川柳

地に足が着かぬ迷いの青春譜
ゆらゆらと私の恋は難破船
ゆり椅子にネコちゃんという午後三時
一人居の老いの自粛に耐えている
ウイルスを倒す魔神がきつとくる
ここだけの秘密直ぐに飛び火する
残り火がゆらりと揺れる八十路坂
線香にゆらり之母の米寿追う
どの指も生きる明日を模索する

佐藤 豊
池田 郷太郎
吉田 吹喜
乳井 光昭
蒲田 磨砂
草野 力丸
浜町 岡歩
佐々木 かめ
山野 茶花子

戸籍の窓



お誕生おめでとう

西崎 屈雄太（さおり） 戸作

岩谷 星舞（しょうま）（孝哲） 風合瀬



おくやみ申し上げます

坂本 忠一（89） 船作
福田 やな（91） 3区
佐山 きみ（93） 川原町
岸本 茂（87） 川原町
佐藤 ヒサエ（86） 川原町
伊藤 實（79） 広戸
永谷 レ子（78） 塩見崎
工藤 しま（86） 塩見崎
小野 文秋（88） 北金1区
山谷 清春（70） 北金1区
伊東 ゆきゑ（96） 関

深浦町の人口と世帯

《4月末日現在》（ ）内は前月比

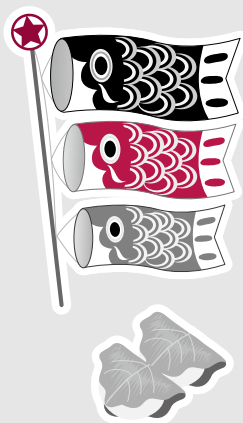
男 …… 3,629人（+ 7）

女 …… 4,046人（- 6）

計 …… 7,675人（+ 1）

世帯数 3,655世帯（+11）

深浦町の総面積 488.90km²



堀内 さた（87） 岩崎中
秋穂 一郎（73） 正久
原田 定雄（85） 正久

3月21日～4月20日までの戸籍届出

ちびっこ チャンピオン

「大きくな～れ」

みはる保育園のなかよしたち

(左から)

やまもと ゆい のさん (6さい)
にいおか はな こさん (5さい)
よなが いっ さくん (5さい)
やまもと す ずさん (6さい)
やまざき ゆ いさん (5さい)
さかざき み か ぜさん (5さい)
さくらい りゅうしょうくん (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、お誕生日を迎えたチビッコ達をご紹介します



こはる
松沢 小春ちゃん
(3区) H29/5/1生

「誕生日おめでとう！大好きだよ♥」



なつき
三浦 柳月くん
(風合瀬) R2/5/12生

「我が家のめんちよこまっこ、これからもよろしく♥」



もみじ
西崎 栞ちゃん
(横磯) R2/5/16生

「我が家のめこ!!いっぱい遊ぼうね」

草創教育長の 「今月の一枚」

正調 運動会の 見方・楽しみ方

春らんまん。華やかな季節をむかえました。間もなく、小中学校でも運動会・体育祭が真つ盛りです。ご家族の皆さんには、子どもの足の速い・おそいや勝ち負けにとらわれ過ぎず、さまざまな角度から見たり楽しんだりしてほしいと思います。今回は、運動会・体育祭の見方・楽しみ方を提案してみます。

①他の子と比べるべからず
他の子と結果を比べて親が嘆いたところで、子どもにはどうしようもありません。他より勝っていることより、これまで精一杯努力してきたこと、今日の前で力の限り闘っていることが、その日、親が「一人に勝てなくて言わない。おまえが全力で走る姿を見るだけで満足だ」なんて言えたらステキですね。一等賞ももちろん尊い、でも一等賞より尊いビリだっているのです。②隠れたドラマを見逃さない
見どころは、徒競走や障害走だけではなく、応援などの出場種目以上に、応援などのパフォーマンス合戦、団体競技の作戦、行進やラジオ体操等に力を注いだことが、子どもに伝わるのです。応援歌をあらん限りの声

で歌うわが子のおでこの青筋、リレーで仲間の名前を必死で叫ぶ声のかすれ、手を取り団結を喜び合う家で見せたこともないような笑顔……。

ちょっとした瞬間に、これまでの子どもの努力が見えて胸が熱くなるような成長ドラマが隠れているのです。それを見逃さないことこそ、親のだいご味だと思っています。

③撮影に没頭するべからず
子どもの成長をリアルタイムで感じることを大事にしたいものです。子どもの成長を記録に残しておきたいと思うのも親心でしょう。でも、カメラやビデオの液晶画面に映るのは、しよせん切り取られた現実の一部に過ぎません。画面に気をとられ過ぎると、せっかくの「隠れたドラマ」を見逃してしまうことにもなりかねません。

三脚は手元に備え置き、あとは肉眼でリアルタイムで見た方が、感動はよほど胸に迫ってくるはずですよ。ハバをとる過ぎると競技の邪魔になりますし。

以上三点、図々しく提案します。まだまだ続くコロナ禍。限られた条件下ですが、ご家族も力いっぱいお楽しみください。
(教育長 草創 文人)

