

岩崎中学校の「資源ごみ」回収活動

晴天の下、岩崎中学校の「資源ごみ」回収活動が実施され、生徒たちは集められた段ボールなどをトラックに積み込みました。

今年度も実施 岩崎中学校の「資源ごみ」回収活動

7月3日、岩崎中学校（小山太人校長）の全校生徒とその保護者が岩崎地区を対象に資源ごみ回収を行いました。

天候に恵まれた当日は、岩崎中学校の生徒たちが保護者の協力を得て岩崎地域の各家庭を巡回し、資源ごみの回収を行いました。各家庭から集められた新聞や雑誌、段ボールなどを地域の人たちや保護者と協力しながらトラックの荷台に積み込みま

した。

年2回行われる資源ごみ回収活動は平成元年から取り組みを始め、30年以上続けている活動はすっかり地域の恒例行事となっています。地域の人たちの中にも生徒が来るのを楽しみにしている人も多く、生徒たちも地域の人たちとの交流ができるいい機会となっています。昨年10月にはこのエコ活動が認められ、内閣総理大臣賞を受賞しました。

村山琉生さん（3年）は、「今回回収してみても昨年より新聞や段ボールが多くてびっくりした。次の活動も頑張っていきたい」と話しました。

第2回目は秋頃に実施の予定で、岩崎中学校として最後の資源ごみ回収活動となります。また、学校内にリサイクルボックスを設置し、古紙や段ボールの回収も随時行っているとの事です。



漁業者が育てたナマコ放流へ

資源量の減少が懸念されるナマコについて、資源の増大を目的に、6月3日、新深浦町漁業協同組合 北金ヶ沢漁業振興会が水産種苗供給センターで、ナマコの種苗生産を行いました。

県より特別採捕許可を得て、北金ヶ沢沖で採捕した親ナマコを用い、人工授精を実施。古川兼寿振興会長は「今年は古川兼寿（かみしゅ）海水温が低かったため時期の特定が難しく、想定していたよりも少ない約10万尾の生産

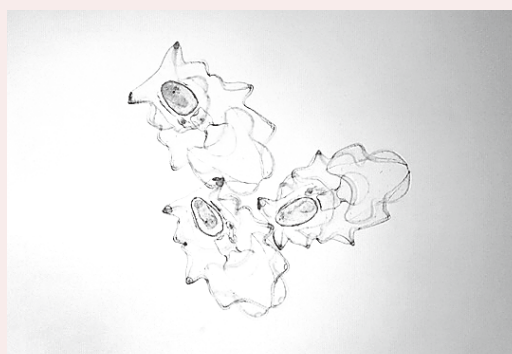
【カネコ】の様子を見る
古川振興会長



となったものの、無事放流することができ、ホッとしている。今後は増やす取り組みだけでなく、稚ナマコを育てる海域の設定にも力を入れていきたい。」と笑顔で話していた。

北「カネ」ヶ沢で生まれ、古川「カネ」寿 振興会長たちの手により飼育されたナマコは、通称【カネコ】は6月23日に北金ヶ沢沖などに放流され、10月に放流後の調査が行われる予定となっています。ふ化から10日後の【カネコ】

大きさ…約0.3mm



～作る人と食べる人をつなぐオンラインマルシェ～

日本最大級の産直EC「ポケットマルシェ」を始めませんか？

○ポケットマルシェとは

ポケットマルシェは農家さん漁師さんのための「オンラインマルシェ」です。

畑から、船の上から、スマホで1分簡単出品。誰でも簡単に無料で直販が始められます。

さらに、一度の出品で、インターネット直販・ふるさと納税両方で販売できる仕組みが出来ました。

町では次のとおり、オンライン形式で生産者説明会を開催します。

会場での参加をご希望の方は、町総合戦略課 ふるさと納税担当までお申込みください。

なお、当日はスクリーンに投射しての説明会となります。あらかじめご了承ください。

深浦町 × ポケットマルシェ 生産者説明会

日 時：7月28日(水) 16:00～17:30予定

場 所：深浦町役場 1階 町民文化ホール

※ご自宅からでも参加いただけます。

対象者：町内に生産拠点をお持ちの一次生産者様

講 師：株式会社ポケットマルシェ

注 意：ご自宅からオンラインで参加する場合は右記

QRコードまたは下記URLからご参加ください。

(別途、Zoomアプリのダウンロードが必要です。)

URL：<https://us02web.zoom.us/j/81447704687?pwd=Sms1TkxReDA5c2N4OFIiNXNKM1ErQT09>



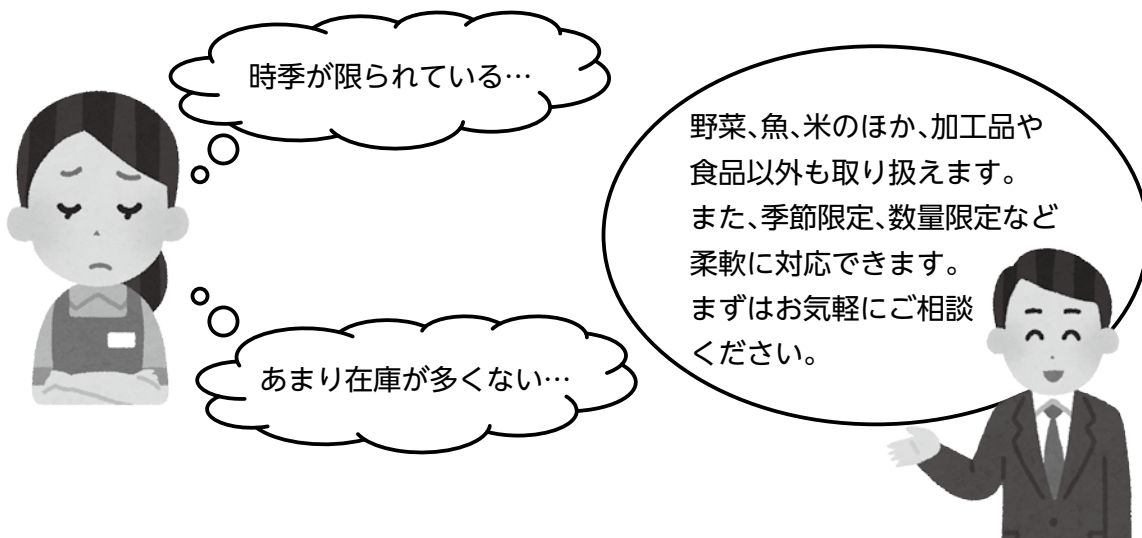
オンライン参加用
Zoomアドレス



ポケットマルシェ
トップページ

深浦町ふるさと納税返礼品も募集中

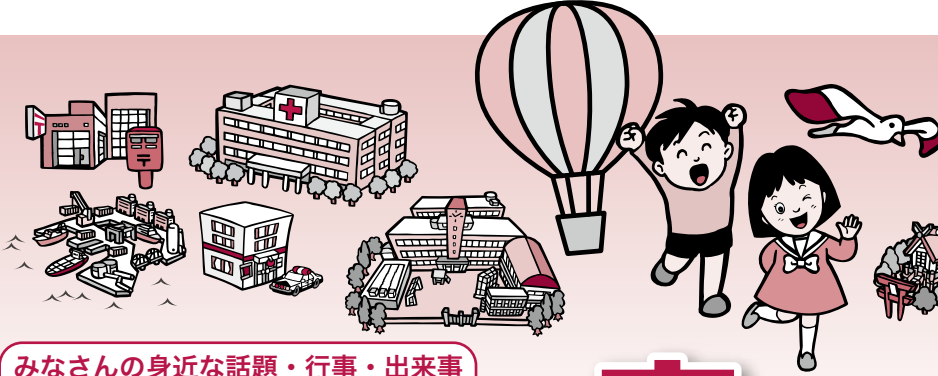
箱代、送料実質負担なし！ヤマトドライバーさんが持ってくる伝票を貼って出荷するだけ！



<ポケットマルシェ生産者説明会、ふるさと納税返礼品に関する問合せ先>

総合戦略課ふるさと納税担当 TEL 74-2122 (内線 276)

メール furusato_nouzei@town.fukaura.lg.jp



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お寄せ下さい。
 深浦町総合戦略課 企画調整係
 電話 74-2122

ウォッチング

深浦地区ウォーキング 爽やかな風を感じながら

今回のコースは、東北自然遊歩道を通り、岡崎キャンプ場から横磯地区集落センターまでの約4kmを歩きました。上り坂もいくつかありましたが、参加した町民の方々は疲れを感じさせない笑顔で歩いていました。

今後も教育委員会ではウォーキング事業を実施していく予定です。参加者の健康や運動を促進するだけでなく、深浦町の魅力を発信していきますので、皆様のご参加をお待ちしております。

5/29



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

従業員
 募集申

FAX: 74-4546

町民講師が中学生へ 熱いメッセージ

深浦中学校では町民講師を招き、**6/3**「深浦を知る講演会」を毎年実施しています。今年はレスリングの達人として、吉田一仁さん（広戸）が、「夢に向かって努力することの大切さ」を中学生に伝えました。

吉田さんは子供のころからプロレスが好きで、運動が苦手だったけれども高校から始めたレスリングがきっかけで開花。その後社会人になってからも仕事をこなしながら、独学で体を鍛え、夢だったプロレスのリングへ立てたことを生徒に伝えました。

そのあとはプロレス技「4の字固め」を披露。生徒たちも楽しんでいました。

吉田さんは「誰にでも夢や目標はあると思います。やりたい事は素直になってやってほしいし、努力をすることも忘れないでほしい」と生徒に熱いメッセージを伝えました。



深浦中の生徒も真剣に聞き入っていました



4の字固めを披露

西崎義三さん(舩作)「旭日小綬章」受章



左から西崎さん（舩作）、赤平県農林水産部長

6/9 春の叙勲受章者が4月28日に発表され、西崎義三さん（舩作）が旭日小綬章を受章し、不老不死温泉にて伝達が行われました。

西崎さんは、県信用漁業協同組合連合会長を8年務め、漁業者を守る組織づくりを最優先に行い、その取り組みが認められ、受章に繋がりました。より大きな母体が必要と考えてきた西崎さん。今年春に11都県の組織が合併し「東日本信用漁業協同組合連合会」が発足し感慨深いと話しました。

また、伝達場に出席した赤平次郎県農林水産部長も深浦町出身という事で西崎さんは「深浦町の人たちが活躍しているのは嬉しい。この章も終生忘れることはないです」と喜びを噛みしめました。

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじの購入で100円につき1ポイントの宝くじポイントが獲得できる!

宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で1ポイント1円としてつかえる!

特典2 購入～受取までネットで完結!

24時間いつでも宝くじの購入可能! 抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認!

当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ!
今すぐ会員登録!



本件に関するお問い合わせ先

宝くじコールセンター **TEL 0570-01-1192** (ナビダイヤル 有料) **TEL 011-330-0777** (有料)
受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。



安心安全に泳げるように 深浦小プール清掃

6/19

児童が安全で、安心して水泳学習ができるように、深浦小学校のPTAによるプール清掃が今年も行われました。

当日は天候にも恵まれ、朝の8時半から児童の保護者たち36人が集まり、昨年の夏から今年の春にかけて溜まったプールの水と汚れを、ブラシやたわしで落としました。途中から5・6年生の児童も加わり、一生懸命に汚れを落としてきれいなプールになりました。

また、この日は耳鼻科検診のため土曜出校となり、町内で初となる土曜給食を実施。児童たちは給食をお腹いっぱい食べてから帰りました。



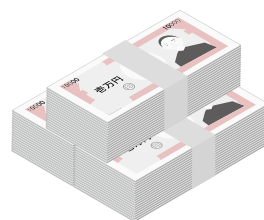
約10キロある1億円(模倣品)を持ってみました

修道小学校で租税教室を開催しました！

修道小学校(番馬武明校長)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、〇×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)を実際に持ってみたりと、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。

6/25



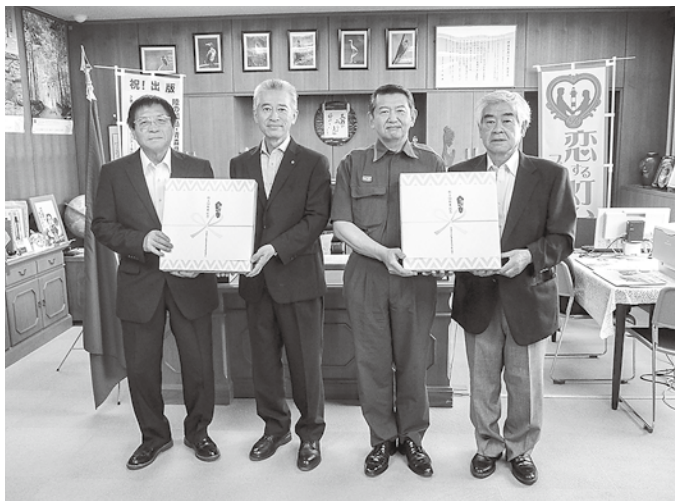
十二湖内での釣り禁止にご協力ください

町は、関係機関との協議を経て、十二湖の自然や鳥獣保護、冬季のワカサギ釣りの落水事故等の防止を目的に、本年4月から十二湖での釣りを禁止しています。

この日は、町観光課の職員が十二湖に至る国道と町道の入口の2か所に看板を設置しました。

「十二湖の美しい自然景観を後世に残すため、また、十二湖での事故防止の観点から、町民の皆様におかれましてもご協力をお願いします」と呼びかけています。





左から近藤会長、吉田町長、岩根消防署長、兼平副会長

壁掛け時計を寄贈

6/29

創立50周年を迎えた青森県自動車

整備西津軽協議会の近藤鉄二会長と兼平光幸副会長の2人が役場を訪れ、壁掛け時計2台を寄贈しまし



寄贈された壁掛け時計

た。寄贈された壁掛け時計は役場庁舎及び消防庁舎へ各1台が設置されます。

十二湖振興で観光産業の活性化へ

町は、コロナ禍を機に観光施策を見直し、十二湖をトップブランドに据えた新たな観光振興の取組を図るため、官民協働で「十二湖振興戦略プラン」を策定することとし、十二湖振興戦略会議の初会合が行われました。

会議のメンバーはJRや深浦町観光協会、深浦町商工会、十二湖森の会などのほか、国・県にもアドバイザーとして参加いただき、総勢16人となります。

今後、委員会や策定部会で議論し、年内にプランを策定する予定となっています。



「十二湖振興戦略会議」の初会合の様子

有料求人広告

No.202012-001

サーモン養殖・事務スタッフ

募集

正社員1名月給 20 - 25万円
その他、契約社員からの正社員へも
可能です。

深浦町のご協力を得て、サーモン養殖事業が一步一步着実に成果を上げ始めております。
一緒にこの事業を大きくしていくという意欲のある方、ご応募お待ちしております。

日本サーモンファーム(株)

〒038-2207

西津軽郡深浦町大字黒崎字小浜5-7

採用担当: 岡村 携帯: 080-3546-3266

HP: <http://japan-salmonfarm.com/>

勤務地: 深浦町黒崎小浜5-7 他
休日: 年間休日数 87日(シフト制)
勤務時間: 8:00~16:30(休憩60分)
勤務時間は現場の実情に合わせ随時変更いたします
資格: 40歳まで、普通自動車免許(AT限定不可)
※深浦町出身の方、漁師、大工や町工場での経験者、技術者、優遇します。
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 正社員給与: 月給20-25万円 年棒制
事務職員: 月給15万円
仕事内容: (社員) 餌やり、水槽管理、設備点検、水温管理、他



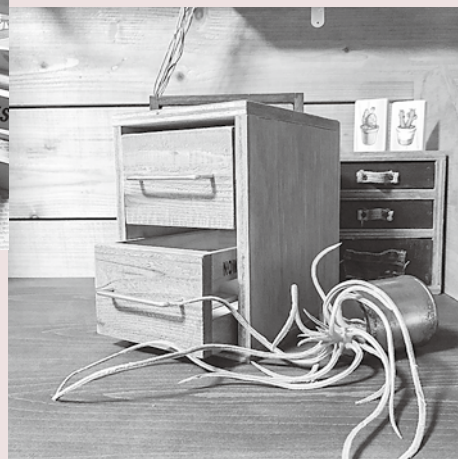
Let's enjoy creation!

parade

DIY FACTORY

~vol.10~

100円ショップの木箱で
棚板のない引き出し小物入れ



今回はDIY初心者さんでも失敗なく作れる引き出し式の小物入れの作り方です。100円ショップセリアの木箱を使って、棚板を付けなくても作れるように考えました。引き出しは棚の枠の中に箱を収めるところが難しいのですが、この作り方だと木箱と木枠の左右の幅さえちゃんと合えば、何段でも作れます。さらに、作り方次第では取っ手もいらないので、比較的簡単に作れると思います。

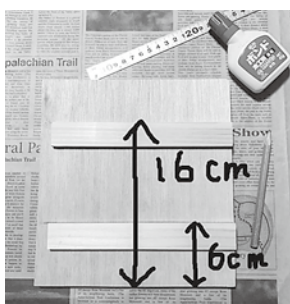
【材料】

- A 100円ショップセリアの木箱『2』……2つ
- B 12mm厚の杉板 85mm×130mm……2枚
- C 6mm×24mmの細い板材…180mmを4本
- D 12mm厚の合板
200mm×193mm（左右）……2枚
159mm×193mm（上下）……2枚
- E 2.2mm厚の合板
224mm×159mm……1枚
- その他、塗料、ビス、クギ、取っ手など

- ① Bの杉板をAの木箱の平らな方の片側に木工用ボンドで貼ります。これが引き出しの前面になるので、ここに取っ手を付けてください。木箱の中に薄い板を敷いても使いやすくなると思います。



- ② Dの側板になる板（200mm）にレールになる木材を木工用ボンドで貼ります。下から6cmと16cmのところに線を引いて、それに合わせて貼ります。レールになる木材は引き出しの奥になるほうに合わせて貼り、前側は開けます。写真のように2組作ります。



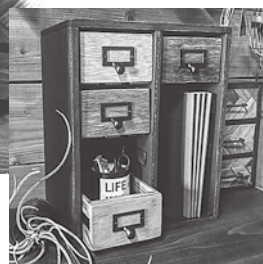
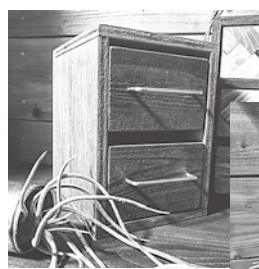
- ③ CとDの木材を組み合わせて棚の枠組みを作ります。木工用ボンドとビスを使っています。



- ④ Eの薄い合板を背板にします。ここは木工用ボンドとクギを使っています。



- ⑤最後に塗装をして完成です！
レールの木材を貼る幅（高さ）を変えたり、増やしたり、いろいろアレンジできるので、入れたい物や場所に合わせて作ってみてください♪



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10回目 言語聴覚士（国家資格）

福士 恵理さん（深浦町デイサービスセンター勤務）



◆その資格について教えてください。

言語聴覚士は“話す”“聞く”“食べる”の専門職です。脳卒中の後遺症や加齢、先天性発達障害により疾患をかかえている方が対象で小児から高齢者まで幅広い方と関わります。

「言葉が出ない・上手く話せない・^{ろれつ}呂律が回らない」「聞こえにくい・耳が遠くなった」「痩せてきた・飲み込みにくい・食や水分でむせる」などでお困りの方を支援します。

◆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？

弘前医療福祉大学のオープンキャンパスで言語聴覚士の仕事を紹介するビデオを観たのがきっかけです。私自身「食べる・話す」ことが好きなので、それが不自由になった方はどれだけ困っているだろう…と思い言語聴覚士を目指しました。

◆その資格を持っていると、どんな仕事ができますか？

ことばの訓練、聴こえの訓練、飲み込みの訓練、こどもへのリハビリ、記憶の訓練などです。

勤務先は総合病院、リハビリテーション病院、クリニック、介護老人保険施設、教育施設、放課後デイサービス、通所リハビリテーション、訪問リハビリテーションなど、言語聴覚士が活躍するフィールドは最近広がりつつあります。

◆現在の勤務先、仕事内容を教えてください。

現在は深浦町デイサービスセンターで言葉のリハビリを行っていて、失語症の方々のサポートをしています。失語症は病気や怪我のあとに残る後遺症のせいで言葉を理解できなくなったり、耳は聞こえているけど、自分の意思をうまく伝えられない…など言葉の障害を持つ人の事です。辛い思いをしている方たちの心のケアをしながらリハビリを行ったり、ご家族の方への助言や指導も行っています。

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

高校卒業後、①言語聴覚士養成校、短大、専門学校に入る②言語聴覚士養成の4年制大学に入る③一般の大学を卒業後、大学・大学院で2年間言語聴覚士の勉強をする3つのルートがあります。その後、国家試験を受験します。

◆今後やってみたいことはありますか？

言語聴覚士という資格は作業療法士や理学療法士と同じリハビリの職種ですが、まだ認知度が低いので知ってもらうために、何か取り組みたいと考えています。

また、小児の言葉のリハビリも勉強をしてできたらやりたいと考えています。深浦町内でもうまく言葉が話せないお子さんとか、ちょっと心配かも…と悩みを抱えている親御さんも少なくはありません。実際にこの資格を持って携わってから気づくことが多く、困っている人たちのためにもっと事業化し、サービスを気軽に受けられるようにしていきたいと思っています。

◆やりがいを感じる時や、この資格を持っておいてよかったと思う瞬間、何か思い出のエピソードがあれば教えてください。

失語症の方は、何か病気や怪我をして後遺症が残リ、上手く言葉が出せない、伝えられなくて苦しむ人が多いです。ずっと出来ていた仕事ができないのが恥ずかしく辛い思いをしています。ある利用者さんに「あなたのような資格を持つ人が居ると思わなかった。ありがとう。」と言われ、すごく嬉しかったのを覚えています。また、大学生が実習生としてきたときも「絶対、資格を取ってね。私のように困っている人のために頑張ってください。」と実習生に声をかけてくれていました。上手く言葉を話せなくて辛いのは利用者さんなのに、逆に励ましてもらいました。そんな温かい深浦の皆さんが大好きですし、これからもこの人たちのために頑張りたいと思った瞬間でした。

◆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。

この広報を見てからでもいいので、まずは「言語聴覚士」という資格って何だろう？と気づき、そこからネットで調べてみたり弘前医療福祉大学のHPを見に行ったり調べてみてほしいと思います。

言語聴覚士の働く場所は小児～高齢者施設、病院、訪問リハビリなど様々で、色々な場所で生かすことが出来る資格です。活躍できる職場が増えてきているのでぜひ挑戦してほしいです。興味のある方は大学のオープンキャンパスなどへ足を運んでみてください。たくさんの気づきがあるはずです。

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どういのか?」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

今回は土砂災害について、その危険性や身を守るためのポイントを紹介します。土砂災害は主に大雨で発生しますが、特に、近年は地球温暖化による大型台風や、いわゆる線状降水帯による大雨によって、各地で発生しています。

●あなたのお住まいの地域にも土砂災害の危険が！

「土砂災害なんて、他の県や市町村のことだ。町内で聞いたことも無い！」なんて思っていますか？青森県の記録によれば、昭和五十三年以降、深浦町では深浦中沢、塩見崎、広戸、岩崎玉坂、大間越等の急傾斜地で発生しています。

一方、雨の記録では、八月は過去三十年間の平均雨量が最も多い月で月間雨量約百七十五ミリで

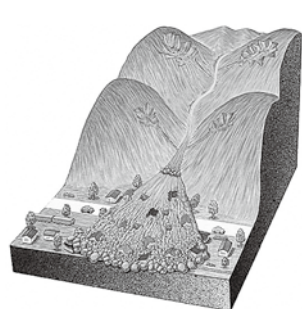
す。

●土砂災害から身を守るための4つのポイント

①自宅が「土砂災害警戒区域」かの確認

土砂災害が発生するおそれが高い地区は、急傾斜地や沢の下流部など「土砂災害警戒区域」や「土砂災害危険箇所」に指定されています。青森県や町のホームページで土砂災害警戒区域等マップで検索すると地図上で確認することができます。普段から、自分の家がこれらの区域にあるかどうか、確認しておくことが非常に大切です。

②「土砂災害警戒情報」の発表に注意



「土砂災害警戒情報」は県と気象台が共同で市町村単位で発表する、

警戒レベル4相当の防災情報です。この情報が発表された場合、町では県や気象台等の助言を受け、土砂災害が発生するおそれがある特定の地区に限定して、警戒レベル3「高齢者等避難」や警戒レベル4「避難指示」の発令を検

討します。

なお、「土砂災害警戒情報」の発表の有無は、気象庁や青森県のホームページ、ヤフーなどの防災アプリ、テレビやラジオの防災情報などから確認することができます。

③警戒レベルに応じて速やかに避難

町から警戒レベル4の避難情報が発令された地区の土砂災害警戒区域に指定されたエリアに居住している方は、必ず避難が必要です。土砂災害警戒区域以外のエリアの方でも、家の付近に小さな崖や沢などがある方は、念のため避難すると安心でしょう。

なお、土砂災害の前兆現象として、斜面に今までになかった割れ目が現れる、小石がパラパラ落ちる、沢から急に濁りのある水が流れる、山鳴り、腐った土の臭いがあるなど、過去の災害から報告されています。

④避難場所に注意

町が避難所として開設した場所や、土砂災害警戒区域以外に住居がある親せきや友人宅への避難も、避難先として適当です。この際、お住いの地区集会所等が土砂災害警戒区域にある場合があります。この場合は避難場所としては適し



ません。全国的に見れば土砂災害被害は、家屋の一階部分で多く被災しています。この

ため、深夜や大雨により道路状況が悪く、自宅以外への避難が既に危険な状態だと判断した場合は、自宅の二階の崖の反対側に避難するなどします。この場合、必ずしも安全が確保される保証はありません。

やはり最も望ましいのは、早めに避難することです。

(総務課 消防防災係)

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



深浦診療所 所長 吉岡 秀樹

ワクチンは人の為ならず

デルタ株（インド型）の新型コロナウイルスの流行を止めるには、理論的には人口の90%近くまで集団免疫率を上げなければならないとされています。ワクチンは自分のためだけではなく、受けられなかった乳幼児や体調不良者などをも守るためにもあるものです。ご協力よろしくお願いします。

目は口以上にものを言う

「身体は何ともないし元気だから」と、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症などの薬での治療をためらう方がいらっしゃいます。動脈硬化は動脈の壁が厚くなって動脈壁が劣化して破れやすくなっている状態です。太い血管の壁がある程度厚く硬くなっても症状は出ません。しかし、症状がなくても太い血管に変化が起きているときには、すでに細い血管は詰まり始めています。

細い血管の状態を確認して、動脈硬化の状態を確認できれば、将来起きるかもしれない脳卒中や心筋梗塞を予防できるかもしれません。身体の外から直接確認できる唯一の動脈が、網膜動脈です。眼底カメラでは、目の奥にある網膜動脈を確認することができます。

実は、網膜動脈に動脈硬化や軽度の出血が起きていても、目の症状さえも全くないことがほとんどなのです。小動脈に異常が起きていても、全身どこか動脈硬化が起きている小動脈の臓器（眼や腎臓や指先や脳など）の症状が起きていないのです。ですので、網膜動脈の検査をすることで、治療を強化すべきかどうかわかります。

町当局のご厚意で、眼底カメラを診療所にも導入することが出来ました。現在、新型コロナワクチン接種のために検査数を抑えています。秋以降には少しずつ検査を増やす予定です。ご希望の方は診察の際にご相談ください。

新型コロナウイルス感染症と動脈硬化

新型コロナウイルス感染症では、いきなり自宅療養中に亡くなる方もいらっしゃいます。

この病気の重症化の本態が血栓症であることがその理由です。

重症化しやすいと言われる、高齢者、肥満者、高血圧・脂質異常症・糖尿病などのコントロールが悪い方、喫煙者といった人は、身体ではすでに血栓が起きやすい状態になっています。そこにウイルスが作用してさらに血液が固まりやすくなります。すでに動脈硬化があれば（加齢だけでも動脈硬化は進行します）、心筋梗塞や脳梗塞や肺塞栓や四肢の動脈閉塞症や深部静脈血栓症（エコノミー症候群）などを起こしてしまい、呼吸器状態が悪化する前に急に亡くなってしまうのです。

日常からの生活習慣病の治療や日常生活の改善といった地道なことも、新型コロナウイルス感染症対策に重要になってきます。

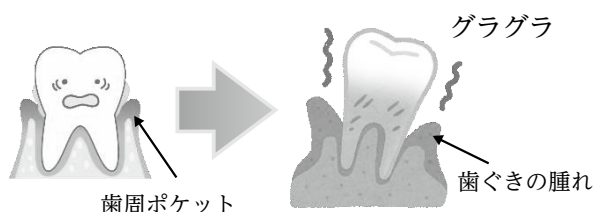
歯周病、きちんと予防していますか

今月は『歯周病』についてお伝えします。

歯周病は、成人の8割がかかっている国民病。「サイレント・ディーズ（沈黙の病気）」とも呼ばれ、自覚症状がないまま進行する怖い病気です。日頃からしっかりケアをして、歯周病から大切な自分の歯を守りましょう。

歯周病ってどんな病気？

バイオフィーム（細菌が集まってできたヌルヌル、ネバネバの塊）が、歯と歯ぐきの境目にある「歯周ポケット」にたまっておこる病気です。歯ぐきの腫れや出血がみられる「歯肉炎」、歯ぐきが下がり歯がグラグラしてくる「歯周炎」と進行し、歯を支える骨が溶けて歯が抜けてしまいます。



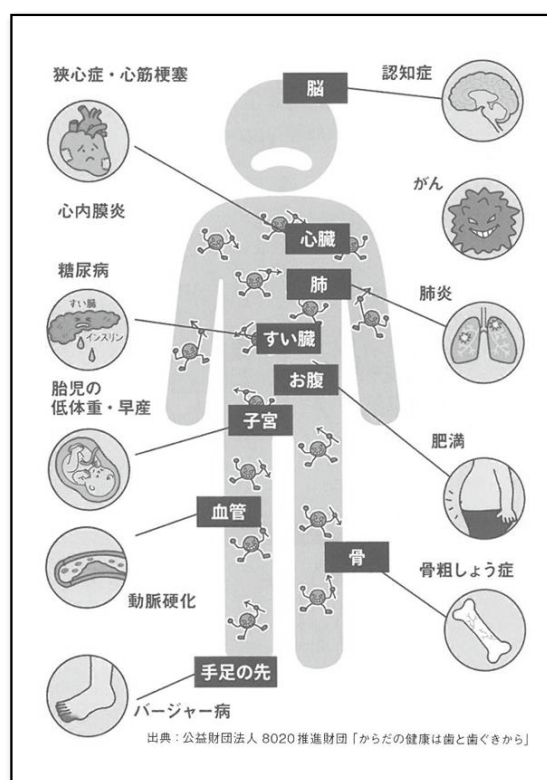
全身に悪影響を及ぼす歯周病

歯周病は、歯や口だけでなく、全身の健康に深く関わっています。歯周病菌や炎症を引き起こすときの炎症物質は、歯周ポケットから血流を通して全身に運ばれ、様々な臓器に悪影響をもたらします。

歯周病から大切な歯を守ろう！

歯周病の予防は、セルフケアと専門家によるケアの両輪で行うことが重要です。定期健診や歯のクリーニングなど、専門ケアで歯周病になりにくい環境を整え、歯科医のアドバイスのもとに、毎日のセルフケアで維持しましょう。

【歯周病が引き起こす全身の病気】



町では、歯周病から歯を守るための各種事業を行っています。対象となる方はぜひご利用ください。

歯周病検診	40歳、50歳、60歳、70歳になる方を対象に無料で受けられる検診を行っています。
妊婦歯科健診	妊婦歯科検診にかかった費用を町が助成しています。

※対象となる方には個別にお知らせします。

【問合せ先】

健康推進課

TEL 82-0288

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ーナーです。

今月のドクター

加藤 充弘 先生
加藤レディースクリニック 院長



月経痛は我慢しないで

女性と男性の機能の大きな違いは、女性に子供を産むための子宮があることと、卵巣から排卵後妊娠しなかった場合、月経が来ることです。

初経の年齢は12歳頃ですが、月経に伴って起こる病的症状を月経困難症といいます。下腹部痛、腰痛、腹部膨満感、嘔気、頭痛、疲労・脱力感、食欲不振、イライラ、下痢および憂うつ順に多くみられます。月経痛は初経後2～3年で始まり、月経の初日や2日目頃の出血が多いときに強く、痛みの性質は痙攣性、周期性です。その原因は、子宮の頸管が狭小による月経血流出時の痛みや、プロスタグランジン（PG）などの内因性活性物質による子宮の過収縮によります。持続性の腹痛・腰痛などの痛みや嘔気などの消化器症状は、月経血が卵管を通して腹腔内に流出し貯留するためです。また排卵後に卵巣から放出される黄体ホルモンは頭痛や精神症状の原因となります。

初経年齢から高校生くらい（18歳以下）までを思春期とすると、この年齢の女子が婦人科を受診する場合の主訴の多くは月経異常と月経痛です。子宮筋腫や子宮内膜症が認められるものを器質的月経困難症と言います。それらの婦人科器質的疾患がないものを機能的月経困難症と診断されます。しかし、器質的疾患の有無を診断するために必ず婦人科診察（診察台での内診や超音波検査）が必要な訳ではありません。問診で性交歴のない女子は、お腹からの超音波検査等で判断します。婦人科では必ず内診する訳ではありません。ご安心ください。

どちらの月経困難症にしろ、子宮内膜で産生されるPGの関与が痛みの原因として大きいので鎮痛剤として、PGの合成阻害薬である非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs：ロキソニンなど）が有効です。また、カロナールや鎮痙剤（ブスコパンなど）が有効な場合もあります。習慣性になる薬剤ではありませんので、症状があるときは気軽に服用するべきです。我慢

の必要はありません。

鎮痛剤で痛みのコントロールが困難な場合、ピル周期での治療が有効です。ピルは排卵を抑制するため卵巣機能全体を抑制するので、子宮内膜の肥厚が妨げられます。よって月経血は少量となり月経痛が軽快します。ピルは避妊薬ですが、ピル服用中止後2～3か月で排卵機能は回復し妊娠が可能となります。また、ドーピング薬剤ではありませんので、将来拳児希望の女性やアスリートには有用な薬剤です。初経後3か月を経過していれば安全に使用できることも明らかになっていますので、成長の程度を診て中高生から服用の検討が可能です。さらに副作用の少ない超低用量ピルは保険適応薬なので服用しやすくなっています。

器質的疾患があり、ピル周期でも病状が改善しない場合や、副作用等でピルが服用できない場合は、黄体ホルモン剤（ディナゲスト）やアンタゴニスト（レルミナ）で無月経の期間を作ることが可能です。閉経してしまえば問題とならない病状なので、閉経期近い女性には、“逃げ切り療法”と言われ有効です。それぞれ更年期症状などの副作用がありますので、専門医と相談しましょう。

以上のように、月経痛には種々の治療法があります。それぞれの年代で適した治療法を選択すればよいのです。我慢をしないで相談してください。



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	○	○	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。

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

県高校総合体育大会

6月4日～県高校総合体育大会が開催され、バドミントン部が男女各中学校対抗、男子個人ダブルスに出場しました。いずれも1回戦での敗退となりましたが、これまでの練習の成果を遺憾なく発揮した素晴らしい試合でした。



【出場選手の感想】

負けてしまいましたが、自分の目標としていた点を取ることができ、満足いくプレーもできました。先輩方と出場する最後の大会は悔いを残さずに終わることができました。(2年次 小角匠斗)

春季大会の時よりも良いプレーが多くありました。ディフェンス力が足りなかったため、これからの練習の中で改善していきたいです。(2年次 黒滝真歩)

昨年この大会が中止となり、先輩方の思いも背負って戦いました。結果は3対0で、先輩方や周りの方々への期待には応えられませんが、今までで一番良い試合ができたと思います。(3年次 黒滝永遠)

新型コロナウイルスの影響で他校との試合に慣れていませんでしたが、自分ができることを全力でやって大会に臨みました。今までの試合より動きもよくなったので、頑張ってきた良かったと思います。最後は楽しく終われたので良かったです。(3年次 坂崎優杏)

心をひとつにした体育祭

6月19日「心をひとつにしよう」をテーマに体育祭が開催されました。このテーマは、生徒が少なくなっても一丸となって体育祭を盛り上げようという、生徒たちの意気込みを表しています。コロナ感染症防止のため、競技の内容を精選し、家族のみの観戦に限定しての開催となりましたが、渋谷栗生徒会長を中心に、生徒一人一人が競技の運営と選手としての役割を果たしながら大いに体育祭を盛り上げました。



【生徒の感想】

私は生徒会執行部として体育祭に臨みました。ハプニングが起きりましたが、指示を出したり、自ら行動したりして解決することができました。競技、ダンスどちらも楽しみなが、最高のパフォーマンスをすることができました。(3年次 白川 優)

7・8月の行事予定

7月14日 行合崎清掃活動
7月20日 1学期終業式
7月21日 8月19日 夏季休業
8月12日・13日 学校閉庁日
※学校への問合せ、各種証明書の発行の対応はできません。
8月20日 2学期始業式
8月25日～27日 2年次インターンシップ



8月生まれのお子さんの写真を募集します！

- ◆対象 令和3年8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】

編・集・後・記

6月高校総体、私はバスケットボール競技の審判員として参加しました。前評判では「絶対接戦になる」試合を担当しましたが、実際はAチームが大差をつけてBチームを下しました。その後、審判控室に戻りミーティングをしている時でした。「Bチームの試合を担当した女性の審判の人は居ますか？」とさっき負けてしまったBチームのキャプテンと副キャプテンが訪ねてきました。私は判定の事を聞きに来たのかな？と思い話しかけたら、2人は「試合中、声をかけてくれてありがとうございました」と泣きながら言ったのです。高校総

体は3年生最後の試合、そして「絶対競る」という事は彼女たちも分かっていたと思うし、それがすごくプレッシャーだったと思います。そして不甲斐ない結果で終わってしまった、とても悔しく悲しい思いをしていたはずなのに、わざわざ控室にまで来て（控室も大人ばかりで選手にとっては勇気が要ります）感謝を伝えにきたその行動は、とても素晴らしいし、私も胸が熱くなりました。私も試合に関わる者として改めて判定の一つひとつ、大事にしたいこうと思えました。やっぱりスポーツは面白いですね。オリンピックも始まります。皆さんが熱き感動に出会えますように！

町民文芸云

短歌

一本の枯木に絡む藤の花

命ひとつと生きる覚悟よ

増 富 今日子

理不尽な人の言葉に乱されて

手づかみで漬す豆腐冷たし

寺 沢 美千子

笹原と化せし岬は荒れ果てつ

行舎崎にも春は巡れど

佐 藤 宏 子

新緑を走る五能線の音をきけば

旅を誘う心ときめく

松 淨

茶の師逝く萬緑の郷に愛灯し

静かにやさしく茶筌振りつつ

近 藤 月 子

戸籍の窓

5月21日～6月20日までの戸籍届出



お誕生おめでとう

川 幡 湖 白 (哲 志) 6 区



おくやみ申し上げます

小笠原 和子 (81) 松 神	堀 内 悦 男 (81) 岩 崎 中	木 村 や ゑ (97) 岩 崎 中	堀 内 は ゑ (98) 沢 辺	派 谷 金 一 (88) 岩 坂	大 川 ト キ (88) 北 金 1 区	野 呂 き よ ゑ (96) 轟 木	吉 田 正 吉 (70) 轟 木	松 沢 涼 江 (94) 松 原	三 國 谷 幸 (97) 7 区	山 田 勝 廣 (76) 3 区	上 田 は へ (87) 横 磯
-----------------	--------------------	--------------------	------------------	------------------	----------------------	--------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

深浦町の人口と世帯

《6月末日現在》()内は前月比

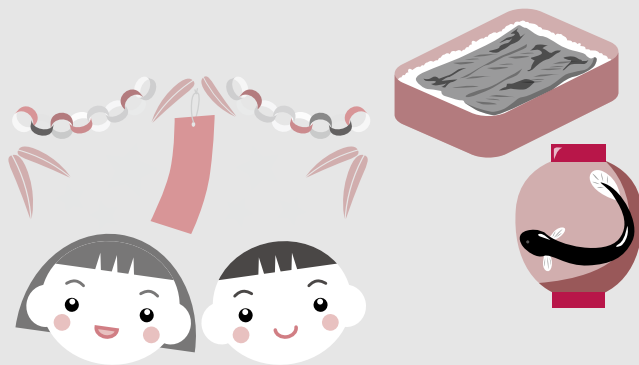
男 …… 3,613人 (－9)

女 …… 4,025人 (－11)

計 …… 7,638人 (－20)

世帯数 3,636世帯 (－13)

深浦町の総面積 488.90km²



ちびっこ チャンピオン

「ひとりにひとつずつ“たいせつなまあるいいのち”」

青い鳥保育園のなかよしたち

(上段左から)

お の お う きくん (4さい)
くまがい あ か りさん (4さい)

(下段左から)

いちのへ お う がくん (3さい)
にしざき り ょ うくん (3さい)
ほ り え う たくん (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。



深浦町の花



■ 福寿草 ■

深浦町の木



■ 樺 ■

深浦町の鳥



■ カモメ ■



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



みなと
堺 美夏摘ちゃん
(岩崎上) R1/7/23生

「元気にすくすく成長してね♥弟と仲良く遊んでね!」



まなと
山本 優士くん
(田野沢) H29/7/18生

「これからも元気におおきくなってね!」

草創教育長の 「今月の一枚」

夏休み突入

数年前ハマったのが滝めぐりです。

特に今頃の季節は最高です。川のせせらぎを聞き、渓谷を渡る涼しい風に身を任せながら歩き、ついに滝の全容が見えた時の感激はひとしおです。マイナスイオンたっぷり浴びながらのんびりスケッチを楽しみます。まさに命の洗濯。絵は「日本の滝百選」にも選ばれた、秋田県鳥海山のふもとの法体の滝。

秋田県には名瀑が多く比較的近いこともあって、いろんな滝を訪ねました。もっと若いうちに滝めぐりに出会っていたら、子どもと一緒に楽しめたのになあと、そのたびに思ったものです。

私には子どもが二人。どちらも男なので、最中小さい頃は山登り、魚釣り、野営キャンプ、自転車ツーリング、秘湯巡りなどなど、百パーセント父親の趣味押し付けで連れ歩いたものです。ほとんど体を張った遊びです。

その半分近くは、彼らが大人になった今も趣味として根付いているようなので、ま、少しは健康意識につながっているのだと思います。

間もなく、小中学生は夏休み突入です。このコロナ禍、遊びが中心にこもりがちにならないか心配です。どうか、深浦の大自然を相手にしたダイナミックな遊びもできるよう、大人が導いてあげてください。

宮澤賢治の「雨ニモマケズ」のパクリを紹介して終わります。こんな子どもに育ててはいけません。
(教育長 草創 文人)

雨にも負ける

草創 文人

雨にも負ける
風にも負ける
雪にも夏の暑さにも負ける
なまよした体をもち
意地はなく
決して無理せず
いつもすぐに機械と遊んでいる
目に曇りパッとカッパライメンと
給食の好きなものを食べ、
あらゆることを
自分を最優先にかんがえて
テレビやネットだけは
よく聞きしわがかり
そしてわすれず
りっぱな家の自分の部屋の
冷蔵庫の中において
東に朝マランをがんばる人あれば
行つたらないからやめろと言いつ
西に失敗した人あれば
行つてきあめろと笑い
南に宿題をさぼる人あれば
行って先生を恐がらなくいとい
北にけんかやいじめがあつても
関係ないといふ人なら
ひでりのときはすぐ熱中症になり
さむさの夏はすぐかぜをひき
みんなにワガママと呼ばれ
あいさつもせず
読書もせず
そういうものに
私はなつてほしくない

