



② 広報

エフエフ

2月号

2022
No.203

祝！成人！20歳！

成人式が行われ、久しぶりの同級生との再会
に、笑顔があふれました。



深浦町成人式

創～未来へ突き進め!～

今年、58人（男31人・女27人）の若者が成人式を迎えました。
式典には、33人の新成人が出席し20歳の門出を祝いました。





岩崎中学校



深浦中学校



大戸瀬中学校

**タイムカプセル
掘り起こしてみた！**

〈大戸瀬中学校卒業生〉
令和3年11月28日、平成28年度卒業生で成人を迎えた平沢千春さん、佐藤一誠さん、島太智さん、田中翔太さんが、中学3年生の時に埋めたタイムカプセルを掘り起こしました。

そのタイムカプセルは、成人式のあとに同級生たちと中身を確認。懐かしい思い出の品や、中学生の時に書いた20歳の自分へ宛てた手紙を手に取り、思い出を語り合いました。



懐かしい～！



少し濡れていたけど、5年前の埋めた時のまま残っていました



3年A組の軒下の花壇にて



第13回「深浦町絵画コンクール」入賞者を紹介します

深浦町美術館では、未来を担う子供たちの感性や創造力を育てることを目標として、「わたしが描いた絵」というテーマで、町内小中学校を対象に絵画コンクールを実施しています。

このほど、応募作品215点の中から学年別の入賞者が決定しましたのでご紹介します。

なお、2月中はコロナ感染防止対策で閉館となりますので、3月1日（火）から6日（日）まで期間を延長して深浦町美術館にて全作品を展示します。

期間中は町民の入館料は無料です。で、子どもたちの力作を是非ご観賞ください。

小学生の部入賞者

1年生の部

- 最優秀賞 派谷埜乃愛（修道小学校）
優秀賞 島川 保喜（深浦小学校）
入賞 三浦京太郎（深浦小学校）
入賞 紀本 湊太（深浦小学校）
入賞 児玉 澤南（深浦小学校）
入賞 藤田琉之介（修道小学校）

- 入賞 松下 駿汰（修道小学校）

2年生の部

- 最優秀賞 藤田 浩惟（修道小学校）
優秀賞 山本みと（深浦小学校）
入賞 田浦 星虎（深浦小学校）
入賞 佐藤 紅華（深浦小学校）
入賞 小野光太郎（修道小学校）
入賞 岩谷 脩流（修道小学校）
入賞 山根衣梨那（いわさき小学校）

3年生の部

- 最優秀賞 熊谷 海音（深浦小学校）

4年生の部

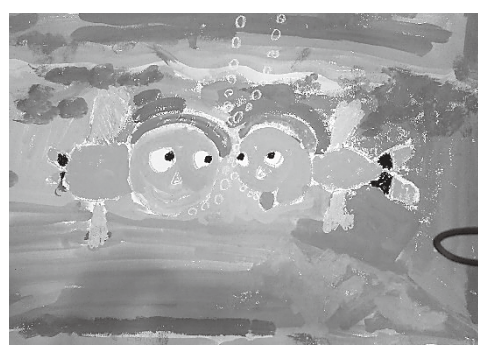
- 最優秀賞 坂崎 理虎（深浦小学校）
優秀賞 小山内詩花（深浦小学校）
入賞 小野 柑菜（深浦小学校）
入賞 金沢 真奈（深浦小学校）
入賞 山下 海音（修道小学校）
入賞 徳田 咲瑚（いわさき小学校）
入賞 大谷 菜実（いわさき小学校）

- 優秀賞 鈴木励士朗（深浦小学校）
入賞 三浦 慶也（深浦小学校）
入賞 工藤 愛紗（深浦小学校）
入賞 三上 詩月（深浦小学校）
入賞 中村愛優琉（いわさき小学校）
入賞 神馬 玲斗（いわさき小学校）

小学1年生の部 最優秀賞
派谷 埜乃愛（修道小学校）
「うさぎにさわったよ」



小学2年生の部 最優秀賞
藤田 浩惟（修道小学校）
「ベロベロバー」



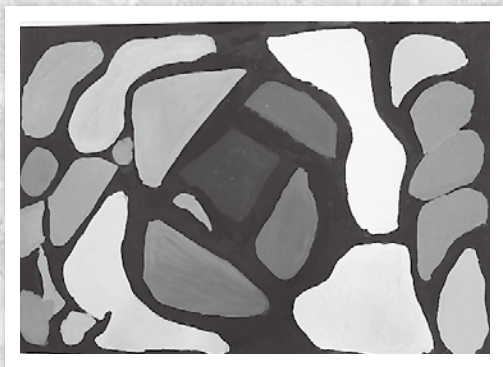
小学3年生の部 最優秀賞
熊谷 海音（深浦小学校）
「メダカのそうじをがんばるぞ」



6年生の部

- 最優秀賞 村山 万智（いわさき小学校）
優秀賞 大谷 小雪（いわさき小学校）
入賞 大沢 松風（深浦小学校）

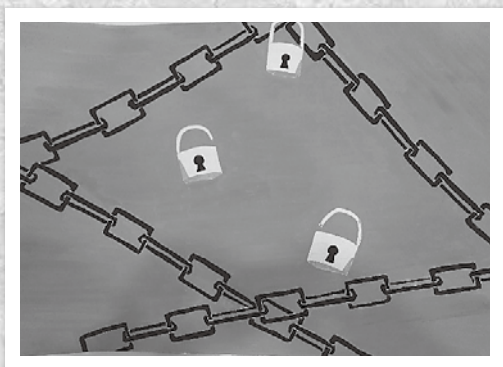
- 最優秀賞 井上 陽（深浦小学校）
優秀賞 寺山 琉唯（深浦小学校）
入賞 山本 陽土（深浦小学校）
入賞 新岡慎三郎（深浦小学校）
入賞 加藤 快和（修道小学校）
入賞 小山 美鈴（修道小学校）
入賞 岩本 結愛（いわさき小学校）



中学1年生の部 最優秀賞
齊藤 旬(岩崎中学校)
「いろいろな気持ち」



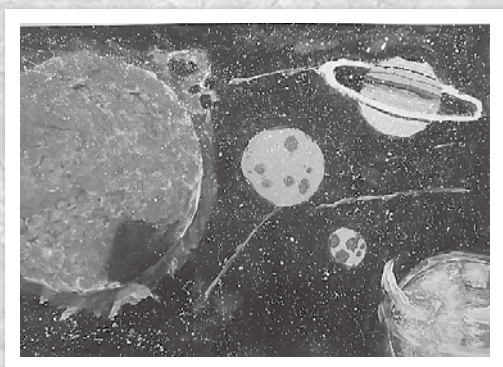
小学4年生の部 最優秀賞
坂崎 理虎(深浦小学校)
「ニコニコピース」



中学2年生の部 最優秀賞
竹内 花菜(岩崎中学校)
「性格の鎖」



小学5年生の部 最優秀賞
井上 陽(深浦小学校)
「当たれ!」



中学3年生の部 最優秀賞
藤田 瞬作(岩崎中学校)
「素晴らしい宇宙」



小学6年生の部 最優秀賞
村山 万智(いわさき小学校)
「カトリック元町教会」

中学生の部入賞者

1年生の部

- | | |
|------|----------------|
| 最優秀賞 | 齊藤 旬 (岩崎中学校) |
| 優秀賞 | 笹森 結月 (岩崎中学校) |
| 入賞 | 佐藤 昂誠 (大戸瀬中学校) |
| 入賞 | 松下 幸恵 (大戸瀬中学校) |
| 入賞 | 川村 海晴 (岩崎中学校) |
| 入賞 | 鶴田 日菜 (岩崎中学校) |
| 入賞 | 三浦 佑月 (岩崎中学校) |

2年生の部

- | | |
|------|---------------|
| 最優秀賞 | 竹内 花菜 (岩崎中学校) |
| 優秀賞 | 猿川 楽 (大戸瀬中学校) |
| 入賞 | 岸本 楓華 (深浦中学校) |
| 入賞 | 伊藤 優生 (岩崎中学校) |
| 入賞 | 沖見 宗祐 (岩崎中学校) |
| 入賞 | 菊池 佑奈 (岩崎中学校) |
| 入賞 | 原田わかば (岩崎中学校) |

3年生の部

- | | |
|------|---------------|
| 最優秀賞 | 藤田 瞬作 (岩崎中学校) |
| 優秀賞 | 村山 琉生 (岩崎中学校) |
| 入賞 | 沖見 和哉 (岩崎中学校) |
| 入賞 | 柴田 昂侑 (岩崎中学校) |
| 入賞 | 秋穂 清良 (岩崎中学校) |
| 入賞 | 秋穂 和花 (岩崎中学校) |
| 入賞 | 原田 藍 (岩崎中学校) |



深浦小4年生が ふかうら雪人参収穫体験

深浦小学校の4年生21人が、1月27日に地元特産の「ふかうら雪人参」の収穫体験を船作興農組合の畑で行いました。

「ふかうら雪人参」は、寒さで糖度が高くなる人参の性質を利用して、雪が積もる冬場まで土の中で育ててから収穫する町特産の野菜です。

児童たちは、雪人参の栽培に携わる人の苦労を肌で感じ、その思いや願いを知ること、この体験学習で学ぶことができたようです。児童の吉田圭希^{たつき}さんは「雪人参を掘るのは初めて。また機会があったらやってみたい」と話していました。

収穫の後、児童たちは加工場へ足を運び、穫れたての雪人参を実食。人参とは思えない甘さに驚いていました。



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！
「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

「波打ち際に岩ノリがびっしり！」

1月22日「深浦マリンキッズ」11人が岡崎海岸で『岩ノリ摘み板海苔づくり体験』を行いました。

今年は厳冬のおかげで大きく育った岩ノリ。初めて体験したキッズは「滑ってなかなかつかめない」と手を真っ赤にしながらもザルいっぱい岩ノリを収穫しました。

午後は採った岩ノリの味噌汁で体を温めながら、いよいよ板海苔づくりに挑戦。刻んだ岩ノリを型枠に流し込み、まきすに広げての板海苔づくりを体験しました。



2名の民生委員が受賞



受賞された相馬さん（左）と佐藤さん（右）

永年民生委員・児童委員として地域の福祉向上のために努力されている方々に対し贈られる永年勤続民生委員・児童委員表彰が1月26日、文化ホールで行われ、相馬博さん（7区）、佐藤京子さん（主任児童委員）が受賞しました。

これは、現在民生委員・児童委員の職にあたって、在任期間が前年度11月30日において通算10年以上の方に贈られます。

えの木保育園

保育士さん 大募集!!

連絡先：社会福祉法人 横磯福祉会 えの木保育園
電話：0173-74-3431 携帯電話：090-6542-6326

保育士（正職員・パート）募集要項

- ◆職種 : 保育士
- ◆資格 : 保育士
- ◆雇用形態 : 正社員2人・パート2人（試用期間あり）
- ◆給与 : 正職員月給16万円以上、パート時給900円
- ◆賞与(年) : 正職員4.0月以上、パート2.0月
- ◆その他 : 社保完備、交通費支給、家賃補助あり
- ◆就業時間 : 7時00分～18時00分のシフト制
- ◆休日 : 日曜・祝祭日、年末年始

大戸瀬中学校保健体育委員会

熱中症予防に関わる活動が団体部門最優秀賞!!

大戸瀬中学校保健体育委員会の熱中症予防に関わる活動が「熱中症予防声かけプロジェクト」の団体部門最優秀賞を受賞しました。「熱中症予防声かけプロジェクト」とは、全国の自治体・企業やメディア・地域コミュニティなどが官民一体で、熱中症予防の声かけの輪を広げていくプロジェクトです。

今年度の生徒会活動のテーマが「地域への奉仕 私たちにできること」に決まり、保健体育委員会として、何が出来るかを考え、学区には高齢者が多い事、夏の気温が上がっている事を踏まえ、チラシを作成し高齢者へ熱中症予防を呼びかけることにし、「熱中症予防声かけプロジェクト」に参加しました。一人一人が責任を持って文章を作り、学区の小学校、保育所、老人福祉施設に配布しました。また、健康推進課に協力してもらい、地域の健康診断会場に置かせてもらいました。今年は、初めての活動だったうえ、コロナ禍で地域の方々に直接チラシを渡すことができませんでしたが、地域の方々には熱中症について関心を持ってもらえました。

来年も、地域の方々に熱中症予防の呼びかけを行います。深浦町で行う、熱中症予防の呼びかけは、地球温暖化への警鐘になると思います。みんなが健康に過ごせるよう、活動に取り組んでいきます。



配布したチラシ 保健体育委員会が作成し、



この社会あなたの税がいきている

西北五税務関係団体協議会は、税知識の正しい理解と普及、納税道義の高揚を目的として、下記の団体で構成されています。

- ・五所川原商工会議所
- ・五所川原税務署管内
- ・五所川原税務署管内
- ・西・つがる商工会連絡協議会
- ・青色申告会連合会
- ・北五小売酒販組合
- ・北五地域商工会ブロック会
- ・公益社団法人五所川原法人会
- ・鯉ヶ沢小売酒販組合
- ・五所川原税務署管内
- ・東北税理士会五所川原支部
- ・五所川原商税会
- ・農業青色申告会連合会

西北五税務関係団体協議会

申告所得税及び復興特別所得税の申告・納付の期限は3月15日(火)、個人事業者の消費税及び地方消費税の確定申告の申告・納付の期限は3月31日(木)です!

事務局(五所川原商工会議所内) 0173-35-2121(専山)

「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】

「我慢の日々はもう限界(ノ口ノ)シシシ…」



深浦診療所 医員 島田 雅仁

深浦町の皆様あけましておめでとうございます。(令和4年1月15日から作成中です(;^ω^))
新型コロナウイルスの猛威が再び青森県内を襲っていますねΣ(・ω・ノ)! 診療所スタッフは3回目接種を終えました。私自身も3回目接種後の副反応は相変わらずですが、なんとか2日で腕の痛みと軽い倦怠感以外は元に戻りました(‘ω’)ノ。町民の方の3回目接種も始まり、5歳から11歳の子どものワクチン接種もいよいよとなってきました。もちろん私の長男(5歳)も自身の身を守るため、そして周囲の人を守るため、感染リスクの高い医療従事者の家族として受けさせるつもりです。

さて、そんな小児へのワクチン接種について巷では様々な意見が出ています。ようやく1月末くらいになり、小児感染例が急増しているからか、小児のワクチン接種についての関心もさらに増えたように感じます。しかし、小児は感染しても重症化しないと思い、ワクチン接種に躊躇されている方もいるのではないのでしょうか。実際のところ確かにほとんどの小児はいわゆる風邪のような症状で済んでいるのかもしれませんが。しかし、日本小児科学会が発表した中間報告第2報によれば、少なくとも感染した子どものうち19人が集中治療室で治療を受けており、コロナへの自然感染で6人の小児が心筋炎を発症しています。そして、残念ながら4歳以下の小児が1人亡くなっています。要するに、子どもでも新型コロナウイルスに感染すれば、重症化する可能性はありますし、子どもが死んでしまう可能性も少なからずあるということです。テレビ等ではあまりこのことを言わないためどうしても子どもの感染は軽症だと勘違いする人が多い気がします。また、ワクチン接種についても接種後の副反応が心配と考えている方もいると思われそうですが、こちらも大人に比べ、副反応を訴える小児が少なく、現段階では小児に対する、ワクチン接種において有害事象は発生していないようです。まあ、あくまで私の情報も数ある情報の中の一つの情報でしかありません。

最終的な小児のワクチン接種の判断ははご両親の判断に委ねられますが、感染しても軽く済むから打たないという短絡的な考えにだけはならないようにお願いします。

タイトルと内容があってないですね(;^ω^)。まあ、とにかく今は無事に深浦町の3回目集団接種をスムーズに終わるためにも、接種までの間の感染予防や接種会場での滞在時間短縮のため、事前の問診表作成及び寒い日が続いていますが、肩が簡単に出来る着衣の着用にご協力をお願いします_(._.)_

最後に、最近私の子ども達は、ネズミのキャラクターで有名な某夢の国がテレビに映ると、「パパ、ここ楽しそう！行ってみたい！パパ連れて行ってね(´▽´)」と満面の笑顔で話してきます。そんな子どもたちの願いを今年は叶えてあげられる1年になるように願いを込めて、ワクチン接種を含め、地域医療をチーム深浦診療所の一員として支えていきたいと思います。今年1年よろしくお願い致します。



●ご紹介する内容

今回のお話は「国民保護」です。日常生活とは遠いお話に思えますが、実は自然現象や大事故由来の防災とも関係が深く、そのことについて基本的な事柄をご紹介します。

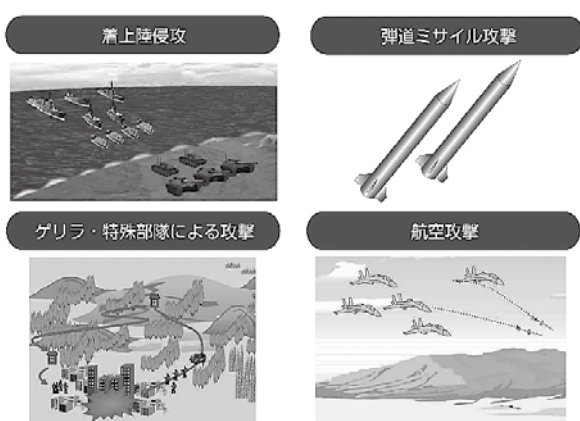
●武力攻撃事態等と国民保護措置とは

日本国に対して外部から、弾道ミサイルや航空攻撃、船舶・航空機等による上陸攻撃、ゲリラ・特殊部隊等により攻撃される事態を「武力攻撃事態」と言います。

一方、破壊工作の意図を持った国やテロ組織などにより、航空機を利用した自爆攻撃、ターミナル駅や大規模集客施設等を爆破や化学剤で攻撃される事態を「緊急対

処事態」と言います。このような場合、国が主体となってこれらの事態から国民の生命身体又は財産を守るために活動を行うことを「国民保護措置」と言います。

(念のためお断りしておきますが、そのような事態は起こすべきではない、あり得ない等のご意見や議論は、今回は一旦置いて、万一生起した場合についてのお話です。)



武力攻撃事態類型イメージ

●武力攻撃災害から国民保護措置に至る流れ

冒頭で、防災と関係が深いと述べましたが、その理由を仮定の話として簡単に説明します。某国が

危険性を内在する物質を有する施設等に対する攻撃が行われる事態

＜事例＞
原子力事業所などの破壊

大量の放射性物質などが放出され、周辺住民が被ばくするとともに、汚染された飲食物を摂取した住民が被ばくします。石油コンビナート、可燃性ガス貯蔵施設などの破壊

爆発・火災の発生により住民に被害が発生するとともに、建物やライフラインなどの被災により、社会経済活動に支障が生じます。

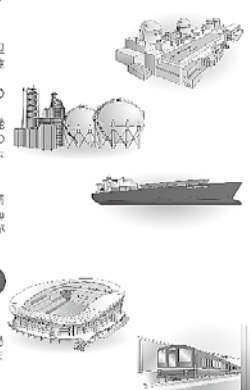
危険物積載船などへの攻撃

危険物の拡散により沿岸住民への被害が発生するとともに、漁業や観光の阻害、海洋資源の汚染など、社会経済活動に支障が生じます。

多数の人的被害を及ぼす施設及び大規模集客施設等に対する攻撃が行われる事態

＜事例＞
大規模集客施設、ターミナル駅などの破壊

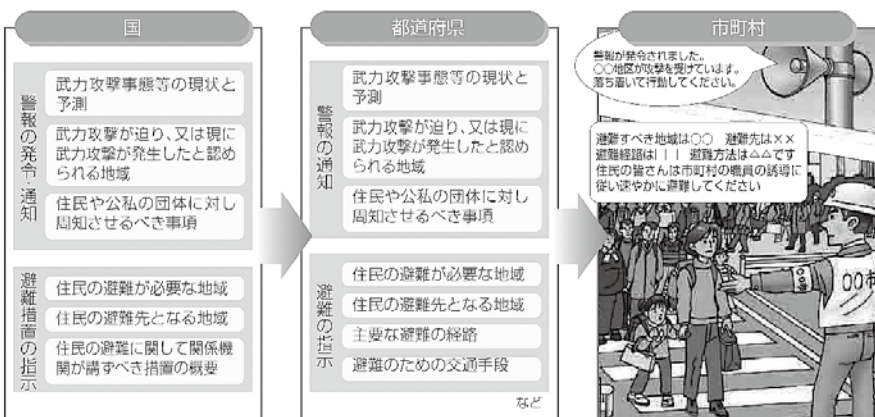
恐慌による人的被害が発生し、施設が閉鎖した場合被害が多くなるものとなります。



緊急対処撃事態 攻撃手段別

ら日本国の重要施設に向け発射されたミサイルが、不幸にも町へ着弾したとします。町民Aさんは時間をおいて着弾現場にきましたが、建物が多数壊れ火災が発生している原因が、先ほど述べた弾道ミサイルや大規模な破壊活動だとしても、すぐには判らないでしょう。

国がこの事態を情報収集の結果、外部からの攻撃と認めた場合「武力攻撃事態」の認定と対処方針が閣議決定され、この事象が自然災害や事故災害とは似て非なる「武力攻撃災害」の扱いとなり、本来国が司令塔となつて判断処理すべき事案となります。(但し、結果



国民保護における避難の仕組み

としてこの災害が「武力攻撃災害」であったとしても、災害の初期は原因判別が不明確であったり、弾道ミサイルらしいと分かたとしても事態認定にはタイムラグがあることも想定されるため、町長は、被害の拡大を防止し、町民の生命財産を守るため、災害原因に関わらず自主的に対応するこ

とになります。)

この「武力攻撃事態」の認定の後、国からの「武力攻撃事態における警報」によって①事態の現状や予測②攻撃が迫り、又はされている地域③住民に周知させるべき事項が発令され、併せて「避難措置の指示」がなされます。

町は、災害の警戒区域を設定するなど被害拡大防止対策を継続しつつ、国・県と調整しながら町民を安全な場所に避難・誘導します。避難先は、町内の指定避難施設か、町内で安全が確保されなければ、町外へ広域避難することもあります。以上が、「国民保護措置」に関する大まかな流れです。

●町はどんな準備をしている？

町は、国民保護法によって、深浦町国民保護計画を定めて、国や県との連携要領や町民への情報提供要領、避難誘導要領等を定めて各種の事態に備えています。また、Jアラートを整備して、弾道ミサイル発射情報など、緊急情報国から直接町民に届くような体制も整えています。平成二十九年には、国及び県と共同で弾道ミサイル攻撃を想定した避難訓練を深浦地区

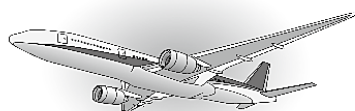
で行い、情報伝達や避難方法等を確認しました。その他の物的準備等は、自然災害等に対する準備と概ね同様の内容となるため、これらを計画的に進めています。

●まとめ

日本は先の大戦後約七十年間、幸いにして他国との戦争・紛争を招くことなく、今日を迎えています。その間においても国内では、一九九五年に「オウム真理教地下鉄サリン」などのテロがありました

た。近隣国との関係では、北朝鮮

による日本人拉致、二〇〇一年には九州南西海沖の「工作船不法侵入及び自爆事案」、その後の度重なる「ミサイル実験や核開発」、中国の二〇一〇年尖閣諸島沖「漁船衝突事件」など、国同士の緊張が高まった時期も度々ありました。日本国民は『不吉なことは考えない、考えたくない』などと言われることもあるようですが、無関心は最終的にその個人がリスクを負うことになりかねません。



＜事態例＞

航空機などによる自爆テロ

爆発・火災などの発生により住民に被害が発生するとともに、建物やライフラインなどが被災し、社会経済活動に支障が生じます。

緊急対処撃事態 攻撃目標別

日本の周辺には価値観や体制の全く異なる国々が隣り合っています。その国同士の思惑は、時としてぶつかり合います。これは相手国の立場から見ても同様です。

「新型コロナや日々の生活で『国の〇〇事態』などと言っている場合でない！」とおつ

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

参考 消防庁ホームページ

(総務課 消防防災係)

しやられるのも十分理解はできません。しかし、コロナ禍の様な世界的困難こそ、現状を変更する恰好の機会と考える国や指導者が現れても、不思議ではないのが国際情勢というものです。

終わりに、「国民保護」が想定する事態が直ぐに起きると思いませんが、この先、絶対起きないとも言いきれません。我々国民の意識や関心が、最終的に最悪の事態を防ぐ力となり、日常の安全安心が続くことに繋がるのを願うばかりです。

朝食で生活習慣病を予防しましょう！

皆さんは毎朝しっかり朝食をとっていますか？「朝は少しでも長く寝ていたい…」と朝食を抜いていませんか？朝食を抜くことで、生活習慣病の危険性が高くなります。そこで、今回は朝食と生活習慣病の関連についてお話します。

●生活習慣病とは？

偏った食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒などの生活習慣が原因で起こる病気のことです。高血圧や糖尿病、脳卒中などが生活習慣病として挙げられます。

●朝食を抜くとは？

単に食事をしないということではなく、錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみ、菓子・果物・乳製品・嗜好飲料などの食品のみを口にすることは朝食をとったとは言えません。

●朝食を抜くと生活習慣病の危険性を高めます！

1. 肥満につながる

朝食を抜いて1日の食事回数を少なくすると、中性脂肪やコレステロールが増え、**肥満**の原因になります。

肥満は、高血圧症や糖尿病、心臓の病気の危険性を高めます。



2. 血糖値が高くなる



朝食を抜くと、昼食や夕食後の**急激な血糖上昇**を招きます。急激な血糖上昇も高血糖や糖尿病などの危険性を高めます。

また、空腹の状態が長くなると食欲が増して、1回の食事量も多くなります。

●バランスのよい食事に大切な3つの栄養素

ただ“朝食をとればいい”というわけではありません。栄養素にも気を付けて食べることで、生活習慣病にも負けない健康的な体をつくり、1日を元気に過ごすことができます。

「炭水化物」

…ご飯やパンなど

脳の最大の栄養は「ブドウ糖」！集中力アップのためにも大切なエネルギー源です。

「たんぱく質」

…牛乳、卵、肉、魚など

筋肉づくりや体温上昇に必要な栄養素。体温を上げて体を目覚めさせてくれます。

「ビタミン、ミネラル類」

…野菜、果物など

摂取した栄養素（炭水化物やたんぱく質）を分解して、体の調子を整えてくれます。

1日を元気に過ごすため、生活習慣病の予防にも大切な朝食。
毎日少しでも口にすることから始めましょう！

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。

佐藤 可奈 先生
布施病院 公認心理師



コロナ禍のメンタルヘルス 「頑張っている自分を労いましょう」

はじめまして。公認心理師の佐藤と申します。「公認心理師」という言葉を初めて聞いた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？公認心理師とは「国民の心の健康のために、心理学的な知識を用いてあらゆる活動をする専門職」で、医療・教育・福祉・産業・司法といった分野で活動しています。

さて、ここからが本題です。新型コロナウイルス感染症の拡大によって私たちの生活は大きく様変わりしました。今でこそ定着した「マスク着用」「手指消毒」「3密回避」などの生活習慣の変更に始まり、「県をまたぐ移動の制限」「お店の短営業」など、生活する上で欠かせない活動が制限されました。未知のウイルスとどう付き合えばいいのか？ただでさえ不安を感じる状況に加え、こうした制限によってさらに不安が強くなった方が大勢いらっしゃると思います。私も仕事をする上で「患者さんと時間をかけて心置きなく話す事」「患者さん達と皆で集まって話し合う事」などは控えざるを得なくなり、それらをする時は罪悪感を覚える状態になりました。「当たり前」がひっくり返りました。

こうした只事ではない状況におかれれば、不安や恐怖を感じるのが当然です。「元気がでない」「眠りが浅い」「何をしても楽しくない」など、心の不調を感じた方もいらっしゃると思いますが、実はこれは誰にでも起きうる、人間が生命を維持するための正常な反応です。とは言え、もしもこのような不調が続いていたり、あるいはそんな方

を見かけたりしたら「たいしたことない」なんて済ませずに、身近な人や専門機関に相談して頂きたいです。厚生労働省をはじめ各自治体や様々な団体が、ホームページや広報誌等で心の不調への対処方法や相談機関の情報を発信していますので、ご参考にしてください。

「適応」という言葉がありますが、心理学では「環境の変化に応じて自らを変化させること」という意味で使います。このコロナ禍の中、はっきりとした不調を感じることなく新しい生活スタイルに適応し、日々を過ごしていいらっしゃる方々にも意識していただきたいことがあります。実は、適応し続けること自体が相当にストレスなことで、とても大変なことです。今日もここに普段と変わらない生活を送る事ができているなら、気づきにくいかもしれませんが、それはご自身の努力の結果です。是非「自分は、よく頑張って今日もここに生きている」「十分に励んでいる」とご自分の労をねぎらって頂きたいです。そうすることが心のセルフケアとなり、心の健康を保つことに繋がります。



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	○	○	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

最後の高校生活

1月11日から3学期が始まり、3年次生は、高校生活最後の学期を迎えることになりました。残りの学校生活に向けての抱負を紹介します。

【3年次 村上 歩輝】

高校生活の中で一番思い出に残っていることは、体育祭です。また、高校生活を振り返ると、もっと勉強を頑張っておけば良かったと思っています。残りの学校生活では、友達との思い出をたくさん作り、勉強を頑張りたいです。

防災教室③

1月19日、深浦交番の協力を得て、学校に不審者が来たときの対処法について学びました。

【3年次 永谷 華奈】

不審者役の方の声が聞こえたときはとても怖かったです。自分の居場所を知られないように声を出さずに隠れ、無事に逃げ切ることができました。

【2年次 笹森 優来】

どこに逃げようか迷いましたが、なるべく不審者に遭わないように、非常階段を使って逃げました。訓練後の講話では、多勢で逃げると危険だということを知ることができました。



百人一首大会

1月20日、百人一首大会を実施しました。今年度は2人1組のペアで行い、国語の授業の学習成果を披露しました。

【3年次 平岡 亜実】

去年はほとんど札を覚え、自力で取れる枚数が少なかったですが、今年はペアのために、たくさん札を覚える努力をしました。そのおかげで優勝することが出来たので、努力して良かったと思います。

【2年次 西崎 未空】

今年は、去年に比べて札を多く覚えたので、自力で札を取ることが出来ました。1回も勝てませんでした。楽しんで参加することができました。来年は、今年以上に自分で札を取れるように頑張りたいです。



【2月次】

4日 漢字能力検定

21日～25日 3学期期末考査

【3年次2月の出校日】

9日(水)、16日(水)、24日(木)、28日(月)

【3月の行事予定】

2日 表彰式・同窓会入会式

3日 卒業証書授与式



3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

2年ぶりに深浦町の成人式が開催されました。新成人の皆さん、おめでとうございます。今年はコロナの関係で冬に開催。一生に一度しか着れない振袖を着た若者の晴れ姿が輝いていました。

私も昔、深浦町の成人式に参加し、同級生たちと盛り上がったのを思い出しました。当時は夏の開催でしたが「成人式に絶対振袖を着る!!」と変なプライドを持って

いた私は、式中一人だけ汗をダラダラかきながら振袖を着てお祝いの話を聞いていました。今ではない思い出です。

今年の成人式も若いエキスを存分にいただきました。ありがとうございます。だんだん話す言葉もおおさんになってきて悲しくなりました(泣)

祝成人式

町民文芸

俳句

姑似だと言われて嬉し初鏡

眠りゆく山懐に小さき村

静けさを破る除雪の朝続く

初鏡眉やわらかく紅薄く

しっかりと無神論者の初詣

九十才の母の熟睡をつつむ夜着

野呂 みちる

砂子田 ツエ

七戸 たか女

蒲田 幸子

近藤 月子

山本 こう女

戸籍の窓

12月21日～1月20日までの戸籍届出



結婚おめでとう



兼平 祐太(塩見崎)
渋谷 真夢香(沢辺)



おくやみ申し上げます

佐藤 八重子(92) 横磯	江村 新市(77) 3	宮本 和子(83) 5	川村 平内(96) 相野山	福沢 とめ(76) 轟木	野呂 健一(86) 轟木	山下 さわ(91) 晴山	佐藤 強(86) 晴山	青島 昭夫(87) 北金1区	大川 彦八(95) 北金1区	京谷 キヌ(88) 関	櫻庭 公廣(91) 関	藤田 律江(82) 柳田
---------------	-------------	-------------	---------------	--------------	--------------	--------------	-------------	----------------	----------------	-------------	-------------	--------------

深浦町の人口と世帯

《1月末日現在》()内は前月比

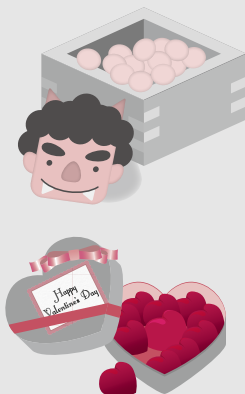
男 …… 3,564人(－9)

女 …… 3,957人(－8)

計 …… 7,521人(－17)

世帯数 3,603世帯(－6)

深浦町の総面積 488.91km²



松橋 鐵治(91) 大間越	大屋 エミコ(89) 黒崎	鈴木 フクノ(100) 黒崎	平沢 テル(88) 森山	西田 一(80) 正久	堀内 きみ(94) 岩崎中	小山内 健一(92) 岩坂	岩谷 キヌエ(89) 岩坂
---------------	---------------	----------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------

ちびっこ チャンピオン

「豆まき会 がんばるぞー!!」

みよし保育園のなかよしたち

(左から)

さいとう ゆ いさん (6さい)
すがわら ほ の かさん (6さい)
あきもと くる みさん (6さい)
いしざわ ゆ う なさん (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。

草創教育長の

「今月の一枚」

憧れの職業

水島新司氏の計報に触れ、懐かしく引っぱり出しました。私が昔かいた野球漫画です。

私が小さい頃、たいていの男の子はプロ野球選手に憧れたものです。なにせ「巨人、大鵬、卵焼き」の世代。私などは、五十歳まで朝野球を楽しみましたが、気分はいつでも「四番、サード、長嶋」でした。(笑)

紙と鉛筆さえあれば、一日中漫画をかくて過ごせる子でしたから、漫画家への憧れも相当でした。

でも、その憧れもコロコロ変わりました。映画の看板屋さんの仕事場に出会い「あんな大きな看板に絵がかけられるんだ」とうらやましく思ったり、金多豆蔵の人形芝居を見ては弟子入りを本気で悩んだり、先生から「おまえはキャクホンカになれる」とヨイショされ、その意味もよくわからないのにのぼせ上がった……。

憧れのベクトルがにぎやかにあちこち乱れ飛んで、ひとり勝手に盛り上がりつつしてしまうような子だったのでしょうか。

今の子どもたちはどうなのでしょう？
数年前、小学校卒業前のある男の子に、将来になりたい職業をきいたところ、返ってきた答えが「コンビニの店員」。「男子一生の仕事としてはものたりない。店長とかオーナーをめざさないのか？」と

きき返すと、「一生バイトしながら、貯めたお金で好きなゲームを買う」とのこと。

正直、みみっちい夢に失望しました。よく聞くユーチューバーとか、スポーツ選手、プログラマーの方がまだましです。自分の度量はさて置いて、身の程知らずの大きな夢をドドンと持つのが子どもというものでしょう。叶う叶わないに関係なく、その憧れの強さが、人生を突き動かすけっこうなエネルギーになっているのだと私は思います。

長じるにつれ、いやでも夢と現実の距離を客観視できるようになり、夢の捨て方やその代わりも見つけられるようになるのです。

私も憧れはしましたが、本気で漫画家をめざしたことは一度もありません。画力は自然に向上しても、私には深い思想・哲学もない、ストーリー構想力もすぐに底をつくだろう。趣味の範囲内で楽しめ。大人に必要なのは、冷静な自己分析だ！

正しい判断だったと、今は思うことにしています。
(教育長 草創 文人)

