広報
ふかうら
3月号 2022 No.204

今日はたのしいひな祭り

各保育園でひな祭りが行われ、歌を歌ったりゲームをして楽しみました。

令和３年 深浦町文化賞・スポーツ賞

令和３年深浦町文化賞及びスポーツ賞表彰式が２月４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８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「昨年は新型コロナウイルスの新たな変異株の影響により感染者が増大し、大会や発表会が次々と中止となったため、日頃の成果を発揮できる場が決して多くなかった。そのような中で受賞された皆様は、それぞれの分野においてすばらしい成績を収め、深浦町の名声を高める活躍をなされた。その功績に深く敬意を表すとともに、本日の受賞を心からお祝い申し上げます」とあいさつ。

その後、スポーツ賞を受賞した三浦佑月さん（岩崎中学校１年）が、「県大会で優勝し、全国大会に出場することが出来てよかった。今後も努力をして、ふるさと深浦に貢献できるように頑張りたい」と述べました。

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中でしたが、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て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。

文化奨励賞

野呂　綺希
（深浦小３年　東野）
「赤い羽根共同募金作文・ポスター作品コンクール２０２１」ポスターの部　小学校の部　優秀賞

スポーツ賞

舘口　凛
（深浦中１年　広戸）
第90回北日本卓球大会　女子団体　中学２年生以下の部　第１位

三浦　佑月
（岩崎中１年　岩崎中）
２０２１年全日本卓球選手権大会（カデットの部）　青森県予選会　女子ダブルス　第１位

伊藤　琉聖
（五所川原工業高２年　川原町）
第59回青森県高等学校ウエイトリフティング競技新人大会　67kg級　第１位

八木橋青斗
（五所川原農林高２年　北金１区）
第74回青森県高等学校総合体育大会相撲競技　体重別個人戦１００kg級　第３位

第74回青森県高等学校相撲新人大会　体重別個人戦１００kg級　第１位

堀内　勇磨
（五所川原第一高２年　正久）
令和３年度青森県高等学校新人剣道選手権大会　男子団体優勝

スポーツ奨励賞

櫻庭　燎
（五所川原農林高２年　北金３区）
第74回青森県高等学校総合体育大会相撲競技　体重別個人戦１００kg級　第２位

第74回青森県高等学校相撲新人大会　体重別個人戦１００kg級　第２位

ジュニアスポーツ奨励賞

舘口　侑生
（深浦小３年　広戸）
第90回北日本卓球大会　男子バンビの部　第３位

めぐみこども園

銀杏保育園

きらら保育園

ひなまつり

各保育園・こども園でひなまつりが行われ、華やかに桃の節句を迎えました。

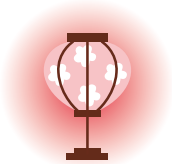
みはる保育園

みよし保育園

青い鳥保育園

えの木保育園

柳田保育園



ホテルＪＡＬシティ青森、ふかうら雪人参収穫体験

日本航空（ＪＡＬ）ブランドのホテルＪＡＬシティ青森の関係者が、２月10日に舮作興農組合を訪れ、雪人参の収穫を体験しました。３月から毎週土曜に「ふかうら雪人参フェア」と題し、ふかうら雪人参を使ったメニューをホテル内のレストランで提供することとなり、新作料理に向けて知識を深めました。

現場に到着した一行は、新岡代表理事の説明を受け、搾りたての人参ジュースやスティックを試飲・試食し、驚くほどの甘さに感激していました。

また、収穫現場では高橋料理長とＪＡＬふるさとアンバサダーの葛西さんが雪人参を一つひとつ丁寧に収穫。厳しい寒さでの収穫を実感していました。

フェアは３月の毎週土曜日11時30分から14時まで。料金（税込み）は大人3000円、小学生1800円、未就学児1000円、３歳以下無料となっています。

十二湖歩くスキー＆トレッキング

１月29日、十二湖地内で歩くスキー＆トレッキングを行いました。

本年度は、積雪量が非常に多い中、開催でき、雪化粧をした十二湖の景色は、美しいものでした。冬期間の十二湖を歩く機会は、中々ないため、貴重な時間を過ごすことができたと思います。

来年度も教育委員会では、スポーツ講座事業として、年２回のウォーキングと歩くスキー＆トレッキングを開催する予定です。

皆様のご参加お待ちしております。

主催：教育委員会、十二湖森の会
講師：歩くスキー　（菊池伸吉 氏、西巻正治 氏）
　　トレッキング（板谷正勝 氏、柳町明男 氏）

マダラ・ヤリイカ・サバが豊漁！次は何が来る？

昨年12月から今年の２月にかけて、町内の各地の漁場が賑わっています。このうち新深浦町漁協大戸瀬本所ではマダラやヤリイカ、サバが大漁となりました。

小枝裕幸組合長は「ありがたい。久しぶりに浜に活気が戻り漁師の会話も弾んでいる。海に向かってありがとう、と言った反面一抹の不安もある。県全体の水揚げが史上最低を記録した事、温暖化による海洋環境の変化など、漁の浮沈は漁師の宿命ではあるけれどしっかりとした資源管理をし、後世に伝えて行く事が今を生きる者の使命である。何よりも安定して獲れる事が1番。獲る漁業半分、作る漁業半分という形が理想であり、漁師の生活向上、新規就業者不足の解消に注力したいと考えています。」と述べました。

深浦の一次産業に活気が戻ってきました。次はどんな魚が深浦の海に来てくれるのか、楽しみです。

【新深浦町漁協大戸瀬本所の漁獲状況について】

魚種	2020年 (2020年12月～2021年２月)	**2021年 (2021年12月～2022年２月)**
マダラ	28 t	**350 t（前年の約12倍）**
ヤリイカ	68 t	**192 t（前年の約３倍）**
サバ	2 t	**110 t（前年の約55倍）**

歯を大切に　むし歯ゼロの子大集合

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

島川　耀（あきら）くん
（舮作）

黄金崎心望（ここみ）さん
（広戸）

大川　海惟（かいり）さん
（北金2区）

福澤ほのかさん
（関）

むし歯予防の豆知識

乳歯が生えそろい、上下の歯がしっかり噛み合うようになるのは２歳半から３歳頃です。この時期は、まだ噛む力が弱く、奥歯で「噛んでつぶす」ことはできても「すり潰す」ことがまだ上手にできません。子どもが食べ物をよく噛まないで飲みこんだり、舌で押し出したりするときは、お口の成長が食材や調理形態にあっていないからかもしれません。

子どもの食べる様子を観察しながら、適度に噛みごたえのある食事を取り入れて、ゆっくりよく噛んで食べる習慣をつけることで、歯からの刺激が歯を支える顎の骨に伝わり顎の成長を促します。顎の成長を促すことで、乳歯やその後に生えてくる永久歯のスペースができ歯並びがよくなります。

防災コーナー

●ご紹介する内容

今回のお話は**「防災行政放送」**についてです。町の防災行政放送が令和３年１月に無線方式からインターネット回線を利用した人工音声に変更となり、一年余りが経ちました。この機会に、改めて防災行政放送の内容を聞く際に覚えておくと便利なこと等を解説したいと思います。

●防災行政放送は発信者が複数存在する

町が設置をしている防災行政放送の設備ですが、全ての放送を町が発信している訳ではありません。

具体的に発信者を述べますと、国、国の機関（気象庁）、役場、深浦消防署、地区の行政連絡員がその役割に応じて公共に必要な内容を放送しています。過去に国が発信した例をあげますと、平成二十九年に北朝鮮が弾道ミサイル発射実験を行いましたが、この時、**全国瞬時警報システム（Ｊアラート）**によって当時の防災行政無線放送が自動的に起動され**「国民保護のサイレン」**と**「ミサイル発射」**の音声情報が町のスピーカーから放送されました。ちなみに、今年のミサイル発射実験では、Ｊアラートからの放送はありませんが、理由は、日本の領土・領海に落下するか通過する可能性がある場合に警報される決まりになっており、その可能性が無かったためです。（しかし、国連の安保理協定違反と決議されました。）

他に国から警報される内容としては、**「外国からの攻撃や大規模テロ」**が発生した場合等があります。

同じＪアラート経由で気象庁から警報される内容としては、**「震度４以上の地震が発生」**した場合、**「津波注意報や（大）津波警報が発表」**された場合、**「気象に関する警報や特別警報」**が発表された場合などです。

次に役場から放送する内容としては、町の各種公共サービスに関する情報、危険動物（クマ等）の目撃情報等をお知らせして、町民の利便性や安全性を確保するための放送をしています。また、警察署の依頼を受けて、振り込め詐欺や交通安全情報をお知らせする場合もあります。町内に火事が発生した場合は、消防団の出動要請や発生地区への注意喚起のため、消防署が放送します。

●放送の音声情報を補完する手段が複数ある

スピーカーは音声が放送されますが、風向きや雨などの気象条件によって聞き取りずらいことが時々起こります。このような時は、放送内容を再確認する手段がありますので、知っておくと便利です。**電話で再確認**する場合は電話番号**０１７３（８４）１４００**に電話すると同じ内容を聞くことができます。スマートフォンやアイホンをお持ちの方は、**防災アプリ「アットインフォカナル」をインストール**すると放送内容を文字情報として確認することができます。（頁末のＱＲコードを読み込んでください。）また、Ｊアラートを通じた放送は、緊急速報メールによってプッシュ式で文字情報が発信されることもあるため、受信端末の受け取りの設定をお願いします。以上、詳しくは次頁の表を確認してください。

●まとめ

近年各地で災害が発生していますが、ニュースなどで被災者が「防災放送が全然聞こえなかった」とコメントしていることがあります。放送は全町に一斉に連絡できる重要な手段ですが、先に述べた弱点も併せ持っています。また、放送の音量は本来屋外において聞こえる程度に設定されています。特に高気密住宅などは防音性が高く、聞こえずらいとのご意見を頂くこともありますが、これ以上音量を上げるとスピーカー近くの方は家の中の会話にも支障が出るなどの弊害も生まれます。窓を少し開けて聞くことや、アプリの文字情報で再確認するなどを心掛けてくださるようお願いします。

（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

防災行政放送・配信　メッセージ一覧

（令和４年３月２日時点の設定）

No.	発信元	放送・配信条件	タイトル	放送内容の例	緊急速報メール エリアメール	町防災アプリへの配信
1	国 (内閣官房)	ゲリラ・特殊部隊攻撃発生時	ゲリラ攻撃情報	ゲリラ攻撃情報。ゲリラ攻撃情報。 当地域にゲリラ攻撃の可能性があります。 屋内に避難し、テレビ・ラジオをつけてください。	携帯電話キャリア会社の判断による	◎
2	国 (内閣官房)	航空攻撃発生時	航空攻撃情報	航空攻撃情報。航空攻撃情報。 当地域に航空攻撃の可能性があります。 屋内に避難し、テレビ・ラジオをつけてください。		◎
3	国 (内閣官房)	弾道ミサイル発射時	ミサイル発射情報	ミサイル発射情報。ミサイル発射情報。 当地域に着弾する可能性があります。 屋内に避難し、テレビ・ラジオをつけてください。		◎
4	国 (内閣官房)	大規模テロ発生時	大規模テロ情報	大規模テロ情報。大規模テロ情報。 当地域にテロの危険が及ぶ可能性があります。 屋内に避難し、テレビ・ラジオをつけてください。		◎
5	国 (気象庁)	震度4以上の時	緊急地震速報	緊急地震速報。大地震です。大地震です。		◎
6	国 (気象庁)	震度速報震度4以上の時	震度速報震度	震度〇〇の地震が発生しました。 火の始末をして下さい。 テレビ、ラジオをつけ、落ち着いて行動して下さい。		◎
7	国 (気象庁)	津波注意報発令時	津波注意報	津波注意報が発表されました。 海岸付近の方は高台に避難して下さい。		◎
8	国 (気象庁)	津波警報発令時	津波警報	津波警報が発表されました。 海岸付近の方は高台に避難して下さい。		◎
9	国 (気象庁)	大津波警報発令時 (東日本大震災クラス)	大津波警報	大津波警報。大津波警報。 ただちに高台に避難して下さい。		◎
10	国 (気象庁)	火山噴火警戒レベル4以上発令時	火山噴火警報	<火山名>に<警戒レベル>が発表されました。 当地域には、<行動規制情報>が発令されています。 テレビ、ラジオの情報に注意してください。		◎
11	国 (気象庁)	警報発令時	気象情報	当地域に○○,〇×,××が発表されました。 今後の気象情報に注意してください。		◎
12	国 (気象庁)	特別警報発令時 (大雨単独)	気象情報	当地域に○○,〇×,××が発表されました。 今後の気象情報に注意してください。		◎
13	国 (気象庁)	特別警報発令時 (大雨単独以外)	気象情報	当地域に○○,〇×,××が発表されました。 今後の気象情報に注意してください。		◎
14	国 (気象庁)	土砂災害警戒情報発令時	土砂災害警戒情報	ただいま、土砂災害警戒情報が発表されました。 テレビ、ラジオの情報に注意してください。		◎
15	深浦町役場 深浦町消防署	クマの出没時	クマの目撃情報	本日、〇〇時〇〇分頃、〇〇付近で クマが目撃されております。 付近の方は、十分注意してください。	×	◎
16	深浦町役場 深浦町消防署	クマにより負傷者発生時	クマの被害情報	本日、〇〇時〇〇分頃、〇〇付近で クマによる事故が発生しています。 付近の方は、十分注意してください。	×	◎
17	深浦町消防署	建物火災発生時	建物火災発	〇〇地区で建物火災が発生しました。 第〇分団、第〇分団、第〇分団は、出動してください。	×	◎
18	深浦町消防署	その他火災発生時	〇〇火災発生	〇〇地区で〇〇火災が発生しました。 第〇分団、第〇分団、第〇分団は、出動してください。	×	◎
19	深浦町消防署	火災鎮火時	鎮火報	〇〇地区で〇〇火災が発生した〇〇火災は、 〇〇時〇〇分、鎮火しました。	×	◎
20	深浦町役場	その他行政情報	〇〇のお知らせ	〇〇からお知らせします。	×	◎
21	地区行政連絡員	冠婚葬祭等のお知らせ	〇〇のお知らせ	〇〇地区からお知らせします。	×	×

※緊急速報メール・エリアメールは携帯電話端末の通信方式により受信する地区に差があります。
※No.20の「その他行政情報」については、放送のみの場合と、アプリ配信のみの場合があります。

放送内容確認用電話番号　0173-84-1400

深浦診療所つうしん No.25

あなたも　名患者さん

深浦診療所　医師　山 田 悦 輝

毎日のコロナ禍のニュースに落ち着かない日が続いています。
心は穏やかではないですね。

重い基礎疾患のある方が、コロナ感染すると重症化するケースが多いと報告されております。
疲れを残さないように体調を管理して行くことが大事ですね。

深浦診療所に多くの患者さんが受診されております。
その中に自分の病気を理解し、薬に頼るだけでなく、毎日の生活に食事療法・運動療法を組み入れて明るく活き活きと過ごされておられている方を拝見することがあります・・尊敬の念が湧いて参ります。

名医という言葉があるならば、そのような方を名患者さんとお呼びして良いのではと思います。

多くの方に名患者様になっていただき、明るく生活していただきたいと思います。

そのお手伝いに、私たちも自分の仕事に頑張って参ります。

水産加工作業スタッフ　募集

勤務地：深浦町大字北金ヶ沢字榊原103の15
勤務時間：８：00～17：00（休憩60分）※勤務時間は相談に応じます。
休日：土曜日・日曜日・祝日　　賃金：時給850円から
応募要件：普通自動車運転免許証所持者、通勤可能・健康・明瞭な方
申込方法：事前連絡の上、下記住所に履歴書をご郵送下さい。
――お問合せ先――
株式会社山英　〒038-2504　深浦町大字北金ヶ沢字榊原103の15
電話：0173-76-3107（担当：山崎）

魚屋 山英 UOYA YAMAEI

あなたの資格教えてください

第16回目　小学校教諭一種免許状　他
出町　雄さん（森山）

◆その資格について教えてください。

学校の教員になるために必要な資格（免許）で、教員免許状がなければ、教壇に立ち授業を行うことはできないことになっています。教員免許状には、幼稚園、小学校、中学校、高等学校の教員免許状、さらに養護教諭（保健室の先生）免許状、栄養教諭免許状、特別支援学校の免許状があります。よって、自分が働きたい学校や教えたい科目によって、必要になる免許が異なります。

教員免許状を取得するには、ほとんどの場合、免許状取得に必要な科目のある大学（教育学部や教員養成学部など）に入学し、必要な単位を取得しますが、大学によっては取得する単位によって複数の免許状が取得できる学校もあります。

教員免許は、2009年から導入された教員免許更新制によって10年に１度の更新講習が義務付けられましたが、今年2021年７月から制度を廃止することが決定し、更新講習受講などの手続きが不要になるそうです。ただ、今後は文科省が新たな研修制度を検討しています。

◆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？

小学校の頃から、なんとなく将来は「先生」になると思っていて、他になりたい職業もなく、気がつけば教師になるための道を歩んでいた気がします。大学に入り、途中違う職業にも興味をもちましたが、周りの後押しもあり、無事「先生」になるこることができました。

就職してからわかったことですが、実は、昔教師になりたかった父が、幼い私に何度も「お前は先生になる」と言い聞かせていたとかいないとか･･･。きっかけは一種の洗脳だったのかもしれません（笑）でも、今はこの職業でよかったと実感しています。

◆その資格を持っていると、どんな職場で働けますか？

所持している免許状によって違いますが、幼稚園、小学校、中学校、高等学校、特別支援学校に勤務できます。

ただし、免許状があるだけでは教員にはなれず、公立学校の教師になるには都道府県の教員採用試験に合格して採用される必要があります。採用枠がない場合でも、臨時講師など期間限定で働くことができる場合もあります。採用試験は、数年前まではかなり狭き門でしたが、近年は少子化や定年退職者増により徐々に倍率が下がってきました。

◆現在の勤務先、仕事内容を教えてください。

今年度「いわさき小学校」に教頭として赴任してまもなく１年になります。自宅は五所川原ですが単身赴任で岩崎に住んでいます。

仕事内容ですが、校長、教頭、教諭などそれぞれの役職によって違いますが、教頭職は、主に学校と関係機関との連絡・調整や各種書類の作成、校内の施設管理や行事等の日程調整など、あと他の教諭と同じように教科指導も行っています。教諭も子どもたちに勉強を教えるだけでなく、学級内ではノートチェックや丸つけ、お便りの作成、校内でも様々な行事の計画や運営、学校課題の改善策や各種研修への参加などなど、やることはたくさんあります。

なにかと忙しい毎日ですが、現在の職場は、明るく頼りになる校長先生や優しく力のある教職員、協力的な保護者のみなさんのおかげで、なんとか仕事を進めることができています。責任も大きいですがやりがいのある仕事です。

◆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？

教員免許状を取得するためには、取得したい免許状に対応した教職課程のある大学・短期大学等に入学し、取得したい免許状に必要な科目や単位を修得します。卒業した後、都道府県の教育委員会に教員免許状の申請を行います。よって、一般的には取得にかかる期間は大学卒業までの２～４年程度かかります。必要な単位には、講義だけでなく４週間程度の教育実習も含まれています。

基本的には大学をちゃんと卒業できれば免許は取得できますが、都道府県教育委員会から発行されるため国家資格ではありません。また、学校に勤めるには採用試験を受ける必要があります。

◆他にどのような資格をお持ちですか？

小学校教諭一種だけでなく、中学校・高校教諭一種の国語と幼稚園二種の免許を持っています。小学校が希望でしたが、教員養成系の大学だったので、専門的な科目が多く、専攻した国語の中高免許まで取得できました。正直幼稚園二種免許まで取れるとは思っていませんでした。ちなみに、複数の免許状を持っていますが、これまで小学校以外で勤務したことはありません。

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

教師としての喜びは、やはり子どもの成長です。できなかった問題が解けるようになる、苦手な運動がちょっとでもできるようになる、子どもは日々小さな成長を続けています。その成長を手助けするのが教師の最大の役目であり、やりがいだと思います。ただ、いつもうまく手助けできるとは限りません。そのため、先生方はいろいろ教え方を工夫したり、たくさん声をかけて励ましたりしています。すぐにはできなくても努力している姿を見ること、その努力が成果として表れたときの笑顔を見られること、それがこの仕事の一番うれしい瞬間だと感じます。

◆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。

現在は少子化で学校の統廃合が進んで学校自体が少なくなるだけでなく、将来教師になりたいという子どもも減ってきています。たしかに、今の学校はいじめや不登校への対応やICT機器の有効活用など、多忙なイメージが先行しブラック企業とまで言われています。ただ、学校でも働き方改革で徐々に働きやすい環境づくりが進んでいます。また、今後は定年退職者が増えることで若い力がより重要になるはずです。

「子どもに教える」という責任ある職業ですが、実際は「子どもに教わる」こともたくさんあります。気負わず、子どもと一緒に成長する気持ちがあれば大丈夫です。

まずは目指すところから　～Be ambitious！～

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

こころの病気に注意しましょう

うつ病は特別な人がかかる病気ですよね？
いいえ。誰にでもうつ病になる可能性はあります。

●自殺とうつ病の関係

ある調査によると、自殺したときに何らかの精神疾患を患っていた人が8割を超え、中でもうつ病だった人の割合が高かったとの報告があります。うつ病以外では、双極性障害（躁うつ病）や統合失調症、アルコールや薬物依存症といった精神疾患も、自殺の原因になりやすいことが指摘されています。こころの病に上手に対処して、心身ともに健康な状態を保っていくことは、自殺を防ぐうえでとても重要なことです。

●知っておきたいうつ病の兆候

自分にうつ病を疑う症状があったり、身近な人にうつ病を感じる兆候がないか注意しましょう。下の項目をチェックして、心当たりがあればうつ病の可能性が考えられるので、早めの対応が大切になります。

あなたや身近な人に心当たりはありませんか？

自分自身のうつ病チェック

- □理由もなく悲しい・憂うつな気分
- □何事にも興味がわかず、楽しくない
- □疲れやすい、元気がでない
- □気力がわかない、何もする気がしない
- □自分が役に立つ人間だと思えない
- □今まで楽しんでやれたことが、楽しめない
- □なかなか寝付けない、夜中に目が覚めたあと眠れない

身近な人のうつ病チェック

- □表情が暗く、元気がない
- □体調の不良を訴えることが増えた
- □人付き合いを避けるようになった
- □遅刻や欠勤をするようになった
- □趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- □飲酒量が増えた、刺激物を好んで食べたがる
- □１日のうち、朝方に調子がすぐれない様子である

ストレスに上手に対処する

うつ病を予防するには、ストレスをため込まず、自分に合った方法で上手に発散することが大切です。また、うつ病は、早めに適切な治療をすれば回復する場合も多いので「自分は大丈夫」と思わないで、おかしいなと感じたら専門機関に相談するようにしましょう。今月の広報と一緒に『こころの相談窓口』を配布しています。つらい時はこれを参考に誰かにつらい気持ちを伝えてみましょう。

深浦町　健康推進課　☎0173-82-0288

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。

今月は北五歯科医師会より
ご寄稿いただきました
津　嶋　克　正 先生
津島歯科　院長

コロナ禍で歯ぎしり急増！？

最近、歯ぎしりが原因ではないかと思われるお口のトラブルが増えています。そのような患者さんに「歯ぎしりが原因かもしれませんね」と言うと、ほとんどの方が「私、歯ぎしりしてるって言われたことないので、していないと思います」と答えられます。毎日、一晩中していることはありませんが、ほとんどの方が歯ぎしりをしています。わずかな時間だったり、音がしなかったりで家族でもわからないケースが多いのでしょう。

さて、その歯ぎしり、どんな悪さをするのでしょうか？一番困るのは歯の破折です。特に神経を抜いた歯は、歯の根っこ（歯根）が割れる場合が多いので、多くは歯を抜くことになります。実は歯を失う原因の第3位（1位歯周病、2位むし歯）が歯の破折なのです。その他にも歯がぐらぐらしてきたり、歯がしみる知覚過敏、歯のすり減り、顎関節症、硬いものを咬んだときの痛みや違和感、ひどいときは偏頭痛につながることもあります。さらに睡眠時無呼吸症候群との関係も深いことがわかってきました。歯ぎしりくらい…と思われがちですが、常習の場合には症状を悪化させないために、予防したり、必要に応じて治療することも大切になってきます。

歯ぎしりはストレスの解消に役立っているとの研究もありますので、悪いことばかりではなさそうですが、一昨年からのコロナ禍の影響で色々なストレスが増えているのか、歯ぎしりが原因と思われるトラブルがとても増えています。大きなトラブルになる前にご自身でチェックしてみてください。

自分でできる歯ぎしりチェック10項目

1.日中、集中している時に上下の歯を当てたり、歯を食いしばっていることがある
2.朝起きた時に顎や頬の筋肉が張っている（こっている）ことがある
3.頬や舌に歯を押し付けた跡が残っている
4.歯ぎしりしていると近親者に言われたことがある
5.歯がすり減って短くなってきている
6.歯の根元が削れている
7.下の歯の内側や上の歯の頬側、上顎の真ん中に骨のコブがある
8.詰め物がよく取れたり、割れたりする
9.知覚過敏の歯が多い
10.歯に亀裂が多く見える

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	休診	1:00〜3:00

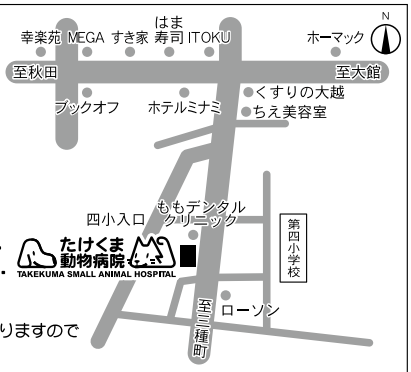
受付時間は終了の30分前までです

「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。

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

高校生活思い出ベスト5

3月3日に卒業する3年次生16人に高校生活で特に思い出に残っている行事等を20項目から一人3項目選び、ベスト5を決定しました。

【第一位】修学旅行（10票）
「友達の意外な一面を見た」「ホテルでお菓子を食べながらのおしゃべり」

新型コロナウイルスの影響で関西方面から岩手県（宮古・中尊寺他）に行き先が変更になりましたが、3日間寝食を共にしてクラスメイトとの絆が深まったのが高校生活一番の思い出でした。

【第二位】体育祭（7票）
「2年次と協力して戦ったことが新鮮だった」

新型コロナウイルスや募集停止の影響で競技種目を見直したり、年次対抗から縦割りの色別対抗になったりと大きく内容を変更して実施したのが体育祭でした。

【第三位】百人一首大会（6票）
「全部覚えられた」

高校生活最後の生徒会行事が百人一首大会でした。1年次の時は全く知らなかった歌を3年次ではすべて覚えて大会に臨んだ生徒も…。

【第四位】部活動（5票）
「団体戦のシングルスで自分が負けてしまったことが悔しい。でも仲間と真剣に部活動に取り組んだことがよい思い出。」

試合に勝っても負けてもよい思い出でした。

【第五位】深校祭・駅からハイキング・進路関係の取組（同順位・3票）
「炊き出しの試作で失敗。でも本番は美味しくできた」（深校祭）
「準備がとても大変だった」「深浦町のことをよく知ってもらいたいという気持ちで臨んだ」（駅からハイキング）
「講習や面接指導をしてくれた先生方に感謝」（進路関係）

この2年間学校生活において様々な自粛、縮小等を求められましたが、深浦町の多くの方々の協力のもとに、駅からハイキング、インターンシップなどを実施することができました。この場をお借りして町民の皆様に御礼申し上げます。

着こなし講座（3年次）

2月9日、着こなし講座が開かれました。外部講師が来校できなくなったため、担任と副担任の指導の下、新生活に向け、社会人にふさわしい着こなしについて学びました。

「ネクタイを結ぶのは難しそうだと思いましたが、5、6回やったらうまくやれるようになりました。（専門学校の）入学式に向けて家でも練習します。」（村上　亮太）

【3・4月の行事予定】

3月24日　修了式
4月8日　始業式

「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棒沢133番地11

電話・fax　0173－76－2753　【 青森県行政書士会所属 】

たむら歯科
院長　田村　誠
〒018-2673　八峰町八森字中家後４番６
TEL:0185-74-6788

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○ 12:00まで	休
14:30~18:00	○	○	○	○	○	休	休

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

編・集・後・記

3月3日は桃の節句ということで、ひな祭りの様子をカメラに収めようと銀杏保育園に伺いました。

私が保育園児だったころのお話をします。私は当時負けず嫌いでした。（今でもなんですが）運動会の予行練習の際、かけっこで友達に負けて大号泣。家に帰っても悔しさを忘れられず、ご飯も食べず、部屋の隅っこで泣いていたそうです。運動会当日、絶対負けるもんかと鬼の形相で走っていたそうです。本当にすごい顔だったとオカンは言います。あと、給食でケチャップご飯が出ると「白いごはんが食べたい」とよく言っていたそうで。家でケチャップご飯、作ったことないから食べたこともなかったみたいですね。

また、今でも保育園児だったころの夢を見ます。土曜保育の帰り、必ず裂きイカをもらいます。そして先生と「ご挨拶しましょう。先生、皆さんさようなら♪」を歌って帰ります。保育園、大好きでした。戻れるのなら、あの頃に戻ってたくさん遊びたいなあ。

こんなに元気です！ 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４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。

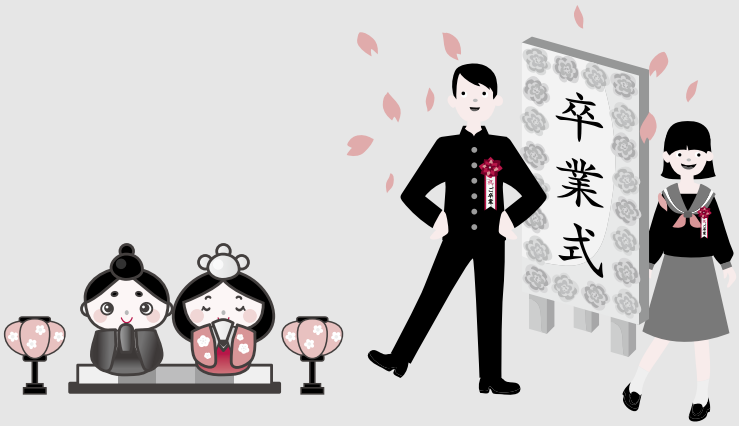
問合せ先　総合戦略課　TEL 74-2122
E-mail kouhou@town.fukaura.lg.jp

戸籍の窓

1月21日～2月20日までの戸籍届出

おくやみ申し上げます

黒滝忠吉（74）3区
工藤みつ（83）広戸
石沢健良（79）塩見崎
大沢義男（87）塩見崎
岩谷勝一（87）驫木
一戸トシ（85）風合瀬
大川博文（61）北金1区
島京子（86）関
神馬源悦（84）沢辺



深浦町の人口と世帯

《2月末日現在》（　）内は前月比

男 ……	3,556人	（－ 8）
女 ……	3,949人	（－ 8）
計 ……	7,505人	（－16）
世帯数	3,600世帯	（－ 3）

深浦町の総面積　488.91㎢

広報ふかうら
3月号
No.204

ちびっこチャンピオン

「なんでもたべる　げんきなこ」

青い鳥保育園のなかよしたち

（上段）
くまがい　あかりさん（5さい）
（下段左から）
おの　おうきくん（4さい）
ほりえ　うたくん（4さい）
の　ろきょうへいくん（3さい）
さかもと　るなさん（3さい）
にしざき　りょうくん（4さい）
いちのへ　おうがくん（4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

橅

深浦町の鳥

カモメ

こんなに元気です！

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

西崎　凪（なぎ）くん
（舮作）R3／3／16生
「うちのずるすけぼんず大きくなあれ！」

岩谷　星舞（しょうま）くん
（風合瀬）R3／3／26生
「いつもニコニコ元気いっぱい育ってます」

安田　岳叶（がくと）くん
（風合瀬）R2／3／6生
「我が家の☆BIG BOSS☆」

草創教育長の「今月の一枚」

美しいと思える

さすが深浦町は「夕陽海岸」です。あちこち絶景ポイントだらけです。

私も仕事から帰る途中、夕焼けに心奪われ、車を停めてポ～ッとながめてしまうことがよくあります。

板画家棟方志功は、写生を終えると風景に手を合わせたそうですが、拝みたくなる気持ち、よくわかります。

例えば、日が落ちてもなお一層紅い残照、冬の夜空に凍りつくように輝く星の群れ、深く碧く沈む底なしの滝つぼ……。見ているうちに、うっかり魂が引き込まれそうな、ゾワッと身震いする感覚に襲われることもあります。

美を感じる心の根っこには、畏怖とか畏敬とか、そんな感覚が潜んでいるのかもしれません。

ま、そんなことはどうでもいい。私の個人的な感覚にすぎません。

詩人相田みつをさんも「**美しいものを美しいと思えるあなたのこころが美しい**」と言ってくれています。美を素直に感受できる自分の感性を喜ぶことにしましょう。

不平不満やねたみ、ひがみ、うらみなどの負の感情は、美・善を受信するアンテナの感度をきっと鈍らせます。

日々、汗水流して誠実に働き、人様の気づかいにも感謝し満ち足りている。そんな平凡な充実感が、素直に美しさを感じる心を養ってくれる気がします。

子どもがそばにいて、一緒に美しさを味わうことができたら最高ですね。

「うわあ、きれいな夕陽。」「ホント、いいね～。」

かわす言葉は、その程度でいいと思います。夕陽に限らず、そもそも圧倒的な美を前にすると、人は言葉を失うものです。感動を芸術の域まで昇華したかったら、その後で考えればいいでしょう。

大事なのは、リアルタイムの美の共有です。

人工物ではない、バーチャルでもない、人間がどうあがいても決して創り出せない絶対美を前に、大人も子どもも共にひざまずき棟方志功のように合掌する。（あくまでもイメージです）

美の共有が、子どもの素直さを育てる。そう信じます。

（教育長　草創　文人）

発行／青森県深浦町　編集／総合戦略課企画調整係
☎0173－74－2111（代表）

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