

FUKAURA

2023

9

- 広報ふかうら -

VOL.222



夏の風物詩

 夕陽公園

広報ふかうら

 検索

広報ふかうらバックナンバーは
町ホームページで読むことができます。



行政情報はHPから！

白神山地世界自然遺産登録30周年記念

深浦町海上花火大会



白神山地世界自然遺産登録30周年を記念した深浦町海上花火大会が、8月12日に夕陽公園で開催されました。海上花火は、コロナ禍を含めて中止が続き、5年ぶりの開催となりました。

会場では様々なステージイベントが行われたほか、キッチンカーや露店も多数並び、会場には約1200人が訪れ賑わいました。

ステージイベントは、夏に聴きたいテンションがあがる夏ソングメドレーを皮切りに、復活！ガリガリ君早食い王決定戦、深浦ネブタ囃子保存会の演奏、バルーンアートショー、県内4校の大学生によるダンスパフォーマンス、本間愛音さんの民謡・歌謡ステージや五所川原立佞武多囃子「心組」のパフォーマンスといったイベントが催されました。

メインイベントの海上花火では、およそ3000発の花火が打ち上げられ、会場に集まった人たちは歓声を上げながら、家族や友人たちと花火に酔いしれていました。



花火打上前の夕陽公園の様子



深浦町 二十歳を祝う会

翔 ～夢への挑戦～

今年、57人（男31人・女26人）が二十歳を迎えました。
式典には、40人が出席し二十歳の門出を祝いました。



深浦中学校



大戸瀬中学校



岩崎中学校



これからの**目標**や**今日の感想**を一言でお願いします！



左 黒滝 永遠さん (田野沢)
仕事だけでなくプライベートでも羽目を外しすぎず、いろんなことを経験したい。

中央 小林 航士さん (北金2区)
久々に旧友たちと会って、新鮮さもありながらノスタルジックな相反する感情がこみ上げてきた。

右 岩谷 蓮さん (柳田)
Love&Peace



左 蝦名 桜空さん (大間越)
東京で美容師になって、将来親孝行したい。

中央左 中村 真生さん (正久)
立派な学校の先生になります。

中央右 堀内 優作さん (沢辺)
学業に専念して、将来の夢は決まっていけど充実した生活をしたい。

右 徳田 玲桜さん (森山)
やれることをやって、コツコツ頑張っていきたい。



左 木村 旭陽さん (広戸)
友人と再会できてうれしい。地元を離れても、それぞれの場所で頑張りたい。

右 西崎 悠大さん (3区)
理学療法士を目指して勉強をしていて、国家資格を合格して地元の高齢者にリハビリテーションなどで貢献したい。



人事行政の運営等の状況を公表します

深浦町人事行政の運営等の状況の公表に関する条例第6条の規定により、令和5年4月1日における深浦町人事行政の運営等の状況を次のとおり公表します。

深浦町人事行政の運営状況の概要

1 任免及び職員数に関する状況

(1) 定数

① 職員数の状況

令和5年4月1日における部門別職員数



部門	区分	職員数		対前年増減数	主な増減理由
		令和4年	令和5年		
一般行政部門	議 会	3	3	0	
	総 務	41	38	△3	配置見直しによる減
	税 務	8	7	△1	配置見直しによる減
	民 生	7	7	0	
	衛 生	3	3	0	
	労 働	2	1	△1	配置見直しによる減
	農林水産	13	13	0	
	商 工	8	8	0	
	土 木	9	11	2	業務量拡大による増
	小 計	94	91	△3	[参考：類似団体の職員数（修正値）100]
政特別部門	教 育	11	10	△1	
	小 計	11	10	△1	[参考：類似団体の職員数（修正値）16]
公営企業等会計部門	病 院	10	11	1	常勤医師配置による増
	水 道	5	6	1	業務量拡大による増
	下 水 道	3	3	0	
	そ の 他	18	19	1	業務量拡大による増
	小 計	36	39	3	
合 計		141	140	△1	

職員数に、つがる西北五広域連合派遣1人、消防事務組合出向5人、衛生処理組合出向3人及び再任用者14人は含まない。

2 給与、勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 給 与

① 給与の定め方

職員の給与は、国の人事院勧告並びに青森県人事委員会の勧告を基本に、他の地方公共団体との均衡に配慮しながら、町議会の審議を経て条例で定められています。

② 給与のあらまし

令和5年4月1日における給与の状況については、次のとおりです。

ア 人件費の状況（令和4年度普通会計決算）

住民基本台帳人口 (令和4年度末)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B / A
7,180人	7,558,756千円	163,736千円	1,040,843千円	13.7%

イ 職員給与費の状況（令和5年度普通会計予算）

職員数A	給 与 費				一人当たり 給与費 B/A
	給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計 B	
104人	381,503千円	58,910千円	154,003千円	594,416千円	5,716千円

- 1 職員手当には退職手当、児童手当を含まない。
- 2 給与費は当初予算に計上された額である。

ウ 平均給料、平均給与及び平均年齢の状況

区分	平均給料月額（円）	平均給与月額（円）	平均年齢
一般行政職	307,400円	328,200円	41.8歳

エ 初任給の状況

区 分		初任給	2年後の給料
一般行政職	大 学 卒	191,700円	202,900円
	高 校 卒	158,900円	168,700円
看護保健職	大 学 卒	216,000円	225,600円
	短 大 卒	204,900円	217,200円

オ 経験年数別平均給料の状況

区 分		経験年数10年	経験年数15年	経験年数20年
一般行政職	大学卒	224,200円	286,400円	332,800円
	高校卒	217,500円	246,100円	296,100円

カ 一般行政職の級別職員数の状況

区 分	標準的な職務内容	職員数（人）	構成比（%）	参考（過去の構成比）
				1年前（%）
1級	主 事 ・ 技 師	24	22.4	22.2
2級	主 査 ・ 主 任	12	11.2	14.8
3級	係長・主任主査	8	7.5	5.6
4級	課長補佐・主幹	46	43.0	43.5
5級	課 長 ・ 参 事	11	10.3	7.4
6級	総務課長・理事	6	5.6	6.5

キ 職員手当の状況

【期末・勤勉手当】 民間企業のボーナスに当たる手当です。

令和4年度 支給割合	深浦町職員		（参考）国家公務員	
	期末手当	勤勉手当	期末手当	勤勉手当
6月期	1.200月分	0.900月分	1.200月分	0.950月分
12月期	1.200月分	0.900月分	1.200月分	1.050月分
合 計	2.400月分	1.800月分	2.400月分	2.000月分

算定基礎額には、職制上の段階や職務の級等による加算措置（5～15%）があります。

【退職手当】

深 浦 町		
（支給率）	自己都合	早期・定年
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	34.582500月分
勤続35年	39.7575月分	47.709000月分
最高限度額	47.7090月分	47.709000月分
その他の加算措置	定年前早期退職特例措置	2～45%加算

【時間外勤務手当】

支給実績（令和4年度決算）	36,404千円	支給職員1人当たり平均支給年額 （令和4年度決算）	331千円
---------------	----------	------------------------------	-------

ク 特別職の給料・報酬等の状況（令和5年4月1日現在）

町長や町議会議長など特別職の給料・報酬等は次のとおりです。

区 分		給料月額等	期末手当
給料	町 長	710,000円	(令和4年度支給割合) 3.00月分
	副町長	572,000円	
	教育長	531,000円	
報酬	議 長	269,000円	(令和4年度支給割合) 3.00月分
	副議長	231,000円	
	議 員	220,000円	

(2) 勤務時間の状況

令和5年4月1日における職員の通常の勤務時間は、次のとおりです。

開始時刻	終了時刻	休憩時間	勤務時間
8:15	17:00	12:00～13:00	7時間45分

(3) 休 暇

職員の休暇には、年次休暇、病気休暇、特別休暇及び介護休暇がありますが、それらの取得状況については、次のとおりです。

① 年次休暇の取得状況

(R4.1.1～R4.12.31)

総付与日数A	総取得日数B	対象職員数C	平均取得日数 B/C	消化率 B/A
5,416日	1,585日	140人	11.32日	29.27%

- ・対象職員には、派遣職員、期間中に育児休業又は退職をした職員は含みません。
- ・取得は1日または1時間単位。7時間45分を1日に換算し、1時間未満は1時間として計算しています。

② 病気休暇の取得状況

(R4.1.1～R4.12.31)

取得者実人数	取得実績（延べ）	
	日数	時間数
7人	196日	0時間

③ 特別休暇の取得状況

(R4.1.1～R4.12.31)

種 類	付与日数 (概要)	取得者 実人数(人)	取得実績(延べ)	
			日数(日)	時間数(時間)
産 前 休 暇	8週間（多胎妊娠は14週間） 以内で申し出た期間	2	65	0
産 後 休 暇	8週間まで	2	74	0
服 忌 休 暇	1日～連続10日	19	49	4
育児参加休暇	5日以内	1	11	5
子の看護休暇	5日以内	11	35	75
短期介護休暇	5日以内 (要介護者2人以上の場合 10日以内)	5	10	12
夏 季 休 暇	4日以内	154	545	0
出勤困難休暇※	必要と認められる期間	86	366	83

※『出勤困難休暇』は、新型コロナウイルス感染予防のための出勤停止措置を含む

3 分限及び懲戒の状況

(1) 分限処分の状況

(令和4年度)

種 類	処分の内容	処分件数
免 職	職員の意に反してその職を失わせる処分	なし
降 任	現に有している職より下位の職に任命する処分	なし
休 職	職を保有させたまま一定期間職務に従事させない処分	1
降 給	現在の給料の額より低い額の給料に決定する処分	なし

(2) 懲戒処分の状況

(令和4年度)

種類	処分の内容	処分件数
免職	制裁として、職員の意に反してその職を失わせる処分	なし
停職	制裁として、一定期間職務に従事させない処分	なし
減給	一定期間、給料の一定割合を減額して支給する処分	なし
戒告	規律違反の責任を確認し、その将来を戒める処分	なし

4 サービスの状況

(1) 職務専念義務の免除を認めている例の概要

地方公務員法第35条の規定により職員は職務に専念する義務を有していますが、研修を受ける場合や厚生に関する計画の実施に参加する場合等のときは、職務専念義務の免除を認めています。

(2) 営利企業等の従事制限の許可基準及び許可状況

職員が営利企業等に従事する場合には、地方公務員法第38条の規定に基づき任命権者の許可を得る必要がありますが、その場合の許可基準は、深浦町職員の営利企業等の従事制限に関する規則で定めています。

また、令和4年度中の許可状況については、次のとおりです。

区分	延べ人数(人)	主な従事内容
営利を目的とする私企業を営むことを目的とする会社その他の役員、顧問、評議員その他これらに準ずる地位を兼ねる場合	—	
自ら営利を目的とする私企業を営む場合	3	農業、漁業
報酬を得て他の事業又は事務に従事する場合	54	消防団員、職員組合、猟友会員、自治会役員、競技審判員、講師、統計調査員等

5 研修及び勤務成績の評定の状況

(1) 職員研修の状況

(令和4年度 単位：人)

区分	主な科目	修了者数
基本研修	新採用者研修、主事・技師研修、主査研修、管理者入門研修、市町村課長級研修	19
選択研修	リスクマネジメント研修、ダイバーシティマネジメント研修	2
庁内研修	職場づくり研修、人事評価者研修	90
他の市町村との合同研修	五所川原圏域対話型研修会	2
計		113

(2) 勤務成績の評定の実施状況

地方公務員法では、職員の任用は、受験成績、勤務成績その他の能力の実証に基づいて行わなければならないこととされています。

職員の昇任、昇格、配置などを適切に行い、職員の能力や業績などをより適切に評価するため、人事評価制度を導入しています。

6 福祉及び利益の保護の状況

(1) 定期健康診断の実施状況

職員に対する令和4年度の定期健康診断の実施状況については、次のとおりです。

検診の種類	検査項目	受診者数	備考
職員総合検診	胸部エックス線検査、尿検、血圧、心電図等	47人	人間ドック受診者を除く。
人間ドック	1日ドック	72人	
	脳ドック	28人	

(2) 公務災害及び通勤災害の発生状況

令和4年度における公務災害及び通勤災害の発生件数はありませんでした。

さらに詳しい内容は、町ホームページをご覧ください。

<http://www.town.fukaura.lg.jp> トップページ > 暮らしの情報 > 行政情報 > 情報公開 - 人事



エコクリーンアファイはどんな施設？

皆さんが分別したごみをエコクリーンアファイ（晴山地区）ではどのようにごみを処理しているか、ご紹介します。

「燃やせないごみ」の処理方法について

「燃やせないごみ」には、「なべ・やかん・フライパン類」「せともの・ガラス類」「ゴム製品（長靴など）」「化粧のびん」「一斗缶」などがあります。

〈出し方〉

- ・ガラス・せともの類の割れた物は、危険ですので紙などに包んで「割れ物」とマジックで書いて出してください。
- ・容器・包装のプラスチックは「その他のプラスチック」に出してください。
- ・プラスチック製の人形など布の部分が外せるものは外してください。

「燃やせないごみ」の中身を袋から出して、ベルトコンベアで分別作業室に送ります。

主にリサイクルできないごみが処理されます。



「燃やせないごみ」の中に、混合ガソリン缶・ライターなどの「危険物」、針金・電気コード・刃物などの「不適物」が混入しています。

機械の故障や火災の原因になるので、取り除きます。



「燃やせないごみ」の中に、「有害ごみ」のスプレー缶、乾電池などが混入しています。

きちんと分別をしましょう！



「その他のプラスチック」の処理方法について

「その他のプラスチック」には、お菓子（スナック菓子）・パンの袋、納豆・豆腐・カップ麺の容器、食品トレイ・弁当のからなどがあります。

〈出し方〉

・商品が入っていた「容器」及び「包装材」が対象です。洗って乾かして出してください。

収集車により収集された指定ごみ袋から中身を取り出し、不適物がないか確認します。

分別の正確度が低いと、リサイクル業者が引き取らない場合もあります。



不適物が混入しています！

「硬質プラスチックのみそ樽・お椀・ティッシュケース」「ペットボトル」「発泡スチロール」などの不適物が混入しています。手作業で不適物を取り除きます。



地区説明会での説明どおり、「納豆・豆腐の容器」「ポテトチップスの袋」を洗って出しています。ご協力ありがとうございます。



◆注意事項

- ・ごみ分別の本格スタートは10月2日（月）からとなります！
- ・アファイ改修工事のため、令和5年12月1日（金）から令和6年6月29日（土）までは、町民による「燃やせるごみ」の直接持ち込みはできませんので、ご注意ください。



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

木製ベンチが寄贈されました

青森県西部郵便局長会西津軽部会から十二湖地内に設置してくださいと木製ベンチが町に寄贈されました。これは、白神山地世界遺産登録30周年の記念の年であることから、十二湖森の会からアドバイスを受けて、観光客など十二湖を訪れた人が休憩できるようベンチを寄贈することになったものです。

寄贈されたベンチはヒバ材で作られており、全部で4基。お盆過ぎに十二湖青池付近へ設置されました。



目録を手渡す青森県西部郵便局長会西津軽部会のみなさん

8/1

令和4年8月の大雨災害に対する寄附金をいただきました



吉田町長へ目録を渡す深浦会東京：西崎修治会長

深浦会東京から深浦町へ令和4年8月の大雨災害に対する寄附金を贈呈しました。

これは、首都圏で暮らしている深浦町出身者で構成されている深浦会東京の会員の方たちが、令和4年8月の大雨災害で被害を受けた故郷深浦町のために寄附金を募ったものです。

西崎会長から目録を受け取った吉田町長は「深浦会の方たちの心温まる思いを届けていただきました。本当にありがとうございます」と感謝の言葉を述べていました。

8/1

見て触れて楽しむ!アドベンチャーキャンプ

子どもたちが親元を離れ、自然と触れ合いながら普段はできない体験をするアドベンチャーキャンプが開催されました。今年は数年ぶりに1泊2日の日程で行われ、町内の小学生24人が参加しました。

初日、子どもたちは班ごとに自分たちの泊まるテントの設営や夕食の食材をかけた自分で制作したゴムパチンコでの的あて大会などを行いました。2日目は、それぞれの班に分かれて火起こし体験やモルック大会などを体験しました。

2日間にわたって子どもたちはそれぞれの班で協力しながら楽しそうに笑顔で活動していました。



2日間一緒に過ごした仲間と記念撮影

8/2~3



町長へ抱負を語りました

天心館(相撲)東北大会へ

町内で活動している天心館の子どもたちが、それぞれ出場した大会での成績報告のため、町長室を訪れました。

8/3

このうち、修道小学校高学年団体チームは、8月20日に開催される東北大会へ駒を進めており、子どもたちは「去年は雨の影響で出場できなかったので、今年は勝ち星をあげたい」「1戦1戦頑張って勝ちたい」と目標を話しました。

子どもたちを指導している七戸達也さんは「東北大会、全国大会と勝ち上がって部屋の名前、深浦町の名前を全国に響かせたい」と意気込みを語っていました。

ブラデュー弘前FCサッカー教室inふかうら

総合型地域スポーツクラブ「JoySpo!ふかうら」主催のサッカー教室が、深浦小学校で開催されました。教室には町内だけではなく、鱒ヶ沢町や弘前市などの周辺市町村の子どもたちも参加し小中学生33人が集まりました。

8/5

教室では東北社会人サッカーリーグ1部で活躍しているブランデュー弘前FCの姜(カン)コーチと根本選手、井上選手、小野選手が来てくれました。子どもたちは、シュート、ドリブル、パスなどの基礎を教わった後、3つのチームに分かれてコーチ、選手と試合を楽しみ、選手たちのレベルの高いプレーを実際に体感していました。



選手、コーチと記念撮影



海上保安庁の制服を着てうみまると記念撮影をする来場者

鱸作埼灯台を一般公開

8/12

青森海上保安部が「深浦町海上花火大会」の開催に併せて、地域のシンボルである鱸作埼灯台を1日限定で一般公開し、町内外から100人以上の方が来場しました。来場者は、普段見ることのできない灯台の内部の見学や、灯台のてっぺんから絶景の日本海を眺めました。

また、子ども限定で海上保安庁のイメージキャラクターであるうみまるのグッズなどが当たるガチャや海上保安庁の制服の試着なども行っており、来場者の方は制服を着て記念撮影をしていました。

お盆の風物詩

8/13

正久地区と大間越地区で「獅子舞」が行われました。平成7年に県の無形民俗文化財に指定された獅子舞は、地域の住民にとってお盆の風物詩となっています。

このうち正久地区では、獅子舞保存会のほか地域の小中学生も参加し、高倉八幡神社を皮切りに久田のお墓と正道尻のお墓の3か所で獅子舞を披露しました。獅子舞を一目見ようと集まった地域住民らは伝統の舞を大いに楽しみました。



正久地区の獅子舞



戦没者へ献花する参加者

恒久の平和を祈念

8 / 17

町出身の戦没者を追悼し、恒久の平和を祈念する深浦町平和祈念祭が、町民文化ホールで行われました。

式典には、関係者や遺族の方々など約60人が出席。君が代斉唱後、戦没者への黙祷が捧げられました。

その後、吉田町長が「戦争の悲惨さと平和の尊さを風化させることなく未来へと語り継ぎ、希望に満ち心豊かな社会を永遠に築いていくことが私たちに課せられた使命である」と、追悼の言葉を述べました。

参加者は一人ひとり哀悼の意を込めて献花をし、戦争のない平和な社会を祈りました。

海外の方へ十二湖の魅力を伝えます

青森南高校の外国語科と普通科の生徒12人が、十二湖で海外の方向けに英語でガイドを行いました。生徒たちは今年6月に十二湖森の会と一緒に十二湖をめぐり、その際に聞いた内容を基に自分たちで資料を作成し、今回、実際にガイドをしました。

8 / 17

深浦町出身の山崎詠弓さんは「6月からメンバーを集めて準備して、今日初めてガイドをして外国の方に楽しんでもらったのが嬉しかった。3年生は今年で終わりだけど、これからも後輩たちに今回の資料を元に活発に活動してほしい」と感想を述べました。

今回の資料はアオーネ白神十二湖へ提供され、活用される予定です。



十二湖のガイドをする生徒たち

風合瀬海岸をきれいに!

8 / 30

風合瀬地区の海岸でビーチクリーン活動が行われました。この活動は3年前から有志で行われてきました。きっかけは「JoySpo! ふかうら」と「風合瀬海岸かおりの店」が開催しているビーチヨガ終了後、キャンプのごみや海岸の漂着物が気になり、始めたそうです。

今までは仲間内で活動していましたが、今回からJoySpo! ふかうらが告知などに協力して開催され、15人が参加しました。かおりの店の坂崎香織さんは「また来年も開催するので集まってくれと嬉しい。ごみは落ちていないほうがいいけど、どうしても落ちているので、この活動を続けてきれいな深浦にしたい」と語りました。



海岸のごみを拾う参加者たち

歯

を大切に

むし歯ゼロの子 大集合

7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



松沢 ^{ゆうり} 優李くん
(広島)



吉田 ^{こうた} 滉太くん
(轟木)



佐藤 ^{こうが} 空輝くん
(岩崎下)



中川 ^{りんと} 凜人くん
(広島)

むし歯予防の 豆知識



<子どもの歯みがき中の“のど突き事故”に注意！>

歯みがきは大切な生活習慣ですが、子どもが歯ブラシをくわえたまま転倒し、のどを突くなどの事故が発生しています。特に1歳から3歳の事故が多くなっています。

子どもを事故から守るために

- 歯みがき中は保護者がそばで見守り、必ず座らせて歯みがきさせましょう。
※ソファーや椅子など、不安定な場所で歯みがきはさせない。
- 子どもが歩く場所にクッションやコードなどの物を置かない。
- 子ども用の歯ブラシは、のどに突き刺さりにくい歯ブラシや、のどの奥に入りにくい歯ブラシを選びましょう。

(公益社団法人 日本歯科衛生士会「歯科保健指導カード」から抜粋)

肺の生活習慣病 COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか？

肺は、空気中の酸素を体に取り入れ、不要になった二酸化炭素を外に出すという働きをしています。その肺が排気ガスなどで汚れた空気やたばこの煙を吸い込むことによって、酸素を体に取り込む力が少しずつ失われていきます。COPDの主な原因は、長期にわたる喫煙習慣であるため、“肺の生活習慣病”と呼ばれています。

COPDは、どんな病気？

COPDは、口や鼻から吸い込んだ空気が通る気管支や、酸素の交換をする肺に炎症が起こり、呼吸が苦しくなる病気です。肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれる病気もこのCOPDに含まれます。

重症化すると、体に酸素がうまく取り込めなくなるため、酸素吸入が必要になるなど、生活も大きく変化してしまいます。COPDによって壊れた肺は、元気な肺に戻すことはできません。



こんな症状はありませんか？

次のような症状が続いている方は、呼吸器専門の病院を受診しましょう。早期発見・早期治療によって、症状を和らげたり病気の進行を遅らせることができます。

- 階段の上り下りで、息切れしやすくなった
- 風邪を引いていないのに、咳が続いている
- 呼吸をするとゼーゼー、ヒューヒューという音がする

※若い頃からたばこを吸い続けている人は、特にこのような症状に注意しましょう。

あなたもあなたの家族もCOPDかもしれません

COPD患者の90%には喫煙歴があり、20pack-years（例：1日1箱×20年）の喫煙者では約20%がCOPDを発症していると言われています。*1

※Cigarette smoking and health. American thoracic society. American journal of respiratory and critical care medicine. 1996;153:861-5.

COPDの予防の基本は、**禁煙**です。早く禁煙すればするほどCOPDを予防することができます。喫煙者の家族も受動喫煙（たばこから出てくる煙や吐き出した煙を吸わされること）によるCOPDを発症する可能性があります。

自分や家族の健康を守るために、自分の喫煙習慣、受動喫煙の環境についてよく考えてみましょう。

深浦町役場 健康推進課 ☎0173-82-0288

居宅介護支援事業所

介護でお困りの方、ご相談下さい！

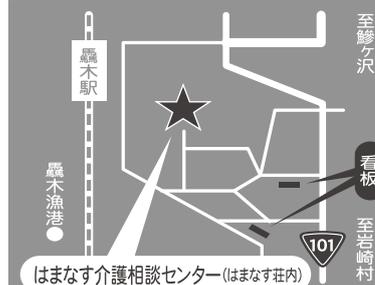
はまなす介護相談センター

深浦町は今
高齢化率50%超!!
(もはやみんなの課題)

働きながら
子育てしながらの
介護って??

様々な介護の
悩みに
本気で向き合う!

みんなが
深浦町を
考えよう



まずはお電話を

TEL0173-82-0515

西津軽郡深浦町大字島木字津山118-44
http://www.hamanasuso.com

社会福祉法人 西寿会 はまなす荘

「どうして若々しく見えるのでしょうか」



深浦診療所 医師 山田悦輝

同じ歳でも若々しく見える方と老けて見える方がおります。
何故なのでしょう。
細胞の新陳代謝という立場から検討してみました。

私たちの体は血液も内臓も、体を構成している約60兆の細胞は、成人してからほんの少しずつですが、毎日入れ替わっております。

血液は約120日（4カ月）ですべて入れ替わります。

脳・肝臓・腎臓は約1年、皮膚は約1か月、胃の粘膜は約3日、腸の微絨毛びじゅうもうは約1日で入れ替わるとされております。

骨細胞は定期的に入れ替わりますが、骨格が完全に新しいものになるには10年かかるようです。

見方を変えれば何年間かの周期で、新しい自分に生まれ変わると考えることもできるようです。

私たちの体は、常に若々しく元気になるように活動しているのです。

有難いことですね。

（でも全ての細胞に入れ替えがあるのではないようです。神経細胞は入れ替わることはありません、心筋細胞などは生涯で約半分だけの入れ替わり、骨に付いている平滑筋・骨芽細胞などは生涯に一度入れ替わるだけとされております。）

体の大部分の細胞には一つひとつ「有効期間」があり、古くなった細胞を新しい細胞に交換することが必要なのです。・・・それが細胞の新陳代謝と言われる仕組みです。

新陳代謝のスピードには個人差があり、それが見た目の違いに現れるようです。

新陳代謝は、血液が細胞に酸素や栄養をきちんと送り届けることで、この生まれ変わりのサイクルが保たれております。血液は新陳代謝に重要な働きをしております。

食事・喫煙・睡眠について考えてみました。

偏った食生活・高カロリーの食事 が続くと、体の血管に目詰まりを起し、毛細血管に血液が届きにくくなってしまい、正常に新陳代謝が行われなくなります。内臓の表面は毛細血管で覆われていて、血液によってその機能が維持されているため血液が滞って新陳代謝が下がると後で大きな病気につながる恐れがあります。

タバコ に含まれているニコチンが毛細血管を収縮させ、体を慢性的な酸欠状態にして血行を悪くするようです。・・・タバコは止められたら宜しいようです。

睡眠 大切な血液を作っている場所が、骨の中心部にある骨髄です。骨髄は主に睡眠時に活発に働いて血液を産生します、寝不足が続くと体は古い血液を使い回すようになり、血液の質が下がってきます。睡眠は良質の血液を作る上でとても重要な生命活動です。

細胞の新陳代謝に関して考えてみました。

適度に体を動かし、栄養をバランス良く摂り、十分な睡眠をとって、のんきに生活するのが良いようです。

「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**

【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



Tamura Dental

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	○	○	○	○	○	○	休
14:30~18:00	○	○	○	○	○	休	休



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

三上 克代 先生
復明堂眼科医院 院長



目薬を正しく使えていますか？

身近な薬でもある点眼薬（以下目薬）ですが正しく使えていますか？正しく使えている人は半数に満たないと言われています。正しく使えていないと薬の効果が出ません。内服薬は飲めば数が減りわかりますが、目薬は意外にも使い方が難しいです。メーカーにより目薬の瓶の形や硬さが統一されていないため、硬くて押しづらかったり、1回に何滴も出てしまうこともあります。目薬の瓶の先をまぶたや白目に直接触れてなでるように使う方も多いです。直接触れてしまうと触れたことでつけることができたと思いきや十分な量が入っていない場合もあります。

以下に点眼方法と注意点を書きます。

- 1) 石鹸で手を洗いましょう。
- 2) 上を向く。しっかり上を向くことができない時はあおむけに寝るとやりやすいです。
- 3) 下まぶたを軽く引き、1滴つけます。ほとんどの目薬は1滴で十分な量です。

この時の大切な注意点

目薬の瓶の先がまつ毛、まぶた、眼球に触れないようにすることです。表面には細菌などが存在し触れると目薬が汚染されることとなります。

- 4) あふれた液はティッシュで軽くふき取り、まぶたを閉じて待ちます。まばたきをしないようにしてください。
- 5) 指示された回数を守ってつけてください。残念ながらこれは守られていないことが多いです。
- 6) 目薬によっては振ってからつけるなどの用法を確認してください。

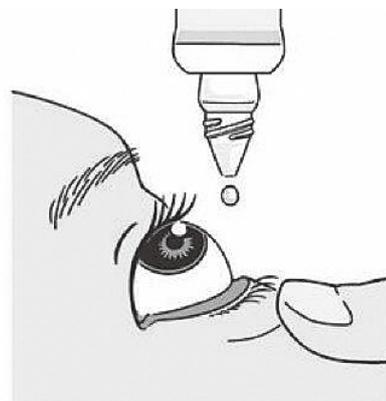
7) 2種類以上つけるときは5分以上間隔をあけてつけてください。

8) 他の方がつけた目薬を使用しない、貸し借りをしないでください。目薬が汚染されている場合もありますし、その目薬が自分の症状に適したものとは限りません。

9) 開封後は1か月が使用期間の目安です。細菌で汚染されていたり、薬の効果が落ちている可能性があります。

10) 正しく保管してください。しっかりフタをし、専用の袋に入れ、直射日光の当たらない涼しいところで保管してください。冷蔵保存の指示がある場合は、冷蔵庫に入れ凍結しないように気をつけてください。

是非この機会に、つけ方を確認してみてください。



参照（参天製薬株式会社HP）

月1回 お悔やみ時のマナーや知識が配信されます！

LINE 公式アカウント

↓ スマホのカメラかLINEで読み取り「友だち追加」をすると



- ・葬家へのご無礼を避ける
 - ・粛々とした場面で恥じをかかない為に
 - ・お役立ち知識や仏事などの疑問への回答
- などが配信されます（登録無料）

* 誰が登録したのか当社からは分からないので安心して下さい

霊安室完備（24H 付添可能）

家族葬空間
ファミリーホールふかうら



株式会社 深浦葬祭
Fukaura Funeral Service

電話 (74)4536 FAX:74-4546

＼インタビューしてみました！／ スポットライト

深浦BBC（少年野球チーム）



このコーナーは深浦で頑張る若者を紹介するコーナー『スポットライト』です。

今回、インタビューしたのは深浦町の小学生で構成されている少年野球チーム「深浦BBC」。チームについてや今後の目標などについて聴きました。

チームの活動について教えてください。

深浦BBCは、小学校1～6年生までの子どもたち12人が所属しています。少人数であるため大会参加が困難であり、今後もこのような状況が続くことも考えられることから、今年から鯉ヶ沢町の「西海BBC」と連合チームとして総勢28人で活動しています。

1週間の練習は平日に3回で、そのうち2日は深浦町と鯉ヶ沢町に分かれて練習しています。週末は土曜日に練習をしており、日曜日に試合をすることが多いです。

子供たちを指導する際に心がけていることはありますか？

心がけていることは2つあります。

1つ目が、野球というチームスポーツを通して、団体行動や相手や仲間、周囲のことを考えることの大切さを伝えること。

2つ目が、保護者や相手チーム、チームや自分の野球道具などに対して感謝の気持ちを持つことの意味や大切さを伝えることです。



▲練習中にミーティングをする選手と監督

今年度の実績は？

今年度の主な成績は

- ・全日本学童（マクドナルド・トーナメント）西五地区支部予選 2位
- ・青森県少年（小学の部）西五支部予選 2位
- ・東北学童軟式野球西五支部予選 1位（県大会出場）となっています。



▲親や体協野球部も練習に協力しています

深浦BBCで野球をしていて一番思い出に残っていること（試合など）はありますか？

マクドナルド杯の決勝戦。勝てば県大会の試合で僕のミスで負けてしまったことです。中学校でも野球を続けるので同じミスをしないように頑張っていきたいです。（いわさき小学校6年 藤田悠人キャプテン）

最後にこれからの目標を教えてください

来年、全国大会に出場することを目標に頑張りたい。（修道小学校5年 阿部侑翔新キャプテン）

選手が「野球は楽しい、野球をやってよかった」と思ってもらえるような指導を続けていきたいです。そのために、主役である選手たちが「生き生きと野球をすることができる」環境を整えて、維持していくことにも力を入れていきます。（深浦BBC 岩谷拳悟監督）



▲平日は発電機や投光器を使って練習時間を確保しています

暑い日差しの中、練習を頑張っている深浦BBC。メンバーを募集しているそうなので興味のある子や野球が好きな子は、練習の見学などをしてみてはどうでしょうか？

深浦BBCのこれからの活躍に期待しています！

進め協力隊!!



協力隊通信 vol.16

深浦町地域おこし協力隊 浪岡 敏勇 (なみおか としお)

すみません。本来であれば9月開催クラフト展の総括を掲載する号なのですが、本原稿の締め切りが8月中で間に合いませんでした。

次号でお伝え出来たらと思います。写真は、今回クラフト展に出展したスウェーデントーチと椅子。どちらも災害流木から作りしました。

うどん教室もお陰様で開催2年目を迎えました。本当にありがとうございます。さぬきうどんを勉強して来て良かったと思える瞬間で、楽しくてあつという間の3時間なんです。食べ物ってこの世の中沢山あるんですが、一つでも得意な料理がある事で得してます。でも残念ながら全ての人が「うまい！」と言える食べ物ってなかなかないんですよね。

料理は嫌いじゃないのでよく作りますが、自分で作ったモノより、やっぱり人に作ってもらった方が美味しく感じます。

同じレシピで作ってみても、やはり作ってもらった方が断然美味しいんですよ。待ち時間も美味しい理由かも。

おにぎりなんか最たるものですね。ごはんの中に具を入れ、のりで巻いただけのシンプルな食べ物なのに。料理の何たるかを私に教えてくれた人。

飲み友、じいちゃんの奥さんの料理がすごく美味しいんです。当時青森でアパート暮らしをしていた時に、大家さんと仲良くなって。それがじいちゃんです。毎晩毎晩、自宅に飲みに行っていて、奥さんが「今月何回来たか、カレンダーに印つけてみる」って(笑)1か月で、27日間お邪魔してきました(笑)こうなってくると「今日は来ないのか？」って連絡来たりして(笑)もう家族ですね。

料理はとてもシンプルなものばかり、こぶきいも、なすの醤油炒め、魚とこんにゃくの煮付け、山菜のみずもの等々。

じいちゃんは4品以上の食材だと、ガチャガチャして嫌うんだそう。しかも「1口で食べられるところをあえて2口で食べれば2回楽しめるべって」天才だ(笑)色々レシピも教えてもらい、実際に作ってみるんだけど到底あの味には及ばないんですよね。なんでだろう?って聞いた。

「あんばいかなって」特別なものは一切使っていないし、どれもスーパーで手に入るものばかりなんだけどなあ。

あんばいって、レシピにないからホント難しい。あつて無いようなものだもんね(笑)そうそう、じいちゃんの奥さんから教えてもらった事がもうひとつあります。それは料理を盛り付ける「器」の大切さ。盛り付けの大切さは中華の経験から知ってたつもりでしたが、器まではその当時頭に無かったです(恥)その後うどん屋で金山焼を使う事になるんですが、付随する箸の大切さも知りました。いやはや「すべての物には意味がある」ってこういう事なんだと知ったお話でした。



10月生まれのお子さんの写真を募集します!

- ◆対象 令和5年10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」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9月27日です。

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



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 11:30
午後	3:00~5:30	○	○	休診	○	○	3:00 4:30	休診 1:00 2:30

「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



編・集・後・記

お盆も過ぎて蒸し暑い夏がようやく...といいたところですが、まったく涼しくなりませんね。たまに朝と夜は比較的過ごしやすい日もあります。まだまだ油断できない暑さの日が多いです。熱中症や脱水症などに気を付けましょう。この広報が発行される頃には少しでも涼しくなっているといいのですが。

実は私も先日、熱中症になりかけました。久しぶりに好きなアーティ

ストのライブへ行ったのですが、ライブの熱気が凄くて全身から水浴びをしたような量の汗をかき、ライブ終了後は会場の端っこにしやがみこんでしばらく動かせませんでした。コンビニでスポーツドリンクを購入し飲んで回復したもの、なかなか危ない状況だったと思います。そんな状況だったものの、久しぶりにライブに参加できて満足でした。

町民文化

くさすみ草の会

入院でママと妹居ぬ家は

寂しかったかお泊りしてね
退院とライン飛び込み拍手湧き
家中響く幸せの輪舞曲

増富 今日子

母の日に胡蝶蘭 清々し

この愛ありて吾ははとなりぬ
夏来たる紺青の海 青年よ
真つ直ぐ泳げ魚のように

松 浄

鎮痛剤痛みをすつと抜くように

我の心の棘も抜きたし
施設にて待ちいる母に届けんと
桜の一枝折り取りて行く

寺沢 美千子

戸籍の窓



お誕生おめでとう

佐藤 心結ゆ (優樹) 横磯

長谷川 悠ゆ 乃の (恵羅) 北金3区



おぐやみ申し上げます

- | | | | | | | | | | |
|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| 村上 二三男 (83) 川原町 | 坂本 邦夫 (81) 12区 | 小沢 はつ (93) 松原 | 谷川 由紀子 (65) 轟木 | 山崎 哲男 (82) 5区 | 堀野 本城 (88) 岩崎上 | 細川 千ナ (93) 沢辺 | 木村 とし (89) 関 | 米谷 博明 (60) 柳田 | 小山 萬吉 (93) 岩坂 |
|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|

深浦町の人口と世帯

《8月末日現在》()内は前月比

男 3,364人 (-11)

女 3,741人 (-6)

計 7,105人 (-17)

世帯数 3,533世帯 (-2)

深浦町の総面積 488.91km²



7月21日～8月20日までの戸籍届出

ちびっこ チャンピオン

「めぐみ忍者 参上!」

めぐみ子ども園のなかよしたち

(左上から)

かわむら つむぎくん (6さい)
おおかわ ときおくん (5さい)

(左下から)

おおかわ かいりさん (5さい)
おのさやかさん (4さい)
こがわたつとくん (4さい)
あべる いくん (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
誕生日を迎えた
ちびっこ達を
ご紹介します



山崎 莉子ちゃん
(北金ヶ沢) R4/9/22生
「1歳のお誕生日おめでとう」
生まれ過ぎてくれて、
元気でいくれてありがとう♡♡



佐藤 璃空ちゃん
(岩崎下) R3/9/18生
「スイカ大好き♡」
ががまのおてんばガール♡

草創教育長の

「今月の一枚」

一緒に飴を

「しごく暑いので、幽霊画第二弾。昔話や落語にも登場する「子育て幽霊」です。死後、墓の中で産んだ赤ん坊を育てるために、夜な夜な飴屋に飴を買いに来る話です。怖いというより、死してなお子を思う情愛の深さに、せつなくありません。わが子を手にかける事件、しつげに名を借りた虐待事件等など、珍しいくない昨今です。わが子をなぜ愛せない? 幽霊でさえ...と、説教したくもありません。

最近心配なのは、子どもの「愛着障害」が目立ってきたことです。「愛着」とは、親子の間に心のきずなが育まれていくことです。それが土台になって、子どもの情緒が安定し、社会性や自尊心が育つていきます。「愛着」は子どもの「安心基地」という言い方をよくします。

何らかの事情、例えば、冷たい養育態度や虐待、家庭不和、粗悪な養育環境等で、この「愛着」が十分に形成されず、子どもの成長を阻害している状態が「愛着障害」です。

多くは、落ち着きがない、人の気をひきたがる、人との関わりが苦手、すぐ嘘をつく、自傷行為に

走る等の特徴を見せるようになります。

先天的な脳の機能障害である「発達障害」等と非常によく似た傾向が現れたりします。

近年、教育現場では、この「発達障害」が急増していますが、実際は「愛着障害」の子が相当数含まれているだろう、という指摘もあります。

あなたが愛情不足だからだと、頭ごなしに親を責めるつもりはないのです。(のどまで出かける時はあります)

親もまた、さまざまな苦勞やストレスを抱えています。パートナ―が子育てに無関心、四方から非難の目にさらされ孤立気味、実は親自身も愛着不足の過去を持つ...特に母親は、風当たりも強く、かたくなな自己保身に走りがちです。

周囲の応援も受け入れながら、自分の養育姿勢を冷静に振り返ることができるよう、地道に働きかけていくことも必要だと思います。そうそう、京都某所に行けば、『幽霊 子育て飴』の商品名で本当に飴が売られているそうです。親子で一緒に味わってみませんか?

(教育長 草創 文人)

