

FUKAURA

2024

6

- 広報ふかうら -

VOL.231



大切な命を守るために



深浦中学校

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！

深浦町防災訓練



災害対策本部の様子

一秒でも早く高台へ逃げる
 〳心と物の備えを〵

5月24日、全町あげての防災訓練が行われました。午前10時、緊急一斉放送及び緊急エリアメール伝達と同時に実施された訓練には、各小中学校や福祉施設、自治会などが参加し、41年前に発生した日本海中部地震を教訓に、防災への意識を高めました。

この日は、日本海沖を震源とするマグニチュード7・8の大地震が発生し、町内全域が震度6強以上の揺れを観測。町に大津波警報が発令され、高さ10mの津波が襲来し吾妻川橋が崩壊。さらに、土砂災害により道路が寸断され、孤立集落が多数発生した事態を想定しました。地震発



ボランティアセンター設置訓練

生の放送を受け、参加者は慌てず、落ち着いた様子で各避難所へと避難し、経路を確認しました。

また、深浦中学校（岡町）に災害対策本部を設置し、町内13地区に配置された担当職員が、県総合防災情報システムを活用し、スマートフォンで各地区の避難者数と、現地の様子を撮影し送信。災害対策本部で受信し、リアルタイムでの被害状況を把握しました。

今回の防災訓練では、自衛隊とN T T東日本による防災学習会も開催され、自衛隊による心肺蘇生やA E Dの使い方、止血などの応急処置の仕方。N T T東日本によるA R（※）防災訓練、地震V Rと津波V R体験が行われました。地震V Rで

は、地震発生時の部屋の様子を実際の目線で体験。津波VRでは、障害物が設置された場所を、津波により浸水した道路と想定し、浸水した道路の映像を見ながら傘を杖代わりに歩く体験をしました。

生徒たちは、何もないように見えても、浸水している道路上には様々な障害物があり、歩くときは注意が必要なることを実感していました。

今年の訓練では、初めて深浦町社会福祉協議会による「ボランティアセンター設置訓練」も行われ、被災後の復旧時に、ボランティアを受け入れることを想定し、一連の流れを確認しました。

※ARとは拡張現実という意味で、現実世界にデジタル情報を付加する技術です。

【町の防災対策】

町では、令和5年2月に防災ハザードマップを新たに作成・配布しています。

ハザードマップでは、津波による浸水区域や大雨による土砂災害警戒区域、各地域の避難所などが掲載されていますので災害に備えて住居周辺の避難所などの確認を心がけましょう。町では今後とも、有事の際の備えとなるよう計画的な防災基盤の強化を図ることとしています。



浸水した道路を歩く体験をする生徒



地震VR訓練

深浦町防災訓練講話

深浦町防災訓練が5月24日、町内全域で実施されました。まずもって怪我や事故の報告も無く、整然と訓練が終了できましたことは、関係各位の御協力と町民の避難行動が適切に行われた結果だと思っています。

去る、1月1日に発生した能登半島地震ではマグニチュード7.6の激しい揺れが北陸地方に甚大な被害をもたらしました。更にこの地震によって引き起こされた土砂災害、火災及び液化化現象で物流や給水が断たれるなど住民生活に多大な影響を及ぼし、自然災害が持つ莫大な力に改めて驚愕しています。

今年は、日本海中部地震から41年目にまりました。「甚大な被害、津波の恐怖を決して風化させてはならない。」との思いを、改めて町民と共有したいと思っています。

今年度の防災訓練も地域住民と、修道小学校児童による避難所設営訓練を併せて実施しており、災害発生時における共助の意識、地域が連携した防災対応の重要性を深く認識いただいたものと感じています。

また、陸上自衛隊の御協力により深浦中学校及び修道小学校において防災学習会を行ったほか、女性消防団員と合同の炊き出し訓練も実施しました。

さらに県内の防災訓練では、初めてとなるNTT東日本の「AR防災訓練」も行われました。地震と津波のリアルなVR体験は、誠に貴重な体験です。御協力下さいましたNTT東日本の皆様に感謝いたします。

また今年度、新規の訓練としてボランティア

アセンダー設置運営訓練を実施しました。ボランティアの受付から派遣に至る一連の流れと社会福祉協議会職員の運営要領を確認することができ、災害発生時における円滑かつ有効な運用に生かしていただきたいと切に願うものです。

次に災害対策本部訓練ですが、昨年に引き続き会場を深浦中学校に設置しました。今年で2年目になりますが、より本番に近い状況で訓練できたと感じています。

災害はいつ発生するかわかりません。訓練で出来ないことは本番で出来ないことを肝に銘じ、訓練のための訓練ではなく、実効性ある訓練を今後も実施していく必要があります。職員及び関係者の皆様にはいつ災害が発生しても滞りなく円滑に対処し、町民の安全・安心に繋がるよう努力を継続して貰いたいと思います。

また、町民一人ひとりが「災害は忘れた頃にやってくる。」を思い出し、自主防災組織を中心とした訓練と防災意識の高揚に取り組んでいただきたいと思います。

結びに、今回訓練に参加協力してくださった鰯ヶ沢警察署、鰯ヶ沢地区消防事務組合、陸上自衛隊第39普通科連隊、NTT東日本、深浦町消防団の皆様、改めて感謝申し上げますとともに、参加していただいた町民の御協力に感謝申し上げ、訓練の講評といたします。

令和6年5月24日

災害対策本部長 町長 吉田 満

ふるさと納税 令和5年度の寄附実績と寄附活用事業について

寄附実績

令和5年度に受領した寄附金の状況をお知らせします。

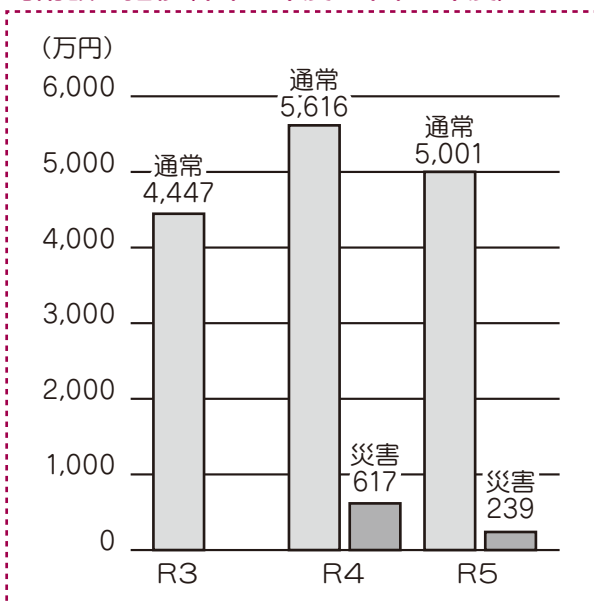
災害支援寄附を除き、寄附金は一度ふるさと納税寄附金基金に積み立てし、翌年度以降に寄附者指定の使い道に応じて活用します。

●寄附額 5,240万円 (2,607件)

通常 5,001万円 (2,358件)

災害 239万円 (249件)

寄附額の推移(令和3年度～令和5年度)



寄附活用事業

令和5年度に実施した寄附活用事業を紹介します。

●活用額 1,410万円

区 分	事 業	活用額
教育・文化	小中学校図書整備	100万円
観光振興	ウェスパ椿山植栽	240万円
観光振興	アオーネ白神十二湖遊具整備	290万円
福祉	出産祝金支給	180万円
その他	コミュニティバス運行	600万円

※令和4年度以前に受領した寄附金を活用しました。

返礼品提供事業者を募集しています！

お取引の商品をふるさと納税の返礼品に登録しませんか？

送料負担ゼロ！梱包資材費も品代に含めてお支払いいたします。お気軽にお問い合わせください。

■問合せ先：総合戦略課ふるさと納税担当

TEL74-2122

人気返礼品トップ5

1位	本マグロの赤身・中トロ・大トロセット (株式会社あおり海山)	10.9%
2位	不老ふ死温泉ペア宿泊券 (株式会社黄金崎不老不死温泉)	8.4%
3位	本マグロの赤身・中トロセット (株式会社あおり海山)	6.4%
4位	ふかうら人参ジュース 60本 (つがるにしきた農協深浦事業所)	5.1%
5位	ふかうら人参ジュース 30本 (つがるにしきた農協深浦事業所)	4.1%

※ポケットマルシェからの寄附分(ポケマルポイント)を除く。

…寄附者のメッセージをご紹介します…

▶ 母の故郷であり、毎年納税させていただいています。これからも頑張ってください。(静岡県)

▶ 11月15日に念願のライトアップされた大銀杏を見せていただきました。まだ青さが残っていましたが感激しました。次は黄葉真っ盛りの時期を狙います。(和歌山県)

▶ 昨年、観光で訪れて、雪人参の商品を購入しました。とても美味しく、これからも自然を大切にして美味しい野菜を育ててください。(東京都)

▶ 私の祖父、祖母が深浦町に住んでいます。高齢化が進んでいるので、高齢者が安心安全に生活できる町になるように願っています。また深浦に遊びに行きます。(神奈川県)

深浦診療所に新たに2名の医師が着任しました



左上から平野医師、山田医師、左下から川代医員、吉岡所長、加藤医師

4月1日、深浦診療所医師として川代玲穂医員、加藤昇医師の2名が新たに着任しました。4月からは吉岡秀樹所長、山田悦輝医師、平野貴大医師と合わせて5名体制で町民の診察にあたります。

広報に掲載している「深浦診療所つうしん」で、5月号では川代医員が、今月号では加藤医師がそれぞれ自己紹介をしていますので、ぜひご一読ください。

～ 新採用職員を紹介します ～



総務課
小島 健太



総合戦略課
七戸 星香



建設水道課
工藤 碧流



教育委員会
熊谷 あゆみ



健康推進課
柏倉 英子



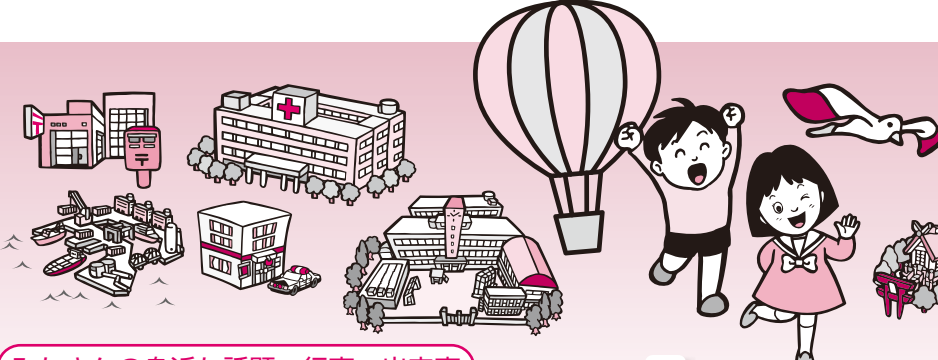
健康推進課
八木橋 若菜



深浦診療所
黄金崎 優真



深浦診療所
山本 豊加



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

深浦町食生活改善推進員会総会の開催

食生活の見直しにより生活習慣病を予防しようと、町内各地で活動している町食生活改善推進員の総会及び研修会が、深浦町保健センターで行われました。

総会には23人が出席しました。出席できなかった人を含め今年度は35人が食生活改善推進員として活動します。総会の冒頭では、今年度から新たに推進員になった5人のうち、出席した4人の方に町長から委嘱状が手渡されました。

総会後は、青森県防災危機管理課の3人の職員を講師に、「災害への日頃の備え」と題した研修会が行われ、近年の災害の被害や自然災害別の防災対策、日ごろの備えなどについて学びました。

5/23



追良瀬川にアユを放流する様子

大きく育て！ アユ！ヤマメ！

5/24

アユとヤマメの資源増大を目的に、大童子川内水面漁協（大童子川）、追良瀬内水面漁協（追良瀬川）、深浦漁協（吾妻川）、新深浦町漁協（笹内川）による種苗の放流が行われました。

今年の放流は5月24日から始まり、アユは鰯ヶ沢町役場で体長約10cm・体重約8gに、ヤマメは追良瀬内水面漁協で体長約5cm・体重約4gになるまでそれぞれ飼育され、各河川に運び放流しました。

海岸をきれいに

5/26

町内で地域おこし協力隊として活動している浪岡隊員が、活動の一環として立ち上げた「Fukaura・Fire・焚火人」による海岸清掃活動が風合瀬海岸で行われました。

今回が結成後、初めての活動で会員13人のほか、活動に賛同した町民や町外からの参加者など35人で、海岸に漂着したゴミや流木を拾い集めました。

清掃後は、拾い集めた流木を使用して焚火とコーヒーを楽しみました。浪岡隊員は初回の活動を終えて「思っていたより反響が大きくて驚いている。今後も活動を続けていくために責任をもって取り組んでいきたい。また、深浦町以外でも同じような活動が広がっていけば嬉しい」と語っていました。

今年度の活動は風合瀬海岸で行い、次回は6月30日に開催予定です。



歯を大切に むし歯ゼロの子 大集合

4月に行われた3歳児検診で、むし歯がなかった子どもたちを紹介します



しゅんすけ
柳沢 俊介くん
(北金3区)



てんえい
阪崎 天栄くん
(風合瀬)

虫歯予防の豆知識

＜外出時の食事やおやつの後に＞

暖かくなり行楽やショッピングに出掛けて、外食する機会も増えるかと思いますが。

すぐに歯磨きやうがいが出ないので、食事やおやつの後には水やお茶を飲んでお口の中をさっぱりさせましょう。

普段のおやつでも甘い食べ物と甘い飲み物の組み合わせにするとお口の中が酸性になり、虫歯が出来やすくなります。普段のおやつの中から飲み物は水やお茶、牛乳を組み合わせる習慣を付けましょう。



元気な体づくりはお口の健康から！

歯周病は**歯周病菌**による感染症です。歯を失う大きな原因となるだけでなく、様々な全身の病気が生じる危険を高めます。

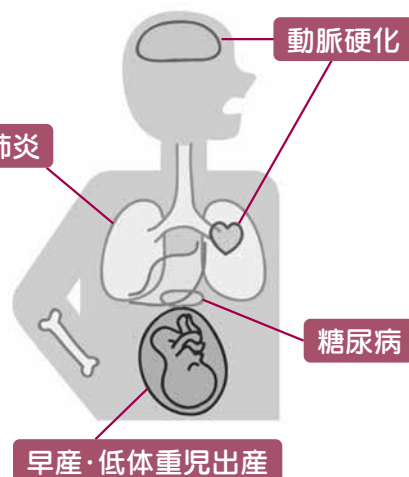
【**糖尿病**】 高血糖は免疫力を低下させ歯周病を悪化させる。

歯周病菌がインスリンの働きを弱めて糖尿病が悪化する。

【**誤嚥性(ごえんせい)肺炎**】 歯周病菌が肺の中へ入り込んでしまう。

【**動脈硬化**】 歯周病菌が血管壁にとりつき血管を狭めて、動脈硬化が進むと、心筋梗塞・狭心症・脳卒中などを発症する。

【**早産・低体重児出産**】 歯周病菌により炎症物質が作られ子宮の収縮が促されてしまう。



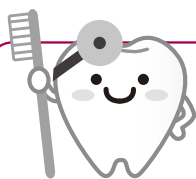
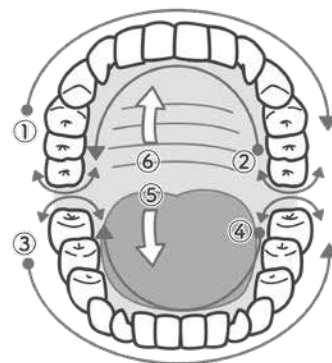
《はじめましょう、歯周病予防!!》

歯周病になりやすいのはどんな人？

- ◆歯並びなどが原因でプラーク(歯垢)がたまりやすい人
- ◆ストレスが多い人 ◆生活習慣が乱れている人
- ◆喫煙者 ◆女性ホルモンの分泌量変動する思春期・妊娠期・閉経後

歯磨きのポイント！

1. 磨き残しのないよう歯を磨く順番を決めましょう。
2. 歯と歯茎の境目にも毛先が当たるようにし、力を入れすぎず小刻みに一か所20回往復させましょう。
※歯ブラシを歯に当てた時、毛先が広がらない程度の力です。
3. 歯と歯の間は歯間ブラシやデンタルフロスも使いましょう。



同じように磨いても虫歯になる、歯茎が腫れるという方もいるかと思いますが、人によって歯並び、歯茎の状態は違ってきます。歯医者さんで自分に合った歯磨きの仕方や歯ブラシの相談をしましょう。

また、むし歯や歯周病の予防、早期発見のため定期的に歯科検診を受けましょう。

問合せ 健康推進課 ☎0173-82-0288

らしかるで、転倒予防&認知症予防!

新規ご利用者様 募集中!

介護予防に!

いつまでも健康でいたい!

病院退院後のリハビリに!



送迎
あります

Laical 夕陽公園 深浦港

みちのく銀行 ★ 青森銀行

社会福祉法人 西寿会
リハビリ特化型デイサービス

リハジム **Laical**
らしかる

まずはお電話を TEL0173-82-0551
青森県西津軽郡深浦町字浜町137-1
<http://www.hamanasuso.com>

自己紹介と熱中症予防のお話しです



深浦診療所 医師 加藤 昇

深浦町の皆様

はじめまして。4月に深浦診療所に着任しました加藤昇（かとう のぼる）と申します。

大阪生まれ、1983年大阪市立大学（現公立大学）を卒業、外科医からはじまり、救急医・集中治療医として、大学および関連病院で40年間、大阪で勤務しました。今回第一線で地域に貢献できればと思い、外科医の先輩である故・柳善佑先生との縁もあって、勤務することになりました。必要な総合診療については現在勉強中です。少なくとも10年は働きたいと腹をくくっております。

診療しはじめて感じていることは、高齢の方が元気であるということです。90歳でも車を自分で運転して通院されます。外で作業することが適度な運動になってフレイルを防いでいるのかと思っております。年齢を重ねると慢性疾患が多くなり、投薬も多いのですが、定期的に通院していただければコントロールできそうです。

さて、今回は熱中症予防のお話しをいたします。

深浦町は青森県南西部に位置し、大阪より涼しいですが、熱中症もそれなりにあるようです。熱中症は暑い環境で体温コントロールを失って体に熱がこもって悪影響をきたした緊急事態です。熱中症が疑われたら、暑い環境から体を救い、すぐ冷やすことが大切ですが、熱がこもる前に予防することが重要ですので、個人の心構えについてお示しします。

1) 涼しい環境を整える

熱中症の半数以上は日常生活の中で発生しています。自宅で高齢者に多いタイプです。エアコンは消さず、こまめに温度を調整するようにしましょう。室温28℃、湿度60%が目安です。

2) 塩分と水分の両方をとる

熱中症診療ガイドライン2015では塩分と水分の両者を適切に含んだもの（0.1～0.2%の食塩水）が推奨され、現実的には市販の経口補水液（OS-1など）が望ましいとあります。口喝（のどの渇き）を感じる前に、定期的に摂取することが大切です。

3) 暑熱順化で熱中症対策

暑熱順化とは体が暑さに慣れることです。暑さになれていないと熱中症になる危険性が高まります。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。本格的な暑さを迎える前から体を暑さに慣れさせましょう。ただし、外出や運動する際は、環境省が発表している暑さ指数（WBGT）や熱中症警戒アラートを参考に無理をしないようにしましょう。

4) 高齢者は特に注意が必要！

高齢者は、加齢や会話の減少により熱中症のリスクが高まりますので、特に注意が必要です。

しかし、本人の注意だけでは限界があり、ご家族をはじめとする周りの支えが大切になります。早期に体調の異変に気付けるよう、こまめに連絡を取り合しましょう。最後に、一人ひとりが予防を心がけ、これからの暑い時期を乗り切りましょう！

「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樺沢133番地11
電話・FAX 0173-76-2753



不動産売買・賃貸
空き家の管理・相談
高齢者ご用聞き訪問

グットイグナル

宅地建物取引業
青森県知事 (1) 第3641号

代表 山崎 麻美

〒038-2504

深浦町大字北金ヶ沢字塩見形272-14

TEL/FAX 0173-82-0813





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

伊藤 由紀子 先生
医・社) 清泉会 布施病院 作業療法士

『フレイル予防で健康貯金をしてみませんか？』

はじめまして。作業療法士の伊藤と申します。

最近では認知症対策として、病院で行う治療だけではなく、予防にも力を入れた健康寿命を延ばすための「フレイル予防」と呼ばれる取り組みが地域ぐるみで行われるようになってきました。

普段、私は精神科の病院で認知症の患者さんのリハビリを行っています。3年程前から市の保健師・当院の公認心理師と共に色々な地区の集いの場にお邪魔して「フレイル予防教室」を開催し、高齢者を対象とした健康に関するお話や運動を紹介させていただく形で、フレイル予防活動にも携わっています。その中で「認知症について詳しく聞きたい」「コグニサイズを教えて欲しい」と事前に依頼のあることも少なくありません。毎回、参加されている皆さんが想像以上に真剣に話を聞いてくださり、運動やゲームを楽しみながら取り組まれる姿には驚きを隠せません。中には、「病院ではちょっと聞きにくいけど、心配で……。」と勇気を出して声を掛けてくださる方もいらっちゃって、体調管理や対策について可能な範囲でお答えしています。また、自宅に帰ってから紹介した体操や効率的な体の動かし方を実践されている方も多いようで、カレンダーが〇印(実践した日に〇を付ける)で埋まっている様子を拝見すると、嬉しくなります。

3年間の活動を通して沢山の方々とのお会いがありましたが、皆さんに共通点があることに気づきました。それは『健康への関心の高さ』と『圧倒的なバイタリティー』です。なぜ、それほど

熱心になれるのか……。フレイル予防教室に参加された方に伺うと、ある方は「参加しているみんなと一緒に買い物へ行くために元気でいたい」、ある方は「家族においしいご飯を作りたいから健康でいたい」、また「花を育てるのが大好きだからそれを続けられる身体でいたい」、そして「ここに参加することが楽しみ!」と話しておられる方もいました。つまり、生きがいや人生の目標が確実に皆さんの中にあり、それが「熱心さ」の原動力となっていることが分かりました。

フレイル予防では、とにかく「体力を付けること」や「バランスの良い食事をとること」が注目され、『フレイル予防＝体力作り』と誤って認識されているように感じます。これらもちろん大切なのですが、何よりも大切なのは「健康な身体と心で私はこれがしたい!」と強く思うこと、そしてその気持ちを語り合える場所があることだと感じています。

健康寿命を延ばすのに有効な取り組みは、元氣なうちから始める方が良いと言われています。つまり元氣なうちから健康を蓄える『健康貯金』が推奨されています。ですが、すでにフレイルの状態にあったとしても『健康貯金』を始めるのに遅いということはありません。その健康貯金を毎日コツコツ長く続けられる秘訣も『数年後のなりたい自分』『やりたいこと』をイメージすることにあると感じます。

安心して彩り豊かな生活を送られるよう今日からできる健康貯金をしてみませんか？

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
- ・肃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



深浦町地域おこし協力隊 浪岡 敏勇（なみおか としお）

＜ 能登半島地震災害ボランティア②・能登半島へ編 ＞

小雪のちらつく3月21日の朝、お世話になった富山県高岡市の友人宅を9時に出発し、能登半島に向かう。「道路状況も悪く、渋滞も予想されるだろう」と昨日聞いていた。高岡市から40分程の氷見市周辺は特に渋滞も無く、道路、家屋などへの大きな被害は見受けられなかったが、七尾市に入ると、瓦屋根に掛かるブルーシートが目立つようになってきた。そこから数分行くと温泉地で有名な和倉温泉がある。昨日一部「お風呂のみの営業が決まった施設がある」との情報で向かったのだが・・・。先ず目にしたのは、温泉街入口付近に停車している給水車。さらに傾いている電柱、信号、隆起する道路。どこも営業していない温泉街の殺伐とした光景。観光客は見当たらない。寂しそうに温泉の蒸気らしい煙が立ち昇っているだけ。修繕工事をしている業者の方々が忙しそうに動いている。震災被害がこれほどまでとは思わなかった、震災前の賑わいを取り戻すには、まだまだ時間がかかるだろう。探し回った営業予定施設は結局みつからず、和倉温泉を出て間もなく営業は後日だったと友人から連絡が入っていた。

ガソリンを給油後、右に海を見つつ穴水町へ向かう。北上するにしたがい、被害の状況が大きくなっていくと同時に、震源地は間違いなく半島の上だという事が想像出来た。この頃から倒壊した家屋が目につくようになり、地震で起きたであろう地すべりも、山のいたるところで見受けられる。場所によっては電柱も左右へ大きく振られ、電線も力なく下がった状態のまま。穴水市の被害でさえ相当なものだったが・・・。

雪も強くなりかけたところで輪島市の看板が見えた。仮設住宅らしい建物もところどころに点在し始めている。しかし、街に入り、いよいよ状況は一変した。倒壊した家屋はさらに目につくようになり、被災家屋には調査済み、危険などとガムテープで検査証が貼られ、小さい路地にはどこも瓦礫の山、山、山。車一台通るのもままならない。通行止めもあり、全く手を付けられていないような場所も見受けられ「震災は数日前に起きたばかりなのではないか？」と錯覚してしまうような光景が続いていた。つぶれた家の下敷きになった車も散見され、これほどまでかという信じられない惨状の中、さらに驚きの光景を目の当たりにする。

それが商店街にある7階建てのビル、美術漆芸苑・五島の屋。今もなお、震災当時そのままの形を残し、その場に大きく横たわったままなのだ。「信じられない」これが現実起きた事だと認識するまで少し時間がかかったし、ましてこの大きなビルが倒れてゆく経過を現実に見てしまった方もいると思うと、体の奥から恐怖心が沸き上がり言葉も出なかった。惨状を直視しつつも「能登半島を全て見なければ」という想いに駆られさらに輪島市から北上し、海岸線を回るルートで珠洲市まで向かった。しかし、雪も本格的に降り始め、行き交う車も無く道路は大きく波打ち始めた。10キロは進んだだろうか。道路が陥没、寸断されたところで通行止めのコーンボールが見えた。奥には対向車線に倒れたままの電柱が見える。輪島市からそう遠くないその場所は薄暗い風雪の中、ただ太い電線が強風でゆらゆら揺れていた。何とも言えない空っぽのような気持ちになり、私は珠洲市へ向かう事を断念し輪島方面へ引き返した。もうこのような災害は起きてほしくないと心から想いながら。帰りに輪島朝市の看板を見つけたが足が向かず、雪の降りしきる中そのまま被災地を後にした。

近い将来訪れたいと考えていた能登半島。正月にテレビから流れる信じられない光景。自身の五感で感じてきた被災地は、心に強く何かを訴えかけてきた。でも感情が入交り、今もそれを上手くは伝えられない。自分は被災地の表面しか見て来られなかったし、被災地の方々の心情は被災地の方々にしか分からないものだから。

短期期間の活動ではあったけれど、避難所におられる方々の笑顔を拝見できた事は生涯忘れない。50才を過ぎ、一生は本当にあっという間なんだと感じるようになってきた。明日も当たり前の日常がある保証など無い。いや、そもそも、そんな事など考えた事もなかったのかもしれない。今回の活動を通して「出来る限り悔いの無い一生にしよう」と強く思いながら、ここ深浦町に戻った。

石川県での滞在3日間、私の体験を通して、被災地でのリアルを少しでも感じて頂けたら幸いです。またこの度、私の活動にあたり様々な方々のお力添えに感謝いたします。

本当にありがとうございました。

「進め協力隊」特別拡大版 ①・②号 おわり。





7月生まれのお子さんの 写真を募集します!

- ◆対象 令和6年7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6月26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」

one-painted soul

fujiiichi.bisou

入魂塗

藤一美装

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

(代表) 藤田 一哉

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!

つがる市森田町床舞猿沢2-5 アーバンハイツ森田102
TEL 0173-26-4341 携帯 080-6001-1760

稲見塗装店

塗り替え住まいのリフォーム

55周年記念キャンペーン
高齢者支援工事価格より10%割引
信頼・安心の保証書付き

深浦町北金ヶ沢 ☎0173-76-3064
FAX 0173-76-3074 携帯 090-2021-7121



白神山地十二湖の麓の宿

アオーネ白神十二湖

深浦町の皆さん、こんにちは！

深緑の季節です！青池・ブナ林がとてもきれいです
散策の後はレストランでランチはいかがでしょうか？

さっぱりおろしポン酢の新メニューも登場☆

七夕に向けて園内に笹と短冊をご用意しました♪

恋人やお友達、ご家族みんなで短冊に願いを込めよう♪
イベントやランチの情報は公式HPからご覧ください！

アオーネ白神十二湖
深浦町大字松神字下浜松 14

お問い合わせ・ご予約は
0173-77-3311
※8:30～17:00

公式HPは
こちら▶



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	○	○	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

皆さんはVRやARといったものを体験・利用したことはありますか？近年では、これらを活用したテーマパークやアトラクションも増えてきているようです。某家庭用ゲーム機でも専用のVR機器を接続し、家庭で楽しむことができます。

5月24日に行われた防災訓練では、深浦中学校の生徒を対象にVR・ARを使った訓練・体験が行われました。体験している生徒の視点映像が画面に映し出されており、非常にリアルな映像でした。特に津波で浸水した道路を想定したAR訓練では、足元が全く見えない道路を歩く恐怖を取材していた私でも感じる事ができました。当町でも2年連続で大雨災害が発生しています。避難場所や避難経路の確認など、自分の身を守るために確認しておきましょう。

町民文芸

くさすみ草の会

白神の峰々連なる散歩道

我が郷はここ思い募れば

天災も追いやる心我が家には

スクラム組みし家族居ること

増富 今日子

空からの白き贈り物雪国は

ゆきの香白うひな祭りかな

心配の連鎖止めよと思いつつ

子を想い友の悲惨思えり

松 淨

父逝きて十年過ぎし今でさえ

靴箱に靴ひつそりと在り

穏やかな口調の中に棘ひそめ

私を刺したあなたの笑顔

寺沢 美千子

深浦町の人口と世帯

《5月末日現在》()内は前月比

男 3,270人 (-8)

女 3,642人 (-8)

計 6,912人 (-16)

世帯数 3,507世帯 (-6)

深浦町の総面積 488.90km²



米 永谷紫葉(相野山)
谷 早生(鰯ヶ沢町)



ご結婚おめでとうございます



おぐやみ申し上げます

戸籍の窓

4月21日～5月20日までの戸籍届出

根上 武義 (93)	北金2区	上 杉 望 (60)	大間越
4月20日受付		小 沢 竹治 (95)	松 原
七 戸 し げ (93)	岩崎下	坂 崎 キヨエ (91)	風合瀬
稲 田 ソメ (92)	正 久	中 村 保幸 (87)	横 磯
岩 森 利美 (77)	沢 辺	村 山 繁雄 (81)	正 久



【お詫びと訂正】

5月10日発刊の広報ふかうら5月号13ページに掲載した「戸籍の窓」において、一部誤りがございました。

○山本公則さんの年齢が「62歳」となっておりましたが、正しくは「72歳」です。

以上のように訂正し、ここに謹んでお詫び申し上げます。

ちびっこ チャンピオン

(左から)

か さい め い なさん (5さい)
よ した え い たくん (6さい)
た ば た ほ の かさん (5さい)
よ した こう たくん (4さい)
お お か わ む ぎさん (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。



「雨の街」

みよし保育園



このコーナーでは
誕生日を迎えたチ
ビッコ達をご紹介します



佐藤 さとう
空蘭ちゃん
(岩崎下) R5年6月1日
「いちご大好き」
がまの食いしん坊カール♡



草創教育長の

「今月の一枚」

音読のススメ

文章を声に出して読むとき、脳
はもつとも活性化します。

これは、すでに脳科学の世界で
は、さまざまな実験から証明され
ている事実、だそうです。

私も、それこそ頭から信じてい
ます。

文字情報を目から脳に入力して、
口から声として出力する。その声
はまた耳から脳に再入力される。
音読は、都立三回の情報の出し入
れを瞬時にやっているわけです。
音読が「脳の全身運動」と呼ばれる
ゆえんです。

活性化するのは、脳の「前頭前
野」という部分だそうですが、音読
によってセロトニンという「幸せ
ホルモン」が出て、情緒も安定して
おだやかになる、という極上のお
まけつきです。

小学校で学級担任をしていた頃
は、ほぼ毎日、国語の教科書の音読
を家庭学習に課していました。「オ
レは、そんな古くさい宿題は出さ
ない」と小ばかにする同僚がいる
と、「逆に、音読を粗末にする人を、
私は教員としては認めない」と言
い返し、軽蔑しました。

学校の全学級、朝の始業前に音
読からスタートするという取組み
もしました。決まった時刻になる
と、ハリのある音読の声が、八方か
ら一斉にこだまします。

あつちからは『平家物語』の一節
が、おつ、こつちからは宮沢賢治の
詩が、えつ？ 一年生がもう松尾
芭蕉の俳句を唱えてる…。ウット

りできる、爽快な時間でした。

朝マラソンでは文字通り体の全
身運動、次は音読で脳の全身運動
その二つで一日のアイドリング状
態を完璧につくってからスタート
する。なかなかの作戦だったと、自
画自賛しています。(笑)

この際だから、教材も自前で
作ってしまえ、と一念発起して作
成した『音読・暗唱教材プリント
集』があるので宣伝します。

入門編・初級編・中級編・上級
編と分けて編集しており、収録数
は約2百編一応、小学生対象に作
成したのですが、現代詩、古文、
漢文、小説の名文等、大人でも十分
に音読を楽しめます。

最近では、音読は高齢者の脳ト
レにも大変な効果を上げているそ
うですから、すでに取り組んでい
らっしゃる方もあるでしょう。

冊子ではなく、PDFをCDに
おさめたものですが、まだ手元に
十枚ほど残っています。
はいやい者勝ちです！

(教育長 草創 文人)



偶成
少年 老い易く 学 成り難し
一寸の 光陰 軽んず可からず
未だ覚めず 池塘 春草の夢
階前の 梧葉 已に秋声

「偶成」
少年 老い易く 学 成り難し
一寸の 光陰 軽んず可からず
未だ覚めず 池塘 春草の夢
階前の 梧葉 已に秋声