



1月生まれのお子さんの 写真を募集します!

- ◆対象 令和7年1月に1～5歳の誕生日を迎える町内在住の子
- ◆掲載内容 子どもの写真、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：プリントした子どもの写真1枚に、①子どもの氏名（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12月25日です。

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

読者投稿
掲載ページ

わあんだのひろば 掲載写真募集中

皆さんが撮影した写真や制作した作品などを広報ふかうらへ掲載してみませんか？
細かいルールはありません。思い出の写真やくすっと笑える写真、渾身の力作日常の風景や1コマなど、思い思いの写真を投稿してください。
応募方法は以下のとおりです。皆さんからのご応募をお待ちしております。

応募方法

- メールの場合：件名「わあんだのひろば」と入力し、本文にコメントとペンネームを入力したうえで、掲載してほしい写真を添付して次のメールアドレスへ送信してください。
メールアドレス：kouhou@town.fukaura.lg.jp
- 郵送または持参の場合：プリントした写真とコメント、ペンネームを記入したものを添えてください。

留意事項

- ・写真のご応募をもって、人物の場合は写っているご本人（未成年の場合は保護者）、ものの場合は著作権者（作品の制作者等）から、広報ふかうらへの掲載について、同意をいただいたものとします。
- ・すべての応募者が掲載されるわけではありません。
- ・応募完了のメールはお送りしません。
- ・投稿者に対する投稿料などの謝礼は発生しません。

深浦診療所つうしん No.58

良質な睡眠を得るために 暮らしの中で工夫できること

深浦診療所 医師 平野 貴大



外来診療中に様々な睡眠のお悩みを聞くことがあります。今日は、暮らしの中で簡単にできる良質な睡眠の取り方について紹介していきたいと思います。

良質な睡眠を得るためには、寝る前に脳への刺激を減らすことが重要です。みなさんが想像するより人間は刺激に敏感な生き物です。寝る前まで、テレビやスマートフォンを見ることで、脳は興奮状態となり睡眠に悪影響を及ぼします。就寝2時間前にはテレビ、スマートフォンなどの画面を見ないようにしましょう。外来でテレビ、スマートフォンを使用しないようお伝えすると、寝るまでの間、何をしたらいいかと相談を受けることもあります。読書（小説などでなく雑誌等）や音楽を聞いたり、ただ何もしない時間をつくったりすることをまず寝る前10分程度からつくってみてはいかがでしょうか？とおすすめしています。

人によっては睡眠時に僅かな光（豆電球など）、些細な物音などの刺激で睡眠が浅くなる方もいらっしゃいます。そのような方には、アイマスク、耳栓などをつけて寝ることをおすすめしています。

次に、寝具が体にあっているかどうか也很重要です。朝起きると肩がこるという方は枕があっていない可能性があります。様々な枕が販売されていますが、枕の選び方は、枕と布団・マットレスの相性もあるので、なかなか自分に合った枕に出会えないという方もいらっしゃいます。そのような方に提案しているのが、かための座布団の上にバスタオルを重ねて高さを調整する方法です。実際に寝てみて横を向いた際に、顎と鼻の先端を結んだ線が床と並行になる高さがいいとされています。膝を立てて寝返りした時に抵抗なく寝返りできる感覚があれば成功です。

本日お伝えしたものは、外来で睡眠に関してご相談されたときにご提案させていただいている内容になります。うまくいく場合は数日で効果を実感できるはずなので、睡眠に不満を感じている方は一度試していただければ幸いです。

アオーネ白神十二湖 深浦町民限定優待価格

12/1～3/31 限定

～冬のあったか部屋食プラン～

1泊2食付
(お1人様税込) **12,500 円**

※1名利用の場合は15,800円

更に！深浦宿泊キャンペーンご利用で
(2,500円割引&地域クーポン1,000円付き)

10,000 円でご宿泊いただけます！

※深浦宿泊キャンペーンは2/28まで

ぜひこの機会にご家族・ご友人と
アオーネでごゆっくりお過ごしください。

ご予約・お問い合わせはアオーネ白神十二湖へ

☎0173-77-3311(受付時間 8:30～17:00)

今年も一年
ありがとうございました。



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/

◎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。

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



「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



会社やお店の
宣伝・イベントの
告知にご利用
ください！

問合せ先
総合戦略課
企画調整係
TEL 74-2122