2020
11月号
第537号

広報 かざまうら
KAZAMAURA

村の花鳥木魚



はまなす　かもめ　ひば　あんこう

発　　行　風間浦村役場
編　　集　企画政策課
HPアドレス　http://www.kazamaura.jp/
印 刷 所　協同印刷工業株式会社



風間浦小学校稲刈り体験　～たくさん収穫できました♪～

▶今月の内容◀

2～5　村のわだい
6～7　風間浦村一般会計決算報告
8～12　お知らせ
13　健康だより
14　大間病院だより・年金だより
15　社協だより
16　はじめまして　他

▶村民憲章◀

1、わたくしたちは、きまりを守り、親切で明るい村をつくります。
1、わたくしたちは、仕事に喜びをもち、豊かな村をつくります。
1、わたくしたちは、青少年に希望を老人に生きがいを、そして心のあたたかい村をつくります。
1、わたくしたちは、自然を愛し、花と緑の美しい村をつくります。
1、わたくしたちは、常に知識を求め、スポーツに親しみ、楽しい村をつくります。

下風呂温泉「海峡の湯」12月1日オープン

開業記念式典　令和２年１２月１日（火）
○午前１０：００から　※ご招待者のみ
下風呂温泉「海峡の湯」テープカット、ご招待者等内覧会
○正午１２：００　オープン（入浴料　終日無料）
最終入館受付　よる２０：００
先着２００名様に記念タオルを進呈いたします。

通常営業　令和２年１２月２日（水）からは通常営業いたします。
○営業時間
４月から１０月（あさ７：００～よる２０：３０）
１１月から　３月（あさ８：００～よる２０：３０）
（最終入館受付　よる２０：００）
○全館定休日／毎月第２・４火曜日
※年末年始・GW・お盆等の長期連休日は随時お知らせいたします。

～入浴料金～

利用区分	入浴料	備　　考
村　民　券	１５０円	風間浦村民で中学生を除く15歳以上70歳未満の者
村民敬老券	１００円	村民で70歳以上の者
小　学　券	５０円	風間浦村内外小学生
中　学　券	１００円	風間浦村内外中学生
普　通　券	４５０円	村民でない中学生を除く15歳以上の者
普通券（回数券）11枚	４，５００円	〃

○「下風呂おんせん食堂」出店者　家政商店
営業時間　昼の部（１１：００～１４：００）
夜の部（１７：００～２０：００）





「下風呂温泉大湯・新湯」閉館まで残り20日切りました♨

皆様に長い間ご愛顧いただきました「下風呂温泉大湯・新湯」は老朽化のため１１月３０日（月）をもって閉館します。長年にわたりご利用いただきましたことに感謝申し上げます。

大湯・新湯へ“カウントダウンボード”及び“らくがきノート”を設置しておりますが、皆様からたくさんの声が寄せられています。



メッセージ

今回はらくがきノートに寄せられたメッセージを一部紹介します。
まだ、記念撮影がお済でない方は思い出に写真を残しませんか。
メッセージもまだまだ募集してます。

・お湯の熱さにびっくりしましたが段々と快感に変わっていきました（Ｙさん）
・建物も古くていい雰囲気。なくなってしまうのは残念ですが長年ありがとうの気持ちです（Ｓさん）
・これまで守ってくれた方々に感謝します（Ｍさん）
・人も温泉もあたたかく来て本当によかった（Ｎ・Ａさん）
・“素晴らしいお湯”でした。疲れがすーっと抜けて!!こういう雰囲気の共同浴場がなくなるのは日本の世界遺産がなくなるのと同じです。一生忘れません。（Ｍ・Ｎさん）
・コロナの年にあたってしまい残念です。ずーっと続いてほしい温泉です（Ｓさん）
・小さいときから通っていた温泉。慣れない熱さももう味わえないと思うと悲しい（Ｎファミリー）
・こんな素敵な温泉をなんでもっとはやく知っていなかったのかと後悔です。（Ｉさん）
・身も心も温まりました。（Ｉさん）
・バイクで来ました。約30年前にも来てとても心に残ってました（Ｏさん）
・心の中でこの熱いお湯はいつまでも、生き続けるでしょう。（Ｔさん）
・遠かったけど来た甲斐がありました（Ｋさん）

メッセージ嬉しいです♪
ありがとうございます♪

令和2年度新島襄先生寄港の地碑　碑前祭

10月23日（金）、下風呂地区の海峡いさりび公園内にある新島襄寄港記念碑前で第28回碑前祭を開催しました。

今年は新型コロナウイルス感染拡大を考慮し縮小して執り行いました。

１８６４年４月、学校法人同志社の創立者である新島襄が、品川から函館への航海中に悪天候を避けるため、下風呂港へ寄港し、下風呂温泉に漬って旅の疲れを癒したというエピソードがあります。このことが、自筆の「函館紀行」に本土最後の寄港地として書かれております。

１９９２年10月に、海峡いさりび公園内に交流の礎となる寄港記念碑を建立し、１９９４年から毎年碑前祭を行っているほか、村内の中学生による同志社中学校訪問、同志社大学外国人留学生による風間浦訪問などの交流を続けています。



新島襄先生



記念碑の前で写真撮影



献花する佐藤支部長と冨岡村長

風間浦小学校 稲刈り体験学習

９月28日（月）、蛇浦根戸内地区にある水田で、風間浦小学校５・６年生が稲刈り体験学習を行いました。

子供たちは、水田を管理している木下重利さんからノコ鎌の使い方の指導を受け、６月に自分たちで田植えした稲「アネコモチ」を丁寧に刈りました。

すばやくきれいに、刈取りから束ねて干すまでの一連作業を一生懸命取り組み、予定よりも早く作業を終えることができました。

体験を通して食べ物ができるまでの大変さや自然の大切さなどを肌で感じてもらえたのではないかと思います。



鎌の使い方を指導する木下重利さん



干す作業まで頑張りました



上手に刈れたよ！

風間浦小学校 下風呂温泉郷見学会

９月18日（金）風間浦小学校４学年11名が、風間浦村にある大衆浴場や旅館などの取材を通して、源泉や温泉の効能・温泉の良さを調べ、村のふるさとの良さについて知ることを目的に、下風呂温泉街見学が実施されました。

はじめに、村職員から下風呂温泉の歴史の移り変わりについて説明がありました。その後、新湯・大湯で生徒は「湯は何度くらいあるんですか」などと疑問に思うことを率先して質問をしました。

校外学習を終えての感想では、「下風呂に駅が作られる予定だったのは知らなかった」「下風呂が昔（室町時代）に「湯本」と呼ばれていたことを知って勉強になった」と話していました。



集中して聞いています



湯花を見ることができました



熱いけど気持ちいい～

「ひばの森　液体石鹸」寄贈

10月6日（火）、大間町にあるヒバ開発株式会社から、風間浦小・中学校児童生徒の健康管理として、「ひばの森　液体石鹸」10個が寄贈されました。

同社は、1988年にひば製品の販売を開始。ひばの森シリーズを始め、様々な製品を開発・販売しておられます。

この度、新型コロナウイルス感染症拡大を受け、毎日の生活で欠かせない手指消毒での手荒れを防ぐため、寄贈してくださいました。

当日は、代表取締役　大見義紀氏と化粧品部門責任技術者　金澤拓蔵氏が来局され、むつ下北管内全ての小・中学校に贈る予定だと話されていました。



ヒバ開発株式会社　代表取締役　大見義紀氏と越膳泰彦教育長

令和２年度青森県地域婦人団体連合会　下北ブロック研修会　開催

10月7日（水）風間浦村易国間社会体育館において、令和2年度青森県地域婦人団体連合会　下北ブロック研修会が開催されました。

この研修会は、青森県教育委員会生涯学習課の委託事業であり、「イクジイ、イクバアのための読み聞かせ研修会」を兼ねています。

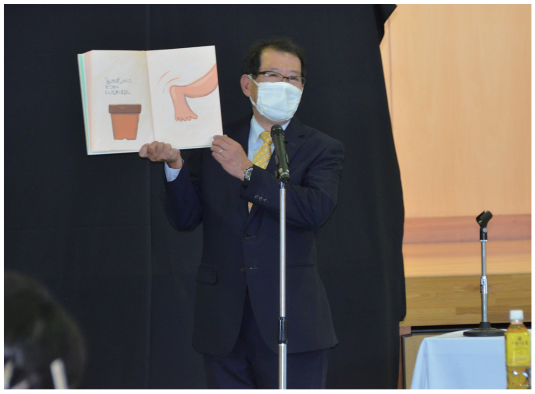
まず、県地域婦人団体連合会　種市恭子会長が主催者として挨拶され、前日宿泊された下風呂温泉の素晴らしさを述べられました。

次に、冨岡宏村長より歓迎の挨拶があり、講師に、青森大学社会学部教授　秋田敏博（あきたとしひろ）氏をお招きしての講演が始まりました。

秋田氏は、「家族の絆を深める読み聞かせ」と題して、様々な絵本の紹介をされました。また、実際に絵本を読み、参加者には「ぜひ孫さんに読んでほしい」とおっしゃっていました。

講演後、越膳泰彦教育長よりお礼を含めた挨拶があり、最後に、村連合婦人会　濱邉緑会長より、お礼のことばが述べられ、閉会となりました。

今年度の研修会は、規模を縮小した開催となりましたが、参加者は「遠くの孫に会える時が来たら、読んであげたい」と話していました。



秋田氏による絵本朗読



青森大学社会学部教授　秋田氏



風間浦村連合婦人会
濱邉会長



青森県地域婦人団体連合会
種市会長



風間浦村教育委員会
越膳教育長



風間浦村　冨岡村長

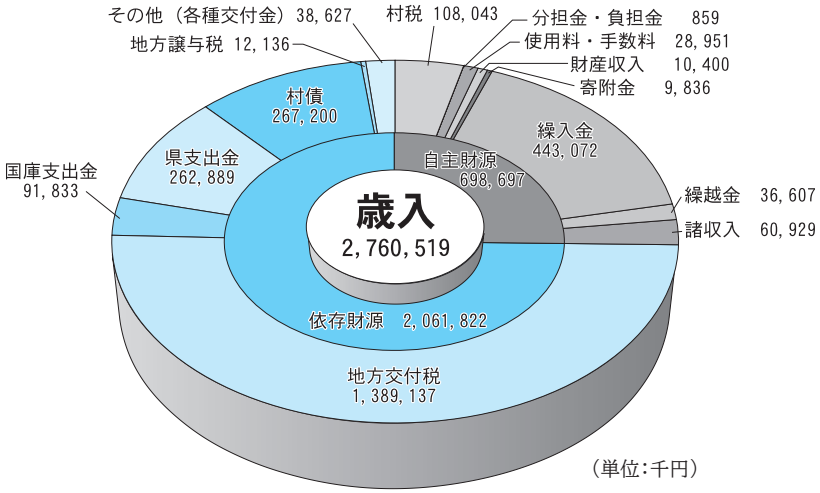
風間浦村一般会計決算報告

令和元年度 歳出決算額 2,682,536千円

令和元年度の一般会計・特別会計の各決算が９月定例会で認定されました。
一般会計決算額は、歳入総額が2,760,519千円（対前年度比1.6%増）、歳出総額は2,682,536千円（対前年度比1.2%増）となりました。

村の歳入の内訳はこのようになりました

歳入の内訳として最も多いのが、地方交付税13億8,913万7千円で全体の50.3%を占め、他は国庫支出金9,183万3千円（3.3%）、県支出金2億6,288万9千円（9.5%）、村債2億6,720万円（9.7%）などで、皆さんが納めた村税は、1億804万3千円（3.9%）でした。
また、村税・財産収入・繰入金などの自主財源は全体の25.3%で、これに対し地方交付税・国県支出金・村債などの依存財源は74.7%でした。



歳入の主な用語

使用料及び手数料…施設の使用や住民票の交付などでお支払いただいたお金
財産収入……財産の運用と売却で得たお金
繰入金……基金の取り崩しで得たお金
地方譲与税……自動車重量税などから村に配分されたお金
地方交付税……国から村の財政力に応じて交付されたお金
国庫・県支出金……補助金などで国や県が交付したお金
村債……事業を行うために村が借りたお金

村税（108,043千円）の内訳

村民税	46,748千円
固定資産税	45,497千円
軽自動車税	4,261千円
村たばこ税	9,215千円
入湯税	2,322千円

[特別会計決算]

○国民健康保険特別会計	歳入	279,038千円	○介護保険特別会計	歳入	363,984千円
	歳出	276,156千円		歳出	326,388千円
○簡易水道特別会計	歳入	149,382千円	○後期高齢者医療特別会計	歳入	32,412千円
	歳出	147,847千円		歳出	32,412千円

[財産区一般会計決算]

○下風呂財産区	歳入	16,278千円	○易国間財産区	歳入	856千円
	歳出	12,358千円		歳出	76千円

商工費
- 中小企業近代化資金等制度貸付金……12,000千円
- 消費喚起プレミアム商品券発行事業補助金·9,000千円
- ゆかい村再発見プロジェクト事業……3,434千円
- ゆかい村関係イベント補助金……5,765千円

土木費
- 新甲平ノ上団地建設事業……34,623千円
- 急傾斜地崩壊対策事業……7,000千円
- 甲本通線道路改良事業……24,071千円
- 村内道路除排雪委託事業……12,597千円

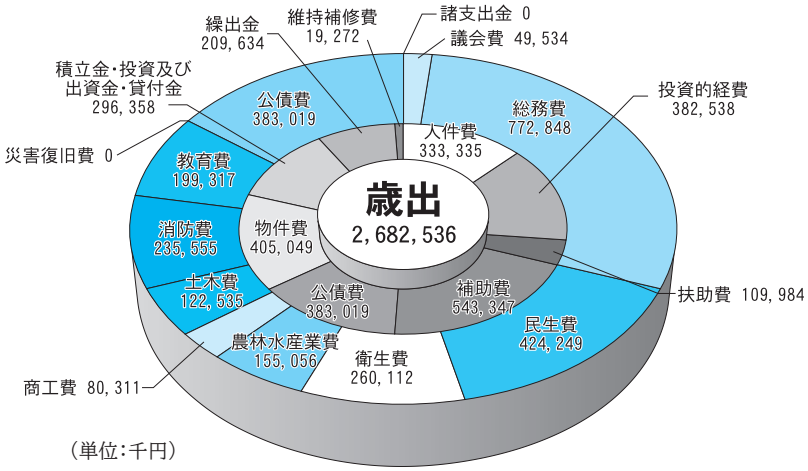
消防費
- 下北地域広域行政事務組合負担金……217,178千円（消防本部費・分署費他）
- 非常備消防事務委託事業……16,991千円

教育費
- 学校冷房設備設置事業……44,982千円
- 子ども学習塾事業……3,854千円
- 小中学校スクールバス運行事業……20,483千円
- 奨学資金貸付事業……9,980千円
- 同志社中学校体験入学助成事業……4,500千円

村の予算の使い道はこのようになりました

歳出は、下風呂温泉施設整備等により総務費が7億7,284万8千円（28.8%）と最も多くなりました。他には、民生費4億2,424万9千円（15.8%）、公債費3億8,301万9千円（14.3%）、衛生費2億6,011万2千円（9.7%）などとなりました。

また、性質別では、補助費5億4,334万7千円（20.3%）、投資的経費が3億8,253万8千円（14.3%）、物件費4億504万9千円（15.1%）、公債費3億8,301万9千円（14.3%）などとなります。



（単位：千円）

歳出（目的別）の主な用語

総務費……広報、税務、戸籍、統計調査など総括的なことに使われるお金
民生費……高齢者の福祉や各種手当、保育所の運営などに使われるお金
衛生費……ごみ処理や健康診断、医療センターへの負担金などに使われるお金
農林水産業費……農林水産業の振興などに使われるお金
商工費……商工業や観光業などに使われるお金
土木費……道路整備や公営住宅の建設・維持管理に使われるお金
消防費……下北地域広域行政事務組合負担金や消防活動などに使われるお金
教育費……小中学校の運営、公民館などの施設運営などに使われるお金
公債費……村債借入金返済に充てるお金

歳出（性質別）の主な用語

人件費……村長等特別職や職員の給料、議員の報酬などの費用
扶助費……老人施設措置費や児童手当などの福祉のための費用
公債費……村債借入金返済のための費用
補助費等……各種団体への負担金及び補助金、保険料、謝礼などの費用
物件費……委託料や使用料、光熱水費、消耗品費、臨時職員賃金などの費用
繰出金……特別会計への繰出の費用
投資的経費……学校、道路、漁港などの建設事業や災害復旧事業などの費用

地方債及び積立基金の状況

（単位：千円・%）

区分	地方債現在高（各年度末）	積立金現在高（各年度末）			
			財政調整基金	減債基金	その他特定目的基金
R１年度	3,045,692	1,462,308	405,311	94	1,056,903
H30年度	3,145,889	1,598,990	400,289	94	1,198,607
対前年度増減率	△ 3.2%	△ 8.5%	1.3%	0.0%	△ 11.8%

歳出の主な事業等

総務費
- 下風呂温泉整備事業……184,241千円
- 電算システム維持管理事業……41,491千円
- コミュニティバス事業……7,592千円
- テレビ共同受信設備改修事……7,739千円
- 庁舎建設事業……3,116千円

民生費
- 障害者自立支援介護、訓練費等給付費……63,932千円
- 老人施設措置費……5,696千円
- 障害者自立支援医療費（更生医療費）……10,873千円
- 風間浦保育所指定管理委託料……54,000千円
- 児童手当……13,875千円

衛生費
- はつらつ育成医療費給付事業……2,803千円（中学生まで医療無料）
- 下北地域広域行政事務組合負担金……87,907千円（塵芥処理・し尿）
- 下北医療センター負担金……30,530千円

農林水産業費
- 小規模治山事業……12,621千円
- 水産振興対策及び組合経営強化補助金……72,800千円
- 村内漁港海岸機能保全計画策定事業……2,381千円
- 村内漁港整備事業……19,985千円

お知らせ ～information～

令和３年度保育所入所児童の募集について

令和３年度の風間浦保育所への入所児童を募集しますので、入所を希望する方は、下記によりお申込みください。

○入所対象児童

風間浦村に住所を有し、保護者が就労、疾病、介護等のため保育を必要とする児童で、令和３年４月１日時点で生後満６ケ月以上の児童。

○申込受付期間

令和２年１２月１日（火）から令和２年１２月２５日（金）まで

○受付場所

風間浦村役場　村民生活課（げんきかん内）

○申込書類

①支給認定（現況）兼入所申請書
②就労証明書（求職中の場合は、求職活動を証明できるものを提出してください。求職カード、雇用保険受給者資格証など）
※１　新規入所、継続入所どちらの方も①②を提出していただきます。
※２　就労証明書は、児童の保護者（父母）及び、６０歳未満の同居している祖父母の分を提出してください。
※３　勤務先が変わったときには、再度提出してください。
※４　申込書類は、風間浦保育所または風間浦村役場村民生活課（げんきかん内）にあります。

○入所選考

⑴　児童の家庭状況を聴取または調査を実施後、保育が必要と認められた児童。
⑵　入所が決定した場合、後日「保育所入所承諾書」を送付いたします。

＊風間浦保育所について＊

○開所日時　・月曜日から土曜日（祝祭日・年末年始はお休みです。）
・午前７時３０分～午後４時まで
（午後４時以降も居残り保育でお預かり可能です。）

○送　　迎　風間浦村全地区を対象に送迎バスを運行しております。送迎バスをご利用希望の方は別途お申し出ください。（乳児（生後６ケ月～１歳未満）の送迎は、保護者でお願いします。）

○保 育 料　無料

【お問合せ先】
風間浦村　村民生活課　福祉介護グループ　☎０１７５－３５－３１１１

全国一斉『女性の人権ホットライン』強化週間

青森地方法務局及び青森県人権擁護委員連合会では、下記の強化週間中、平日の電話相談時間を延長し、土・日曜日も電話相談を行います。

相談は無料で、秘密は守ります。ひとりで悩まず、相談してください。

＊期間　令和２年１１月１２日（木）～１８日（水）

〔期間中の平日〕
午前８時３０分～午後７時

〔期間中の土日〕
午前１０時～午後５時

女性の人権ホットライン　☎０５７０－０７０－８１０

（通常は、土曜、日曜及び祝日を除く平日の８時３０分から１７時１５分まで相談を受け付けています。）

インターネットでも人権相談を受け付けています。インターネット人権相談 検索

https://www.jinken.go.jp/（パソコン・携帯電話・スマートフォン共通）

法務省人権擁護局・全国人権擁護委員連合会

あおもり性暴力被害者支援センター

レイプや強制わいせつなど、性犯罪・性暴力の被害にあわれた方やそのご家族などからの相談を受け、要望に応じた必要な支援をコーディネートします。

◆「りんごの花ホットライン」
☎０１７－７７７－８３４９（やさしく）
※専門の研修を受けた相談員が対応します。

◆相談受付時間
月・水　１０：００～２１：００
火・木・金　１０：００～１７：００
（※祝日・年末年始を除く）

【お問合せ先】
青森県青少年・男女共同参画課　☎０１７－７３４－９２２８

◆県が本センターの運営を委託している公益社団法人あおもり被害者支援センターでは、ボランティアの支援活動員を募集しております。活動に関心のある方は、直接お問合せください。

【お問合せ先】
公益社団法人あおもり被害者支援センター　☎０１７－７１８－２０８５

「上手な医療のかかり方リーフレット」で上手に医療にかかりましょう

１１月は、「みんなで医療を考える月間」です。安心して医療を受けられるよう、上手な医療のかかり方のポイントを紹介したリーフレットを、県内全戸にお届けしています。普段、医療機関にかかっている方はもちろん、かかっていない方も、いざという時に備えて確認し、保管しておきましょう。

【お問合せ先】　青森県健康福祉部医療薬務課　☎０１７－７３４－９２８７

【大切なお知らせ】児童扶養手当を受給されている皆さまへ

「児童扶養手当」と「公的年金等」の両方を受給する場合は、手続きが必要です！

公的年金等[*1]を受給する場合、児童扶養手当額の全部または一部を受給することができません。[*2]

（＊１）遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など。

（＊２）障害年金を受給している方は、令和３年３月分（令和３年５月支払い）から、児童扶養手当の額と障害年金の子の加算部分の額との差額を児童扶養手当として支給します。

■障害年金以外の公的年金を受給している方は、その額が児童扶養手当額より低い場合、差額分を児童扶養手当として支給します。

⇩ そのため、以下の手続きを必ず行ってください

●公的年金等を新たに受給する場合

→速やかにお住まいの市区町村にお問合せください。

必要な手続き▶以下の書類をご持参の上、お住まいの市区町村の児童扶養手当窓口にお越しください。

- 公的年金給付等受給状況届
- 公的年金給付等受給証明書（年金証書、年金決定通知書でも可）

●公的年金等が過去に遡って給付される場合や、公的年金を受給し、市区町村への手続きが遅れた場合

→過去に受給した児童扶養手当の返還が必要になる場合があります。手続きは早めに行うよう、ご注意ください。

【お問合せ先】

風間浦村　村民生活課　福祉介護グループ　☎０１７５－３５－３１１１

保育所等の利用を希望する保護者の皆さまへ

内閣府子ども・子育て本部及び厚生労働省子ども家庭局総務課少子化総合対策室において、「子ども子育て支援情報公表システム」が一般公表されました。

このシステムでは、知りたい地域の認定こども園や保育所、幼稚園等の施設情報を検索・閲覧することができます。検索サイトの愛称は「ここdeサーチ」です。風間浦村ホームページにリンクが貼りつけされていますので、ご活用くださるようお知らせいたします。

【お問合せ先】

風間浦村　村民生活課

☎０１７５－３５－３１１１



第16回むつ海洋・環境科学シンポジウム開催

むつ市に所在する日本原子力研究開発機構、海洋研究開発機構及び日本海洋科学振興財団が、海洋・環境科学に関する研究活動の一端を住民の方々に紹介するシンポジウムを開催します。

今回は、むつ工業高校と環境科学技術研究所も参加します。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、参加は事前申込制とし、感染状況により開催が中止となる場合もございますので、ご了承ください。

【日　　時】１１月１８日（水）　１４時～１６時５０分
【場　　所】むつグランドホテル（むつ市田名部下道4）
【参 加 料】無料（マスクの着用をお願いします）
【申込方法】電話またはホームページ（申込締切：１１月１６日（月））
【申 込 先】第１６回むつ海洋・環境科学シンポジウム事務局
（日本原子力研究開発機構　青森研究開発センター内）
☎０１７５－２５－３３１１
《URL》https://www.jaea.go.jp/04/aomori/

放送大学入学生募集

放送大学はテレビやインターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で、幅広い世代の方が学んでいます。

ただいま２０２１年４月入学生を募集しています。詳しい資料を無料で送付致しますので、お気軽にお問合せください。

○募集学生の種類
ー教養学部ー　科目履修生（６ヶ月在学し、希望する科目を履修）
選科履修生（１年間在学し、希望する科目を履修）
全科履修生（４年以上在学し、卒業を目指す）

ー大 学 院ー　修士科目生（６ヶ月在学し、希望する科目を履修）
修士選科生（１年間在学し、希望する科目を履修）

○出願期間
２０２０年１１月２６日～２０２１年３月１６日
（※インターネットでの出願も受け付けております）
放送大学ホームページ　https://www.ouj.ac.jp

○資料請求（無料）・お問合せ先
放送大学青森学習センター　☎０１７２―３８―０５００
〒０３６－８５６１　弘前市文京町３　弘前大学　コラボ弘大７階
八戸サテライトスペース　☎０１７８―７０―１６６３
〒０３９－１１０２　八戸市一番町１－９－２２　ユートリー４階

フレイル予防だより　～健康寿命をのばそう～

※フレイルとは → 介護が必要になる一歩手前の状態のことです。
フレイルはお口をおとろえさせない事で予防につながります。
今回は、噛む力の大切さを紹介します。

口のおとろえ＝全身のおとろえ

噛める人は転びにくい



高齢になると、骨折がきっかけで寝たきりや要介護状態になってしまう人がいます。
しかし、しっかり噛めると**バランスがうまくとれ**、転倒、骨折しにくいことがわかっています。

噛める人は認知症になりにくい



「噛む」動作は、**脳を活性化**して認知症を予防します。
栄養バランスのよい食事をよく噛むことを心がけましょう。

歯や歯ぐきが痛くて噛めない場合

歯科を受診し、**歯周病**や**虫歯**がないかどうかや、**入れ歯**が合っているかを確認してもらいましょう。

歯が抜けたままの場合

「入れ歯」で失った歯を補いましょう。歯がないままにしていると、全身が弱ってしまいます。



上記の件で何か気になること
相談したいことがあれば
お問い合わせください

【お問合せ先】
風間浦村　税務国保課
国保グループ　保健師　☎０１７５－３５－２１１１



健康だより

糖尿病を予防する、重症化させない

１１月１４日は世界糖尿病デーです。青森県は糖尿病による死亡率が全国ワースト１位で、糖尿病の病状が進行し、３大合併症を発症している方も多いです。
糖尿病について理解を深め、予防と重症化に努めましょう。

糖尿病は、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣の乱れ、肥満やストレスなどが原因で発症します。特に遺伝的体質がある方は注意が必要です。
高血糖の状態が続くと、やがて血糖値が下がらなくなり糖尿病を発症してしまいます。



糖尿病の初期は、自覚症状がほとんどありません。気づかずに高血糖の状態が何年も放置され、３大合併症（網膜症・腎症・神経障害）を引き起こし、失明・人工透析・下肢の切断といった、より深刻な状態を引き起こします。心筋梗塞や脳卒中、認知症などを発症するリスクも高まります。

一度、糖尿病になると治療によって一時的に正常値まで改善したとしても、糖尿病そのものは完治しません。
早く見つけて、悪くなる前に生活習慣を改善しましょう！



生活習慣を見直しましょう



～糖尿病は早期発見と、適切な治療が重要です！～

何か気になること、相談したいことがあれば、遠慮なく村民生活課までご連絡ください！
【お問合せ先】風間浦村　村民生活課　保健衛生グループ　☎０１７５－３５－３１１１

大間病院だより

「深い睡眠の取り方について」　～良質な睡眠を得るために暮らしの中で工夫できること～

大間病院　院長　平野　貴大

先月に引き続いて今月も平野がお送りいたします。

さて、前回睡眠のお話をさせていただきました。睡眠時無呼吸症候群という病気についてお話させていただき、治療法として生活習慣の改善（横向きに寝る、寝る前にお酒を飲まない）と、「CPAP療法」といわれる機械を使った治療法をご紹介させていただきました。今日は病気とは言えないけれどしっかり眠れた気がしないという方のために、暮らしの中で簡単にできる深い睡眠の取り方について紹介していきたいと思います。

まず、良質な睡眠を得るためには環境が重要です。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、テレビやスマートホンを見ることで、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、スマートホンなどの画面を見ないようにしましょう。それがどうしてもできない時は、ブルーライトカットなど、刺激を緩和する機能を使用しましょう。外来でテレビ、スマホ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。

さきほど人間は刺激に敏感な生き物と書きました。人によっては睡眠時に僅かな光（豆電球など）、細か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

朝起きると肩がこるという方は枕があっていないことで睡眠が障害されている可能性があります。様々な枕が販売されていますが、どの枕も合わないという方に、ご提案しているのが、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。詳細は省きますが、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。枕が調整されることで、寝返りするときに楽になることが実感できるはずです。

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。

年金だより

１１（いい）月３０（みらい）日は「年金の日」です！

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基に様々なパターンの計算をすることもできます。

「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、むつ年金事務所にお問合せください。

【お問合せ先】　むつ年金事務所　☎０１７５－２２－２２７８

社協だより

Vol.327

祝　長谷川　松男さん　百歳おめでとうございます

社協デイサービスセンターでは、百歳を迎えられる長谷川松男さんの誕生日会を十月九日に開催しました。

松男さんは、大正九年十月十日、佐井村に生誕されました。

誕生日会では、冨岡村長と木村社協会長から顕彰状を授与。社会福祉協議会からのお祝い金と職員互助会から記念品が手渡されました。

このあと皆で乾杯し、デイサービスご利用者様、松男さんのご家族様によるカラオケや、職員の余興で盛り上がり、松男さんは「ありがとうございました。」と笑顔で皆様に挨拶されていました。



冨岡村長・木村社協会長と

松男さんは当デイサービスを十数年にわたり利用されており、百歳を迎えられた今でも塗り絵等の趣味活動に熱心に取り組まれ、デイのお風呂に入る時間が一番の楽しみだと話されています。

松男さん、百歳おめでとうございます。これからも変わらず元気でデイにいらして下さい。（職員一同）


百寿の装いです♪



松男さん余興に挑戦‼



皆さんも嬉しそうです♪

はじめまして

満１歳になりました。これからもヨロシク!!



飯田（いいだ）　紗也子（さやこ）ちゃん

R1.9.25日生　易国間（保護者：一郎）

食べる事が大好きな紗也子です。
いっぱい食べて遊んでいつも元気いっぱいです。
これからもいっぱい食べてすくすくと成長してください。

お父さんお母さんより

秋の交通安全運動

９月21日（月）から30日（水）までの10日間、秋の交通安全運動が展開されました。

村では小中学生の登校時に街頭指導を実施し、交通安全の啓蒙活動を行いました。

秋口は日没時間が急激に早まり夕暮れ時には、重大事故につながる交通事故が多発し、歩行中・自転車乗用中の死亡事故が増加する傾向にあります。交通事故を未然に防ぐためにも、自動車を運転する際は早め点灯、歩行者は反射材の着用や明るい服装に心がけましょう。



行ってらっしゃい！

村の人口

（９月届出分）

●お悔み申し上げます

松　本　ち　よ　さん（90歳）　蛇　浦
山　本　武　義　さん（84歳）　蛇　浦
坂　本　與　一　さん（81歳）　易国間
平　嶋　正　廣　さん（91歳）　易国間
廣　谷　やゑ子　さん（92歳）　易国間
工　藤　勝　雄　さん（75歳）　下風呂

私たちの村の人口

（９月末現在）

男	875人	（先月比－６人）
女	934人	（〃　－４人）
計	1,809人	（〃　－10人）
世帯数	905世帯	（〃　－６世帯）