

広報

2023  
No.567

5  
月号

# かざまくら

KAZAMAURA

お

め

で

と

し



## 村の花鳥木魚



はまなす



かちめ



ひば



あんこう

## 村民憲章

- 1、わたしたちは、きまりを守り、親切で明るい村をつくらします。
- 1、わたしたちは、仕事に喜びをもち、豊かな村をつくらします。
- 1、わたしたちは、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らします。

- 1、わたしたちは、自然を愛し、花と緑の美しい村をつくらします。
- 1、わたしたちは、常に知識を求め、スポーツに親しみ、楽しい村をつくらします。

# 風間浦保育所入所式 風間浦小・風間浦中学校入学式

4/1

## 風間浦保育所



## 風間浦小学校

4/7



4/7

## 風間浦中学校



# 布海苔採り体験ツアー

3月26日（日）風間浦村の冬の風物詩「布海苔採り体験ツアー」が開催されました。新型コロナウイルスの影響で2年ぶりの開催となり、県内外の観光客約20名が参加しました。

当日はあいにくの小雨が降る中での開催となりましたが、スタートの合図がかかると一斉に海岸に向かい、皆さん黙々と布海苔の収穫に夢中になっていました。

また、サプライズでタコを数匹、アンコウ1尾を放流し、見つけた参加者は奮闘しながら捕獲していました。

籠いっぱい採れた布海苔をお持ち帰りし、皆さんご満悦の様子でした。



受付の様子



参加者のみなさん



富岡村長の合図でスタート



夢中で採っています



タコを見つけ喜ぶ参加者



アンコウに驚きの様子



たくさん採れました



木下清さんによるアンコウ吊るし切り実演

## 風間浦小学校

この4月から小学校で勤務することとなった方々を紹介します。  
①役職・担任 ②前任校 ③出身地 ④ひとこと



伴 貴代さん

- ①教頭
- ②青森県総合学校教育センター
- ③むつ市
- ④毎日子どもたちの笑顔や挨拶に元気をもらっています。風間浦村の子どもたちの健やかな成長のために尽力してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



宮川 美智子さん

- ①教諭  
第3学年担任
- ②むつ市立大平小学校
- ③風間浦村（蛇浦）
- ④18年ぶりの風間浦勤務になりました。以前は、易国間小学校に5年間勤めていました。6名の明るく元気な3年生と共に頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。



太田 麻香さん

- ①養護助教諭
- ②佐井村立佐井小学校
- ③五所川原市
- ④子どもたちが、体も心も健康で、元気に過ごせるようにサポートしていきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。



熊谷 真理子さん

- ①非常勤講師
- ②佐井村立佐井小学校
- ③大間町
- ④桑畑小学校と易国間小学校に通算14年間お世話になりました。今回、風間浦小学校に勤務できることになり、大変嬉しく思います。大好きな風間浦村に恩返しができるように努力したいと思います。よろしくお願いいたします。

## 風間浦中学校

この4月から中学校で勤務することとなった方々を紹介します。  
①役職・担任 ②前任校 ③出身地 ④ひとこと



畑山 元康さん

- ①校長
- ②むつ市立近川中学校
- ③むつ市
- ④本校勤務は初めてですが、素直で元気な子どもたちとともに、実りある教育活動を進めていければと思っております。保護者の皆様、地域の皆様、今後とも、温かいご理解、ご支援をよろしくお願いいたします。



西澤 恵美子さん

- ①教諭  
1年1組担任
- ②むつ市立大湊中学校
- ③弘前市
- ④風間浦村は初めての勤務になります。まだまだ戸惑うことが多く迷惑をかけてばかりですが、素直で優しい子どもたちと一緒に過ごせることに感謝し、何事にも全力で取り組んでいきたいと思えます。よろしくお願いいたします。



福士 愛さん

- ①事務職員
- ②むつ市立関根中学校
- ③むつ市
- ④初めて風間浦村で勤務することになりました。まだまだわからないことがたくさんありますが、一日でも早く馴染んで子どもたちのため、地域のために貢献できるよう頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。



## 風間浦村役場

この4月から風間浦村役場で勤務することとなった職員を紹介します。  
①出身地 ②担当課職名 ③ひとこと



品木 智也 さん

- ①むつ市
- ②教育委員会事務局  
教育課 教育グループ
- ③4月から教育委員会へ配属となりました、品木智也です。自然豊かな風間浦村で働くことが出来てとても嬉しく思います。これから一生懸命頑張っていきますので、村民の皆様には私の顔と名前を覚えていただけたら幸いです。よろしくお願いいたします。



木下 朋花 さん

- ①風間浦村（蛇浦）
- ②産業建設課  
建設管理グループ
- ③4月より産業建設課で勤務させて頂くことになりました、木下朋花と申します。村民の皆様の暮らしがより豊かなものとなるよう、努力して参ります。生まれ育った風間浦村に恩返しできるように精一杯頑張りますので、よろしくお願いいたします。

## 風間浦消防分署

この4月から風間浦消防分署で勤務することとなった署員を紹介します。  
①前勤務地等 ②出身地 ③担当業務 ④ひとこと



伊藤 直樹 さん

- ①大間消防署
- ②大間町
- ③予防・警防係
- ④この度、風間浦消防分署に異動になりました伊藤です。初心を忘れることなく訓練に励み、有事の際は一刻も早く現場に駆け付け、持てる能力を最大限に発揮し、風間浦村住民の安心安全のために頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。



工藤 竜馬 さん

- ①新採用
- ②風間浦村
- ③予防・警防係
- ④この度、風間浦消防分署で新採用となりました工藤竜馬です。春から消防学校で基礎と知識を習得し、村民の皆様へ安全・安心して頂けるように、精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。

## 登校時の街頭指導を行いました

4月10日（月）から14日（金）までの間、村内では交通安全運動の取組みとして、小中学生の登校時に街頭指導を実施しました。



春は自動車やバイクの運転免許を取得したばかりのドライバーが増加し、事故のリスクが高まる時期です。村民一人一人が交通ルールを理解し、交通マナーを習慣付けましょう。

4月1日より、改正道路交通法による自転車乗車時のヘルメット着用が努力義務化されております。ご協力お願いいたします。



## 風間浦村教育委員会委員

みやこ ひろのぶ  
宮古 大靖氏（新任）に辞令交付

風間浦村教育委員会委員として宮古 大靖氏に、4月3日（月）、富岡村長より任命辞令が交付されました。今後のご活躍が期待されます。

任期は令和5年4月1日から令和9年3月31日まで（4年）となります。



## 第5回日本国際観光映像祭グランプリ受賞

風間浦村が制作した動画「よみがえる下風呂小唄～下風呂温泉郷の今～」が、3月16日に滋賀県大津市で開催された第5回日本国際観光映像祭において、国内応募総数132点の作品の中から、最高賞となるグランプリを受賞しました。

この動画は、かつて下風呂温泉郷で歌い継がれていたものの、時代の流れとともに忘れ去られてしまった「下風呂小唄」を復活させ、楽曲ができるまでの様子を描いたドキュメンタリーです。温泉郷の旅館女将で組織する「下風呂温泉おかみの会」の皆さんを中心に、コロナ禍や令和3年8月に発生した大雨災害により、活気を失いつつある温泉郷の復興ソングにしようとする奮闘する模様、そして美しい温泉郷の風景と、そこに生きる人々の姿を描いています。



4月4日、「下風呂温泉おかみの会」のメンバーが風間浦村役場を訪問し、グランプリ受賞の喜びを富岡村長に報告しました。



上記2次元コードを読み込むと動画が再生できます。

今後は、この動画を下風呂温泉のPR動画として活用していくほか、順次続編を公開していく予定です。

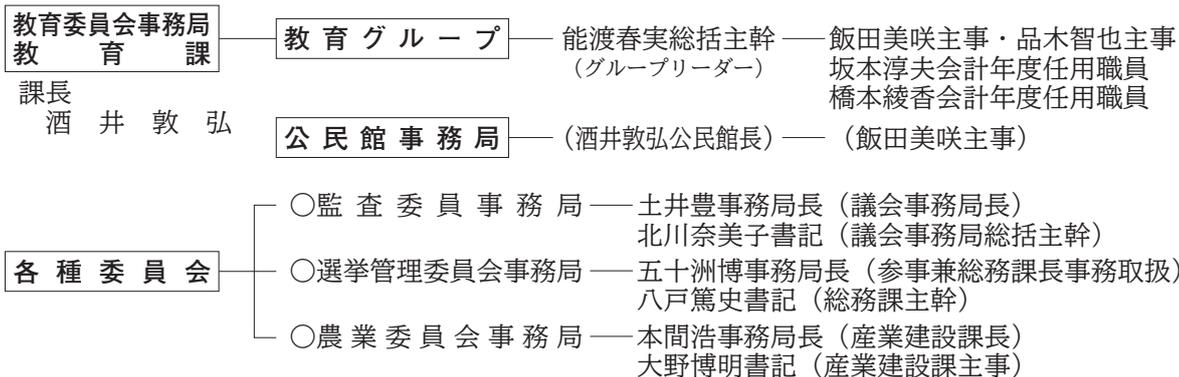
# 風間浦村職員組織表

(令和5年4月1日現在)

◎村長 富岡 宏



○教育長 村上 純一



# 納税カレンダー

5  
年度

## 納期内納付にご協力を

### 村税等納期限カレンダー

【保存版】見やすい所に貼り付けてご利用ください。

(普通徴収分)

	村・県民税	固定資産税	軽自動車税	国民健康保険税	後期高齢者 医療保険料	介護保険料
5月 納期限		第1期 5月31日(水)	全期 5月31日(水)			
6月 納期限	第1期 6月30日(金)					第1期 6月30日(金)
7月 納期限		第2期 7月31日(月)		第1期 7月31日(月)	第1期 7月31日(月)	
8月 納期限	第2期 8月31日(木)			第2期 8月31日(木)	第2期 8月31日(木)	第2期 8月31日(木)
9月 納期限				第3期 10月2日(月)	第3期 10月2日(月)	
10月 納期限	第3期 10月31日(火)			第4期 10月31日(火)	第4期 10月31日(火)	第3期 10月31日(火)
11月 納期限				第5期 11月30日(木)	第5期 11月30日(木)	
12月 納期限		第3期 12月25日(月)		第6期 1月4日(木)	第6期 12月28日(木)	第4期 12月28日(木)
1月 納期限	第4期 1月31日(水)			第7期 1月31日(水)	第7期 1月31日(水)	
2月 納期限		第4期 2月29日(木)		第8期 2月29日(木)	第8期 2月29日(木)	第5期 2月29日(木)
3月 納期限					第9期 4月1日(月)	

納め忘れは  
ありませんか？ **納められない場合は早めにご相談ください**

村税等は、定められた納期限までに自主的に納めていただくものです。まだ納付がお済みでない方は、納期内に納めた方との公平性を失うこととなりますので、至急納付してください。

滞納した場合は、本来納めるべき金額のほか督促手数料(1件100円)と延滞金が増加されるなど不利益を受けることになります。督促状や催告書などで再三にわたり納付をお願いしても納めない方や納税相談の要請に応じない方に対しては、財産差し押え等の滞納処分を行い、税負担の公平・公正を図っていきます。

【お問合せ先】

風間浦村 税務国保課

☎0175-35-2111

〔 介護保険料については  
村民生活課  
☎0175-35-3111 〕

## ● 5月12日は、「民生委員・児童委員の日」です

全国民生委員児童委員連合会では、毎年、5月12日を「民生委員・児童委員の日」、また、この日から1週間（5月12日～18日）を「活動強化週間」とし、民生委員・児童委員活動周知のための取り組みを強化する期間としています。

### ● 民生委員・児童委員を知っていますか？

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱されたボランティアとして、地域住民の立場に立って困りごとなどの相談に応じています。また、民生委員は子育てに係わる相談支援活動を行う児童委員も兼ねています。主任児童委員は主に子どもに関する相談支援活動を行います。

### ● お気軽にご相談ください。

民生委員・児童委員は地域の皆さまの身近な相談相手です。高齢者の福祉に関すること、子育てに関すること、生活や暮らしのことなどで悩んだり困ったりすることがありましたら、お気軽にご相談ください。民生委員・児童委員は皆様の困りごとなどを解決するため行政などの関係機関へのつなぎ役となります。

### ● あなたの相談内容の秘密は守ります。

民生委員・児童委員には守秘義務があります。地域の皆様から受けた相談内容の秘密は守ります。個人情報やプライバシーの保護に配慮した支援活動を行います。

風間浦村には民生委員児童委員協議会があり、各委員は担当の区域で活動しています。

#### 【民生委員・児童委員】

- 蛇 浦地区担当委員（2名） 蛸嶋 正男、富岡 政子
- 易国間地区担当委員（3名） 平嶋 栄子、米谷 枝里子、坂本 玲子
- 桑 畑地区担当委員（1名） 浜辺 久
- 下風呂地区担当委員（3名） 佐藤 健介、佐藤 潤子（現在1名欠員となっています。）

#### 【主任児童委員】

- 村内全地区担当委員（2名） 熊谷 幸子（現在1名欠員となっています。）

#### 【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（風間浦村総合福祉センターげんきかん内）

## ● 児童扶養手当・特別児扶養手当について

児童扶養手当は、父母の離婚や父又は母の死亡等で、父又は母と生計を共にしない（または父、母に重い障害がある）児童の母、父（または、母、父に代わって児童を養育している人）に支給されます。

特別児童扶養手当は、精神または身体に障害を有する20歳未満の児童を監護している父、母、もしくは父母に代わって児童を養育している人に支給されます。

制度によって、必要な書類や対象が異なりますので、詳細については村民生活課へお問い合わせください。

### 【お問い合わせ先】

風間浦村 村民生活課 福祉介護グループ ☎0175-35-3111

## ● 障害者相談のお知らせ（障害者相談支援事業）

村では、障害者相談支援事業を実施しております。障害のある人や家族からの様々な相談に応じ、必要な情報提供や障害福祉サービスの利用支援等を行います。

日程は下記のとおりとなりますので、お気軽にご相談ください。

日 時：毎月第3水曜日 午後2時30分～午後3時30分

場 所：総合福祉センターげんきかん

### ■ 令和5年度の相談日 ■

令和5年 5月17日（水）	令和5年 6月21日（水）	令和5年 7月19日（水）
令和5年 8月16日（水）	令和5年 9月20日（水）	令和5年10月18日（水）
令和5年11月15日（水）	令和5年12月20日（水）	令和6年 1月17日（水）
令和6年 2月21日（水）		

※むつ市にある相談支援事業所（知的・身体・精神）の相談支援専門員が相談や助言を行います。

※相談希望の方は、事前に下記までご連絡ください

### 【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

一人で悩んでいませんか？

自立に向けた相談窓口のご案内

仕事がなかなか決まらない

仕事が長続きしない

家計が毎月赤字 どうしよう…  
（家計が心配）

あなたの生活の

# 困りごとや心配

「なにをどうすればいいかわからない」と立ち止まらずに一緒に進んでみませんか？どなたでもご相談ください。

高齢だけど働いて収入を得たい

社会参加してなにかの役に立ちたい

うちの息子がずっと働かないで家にいる。将来どうしよう…

**下北地域自立相談窓口**  
むつ市中央一丁目8番1号 むつ市社会福祉協議会内  
FAX 017-764-6907

☎017-764-6906

フリーダイヤル  
（青森県社会福祉協議会）

0800-800-7114

スマホからでも  
相談無料・通話料無料

## ● 風間浦消防分署からお知らせ

### 令和5年度「甲種防火管理新規講習会」受講者募集のお知らせ

消防法により収容人員が10人以上となる特別養護老人ホーム、認知症グループホーム等や30人以上となる集会所、飲食店、店舗、旅館、ホテル等、または50人以上となる共同住宅、学校、工場、事務所等では「防火管理者」を必ず選任しなければなりません。

下北広域消防本部では「防火管理者」の資格取得講習会（甲種）を次のとおり開催します。

1. 開催日時 第1回：令和5年6月20日（火）、21日（水）の2日間  
第2回：令和5年6月22日（木）、23日（金）の2日間  
（いずれも午前9時20分から午後4時20分まで）
2. 場 所 むつ市中央公民館講堂（むつ市大湊浜町13番1号）
3. 受講資格



特別養護老人ホーム、認知症グループホーム、集会所、飲食店、店舗、旅館、ホテル、病院、診療所、学校、工場、事務所等の防火対象物の関係者で管理的又は監督的な地位にあって、現在防火管理者の資格を有していない方、またはこれに準じて消防機関が必要と認めた方とします。

4. 受講料 無 料（ただし、教材費として4,000円が必要です。）
5. 申込先

受講申込書は最寄りの消防署・消防分署にあります。

受付期間は第1回目・第2回目ともに5月29日（月）～6月9日（金）までです。

なお、定員に達した場合は、申込み期間中でも締め切らせていただきます。

#### 【お問合せ先】

風間浦消防分署 予防係 ☎0175-35-2101

## ● 見え方等のお悩みに関する「サテライト相談教室」 ～見え方で気になることはありませんか？～

見え方で困っている方の相談をお受けします。ご本人はもちろん、保護者、学校等における担任の先生など、お気軽にご相談下さい。

- \*日 時 5月18日（木）、6月22日（木）、7月20日（木）、9月21日（木）、11月2日（木）  
10：00～12：00 13：00～15：00
- \*場 所 むつ市教育研修センター（むつ市小川町二丁目19-1）
- \*対 象 乳幼児から成人の方まで
- \*内 容 板書が苦手、音読がうまくできない、物を斜めから見るなど目の使い方への対処、見え方に配慮した育児方法や便利グッズの紹介、学級における指導方法等
  - ・費用は無料です。
  - ・個人情報は一切漏らしませんのでご安心ください。

#### 【申込み・お問合せ先】

青森県立盲学校ロービジョン相談支援センター

※事前にお電話で「見え方の相談」とご予約下さい。

☎017-726-2239 月～金曜日 9：00～16：00（土日祝を除く）

## ● 県税の納税証明書の交付申請について

官公庁の入札参加資格審査申請、建設業許可申請、所得税確定申告、金融機関の融資申込み等のため、県税（法人県民税・法人事業税・特別法人事業税等、個人事業税等）の納税額又は未納額がないことの証明書が必要な方は、次の書類等をご準備の上、県税部窓口へ交付申請してください。郵送による交付申請も可能です。詳しくは県税部までお問い合わせください。

### 1 本人申請の場合

- (1) 申請書（県税部窓口へ備付。県のホームページからもダウンロードできます。）
- (2) 本人確認ができる公的書類（運転免許証等顔写真付のものは1枚、顔写真のないものは2枚）
- (3) 手数料 1通につき400円分の県証紙

### 2 代理人申請の場合

前記1(1)、(3)のほか、次の書類等をご準備ください。

- (4) 納税義務者の自署による委任状  
（委任について、ご本人に確認させていただく場合がありますので、電話番号をご記入ください。）
- (5) 代理人の本人確認できる公的書類（運転免許証等顔写真付のものは1枚、顔写真のないものは2枚）

#### 【お問合せ先】

下北地域県民局県税部 納税管理課  
☎0175-22-8581 内線203

## ● 労働保険の年度更新手続きをお忘れなく！

労働保険では、前年度の保険料を精算するための確定保険料と新年度の概算保険料の申告・納付の手続きが必要になります。これを「労働保険年度更新」といいます。

労働保険年度更新の手続きは、6月1日（木）から7月10日（月）までの間に行ってください。

なお、申告手続きは窓口又は郵送によるほか、インターネットからの電子申請が便利ですので、ご活用ください。

また、保険料は、口座振替による納付が便利ですので、ご利用ください。

詳しくは、厚生労働省又は青森労働局のホームページを検索いただくか、お近くの労働基準監督署又は青森労働局総務部労働保険徴収室（☎017-734-4145）までお問合せください。

#### 厚生労働省ホームページ

≪URL≫<https://www.mhlw.go.jp/index.html>

#### 青森労働局ホームページ

≪URL≫<https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/home.html>

## ● 2023年度 国家公務員「税務職員採用試験」(高校卒業程度)のお知らせ

仙台国税局では、税務のスペシャリストとして活躍するバイタリティーあふれる税務職員を募集しています。

国の財政を支える税務職員に、あなたもチャレンジしてみませんか？

### ○ 受験資格

- 1 令和5年4月1日において高校卒業後3年を経過していない者及び令和6年3月までに高校を卒業する見込みの者
- 2 人事院が1に掲げる者に準ずると認める者

### ○ 受験申込受付期間

令和5年6月19日(月)から6月28日(水)まで

### ○ 受験申込方法

受験申込みはインターネット申込みとする。

国家公務員試験採用情報NAVI (<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>)

### ○ 第1次試験日

令和5年9月3日(日)

### 【試験に関するお問合せ先】

仙台国税局人事第二課試験研修係 ☎022-263-1111 (内線3236)

人事院東北事務局 ☎022-221-2022

## ● 教員の仕事・魅力説明会を開催します

幼稚園・小学校・中学校・高等学校・特別支援学校の教員免許状をお持ちのみなさまへ

平成21年4月に導入された教員免許更新制が解消され、令和4年7月1日以降の免許状の取扱いが変更となりました。変更後の取扱いについて知りたい方、教員の仕事に興味のある方、一度足を運んでみませんか。

### \*日時

5月14日(日)・5月28日(日)  
 説明会 14:00~14:30  
 個別相談会 14:30~15:30

### \*場所

5月14日(日) むつ来さまい館 1階イベントホールB  
 5月28日(日) まさかりプラザ 3階会議室

### \*申込方法

電話、E-mail

※E-mailで申込み場合、氏名、電話番号、所持免許、免許取得年月、どちらの回に参加されるかを記載してください。

なお、E-mailの件名は「説明会参加申込」としてください。

### \*申込期間

5月14日(日)開催 5月11日(木)まで  
 5月28日(日)開催 5月25日(木)まで

### 【申込み・お問合せ先】

下北教育事務所 総務課

☎0175-22-1351

✉E-SHIMOKITA@pref.aomori.lg.jp

# 風間浦駐在所広報

作成／貝森 慶樹



## 君の正義が 誰かの笑顔に

青森県警では、警察官A（大卒）と警察行政（大卒程度）を募集します。  
受験資格は、以下のとおりです。

- ◎ **警察官A（大卒）** 平成3年4月2日以降に生まれた方で、大学を卒業又は令和6年3月31日までに大学卒業見込みの方
- ◎ **警察行政（大卒程度）** 平成3年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方  
平成14年4月2日以降に生まれた方で、大学を卒業した方又は令和6年3月31日までに大学卒業見込みの方

採用試験の詳細につきましては、大間警察署（☎0175-37-2211）  
又は、風間浦駐在所（☎0175-36-2110）までお問合せ下さい。

警察官募集



## 悪質商法の被害防止について

**悪質商法**とは、言葉巧みに勧誘して、高額な商品やサービスを売りつける販売方法です。

### Point 悪質商法の被害に遭わないために

- 見知らぬ業者をむやみに家に入れない
- 相手の素性（会社名・所在地・担当者名等）を確認する
- 必要のないものは、はっきり断る
- 購入・契約に迷った場合は即断しないで家族などに相談する
- 代金を先払いにしたり、その場で支払ったりしない
- しつこく勧誘する、なかなか帰らない、脅された場合等は、警察に通報する
- 返品・解約をしたい場合は、公的機関に相談する



## 山菜採りの遭難をなくそう

春になると各地の山々は、山菜採りの入山者で賑わいます。

村内においても、山菜採りをしている方を見かけます。

青森県内における山菜採りの遭難の特徴としては、「**タケノコ採り**」「**高齢者**」「**道迷い**」が多くなっています。

山菜採りに出かける際は、

- 家族等に帰宅予定時間を知らせる
- 複数で入山する、目立つ服装にする
- 携帯電話、食料、雨具等を持つ
- 体調が悪いときは無理をしない

に心がけ、遭難しないようにしましょう。

熊にも注意しましょう。



## 巡回連絡に伺います

**巡回連絡**とは、交番や駐在所の警察官がご家庭や事業所を訪問し、

- 事件・事故等に関する情報提供
- 住民の皆さんの意見・要望等の聴取
- 非常時の連絡先等を確認

等をするものです。

順次、村内のご家庭や事業所を訪問しますので、よろしくお願ひします。



5月11日から5月20日までは、「春の全国交通安全運動」期間です。交通ルールを遵守し、交通マナーを実践して交通事故防止に努めましょう。

# 大間病院だより



## 痛風のおはなし

内科医長 小成田 衆

皆さんこんにちは。大間病院の小成田です。

5月の初めは「立夏」とも呼ばれ、暦の上では夏の始まりとなります。春から夏へと移り変わり、徐々に暖かくなり過ごしやすくなっていくのではないのでしょうか。

さて、大間町や佐井村では5月になるとウニ漁が最盛期を迎えます。各地でウニ丼などが食べられることも多く、旬のウニはとてもおいしいですね。

しかし、ウニの食べ過ぎには注意が必要です。それは、ウニを食べ過ぎると「痛風」になってしまうからです。

痛風とは尿酸という物質が体の中にたまり、それが結晶になって激しい関節炎を伴う発作を起こす病気です。痛風の発作が起こると、ある日突然足の親指の付け根が腫れ、歩くことが困難なくらいの痛みに襲われます。

尿酸はプリン体という物質が肝臓で分解されて生じる老廃物です。すなわち、プリン体を多く含む食事が痛風の原因となります。

ウニには100gあたり137.3mgものプリン体が含まれており、これは同じくプリン体を多く含むイクラのお寿司1貫分で換算すると、約40倍になると言われています。

ウニやイクラの他にプリン体を多く含む食材としては、レバー、白子、あんこう、エビ、干物など、いわゆる“おいしいもの”に多いとされています。(以前痛風は「ぜいたく病」とも呼ばれ、高級な食材をたくさん食べる人がなるイメージの病気とされていました。) これらを食べ過ぎずに、野菜などを多めに、バランスの良い食事を心がけることが痛風の予防には大切です。

食事だけではなく、アルコールの過剰摂取にも注意が必要です。ビールや日本酒にもプリン体が多く含まれており、過剰に摂取すると痛風になってしまいます。プリン体を多く含む食べ物をつまみにお酒をたくさん飲んでしまうと、ダブルパンチで尿酸値がはね上がり、痛風になってしまいます。アルコールに関しても、節酒や休肝日をもうけることなどが大切です。日頃の食生活を見直し、塩分や脂質だけでなく尿酸値も意識しながら、おいしい食事を楽しみましょう。

### ◆ ニューフェイスの紹介

4月より大間病院で勤務することとなった新任医師を紹介します。

①担当科(役職) ②前任地 ③趣味・特技 ④抱負



落合 秀也さん

- ①内科医長
- ②青森県立中央病院 総合診療部
- ③空手道、ボウリング
- ④1年ぶりに帰ってきました。皆さんの役に立てるよう頑張ります。



斎藤 佳菜子さん

- ①内科医長
- ②三戸中央病院
- ③カラオケ
- ④去年は山の近くで働いていました。今年地元(むつ市)の近くで働いて、海の近くということもあり、楽しみにしていました。至らぬ点が多いかと思いますがよろしくお願いします。



角田 健悟さん

- ①内科医長
- ②青森県立中央病院
- ③ギター、写真、資産設計提案業務
- ④これまで学んできたことを活かして地域のために精一杯がんばります。よろしくお願いします。



健康  
だより

5月31日は世界禁煙デー  
～禁煙週間 5月31日(水)  
～6月6日(火)～

WHO（世界保健機関）は、喫煙者は非喫煙者と比較して、新型コロナウイルス感染症で重症となる可能性が高いことを報告しています。新型コロナウイルス感染症予防の感染対策とともに、禁煙についても考えてみませんか。

### なくそう！受動喫煙

たばこの害は、吸っている本人だけでなく、周りにいる人にも健康への害があり、他の人のたばこの煙を吸いこんでしまうことを「受動喫煙（じゅうどうきつえん）」といいます。

たばこを吸う人の死亡率は吸わない人に比べると高くなります。特に、20歳よりも前にたばこを吸い始めると、男性は8年、女性は10年も寿命が短くなるという調査があります。

さらに、喫煙者の夫をもつ妻は、非喫煙者の夫をもつ妻に比べ、肺がんによる死亡率が1.5～2倍高くなるという報告もあります。

たばこの煙には、喫煙者が吸い込む「主流煙」、たばこの火のついた先から出てくる「副流煙」、喫煙者から吐き出される「呼出煙」の3種類がありますが、周囲の人が吸い込む副流煙には、主流煙よりも多くの有害物質が含まれています。

望まない受動喫煙を防止するため健康増進法の一部が改正され、2020年4月1日より受動喫煙防止対策が義務化されました。



※な施設で、屋内は原則禁煙です。喫煙可能な  
施設や事業所には「各種喫煙室が設置」され、  
「禁煙が指示」されています。

20歳未満の方は  
喫煙可能エリアは立入禁止です。

### 受動喫煙による健康への影響！



- 肺がん、肺炎
- 気管支炎
- 気管支ぜん息
- 脳卒中
- 心疾患
- せき・たん
- 呼吸が苦しい
- 目がかゆい
- 涙がでる
- 頭痛
- 頻脈
- 皮膚温低下
- 血圧上昇
- 目やのどの痛み
- 息苦しさ
- 動機
- めまい
- 寒気

※こどもへの影響

- 乳幼児突然死症候群
- 肺炎
- 中耳炎
- 気管支ぜん息



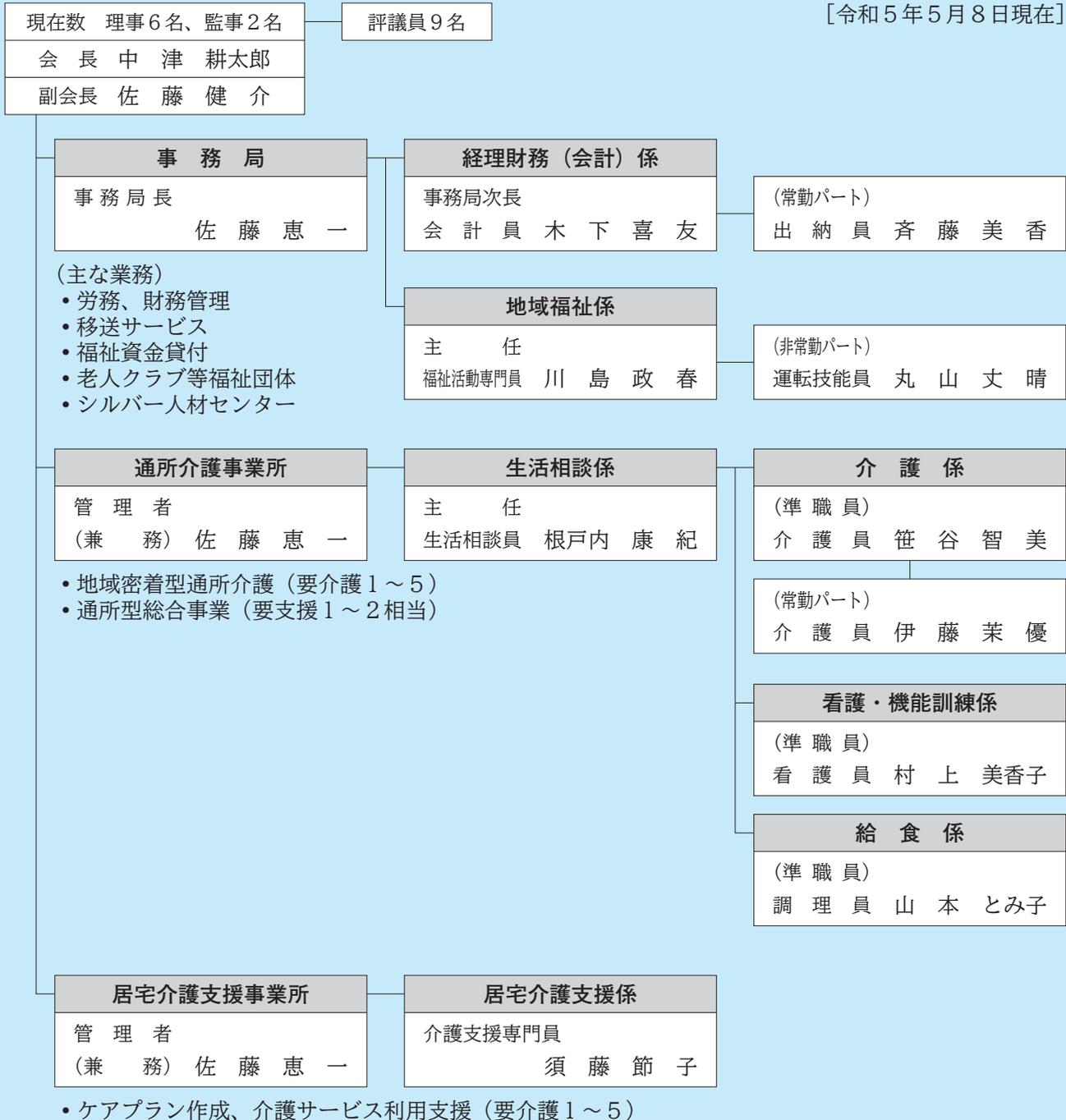
※新型コロナウイルス感染症の基本的対策（手指の消毒等）のご協力をお願いいたします。

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】風間浦村役場 村民生活課 保健衛生グループ ☎0175-35-3111

## 社会福祉法人風間浦村社会福祉協議会 組織図

[令和5年5月8日現在]



	正職員	準職員	パート職員		計
			常 勤	非常勤	
事 務 局	3	0	1	1	5
通 所 介 護 事 業 所	1	3	0	0	4
居 宅 介 護 支 援 事 業 所	0	1	0	0	1
計	4	4	1	1	10

介護や福祉に関することは、げんきかん内社会福祉協議会へ、お気軽にご相談下さい。ご来訪、お電話お待ちしております。

**【お問合せ先】**

社会福祉法人 風間浦村社会福祉協議会  
 ☎0175-35-2243

# ピカピカ ✨ ダイヤモンド賞 ✨

村で実施いたしました4歳児健康診査（歯科検診）においてむし歯が0本だったお子さんをご紹介します。



易国間 飯田 ことり 菜里 ちゃん  
(保護者：里美)

はみがき大好きです。  
夜の仕上げみがきは  
かかさず毎日  
してもらいます。



☆食べたり飲んだりした後はハミガキをしましょう。また、寝る前に必ず仕上げみがきしてもらい、お口の中の様子とみがき残しがないかチェックしてもらいましょう！

風間浦村役場  
村民生活課  
保健・衛生グループ



## ● 献血にご協力ください

# 献血

400 mL献血にご協力ください

医療需要に応えるため、

**バス1台当たり44人**を目標としています！

※事前検査等で献血できない方が1~2割いらっしゃいます。

**5月18日 (木) 午前10:00~11:30**

**総合福祉センター  
げんきかん**

《お願い》

- ①当日は朝食や昼食を摂ってきてください。
- ②服薬中の方はお薬の名前がわかるものをご持参ください。
- ③医療現場では400mL献血由来の血液を必要としています。400mL献血にご協力をお願いします。

※体重50kg以上が必要となります。

献血にご協力いただいた方には、サービスとして血液検査の結果をお届けします。健康管理にお役立てください。

【お問合せ先】風間浦村 村民生活課 ☎0175-35-3111



青森県赤十字血液センター ☎017-741-1512

## 私たちの村の人口

(3月末現在)

男	806人	(先月比-7人)
女	848人	( // -12人)
計	1,654人	( // -19人)
世帯数	857世帯	( // -7世帯)



(3月届出分)

### ●お誕生おめでとうございます

今月はありません

### ●お悔み申し上げます

古川 清作 さん (90歳) 蛇 浦  
松井 ユキエ さん (89歳) 下風呂