

かざまうら

KAZAMAURA

保育所ひなまつり会

3月1日、風間浦保育所で『ひなまつり会』が行われました。
 子どもたちは、ひなまつりの由来や雛人形の名刺など先生と一緒に勉強し、その後はグループをしたり、うれしいひなまつりをみんなで歌い、楽しく過ごしました。
 子どもたちが作った“おだいりさま”と“おひなさま”とっても上手です！



村の花鳥木魚



はまなす



かもめ



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。

令和6年能登半島地震で被災した富山県射水市へ職員を派遣



富岡村長へ報告する鈴木主事

能登半島地震で被災した富山県射水市の支援のため、村税務国保課の鈴木誠主事が1月25日から29日まで、罹災証明書発行に係る住宅被害状況調査など現地で活動を行いました。鈴木主事はこれまでの行政経験を生かし、被災地の役に立てればと自ら志願して青森県及び県内市町村職員20名で活動に参加しました。

現地では他県のさまざまな部署に所属する職員と同行し、1日15件程の被害に遭った住宅の写真撮影や被害状況の調査を行い、その内容を役場で富岡村長へ報告しました。鈴木主事は「富山県射水市は震源から遠く被害が小さいように思われがちだが、実際に現地に入ってみると液状化現象等により住宅被害が大きかったと体感し、今回の支援活動の経験を生かし、災害が起こらないことが第一だが、いつ起こるかわからない災害を想定して今後の業務につなげていきたい。」と感想を述べました。

風間浦保育所豆まき会

2月2日、風間浦保育所で豆まき会を行いました。

突如鬼が現れると、驚いて泣いてしまう子もいましたが、勇気を持って立ち向かい、「鬼は外！福は内！」と大きな声で豆をまき鬼を退治しました。

みんな自分の中にあつた悪い鬼を退治できることはできたかな？



鬼は外～！



自分たちで作った個性豊かなお面



同志社中学校生徒会が風間浦村を訪問 風間浦中学校と交流

1月18日から21日までの4日間、同志社中学校生徒会8名と、引率教諭2名（同志社中学校・高等学校竹山副校長、生徒指導部主任加藤先生）が本村を訪れ、風間浦中学校との交流会が開催されました。

両校の交流は今年で31年目を迎え、同中生徒会が風中を訪問しての交流は今回で14回目となりました。今年度も合同授業を行い、3年生の英語を佐藤先生（風中）、2年生の英語を加藤先生（同中）、さらに2年生の社会を竹山副校長（同中）に行っていたいただき、各校の授業の違いを体験できる貴重な経験となりました。

交流会では、同中生徒会が自校を紹介した後、風中モルックなどのレクリエーションで交流を深め、友好宣言調印式では、両校の生徒会長による友好宣言が行われ、同中からの記念品として地球儀が贈呈されました。

このほか、食生活改善推進員によるべこもち作り体験、わいどの木の見学、寄港記念碑にて前風間浦村教育長の越膳泰彦氏による講話や、村内施設の見学をしました。

同中生たちは風間浦村と同志社の縁の深さや歴史を学び、下風呂温泉と郷土料理を堪能し、風間浦村を後にしました。



富岡村長と記念写真



風中モルック



交流会後の記念撮影



同中からの記念品



べこもち作り体験



越膳泰彦氏と記念碑にて

第9期風間浦村介護保険事業計画・高齢者福祉計画 策定委員会議を開催しました

1月29日、風間浦村総合福祉センター「げんきかん」において、第1回第9期風間浦村介護保険事業計画・高齢者福祉計画策定委員会議、2月6日に、第2回策定委員会議を開催しました。令和2年度に策定された「第9期風間浦村介護保険事業計画・高齢者福祉計画」の計画期間が令和6年3月31日で終了することを受け、これまでの介護保険事業・高齢福祉施策の取組や実績を評価、検証し、高齢者やその家族のニーズを踏まえたうえで、新たに令和6年度から令和8年度までの3カ年を計画期間とする「第9期風間浦村介護保険事業計画・高齢者福祉計画」を策定するために開催しました。また、この策定委員会議において、令和6年度からの介護保険料についても審議されています。3月には第3回策定委員会議を開催し、「第9期風間浦村高齢者福祉計画・介護保険事業計画」が策定されます。



第9期風間浦村介護保険事業計画・高齢者福祉計画策定委員会委員は以下のとおりです。

団体名（職名）	氏 名	備 考
風間浦診療所（所長）	大 柳 博 樹	
風間浦村社会福祉協議会（介護支援専門員）	須 藤 節 子	
大室介護支援事務所（代表社員）	大 室 敏 彦	副委員長
グループホームいこくま荘（管理者）	佐 藤 典 仁	委員長
風間浦村国民健康保険運営協議会	越 膳 敏 二	
介護保険被保険者の代表	廣 谷 みゆき	
村民生活課（参事兼課長）	木 下 弘 美	

風間浦村障害福祉計画策定委員会議を開催しました

1月29日、風間浦村総合福祉センター「げんきかん」において、第1回風間浦村障害福祉計画策定委員会議を開催しました。令和2年度に策定された「第6期風間浦村障害福祉計画」及び「第2期障害児福祉計画」の計画期間が令和6年3月31日で終了することを受け、これまでの障害福祉施策の取組や実績を評価、検証し、障害のある人やその家族のニーズを踏まえたうえで、新たに令和6年度から令和8年度までの3カ年を計画期間とする「第7期風間浦村障害福祉計画」及び「第3期障害児福祉計画」を策定するために開催しました。2月6日には、第2回策定委員会を開催し、障がい表記について等が話題になりました。3月に第3回策定委員会を開催し、「第7期風間浦村障害福祉計画」及び「第3期障害児福祉計画」を策定することとなります。今回の障害福祉計画策定にあたり、アンケート回答にご協力くださった方々大変ありがとうございました。



風間浦村障害福祉計画策定委員は以下のとおりです。

団体名（職名）	氏 名	備 考
風間浦診療所（所長）	大 柳 博 樹	
風間浦村社会福祉協議会（会長）	中 津 耕太郎	
風間浦村身体障害者福祉会（会長）	浜 辺 俊 一	副委員長
風間浦村手をつなぐ親の会（会長）	坪 田 吉 信	委員長
風間浦村精神障害者家族会（会長）	鈴 木 政 子	
相談支援事業所となみ療護園（管理者）	松 橋 知 紀	
相談支援事業所ハートランドさくら（センター長）	佐 藤 めぐみ	
相談支援事業所ぱれっと（課長）	野 口 真紀子	

風間浦村総合福祉センター「げんきかん」 利活用検討委員会がスタートしました！

村では、風間浦村総合福祉センター「げんきかん」の今後の利活用を検討するため、風間浦村総合福祉センター「げんきかん」利活用検討委員会を令和5年12月20日付けで設置し、同日に第1回目の検討委員会を開催しました。

当日は、委員長・副委員長の選出後に、委員会の設置目的や協議検討事項を確認したほか、「げんきかん」の現状と課題について情報共有しました。

また、フリートークでは、各委員の介護の体験談や思いをお聞きすることができました。なお検討委員会は、令和6年6月頃までに複数回開催し「げんきかん」の今後の利活用について意見を取りまとめる予定です。

風間浦村総合福祉センター「げんきかん」利活用検討委員会メンバーは以下のとおりです。

団体名（職名）	氏 名	備 考
風間浦村社会福祉協議会（会長）	中 津 耕太郎	
風間浦村民生委員児童委員協議会（副会長）	平 嶋 栄 子	
風間浦村赤十字奉仕団（委員長）	原 子 恒 子	副委員長
大室介護支援事務所（代表社員）	大 室 敏 彦	
グループホームいこくま荘（管理者）	佐 藤 典 仁	
村内より公募	坂 本 玲 子	
村内より公募	山 田 真理子	
村内より公募	横 浜 真 弓	
青森大学 社会学部 社会学科長(教授)	田 中 志 子	委員長

漬物や塩ウニ等の製造には6月から営業許可が必要です

今年の6月から新たに営業許可が必要となる食品があります。該当する場合は、お早めにご相談ください。

漬物製造業：塩漬け、ぬか漬け、味付けザーサイなど

水産製品製造業：イカ塩辛、塩ウニ、イクラしょうゆ漬けなど

他に密封包装食品製造業などの許可が必要な食品もあります。

詳しくは下記までお問合せください。

【お問合せ先】

むつ保健所生活衛生課 ☎0175-31-1388



下北消防からのお知らせ

風間浦村民の皆さん、火事や災害時、消防車両がサイレンを鳴らし走行していると、どこで火事か気になったり心配したりしたことはありませんか？

近年、火災や災害を119番通報で問い合わせする方が多く、緊急性の高い119番通報が繋がりにくくなるといった障害が発生しています。

そのため下北消防本部では災害案内ダイヤルを設けています。問い合わせする場合は、下記のダイヤルをご利用ください。

また消防車両のサイレンは、火災出場時は「ウーカンカン、ウーカンカン」。その他の災害出場（交通事故・救助出場等）は「ウー、ウー、ウー」。火災引揚げ時やパトロール時は「カンカン・カンカン」とサイレンの種類が違います。サイレンが聞こえた時は注意して確認してください。

なお、風間浦消防分署では災害対応を優先しますので皆さんからの問い合わせについて、対応できない場合がありますのでご了承ください。

令和6年1月1日から

災害案内ダイヤルの 電話番号が変わりました！

これまでの番号は
使えなくなりました。



~~0175-22-1119~~



↓



050-5536-6955

※通話には通常の電話料金が発生します。

新番号！



【災害案内文：例】

こちらは下北消防本部です。
ただいまむつ市〇〇町付近にて
建物火災が発生し、
消防車が出場中です。
こちらは下北消防本部です。

119番は緊急時の専用回線です。
「今の火事はどこですか？」のようなお問い合わせはお控えください。



下北地域広域行政事務組合消防本部 通信指令課



X(旧ツイッター)始めてます！フォローお願いします！



能登半島地震、被災地へ希望を届ける日赤の活動を紹介します

令和6年1月1日に発生した能登地方を震源とする地震は、石川県を中心に甚大な被害をもたらしました。多くの人々が日常を奪われ避難生活を送る中、日赤は発災直後から救護班の派遣や救援物資の配布など、被災地の支援に動いています。今回は赤十字ニュース、日赤災害救護速報から一部抜粋して、その活動状況や被災地の声をお届けします。

日赤は、発災翌日の1月2日から災害医療コーディネーターチーム、および救護班（DMATを含む）を現地に順次派遣し、被災者の手当や診察などの救護活動を開始。避難所や医療支援が届きにくい集落や施設へ向けては、巡回診療を行っています。また、多くの赤十字ボランティアの協力により、毛布や安眠セット、簡易トイレなどの救援物資を配布する活動も実施しました。

さらに、1月4日からは「令和6年能登半島地震災害義援金」の受付口座を開設。寄せられた義援金は被災地の方々の生活を支援するため、全額を被災県の義援金配分委員会へ送金します。

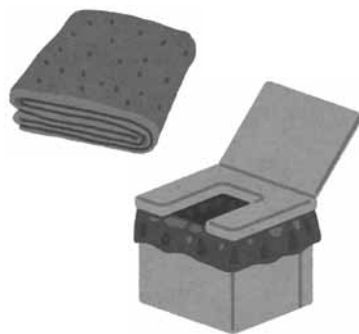
日赤の主な活動状況（2月13日10：00現在）

職員派遣 ボランティア

- | | |
|--------------------|-------------|
| ・救護班（DMATを含む） | 延べ274班を派遣 |
| ・日赤災害医療コーディネーターチーム | 延べ81チームを派遣 |
| ・支部支援要員 | 53人を派遣 |
| ・赤十字ボランティア | 延べ1,312人が活動 |
| ・心のケア調整班、心のケア班 | 20人活動中 |

救援物資 の配布

- | | |
|-----------|----------|
| ・毛布 | 16,005枚 |
| ・安眠セット | 5,230セット |
| ・緊急セット | 2,224セット |
| ・携帯型簡易トイレ | 3,400個 等 |



被災地からの声

○避難所の被災者 Tさん（82歳・七尾市）

「地震が起きたのは、お正月のおせちを食べ終えて、居間でくつろいでいたとき。立ってられない大きな揺れにびっくりしました。避難所ではトイレを流す水がないのでみんなで水くみにいきます。在宅避難している人も手伝ってくれて、みんな大変な中なのに人のやさしさが身に染みるというか、心温まります。うちの避難所はみんなで清潔に保っているから、きれいですよ。地域のつながりで頑張れています。日赤のお医者さんが避難所に来て診てくれたのは、心強く感じました。こうやって話を聞いてくれるのもうれしいんです」

【お問合せ先】

風間浦村 村民生活課 福祉介護グループ（日赤風間浦村分区事務局）

☎0175-35-3111（風間浦村総合福祉センター内）

自動車税種別割の住所変更について

自動車税種別割は、毎年4月1日現在の自動車の所有者に1年分を納めていただく税金で、青森県では6月に課税しています。

自動車税種別割の納税通知書は、原則として運輸支局に登録されている住所（車検証に記載されている住所）にお送りしています。自動車をお持ちの方は、引っ越しなどで住所が変わったときには、運輸支局で住所の変更登録をする必要があります。3月中にこの変更登録をしていただくと、自動車税種別割の納税通知書も変更後の住所に送られます。

運輸支局での変更登録がすぐにできない場合は、下北地域県民局県税部まで電話またはFAXでご連絡ください。

また、青森県電子申請・届出システムでも受付しています。

<https://s-kantan.jp/pref-aomori-u/>

【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210、211

📠0175-22-3106



後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

1 新たに後期高齢者医療制度に加入された方の保険料の納め方について

保険料は年金からの天引き（特別徴収）が原則ですが、新たに後期高齢者医療制度に加入された方は年金からの天引きが開始されるまで時間がかかるため、加入当初は納付書で納めていただくことになります。

口座振替を希望される場合は手続きが必要です。これまで国民健康保険税（料）を口座振替で納めていた方も、改めて手続きが必要です。

2 保険料は納期限内に納めましょう

保険料の納付にお困りの方は市町村窓口へご相談ください。災害により住宅等に著しく損害を受けたり、世帯主の収入が著しく減少した場合など、保険料の減免が認められることがあります。保険料を滞納すると、通常より有効期限の短い被保険者証が交付されることがあります。

【お問合せ先】

風間浦村 税務国保課 国保グループ ☎0175-35-2111

青森県最低賃金改定のお知らせ

1 青森県最低賃金が改定されております。金額等は次のとおりです。

時間額 898円（令和5年10月7日から）

2 青森県最低賃金は、青森県内で働く全ての労働者に適用されます。

3 製造業と小売業の一部には、特定（産業別）最低賃金が定められています。

4 業務改善助成金については、「業務改善助成金コールセンター」（☎0120-366-440）にお問い合わせください。

5 最低賃金引上げに向けた支援策、その他相談については「青森働き方改革推進支援センター」（☎0800-800-1830）にお問い合わせください。

6 詳しくは、[青森労働局ホームページ](#)からご覧いただけます。

（<https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/home.html>）

【お問合せ先】

青森労働局労働基準部賃金室 ☎017-734-4114



ほっと ジオなひとときを

季節のジオだより
釜臥山

四季折々多彩な表情を見せる釜臥山。見る場所、見る時期、見る時間によって異なる魅力があります。皆さんそれぞれに「私の釜臥山」があるのではないのでしょうか。

釜臥山は恐山火山を構成する峰々の中の最高峰で、標高は878mです。約80万年前に噴火したと推定されていますが、活発な活動により山頂には溶岩円頂丘（溶岩ドーム）ができ、裾野には噴出物が堆積して火山麓扇状地が形成されました。

釜臥山にはスキー場がありますが、ゲレンデはこの火山地形の特徴をうまく利用して作られています。

山頂付近の急激な盛り上がり部分は溶岩ドームにあたりますが、雪も付かず、岩が露出しているところも見えます。さすがにそこにゲレンデはできません。樹木が広がる山腹はマグマが冷え固まった火山の山体にあたりますが、適度な斜度がありますので、中・上級者向けのコースが作られました。その手前に広がるのは、軽石や火山灰が堆積してできた火山麓扇状地です。傾斜が緩く、広さもありますので、初心者向けや子ども向けのコースが作られました。第2リフトの脇から見上げると、そうした釜臥山の火山としての特徴とゲレンデの関係がよくわかります。

一方、第1リフトでスキー場の頂上まで行き、上から見おろすと、芦崎の全体像が見えるほか、尻屋崎、田名部平野、斗南ヶ丘、中野沢と、下北ジオパークの見どころを含む見事なパノラマが広がります。

このように、火山地形の変化を体で感じながら海に届かんばかりに麓まで滑り降りることができ、下から見上げて、上から見おろしてもジオを満喫できるスキー場は他にないと思います。暖冬少雪の今年は、リフトの運行状況を確認する必要がありますが、スキー場に行った際には、ジオも楽しんでみてはいかがでしょうか。

2月11日のスノーフェスの釜臥山スキー場
(お出かけの際はリフトの運行状況をご確認下さい)



眼下に見える芦崎



火山麓扇状地から
見上げる山頂

今月のジオ図鑑

釜臥山：恐山をなす蓮華八葉(釜臥山、大尽山、小尽山、北国山、屏風山、剣山、地藏山、鶏頭山)の一つ

point

- 水源地公園の堰堤に使われた石は、釜臥山の安山岩
- 大湊湧水は、釜臥山の火山麓扇状地を抜けて湧き出した水
- 芦崎を形成したのは、釜臥山系を流れ下った土砂

風間浦駐在所広報

作成／貝森 慶樹



警察活動協力者の皆様への感謝状贈呈について

1月24日(水)、大間警察署において令和5年警察活動協力者感謝状贈呈式・優良職員表彰式が開催されました。

贈呈式には、風間浦村長富岡宏様をご来賓としてお迎えしました。

警察活動に理解を示し、日頃から警察にご協力されている団体・個人のうち、風間浦村からは団体として、蛇浦自治会の

熊谷 誠四郎 様

個人として、

中津 義悦 様

濱邊 俊一 様

皆野 俊雄 様

に、感謝状を贈呈いたしました。

警察活動へのご協力ありがとうございました。

来年度もよろしくお願いいたします。



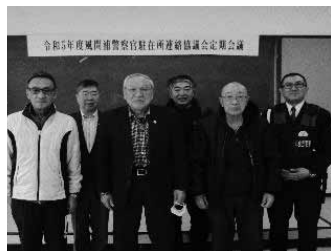
受賞者の皆様

大間警察署風間浦警察官駐在所 連絡協議会定期会議の開催について

2月6日(火)、下風呂公民館において、風間浦警察官駐在所連絡協議会定期会議を開催いたしました。

定期会議では、風間浦駐在所管内における各種事件・事故の発生状況や、風間浦駐在所の活動状況等を報告しました。

駐在所連絡協議会の会員の皆さんからは、貴重なご意見やご要望をいただきました。来年度もよろしくお願いいたします。



車両に対する いたずらの発生について

風間浦村内において、車両に対するいたずらが発生しました。

大間警察署では、昼夜のパトロールを強化しています。

不審な人や車両を見掛けたら、警察に通報してください。



自転車の盗難被害防止について

青森県内では、自転車の盗難が増加しています。無施錠で路上に止めておいたところを盗まれるケースが多いので、自転車には必ず鍵と補助鍵を掛けてください。

自転車盗難対策

- 自転車に複数の鍵を掛ける
- 路上に自転車を放置しない
- 自宅の敷地内であっても、必ずワイヤー鍵等の鍵をかける



3月11日で東日本大震災から13年です。日頃から危機意識を持ち、災害時に備えることが大切です。

大間病院だより



ヒートショックについて

副院長 木村 凌矢

いつもお世話になっております。大間病院の木村と申します。

今回は「ヒートショック」についてお話したいと思います。

ヒートショックとは、簡単に言うと急激な温度変化により、様々な病気が引き起こされることを言います。急に暑いところから寒いところへ移動したり、逆に寒いところから暑いところに行くことにより、急激に血圧が変化し、様々な病気の引き金となることがあります。このようなことが特に起こりやすい場所としては、具体的には浴室やトイレが挙げられます。

血圧は普段から自分で測定されている方も多いと思いますが、血圧はいつも同じではありません。その日の体調やストレス、周囲の環境により血圧は簡単に変動してしまいます。周囲の温度も血圧を変動させます。

お風呂に入ることを考えてみましょう。寒い脱衣場で衣服を脱ぐと、寒さにより血管が縮み血圧が上がります。浴室に入りお湯につかると、お湯が温かいため血管がひろがり血圧が下がります。入浴が終わり寒い脱衣場に戻ると、また血圧が上がります。このような血圧の乱高下により、意識を失ったり、心臓や脳の血管の病気が発症することもあります。

では、このようなことを防ぐためにはどうすれば良いのでしょうか。今回の例では温度差が原因で血圧の変動が起きているので、その温度差を少なくすると良いということになります。具体的には、脱衣場やお風呂場を暖かくすると良いでしょう。特にシャワーを用いてお湯をためると、浴室の温度が上がりやすく効果的です。また、お湯の温度は38～40度のぬるめが良いとされており、それ以上の温度での入浴は避けた方が良いでしょう。また血圧の変動を抑えるという意味では、食事の直後や飲酒後の入浴も避けた方が良いでしょう。

以上、簡単ではありますがヒートショックについてと、入浴に際しての対策についてお話させていただきました。ここまで読んでいただき、ありがとうございました。

大間病院 会計年度任用職員募集

大間病院では、次のとおり会計年度任用職員を募集します。

■ 職種、採用予定人員及び採用予定年月日

職 種	採用人員	採用区分	採 用 予 定 年 月 日
看護師・准看護師	若干名	フルタイム	令和6年4月1日～令和7年3月31日 ※更新あり
看 護 助 手	若干名	フルタイム	令和6年4月1日～令和7年3月31日 ※更新あり
		パートタイム	令和6年4月1日～令和7年3月31日 ※更新あり
調 理 員	若干名	パートタイム	令和6年4月1日～令和7年3月31日 ※更新あり
清 掃 員	若干名	パートタイム	令和6年4月1日～令和7年3月31日 ※更新あり
一 般 事 務	若干名	フルタイム	令和6年4月1日～令和7年3月31日 ※更新あり

■ 試験日時・場所及び試験方法

職 種	試験日時	試験実施場所	試 験 方 法
全 職 種	申込受付後通知	大間病院内	面接試験（看護師・准看護師・一般事務は小論文もあり）

■ 申込書類の請求及び申込受付期間等

書類請求	申込書類は事務局総務係で交付します。なお、郵送で請求する場合は、封筒の表に「受験申込書請求」と朱書きのうえ、受験職種がわかるように記載し、返信用封筒（長4大封筒に84円切手を貼り宛名を明記）を同封してください。※申込書類はホームページからもダウンロードできます。
受付期間	令和6年3月1日（金）から随時受付（土・日・祝日を除く午前8時15分～午後5時） ※採用日は令和6年4月1日です。（4月以降は随時採用となります。）

その他詳細につきましては下記までお問合せ下さい。

【お申込み・お問合せ先】

国民健康保険 大間病院 事務局総務係 ☎0175-37-2105

健康 だより

女性のからだの 健康づくりについて

更年期指数チェックテスト

- 強：つらくて我慢できない。日常生活に差し支える状態
 中：何とか我慢はできるが、症状をどうにかしたい
 弱：普通に我慢できる状態
 なし：特に症状を感じない

症 状	強	中	弱	なし
顔がほてる	10	6	3	0
汗をかきやすい	10	6	3	0
腰や手足が冷えやすい	10	6	3	0
息切れ、動悸がする	10	6	3	0
寝つきが悪い または眠りが浅い	10	6	3	0
怒りやすく イライラしやすい	10	6	3	0
クヨクヨしたり 憂うつになる	10	6	3	0
頭痛、めまい 吐き気がよくある	10	6	3	0
疲れやすい	10	6	3	0
肩こり、腰痛 手足の痛みがある	10	6	3	0
膣や尿道がヒリヒリする 性交痛がある	10	6	3	0
トイレに近い 尿もれがある	10	6	3	0

合計 点

- 0～ 25点 今のところ問題ありません。
 26～ 50点 食事のバランスと運動不足に注意してください。
 51～ 65点 婦人科、更年期・閉経外来を受診して治療やカウンセリングを受けましょう。
 66～ 80点 長期にわたる計画的な治療が必要です。
 81～100点 各科の精密検査にもとづいた長期の計画的な治療が必要です。

※点数が低くても頭痛やめまいなどは他の病気の可能性もありますから病院で正しい診察をしてもらうことが大切です。

出典：小山嵩夫「簡略更年期指数：SMI」

治療方法

更年期障害の主な治療は、ホルモン補充療法（HRT）と呼ばれる、エストロゲンの補給によるものが中心です。ただし、HRTには副作用があり、乳がんや子宮がんのリスクが上がる可能性もあるため、長期間の使用には注意が必要です。

その他の治療としては、漢方薬やビタミン剤、鍼灸、マッサージなどがあります。最適な治療はご本人の状態や症状によって異なります。



更年期には女性ホルモン（エストロゲン）の減少に加え、本人の気質や環境が作用しあって、心身に不調を訴える『更年期症状、更年期障害』に悩む方が多くみられます。症状ごとの対症療法を受けても改善しないことがあるので、婦人科や更年期外来、女性外来などの専門医を受診するとともに、生活習慣を見直し、趣味や仕事、社会参加など生きがいを見つけ、「更年期」を上手に乗り切りましょう。

おもな更年期症状



何か気になること、相談したいことがあれば、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

福祉作文コンクール入賞作品紹介

このほど、むつ市社会福祉協議会と、むつ下北地域社会福祉協議会の共催により「第54回むつ市福祉作文コンクール・第10回下北郡福祉作文コンクール」が実施され、中学校の部に応募があった50作品の中から、風間浦中学校2年、前田栞奈（まえだかな）さんの作品が佳作に選ばれました。

2月10日（土）、むつ市中央公民館において、表彰式が行われ、前田さんに表彰状が授与されました。前田さん、おめでとうございます。



「習慣にする」

風間浦中学校 二年 まえ だ かん な
前 田 栞 奈

「え!!なんでそんなことができるの?」

家族でカラオケに行ったときのこと。私はトイレに行った。母と二人で行ったため、母を待っていた。待っていると若い女の人が手を洗いに来たのだが、私はその方の行動にとっても驚いた。その方は手を洗ったあと、手洗い場の周りがびちゃびちゃになっているのに気づき、ティッシュで拭いたのだ。自分で汚したのならわかる。でも、もともと汚れていたのなら、そのままにして出ていくものではないのか。けれどもその方は迷わず周りを拭き、何事もなかったかのように帰っていったのだ。なぜそんなことができるのだろうと思った。

また、こんなこともあった。

中体連当日。競技場内を一緒に歩いていた人が保護者の方にあいさつをしているのを聞いた。なぜあいさつをしたのか聞くと、あいさつは大事だからと答えた。私はそのことが頭に残って、帰りのバスの中でもずっと考えていた。保護者の方へのあいさつの意味……。考えて考えてやっとわかった。それは、大会関係者や各学校の先生方と同じだからだ。大会がスムーズに進められるようにしてくださる関係者の方や今まで練習の改善点を教えてくださった顧問の先生方と同じで、応援をしてくださる保護者の方にあいさつをしなければいけないと気づいた。

それから、カラオケ店でのできごとを考えてみた。そして、女の人が手洗い場の水を拭いていたのは次の人が気持ちよく使うためなのだと気づいた。

この二つのできごとに通することは、公共施設でのマナーだ。マナーの意味を調べてみると「マナーとは行儀作法。つまり、礼儀にかなった立ち居振る舞い」のことだそう。調べた中には仕事のことしか例に挙げられていなかったが、それだけではないと思う。仕事のことだけでなく、社会のために何か手助けをするようなことだと思う。私はこの二つの体験を通して、良いと思ったことは自分でもするようになった。カラオケ店でのように公共施設の手洗い場を拭くことはまだできないが、家で拭くようになった。朝、バス停でバスを待っているとき、地域の人にあいさつをするようにもなった。あいさつをしたら返してもらえる。そのことがうれしくなった。あいさつの大切さにやっと気がついたのだ。あいさつは人とのコミュニケーションだといわれている。私が通っている学校の伝統の一つである、「さわやかなあいさつ」も、地域の人や先生と話すためのコミュニケーションだ。これから私は、円滑なコミュニケーションのためにあいさつをしたり、周りの人が気持ちよく生活するためによいと思ったことは行動したりして、習慣づけていきたい。そして、身につけた習慣を毎日続けていきたい。

冬休みおやこ食育教室（べこもちづくり）を実施しました



1月9日（火）、風間浦村総合福祉センターげんきかんにおいて、風間浦村食生活改善推進員会（会長：原子恒子）主催の「冬休みおやこ食育教室～べこもちづくり～」が行われ、親子7組15名が参加しました。

参加者は、会員にサポートされながら、粉をこねるところから行い、できた生地を試行錯誤しながら組み合わせ「小菊」模様のべこもちを完成させていました。

出来上がった棒状のべこもちの中心を輪切りにすると、きれいなお花が咲き、完成するたびに歓声があがりました。

作ったべこもちは、蒸さずにお持ち帰りとなりました。アンケートには「べこもち作りは、とっても楽しかった」「復習して、おうちでも作ります」等、感想がありました。べこもちには



「子どもたちが元気に育ってほしい」という願いが

込められているという説もあります。下北半島ならではの食文化であるべこもちが家庭の味、ふるさとの味として伝承して行ってほしいと思います。



【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

第39回下北地区子ども会郷土芸能発表会



下風呂若宮稲荷神社祭り囃子 披露

2月11日（日）下北文化会館において、第39回下北地区子ども会郷土芸能発表会が開催されました。発表会は、下北地区の子どもの交流と健全育成及び郷土芸能の伝承を目的として始められましたが、コロナ禍を経て、4年ぶりの開催となりました。

当村からは、下風呂地区郷土芸能保存会が出演し、「下風呂若宮稲荷神社祭り囃子」を披露しました。

毎週欠かさず練習を行ってきた子どもたち9名は、舞台上で日頃の練習の成果を遺憾なく発揮し、会場からたくさんの拍手をいただきました。

私たちの村の人口

（1月末現在）

男	780人	（先月比－3人）
女	834人	（ // －2人）
計	1,614人	（ // －5人）
世帯数	847世帯	（ // －1世帯）

（1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

森 戌松 さん（90歳）易国間
 家政 静江 さん（97歳）下風呂
 坪 正良 さん（76歳）下風呂