

広報
かざまうら
KAZAMAUURA
2025年12月号
No.598

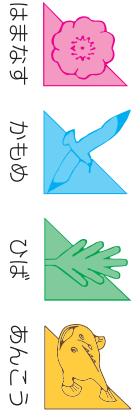
令和7年度風間浦村防災避難訓練

村の花 烏木 魚

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。



はまなす
かもめ
ひばり
あんこう



総長のお話では、夢と志の話が印象に残りました。「夢をもつだけでなく、夢をかなえた後にどうなりたいか、どうしたいのかという志が大事」とおっしゃっていて、私も志をもとうと思いました。そして、普段食べることができないものや聞けない話を聞くことができ、貴重な経験ができました。お世話になった方々への感謝の気持ちを忘れずにこれから過ごしていきたいです。

木村 朱里

私が同志社交流で成長したと感じたことは、「相手に対して反応する大切さを学んだ」ということです。初日、京田辺キャンパスでお話を聞いたときはまだ反応ができていませんでしたが、2日目に同志社中生の先生方や生徒の、私たち風中生に対しての反応の良さを見て、少し気持ちが変わりました。相手のことを考えて反応することで、会話が盛り上がり、何より「話を聞いている」ということを示すことができると思いました。これからはこのことを意識し、さらに自分のコミュニケーション力を高めていきたいです。

齊藤 雪愛

私がこの4日間で一番印象に残っていることは、同志社中学校のチャペルで行った発表です。本番は少しミスもありましたが、全力を出し切り、私が担当する合唱とソーランの説明、そして合唱、ソーランの披露も頑張りぬくことができました。同志社中生にも魂を込めて演技していることが伝わったと思います。しかし、4日間の中で私自身、時間に遅れてしまうことがあったため、そこはこれから学校生活でも意識していきたいです。同志社中の生徒はコミュニケーション力が高く、面白くて優しい人が多かった印象を受けました。私もこの姿勢を見習ってどんな時も明るく優しく接することができるようになりたいと思います。1月に同志社中の生徒会の人たちが来たら温かく迎えたいです。

杉山 琴美

私は4日間で、たくさんのことを学ぶことができました。中でも、同志社中の生徒のメリハリに感激しました。楽しむところは全力で楽しみ、真剣に取り組むところは真剣に取り組んでいて、見習おうと思いました。また、風中の伝統である、「美しい歌声」を同志社中のチャペルでも響かせることができました。魂のこもったソーランも披露することができ、34年間の伝統を引き継ぐことができたのではないかと思います。教頭先生や能渡課長さんがおっしゃっていたように、この経験を当たり前と思わず、関わってくれたすべての人に感謝して日々過ごしていきたいと思います。

松本 風花

私が同志社交流を通して驚いたことは、私たちに関わってくれたすべての人たちが優しく、誰とでもコミュニケーションをとることができるということです。同志社中の生徒会交流会では、クイズや鬼ごっこを楽しむことができ、いろいろな話をすることができましたが、「自分はまだ伝えたいことをうまく相手に伝えることができない」ということも感じました。しかし、たくさんの人のサポートのおかげで、たくさんの思い出を作ることができました。私は都会に行ってみて、風間浦の良さを改めて感じることができました。今回の経験を将来に生かし、自分を成長させていきたいです。

三上 いち花

同志社交流を終えて、良かったなと感じたことは、10人全員で参加でき、誰もはぐれたりすることなく無事に帰ってくることができたということです。2日目に訪れた同志社中では、生徒の皆さんはもちろん、先生方にもとても温かく迎えていただき、これまでの交流の歴史を改めて感じることができました。私は同志社中の生徒と会話を長く続けられませんでしたが、それでも私たちにたくさん優しく話しかけてくれました。1月に同志社中の生徒会の人たちが来た時には、私も会話を長く続けられるよう積極性を普段の学校生活から心がけたいと思いました。このような貴重な経験ができる学校はないということを心にとめて、これから的生活に今回の経験を生かそうと思います。

佐藤 智太（学級担任）

今回の同志社訪問では、2年生全員が大変貴重な体験をさせていただきました。まずはこのような機会をくださった風間浦村及び教育委員会の方々に感謝申し上げます。

初日の同志社大学京田辺キャンパスの訪問では、小武内先生に対応していただき、「物の耐久性」についての研究などを説明してもらいました。鉄やアルミニに力を加えて、どのくらい負荷をかけたら壊れるかという実験を見せてもらいましたが、生徒は興味津々で実験を見ていきました。京田辺キャンパスの構内は広くきれいで、環境が整っていました。生徒たちは大学生活のイメージをもつことができたと思います。

同志社中学校の訪問では、礼拝の時間に記念品の説明や合唱、風中ソーランの発表を行い、年度始めから生徒たちが試行錯誤して準備してきた成果を発揮しました。同志社中生が1000人ほどはいたと思いますが、堂々と発表することができました。合唱は「あなたへ～旅立ちに寄せるメッセージ～」という曲を発表しました。チャペルで歌うのに雰囲気が合っているというのと、歌詞にあるような不安や葛藤をしながらも日々努力を重ねていきたい、という思いからこの曲を選びました。風中ソーランは全員が全力を出して演技している姿が素晴らしいです。今後も、今回のチャペルでの経験を様々な場面で生かし、成長していってほしいと感じました。その後、同志社中生と授業体験もしました。英語の授業では、自己紹介をしたり、英単語ゲームをしたり、同志社の生徒が英語でインタビューし、風中生を紹介するという活動を行いました。初対面の生徒同士で緊張しながら活動しており、普段の英語の授業とは違う経験ができました。ほかにも風中では経験できないことをたくさん経験できました。最後に同志社中生徒会の生徒との交流会を行いましたが、鬼ごっこやクイズ大会に楽しそうに参加しており、1日を通して、充実感を味わえたのではないかと思います。

3日目の同志社大学今出川キャンパスでは、チャペルで八田総長のお話を聞きました。生徒たちはきっと自分の将来について深く考えることができた講話になったのではないかと思います。また、最終日には、「笹屋伊織」という京都の老舗和菓子屋さんで女将さんのお話を聞きました。京都においしいものが集まる理由を学び、和菓子屋さんを300年も続けていくように、ものごとを続けていくことの偉大さや大切さを実感したのではないかと思います。

2年生の生徒たちは今回の4日間で、言葉では言い表せないほどの貴重な経験をしました。この経験が、日々の学校生活はもちろん、進路決定や就職した先にもつながっていってほしいと思っています。最後に、今回のような貴重な体験をさせていただき、本当にありがとうございました。



【令和7年度第34回風間浦中学校同志社交流】

今回で34回目となる「風間浦中学校と同志社中学校との交流」が11月4日（火）から11月7日（金）の日程で京都市の同志社中学校において行われました。

両校の交流は、平成5年3月2日、風間浦中学校が同志社中学校を訪問してから始まりました。

今年度は、風間浦中学校2年生10名と引率の先生などを含め計17名で訪問しました。

同志社大学京田辺キャンパスでは、構造工学研究室にて複合材料についての特別講義を体験させていただき、実際に実験の様子も見学させていただきました。

同志社中学校のある岩倉キャンパスでは、チャペル内で両校の記念品交換や風中ソーラン及び合唱を同志社中学生・教職員約1,000人の前で堂々と披露し、たくさんの拍手をいただきました。学校内においては、英語や社会の合同授業、技術の特別授業を行っていただき、普段とは違う授業に刺激を受けていた様子でした。その後は校舎の見学や生徒会との交流を楽しみました。

同志社今出川キャンパスでは、八田総長・理事長から大変貴重な講話をいただき、その後キャンパス内を見学させていただきました。

さらに、例年ご厚意によりお引き受けいただいている、「秀和株式会社」（社長は同志社大学OBの奥敏郎氏）にて、がま口の製作体験を行いました。また、京菓匠「笹屋伊織」の女将さんから京菓子の講話をいただきました。同志社関係者の皆さんから様々なご厚意をいただきながら、京都ならではの体験をすることができました。

八田総長・理事長をはじめ、同志社大学OBの皆さんや同志社関係者の方々のお世話になり、有意義な交流と体験ができました。



八田総長・理事長とチャペルにて



同志社中生へ風中ソーラン披露

同志社交流感想

佐々木 岳

私が印象に残っていることは、同志社大学今出川キャンパスのチャペルで聞いた八田総長のお話です。新島襄先生についてこれまで学んできたこと以外にもたくさんのお話ををしていただき、とても興味深かったです。同志社中を訪れた際には、とても歓迎してもらいました。1月に同志社中の生徒会の人たちが風間浦を訪れた際には、精一杯歓迎したいと思います。

林 大聖

同志社交流で、社交的な態度でコミュニケーションをとることができました。最初は知らない人と関わることに抵抗やためらいがありました。チャペルでの発表などを通して、積極的に様々な人と関わることができるようになりました。反省点としては、忘れ物が少しあったことです。まだまだ至らない点はありますが、これからは学校生活に活かしていきたいと思います。また、今回のような貴重な体験をさせていただいた風間浦村や教育委員会の方々への感謝を忘れず、仲間とともにこれからも頑張っていきたいです。

古川 尋

今回の同志社訪問を通して、同志社中の生徒と仲良く交流することができました。交流会や授業を通して友達を作ることができました。1月に同志社中の生徒会の人たちが

風間浦に来る時には、一緒に楽しむことはもちろん、温かく歓迎したいと思います。これからの学校生活では、今回の交流で自分が特に成長したと感じているコミュニケーション力を、行事や他の場面でも発揮していきたいと思います。

阿部 茉奈

同志社交流を終えて、自分のコミュニケーション力の低さを感じました。同志社中の生徒は、自分たちにたくさん話しかけてくれましたが、私自身はあまり積極的に話しかけたり、関わることができなかったと感じました。1月に同志社中の生徒会の人たちが風間浦を訪れる時には、自分から話しかけるようにしたいですし、日常生活でも、積極性を大切にしたいです。また、今回の交流では、あいさつの大切さを学びました。初めて会う人ばかりでしたが、あいさつをさわやかにすると、その後の会話も弾みました。あいさつはコミュニケーションの始まりだということを実感できました。

川畑 結望

同志社交流で印象に残っていることは、同志社中での生徒会交流会と同志社大学今出川キャンパスでの八田総長のお話です。生徒会交流会では、同志社中生とのコミュニケーション力の差を感じました。いつも元気がよく、初対面の人でも積極的にかかわる様子に圧倒されました。八田

令和7年度風間浦村防災避難訓練

10月26日(日)、令和7年度風間浦村防災避難訓練が実施されました。

今回の訓練は、台風の影響による大雨・洪水により水害及び土砂災害が発生したことを想定し、関係機関と住民参加のもと、災害の予防や応急対策等の防災活動が迅速かつ的確に行えるよう訓練するとともに、防災体制の強化と住民の防災意識の高揚を図ることを目的として実施しました。

今回、易国間地区を対象として実施した避難訓練では、避難指示のサイレンと防災行政無線を合図に、73名の住民が参加し避難所として開設した風間浦中学校へ避難しました。

その後、主会場の風間浦中学校にて防災訓練が行われ、風間浦村消防団による火災防ぎよ訓練が行われたほか、風間浦消防分署と村による住民参加型の煙火体験・消火訓練・AED操作訓練・簡易ベッド設置訓練が行われました。

村民の皆さんには、日頃より自分が避難する時の経路の確認や非常食等の備えを心がけるようお願いします。



避難訓練の受付



防災訓練の開始式



火災防ぎよ訓練



火災防ぎよ訓練



煙火体験



消火訓練



AED操作訓練



簡易ベッド設置訓練

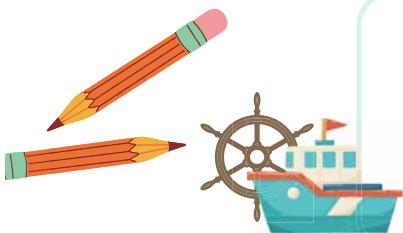


同志社アラムナイ #12

風間浦が大好き！！

同志社アラムナイ #12

交流の場としての「風間浦&同志社夏期学校」（後半）



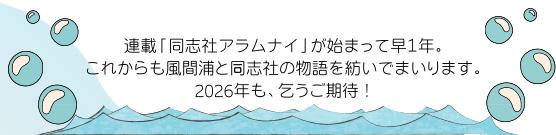
村民時代の経験談で灘校生に授業

平田和彦（千葉県立中央博物館 研究員）



8月4～5日に開催された第2回夏期学校。10～11月号の前編と中編では、生徒にとっても教員にとっても貴重な交流、そして成長し続ける学びの場となっていることをお伝えしました。今号では後編として、夏期学校をきっかけに私が灘校から講師の機会をいただいた授業についてご紹介します。

昨年の第1回夏期学校で神徳先生（国語）と河口先生（数学）が私の授業を面白いと感じてください、本務校で今年6月7日に開かれた「灘校土曜講座」の講師にご推薦いただきました。この講座には医師や弁護士、芸術家、起業家、一流企業の役員、大学教員など各界の第一線で活躍する多くの講師が招かれ、生徒は興味のある授業を選択し、様々な気づきを得ることを目標としています。立派な講師陣がそろう中で、そして私よりはるかに優秀な生徒たちに対し、私が何を教えられるのかを考えた時、生物学や博物館の話ではなく、夢を追い続けてきた半生を生々しく伝えたいと思いました。すなわち、時にはプロヴィデンス（摂理＝神の意思）とも思えるような多くの偶然が積み重なる中で、周囲の人たちから温かい支えを受けながら、数少ない光を逃すまいとその時その時をもがくことで拓ける人生の豊かさと面白さです。演題は「善は急いで紆余曲折～夢を追いたい灘校生へ」。私の場合、他の誰にも真似できないと自負できるテーマがそれで、その重要な舞台がほんならぬ風間浦村でした（6・7月号参照）。



私の授業のモットーは、生徒を楽しませるには自分が楽しむこと。等身大で駆け抜けた90分の授業には、これまで受けた土曜講座で一番おもしろかったという嬉しい声を複数いただき、このテーマで心に響く授業ができたことに安堵しました。特に、中学受験に失敗したおかげで高校から灘校に進学できたという生徒が自身の経験に重ねて授業内容に共感してくれたことや、自ら積極的に動くのが苦手だという生徒から、これからは人との関わりを楽しんでいきたいという趣旨の感想が数多く寄せられたことで、授業の狙いをしっかり伝えられたという手応えが感じられました。

授業の成功ももちろんですが、実は私にとっては、将来の日本や世界を背負って立つ灘校生たちに風間浦村の話をできたことが、ひそかな喜びです。そして、こうした機会に、村民生活の中で積ませていただいた経験やその背景にある同志社で学んだ日々を思い出しては、お世話になった皆さんに改めて感謝の念を抱くとともに、これからも自分なりの形で恩返しを続けていきたいという思いをさらに強くするところです。



編集者：平田和彦 / 牧野未来 / 室彩心

お知らせ

学校だより・教育長だより

※広告が出てくる場合がありますので、
その際は「広告をスキップ」のボタン
を押してください。

問 風間浦村 教育委員会
☎ 0175-35-2210



小学校だより
『自立のために』



中学校だより
『躍進』



教育長だより
『雨ニモマケズ』

令和8年度風間浦保育所入所児童の募集について

令和8年度の風間浦保育所への入所児童を募集します。入所希望の方は下記によりお申込みください。

■**入所対象児童** 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8年4月1日時点で生後満6ヶ月以上の児童。

■**申込受付期間** 令和7年12月1日（月）から令和7年12月22日（月）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。）

＜例＞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 勤務先が変わったときには、就労証明書を再度提出してください。

※3 各種様式については、風間浦村のホームページからダウンロードできます。

※4 申込書類は、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** ①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。

②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】

■**保育料** 無料（風間浦村住民のみ）

■**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～6時まで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ヶ月～1歳未満）の送迎は、保護者でお願いします。）

問 風間浦村 村民生活課 福祉介護グループ ☎0175-35-3111



今年も【冬のあおたびキャンペーン】が始まります！

昨年度に引き続き、青森県民の皆さんにおトクに宿泊できる「冬のあおたびキャンペーン」を実施します。キャンペーン期間中に県内の参加宿泊施設に泊まると、割引やプレゼントなどのうれしい特典がもらえます。さらに、県内の参加立寄店舗でも様々な特典をご用意しています！

新企画“あおたびWチャンス”では、抽選でペア宿泊券などの豪華景品が当たるかも！？

おトクがいっぱいのこの機会に、県内のいろいろな場所にお出かけしてみませんか？

■キャンペーン期間

令和7年12月1日（月）～令和8年3月31日（火）

（令和8年3月31日チェックインまでが対象）

■キャンペーン対象者

青森県内の居住者

※複数人グループでの予約の場合、グループ内に青森県内にお住いの方が1名でもいれば、全員が本キャンペーンの対象となります。

※チェックイン時に居住地が確認できる身分証明書をご持参ください。

■キャンペーン特典

①宿泊施設特典：宿泊代金の割引または特典

②立寄店舗特典：各種代金の割引または特典

※割引額、割引率及び特典の内容は、各施設・店舗によって異なります。

※店舗特典はチェックイン時にもらえる「冬のあおたびクーポン」と引き換えとなります。

■新企画「あおたびWチャンス」

キャンペーン参加宿泊施設のうち、Wチャンス対象の宿に泊まると抽選でペア宿泊券などの素敵なプレゼントが当たります。応募条件など詳しくはキャンペーン公式サイトをチェック！

▼詳しくは

・冬のあおたびキャンペーン公式サイト

URL (<https://fuyuno-aotabi.jp/>) またはQRコードはこちら▶▶▶▶▶

問 冬のあおたびキャンペーン事務局 ☎0120-039-041



収入保険に加入しませんか？

すべての農作物を対象に、自然災害や価格低下だけでなく、農業者の経営努力では避けられない収入減少を広く補償します。

・**加入できる方** 青色申告を行なっている農業者（個人・法人）

・**補償内容** 農産物の販売収入が、基準収入の9割を下回った場合に、下回った額の9割を上限として補償

問 青森県農業共済組合南部支所収入保険課 ☎0176-22-8100

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

▼医療費通知書の送付について

医療費通知書は、ご自身の受けた医療の状況を知っていただくためにお送りするお知らせです。例年、年1回医療費通知書を送付していましたが、今年度より医療費通知書を活用して医療費控除の申告をされる方々の利便性向上のため、年2回送付します。最初に11ヶ月分（1月診療分～11月診療分）を2月中旬に、残り1ヶ月分（12月診療分）を3月中旬に到着するよう送付します。2月中に確定申告される方は、11ヶ月分の医療費通知書と医療機関発行の領収書（12月診療分）をご活用願います。

また、マイナンバーカードをお持ちの方は、確定申告に活用するための1年分の医療費通知情報を、例年、2月9日からマイナポータルで取得可能です。

医療費通知書に関してご不明な点がございましたら、2月上旬から設置するコールセンターへご連絡ください。お電話の際は、被保険者番号がわかるもの（資格確認書等）をご用意ください。コールセンターの電話番号は、医療費通知書の封筒に掲載します。

問 風間浦村 税務国保課 国保グループ ☎0175-35-2111

青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

（公社）青森県シルバー人材センター連合会よりお知らせ

風間浦村シルバー人材センターでは、会員を募集しています。知識や経験を活かして一緒に働いてみませんか。

■募集要件 原則60歳以上の風間浦村在住で、健康で働く意欲のある方



※会員は年会費2,000円です。

■申込受付時間 平日午前8:30～午後4:00（土・日・祝日休）

※前もってお電話でご予約ください。

■持参いただく物 各種免許・資格証明書

※入会される場合は【縦3cm×横2.5cm】の顔写真、印鑑をご用意ください。

※当月の作業に応じて、翌月に報酬（配分金）が支給されます。

※雑草等の刈払作業で使用する刈払機は各自持ち込みとなりますのでご了承ください。

問 風間浦村シルバー人材センター（風間浦村大字易国間字大川目11-2）

総合福祉センター「げんきかん」 社会福祉協議会 事務局内 ☎0175-35-2243（担当：佐藤）

*青森労働局委託事業：高齢者活躍人材確保育成事業（公益社団法人青森県シルバー人材センター連合会）

簡単で便利なキャッシュレス納付をご利用ください！

個人事業税や不動産取得税、自動車税種別割は、次のとおり簡単で便利なキャッシュレス納付ができます。

①クレジットカード（専用サイト・アプリ） ②インターネットバンキング（専用サイト・アプリ）

③電子マネー（アプリ） ※詳細は、納税通知書の裏面や同封チラシ、県庁のホームページをご覧ください。

事業主（給与支払者）の皆さんへ重要なお知らせです！

下北管内5市町村と青森県下北県税事務所は連携し、法定要件に該当する全ての事業主に、個人住民税の特別徴収義務者の指定を行なっています。5月に各事業主（特別徴収義務者）宛に特別徴収税額決定通知書を送付しますので、6月支給分の給与から天引きを開始のうえ、各市町村から送付される納入書により、天引きした月の翌月10日までに金融機関で納付してください。

特別徴収の適正な実施のために、ご理解とご協力をお願いします。

問 風間浦村 税務国保課 ☎0175-35-2111

青森県下北県税事務所 ☎0175-22-8581（内線210・211）

令和8・9年度 指名競争入札参加資格審査申請の受付について

一部事務組合下北医療センターが発注する（指定管理者が発注するものを除く。）、建設工事の請負、測量・コンサルタント業務及び物品の製造・販売・買受け、役務の提供等の取引分野における指名競争入札への参加を希望する方は申請してください。

■受付期間 令和8年1月13日（火）から1月30日（金）午後5時まで

■提出先 一部事務組合下北医療センター むつ総合病院 管財・施設経営課契約審査係

■提出方法 郵送で提出してください。

■提出書類 むつ総合病院ホームページから申請要項及び様式をダウンロードし、申請要項に基づき、それぞれの業種に応じて必要な書類を取り揃えて提出してください。
※URL (<https://x.gd/yWx6t>) またはQRコードはこちら▶▶▶▶



■資格の有効期限 令和8年度及び9年度の2年間（令和8年4月1日から令和10年3月31日まで）

問 〒035-8601 青森県むつ市小川町一丁目2番8号 一部事務組合下北医療センター

むつ総合病院 管財・施設経営課契約審査係 ☎0175-22-2111（内線・3270）

株式会社合同資源から企業版ふるさと納税の寄付

株式会社合同資源（代表取締役社長 山ノ井敏夫氏）より村へ企業版ふるさと納税の寄付100万円が寄せられました。

（株）合同資源は、千葉県に本社を構えヨウ素、ヨウ素化合物の製造および販売・ヨウ素のリサイクルや天然ガスの開発、生産および販売をしております。山ノ井敏夫社長は寄付にあたり「村の津波災害対策に活用して欲しい」と話していました。温かいご支援ありがとうございます。

大間病院だより



気をつけよう、急激な血圧変化～冬は間近に～

内科医長 落合 秀也

みなさん、こんにちは。大間病院の落合です。

だいぶ寒くなり本格的な冬が近づいてきましたね。そんな時期は血圧が上がりやすくなります。今回は改めて血圧のお話をします。

血圧とは、心臓と送り出される血管との抵抗値（硬さ）との関係を示します。血管が柔らかくても心臓が頑張りすぎれば、血圧は上がりますし、心臓の力がないのに血管が硬くても血圧は上がります。特に動脈硬化などがある方では血圧が上がります。また、血管がそこまで硬くなくても、外の気温が寒いと手足の血管がギュッと縮み、動脈硬化のような状態を作り出します。そのことによって、冬になると血圧が上がってくるのです。動脈硬化で常に血管が硬いことも心臓に悪いのですが、急に血管が縮むことで血圧が急に上がることも、心臓には良くありません。

では、そうならないためにはどうしたらいいのでしょうか。まずは急激に気温が下がるような空間をみ出さないことが大事です。例えば風呂場と脱衣所の温度差などは要注意です。あとは夜に暖房を消し、翌朝目が覚めた時に、非常に寒いなどの場合なども要注意です。（最近、当院の角田医師が高血圧を含む生活習慣病について分かりやすいビデオを準備してくれました。外来待合室で流れていますのでぜひご覧ください。）

普段から、高血圧など指摘されている方はこの時期から朝の血圧が高くなりやすくなり、暖かい時期と違って、140を超えることが増えてくるかもしれません。その際はぜひ大間病院に受診して医師にご相談ください。大間病院では食習慣（特に塩分摂取）、ストレスの有無、動脈硬化の有無などにそって、みなさん一人一人に合ったオーダーメイドの治療を考えています。

寒い冬でもみんなで元気にお達者で過ごしたいですよね。大間病院はみんなの期待に添えるよう医療知識を最新にしてご相談をお待ちしています。

大間病院の年末年始休診日のお知らせ

12月	27日（土） 休診	28日（日） 休診	29日（月） 休診	30日（火） 休診	31日（水） 休診
1月	1日（木） 休診	2日（金） 休診	3日（土） 休診	4日（日） 休診	5日（月） 診療

※12月27日（土）より1月4日（日）まで、年末年始のため休診といたします。

なお、救急患者については随時受付いたします。

風間浦駐在所広報



引き続き、熊に注意

令和7年
12月号

風間浦駐在所広報

先月に引き続き、熊に注意してください。

青森県内では熊に襲われて負傷者が出ていますし、大間警察署管内（風間浦村、大間町、佐井村）でも住宅地で熊が出ています。

実際に大間町では、「住宅地に設置してあるゴミ箱の中に入っていた熊」や「犬小屋に居座った熊」を捕獲しています。

風間浦村でも熊が出ていますので餌となる木の実（栗や柿）等がある場所は気を付けてください！！

熊は臭いが強い生ゴミや米ぬかにも寄ってくるので、適切な処理・管理もお願いします！！

そして皆さんにお願いがあります。

熊を捕獲する際、警察で交通規制等を実施する場合があるので指示に従ってください。

皆さんに被害が及ばないように実施するものなので、安易に近づいたりせずにご協力をお願いします。

技能試験

一部休止のお知らせ



運転免許センターでは各種技能試験を行っていますが、冬期間は積雪や路面凍結による事故の危険性があるため、



「自動二輪免許」



「農耕用大型特殊免許」

「農耕用牽引免許」

の技能試験を次の期間休止いたします。

R 7. 1 2. 1 (月) ~

R 8. 3. 31 (火) まで

お問い合わせ

青森県運転免許センター 試験・教習所係

電話 017-782-0081

鍵を掛けよう



風間浦駐在所管内で、無施錠のお寺から「さい錢」が盗まれるという事件が発生しています。

皆さんは日中の不在時に自宅の鍵をしっかりと掛けていますか？

被害に遭わないために

- ・ 日中の不在時、夜間は確実に施錠する
- ・ 短時間でも家を留守にする際は施錠することを心掛けてください。

人間誰しも忘れる事はあるので、もしかしたら鍵を掛け忘れる事もあると思います。

そのため、

- ・ 財布等の貴重品は肌身離さずに持ち歩く
- ・ 持ち歩かない貴重品は管理を徹底する
(自分が分かる場所にしまっておく等)

ことを心掛けましょう。

何かあった際は通報をお願いします。

事故に注意

12月になり、降雪で道路の幅が狭くなったり、寒さで道路が凍結する時期になりました。

気を付けているとは思いますが、



- 制限速度・規制速度を守る
- センターラインを超えて走行しない
- シートベルトの確実な着用
- 時間に余裕を持った出発



を守り、事故防止に努めていきましょう。

風間浦駐在所管内 10月中

事件～1件

物件事故～1件

健康 だよ!

塩分摂取量を把握して 高血圧を予防しよう

塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

これらの食品を食べる頻度	3点	2点	1点	0点	○をついた個数						
					1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない	3点×個	2点×個	1点×個
みそ汁、スープなど		1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない						
つけ物、梅干しなど		1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない						
ちくわ、かまぼこなどの練り製品			よく食べる	2~3回/週	あまり食べない						
あじの開き、みりん干し、塩鮭など			よく食べる	2~3回/週	あまり食べない						
ハムやソーセージ			よく食べる	2~3回/週	あまり食べない						
うどん、ラーメンなどの麺類		ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない						
せんべい、おかき、ポテトチップスなど			よく食べる	2~3回/週	あまり食べない						
しょうゆやソースなどをかける頻度は?		よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない						
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない						
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない						
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない						
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?		濃い	同じ		薄い						
食事の量は多いと思いますか?		人より多め		普通	人より少なめ						
○をつけた個数					3点×個	2点×個	1点×個	0点×個			
小計					点	点	点	点	0点		
合計点									点		

チェック✓	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

監修：社会医療法人製鉄記念八幡病院 土橋卓也、山崎香織

食習慣の乱れや食事の偏りを見直し、少しずつでも改めることによって、高血圧の予防や治療に結びつけることができます。まずは無理せず1~4のことを意識して、できることから取り組んでみましょう。

1. 減塩の工夫をしよう
2. 野菜や果物を積極的に食べてカリウムを摂ろう
3. 腹八分を意識し、体重をコントロールする
4. ほどほどどの飲酒量とし、週1日以上の休肝日は設けましょう



何か気になること、相談したいがあれば、遠慮なく村民生活課までご連絡ください！

問 風間浦村 村民生活課 保健衛生グループ ☎ 0175-35-3111

令和7年度 下北郡身体障害者レクリエーション交流会 開催

10月15日（水）、標記交流会が大間町健康福祉センター「スマイリー」で開催され、村身体障害者福祉会（会長：浜辺俊一）の会員ら11名が参加し、レク競技や懇親会を通じて郡内会員との親睦を深めました。

レク競技では、フライングディスクやミニボーリングなど4種目が行われ、当村選手団は見事2種目で優勝しました。

競技後の懇親会は、にぎやかに食事しながら、カラオケやbingo大会を楽しみ、大いに盛り上がりました。参加者は、他町村の会員と再会を約束しあったり、送迎バスが見えなくなるまで手を振って見送るなど、心から今回の交流を楽しんでいる様子でした。

会員の皆さん、これからますます寒くなりますので、健康や事故には十分留意され、また来年元気に参加しましょう。（写真撮影、大bingo大会司会担当：佐藤）



くぐったどー♪



優勝したどー

風間浦村シルバー人材センター活動報告

【シルバーの日、奉仕作業】

社協が運営するシルバー人材センターは10月14日（火）、げんきかん周辺の遊歩道、「グループホームいこくま荘」で奉仕作業を行いました。この活動は、全国のシルバー人材センターが10月に「シルバーの日」を定め、センターのPRや地域貢献活動を行う特別な日です。

この日は会員ら7人が草刈りや清掃などに汗を流しました。参加者は、早朝から刈払い機や竹ぼうきなどを手に美化作業に励みました。会員の皆さん、誠にありがとうございます。（担当：佐藤）



ザ☆プロフェッショナル



クマ被害防止のために!!

下風呂温泉海峡の湯 2階にて「おんせんヨガ」を実施

9月～10月（計3回）に下風呂温泉海峡の湯 2階において、おんせんヨガを実施しました。

おこっぺヨガの古畠夏希さんを講師に迎え、延べ45名が参加しました。ヨガは心身の健康を促進し、ストレス軽減、柔軟性向上、筋力強化など多くの効果をもたらします。



【参加者からの感想】

- ・呼吸法を意識するだけでカラダが温かくなつた
- ・体が硬いのでできるか不安だったけど、みんなと一緒にできた
- ・ゆったりした動きなのに、じんわり汗をかいて、スッキリしました
- ・古畠先生のヨガレッスンを受講するようになってから、体の調子が良く、自律神経も整っているように感じています



おこっぺヨガ
古畠夏希さん

風間浦村 村民生活課

風間浦村長杯グラウンドゴルフ大会

令和7年10月12日（日）村民多目的グラウンドを会場に、風間浦グラウンドゴルフクラブ主催による「風間浦村長杯グラウンドゴルフ大会」が開催されました。

当日は風間浦グラウンドゴルフクラブ会員14名他、風間浦村長、教育長や大間町、佐井村の愛好会の方々、電源開発株式会社からの参加もあり、総勢35名が集いました。

参加者は4～5人ずつのグループに分かれ、個人戦形式で競技を実施。皆ライバルですが、ショットのたびに「ナイスショット」や「惜しい」など声を掛け合い、1打に一喜一憂しながら、プレーを楽しみました。熱戦の結果、優勝は佐井村から参加した方が見事に勝ち取りました。



富岡村長による始球式



競技中の様子



閉会式

私たちの村の人口

（10月末現在）



（10月届出分）

男	721人	（先月比 + 1人）
女	780人	（ // - 4人）
計	1,501人	（ // - 3人）
世帯数	832世帯	（ // - 4世帯）

●お誕生おめでとうございます

坂 瑞杏 さん（琉威・未優）下風呂
坂 諸空 さん（琉威・未優）下風呂

●お悔み申し上げます

能 渡 コト さん（97歳）易国間
濱 邊 シエ さん（89歳）桑畠