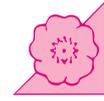


2016
12 月号
第490号

広報
かざまうら
KAZAMAURA

村の花鳥木



はまなす



かもめ



ひば

発行 風間浦村役場
編集 総務課
HPアドレス <http://www.kazamaura.jp/>
印刷所 協同印刷工業株式会社



風間浦中学校同志社交流

▶今月の内容◀

- 2～3 風間浦中学校同志社交流
- 4～5 村のわだい
- 6～8 お知らせ
- 9 大間病院・年金だより
- 10 健康だより
- 11 社協だより
- 12 はじめまして・下北ジオパーク誕生・戸籍の窓

▶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。

平成28年度 第25回風間浦中学校同志社交流



今回で25回目となる「風間浦中学校と同志社中学校との交流会」が9月27日（火）から9月30日（金）までの日程で行われました。

両校の交流は、平成5年3月2日、風中が同中を訪問してから始まりました。

今年度の交流会へは、風中2年生15人と、引率の先生4人、村上風小学校長、教育委員会3人の計23人で訪問しました。

同志社中訪問予定の9月29日が大雨のため、同校が臨時休校となり、日程が大きく変更となりましたが、翌30日に急きよ朝の全校礼拝を開催していただき、グレイスチャペルにおいて記念品の交換と風中ソーランを披露しました。風中生15人は、同中生と教職員900人の前で、堂々と演舞し、たくさんの拍手を頂きました。

降雨のため同志社関係者が眠る若王子山同志社墓地の訪問はできませんでしたが、今出川キャンパスの見学、学食の体験、新島襄・八重夫妻の旧宅を見学しました。

また、昨年引き続き大徳寺塔頭の大仙院（住職は同志社大学OB）での座禅体験や、株式会社秀和（社長は同志社大学OBの奥敏郎氏）さ

んのご厚意により、がま口の製作体験を実施することができました。職人さんの指導を頂きながら、歴史と伝統を誇る京都ならではの体験をすることができました。

さらに今年度は、同志社中の紹介により、和菓子作り体験（京和菓子）の笹屋伊織さんも実施することができました。

同志社中のみなさん、キャンパス案内をしてくれた学生のみなさん、同志社大学OBのみなさんを始め多くの同志社関係者のお世話になり有意義な交流と体験ができました。ありがとうございました。



グレイスチャペルで記念撮影

同志社交流学習を終えて

ランもピラミッドも成功したので良かったです。

工藤 竜馬

・みんなで意見を出し合い、創り上げたソーランとピラミッド。今まで最高の出来だと思いました。今回の交流を通して、団結力も深まり、貴重な体験もできたと思います。同志社の生徒のみなさんが来たときは、しっかりと迎えられようようにしたいです。

根戸内 夢斗

・4日目の朝。同志社中学生の人数の多さに少し驚きました。予想を上回る多さでした。その中のソーラン披露は緊張しましたが、ピラミッドも成功し良かったです。みんな疲れていたようでした。短い間でしたが、内容がたくさんつまった交流会だったと思います。

齋藤 望亜

・学級副会長として、ソーランの衣装について説明する場面があったのですが、大勢の前での発表は緊張しました。ソーランはみんなが一致団結して最高のソーランができたと思います。ピラミッドも今までで一番良かったと思います。

林 翔

・同志社中学校は、とても広くきれいな学校でした。授業のやり方もこちらの学校とは違って少し驚きました。ソーランを披露する前に聖書を読み、賛美歌を歌いましたが、初めての体験だったので驚いたし、また勉強にもなりました。

坂 琉威

・京都では、普段体験できない「がま口作り」や「和菓子作り」を体験させてもらいました。どちらも難しい部分がありました。楽しくてきて良かったです。また京都に行きたいと思いました。

森脇 天澄夢

・新京極での散策を終え、同志社中学校に向かいました。部屋に入ったら、机に一人ひとりの名前と、「今日1日楽しみましょう。」ときれいにレタリングで描かれたものが置いてありました。また、部屋はきれいに飾られていて、自分達はずいぶん歓迎されているんだと感動しました。

坂本 真樹

・3日目。大雨警報発令のため、同志社中学校が休校となり、交流もないんだとがっかりしましたが、4日目、生徒会のみなさんと交流することができて良かったです。また、ソ

岩塚 寧音

・同志社中学校の生徒会のみなさんと交流して一番うれしかったことが

あります。それは、同志社のみならず先生方がすごく温かく迎えてくれたことです。このことが何よりもうれしかったです。少しの時間だけでも交流ができて良かったです。

大室 美早紀

・清水寺や大仙院での座禅体験、同志社大学の今出川キャンパスをはじめ、他にもいろいろな場所に見学に行きました。とても良い経験をさせてもらえました。今回の同志社交流では、いろいろな予定変更があったのですが、みんな臨機応変に対応できたので良かったです。

角谷 亜子

・2日目。朝から座禅体験をしました。辛かったです。それから同志社大学今出川キャンパスへ行き、次に「和菓子作り」と「がま口作り」の体験をしました。どちらも楽しみながらできました。歴史を学んだり、交流をしたりと充実した4日間でした。

木下 歩美

・印象に残ったのは、交流と会社訪問と自由行動です。自由行動は、新京極と清水寺でした。班でまとまって行動し、いろいろな物を見たり食べたりしてとっても楽しい時間を過ごすことができました。大変なこともあったけど、いつもと違う土地でたくさん経験のすることができて良かったです。

木下 朋花

・初めて自分で製作した「和菓子」を食べました。上手くできたし、とてもおいしかったです。「がま口製作」では、印鑑ケースと小銭入れを作りました。柄を選んだり、ひもを止めたりするのが楽しかったです。

宮下 葵

・飛行機に乗るのが怖かったけれど、慣れてきたら窓からの景色がとてもきれいでした。ビルや公園、グラウンドなどが見えました。富士山も見え、感動しました。同志社中学校の生徒のみなさんと先生方にたくさん歓迎してもらったので、今度同志社中学校のみなさんが来たら、私達が歓迎された以上に歓迎をしたいです。

山田 歩佳

・一番楽しみにしていたことは、中学生のみなさんとの交流です。予定していた日にはソーランはできなくて、残念に思っていました。でも、次の日、礼拝の時間にソーランを披露することができ、良かったです。またピラミッドも完璧にできうれしかったです。学んだことがたくさんあったのでそれを生かしていきたいです。

山本 咲良

・3日目のソーラン・ピラミッドは成功したものの、同志社中学校の生徒がいなかったため何だか物足りなく感じました。次の日、2回目のソーランを披露することになりました。終わったあとは、とても安心しました。同志社交流では、多くのことを学んだので、これからにつなげていきたいです。

2学年担任 根戸内 朱美

・高校の修学旅行以来の京都。うっすらと記憶に残っている街並み。古い建物。

初めて同志社交流に参加することになり、不安を胸に出発しました。台風の影響で日程の変更もあり、予定通りの交流会とはならなかったものの、一生懸命練習した「ソーラン」を2回も披露することとなり、生徒達にとってはそれも良い思い出になったのではないかと思います。3日目に同志社中学校が臨時休校



新島襄先生の肖像画の前で記念撮影



大仙院での座禅体験

となり、生徒達は誰もいない中、先生方の前での「ソーラン」披露となりました。同志社中学校の先生方に「生徒達が風間浦中学校のみなさんに会うのを楽しみにしていたのでぜひ明日全校生徒の前で『ソーラン』を披露してほしい」とお願いされ、急ぎよ予定になかった最終日の朝、同志社中学校に行き、「ソーラン」を披露することになりました。
「ソーラン」を披露する前に、わずかな時間ではありましたが、生徒会のみなさんと交流をもつことができました。その後、礼拝堂という何か独特な雰囲気包まれ、そこで披露した「ソーラン」は、見ている人全員に、それはもう言葉では表現できないほど感動を与えたと思います。そしてそれがまた生徒全員の良い思い出になったのではないのでしょうか。
生徒達には、このような貴重な体験ができる風間浦村に生まれ育ったことを誇りに思い、今後も頑張りたいと思います。

風間浦中学校創立30周年記念式典

創立30周年記念セレモニー

昭和61年4月に開校した風間浦中学校がこの度、創立30周年を迎え、記念事業の一環として10月23日に「第31回風中祭・創立30周年記念セレモニー」が開催されました。

文化祭の中で行われた記念セレモニーでは、歴代の教職員、同校の発展にご尽力された方々への感謝状の贈呈式が挙行され、全校生徒42名で取り組んだダンスパフォーマンスの後、開校時から風中合唱の伝統である大地讃頌を立派に歌い上げました。



風間浦村長より感謝状の贈呈

創立30周年記念植樹

10月16日(日)、風間浦中学校の全校生徒が、創立30周年記念事業の一環として、多目的グラウンドの一角に記念植樹を行いました。

横浜国立大学名誉教授の藤原一繪氏の植樹指導のもと、下北に生息する様々な木の種から育てた苗を全校生徒の手で植樹したあと、生徒全員が未来の自分へ書いた手紙がタイムカプセルに詰められ、成人式で再開した時に開ける予定です。



植樹後に全員で記念撮影

風間浦子ども学習塾開塾式

11月10日(木)、風間浦小学校コンピュータ室で風間浦子ども学習塾の開塾式を行いました。

この事業は、国の地方創生関連補助金を財源に、遠隔教育を行うための通信機器とタブレット端末を用意し、風間浦村の未来を担う子どもたちの個性を伸ばし、質の高い教育環境整備を整えるため、最先端のICT^注を活用し継続的に実施することを目的としています。

開校式では、青森市の学習塾からテレビ会議システムを通じ、風間浦の子どもたちとリアルタイムでの講義が行われ、塾講師からテレビ画面を通じて出された問題に対し、子どもたちは元気に手を挙げて答えていました。

この子ども学習塾は、風間浦小学校で行われている放課後子ども教室に参加している児童を対象に月2回程度実施しますが、夏休み・冬休み期間中は、小学校高学年や中学生を対象とした講義も行う予定です。

ICT^注とは

ICTとは、Information and Communication Technology(インフォメーション・アンド・コミュニケーション・テクノロジー)の略で、IT(情報技術)に通信コミュニケーションの重要性を加味した言葉です。



元気に手を挙げる児童



指導する三國塾長

ゆかい村 健康ウォーキング大会

10月30日(日)、ゆかい村健康ウォーキングを開催しました。

当日は肌寒い中、総合福祉センターを出発、2.7kmのゆったりコース、4.0kmのアップダウンコースに分かれ、50人が参加し、ゴールの総合福祉センターを目指しさわやかな汗を流しました。

今年度は、青森県立中央病院の糖尿病センターで運動療法を担当している西村司さんを講師に招き、ストックを使用したノルディックウォーキングに初めて取り組み、ゴール後には食生活改善推進員会が調理した減塩野菜スープやヘルシーランチの試食会が行われました。



スタート前に入念な準備運動

ノルディックウォーキングは、ポールを使うことで全身の筋力をたくさん刺激するため、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が20%も増加するほか、上半身の筋力も使うため肩や首のコリの解消効果に優れた運動です。
継続的な運動習慣とバランス良い食生活を意識し、日常生活を健康で暮らすことができる「健康寿命」を伸ばしましょう。

ウォーキングポールを貸出します

【問合せ先】
風間浦村 村民生活課
☎351-3111



ヘルシーランチの試食会

同志社創立者 新島襄先生 寄港の地碑 碑前祭

10月24日(月)、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23回碑前祭を開催しました。

1864年4月、学校法人同志社の創立者である新島襄が、函館への航海中に悪天候を避けるため下風呂へ寄港し、下風呂温泉に漬かり旅の疲れを癒したというエピソードがあります。

1992年には、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、毎年、渡り碑前祭を行っているほか、風中生による同志社中学校訪問、同志社大学留学生が本村を訪れ、児童・生徒などと交流を続けています。



学校法人同志社 大谷實総長による献花

厚生労働大臣表彰授与

11月21日、風間浦村食生活改善推進員会の原子会長らが村長室を訪れ、飯田村長に厚生労働大臣表彰の受賞を報告しました。

同会は、平成2年の設立以来、長年に渡り子供から高齢者までの幅広い世代を対象とした調理実習を通じて食生活の重要性をPRし、地域の食生活改善事業の普及向上に取り組んだ功績が認められ、厚生労働大臣表彰されたものです。

表彰式は、10月28日に静岡県で開催された平成28年度全国食生活改善大会の席上で行われ、原子会長が出席され、表彰状と記念品を受賞しました。



原子会長と食生活改善推進員会の皆さん

お知らせ *~ information ~*

年末年始運休便・ダイヤ変更のお知らせ

津軽海峡フェリーでは、年末年始の期間中(平成28年12月30日～平成29年1月4日まで)、一部の便を運休させていただきます。

また期間中は、函館～青森航路では就航船舶の変更、函館～大間航路では一部運航ダイヤの変更をいたしますので、下記運航スケジュールをご参照の上ご利用頂きますようお願い申し上げます。

ご利用のお客様におかれましては大変ご不便をお掛け致しますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

函館～青森航路

	日 付		12/29	12/30	12/31	1 / 1	1 / 2	1 / 3	1 / 4	1 / 5
	便	ダイヤ	木	金	土	日	月	火	水	木
函館発	4	3 : 10	ブルーマーメイド	ブルーマーメイド	ブルーマーメイド	運休	運休	ブルーマーメイド	ブルーマーメイド	ブルーマーメイド
	8	7 : 40	ブルードルフィン	運休	運休	運休	運休	運休	運休	ブルードルフィン
	14	12 : 00	びなす	ブルードルフィン	ブルードルフィン	ブルーマーメイド	ブルードルフィン	ブルードルフィン	ブルードルフィン	びなす
	16	14 : 00	えさん2000	運休	運休	運休	運休	運休	運休	えさん2000
	18	17 : 30	ブルーマーメイド	ブルーマーメイド	ブルーマーメイド	ブルードルフィン	ブルーマーメイド	ブルーマーメイド	ブルーマーメイド	ブルーマーメイド
	22	20 : 15	ブルードルフィン	運休						
	24	22 : 05	びなす	ブルードルフィン	ブルードルフィン	ブルーマーメイド	ブルードルフィン	ブルードルフィン	びなす	びなす
	26	23 : 50	えさん2000	運休	運休	運休	運休	運休	えさん2000	えさん2000
青森発	3	2 : 40	ブルードルフィン	ブルードルフィン	ブルードルフィン	運休	運休	ブルードルフィン	ブルードルフィン	ブルードルフィン
	5	5 : 20	びなす	えさん2000	運休	運休	運休	運休	運休	びなす
	7	7 : 40	えさん2000	運休	運休	運休	運休	運休	運休	えさん2000
	11	10 : 00	ブルーマーメイド	ブルーマーメイド	ブルーマーメイド	ブルードルフィン	ブルーマーメイド	ブルーマーメイド	ブルーマーメイド	ブルーマーメイド
	13	14 : 20	ブルードルフィン	運休	運休	運休	運休	運休	運休	ブルードルフィン
	17	17 : 05	びなす	ブルードルフィン	ブルードルフィン	ブルーマーメイド	ブルードルフィン	ブルードルフィン	びなす	びなす
	19	19 : 10	えさん2000	運休	運休	運休	運休	運休	運休	えさん2000
	23	22 : 25	ブルーマーメイド	ブルーマーメイド	ブルーマーメイド	ブルードルフィン	ブルーマーメイド	ブルーマーメイド	ブルーマーメイド	ブルーマーメイド

函館～大間航路

	日 付		12/29	12/30	12/31	1 / 1	1 / 2	1 / 3	1 / 4	1 / 5
	便	ダイヤ	木	金	土	日	月	火	水	木
函館発	6	9 : 30	大函丸	大函丸	運休	運休	運休	運休	大函丸	大函丸
	10	16 : 30	大函丸							
大間発	5	7 : 00	大函丸	大函丸					大函丸	大函丸
	5	8 : 10			大函丸	大函丸	大函丸	大函丸		
	9	14 : 10	大函丸	大函丸	運休	運休	運休	運休	大函丸	大函丸

※12/31～1/3の間は、5便のダイヤが変更となります。

【お問合せ先】 津軽海峡フェリー 大間支店 ☎0175-37-3111
 青森支店 ☎017-766-4733
 函館支店 ☎0138-43-4545



《各医療機関における年末年始の休診日のお知らせ。》

医療機関	月日	12/28 (水)	12/29 (木)	12/30 (金)	12/31 (土)	1/1 (日)	1/2 (月)	1/3 (火)	1/4 (水)
風間浦診療所 ☎35-2001		診療日	診療日	休診	休診	休診	休診	休診	診療日
むつ総合病院 ☎22-2111		診療日	休診	休診	休診	休診	休診	休診	診療日
大間病院 ☎37-2105		診療日	休診	休診	休診	休診	休診	休診	診療日

※むつ総合病院・大間病院では、救急患者については、24時間受け付けしております。

平成29年度風間浦村奨学金貸与者募集

風間浦村奨学金貸付制度は、村内に居住する者の子弟で、高等学校並びに同等以上の学校に在学する者に対し、奨学資金を貸与し修学の便宜を図り、教育の振興に寄与するとともに人材育成することを目的として行っております。

平成29年度分につきましては、次のとおりの募集を行いますので、奨学金貸与を希望する方は教育委員会事務局までお申し込み下さい。

☆対象者

- ・品行方正、学業成績優秀かつ身体強健で、学資の支弁が困難であると認められる者。
- ・高等学校又はそれ以上の学校に在学する本村に在住する者。

☆貸付金額

- ・大学の医学部及び歯学部 月額 12万円以内
- ・上記以外の大学の学部 月額 5万円以内
- ・短期大学 月額 5万円以内
- ・高等専門学校3学年まで 月額 3万円以内
- ・ 同上 4学年から 月額 5万円以内
- ・高等学校（自宅通学） 月額 2万円以内
- ・ 同上（自宅通学外） 月額 3万円以内
- ・各種技術、技能養成機関 月額 5万円以内

☆貸付期間 奨学生の在学する正規の修学期間

◎申込み及び提出期限 平成29年1月10日(火)～平成29年1月31日(火)

◎書類提出場所 風間浦村教育委員会（電話35-2210）

★その他

奨学生の決定及び通知は、奨学金選考委員会の答申に基づき教育委員会が決定し、奨学生採用通知書をもって本人に通知いたします。なお、採用通知を受けた奨学生につきましては、平成29年4月上旬に1年間分の奨学金を一括で貸与します。

申し込み関係書類は、教育委員会（35-2210）事務局にありますのでご連絡下さい。

村税等は納期内に納めましょう！

- 12月26日は、固定資産税第3期の納期期限です。
- 12月28日は、後期高齢者医療保険料第6期の納期期限です。
- 12月28日は、介護保険料第4期の納期期限です。
- 1月4日は、国民健康保険税第6期の納期期限です。

納期内に忘れずに納めましょう！

【お問合せ先】 風間浦村役場 税務国保課 (☎35-2111)
村民生活課 (☎35-3111)

海上保安庁からのお知らせ

1月18日は「118番の日」

- 海上における事件事故の緊急通報用電話番号は局番なしの「118番」
- キャッチコピー「海のもしものは118番」

次のような場合には「118番」通報してください。

- ・海難人身事故に遭遇した、または目撃した。
- ・見慣れない船、不審な船を発見した。
- ・密輸・密航事犯等の情報を得た。
- ・油の排出等が発見した。



○いたずら電話などは本来の緊急通報対応の妨げとなりますので、おやめください。

【お問合せ先】青森海上保安部管理課

〒030-0811 青森市青柳1-1-2 TEL 017-734-2423、FAX 017-734-2430

「45歳以上の就活をサポートします。」青森県あおもり中高年就職支援センター

あおもり中高年就職支援センターでは、45歳以上の中高年齢者を対象に、職業適性や能力、経験、価値観など踏まえて、職業選択や就職活動に関するアドバイスなどを行うキャリアカウンセリング、再就職セミナーを実施しています。

【就職相談】

対面カウンセリング 毎日（祝祭日・お盆・年末年始を除く）9:00～16:00
電話カウンセリング・メールカウンセリングは随時受付中

【お問合せ先】

あおもり中高年就職支援センター（受託 株式会社I・M・S）
青森市長島2丁目10-4 ヤマウビル8階 ☎017-723-6350
e-mail: chuukounen@ims-hirosaki.com

平成28年度 あおもり中高年就職支援センターの運営は、青森県からの受託を、株式会社I・M・Sが実施しています。

陸海空自衛官候補生募集

受付期間：むつ地域事務所にお問い合わせ下さい。

応募資格：平成29年4月1日現在、18歳以上27歳未満の男子

試験：（1）試験期日及び試験場：1月22日（日）青森駐屯地
1月28日（土）八戸駐屯地
（2）試験種目：筆記試験（国語、数学、社会及び作文）、
口述試験、適性検査及び身体検査



【お問合せ先】

自衛隊むつ地域事務所
(0175) 22-7484



「なこもっこ」

大間病院だより

「腰をあまり痛めない除雪の方法」

大間病院 内科医長 平野 貴大

皆さんいかがお過ごしでしょうか？

最近めっきり寒くなり、ストーブがかかせない日が続いています。

北通り地区は雪が少ないとはいえ、決して雪が積もらないわけではありません。ダンプを使うほどではないけど、ショベルでの雪かきをする機会は、結構ありますよね。今日は除雪の時に、腰をあまり痛めないで除雪をできる方法をお伝えします。

まず除雪を始める前に、狭心症、糖尿病、腎臓が悪いなど言われている方は要注意です。除雪はかなり体を使う仕事ですので、病気を悪化させる恐れがあります。除雪してもいいか、かかりつけのお医者さんに確認してください。また、除雪中に、胸が苦しい、胸が痛い（特に左胸から背中にかけて）、普段しないような息切れがするなどの症状が出る場合はすぐに病院にご連絡ください。

さて、本題に入ります。腰を痛めないショベルを使うときの3つのコツです。

1つ 腰を不用意に曲げない！

実は人の体は、腰を曲げるようにはできていません。腰を曲げて雪をすくうのではなく、足を肩幅に開き、膝をしっかり曲げて雪をすくうことが腰痛を予防するポイントです。

2つ のせる雪はよくばらない！

運ぶ雪はよくばらずに、少しずつにしましょう。除雪は早く終わっても腰痛で寝込む時間が長くなるかもしれません。

3つ 雪は前に向かって投げる！

無理に雪を飛ばすのではなく、自分の足で雪捨て場まで移動して前に向かって投げましょう。雪を投げるときに、腰を大きくひねって投げると、腰に大きな負担がかかります。

また豆知識ですが、ショベルは同じ手で使いすぎないことで体の疲れを減らすことができます。持ち手を左右交互に変えたり、順手・逆手と交互に使ったりすることで腕の負担を調整できます。

今日の内容は、雪だけでなく土を運ぶときももちろん同じです。また農作業のときでも、漁のときでも、中腰姿勢をとらないことや腰を大きくひねらないことは腰痛予防の大事なポイントになります。ぜひ気をつけてみてください！

年金だより

国民年金保険料はクレジットカードでも納付できます

国民年金保険料は、クレジットカードでも納付できます。

平成29年4月からは、新たにクレジットカード納付でも2年前納が利用できるようになり、ますます便利な納付方法になります。

ただし、有効期限を迎えるクレジットカードの場合、更新時に改めて手続きが必要な場合がありますのでご注意ください。

クレジットカードをご希望の方またはクレジットカードの有効期限を迎える方は、最寄りの年金事務所へお問い合わせください。

【お問合せ先】 むつ年金事務所（22-2278）
又は風間浦村役場 税務国保課 国保グループ（35-2111）

健康だより

お酒の真相は・・・

年末年始にかけて飲み会の多い時期です。誤解されていることも多いお酒のあれこれ・・・正しく知ってお酒と付き合しましょう。



Q：お酒に弱い人が強くなれる？

A：なりません。お酒に弱いかどうかは、遺伝子が影響しています。日本人の37～38%は、お酒に弱い体質です。また、6～7%は、お酒が飲めない体質です。また、加齢でもアルコール分解能力が低下しお酒に弱くなります。

Q：『ちゃんぼん』すると悪酔いするの？

A：複数の種類のお酒を飲むこと自体が悪いのではなく、色々な味を楽しむうちに、どのくらい飲んだのかがわかりにくくなりつい飲み過ぎてしまうことが悪酔いの原因です。

Q：二日酔いの原因は？迎え酒は効果がある？

A：二日酔いはお酒の飲み過ぎによって肝臓が大量のアルコールを処理できないために起きます。二日酔いに良い療法はないため、まずは適量を守るように気をつけることです。

迎え酒も酔いの状態を悪化させるだけでするのでやめましょう。



Q：不眠には飲酒が良い？目覚めが良くなる？

A：飲酒によって眠くなるのは、(脳がマヒする) = (脳の活動が抑えられる) ことによる結果です。血中アルコール濃度が減少してくると、脳のマヒ状態が改善し目が覚めやすくなります。

「お酒を飲んで寝る」という行為では決して熟睡できないのです。



Q：アルコールでは太らない？

A：中性脂肪を合成するため、体重が増えなくても、内臓脂肪型の肥満の原因となります。

アルコールをとりすぎると、脂肪酸から中性脂肪が大量に合成されて肝臓の細胞に蓄積されるため、脂肪肝が起こりやすくなります。余分な中性脂肪はさらに血液にも流れ込み、高脂血症や動脈硬化の原因ともなります。



お酒は適量で楽しみましょう！！

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！
村民生活課 保健衛生グループ 電話 35-3111

社協だより

Vol.280

下北郡身体障害者 レクリエーション交流会開催

10月27日(木)郡身障福祉連合会(会長：浜辺俊一)では、標記交流会を大間町「ウイング」で開催。

郡内から60名が集まり、当村からは会員ら11名が参加しました。

午前中は、フライングディスクなどのレク競技4種目を楽しみ、午後は大間温泉に会場を移し、ビンゴや他町村会員とカラオケでデュエットするなど、楽しく親睦を深めました。

○村福祉会では随時会員募集中です。
会 長：浜辺俊一 (桑畑)

電話 三五―二四二三
社協内事務局(担当：木下)

電話 三五―二四二三



撮影者の運命はいかに??

むつ下北地域 社会福祉大会開催

11月9日(水)「むつグランドホテル」において、むつ下北地域の福祉関係者出席のもと「第11回むつ下北地域社会福祉大会(むつ市社会福祉大会共催)」が開催され、当村社協役員、評議員ら11名が参加しました。

この日は、三遊亭大楽氏が「笑いから学ぶコミュニケーション」と題して落語を交えて講演。

式典では、福祉事業推進に尽力した方々に表彰状、福祉事業に対する寄附者に感謝状が贈られ、当社協の佐賀敏一理事が福祉功労者表彰を受賞しました。



三遊亭大楽さんの古典落語

シルバー人材センター会員が 拠点のげんきかんで奉仕活動

社協が運営するシルバー人材センターの会員が10月19日(水)、げんきかんで敷地内と川沿いの遊歩道で、ボランティア作業を行いました。

この日は会員ら13人が日ごろの仕事などで培った技術や経験を活かし、草刈りや木のせん定などに汗を流しました。

参加者は午前8時から昼にかけて、せん定ばさみや草刈り機などを手に美化作業に励みました。

◎会員の皆さん、寒い中を早朝から一生懸命作業して下さい、本当にありがとうございます。

おかげ様で、村営住宅の方から「道路の見通しが良くなった。」と感謝の言葉をいただきました。

(シルバー人材C担当：佐藤)



遊歩道も歩きやすくなりました

皆様の善意に 心から感謝申し上げます

このほど、「福祉事業に役立てて下さい。」と寄附を頂きました。誠にありがとうございます。

◎寄附金

北通商工業協同組合 様
(理事長：宮野 昭一 様)



宮野理事長 (左)



みなさんありがとう!!

は じ め ま し て

満1歳になりました。
これからもヨロシク!!



ふし っ けい じ くん
伏 津 慶 治
H27.10.30生 桑畑 (保護者：拓允)

笑顔がかわいい慶治くん。無事に一歳を迎える事ができました。これからは、病気をせず元気にすくすく育て下さい。父母より



認定祝賀会でくす玉を割る飯田村長

10月28日(金)、むつ市のプラザホテルで下北ジオパーク認定祝賀会が行われ、去る10月10日に行われた日本ジオパーク伊豆半島大会において、下北ジオパークに授与された認定証が披露されました。青森県内では三陸海岸(八戸市・階上町から宮城県気仙沼市にまたがる約600kmの海岸)に次ぐジオパークが誕生を祝い、下北ジオパーク構想推進協議会員、下北管内市町村関係者、協力企業や関係団体、約200人余りが参加しました。ジオパーク活動は認定されることがスタート地点で、未永く活動を継続していくためには、下北に住んでいる皆さんが地域を愛し、文化や歴史を守り続けていく必要があります。

下北ジオパーク誕生

戸籍の窓

(10月届出分)

●お誕生おめでとう

山口 結愛ちゃん(秋人) 下風呂

●お悔み申し上げます

蛸嶋 竹子さん (98歳) 蛇浦
坂本 達治さん (80歳) 易国間
二階 ヤヨイさん (80歳) 易国間
北川 ミヨさん (87歳) 下風呂
鈴木 つきさん (89歳) 下風呂

私たちの村の人口

(10月末現在)

男	1,020人	(先月比+1人)
女	1,042人	(〳 ±0人)
計	2,062人	(〳 +1人)
世帯数	955世帯	(〳 -3世帯)