

# 広報 あじがさわ

2021

3月

No.598



## 《主な内容》

▽防災 避難所受入訓練

▽光信公ゆかりの地紀行10 エピローグ 鱒ヶ沢町と津軽家

▽あじバス 4月からコミュニティバス運行を一部変更します

▽いきいき情報 新型コロナウイルスワクチンの接種が開始されます

▽鱒ヶ沢町表彰式

## 《今月の表紙》

みなみ保育園 豆まき会

詳細はまちのわだいをご覧ください

# 防災

## 避難所受入訓練を実施

※町では「出前防災講座」を実施しています。町内会で自主防災組織を立ち上げてみませんか。講座の申込・お問合わせは下記までご連絡ください。

☎総務課 防災班(☎215・299)



避難者名簿に氏名を記入する避難者役の職員(左)と防護服を着用して受付を行う職員

## 新型コロナウイルス感染症に

## 配慮した避難所受入訓練を実施

〜新型コロナウイルス感染症と災害の両方に備えましょう〜

1月19日、山村開発センターで、新型コロナウイルス感染症が流行する中での災害（大雨）発生を想定した避難所受入訓練を実施しました。

今年の防災訓練は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため町職員だけで行い、約40名が参加しました。

新型コロナウイルス感染症に対応した避難所を運営するため、職員が「受付係」や「避難者」に分かれて、災害時に起こりうる動きや流れをシミュレーションしながら、5つの項目に特化して訓練を行いました。訓練項目は次のとおりです。

### ■訓練項目

1. 車両避難者への対応訓練
2. 避難所入場時の避難者振分訓練
3. 発熱等の症状がある避難者に対する受入訓練
4. 健康な避難者に対する受入訓練
5. 防護服の着脱方法、パーティション等設置訓練

訓練では、荒天のため一部スライドだけの説明となったものもありましたが、避難所入場時の総合受付で検温などを行い、健康な避難者は山村開発セ

ンターに、発熱等のある避難者（体調不良者）を中央公民館に振り分ける訓練を行いました。この訓練は、避難所を2か所用意して、健康な避難者と体調不良者の動線（※）が交わらないようにするもので、避難所での感染リスクを抑えるために必要な対策となっています。

振り分け訓練後は、各避難所で受入訓練を行い、防護服を着用した町職員が避難者を受け入れ、居住スペースに誘導しました。

また、防護服の正しい脱ぎ方などを確認したほか、パーティションや折りたたみテント、簡易トイレの組み立て訓練も行いました。

町ではこのような訓練を行い万全を期していますが、いざ災害が発生すると、町職員だけでは避難所運営に支障をきたす恐れがあります。安心・安全な避難所運営を行うには、施設関係者や地域の自主防災組織（または町内会）、健康な避難者とともに運営していくことが重要です。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

※動線とは

人や物が移動する際にたどる経路のこと。



総合受付で避難者を振り分け



体調不良者を中央公民館内のテントに収容



保健師が防護服の正しい脱ぎ方を説明



参加職員によるパーティション設置訓練

## いざという時に備えて 避難所での新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルスの感染リスクがある中でも大雨などの自然災害は突如としてやってきますが、災害時にはためらわず避難してください。しかし、不特定多数の方が集まる避難所は、密閉・密集・密接の恐れのある環境下での避難生活となるため、感染症が拡大するリスクが高まります。

新型コロナウイルス感染症に対応した避難所を開設する場合、避難者の健康確認や避難所をゾーニング（区分け）し、換気やソーシャルディスタンスの徹底など、可能な限り衛生環境の確保に努めてまいります。町民の皆さまも、新型コロナウイルス感染症のリスクがある状況下での避難に備えて、平時から食料や水等の備蓄に加え、感染症対策に必要な物資の準備を行っていただくとともに、避難の際には感染リスクを抑えるため、下記についてご理解とご協力をお願いします。

### ■避難所に行くことだけが避難ではありません

危険な場所にいる方は避難することが原則ですが、安全な場所にいる場合、避難所に行く必要はありません。

また、安全な地域にお住いの親戚や知人宅等、避難所以外への避難の検討もお願いします。

事前にハザードマップを確認し、自宅の災害リスクを確認しましょう。事前に家族で避難先を話し合っておくことも大切です。

### ■衛生用品を持参して避難しましょう

避難所へ避難する際には、通常の災害用備蓄品に加え、マスク、体温計、アルコール消毒液等の衛生用品を持参して避難しましょう。

◇ほかに持参した方がよいもの

- ・ウエットティッシュ
- ・タオル、手ぬぐい
- ・歯ブラシ
- ・スリッパ など

### ■避難所での健康状態の確認にご協力ください

避難者を受け入れる際には、検温や健康状態の聞き取り等を行います。健康状態に応じた居住スペースに振り分けたりするための確認ですので、ご協力をお願いします。

また、避難の際は、マスクを着用し、手洗いや手指の消毒などの衛生管理の徹底をお願いします。

### ■感染症対策にご協力ください

避難所では換気やソーシャルディスタンスなど、感染症予防対策を行います。

また、体調不良者（濃厚接触者・感染の疑いのある方）のための専用スペースやトイレの確保など、健康な避難者と交わらないような避難所のレイアウトを行います。

そのため、ご不便をおかけする場合がありますが、ご協力をお願いします。



全国大会に臨む長谷川君（中央）

## 日本代表を目指して 大舞台での活躍を誓う

1月8日、舞戸小学校（藤田昭彦校長）の長谷川琳君（5年）が、1月29日から北九州市で行われる「第30回東アジアホープス卓球大会日本代表選手選考会」への出場報告のため町役場を訪れました。12月19日に青森市で行われた同大会青森県予選会では、小学5年生と6年生の73名が参加した中、長谷川君は強敵を次々と破っていき見事優勝しました。

長谷川君は、「県予選では焦った場面もあったけど勝ち切ることができた。全国大会で代表の座を取ってきます」と意気込みを語ってくれました。平田町長は、「優勝目指して頑張ってください」と激励していました。

## 神みささん 100歳おめでとうございます

湯舟町の神みささんが1月14日、めでたく100歳の誕生日を迎えました。同日、現在入所している特別養護老人ホームつくし荘を平田町長が訪れ、顕彰状と記念品を贈呈しました。

神さんは、現在のつがる市出身。結婚後、湯舟町に移り住み、米やリンゴで生計を立てながら10人の子どもを育て上げました。

施設で行われた「百寿のお祝い」では、施設の入所者や施設職員が神さんを祝福しました。神さんは、「みなさんのおかげで100歳を迎えられた。これからもよろしくおねがいします」と話していました。



左から平田町長、神さん、つくし会・成田正義本部長



今年1年の無火災と安全を祈願する関係者

## 無火災と安全を祈願 鱒ヶ沢町消防団無火災祈願祭

1月17日、鱒ヶ沢町消防団（富田名重団長）が白八幡宮で無火災祈願祭を行い、消防関係者約15名が参加しました。

今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、町消防団出初式は中止となりましたが、団員らは火災と災害の無い1年を祈願して玉串を捧げました。

富田団長は、「火災ゼロを目指して日々の活動に精進していく」と話していました。

## 警察協力者に感謝状を贈呈

鱒ヶ沢警察署（山崎司署長）は1月22日、ホテルグランメーブル山海荘で「警察協力者感謝状贈呈式並びに優良警察職員表彰式」を開催しました。

これは、令和2年中に警察活動に協力を行って功労のあった団体と個人に贈られるもので、鱒ヶ沢町と深浦町の8団体、個人11名に感謝状が贈呈されました。

また、鱒ヶ沢警察署の実績向上や模範となった警察職員10名も表彰を受けました。

山崎署長は、「鱒ヶ沢町、深浦町の両町の皆さまが安心して暮らせるよう一生懸命取り組んでまいります」と挨拶しました。



表彰を受ける町交通安全母の会・重田一子会長（左）



除排雪作業を行う保存会

## 赤石芸能保存会が地域奉仕活動

1月24日、赤石芸能保存会（世永良貴会長）が、赤石地区の1人暮らし高齢者宅4軒の除排雪作業を行いました。

同保存会では地域奉仕活動の一環として、10年以上前から高齢者宅の庭や玄関先、軒下に溜まった雪の除排雪作業を続けています。世永会長は、「継続は力なり。地域の皆さんのため、今後もこの活動を続けていきたい」と話していました。

## つくしの森園児が味噌作り

1月25日、認定こども園つくしの森（小野ユミ園長）の年長・年中児12名が味噌作りを行いました。

作業場を提供した川尻長浜グループ（長谷川洋子代表）協力のもと、園児たちは麹と大豆を混ぜ合わせた味噌の素を団子やハンバーグのように丸めて樽に入れました。岡田勇矢君は、「丸めたりするところが楽しかった」と話し、協力した川尻長浜グループの長谷川代表は、「孫とやっているようで楽しかった」と話していました。

園児たちが仕込んだ手作り味噌は10月に完成予定。完成を前に卒園してしまう園児に配ったり、こども園で食事会を行う予定です。



笑顔で仕込みを行っていました



放水作業を行う団員たち

## みんなで守ろう文化財 文化財防火デー

文化財防火デーの1月26日、新町の願行寺（古舘顕彰住職）で、文化財を火災や震災などの災害から守るための訓練が行われ、鱈ヶ沢地区消防本部や消防署、町消防団第1分団第2部の団員ら約20名が参加しました。

文化財防火デーは、昭和24年1月26日に現存する世界最古の木造建築物である法隆寺金堂の壁画が焼損したことを契機に、昭和30年に定められました。

そのため、この日を中心に全国的な文化財防火運動が展開され、町でも町内寺院の協力のもと、毎年防火訓練が行われています。本堂からの出火を想定し、消防署員と消防団員が寺院への放水作業と本堂から文化財を運び出す訓練を行いました。

## 豆まきで悪い鬼を退治 みなみ保育園豆まき会

節分の2月2日、みなみ保育園（加藤恵理子園長）で豆まき会が行われ、園児30名が参加しました。

豆まき会では、先生から節分の由来や鬼が嫌いなもののお話を教わりました。

鬼がいざ現れると、部屋中を逃げ回ったり、鬼に捕まったりして、泣きじゃくる園児もいましたが、桃太郎と福娘に扮した年長児3名が鬼の動きを止めて、「鬼は一そと！」と豆をぶつけ、見事鬼を追い払うことができました。

桃太郎に扮した兼平結羽君は、「鬼は怖かったけど、やっつけることができうれしかった」と話していました。



鬼を追い払う桃太郎(中央)と園児たち

# 光信公ゆかりの地紀行10

## エピソード 鱒ヶ沢町と津軽家



延徳3年(1491)3月1日、津

軽藩始祖・大浦光信公は、岩手県久慈から鱒ヶ沢町種里へ入部しました。昨年、光信公入部から530年目を迎えて始まったゆかりの地紀行も、令和3年(2021)3月1日、つまり530周年をもって完結となります。

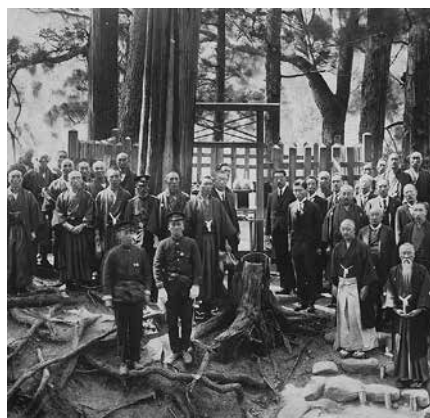
最終回に訪れるのは鱒ヶ沢町。地域の人々と津軽家との交流の歩みを振り返りながら、現代につながる「生きた歴史」にスポットを当てます。

■光信公御廟所々津軽家の聖地、

大永6年(1526)10月8日に死去した光信は、遺言によって種里城内に葬られました。光信の墓は現在も城跡の一角にあり、「御廟所」と呼ばれています。天を突くような杉や松の巨木に守られ、柵で囲まれたその場所は、厳かな静寂に包まれた神秘的な空間です。伝説では「不思議なことに御廟所には一本の雑草も生えない」とも言われています。

### ◆津軽家との主な交流の歩み(明治時代～現在)

明治18年(1885)	7月	12代承昭様、東京移住後、初めての種里参拝。
明治39年(1906)	9月	13代英麿様、藩祖為信300年祭に際し種里参拝。
昭和6年(1931)	5月	14代義孝様、新婚後に来県し種里参拝。
昭和39年(1964)	8月	華子様ご婚約報告のためご両親と種里参拝。
昭和51年(1976)	10月	光信公没450年祭記念「津軽藩発祥之地」碑建立。義孝様ご夫妻参列。
平成2年(1990)	10月	光信公入部500年祭(武者行列・銅像建立)。義孝様ご夫妻参列(義孝様、生前最後の来訪)。
平成7年(1995)	10月	15代晋様、当主となり初めて種里参拝。
令和2年(2020)	10月	津軽家他により御廟所柵再建。光信公入部530年記念「歴史文化で結ぶ交流宣言」。



江戸時代から続く御廟所の清掃 津軽義孝様の御廟所参拝(昭和6年5月)



昼食会場となった高沢寺を訪れる津軽華子様(昭和39年8月)



津軽晋様(中央)を光信公の館にお迎えして(平成16年5月)

光信を先祖とする津軽家にとつて、御廟所は大切な「聖地」であり、江戸時代の歴代藩主により手厚く保護されてきました。また藩の日記には、毎年7月7日、種里村の村人が御廟所に集まって草刈りをしていたことも記されています。この草刈りは、実は現在も受け継がれており、種里八幡宮の例大祭(7月8日)の前日に、毎年恒例の清掃活動として続けられています。

### ■現代にもつながって

明治時代以降、廃藩置県によって、津軽家は弘前を離れ東京在住となりましたが、光信公御廟所への参拝は続けられます。歴代当主の方々には欠かさず種里の地を訪れ、郷土の人々との親交を育んできました。

昭和39年(1964)8月には、常陸宮妃となる津軽華子様(14代義孝様の四女)が婚約の報告のために御廟所を参拝。沿道には多くの町民が詰め

かけ、子どもたちも小旗を振って華子様をお迎えしたものです。現在は15代当主・晋様が御廟所参拝を続けられ、さらに10月8日の光信公命日には、津軽家をはじめ町内外の関係者による「慰霊祭」が毎年行われています。種里の地に眠る光信公の魂は、今も津軽家や地域の人々の手によって守られながら、数百年にわたる歴史の絆をつなぎとめているのです。

### ■令和時代と光信公

昨年10月7日、光信公入部530年を記念し、光信公ゆかりの秋田県横手市・岩手県久慈市・鱒ヶ沢町・弘前市・黒石市が共に交流の輪を広げていくことを高らかに宣言しました。

4年後、令和7年(2025)には光信公没500年祭という歴史的節目も訪れます。光信公の物語に、今また新たな時代の息吹が吹きこまれようとしているのです。(町学芸員 中田)

# 津軽の中の鱒ヶ沢

第14回

外から見た鱒ヶ沢⑬  
 松浦武四郎の「東奥沿海日誌」  
 その9

今回は坂本までの記述を紹介しました。この後、武四郎は坂本から浜辺道を通り、「楯」(音平か)という断崖絶壁がある所を通り、鳴沢川を越えて海岸沿いに十三瀉(十三湖)へ向かいます。

ここまで、「東奥沿海日誌」から、各地の地形や道路、町や村の規模(家の軒数、商人の数など)、名所旧跡などの記述を見てきました。このほか、本書には鱒ヶ沢滞在中の様子が記されていますので、現代語にてご紹介し

ます。  
 弘化元年(1844)9月12日。弘前の在村吉岡村を出て鱒ヶ沢に着いた。笹森江山という医者の家を訪ねたところ、松本寿庵、来性(生)寺住職、願行寺住職、森山何某らもやってきて、蝦夷地渡海へ向けてさまざまな世話をしてくれた。

9月13日。天気が良いので市中見物。船問屋村上又兵衛の家に行く。船問屋の菊屋何某、塩屋何某も親切に世話をしてくれた。また、時期が遅いので渡海は来春にすべきと勧められた。

9月18日。大雪が7〜8寸(約21〜24cm)も積もってとても寒い。今日、町奉行所から呼び出されて名主宅へ行くこと、どこか所から藩内に入ったか出身等を尋問された。後で聞いた話によると、江戸で蘭学者の高野長英(蚕社の獄で投獄)の脱獄騒ぎが起きたた

めらしい。

9月21日。朝に名主から又呼び出された。長期滞在は認められないので、早くここを出立するよう命じられた。

9月22日。森山何某ら友人から別れの詩が贈られた。翌年以降、蝦夷地に渡るために鱒ヶ沢に訪れた際も、彼らは丁寧な世話をしてくれた。

9月24日。蝦夷地渡海は来春に行くことを決心して、翌日帰ることにした。ここから、武四郎は町内の多くの人から支援や助言を受けており、彼らと「友人」として親交を持ったことがわかります。伊能忠敬の例に見るように、藩役人は旅人を警戒する一方で、町人は温かく対応してくれたようです。  
 (青森工業高校 葛谷大輔)



元治元年(1864)に作成された「津軽郡海岸略図西浜」の坂本から湯船川(鳴沢川)部分  
 (弘前市立弘前図書館蔵)

写真でふりかえる

## わが町・あの日・あの時 72

～中央公民館建設～



昭和41年10月頃

昭和41年、旧消防署隣の現在地に建設中の鱒ヶ沢町中央公民館の様子です。当時は、公民館が建つ埋立地のすぐ裏までが海でした。

同年11月3日に落成した中央公民館は、当時県内で最高の規模を誇る公民館として注目されたものです。付近には、その後、町役場(昭和48年)や山村開発センター(昭和52年)も建設され、鱒ヶ沢町新たな官庁街が形成されていきました。

(町学芸員 中田)



町観光協会提供

神の森 遊山道の植物図鑑(50)  
 ササバギンラン

全国の山地や丘陵の林の中に生える多年草で、直立し高さ30〜50cm位になる。茎は淡緑色で細長く直立する。葉は互生し広皮針形、先端は鋭尖形、基部は茎を抱擁し、縦脈10条ばかりが顕著であって、ギンランに比べて質厚くて硬い傾向にある。花の下にある苞は線形で、花序よりも長い。

5〜6月頃、頂茎に総状花序を出し、ギンランよりもやや大きい1.3cm程の上向きで正開しない花を数個つける。和名の笹葉銀蘭は、笹の葉のような銀蘭の意味で、銀蘭は花が白いことによる。

解説：千田寿衛(町文化財審議会会長)

毎月1日は「あじがさわ健康の日」

3月のテーマ「運動」

畑仕事と運動 ～ 活動強度（メッツ）から～

「生活習慣病の予防や治療」に、有酸素運動が推奨されているのはご存じかと思います。  
最近では、畑仕事も、一定の強度と時間を行えば、運動ととらえる考え方が浸透してきたそうです。  
厚生労働省では、運動（活動）の強度を「メッツ」という単位で示し、**3メッツ以上の運動を、週に計23メッツ行うことをおすすめしています。**

**参考** 3メッツ以上の生活活動（1時間あたり）

普通速度の歩行	3.0メッツ
野菜の植え付け	3.8メッツ
苗木の植栽	4.3メッツ
耕作	4.5メッツ
作物の収穫	4.8メッツ

**【例】**

野菜の植え付け（3.8メッツ）を2時間  
 $3.8 \times 2 = 7.6$ メッツ



ジョギング1時間（7.0メッツ）相当！

畑仕事は運動強度としては十分のようですね。  
ただし、トラクターやコンバインなど、**農業機械による作業は3メッツよりも低くなるので、注意が必要なのだそうです。**

**【3月の健康相談日程】**

日（曜日）	時 間	地 区	会 場
3日（水）	10：00～12：00	小 夜	小夜ヶ丘集会所

**五所川原保健所こころの健康相談**

3月11日（木）13：00～14：00  
電話0173-34-2108（要予約）



**【3月の乳幼児健診日程】** ※受付時間をご確認のうえ、ご来場ください。

健 診	健診日【受付時間】	場 所	対 象	持参するもの
乳児健診	3月25日（木） 【13：00～13：20】	中央公民館 2階和室	3か月児：令和2年11月生まれ 6か月児：令和2年 9月生まれ 10か月児：令和2年 5月生まれ	母子健康手帳 バスタオル

**3月は自殺対策強化月間**

～大切な人が「自殺」まで追い込まれることのないように～

自殺は特別な人だけの問題ではありません。誰にでも自殺に追い込まれる恐れがあるのです。いま私たちにできることは何か、ご家族やまわりの方と話し合ってみませんか。

気づき	傾 聴	つなぎ	見守り
発言や行動、体調の変化といった家族や仲間の“いつもと違う”ことに気づいてください。変化に気づいたら「眠れていますか？」など自分にできる声掛けをしてください。	しっかりと悩みに耳を傾けてください。批判や否定、安易な激励、価値観の押し付けは禁物です。本人の気持ちを尊重し共感したうえで、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。	早めに専門家・専門機関に相談するように勧めましょう。プライバシーに配慮したうえで本人を理解してあげられる家族・友人・上司に協力を求め連携をとりましょう。	あなたが力になることを伝え、温かく見守りましょう。あなたがそばにいたことがその人の安心につながります。

**個別検診（子宮頸がん・乳がん・胃がん）は3月末まで受けることができます。**

※詳しくは、ほけん福祉課健康推進班へお問い合わせください。

●3月1日～3月8日は、女性の健康週間です。



# 新型コロナウイルスワクチンの 接種が開始されます

**無料**

新型コロナウイルス感染症による死亡者や重症者を減らし、そのために必要な医療を確保し、感染拡大を防止することを目的として、全国民を対象としたワクチン接種が始まります。

【対象者】 鱒ヶ沢町民（原則として住民票のある市町村で接種します。）

【接種回数】 **2回接種**

【接種費用】 **無料**

【接種方法】 個別接種、集団接種

※接種開始日や接種会場の詳細につきましては、後日送付するクーポン券に同封の説明文やチラシなどによりお知らせいたします。

## 【接種の流れ】

65歳以上の方	クーポン券配布	65歳以上の方の接種
そのほかの年齢の方		クーポン券配布 疾患をお持ちの方の接種
		クーポン券配布 高齢者施設従事者等の接種
		クーポン券配布 上記以外※の方の接種

※16歳未満の方への接種は、国の方針が決まり次第お知らせいたします。

### 3月1日～7日は 「子ども予防接種週間」です

受け忘れは  
ありませんか？

#### ●この春小学校に入学するみなさん

麻しん風しん混合ワクチン（MRワクチン）2期の接種期限は3月31日までです。期限間近です。

#### ●小学校6年生のみなさん

二種混合ワクチンの接種期限は13歳の誕生日の前日までです。中学校に入学すると勉強や部活で忙しく接種を逃しがちになります。

#### ●高校3年生のみなさん

日本脳炎の接種は完了していますか？  
20歳の誕生日の前日までは公費（無料）で接種できます。進学や就職で親元を離れると接種を逃しがちになります。

### 「お手軽元気健康チェック」してみませんか

短時間で血圧・骨密度・体組成・野菜摂取量が測定できます！

日々の健康管理にお役立てください。



【期日】 3月1日（月）

【時間】 15：00～17：00

【会場】 中央公民館 2階 大会議室

※物忘れチェックもあります

### 献血バスがやって来ます！

この季節は、血液が不足しがちになります。どうぞ、ご協力をお願いします。

●3月26日（金）

中央公民館 10：00～12：00

13：15～16：00



※あじがさわ元気健康ポイントラリー 3倍!!

### 風しん抗体検査・予防接種について ～有効期限が延長になりました～



昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、まだ抗体検査を受けられていない方へ

お手持ちのクーポン券に「2020年●月」「2021年●月」と印字されていても、2022年2月まで使えます。ぜひ、この機会に抗体検査を受けましょう。

◆2019年、2020年に抗体検査や予防接種を受けた方は、再度受ける必要はありません。

◆受診の際はクーポン券を忘れずにご持参ください。

◆他の市町村のクーポン券をお持ちの方、クーポン券を紛失された方には、再発行しますので、ほけん福祉課健康推進班までお電話ください。

# こんにちは！地域包括支援センターです!!

## ～ひとりで介護に悩んでいませんか?～



介護していて、こんな気持ちになっていませんか？

- ・他の人はどうやって介護しているのかな
- ・何かを言うと喧嘩になってしまう
- ・家族が協力してくれない
- ・イライラする気持ちを誰かに聞いてほしい
- ・介護で腰に負担が…、いい方法はないかしら
- ・トイレやお風呂の介助には、お互いに抵抗がある



### 介護ストレスを解消しませんか？

寝たきりや認知症の高齢者等を介護している方を対象に「家族介護者のつどい」を開催します。

介護への理解を深めるとともに、介護者同士の交流を通じて、介護ストレスの解消、心身のリフレッシュをしてもらうことが最大の目的です。介護者同士で情報共有することで、悩みを共感してくれる仲間や介護方法のヒントが見つかるよい機会です。介護で悩んでいるのは、あなただけではありません。ぜひ、お気軽にご参加ください。



### 家族介護者のつどい



- 日 に ち：令和3年3月16日（火）
- 時 間：13：00～15：00
- 場 所：舞戸公民館 講習室
- 対 象：寝たきりや認知症の高齢者等を介護している方、介護に関心がある方
- 内 容：①話題提供  
「すこやかな毎日を送るために」  
～新しい生活様式を実践しましょう!～  
②介護なんでも座談会  
～介護に関する悩みや不安を語り合おう～
- 参 加 料：無料
- 申 込 方 法：参加される方は、3月15日（月）までに下記へ電話でお申し込みください。
- 申 込 先：ほけん福祉課 介護保険班（☎164）

☎ほけん福祉課 介護保険班（☎164、167）、地域包括支援センター（☎171～174）



## 母子支援センターだより



### あなたの育児、応援しています!!

母子支援センターの事業「ママサポート」等で活躍している母子支援ヘルパーを対象に、「母子支援ヘルパー継続研修会」を開催しました。研修会では、青森県発達障害者支援センター「わかば」の副センター長で発達支援担当の今幸子さんに講演をしていただきました。内容の一部をご紹介します。

★お子さんに声をかけるときや、話をするときは、否定的な表現を肯定的な表現にしてみましょう。

- 例えば…
- |                 |   |                |
|-----------------|---|----------------|
| 「片づけないと外に行けないよ」 | → | 「片づけたら出かけよう」   |
| 「さわがないで」        | → | 「小さい声で」        |
| 「うしろ見ないで」       | → | 「前を見て」         |
| 「走らないで」         | → | 「歩いて行こう」       |
| 「登らないで」         | → | 「おりて」          |
| 「勝手にやらないで」      | → | 「どうぞ、と言ったら始めて」 |

★お子さんが全然言うことを聞いてくれない、叱ってばかりいる、育児がやりにくい、しつけができないと思われるかも…などと困っているときは、母親は「自分のせいではないか」と自分を責めてしまうことが多いと思います。でも、誰のせいでもないのです。他の子と比較しないで、自分の子どもの「長所」「かわいところ」を見つけてみましょう。上記のように言い方を変えてみたり、どうしたらうまくいかアイデアを出し合ってみたりしましょう。

○青森県発達障害者支援センター「わかば」では、発達障害のある方やご家族が安心して地域で暮らせるよう、ご本人・ご家族及び支援機関をバックアップ！（相談は無料です）

住所：五所川原市若葉3丁目4-10 社会福祉法人あーるど内  
電話：0173-26-5254



今 幸子さん

☎ほけん福祉課 子ども家庭班 母子支援センター（☎300・301）メールアドレス：boshi-center@town.ajigasawa.lg.jp

## 町コミュニティバス運行事業

# 4月から町コミュニティバス運行を一部変更します！

### 《 変更のポイントは3つ！ 》

## ◇一部減便・市街地巡回線の通年定期運行・高校生の運賃無料化、

【※ただし、変更事項全てにおいて、現在、申請等手続き中のため「予定」と表記しています】

■ 変更その1

一部路線の減便にご注意ください！（※予定）

これまでの利用実績等を考慮し、令和3年4月1日から一部の便が廃止となり減便します。

減便対象となる路線は『黒森線・大然線・松代線・長平線・建石線・山田野線』で、児童生徒の登校が終わった後の「午前8時台の各地区行き」と「12時台の各地区から駅や病院行き」のそれぞれ2便です。

これまでも利用者が多い9時台や11時台の便に変更はなく、また児童生徒が登下校で利用する便も現状どおりの運行となります。

廃止となる便の詳細は、次頁から地区別の時刻表を図解でお知らせしています。

■ 変更その2

市街地巡回線が通年運行になります！（※予定）

昨年度から期間限定で試験的に運行してきた『市街地巡回線』は、今年度の実証運行で予想以上の利用者数があったことから、令和3年4月1日から通年で定期運行します。

■ 変更その3

高校生の運賃無料化など、4月からの変更についてお知らせします。

今号では、令和3年度から一部の便が廃止、またこれまで実証運行してきた市街地巡回線の通年運行、高校生の運賃無料化など、4月からの変更についてお知らせします。



市街地巡回線を運行するワゴン車両

※16ページへ続く

### 要チェック！

- ▶ 13・14ページには、『市街地巡回線』の運行経路と時刻表が掲載されています！
  - 令和2年度に実施した実証運行と同じです
  - 巡回線をご利用の際は、そのページを持ち歩くと便利です
- ▶ 12・15ページは『地区別の廃止となる便』の詳しいお知らせです！
  - 各家庭に配布の時刻表と比較して確認できます
  - その頁を時刻表に挿んでおくとわかりやすいです



鯉ヶ沢町コミュニティバス運行時刻の『廃止便のお知らせ』



令和3年4月1日から一部の便が“廃止”となります、

減便にご注意ください！

このページでは、減便対象となった各路線を地区別にお知らせします。昨年3月に每户配布した「時刻表2020年改訂版」(右上イラストを参照)に掲載されている時刻表と照らし合わせて確認することができます。

なお、一部の便が廃止となりましたが同様の時間帯に“回送、(折り返し等の営業外運行) でバスは走行しますが、そのバスには法律上、乗車できないことになっていきます。乗車できないバスには、車両前方に必ず“回送、であること”を表示していますので、確認の上、お間違いないようお願いいたします。

鯉ヶ沢町コミュニティバス

2020年改訂版

### 時刻表

【快速・便利な路線バスの説明書】

**あひな**

路線バスに乗って出かけよう！  
運賃は1乗車「100円」

① 黒森線  
 ② 大然線  
 ③ 南金沢線  
 ④ 赤石線  
 ⑤ 松代線  
 ⑥ 長平線  
 ⑦ 碓石線  
 ⑧ 山田野線  
 ⑨ 西建石線  
 ⑩ 蓬舟線  
 ⑪ 北野田線  
 ⑫ 本町線  
 ⑬ 鳴戸線

鯉ヶ沢町コミュニティバス【赤石地区】時刻表

車番 & 路線名

① 黒森線 / ② 大然線 / ③ 南金沢線 / ④ 赤石線

(令和2年4月1日時刻改正)

主経路 大然・黒森 ▶ 赤石駅前・鯉ヶ沢中学校・西海小学校・鯉ヶ沢駅前・鯉ヶ沢病院方面

主経路 鯉ヶ沢病院・鯉ヶ沢駅前 ▶ 西海小学校・鯉ヶ沢中学校・赤石駅前・大然・黒森方面

バス名	路線名	平日に運行				土・日曜、祝日		休日などに関係なく 毎日運行	
		①黒森	②大然	③南金	④赤石	①黒森	②大然	①黒森	②大然
黒森	黒森	7:09	7:08	7:45	7:39	9:10	9:10	12:35	
細ヶ平	細ヶ平	7:13	7:10	7:49	7:40	9:14	9:11		
下谷	下谷	7:14	7:10	7:50	7:41	9:15	9:12		
深谷	深谷	7:16	7:12	7:52	7:43	9:17	9:14		
大然	大然	6:40	7:08		7:39		9:10		
上ツ森	上ツ森	6:41	7:09		7:40		9:11		
一ツ森	一ツ森	6:42	7:10		7:41		9:12		
梨中入口	梨中入口	6:43	7:12		7:43		9:14		
規袋	規袋	6:44	7:12		7:43		9:14		
小森	小森	6:47	7:15		7:46		9:17		
種里	種里	6:49	7:16		7:47		9:18		
種里北口	種里北口	6:50	7:16		7:47		9:18		
南金沢	南金沢	6:52	7:18		7:49		9:20		
目内崎	目内崎	6:52	7:18		7:49		9:20		
彦原	彦原	6:52	7:18		7:49		9:22		
深谷入口	深谷入口	6:53	7:19		7:51		9:24		
山崎	山崎	6:56	7:20		7:54		9:25		
降川崎	降川崎	6:57	7:20		7:54		9:25		
館前	館前	6:58	7:21		7:55		9:26		
日照田	日照田	6:59	7:22		7:57		9:23		
日照田北口	日照田北口	7:00	7:23		7:58		9:24		
規袋	規袋	7:03	7:26		8:02		9:27		
薄ノ下	薄ノ下	7:04	7:27		8:03		9:28		
牛島	牛島	7:05	7:28		8:04		9:29		

バス名	路線名	平日に運行				土・日曜、祝日以外の平日に運行							
		①黒森	②大然	①黒森	②大然	①黒森	②大然						
鯉ヶ沢病院	鯉ヶ沢病院	8:29	8:25	11:52	11:48	15:04	15:04	16:06	16:06	17:36	17:36	18:16	18:16
鯉ヶ沢駅前	鯉ヶ沢駅前			11:54	11:50	15:06	15:06	16:08	16:08	17:38	17:38	18:18	18:18
田中町	田中町			11:55	11:51	15:07	15:07	16:09	16:09	17:39	17:39	18:19	18:19
七ツ石	七ツ石			11:55	11:51	15:07	15:07	16:09	16:09	17:39	17:39	18:19	18:19
海の駅わんど前	海の駅わんど前					15:08	15:08	16:10	16:10	17:40	17:40	18:20	18:20
本町一丁目	本町一丁目												
鯉ヶ沢本町	鯉ヶ沢本町												
西海小学校	西海小学校			11:58	11:54	15:10	15:10	16:12	16:12	17:42	17:42	18:22	18:22
小夜	小夜			11:59	11:55	15:11	15:11	16:13	16:13	17:43	17:43	18:23	18:23
深谷入口	深谷入口			12:00	11:56	15:12	15:12	16:14	16:14	17:44	17:44	18:24	18:24
漁師町	漁師町			12:01	11:57	15:13	15:13	16:15	16:15	17:45	17:45	18:25	18:25
定知	定知			12:01	11:57	15:13	15:13	16:15	16:15	17:45	17:45	18:25	18:25
大和田	大和田			12:02	11:58	15:14	15:14	16:16	16:16	17:46	17:46	18:26	18:26
大和田西口	大和田西口			12:03	11:59	15:15	15:15	16:17	16:17	17:47	17:47	18:27	18:27
砂山	砂山			12:05	12:01	15:17	15:17	16:19	16:19	17:49	17:49	18:29	18:29
砂山西口	砂山西口			12:07	12:03	15:18	15:18	16:20	16:20	17:50	17:50	18:30	18:30
赤石北口	赤石北口			12:08	12:04	15:20	15:20	16:22	16:22	17:52	17:52	18:32	18:32
赤石公民館前	赤石公民館前			12:09	12:05	15:21	15:21	16:23	16:23	17:53	17:53	18:33	18:33
赤石駅前	赤石駅前			12:09	12:05	15:21	15:21	16:23	16:23	17:53	17:53	18:33	18:33
赤石中通り	赤石中通り			12:06	12:06	15:22	15:22	16:24	16:24	17:54	17:54	18:34	18:34
中森	中森			12:07	12:07	15:22	15:22	16:25	16:25	17:55	17:55	18:35	18:35

廃止となる便

廃止となる便



※15ページへ続く

昨年3月末に每户配布した時刻表の表紙(ブルーとオレンジが特徴的)

# マップの見方

- ★印の場所がバス停留所です
- ・鰐ヶ沢駅を拠点に実線(→)と点線(←)を巡回します
- ・順路は右下の経路図や時刻表で確認ください

## 〈鰐ヶ沢町コミュニティバス 市街地巡回線〉

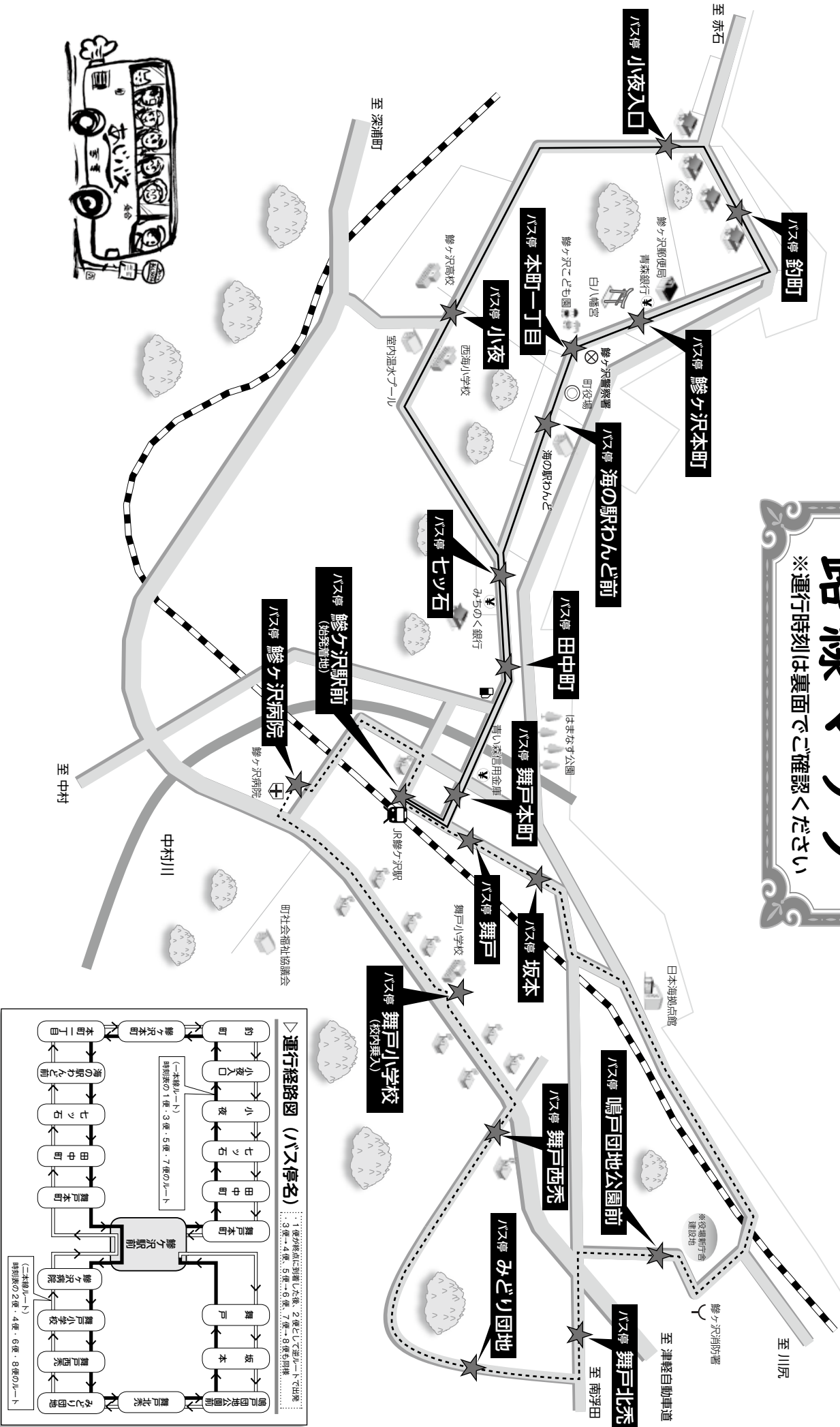
# 路線マップ

※運行時刻は裏面でご確認ください

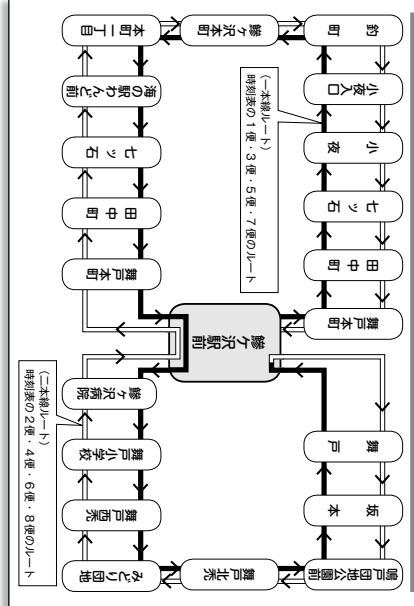
# 市街地巡回線

鰐ヶ沢町コミュニティバス

巡回線のバスは、これが目印です！



### 運行経路図 (バス停名)



# 時刻表及び経路

※運行日：毎日運行(土・日曜、祝日も運行)

運行方向	バス停名	運行時刻 [最上段が始発時刻]				
		1便	3便	5便	7便	
出発	<b>鰹ヶ沢駅前</b>	<small>7時台コミュニティバス接続</small> <b>8:00</b>	<small>9時台コミュニティバス接続</small> <b>10:00</b>	<b>11:10</b>	<b>13:30</b>	
	舞戸本町	8:01	10:01	11:11	13:31	
	田中町	8:03	10:03	11:13	13:33	
	七ツ石	8:03	10:03	11:13	13:33	
	小夜	8:05	10:05	11:15	13:35	
	小夜入口	8:06	10:06	11:16	13:36	
	釣町	8:06	10:06	11:16	13:36	
	鰹ヶ沢本町	8:08	10:08	11:18	13:38	
	本町一丁目	8:09	10:09	11:19	13:39	
	海の駅わんど前	8:09	10:09	11:19	13:39	
	七ツ石	8:10	10:10	11:20	13:40	
	田中町	8:10	10:10	11:20	13:40	
	舞戸本町	8:11	10:11	11:21	13:41	
	<b>通過</b>	<b>鰹ヶ沢駅前</b>	<b>8:12</b>	<b>10:12</b>	<b>11:22</b>	<b>13:42</b>
		鰹ヶ沢病院	8:14	10:14	11:24	13:44
	舞戸小学校	8:16	10:16	11:26	13:46	
	舞戸西禿	8:17	10:17	11:27	13:47	
	みどり団地	8:18	10:18	11:28	13:48	
	舞戸北禿	8:19	10:19	11:29	13:49	
	鳴戸団地公園前	8:21	10:21	11:31	13:51	
	坂本	8:24	10:24	11:34	13:54	
	舞戸	8:25	10:25	11:35	13:55	
到着	<b>鰹ヶ沢駅前</b>	<b>8:26</b>	<b>10:26</b>	<b>11:36</b>	<b>13:56</b>	

全経路フリー乗降区間外 (※バス停以外の場所で乗降はできません)

運行方向	バス停名	運行時刻 [最上段が始発時刻]				
		2便	4便	6便	8便	
出発	<b>鰹ヶ沢駅前</b>	<b>8:35</b>	<b>10:35</b>	<b>11:45</b>	<b>14:00</b>	
	舞戸	8:36	10:36	11:46	14:01	
	坂本	8:37	10:37	11:47	14:02	
	鳴戸団地公園前	8:40	10:40	11:50	14:05	
	舞戸北禿	8:42	10:42	11:52	14:07	
	みどり団地	8:43	10:43	11:53	14:08	
	舞戸西禿	8:44	10:44	11:54	14:09	
	舞戸小学校	8:45	10:45	11:55	14:10	
	鰹ヶ沢病院	8:47	10:47	11:57	14:12	
	<b>通過</b>	<b>鰹ヶ沢駅前</b>	<b>8:49</b>	<b>10:49</b>	<b>11:59</b>	<b>14:14</b>
		舞戸本町	8:50	10:50	12:00	14:15
		田中町	8:51	10:51	12:01	14:16
		七ツ石	8:51	10:51	12:01	14:16
		海の駅わんど前	8:52	10:52	12:02	14:17
		本町一丁目	8:52	10:52	12:02	14:17
	鰹ヶ沢本町	8:53	10:53	12:03	14:18	
	釣町	8:55	10:55	12:05	14:20	
	小夜入口	8:55	10:55	12:05	14:20	
	小夜	8:56	10:56	12:06	14:21	
	七ツ石	8:58	10:58	12:08	14:23	
	田中町	8:58	10:58	12:08	14:23	
	舞戸本町	9:00	11:00	12:10	14:25	
到着	<b>鰹ヶ沢駅前</b>	<b>9:01</b>	<b>11:01</b>	<b>12:11</b>	<b>14:26</b>	

◇ご理解ください ⇒

巡回線は運行車両が「9名まで乗車できるワゴン車」です。そのため、もし運行途中で乗車定員に達すると、以降のバス停には停車せずに通過する場合があります。

主経線 松代・和開間拓 ▶ 舞戸小学校・鯨ヶ沢病院・鯨ヶ沢駅前・鯨ヶ沢中学校方面

バス停名	運着名	土・日曜、祝日以外の平日に運行	土・日曜、祝日に運行	休日などに関係なく毎日運行
松代	⑤松代	7:12	7:36	9:10
上白沢	6:45	7:14	7:38	9:12
白沢	6:47	7:14	7:38	9:12
一本杉	6:48	7:15	7:39	9:13
芦沼南口	6:48	7:15	7:39	9:13
芦沼	6:49	7:16	7:40	9:14
瀬川	6:50	7:17	7:41	9:15
小の瀬	6:53	7:19	7:43	9:17
小の瀬北口	6:54	7:20	7:44	9:18
浜柳沢	6:57	7:21	7:45	9:19
派	6:58	7:24	7:48	9:22
大宮北口	6:58	7:25	7:49	9:23
和開間拓	6:59	7:25	7:49	9:23
長平南口	6:45	7:26	7:50	9:24
生沼渡せろー前	6:50	7:15	7:39	9:15
長平	6:52	7:17	7:41	9:20
中村南口	6:54	7:18	7:42	9:22
中村	6:54	7:19	7:43	9:24
中村公民館前	7:02	7:27	7:51	9:32
	7:03	7:29	7:53	9:32
	7:04	7:30	7:54	9:28
		7:31	7:55	9:29

廃止となる便

バス停名	運着名	平日に運行	土・日曜、祝日に運行	休日などに関係なく毎日運行
鯨ヶ沢中学校	⑤松代	11:52	11:52	12:08
大和田田口	11:53	11:53	11:53	12:08
大和田	11:54	11:54	11:54	12:10
渡町	11:54	11:54	11:54	12:11
富根町	11:55	11:55	11:55	12:11
瀬川	11:55	11:55	11:55	12:11
小渡入口	↓	↓	↓	↓
小渡	↓	↓	↓	↓
釣町	11:56	11:56	11:56	12:11
鯨ヶ沢本町	11:57	11:57	11:57	12:11
本町一丁目	11:57	11:57	11:57	12:11
海の駅かんど前	11:58	11:58	11:58	12:11
七ツ石	11:58	11:58	11:58	12:11
田中町	11:59	11:59	11:59	12:11
鯨ヶ沢本町	11:59	11:59	11:59	12:11
鯨ヶ沢駅前	12:00	12:00	12:00	12:11
鯨ヶ沢病院	12:02	12:02	12:02	12:11
鯨ヶ沢小学校	12:05	12:05	12:05	12:11
館	↓	↓	↓	↓
下中下	↓	↓	↓	↓
中下	↓	↓	↓	↓
上中下	↓	↓	↓	↓
三ツ沢	↓	↓	↓	↓

廃止となる便

バス停名	運着名	平日に運行	土・日曜、祝日に運行	休日などに関係なく毎日運行
鯨ヶ沢中学校	⑤松代	11:52	11:52	12:08
大和田田口	11:53	11:53	11:53	12:08
大和田	11:54	11:54	11:54	12:10
渡町	11:54	11:54	11:54	12:11
富根町	11:55	11:55	11:55	12:11
瀬川	11:55	11:55	11:55	12:11
小渡入口	↓	↓	↓	↓
小渡	↓	↓	↓	↓
釣町	11:56	11:56	11:56	12:11
鯨ヶ沢本町	11:57	11:57	11:57	12:11
本町一丁目	11:57	11:57	11:57	12:11
海の駅かんど前	11:58	11:58	11:58	12:11
七ツ石	11:58	11:58	11:58	12:11
田中町	11:59	11:59	11:59	12:11
鯨ヶ沢本町	11:59	11:59	11:59	12:11
鯨ヶ沢駅前	12:00	12:00	12:00	12:11
鯨ヶ沢病院	12:02	12:02	12:02	12:11
鯨ヶ沢小学校	12:05	12:05	12:05	12:11
館	↓	↓	↓	↓
下中下	↓	↓	↓	↓
中下	↓	↓	↓	↓
上中下	↓	↓	↓	↓
三ツ沢	↓	↓	↓	↓

中村地区

＜減便その1＞  
3地区ともに午前8時30分頃に「鯨ヶ沢病院」または「鯨ヶ沢駅前」を始発する便が廃止となります。  
その便が折り返しする午前9時台の各地区発車便に変更はありません。

＜減便その2＞

午前11時50分頃の各地区行き

の便に変更はありませんが、その便が折り返しする午後12時30分頃発の「鯨ヶ沢病院」または「鯨ヶ沢中学校」が廃止となりますのでご注意ください。

鯨ヶ沢町コミュニティバス【鳴沢地区】時刻表

主経線 建石・山田野・湯舟 ▶ 舞戸小学校・鯨ヶ沢病院・鯨ヶ沢駅前・鯨ヶ沢中学校方面

バス停名	運着名	土・日曜、祝日以外の平日に運行	土・日曜、祝日に運行	休日などに関係なく毎日運行
前ノ沢	7:17	7:17	7:38	9:05
雲雀野	7:18	7:19	7:40	9:06
上建石	7:19	7:20	7:41	9:07
建石	↓	↓	7:43	9:08
西建石	7:21	7:21	7:45	9:10
下建石	7:22	7:22	7:46	9:12
鬼神神社前	7:23	7:23	7:47	9:13
建石入口	7:23	7:23	7:47	9:14
山田野南口	7:17	7:18	7:37	9:15
山田野南口前	7:18	7:19	7:38	9:16
山田野中央橋	7:20	7:20	7:40	9:19
山田野	7:21	7:21	7:41	9:20
鯨ヶ沢センター前	7:24	7:24	7:49	9:21
小渡敷南口	7:25	7:25	7:50	9:17
小渡敷入口	7:26	7:26	7:51	9:18
湯舟	7:27	7:27	7:52	9:19
地蔵堂前	↓	↓	7:54	9:25
北野田集会所前	7:24	7:24	7:46	9:26
保木原十文字	7:26	7:26	7:48	9:28
保木原東口	7:29	7:29	7:49	9:31
北野田平野	7:25	7:25	7:50	9:32
北野田平野	7:27	7:27	7:52	9:34
北野田平野	7:28	7:28	7:53	9:36
北野田平野	7:30	7:30	7:54	9:37
保木原東口	↓	↓	7:50	9:32
保木原十文字	↓	↓	7:51	9:33
保木原十文字	↓	↓	7:52	9:34
保木原十文字	↓	↓	7:53	9:36
保木原十文字	↓	↓	7:54	9:37
保木原十文字	↓	↓	7:55	9:38
保木原十文字	↓	↓	7:56	9:39
保木原十文字	↓	↓	7:57	9:40
保木原十文字	↓	↓	7:58	9:41
保木原十文字	↓	↓	7:59	9:42
保木原十文字	↓	↓	8:00	9:43
保木原十文字	↓	↓	8:01	9:44
保木原十文字	↓	↓	8:02	9:45
保木原十文字	↓	↓	8:03	9:46
保木原十文字	↓	↓	8:04	9:47
保木原十文字	↓	↓	8:05	9:48
保木原十文字	↓	↓	8:06	9:49
保木原十文字	↓	↓	8:07	9:50
保木原十文字	↓	↓	8:08	9:51
保木原十文字	↓	↓	8:09	9:52
保木原十文字	↓	↓	8:10	9:53
保木原十文字	↓	↓	8:11	9:54
保木原十文字	↓	↓	8:12	9:55
保木原十文字	↓	↓	8:13	9:56
保木原十文字	↓	↓	8:14	9:57
保木原十文字	↓	↓	8:15	9:58
保木原十文字	↓	↓	8:16	9:59
保木原十文字	↓	↓	8:17	10:00
保木原十文字	↓	↓	8:18	10:01
保木原十文字	↓	↓	8:19	10:02
保木原十文字	↓	↓	8:20	10:03
保木原十文字	↓	↓	8:21	10:04
保木原十文字	↓	↓	8:22	10:05
保木原十文字	↓	↓	8:23	10:06
保木原十文字	↓	↓	8:24	10:07
保木原十文字	↓	↓	8:25	10:08
保木原十文字	↓	↓	8:26	10:09
保木原十文字	↓	↓	8:27	10:10
保木原十文字	↓	↓	8:28	10:11
保木原十文字	↓	↓	8:29	10:12
保木原十文字	↓	↓	8:30	10:13
保木原十文字	↓	↓	8:31	10:14
保木原十文字	↓	↓	8:32	10:15
保木原十文字	↓	↓	8:33	10:16
保木原十文字	↓	↓	8:34	10:17
保木原十文字	↓	↓	8:35	10:18
保木原十文字	↓	↓	8:36	10:19
保木原十文字	↓	↓	8:37	10:20
保木原十文字	↓	↓	8:38	10:21
保木原十文字	↓	↓	8:39	10:22
保木原十文字	↓	↓	8:40	10:23
保木原十文字	↓	↓	8:41	10:24
保木原十文字	↓	↓	8:42	10:25
保木原十文字	↓	↓	8:43	10:26
保木原十文字	↓	↓	8:44	10:27
保木原十文字	↓	↓	8:45	10:28
保木原十文字	↓	↓	8:46	10:29
保木原十文字	↓	↓	8:47	10:30
保木原十文字	↓	↓	8:48	10:31
保木原十文字	↓	↓	8:49	10:32
保木原十文字	↓	↓	8:50	10:33
保木原十文字	↓	↓	8:51	10:34
保木原十文字	↓	↓	8:52	10:35
保木原十文字	↓	↓	8:53	10:36
保木原十文字	↓	↓	8:54	10:37
保木原十文字	↓	↓	8:55	10:38
保木原十文字	↓	↓	8:56	10:39
保木原十文字	↓	↓	8:57	10:40
保木原十文字	↓	↓	8:58	10:41
保木原十文字	↓	↓	8:59	10:42
保木原十文字	↓	↓	9:00	10:43
保木原十文字	↓	↓	9:01	10:44
保木原十文字	↓	↓	9:02	10:45
保木原十文字	↓	↓	9:03	10:46
保木原十文字	↓	↓	9:04	10:47
保木原十文字	↓	↓	9:05	10:48
保木原十文字	↓	↓	9:06	10:49
保木原十文字	↓	↓	9:07	10:50
保木原十文字	↓	↓	9:08	10:51
保木原十文字	↓	↓	9:09	10:52
保木原十文字	↓	↓	9:10	10:53
保木原十文字	↓	↓	9:11	10:54
保木原十文字	↓	↓	9:12	10:55
保木原十文字	↓	↓	9:13	10:56
保木原十文字	↓	↓	9:14	10:57
保木原十文字	↓	↓	9:15	10:58
保木原十文字	↓	↓	9:16	10:59
保木原十文字	↓	↓	9:17	11:00
保木原十文字	↓	↓	9:18	11:01
保木原十文字	↓	↓	9:19	11:02
保木原十文字	↓	↓	9:20	11:03
保木原十文字	↓	↓	9:21	11:04
保木原十文字	↓	↓	9:22	11:05
保木原十文字	↓	↓	9:23	11:06
保木原十文字	↓	↓	9:24	11:07
保木原十文字	↓	↓	9:25	11:08
保木原十文字	↓	↓	9:26	11:09
保木原十文字	↓	↓	9:27	11:10
保木原十文字	↓	↓	9:28	11:11
保木原十文字	↓	↓	9:29	11:12
保木原十文字	↓	↓	9:30	11:13
保木原十文字	↓	↓	9:31	11:14
保木原十文字	↓	↓	9:32	11:15
保木原十文字	↓	↓	9:33	11:16
保木原十文字	↓	↓	9:34	11:17
保木原十文字	↓	↓	9:35	11:18
保木原十文字	↓	↓	9:36	11:19
保木原十文字	↓	↓	9:37	11:20
保木原十文字	↓	↓	9:38	11:21
保木原十文字	↓	↓	9:39	11:22
保木原十文字	↓	↓	9:40	11:23
保木原十文字	↓	↓	9:41	11:24
保木原十文字	↓	↓	9:42	11:25
保木原十文字	↓	↓	9:43	11:26
保木原十文字	↓	↓	9:4	



令和1～2年度「市街地巡回線実証運行」概要

	令和元年度	令和2年度
運行事業者	西海観光株	西海観光株
運行総日数	84日間 (R1. 7. 16～11. 15)	77日間 (R2. 8. 1～10. 16)
運行回数/日	7便/日 (午前9時台～午後4時台)	8便/日 (午前8時台～午後2時台)
運行日	平日のみ運行 (土・日曜、祝日は運休)	毎日運行 (土・日曜、祝日含む)
利用者数	535人	873人
主な運行経路	始発着地：鱒ヶ沢駅 経由地：坂本 日本海拠点館	始発着地：鱒ヶ沢駅 経由地：鱒ヶ沢駅(中間) みどり団地 上野
新たな試み	☆町公共施設との連携(導線) ↓ 図書館併設の拠点館を経由	☆利便性の向上 ↓ 起終点の間に再度「鱒ヶ沢駅」を経由 ☆利用者の声(要望) ↓ みどり団地等の経路拡大

市街地巡回線は、鱒ヶ沢駅を始発着に現役場庁舎周辺から小夜地区やみどり団地を経由し、今年5月移転の役場新庁舎(鳴戸地区)周辺を巡回し、午前8時から午後2時までの間に8便が運行し、土・日曜日及び祝日に関係なく毎日運行します。(※12/30～1/2は運休)

昨年度の実証運行で気づいた改善点と実際の利用者の意見を参考に、今年度は運行経路の拡大と運行時刻の集中化を図ったところ、昨年度の約1.6

倍もの利用者数となり、来年度からの本格的な通年定期運行としたものです。この路線は、各地区からのあじバスと鱒ヶ沢駅で接続ができ、乗り換えすることで商業施設や公共施設などの市街地各地を移動できます。

運賃はあじバス同様に「1乗降100円」。これまでと同じく小中学生や運転免許自主返納者は無料です。ただし、実証運行での利用実績から、あじバスのような中型車両ではなく、これまで同様の9人乗りワゴン乗用車両

(ジャンボタクシー)での運行となりますのでご理解ください。

なお、今年5月以降は役場新庁舎へのアクセス便としても便利です。ぜひご利用ください。

■〈変更その3〉

高校生も運賃無料対象に拡充します！(※予定)

あじバスはこれまでも、

①町内外問わず小中学生以下  
②運転免許を自主返納され経歴証明書を降車時に提示した鱒ヶ沢町民

の方を対象に、運賃無料乗車が可能ですが、令和3年4月1日からは、

③高等学校に在籍し、在籍を証明できる学生証等を降車時に提示した生徒

についても無料乗車できるようになります。

これにより、児童生徒の通学の利用拡大とさらなる利便性向上につながります。

■〈その他〉

『青色表紙のバス時刻表』を引き続き活用を！

先述のとおり、4月から一部に運行体制の変更がありますが、基本となる

運行時刻等に変更はないため、新しい時刻表の発行(刷新)はありません。したがって、昨年3月末に每户配布した時刻表「2020年改正版」を引き続き活用ください。

なお、時刻表は町役場及び鱒ヶ沢駅内の観光案内所にありますので、希望する方はご利用ください。

全体的に青色が特徴的な表紙です



あじバスに乗り込む児童

問 政策推進課 政策調整班(内)223





○後期生徒大会

1月22日(金)、後期生徒大会を行いました。始めに、1年間の任期を全うした前期生徒会役員が1人ずつ壇上で挨拶しました。新型コロナウイルスの影響で十分に活動できなかった悔しさや、行事を共に作り上げてきた全校生徒への感謝を述べると、会場は役員たちに対する感謝と労いの拍手に包まれました。前期生徒会役員との挨拶に続いて、後期生徒会長からの挨拶と新生徒会役員の紹介がありました。

その後に行われた議事では、生徒会会計中間報告、各委員会から前期の活動反省、生徒会会則の改正などの案件が審議されました。



生徒大会の様子①



生徒大会の様子②



生徒大会の様子③

○社会的自立に向けてのセミナー

社会人としての知識と考える力をつけるために、セミナーを3学年対象で2回実施しました。

1回目は12月9日(水)に年金セミナーを行い、公的年金制度の役割や必要性を理解しました。

2回目は1月20日(水)に着こなしセミナーを行い、スーツの着こなしやマナーについて学びました。

いつも制服を着ている生徒たちのスーツ姿は見慣れませんが、凛々しい大人の姿に見えました。



○1年の漢字にすると

昨年(1学年)の国語総合で、「この一年漢字にすると」という授業を行いました。2020年を振り返った作品を2点、ご紹介します。

「新」 後藤 悠太

高校生になり、新しい生活が始まり、新しい友達を作ることができた。新型コロナウイルスにより、手洗い、うがい、消毒の回数も増えて家にいる時間が長くなるなど新しい生活様式、新しいゲームをやり始めた等の事から「新」という漢字にしました。

「環」 寺沢 明優

私が選んだ今年一年の漢字は環境の「環」です。今、世間を騒がせている新型コロナウイルスにより、マスク生活や徹底した消毒など昨年とは打って変わった生活になってしまったことと、高校に入学して今までとは違う生活になったことでこの漢字を選びました。今年自分や周りの環境が変化したことにより疲労が溜まり、生活に慣れるまで時間がかかりました。来年は今年のように大きな環境の変化がないことを願います。



～鯉ヶ沢高校行事予定(3月)～

卒業式	3月1日(月)	再募集入学者選抜学力検査	3月17日(水)
振替休日	3月2日(火)	※合格発表	3月19日(金)
入学者選抜学力検査	3月5日(金)	入学予定者説明会	3月25日(木)
入学者選抜追検査	3月10日(水)	修了式・離任式	3月26日(金)
※合格発表	3月12日(金)	年度末・年度始休業	3月27日(土)
			～4月6日(火)

### 鱈ヶ沢病院休診情報

3月25日(木)の眼科外来の診療は休診となります。  
 問 鱈ヶ沢病院 ☎72-3111

### ジェネリック医薬品をご活用ください

ジェネリック(後発)医薬品とは、新薬(先発医薬品)の特許期間が終了した後に、新薬と同じ有効成分でつくられる医薬品のことです。

#### ★安全性について★

ジェネリック医薬品は、新薬と同様の基準を遵守して製造・販売されています。そのため、新薬と同じ効能・効果を持ち、安全性も効果も立証されています。利用前にかかりつけ医やかかりつけ薬局に相談しましょう。

#### ★どうすればジェネリック医薬品に変更できるの?★

病院で医師が書いた処方箋の医薬品名の「変更不可」欄に「✓」印や「✕」印等がなければ、薬局でジェネリック医薬品に変更することができます。

反対に「✓」印や「✕」印等があると薬局で変更ができないので、診察時に「ジェネリック医薬品の処方可能ですか?」と医師に確認してみましょう。

#### ★医療費削減にご協力ください★

ジェネリック医薬品は、開発費用が抑えられるので、新薬よりも安価となっています。個人の自己負担額で見ると薬代の占める割合は少ないかも知れませんが、ジェネリック医薬品に変更することで、町の国民健康保険全体で見ると大幅な医療費の削減が期待できます。

#### ★町からのお願い★

鱈ヶ沢町のジェネリック医薬品の利用割合は、県内40市町村で最も低い水準となっています。医薬品の費用を安くするためにも、効き目や安全性も同等のジェネリック医薬品の活用をよろしくお願いいたします!

問 ほけん福祉課 国民健康保険班 ☎165・166

### 3月31日(水)は

【第9期】後期高齢者医療保険料の納期限となっています。

~納め忘れのないようお願いします~

- 座振替で納付いただいている方は、納期限までに
- 座残高の確認をお願いします。

### ★今月のおすすめ本★

#### 《一般書》「82年生まれ、キム・ジョン」

著: チョ・ナムジュ / 出版社: 筑摩書房

キム・ジョンは今年で33歳になる。3年前に結婚し、去年女の子を出産した。

ある日突然、彼女の母や友人が乗り移ったかのように振舞い始めるジョン。心配した夫とともにジョンはその原因を探るため、彼女の誕生から学生時代、受験、結婚、育児までを振り返る…。



#### 《児童書》「魔女ラグになれた夏」

著: 蓼内 明子 / 出版社: PHP研究所

主人公の岬は青森に住む6年生の女の子。岬には、ずっと心にひっかかっていることがあった。

それは、幼稚園の時に好きだったアニメ、『魔女ラグノア』のキーホルダー事件。キーホルダーを友達の子に取られてしまい、それを姉が取り返してくれたのだ。でもそれは自分の性格からすると「取られた」わけではなく…。

自己主張が苦手な岬が、姉や幼なじみの要との関わりを通して成長していく、人情味あふれる物語。



おすすめ本は、日本海拠点館図書コーナーで貸出をしていますので、ぜひご利用ください。

新刊図書は好評につき、貸出中の場合があります。1人2冊までの貸出制限にご理解とご協力をお願いいたします。  
 〈予約可〉

◇開館時間 9:00~18:00

◇休館日 月、火曜日

(図書コーナーのみ第4木曜日もお休みです。)

問 日本海拠点館 図書コーナー ☎72-5555

### 鱈ヶ沢スイミングクラブ〈幼児・学童コース〉体験入学実施中です!

◆期間: 3月19日(金)まで

◆場所: 鱈ヶ沢町スポーツセンター 室内温水プール

◆幼児コース(5・6歳児)、学童コース(小学生)

※随時受付しています。料金等、詳しくは下記へお問い合わせください。

**令和3年度 新規会員募集中!!**

申・問 室内温水プール ☎72-5700

医療法人 梟衆会



**七ツ石内科**

鱈ヶ沢町大字七ツ石町27-1

TEL 0173-72-2879



厚生労働大臣認定

今労働衛生コンサルタント・産業医事務所

院長 今 昭人

■診療時間 / 午前受付 8:30~13:00

午後受付 14:30~18:00

■休診日 / 木曜日・日曜日・祝日

広報あじがさわ有料広告

## ソーシャルディスタンス用防火啓発 フロアサイン(足型)を作成しました

鯉ヶ沢地区消防事務組合消防本部では、スーパーなど店舗でのレジ待ち時にソーシャルディスタンスを確保しながら防火啓発を図ることを目的としたフロアサイン(足型)を3種類作成し、次の店舗に配付しました。

### ■配付店舗

K2マート、ショッピングセンターパル、海の駅わんど、マックスバリュ鯉ヶ沢店、ハッピードラッグ鯉ヶ沢店

このフロアサイン(足型)が必要、または興味のある事業主の皆さまにはフロアサインを差し上げますので、下記までお問い合わせください。



問鯉ヶ沢地区消防事務組合消防本部 予防警防課予防係  
☎72-4527

## 鯉ヶ沢町子ども医療費受給資格証の 更新等の手続きをお忘れなく

### 1 就学前のお子さんの更新手続き

小学校就学前のお子さんの受給資格証の有効期限は1年間となっており、毎年、お子さんの誕生月に受給資格証の更新手続きが必要です。今一度、受給資格証の有効期限をご確認ください。

万が一有効期限が過ぎている場合は、速やかに更新手続きをお願いします。

### 2 小学校へ入学するお子さんの更新手続き

4月から小学校へ入学するお子さんの受給資格証の有効期限は、3月31日までとなっており、受給資格証の更新手続きが必要です。

対象となるご家庭には、3月上旬に申請書を郵送しますので、必要事項をご記入のうえ期限内に更新手続きをお願いします。

### 3 中学校を卒業するお子さんの受給資格喪失

3月に中学校を卒業するお子さんは、有効期限が3月31日までとなっており、4月1日以降の受給資格はなくなります。

受給資格証は、4月1日以降、ご家庭で破棄してくださいようお願いいたします。

問ほけん福祉課 子ども家庭班(☎内143)

## マイナンバーカードを取得しませんか? QRコード付き交付申請書が送付されています

マイナンバーカードを取得していない方(75歳以上、乳児を除く)を対象に、地方公共団体情報システム機構(※J-LIS)から、マイナンバーカードQRコード付き交付申請書(以下、申請書)が令和3年3月末にかけて順次送付されています。

マイナンバーカードの申請は、本人の意思によるため任意ですが、今回送付される申請書を使い、郵送やスマートフォンなどにより、ご自宅からマイナンバーカードの申請ができます。この機会にぜひ、マイナンバーカードの申請をお願いします。

これに伴い、マイナンバーカードの受取等で窓口が混雑することが予想されますので、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、窓口が混み合う月曜日及び金曜日の開庁日を避けてご来庁いただくなど、混雑緩和にご協力をお願いします。



### 不審な電話や訪問にご注意ください!

申請書の送付に関しまして、町職員や地方公共団体情報システム機構(J-LIS)の職員がご自宅に伺ったり電話でご連絡をすることはありません。マイナンバー制度に便乗した不審な電話等にご注意ください。

※地方公共団体情報システム機構(J-LIS)は、全国の都道府県・市区町村が共同して運営する組織です。

■詳しくは、マイナンバーカード総合サイト(<https://www.kojinbango-card.go.jp>)をご覧ください。

問総合窓口課 戸籍年金班(☎126、128)

医療法人 敬生会

# 越前

循環器内科  
呼吸器内科  
内科

# 医院

院長 越前 崇

舞戸町字上富田220-1 ☎72-5151(代)



介護老人保健施設

# いらがみのさと

深浦町大字関字小島崎53-1  
☎84-3111(代)

**林業座談会中止のお知らせ**

今年度も開催を予定しておりました林業座談会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止とさせていただきます。

☎つがる森林組合[☎72-2436]

**(仮称)青森県つがる沖南部洋上風力発電事業 計画段階環境配慮書の縦覧**

つがる市及び鱒ヶ沢町の沖合において計画している風力発電事業に係る「計画段階環境配慮書」について、環境影響評価法及び関係省令に基づき、以下のとおり縦覧いたします。

- ◆縦覧場所：鱒ヶ沢町役場政策推進課
- ◆縦覧期間：3月9日(火)～4月8日(木)
- ◆縦覧時間：8時15分～17時00分  
(土・日・祝日を除く)
- ◆電子縦覧：事業者ホームページで行います。

[https://www.jera.co.jp/corporate/denshi\\_koukoku/assessment\\_aomorisouth](https://www.jera.co.jp/corporate/denshi_koukoku/assessment_aomorisouth)

- ◆意見書：環境の保全の見地からのご意見をお持ちの方は4月8日(木)までに、意見書に氏名、住所及び意見をご記入のうえ、縦覧場所に備え付けておきます意見書箱にご投函くださるか、または下記へ郵送(当日消印有効)でお寄せください。

☎〒100-0011

東京都千代田区内幸町2-2-3  
日比谷国際ビル9階  
株式会社JERA 事業開発本部 国内事業開発部 東日本立地・環境センター 環境調査ユニット

[☎03-6363-5780]

(※土・日・祝日除く 9:00～17:00)



**青森県司法書士会主催 無料法律相談会(電話)のご案内**

女性のための女性司法書士による無料法律相談会(電話)

相続・成年後見・借金問題・家族間の問題等法律に関するお悩みを抱えた女性のために、女性司法書士が無料で相談に応じます。

秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。

- ◆日時：3月6日(土) 10:00～16:00
- ◆相談電話：017-752-0440

(当日のみの専用電話番号)

※通話料はご負担いただきます。

司法書士無料法律相談会(電話)

相続や遺言・多重債務・裁判所提出書類作成等、日常生活での困りごとや法律上の悩みを司法書士が「電話」で相談に応じますので、ぜひこの機会をご利用ください。

- ◆日時：3月27日(土) 10:00～15:00
- ◆相談電話：017-752-0440

(当日のみの専用電話番号)

※通話料はご負担いただきます。

◇上記2つの相談は無料ですが、具体的な手続が必要になる場合は、別途費用がかかりますので相談員にご確認ください。

また、上記日時以外でも相続登記や遺言に関するご相談は、青森県司法書士会相続登記・遺言相談センター(☎0120-760-230)、それ以外の相談は、青森県司法書士会総合相談センター(☎0120-940-230)へご連絡いただくと、無料相談のご予約を承っています。

☎青森県司法書士会

[☎017-776-8398]

**鱒ヶ沢町地域職業相談室のご案内**

鱒ヶ沢町地域職業相談室は、ハローワークと鱒ヶ沢町の共同運営施設です。お仕事の内容や応募条件の確認、面接対策や応募書類の書き方など、皆さまのお仕事探しのお手伝いを行っております。

また、全国のハローワークで受付した求人票を見ることができ、求人は毎日更新されています。現在お仕事をされている方も相談可能です。ぜひ、お気軽にご利用ください。

- ◆利用日：月曜日～金曜日  
(土日祝・年末年始除く)

◆時間：9:30～17:00

◆場所：鱒ヶ沢町中央公民館1階  
☎鱒ヶ沢町地域職業相談室 [☎72-3124]

**36協定届が新しくなります！**

令和3年4月1日以降、時間外・休日労働が生じるときに必要な「36協定届」が、以下のとおり新しくなります。

◇「36協定届」について、使用者の署名及び押印が不要(記名は必要)となります。

※引き続き、「36協定」の締結は、記名押印または署名などの方法により行う必要があります。

◇「36協定届」に労働者代表についてのチェックボックスが新設されます。

※現在の様式であっても、チェックボックスの記載を追記するか、転記した紙を添付すれば、引き続き使用することができます。

☎五所川原労働基準監督署 労働時間相談・支援班

[☎0173-35-2309]

**みちのく・ふるさと貢献基金助成事業を募集します**

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では、県内の個人・団体・NPO法人、企業などが地域の発展や地域に貢献するために地域資源を活用・創造する活動や健康増進、医療、福祉、環境に関連する活動に対し、必要な費用を助成しています。

- ◆応募期間：4月1日(木)～6月30日(水)
- ◆応募方法：ホームページ(<http://www.michinoku-furusato.or.jp>)から申請書をダウンロードし、必要事項を記入して財団事務局へ送付してください。
- ◆助成金額：必要費用以内で100万円を限度

☎(公財)みちのく・ふるさと貢献基金[☎017-774-1179]

--- 社会福祉法人 音羽会 ---

〒038-2712 鱒ヶ沢町大字長平町字甲音羽山 65-412

介護老人保健施設 ながだい荘(入所・通所)

☎0173-72-1122

グループホーム うぐいすの里

☎0173-72-1314

〒036-8066 弘前市向瀬字豊田 319-1

住宅型有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅

シニアシティ弘前

☎0172-55-5858

天然温泉、全個室：エアコン・トイレ・洗面台・ミニキッチン(IHヒータ)付

ホームページ <http://otowakai.or.jp/>

カイロプラクティックとは・・・  
全身骨格調整の他に食事・運動・睡眠の生活習慣の改善を含んだ治療法です。

生活習慣を見直して 免疫力UP!

カイロプラクティック 通常料5,000円のところ 3,000円 \*2回目以降4,000円

★寝返りはできていますか? 睡眠(休む) 物理療法 50%

★朝起きた時、体痛くないですか? 運動(動く) 20%

★自宅で骨盤・背骨の歪みをとる運動 食事(栄養) 20%

★骨格調整で筋肉のバランスを整え血流改善

★体の中から変えていく事も大切

★朝起きた時、体痛くないですか?

★自宅で骨盤・背骨の歪みをとる運動

★完全予約制 ~カイロでウイルスに負けない体に!~

090-7328-0403 ミラクル鱒ヶ沢店 神 重

広報あじがさわ有料広告

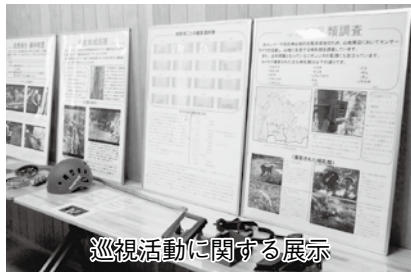
### 白神山地写真展&活動展を開催中です

津軽白神森林生態系保全センターでは、現在、写真展&活動展を開催しています。白神山地等で職員が撮影した、動植物・風景や巡視活動の様子、センサーカメラで撮影された動物のほか、巡視の際に使用している道具などを職員の解説付きで展示しています。お近くを訪れた際は、ぜひお立ち寄りください。

- ◆場所：津軽白神森林生態系保全センター（鱈ヶ沢町大字舞戸町字東阿部野70-82）
- ◆時間：9：00～16：30（土・日・祝日除く）



植物に関する写真展示



巡視活動に関する展示

〒津軽白神森林生態系保全センター [☎72-2931]

### 愛車の住所変更はお忘れなく

自動車税種別割の納税通知書は、原則として4月1日現在での自動車登録の住所（車検証に記載されている住所）にお送りしています。引っ越しなどで住所が変わったときは、運輸支局で住所の「変更登録」を行う必要があります。

3月中に変更登録の手続きができない場合は、最寄りの地域県民局県税部までご連絡ください。

また、「青森県電子申請・届出システム」から届け出すこともできますので、詳しくは県ホームページ (<https://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/top.html>) をご覧ください。

〒西北地域県民局 県税部納税管理課 [☎0173-34-2111]

### 五所川原市ファミリー・サポート・センター 依頼会員を募集しています

五所川原市以外のつがる市、鱈ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町の5市町の方も五所川原市ファミリー・サポート・センターの入会登録ができるようになりました。ファミリー・サポート・センターとは、子育ての「援助を受けたい人(依頼会員)」と「援助を行いたい人(提供会員)」が地域で相互活動を行う事業です。

ただし、五所川原市内での活動になります。病院や買い物などでお越しの際にご利用してみたいかでしょうか。他にも様々な使い方で幅広くサポートいたします。

地域の中で、あたたかい気持ちがつながる子育て支援活動です。入会登録をお待ちしています。

- ◆対象年齢・利用料

対象：乳児0歳～小学6年生	平日7時～21時	平日7時～21時以外 土・日曜日と祝日
開始30分間	300円	330円
延長10分につき	100円	110円

※複数の子ども(兄弟姉妹)による利用では、2人目から上記の半額となります。

- ◆申込受付時間：8：30～17：15（土・日・祝日は休館）

〒・五所川原市ファミリー・サポート・センター [☎0173-35-8953]  
メール：f-support@city.goshogawara.lg.jp



提供会員とブロック遊びに夢中  
五所川原市働く婦人の家での様子

## 春の全国交通安全運動

令和3年4月6日（火）～15日（木）

#### 【全国重点】

- (1) 子供と高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- (2) 自転車の安全利用の推進
- (3) 歩行者等の保護を始めとする安全運転意識の向上

交通事故死  
ゼロを目指す日  
4月10日(土)

#### ※歩行者の皆さんは・・・

- ・近くに横断歩道があるときは、横断歩道を渡りましょう。
- ・夕暮れ時・夜間の外出時には、反射材用品を着用しましょう。

#### ※運転者の皆さんは・・・

- ・思いやり、ゆずり合いの気持ちを持って運転しましょう。
- ・信号機のない横断歩道は歩行者優先です。横断しようとしている歩行者がいるときは、手前で一時停止しましょう。
- ・飲酒運転は絶対にしてはいけません。
- ・全ての座席でシートベルトやチャイルドシートを着用しましょう。



## みんなで守ろう 受診のルール

### ■適正受診の必要性

西北五圏域では、医師不足が非常に深刻であり、特に病院勤務医師の過剰労働が問題になっています。このままでは、圏域内の医療体制が崩壊する可能性もあります。そのため、皆さんで受診のルールを確認して、地域の医療を守りましょう。

### ■かかりつけ医を持ちましょう！

日頃から気軽に相談できる「かかりつけ医」を持ち、軽度の症状や慢性の病気は、「かかりつけ医」を受診しましょう。

### ■診療時間内の受診を心がけましょう！

休日や夜間の救急外来は、緊急性の高い患者さんの対応を目的としています。緊急時以外は平日の時間内に受診するように心がけましょう。

### ■緊急性の高い場合は、すぐに受診しましょう！

「ロレツが回らない」、「片側の体や手足がしびれる」、「言葉が出ない」または、「人の話が理解できない」などの脳卒中が疑われる場合、「突然の胸の痛み」、「動悸」または、「めまい」などの心筋梗塞が疑われる場合など緊急性が高い場合は、迷わずにすぐ受診しましょう。

### ■雇い主は、従業員の健康を管理しましょう！

従業員の健康管理は、雇用主の義務になっています。従業員の体調がすぐれない場合は、積極的に受診を勧めてください。そのために、業務を分担できるような体制を整備しましょう。

### ■休日に具合が悪くなったら、医療機関紹介ダイヤルで確認しましょう！

まずは、各消防本部に設置の医療機関紹介ダイヤルに確認しましょう。  
(医療機関紹介ダイヤル)

鱈ヶ沢地区消防本部 0173-72-3999  
五所川原地区消防本部 0173-34-4999  
つがる市消防本部 0173-42-3999

また、新聞、五所川原市ホームページまたは、県公式ホームページ（あおり医療情報ネットワーク）で休日診療を実施している診療所を確認できます。

※五所川原市 (<http://www.city.goshogawara.lg.jp/>) 「もしものときは」⇒「夜間・休日医療機関」をクリック

※あおり医療情報ネットワーク (<http://www.qq.pref.aomori.jp/>) 「休日夜間当番医を探す」をクリック

### ■休日・夜間にお子さんの具合が悪くなったら、こども救急電話に相談しましょう！

看護師からお子さんの症状に応じたアドバイスが受けられます。  
(治療行為ではありません。)

〈こども救急電話相談〉電話：#8000 または、017-722-1152  
【時間】 平日：19：00～翌8：00 土曜日：13：00～翌8：00  
日祝日：8：00～翌8：00

※8月13日と年末年始期間は、日祝と同じ対応です。

岡西北地域県民局 地域健康福祉部 ☎0173-34-2108

## 健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。  
(広報あじがさわでは不定期で掲載しています。)

今月は薬剤師会よりご寄稿いただきました

白戸 亜沙美 先生

いちい薬局鱈ヶ沢病院店 薬剤師



## 薬の飲み方

皆さんは薬をどのように服用していますか？

薬は本来、決められた量を決められた時間に水かぬるま湯で服用します。

- ・自分の判断で半分に分る、砕くなどして服用していませんか？
- ・水が手元になく、ジュース等で飲んだりしていませんか？

なぜこんなことをたずねたかということ、薬の形やタイプには目的と意味があって、本来の飲み方と違う飲み方をすることにより、悪影響が出ることがあるからです。

ここで錠剤のタイプを例にあげて説明します。

**素錠(裸錠)**・主薬に乳糖やでんぷんなどの添加物を加え錠剤の形に圧縮し、表面には何も加工していないもの。

**糖衣錠**・砂糖などの糖分でコーティングして苦みやにおいを抑えたもの。

**フィルムコーティング錠**・素錠を水溶性の化合物の膜で覆うことにより、光や湿気から守り、また苦みやにおいを抑えたりします。

**徐放錠**・薬の成分が少しずつ溶け出すことにより、効果が長時間持続するように加工したものです。飲む回数を減らしたり、副作用を軽くしたりすることができます。

**腸溶錠**・胃酸によって変化する、または胃を刺激するような成分の薬を、胃では溶けずに腸で溶けるように表面を加工したものです。

**口腔内崩壊錠**・唾液あるいは少量の水で溶けることにより飲みやすくしたものです。

これらはほんの一部で、他にも薬には色々な工夫がされたものがたくさんあります。

これらを踏まえ、例えば徐放錠を自らの判断で半分に分ったり砕いたりして飲んだとしましょう。薬の構造を壊したことにより、成分が急激に吸収され薬の濃度が短時間で上昇し副作用のリスクが高まります。持続するはずの作用時間も短くなってしまいます。

腸溶錠を牛乳で飲んだ場合はどうでしょう。牛乳により胃が中性付近に傾き、腸で溶けるはずの薬が胃で溶けてしまい、効果が弱まったり胃を荒らしたりする原因になります。

医師の指示により薬を半分で服用したり粉砕したりする場合がありますが、それ以外は自己判断でお薬を割ったり砕いたりする事は避けましょう。そのままだと飲み込むのが困難な場合は、まずかかりつけの医師に相談するか、薬局で剤型の変更(口腔内崩壊錠への変更等)が可能な場合もありますので薬剤師に相談してください。

最後に、水は水でもミネラル分を多く含む硬水のミネラルウォーター(日本のものは軟水が多い)・水素水・アルカリイオン水といったものは、お薬の吸収に影響を与えることがありますので一緒に飲むのは避けてくださいね。



# 洋上風力発電事業をご存知ですか

「青森県沖日本海（南側）」の海域が、再エネ海域利用法に基づき、洋上風力発電の促進区域の指定に向けた「有望な区域」に選定されたことを受け、経済産業省、国土交通省、青森県が合同で法定協議会を組織し、令和2年12月25日、第1回会議がとがる市松の館で開催されました。

再生可能エネルギーの活用は、地球温暖化対策として有効であるとともに、エネルギー自給率の向上と地域経済の活性化のためにも重要です。その中でも特に注目されているのが、洋上風力発電です。

今号では再生可能エネルギーの基本的な事項から当町のこれまでの状況などについて、Q & A形式によりお知らせします。



## ～はじめに再生可能エネルギーを知ろう～

再生可能エネルギーは太陽の光や風、水など自然の力を活用して発電するエネルギーのことで、地球にやさしく、温暖化対策に役立つと言われています。

### Q. そもそも風力発電とは？

A. 太陽光発電は「太陽の光」からエネルギーを創るように、風力発電は「風」からエネルギーを創ります。陸上や洋上に設置し、風の力で風車を回してエネルギーにします。

### Q. 洋上風力発電の特徴は？

A. 四方を海で囲まれた日本では、洋上風力発電に適した場所がたくさんあり、陸上よりも安定した風が吹くため、効率的に発電を行うことができます。

### Q. 海に風車ができると、漁業に支障があるのでは？

A. 再エネ海域利用法（正式名称：海洋再生可能エネルギー発電設備の整備に係る海域の利用の促進に関する法律）に基づき、関係する漁業協同組合を含む法定協議会で丁寧に協議を行います。

### Q. 再エネ海域利用法の内容は？

A. 平成31年4月に施行された再エネ海域利用法では、洋上風力発電を導入する「促進区域\*」の指定や、自治体や漁業協同組合などとの調整を行う法定協議会の設置、発電事業者の公募による選定などが定められました。

\*促進区域とは、自然的条件が適当であること、漁業や海運業等の先行利用に支障を及ぼさないことなどの要件に適合した発電施設を優先的に整備する区域をいいます。

### Q. 当町のこれまでの状況は？

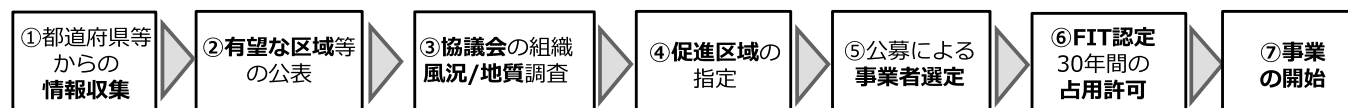
A. 当町沖が含まれる海域は、国が定める洋上風力発電事業の対象区域上、「青森県沖日本海（南側）」として整理され、町としても関係する自治体や漁業協同組合などで構成される県内の任意協議会等のメンバーとして、情報収集や意見交換、また国や県に対して導入促進に向けた要望活動を行ってきました。

結果として、昨年7月3日、再エネ海域利用法による法定協議会の組織等の準備を開始する有望な区域として選定され、現在、次のステージである促進区域の指定に向けた法定協議会に、町や鱒ヶ沢町漁業協同組合も参加しています。

### Q. 発電開始までのプロセスは？

A. 法定協議会における関係者との協議を踏まえ、国が促進地域を指定し、発電を行う事業者の公募が行われます。事業者が決まった後、工事が実施され、完成すれば洋上風力発電所として発電が開始されます。

青森県沖日本海（南側）区域は、現在③の協議会の組織等の段階になります。



FIT（固定価格買取制度）：再生可能エネルギーで発電した電気を、電気事業者が一定価格で買い取ることを国が約束する制度  
資料：令和2年12月25日開催の「第1回青森県沖日本海（南側）における協議会」より

◎最新の情報などについては適宜お知らせしていきます。

あじがさわ  
ヒラメ



あじがさわヒラメと肉の

# どんぶりフェア

～テイクアウトスタイル～



コロナに  
負けるな!  
町内事業者応援  
イベント

2021.

3.14日

10:00～14:00

※商品無くなり次第終了

会場 海の駅わんど駐車場  
(鯉ヶ沢町大字本町 246-4)

大人気!  
ヒラメのツケ丼大集合!!

- ・鯉ヶ沢ご当地丼「ヒラメのツケ丼」販売
- ・イベント限定「ヒラメのツケ丼プレミアム」販売

新ご当地メニュー!  
オリジナル肉丼が勢ぞろい!!

町内の2大牧場の“アビ牛”と“はせ豚”を使用した  
「オリジナル肉丼」販売

アビ牛とは  
町内にあるアビファームで育てているジャージー牛です。自然な飼育でストレスを少なく、のびのびと育てることで健康的でおいしい乳が得られます。肉内は流通量が少なく希少性が高い商品です。

はせ豚とは  
町内にある長谷川自然牧場で育てている豚です。草や雑草や育てか、豚など、自然にこだわること、免疫力が高く健康的な豚になります。どこを食べてもおいしいと評判の商品です。



アビ牛  
はせ豚  
肉

無料振舞い

はせ豚の角煮

11:00～ 先着100名様

ヒラメとイトウの紅白にぎり

13:00～ 先着100名様

PayPay | PayPayによる支払いも可能です。

- ※内容が一部変更となる場合がございます。 ※写真はイメージです
- ※それぞれ数に限りがございます。売り切れの際はご容赦ください。
- ※新型コロナウイルス感染者数が拡大した場合、内容の変更または中止になる場合がございます。
- ※主催側としてできる限りの感染対策に取り組みますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

お問い合わせ 鯉ヶ沢町食による誘客促進協議会事務局 鯉ヶ沢町観光協会  
TEL 0173-72-5004

新型コロナウイルス感染症対策のご協力をお願い

- ご来店の際は、マスクの着用をお願いします。
- ソーシャルディスタンスの確保など、感染予防に可能な限りご配慮ください。
- 入場時に体温検査にご協力をお願いします。

※この他にも感染症予防および自然災害のための対策を設けますので、ご理解とご協力をお願いします。  
※状況によっては、入場を制限させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

新型コロナウイルス  
接触確認アプリ(COCCA)の  
インストールを推奨しています。



ダウンロード方法

App StoreまたはGoogle Playで「接触確認アプリ」で検索



【法テラス鯉ヶ沢法律事務所の概要】

- ◆所在地 〒038-2761  
鯉ヶ沢町大字舞戸町字後家屋敷9-4  
鯉ヶ沢町総合保健福祉センター内
  - ◆業務時間 月～金 9:00～17:00  
(土・日・祝日は休業)
  - ◆電話番号 050-3383-8369
  - ◆業 務
    - ①法律相談 (面談による相談。事前予約制。)
    - ・有料での法律相談
    - ・無料法律相談 (収入や預貯金が少ない方。ただし、刑事事件に関する相談は対象外。)
    - ※65歳以上のご高齢の方、障がいや病気で外出ができない方など、法律事務所へ赴くことが困難な場合には、弁護士による出張法律相談ができる場合があります。お気軽に法テラス鯉ヶ沢法律事務所までお電話ください。
    - ②事件の受任  
訴訟手続代理業務や債務整理代理業務など
- ～鯉ヶ沢町にお住まいのみなさまへ～  
 弁護士に相談することなの分からない場合でもお気軽にお電話ください!!  
 お待ちしております(∩∩) /

法テラス鯉ヶ沢通信 Vol.64

☀️ 卒業おめでとうございます!

先日、前任の橋本弁護士が新しい赴任先へ車で旅立っていきましたが、この広報が皆さんのお手元に届くのはもうすぐ卒業式という頃でしょうか。

卒業を迎える皆さん、おめでとうございます。これから始まる新生活への期待と不安がたくさんあると思います。もし、新生活を始めて困ったことがあったなら、一人で悩まないで信頼できる大人や近くの法テラス、弁護士会、消費生活センター等に相談してみてください。解決策を見つけるお手伝いができると思います。

弁護士 遠藤 弘士



今月の戸籍の窓

※下記は、関係者に確認のうえ、了承を得た方のみ掲載しています。

～お悔やみ申し上げます～  
(1月16日～2月15日届出分)

田 浦 勇 作 (86歳)	本町一丁目
岩 本 ツ ナ (80歳)	赤 石
神 ツ ル (82歳)	新 田
石 井 キ ク (89歳)	浜 横 沢 町
沢 田 聖 子 (81歳)	宮 浜
木 村 義 秋 (87歳)	建 石 町
佐 藤 恵 美 (55歳)	小 ノ 畑
森 山 みきゑ (96歳)	坂 本 二
工 藤 武 一 (88歳)	目 内 崎
岩 谷 ミ ネ (85歳)	上 野
新 岡 功 (86歳)	小 夜
神 佐 (98歳)	湯 舟 町
田 中 志 朗 (59歳)	中 下
中 一 功 (76歳)	上 野
工 藤 良 三 (84歳)	種 里 町

～こんにちは! 赤ちゃん～  
(1月16日～2月15日届出分)

北 嶋 青 馬 (雄大)	みどり団地
佐 藤 希 (陽太)	保 木 原
木 村 綾 那 (友亮)	小 屋 敷 町

鯉ヶ沢町の人口  
(令和3年1月末現在)

▼男	4,432人	(4,436 - 4)
▼女	5,017人	(5,036 - 19)
▼計	9,449人	(9,472 - 23)
▼世帯数	4,510	(4,523 - 13)

※カッコ内は先月との比較

鯉ヶ沢町の交通事故発生状況  
(令和3年1月末現在)

▼発生件数	1件	(- 1)
▼死者数	0人	(± 0)
▼傷者数	1人	(- 1)

<※カッコ内は前年との比較>  
《お問合せ》鯉ヶ沢警察署交通課  
(☎72-2151)



輝かしい功績を称えて

令和2年度

鱈ヶ沢町表彰式

令和3年2月7日、山村開発センターで「令和2年度鱈ヶ沢町表彰式」が行われました。

今年度は、特別功労章やスポーツ章など6部門において、個人16名の方々が受章(賞)されました。受章(賞)された方々は次のとおりです。(敬称略)



◆特別功労章

永年にわたり社会経済、福祉及び地方自治等社会の振興発展又は文化、スポーツの指導、発展に寄与し、その功績が特に優れている方

工藤 満徳

(長平町)

多年にわたり長平財産区議会議員及び管理会会長として、造林事業の整備を図り、財産の維持管理や住民福祉の向上に多大な貢献をされています。

また、長平町行政連絡員としてその職責を自覚し、町政伸展に貢献されました。

◆功労章

社会経済、福祉及び地方自治等社会の振興発展又は文化、スポーツの指導、発展に寄与し、その功績が優れている方

齊藤 秀雄

(舞戸東町)

多年にわたり小学校教諭として卓越した指導力と教育に対する情熱をもって、児童の健全育成のため、主体的に取り組み意欲及び実践力の向上に尽力。さらに校長として、教職員の指導並びに学校の管理運営に尽力されました。

また、多年にわたり保護司として更生保護にも尽力されました。令和2年瑞宝双光章(教育功労)受章。

木村 賢治

(鳴沢駅前)

多年にわたり中学校教諭として卓越した教育手腕を発揮し、生涯学習の基盤づくりを始めとした教育の充実・振興発展に貢献。さらに小中学校長として、教職員の指導並びに学校の管理運営に尽力されました。

また、町社会教育委員・公民館長等の職を歴任し、学校教育及び社会教育で培った知識や経験を發揮し、地域づくり・地域振興に尽力されました。令和3年瑞宝双光章(教育功労)受章。

戸沼 良一

(大和田)

多年にわたり鱈ヶ沢町消防団員及び副団長等として、その職責を自覚し努力研鑽を重ね、防火思想の普及と地域住民の生命財産に尽くし、公益と民生の安全に貢献されました。令和2年瑞宝単光章(消防功労)受章。

小沼 善靖

(坂本二)

多年にわたり自衛隊員として国家防衛の重要性を認識され、誠実かつ積極的に職務を遂行されました。なかでも若年隊員の早期戦力化を積極的に実施され、特に卓越した操縦・整備技術をもって、隊員の能力向上に寄与されました。令和2年瑞宝双光章(防衛功労)受章。

三上 三樹

(鬼袋)

多年にわたり自衛隊員として国家防衛の重要性を認識され、誠実かつ積極的に職務を遂行されました。なかでも若年隊員の早期戦力化を積極的に実施され、特に卓越した射撃技術をもって、隊員の射撃能力向上に寄与されました。令和2年瑞宝双光章(防衛功労)受章。

◆スポーツ章

スポーツの分野において特に優れた成績をおさめられた方

木村 真海

(保木原/近畿大学2年)

第45回全国学生相撲個人体重別選手権大会 65kg未満級 優勝

◆特別奨励賞(スポーツ部門)

過去に奨励賞を受賞され、以後さらなる成績をおさめられた方

山下 斗雅

(金沢/鱈ヶ沢中3年)

第30回青森県中学校新人陸上競技選手権大会 男子円盤投(1・5kg) 第1位

小笠原広祐

(山田野/舞戸小6年)

第4回東北選抜小中学生相撲大会 小学生男子6年生の部 優勝

田附 昂

(坂本二/舞戸小6年)

第4回東北選抜小中学生相撲大会 小学生男子6年生の部 第3位

長谷川 琳

(南浮田町/舞戸小5年)

第5回全国ホープス卓球後援会会長杯 東日本小学生オープン卓球大会 ホープス男子トッピーナメント 優勝ほか

赤石 璃愛

(岩谷/舞戸小4年)

第4回東北選抜小中学生相撲大会 小学生女子3・4年生の部 優勝

◆奨励賞

文化活動又はスポーツ活動に優れた成績をおさめられた方

《文化部門》

成田 琉杏

(つがる市/鱈ヶ沢中2年)

第14回全日本学生・ジュニア短歌大会 小学・中学生の部 秀作賞

《スポーツ部門》

工藤 陸也

(長平町/東奥義塾高3年)

第72回青森県高等学校総合体育大会 男子ジャイアントスラローム競技 第1位ほか

齊藤 伶香

(館/五所川原高1年)

令和2年度青森県高校新人テニス選手権大会 女子団体7人制 優勝

神 爽志

(湯舟町/舞戸小6年)

日清カップ青森県小学生陸上競技交流大会 小学6年男子100m 第1位

◆町では、優れた功績を取めた方に対して表彰を行っていますが、表彰候補者の選考漏れ防止のため、皆さまからの情報提供をお待ちしています。