



広報 あじがさわ

2021

8月

No.603



《主な内容》

- ▽特集 町出身インターハイ出場選手紹介
- ▽お知らせ 公民館講座 受講生募集 ほか
- ▽まちのわだい 学校給食「長谷川自然牧場の目」

《今月の表紙》

鯉ヶ沢中学校・高校合同運動会
詳細はまちのわだい、鯉高通信をご覧ください

高校生たちのスポーツの祭典・全国高等学校総合体育大会 (通称：インターハイ) が、福井県、新潟県、富山県、石川県、長野県、和歌山県を舞台に7月24日から8月24日まで開催されます。

半世紀以上の歴史がある夢の舞台インターハイに、鱒ヶ沢町出身で県内の高校に通う3名 (7月1日時点) が青森県代表として出場します。熱い戦いを繰り広げる選手たちにエールを送りましょう!

五所川原農林高校3年 ^{りゅうどう} 一戸龍道さん (坂本二) 相撲 個人 体重別100kg級

インターハイでの目標は

昨年の大会が中止になった悔しさをバネに練習しました。これが最後のインターハイなので、自分の全力を出し切ってきます。

得意な戦い方はありますか

前は首で当たっていく戦い方でしたが、首をけがしてからは胸で当たっていく戦い方に変えました。

ご家族に一言

今まで支えてきてくれた恩返しをしたいと思います。

高校卒業後も相撲競技を続けられますか

大学でも相撲を続けていきたいと考えています。

【顧問の先生からコメントをいただきました】

自分の相撲を取れば優勝できると信じています。



五所川原農林高校3年 ^{りずむ} 木村龍澄さん (鳴沢駅前) 相撲 個人 体重別80kg級

インターハイでの目標は

全国で優勝したいと思います。

2年前のインターハイ出場から頑張ってきたことは

体を大きくするために食べることでと筋トレです。

得意な戦い方はありますか

スピードの速さを活かした戦い方は誰にも負けません。

ご家族に一言

大変な時に支えてくれた家族には、良い成績を残すことで恩を返せればと思います。

【顧問の先生からコメントをいただきました】

自分の良さを活かした相撲を取って優勝してほしいです。

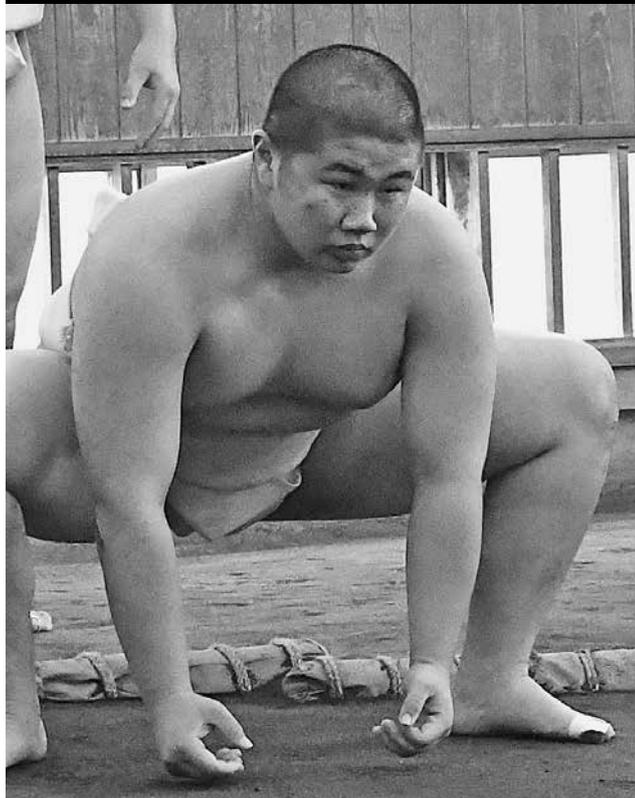




令和3年度 全国高等学校総合体育大会
輝け君の汗と涙 北信越総体 2021
走れ北信越の大地をとへ北信越の大会へ



三本木農業恵拓高校1年 佐藤駿^{しゅんや}耶さん (白沢) 相撲 団体



初めてのインターハイでの目標は

得意技の押し出しで当たり負けせずに、一勝でも多く勝って、団体で勝ち進んでいきたいです。

地元から離れた三本木農業恵拓高校を選んだ理由は

親元を離れて知らない人の中で稽古することで、自分を高められると思ったからです。

離れて住むご家族へ一言

県大会で優勝したことを伝えたら喜んでくれました。これからもっと強くなって家族に恩返ししていきたいです。

高校相撲での今後の目標は

青森県大会で優勝して、東北大会で上位に入ることです。得意技をさらに磨いて力を付け、来年は個人無差別級に挑戦したいです。



鱒ヶ沢町で切磋琢磨した3人
お互いへエールを送りました

一戸さんから佐藤さんへ

立ち合いから思い切してほしいです。

木村さんから佐藤さんへ

初めてのインターハイでも自信を持って戦ってほしいです。

佐藤さんから一戸さん・木村さんへ

一緒に戦ったこともあるので、2人には頑張してほしいです。



鱒ヶ沢中出身の五所川原農林高校相撲部

左から櫻庭燎さん、木村龍澄さん、一戸龍道さん、三浦智一さん

インターハイ相撲競技大会は、新潟県糸魚川市で下記の日程で開催されます。

◆日程

8月6日(金) 8:30~16:25

個人(1日目)、団体(1日目)

8月7日(土) 8:30~17:30

個人(2日目)、団体(2日目)、

個人体重別

8月8日(日) 8:30~14:45

個人決勝、団体決勝

無観客開催となっておりますが、全国高体連公式インターハイ応援サイト「インハイTV」でライブ配信されますので、試合の様子をご覧くださいませ。

<https://sportsbull.jp/category/inhighTV/>



三本木農業・三本木農業恵拓高校団体メンバー



わさおのぬいぐるみをかわいく作りました

浜横浜の高齢者がわさおのぬいぐるみ作り

わさおの一周忌の翌日である6月9日、浜横浜生活改善センターで、浜横浜高齢者ふれあいの場（澁谷文夫代表）の8名が、丸めた2枚のタオルを使ってわさおのぬいぐるみを作りました。

参加した工藤春さんは「耳はしじみ貝の貝殻を使って工夫した」と、にこやかに話してくれました。

澁谷代表によると、作成したぬいぐるみ15体は後日作成する大型のぬいぐるみ2体と併せて、飼い主だった菊谷忠光さんに寄贈するとのことでした。

それを聞いて駆けつけた菊谷さんは「わさおも喜んでと思います。位牌の前に飾らせてもらいます」と話してくれました。

鱈ヶ沢ロータリークラブから寄附をいただきました

6月9日、鱈ヶ沢ロータリークラブの北浦松栄会長と成田守男幹事が町役場を訪れ、社会奉仕活動の一環として現金20万円を寄附しました。

寄附に至った理由について北浦会長は、「新型コロナウイルス感染症により町でも多用するようになったウェブ会議関連機器の購入に役立ててほしい」と話していました。

目録を受け取った平田町長は「有効活用させていただきま

す」と感謝を述べました。町では、ウェブ会議関連機器購入のために使わせていただきます。



目録を贈呈する北浦会長（左）



代わりばんこにピザソースを塗っていきます

チーズがとろーりピザ作り ～つくしの森～

6月10日、認定こども園つくしの森（小野ユミ園長）の園児23名が、園内ホールでピザ作り体験を行いました。

5班に分かれた園児は、用意された生地にピザソースを塗り、ウインナーやコーン、チーズを乗せてピザを完成させました。ホール内はトマトの甘酸っぱい香りで満たされ、園児は「早く食べたい」と口にしていました。

社会福祉法人つくし会の成田守男理事長が自作したピザ窯から、こんがりとした手作りピザが出てくると、園児は声を弾ませて喜んでいました。

青空の下、やけどをしないように冷ましながら口いっぱいピザを頬張る園児からは、「おいしい！おかわりしたい」という声が聞かれました。

あじがさわ港町歴史さんぽでタイムトラベル

6月13日、町主催の「あじがさわ港町歴史さんぽタイムトラベルツアー」が開催され、町内外から16名が参加しました。

第1回のテーマは「港町の成り立ちをめぐる」。中田書矢総括主任学芸員の解説を聞きながら、町奉行所や天童山などを見て回り、当時の鱈ヶ沢町に思いを馳せました。

つがる市から参加した花田澄子さんは、「白八幡宮の拝殿に飾られていた絵馬には、北前船の歴史が凝縮されていた」と話してくれました。

このツアーは、日本遺産「北前船寄港地」に認定されている港町・鱈ヶ沢町の歴史や伝統にふれる散策ツアーで、毎回テーマを変えて全4回行われます。



白八幡宮の絵馬から町の歴史の一端を学びました



昔の映像を眺めながら当時を思い出す参加者

誰でも自由にご参加を 認知症カフェ「けやぐんど」

6月15日、町地域包括支援センターが舞戸公民館で認知症カフェ「けやぐんど」を開催しました。

認知症カフェ「けやぐんど」は、認知症の人やそのご家族だけでなく、子どもから大人まで自由に過ごせるようにとの思いから作られました。

会場には昭和30年頃の学校や日常生活の映像が流れ、参加者はそれを見ながら、杉の小枝で作ったコマや当時の漫画「赤胴鈴之助」の話など、当時の思い出を語っていました。

参加者は「いい思い出ばかりではないが、子どもの頃に戻ったような気分になった」と話してくれました。

認知症カフェは、月に1回開催していますので、ご興味のある方は、町地域包括支援センター(☎125)へお問合せください。

青森県自動車整備西津軽協議会が時計を寄贈

6月17日、青森県自動車整備西津軽協議会の近藤鉄二会長と戸沼良一副会長が町役場を訪れ、壁掛け時計を町役場と町消防署へ1台ずつ寄贈しました。

青森県自動車整備西津軽協議会は今年で創立50周年を迎え、その記念として西津軽地区の各自治体及び消防署への時計寄贈に至ったとのこと。

時計を受け取った平田町長は「大切にに使わせていただきます」と謝意を述べ、齊藤浩署長は「ありがとうございました」と感謝を伝えました。

寄贈いただいた時計は、役場2階応接室と消防署受付に飾らせていただく予定です。



時計を手渡す近藤会長(左)



会計窓口で税金を納めるんだね

元気いっぱい町役場探検！舞戸小学校2年生

6月25日、舞戸小学校(藤田昭彦校長)の2年生34名が、生活科の授業で町役場の仕事を調べるため、町役場庁舎を見学しました。

児童は各課窓口や議場、防災備蓄倉庫の中などを2班に分かれて見て回り、職員の説明に耳を傾けながら熱心にメモを取っていました。町長室では、平田町長に仕事内容について尋ねたり、飾られていた健康づくり推進キャラクターのぬいぐるみなどについて尋ねたりしていました。

小山洸史郎君は「役場に来たのは2回目。いっぱい見れて楽しかった」と話し、葛西波さんは「議場のいすがふかふかで気持ちよかった」と話してくれました。

鱒ヶ沢中・鱒ヶ沢高校合同運動会を開催

6月26日、鱒ヶ沢中学校グラウンドで、鱒ヶ沢中学校(相馬治校長)の生徒173名と鱒ヶ沢高校(成田弘行校長)の生徒40名が、合同運動会を開催しました。これは、中学校と高校の垣根を越えて活動することで、町を活気づけることを目的としています。

当日は好天に恵まれ、A組とB組の2チームに分かれて綱引きや玉入れなどの競技を行い、最後は生徒全員で鱒ヶ沢甚句を踊りました。

鱒ヶ沢中1年の百田大峨君は「勝負に関係なくみんな一生懸命でいい雰囲気」と話し、鱒ヶ沢高校3年の石田怜さんは「合同だと活気が違う」と話してくれました。

町立中学校と県立高校の合同運動会は県内でも珍しく、現在、中高連携事業として授業交流などが検討されています。



中学・高校の垣根を越えて協力しました



講演する中井環境事務次官

白神山地世界遺産登録28周年記念フォーラム

6月26日、舞戸公民館で、白神山地ブナ植樹フェスタin赤石川実行委員会など主催の「白神環境フォーラム」が開催され、約100名が参加しました。

フォーラムでは、環境省の中井徳太郎環境事務次官が、「地域循環共生圏の構築と森里川海プロジェクト」の題目で基調講演を行いました。中井環境事務次官は、地域循環共生圏（ローカルSDGs）の創造、脱炭素社会・循環経済・分散型社会への移行の必要性について説明しました。

また、白神山地の森林生態系の現状について、東北森林管理局の香月英伸計画保全部長も講演を行いました。

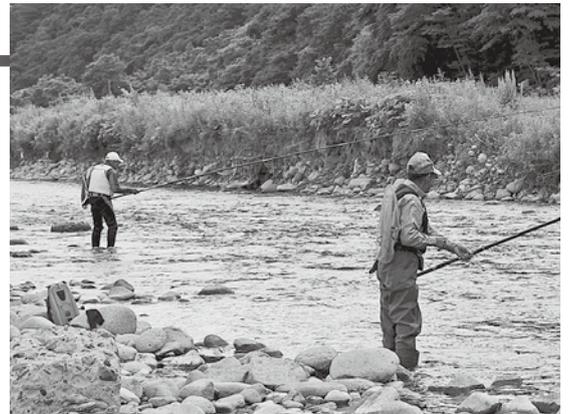
釣り人待望のアユ釣りが解禁

7月1日、県内河川でアユ釣りが解禁されました。

町内の赤石川、中村川にも鱈ヶ沢町のアユを目当てに県内外の釣り人200名余りが訪れ、今シーズン初のアユ釣りを楽しんでいました。

赤石川のアユを目当てに八戸市から訪れた佐藤磨さんは、「解禁日は祭みたいなもの。鱈ヶ沢町のアユは味もよく、毎年楽しみにしている」と話してくれました。

今年のアユも、大きいものでは体長17～18cmにまで成長しており、夏の間、鱈ヶ沢町のアユが県内外の多くの釣り人たちを夢中にさせてくれることでしょう。



アユ釣りを楽しむ太公望

【鱈ヶ沢こども園だより】 Vol.5 ～昭和40～50年代を振り返る～

昭和58年5月26日「日本海中部地震」を経験

園には、地震発生直後の写真と、発生から間もないうちに当時の職員が書き記した記録が、今も大切に保管されています。

記録によれば、小さい子達はお昼寝の準備をし、大きい子達は給食を食べている途中、地震が発生し、「押入れの戸が、中の布団と一緒に倒れてくるのを、職員が懸命に支えた」との記載が残されています。

散乱した部屋などの写真を見ると、当時の様子が目に浮かんできます。

園舎自体が昭和53年に新築されたばかりだったおかげか、幸い被害は少なかったようで、全員が無事に避難することができました。

その時の判断や対応は、今も教訓として受け継がれています。



当時の職員の記録



配膳車から落ちて散らばった食器



散乱した絵本や文房具

五所川原塗装工業会会員「心・技・色」

青森県知事許可(般-2)400499号 [fujichi.bisou](http://fujichi.bisou.com)

ペンキ
の
お化粧屋

藤一美装

(代表) 藤田 一哉

登録建設塗装基幹技能 職業訓練指導員

地域密着型塗装店！お気軽にご連絡下さい。

※1. 2カ月先の予約・来年の塗装予約もOK！

つがる市森田町森田月見野300-3 つきみの団地37
電話0173-26-4341 携帯080-6001-1760

一級建築塗装技能士
一級鋼橋塗装技能士
単一等級調色技能士

--- 社会福祉法人 音羽会 ---

〒038-2712 鱈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 弘前市向外瀬字豊田 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/>

広報あじがさわ有料広告



○鱈高・鱈中合同運動会

6月26日(土)、鱈ヶ沢中学校のグラウンドにおいて、鱈ヶ沢高校と鱈ヶ沢中学校の合同運動会を実施しました。大会スローガン「零」のもと、初めは緊張した表情を見せていた両校の生徒達でしたが、競技が進むにつれて熱が入り、学校の垣根を越えて大きな声援を送り合っていました。



(中高合同)綱引きの様子

お越しいただいた御来賓の皆さまと保護者の方々、会場をはじめ様々な準備をいただいた鱈ヶ沢中学校の皆さまに、この紙面を借りて感謝申し上げます。ありがとうございます。

これからも鱈ヶ沢高校をよろしくお願いいたします。

【お知らせ】

掲載予定であった「運動部部長の言葉」は、紙面の都合により9月号へ延期します。



(中高合同)組対抗選抜リレーの様子



応援合戦でのパフォーマンスの様子



鱈高生全員リレーの様子

～鱈ヶ沢高校行事予定～
(8月)

- ・夏季休業 7月22日(木)
～8月25日(水)
- ・体験入学 7月29日(木)
- ・2学期始業式 8月26日(木)
- ・芸術鑑賞 8月27日(金)

青森県立鱈ヶ沢高等学校 [☎72-2106]



毎月1日は「あじがさわ健康の日」

8月のテーマ「運動」

～きちんと座ることのススメ～

★きちんと座る★

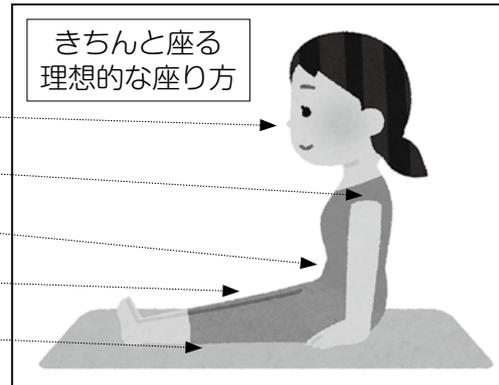
みなさんは、座り方を意識したことがありますか？きちんと座ることは、それだけで体操になるってご存知でしたか？

「座ることが体操なの？」と思うかもしれませんが、実際にやってみると、座るだけでも足や腰、お腹の筋肉にしっかり効いていることが分かります。

では、【きちんと座る】座り方をご紹介します！



- ①顔はまっすぐ前を向く
- ②肩は下げ、力まない
- ③お腹は引っ込める
- ④膝頭を寄せる
- ⑤膝裏を伸ばす



★最初は膝が曲がったり、手を後ろについたり、背中が曲がったりしてもオッケーです。やっているうちに力がつき、上のような座り方ができるようになります。

足指の体操

座ることとあわせて足首を上げ下げしたり、足の指と手の指とで握手しながら回したり、というように足回りを動かすことも大事です。

足首をきちんと動かせば、膝や股関節がしなやかになり、血の巡りが良くなって、痛みやコリが解消されることが期待できます。私たちが思っているよりも、体はしっかりとつながっているんですね。

【8月の乳幼児健診日程】

健診	健診日 [受付時間]	場所	対象	持参するもの
1歳6か月児健診	8月19日(木) [12:45~13:00]	中央公民館 2階和室	令和元年12月生まれ 令和2年1・2月生まれ	母子健康手帳 バスタオル 送付される問診票ほか
乳児健診	8月26日(木) [13:00~13:20]		3か月児：令和3年4月生まれ 6か月児：令和3年2月生まれ 10か月児：令和2年10月生まれ	母子健康手帳 バスタオル

● 8月は食育月間 ● 8月19日は食育の日

五所川原保健所 こころの健康相談

8月12日(木) 13:00~14:00
[☎0173-34-2108] (要予約)



健診（検診）の申込み受付中です！

現在、総合健診・婦人検診・個別健（検）診の申込みを受付けています。申込みは、申込ハガキに加え、電話でも受付けています。

なお、申込みは健（検）診日程直前でも受け付けますので、忘れずにお申込みください。

今年度の総合健診、婦人検診の日程は、次のとおりです。



区 分	日 程	場 所	内 容
総合健診	9月9日（木）～ 9月15日（水） 10月13日（水）～ 10月16日（土） 10月23日（土）～ 10月25日（月）	山村開発センター	特定健診（健康診査）、胃がん検診、 大腸がん検診、肺がん検診
婦人検診	9月10日（金）、11日（土） 10月24日（日）、25日（月）		子宮頸がん検診、乳がん検診

健診（検診）の詳細内容については、7月上旬に各ご家庭に配布したチラシまたは町のホームページをご覧ください。

あじがさわ元気健康ポイントラリー開催中〈対象：鱈ヶ沢町にお住まいの方〉

町では、皆さまの健康づくりの動機づけを目的に、次のとおり『あじがさわ元気健康ポイントラリー』を実施しています。多数のご参加をお待ちしております。

1. 町で実施する以下の事業などに参加して、ポイントチケットを集める

【対象事業など（一例）】

1 点	3 点
<ul style="list-style-type: none"> ★健（検）診受診〔総合健診、婦人検診など〕 ★各種健康講座に参加 ★運動教室に参加 	<ul style="list-style-type: none"> ★献血をする ★元気健康チャレンジ報告カードを提出する

※元気健康チャレンジ報告カードは、ほけん福祉課 健康推進班の窓口又は町ホームページからダウンロードできます。

2. 豪華景品が当たる抽選会に応募する

素敵な景品が当たる抽選会に、ポイントチケット3点分で1口応募できます。お一人様何口でも応募できますので、たくさんポイントチケットを集めて応募してください。また、1口応募する毎に町指定のゴミ袋（大サイズ1枚）を差し上げています。

◆応募受付：ほけん福祉課 健康推進班

◆応募締切：令和4年1月31日（月）

抽選は令和4年2月に行います。抽選結果は、当選者へ当選通知の発送及び広報あじがさわへ掲載します。

『生活習慣病予防栄養教室』参加者募集

新型コロナウイルス感染症の影響でお家時間が増え、いつもとちょっと違った料理にチャレンジしてみようかな…と思っている方、この機会にぜひ野菜たっぷりのバランス食を学んで、家族の食卓を飾ってみませんか。きっと、笑顔が増えて会話も弾みますよ！

【対 象】 町内在住の方

【場 所】 鱈ヶ沢町総合保健福祉センター栄養指導室

【参加料】 1人1回あたり300円（傷害保険料含む）

【申込み】 ほけん福祉課 健康推進班（☎144）

【日 程】

実施月日	内 容	時 間	申込み締切日
8月20日（金）	生涯骨太クッキング	受 付 8：50～ 調理など 9：00～ 12：00	8月18日（水）
9月13日（月）	思春期のための料理		9月9日（木）
10月18日（月）	働き世代のための料理		10月14日（木）
11月26日（金）	お正月料理		11月24日（水）

食生活改善推進員が学んできた健康づくりレシピをみんなで作りましょう！



※上記日程は鱈ヶ沢町食生活改善推進員伝達講習会と並行して行います。（準備の都合上、実施日2日前の平日申込み締切です。ご了承ください。）



母子支援センターだより



笑顔になあれ♡

大切な赤ちゃんを思わぬ事故・ケガから
守りましょう！

★やけどの予防★

- ・赤ちゃんを抱いたまま熱い物を飲み食いしません
- ・熱いミルクなどは赤ちゃんのそばに置きません
- ・テーブルクロスやランチョンマットは使いません
- ・アイロンやポットは手の届かない場所に置きましょう
- ・ストーブやヒーターのまわりには安全柵をしましょう
- ・お風呂の温度にも気をつけましょう (38℃～40℃)

※夏休みやお盆にお孫さんが帰省する際にも、お部屋の中に危険な場所がないか確認してくださいね。



生と性を考える教室<第1回>

鱒ヶ沢高校(成田弘行校長)の2年生10名を対象に、1回目の「生と性を考える教室」を実施しました。

母子支援センターの助産師による「いのちの誕生といのちの大切さ」をテーマに行われた講義のあとは、約7kgの重りをおなかにつけて歩く「妊婦さん疑似体験」や、赤ちゃんの人形を使って、お風呂の入れ方を学ぶ「沐浴体験」などを行いました。

この教室は全4回で、今回は鱒ヶ沢こども園での保育体験を予定しております。



問ほけん福祉課 子ども家庭班母子支援センター(☎156・157) メールアドレス: boshi-center@town.ajigasawa.lg.jp

利用者募集中!

就労継続支援B型事業所

りぶれい

REPLAY

OPEN!

※ 障害のある方の就労をサポートしています ※

『やってみたいこと』を実現してみませんか?

1 ご利用時間帯

利用日 : 月曜～金曜日

利用時間 : 9:00～16:00

鱒ヶ沢町内は送迎無料

昼食希望の方にはお弁当を提供(有料)

2 活動内容

- ・農園での農作業
- ・リサイクル作業
- ・ビーズづくり 等

☆やってみたいことを応援します☆

※工賃は作業の内容によって異なります

見学・体験も受付中! まずはお気軽にお問い合わせください!



〒038-2761 青森県西津軽郡鱒ヶ沢町舞戸町下富田4-33

(鱒ヶ沢病院さん隣)

TEL: 070-4386-6100

FAX: 050-3450-6821

メール: llc.fttb@gmail.com

☆Instagramもやっています☆

代表: 廣岡



LLC.FUTATABI

広報あじがさわ有料広告

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。)

《今月のドクター》

加藤 充 弘 先生
加藤レディースクリニック 院長



月経痛は我慢しないで

女性と男性の機能の大きな違いは、女性に子供を産むための子宮があることと、卵巣から排卵後妊娠しなかった場合、月経が来ることです。

初経の年齢は12歳頃ですが、月経に随伴して起こる病的症状を月経困難症といいます。下腹部痛、腰痛、腹部膨満感、吐き気、頭痛、疲労・脱力感、食欲不振、イライラ、下痢および憂うつに多くみられます。

月経痛は初経後2～3年で始まり、月経の初日や2日目頃の出血が多いときに強く、痛みの性質は痙攣性、周期性です。その原因は、子宮の頸管が狭小による月経血流出時の痛みや、プロスタグランジン(PG)などの内因性活性物質による子宮の過収縮によります。持続性の腹痛・腰痛などの痛みや吐き気などの消化器症状は、月経血が卵管を通過して腹腔内に流出し貯留するためです。また排卵後に卵巣から放出される黄体ホルモンは頭痛や精神症状の原因となります。

初経年齢から高校生くらい(18歳以下)までを思春期とすると、この年齢の女子が婦人科を受診する場合の主訴の多くは月経異常と月経痛です。

子宮筋腫や子宮内膜症が認められるものを器質的月経困難症と言います。それらの婦人科器質的疾患がないものを機能的月経困難症と診断されます。しかし、器質的疾患の有無を診断するために必ず婦人科診察(診察台での内診や超音波検査)が必要な訳ではありません。問診で性交歴のない女子は、お腹からの超音波検査等で判断します。婦人科では必ず内診する訳ではありません。ご安心ください。

どちらの月経困難症にしる、子宮内膜で産生されるPGの関与が痛みの原因として大きいので鎮痛剤として、PGの合成阻害薬である非ステロイド性抗炎症薬(NSAIDs:ロキソニンなど)が有効です。また、カロナールや鎮痙剤(ブスコパンなど)が有効な場合もあります。習慣性になる薬剤ではありません。

せんので、症状があるときは気軽に服用するべきです。我慢の必要はありません。

鎮痛剤で痛みのコントロールが困難な場合、ピル周期での治療が有効です。ピルは排卵を抑制するため卵巣機能全体を抑制するので、子宮内膜の肥厚が妨げられます。よって月経血は少量となり月経痛が軽快します。ピルは避妊薬ですが、ピル服用中止後2～3か月で排卵機能は回復し妊娠が可能となります。また、ドーピング薬剤ではありませんので、将来子どもを持つことを希望する女性やアスリートには有用な薬剤です。初経後3か月を経過していれば安全に使用できることも明らかになっていますので、成長の程度を診て中高生から服用の検討が可能です。さらに副作用の少ない超低用量ピルは保険適応薬なので服用しやすくなっています。

器質的疾患があり、ピル周期でも病状が改善しない場合や、副作用等でピルが服用できない場合は、黄体ホルモン剤(ディナゲスト)やアンタゴニスト(レルミナ)で無月経の期間を作ることが可能です。閉経してしまえば問題とならない病状なので、閉経期近い女性には、“逃げ切り療法”と言われ有効です。それぞれ更年期症状などの副作用がありますので、専門医と相談しましょう。

以上のように、月経痛には種々の治療法があります。それぞれの年代で適した治療法を選択すればよいのです。我慢をしないで相談してください。



**【国民健康保険・後期高齢者医療】
人間ドック（日帰り）の受診費用の一部を助成します**

1. 対象者
 - ①今年度中に40歳～74歳となる鱈ヶ沢町国民健康保険の被保険者
 - ②後期高齢者医療被保険者
 - ③国保税・後期高齢者医療保険料を滞納していない方
 - ④検査結果を町へ提供することに同意できる方
2. 実施医療機関 つがる西北五広域連合鱈ヶ沢病院
3. 実施期間 令和3年8月2日（月）から令和4年1月31日（月）まで
4. 費用負担

検査費用額 42,100円（鱈ヶ沢病院人間ドック検査費用）
 本人負担額 10,000円（受診者支払額）
 助成額 32,100円（検査費用額－本人負担額）

※人間ドック受診は、実施期間中につき1人1回までです。
 ※特定健診の受診を希望する方及び受診した方については助成対象外です。
5. 受診方法
 - ①受診希望者は、下記へ利用申請し、利用券の交付を受けてください。
 - ②利用券受取り後、受診希望者は、鱈ヶ沢病院へ直接連絡し、受診日の予約をしてください。
 - ③受診の際は、国民健康保険証または後期高齢者医療保険証と利用券、本人負担額を持参してください。



問ほけん福祉課 国民健康保険班(☎135・136・137)

**FMごしょがわら「G Radio（ジーラジ）」の「あじ行く？」コーナーが
パソコンやスマホなどでお楽しみいただけるようになりました！**

FMごしょがわら「G Radio」の平日朝の情報番組「Gモーニング」では、毎週火曜日の情報コーナー「あじ行く？」で、鱈ヶ沢町の観光イベント情報を発信しています。パーソナリティは、鱈ヶ沢町出身の北嶋晴美さんです！

これまで五所川原地域でしか聴くことができなかった「G Radio」ですが、4月1日よりパソコンやスマートフォンなどで簡単に聴くことができる「サイマル放送」でお楽しみいただけるようになりました。

サイマル放送は、下記の専用サイトへ接続して、FMごしょがわらを選択するとお聴きいただけます。専用アプリ「Radimo（レディモ）」なら更に簡単でおススメです。

これを機に「Gモニ」の「あじ行く？」をぜひ聴いてみてください。

〈サイマル放送専用サイト〉 <https://www.jcbasimul.com>

〈FMごしょがわらホームページ〉 <https://www.fm767.jp>

【番組名】Gモーニング

【コーナー名】あじ行く？

【放送日時】毎週火曜9：10頃

【周波数】FMラジオ76.7MHz

「Radimo」はこちら



iPhone版 Android版



※Gモーニングは、毎週月～金7：30～10：00放送です

問政策推進課 観光商工班(☎346)

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

B型肝炎
給付金について

- 8/26(木) 弘前市民文化交流館 ヒロロスクエア 多世代交流室D
 8/27(金) 五所川原市民学習情報センター 第1教室
 8/28(土) 深浦町 会場未定

無料個別相談会を行います。

対象者
昭和16年7月2日～
昭和63年1月27日生まれ
※ご遺族の方も給付金請求できます

給付金 ※病態に応じて給付金等の内容が異なります
50万円～3,600万円

弁護士費用
着手金・相談料 無料
成功報酬制
※訴訟実費別途

完全予約制
☎0120-013-621
〈ご予約受付時間〉
平日 9:00～18:00
個別面談なので、他の方と顔を合わすことはありません。

無料電話相談
も同時受付中！
お気軽にお電話ください

弁護士法人 弁護士 齋藤亨一「あいほ こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029 東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A
 プレシャス総合法律会計事務所【営業時間】平日 9:00～18:00
 TEL 03-5363-6333 E-mail: info@precious-law.jp
 FAX 03-5363-6334 https://precious-law.jp/

広報あじがさわ有料広告

令和3年度つがる西北五広域連合病院事業医療職員採用試験（第2回）

- 受付期間：8月27日（金）まで
- 採用試験：9月19日（日）実施

職 種	採用予定人員	受験資格
看護師・助産師	10名程度	昭和57年4月2日以降に生まれた方で左記職種の免許を有する方または令和4年4月30日までに免許を取得する見込みのある方
薬 剤 師	2名程度	
診療放射線技師	2名程度	
臨床検査技師	3名程度	
作業療法士	1名程度	

- 採用日：令和4年4月1日（金）
- ※詳細は、つがる西北五広域連合ホームページ（<http://www.tsgren.jp/employment-information>）をご覧ください。

☎・問つがる西北五広域連合病院運営局人事課

〒037-0074 青森県五所川原市字岩木町12番地3 つがる総合病院3階
[☎0173-26-6363(☎2327)]

令和3年度公民館講座 受講生募集

「英会話教室」～ ENJOY ENGLISH ～（全3回）

町教育委員会では、今年も町外国語指導助手（ALT）を講師に「英会話教室」を開催します。夏休み中のキッズやシニア世代の方におすすめの「初級コース」、ビジネスや旅行先で活用できる「中級コース」を用意しています。各コースともレッスン終了後、先生とフリートークすることもできます。

◆講師：クリスタル先生、ローレン先生



初級コース～ゲームや工作をしながら楽しく学ぶ～

- ◆開催日：8月4日（水）、11日（水）、18日（水）
- ◆時間：10：00～11：00
- ◆場所：舞戸公民館 講習室
- ◆定員：15人
- ◆受講料：無料
- ◆学習内容：日常会話のフレーズ
（例）What food do you like?
（好きな食べ物は何ですか？）
Where is the post office?
（郵便局はどこですか？）

◆申込締切：8月2日（月）

中級コース～ビジネスや旅行で使える実用英語～

- ◆開催日：9月3日（金）、10日（金）、17日（金）
- ◆時間：19：00～20：00
- ◆場所：舞戸公民館 講習室
- ◆定員：15人
- ◆受講料：500円（テキスト代）
- ◆学習内容：ビジネス・買い物・旅行などで使えるフレーズ
（例）Excuse me, Could you help me?
（すみません、手伝ってくださいませんか？）
Is the tax included?
（税込みの値段ですか？）

◆申込締切：8月30日（月）

「安心かんたんスマホ教室」～スマホを便利に楽しく使うコツ～（全4回）

アプリって何？ラインって何？お持ちの「スマホ」を使って少しずつ機能を覚えて「できること」を増やしていきませんか。講師が親切丁寧に指導します。シニア世代も大歓迎。レッスン終了後には、個別相談（1人10分程度）にも応じます。

◆開催日：8月23日（月）、8月30日（月）、
9月6日（月）、9月13日（月）

◆開催時間：10：00～11：00

◆場所：舞戸公民館 講習室

◆定員：15人

◆受講料：500円（テキスト代）

◆講師：「みんなでIT」代表 相馬 祐輔 氏

《有資格》Microsoft officeスペシャリストマスターほか

◆申込締切：8月18日（水）

◆学習内容

- ・写真撮影と送信
- ・ホームページ閲覧
- ・アプリのインストール
- ・スマホで買い物
- ・ラインの活用
- ・迷惑メール対処法



☎・問中央公民館[☎72-2859]

使用済小型家電は「貴重な資源」です！

使用済小型家電は、金や銀などの貴金属、レアメタルといわれる希少金属などが含まれている「貴重な資源」です。町では使用済小型家電を「資源ごみ」として回収し、リサイクル事業者によって適切に資源化しています。

1. 使用済小型家電の処分方法

回収品目	処分方法	回収日
小型家電本体、付属コード、ACアダプタ	付属コードとACアダプタは50cm以内に切断し、小型家電本体と一緒に町指定ごみ袋に入れる	資源ごみの日
乾電池、バッテリー、蛍光灯、電球など	小型家電本体から取り外し、小型家電本体とは別の町指定ごみ袋に入れる	有害ごみの日
袋に入らないもの	粗大ごみ処理券を購入し、見える場所に貼る	粗大ごみの日

※小型家電以外の資源ごみと混ぜないでください

◎回収品目の主な例（※例は一部です。詳しくはお問合せください。）



電気ポット 炊飯ジャー ドライヤー 固定電話機 デジタルカメラ ACアダプタ

2. 家電4品目の処分方法

- ①郵便局でリサイクル料金を支払う
- ②郵便局で家電リサイクル券と払込受付証明書をもらい、対象品に貼り付ける
- ③家電リサイクル券を貼り付けた対象品を指定引取場所に持ち込む（指定引取場所は下記にお問合せください。）

◎家電4品目



テレビ 冷蔵庫・冷凍庫 洗濯機・衣類乾燥機 エアコン

なお、自ら処分を行うことが困難な場合は、買い替えたお店が家電回収協力店に回収をお願いすることができます。回収を買い替えたお店をお願いする場合の料金は、その店にお尋ねください。家電回収協力店をお願いする場合は、「収集運搬料」が必要になりますのでご了承ください。

また、リサイクル料金の支払い方法は、事業所により異なりますので事前確認が必要です。

町内の回収協力店については下記までお問合せください。

☎総務課 生活衛生班(☎161・164)

鯨ヶ沢相撲館企画展「東北出身の横綱展」開催中!!

海の駅「わんど」2階の鯨ヶ沢相撲館で、東北出身横綱の写真・ポスターやゆかりの品などを集めた企画展を開催中です。入館料は無料。ぜひお立ち寄りください!

- ◆開催場所：海の駅「わんど」2階 鯨ヶ沢相撲館
- ◆開催期間：10月31日（日）まで（土・日・祝日も開催） 9：00～17：00

家庭の電気と水まわりの事なら当店におまかせください!!

当店はパナソニックから優秀販売店として正式に認定された全国の中でも選ばれた店です



各メーカー取扱い
しておりますので
まずはご相談ください!



パナソニック修理技術認定店

つがる市植根盛幾世 9
☎ 0173-25-2488

広報あじがさわ有料広告

子育て世帯生活支援特別給付金 (ひとり親世帯以外分)

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、低所得の子育て世帯（ひとり親世帯以外）に対し、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

◆対象者：①または②に該当する者

①令和3年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の支給を受けている者で、令和3年度分の住民税均等割が非課税の者（申請は不要、該当者には通知済みです）

②18歳未満の子（障がい児については20歳未満）の養育者であって、AまたはBの条件を満たす者（申請が必要）

A 令和3年度分の住民税均等割が非課税の者

B 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和3年1月以降の家計が急変し、令和3年度分の住民税均等割が非課税の者と同様の事情にあると認められる者

◆給付額：児童1人当たり一律5万円

◆必要書類：本人確認書類

戸籍謄本・住民票等

通帳等の写し

申請者と配偶者のマイナンバー

給与明細書・年金振込通知書等（②のBの方のみ）

◆受付締切：令和4年2月28日（月）

詳しくは町のホームページをご覧ください。下記までお問合せください。

☎・☎ほけん福祉課 子ども家庭班(☎154)

鱈ヶ沢はまなす学級第3回学習会 ～軽スポーツ～

◆日時：9月15日（水）

10：00～11：30（受付 9：30～）

◆会場：舞戸公民館 大ホール

◆内容：10：00～ 健康ミニ講座

10：20～ 軽スポーツ

ご近所やお友達をお誘い合わせのうえお越しください。

※軽装で、水分・タオルは各自お持ちください。

※当日はマスクの着用をお願い致します。

☎・☎社会教育課 社会教育班(☎365)

屋外スピーカーからの定時放送を終了しました

防災行政無線の更新に伴い、7月5日（月）より屋外スピーカーからの定時放送（7：05、13：00、19：30の3回流れていた放送）を終了しました。

これに伴い、新しい戸別受信機の設置を希望する方は総務課防災班までお問合せください。

※災害時の緊急放送と時報は今までどおり、屋外スピーカーからも放送されますのでご安心ください。

☎総務課 防災班(☎317・318)

★今月のおすすめ本★

《一般書》「滅びの前のシャングリラ」

著： 尻良ゆう / 出版社：中央公論新社

『一か月後、小惑星が地球に衝突する』突然宣言された「人類滅亡」。

学校でいじめを受ける友樹、人を殺したヤクザの信士、恋人から逃げ出した静香、そして…。

荒廃していく世界の中で、「人生をうまく生きられなかった」四人は、最期の時までをどう過ごすのか。滅びゆく運命の中で、尻良ゆうが「幸せ」を問う。



《児童書》「ふたをぱかっ」

作：新井洋行 / 出版社：KADOKAWA

絵本を開くと笑顔がぱあっ！おなかがあっ！

おなかからいいにおいがするよ！なべなべなあに？

ふたを「ぱかっ」と大きく上に開くと子どもたちの大好きな料理が大画面！

「じゅうじゅう」「ことこと」「もっちり」「ふんわり」「しみしみ」おいしい音もいっぱい！

親子でびっくり＆にっこり、見ているうちにおなかがあっ！絵本！



おすすめ本は、日本海拠点館図書コーナーで借りることができますので、ぜひご利用ください。

なお、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。）

◇返却場所 日本海拠点館・中央公民館・舞戸公民館
☎日本海拠点館 図書コーナー[☎72-5555]

「青森県U・Iターン×交流フェア」 に出席します

東京都で開催される県主催の「青森県U・Iターン×交流フェア」に町でもオンライン出展します。フェアでは、町へ移住をお考えの方の個別相談をお受けします。セミナーやトークイベントなども実施されますので、首都圏在住のご家族やご友人などにぜひ参加をおすすめください。

◆日時：8月28日（土） 10：00～18：00

◆場所：UDXギャラリー

（東京都千代田区外神田4-14-1秋葉原駅前）

※新型コロナウイルス感染状況により、延期する場合があります。

詳細は下記にお問合せいただくか、あおもり暮らしHP (<https://www.aomori-life.jp>) をご覧ください。

☎政策推進課 地域経営戦略班(☎337)

室内温水プールからのお知らせ

◆夏休み期間の利用時間（7月22日～8月22日）

	第1回目	第2回目	第3回目	第4回目
水曜日～	10:00～	12:30～	15:00～	/
日曜日	12:00	14:30	17:00	

※月、火曜日は休館日です。

◆臨時休館日

8月21日（土） 第48回青森県中学生学年別水泳競技大会開催

8月22日（日） 第51回青森県学童水泳記録会開催

短期水泳教室（夏季）受講生募集

鱒ヶ沢スイミングクラブでは、「短期水泳教室（夏季）」を実施します。水泳は全身を使うため、運動神経の発達・心肺機能の強化が見込まれ、水中で無理なく筋力が向上できるスポーツです。水に親しみやすいこの時期に、楽しく泳ぎを覚えてみてはいかがでしょうか。

◆対象者及び日時

◇小学生：8月4日（水）～8日（日）の5日間
 8月4日～7日（練習） 16:00～17:00
 8月8日（練習・テスト） 15:00～16:00

◇幼児（5歳児以上）：下記日程から5日間を選択してください。
 7月22日、24日、8月5日、7日、12日、14日、19日
 いずれも15:00～16:00

◆場所：鱒ヶ沢町スポーツセンター室内温水プール

◆受講料：非会員5,000円、会員4,000円

◆募集人数：30名

◆申込方法：申込用紙に記入のうえ、下記窓口にお持ちください

◆申込締切：8月1日（日）

詳しくは下記までお問合せください。

【申・閩室内温水プール】☎72-5700

鱒ヶ沢病院休診情報

都合により、下記の外来診療日は休診となります。

◆歯科外来 8月13日（金）、16日（月）、25日（水）

※みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

【閩鱒ヶ沢病院】☎72-3111

忘れずにお申込みください 排水設備工事責任技術者試験及び 受験者講習会

青森県下水道協会では、排水設備工事責任技術者試験及び受験者に向けた講習会を行います。

◎排水設備工事責任技術者試験 受験者講習会

◆講習日時：9月7日（火）10:00～14:00

◆講習受付：9:30～9:50

◆会場：青森市

◆受講料：無料（テキスト配付を含む）

◆受講対象者：責任技術者試験受験申込者（出席は任意）

◎排水設備工事責任技術者試験

◆試験日時：10月20日（水）14:00～16:00

◆試験受付：13:30～13:50

◆試験会場：青森市、弘前市、八戸市、五所川原市の4会場より選択

◆受験手数料：8,000円（振込手数料が別途必要）

◆申込期間：7月30日（金）まで
 （土・日・祝日を除く）

◆申込書：役場水道課で配付・受付をします

◆合格発表：11月9日（火）

受験資格など、詳しくは「青森県下水道協会ホームページ」(<http://www.aomori-pswa.jp/>) をご覧ください。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、日程を延期もしくは中止させていただく場合があります。変更があった場合は青森県下水道協会ホームページで公開します。

【申・閩水道課 下水道班】☎213

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!
 睡眠環境は すごく大事!
 3,000円
 *2回目以降4,000円
 ★寝返りはできていますか？
 ★朝起きた時、体痛くないですか？
 ★枕は自分の首に合っていますか？
 ★自宅で骨盤・背骨の歪みをとる運動
 ★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
 70% 施術(治療)
 50% 睡眠(休む) 物理療法
 20% 食事(栄養)
 20% 運動(動く)
 完全予約制～カイロでウイルスに負けない体に～

広報あじがさわ有料広告

医療法人 梶衆会



七ツ石内科

鱒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

鱈ヶ沢の民俗

〔第14回〕

霊場赤倉と工藤家の交通

私事ですが、今年度より名古屋市民から仙台市民となり、東北管内で仕事をすることになりました。我が故郷、鱈ヶ沢が近くなって、ほっとしているところでございます。

そんな私の東北1発目の出張先は、宮城県登米市。同市は絶賛放映中の朝ドラ「おかえりモネ」の舞台です。皆さん、ご覧になっていただけますでしょうか。

モネの世界観そのままに、市内には3つの森林組合があり、豊かな自然が大変美しいところです。
そんな登米市で、先日出会った農家の方が、こんなことを言っていました。

「昔は空を目で見て、耳で鳥の声を聞いて、肌で季節を感じていたっちゃん。そうして、ああそろそろ田植えの時期だなとか、ああ夏が終わって秋が来るなとか思ったものだよ」

天気予報士を目指すモネにはもちろんのこと、自然を観察することの少なくなつた現代人（私も含めて）にも伝えたい一言でした。

さて、余談はこのぐらいにして、今回は、文献で明らかになつたカ子さんの性格を踏まえ、私の考察を交えながら小括したいと思います。

前回は、妹のシモさんにおける記述から、カ子さんもまたカミサマであつたことがうかがわれることを述べました（広報6月号参照）。以上より、旧修験家である工藤家は、岩木山北麓の霊場である「赤倉」と交通（繋がり）をもっていることが指摘できます。

弘前大学の山田巖子教授は、宗教者の末裔を分析した研究のなかで、家業として宗教者であつた「家の成員は、本人の資質よりも、『家』そのものが『神祕的世界』と交通を持っている」ことを指摘しています。旧修験家である工藤家は、まさに家業として宗教者だつた家です。

これらのことから、オシラサマを体の痛む人に当てがつたり、札を刷つて小森集落の家々に配つたりしていたカ子さんのカミサマ的信仰は、実は個人的なものでなく、「旧修験家」である工藤家の宗教性と深く関わっているのではないかと思うのです。

（青森県民俗の会 櫻井歓太郎）

津軽の京祭り 「白八幡宮大祭展」開催



白八幡宮大祭は、北前船によって伝えられた上方文化を今に伝える祭りで、京都の祇園祭の流れをくむことから「津軽の京祭り」とも呼ばれています。
県と町の無形民俗文化財に指定されているほか、日本遺産「北前船寄港地」構成文化財にも認定されています。

今年、令和3年は、鱈ヶ沢町で4年に一度行われる伝統行事「白八幡宮大祭」の年でしたが、新型コロナウイルスの影響により開催が1年延期されることとなりました。

来年、令和4年8月の開催に向けて、大祭の歴史文化を伝える展示会を開催します。

- ◆場所 鱈ヶ沢町山村開発センター
- ◆期間 8月7日（土）～16日（月）
10：00～16：00（16日は13：00まで）
- ◆内容 行列道具や衣装・山車の展示、映像上映等
- ◆解説会 14日（土）・15日（日）13：30から1時間程度



二丁目米町「加藤清正公」



漁師町「八幡太郎義家」

山車2台を展示予定（写真は平成29年の大祭）

テレワーク推進セミナー及び 税務セミナーのお知らせ

公益社団法人五所川原法人会では、テレワーク推進セミナー及び税務セミナーを開催します。受講料は無料です。詳しくは下記までお問合せください。

【テレワーク推進セミナー】-Zoom活用のウェブコミュニケーション入門-

◆日時：8月3日（火）13：30～15：30

◆講師：(株)テクノソリューション推進部 千葉修一

【税務セミナー】-令和3年度税制改正について-

◆日時：8月19日（木）13：30～15：30

◆講師：税理士 田中 久義

◆会場：いずれも五所川原市民学習センター 2F 視聴覚室

◆定員：いずれも20名（先着順）

◆申込方法：下記までFAXでお申込みください

※申込用紙は、ホームページからダウンロードできます。<http://hojinkai.zenkokuhojinkai.or.jp/goshogawara/schedule/>

※セミナー当日は、マスクの着用、事前の検温及び手指消毒をお願いします。

〒・ 〇公益社団法人 五所川原法人会
【☎0173-35-1318/FAX0173-35-1822】

アレコホール定期演奏会2021開催

青森県立美術館では、バリトン歌手と二人のピアニストによる、県立美術館初の歌をメインとしたコンサートを開催します。

◆タイトル：アレコホール定期演奏会2021「今、心の歌を。」～一つの声と二つのピアノで紡ぐ～

◆演奏曲：歌劇「フィガロの結婚」より、カルメンファンタジー（2台ピアノ編）、ヨイトマケの唄 他

◆日時：8月28日（土）

開場17：30 開演18：00

◆場所：青森県立美術館アレコホール（青森市安田字近野185 B 2 F）

◆料金：一般2,000円 高校生以下1,000円（全席指定、当日券なし）

◆申込方法：チケットサイトカンフェティのWEBまたは電話（☎0120-240-540）

詳細は、県立美術館公演ページ（<http://www.aomori-museum.jp/ja/event/20210828>）または下記までお問合せください。

〇青森県立美術館
【☎017-783-5243】

8月は電気使用安全月間

経済産業省では、毎年8月を「電気使用安全月間」と定め、関係団体の協力のもとに電気に関する安全運動を展開し、広く電気自己防止を呼び掛けています。電気安全に心がけましょう。

〇一般財団法人東北電気保安協会
五所川原事業所
【☎0173-34-3555】

介護保険料の還付金詐欺に注意 青森県が狙われています!!

県内で、還付金詐欺が急増しています。5月末現在、県内の特殊詐欺の認知状況は、件数が25件（前年同期比+17件）、被害金額が約4,106万円（前年同期比+約3,497万円）と、いずれも大幅に増加しています。

【還付金詐欺とは？】

還付金詐欺とは、市町村職員や金融機関の職員を名乗る者から、「介護保険料の還付金がある」、「還付の手続きはATMでできる」、「操作方法を教えるので、キャッシュカードと携帯電話を持って最寄りのATMへ移動して」などと言ってATMへ移動させ、ATMに到着後、電話で入金方法を指示しますが、これは入金操作ではなく、被害者の口座から犯人の持っている口座への振り込み操作であり、気づいた時には相手の口座に振り込みが完了し、お金をだまし取られてしまう詐欺の事です。

鯉ヶ沢町役場では、介護保険料還付のためATMへ行くように指示することはありません！

【注意】

◆ATMではお金を受け取る手続きはできません。「ATMで手続きができる、ATMに行って」は詐欺です。

◆「鯉ヶ沢町役場の△△です」と役場職員の名前を名乗りますが、電話番号は非通知で、自宅の固定電話にかけてきます。相手の番号が表示されない場合は詐欺です。

◆電話をしながらATMを操作している方を見かけたら、詐欺の被害者かもしれません。「還付金の手続きですか？」などと声を掛けてください。

保険料について不審な電話があり、「おかしいな?」、「本当かな?」と思ったら、すぐに下記へ相談してください。

〇鯉ヶ沢警察署
【☎72-2151】

ご存じですか？食中毒予防の3原則

ウイルスや細菌をつけない・増やさない・殺菌する

—つけない—

食品、手指、調理器具はしっかり洗う。食品の保存容器はふたやラップフィルムをする。

—増やさない—

料理は手早く、できた料理はすぐに食べる。

すぐに食べない時は、冷蔵庫で保存する。

—殺菌する—

十分に加熱する。調理器具は、こまめに消毒する。

〇五所川原保健所
【☎0173-34-2108】

新庁舎落成記念写真展のお知らせ

「鯉ヶ沢写真クラブ」では新庁舎の落成を記念し、四季折々の鯉ヶ沢を題材とした写真展を開催しております。

皆さまのご高覧とご講評を賜りたいと存じますので、ぜひお越しください。

また、会員を募集しますので、写真に興味のある方はお気軽に下記へお問合せください。

◆期間：9月17日（金）まで

8：15～17：00（土・日・祝日除く）

◆場所：町役場2階町民ラウンジ

〇鯉ヶ沢写真クラブ代表 加藤 俊哉

【☎090-5352-1677】

鯉ヶ沢町地域職業相談室のご案内

鯉ヶ沢町地域職業相談室は、ハローワークと鯉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います。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、季節求人も含め随時更新されております。ぜひ、お気軽にご利用ください。

◆利用日：月曜日～金曜日

◆時間：9：30～17：00

（土日祝・年末年始除く）

◆場所：鯉ヶ沢町中央公民館1階

〇鯉ヶ沢町地域職業相談室
【☎72-3124】

青森県立弘前高等技術専門学校 入校生募集

令和4年4月入校生の一般試験を次のとおり実施します。

◆募集科名・定員

・自動車システム工学科 20名

・建築システム工学科 20名

（訓練期間2年）

◆応募資格：公共職業安定所に求職申込みをしており、公共職業安定所の受講指示、受講推薦又は支援指示を受けられる見込みの方、かつ、学校教育法による高等学校卒業生（令和4年3月卒業見込みの者を含む）又はこれと同等以上の学力を有する者

◆受付期間：10月12日（火）～

11月17日（水）

◆試験日：11月26日（金）

詳しくは下記までお問合せください。

〇青森県立弘前高等技術専門学校
【☎0172-32-6805】

知っていますか？建退共制度

建設業退職金共済制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

事業主の方々が、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共が退職金を支払います。

- ◆加入できる事業主：建設業を営む方
- ◆対象となる労働者：建設業の現場で働く人
- ◆掛金：日額310円（10月から日額320円）
- ◆特長

- ・国の制度なので安全、確実、手続きが簡単
- ・経営事項審査で加点評価の対象
- ・掛金の一部を国が助成
- ・掛金は、法人は損金、個人では必要経費として扱われ、税法上全額非課税
- ・インターネットを利用した電子申請での納付も可能
- ・事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算

※詳しくは下記までお問合せください。
建設業退職金共済 青森県支部
 [☎017-732-6152]

簡単管理 全額非課税 掛金助成
 退職金は、国の制度を賢く活用

中退共

小企業 退職金 共済制度

「中退共」で検索！
<http://chutaihyo.taisyokukin.go.jp/>

(独) 勤労者退職金共済機構
 中小企業退職金共済事業本部
 TEL (03) 6907-1234

納め忘れのないようお願いします 8月31日(火)は

【第2期】町県民税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の納期限です。

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

令和3年度自衛官募集案内

自衛隊青森地方協力本部では、自衛官を募集します。詳細は下記までお問合せください。

一般曹候補生

- ◆応募資格：採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の者
- ◆1次試験日：9月17日(金)～19日(日)のうち指定する1日
- ◆受付期間：9月6日(月)まで

自衛官候補生

- ◆応募資格：採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の者
- ◆試験日
 男子：9月25日(土)、26日(日)もしくは10月2日(土)、3日(日)
 女子：10月1日(金)
- ◆受付期間：9月6日(月)まで

航空学生

- ◆応募資格
 海上自衛隊：令和4年4月1日現在、18歳以上23歳未満の者
 航空自衛隊：令和4年4月1日現在、18歳以上21歳未満の者
 - ◆1次試験日：9月20日(月・祝)
 - ◆受付期間：9月9日(木)まで
- ☎037-0004
 五所川原市唐笠柳藤巻 五所川原合同庁舎3F
 自衛隊青森地方協力本部 五所川原地域事務所
 [☎0173-35-2305]

労働委員会委員による労働相談会

個々の労働者と事業主との間に生じた労働問題（解雇・賃金引下げ・長時間労働・パワハラなど）について、青森県労働委員会委員が相談に応じます。費用無料、秘密は厳守します。

- ◆対象者：県内の労働者・事業主
 - ◆対応者：青森県労働委員会委員
 - ◆開催日時及び場所
 - ◇青森県労働委員会(東奥日報新町ビル4階)
 8月3日(火) 13:30～15:30
 9月7日(火) 13:30～15:30
 9月26日(日) 10:30～12:30
 10月5日(火) 13:30～15:30
 10月24日(日) 10:30～12:30
 - ◇弘前市総合学習センター2階
 10月10日(日) 10:30～12:30
- ※随時受付していますが予約優先です。
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスク着用、検温の実施などの対応をお願いします。
 詳しくは下記までお問合せください。
青森県労働委員会事務局
 [☎017-734-9832/FAX017-734-8311]

個人事業税の納付をお願いします

個人事業税は、物品販売業、請負業、不動産貸付業、医業、理容業などの一定の事業を営む個人の方に、原則として前年中の事業の所得をもとに課税される県の税金です。

県税部から送付される納税通知書により、8月と11月の2期に分けて納めていただきます。

今年度の第1期分の納期限は8月31日(火)です。

納期限までに、お近くのコンビニエンスストアや金融機関で納付してください。

青森県地域県民局県税課課税課
 [☎0173-34-2111(☎208)]

原子力発電施設等研修及び原子力関連技術研修のご案内

県では、原子力施設関連業務への参入に当たって必要とされる専門的な技術や資格などを有する人材を育成し、県内企業の原子力施設関連業務への参入を促進するための研修を開催します。

原子力分野に全く経験のない方も歓迎しますので、お気軽に下記までお問合せください。

- ◆主な研修予定：第2種電気工事士受験対策講習筆記試験対策など

- ◆受講料：無料
- ◆研修場所：青森原燃テクノロジーセンター(東北町)、青森県量子科学センター(六ヶ所村)など

詳細は下記へお問合せください。
青森県原子力技術センター
 [☎0175-63-4671/FAX0175-63-4681]
 ホームページ <http://www.agtcinc.co.jp>

職場での熱中症予防対策の徹底を図りましょう

職場における熱中症により、全国で毎年約20人が亡くなり、約1,000人が4日以上仕事を休んでいます。厚生労働省では、熱中症予防対策の徹底のため、「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を展開しています。

熱中症予防のため、暑さ指数(WBGT値)を把握する、涼しい休憩場所を確保する、定期的に水分・塩分を摂るなどの熱中症予防対策を徹底しましょう。

◇詳しい予防対策は「クールワークキャンペーン」で検索。

五所川原労働基準監督署監督・安衛課
 [☎0173-35-2309]

広報あじがさわ有料広告

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

いづみみなのさと

深浦町大字関字小島崎53-1
 ☎84-3111(代)

防災

危険度分布「キキクル」

※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。

問総務課 防災班(☎317・318)

この雨、大丈夫？ 迫る災害を一目で確認！ 危険度分布「キキクル」

近年、大雨による土砂災害や浸水などが日本各地で発生しています。

どこが、どのくらい危ないのか？ 自分の周囲は安全なのか？

気象庁では、大雨・洪水警報の危険度の高まりを5段階の色分けで地図上に表示する「危険度分布（愛称：キキクル）」を公表しています。

■大雨・洪水警報の危険度分布「キキクル」とは？

大雨・洪水警報の危険度分布「キキクル」は、大雨や洪水による災害の危険が、どこに、どのレベルで迫っているかを、地図上で視覚的に知ることができます。



気象庁HP (<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>) または「気象庁」と検索すると「キキクル」を閲覧できます。

大雨による土砂災害の危険度分布は「土砂キキクル」、短時間の強雨による浸水害の危険度分布は「浸水キキクル」、河川の洪水災害の危険度分布は「洪水キキクル」で確認することができます。テレビやラジオなどの気象情報で注意報や警報が発表されるなど、大雨による災害が発生するおそれのあるときや、急に激しい雨が降ったときは、災害発生の危険を察知し、安全なうちに避難するために、気象庁ホームページの「キキクル」にアクセスし、最新の情報を入手しましょう。

■危険度の高まりを知らせるキキクルの通知サービス利用を

「キキクル」を活用し、大雨による災害の危険度の高まりを、スマートフォンアプリやメールでリアルタイムに知らせてくれる通知サービスもあります。

通知を受け取ること、避難が必要な状況となっていることに気付くことができ、自主的な避難の判断に役立てることができます。

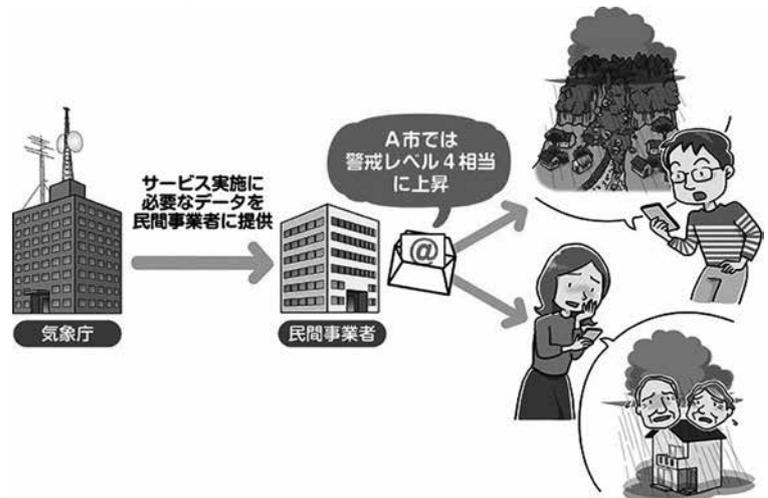
離れて暮らす家族が住んでいる場所を登録しておけば、災害危険度上昇の通知を自分を受けて、家族に速やかな避難を呼びかけることもできます。

●気象庁と連携している通知サービスの例

- ・ ヤフージャパンアプリ
 - ・ 特務機関NERV防災アプリ
 - ・ お天気ジャパンアプリ
 - ・ 総合防災アプリPREP
- ご自身のスマートフォンでアプリをダウンロードしてお使いください。

■いざというときの水害への備えは？

普段から自分が生活している地域のどこに、どんな大雨による災



害のリスクがあるかをハザードマップで必ず確認しておきましょう。

6月10日に「鰯ヶ沢町防災マップ」を每户配布しました。大雨が降ると冠水するおそれのある箇所や土砂災害のおそれがある箇所など、今一度確認しましょう。

参考文献・画像出典「政府広報オンライン」

【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かな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.69

☀ 事業の引継ぎ

中小企業の事業承継のサポートをしている青森県事業承継・引継ぎ支援センター(青森市)の統括責任者の方のインタビューが記事になっていました。

インタビュー記事は、後継者難による休廃業を防ぐため、60歳頃からの早めの相談や取り組みを勧めているものでした。

嬉しくはないけれどもいつかは来てしまうこの話題。相続の場面でも問題になることが多いので、記事にあるように早め早めにセンターへの相談や社内での取り組みをした方がいいのかもしれない。

弁護士 えんどう ひろし 遠藤 弘士



遠藤弁護士

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～
(6月16日～7月15日届出分)

中村 平次郎 (84歳)	長平町
一戸 レサ (90歳)	中村町
佐藤 周助 (84歳)	除木
神 二三藏 (86歳)	中村町
加藤 光子 (81歳)	赤石
木村 ミヨ (103歳)	建石町
吉川 ミツ (91歳)	一ツ森町
鶴田 悦子 (88歳)	舞戸東町
酒井 岩雄 (93歳)	新田
林崎 キミエ (75歳)	浜町
井上 明雄 (67歳)	建石町
木村 利彦 (60歳)	建石町

～こんにちは! 赤ちゃん～
(6月16日～7月15日届出分)

富野 明琉真 (拓也) 岩谷



鯉ヶ沢町の人口
(令和3年6月末現在)

▼男	4,358人	(4,362 - 4)
▼女	4,969人	(4,970 - 1)
▼計	9,327人	(9,332 - 5)
▼世帯数	4,483	(4,487 - 4)

※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6月末現在)

▼発生件数	4件 (+ 1)
▼死者数	0人 (- 1)
▼傷者数	4人 (+ 2)

<※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)

学校給食「長谷川自然牧場の日」を小中学校で実施

6月17日、町教育委員会は、町内小中学校に長谷川自然牧場の豚肉と地場産つがるロマンを使った豚丼、約500人分を提供しました。

これは、町内小中学校の給食に地場産食材を使ったメニューを提供する「〇〇の日」を設けることで、地産地消、地場製品のPR、児童生徒への食育をねらいとして実施したものです。

当日は豚丼のほかに、地場産アスパラガスと嶽きみを使ったサラダや県産野菜のスープなど、地場産・県内産食材にこだわったメニューが提供されました。

舞戸小学校（藤田昭彦校長）の長谷川悠梨さんと木村凜鈴さん（ともに5年）は、「こんなにおいしい豚肉は町の自慢」と話してくれました。

また、西海小学校（森山智明校長）の柏木杏さん（6年）は、「アスパラガスが町内で採れるのは知らなかった。豚丼のお肉はちょうどいい硬さでおいしい」と話してくれました。

鱈ヶ沢中学校（相馬治校長）の岩本凌介君（3年）は、「豚肉と野菜の甘みがドリームマッチでとてもおいしい」とおかわりしていました。

西海小と舞戸小では、給食前に地場産品についての食育の授業が行われ、地場産・県産食材を使ってどんな給食が作られているのか、給食ができるまでの流れなどを学んでいました。

今年度、学校給食「〇〇の日」はあと2回実施されます。7月の「鱈ヶ沢フルーツの日」にはデザートに地場産メロン、夏休み明けの「アビタニアジャージーファームの日」には、デザートにジャージー牛乳を使ったアイスクリームが提供される予定です。



舞戸小学校



西海小学校



鱈ヶ沢中学校



2代目青森いきいきやさしいレディ
工藤 泉紀さん（舞戸東町）



5月8日、全農県本部主催の「青森いきいきやさしいレディ」コンテストで2代目レディに選ばれ、県産野菜や花きをPRする工藤さんにお話を伺いました。

—青森いきいきやさしいレディの仕事内容を教えてください
皆さんに県産野菜や花きの魅力を知ってもらうための活動をしています。

—応募したきっかけを教えてください

祖母から野菜について教わっていて、野菜ソムリエの勉強を始めたら野菜の奥深さにはまってしまった。そんな時に青森いきいきやさしいレディのことを知り、県産野菜PRのお手伝いができたらと思い応募しました。

—野菜ソムリエの資格を勉強中とのことですが、得意料理はなんですか？

にんじんの子とえと野菜のピクルスです。

—鱈ヶ沢高校SBP研究会の初代会長を務められていましたが、その時の経験は活かされていますか？

三重県で開催された全国高校生SBP交流フェアでは、大勢の方の前でスピーチしたり、町の特産品を販売したりしました。人前でも緊張せずに笑顔で接客できるのは、この時の経験のおかげです。

—SBPでの活動が良い刺激になったということですか？

高校生でも町のPR活動ができるのであれば、大人になったら、もっと広い分野のPR活動ができるのではと考えるようになりました。

—皆さんに一言お願いします

コロナ禍で健康需要が高まっている今こそ、お子さんからご年配の方まで、大地のパワーが豊富な県産野菜を食べていただければと思います。