

「ありがとう」

《主な内容》

- ▽特集 手話と手話を使う人への理解を深めよう
- ▽まちの取組 ICTの活用で変わる子どもたちの学び
- ▽お知らせ 町の文化団体を紹介します

〈今月の表紙〉

手話で「ありがとう」を表現する児童
ありがとうの手話は、片方の手の甲を上に向け、その上にもう一方の手を垂直に乗せて上に上げます。相撲の手刀を切る動作が由来といわれています。詳細は特集をご覧ください。

手話と手話を使う人への理解を深めよう ～小学校で手話教室を初開催～



平田会長の挨拶を通訳する手話通訳者(左)
(鯨ヶ沢町地域福祉推進大会)



司会の職員も手話で自己紹介
(鯨ヶ沢町地域福祉推進大会)



あいさつの手話を練習する児童

手話教室では最初に、聴覚障がい者とのコミュニケーション(話す)方法として、手や指、身体や顔の表情などを使って表現する「手話」や、口の動きで言葉を表す「口話」などが紹介されました。大村さんは、手話を使うときはゆっくりと声に出しながら行うこと、また、口話を使うときは、言葉によつては口の形が似ているため、身振りも加えると正しく伝わりやすいと、クイズなどを通して分かりやすく児童に説明していました。

☺ も実は手話のひとつで、「I LOVE YOU」を表しています。利き手の小指を立てて「I」、親指と人差し指を立てて「L」、親指と小指を立てて「Y」を表し、まとめると「I LOVE YOU」になります。

1月26日、西海小学校(川浪久和校長)で行われた手話教室では、西北五ろうあ協会の大村とみ会長が講師を、青森県手話通訳問題研究会西北五班の今厚子さんと中野恵子さんが手話通訳者を務めました。

町は、児童に手話やろう者のことを楽しみながら理解してもらおうと、町内小学校4学年(西海小18名、舞戸小24名)を対象とした手話教室を開催しました。

☺ 小学校で初の手話教室を開催

町は、児童に手話やろう者のことを楽しみながら理解してもらおうと、町内小学校4学年(西海小18名、舞戸小24名)を対象とした手話教室を開催しました。今月号では、小学生を対象に開催された手話教室を紹介します。

手話への偏見がない町を 目指してほしい

西北五ろうあ協会の大村とみ会長にお話を伺いました。

—西北五ろうあ協会ではどのような活動をしていますか？

聴覚に障がいを持つ人が所属し、青森県ろうあ者大会や行事に向けての活動を行っています。

また、五所川原市やつがる市で、手話奉仕員養成講座を開講したり、定例会に参加したり、会員同士楽しく交流しています。

—大村さんにとって、手話とは？

皆さんが津軽弁を使うように、手話は私たち聴覚に障がいを持つ人にとっての「日本語」そのものです。

—手話を小学生に教えてみてどうでしたか？

子どもたちに手話をもっと受け止めてもらえるよう、余裕を持ってできれば良かったのですが…。でも、身振りだけでお題を伝える伝言ゲームでは、子どもたちが色々工夫して表現してくれましたし、楽しいという感想をもらえて嬉しかったですね。

—聴覚に障がいを持つ方との会話で気を付けてほしいことは？

話しかけるときは、前に来て目が合う位置で話しかけてほしいです。後ろから声を掛けられても気付くことができませ



西北五ろうあ協会
大村とみ会長

ん。そんな状態で肩を急にトントンと叩かれると、とてもびっくりしてしまうので、前に回り込んで話してほしいです。

—聴覚に障がいを持つことで困ったことは？

母は健聴者（聴覚に障がいがない人のこと）なので、家族内でコミュニケーションを取るのが大変です。

また、だいぶ前の話ですが、列車が突然運休したときは大変でした。駅でいくら待っていても、運休の放送が聞こえないのですから、なんで列車は来ないのだろう、なんで他にお客さんがいないのだろうって思いました。

—そういった事態を避けるためにはどのような環境だと良いと思いますか？

緊急事態を伝える場合は、放送だけでなく、電光掲示板などで見て情報を伝えるものがあれば、いろいろな人に伝わりやすいと思います。

—町に望むことは？

小学生のうちから、または、地域などの小さい範囲からでも、少しずつ手話に慣れ親しんでいって、手話やる者に対しての偏見や先入観がなくなればと思います。

意思疎通（コミュニケーション）支援事業

- 聞こえに障がいのある人を対象に、手話通訳者などを派遣しています（県ろうあ協会へ業務委託）。官公庁の手続きや病院受診時などにご利用ください。
- 派遣を希望する1週間前までに、ほけん福祉課福祉班窓口またはFAXなどでお申込みください。

町内で手話を学んでみたい方は

手話サークルはまなす

- ろう者との交流を中心に、会話や手話コーラスを通して手話を学び、楽しく活動しています。
- 日時：毎月2回（月曜日）19：00～21：00
- ※1～3月：毎月1回（月曜日）18：30～20：30
- 場所：舞戸公民館
- 問合せ先：事務局 世永〔町総務課内〕☎72-2111

※西北五ろうあ協会主催の「手話奉仕員養成講座」は、日程等が決まり次第、広報あじがさわでお知らせします。

方などのコツを教わったあと、さっそく手話での挨拶や指文字を使った自己紹介を声に出しながら一つひとつ表現していました。手話を体験した齊藤楓さんは「やってみて楽しかった。ありがとやお願ひしますの手話を普段の生活でも使ってみてみたい」と感想を話していました。

📍地域福祉推進大会で初の手話通訳

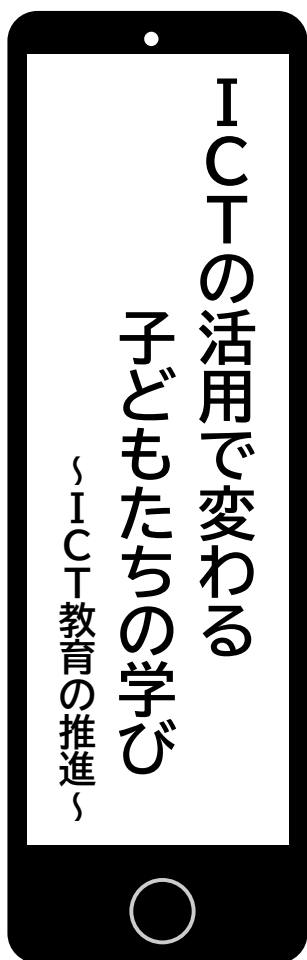
2月7日、舞戸公民館で行われた社会福祉法人鱒ヶ沢町社会福祉協議会（平田衛会長）主催の「第24回鱒ヶ沢町地域福祉推進大会」では、社協職員が手話を使って自己紹介をしたほか、県ろうあ協会会員が平田会長の挨拶などを手話通訳しました。

この背景には、大雨災害の被災者への支援活動を行うなかで、聴覚に障がいを持つ方とのコミュニケーションに苦慮した経験があります。

町社協では、円滑な伝達手段の一つとして、昨年秋季頃から町内の手話サークル協力のもと、手話の勉強を続けているそうです。

📍地域共生社会を目指して

町では、今後も手話教室や意思疎通（コミュニケーション）支援事業を継続実施していきます。手話が言語であることを広く知ってもらい、ろう者が手話をしやすい環境づくりを推進し、聴覚に障がいのある人もない人も、お互いを尊重して、支え合い、高め合うことができる地域共生社会を目指していきます。



ICTの活用で変わる

子どもたちの学び

ICT教育の推進

ICTで変わる授業

新型コロナウイルスの感染拡大を背景に、社会全般で在宅勤務やオンライン会議などといったICT（※）の活用が急速に進展しました。加えて、教育現場において子どもの学びを止めない、教育格差を生じさせないなど、ICTを活用した教育のより一層の充実が不可欠となっています。そのため町教育委員会では、児童生徒に1人1台のタブレット端末（以下、「端末」という。）の整備などを進めてきました。今月号では、ICTで学校の学びはどのように変わるのか、また学校のICT教育や教員の取組みなどについてお知らせします。

※ICT：
 Information and
 Communication
 Technology の略で、パソコンやスマートフォン、タブレットなどを活用した情報処理や通信技術のこと

これまでの授業は、教員が黒板を使って説明を行い、児童生徒は話を聞いてノートに書き写す授業が一般的でした。一方、ICTを活用した授業は

端末などを効率的に活用し、分からないことはインターネットで調べ、世界中の情報から学び、様々な手法で情報を発信することができるなど、児童生徒の情報活用能力の育成につながります。

このように、ICTは情報の収集や発信などには非常に有効なツールであり、それを上手く活用することで子どもたちは自分に必要な力を自分で学び取るように変わっていきます。

特に、端末を使って学ぶ授業は、写真や動画などの学習教材を拡大して映せるなど、子どもたちが理解しやすく、楽しみながら学べる授業につながり、子どもたちの学習への興味や関心を高めることを実現しています。

教員のスキルアップで加速するICT

急速に進むICT教育ですが、ICTの活用は手段であって目的ではありません。様々なツールをどのように活かしていくのかを教員が学び考え、子どもたちに適切な指導を行うことが求められます。

町教育委員会では、学校と連携して各種機器の使い方や様々なアプリケーションの活用方法の研修などを行っています。

昨年11月には、全国的にICT教育の先進地といわれている秋田県八峰町の小中学校を視察しました。八峰町は10年前からICT教育を手掛ける先駆者であり、全ての教科において端末を活用し、また、全学年の授業や機器全般に対して常時サポートするICT支援員を全ての学校に配置しています。八峰町の教育に対するきめ細やかな支援と充実した授業を見て、教育現場におけるICT教育推進の重要性を学びました。



ICT教育視察
 (秋田県八峰町)

また、ICT教育をいかに楽しく効率的に行うかを学ぶため、今年1月にはICT教育に精通している町外の教員を講師に招き、町内小中学校の教員を対象に「ICT教育推進研修会」を開催しました。講師の教員は、多彩な技量と豊富なアイデアを有しており、「ICT教育は子どもたちも先生方も楽しみながらやってほしい」とゲーム感覚で学べる方法など自らが教壇で実践している内容を詳しく紹介していました。

視察や研修会を通じてICT教育を学んだ教員は、この先の授業で実践できるよう、これまで培ってきた教育にICTの最先端教育を組み合わせ、子どもたちにより良い学びを提供していきます。

教員のスキルアップが子どもたちの学習意欲向上につながることから、町教育委員会としても急速化するICT環境への遅れによる学びの停滞や教育に格差が生じないよう、学校との連携を密に取組みを進めていきます。



ICT教育を学ぶ教員

ICTで変わる未来

教員の授業力向上と積極的なICT活用により、能動的でわかりやすい授業になるなど、学校の現場は徐々に変化しています。ICT教育の推進にあたって、本質的な学びのスタイルを変えるには、教員の取組みはもちろん、児童生徒も学ぶ姿勢を変えていく必要があります。全ての授業において、積極的に意見やアイデアを出し、児童生徒と教員がともに学び合うことが大切です。

また、各家庭においても、子どもたちがネット社会に正しく安全に対応できる最適な環境を保護者や周りの大人たちが支えていくことも重要です。

このようにICTの進歩とともに環境が新しくなる中、学校と家庭においても子どもたちの考えを理解し、互いに協力することで学校教育の現場は大きく変わり、この子どもたちが、鱒ヶ沢町の未来を変える大人へと育っていきます。

町教育委員会では、これまで以上に学校現場の現状を把握し、また保護者や地域の声を聞きながら、学校教育発展に努めていきます。

ICTを活用した授業などの様子



西海小での授業の様子



端末で作成した資料でプレゼン（西海小発表参観日）



舞戸小での授業の様子



ICT機器を利用して行われた舞戸小卒業式（昨年度）



端末を使ってふるさと学習の発表をする生徒（鱒ヶ沢中）



端末に入れた資料を見る生徒（鱒ヶ沢中生徒総会）

～親子プロジェクト～

中学生の生活習慣病予防健診から見たもの

町では、子どもの頃から自身の健康状態を知ること、子どもを通じて家族で生活習慣を見直すことを目的に、鱒ヶ沢中学校生を対象とした生活習慣病予防健診を実施しています。また、この親子プロジェクトは、弘前大学、県立保健大学、鱒ヶ沢病院、町食生活改善推進員の協力の下、平成24年度から実施しています。

5月に、2・3年生を対象に健診（身体計測・血圧・骨密度の測定、採血）を行い、生活習慣病に関わる貧血・肝機能・糖・脂質などを調べました。

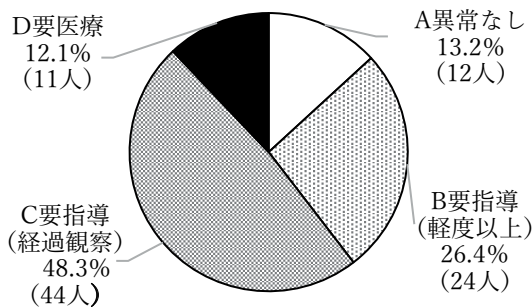
中学生の健診結果～健康状態の現状と課題～

気になるポイント1

☞ 「異常なしと判定された生徒数」

「異常なし」と判定された生徒は、13.2%しかいませんでした。

【令和4年度総合判定：受診者91人】

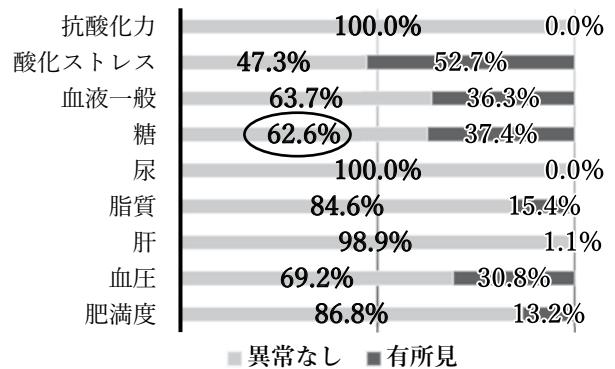


気になるポイント2

☞ 「3人に1人が将来糖尿病発症に注意」

糖代謝が「異常なし」の割合は62.6%でした。3人に1人以上の生徒が将来の糖尿病発症に注意が必要です。

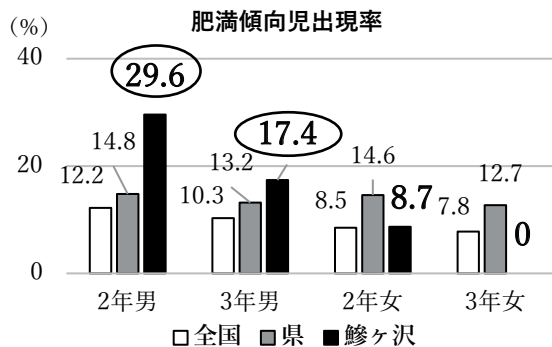
2・3年生異常なしと有所見者の割合



気になるポイント3

☞ 「男子が肥満傾向」

2・3年生の男子の肥満傾向が全国、県と比較して高くなっています。思春期の肥満は、将来の肥満につながる可能性が大きいです。



気になるポイント4

☞ 「4人に1人が朝食を食べていない」

4人に1人が朝食を食べていませんでした。脳の働きが活発にならず、授業中の集中力や能率低下が心配です。問診票によると、食べない理由は「お腹が空かない」「時間がない」がほとんどです。早寝早起きにも気を付けましょう。

<朝食を食べよう！>



青森県の平均寿命は、男女ともに
全国平均より **2歳前後も短命**

死亡原因

- ・が ん 第 1 位
- ・心 疾 患 第 2 位
- ・脳血管疾患 第 4 位
- ・壮年期（40歳～50歳代）の死亡が多い

死亡者数を減らすには？



健やか力向上推進キャラクター「マモルさん」

子どもの頃から生活習慣病を予防することが必要です

生活習慣病予防健康教育をシリーズで実施

健診結果を受けて、2年生を対象に計3回の生活習慣病予防健康教育を行いました。

▶生活習慣病にならないために、今、自分たちができることを考えよう

10月21日、保健師が生活習慣病を予防するために心がけた健康づくりの4つのポイント、食事、運動、休養（睡眠・心の健康）、歯みがきについて説明し、生活習慣病にならないために生徒自身が「これならできそう」と思うことを見つけてもらいました。

生徒からは「今の生活習慣が将来につながる事がわかった」「今日聞いたことを家族に伝えて、家族みんなが健康で生活できれば良い」といった感想が聞かれました。

生徒が考えた生活習慣病にならないためにできそうなこと

- ・野菜から先に食べる
- ・ジュースやお菓子は砂糖が多いので、食べ過ぎないように気をつける
- ・寝る前にスマホを見ない
- ・8時間は眠るようにする

▶栄養教室で「バランス食」作り

11月1日、2日には、実際に調理することを通して食の大切さを再認識することを目標に栄養教室を行いました。五所川原保健所の栄養士と町食生活改善推進員の方々から指導を受けながら、生徒は、主食・主菜・副菜・汁物の揃ったバランス食を作りました（主食：16雑穀米 主菜：ハンバーグ 副菜：三色ナムル 汁物：具だくさんの味噌汁）。

生徒の感想

- ・みんなと協力して作ったのが楽しい良い経験になった
- ・家で作って家族に食べてほしい
- ・ハンバーグは肉が少ししか入っていないのにおいしかった
- ・家での食事とくらべて、うす味だった
- ・おみそ汁の「だし」の味が深い



≪五所川原保健所の栄養士より≫

大好きなハンバーグに玉ねぎ、ごぼう、ひじき、豆腐、糸コンを入れてヘルシーでかみごたえのあるメニューにアレンジしました



野菜たっぷり減塩のメニュー

▶健康の大切さを知る

11月8日、弘前大学大学院医学研究科の中路重之特任教授より「短命県青森の現状と健康知識」と題して、健康教育の総まとめをしていただきました。

青森県が短命県なのは「皆さんのお父さん・お母さん世代（40歳代・50歳代）の死亡が多いから」と聞いて驚いていた生徒も多く見られました。短命県の背景にあるのが生活習慣であり、皆さんが学んだことを家庭で話すことが健康づくりの第一歩だと説明していました。



中路先生の話聞いて家族で話したこと

- ・40歳～50歳代のお父さんお母さんの年齢の死亡が多いこと
- ・たばこやアルコール、食塩の摂りすぎなど良くない生活習慣が病気の原因となること
- ・ビールの本数を減らしたり、塩分の量に気をつけたりなどを約束してくれた
- ・生活習慣病にならないように気をつけると言ってくれた

食習慣をはじめとする生活習慣は、大人になってからでは変えることが難しいです。そのため、今回の健康教育で学んだことを自分の生活に取り入れ、「これならできそう！」を継続することで健康的な生活習慣を身につけ、生徒たちが元気に成長することを願っています。子どもの健康は親の健康に…、そして家族全員の健康に…、やがて、町全体が健康に…。そんなつながりが親子プロジェクトの目標です。

親子プロジェクトをきっかけに、家族で健康について話し合い、何か一つでも生活習慣を変えることにつながれば幸いです。



健やか力向上推進キャラクター「マモルさん」ファミリー

毎月1日は「あじがさわ健康の日」

3月のテーマ「こころの健康」

★3月は「自殺対策強化月間」です!★

昨年は、1年を通して新型コロナウイルス感染症のまん延や、8月の大雨水害と、こころが休まる時間が少なかったのではないのでしょうか。特に8月の大雨災害は、今まで経験したことがない災害であり、被災された方の精神的な負担は大きく、被災から半年が経過した今でも不安を抱えている方もいるのではと思います。

人は大きな危機に直面した後、その体験の記憶が自分の意志とは関係なくフラッシュバックのように思い出されたり、不安や緊張が高まったりすることがあります。多くの場合は、一過性のもので数か月経過すると落ち着きますが、人によっては、時間が経過しても楽にならなかったり、つらさが増したりする方もいます。

このような状態をPTSD（心的外傷後ストレス障害）と言います。疲労や不安、ストレスの蓄積により、「こころ」が疲れてしまわないよう、自分の「こころ」と向き合ってみましょう。

PTSDのサイン・症状 つらい体験から数か月経過しても以下の症状が続く時は、専門機関に相談を！

突然、つらい記憶がよみがえる

- ・ふとした時につらい体験の時に味わった感情がよみがえる
- ・何もないのに突然感情が不安定になる
- ・同じ悪夢を繰り返し見る

常に神経が張りつめている（過敏な状態）

- ・緊張が続き、常にイライラしている
- ・ささいなことで驚きやすい
- ・警戒心が極端に強くなる
- ・ぐっすり眠れない

つらい記憶を呼び起こす状況や場面を避ける

- ・記憶を思い出すような状況・場面を避ける
- ・その結果、日常生活が制限される
- ・日常生活・社会生活ができない（外出を避けるなど）



感覚が麻痺する

- ・つらい記憶に苦しむことを避けるため感情や感覚が麻痺する
- ・家族や友人にこれまで持っていた愛情や優しさを感じられない
- ・人にこころを許すことができない

こころの傷を回復するためには…

- ①寄り添ってくれる人、信頼できる人に「思い」を話す
⇒話を聞いて理解してもらえたと感じることで症状が和らぐことがある
- ②同じ体験をした人と「体験談」を話す
⇒共通理解が得られ、不安が軽減されることがある
- ③専門の医療機関に相談する
⇒お薬でつらい症状が楽になることがある



そのほか、好きなことや気分転換できることがあれば、一歩踏み出してみることも良いと思います。

* 広報あじがさわ3月号と一緒に、こころの健康づくりリーフレット「あなたの『つらい』を伝えてください」を毎戸配布していますので、ご覧ください。

五所川原保健所 こころの健康相談

3月9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上、ご来場ください。

健診	健診日 [受付時間]	場所	対象	持ち物
乳児健診	3月23日(木) [13:00~13:20]	中央公民館 2階和室	3か月児：令和4年11月生まれ 6か月児：令和4年9月生まれ 10か月児：令和4年5月生まれ	母子健康手帳 バスタオル

新型コロナウイルスワクチン接種の予約はお早めに

新型コロナウイルスの感染状況は、少し落ち着きつつありますが、まだまだ油断できない状況です。少しでも安心して生活できるよう早めのワクチン接種をご検討ください。また、新型コロナウイルスに感染した方も行動制限が解除され、体調が回復していれば接種は可能です。

町では、3月までオミクロン株対応ワクチンを接種できる体制を継続しています。

詳しい日程は、2月22日発行の毎戸配布チラシ「新型コロナウイルスワクチン接種についてvol.14」に掲載していますのでご覧ください。

4月以降に関しては、国の方針が示されておらず、接種を実施するかどうか令和5年2月17日時点では未定です。実施の方針が決まりましたら、毎戸配布チラシなどでお知らせいたします。

【予約・問合せ先】 鯉ヶ沢町新型コロナウイルスワクチン接種対策室 [☎0173-82-0909]

(土・日・祝日を除く)

～お手軽元気健康チェック・もの忘れチェック～のお知らせ

『お手軽元気健康チェック』では、**血圧・骨密度・体組成測定**ができます。

短時間で測定できますので、日々の健康管理にお役立てください。

また、『もの忘れチェック』もあわせて実施しますので、「最近もの忘れが多いと気になっている」、「探しものが増えた」などお困りのことがある方は、ぜひお越しください。



【期日】 3月1日(水)

【時間】 15:00~17:00 (都合の良い時間にお越しください)

【会場】 役場 1階 町民ホール

3月1日～8日は 「女性の健康週間」です！

厚生労働省では、女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を自立して過ごすことを目指して、3月3日のひな祭りを中心に3月8日の国際女性の日までの8日間を「女性の健康週間」としています。

女性特有の病気(乳がん・子宮頸がん)は早期発見が重要です。2年に1回のがん検診を受けて、自分の身体の状態を良く知っておくことが大切です。変化を見逃さず、変化に気づいたらすぐに医師に相談するようにしましょう。



3月1日～7日は 「子ども予防接種週間」です

予防接種の受け忘れがないかどうかこの機会に確認し、公費(無料)で接種できる期間内に接種しましょう。

●この春小学校に入学する皆さん

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。期限間近ですので接種はお早めに。

●小学校6年生の皆さん

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年生の皆さん

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。

献血バスがやっできます!!

3月24日(金) 鱒ヶ沢町役場
 10:00~12:00 13:30~16:00
 ~ご協力をお願いします~



◀ 献血にはどんな種類がある? ▶

献血には、全血献血と成分献血があります。

●全血献血 (200ml・400ml)

血液中のすべての成分を採血する方法です。

献血バスでは現在400mlのみのご協力をお願いしています。

●成分献血 (600ml以下)

血液中の血小板や血漿といった特定の成分だけを採血し、体内で回復に時間のかかる赤血球は再び体内に戻す方法です。献血者の身体への負担が比較的に軽いという特徴があります。

私たち一人ひとりの血液は、たとえ同じ血液型でも微妙に違っていて、複数の献血者の血液をあわせて1人の患者さんに輸血するほど、副作用(発熱など)発生の可能性が高くなります。800ml輸血が必要な患者さんの場合、200ml献血では4人分に対して、400ml献血では2人分で賄うことができるため、その分患者さんへの負担が軽くなることから400ml献血をお願いしています。併せて成分献血のご協力もよろしくお願いいたします。

※成分献血は、青森献血ルーム、弘前献血ルームCoCoSAでできます。

☎・☎ほけん福祉課 健康推進班(☎144・145・146・147)



母子支援センターだより



子育て支援センター

鱒ヶ沢町子育て支援センター(地域子育て支援拠点)事業「こうめちゃんルーム」(舞戸保育所内)は、子育て中の親子さんの交流の場です。歌ったり、遊んだり、楽しいことがいっぱい♡

子育て支援担当の保育教諭が、子育ての相談もお受けします。ぜひご利用ください。

日程: 週3日(不定期)

時間: 8:30~11:30、13:00~15:00

場所: 舞戸保育所 子育て支援室

対象: 子育て中の親子

料金: 無料

申込: LINE公式アカウント(@koume_room)、電話(☎0173-72-2277)、または舞戸保育所HP(https://michinokukai.jp)のお問合せフォームからお申込みください。



あおもり子育て 応援サイト

青森県では、あおもり子育て応援パスポート利用者や県内の子育て世帯の利便性の向上、あおもり子育て応援パスポート事業の推進などを目的とし、「あおもり子育て応援サイト」を開設しました。



URL: <https://kosodate.pref.aomori.jp/>

◀ あおもり子育て応援パスポートとは ▶

18歳未満のお子さんがある「子育て家庭」や妊婦さんを応援する事業です。パスポートの提示で、子育て家庭を応援している協賛店「あおもり子育て応援わくわく店」などで設定する子育てサービスが受けられます。



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

こんにちは！地域包括支援センターです!! ～高齢者虐待を防ぎましょう💡～



国内では、年間17,000件以上の高齢者虐待が通報されており、実際には通報されず見過ごされている虐待が、その何倍にもなるのではないかと考えられています。

家族から身の危険を感じた際、近所で虐待と思われるような情報があった際はすぐにご相談ください。

●高齢者虐待とは？

身体的虐待

- ・叩く、つねる、殴る、蹴る、やけどを負わせるなど
- ・ベッドに縛り付ける、意図的に薬を過剰に与えるなど

経済的虐待

- ・本人のお金を使わせない、必要な金額を渡さない
- ・本人の不動産、年金、預貯金などを本人の意思・利益に反して使用するなど

性的虐待

- ・懲罰的に下半身を裸にして放置するなど
- ・わいせつな行為を強要するなど

心理的虐待

- ・排せつなどの失敗に対して恥をかかせるなど
- ・子ども扱いする、怒鳴る、ののしる、悪口を言う、無視するなど

介護等放棄(ネグレクト)

- ・十分な食事や水分を与えないなど
- ・おむつなどを放置する、劣悪な状態や住環境の中に放置するなど
- ▼セルフネグレクト(自らの生命、健康、生活を損なうまま放置している状態)の高齢者も多く、周囲の支援が望まれます。

介護施設や医療機関で起こる虐待も問題になっています。

●このような相談があります

- 「息子からの暴言、暴力があり、怖くて一緒に居られない。年金も使う前にとられてしまうから助けてほしい…」
- 「病気でベッドから動けないが、娘が世話をしてくれない。怖くて言い出せないの、娘の知らないところで施設にお世話になりたい」
- 「隣に住む老夫婦の家から怒鳴り声がよく聞こえてくる、一度見に行してほしい」

高齢者ふれあいの場が浜町で始まりました！

「浜町でも「ふれあいの場」を始めることになったので、骨が丈夫になる食べ物のお話を聞きたい」との依頼が当センターにありました。骨密度測定と血圧測定を行い、「食事で気を付けることはどんなことか」について、お話ししました。参加者からも「乾燥おからが使いやすくておススメだよ」など、皆さん自身が工夫されていることを教えていただきました。

町民の皆さんから「目標はピンピンコロリ」とよく聞かれます。住み慣れた地域で顔を合わせておしゃべりを楽しみ笑い、体操することが、心と体の健康につながり、一番の介護予防になります。

令和4年12月末で鰯ヶ沢町でふれあいの場を開設しているのは18か所。町では、高齢者ふれあいの場開設準備金と運営助成金を支給しています。詳しくはほけん福祉課介護保険班(☎164)へお問合せください。



鱒ヶ沢町の文化団体を紹介します～新しい趣味を見つけてみませんか～

鱒ヶ沢町文化振興連絡協議会は、町内にある芸術文化団体の相互交流及び芸術文化の振興を図ることを目的として昭和49年から活動しています。

各団体の主な活動は、町民文化祭での作品の展示や、伝統芸能の披露などで、各種イベントに欠かせない存在です。しかし、平成29年度には32団体あったのが、この5年の間に22団体にまで減少しました。また、コロナ禍の影響で活動の自粛、成果を発表する場の減少によって活動回数が減少している状況です。

今回は、このような状況でも町内で精力的に活動を行っている団体をご紹介します。皆さん、お気軽に各団体へお問合せください。見学も自由です。

茶 道

煎茶道方円流

代表者（連絡先）／成田恵子（☎72-2046）
 活動内容／不定期での活動。気軽に楽しみながら、作法を身に着け、お茶をする

裏千家鱒ヶ沢会

代表者（連絡先）／世永貴子（☎090-5595-7424）
 活動内容／不定期での活動。お手前、作法習得

表千家流

代表者（連絡先）／工藤瞭子（☎72-3262）
 活動内容／不定期での活動。お手前、作法習得



書 道

清心書道会

代表者（連絡先）／寺沢キクエ（☎72-3705）
 活動内容／第1、2、3、5日曜日活動。北門書道会（弘前市）に加入し毎月の競書出品。町文化祭に参加、令和3年10月合同展示会実施



手 芸

ほおずきサークル

代表者（連絡先）／三ツ橋敏枝（☎72-6868 事務局 坂本）
 活動内容／毎月第2火曜日・第3木曜日活動。楽しいこと、悩みごと何でも話し合えます。行事を通して親睦を図れます。

俳 句

外海吟社

代表者（連絡先）／菊谷三朗（☎72-6018）
 活動内容／毎月投句会を開催。町文化祭に参加 他

北笛の会

代表者（連絡先）／小沼美保子（☎0173-76-2434 事務局 堀）
 活動内容／毎月第2水曜日に活動。月1回の句会を開催、町文化祭に参加

絵 画

創美社

代表者（連絡先）／下山茂（☎72-4916）
 活動内容／毎週木曜日（5月～10月）活動。スケッチ会や創美展、スケッチ旅行を開催

読 書

鱒ヶ沢読書会

代表者（連絡先）／川越祝子（☎72-2245）
 活動内容／毎月第2金曜日活動。読書を通して視野を豊かにする、読書に関係する所を訪ね研修（年1回）を行う 他

盆 栽 植 木

花と木の会

代表者（連絡先）／唐牛勝雄（☎72-5411 事務局 保村）
 活動内容／年4～5回活動。栽木の育成に添って、土替え、枝切などの作業、令和3年10月合同展示会実施



華 道

華道鱒ヶ沢龍生派

代表者（連絡先）／今千恵（☎090-3984-0181）
 活動内容／月2回の稽古。五所川原市・弘前市文化祭に参加 他

舞 踊

秋麗会 ※一時活動休止中

代表者（連絡先）／斉藤アキ（☎72-2242）
活動内容／町文化祭に参加

吹 奏 楽

鱈ヶ沢町吹奏楽団はまなすアンサンブル

代表者（連絡先）／
神美代子（☎72-4135）
活動内容／不定期での活動。
町文化祭に参加



大 正 琴

琴名流大正琴津軽名和会渚の会

代表者（連絡先）／清野哲子
（☎090-7934-0044）
活動内容／毎月2回土曜日活
動。老人ホームイ
ベントへの協力



琴伝流大正琴鱈ヶ沢うぐいすの会

代表者（連絡先）／
葛西喜美子（☎73-2014）
活動内容／毎週月曜日活動。
町文化祭に参加、
老人ホームの慰問



コ ー ラ ス

鱈ヶ沢しおさいコーラス

代表者（連絡先）／
八熊悦子（☎72-3413）
活動内容／毎週月曜日活動。
町戦没者追悼式へ
協力 他



写 真

鱈ヶ沢写真クラブ

代表者（連絡先）／加藤俊哉
（☎090-7668-1695 事務局 佐藤）
活動内容／毎月第2木曜日活動。町文化祭に参加、
県展への応募（任意）、独自の写真展の
開催 他

伝 統 芸 能

鱈ヶ沢町無形文化財保存会

代表者（連絡先）／新保義則
（☎72-2295 事務局 工藤）
活動内容／毎月第3金曜日活動。町内小・中・高校
の児童生徒の踊り指導、町行事へ協力

舞 踊 ダ ャ ス

漁火会

代表者（連絡先）／工藤八子（☎72-2295）
活動内容／毎週水曜日活動。町内行事へ参加、他の
団体への出演協力

仲間たち

代表者（連絡先）／齋藤三保子
（☎72-2020 事務局 谷村）
活動内容／毎週火曜日活動。町内行事へ参加（協力）

サークル・ひめボタルの会

代表者（連絡先）／工藤トエ
（☎090-7068-3453 事務局 一戸）
活動内容／不定期での活動。入会条件あり

舞 踊 演 劇

高見会・深見ユキノ一行

代表者（連絡先）／荒谷幸枝（☎090-3980-5018）
活動内容／毎月1回活動（不定期）。高見会舞踊公
演（五所川原市）、高見会合同チャリ
ティーショーの開催 他

鱈ヶ沢町文化振興連絡協議会に加入しませんか

町教育委員会では、町内の趣味仲間での活動やサークル活動を支援します。文化振興連絡協議会へ加入することにより、町内の公民館等の会場使用料の減免などを受けられます。

コロナ禍で思うように活動できなかったあなたの趣味を応援します！！

詳しくは、下記へご連絡ください。

申・厩鱈ヶ沢町文化振興連絡協議会事務局(社会教育課) 中央公民館【☎72-2859】



鱈ヶ沢町子ども医療費受給資格証の更新等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。

☎・☎ほけん福祉課 子ども家庭班(☎154)

短期水泳教室(春季)受講生募集!

日 時▶3月29日(水)~4月2日(日)の5日間
水~土曜日(練習) 16:00~17:00
日曜日(練習&テスト) 15:00~16:00

場 所▶鱈ヶ沢町室内温水プール

対 象▶小学生

募集人数▶20名

受 講 料▶鱈ヶ沢スイミングクラブ会員 4,000円
非会員 5,000円

申込方法▶申込用紙に記入のうえ、プール窓口でお申込みください。

申込締切▶3月26日(日)

広報あじがさわ2月号に掲載した「鱈ヶ沢スイミングクラブ〈幼児・学童コース〉体験入学会」は、3月18日まで実施しています。詳しくは広報あじがさわ2月号をご覧ください。

☎・☎室内温水プール[☎72-5700]

鱈ヶ沢病院休診情報

都合により、下記のとおり休診となります。

休診日▶歯科外来 3月1日(水)午後

皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

☎つがる西北五広域連合 鱈ヶ沢病院[☎72-3111]



★今月のおすすめ本★

◀一般書▶「認知症世界の歩き方」

著: 笥 裕介 / 出版社: ライツ社

なかなか理解してもらえずに困っていた「認知症のある方が実際に見ている世界」がスケッチと旅行記の形式で、すごくわかる!

まるで「ご本人の頭の中を覗いているような感覚」で、認知症のことを楽しみながら学べる一冊です。



◀児童書▶「ねずみさんのパンツ」

作: tupera tupera / 出版社: ブロンズ新社

パンツをぬがしてから読む絵本第2弾!

こんどはねずみさんのパンツがなくなっちゃった!? しろくまさんと一緒にパンツを探しに行くことに。

あんなパンツやこんなパンツ、いろんなパンツが登場のたのしい型抜きしかけ絵本。



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]

3月31日(金)は

【第9期】後期高齢者医療保険料

の納期限です。納め忘れのないようお願いします。

※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。

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

■受付時間 / 午前 8:30~13:00
午後 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

労働委員会委員による労働相談会

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

開催場所及び日時

青森県労働委員会

（東奥日報新町ビル4階）

3月7日（火）13：30～15：30

3月19日（日）10：00～12：00

4月4日（火）13：30～15：30

4月16日（日）10：00～12：00

※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]

令和4年度 林業座談会中止のお知らせ

今年度も、林業座談会の開催を計画しておりましたが、新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、来年度の開催とさせていただきます。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

☎つがる森林組合

[☎72-2436]



女性のための女性司法書士による無料法律相談会（電話）

青森県司法書士会では、女性のための無料法律相談会（電話）を開催します。相続・成年後見・借金問題・家族間の問題など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。法律家に相談しにくかった皆さま、ぜひこの機会をご利用ください。秘密厳守。

日時▶3月4日（土）10：00～16：00

相談用電話番号▶017-752-0440

※電話相談の際の通話料はご負担ください。

※相談は無料ですが具体的な手続きが必要になる場合には、別途費用がかかりますので相談員にご確認ください。

☎青森県司法書士会

[☎017-776-8398]

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、自動車税種別割の住所変更を行いますので、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」から届出することもできます。

詳しくは県ホームページ（<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/top.html>）をご覧ください。

※車検証の住所は別途変更が必要です。

運輸支局での変更登録も忘れずに行ってください。

☎西北地域県民局 県税部納税管理課

[☎0173-34-2111]

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います。

また、全国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います。ぜひ、お気軽にご利用ください。

利用日▶月～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]

生活に関するお悩みはこちらへ あんしん相談窓口あじがさわ

鱒ヶ沢町社会福祉協議会では、生活していくうえで様々な課題を抱える住民の方を支援するための相談を受け付けています。

また、相談ツールのひとつとして、メール相談・LINE相談も行っています。ひとりで悩まず、お気軽に下記までご相談ください。費用は無料。秘密厳守。

メール相談用アドレス

ajisya@chic.ocn.ne.jp

LINE相談はこちらから

アクセスしてください



☎鱒ヶ沢町社会福祉協議会

[☎82-1602]

借金に関する相談窓口

東北財務局青森財務事務所では、借金に関する相談窓口を開設しています。相談員が借金の状況などを伺いし、必要に応じて、弁護士などに引継ぎます。一人で悩まず、ご相談ください。費用は無料・秘密厳守。

日時▶月～金曜日（祝日・年末年始除く）

8：30～12：00、13：00～16：30

相談用電話番号▶017-774-6488

☎東北財務局青森財務事務所 理財課

[☎017-722-1463]

広報あじがさわ有料広告

電化製品販売・修理・電気工事・水まわりリフォーム承ります

◇テレビ・冷蔵庫・洗濯機・ボイラー・ストーブ・エアコン・IHクッキングヒーター

エコキュート・電気温水器・トイレ・浴室・洗面台など

◇分電盤取替・アンペア変更

◇アンテナ工事

◇ストーブ分解掃除

◇蛇口、シャワー取替



鱒ヶ沢町指定給水装置工事事業者

つがる市柏稲盛幾世9
(株)星光電器 ☎0173-25-2488



弘南バス、ICカード「MegoIca」導入開始

弘南バス株式会社では、2月25日（土）より交通系ICカード「MegoIca（メゴイカ）」を導入します。交通系ICカードは、事前に金額をチャージしておくことで、わざわざ運賃を確認したり、小銭を準備したりする必要がなく、カード読み取り部にカードをタッチするだけで運賃の支払いができます。

MegoIcaは弘南バスの全路線で使用が可能で、乗車運賃の3%がポイントとして付与され（学生は20%）、貯まったポイントは乗車運賃として使用できます（乗車運賃分貯まると自動的にポイントから差し引かれます）。

また、JRの主な路線で使用可能なSuica（スイカ）の機能も搭載されていますので、Suicaを利用できる交通機関やコンビニなどでもご利用いただけます。

弘南バスをご利用される方は、この機会に作ってみてはいかがでしょうか？

販売場所▶弘前バスターミナル、五所川原駅前案内所、黒石駅前案内所、青森総合案内所

※あじバスでは使用できません。



☎弘南バス 弘前バスターミナル[☎0172-36-5061]

こんにちは！地域おこし協力隊です

皆さんは、魚を食べるときにその魚の味についてしっかり感じ取ることありますか？私は魚食が好きなので、特に刺身で食べるときはその魚本来の味を意識して味わって食べます。

先日、漁師の方にイシダイ（シマダイの成魚）をいただきました。皆さんご存じのとおり、この時期のイシダイはおかしなくらいに脂がのっていて非常に美味です。私はイシダイを7日ほど寝かせ刺身で食べてみたのですが、なんと、イセエビのような味がするではありませんか！確かにイシダイの味もするのですが、なぜかイセエビのような甘みと美味しさが非常に強かったです。「エビの味がする」といえば“オジサン”の愛称で親しまれる“ヒメジ”という魚が有名ですが、今まで色々な産地のイシダイを食べてきてエビの味がしたことはありませんでした。本当に不思議です。

なお、私は、鱈ヶ沢でとれるイシダイが日本一美味しいと思っています。このあたりの方々にはイシダイを煮つけにする方が大多数のようですが、ぜひ皆さんにもイシダイの刺身を食べていただきたいです。そして、もしエビの味がしたなら教えてください（ちなみにハタハタを刺身で食べた時もまるで脂ののったエビの味がしました（笑））。

（地域おこし協力隊 中村 亮介）



内臓に脂肪がのっている冬のイシダイ



ヒメジ（通称・オジサン）



ツイッター
@aji_gyogyo



インスタグラム
@aji.gyo

ツイッター・インスタグラム 更新中！

鱈ヶ沢で獲れている魚をツイッターやインスタグラムで紹介しています。ぜひフォローをお願いします。

--- 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/>

~有料広告募集中~

「広報あじがさわ」に
広告を掲載しませんか？

規格・掲載料一例（町内）

1号：タテ 45 mm × ヨコ 85 mm 5,090 円

2号：タテ 45 mm × ヨコ 180 mm 10,190 円

※詳細は下記までご相談ください。

☎総務課 総務班(☎325-327-328)

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》

鈴木健策先生
鈴木耳鼻咽喉科医院 院長

最も多いめまいの病気：良性発作性頭位めまい症

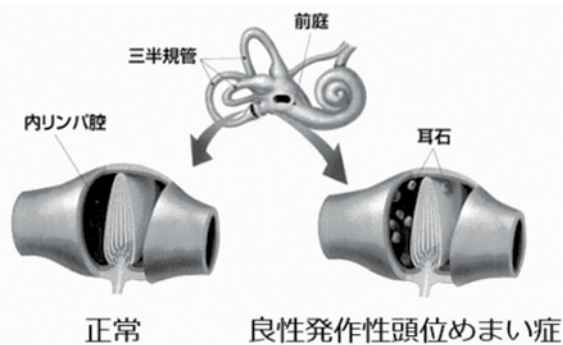
めまいはその性状によって、回転性めまい（天井がぐるぐる回る）や動揺性めまい（身体がふらふらする）、血の気が引くような感じのめまいなどに分けられます。めまいを起こす病気には、内耳の病気や脳の病気など多種にわたり、内耳の異常が原因で起こるものが6割以上を占めています。

内耳性めまいの疾患には、良性発作性頭位めまい症、メニエール病、突発性難聴、前庭神経炎、聴神経腫瘍などがあります。今回はもっとも多い良性発作性頭位めまい症について解説します。

内耳は側頭骨（頭蓋を構成する骨の1つ）に埋め込まれている器官で、聴覚に関わる蝸牛と、頭の傾き具合の感知器である前庭、および頭が動いた方向とその加速度の感知器である三半規管（前半規管、後半規管、外側半規管の3つ）で構成されており、内部はリンパ液で満たされています。その中央部にある前庭には耳石という物質があり、これが重力によって動くことで、頭の傾き具合を感知します。この耳石の破片が半規管の中に入り込んだために起こるめまいがこの病気です。どの半規管に耳石が入りこむか、さらにその耳石が浮遊しているのか細胞に付着しているのかによって、めまいの起こり方に違いはありますが、共通しているのは頭の位置によってめまいが変化することです。また内耳の病気ではありますが、難聴や耳鳴などの聴覚に関する症状がありません。この点はメニエール病と異なります。多くを占める後半規管の浮遊耳石では、ベッドでの寝起きなど、急に頭の位置を換えた直後に回転性のめまいが出現し、吐き気を伴うこともあります。

そのまま頭を動かさないでいると、気持ちの悪さは続いていても回転は30秒以内に収まり、また動くともめまいが再開し、我慢して動いているうちにめまいが軽くなっていくというのが最も典型的なパターンです。傾向として、デスクワークなど普段あまり頭を動かさない生活の人、枕が低く、寝相がよい人、骨粗鬆症の人に多いといわれています。聴力検査で難聴の存在を除外し（難聴に気づいていない場合がある）、頭位による異常な眼球運動を確認することにより診断します。その治療ですが、検査で耳石の存在位置が確認できた場合には、その場で耳石を元の位置に戻す理学的治療を行い、確認できなかった場合にはリハビリ運動を行います。この病気に対する根本的な治療薬はありませんが、めまい感を軽減する薬や吐気止めを処方することがあります。

以上、良性のめまいについての解説でしたが、もしも急なめまいとともに激しい頭痛、意識障害、呂律が回らない、手足のしびれや麻痺が起こった場合には脳卒中の可能性があります。その時は迷わずに救急車を呼んでください。



令和4年中の交通事故発生状況〈青森県〉

交通事故発生状況（令和4年12月31日現在）

発生件数 2,375人（前年比-83件）／死者数 31人（前年比+2人）／負傷者数 2,853人（前年比-66人）
※発生件数、負傷者数は現行の統計方法となった昭和41年以降で最少。

令和4年中の交通死亡事故の主な特徴

1. 死者31人中、高齢者の死者は15人（前年比-5人）で、48.4%を占めた。
2. 歩行中の死者15人（前年比+5人）中、高齢者の死者は9人（前年比+3人）で、60.0%を占めた。
3. 自動車乗車中の死者11人（前年比±0人）のうち、シートベルト非着用死者は5人（前年比+3人）で45.5%を占め、また、シートベルトの着用により助かった可能性がある事故も認められた。

閩総務課 総務班【☎326】

鯨ヶ沢を拓いた 天童山

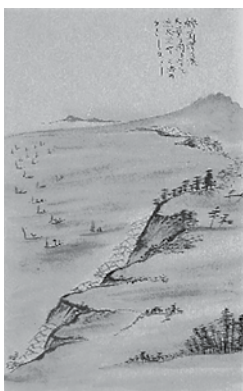
第5回
天童山をめぐる文化



昨年、案内板等がリニューアルされた天童山公園からの眺め（令和4年10月・港町さんぽにて）

昨年から「鯨ヶ沢を拓いた天童山」をテーマに、知られざる歴史ヒストリアをお送りしてきました。これまでご紹介してきたように、天童山の歴史をひも解くと、津軽藩による鯨ヶ沢城や城下町の整備、築港工事など、まさに鯨ヶ沢の町づくりの歴史につながります。天童山は、江戸時代から現代まで、この町が歩んできた歴史を象徴する存在であるといえるでしょう。

また一方で、日本海と港町を一望できる天童山からの眺めは、古くから名所として多くの人々に親しまれてきました。最後に、天童山にまつわる文化の歩みをたどりながら、このシリーズを閉じたいと思います。



天童山から見た漁火「菅江真澄図絵」写本



菅江真澄肖像画（ともに秋田県立博物館蔵）

江戸時代を代表する旅行家・菅江真澄も、天童山を訪れています。享和元年（1801）8月、真澄は町内の俳人らに案内されて大高山の薬師様に出かけた後、日暮れを待って天童山に登り、イカ釣り船の漁火を眺めました。当時、すでに鯨ヶ沢城はなく、天童山は町の人々が風景を愛でる古城跡となっていたことでしょう。

この時、真澄は、天童山からの眺めを「漁火が海を照らしている光は、星のはやし、群れた蜃のように明るく、その明るさの中を港に船が帰ってくる」という幻想的な表現で旅日記に綴っています。また、天童山南側の一

■菅江真澄と天童山

丁目の沢が、「鯨ヶ沢」の地名の発祥の地とされていると記しています。

「♪天童山から指さす沖にー」でおなじみの鯨ヶ沢音頭は、昭和7年（1932）、築港工事起工を記念して作られました。当時の鯨ヶ沢の港町情緒を、津軽弁を織り交ぜた名詞子で歌いあげたモダンなご当地ソングです。作詞は島川観水（深浦町出身）、作曲は大成皓康（大村能章の変名）ですが、実際の作詞者は鯨ヶ沢の歌人・大沢清三だったとも伝えられます。音頭の踊りは、清三の娘圭子が指導を受け、起

■鯨ヶ沢音頭と天童山

◆天童山公園の歴史（大正時代～現在）

大正4年(1915)	大正天皇即位を記念し天童山を「鯨ヶ沢公園」に
昭和7年(1932)	9月 鯨ヶ沢漁港修築工事(築港工事)始まる 築港記念「鯨ヶ沢音頭」「鯨ヶ沢小唄」できる
昭和8年(1933)	4月 天童山の切り崩し工事始まる 5月 鯨ヶ沢城主子孫・津軽操が新地稲荷神社を参拝
昭和10年(1935)	8月 秩父宮殿下が天童山を訪れる
昭和15年(1940)	8月 鯨ヶ沢漁港修築工事(第1期工事)竣工
昭和18年(1943)	10月 天童山に鯨ヶ沢防空監視哨設置
昭和63年(1988)	鯨ヶ沢地区町内会連絡協議会が天童山整備を陳情
平成9年(1997)	天童山公園の整備(防災広場整備)始まる
令和4年(2022)	10月 天童山公園案内板等リニューアル

式典で少女らにより披露されました。



鯨ヶ沢音頭之碑（はまなす公園）平成元年（1989）6月建立

■公園としての天童山

風光明媚な天童山は、町民憩いの公園としても使われました。その歴史は意外と古く、大正4年（1915）、大正天皇即位を記念し天童山を「鯨ヶ沢公園」の予定地とすることが町議会で議決されています。

昭和10年（1935）には、昭和天皇の弟君である秩父宮様が歩兵第31連隊の大隊長として弘前に赴任。山田野の演習に参加した際には、天童山も訪れ、持参のカメラで風景を撮影されたといわれています。戦時中には、敵軍機の襲来に備えて、天童山に防空監視哨が建てられたこともありました。

四季折々の風景とともに、さまざまな時代の表情を見せてくれる天童山。これまでがそうであったように、これからも多くの人たちが訪れ、町の歴史・文化の象徴であり続けることを願ってやみません。

（町学芸員 中田）

津軽の中の鱒ヶ沢

第26回

九浦制度の成立・展開と鱒ヶ沢①

前回は、九浦制度をおびやかす「抜荷」とよばれる違法行為の広がりについて紹介しました。弘前藩は、寛延3年（1750）2月の指令により、抜荷行為の取り締まり強化を青森と鱒ヶ沢の「両浜」に命じました。つまり、藩は九浦制度を維持しようとしたのです。しかし、そのことが、逆に両浜の衰退を引き起こしてしまっています。

宝暦元年（1751）2月、藩は深浦町奉行に対して、深浦湊に出入りする船の取り締まり強化の指令を出しました。

深浦湊は九浦の一つではありますが、鱒ヶ沢湊と異なり風待ち湊に位置づけられていました。風待ちの都合で陸揚げされる場合は、積荷の検分を行った上で鱒ヶ沢へ陸送する原則でした。

しかし、深浦湊では、この原則にもかかわらず、停泊中に隠し積みや隠し荷揚げが行われたり、水主たちによる「帆待物」（個人的な荷物）の売買行為が行われたりしていたようで、指令では町奉行や湊目付らに対して厳しく監視するように命じています。さらに、深浦から大間越番所を通り秋田へと送られる荷物が、移出入の税を取り立てる大間越町奉行所を経由せず、間道（抜け道）を利用して藩の流通統制を

かいくぐる抜荷の状況が知らされ、大間越方面へ陸送される場合は深浦湊で税を取り立てるよう命じています。

この指令以降も各地の湊に船の出入りや陸揚げが見られたようで、森山（現深浦町岩崎）や岩崎、小泊、金井ヶ沢（現深浦町北金ヶ沢）などの西浜の湊に対して藩が取り締まりを命じています。

これらのことから、藩による取り締まり強化は、両浜への船舶の出入りや陸揚げを避ける要因となり、周辺の湊への出入りや陸揚げ（抜荷）の動きとして現れるようになったことがわかります。つまり、交通や流通の出入口を九浦、特に両浜に限定しようとした藩の方針とは全く逆の動きが起きていたのです。こうした九浦を越えた地域間の交通や流通の活発化によって、藩は、交通や流通の動きに目が行き届かなくなり、19世紀には「九浦崩れ」とよばれる九浦制度の崩壊へと結び付いていきました。

鱒ヶ沢湊を守るために藩が抜荷の取り締まりを強化したことで、逆に鱒ヶ沢以外の湊での交通や流通が活発化し、鱒ヶ沢湊の優位性が失われていったのです。

（北斗高校 蔦谷大輔）

写真でふりかえる

わが町・あの日・あの時 83

～種里八幡宮450年祭～



昭和48年7月8日撮影

津軽藩始祖・大浦光信公が大永3年（1523）に建立したとされる種里八幡宮。毎年7月、近在からも多くの人が集まる宵宮は、夏の風物詩になっています。

昭和48年（1973）は、神社創建450年を記念し特に盛大に行われました。写真は、たくさんの屋台や露店が出てにぎわう参道の様子です。新型コロナのまん延で中止が相次いだ地域の行事。創建から500周年となる今年こそ、忘れかけていたあの夏の日々を取り戻したいものですね。（町学芸員 中田）



町観光協会提供

神の木の
ツキヨタケ
遊山道の
植物図鑑(61)

夏秋、山地のブナの枯樹幹に多数重なりあって生え、時としては相当の高い樹上にも生える。傘は腎臓形または半円形で、初めは淡黄色であるが、後に紫色を呈してくる。傘の一侧に短い柄がある。外見上ヒラタケに良く似ているが、ヒダと柄の境がはっきりしており、ヒダは柄に垂生せず、一種の臭気もあり、柄の基部の肉は常に暗紫色であることなどから区別がつく。

また、新鮮なものはヒダが全面にわたって発光するので、夜間に白く発光するのが認められる。

日本特有のキノコで、かつ有毒である。

解説：千田寿衛（町文化財審議会会長）



○修学旅行(2年生)

1月24日(火)から27日(金)にかけて、2年生が京都・大阪を巡る3泊4日の修学旅行に行ってきました。旅行期間中は日本全国が記録的な大寒波に見舞われ、2日目に訪れた京都の伏見稲荷大社や嵐山では、雪の残った社殿や竹林を見学しました。一方、3日目に訪れた大阪のユニバーサル・スタ



伏見稲荷大社(2日目)

ジオ・ジャパン(通称USJ)では晴天に恵まれ、生徒たちは、アトラクションやフードを満喫していました。旅行全体を通し、生徒たちは協調しながら新たな知識と経験を得ることができ、充実した修学旅行となりました。今後の学校生活に役立ててほしいと思います。

○1・2年生スキー教室

2月3日(金)、青森スプリング・スキーリゾートにて1・2年生対象のスキー教室を行いました。3年ぶりの実施となった同教室では、生徒がスキー技能レベルに応じて3つの班に分



USJ(3日目)

かれ、本校職員や外部講師の方々と一緒に取り組みました。風雪が時折強く吹く中、久しぶりのスキーとなった生徒たちは、最初は少し緊張した様子で滑走していました。昼食を挟んだ午後は天候も落ち着き、スキーに慣れてきた生徒たちは様々な滑走コースを時間いっぱいまで楽しんでいました。スキー教室開催にご協力いただいた青森スプリング・スキーリゾート関係者の方々、並びに生徒へご指導くださいました講師の皆さま、本当にありがとうございました。



スキー教室後の集合写真

～鱒ヶ沢高校行事予定(3月)～

- 1日(水) 卒業式
- 7日(火) 入学者選抜学力検査
- 14日(火) 入学者選抜追検査 ※合格発表 17日(金)
- 22日(水) 再募集入学者選抜学力検査
※合格発表 23日(木)
- 24日(金) 修了式・離任式、入学予定者説明会
- 27日(月) 年度末・年度始休業(～4月6日(木))



技術指導の様子

〒青森県立鱒ヶ沢高等学校 [☎72-2106]

HP : <http://www.ajigasawa-h.asn.ed.jp/>

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。

こんには！赤ちゃん (1月16日～2月15日届出分)

西澤 芳時 (純也) 淀町



ご結婚おめでとう! (1月16日～2月15日届出分)

(泉 雄輔 (湯舟)
今 良衣 (湯舟))

※1月15日以前に届出がありました、掲載が遅れました。お詫び申し上げます。

(加藤 和輝 (赤石)
田 中真優 (中下))

お悔やみ申し上げます (1月16日～2月15日届出分)

加藤 嘉兵衛 (68歳)	中 下袋
今 つかさ (91歳)	姥
長尾 泰子 (93歳)	舞戸 東町
川村 直江 (92歳)	湯舟 町
工藤 トシ子 (84歳)	北浮田 町
一戸 しよ (95歳)	保木 原町
竹森 武一 (101歳)	浜 町
工藤 榮一 (94歳)	本町一丁 目
今村 魁次 (84歳)	小 夜
世永 喜代弘 (87歳)	赤 石
柴田 清子 (88歳)	舞戸 本町
安田 勝江 (92歳)	小 夜

鯉ヶ沢町の人口 (令和5年1月末現在)

男 4,188人 (4,203 - 15) 女 4,763人 (4,778 - 15)
計 8,951人 (8,981 - 30) 世帯数 4,394 (4,398 - 4)
※カッコ内は先月との比較

交通事故発生状況 (令和5年1月中)

発生件数 1件(±0) 死者数 0人(±0)
傷者数 1人(±0) ※カッコ内は前年との比較
岡鯉ヶ沢警察署交通課 (☎72-2151)



法テラス鯉ヶ沢通信 Vol.88

☀️ 刑務作業

先日、新聞の中で青森刑務所では津軽塗作品の製作を刑務作業に取り入れているというニュースが取り上げられていました。

刑務作業とは、受刑者が改善更生や円滑な社会復帰のために刑務所で行う生産活動などの作業のことです。この作業には、地域ごとの特色があり、有名なものではマル獄シリーズ(函館)、紳士靴(千葉・神戸など)、ブルスティック(横須賀)、南部鉄器(盛岡)などがあります。

刑法の改正で、懲役刑が拘禁刑に変わり、刑務作業が義務ではなくなります。今後は手に入れづらくなるかもしれないので、ネット通販や矯正展などで気になる商品は早めに購入しておきたいですね。

弁護士 遠藤 弘士



遠藤弁護士

【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。



英語を使った椅子取りゲームで遊ぶ子どもたち

英語を楽しく学ぼう キッズ英会話教室開催

1月6、10、12日の3日間、町教育委員会では、小学校の冬休みを利用して「キッズ英会話教室」を中央公民館で開催し、延べ33名が参加しました。これは、初歩的な日常会話を通じて、英語を楽しく学ぶ場を提供することを目的に開催したものです。

参加した子どもたちは、講師を務めたALT（外国語指導助手）が用意したイラスト付きの英単語カードを見ながらみんなで発音しました。後半は、体を動かしながらゲームを楽しみ、英単語を少しずつ意識して話していました。

参加した子どもは、この教室を通じて「英語が好きになった」と、満面の「smile（スマイル）」で話してくれました。

町の魅力を再発見！親子アドベンチャー教室

1月14日、町教育委員会では、長谷川光司さん・洋子さんが経営する長谷川自然牧場で「親子アドベンチャー教室」を開催しました。これは、町内の自然や動物と触れ合う体験型の交流活動を通じて、町の魅力を再発見してもらおうと実施したもので、5組11名の親子が参加しました。

教室では、パンやシュークリーム、ソーセージ作りなど盛りだくさんの体験を行ったほか、参加者は豚舎を見学し、長谷川洋子さんから命や食の大切さを教わっていました。

参加した親子からは「作ったパンが焼きあがって感動した。ふっくらして美味しい!」「ソーセージ作りが楽しかった」といった感想が聞かれました。



長谷川さん（左）に教えてもらいながらパン作り



「被災者がどうしたいかを大切に」という手代さん

鱈ヶ沢町地域福祉推進大会を開催

2月7日、社会福祉法人鱈ヶ沢町社会福祉協議会（平田衛会長）主催の「第24回鱈ヶ沢町社会福祉推進大会」が舞戸公民館で開催され、約100名が参加しました。

これは、多年にわたり社会福祉向上に尽力された方々に感謝の意を表するとともに、更なる地域福祉活動への関心と理解を深めるために開催されているものです。

大会では、社会福祉活動に貢献した方や、福祉をテーマとした作文と絵のコンクールで受賞した児童生徒へ表彰が行われました。また、社協職員による8月の大雨災害の被災者支援活動報告や、町でボランティア活動を行った一般社団法人OPEN JAPANの手代千賀さんによる講演が行われました。

海上保安部がキャリア教育を実施～鱈ヶ沢中～

2月9日、鱈ヶ沢中学校（相馬治校長）1学年60名が青森海上保安部（舟橋清次部長）主催の「キャリア教育」に参加しました。これは、体験学習を通じ、1人ひとりの社会的・職業的自立に向け、必要な基盤となる能力や態度を育てることを目的としています。

生徒は、海上保安官の仕事内容などについて説明を受けた後、鑑識作業で使うカメラでの写真撮影や、海上保安学校でも習うロープワークを海上保安部職員に教わりながら体験しました。

撮影体験をした神咲久哉君は「動いている人が心靈写真のように透けて写るのが不思議」と話していました。



もやい結びを教わる生徒