

はじめまして「かもまーる」です

3/7 大間町健康づくり宣言セレモニー

山 光

わたしたちは、津軽海峡の青い海と美しいいみどり岳と、大層に恵まれた本州の最北の地に住む大間町の町民です。先人の知と汗の偉業をたまたえ、自然をいつくしみ、郷土を愛し、自覚と責任をもって、文化的でたくましく、豊かで明るく、うるおいのある住みよい町にするためにこの憲章を定め実践します。

町民憲章

1. 健康でよく働く豊かな町をつくりましょう。
1. きまりを守り、明るく住みよい町にいたしましょう。
1. 教養と文化の高い清らかな町をめざしましょう。
1. 互いに話し合う平和でなごやかな町をきびきびしましょう。
1. 人を愛し、まことをつくすしあわせな町に育みましょう。

おおま

2015

平成27年

4

No. 564



平成26年度 卒園式・卒業式



3月7日(土) 開催

「大間町健康づくり宣言セレモニー」

3月7日(土)北通り総合文化センターウイングにて、「大間町健康づくり宣言セレモニー」が行われ、町民約250名が参加しました。

大間保育園児の雄大な和太鼓と、大間幼稚園児の華麗なマグロ来い来いソーランでセレモニーが幕をあけました。そして、和田八重子さん、篠崎怜奈さん、篠崎陽詩くん、伊藤忠彦さんが「野菜をとる」「ストレスをためない」「マラソンをがんばる」「毎年、健診をうける」と、それぞれ健康チャレンジ宣言をしました。伊藤さんからは「漁師仲間のみんなも健診をうけよう!」と呼びかけがあり、会場は大いに盛り上がりました。

また、生協さくら病院院長山崎照光氏より「笑いと健康」をテーマに健康講演をいただきました。

セレモニーでは、参加者全員で「大間町健康づくり宣言」(※右記)を読み上げ、町民一人ひとりが、積極的に健康づくりに取り組んでいくことを誓いました。

「大間町健康づくり宣言」

一人ひとりがいつまでもいきいきと元気に暮らすことはすべての町民の願いです。そのためには、心身の健康だけでなく、自分の人生をいかに充実して心豊かに過ごすか、という生活の質を高めることが重要です。健康であることの大切さを忘れず、生涯を通じて健康づくりに努めることを宣言します。

- ① おおまの海の幸、山の幸でバランスのとれた食生活をしよう
- ② おおきな病気になる前に、まいとし、健(検)診を受けよう
- ③ まあるい心でまいにち笑顔ですごそう
- ④ まずは今より10分おおく、運動をしよう
- ⑤ チャレンジ、あなたも禁煙に

個人、家族、地域が連携して「健康づくりの輪」を広げましょう

平成27年3月7日



↑生協さくら病院院長山崎照光氏による健康講演「笑いと健康」

↓会場全員でがんばろうコール!

大間保育園 さくら組 「和太鼓演奏」!



←元気に長生きするためにみんなで健康づくりに取り組みましょう!



←大間幼稚園 ひまわり組 「マグロ来い来いソーラン」!

うみの子保育園 きりん組 「元気体操」!

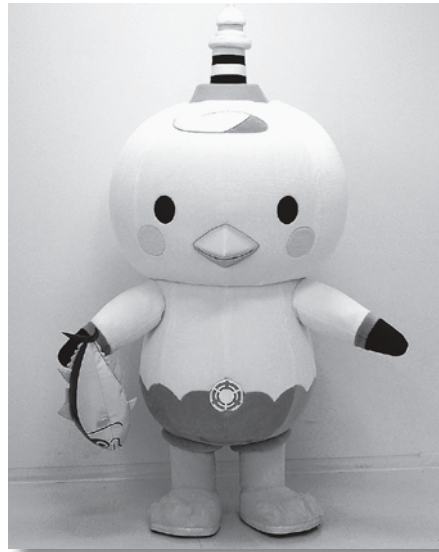
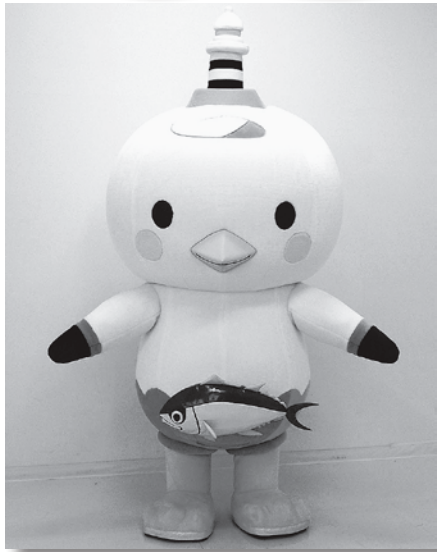


↑食改によるみそ汁の試飲コーナー!だしのおいしさを伝えました。

保健協力会ブースでは、体重・血圧測定が行われ、看護職員が血糖測定も実施し、好評でした。↓



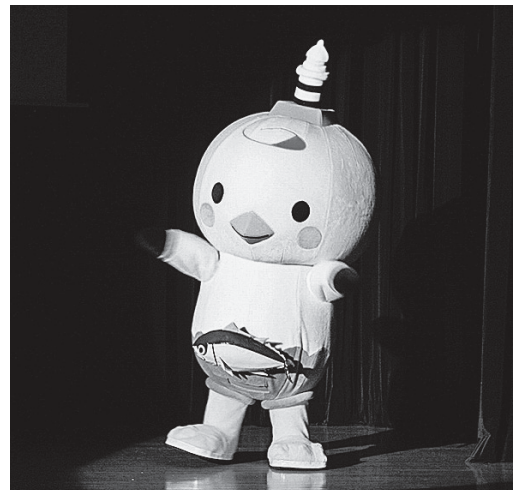
大間町のイメージキャラクターが決定しました



「かもまーる」のプロフィール

- 名前&由来** かもまーる（町の鳥かもめ+mar スペイン語で海という意味から）
- 生年月日** 平成26年7月21日（海の日に大間崎の灯台がある弁天島で生まれる。）
- 特徴** 町の鳥、かもめをモチーフに、頭に日本の灯台50選に選ばれた大間崎灯台が、お腹には名産品の大間マグロをチャンピオンベルトがわりにつけて、大間町をPRいたします。

これから様々なイベントに参加し大間町をPR致します。
みなさん、かわいくなってね！
※かもまーるは商標登録中であり、使用する場合は町の許可が必要になりますのでご注意ください。



健康づくり宣言セレモニーにて
初登場しました。

奥戸小学校が少年剣道教育奨励賞を受賞

～ けん こん いっ てき 擲 ～

この度、奥戸小学校が全日本剣道連盟より【少年剣道教育奨励賞】を受賞しました。

日頃よりご支援、ご協力頂いた関係者の皆様、ご指導くださいました指導者の皆様に心よりお礼申し上げます。

これを良い機会として、部旗にある【乾坤一擲】の体現に向けて、これからも日々精進していきたいと思います。

～ 栄光のあゆみ ～

3月27日（金）～3月29日（日）埼玉県上尾市で全国スポーツ少年団剣道競技が開催され、当小学校の菊池岳斗（6年）、岩瀬 ゆい（5年）が大間小学校との合同チームで出場しました。

地域の皆様のご声援ありがとうございました。





教育のひろば

No. 323

大間町学力向上研究会

大間町漢字大会（小学校）「満点賞」「学級賞」紹介

今回は、27年1月に実施した「小学校漢字大会」の結果をお知らせします。
 昨年度と比べて見ると、大間小学校、奥戸小学校ともに全校平均と満点者の人数は横這い傾向と言えます。
 昨年度の平均を上回った学年は、大間小学校が3学年、奥戸小学校が2学年と3学年でした。

大間町 [平均点94.1]

大間小学校 [平均点93.6]

奥戸小学校 [平均点96.2]

◆ 漢字大会（小学校）満点賞 ◆

《 第1学年 》

- | | | | | |
|---------------|------------|------------|----------|------------|
| 【大間小学校 … 26名】 | ①中 森 蒼志朗 | ②新 田 航 大 | ③新 田 羚 蓮 | ④室 館 灼 |
| | ⑤泉 惠璃咲 | ⑥傳 法 莉 倖 | ⑦松 山 華 蓮 | ⑧山 崎 紋 奈 |
| | ⑨米 持 奈 桜 | ⑩伊 藤 友 哉 | ⑪小 島 慧 也 | ⑫小 谷 翔 洋 |
| | ⑬後 藤 海 斗 | ⑭高 久 陽 月 | ⑮傳 法 蓮 斗 | ⑯新 田 航 生 |
| | ⑰古 林 龍 矢 | ⑱柳 浩 哉 | ⑲米 持 舩 人 | ⑳渡 邊 雅 也 |
| | ㉑伊 藤 愛 絆 | ㉒伊 藤 海 | ㉓蝦 名 もみじ | ㉔齋 藤 穂 乃 花 |
| | ㉕佐々木 唯 七 | ㉖新 田 凜 緒 菜 | | |
| 【奥戸小学校 … 1名】 | ①菊 池 瑠 夕 歩 | | | |

《 第2学年 》

- | | | | | |
|---------------|----------|----------|----------|----------|
| 【大間小学校 … 10名】 | ①小 林 步 | ②佐 藤 凌 虎 | ③竹 内 謙 信 | ④傳 法 斗 羽 |
| | ⑤矢 澤 海 人 | ⑥蛭 子 桃 羽 | ⑦田 中 美 海 | ⑧伊 藤 新 |
| | ⑨北 郷 千 紗 | ⑩藤 枝 日 向 | | |
| 【奥戸小学校 … 1名】 | ①伊 世 快 地 | | | |

《 第3学年 》

- | | | | | |
|--------------|------------|------------|------------|------------|
| 【大間小学校 … 7名】 | ①御 廐 敷 琉 生 | ②熊 谷 謙 介 | ③新 田 翔 汰 | ④石 戸 碧 那 |
| | ⑤泉 夢 華 | ⑥亀 谷 柚 芭 | ⑦工 藤 愛 果 | |
| 【奥戸小学校 … 6名】 | ①平 田 成 真 | ②菊 池 李 莉 花 | ③柳 谷 美 咲 希 | ④新 井 田 瑛 二 |
| | ⑤笹 谷 優 那 | ⑥佐々木 瑠 菜 | | |

《 第4学年 》

- | | | | | |
|--------------|----------|----------|----------|----------|
| 【大間小学校 … 9名】 | ①赤 田 健 介 | ②菊 池 蓮 | ③倉 本 一 輝 | ④小 濱 楓 真 |
| | ⑤和 田 海 聖 | ⑥伊 藤 美 羽 | ⑦木 村 彩 華 | ⑧傳 法 ありさ |
| | ⑨傳 法 小 浪 | | | |
| 【奥戸小学校 … 3名】 | ①柿 崎 龍 輝 | ②笹 谷 陸 翔 | ③清 水 彩 心 | |

《 第5学年 》

- | | | | | |
|--------------|----------|----------|----------|----------|
| 【大間小学校 … 3名】 | ①伊 藤 未 栞 | ②加 藤 梨 紗 | ③高 橋 剛 来 | |
| 【奥戸小学校 … 4名】 | ①岩 川 夏 槻 | ②笹 谷 涼 太 | ③中 村 颯 来 | ④前 田 朱 莉 |

《 第6学年 》

- | | | | | |
|---------------|----------|----------|----------|----------|
| 【大間小学校 … 14名】 | ①山 本 壮 希 | ②鈴 木 翔 音 | ③傳 法 梓 音 | ④松 田 太 陽 |
| | ⑤松 本 陽 向 | ⑥伊 藤 京 香 | ⑦伊 藤 樹 乃 | ⑧伊 藤 芽 衣 |
| | ⑨伊 藤 柚 芽 | ⑩北 澤 まりん | ⑪熊 谷 静 奈 | ⑫佐々木 麻美弥 |
| | ⑬新 田 凜々花 | ⑭山 本 香 音 | | |
| 【奥戸小学校 … 6名】 | ①高 松 剛 成 | ②小 林 拓 斗 | ③菊 池 岳 斗 | ④小 林 拓 真 |
| | ⑤柴 田 翔 | ⑥林 日向葵 | | |

◆ 漢字大会（小学校）学級賞 ◆

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| ◇第1学年 第1位 大間小学校1年2組 [平均点99.1] | ◇第2学年 第1位 奥戸小学校2年 [平均点99.2] |
| ◇第3学年 第1位 奥戸小学校3年 [平均点97.1] | ◇第4学年 第1位 大間小学校4年 [平均点92.2] |
| | 奥戸小学校4年 [平均点92.2] |
| ◇第5学年 第1位 奥戸小学校5年 [平均点97.1] | ◇第6学年 第1位 奥戸小学校6年 [平均点98.6] |



～児童生徒をみんなで見守りましょう～

4月23日（第4木曜日） 午前7時10分～7時40分

<大間地区>・大間小学校前交差点・町営住宅前交差点・大間保育園前交差点
 <奥戸地区>・電源開発奥戸分所付近

いきいき学校通信

大間中学校

去る2月14日「第33回大間町青少年健全育成推進大会」が開催され、本校を代表して、3年佐々木彩織さんが、少年の主張に出場し大きな拍手をいただきました。また、標語、ポスターをはじめスポーツ関係で多くの生徒が表彰されました。

「少年の主張」

「今、伝えたい」

佐々木 彩 織

ありがとうございました！試合直後、こんな短い言葉を、涙ぐんで上手く言うことができなかった。私にとって最後の中体連は感謝の意味を深く知ったものだった。

「おまえが次期エースだ。」

一年の夏、顧問の先生にそう言われた。戸惑いはあったものの、実感がなく、ただみんなとは違うメニューをこなしていただけだった。

そして迎えた新人戦。ヒットを打たれては自分にいらだち、エラーをされれば仲間に腹が立つ。さらに体力もなくへとへとなり、フォアボールの連続。当然、試合はボロ負けした。私のせいで負けたようなものだった。

それでも、チームメイトたちは、「お疲れ様。彩織かっこよかったよ。次はもっと楽に投げられるように頑張るね。」と言ってくれた。

そのとき、「私には仲間がいる。みんなのためにも強くなりたい。」素直にそう思った。

それからの私は、毎日のきつい練習にも前向きに取り組んだ。ケガや挫折もたくさんあったが、チームメイトやコーチの支えが私を立ち直らせてくれた。

みんなのおかげで、二年の中体連は優勝。県大会にも出場した。

そして、月日は巡り三年生最後のの中体連。最後の最後に、優勝をかけた大勝負が待っていた。一段と気持ちを引き締め、勝つことだけに集中したつもりだった。

その試合、大間中は試合の流れをつかめず、とても苦しい展開だった。心の隅であきらめの気持ちが芽生えそうになっていた。その時、ふとあの一年の夏の光景が浮かんだ。あの時と似ている…。もし、あの時の私なら、完全にあきらめている。でも今の私は前とは違う。負けたくない。相手にも、そして、過去の自分に！

気づくと周りからは大きな声援。後ろには、必死に声を出している仲間たち。私はそんな仲間達の思い、私の三年間の思いを一球一球にぶつけた。

そして試合終了。大間中は準優勝。

悔しかった。今までにないたくさんの涙があふれてくる。試合に勝ちたかった。そして、周りのみんなに優勝という形で恩返しが出来なかった。

それでも、保護者のみなさんは最後まで温かい拍手を送ってくれていた。「感動した。」とまで、言ってくれた人もいた。うまく結果は出せなかったが、私なりにプレーで感謝の気持ちを表すことができた。

チームメイトに、監督やコーチに、保護者のみなさんに、そしてこのソフトボールという競技に。

私はこんなすてきな出会いができて、本当に幸せ者だ。私はこんなにも強くなった。

あのときは涙ぐんで上手く言葉で言えなかった。あふれる思いを今、伝えたい。

ありがとうございました！



表 彰 者

【標語の部】

最優秀賞 3年 山 本 優 海
優 秀 賞 3年 傳 法 瑠 久
佳 作 1年 御 厩 敷 大 輝
2年 佐 々 木 由 莉 亜

【ポスターの部】

優秀賞 2年 小 鷹 未 澪
佳 作 1年 石 戸 莉 桜
2年 須 藤 萌

【優秀選手賞】

剣 道 傳 法 優 生、米 澤 遥 祐、古 川 龍 裕、山 本 大 翔、菊 地 廉
柔 道 山 本 優 海
陸 上 伊 藤 羅 生

【スポーツ奨励賞】

剣 道 新 田 樹、工 藤 悠、大 西 愛 幸、湊 谷 桃
柔 道 菊 地 佑 美、山 崎 栞 奈、田 中 里 奈、泉 竜 斗
陸 上 宮 内 優 響、菊 池 孝 太、泉 颯 真

増えています！！認知症！！

認知症って！？

認知症の症状は大きく2つの種類に分けられます。中核症状(必ず現れる)と周辺症状(中核症状に伴って起こる)です。

中核症状

- ・記憶障害
- ・判断力の低下
- ・見当識障害
(今がいつか、どこにいるかが分からなくなる)

周辺症状

- ・幻覚
- ・妄想
- ・徘徊
- ・睡眠障害
- ・攻撃的な行動 など

早期発見のポイント！！



「何かがおかしい」と思ったら年のせいだと思って放置せずに、出来るだけ早く医療機関や役場、くろまつ等に相談しましょう。早期に治療につなげることで、認知症の進行を遅らせることが期待できます。

こんな時、どうすればいいの！？

<ケース①>

(さっき食べたのに)ご飯はまだ？



今準備しているから、先にこれでも食べてて。(果物を差し出す)

1食分の食事量をあらかじめ減らしておいて、残りをおにぎりにして出すのもいいです。

<ケース②>

財布を盗まれた!!



この引き出しの中は見た？
(本人に開けさせる)

本人に見つけてもらうのがポイントです。おやつを勧めたり、気持ちを他に向けさせるのもいいです。

サロンぬくもり 心の健康相談

日時 4月7日(火)
時間 13:00~15:00
場所 大間町立公民館



お茶を飲みながら傾聴ボランティアさんと楽しくおしゃべりしませんか？秘密は厳守します。

4月の保健行事

※予防接種、及び子どもの健診については、8、9ページの年間予定表をご覧ください。

むし歯ゼロの元気なおおまっ子



いとう たいが
伊藤 大凱 くん



みつ ゆあ
三重 結愛 ちゃん



さいとう りこ
斉藤 璃子 ちゃん

1月19日(月)に行われた3歳児健診でむし歯がなかった子どもたちを紹介します。受診者9名のうち、3名のお子さんがむし歯ができたことがなく、お口の中がとてもキレイでした♪



平成 27 年度 乳幼児健診の日程



☺ハローベビールーム (対象の年齢：前期5～6か月//後期 11～12 か月)

開催日⇒	4月24日(金)	6月19日(金)	8月21日(金)	10月16日(金)	12月18日(金)	2月26日(金)
前 期	平成26年 11月生まれ	平成26年12月生まれ 平成27年1月生まれ	平成27年 2月・3月生まれ	平成27年 4月・5月生まれ	平成27年 6月・7月生まれ	平成27年 8月・9月生まれ
後 期	平成26年 5月生まれ	平成26年 6月・7月生まれ	平成26年 8月・9月生まれ	平成26年 10月・11月生まれ	平成26年12月生まれ 平成27年1月生まれ	平成27年 2月・3月生まれ

☺乳 児健康診査 (対象の年齢：8～10 か月)

☺1歳6か月児健康診査 (対象の年齢：1歳6～8か月)

開催日⇒	5月11日(月)	8月28日(金)	11月9日(月)	2月15日(月)
乳 児	平成26年 8月・9月生まれ	平成26年 10月・11月・12月生まれ	平成27年 1月・2月・3月生まれ	平成27年 4月・5月・6月生まれ
1歳6か月児	平成25年 9月・10月・11月生まれ	平成25年12月生まれ 平成26年1月・2月生まれ	平成26年 3月・4月・5月生まれ	平成26年 6月・7月・8月生まれ

☺2歳児歯科健康診査 (対象の年齢：2歳6～11 か月児)

開催日⇒	7月9日(木)	1月14日(木)
2歳児	平成24年8月生まれ ～平成25年1月生まれ	平成25年2月生まれ ～平成25年7月生まれ



☺3歳児健康診査 (対象の年齢：3歳6か月～8か月児)

開催日⇒	4月20日(月)	7月31日(金)	10月26日(月)	1月18日(月)
3歳児	平成23年 8月・9月・10月生まれ	平成23年11月・12月生まれ 平成24年1月生まれ	平成24年 2月・3月・4月生まれ	平成24年 5月・6月・7月生まれ

☺5歳児健康相談 (対象の年齢：5歳0～1か月児)

開催日⇒	5月26日(火)	7月28日(火)	9月29日(火)	11月27日(金)	1月28日(木)	3月15日(火)
5歳児	平成22年 4月・5月生まれ	平成22年 6月・7月生まれ	平成22年 8月・9月生まれ	平成22年 10月・11月生まれ	平成22年12月生まれ 平成23年1月生まれ	平成23年 2月・3月生まれ



対象者には個別に
通知いたします。

問 住民福祉課 保健師
☎37-2111(内線 21、22)

平成27年度 乳幼児の定期予防接種の日程

定期予防接種の種類

- ☺ヒブワクチン ☺肺炎球菌ワクチン ☺四種混合ワクチン ☺B C Gワクチン
 ☺MRワクチン ☺水痘ワクチン ☺日本脳炎ワクチン ☺子宮頸がん予防ワクチン

月	日にち	ワクチンの種類	ワクチンの種類
4月	8日(水)	MR1期・2期	水痘
	15日(水)	ヒブ	肺炎球菌
	22日(水)	四種混合	BCG
5月	13日(水)	ヒブ	肺炎球菌
	20日(水)	四種混合	日本脳炎1期
6月	10日(水)	ヒブ	肺炎球菌
	17日(水)	四種混合	BCG
7月	8日(水)	ヒブ	肺炎球菌
	15日(水)	MR1期・2期	水痘
	22日(水)	四種混合	日本脳炎1期
	29日(水)	二種混合	
8月	5日(水)	ヒブ	肺炎球菌
	12日(水)	日本脳炎2期	二種混合
	19日(水)	日本脳炎2期	二種混合
	26日(水)	四種混合	BCG
9月	2日(水)	ヒブ	肺炎球菌
	16日(水)	四種混合	日本脳炎1期
10月	7日(水)	ヒブ	肺炎球菌
	14日(水)	MR1期・2期	水痘
	21日(水)	四種混合	BCG
11月	4日(水)	ヒブ	肺炎球菌
	11日(水)	四種混合	日本脳炎1期
12月	2日(水)	ヒブ	肺炎球菌
	9日(水)	四種混合	BCG
1月	6日(水)	ヒブ	肺炎球菌
	13日(水)	四種混合	日本脳炎1期・2期
	20日(水)	MR1期・2期	水痘
2月	3日(水)	ヒブ	肺炎球菌
	10日(水)	四種混合	BCG
3月	2日(水)	ヒブ	肺炎球菌
	9日(水)	四種混合	日本脳炎1期

<受け方>

対象者の方には、接種が近づいたら個別通知にてお知らせします。同封された予診票、あるいはお持ちの予診票に必要事項をご記入のうえ、接種会場にお越しください。

お休みする場合は、必ずご連絡くださるようお願いいたします。

場 所：大間病院外来

時 間：受付 13:45~14:15

接種 14:30~

持ち物：予診票、母子健康手帳

内服中の方はお薬手帳

<定期予防接種広域制度>

里帰りや持病等のやむを得ない事情で予防接種を指定の日に受けられない方は、個別に接種していただき、費用は公費で負担するという「広域制度」を利用することができます。

希望の際は、保健師にご連絡ください。

<子宮頸がん予防ワクチンについて>

接種を受けた後、持続的な痛みを訴える重篤な副反応が報告されており、現在、積極的にお勧めしていませんが、ご希望の方は公費での接種が可能です。

希望の際は、保健師にご連絡ください。



平成27年度 特定健診・がん検診のお知らせ

今年も5月から健診がはじまります！！健康コーナーや送迎バスなど
ありますので、ぜひ足を運んでみてください



☆日程表

日にち	場所	受付時間		
		6時30分～9時00分		11時30分～13時30分 (夜間)16時00分～18時00分
		特定健診	がん検診	婦人科検診
5月10日(日)	総合開発センター	○	○	
5月15日(金)	総合開発センター	○	○	○
6月2日(火)	漁業活性化センター	○	○	
6月4日(木)	総合開発センター			○(夜間)
6月11日(木)	奥戸交流館	○	○	
6月25日(木)	青少年ホーム	○	○	○
7月16日(木)	奥戸交流館			○

※大間病院でも健(検)診を行います(5月～翌年3月末)。大間病院での受診を希望される方は、直接病院へお問い合わせください。なお、乳がん検診・骨粗鬆症検査は上記日程のみとなりますので、注意してください。(今後、子宮頸がん検診がむつ市内医療機関で受診できるようになる予定です)

☆申し込み期限

4月17日(金)までにお申し込みください。
(期限以降のお申し込みは役場 住民福祉課へご相談ください。)

☆申し込み先

お近くの保健協力員(下記表をご覧ください)、または役場 住民福祉課までご連絡ください。

材木地区	菊池京子 和田八重子	カットシ	横浜俊子 成田眞栄子	割石地区	傳法英子
浜町第一	村川てる子	浜町	七嶋安子 伊藤あき子	日和町	山田久美子 小島章子
浜町第二	伊世とも子 宮野麗子 碓谷繁子	細間道	佐々木晶子	汐見町	傳法のり子 蛭子美代子
		美島町	岩佐裕子 傳法和子	朝日町	山本美紀子 伊藤まり子
上仏町	興村しのぶ 能登志保子	第二		第二	佐藤恵美子 畑山いよ子
		上町	伊藤三千枝		
向町	佐々木栄子 竹内明子 菊池妙子 興村陽子	根田内	傳法信子 清水優子 山本美保子 伊藤フサ 伊藤洋子	ときわ	蛭子みち 坂廣子 遠藤やす子 堀内良子



健康コーナーを設置します！！
内容、場所はまだ未定です。

☆対象者・検査内容

検査項目		対象者	検査内容
特定健診		①30歳以上の国保加入者	<ul style="list-style-type: none"> ・身体測定 ・血圧測定 ・尿検査 ・診察 ・心電図 ・眼底検査 ・採血 (脂質、肝機能、貧血、血糖、腎臓)
		②75歳以上の方	
		③生活保護受給者	
		④社会保険(協会健保、共済等) ※保険の種類によって受付方法等が異なります。詳しくは勤務先へご確認ください。 ※大間病院では受けられません。	
がん検診	胃がん	30歳以上の方	胃部エックス線(バリウム)
	肺がん		胸部エックス線
	大腸がん		便潜血検査(検便)
	前立腺がん	50歳以上の男性	採血
	肝炎ウイルス	40歳以上で過去に1度も検査したことがない方	採血
婦人科検診	子宮頸がん	20歳以上の女性	視触診、細胞採取
	乳がん	30～39歳の女性、及び昨年受診していない40歳以上の女性 ※年齢によって検査内容が違います。	30歳代 視触診 40歳代 視触診、マンモグラフィ 50歳代 視触診、マンモグラフィ 60歳以上 マンモグラフィ
	骨粗鬆症検査	40歳以上の女性	D X A法(前腕による検査)

☆健(検)診は、全て無料で実施しています。

☆その他

バスによる送迎を行います。希望者は、申し込みの際にご記入ください!!

お子様連れなどで、受診しにくいという方は、住民福祉課までご相談ください!!

問 住民福祉課 ☎ 37-2111



＋ 病院だより No.206 今月の担当医 内科医長 平野 貴大

～健康をつくり続けるということ～

3月7日大間町健康づくり宣言セレモニーに参加してきました。大間に住む人々みんなを巻き込んだ大変ステキな会だったと思います。

健康づくりを宣言したからには、それを続ける努力が大事。今回は、健康であり続ける方法についてお話ししたいと思います。

前回生活習慣についてのお話がありましたが、健康であり続けるということは、よい生活習慣をとり続けることとほぼ同じことだと考えてください。

生活習慣を変えることは難しいことです。ダイエットもいわば生活習慣をかえることなのですが、なかなか達成することができる人が少ないのが現状です。

実は、生活習慣を変えるにはコツがあります。それは、①理由、②宣言する、③人を巻き込む、④できることをする、の4つがあります。

まず①理由ですが、これは生活習慣をなぜ変えようと思ったか、理由をしっかりと持つということです。健診で引っかけたからいつかどうにかしないと・・・というようなあいまいなものは長続きしません。昔買ったこの洋服を着たい！とか、老後の暮らしをよくしたい！とか、納得しやすく自分が光景としてイメージしやすいものがないとされています。例えばダイエットのとき、実際に昔買った服をだしてきて、部屋に飾るという方法がありますが、これは理由をはっきりとさせ、なおかつ常に思い出させるという非常にいいやり方の一つだと思います。

②宣言するは周りの人に自分がこれをやる！ということ宣言して回るということです。健康づくりセレモニーでの健康宣言はこれにあたります。

③人を巻き込むは、自分と同じような目標がある人をさそってチームを組むことです。一人でやると誘惑に負けてしまったり、一度失敗したときそのまま諦めてしまったりすることも多いのではないのでしょうか？そこをお互い支え合ったり励まし合ったりすることで、一人だけでやるよりも成功率があがることが知られています。自分も遠方の友達と腹囲を減らす同盟を作って少しずつ筋トレにいそしんでいます。

④はできることをする。生活習慣を変えようとしてありがちなのが、今まで運動してなかった人が一日1時間走ろうとか、ご飯を1/2にしようとか不可能な目標をたててしまい達成できず、そのまま諦めてしまうことです。毎日2分ストレッチをする。でも、お菓子を食べようと思ったときに一回我慢する。でもいいのでできそうなことを続ける。そしてそのことが当たり前(＝習慣)になってきたら次のステップに行くというのが成功する秘訣です。

生活習慣を短期間で変えることはかなり難しく、短期間で変えようとする反動で元に戻ってしまうことが多いです。生活習慣を変えるということは少なくとも半年～1年かかると考えてください。これを続けていけば絶対目標を達成できる！という忍耐力をもって、ゆっくりとステキな生活習慣を身につけていただければと思います。

大函丸のゴールデンウィーク期間中の増便について

津軽海峡フェリー株式会社は、ノスタルジック航路(大間～函館)において、2015年4月29日から5月6日までのゴールデンウィークの期間中、下記の通り上下便あわせて2便増便し、1日6便体制にて運航いたします。また、増便に伴い一部ダイヤを変更させていただきます。

ノスタルジック航路(大間～函館)時刻表

通常期

上り便					下り便				
便	函館発		大間着	運航船舶	便	大間発		函館着	運航船舶
6	9:10	→	10:40	大函丸	5	7:00	→	8:30	大函丸
10	16:30	→	18:00	大函丸	9	14:10	→	15:40	大函丸

※船舶法定検査によって運休となる場合がございます。

ゴールデンウィーク(平成27年4月29日～5月6日)

上り便					下り便				
便	函館発		大間着	運航船舶	便	大間発		函館着	運航船舶
6	9:10	→	10:40	大函丸	5	6:50	→	8:20	大函丸
8	14:30	→	16:00	大函丸	7	11:40	→	13:10	大函丸
12	19:30	→	21:00	大函丸	11	17:00	→	18:30	大函丸

※4月29日～5月6日の間は、5便のダイヤを7:00発→6:50発へ変更いたします。

問 津軽海峡フェリー 大間支店 ☎37-3111

大間病院非常勤職員募集

平成27年4月1日

1 職種、採用予定人員及び採用予定年月日

職 種	採用予定人員	採 用 期 間
看護師・准看護師	若干名	随時採用 ～ 6ヶ月間（更新有り）
看護助手	若干名	随時採用 ～ 平成28年3月31日まで
清掃員	若干名	随時採用 ～ 平成28年3月31日まで
調理員	若干名	随時採用 ～ 平成28年3月31日まで

2 応募資格

職 種	受 験 資 格
看護師・准看護師	看護師又は准看護師の資格を有する方、また27年4月に免許取得見込の方
看護助手	高校卒業以上の方で心身共に健康で病院の仕事に理解と情熱のある方
清掃員	中学校卒業以上の方で心身共に健康で病院の仕事に理解と情熱のある方
調理員	中学校卒業以上の方で心身共に健康で病院の仕事に理解と情熱のある方

ただし、いずれの職種も日本国籍を有しない方、自力により通勤ができない方、介護者なしに職務の遂行が困難な方及び地方公務員法第16条に規定する次に掲げる方は受験できません。

- ① 成年被後見人又は被補佐人
- ② 禁錮刑以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの方
- ③ 一部事務組合下北医療センター職員として懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない方
- ④ 日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに参加した方

3 試験日時及び場所

職 種	試 験 日 時	試験実施場所
全 職 種	申 込 受 付 後 通 知	大間病院二階会議室

4 試験方法

職 種	試 験 方 法
全 職 種	面接試験（看護師は小論文試験もあります）

5 賃金及び雇用待遇

職 種	時 給	1ヶ月の勤務時間数	雇 用 待 遇
看護師・准看護師	990円～	155時間程度	社保・雇用・労災保険加入
看護助手	890円～	80時間程度	雇用・労災保険加入
清掃員	810円～	90時間程度	雇用・労災保険加入
調理員	810円～	110時間程度	雇用・労災保険加入

6 申込書類の請求及び申込受付期間等

書 類 請 求	申込書類は総務係で交付します。なお、郵送で請求する場合は、封筒の表に『受験申込書請求』と朱書きし、受験職種がわかるようにし、返信用封筒（角2封筒に120円切手を貼り宛名を明記）を同封してください。
受 付 期 間 等	4月1日（水）から随時募集（土・日・祝日を除く午前8時15分～午後5時）

7 お問合せ・申込先

〒039-4601 青森県下北郡大間町大字大間字大間平20-78

一部事務組合下北医療センター 国民健康保険大間病院 事務局 総務係 ☎37-2105

大間病院 非常勤職員登録者の募集について

◎ 登録職員とは

当院指定申込書類を提出した時点で、非常勤職員希望者として登録されます。非常勤職員が必要となった時点で、登録者の中から履歴書による書類選考を行い、選ばれた方に対し面接試験（事務職員はパソコン実技、看護師は小論文試験もあります）のご連絡をいたします。後日、試験を実施し合否を決定します。なお、一度登録されると、当該年度3月31日まで臨時パート職員希望者として登録されます。

◎ 募集職種

看護師又は准看護師	助手（看護、薬剤）	事務職員（医療事務）	調理員	清掃作業員
-----------	-----------	------------	-----	-------

◎ 応募資格

- ・看護師又は准看護師は免許を有する方
- ・助手は高校卒業以上の方、但し薬剤助手はパソコン（ワード・エクセル）ができる方
- ・事務職員は高校卒業以上の方でパソコン（ワード・エクセル）ができる方
- ・調理員及び清掃作業員は中学校卒業以上の方
- ・心身共に健康で、病院の仕事に理解と情熱のある方（全職種共通）

ただし、いずれの職種も日本国籍を有しない方、自力により通勤が出来ない方、介護者なしに職務の遂行が困難な方及び地方公務員法第16条に規定する次に掲げる方は受験できません。

- ① 成年被後見人又は被補佐人
- ② 禁錮刑以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの方
- ③ 一部事務組合下北医療センター職員として懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない方
- ④ 日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに参加した方

◎ 登録期間

平成27年4月1日から平成28年3月31日（当該年度3月31日まで非常勤職員希望者として登録されます。）

◎ 登録受付

平成27年4月1日から随時受付致します。（但し、土、日曜日、祝日を除く）

なお、受付時間は午前8時15分から午後5時00分まで

◎ 受付方法

病院指定の申込書類を大間病院総務係まで、本人持参で提出して下さい。但し、何らかの理由で持参できない場合は、郵送等による提出でもかまいません。

病院指定の申込書類は大間病院総務係にあります。

◎ 任用（採用）方法

登録された方の中から書類選考により選ばれた方に対し、面接試験（事務職員はパソコン実技、看護師は小論文試験もあります）を行い決定します。

※ 詳しくは大間病院総務係にお問い合わせください。

☎ 〒039-4601 青森県下北郡大間町大字大間字大間平20-78

一部事務組合下北医療センター 国民健康保険大間病院 事務局 総務係 ☎37-2105

平成27年度 国家公務員「国税専門官採用試験」(大学卒業程度)のお知らせ

仙台国税局では、バイタリティーあふれる税務職員を募集しています。

国税専門官は、国の財政を支える重要な仕事を担い、税務署等において、調査・徴収・検査や指導などを行う税務のスペシャリストです。

◎ 受験資格

- 1 昭和60年4月2日から平成6年4月1日生まれの者
- 2 平成6年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの
 - (1) 大学を卒業した者及び平成28年3月までに大学を卒業する見込みの者
 - (2) 人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者

◎ 受験申込受付期間

- ・インターネット：平成27年4月1日（水）から4月13日（月）まで
- ・郵送又は持参：平成27年4月1日（水）から4月2日（木）まで

◎ 受験申込方法

受験申込みは原則インターネット申込みとする。

郵送又は持参用受験申込書の請求は、最寄りの税務署、仙台国税局人事第二課又は人事院東北事務局へ行う。

◎ 第1次試験日

平成27年6月7日（日）

☎ 仙台国税局人事第二課試験研修係 ☎022-263-1111（内線3236）

障害に関する相談所の開設について 一毎月 第3水曜日に開催一 (大間町相談支援事業実施の日程について)

◎相談支援事業とは、障害のある人の福祉に関する様々な問題について、障害のある人等からの相談に応じ、必要な情報の提供、障害福祉サービスの利用支援等を行うほか、権利擁護のために必要な援助も行います。

4月の日程は下記のとおりです。

日時：平成27年4月15日(水) 午後1時～午後2時

場所：大間町社会福祉協議会

むつ市障害者相談事業所の相談員の方々が相談や助言を行います。身近にある些細なことでもお気軽にご相談ください。

※お出でいただく時は、事前に下記の担当へご連絡くださるようお願いいたします。

○平成27年度 毎月の相談日

平成27年5月20日(水)	平成27年6月17日(水)	平成27年7月15日(水)	平成27年8月19日(水)
平成27年9月16日(水)	平成27年10月21日(水)	平成27年11月18日(水)	平成27年12月16日(水)
平成28年1月20日(水)	平成28年2月17日(水)	平成28年3月16日(水)	

☎ 住民福祉課 ☎37-2111 (内線23)

下水清掃についてのお願い

例年、4月から下水清掃を町内会で実施しているところですが、次のとおり注意事項があります。

原則、下水清掃で出たゴミのみを搬入するようご協力をお願いします。

また、下記は搬入禁止物となりますのでご注意ください。

産業廃棄物、医療廃棄物、化学薬品、火薬、揮発油類、消火器、ガスボンベ、自動車解体ごみ、バッテリー、タイヤ、ホイール、エンジン積載物、船外機、家電リサイクル法対象品(テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機・エアコン)、パソコン、コンクリート廃材、大型ごみ(1m×1m×2m以上)などは搬入しないでください。

これらの搬入禁止物については、処理出来ませんので、購入店やメーカー、専門処理業者等にご相談ください。

☎ 住民福祉課 ☎37-2111 (内線23)

平成27年度 協会けんぽ青森支部の保険料率について

全国健康保険協会(協会けんぽ)青森支部では、県内の中小企業の従業員とそこご家族が加入する健康保険事業を運営しています。

平成27年度における当支部の健康保険料率は、例年より1ヶ月遅れの4月分(5月納付分)保険料より10.00%から9.98%に変更となります。(介護保険料率も1.72%から1.58%に変更)

厳しい医療保険の財政状況の中、協会けんぽのさまざまな取組における、加入者及び事業主の皆様のご理解とご協力に対して感謝申し上げます。保険料額はホームページからご覧いただけます。

☎ 全国健康保険協会青森支部 ☎017-721-2713

自動車税・自動車取得税の減免について

身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育(愛護)手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方またはその方と生計を一にする方もしくは常時介護者が、これらの手帳の交付を受けている方の生業、通院、通学などのために自動車(営業用の自動車を除きます。)を利用している場合で、その障害の程度や自動車の使用状況などが一定の条件に該当するときには、申請により自動車税・自動車取得税のうち、一定額の減免を受けることができます。

また、すでに減免を受けている場合には、5月に東青地域県民局県税部から前年度の申請内容が記載された「自動車税減免予定通知書」が郵送されますので、記載内容に変更・誤りがないか確認してください。申請した内容に変更があった場合は、申請事項の変更の手続きが必要です。

自動車税等の減免に関する詳細については、下北地域県民局県税部までお問い合わせください。

☎ 下北地域県民局県税部納税管理課 ☎22-8581 (内線210、211)

大間消防署からのお知らせ

平成27年春の火災予防運動が始まります！

平成27年4月13日から4月19日までの7日間、統一標語「もういいかい 火を消すまでは まあだだよ」のもと、県下一斉に春の火災予防運動が実施されます。

住民の皆様におかれましても次に掲げる「住宅防火 命を守る7つのポイント 3つの習慣 4つの対策」を重点目標として、火災予防にご理解とご協力をお願いいたします。

3つの習慣

- ・寝たばこは、絶対やめる。
- ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ・ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- ・逃げ遅れを防ぐために、**住宅用火災警報器**を設置する。
- ・寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、**防災品**を使用する。
- ・火災を小さいうちに消すために、**住宅用消火器等**を備える。
- ・お年寄りや身体の不自由な人を守るために、**隣近所の協力体制**をつくる。



住宅用火災警報器は、設置されていますか？

下北管内では火災予防条例により、すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。住宅用火災警報器は、火災の煙や熱を感知し、音声や警報音で知らせてくれるので火災の早期発見に大変有効です。

設置する場所は寝室が1階にある場合は寝室に、2階に寝室がある場合は階段上部と寝室に設置します。また、設置義務はありませんが台所への設置も推奨されています。

なお、住宅用火災警報器の設置が義務化されてから、数年が経過し現在設置されている警報器の電池切れや埃による誤作動などが懸念されます。

いざというときのために日頃から作動確認と掃除をお願いします。

(住宅用火災警報器には電池切れや故障の際に音や光で知らせる機能が付いています。)



☎ 大間消防署 予防係 ☎37-3107

大間町農業委員会からのお知らせ

平成27年度農業労働賃金の標準額を、下記のとおり協定しましたので皆様のご協力をお願いします。

機械利用料金 (10a 当たり)		備 考
水 田 耕 起	6,000円	
代 か き	6,000円	
田 植 え 機	7,000円	
バ イ ン ダ ー	9,000円	糸つき
脱 穀 1 袋	400円	ハーベスターの袋
普通畑耕起	5,500円	
普通畑畝立て	3,500円	
普通畑耕起畝立て	9,000円	
苗代 (3.3㎡当たり)	200円	
水田・普通畑一般作業 1日当たり (実働8時間)	男女共 5,500円	

☆この表は一般的な作業を協定した標準額です。状況等により両者で相談してください。

☆現物代替の場合も両者で協議決定してください。

☎ 産業振興課 農業委員会 ☎37-2111 (内線55)

必ずチェック最低賃金！使用者も、労働者も

青森県最低賃金改正のお知らせ

青森県最低賃金が改正されました。金額等は次のとおりです。

時間額 679円（平成26年10月24日から）

青森県最低賃金は、青森県内で働く全ての労働者と、労働者を一人でも使用している使用者に適用されます。製造業と小売業の一部には、特定（産業別）最低賃金が定められています。詳しくは、青森労働局ホームページからもご覧になれます。

(<http://aomori-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>)

☎ 青森労働局労働基準部賃金室 ☎017-734-5821

小学生～高校生のための夏休み海外派遣 参加者募集

公益財団法人・国際青少年研修協会では、10コースの参加者を募集しています。体験をとおして、お互いの理解や交流を深め、国際性を養うことを目的に実施します。おひとりでご参加になる方が7割以上、はじめて海外に行かれる方が多く、全国から参加するお友達との出会いも楽しみのひとつです。仲間づくりの指導もごございますので、安心してご参加いただけます。

- 【内容】 ホームステイ・ボランティア・文化交流・学校体験・英語研修・地域見学・野外活動など
 - 【派遣先】 米国・英国・豪州・カナダ・サイパン・シンガポール・フィジー・フィリピン
 - 【日程】 7月23日（木）～8月16日（日） 8～18日間 *事業により異なる
 - 【対象】 小3～高3の方まで *コースにより異なる
 - 【説明会】 全国15都市、5月下旬 *入場無料・予約不要
 - 【参加費】 25～69万円
 - 【締切】 5月26日（火）および6月8日（月） *コースにより異なる
- ☎ 公益財団法人 国際青少年研修会 〒141-0031 東京都品川区西五反田7-15-4
☎03 (6417) 9721 FAX 03 (6417) 9724

ナイター野球チーム募集

プロ野球も開幕し野球シーズン到来となりましたが、当町ナイター野球は5月下旬に開幕を予定していますので、多数の参加チームをお待ちしています。

なお、青森県朝野球連盟にメンバー登録をする都合がありますので、下記期日までに参加届書と参加料を事務局まで提出してください。

■参加申込期限

平成27年4月16日（木）

■参加料 3,000円×登録人数

■提出・問合せ先

大間町朝野球協会事務局 ☎37-2111
(大間町役場内 野崎・菊池)



多重債務相談窓口のご案内

東北財務局青森財務事務所では、多重債務相談窓口を設置しております。相談員が借金の状況等をお伺いし、必要に応じて、弁護士等の専門機関に引き継ぎを行います。相談は秘密厳守・無料です。お気軽にご相談ください。

相談専用電話 ☎017-774-6488

場所 青森市新町2-4-25 青森合同庁舎3階
青森財務事務所

受付 月曜日～金曜日（祝日・年末年始除く）
午前8時30分～午後0時、
午後1時～午後4時30分

NTT東日本の電話帳を発行いたします

NTT東日本では、4月中旬に順次、新しい青森県版の電話帳を各ご家庭や事業所へお届けいたします。現在お使いの電話帳は、お届けの際に回収いたしますので配達員へお渡しください。回収した電話帳は、地球環境保護や資源の有効活用のため、新しい電話帳の原材料となります。

なお、ご不在等で配達員に電話帳を渡せなかった場合、下記の「タウンページセンタ」までご連絡いただければ、後日改めて回収にお伺いいたします。

☎ タウンページセンタ

☎0120-506309（平日午前9時～午後5時）

健康について悩んでいませんか？

身体のこと

ココロのこと

生活習慣のこと

病気のこと



健康に関して、保健師が相談に乗ります！！男性、女性の保健師がお待ちしていますので、お気軽に下記連絡先までご相談ください。なお、不在の場合もありますので、事前にご連絡ください。

☎ 住民福祉課 保健師

☎37-2111（内線21・22）

大間温泉

海峡保養センター

■営業時間 午前8時～午後9時

☎37-4334

* 3月30日～4月3日まで、管内設備点検・清掃のため休館となります。ご注意ください。

養老センター

■営業時間 午前8時～午後8時

■今月の休館日

7日、14日、21日、28日

☎37-2411

* 指定された駐車場に駐車してください。

子育てサークル「イッサ」

ママとベビーが集まってワイワイおしゃべり・お遊びしているサークルです。気軽に遊びに来ませんか？もちろん参加無料！

対象者：0才～保育園／幼稚園入園までのベビー & ママ

開催日：4月7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)

場 所：総合開発センター2階和室

時 間：午前10時～午後0時

問 住民福祉課 保健師

☎37-2111 (内線21・22)

わたしたちの町

平成27年2月末現在 () 前月比



	人 口	男	女	世 帯 数
総数	5,814(-4)	2,992(-2)	2,822(-2)	2,542(-2)
大間	4,506(±0)	2,335(±0)	2,171(±0)	1,991(-2)
奥戸	1,135(-4)	566(-2)	569(-2)	477(-1)
材木	173(±0)	91(±0)	82(±0)	74(+1)



「戸籍の窓」には大間町に住民登録をしている人の出生、死亡、結婚について記載しますが、個人のプライバシーを尊重する意味で載せてほしくない人は届出の際に係に申し出てくださることをお願いいたします。



清水 珀斗 (和朗) 伊藤 惺海 (大樹)
傳法 瑠衣 (拓也) 織田 悠生 (勉)

編集室のひと一言

大間町のイメージキャラクター「かもまーる」が初お披露目となりました。可愛らしいルックスのため、子どもと女性からの人気が高いようです。これからもイベント等に参加することもあると思いますので、声をかけてあげてください。

さて、新年度が始まりましたが、私は広報を担当して3年目になりました。今年度もみなさんに大間町の情報をわかりやすく、正確にお届けしますのでよろしく願います。☺



今月はありません

広報 **おおま** 第564号 発行日：2015年4月1日

発行：大間町 編集：企画経営課

〒039-4601 青森県下北郡大間町大字大間字大間104番地

☎(0175)37-2111

HPアドレス <http://www.town.ooma.lg.jp>

印刷所：青森コロニー印刷



竹内 喜一 89歳 細間 サツ子 86歳
清水 きさ 100歳 野崎 信也 77歳