



## 第 25 回蓬田村老人スポーツ大会

仲間の1位を喜ぶ中沢白寿会の皆さん。白熱した戦いが繰り広げられた老人スポーツ大会は、第18回大会から8年連続となる、中沢白寿会の優勝で幕を閉じました。



▲長靴を履いてダッシュ！ ▲村長に貼ってもらった1位のシール。 ▲紅白対抗全員リレー、追いつくぞ〜!!!

## 蓬田小学校運動会

5月29日(日)、「思いをひとつに！みんなでき進め！」をスローガンに、蓬田小学校運動会が行われました。小雨の降る中、児童たちは元気いっぱい、練習の成果を発揮していました。

▶ 白熱した、5,6年生による綱引き。



▲タイヤ転がし



▲借り物競争



## 第25回 蓬田村 老人スポーツ大会



▲豆っ子の皿移し。  
普段だばでぎるのに！と慌てるみなさん。



▲輪投げ競争

6月17日(金)、農業者トレーニングセンターにおいて、第25回蓬田村老人スポーツ大会が行われました。村内8つの老連会員約150名が参加し、輪投げやタイヤ転がしなど、9つの競技で熱戦を繰り広げました。

【競技結果】
優勝 中沢白寿会
2位 高根百寿会
3位 瀬辺地福寿会

## 交通安全母の会マスコット配布

5月22日（日）、蓬田村交通安全母の会によるマスコット配布が、玉松海水浴場前で行われました。参加者は、「安全運転にご協力ください。」と声をかけながら、行き交うドライバーにマスコットを配布しました。

また、平成23年6月14日で、村内の交通死亡事故ゼロ記録3年が達成されました。これからも安全運転を心がけ、交通事故のない住みよい村づくりにご協力をお願いします。



▲交通事故ゼロを願って。

## 人権擁護委員仙台法務局長表彰

青森人権擁護委員協議会において、当村人権擁護委員の柿崎 昇さんの、多年にわたる人権擁護委員としての功績が認められ、仙台法務局長より表彰されました。

また、6月15日（水）には、外ヶ浜地区人権擁護委員推進部会より、蓬田小学校へ人権の花プランターが贈られ、より一層の人権尊重を呼びかけました。



▲柿崎 昇さん



▲今年もお届けしました。「人権の花プランター」

## 蓬田村幼年消防クラブ旗交付式

5月30日（月）、蓬田保育園において、幼年消防クラブの結成に伴うクラブ旗交付式が行われ、園児たちは「ぼく、わたしたちは、絶対に火遊びはしません。」と「防火の誓い」を唱和しました。この後、火災予防知識の習得を目的とした防災ビデオが上映され、園児たちは真剣な眼差しで鑑賞していました。

また後日、古川村長及び木戸消防団長から、改めてクラブ旗と半纏が贈られました。



▲青森消防本部予防課長から旗の交付を受ける園児たち。

# 健診結果を活用しましよ！

## 健診は、受けたあとが肝心です！

7月16日～18日に住民健診が行われます。皆さんは健診後どのような生活を送っていますか？健診を受けただけで満足していませんか？

実は健診を受けたあとが肝心なのです！

## 病気の兆候は健診結果に表れています

まずは健診結果をよく見てみましょう。検査数値は外から見えない体の変化を教えてください。健診では



今の生活習慣が健康か不健康か、言い換えれば将来病気になる兆候があるかどうかをチェックできるのです。

## 異常があったら精密検査を

各種健診で異常があったらそのままにせず、すみやかに精密検査を受けましょう。

精密検査は「疑わしいところがあるが、それが持続していれば問題です。もう少し詳しく調べましょう」ということで、病気と診断された訳ではありません。しかし、そのままにしておくと糖尿病や脳卒中、心臓病などの生活習慣病の発病や、がんの重症化の可能性が高くなってしまいます。また、がんの場合、早期発見であれば完治することもできるのです。

## メタボ・メタボ予備軍は生活習慣の見直しを

住民健診で特定健診を受けた方は、メタボリックシンドローム（メタボ）の判定をチェックしましょう。メタボとは動脈硬化が進行しやすい状態をいいます。メタボを放置してしまうと、動脈硬化が進行して生活習慣病を発症し、重い後遺症によって寝たきりや日常生活に支障をきたしたり、最悪の場合死亡することもあるのです。そうなる前に生活習慣の見直しを行い、動脈硬化の進行をストップさせなければなりません。

蓬田村では、特定健診の結果、メタボ・メタボ予備軍の方に特定保健指導を行い、メタボの改善・予防に取り組んでいます。対象者に選ばれた方は必ず指導を受けて活用しましょう。※特定保健指導の対象者へは10～11月頃にお知らせします。



《けんこうメモ》  
お腹が出ているだけではメタボではない!?

腹囲が基準値以上であっても、左図の①～③のうち、1個でも当てはまらなかつたらメタボとは言いません。しかし、メタボでなくても肥満は万病の元とも言われています。肥満傾向にある方はこれ以上太らないように注意が必要です。

## 異常がなくても油断は禁物

健診の結果が「異常なし」の判定でも、現時点での健康状態に問題がないということ、今後病気をしないという保障ではありません。たとえ基準値内でも、昨年より数値が高くなっている項目はありませんか？大きく変化した数値があればその原因を探る事が大切です。

健康は自分でしか作れません。特に生活習慣病の場合、自分自身で生活習慣を変える以外に予防・治療法はないのです。住民健診後は結果をそのままにせず、今後の生活習慣をより健康にするために活用しましょう。

蓬田村では、生活習慣病予防のための運動・栄養教室を秋頃より開催する予定です。今回の健診で異常のあった人・なかった人・そして健診を受けなかった人もぜひ参加して日頃の生活に役立てましょう。

## メタボ判定基準

腹囲（おへそまわり）  
男性 85cm 以上 / 女性 90cm 以上

①高血圧 ②高血糖 ③脂質異常

①～③のうち、2～3個：メタボ  
1個：メタボ予備軍  
0個：メタボ非該当



# 児童扶養手当・特別児童扶養手当について



## 〈児童扶養手当制度〉

【内容】父または母と生計を同じくしていない児童を養育している父または母（または養育者）に、児童が満18歳（児童に中度以上の障害があるときは20歳）に達した年度末まで手当を支給します。

【対象となる児童】

- 父母が離婚した児童
- 母（父）が死亡した児童
- 母（父）が政令に定める障害の状態にある児童
- 母（父）が生死不明な児童
- 母（父）から1年以上遺棄されている児童
- 母（父）が1年以上拘禁されている児童
- 母が婚姻によらないで懐胎した児童
- その他（棄児等）

【支給額】 ■児童1人 受給者の所得に応じて41,550円～9,810円（2人目以降加算あり）

【支給時期】 ■4月、8月、12月に前月分まで支給します。

【支給制限】 次の場合は支給の対象となりません。

- 児童が児童福祉施設等に入所しているとき
- 労働基準法の遺族補償等を受給できるとき
- 母（父）または養育者、若しくは児童が公的年金給付を受給できるとき

※受給者及び扶養義務者の所得による所得制限等もありますので、詳しくはお問い合わせ下さい。

## 〈特別児童扶養手当制度〉

【内容】

中程度以上の障害のある20歳未満の児童を養育している父母または養育者に手当を支給します。

【支給額】 ■1級（重度）月額 50,550円 ■2級（中度）月額 33,670円

【支給時期】 ■4月、8月、11月に支給します。

【支給制限】 次の場合は支給の対象となりません。

- 児童が児童福祉施設等施設に入所しているとき
- 児童が障害を支給事由とする公的年金給付を受給できるとき

※受給者及び扶養義務者の所得による所得制限等もありますので、詳しくはお問い合わせ下さい。

## 〈児童扶養手当・特別児童扶養手当の受給者のみなさんへ〉

現在、児童扶養手当または特別児童扶養手当を受給している方（受給資格はあるが、所得により支給が停止されている方を含む）は、引き続き受給するため、8月中に次の届け出が必要です。

この届をしないと、手当は支給されません。また、届を2年間提出しないと受給資格がなくなります。なお、8月上旬に各届の案内文書を送付いたします。添付書類もありますので、案内文書でご確認の上、忘れずに手続きしてください。

- 児童扶養手当受給者…「現況届」の提出
- 特別児童扶養手当受給者…「所得状況届」の提出

▼お問い合わせ先

役場 健康福祉課 ☎ 27-2111

## お知らせ

自動車事故被害者  
救済制度について

自動車事故で重度の後遺症が残った方や、亡くなられた方のご家族を救済するため、次の制度があります。

■交通遺児等育成資金貸付制度（無利子貸付）

◇貸付金額①一時金 15万5千円 ②月々 2万円

◇貸付要件 住民税が非課税か又は均等割のみ課税等

◇対象者 0歳から中学3年生までのお子様

◇利子 無利子

◇返還方法 割賦による20年以内の均等払い

■介護料支給制度

◇受給資格 自動車事故により、重度の後遺障害が残ったため、常時または随時の介護を必要とする方

◇支給額 月額2万9290円～13万6880円（障害の程度、介護に要する費

用に応じて支給）

▼問い合わせ 自動車事故対策機構 青森支所

☎017・739・0551

（株）中三の商品券を  
お持ちの皆さまへ

（株）中三の商品券の、還付申出の受付をしています。申し出方法は持参又は郵送です。詳しくは青森財務事務所へご確認ください。

■受付期間及び受付場所

【郵送の場合】平成23年8

月8日（月）まで 東北財務局理財部金融監督第三課  
〒980・8436 仙台

市青葉区本町3・3・1

【持参の場合】平成23年8

月8日（月）まで（午前9時～午後5時、土日祝日は除く） 青森財務事務所

財課（青森合同庁舎3階）  
〒030・8577 青森

市新町2・4・25

▼問い合わせ 青森財務事務所理財課

☎017・722・1463

後期高齢者医療制  
度加入の皆さまへ

■「後期高齢者医療被保険者証の一斉更新」について

平成23年8月1日は被保険者証の更新日です。新しい被保険者証は、7月下旬「役場窓口でのお引渡し」となり、有効期限は平成25年7月31日までとなります。詳しい日程等については、後日回覧でお知らせします。また、現在お使いの被保険者証は、平成23年8

月1日以降に当村の後期高齢者医療担当窓口には必ず返還してください。（郵送による返還も可能です。）

◆交付された被保険者証に誤りがありましたら、当村窓口にお申し出ください。

◆新しい被保険者証は、裏面に臓器提供の意思表示が記入できるようになりました。なお、記入については

義務ではありません。

◆平成22年中の所得状況等により、8月1日から医療機関窓口での自己負担割合が変わる場合があります。

■「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」について

現在お使いの後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証は、平成23年7月31日が有効期限となっております。

平成22年中の所得状況等により、平成23年度も引き続き低所得Ⅱまたは低所得Ⅰと判定された方へは、新しい被保険者証とともに新しい認定証が交付されますので、更新手続きの必要はありません。なお、新しい認定証の有効期限は平成24年7月31日となります。

▼問い合わせ 役場 住民課 後期高齢者医療担当

☎27・2111 または

青森県後期高齢者医療広域連合  
☎017・721・3821

## 蓬田村新総合計画（第2次）住民意識調査実施についてご協力をお願い

村では、村の基本指針ともいべき蓬田村新総合計画を策定し行財政を運営しているところですが、今年度新たに平成33年までの10年間を目標として、第2次計画を策定することとなりました。

この第2次計画を村民の意見が反映された分かりやすいものとするため、このほど住民意識調査（アンケート）を実施することと致しました。皆様の日常生活の現状や村づくりに対する考え方についてお尋ねし、計画策定の基礎資料としたいと考えておりますので、ご協力宜しくお願い致します。 役場 総務課 企画財政班

「国税に関する申告・納付等の期限」について

東日本大震災により被災された皆様は、心からお見舞い申し上げます。

青森県及び茨城県の納税者の方につきましては、平成23年3月11日から7月29日までの間に到来する全ての国税の申告・納付等の期限が、平成23年7月29日（金）となります。また、7月29日までに所得税や消費税の申告書を提出した個人の方の平成22年分の確定申告に係る振替納付日は、8月31日（水）となります。

なお、東日本大震災による災害等により、7月29日までに申告等の手続きが困難な方については、個別に期限の延長が認められますので、税務署にお問い合わせ下さい。

▼問い合わせ 青森税務署  
☎017-776-4241

外国人の不法滞在者取締りに関する協力依頼について

本年1月1日現在の不法残留者数（法務省統計）は7万8488人であり、これに不法入国者（推定）を加えた不法滞在者数は10万人を割り込んだと推定されています。

これら不法滞在者の多くは不法に就労していると見られ、警察としても入国管理局等関係機関と連携した取締りを行っていますが、これら不法滞在者の検挙は年々減少傾向にあり、潜在化する不法滞在者の取締り強化は治安対策上の重要課題となっておりますので、その点をご理解のうえ、地域住民からの情報提供をよろしくお願いします。

なお、外国人の方を雇用する場合は、必ず旅券（パスポート）または外国人登録証明書を呈示させたい

で、在留資格と在留期限等を確認してください。不法滞在者と知って雇用した場合、法律により処罰されます。

▼問い合わせ 外ヶ浜警察署  
☎22-2211

インターネット公売について

県では、動産や不動産、自動車などの差押財産を、インターネットオークションを利用して入札又は競り売りの方法で売却するインターネット公売を随時実施しています。

詳しくは左記ホームページをご覧ください。  
([http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/008\\_koubaindex.html](http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/008_koubaindex.html))

▼問い合わせ 東青地域県民局県税納税管理課  
☎017-734-9975

募集します

県境不法投棄現場 県民見学会の参加者募集

県では、産業廃棄物が不法投棄された現場の現状回復状況を県民に公開するため、県民を対象とした見学会を開催します。

- 開催日 9月4日（日）
- 出発（解散）時刻・場所  
【出発】午前9時15分 県庁北棟正面玄関前  
【解散】午後5時30分 県庁北棟正面玄関前

※他にも乗降場所がありますので、詳しくはお問い合わせください。

- 見学場所  
①県境不法投棄現場（田子町大字茂市字川倉ノ上28）
- ②浸出水処理施設（田子町大字茂市字川倉ノ上19）

- 移動手段 県が手配する専用バス
- 参加対象 県民（現住所が県内の方）※中学生以下は、保護者同伴とします。
- 募集人数 40名（先着順）
- 応募締切 8月19日（金）

▼問い合わせ・申込み 青森県環境生活部県境再生対策室  
☎017-734-9261

Let's enjoy English ♪



メリッサの英会話教室

毎月第3水曜日の午後6時30分から、ふるさと総合センターで英会話教室を開催しています。

次回は7月20日（水）。  
問い合わせは村教育委員会まで。（☎31-3111）

## 戸籍の窓口

【5月受付分】(敬称略)

### ■ご冥福をお祈りします

田村 シヨ 93歳(中 沢)  
 藤本 メ太郎 80歳(長 科)  
 工藤 太一郎 96歳(蓬 田)  
 川崎 とす 92歳(広 瀬)

### ■蓬田村の人口(5月31日現在)

区分	人口	前月比
総人口	3,227人	-3
男	1,540人	+1
女	1,687人	-4
世帯数	1,150世帯	+4

## 「青森県いきいき男女共同参画社会づくり表彰」募集

青森県では、男女共同参画社会の実現に向けて取り組む、個人・団体の知事表彰を行っており、現在平成23年度の候補者を募集しています。

### ■募集内容

【企業の職業づくり部門】  
 男女がともに働きやすい職場づくりに取り組む企業、事業者

場づくりに取り組む企業、事業者

【女性のチャレンジ部門】

起業、NPO、地域活動などにチャレンジする女性、団体

■応募締切 平成23年7月29日(金)

▼問い合わせ 青森県青少年・男女共同参画課

☎017-734-9228

青森市長島1-1-1

(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/danjo/23ikikiboshu.html>)

## 平成23年度警察官B採用試験実施

青森県人事委員会及び青森県警察本部では、警察官Bの採用試験を行います。

試験案内等配布予定日

7月15日(金)

■受付期間 8月8日(月)～9月2日(金)

■第一次試験 9月25日(日)〔青森市、八戸市、弘前市〕

■第一次試験合格発表 10月7日(金)

■第二次試験 11月上旬〔青森市〕

■最終合格発表 11月下旬

■受験資格 昭和54年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた者(大学を卒業した者又は平成24年3月31日までに大学卒業見込みの者を除く)

▼問い合わせ 外ヶ浜警察署 総務課

☎22-2211

## 節電のため

## さらなるゴミの減量にご協力ください



東京電力・東北電力管内では、電力需要のピークを迎える夏場に電力供給が不足する事態が想定されており、一般廃棄物処理施設を含む公共施設については、特に率先して節電に取り組むことが求められています。

私たちの生活から出る可燃ごみは、青森市駒込にある梨の木清掃工場で処理されますが、この施設は莫大な電力で稼働しており、今後、施設の節電等の状況によっては、可燃ごみの処理ができなくなり、ごみの収集に制限がでる可能性があります。

そのため、生ごみの水切りをしっかりと行うなど、ゴミの減量に努めるとともに、できるだけ可燃ごみを増やさないうさらなる分別を徹底していただき、また、分別と併せて電力消費量を抑えていただきますよう、ご理解とご協力をお願いします。