



## 77 歳長寿者に安全杖贈呈

9月14日（金）、村農業者トレーニングセンターにおいて、平成24年度敬老会が開催されました。今年度の対象は95歳長寿者が5名、90歳長寿者が9名、88歳長寿者が16名、婚姻60年健在夫婦が8組、50年健在夫婦が13組、77歳長寿者が44名でした。対象者には古川村長から顕彰状が贈呈され、77歳長寿者には蓬田中学校3年生から安全杖が手渡されました。

### 目次

- 村の出来事 . . . . . 1
- こんにちは！保健師です . . . 4
- 蓬田再発見の旅 . . . . . 5
- お知らせ . . . . . 6
- 戸籍の窓口・児童川柳 . . . . 7



## 上手に作れたよ

### 親子教室でブリザーブドフラワー作り

8月9日（木）、子育てサークルの一環で開かれた親子教室で、夏休み中の6組の親子がブリザーブドフラワー作りに挑戦しました。

参加した子どもたちは、お母さんに相談したり、講師の先生に相談したりしながら、思い思いの色の材料を使って自分好みのブリザーブドフラワーを作り上げていました。



▲完成したハート型のブリザーブドフラワー



▲講師のアドバイスを真剣に聞く子どもたち



## 暑さに負けず、好プレー！

### 蓬田村民野球大会

今年で2回目となる、蓬田村民野球大会が8月12日（日）、玉松台スポーツガーデンで開催されました。村内外から集まった中学生から60代までの26名の選手が、紅白に分かれて熱戦を繰り広げました。

試合は締まった投手戦で、特に中学生の好プレーが目立ち、約30名ほど集まった観客を沸かせていました。2年連続で参加した稲葉亮太君（宮本）は、「とても楽しかった。来年もぜひ参加したい」と感想を語っていました。結果は3対3の引き分けで幕を閉じました。



▲白熱した試合に観客も大いに盛り上がりました



## 扉を開けたらなつかしい時間

### 夏の工芸学校

8月18日（土）、19日（日）の2日間にわたり、村文化伝承館において夏の工芸学校が開催されました。

教室や体育館、廊下など文化伝承館全体を使って青森県内外の作家や雑貨店による販売、ワークショップなどが行われ、館内は村内外から訪れた人で広瀬小学校時代の活気を取り戻したかのような賑やかさでした。

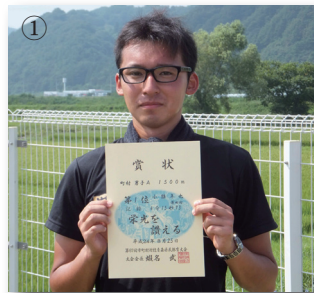
毎年大盛況の「夏の工芸学校」、はじめは少なかった村内からの出展者も少しずつ増えはじめ、地域間の交流が楽しめる場となっていました。



▲体育館や食堂に行列ができるほどの盛況ぶりでした

## 村選手団が実力を発揮 第 67 回市町村対抗青森県民体育大会

8月25日(土)、26日(日)の2日間にわたり行われた青森県民体育大会において、卓球競技と陸上競技で出場した当村選手団が以下の通り、優秀な成績を修めました。(敬称略)



①陸上競技 町村の部 男子A 1500m 第1位 小猿隼也

②卓球競技 町村の部 第2位

出場選手→ 大宮さくや (郷沢)、大宮俊彦 (郷沢)、大宮裕之 (郷沢)、清水淳範 (蓬田)、乳井美加子 (蓬田)

## 過去最速タイムでゴール！ 第 20 回青森県民駅伝競技大会

9月2日(日)、一健脚でつなげ郷土の和と心ーをスローガンに、県民駅伝が開催され、当村の代表選手たちが出場しました。当日は30度を超す真夏日の中、選手たちは日頃の練習の成果を発揮し、過去最速となる、2時間1分33秒でゴール。制限時間内に最後までタスキがつながったのは通算2回目で、40チーム中27位、村の部5位という快挙で幕を閉じました。

また、1区の小猿隼也さん、2区の中村晃平君、5区の越田知帆さんは、村の部の区間賞を獲得し、今回の成績に大きく貢献しました。選手のみなさん、お疲れ様でした。



▲思いのこもったタスキを、4区から5区へ



▲アンカーの中川君

出場選手は次のとおりです (敬称略)

1区 小猿隼也 (郷沢) → 2区 中村晃平 (広瀬) → 3区 稲葉亮太 (宮本) → 4区 小鹿功二 (長科) → 5区 越田知帆 (阿弥陀川) → 6区 福井海青 (郷沢) → 7区 八幡茜 (高根) → 8区 中川祐輔 (郷沢)

これならできる！けんこう運動教室

◎健康福祉課よりお知らせです

## ウォーキング入門&ストレッチ教室

メタボや生活習慣病を予防し、毎日を健康であり続けるため、健康な体づくりをはじめませんか？  
汗ふきタオル、水分補給の飲み物をご持参の上、動きやすい服装、履き慣れた運動靴でご参加ください。

- 日時 10月10日(水) 午前10時～11時30分(受付は午前9時30分～)
- 場所 村ふるさと総合センター
- 内容 特別な器具や場所がなくても、手軽に始められるのがウォーキングとストレッチです。効果的なウォーキングと、ストレッチの基礎を学びましょう。
- 申込〆切 10月5日(金) ※当日の参加も受付します。
- ▶参加申し込み・問い合わせ 役場 健康福祉課 ☎27-2111(内線234、244)



◀講師の健康運動指導士  
トレーニングアドバイザー  
小泉洋先生

国民年金保険料の納期限の延長について

◎住民課よりお知らせです

## 後納制度の納付が開始になります

国民年金は、20歳から60歳に到達するまでの40年間に国民年金保険料を納めていただくことで満額の老齢基礎年金を受給することができる制度です。

しかし、この間に、保険料を納められなかった場合や被保険者としての届出を忘れたことで国民年金の資格期間がない場合は、将来の年金受給額が少なくなったり、年金そのものが受給できなくなってしまうことがあり、このような事態を避けるために、平成24年10月1日から、国民年金保険料を納めることができる期間を過去2年から10年に延長となる後納制度が始まります。

具体的には、本年10月から、平成14年10月分以降の納められなかった保険料を納めることができるようになります。詳しい内容については以下にお問い合わせください。

- ▶問い合わせ 国民年金保険料専用ダイヤル ☎0570-011-050 または、青森年金事務所 ☎017-734-7499

精神科医師による心の健康相談を実施します

◎健康福祉課よりお知らせです

## 心の不調を感じたら、一人で悩まず相談しましょう

身体の健康には気を配っていても心の健康状態の変化にはなかなか気づきにくいものです。環境の変化や日頃の生活の中で知らないうちに無理をしたりストレスを抱えたりで、あなたの心は疲れていませんか？ストレスの多い毎日の中で「心の病気」は誰にでも起こりうることです。蓬田村では年に2回ではありますが東地方保健所主催の「精神科医師による心の健康相談」を実施します。心の不調が続く場合には一人で悩まず直接精神科医師に話してみませんか？

### 精神科医師による心の健康相談実施日程

- 期日：1回目 平成24年10月19日(金)  
2回目 平成25年2月15日(金)
- 時間：午後2時から4時
- 場所：蓬田村ふるさと総合センター
- 担当医師：県立つくしが丘病院 精神科医師



相談料は無料で秘密は守ります。ご本人だけでなくご家族からの相談もお待ちしています。相談を希望する方は実施日の1週間前までに健康福祉課保健師までご連絡ください。

- ▶問い合わせ 役場 健康福祉課 保健師  
☎27-2111(内線234、244)

今月のテーマ



# 特定保健指導でメタボリックシンドロームを予防・解消しましょう

健診を受けた後が大事ですよ！

## 特定保健指導って何？

特定保健指導は、メタボリックシンドローム（以下メタボ）かその予備軍で、生活習慣の改善で脳卒中や心臓病といった生活習慣病を予防できると判断された人に実施される支援で、特定健診の結果と受診・服薬状況に基づいて保健指導対象者を決定します。

約6ヶ月間、保健師とともに食生活や運動習慣など自分の生活習慣を見直し、改めることで病気を予防していきます。

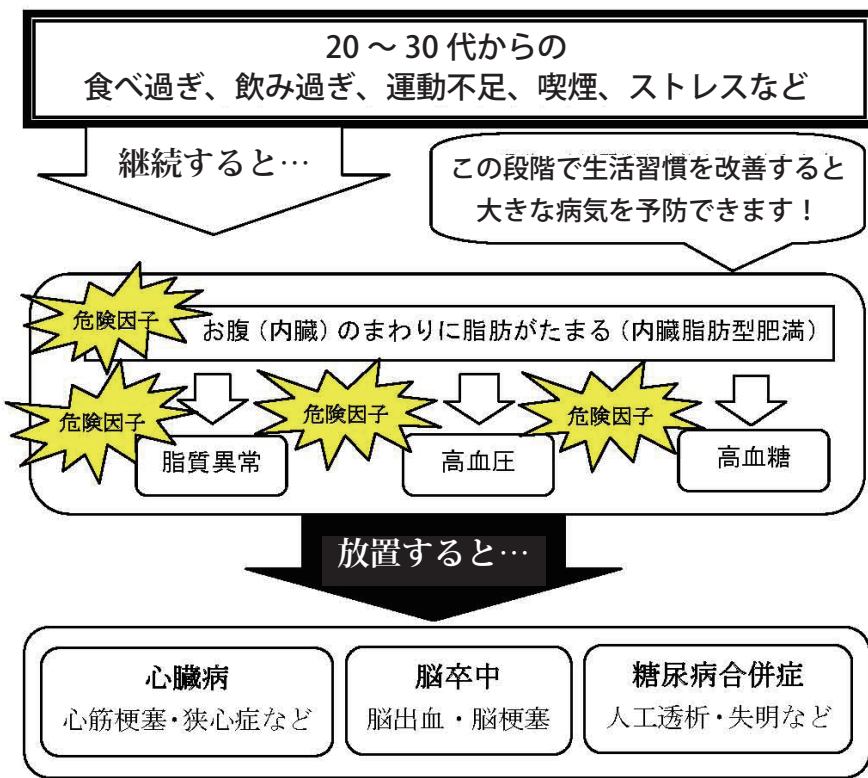
## 特定保健指導参加者の声

- ・ これまで特定保健指導を受けた方で、体や生活習慣に良い変化があったとの声が聞かれています。
- ・ お酒の量が減り、体重が10kg近く減った
- ・ 夫に痩せたと言われた
- ・ 動くのがたいていでなくなった
- ・ 自然と食事や運動を意識するようになった
- ・ 昔のサイズのズボンがはけるようになった



## ホントは怖い、メタボリックシンドローム

日本人の3大死因はがん・心臓病・脳卒中です。この脳卒中や心臓病などといった生活習慣病を引き起こす原因は「動脈硬化」で、その危険因子としてメタボが挙げられています。メタボは、内臓脂肪型肥満（リンゴ型肥満）に加えて高血糖・高血圧・脂質異常を複数併せ持った状態のことで、自覚症状はありませんが、動脈硬化を飛躍的に進行させてしまいます。メタボは内臓脂肪が蓄積することが原因です。内臓脂肪がたまる元をたどると、乱れた食生活や運動不足など若い頃からの不健康な生活習慣につきあたります。



## 楽しくメタボを解消

メタボを解消するには我慢や無理は禁物、少しずつ・楽しくが基本です。内臓脂肪は皮下脂肪と比べると、増えやすいし、減りやすいという特徴があります。ダイエットといえば、「つらい」「我慢する」という言葉が頭をよぎる人も多いかと思いますが。しかし、特定保健指導では、今の生活に無理なく組み込むことができます、自分のできることを保健師と一緒に考えていきます。

## 特定保健指導を受けるためには

特定保健指導は、対象者に郵送などでお知らせが届きます。詳しくは、役場やお勤めの会社にお問い合わせの上、ご利用下さい。なお、蓬田村国保に加入している方につきましては、7月に行われた特定健診の結果に基づき、対象者を選定しています。対象者には10～11月にお知らせを送付する予定です。対象者となった場合は進んで特定保健指導を受けるようにしましょう。また、社保に加入している方で、まだ特定健診を受けていない方は進んで特定健診を受けるようにしましょう。

お知らせ

地域の河川や海岸で清掃ボランティアをしませんか？

県では、河川・海岸で清掃や草刈りなどを行う団体に対し、支援を行っています。支援の内容は、

■ゴミ袋、軍手などの提供や集積されたゴミの処理をします。

■活動団体名を記した看板を設置します。

■ボランティア保険へ加入を支援します。

詳しくは青森県庁ホームページ（<http://www.pref.aomori.lg.jp/>）の「水辺サポーター」を検索。

▼問い合わせ・申し込み

県土整備部 河川砂防課  
企画防災グループ

☎017-734-9662

東青地域県民局地域整備部  
河川砂防施設課

☎017-728-0260

ダイレクト納付はこんなに便利ですよ

ダイレクト納付とは、e-Taxで電子申告をした後簡単な操作で、電子納税ができる方法です。

ダイレクト納付には、インターネットバンキングの契約が不要、即時または期日を指定して納付できる、税理士が納税者に代わって納付手続を行うことができるといったメリットがあります。ダイレクト納付を利用するためには、一定の手続きが必要となります。これらの詳しい手続きは、国税庁ホームページ（[www.nta.go.jp](http://www.nta.go.jp)）をご覧ください。

農業用免税軽油の交付申請を受付します

東青地域県民局県税部では、平成25年に使用する農業用免税軽油の免税証交付

申請を受付します。

■受付期間 11月15日（木）・16日（金）の午前9時～午後4時まで

■場所 県庁北棟3階の東青地域県民局県税部（青森市新町二丁目4番30号）

受付期間を過ぎて申請した場合は免税証の交付も遅くなりますので、受付期間はず必ずお守りください。なお、提出書類は内容により異なります。詳細についてはお問い合わせください。

▼問い合わせ 東青地域県民局県税部 課税第一課  
☎017-734-9976

開催します

年末調整説明会のお知らせ

青森税務署では、平成24年分の年末調整関係事務の説明会を左記の日程などにより開催いたします。

■日時 11月14日（水）

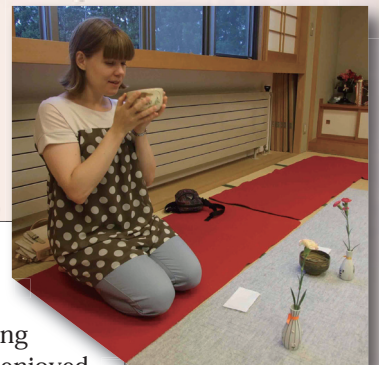
蓬田 ×メリッサと行く！再発見の旅 No.5

毎月ALTメリッサが村内の色々な場所や食べ物を体験して、蓬田を再発見します！

村民祭で茶道を体験♪

今月の蓬田再発見の旅では、よもぎた村民祭に参加し、日本の文化を体験したり、村民の方の作品を鑑賞してきました。

▶茶道の経験は、大学の授業ぶりというメリッサ「お茶は思ったより苦くなくておいしい」とのこと。お花を觀賞しながら、和菓子と抹茶をいただきました。



▼お茶の点て方を教わり、実際に挑戦！「泡をきれいにし出すのが難しい」



メリッサの感想【村民祭を訪れて】

This month I enjoyed traditional Japanese tea at the village festival. I'm very interested in Japanese tea ceremony. The women serving tea at the festival kindly let me try whisking tea to make it foamy... it was fun, but a little bit more difficult than I expected. I also enjoyed looking at the patchwork, pottery, baskets, and other arts and crafts made by the people of Yomogita. In my country, there are "county fairs" in the summer and fall. At the fair, local people can display things they have made, such as patchwork quilts, just like at sonminsai. Farmers bring their best animal or their biggest vegetables. There is a contest, and the best item in each category wins a blue ribbon.

（意識：今月は村民祭で、伝統的な日本のお茶を楽しみました。私はとても日本の茶道に興味があります。村民祭でお茶を出してくれた女性は、親切にも私にお茶を点てさせてくれましたが...楽しかったけど、想像していたよりも難しかったです。私はその他にも、パッチワークや、陶芸、かごなど蓬田の人々によって作られた他の作品を見て楽しみました。私の国では、夏と秋に「郡共進会」と呼ばれるお祭りがあります。そこでは村民祭のように、パッチワークキルトなどの地元の人が作ったものを展示することができます。また、農家は自慢の家畜や大きい野菜などを持ち寄り、それぞれの分野のコンテストで、一位を競います。

15日(木) 午前10時～正午までと、午後1時30分～午後3時30分までの1日2回(各30分前から受付開始)

■場所 青森市民ホール  
(青森市柳川1丁目2番14号)

年末調整関係書類について、不足がある場合は説明会場及び青森税務署で配布いたしますので、お申し付けください。なお、国税庁ホームページに掲載されている平成25年分源泉徴収簿などをコピーして使用していただいても差し支えありません。個人事業者の決算説明会(年末調整関係事務の説明も含む)は別途開催されます。

▼問い合わせ 青森税務署  
法人課税第一部門(源泉所得税担当)

☎017-776-4241

※自動音声によりご案内しておりますので、メッセージに従い、「2」番(当税務署にご用の方)を選択してください。

## ほほえみプロデュース講習会

おもてなしの向上、ほほえみあふれる地域作りをしてみませんか。開催団体を募集しております。詳しくはお問い合わせください。

■実施期間 平成25年3月31日まで

■募集団体 住民・ボランティア団体など

▼問い合わせ 公益社団法人青森県観光連盟 太田

☎017-722-5080

FAX 017-722-5081

メールアドレス→yusei-

oota@aomori-kanko.or.jp

## 公開林業講演会

■日時 平成24年10月31日

(水) 午後1時30分から

■場所 青森県森林組合会館 2階大会議室(青森市

松原一丁目16-25)

■講師 独立行政法人森林

総合研究所 産学官連絡推進調整監 松本和馬氏  
■演題「(仮題) 森林施業と生物多様性」

■参加費 無料

■参加申込 10月17日(水)

までに、FAX、電話、メールで住所、氏名、連絡先を事務局までご連絡ください。

▼問い合わせ・事務局 (社) 青森県林業会議

☎017-722-5482

FAX 017-773-8788

メールアドレス→n.nomyi@aomori-plau.or.jp

## 被災地を応援! 震災復興応援物産会

被災した岩手県、宮城県、福島県及び八戸市各地の自慢の物産を販売する「震災復興応援物産会」を開催します。なお、このイベントは、東日本大震災に際して青森県に寄せられた寄付金で実施するものです。

■日時 10月12日(金)・13日(土) 午前10時～午後4時

■場所 青森駅前公園(青

森ビル「ラビナ」向かい)「大地の感謝祭地産地消費」イベント会場内

■主催 東青地域県民局地域連携部

▼問い合わせ 青森市新町

商店街振興組合

☎017-775-4134



昨年度の様子

村内の旬なお勧め情報を紹介。役場広報担当まで情報お寄せ下さい ☎27-2111

## 今月のイチオン

村内ねぶた掲載図書

「地域で遊ぶ、地域で育つ子どもたち」



『地域で遊ぶ、地域で育つ子どもたち～遊びから「子育て支援」を考える～』という図書の中に蓬田村ねぶた運行から読み取る子育て支援に着目した内容が掲載されています。地域の文化のもつ子育ての知恵や人間形成の力についてなど、著者の高橋平徳さんが実際に当村のねぶた実行委員会へ足を運び、ねぶた祭りを通じて感じたことなどが書かれています。日頃から

接し、私たちにとっては当たり前となっている当村の子育て支援について、改めて気づかされる貴重な機会を得られる図書です。村教育委員会並びに子育てサポーターで貸りることができます。ぜひ一度、読んでみませんか?

▼お問い合わせ

蓬田村教育委員会 ☎31-3111

戸籍の窓口

【8月受付分】(敬称略)

■お誕生おめでとうございます

三上 友誠 (中 沢)  
ゆうせい 健作  
男の子 博子

■ご冥福をお祈りします

三上 勲 89歳 (中 沢)  
 青木 ふづ糸 82歳 (阿弥陀川)  
 松本 祐八 56歳 (瀬 辺 地)  
 八幡 武雄 93歳 (高 根)

■蓬田村の人口 (8月31日現在)

区分	人口	前月比
総人口	3,182	- 3
男	1,530	± 0
女	1,652	- 3
世帯数	1,156	+ 1

◎総務課よりお知らせです

特設行政  
相談所開設

10月15日(月)から21日(日)は、「行政相談週間」です。これにちなみ、次の通り行政相談所を開設します。皆さんが毎日の暮らしの中で、役所が行う仕事についての苦情や意見・要望などがありましたら、お気軽にご相談下さい。相談は無料で、秘密は厳守します。なお、相談は行政相談週間に限らずいつでも受付していますので、ご利用下さい。

- 日時 10月15日(月)  
午前10時~午後3時
- 場所 村ふるさと総合センター  
二階会議室
- 相談委員 武井 昭夫 氏  
(蓬田字汐越 33 - 2 ☎ 27 - 2064)

※切り取り

よもぎ温泉  
入浴ご優待券

(1枚で5名様限り有効)

大人入浴料 50円引 (350円→300円)  
 有効期限：平成24年10月31日  
 ☎ 0174 - 27 - 2170  
 定休日：火曜日(火曜祝日の場合は翌日)



児童川柳 ペンシル No.135

『トンネル』

天位 3年 中村 圭汰

トンネルのおくから光せめてくる

地位	人位	五客	佳作
トンネルをくぐりおえると中学校	砂浜でトンネルほって手をつなごう	トンネルにまん月と星としこめちやおう	いまにもきそうとんねるおぼけ
6年	6年	3年	1年
吉田敏光	稲葉佳音	張間千桜	坂本晃大
6年	5年	1年	5年
森竜馬	八幡杏奈	外川千裕	福井優心
6年	5年	4年	4年
木戸遥真	小山大空	山館元	稲葉敬史
6年	5年	3年	4年
倉谷優羽	船橋小雪	下山拓夢	中川歩美
3年	4年	1年	2年
福井瑞姫	福井優心	福井優心	福井瑞姫

**選評** おかじょうき川柳社 むさし

たくさんさんの川柳をありがとう。熱中症のニュースがいっぱいあったけど、夏休みを元気に過ごした証拠だね。北海道新幹線の工事現場を見学したのかな。それは関係なく「トンネル」という題でおもしろいことを見つけ書いてくれた作品を入選にしました。

**人位** たくさんさんの作品の中で「砂浜のトンネル」は1句だけでした。「手をつなごう」に佳音さんの将来が見えるようでいいですね。

**地位** 似たような句がありました。敏光君の句が一番すっきりしていました。小学校というトンネルを発見したんですね。でも、そのことは書かないでトンネルの先にある中学校を書いたところがいい。

**天位** 圭汰君の発想が新鮮です。「光が攻めてくる」という表現は簡単にできそうできてなかなかできるものではないですね。すごい発見です。きつちり575にしたのも良かった。



来月のお題は「空」です

