



2013 年も
笑顔溢れる蓬田村でありますように

目次

- 新年のあいさつ 1
- 村の出来事 2
- こんにちは！保健師です . . . 4
- 蓬田再発見の旅 5
- 戸籍の窓口・児童川柳 7



新年にあたって



蓬田村長 古川正隆

新年あけましておめでとう
ございます。

今年も村民の皆さまにおかれましては、ご家族皆さま健康で幸せな一年でありますよう、心からお祈りいたします。

村を支える産業

過疎化、少子高齢化、地域地場産業の衰退など、近年の町村を取り巻く環境は依然として厳しく、危機的な状況にあります。農業、漁業を主体として生計をたててきた我が村にとつても、一次産業での生活がままならない状況となつてきています。

こういった状況の中で、農業、漁業などの活性化を図っていくためには、国や県の指導のもと、六次産業化（生産

加工、販売）で村おこしをしていかなければならないと考えております。



村を支える一次産業【昨年の田植え督励】

住宅政策について

住宅政策は人々の生活の基盤であります。平成二十三年度より実施しているよもっと団地（公営住宅）の建設は、今年度は六戸が完成し、村内外への募集により入居予定者



住宅政策【新村営住宅「よもっと団地」】

も決まつております。オール電化による公営住宅は県内でも大変注目を集めており、今年度も入居申込者が定員をオーバーしております。来年度も地域住民の安心・安全な生活のために、引き続き住宅建設を予定しておりますので、ご理解、ご協力をお願いいたします。

また、既存の宮本団地住宅につきましても、今年度は南側3棟を改修し来年度は北側3棟を改修予定です。快適な住宅環境を提供するため、改修工事を進めてまいります。

新年にあたって

経済が一段と落ち込む中で、私たち町村は国が打ち出す経済対策をしつかりとらえ、見極めなければなりません。地域住民の皆さまの生活の向上、福祉の向上、教育の向上を目指して、さらなる住みよい村づくりに励んでまいり所存であります。

今年も村民皆さまのご指導、ご協力を心からお願ひ申し上げます、新年のあいさつといたします。



教育現場・行政・地域医療の連携【就学時健診】

11/10

歴代部員の努力の賜 玉松野球クラブ創設 50 周年記念式典

外ヶ浜町ダイヤモンドホール KIDO で玉松野球クラブ創設 50 周年記念式典・祝賀会が盛大に開催され、歴代監督の表彰などが執り行われました。

式典には通算登録部員数 134 名のうち 39 名が参加し、今までのエピソードが披露されたり、クラブの歴史と伝統が感じられる 1 日となりました。今年も県朝野球選手権にも出場しており、今後のクラブの活躍にも期待です。



▲八戸一人監督から表彰状を受け取る歴代の監督たち

11/22

地域福祉の向上を目指して 第 30 回蓬田村社会福祉大会

村ふるさと総合センターで第 30 回蓬田村社会福祉大会が開催され、約 200 人の村民が参加しました。

社会福祉協議会の田中武会長は「多様化している福祉ニーズに応えるため、行政や民生委員の方などと協力して、今後とも計画的な地域福祉の態勢づくりに取り組む」と式辞。その後は、外ヶ浜警察署の有志による、詐欺をテーマにした寸劇などが行われ、訪れた人々を楽しませました。



▲式典後にはアトラクションが行われました

11/27

先例地の取組みを学ぶ 岩手県内加工施設・物産施設を視察

村内の六次産業化推進に伴い、加工・物産館施設検討会委員などの 13 名が、岩手県内の加工施設や物産館など 6 ケ所を 1 泊 2 日の日程で視察しました。

視察団は、雫石町「道の駅雫石あねっこ」や岩手町「町農産加工組合パワー工房」などを視察し、地元農産物へのこだわりや販売・加工の工夫、施設運営の現状や課題など、様々な取組みについて説明を受けました。



▲視察先の職員の説明を熱心に聞く参加者たち

11/28

もうすぐ 1 年生♪ 平成 25 年度蓬田小学校就学時健康診断

来年度小学校へ入学予定児童の就学時健康診断のため、対象となる男児 13 名、女児 9 名の計 22 名が村ふるさと総合センターに集まりました。(昨年度比 4 名増)

会場では黄色い安全帽のサイズ確認や、歯科、内科、視力、聴力検査、問診などが行われ、黄色い帽子をかぶせられた子どもたちは友達同士ではにかみながら、小学校入学に向けた準備に嬉しそうな様子でした。



▲お母さんどう？似合う？とはしゃぐ子どもたち

◎健康福祉課よりお知らせです

平成 25 年度保育園入所申し込み受付を開始します

■受付期間

平成 25 年 1 月 9 日（水）～1 月 25 日（金）
午前 8 時 30 分～午後 5 時 ※土日祝日を除く

■受付場所 役場 健康福祉課

■入所基準 保護者が仕事、病気、同居親族の常時介護、出産などにより家庭での保育ができない方。

■対象児童 0 歳～小学校就学前児童

■持参するもの ①印鑑

②健康保険証（カードの場合は家族全員分）の写し

③平成 24 年分の源泉徴収票または、確定申告書の写し（後日提出可）

④平成 24 年 1 月 2 日以降に蓬田村に転入された方は、前住所地の平成 24 年度住民税課税証明書 ※入所申し込みにあたって、保育所入所申込書、家庭状況調査書、在職証明書などを提出していただきます。用紙は役場で配布していますので、希望者は申し出てください。

■期間内に申し込みできない方はご連絡ください。

■村外の保育園へ入所を希望される方も役場での申し込みが必要です。

▶申し込み・問い合わせは健康福祉課まで

◎健康福祉課よりお知らせです

「肝臓にやさしいレシピ」で生活習慣病予防！ 健康れすとらんを開催します

毎日を健康であり続けるために、おいしく楽しく、バランスの良い食事について一緒に学びましょう。エプロンと三角巾をご持参のうえ、ご参加ください。

■日時 平成 25 年 2 月 6 日（水）

12 時 45 分～15 時 15 分

■場所 村ふるさと総合センター

■申込〆切 平成 25 年 1 月 29 日（火）

▶申し込み・問い合わせは健康福祉課まで



▲前はメタボ対策のメニューを作りました

今回のテーマは「肝臓病対策の調理実習と、健康講話」です！

◎住民課よりお知らせです

気になる年金記録、もう一度ご確認を！

日本年金機構では、様々な手段を使って持ち主が分からない記録の持ち主を探していますが、いまなお持ち主が分からない「未統合の記録」が約 2,200 万件残っているのが現状です。手がかりがつかめない記録について、一件でも多くの記録が本来の持ち

主につながることを目指し、平成 25 年 1 月末を目処に、集中的な取組みを開始します。あらためて、ご自身の年金記録に「もれ」や「誤り」があるのではとご心配のある方は、お近くの年金事務所などにご相談ください。

▶問い合わせは 青森年金事務所 ☎ 017-734-7499

ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル ☎ 0570-058-555



運動で冬太りを防ぎましょう！



冬に太るのはしょうがない？



冬は1年のうちで一番太りやすい時期と言われています。それは、動物は寒い冬に備えて本能的に脂肪を増やす行動をとりますが、ほ乳類である人間も同じで、脂肪を増やす生活習慣を夏場にくらべてとりやすくなるからです。年末年始に食べ過ぎたり飲み過ぎてしまったり、寒いからと体を動かすのがおっくうになったりなど、皆さんの中でも身に覚えのある方もいるのではないのでしょうか。

脂肪が増えると、寒さに強い利点がありますが、メタボや生活習慣病へとつながるので増やしすぎは良くありません。たつぷりと脂肪を身にまとってしまおうと、運動はさらにおっくうになり、筋肉も落ちてしまうと、脂肪は雪だるま式に膨らんでしまうのです。

冬こそ体を動かしましょう

冬に太るのはしょうがないと思わず、冬こそ適切な運動を継続するのが大切です。運動をすると、次のように体に良い効果がたくさんあります。

- 筋肉が鍛えられ、脂肪がたまりにくくなる
 - 中性脂肪やコレステロール、血圧、血糖値が改善しやすくなる
 - 体が引き締まり、軽くなる
 - 疲れにくくなる
 - 緊張を緩和し、ストレスを解消する
- なかなか体を動かすのがおっくうとなる季節ですが、冬でも運動する習慣をつけましょう。

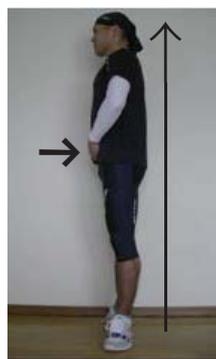
『手軽な運動』 『ウォーキング』



すぐに始められる、手軽な運動と言えばウォーキングです。ウォーキングのような酸素運動は、糖質や脂肪を分解し、脂肪を解消します。まずは1日のうち、10分間だけでも歩いてみるのが大切です。

普通に歩くよりも速く、姿勢良く歩くことで消費するエネルギーも上がります。先日行われたけんこう運動教室で、トレーニングアドバイザーの小泉洋先生から教えていただいたよい姿勢の作り方を紹介します。

めざせ！歩きの達人



- 耳・肩・腰・膝・足首のラインが一直線になるように意識する
- おへそを引っ込めて下腹部に緊張感を持たせる
- おしりがキュツとなるように引き締める
- 足裏全体で体を支える
- 足は柔らかく接地
- つま先を上げて、足を早く前に出す
- 肩の力を抜き、背中（肩甲骨）を柔らかく、自然に！
- 一定のテンポ（120拍/分など）で歩く



1日に1回でもよい姿勢をとると腹筋を鍛える効果もあるそうです。よい姿勢にチャレンジしてみてくださいいかがですか？

住民健診で精密検査が必要と診断された方へ



7月に行われた住民健診の各種がん検診・特定健診で精密検査となった皆さん、精密検査はもうお受けになったでしょうか。各種がん検診・特定健診は、精密検査が必要とされた方が精密検査を受診し、がんなどの病気であった場合には速やかな治療につな

がること、また、異常がなかった方も各種がん検診・特定健診を継続して受診することが大切です。精密検査で異常なしと判断される方にも、がんなどの病気が発見される方がいることも事実です。精密検査をまだ受けてない方は、速やかに受けてください。

お知らせ

林業の仕事をして
いたことがありま
せんか？

林退共制度に加入してい
たが、退職金をまだ受け
取っていない方を探してい
ます。以前、林業の仕事を
していたが、ご自身が林退
共へ加入していたか分から
ない方についてもお調べい
たします。

また、罹災された共済契
約者及び被共済者の皆様に
対し、各種手続（共済手帳
の紛失、退職金の請求など）
の必要が生じた場合はでき
うる限りの範囲において速
やかに対応したいと考えて
おりますので、最寄りの支
部または本部へお問い合わせ
してください。

▼問い合わせ 独立行政法
人勤労者退職金共済機構
林業退職金共済事業本部
☎03・6731・2887

開催します

「110番の日」 PRイベント

警察では、毎年1月10日
を「110番の日」と定め、110
番通報の適切な利用促進と
効果的な広報活動のため各
種イベントを実施していま
す。今回、外ヶ浜警察署で
は、「110番の日」PRイベ
ントとし、110番の仕組み・
110番通報時の留意事項を住
民に広報するものです。こ
の他にイベント会場では、

- ・「犯罪被害にご用心」寸劇
 - ・交通事故などパネル展示
 - ・災害警備及び沿岸防犯広報
 - ・鑑識講座
 - ・犯罪被害者など手記展示
 - ・警察官採用コーナー
- なども開催します。

■日時 平成25年1月12日
(土) 午後1時～午後3時

■場所

外ヶ浜町中央公民館（外ヶ
浜町字中師宮本80・1）

■主催 外ヶ浜警察署
▼問い合わせ 外ヶ浜警察
署 ☎22・2211

平成24年度第2回 障害者就職面接会

障害をお持ちの方々の雇
用促進を図るため、障害者
就職面接会を開催します。
面接会参加希望の企業及び
参加を希望する障害者の方
を募集しております。

■日時 平成25年2月19日
(火) 午後1時～午後3時

■場所

ホテル青森3階孔雀の間

☎017・775・4141

▼問い合わせ 青森公共職
業安定所（専門援助部門

伊藤・工藤）

☎017・775・1561
(部門コード43#)

申告書作成会場を 開設します

青森税務署では、庁舎内
に「申告書作成会場」を開

蓬田 ×リッサと行く！ 再発見の旅 No.8

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！

👉 籐かご教室に参加

今日は、よもぎ温泉で行われ
ている籐かご教室におじゃま
しました。約1時間半かけて、
鍋敷き作りに挑戦しました。



◀完成したなべしき



▲先生方やまわりの方の優しい指導で、
だんだんと手つきがよくなるメリッサ

I had never tried rattan work before. Making handmade baskets seemed very complicated. When I first tried weaving the rattan, it was difficult. But the teacher showed me how I should do it, and after a while it felt natural. Actually, it was fun! I made a "trivet" (nabeshiki). The teacher told us that rattan work was found at the Sannai Maruyama site, and I know African and Native American communities also have long traditions of weaving baskets. I'm happy I could try something that people of the world have been doing for so many years. I recommend that anyone who has time should try it too!

(意識：私はこれまで籐工芸に挑戦したことがありませんでした。手作りでかごを作ることとはとても複雑そうに感じます。はじめに籐を曲げたときは、とても難しかったです。しかし先生がどのようにやればよいか教えてくれて、だんだんと慣れてきました。実際、籐工芸はとても楽しかったです！私は「鍋敷き」を作りました。先生は私に「籐工芸は三内丸山遺跡でも発掘されているほど歴史のあるものだ」ということを教えてくれたし、私はアフリカやアメリカの原住民もかご作りに古い伝統を持っていることを知っていました。世界中で長い年月行われ続けているかご作りに私も挑戦することができて、とても嬉しかったです。時間がある方は、ぜひやってみてください！楽しいですよ♪)

《籐かご教室》

■毎月第1・第3
木曜日（変更になる
場合があります。下記までご確
認ください。）

■午後1時から
■よもぎ温泉にて
▶問い合わせ先
よもぎ温泉
☎27-2170



設し、パソコンを利用して所得税、個人事業者の消費税及び贈与税などの申告書作成をサポートします。

■日時 平成25年2月1日

(金)～3月15日(金)

(土、日、祝日を除く。)

午前9時～午後5時

※2月24日と3月3日に限り、日曜日も開設します。

申告書の作成・提出はご自宅から便利な、e-Taxをご利用ください。詳しくは

国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)をご覧ください。

▼お問い合わせ

青森税務署

☎017-776-4241

募集します

自衛官募集

■種目

予備自衛官補(一般)(技能)

■概要 予備自衛官を養成(非常勤の国家公務員)

■応募資格 (男女) ※平成25年7月1日現在の年齢

○一般・18歳以上34歳未満

○技能・国家免許資格などを有する者で55歳未満

■受付期間 平成25年1月上旬～4月上旬

■試験期日

平成25年4月中旬

▼問い合わせ

自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所

☎017-783-2995

青森県立障害者職業訓練校

平成25年度生募集

■募集定員 製版科15名、OA事務科15名、作業実務科10名

■募集期間 平成25年1月10日(木)～2月14日(木)

■入校試験日

平成25年2月21日(木)

■会場

青森県立障害者職業訓練校

☎0172-36-6882

■合格発表 平成25年2月28日(木)午前9時

▼問い合わせ

青森県立障害者職業訓練校

☎0172-36-6882

放送大学 4月生募集

放送大学では平成25年度第1学期(4月入学)の学生を募集しています。放送大学はテレビなどの放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い

分野を学べます。

出願期間は2月28日まで。資料を無料で差し上げていますので、お気軽にお問い合わせください。

▼問い合わせ

放送大学青森学習センター

☎0172-38-0500

または

八戸サテライトスペース

☎0178-70-1663

「震災復興応援イベント」で被災地を応援!

目指せ! 第二代鍋横綱 コンテスト開催



被災地(岩手県、宮城県、福島県及び八戸市)の地域に伝わる鍋料理のふるまいと、青森県東青地域の食材を使った鍋料理(ふるさと鍋、新しい創作鍋)コンテストを開催します。鍋料理(一杯100円で提供)を試食した一般来場者の方も審査員として投票できますので、奮ってご来場くださるようお願いいたします。

■日時 平成25年2月3日(日) 正午12時～午後2時30分

■場所 青森夜店通り商店街(青森市古川)

■主催 東青地域県民局地域連携部

▶問い合わせ 青森市中心商店街女性部 ☎017-722-8411

青森県特定(産業別)最低賃金改正のお知らせ



青森県特定(産業別)最低賃金が平成24年

12月21日から改正になりました。金額は次のとおり(時間額)です。

- (1) 鉄鋼業 777円
- (2) 電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業 712円
- (3) 各種商品小売業 705円
- (4) 自動車小売業 743円

なお、青森県で働く全ての労働者及び使用者に適用される「青森県最低賃金」は、平成24年10月12日から、時間額654円に改正されています。詳しくは、青森労働局ホームページ(<http://aomori-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>)からもご覧になれます。

▶問い合わせ

青森労働局労働基準部賃金室

☎017-734-4114

FAX 017-734-5821

1月18日は「118番の日」

「118番」は海上における事件・事故の緊急通報用電話番号です

海の「もしも」は ☎118番へ

戸籍の窓口

【11月受付分】(敬称略)

■お誕生おめでとうございます

武井 慎之介 (豊秋 (蓬 田)
男の子 しずか

■ご冥福をお祈りします

田中 サカエ 76歳 (瀬辺地)

田中 ミチ 87歳 (瀬辺地)

青木 キク 98歳 (阿弥陀川)

■蓬田村の人口 (11月30日現在)

区分	人口	前月比
総人口	3,181	+3
男	1,526	+3
女	1,655	±0
世帯数	1,159	+1

青森県交通対策協議会よりお知らせです

1割のスピードダウン 2倍の車間距離 3分早めの出発を!

路面の凍結や積雪によるスリップ事故が多発しています。スリップ事故は、朝の出勤時間帯(午前7時~8時台)に多く発生し、「追突」が最も多くなっています。ドライバーの皆さんは、時間に余裕をもって出発し、車間距離を十分に保ち、とっさの場合でも止まれるスピードで運転しましょう。

また、歩行者の皆さんは、夜間外出時には反射材用品を身につけましょう。



県民総ぐるみで交通事故を防止しましょう

よもぎ温泉年末年始休業日

12月31日(月)
1月1日(火)

※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25年1月31日

☎0174-27-2170

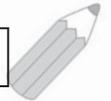
定休日:火曜日(火曜祝日の場合は翌日)

児童川柳 ペンシル No.138



天位 3年 下山 昂

『鉛筆』



えんぴつは手ににぎられてあついかな

地位 人位

ころがったわたしのえんぴつまたまいご
ラッキーだ赤えんぴつとぐときもちい

3年 張間万桜
3年 青木菜々海

五客

えんぴつはゲームよりも強いんだよ
にじいろのえんぴつ空にえをかこう
まるまったえんぴつとぐときもちい

2年 藤本悠来
1年 小山大空

佳作

えんぴつをいつもつかえてうれしいな
えんぴつで書けないものは無いんだよ
えんぴつにまほうをとなえるありがとう
学校にはえんぴつなしでかよえない
えんぴつはしんをけずるとうつくしい
えんぴつがはやくかいてとさけんてる
えをかこうなんでもかけるえんぴつで
しんぴんのえんぴつはやくつかいたい
えんぴつくんいっしょにテストがんばろう
えんぴつのとんがりぼうしすてきだね
えんぴつがすいすいすすむじゆうちよう
まぼろしのひやくてんとったえんぴつだ
えんぴつは手ににぎられてあついかな

3年 八幡恋夏
4年 小野寺誠
3年 小野寺誠

佳作

えんぴつをいつもつかえてうれしいな
えんぴつで書けないものは無いんだよ
えんぴつにまほうをとなえるありがとう
学校にはえんぴつなしでかよえない
えんぴつはしんをけずるとうつくしい
えんぴつがはやくかいてとさけんてる
えをかこうなんでもかけるえんぴつで
しんぴんのえんぴつはやくつかいたい
えんぴつくんいっしょにテストがんばろう
えんぴつのとんがりぼうしすてきだね
えんぴつがすいすいすすむじゆうちよう
まぼろしのひやくてんとったえんぴつだ
えんぴつは手ににぎられてあついかな

1年 若佐壮太
1年 田中海斗
3年 若佐唯

佳作

えんぴつをいつもつかえてうれしいな
えんぴつで書けないものは無いんだよ
えんぴつにまほうをとなえるありがとう
学校にはえんぴつなしでかよえない
えんぴつはしんをけずるとうつくしい
えんぴつがはやくかいてとさけんてる
えをかこうなんでもかけるえんぴつで
しんぴんのえんぴつはやくつかいたい
えんぴつくんいっしょにテストがんばろう
えんぴつのとんがりぼうしすてきだね
えんぴつがすいすいすすむじゆうちよう
まぼろしのひやくてんとったえんぴつだ
えんぴつは手ににぎられてあついかな

4年 吉田小花
3年 八幡一世
3年 福井楓暖

佳作

えんぴつをいつもつかえてうれしいな
えんぴつで書けないものは無いんだよ
えんぴつにまほうをとなえるありがとう
学校にはえんぴつなしでかよえない
えんぴつはしんをけずるとうつくしい
えんぴつがはやくかいてとさけんてる
えをかこうなんでもかけるえんぴつで
しんぴんのえんぴつはやくつかいたい
えんぴつくんいっしょにテストがんばろう
えんぴつのとんがりぼうしすてきだね
えんぴつがすいすいすすむじゆうちよう
まぼろしのひやくてんとったえんぴつだ
えんぴつは手ににぎられてあついかな

3年 吉田珠里
3年 吉田珠里

佳作

えんぴつをいつもつかえてうれしいな
えんぴつで書けないものは無いんだよ
えんぴつにまほうをとなえるありがとう
学校にはえんぴつなしでかよえない
えんぴつはしんをけずるとうつくしい
えんぴつがはやくかいてとさけんてる
えをかこうなんでもかけるえんぴつで
しんぴんのえんぴつはやくつかいたい
えんぴつくんいっしょにテストがんばろう
えんぴつのとんがりぼうしすてきだね
えんぴつがすいすいすすむじゆうちよう
まぼろしのひやくてんとったえんぴつだ
えんぴつは手ににぎられてあついかな

4年 船橋小雪
1年 乳井七海

佳作

えんぴつをいつもつかえてうれしいな
えんぴつで書けないものは無いんだよ
えんぴつにまほうをとなえるありがとう
学校にはえんぴつなしでかよえない
えんぴつはしんをけずるとうつくしい
えんぴつがはやくかいてとさけんてる
えをかこうなんでもかけるえんぴつで
しんぴんのえんぴつはやくつかいたい
えんぴつくんいっしょにテストがんばろう
えんぴつのとんがりぼうしすてきだね
えんぴつがすいすいすすむじゆうちよう
まぼろしのひやくてんとったえんぴつだ
えんぴつは手ににぎられてあついかな

3年 稲葉史恩
3年 吉田珠里

選評

おかしようき川柳社 むさし



「鉛筆」の句をいっぱい作ってくれてありがとう。小学生の誰もが持っている身近な鉛筆ですが、身近なものを川柳にするのはやさしそうでないながら実はむずかしいのです。誰もが考えるような「鉛筆」では入選しません。自分だけの川柳を考えてください。

人位 菜々海さん、素直な心を575にしてください。

花丸をいっぱいもらえるようにがんばってください。

地位 万桜さん、「鉛筆が迷子」になるという考え方はなかなかできないことです。大事な鉛筆だからそう思うんだね。今度は575で作ってね。

天位 昂君、すごいところに目をつけましたね。「もし自分が鉛筆になったらどう思うだろう」という見方はあまりできることではありません。下5の「あついかな」でビシッと決まりました。



来月はお休み
次回のお題は「風」です