

蓬

広報

田

yomogita
village

目次

- 村の出来事 1
- 特集 防災 3
- こんにちは！保健師です 5
- お知らせ 6
- 戸籍の窓口、児童川柳 7

学校の外で学ぶ大切なこと

蓬中生が普段利用するお店などで、職場体験
学習を行い、「働く」とはどういうことなのか
を身をもって学びました。

10

2014 No.498



8 / 16

夏の工芸学校

扉を開けたら懐かしい時間

8月16日（土）、17日（日）の2日間にわたり、文化伝承館において夏の工芸学校が開催されました。

教室や体育館など文化伝承館全体が魅力的な店舗として使われ、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ました。館内は村内外から訪れた多くのお客さんで活気に満ちあふれました。



8 / 21

和牛共進会

自慢の和牛を披露

和牛の発育状況や見栄えなどを競う「和牛共進会」が村営牧場で開催され、東青地区の畜産農家が育てた自慢の和牛24頭が披露されました。雌子牛の部でチャンピオンに輝いたのは坂本万蔵さん（長科）が飼育する「はやこ」。坂本さんは「これからも楽しみながらやっていきたい」と笑顔で話していました。



8 / 28

東郡中学校英語弁論大会

蓬田中が総合優勝！

今別中学校で東郡中学校英語弁論大会が行われ、出場した蓬中3年生の福井悠乃さん（写真左・阿弥陀川）が暗唱の部で優勝、若佐直音さん（写真中・中沢）が創作の部で準優勝、団体の部で蓬田中が総合優勝を収めました。福井さんは10月の県大会に出場が決定。「大好きな英語を使って、将来は外国に住んで仕事がしたい」と意欲を述べました。



9 / 3

中学生職場体験学習

未来の自分を考える

蓬田中学校1・2年生が、9月3日（水）4日（木）の2日間にわたり、職場体験学習を行いました。2年生は青森市内で、1年生が蓬田村内の事業所で職場体験を行い、保育士として給食の手伝いをしたり、コメリなどの店でのレジ業務を体験したりしました。体験を終え「レジに立つのが緊張した」などと、働くことの大変さを感じたようでした。



9 **7** 第22回青森県民駅伝競走大会
村選手団健闘！

「健脚でつなげ郷土の和と心」のローガンで行われた県民駅伝に、当村の代表選手たちが出場しました。村選手団8人は自分たちの持ち味を生かし、アスパム前から県総合運動公園陸上競技場までの33.8kmを、個々の力を振り絞った力走を見せ、2時間8分20秒でゴール。初めて1区を走った中村晃平君（青森北高校2年）は、緊張の面持ちながらも好タイムを出し、「思ったより力を出せた」と手応えを掴んだ様子で大きく貢献しました。選手のみなさん、お疲れ様でした。



▲アンカーの福井善一くん

▲5区の八幡杏奈さん

出場選手は次のとおりです（敬称略）

1区 中村晃平（広瀬）→2区 武井浩人（蓬田）→3区 稲葉亮太（宮本）→4区 田中邦章（瀬辺地）→5区 八幡杏奈（高根）→6区 福井海青（郷沢）→7区 越田知帆（阿弥陀川）→8区 福井善一（郷沢）

9 **11** 平成26年度敬老会
いつまでもお元気で

平成26年度敬老会が、トレーニングセンターにおいて開催されました。今年度の対象は95歳長寿者が2名、90歳長寿者が13名、88歳長寿者が24名、婚姻60年健在夫婦が6組、50年健在夫婦が16組、77歳長寿者が47名でした。対象者には久慈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。

式典後は蓬中生の合唱や保育園児の和太鼓演奏、各地区老人クラブによる芸能発表が行われ、会場には笑顔があふれました。



- | | | | |
|---|---------------------------|---|---|
| 1 | 95歳長寿者として花束を受け取る福浦竹次郎さん | 1 | 3 |
| 2 | 婚姻60年として顕彰を受けた稲葉孝太郎・八千代夫妻 | 2 | 4 |
| 3 | 保育園児が和太鼓を披露 | | |
| 4 | 瀬辺地老人クラブによる舞踊 | 5 | |
| 5 | 「佐渡おけさ」を披露した日赤奉仕団のみなさん | | |

自然災害の危険が迫る

— 自分自身を守るために —



今年8月6日の大雨では、阿弥陀川が氾濫し流域の畑が浸水する被害がありました。

尊い命と財産が一瞬で失われる災害。最近では全国各地で豪雨による大きな被害が出ています。事前の準備、いざという時の対策をもう一度確認し、災害に備えましょう。

早めの避難が

命を守る

「警報・注意報が発表されない」ことは「災害が発生しない」ことではありません。注意報・警報・その他の気象情報の把握に努めてください。村や防災関係機関から避難の指示・勧告があった時はもちろんのこと、災害の前ぶれを知ったり、感じたりした時は、早めに自主避難することが大切です。特に、川や海沿いにお住まいの方は、早い判断が必要とされます。普段から避難場所や避難経路を確認しておきましょう。

村内において長時間の避難に適しているのは、設備の充実した蓬田小学校とふるさと総合センターです。できれば、こちらへ向けた避難行動ができるように準備しておきましょう。

日頃からの

備えと訓練を

8月24日（日）、土砂災害や水害を想定した総合防災避難訓練を行い、村民130人が参加しました。

災害の規模が大きくなるほど、自分の身を自分で守る「自助」はもちろん、力を合わせて助け合う「共助」が重要となります。地域での協力態勢を作るためにも、日頃から近隣の人たちと顔見知りになったり、防災訓練に参加することはとても大切です。

大きな災害が起こったとき、防災・減災を徹底すれば死者数、経済被害は大幅に減らすことができます。防災訓練の目的には、次のようなことが含まれます。

- ・ 地域の人、特徴を知る
- ・ 災害の基礎知識を学ぶ
- ・ 地域における役割を確認

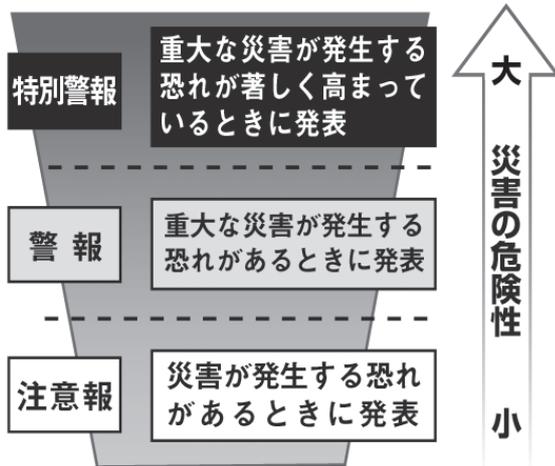


8月24日（日） 防災意識の高揚を目的として防災訓練を実施

消防団員を中心に、広瀬地区の土砂崩れを想定した避難誘導や、火災発生時の消火訓練、応急処置訓練などを行いました。消防団は地域の防火防災の要となり、安心・安全を守っています。

※消防団員を募集しています。詳しくは役場総務課行政班 ☎ 27-2111 までお問い合わせ下さい。

特別警報を知っていますか？



■特別警報とは

特別警報は、これまでにない大規模な災害の発生が切迫していることをお知らせする警報です。

■警報や注意報との違い

「特別警報」は、警報の発表基準をはるかに超える現象に対して発表されます。例えば、「東日本大震災における大津波」、「平成24年7月九州北部豪雨」などが発表の対象となります。

■特別警報が発表されたら

- ・尋常でない大雨や津波等が予想されています。
- ・重大な災害が起こる可能性が非常に高まっています。
- ・ただちに身を守るために最善を尽くしてください

○普段からの備えと早め早めの行動があなたの命を守ります。

「避難勧告」と「避難指示」の違いについて

| 種類 | 拘束力 | 内容 |
|--------|-----|---|
| 避難指示 | 強 | 被害の危険が切迫したときに発せられるもので、「避難勧告」よりも拘束力が強くなります。 |
| 避難勧告 | 中 | 居住者に立ち退きを勧め促します。強制力はありません。 |
| 避難準備情報 | 弱 | 事態の推移によっては避難勧告や避難指示を行うことが予想されるため、避難の準備を呼びかけるものです。 |

津波の場合は高い所へ避難 屋内避難所一覧表



| | 施設名 | 海拔 標高値 (m) |
|----|-------------------|---------------|
| 1 | 中沢公民館 | 2 |
| 2 | 蓬田保育園 | 1 |
| 3 | 新長科公民館 | 4 |
| 4 | 旧長科公民館 | 1 |
| 5 | 蓬田小学校 | 11 |
| 6 | 阿弥陀川公民館 | 4 |
| 7 | 中央公民館 | 2 |
| 8 | 蓬田自治会公民館 | 4 |
| 9 | 農業者トレーニングセンター | 7 |
| 10 | 蓬田中学校 | 5 |
| 11 | 郷沢自治会館 | 1 |
| 12 | ふれあいセンター よもぎ温泉 | 12 |
| 13 | いきいき交流館 | 1 |
| 14 | ふるさと総合センター | 11 |
| 15 | 瀬辺地民生会館 | 1 |
| 16 | 広瀬公民館 | 2 |
| 17 | 文化伝承館 | 3 |
| 18 | 高根公民館 | 28 |

・防災用品の使い方を習得
・避難場所や避難経路を確認
・ぜひ積極的に参加して、いざというときに備えたいものです。

危険箇所はどこ？

先日の広島市での大規模な土砂災害など各地で甚大な被害が発生しています。村においては土砂災害危険箇所をハザードマップとして村ホームページで公開していますので、住民の皆さまにおかれましては、今一度確認頂き、いざというときの備えとしてください。ご不明な点は総務課行政班（☎27・2111）までお問い合わせください。

警戒と避難に「情報」を活用しましょう

■河川防災情報（水位や雨量）

NHK総合にチャンネルを合わせ、テレビのリモコンの「dボタン」を押して、TOPメニューの「防災・安心情報」を選び、決定ボタンを押して「河川水位・雨量」を選択。

■土砂災害警戒情報メール通知

村に「大雨警報」「土砂災害警戒情報」が発表されたことを、携帯電話やパソコンにメールでお知らせします。詳しくは青森県庁HPから「お知らせメール」を検索してください。

問い合わせ 県土整備部 河川砂防課 企画防災グループ ☎017-734-9662

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！

メタボリックシンドローム判断基準

腹囲

(内臓脂肪の蓄積)
腹囲 (おへその高さ)

男性 **85** cm以上
女性 **90** cm以上

腹囲の測り方

立った姿勢で息を吐いて、おへその位置に巻尺を水平に巻いて測る

+

①血清脂質 (次の一方か両方が該当)

- 中性脂肪 150mg/dl 以上
- HDLコレステロール 40mg/dl 未満

②血圧 (次の一方か両方が該当)

- 最高血圧 (収縮期) 130mmHg 以上
- 最低血圧 (拡張期) 85mmHg 以上

③血糖

- 空腹時血糖値 110mg/dl 以上

腹囲に加えて、①～③のうち2つ以上当てはまると「メタボリックシンドローム」と診断

動脈硬化が進む

心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす危険性が高くなる

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を実施される支援で、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。

内臓脂肪がメタボの原因

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す。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。

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。内臓脂肪は皮下脂肪と比べると、増えやすい一方、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えます。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る、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ので、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。

これならできる！小泉洋先生のけんこう運動教室

チューブエクササイズ教室

～チューブで簡単筋トレ・ストレッチ～

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22日(水) 午前10時～11時30分(受付は午前9時30分～)
- 場所 ふるさと総合センター
- 内容 ゴムチューブを使って簡単・効果的に自宅でできるエクササイズを行います(ゴムチューブは教室終了後に参加者にプレゼントします)
- 申込×切 10月17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

お知らせ

石綿による疾病の補償・救済について

石綿（アスベスト）による疾病は、長い年月を経て発症するのが特徴です。中皮腫などで亡くなられた方が過去に石綿業務に従事されていた場合には、労災保険給付等の支給対象となる可能性があります。お気軽に青森労働局労働基準部労災補償課（☎017-734-4115）にご相談下さい。制度のご案内は、厚生労働省ホームページ（<http://www.mhlw.go.jp>）でもご覧になれます。

里親制度をご存知ですか？

里親とは、保護者の病気や家庭の事情など何らかの理由で親が子どもを育てられない場合に、一時的または継続的に子どもを預かり、育てる人のことです。■里親になるには 所定の研修を受講後、生活状況調査等の審査を経たうえで、県知事が里親として認定・登録をします。

■子どもの委託を受ける子どもの生活費、教育費などが支給されます。
▼問い合わせ 青森中央児童相談所 こども相談課 ☎017-781-9744

チェーンソーでの彫刻と間伐体験

県が管理・経営している「県民環境林」でチェーンソーを使った彫刻（チェーンソーアート）や間伐など、普段できない体験が盛り沢山（コースターや鍋敷きに使える丸太輪切りもプレゼント）

■日時 平成26年10月26日（日）午前9時～午後4時（雨天決行）

■場所 県民環境林（平内町大字東田沢地内山林）

■定員 20名（先着順）

■申込方法 電話又はFAXにて参加希望者の住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせ下さい。

■申込締切 平成26年10月20日（月）

■参加費 無料（別途傷害保険に加入します）

■その他 昼食・飲み物・雨具等をご準備下さい

▼問い合わせ 東青地域県民局林業振興課 小田桐

☎017-734-9962
FAX 017-734-8305

発達障害についての研修会

発達障害の特性のある人が地域で自分らしく生活していくためには、周囲の「正しい理解」が大切です。そこで発達障害の方々の特性（特徴）や、関わり方のヒントとなるような具体的な支援方法について、講習と映画上映で構成された研修会を開催します。受講料は無料です。

■日時 平成26年10月24日（金）9時00分～11時30分

■会場 ダイヤモンドホールKIDDO（外ヶ浜町字下蟹田29-1）

■対象者 保育士、教育関係者、地域住民、その他興味のある方ならどなたでも

■申込受付期間 平成26年10月17日（金）まで

▼申込・問い合わせ 青森発達障害者支援センター「ステップ」

☎017-777-8201
FAX 017-777-8202

全国一斉！法務局 休日相談所の開設

青森地方方法務局では、法務局が所掌する登記、戸籍、国籍、供託、人権などに關する特設の無料相談所を開設します。（※相談はお一人様30分以内、要事前予約）

■開催日時 10月5日（日）午前10時から午後4時

■会場 青森地方方法務局（青森第二合同庁舎1階会議室）

■相談内容 土地建物の登記、相続、境界、国際結婚、離婚、家賃等の供託、遺言、近隣とのトラブル、お年寄りや子供のいじめなど

■担当者 法務局職員、公証人、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員

※平日は常時法務局で相談を受けています。

▼問い合わせ 青森地方方法務局総務課 齊藤
☎017-776-6231

◎総務課よりお知らせです
特設行政相談所開設

10月20日～26日までの行政相談週間にちなみ、下記の通り行政相談所を開設します。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け付けます。

■日時 10月20日（月）午前10時～午後3時

■場所 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



9月は村・県民税3期分、国保税4期分の納期です

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

堀 叶空 (とあ 洸哉 (中 沢)
男の子 眞帆)

細谷 ふうが (勝 (宮 本)
男の子 香織)

■ご冥福をお祈りします

張間 トキ 91歳 (長 科)
 藤本 ちよ 83歳 (長 科)
 八戸 武雄 77歳 (阿弥陀川)
 八戸 りま 97歳 (阿弥陀川)
 野藤 あい 88歳 (阿弥陀川)
 田中 正一 62歳 (蓬 田)
 飯田 耕三 81歳 (瀬 辺 地)
 相坂 宇市 85歳 (広 瀬)
 川崎 シヂエ 78歳 (広 瀬)
 久慈 勝雄 84歳 (広 瀬)
 八幡 タマエ 88歳 (高 根)

■蓬田村の人口 (8月30日現在)

| 区分 | 人口 | 前月比 |
|-----|-------|------|
| 総人口 | 3,062 | - 12 |
| 男 | 1,479 | - 4 |
| 女 | 1,583 | - 8 |
| 世帯数 | 1,165 | ± 0 |

医師による女性のための

こころの健康相談と こころのサロン

期 日：10月17日(金)
 場 所：ふるさと総合センター
 担当医師：青い森病院 院長
 平野 敬之 先生

当日の流れ
 14:00～ 受付開始
 15:00～ こころのミニセミナー
 16:00～ こころの健康相談・サロン

▶申し込み・問い合わせ
 健康福祉課 保健師 ☎ 27-2111

※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26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.153 『つなぐ』

天位 2年 石田 惺子

なりたいたいのちをつなぐおいしやさん

| | | | |
|--|---------------------------------------|--|--|
| <p>地位 つなぐったわたしのいのちありがとう</p> | <p>人位 手をつなごうつないだらもう友達だ</p> | <p>五客 かみコップひもでつないでいとでんわ ともだちとてををつないであたたかい</p> | <p>佳作 いのちはねごせんぞさまからつなぐった のりたいたい日本をつなぐしんかんせん 手をつなぎ世界一周走ろうよ</p> |
| <p>6年 中川真子</p> | <p>4年 吉田朝日</p> | <p>1年 佐井美香子 2年 越田菜央 3年 下山拓夢</p> | <p>3年 田中海斗 3年 坂本りん 4年 八戸翔夢 1年 森 優佳 6年 有馬遥人 6年 船橋小雪 5年 工藤光弥 1年 中村香凛 3年 武井心那 5年 有馬海里 6年 木戸遥真 2年 工藤怜奈</p> |

選評 おかじょうき川柳社 むさし



今月の題「つなぐ」はやさしいように書いて実は難しい題です。佳作の「あめがあがったにじはたいようのおくりもの」は「つなぐ」と関係ないように見えます。でも、雨があがって太陽が出るから虹が見えるのです。雨と太陽が握手して虹を作っているのです。雨と太陽と虹はつながっているのです。すごいところに気がつきましたね。

人位 朝日さん、手をつなぐということは心をつなぐということなんだよね。心のつながっている人どうしのことを友達って言うんだよね。だから友達を大事にしないとね。

地位 真子さんの命、どこかで切れそうになったのですか。それを、誰かがつないでくれたのですか。すごいな。つないでくれた人とつながってくれた命に「ありがとう」ですね。

天位 惺子さん、お医者さんになりたいってすごいことです。むさしは2回がんになって2回ともお医者さんに命を助けていただきました。「命をつなぐ」ことは大事なことです。



11月号のお題は「ポケット」です。