

蓬

広
報

田

yomogita
village

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

ホタテ養殖残渣を 堆肥として再利用

今年6月から稼動しているホタテガイ養殖残渣堆肥化処理施設で製造していた堆肥が完成。10月20日、村内の農家らに対し無償配布を行いました。

12

2015 No.512



ホタテ養殖残渣から
良質な堆肥を作る

村の経済で重要なウエイトを占めるホタテ漁。これまで大きな課題となっていた養殖残渣を、地域内で有効活用しようと建設した「蓬田村ホタテガイ養殖残渣堆肥化処理施設」で製造された堆肥の無償配布が行われました。今年のホタテガイ生産量5千トンに対し発生した約700トンの残渣と、鶏糞、もみ殻などを混合したものを3〜4ヶ月かけて発酵処理。10月に約200トン、11月に約100トンの堆肥が出来上がり、農家に無償配布されました。



▲発酵処理で残渣特有の匂いも消える

「これまで頭を悩ませてきた残渣処理にかかる労力が減って、漁業者は漁に専念できた」と語る漁協の福田幸生組合長。今までの養殖残渣は村外の焼却施設で処理していましたが、この施設により地域内で処理ができ、費用は大幅に削減されます。堆肥は土壌改良材として野菜全般に利用でき、農家の意見を聞きながら改良していく方針です。福田組合長は「村の特産物のトマトに使うと、良い堆肥となれば最高」と話していました。処理費用の低コスト化、堆肥の配布と、農漁業双方にメリットが多く、地域経済の活性化も期待されます。



▲計量棟で重量を計測

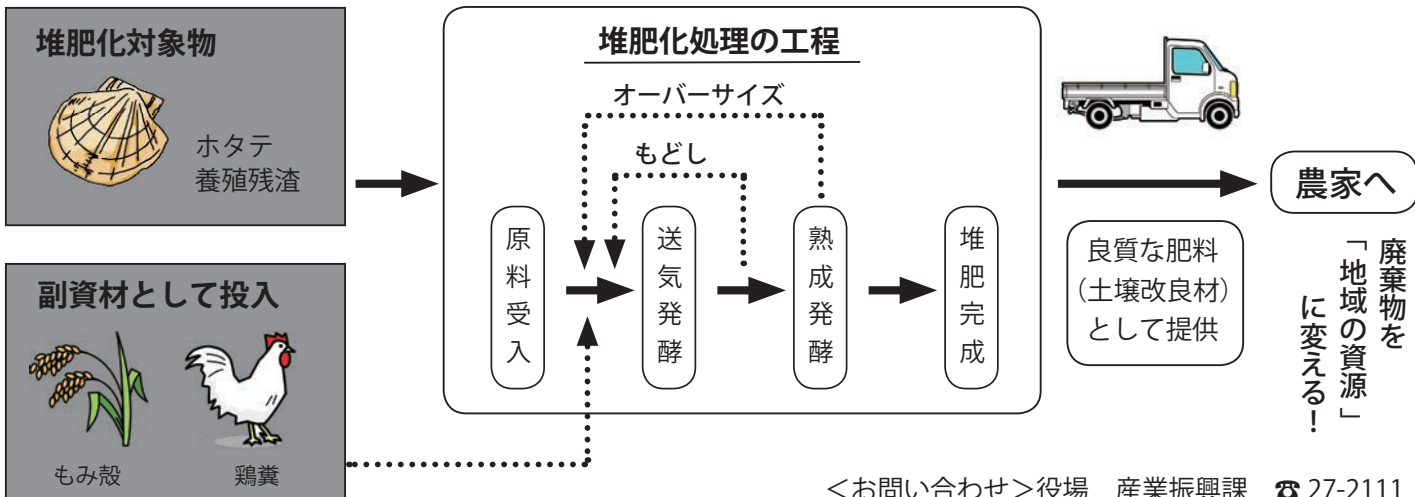
ホタテ残渣を地域の資源に変える取り組み

他自治体も注目の施設

ホタテ養殖残渣堆肥化処理施設は、北海道のばんけいリサイクルセンター社の処理システムを県内では初めて採用。また海産物の堆肥化は、県内自治体では初めての試みとなります。視察に訪れていた平内町の担当者は「これまでの焼却では多大な経費がかかる。資源として再生できれば農業のお互いに良いこと」と話していました。循環型の処理方法の構築に向けた取り組みは、県漁連や陸奥湾沿岸の他自治体も注目しています。



▲他町村からの視察団も多数訪れている



<お問い合わせ> 役場 産業振興課 ☎ 27-2111

10 / 24

団子で昔話を体験

東青地区読み聞かせ研修会

東青地区の読み聞かせグループが一同に介し、ふるさと総合センターで、読み聞かせ研修会が開催されました。青森中央高校読み聞かせ隊を講師として、読み方の研修をし、その後泉谷ちえ子さんが講師となり、昔話に登場する団子作りをしました。参加者は、「団子の作り方がわかった。作るのはとても楽しい」と笑顔で話しました。



▲「作りたては柔らかくて美味しい」と子どもたち

10 / 25

訓練で士気を高める

消防団秋季火防演習

村消防団（吉田常逸団長）は、「蓬田地区で火災発生、延焼の恐れあり」と想定して秋季火防演習を行いました。団員たちはきびきびとした動作で訓練を行い、火災時の対応を確かめていました。久慈村長は「常に災害に対応する気持ちを持って、村の安全を守ってください」と挨拶し団員の気を引き締めました。



▲素早い動作で行われた放水訓練

11 / 10

家族全員で減塩に取り組む

3歳児健診の場でだし活講座

村食生活改善推進員は、ホタテやトマトなど、だしのうま味を活用して、減塩を推進するだし活講座を行いました。推進員の工藤京子さんは「だしのうま味があれば少ない調味料で満足でき、減塩やダイエットに効果があります」と魅力を説明し、参加した親子は素材本来のうま味を確認していました。



▲調味料を控えた「やさしい味」を親子で味わう

11 / 15

中学生が村をPR

「ふるさと自慢わがまち CM 大賞」に出品

青森朝日放送主催の「ふるさと自慢わがまち CM 大賞」に、村のCMを出品しました。蓬田中学校3年生が企画し、坂本隆雅くん、木村祐介くん、渡辺皆喜くんが出演。3人は山や海で撮影を重ね、村内の観光や特産物を紹介するCMを作りました。

審査発表会の模様は、ABAで1月上旬放送予定です



▲「一番見て欲しいのはトマトのシーンです」と3人

郷沢地区に農事組合法人設立

郷沢地区において「農事組合法人ごうさわ」（大宮正志代表、22人）の設立総会が10月21日、郷沢自治会館で開催されました。

参加した組員17人は、「水田農業の維持・発展に貢献すること」を基本方針に掲げ、同地区農業の発展に協力し合うことを誓いました。

大宮代表は「少子高齢化などの社会情勢により農業の現場はますます厳しくなる一方。組員で協力しながら郷沢の農業を担っていきたい」と発展を誓い、久慈村長は「村内初の農業法人であり頼もしい。TPPなど農業の転換期を乗り越えてほしい」と期待を寄せました。



▲設立総会では活発な意見交換がなされました

マイナンバー通知カードが届いていない方へ

現在、村内に住所を有している方で、マイナンバー通知カードが届いていない方は、役場総務課で保管しています。

印鑑・身分証明書を
持参して、引き取りを
お願いいたします。

<お問い合わせ>

役場 総務課 行政班
☎ 27-2111



個人番号カードの交付申請

個人番号カードは、身分証明書やe-Tax等の電子申請に利用できる便利なカードです。交付を希望する場合は、通知カードの下に付いている個人番号カード交付申請書で申請できます。必要事項を記入し、顔写真を貼付の上、同封の返信用封筒で郵送してください。

個人番号カードはスマートフォンなどでも交付申請できます。詳しくは、個人番号カード交付申請書や個人番号カード総合サイト（HP <https://www.kojinbango-card.go.jp>）をご覧ください。コールセンターまでお問合せください。
マイナンバー総合フリーダイヤル（無料）☎ 0120-95-0178



健康よもぎた 10ヶ条

<お問い合わせ>役場 健康福祉課 保健師まで

「1 子どもの頃からやせすぎ・太りすぎに注意します」

栄養・食生活

青森県の成人肥満率（BMI25以上）は、全国と比べて男女とも高く、村は、その青森県平均よりも高い状況です。平成24年に至っては、村特定健診の成人肥満率は34.5%であり、29.6%の青森県より5%も高くなっています。また、青森県の肥満傾向児の割合は全国に比べて高く、村は、その青森県平均よりも高くなっています。

「食」は生命を維持し、生活の基盤となります。肥満は、食生活が大きく関係し、夕食後の間食や夜食、朝食の欠食、早食いなどが原因と考えられます。家庭や地域などさまざまな機会や場所において食に関する正しい情報を得て、子どもの頃から生涯を通して正しい食習慣を送ることが大切です。

～これらを改善するために～

- ・子どもの頃から自分の適正体重を知り、やせすぎ・太りすぎに注意しましょう。
- ・離乳食から薄味にし、正しい食生活を身につけ、家族との楽しい食事を大切にしましょう。
- ・朝食をしっかりととり、3食規則正しく食事をとりましょう。
- ・食事はよく噛んで早食いに気をつけましょう。
- ・栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

村では、正しい知識の普及のため、離乳食教室や幼児食教室を行っています。また、肥満予防・改善や生活習慣病予防のために、食生活の見直しやバランスの良い食事、適正体重の維持ができるよう、栄養教室や特定保健指導なども行っています。



飲む前に
読もう！

年末年始を楽しく過ごそう！

～あなたのお酒の飲み方は大丈夫？～

酒種	適度な飲酒量
ビール 発泡酒	500ml 缶 1本 (500ml) 
焼酎 (25度)	0.6合 (110ml) 
ウイスキー	ダブル 1杯 (60ml) 
日本酒	1合 (180ml) 
ワイン	グラス 1.5杯 (180ml) 
酎ハイ (7%)	350ml 缶 1.5本 (520ml) 

お酒の適量は左図の通りですが、この量はあくまでも目安で、週に2日以上以上の休肝日をつくり肝臓を休ませることが大切です。お酒を飲むと、肝臓には脂肪が蓄積され、胃や腸といった器官の粘膜も荒れてきます。その修復に、週2回程程度の休肝日が必要です。また、妊娠中や授乳中の飲酒は、赤ちゃんにアルコールの害が及びますし、服薬

週に2回は肝臓を休めましょう

年末年始は忘年会やクリスマス会、正月など、楽しくお酒を飲む機会が増えるという人も多いのではないのでしょうか。お酒は適量を守れば「百薬の長」と言われますが、量が過ぎると様々な健康の害をもたらすこともあるのです。

アルコール依存症とは、自分で飲酒のコントロールができなくなる状態をいいます。心身ともに影響が表れ、仕事ができなくなるなど社会的にも支障が出てきます。

怖いアルコール依存症

お酒に強い体質の人でも、適量を超えた飲酒は、肝臓病や食道がん、胃潰瘍、痛風など様々な病気を引き起こしてしまいます。病気を防ぐために適切な飲酒量を心がけましょう。

中の人は副作用の危険があるため飲酒をしてはいけません。さらに未成年の飲酒は、脳や心身の成長を妨げる、急性アルコール中毒になりやすいなど様々な害があります。



アルコール依存症チェックリスト (多くあてはまるほど、危険性は高くなります)

- 毎日お酒を飲み、休肝日がほとんどない
- お酒を飲むとき、つまみはあまり食べない
- お酒を飲むペースが早いと言われる
- 休日には、昼間からお酒を飲むことが多い
- お酒を飲んで、記憶をなくしたことがある
- 一日に日本酒2合以上飲む

ます。アルコールが抜けると、イライラや神経過敏、不眠、頭痛、吐き気、下痢、手の震え、発汗、頻脈・動悸などの離脱症状がでてくるため、それをさらに抑えるために、また飲むという繰り返しが起こります。

寝酒もアルコール依存症の危険因子になります。寝酒の習慣を続けると、本来の睡眠パターンが崩れ、睡眠の質が悪くなります。そして、寝酒をしないと眠れなくなってしまうという悪い習慣がついてしまいます。

アルコール依存症は回復するには難しい病気です。まずは、専門家の力を借りて治療に取り組みましょう。本人の取り組みはもちろん、家族や周囲の人のサポートもとても大切です。

ベテラン主婦も、新米主婦も、料理に目覚めたお父さんも大歓迎 生活習慣病予防教室「健康れすとらん」

～ メタボを予防・改善！減る脂いバランスランチ ～

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、バランスの良い食事や生活習慣病について学びましょう。今回は、動脈硬化とメタボリックシンドロームについての調理実習と講話を行います。

- 日時 12月16日(水) 午前9時30分～午後1時(受付は午前9時～)
- 場所 ふるさと総合センター
- 講師 今 郁子 先生
- 持ち物 エプロン・三角巾
- 申込×切 12月9日(水)
- ▶参加申し込み・問い合わせ 健康福祉課 保健師 ☎27-2111(内線233)



新蓬田 エイドリアナと行く！ 再発見の旅 No. 2

ALT エイドリアナが村内の色々な場所や食べ物体験して、蓬田を再発見します！

蓬田城址を見てみよう

築城時期は不明ですが、安藤氏一族の居城とされ、天正13年(1586年)津軽為信公に領せられるまで、100年以上の間建っていたとされる蓬田城。現在も濠や輪郭によって城の様子を推測することができます。



◀現在、城はなく鎮守八幡宮があります

外側からは森にしか見えない蓬田城址。しかし、森全体が城郭の跡であり、森の中には神社や祠など神秘的なものがあります。エイドリアナが歩いて探索しました。

I enjoyed my visit to Yomogita's castle ruins and shrine. I didn't know there was such an interesting place so close to my house! Although I do not know much about religion in Japan, I enjoy visiting shrines and learning more. Seeing a shrine in the middle of a forest is peaceful. It is also a beautiful place for a walk; I will definitely go back. Mountains, fields, forest, and ocean: Yomogita has it all.



▲森の奥深くの弁天堂址には祠がありました

(意識：蓬田城の跡地と神社の見学を楽しみました。家の近くにこんな興味深い場所があるとは知りませんでした。日本の宗教のことは少ししか分かりませんが、神社に行って見て、勉強することが大好きです。自然の中に神社を見ると、心が安らかになります。それに、散歩するにも素晴らしい場所です。また来るつもりです。山、畑、森、海、蓬田には全部ありますね。)



◀こま犬にも興味津々のエイドリアナ

エイドリアナに体験してほしいイベントなどお寄せ下さい。役場総務課企画財政班 ☎ 27-2111

後期高齢者医療保険料を納期限内に納めましょう

- ・後期高齢者医療保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い保険証（短期被保険者証）が交付されることがあります。
- ・天災その他の特別な事情で保険料を納めることが著しく困難になった場合は、申請により減免等を受けられることがありますので、ご相談下さい。

- ・納付書でお支払いの方は便利で確実な口座振替をご利用ください。口座振替への変更は市町村の担当課または金融機関で随時受付しております。

▶問い合わせ 役場 住民課
後期高齢者医療担当 ☎ 27-2111

子宮頸がん等ワクチン接種の副作用に対する救済制度

平成25年3月31日までに、市町村の助成により、子宮頸がんワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した方のうち、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した方は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当

が支給される場合があります。お心当たりのある方は、下記までご相談下さい。

▶問い合わせ
医薬品医療機器総合救済制度相談窓口
☎ 0120-149-931（フリーダイヤル）



11月中旬に村内において役場職員をかたる還付金名目の不審な電話がありました。不審な電話を受けたら、外ヶ浜警察署（☎ 22-2211）または役場までご連絡をお願いします。

お知らせ

よろず出張相談会 開催（無料）

中小企業・小規模事業者等の皆様の、売上拡大、経営改善、新商品開発、創業・起業、IT情報化等、経営上のお悩みについてプロがご相談に応じます。

■開催日時

平成27年12月22日（火）

平成28年1月21日（木）

午前10時から午後4時まで

■相談開場

外ヶ浜町商工会 会議室

▼問い合わせ

（公財）21青森産業総合支援センター内 青森県よろ

ず支援拠点 事務局

☎017-721-3787

再就職支援セミナー

45歳以上の再就職でお悩みの方を対象とした、再就職支援セミナー・カウンセリングを実施します。

■日時 平成27年12月3日（木）・4日（金）

■対象者 45歳以上の方

■定員 15名（※要予約）

■場所 青森県総合社会教育センター 第10研修室

▼申し込み・問い合わせ

あおもり中高年就職支援センター

☎017-715-5816

放送大学 4月生募集

放送大学では平成28年度第1学期（4月入学）の学生を募集中です。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・情報・自然科学など、幅広い分野を学べます。

出願期間は3月20日まで。資料を無料で差し上げていただきますので、お気軽にご請求ください。HPでも受け付けております。

▼問い合わせ

放送大学青森学習センター

☎0172-38-0500

出前講座のご案内

青森財務事務所では、学校、町内会・婦人会等の地域グループの勉強会などに講師を派遣し、皆様のお役に立つ情報をお届けしております。お気軽にご相談ください。（講師料・交通費などは一切不要）

■テーマ例

最近の県内経済情勢、金融犯罪被害にあわないために、借金問題 など

■受付時間

午前8時30分から午後5時まで（土日祝を除く）

■申し込み・問い合わせ

青森財務事務所総務課

☎017-722-1461

個人住民税の 特別徴収について

所得税の源泉徴収義務のある事業主の方は、個人住民税の特別徴収を行うことが義務づけられています。

東青地域5市町村と東青

地域県民局県税部では、

平成27年度から原則として全ての事業主の方に特別徴収を実施していただきますので、ご理解とご協力を願います。

▼問い合わせ

東青地域県民局県税部

納税管理課

☎017-734-9975

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28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28年1月上旬～3月上旬

■試験期日

平成28年5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

青森地域広域事務 組合職員採用案内

■概要

平成28年4月1日付け採用予定 企業等職務経験者

■応募資格

受検案内に定める要件を満たし、昭和49年4月2日から昭和57年4月1日までに

生まれた方

■受付期間

平成27年12月16日～平成28年1月5日

■試験日

平成28年1月24日

■試験会場

青森地域広域事務組合 消防合同庁舎

▼問い合わせ

組合事務局 総務課

☎017-735-5016

※受験申込書・試験受検案内は青森地域広域事務組合事務局、または村役場で配布しているほか、組合HPにも掲載します。詳しくは試験受検案内をご確認ください。

12月は固定資産税3期分、
国保税6期分の納期です

戸籍の窓口

【10月受付分】(敬称略)

■ご結婚おめでとうございます

金枝 博幸 (阿弥陀川)
 小山 久美子 (黒石市)

■ご冥福をお祈りします

山口 竹松 82歳 (中 沢)
 川内 ちよの 88歳 (阿弥陀川)

■蓬田村の人口 (10月31日現在)

区分	人口	前月比
総人口	3,005	-13
男	1,458	-6
女	1,547	-7
世帯数	1,177	-3

12月11日(金)～20日(日)

冬の交通安全県民運動

この時期は、夕暮れ時における高齢者の事故や、飲酒運転による重大事故、凍結路面でのスリップ事故が多発する傾向があります。県民総ぐるみで交通事故を防止しましょう。

重点項目

- 高齢者の交通事故防止
- 飲酒運転の根絶
- 冬道の安全運転の推進
- 踏切事故の防止



エイドリアナの Let's enjoy English

英会話教室

今回は12月16日(水)

時間：午後6時00分～
 場所：ふるさと総合センター
 問い合わせ ☎ 31-3111

※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27年12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. 164 お題 『りんご』



天位 1年 川内 蒼羽

りんごもぎぱぱじじばっちゃんいそがしい

地位	人位	五客	佳作
とどいたよはこいっばいのりんごたち	はらへったそうだりんごがあつたんだ	赤い玉かわをむかずに一かじり デザートはさくつとりんごおいしいな	りんごはねあかくてうまいたからもの 青森の赤いりんご太陽だ
1年	5年	1年	1年
小鹿果歩	八戸 蓮	山館日菜	福田幸菜
6年	6年	工藤光弥	本堂暖人
5年	5年	福井奏愛	6年
6年	6年	福井瑞姫	1年
3年	3年	伊瀬谷集	1年
3年	3年	工藤千空	2年
5年	5年	中川歩美	2年
1年	1年	藤本琉歌	2年
1年	1年	木村倫寧	2年
2年	2年	青木星磨	2年
2年	2年	坂本 廉	2年
1年	1年	森美月姫	1年
1年	1年	福田幸菜	1年
6年	6年	本堂暖人	6年
1年	1年	広田大和	1年

りんごは青森県の特産品です。たくさん種類があつて、すっぱかったり甘かったりそれぞれにおいしい。からだにもいいらしい。だから、りんごを川柳にするのは簡単なようにみえますが、実はそうでもない。自分だけのりんごをみつけたいとおもしろい川柳にはなりませぬ。今回の題は「笑い」、自分だけの笑いをみつつけてください。

人位 蓮くん、りんごが好きなんだね。おやつにりんごっていいな。丸かじりしてるのかな…。おいしそうだな。

地位 果歩さん、そのりんごはどこからとどいたのですか？赤いリンゴかな？黄色いリンゴかな？「はこいっばいの」りんごが見えるようです。

天位 蒼羽くんのおうちにはりんごを育てているのかな？りんごもぎのころの農家はいそがしいので、家族みんなが活躍しないとね。ぱぱ、じじ、ばっちゃんや並んでいていいですね。



1月号のお題は「笑い」です

選評 おかしようき川柳社 むさし

