



## 第55回青森県植樹祭開催!!

6月27日（日）、玉松台スポーツガーデンにおいて第55回青森県植樹祭が開催されました。  
詳しくは、来月号で！

### おもな内容

---

小・中学校運動会	p 2～3
むらのできごとあれこれ	p 4～5
健康よもぎた21	p 7
クローズアップ	p 8
お知らせ情報局	p 10～11

---



# 蓬田小学校運動会

(6月6日)





# 蓬田中学校運動会

(5月30日)





## 蓬田小学生が役場を見学

5月13日（木）、蓬田小学校3年生が授業の一環として役場を見学しました。

最初に、役場1階部分を見学し、次に議会議場、最後に、村長室を見学しました。

初めてみる議事堂に感激した様子で、何が行われている所なのか先生に聞きながら、いろいろ勉強していました。

## ● 黒滝の遊歩道を整備

5月11日（火）、大倉山好会の会員7名が草刈機、チェーンソーを手に草刈り等に汗を流し黒滝遊歩道の整備を行いました。

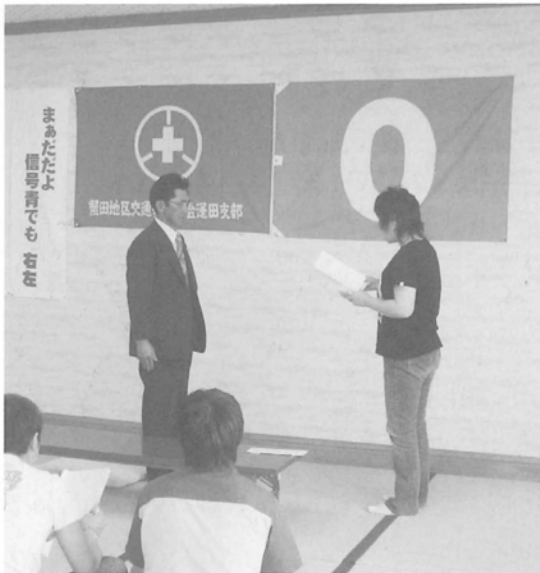
黒滝は、県内外から多くの方が訪れます。

瀬辺地駅から車で30分、遊歩道入口から徒歩30分で黒滝に行くことができます。

黒滝に限らず、ハイキングにいかれる方は、ゴミなどをきちんと持ち帰り、いつまでも美しい自然を大切にしましょう。又、自動車道は道幅が狭くなっていますので注意して通行しましょう。







## ●交通安全協会定時総会

6月5日(土)、喜久酔において、第39回蓬田村交通安全協会定時総会が開催されました。始めに交通事故犠牲者に対する黙とうが行われ、その後、藤田修一会長より、日頃からの交通安全の協力に対する感謝と今後、引き続き交通安全をお願いする旨のあいさつがありました。

最後に坂本信子さんが交通安全宣言をしました。

## 韓国の農協が桃太郎トマトを視察

6月3日(木)、韓国の光州園蔬農業協同組合組合員21名が、わが村の桃太郎トマトを視察しました。

蓬田村に到着したのは、午前11時30分頃で、喜久酔で昼食を食べた後、トマト選果場を視察し、JA東つがる蓬田支店の稲葉宏さんから説明を受けました。

次に、育苗ハウスを見学し、最後には中沢地区のトマト団地を視察しました。

一行は各施設で、説明を聞いて韓国のトマトの育て方と比較し、質問したりと熱心に勉強していました。



# 家庭や地域で安心して生活を送るために…

蓬田村社会福祉協議会

蓬田村社会福祉協議会は、村民の皆様が充実した在宅生活を送れるよう常に願っております。それでもいつかは介護を必要とされる時が来るかもしれません。その時に、どんなサービスがあって、どんな内容なのかを知っていれば無理のない快適な暮らしが実現すると考えています。

そこで、在宅生活を支える社協ヘルパーのサービスを紹介します。



寝たきりの方の洗髪



一人暮らしの方の調理

社協ヘルパーです。より安心、より確かなサービスを提供し、介護する人・される人が少しでも生活しやすいように、そして老後の不安を安心にかえて笑顔で過ごせるようにお手伝いさせていただきます。

いつでも気軽に

お問い合わせご相談ください。

TEL 0174 (27) 2828

蓬田村社会福祉協議会

蓬田村大字瀬辺地字山田35-84

(玉松海水浴場隣)

## 介護保険事業

### ◎居住介護支援事業

ケアマネージャーが介護の相談やサービスの利用計画を作成します。

### ◎居宅訪問介護事業所(ホームヘルプサービス)

身体介護(食事、入浴、排泄、通院介助)、生活援助(掃除、買物、洗濯、調理、使い)のお手伝いをします。

### 在宅福祉サービス事業(受託)

#### ◎軽度生活援助事業

要介護認定で非該当になった方が、自立した生活ができるように日常生活上のお手伝いをします。

利用料金・・・1時間80円

#### ◎支援費障害者訪問介護事業

重度身体障害児(者)又は重度心身障害児(者)の方に、日常生活上のお手伝いをします。

利用料金・・・本人及び扶養義務者の収入や課税状況などを把握し決定します。



左上：武井良子

(介護福祉士・総括主任ホームヘルパー・ケアマネージャー)

左：柿崎みや子(ホームヘルパー2級)

中：坂本祐美子

(介護福祉士・主任ホームヘルパー・サービス提供責任者)

右：大川仁美(ホームヘルパー2級)

# 健康よもぎた21

## 21世紀における 村民健康づくり運動

(その6)

元気で長生きできる蓬田村を目指して策定した健康づくり運動計画「健康よもぎた21」、今回は健康づくりに関する9領域の内の、「糖尿病」に関して一部紹介します。

### なぜ糖尿病の予防が大事なの？

生活習慣の変化に伴い、糖尿病は急速に増加しています。糖尿病はひとたび発症すると治癒することはなく一生涯治療が必要になります。やっかいなことに、かなり進行するまで自覚症状がないため、放置しておく

7%、特に40〜60歳代女性の肥満が38・1%と目立っています。

●生活習慣調査結果は？

- ・食べ過ぎないよう実行している人 17・1%
- ・実際に体重をコントロールしている人 9%
- ・仕事以外に普段運動している人 19・3%

気の悪化を早め、個人の生活の質の低下につながりません。もしも、家族の誰かが糖尿病の合併症で倒れると、医療費や介護の問題等家庭に与える影響は多大なものとなります。

計画では、生活習慣の改善による糖尿病予防に積極的に取り組むと共に、早期発見と合併症予防の対策に努めます。

### 対策として

◆重点目標  
生活習慣を見直して適正体重の維持に努めましょう

### ●村の現状は？

13年度基本健康診査受診者で肥満であった方は、20歳以上では男女ともに38・

健康のためにバランスのとれた食事をしている人 14・8%

・おなかいっぱい食べる人 55・8%

・食事を早く食べる人 53・2%

・甘いものをよく食べる人 53・2%

・53・2%

◆重点目標  
定期的に健康診断を受けましょう

のご協力をお願いします。

糖尿病を早期発見するには自覚症状が無くてもやはり健康診断を受けることが一番です。村の基本健康診査や職場健診等、一年に一度はきちんと受けて糖尿病が無いかどうかチェックしましょう。

糖尿病をはじめ、様々な生活習慣病の原因にもなる肥満の予防対策を進めるために、今後も自分の適正体重や、自分に見合った適切な食事の量を知り、運動を積極的にこなうことが大切です。糖尿病への道をまっしぐらに走っているあなた。まずはライフスタイルを見直しましょう。

### ◆重点目標

質・量ともにバランスのよい食事をとりましょう

### ●村の生活習慣調査結果や基本健康診査時の生活習慣アンケート結果は？

村では、皆さんが食生活をうまく改善できるようにと、食生活改善推進協議会をはじめ各団体の協力を得ながら、生活習慣病予防教室での医師による講話や調理実習、福祉と健康まつりでの健康食の試食等、今後

◆重点目標  
糖尿病予防に関する知識を身につけましょう

も計画していきたいと考えていますので、積極的に参加してくださるよう皆さん



ジュースにはたくさんの砂糖が入っているんだよ！

誰もいないかのように静まりかえった部屋の中には、カリカリという鉛筆の音だけが響いている。

傘松川柳同好会の総会が中沢地区の老人憩いの家で開かれると聞き、潜入。指で5・7・5を数える人、辞書を開く人、頭を抱える人、スタイルはそれぞれだが、みなさん川柳作りに没頭。

この日出されたお題は、「カメラ」や「空のカップラーメンに割り箸が渡してあるもの」など。

それをその場で詠む。作るだけでなく、出来上がった句や事前に出された宿題を持ち寄り、名前を隠してお互いに選者となって選んだり（互選）もする。

「生活環境が違えば、ものの見方も当然違うから面白いよ」そう話すのは会長でさざき蓬石との柳号を持つ 佐々木順一さん（中沢）。自身も十数年前から川柳の魅力に

とりつかれ創作を続けている。

そもそも会が結成されたのは、今をさかのぼること16年前。

村の川柳第一人者である工藤正一さん（中沢）が東奥日報紙に投稿、100句紹介されたのを祝って集まったのがきっかけ。

以来、10名ほどだった会員も少しずつ増え、現在は40代〜80代までの男女24名がいる。

会員である福士とみゑさん（蓬田）もまた、川柳にすっかりハマってしまったというひとり。

恥をさらして作品を作っていると笑いつつ、川柳づくりをストレス解消だと話す。作る時は産みの苦しみを味わうというが、自分の作品ができ、それを誰かに読んでもらえるのはうれしい。仲間と楽しく過ごすのもまた、魅力のうち。

川柳は、5・7・5の字数さえ守れば、季語を入れるなど決まり



作品が出来るまで無言…。

ごとがなく自由に作れるところが魅力。自由な分、作った人の感性が浮き彫りにされるとも言えるのだが、日々の生活や世の中であった出来事から生まれる川柳。作り手や読み手の受け取り方によってさまざまに変化する。

傘松川柳同好会はこれからも広報誌上でみなさんを楽しませてくれるだろう。興味のある方は、傘松川柳同好会・さざき蓬石さんまで。

## 川柳はストレス解消！

傘松川柳同好会

問い合わせ先

会長 佐々木順一 ☎27-2831



（右から）平成15年度トータル大賞は坂本勝子さん（中沢）に輝いた。2位は澤田年栄さん（中沢）、3位は福士とみゑさん（郷沢）。

題「水」



おかじょうき  
川柳社  
八戸  
むさしさん

選評

長崎県で6年生の女生徒が同じ学年の女生徒を殺してしまう事件がありました。そのことと、今回の題「命」がぴったり重なって驚いています。でも、あらためて私も「命」の重さを考えることができました。今回も「命は神様がくれた」とか「一人にひとつの命」という意味の句がいっぱいありました。自分のことを自分の言葉で書いてみましょう。

**人位** 命から言葉が生まれるという発想がいい。美しい言葉ってきくときれいな命から生まれるんだよね。  
**地位** 「お母さんわたしを産んでありがとう」という稲葉奏子さんの句がありましたが、「わたしに命」というところが選の分かれ目でした。

**天位** 自分の言葉で自分の句を作るっていいですね。五客の佐井翔哉くんの句も自分の言葉で良かったのですが、ひでと君の句が断然光って見えました。

☆人位  
☆地位

命からきれいな言葉生まれるよ  
命からきれいな言葉生まれるよ  
おかあさんわたしのちありがとう

●五客

命はねときどき人にうばわれる  
いのちはねでんちみたいなえねるぎい  
命はねゆめをおいかけきれちゃった  
生命が人からひとへのおくりもの  
せかいじゅうみんなしぬことあるんだよ  
タンポポもちいさなたねをとばしてる  
あぶねえぞそのひととでたすかつた  
ほくたちが笑ったらいのちも笑った

1年	5年	5年	5年	2年	2年	6年	5年	2年	5年	4年	5年	3年	1年	1年	1年	2年	5年	4年	1年	5年	4年	5年
清水	久慈	八戸	佐井	小川	寺田	川内	小山	吉田	稲葉	坂本	藤田	福井	小鹿	磯部	吉田	小笠原健祐	古川	福士	越田	八戸	古川	石坂
梨央	也美	孝聡	翔哉	護央	美理	大寅	智暖	智晃	麻衣	沙織	貴大	海青	玲菜	友也	小夏	智絵	辰将	駿	亜紀	舞子	吹樹	



天位 1年 越田 秀人 くん  
もらったぞきらきらいのちすてきだぞ

●佳作

命はねいろんなどで生まれてる  
つばめの子大事にまもるおかあさん  
うまれたよかわいい赤ちゃんたんじょうだ  
いのちはねしんでもたからもなんだ  
おじいちゃんいつも命を大切に  
命はねいつなくなるかわからない  
いのちにはすごいちからがあるんだよ  
いのちはねみんなもってるうれしいな  
いのちはねこころのなかにあるのかな  
いのちはねおかあさんからできたんだ  
いのちとはほくらうごかすエンジンだ  
今日もまたとうとう命うばわれた  
命にはりっぱな光がともってる  
命はねときどき人にうばわれる  
いのちはねでんちみたいなえねるぎい  
命はねゆめをおいかけきれちゃった  
生命が人からひとへのおくりもの  
せかいじゅうみんなしぬことあるんだよ  
タンポポもちいさなたねをとばしてる  
あぶねえぞそのひととでたすかつた  
ほくたちが笑ったらいのちも笑った

安全確認をお願いします！

物産館の南側駐車場へ行くための道路途中に「徐行」の標示をつけました。

これは、南側の駐車場へ行く途中、見通しが悪く危険であるとの意見がよせられたため、急遽、標示しました。

ここを通行する際は、飛び出しがあり非常に危険ですので、十分に気をつけて通行するようにしてください。





# お知らせ

## 情報局

### モバイルサイト

### のお知らせ

青森県では妊婦・出産・子育てに関する情報提供のためにモバイルサイト「パパ・ママ・ナビ」を開設しました。

このサイトは健やかな妊婦・出産を迎えるための妊娠中の健康管理に関する情報や青森県内の産科医療機関マップなどの妊婦さんに役立ついろいろな情報を掲載しています。

また、妊婦さんの妊娠週数に応じて、月1回のパパ向けとママ向けのメール配信を行いますのでぜひご利用ください。

このモバイルサイトは、NTTドコモ・au・Yodafoneの各携帯電話の端末に専用のモバイルステックを接続するだけで自動的に「パパ・ママ・ナビ」サイトへ接続します。

役場担当窓口で使用する旨をお知らせくだされば、モバイルステックをお貸しします。

これから、お産を控えている方など気軽にお使い頂けると思いますので、ぜひご利用下さい。

問い合わせ

役場 住民生活課 健康班

☎ 27-2112

### 便利な口座振替を

### ご利用ください

国民年金保険料を毎月納めに行く時間がなかなかとれないでいる方や、ついうっかりして、保険料を納め忘れていることのある方には、国民年金保険料の口座振替をお勧めします。

一度の手続きで、指定された口座から毎月保険料が引き落とされますので、納め忘れを防ぎ、手間と時間

が省けますのでとっても便利です。

申し込み方法は、納付案内書に添付されている国民年金保険料口座振替納付申出書に必要事項を記入押印のうえ、希望する金融機関にお申し込み下さい。

また、お手元に国民年金保険料口座振替納付申出書がない場合には、金融機関にも国民年金保険料口座振替納付申出書が備え付けてありますので、通帳・印鑑・納付書を持参して希望する金融機関にお申し込みください。

詳しくは最寄りの社会保険事務所までお問い合わせください。

問い合わせ

社会保険事務所

☎ 017-734-7490

### 不妊専門相談センター

### をご利用ください

県では不妊に悩む夫婦等を対象に、専門の医師等による相談・指導、不妊治療の正しい知識や最新の治療法の紹介などを行う不妊専門相談センターを無料で開

設けています。

場所

弘前大学医学部付属病院

日時

毎週金曜日 14時～16時

※相談には、電話による事前予約が必要です。詳しくは、最寄りの保健所か県子どもみらい課までお問い合わせください。

問い合わせ

県子どもみらい課

☎ 017-734-9303

## 落雷に注意

しまつち

この時期は気象状況が不安定で雷が発生しやすい季節です。ゴルフや登山などで雷による感電事故のニュースがよく報道されます。ピカッと光ってからゴロゴロと聞こえるまでの時間で、まだ遠いなどの判断は危険です。

雷鳴が聞こえたらいち早く安全な場所に避難することが大切です。

第13回 青森米CUP

# DUATHLON

デュアスロン in よもぎた大会

# YOMOGITA

## ボランティア大募集

開催日時	平成16年9月12日(日) 9:00~14:00
開催場所	蓬田村総合運動場(競技コースは村道・農免農道一部使用)
主催	蓬田村観光協会 ☎ 27-2450
申込締切	平成16年8月31日(火)
申込先	蓬田村商工会 ☎ 27-2450
内容	ボランティアの皆さんには、選手のコース誘導・車両の進入防止・給水等をしていただきます。
備考	ボランティアの皆さんには特典がございます。

## ◇自衛官募集

### ○種 目

航空学生、一般曹候補学生、曹候補士  
2等陸・海・空（2士）

### ○概 要

航空学生：パイロットを養成  
一般曹候補学生：2年で3曹に昇任  
曹候補士：3年以降、3曹に昇任  
2士：2年又は3年契約の任期制隊員

### ○応募資格（男女）※17年4月1日現在の年齢

航空学生：高卒（見込み含む）21歳未満  
一般曹候補学生：18歳以上24歳未満  
曹候補士・2士：18歳以上27歳未満

### ○受付期間

8月2日～9月8日（2士（男子）は年中受付）

### ○試験期日

航空学生：9月23日（1次）  
一般曹候補学生：9月18日（1次）  
曹候補士：9月18日（1次）  
2等陸・海・空士（男子）9月28日～29日  
2等陸・海・空士（女子）9月26日

### ○問い合わせ

自衛隊青森地方連絡部青森募集案内所  
（電話：017-783-2995）

## 児童手当が小学校3年生 修了前まで支給されます

現在、義務教育修学前のお子さんを養育している方に支給されている児童手当は、制度が改正され、平成16年4月1日から次のようになります。

	改正前	改正後
対象年齢	義務教育就学前 (6歳児到達後最初の年度末)	小学校3年生終了前 (9歳到達後最初の年度末) ※平成7年4月2日以後に生まれた児童
手当月額	第1子・第2子 5,000円 第3子以降 10,000円	第1子・第2子 5,000円 第3子以降 10,000円
支払時期	2月・6月・10月	2月・6月・10月

○児童手当の支給を受けるには？

※児童手当は、養育者からの申請がないと支給されません。  
役場窓口（公務員の方は勤務先）へ申請書を提出して下さい。

※申請書の他に「年金加入証明書」「所得証明書」など、必要に応じて添付書類を提出することがあります。

※所得が一定額以上の方には、児童手当は支給されません。  
所得制限については、窓口へお問い合わせ下さい。

問い合わせ 住民生活課

● ちよつとだけ若い私がい  
る魔法 啓子

● シヤッターチャンスよそゆ  
きの顔すまし顔 勝子

● はだか孫ママが押さえて  
ハイパチリ 年栄

● 電柱にすがり大声まだ呑  
む気 瓢一

● 一升の酒に呑まれた脛の  
傷 富栄

● 喜びの心にそつとカメラ  
向け 藤久

● 日暮れ時カメラを向けた  
ら日が沈む 貴広

● 誰の顔自分を忘れる年に  
なり 絹枝

● 六十も写る姿はめりば色  
勝美

● 国技までモンゴル力士に  
呑まれてる 森勝

## 傘松川柳同好会

## 7月行事予定表

開催日	曜日	行 事 名	場 所	時 間	担 当
7/4	日	蓬田村・蟹田町消防団合同観閲式	村 総 合 運 動 場	8:00	総 務 課
5	月	書道教室	中 央 公 民 館	13:30	教 育 委 員 会
7	水	陶芸教室	ふるさと総合センター	9:00	〃
12	月	書道教室	中 央 公 民 館	13:30	〃
14	水	陶芸教室	ふるさと総合センター	9:00	〃
16	金	高齢者教室	玉松海水浴場・玉松台	13:30	〃
19	月	書道教室	中 央 公 民 館	13:30	〃
19~23		住民検診	トレーニングセンター	6:00	住 民 生 活 課
21	水	陶芸教室	ふるさと総合センター	9:00	教 育 委 員 会
25	日	村民体育祭	村 総 合 運 動 場	9:00	〃
26	月	書道教室	中 央 公 民 館	13:30	〃
28	水	陶芸教室	ふるさと総合センター	9:00	〃
29	木	乳児育児教室	〃	9:30	住 民 生 活 課

# 戸籍の窓



## 人口と世帯数

	5月31日現在	前月比
総人口	3,526人	(0)
男	1,671人	(-4)
女	1,855人	(-2)
世帯数	1,091世帯	(-6)

## 5月受付分

### お誕生おめでとうございます

坂本 若奏	(昭博)	長女
	(紗香)	
藤本 梨々子	(満行)	長女
	(亜由子)	

### ご結婚おめでとうございます

(小松 匠)	(蓬田)
(柴田 恵美)	(大畑 町)

### おくやみ申し上げます

川内義一郎	(阿弥陀川 93歳)
青木 末松	(阿弥陀川 81歳)

## あと12区画!

# グリーンタウン よもぎた 好評分譲中!

お問い合わせ...  
役場総務課企画班  
(☎27-2111)

### 広報よもぎた

平成16年6月発行 通巻338号  
編集発行 蓬田村総務課企画班  
〒030-1211  
青森県東津軽郡蓬田村蓬田汐越1-3  
TEL 0174-27-2111  
FAX 0174-27-3255  
<http://www.yomogitamura.com/>  
印刷: 青森ココロニ印刷

# おおきくなるぞ! ①

幼稚園のかわいい園児たちを毎月紹介していきます。



坂本翔太郎 ちゃん

(坂本私幸さん 阿弥陀川)

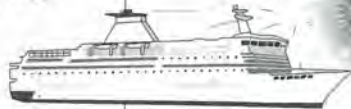
ご飯をたくさん食べて丈夫になっ  
こね。



青木 駿人 ちゃん

(青木伸一さん 阿弥陀川)

好き嫌いなく何でも食べて大き  
なっほしい。



## BLUE ROAD

# むつ湾クルーズ

**開催日** 平成16年8月7日(土)  
**受付時間** 午後4時30分～午後5時30分  
**集合場所** 蟹田町・風の町交流プラザ「トップマスト」  
**募集人員** 150人(応募多数の場合は抽選)  
**参加料** 大人2,000円(高校生以上)小中学生1,000円  
※保険料込/就学前児童は無料  
※参加料は当日、乗船受付時にいただきます。  
**内容** 青森ねぶた祭り海上運行・花火大会の船上観覧等  
※雨天等で花火大会が8日に延期になった場合は8日にクルーズを  
実施します。

## 申込方法

- 往復ハガキに希望者の  
①氏名(参加者全員)②性別③年齢④住所⑤電話番号を明記し、  
〒038-0012青森市柳川1-4-1  
下北汽船(株)内「むつ湾クルーズ受付係」  
まで郵送で申し込みください。  
※ハガキ1枚につき最大4名まで申し込み可。  
●当選・落選の通知は抽選決定後速やかに事務局から返信ハガキにて行います。  
●当選ハガキは乗船券となりますので、当日必ず持参して下さい。

## 受付開始日及び締め切り日

**7月1日(木)→7月16日(金)必着!!**

## 問い合わせ先

**BLUE ROAD むつ湾クルーズ実行委員会事務局**  
☎017(735)5016(午前9時～午後5時/土曜・日曜・祝日は除く)

※帰港後、現地解散となっております。お帰りの際の公共交通機関はございませんので、ご了承ください。(駐車場はございます)