



老人スポーツ大会

8月3日（水）、農業者トレーニングセンターにおいて老人スポーツ大会が行われました。

村内8つの老人クラブ連合会員が参加し、熱戦を繰り広げました。

TOPICS

むらのできごと…………… P 2～3

健康情報便…………… P 4

児童川柳…………… P 5

お知らせ情報局…………… P 6～7

子ども会リーダー研修会

7月27・28日の2日間の日程で子ども会リーダー研修に、小・中学生合わせて33名が参加し行われました。

今回は雨天のため、初日に当初予定していた黒滝へのハイキングを変更し、浅虫水族館へ行きました。

また、2日目は天気が良く蓬田漁港で魚釣り体験をし、参加者は有意義な2日間を過ごしていました。



海まつり

8月7日（日）、玉松海水浴場でたままつ海まつりが開催されました。

今年は、ラムネ早飲みがなくなり、代わりに村の特産品である桃太郎トマトを使い、トマト早食いと、トマトジュース早飲みが行われ、たくさんの方が参加しました。

また、絶好の海水浴日よりとなったこの日、沢山の家族連れでにぎわいました。





平成17年度成人式

8月14日（日）、新成人の門出を祝う平成17年度成人式が、ふるさと総合センターにおいて行われました。

今年度は昭和60年4月2日から昭和61年4月1日生まれの45名が大人の仲間入りをしました。

山本博国さんと津島亜佑美さんが新成人を代表して、誓いの言葉を述べ、坂本香織さんと新成人全員で「成人の誓い」を斉唱し、式を閉じました。

この後の懇親会では、小・中学校時代のビデオが上映されたり、お世話になった先生方や友人と久しぶりの再会を懐かしんでいました。



ビーチバレー大会

7月23・24日の2日間玉松海水浴場でビーチバレーボール大会が開催されました。今回はアマチュアブロックとシニア・女子ブロック合わせて48チームと昨年よりも参加チームが上回りました。

この日は、昨年同様天気がよく暑かったものの好プレーの連続で観客から歓声がわいていました。

戦没者慰霊祭

8月19日（金）、ふるさと総合センターにおいて遺族、来賓、関係者約100名参列のもと、戦没者慰霊祭が行われました。

古川正隆村長が村政の現状と平和を祈り、祭文を奉呈し、坂本増吉村遺族会長より祭詞の奉呈がありました。

また、村内有志女性による御詠歌が流れ、最後に、参列者が焼香を行い、肉親の霊を慰め、平和への誓いを新たにしました。



健康情報便

▼転倒予防について

毎日暑い日が続いていますが、皆さん元氣にお過ごしでしょうか。

急速な高齢化に伴い、介護を必要とする高齢者は年々増加し続けております。介護が必要となる主な原因は、脳卒中や痴呆等いろいろあげられますが、「転倒による骨折」も非常に多くみられます。

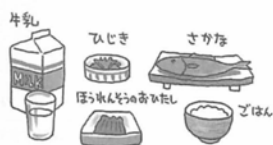
転倒・骨折の理由の一つに、老化による「筋力の低下」があげられます。筋力が弱まると、自分の体をうまく支えられず住み慣れた家の中や平らな道で転倒し、骨折、そのまま寝たきりになるケースが少なくありません。しかし、事前に転倒のリスクを減らす事で転倒は未然に防ぐ事ができます。筋力アップを含めた転倒予防のポイントを知り、ハツラツとした日々を過ごしましょう。

転倒予防の6つのポイント

転倒予防には、筋力アップとともに日常生活にひそむたくさんの「転ぶ原因」を改善していく事も大切です。今回は、具体的な筋力アップの体操については、紙面の関係で紹介できませんが別の機会に皆さんにお知らせしたいと思っております。

1. バランスのとれた栄養をとろう

変化にとんだバランスのよい食生活を送りましょう。特に骨がもろくなる病気「骨粗鬆症」の予防にカルシウムはしっかりととりましょう。



3. 整理整頓を心がけましょう

ちらかった部屋には転倒する原因がたくさん。新聞をふんですべったり、物をよけようとして転んだり、コンセントに足を引っ掛けたりします。部屋はいつも整理整頓されるようにしましょう。



5. 室内の安全対策をしよう

マットやじゅうたんの端は足を引っ掛けやすいので固定する等の処理をしましょう。階段には滑り止めや手すり、室内の段差にはあて木をする等の対策をしましょう。夜には足もとに照明をつける等工夫をしましょう。



2. 運動をしよう

運動で筋肉をつける事は転倒予防にはかかせません。適度な運動で転ばぬ体力づくりをしていきましょう。こまめに体を動かす事も大切です。



4. 履き物に注意しましょう

室内でのスリッパや靴下はすべりどめのついたものを選びましょう。外で履く靴は、しっかり足にフィットし靴底には滑りどめのついているものを選びましょう。



6. いつも気を引きしめよう

自分で思っているよりも足は意外に上がっていないものです。階段や段差のある所は特に気を引きしめましょう。手すりのある所では、すぐにつかめるようにそばを歩くようにしましょう。





天位 1年 小松 怜 奈さん
 おさかなはまあるいめめでなにみてる

題「魚」



おかじょうき
 川柳社
 八戸
 むさしさん

選評

天位 句から、魚をじっと見ている怜奈さんが見えて来ます。じっくり観察することは大事です。

地位 「星の海」を見つけた沙織さんの勝ちです。おめでとう。

人位 いわし雲を見て、本当のいわしをそこに見てしまふ正孝くんがすばらしい。

「たいりょうだけれどうみではともらいた」という句がありました。入選にしませんでした。作者は知らないと思いますが、内容があまりにも有名な詩と同じだったからです。「うみのなかおどっているよるのかげ」という句がありましたが、題の魚と離れすぎていました。

●佳作
 さかなのねほねだけのこしれんとげん
 あなただれほくはさかなだこんにはは
 うみのなかマグロやサメがせんそうだ
 さかなはねいづもおよいでたびして
 大変だ魚がいつばい飛んできた
 いわしたべいわしのとむらいするだろう
 おさかなはどんなとこでもいけそうだ
 海の中魚の世界があるんだよ
 理科で習った魚はエラで呼吸する
 魚はねえさがほしくてないている
 魚たちみんな協し合っている
 とびうおはしゆぎょうをつめばそらとべる
 魚つりひいたら長くつでできたよ

5年	3年	4年	5年	6年	6年	1年	4年	6年	2年	4年	3年	1年	5年	5年	6年	5年	6年	5年
青木	吉田	杉田	青木	吉田	小山	清水	青木	三上	坂本	小村	寺田	木戸	細谷	石坂	八戸	坂本	細川	坂本
	智	芽	真	巧	智	康	讓	雅	伸	憲	美	桃	樹	美	早	夏	正	沙
和	晃	美	優	一	暖	耀	也	隼	二	太	理	華	里	樹	織	美	孝	織

9月行事予定表

開催日	曜日	行 事 名	場 所	時 間	担 当
9/4	日	青森県民駅伝競走大会	青 森 市	12:00	教育委員会
5	月	書道教室	中 央 公 民 館	13:30	〃
		そば打ち研鑽会	ふるさと総合センター	17:00	そば打ち研究会
7	水	陶芸教室	〃	9:00	教育委員会
11	日	そば打ち研鑽会	〃	10:00	そば打ち研究会
12	月	書道教室	中 央 公 民 館	13:30	教育委員会
14	水	陶芸教室	ふるさと総合センター	9:00	〃
18	日	よもぎた村民祭	〃	9:00	総 務 課
19	月	書道教室	中 央 公 民 館	13:30	教育委員会
21	水	陶芸教室	ふるさと総合センター	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	〃

お知らせ

情報局

免除制度をご存じですか？

の納付が全額または半額免除されます。

なお、半額免除の方は、残りの半額保険料を納めないとその期間は未納扱いとなりますのでご注意ください。

③若年者納付猶予

三十歳未満の方で経済的な理由などで保険料を納付出来ない場合、申請して認められれば保険料の納付が猶予されます。

④学生納付特例

自営業・学生・フリーター・無職の方などは第一号被保険者として国民年金保険料を納めなければなりません。経済的に納付が困難な場合、保険料を免除・猶予される制度があります。

①法廷免除

障害基礎年金や生活保護法による生活扶助を受けている方などは、届出により保険料の納付が全額免除されます。

②申請免除

経済的な理由などで保険料を納付できない場合、申請して認められれば保険料

万が一のケガや病気による障害基礎年金・妻と子を残して夫が亡くなった時の遺族基礎年金を受給することが出来ます。免除や納付猶予の期間保険料は、十年以内であればさかのぼって納めることができます（免除を受けた年度から二年度経過した保険料には加算額が上乗せされます）。

問い合わせ

青森社会保険事務所

☎017-73417490

蟹田警察署からの

お知らせ

悪質商法にご用心

蟹田警察署管内では、昨年中振り込め詐欺の被害として三件・約二五〇万円（うち、一件検挙）発生しています。その手口は、次のとおりです。

○身に覚えのない架空請求はがきの宛先に電話し、だまし取られた。

○家族が交通事故を起こしたとして示談金をだましとられた。

最近の主な架空請求ハガキ

最近、出回っている架空請求ハガキは次のとおりです。

▼民事訴訟最終通達書

▼総合消費料金未納請求

など

悪質商法の対処方法

○ハガキ等は無視し、相手には絶対電話しない。

○携帯電話等での請求には、はつきり断り、以後取り合わない。

○「おれって誰だ？」と冷静に考え、振り込む前に警察に相談する。

特に、その日のうちに振り込み請求するのは、要注意

相談窓口

蟹田警察署相談係

☎2212211

（内線217）

青森県警察本部

警察安全相談室

☎017-73519110

又は「短縮#9110」

※「短縮#9110」は、携帯電話・PHSからも利用可能。ただし、ダイヤル式回線の電話は利用できません。

身分証明書の提示が

必要です

平成17年10月1日より、全国の市町村において転入、転出の届出の際、届出本人または、代理人の本人確認をすることになりました。

・対象とする届出

・転入届、転出届

・対象者

・届出人、その代理人もしくは使者

・本人確認の方法

・運転免許証、パスポート

・住民基本台帳カードなど

・官公署が発行する顔写真

付の身分証明書

※身分証明書の提示ができない場合でも届出をすることはできます。

ただし、本人確認ができなかった方に対しては、届出を受理した旨を後日通知します。

問い合わせ

役場住民生活課 住民班

☎2212112

10月1日は『浄化槽の日』です。

10月1日は、浄化槽法が施工されたのを記念して「浄化槽の日」と提唱しています。

川・湖沼・海などが汚染される原因は、私たちの日常生活から排出される生活排水が大きいと言われています。さらに、生活排水のうち、し尿を除く台所・風呂・洗濯などから出る生活排水は、生活排水全体の汚濁物質の約70%を占めていると言われています。

私たちのふるさと蓬田の海や川、そして全国の自然環境を守るためにも浄化槽の重要性を理解しましょう。

1. 浄化槽の役割って？

私たちに必要な大切な資源である「水」は、私たちが思っている以上に汚染されつつあります。その主な原因が私たちが今まで気にせず流してきた生活排水です。

生活排水を処理するのが浄化槽です。各家庭から

た汚水を処理することは、自然の回復へとつながり、快適な生活を守ることとなります。

2. 浄化槽を維持するためにはどうすればいいの？

浄化槽を正しく働かせるためには、保守点検や清掃・維持管理、法定検査が必要です。

《保守点検及び清掃について》

・ 県知事の登録業者と委託契約し、定期的な保守点検を行います。

・ 保守点検・清掃後、「保守点検及び清掃の記録表」が渡されますので、記録表は3年間保存して下さい。

《法定検査について》

・ 初めての検査

(7条検査)

使用開始から6～8ヶ月の間に、浄化槽が正しく設置しているかの検査です。

・ 定期検査(11条検査)
毎年1回、保守点検及び清掃が適正に行われているか、正常に稼働しているかの確認のための検査です。

現在、単独浄化槽の新規設置は禁止されています。合併処理浄化槽の推進へと

転換されてきています。し尿だけでなく台所からの生活排水も処理できる合併処理浄化槽へ転換し、きれいで住みやすい生活環境を作りましょう。

3. 浄化槽への相談窓口
役場 住民生活課
健康班

☎ 27-2112

青森県環境生活部

☎ 017-734-9242

青森県環境保健センター

☎ 017-765-1900

青森環境管理事務所

☎ 017-726-9500

青森県浄化槽検査センター

☎ 017-726-9500

社団法人

法定検査についてのお問い合わせは、

合併処理浄化槽の推進へと

転換されてきています。し尿だけでなく台所からの生活排水も処理できる合併処理浄化槽へ転換し、きれいで住みやすい生活環境を作りましょう。

自衛官募集

- 種 目
防衛医科大学校学生、防衛大学校学生（推薦・一般）、看護学生、看護官
- 概 要
防衛医大：医師を養成
防衛大：幹部自衛官を養成
看護学生：看護師を養成
看護官：看護師免許取得者（見込み者）を採用
- 応募資格（男女）※18年4月1日現在の年齢
防衛医大・防大：高卒（見込み含む）21歳未満
看護学生：高卒（見込み含む）24歳未満
看護官：免許取得者は36歳未満、免許取得見込み者は33歳未満
- 受付期間
9月9日から9月30日（防大（推薦）は、9月5日から7日）
- 試験期日
防衛医大：11月5、6日 第2合同庁舎（一次）
防衛大（推薦）：9月24、25日 防衛大学校
防衛大（一般）：11月24、25日 第2合同庁舎（一次）
看護学生：10月16日 第2合同庁舎（一次）
看護官：11月19日 仙台駐屯地

問い合わせ

自衛隊青森地方連絡部青森募集案内所
TEL 017-783-2995

戸籍の窓



人口と世帯数		
	7月31日現在	前月比
総人口	3,490人	(-6)
男	1,652人	(-4)
女	1,838人	(-2)
世帯数	1,105世帯	(-1)

7月受付分

お誕生おめでとうございます

野口	きらな	(元麻衣)	長女
乳井	なつみ七海	(厳美加子)	長女
渡辺	ののか希乃風	(鉄也さやか)	長女

おくやみ申し上げます

吉田	タイ	(中沢)	75歳
坂本	静夫	(中沢)	76歳
山舘	繁	(瀬辺地)	76歳
八幡	イクエ	(高根)	83歳
八幡	多市	(高根)	87歳



お詫びと訂正
 広報よもぎた8月号で誤りがありましたのでお詫びして訂正いたします。
 ▼「むらのでき」とあれこれ
 正 小野寺 守
 誤 小野寺 守
 ▼「戸籍の窓口」
 正 久慈登世雄 (広瀬)
 誤 久慈登世雄 (広瀬)
 正 久慈竹雄 (広瀬)
 誤 久慈竹雄 (瀬辺地)

広報よもぎた

平成17年9月発行 通巻353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.net.pref.aomori.jp/yomogita/>
 印刷：青森コクニ印刷

子育てサポートセンターだより



○ 先日の子ども会リーダー研修会でのワンシーンです。

レクリエーションを指導する講師の方が、子ども達に指示をだします。「数の分だけ手をつなぎ、座ってください。『5!!』」さて、小学4年生から中学2年生までの参加者はどう動いたと思いますか？パッと手をつなぎ、残ったのが女子中学生4人と男子中学生4人。でも互いに「無視」を決めこみ、素知らぬ顔して立っています。

誰もが通る 思春期の道

そうです。彼らはまさに、思春期まっただ中。この頃急激に増加した男性ホルモンや女性ホルモンにちょっと困惑感みのお年頃なのです。「自意識」が強くなり、他人にどう見られているかがやけに気になったり、ちょっとしたことにムカついたり、キレたりしちゃうのです。この時期の子ども達にどう接したらいいのか、まわりの大人も大いに悩むのです。さて、先ほどのレクリエーション。講師の方は知らんぷりして、「次は7!!」と進めていきました。さすがですね。押しつけを最も嫌う彼らですから、何が彼らをそうさせているかを理解し「これは今の時期だけのこと」と受け流す、大人の余裕が必要なんですね。

 開設日時 毎週月・木曜日(祝日を除く) 10時~16時
 TEL 0174-31-3111
 メール yomo-ks2@net.pref.aomori.jp

花吹雪宴会蘭莫産の上	瓶よりも缶がうまいとのん	勝	男花みごとに咲いた二〇〇	約束さ大雪ヤマセ花根性	ビール	ウイソクでもう一本と缶	の汗	缶ビール呑める楽しみ野良	父の日は追加許して缶	空き缶を蹴って青空駆けて	トレスを	思いっきり叩いてみたい	る	大漁旗揚げる日夢に漁に出
国	森	勝	千恵子	啓	久	子	勝	藤	久	石	小	菊	重	彦

傘松川柳同好会