

# 蓬

広  
報

# 田

yomogita  
village

## 新幹線に乗ってみたい！

2015年度末の開業に向けて建設が進む北海道新幹線の線路上を歩く企画「レールウォーク」が11月4日に行われ蓬田村の親子62名が参加し、高さ約8メートルの高架橋上を、往復約500メートル歩きました。



### 目次

- 村長就任挨拶 ..... 1
- 村の出来事 ..... 2
- 蓬田再発見の旅 ..... 3
- 役場からのお知らせ ..... 4
- 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

# 12

2013 No.488

## 村長就任のご挨拶



季節があつという間に移り変わり、村民の皆様には冬支度に心忙しい毎日をお過ごしのことと存じます。

さて、去る10月27日に行われた村長選挙で当選し、今後4年間村政のかじ取りを行うこととなりました。村職員として、またその後村議会議員として約40年の間村行政にかかわってまいりましたが、振り返ってみますと行政には絶えず問題があります。村民の安心・安全のためにはこれらを解決していかなければならないものです。これを「どの様によい方向で解決していくのか」というところにかじ取りの大きな役割があり、それが村長の責任であります。

## 「あずましい村づくり」に向けて

さて、少子高齢化の波や国の財政難による政策変更に伴い、極めて困難な時代になっています。「この小さな村で何ができるのか。」「この地域でどう生きていけばいいのか。」など誰もが心配していることでもあります。「私たちにできることは何か。」「将来ともこの地域で生きていくためには何が必要か。」を真剣に考えなければいけないのです。

しばらくの間は、当面する課題を解決することから始めなければいけません。同時に将来に向けて今からできることを着手していくよう努力してまいります。

### 当面する課題の 解決に向けて

当面する課題はたくさんありますが、特に緊急を要するものがあります。

- 1、ホタテ養殖残渣処理
- 2、(株)アシスト、(株)蓬田 紳装の経営改善
- 3、村長報酬の20%削減

であります。

それぞれの内容については、紙面の都合上省略しますが、皆様と話し合いながら解決してまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

また、行政が行うべき内容は大変複雑です。それぞれの分野で村民の生活安定のため努力してまいりますので、皆様のご指導ご鞭撻をお願い申し上げます。

蓬田村長 久慈 修一

#### プロフィール

久慈 修一 (くじ しゅういち)

弘前大学人文学部卒業後、昭和48年4月に蓬田村役場に勤務。平成23年4月蓬田村議会議員に就任。平成25年11月蓬田村長に就任。  
趣味：釣り・書道

11 / 4

## 出来たてホヤホヤの線路の上を歩く

### 新幹線レールウォーク

レールウォークの参加者は敷設されたばかりのレールに触れたり、記念撮影して楽しんだほか、現場監督者の説明にも熱心に耳を傾けていました。また途中に設けられた見学台から遠くの景色を一望し、開業に期待を膨らませました。参加した児童は「普段見られない現場に入れて嬉しい」「新幹線に乗ってみたい」と満足気に話しました。



▲熱心に説明を聞く参加者



▲レールを触ってみたいとします

10/18

## 「こころの元気」を考える

こころの健康相談とこころのサロン

青い森病院の院長平野敬之氏を招いたこころの健康相談とこころのサロンが、ふるさと総合センターにおいて開催され、約30名が参加しました。

「好きな物を決めておくこと」「うつ病はラッキーな病気です」など、平野氏が笑いと体験談を交えながらこころの健康のためのコツを話し、会場は終始和やかな雰囲気、参加者には笑みがあふれていました。



▲平野氏の楽しいトークを満喫

10/28

## 運動習慣を身につける

チューブエクササイズ教室

ふるさと総合センターにおいて、メタボや生活習慣病の予防を目的にけんこう運動教室が開催されました。

今回はチューブを使用しての運動で、参加した約20名は、講師の小泉洋先生の指導のもと、筋トレやストレッチなどで、心地良い汗を流しました。約2時間の教室を終えた参加者たちは、「体が軽くなった」と体の変化に気づき、今後の継続にも意欲的な様子でした。



▲チューブを使って効率の良い運動をします

10/31

## 赤十字活動の充実へ

平成25年度赤十字奉仕団活動研究会

東津軽地区・青森市地区赤十字奉仕団活動研究会がふるさと総合センターで開催されました。

参加した青森市・外ヶ浜町・今別町・蓬田村の奉仕団員ら約150人が、体験発表や学習会などを行いました。蓬田村赤十字奉仕団蓬田分団長の佐々木博子さんは、小学校との交流学习について発表し、参加者は活動のさらなる充実に向けて決意を新たにしていました。



▲講話に真剣に耳を傾ける奉仕団員の皆さん

11/3

## 訓練を通して士気を高める

蓬田村消防団秋季火防演習

蓬田村消防団（木戸鐵雄団長）は、実際の火災に対応できる態勢を整えるため「高根地区で火災発生、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。木戸鐵雄団長は訓示の中で、「寒くなり暖房を使う機会が増えるので火災に十分注意して下さい」と団員の気を引き締めていました。



▲放水訓練の様子

11 / 11

## 災害時のご飯をどう確保する？

平成 25 年度蓬田村赤十字奉仕団・蓬田小学校合同研修会

ふるさと総合センターにおいて、平成 25 年度蓬田村赤十字奉仕団・蓬田小学校合同研修会が開催されました。蓬小3年生は、災害時に実際に活用される「ハイゼックス」という袋を使ったご飯の炊き出しを体験するなどし、また奉仕団員は救急法を学びました。3年生の相馬こはくさんは感想で「奉仕団の指導でご飯が美味しく炊けました」と感謝を述べていました。



▲袋詰めしたご飯を鍋に入れて炊きます



▲奉仕団と協力しての作業

## 蟹田ライオンズクラブからコピー用紙5千枚寄贈

10月30日、蟹田ライオンズクラブ（坂本佐兵衛会長）から蓬田小学校・蓬田中学校に対しコピー用紙5千枚の寄贈がありました。

坂本佐兵衛会長は「学校教育に役立ててください」と期待を込めて、教育課長へと手渡しました。



▲坂本佐兵衛会長（左）から寄贈

## 蓬田再発見の旅 No. 16

メリッサと行く!

毎月 ALT メリッサが村内の色々な場所や食べ物を体験。メリッサとともに、蓬田を再発見します!



### ★タコ釣りに挑戦★

蓬田村の秋の楽しみの一つ「イイダコ釣り」は仕掛けが簡単で初心者でも釣りが楽しめるので好評です。今回はメリッサが蓬田漁港にて初挑戦!



▲開始前の様子。ワクワクしています



▲なかなか思い通りにはいきません

朝晩の冷え込みが厳しい秋の夕方、メリッサが初めてのタコ釣りに挑戦しました。「I want to catch the octopus. I'll try hard. (タコが釣りたいです。頑張ります)」と意気込むメリッサ。ところで、メリッサさんはタコを食べられますか？「I can't eat squid, but I can eat octopus, maybe. I like takoyaki. (イカは食べられません。でもタコは食べられると思います…たぶん。たこ焼きは好きです)」釣り開始からのんびりと待つこと1時間、まだ1匹も釣れません。「The sunset is beautiful. (夕日が美しい)」と美しい景色を見ながら、待ち続けます。「I want the octopus to come. I will wait. (タコを釣りたいです、私は待ちます)」と健気なメリッサ。しかし、開始から2時間、寒さに負けて釣れずに終了となりました。メリッサさん今の気分は？「It's too bad. (とても残念です)」

### メリッサの感想

I went octopus fishing in the evening. I was excited! I have never fished for octopus before. I thought, "Will I want to eat the octopus I catch? Will I even be able to touch it?"

I waited patiently for an octopus to come. I waited and waited... but no octopi came. The sun went down and it got cold, so eventually I gave up. But even though I didn't catch anything, fishing in the ocean was fun. I want to try again!

(意識：夕方にタコ釣りに行ったのですが、とても興奮しました！これまでタコを釣ったことはありません。私は釣ったタコを食べたいのかな？触ることができるかな？と考えていました。)

私はタコを辛抱強く待ちました。私は待って、待って、待ちました... しかし全くタコは来ませんでした。太陽が沈み、寒くなって、とうとうあきらめました。私は何も釣っていないにもかかわらず、海での釣りが楽しかったです。ぜひ、もう一度挑戦してみたいです！)

メリッサに行きたい場所、体験してほしいイベント、有力な釣り情報などをお寄せ下さい。役場総務課企画財政班 (☎ 27 - 2111)

◎住民課よりお知らせです

## 国民年金後納制度のお知らせ

国民年金保険料を納められなかった場合は、年金の受給額が少なくなったり、受給できなくなることがあります。このため過去10年までに納められなかった国民年金保険料については、後納制度を利用すると納付することができます。

後納制度が利用できるのは平成27年9月30日までですので、後納制度を利用する方は早めのお申し込みが必要です。ただし、既に老齢基礎年金を受給している方や、65歳以上で老齢基礎年金の受給資格をお

持ちの方は、後納制度はご利用できませんのでご注意ください。

なお、後納制度は事前にお申し込み頂き、後納保険料が納められている期間を審査します。審査の結果によっては後納制度をご利用いただけない場合がありますのでご注意ください。

▶申し込み・問い合わせ

国民年金保険料専門ダイヤル ☎ 0570-011-050

または 青森年金事務所 ☎ 017-734-7499

◎住民課よりお知らせです

## 元気な今がチャンス！介護を予防してイキイキ生活

運動や食事、口腔ケアなど、身近なところからの注意点を生活の中で取り入れることで、年をとっても介護が必要となることを出来る限り防ぐ（遅らせる）ことができます。村では高齢者のための介護予防事業を行っています。

①一般高齢者教室（毎週月～金、よもぎ温泉内）

対象：村内に住む65歳以上の高齢者で、健康状態が安定していて身の周りのことが一人でできる人

②高齢者のための介護予防講座

対象：H25年度の住民健診を受けて、※介護予防事業の利用が望ましいと判定を受けた65歳以上の方

※対象者の方には、12月初旬に郵送で案内します。

是非、介護予防事業を利用して、年をとっても若々しくイキイキとした生活を目指しましょう。

……………介護予防事業の利用が望ましい方……………

65歳以上の方で介護保険の要介護認定をうけてはいないが、足腰が弱った、口が渇く・食べ物がのどにつまりやすくなってきた等の老化のサインを感じている方です。

▶申し込み・問い合わせ

役場 住民課 ☎ 0174-27-2111

◎教育委員会よりお知らせです

## 話題の本、入荷しました

8月に村で合宿を行った「東京・青山こどもの城合唱団」から頂いた図書券を使い、ふるさと総合センターの図書コーナーに新しい本を入荷しました。

「奇跡のリンゴ」や「青森県の山」など青森に関連する本34冊を入荷。誰でも借りることができますので、ぜひこの機会にふるさと総合センター図書コーナーをご利用ください。

▶問い合わせ 教育委員会 ☎ 0174-31-3111



▲地元に関する知識を深めよう

◎健康福祉課よりお知らせです

## ゴミのポイ捨て・不法投棄は禁止されています

環境美化活動については、各自治会や個人の方などが積極的に取り組んでおりますが、ゴミのポイ捨て・不法投棄についての苦情が寄せられることがあります。良好な生活環境の保全並びに清潔なまちづくりのため、皆様方のご理解・ご協力のほどよろしくお願ひします。



今月のテーマ



飲む前に  
読もう！

# 年末年始のお酒の飲み過ぎにご注意を！

～節度ある飲酒で、お酒と楽しくつきあいましょう～

年末年始に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」。ただし、量が過ぎてしまうと様々な健康の害をもたらす事もあるのです。

## この時期に多い 急性アルコール中毒

急性アルコール中毒は短時間に多量のアルコールを摂取することで起こります。アルコールの麻酔作用により意識がもうろうとし、ひどい場合には昏睡状態に陥り、最悪の場合には死に至ることもあります。

## 守りましょう適量飲酒 作りましょう休肝日

お酒の適量は下図の通りですが、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って肝臓を休ませることも大切です。適量を超えた飲酒は、二日酔いになるだけではなく、急性アルコール中毒で死に至ってしまうことがあります。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を及ぼしますし、服薬中の人は薬がうまく効かなかったり、副作用の危険があるため飲酒をしてはいけません。

酒種	カロリー (おにぎり何個分?)	適度な飲酒量
ビール 発泡酒	500ml 缶 1本 (500ml) 200 キロカロリー (1.3 個分)	500ml 缶 1本 (500ml)
焼酎 (25度)	1杯 (180ml) 263 キロカロリー (1.8 個分)	2/3 杯 (120ml)
ウイスキー	ダブル 1杯 (60ml) 142 キロカロリー (1 個分)	ダブル 1杯 (60ml)
日本酒	1合 (180ml) 196 キロカロリー (1.3 個分)	1合 (180ml)
ワイン	グラス 1杯 (120ml) 88 キロカロリー (0.6 個分)	グラス 2杯 (240ml)
酎ハイ (7%)	350ml 缶 1本 (350ml) 179 キロカロリー (1.2 個分)	350ml 缶 1本 (350ml)

## その病気、お酒が影響？

お酒は、適量であれば食欲増進や血行が良くなるだけではなく、善玉コレステロールを増やして動脈硬化を防ぐ効果があります。しかし、適量を超えた飲酒は、肝臓病（脂肪肝やアルコール性肝炎、肝がん）や食道がん、胃潰瘍、痛風など様々な病

また、日本人の約45%はアルコールに弱い体質と言われており、そのような人へのお酒の無理強いもやめましょう。



気を引き起こしてしまいます。それに加えて、お酒自体も高カロリーで栄養分が無く、お酒のおつまみには揚げ物など高カロリーのものが多いため、カロリーの取りすぎから肥満やメタボの原因にもなるのです。飲み会が続くと体重も増えてしまうことがありますか？お酒を飲む際は、おつまみは出来るだけカロリーの低い物を選び、連日の飲酒は避けましょう。また、ノンアルコールやカロリー控えめのお酒を上手に取り入れてみるのもよいでしょう。

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「健康レストラン」

～ メタボにさよなら けんこうランチ ～

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11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
- 申込メ切 12月3日(火)
- ▶参加申し込み・問い合わせ 役場 健康福祉課 ☎27-2111(内線234、244)



## お知らせ

### インターネット公売について

県では動産や不動産、自動車などの差押財産を、インターネットオークションを利用して入札又は競り売りの方法で売却しています。インターネット公売は随時実施していますので、詳しくはホームページ ([http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/008\\_koubaindex.html](http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/008_koubaindex.html)) をご覧ください。

### 鳥インフルエンザにご注意を!!

これからの渡り鳥が飛来する季節、屋外で鶏など鳥類を飼っている方は、次のことに注意してください。

- ① 放し飼いにしないこと。
- ② 鳥小屋・運動場は防鳥ネット（網目の大きさが2cm以下のもの）で囲う。
- ③ ネズミなどが入らないよう小屋の穴を塞ぐ。

④ 清潔な環境で飼育し、小屋の周囲を消石灰などで定期的に消毒する。

⑤ 鶏の世話をするときは、専用の長靴を用い、よく消毒する。

また、とさかの色が黒くなり出血、脚の皮下出血、卵を産まなくなる、下痢、急死などの症状を確認したときは、東青地域県民局地域農林水産部 青森家畜保健衛生所へご連絡ください。

☎017-764-1744  
（夜間・休日は ☎090-2274-0474まで）

死亡した野鳥を見つけた時は野鳥の種類や羽数により検査が必要となりますので、東青地域県民局地域農林水産部 林業振興課（☎017-734-9962）

にお問い合わせください。病気以外で死亡した野鳥を処分する場合は、素手で触らず、ビニール袋に密封して、燃えるゴミに出してください。

なお、人が肉や卵を食べた鳥インフルエンザに感染した例はありません。

詳細はホームページ (<http://www.pref.aomori.lg.jp/nature/nature/tori-manual.html>) をご覧ください。

### ワンストップ・サービスデイ開催

仕事を探している方で、職業相談・職業紹介、生活支援や住宅支援を希望されている方を対象に、1箇所で各種相談をお受けするワンストップサービスデイを開催します。

参加機関は、青森市福祉事務所、青森市保健所、青森県弁護士会、日本産業カウンセラー協会東北支部、青森年金事務所、青森労働局企画室、ハローワークです。

■開催日時 12月9日（月）午前9時から午後4時まで（正午から午後1時を除く）

■場所 ハローワーク青森2階会議室

▼問い合わせ ハローワーク青森

☎017-776-1561  
（内線43#）

### 林業の仕事をしていただくことがありますか？

林業退職金共済制度（林退共）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。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速やかに対応したいと考えております。ご相談ください。

▼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

☎03-6731-2890

〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1 ニッセイ池袋ビル

詳しくはホームページでもご案内しております。

（<http://www.rintaikyoo.taishokukin.go.jp/>）

### 12月10日～16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です

拉致問題をはじめとする北朝鮮当局による人権侵害問題への対処は、我が国の喫緊の国民的課題であり、北朝鮮による拉致容疑事案は、これまでに13件発生しており、被害者は19人上っています。

拉致事件では、管轄都道府県が拉致実行犯11人の逮捕状をとりICPO（国際刑事警察機構）を通じて国際手配しています。本県でも北朝鮮による拉致の疑いがあるとして国外移送目的略取罪の告発状を受理した事案があり、捜査を推進しています。

北朝鮮による拉致事件に関する幅広い情報提供にご協力お願いいたします。

▼問い合わせ 外ヶ浜警察署 ☎22-2211

## 戸籍の窓口

【10月受付分】(敬称略)

### ■お誕生おめでとうございます

稲葉 颯唯 (翼 恵美) (長 科)  
そうい 男の子

八戸 寛仁 (俊輔 真澄) (阿弥陀川)  
ひろと 男の子

### ■ご冥福をお祈りします

坂本 文雄 90歳 (中 沢)

八戸 つよの 86歳 (阿弥陀川)

工藤 年江 81歳 (蓬 田)

山館 きぬ 82歳 (瀬 辺 地)

八幡 憲右衛門 66歳 (高 根)

### ■蓬田村の人口 (10月31日現在)

区分	人口	前月比
総人口	3,130	-5
男	1,511	-2
女	1,619	-3
世帯数	1,156	-2

◎外ヶ浜警察署よりお知らせです

## 冬の交通安全県民運動

毎年この時期は、夕暮れ時・夜間における高齢者の事故や、飲酒運転による重大事故の発生が懸念されるほか、積雪・凍結路面でのスリップ事故が多発する傾向にあります。

交通ルールの遵守と交通マナーの実践について再確認し、県民総ぐるみで交通事故の防止に努めましょう。

### 運動期間

12月11日(水)から  
12月20日(金)まで



※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.147 『友達』

天位 2年 乳井 七海

## あいさつはともだちになるまほうだよ

### 地位

友達といっしょにいるとあたたかい

### 人位

友だちがひやくいちにんできました

### 五客

助け合い二人でいっぽあるこうね

### 佳作

友だちはちかくにいるよありがとう

### 佳作

みなながねてとてをつなぎともだちだ

### 佳作

友達は学校のなかの家族だよ

### 佳作

友だちに「あそぼー。」ていわれていいきもち

### 佳作

友だちがいるだけでほら強くなる

### 佳作

また明日遊びたいなあ友達と

### 佳作

助け合い協力をするこれなーに

### 佳作

友だちはちかくにいるよありがとう

### 佳作

なかないでわたしがいついてる友達だ

### 佳作

手をつなごうつないだときから友だちだ

### 地位

6年 遠田大和

### 人位

2年 若佐壮太

### 五客

4年 張間万桜

### 佳作

5年 渡辺和咲

### 佳作

3年 吉田朝日

### 佳作

4年 福井楓暖

### 佳作

3年 泉谷瑠人

### 佳作

6年 坂本悠登

### 佳作

4年 張間千桜

### 佳作

5年 船橋小雪

### 佳作

5年 久慈涼菜

### 佳作

3年 齊藤梨々子

### 佳作

5年 中川真子

### 佳作

5年 吉田小花

### 佳作

2年 武井心那

### 佳作

2年 坂本夢翔

### 佳作

5年 若佐大樹

おめでとう。



1月号のお題は「クリスマス」です。

選評 おかじょうき川柳社 むさし

