

蓬田

広報

yomogita
village

つなぐぞバトン!

前日の雨で心配された蓬田小学校運動会でしたが、子どもたちの思いが届き、運動会日和となりました。力いっぱい走り、みんなでバトンをつなぎ、ゴールを目指す姿はキラキラ輝いていました。



目次

- 村の出来事 1
- 山地災害に備える 3
- こんにちは!保健師です 4
- お知らせ 5
- 戸籍の窓口・児童川柳 7

7

2016 No.519

6 / 元気に走る！踊る！

5 蓬田小学校運動会

児童 115 名が元気いっぱい・やる気いっばいで臨んだ運動会。開会式で藤田校長は、「徒競走では自分の力を出しきり、応援や係では友と心を合わせて協力し、家族に頑張る心と想いが届くように一生懸命取り組んでほしい。」と挨拶しました。

この言葉通り、児童は徒競走や応援合戦のほか、家族参加の競技や、よさこいソーランなど多彩な種目に精一杯取り組み、応援に来た家族や地域の方に頑張る姿を披露しました。



▲ポーズが決まり、会場から声援が飛んだ「よさこいソーラン」



▲名勝負を繰り広げた綱引き



▲家族と手をつなぎゴールを目指す



▲昨年より 20 m 長い 70 m を走る 2 年生



▲個性あふれる応援合戦

5 / 田植えの進捗状況を確認

23 久慈村長、田植え農家を督励

田植え作業が本格化したことを受け、久慈村長と JA 蓬田支店長が、村内各地区の水田を巡回し農家を督励しました。5月23日時点での田植え進捗率は70%で、水田に直接種を蒔く直播栽培の水田も巡回しました。村長は、「一日中の作業は大変だと思います。休憩をとりながら怪我のないように頑張ってください。」と激励しました。



▲村長の激励を受ける蓬田地区、三上永久男さん

5 / 体験して学ぶ、食と農業

27 小学5・6年生 田植え体験

長科の下山嘉幸さんの水田「ぼくらの学校田」で、小学5・6年生が田植え作業を行いました。足に吸い付くような泥の感触を楽しみながら、丁寧に苗を植えました。児童たちは「大変だったけど楽しい」「またやりたい」と感想を述べるとともに、これからの稲の成長と、秋の収穫を楽しみにしている様子でした。



▲泥に足を取られながら手植えを体験

6/4 社員の努力の賜物

(株) 蓬田紳装第 42 期定時株主総会開催

株式会社蓬田紳装は、第 42 期定時株主総会を開催し、来賓や関係者あわせて 16 名が出席しました。社長は、「ここ数年経営は安定し、第 42 期決算では約 1 千 6 百万円の純利益金を確保出来た。従業員の精力的な姿勢に心より感謝している。今後も業績安定に努めたい。」と挨拶し、長期安定的な成長を目指す姿勢を示しました。

- 議案第 1 号 平成 27 年度貸借対照表、損益計算書、注記表、株主資本等変動計算書承認について
- 議案第 2 号 平成 28 年度事業計画設定について
- 議案第 3 号 平成 28 年度役員総報酬年額決定について
- 議案第 4 号 役員選任について

▲事業報告と提出された全議案（上記）は満場の賛成で承認可決されました。



6/12 自転車で津軽半島を巡る

新幹線開業応援ライド奥津軽ドリムライド

全国の自転車愛好家が津軽半島を巡るイベントが開催されました。一行は午前 7 時に新青森駅を出発し松前街道経由で、コース別に龍飛崎や十三湖、奥津軽いまべつ駅を目指しました。給水ポイントのマルシェよもぎたでは、トマトジュースやスライストマトがふるまわれ、村産品での栄養補給に参加者は大いに喜んでいました。



▲栄養補給を終え、次なる目的地を目指します

6/16 住民の健康増進を図る

働き盛り世代の健康づくりセミナー

商工会会員と漁協組合員を対象とした健康づくりセミナーがふるさと総合センターで行われ、約 30 名が出席しました。東地方保健所の宮川所長は、青森県の喫煙率や、がん死亡率が高い現状を説明し、禁煙と健（検）診の積極的な受診を呼びかけました。出席者は、「家族のためにも来月の住民健診に行きます。」と健康意識を高めました。



▲がん予防と喫煙の影響について真剣に聴く出席者

蓬田中学校野球部・卓球部男子団体優勝 東郡中体連夏季大会

6月10日（金）、蓬田中学校で東郡中体連夏季大会の壮行式が行われました。「最後の中体連」となる3年生は、3年間の練習の成果を出しきることを誓い、試合に臨みました。

6月11日（土）～12日（日）、東郡各会場で熱戦が繰り広げられる中、野球部と卓球部男子団体が見事優勝しました。

7月16日（土）～18日（月）に県大会が行われます。選手の皆さんの健闘を祈ります！



▲壮行式で決意表明する野球部（左）・卓球部（右）の選手優勝、おめでとうございます！

山地災害に備える

— 山地災害はある日突然やってきます —

日本では毎年約2,000箇所もの山地災害が発生し、青森県では、平成23年〜平成27年の5年平均で18箇所の山地災害が発生しています。それは、日本特有の険しい山が続く複雑な地形や、地震や火山活動、局地的な集中豪雨の増加などが関係しています。

山地災害が起こる多くの場合、山の斜面や川の流れをよく観察してみると、事前に危険信号と思われる変化がキャッチできます。

8つの危険信号に注意

- ① 川がにごった
川がにごり、木の枝などが混ざりはじめた
- ② 水位が下がった
雨が降り続けているのに川の水位が下がった
- ③ 亀裂が走った
山の木が傾いたり斜面に亀裂が走った
- ④ 石が落ちてきた
山の斜面から石が転がり落ちてきた
- ⑤ わき水が止まった
今まででかかれたことのないわき水が止まった
- ⑥ わき水が増えた
わき水の量が急に増えた
- ⑦ 井戸水がにごった
普段澄んでいる沢や井戸の水がにごってきた
- ⑧ 地鳴りがする
地鳴りの音が聞こえてきた

危険信号をキャッチしたら

- すぐ避難！
危険を感じたり、役場等から連絡があったら早めに指定された場所へ避難しましょう
- すぐ通報！
災害が起こったら、すぐに110番か119番に通報しましょう
- あぶない！
災害の危険がある場所には近づかないようにして下さい

蓬田村土砂災害ハザードマップを

チェック！

村ホームページに掲載している土砂災害ハザードマップ（防災地図）には、「がけ崩れ」や「地すべり」などが発生した場合に、危害がおよぶおそれがある範囲や、各地区の避難場所などを示しています。この機会に、ハザードマップを確認しましょう。

新蓬田 アイドリアナと行く！ 再発見の旅 No.5

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

初めての田植え体験

昨年、学校田で稲刈りを体験したアイドリアナですが、田植えは初めてのとのこと。初めての田植え体験の感想を聞いてみました。



Before I came to Yomogita, I had never lived in a rural place. I had only lived in cities, so seeing fields, mountains, and the sea every day is very special. I had the opportunity to participate in harvesting rice in the fall. Recently I planted rice in Yomogita Elementary School's field. It was fun to work in the mud. I also learned about how rice grows. Rice is so important to Japan and Japanese people. I think planting rice is the most unique experience I have had here.

(意訳：蓬田に来るまでは、田舎に住んだことがありませんでした。都会にだけ住んでいたもので、毎日畑や山、海を見ることができるのはとても特別なことです。昨年の秋は学校田で稲刈りを体験し、今回は田植えを体験しました。泥の中、裸足で作業するのは楽しかったですし、お米の育ち方についても学びました。日本と日本人にとって、お米はとても大切なものです。田植えは私が蓬田で経験した中で、一番ユニークな体験でした。)



夏の食中毒にご注意を！

こんにちは！保健師です

食中毒は、一年を通して発生していますが、夏場の梅雨時から9月頃までは、食品が傷みやすく、細菌の増殖による食中毒が多く発生します。食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしません。主な症状は、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、しびれ、麻痺などが起こり、悪化すると死に至ることもあるため、十分な注意が必要です。高齢者・乳幼児はもともと抵抗力が低く、重症化することがあるので、特に注意しましょう。



食中毒予防の3原則

1. 細菌をつけない

手を介して他の物に細菌が付着するので、手は石けんをつけてしっかりきれいに洗う。食品はもちろん、肉や魚を切った後など、まな板や包丁等の調理器具は必ずきれいに洗う。食品は菌がつかないように蓋やラップで覆って保存する。

2. 細菌を増やさない

食品は常温で放置せず、冷蔵庫で保存する。魚や肉などは、汁が漏れないよう、ビニール袋に入れて持ち帰る。残した食べ物は、すぐに冷蔵庫へ入れる。法事等の刺身は持ち帰らない。



3. 細菌を殺菌する

食品の内部まで十分火を通し、残った料理を温め直す時も十分に加熱する。食器用スポンジやふきん、シンク、まな板などは、細菌が付着・増殖しやすいため、熱湯をかけて殺菌消毒し、定期的に台所用殺菌剤などで殺菌消毒する。

症状があったら、すぐに病院へ！

1. すぐに受診し、「症状」「食べ物と時間」など医師に伝えましょう。
2. 下痢や嘔吐で脱水症状になりやすいので、スポーツドリンクや常温の水やお茶でしっかり水分補給しましょう。
3. 食中毒が周囲にうつらないよう、嘔吐物や排泄物を扱ったあとは特に手洗い、消毒は念入りにしましょう。
4. 下痢止めを使うと菌が体内にとどまってしまうため、自己判断での服用はやめましょう。



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

「9 自分の血圧を知り、しょっぱ口に気をつけます」

生活習慣病（循環器疾患）

蓬田村の死亡原因の1位はがんですが、心疾患や脳疾患など生活習慣に起因した循環器疾患の死亡の割合が高いです。これらの病気を引き起こす原因として、高血圧による動脈硬化があげられます。高血圧は数値が高くても大半は自覚症状がありません。

高血圧の最大の原因は血管の老化ですが、生活習慣を改善することで老化にブレーキをかけることができます。その生活習慣には、食塩の過剰摂取、肥満、運動不足、喫煙、飲酒等があげられます。特に食塩を減らすと血圧が下がることは明らかで、個人差はありますが、平均すると食塩を1日1g減らすごとに、高血圧の人で上の血圧は1mmHg位、下の血圧は0.5mmHg位下がり、正常な血圧の人はその半分位下がると言われています。

血圧を下げて心疾患や脳疾患などの病気のリスクを減らすために、血圧を下げる習慣を身につけ、家庭での血圧が135mmHg / 85mmHg（正常血圧）を越える場合や普段の血圧より高い場合は一度医師に相談しましょう。また、青森県は塩分摂取量が多く、いわゆるしょっぱ口の人が多いので、高血圧の人はもちろん、血圧が正常な人でも普段の食生活でしょっぱ口に気をつけましょう。

◆しょっぱ口を防ぐポイント◆

～目指しましょう！1日当たりの食塩摂取量

男性8g未満 女性7g未満～

- ・味付けにはだしやお酢、香辛料、柑橘類を活用
- ・しょう油やソースは小皿にとってつける
- ・ラーメンなどの麺類はスープを飲まない
- ・漬物、塩辛などの食品は控えめに

後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

◇「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」について

「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」は、平成28年7月31日が有効期限ですが、平成27年中の所得状況等により、平成28年度も引き続き認定される方には、新しい認定証（有効期限は平成29年7月31日まで）が郵送されますので、更新手続きの必要はありません。

平成28年度住民税非課税世帯の方で、新たに認定証の交付を希望する方は、後期高齢者医療被保険者証と印鑑を持参の上、手続きしてください。

◇平成28年度の保険料について

保険料額決定通知書を発送いたしますので、ご確認ください。

■保険料の決まり方（年額）

〔被保険者全員が納める額〕

均等割額
(40,514円)



〔所得に応じて納める額〕

所得割額
(基礎控除後の所得
×所得割率7.41%)



青森県の保険料
(限度額57万円)



※基礎控除後の所得とは、総所得金額等から33万円を差し引いた額となります。

◇保険料の軽減措置について

所得が一定額以下の場合、保険料が軽減されます。詳しくは保険料額決定通知書をご覧ください。

◇保険料の減免等について

天災その他特別な事情で、医療機関等の窓口負担や、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、お早めにご相談ください。

※「いきいき健康づくりのために」パンフレットについて※

青森県後期高齢者医療広域連合では、被保険者のみなさんに、健康を維持しながら、いつまでも健やかに過ごしていただきたいという願いを込めて「いきいき健康づくりのために」というパンフレットを作成しています。ご覧になりたい方は、役場住民課までお問い合わせください。

▶問い合わせ 役場 住民課 ☎27-2111 (内線241) 又は
青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

平成28年7月10日(日) 参議院議員通常選挙の投票日です

今回から選挙権年齢が「18歳以上」に引き下げとなります。大切な1票、必ず投票しましょう。

低所得者向け年金生活者等支援給付金 7月19日(火)まで受付

◇支給対象者：下記の①②を満たす方。

①平成27年度分の住民税が課税されていない方で、平成27年1月1日時点で村に住民票がある方。

②平成27年度の臨時福祉給付金の対象者で、平成28年度中に65歳以上となる方。

※ただし、課税されている方に扶養されている方や、生活保護受給者は除く。

◇支給額：1人につき3万円

◇申請等：対象者には申請書を4月15日に個別に郵送しています。受付期間内に忘れずに申請して下さい。

▶問い合わせ 役場 健康福祉課 ☎27-2111

お知らせ

『みちのく・ふるさと貢献基金』
助成事業募集

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では、新興企業並びに事業拡大を目指す新規事業参入や開発・研究を行う県内の個人、NPO法人及び企業等に対し、必要な費用を助成しています。

■応募期間 7月1日(金)～9月30日(金)

■応募方法 ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を記入して事務局へ送付してください。

■助成金 必要経費の2分の1以内で、300万円を限度とする。

▼問い合わせ 公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局

☎017-774-1179
(<http://www.michinoku-furusato.or.jp>)

放送大学10月生
募集のお知らせ

放送大学では平成28年度第2学期(10月入学)の学生を募集中です。

放送大学はテレビ等の放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。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 9月20日まで
▼申し込み・問い合わせ

放送大学青森学習センター
☎0172-38-0500
八戸サテライトスペース
☎0178-70-1663

あおもり中高年就
職支援センターの
ご案内

あおもり中高年就職支援センターでは、45歳以上の方を対象に、職業選択や就職活動に関するアドバイスを行うカウンセリングやセミナーを実施しています。

■対面カウンセリング■電話カウンセリング■メールカウンセリング■就職情報の提供を行っています。
平日9時～16時まで随時受付していますが、対面カウンセリングについては予約制となっています。

▼問い合わせ あおもり中高年就職支援センター

(青森市長島2-10-4ヤマビル8階)
☎017-723-6350

体験してみよう
裁判員裁判

青森地方・家庭裁判所では、小学5・6年生を対象に、裁判員模擬裁判を体験できる夏休み子どもイベントを開催します。

■日時 平成28年7月28日(木) 午前9時55分から正午まで

■場所 青森地方裁判所2階・1号法廷

■募集人数 小学校5・6年生(保護者同伴可) 先着25人

■申込方法

お電話にてお申し込みください。7月11日(月)午前9時から受付開始します。

▼申込み・問い合わせ
青森地方裁判所 夏休みイベント係

☎017-722-5421

不動産取得税を
軽減できます

不動産取得税は、家屋を新築・増改築により取得したとき、土地や家屋を売買・贈与・交換などで取得したときに一度だけ課税される県の税金です。

住宅の新築や中古住宅の取得等で、一定の要件に該当する場合は、申請により不動産取得税が軽減される制度があります。詳しくはお問い合わせください。

▼問い合わせ 東青地域県民局 県税部 課税第二課
☎017-734-9973

7月は国保税

1期分の納付月です

生徒募集!

よもっと元気スポーツクラブ ヨガスクール

ヨガを通して健康な体づくりをしませんか? 年齢・性別は問いません。体がたいたい方も安心して通っていただけます!

■開催日: 毎月第2・4月曜日 午前10時～11時30分

■料金: 1回 1,200円

■持ち物: ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、飲み物

■場所: 蓬田村ふるさと総合センター 1階多目的広場活動ルーム

■講師: ヨガインストラクター 七尾 歩弓

▶問い合わせ よもっと元気スポーツクラブ ☎31-3111



エイドリアナの Let's enjoy English

英会話教室

今回は7月20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



戸籍の窓口

【5月受付分】(敬称略)

■ご冥福をお祈りします

- 吉田 一郎 86歳 (中 沢)
- 工藤 政治 91歳 (長 科)
- 古川 いさ 94歳 (阿弥陀川)
- 細谷 猛 87歳 (蓬 田)
- 越田 正和 65歳 (瀬 辺 地)
- 山舘 定五郎 96歳 (瀬 辺 地)

■蓬田村の人口 (5月31日現在)

区分	人口	前月比
総人口	2,955	-7
男	1,433	-4
女	1,522	-3
世帯数	1,168	-2

夏のイベント案内

玉松海水浴場開設期間

7月16日(土)～8月21日(日)

第13回よもぎた玉松 ビーチバレーボール大会

開催日: 7月31日(日)

場所: 玉松海水浴場

時間: 受付開始 午前9時～

参加資格: 中学生以上の男女

チーム編成: 1チーム4～6人

(女子2人以上)

▶問い合わせ

総務課企画財政班 ☎ 27-2111

玉松海まつり

開催日: 8月7日(日)

時間: 午前10時～

豪華景品が当たるゲームなど、思いっきり夏を楽しめるイベントが盛りだくさん。

▶問い合わせ

蓬田村観光協会 ☎ 27-2450

※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28年7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. 169 お題 『 飛ぶ 』



天位 4年 磯部 峻也

はねつけてどこに行こうかまよっちゃう

地位 人位

青い空とびたいぐらいきもちいい
ゆめで見たつばさを広げてとんでいた

2年

藤本琉歌

人位

とべたらねいつでもデイズニー行っちゃおう
たけこふたーあつたらいいなとびたいな

3年

三上望愛

五客

飛んでいる鳥はどこまでゆくのだろう
いもうとと空をとびたいおだやかに

2年

山舘日菜

佳作

くもさんはゆっくりそらをおよいでる
空飛んで世界一周してみたい

2年

森美月姫

佳作

大空に飛んでる鳥は気持ちよさそう
ふわふわの白いくもまでとびたいな

4年

八幡星花

佳作

空飛んで遠くの町で遊びたい
台の上右左にとんだスマッシュだま

6年

福井奏愛

佳作

空飛んで遠くの町で遊びたい
空飛んで遠くの町で遊びたい

5年

渡部希乃風

佳作

とんでゆくうちゅうのはてまでロケットが
青空をチョウがひらひらまいあがる

5年

田中海斗

佳作

とんでゆくうちゅうのはてまでロケットが
空の上とんでみたいなとりたちと

2年

中川音色

佳作

とんでゆくうちゅうのはてまでロケットが
空の上とんでみたいなとりたちと

4年

石田惺子

2年 藤本琉歌
3年 三上望愛
2年 山舘日菜
2年 森美月姫
4年 八幡星花
6年 福井奏愛
5年 渡部希乃風
6年 田中海斗
5年 中川音色
2年 石田惺子
2年 片山遥人

地位 ほかの人たちと少しだけ違った琉歌さんのもの
の見方がすてきです。自分の心の中を書いているのが
いい。「きもちいい」と言い切っているところもいい。

人位 望愛さんは夢をいっぱい見るようですね。夢は
いっぱい見た方がいい。その中のいくつかはきつと実
現するはずですよ。つばさのある望愛さんて天使のよう
ですね。

地位 ほかの人たちと少しだけ違った琉歌さんのもの
の見方がすてきです。自分の心の中を書いているのが
いい。「きもちいい」と言い切っているところもいい。

人位 望愛さんは夢をいっぱい見るようですね。夢は
いっぱい見た方がいい。その中のいくつかはきつと実
現するはずですよ。つばさのある望愛さんて天使のよう
ですね。

地位 ほかの人たちと少しだけ違った琉歌さんのもの
の見方がすてきです。自分の心の中を書いているのが
いい。「きもちいい」と言い切っているところもいい。

人位 望愛さんは夢をいっぱい見るようですね。夢は
いっぱい見た方がいい。その中のいくつかはきつと実
現するはずですよ。つばさのある望愛さんて天使のよう
ですね。

地位 ほかの人たちと少しだけ違った琉歌さんのもの
の見方がすてきです。自分の心の中を書いているのが
いい。「きもちいい」と言い切っているところもいい。

人位 望愛さんは夢をいっぱい見るようですね。夢は
いっぱい見た方がいい。その中のいくつかはきつと実
現するはずですよ。つばさのある望愛さんて天使のよう
ですね。

選評 おかじょうき川柳社 むさし



8月号のお題は「花火」です