

# 蓬

広  
報

# 田

yomogita  
village

## 目次

- 村の出来事 ..... 1
- 特集！びみダイエット計画 .. 3
- 総合カレンダー ..... 5
- よもぎたトピックス ..... 7
- こんにちは！保健師です ..... 8
- お知らせ ..... 9
- 蓬田再発見の旅 ..... 11



黄金色の稲穂を手に  
実りの秋を実感

11

2017 No.535



## 10/4 村内の名所を歩いて巡る

### 桃太郎と一緒にピクニック

青森市などから参加者を募ってウォーキングツアーが開催され、桃太郎に扮した役場職員の案内で中沢駅からマルシェよもぎたまでの約8kmを歩きました。途中、トマトの収穫体験をしたり、村の駅よもっとや蓬田城址に立ち寄りしました。参加者は「景色がきれい」と蓬田三山や稲穂を見ながらウォーキングを楽しんでいました。



▲秋風を感じながらのウォーキング

## 10/4-5 小・中学校で道徳の授業を公開

### 東青管内道徳教育研究協議会

蓬田小・中学校を会場に道徳教育研究協議会が開催されました。小学校では東青管内の教職員、村内の保護者や学校評議員が授業を参観しました。教室では思いやりや礼儀について自分の考えを発表し、友達の考えに耳を傾ける児童の姿が見られました。保護者や地域と一体となって児童を育てる学校づくりをしています。



▲積極的に授業に参加し、発言する児童たち

## 10/13 使用済み家電を有効活用

### 小型家電リサイクル

昨年に引き続き、ふるさと総合センター駐車場において持ち込みによる小型家電の無料回収が行われました。朝早くから多くの住民が家庭で不要となった家電を持ち込みました。回収により、通常のごみ処理では活用できなかった小型家電に含まれる金やレアメタルなどの貴重な金属が取り出され、資源として再利用されます。



▲午前うちにトラックが満杯になりました

## 小学生が地域の自然を学ぶ

小学校の授業の一環として、9月25日(月)に4年生が黒滝へ、27日(水)には6年生が大倉岳に登りました。地域の方々の案内のもと、雄大な自然に触れながら目的地に到着した児童たちは、ふるさとの自然の素晴らしさに感動した様子でした。



## 9/14 長寿に敬意を表して

### 平成29年度敬老会

平成29年度敬老会がトレーニングセンターで開催されました。久慈村長は「健康に留意して、ますます元気に長生きしてください」と挨拶しました。今年度の顕彰者は95歳長寿者5名、90歳長寿者22名、88歳長寿者20名、77歳長寿者39名、婚姻60年健在夫婦5組、婚姻50年健在夫婦11組でした。式典後はアトラクションが行われ、出席者は歌や踊りを鑑賞しました。



- 95歳の長寿者顕彰を受けた越田やゑさん(瀬辺地)
- 77歳で安全杖を贈呈された小野弘子さん(郷沢)
- 婚姻50年の顕彰を受けた津島隆さん・とし子さん夫婦(蓬田)
- 蓬田保育園児による演奏
- 瀬辺地老人クラブによる舞踊

1	2
3	4
5	

## 10/2 大地の恵みに感謝

### 蓬小5・6年生稲刈り体験

5月に「ぼくらの学校田」で田植えをしてから約4か月。蓬小5・6年生は、たわわに実った稲を鎌を使って丁寧に刈り取り、収穫の喜びを味わいました。手作業での稲刈りを体験した児童たちは「みんなで協力して上手に刈ることができた」「米作りの大変さがわかった」「おいしく食べたい」など感想を述べました。



▲刈り取る人、稲を束ねる人と手分けして作業しました

## 10/4 効果的なエクササイズ

### けんこう運動教室「いきいきウォーキング」

ふるさと総合センターで、けんこう運動教室が開催され、約10名の参加者がゴムチューブを使ったストレッチやボールを使ったウォーキングを行いました。慣れないボールに苦戦しながらも、歩幅を広くしたり、狭くしたりと自分に合った歩き方を試し、簡単に効果的な運動を身につけました。



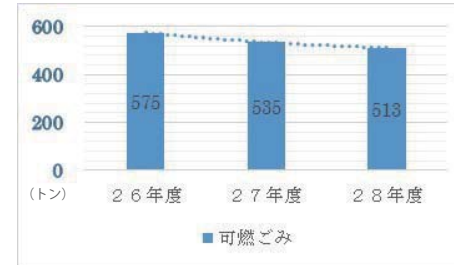
▲ボールを使うと運動量が1.5倍になるそうです

# 特集

# ごみダイエット計画

村では、一人でも多くの方にごみ減量化・資源化に協力していただけるよう、広報や回覧にてお知らせしてきました。その結果、皆さん一人ひとりのごみ減量化・資源化への取組が大きな成果につながりました。

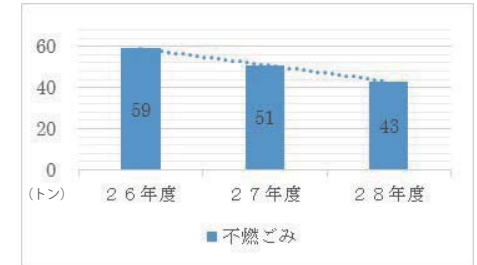
■蓬田村可燃ごみ排出状況の比較



■成果

平成26年度と28年度を比較し **62** トンの減量

■蓬田村不燃ごみ排出状況の比較



■成果

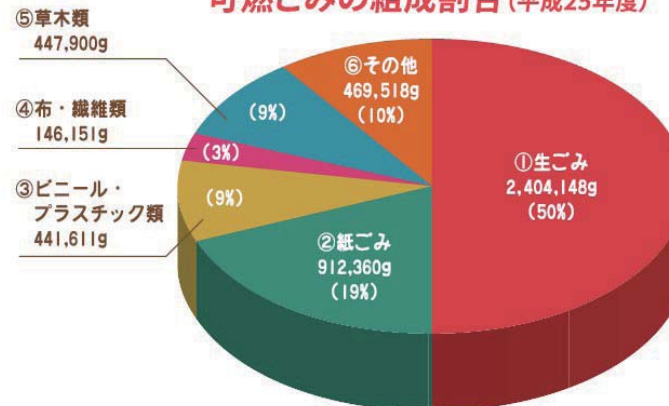
平成26年度と28年度を比較し **16** トンの減量

## 3つの「きる」で更なる減量を！

Q 家庭から出る可燃ごみのうち、生ごみはどのくらいの割合を占めているのでしょうか？

A 青森県内での場合、家庭から出る可燃ごみのうち、なんと約5割が生ごみなのです。

可燃ごみの組成割合(平成25年度)



生ごみを減らすためには、3つの「きる」を実践し、生ごみを減らし更なる減量を目指しましょう！！



## ☆3つの【きる】☆

### ①食材は使い【きる】

- ▼食材はムダなく使いましょう
- 野菜などを切ったり、皮をむいたりするときは、工夫をして捨てる部分を少なくしましょう。
- ▼食材に必要な分だけ買いましょう
- 買い物前に冷蔵庫をチェックして、残っているもの、残りそうなのは買うのを控えましょう。



### ②料理は食べ【きる】

- ▼作った料理は残さずおいしく食べましょう
- 作りすぎてしまわないよう、家族の予定や人数、それぞれの家庭の適量に合わせて作りましょう。
- ▼作り置きができる料理は、毎日少しずつ食べて食べ切りましょう
- 残った料理は冷蔵保存や、アレンジを加えて違う料理にするなど、食べきる工夫をしましょう。

### ③生ごみは水気を【きる】

- ▼三角コーナーや水切りネットを使って、生ごみの水気をきりましょう
- 水気をしぼってからごみに出せば、ごみの重量を減らせるだけでなく、生ごみを燃やす際のエネルギーも節約できます。
- ▼さらに一工夫して生ごみを減らしましょう
- 野菜くずや果物の皮は乾かしてからごみに出しましょう。



## 蓬田村ごみQ & A



### Q3

A 村で発生したごみについては村でごみを出してください。

村外に自己搬入でごみを捨てたいのですが、どうすればいいですか？

### Q2

A 布団(じゅうたん等)を捨てたいのですが、収集されていませんでした。収集するのですか？

A 当日中に回収します。

月に一度の大きな燃えるごみ(40cm以上60cm未満)を回収しているため、一度に回収が出来ない場合があります。そのため、一度処理施設に行き燃えるごみを処理してから、布団(じゅうたん等)を回収に行きます。



### Q1

A 粗大ごみを捨てたいのですが、どうすればいいですか？

A 村で粗大ごみを処分するには2種類の方法があります。

- ①2年に1回実施している粗大ごみ回収事業(次回は平成31年度予定)時にステッカーを購入し、処分する。
  - ②村が指定する業者に連絡し回収、処分する(有料)。
- 【指定業者】 山岸産業  
(外ヶ浜町字蟹田134番地)  
☎0174・22・2735



### Q4

A テレビ(冷蔵庫、エアコン、洗濯機等)を捨てたいのですが、どうすればいいですか？

A 家電リサイクル法によりリサイクルが義務付けられているため、村で処理するには2種類の方法があります。

- ①家電販売店にて処分する。
  - ②村が指定する業者に連絡し回収、処分する(有料)。
- 【指定業者】 有限会社 澤田清掃  
(今別町大字山崎字山元77番地13)  
☎0174・35・2537



### Q5

A ペットボトルのキャップは何ごみになりますか？

A キャップの処理については、プラスチック類は燃えるごみ、アルミ缶等の金属類キャップは燃えないごみです。

缶やペットボトル、ビンなどは大切な資源となりますが、不純物が混ざるとリサイクルが進みません。中身を空にして水洗いし、キャップをはずし適正に処理を行ってください。



▼問い合わせ 役場 健康福祉課  
☎27・2111(内線403)



# 2017 11月

日	月	火	水	木	金	土	
			<b>1</b> ◆けんこう運動教室 10:30~11:45 ㊟	<b>2</b> ◆いきいきなどわどサロン ㊟ ◆子育て相談 10:00~12:00 ㊟ ◆子育てサークル ㊟	<b>3</b> ○文化の日 ◆よもぎた新そば祭り 9:00~14:00 ㊟	<b>4</b> ◆よもぎた新そば祭り 9:00~14:00 ㊟	
<b>5</b> ◆自治会・子ども会合同 廃品回収	<b>6</b> ◆一般高齢者教室 ㊟	<b>7</b> ◆障害者訓練教室 ㊟	<b>8</b> ◆蓬田村日赤奉仕団研修会 ㊟	北 燃えるごみ (40cm 未満) 南 燃えないごみ	<b>9</b> ◆いきいきなどわどサロン ㊟ ◆子育てサークル ㊟	<b>10</b> ◆3歳児健康診査 12:45~13:15 ㊟	<b>11</b>
	北 燃えるごみ (40cm 未満)	北 缶・ペットボトル・ビン 南 燃えるごみ (40cm 未満)		北 燃えるごみ (40~60cm) 南 缶・ペットボトル・ビン	南 燃えるごみ (40cm 未満)		
<b>12</b>	<b>13</b> ◆一般高齢者教室 ㊟	<b>14</b> ◆障害者訓練教室 ㊟	<b>15</b> ◆生活排水対策講習会 ㊟ 13:00~15:00 ◆英会話教室 18:00~ ㊟	<b>16</b> ◆いきいきなどわどサロン ㊟ ◆子育てサークル ㊟	<b>17</b>	<b>18</b>	
	北 燃えるごみ (40cm 未満)	北 燃えないごみ 南 燃えるごみ (40cm 未満)		北 燃えるごみ (40cm 未満) 南 燃えないごみ	南 燃えるごみ (40~60cm)		
<b>19</b>	<b>20</b> ◆一般高齢者教室 ㊟	<b>21</b> ◆就学児健康診断 ㊟ ◆家庭教育講演会 ㊟ 13:30~14:20	<b>22</b> ◆けんこう運動教室 10:00~12:00 ㊟	<b>23</b> ○勤労感謝の日	<b>24</b>	<b>25</b>	
	北 燃えるごみ (40cm 未満)	北 缶・ペットボトル・ビン 南 燃えるごみ (40cm 未満)	南 缶・ペットボトル・ビン		南 燃えるごみ (40cm 未満)	北 南 古紙類	
<b>26</b>	<b>27</b> ◆一般高齢者教室 ㊟	<b>28</b> ◆障害者訓練教室 ㊟	<b>29</b>	<b>30</b> ◆住民税4期分納期限 ◆国保税5期分納期限 ◆いきいきなどわどサロン ㊟ ◆子育てサークル ㊟ ◆こころのサロン ㊟		北 燃えるごみ (40cm 未満) 南 燃えないごみ	
	北 燃えるごみ (40cm 未満)	北 燃えないごみ 南 燃えるごみ (40cm 未満)	北 南 特殊なごみ (電球・蛍光灯・乾電池など)			北 南 燃えないごみ	

Let's enjoy English ♪  
 アシュリーの英会話教室  
 次回は11月15日(水)  
 時間：午後6時~  
 場所：ふるさと 総合センター  
 ☎ 31-3111



## 戸籍の窓口

【9月受付分】(敬称略)  
 ■お誕生おめでとうございます  
 久慈 <sup>しずく</sup> 隼月 ( <sup>健太</sup> 阿弥陀川 )  
 女の子 <sup>さやか</sup>

■蓬田村の人口 (9月30日現在)

区分	人口	前月比
総人口	2,881	+ 1
男	1,398	± 0
女	1,483	+ 1
世帯数	1,166	+ 2

○行事開催場所  
 ㊟ … ふるさと総合センター  
 ㊟ … 蓬田村役場  
 ㊟ … トレーニングセンター  
 ㊟ … 蓬田診療所  
 ㊟ … よもぎ温泉  
 ㊟ … 蓬生園

○ごみ収集日  
 北 … 蓬田・宮本・郷沢・瀬辺地・広瀬・高根  
 南 … 中沢・長科・阿弥陀川  
 ※ごみは収集日当日の朝 6:30 までにしてください。  
 ※粗大ごみは収集場所に出さないでください。  
 ▶問い合わせ 健康福祉課 ☎ 27-2111 (内線 403)

○一般高齢者教室  
 (毎週月曜日 10:00~14:00)  
 対象は65歳以上で、送迎バス有。詳細はお問い合わせください。  
 ▶問い合わせ 住民課 ☎ 27-2111 (内線 302)

○障害者訓練教室  
 (毎週火曜日)  
 障害者手帳をお持ちでバス停まで通える方が対象です。送迎バス有。時間等の詳細はお問い合わせください。  
 ▶問い合わせ 健康福祉課 ☎ 27-2111 (内線 403)

○いきいきなどわどサロン  
 (毎週木曜日 9:00~15:00)  
 65歳以上のシニア世代を中心にどなたでも利用できます。各自で会場へお越しください。詳細はお問い合わせください。  
 ▶問い合わせ 住民課 ☎ 27-2111 (内線 302)



## 特定保健指導と運動について



### ◇対象の方は特定保健指導を受けましょう◇

7月に行った住民健診（特定健診）の結果で、特定保健指導の対象となった方は、ぜひ保健師による特定保健指導を受けましょう。

特定保健指導とは、メタボリックシンドローム又はその予備軍で、生活習慣の改善によって生活習慣病の予防効果が期待できる方に行われる保健指導のことです。

平成28年度の特定保健指導を受けた方で、今年の住民健診の結果が去年より改善している



方も多くおり、特定保健指導の効果を実感されている方もいました。

対象になられた方には役場健康福祉課より手紙を郵送しますので、是非この機会を通じて、ご自分の健康状態を把握しながら、よりいきいきとした毎日を送れるように取り組んでみませんか。

※村の特定保健指導は村国保加入の方が対象です。社保加入の方は保険者にお問い合わせください。

### ◇運動をしましょう◇

皆さんは、普段から運動をしていますか？  
普段の健康づくりには、運動が重要で、国の健康づくり運動である健康日本21でも、「運動習慣者の増加」を目標としています。



運動は、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症等）やがんの発症・進行を減らしたり、転倒による骨折や寝たきりを予防したり、体が引き締まり軽くなる等の体への良い影響や緊張緩和、ストレス解消、うつ病の予防・改善、認知症予防などの心へも良い影響をもたらします。

それでは、どれくらいの運動が良いのかというと、

『息が少し弾む程度の運動を  
30分以上、週2日以上』

とされています。細仕事や力仕事をしているから運動をしていると思う方もいますが、運動はあくまでも体力の維持・向上を目的として行う活動なので、仕事とは別物なのです。ぜひ、生活の中で運動習慣をつくっていきましょう。



### ◇身体活動も増やしましょう◇

身体活動とは、

#### 【運動+生活活動（家事や仕事上の活動）】

を言います。この身体活動が多い人は、生活習慣病の発症や転倒・骨折、認知症の発症も少ないことが示されています。

国では、この身体活動を増やすために「歩数の増加」を「運動習慣者の増加」とともに目標とし、具体的には1,000歩、時間にすると10分多く体を動かすことを目標としています。健康づくりに欠かせない運動ですが、仕事や家事に追われて、運動不足と感じる人も多いかと思えます。運動習慣がある人はもちろんですが、運動不足と思う人こそ、いつもの生活にプラス10分多く動いてみませんか？



#### 《プラス10分の例》

- ☆エレベーターより階段を使う
- ☆近場の移動は車よりも自転車か歩いてみる
- ☆掃除の回数を増やす
- ☆掃除、洗濯は丁寧に細かく行う等



村内の若手が集結して、村に活気を呼び込む活動をしています！！

## 蓬田村活性化ネットワーク協議会を紹介します

### ●蓬田村活性化ネットワーク協議会設立

協議会設立のきっかけは、昨年、村の各分野で働く若手メンバーから「蓬田村の魅力発信や活気づくり」について役場に提案があったことから始まりました。また県が推進する「移住・交流事業」や「地域産業の活性化」とも関連することから、今後、様々な事業を展開するには協議会を立ち上げた方が効果的であると考え、住民主体の協議会を設立することとなりました。村は各種関係機関との橋渡しやサポート役として携わり、平成29年2月1日に協議会が設立されました。

会員は、村内に在住または在職する農協・漁協・商工会・自営業・よもぎたアシストの従業員など合計9名で構成されています。



事業検討会議

### ●これまでの活動内容

◇平成28年度・・・移住促進のためのチラシ作成



移住者の声や、村の医療・福祉・教育制度などを掲載し、移住フェアなどの会場に設置しています。

◇平成29年度・・・婚活イベント開催



9月に村内の男性と、村外の女性を対象とした婚活イベント「ルビーな婚活」を開催。参加者にはトマトの収穫や、トマト

とホタテを使った料理を作っていたいだいたり、出会いの場だけではなく、イベントを通して蓬田の魅力を知っていただきました。

●今後の活動について・・・移住に関する学習会への参加や情報発信、婚活イベントの開催を計画しています。



## ようこそ！蓬田村役場へ

## No.7. 健康福祉課

どのような課でどのような業務を行っているのか疑問に思いませんか？  
住民の皆さまから、なかなか見えにくい役場の業務や役割を、毎月1課ずつ紹介します。

健康福祉課は、住民の健康と福祉にかかわる仕事を行なっている部署です。「健康と福祉」と言ってもその内容は多岐にわたります。

### ●健康福祉課の主な業務

- ◇障害者の支援業務  
障害者手帳、各種手当、障害者福祉支援にかかわる相談業務など
- ◇生活が困難な人の支援業務  
生活保護の支給、自立支援にかかわる業務など
- ◇健康維持や公衆衛生にかかわる業務  
住民健診、保健指導、ごみ処理にかかわる業務、各種医療費にかかわる業務など
- ◇児童福祉・母子保健にかかわる業務  
保育・子育て支援事業、児童手当、乳幼児健診、子どもの予防接種、母子手帳の交付、ひとり親家庭の支援にかかわる業務など

### ●健康づくりの支援

健康福祉課では下記のように、住民の健康づくりのお手伝いをしています。

- ◇妊婦健診無料
- ◇保育料を国基準の半額に軽減
- ◇学童保育利用料無料
- ◇中学校卒業までの医療費無料
- ◇住民健診無料
- ◇ピロリ菌検査費無料
- ◇高齢者インフルエンザ予防接種費無料
- ◇高齢者肺炎球菌ワクチン接種費助成 など



狂犬病予防注射

健康と福祉についてご相談はお気軽に。  
住民や子どもたちがより快適に生活できるように、個々に必要な支援を一緒に考えます。

### 青森県最低賃金改正

青森県最低賃金が平成29年10月6日から改正になりました。



時間額 **738円**

青森県最低賃金は、青森県内に働く全ての労働者と使用者に適用されます。製造業と小売業の一部には、特定（産業別）最低賃金が定められています。詳しくは、青森労働局ホームページ (http://aomori-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/) からご覧になれます。

▶問い合わせ  
青森労働局労働基準部賃金室  
☎ 017-734-4114  
FAX 017-734-5821

社会保障・税番号（マイナンバー）制度の導入により、平成28年1月1日以後に支払が確定した報酬や不動産の賃借料等の支払に関する法定調書には、支払を受ける個人の氏名や住所のほか、マイナンバーの記載も必要になりました。詳しくは国税庁ホームページ (www.nta.go.jp) の「社会保障・税番号制度（マイナンバー）」をご覧ください。

### 法定調書等にマイナンバーの記載を

### お知らせ

### 不動産取得税の軽減制度

不動産取得税は、家屋を新築・増築したとき、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には、申請による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 東青地域県民局税務部 課税第二課  
☎ 017-734-9973

### 12月1日は世界エイズデーです

保健所ではエイズの相談・検査ができます。世界エイズデーの今年のキャンペーンテーマは「U P D A T E！エイズのイメージを変えよう」です。H I V・エイズの正しい知識を得て、「予防、検査、治療、支援、理解」に努めましょう。  
エイズはH I Vウイルスに感染することでおこる病気で、エイズの治療は飛躍的に進歩し、感染後の早期発見・治療でエイズ発症を抑えることができます。感染が心配な方は早めに検査を受けましょう！保健所での相談・検査は匿名・無料です（要電話予約）。ご希望により、性器クラミジア感染症、梅毒の検査も同時に行われます。詳しくは電話又は青森県庁ホームページ「相談・検査（青森県STOP AIDS）」を確認ください。

▼エイズ相談専用電話 東青地域保健所 ☎ 017-739-5425  
がん患者さまへあいふフォーラム開催  
■日時 11月18日（土）午後1時30分～午後4時30分  
■場所 ラ・プラス青い森2階 カメリア  
■内容 「がん患者に寄り添う」ことをテーマに、トークライブや寸劇を行い、がん患者を取り巻く環境の理解を深めます。  
■対象 一般県民  
■料金 無料  
■申込 不要  
※駐車場に限りがあるため、なるべく公共交通機関をご利用ください。  
▼問い合わせ 青森県立中央病院医療連携部 ☎ 017-726-8493  
☎ 017-726-8435

### 【裁判員制度】まもなく名簿記載通知を送ります

裁判員制度は、平成21年5月21日から施行され、平成28年には、6363人の方が裁判員として裁判に参加しています。国民の皆さまの積極的な参加により、裁判員制度は円滑に実施されています。引き続き裁判員制度にご理解、ご協力をお願いいたします。  
▼問い合わせ 青森地方裁判所刑事部庶務係 ☎ 017-722-5471

### 労働保険の手続きはお済みですか？

労働者を一人でも雇っている事業主（農林水産業の一部を除く）は、労働保険（労災保険・雇用保険）に加入する義務があります。労働保険の手続きはお早めに！  
▼問い合わせ ハローワーク青森 ☎ 017-776-1561

◎税務課よりお知らせです

### 青森県市町村税納付コールセンターについて

蓬田村では、青森県が平成29年10月に開設した「青森県市町村税納付コールセンター」に県内13市町村と合同で参加しています。

コールセンターでは県が委託した民間業者のオペレーターが、個人住民税など村税の納付期限が過ぎても納付の確認が取れない方に、電話で納付の呼びかけを行います。

### ▶青森県市町村税納付コールセンター

☎ 0120-01-7670

※金融機関等で納付された場合、入金の確認ができるまで日数がかかるため、行き違いで電話することもありますのでご了承ください。

ともありますのでご了承ください。

### ■不審な電話にご注意ください

電話案内では、必ず「青森県市町村税コールセンター ○〇です」と名乗り、納付期限が過ぎていることをお知らせします。

コールセンターから口座番号を指定して振込を求めたり、現金自動預払機（ATM）による振り込み操作を指示するようなことはありません。※不審な電話などがありましたら「役場税務課（☎ 27-2111 内線 602）」までご連絡ください。

### 母子・父子・寡婦福祉資金の貸付予約の受付開始

青森県では、母子家庭などのお子さんが、修学・修業などの際に必要な資金の貸付予約の申込みを受けています。貸付の限度額や償還方法、償還期間などの詳細については、東地方福祉事務所までお問い合わせください。

### ■予約申込期間

平成29年11月1日～平成30年3月31日（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

■対象者 来春、お子さんが小・中学校、高等学校、高等専門学校、短期大学、大学、各種学校へ進学する母子・父子・寡婦家庭の方（小・中学校の就学支度資金は所得税非課税の場合のみ）  
※なお、現在修学中の方の修学資金の申込みは、随時受付しています。  
※平成26年10月から、父子家庭の方も貸付の対象となりました。

▶申請・問い合わせ 東青地域県民局地域健康福祉部福祉総室（東地方福祉事務所） ☎ 017-734-9950

蓬田村食生活改善推進員よりお知らせです

### 減塩で高血圧を防ぎましょう



高血圧とは安静時の血圧が慢性的に高い状態（家庭での血圧が135/85mmHg以上）で、高血圧の状態を放置していると脳卒中や心臓病、慢性腎臓病、胃がんなどの重大な病気に繋がってしまいます。高血圧発症や重症化予防には食事や肥満などの生活習慣の偏りを見直し、少しずつでも改めることが求められますが、その中でも「減塩」がかせませません。青森県県民健康・栄養調査（平成22年度）によると、青森県民の食塩摂取量は男性11.0g、女性9.6gですが、今年の蓬田村住民健診尿中塩分検査での平均値を見ていくと男性11.8g、女性10.9gで青森県の摂取量を上回っています。

そこで、蓬田村食生活改善推進員の協力の下、減塩の知識や日常生活の中で取り入れられるポイントを1年間にわたって紹介していきたいと思えます。家族皆さんで減塩に取り組み、高血圧を予防しましょう。

※食生活改善推進員・・・“私達の健康は私達の手で”をスローガンにした食を通じた健康づくりのボランティアで、子どもから高齢者の健全な食生活を実践できるよう食育活動に取り組んでいます。

### 11月の減塩ワンポイント！

食塩摂取は男性8g、女性7g（小さじ1杯は食塩5g）以下を目指しましょう！





# 新蓬田 アシュリーと行く！ 再発見の旅 No.12

ALT アシュリー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！

## ★初めての稲刈り★

10月2日(月)、蓬小5・6年生と一緒に稲刈り体験をしたアシュリーに感想を聞いてみました。



▲稲の重みを感じながら刈りました

This year, I got to help the 5th and 6th graders harvest rice. I have never harvested rice before, so I was very excited to try it out. Before we started, each group of students were given a sickle to harvest the rice with. The tool looked a little scary, but I found it was very easy to use.

When I was an elementary student, I did not have planting and harvesting activities to participate in. So, I think Yomogita Elementary students are very lucky to be able to experience planting and harvesting rice within the village. I think it is a great experience to have.



▲同じ姿勢での作業は大変です



▲きれいな稲穂に笑顔がこぼれます

(意訳：今年、私は5年生と6年生の稲刈りを手伝いました。今まで稲刈りをしたことがなかったので、とても楽しみでした。始める前に、各グループの児童に稲を刈るための鎌が渡されました。鎌の見た目は少し怖いですが、使うのは簡単でした。私が小学生の時、作付けをしたり収穫したりする活動がなかったので、蓬小の児童たちはこのような経験ができてとても幸運だと思います。すばらしい経験だと思います。)

アシュリーの  
ワンポイント  
レッスン！

オータム Autumn … 夏と冬の間の季節で、葉が色を変え、気温が低くなる時です。  
 フォール オータム Fall … Autumn 同じ意味ですが、Autumn の後にできた言葉です。Autumn はイギリス英語、Fall はアメリカ英語です。



図書コーナーの模様替えをして、様々なジャンルの本を手にとって見やすいように配置しました。  
 現在は、「映画・ドラマ化」と、「季節の特集 秋」のコーナーを設置しています。ぜひご利用ください。

### 新刊図書



- 銀翼のイカロス 池井戸潤 著
- 火車 宮部みゆき 著
- 関ヶ原 司馬遼太郎 著
- 君の名は。 新海誠 著
- ハリネズミの願い トーン・テレヘン 著
- ぼくは明日、昨日の君とデートする 七月隆文 著
- かいけつゾロリのメカメカ 大さくせん 原ゆたか 著

### 「映画・ドラマ化」「季節の特集 秋」



- 「映画・ドラマ化」
- リバース 湊かなえ 著
  - ビリギャル 坪田信貴 著
  - マスカレード・ナイト 東野圭吾 著



- 「季節の特集 秋」
- みんなのニット帽 55 世界文化社 出版
  - おうち餃子 夏梅美智子 著
  - 楽々スープジャーレシピ 後藤麻衣子 著

※この他にも多数取り揃えていますので、お気軽にお立ち寄りください。