

よもぎ大

- 部落長・行政連絡員合同会議……………2~4
- 新春書初大会から……………5
- 村赤十字奉仕団研修会ほか……………6
- 各課からお知らせ……………7~8
- 川柳北緯41°、合衆国視察記……………9
- 保健コーナー……………10
- 行事予定/み~つけた……………11
- けっばる蓬田人/戸籍の窓口……………12



外は雪、福は内…!!

節分の豆を

だまっけてたべて居る

放哉

節分の次の日は、立春。でも、外は雪である。

先月の初め頃、まだ固い芽をした赤芽柳の小枝を数本、水を入れたコップに投げ込んでおいた。そうしたら、水中にある枝から白い根が出て、芽も次第にふくらみ、ついに大寒のあたりには小指の頭くらいの大さきのふっくらと柔らかそうな芽になってしまっていた。やはり、春は確実に近づいている。

もうすぐ、高校や大学の受験が始まる。今、追い込みの最中であろう。自分の決めた目標に向かって、最善の努力を続け、暖かい、気持ちの良い春を迎えて欲しい。

秋に営業を開始したよもぎ温泉は、入浴者が四万人を超えるという。順調な滑り出しだ。願わくば、今後も客足がおとろえませぬように。

2

月

1993

行政連絡員合同会議 の声を行政に！



各部落の要望や意見を村行政に反映させる
「部落長・行政連絡員合同会議」が去る十二
月二十四日、午後二時から中央公民館で開催
されました。

この会議に村側からは村議会議長、村長各
課長、住民側から各部落長、行政連絡員が出
席し活発な意見が交わされました。会議の内
容を、要約して掲載いたします。

なお、▽印は、各部落からの要望、意見で、
▼印が村からの応答です。

はじめに

- ・ 総務課から交通災害共済一日一円保険について説明
- ・ 税務課から申告会場日程について説明
- ・ 建設課から除雪に伴う路上駐車禁止についてお願い
- ・ 社会教育課からスキー場開設について
- ・ ふれあいセンターから年末年始の閉館について説明

中 沢



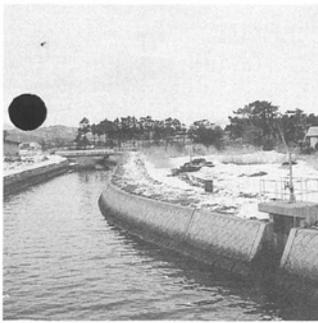
坂本恒三部落長

▽【中沢】要望事項

①四戸橋川の竣工に伴う旧河
川の改修について
現在旧河川は、当部落が
側溝は勿論のこと、水田の排
水及び浄化槽の汚水並びに家
庭汚水の排水路として使用し
てきました。しかし、近年に
至り、その水路は荒れ放題の
うえ、腐敗し、排水路として
の使用が不可能であることか
ら、市当局と協議し、改修の
うえ、側溝等の整備をお願い
したい。

▼【建設課】

民地か青森市の土地か分か
らない現状で、土木事務所
取り計らいながら青森市と協
議し境界変更が決定してから
整備することになります。



長 科



坂本祐一部落長

▽【長科】要望事項

①長科公民館そばの農村公園
の金網フェンスが腐っている
ので、これを早期に補修して
もらいたい。

▼【農林水産課】

農村公園は、金網フェンス
で囲んでいますが、現在、木
材の方が長持ちするようなので
検討しています。壊れている
所から補修していきます。

▼【建設課】

土木事務所と協議し、時間
はかかると思うが早めに解決
したい。

③護岸の排水路の中に泥が堆
積し夏場になると臭いがする。
所管は国か県か役場か？

▼【建設課】

泥は海岸出張所で上げるこ
とになっている。



部落長・ 住民



阿弥陀川



八戸部落長

▽【阿弥陀川】要望事項

①家庭排水について

青木仁一郎、細谷幸生両人の境にある排水ですが、流れが悪いため汚水が溜まり、夏になると悪臭がはなほだしいので改良をお願いしたい。

▼【建設課】

家庭排水で実施してきたが、境界が決定していなかったのでできなかった。道路改良で一部はできるが残る部分があるので今後検討していきたい。

②駅の自転車置き場について

五十台位の自転車が雨にさらされているので、今年是非とも建設をお願いしたい。

▼【総務課】

現在までの経過を説明：今後、年次計画で実施して行きたい。

③燃えないゴミについて



屑鉄の暴落で、業者が回収に来ないので、だいぶ集積されました。

これらの処分をお願いします。

▼【民生課】

各部落へ補助金を出して処理したい（十五万円位）。運搬経費を村で負担し蟹田処理場へ持って行く。

蓬田



工藤部落長

▽【蓬田】要望事項

①蓬の園バス停の修理をお願いします

したい。

▼【学務課】

修理でよいか、新設にしなければならぬか調査し検討します。

②国道より海岸に下る道路

(津島武雄宅の隣)の舗装をお願いします。

▼【建設課】

海岸出張所では道路として使用する場合はよいが、境界が入りこんでいるので、はっきりした事は言えない。

③通学路より蓬田養鶏までの道路の舗装をお願いします。

▼【農林水産課】

将来、整備計画はあるが、農免農道ができた時点で取り継ぎ道路として整備したい。

④文化財に対する補助について

▼【社会教育課】
修理・管理の経費は所有者または保存者が負担しなければならぬが特別の事情があるときは、補助を交付することができ。

▼【建設課】

今後、文化財審議委員会で検討していきたい。

⑤回覧板の配布枚数が少ないので、枚数を増やしてほしい

▼【総務課】
今後は多く入れるように各課に連絡する。

郷沢



福井部落長

▽【郷沢】要望事項

①公民館の建設を予定しておりますが、土地が不足なため、建設省の土地を一部利用させてもらえないか交渉をお願いしたい。

▼【建設課】

建設省は用地を貸さないと思われる。公共性のあるものは除かれるが……。

②幹線農道の舗装をお願いします

▼【農林水産課】



六年度より郷沢のため池整備の計画があるので、この事業と重複にならないように実施して行きたい。ため池整備終了後、整備したい。

③海岸沿いのホタテ運搬道路の舗装をお願いしたい。

▼【建設課】
建設省の計画は無いが、今後検討したい。

瀬辺地



越田行政連絡員

▽【瀬辺地】要望事項

これからは、二十一世紀にむけた地球全体的規模による環境問題が急務であるがとりわけ我が村及び近隣町村として取り組むべき事項は

①下水道事業について

これはすべて生活環境を文化的に営むには、居住地周辺の排水をよくし快適に整備しなければならない。

▼【建設課】
下水道については、調査をしているが財政上での問題がある。

▼【村長】整備に五十億ぐらい必要である、また、水道に

おいてもしかりで、実施はかなり面倒だ。

②昨年の懇談会にも提言したが、最近海浜の護岸工事も着々と地域環境に合致せるものに改良しつつあることは、非常に望むところであるが、しかし住民生活に希望する排水溝もなく流れが悪く、また居住地より溝のふちが高いので、民地の居住地がいつも湿気に満ちているので、何らかの事業での改善策を乞う。

▼【建設課】

海岸出張所をお願いしている。

③昨年度要望し、国道二八〇号線側溝の蓋のない部分（瀬辺地川橋北側約三十m×四十五m山側分）の改良工事を是非とも望む。

▼【建設課】

県の方をお願いしてある。

④瀬辺地山田地域（通称仁川山地）から流れる鶏糞を含有せる雨水並びに牧場からの糞尿流水が附近の堤（溜池）を通じ、或いは板木沢川に流れてくる公害的流水基準値について調査し、その結果を公表し明確にしてもらいたい。

▼【民生課】

県の見解として「公害」については、飲み水ではないので、妥当ではないと言う事で

した。（飲料水について、「公害」を使用する。）
農業用水については、まだ調査の段階です。
よもぎ温泉の開設に感謝し、次の事項の改善策を望む。

⑤国道二八〇号線からの入口の看板標識をもって一般に分かるよう表示願いたい。

▼【ふれあいセンター】
現在二基設置しており、国道東側にもう一基計画しており一月末までには設置する予定である。

⑥温泉に至る道路幅を拡幅する計画もあるようですが、早急に整備を望む。

▼【ふれあいセンター】
農免からの道路拡幅については近々完成予定である。

広瀬



川崎部落長

▽【広瀬】要望事項

①広瀬八幡宮への道路を拡幅舗装していただきたい。

▼【農林水産課】
管理計画については平成六年調査、八年に計画が完成見込みであり、八幡宮までにつ

いては利用効果がないので高根道まで計画している。（神社の北側区域を通るのでご協力をお願いしたい。）

高根



佐井部落長

▽【高根】要望事項

①公民館運動広場北側の排水工事について
昭和六十三年村の植樹祭において、桜を植樹されたわけですが、北側は排水が非常に悪く、枯死するものが多く、また現在生きている苗木も生育が悪く、枯死する恐れがあるので、U字溝を入れ、排水工事をしていただきたい。

▼【農林水産課】
北側に山があるのでU字溝を入れて百×百二十mぐらいかかる。素堀で対処できないものか、来年度予算時に検討したい。（海手には半分ぐらいU字溝が入っている）

②橋の改修について
④広瀬高根橋は幅が狭く、甚だしく低い。また見通しも極めて悪いので、改修してほしい。

②高根橋は公民館に通ずる重要な橋であるので、バス等大型車の通れるよう改修してもらいたい。

▼【建設課】
一～二年の内には実施できません。

▼【村長】
国道から入る道路改良で橋も実施できるのではないかと

③高根のバス停の床のコンクリート打ちをお願いしたい。

▼【学務課】
調査をして、村と協議し、前向きに検討したい。



▽【その他】

※各部落の掲示板については検討していきたい。
※外灯の増設になった分は、修理費予算の増額をお願いしたい。

のびのびと書初め!

村教育委員会

一月五日(火)新春書初め大会が村農業者トレーニングセンターにおいて開催されました。

新年にあたり、親子で書初めをし、創作活動を通して対話やふれあいの場をつくるのを、ねらいに村教育委員会社会教育課が毎年主催しているもので、会場にはちびっこから大人まで六十人が参加しました。

講師の坂本毅(中沢)さんの指導をうけた後、親子は思い思いの場所で、元氣いっぱい筆をはしらせていました。

席題は次のとおりです。

小一「はつひ」
 小二「にわとり」
 小三「冬ごもり」
 小四「初日の光」
 小五「春を待つ心」
 小六「新しい出発」
 中一「遠山雪景色」
 中二、三「文字の伝統美」
 一般「満堂佳気陽春」
 一般「人生似行客」

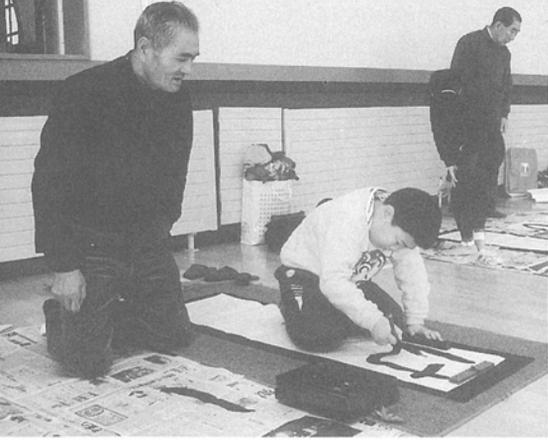
審査の結果、次の方々が入選されました。

- 金賞
- ▼山本博国(小一) ▼木村文佳(小二) ▼坂本貴美(小三)
- ▼中川由香(小三) ▼森久美(一般)

- 子(小四) ▼中川良恵(小五)
- ▼野口ひとみ(小六) ▼武井里美(中二行書の部) ▼木村里美(中二楷書の部) ▼久慈登世雄(一般)

●銀賞

- ▼高松未由樹(幼児の部) ▼武井歩里(小一) ▼相坂侑希(小一) ▼柿崎誉志生(小二)
- ▼青木一隆(小二) ▼小松優子(小二) ▼森康博(小三)
- ▼佐藤大器(小三) ▼柿崎砂都子(小四) ▼森倫子(小四)
- ▼木村香(小五) ▼野藤はる香(小六) ▼吉崎きみ子(一般)



交通災害共済

家族そろって

加入しましょう

- 会費は一年間で一人350円です。
- 加入申し込みは、役場総務課までどうぞ

地方自治に貢献!

大宮金助氏勲六等瑞宝章受章



平成四年十二月一日、大宮金助氏(郷沢)が、勲六等瑞宝章を受章しました。

大宮金助氏は、村議会議員三期、農業協同組合代表監事、村老人クラブ連合会長の他数々の役職を歴任し、地方自治の発展に貢献されました。

叙勲受章祝賀会(発起人、八戸良次郎村長、清水信造村議会議長、久慈寛一老朽連会長)が十二月二十七日(日)午後一時三十分から村農業者トレーニングセンターにおいて開催され、百五十人が出席し祝いました。おめでとございます。

献血に協力!

村赤十字奉仕団

十二月十日(木)村赤十字奉仕団(張間キヨ委員長)の移動研修会が日赤青森県支部及び県赤十字血液センターにおいて開催されました。

当日は、二十二名が参加し午前十時から日赤青森県支部と血液センターを見学した後、職員の高谷さんから、青森県における献血状況や血液のほたらき、血液の成分等について講演がありました。

また、午後からは、献血ルームにおいて献血を行うなど、意義ある研修を行いました。献血にご協力した方々は次のみなさんです。

名古屋キネ(中沢)
藤本 寿子(長科)
森 ちぎ(阿弥陀川)



もちつき会

蓬田小学校



十二月十九日(土)蓬田小学校体育館において村農協青年部とPTA父母の協力を得てもちつき会が開かれました。はちまき姿の子供たちは、

五つのうすをそれぞれに取り囲み、威勢のいい掛け声とともにきねを降り下ろします。体育館には子供たちの歓声ともちつきの「ベツタン」という心地よい音が響きわたりました。

つき上がったものは、その場でお母さん達の手で、お汁粉、雑煮、きな粉餅などに作られ、全員にふるまわれました。

子供達へクリスマスプレゼント

中沢青年会

中沢青年会(吉田聡会長)は、十二月二十三日(水)の夜、サンタクロースに変装し子供会入会前の子供たち(0〜7才児)の居る家庭にクリスマスプレゼントを届けました。

午後七時、公民館前に集合した会員は、早々に車に乗り込みプレゼントを配布する家庭を確認し出発しました。訪問先では突然のサンタクロースに、喜びはしやぎ回る子や、泣き出し親から離れない子がいたりさまでした。

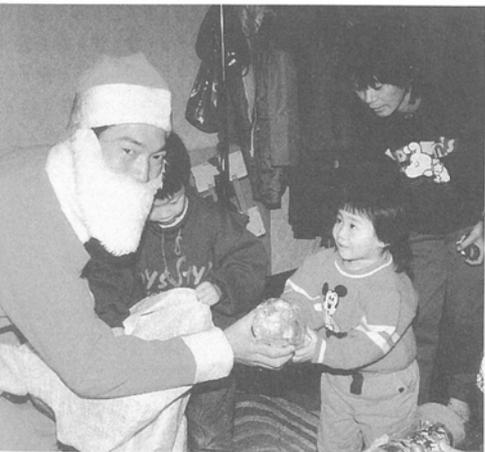
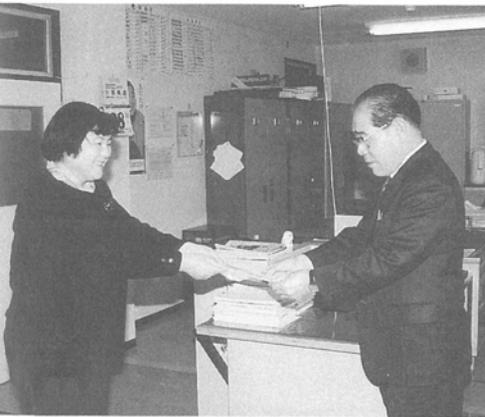
十二月二十八日(月)村母親クラブ連絡協議会(八戸則子会長)が村社会福祉協議会を訪れ三万円を寄付しました。この寄付金は、十月三十一日から十一月一日に行われた第十二回蓬田村民祭において、母親クラブが行った「ワンモ

ア・シヨップ」の収益金を寄付してくれたものです。小松事務局長は「毎年、寄付して下さり感謝しております。このお金は福祉活動に有効に活用させていただきます」とお礼を述べました。

地域の子供は地域の手で、青年会ならではの楽しい催しでした。

社会福祉に役立てて

村母親クラブ連絡協議会



—お知らせ—

【税務課より】平成4年分県民税、村民税の申告の受付を下のとおり実施しますので必ず申告くださるようお願いいたします。

1. 申告受付会場及び日時			
対象	会場	受付年月日	受付時間
中 沢	中 沢 公 民 館	平成5年2月8日	午前9時～午後3時
長 科	長 科 集 会 所	平成5年2月9日	午前9時～午後3時
阿弥陀川	阿弥陀川公民館	平成5年2月10日	午前9時～午後3時
蓬田・宮本	蓬田村中央公民館	平成5年2月12日	午前9時～午後3時
郷 沢	郷 沢 公 民 館	平成5年2月3日	午後1時～午後3時
瀬 辺 地	瀬辺地民生会館	平成5年2月5日	午前9時～午後3時
広 瀬	広 瀬 公 民 館	平成5年2月4日	午前9時～午後3時
高 根	高 根 公 民 館	平成5年2月3日	午前9時～午前11時

2. 持参するもの

1. 印 鑑
2. 医療費の領収書
3. 生命保険料払込領収書
4. 源泉徴収票（給与所得のある者）
5. 身体障害者手帳
6. 近代化資金等利息の支払い証明書
7. ライスセンターを利用している人は精算書
8. その他申告に必要な資料（機械の修理代、人件費の内訳等）

◎申告しない場合は一切の控除を認めませんので必ず申告をされるようお願いいたします。

◎青色申告の場合でも家族のうちで申告しなければならない人もありますので無申告にならないようにご注意ください。

住宅金融公庫からのお知らせ

住宅金融公庫では平成4年度第4回申込みを受け付けております。

〔受付期間：平成5年1月25日(月)～3月12日(金)〕

この度、金利が引下げになり、お客様には今までよりご利用し易くなっております。

また、お申込みはお近くの金融機関（住宅金融公庫業務取扱店と表示した金融機関）で行えますので、大変便利です。

マイホームの新築・購入・リフォームなどをお考えの方は、ぜひ公庫融資をご利用下さい。

お問い合わせは、住宅金融公庫東北支店(☎022-227-9311)もしくはお近くの金融機関までお願いします。

《マイホーム新築融資の融資額の例》

◆構造が木造で、床面積が90㎡～125㎡以下の場合

融資額	}	基本融資額・640万円（当初10年間4.45%、11年目以降5.0%）
		特別加算額・600万円（5.1%）
		合 計・1,240万円

その他、割増融資や工事費加算額が受けられる場合があります。

自衛隊に入隊して

県内で安定した生活を

心身を鍛え技術を身につけ
貯蓄ができる魅力の職場です。

- 資格/18才～27才迄(学歴不問・実力主義)
- 給与/初任給 **151,800円**
- 待遇/昇給年1回、賞与5.35ヶ月分(約81.2万円)。寒冷地手当月額6,654円(11月～3月の間)、各種資格免許取得可能。衣食住無料。

特別退職手当		
区 分	支 給 額	
陸上	1任期(2年)	577,000円
	2任期(4年)	1,202,000円
海上 航空	1任期(3年)	902,000円
	2任期(5年)	1,260,000円

- 休 日/土曜、日曜、祝祭日
有給休暇(年間24日)
- その他/90%以上県内勤務です。
- 応募方法/下記までご連絡下さい。
役場 総務課 ☎0174-27-2111
青森募集事務所 ☎0177-35-1751

国民年金保険料を毎月、忘れずに納めていますか。

「わざわざ納めに行くのが面倒だ」、「あとでまとめて納める」などは保険料の未納につながりやすいものです。

こんな方は、保険料を定期的に集金してくれる、それぞれの地区の国民年金保険料納付組織に加入すると、金融機関の預金口座から自動引き落としをする口座振替制度を利用すれば手間がはぶけ、納め忘れがありません。

老齢基礎年金は、二十歳から六十歳までの四十年間全てが保険料納付済期間であれば満額ですが、保険料未納期間があるときは、その月数に応じて年金額が減額されます。

また、保険料未納期間があるために障害基礎年金、遺族基礎年金が受給できないことがあります。

いつかは必ず迎える老後に備えて、また、もしもの時のために保険料は毎月納めるように心がけましょう。

保険料は毎月キッチンと納めましょう

平成5年度青森県水産修練生募集!

募集人員 40名
受験資格 中学校卒業以上25才未満の男子
修業期間 1年(4月～3月・全寮制)
入所手続 次の書類を平成5年2月12日(金)までに青森県水産修練所長に提出すること。
 (〒031 八戸市大字鮫町字下盲久保25-131)
 TEL 0178(33)0049

- ・入所願書
- ・履歴書(新卒者除)
- ・最終出身学校の成績証明書
- ・身上調査書
- ・健康診断書(国公立の病院、診療所、または保健所の発行するものに限る)

選考 時期: 3月上旬
 方法: 書類、面接および作文等による。
 場所: 青森市、八戸市、むつ市

合格発表 3月中旬
経費 授業料及び寮費は無料
 食費等 月額約45,000円程度

内訳

- 食費
- 父母の会費
- 資格取得講習・その他積立金

入所特別途納入金 約30,000円(作業服、合羽、教材等)

娯楽設備 テレビ、運動用具、釣り具等
その他 各家庭で用意するものとして寝具、生活必需品等持参(コンセントを使用する電気器具は持ち込み禁止)

平成5年度学生募集案内

青森県立青森高等技術専門学校では、平成5年度生を次のとおり追加募集しております。

募集コース	期間	応募資格	募集人員	願書受付期間	試験日
電子機器科	1年	高卒	若干名	平成5年1月5日	平成
インテリア・サービス科	1年	以上			5年
建設機械整備科	1年				3月11日
造園科	1年	中卒	若干名	平成5年3月8日	休
縫製科	6ヶ月	以上			

※詳しくは、下記へおたずねください。
 青森県立青森高等技術専門学校
 青森市大字野尻字今田43-1
 電話 0177-38-5727(訓練課)

交通安全は家庭から

県内の交通事故概況

(平成4年)

青森県交通対策協議会

発生	12月	累計	死者のうち	飲酒運転による死者	
				着用義務者(着けなければならない人)	非着用者(着けていなかった人)
728 (734)		7,796 (7,625)	シートベルト	37	77
8 (12)		152 (136)		59	
891 (814)		9,466 (9,309)		21	

()内は前年。累計は1月から

スケートという、昨年のオリンピックのメダリスト伊藤みどりさんのフィギュア・スケートの華麗な演技を思い出す方もいるでしょう。また、田んぼの氷の上で、げたスケートで滑った遠い日を思い起こす方もいるかもしれません。

以前は子どもたちのスケート遊びも競技会も、天然の氷の上でした。水に穴を開けてワカサギ釣りをしている傍らで、子どもがスケートを楽しんでいる風景も見られました。冬になると、観光情報として積雪情報とともに、スケート場になっていく湖の天然氷の厚さが発表されていたものですが、最近あまり見られなくなりました。

スケートは、もともと氷の上の交通手段で、大昔は動物の骨を削って靴にくくりつけたものだったようです。北欧などの穴居跡には、ヒツジや

スケート



ウマ、トナカイなどの骨で作ったものが見つかっています。スケート靴が日本に伝わったのは明治十年で、札幌農学校のアメリカ人教師が持ってきたとされています。その後、長野県の諏訪湖などにスケート場ができました。最近では冷凍機械の出現で、通年リンクが各地にできたので、スケートは冬に限ったスポーツではなくなり、屋外リンクでもやはり、屋外リンクでのスケートは、冬の風物詩です。

ところで、冬は暖房などでエネルギー需要がピークになります。二月は、「省エネルギー月間」です。これを機会に、エネルギーの有効利用について工夫し、実行したいものです。

アメリカ合衆国視察記③

村長 八戸良次郎



ミネアポリスーサンフランシスコーサクラメントと終日移動(飛行機)時差がある為、実質四時間のフライトである。因みに、東海岸と西海岸の時差が三時間である。国土の広さがわかる。ロッキー山脈を越えると西海岸になるが、

窓から見える広大な大地は一面茶色で、砂漠かと思ったが、雨が降らない為、枯草の草原と後で聞きその広大さに驚嘆した。

サンフランシスコは水不足に悩み、水の確保が最大の課題であると言う。そのため、周辺の農業用水も削減の方向で、特に水を大量に使う米作の減反政策が実施されている。サンフランシスコからバスで二時間ゆられ、夕方州都サクラメントに着く。

アメリカにおける米作の実情

サクラメント市では、福島県出身の田牧農場を視察、サクラメント市から一時間のコルサ郡で米作面積八十ヘクタールを借地し、稲作を始めたのが平成元年、品種はM四〇一号という中粒種、十アール当り収得平均八百四十kgの収穫、玄米換算で約七俵、現地農家と共同で始めた精米所(機械は日本製)年間処理千五百トン、粳貯蔵が必要に応じて精米し、「田牧米」のブランドで在米日系、東南アジア系の人々に米国全土の流通に乗せて販売、高い評価を得ている。

委託のセスナ機で直播すればあとは水管理だけで今のところ、肥料、病虫害防除は行わないという。水不足のため、水利組合が水管理をし、ダムから運河を通りそれぞれの水田に入る。水の使用料は一エーカー(約四反歩)当り四十ドルであったのが、今年は五十ドルで給水制限があり、夫々十五%の減反を余儀なくされている。

水分二十二%程度で刈取りするが、コンバイン(旧式)二台、トレーラー四台で収穫している。コンバインは巻込み式の幅五・四m、一日九時間八ヘクタール、二台で十六ヘクタールの処理能力がある。所で、日米貿易摩擦の大課題である米の市場開放に、田牧氏は、日本は自由化すべきでない。それは美味しい米を作れば米国内でも消費拡大が期待できる。米の栽培は長粒種から中粒種の生産が増え

ているが、輸出となれば、まだまだ食味の問題がある。かりに自由化したとしても、タイ国米など東南アジア系の米に価格の面で負けてしまい、米国からの輸出は期待ほど伸びないのではないか、と言っていた。田牧氏の言う米国の米生産農家の声を紹介することにするが、夫々の農家、青年農業者協会の方々など、考え方はマチマチであるという。所得が増えて金持ちになるだろうという人、悲観論者は日本の米市場が開放されても高関税と障壁があると言う。カリフォルニアアプリンストンの稲作農家の一人は、アメリカは日本の米市場の全てを望んでいるのではなく、日本市場の二・三%あればよいのだという。又、日本人の見学者はカリフォルニア米は、美味しいと喜んでいたのである。又、米国産の米は日本の米に比べて低価格なことが米の需要増に大きな役割を果たすとも言っている。日本政府の高関税への対応は、もしそうであれば、米国は日本製の電気機器や、自動車にも高関税をかけるという事など複雑な状況にあるという。

以下次号

みのある秋
秋味覚
体重計
凍みる風

グルメに太り
お礼の電話に
秋を知ってか
家出た長男

恋にやせ
また送る
針の位置
父母索ず

お富
貞春
清乃

秋仕舞
どんぐりに
万歩計
わらを焼く

若者去って
遠く聞こえる
稲穂と雀に
煙りが地力

若い残り
わらべ唄
はげまされ
持って行く

昭夫
勝三
勇三
尚政

昨年同様、今年も雪が少ない。一月二十一日どうにかスキー場が開設された。シーズン券が得力、回数券が得力、ただいま思案中。

おもしろい、 トイレが近いなどで、困っていませんか…？

★頻尿・尿失禁を克服して、明るい生活を！

▼頻尿とは↓

排尿回数が異常に多い状況を頻尿と言います。昼間に8回以上、ねたあとに2回以上トイレに行くことをいいます。

▼尿失禁とは↓

時と場所を選ばず自分の意に反して、尿がもれてしまうことを尿失禁といいます。尿失禁は、年をとったために自然におきてくるものではなく、いろいろな原因によって生じる一つの症状です。

▼尿失禁の原因は↓

尿失禁は次のような原因により現われます。①膀胱の感染②(分娩による)骨盤底筋群の弱化③骨盤内臓器の手術④肥満や糖尿病のような状態⑤脳卒中⑥脊髄損傷や脊髄の病気⑥薬剤の副作用など。

▼その対策について

(1) オシッコを我慢しすぎていませんか
トイレに何回も行きたくなったり、オシッコをする時、痛みを感じる事がありますか？オシッコを長く我慢しすぎると膀胱炎にかかり易くなります。トイレに行きたい時は、どんな時でも、恥ずかしがらずに行きましょう。但し、余り溜っていないのに頻尿に行くと、膀胱が小さくなりますので1日4〜6回の目安で行きましょう。

(2) トイレまで我慢できませんか

オシッコをしたいと思っても、トイレに行くまで我慢できなかつたり、下着をおろしている間に出てしまうことがあります。これは、「切迫性尿失禁」と言って、膀胱が過敏の時に起こることが多いのです。このような時は、恥ずかしがらずに、進んで医師に相談しましょう。

(3) 咳やくしゃみをした時、オシッコが漏れませんか

急に走ったり、縄とびをしたり、咳やくしゃみなど、お腹に力が入った時、思わず漏れるのは、「腹圧性尿失禁」と言います。健康な女性10人のうち、2人にみられる程多いのです。出産などで子宮や膀胱を支えている骨盤底筋群がゆるむのが原因と考えられています。軽い腹圧性尿失禁は骨盤底筋体操で治すことも可能で、ひどい場合は、比較的簡単な手術が有効です。

(4) 貴方は、太つていたり、便秘をしていますか

太り過ぎていたり、体内に(特にお腹)についた脂肪が膀胱を圧迫するため漏れの原因になります。ダイエットに挑戦したり、運動すること

余分な脂肪をとるようにしましょう。また、便秘も脂肪と同様、膀胱を圧迫したり骨盤底筋に重くのるために漏れの原因にもなります。水分・食事気を付けて快便を心がけましょう。

(5) 産婦人科の手術後や放射線治療後、オシッコが出ずらかつたり、漏れたりしませんか

産婦人科手術後や放射線治療後、オシッコの後遺症で悩んでいる人は、とても大勢います。これは、手術や放射線によって膀胱の働きが低下しているためです。症状も、「尿がたまつたことが分からない」、「オシッコが出づらい」、「オシッコが漏れる」、「出づらいいし、漏れもある」などさまざまです。これらの症状も、適切な診断と治療で今より少しでもよくすることができ

(6) 医師の診断を受けましょう

頻尿や尿失禁は、最近の医学の進歩や新しい薬の登場によって、かなりなおすことができるようになってきました。はつきしがらずに、一度、医師の診断を受けて、適切なアドバイスと治療をしてもらいましょう。

▼覚えておきたいこと

- ① 困っているのはあなた一人だけではありません。
- ② 水分を制限する必要はありません。
- ③ 尿失禁は加齢とともにあらわれるものではありません。
- ④ 尿失禁は常に管理することができます。
- ⑤ かかりつけの医師に今までの治療とその用量を示して下さい。
- ⑥ 解決するには、まずあなた自身があきらめないで、医師に相談することです。

失禁110番

尿失禁に対するあらゆる相談の窓口として、下記の通り失禁110番を開設致しました。お気軽にご相談下さい。

月曜日～金曜日の毎日
10:30～12:00、15:00～17:00

☎: 03(3864)5119



桃太郎の粕漬け 優秀賞!

あなたのまちの漬物コンテストで

傘松生活改善グループ受賞



(左から、吉田秀子さん、坂本クニ子さん、藤田かち子さん、坂本睦子さん)



桃太郎の粕漬け

「あなたのまちの漬物大集合」と題して青森地域広域事務組合が主催した漬物コンテストに、傘松生活改善グループが考案し出品した「桃太郎トマト粕漬」が優秀賞を受賞しました。また、皮ハギとキャベツの漬物「を出品した坂本睦子(中沢)さん、白うりの手巻き漬」を出品した福士とみえ(郷沢)さんが、それぞれ奨励賞を受賞しました。

コンテストは一月十七日(日)、青森市グランドホテルで行われ、平内町から三厩村まで、七市町村の漬物百六二点(本村から十三点)が出品されました。

審査は午前十時から行われ、審査員には、ニューヨークで漬物の販売をしている料理研究家・山口絵里さんや、和食洋食、中華の各界の料理人に加え、

よって行われました。出品された漬物には伝統的な物からサラダ感覚な物、また、ワインや、リンゴ、レモン等を使ったさん新的なアイデアを凝らした物が数多く見られました。

午後2時からは試食と人気投票の後、小川敏男(農学博士)氏による講演が「漬物と文化」と題して行われ、引き続きパネルディスカッション、最後に、漬物大賞表彰式が行われました。

コンテストの様子は、2月中にRAB青森放送局で録画放送される予定になっていきます。

蓬田から出品されたみなさんは次のとおりです。

トマトのピクルス	傘松生活改善グループ
なめこの南蛮漬	〃
桃太郎の粕漬	〃
千枚漬	八戸サッコ
メンチ白菜漬	蓬田(こぶき)グループ (唐美代子)
玄米漬	蓬田農協婦人部
鮭のしぐれ漬	福士とみえ
白うりの手巻き漬	村上江み子
きゅうりの菜羹漬	坂本 睦子
しそのかおり漬	〃
皮ハギとキャベツの漬物	清水キョウ
キュウリのリンゴ漬	〃
梅干し漬	〃

2月行事予定表

日	1	2	6	8	9	12	15	16	22	26
月	火	土	月	火	火	金	月	火	月	金
行	書道教室 13時30分	一才児半・2才児健診 13時	パッチワーク教室 18時30分	村消防団初午祭	パッチワーク教室 18時30分	中学校雪上運動会	書道教室 13時30分	股脱健診 9時	書道教室	村スキー大会 18時
事	中公	中公	中公	総務課	中央公民館	中央公民館	中央公民館	中央公民館	中央公民館	中央公民館
担	民生課	民生課	中央公民館	総務課	中央公民館	中央公民館	中央公民館	中央公民館	中央公民館	中央公民館
当	中央公民館	民生課	中央公民館	総務課	中央公民館	中央公民館	中央公民館	中央公民館	中央公民館	中央公民館



村簡易スキー場に、新しくパトロール用のスノーモービルが配置されました。

広いスキー場でスノーモービルは、ゲレンデの圧雪や、荷物の運搬、ケガ人の搬送、監視、指導の他、距離スキーのコース作りにと活躍します。

みつけた 59

けっばる蓬田人 ⑤

ふるさとを遠くへ送りつ

日生運輸(株)

青 あお

木 き

文 ふみ

男 お さん



「故郷」蓬田村の皆様、お元気でしようか。私は昭和四十五年、青函連絡船に乗り北海道に渡り、はや二十二年を経過しました。現在、余市町という所に住んでいます。気が候も北海道の中では良いほうで、葡萄などの果物も美味し

い町であります。山歩きも好きで、よく山菜取りに出掛けますがほとんどの物が故郷の物と同じで、嬉しくなっています。また、余市町には結構、青森県出身者も多く、年一度位の県人会も行われており、必ず出席し故郷の話して毎回盛り上がりしております。さて、私の会社は日生運輸という生コンクリート運搬の仕事であります。近年、建築土木工事とともに技術の発展がめざましく、高層化、大型化し、多量の生コンクリートを使用するために一日の運搬回数も増加しております。

また、冬期間でもコンクリート打設も行われており、大型車で冬道を走行するという事は、大変、気を使うもので苦労しているところです。冬期間は数年に一度、神奈川県や静岡県などの本州出張もあります。故郷を後にし、こちらで結婚をし、二人の子供も昨年、今年と高校を卒業、就職しました。また、沢山の友人にも恵まれ、一応、満足のゆく日々を送っております。しかし、これからの人生、まだまだ頑張つて、目標を持ち生きて行きたいと思っております。

最後に、蓬田村の益々の御発展と、村民の皆様のご健勝、ご活躍をお祈り申し上げます。

めも

▶現住所/〒046 北海道余市町黒川町12丁目74番地/☎0135-23-5591▶生年月日/昭和22年7月22日▶出身/阿弥陀川/青木光男氏次男▶家族構成/妻・洋子・長男・崇・長女・みどり▶好きなもの/山菜取り・釣り・菜園▶経歴/日本生コン運輸部入社(昭和45年4月)/日生運輸と社名変更(昭和50年4月)～現在に至る。



4年 戸籍の窓 □



人口と世帯数 (12月31日現在)

総人口 4,038人
男 1,929人
女 2,109人
世帯数 1,051世帯

12月受付分

お誕生おめでとうございます

川内 太寅 (義一 長男)
工藤 麗香 (徹久 長女)

ご結婚おめでとうございます

(八木橋 充 (青森市)
(久慈恵知子 (高根)
(中村 勇人 (蓬田)
(白川由美子 (金木町)

おくやみ申し上げます

宮田千代三郎 (蓬田73歳)
佐藤 せつ (長科66歳)
稲葉 由松 (高根78歳)
小鹿 ふみ (長科84歳)
飯田 伊一 (瀬辺地92歳)
福田 繁直 (郷沢64歳)

編集後記

・けっばる蓬田人「ふるさと」は速きにおいて、これからも沢山のみなさんに登場していただきたいと思ひます。同級生のあの人は、幼な友達だったあの人は今何処で暮らしているのかな?と、思っている方も多しはす。友人、知人、親戚、みなさまからのご紹介をお待ちしております。