



## 縄ないに挑戦

2月13日(月)蓬田小学校において、1,2年生を対象にふれあい体験学習が行われました。児童たちは、地域のお年寄りからこま回しやお手玉、あやとり、めんこ、竹馬などの昔遊びや、縄ないを教えてもらい、普段と違った遊びを真剣に楽しんでいました。

# 災害に強い村づくりを目指して

## 村内33ヶ所に海拔標高記載の看板を設置

昨年3月11日に発生した東日本大震災から、早くも1年が経とうとしていきます。村では、昨年の災害を教訓に、地震・津波災害に備えた対策を早急に進めています。昨年10月から、津波が発生した際の避難の一助となるよう、村内各地の海拔標高値の調査を開始し、12月に村内33ヶ所に、その場所の標高が一目で分かるよう記載した看板を設置しました。

## 蓬田村 豪雪対策本部設置

昨年末からの記録的な降雪により、今後の断続的な降雪や低温等の気象状況が、村民生活に影響を及ぼす可能性を懸念して、村では、道路や公共施設並びに高齢者、障がい者世帯等の除雪に万全を期するため、1月10日(火)蓬田村豪雪対策本部を設置しました。地域の民生委員や、直接本人から寄せられた要請や、また、村職員が村内を巡回し、積雪による緊

急対応が必要と確認された、高齢者(65歳以上)または、障がい者のみの世帯等を対象に、職員や委託を受けた村民が除雪活動を実施しています。予想を上回る降雪に、村では補正予算を組んで対応しており、今後も、村民の生活の安全確保に努めてまいります。



▶1月10日  
役場に設置された蓬田村豪雪対策本部

ここは **12m**  
海拔

蓬田村

▲上記のような黄色の看板が以下の場所に設置されました

	施設名	海拔標高値(m)
1	中沢公民館	2
2	蓬田保育園	1
3	新長科公民館	4
4	長科地区横流れ	21
5	長科ため池	8
6	グループホームよもぎた	4
7	阿弥陀川公民館	4
8	蓬田小学校	11
9	蓬田村役場	1
10	中央公民館	2
11	蓬田自治会公民館	4
12	蓬田村漁業協同組合	1
13	農業者トレーニングセンター	7
14	蓬田紳装	13
15	蓬田中学校	5
16	郷沢幹線奥	30
17	郷沢自治会館	1
18	蓬生園	3
19	ふるさと総合センター	11
20	ふれあいセンター よもぎ温泉	12
21	玉松ホーム	12
22	蓬田村営牧場	89
23	マルシェよもぎた	1
24	グループホーム逢々	12
25	瀬辺地流れ	16
26	瀬辺地民生会館	1
27	瀬辺地漁港	2
28	瀬辺地天満宮	25
29	広瀬観音様	25
30	文化伝承館	3
31	広瀬公民館	2
32	高根公民館	28
33	高根八幡宮	31

## 3月11日(日) 蓬田村津波避難 訓練を実施します

村では、来たる3月11日(日)に、地震発生に伴う津波の襲来を想定した、蓬田村津波避難訓練を実施します。村民の皆さんへの津波に関する知識の普及啓発を図ることが目的であり、村内全域が訓練対象地区です。

いつ起こるか分からない災害に備え、村民一丸となった、災害に強い村づくりに、ご協力お願いいたします。



作業員による除雪作業の様子

## 寒い冬に熱いトランプ 第11回村民トランプ大会

新年の蓬田村の恒例行事、村民トランプ大会が、2月12日（日）、村ふるさと総合センターで開催されました。

参加した35人は、主催者である村商工会青年部が用意した豪華賞品をかけて、恒例の「ゴニンカン」で熱戦を繰り広げました。入賞者は次のとおりです。

優勝 桶田 武（瀬辺地）  
2位 小鹿 秀敏（長科）  
3位 田中 誠一（広瀬）



▲会場は熱気に包まれていました

## 鬼はそと！福はうち！ 子育て広場「みんなで鬼をやっつけよう！」

2月2日（木）、村ふるさと総合センターにおいて、子育て広場の節分豆まき会が行われました。

突然鬼が登場すると、それまで楽しそうに鬼の顔のぬり絵をしていた子ども達は一斉に泣き出し、逃げ回ったり、お母さんの後ろに隠れたり、中には楽しそうに鬼に豆を投げる子がいたり、会場は大賑わいでした。

子育て広場は0歳から就園前のお子さんと、保護者の方を対象に、毎月1回開催しています。次回は3月1日（木）ひなまつり。どうぞ気軽に足を運んでみて下さい。

▶最後は鬼とも握手をして、仲良く記念撮影しました♪



## 防災誓い士気高め合う 平成24年蓬田村消防団出初め式

新春恒例の村消防団出初め式が、2月5日（日）、蓬田村役場前で行われ、約130名の消防団員が、観閲者である古川村長から検閲を受け、分列行進、機械器具点検を行いました。

木戸鐵雄団長は「昨年は大災害を経験した。今年は災害のない穏やかな年にできるよう、火災に対してはもちろんのこと、豪雪に対しても日頃より各世帯に目を配り、ますます防災活動を推し進めていく限りである」と訓示し、団員一同が地域防災への決意を新たにしました。



▲雪の降る中、きびきびとした動きを見せる団員一同

## さらなる活躍を願って

### 平成 23 年度蓬田村表彰式及び蓬田村教育委員会表彰式

1月31日（火）、村ふるさと総合センターにおいて、村の表彰式が行われ、今年度各分野において活躍された、14名と3団体が表彰されました。式典では、受彰者代表の山舘清剛さん（瀬辺地）が「今の私たちがあるのは、関係者ならびに村民の皆様方のご理解とご協力があったから。『継続は力なり』とあるように、今後とも努力し、微力ながら本村行政の発展振興に尽くしていきたい。」と謝辞を述べました。

#### ■蓬田村表彰

##### 【特別功労表彰】

- ◎山舘 清剛（瀬辺地）
- ◎坂本 豊（中 沢）

##### 【功労表彰】

- ◎木村 修（蓬 田）
- ◎青木 倉元（阿弥陀川）
- ◎工藤 年江（蓬 田）
- ◎田中嘉太郎（広 瀬）

#### ■蓬田村教育委員会表彰

##### 【体育・スポーツ賞】

- ◎蓬田村体育協会野球部
- ◎藤田 貴大（中 沢）
- ◎山舘 光平（瀬 辺 地）
- ◎田中 春樹（瀬 辺 地）
- ◎山舘 浩樹（瀬 辺 地）
- ◎小松 義尚（蓬 田）
- ◎蓬田中学校野球部
- ◎蓬田小学校内蓬田クラブ

##### 【芸術・文化賞】

- ◎坂本 孝則（阿弥陀川）
- ◎藤田 侑奈（中 沢）
- ◎川崎 拓斗（広 瀬）



## あたたかい善意に感謝

### 村社協へりんごジュース寄贈

2月7日（火）、JA 青森の佐々木春道常務（蓬田）と小鹿正博理事（長科）が、村社会福祉協議会へ1リットル6本入りのりんごジュース63ケース（10万円相当）を寄贈しました。二人は「村民のみなさんにはこれまで農協事業に多大なご協力を頂いている。日頃の感謝の気持ちを込めたこのジュースを、村民のために役立ててほしい」とし、社協ではこれを受けて、保育園や、一人暮らし世帯（満75歳以上）、身体障害者・母子寡婦福祉会会員、民生委員児童委員などに贈呈しました。



▲左から、佐々木常務理事、小鹿事務局長、小鹿理事

知っておきたい  
女性のヘルステア



# 3月1日～8日は女性の健康週間です

女性は思春期以降、女性ホルモンの影響を受け、こころとからだの健康が守られています。しかし、更年期には、閉経に関連したホルモンバランスの変化で健康への大きな影響を受けることになり、高齢期に波及していきます。40代、50代になった頃から何か調子が悪かったり、気分の変化が大きかったりすることはありませんか？それは更年期の症状かもしれません。更年期は子育てや仕事が一段落して、人生の健康管理をする時期でもあるのです。

## 更年期症状とは・・・

女性ホルモンの分泌が低下する閉経の前後10年くらいの更年期の時期に、体が慣れないことでおこる様々な不快症状を更年期症状といいます。この症状には個人差があり、何も症状がない人もいれば、日常生活に支障をきたしてしまう人もいます。この日常生活に支障が出るくらいいつら場合を更年期障害といえます。症状としては、ほてりや寝汗、動悸のほか、ゆううつな気持ちになったり、イライラしたりなど、からだどころの不調として出てきます。



## 更年期から危ない生活習慣病

閉経後の女性ホルモンの減少により、コレステロールや中性脂肪が急激に増えてしまい、動脈硬化のリスクが高まります。それに加え、30代後半からは、安静にしても消費される基礎代謝が減ってくるため、食べる量がわからなくても太りやすくなります。肥満は高血圧・糖尿病・脂質異常症などあらゆる生活習慣病の引き金になります。そのため、30代後半からバランスのよい食事を心がけたり、少しずつでも自分にあつた運動を継続するなどして生活習慣の改善を行い、体重をコントロールする習慣を身につけることが大切です。

なお、生活習慣病の症状には、更年期障害と似た症状があります。見逃しによる病気の悪化を防ぐためにも、異変に気づいたら、かかりつけ医もしくは婦人科や更年期外来を受診したり、年に1回は必ず健診を受け、健診結果をしっかりチェックしましょう。

女性ホルモンの減少でおこる病気や症状を予防・早期発見し、更年期を健康やかに乗り切るには、自分自身のヘルステアが大切です。この機会にご自身のからだどころの変化を見つめ直してみませんか？



## からだ喜ぶ旨味ランチ ～血圧・むくみの気になる方 オススメ！レシピ～

1月18日に行われた健康れすとらんのレシピをご紹介します。

日本人の成人にすすめられている1日の塩分の摂取量の目安は、男性9g未満、女性は7.5g未満。今回の健康れすとらんのメニューでの塩分量は2.3g。普段何気なく使っているヘルシーなドレッシング(ノンオイル)でも以外と塩分が多めです。今回のメニューのソースのようにヨーグルトを使用してみたり、酢や柑橘類、スパイスを活用することで、おいしく塩分を減らすことができます。ぜひあなたのレパートリーに加えてみてはいかがでしょうか。

■オーロラソース  
がおいしかった。

■塩分控えめだと味が  
しなないと思っていたが、  
しっかり味がついていた。

参加者の声

### ★すまし汁★

【材料(下準備)・・・4人分】

- 赤魚の残りのあら(4等分)
- 鯉節・・・5g
- せり・・・20g(4cmに切る)
- 調味料 酒・・・大さじ1  
醤油・・・小さじ2  
塩・・・小さじ1/5

①鍋に水3カップ、鯉節をクッキングペーパーに包み入れ、煮立てる。酒、あらを加えて煮、醤油、塩で味付けする。

②①をお椀に盛り、せりを加える。



### ★赤魚のオーロラソース風がけ★

【材料(下準備)・・・4人分】

- 赤魚・・・1匹(3枚におろし、半身を2等分し、塩・こしょうをふる)
- 調味料 塩・・・1/5強  
こしょう・・・少々
- オーロラソース  
ケチャップ 大さじ1  
ヨーグルト 30g  
マヨネーズ 大さじ1強  
塩 0.5g

混ぜ合わせる

■添え物 水菜・・・100g(4cmに切る)  
トマト・・・1個(くし形に切る)

①赤魚を蒸し器で10分くらい蒸し、血に盛る。  
②①に水菜、トマトを添え、魚にオーロラソースをかける。

# 蓬田村営住宅 阿弥陀川団地（仮称） 入居者募集のご案内

■募集期間■  
平成24年2月10日から  
平成24年3月31日まで



## ■公営住宅とは

公営住宅は、住宅に困っている所得の低い方々の生活の安定と社会福祉の増進を目的としているため、入居資格といわれる、一定の資格が必要とされます。

## ■入居申し込み資格

- ①現に住宅に困窮している方 ※原則として持ち家がある方は申し込みできません。
- ②国税、地方税を滞納していない方
- ③公営住宅の家賃の未納がない方
- ④月額所得が15万8千円以下の方 ※高齢者・障害者・子育て（未就学児童がいる世帯）については、21万4千円以下の方
- ⑤暴力団員でない方

## ■村営住宅入居申し込みに必要な書類

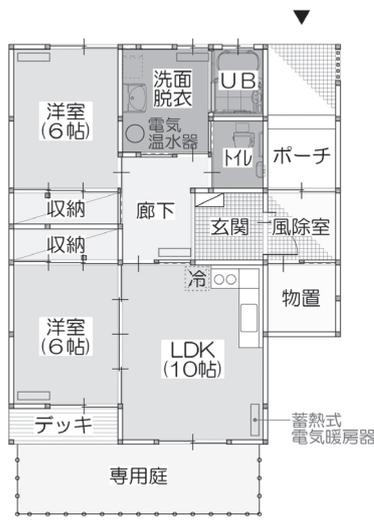
（以下の書類を役場建設課に提出してください）

- ①村営住宅入居申込書
- ②住民票
- ③前年の所得金額を明らかにする源泉徴収票の写し、その他の書類
- ④障害のある方は身体障害者手帳等
- ⑤上記の書類に基づき収入を算定するための控除対象配偶者等に関する事項を明らかにする書類



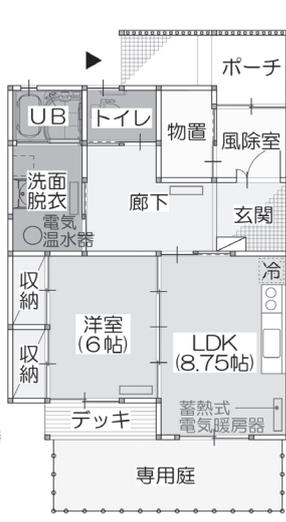
・床面積：74.11㎡(22.41坪)

高齢者タイプ平面図



・床面積：67.90㎡(20.53坪)

2LDKタイプ平面図



・床面積：54.86㎡(16.59坪)

1LDKタイプ平面図

## ■その他

- ①入居時には、独立の生計を営み、入居者と同程度以上の収入を有する連帯保証人2名が必要です。
- ②入居時には、敷金として家賃の3ヶ月分の納付が必要です。

お問い合わせは  
蓬田村役場建設課まで

TEL 27 - 2111  
FAX 27 - 3255

建物の構造など	オール電化住宅	その他
<ul style="list-style-type: none"> <li>・従来軸組構造（木造）</li> <li>・住宅性能表示「省エネルギー対策等級3」（次世代省エネ基準程度）高断熱・高气密化とし、省エネルギー・環境負荷の軽減を図った住宅です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・暖房設備：蓄熱式電気暖房器</li> <li>・換気設備：24時間稼動熱交換タイプ換気扇（各居室）</li> <li>・給湯設備：ヒーター式電気温水器</li> <li>・調理器具：IHクッキングヒーター</li> <li>・衛生器具：ユニットバス、洋便器（暖房便座付き）</li> </ul>	<p>グリーントウンよもぎたや周辺住民のコミュニティー形成を図る場として、集会所、広場の建設を計画しています。</p>

お知らせ

後期高齢者医療制度のお知らせ

平成24年4月1日から、高額な外来診療を受けたとき、限度額適用・標準負担額減額認定証や被保険者証を提示していただくことで、ひと月の医療機関等の窓口での支払が一定の金額にとどめられます。住民税非課税世帯等の方は、事前に限度額適用・標準負担額減額認定証の交付を受ける必要がありますので、住民課後期高齢者医療担当に申請をしてください。※既に有効期限が平成24年7月31日の認定証の交付を受けている方は改めて申請していただく必要はありません。

▼問い合わせ 役場 住民課 後期高齢者医療担当  
☎27・2111

又は青森県後期高齢者医療広域連合  
☎017・721・3821

平成23年分の申告と納付の期限をお忘れなく！

平成23年分の申告と納付の期限は次のとおりです。

- 申告所得税、贈与税 3月15日(木)
  - 消費税及び地方消費税 4月2日(月)
  - ◎振替納税による振替日
  - 申告所得税 4月20日(金)
  - 消費税及び地方消費税 4月25日(水)
- ▼問い合わせ 青森税務署  
☎017・776・4241

後期高齢者医療・高額医療・高額介護の合算療養費支給申請のお知らせ

■支給対象者 後期高齢者医療制度に加入していて医療費と介護サービス費の両方を負担している方。世帯内に支給対象者が複数いる場合は世帯で合算します。

■対象期間 毎年8月1日から翌年7月31日まで

■支給額 所得区分に応じた自己負担限度額があり、支払った額が自己負担限度額を超えた場合に、超えた額が支給されます。

■支給申請 該当すると思われる世帯には、2月下旬に青森県後期高齢者医療広域連合から支給申請のお知らせをお送りします。お知らせが届いた方は担当窓口へ申請してください。

■申請に必要なもの 支給申請書、後期高齢者医療被保険者証、介護保険被保険者証(印鑑(認印)、通帳(または通帳のコピー)等)口座情報の分かるもの。

また、対象期間の途中に後期高齢者医療制度に加入した方等がいる世帯や、7月31日時点で後期高齢者医療被保険者の資格を死亡、生保加入により喪失している方がいる世帯には、支給対象となる世帯でも支給申請のお知らせが送られない

場合がありますので、対象になると思われる方はお問い合わせ下さい。

▼問い合わせ 役場 住民課  
☎27・2111

自動車の引越しも忘れずに！

自動車税の納税通知書は、原則として自動車検査証に記載されている住所にお送りすることとなっております。引越し等では、運輸支局等において住所の変更登録の手続きが必要となります。すぐに変更登録ができない場合には、役場の窓口にて備え付けの専用チラシ等により地域県民局県税部にご連絡をいただければ、納税通知書を新しい住所にお送りします。事務処理の都合上、4月上旬までにご連絡をお願いします。

▼問い合わせ 東青地域県民局県税部(課税第三課)  
☎017・722・1111

(内線6616、6617、6618)

平成24年度協会けんぽ青森支部健康保険料率について

全国健康保険協会(協会けんぽ)青森支部では、県内の中小企業の従業員とそのご家族が加入する健康保険事業を運営しています。当支部の健康保険料率は、4月納付分より9.51%から10.00%に引き上げとなります。(介護保険料率は1.55%)

経営環境や家計の状況が厳しい中ではございますが、皆様の医療を支えるため、何卒ご理解いただきませうようお願いいたします。

▼問い合わせ 全国健康保険協会青森支部(青森市長島2・25・3)

☎017・721・2713  
(ホームページ)→<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/13.073.html>

## 戸籍の窓口

【1月受付分】(敬称略)

### ■お誕生おめでとうございます

村上 りひと 博紀 (蓬 田)  
璃仁 (正美)  
男の子

佐藤 ましろ 圭輔 (中 沢)  
真白 (美穂子)  
男の子

### ■ご冥福をお祈りします

松本 せい 84歳 (長 科)  
青木 久馬 83歳 (阿弥陀川)  
武井 裕 72歳 (蓬 田)  
越田 圓三郎 94歳 (郷 沢)  
飯田 サク 94歳 (瀬 辺 地)  
川崎 キヨ子 57歳 (広 瀬)

### ■蓬田村の人口 (1月31日現在)

区分	人口	前月比
総人口	3,201	+ 1
男	1,535	+ 2
女	1,666	- 1
世帯数	1,143	± 0

## 交通安全視聴覚教材 貸出のお知らせ

交通安全視聴覚教材 (ビデオ 47本、DVD30本) を無料で貸出しています。学校、職場、地域での交通安全教室などにご利用ください。

■申込方法→直接来庁するか、電話等でお申込ください。

### ■問い合わせ・申込先

〒030-8570 青森市長島1丁目1-1 (県庁舎北棟7階)

青森県 環境生活部 県民生活文化課 交通・地域安全グループ

☎017-734-9232 (直通)

■教材のリストは青森県庁ホームページからご覧頂けます。

[http://www.pref.aomori.lg.jp/life/bosai/koutu\\_anzen\\_kyouzai.html](http://www.pref.aomori.lg.jp/life/bosai/koutu_anzen_kyouzai.html)

毎月1日は「県民交通安全の日」  
15日は「高齢者交通安全の日」

## 蓬田村総合型地域 スポーツクラブ設 立準備委員会より お知らせです

村教育委員会では、どの年代でもスポーツのしやすい環境を作ることを目標に「総合型地域スポーツクラブ」の設立にむけて、スポーツ教室を開催しております。今年度は、ラケットテニスや、ペタンク、ドッチビーなどの体験教室を開催しましたが、来年度も引



▲1月22日に行われたドッチビー体験教室の様子

き続き、体操教室、フットサル、ノルディックウォーキングなど、様々なスポーツ教室を企画しておりますので、皆様お誘い合わせの上、ご参加ください。

▼問い合わせ 村教育委員会  
☎311-3111

## NTT東日本の電 話帳を発行いたし ます

NTT東日本では、4月中に順次、新しい青森県版の電話帳を各ご家庭や事業所へお届けいたします。現在お使いの電話帳は、お届けの際に回収いたしますので配達員へお渡しください。回収した電話帳は、地球環境保護や資源の有効活用のため、新しい電話帳の原材料となります。

なお、ご不在等で配達員に電話帳を渡せなかった場合は左記までご連絡いただければ、後日、改めて回収にお伺いいたします。

▼問い合わせ タウンペー  
ジセンタ (平日・午前9時  
〜午後5時)  
☎0120-506-309

## 職場のトラブル解 決をサポート!

解雇、雇止め、賃下げ等の労働条件のほか、いじめなど労働問題に関するあら

ゆる分野について労働者や事業主からの相談を、専門の相談員が無料でお受けしています。ご相談者のプライバシーは厳守されます。いつでも気軽に総合労働相談コーナーにご相談下さい。

▼問い合わせ 青森労働局総務部企画室 総合労働相談コーナー ☎017-734-4212  
青森労働基準監督署内 総合労働相談コーナー ☎017-734-4444