



蓬田

広報



yomogita village

田



あけましておめでとうございます。この村で今年もあなたと思い出を。



目次

- 村の出来事 1
- 介護予防について 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



1



2016 No.513



新年を迎えて

蓬田村長 久慈 修一

新年おめでとうございませ

す。村民の皆様におかれましては、平成二十八年の新春をお健やかに迎えのこ

ととお慶び申し上げます。旧年中は、村政の運営、推進に村民各位のご理解とご協力賜り、心より感謝申し上げます。

さて、東京を中心とする関東圏を除いて全国的に人口減少が進んでおり、国はおととしから「地方創生事業」を本格的にスタートさせ、昨年を「地方創生元年」として位置づけ、市町村が抱える自らの課題を解決するよう計画を義務づけました。日本の未来が、そして蓬田村の将来がどのように展開していくのかが問われるものであります。

一、農業振興をどのように進めるか

我が村は、これまで先人の叡智と努力により稲作を中心とした農業振興政策を推進してまいりました。し

かし、昨年10月5日、TPPが大筋合意したことを受けて国は農業に関する対策概要を公表しましたが、不安視する意見が多く出されています。今年の秋には具体的な政策を打ち出すとのことから、村としては農業者の皆様と絶えず意見交換をしながら生産意欲を失わないよう、農業基盤整備、危険ため池整備など農業全般にわたって支援していく決意であります。

また、地域特産物の開発は、村の農業の振興には欠かせないものであります。ミニトマト「よもぎたべビーベビー」の商品化を昨年から行っていますが、生産量が少なく、まだブラン

ド化には届いていない状況です。本年は、もう一歩前進させるべく展開したいと考えております。他の作物についても特産品化を進めていく所存であります。

二、漁業振興をどのように進めるか

昨年は、5月にホタテガイ養殖残渣処理堆肥化施設が完成し、11月に希望者に堆肥を無償配布しました。今年はこの堆肥が村の農業生産にどのような貢献ができるか研究することになっています。漁業者の皆様には、不法投棄や環境汚染がないようまた村の農業との連携を強めていただくよう引き続きご協力をお願い申し上げます。

昨年からナマコの密漁問題が発生しております。この問題は、漁業者の生活を脅かすだけでなく暴力団の

資金源などの関係から社会的にも問題があり、早急な解決が求められています。これと並行して、ホタテ養殖事業の振興、栽培漁業等の振興を図り、漁業経営の安定化対策に力を入れていかなければいけません。

三、短命村を返上しよう

いくら物的に豊になっても健康や命を大切にしなければ人生の満足感を得られないでしょう。青森県では、知事が先頭に立って「短命県返上」キャンペーンを展開しています。青森県は、ここ何年もの間平均寿命が全国最下位となつています。我が村も県下では下位の方にありますので、昨年9月13日、村民祭で「蓬田村健康宣言」をいたしました。この中で「健康よもぎた10ヶ条」を宣言いたしま

したが、村民一人ひとりの自覚がこれを達成するかどうかの成否を握っています。みんな健康で楽しい生活が送れますよう「10ヶ条」を実践して下さるようお願いいたします。

主なる施策を掲げましたが、この他にもたくさんの方の行政課題があります。

特に、今年は、2月末までに地方創生事業の計画を策定させる大きな目標を掲げています。この中には、子育て支援、住宅政策、商工業の振興などたくさんの方の人口減少対策が盛り込まれる予定であります。この蓬田村をさらに発展させるべく、今年一年、職員一同、村民の皆さんに寄り添い、一丸となつて村政を推進してまいりますので、ご支援とご協力をお願い申し上げます。本年も皆様にとって健康であり、希望に満ちた年であり、祈念申し上げて新年のあいさついたします。

11 / 26 赤十字を通して交流

村赤十字奉仕団・小学校合同研修会

ふるさと総合センターにおいて、村赤十字奉仕団・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年生の福田海斗さんは感想で「奉仕団員のみなさんのおかげで、美味しいご飯を食べることができました」と感謝を述べていました。



▲奉仕団員と小学生とが協力して作業しました

11 / 27 福祉の向上を誓う

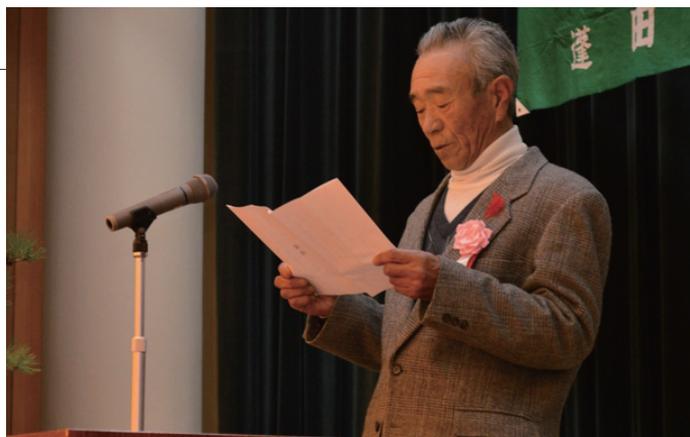
第33回蓬田村社会福祉大会

第33回蓬田村社会福祉大会がふるさと総合センターで開催され、永年にわたり地域福祉活動に貢献された方を表彰しました。

川崎勝夫さん（広瀬）、杉田キヌエさん（瀬辺地）、田中楊子さん（瀬辺地）、坂本太志さん（瀬辺地）が受彰され、代表して川崎勝夫さんが「村民一人ひとりが心を合わせて困難を克服し、福祉の向上のために精進していきたい」と謝辞を述べました。

式典後は老人クラブや保育園児によるアトラクションが行われ、会場は歓声と拍手に包まれました。

- | | | |
|---|-----------------------------|-------|
| 1 | 謝辞を述べる川崎勝夫さん | 1 |
| 2 | 保育園児が遊戯を披露 | |
| 3 | 瀬辺地老人クラブによる舞踊 | 2 |
| 4 | 美しい舞と衣装で会場を魅了した蓬田婦人会の角山鈴子さん | 3 |
| | | 4 |



12 / 6 冬季の運動不足を解消

子ども会冬季ゲーム大会

トレーニングセンターで、子ども会冬季スポーツ大会が行われ、53人の子どもたちが参加しました。練習の成果を発揮し、フットサルやドッチビーを元気にプレイしました。終了後には漁協女性部15人から昼食の提供があり、子どもたちは「フットサルで得点が取れて、とても楽しかった、またやりたい」と笑顔を見せていました。



▲ボールを追いかけ懸命に走る子どもたち

介護予防を知っていますか？

介護予防とは、要介護状態の発生をできる限り遅らせること、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐことと定義されています。その名の通り、介護を受けないように、日頃から予防活動を行っていくことです。一度、介護が必要な身体状態になってしまうと、大抵の方は元に戻ることが困難になっていきますので、早めの予防が必要です。

回答にご協力ありがとうございました

村では、65歳以上の要介護・要支援認定を受けていない全ての方に基本チェックリストを送付し、回答をいただきました。この基本チェックリストは要介護状態となりうる

可能性があるのか、将来的に介護サービスを利用する可能性があるのかを見極めるもので、大変重要なアンケートとなっております。

可能性があります。ちなみに、平成23年の統計によると、全国の回収率は62・6%、青森県での回収率は78・3%、平成27年度蓬田村での回収率は79・22%と、全国と県を上回っており、村民の皆様の関心の高さや協力の高さが伺えます。

各自治会別の二次予防事業対象者の割合

高根	30.4%
郷沢	25.3%
広瀬	22.6%
蓬田	21.4%
宮本	20.8%
中沢	19.8%
阿弥陀川	16.9%
長科	16.7%
瀬辺地	12.0%

介護予防の取り組みをしないとどうなるのか

介護予防の取り組みが必要だと判定されたにもかかわらず、そのまま生活を続けていくと、いずれば家族や他人の手を借りなければ日常生活を送ることができない状態になります。いつまでも自分らしく自分のペースで自分の意志で生きていくためには、日頃から運動したり定期的に歯医者に行ったり入れ歯を整えた

り何らかの取り組みが必要で。

二次予防事業が始まっています

基本チェックリスト回収後、運動、口腔、栄養に関する項目についてそれぞれ点数を付け、介護予防事業への取り組みが必要であるか否かを判定しました。判定後、介護予防の取り組みが必要な方には、12月2日から『平成27年度高齢者のための健康講座』をはじめいたします。今後、村役場より介護予防事業の案内がある場合は積極的に参加して、自分らしい生活を長く続けていけるようにしていきます。

必要だと判定されたにもかかわらず、そのまま生活を続けていくと、いずれば家族や他人の手を借りなければ日常生活を送ることができない状態になります。いつまでも自分らしく自分のペースで自分の意志で生きていくためには、日頃から運動したり定期的に歯医者に行ったり入れ歯を整えた

介護予防のために毎週開催。高齢者のための健康講座



▲運動習慣を身に付けて介護予防

元気なうちに始めることが大切！

ふるさと総合センターにおいて、介護予防を目的に高齢者のための健康講座が開催され、毎回講師を招いて健康講座や運動教室を行っています。

今回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を行い、心地良い汗を流しました。約2時間の講座を終えた26人参加者たちは、「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。



住民健診で精密検査が必要と、診断された方へ

もう精密検査は受けられましたか？

7月に行われた住民健診の各種がん検診・特定健診で要精密検査となった皆さんの中で、精密検査をまだ受けていない方は、速やかに受けてください。

「要精密検査」という結果になった人が必ずしも、がんや病気であるというわけではありません。異常のない人も多いのですが、がんや他の病気が発見される場合もあります。皆さんの中で、住民健診の結果が「要精密検査」であり、特に体調も以前と変わらないから受けなくていいと思っている方や、以前に精密検査を受け異常がなかったため、今年は受けないと考えている方など、いるのではないのでしょうか。

早期発見・早期治療を！

しかし、身体の調子が悪くなくても、見えないところに病気が潜んでいる可能性もあります。早期には、自覚症状がなく、症状が現れた時にはすでに悪化・進行してしまっている病気は少なくありません。精密検査を受けることで、早期に病気が見つかり、早期に治療開始できることにより、病気が完治することもあります。

村では、特定健診で高血圧や高血糖などと要精密検査と指摘されていても、精密検査を受けない人が多い状況です。そのまま放っておくと、心臓病や脳卒中、糖尿病等の生活習慣病が発病する可能性があるため、何の病気であろうと精密検査は見逃してはいけません。



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

「2 愛情いっぱい野菜いっぱいの楽しい食事を大切にします」

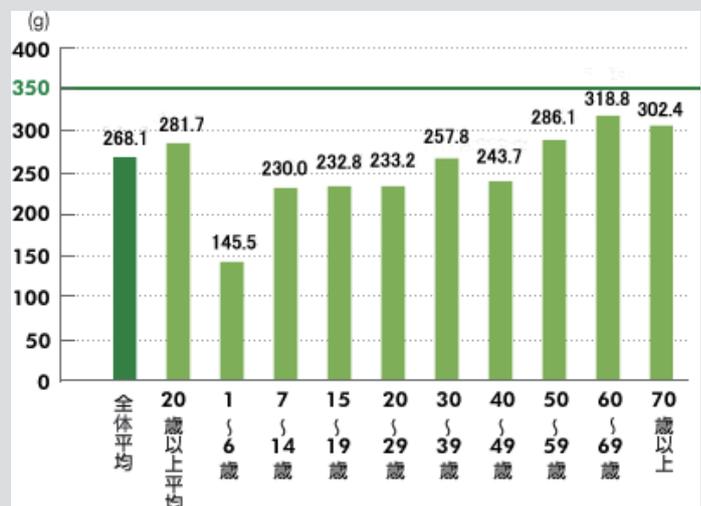
栄養・食生活

前回、青森県の成人肥満や肥満傾向児の割合が全国よりも高く、村ではその青森県の割合を上回っていること、その原因として食生活が大きく関係することをお伝えしました。今回は、食事がもたらす体や心への効果を紹介します。

かつて日本人は、野菜たっぷりバランスが良く低カロリーの和食が中心でした。その理想的な食生活も、欧米食に移行するにつれ、日本人1人が1年間に摂る野菜量は年々減少し、すべての年代で目標量 350g（野菜料理5皿分）を下回り、若い世代ほど野菜不足が深刻となっています。（図参照）

大地の恵みたっぷりの野菜は、食物繊維が豊富でカロリーが低く、摂りすぎた塩分を排出するカリウムなどのミネラル、ビタミン等も摂ることができ、高血圧や糖尿病、脂質異常などの生活習慣病やがんを予防するのに役立ちます。

また、「食」を大切にすることは、体の健康を守るだけでなく、家族の絆を強めるコミュニケーションツールにもなるのです。頑張り過ぎる必要はありませんが、1日に一回は愛情たっぷり野菜たっぷりの食事を家族で楽しんでみてはいかがでしょうか。



▲ 2010年厚生労働省「国民健康・栄養調査結果の概要」より

平成 27 年度認定こども園等の利用申込について

■受付期間

平成 28 年 2 月 1 日（月）～2 月 15 日（月）
午前 8 時 30 分～午後 5 時 ※土日祝を除く

■受付場所 役場 健康福祉課

■申込書配布

○継続利用の方

1 月中旬、現況届を郵送します

○新規申込の方

1 月 12 日から役場窓口で配布します

■入所基準 ①0 歳～2 歳 保護者の仕事、病気、同居親族の常時介護などにより保育が必要な方

②3 歳～ 保育または教育を希望する方

■提出書類

○継続利用の方

①現況届

②保育が必要であることを証明するもの

（在職証明書、就労状況申告書など）



○新規入所の方

①支給認定申請書兼保育利用申込書

②保育が必要であることを証明するもの

（在職証明書、就労状況申告書など）

（下記に該当する方のみ提出）

(1) 平成 27 年 1 月 2 日以降に蓬田村に転入された方は、前住所地の平成 27 年度市町村民税の課税状況がわかる書類（所得課税証明書等）

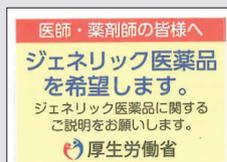
(2) 児童本人または同居者が、身体障害者手帳・愛護手帳等をお持ちの方は手帳のコピー

※村外の保育園・幼稚園・認定こども園への入所を希望する場合は役場にお問い合わせください。

▶申し込み・問い合わせ 健康福祉課 ☎ 27 - 2111

ジェネリック医薬品を上手に利用しましょう

先発医薬品（これまで使われてきた新薬）の特許が切れた後に医薬品メーカーが製造・販売する「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」は、厚生労働省から「同じ有効成分を同量含んでおり、同等の効能や効果が得られる」と認められた医薬品です。先発医薬品に比べて値段が 3 割～5 割程度安くなる可能性があります。ぜひジェネリック医薬品をご活用ください。なおジェネリック医薬品を希望する場合は医師や薬剤師にご相談ください。



※役場住民課で「ジェネリック医薬品希望シール」を配布していますので、お薬手帳の表紙に貼付し、ご活用下さい。

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



▲この日は 3 匹の鮭が遡上

12 月上旬、阿弥陀川で鮭が産卵のため遡上しているのを発見！来春にはたくさん鮭が生まれます。今後も綺麗な川を守りましょう。



▲郷沢駅は次年度に設置予定

商工会青年部・女性部は、美化環境整備事業として、中沢・蓬田・瀬辺地の各駅待合室に傘と傘立てを設置しました。雨天時等に自由にご利用下さい。使用後は返却をお願いいたします。

駅舎内に傘を設置

お知らせ

給与所得者の 確定申告

給与所得がある大部分の方は、年末調整により所得税及び復興特別所得税が精算されるため、確定申告は不要です。ただし、給与所得者でも確定申告をしなければならぬ場合や、確定申告をすると源泉徴収された所得税及び復興特別所得税が還付される場合があります。

平成27年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告の相談及び申告書の受付は、平成28年2月16日（火）から同年3月15日（火）までです。還付申告については、平成28年2月15日（月）以前でも行えます。税に関する情報は、国税庁ホームページをご覧ください。（www.nta.go.jp）

▼問い合わせ 青森税務署
☎017-776-4241

納税証明書の申請 手続きについて

県税に関わる各種納税証明申請書類は、青森県庁HP（http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/010_01nouzei.html）からダウンロードできます。記入方法・本人確認書類等のご案内もありますので、ご覧ください。

■申請書類一覧

- 自動車税・継続検査用（軽自動車以外）
 - 自動車税・滞納がない旨の証明用（軽自動車以外）
 - 納税証明願（自動車税以外）
 - 納税証明願（各審査申請用）
- ※自動車税・継続検査用以外については、1件あたり県証紙400円の証明手数料がかかります。

赤十字活動資金に ご協力ください

2月は「赤十字社員増強・

社資増収運動強調月間」です。

日本赤十字社青森県支部はボランティア活動等地域の福祉向上のために積極的な活動を行っています。その活動経費は主に県民の皆様から寄せられる寄付金等で賄われており、今後も活動を継続するために引き続き皆様からの御協力が必要です。

つきましては、本運動に特段の御理解と御協力をいただきますよう、よろしくお願いたします。

▼問い合わせ
日本赤十字社青森県支部

☎017-722-2011

「新ジョブ・カード制度」について

求職活動に役立つジョブ・カードが10月から新しい様式に変わり、作成しやすくなりました。キャリア形成や職業能力証明のためにジョブ・カードを作ってみませんか？詳しくはホー

ムページ（<http://jobcard.mhlw.go.jp>）をご覧ください。

▼問い合わせ

青森労働局職業安定部
地方訓練受講者支援室

☎017-721-2000

平成28年度「国有 林モニター」募集

東北森林管理局は、国有林の管理・経営に皆さまの声を役立てていくため、モニターを募集しています。

■募集人員 48名程度

■募集期間 平成27年12月16日（水）～平成28年1月29日（金）（当日消印有効）

■任期 2年間（平成28年4月～平成30年3月）

■内容 アンケートへの回答、現地見学会、国有林モニター会議への出席など応募資格や方法など詳しくはお問い合わせ下さい。

▼問い合わせ 東北森林管理局 企画調整課 林政推進係

☎018-836-2228
<http://www.rinya.maff.go.jp/tohoku/>

多重債務相談窓口 を設置しています

東北財務局青森財務事務所では、多重債務相談窓口を設置しております。相談員が借金の状況などをお伺いし、必要に応じて弁護士などの専門機関に引継ぎを行います。相談は秘密厳守・無料です。お気軽にご相談ください。

■相談専用電話

☎017-774-6488

■場所 青森財務事務所（青森市新町2-4-25）

■受付 平日（祝日・年末年始を除く）午前8時30分

から午後5時15分まで

1月18日は「118番の日」

「118番」は海上における事件・事故の緊急通報用電話番号です

- ・海難人身事故に遭遇した
- ・油の排出等を発見した
- ・不審船を発見した
- ・密航事犯等の情報を得た…等

海の「もしも」は118番！

