

蓬田

広報

yomogita
village

目次

- 消防団出初め式 1
- 村の出来事 2
- 北海道新幹線開業 3
- こんにちは！保健師です . . . 4
- お知らせ 6
- 戸籍の窓口、児童川柳 7



無事故・無火災を祈って

2016年の消防団活動がスタート。消防出初め式に参加した消防団員は、かけがえのない命と地域の大切な財産を守ることを誓いました。

3

2016 No.515



▲機械器具点検を観閲



▲検閲を受け、気持ちを引き締める団員



▲神社を参拝し息災を祈る第一分団

あなたの入団
守るため
村を
待っています！



特集

平成 28 年蓬田村消防団出初め式

安心・安全を願って



蓬田村消防団
吉田 常逸 団長

昨今、全国で予測のできない災害が起きています。消防団員は自分の仕事を他に持ちながら、いざ火災や災害があれば真っ先に駆けつけ、被害を食い止める地域防災の要であります。

地域の安心・安全を守るために不可欠な消防団に、村民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。



初午（はつうま）のこの時期、恒例の村消防団出初め式が役場前で行われ、関係者が今年一年の防災を誓いました。

2/7

朝から凍りつくような冷たい風が吹き付ける

中、平成28年蓬田村消防団出初め式が役場前で挙行され、消防団員128名が地域防災に向けて決意を新たにしました。

消防団員たちは、消防関係者が見守る中、観閲者である久慈村長から検閲を受け、各分団による消防車輛8台の迅速的確な機械器具点検を実施しました。その後、統制の取れた分列行進を行いました。

久慈村長は「昨年の火事では水利状況が悪い中でも士気高く消火活動に取り組み大災害を防ぐことができました。個人の都合を返上して地域のために活躍する消防団員に感謝している。」と

挨拶しました。式のあと、団員たちは消防車に乗り、高根地区から中沢地区をパレードして防火を呼びかけました。

初午とは？

京都の伏見稲荷大社に神が降りたのが2月の最初の午の日であったことから、全国の稲荷神社で初午大祭が行われるようになりました。

1年の中で気運が最高の日と言われるこの日に、その年の豊作や商売繁盛、無病息災などのあらゆる祈願をするためのお祭りが各地で行われています。村でも、毎年初午付近に1年の村の防災を誓う消防団の出初め式を行っています。



火災には十分にご注意ください。
万が一の場合は 119 番通報を。

冬は空気が乾燥し火災が発生しやすくなっています。万が一の場合は、落ち着いて 119 番通報してください。

通報で伝えるべきの4つのポイント

- ◎火事か救急か
- ◎場所
- ◎火災の状況
- ◎通報者の氏名・連絡先



あなたの力を待っています
消防団員募集中

村消防団では団員を随時募集しています。消防防災の基本は助け合い。「地域を知り、人を知る」という消防精神で、地域のために一緒に頑張ってみませんか？

▶問い合わせ 役場総務課 ☎ 27-2111

2 / 1 村の観光をPR

1 雑誌編集者らが村の観光を視察

北海道新幹線奥津軽いまべつ駅開業対策実行委員会主催で、東青地域の観光資源をPRする「東青魅力満喫ツアー」が行われ、雑誌編集者やCMディレクターら7人がマルシェを訪れました。一行はブランドトマトを使ったパスタの試食や流しトマトを体験したりして大いに盛り上がり、地域の魅力を生かした作品づくりの参考にしていました。



▲雪の中、流しトマトを体験するツアー参加者

2 / 3 鬼はそと！福はうち！

3 保育園豆まき会

2月3日の節分に合わせ、蓬田保育園で豆まき会が行われました。鬼のお面や帽子を被った園児たちは、豆まきの練習をして、和やかな時間を過ごしていました。しかし突然鬼が登場すると、園内は大騒ぎ。逃げ回る子や泣き叫ぶ子など様々でしたが「鬼はそと！福はうち！」と豆を投げつけ、鬼が退散したあとは笑顔が戻りました。



▲悲鳴の中で鬼に立ち向かう子もいました

2 / 17 昔の遊びに大興奮！！

17 ふれあい体験教室

蓬小1・2年生が、お年寄りから竹馬やけん玉など、昔の遊びを教えてもらいました。お年寄りたちは子どもの頃を思い出して、お手玉の見本を見せたり、子どもたちも昔の遊びに新鮮な感覚で取り組むなど、たくさんの笑顔があふれていました。子どもたちは「遊びのコツを教えてもらって上手になった」と嬉しそうに話しました。



▲教わりながら、縄ないに挑戦する子どもたち

LED 防犯灯が寄贈されました

東北電力とユアテックより

2月10日、東北電力(株)青森営業所長の阿部俊一さん(写真右)と(株)ユアテック青森営業所長の阿部恒司さん(同左)が村を訪れ、LED街路灯寄贈式が行われました。「地域の防犯に役立てていただきたい」と、20基のLED防犯灯と取付工事を寄贈いただきました。

防犯灯は各自治会に設置され夜道を照らしています。



▲「本当にありがたい」と久慈村長



平成28年3月26日(土)

北海道新幹線開業

平成22年12月の東北新幹線新青森駅開業から5年余りが経ち、いよいよ北海道新幹線が開業します。

北の大地へ新幹線が通ることになりました。

新幹線のダイヤは？

新青森駅〜新函館北斗駅の区間は、平成17年5月の着工。それから10年余りの歳月を経て、つい

公表された北海道新幹線のダイヤによると、同じ東青管内の「奥津軽いまべつ駅」には、上下各

7本の新幹線が停車します。

東京・奥津軽いまべつ間は、下りが最速3時間26分、上りが3時間29分で、新青森・奥津軽いまべつ間が15分で、奥津軽いまべつ・新函館北斗間が50分で結ばれます。

なお新青森・新函館北斗間は13往復運行され、最速1時間01分で結びます。

新幹線の料金は？

通常期の新幹線料金が決まり、東京・奥津軽いまべつ間が普通席19,060円、同じく新青森・奥津軽いまべつ間が普通席3,250円、奥津軽いまべつ・新函館北斗間が普通席5,480円となっています。

おとくな切符もあります

JR北海道では、JR北海道予約サービス(インターネット)限定でおトクなきっぷ(最大40%割引)を利用帯・列車・席数・区間限定で販売しています。詳しくはJR北海道HPをご覧ください。



祝！北海道新幹線奥津軽いまべつ駅開業

今別町おもてなし祭

奥津軽いまべつ駅は屋内48台分、屋外34台分の無料駐車場を完備。

隣接する「道の駅いまべつ半島プラザアスクル」

では話題のもずくうどんやいまべつ牛を食べることができ、食堂、特産品天然もずくや岩わかめなどの販売などを行っています。

また、電動アシスト自転車車を無料で貸し出ししており、景色を楽しみながら駅周辺の散策ができます。

この機会に遊びに行ってみてはどうでしょうか？

■日時

平成28年3月26日(土)

3月27日(日)

午前10時〜午後3時

■場所 北海道新幹線奥津軽いまべつ駅、今別町

宮屋外無料駐車場等

■内容 駅構内では「荒馬」や「津軽三味線」などの伝統芸能や記念品配布が行われ、駐車場では津軽の食の無料振る舞いや販売会があります。

その他、多数のイベントで津軽半島が一体となって開業を盛り上げます。



トンネルをデザインした奥津軽いまべつ駅



今別町の伝統芸能「荒馬」

今月のテーマ



更年期の女性のこころとからだの変化

～ 毎年3月1日から8日は“女性の健康週間”です ～

女性ホルモンは、女性のからだやこころをさまざまな面からサポートする重要な働きをしています。更年期は、女性の人生の中で第二の転機と言われ、女性ホルモンのバランスの乱れが心身に様々な影響を及ぼし、からだの環境を大きく変えてしまいます。

●更年期のからだ

女性の健康は、女性ホルモンが支えていると言えるほど、女性のからだに必要なホルモンです。その女性ホルモンは、閉経の前後（45～55歳頃）10年の期間で徐々に低下し、やがて停止します。そのため、からだに適応できず、心身にさまざまな不快症状を引き起こします。症状は、顔のほてりやのぼせ、発汗、動悸、めまい、不眠、憂うつ、イライラするなど、からだのこころの不調として出てきます。症状の出方や程度は人によって違い、まったく感じない人もいれば、日常生活に支障をきたすほど強い症状が現れる人もいます。ひとりで悩まず、医師に相談しましょう。

また、更年期障害の症状のなかに生活習慣病と共通する症状があります。異変に気がついたら早めに病院を受診し、年に1回必ず健診を受けましょう。

●更年期のライフスタイル

①生活習慣病を防ぐ
食生活に切り替えよう！

更年期からは、女性ホルモンの低下により、生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病、骨粗しょう症など）が起こりやすくなります。そのため、多種類の食材をバランスよく食べる、脂肪の多い食べ物を控える、減塩をする、カルシウムを摂るなど、日頃から心がけましょう。

②無理なく続けられる運動を始めよう！

適度な運動の継続により、更年期障害が軽快します。また、運動には、肥満を解消し生活習慣病を予防することや、骨に刺激を与え強くする効果があります。日常生活の中で家事などこまめに行い、無理なく運動量を増やしましょう。

③しっかり休養をとろう！
更年期には、「疲れやすい」と多くの人が感じています。疲れは、からだやこころの合図になります。しかし、いつまでも疲れがとれず慢性的に続く場合は、更年期障害以外のほかの病気が隠れていることがあるので、病院を受診することが大切です。

④自分らしいライフスタイルを考えてみよう…

更年期は今までの生き方を振り返って整理するチャンスであり、次の人生への飛躍点になります。これから先の数十年を自分らしく生きるためにはどうすればよいのか、前向きに考えていきましょう。
(例：完璧にこだわらず気楽に生きる、チャレンジ精神を持つ、定期的に健康診断を受ける、おしゃれを楽しむ、本音で話せる友人をつくる 等)

更年期は、つらいことを我慢して過ごすのではなく、こころやからだの変化をよく知り、前向きに快適な生活を維持していきましょう。

こころの健康相談を行っています

村では、皆さんの心の健康づくりを応援するため、毎月最終木曜日（月によって変更あり）に、精神保健福祉士を中心とした、あなたのこころの健康相談「こころのサロン」を行っています。心の不調を感じたら1人で悩まず気軽に相談ください。もちろん本人だけでなく家族や友人、職場

等からの相談も受け付けています。

日時：毎月最終木曜日

午後1時30分～3時30分

場所：ふるさと総合センター

▶申し込み・お問い合わせ

役場 健康福祉課 保健師 ☎ 27-2111

あおもり子育て応援パスポートを発行します

県では子育て家庭等が、買い物などの際に割引などの各種サービスが受けられる「あおもり子育て応援パスポート」を発行します。多くの企業や店舗に協賛をいただき、地域全体で子どもと子育て家庭を応援していきます。詳しくはホームページ (<http://www.w.pref.aomori.lg.jp/life/family/kosodateouenpassport.html>) をご覧下さい。

▶申し込み・問い合わせ 青森県健康福祉部 こどもみらい課 子育て支援グループ
☎017-734-9301 FAX 017-734-8091



小さな掛金、大きな補償！スポーツ安全保険について

スポーツ、文化、ボランティア活動などを行う5名以上の団体を対象とした保険です。

対象となる事故	団体活動中、往復中の事故 など (自動車事故による賠償責任保険は適用外)
補償内容	傷害保険 (通院、入院、後遺障害、死亡)、賠償責任保険、 突然死葬祭費用保険
保険期間	平成28年4月1日午前0時から平成29年3月31日午後12時まで
掛金	1人年額800円から11,000円 (年齢、活動内容により異なる)



▶申し込み・問い合わせ スポーツ安全協会青森県支部 ☎017-782-6984



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

「4 ストレスをためません」

休養・こころの健康

休養は、疲労やストレスと関連があり、健康を保つために欠かせない要素です。休養の「休」は、仕事や活動によって生じた心身の疲労を回復し、元の活力のある状態に戻し、「養」は、明日に向けた鋭気を養い、身体的、精神的、社会的な健康能力を高めるという意味があるそうです。

しかし、人間関係の希薄化などでストレスを抱えることが多くなっています。個人としてだけでなく、家族や地域ぐるみでこころの健康づくりに取り組むことが必要です。

平成26年度の村の特定健診では、睡眠によって休養が十分とれていない人の割合が、男性26.7%、女性31.7%という結果になりました。

睡眠不足は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に

大きく影響すると言われています。また、こころの病気の一症状としてあらわれることが多いことにも注意が必要です。近年では睡眠障害は高血圧や糖尿病の悪化要因として注目されているとともに、災害や事件・事故の背景に睡眠不足があることも多いことなどから社会的問題としても認識されてきているのです。

～みんなで取り組みましょう～

- ・自分なりのストレス解消法を身につけることで心と体の疲労回復に努め、家庭や地域で健やかな心を育みましょう。
- ・悩みを相談できる友人・仲間を作りましょう。
- ・生活を楽しめる趣味を持ち、できるだけ外出して地域の活動に参加しましょう。

お知らせ

再就職支援セミナー

45歳以上の再就職でお悩みの方を対象とした、再就職支援セミナー・カウンセリングを実施します。

■日時

平成28年3月11日(金)

■対象者 45歳以上の方

■定員 15名(※要予約)

■場所 青森県総合社会教育センター 第9研修室

▼申し込み・問い合わせ

あおもり中高年就職支援センター

☎0172-26-8430

青森県特定(産業別)最低賃金改正

青森県特定(産業別)最低賃金が、平成27年12月21日から改正されました。

(1)鉄鋼業↓時間額816円

(改正前800円)

(2)電子部品・デバイス・電子回路等製造業↓時間額

750円(改正前735円)
 (3)各種商品小売業↓時間額743円(改正前727円)
 (4)自動車小売業↓時間額782円(改正前766円)
 ※「青森県最低賃金」は時間額695円です。

▼問い合わせ 青森労働局

労働基準部賃金室

☎017-734-4114

国家公務員「国税専門官採用試験」(大学卒業程度)

■受験資格 昭和61年4月2日から平成7年4月1日生まれの者

■第一次試験日

平成28年5月29日(日)

■受験申込受付期間

【インターネット申込み】

4月1日(金)午前9時から4月13日(水)まで

【郵送・持参申込み】 仙台国税局に、4月1日(金)

から4月4日(月)

▼問い合わせ

仙台国税局 人事第二課

☎022-263-1111
 内線3236

「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・ふるさと貢献基金法人では、県内における個人、団体、NPO法人、企業などが地域の発展、地域貢献に資するために地域資源を活用・創造する活動や、健康増進、医療、福祉、環境に関連する活動に対し、必要な費用を助成してまいります。

■応募期間 4月1日(金)

から6月30日(木)まで

■応募方法 ホームページ

(<http://www.michinoku-furusato.or.jp>) から申請書をダウンロードし、必要事項を記入して財団事務局へ送付してください。

■助成金 必要費用以内

で、100万円を限度

▼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

車検は1ヶ月前から受けられます

例年3月は、名義変更(移転登録)・廃車(抹消登録)・住所変更等(変更登録等)・車検(継続検査)の手続きで、窓口は大変混雑し待ち時間が長くなります。

名義変更や廃車等の手続きは、混雑が少ない3月14日以前に手続きください。

また、車検(継続検査)

は1ヶ月前から受けることができますので、早めの受検をお願いします。

ユーザー車検については、下記のインターネット検査予約サイト等により検査予約を行って下さい。問合せは、自動車検査予約ヘルプデスクでお答えしております。

なお、軽自動車は「軽自動車検査協会」が手続き窓口になります。

▼問い合わせ・予約・受付

○東北運輸局青森運輸支局

(情報案内) ☎050-

5540-2008

新しいコミュニティバスが村内を走っています!

村コミュニティバスの老朽化のため、「原子力施設立地振興対策事業助成金」を活用し、新しいバスを購入しました。コミュニティバスは1乗車100円で村内や外ヶ浜中央病院などを巡回しています。どなたでもご利用可能です。



▲きれいな緑色のバスです

○青森運輸支局ホームページ <http://www.tb.mlit.go.jp/tohoku/am/am-index.htm>
 ※必要書類の確認、委任状等の取得が可能です。
 ○検査法人ホームページ <http://www.navigo.jp>
 ○自動車検査予約ヘルプデスク ☎0570-030-330 (9時~18時 土・日・祝日を除く)
 ○受付時間 (8時45分~16時 土・日・祝日を除く)

戸籍の窓口

【1月受付分】(敬称略)

■ご冥福をお祈りします

藤本 昭孝 73歳 (長 科)
 張間 鐵男 79歳 (長 科)
 佐井 タネ 94歳 (郷 沢)
 久慈 陸奥夫 82歳 (瀬 辺 地)

■蓬田村の人口 (1月31日現在)

区分	人口	前月比
総人口	2,988	- 8
男	1,450	- 5
女	1,538	- 3
世帯数	1,171	- 1

迫力満点の冬の風物詩!

第4回よもぎた チャレンジカップ開催

スノーモビル大会・スノーフラッグ及びびソリ対決を行います。豪華賞品を多数用意していますので奮ってご参加ください。なお、観覧は無料です。

- ◆日時 平成28年3月6日(日) 午前9時～
- ◆場所 蓬田村営牧場
- ◆主催 蓬田村商工会青年部
- ◆スノーフラッグ及びびソリ対決は大人・女性・子供の部門ごとになっており、参加は無料です。
- ◆問合せ 村商工会 ☎27-2450



▲大迫力のスノーモビル大会

※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3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. 166 お題 『箱』

天位 1年 木村 倫寧



たいせつなはこのなかみはないしょなの

地位	人位	五客	佳作
おちつくの暗くてせまい箱の中	思いでは心のはこにしまおうね	ちよ金ばこなんかもあるが小ぜにだけ	びっくり箱プレゼントしておどろかす
6年	2年	1年	5年
工藤光弥	八幡恋次	山館日菜	田中希幸
6年	6年	6年	6年
稲葉史恩	坂本 廉	福井瑞姫	八戸勝基
6年	6年	6年	6年
小鹿果歩	倉谷莉子	福井瑞姫	山口瞳弥
1年	1年	3年	6年
倉谷莉子	工藤千空	工藤千空	佐井俊介
6年	2年	2年	5年
福井瑞姫	八戸怜桜	川崎迅翔	川崎迅翔
6年	6年	6年	6年
稲葉史恩	八幡一世	八幡一世	山口瞳弥
6年	6年	6年	6年
福井瑞姫	福井瑞姫	福井瑞姫	佐井俊介
6年	6年	6年	6年
福井瑞姫	福井瑞姫	福井瑞姫	川崎迅翔
6年	6年	6年	6年
福井瑞姫	福井瑞姫	福井瑞姫	川崎迅翔

どんな箱にどんなものが入っているのかなど句を読むのが楽しみでした。多かったのは「箱の中ゆめがいつまってる」「みらい箱それをあげたらゆめがある」などの「夢」が入った箱。次は「思い出」の入った箱でした。川内蒼羽さん(1年生)の「いきたくないさんかんせんではこだてに」はおもしろかったです。題から外れていて残念でした。

人位 多くのひとが思いついた「思い出」の句ですが、恋次さんの「心のはこ」が新鮮でよかったです。

地位 せまくて暗い箱の中でホツとしている光弥さんが見えるようです。自分が箱に入ってしまったなんてすごい。

天位 箱の中に何が入っているか教えてもらえないと、ますます中身が知りたくなるのが人間というものですね。そこを上手に書きましたね。



4月号のお題は「土」です

選評 おかじょうき川柳社 むさし

