

# 蓬

広  
報

# 田

yomogita  
village

## 不思議!? なマジック

よもぎた村民祭で披露されたブラボー中谷によるマジックショー。お客さんを巻き込んだマジックに会場は大盛り上がり。

### 目次

- 特集！魅せる、消防団の技術・1
- 村の出来事・・・・・・・・・・2
- 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

# 10

2016 No.522

# 魅せる、消防団の技術

## 蓬田村消防団第一分団が

### ポンプ操法技術を競う

#### 青森県消防操法大会

8月27日(土)、青森県消防学校において青森県消防操法大会が行われ、東青地区の代表として蓬田村消防団第一分団が「ポンプ車の部」に出場し、操法を披露しました。

同大会は消防団員の技術の向上と士気の高揚を目的として、日頃の訓練で培った消防操法技術を競うものです。種目は「ポンプ車の部」と「小型ポンプの部」の2種目で、県内8地区の消防協会から各種目代表1隊が出場します。

第一分団が出場した「ポンプ車の部」は、1隊6名で構成され、実際の火災現場を想定して、消防車からホースをつなげて伸ばし、放水し火点(標的)を倒すまでのタイムを競います。

また、各選手には細かく役割が決められており、タイム以外にも規律や確実な動作、安全性やチームワークも審査の対象となります。

#### 洗練された操法技術

第一分団の出場が決まったのは今年5月。5月下旬から週3日3時間の練習を開始し、大会前の1ヶ月は毎日練習に励みました。

練習は機械器具の操作だけではなく、歩数や歩幅、指先から足先まで意識することを体に刻み込みました。8月16日(火)には、瀬辺地漁港で練習の成果を住民に披露しました。

大会当日は大勢の方が来場し、緊張感漂う雰囲気の中で競技が始まりました。第一分団は、機敏な動作で見事な操法を堂々と披露しました。選手は「緊張で頭が真っ白になったが良い経験ができた」、「他地区の操法を見て刺激を受けた」と感想を述べました。今回磨き上げた技術とチームワークが地域住民の安心安全につながるようになるでしょう。第一分団の皆さん、お疲れ様でした。



出場選手は次のとおりです (敬称略)

指揮者：山口昭二

1番員：三上 純

2番員：有馬貴志

3番員：若佐克秀

4番員：吉田隆繁

補助員：坂本春彦



## 9 / 1 中学生と園児のふれあい交流

### 蓬中1年生が蓬田保育園を訪問

蓬中1年生が蓬田保育園を訪問し、触れ合い体験学習を行いました。教室でのおもちゃ遊びや園庭でのかけっこなど遊びを通して触れ合い、お互いすぐに打ち解けたようです。中学生は園児の反応をよく見ながら遊び方や言葉遣いを工夫して接していて、相手の気持ちを察したり思いやる心を学んだようです。



▲園庭には園児のにぎやかな声が響きました

## 9 / 2 健康づくりを推進するために

### 東地方保健協力員連絡会総会・研修会

ふるさと総合センターにおいて東青管内の保健協力員総会・研修会が開催され、蓬田村の保健協力員8名を含む約100名が出席しました。研修会では、それぞれの地域の現状を話した上で、住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らすために必要な取組を考え、今後地域の方に伝達していく情報や知識を習得しました。



▲グループに分かれ、積極的に意見を出し合いました

## 9 / 4 沿道の声援を受け力走

### 第24回青森県民駅伝競走大会

「健脚でつなげ郷土の和と心」のスローガンのもと、青森市で青森県民駅伝競走大会が開催されました。当日の青森市は30度近くまで気温が上がり、アスファルトの照り返しが最後まで選手を苦しめました。選手は沿道に詰めかけた方々の声援を受け全力でタスキをつなぎ、ゴールを目指しました。

結果は、8区間33.8kmのコースを2時間10分24秒で完走し、総合では40チーム中34位、村の部では8チーム中6位と大いに健闘しました。選手のみなさん、お疲れ様でした。



▲落ち着いてスタートする1区の中村選手



▲5区から6区へタスキをつなぐ

出場選手は次のとおりです（敬称略）

1区 中村晃平（広瀬）→2区 森陽太（阿弥陀川）→3区 相坂収人（広瀬）→4区 津島永気（青森市）→5区 松本紗弥（長科）→6区 大宮哲也（郷沢）→7区 渡辺和咲（広瀬）→8区 森健太（阿弥陀川）



観葉植物展示販売



スタンプラリー



食生活改善推進員 (だし活)



布草履展



漁業協同組合

9 / 11

## よもぎた村民祭

ふるさと総合センターにおいて第36回よもぎた村民祭が開催されました。文化展示コーナーや村の特産品を使用した飲食コーナー、アトラクションなど大勢の来場者でにぎわいました。



蓬田保育園



キューティーブロンズ



手踊りクラブ



玉松太鼓保存会



ねぶた囃子愛好会

### 新蓬田 アシユリーと行く！ 再発見の旅 No.1

#### 村民祭に参加して

村一番のイベント「村民祭」を訪れたアシユリーに感想を聞いてみました。



▲ホタテ&ベビー串焼きをいただきました

On sunday the 11th, I went to Yomogita's village festival. I got a try Yomogita's baby baby tomatos on a skewer with scallops and cheese. I also ate a delicious tomato soup for lunch. Afterwards, I saw a variety of permacences from a dance performed by some of my elementary students to an interesting comedy show. The kindergarden drum performance was particularly cute. Between watching the performances, I took a look at the local crafts. The patchwork and pottery were all very beautiful. Overall, I really enjoyed the festival and am happy I got to see and experience the Yomogita community in action.

(意訳：9月11日(日)、私はよもぎた村民祭に行きました。昼食には、ベビーベビー トマトとホタテにチーズがかかった串焼きと、おいしいトマトスープを食べました。その後、小学生によるダンスやお笑いのショーなど様々なアトラクションを見ました。保育園児の鼓笛隊は特に可愛かったです。アトラクションの間には、工芸品を見に行きました。パッチワークや陶芸作品はとても美しかったです。私は祭りをとても楽しみましたし、地域の活動を見たり体験できて嬉しかったです。)

今月のテーマ



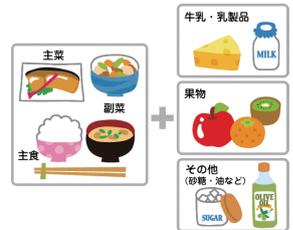
## 栄養・運動について



暑い夏が終わり、秋がやってきました。様々なことを楽しめる秋ですが、寒くなるにつれ、人の体は、脂肪を増やすようになります。脂肪が増えると、メタボリックシンドロームや生活習慣病へとつながるので、増えすぎは良くありません。外が寒いと、運動はさらにおっくうになり筋肉も落ち、脂肪は雪だるま式にふくらんでしまいます。食欲の秋・スポーツの秋だからこそ、この機会に自分の食生活や運動習慣を少し見直してみたいはかがですか？

### 栄養 3・3 運動

厚生労働省では、「栄養 3・3 運動」を勧めています。この「3・3」は、3食・3色のことで、毎日、朝食・昼食・夕食の「1日3回の食事」をしっかり食べること、毎食「3色食品群」の食品をそろえて食べることを意味します。つまり必要な栄養素を質・量的にバランス良く取り入れることを勧める運動です。



#### ① 赤色の食品

血液や筋肉といった体の組織をつくる食品

例：肉、魚、卵、大豆、牛乳、チーズなど

#### ② 黄色の食品

人が活動をする上でエネルギー源となるような、働く力になる食品

例：ごはん、パン、芋、砂糖、油など

#### ③ 緑色の食品

体の各機能がスムーズにいくように、体の調子を整える食品

例：野菜、海藻、きのこ、果物など

### 運動の効果

運動すると、筋肉が鍛えられ、脂肪がたまりにくくなり、中性脂肪やコレステロール、血糖値、血圧も改善しやすくなります。さらに、疲れにくくなったり、緊張を緩和するためストレス解消にもなります。

すぐに始められる手軽な運動はウォーキングです。ウォーキングは有酸素運動であるため、糖質や脂肪を分解し、肥満を解消します。まずは歩いてみるのが大切ですので、1日10分から始めてみましょう。日常生活の中で体を動かすこともいい運動になりますので、家事や趣味をうまく取り入れて、こまめに体を動かしましょう。



## 生活習慣予防教室が始まります

<お問い合わせ>役場 健康福祉課 保健師まで

生活習慣病予防教室がはじまる季節になりました。体を動かしてメタボや生活習慣病を予防し、毎日健康でいきいきした生活を送るための健康な体づくりをしませんか？詳細は、回覧でご連絡しますので、ぜひとも家族や友人と一緒にご参加ください。



## 蟹田ライオンズクラブから蓬田小・中学校にコピー用紙の寄付を頂きました

8月31日(水)、蟹田ライオンズクラブの坂本佐兵衛会長、他3名が役場を訪れ、コピー用紙5千枚の目録を久慈村長に手渡しました。コピー用紙は小・中学校に届けられ、大切に使用されています。毎年のご厚意に感謝いたします。



▲目録を手渡す坂本会長

住民課より

## 介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）のお知らせ

高齢者が要介護状態等となることを予防するとともに、要介護状態等となった場合においても、可能な限り、住み慣れた地域において自立した日常生活を営むことができるよう支援するため、平成 28 年 10 月から、「介護予防・日常生活支援総合事業」を実施します。

### 〈総合事業で利用できるサービス〉

- 対象者 ①要支援 1・2 の判定を受けた方  
②基本チェックリストにより生活機能の低下が認められた方
- サービス内容 ①「訪問型サービス（ホームヘルプ）」  
②「通所型サービス（デイサービス）」

また、「一般介護予防事業」の取組として「高齢者サロン（仮称）」を平成 28 年 10 月 13 日（木）から毎週木曜日、ふるさと総合センター多目的活動ルームにて開催します。

- 対象者 65 歳以上のシニア世代を中心に、どなたでもご利用できます。
- サービス内容 体操を毎回取り入れながら、介護予防に関する取組を実施します。
- 利用料 無料ですが、材料費がかかる場合は実費をいただく事もあります。

利用者の皆さまのご意見を伺いながら実施する予定です。

利用者の皆さま同士で助け合い、誰でも気軽に集まれる居場所を一緒に作りませんか？

### 初回：平成 28 年 10 月 13 日（木） 9 時～ 15 時

※この時間内であれば、いつおいでいただいても、いつお帰りいただいても構いません。

※コミュニティバスを利用するなど、移動は各自でご対応をお願いします。

※終日ご利用される際は、昼食を各自でご用意下さい。

▶問い合わせ 役場 住民課 ☎ 27-2111



## 村を襲った台風 10 号 ～村内各地に残した爪痕～

8 月 30 日（火）の夕方から夜遅くにかけて本村を通過した台風 10 号。猛烈な風と雨の影響で、停電や家屋の損壊など村内各地に甚大な被害をもたらしました。被害に遭われた皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

日頃から防災対策を徹底していても、防ぎきることができない事態が発生することもあります。しかし被害を最小限に食い止めるためにも、今一度、各家庭や地域における防災・減災対策の見直しをお願いします。



▲倒木で鳥居が損壊した郷沢地区



▲倒木が観音様に直撃した中沢地区



▲中沢地区の海岸に流れ着いた流木

お知らせ

離職介護人材  
再就職準備資金

介護職へ復帰する方へ準備金（最大20万円）をお貸しします。貸付決定日から1年以内に県内で介護業務に再就職し、2年間働いた場合、返還が全額免除されます。介護施設で介護職員として1年以上職務経験があるなど、一定の要件を満たす方が貸付対象となります。

詳しくは県社協ホームページ（<http://aasyakyo.or.jp/>）をご覧ください。

▼問い合わせ 青森県社会福祉協議会 生活支援課  
☎017-723-1469

119番の日

青森地域広域事務組合消防本部では、119番通報の受付及び消防車や救急車の出動指令業務を行っている司令管制室を公開します。来場者には消防車や救急車のペーパークラフトなど、プレゼントをご用意しています。

■日時 ①11月6日（日）午前9時から正午 心肺蘇生法や起震車による地震・消防車両へ搭乗などの体験  
②11月6日（日）・9日（水）午前9時から午後4時 指令管制室の公開  
■場所 消防合同庁舎（青森市長島2丁目1番1号）  
▼問い合わせ 消防本部通信指令課  
☎017-775-0851

自衛官募集

■種目 陸上自衛隊高等工科学校生徒（推薦・一般）  
■概要 専門技術者を養成（高等学校の卒業資格取得可）  
■応募資格 中卒（見込みを含む）17歳未満（※平成29年4月1日現在の年齢）

■受付期間 ◎推薦↓平成28年11月1日（火）～平成28年12月2日（金）  
◎一般↓平成28年11月1日（火）～平成29年1月6日（金）  
■試験日及び試験会場 ◎推薦↓平成29年1月7日（土）～9日（月）場所…工科学校

◎一般↓平成29年1月28日（土）青森駐屯地（1次）  
▼問い合わせ  
自衛隊青森地方協力本部  
青森募集案内所  
☎017-783-2995

10月は村・県民税3期分、国保税4期分の納期です

Let's enjoy English ♪



アシュリーの  
英会話教室

新任ALTのアシュリーと英会話の勉強をしませんか？楽しく参加できます。

日時：10月19日（水）

午後6時～

場所：ふるさと総合センター

問い合わせ：教育委員会  
☎31-3111

健康福祉課より「生ゴミ減量キャンペーン」のお知らせ

1つめの「きる」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が少なくなるようにしましょう。

▶食材は必要な分だけ買いましょう

●買い物前に冷蔵庫の中身などをチェックして、残っているもの、残りそうなのは買うのを控えましょう。また、定期的に冷蔵庫の中身をチェックして、消費期限が近い食材を使いきる日を作ってみましょう。  
●買い物前にメニューを考えて、メモを作ってから出かけるのと、 unnecessaryな買い物が控えられます。また、すぐ使う食材は、期限の近いものを買うことで、店舗での廃棄が減って、地域全体のエコにもつながります。



2つめの「きる」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、それぞれの家族の適量に合わせて作りましょう。ただし、食べ過ぎには気をつけましょう。

▶作り置きができる料理は、毎日少しずつ食べて食べきりましょう

●料理が残ってしまったら、冷凍保存したり、少しアレンジを加えて違う料理にするなどして、食べきる工夫をしてみましょう。



3つめの「きる」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

●生ごみの重さのうち約8割は水分となっています。きちんと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。余計な水分を含ませないように、生ごみには水がかからないようにしましょう。

●生ごみの水気を手を汚さずにしぼるための器具なども売っていますが、ご家庭にある物を活用する方法として、不要なペットボトルなどでも水気をきることができます。

▶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。新聞紙に載せて室外の風通しの良いところに置いておくと早く乾燥します。



3つの「きる」で生ごみを減らそう!

▶問い合わせ 役場 健康福祉課 ☎27-2111

## 戸籍の窓口

【8月受付分】(敬称略)

### ■お誕生おめでとうございます

坂本 知恵里 (真一 光代 (中 沢)  
女の子)  
 工藤 星空 (達也 朝美 (郷 沢)  
女の子)  
 福田 伊吹 (秀樹 春美 (郷 沢)  
男の子)

### ■ご結婚おめでとうございます

(坂本 大志 (中 沢)  
 石塚 恵理子 (青森市))

### ■ご冥福をお祈りします

坂本 孝男 88 歳 (中 沢)  
 坂本 キクエ 93 歳 (中 沢)  
 川崎 いつ 81 歳 (広 瀬)  
 鎌田 ふみ糸 85 歳 (広 瀬)  
 柿崎 ちぢ糸 84 歳 (広 瀬)

### ■蓬田村の人口 (8月31日現在)

区分	人口	前月比
総人口	2,944	- 5
男	1,426	- 4
女	1,518	- 1
世帯数	1,169	+ 1

## 特設行政相談所開設

10月17日～23日までの行政相談週間にちなみ、行政相談所を開設します。役所が行う仕事についての意見・要望などがありましたら、お気軽にご相談下さい。相談は無料で、秘密は厳守します。

■日時 10月20日(木)  
 午前10時～午後3時

■場所 ふるさと総合センター  
 二階会議室

■相談委員  
 武井 昭夫 氏  
 (蓬田字汐越 33-2)  
 ☎ 27-2064



※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10月31日  
 ☎ 0174-27-2170  
 定休日：火曜日(火曜日の場合は翌日)



## 児童川柳 ペンシル

No. 171 お題 『道』

天位 4年 青木 心菜

### いきたいなさかみちてっぺんゆめのなか

#### 地位 人位

うみのうえきらきらひかるなみのみち  
 おもくないだんぶやくるまおんぶして  
 みち草に水てきおちてひかかってる

1年 中村瑛太

#### 五客

前よりも短く感じる通学路  
 みんなはねわるい道じゃなくいい道だ  
 かえりみちみちをあるけばかげがでる  
 あまのがわおとひめひこぼしわたる道

1年 八幡瑠南

#### 佳作

さんぽみちあつというまにおわっちゃった  
 どんなみちみらいのみちもきれいかな  
 すごいみちそれはきれいなはなのみち  
 かえりみちよりみちをしておこられる  
 このみちはどこにいくのかいつてみよう  
 帰り道大きなじをみつけたよ  
 バスでいへまいにちいくよたのしいな  
 なないろのそらまでつづくにじのみち  
 雨あがりにじ色のみちあるきたい  
 すすみたいきれいなみちをいもうとと  
 藤本玲雅

2年 森美月姫

2年 片山遥人

3年 松本 弦

5年 坂本りん

4年 吉田絢香

2年 山館日菜

2年 小鹿果歩

1年 畠山麗緒菜

1年 佐藤凜音

4年 伊瀬谷隼

2年 中島響輝

2年 川内蒼羽

2年 藤本玲雅

1年 細谷龍斗

選評 おかしようき川柳社 むさし

夏休みが終わって、みんな元気に学校へ行っているように安心しました。今回の題は「道」。わたしの家の前にある「道」は、みなさんの家につながっています。川柳の道もつながっています。いろんな道を見せられてありがとうございます。

人位 瑠南さん、この句は「道路さん、そんなに車をおんぶして重くないですか？」ってことですよ。 「道」がダンプカーや乗用車をおんぶしているってびっくりです。地位 瑛太君、海の道という考え方は昔からありますが、「波の道」を見つけたのは瑛太君だけかもしれません。きららの波の道を行けばどこへ着くのでしょうか。

天位 心菜さんの中では「坂道」と「夢」がつながっているんですね。だから、つらくても坂を登るんだ。お菓子でできた町や小人の国があるかもしれませんね。



11月号のお題は「遠い」です

