

# 蓬田

広報

yomogita  
village

## 目次

- 村の出来事 . . . . . 1
- 蓬田再発見の旅 . . . . . 2
- 避難所等の指定について . . . . . 3
- こんにちは！保健師です . . . . . 5
- お知らせ . . . . . 6
- 戸籍の窓口、児童川柳 . . . . . 7



## 怖～い鬼に立ち向かう

蓬田保育園で行われた豆まき会。突然の鬼の登場に園内は大パニックでしたが、勇気を振り絞って鬼に豆をまく子もいました。

# 3

2017 No.527

## 1 / 健康的な食生活を習慣に

### 17 生活習慣病予防料理教室

生活習慣病予防を目的とした料理教室がふるさと総合センターで開催されました。参加者約 20 名は、村食生活改善推進員の指導のもと、「しらすと枝豆の炊き込みごはん」や「ひじきと野菜のつくね卵あんかけ」などを作りました。だしを活用した、おいしい減塩メニューを試食した参加者は、食生活の改善が健康への第一歩だと学びました。



▲豆腐と鶏ひき肉同量を混ぜたつくねはふっくら

## 2 / 鬼を追い出し福を呼ぼう

### 3 蓬田保育園豆まき会

蓬田保育園で節分の豆まきが行われました。手作りのお面をつけた園児たちは「鬼は外、福は内」とかけ声の練習をしましたが、太鼓の音とともに鬼が現れると怖くて泣いてしまう子や先生にしがみつく子など様々な姿が見られました。最後には、手作り箱にいっぱいのお豆をまいて鬼退治をし、みんなで仲良く豆を食べました。



▲力を合わせて鬼を追い出します

## 2 / 災害のない一年を祈願

### 5 平成 29 年蓬田村消防団出初め式

平成 29 年蓬田村消防団出初め式が役場前で挙行され、村内 8 分団が出動し、機械器具点検や分列行進を行いました。

吉田団長は「点検、行進においては力強さを感じた。今年 1 年無火災を目指して活動していただきたい」と訓示しました。久慈村長は「団員の力がなければ多様化する災害に対応できない。引き続き地域の安全確保に向けた活動をお願いしたい」と挨拶を述べました。



▲分列行進をする第 6 分団



▲機械器具点検を観閲する久慈村長



▲機械器具点検をする第 1 分団員



▲分列行進の標員を務める第 2 分団員

#### 消防団員を募集しています

村消防団では団員を随時募集しています。安心・安全な村づくりのためには消防団の活動が不可欠です。あなたの力を地域のために生かしてみませんか？

▶問い合わせ

役場総務課 ☎ 27-2111



▲気を引き締めて式に臨む団員

2 / 5

## 村の伝統芸能を披露

「じゃわめぐ音の会」に玉松太鼓保存会が参加

音楽や伝統を楽しむイベント「第4回あおもりじゃわめぐ音の会」が青森市のアウガで開催され、玉松太鼓保存会が参加しました。青森市内外の団体が和太鼓や手踊り、スコップ三味線を披露する中、同会はリズムの掛け合いが見所の「大館（おおだて）」を披露し、迫力のあるパフォーマンスで会場を包みました。



▲強弱をつけた激しい演奏で観客を魅了しました

## 新刊図書、読みませんか？

▶問い合わせ 教育委員会 ☎ 31-3111

ふるさと総合センターの図書コーナーに新刊図書約20冊が入荷しました。

どなたでも借りることができますので、お気軽にご利用ください。



▲小説・エッセイ・暮らしの本など幅広く取り揃えています

## 新蓬田 アシュリーと行く！ 再発見の旅 No.6

ALT アシュリーが村内の色々な場所や食べ物体験して、蓬田を再発見します！

### ★玉松太鼓にチャレンジ★

今回は、玉松太鼓をやってみたくてというアシュリーの要望を受け、練習に参加させてもらいました。名曲「小館野（こだての）」に挑戦した感想は？



I have always thought that taiko was really nice to listen to and even went to a taiko concert when I studied abroad in Nagoya. So, I was really excited to participate in Tamamatsu Taiko's practice. I was only there for 30 minutes and I only learned a small portion of an entire song, but the experience was really exciting. The group members were all very nice and were patient with me as I learned how to play. It was also very exhilarating to feel the air around me vibrate with the drums sound as the group practiced for an upcoming performance. I would definitely like to try playing taiko again soon, and maybe I'll participate in Tamamatsu Taiko's practice when it picks back up again in the summer.



▲バチを持つのは初めてでした



▲みんなで合わせて演奏できました

(意訳：私はいつも太鼓を聞くのはとても楽しいと思っていて、名古屋に留学した時は太鼓のコンサートに行きました。そのため、玉松太鼓の練習に参加するのが楽しみでした。わずか30分で曲の一部を教えてもらったのですが、とても楽しい経験でした。会員は皆親切で、私が教わっている間、辛抱強く待っていてくれました。イベントに向けての練習を聞くと、太鼓の音で私の周りの空気が振動するのが感じられ、とても爽快でした。また絶対に太鼓の演奏をしてみたいと思うので、夏に練習が始まったら参加したいです。)

# 災害種別の避難所等の指定を行いました

村では、この度、災害種別に指定緊急避難場所と指定避難所を設定しました。災害時に備え、最寄りの避難所や避難経路の確認をお願いします。

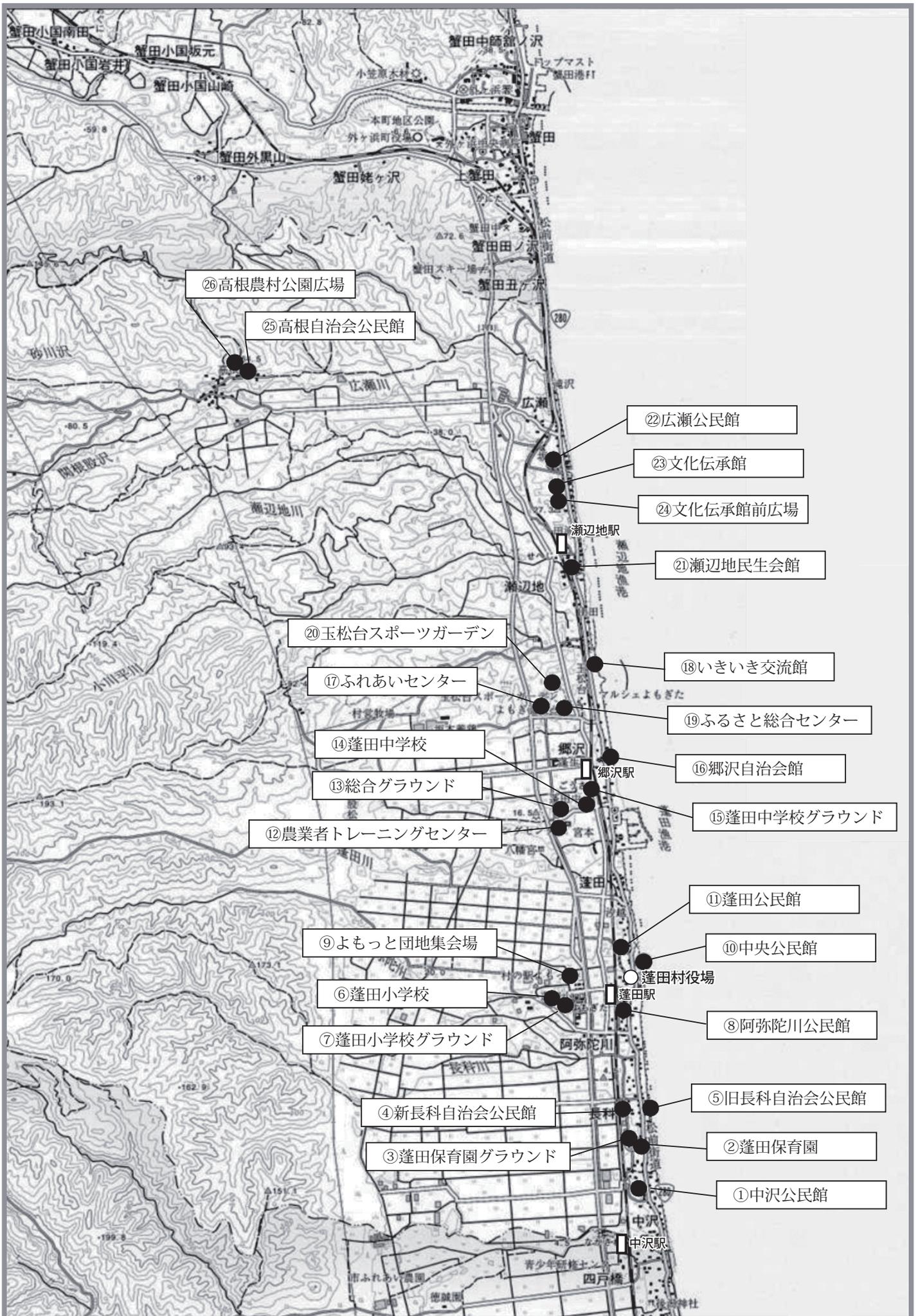
## 1. 指定緊急避難場所

災害が発生し、または発生するおそれがある場合に、危険から逃れるための避難場所として、土砂崩れや地震など災害の種類ごとに安全性等の一定の基準を満たす施設または場所です。

## 2. 指定避難所

災害の危険性があり避難した方、または災害により家に戻れなくなった方を、災害の危険性がなくなるまで一時的に滞在させることを目的とした施設です。

地区	番号	施設名等	所在地	指定緊急避難場所							指定避難所
				洪水	土砂災害	高潮	地震	津波	大規模火災	内水氾濫	
中沢 長科 阿弥陀川 蓬田	①	中沢公民館	中沢字浪返 4-1	○	○	○	○	○	○	○	○
	②	蓬田保育園	中沢字浪返 48-3	×	×	×	○	○	○	○	○
	③	蓬田保育園グラウンド	長科字浦田 38-1、38-3	×	×	×	○	○	○	×	△
	④	新長科自治会公民館	長科字浦田 43-1	○	○	○	○	○	○	○	○
	⑤	旧長科自治会公民館	長科字川瀬 14-2	○	○	×	○	×	○	○	○
	⑥	蓬田小学校	阿弥陀川字汐干 198-148	○	○	○	○	○	○	○	○
	⑦	蓬田小学校グラウンド	阿弥陀川字汐干 198-148	×	×	×	○	○	○	×	△
	⑧	阿弥陀川公民館	阿弥陀川字汐干 56-11	○	○	○	○	○	○	○	○
	⑨	よもっと団地集会場	阿弥陀川字汐干 113-1	○	○	○	○	○	○	○	○
蓬田 宮本 郷沢 瀬辺地 広瀬	⑩	中央公民館	蓬田字汐越 12	○	○	×	○	×	○	○	○
	⑪	蓬田公民館	蓬田字汐越 37-1	○	○	○	○	○	○	○	○
	⑫	農業者トレーニングセンター	蓬田字宮本 41-11	○	○	○	○	○	○	○	○
	⑬	総合グラウンド	郷沢字浜田 138-15	×	×	×	○	○	○	×	△
	⑭	蓬田中学校	郷沢字浜田 138-24	○	○	○	○	○	○	○	○
	⑮	蓬田中学校グラウンド	郷沢字浜田 138-24	×	×	×	○	○	○	×	△
	⑯	郷沢自治会館	郷沢字浜田 153-11	○	○	×	○	×	○	○	○
	⑰	ふれあいセンター	郷沢字浜田 136-4	×	×	×	○	○	○	○	○
郷沢 瀬辺地 広瀬	⑱	いきいき交流館	瀬辺地字山田 35-84	×	×	×	○	×	○	○	○
	⑲	ふるさと総合センター	郷沢字浜田 136-76	○	○	○	○	○	○	○	○
	⑳	玉松台スポーツガーデン	瀬辺地地内	×	×	×	○	○	○	×	△
	㉑	瀬辺地民生会館	瀬辺地字田浦 35-2	×	○	×	○	×	○	○	○
	㉒	広瀬公民館	広瀬字坂元 608-1	○	○	○	○	○	○	○	○
	㉓	文化伝承館	広瀬字坂元 26-1	○	○	○	○	○	○	○	○
高根	㉔	文化伝承館前広場	広瀬字坂元 24	×	×	×	○	○	○	×	△
	㉕	高根自治会公民館	広瀬字坂元 672-1	○	○	○	○	○	○	○	○
	㉖	高根農村公園広場	広瀬字坂元 672-1	×	×	×	○	○	○	×	△



今月のテーマ



## 3月1日～8日は女性の健康習慣です



女性の体は、生涯を通じて女性ホルモンの影響を大きく受け、思春期以降の心身の発達、妊娠・出産・育児に大切な働きをしています。その女性ホルモンの変化によって、女性の健康に大きな影響を及ぼすことがあります。

### ●更年期は心と体の健康管理をする時期です

女性の閉経前後45～55歳くらいの約10年間を更年期といいますが、女性ホルモンが次第に減少する状態に体が慣れないため、心身に様々な症状が起こるのが更年期障害です。症状は、閉経に至るまでの月経異常やほてり、のぼせ、発汗、冷え、肩こり、不安感、イライラするなどがあり、日常生活に支障をきたすほど強い症状が出る人もいます。まったく感じない人もいます。更年期は、子育てや仕事等、ライフスタイルの節目の時期で、体だけではなく心の不調の要因にもなりやすく、心身の症状の悪化にもつながります。

また、更年期障害だと思っていれば、大きな病気が隠れていたということもあるので、異変に気づいたらすぐに、かかりつけ医や産婦人科・心療内科など受診し、相談しましょう。



### ●骨粗鬆症に注意

骨粗鬆症とは、骨密度が低下することで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。特に女性は骨を守り、強さを保っていた女性ホルモンが更年期以降減少するため、男性よりも発症しやすく、65歳以上の女性の約半分は発症しているといわれています。また、高齢期の骨折は、寝たきりになる危険性が高くなるため、十分な注意が必要です。

### 【若いうちから身につけましょう！骨を強くする生活習慣】

骨粗鬆症は、生活習慣の改善で、ある程度予防することができます。骨は一気には強

くなりませんので、まさにコツコツ、日々の積み重ねが大切です。

●積極的にカルシウムを摂りましょう。体へのカルシウムの吸収を良くするビタミンDを含む食品（魚介類・干しいたけ等）も組み合わせる食べましょう。

●日光浴をすることでビタミンDが体内でも作られるので、1日15分程度は日光（日陰でも可）を浴びましょう。

●骨に負荷をかけることで、骨が強くなるので、適度に運動しましょう。

●たばこや過剰なアルコール摂取は、カルシウムの吸収率を低下させるので、禁煙と節酒を心がけましょう。

早期に気づくことができれば、生活習慣の見直しや服薬等で骨粗鬆症の発症や進行を防ぐことができます。村では、40歳以上を対象に住民健診で骨粗鬆症検診を実施しているため、40歳を過ぎたら毎年受診することが大切です。



## 児童扶養手当・特別児童扶養手当について

### ■児童扶養手当とは

父母の離婚等により、父または母と生計を別に行っている児童を養育している家庭に、児童扶養手当を支給します。支給期間は、児童が満18歳に達した年度末までです（児童に中度以上の障がいがあるときは20歳に達する月末まで）。

### ■特別児童扶養手当とは

精神または身体に障がいがある児童を養育している家庭に、特別児童扶養手当を支給します。支給期間は、児童が20歳に達する月末までです。

支給要件・必要な書類等は個別の事情により異なります。詳しくは、お問い合わせください。

▶お問い合わせ 役場 健康福祉課 ☎ 27-2111

## 小さな掛金、大きな補償！スポーツ安全保険に加入しよう！

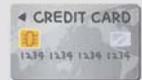
スポーツ、文化、ボランティア活動など幅広く適用されます。4名以上の団体でご加入ください。

対象となる事故	団体活動中、往復中の事故 (自動車事故による賠償責任は適用外)
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
加入受付期間	平成29年3月1日から翌年平成30年3月30日
保険期間	平成29年4月1日午前0時から平成30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

## 国民年金保険料の納付について



### ■国民年金保険料は口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用できます。

口座振替は、現金納付よりも割引額が大きい6カ月前納・1年前納・2年前納や、月々50円割引となる早割制度が用意されています。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関または最寄りの年金事務所へお申し出ください。

### ■国民年金保険料はクレジットカードでも納付できます

平成29年4月からは、新たにクレジットカード納付でも2年前納が利用できるようになり、ますます便利な納付方法になります。

ただし、有効期限を迎えるクレジットカードの場合、更新時に改めて手続きが必要な場合がありますのでご注意ください。クレジットカードをご希望の方またはクレジットカードの有効期限を迎える方は、最寄りの年金事務所へお問い合わせください。

▶問い合わせ 青森年金事務所 ☎017-734-7495

## お知らせ

### 石綿関連疾病にかかった方への補償・救済のお知らせ

石綿を吸い込むことにより発症する疾病には、呼吸器系疾病が多く、その潜伏期間は石綿を吸ってから30年以上と非常に長いことが特徴です。

これらの疾病が石綿を吸ったことが原因であると認定された方には、国が運営する労災保険制度もしくは石綿健康被害救済制度から各種給付を受けることができます。

ご家族の中で、仕事で石綿を取り扱い、または吸ったことがあり、肺がん等の呼吸器系疾病にかかった方や、亡くなられた方がおられましたらご相談下さい。

▼問い合わせ 青森労働局 労災補償課

☎017-734-4115

### 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になっていきます。引越し等で住所が変わったときには、運輸支局等において住所の変更登録の手続きが必要です。

すぐに変更登録ができない場合は、市役所(町村役場)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することができます。また、県税・市町村税インフォメーションの中の「自動車税住所変更届」からも自動車税の住所変更の届出をすることができます。

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 県税課 課税第三課

☎017-734-9974

