

特集

人口減少時代の新しい地域づくり

最近よくテレビや新聞で耳にする、「少子高齢化」について、皆さんはどう考えていますか？
自分と関係ない事のように思えて、どこか他人事のように受け止めていないでしょうか？
「少子高齢化」＝「人が減る」というのは、イメージが付きやすいですね。
では、人が減ると地域にとって具体的にどんな問題が起きるかイメージしたことはあるでしょうか？

地域によっては、近所同士でもあいさつしない、隣に住んでいる人自体をよく知らない、という状況にもなっているようです。それに伴い、自治会や老人クラブの加入率低下、子ども会の廃止など地域コミュニティの衰退も進んでいきます。蓬田村も他人事ではありません。なんでも、個人でこなせてしまいがちな今だからこそ、人とのつながりを意識し、「他人事」を「自分事」として捉えて、普段の生活の中でほんの少し誰かのことを気にかけることで地域の支え合いは広まっていきます。

＼つながりをかたちに／ ひろげよう！ボランティアの輪



蓬田村社会福祉協議会内にある蓬田村ボランティアセンターでは、「ボランティア活動をしたい人」と「ボランティアをしてほしい人」どちらも募集しています。人と人のつながりを大きくし、誰かを支え、誰かに支えられながら誰もが安心して暮らしていける村づくりを推進しています。



たすけあい交通

病院や商業施設、温泉などの公共施設や郵便局などを目的地として送迎を行う有償ボランティア活動です。自分のすきま時間を使って行ける範囲で送迎することが可能です。二種免許保有者以外の方は講習の受講が必要となります。



生活支援ボランティア

除雪や草刈りといった生活上必要な軽作業のお手伝いを行う有償ボランティア活動です。具体的な作業内容や破損リスクの確認、必要な道具の準備等は蓬田村社会福祉協議会が行います。



農福連携でつながりづくり

たまねぎの収穫作業、ミニトマトのヘタ取り作業を行うボランティア活動です。具体的な場所や日程等は蓬田村社会福祉協議会が調整し、参加希望の方にご連絡しますので、自分に出来る範囲でお気軽にご参加ください。

▶問い合わせ 蓬田村社会福祉協議会 ☎ 27-2828

1 / 17

これからの地域を考える 地域共生社会づくり交流会

これからの蓬田村の地域の在り方について、村、社会福祉協議会、住民が一同に集い、グループに分かれて、交流しながら話し合いを行いました。参加者は、地域に少しでも関わる機会を一人一人が持つことによって加速する少子高齢化による地域の衰退スピードを減速させることが出来るということを学んでいました。



▲多方面からのたくさんの人が集まりました

2 / 2

災害のない1年を願う 令和7年蓬田村消防団出初め式

役場前で蓬田村消防団出初め式が挙行され、村内全8分団から消防団員と消防車両が出動しました。消防団員は、観閲者の久慈村長から検閲を受けた後、分列行進や機械器具点検を行いました。

越田団長は「今後も気を引き締めて消防団活動に励んでください」と訓示し、団員の士気を高めました。久慈村長は、近年全国的に続いている大規模災害を例に「いつ発生するか分からない災害から村民の命を守るためにも皆さんの力が重要だ」と激励しました。

消防団員募集中

蓬田村消防団では、団員を随時募集しています。災害から村を守るには多くの人の力が必要です。村内に在住、または勤務する18歳以上の方であれば入団できます。

▶問い合わせ 総務課 行政班 ☎ 27-2111



▲キビキビとした動きで機械器具点検を披露する第5分団



▲村長が観閲する中、規律ある分列行進を披露する第2分団

2 / 13

外部人材の強みを生かす 複業人材登用による実証実験最終報告会

株式会社 Another works がサービス提供する複業クラウドを利用し、令和6年7月～12月の6ヶ月間において、SNS広報アドバイザーとして実証実験事業でご活躍いただいた太田一彰さんと一緒に最終報告会を役場で実施しました。フォロワーが半年で1,000人を越えるなど大変実りのある報告会となりました。



▲蓬田村 X の QR コード



▲太田一彰さん（画面内）と記念撮影しました

生活習慣病予防教室 けんこう運動教室に参加しませんか？

1月22日（水）、健康運動指導士の稲葉亮太先生を講師に、「身近にできる運動～リズムステップで全身運動～」を行いました。

これまでの教室実施後のアンケート結果で、“音楽にのって運動したい”“汗をかくような強度の運動がしたい”という意見があり、今回初めて音楽を取り入れたリズムステップを実施していただきました。参加者は、慣れないリズムステップにとまどいながら、頭や体を使い、時折、大きな笑い声が飛び交う中、楽しそうに体を動かしていました。今後も、けんこう運動教室では、新しい運動を考えていきますので、ご興味ある方は、ぜひご参加ください。



▲講師は村ですっかりおなじみの稲葉亮太先生



▲二人一組でウォーミングアップ



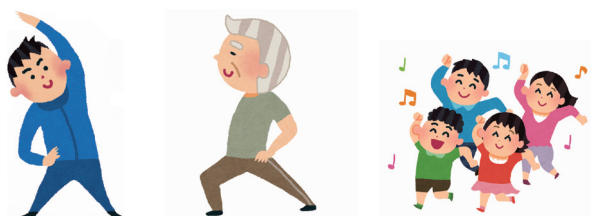
▲リズムに合わせて楽しく身体を動かします



▲音楽に併せて手と足を動かすのに悪戦苦闘です

▼参加申込・問い合わせ

役場 健康福祉課 ☎ 27-2113 担当 田中



今月のテーマ

3月1日から8日は女性の健康週間です

女性が生涯を通して、健康で充実した日々を過ごすためには、正しい体づくりが大切です。

適正体重

適正体重とは最も疾病の少ないBMI【体重（kg）÷（身長（m）×身長（m））＝22を基準としており、18・5未満をやせ、25以上を肥満としています。過度な「やせ願望」や「ダイエット志向」を背景に、近年、若い女性のやせすぎが問題視されています。一方で、蓬田村では男女ともに青森県の平均よりも肥満の割合が高くなっています。

やせ

厚生労働省による国民・栄養調査（令和元年）によると、10代・20代女性の5人に1人、30代女性の6人に1人がやせすぎであることがわかりました。若い女性の「やせ」は無月経や不妊の原因にもなり、骨粗しょう症のリスクを高めています。

います。

〈無月経について〉

月経周期とは、月経開始から次の月経の前日までの日数のことをいい、個人差はありますが、25～38日であれば正常です。月経不順は、疲労やストレスが原因で短期的に起こることはあります。一方、やせすぎると女性ホルモンのバランスが崩れ、無月経になることもあります。無月経が続くと、ホルモン分泌に異常が生じ排卵が起こらない可能性が高いため、不妊になりやすいとされています。

〈やせでの妊娠〉

やせの状態では妊娠した場合、妊婦の貧血や切迫早産の他、二千五百グラム未満の低体重児の出産につながることもあるため適切な体重増加が必要です。この低体重で生まれた赤ちゃんは、将来、糖尿病や心臓病などの生活習慣病を発症しやすいことがわかってきています。

〈骨粗しょう症〉

やせすぎは、体が必要とする栄養素を十分に得られていない状態のため、骨粗しょう症にもつながります。骨粗しょう症は骨密度が低下して骨がスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。閉経によるホルモンバランスの乱れが大きな原因ですが、骨の材料となるカルシウムやカルシウムの吸収を促進するビタミンD不足も関係してきます。若い時のやせすぎも影響するため、無理なダイエットは避け、40歳頃からは定期的に骨粗しょう症検診を受けましょう。

肥満

肥満は、糖尿病や脂質異常症・高血圧症・心血管疾患などの生活習慣病のもととなります。女性は、女性ホルモンの働きによって血管をしなやかに保ち動脈硬化を予防し、内臓脂肪の分解をしやすくしてくれるた

め生活習慣病の発症が抑えられています。しかし、閉経以降は女性ホルモンが急激に減少し、生活習慣病のリスクが高まり、さらにメタボリックシンドロームにつながりやすい時期です。

また、肥満の状態での妊娠や妊娠中の太りすぎは、妊娠糖尿病、妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）などを発症するリスクや緊急帝王切開、分娩後大量出血等の異常も多くなってしまうます。医師と相談し妊娠前の状態に合った体重増加を目指しましょう。

女性の生涯の健康を考える上で、「若い世代のやせ願望」や「肥満」は大きな障がいとなります。健康で充実した日々を過ごすためには、適正体重が大切だということがわかります。健康を壊してしまつては元も子もありませんので、まずは健康を維持し、そのうえで体重管理に取り組んでいきましょう。

イベント等は中止・延期となる可能性があります。

日	月	火	水
	※予定は変更されることがありますので、確認をお願いします。		
2	3	4 ◆第1回村議会定例会（～7日） ◆玉松友の会 ふ	5
	北 燃えるごみ（40cm 未満）	北 缶・ペットボトル・ビン 南 燃えるごみ（40cm 未満）	
9	10	11 ◆玉松友の会 ふ	12
	北 燃えるごみ（40cm 未満）	北 燃えないごみ 南 燃えるごみ（40cm 未満）	
16	17	18 ◆玉松友の会 ふ	19
	北 燃えるごみ（40cm 未満）	北 缶・ペットボトル・ビン 南 燃えるごみ（40cm 未満）	南 缶・ペットボトル・ビン
23	24	25	26
	北 燃えるごみ（40cm 未満）	北 燃えないごみ 南 燃えるごみ（40cm 未満）	北 南 特殊なごみ （電球・蛍光灯・乾電池など）
30	31		
	北 燃えるごみ（40cm 未満）		

○行事開催場所

ふ … ふるさと総合センター
役 … 蓬田村役場
ト … トレーニングセンター
診 … 蓬田診療所
よ … よもぎ温泉
公 … 蓬田公民館

○ごみ収集日

北 … 蓬田・宮本・郷沢・瀬辺地・広瀬・高根
南 … 中沢・長科・阿弥陀川・ぐっと町会

※ごみは収集日当日の朝 6:30 までに出してください。
※粗大ごみは収集場所に出さないでください。
▶問い合わせ 健康福祉課 ☎ 27-2113（内線 403）

○ノラの英会話教室
Let's enjoy English ♪

次回は 3 月 19 日（水）

時間：午後 6 時～
場所：ふるさと総合センター
☎ 31-3111



木	金	土
		1
6 ◆いきいきなどわどサロン ふ ◆子育てサークル ふ ◆子育て相談 ふ	7	8
北 燃えるごみ（60cm 未満） 南 缶・ペットボトル・ビン	南 燃えるごみ（40cm 未満）	
13 ◆いきいきなどわどサロン ふ ◆子育てサークル ふ ◆こころのサロン ふ	14 ◆けんこう運動教室 ふ	15
北 燃えるごみ（40cm 未満） 南 燃えないごみ	南 燃えるごみ（60cm 未満）	
20 ○春分の日	21	22
北 燃えるごみ（40cm 未満）	南 燃えるごみ（40cm 未満）	北 南 古紙類
27 ◆子育てサークル ふ	28	29
北 燃えるごみ（40cm 未満） 南 燃えないごみ	南 燃えるごみ（40cm 未満）	

○玉松友の会（毎週火曜日）
※第 3 火曜日は理学療法士が来ます。

障がい者手帳がある方や病気や治療による後遺症があり、リハビリや体力づくりの機会が欲しい方等が対象となります。

▶問い合わせ 健康福祉課 ☎ 27-2113（内線 404）

○いきいきなどわどサロン
（毎週木曜日 9:00～14:00）

65 歳以上のシニア世代を中心にどなたでも利用できます。各自で会場へお越しください。詳細はお問い合わせください。

▶問い合わせ 住民課 ☎ 27-2112（内線 302）

総合カレンダー

2025
3 月

戸籍の窓口

【1 月受付分】（敬称略）

■ご結婚おめでとうございます

（ 細谷 健太 （蓬 田）
工藤 優 （板 柳 町）

■ご冥福をお祈りします

若佐 重光 91 歳（中 沢）
吉田 節子 80 歳（中 沢）
坂本 昭 93 歳（長 科）
奥谷 ツセ 99 歳（郷 沢）

■蓬田村の人口（1 月 31 日現在）

区分	人口	前月比
総人口	2,427	－ 7
男	1,178	－ 3
女	1,249	－ 4
世帯数	1,117	－ 5



放送大学

青森学習センター

放送大学青森学習センター

移転のお知らせ



放送大学青森学習センターは、令和7年度第1学期より、弘前大学コラボ弘大から弘前駅前の「ヒロロ」の4階へ移転することになりました。移転予定日は令和7年4月1日（火）を予定しています。

○青森学習センターURL：<https://www.sc.ouj.ac.jp/center/aomori/>



- 交通アクセス
- 弘前駅中央口

〈JR・弘南鉄道弘南線〉から 徒歩で▶▶▶

……………ヒロロまでは《約3分》※青森学習センターまでは《約5分》
- 中央弘前駅

〈弘南鉄道大鰐線〉から 徒歩で▶▶▶

……………ヒロロまでは《約15分》※青森学習センターまでは《約17分》
- 中央弘前駅

〈弘南鉄道大鰐線〉から バス利用の場合▶▶▶

……………弘南バス土手町循環100円バスで「ヒロロ前」にて下車《約30分》



- 駐車場／自家用車で来所する場合は、ヒロロ駐車場(5階・6階・屋上)をご利用ください。青森学習センターを利用する学生は、無料となります。
- 駐輪場／ヒロロ駐輪場(無料)をご利用ください。利用時間は8:00～21:30となっています。

青森市農業振興センターで農業研修説明会を開催します

農業振興センターでは、将来の担い手農業者を育成するため、野菜や花きの栽培の基礎を学ぼうとする農業研修生を受け入れています。農業研修を受けたい方は、農業研修説明会にお越しください。初心者大歓迎です！

日 時

4月1日（火）午後1時30分から

場 所

農業振興センター 研修室

内 容

農業研修の内容、日程、申込方法、注意事項等の説明

対象者

就農を目指す方、農業の基礎を学びたい方等
※65歳以下で通所できる方に限ります。

補足

説明会から概ね1週間で研修の申込を締め切りますので、農業研修を受けようとする方で説明会に参加できない場合は、別途ご連絡ください。

▶問い合わせ

農業振興センター（青森市四戸橋磯部 243-319）
☎017-754-3596
（土日を除く午前8時30分～午後5時まで）

『みちのく・ふるさと貢献基金』助成事業募集のお知らせ

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では、地域の発展や地域貢献を目的に、県内の個人、団体、NPO法人、企業などに助成金の交付を行っています。

助成金額	必要費用以内で、100万円を限度
対象者 対象団体	原則として1年以上の継続的、組織的活動実績のある個人、団体、NPO法人、企業など
応募資格等	(1) 青森県の自然、地域・生活文化、歴史、風土などの地域資源を活用・創造する活動や、医療福祉・環境に関連する活動を行うこと (2) 令和8年1月1日～令和8年12月31日までに実施する活動であること (3) 助成金給付後、活動・研究報告書を提出できる先であること ※次の団体等は対象外 ・過去3年以内に当財団の助成金を受けた団体等 ・政治活動または宗教活動を目的とする団体等
応募方法	令和7年4月1日（火）～5月31日（土）までに申請受付票でエントリーのうえ、6月30日（月）までに申請書類を郵送してください。
応募先 問い合わせ先	公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金 事務局 ☎017-774-1179 担当 小山内・川村 E-mail kikin@michinoku-furusato.or.jp ※応募用紙と申請書類はホームページからダウンロードできます。 URL： https://www.michinoku-furusato.or.jp

マルシェよもぎたの白鳥が話題に！？

Xに投稿されたマルシェよもぎたの裏口近くを歩き回る白鳥がSNSを含むインターネット上で大きな反響を呼んでいます。投稿者は青森ヒバサウナカーを運営するUNITED AOMORI代表の「みき」(@atsumareaomori)さん。マルシェよもぎたで撮影した3秒の白鳥動画は、3万4,000件を超える「いいね」の他、「かわいい!」「行列の出来る店か」「みんなWi-Fi目当てだね(笑)」など沢山のリアクションの声が寄せられました。





▲実際の投稿はこちら



お知らせ

自動車の引越し
手続きも忘れずに

自動車税種別割の納税通知書は、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しています。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となります。すぐに変更登録ができない場合は、村役場の窓口に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



看護のお仕事
移動相談開催

青森県ナースセンターでは無料職業紹介事業として看護職の相談員が出向いて、看護職の皆様のお仕事探しをサポートしています。医療チームの一員である看護補助者に関する相談も開始いたしました。お気軽にお越しください。

■開催日 令和7年4月21日（月）、5月19日（月）、6月16日（月）、7月28日（月）、8月18日（月）、9月22日（月）

■場所 ハローワーク青森

■時間 午前9時～11時半まで受付

※青森県ナースセンターでは月～金曜日の午前9時から午後4時まで、来所・電話・メール等で相談を受け付けています。



家庭裁判所調査官

少年非行や家庭に関する紛争を扱う家庭裁判所では、行動科学の専門的な知識や技法を持った家庭裁判所調査官が、非行少年の立ち直りや、家庭の問題解決のために、重要な役割を果たしています。家庭裁判所調査官に興味がある方は、ホームページをぜひご覧ください。

▼問い合わせ 青森地方裁判所 総務課 庶務係

☎017・722・5421

少年非行や家庭に関する紛争を扱う家庭裁判所では、行動科学の専門的な知識や技法を持った家庭裁判所調査官が、非行少年の立ち直りや、家庭の問題解決のために、重要な役割を果たしています。家庭裁判所調査官に興味がある方は、ホームページをぜひご覧ください。

B型肝炎訴訟
無料電話相談会

■日時 令和7年3月15日（土）午前10時～午後6時

■内容 B型肝炎被害対策

交通事故相談に
関するお知らせ

自動車事故の被害にあわれ、示談をめぐる損害賠償の問題でお困りの方へ、弁護士が「中立・公正」な立場で、当事者間の紛争解決のお手伝いをします。被害者ご本人に損害賠償問題の法律知識がなくても、交渉に不慣れでも安心です。弁護士費用は一切かかりません。

令和6年11月から、初回の相談が電話でも可能にな

東北弁護士団が、B型肝炎訴訟について、弁護士による無料電話相談を行います。（通話料はかかりません。）

■対象 B型肝炎患者又はそのご家族（患者が亡くなつて居る場合は、その相続人）

■電話相談番号

☎022・224・5061

☎022・224・5062

▼問い合わせ B型肝炎被害対策東北弁護士団事務局

☎0120・76・0152

自衛官募集

■種目 予備自衛官補（第2回）（一般・技能）

■応募資格 一般…18歳以上52歳未満 技能…国家免許資格等を有する18歳以上55歳未満

■受付期間 4月8日（火）まで

■試験日 受付時にお知らせします

■試験会場 青森駐屯地

▼申込み・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

後期高齢者医療被保険者のみなさまへ



■新たに後期高齢者医療制度に加入された方の
保険料の納め方について

保険料は年金からの天引き（特別徴収）が原則ですが、新たに制度に加入された方は、年金からの天引きが開始されるまで時間がかかるため、加入当初は納付書で納めていただきます。口座振替を希望される場合は手続きが必要です。これまで国民健康保険税（料）を口座振替で納めていた方も、改めて手続きが必要です。

■保険料は納期限内に納めましょう

保険料の納付にお困りの方は市町村窓口へご相談ください。災害で住宅等に著しく損害を受けたり、世帯主の収入が著しく減少した場合など、保険料の減免が認められることがあります。

▶問い合わせ 青森県後期高齢者医療広域連合

☎017-721-3821

または 役場 住民課

☎27-2112（304）

HPV ワクチンのキャッチアップ接種期間の延長措置について



令和6年夏以降の大幅な需要増により、HPV ワクチンの接種を希望しても受けられなかった方がいらっしゃる状況等を踏まえ、令和7年3月末までに接種を開始した方が、全3回の接種を公費で完了できるようになりました。

■延長措置の対象者

- ①平成9年度～平成19年度生まれ（誕生日が平成9年4月2日～平成20年4月1日）の女性のうち、令和7年3月31日までにHPV ワクチンを1回以上接種した方
 - ②平成20年度生まれ（誕生日が平成20年4月2日～平成21年4月1日）の女性のうち、令和7年3月31日までにHPV ワクチンを1回以上接種した方
- ※すでに3回接種が完了している方は対象外です。

■延長措置の期間

令和7年4月1日～令和8年3月31日まで

※その他 HPV ワクチンに関する詳細は、厚生労働省 HP をご確認ください。

▶問い合わせ 役場 健康福祉課 ☎27-2113（403）



蓬田村物価高騰対策入学準備金支給のお知らせ

村では、物価高騰対策として小・中学校に入学予定の子どもを養育する家庭の経済的負担の軽減を図るため、保護者の方に入学準備金を支給します。

■対象者 令和7年3月1日時点で蓬田村に住所を有し、令和7年4月に小学校または中学校に新1年生として入学予定の子どもを養育している方

■給付額 入学予定の子ども1人につき10万円

■給付時期 令和7年3月下旬を予定

■給付方法 児童手当の受給口座へ振込（申請不要）

※村から児童手当を受給してない方は、保護者様の指定口座へ振込（詳細については、対象者の方にご郵送する案内をご覧ください。）



▶問い合わせ 役場 健康福祉課 ☎27-2113（403）