



ジャンプで心ひとつに

7月21日(日) 第38回村民体育祭

CONTENTS

- カントリーパーク構想図
- 消防団合同観閲式
- 子ども会表彰
- 体協野球部県大会出場
- カメラアイ
- 川柳北緯41°
- 保健コーナー
- お知らせ情報局
- 行事予定
- みつけた
- 戸籍の窓口

広報

よもぎた



1996 No.256



玉松園カントリーパーク 構 想 図

平成4年度から、整備を進めている、玉松園カントリーパーク整備計画の一部見直しをしました。皆さんに、親しんでもらえる公園づくりを、目指しています。

なお、玉松海水浴場の沖合い300mに建設する離岸堤は、建設省が、平成9年度完成を目指して、工事を進めています。

見直しの主なところは、
①多目的広場を、400mトラックを有する多目的運動場に、②ふれあい広場を、山野草、せせらぎのある、花の回廊に計画変更しました。



整備が進む玉松海水浴場



古城の沼「^{さん}浮棧橋」



「名刺台紙」を無料で

村では、第一弾として玉松園カントリーパーク構想図を、名刺台紙として、2万枚印刷しました。

ご希望の方に、100枚1口として、無料配付します。申し込みは、企画課で受付しています。

(ただし、表面の印刷代金は、個人負担になります)

また、このほかに、3種類の台紙を作成する予定です。村の風景など台紙として、ふさわしい写真がありましたら、企画課まで、お知らせください。

蓬田村 蟹田町

消防団合同観閲式

6月21日(金)、蓬田村・蟹田町消防団合同観閲式が、蓬田村総合グラウンドを主会場に、盛大に行われました。団員は、自衛隊音楽隊を

先頭に、郷沢稻荷神社前からグラウンドまで、堂々とした行進を披露した後、吉田初男蓬田村消防団長の総指揮のもと、殉職消防団員へ

の黙とう、検閲、機械器具点検、ポンプ操作、分列行進などを繰りひろげました。その後、蓬田漁港では今年3月に完成した、地域防災無線システムを活用した、仮想演習と赤・黄・青・緑の4色の水を使って、一斉放水が行われ、観覧者から大きな拍手をあげました。永年功労団員の表彰に引き続き、木戸英夫蟹田町長が「検閲良好。機械器具点検は当然の出来映え。分列行進は非常によい。婦人消防協力隊は、特によい。全体的に優秀である」と講評をし、八戸良次郎村長(観閲者)が「歴史ある合同観閲式を盛大に開催することができ、地域住民のため、日夜励んでいる団員に敬意を表するとともに、今後も訓練をし、防火・防災・人命救助などに励んでくださるよう、お願いする」と訓示をしました。

鮮やかな色の放水



分列行進をする婦人消防協力隊の皆さん

子ども会表彰される

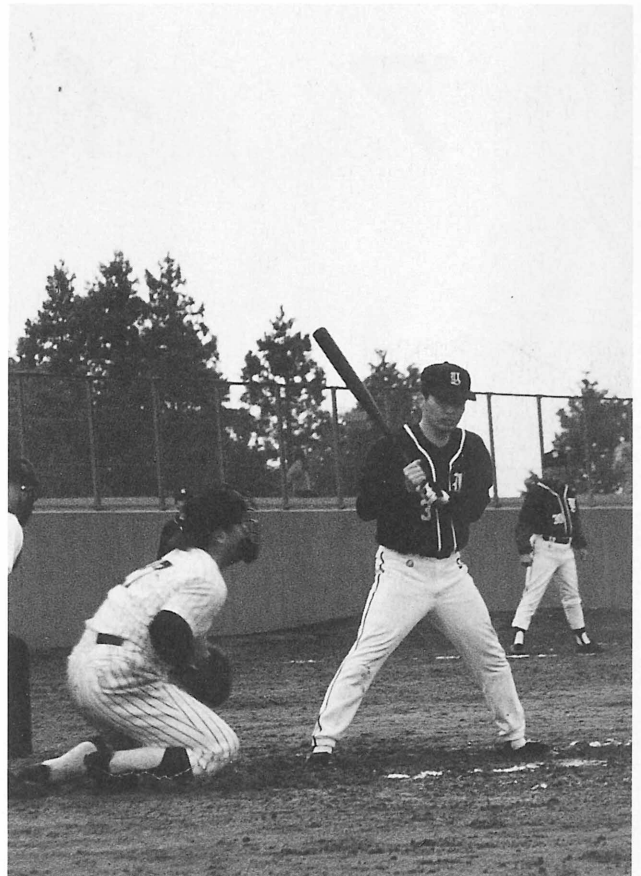
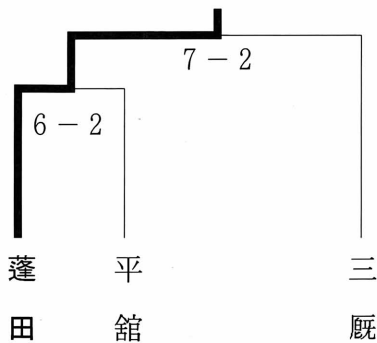


蓬田村子ども会育成連絡協議会（坂本勇一会長）は、日ごろの活動成績が顕著であることを認められ、6月2日、(株)青森県子ども会育成連合会総会の席上において、表彰されました。

協議会のますますの発展と、育成者の皆さんの一層のご活躍を、期待いたします。

祝 県大会出場!

体育協会軟式野球部



打者は、高田一憲選手

六月二十三日、玉松台スポーツガーデン野球場において、第五十一回市町村対抗青森県民体育大会（村の部）、軟式野球郡予選が行われました。

蓬田村体育協会野球部（坂本孝明監督）は、古川洋介投手を軸に、攻守に渡って冴え、平館・三厩両チームを大差で下し、県大会出場権を、二年連続で獲得しました。

八月十七日から、黒石市を主会場に開催される県大会での、健闘を期待します。

登山道整備

7月12～13日（金～土）

大倉山好会（津島永孚会長）・蟹田営林署合同で登山道の刈り払いを行いました。

今回の刈り払いは、従来からの登山道に加え、昨年蟹田営林署が新設した、無線中継所から瀬辺地、鍋森なべもりまでの登山道も合わせて行われました。

新しい登山道は、袴腰岳はかまごしコースが、従来の瀬辺地大川目林道だと悪路で困難なため新設したもので、今後は、袴腰岳の登山も容易になります。

皆さんも夏休み登山してみませんか。ただし、自分のゴミは必ず持ち帰ってください。



アイ

健康ウォーク 6月23日（日）



木造町、ベンセ湿原（津軽国定公園）において、健康ウォークが実施されました。

自然に触れながら、歩くことにより、日ごろの運動不足を解消し、健康増進を図ることを目的に、国民健康保険、健康づくり推進事業の一環として、行われたものです。

参加者（57名）の皆さんは、山吹色に咲く、ニッコウキスゲの木道を歩き、日本海に面した、約2万5千年前のエゾマツ・アカエゾマツの埋没林を見学し、心地よい汗をかきながら、さわやかな一日を過ごしました。

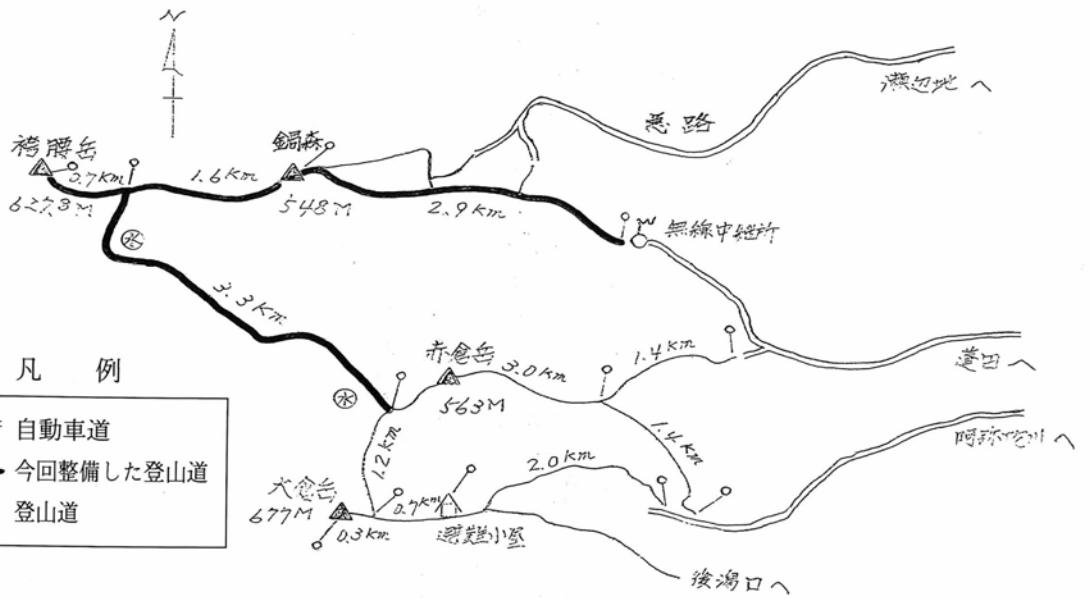
大倉山好会

● 気がつけば 釣った貴女で 安定す
 ● 嫁コ来る 家族安定 えびす顔
 ● 後継者 育って涙は 安定す
 ● 住専の 安定株が 火の車

千恵子 青春 重彦 和徳

● 安定を 守る親父は 汗まみれ
 ● 補助輪を 外して速い 子のペダル
 ● 孫抱えて 老いの安定 夢に見る
 ● 三代目 空にデッキカ 鯉のぼり

勝子 正一 節三 勇三



カメラ



幼稚園・保育所合同運動会 7月6日(土)



子どもも親も心待ちにしていた運動会ですが、あいにく雨天のため、トレーニングセンターでの開催となりました。

それでも、子どもたちは日ごろ練習した、踊りや徒競走に一生懸命頑張り、館内には、歓声がこだましていました。

最近、病原性大腸菌「O157」の毒素により、集団食中毒の被害が深刻化しています。厚生省では、「当面、生肉を食べないように」と異例の注意を出しました。尿が出ない、すぐ眠くなる、血便が出るなどの症状が出た場合は、要注意です。

特別寄稿 (蓬田村の皆さんへ)

皆さんは今住んでいる自分の家に一生住めると思っていますか？

弘前大学医療技術短期大学部 金沢 善智

第7回 十年ぶりに 我が家の風呂に 入れた人のはなし

今回は十年間、自分の家にお風呂があるのに、体の障害のために、シャワーだけで過ごしてきた人の話で

す。その人は東京都北区に奥さんと二人だけで住んでいる男性で、Tさんといいますが、年齢は七十一歳で、四十歳ころに「慢性関節リウマチ」という病気になりました。この病気は体中の関節がどんどん変形してくる、原因不明の病気です。このTさんも、指や肘、肩、膝、足首などに変形と痛みがあります。特に膝は、少ししか曲がりません。家の中では杖を使ってや、タンスなどにつかまりながら、やっと歩ける程度です。外は車イスを使って、奥さんが押しているという状態です。Tさんの願いは、何とか自分一人の力で風呂に入り、できたら、湯船にも入りたいということでした。そして困っていることは、トイレの便座に一人で座れない

ということでした。

Tさんの家へ行って見たところ、家中に段差があり、トイレの便器はとても低く、膝の曲がらないTさんには奥さんの手を借りないと座れない状態でした(誰かいないとトイレに行けない苦しみと、そのために四六時中一緒にいる奥さんのご苦労ははかり知れませんが、特に風呂はつかまるどころがほとんどなく、歩くのがやっとのTさんには湯船を一人でまたぐことはできません。奥さんも十年ぐらい前まではTさんに手を貸しておりましたが、体をこわしてからはそれもままならず、シャワーだけの状態となった訳です。

さっそく、Tさんの体に合わせて家を改造しました。段差は取り除き、風呂に風呂用のイス(シャワーチェア)を置き、L字の手すりを取り付け、トイレの便器は7cm高くし、手すりを取り付けました。しかし、住宅を改造しただけで、すぐに風呂に一人が入ったり、トイレに一人で行ける訳ではありません。改造したところを上手に使えるように、「動作練習」をしなければ



「改造した風呂場」

なりません。Tさんのところには三回、理学療法士が出向き、動作練習をしました。その結果、お風呂に一人で入れるようになり、もちろん湯船にも入ることができるようになりました。トイレも誰の手も借りずにできるようになりました。Tさんは、「真っ暗な余生

中・高年に多い ひざ 「変形性膝関節症」とは どんな病気なの？

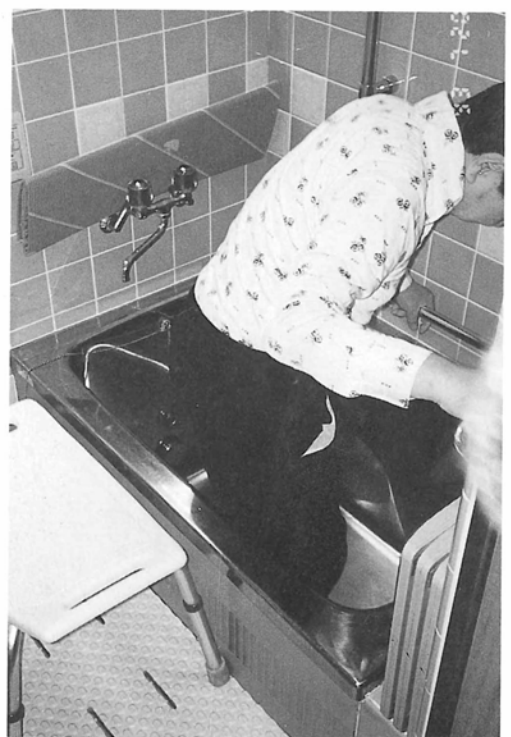
が、非常に明るくなった」と、生きることに自信が出てきたようでした。

奥さんも、介護量が激減したことで、自由に外出ができるようになったことでストレスがなくなり、夫婦の会話も弾むようになりました。そして、今もご自分の家で夫婦仲良く暮らしています。

大切なことは、わずかの住宅改造でも、それが大き

な「しあわせ」につながる
ことが多いということ。そしてその手助けをするのは、やはり市町村の役割なのです。今回も、これら住宅改造にかかったお金は、東京都と北区によって全額助成されたことは言うまでもありません（自分のところに規模に合わせて助成をすれば、東京も大阪も、市町村もそれなりにできるはずです）。

もう一つ大切なことは、住宅改造するだけでなく、理学療法士による「改造後の動作練習」が重要だということ。そのため、ぜひ、村で一人、理学療法士を雇ってください。ほかにも「寝たきり予防」や「住民の健康増進」にと、きつと大きな力になるはず



「動作練習中のTさん」

変形性膝関節症は、膝関節が加齢や過度の関節運動または体重の増加や外傷等により、関節に負担がかかり関節の軟骨が傷み骨も変形してくる病気です。自覚症状としては、関節痛・膝の動きが悪くなる・関節に水が溜って腫れてくる等があります。

▼変形性膝関節症の治療法

(1)薬物療法

①関節内注射

痛み等の症状が著しい時はステロイド剤・ヒアルロン酸を膝関節内へ直接注射することにより、

膝の滑りを良くし痛みを抑えることができます。

(2)外用薬

鎮痛・炎症貼付剤(湿布や軟膏等)を使い膝の痛みや腫れを抑えます。

(3)内服薬

鎮痛・抗炎症の飲み薬で痛みや腫れを抑えます。

(2)理学療法

膝を伸ばす筋肉である、大腿四頭筋の筋力強化トレーニングをすることが最も大切です。簡単なやり方として、イスに座って、1〜2kgの砂などの入った重さの袋等を足首につけ、膝の曲げ伸ばしを一日20〜30分位

やりましょう。これによって膝がしっかりしてきます。

(3)日常生活上の注意

①体重を減らしましょう

甘い物を控え食べすぎない等普段の食生活をふり返ってみましょう。またできるだけ運動をし体重を減らして膝にかかる負担を軽くしましょう。

②杖を使うようにしましょう

病気が進んで膝が曲がってきた方は、歩く時は、できるだけ杖を使って膝への負担を少なくしましょう。自分にあった杖を選ぶため専門医に相談しま

しょう。

③正座を避けましょう

正座のように膝を曲げ過ぎる状態は膝に負担がかかりますので無理をせずイスなどを使いましょう。トイレもできるだけの洋式の腰かけを使いましょう。

④その他

階段の上り下りなど、膝への負担が強すぎる動作を避けることが大事です。



あおもりの景観 写真・標語募集

●あおもりの景観67選写真

【応募作品】

県内67市町村それぞれの美しい景観を撮影した写真

【応募規定】

リバーサルまたはネガカラーによる応募とします。

【締め切り】

平成9年1月31日

※応募作品の中から大賞1点、特選2点、入賞64点を選出、賞状と副賞を差し上げます。

●景観に関する標語

【応募作品】

青森県の美しい景観を守り育てることについて、簡潔に表現した標語

【締め切り】

平成8年8月31日

※入賞作品20点を選出、記念品を差し上げます。

【お問い合わせ・応募先】

〒0300170

青森県企画部企画調整課

「文化・景観担当」

☎0177-22-1111

(内線 2156)

「国民年金基金」 はいかがですか

サラリーマン並みの保障をお約束します

基礎年金は、その名の通り、生活の基礎を支えるものです。ゆとりのあるシニア・ライフには、もう少し上乗せする資金も入用だとお考えなら、国民年金基金はいかがですか。

国民年金基金は、国民年金に加入している自営業等の方々の基礎年金に上乗せする公的な年金で、生活設計に合わせて掛金は、月額六万八千円以内で自由に選べます。

基礎年金をベースにして国民年金基金で「ゆとり」を準備すれば万全です。

【お問い合わせ先】

青森県国民年金基金

☎0177-77-11700

蓬田村役場 住民課

☎0174-27-2111

(内線 236)

報

局

情

お知らせ



提言を募集します

【提言のテーマ】

「思いやり日本一の青森県をめざして」
（いま、ボランティア活動について感じていること）

【応募資格】

県内に住んでいる方

（性別、年齢は問いません）

【応募方法】

400～800字以内で書いてください。

原稿は、未発表のものをお願いいたします。

原稿には、住所・氏名・性別・年齢・職業（児童、生徒、学生の皆さんは学校名、学年）、電話番号を、お書きください。

【締め切り】

平成8年8月20日

【提言の扱い】

お寄せいただいた提言は新聞、ラジオなどで紹介していきます。

【記念品】

また、今後の県民運動に反映していきます。

【記念品】

提言をお寄せいただいた方全員に記念品を差し上げます。

【お問い合わせ・応募先】

〒0300170
青森県 県民生活課内
青森県社会参加活動推進協議会
☎0177-22-1111
(内線 2227)

「水」は限りある 貴重な資源

8月1日は、「水の日」です。この日から7日までを、「水の週間」としていただきます。

水は、生活及び産業を支える重要な資源であるとともに、地域の自然、風土と歴史・文化を育み、人間形成の環境づくりに、大きな役割を果たしています。

村では、安全でおいしい飲料水を安定供給するため平成7年度より、簡易水道創設事業の準備を進めています。（平成14年度、村内全域給水開始予定）

皆さんも、水の有限性・貴重さ・水資源開発の重要性について、考えてみてはいかがですか。



蛇口はこまめに開閉を。流しっ放しは1分間に6ℓものムダになります。

自衛官募集案内

募集種目	受付期間	試験日(一次)	資格
一般曹候補学生	8月1日 ～9月9日	9月16日	18歳以上24歳未満の男女
曹候補士	〃	〃	18歳以上27歳未満の男女
航空学生	〃	9月23日	高卒(見込)21歳未満の男女
二等陸・海・空士	8月1日 ～9月13日	9月18日卒業見込男子 9月19日女子	18歳以上27歳未満の男女
◎お問い合わせ先 自衛隊青森地方連絡部 ☎0177(35)1751 青森募集案内所 蓬田村役場 総務課 ☎0174(27)2111		二次試験別示	新規高卒の受付は文部・労働両省から示された期日以降(年齢は平成9年4月1日現在)

8月は「道路をまもる月間」

8月10日は「道の日」です。

AUGUST

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

限りない 人との出会い つなぐ道路



8月行事予定表

開催日	曜日	行事名	場所	時間	担当
1	木	1歳6ヶ月・2歳児健診	中央公民館	13:00	福祉課
4	日	玉松海まつり	玉松海水浴場	10:30	観光協会
5	月	書道教室	中央公民館	13:30	中央公民館
6	火	陶芸教室	〃	9:00	〃
8	木	乳児健診	〃	13:00	福祉課
8～10	木～土	県子ども会リーダー研修会	県立下北少年自然の家		中央公民館
11	日	村民野球大会	スポーツガーデン野球場	7:45	体育協会
12	月	あおもりUターンフェア	ホテル青森	13:00	住民課
〃	〃	書道教室	中央公民館	13:30	中央公民館
13	火	陶芸教室	〃	9:00	〃
14	水	成人式	〃	10:00	社会教育課
17～18	土～日	第51回青森県民体育大会	黒石市		体育協会
19	月	書道教室	中央公民館	13:30	中央公民館
20	火	陶芸教室	〃	9:00	〃
〃	〃	慰霊祭	玉松台	10:30	福祉課
21	水	高齢者教室「三内丸山遺跡、城ヶ倉大橋」見学			中央公民館
25	日	よもぎた牧場まつり	村営牧場	10:00	農林水産課
26	月	幼稚園、小・中学校始業式			
〃	〃	書道教室	中央公民館	13:30	中央公民館
27	火	陶芸教室	〃	9:00	〃
〃	〃	住民総合検(健)診	トレーニングセンター	5:30	福祉課
28	水	〃	〃	〃	〃
29	木	〃	〃	〃	〃
30	金	〃	〃	〃	〃

よもぎたの「旬の味」を「香り」を パッケージでお届けします

広報「よもぎた」七月号でも皆さんから会員を募集しました。ふるさと宅配便「よもぎたフレッシュ・グリーンパッケージ」に、二十二名の方が加入申し込みされました。

◆ 神奈川県が七名、東京都が六名、茨城県が四名、埼玉県が二名、群馬県と宮城県が各一名、村内が一名です。次に今回申し込みされた方から寄せられたメッセージを原文のまま一部紹介します。

ルメダより楽しみにしております。

◆ こういう企画を待っていました。よもぎたの香りが届くのを楽しみにしています。できればドライフラワーも扱ってほしいと思います。

♥ カニを是非候補にして頂きたい。

♠ 蓬田を離れて三十年。とてもなつかしく拝見させて頂いていただきました。どうぞよろしく願います。ふるさとの皆様のお健康をお祈り申します。

◆ げます。

♣ ふるさとよもぎたの香りを楽しみにしております。そして、この企画が成功し、よもぎたの発展につながることを期待します。

◆ 役場企画課では、寄せられた言葉を励みにし、会員の皆さんの期待に沿うようがんばります。

◆ なお、ふるさと宅配便の一回目の発送は八月上旬を予定しています。

戸籍の窓



人口と総世帯
(6月30日現在)

総人口 3,808人

男 1,825人

女 1,983人

世帯数 1,045世帯

6月受付分

お誕生おめでとうございます

坂本 智也 (浩行 長男)

ご結婚おめでとうございます

(飯田 卓也 (瀬辺 地)
荒川 裕美 (青森 市))

(和田 剛 (中 沢)
藤林美津子 (青森 市))

おくやみ申し上げます

飯田 誠治 (瀬辺 地 74歳)
田中みどり (瀬辺 地 85歳)
高田 種雄 (郷 沢 78歳)

訂正とおわび

広報よもぎた7月号に誤りがありましたので、訂正しておわびいたします。

お誕生おめでとうのコーナー

㊦ 古川 芽依
㊧ 古川 芽衣

みつけた 100



7月9日、森 清一さん(阿弥陀川)の庭先で見つけました。

一本の空のペットボトルに、赤・白・オレンジなど7色のテープを貼り、6枚の大きな羽根と4枚の小さな羽根を

うまく切り、中心に針金の軸を通して

夏の風に吹かれて、クルクルと音を立てて、涼しそうに回っていました。皆さんも作ってみませんか。