

「ハタチの誓い」

平成 23 年度蓬田村成人式

8月14日(日)平成23年度蓬田村成人式が行われ、新成人29人(男15人、女14人)が晴れて大人の仲間入りを果たしました。式典では、新成人を代表して砂田大樹さんが、「どんな時でも自分らしさと明るさ、周囲の人を思いやる気持ちを忘れず、志を持ってこれからの人生を生きていきます」と誓いのことばを述べました。その後の記念のつどいでは、中学時代のビデオが上映され、当時の思い出話や恩師からの言葉に目を輝かせていました。

広
報

よもぎた

9

2011
Sep
No. 461



夏の海を満喫 第18回玉松海まつり

8月7日（日）、玉松海水浴場において、第18回目となる村恒例の玉松海まつりが開催され、たくさん子どもたちや家族連れで賑わいました。

当日は晴天に恵まれ、宝さがしや爆弾ゲーム、トマト早食い・トマトジュース早飲み競争など、様々なイベントが行われました。また、玉松太鼓や蓬田村ねぶた囃子愛好会による演奏や、宗家石川流手踊りなどのアトラクションも行われ、訪れた人たちを楽しませていました。



▲恒例の、トマト早食い・トマトジュース早飲み競争！

夏はやっぱりねぶた！ 蓬田村ねぶた実行委員会によるねぶた運行

7月30日（土）、31日（日）の2日間にわたり、村ねぶた実行委員会によるねぶた運行が行われました。

1日目は文化伝承館前から蓬田漁港まで、2日目は蓬田漁港から中沢バス回転所までを3台のねぶたがそれぞれ約3時間かけて運行し、沿道の観客を楽しませていました。日が暮れてねぶたに灯が入られると、ねぶたはより一層迫力を増し、見る人を圧倒。笛や鐘、太鼓の囃子方の他にもたくさんの村民がねぶたに続いて練り歩き、蓬田の夏を盛り上げてくれました。



▲「ラッセラーラッセラー」の掛け声が村内に響き渡りました

16チームが熱戦を展開 よもぎた玉松ビーチバレー大会

7月23日（土）、24日（日）の2日間にわたり、玉松海水浴場においてよもぎた玉松ビーチバレー大会が開催されました。

今年で21回目を迎えるこの大会は、例年村外からも多数の参加者があり、地域間交流の場となっています。今年も延べ200人以上が参加し、白熱した試合を繰り広げました。入賞したチームには、蓬田紳装オーダースーツ券をはじめとする様々な村の特産品が贈られ、参加した人たちを喜ばせていました。



▲村内からは3チームが出場し、好成績を残しました



暑さに負けず好プレー！

蓬田村民野球大会

久々の開催となる蓬田村民野球大会が8月13日(土)、玉松スポーツガーデンで行われました。

午後1時、小鹿重一体育協会長による始球式が行われ、中学生から40代まで幅広い年代の約30名がA・Bチームに分かれて試合をしました。大会には30名ほどの観客も集まり、「パパがんばれー！」などの声援や歓声があがっていました。試合結果は6対8の接戦でAチームが勝利しました。



▲白熱した試合に観客も大いに盛り上がりました



心地よい汗とともに

NPO 法人「夢の里」が清掃奉仕活動

7月16日(土)、蓬田村内において、特定非営利活動法人「夢の里」の青森事業所・蓬田事業所の合同清掃奉仕活動が行なわれました。

利用者や利用者OB、保護者、職員の、計36名が参加し、午前10時に中央公民館を出発、国道280号沿い、バイパス側道を中心に、約2.6kmの道のりを午前中かけてゴミ拾いをしました。終了後は公民館裏でバーベキューを行い、村外から来た利用者も蓬田村の新鮮な食材に舌鼓を打っていました。



▲参加されたみなさん、お疲れ様でした



キャンプ、黒滝散策に挑戦

子ども会リーダー研修会

7月25日(月)、26日(火)の2日間にわたり、ふるさと総合センター及び、玉松台スポーツガーデンにおいて、平成23年度蓬田村子ども会リーダー研修会が行われました。

参加した15名の小学生は、キャンプや黒滝散策などの野外活動や、万華鏡作り、炊事の仕方など、日常生活では得がたい様々な経験をしました。集団生活の中で学んだリーダーとしての役割や心得を、今後の学校生活や子ども会活動の中で発揮してもらいたいものです。



▲荘厳な黒滝に子ども達からは歓声がいっぱい！

あなたは間食で菓子パン類を食べていませんか？

～菓子パン類のカロリーにご注意を！～

8月も終わり、暦の上では秋となりました。秋と言えば食欲の秋というように、食べ物がおいしく感じられる季節です。つつい気づかない間に間食が増えてしまっている…という人もいるのではないのでしょうか？そこで今回は、手軽においしく食べられる菓子パン類のカロリーについてのお話です。



意外と高い！？菓子パン類のカロリー

あんパン (252 キロカロリー)	おにぎり 1.7 個分	カレーパン (380 キロカロリー)	おにぎり 2.5 個分
クリームパン (305 キロカロリー)	おにぎり 2 個分	肉まん (314 キロカロリー)	おにぎり 2 個分
メロンパン (460 キロカロリー)	おにぎり 3 個分	ハンバーガー (266 キロカロリー)	おにぎり 1.8 個分
ジャムパン (295 キロカロリー)	おにぎり 2 個分	ロールケーキ 1 切れ (101 キロカロリー)	おにぎり 0.7 個分
チョコクロネ (246 キロカロリー)	おにぎり 1.6 個分	デニッシュペストリー (295 キロカロリー)	おにぎり 2 個分
おやき (190 キロカロリー)	おにぎり 1.3 個分	シュークリーム (180 キロカロリー)	おにぎり 1.2 個分
コッペパン 小倉マーガリン (405 キロカロリー)	おにぎり 2.7 個分	食パン・8 枚切り 1 枚 (119 キロカロリー)	おにぎり 0.8 個分

※おにぎり 1 個 (100g) は 150 キロカロリー。あくまでカロリーはだいたいの目安です。

農作業などの仕事の休憩で菓子パン類を食べる人も多いと思いますが、菓子パン類はおいしいですが、バターや砂糖を多く使っていたり、油で揚げているものが多いです。脂肪分や糖分が多いほどカロリーが高く、カロリーのとりすぎにもつながってしまう事もあります。メロンパンがハンバーガーより

カロリーが高いのは、メロンパンの方が砂糖やバターをたっぷり使っているため、カロリーが高くなってしまいうらなですね。ちなみに脂肪 1 kg は 7000 キロカロリー。メロンパンでいうと15個食べると脂肪が 1 kg 増えってしまう計算になるのです。

上手に間食をとりましょう



カロリーのとりすぎになるからといって、間食を全部無くしてしまうのはよい事ではありません。間食には気分転換や生活に潤いを与えるなどの役割もあります。しかし、好きな物を好きなだけ食べると 1 日に摂取するカロリーが消費するカロリーより多くなり、肥満につながってしまいます。大切なのは、どのような食べ物か、どれくらいのカロリーなのかを知る事です。一般的には 1 日に 2000 キロカロリーの間食が適量だと言われていますが、食べる前にパッケージに表示されているカロリーをチェックして、量や回数を少なくしたりなどの調整をする習慣をつけましょう。また、カロリーが高めな菓子パン類など、間食でカロリーを多くとりすぎた時には、次の日の間食を少なめにするなどして、ある程度の期間の中で調節するのもよいでしょう。そして、こまめに体を動かして、おいしく、健康的に間食をとりましょう。

※医師などにより食事制限や栄養指導を受けている場合は、その指示に従いましょう。

— なくそう偏見、守ろう命 —

9月10日～16日は
「自殺予防週間」です！

平成10年以降、自殺者は全国で毎年
年間約3万人を超え、青森県内では毎
年400人～500人の方々が自らい
のちを絶つています。その数は交通事
故死亡者の5倍以上にもなります。1
人の自殺（未遂も）は少なくとも周囲
の5人に深刻な精神的打撃を与えるこ
とわれています。自殺は個人の問題で
はなく身近な社会問題でもあります。
自殺者の多くはうつ病などの精神疾
患を発病しているといわれますが、「眠

れない」「気分が沈む」「原因不明の身
体の不調が続いている」などの兆候が
見られる場合は、下記の「相談窓口」
や専門医療機関などに、また、多重債
務などでお悩みの場合は「多重債務相
談窓口」をご利用ください。

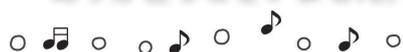
役場健康福祉課では、毎月1回最後
の水曜日に、精神保健福祉士による「あ
なたのこころの健康相談」を開催して
います。悩みや症状を抱える本人だけ
でなく、その家族や職場の方からの相
談も可能ですので事前に連絡の上ご利
用ください。

誰もがこころの健康を損なう可能性
があります。かけがえのないのちを
守るために、自殺予防にむけ次の3つ
のことを心がけましょう。

自殺予防のための行動 3つのポイント

- ① 気づき…周りの人の悩みに気づき、耳を傾けよう
- ② つなぎ…早めに専門家への相談につなげよう
- ③ 見守り…温かく寄り添いながら、じつくりと見守ろう

「おままごとセット」 ありがとうございました。



広報よもぎた8月号において
募集した、「おままごとセット」
の寄付がありました。

さっそく子育てサークルで使
わせて頂き、子どもたちの人気
のおもちゃとなっています。今
後も大切にさせていただきます。
ありがとうございました。
(現在も受付中です！)

こころの相談窓口	電話番号等	受付時間等
NPO 法人あおもりののちの 電話 相談電話	0172-33-7830	毎日 12:00～21:00
県民のための自殺予防 いのちの電話	0120-063-556	毎月1日（無料） 12:00～21:00
「自殺予防 いのちの電話」 社会福祉法人 いのちの電話	0120-738-556	毎月10日（無料） 8:00～翌日8:00
青森県立精神保健福祉センター こころの電話	017-787-3957 017-787-3958	9:00～16:00 ※
東地方保健所	017-741-8116	8:30～17:15 ※
役場健康福祉課	0174-27-2111	8:15～17:00 ※

多重債務相談窓口	電話番号等	受付時間等
青森県司法書士会 (あなたの相談に対応する最寄りの 司法書士を紹介します)	0120-940-230	9:00～16:00 ※
青森県弁護士会「相談案内 窓口」 青森市	017-777-7285	9:00～16:30
日本司法支援センター青森 地方事務所 (法テラス青森) ◎面談による無料法律相談 (収入等が一定額以下であること 等が要件)	050-3383-5552	9:00～17:00 ※
青森県消費生活センター 青森相談室	017-722-3343	9:00～18:00 (土日 祝日 10:00～16:00) 年末年始を除く

※土日、祝日、年末年始を除く

平成23年度 蓬田村中学生 海外研修事業 実施報告

7月12日（火）～15日（金）の3泊4日の日程で、蓬田村中学生海外研修事業として、3年生を対象に韓国研修が実施されました。本事業は、グローバル化が進む中で、一人ひとりが世界の中で豊かな生活を送るために、自ら考え、行動し、未来を切り拓く力を身に付け、将来の地域を担う人材を育成することを目的に行われたものです。

6月と7月に行われた事前研修では、青森県国際交流員を講師に招き韓国語講座を行いました。民族衣装で登場した講師の方に、韓国の生活様式や文化、マナー、通貨、簡単な会話などについて学び、現地での研修に備えました。

7月12日（火）に行われた出発式では、村長から「日本との違いをたくさん学んで来て下さい。」と激励の言葉を受け、韓国へと出発しました。

たくさんのことを経験してきた生徒たちの感想文の一部を紹介します。



吉田 智晃 君

今回の海外研修では、韓国の歴史をはじめとする様々なことを学びました。中でも、食べ物と故郷の大切さを特にひしひしと感じました。これからは海外での経験を生かして積極的に人と会話ができるようになりたいです。

木村 比奈子 さん

私が一番おいしかったと思うごはんは、3日目に食べたカルビと石焼きビビンバです。すごくおいしかったです。でも、必ず付いてくるキムチは辛かったです。韓国では日本の良さや違いを学ぶことが出来ました。また、韓国に行きたいです。

高田 颯 君

今回の研修では、日本の特徴と韓国の特徴を知ることができてよかったです。それに、改めて日本の良さも分かったので、今の環境に感謝して生活したいです。

田中 敏貴 君

また韓国に行く機会があったら、中学生の時はどうだったかと思っ、分かった上でいろいろな建物をまわりたいです。そして、新しいものをまた見つけられたいと思っています。

八幡 茜 さん

この海外研修で私は、仲間と協力することの大切さと、ルールや時間を守る

り、すばやく行動することの大切さを改めて学び、実行することができました。海外研修で学んだことを普段の生活に生かし、普段の生活をよりよいものにしていくことはもちろん、次の蓬田中生最大の行事、蓬中祭でも、このことを忘れず、今までの中で一番いいものにできるように頑張りたいです。



▲みんなビビンバに夢中!

研修を終えて

8月9日（火）、蓬田中学校において、古川村長と、八戸教育長を招いて海外研修の報告会が行われ、実際に見て、聞いて、食べて、経験してきたことについて報告してくれました。韓国での貴重な経験を今後の生活に活かしてほしいと思います。



お知らせ

地方税ポータルシステムについて

青森県では、地方税電子化協議会が運営する地方税ポータルシステム(通称「eLTAX」・エルタックス)を利用して、インターネットによる法人県民税・事業税・地方法人特別税の申告を受け付けています。

ご利用方法等、詳細についてはエルタックスホームページをご覧ください。
<http://www.eltax.jp/>

源泉所得税事務集中処理の対象署の拡大について

仙台国税局では、平成22年7月以降「源泉所得税事務集中処理センター室」を設置して、納付照会ハガキの発送や納付照会ハガキの

未回答者の一部に対する電話照会について集中処理を実施しています。平成23年7月以降は、新たに青森県、岩手県及び秋田県内の税務署も、集中処理の対象となるため、これまでとは次の点が変更になります。

- ① 納付照会ハガキは源泉所得税事務集中処理センター室からの発送となります。
- ② 納付照会ハガキの返送先は、源泉所得税事務集中処理センター室となります。
- ③ 源泉所得税事務集中処理センター室から納付状況等を電話で照会させて頂く場合があります。

【集中処理センター室】

■ 名称 仙台国税局 源泉所得税事務集中処理センター室

■ 所在地 宮城県仙台市若林区卸町3丁目8-5 仙台中税務署内

☎ 0570・05・9012
 IP電話等をご利用の場合
 ☎ 022・236・9541

開催します

「被害者に優しい街づくり」推進のための講演会

他人の不法な行為による理不尽な形で最愛の家族を奪われた、被害者遺族の方々の生の声を知っていただき、「被害者に優しい街づくり」を推進するため、講演会を開催します。

■ 日時 10月5日(水) 午後1時30分から

■ 場所 ダイアモンドホール K I D O

■ 講師 公益社団法人あおもり被害者支援センター理事 田代 祐子氏

■ 参加料 無料

▼ 問い合わせ 外ヶ浜警察署総務課

☎ 0174・22・2211

メリッサの英会話教室

次回は9月21日(水)

⚠ やめよう！不法投棄

最近、山林や海岸へ違法にゴミを捨てているのが見受けられます。ゴミの不法投棄は廃棄物処理法により禁止されており5年以下の懲役又は1000万円(法人は1億円)以下の罰金に処されます。

また、不法投棄の処理については、廃棄した当事者が処理しなければなりません。当事者が分からない場合は、その投棄された土地の所有者が処理することとなっております。

村では、不法投棄監視員とともに定期的にパトロールをしておりますが、今後は監視を一段と強化し県や外ヶ浜警察署とも協力しながら不法投棄の撲滅に努めていきます。村民のみなさまには適切にゴミの処理をして頂きますようお願いいたします。

▼ 村内不法投棄現場



戸籍の窓口

【7月受付分】(敬称略)

■ご結婚おめでとうございます

- (八幡 匠 (高 根)
- (横山 エミ (青 森 市)
- (木村 康仁 (瀬 辺 地)
- (澤田 陽美 (奈 良 県)
- (福田 秀樹 (郷 沢)
- (阿保 春美 (青 森 市)

■ご冥福をお祈りします

- 長内 みちゑ 74 歳 (長 科)
- 青木 猛 86 歳 (阿弥陀川)
- 村上 キソ 83 歳 (蓬 田)
- 葛西 永吉 93 歳 (瀬 辺 地)
- 木村 重成 77 歳 (瀬 辺 地)
- 菊地 スエ 85 歳 (高 根)

■蓬田村の人口 (7月31日現在)

区分	人口	前月比
総人口	3,231	± 0
男	1,544	± 0
女	1,687	± 0
世帯数	1,148	- 1

何の形に見えますか…?



7月21日、田中キクさん(蓬田)の畑からとれたトマトです。今にも動きだしそうなほどヒヨコの形にそっくり!食べるのがもったいない…けど、真っ赤に熟してとってもおいしそうでした~。身の回りにあるおもしろ情報、広報担当までお寄せ下さい。

▶役場 総務課 広報担当 ☎27-2111

がんばろう東北! 「東北一斉法務な んでも相談所」

青森地方法務局では、震災による被災者支援相談と併せて、特設の無料法律相談所を開設します。秘密は厳守しますので、お気軽にご利用ください。

■日時 9月11日(日)午前10時~午後4時
(平日は常時法務局で相談を受けています。)

■会場 青森地方法務局(青森第二合同庁舎1階会議室)

■相談内容 震災に伴う登記等の困りごと、土地建物の登記、相続、境界、国際結婚、離婚、家賃等の供託、遺言、近隣とのトラブル、お年寄りや子供のいじめ等

■担当者 法務局職員、司法書士、土地家屋調査士

▼問い合わせ 青森地方法務局総務課長補佐 佐藤

☎017-776-6231

募集します

青森県営農大 平成24年度学生

■修業年限 2か年

■募集人員 畑作園芸課程・果樹課程・畜産課程あわせて定員70名

■受験資格 高校を卒業または卒業見込みの者、または同程度の者

■受付期間 ①推薦選考

10月3日~13日 ②一般募集
12月8日~15日

■試験日・内容 ①推薦選考 11月9日、作文・面接 ②一般募集 平成24年1月18日、現代文・数学I・生物I・作文・面接

■経費等

入校検定料2200円
年間授業料11万8800円
諸経費65万円

■入校願書の請求

封筒に「願書請求」と朱書きし、宛先を明記した角形2号封筒(200円切手貼付)を同

封し、本校に請求してください。なお、願書は県内高校及び各地域県民局農林水産部農業普及振興室でも入手できます。

▼問い合わせ

〒039-2598
上北郡七戸町大字沢48の8
青森県営農大
教務研修課

☎0176-623111