



## 蓬田村営住宅（仮称）阿弥陀川団地 建設工事安全祈願

11月9日（水）晴天の中、工事予定地内に設置された安全祈願会場において、  
鍬入れをする様子。平成23年度内の15戸の完成へ向けて、建設工事スタートです。



## 蓬小3年生が炊き出しに挑戦 蓬田村赤十字奉仕団・蓬田小学校合同研修会

10月26日（水）、村ふるさと総合センターにおいて、平成23年度蓬田村赤十字奉仕団・蓬田小学校合同研修会が開催されました。

蓬小3年生は、災害時に実際に活用される「ハイゼックス」という袋を使ったご飯の炊き出し訓練を体験したり、講話やゲーム、ビデオ鑑賞を通して赤十字について学びました。また、奉仕団員は講師の指導のもと、緊急時に役立つ、ストックングなどの日用品を使った実技演習を行い、救急法を身につけました。



▲講師の指導のもとおそろおそろ大鍋に包装食袋を入れる児童たち

## 歯みがきタイムを楽しもう 子育て広場ハロウィンパーティーで虫歯予防

10月27日（木）、子育て広場のハロウィンパーティーが村ふるさと総合センターで行われ、参加した子どもたちが仮装して施設内を巡り、お菓子をもらって歩きました。その後は、青森県歯科衛生士会の講師を招いた虫歯予防の講話もあり、参加した保護者たちは、乳歯のケアやおやつについての話を聞いたり、磨き方の指導を受けました。

子育て広場は、0歳から就園前のお子さんと保護者の方を対象に、毎月1回ふるさと総合センターで開催しています。どうぞお気軽に足を運んでみてください。



▲歯みがき紙芝居で歯みがきの大切さをおさらい

## 若々しさは姿勢から 生活習慣病予防教室「けんこう運動教室」

10月28日（金）、村ふるさと総合センターにおいて、増加傾向にあるメタボや生活習慣病を予防するために「正しい姿勢でマイナス5才」をテーマにけんこう運動教室が開催されました。

参加した約20名は、講師の小泉洋先生の指導のもと、筋トレやストレッチ、骨盤ほぐしなど、家庭でも簡単にできる様々な動作を体験し、心地良い汗を流しました。約2時間の教室を終えた参加者たちは、自身の姿勢の変化に気づき、今後の継続に意欲的な様子でした。



▲体幹を鍛えるための慣れない姿勢に苦戦する参加者たち



## 交通安全は家庭から

### 青森県交通安全母の会連合会研修会

11月4日（金）、第38回青森県交通安全母の会連合会東青ブロック研修会が、村ふるさと総合センターで開催され、各地区から約50名の会員が参加しました。

研修会では、外ヶ浜警察署の笹山邦憲交通課長が「母の会の会員には、日常的に家庭から安全を発信してほしい」と講演し、参加者はメモを執るなどして耳を傾けました。その後は、夜間の事故を防ぐ反射材についてのビデオ鑑賞や、地区ごとのテーブルトークを通じて、交通安全母の会の目的と責任を再確認していました。



▲地域の実情に応じた問題点について話し合う参加者



## 工事の安全を祈願して

### 蓬田村新公営住宅工事安全祈願

11月9日（水）、蓬田村営住宅（仮称）阿弥陀川団地建設工事予定地内において、建設工事の安全祈願が執り行われました。

式典では、鎌入れ・鍬入れ・鋤入れの儀並びに玉串奉奠などが行われ、古川村長は「震災の影響を受けながらもようやくこの日を迎えることができた。3月末日の完成に向けて、雪の降る中の作業は大変と思うが、地域・近隣住民にすばらしい住宅を提供できるよう今後とも尽力してほしい」と述べ、工事関係者を激励しました。



▲出席した約50名の建設工事関係者が工事の安全を祈願しました



## みんなで上磯を元気にしよう

### 国道280号バイパス開通1周年記念

11月13日（日）、蓬田小学校において、国道280号バイパス蓬田・蟹田間開通1周年記念イベントが開催されました。主催者の蓬田地域活性化有志会、越田正和会長は「昨年11月11日の開通から1年。バイパス沿線地域の更なる発展を願って、今日は午後の一ときを楽しんで頂きたい」と挨拶。その後は蓬田村玉松太鼓保存会や外ヶ浜学童教室一輪車エンジェルによる演奏、演舞をはじめ、たくさんの民舞歌謡が繰り広げられ、来場した約250人の観客を楽しませました。



▲オープニングセレモニーで演奏を披露する玉松太鼓保存会





# 特集 北海道新幹線工事

進捗状況をお知らせします。

No. 3

## 長科高架橋

検索

広報よもぎたでは、現在村内で行われている3つの北海道新幹線工事について9月号から連載で特集しています。3回目となる今月号では「長科高架橋工事」の進捗状況についてご報告します。

### 長科高架橋概要

長科高架橋工事は青森市にある工事始点から、当村の中沢・長科地区を経て一部阿弥陀川地区までの、全長2064mの高架橋工事です。工事延長の約2割(約400m)が青森市、残りの約8割が当村に属しています。

工事は平成22年8月に着工し、平成25年6月の完成を目指して現在施工されています。先月までに紹介した「阿弥陀高架橋他工事」「津軽蓬田トンネル他工事」とは違い、トンネルのない、すべて高架橋の工事です。工事延長を4つの工区に分け、各工区を4業者が主体となって工事が進められており、職員10名、作業員約180名の、合計約190名が働いています。作業員の約8割は青森県出身者または在住者です。

### 工事経緯・現況

昨年11月より現地調査や工事を行うためのヤード造成を行い、12月

より高架橋の基礎となる杭工事を開始しました(写真①)。この杭は直径1.2m×1.5mで、杭の長さは9mから、長いもので30mもあります。工事範囲全域で473本の杭が、鉄筋コンクリートによって地面から下に埋め込まれました。今年6月には、杭工事が完了した所から順次掘削を行い(写真②)、基礎が更に強固になるように杭同士を鉄筋コンクリートで連結して(写真③)、順次柱部を構築していきます(写真④)。現在早いところでは、新幹線が実際に走る床部分の工事を行って(写真⑤)、工事進捗率は約40%(10月末現在)まで進んでいます。これからは本格的な冬を迎え、降雪等により気象条件が厳しくなりますが、掘削から床部分の工事までを繰り返し行っていく、完成を目指します。



①杭工事



④柱部工事



③地中梁工事



②掘削状況



中沢地区工事状況  
(平成23年10月上旬撮影)



長科地区工事状況  
(平成23年10月上旬撮影)



⑤床部工事



今月のテーマ



飲む前に  
読もう！

# あなたのお酒の飲み方、大丈夫？

～年末年始のお酒の飲み過ぎにご注意を！～

年末年始は忘新年会やクリスマス、正月休みなどの楽しい行事がいつぱいの時期です。楽しい雰囲気の中でつい飲み過ぎてしまった、という経験のある人も多いのではないのでしょうか？  
飲み過ぎは、肥満の原因になるだけではなく、様々な健康の害をもたらす事もあるのです。

## 飲み方が悪いと… お酒は百厄の長!?

適量の飲酒は、動脈硬化予防などに良い効果があります。しかし、適量を超えてしまうと、二日酔いになるだけではなく、急性アルコール中毒で死に至ることもあるのです。長年の過度の飲酒は、高血圧や糖尿病、脳卒中などの生活習慣病の他、肝臓に負担がかかることで肝臓がんを発症する危険があります。また、大量の飲酒で脳が萎縮することがわかっています。それによってアルコール依存症や認知症になったり、うつ病を合併しやすく、家族や周囲の人にも余計な負担をかけてしまうかもしれません。

## 節度ある適度な飲酒を

お酒の適量は左下の図のとおりですが、この量はあくまでも目安で、週に2日以上は休肝日をつくって肝臓を休ませることも大切です。日本人の約45%はアルコールに弱い体質ですので、そのような人へのお酒の無理強いはやめましょう。また、妊娠中や授乳中の飲酒は、赤ちゃんにアルコールの害を及ぼしたり、服薬中の飲酒は薬がうまく効かなかつたり、副作用の危険があるため、避けましょう。

## お酒と食べ過ぎの関係

お酒を飲むとつい食べ過ぎてしまう、という人もいると思います。それは、アルコールの刺激で増えた胃液が消化を助け、食欲が増すためです。加えてお酒のおつまみには揚げ物など高カロリーのものが多く、お酒自体も高カロリーで栄養分がないので、飲み会が続くと体重も増えてしまうことがあります。お酒を飲む際はおつまみをできるだけカロリーの低いものにし、連日の飲酒は避けましょう。ま

た、ノンアルコールやカロリー控えめのお酒を上手に取り入れてみるのもよいでしょう。

## 未成年には勧めないで！

未成年にお酒を勧めたことはありませんか？未成年のうちから飲酒をしていると、  
・脳の発育に悪影響を与える  
・思春期の心身の成長を妨げる  
・たばこや薬物の使用につながる

・急性アルコール中毒・アルコール依存症になりやすい  
・成績低下など学校生活へ悪影響を及ぼす  
…などの問題があり、法律でも未成年の飲酒は禁止されています。アルコールでも、クリスマス・お正月だから…とはめを外してお酒を飲んではいけませんし、親を始めとした周囲の人も絶対に勧めてはいけません。

酒種	カロリー (おにぎり何個分?)	適度な飲酒量
ビール 発泡酒	500ml 缶 1本 (500ml) 200 キロカロリー (1.3 個分)	500ml 缶 1本 (500ml)
焼酎 (25度)	1杯 (180ml) 263 キロカロリー (1.8 個分)	2/3 杯 (120ml)
ウイスキー	ダブル 1杯 (60ml) 142 キロカロリー (1 個分)	ダブル 1杯 (60ml)
日本酒	1合 (180ml) 196 キロカロリー (1.3 個分)	1合 (180ml)
ワイン	グラス 1杯 (120ml) 88 キロカロリー (0.6 個分)	グラス 2杯 (240ml)
酎ハイ (7%)	350ml 缶 1本 (350ml) 179 キロカロリー (1.2 個分)	350ml 缶 1本 (350ml)

※おにぎり 1個 (100g) …150 キロカロリー



お知らせ

離婚時の厚生年金  
分割制度について

近年の離婚件数の増加に伴い、平成16年の年金制度改正により、離婚等をした時に厚生年金の保険料納付記録を当事者間で分割することができ、2つの制度が導入されています。

【合意分割制度】

次の条件に該当した場合に、当事者からの請求により、厚生年金の保険料納付記録を当事者間で分割することができるとする制度です。

■平成19年4月1日以後に離婚した方や事実婚関係を解消した方など。

■当事者間の話し合いや裁判手続きにより年金分割の割合を定めたこと。

■請求期限（原則として離婚等の翌日から2年）を経過していないこと。

【3号分割制度】 次の条件

に該当した場合に、国民年金の第3号被保険者であった方からの請求により、平成20年4月1日以後の相手方の厚生年金の保険料納付記録を2分の1ずつ、当事者間で分割することができるとする制度です。

■平成20年4月1日以後に離婚した方や事実婚関係を解消した方など。

■平成20年4月1日以後に国民年金の第3号被保険者であった期間があること。

分割後は、それぞれ老齢厚生年金や障害厚生年金等の年金額が計算されます。分割後の記録に基づく年金を受けるには、ご自身の保険料納付記録等によって受給資格期間を満たしていることが必要です。

▼問い合わせ

青森年金事務所

☎017-734-7498

ねんきんダイヤル

☎0570-05-1165

平成23年10月から  
求職者支援制度が  
スタートしました

■求職者制度とは？

①「求職者支援訓練」または「公共職業訓練」を受講できる制度です。

②訓練期間中及び訓練終了後も、ハローワークが積極的な就職支援を行います。

③一定の要件を満たす方に「職業訓練受講給付金」を支給します。

■主な制度対象者は？

雇用保険に加入できなかった方、雇用保険の加入期間が足りず雇用保険を受けられない方、雇用保険受給中に再就職できないまま支給終了となった方、自営廃業者の方、学卒未就職者の方など。

■職業訓練受講給付金額

①職業訓練受講手当 月額10万円 ②通所手当 通所経路に応じた所定の額

※①、②とも原則最長1年

▼問い合わせ ハローワーク青森 職業訓練担当

☎017-776-1561

国税庁からお知らせです

「給与所得の源泉徴収票等の法定調書の作成と提出の手引」をお持ちの方は、次のとおり本文に誤りがありますので、給与所得の源泉徴収票（給与支払報告書）の記載に当たりますようご注意ください。ご注意いただきますようお願いいたします。

■該当頁 p.7⑮（摘要）

つづきの記入すべき事項欄

■誤↓平成4年1月2日

■正↓平成4年1月3日

12月10日～16日は  
「北朝鮮人権侵害問題  
週啓発週間」です

拉致問題をはじめとする北朝鮮当局による人権侵害問題への対処は、我が国の

喫緊の国民的課題です。

北朝鮮による拉致容疑事案は、これまでに13件発生しており、被害者は19人にとどまっています。拉致事件では、管轄都道府県警が拉致実行犯11人の逮捕状をとりICPO（国際刑事警察機構）を通じて国際手配しています。本県でも北朝鮮による拉致の疑いがあるとして、国外移送目的略取罪の告発状を受理した事案があり、捜査を推進しています。

北朝鮮による拉致事件に関する幅広い情報提供にご協力をお願いいたします。

▼問い合わせ 外ヶ浜警察署

☎22-2211

Let's enjoy English!



メリッサの  
英会話教室

今回は会食をしながらの英会話教室です。

12月21日（水）  
午後6時から

参加申込みは教育委員会まで。☎31-3111



林業の仕事をして  
いたことがありま  
せんか？

林業退職金共済制度（林退共）に加入していたが、退職金をまだ受け取っていない方を探しています。ご自身が林退共へ加入していたか分からない方についてもお問い合わせいたします。

また、罹災された共済契約者及び被共済者の皆様に対し、各種手続（共済手帳の紛失、退職金の請求など）の必要が生じた場合は速やかに対応したいと考えております。ご相談ください。

▼問い合わせ 独立行政法人勤労者退職金共済機構  
林業退職金共済事業本部

☎ 03・5400・4334  
FAX 03・3432・5868  
〒105・0011 東京都港区芝公園1・7・6退  
職金機構ビル

http://www.rintaikyō.  
taisshokukin.go.jp/

戦後強制抑留者の  
皆様へ

シベリア戦後強制抑留者に対する特別給付金を支給しています。

■対象者 旧ソ連邦またはモンゴル国の地域における戦後強制抑留者で、平成22年6月16日に日本国籍を有するご存命の方。

■請求受付期間 平成24年3月31日まで。請求期間内に支給の請求をしなかった場合には、支給されません。請求書をお持ちでない方は、当基金から請求書類をお送りしますので、至急、当基金にお電話ください。

▼問い合わせ 独立行政法人平和祈念事業特別基金

事業部特別給付金認定担当  
☎ 0570・059・204  
IP 電話、PHS からは  
☎ 03・5860・2748

（受付時間は午前9時～午後6時まで。土・日・祝日はご利用いただけません。）

子ども手当制度について

10月分以降の手当を受給するためには申請が必要です



子ども手当は、次世代の社会を担う子ども一人ひとりの、健やかな育ちを社会全体で応援するための制度です。子ども手当を受給された方には、子ども手当の趣旨に従って、子ども手当を用いなければならない責務が法律上定められています。

手当額（平成23年10月分以降の金額）

- 3歳未満（一律） →月額 15,000円
- 3歳から12歳までの第1子・第2子 →月額 10,000円
- 3歳から12歳までの第3子以降 →月額 15,000円
- 中学生（一律） →月額 10,000円

受給要件・・・世帯の生計中心者で、

- 中学校3学年修了前まで（15歳到達後、最初の3月31日まで）の子ども（支給対象の子ども）を扶養している保護者。
- 申請者の住所が蓬田村内にあること。
- 所得制限はありません。  
※公務員（国立大学法人、独立行政法人等に勤務の方を除く）の方は、勤務先に申請してください。

10月1日から新しい制度による「子ども手当」が始まりました。今までも子ども手当の受給認定を受けていた方も、10月分以降の手当を受給するためには、改めて申請が必要です。11月上旬、対象者に「子ども手当認定請求書」を送付しましたので、お早めに手続ください。また、23年度分については所得制限はありません。

単身赴任でお子様と別居している方でも、蓬田村に住民登録がある場合は、蓬田村へ申請が必要です。離婚協議中で別居の場合などで、監護・生計同一要件を満たす者が複数いる場合は、子どもと同居している者が支給対象になります。その他、分からない点はお気軽にお問い合わせください。

▼問い合わせ  
役場 健康福祉課  
☎ 27・2111



## 戸籍の窓口

【10月受付分】(敬称略)

### ■ご冥福をお祈りします

櫻田 アイ	96歳	(中 沢)
吉田 トミエ	88歳	(中 沢)
青木 サナ	89歳	(阿弥陀川)
武井 武	79歳	(蓬 田)
大宮 勝	85歳	(郷 沢)

### ■蓬田村の人口 (10月31日現在)

区分	人口	前月比
総人口	3,207	- 12
男	1,537	- 4
女	1,670	- 8
世帯数	1,142	- 3

## 死亡した野鳥には触らないで!



死亡した野鳥は、鳥インフルエンザに感染している可能性があるため、野鳥の種類、羽数によっては検査が必要となります。詳しくは、左記にお問い合わせください。また、病気以外で死亡した野鳥を処分する場合は、素手で触らず、ビニール袋に密封し、燃えるゴミに出してください。

▼問い合わせ 東青地域県民局地域農林水産部 林業

### 振興課

☎ 017-734-9962  
 役場 産業振興課  
 ☎ 27-2111

詳細については、青森県ホームページでもご覧いただけます。(http://www.pref.aomori.lg.jp/nature/tori-manual.html)

## 開催します

### ラケットテニス・ペタンク体験教室

蓬田村総合型地域スポーツ

ツククラブ設立準備委員会は住民の皆さんが気軽にスポーツできる環境づくりを目指しています。次のとおり、ラケットテニス・ペタンク体験教室を開催するので、皆さんお誘い合わせの上ご参加ください。

■日時 12月4日(日)

午前9時30分～12時まで

■場所 蓬田村農業者トレーニングセンター

■指導者 ファミリア蓬田、小鹿功二さん(長科)

■参加料 百円(保険料)

▼問い合わせ・申込 村教育委員会 ☎ 31-3111

※移動手段がない方は迎えに伺います。お気軽にご相談ください。

◎ラケットテニスとは?

ラケットとスポンジのボールを使った2対2のスポーツ。

ルールはテニスとほぼ同じ。

◎ペタンクとは?

手のひらサイズのボールを、

的に近づくように投げるスポーツ。ルールはカーリングとほぼ同じ。

どちらもお子様からお年寄りまで安全に楽しめるスポーツです。



あなたも参加 わたしもやります “交通安全”

## 冬の交通安全県民運動

毎年この時期は、夕暮れ時・夜間における高齢者の事故や、飲酒運転による重大事故の発生が懸念されるほか、積雪・凍結路面でのスリップ事故が多発する傾向にあります。

交通ルールの遵守と交通マナーの実践について再確認し、県民総ぐるみで交通事故の防止に努めましょう。



### ■運動の期間

12月11日(日)から  
12月20日(火)まで

### ■運動の重点

- 1, 高齢者の交通事故防止
- 2, 飲酒運転の根絶
- 3, 冬道の安全運転の推進
- 4, 踏切事故の防止

毎月1日は「県民交通安全の日」  
15日は「高齢者交通安全の日」

▶直径約14cm。下にある普通サイズと比べると一目瞭然の大きさ。



## みつけた!

11月2日、木村光秀さん宅(郷沢)付近で見つけた巨大ヤナギダケ。「何気なく家のまわりを歩いていると巨大なヤナギダケが生えているのを見つけてびっくりした。食べないでもう少し様子を見たい」と木村さん。