



蓬田小学校収穫祭

11月22日(火)、蓬田小学校において行われた収穫祭準備でのひとこま。

収穫祭では、5、6年生が自分たちで作ったお米を使って、田植えから稲刈り、脱穀までの作業でお世話になったPTAの方々にカレーライスを振る舞い、今年の豊作に感謝しました。会食後は、米作りから学んだ知識を活かしたクイズをしたりと、今年一年の作業を振り返りました。



新年にあたって



蓬田村長 古川正隆

東日本大震災を経て

東日本大震災の被災地では、現在、本格的な復興に向けた歩みが始まっています。

未曾有の困難を乗り越え、我が国を再生させるためには、国と地方が総力を結集して取り組まなければなりません。

国は、「復興基本方針」に基づき、各般の施策を展開することとしていますが、何よりも、被災者に対するきめ細かな支援を行うと共に、本格的な復旧と復興への取り組みを具現化させ、絆で結ばれた地域社会の再生に取り組む地方自治体を、強力に支援するべきであります。

TPPについて

過疎化・少子高齢化・地域産業の衰退等はますます進行し、町村を取り巻く環境は依然として厳しく、危機的な状況にあります。

このところ話題のTPP（環太平洋連携協定）に、政府は参加に

向けた交渉に入ることを確認しました。このことは、農業を中心に生活している我が村にとっては、非常に影響が大きく、今以上に一層深刻な状況となることが懸念されています。農業水産業を主体に生活している過疎地域の実情を知り、政府はTPPへの参加をとりやめるべきであります。

新年にあたって

今年度分の村営住宅の建設（6棟15戸）は、三月末日を目処に完了する予定であります。また、旧村営住宅の改修工事も今年度中に着工することになっております。東日本大震災の影響を受けて工事は遅れているものの、地域住民の安心・安全な生活のために頑張つてまいる所存でありますので、ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

村民の皆様にとつて、今年も良い年でありますよう心から祈念申し上げます。

2012年も
笑顔溢れる
蓬田村で
ありますように





健やかで、安心して暮らせる村づくりをめざして

第29回蓬田村社会福祉大会

11月24日（木）、村ふるさと総合センターにおいて、第29回蓬田村社会福祉大会が開催されました。

式典では、永年にわたり、地域の社会福祉活動に貢献された6名の方々に表彰状が贈られ、代表の森日東さん（阿弥陀川）が「複雑多岐に渡る様々な問題に対し、村民一人一人が心を合わせて困難を克服し、今後も福祉の向上のために精進していきたい」と謝辞を述べました。

式典後は、老人クラブ会員や蓬田保育園児によるアトラクションが行われ、会場を賑わせました。



▲各地区から約200名の方が参加しました



もうすぐ一年生♪

平成24年度蓬田小学校就学時健康診断

11月29日（火）、平成24年度蓬田小学校就学予定児童を対象に、就学時健康診断が村ふるさと総合センターで行われました。

この日は帽子サイズの確認や、歯科、内科、視力、聴力検査、問診などが行われ、小学校入学に向けた準備が始まりました。帽子サイズの確認では、黄色い通学帽をかぶせられて、恥ずかしそうにはにかむ子どもたちの姿が印象的でした。来年度の蓬田小学校入学予定児童は男児7名、女児11名の計18名です。



▲お母さんに見てもらって、帽子のサイズもバッチリ！



住民の声を行政運営に反映

蓬田村行政懇談会

11月24日（木）、村ふるさと総合センターにおいて、行政と住民がともに今後の村づくりを考えていく場として、行政懇談会が開かれ、古川村長はじめ、各自治会長、役場各課長らが出席しました。

懇談会では、各自治会から現状や課題が報告され、防犯灯や融雪溝、排水溝の改善に関する要望が多く寄せられたほか、災害に備えた体制づくりや、除雪に関する要望なども寄せられました。これに対して村は、村政の現状や施策を説明し、参加者で意見を交わしました。



▲各自治会の要望について話し合う参加者たち



めざせ！歩きの達人

生活習慣病予防教室「けんこう運動教室②」

11月25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「姿勢を変えて、歩き方を上手に」をテーマに、かるやかウォーキングけんこう運動教室が開催されました。

講師の小泉洋先生は「全ての基本は姿勢から」とし、参加した約20名は、基本姿勢の見直しやスクワットによる体幹部の強化を図りました。また、効果的なウォーキングのコツについて学び、自分に合った無理のない歩き方で、実際に歩いて心地よい汗を流していました。



▲タオルを使って、まずは基本姿勢の改善から



健康れすとらんで“でっ腹ないランチ”

生活習慣病予防教室

12月7日（水）、「でっ腹ないランチ～満足できる減る脂メニュー～」をテーマに、生活習慣病予防教室が村ふるさと総合センターにおいて開催されました。

講師の今郁子先生によるメタボに関する講話では「カロリーの少ない食事でもよく噛むことで満腹になれる」という話があり、参加した17名がメモを執りながら耳を傾けました。その後は実際に、ヘルシーメニューの調理実習が行われました。

■次回は、1月18日（水）、高血圧改善に効果的なランチ作りです。

▶申込み・問い合わせ 役場 健康福祉課 ☎27-2111



▲豆腐やこんにゃく、鶏のささみなどを使ったメニューに挑戦



観て・聞いて・何でもトーク

自殺防止市町村演劇お日様キャラバン

12月10日（土）、県の自殺対策事業「お日様キャラバン」が村ふるさと総合センターで開催されました。

キャラバンでは、太宰治の小説「走れメロス」の朗読劇が上演され、当村から参加した読み聞かせグループ「赤いトマト」の皆さんも、弘前劇場の劇団員とともに迫力ある朗読劇を繰り広げ、観客を圧倒していました。その後のアフタートークでは、出演者も観客も全員が円になって座り、メロスを題材に、生の愛おしさや自殺問題について、参加者一人ひとりが自由にトークしました。



▲県内の自殺・うつ問題や村内の現状についてトークする参加者



▲読み聞かせグループ「赤いトマト」のみなさん



冬こそ体を動かしましょう



冬は1年のうちで一番太りやすい時期と言われています。年末年始に食べ過ぎたり、飲み過ぎてしまったり、寒いからと体を動かさずのおおっくうになったりしていませんか？

冬に太るのはしょうがない？

動物は、寒い冬に備えて本能的に脂肪を増やす行動をとります。ほ乳類である人間も同じです。脂肪が増えると、体を温める利点はありますが、メタボや生活習慣病へつながるため、増やしすぎは良くありません。たつぷりと脂肪を身に纏ってしまうと運動はさらにおっくうになり、筋肉が落ちてしまふと脂肪は雪だるま式に膨らんでしまいます。冬に太るのはしょうがないと思わず、冬こそ適切な運動を継続するのが大切です。

運動がもたらす良い影響

- 運動は、体に様々な良い影響を与えてくれます。
- 筋肉が鍛えられ、脂肪がたまりにくくなる
- 中性脂肪やコレステロール、血圧、血糖値が改善しやすくなる
- 体が引き締まり、軽くなる

- ・疲れにくくなる
- ・緊張を緩和し、ストレスを解消する など

なかなか体を動かすのがおっくうになる季節ですが、冬でも運動する習慣をつけましょう。

手軽な運動を

すぐに始められる、手軽な運動と言えばウォーキングです。ウォーキングのような有酸素運動は、糖質や脂肪を分解し、脂肪を解消します。また、普通に歩くよりも速く、姿勢良く歩くことで消費するエネルギーも上がります。まずは1日のうち、10分間だけでも歩いてみるのが大切です。

運動が得意でない人や運動する時間がない人は、日常生活の中で積極的に体を動かしましょう。家事や趣味でも、まめに体を動かせば、運動不足を解消できます。

おにぎり1個分(150キロカロリー)を消費するには…

日常生活において以下の運動が必要です。

料理	107分
畑仕事	30分
自転車	41分
掃除 ぞうきんがけ	33分
雪かき	24分
ウォーキング	45分

簡単エクササイズ

けんこう運動教室で、トレーナーグアドバイザーの小泉洋先生から教えていただいたエクササイズをご紹介します。

★イスを使ったスクワット

イスに座った状態から立つ時に、完全に立ち上がる前に途中で1回止まってから立ち上がりましょう。

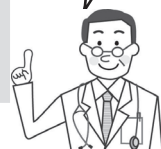


▲正しいスクワット姿勢

イスに座るときも同じく、完全に座る前に途中で1回止まってから座りましょう。

スクワットは、「キング・オブ・トレーニング」と称される最も効果的なエクササイズです。イスに座る感覚とスクワットは同じ感覚です。立つ度に、皆さんも、イスに座る度・立つ度に、意識してみてくださいいかがでしょうか？

住民健診で精密検査が必要と診断された方へ



もう精密検査は受けられましたか？

7月に行われた住民健診の各種がん検診・特定健診で精密検査が必要と診断された皆さん、精密検査はもうお受けになったでしょうか。万が一、がんなどの病気であった場合に、速やかな治療につなげるためにも、精密検査の受診は大変重要です。今回は異常がなく、精密検査の必要がなかった方も、各種がん検診・特定健診を継続して受診することが大切です。

また、精密検査で異常なしと判断される方もいますが、がんなどの病気が発見される方がいることも事実です。精密検査をまだ受けていない方は、速やかに受けてください。

お知らせ

青森県特定（産業別）最低賃金改正

青森県特定（産業別）最低賃金が、平成23年12月21日から改正されました。

(1)鉄鋼業↓時間額770円（改正前767円）

(2)電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業↓時間額705円（改正前702円）

(3)各種商品小売業↓時間額698円（改正前695円）

(4)自動車小売業↓時間額736円（改正前733円）

※「青森県最低賃金」は、平成23年10月16日から時間額647円になりました。

▼問い合わせ 青森労働局 労働基準部賃金室

☎017-734-4114
FAX 017-734-5821
(http://aomori-roundou.kyokujisite.mhlw.go.jp/)

開催します

「全国一斉！法務局休日相談所」

青森県地方務局では、法務局が所掌する登記、戸籍・国籍、供託、人権等に関する特設の無料相談所を開設します。秘密は厳守します。

■日時 平成24年2月12日（日）午前10時～午後4時

■会場 青森県地方務局（青森第二合同庁舎7階会議室）

■相談内容 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、公証人、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員

■その他 平日は常時法務局で相談を受けています。

▼問い合わせ 青森県地方務局総務課長補佐 佐藤

☎017-776-6231

申告書作成会場を開設します

青森税務署では、庁舎内に「申告書作成会場」を開設し、パソコンを利用して所得税、個人事業者の消費税等及び贈与税の申告書作成をサポートします。

■日時 平成24年2月1日（水）～3月15日（木）午前9時～午後5時（土日祝日を除く※2月19日、26日のみ、日曜日も開設します）

なお、申告書の作成・提出は、ご自宅から便利なe-Taxをご利用ください。詳しくは国税庁ホームページ（www.nta.go.jp）をご覧ください。

▼問い合わせ 青森税務署

☎017-776-4241

ラケット テニス教室



村では、次のとおりラケットテニス教室を開催し

ます。運動する機会のない方や、お子さん・お孫さんと一緒に運動したい方など、皆さんお誘い合わせの上ご参加ください。※移動手段がない方は迎えに行きます。（参加料無料）

■日時 1月22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

■講師 ファミリア蓬田の皆さん

また、1月中旬に高齢者を対象とした体操教室を開催いたします。日程が決まり次第、回覧でチラシを配布いたしますので、こちらもお気軽にご参加ください。

▼問い合わせ・申込み 村教育委員会 ☎31-3111

藤かご教室に参加しませんか？

よもぎ温泉では、毎月2回、藤かご教室を開催しています。まったく初めての方にも親切に指導いたしますので、お気軽にお問い合わせください。

すので、お気軽にお問い合わせください。※参加者には、よもぎ温泉百円割引入浴クーポン券進呈♪

■日時 平成24年1月12日（木）、26日（木）

午後1時～午後3時30分まで（2月以降は、毎月第1・第3木曜日）

■場所 よもぎ温泉（大広間）

■受講料 月額1300円（材料費別途）

■持参するもの キッチンバサミ、タオル、霧吹き、メジャー（ものさしでも可）、エプロン ※持っている方は目打ち

▼問い合わせ よもぎ温泉 佐藤 ☎27-2170



▲11月に行われた教室の様子
温泉館内には作品が飾られています

海上自衛隊大湊音楽隊「第34回定期演奏会」

■日時 平成24年2月11日
 (土) 午後2時～午後4時
 ■場所 五所川原市ふるさと交流圏民センター「オールテンシア」
 ■応募方法 往復はがきに応募者、住所、氏名、年齢、電話番号及び同行者全員の氏名、年齢をご記入の上、左記までお送り下さい。(応募はお一人様一枚、1枚で5名様まで応募可能)
 〒035・8511 むつ市大湊町4・1 海上自衛隊大湊地方総監部広報『第34回定期演奏会』係まで。
 ※応募者多数の場合は、抽選になります。
 ■申込み〆切 平成24年1月20日(金) 必着
 ▼問い合わせ 海上自衛隊大湊地方総監部広報係
 ☎0175・24・1111
 (内線2304)

募集します

平成23年度第2回障害者就職面接会

障害者の雇用促進を図るため、左記の日程により障害者就職面接会を実施します。つきましては、障害者を雇用したい事業所及び就職面接会へ参加を希望する障害者を募集します。ご希望の際は左記へお問い合わせ下さい。

■日時 平成24年2月14日(火) 午後1時～午後3時30分まで

■場所 ホテル青森3階 孔雀の間(青森市堤1・1・23)
 ☎017・775・4141
 ▼問い合わせ 青森公共職業安定所(専門援助部門 澤田・小山内)
 〒030・0822 青森市中央2・10・10
 ☎017・776・1561

放送大学4月生募集のお知らせ

放送大学では平成24年度第1学期(4月入学)の学生を募集中です。放送大学はテレビ等の放送を利用して授業を行う通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で幅広い世代、職業の方が学んでいます。

出願期間は平成24年2月29日(必着)まで。資料を無料で差し上げていただけます。左記までお気軽にご請求ください。

▼問い合わせ 放送大学青森学習センター
 ☎0172・38・0500
 八戸サテライトスペース
 ☎0178・70・1663
 ※放送大学ホームページでも受け付けております。

日本脳炎の予防接種を受けられなかったお子さんに対する接種機会の確保について

▼問い合わせ 蓬田村役場 健康福祉課 ☎27-2111

国では、日本脳炎の予防接種後に重い病気になった事例があったことをきっかけに、平成17年度から平成21年度まで、日本脳炎の予防接種を行っていませんでした。現在では、新たなワクチンが開発され、予防接種を受けられるようになっていますが、平成13年度から平成18年度生まれ(「年中」相当(小学4年生)のお子様は、1期接種が終わっていない場合があります。村では、これらのお子様は、平成23年度から順次接種のご案内を行います。

【その他】

※接種のご案内は、今年度から年齢ごとに順次行ってまいります。
 ※今回対象外の方でも、県内の各医療機関において、日本脳炎の予防接種を行うことは可能ですが、料金は自己負担となりますのでご了承ください。

【今年度の対象者】

今年度は、通常の3歳・4歳のお子様に加えて、小学3年生・小学4年生(平成13年4月2日～平成15年4月1日生まれ)のお子様にも、予防接種のご案内を行っています。1期接種の残りの回数(1～3回)を行います。日程等に関しては、対象者に別途通知します。

戸籍の窓口

【11月受付分】(敬称略)

■ご結婚おめでとうございます

(大宮 俊彦 (郷 沢)
三浦 さくや (青 森 市))

■ご冥福をお祈りします

木村 よし 74歳 (蓬 田)
久慈 イト 89歳 (瀬 辺 地)

■蓬田村の人口 (11月30日現在)

区分	人口	前月比
総人口	3,203	- 4
男	1,535	- 2
女	1,668	- 2
世帯数	1,143	+ 1

平成24年度「国有林モニター」募集

東北森林管理局は、国有林の管理・経営に皆さまの声を役立てていくため、モニターを募集しています。

■募集人員 数十名程度

■募集期間 平成24年1月4日(水)～31日(火)(当日消印有効)

■任期 2年間(平成24年4月～平成26年3月)

■内容 アンケートへの回答、現地見学会、国有林モニター会議への出席など

Let's enjoy English

メリッサの英会話教室

次回は
1月18日(水)
時間：午後6時30分～
場所：ふるさと総合センター(☎31-3111)



応募資格や方法など詳しくはお問い合わせ下さい。

▼問い合わせ 東北森林管理局 国有林モニター係

☎ 018-836-2274
FAX 018-836-2031
<http://www.rinya.maff.go.jp/rohoku/>

あなたも参加
わたしもやります “交通安全”

青森県交通事故相談所

突然、交通事故に遭うと、何をしたらよいのか戸惑うのは当然です。賠償金、示談、保険に関してなど、交通事故でお困りのときは、お気軽に県の交通事故相談所へご相談ください。

■相談は、専門相談員が無料で応じています。個人の秘密は厳守します。

■面接相談、電話相談のほか、ファックスや手紙での相談にも対応します。

【問い合わせ先】

■場所 〒030-8570 青森市長島1-1-1 青森県庁 北棟1階

■相談日 月曜日～金曜日
(土日祝祭日、12月29日～1月3日を除く)

■時間 8:30～17:15
※面接相談は事前に電話予約してください。

☎017-734-9235 (FAX 兼用)

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」

平成24年度 保育所(園)入所申込み受付

平成24年4月1日から保育所(園)へ新規入所を希望する方の受付を行います。

◆受付期間 平成24年1月23日(月)～1月31日(火)
午前8時30分～午後5時 ※土・日を除く

◆受付場所 役場 健康福祉課

◆入所基準 保護者が仕事、病気、同居親族の常時介護、出産、求職活動等の理由により家庭での保育ができない方。

◆対象児童 0歳～小学校就学前児童

◆持参するもの

- ①印鑑
- ②健康保険証(カードの場合は家族全員分)の写し
- ③平成23年分の源泉徴収票又は、確定申告書の写し(後日提出可)

④平成23年1月2日以降に蓬田村に転入された方は、前住所地の平成23年度住民税課税証明書
※この他に、保育所入所申込書、家庭状況調査書、在職証明書等を提出していただきます。用紙については役場にありますので、希望者は申し出てください。

◆期間内に申込みできない方は担当までご連絡ください。

◆村外の保育所(園)へ入所を希望される方も役場での申込みが必要です。

▶問い合わせ 役場 健康福祉課 ☎27-2111

