

## 一筆 入魂

1月7日(土)  
村民書き初め大会。  
参加者たちは、  
はねや止めなどに  
神経を使いながら  
力強く筆を走らせ、  
学年ごとの課題を  
書き上げました。



## 障害者福祉の発展を目指して 「希望」蓬田で自動車購入費用助成金贈呈式

日頃の「希望」蓬田の活動内容が評価され、損保ジャパン記念財団より社会福祉助成金（自動車購入費用助成金）が贈呈されることとなり、1月11日（水）、村中央公民館内、障害者就労継続支援（A型）事業所「希望」蓬田において、贈呈式が行われました。

式典では、助成先である特定非営利活動法人「夢の里」の鎌田慶弘理事長が「障害を持つ利用者の移動の手段としてフル活用し、蓬田村の障害者福祉の増進に貢献できるよう有効に活用したい」と意欲を述べました。



▲新しい業務用自動車の前で記念撮影

## スキーの基礎を学ぶ 村民スキー教室

1月10日（火）～12日（木）の3日間、モヤヒルズとナクア白神スキーリゾートで村民スキー教室が開催されました。

期間中は天候にも恵まれ、グループ分けされた約20名の小学生が、基本から応用まで滑り方を学びました。始めはおそるおそる体を動かしていた子どもたちも、講師の蓬田スキークラブの方々に教わりながら何度か滑るうちに、どんどん上達し、転んで雪まみれになりながらも、笑顔でスキーを楽しんでいました。



▲たっぷりとしたスキーを満喫した3日間でした

## 臼ときねでお餅つき 村民もちつき大会

12月26日（月）、村ふるさと総合センターにおいて、もちつき大会が開催され、村内各地から参加した約40名の子どもたちが、昔ながらの臼ときねを使った餅つきに挑戦しました。慣れない手つきできねを握りながらも、楽しそうに力いっぱいお餅をつく子どもたちの姿が印象的でした。

お餅をついたあとは、参加者全員で、あんこやきな粉をつけたお餅やお雑煮など様々な食べ方を楽しみ、つきたてのお餅を何度もおかわりしていました。

▶「よいしょ！」の掛け声とともに元気にお餅をつく参加者





## 新年の伝統行事に触れる

### 村民書き初め大会

新年の日本の伝統行事に触れてもらおうと、1月7日(土)、村ふるさと総合センターにおいて村民書き初め大会が開催され、幼児から一般まで約30名が参加しました。参加した子どもたちは、慣れない毛筆や条幅大の紙に苦戦しながらも、一筆一筆丁寧に筆を運ぶ子や、迷いなくのびのびと書く子など様々。出来上がった作品は力作揃いで、順位をつける審査員の頭を悩ませていました。書き上げた作品は、村ふるさと総合センターに展示されていますので、是非ご覧ください。



▲親子で熱心に書く参加者も多くいました



## すくすく よもぎっ子教室

12月22日(木)、村ふるさと総合センターにおいて、すくすくよもぎっ子教室のクリスマス会が開かれ、参加した保護者たちが、講師の今郁子先生の指導のもと、クリスマスにちなんだ手作りおやつを作りました。会食中にサンタクロースが登場すると、子どもたちは泣いたりお母さんの後ろに隠れたりしながら、驚いた様子でプレゼントを受け取っていました。



上手にお手伝いできました

蓬田村のクリスマス



クリスマスロールとカリカリごまスティック



白熱した地域対抗ゲーム



## 蓬田村子ども会 育成連絡協議会

12月18日(日)、農業者トレーニングセンターにおいて、村子ども会育成連絡協議会主催のクリスマス会が開催され、来年度から小学1年生になる子どもたちの紹介や、玉松太鼓の演奏、ゲームなどが行われ、参加した約200名の親子がクリスマスパーティーを楽しみました。



サンタさんからプレゼントをもらいました



大人も子どもも大盛り上がり

# 口から始める介護予防

しっかりと噛めて、食事がおいしくいただける、会話を楽しみ声を出して笑えるなど、毎日の生活に欠かせない口の働きのことを「口腔機能」といいます。口の中を元気にしておくことは、私たちの身体の健康や老化防止、生きがいに関わり生活の質を高めることにもつながります。

## 口腔機能が低下するとどうなるの？

- ① 食べる力（噛む、飲み込む）が弱くなり栄養状態が悪くなる、免疫力が低下する
- ② 飲み込む力が衰え、食べ物に詰まらせて窒息する危険が高い
- ③ 風邪や肺炎等にかかりやすく、誤嚥による肺炎になりやすい
- ④ 唾液の量が減ることによって口の

中が乾きやすく、飲み込みにくい、話しにくい、口内炎がでやすい

## 口腔機能を高めるためにはどうすればいいの？

- ① しっかりと口を動かして声を出す
  - ② 舌や頬を動かして顔の表情筋を刺激する
  - ③ 唾液腺をマッサージして唾液分泌を促す
  - ④ 鼻から吸って口から細く長く息を吐き呼吸を整える
- 今回は、食事の前にやると効果的な「唾液腺マッサージ」を紹介します。
- 消化作用や潤滑作用、自浄作用などの役割を持つ唾液をしっかりと出して、おいしく楽しく食べましょう。

## 唾液腺マッサージ

加齢により、唾液の分泌能力が低下したり、内服薬などの影響で口が渇きやすくなります。おいしい楽しい食事をするためにも、マッサージをして、唾液の分泌をうながしましょう。



出典：財団法人 8020 推進財団 『はじめよう口腔ケア』



# 健康れすとらん① でっ腹ないランチ メニュー紹介

## ～満足できる減る脂メニュー～

### ▼黒こんにゃくの ピリ炒め

### ▼大豆もやしの中華和え



▲ごはん 150g

合計 471 キロカロリー

◀簡単！トウフの  
ひすいあんかけ

12月7日に行われた、健康れすとらん①「でっ腹ないランチ」満足できる減る脂メニュー「ニュー」のレシピの一部をご紹介します。野菜や海藻やこんにゃくなどのよく噛む食材を使ったり、汁物にとろみをつけることで、少ないカロリーでもお腹いっぱいになることができます。ぜひ、あなたのレパートリーに加えてみてはいかがでしょうか？

### ★簡単！トウフのひすいあんかけ★

【材料（下準備）… 4人分】

- 木綿豆腐 2丁（1丁を4等分）
- 小松菜 1袋（茹でて2cmのざく切り）
- 調味料
  - だし汁3カップ
  - 醤油大さじ1
  - 片栗粉大さじ1（同量の水で溶く）
  - 固形コンソメ1個
  - 塩ひとつまみ

- ① 鍋にだし汁、固形コンソメを入れて煮立て、豆腐を加えて2～3分煮て、丼に豆腐を1人分ずつ盛りつける。
- ② ①に小松菜、醤油で味付けをし、片栗粉でとろみをつけ（塩は味を見て加える）、豆腐の上にかける。

### ★黒こんにゃくのピリ炒め★

【材料（下準備）… 4人分】

- 黒こんにゃく 1袋  
（表面を鹿の子切りにし、4等分し、厚さ3mm位に切って茹でる）
- 鰹節（だしをとった残り）
- 唐辛子 1/2本（種を取り、細く切る）
- 調味料
  - ごま油大さじ1
  - 醤油大さじ2/3
- 付け合わせ トマト 1個（8等分）

- ① フライパンにごま油、唐辛子、黒こんにゃくを入れて炒め、醤油で味付けをし、鰹節を加えてさらに炒める。
- ② ①を皿に盛り、トマトを添える。

### 参加者の声

- ボリュームたっぷりでしたが、夕ご飯の時にはちゃんとお腹がすきました。
- いつもこんなにごはんを食べていないのに、この量で500キロカロリー以下ということにびっくりしました！



## お知らせ

平成23年分所得税  
の確定申告はお早  
めに！

平成23年分の申告期間は、2月16日(木)から3月15日(木)までです。申告書の作成指導と受付は、土、日を除く午前9時から午後5時までですが、2月19日と2月26日に限り日曜日にも実施します。

※申告書の作成・提出は、便利なe-tax(イータックス)をお勧めします。詳しくは、e-taxホームページ(www.e-tax.nta.go.jp)をご覧ください。※e-taxで電子申告をした後に、事前に届出をした預貯金口座から、簡単な操作で納付(即時又は期日指定)できるダイレクト納付も便利です。

また、国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)の「確定申告書等作成コーナー」

で所得税・消費税の申告書等を作成できます。作成したデータは、印刷して書面で提出(郵送可)できるほか、e-taxを利用して送信することができます。

▼問い合わせ 青森税務署  
☎017-776-4241

自動車の名義変更  
・廃車手続き及び  
車検はお早めに！

例年3月は、名義変更や廃車・住所変更・車検等の手続きで、運輸支局及び事務所の窓口は大変混雑し、申請者の皆さんにご不便をおかけしております。名義変更や廃車等の手続きは、混雑をさけ、待ち時間が少ない3月14日以前に手続きしていただくようお願いいたします。また、車検(継続検査)は一ヶ月前から受けることができますので、3月下旬に集中しないようお早めにお申し込みください。

ユーザー車検については、左記のインターネット検査予約サイト等により検査予約を行って下さい。なお、軽自動車は「軽自動車検査協会」が手続き窓口になり、手続き方法等が異なりますので、ご注意ください。

《普通自動車》◎東北運輸局青森運輸支局(青森市大字浜田字豊田139-13)  
☎050-5540-2008

◎青森運輸支局ホームページ ↓ <http://www.tmlit.go.jp/tohoku/am>

◎検査法人ホームページ ↓ <http://www.navi.go.jp> (パソコン)または <http://www.navi.go.jp/m/> (携帯電話)

◎自動車検査予約ヘルプデスク(操作の問い合わせ)  
☎0570-030-330

《軽自動車》◎軽自動車検査協会青森事務所 青森市大字浜田字豊田129-2  
☎017-739-6568

(検査予約は☎050-3101-9121まで)  
◎軽自動車検査協会ホームページ ↓ <http://www.keikenkyo.or.jp>

ページ ↓ <http://www.keikenkyo.or.jp>

◎検査予約ホームページ ↓ <http://www.kei-yoyaku.jp> (パソコン) または、<http://mobile.kei-yoyaku.jp> (携帯電話)

■受付時間 午前8時45分～12時、午後1時～午後4時まで(土日祝日を除く)

スポーツ安全保険  
に加入しませんか

スポーツ安全保険とはアマチュアのアマチュア活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動などを行う社会教育活動(5名以上の団体を対象とした保険です)。

■対象となる事故 団体活動中、往復中(自動車事故による賠償責任は適用外)

■補償内容 傷害保険(通院、入院、後遺障害、死亡)、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険

■加入受付期間 3月1日～平成25年3月30日まで。

■保険期間 平成24年4月1日午前0時～平成25年3月31日午後12時まで。※年度途中の申込みは、加入手続きを行った翌日午前0時

～平成25年3月31日まで。

■掛金 一人年額800円～1万1000円(年齢、活動内容により異なります)加入依頼書は各市町村教育委員会に置いてあります。

▼問い合わせ スポーツ安全協会青森県支部  
☎017-782-6984

平成24年7月1日  
改正育児・介護休業法が全面適用！

平成21年に改正された育児・介護休業法のうち、常用労働者数百人以下企業に対し適用猶予されていた「3歳未満の子を養育するための育児短時間勤務制度・所定外労働の免除、介護休暇」については、平成24年7月1日より全面施行となりますので、就業規則

等の規定の整備をお願いいたします。

▼問い合わせ

青森労働局雇用均等室  
 ☎017-734-4211  
 FAX 017-777-7696

青森県産業復興相談センター設立

県では、東日本大震災の被災事業者に対する支援・相談体制を強化し、被災事業者の実情に応じてきめ細かなサポートを実施するため、「青森県産業復興相談センター」を開設しました。

■相談受付体制 青森市及び八戸市に相談窓口を設置し、地元金融機関出身の融資業務経験者等が対応。必要に応じて外部専門家（税理士、弁護士等）へ対応を依頼する。また、巡回相談や相談会を順次開催する。

■相談対象事業者 東日本大震災により被害を受けた事業者（個人事業者や小規模企業者を含む中小企業者

をはじめ農林漁業者等）

■受付時間 午前9時～午後5時（土日祝日を除く）

▼設置場所・問い合わせ  
 青森事務所  
 （青森市新町2-8-16  
 県火災共済会館4階）  
 ☎017-752-9225

「国の教育ローン」  
 （日本政策金融公庫 国民生活事業）

「国の教育ローン」は、高校、短大、大学、専修学校、外国の高校、大学等に入学・在学するお子さまをお持ちのご家庭を対象とした公的な融資制度です。

■ご融資額 学生・生徒1人あたり三百万円以内

■利率 年2.55%  
 （母子家庭の方の利率は年2.15%）

平成23年12月10日現在

■ご返済期間 15年以内  
 （交通遺児家庭、母子家庭の方については18年以内）

■ご返済方法 毎月元均割

等返済（ボーナス時増額返済も可能）

▼問い合わせ

教育ローンコールセンター  
 ☎0570-008656  
 （ナビダイヤル）または  
 ☎03-5321-8656

東青地域県民局地域健康福祉部保健総室（東地方保健所） 移転について

現在、東地方保健所は青森市造道三丁目25-1にあります。庁舎の老朽化に伴い、本年3月5日（月）に青森産業会館近くの青森市第二問屋町4丁目11-6へ移転いたします。これまでの造道の庁舎は3月4日にて閉庁いたします。村民・県民の皆様には、ご不便をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

▼問い合わせ 東地方保健所（ホームページ）  
 ↓ <http://www.pref.aomori>



開催します

「下請中小企業震災復興特別商談会」(岩手)

東日本大震災の被災地の経済活動の速やかな復興や、被災地域の下請中小企業の迅速な再建を図るため中小企業庁では「下請中小

企業震災復興特別商談会」(岩手)を開催します。我が国の新しいものづくり体制の構築に向けて皆様のご参加をお待ちしています。

■日時 3月14日(水) 午後1時～午後5時30分

■場所 岩手県盛岡市盛岡駅前北通2番27号  
 ホテルメトロポリタン盛岡 ニューウイング

■参加資格 青森県、岩手県、宮城県、福島県、茨城県、栃木県、千葉県に工場等を有する下請中小企業

■申込期限 2月9日(木)

■申込方法 申込書を事務局へ送付するか、インターネットからも申込ができます。(専用ホームページ) ↓ <http://www.zenkyo.or.jp/syodankai-iwate/>

▼問い合わせ・申込先 下請中小企業震災復興特別商談会開催事務局(財団法人全国中小企業取引振興協会内) 担当…工藤・柴田  
 ☎03-5541-6688

## 戸籍の窓口

【12月受付分】(敬称略)

### ■お誕生おめでとうございます

三上 愛唯 (蓬 田)  
めい 唯 ( 梓 )  
 女の子

越田 翔 (広 瀬)  
しょう 達也 ( あさ子 )  
 男の子

### ■ご冥福をお祈りします

川内 ヨス 96歳 (阿弥陀川)

福井 勉 80歳 (郷 沢)

### ■蓬田村の人口 (12月31日現在)

区分	人口	前月比
総人口	3,200	- 3
男	1,533	- 2
女	1,667	- 1
世帯数	1,143	± 0

## 平成23年中の青森県内 交通事故発生状況

発生件数 5,467件  
 (前年比 - 375件、- 6.4%)

死者数 54人  
 (前年比 - 12人、- 18.2%)

負傷者数 6,790人  
 (前年比 - 372人、- 5.2%)

### 【交通死亡事故の特徴】

- 1, 高齢死者(24人)は、全死者(54人)の約4割を占めるが、前年比は減少している(-21人)
- 2, 飲酒による事故死者の増加(7人 前年比+4人)
- 3, 正面衝突による事故死者の増加(13人 前年比+9人)
- 4, 若年者第一当事者の交通事故の件数が、構成率が記録に残る昭和48年以降最小(4件、構成率7.4%)

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」

## 「相続登記はお済みですか月間」無料相談会

青森県司法書士会では、相続登記に関する無料相談会を実施します。

■相談内容 相続登記

■相談期間 2月1日～2月29日までの1ヶ月間(土日祝日は除く)

■相談場所 青森県内の各司法書士事務所※ご相談にスムーズに対応させていただくために、事前に各司法

書士事務所へご相談のご予約をなさることをお勧めします。

■費用 無料

▼問い合わせ

青森県司法書士会

〒030-0861 青森

市長島三丁目5番16号

☎017-776-8398

## 女性司法書士による女性のための無料法律相談会

相続・成年後見・借金問題・家族間の問題等法律の

関係するお悩みを抱えた女性のために、女性司法書士が無料で相談に応じます。

今まで相談しにくさを感じていらした皆様、女性ならと思っておられる皆様、是非この機会をご利用ください。予約は不要ですので、お気軽にお越しください。

■日時 3月3日(土) 午前10時～午後4時まで

■場所 アピオあおもり2階研修室

〒030-0822 青森

市中央3丁目17-1

☎017-732-1010

なお、相談は無料ですが具体的な手続きが必要になる場合には、別途費用がかかりますので相談員にご確認下さい。また、上記日時以外でも青森県司法書士会相談センター(☎0120-940-230)へご連絡いただくと、相談(有料)のご案内やご相談内容に応じたお近くの司法書士の紹介を行っております。

▼問い合わせ

青森県司法書士会

青森市長島3-5-16

☎017-776-8398

Let's enjoy English

## メリッサの英会話教室



次回は 2月15日(水)

時間：午後6時30分～

場所：ふるさと総合センター

お問い合わせは村教育委員会まで(☎31-3111)