



炊き出しを体験

10月31日(水)、村ふるさと総合センターにおいて平成24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、蓬小3年生が災害時に役立つ炊き出し訓練などを行って、赤十字の活動を学びました。

目次

- 村の出来事 1
- こんにちは！保健師です . . . 4
- 蓬田再発見の旅 5
- 戸籍の窓口・児童川柳 . . . 7

10/25 **親子で虫歯菌をチェック**
すくすくよもぎっ子教室ハロウィンパーティー

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開かれ、子どもたちが仮装して施設内をまわったり、保護者たちがハロウィンにちなんだプリザーブドフラワー作りを体験したりと、親子でハロウィンを楽しみました。

また、歯科衛生士による虫歯に関する講話では、実際に唾液を使った虫歯菌チェックやブラッシングの指導などが行われました。参加者たちは、普段歯医者さんではゆっくり聞くことのできない様々な疑問について、講師に質問していました。



▲歯科衛生士さんの話を熱心に聞く参加者たち

10/29 **循環型社会の形成を目指して**
北海道南幌町への視察研修

環境を意識した循環型社会の形成を目指すため、10月29日(月)から30日(火)の2日間にわたり、蓬田村農業法人組織検討委員や村職員などによる11名の視察団が、ペレット燃料利用の先進地である北海道南幌町を視察しました。

視察団は、南幌町役場や現地の温泉など、循環型燃料であるペレットの利活用事業について直接話を聞いてまわりました。環境にやさしい再生可能エネルギーを活用した蓬田村内での今後の事業展開にむけて、実り多き視察となりました。



▲南幌町職員と意見交換する視察団

11/6 **永年にわたる功績が認められ**
青森県警察本部長から表彰

優良交通安全指導隊員として、泉谷一博さん(長科)が青森県警察本部長と(財)青森県交通安全協会長の連名による一級精勤賞を受賞しました。

泉谷さんは、交通安全指導隊員として委嘱されて以来、多年にわたり歩行者の街頭指導など、村民の交通安全の確保に努めてこられました。特に蓬田小学校児童の通学路で、毎朝登校時の安全確保のため交通指導を行っています。その精力的な活動と、村民の交通安全意識高揚に貢献したことが評価され、今回の受賞につながりました。



▲表彰を受けた泉谷さん(長科)

11 / 7

秋の季節を感じながら

野外ウォーキング教室

メタボや生活習慣病を予防し、毎日を健康であり続けることを目的に、村ふるさと総合センターで、けんこう運動教室が開かれました。

2回目となる今回の教室のテーマは『野外ウォーキング』。約15名の参加者たちは、講師の小泉洋先生の指導のもと、正しい姿勢を意識した歩き方を心がけながらウォーキングし、玉松台古城の沼やスポーツガーデン内などの様々なコースで、仲間と会話しながら心地よい汗を流していました。



▲古城の沼の紅葉の中をウォーキングする参加者たち

11 / 15

節目の年を迎え

蓬田村赤十字有功会創立30周年記念大会

昭和57年に設立された蓬田村赤十字有功会が節目の年を迎えたことを記念して、村ふるさと総合センターで30周年記念大会が執り行われました。

大会では張間鐵男会長が「今後も蓬田村赤十字有功会は親睦と奉仕を合い言葉に、赤十字の人道的諸活動の発展のため一層積極的に推進していく。また、豊富な経験と幅広い知識を持つ村民の皆さんに、より一層ご支援を賜りたい」と式辞を述べました。式では、これまで会の発展に貢献された5名の方々に感謝状と表彰状が贈呈されました。



▲表彰状を受け取る清水信造さん（蓬田）

11 / 16

住民の声を行政運営に反映

蓬田村行政懇談会

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、毎年恒例の行政懇談会が村ふるさと総合センターで開かれ、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、村内各自治会から寄せられた要望事項について行政側から回答があり、これを踏まえたさらなる協議がなされました。街路灯・防犯灯の更新修繕や道路補修、野生猿への対策についてなど各自治会が抱える様々な問題について意見が交わされ、今後の対応について検討されました。



▲行政側からの説明を聞く参加者たち

◎建設課よりお知らせです

蓬田村村営住宅「よもっと団地」 入居者を募集しています

平成 24 年度完成分（6 戸）の入居者募集期間のメ切が間近となっています。

■申込メ切 平成 24 年 12 月 10 日（月）



10 帖のダイニングキッチン

※申し込み者の世帯や所得の状況に応じて必要となる書類が異なります。募集期間以降も申込みは随時受付していますので、詳細についてはお問い合わせください。

▶申し込み・問い合わせは建設課まで



◎健康福祉課よりお知らせです

平成 25 年度に合併処理浄化槽を設置予定の方へ

村では、生活排水による公用水域の水質汚濁を防止するため、合併処理浄化槽を設置する方に補助金を交付して、生活環境の保全と向上に努めています。平成 25 年度は 10 基程度を予定していますが、予定数に達し次第申込みを締め切りますので、お早めにお申し込み下さい。

■申請資格要件

- ①平成 25 年度 4 月 1 日以降に住宅を新築し、新たに合併処理浄化槽を設置する方
- ②既存の住宅に新たに合併処理浄化槽を設置する方
なお、具体的な補助金額、必要書類などについてはお問い合わせください。

▶申し込み・問い合わせは健康福祉課まで（※申込みの際は、印鑑をご持参ください。）

◎健康福祉課よりお知らせです

「とっておき減塩ランチ」で脱メタボ！ 健康れすとらんを開催します。

毎年人気の生活習慣病予防教室を今年も開催します。「バランスよく食べるのってむずかしい！」「塩分・糖分・脂肪を減らしたらおいしくないのでは？」と思ったことはありませんか？毎日を健康であり続けるために、おいしく楽しく、バランスの良い食事について一緒に学びましょう。エプロンと三角巾をご持参のうえ、ご参加ください。



昨年の教室の様子

今回のテーマは
「高血圧対策の
調理実習と、健康
講話」です！

■日時 平成 25 年 1 月 18 日（金） 午前 9 時 30 分～午後 1 時

■場所 村ふるさと総合センター

■申込メ切 平成 25 年 1 月 10 日（木） ▶申し込み・問い合わせは健康福祉課まで



健康にお酒を楽しみましょう

年末年始のお酒の飲み過ぎにご注意を！



お酒の適量は右図の通りですが、この量はあくまでも目安で、週に2日以上のお酒を飲むと肝臓を休ませることも大切で、適量を超えた飲酒は、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ってしまうことがあります。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ますし、服薬中の人は薬がうまく効かなくなったり、副作用の危険があるため飲酒をしてはいけません。また、日本人の約45%はアルコールに弱い体質と言われており、そのような人へのお酒の無理強いもやめましょう。

適量飲酒+ 休肝日の習慣を



年末年始は忘年会やクリスマス、正月休みなど楽しい行事がたくさんありますね。この時期にお酒を飲む機会が増えるという人も多いのではないのでしょうか。お酒は適量を守れば「百薬の長」。ただし、量が過ぎてしまうと様々な健康の害をもたらす事もあるのです。


酒種	適度な飲酒量
ビール 発泡酒	500ml 缶 1本 (500ml) 
焼酎 (25度)	2/3杯 (120ml) 
ウイスキー	ダブル 1杯 (60ml) 
日本酒	1合 (180ml) 
ワイン	グラス 2杯 (240ml) 
酎ハイ (7%)	350ml 缶 1本 (350ml) 

体への影響

お酒は適量であれば食欲増進や血行がよくなるだけではなく、動脈硬化を防ぐ効果があります。しかし、適量を超えた飲酒は肝臓病や食道がん、胃潰瘍、痛風など様々な病気やメタボリックシンドロームを引き起こしてしまいます。また、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、おつまみはできるだけヘルシーなものを選び、連日の飲酒は避けましょう。

心への影響

お酒は上手に飲めば、ストレスや緊張を和らげるなどの効果があります。

こんな経験ありませんか？ 
(CAGEスクリーニングテスト)

今までに自分の酒の量を減らさなければいけないと感じたことがある

周囲の人に自分の飲酒について批判されて困った事がある

自分の飲酒についてよくないと感じたり罪悪感を持ったことがある

朝酒や迎え酒を飲んだことがある

ります。しかし、アルコールには依存性があり、過度に飲酒（適量飲酒量の3倍以上）を続けていると「アルコール依存症」になる危険性があります。症状としては、朝からお酒を飲んだり、仕事中に隠れて飲んだりなどの連続飲酒をしたり、アルコールが体内から切れた時に手の震え・発汗・不眠・イライラ・不安感などの離脱症状が現れるようになります。また、寝る前のお酒は寝付きをよくする効果がありますが、眠りが浅くなる事から不眠の悪化や気分の落ち込みの原因にもなり、さらにお酒を飲む量が増えてしまうことがあります。アルコール依存症になると、健康を損ねるばかりか、社会的・経済的なトラブルを起こしやすく仕事や家庭など自分の大切なものを失ってしまうこともあるのです。右の表で2項目以上当てはまる

未成年には 勧めないで！

未成年のうちから飲酒をすると、

- ・脳の発育に悪影響を与える
- ・急性アルコール中毒やアルコール依存症になりやすい
- ・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可能性がある

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。少しの量やノンアルコールのお酒でも、未成年は飲んではならないし、親をはじめとした周囲の人も絶対に勧めてはいけません。

お酒を飲むことは、ただ味を楽しむだけではなく、その場の雰囲気を楽しんだり、仲間との語り合いを楽しんだりなど人間関係を円滑にするコミュニケーションの一部になっています。しかし、それは節度ある飲酒をしてからこそ楽しめるものでもあるのです。

これからお酒を楽しみたい方も、お酒を控えたいと思っっている方も、この機に自分のお酒の飲み方について見直してみませんか？

お知らせ

20歳になったら
国民年金

国内に居住する20歳以上60歳未満のすべての人は国民年金に加入し、国民年金の保険料を納めることになります。公的年金制度は、現役世代が納める保険料で高齢者の方の年金を負担するという「世代と世代の支え合い」が基本です。

保険料の支払いが困難な場合は、「学生納付特例制度」（学生のみ）「若年者納付猶予制度」（30歳未満）などの猶予制度もありますので、手続きなどについてはお問い合わせください。

▼問い合わせ
青森年金事務所
☎017-734-7495

法人事業税には電子申告が便利です

地方税ポータルシステム（

通称「eTAX」：エルタックス）を利用して、インターネットで簡単に法人県民税・法人事業税・地方法人特別税の申告ができます。ご利用方法など詳細についてはエルタックスホームページ（<http://www.eta.jp>）をご覧ください。

▼問い合わせ 東青地域県民局県税部 課税第一課
☎017-734-9972

農地保有合理化事業で有利に規模拡大を！

公益社団法人あおもり農林業支援センターでは、この4月から社団法人青い森振興公社に代わって農地保有合理化事業を実施しています。この事業は、経営規模を縮小する出し手農家から支援センターが農地を買い入れ（借入れ）、規模を拡大する受け手農家に売り渡す（貸し付ける）事業で、毎年多くの農家が利用しそ

の良さを実感しています。

契約書類の作成は全て支援センターが行い、少しの手数料はかかりますが、税制面などのメリットがありますので、農地の売り買い、貸し借りの際は、支援センターの農地保有合理化事業をご活用ください。

▼問い合わせ 役場 農業委員会 ☎27-2111
または公益社団法人あおもり農林業支援センター
☎017-773-3131

記帳・帳簿などの保存制度の対象者が拡大されます

個人の白色申告者のうち前々年分か前年分の事業所得、不動産所得または山林所得の合計額が300万円を超える方に必要とされていた記帳と帳簿書類の保存が、これらの所得を生ずべき業務を行う全ての方（所得税の申告の必要がない方を含む）について平成26年

蓬田 ×リッサと行く！
再発見の旅 No.7

★クリスマスの過ごし方★

今月は、クリスマス特別企画！メリッサのアメリカでのクリスマスの過ごし方を教えてもらいました。日本のクリスマスとの違いを再発見！



◀お母さんお手製のクリスマスディナー！



◀昨年のクリスマスツリーと暖炉の前で、お母さんと。

For many Americans, Christmas is the most important holiday of the year. People celebrate Christmas in different ways, but for many people it is a time to celebrate hope and pray for peace. I usually celebrate Christmas by going to a candlelight service at church on Christmas Eve. I enjoy singing Christmas songs at church. On Christmas morning, I open the presents Santa Claus put under the Christmas tree. In the afternoon, we listen to Christmas music in the car as we drive to my aunt's house for a family party. At the party we exchange presents, eat a big meal, and sit by the fireplace. My aunt cooks a turkey or ham and everyone brings vegetables or a dessert to share. My favorites are cranberry jelly and pecan pie! Merry Christmas and Happy New Year!

（意識：多くのアメリカ人にとって、クリスマスは1年の中で最も重要な休日です。人々はそれぞれの方法でクリスマスをお祝いしますが、多くの人にとっては、希望を願い、平和に祈りを捧げる時間です。私はだいたい、クリスマスイブは教会のキャンドルサービスに行き、賛美歌を歌って楽しめます。クリスマスの朝は、クリスマスツリーの下に置かれたサンタクロースからのプレゼントを開け、午後はクリスマスソングを聴きながら、家族でパーティーをするおばの家へ車で向かいます。パーティーでは、プレゼント交換をし、みんなでたくさんの食事を食べて、暖炉のそばに座ります。私のおばは七面鳥かハムを料理してくれて、他のみんなで持ち寄った野菜やデザートをみんなで食べます。私のお気に入りにはクランベリーゼリーと、ピーカンパイです！蓬田村のみなさん、メリークリスマス！そして、ハッピーニューイヤー！）

蓬田村 消防団員 募集！



消防団は、本業と並行して地域の安全と安心を守るために自ら活動している人たちが集まる防災機関です。蓬田村には8つの分団があり、日頃から各種訓練や知識・技術の習得に励んでいます。蓬田村消防団では、幅広い年齢層の団員を随時募集しています。興味のある方はお問い合わせください。

▶お問い合わせ 役場 総務課
消防係 ☎27-2111

パパになる あなたの禁煙を サポートします！



妊婦の喫煙や受動喫煙は、胎児へ様々な悪影響を与えます。青森県では、青森県禁煙サポート薬局で薬剤師による禁煙支援及び禁煙補助剤を用いた禁煙支援を行っています。パートナーの方の妊娠を機会に、是非禁煙してみませんか？

- 対象：妊婦の夫（パートナー）で禁煙したい方
- 受付期間：平成24年10月1日～平成26年3月31日
- 支援内容：禁煙補助剤の費用を一部助成
- 申込み受付：禁煙サポート薬局
↓このステッカーが目印です★



※パートナーが妊娠中であることを確認するため、母子手帳をご持参ください。

▶お問い合わせ

青森県健康福祉部こどもみらい課
☎017-734-9303 または、(社)
青森県薬剤師会 ☎017-742-8821

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あり、北朝鮮による拉致容疑事案は、これまでに13件発生し

12月10日～16日は 「北朝鮮人権侵害問 題啓発週間」です

1月から同様に必要となります。詳細は国税庁ホームページ (<http://www.ntag.go.jp>) に掲載されています。
▼問い合わせ 青森税務署
☎017-776-4241

ており、被害者は19人上っています。拉致事件では、管轄都道府県が拉致実行犯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お願いいたします。
▼問い合わせ 外ヶ浜警察署 ☎22-2211

鳥インフルエンザ にご注意を!!

- 高病原性鳥インフルエンザウイルスは大陸からの渡り鳥によって持ち込まれると考えられています。これからの渡り鳥が飛来する季節、屋外で鶏など鳥類を飼っている方は、鶏と野鳥との接触を避けるため次のことに注意してください。
- ① 放し飼いにしないこと。
 - ② 鳥小屋・運動場は防鳥ネット（網目の大きさが2cm以下のもの）で囲う。
 - ③ ネズミなどが入らないよう

- ④ 清潔な環境で飼育し、小屋の周囲を消石灰などで定期的に消毒する。
 - ⑤ 鶏の世話をするときは、専用の長靴を用い、よく消毒する。
- また、とさかの色が黒くなり出血、顔の腫れ、脚の皮下出血、卵を産まなくなる、下痢、神経症状、急死などの症状を確認したときは、東青地域県民局地域農林水産部 青森家畜保健衛生所へご連絡ください。
☎017-764-1744
(夜間・休日は ☎090-

2274-0474まで) 死亡した野鳥を見つけた時は野鳥の種類や羽数により検査が必要となりますので、東青地域県民局地域農林水産部 林業振興課 (☎017-734-9962) にお問い合わせください。なお、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て、燃えるゴミに出してください。詳細は青森ホームページ (<http://www.pref.aomori.jp/nature/nature/tori-manual.html>) をご覧ください。

戸籍の窓口

【10月受付分】(敬称略)

■お誕生おめでとうございます

工藤 航 (晃明美 (蓬田) 男の子)

齊藤 天茉莉 (徹也 (宮本) 女の子)

■ご結婚おめでとうございます

(久慈 健太 (阿弥陀川) 工藤 さやか (青森市))

■ご冥福をお祈りします

八戸 武彦 83歳 (阿弥陀川)

高田 仁吉 90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	3,178	+1
男	1,523	-2
女	1,655	+3
世帯数	1,158	+3

ぼくのマークを 使いませんか?



直売所などへの物産品販売や、個人で使用する広告などに、ヨモット君のマークを使用しませんか? 役場では、無料でデジタルデータを配布しています。このマークの他にも、様々な表情のヨモット君のマークがあります。興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

▶お問い合わせ 役場 総務課 広報担当まで ☎27-2111

※切り取り

よもぎ温泉 入浴ご優待券

(1枚で5名様限り有効)

大人入浴料 50円引 (350円→300円)
有効期限: 平成24年12月30日
☎0174-27-2170
定休日: 火曜日 (火曜祝日の場合は翌日)

児童川柳 ペンシル No.137



天位 3年 八幡 一世



たんじょうび家族がケーキねらってる

地位 人位

あこがれのケーキのへやに入りたいたんじろうそく十本おめでとう

五客

たんじょう日ケーキをぜんぶひとりじめうれしいなロソク1本またふえたスポンジのふわふわベッドにねてみたい

佳作

景気はねケーキのように甘くないいちごのせおいろ直しをしましうねいちごはねしろいクリームともだちだケーキはね最後に食べるいちごだねケーキにはみんなの笑顔がつまってるケーキにはまつ赤なイチゴのせたいなケーキにねゆきがつもつていえみたいケーキはねいちごのおけしようするんだねさんたさんいちごけえきをくださいなこんどこそてづくりケーキ

- | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------|------|-----|------|-----|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|-----|------|
| 2年 | 5年 | 6年 | 6年 | 5年 | 5年 | 2年 | 1年 | 1年 | 3年 | 1年 | 3年 | 4年 | 6年 | 2年 | 5年 | 6年 |
| 越田将真 | 坂本珠凜 | 小鹿裕哉 | 山館元 | 外川千裕 | 森竜馬 | 吉田朝日 | 八幡咲来 | 若佐壮太 | 青木菜々海 | 小山大空 | 稲葉史恩 | 松本紗弥 | 中川智敦 | 木村海翔 | 森磨洲 | 渡辺皆喜 |

選評

おかじょうき川柳社 むさし



みんな「ケーキ」が大好きなんだね。おいしそうなケーキの句をいっぱい作ってくれてありがとう。ケーキが「甘い」「おいしい」のは当たり前だから「甘いケーキ」や「おいしいケーキ」で川柳を作ると友たちと似たような句になってしまいます。「イチゴ」「クリスマス」「サンタ」もそうです。自分だけのケーキ(川柳)を作ることが大事です。

人位 珠凜さん10本のロソクを吹き消したんだね。10歳おめでとう。自分に自分で「おめでとう」と言っておめでとういいですね。

地位 将真君、甘いもの、特にケーキが好きなんだ。ケーキの家、ケーキの部屋、そんなのあったらいいね。みんなと違ったケーキをありがとう。

天位 一世くん、一世くんの家族が見えるようです。川柳は読んだら絵が見えてくるように書くのがいいのです。活き活きとした絵を見せてくれてありがとう。



来月のお題は「鉛筆」です