



新年の伝統行事に触れる

1月5日（土）村民書き初め大会でのひとこま。初めての書き初めということで、一筆一筆熱心に指導するおばあちゃんと、ニコニコのんびり、自由に筆を動かすお孫さんの姿が印象的でした。

目次

- 村の出来事 1
- 役場からのお知らせ 3
- こんにちは！保健師です 4
- お知らせ 5
- 戸籍の窓口 7

12/20

楽しみながらおやつ役割を学ぶ

すくすくよもぎっ子教室クリスマス会

すくすくよもぎっ子教室と子育てサポーター共催のクリスマス会が村ふるさと総合センターで開催され、約10組の親子が参加しました。

参加した保護者たちは講師の今郁子先生の指導のもとクリスマスにちなんだおやつを手作りし、子どもの栄養面、精神面、しつけなどの上で大切なおやつ役割について学んでいました。

その後の会食では鈴の音とともにサンタクロースが登場し、子どもたちは驚いた様子でプレゼントを受け取っていました。



▲サンタさんから恐る恐るプレゼントを受け取る子どもたち

1/5

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、毎年恒例となっている村民書き初め大会が村ふるさと総合センターで開催され、幼児から一般までの約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力強く筆を運び、時間いっぱいかけて学年ごとに決められた課題を書き上げていました。

参加者たちの作品は村ふるさと総合センターに展示されています。是非ご覧下さい。



▲一筆一筆丁寧に筆を運ぶ子どもたち

1/9

ウィンタースポーツを堪能!

村民スキー教室

1月9日(水)から11日(金)までの3日間にわたり、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、約30名の子どもたちと保護者が参加しました。

期間中は天候にも恵まれ、参加者たちはそれぞれのグループで基礎から応用までを学びました。はじめは緊張しながら滑っていた子どもたちも、講師の蓬田スキークラブの方々の指導のもと段々と上達し、次第にリラックスした様子でスキーを楽しんでいました。



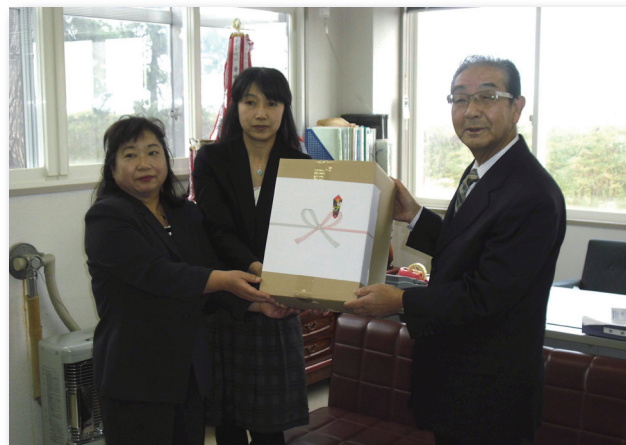
▲講師の滑り方を真剣な眼差しで見つめる子どもたち

村社会福祉協議会へのあたたかい善意に感謝

12/18 青森県中部地区郵便局長会が タオルを寄贈

青森県中部地区郵便局長会の代表が村社会福祉協議会の事務所を訪れ、タオル 300 本を寄贈しました。

郵便局長会代表は「蓬田村民の皆さんに郵便局の業務を理解していただくと共に、今後も村民の皆さんとますます交流を深めていきたい」とのことでした。社協では、寄贈されたタオルを福祉団体や芸能発表会などで利用していくことにしています。



▲タオル 300 本を受け取る田中会長

1/10 長科地区権現様保存会が 寄付金を贈呈

長科地区権現様保存会が、地域住民の福祉の向上のために役立ててほしいと、権現様の地区内お祓いによる収益の一部を社協へ寄付しました。

社協の田中武会長は「善意を無駄にしないよう、住民のために大切にに使わせていただく」とお礼を述べました。

▶権現様保存会の下山会長から寄付金を受け取る田中会長



1/18 健康レストランで脱メタボ 生活習慣病予防教室

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生活習慣病予防教室が開かれ、約 20 名が参加しました。

参加者たちは、講師の指導のもと「とっておき減塩ランチ」を作ったり、メモをとりながら健康講話を熱心に聞いたり、高血圧対策について学びました。塩麴を使って作ったお肉料理は「少ない塩分なのに味がしっかり付いていて、お肉もやわらかい！」と大好評でした。



▲しっかり計量しながら味付けをする参加者たち

◎子育てサポーターよりお知らせです

子どものおさがり 交換しませんか？

子育てサークルでは、「状態の良い子ども服、育児用品、防寒具、通園グッズなど」を持ち寄って、おさがり交換会を予定しています。

提供できる方、おさがりがほしい方、興味のある方のご参加をお待ちしています。

子育てサークル

- 毎週木曜日午前 10 時から
- 村ふるさと総合センターにて



◎健康福祉課よりお知らせです

一人で悩まないで ご相談ください

ストレスの多い毎日の中で「心の病気」は誰にでも起こりうることです。心の不調が続く場合には一人で悩まず、直接精神科医師に話してみませんか？

医師による心の健康相談

- 2月19日（火）午後2時～午後3時30分
- 村ふるさと総合センターにて

▶申し込み・問い合わせ

2月12日（火）までに健康福祉課保健師まで

◎教育委員会よりお知らせです

蓬田村総合型スポーツクラブ フットサル教室に参加しませんか？

毎月1回、フットサル教室を開催しています。小学生を中心に約30名の参加者が集う人気の教室です。運動不足になりがちな冬、みなさんお誘い合わせの上、ぜひ一度参加してみませんか？

▶日程などの詳細については、教育委員会まで
☎ 31-3111



◎住民課よりお知らせです

国民年金後納保険料納付書の使用期限にご注意！

過去10年間に納め忘れた国民年金保険料については、平成24年10月から後納制度を利用して納付することが可能となりましたが、後納制度の申込みをされ、平成15年4月以降（平成14年10月から平成15年3月までの保険料は、平成25年4月以降は納付できません。）の後納保険料のお支払いが済んでいない方は、お手元の納付書の納付期限が平成25年3月31日になっていますので、ご注意ください。

なお、平成15年4月以降の後納保険料を平成25年4月1日以降に納付される場合は、使用期限

が平成26年3月末までの納付書が必要となりますので、下記までお問い合わせください。

注：①後納保険料の使用期限は当時の保険料から、10年目の月の末日です。使用期限を超過すると納付できません。

②保険料の加算額は年度（4月1日から3月31日まで）により定められます。前年度に発行された納付書は使用できません。

▶問い合わせ 国民年金保険料専用ダイヤル
☎ 0570-011-050 または
青森年金事務所 ☎ 017-734-7499



こわくない！きちんと知ろう、アレルギーのいろいろ



**アレルギーは
体を守る仕組みが
過敏に働くことで
おこる**



人間には体内に侵入してきたウイルスや細菌などの病原体を追いつく「免疫」というシステムがあります。

この免疫が過剰に働いてしまうと、本来は無害のものである食べ物、ダニ、花粉、ほこり、金属、ハチ刺されなどにも反応をおこし、様々な部分に炎症をおこします。これが「アレルギー」です。反応の程度は人により異なり、そのアレルギーが何によって起こり、体のどの部分に症状が出るかで病名が変わります。

アレルギーの 症状いろいろ



- ◆ 次の様な症状に心当たりはありませんか？
- ◆ 皮膚…湿疹、じんましん、アトピー性皮膚炎など
- ◆ 口…口の中や口のまわりの湿疹
- ◆ 唇・舌…のどの腫れ・発赤、のどのかゆみ・イガイガ感など
- ◆ 鼻…鼻水、鼻づまり、鼻のかゆみ、アレルギー性鼻炎、花粉症など

◆ 気道…咳、気管支喘息（ゼーゼー、ヒューヒュー）、ゴロゴロ、のどの違和感）、息苦しさ、呼吸が早くなるなど

◆ 目…目のかゆみ、充血、目やに、アレルギー性結膜炎、涙、まぶたの腫れなど

◆ 胃腸…吐き気、嘔吐、下痢、腹痛など

◆ 全身…アナフィラキシー（急性アレルギー反応により、じんましんなどの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、呼吸困難などの呼吸器症状が複数同時に急激におこる場合で、直ちに対処しないと命にかかわる重篤なショック状態）

子どものアレルギー

アレルギーの病気は全身疾患であることが特徴で、子どもの場合はどれか一つだけ発症することは少なく、鼻炎、副鼻腔炎、結膜炎、気管支喘息、アトピー性皮膚炎などを、あわせもつことが多いようです。

★アレルギーマーチとは…

遺伝的にアレルギーになりやすい素因のある人が年齢を経るごとにアレルギーの症状が変化し、次から次へと発症していく様子を表す言葉です。



A子さんのアレルギー体験談 (アレルギーマーチの一例)

離乳食が始まる頃から、卵や乳製品などを食べた後は顔や体にじんましん様の紅斑が出ては、数時間で消えていました。次の日以降にかゆい湿疹がでることもありました。かかりつけの小児科では、アレルギーの検査をして、離乳食の進め方や軟膏の塗り方などを教えてもらい、通っていた保育園の先生にも協力してもらいました。食物アレルギーやアトピー性皮膚炎をくり返しながらも、3歳を過ぎる頃には症状が軽くなって安心していましたが、今度は「ゼーゼー、ヒューヒュー」という苦しい呼吸の喘息が始まりました。

水泳で全身を鍛えると、喘息発作の時の呼吸の練習にも良いと知り、スイミングスクールに通い、喘息のコントロールをしながら小学校生活を過ごしました。中学校では部活もがんばり、卒業する頃には、ほとんど喘息の症状がなくなりました。高校生になると、アレルギー性鼻炎や結膜炎のような症状が出てきました。

そういえば、母も子どもの頃、喘息だったと聞きました。大人になってからは、毎年花粉症と付き合っています。

大人のアレルギー

今まで大丈夫だったものに対して、大人になって、突然アレルギー症状をおこすこともあります。

アレルギーの病気の診断は難しく、素人が勝手に判断したり、治療できる病気ではありません。「も

しかしたら」と思ったら早めに受診しましょう。

また、アレルギーの病気は長期にわたる治療のおつきあいになることが多いようです。信頼できる医師のもとで、薬の使い方や生活の注意点についてアドバイスを受け、上手に付き合っていく病気であることを理解しましょう。

お知らせ

ご存知ですか？

「国の教育ローン」

「国の教育ローン」は、高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校、大学などに入学・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。

■融資金額 学生・生徒1人につき300万円以内

■利率 年2・45%

(母子家庭の場合は年2・05%) (固定金利、平成25年1月7日現在)

■返済期間 15年以内

(交通遺児家庭または母子家庭の方は18年以内)

■使い道 入学金、授業料、教科書代、アパート・マンションの家賃など

■返済方法

毎月元利均等返済(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

所得税の確定申告はお早めに！

公的年金などの収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、公的年金などに係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税の確定申告を要する必要はありません。なお、所得税の還付を受けるためには、確定申告書を提出する必要があります。

また、所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告は必要です。住民税に関して詳しいことは、お住まいの市町村にお尋ねください。

また、平成24年分の所得税の確定申告の相談及び申告書の受付は、平成25年2月1日(金)から平成25年3月15日(金)までです。

また、税務署での相談及び申告書の受付は、土、日

を除く午前9時から午後5時までですが、2月24日と3月3日に限り日曜日も実施します。*申告書の作成・提出は、便利なインターネットをお勧めします。詳しくは、e-Taxホームページ(www.e-tax.na.go.jp)をご覧ください。

▼問い合わせ 青森税務署

☎017・776・4241

河川内の雑木を譲り受けたい方へ

河川内の雑木を譲り受けたい方、自ら伐採し利用したい方はご連絡ください。

県では、河川管理上支障となる河川内の雑木を伐採し、河川管理に努めています。「県で伐採した雑木を譲り受けたい」方には提供

していただきますのでご連絡ください。また、お住まいの周辺などで、河川内の雑木が繁茂しているところがあり

「河川内の雑木を伐採し、河川環境を美化したい」、

「伐採した雑木を利用したい」など、ご自身で河川内の雑木伐採を行いたい方もご連絡ください。

▼問い合わせ

県土整備部河川砂防課

企画防災グループ

☎017・734・9662

東青地域県民局地域整備部河川砂防施設課

☎017・728・0260

開催します

相続登記に関する無料相談会

青森県司法書士会では、毎年2月を「相続登記はお済みですか月間」と定め、相続登記に関する無料相談会を実施しています。

■相談内容 相続登記

■相談期間 2月1日(金)

から2月28日(木)まで(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頂くために、事前に各司法書士事務所へご相談のご予約をお願いします。

■費用 初回相談無料

(2回目以降や具体的な手続きは有料です)

▼問い合わせ

青森県司法書士会

☎017・776・8398

女性のための女性司法書士による無料法律相談会

相続・成年後見・借金問題・家族間の問題など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。法律家に相談しにくかった皆様、女性なら聞いてもらえる、話せる、思っておられる皆様、是非この機会をご利用ください。秘密は厳守ですので、安心してご相談ください。また、予約は不要です。

メリッサの英会話教室

Let's enjoy English ♪

毎月第3水曜日、メリッサ先生による英会話教室を開催しています。子どもも大人も一緒に英会話を楽しみましょう！



次回は2月20日(水)

午後6時30分から
7時30分まで

ふるさと総合
センターにて

▼問い合わせは
教育委員会まで
☎ 31-3111

青森県交通対策協議会よりお知らせです

平成24年中の交通事故発生状況をお知らせします

交通事故発生状況

	数	前年比
発生件数	5,221件	-246人
死者数	59人	+5人
負傷者数	6,460人	-330人

交通死亡事故の特徴

- 1、高齢死者の増加
(30人 前年比 +6人) 全死者の過半数(50.8%)を占める。
- 2、横断中の事故死者の増加
(17人 前年比 +7人)
- 3、飲酒(酒気帯び含む)による事故死者の減少
(2人 前年比 -5人)
- 4、若年者第一当事者の交通死亡事故の件数及び構成率が記録の残る昭和48年以降最小
(3件 構成率 5.1%)
- 5、高齢ドライバーによる交通死亡事故が増加
(12人 前年比 +4人)

県民総ぐるみで交通事故を防止しましょう

■日時 3月3日(日)
午前10時から午後4時まで
■場所 アピオあおもり
2階大研修室1
☎017-732-1010
■主催 青森県司法書士会
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、相談員にご確認ください。また、右記日時以外でも青森県司法書士会総合相談センター(☎0120-940-230)へご連絡頂けると、相談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

☎017-776-8398

募集します

「みちのく・ふるさと
と貢献基金」
助成事業募集

公益財団法人みちのく・ふるさとと貢献基金法人では、県内における個人、団体、NPO法人、企業などが地域の発展、地域貢献に資するために地域資源を活

用・創造する活動や、健康増進、医療、福祉、環境に関連する活動に対し、必要な費用を助成しています。

■応募期間 4月1日(月)から6月30日(日)まで

■応募方法 ホームページ(<http://www.michinoku-furusato.or.jp>)から申請書をダウンロードし、必要事項を記入して財団事務局へ送付してください。

■助成金 必要費用以内で、100万円を限度

▼問い合わせ 公益財団法人みちのく・ふるさとと貢献基金 事務局

☎017-774-1179

自衛官募集

■種目 幹部候補生(一般、技術、薬剤科、医師・歯科)

幹部(医師・歯科医師)

■概要 ○幹部候補生(一般、技術) ↓部隊の指揮官となる幹部自衛官を養成

○幹部候補生(薬剤科)

↓免許取得(見込み)者を採用

○医師・歯科幹部 ↓免許取得者を幹部採用

■応募資格(男女) ※平成26年4月1日現在の年齢

○幹部候補生(一般、技術) ↓22歳以上26歳未満(大学院修士課程修了(見込み)者は28歳未満)

○幹部候補生(歯科、薬剤科) ↓専門の大卒30歳未満(薬剤科は26歳未満、薬学修士取得者は28歳未満)

○医師・歯科幹部 ↓医師免許取得者

■受付期間

2月上旬から4月下旬まで

■試験期日 5月中旬

▼問い合わせ 自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所
☎017-783-2995

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

藤本 聖菜 (一郎 (長科)
女の子 由紀子 (長科)

諏訪 晴己 (貴志 (瀬辺地)
男の子 淳子 (瀬辺地)

■ご冥福をお祈りします

松本 昭夫 83歳 (長科)

木村 フサ 94歳 (蓬田)

山本 とみ 94歳 (蓬田)

山本 学 55歳 (郷沢)

山館 トモ 86歳 (瀬辺地)

川崎 きわ 96歳 (広瀬)

■蓬田村の人口 (12月31日現在)

区分	人口	前月比
総人口	3,172	-9
男	1,523	-3
女	1,649	-6
世帯数	1,155	-4

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。興味のある方は、データを入れるものをご持参の上、ご来庁ください。

▶問い合わせ 役場 総務課
 広報担当まで ☎ 27-2111

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25年2月28日
 ☎ 0174-27-2170
 定休日:火曜日(火曜祝日の場合は翌日)



◎税務課よりお知らせです

税の申告が はじまります!

▶問い合わせは税務課まで
 ☎ 27-2111

平成25年度住民税の申告受付を下記のとおり実施します。
 また、確定申告受付は2月15日(金)から3月15日(金)まで、役場2階会議室で実施します。必要な書類をそろえ、期限内に申告しましょう。

- 国民健康保険加入者の方で国税の軽減の対象になる場合でも申告しないと軽減対象となりません。必ず申告してください。
- 農業分の申告がある方は、参考資料として農業収支を確認できる通帳をご持参ください。
- 事業を行っている場合は、事業に関する日々の取引を正確に記帳するとともに帳簿や領収書などの書類を保存してください。なお、平成26年1月からは、各種事業(農業・漁業など)を営む全ての方に記帳と帳簿書類の保存が必要となりますので、準備をお願いします。

地区名	会場	受付月日	受付時間
中沢	中沢公民館	2月4日(月)	午前9時~午後2時
長科	長科旧公民館	2月5日(火)	午前9時~午後2時
阿弥陀川	役場2階	2月13日(水)	午前9時~午後4時
蓬田・宮本	役場2階	2月14日(木)	午前9時~午後4時
郷沢	郷沢自治会館	2月8日(金)	午後1時~午後3時
瀬辺地	瀬辺地 民生会館	2月6日(水)	午前9時~午後2時
広瀬	文化伝承館	2月7日(木)	午前9時~午後2時
高根	高根公民館	2月8日(金)	午前9時~午前11時

持参するもの

- 印鑑
- 医療費の領収書(合計額を出しておいてください)
- 生命保険料払込証明書など
- 源泉徴収票(給与・年金収入のある方)
- 身体障害者手帳
- 戸別所得補償交付金計算書など
- ライスセンターを使用している人は精算書(12月15日振込最終通知書)
- その他申告に必要な資料(機械の修理代や、人件費の内訳など)
- 生命保険会社などから年金を受給している方は明細書