



昔の遊びもおもしろい！

2月15日（金）、蓬田小学校でふれあい体験学習が行われました。児童たちは、地域のお年寄りからこま回しやお手玉、あやとり、竹馬、縄ないなどを教えてもらい、普段と違った遊びに夢中になっていました。1年生の畠山響輝くんは「縄ないが楽しくて9本も編んだ。わらがあれば家でもやってみたい」と感想を述べました。

目次

- 特集「一年の防災を誓う」・1
- 村の出来事 2
- こんにちは！保健師です 4
- お知らせ 5
- 戸籍の窓口、児童川柳 7

4月7日(日)
災害避難訓練を
実施します!



平成 25 年蓬田村消防団出初め式

特集

一年の防災を誓う



各分団の機械器具点検を観閲する古川村長たち



分列行進の標員を務める第4分団員



きびきびとした動きを見せる各分団



広瀬八幡宮で玉串を奉納する第七分団長



初午（はつうま）のこの時期、恒例の村消防団出初め式が蓬田村役場前で行われ、関係者が今年一年の防災を誓いました。

2/3

この日、各分団の屯所で出初め式前に地域の神社などへ参拝するため、朝早くから団員が集まっていました。「昨年は広瀬地区で2件の火災があった。新年の無事故、無火災を祈願するため、今年は地域の氏子のみならずの協力のもと八幡宮で祈願祭を行った」と言うのは、第七分団（広瀬）の柿崎分団長。参加した団員全員が勇健なさまで玉串を奉納し、地域防災への決意を新たにしました。

午前9時半から行われた出初め式には消防団員約130名が出席。気温マイナス4度という寒空の下で、観閲者である古川村長から検閲を受け、分列行進や機械器具点検などを行いました。

この日、各分団の屯所で出初め式前に地域の神社などへ参拝するため、朝早くから団員が集まっていました。「昨年は広瀬地区で2件の火災があった。新年の無事故、無火災を祈願するため、今年は地域の氏子のみならずの協力のもと八幡宮で祈願祭を行った」と言うのは、第七分団（広瀬）の柿崎分団長。参加した団員全員が勇健なさまで玉串を奉納し、地域防災への決意を新たにしました。

初午（はつうま）とは？

京都の伏見稲荷大社に神が降りたのが2月の最初の午の日であったことから、全国の稲荷神社で初午大祭が行われるようになりました。由来には諸説ありますが、もともと農耕民族の日本人にとっては春の訪れを祝う日であり、1年の中で気運が最高の日と言われるこの日に、その年の豊作や商売繁盛、無病息災などのあらゆる祈願をするためのお祭りが各地で行われています。蓬田村でも、毎年初午付近に1年の村の防災を誓う消防団の出初め式を行っています。

2 / 6

健康れすとらんで肝臓病予防

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、講師の今郁子栄養士の指導のもと「肝臓にやさしいレシピ」を作ったり、メモをとりながら講話を聞いたり、肝臓病予防とバランスのよい食事について学びました。講師や参加者同士が、相談しながら楽しそうに調理する姿が印象的でした。



▲楽しそうに調理する参加者たち

2 / 6

村おこしを考える

蓬田村地域活性化研究会「座談会」

地域の活性化について勉強する場として、村地域活性化研究会の座談会が開催され、会員たちが集いました。

はじめに久慈正明会長が「平成16年度に発足して以来様々な研究をしてきた。今日は、今後も村おこしに貢献できるような新しい観点を見いだせる日にしたい」とあいさつしました。参加者たちは、ナマコを生かした活性化や、新エネルギーの活用、子どもの声が聞こえる村づくりについてなど、様々な観点から地域の活性化を考えました。



▲ナマコ石鯰作りによる活性化についての講話

2 / 1

みんなで鬼をやっつけよう！

蓬田保育園で節分の豆まき

2月3日の節分に備え、蓬田保育園で豆まきの練習が行われ、鬼のお面や帽子をつけた子どもたちが、「鬼はそと！福はうち！」の合い言葉で豆をまきました。練習が終わると、太鼓の音とともに突然鬼が乱入し、子どもたちは大慌て。泣き叫んで逃げ惑う子や、呆然と立ちすくむ子など様々でしたが、最後にはみんなで豆をぶつけて鬼を退治しました。



▲鬼の登場とともに、ホールは悲鳴に包まれました

2/17

華麗な舞踊を披露

第6回村民ふれあい芸能発表会

村社会福祉協議会主催の、第6回村民ふれあい芸能発表会が村ふるさと総合センターで開かれました。

村内外から集まった約30組の出演者が、美しい歌声や華麗な舞踊など、それぞれの発表で観客を魅了していました。外ヶ浜警察署による寸劇では、高齢者を狙った振り込め詐欺がおもしろおかしく演じられ、会場は爆笑に包まれていました。また、今別町からの参加もあり、伝統芸能『荒馬』が披露されたりと、満員となった会場には最後までたくさんの拍手が響いていました。



▲瀬辺地婦人会による演目「ソーラン節」

2/14

さらなる活躍を願って

平成24年度蓬田村表彰式及び蓬田村教育委員会表彰式

村ふるさと総合センターで表彰式が行われ、今年度各分野で活躍された、11名と3団体が表彰されました。

■蓬田村表彰

【特別功労表彰】

◎張間 市郎（長 科）

【功労表彰】

◎工藤 幸司（長 科）

◎柿崎 裕二（広 瀬）

◎久慈 要 （広 瀬）

■蓬田村教育委員会表彰

【体育・スポーツ賞】

◎蓬田村体育協会卓球部

◎小猿 隼也（郷 沢）

◎田中 春樹（瀬辺地）

◎山館 浩樹（瀬辺地）

◎小松 義尚（蓬 田）

◎坂本 智也（中 沢）

◎蓬田小学校内蓬田クラブ

（5～6年生の野球チーム）

◎蓬田小学校内蓬田クラブ

（4～5年生の野球チーム）

【芸術・文化賞】

◎越田 将真（阿弥陀川）

◎清水 梨央（蓬 田）



▼受賞者代表で謝辞を述べる張間さん





更年期女性のヘルスケア

～3月1日から8日は女性の健康週間です～

**その症状、更年期症状かも
しれません！**

40代、50代になった頃から何か調子が悪かったり、気分の変化が大きかったりすることはありますか？それは更年期の症状かもしれません。女性は思春期以降、女性ホルモンの影響を受け、体と心の健康が守られています。しかし、更年期（45～55歳位の時期）には、閉経に関連したホルモンバランスの変化で健康への大きな影響を受けることにより、高齢期に波及していくのです。

更年期症状とは…？



閉経の前後10年くらいの更年期の時期に、女性ホルモンが分泌低下します。それに体が慣れないことでおこる様々な不快症状を更年期症状といい、症状が軽い人も含めて約8割の女性が経験するといわれています。症状としては、ほてりや寝汗、動悸のほか、ゆううつな気持ちになったり、イライラしたりなど、体と心の不調として

出てきます。

症状や程度は人によって様々ですが、何も症状がない人もいれば、日常生活に支障をきたしてしまいう人もいるのです。日常生活に支障が出るくらい、つらい場合を更年期障害といえます。

更年期から危ない生活習慣病

閉経後の女性ホルモンの減少により、コレステロールや中性脂肪が急激に増えてしまい、動脈硬化のリスクが高まります。それに加え、30代後半からは、安静にしているでも消費される基礎代謝が減ってくるため、食べる量が変わらなくても太りやすくなります。肥満は高血圧・糖尿病・脂質異常症などあらゆる生活習慣病の引き金になります。そのため、30代後半からバランスのよい食事を心がけたり、少しずつでも自分にあった運動を継続するなどして生活習慣の改善を行い、体重をコントロールする習慣を身につけることが大切です。

骨にも注意！



女性ホルモンには、骨の形成を促進する働きがあり、女性ホルモンの分泌が減ると骨量も急速に減少します。骨粗鬆症は骨折を起こすとがんに匹敵する死亡率の病気で、骨粗鬆症になる女性は男性の3～5倍、65歳以上の女性の約半分が骨粗鬆症と言われています。骨粗鬆症は、カルシウムを十分にとったり、運動を行うといった生活習慣により、予防・改善につながります。骨量が減り始める40歳頃から定期的に骨粗鬆症の検査をして、自分の骨の状態を知るようにしましょう。

女性ホルモンの減少でおこる病気や症状を予防・早期発見し更年期をすこやかに乗り切るには、自分自身のヘルスケアが大切です。更年期は、誰もが迎える節目で、女性にとって自分の健康を考える一番いい時期でもあります。しかし、その時期の変調の一部に病的なものもあるのです。体と心の不調でつらいと思ったり、異変に気づいたら、かかりつけ医もしくは婦人科や更年期外来を受診するようにしましょう。



◀ 1月31日（木）子育てサークル豆まき会の様子

村では、子育てサークルに併設して保健師による子育て相談や子育てサポーターによる子育てアドバイス・子育ての仲間づくりなどをお手伝いしています。お気軽にご活用下さい。

- 毎週木曜日午前10時から
- 村ふるさと総合センターにて

お知らせ

NTT東日本の電 話帳を発行します

NTT東日本では、4月中に順次、新しい青森県版の電話帳を各ご家庭や事業所へお届けいたします。現在お使いの電話帳は、お届けの際に回収いたしますので配達員へお渡しください。回収した電話帳は、地球環境保護や資源の有効活用のため、新しい電話帳の原材料となります。

なお、ご不在などで配達員に電話帳を渡せなかった場合、左記の「タウンページセンター」までご連絡いただければ、後日改めて回収にお伺いいたします。

▼問い合わせ

タウンページセンター
(受付は平日の午前9時から午後5時まで)

フリーダイヤル

☎0120・506309

自動車の引っ越し も忘れずに！

自動車税の納税通知書は、原則として自動車検査証に記載されている住所にお送りすることとなります。引っ越しなどで住所が変わったときには、運輸支局などにおいて住所の変更登録の手続きが必要となります。

すぐに変更登録ができない場合は、役場の窓口にてえ付けの専用チラシなどにより地域県民局県税部にご連絡をいただければ、納税通知書を新しい住所にお送りすることができます。

また、県税・市町村税インフォメーション (<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/top.html>) 中の「自動車税住所変更届」からも、自動車税の住所変更の届出をすることができます。

事務処理の都合上、4月上旬までにご連絡をお願いします。

します。

▼問い合わせ 東青地域県民局県税部 課税第三課

☎017・722・1111
内線6616・6617・6618

多重債務相談窓口 を設置しています

東北財務局青森財務事務所では、多重債務相談窓口を設置しております。相談員が借金の状況などをお伺いし、必要に応じて弁護士などの専門機関に引継ぎを行います。相談は秘密厳守・無料です。お気軽にご相談ください。

■相談専用電話

☎017・774・6488

■場所 青森財務事務所

(青森市新町2・4・25)

■受付 青森合同庁舎3階

■受付 平日(祝日・年末年始を除く)午前8時30分から午後5時15分まで

◀あやとりの「ほうき」の作り方を児童に教えてもらいました
▼自分で編んだ縄でもこまをまわすことができ驚くメリッサ



昔遊びに挑戦

今回は、蓬田小学校の児童と一緒に、縄ないやおはじき、こま、あやとりなど、日本のむかし遊びに挑戦しました。

蓬田 ×メリッサと行く！ 再発見の旅 No.9

毎月ALTメリッサが村内の色々な場所や食べ物を体験して、蓬田を再発見します！

On February 15th, I joined the むかし遊び event at Yomogita Elementary School. The ladies and gentlemen from the Senior Citizens Club showed the first and second grade students how to play some traditional games. I tried ropemaking and walking on stilts for the first time. I also played with spinning tops. American children play with tops too, but I've never used rope to make them spin. I could not do it well! Some of the traditional toys and games in Japan are similar to the traditional toys and games in my country, but there are many that I have never tried. Life today can be very fast paced, so I think it's good for both children and adults to experience the culture of the past.

2月15日、私は蓬田小学校でむかし遊びに参加しました。老人クラブの女性と男性が1、2年生の子どもたちにむかし遊びの遊び方を教えていました。私はまず、縄ないと、竹馬に挑戦してみました。また、作った縄を使ってこま回しもやってみました。アメリカの子どもたちもこま回しはしますが、今回のように自分で編んだ縄を使ってこまを回すのは初めてでした。難しかったです。日本のむかし遊びや伝統的なおもちゃは、私の母国アメリカと似ているものもあります。でも、私がやったことのない遊びもたくさんあります。何をすることも不便がない最近の生活の中で、過去の文化を体験することは、子どもたちにとっても、お年寄りにとっても良いことだと思いました。

平成25年度協会けんぽ青森支部健康保険料率について

全国健康保険協会（協会けんぽ）青森支部では、県内の中小企業の従業員とそ
のご家族が加入する健康保
険事業を運営しています。
これまで医療費の増加、
景気の低迷による保険料収
入の減少などにより、健康
保険料率の引上げをお願い
してりましたが、平成25
年度における当支部の健康
保険料率は、現行の10.
00%に据置く見通しとな

っております。（介護保険
料率は1.55%）

協会けんぽは、引き続き
加入者と事業主の皆さまの
保険料負担軽減に向け、国
庫補助率の引き上げ、高齢
者医療制度の見直しなど国
をはじめ関係方面に求めて
まいりますのでご理解いた
だきますようお願いいたし
ます。

▼問い合わせ

全国健康保険協会青森支部
（青森市長島2-25-3）
☎017-721-2713
[http://www.kyoukaikenpo.
or.jp/13,0,73.html](http://www.kyoukaikenpo.or.jp/13,0,73.html)

募集します

国家公務員「国税 専門官採用試験」 （大学卒業程度）

仙台国税局の税務職員に
採用されると、税務大学校
で研修を受けた後、仙台区
税局管内（東北6県）の税
務署に配属されます。

■第一次試験日

6月9日（日）

■受験資格

1、昭和58年
4月2日から平成4年4月
1日生まれの者

2、平成4年4月2日以降

生まれの者で次に掲げる者
(1) 大学を卒業した者及び平
成26年3月までに大学を卒
業する見込みの者
(2) 人事院が(1)と同等の資格
があると認める者

■受験申込受付期間

【インターネット申込み】

4月1日（月）午前9時か
ら4月11日（木）まで

【郵送・持参申込み】仙台
国税局に、4月1日（月）
から4月2日（火）の午前

9時から午後5時まで

▼問い合わせ

仙台国税局 人事第二課
☎022-263-1111
内線3236

よもぎ温泉で 健康布ぞうりを 作ろう！



着古したTシャツやトレーナー、
使わなくなった布団カバーなど
ご家庭に余っている布で、汚れ
たら洗濯機で何度も洗って履け
るエコな室内履きを編んでみま
せんか？健康布ぞうりは指先を
使って編むので脳の活性化にバ
ツグン！素足で履くことにより
足ツボを刺激して血液の循環も
良くなります。

開催日程など

- 第2・第4金曜日（月2回）
- 午後1時から午後4時まで
- よもぎ温泉 大広間
- 費用は月1000円
- 持ち物→布、洗濯バサミ2個
- ▼申し込み・問い合わせは
よもぎ温泉まで
- ☎27-2170（担当：八戸）
- ※前日の正午までの受付3名以
上で開催します。定員は10名。



▲作品例を温泉のカウンターに
展示しています。ご覧下さい。

平成24年分の申告と納付の期限をお忘れなく！

平成24年分の申告と納付の期限は次のとおりです。

- 申告所得税、贈与税…3月15日（金）
- 消費税及び地方消費税（個人事業者）…4月1日（月）
- ◇振替納税による振替日
- 申告所得税…4月22日（月）
- 消費税及び地方消費税（個人事業者）…4月24日（水）
- ▶問い合わせ 青森税務署 ☎017-776-4241

※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25年3月31日
☎0174-27-2170
定休日：火曜日（火曜日の場合は翌日）

戸籍の窓口

【1月受付分】(敬称略)

■お誕生おめでとうございます

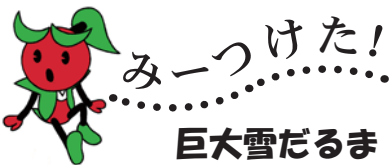
小山内 りな (敬雄 中 沢)
女の子 絵美子

■ご冥福をお祈りします

工藤 きわ 79歳 (蓬 田)
村上 クラ 91歳 (蓬 田)
佐井 一郎 81歳 (広 瀬)

■蓬田村の人口 (1月31日現在)

区分	人口	前月比
総人口	3,173	+1
男	1,526	+3
女	1,647	-2
世帯数	1,162	+7



1月下旬、阿弥陀川の磯部昌夫さん宅の玄関で、見覚えのある顔の巨大雪だるまを見つけました。磯部さんのお孫さんが乗ってもこの大きさ！子どもたちを喜ばせようと作ったものが、いつのまにか近所の人からも「写真を撮らせてほしい」と評判の雪だるまとなりました。



村内のおもしろ情報を紹介。役場広報担当まで情報お寄せ下さい。 ☎ 27-2111



雪下ろしなど
除雪作業中の
事故にご注意!

児童川柳 ペンシル No.139

『思い出』



天位 6年 渡辺 皆喜

おもいでにつばさをつけてとびたとう

地位

おもいでではわすれられないのこりもの
思い出の写実はいつも温かい
あるばむはばくのしゃしんでいっばいだ

五客

キラキラの思い出つくる小学校
思い出がたくさんつまったランドセル
おばあちゃんおもしろいごはんありがとう
おもいでではわすれられないのこりもの
思い出の写実はいつも温かい
あるばむはばくのしゃしんでいっばいだ

佳作

がんばったうんどう会も思い出に
うんどう会をはじめて一とうとりました
友達とすごした日々は山のように
あの日のこといつも日記で思い出す
目をとじる楽しい思い出出うかんでた
先生にほめられたときわすれられない
けんかしたそれも思い出で友達だ
6年間すごした校舎ありがとう
ありがとうあそんでくれたおとうさん
9年もいい毎日をすごせたらよ
キラキラの思い出つくる小学校
思い出がたくさんつまったランドセル
おばあちゃんおもしろいごはんありがとう
おもいでではわすれられないのこりもの
思い出の写実はいつも温かい
あるばむはばくのしゃしんでいっばいだ

1年	6年	4年	2年	3年	2年	3年	2年	6年	4年	4年	4年	5年	5年	2年	3年	
島山響輝	稲葉佳音	八幡恋夏	吉田美咲	坂本雛李	坂本隆雅	中川歩美	中村圭汰	福井奏愛	清水香帆	若佐大樹	越田諒	松本紗弥	工藤幸真	外川千裕	吉田朝日	本堂暖人

選評

おかしようき川柳社 むさし



蓬田小学校の皆さん、楽しい思い出、いい思い出がいっぱいあるようですね。いい思い出は自分で作るものです。そのためには元気がなにより。毎日を元気で過ごしてください。

人位 佳音さん、写真に「温かさ」を見つけたことは佳音さんの宝物になるはずです。あたたかいものをひとつずつ見つけていってあたたかい大人になってください。

地位 響輝君のアルバムって響輝君のどんな写真を貼っているのかな。この句を読むと見たくなくなってきました。

天位 皆喜君、思い出して楽しんでいるばかりが「思い出」じゃないよね。翼をつければきつと大きく未来へジャンプできます。



来月のお題は「家族」です