

# 蓬

広報

# 田

yomogita  
village

## 目次

- 村の出来事 ..... 1
- よもぎ温泉リニューアル ..... 3
- 除雪の季節がやってきました ..... 4
- 総合カレンダー ..... 5
- よもぎたトピックス ..... 7
- こんにちは！保健師です ..... 8
- お知らせ ..... 9
- 児童川柳 ..... 11



# 12

覚えておきたい！  
災害時の炊飯方法！

2017 No.536

### 11/5 積極的なリサイクル活動

#### 子ども会・自治会合同廃品回収

秋の子ども会・自治会合同廃品回収が行われ、参加者は朝早くから各家の前に出された古新聞や雑誌、空きビンなどを集めて回りました。回収された古新聞や空きビンなどは、ふるさと総合センターの駐車場に集積し、再資源化するため回収業者の車に乗せ替えられました。収益は子ども会及び自治会の活動費用にあてられます。



▲今後も資源回収にご協力をお願いします

### 10/26 楽しい離乳食の進め方

#### すくすくよもぎっ子教室

「楽しいらくらく離乳食」をテーマにすくすくよもぎっ子教室が開催されました。栄養士の今郁子先生を講師に迎え、大人向けメニューの調理途中で、食材を取り分けて離乳食を作る実習が行われました。参加者は、時間を短縮して簡単に作る方法を学び、試食では親子で同じメニューの食事を楽しみました。



▲素材そのものの味を覚えてもらうことが大切です

### 11/8 災害時の炊き出しを体験

#### 蓬田村赤十字奉仕団・蓬田小学校合同研修会

村赤十字奉仕団・小学校合同研修会がふるさと総合センターで開催されました。蓬小3年生は、災害時に実際に活用される「ハイゼックス」という袋を使ったご飯の炊き出し訓練を行ったり、講話を通じて赤十字について学びました。また、奉仕団員は講師の指導のもと、救急法について学びました。



▲袋の目盛りに合わせてお米と水を入れました

### 11/1 チューブ1本で全身を鍛える

#### けんこう運動教室「チューブエクササイズ」

先月に引き続き、生活習慣病予防のためのけんこう運動教室が開催されました。参加者15名は、健康運動指導士の小泉洋先生の指導のもと、ゴムチューブを使ってストレッチや筋力トレーニングを行いました。参加者は楽しみながら身体の使い方や動かし方を学び、自宅でもできそうだと手応えを感じていました。



▲チューブの長さを調整して、無理せず筋肉を鍛えます

### 11/15 家庭でできる生活排水対策

#### 生活排水対策講習会

あおもりアースレンジャーの土岐泰氏を講師に迎え、ふるさと総合センターにおいて生活排水対策講習会が行われました。川や海を汚す一番の原因は家庭からの生活排水であることから、参加者は村内3つの川の水と生活排水の色やにおい、pH値などの水質を調べ、水の大切さや、川や海を汚さない方法を学びました。



▲村の川の水は魚が住むことができるきれいな水でした

### 11/3 香り豊かな新そばを味わう

#### 2017よもぎたそば 新そば祭り

ふるさと総合センターを会場に第1回新そば祭りが開催され、9月に高根地区で収穫されたそばを使用した手打ちそばが販売されました。会場では、そば打ち研究会による実演やそば打ち体験のほか、裂き織りなどの手作り作品の展示販売も行われました。来場者は打ちたての新そばの味と、各出店ブースでの買い物を楽しみました。



▲手際よく作業し、そばを形にしています

### 第44回東津軽郡老人福祉大会

11月7日に平内町で行われた大会で、単位クラブ・町村老連役員として活躍された小野慶治さん、越田榮治さん、成田ミノルさん、県老人クラブ連合会長表彰として工藤久子さんが表彰を受けました。



成田ミノルさん

### 第67回東津軽郡社会福祉大会

10月20日に当村で行われた大会で、永年にわたり地域福祉活動に貢献された、佐々木博子さんと木戸正子さんが表彰を受けました。



佐々木博子さん

### 久慈修一村長 2期目スタート

10月29日(日) 投票の村長選挙で再選した久慈村長が30日(月)、役場で当選証書を受け取りました。また11月9日(木)に2期目として初登庁した際には職員から花束が手渡され、その後、全職員を前に訓示を述べました。



10月30日(月) 当選証書授与式



11月9日(木) 2期目初登庁

# 除雪の季節がやってきました ～道路の除排雪作業にご協力をお願いします～



## □降雪量が5cm以上に達したら出動します

5cm以下でも地吹雪等により交通に支障を及ぼす場合は、その都度出動します。

除雪作業は午前0時30分～午前9時30分までですが、天候や道路状況により早く出動したり、終業時間が遅くなったりします。

また、排雪作業は日中(午前8時～)に行います。天候と相談し、作業員の安全面を考慮して、除雪の出動のない日に排雪作業を行うため、多少遅れることがありますので、ご理解をお願いします。

## □雪が残る場合があります

できるだけ雪を残さないように除雪していますが、限られた時間で除雪作業を行うため、玄関先や車庫等の前の雪を完全に処理することは困難です。各家庭での除雪にご協力をお願いします。

## □作業中の除雪車に近づかないでください

除雪作業中は事故などが起きないように最善の注意を払い、安全運転に努めますが、除雪車への接近や無理な追い越しをしないようにご協力をお願いします。

## □路上駐車はしないでください

道路上の車両などにより除雪車が前に進めず、除雪ができないことがあります。また、救急車や消防車の活動の妨げにもなりますので、路上駐車はしないようご協力をお願いします。

村では、全力で除排雪作業に取り組みますが、効率的な除排雪を行うために、住民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

▶除雪に関する相談・問い合わせ  
役場 建設課 ☎27-2111 (代表)

## ⚠命を守る除雪中の事故防止10箇条

1. 作業は家族、近所にも声をかけて2人以上で!
2. 建物のまわりに雪を残して雪下ろし!
3. 晴れの日ほど要注意、屋根の雪がゆるんで!
4. はしごの固定を忘れずに!
5. エンジンを切って除雪機の雪詰まりの取り除きを!
6. 低い屋根でも油断は禁物!
7. 作業開始直後と疲れたところは特に慎重に!
8. 面倒でも命綱とヘルメットを!
9. 命綱、除雪機などはこまめに手入れ・点検を!
10. 作業のときには携帯電話を持っていく!

## ❄️流雪溝・融雪溝の正しい利用方法

1. 凍った投雪口は、お湯で融かしてから開ける。
2. 水の量を確認してから投雪し、雪以外は投入しない。
3. 固くて大きなかたまりは、細かく砕いて投雪する。
4. 流・融雪溝の内側に凍りついた雪は必ずかき落とす。
5. 空き家前の歩道は、隣近所協力して投雪する。

2017年12月  
よもぎ温泉が生まれ変わります



# 12/16(土) 9:00 リニューアルオープン 新コーナー「源泉100%の湯」誕生

年内特別価格で  
休まず営業

【入浴料 (特別価格)】	
大人	300円
小中学生	120円
幼稚園以下	50円

【入浴料 (通常価格)】	
大人	350円
小中学生	140円
幼稚園以下	60円

【毎月26日はふるの日】

- ①回数券(10枚)  
3,500円→3,000円
- ②料金は特別価格

【営業時間】 9:00～21:00

【休館日】

毎週火曜(祝日の場合は翌日)  
12月31日、1月1日

温泉成分が体に浸透  
しやすい高張性温泉

温泉は、温泉水に含まれる成分の量により「高張性・等張性・低張性」に分類されます。温泉水1kg中に10g以上の成分を含むものを「高張性」と言いますが、よもぎ温泉の源泉は、温泉水1kg中に35g以上と高張性基準の3倍以上の温泉成分が含まれており、高濃度のナトリウム塩化物(塩分)が含まれています。「高張性のナトリウム塩化物泉」は全国でも珍しい泉質です。

また、高張性の温泉は人間の体より浸透圧が高いため、温泉成分が体に浸透しやすいのが特徴です。濃厚な温泉成分をたっぷり吸収できます。

体の芯から温まり  
湯冷めしにくい泉質

【効能】

切り傷・慢性婦人病・神経痛・五十肩・うちみ・くじき・冷え性・虚弱児童・疲労回復など

【成分量】

○ナトリウムイオン  
入浴後も保温効果が続き、体の芯から温まります。

○メタケイ酸 121.1mg/kg

天然の保湿成分と言われ美肌効果があり、肌の新陳代謝を促進します。

○成分総計 35.55g/kg

体内から汗と一緒に老廃物や毒素なども排出させ、デトックス効果抜群です。

よもぎ温泉

よもぎたアシスト株式会社

☎0174-27-2170 <http://www.yomogita-assist.com/>

日	月	火	水	木	金	土
		<p>Let's enjoy English ♪ アシュリーの英会話教室 次回は12月20日(水) 時間：午後6時～ 場所：ふるさと 総合センター ☎ 31-3111</p> 	※予定は変更されることがありますので、確認をお願いします。		1 南 燃えるごみ (40cm 未満)	2
3 ◆子ども会冬季ゲーム大会	4 ◆一般高齢者教室 蓬	5 ◆障害者訓練教室 ぶ	6 ◆健康れすとらん ぶ 9:30~13:00	7 ◆いきいきなどわどサロン ぶ ◆子育て相談 10:00~12:00 ぶ ◆子育てサークル ぶ	8 ◆乳児健康診査・ 股関節脱臼健診 13:00~13:30 ぶ ◆人権相談 10:00~15:00 ぶ	9
	北 燃えるごみ (40cm 未満)	北 缶・ペットボトル・ビン 南 燃えるごみ (40cm 未満)		北 燃えるごみ (40~60cm) 南 缶・ペットボトル・ビン	南 燃えるごみ (40cm 未満)	
10	11 ◆一般高齢者教室 蓬	12 ◆障害者訓練教室 ぶ	13 ◆12月定例議会 (~15日) ◆高齢者のための健康講座 10:00~12:00 ぶ	14 ◆いきいきなどわどサロン ぶ ◆子育てサークル ぶ	15	16
	北 燃えるごみ (40cm 未満)	北 燃えないごみ 南 燃えるごみ (40cm 未満)		北 燃えるごみ (40cm 未満) 南 燃えないごみ	南 燃えるごみ (40~60cm)	
17	18 ◆一般高齢者教室 蓬	19 ◆障害者訓練教室 ぶ	20 ◆高齢者のための健康講座 10:00~12:00 ぶ ◆英会話教室 18:00~ ぶ	21 ◆いきいきなどわどサロン ぶ ◆子育てサークル ぶ ◆こころのサロン ぶ	22	23 ○天皇誕生日 ◆おやこの食育教室 9:00~13:00 ぶ
	北 燃えるごみ (40cm 未満)	北 缶・ペットボトル・ビン 南 燃えるごみ (40cm 未満)	南 缶・ペットボトル・ビン	北 燃えるごみ (40cm 未満) 南 缶・ペットボトル・ビン	南 燃えるごみ (40cm 未満)	北 南 古紙類
24	25 ◆固定資産税3期分納期限 ◆国保税6期分納期限	26 ◆もちつき交流会 ぶ	27 北 南 特殊なごみ (電球・蛍光灯・乾電池など)	28 ◆子育てサークル ぶ	29 ◆「年越しそば」を作ろう 13:00~ ぶ	30 ◆「年越しそば」を作ろう 13:00~ ぶ
31	北 燃えるごみ (40cm 未満)	北 燃えないごみ 南 燃えるごみ (40cm 未満)		北 燃えるごみ (40cm 未満) 南 燃えないごみ	南 燃えるごみ (40cm 未満)	

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**  
 坂本 一翔 (佐祐 科)  
男の子 美和子 (長)  
**■ご冥福をお祈りします**  
 坂本 照代 89歳 (中 沢)  
 坂本 秀行 90歳 (長 科)  
 工藤 ふみ糸 85歳 (蓬 田)  
 村上 テルイ 86歳 (蓬 田)  
 福井 くにえ 89歳 (郷 沢)  
 木戸 てる 91歳 (瀬 辺 地)  
 久慈 ツ子 87歳 (広 瀬)  
**■蓬田村の人口 (10月31日現在)**

区分	人口	前月比
総人口	2,877	- 4
男	1,398	± 0
女	1,479	- 4
世帯数	1,169	+ 3

○行事開催場所  
 ぶ … ふるさと総合センター  
 役 … 蓬田村役場  
 ト … トレーニングセンター  
 診 … 蓬田診療所  
 よ … よもぎ温泉  
 蓬 … 蓬生園

○ごみ収集日  
 北 … 蓬田・宮本・郷沢・瀬辺地・広瀬・高根  
 南 … 中沢・長科・阿弥陀川  
 ※ごみは収集日当日の朝 6:30 までに出してください。  
 ※粗大ごみは収集場所に出さないでください。  
 ▶問い合わせ 健康福祉課 ☎ 27-2111 (内線 403)

○一般高齢者教室  
 (毎週月曜日 10:00~14:00)  
 対象は65歳以上で、送迎バス有。詳細はお問い合わせください。  
 ▶問い合わせ 住民課 ☎ 27-2111 (内線 302)

○障害者訓練教室  
 (毎週火曜日)  
 障害者手帳をお持ちでバス停まで通える方が対象です。送迎バス有。時間等の詳細はお問い合わせください。  
 ▶問い合わせ 健康福祉課 ☎ 27-2111 (内線 403)

○いきいきなどわどサロン  
 (毎週木曜日 9:00~15:00)  
 65歳以上のシニア世代を中心にどなたでも利用できます。各自で会場へお越しください。詳細はお問い合わせください。  
 ▶問い合わせ 住民課 ☎ 27-2111 (内線 302)



## お酒との付き合い方



〈純アルコール約 20 g とは〉

	<b>ビール</b> 500ml 缶 1 本
	<b>日本酒</b> 1 合 (180ml)
	<b>焼酎 (25 度)</b> グラス 1 杯 (100ml)
	<b>ワイン</b> グラス 2 杯 (200ml)
	<b>ハイボール (7 度)</b> 350ml 缶 1 本

お酒を飲むことは、味を  
楽しんだり、ストレスや緊  
張を和らげたりする他に、  
その場の雰囲気を楽しみ仲  
間との語らいを楽しんだり  
など人間関係を円滑にする  
コミュニケーションの一部  
にもなっています。しかし、  
それは節度ある適度な飲酒  
をしているからこそ楽しめる  
ものでもあるのです。アル  
コールによる問題は本人の  
身体的・精神的にダメージ  
を与えるだけではなく家族  
や社会にも影響してしま  
います。

年末年始はお酒を飲む機  
会が増えていきますが、お酒  
を楽しむためにお酒  
との付き合い方  
を見直して見ま  
しょう。

**節度ある適度な飲酒**  
適量とは自分が満足する量  
ではありません。純アルコー  
ル量換算で男性は 20 g 程度を  
指し、女性や高齢者、お酒に  
弱い人はさらに少量になりま  
す。



### 多量飲酒では ありませんか？

多量飲酒とは純アルコー  
ル量で 60 g (ビールだと  
500 ml 缶 3 本) 程度を超  
えて飲酒することです。多  
量飲酒はアルコールに関連  
した問題の発生リスクを高  
めてしまいます。



### お酒と賢く 付き合うポイント

〈健康と安全を守るために〉

- 適量をゆつくりと、食べながら飲む
- 休肝日を週に 1〜2 日は作る
- 脂肪に変わりやすい 20 時以降は飲酒を控える
- 依存症になるリスクの高い「やけ酒」「ひとり酒」を常習化しない



お酒の量を調整したり飲まない日をつくれな人は依存症の可能性が低いです。お酒の飲み方に心配のある人は、主治医や精神科の医師に相談してみてもいいかですか。



- 〈円滑な人間関係を続けるために〉
- 人それぞれペースがあるため、無理強いはいしな
  - お酒好きかどうかを評価指標にしない

- 注意力や反射動作が鈍るので、事故に注意
- 正しい効果がなくなる可能性もあるため薬と一緒に飲まない



## 家に引きこもりがちな冬期間、体を動かしてみませんか？

雪が降り外出がおっくうになる季節ですが、自分の体も心配になります。先ほど、村内で行われた体力測定では、やはり定期的に体を動かしている体育協会や総合型スポーツクラブの方達の結果が良い傾向にありました。短命県返上、健康寿命を伸ばすためにも、日頃から適度な運動は大事です。そこで、村内で活動している、各種運動サークルを毎月 1 団体ずつ紹介します。自分の年齢や体力にあったサークルを見つけて、挑戦してみたいはかがでしょうか？



体力測定の様子

### ◇第 1 回 ラケットテニス◇

スポンジボールを使い、バドミントンコートで行う(ソフト)テニスです。初心者でも気軽にでき、経験・年齢を問わず、楽しむことができます。

### ■いつ活動してるの？

毎週木曜日の午後 7 時〜9 時まで、トレーニングセンターで行っています。



### ■道具や服装は？

ラケットとボールはお貸しています。ジャージなどの動きやすい服装で、内履きを持参してください。



### ■会費は？

よもっと元気スポーツクラブへ入会すると、3,000 円/年(保険料込)で何回でも参加できます。

### ■会員 中川さんのお話

幅広い世代の方が参加して、楽しく活動しています。競技歴などに関係なく、誰でも楽しめるスポーツです。トレーニングセンターで練習していますので、気軽に遊びに来てください。見学・体験は自由にできます。



### ▶問い合わせ

よもっと元気スポーツクラブ ☎ 31-3111



## ようこそ！蓬田村役場へ

## No 8. 農業委員会

どのような課でどのような業務を行っているのか疑問に思うことはありませんか？ 住民の皆さまから、なかなか見えにくい役場の業務や役割を、毎月 1 課ずつ紹介します。

### ●農業委員会制度の概要について

農業委員会は、農地法に基づく農地の売買・貸借の許可、農地転用案件への意見具申等、農地に関する事務を執行する行政委員会として、各市町村に設置しています。

### ●農業委員会の運営について

- ① 農業委員会は、村長が議会の同意を得て任命した「農業委員」で組織され、農業委員は農地の権利移動等の許可・不許可の決定等を担当しています。
- ② 農業委員会は「農地利用最適化推進委員」を委嘱し、推進委員は担当区域における農地等の利用の最適化の推進を担当します。



### ●委員の主な仕事

- ① 農業委員会総会
  - ・ 農地法に係る権利移動、農地の転用許可等の審議、違反転用への対応
  - ・ 農地利用集積計画(貸借・使用貸借等)の立案および承認
- ② 現場活動
  - ・ 農地パトロールによる耕作放棄地の発生防止、解消業務等

### ●最適化推進委員の主な仕事

- ① 担当地区内での現場活動
  - ・ 農地パトロールによる耕作放棄地の発生防止、解消業務
  - ・ 農地の利用集積、集約化の推進業務。
  - ・ 国および県、町が行う農業に関する各種調査への協力

## 12月の減塩ワンポイント！

しょう油や味噌、加工品は塩分表示をチェックしましょう！  
(塩分相当量 1g = ナトリウム 400mg)

### お知らせ

#### 自動車税の納付確認の電子化

平成27年4月1日から、登録自動車については、国の継続検査窓口での自動車税の納税証明書の提示を省略できるようになりました。詳しくは、県庁HP ([http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/jidosya\\_denshika.html](http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/jidosya_denshika.html)) をご覧ください。

※次に該当する方は、納税証明書の提示が必要です。

- 軽自動車、小型二輪自動車の継続検査を受検する方に継続検査を受検する方

▼問い合わせ 東青地域県民局県税課 納税管理課  
☎017-734-9970

#### 国税庁の公売に参加してみませんか

公売とは、国税局または税務署が差し押さえた財産

### 後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

#### ■保険料を納期限内に納めましょう

- ・納付書でお支払いの方は、便利で確実な口座振替をご利用ください。口座振替への変更は市町村の担当課または金融機関で随時受付しています。詳しくは、役場住民課までお問い合わせください。
- ・保険料を滞納すると、有効期限が短い保険証（短期被保険者証）が交付されることがあります。
- ・災害で住宅等が損害を受けた場合や、特別な事情で世帯主の収入が減少した場合は、保険料の減免等が認められることがありますので、申請等について、役場住民課までお早めにご相談ください。

#### ■事故にあったとき（第三者行為による傷病届）について

交通事故及びけんか等、第三者の行為による負傷で、健康保険で治療を受けたときには「第三者行為による傷病届」を役場住民課まで提出してください。詳細についてはお問い合わせください。

#### ▶問い合わせ

青森県後期高齢者医療広域連合  
☎017-721-3821 又は  
役場 住民課 ☎27-2111（内線303）

### 医療費控除の特例（セルフメディケーション税制）について

平成29年1月1日から平成33年12月31日までの間に申告者または申告者と生計を一にする配偶者その他の親族の「特定一般用医薬品等購入費」を支払った場合で、申告者が「一定の取組」を行っているときは、従来の医療費控除に代えて、申告者の選択により、その年中に支払った特定一般用医薬品等購入費の金額の合計額が1万2千円を超えるときは、その超える部分の金額（8万8千円を限度）を医療費控除として総所得金額等から控除できます。

- ※「特定一般用医薬品等購入費」は、医師の処方する医薬品から、薬局などで購入できる医薬品に転用されたスイッチOTC医薬品の購入費です。
- ※「一定の取組」は、①健康診査、②予防接種、③定期健康診断、④特定健康診査、⑤がん検診です。
- ※セルフメディケーション税制を選択した方は、従来の医療費控除を受けることはできません。

▶問い合わせ 青森税務署 ☎017-776-4241  
※音声案内に従い番号を選択してください。

### 放送大学 4月生募集

放送大学では平成30年度第1学期（4月入学）の学生を募集中です。放送大学はテレビなどの放送やインターネット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・情報・自然科学など、幅広い分野を学べます。

### 自衛官募集

出願期間は3月20日まで。資料を無料で差し上げていますので、お気軽に請求ください。HPでも受け付けております。

▼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

■種目  
予備自衛官補（一般）（技能）

■概要 予備自衛官を養成（非常勤の国家公務員）

■応募資格（男女）※平成30年7月1日現在の年齢

- 一般：18歳以上34歳未満

○技能：国家免許資格などを有する者で55歳未満

■受付期間 平成29年12月下旬～平成30年4月上旬

■試験時期 平成30年4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

### 借金に関する 相談窓口を設置

東北財務局青森財務事務所では、相談窓口を設置しております。借金等でお困りの方は、お気軽にご相談ください。相談は秘密厳守・無料です。お電話での相談も可能です。

■相談専用電話  
☎017-774-6488

■場所 青森財務事務所（青森市新町2丁目 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～正午、午後1時～午後4時30分

### 職業訓練制度 説明会開催

求職者が無料で受けられる職業訓練制度の説明会を開催します。

■日時 12月27日（水）午後1時30分～午後4時

■場所 ポリテクセンター青森（ハローワーク青森斜向かい）

■内容

- ①職業訓練制度について
- ②募集している訓練内容

※申込は不要です。直接会場へお越しください。

▼問い合わせ ハローワーク青森 訓練担当  
☎017-776-1561

### みつけた！



#### 冬の使者「白鳥」飛来

11月上旬、280号バイパス山側の長科地区の田んぼで、羽を休める白鳥の群れを発見！鳴き声を響かせながら、朝から日が暮れるまで落ち穂をついばむ白鳥。季節の移り変わりを感じる美しい光景でした。



▲数十羽の群れで行動していました

