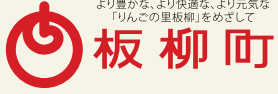


りんごの里の手づくり情報誌 - 広報いたやなぎ

# Itayanagi 6

2020.JUN

Vol.717



より豊かな、より快適な、より元気な  
「りんごの里板柳」をめざして

板柳町

〒038-3692 青森県北津軽郡板柳町板柳字土井239-3 TEL.0172-73-2111 / FAX.0172-73-2120 <https://www.town.itayanagi.aomori.jp> E-mail: ita-koho@town.itayanagi.aomori.jp

●発行/板柳町役場 ●編集/企画財政課企画調整係 ●印刷/有限会社新和印刷



「晴天の下で」

田植え作業

■主な内容

- ・安心して子育てができるまちへ
- ・新型コロナウイルス感染症に関する緊急支援策について

# 安心して子育てができるまちづくり



板柳町では、「広報いたやなぎ」五月号で紹介した「第二期『板柳町まち・ひと・しごと創生総合戦略』」の中で、政策の三本柱の一つに「健康で子どもを育むまちづくり」を掲げ、子育て世代にやさしいまちづくりをめざした施策を展開しています。

今回は、若い世代の結婚・妊娠・出産・子育ての経済的負担軽減のため、町が行っている支援制度についてご紹介します。(一部、政策分野③「住みたいと思えるまちづくり」の事業を含みます。)

これまでと継続して行う事業のほか、今年度から新たに「若者夫婦定住応援事業」を追加し、「子育て世帯定住サポート事業」の補助率をアップするなど、支援の拡充を行っています。要件を満たす方は、ぜひご利用ください。



## 結婚生活 に関する支援

### 若者夫婦定住応援事業 NEW!

令和2年4月1日以降、町外から転入して定住する若者夫婦世帯の住宅取得費用の一部を助成します。

＊取得経費の**5%**、上限**100万円**

＊町内業者と契約の場合、経費の**6%**、上限**120万円**

#### 【主な要件】

- ・夫婦のいずれかが40歳以下であること
- ・転入前の所在地における市区町村税等の滞納がないこと
- ・町内会に加入すること
- ・10年以上定住すること
- ・新築・建売・中古対象

問 企画財政課 企画調整係 ☎73-2111 (内線 222)

### 新婚生活家賃補助金

平成29年4月1日以降に結婚し、賃借する住宅の家賃を助成します。

＊補助額上限 **2万円/月**

＊結婚した時から最長 **2年間**

#### 【主な要件】

- ・賃貸借契約をしていること
- ・家賃滞納がないこと
- ・町税等の滞納がないこと

問 企画財政課 企画調整係 ☎73-2111 (内線 222)

### 結婚新生活支援事業

結婚に伴う新生活のスタートに係る引越費用や住居費等を助成します。

＊補助額上限 **30万円**

#### 【主な要件】

- ・夫婦ともに婚姻日における年齢が34歳以下であること
- ・令和2年4月1日～令和3年2月28日に結婚、世帯所得340万円未満
- ・住居賃借の場合は、賃貸借契約をしていること
- ・町税等の滞納がないこと
- ・住宅の新築や購入も対象

問 介護福祉課 福祉係 ☎73-2111 (内線 111)



## 妊娠・出産に関する支援

### 🍎 妊婦歯科健康診査

妊婦の方は、町内の歯科医療機関で口腔検査・歯科保健指導を無料で受けることができます。

【主な要件】板柳町に住所のある妊婦

問 健康推進課 健康推進係 ☎73-2111(内線185・186)

### 🍎 子宝祝金

町の宝である子どもの出生を祝福します。

\*第2子…5万円 \*第3子以降…10万円

【主な要件】出産時に1年以上板柳町に住所のある方

問 介護福祉課 福祉係 ☎73-2111 (内線114)

### 🍎 特定不妊治療費の町助成事業

「青森県特定不妊治療費助成事業」を活用して治療する夫婦を対象に治療費の一部を助成します。

【主な要件】他の市区町村から重複して同様の特定不妊治療費助成を受けていない方

問 健康推進課 健康推進係 ☎73-2111(内線185・186)

### 🍎 ハイリスク妊産婦アクセス支援事業

妊産婦の方が治療、出産、子どもの面会等のために、周産期母子医療センターへ入院または通院する際に必要な交通費や宿泊費の一部を助成します。

【主な要件】板柳町に住所のある妊産婦

問 健康推進課 健康推進係 ☎73-2111 (内線181)



## 子育てに関する支援

### 🍎 子育て世帯定住サポート事業

町外から転入して定住する子育て世帯の住宅取得費用の一部を助成します。

\*取得経費の6%、上限120万円

\*町内業者と契約の場合、経費の

7%、上限140万円

【主な要件】

- ・中学生以下の子どもがいる世帯
- ・世帯員全員が町外からの転入者であること
- ・転入前3年の間に本町に住所を有していないこと
- ・転入前の住所地における市区町村税等の滞納がないこと
- ・町内会に加入すること
- ・10年以上定住すること
- ・新築、建売、中古対象

問 企画財政課 企画調整係 ☎73-2111(内線222)

補助率  
アップ!

### 🍎 子育て住宅取得補助金

平成29年4月1日以降、町内に住宅を取得して定住する子育て世帯に対し、取得住宅に係る固定資産税相当額を助成します。

\*初めて賦課される年度を含め3年間補助

【主な要件】

- ・中学生以下の子どもがいる世帯
- ・世帯員に町税等の滞納がないこと
- ・転入者にあつては転入前住所地の市区町村税等についても滞納がないこと
- ・新築、建売、中古対象

問 企画財政課 企画調整係 ☎73-2111(内線222)

### 🍎 乳幼児インフルエンザ予防接種費用助成

就学前の乳幼児を対象にインフルエンザの予防接種費用の一部を助成

【主な要件】板柳町に住所のある、生後6か月以上から小学校未就学児

問 健康推進課 健康推進係 ☎73-2111(内線184~186)

### 🍎 子育て医療費給付金

中学生までの子どもの医療費（保険診療に関わる自己負担分）を全額助成します。

<乳幼児医療費給付事業>

板柳町に住民登録がある、0才から小学校未就学児（6才の年度末まで）の乳幼児が対象

<子ども医療費給付事業>

板柳町に住民登録がある、小学校1年生～中学校3年生の子どもが対象

問 健康推進課 健康推進係 ☎73-2111(内線184~186)

### 🍎 幼児のフッ化物塗布事業

虫歯予防に効果があるとされるフッ化物塗布を1才6か月児健診の時に無料で実施します。

【主な要件】板柳町に住所のある1才6か月児健診の対象となる幼児

問 健康推進課 健康推進係 ☎73-2111(内線184~186)

※各制度の概要を記載したものです。この他にも条件がありますので、詳細は各担当にお問い合わせください。

# 新型コロナウイルス感染症に関する 緊急支援策について

町では、町民のみなさまの安全安心を守るため、板柳町新型コロナウイルス感染症対策本部を2月28日に立ち上げ、感染拡大防止に向けた取り組みや支援策を講じてきました。町のこれまでの主な支援対策は次のとおりです。

## 町の主な対応状況について

第一弾

### 【感染予防対策】

- ▶マスクを町民1人あたり2枚配付。重症化リスクの高い人工透析の方や呼吸器障害の方、妊婦の方、ひとり暮らし高齢者などに手厚く支援
- ▶町内の医療機関、介護法人、保育所など33カ所へ1事業所あたり300枚ずつマスクを配付 など



第二弾

### 【地域経済対策】

- ▶売上が減少している町内の飲食業者に対し支援金を給付する「板柳町飲食業者緊急支援金給付事業」を実施 ※詳しくは5ページの表を参照
- ▶地域経済活性化のため、3割のプレミアムを付けた「板柳町緊急対策特別プレミアム付商品券」の発行を決定（7月発行予定） など

第三弾

### 【生活支援対策】

- ▶「板柳町民生活支援商品券」を町民1人あたり5千円分、18歳未満の子どもがいる世帯には1万円分を上乗せして配布することを決定（6月中旬配布予定）
- ▶町内小中学校の児童生徒に1人50枚ずつマスクを配付 など



第四弾

### 【地域経済対策】

- ▶売上が減少している町内の事業者（板柳町飲食業者緊急支援金の給付を受けた飲食業者を除く）に支援金を給付する「板柳町緊急対策事業者支援金給付事業」を実施（6月15日申請受付開始予定）

第五弾

### 【学校情報通信環境整備対策】

- ▶町内小中学校の児童生徒にタブレット端末を1台ずつ配備（令和3年3月までに完了予定）

◎このほか、町および町議会では、町長、副町長、教育長および町議会議員全員の6月期末手当を減額し、新型コロナウイルス感染症対策経費に活用します。

## 特別定額給付金の申請書を提出していない方はお早めに！

特別定額給付金の申請受付は**8月13日（木）まで**となっております。期限までに申請されない場合は、給付金を受け取れませんのでご注意ください。

【給付対象者】 基準日（令和2年4月27日）に、板柳町の住民基本台帳に記録されている方

【給付金額】 世帯構成員1人につき10万円 【受給者】 原則として基準日現在での世帯主

【申請方法】 ①郵送による申請 ※『本人確認書類』と『振込先口座確認書類』の写しを同封して郵送

②オンライン申請 ※マイナンバーカードをお持ちの方のみ利用可能

【問い合わせ先】 板柳町総務課 特別定額給付金担当 ☎73-2111（内線240・241）

## 主な支援について

※国、県の事業を含みます。

### … 生活に関する支援 …

事業名	主な内容	問い合わせ先
住居確保給付金(家賃)	離職や自営業の廃止またはこうした状況と同程度の状況に至り、経済的に困窮し住居を喪失した方または住居を喪失するおそれのある方で、支給要件に該当する場合、 <b>一定期間家賃相当額を支給</b> します。	中南地域自立相談窓口 ☎88-8637
緊急小口資金・総合支援資金(生活費)	新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、 <b>貸付の対象世帯を低所得世帯以外に拡大</b> し、休業や失業等により生活資金でお悩みの方々に向けた緊急小口資金等の特例貸付を実施します。	板柳町社会福祉協議会 ☎72-1161
国民年金の免除等	<b>国民年金保険料の免除・猶予および学生納付特例申請は、以下の2点をいずれも満たした方が対象になります。</b> (1)令和2年2月以降に、新型コロナウイルスの感染症の影響により収入が減少したこと。 (2)令和2年2月以降の所得等の状況から見て、当年中の所得の見込みが、現行の国民年金保険料の免除等に該当する水準になることが見込まれること。	板柳町町民生活課 町民年金係 ☎73-2111
町税の徴収猶予	新型コロナウイルスの影響により事業等に係る収入に相当の減少があった方は、一定の要件に該当する場合に <b>最長1年間、無担保かつ延滞金なしで町税の徴収猶予</b> を受けることができます。	板柳町税務会計課 ☎73-2111
上下水道料金・農業集落排水使用料の猶予	新型コロナウイルス感染症の影響により、収入が減少している場合など、一時的に上下水道料金・農業集落排水使用料の支払いが困難になった、個人、法人すべての方を対象に、 <b>令和2年5月分(4月使用分)から7月分(6月使用分)までの3か月分を最大3か月猶予</b> します。	板柳町上下水道課 ☎73-3428

### … 事業等に関する支援 …

事業名	主な内容	問い合わせ先
持続化給付金(中小法人、個人事業者)	新型コロナウイルス感染症拡大により、特に大きな影響を受ける事業者に対し、事業全般に広く使える給付金を支給します。 2019年以前から事業による事業収入(売上)を得ており、新型コロナウイルス感染症の影響により、ひと月の売上が前年同月比で50%以上減している事業者等の要件があります。 <b>個人事業主等…最大100万円 中小法人等…最大200万円</b>	持続化給付金事業コールセンター ☎0120-115-570 【IP電話専用回線】 ☎03-6831-0613
青森県特別補償融資制度「経営安定化サポート資金」災害枠 ①新型コロナウイルス感染症対応資金 ②青森県新型コロナウイルス感染症特別対策資金	県内に事業所を有する個人事業主(小規模)、小・中規模事業者で、新型コロナウイルス感染症の影響により事業活動に影響を受け、売上が5%以上減少している方に、 <b>保証料、金利(3年間)を補助</b> します。 *取扱金融機関: 県内に本店・支店を有する金融機関	青森県信用保証協会 ☎017-723-1354 青森県商工政策課 商工金融グループ ☎017-734-9368
板柳町緊急対策飲食業者支援金給付事業 ※申請期間… 7月10日(金)まで	新型コロナウイルス感染症の感染拡大により影響を受けている町内の飲食業者に対し、事業継続の支援を目的とした支援金を給付するもの。令和2年3月と4月のいずれかの月における売上が、前年の同月と比較して30%以上減少した事業者に対し、 <b>10万円または20万円を給付</b> します。	板柳町産業振興課 ☎73-2111

※6月5日時点での情報です。

※詳しくは町ホームページをご覧ください。(町ホームページ URL <https://www.town.itayanagi.aomori.jp/>)

新型コロナウイルス感染症「町民相談総合窓口」(土日・祝日・年末年始を除く 8:15 ~ 17:00)  
板柳町健康推進課 ☎73-2111 (内線 181・185)

# おめでとうございます

## 瑞宝単光章〔社会福祉功労〕



あかいし もりやす  
**赤石 守康** さん  
(82歳・川端町)

民生委員・児童委員として永く職務に精励され、町の社会福祉向上、民生の安定に貢献されたことにより、このたび社会福祉功労にかかる叙勲で、瑞宝単光章を受章されました。

## 仙台法務局長表彰

人権擁護委員

なりた じゅんいち  
**成田 純一** さん (六十八歳・下常海橋)

よねざわ  
**米澤 いく子** さん (六十七歳・栄町B)

人権擁護委員として多年にわたり国民の人権擁護と人権思想の普及高揚に貢献された功績により、このたび仙台法務局長表彰を受賞されました。

## 新しい行政連絡員さんを紹介します

行政連絡員さんは、町と地域との連絡調整役です。行政連絡員定例会では、町政や地域のことについて情報交換を行っています。そのほか、町から保健衛生協力委員・廃棄物減量等推進員を、町社会福祉協議会から社会福祉協力員をお願いしています。

◎任期：令和二年四月一日～令和四年三月三十一日

地区名	氏名	地区名	氏名
川端町	成田 紀六	いたや町	横澤 務
仲町	千葉 剛正	飯田	葛西 忠晴
表町	花田 明彦	横沢	工藤 之夫
博労町	三上 正義	太長	葛西 正志
大町	三上 博信	深味	八木橋 修一
田中錦町	神 壽晴	大俵	中村 栄野進
東雲町	堺 正藏	日新	館山 修
実町	鳴井 正顕	五幾形	長内 規
栄町A	杉澤 利雄	狐森	葛西 俊一
栄町B	佐々木 敏男	高増	村上 一貴
大蔵町	佐藤 俊三	柏木	阿部 剛
常盤町	石田 雄一	牡丹森	成田 俊勝
三千石	安田 勝司	滝井	赤平 利道
赤田	三上 秀治	館野越	成田 元剛
掛落林	外崎 泰代	上常海橋	川口 悦郎
小幡	新岡 秀人	菟子	三橋 一徳
石野	小田 桐良一	下常海橋	久米田 喜代寿
野中	秋田 信幸	沖	福士 悦司
広栄町A	古川 弘志	夕顔関	福士 信廣
広栄町B	斉藤 昭弘	五林平	佐々木 栄治
双葉町	津島 栄子	四ツ谷	北畠 館夫
文京町	青山 勝美		

※詳しくは、総務課 消防防災係まで

73-2111 (内線208)

### ■有料広告

## 渡部胃腸科内科

内科・小児科・呼吸器内科  
循環器内科・消化器内科  
禁煙外来・入院設備あり

板柳町大字福野田字実田 72-13  
電話番号 0172 (73) 2217(代)

### 送迎バス

月・水・金 午前  
火・木・土 午後 → 五林平、牡丹森、柏木、狐森  
五幾形、野中、小幡 方面

火・木・土 午前  
月・水・金 午後 → 深味、大俵、高増、夕顔関  
常海橋、館野越 方面

### 診療時間

月曜日～金曜日 午前8時～午後7時  
土曜日 午前8時～午後5時  
日曜、祝日は 午前中診療しております。

診療の予約も受付しております。

携帯・一般電話から当院へ直接電話して受付する方法

渡部胃腸科内科 0172-73-2217

パソコン・携帯WEB受付方法

予約専用WEBページ

<http://watanobe.atat.jp/>

専用URLか右記QRコードからアクセス!

携帯・一般電話での受付方法

予約専用電話番号 18603-3599-6838



※ 内視鏡検査、超音波検査、健康診断も行なっております。また、送迎バスも運行しておりますのでご利用下さい。詳しくは当院へお気軽にお問い合わせ下さい。

# 議会

## 第2回・第3回臨時会

板柳町議会第2回臨時会が5月1日に、第3回臨時会が5月15日に開かれ、下記議案が原案のとおり承認・可決されました。



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、議員同士の間隔を空け、理事者側も一部傍聴席に座るなど、「3密」対策を行っています

### 【第2回臨時会】

#### ■専決処分の承認7件

▽令和2年3月31日に専決処分した「板柳町税条例等の一部を改正する条例」の承認 ほか

#### ■令和2年度補正予算2件

▽一般会計補正予算〔第2号〕(特別定額給付金13億3,320万円、板柳町緊急対策特別プレミアム付商品券発行補助金1,500万円、板柳町緊急対策飲食業者支援金840万円の増額など、歳入歳出ともに13億6,324万円を増額し、予算総額を80億7,889万円とするもの) ほか

### 【第3回臨時会】

#### ■専決処分の承認1件

▽令和2年5月7日に専決処分した「板柳町税条例等の一部を改正する条例」の承認

#### ■令和2年度補正予算1件

▽一般会計補正予算〔第3号〕(板柳町民生活支援商品券事業費8,212万9千円、町民用備蓄マスク購入事業費331万4千円、小中学生児童生徒感染予防事業費278万4千円を増額し、予算総額を81億6,711万7千円とするもの)



いまなり あやこ  
板柳町地域おこし協力隊 今成 純子 さんの

## いまなり通信

Vol.4

### 絵付け陶器

サクラが散り、木々が青々とし始めていること  
と思います。

この記事を書いている頃は、まだ新型コロナウイルスが猛威をふるっています。全国に緊急事態宣言が発令され、ゴールデンウィークは外出が自粛され、ステイホーム期間が長く窮屈になっている方は多いと思います。私もその一人です。青森県は感染者が少なく、ホッとではありますが、安心はできません。色々工夫しながら、家にいる時間をどう有意義に使うか模索しています。掃除や断捨離は年末大掃除なみにやりました。あとは趣味の時間ですね。私は、こぎん刺し・ジグソーパズル・映画鑑賞・写真整理・音楽を聴いたり、絵を描いたりもしました。みなさんはどのように過ごされましたか？

ふるさとセンター工芸館陶芸工房の体験教室に絵付けコースがあり、3月上旬に、母の日(5/10)、父の日(6/21)にプレゼントするコップの見本を作成しました。絵付けコースといっても、絵だけでなく、文字や線やマークを描くだけでもとて

かわいく、世界にひとつしかない陶器が出来上がります。陶芸工房で体験される方は、土の感触を楽しみながらカタチにしていく陶芸コースを選ぶ方がほとんどですが、選択する際に、絵を描くことが得意ではないからという理由で陶芸コースを選ぶ方もいるようです。絵付けコースは気軽に楽しく出来るので、絵が苦手な方も体験していただきたいです。特別な日に、自作陶器をプレゼントするのもオススメです。みなさんも絵付けコースを体験してみたいはいかがでしょうか？

新型コロナウイルスが収まり、日常が戻ったところに、町やふるさとセンター、工芸館が賑わっていることを願っています。



SNSを  
やっています！

インスタグラムで「#たんげめえ板柳飯」をつけ、板柳町の飲食店を紹介していきます。お店の情報等ございましたら、ご連絡ください。

インスタグラムは「itayanagi\_chiikiokoshi」で検索！ facebookはQRコードで→

【問い合わせ先】産業振興課 地域振興係 今成 73-2111(内線313)



大切なのは“予防”と“早期発見”

# 健診で自分の身体の状態を知ろう！

生活習慣病予防に重要な「特定健診」

日本人の死因の約六割は、**がんや心臓病、脳卒中**などの生活習慣病です。この生活習慣病の予防や早期発見・治療のために重要なのが、「特定健診」や「がん検診」などの定期的な受診です。

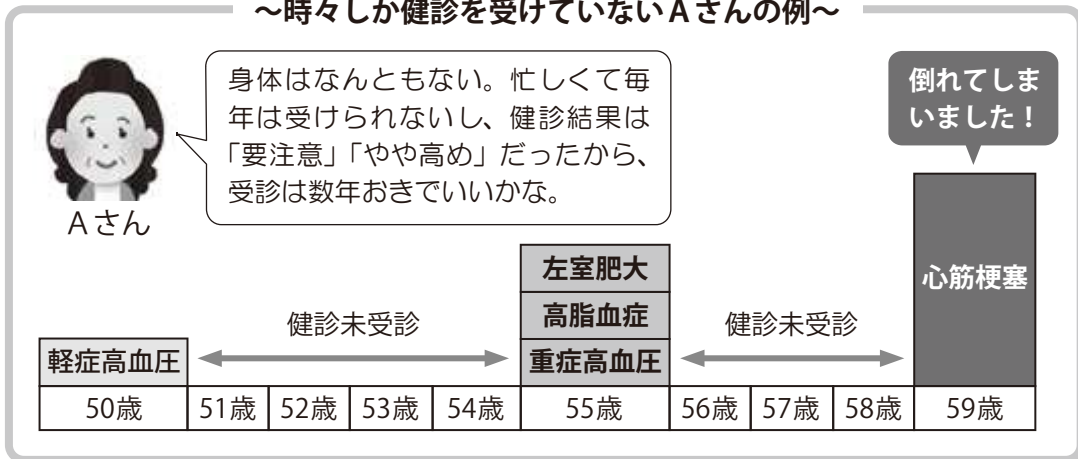
「特定健診」はメタボリックシンドロームに着目した健診で、国民健康保険に加入している四十歳以上七十四歳未満の方が対象です。そのほか、二十歳以上三十九歳以下の方向けの「若者健診」、七十五歳以上の方向けの「後期高齢者健診」があります。年に一度は必ず健診を受け、自分の健康状態を確認しましょう！

十一月三十日、十二月一日、二日にも「特定健診」と「がん検診」を行います。詳細は十月号の広報でお知らせします。

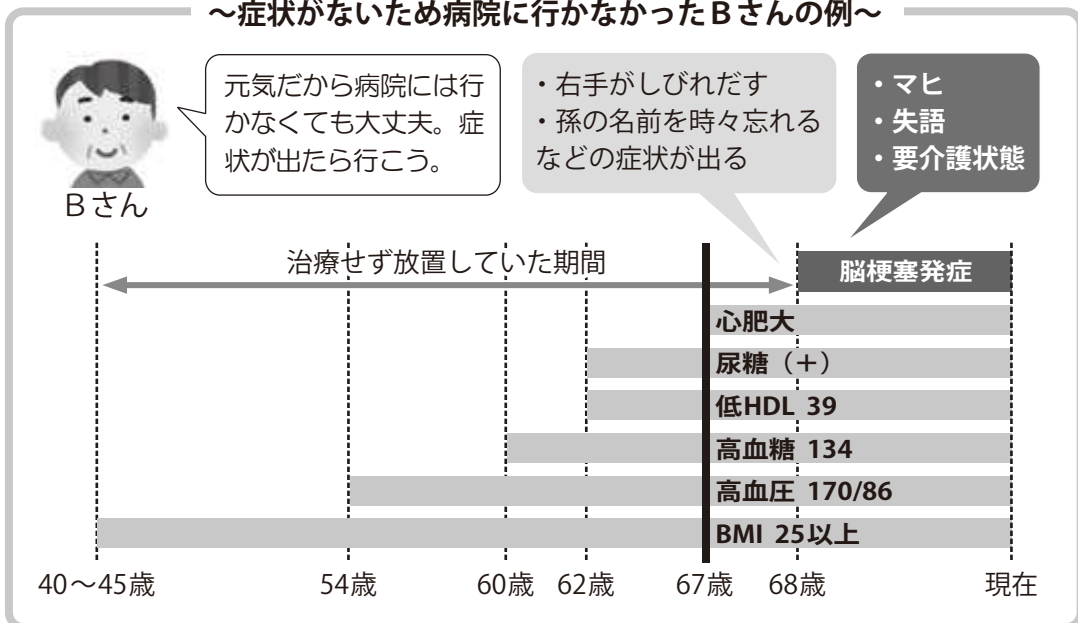
## どうして毎年「特定（基本）健診」を受けないといけないの？

みなさんは、「健康」の判断をどのようにしていますか？ 自覚症状で判断しているという方が多いと思いますが、自覚症状が出る前に、身体の中では何が起きているのでしょうか。AさんとBさんの例を見てみましょう。

～時々しか健診を受けていないAさんの例～



～症状がないため病院に行かなかったBさんの例～



このように、生活習慣病は特に自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。「忙しい」「元気だから大丈夫」という人ほど、ぜひ健診を受診してください。常に自分の健康状態を正しく把握し、健診結果に応じて生活習慣を見直すことで、生活習慣病を予防しましょう！



## 健診の結果からこんなことがわかります

検査項目		基準値		
基本的な健診項目	身体計測	身長	身体の大きさ	
		体重		
		BMI		18.5～24.9
	肝機能	腹囲	男～84.9cm 女～89.9cm	内臓脂肪の蓄積
		GOT	～30U/I	
		GPT	～30U/I	
	血圧	収縮期血圧	～129mmHg	動脈硬化の危険因子
		拡張期血圧	～84mmHg	
	代謝系	尿酸	～6.9mg/dl	脂質異常
	血中脂質	中性脂肪	30～149mg/dl	
HDLコレステロール		40～119mg/dl		
LDLコレステロール		60～119mg/dl		
インスリン抵抗性	血糖	空腹時 ～99mg/dl	糖尿病	
	HbA1c	～5.1%		
	尿糖	(-)		
腎機能	クレアチニン	男～1.0mg/dl 女～0.7mg/dl	eGFR(糸球体ろ過量)を算出し、腎機能を評価	
	尿蛋白	(-)		
詳細な健診項目	血液	赤血球	男～400～539万/mm <sup>3</sup> 女～360～489万/mm <sup>3</sup>	貧血・易血栓化
		血色素	男～13.1～16.6g/dl 女～12.1～14.6g/dl	
		ヘマトクリット値	男～38.5～48.9% 女～35.5～43.9%	

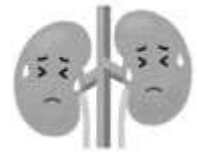
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）になっているかどうか分かります



糖尿病になっているかどうか分かります



自覚症状がでてからでは遅い腎不全を予防します



## 健診結果説明会を行います

町では、健診の結果説明会を行っています。健診結果から体の中で起こっていることをお伝えし、生活を見直すきっかけとして、どうしたら良いか一緒に考えていきます。町から健診結果説明会の案内を送付しますので、ぜひご利用ください。



今年度も実施します！

### 板柳町健康ポイント事業

健（検）診の受診等で健康ポイントカードを交付します。規定のポイントを貯めた方には、「町指定ゴミ袋」を差し上げます。

- 3ポイント…ゴミ袋小
- 5ポイント…ゴミ袋大
- 8ポイント…ゴミ袋大・小セット

今年度から、自分で立てた健康目標を達成すると、減塩商品がもらえます。まずは、健診を受けてポイントをゲットしましょう！



### 禁煙外来治療費を助成します！

町では、禁煙したいと思ってもなかなか禁煙できずにいる方を支援し、喫煙によるがんや生活習慣病の予防を目的に、禁煙外来治療費の一部を助成します。

【対象者】以下の項目全てに当てはまる方

- ・町内に住所を有する方
- ・禁煙外来治療を開始する前に健康推進課に届出をしている方
- ・禁煙外来治療について、町の助成を受けたことがない方
- ・禁煙外来治療について公的医療保険を適用し、所定の禁煙治療を完了した方

【助成対象費および助成金額】禁煙外来治療に要する費用のうち、本人負担額の2分の1（上限額 12,500円）を助成

■ 問い合わせ先：健康推進課 健康推進係・国保医療係 ☎73-2111（内線182～186） FAX：73-2120



【情報提供】 鬼武由美子さん  
(健康運動指導士)



いきいき!  
はつらつ! **健康ひろば**

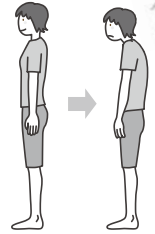
- 第43回 -

## 外出自粛で運動不足になった体をリフレッシュ

新型コロナウイルス感染予防のため外出を控えたことで、体を動かす機会が減ってしまい、運動不足が気になる…という方が多いのではないのでしょうか。

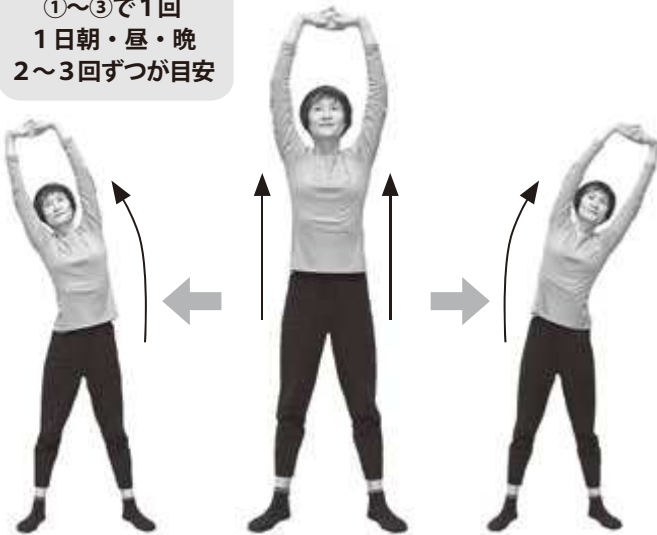
体を動かさずにいると、関節が固まって姿勢が歪んでしまったり、血流や自律神経の働きが低下するなど、さまざまな体調不良につながる可能性があります。

そこで今回は、自宅でできる簡単なストレッチをご紹介します。外出自粛で固まった体をほぐしましょう！



### 体側をのばすストレッチ

①～③で1回  
1日朝・昼・晩  
2～3回ずつが目安



②上半身を右側に曲げて体側を伸ばします。20秒数えたら元の位置に戻します。

①足を肩幅に開いて立ち、両手の指を組んで天井に向けて伸ばします。

③②の反対側も同様に行い、①に戻ります。

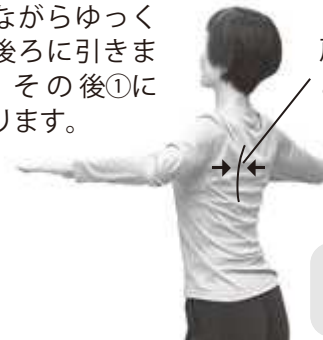
### 肩甲骨周りをほぐすストレッチ



①足を肩幅に開いて立ち、両腕を肩の高さに上げてまっすぐ伸ばします。

②両ひじを5秒数えながらゆっくり後ろに引き寄せます。その後①に戻ります。

肩甲骨をギュッと寄せるよう意識しましょう！



①～②で1回  
1日3回が目安



体操動画を動画共有サイト「YouTube」で公開中です。ぜひご覧ください！  
「鬼武体操チャンネル」にはこちらのQRコードからアクセスできます。→



### ■有料広告



未来を拓くりんご専門産地市場



**(株)津軽りんご市場**

〒038-3684 北津軽郡板柳町大字三千石字二瀬 21-3

TEL **0172(72)1211** FAX **0172(72)1229**

ホームページ <https://tsugaruringo.jp/>

～町制施行 100 周年・町村合併 65 周年記念～

# 板柳町100年のあゆみ ①1920年～1929年

大正9年(1920年)4月1日に町制が施行されてから、今年でちょうど100周年、また、昭和30年3月10日に板柳町、小阿弥村、沿川村、畑岡村の1町3村が合併し、新生「板柳町」が誕生してから65周年を迎えます。このコーナーでは、板柳町が歩んできた100年を毎月10年ずつ振り返ります。

- 1920年 大正9年 町制施行(板柳村が板柳町となる)  
ハリトーシ(モモンクイガの幼虫)が板柳りんご園で初めて発見される
- 1921年 大正10年 小阿弥郵便局が開局する
- 1922年 大正11年 沿川村に初めて電灯がつく
- 1924年 大正13年 板柳劇場が建設される  
安田元吉が板柳で初めて動力噴霧器を使用する
- 1926年 大正15年 板柳警察署が設置される
- 1927年 昭和2年 板柳尋常高等小学校が灰沼に移転し、新築落成する  
板柳通運株式会社が設立される
- 1928年 昭和3年 板柳町役場が表町より現在地に移転する
- 1929年 昭和4年 県農事試験場園芸部板柳害虫研究所が設置される



## ■ 県農事試験場園芸部板柳害虫研究所設置 【昭和4年11月】

大正9年、板柳りんご園で害虫ハリトーシが発見され、その後被害が激増。板柳付近の生産者は「ハリトーシ研究所」の設置を県に要望します。付近の市町村が設立費の一部負担を決定したほか、板柳町の安田元吉氏が自園を1ヘクタール提供したことなどにより、県が害虫研究所の設立に踏み切り、昭和4年、田中錦町に設置されました。この研究所に常駐していた豊島在寛技師の研究は、病虫害の防除に大きな功績を残しました。

※板柳町誌をもとに作成しました

## 第29回

# マメコバチ感謝祭

マメコバチ感謝祭は「マメコ(5)バチ(8)」の語呂合わせで毎年5月8日に開催しています

花から花へ花粉を集めて巣に運ぶ習性があるマメコバチは、りんごの効率的な授粉には欠かせない存在です。今年も、5月8日にふるさとセンターのマメコバチの丘で「第29回マメコバチ感謝祭」が行われました。

成田誠町長は「今後も関係団体と連携しながら、マメコバチの巣箱の管理徹底や、積極的な人工授粉作業を呼びかけ、高品質なりんごの生産を目指す」とあいさつ。マメコバチの巣が置かれた祭壇に関係者約20人が玉串を捧げ、りんごの授粉に大きく貢献するマメコバチに感謝し、りんごの豊作と新型コロナウイルスの早期終息を祈願しました。

## 「マメコバチ感謝の日」宣言

文化の香り高いりんごの里いたやなぎの町民は、りんごの授粉に大活躍のマメコバチに感謝し、これを讃え保護していくために白く可憐な花が咲き競う毎年5月8日を「マメコバチ感謝の日」とすることをここに宣言する。

平成4年5月23日制定



## ■ 有料広告

7月より「営業再開」致します。  
板柳町の皆様に特別優待案内  
「日帰り温泉・宴会プラン」  
通常料金：宴会料理+入浴(貸しタオル付き)+宴会場  
お1人様5,650円(消費税、入湯税込み)  
①飲み放題2,500円→0円でご案内致します  
②カラオケ機無料貸し出し致します

●15名様以上のお申込みで無料送迎可能です●月・火はお休みです  
●7月1日～10月9日までの期間限定特別案内です

黒石温泉郷 花禅の庄(かぜんのしょう)  
ご予約・お問い合わせはTEL0172-54-8226へ  
お電話の際に「板柳の皆様への特別優待案内」をみた、とお伝えください!



## ■ 有料広告

# たけだ歯科医院

TAKEDA DENTAL CLINIC

院長：武田 信洋  
副院長：武田 仁美

## 海童神社隣り

受付時間

月曜～金曜 午前9:00～午後12:30  
午後2:30～午後5:30

土曜日 午前9:00～午後12:30

休診日 日曜・祝日

歯科一般・小児歯科  
口腔外科・矯正歯科

〒038-3662 板柳町大字板柳字土井 361-2  
お問合せ ☎ 0172-72-0404

## 町政情報

## 児童手当の現況届をお忘れなく！

児童手当（特例給付を含む）の現況届の提出は、**6月30日（火）まで**となっております。対象の方には通知を送付しておりますが、現況届の提出がない場合には6月分以降の児童手当等を受けられなくなりますので、必ず現況届の手続きをしてください。

現況届時には、受給者および配偶者の平成31年中の所得状況を確認させていただきます。

【必要なもの】印鑑（認印）、保険証（受給者のもの）

※詳しくは、介護福祉課 福祉係まで 73-2111（内線 114）

## !! 消費生活注意報 !!

新型コロナウイルス給付金を  
装った詐欺に注意!

新型コロナウイルス感染症に関する特別定額給付金に関連した相談が寄せられています。

手続きに関して、行政・公的機関、金融機関の職員が訪問し、通帳やキャッシュカードを預かったり、電話やメール・SMSで個人情報や暗証番号を聞き出したりすることは絶対にありません。

行政から委託されたという業者などからの電話や訪問、メール・SMSなどには反応せず、個人情報は教えないようにしましょう。

今後、新たな手口が現れる可能性があります。国民生活センターでは新型コロナウイルスに関連した情報発信を行っています（「国民生活センター コロナ」等で検索）。根拠のないうわさなどに惑わされず、正確な情報に基づいて冷静に対応することが大切です。

少しでもおかしいと感じた場合や、トラブルに遭った場合は、すぐに下記相談窓口にご相談ください。

## 【相談窓口】

・新型コロナウイルス給付金関連消費者ホットライン  
0120-213-188（フリーダイヤル）

受付：10:00～16:00 ※土日・祝日含む

・板柳町役場 産業振興課 73-2111（内線 313）

受付：平日 8:15～17:00 ※土日・祝日休み

・弘前市市民生活センター 34-3179

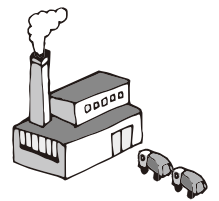
受付：火～日曜日 8:30～17:00 ※月曜日休み

## 事業所から排出した一般ごみの分別について

お店や会社など「事業所」から排出した一般ごみ（事業系一般廃棄物）は、町で許可した収集運搬業者または自己搬入により「弘前地区環境整備センター」等の処理施設へ運搬され処分されております。しかし、本来資源物であるダンボールや紙箱などが「燃やせるごみ」として搬入されていたり、産業廃棄物と疑われているものが混入されるなどの不適切な事案が確認されております。

そこで、「弘前地区環境整備センター」等の処理施設では、令和2年度からごみ受け入れ時の検査体制を強化しており、不適切な排出が確認された場合、受け入れせずお持ち帰りしていただくこととしております。

つきましては、以下の点に注意していただき、事業系ごみを適正に分別してくださるよう、ご協力よろしくお願いします。



## 1. 燃やせるごみ

○新聞紙やチラシ、ダンボール、紙箱などの「資源ごみ」が混入していないか。

○廃プラスチック類やゴムくずなど、「産業廃棄物」が混入していないか。（「事業活動」によって生じる廃プラスチック類やゴムくずなどは「産業廃棄物」です。）

## 2. 燃やせないごみ

○かん、びん、ペットボトルなどが混入していないか。

○どのように排出されたものか。（原則として、事業活動によって生じる燃やせないごみは、そのほとんどが「産業廃棄物」に該当します。）

## 3. 大型ごみ

○どのように排出されたものか。（原則として、事業活動によって生じる大型ごみは、木製または革製のものを以外は「産業廃棄物」に該当します。）

## 4. 品目によらず共通

○産業廃棄物ではないか。

○分別が不十分ではないか。

※詳しくは、町民生活課 環境係まで

73-2111（内線 106）

## ■有料広告

宝くじ公式サイトで  
宝くじを購入できる  
ようになりました!

宝くじ公式サイトはコチラから



## お得な特典、便利なサービスいろいろ! 宝くじ公式サイト会員登録ステップ

## STEP1

「宝くじ公式サイト」を検索!  
メールアドレスの登録  
(仮登録)

「宝くじ公式サイト」を検索して、  
宝くじ公式サイトの新規会員登録ページで  
メールアドレスを  
登録(仮登録)します。

## STEP2

会員情報の入力(会員登録)

- 入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。
- メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。
- 画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただくと新規会員登録が完了します。

宝くじ売り場でポイントをためる/つかうための手続きは以上で完了

宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続きSTEP3の手続きをお願いします。

## STEP3

決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および当せん金のお受け取りに利用する「口座情報」をご登録ください。

以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります!

本件に関する  
お問い合わせ先

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)  
受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。



# 津軽広域連合だより

## 圏域8市町村クイズ

今回の“津軽広域連合だより”は、圏域8市町村の情報に注目して、圏域8市町村と、いろいろなものを比べてクイズ形式で紹介します。

正解と思う数字を選んでチャレンジしてみてください。クイズの答えは一番下をチェック！

### 圏域8市町村とは？

津軽広域連合（つがるこういきれんごう）を組織する、弘前市・黒石市・平川市・藤崎町・板柳町・大鰐町・田舎館村・西目屋村の3市3町2村を合わせて「圏域8市町村」と呼んでいます。

### Q1 農業についての問題です

8市町村でとれたお米の総収穫量と下の選択肢のうち、近い重さのものはどれでしょうか？



- ①大型旅客機 100機
- ②大型旅客機 200機
- ③大型旅客機 300機
- ④大型旅客機 400機

大型旅客機の重さは、1機300トンとします。



### Q2 地理についての問題です

8市町村の合計面積と下の選択肢のうち、最も面積に近い地域はどこでしょうか？

- ①沖縄県
- ②香川県
- ③東京23区
- ④群馬県

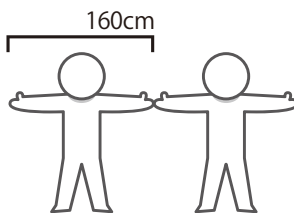
ヒント

8市町村の合計面積は約1,598km<sup>2</sup>です。



### Q3 人口についての問題です

8市町村に住む人みんなて手をつないだ距離と、弘前城（基点）から直線距離で下の都市を結んだ距離のうち最も近い都市はどこでしょうか？



両手を広げた人の平均を1人あたり160cmとして計算しています。8市町村の人口は令和2年3月末または4月1日現在の各市町村ホームページ掲載情報等を参考に算出しています。

- ①仙台市（宮城県）
- ②福島市（福島県）
- ③宇都宮市（栃木県）
- ④新宿区（東京都）

### Q4 鉄道についての問題です

圏域内を走る私鉄といえば「弘南鉄道」です。弘南鉄道で現在も現役で走っている最も古い電車の製造年は下の選択肢のうちどれでしょうか？

- ①昭和24年（1949年）
- ②昭和10年（1935年）
- ③大正12年（1923年）
- ④明治43年（1910年）

ヒント 下の写真のうちどちらかが最も古い電車です。



### ■答え■

【Q1→正解は②番】8市町村のお米の総収穫量（令和元年産）は約6万トンです。（出典：農林水産省東北農政局令和元年12月25日公表、農林水産統計東北「令和元年産水稲の市町村別収穫量（東北）」）  
 $60,000 \text{ t} \div 300 \text{ t} = 200$ （機）となります。

【Q2→正解は②番】①沖縄県2,281km<sup>2</sup>、②香川県1,877km<sup>2</sup>、③東京23区628km<sup>2</sup>、④群馬県6,362km<sup>2</sup> ※小数点以下四捨五入（出典：国土交通省国土地理院公表「令和2年全国都道府県市区町村別面積調（令和2年1月1日時点）」）

【Q3→正解は③番】8市町村合計人口は約27万9千人で、手を伸ばすと直線距離で約446kmの長さになります。※小数点以下四捨五入（8市町村総人口×1.6m÷1,000=446.4km）①仙台市約262km、②福島市約318km、③宇都宮市約452km、④新宿区約551km（距離は都庁または県庁所在地までの概ねの直線距離です。）

【Q4→正解は③番】大正12年11月にアメリカで製造された「電気機関車E D333（Q4右の写真）」、弘南鉄道では昭和36年10月から運行されています。



津軽広域連合は、弘前市・黒石市・平川市・藤崎町・板柳町・大鰐町・田舎館村・西目屋村の8市町村により、要介護認定審査・障害支援区分判定審査のほか、各種ソフト事業などのさまざまな事務事業を共同で実施する特別地方公共団体です。



津軽広域連合  
ホームページ

なぜ? どうして? //

板柳町少年少女発明クラブ顧問

野呂茂樹先生の

# ふしぎ! 科学教室



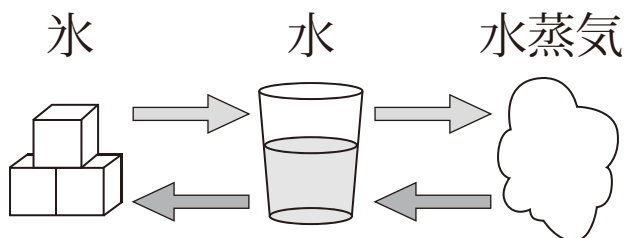
板柳町少年少女発明クラブ顧問の野呂茂樹先生が、みなさんを不思議な科学の世界へいざないます。

## 14 水を凍らせると?

今回は、氷の問題です。

水(液体)は氷(固体)になったり水蒸気(気体)になったりと姿を変えます。これを、水の三態変化といいます。

姿は変えても、水の分子は変わらないので、水(液体) / 氷 / 水蒸気を、化学式では $H_2O$ と表します。



水蒸気は、目には見えません。熱いお湯から出ている白い湯気は、水(液体)の細かい粒の集まりです。

**【問題1】** 水を冷やしていくと氷になります。1気圧(1013ヘクトパスカル)のとき、何℃で氷になるのでしょうか?

- ア 100℃
- イ 20℃
- ウ 0℃
- エ -20℃
- オ 決まっていない

**【問題2】** 氷になると水に浮くようになるのは、なぜでしょうか?

- ア 軽くなったから(質量が減ったから)
- イ 体積が増えたから
- ウ 体積が減ったから

**【問題3】** 家庭用の冷凍庫でつくった氷は、内部が白くなります。この部分は何でしょうか?

- ア 細かな氷の粒
- イ 空気などの泡
- ウ 小さなゴミ
- エ 食塩



**【答えと解説】**

**【問題1】 答え:ウ**

水が凍る温度(氷点)は大気圧によって異なるので、標準気圧(1気圧)での水の氷点を0℃、水の沸点を100℃と決めています。

日常で触れる水の変化が基準になっているのでわかりやすく、世界的にもこの決め方で統一する流れとなっています。

**【問題2】 答え:イ**

一般には、物質が液体から固体になるときは体積が減りますが、水が凍るときは体積が約1.1倍に増えます。そのため、水からの浮力が大きくなり、浮くようになります。

**【問題3】 答え:イ**

氷になる前の水に溶けていた空気などによる現象です(水道水ならカルキ、ミネラルウォーターならマグネシウムやカルシウムといったミネラル分などが水に溶けていますが、一概に悪いものではありません)。

水が凍るときは、周りからだんだん中心に向かって凍っていき、最後に中心が凍ります。このとき、中心部分が少し膨らみ、小さな隙間がたくさんできて空気の泡などが入りこみ、氷を白く見せています。

家庭で透明な氷をつくるポイントは、不純物が少ない水を使うこと(一度沸騰させることで不純物が抜けて透明な氷ができやすくなります)と、ゆっくり凍らせて中に空気が入りにくくすることです。

冬、つららや外に置いたバケツに張った氷はゆっくり凍ってできるので透明です。

製氷皿でつくる場合は、冷凍庫内の床面に直接触れないように割り箸や発泡スチロールなどを敷く、さらにゆっくり冷やすためには、蓋付きの製氷皿をタオルなどで包んでおくと効果があります。

\*今回は、発明クラブ指導員成田盛先生といっしょに問題を考えました。

\*板柳町少年少女発明クラブでは、一緒に活動する仲間や指導してくださる方を募集しています。興味のある方は町教育委員会生涯学習課(町多目的ホールあがる内)までご連絡を。☎72-1800

\*\* 「科学する心を養い、能力を高める町」(S) (板柳町民憲章) \*\*

# 文芸散歩道



## 板柳俳句会

- 休耕田菜の花つづく道となり  
坂本伊句子
- 春よこいペダルかるがる部活の子  
会津 はな
- 菜の花に見え隠れする園児かな  
三戸 武
- 白木蓮空の青さにとけこめず  
田中 空水

## おまわりさん 安全情報

**6月はシートベルト・チャイルドシート着用強調月間**  
 運転者が自分と同乗者の「命を守る」という意識を持ち、後部座席を含めた全ての座席でシートベルト・チャイルドシート着用をお願いします。

### 特殊詐欺に注意しよう！

「自分だけは大丈夫」と思うことは、警戒心が薄れ、とても危険です。家族や近所の方と話題にして、地域全体で特殊詐欺の被害を予防しましょう。

#### ～架空請求詐欺～

- はがきが郵送されてくるケース  
「あなたは訴訟を起こされている。取り下げるためにはお金が必要だ」
- メールが送信されてくるケース  
「サイト利用料が未納です」

#### ～宅配便で現金を送らせる詐欺～

宅配便で現金を送ることは違法になる場合があります。多額の現金を「宅配便で送れ」「品名に〇〇(野菜、衣類等)を書け」と指示されたら、すぐに連絡を断ち、警察に相談しましょう。

警察安全相談電話(相談・意見・要望) #9110

性犯罪被害相談電話 #8103

板柳警察署電話 73-3151

板柳警察署ホームページ [板柳警察署](#) 検索



### 板柳町の交通事故概要

R2.1.1~5.17 現在 ( ) は前年比

発生件数	死者数	負傷者数
10(±0)	0(±0)	11(±0)

### 7月・8月の祝日

- 海の日 7月23日
- スポーツの日 7月24日
- 山の日 8月10日



～祝日には国旗を掲げましょう～

# みんなの



5月14日

板柳町建設業協同組合(外崎正代表理事)の皆さんが、国道339号線沿いの排水路清掃奉仕活動を行いました。

5月22日

小阿弥小学校(今義秀校長)で総合的な学習の一環として田植え体験学習を行い、5年生児童13人が学校田にもち米を植えました。



## イベント中止のお知らせ(教育委員会より)

今年度開催予定でありました以下のイベントは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止とさせていただきます。

町民の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

○青森県下席書大会

○町民ソフトボール大会

【問い合わせ先】町教育委員会生涯学習課(町多目的ホール「あぷる」内) 72-1800

## 板柳町長杯争奪町民ゴルフ大会中止のお知らせ

板柳町長杯争奪町民ゴルフ大会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度の開催を中止とさせていただきます。

【問い合わせ先】久保田 090-5183-0960

## 『みちのく・ふるさと貢献基金』助成事業募集のお知らせ

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では、新興企業ならびに事業拡大を目指し新規事業参入や開発・研究を行う県内の個人、NPO法人および企業に対し、必要な費用を助成しています。

【応募期間】令和2年7月1日(水)～9月30日(水)

【応募方法】ホームページ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】必要経費の2分の1以内で、300万円を限度とする

【問い合わせ先】公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局(星野・川村) 017-774-1179

URL: <http://www.michinoku-furusato.or.jp/>

# 話題あれこれ



## 平均単価、過去最高を記録 津軽りんご市場止市

4月21日、株式会社津軽りんご市場（大中忠代表取締役社長）で2019年産りんごの止市が開かれ、買参人約100人が来場しました。石戸谷繁取締役副社長によると、2019年産は干ばつの影響で小玉傾向となり、取扱数量が前年に比べ減少したものの、日照時間が長かったことで良食味に仕上がったとのこと。取扱金額は約109億円で昨年に続き100億円を突破し、平均単価は4,724円と過去最高を記録しました。石戸谷取締役副社長は「生産者の懸命な努力と気候条件が功を奏した」と話していました。

## 土に触れ、土に親しむ 町民家族農園開園式

5月9日、町民家族農園が今年の開園を迎えました。今年は15組の家族が園地を利用。1組あたり約40平方メートルの区画が貸し出されました。事前研修会で栽培に関する注意事項を学んだ利用者は、それぞれの農園に名前を入れた看板を立てた区画で、玉ねぎやトマト、なす、ピーマンなど、思い思いの野菜を育てます。同日行われた開園式には15人が参加。この日は青天に恵まれ、利用者は早速くわを手に畑を耕したり、雑草を抜くなどして、作物を植える準備をしていました。



## ひとり親家庭等就業・自立支援センター事業について

青森県母子寡婦福祉連合会では、各種講習会の開催や各種事業を行っています。

### ①講習会等の開催

#### ◎就業支援講習会

- ・パソコン講座 個別指導（弘前市・五所川原市・十和田市・八戸市・むつ市）
- ・調剤薬局事務（弘前市・八戸市）

#### ◎受講費補助型講習会

- ・調理師試験準備講習会（弘前市）
- ・介護職員初任者研修（青森市・八戸市・三沢市・むつ市）

#### ◎募集期間：令和2年7月10日（金）～8月7日（金）

※申し込みおよび問い合わせは、介護福祉課 福祉係まで  
73-2111（内線114）

#### ②相談事業（就業や技能習得、教育、相続など、各種相談にお応えします。）

##### ◇一般相談・就業相談

月・水・金曜日 8:30～17:15  
火・木曜日 8:30～20:00  
第2・4日曜日 10:00～15:00

##### ◇法律相談

毎月第3火曜日 13:00～15:00（1人30分）

#### ③就業支援バンク・就業促進活動事業（登録者に対し、希望する条件等により、求人情報等の提供をします。〔通年〕）

※②・③についての申し込みおよび詳細は、青森県母子寡婦福祉連合会まで 017-735-4152



## 「日本一のりんごの里づくり」 板柳応援寄附金（ふるさと納税） ありがとうございます

全国の皆様から板柳町を応援したいお考えのもと、たくさんの「ふるさと納税」をいただき、ありがとうございました。

### ◎平成31年度分

（平成31年4月～令和2年3月）

**申込件数：1,174件**

**合計金額：2,110万1千円**

\*寄附者等、詳しくは町ホームページに掲載しています。

URL：<https://www.town.itayanagi.aomori.jp/>

※詳しくは、税務会計課 税務係まで  
73-2111（内線122）

## レジ袋有料化 2020年7月1日 スタート



レジ袋削減にご協力ください



※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止となる場合があります。事前に電話などでお問い合わせください。

### ●げんきキッズカレンダー● 各種健診・地域子育て支援センター行事・ほか子育て支援情報

日	時間	行事名	場所	問い合わせ
7日(火)	(受付時間) 9:00~9:15	1才児健康相談	福祉センター 健康相談室	健康推進課 73-2111(内線184~186)
8日(水)	10:00~11:30	子育て講習「トイレトレーニングについて」 ★この季節にチャレンジしたいですね…コツを覚えて「レッツトライ!」★	幼保連携型認定こども園 板柳第一保育所鶴住 すこやかキッズ	幼保連携型認定こども園 板柳第一保育所鶴住 72-1530
9日(木)	10:00~11:30	おおきくな〜れ!(身長・体重測定)、 子育て講習「乳児に多い皮膚トラブルについて」 ★講師は看護師が行いますので色々な質問・相談もできます★	小阿弥保育所鶴住 わくわくキッズ	小阿弥保育所鶴住 77-2501
	(受付時間) 12:00~12:15	7か月児健診	福祉センター 健康相談室	健康推進課 73-2111(内線184~186)
(受付時間) 12:15~12:30	4か月児健診			
15日(水)	10:00~11:30	★支援センターはちょっと遠くて…というお母さん、お父さん★ お家の近くの保育所で一緒に楽しい時間を過ごしましょう! 施設交流活動 おともだち集まれ!「お散歩しましょう!」 …ぜひお越しください!	畑岡保育所鶴住	畑岡保育所鶴住 73-3482
16日(木)	(受付時間) 11:50~12:10	3才児健診	多目的ホール 「あぶる」	健康推進課 73-2111(内線184~186)
21日(火)	10:00~11:30	マタニティ's Day「胎児への語りかけについて」 (マタニティ限定活動)★ママの語りかけで心ゆたかに健やかに赤ちゃんとの絆を深めましょう!★	小阿弥保育所鶴住 わくわくキッズ	小阿弥保育所鶴住 77-2501
25日(土)	14:00~14:40	おはなし会	公民館 視聴覚室	教育委員会生涯学習課 72-1800

#### ■個別予防接種

「BCG」「四種混合」「麻しん・風しん」「二種混合」「日本脳炎」「ポリオ」「小児用肺炎球菌ワクチン」「ヒブワクチン」「水痘」「B型肝炎」の予防接種については、次の指定医療機関の診療時間内にいつでも受けられます。各予防接種の「接種年齢および日時」を確認し、母子健康手帳を持って接種を受けてください。(予診票は医療機関にあります。)

#### ◆指定医療機関

- ・渡部胃腸科内科〔予約必要〕  
月～金 (9:00～18:00)、土 (9:00～16:00)、  
日・祝 (9:00～11:00)
- ・田中外科内科医院〔予約必要〕  
月・火・木・金 (9:00～17:00)、水・土 (9:00～12:00)
- ・野宮医院〔予約不要〕※ポリオのみ予約必要  
月～金 (8:45～17:00)、土 (8:45～12:00)

### ●いきいきシルバーカレンダー● おもに65歳以上を対象とした健康づくり事業・ほか行事

日	時間	項目	場所	問い合わせ
7日(火)	10:00~11:00	いきいき体操教室	いきいきセンター	老人クラブ連合会 72-0965
	・10:00~ ・13:30~	ふれあいデイ ・津軽塗り体験 ・健康体操	公民館	社会福祉協議会 72-1161
21日(火)	10:00~11:00	いきいき体操教室	いきいきセンター	老人クラブ連合会 72-0965
22日(水)	・10:00~ ・13:30~	ふれあいデイ ・作品作り ・包括について	公民館	社会福祉協議会 72-1161

※介護予防事業「ふれあいデイ」に初めて参加を希望される方は事前にお問い合わせください。  
予定変更の場合もありますので、事前に通知いたします。

### ●みんなのカレンダー● 各種講習会・ほか行事

日	時間	項目	場所	問い合わせ
8日(水)	8:45~9:15	糖尿病教室「食事療法の重要性について」	板柳中央病院 1階指導室	板柳中央病院 73-3231
13日(月)	9:00~12:00 13:30~16:00	こころの健康相談 ※司法書士による相談は午前のみ ※3日前までに要予約	福祉センター 健康相談室	健康推進課 健康推進係 73-2111(内線185)
15日(水)	8:45~9:15	栄養教室「肝臓病の食事について」	板柳中央病院 1階指導室	板柳中央病院 73-3231

# りんごの里の人たち

289



## 板柳町で夢を実現

タイ出身、板柳町へ移住しカフェを開業

あいづ  
會津 チャノクナンさん(タイ王国バンコク出身・29歳)

今年四月、いたや町に夫婦でカフェをオープンした會津さん。バンコクのチュラロンコン大学在学中に青森市内の大学へ留学し、卒業後も同市で通訳などの仕事をしていました。二年前に板柳町在住のご主人のもとに嫁ぎ、「自分の店を持ちたい」という夢を叶えるためカフェ開業を決意。店では現地の材料を使用した本格タイ料理や、現地で人気のドリンクを提供しています。「板柳は散歩がしやすい。ゆっくりできる」と満喫した様子。気さくで話好きな會津さんは、「見かけたら『ブイ』さん(タイでのニックネーム)と声をかけて!」と笑顔で呼びかけます。

■人の動き 4月末現在 …人口13,326人(-6)、男6,134人(±0)、女7,192人(-6)、世帯数5,459世帯(+9)  
( )は前月比

## 戸籍ガイド (4月届出分)・(敬称略)

### おめでた

須郷 優海(啓治)	石野
前田 晏侍(翔太)	横沢

### おいわい

( 蒔苗 拓也	小幡
( 木村早耶香	鱈ヶ沢町
( 松森 翔	広栄町B
( 浜谷 保南	青森市

### おくやみ

長内圓次郎(91)	五幾形
北畠 トセ(86)	滝井
藤川まちや(88)	狐森
竹浪 浩(96)	栄町A
米谷 陸彦(86)	五林平
佐藤富士雄(81)	上常海橋
佐藤 茂(64)	栄町B
小山内 進(84)	高増
葛西 キシ(100)	横沢



板柳町地域おこし協力隊員の今成純子さんが作った「ごぎんツリー」を、板柳町ふるさとセンター工芸館内の廊下に展示しています。

草木染めした布と糸を使って作成しました。ぜひ見に来てください!

\*工芸館には、りんご草木染、りんご菓子、林寿、陶芸の4つの工房があり、見学や体験ができます。  
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため休業している場合がありますので、ご利用の際は事前にお問い合わせください。  
【問い合わせ先】板柳町ふるさとセンター 72-1500

スマホで パソコンで

カンタン申請

マイナンバーカード

内閣府・総務省

★6月の町税等納期★  
6月30日(火)

- 町県民税(1期)
- 保育料(6月分)
- 町営住宅使用料金(6月分)
- 上下水道料金(5月分)  
(上下水道料金口座振替日・7月3日)

※口座振替をご利用していない方は、手続き簡単で便利な口座振替のご利用をご検討ください。

みぎした

今年は何制施行100周年!ということで、町の歴史を10年ずつ振り返るコーナーを始めました。参考にしてている昭和52年発行の「板柳町誌」は、歴史の厚み(ページ数)に圧倒されます。町民にとって身近なものの歴史やルーツを知ることができて、読み物としてとても面白い一冊です。町誌は町図書館にありますので、これを機に板柳の歴史ロマンに浸ってみませんか? (M)