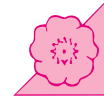


2016  
10月号  
第488号

広報  
かざまうら  
KAZAMAURA

村の花鳥木



はまなす



かもめ



ひば

発行 風間浦村役場  
編集 総務課  
HPアドレス <http://www.kazamaura.jp/>  
印刷所 協同印刷工業株式会社



龍神祭～大漁を祈願～

▶今月の内容◀

- 2 平成28年度風間浦村敬老会
- 3 下風呂龍神祭／秋の交通安全運動
- 4 第24回青森県民駅伝競走大会
- 5 第31回はまなす駅伝大会他
- 6 平成28年度総合健診(秋)のお知らせ
- 7 子宮頸がん個別検診のご案内
- 8～9 お知らせ
- 10 大間病院非常勤職員募集
- 11 大間病院だより／年金だより
- 12 健康だより
- 13 社協だより
- 14 はじめまして／下北ジオパーク認定／戸籍の窓

▶村民憲章◀

- 1、わたくしたちは、きまりを守り、親切で明るい村をつくります。
- 1、わたくしたちは、仕事に喜びをもち、豊かな村をつくります。
- 1、わたくしたちは、青少年に希望を老人に生きがいを、そして心のあたたかい村をつくります。
- 1、わたくしたちは、自然を愛し、花と緑の美しい村をつくります。
- 1、わたくしたちは、常に知識を求め、スポーツに親しみ、楽しい村をつくります。

# 平成28年度 風間浦村敬老会

9月10日、村内敬老対象者477名のうち124名が出席され、平成28年度風間浦村敬老会が風間浦中学校体育館において開催されました。

飯田村長のあいさつ、横浜県議会議員並びに金森議長の祝辞の後、米寿対象の15名の中で出席された4名の皆さん一人一人に飯田村長より記念品が贈呈されました。

祝宴の中で行われたイベントでは、風間浦保育所ばんだ組によるお遊戯、「えがおの会」の皆さんによるソーランが元気に披露されました。

また、風間浦赤十字奉仕団の各分団の皆様からは、この日のために練習してきた、たくさんのお歌と踊りを披露されるなど、会場を大いに盛り上げてくれました。

結びに村議会杉山副議長の万歳により敬老対象者の皆様のますますのご健康をお祈りし、閉会しました。

## 【百寿対象者】

(易国間地区)

金田一 源次郎 さん

## 【米寿対象者】

(下風呂地区)

八谷満子 さん  
酒井正市 さん

## (易国間地区)

金田一道次 さん  
飯田京太郎 さん  
二階多兵 さん  
廣谷昇一 さん  
平嶋正廣 さん  
佐々木あさ子 さん  
張摩京子 さん  
越膳きみ さん  
川嶋政志 さん  
中嶋政志 さん  
(蛇浦地区)  
菊池吾一 さん  
柴垣弘美 さん  
渡谷貞子 さん



米寿の記念品贈呈



赤十字奉仕団によるアトラクション



飯田村長も飛び入りで熱唱しました

お爺ちゃん・お婆ちゃん  
いつまでもお元気で



# 下風呂龍神祭

8月27日、下風呂地区で龍神祭が行われました。

動力船の船主が自由寺に集まり、住職のご祈祷のあと、お札をもった住職が乗船する御座船を決めるくじ引きを行いました。

今年の御座船は齋藤義則さんの第二十五ゆき丸に決まり、住職が乗船したゆき丸を先頭に、約十三の船が列を連ね、大漁旗をなびかせながら海上運航しました。

龍神祭は明治17年から毎年漁船の海上安全と大漁祈願のため実施されているもので、御座船を引き当てた船は、一年間大漁に恵まれるという言い伝えがあります。



自由寺でのご祈祷



好天にも恵まれた海上運航



御座船を決めるくじ引き

# 秋の交通安全運動

9月21日から30日までの10日間、秋の交通安全運動が展開され、風間浦村管内でも交通安全に関する様々な運動が行われました。

運動期間前日の9月20日に風間浦小学校の児童による鼓笛パレードが実施され、交通事故防止を呼びかけました。

秋口は日没時間が急激に早まり夕暮れ時やには、重大事故につながる交通事故が多発し、歩行中・自転車乗用中の死亡事故が増加する傾向にあります。交通事故を未然に防ぐためにも、自動車を運転する際は早め点灯、歩行者は射材の着用や明るい服装の着用が心がけましょう。

7月25日で風間浦村は交通死亡事故ゼロ継続2年を迎え、青森県警本



メッセージの伝達

部長より感謝状が贈呈されました。交通事故死亡者ゼロを継続するためにも、一人一人が交通ルールを守りましょう。



風間浦小学校鼓笛隊パレード



交通死亡事故ゼロ継続2年表彰

### 第24回青森県民駅伝競走大会 風間浦村チームのメンバー

監 督	林 拓 弥	(村スポーツ推進委員代表他)
第1区	中 村 裕 紀	(大湊海上自衛隊)
第2区	佐 賀 陽	(風間浦中学校1年)
第3区	新 山 佳 祐	(風間浦村商工会)
第4区	大 野 博 明	(風間浦村役場)
第5区	蛸 島 咲	(風間浦中学校1年)
第6区	大 山 一 樹	(大間高等学校2年)
第7区	木 下 朋 花	(風間浦中学校2年)
第8区	阿 部 大 輔	(風間浦中学校3年)


## 第24回 青森県民駅伝 競走大会

第24回青森県民駅伝競走大会が、9月4日(日)、青森市において開催されました。本村チームは、第39位(参加チーム数40)でした。村民に勇気と感動を与えた選手の皆さんに感謝し、今後、更なる活躍を期待します。




風間浦村チームのみなさん


### 青森県民駅伝を走り終えての感想

  
いい流れでチームに纏を繋げなかった上に、脱水症状態でカッコ悪い姿を見せてしまい、村の皆様に謝りたいです。来年は何としてもリベンジを果たしたいと思います。


中村 裕紀

  
初めて県民駅伝を走り、特に感じたことは、地域の方々の応援がすごいということです。僕は速い訳じゃないのですが皆さんの人が励ましてくれてすごいと思いました。次にでる時には、もっと速く走れるようにしたいです。


佐賀 陽

  
私は、初めて県民駅伝に参加させていただきました。何度も実際のコースを走り、本番に備えた練習をしてきました。しかし、自己ベストには全く届かず、監督・コーチ・選手・応援して下さった皆様には、大変申し訳ない気持ちでいっぱいです。今後は、練習方法の見直しを行い、レベルアップに繋がる取り組みをしたいと思います。


新山 佳祐

  
5回目の県民駅伝は最長区間4区を任せられたのですが、区間38位自分のところで櫂が途切れるといった形で終わってしまいました。これからたくさん練習を積み重ねて、来年また4区リベンジしたいです。応援ありがとうございました。


大野 博明

  
目標にしていた村の部の区間賞がとれなくて悔しいです。タイムも納得いくタイムではなかったのですが、来年も5区を走ってリベンジしたいです。

蛸島 咲

  
今回の県民駅伝大会では、うまく走れなくてとても悔いの残ったものでした。練習にもほとんどいけなかったが、自分なりに頑張りました。ですが結果にはあまり納得していないので、来年走る機会があったら、そのときは今年より良い結果が残せるようにがんばります！

大山 一樹

  
私は今回の駅伝を走るの2回目でした。去年より距離が長くなったので、不安でしたが、最後まで走り切る事ができました。

木下 朋花

  
県民駅伝に出るは2回目だったので、緊張はしなかったのですが、修学旅行から戻ってきた次の日という事で、疲れていました。とにかく自分の区間を走りきる事だけを考えていました。実際に、しっかり走りきることができて、そして二人を追い越すこともできたのでよかったです。応援ありがとうございました。

阿部 大輔

# 第31回はまなす 駅伝大会

第31回はまなす駅伝大会が、9月25日(日)、大間町で開催されました。風間浦村陸上競技協会が出場し、一般の部36チームが参加する中、第6位と健闘しました。

## 【風間浦村陸上競技協会】

- 監督 五十洲 光男
- 第1区 新山 佳祐
- 第2区 大野 博明
- 第3区 ヘンリー・レイチェル・エリン
- 第4区 佐藤 貴明
- 第5区 大山 一樹



健闘を見せた駅伝メンバー

## 防災行政用無線などを用いた全国一斉の緊急情報の伝達訓練を実施します。

村では、地震・津波や武力攻撃などの災害時に、全国瞬時警報システム(Jアラート(※))から送られてくる国からの緊急情報を、さまざまな手段を用いて確実に皆さまへお伝えするため、情報伝達訓練を行います。

■訓練日時 11月4日(金)  
午前10時00分頃

### ■試験で行う緊急情報放送

#### ◎情報伝達手段

防災行政用無線の試験放送

#### ◎内容

村内に設置してある防災行政用無線及び、戸別受信機(各家庭に設置している防災無線)から次の放送内容が一斉に放送されます。

### 【放送内容】

- ◇上り4音チャイム
- ◆「こちらは、防災かざまうら広報です」
- ◆「ただいまから訓練放送を行います」
- ◆「(緊急地震速報チャイム音)  
緊急地震速報。地震です。地震です。  
これは訓練放送です」×3回
- ◆「こちらは、防災かざまうら広報です」
- ◆「これで訓練放送を終わります」
- ◇下り4音チャイム

(※) Jアラートは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を国から市区町村へ人工衛星などを通じて瞬時に伝えるシステムです。

\*村以外の地域でも、全国一斉にさまざまな手段で情報伝達訓練が実施されます。



## 平成28年度総合健診(秋)のお知らせ

今年度、秋の総合健診は下記日程で実施します。今年度の総合健診はこれで終了となりますので、6月に受診できなかった方は、申込方法等をご覧になり、忘れずにお申し込みください。

健診は自分の身体の状態を知る良い機会です。また、1年だけ受診して異常がなかったとしても、翌年には大きく悪化している可能性もあり、継続して受診し、チェックすることが大切です。今まで受診していなかった人たちもこの機会に受診してみてもはどうでしょうか？



### 【総合健診】

健 診 日	平成28年10月28日(金)・11月12日(土)
健 診 項 目	特定健診、肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診 前立腺がん検診、骨密度検診、肝炎ウイルス検査
受 付 時 間	午前6:30～午前9:00 (開場は午前5:30ごろの予定です)
健 診 会 場	村総合福祉センター げんきかん
申 込 切 日	平成28年10月14日(金)

### 【お申し込み方法】

下記の1・2どちらかの方法でお申し込みください

1. 各地区の保健協力員が各世帯を訪問いたしますので、その際に受診希望を伝え、申込書を提出してください。
2. 役場村民生活課まで直接または電話でお申し込みください(35-3111)。  
その際は氏名・生年月日・年度末年齢・送迎の受診希望・受診日と受診項目をお伝えください。

### 【注意事項】

- ・今年度、村で実施するすべての健診が無料です。
- ・特定健診は国保の40～74歳、後期高齢者保険の方が対象です。
- ・協会健保で特定健診を受診希望する場合は、事前に役場村民生活課と公益財団法人青森県総合健診センター(017-741-2336)に電話でお申し込みください。
- ・がん検診は村に住所のある方であれば受診することができます。
- ・検査内容や注意事項等詳細は毎戸配布の健診のお知らせチラシをご覧ください。



風間浦村では、腎機能の低下・糖尿病・痛風・高血圧で病院にかかる方が多いことを踏まえ、特定健診の村独自検査項目として、クレアチニン(腎機能)・HbA1c(糖尿病)・尿酸(痛風)・尿中塩分を実施しております。

《健診についてのお問合せ先》役場村民生活課(電話35-3111)

## 子宮頸がん個別検診のご案内

昨年度から下北管内3つの指定医療機関において「子宮頸がん個別検診」を受診できるようになりました。今年度はこれまでに7名が受診されています。

受診を検討されている方は、下記の説明をよくご覧になり、早めの受診手続きをお願いいたします。

ご不明な点などありましたら、村民生活課(電話35-3111)担当までご連絡ください。



対 象 者	村に住所がある20歳以上の女性で平成28年度に子宮頸がん検診を受けていない者			
検 診 内 容	問診、内診、細胞診検査			
自己負担額	無料			
受 診 期 間	平成29年2月28日(火)まで			
検診の流れ	<p>①受診を希望される方は、村民生活課に連絡し個別検診受診券を受け取ってください。</p> <p>②下記検診医療機関より受診先を選び電話で検診日を予約してください。 ※予約の際は、「受診券を持っている」ことをお伝えください。</p>			
	医療機関	所在地 電話番号	予 約 方 法	検診実施日
	むつ総合病院	小川町1-2-8 22-2111	健診・保健科に電話にてご予約 月～金曜13～17時	月～金曜日(祝日を除く)の午前(定員あり)
	北村医院 むつレディースクリニック	柳町1-9-55 22-2135	下記診療時間内にご予約ください。 月～木 9～13時/15～18時30分 金曜日 9～13時/15～17時30分 土曜日 9～13時	予約方法の欄に記載されている診療時間内
中央レディースクリニック	中央2-5-5 24-3151	下記診療時間内にご予約ください。 月・水・金 8時30分～12時 14時30分～18時 木・土曜日 8時30分～12時	予約方法の欄に記載されている診療時間内	
	<p>③予約した医療機関にて検診をお受けください。 検診医療機関で問診票が渡されますので、検査前に記入してください。 むつ総合病院の場合は、地下1階健診・保健科へ8時30分においでください。 北村医院・中央レディースクリニックについては、予約した時間に受診してください。 【持参するもの】 ◆子宮頸がん個別検診受診券 ◆健康保険証(又は医療受給証) ◆生理用ナプキン(検診後、多少出血した場合使用)</p> <p>④検診結果のお知らせ ・検診結果は、風間浦村村民生活課より本人宛に後日送付致します。</p>			
注 意 事 項	<p>・子宮頸がん個別検診は、受診券に記載してある有効期限内にお受けください。</p> <p>・風間浦村で実施する子宮頸がん検診が受けられるのは、同じ年度内に集団検診または個別検診どちらか1回のみとなりますので、ご注意ください。</p> <p>・出産後の場合、出産後6か月経過すると受診することができます。</p> <p>・現在、子宮に関する疾患で経過をみている方、また症状のある方は医療機関を受診しましょう。</p>			

# お知らせ ~ information ~

**「下北に“でんき”が灯って  
100年」記念展  
～地域の暮らしと  
“でんき”の暮らしの開催**

下北に初めて“でんき”が灯ったのは、1916年(大正5年)10月。下北で最初の電灯会社「大湊電灯株式会社」がむつ市小川町、現在の東北電力むつ営業所から田名部町および大湊村(いずれも現在のむつ市)に送電開始しました。なお、風間浦村は、1921年(大正10年)9月に送電開始されています。

平成28年10月に“でんき”を灯して100年を迎えることから東北電力むつ営業所(相沢利之所長)は、記念展を開催します。

**【日時】**  
10月24日(月)～30日(日)

9:00～17:00 入場無料

**【場所】**  
むつ来さまい館2階ギャラリー

**【内容】**  
下北の“でんき”の歴史等を年表やパネルで紹介するほか、青森県立郷土館と共催し、昭和の家庭を彩った「昭和家電展」を開催します。

さらに、むつ市教育委員会の展示協力により、“でんき”のなかった時代の器具(昔のラン

プ、水冷蔵庫、手回し洗濯機等)や“でんき”が登場した頃の下北の町並み写真等も展示します。

**【お問合せ先】**

東北電力株式会社むつ営業所  
☎0175-221-7958

**知っていますか?**

「ヘルプマーク」「ヘルプカード」

**ヘルプマーク**

外見では障害があると分からなくても援助が必要な方がいます。そのような方々が、「ヘルプマーク」を身につけることで周囲の方に配慮が必要なことを知らせるためのものです。

このマークを見かけたら、電車内で席をゆずる、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をお願いします。



**ヘルプカード**

障害のある方が困ったときに助けを求めたいためのものです。

「手助けが必要な人」と「手助けできる人」をつなぐカードです。「ヘルプカード」の提示がありましたら裏面に記載され

ている内容にそって支援をお願いします。



**配布方法等**

ヘルプマーク、ヘルプカードは、最寄りの市町村の障害福祉担当課で配布しています。配布対象は、身体障害、知的障害、発達障害のある方などです。(手帳の有無は問いません。)

**【お問合せ先】**

青森県 障害福祉課  
社会参加推進グループ  
☎0175-73419309

**軽油引取税と不正軽油について**

軽油引取税とは、バスやトラック等の燃料である軽油の引取り(購入など)に対して、1リットルにつき32円10銭が課税される県の税金です。

不正軽油とは、県知事の承認を受けずに、主に灯油や重油を

混ぜて、軽油と偽り製造、販売及び使用されているものです。この不正軽油の製造、販売及び使用することは法律で禁じられている脱税行為であり、軽油引取税の脱税にとどまらず、環境汚染の原因にもなっています。

不正軽油を製造、販売及び使用すると、罰則として、10年以下の懲役や3億円以下の罰金などに処せられるほか、不正軽油に使用されることを知りながら材料を提供・運搬した人、不正軽油を製造する場所を提供した人などもすべて罰せられます。

次のような不正軽油に関する情報がありましたら、下北地域県民局県税部までご連絡ください。

- 不審な施設にタンクローリーが頻繁に出入りしている。
- 著しく廉価な軽油を売り込みに来た。
- 自動車の燃料に灯油や重油を使用している。

不正軽油の撲滅にご理解・ご協力をお願いします。

**【お問合せ先】**

下北地域県民局県税部  
☎0175-221-8581  
(内線207)



**必ずチェック！  
最低賃金！**

青森県最低賃金は、平成28年9月20日に公示（官報に掲載）され、平成28年10月20日から「時間額716円」に改正発効することとなりました。

青森県内で働く全ての労働者と、労働者を一人でも使用している使用者に適用されますが、製造業と小売業の一部には、特定（産業別）の最低賃金が定められています。

青森労働局長の許可なく青森県最低賃金額以上の賃金を支払わなかった場合は、最低賃金法違反となり、罰則規定（罰金額50万円以下）が適用されることがあります。

詳しくは、青森労働局ホームページからもご覧になれます。

**【お問合せ先】**  
青森労働局労働基準部賃金室  
☎ 01717341411  
URL: <http://aomori-roundoukyoku.jp/>  
site: <http://aomori-roundoukyoku.jp/>

**困ったら一人で悩まず  
行政相談**

10月17日（月）～23日（日）は、『行政相談週間』です！

村民の皆様が、毎日の暮らしの中で、役所が行う仕事に関する苦情や

意見・要望などがあつた時に、もっとも身近な相談相手になるのは、行政相談委員です。風間浦村では、下記日程で『特設行政相談所』を開設いたします。

道路、年金、医療保険、老人福祉、登記、労働基準、雇用保険、自動車検査・登録、窓口サービスなど、役所が行う仕事について、お気軽にご相談ください。

相談は無料で、相談者の秘密は守られます。

**【日時】**  
10月27日（木） 午前9時～正午

**【場所】**  
蛇浦公民館 大広間

**【相談担当】**  
行政相談委員 工藤 憲一  
(総務大臣が委嘱)

**【お問合せ先】**  
風間浦村役場総務課  
☎ 3512111

**司法書士による  
無料法律相談会**

青森県司法書士会では、県民の皆様の法的な悩みを解消するための取り組みとして『司法書士に相談して下さい！「高齢者・障がい者のための成年後見のこと」「相続、借金問題のこと』と題し、11月23日に司法書士による無料法律相談会を開催します。

成年後見をはじめ、相続、借金問題等について司法書士が無料で相談に応じます。

聴覚障がい者の方のご相談に対応できるように手話通訳者が常駐いたしますので、お気軽にお尋ねください。

ご相談会では、ご本人はもちろん、ご親族や養護者の方々の不安やご相談にお応えします。

**【日時】**  
平成28年11月23日（水・祝）  
10：00～16：00

**【場所】**  
・弘前会場 ヒロ口3階  
・多世代交流室A・B・C  
・八戸会場 ユートリー5階

**【主催】**  
青森県司法書士会  
視聴覚室

**【共催】**  
公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート青森支部

**【お問合せ先】**  
青森県司法書士会  
☎ 017177618398

**里親制度に  
ご理解とご協力を**

子どもは、親の愛情に恵まれた家庭環境で育てられることが望ましいのですが、私たちの身近には、経済的困窮、虐待、親の行方不明等さま

ざまな事情で家庭での養育ができなくなった子どもたちがいます。

そのような子どもたちを自分の家庭に迎え入れ、あたたかい愛情と正しい理解をもって養育する人のことを「里親」といいます。

里親制度は児童福祉法に基づいて、里親となることを希望する家庭の下での養育を子どもたちに提供する制度です。

里親には、健やかに子どもを養育するために守っていただく決まり（里親が行う養育に関する最低基準）が定められています。具体的には委託された子どもへの虐待の禁止、必要な教育を受けさせること、健康や衛生の管理、秘密の保守、子どもの養育を記録して児童相談所へ報告することなどです。里親は一定の研修を受けた後、県知事の認定を受けて登録されます。

現在、むつ下北地区では登録里親数が減少しており、その担い手はまだ十分ではありません。

児童相談所では、里親になって下さる方の相談に随時応じています。興味・関心のある方、詳しく里親のことを聞きたい方は、下記までご連絡下さい。

**【お問合せ先】**  
青森県むつ児童相談所  
担当：飛内  
☎ 017512315975

## 大間病院非常勤職員募集

平成28年 9月12日

### 1 職種、採用予定人員及び採用予定年月日

職 種	採用予定人員	採 用 期 間
看 護 助 手	若 干 名	随時採用 ～ 平成29年3月31日まで
事 務 職 員	若 干 名	随時採用 ～ 平成29年3月31日まで
調 理 員	若 干 名	随時採用 ～ 平成29年3月31日まで
清 掃 員	若 干 名	随時採用 ～ 平成29年3月31日まで

### 2 応募資格

職 種	受 験 資 格
看 護 助 手	高校卒業以上の方で心身共に健康で病院の仕事に理解と情熱のある方
事 務 職 員	高校卒業以上の方で心身共に健康で病院の仕事に理解と情熱のある方、 パソコン（ワード・エクセル2013）操作ができる方
調 理 員 ・ 清 掃 員	中学校卒業以上の方で心身共に健康で病院の仕事に理解と情熱のある方

ただし、いずれの職種も日本国籍を有しない方、自力により通勤ができない方、介護者なしに職務の遂行が困難な方及び地方公務員法第16条に規定する次に掲げる方は受験できません。

- ①成年被後見人又は被補佐人
- ②禁錮刑以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの方
- ③一部事務組合下北医療センター職員として懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない方
- ④日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに参加した方

### 3 試験日時及び場所

職 種	試 験 日 時	試 験 実 施 場 所
全 職 種	申 込 受 付 後 通 知	大間病院二階会議室

### 4 試験方法

職 種	試 験 方 法
全 職 種	面接試験（事務職員のみパソコン実技）

### 5 賃金及び雇用待遇

職 種	時給	1ヶ月の勤務時間数	雇 用 待 遇
看 護 助 手	900円～	80時間程度	雇用・労災保険加入
事 務 職 員	920円～	90時間程度	雇用・労災保険加入
調 理 員	830円～	100時間程度	雇用・労災保険加入
清 掃 員	830円～	90時間程度	雇用・労災保険加入

### 6 申込書類の請求及び申込受付期間等

書 類 請 求	申込書類は総務係で交付します。なお、郵送で請求する場合は、封筒の表に『受験申込書請求』と朱書きし、受験職種がわかるようにし、返信用封筒（角2封筒に120円切手を貼り宛名を明記）を同封してください。
受 付 期 間 等	随時募集（土・日・祝日を除く午前8時15分～午後5時）

### 7 お問合せ・申込先

〒039-4601 青森県下北郡大間町大字大間字大間平20-78  
国民健康保険大間病院 総務係 ☎ 0175-37-2105

## 大間病院だより

### 「自分の飲んでいる薬を確認しよう！」

大間病院 内科医長 中山 遥

皆さんは病院にかかっていますか？かかっているとしたらどんな薬を何種類飲んでいますか？飲む薬以外にも湿布、目薬、塗り薬などはもらっていますか？

病院で処方される治療薬には膨大な種類があり、1冊の辞書ができるほどです。そんなお薬と一緒に使うと効きすぎるもの・効かなくなるものといった飲み合わせが悪いものや、食べてはいけない食べ物があつたりします。そのため病院で新しくお薬を処方するときは必ず「今飲んでいる薬はありますか？」と聞くのです。でも人は年を取るほど飲む薬が増え、にも関わらず記憶力は悪くなるばかりで自分が何の薬を飲んでいるのかわからなくなることもしばしば…。

そんなとき役に立つのが「お薬手帳」です。調剤薬局ではどこでも扱っています。たいていの薬局さんは飲んでる薬の一覧をお薬手帳にシールで張ってくれてどんな薬なのかを書いた説明書もくれます。まずは一度でいいのでその説明書を読んでみてください。そして全国どこの薬局に行ったとしても“1冊の”お薬手帳を出すようにしてください。飲み合わせに関して、処方する医師はもちろん薬局の薬剤師の先生もチェックしていますが、お薬手帳が何冊もあるとそのチェックに漏れがでてしまいますので！！



また、病院で処方箋やお薬をもらったら必ずその場で確認してみてください。「湿布ほしいって言ったのに入ってない」「今日から薬減るって言っていたのに減ってない」といった経験はありますか？医師の立場からお話しますと、処方には十分、いや十二分に気を付けているのですが、どうしても忘れてしまうことがまれにあるのです…すみません…。基本的に発行された処方箋でお薬を受け取ってしまうと変更・訂正はできないことになっています。なので、処方箋の紙を“受け取ったら”、一度内容を確認するようにしてみましょう。

## 年金だより

### 納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、平成28年1月から12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけではなく、配偶者やご家族（お子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、平成28年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、平成28年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください。（平成28年10月1日から12月31日までの間に、今年はいじめて国民年金保険料を納められた方へは、翌年の2月上旬に送られます。）

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。

【お問合せ先】 むつ年金事務所（22-2278）  
又は風間浦村役場 税務国保課 国保グループ（35-2111）

# 健康だより

## 糖尿病は予防・改善できる！

糖尿病とは、すい臓から出るインスリン（血液中のブドウ糖を筋肉や肝臓等へ取り込み、血糖を下げる働きを持つ唯一のホルモン）の作用が不十分でブドウ糖が有効に使われずに、常に血糖値が高くなっている状態のことです。放置すると全身にさまざまな影響が出てきます。糖尿病のほとんどが2型糖尿病で、食生活と運動によって予防、改善できます。

### 食事で気を付けること

- ・ 1日3食規則正しく食べる
- ・ 間食をしない
- ・ 野菜や海藻から食べる
- ・ 腹八分にする
- ・ ゆっくり食べる
- ・ アルコールはほどほど



食材の選び方や食事のタイミング、食べ方に気をつけるだけでも、血糖値の上昇を防ぐことができます。血糖値が気になる方は普段の食生活を見直し、上がりすぎない食事習慣を身につけましょう。

### 体を動かそう！！運動のメリット

- ・ 血液中のブドウ糖を消費する
- ・ インスリンの働きを良くする
- ・ 脂肪細胞を小さくし、インスリンの働きを良くする
- ・ 基礎代謝エネルギー量を上げる



血糖値が上がる食後30分から1時間に合わせて運動を始めると効果が高まります。

運動をする時間が取れない方も、後片付けや掃除をする等、体を動かしましょう。

**日頃の食生活、運動習慣を振り返り、  
少しずつでも変えていきましょう！！**

何か気になること、相談したいことがあれば、遠慮なく村民生活課までご連絡ください！  
村民生活課 保健衛生グループ 電話 35-3111

# 社協だより

Vol.278

## シルバー人材センターの**会員**になって **働いてみませんか**



**簡単な家事**  
屋内外掃除・窓ふき等



**植栽の剪定**  
(高所を除く)

### 入会資格・要件

- ① 風間浦村にお住まいの方
- ② 原則として60歳以上の方
- ③ 健康で働く意欲のある方
- ④ 年会費は2,000円です

### 申込先

「げんきかん」  
社福) 風間浦村社会福祉協議会内  
風間浦村シルバー人材センター

電話番号 0175-35-2243  
F A X 0175-35-2177  
(事業担当：佐藤)



**雪かき**

**宛名・賞状書き**  
簡単な事務・整理 等



**草取り**  
**草刈等**



※必ずしも仕事が保障されるものではありません。

# は じ め ま し て

満1歳になりました。  
これからもヨロシク!!



あ べ こ はる  
阿 部 心 晴 ちゃん

H27.8.29生 易国間 (保護者：剛士)

毎日ニコニコ！唄と踊りが大好きな我が家のミニ怪獣(笑)これからもみんなを元気にする素敵なお女の子になってね♥  
パパ・ママより



認定の連絡を受けたむつ市役所の様子

## 下北ジオパーク認定

風間浦村も含めた下北5市町村と民間団体が一体で取り組んだ下北ジオパーク構想が9月9日、新しく日本ジオパークに認定されました。下北ジオパーク構想が浮上してから7年、2014年の認定見送りから2年を経ての認定に、むつ市役所には約350人の関係者や地域住民が集まり喜びを分かち合いました。

ジオパーク活動は認定されることがゴールではなく、永続的に地域の資源を守り、下北を訪れる方たちには下北の良さを伝えていくことが必要とされます。

下北ジオパークテーマ  
『海と生きる「まさかり」の大地〜本州最北の地に守り継がれる文化と信仰〜』

### 戸籍の窓

(8月届出分)

#### ●お誕生おめでとう

高 佐 琉 空 くん ( 隆 ) 下風呂

#### ●お悔み申し上げます

松 本 茂 子 さん (87歳) 蛇 浦

種 市 伸 也 さん (53歳) 下風呂

高 橋 スミ子 さん (69歳) 下風呂

### 私たちの村の人口

(8月末現在)

男	1,017人	(先月比-1人)
女	1,046人	( 〳 -3人 )
計	2,063人	( 〳 -4人 )
世帯数	956世帯	( 〳 +3世帯)