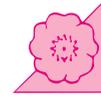


2016
11 月号

第489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



風間浦村防災避難訓練 土のう積工法訓練

▶今月の内容◀

- 2～3 平成28年度風間浦村防災避難訓練・風間浦小学校稲刈り
- 4～5 平成27年度風間浦村一般会計決算報告
- 6～10 お知らせ
- 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 北通りふれあいコンサート・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年度風間浦村防災避難訓練



10月2日(日)、平成28年度風間浦村防災避難訓練が行われました。

今回の訓練では、台風による水害及び土砂災害の発生を想定し、関係機関と住民参加のもと、災害の予防や応急対策等の防災活動が迅速、的確に実施できるよう訓練を実施するとともに、防災体制の強化と村民の防災意識の高揚を図ることを目的として実施しました。

今回、易国間地区を対象とした避難訓練には、80名の住民が参加し避難所へ避難しました。その後、風間浦中学校を主会場に防災訓練が行われ、陸上自衛隊第5普通科連隊第3中隊と風間浦村消防団によるシート張り及び土の積み工法訓練が行われたほか、風間浦消防分署と青森県立中央病院の医師たちによるドクターヘリとの救急連携訓練とドクターヘリの展示が行われました。

最後に日赤奉仕団が炊き出し訓練でつくったおにぎりを防災訓練参加者に振る舞いました。

災害の被害を最小限に抑えるためにも、普段から避難場所や避難経路を確認し、家庭で防災に対する備えをしておくことが大切です。

皆さんも、今一度、身の回りを点検し災害に備えることを心掛けますよう。



③



④

風間浦小学校稲刈り

10月3日、蛇浦根戸内地区にある約4アールの水田では、5月に田植えを行った「あねこもち」が収穫期を迎え、風間浦小学校の5・6年生が稲刈り体験学習を行いました。

水田を管理している木下重利さんの指導により鎌の使い方を学んだ子ども達は、自分たちが植えた稲の成長を喜び、手作業で丁寧刈り取りました。

今回収穫したお米は、脱穀、乾燥、精米した後、もちつき大会を開催して小学校全員で食べます。



木下さんから鎌の使い方を学ぶ



②



⑥



⑤

- ① ドクターヘリとの救急連携訓練
- ② 避難訓練（易国間地区）
- ③ 陸上自衛隊と風間浦消防団による
土のう積み工法訓練
- ④ 風間浦村消防団によるシート張工法訓練
- ⑤ 青森県立中央病院救急部佐藤副部長による
ドクターヘリのお話
- ⑥ 要援護者救助訓練
- ⑦ 日赤奉仕団による炊き出し訓練



⑦

11月30日は、
 ・国民健康保険税第5期
 ・後期高齢者医療保険料第5期
 の納期限です。
 村税等は忘れずに納期限内に納
 めましょう！
【お問合せ先】
 風間浦村役場 税務国保課
 ☎ 3512111

**村税等は納期限内に
納めましょう**



手作業で丁寧に刈り取ります

風間浦村一般会計決算報告

平成27年度
歳出決算額

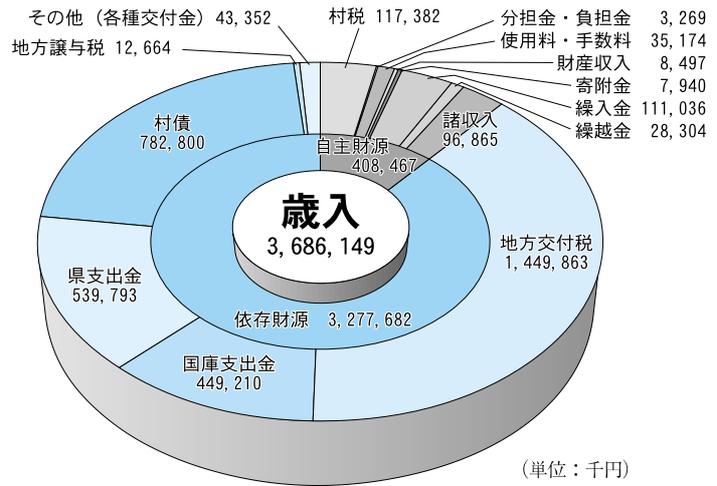
3,588,560 千円

平成27年度の一般会計・特別会計の各決算が9月定例会で認定されました。
一般会計決算額は、歳入総額が3,686,149千円(対前年度比21.2%増)、歳出総額は3,588,560千円(対前年度比20.3%増)となりました。

村の歳入の内訳は次のとおりです

歳入の内訳として最も多いのが、地方交付税14億4,986万3千円で全体の39.3%を占め、他は国庫支出金4億4,921万円(12.2%)、県支出金5億3,979万3千円(14.6%)、村債7億8,280万円(21.2%)などで、皆さんが納めた村税は、1億1,738万2千円(3.2%)でした。

また、村税・財産収入・繰入金などの自主財源は全体の11.1%で、これに対し地方交付税・国庫支出金・村債などの依存財源は88.9%でした。



歳入の主な用語

- 使用料及び手数料…施設の使用や住民票の交付などでお支払いただいたお金
- 財産収入…財産の運用と売却で得たお金
- 繰入金…基金の取り崩しで得たお金
- 地方譲与税…自動車重量税などから村に配分されたお金
- 地方交付税…国から村の財政力に応じて交付されたお金
- 国庫・県支出金…補助金などで国や県が交付したお金
- 村債…事業を行うために村が借りたお金

村税 (117,382千円) の内訳

村民税	51,263千円
固定資産税	47,046千円
軽自動車税	3,854千円
村たばこ税	12,731千円
入湯税	2,488千円

【特別会計決算】

○国民健康保険特別会計	歳入 414,507千円 歳出 408,300千円	○介護保険特別会計	歳入 337,788千円 歳出 333,873千円
○簡易水道特別会計	歳入 115,554千円 歳出 101,924千円	○後期高齢者医療特別会計	歳入 24,435千円 歳出 24,435千円

【財産区一般会計決算】

○下風呂財産区	歳入 13,569千円 歳出 13,173千円	○易国間財産区	歳入 1,172千円 歳出 1,089千円
---------	----------------------------	---------	--------------------------

商工費

- ・中小企業近代化資金等制度貸付金…12,000千円
- ・ゆかい村関係イベント補助金…5,315千円
- ・ゆかい村魅力発信事業…3,000千円
- ・消費喚起プレミアム商品券発行事業…6,677千円

土木費

- ・大川目線道路改良事業…26,094千円
- ・広域避難路村道古野大川目線調査設計事業(H27施工分)…62,078千円
- ・新甲平ノ上団地建設測量事業…1,242千円
- ・村内除排雪委託事業…7,689千円

消防費

- ・下北地域広域行政事務組合負担金…200,437千円(消防本部費・分署費他)
- ・非常備消防事務委託事業…13,463千円

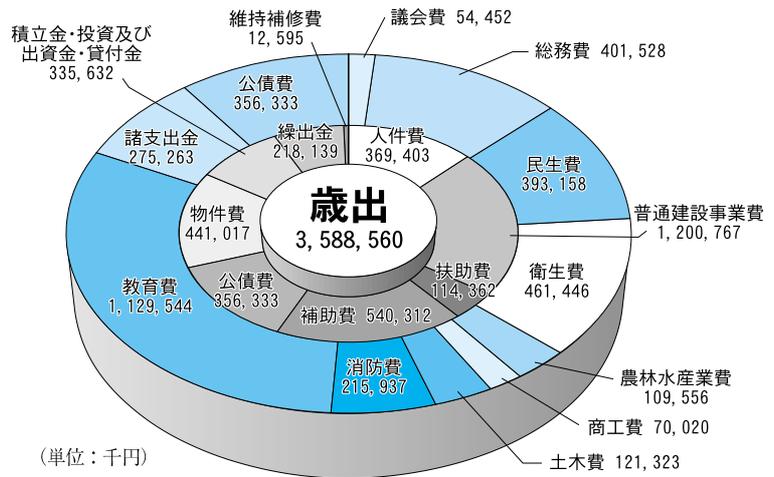
教育費

- ・風間浦小学校建設事業(H27年度施工分)…841,171千円
- ・風間浦小学校備品購入事業…24,388千円
- ・小中学校スクールバス運行事業…19,310千円
- ・奨学資金貸付事業…16,700千円
- ・同志社中学校体験入学助成事業…3,500千円
- ・多目的グラウンド整備事業(H27年度施工分)…83,945千円

村の予算の使い道は次のとおりです

歳出は、風間浦小学校建設事業などで教育費が11億2,954万4千円(31.5%)と最も多くなりました。他には、衛生費4億6,144万6千円(12.9%)、総務費4億1,528万8千円(11.1%)、民生費3億9,315万8千円(11.0%)などとなりました。

また、性質別では、普通建設事業費12億76万7千円(33.5%)、補助費等5億4,031万2千円(15.1%)、物件費4億4,101万7千円(12.3%)、人件費3億6,940万3千円(10.3%)などとなります。



風間浦小学校建設事業が完了

平成25年度より着手しておりました風間浦小学校建設事業及び多目的グラウンド整備事業が平成27年度で完了いたしました。

総事業費は以下のとおりです。

■風間浦小学校建設事業

総事業費 1,256,927千円

事業費内訳

調査設計	64,832千円
施工管理	25,467千円
工事費	1,166,628千円

財源内訳

国庫支出金	421,369千円
地方債(過疎債)	826,300千円
一般財源	9,258千円

※事業費には、解体工事・外溝整備に係る費用が含まれます。

■多目的グラウンド整備事業

総事業費 133,604千円

事業費内訳

調査設計	734千円
施工管理	1,890千円
工事費	130,980千円

財源内訳

地方債(過疎債)	132,800千円
一般財源	804千円

歳出(目的別)の主な用語

- 総務費……広報、税務、戸籍、統計調査など総括的なことに使われるお金
- 民生費……高齢者の福祉や各種手当、保育所の運営などに使われるお金
- 衛生費……ごみ処理や健康診断、医療センターへの負担金などに使われるお金
- 農林水産業費……農林水産業の振興などに使われるお金
- 商工費……商工業や観光業などに使われるお金
- 土木費……道路整備や公営住宅の建設・維持管理に使われるお金
- 消防費……下北地域広域行政事務組合負担金や消防活動などに使われるお金
- 教育費……小中学校の運営、公民館などの施設運営などに使われるお金
- 公債費……村債借入金返済にあてるお金

歳出(性質別)の主な用語

- 人件費……村長等特別職や職員の給料、議員の報酬などの費用
- 扶助費……老人施設措置費や児童手当などの福祉のための費用
- 公債費……村債借入金返済のための費用
- 補助費等……各種団体への負担金及び補助金、保険料、謝礼などの費用
- 物件費……委託料や使用料、光熱水費、消耗品費、臨時職員賃金などの費用
- 繰出金……特別会計への繰出の費用
- 普通建設事業費……学校、道路、漁港等の建設事業などの費用

地方債及び積立基金の状況

(単位: 千円・%)

区分	地方債現在高	積立金現在高	財政調整基金	減債基金	その他特定目的基金
H27年度	3,324,442	1,308,272	211,722	94	1,096,456
H26年度	2,861,571	1,114,651	70,715	94	1,043,842
対前年度増減率	16.2	17.4	199.4	0.0	5.0

歳出の主な事業等

総務費

- 電算システム維持管理事業……83,511千円
- 地域イントラネット運営費負担金事業……5,838千円
- 地方版総合戦略策定事業……8,942千円
- コミュニティバス運行事業……7,206千円
- テレビ共同受信施設維持管理事業……8,016千円

民生費

- 介護、訓練費等給付費……61,820千円
- 老人施設措置費……12,267千円
- 臨時福祉給付金給付事業……4,913千円
- 風間浦保育所指定管理委託料……50,030千円

衛生費

- はつらつ育成医療費給付事業……3,646千円(中学生まで医療無料)
- 下北地域広域行政事務組合負担金……110,783千円(塵芥処理・し尿)
- 下北医療センター負担金……34,155千円
- 風間浦診療所不良債務解消負担金……35,000千円
- 再生可能エネルギー導入事業……99,490千円

農林水産業費

- 小規模治山事業……7,114千円
- 水産振興対策及び組合経営強化補助金……39,000千円
- 易国間漁港整備事業……20,000千円

お知らせ

～information～

多重債務相談窓口のご案内

東北財務局青森財務事務所では、専門相談員を配置し、借金を抱えてお悩みの方々からの相談に応じています。

相談者の抱える借金の状況等を丁寧にお聞きするとともに、必要に応じて弁護士・司法書士などの専門家に引継を行っていただきます。

まずは次の相談窓口までお気軽にご相談下さい。

【相談日時】

毎週月曜日～金曜日

(祝日・年末年始を除く)

8時30分～12時

13時～16時30分

【お問合せ先】

東北財務局青森財務事務所
理財課

☎ 0177-77416488

第12回むつ海洋・環境科学シンポジウム開催

むつ市に所在する国立研究開発法人日本原子力研究開発機構、国立研究開発法人海洋研究開発機構、公益財団法人日本分析センター、公益財団法人日本海洋科学振興財団の4研究機関が一堂に会し、海洋・環境科学

に関する研究活動の一端を住民の方々にわかりやすくご紹介するとともに、関連する研究分野について最新の研究報告を行うシンポジウムを開催します。

【日時】

11月15日(火)

13時30分～17時40分

【場所】

むつグランドホテル

(むつ市田名部下道4)

【参加料】 無料

【お問合せ先】

第12回むつ海洋・環境科学

シンポジウム事務局

☎ 0175-12314211

(国立研究開発法人日本原子力研究開発機構青森研究開発センター内)

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

・保険料を滞納すると、通常より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。

・天災その他特別な事情で保険料を納めることが著しく困難になった場合は、申請により減免等を受けられることがありますので、お早めにご相談ください。

・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村の担当課または金融機関で随時受付しております。

○事故にあったとき(第三者行為による傷病届等について)

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」をお住まいの役場へご提出ください。すようお願いいたします。

○「いきいき健康づくりのために」パンフレットが新しくなりました!

青森県後期高齢者医療広域連合が発行している「いきいき健康づくりのために」パンフレットが新しくなりました。

ご覧になりたい方は、風間浦村役場までお問い合わせください。

【お問合せ先】

青森県後期高齢者医療広域連合

☎ 0177-72113821

風間浦村税務国保課

☎ 0175-13512111

むつ科学技術館だより

【1月～12月コミュニケーションシアターのご案内】

○10:00～ ○15:00～

まんが偉人物語 『レオナルド・ダ・ヴィンチ / グーテンベルク』(25分)

○12:00～

太陽光発電で世界をリードする日本(30分)

※場所

コミュニケーションシアター

【11月～12月つくって

たいけん工作教室のご案内】

※開催日

土曜日・日曜日・祝日に開催
します。

※開催時間詳細につきましては
直接当館までお問い合わせ下
さい。

『ハニーキャンダルをつくる
う!』参加費・予約不要

※場所

つくってたいけん工作コーナー

【理科実験・観察のご案内】

※開催日

毎週日曜日に開催します。

※開催時間

① 11:00～ ② 14:00～

※内容

①『超低温の世界を調べよう』
②『ドライアイスの不思議を
調べよう』

※場所 探求コーナー

【お問合せ先】

むつ科学技術館

☎ 2512091

FAX 2512092

農業用免税軽油の免税証 交付申請の受付について

平成29年3月から使用する農業用免税軽油及び同年4月から使用する漁業用免税軽油の免税証の交付申請を、次の日程により受付します。

【受付日時、受付場所】

- ・農業を営む方
平成28年12月9日(金)
13：30～16：30
青森県むつ合同庁舎
新館2階中会議室
- ・漁業を営む方
平成28年12月15日(木)
13：30～16：30
青森県むつ合同庁舎
旧館2階小会議室

※申請書類は郵送でも受け付けていますが、平成28年12月28日(水)必着で提出ください。

【農業用免税証の申請に必要なもの】

- ①印鑑
- ②耕作証明書
- ③免税軽油使用者証(初めて申請する方を除く)
- ④返信用郵便切手402円分(合同庁舎内で購入可能)
- ⑤使用機械の譲渡証明書(初めて申請する方及び使用機械に変更がある方)

【漁業用免税証の申請に必要なもの】

- ①印鑑

②免税軽油使用者証(初めて申請する方を除く)

③返信用郵便切手(申請枚数により異なります。合同庁舎内で購入可能)

④初めて申請する方及び使用機械に変更がある方は、使用機械の譲渡証明書、漁船の写真(前、後、横、エンジン)及び登録証

※免税軽油使用者証の有効期限が、平成29年12月31日より前に期限切れとなる農業の方、平成30年3月31日より前に期限切れとなる漁業の方、初めて申請する方、使用機械に変更がある方は、青森県収入証紙400円分も必要です。

不明な点がありましたら、下北地域県民局県税課税課までお問い合わせください。

【お問合せ先】

☎0175-221-8581
内線207

青森県立美術館 映画上映 「特集・川島雄三と岡本喜八」

むつ市出身の名匠・川島雄三監督の作品を中心に、キレのある演出が冴える岡本喜八監督作品と合わせ全7作品をフィルム上映します。

【上映日】

11月18日(金)～20日(日)

【上映作品】

『洲崎パラダイス 赤信号』

『雁の寺』

『独立愚連隊』

『日本のいちばん長い日』

【上映日】

11月26日(土)～27日(日)

【上映作品】

『お嬢さん社長』

『幕末太陽傳』

『緋の背広の親分衆』

【会場】

青森県立美術館シアター

【前売料金】

・1日券 1,000円

(11/18のみ800円)

・通し券 1,500円 など

※チケット購入方法・上映時間など、詳しくは事務局まで。

【お問合せ先】

青森県立美術館 事務局

☎0171-783-5243

労働保健適用促進強化月間

11月は「労働保健適用促進強化月間」です。

労働保険(労災保険・雇用保険)は、労働災害や失業等が発生した際に、保険給付等を行うことにより労働者の福祉の向上・増進を図るための、政府が管掌する強制保険制度です。

労働者を一人でも雇用していれば、原則として業種・規模の如何を問わず労働保険の適用事業となり、事業

主は成立(加入)手続を行い、労働保険料を納付しなければなりません。各種の届出等の事務処理については、労働保険事務組合や社会保険労務士を利用することもできます。

未だに成立(加入)手続を行っていない事業主の方は、速やかに最寄りの労働基準監督署、公共職業安定所(ハローワーク)へご相談ください。

【お問合せ先】

ハローワークむつ

☎22-11331

【お問合せ先】

ハローワークむつ

☎22-11331

第68回人権週間

12月4日(日)から10日(土)までは「第68回人権週間」です。

国連では毎年12月10日を「人権デー」と定め、加盟国に対し人権擁護活動を推進するための各種行事を実施するように要請しています。

人権尊重思想の普及高揚のため、風間浦村でも次の日程で特設人権相談所を開設いたしますのでご利用下さい。

【日時】

12月1日(木) 10時～15時

【場所】

下風呂公民館 研修室

【相談担当者】

人権擁護委員・法務局職員

【お問合せ先】

風間浦村役場 総務課

☎35-2111

平成28年度インフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ

今年度のインフルエンザワクチンは、昨年度同様、抗原が増量された4価ワクチン（A型2種類 B型2種類）です。

1. 対 象 風間浦村に住所のある方
2. 助成内容 全村民全額助成（1歳以上）
3. 接種回数 ○13歳以上・・・1回 ○13歳未満・・・2回
（初回接種時の年齢）
4. 期 間 平成28年10月1日～平成29年2月28日
5. 助成方法

- ・風間浦診療所で接種の場合…窓口負担なし
- ・他の医療機関で接種の場合…医療機関の窓口で一旦全額を支払っていただき、後日、払戻しの手続きを役場村民生活課（げんきかん）にて行ってください。

【手続きに必要な書類等】

- ・申請書（「げんきかん」村民生活課にあります）
- ・予防接種を行った際に医療機関から発行される領収書
- ・予防接種済証（医療機関から発行されます）
- ・印鑑（認め印）
- ・口座番号が確認できるもの（申請書に記入していただきます）



※詳細は毎戸配布チラシをご覧ください。村民生活課（電話35-3111）までお問合せください。

平成29年度保育所入所児童募集のお知らせ

平成29年度の風間浦保育所への入所児童を次のとおり募集しますので、入所を希望される方は、次の事項にご留意の上「支給認定（現況）兼入所申請書」に必要事項を記入のうえ、期限までに提出して下さい。

■申込み受付期間

平成28年12月1日（木）から平成28年12月22日（木）まで

■入所対象児童

風間浦村に住所を有し、保護者が就労、疾病、介護等のため保育を必要とする児童で、平成29年4月1日時点で生後満6ヶ月以上の児童。

■申込み書類について

- ①支給認定（現況）兼入所申請書
- ②就労証明書

- ・求職中の場合は、求職活動を証明できるものの提出をお願いします。
- ・勤務先が変わったときは、再度提出をお願いします。

※新規入所、継続入所どちらの方も上記二つを提出していただきます。

※申込に係わる書類は、村民生活課（総合福祉センター「げんきかん」内）に用意してあります。

■受付場所 村民生活課（げんきかん）

《お問合せ先》 村民生活課 TEL 35-3111

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

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、次のとおり情報伝達訓練を行います。この訓練は、全国瞬時警報システム（Jアラート）を用いた訓練で、風間浦村以外の地域でも様々な手段を用いて情報伝達訓練が行われます。

■訓練日時 11月29日(火)
午前11時00分頃



【放送内容】

- ◇上りチャイム
- ◆「これは、テストです」×3回
- ◆「こちらは、防災かざまうら広報です」
- ◇下りチャイム

■試験で行う放送試験

◎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、一斉に放送されます。

—放送大学4月入学生募集—

放送大学はテレビ等の放送やインターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で、幅広い世代の方が学んでいます。

ただいま平成29年4月入学生を募集しています。詳しい資料を無料で送付致しますので、お気軽にお問合せください。

○募集学生の種類

—教養学部—

科目履修生（6ヶ月在学し、希望する科目を履修）

選科履修生（1年間在学し、希望する科目を履修）

全科履修生（4年以上在学し、卒業を目指す）

—大学院—

修士科目生（6ヶ月在学し、希望する科目を履修）

修士選科生（1年間在学し、希望する科目を履修）

○出願期間

平成28年12月1日～平成29年3月20日

（インターネットでの出願も受け付けております）

放送大学ホームページ <http://www.ouj.ac.jp>

○資料請求（無料）・お問合せ先

放送大学青森学習センター TEL 0172-38-0500

〒036-8561 弘前市文京町3 コラボ弘大7階

八戸サテライトスペース TEL 0178-70-1663

〒039-1102 八戸市一番町1-9-22 ユートリー4階

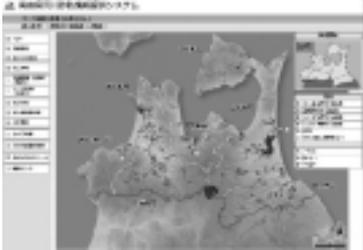
河川砂防課からのお知らせ

● 大雨洪水に備えて・・・河川防災情報を提供しています。

◆ 身近な河川の水位等をチェックしましょう

- ・「河川砂防情報提供システム」では、国・県・気象庁が観測している雨量・河川水位・ダム情報等を確認できます。早めの情報収集、避難準備を心掛けましょう。

URL : <http://www.kasensabo.bousai.pref.aomori.jp/>



◆ ご家庭のテレビで、河川の水位と雨量が確認できます。

「地上デジタル放送」の「データ放送」で、**河川防災情報（水位や雨量）**をわかりやすく、リアルタイムにご家庭のテレビで確認できるようになりました。



・操作方法は至って簡単。

NHK総合にチャンネルを合わせ、テレビのリモコンの「dボタン」を押して、TOPメニューの「防災・安心情報」を選び、決定ボタンを押して「河川水位・雨量」を選択します。

■ お問い合わせ

県土整備部 河川砂防課 企画・防災グループ TEL 017-734-9662

下北地域県民局地域整備部 河川砂防施設課 TEL 0175-22-1231

鯉ヶ沢道路河川事業所 TEL 0173-72-3135

電気保安協会からのお知らせ



スイッチやプラグが熱くなっていませんか。

スイッチやコンセント、プラグやコード等が使用中に熱くなる原因は、電気の使いすぎか、接触不良が多いようです。

そのまま使用しておりますと、過熱して火災の原因になる事もあります。

最寄りの電気工事店または家電販売店に相談してください。

(大型の電気器具は、使用中にコンセントやプラグが多少温かくなることはあります。)

大間病院だより

「風邪... 風邪... 風邪...」

大間病院 内科医長 二部 悦也

朝晩、めっきり寒くなってきた今日この頃ですが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？薄着で就寝したら翌朝、少し熱っぽい... よくあることですよ？この時期になると「風邪にかかった」という事で受診される方が多いので風邪について簡単に御紹介させていただきます。

風邪とは一般的に“自然に治る「ウイルス」感染症であり、咳・鼻水・喉の痛みといった症状が出現する病気”です。つまり、咳・鼻水・喉の痛みが同じ時期に出現し、同じくらい困っているようであれば風邪でしょう。発熱があり、同時期に咳・鼻水・喉の痛みが出現した場合、それは風邪の可能性があります。今、風邪の症状でお困りのあなた、このような症状はいつから起きているのでしょうか？

余談ですが風邪の場合、「菌」に効果のある抗菌薬（ちまたでは抗生物質や抗生剤と言われるもの）は全く効果がありません。ましてや副作用があるだけだと考えられます。特に子どもの場合、不要な抗菌薬使用は肥満を助長すると言われており、将来の生活習慣病の原因になります。また、どんな菌にも効く抗菌薬を使いすぎると、全ての抗菌薬に効かない「耐性菌（どんな薬も効かない耐性のある菌）」を作り上げてしまいます。

話は脱線しましたが、症状が出現してからすぐだと症状が乏しい事があり、診断が困難な事もあります。なので、薬を飲んで改善が乏しい場合は同じ病院を再診するようにしてください。また、発熱・咳・鼻水・喉の痛みの他に症状がある場合、“喉の痛みだけ”のように特定の症状だけで熱が出ている場合、5日以上症状が続く場合は風邪でない可能性が考えられます。どんな症状があるか、どのくらい続いているか等を診察室で教えてください。病気を診断するうえで非常に役立ちますし、皆さんによりよい医療を提供できます。

年金だより

～新成人の皆さんへ～ 20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

具体的には、若いときに公的年金に加入し保険料を納め続けることで、年をとったときや、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができる制度です。

国民年金のポイント

◎将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

◎老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。

「学生納付特例制度」と「若年者納付猶予制度」

★「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

★「若年者納付猶予制度」

学生でない30歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

【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

もう1品野菜を食べよう

健康を維持するために必要な「野菜摂取目標量は成人1日当たり350g以上」
(=両手いっぱいに乗るくらいの量)とされています。

青森県は栄養バランスの偏りが指摘されており平均寿命が全国最下位となっている要因の一つと考えられています。



野菜摂取の効果

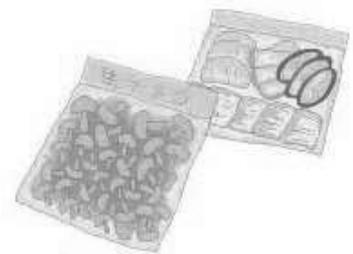
- ダイエットになる：野菜の摂取量を増やすことで満腹感が得られる。野菜はカロリーが低いため、肥満や糖尿病の予防に役立つ。
- 生活習慣病の予防：脳卒中、高血圧、がんの予防には野菜に含まれる、カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン類、各種のファイトケミカル等が役立つと考えられている。
- 便秘解消になる：食物繊維が多く含まれており便通を整える。
- 美肌になる：特に緑黄色野菜には抗酸化作用のある「β-カロテン」が多く含まれ老化予防としてのエイジングケア効果がある。



野菜不足解消法

野菜を使った料理を沢山作るには手間がかかります。一人暮らしで調理が面倒、時間が無いことも野菜不足につながります。また、外食やコンビニでの食事でも野菜不足になりがちです。

- スーパーにあるカット野菜や冷凍野菜を活用する。
- 時間のある時に野菜を切って茹でて冷凍野菜にしておく。
- 飲み物を果物ジュースから野菜ジュースに変える。
- 外食時は野菜の多いメニューを注文する。
- 野菜を切って入れるだけの鍋料理にする。



などの工夫で、今よりももう1品野菜を多く摂りましょう。

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.279

青森県老人クラブ 芸能発表大会開催

9月27日(火)、リンクステーションホール青森(旧文化会館)を会場に「青森県老人クラブ芸能発表大会」が開催され、県内各地の老人クラブより、舞踊や歌など39演目が発表されました。

当村連合会からは、26名の会員が参加し、易国間長寿会・えがおの会の皆さんが日頃から練習を重ねてきた「よさこい」を披露し、大きな拍手を受けていました。

また、式典では、老人クラブ発展に尽力された2団体、個人5名に県知事表彰が贈られたほか、3団体、個人85名に県老連会長表彰が贈られました。



木村県老連副会長挨拶



孫祝い唄(十和田市)

○各地区(単位) 老人クラブでは、随時会員を募集しています。会員の仲間と生きがいづくりをしながら楽しませませんか？
入会されていない皆さん、ぜひ入会して来年芸能発表大会と一緒に行きましょう。

【各単位クラブ代表者】

- ・蛇浦老友会(連合会長所属会)
会 長 鈴 木 篤
 - ・易国間長寿会
会 長 皆 野 俊 雄
 - ・桑畑寿会
会 長 浜 辺 春 枝
 - ・下風呂喜楽会
会 長 橋 勇 作
- 「げんきかん」内事務局担当：佐藤 3512243



決めポーズもバッチリ!!



易国間長寿会(えがおの会)の皆さん



松尾さんに最高齢出演インタビュー



防災避難訓練に参加しました 地域の防災意識を高めましょう

10月2日(日)、易国間で実施された村の防災避難訓練に社会福祉協議会事務局員4名が参加しました。

訓練の想定は、台風により県内全域に「大雨洪水情報」、「土砂災害警戒情報」が発表され、易国間地区の河川が氾濫する恐れがあり、「避難勧告」が発令されたというものです。

この日は、地区の高齢者4名に参加していただき、車椅子利用者や寝たきりの方の避難を想定し、社協のリフト付き車両2台で風間浦小学校に避難しました。

【自力や共助で避難が困難な方へ】

台風などで「避難準備情報」が発令された場合に心配な方は、お早めに社会福祉協議会に相談して下さい。デイサービスや移送サービスの合間に車両を出すことができます。



北通り ふれあいコンサート

平成28年11月27日(日)

開場:午後1時15分

開演:午後2時

(終了予定 午後4時)

会場

北通り総合文化センター
Wing
URL: <http://www.wingkita.jp>

北通り総合文化センター・ウイング

下北郡大間町大間内山48-164

入場無料

今年の演奏は、

航空自衛隊 北部航空音楽隊

下風呂 甲停留所	午後 1:00
桑畑 桑畑停留所	1:15
易国間 新町停留所	1:20
蛇浦 沢の黒停留所	1:25

※ 易国間長寿会「えがおの会」も参加予定です。

お問合せ:青森県風間浦村 総務課 0175-35-2111

主催:北通りふれあいコンサート実行委員会
共催:大間町・風間浦村・佐井村
大間町自衛隊父兄会・風間浦村自衛隊父兄会・佐井村自衛隊父兄会
後援:大間町教育委員会・風間浦村教育委員会・佐井村教育委員会
電源開発株式会社大間建設原子力建設所
北通り総合文化センターウイング

戸籍の窓

(9月届出分)

●お悔み申し上げます

嘉賀 イツさん (91歳) 易国間

私たちの村の人口

(9月末現在)

男	1,019人	(先月比+2人)
女	1,042人	(〳 -4人)
計	2,061人	(〳 -2人)
世帯数	958世帯	(〳 +2世帯)