

2015
3 月号
第469号

広報
かざまうら
KAZAMAURA



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



ゆかい村風間浦鮫鰯まつり

►今月の内容◀

- 2~3 ゆかい村風間浦鮫鰯まつり
4~7 同志社中学校生徒会風間浦村を訪問
風間浦村中学校と交流
8~11 お知らせ
12 大間病院だより
13 年金だより
14 健康だより
15 社協だより
16 はじめまして/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。



ゆかい村鮭鱈ブランド化戦略会議駒嶺会長挨拶

下風呂温泉旅館組合では、平成26年12月10日から平成27年3月31日までの期間、冬の津軽海峡を代表する超新鮮で最高の食材である「風間浦鮭」を利用し、産地ならではの鮭鱈のフルコースが味わえる、ゆかい村『風間浦鮭まつり』を開催しています。

ゆかい村風間浦鮭鱈まつり



多くのご来賓が参加したオープニング・セレモニー



鮭鱈汁・鮭鱈鮓の食券を求め長蛇の列



おいしい鮭鱈汁を調理



新鮮な鮭鱈鮓の握り

平成27年2月8日、下風呂漁港内の特設会場にて、ゆかい村『風間浦鮓鯈まつり』特別イベントが開催されました。今回は東奥日報社のご協力もいただき、「食の魅力発見in風間浦村」も同時開催されました。

オープニングセレモニーでは、ゆかい村鮓鯈ブランド化戦略会議駒嶺剛一會長がアンコウ形の帽子をかぶり、昨年、県内6件目となる地域団体商標に登録された風間浦鮓鯈のPRとまつりに来ていた多くの方々への感謝の挨拶があり、続いて来賓の方々より祝辞が述べられました。

セレモニー終了後、早速、あんこう汁や鮓の販売が行われましたが、食券を求め長蛇の列であつという間に完売しました。例年、祭りの目玉として行われている雪中切りに加え今回始めての試みで吊るし切りの実演も披露され、鮓鯈が解体され、あん肝やほほ肉などの部位（七つ道具）が捌かれるたびに詰めかけた観客から歓声が上がっていました。



風間浦鮓鯈を満喫

また、鮓鯈やタコなどが当たる「どん引きくじ」やあんこう汁や鮓を購入いただいたお客様の中から抽選で郷土料理のあんこうの共合えのプレゼントも行われました。

このゆかい村『風間浦鮓鯈まつり』は、風間浦鮓鯈をPRするための冬の有力なイベントとして期待されています。



雪中切実演



吊るし切実演



どん引きくじ大会



鮓鯈の共合えプレゼント

同志社中学校生徒会が風間浦村を訪問 風間浦中学校と交流

1月22日（木）から25日（日）の4日間、同志社中学校生徒会8人と引率教員（同志社中学校・高等学校竹山副校長他2人）の合計11人が本村を訪れて、風間浦中学校との交流会が開催されました。

両校の交流は、今年で23年目を迎え、同中が風中を訪問するのは昨年に引き続き、今回で6回目となりました。

交流会では、合唱の披露や風間浦音頭やダンス・ドッジボール等で交流の輪を広げました。

昼食は、恒例のふのり汁が振る舞われ、同中生と全校生徒が和気あいあいと過ごしていました。

交流会のファイナーレを飾る閉会セレモニーでは、『友好が末永く続くことを願うと共に、同志社中学校・風間浦中学校のますますの発展を願つてここに署名する』という趣旨の【友好宣言書】に、両校の生徒会が押印して相互の「絆」が深まりました。

友好記念品として、同中から京都北山杉の台座に京都の和紙で折られたカモメが贈られ、両校の「絆」が更に強くなりました。このほか、今回の風間浦村訪問で

は、学校法人同志社と風間浦村との縁をつくって下さった新島襄先生の寄港記念碑を始め、斗南藩（旧会津藩）に係わる資料等が展示されています。大間町の「会津斗南藩資料館」・むつ市大湊にある「斗南藩士上陸の地」記念碑を訪問し、同志社と風間浦村（青森県）の縁の深さに感慨していました。

また、ふのり採り体験、木工体験、蛇浦小学校の木造校舎見学、本州最北端の地、下風呂温泉と料理、下北の自然と風土、そして何よりも風間浦村民のおもてなしに感動し、感謝の言葉を口々にしていました。



友好記念品の贈呈



記念撮影

会をしてくれた人、そしてきれいな合唱を披露してくれた風中の人たちに感謝したいです。

今回の旅行は都会とはまた違った景色、雰囲気、味覚、自然、そして人柄を楽しむことができとてもあります。いう間に4日間が過ぎました。心から「もう一度安らぎに行きたい」と思いました。

大藤真由

私にとって今回の訪問はすべてが初めてで新鮮でした。青森ヒバで木工体験をしたこと、風間浦中学校との交流、蛇浦小学校を訪れたこと、ふくしまの北端の地に行つたこと、ふり採り体験をしたこと、鮫鱈を初めて食べたこと、とても熱い温泉に入つたこと。4日間という短い期間でしたが本当に沢山の体験をすることができました。

風間浦で食べた海の幸はどれも本当においしくて毎回の食事が楽しみでした。旅館の人達が「この魚は鮫鱈だよ」と説明してくださつて、味わいながら食べることが出来ました。こんなにも人を笑顔にできる名物がたくさんあつて、なんていいところなんだろうと思いました。

でも私はそれよりも印象的だったことがあります。それは人の暖かさです。今までに何度か喋つたことがあるかのようにみんな気軽にコミュニケーションをとつてくれまし

た。温泉に入った時も、熱いから気を付けてはいるんやで！と教えてください。お昼ご飯と一緒に食べた時も、京都おでかけで優しい人達だなあと感じました。

思い出を振り返っていると今すぐに風間浦に行きたい気持ちでいっぱいです。これからも、同志社と風間浦の交流を深めて、色々な人達にもっと風間浦村の自然の素晴らしさや、人の暖かさを知つてもらいたいです。また機会があれば必ず行きます！

「風間浦に来て思ったこと。」

道城海地

生まれて初めて来た東北。そして

僕は飛行機に乗つて青森に向かっている時、風間浦のみんなと仲良く

できるのか？ととても不安でした。みんなうまく喋れなかつたらどうしよう、自分は何もできないかもしれない、と思つたからです。

そんな思いを持ちながら迎えた風間浦中学校との交流。莊厳な雰囲気で始まつた開会式の後に、親睦を深めるための昼食会が持たされました。

その時、一気に二つの学校の生徒の距離が縮まつたと感じました。近くの席になつた風中のみんなと喋つ



ふのり採り体験

この四日間は風間浦と同志社との交流の根強さを、本や資料の文面ではなく、人と接し、身をもつて感じることができた素晴らしい日々になりました。

風間浦のみなさん、風中のみんな、ありがとうございました！

畠山雅広

「風間浦ってどんなところだった？」京都に帰つてから家族や友達に度々聞かれる質問ですが、僕はいつもこう答えています。「すごい温かいところだつた！」今年の風間浦は例年以上に雪が少ないから、とい

ちに、仲良くなつていくことが実感

できたからです。

そして、風間浦の有名な二つの温泉にも行く事ができました。湯船に浸かつているとほとんどのに、「どこからきたの？」と聞かれます。初めは京都で聞かれたことのない質問だったので少し戸惑いました。ですがその質問に隠されていたのは、風間浦の人たちの仲の良さではないかと思います。顔見知りの人ばかりが温泉に訪れるので、僕たちが風間浦の人でない事がすぐ分かったのだろうと思つました。

そして、僕たちが京都からきたことを伝えると、「あー、同志社中学の人か！」と必ず言われます。自分たちのことを知つてもらえていて、嬉しかつたです。

風間浦では本当にたくさんの人に出会い、またお世話になりました。

風間浦中学の生徒のみなさん、村役場のみなさん、旅館のみなさん、そして銭湯や路上でそれ違ったみなさん。

見慣れない僕たちに対し、「わざわざ来ててくれてありがとうございます」と、心から歓迎してくださりありがとうございます。新島先生が風間浦に訪れたというルーツから一五〇年ほど経つた今、こうした交流をできているのは本当に素晴らしいことだと思います。

京都に帰つても決してみんなの温かい心の温度を忘ることはあります。今度は里帰りとして楽しみに風間浦を訪れます。短い間でしたのが、忘れることない最高の4日間でした。本当にありがとうございました！

小山瑞貴

私がとつて3回目の東北、風間浦。海がきれいで、みんな温かくて、おいしい食べ物ばかりで、建物はどれもピッカピカで、自然いっぱいです……あのヒバのいい香り、乱舞の太鼓の音、そして下風呂のくせのある温泉の匂いは忘れられません。

そんな風間浦のたくさんある魅力の中、私が一番心に残つたのは“人の温かさ”そして“地域のつながりの深さ”です。最近日本では、「孤独死」といった問題があつたりとなんだかんだ地域のつながりが薄れつ

ざわざ来てくれてありがとうございます」と、ございました。新島先生が風間浦に訪れたというルーツから一五〇年ほど経つた今、こうした交流をできているのは本当に素晴らしいことだと思います。



村口産業で木工体験

とができました。「言いにくい村、いきやすい村、風間浦村！」またいつか行きたいです！本当にありがとうございました！

古市遥菜
私にとって初めての風間浦。風間浦を訪れるまで、青森県というのはりんごが有名で、北の方の寒いところ、というイメージでした。

フェリーから降りてまず感じたのは、冷たい風。思わず「さむー」と声が出ていました。しかし、そんな風とは裏腹に、出してくださる料理や温泉、そして迎えてくださった村の人たちはとても温かかったです。

夜に行つた温泉で話した地元の方々も、私たちが同志社中学生だと知つておられた時は驚きました。村中どこへ行つても、とても優しく接してくれたり、様々なおもてなしをしてくれたり、とても嬉しかったです。

かつたです。

出してくださる料理は最高で、毎日ご飯の時間がとても楽しみでした。京都では、こんなに多くの新鮮な海の幸を食べられることはないのです。いろんな海鮮を食べながら「おいしい」と興奮していました！

本当にありがとうございました！

風間浦村と同志社。会津新島先生が函館に行く前にたまたま立ち寄つたことから始まつた交流も今年で23年目だそうです。そんな交流に参加できて嬉しかつたし、これからもこの交流が続いていくことを願つています。そして、偶然だととも風間浦に立ち寄つてくださつた新島先生に感謝したいと思います。

4日間という短い時間ではあります。そして、偶然だととも風間浦を感じるこ



寄港の地記念碑を訪問

は、今でも踊れるぐらい頭に残っています！また、合間に皆さんのが歌つていた合唱が、とても上手だったのも印象的でした。今、私たちも合唱祭に向けて毎日練習に励んでいます。これくらい上手になりたいです。

風間浦では、私にとって初めての経験ばかりでした。少しビクビクしながら触つた鮫鱈、海岸で楽しんだ布海苔採り体験、わいどの木のとても優しい社長さんに教わつた木工体験など、毎日がとてもとても楽しめました！私は様々なことを教えてくださつた村の皆さん、本当にありがとうございました。

「言いにくい村。いきやすい村。風間浦村」自然豊かで、とても素敵なか風間浦をまた訪れたいです。機会があれば、皆さんもぜひ京都に遊びに来てください！

お知らせ

～information～

手数料・使用料改定のお知らせ

「風間浦村手数料条例」及び「風間浦村スポーツ公園使用条例」の一部改正により、平成27年4月1日より下記の手数料及び使用料を改定いたします。

村では、各種証明書交付手数料等の実態調査を行い、受益者負担の公平性や他の市町村の状況等を踏まえ、適正な料金となる見直しを行った結果、25項目の手数料・使用料の改定を行うこととなりました。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

No	項目	改 正 前	改 正 後
1	土地に関する証明手数料	200円／1件につき 1件増すごとに20円加算	<u>300円</u> ／1件につき <u>1件増すごとに30円</u> 加算
2	建物に関する証明手数料	200円／1件につき 1件増すごとに20円加算	<u>300円</u> ／1件につき <u>1件増すごとに30円</u> 加算
3	土地及び建物以外の資産に関する手数料	200円／1件につき 1件増すごとに20円加算	<u>300円</u> ／1件につき <u>1件増すごとに30円</u> 加算
4	地目変換に関する証明手数料	200円／1件につき 1件増すごとに20円加算	<u>300円</u> ／1件につき <u>1件増すごとに30円</u> 加算
5	租税、公課に関する証明手数料	200円／1件につき 2年度及び2税目以上30円加算	<u>300円</u> ／1件につき 2年度及び2税目以上30円加算
6	納税に関する証明手数料	200円／1件につき	<u>300円</u> ／1件につき
7	営業に関する証明手数料	200円／1件につき	<u>300円</u> ／1件につき
8	所得に関する証明手数料	200円／1件につき	<u>300円</u> ／1件につき
9	印鑑に関する証明手数料	200円／1件につき	<u>300円</u> ／1件につき
10	身分に関する証明手数料	200円／1件につき	<u>300円</u> ／1件につき
11	住民票の記載事項証明手数料	200円／1件につき	<u>300円</u> ／1件につき
12	戸籍附票の記載事項証明手数料	200円／1件につき	<u>300円</u> ／1件につき
13	埋火葬に関する証明手数料	200円／1件につき	<u>300円</u> ／1件につき
14	罹災証明手数料	200円／1件につき	<u>300円</u> ／1件につき
15	その他の証明手数料	200円／1件につき	<u>300円</u> ／1件につき
16	公簿、公文書、図面の閲覧又は照合手数料	200円／1件につき	<u>300円</u> ／1件につき
17	公簿、公文書の謄本又は抄本の交付手数料	200円／1件につき	<u>300円</u> ／1件につき
18	図面の謄写手数料	200円／1件につき	<u>300円</u> ／1件につき
19	印鑑登録証の交付及び再交付手数料	200円／1件につき	<u>300円</u> ／1件につき
20	住民票及び除かれた住民票の世帯又は全世帯員の写手数料及び閲覧照合手数料	200円／1件につき (5枚まで)	<u>300円</u> ／1件につき (5枚以上)
		300円／1件につき (6枚以上)	<u>400円</u> ／1件につき (6枚以上)
21	戸籍の附票及び除かれた戸籍の附票の謄本又は抄本の交付手数料及び閲覧照合手数料	200円／1件につき	<u>300円</u> ／1件につき
22	野球場使用料 普通貸切	500円／1時間につき	<u>700円</u> ／1時間につき
23	野球場使用料 大会貸切	3,000円／1日につき	<u>5,000円</u> ／1日につき
24	野球場使用料 ナイター照明 (全面)	3,000円／1時間につき	<u>3,700円</u> ／1時間につき
25	野球場使用料 ナイター照明 (半面)	1,500円／1時間につき	<u>1,900円</u> ／1時間につき

税務署からのお知らせ

■ 確定申告はお忘れなく

平成26年分の確定申告と納付の期限は、次のとおりです。

- 所得税及び復興特別所得税・贈与税：3月16日(月)
- 消費税及び地方消費税：3月31日(火)

※ 所得税及び復興特別所得税の確定申告書作成に当たっては、「復興特別所得税」欄の記載漏れにご注意ください。

■ 振替納税をご利用ください

所得税及び復興特別所得税・消費税及び地方消費税の納付には、便利で安全・確実な振替納税をぜひご利用ください。

【振替納税による振替日】

- 所得税及び復興特別所得税：4月20日(月)
- 消費税及び地方消費税：4月23日(木)

【お問い合わせ先】 むつ税務署 TEL 0175-22-3294

自動車税と住所変更についてのお知らせ

自動車税は、毎年4月1日現在の自動車の所有者に1年分を納めていただく税金で、青森県では6月に課税しています。

自動車税の納税通知書は、原則として車検証に記載されている住所にお送りしています。自動車をお持ちの方は、引っ越しなどで住所が変わったときには、運輸支局で住所の変更登録をする必要があります。3月中にこの変更登録をしていただくと、自動車税の納税通知書も変更後の住所に送られることになります。

すぐに変更登録の手続ができない事情がある場合は、下北地域県民局県税部まで新しい住所をお知らせください。

また、自動車税の住所変更の届出は県税ホームページでも受付しています。

<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/top.html>

下北地域県民局県税部納税管理課 電話 22-8581 内線210、211

「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、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等をお伺いし、必要に応じて、弁護士等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。

【お問い合わせ先】

青森市新町2-4-25青森合同庁舎3階 青森財務事務所

電話：017-774-6488

受付：月～金（祝日・年末年始除く） 8時30分～12時、13時～16時30分

平成27年度 国家公務員「国税専門官採用試験」(大学卒業程度)のお知らせ

仙台国税局では、バイタリティーあふれる税務職員を募集しています。

国税専門官は、国の財政を支える重要な仕事を担い、税務署等において、調査・徴収・検査や指導などを行う税務のスペシャリストです。

○ 受験資格

- 1 昭和60年4月2日から平成6年4月1日生まれの者
- 2 平成6年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの
 - (1) 大学を卒業した者及び平成28年3月までに大学を卒業する見込みの者
 - (2) 人事院が(1)に掲げる者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：平成27年4月1日(水)から4月13日(月)まで
- 郵送又は持参：平成27年4月1日(水)から4月2日(木)まで

○ 受験申込方法

受験申込みは原則インターネット申込みとする。

郵送又は持参用受験申込書の請求は、最寄りの税務署、仙台国税局人事第二課又は人事院東北事務局へ行う。

○ 第1次試験日

平成27年6月7日(日)

○ 試験に関するお問い合わせ先

仙台国税局人事第二課試験研修係 022-263-1111 内線3236

「すまい給付金」のお知らせ

- ・消費税の8%への引き上げ後に家を買った人、これから買う人、「すまい給付金」をご存知ですか？
- ・「すまい給付金」は、平成26年4月の8%への消費税引き上げに伴い、国土交通省により、住宅購入者の負担軽減のため実施されています。収入に応じて、最大30万円を受け取ることができます（消費税8%時）
- ・受給の条件や支給額、申請のやり方などは「すまい給付金」事務局の問い合わせ窓口で確認できます。電話番号0570-064-186（ナビダイヤル）毎日午前9時～午後5時まで（土日祝含む）

すまい給付金事務局 広報窓口 池内

電話：03-3583-3616

FAX：03-3583-3617

自衛隊幹部候補生募集

●採用予定数

区分	一般幹部候補生	歯科薬剤科
陸上自衛隊	男子約100名 うち女子約5名	約15名
海上自衛隊	男子約50名 うち女子約10名	約5名
航空自衛隊	男子約40名 男女の区分なし	約5名

●応募資格

【一般】：20歳以上26歳未満の者（22歳未満の者は大卒※見込含）
(修土課程修了者等(見込含)は28歳未満)

【歯科薬剤】：専門の大卒（見込含）20歳以上30歳未満（薬剤は28歳未満）の者

【募集期間】：平成27年3月1日(日)～平成27年5月1日(金)

●試験期日／種目

試験回次	試験期日	試験種目
1 次	5月中旬	筆記試験 筆記式操縦適正検査※ ※飛行要員（海上・航空）希望者のみ
2 次	6月中旬	小論文試験、口述試験、 身体検査（※航空身体検査：飛行要員希望者のみ）
3 次 (海上・航空の飛行要員のみ)	7月中旬～8月中旬	海上：航空身体検査の一部 航空：操縦適正検査、医学適正検査

●お問合せ・申込先

その他詳細について、お気軽にお問合せください。

自衛隊青森地方協力本部むつ地域事務所（電話0175-22-7484）

予備自衛官補募集

予備自衛官補とは

陸上自衛隊において必要な教育訓練を受け、修了後に「予備自衛官」となる制度です。予備自衛官は普段はそれぞれの職業に従事しながら、予備自衛官として必要な知識・技能を維持するため定期的に訓練を受け、有事の際には自衛官となって後方の警備や後方支援、又は国民の保護のための措置などを行います。

●採用区分

- 一般公募
- 技能公募※
※医師、薬剤師、臨床心理士、語学（英・口・中・韓・仏・西・亞・葡）、自動車整備士、情報処理、通信士、電気主任技術者、建築士、測量士、測量士補、建築機械施工技士、土木施工管理技士、菅工事施工管理技士、放射線取扱主任者、弁護士、司法書士等の国家免許資格等を有する者の採用です。

●採用対象

自衛官未経験者（自衛官であった期間が1年未満の者も含む）

●採用年齢

【一般】：18歳以上34歳未満

【技能】：18歳以上で、保有する技能に応じ53歳～55歳未満

●処遇

予備自衛官手当：月額4,000円

教育訓練召集手当：日額7,900円

●教育訓練日数

【一般】：50日／3年以内

【技能】：10日／2年以内

●受付期間

(1) 第1回：平成27年1月8日(木)～3月24日(火)

(2) 第2回：平成27年7月1日(水)～9月18日(金)

●試験期日

(1) 第1回：平成27年4月10日(金)～14日(火)

(2) 第2回：平成27年10月2日(金)～5日(月)

(いずれか1日を指定されます。)

●お問合せ・申込先

その他詳細について、お気軽にお問合せください。

自衛隊青森地方協力本部むつ地域事務所（電話0175-22-7484）



大間病院だより

～よりよい生活習慣を～

大間病院 内科医長 高橋 礼

高血圧、脂質異常症（高脂血症）、糖尿病、高尿酸血症、肝臓病などの生活習慣病が増えています。近年は、働き盛りの若年者においても生活習慣病にかかる人が多くなっています。生活習慣病により動脈硬化が進むことで、心筋梗塞や脳卒中など、突然死や一生にわたり障害を残す病気にかかりやすくなります。

生活習慣病の原因は、生活習慣です。予防や治療のためには、生活習慣そのものを改善しなければなりません。

具体的には、以下のことがあげられます。

- ①禁煙し、受動喫煙を避ける
- ②過食をおさえ、標準体重を維持する
- ③肉の脂身、乳製品、卵黄の摂取を抑え、魚類、大豆製品の摂取を増やす
- ④野菜、果物、未精製穀類、海藻の摂取を増やす
- ⑤食塩を多く含む食品の摂取を控える(6g/日未満)
- ⑥アルコールの過剰摂取を控える(25g/日以下)
- ⑦有酸素運動を毎日30分以上行う

②～⑤は食事に関するですが、伝統的な日本食を基本とするのがよいとされています。

⑥に関して、適切な量はビールならば中ビン1本、日本酒ならば1合、焼酎ならばグラス半分(100ml)程度、ワインならばグラス1杯(200ml程度)、ウイスキーならばダブル1杯(60ml)です。それ以上は適量を超えます。

⑦の運動は、体力を維持もしくは増加させること、動脈硬化やメタボリックシンドロームの予防・治療効果があること、HDLコレステロール（善玉コレステロール）を増やし、中性脂肪を減らすこと、高血糖を防ぐこと、ストレスを解消し、骨密度や脳機能を高め、QOLを改善するなど非常に有効です。速歩、スロージョギング、社交ダンス、水泳、サイクリング、ベンチステップ運動などを、きつくないと感じるペースで1日30分以上、できれば毎日続けるのがよいとされています。ただし、すでに心疾患、糖尿病、肝臓病などがある方は運動療法を始める前に医師に相談してください。

生活「習慣」ですので、すでに身についているのを変えることは簡単なことではありません。上に記したことを全て守れる人はほとんどいないと思います。

しかし自分を変えられるのは自分だけです。自分の意志がなくては生活習慣を改善できません。健康な体を保つために自分の生活習慣を見直し、問題点があれば、まずは理想の7割程度をめざして少しづつ変えていきましょう。

年金だより

正しく年金を受け取っていただくためのお願い

①「25年の受給資格期間」があるのに、または「25年の受給資格期間」を満たさないと思って、69歳になっても、まだ年金の請求をしていない。

◎日本年金機構では、69歳の到達月に、老齢年金の受給資格期間を満たしていながら年金請求を行っていない方に対し、年金請求を促すためのお知らせハガキを送付しています（年間約2万人）。一度ご確認ください。

◎ご自分の年金加入期間に、いわゆる「カラ期間」を加えた期間が「合計で25年」以上あれば、老齢基礎年金の受給ができます。この「カラ期間」（正式には「合算対象期間」といいます）には、次のような期間があります。

【いわゆる「カラ期間」の例】

- ・日本人であって海外に居住していた期間のうち、国民年金に任意加入しなかった期間
- ・平成3年3月までの学生であって、国民年金に加入しなかった期間
- ・厚生年金保険、船員保険および共済組合の加入者の配偶者で国民年金に加入しなかった期間（昭和61年3月31日までの期間）
- ・国民年金に任意加入したが、保険料が未納となっている期間
⇒年金事務所にご相談ください。

②以前に「障害年金の申請」をしたが、ダメだと言われた。また、配偶者や子供たちに障害をお持ちの方がいるが、障害年金を受けていない。

◎障害の程度や保険料の納付状況など、3つの要件を満たすと、国民年金や厚生年金保険の障害年金を受け取ることができますので、65歳になるまでに年金事務所にご相談ください。保険料の納付記録の確認と請求手続きのご案内をいたします。

（3つの要件）

1. 初診日に年金に加入していること（初診日が20歳前の場合は、下記2の要件は不要。）
2. 初診日前日に一定の保険料を納付していること
3. 一定の障害状態にあること

③国民年金の過去10年分の未納保険料を納付できます。

過去10年以内に納め忘れた国民年金保険料がある場合は、「後納制度」をご利用ください。後納制度は過去10年以内に納め忘れた国民年金保険料を納めることで、将来の年金額を増やしたり、年金受給権を確保することができる制度です。

この制度は平成27年9月30日までご利用になれますので、お早めにお申込みください。

10年以内に納め忘れた国民年金の保険料がありましたら、ぜひ、後納制度をご利用ください。

日本年金機構では後納制度が利用可能な方、約2,000万人にお知らせを送付し、これまでに後納制度をご利用いただいた方は約117万人おられます。

なお、後納制度で納める保険料は、当時の保険料に一定の金額が加算されますのでご注意願います。詳しくはむつ年金事務所(22-2278)または『国民年金保険料専用ダイヤル』0570-011-050へお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

むつ年金事務所 (☎ 0175-22-2278)

風間浦村役場 税務国保課 (☎ 35-2111)

健康だより

間食のし過ぎに気をつけよう！

冬場は雪の影響でからだを動かす機会が減り、家の中で過ごしているとついつい間食をしてしまいがちです。間食は食事で補えない栄養を摂る機会ではありますが、1日の活動量が少ない時期では多く摂りすぎると、肥満の原因にもなります。

特に幼児・児童の内からカロリーの高いものやスナック菓子をたくさん与えていると小児肥満の原因になり、大人になってから生活習慣病のリスクが高まると言われています。内容に気をつけ、工夫して間食するようにしましょう！



大福 1個



せんべい 3枚



どら焼き 1枚



クッキー 5枚

⇒以上のおやつに含まれるエネルギーを消費するためには
『50分以上』のウォーキングをする必要があります！！

間食をとりすぎないためには・・・「おやつのルール」を決めましょう！！

① 「ながら食い」はしない！！

- ・・・テレビを見ながら、残業しながらだと自分の食べている量がわからなくなります。
- また、なんとなく食べていると満足感が得られません！
- おやつの時間や量を決めて、ゆっくりと食べましょう！

② 「買い置き」はしない！

- ・・・買い置きがあるとついつい食べてしまします。少なくとも目に見えない位置におやつを置くようにしましょう！

③ 「エネルギー」の少ないものを食べる！

- ・・・洋菓子よりも和菓子はカロリーが抑えめです。また、せんべいも「揚げせんべい」よりは「焼きせんべい」のほうがカロリーが少なめです。
- 作り方でもカロリーが大きく違うことがありますので、お菓子の表示などを見て、工夫して選ぶようにしましょう！

何か健康のことで心配なことがありましたら、下記までお気軽にお問い合わせください。

役場村民生活課 保健衛生グループ 保健師 電話：35-3111

社協だより

Vol.259

～生活福祉資金貸付金制度についてのお知らせ～

風間浦村社会福祉協議会では、青森県社会福祉協議会が行う標記貸付金制度の相談受付や申込み手続き、借入後の生活相談・償還指導等の業務を行っております。

内容によって貸付条件などが異なる場合もありますので、詳しくは担当者までお問い合わせ下さい。

資 金 種 類	貸付限度額	据置期間	償還期間 (以内)	
総合支援資金	失業などにより、日常生活全般に困難を抱えており、生活の立て直しのために継続的な相談支援と生活費等の資金を必要とし、貸付を行うことにより自立が見込まれる世帯に貸付			
生活支援費	生活再建までの間に必要な生活費（複数世帯：240万円限度）	月20万円	6月	
	生活再建までの間に必要な生活費（単身世帯：180万円限度）	月15万円	6月	
住宅入居費	敷金、礼金等の賃貸契約を結ぶために必要な費用	40万円	6月	
一時生活再建費	生活再建のために一時的に必要かつ日常生活費で賄うことが困難である費用、滞納している公共料金等の立替え費用など	60万円	6月	
福祉資金	低所得世帯、障害者世帯又は高齢者世帯に次の経費を貸付			
生業費	生業を営むために必要な経費	460万円	最終貸付日から 6月	20年
技能習得費	技能習得に必要な経費およびその間の生活維持に必要な経費 ※貸付額（習得期間6月で130万円～3年で580万円）	580万円		8年
住宅改修費	住宅の増改築、補修および公営住宅の譲り受けに必要な経費	250万円		7年
福祉用具費	福祉用具等の購入に必要な経費	170万円		8年
自動車購入費	障害者用自動車の購入に必要な経費	250万円		8年
保険料追納費	中国残留邦人等にかかる国民年金保険料の追納に必要な経費	513.6万円		10年
療養費	疾病・負傷等の療養経費およびその間の生活維持に必要な経費	230万円		5年
介護費	介護サービス等の経費およびその間の生活維持に必要な経費	230万円		5年
災害支援費	災害を受けたことにより臨時に必要な経費	150万円		7年
その他	・冠婚葬祭に必要な経費 ・住居の移転、給排水設備等の設置に必要な経費 ・就職、技能習得の支度に必要な経費 ・その他日常生活上、一時的に必要な経費	50万円		3年
緊急小口資金	緊急かつ一時的に生計の維持が困難となった場合の小額費用	10万円	2月	8月
教育支援資金	低所得世帯に対し、修学資金を貸付			
教育支援費	授業料、納入諸経費、交通費、家賃、生活費等 (高校：月3.5万円、短大等：月6万円、大学：月6.5万円)	大学で 月6.5万円	卒業後 6月	高校8年 短大10年 大学15年
就学支度費	入学金、制服・参考書、生活家電購入等必要な経費	50万円		
不動産担保型生活資金	一定の居住用不動産を有し、将来にわたりその住居に住み続けることを希望する高齢者世帯に不動産を担保に生活費を貸付			
不動産担保型	低所得世帯に土地評価額の7割程度（月30万円以内）を貸付	土地等評価 額の7割	契約終了 後3月	据置期間 終了時
要保護世帯向け	要保護の高齢者世帯に土地および建物の評価額の7割程度、(生活扶助額の1.5倍以内)を貸付			

◎申込みには、各地区担当民生委員の意見書を要します。

◎原則として連帯保証人1名を要しますが、やむを得ず確保出来ない場合でも貸付を認めます。

貸付利息は、保証人を確保した場合は無利子、無い場合は年1.5%（教育支援・緊急小口資金は無利子）
ただし、滞納により最終償還期限を過ぎると、年10.75%の延滞利子がれます。

◎他制度の利用が可能な方は他制度を優先します。（特に修学資金関係は以下のようない制度があります。）

- ・風間浦村奨学資金（申込先：風間浦村教育委員会）
- ・母子寡婦福祉資金（申込先：村及び福祉事務所）
- ・財）青森県育英奨学会（申込先：高校、奨学会）
- ・日本学生支援機構奨学金（申込先：大学、奨学会）
- ・国の教育ローン（日本政策金融公庫）

◎本資金のほか、村社協独自の「たすけあい貸付金」（貸付上限10万円）も取り扱っております。

◆お問い合わせ先：「げんきかん」内 風間浦村社会福祉協議会 電話番号35-2243（担当：佐藤）◆



村税等は納期内に納めましょう！

○3月31日は、後期高齢者医療保険料の第9期納期限です。

納期内に忘れずに納めましょう！

【お問い合わせ先】風間浦村役場 税務国保課 (☎ 35-2111)

戸籍の窓

(1月届出分)

●お誕生おめでとう

工 藤 純 大くん (導彦) 易国間

●お悔み申し上げます

能 渡 幸 子さん (64歳) 易国間

能 渡 わ かさん (82歳) 易国間

張 摩 瞳 子さん (51歳) 易国間

川 嶋 忠 孝さん (62歳) 易国間

大 瀧 イ サさん (91歳) 下風呂

私たちの村の人口

(1月末現在)

男 1,069人 (先月比-1人)

女 1,083人 (-4人)

計 2,152人 (-3人)

世帯数 969世帯 (±0世帯)