2015
4月号
第470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

布海苔採り体験ツアー（蛇浦海岸）

▶今月の内容◀

2　布海苔採り体験ツアー
3　ピッカピカの１年生
4～5　平成27年度当初予算
6～7　平成27年度　風間浦村職員定期人事異動
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。

布海苔採りを楽しむ参加者

平成27年２月22日、下風呂海岸で３月８日には、蛇浦海岸において、恒例の布海苔採り体験ツアーが２回開催され、総勢89名の参加者が村を訪れました。

両日とも、天候に恵まれ、ツアー客は、自分で採った布海苔は全て持ち帰ることができるとあって、一生懸命に布海苔を楽しみながら採っていました。会場では、タコ・イカ・ホタテ焼きや下風呂漁協女性部と蛇浦婦人会の協力のもと布海苔汁も提供され、参加者の皆さんは、「温かくておいしい」と話しながら喜んで食べていました。

また、サプライズで主催者が放したタコを見つけて大喜びする参加者、とりあげるのに悪戦苦闘する人など賑やかなツアーとなりました。

このツアーは、昨年に比べ参加者が多く、冬の風物詩としてすっかり定着した感がありました。

ツアー１班の参加者のみなさん（下風呂海岸）

タコ見つけたよ！

ふのり汁おいしいね！

ピッカピカの1年生

写　真

氏　名
（保護者）
おおきくなったら

今年は11名の1年生が村内の小学校に入学しました。
大きくなったらなりたいものと併せて紹介します。

蛇浦小学校 4人

木下（きのした）　恵利（えり）
（光）
アクセサリーやさん

駒嶺（こまみね）　斗威（とうい）
（隆）
ホテルやさん

易国間小学校 2人

川島（かわしま）　俊輔（しゅんすけ）
（俊一）
けいさつかん

金田一（きんたいち）　翼（つばさ）
（兼治）
しょうぼうしさん

小学校でがんばります！

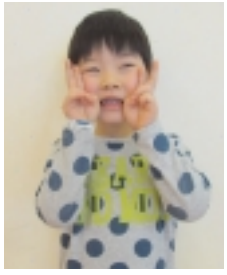
山本（やまもと）　星来（せいら）
（沙織）
ケーキやさん

中塚（なかつか）　冬羽子（とわこ）
（将行）
パンやさん

下風呂小学校 5人

石毛（いしげ）　皇遙（こうよう）
（美智子）
だいくさん

佐賀（さが）　広（ひろ）
（亮）
スキーせんしゅ



丸山（まるやま）　泰星（たいせい）
（知行）
けいさつかん

大室（おおむろ）　勇雅（ゆうが）
（敏彦）
だいくさん

冨岡（とみおか）　萌那（もえな）
（拓）
ケーキやさん

平成27年度　風間浦村当初予算

一般会計予算　33億7,338万９千円

（前年度比　10.7%増）

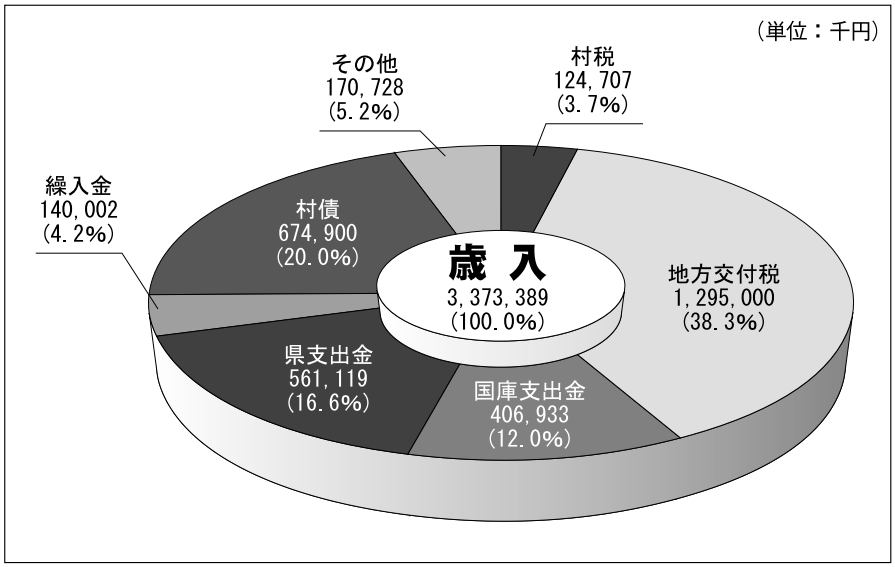
平成27年度の風間浦村当初予算が、３月開催された第１回村議会定例会で可決されました。一般会計の予算規模は33億7,338万９千円で、前年度当初予算に比べて３億2,654万９千円の増額（10.7%増）となりました。

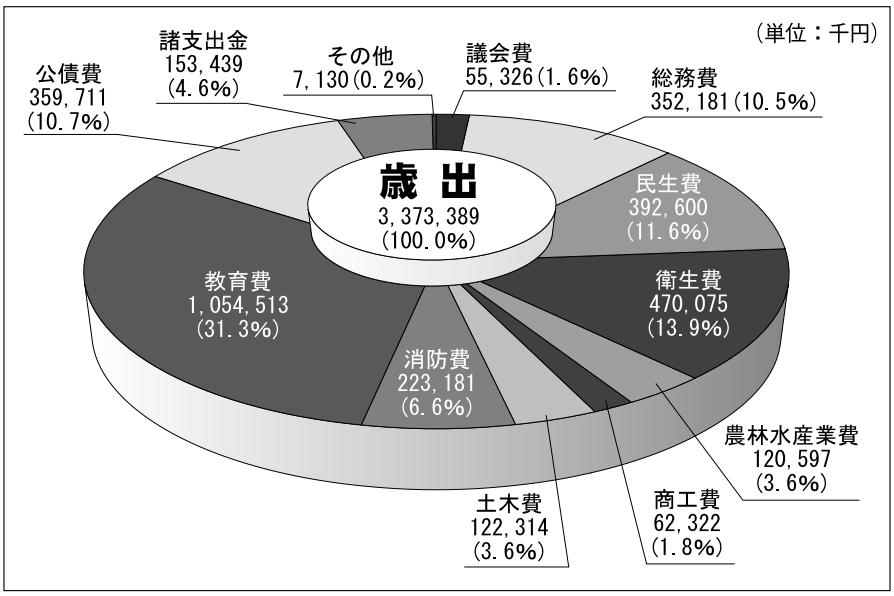
これは、風間浦小学校建設事業費、再生可能エネルギー導入事業費などの増によるものです。

歳入

歳入では、国から交付される地方交付税が最も多く、総額の38.3%を占める12億9,500万円となっております。また、学校建設事業補助金などの国庫支出金が12.0%、４億693万３千円、再生可能エネルギー導入事業補助金などの県支出金が16.6%、５億6,111万９千円、村債は20.0%、６億7,490万円となっています。

また、皆さんに納めていただく村税は１億2,470万7千円で、総額の3.7%となっております。





歳出

歳出では、風間浦小学校建設事業などにより教育費が10億5,451万３千円と最も多く総額の31.3%を占めています。続いて、再生可能エネルギー導入事業を行う衛生費が４億7,007万５千円・13.9%、福祉事業等を行う民生費が３億9,260万円・11.6%、村の借入金の返済のための公債費が３億5,971万１千円・10.7%などとなっています。

村税１億2,470万７千円の内訳

村民税	53,249千円	村たばこ税	13,829千円
固定資産税	51,244千円	入湯税	2,558千円
軽自動車税	3,827千円	計	124,707千円

平成27年度一般会計の主な事業等（単位：千円）

総務費	戸籍総合システム等リース料	12,238
	電算システム関係経費	53,954
	村長・村議会議員選挙経費	2,858
民生費	障害者介護・訓練費等給付費	64,600
	老人施設措置費	11,676
	風間浦保育所指定管理委託料	50,030
	村社会福祉協議会補助金	12,595
衛生費	再生可能エネルギー導入事業工事請負費	99,198
	各種健診・予防接種無料事業	11,505
	下北地域広域行政事務組合負担金（塵芥処理費）	76,829
	下北地域広域行政事務組合負担金（し尿処理費）	36,109
	下北医療センター負担金（本部費外）	35,240
	下北医療センター風間浦診療所不良債務解消費負担金	35,000
	下北医療センター風間浦診療所運営費貸付金	30,000
農林水産業費	下北北部地区中山間地域総合整備事業負担金	3,000
	小規模治山事業工事請負費	7,070
	水産振興対策及び組合経営強化対策事業補助金	45,000
	易国間漁港整備事業負担金	20,000
商工費	海鮮どんぶり祭り事業補助金	2,565
	鮟鱇ブランド化戦略事業補助金	1,900
土木費	広域避難路村道古野・大川目線調査設計委託料	55,000
	村営住宅新甲平ノ上団地用地測量委託料	1,415
	合併浄化槽設置整備事業補助金	1,400
消防費	下北地域広域行政事務組合負担金（消防本部費外）	204,501
	非常備消防（消防団）事務委託料	15,643
	消火栓取替工事請負費	1,651
教育費	風間浦小学校建設事業工事請負費	822,138
	風間浦小学校建設事業工事施工監理委託料	17,826
	風間浦小学校備品購入費	25,000
	小易国間教員住宅解体工事請負費	1,890
	同志社中学校体験入学事業助成金	3,600

平成27年度　特別会計予算

国民健康保険特別会計	3億9,697万7千円（対前年度比　16.0％増）
簡易水道特別会計	1億1,207万円（対前年度比△ 6.5％減）
介護保険特別会計	3億2,476万5千円（対前年度比△ 3.3％減）
後期高齢者医療特別会計	2,309万2千円（対前年度比△ 3.5％減）
下風呂財産区一般会計	1,348万2千円（対前年度比△ 0.4％減）
易国間財産区一般会計	137万4千円（対前年度比△11.4％減）

村民1人当たりの予算額（一般会計）

村民１人当たりの予算額は1,570,479円（２月末現在　2,148人で計算）

議会費	総務費	民生費	衛生費	農林水産業費	商工費
25,757円	163,958円	182,775円	218,843円	56,144円	29,014円
議員報酬、議会運営等の経費	戸籍・電算・財産管理、徴税、広報などの経費	高齢者・障害者・児童福祉などの経費	健康づくり、環境衛生、ごみ処理などの経費	農林業振興などの経費	商工業、観光振興などの経費

土木費	消防費	教育費	公債費	諸支出金	その他
56,943円	103,902円	490,928円	167,463円	71,433円	3,319円
道路整備、除雪委託、公営住宅整備などの経費	常備消防、消防団などの経費	学校建設、教育・文化振興などの経費	国などへの借入金返済などの経費	基金への積立金などの経費	労働費、災害復旧費など

平成27年　風間浦村職員定期人事異動

◎辞職（定年退職）

３月31日付

	氏　　名
会計管理者兼参事兼出納室長事務取扱	佐々木　貞　夫

◎辞職（普通退職）

３月31日付

	氏　　名
村民生活課保健衛生グループ保健師	高　橋　章　広

◎配置換

３月31日付

新	旧	氏　　名
総務課総務グループ主幹	村民生活課福祉介護グループ主幹	土　井　　豊
総務課総務グループ主事	税務国保課国保グループ主事	川　崎　洋　輔

◎採用

４月１日付

	氏　　名
税務国保課課税徴収グループ主事補	鈴　木　　誠
村民生活課保健衛生グループ主事補	大　野　博　明

◎昇任・昇格

４月１日付

新	旧	氏　　名
産業建設課副参事	総務課総務グループ総括主幹兼総務グループリーダー兼選挙管理委員会事務局書記	嘉　賀　　茂
総務課企画財政グループ総括主幹 兼企画財政グループリーダー	総務課企画財政グループ主幹	五十洲　　博
産業建設課建設管理グループ総括主幹 兼建設管理グループリーダー	税務国保課課税徴収グループ主幹	本　間　　浩
税務国保課国保グループ主幹	出納室主任主査	北　川　丈　美
産業建設課建設管理グループ主事	産業建設課建設管理グループ主事	平　嶋　俊　介

◎出向・出向解除・兼務・配置換

４月１日付

新	旧	氏　名
会計管理者兼出納室長	産業建設課長兼建設管理グループリーダー兼農業委員会事務局長	佐　賀　克　明
税務国保課長兼国保グループリーダー	税務国保課長	宮　古　速　雄
産業建設課長兼農業委員会事務局長	産業建設課副参事	坂　本　幸　喜
総務課総務グループ総括主幹兼総務グループリーダー兼選挙管理委員会事務局書記	税務国保課国保グループ総括主幹兼国保グループリーダー	種　市　伸　也
村民生活課保健衛生グループ総括主幹兼保健衛生グループリーダー	産業建設課産業振興グループ総括主幹兼産業振興グループリーダー	岩　間　貴　志
税務国保課課税徴収グループ総括主幹兼課税徴収グループリーダー	総務課企画財政グループ総括主幹兼企画財政グループリーダー	山　本　　聡
産業建設課産業振興グループ総括主幹兼産業振興グループリーダー	村民生活課保健衛生グループ総括主幹兼保健衛生グループリーダー	木　下　弘　美
出納室総括主幹	税務国保課課税徴収グループ総括主幹兼課税徴収グループリーダー	佐　藤　周　子
総務課総務グループ主幹	総務課企画財政グループ主幹	酒　井　敦　弘
村民生活課福祉介護グループ主幹	産業建設課建設管理グループ主幹	亀　谷　孝　信
税務国保課国保グループ主幹	税務国保課課税徴収グループ主幹	近　藤　裕　一
税務国保課課税徴収グループ主幹	産業建設課建設管理グループ主幹	皆　野　雅　彦
総務課企画財政グループ主任主査	総務課総務グループ主任主査	飯　田　義　明
総務課企画財政グループ主任主査	総務課総務グループ主任主査	木　村　祐　生

◎派遣

４月１日付

新	旧	氏　名
総務課総務グループ主幹	青森県後期高齢者医療広域連合へ派遣	土　井　　豊
総務課総務グループ主事	青森県へ派遣	川　崎　洋　輔

お知らせ ～information～

障害者相談支援事業をご活用ください。

村では、障害者相談支援事業を実施。障害のある方が、地域で安心して日常生活を送ることができるよう、個別に下記のような相談をお受けします。

○障害者福祉サービスを利用するのはどうしたらいいの？
○将来のことを考えると生活のことなど不安？
○仕事をしたいけど、どうやって探せばいいの？

☆☆　どのような人が利用できるの？　☆☆

村内にお住まいの、障害のある方（障害者手帳の有無や年齢は問いません）や、そのご家族、関係者の方々からのご相談をお受けします。

☆☆　誰が相談にのってくれるの？　☆☆

むつ市にあります相談支援事業所（知的・身体・精神）の相談支援専門員が、助言や情報提供をいたします。　相談員は、３名お待ちしております。

☆☆　利用方法は？　☆☆　毎月第３水曜日

相談日は、下記のとおりですので、事前に電話いただくか、直接会場までおいでください。

期　日	時間・場所	期　日	時間・場所
４月15日(水)	午後２時30分～３時30分 げんきかん	10月21日(水)	午後２時30分～３時30分 げんきかん
５月20日(水)		11月18日(水)	
６月17日(水)		12月16日(水)	
７月15日(水)		28．１月20日(水)	
８月19日(水)		２月17日(水)	
９月16日(水)		３月16日(水)	

相談は無料です。秘密は守ります。

お問い合わせは、　村民生活課　福祉介護グループ　℡３５－３１１１

海上・航空自衛隊　技術曹募集のお知らせ

受付期間：平成２７年４月２４日（金）～５月１５日（金）まで（締切日必着）
採用予定数：技術海曹　約１０名、技術空曹　若干名
応募資格
１　技術海曹：平成２７年４月１日現在、２０歳以上で、平成２７年７月１日までに次表の資格・免許等を有する者

資格・免許等	年　齢	採用時の階級
第２級総合無線通信士、第２級陸上無線技術士、第２種電気主任技術者、臨床検査技師、診療放射線技師、看護師、外国語大学卒業者（ロシア語）又はロシア語能力検定１級の資格を有する者若しくはこれと同等の資格を有する者、航空交通管制技能証明保持者	２１歳以上（２０歳）	２等海曹（３等海曹）
第３種電気主任技術者、外国語短大等卒業者（ロシア語）又はロシア語能力検定２級の資格を有する者若しくはこれと同等の資格を有する者、航空交通管制基礎試験合格者	２０歳以上	３等海曹

２　技術空曹：平成２７年４月１日現在、２１歳以上で第２種電気主任技術者の資格・免許を有する２１歳以上の者　採用時の階級：２等空曹
お問い合わせ先：自衛隊むつ地域事務所　０１７５－２２－７４８４
※同受付期間で海上・航空技術幹部も募集しています。詳細は上記までお問い合わせください。

自動車税・自動車取得税の減免について

身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育（愛護）手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方またはその方と生計を一にする方もしくは常時介護者が、これらの手帳の交付を受けている方の生業、通院、通学などのために自動車（営業用の自動車を除きます。）を利用している場合で、その障害の程度や自動車の使用状況などが一定の条件に該当するときには、申請により自動車税・自動車取得税のうち、一定額の減免を受けることができます。

また、すでに減免を受けている場合には、５月に東青地域県民局県税部から前年度の申請内容が記載された「自動車税減免予定通知書」が郵送されますので、記載内容に変更・誤りがないか確認してください。申請した内容に変更があった場合は、申請事項の変更の手続きが必要です。

自動車税等の減免に関する詳細については、下北地域県民局県税部までお問い合わせください。
下北地域県民局県税部納税管理課　２２－８５８１　内線２１０、２１１

ノスタルジック航路(大間～函館）GW期間の増便についてのご案内

津軽海峡フェリー株式会社は、ノスタルジック航路（大間～函館）において、2015年４月29日から５月６日までのゴールデンウィークの期間中、下記の通り上下便あわせて２便増便し、１日６便体制にて運航いたします。また、増便に伴い一部ダイヤを変更させて頂きます。

旅行や帰省シーズンにおけるお客様の利便性向上並びに多客期の混雑解消になれるよう、今後も益々のお客様サービスの充実を行ってまいります。

ノスタルジック航路（大間～函館）　時刻表

通常期

上り便					下り便				
便	函館発		大間着	運航船舶	便	大間発		函館着	運航船舶
6	9：10	→	10：40	大函丸	5	7：00	→	8：30	大函丸
10	16：30	→	18：00	大函丸	9	14：10	→	15：40	大函丸

※船舶法定検査によって運休となる場合がございます。

ゴールデンウイーク（平成27年４月29日～５月６日）

上り便					下り便				
便	函館発		大間着	運航船舶	便	大間発		函館着	運航船舶
6	9：10	→	10：40	大函丸	5	6：50	→	8：20	大函丸
8	14：30	→	16：00	大函丸	7	11：40	→	13：10	大函丸
12	19：30	→	21：00	大函丸	11	17：00	→	18：30	大函丸

※４月29日～５月６日の間は、５便のダイヤを７：00発→６：50発へ変更いたします。

松くい虫及びナラ枯れ被害の予防について

松くい虫被害は、マツノザイセンチュウという小さな線虫がマツの木に侵入することによって、マツが枯れてしまう伝染病のことです。

平成25年の６月と９月に、深浦町でクロマツの松くい虫被害が立て続けに確認されました。

また、ナラ枯れ被害は、小さな昆虫が運ぶナラ菌により、ミズナラやカシワなどのナラ類が枯れる伝染病です。

もし、これらの被害が、県内にまん延すると、農林水産業をはじめとする産業・経済のほか、本県が誇る自然景観や観光資源などに大きな影響を与えます。

松くい虫やナラ枯れ被害を防ぐためには、葉が黄色に変色したり、枯れたマツやナラ類を早い段階で取り除くことが大切です。

自宅の庭木や街路樹など、身の回りで枯れている、あるいは枯れかかっているマツやナラ類を見つけたときは、風間浦村役場産業建設課（☎３５－２１１１）または最寄りの下北地域県民局地域農林水産部林業振興課（☎２３－６８５５）、下北地方森林組合（☎２２－１０４１）までお知らせください。

大切な森林資源を次の世代へ引き継いでいくため、御協力をお願いします。

大間病院非常勤職員募集

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
看護師・准看護師	若　干　名	随時採用　～　６ヶ月間　（更新有り）
看　護　助　手	若　干　名	随時採用　～　平成２８年３月３１日まで
清　掃　員	若　干　名	随時採用　～　平成２８年３月３１日まで
調　理　員	若　干　名	随時採用　～　平成２８年３月３１日まで

2　応募資格

職　種	受　験　資　格
看護師・准看護師	看護師又は准看護師の資格を有する方、また27年4月に免許取得見込の方
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
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
調　理　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（看護師は小論文試験もあります）

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
看護師・准看護師	990円～	155時間程度	社保・雇用・労災保険加入
看　護　助　手	890円～	80時間程度	雇用・労災保険加入
清　掃　員	810円～	90時間程度	雇用・労災保険加入
調　理　員	810円～	110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	４月１日(水)から随時募集（土・日・祝日を除く午前８時15分～午後５時）

7　お問い合わせ・申込先

〒039-4601　青森県下北郡大間町大字大間字大間平20-78
国保大間病院総務係　　☎ 0175-37-2105

大間病院非常勤職員登録者の募集について

◎　登録職員とは

当院指定申込書類を提出した時点で、非常勤職員希望者として登録されます。非常勤職員が必要となった時点で、登録者の中から履歴書による書類選考を行い、選ばれた方に対し面接試験（事務職員はパソコン実技、看護師は小論文試験もあります）のご連絡を致します。後日、試験を実施し合否を決定します。なお、一度登録されますと、当該年度３月３１日まで臨時パート職員希望者として登録されます。

◎　募集職種

看護師又は准看護師	助手（看護、薬剤）	事務職員（医療事務）	調理員	清掃作業員

◎　応募資格

・看護師又は准看護師は免許を有する方
・助手は高校卒業以上の方、但し薬剤助手はパソコン（ワード・エクセル）ができる方
・事務職員は高校卒業以上の方でパソコン（ワード・エクセル）ができる方
・調理員及び清掃作業員は中学校卒業以上の方
・心身共に健康で、病院の仕事に理解と情熱のある方（全職種共通）
ただし、いずれの職種も日本国籍を有しない方、自力により通勤が出来ない方、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

◎　登録期間

平成２７年４月１日から平成２８年３月３１日（当該年度３月３１日まで非常勤職員希望者として登録されます。）

◎　登録受付

平成２７年４月１日から随時受付致します。（但し、土、日曜日、祝日を除く）
なお、受付時間は午前８時１５分から午後５時００分まで

◎　受付方法

病院指定の申込書類を大間病院総務係まで、本人持参で提出して下さい。但し、何らかの理由で持参できない場合は、郵送等による提出でもかまいません。
病院指定の申込書類は大間病院総務係にあります。

◎　任用（採用）方法

登録された方の中から書類選考により選ばれた方に対し、面接試験（事務職員はパソコン実技、看護師は小論文試験もあります）を行い決定します。

※　詳しくは大間病院総務係に問い合わせ下さい。

【お問い合わせ先】　大間病院総務係　電話　0175-37-2105

大間病院だより

～健康をつくり続けるということ～

大間病院　内科医長　平野　貴大

３月６日大間町健康づくりセレモニーに参加してきました。大間に住む人々みんなを巻き込んだ大変ステキな会だったと思います。

健康づくりを宣言したからには、それを続ける努力が大事。今回は、健康であり続ける方法についてお話ししたいと思います。

前回生活習慣についてのお話がありましたが、健康であり続けるということは、よい生活週間をとり続けることとほぼ同じことだと考えて下さい。

生活習慣を変えることは難しいことです。ダイエットもいわば生活習慣をかえることなのですが、なかなか達成することができる人が少ないのが現状です。

実は、生活習慣を変えるにはコツがあります。それは、①理由、②宣言する、③人を巻き込む、④できることをする、の４つがあります。

まず①理由ですが、これは生活習慣をなぜ変えようと思ったか、理由をしっかり持つということです。健診で引っかかったからいつかどうにかしないと・・・というようなあいまいなものは長続きしません。昔買ったこの洋服を着たい！とか、老後の暮らしをよくしたい！とか、納得しやすく自分が光景としてイメージしやすいものがいいとされています。例えばダイエットのとき、実際に昔買った服をだしてきて、部屋に飾るという方法がありますが、これは理由をはっきりとさせ、なおかつ常に思い出させるという非常にいいやり方の一つだと思います。

②宣言するは周りの人に自分がこれをやる！ということを宣言して回るということです。健康づくりセレモニーでの健康宣言はこれにあたります。

③人を巻き込むは、自分と同じような目標がある人をさそってチームを組むことです。一人でやると誘惑に負けてしまったり、一度失敗したときそのまま諦めてしまったりすることも多いのではないでしょうか？そこをお互い支え合ったり励まし合ったりすることで、一人だけでやるよりも成功率があがることが知られています。自分も遠方の友達と腹囲を減らす同盟を作って少しずつ筋トレにいそしんでいます。

④はできることをする。生活習慣を変えようとしてありがちなのが、今まで運動してなかった人が一日１時間走ろうとか、ご飯を１／２にしようとか不可能な目標をたててしまい達成できず、そのまま諦めてしまうことです。毎日２分ストレッチをする。でも、お菓子を食べようと思ったときに一回我慢する。でもいいのでできそうなことを続ける。そしてそのことが当たり前（＝習慣）になってきたら次のステップに行くというのが成功する秘訣です。

生活習慣を短期間で変えることはかなり難しく、短期間で変えようとすると反動で元に戻ってしまうことが多いです。生活習慣を変えるということは少なくとも半年～１年かかると思って下さい。これを続けていけば絶対目標を達成できる！という忍耐力をもって、ゆっくりとステキな生活習慣を身につけていっていただければと思います。

年金だより

国民年金保険料学生納付特例制度のご案内

国民年金保険料学生納付特例制度のご案内

20歳以上の方は、学生であっても国民年金に加入しなければなりません。

しかし、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「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、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）に在学する学生等で、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

〈所得のめやす〉　１１８万円 ＋ ｛扶養親族等の数×３８万円｝

学生納付特例の承認期間は４月から翌年３月までとなりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合、４月始めに再申請の用紙が送られてきますので、引続き学生納付特例制度をご希望の場合は、必要事項を記入の上ご返送ください。

国民年金保険料学生納付特例申請について

学生納付特例制度により、平成26年度に保険料納付を猶予されている方で、平成27年度も引き続き在学予定の方へ、３月下旬に基礎年金番号等が印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書を送付します。

同一の学校に在学されている方は、このハガキに必要事項を記入し返送いただくことにより、平成27年度の申請ができます。（この場合、在学証明書または学生証の写しの添付は不要です。）

なお、平成27年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付を希望される場合は納付書を送付いたしますので、お手数ですがお近くの年金事務所にご連絡ください。

【お問い合わせ先】

むつ年金事務所（☎２２－２２７８）

風間浦村役場　税務国保課　国保グループ（☎３５－２１１１）

健康だより

大人もこどもも歯を大切にしよう！

歯は食べ物を食べるだけに使うのではなく、全身の健康状態にも大きく関わっています。噛むことができなければ栄養の吸収ができなくなったり、いろんな食べ物を食べることができなくなり、栄養が偏ってしまいます。また、歯周病は糖尿病とも大きく関わっているとも言われ、生活習慣病にも大きく関わっているものなのです。

歯の健康はこどものころからの生活習慣やケアが大切ですので、自分の歯を定期的にチェックして、歯の健康を保つようにしましょう！

むし歯や歯周病になってしまうと？

●固いものを噛むことができなくなる

⇒消化がうまくいかず、栄養が吸収できなくなったり、いろんな種類のものを食べられなくなり、栄養が偏りがちになる。

●歯周病になると・・・

⇒血糖値が上がりやすくなると言われており、また心臓など全身の健康状態にも影響があると言われています！

『歯と歯ぐきを守るポイント』

①毎日の健康管理に気をつけましょう！
②バランスのとれた食事をとるようにしましょう！
③正しいブラッシングでていねいに歯をみがきましょう！
④よくかんで食べましょう！
⑤糖分はできるだけ避けましょう！
⑥定期的に歯医者などで診てもらいましょう！
⑦何か気になることがあればすぐ歯医者で相談しましょう！

※歯みがきだけではなく、生活習慣も見直してみましょう！

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.260

～デイサービス（通所介護）利用料金変更のお知らせ～

国が定める介護報酬の改定が行われ、27年４月より、デイサービス利用料が以下のとおり変更されますので、お知らせ致します。

今後も、より良いサービスの提供に努めてまいりますので、ご理解ご協力のほどお願い申し上げます。

１．通所介護（要介護１～５の方）

◎新料金表

（単位：円／回）

	介護保険適用部分（保険９割・本人１割）						保険外	１回ごとの合計支払額
	小規模通所介護費（１回あたり）	各加算額			サービス料金日額合計	介護費本人負担（１割）	昼食費自己負担	
		入浴	体制強化	処遇改善				
要介護　１	6,410	500	180	280	7,370	737	600	1,337
要介護　２	7,570			330	8,580	858		1,458
要介護　３	8,740			380	9,800	980		1,580
要介護　４	9,900			420	11,000	1,100		1,700
要介護　５	11,070			470	12,220	1,222		1,822

※入浴しない日には入浴加算されません。また、送迎の無い場合は片道４７０円（本人負担４７円）差し引かれます。
※体制強化（サービス提供体制）加算は、介護員の５割以上が介護福祉士資格を有しているため加算となります。
※処遇改善加算は、通所介護費（基本単位）と加算単位の月額合計に４．０％を掛けて算出されます。

◎旧料金表

（単位：円／回）

	介護保険適用部分（保険９割・本人１割）						保険外	１回ごとの合計支払額
	小規模通所介護費（１回あたり）	各加算額			サービス料金日額合計	介護費本人負担（１割）	昼食費自己負担	
		入浴	体制強化	処遇改善				
要介護　１	7,050	500	120	150	7,820	782	600	1,382
要介護　２	8,310			170	9,100	910		1,510
要介護　３	9,570			190	10,380	1,038		1,638
要介護　４	10,820			220	11,660	1,166		1,766
要介護　５	12,080			240	12,940	1,294		1,894

２．介護予防通所介護（要支援１・２の方）

◎新料金表

（単位：円／月）

	介護保険適用部分（保険９割・本人１割）					保険外	ひと月ごとの合計支払額
	介護予防通所介護費（月額固定）	加算額		サービス料金月額合計	介護費本人負担（１割）	昼食費自己負担（月４回利用の例）	
		体制強化	処遇改善				
要支援　１	16,470	720	690	17,880	1,788	2,400	4,188
要支援　２	33,770	1,440	1,410	36,620	3,662		6,062

※昼食費は１回あたり600円で、介護費本人負担額（１割）に食事回数分加算されます。表は週１・月４回利用の例です。

◎旧料金表

（単位：円／月）

	介護保険適用部分（保険９割・本人１割）					保険外	ひと月ごとの合計支払額
	介護予防通所介護費（月額固定）	加算額		サービス料金月額合計	介護費本人負担（１割）	昼食費自己負担（月4回利用の例）	
		体制強化	処遇改善				
要支援　１	21,150	480	410	22,040	2,204	2,400	4,604
要支援　２	42,360	960	820	44,140	4,414		6,814

【お問い合わせ先】　風間浦村社協デイサービスセンター　電話：３５－２２４３（担当：川島）

はじめまして

満１歳になりました。これからもヨロシク!!

阿部結人（あべゆいと）くん

H26．２．28生　蛇浦（保護者：裕樹）

阿部家の２人目のめんこちゃん。毎日お姉ちゃんとケンカして、たくましく成長しています(笑)１才おめでとう。これからも姉弟仲良く成長していって下さい。　　パパ&ママより

山本彪牙（やまもとひょうが）くん

H26．２．２生　蛇浦（保護者：沙織）

かわいくて、ちょっとらんぼうな彪牙ちゃん。スクスクと丈夫に育ってね。　　ママより

緑の募金のお願い～村の緑を守り育てる～

新芽がさわやかな風に揺れる季節となりました。今年も皆様のご協力の下に育った木々が鮮やかな緑をまとって、私たちの心を和ませてくれています。

「緑の羽根」はふるさとを愛するシンボルです。豊かな自然がもっと広がることを願い、「緑の募金」運動を展開したいと考えております。緑あふれるふるさとを創っていくために、募金のお願いに各地区婦人会の方々がお伺いします。皆様のご協力をお願いします。

寄せられた皆様方のご好意は、様々な森林・緑づくりに活用されます。

■募金期間：４月１日から５月31日

戸籍の窓

（２月届出分）

●お悔み申し上げます

濵辺敏子さん（80歳）桑畑

高杉美代さん（83歳）下風呂

私たちの村の人口

（２月末現在）

男	1,068人	（先月比－１人）
女	1,080人	（〃　－３人）
計	2,148人	（〃　－４人）
世帯数	970世帯	（〃　＋１世帯）