

2020

10月号

第536号

広報 かざまうら KAZAMAURA

村の花鳥木魚



はまなす



かもめ



ひば



あんこう

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



風間浦保育所運動会 ～元気いっぱい頑張りました～

▶今月の内容◀

- 2～5 村のわだい
- 6 防災行政無線設備デジタル化整備事業
- 7～12 お知らせ
- 13 健康だより
- 14 大間病院だより
- 15 社協だより
- 16 ピカピカダイヤモンド賞 他

▶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。

第15回風間浦保育所運動会

9月5日(土)、風間浦保育所において運動会が開催されました。当初は雨予報で天気が心配されていましたが、当日は、子どもたちの願いも届き青空が見え、気持ちのいい運動会日和でした。

子どもたちは、この日のために一生懸命練習してきた成果を披露し、その姿を見た保護者の方々は、子どもたちの成長を感じ笑顔いっぱいでおゆうぎ・リレーなど一人ひとりが大活躍でした。

子どもたちの頑張りをたくさん紹介します。



風間浦保育所生花会

8月28日(金)、風間浦保育所において、生花会が行われました。

講師にむつ市大畑町の海老名淳子先生をお招きし、ぱんだ組(年長)とこあら組(年中)の子どもたちが生花に挑戦しました。

子どもたちは、姿勢正しく先生のお話を聞いて、一つ一つ丁寧に「このお花可愛い」「上手にできたよ!」と保護者の方と楽しそうに話していました。

自分の好きな色や、いろいろな種類の花を使ったりと、子どもたちの個性あふれる作品ができました。



はさみ使いが上手です!



記念撮影 (ぱんだ組)



記念撮影 (こあら組)



完成〜♪

第2回

ノルディックウォーキング

健康づくり教室開催

9月5日(土) 易国間地区において、第2回ノルディックウォーキング健康づくり教室を開催し、24名が参加しました。

青森県立中央病院の西村司健康運動指導士を講師に招き、準備体操・ポールの使い方のコツなどの指導を受け、1km・2km・5kmコースに分かれ出発しました。

最多13名が挑戦した5kmコースは、げんきかんを出発し、易国間川沿いの遊歩道を下り、役場前・易国間本通り経由で、古野農道の坂を上り、風間浦中学校周りを1周して、来た道に戻りました。

当日は天候にも恵まれ、参加者全員が汗をかくことができ、良い運動機会となりました。

今回は11月7日(土)に開催予定です。西村講師の講話・準備体操・ポールの使い方の指導後、3コースに分かれてノルディックウォーキングを行います。

ノルディックウォーキングは、普通のウォーキングと比較して膝や腰への負担が少なく、上半身も使った全身運動になるため、非常に効率の良い運動が実践できます。西村講師の指導を受けてみてはいかがでしょうか!



西村講師より指導を受けています

うか?皆様のご参加をお待ちしております。
また、村では随時ウォーキングポールの貸し出しを行っています。お気軽に村民生活課までお問合せください。
☎0175-353111

敬老対象者の方へ 記念品を配布しました

令和2年度風間浦村敬老会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、残念ながら開催することはできませんでした。それでも日頃の敬意の意を込めまして、敬老対象者全員に記念品を配布いたしました。9月16日(水)、日本赤十字風間浦村奉仕団の方が各分区に分かれて対象者の方々に配布いたしました。

訪問の際には、『毎年楽しみにしていたので今年は残念だ』『来年でさればいいね』などと声をかけてくださる方もいらっしゃいました。

来年は敬老会が開催できるよう、新型コロナウイルス感染症拡大が一日でも早く収束することを心よりお祈り申し上げます。



【米寿対象者】

(蛇浦地区)

木下 榮子 さん

工藤 陽子 さん

渡谷 邦美 さん

木下 次男 さん

山本 郁代 さん

山本 年雄 さん

古川 清作 さん

熊谷 笑子 さん

(易国間地区)

川嶋 正義 さん

澁田 勝二 さん

坂本 英夫 さん

山本 美智 さん

川嶋 ミエ さん

山田 弘子 さん

北村 禮子 さん

蛸嶋 いわ さん

(桑畑地区)

木下 ミノ さん

(下風呂地区)

佐賀 政二郎 さん

工藤 きみ代 さん

中村 あい さん

山西 千恵子 さん

熱海 千恵子 さん

橘 コト さん

酢谷 芳枝 さん

長谷 津恵子 さん

【各地区、生年月日順】



澁田勝二さん(米寿対象)、澁田チヨ子さん(敬老対象)



木下榮子さん



橘コトさん



北村禮子さん



**祝 百歳ご長寿
おめでと〜ございます**

9月15日(火)敬老の日、長年にわたり社会の発展に寄与され、今年度めでたく百歳のご長寿を迎えた、蛇浦地区の長谷川松男さんと下風呂地区の高杉千代さんのお二人に、富岡村長から内閣総理大臣からのお祝い状と銀杯、青森県知事からの顕彰状、村から記念の賞状額が贈られました。この日は二人とも介護サービス利用中のため、富岡村長が各利用施設を直接訪問し「これからも元気で長生きしてください」と声をかけられ、お二人とも「ありがとうございます」とこり微笑んでいました。



高杉千代さん



長谷川松男さん



8月31日(月)に風間浦村出身者の酢谷順三(すやじゅんぞう)様より、公認野球ボールとレガース(キャッチャーが装着する足用防具)が寄贈されました。公認野球ボールは、スポーツ少年団野球部と風間浦中学校野球部へ、レガースは、風間浦中学校野球部へ贈呈されました。酢谷様は、高校時代に野球部に所属し、全国大会へ出場されました。その際、村長のお兄さんも一緒だったそうです。そういった経験から、風間浦村の野球をしている子どもたちを応援したいという気持ちに駆られ、寄贈をしてくださいました。酢谷様の熱い思いを受けて、両野球部は心をひとつに、より一層、日々の練習に励んでいます。

**酢谷順三様より
公認野球ボールと
レガースの寄贈**



近藤事務局長(左)からレプリカキーが贈呈

8月24日(月)、風間浦村総合福祉センター前において赤十字救急車「博愛号」の配置式が行われました。日本赤十字社青森支部の近藤宏事務局長から日赤風間浦村分区分の富岡分区分長へレプリカキーの贈呈が行われました。富岡分区分長からは「配置いただきました博愛号は地域の赤十字活動や地域住民の福祉などに活用させていただきます」とお礼のことが述べられました。

**村に新たな赤十字救急車
「博愛号」が贈られました**

防災行政無線設備デジタル化整備事業が始まります



現在村の防災行政無線はアナログ方式で、保守点検や修繕などにより長年使用してありますが、老朽化が進んでいる状況です。また、近年では全国各地において大規模な災害が頻繁に発生し、災害情報の伝達を高度化することが要求されています。

国では平成13年度から防災行政無線のデジタル化を進め、電波法関係法令の改正により現アナログ方式は令和4年11月で使用できなくなることから、本村においても防災行政無線設備デジタル化整備事業を実施します。

9月8日開会された風間浦村議会9月定例会において、防災行政無線デジタル化整備工事の請負契約締結議案が議決され、事業がスタートします。

◆主な事業内容

本事業は防災行政無線の親局設備をはじめ、屋外スピーカー及び各家庭に設置している戸別受信機などを令和2年度から3年度までの2カ年で整備するものです。

令和2年度は、各地区の屋外スピーカーや各家庭の戸別受信機に電波を出す親局と役場に設置する遠隔制御局の機器整備を行います。令和3年度は、再送信子局、屋外拡声子局（スピーカー）及び戸別受信機の整備を実施します。なお、消防分署などが利用している遠隔制御盤や屋外スピーカーの柱は一部を除いて再利用しながら工事を進め、事業費の抑制を図ります。また、親局設備を易国間・古野地区の高台へ設置することで、災害時でも確実な情報伝達手段を確保できるほか、海岸沿いの屋外スピーカーの柱に赤色灯を取り付け、津波警報が発令された場合に、赤色灯を回転させ沖で操業中の漁業者に危険を伝える対策を計画しております。

防災行政無線設備の整備にあたっては、設置工事や試験放送などご迷惑をおかけする場合がありますが、ご理解とご協力をお願いします。

事業概要

○請負業者 株式会社 東晴（青森市）

○工期 令和2年9月14日から令和4年2月26日

○契約額 2億8,116万円

○事業内容

令和2年度 整備 親局1ヶ所（古野地区）、遠隔制御局1ヶ所（役場）

令和3年度 整備 再送信子局1ヶ所（甲地区）、屋外拡声子局（スピーカー）28基（村内各地区）、戸別受信機912台（全世帯）

※各地区の屋外スピーカー及び各家庭の戸別受信機の整備については、令和3年度を予定しておりますので、改めて工事の時期をお知らせいたします。

○財源

- ・核燃料サイクル交付金事業基金
- ・緊急防災・減災事業債
- ・一般財源

お知らせ

～information～

東京圏から風間浦村への移住・就業で、移住支援金を支給します

東京一極集中の是正及び青森県中小企業の人手不足解消のため、東京圏から風間浦村へ移住し就業した方の経済的負担を軽減する移住支援金を支給します。

1. 支給金額

- 世帯での移住の場合100万円／単身での移住の場合60万円
 - 起業の場合は、移住支援金に加え、最大200万円の起業支援金の対象になります。
- ※起業支援金に関しましては、公益財団法人21あもり産業総合支援センター総合支援課へお問合せください。(☎017-777-4066)

2. 支給対象者の要件 (次の①、②、③全てに該当する方が対象となります)

- ①移住元
- 住民票を移す直前の10年間のうち、通算5年以上(直近の1年間は連続)、東京23区内に在住又は東京圏(埼玉県、千葉県、東京都及び神奈川県のこと。ただし、条件不利地域を除きます。)に在住し、東京23区内に通勤していた方。
- ※条件不利地域については、風間浦村役場企画政策課(☎0175-35-2111)へお問合せください。
- ②移住先
- 令和2年4月1日以降に風間浦村に住民票の異動を伴い転入した方。
 - 申請時において、転入後3か月以上1年以内の方。
- ③就 業
- 青森県公式マッチングサイト(Aomori Job)に移住支援金の対象として掲載されている求人に応募し、新規で採用された方。
- ※三親等以内の親族が代表者、取締役などの経営を担う職務を務めている法人は対象外です。
- 移住支援金申請日から5年以上継続して勤務・在住する意思がある方。
 - 週20時間以上の無期雇用契約に基づいて対象法人に就業し、申請時において当該法人に連続して3か月以上在職していること。
 - 転勤、出向、出張、研修等による勤務地の変更ではなく、新規の雇用であること。

3. 申請方法

申請書、就業証明書及び本人確認書類に加え、上記①～③の要件に該当することを証明する書類を風間浦村役場に提出してください。

移住支援金支給までの流れ

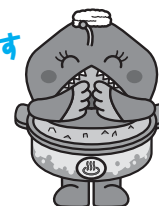
1. 青森県公式マッチングサイト「Aomori job」の対象求人へ応募し、移住・就業。
または、起業支援金の対象者
2. 移住先の市町村へ申請 ※移住・就業の3か月後1年以内
3. 市町村から移住支援金を支給

【お問合せ先】 風間浦村役場 企画政策課 ☎0175-35-2111

ふるさと納税返礼品の提供事業者を募集します

風間浦村の魅力や地元特産品等のPR、産業振興、地域の活性化に繋げるため、ふるさと納税のお礼品提供事業者を募集します。

ご協力
お願いします



風間浦村マスコットキャラクター
あんきもん

☆募集期間☆ 11月30日(月)まで



季節限定品も大歓迎！
興味がある方は
お気軽にご連絡ください♪
魅力ある商品を全国へ発信し、
風間浦村を盛り上げましょう。

* 提供事業者のメリット

返礼品が、パンフレット及びふるさと納税ポータルサイト(ふるさとチョイス)に掲載され、全国に向けて商品やサービスがPRできます。

* 事業者・返礼品の要件

- 1 事業所または工場が村内にある法人等、団体、個人事業者
- 2 村内で生産、製造、加工、サービスの提供がされているもの
- 3 村内の原材料を使用しているもの

詳細につきましてはお問合せ下さい。

【お問合せ先】 風間浦村役場 企画政策課 ☎0175-35-2111

農地パトロールを実施しました



令和2年9月5日(土)、風間浦村農業委員会では村内の農地について、違反転用防止、遊休農地の発生防止・解消のため、農地パトロールを行いました。農地パトロールの結果に基づき、遊休農地や耕作者不在または、そのおそれがある場所には、農地所有者等を訪問又は郵送において、農地の利用意向調査を行うこともありますのでご協力をお願いします。農地所有の皆様は今後とも適切な農地管理(草刈り等)をお願いします。

地方法人課税の改正(県税)

法人県民税、事業税及び特別税の税率が、令和元年10月1日以後に開始する事業年度分から変わります。

詳しくは、青森県庁ホームページ「平成31年度地方法人課税の改正について」をご覧ください。

【お問合せ先】 下北地域県民局県税部課税課 ☎0175-22-8581 内線208

「看護のお仕事移動相談」を開催しています

青森県看護協会ナースセンターでは無料職業紹介事業として看護職の相談員がハローワークむつに出向いて、看護職の皆様のお仕事探しをサポートしています。お気軽にお越しください。

開催日：10/14（水）・11/11（水）・12/9（水）・R3年1/13（水）・2/10（水）・3/10（水）

時 間：13時から16時まで随時受付

場 所：ハローワークむつ

*青森県ナースセンター（青森市）では月曜日から金曜日の9時～16時まで、来所・電話・メール等で随時、相談を受け付けています。どうぞご利用ください。



【お問合せ先】 公益社団法人青森県看護協会 青森県ナースセンター
〒030-0822 青森市中央3-20-30 県民福祉プラザ3階
☎017-723-4580 FAX：017-735-3836
mail：aomori@nurse-center.net

労働委員会委員による労働相談会

個々の労働者と事業主との間に生じた労働問題（解雇・賃金引き下げ・長時間労働・パワハラなど）について、青森県労働委員会委員が相談に応じます。

新型コロナウイルスの感染症の状況により、電話相談にて実施することがあります。あらかじめ、下記問合せ先に電話するか、県ホームページ等によりご確認ください。

1 開催日時及び場所

開催日	時 間	場 所
10月18日（日）	10時30分～12時30分	ユートリー4階
10月25日（日）	10時30分～12時30分	青森県労働委員会 （東奥日報新町ビル4階）
11月10日（火）	13時30分～15時30分	
11月15日（日）	10時30分～12時30分	
12月 1日（火）	13時30分～15時30分	
12月20日（日）	10時30分～12時30分	

2 対 象 者 県内の労働者、事業主

3 相 談 員 青森県労働委員会委員
 青森県労働委員会とは
 青森県の行政機関の一つ。労働問題について専門的知識を持つ、公益委員（弁護士等）、労働者委員（労働組合役員等）、使用者委員（会社経営者等）で構成されており、中立・公正な立場で労働問題を解決する。

4 費 用 無料

5 利用方法 随時受付（事前予約優先）

【お問合せ先】 青森県労働委員会事務局
☎017-734-9832 FAX：017-734-8311
HP：<https://www.pref.aomori.lg.jp/sangyo/job/roi-sodankai.html>

青森県最低賃金改定のお知らせ

- 1 青森県最低賃金が改定されます。金額等は次のとおりです。

時間額 793円（令和2年10月3日から）

- 2 改定前の青森県最低賃金（790円）から3円の引上げとなります。
- 3 青森県最低賃金は、青森県内で働く全ての労働者に適用されます。
- 4 製造業と小売業の一部には、特定（産業別）最低賃金が定められています。
- 5 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。
- 6 業務改善助成金等の活用や賃金引上げについては、青森働き方改革推進支援センター（☎0800-800-1830）にご相談ください。
- 7 詳しくは、[青森労働局ホームページ](https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/home.html)からもお覧になれます。
(<https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/home.html>)

【お問合せ先】 青森労働局労働基準部賃金室 ☎017-734-4114

里親制度ってなあに？

里親制度は、様々な事情で家族と離れて暮らす子どもを、自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情と正しい理解を持って養育する制度です。

里親にはいろいろなかたちがあります。

○里親の種類

- <養育里親> 保護者のいない児童または保護者に監護させることが適当でないとして認められる児童を養育する里親。
- <専門里親> 2年以内の期間を定めて、虐待などにより心身に有害な影響を受けた子どもを養育する里親。（専門研修を受けて認定登録された方）
- <親族里親> 両親等の死亡、行方不明、拘禁などにより保護の必要があるお子さんを扶養義務者の親族が養育する里親。
- <養子縁組里親> 養子縁組によって養親となることを希望する里親。

里親を希望する場合は児童相談所にご相談ください。制度や申請の手続きについて詳しくご説明いたします。

【お問合せ先】 〒035-0073 むつ市中央1丁目3-33
青森県むつ児童相談所 担当 杉浦
☎0175-23-5975 FAX: 0175-23-5982

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

1 保険料が年金から天引き（特別徴収）されている方へ

天引きされる保険料額は月によって変動します。

4月・6月・8月…年金振込時に前年度2月と同額を天引き（仮徴収）

10月・12月・2月…残りの保険料額を分割して天引き（本徴収）

また、前年度よりも保険料額が増えた方は10月から天引き額が増えます。

※天引きされる保険料額は、7月にお送りした保険料額決定通知書でご確認ください。

【お問合せ先】 風間浦村 税務国保課 (☎0175-35-2111)

2 お薬代の負担軽減について

ジェネリック医薬品に切り替えるとお薬代が安くなる可能性がある方へ、「お薬代負担軽減のご案内」を送付（10月末予定）し、どのくらい安くなるかお知らせします。ジェネリック医薬品への切り替えを希望する方は、医師や薬剤師にご相談ください。

【お問合せ先】 青森県後期高齢者医療広域連合 (☎017-721-3821)

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

対象となる方

■ 老齢基礎年金を受給している方

以下の要件をすべて満たしている必要があります。

- ✓ 65歳以上である
- ✓ 世帯員全員が市町村民税が非課税となっている
- ✓ 年金収入額とその所得額の合計が約88万円以下である。

■ 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

以下の要件をすべて満たしている必要があります。

- ✓ 前年の所得額が約462万円以下である

請求手続き

① 新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方

お受け取りの対象になる方には、日本年金機構から10月中旬頃から、請求可能な旨のお知らせを送付します。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入し提出してください。令和3年2月1日までに請求手続きが完了しますと、令和2年8月分からさかのぼって受け取ることができます。

② 年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

- ✓ 日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることもありません。

▶ 年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときは、お電話ください。

『ねんきんダイヤル』：0570-05-1165（ナビダイヤル）

年金給付金 検索



フレイル予防だより ～健康寿命をのぼそう～

※フレイルとは → 介護が必要になる一歩手前の状態のことです。
フレイルはお口をおとろえさせない事で予防できます。
今回はお口のお手入れの方法を紹介します。

お口のおとろえはこんなに危険！！

肺炎

口の中が不潔になり、飲み込む力もおとろえると、ツバや食べ物とともに菌が肺に入ると肺炎を起こします。

脳卒中・心臓病

口の中の細菌(歯周病菌など)が増え、血液中に入り血管や脳、心臓に悪影響をおよぼします。

栄養不足

かんだり、飲んだりする力が弱まり、栄養が十分にとれなくなります。すると筋力が落ち、歩けなくなります。

骨折・転倒

食べられなくなった結果、栄養不足で足腰が弱くなり、歩行が不安定になることで、転びやすくなります。

認知症

かむ力が弱くなることにより、脳への刺激や血流が悪くなると、認知症になりやすくなります。

閉じこもり

口臭やかみ合わせが悪いことで話づらくなり、外出をさけるようになるおそれがあります。

これらを防ぐためには「口の手入れ」が大切です

1. 入れ歯は、はずしてみがく

入れ歯専用の歯ブラシ、洗浄剤があります。
はずして流水で汚れを洗い流します。
はみがき粉は傷がつくので使用しないで下さい。



入れ歯専用
ブラシ

2. 舌の清掃も大切

舌の上についた汚れ(舌苔)を落とす事は、口の中の細菌を増えるのを防ぎ、口臭予防になります。



舌ブラシ

3. 定期的に歯科で状態をチェック

定期的に歯科医院に行き、歯や歯ぐきの状態、入れ歯の状態、舌苔、口の渇き、かむ力、飲み込む力などをチェックしてもらいましょう。



歯科検診

上記の件で何か気になること
相談したいことがあれば
お問い合わせください

【お問合せ先】

風間浦村 税務国保課
国保グループ 保健師 ☎0175-35-2111

フレイル予防で



健康寿命を
のぼそう!

健康だより

10月はピンクリボン月間です



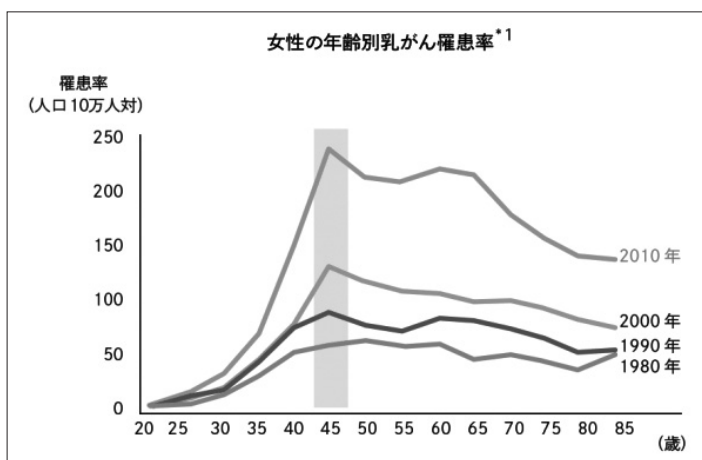
“ピンクリボン”とは？

乳がんについての正しい知識を広め、検診やセルフチェックなど、乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝える活動の世界規模のシンボルマークです。

国立がん研究センター2017年のデータによると女性の「9人に1人」がかかる乳がん。毎月のセルフチェックを習慣づけ、また40歳になったら定期的に乳がん検診を受診しましょう。乳がんは女性がかかるがんが一番多いがんです。

働き盛りの世代である30歳代後半で急増し、40歳代後半と60歳代前半にピークを迎えます。

乳がんは早期発見・早期治療でほとんどが治るがんです。乳がん患者さんの約半数が自分で異変に気づいています。自分で触って偶然見つかる乳がんのしこりの大きさは2cm以上です。セルフチェックを習慣にすると、1cmの大きさにも気づけるようになります。



乳がん検診を受けよう

乳がん検診

月 日：12月6日(日)
 受付時間：13時～14時
 場 所：村総合福祉センター
 対 象 者：40歳以上女性
 (昨年度未受診者)
 方 法：マンモグラフィー検査

やってみよう！乳がんセルフチェック

チェック1 両手を頭の後ろで組み色や形をよく見てみましょう

「くぼみ・ふくらみ」「ただれ・変色」「ひきつれ」はありませんか？

チェック2 乳房やワキの下を4本の指で「の」の字を書くように触りましょう

「しこり」はありませんか？
ワキの下もよくcheck!

チェック3 乳頭を軽くつまんで分泌物が出ないか調べましょう

「血が混じったような分泌物」は出ませんか？

チェック4 仰向けに寝て乳房を触ってチェックしましょう

「しこり」はありませんか？

乳房やワキの下などに異常を見つけたら、なるべく早く乳腺(外)科で診察を受けて下さい。

しこりがあるからといって必ずしも乳がんとは限りません。
 “しこり”にならないタイプの乳がんもあり、早期に発見できるマンモグラフィーやエコー検査が有効です。

(出典元：認定NPO法人J.POSH)

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！

【お問合せ先】風間浦村 村民生活課 保健衛生グループ ☎0175-35-3111

大間病院だより

「睡眠障害について」

大間病院 院長 平野 貴大

大間病院の平野です。今日は睡眠についてお話させていただきます。何時間睡眠を取ればいいのかというのは、さまざまな議論がありますが、一般的に理想の睡眠時間は7時間とされています。これはアメリカの研究結果から、7時間睡眠をとっていた人の死亡率が一番低かったことが根拠になっています。ところが7時間寝ているのに、朝起きたとき目覚めが悪い、日中も眠気が続く。そういう訴えのある方も多いのではないかと思います。

考えられる病気の一つに睡眠時無呼吸症候群というものがあります。これは肥満や骨格などが原因で、睡眠中に息の通り道が狭くなってしまい「いびき」をかき最終的に呼吸が一時的に止まってしまう病気のことをいいます。睡眠不足に陥るだけならまだいいのですが、この病気の怖いところは、高血圧、不整脈、動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心筋梗塞などの命に関わる病気の原因になる可能性があることです。

睡眠不足を感じたときに、夜間呼吸停止していないか知るためには、家族に指摘してもらう方法だけでなく、スマートフォンのアプリなどを利用する方法があります。もし睡眠中にいびきが止まることを家族やアプリに指摘されたらぜひ病院に一度ご相談ください。検査キットの貸し出しを行っていますので、さらに詳しく調べることが可能です。もちろんアプリが手に入らない方でも、最初から病院で検査をすることも可能です。

実際に睡眠時無呼吸症候群と診断されたらどうしたらいいのでしょうか？健診などで肥満を指摘されている場合は、痩せることが一番の改善方法になります。他には、横を向いて寝る、寝る前にお酒を飲んでいる場合はお酒をやめてみるなどの方法があります。それでも改善しない場合は「CPAP療法」と呼ばれる鼻マスクを装着してそのマスクから空気を送り込む治療法があります。これも大間病院で治療を開始することができます。

もし睡眠不足で悩んでいる方がいたらぜひ一度外来でご相談ください。大きな病気に繋がる前に、一度しっかり検査をして良質な睡眠を手に入れましょう。

社 協 だ よ り

Vol.326

皆様の募金が被災地支援に役立てられています ～被災地を支える3つのしくみ～

この度の「令和2年7月豪雨災害」では、九州地方をはじめ広範囲に渡り甚大な被害が生じ、河川の堤防決壊等による洪水や土砂崩れ等の災害が発生しました。

これを受けて、被災者の方々を支援しようと、多くの義援金が寄せられています。

この義援金のほかにも被災地を支える「共同募金」の大切なしくみがありますので、皆様にお知らせ致します。

【義援金について】

義援金は、被災者に対してお渡しする生活再建のためのお見舞い金です。皆様から寄せられた義援金は、被災都道府県に設置される義援金配分委員会を通じ、全額が被災された皆様に届けられます。

この度の災害においても、中央共同募金会や各県共同募金会、日本赤十字社や自治体、報道機関などが義援金募集を行っています。

(中央共同募金会での募集期間：令和2年12月8日まで)

【支援金について】

義援金に対する用語として、「災害ボランティア・NPO活動サポート募金」のことを支援金と呼んでいます。(略して「災害ボラサポ」)

この支援金は、東日本大震災が広範囲かつ甚大だったことを受けて、ボランティアやNPOの活動を支える新たな資金支援のしくみとして創設されました。

義援金とは別に募集され、被災地で活動を続けるボランティア団体等(5名以上の組織)の活動資金として助成され、被災地の復興に大きく役立っています。

東日本大震災以降、これまで震災や台風・豪雨災害において「災害ボラサポ」を実施、約12,900件、約51億8,900万円の助成を行っています。

【準備金について】

準備金は、災害発生につど募集するのではなく、毎年10月から市町村単位で行われる「赤い羽根共同募金」の寄附金の一部(募金額の3%上限)を都道府県ごとに3年間分積み立てるしくみです。(阪神大震災をきっかけに設置されました。)

被災した都道府県の準備金でまかないきれない場合は、災害の規模に応じて、地方ブロックや全国の共同募金会から拠出され、被災地のボランティアセンター活動経費や小規模施設等の補修費用などに使われます。

共同募金ホームページ
<http://www.akaihane.or.jp>

県共募風間浦村共同募金委員会
「げんきかん」村社協内事務局
☎0175-35-2243

令和2年度、村で実施いたしました4歳児健康診査(歯科検診)においてむし歯が0本だったお子さんをご紹介します。

ピカピカ[★]ダイヤモンド[★]賞



下風呂 新田 ^{いぶき} 柊季 くん
(保護者：友規)

柊季くんは、4歳児健診の歯科検診において、むし歯ゼロでした。歯みがきが好きだそうです。夜の仕上げみがきは、パパとママが丁寧にしてくれるそうです。むし歯ゼロ続けてね。

☆食べたり飲んだりした後はハミガキをしましょう。また、寝る前に必ず仕上げみがきをしてもらい、お口の中の様子とみがき残しがないかチェックしてもらいましょう！



風間浦村役場 村民生活課
保健・衛生グループ



易国間川沿いにある桜の木 (撮影 9月中旬)

季節外れの桜の開花

村の易国間川沿いの遊歩道には、およそ30本の桜が植えられており、そのうちの1本が淡いピンク色の花を咲かせました。枝からは多くの葉が落ち、これから花を咲かせようとするつぼみも見られます。季節外れの珍しい光景に住民のみなさんは驚いたのではないのでしょうか。また、新聞やメディアにも取り上げられ、実際に桜を見に来られる方もいらつしやいました。この不思議な現象は異常気象の問題なのでしょうか。秋空に桜を眺められるのもいいですね。

村の人口

(8月届出分)

●お悔み申し上げます

- 蛸島 はるさん (85歳) 蛇浦
- 坪田 たかさん (68歳) 桑畑
- 坪 俊憲さん (72歳) 下風呂
- 張 摩喬子さん (84歳) 易国間

私たちの村の人口

(8月末現在)

男	881人	(先月比-1人)
女	938人	(〳 -4人)
計	1,819人	(〳 -5人)
世帯数	911世帯	(〳 ±0世帯)