

かざまura 令和3年度風間浦村成人式

KAZAMAURA



村の花鳥木魚



はまなす



かもめ



ひば



あんこう

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。

令和3年度

風間浦村成人式

ご成人おめでとうございます

風間浦村成人式が12月27日、風間浦中学校において開催されました。新成人対象者14名中、9名が出席しました。

また、中学校時代の恩師である担任の山崎健也先生も出席してくださいました。

式典では、富岡宏村長の式辞、続いて杉山太村議会議長から祝辞、村上純一教育長から励ましの言葉がありました。

二十歳の誓いでは傳法凌毅さんが、「大人として社会に迎えられる以上、しっかりと大人になったという自覚を持ち、責任のある行動と、社会のために貢献し、お世話になった人達に恥じないよう日々の生活を送っていきたい」と述べました。

次に、富岡村長から大西美海さんに青森ひばで作った、まな板、木べら、箸、ヒバ爆弾の記念品が贈られました。最後に、宮下楓さんが「成人の門出を迎えることができましたのは、家族や先生方、そして地域の皆様のおかげです」と謝辞を述べました。

新成人の自己紹介では、現状と今後の抱負を述べ、目を輝かせていました。式典終了後、成人式実行委員会主催でタイムカプセルの開封作業を行い、中学校時代の懐かしい思い出を語っていました。



二十歳の誓いを述べる傳法凌毅さん



記念品を受け取る大西美海さん

新成人アンケート

- ① 二十歳になった(なる)感想は？
- ② これからの風間浦村に望むことは？
- ③ 風間浦村のイチ押しを漢字一字で！
- ④ 十年後(三十歳)の自分へ

下風呂地区



坪田 龍斗 さん

- ① 一瞬
- ② 観光業の発展
- ③ 山：山に囲まれて多くの動物に会える
- ④ 楽しくやっていますか



傳法 凌毅 さん

- ① 実感が無い
- ② 教育の充実
- ③ 湯：温泉が素晴らしいから
- ④ どこで先生をやっていますか？



記念撮影

- ① 実感が無いです
- ② 交通整備
- ③ 海：どこに行っても海の幸がおいしいから
- ④ 体調を崩さないで健康に過ごして下さい



大西 美海 さん

- ① 実感が無いです
- ② 交通整備
- ③ 湯：海峡の湯で疲れをとることが出来る。また、人との交流の場でもある
- ④ 理想の自分になっていた



岩崎 七海 さん

易国間地区



乳井 大空 さん

- ①実感がありません
- ②道路を整備、服屋、コンビニ
- ③空：空なくして、風間浦はありません
- ④仕事やっていけてますか？



南 響 さん

- ①全く実感が無いです
- ②あたたかい人達が元気で生きていてくれれば十分です
- ③海：こつちの魚、本当に美味しいです
- ④幸せな家庭を築きたいです



桑畑地区



木下 沙那 さん

- ①体力が増えた。あんまり実感がありません
- ②もっと自然がきれいになってほしいです
- ③海：海がともきれいだから
- ④元気でいてほしいです



恩師と記念撮影

蛇浦地区



亀谷 聖夏 さん

- ①はやい、大人になった
- ②交通整備
- ③海：海産物がおいしいから
- ④立派なPTになってることを願います



宮下 楓 さん

- ①大人になった
- ②教育の充実
- ③人：人が温かい、優しい
- ④風間浦にいてほしいなあ



タイムカプセル開封！



謝辞を述べる宮下 楓さん

令和3年度納税作品「習字の部」銀賞及び令和3年度「納税作品展」風間浦村長賞

風間浦小学校3年生の工藤莉緒さんが、青森県納税貯蓄組合連合会主催の令和3年度納税作品「習字の部」において「銀賞」を受賞しました。また、むつ下北租税教育推進協議会主催の「納税作品展」において「風間浦村長賞」を受賞しました。

12月20日に風間浦小学校の校長室で行われた伝達式には、富岡村長、小松校長などが出席し、富岡村長から賞状と記念品が手渡されました。



左から富岡村長、工藤さん、北澤先生、小松校長



賞状を受け取る工藤莉緒さん

青森県納税貯蓄組合連合会主催 令和3年度納税作品「作文の部」奨励賞

青森県納税貯蓄組合連合会が青森県内の中学生を対象に募集した「税についての作文」において、風間浦中学校3年生の宮古彩愛さんが奨励賞を受賞しました。

12月20日に風間浦中学校の校長室で行われた伝達式には、富岡村長、村上教育長、館村校長などが出席し、富岡村長から賞状と記念品が手渡されました。

青森県納税貯蓄組合連合会が主催する「令和3年度納税作品」は、県内6ブロックを通じて納税に関する作文、習字及びポスターが募集され、今年度、県内の中学校からは総数1,261点の応募となりました。



写真中央 宮古彩愛さん



賞状を受け取る宮古彩愛さん



令和3年度風間浦村納税貯蓄組合連合会会計研修会

12月21日（火）下風呂公民館において、令和3年度風間浦村納税貯蓄組合連合会会計研修会が開催されました。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、各納税貯蓄組合から会計担当者のみの参加とするなど、参加者数を制限し、規模の縮小を図ったうえでの開催となりました。

最初に風間浦村納税貯蓄組合連合会長の皆野俊雄氏より、新型コロナウイルス感染症の変異株であるオミクロン株が流行の兆しをみせていることや、8月9日に当村を襲った大雨災害による被害で、税務行政も厳しい状況にある旨の挨拶がありました。

次に、永年にわたり納税思想の高揚や納税貯蓄組合の育成にご尽力いただいた2名の方に、富岡村長より納税功労の表彰状と記念品が手渡されました。

研修会では、村内39納税貯蓄組合に関する10月末現在の収納状況報告の後、青森県市町村税滞納整理機構長である川崎了氏を講師に迎え、「青森県市町村税滞納整理機構のお仕事」と題して講演会が開催されました。



賞状を受け取る三橋廣信さん

《令和3年度納税功労者表彰》

永年にわたり、納税思想の高揚や村内納税貯蓄組合の育成などにご尽力いただいた2名が表彰されました。

○新住宅納税貯蓄組合

組合長 三橋 廣信 様

○下町第三納税貯蓄組合

組合長 宮下新太郎 様



皆野俊雄会長挨拶

《令和3年度収納状況報告》

研修会において、令和3年10月末現在の村内各納税組合における収納状況報告を行いました。

組合の会計を担当されている皆さんや納税者ひとりひとりのご協力により、コロナ禍や大雨災害など厳しい状況にはありましたが、昨年度の同時期と比較して村内39組合全体で0.18%の収納率増となりました。



収納状況報告の様子



講師：青森県市町村税滞納整理機構
機構長 川崎 了 氏

《講演会》

講師の川崎氏は、風間浦村蛇浦のご出身です。地元の高校を卒業し、その後、青森県庁に入庁しました。現在は、青森県市町村税滞納整理機構長としてご活躍されております。

講演会では、村からお願いされた村税の滞納についての徴収方法など、具体的なお話をいただき、参加者も最後まで熱心に耳を傾けていました。



令和4年 風間浦村消防団出初式

新春を飾る風間浦村消防団出初式が1月4日（火）、風間浦中学校体育館で開催されました。

今年も、新型コロナウイルス感染症予防のため、検温や手指消毒といった対策が取られ、規模を縮小して挙行されました。

式典は、風間浦村消防団山本副団長より挨拶、富岡村長より訓示が述べられ、各分団の勇壮なまとい振り演技が披露されました。

その後、杉山村議会議長、越前県議会議員、菊池県議会議員、山本県議会議員、乙部大間警察署長よりご祝辞が述べられました。

また、3名の団員が風間浦村消防団長より優良団員表彰を受章しました。

《受章者》

▽風間浦村

消防団長表彰

・優良団員章

第一分団団員

池田 啓彰

第二分団班長

橋本 貴洋

第四分団団員

阿部 剛士



受章者の第二分団 橋本 貴洋 班長



まとい振り演技

ふるさと納税災害支援金代理受領

1月11日佐井村が、風間浦村の代理で受け付けていた大雨被害への災害支援金を村へ報告しました。

役場村長室において贈呈式が行われ、佐井村の樋口村長から富岡村長へ目録が手渡されました。

皆様からの温かいご支援は、被災地の復旧復興に有効に活用させていただきます。



佐井村代理受領分

91件 1,006,500円

たくさんのご支援
ありがとう
ございました



● 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金に関するお知らせ

○本給付金の概要

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、様々な困難に直面している方々に対し、速やかに生活・暮らしの支援を行う観点から、住民税非課税世帯等に対して、1世帯当たり10万円の現金を支給する事業です。

1 給付対象者

(1) 住民税非課税世帯

基準日（令和3年12月10日）において、世帯全員の令和3年度分の住民税均等割が非課税である世帯
※住民税が課税されている方の扶養親族等のみからなる世帯を除きます。

生活保護世帯は非課税対象世帯に含みます（給付金は収入認定除外とします）。

(2) 家計急変世帯

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、世帯全員の収入が住民税非課税相当となった世帯

2 給付額

1世帯当たり 10万円

3 給付方法

(1) 住民税非課税世帯

給付対象の世帯には、準備が整い次第、支給内容や確認事項が書かれた「確認書」をお送りします。書類が届きましたら、内容をご確認いただき、必要事項をご記入のうえ、ご返送ください。

●令和3年1月1日以前から風間浦村に住民票がある場合

→2月中に対象世帯へ確認書を送付、3月末までに支給完了予定。

●令和3年1月2日以降に風間浦村へ転入された方

→令和3年度の住民税が非課税であることを、風間浦村から前住所地へ照会を行い、給付対象と確認後、確認書を送付。

(2) 家計急変世帯

確定申告書、源泉徴収票等のほか、収入について自己申告による申請をお願いする予定です。

手続きについては、まだ詳細が決定しておりません。詳細が決まり次第村のホームページ等でお知らせします。

●申請期間

→令和4年3月上旬から令和4年9月30日（金）まで。

4 注意事項

以下の場合は、支給対象となりませんのでご注意ください。

(1)	住民票上の世帯員の中に、令和3年度住民税均等割の課税者が含まれている。 ※令和3年1月1日以降に、世帯内の課税者が死亡又は行方不明となり、住民税均等割非課税者のみの世帯となった方については、お問い合わせください。
(2)	世帯全員が風間浦村内外問わず別世帯の課税されている親族等の扶養を受けている。（世帯員の一部が扶養となっている場合は除く） ※令和3年1月1日から同年12月10日までの期間に離婚し、税法上、元配偶者の扶養を受けている扱いとなっているが、令和3年度住民税均等割非課税者のみの世帯となった方については、お問い合わせください。
(3)	令和3年12月10日時点で風間浦村に住民票がない。（虐待等による措置入所者やDV避難者等を除く）
(4)	世帯員に、風間浦村または他の自治体から、「住民税均等割非課税世帯向け」もしくは「家計急変世帯向け」の臨時給付金を受給している方が含まれる。

【お問合せ先（提出先）】

風間浦村 企画政策課 ☎0175-35-2111

税務署からのお知らせ

■ むつ税務署では、申告書作成会場を開設します。

- 場所 むつ市金谷2丁目6-15 下北合同庁舎3階
- 期間 令和4年2月1日（火）～3月15日（火）《土・日・祝日等除く》
- 時間 午前9時～午後5時

申告書作成会場の混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要です。

「入場整理券」の配付方法は会場での当日配付とLINEによる事前発行があります。

※「入場整理券」の配付状況に応じて、後日の来場をお願いする場合がありますのでご了承ください。

※来場の際は、マスクの着用及び検温の実施にご協力ください。

※37.5度以上の発熱が認められる場合は、入場をお断りさせていただきます。

■ 令和3年分の確定申告期限と納期限

- 申告所得税及び復興特別所得税・贈与税 3月15日（火）
- 消費税及び地方消費税 3月31日（木）



国税庁
LINE 公式アカウント

■ 令和3年分確定申告分の振替日

- 申告所得税及び復興特別所得税 4月21日（木）
- 消費税及び地方消費税 4月26日（火）

振替納税は、金融機関の預貯金口座から自動的に納税ができる大変便利な制度です。簡単な手続きで利用できますので、税務署（管理運営担当）にご相談ください。

なお、既に振替納税をご利用の方は、確実に振替納付ができるよう、事前に預貯金残高をご確認ください。

■ スマホで確定申告ができます

お持ちのスマートフォンを利用して、令和3年分の申告所得税及び復興特別所得税の確定申告書を作成・提出できます。混雑する税務署へ足を運ぶことなく、ご自宅などから24時間いつでも手続きが可能ですので、ぜひご利用ください。スマホ専用画面から申告可能な範囲は次のとおりです。

区分	スマホ専用画面から申告可能な範囲
所得	給与所得、雑所得、一時所得
	特定口座年間取引報告書（上場株式等の譲渡所得等・配当所得等）
	上場株式等の譲渡損失額（前年繰越分）
所得控除	すべての所得控除
税額控除等	政党等寄附金特別控除、災害減免額、外国税額控除
その他	予定納税額、本年分で差し引く繰越損失額

【お問合せ先】

むつ税務署 ☎0175-22-3294（音声ガイダンス2番）

● ねんきんネットのご案内

ご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、ご自身の年金記録からさまざまな条件を設定した上で、年金見込額の試算をすることもできます。

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

○日本年金機構ホームページ（ねんきんネット）

https://www.nenkin.go.jp/n_net/



～国民年金 2 月の予定～

○令和 3 年分の社会保険料（国民年金保険料）控除証明書の発送

（令和 3 年 1 0 月 1 日から 1 2 月 3 1 日までの間にその年に初めて保険料の納付があった者）【国年管理係】

○日本年金機構より源泉徴収額に変更があった方へ年金振込通知書の発送【年金給付係】

○日本年金機構より令和 4 年分扶養親族等申告書の未提出者に対して、再勧奨のため、扶養親族等申告書を発送【年金給付係】

○「未納保険料納付勧奨通知書（催告状）」（定時）の発送

（日本年金機構より過年度又は現年度に未納がある者に催告状（ハガキ）を発送）【国年管理係】

○日本年金機構が 8 月末以降に送付した年金生活者支援給付金の支給該当者に係る簡易な請求書（はがき型）等の未請求者に対して、3 回目の再勧奨としてお知らせのはがきを 2 月下旬に再送付【年金生活者支援給付金係】

※上記は 1 2 月時点での予定を記載したものになります。

行き違い等ございましたらご了承のほどよろしくお願いいたします。

【不明点・お問合せ先】

むつ年金事務所 ☎ 0 1 7 5 - 2 2 - 4 9 4 7

風間浦村 税務国保課 ☎ 0 1 7 5 - 3 5 - 2 1 1 1

● 不動産取得税（県税）について

不動産取得税とは、土地や家屋を取得したときに一度だけ課税される県の税金です。納税通知書が届きましたら、銀行、郵便局のほか、コンビニエンスストアなどで納めてください。

なお、一定の要件を満たす住宅や住宅用土地を取得したときには、申告をすると不動産取得税が軽減される場合があります。詳細についてはお問い合わせください。

【お問合せ先】

下北地域県民局県税部課税課 ☎ 0 1 7 5 - 2 2 - 8 5 8 1（内線 2 0 8）

青森県後期高齢者医療広域連合からのお知らせ

1 「高額介護合算療養費の支給申請のお知らせ」の送付について

被保険者で、医療費と介護サービス費の自己負担額の1年分（令和2年8月1日～令和3年7月31日）の合算額のうち限度額を超えた分が支給されます（500円以下の場合は対象外）。世帯内に被保険者が複数いる場合は、世帯で合算して支給額を計算します。

支給要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬（予定）に「支給申請のお知らせ」を送付します。届いた方は申請してください。

対象期間中に後期高齢者医療制度に加入した被保険者や県外から転入した被保険者がいる場合、「支給申請のお知らせ」が送付されない場合があります。対象になると思われる方はお問い合わせください。

その他、申請についてのご相談や、申請に必要な持ち物などのお問い合わせは、役場窓口もしくはお電話でご確認ください。

【お問合せ先】

風間浦村 税務国保課 ☎0175-35-2111

2 「お薬代負担軽減のご案内」の送付について

ジェネリック医薬品に切り替えることによりお薬代が一定以上安くなると見込まれる被保険者の皆様へ、「お薬代負担軽減のご案内」を送付します（2月末予定）。ジェネリック医薬品への切り替えを希望する方は、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。（医師の判断次第でジェネリック医薬品への切り替えが出来ない場合があります。）

【お問合せ先】

青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

3 「医療費通知書」の送付について

被保険者の皆様に医療費に対する認識と理解を深めていただくことを目的に、年1回、1年分の医療費を記載した「医療費通知書」を送付しています。

対象期間は令和3年1月受診分から12月受診分ですが、「医療費通知書」がお手元に届くのは2月末頃になります。

なお、「医療費通知書」は、確定申告の際の医療費控除にも使用できますが、前述の理由により確定申告の開始時期までにお届けできないため、お急ぎの方は領収書でご対応くださいますようお願いします。

【お問合せ先】

青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

● 函館～大間航路、法定検査に伴う運休についてのご案内

平素は、弊社運航航路に格別のご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、弊社運航の函館～大間航路におきまして就航船舶「大函丸」が法定検査の為、下記の期間運休とさせていただきます。

ご利用のお客様には大変ご不便をお掛けいたしますが、下記運航スケジュールをご参照の上、ご利用くださいますようお願い申し上げます。

運休期間：2022年2月25日（金）～3月8日（火）

運 休 便：函館発 6便（09：30）、10便（16：30）

大間発 5便（07：00）、9便（14：10）

※詳しくは、下記【運航スケジュール】をご参照下さい。

【函館～大間航路 運航スケジュール】

○…運航 ×…運休

	日 付			2/24	2/25	2/26～3/7	3/8	3/9	以降、 通常のダイヤでの運航
	便	出発	到着	木	金	土～月	火	水	
函館発	6	09：30	11：00	○	×	×	×	○	
	10	16：30	18：00	○	×	×	○	○	
大間発	5	07：00	08：30	○	○	×	×	○	
	9	14：10	15：40	○	×	×	×	○	



● 「あおもりで、働こう。」 あおジョブキャンペーンのお知らせ

青森県では、県外在住者のUIJターン就職を促進するため、UIJターン就職応援ブックや県産品セットなどを先着1,000名に贈るキャンペーンを実施しています。

本県での就職やUIJターンをお考えのご家族・ご友人などに積極的にお知らせくださるようお願いいたします。

◆ キャンペーンの対象となる方

青森県外にお住まいで、青森県公式就職情報サイト「あおもりジョブ」(<https://aomori-job.jp>)「あおジョブ」で検索)で求職登録をされるとともに、アンケートにご回答いただいた方

◆ お申し込み期間

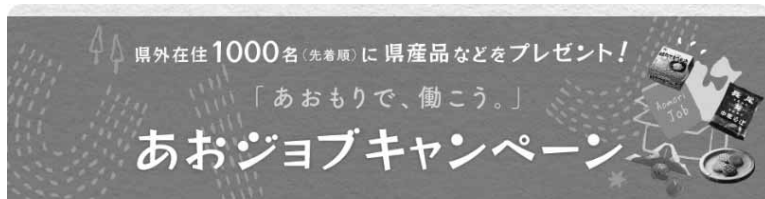
令和3年12月1日（水）～令和4年2月28日（月）

（申込者が1,000名に達した時点で、受付を終了します）

◆ お申し込み方法

あおもりジョブ(<https://aomori-job.jp>)のキャンペーン申し込みページより、求職登録した上で、アンケートに回答

あおジョブ QRコード



【キャンペーンに関するお問合せ先】

青森県労政・能力開発課 産業人財確保支援グループ

☎017-734-9398 ✉roseinoryoku@pref.aomori.lg.jp

● 赤十字を支えるあなたの“ちから”

～会員加入・活動資金にご協力をお願いします。～

平素、赤十字活動にご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げますとともに、これまでの皆さまからのあたたかいお気持ちに心より感謝申し上げます。

ご承知のことと思いますが、日本赤十字社は、災害や感染症で失われるいのちを守り、その苦痛を限りなく軽減するための活動のほか、平時からの地域や教育現場における防災・減災の知識・技術の普及強化、行政などと連携した地域での講習普及など、地域のレジリエンス（回復力）の強化に取り組んでいます。

こうした活動はすべて、地域の皆さまから寄せられる会費と寄付金によって支えられています。

日本赤十字社青森県支部では、赤十字活動のことを、もっと多くの地域の皆さまに知っていただくよう努力し、心から賛同を得られることを切に願っています。

今年も「赤十字会員増強・活動資金増収運動」がはじまります。会員および活動資金の訪問募集へのご理解と皆さまからのあたたかいご支援を心よりお待ちしております。

【お問合せ先】

〒030-0861

青森県長島1丁目3番1号

日本赤十字社青森県支部 総務課 会員係 ☎017-722-2011

日本赤十字社青森県支部 風間浦村分区

担当課 村民生活課 ☎0175-35-3111

● 戦没者遺族相談員について

戦没者遺族相談員は、戦没者遺族の相談に応じ、戦没者遺族の援護のために必要な指導を行う業務を厚生労働大臣から委託されています。

このたび、風間浦村担当の戦没者遺族相談員が変更になりましたので、お知らせいたします。どうぞお気軽にご相談ください。

○戦没者遺族相談員 菊 池 正 紀（むつ市）

☎0175-42-2731

○委 託 期 間 令和3年10月1日～令和5年9月30日まで

● 青森大学むつキャンパス設置準備室よりお知らせ

本学では「地域とともに生きる大学」の理念のもと、青森県下北地域初となる4年制大学として、2022年4月、新キャンパスをむつ下北文化会館内に開設いたします。高校生のみならず社会人の入学生も募集しております！

● むつ下北地域特別優遇制度について

下北地域に住所を有する（住民票がある）方は入学金が免除となります。原則として、むつキャンパスで学ぶ方が対象です。

※対象地域は、青森県むつ市、大間町、東通村、風間浦村、佐井村、横浜町、六ヶ所村、野辺地町とします。

● 青森大学むつキャンパス願書受付中！

- ・募集学部
総合経営学部／社会学部／ソフトウェア情報学部
- ・むつ下北未来創生選抜【総合型選抜】（むつで受験が可能です）

区分	出願期間	選考日	合格発表	手続締切日
3月	3/14～3/21必着	3月23日	3月26日	3月30日

※募集定員に達した場合は受付を終了する場合があります。

- ・上記の他、「一般選抜」「大学入学共通テスト利用選抜」の各区分は1月6日より願書受付中です。詳細については青森大学むつキャンパスwebページよりご覧ください。

むつキャンパスwebページ



<https://www.aomori-u.ac.jp/62-2/>

【お問合せ先】

青森大学下北出張所 むつキャンパス設置準備室
〒035-0072 むつ市金谷1-4-6 アドバンスビル1F
☎080-4605-6095（担当者直通）
✉mutsu-shimokita@aomori-u.ac.jp

● 東北電力ネットワークからのお知らせ



より、そう、ちから。

東北電力ネットワーク

ネットワークコールセンター 停電・緊急時のお問い合わせ

☎0120-175-366

- ホームページでも「停電情報」を掲載しておりますので、ご覧ください。
- 切れて垂れ下がっている電線を見つけた場合、感電の恐れがありますので、近づいたり、触れたりせず、お電話をお願いいたします。
- 停電のほか、カラスが巣をつくっている場合、ならびに電線の近くで作業する場合もこちらにお電話ください。

<＊受付時間＊ 平日・休日問わず、24時間受け付けいたします。>

*フリーダイヤルは一部のIP電話からはご利用いただけない場合がございます。その場合は、以下の電話番号へおかけください。

（IP電話等からの発信制限に関しまして、詳しくはご加入の通信業者へお問い合わせください。）

☎022-266-6810（通話料有料） 《URL》<https://nw.tohoku-epco.co.jp/>

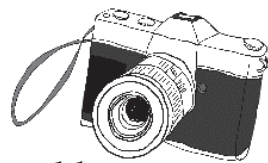
<スマートフォンアプリ>



《停電や復旧の情報を
プッシュ通知でお知らせ》

ダウンロードはこちら（無料）





十和田市在住のアマチュア写真家、国分光明（こくぶんみつあき）さんより寄贈された写真を紹介します。国分さんは、昭和30年代後半（1960年代前半）から足しげく下北半島を訪れ、風景や祭りなどを撮影しています。掲載された写真についての情報をお持ちの方は、風間浦村教育委員会（☎0175-35-2210）までご連絡くださいますようお願いいたします。



桑畑付近漁村の冬道



風呂敷包みを持つ婦人



岬の見える海



桑畑付近の電柱が林立する道



蛇浦学校前

YouTube 国分光明 下北



で検索

国分光明さんの撮影された写真は動画でYouTubeに投稿されております。

興味のある方は、「YouTube 国分光明 下北」で検索!!

大間病院だより



糖尿病について

大間病院 院長 斉藤 孝幸

皆様こんにちは。寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

今回は「糖尿病」についてお話ししたいと思います。この病気は冬季に悪化する方が多いので、今回お話をさせていただくこととしました。

糖尿病とは、血糖値（血液中に含まれるブドウ糖）が慢性的に高くなる病気です。通常は血糖値が高くなると膵臓からインスリンと呼ばれるホルモンが分泌され、血糖値を一定に保つように働きます。しかし糖尿病ではインスリンの分泌量が減少したり、インスリンの作用が弱くなったりして、血糖値が高い状態が続くようになります。その結果、全身の血管に悪影響を及ぼしてしまいます。普通の水よりも砂糖水の方がベタベタして詰まりやすそうと言えど何となく想像できるかと思います。



特に血管の多い眼、腎臓、神経の障害が起こりやすく、最終的には失明、腎不全、足指の切断などに至ることもあります。また心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気を引き起こすリスクも上昇します。

糖尿病の初期は自覚症状がほとんどなく、症状が出てきたときには糖尿病が進行している可能性があります。早期発見の為に健康診断を受けるようにしましょう。なお、糖尿病と診断されてもすぐに薬を投与するわけではなく、まずは食事や運動などの日常生活の改善を行って症状の改善を図ることが多いです。

さて、話を戻します。冬季に糖尿病が悪化する方が多いということですが、この時期は美味しい食べ物が多いこと、年末年始など暴飲暴食、悪天候で運動量が減ることなどにより糖尿病が悪化する方が多いわけです。今一度、今の自分の生活を見直していただければと思います。



現在、新型コロナウイルス感染症の蔓延が続いています。糖尿病は、厚生労働省より新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが高い疾患として挙げられています。感染予防とあわせて糖尿病の予防、改善にも努めていきましょう。

健康 だより

はじめよう室内でできる “ながら運動”

メタボリックシンドロームとしての肥満症や高血圧症、糖尿病などの生活習慣病は食生活、運動、喫煙、飲酒、睡眠、ストレスなどが大きくかかわってくると言われています。
生活習慣病の予防には、下記の健康習慣が大事です。



1. 喫煙をしない
2. 定期的に運動をする
3. 飲酒は適量を守るか、しない
4. 1日7～8時間の睡眠をとる
5. 適正体重を維持する
6. 朝食を食べる
7. 間食をしない



1回30分、週2回（合計週1時間）の運動習慣のある人は、運動習慣のない人に比べて生活習慣病の発症や死亡のリスクが低いことが報告されています。

そこで今回は、寒い冬でも室内で安全に、なおかつ無理をせずに続けられる“ながら運動”をご紹介します。

おうち時間を有効活用 “ながら運動”

・洗濯物をたたみながら



・テレビを見ながら肩まわし



・掃除機がけしながら



・イスに座ったまま膝のばし



★歩行と同等以上の強度の身体活動★



・床掃除



・風呂掃除



・階段上り下り



・子供と遊ぶ

1日当たりの身体活動の具体的な目安として、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を20～64歳の人なら毎日60分間、65歳以上の方は毎日40分が目安です。

無理せず、毎日の生活の中に運動を取り入れて、健康な身体づくりをめざしましょう！

※新型コロナウイルス感染症対策へのご協力をお願いいたします。

「マスクの着用」「3密の回避」「手洗い・消毒」などの基本的な対策を徹底しましょう。

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！

【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

介護の職場で働いてみませんか？

(介護分野就職支援金のご案内)

他業種から介護職に就く方へ準備金（最大20万円）をお貸しします！！
青森県内の介護保険サービス事業所・施設等で介護職員として、**2年間**働いた場合、返還が**全額免除**されます。

○貸付対象者は？

以下の全ての要件を満たす方

- ・無職の方もしくは、他業種で働いていた介護業務未経験者もしくは、介護業務経験1年未満で、前職が他業種の方
- ・青森県内に住民登録をしている、もしくは県内の事業所に介護職員として就労した方（内定を含む）で、引き続き2年以上、県内で介護業務に従事する意思のある方
- ・介護職員初任者研修以上の研修を修了している方（受講中の方、要相談）
- ・離職した介護人材の再就職準備金または障害福祉分野就職支援金の貸付を受けたことがない方
- ・介護分野就職支援金利用計画書を提出した方

○資金の使いみちは？

- ・子供を預けるための費用、研修会受講料、参考図書購入費、介護ウェアなどの業務用被服費、就労のための転居費用、通勤用自転車・バイク購入費など

○申込期間について

- ・介護職員等として就労を開始する日から前後2ヶ月以内にお申込み下さい
※令和3年11月以降に就労した方は、就労開始後3ヶ月以内の申請可

【お問合せ先】

社会福祉法人 青森県社会福祉協議会 総務課 ☎017-723-1391
<HP> <http://aosyakyo.or.jp/>



はじめまして

満1歳になりました。 これからもヨロシク!!

ふる や あや せ くん
古 谷 綺 聖 くん

R2.12.23日生 下風呂（保護者：泰樹）

よく食べ、よく動き、よく泣くうちのめんこちゃん、
あやせです！いっぱい笑っていっぱい遊んで、
すくすく元気に育ってね！

パパ・ママより

● 必ずチェック最低賃金！ 使用者も、労働者も

青森県特定（産業別）最低賃金改定のお知らせ

青森県特定（産業別）最低賃金	改定内容	効力発生日 （令和3年）	改定前
	時間額		時間額
鉄鋼業	929円	12月21日	903円
電子部品・デバイス・電子回路、 電気機械器具、情報通信機械器具製造業	859円	12月21日	833円
各種商品小売業	852円	12月21日	825円
自動車小売業	890円	12月21日	864円

（参考）

青森県最低賃金	822円	10月6日	793円
---------	-------------	-------	------

※ 詳しくは、青森労働局ホームページからご覧になれます。

(<https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/>)

【お問合せ先】

青森労働局労働基準部賃金室 ☎017-734-4114



私たちの村の人口

（12月末現在）

男	852人	（先月比±0人）
女	888人	（ // -3人 ）
計	1,740人	（ // -3人 ）
世帯数	879世帯	（ // +1世帯 ）



（12月届出分）

●お誕生おめでとうございます

今月はありません

●お悔み申し上げます

駒 嶺 富士子 さん（95歳） 蛇 浦
坂 本 て み さん（95歳） 易国間