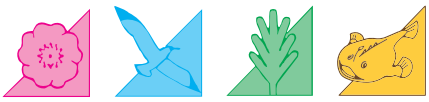
2020
7月号
第533号

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

風間浦小学校田植え体験　～美味しいお米ができますように～

▶今月の内容◀

2～3　村のわだい
4～10　お知らせ
11　大間病院だより
12　健康だより
13　社協だより
14　はじめまして　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。

風間浦小学校 田植え体験学習

6月4日（木）風間浦小学校5・6年生を対象に、田植え体験学習が行われました。

この体験学習は地元の自然や人々に関わる活動を通して、ふるさとを愛する心を育み、協力してやり遂げる事の大切さ、米作り作業の苦労や楽しさを知ってもらうことをねらいとしています。

当日は天候に恵まれ、児童は半袖短パンで裸足になり元気よく田植えに参加しました。

風間浦村農業委員で水稲生産者の木下重利さんの指導の下、初めて田植え体験をする子供たちは抵抗なく泥の中に入り、歩くことに苦戦しながらも作業に取り組んでいました。経験のある子供たちは慣れた手つきで丁寧に植えていました。

田植え終了後、「まっすぐ植えるのが難しいし大変だった。少しずつ上手に植えることができて楽しかった。田植えの大変さなどを学べて良い体験だった。また来年も頑張りたい。」と児童の感想発表がありました。

収穫までは木下さんが草刈りなどの管理をしてくれることになっており、秋の収穫が今から待ち遠しいですね。

指導する木下重利さん

仲良くピース♪

美味しく育ちますように

風間浦小学校水産教室

6月16日（火）、風間浦小学校3・4年生を対象に、水産教室が行われました。津軽海峡で採れた魚介類に親しみ、漁業への関心、食や命の大切さに気付いてもらい海の生態系を大切にすることをねらいとしています。

まず、むつ水産事務所職員による「ウニ」をテーマとした講話を聞き、オスとメスの見分け方、部位の名称などについて学びました。

その後グループに分かれ、アブラメやタコ、ホヤなど15種類の魚介類とのふれあい体験を行いました。

ふれあい体験では、最初は怖がる子供もいましたが、少しずつ慣れていき、後半は積極的に水槽の中を泳ぎ回る魚を手掴みしようと夢中になっていました。

また、ウニの殻剥き体験では、興味津々に説明を聞き、率先して挑戦していました。

身近な魚介類から珍しい魚介類など海の生態系を間近でふれあうことができる貴重な体験ができたと思います。

講話の様子

ウニの歯

ウニの口

ウニの殻剥き挑戦です☆

どっちが大きい～？

坪勝信氏（元風間浦村消防団第2分団長）瑞宝単光章を受章

令和２年春の叙勲において、元風間浦村消防団第２分団長の坪勝信氏が、瑞宝単光章を受章しました。

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、青森県庁での伝達式は行われませんでしたが、５月28日（木）風間浦村役場村長室において、冨岡村長から叙勲が伝達されました。

坪氏は、昭和51年５月に風間浦村消防団に入団して以来38年の永きにわたり、住民の民生安定と消防団発展のためご尽力され、その間、平成11年に風間浦村消防団第２分団長に就任、平成23年には日本消防協会長より精績章表彰を受けるなどの功績が認められたものであります。

なお、坪氏は、風間浦村消防団協力団員として現在も消防団活動を行っております。

左から駒嶺団長、坪勝信氏、冨岡村長

桑畑婦人会　ゆとりの駐車帯花壇整備活動

５月26日（火）、桑畑婦人会（会長濵邉　緑）のみなさんが、ボランティア活動の一環で、桑畑ゆとりの駐車帯の花壇整備を行いました。

来ていただいた方々に気持ち良く利用してもらえるよう、生い茂っている雑草を取り、４５０輪の花を一つ一つ丁寧に植えました。

風間浦村へお越しの際は、ぜひ桑畑ゆとりの駐車帯で花を見て癒され、のんびりと休憩にご利用ください。

桑畑婦人会のみなさん

ノルディックウォーキング　健康づくり教室開催　快晴の空の下　26人参加

６月６日（土）、易国間地区において第１回ノルディックウォーキング健康づくり教室を開催しました。

今回は、村民が安心して健康づくりに取り組めるよう、新型コロナウイルス感染拡大防止対策を講じての実施となりました。

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、準備体操や軽い筋トレ・ポールの使い方などの指導を受け、１km・２km・５kmコースに分かれ、参加者がそれぞれのペースでゴールを目指し出発しました。

運動後には疲労が蓄積しないよう、しっかりとストレッチを行い、自粛生活による運動不足の解消と気分転換になりました。

ウォーキング日和です♪

～～お知らせ～～

次回のノルディックウォーキング健康づくり教室は、９月５日（土）の予定です。ウォーキングポールの使用方法を確認して、もっともっと効果的なウォーキングを実践してみませんか？

皆さんの参加をお待ちしています！

出発前に集合写真

お知らせ ～information～

令和２年度　風間浦村職員採用試験（保健師・社会人枠）のお知らせ

１　試験区分、職種、採用予定人員及び採用予定年月日

試験区分	職種	採用予定人員	採用予定年月日
短大卒業程度（中級）	保　健　師	１　名	令和３年４月１日
社会人枠	行　政　職	若干名	

２　受験資格

試験区分	受　験　資　格
短大卒業程度 保健師	(1)昭和６１年４月２日以降に生まれた方で、大学を卒業、又は短期大学を卒業、又は令和３年３月３１日までに卒業見込みの方。 (2)保健師の免許を有する方、又は令和３年３月３１日までに取得見込みの方。
社会人枠 行政職	(1)昭和６１年４月２日から平成６年４月１日までに生まれた方で、高等学校以上を卒業し、令和２年６月１日時点において民間企業等における職務経験を５年以上有する方。 (2)風間浦村に居住可能である方。 ・「民間企業等における職務経験」には、民間企業のほか、国、地方公共団体、各種法人(財団法人、社団法人等)、各種団体等の勤務経験が該当する。 ・「５年以上」とは、それぞれの企業・団体等で週３０時間以上の勤務を１年以上継続し、これらの経験が通算で５年以上であることを要する。(同時期に複数の企業・団体等に勤務していた場合は、いずれか一方の勤務時間のみを職務経験とする。)

いずれの職種も日本国籍を有しない者、介護なしに職務に従事できない者及び地方公務員法第１６条に該当する次の者は受験できません。

①禁錮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者

②風間浦村職員として懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から２年を経過しない者

③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、又はこれに加入した者

３　試験方法等

試験区分	試験種別	試験区分	内　容
短大卒業程度 保健師	第１次試験	・教養試験 ・専門試験 ・適正検査	・教養試験（４０題・２時間） ・専門試験（３０題・１時間３０分） ・事務適性検査・性格特性検査・職場適応性検査
	第２次試験	・作文 ・面接	・文章表現力、思考力等の評価 ・個人面接
社会人枠 行政職	第１次試験	・社会人基礎試験 ・適正検査	・職務基礎力試験（７５題・１時間３０分） ・職務適応性検査・クレペリン検査
	第２次試験	・作文 ・面接	・文章表現力、思考力等の評価 ・個人面接

4　試験日等

試験種別	試験日	試験実施場所	合否発表の時期と方法
第１次試験	９月２０(日)	青森市内(予定) (場所は後日通知)	１０月中旬に受験者全員に合否を郵送で通知
第２次試験	１１月中旬	風間浦村 (場所は後日通知)	１１月下旬に受験者全員に合否を郵送で通知

5　受験申込方法等

提出書類	【短大卒業程度（中級）保健師】 ①採用試験申込書　②受験申込書　③最終学校卒業証明書（卒業見込み証明書） ④保健師免許の写し（取得見込の方を除く） ⑤顔写真（受験申込書貼付のほか）２枚（縦４cm×横３cm） 【社会人枠　行政職】 ①採用試験申込書　②受験申込書　③最終学校卒業証明書 ④顔写真（受験申込書貼付のほか）２枚（縦４cm×横３cm） ※採用試験申込書及び受験申込書は、風間浦村総務課に備え付けてあります。 　また、村ホームページからもダウンロードできます。 郵送で請求する場合は、返信用封筒（長３封筒に８４円切手を貼付し、返信先の住所・氏名を明記）を同封し、総務課宛に請求して下さい。

6　申込受付期間等

申込受付期間	令和２年６月１０日（水）から令和２年７月２７日（月）まで （土曜日・日曜日・祝日を除く、午前８時３０分から午後５時まで） ※郵送の場合でも７月２７日（月）必着 　（封筒の表に「受験申込書在中」と朱書きして下さい）
提出先・問合先	〒039－4502　青森県下北郡風間浦村大字易国間字大川目２８番地５ 風間浦村役場　総務課宛 電話 ０１７５－３５－２１１１　ＦＡＸ ０１７５－３５－２４０３

※申込者には受験票を郵送しますが、８月末日までに受験票が届かない場合は、総務課へご連絡して下さい。

7　給与等　職員の給与に関する条例（風間浦村条例）に基づき決定する。

8　採用等　受験資格にある学校を卒業できない場合、または免許取得見込みで合格した方が令和３年３月３１日までに実施される国家試験に合格できなかった場合は、採用を取り消します。

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

◎「限度額適用・標準負担額減額認定証」及び「限度額適用認定証」の更新

被保険者で住民税非課税世帯の方は、医療機関の窓口に「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すると、一つの医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなり、入院時には食事代が減額されます。

また、被保険者で同じ世帯に住民税課税所得金額が１４５万円以上６９０万円未満の被保険者がいる方は、医療機関の窓口に「限度額適用認定証」を提示すると、一つの医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなります。

現在これらの認定証を交付されている方で、所得状況等によって引き続き認定される方には、８月から使用する新しい認定証を郵送します。更新手続の必要はありません。

新たにこれら認定証の交付を希望する方は、被保険者証と印鑑、個人番号がわかるもの（通知カードまたは個人番号カード）を持参の上、市町村窓口で手続きしてください。

お問合せやご質問がある方は、下記までご連絡ください。

【お問合せ先】

青森県後期高齢者医療広域連合　☎０１７－７２１－３８２１

風間浦村　税務国保課　☎０１７５－３５－２１１１

青森県インターネット公売実施中

県では、ヤフー株式会社が運営するインターネットオークションを利用して、県税滞納者から差し押さえした財産の売却を行う「インターネット公売」を実施しております。

不動産をはじめ、自動車や貴金属、携帯型ゲーム機などの多様な財産が公売の対象となり、落札されています。

青森県以外にも、全国の地方自治体から多数出品されていますので、ぜひご参加ください。公売に参加するためには、ヤフー株式会社のIDを取得し、メールアドレスの認証が必要になります。

詳しくは、県税ホームページをご覧になるか、地域県民局県税部までお問い合わせください。

【お問合せ先】

下北地域県民局　県税部納税管理課　☎０１７５－２２－８５８１　内線２１０、２１１

第５１回下北美術展（高校・一般の部）出展募集

下北地方公民館連絡協議会では、第５１回下北美術展（高校・一般の部）の出展作品を募集しています。

＜種　　別＞

絵画・写真・書道

＜出品資格＞

- むつ市・下北郡内の町村に在住する方または勤務する方
- むつ市・下北郡内の高校に在学する生徒
- むつ市・下北郡出身の方

＜募集（搬入）期間＞

９月８日（火）～９月１４日（月）午前８時３０分から午後５時まで

むつ市中央公民館・川内公民館・大畑公民館・脇野沢公民館・風間浦村中央公民館・佐井村中央公民館・大間町教育委員会・東通村教育委員会にて受付します。

開催要項および出品書は、搬入場所の公民館に置いてあるほか、むつ市ホームページからもダウンロードできますのでご利用ください。

【お問合せ先】

下北地方公民館連絡協議会（むつ市中央公民館内）　☎０１７５－２４－１２２４

労働保険の年度更新期間延長について

※広報５月号で掲載しました内容について変更がございます。

新型コロナウイルス感染症の影響により、令和２年度の労働保険の年度更新期間が８月３１日（月）まで延長となりました。

詳しくは青森労働局ホームページをご覧ください。

URL：https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/newpage_00326.html

【お問合せ先】

青森労働局総務部労働保険徴収室　☎０１７－７３４－４１４５

特設人権相談所について

人権イメージキャラクター
人KENまもる君・人KENあゆみちゃん

例年６月に開設しておりました特設相談所は、新型コロナウイルス感染拡大予防の観点から中止いたしました。

１２月予定の特設人権相談所の開設については、日程が決まり次第、あらためてお知らせします。

【お問合せ先】

風間浦村　総務課　☎０１７５－３５－２１１１

平和をつくる人が、そばにいる

自衛官候補生募集　自衛官募集

Japan Self-Defense Forces
陸海空自衛官募集

自衛官候補生として採用されると、所要の教育を経て、３か月後に２等陸・海・空士に任用されます。

募集要項	自　衛　官　候　補　生	
	男子	女子
資　　格	１８歳以上３３歳未満の者 ※３２歳の者は、採用予定月の１日から起算して３月に達する日の翌月の末日現在、３３歳に達しない者	
受付期間	年間を通じて行っております。	
試験期日	受付時にお知らせします。	
合格発表	試験時にお知らせします。	
入　　隊	採用予定通知書でお知らせします。	

自衛官募集ホームページ

インターネットからも応募できます。
詳しくは自衛官募集ホームページへ

自衛官募集　検索

http://www.mod.go.jp/gsdf/jieikanbosyu/

募集コールセンター　☎０１２０－０６３７９２

詳しくは、下記へお問い合わせ下さい。

【お問合せ先】

むつ地域事務所
☎０１７５－２２－７４８４
むつ市金谷２丁目６－１５
下北合同庁舎４Ｆ

第４６回大間高校文化祭開催

＊日　　時　令和２年７月１１日（土）　午前１０時～午後２時（※模擬店は午前１１時～）
＊場　　所　青森県立大間高等学校
＊テ ー マ　「FLICK the FLINT ～宇宙を築く創造の力～」
＊内　　容　クラス展示、教科展示、部活動展示、模擬店、ステージ発表等
＊そ の 他　• 学校敷地内は禁煙となっております。
• 生徒玄関からお入りください。
• ご来場の際は、マスクの着用をお願いします。また、発熱など体調不良の場合、ご来場をご遠慮願います。
• 新型コロナウイルス対策を考慮し、ご来場は下北むつ地区にお住まいの方に限らせていただきます。

【お問合せ先】　大間高校生徒指導部　☎０１７５－３７－２１０９
＜ホームページURL＞http://www.ohma-h.asn.ed.jp/

(公社)青森県シルバー人材センター連合会よりお知らせ

風間浦村シルバー人材センターでは、会員を募集しています。知識や経験を活かして一緒に働いてみませんか。

募　集　要　件：原則６０歳以上の風間浦村在住で、健康で働く意欲のある方
※会員は年会費２，０００円です。
申込受付時間：午前８時３０分～午後４時（㊡土・日）
※前もってお電話でご予約下さい。
申　　込　　先：風間浦村シルバー人材センター
風間浦村大字易国間字大川目１１－２　総合福祉センター「げんきかん」内
☎０１７５－３５－２２４３
持参いただく物：各種免許・資格証明書
※入会される場合は縦３cm×横２．５cmの顔写真、印鑑をご用意ください。

※当月の作業に応じて、翌月に報酬（配分金）が支給されます。
※雑草等の刈払作業で使用する刈払機は、各自の持ち込みとなりますのでご了承ください。

東北一斉　Ｂ型肝炎訴訟　無料電話相談会

＊日　　時：２０２０年７月１１日（土）　午前１０時～午後６時
＊内　　容：Ｂ型肝炎被害対策東北弁護団が、Ｂ型肝炎訴訟について、弁護士による無料電話相談を行います（※通話料はかかります）
＊対　　象：Ｂ型肝炎患者又はそのご家族（患者が亡くなっている場合は、その相続人）
＊電話相談：☎０２２－２２４－７６２２／☎０２２－２２４－７６２３
予約不要です。電話相談会日時に直接お電話下さい。

＜Ｂ型肝炎訴訟とは？＞
幼少時の集団予防接種によりＢ型肝炎に感染したと認められる患者に対し病態に応じて５０万円～３６００万円の給付金等が支払われる制度です。ただし、給付を受けるためには、国を相手に訴訟をして証拠に基づき救済要件に該当することを確認したうえで国と和解等をする必要があります。

【お問合せ先】
Ｂ型肝炎被害対策東北弁護団事務局（小野寺友宏法律事務所内）　☎０１２０－７６－０１５２

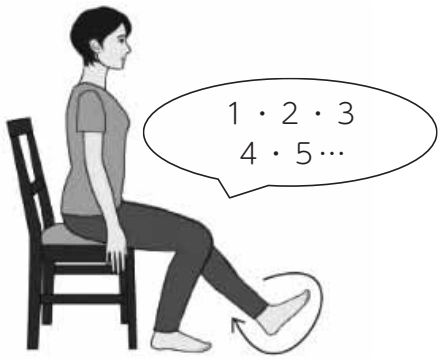
フレイル予防だより　～健康寿命をのばそう～

※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。
フレイル予防には筋力を落とさないことが最も重要です。
今回は筋力を保つための運動を紹介します。

自宅でできる♪

筋力を保つための運動

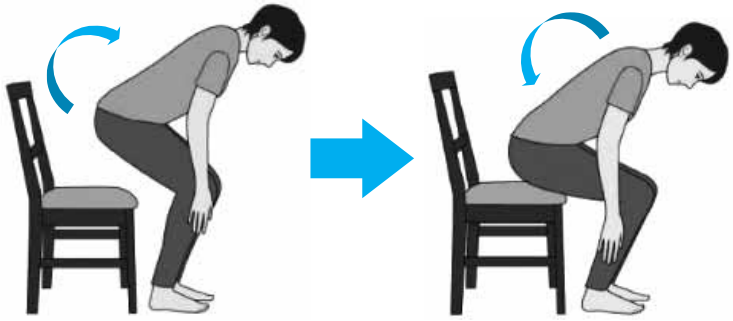
数字を足で大きく書いて体操しましょう



- 足で数字を書くことで筋力アップになり、脳の活性化にもなります。
- １から１０までの数字を、大きく足を動かして空間に書いてみましょう。
- ももを少し浮かせ、膝を伸ばしたままやるのがポイントです。
- 慣れてきたら漢数字（一、二、三、…）でもやってみましょう。

腰を浮き沈みさせる体操をしましょう

イスから腰を浮かせる　　１０秒かけて座る



- 立ち上がりがスムーズになる体操です
- １０秒数えながら座りましょう
- 左の動作を１０回を目標に繰り返しましょう

◎　**次回は筋力を落とさないための食事を紹介します。**

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

大間病院正規職員募集のお知らせ

大間病院では、次のとおり正規職員を募集しますので、お知らせいたします。

１　試験種別、職種、採用予定人員及び採用予定年月日

試験種別	採用予定人員	採用予定年月日
社会人枠（行政職）	１名程度	令和３年４月１日

２　受験資格

試験種別	受　験　資　格
社会人枠（行政職）	昭和58年４月２日から平成２年４月１日までに生まれた方で、高等学校以上を卒業し、令和２年４月１日時点において民間企業等における職務経験を５年以上有する方。
	１）「民間企業等における職務経験」には、民間企業のほか、国、地方公共団体、各種法人（財団法人、社団法人等）、各種団体等の職務経験が該当する。 ２）「５年以上」とは、それぞれの企業・団体等で週30時間以上の勤務を１年以上継続し、これらの経験が通算５年以上であることを要する。（同時期に複数の企業・団体等に勤務していた場合は、いずれか一方の勤務時間のみ職務経験とする。）

ただし、いずれの職種も日本国籍を有しない者、自力により通勤ができない者、介護者なしに職務の遂行が困難な者及び地方公務員法第16条に規定する次に掲げる者は、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者
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年を経過しない者
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者

３　試験の方法及び内容

試験区別	区　分	内　容
第１次試験	社会人基礎試験・適正検査	職務基礎力試験・職務適応性検査・クレペリン検査
第２次試験	作文試験・面接試験	文章表現力などの評価・個人面接

４　試験日等

試験区分	試験日	試験実施場所	合否発表の方法
第１次試験	申込受付後通知	未　定	受験者全員に合否を郵送で通知
第２次試験	未　定	大間病院	受験者全員に合否を郵送で通知

５　受験申込方法

①申込書受験：受験申込書類は自筆で記入し、総務係まで提出してください。
なお、郵送により申込みをする場合は、封筒の表に「受験申込み」と朱書きしてください。
※受験申込書類は、総務係で受取るほか、大間病院ホームページからダウンロードすることができます。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、受験種類がわかるようにし、返信用封筒（長４大封筒に返信先の住所・氏名を明記し、84円切手を貼り宛名を明記）を同封してください。
②顔写真：受験申込書添付のほか２枚（縦４㎝×横３㎝）。

６　受験通知

受験通知は申込受付後に郵送にて通知します。

７　申込み受付期間

令和２年７月１日(水)から令和２年７月22日(水)まで（ただし、土曜日、日曜日及び休日を除く）
※上記の受付時間は、午前８時15分から午後５時までです。
郵送による場合は、受付期間終了日までの消印のあるものに限り受け付けます。

８　給　与

基本給は、一部事務組合下北医療センター職員の給与に関する条例に基づき決定し、昇給は原則として年１回行います。

また、６月、12月に期末・勤勉手当、11月から３月まで寒冷地手当が支給されるほか、支給条件に応じて、扶養手当、通勤手当、住居手当等の各種手当が支給されます。

採用職種	初　任　給
社会人枠（行政職）	高卒（社会人経験５年以上）　171,700円程度

※初任給は職歴により一定の基準で加算措置があります。
※初任給は条例の改正により変更となる場合があります。

９　勤務時間、休日及び休暇

勤務時間は、午前８時15分から午後５時までで、毎週土・日曜日、祝日及び年末年始が休日となっています。
年次有給休暇は、年間20日（4月採用の場合は、初年15日）で、残日数は20日を限度に繰越できます。
その他の休暇として、結婚休暇、ボランティア休暇、夏季休暇などの特別休暇や介護休暇制度、育児休業制度などがあります。

【お問合せ・受験申込み先】　国保大間病院　総務係　☎０１７５－３７－２１０５

大間病院だより

血糖値と糖尿病のお話

大間病院　内科医長　木村　凌矢

大間病院内科の木村と申します。今回は糖尿病のお話をさせていただきます。現在治療中の方はもちろん、そうでない方も読んでいただけますと嬉しいです。

糖尿病は「血液の中の糖が多くなってしまう病気」です。分類すると1型と2型がありますが、ここでは主に糖尿病の約95％を占めると言われている2型糖尿病について説明します。

糖尿病になり、血液の中の糖が多くなるとどんなことが起きるのでしょうか？重要なのは、糖尿病により引き起こされる「合併症」です。この合併症は「しめじ」と覚えましょう。「し」は神経障害(足がしびれる、感覚が鈍くなるなど)、「め」は網膜症(眼が見えにくくなるなど)、「じ」は腎症(腎臓の機能が落ちる)となっています。ほかにも全身の動脈硬化がすすみ、脳梗塞や心筋梗塞といった病気にかかりやすくなります。糖尿病を治療する目的は、これらの合併症が起こる確率を下げるためです。

糖尿病の治療の柱は、①食事療法、②運動療法、③薬物療法です。薬だけではなく、生活習慣を良くすることが大事になってきます。また現在治療中の方は、当院を受診されたときに医師から「ヘモグロビンエーワンシー」という言葉を聞かれたことはないでしょうか。この値は過去2ヶ月の血糖の状態を表すものであり、糖尿病の治療において非常に重要な数値です。年齢などにより人それぞれ目標値が異なりますので、次回の受診の際には医師に尋ねてみてください。

最後に、まだ糖尿病と診断されていない方へ向けて、早期発見について記させていただきます。ポイントは、「初期には症状がない」ということです。進むと口渇や多飲、多尿などが出てきますが、初期には症状が出にくいのです。早期発見のために、まずは検診・健診を受けましょう。検診・健診を受けた方も、受け忘れた方も、気軽に当院へご相談ください。最後まで読んでくださりありがとうございました。

大間病院見学会について

今年度の病院見学会は、新型コロナウイルス感染症の状況を総合的に勘案し、中止となりましたのでお知らせいたします。

健康だより

熱中症の予防と対策

熱中症は条件次第で、いつでもどこでもだれでもかかる危険性があります。正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

暑さに負けない体づくりをしよう

熱中症予防のためには、暑さに負けない体づくりが大切です。気温が上がり始める頃から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

「水分」こまめに

「塩分」はほどよく

快適な睡眠環境

丈夫な体づくり

暑さに対する工夫をしよう

暑さは、日々の生活の中での工夫や心がけでやわらげることができます。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。

気温と湿度に注意

室内を涼しく

通気性のよい服
吸水性のある下着

日ざしを避ける

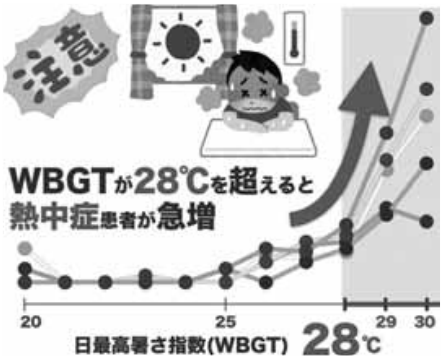
冷却グッズ活用

暑さから身を守る行動をしよう

炎天下でのスポーツや空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守る行動をとることが必要です。適度な水分・塩分補給と、こまめに休憩をとるようにしましょう。

飲み物を持参

こまめな休憩



熱中症の危険度チェック

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

社　協　だ　よ　り

Vol.323

～生活福祉資金貸付金制度についてのお知らせ～

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。詳しくは担当者までお問い合せ下さい。

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	１０年
		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	１０年
	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	１０年
	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	１０年
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	１２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、制服等準備品、賃貸住宅の初期費用等必要な経費	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 ※貸付利子は、3%または長期プライムレートのいずれか低い利率				
	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割を標準として青森県社協会長が定めた額を貸付			

◎申込みには、各地区担当民生委員の意見書を要します。（緊急小口資金を除く）
◎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、延滞元金につき年5.0%の延滞利子が掛かります。
◎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)青森県育英奨学金（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）
◎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。
◎新型コロナウイルス感染症の影響による収入減少や失業等日常生活の維持が困難となっている世帯や個人事業主に対し、特例貸付（緊急小口で最大20万円）がありますので、お問い合わせ下さい。

【お問合せ先】げんきかん内　風間浦村社会福祉協議会　☎０１７５－３５－２２４３（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!!

土井湊斗（どい かなと）くん

Ｒ１．６．４日生　桑畑（保護者：直之）

いつも元気でニコニコ笑顔がめんこい
わが家のアイドル湊斗♡
これからもいっぱい食べていっぱい遊んで大好きなお姉ちゃんと一緒にすくすく大きくなってね♡

パパ・ママより

産直ふのりちゃんオープン

６月５日（金）風間浦村蛇浦地区にある産直施設「ふのりちゃん」が、今季の営業を始めました。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、例年より約１カ月遅れのオープンとなりました。店内には主に津軽海峡で採れた海産物（ふのり、わかめ、ひじき、のり、まつも、コンブ、天草等）が並べられており、その他にも地元産の野菜、ベコもち、ヒバ加工品等たくさんの商品が販売されています。かざまうら産直友の会の皆さんは「今季も無事オープンできて嬉しい、たくさんの方に立ち寄っていただきたい」と話していました。

＊営業時間：午前10時～午後４時
（※10月末頃までの営業）
＊営 業 日：金・土・日・月
＊住　　所：風間浦村蛇浦字沢の黒18―１
【お問合せ先】
かざまうら産直友の会　ふのりちゃん
☎０８０―８２２２―１２１１

産地直売所ふのりちゃん

食べ方やレシピも教えてくれますよ♪

（５月届出分）

●お誕生おめでとうございます

池　田　　碧 くん（啓彰）　下風呂

●お悔み申し上げます

川　嶋　豊　弘 さん（78歳）　易国間

長　谷　憲　男 さん（68歳）　下風呂

私たちの村の人口

（５月末現在）

男	884人	（先月比－３人　）
女	939人	（　〃　±０人　）
計	1,823人	（　〃　－３人　）
世帯数	913世帯	（　〃　－３世帯）