

2016
2月号
第480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



風間浦村健康づくり宣言セレモニー

▶今月の内容◀

- 2 風間浦村「健康づくり」宣言セレモニー
- 3 平成28年度風間浦村消防団出初式 他
- 4 平成27年度風間浦村納稅貯蓄組合連合会会計研修会
- 5 風間浦村まち・ひと・しごと総合戦略・人口ビジョンの概要
- 6～7 個人番号の利用が始まりました
- 8～10 お知らせ
- 11 大間病院だより・年金だより
- 12 社協だより
- 13 健康だより
- 14 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。



参加者全員で健康づくり宣言



血管年齢測定コーナー

平成27年12月17日（木）、易国間小学校体育館で風間浦村「健康づくり宣言セレモニー」を開催し、約二百三十人が参加しました。

この風間浦村「健康づくり宣言」は、村民一人ひとりが、健康で充実した人生を過ごしながら、生活の質を高める意識を持つてもらうことを目的に設立されました。

セレモニーでは、風間浦保育所によるおゆうぎ、村内小学校児童による健康標語の表彰式、健康づくり宣言、風間浦診療所の大柳所長と青森県立中央病院の蝦名管理栄養士による健康づくり講演、青森県立中央病院の西村健康運動指導士による健康づくり運動が行われ、改めて自分自身の健康づくり運動を実践することの大切さを忘れず、生涯を通じて健康づくりに努めることを宣言します。

風間浦村「健康づくり」宣言セレモニー

身の健康を見直すいい機会になりました。

●風間浦村健康標語受賞者

▽最優秀賞 張摩志帆（易国間小2年）

▽優秀賞

張摩志帆（易国間小2年）

【中学年の部】

石坂	毛皇
駒嶺	柚衣
金田一	姫遙
川島俊	（下風呂小4年）
奈々美	（下風呂小2年）
羽琉	（易国間小3年）
輔	（易国間小1年）

【低学年の部】

太谷	海翔季
桃垣	（下風呂小6年）
胡孝	（易国間小6年）
涼井	（易国間小5年）
優	（蛇浦小4年）
太（蛇浦小6年）	（蛇浦小5年）
桃（蛇浦小5年）	（蛇浦小4年）
海（蛇浦小5年）	（蛇浦小4年）
翔（蛇浦小5年）	（蛇浦小4年）
季（蛇浦小5年）	（蛇浦小4年）

「健康づくり宣言」

か 家族と一緒に健康運動をしましょう
ざ 残念です。まだ煙草をやめないので
ま 毎日を、元気に楽しく暮らしましょう
う 海の幸、山の幸でバランスのとれた食生活をしよう
り ライスは少なく、野菜は多くとりましょう

一人ひとりが、いつまでもいきいきと元気に仕事し、元気に暮らすことは、すべての村民の願いです。そのためには、心身の健康だけでなく、自分の人生をいかに充実して心豊かに過ごすか、という生活の質を高めることが重要です。

健康であることの大切さを忘れず、生涯を通じて健康づくりに努めることを宣言します。

平成27年12月17日

個人、家族、地域が連携して「健康づくりの輪」を広げ、村民一丸となって、がんばろう！



大柳診療所長による健康づくり講演



西村健康運動指導士による健康づくり運動



まとい振り演技



無火災・無災害を祈願

平成28年風間浦村消防団出初式

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

駒嶺消防団長より挨拶、飯田村長より訓示が述べられた後、各分団の勇壮なまとい振り演技が披露され、金森村議会議長、越前県議会議員、横浜県議会議員、菊池県議会議員、斎藤大間警察署長より祝辞が述べられました。

最後は杉山村議会副議長の発声に

より万歳三唱をし、一年間の無火災・無災害を祈りました。

△受賞者△

△風間浦村消防団長表彰

・優良団員章

第二分団団員 長 谷 裕
第三分団団員 根戸 内 康
第四分団団員 浜 辺 友 輝
第五分団団員 谷 秋 紀



むつ下北地区縄引大会 蛇浦小学校縄引大会

12月6日（日）、むつ市大畠体育館で開催された第28回むつ下北地区縄引大会に蛇浦小学校が出場しました。初出場ながら、ジュニア1部で準優勝、ジュニア2部で第3位、保護者のお母さん達が出場した一般女子の部で準優勝と大健闘しました。

○ジュニア1部
準優勝 ジュニア2部

○ジュニア1部
準優勝 蛇浦ノナチーム

○一般女子の部
準優勝 蛇浦真昆布チーム



人権擁護委員に再任された佐賀さん(左)と飯田村長

人権擁護委員 委嘱状交付

平成28年1月18日、風間浦村役場において、佐賀勇一氏に人権擁護委員の再任に伴う委嘱状が飯田村長より伝達されました。

佐賀氏は、平成16年1月から人権擁護委員として、4期にわたり、人権相談や啓発活動に務めてきました。その経験を活かし、今後更なる活躍が期待されます。

人権に関する相談は無料で秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

氏名 佐賀 勇一
住所 風間浦村大字

電話 36-12457
下風呂字下風呂15-1

平成27年度風間浦村納税貯蓄組合連合会会計研修会

12月16日、中央公民館において風間浦村納税貯蓄組合連合会会計研修会を開催し、納税作品表彰式及び国民健康保険優良家庭表彰が行われ、受賞者一人ひとりに表彰状が授与されました。

続いて議題に移り、各納税貯蓄組合の収納状況について事務局が説明されたあと、下北地域県民局県税部の今主幹を講師に招き、「青森県の財政状況と収納対策について」と題して講演会が行われました。

『納税作品表彰受賞者』

▽青森県納税貯蓄組合連合会長表彰 作文の部

銀賞 傳法 凌毅(風中2年)
佳作 傳法 美姫(下小4年)

▽下北地域県民局県税部長賞 習字の部 駒嶺 駒嶺

凌毅(風中2年)
駒嶺 駒嶺

▽風間浦村長賞 作文の部 木村 一生(下小4年)

▽風間浦村納税貯蓄組合 連合会長表彰

奨励賞 蝶嶋 湊(下小3年)
坂本 穂花(下小3年)
木下 明花(風中1年)



青森県納税貯蓄組合連合会長表彰 作文の部 銀賞受賞作品

未来への夢の建設－過疎化と共に－

風間浦村立風間浦中学校

二年 傳 法 凌 穀

習字の部
山本 星来(蛇小1年)
駒嶺 斗威(蛇小1年)
木村 未来(下小3年)
富岡 陽聖(下小3年)
佐賀 優(下小4年)
駒嶺 練磨(蛇小6年)

「さびしいよな。もうすぐだよ。
僕の卒業した小学校が今年度を

もって閉校となる。

過疎化し、人口の減った僕たちの村には現在、三つの小学校がある。子どもの数が減り、部活動など色々なことを存続していくことがままならない為、三校が統合することがきまった。現在、僕達が勉強している中学校の隣に統合する為の新しい小学校が建設中だ。

僕達が勉強や部活に励んでいる校舎。この建設費には僕達の家族が支払っている税金、僕達が買い物時に支払う消費税が形を変え、国庫支出金や地方交付金として国から村に支払われる。統合小学校の建設には国庫支出金が五億八千六百万円、地方債六億五千八百万円となっている。

この金額を見ると僕達には想像のつかない金額だ。こんなにもお金をかけて、将来この国や村を担っていく僕達の為にたくさんの税金が支払われている。

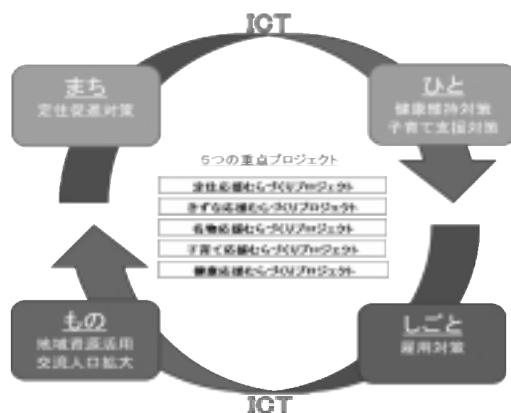
建設費用だけではない。中学生一人当たりの年間教育費の税負担額は九十八万五千円だ。こんなにも僕達

のために税金が使われているのだから、僕達はその恩に報いるためにも、勉強や部活動を、今できる事を一生懸命頑張っていかなければならぬと思う。

母や祖父母、そして亡き父がんばって働いて納めた税金。日夜、僕達の為に一生懸命働いている僕達は、税金を一円たりとも無駄にできない。テレビのニュースでは政治家の不正支出問題などいろいろな問題が流れている。そんな大人にならないためにも税金についてもっと勉強をして、大人になった時、間違った使い方をしない大人になりたいと思う。

思い出ある旧小学校。これから新しい伝統や夢や思い出が刻まれる新小学校。どちらにも税金が多く使われ、大人の期待がたくさんに込められていることを胸に納め、これからこの学校生活を有意義に実りあるように過ごしていこうと思う。

過疎化に負けない未来へ輝く為の学校を、与えてくれた僕の住んでいるこのこもつた税金に感謝して大人の階段をのぼっていこうと思う。一税金は、未来への夢の建設－過疎化に負けない未来へ輝く為の学校を、与えてくれた僕の住んでいるこのこもつた税金に感謝して大人の階段をのぼっていこうと思う。今日も一步一歩進んで行こう：



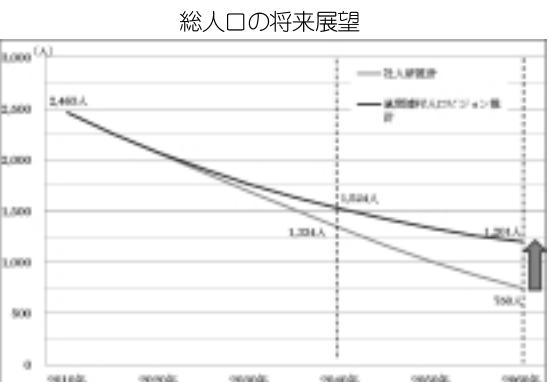
人口ビジョンと総合戦略で描く風間浦村の将来像を実現するため、着実な達成に向けた課題を効果的に解決するための施策とその効果を検討し、人口ビジョンの推計結果や住民アンケート等により、村の将来にわたる人口減少の傾向と住民ニーズを検討し、人口減少抑制に向けた総合戦略の「概念」と「5つの重点プロジェクト」を決定しました。

風間浦村では、平成27年12月15日に「風間浦村まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定しました。この計画は、平成26年12月より施行された「まち・ひと・しごと創生法」に基づき、将来の人口減少や少子高齢化という急速な社会情勢の変化に対応し、魅力ある村づくりを目指していくため策定したものです。風間浦村の総人口の将来展望は、国立社会保障・人口問題研究所の推計によると、平成72年（2060年）

には村の総人口は750人まで減少すると考えられていますが、風間浦村人口ビジョンの推計では、人口減少に対する施策を積極的に行うことによって、人口は1,201人となり、国立社会保障・人口問題研究所の推計と比較すると、施策の効果により、451人の人口減少を抑制できる見込みとなっています。

風間浦村では、地方創生に向けて今後5年間で取り組む施策と数値目標を定め、村民が心豊かで幸せに暮らせるような村づくりを目指してい

風間浦村人口ビジョン及び まち・ひと・しごと総合戦略の概要 （小さな漁村の挑戦・幸福は心の中に）



風間浦村人口ビジョンの推計シミュレーション

総合戦略の主な数値目標

区分	目標値	基準値
観光客入り込み数	62,000人	50,930人
出生数	現状より増加	5人
公衆無線観光スポットカバー率	50%	0%
「子ども学習塾」受講者	年間延べ200人	0人
特定健診受診率	40%	30%
年間予防接種率	45%	39%
結婚促進イベント参加者数	30人/年	0人

総合戦略の重点プロジェクト

- ・定住応援むらづくりプロジェクト
- ・きずな応援むらづくりプロジェクト
- ・名物応援むらづくりプロジェクト
- ・子育て応援むらづくりプロジェクト
- ・健康応援むらづくりプロジェクト



風間浦村まち・ひと・しごと創生推進会議

個人番号（マイナンバー）の利用が始まりました

平成28年1月から番号法などで定められた行政手続きで、申請者本人や同居されている方などの個人番号（マイナンバー）記入が必要となりました。



◆社会保障関係手続

担当部署：税務国保課 ☎35-2111

国民健康保険に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ●国民健康保険高額療養費支給申請書 ●第三者行為傷病届 ●国民健康保険限度額適用・標準負担額認定申請書 ●国民健康保険特定疾病療養受療証交付申請書 ●国民健康保険資格取得喪失届 <p style="text-align: right;">等</p>
後期高齢者医療に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ●後期高齢者医療療養費支給申請書 ●後期高齢者医療高額療養費支給申請書 ●後期高齢者医療限度額適用・標準負担額認定申請書 ●後期高齢者医療被保険者証再交付申請書 ●後期高齢者医療限度額適用・標準負担額認定証再交付申請書 <p style="text-align: right;">等</p>

担当部署：村民生活課 ☎35-3111

介護保険に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ●介護保険要介護・要支援認定申請書 ●介護保険高額介護（予防）サービス費支給申請書 ●介護保険居宅介護（支援）福祉用具購入費支給申請書 ●介護保険居宅介護（介護予防）住宅改修費支給申請書 ●介護保険負担限度額認定申請書 <p style="text-align: right;">等</p>
子ども支援に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ●児童手当・特例給付（額改定）認定請求書 ●児童扶養手当認定請求書 ●児童扶養手当額改定請求書 ●児童扶養手当支給停止関係届 ●児童扶養手当現況届 ●特別児童扶養手当認定請求書 ●特別児童扶養手当額改定請求書 ●特別児童扶養手当所得状況届 ●養育医療給付申請書 <p style="text-align: right;">等</p>
障がい者福祉に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ●自立支援医療費（育成・更生・精神通院）支給認定申請書 ●補装具費支給申請書 <p style="text-align: right;">等</p>

◆税務関係手続

担当部署：税務国保課 ☎35-2111

税務関係に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ●村税の減免申請書 ●固定資産税住宅用地の申告書 ●固定資産税関係申請書等 ●軽自動車税関係申請書等 <p style="text-align: right;">等</p>
------------	---

個人番号（マイナンバー）記入時の本人確認書類について

各種行政手続きで個人番号（マイナンバー）を記入する場合は、個人番号（マイナンバー）の確認と申請者の本人確認を行いますので、必要書類をご準備のうえ、書類の申請を行って下さいますようお願いいたします。

■個人番号カードを持っている場合

本人確認の方法

個人番号カードを持っている方は、1枚で個人番号と本人確認が可能です。



■個人番号カードを持っていない場合

本人確認の方法

◆個人番号通知カード



◆顔写真付きの公的書類1つ

- ・運転免許証
- ・住基カード
- ・障害者手帳 等

+

又は

◆個人番号が記載された 住民票

◆顔写真無しの公的書類2つ

- ・健康保険証
- ・年金手帳 等

マイナンバーについての問合せ先

▽ナビダイヤル

- ・番号制度について ☎0570-20-0178
<平日 9:30~22:00・土日祝 9:30~17:30>
- ・カードについて ☎0570-783-578
<平日 8:30~22:00・土日祝 9:30~17:30>

▽風間浦村役場

総務課 ☎35-2111



マイナンバー

お知らせ

～information～

「みちのく・ふるさと貢献基金」助成事業募集のお知らせ

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金法人では、県内における個人、団体、N P O法人、企業等が地域の発展、地域貢献に資するために地域資源を活用・創造する活動や、健康増進、医療、福祉、環境に関連する活動に対し、必要な費用を助成しています。

【応募期間】 平成28年4月1日(金)～6月30日(木)

【応募方法】 ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を記入して財団事務局へ送付してください

【助成金】 必要費用以内で、100万円を限度

【お問合せ先】 公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局

☎017-774-1179

URL:<http://www.michinoku-furusato.or.jp>

「女性のための女性司法書士による無料法律相談会」のお知らせ

青森県司法書士会では、「女性のための女性司法書士による無料法律相談会」を開催します。相続・成年後見・借金問題・家族間の問題等法律の関係するお悩みを抱えた女性のために、女性司法書士が無料で相談に応じます。

【日 時】 平成28年2月28日(日)午前10時～午後4時

【場 所】 青森県観光物産館 アスパム 5階「あすなろ」

青森市安方1丁目1番40号 ☎017-735-5311

【お問合せ先】 青森県司法書士会 青森市長島3-5-16 ☎017-776-8398

※相談は無料ですが、具体的な手続が必要になる場合には、別途費用がかかる場合もありますので、相談員にご確認下さい。

肺がん・中皮腫など石綿関連疾病に罹った方への補償・救済のお知らせ

石綿を吸い込むことにより発症する疾病には、肺がん、中皮腫、石綿肺、びまん性胸膜肥厚、良性石綿胸水など呼吸器系疾病が多く、その潜伏期間は石綿を吸ってから三十年以上と非常に長いことが特徴です。

これらの呼吸器系疾病が石綿を吸ったことが原因であると認定された方には、国が運営する労災保険制度もしくは石綿健康被害救済制度から各種給付を受けることができます。

もし、みなさんのご家族のなかで、仕事で石綿を取り扱い、または吸ったことがあります、肺がん、中皮腫等の呼吸器疾病に罹った方、もしくは亡くなられた方がおられましたら、青森労働局やお近くの労働基準監督署へご相談下さい。

【お問合せ先】 青森労働局労災補償課 ☎017-734-4115
むつ労働基準監督署 ☎0175-22-3136

村税等は納期内に納めましょう！

2月29日は、固定資産税第4期・国民健康保険税第8期・後期高齢者医療保険料第8期・介護保険料第5期の納期限です。

納期内に忘れずに納めましょう！

【お問合せ先】 風間浦村役場 税務国保課 (☎35-2111)
村民生活課 (☎35-3111)

後期高齢者医療・高額医療・高額介護合算療養費支給申請のお知らせ

☆支給対象者 後期高齢者医療制度に加入している方で医療保険と介護保険の自己負担額の両方の支払いをした方が支給の対象となります。世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算します。

☆対象期間 毎年8月1日から翌年7月31日までの一年間です。

☆支給額 医療保険と介護保険の自己負担額の合計が、所得区分に応じた自己負担限度額を超えた場合に、その超えた額が支給されます。
ただし、超えた額が五百円以下の場合は支給対象となりません。

☆支給申請 支給を受けるには必ず申請が必要となります。

なお、支給の要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬に青森県後期高齢者医療広域連合から支給申請のお知らせをお送りします。お知らせが届いた方は担当窓口に申請してください。

【お問合せ先】風間浦村役場 税務国保課 ☎35-2111

○申請に必要なもの

- ・支給申請書
- ・高額介護合算療養費・高額医療合算介護（予防）サービス費の支給申請について（お知らせ）
- ・個人番号（マイナンバー）がわかるもの（通知カードまたは、個人番号カード）
- ・本人確認書類（官公庁発行、発給の顔写真付き身分証明書等）
- ・印鑑（認印）
- ・通帳（または通帳のコピー）等口座情報のわかるもの

※被保険者が亡くなられている場合は受領申立書の提出が必要です。（事前に提出した場合は不要です。）

※被保険者以外の方が申請又は受領する場合は委任状が必要です。

※被保険者以外の方が申請する場合は委任状に加え、被保険者の個人番号がわかるもの（コピー可）、申請者の本人確認書類等が必要ですので、詳しくは担当までお問い合わせください。

※重度心身障害者医療費の助成を受けている場合は、市町村へ受領を委任する委任状が必要です。

※対象期間中に青森県後期高齢者医療以外の医療保険や他市町村の介護保険に加入歴があり、自己負担額がある場合は、それらの保険の自己負担額証明書が必要です。

自動車の名義変更・廃車手続き及び車検はお早めに！

例年3月は、自動車の名義変更（移転登録）・廃車（抹消登録）・住所変更等（変更登録等）・車検（継続検査）の手続きで、運輸支局及び事務所の窓口は大変混雑するため、名義変更や廃車等の手続きは、混雑をさけ待ち時間が少ない3月14日以前に手続きしていただくようお願いします。

なお、軽自動車は「軽自動車検査協会」が手続き窓口になり、手続方法が異なりますので、ご注意下さい。

◆東北運輸局青森運輸支局 青森市大字浜田字豊田139-13
テレフォンサービス（情報案内） ☎050-5540-2008

◆八戸自動車検査登録事務所 八戸市桔梗野工業団地2丁目12-12
テレフォンサービス（情報案内） ☎050-5540-2009

◆青森運輸支局ホームページURL
<http://www.tb.mlit.go.jp/tohoku/am/am-index.html>

むつ税務署からのお知らせ

■平成27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15日(火)

○消費税及び地方消費税：3月31日(木)

むつ税務署では、申告書作成会場を2月10日(水)から3月15日(火)まで、下北合同庁舎3階に開設しております(土・日・祝日を除く9時から17時まで)。

※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。

■申告書の作成は、国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」へ

「確定申告書等作成コーナー」は、画面の案内に従って金額等を入力することにより、税額などが正しく計算され、誤りのない所得税や消費税の確定申告書、青色申告決算書などを作成できる便利なシステムです。

作成した確定申告書は、印刷して書面で提出できるほか、「e-Tax(電子申告)」を利用して提出することもできます。

詳しくは、国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)をご覧ください。

■「確定申告電話相談センター」をご利用ください。

確定申告に関するご相談は、「確定申告電話相談センター」の専門スタッフがお答えしております(自動音声案内で「0」を選択)。

【問合せ先】むつ税務署 TEL 0175-22-3294

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160名 うち女子約15名	約10名
海上自衛隊	男子約100名 うち女子約10名	約5名
航空自衛隊	約40名 男女の区分なし	約5名

●応募資格

平成29年4月1日現在

【一般】：20歳以上26歳未満の者(22歳未満の者は大卒※見込含)

(修習課程修了者等(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

●受付期間

平成28年3月1日(火)～5月6日(金)

●試験期日／種目

試験回次	試験期日	試験種目
1次	5月14日(土) ※5月15日(日)	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

●1次試験会場

青森地区：青森県第2合同庁舎、八戸地区：小中野公民館、弘前地区：弘前大学

※5月15日(日)飛行要員は青森県第2合同庁舎のみ

●2次試験会場

陸上自衛隊仙台駐屯地及び航空自衛隊松島基地(飛行要員のみ)

●お問合せ・申込先

その他詳細については、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

「健康を保つのに重要な睡眠について」

大間病院 副院長 相馬 多佳子

平成28年も早いもので1ヶ月経ちました。みなさまいかがお過ごしでしょうか?

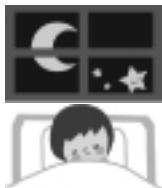
今月は健康を保つのに重要な睡眠のお話をしたいと思います。



日本人の平均睡眠時は7時間42分、男女別に見ると男性7時間49分、女性7時間36分です。現代社会では5人に1人が不眠症で悩んでいるとされています。睡眠は脳の休息、疲労感の軽減、情緒の安定を図るためにとても重要です。睡眠に問題があると高血圧・心臓病・脳卒中などの生活習慣病の危険性が上昇します。睡眠時無呼吸症候群という病気もあります。年齢とともに睡眠の時間は短く、眠りは浅くなります。

■快適な睡眠のために

- ①時間：8時間睡眠にこだわる必要はありません。体は活動を始めた14～16時間後に眠りの準備を始めます。休日に2時間以上長く寝過ごすと寝つきが悪くなります。
- ②朝が重要：決まった時間の起床、日光を浴びること、規則正しい朝食習慣が大事です。寝床で長く過ごすと熟睡感が減ってしまいます。
- ③昼寝：午後3時までの20分程度の昼寝が午後の仕事効率を上げます。長い昼寝は逆効果です。
- ④就寝前：夕食後のカフェイン摂取、就寝1時間前の喫煙、寝酒は睡眠の質を低下させます。熱い湯での入浴(42℃以上)は脳が覚醒してしまいます。
- ⑤環境作り：自分に合った布団・枕・カーテン・音楽・香りなどでリラックスをしましょう。
- ⑥眠れないとき：いったん床を離れる、自然に眠くなったら床に就く、床にいる時間を短くするということで熟睡感は増します。無理に早く寝ようとしないでください。普段の就寝時刻の2～4時間前はもっとも寝つきが悪い時間帯です。



睡眠障害は心と体の病気のサインの可能性があり、寝付けない・熟睡感がない・眠っても日の眠気が強いという場合は医師に相談をしてください。睡眠薬への依存性はアルコール依存に比べればはるかに低いものです。医師の指導のもとで内服すれば快適な睡眠に効果的です。安易な市販薬内服はしないように気を付けてください。

快適な睡眠で健康的な日常生活を目指しましょう！

年金だより

ご存知ですか？国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づくことができます。

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や保険料の免除期間等が原則として2年以上必要となります。この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。（ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限られます。）

また、海外に在住する日本国籍を持つ方も、国民年金に任意加入することができます。詳しくは、市（区）役所または町村役場、年金事務所にお問い合わせください。

社協だより

Vol.270

デイサービスセンター 大忘年会開催

12月12日(土)総合福祉センター「げんきかん」において、デイサービス利用者様が一同に会し、恒例の大忘年会を開催しました。

飯田村長による乾杯の音頭で忘年



みんな上手でしたよ



可愛いですね♪



記念にパチリ



風中吹奏楽部のみなさん

会は早速本番を迎える、はじめに可愛らしい保育所の子供達による、ゆうさぎが披露されました。
また、風中三年生と吹奏楽部の皆さんのが歌や踊りのほか、配膳や介助、後片付けなど、大活躍しました。
参加、協力して下さった皆様に心から感謝申し上げます。



接客の基本は笑顔です



うれしそうですね



お手手つないで

げんきかん・デイサービスを利用してみませんか?

○「デイサービスは、どんな人が利用できるの?」

高齢者等で心身の状況により、何らかの介護や見守りが必要な方です。ただし、定員はありますが、元気な方も利用できます。

○「どんなことをするの? どんな効果や目的があるの?」

健康チェック、入浴や給食、健康体操、機能訓練、趣味の工作づくり、畑づくり、カラオケなどを通じて、認知症予防や心や体の健康維持、生きがいづくり、仲間づくり、ご家族の介護負担を軽くするなど、色々な目的で利用されています。

○「利用料金は?」

利用される方の心身の状況(介護度)で異なりますが、月四回の利用で(昼食、おやつ代込)四千円から七千三百円程度です。

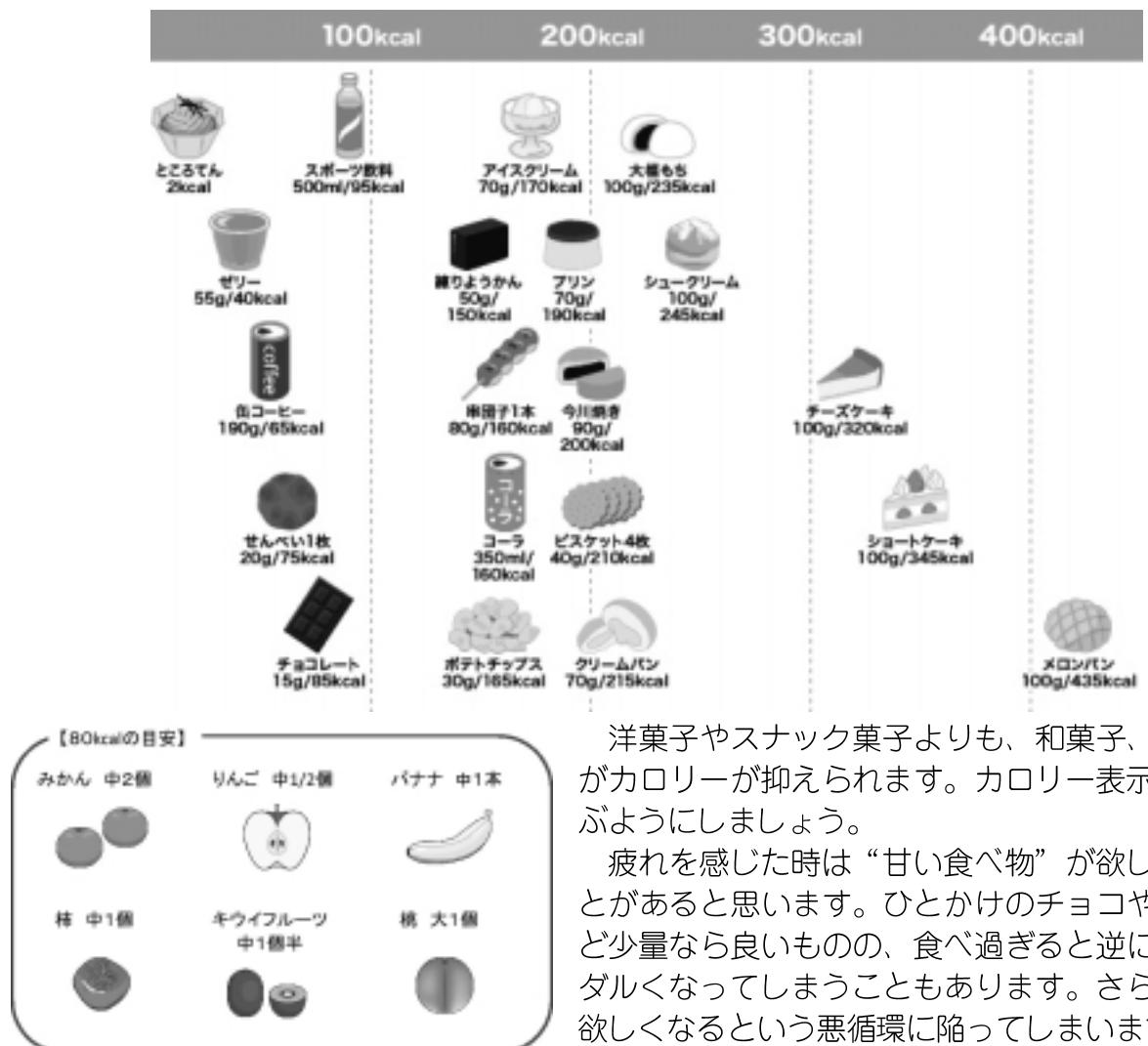
◎見学、お試し体験(無料)は、いつもお受けします。

利用手続きや料金などの詳しい内容は担当者が説明いたしますので、お気軽にご相談下さい。

健康だより

おやつのカロリーに注意しよう！

冬は美味しいものが沢山出回り、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。嗜好品（菓子類、アルコール類、清涼飲料）の摂取量目安は「一日200kcal」です。物によっては少量でも高カロリーです。普段のおやつを見直してみましょう。



洋菓子やスナック菓子よりも、和菓子、果物の方がカロリーが抑えられます。カロリー表示を見て選ぶようにしましょう。

疲れを感じた時は“甘い食べ物”が欲しくなることがあると思います。ひとかけのチョコやアメ玉など少量なら良いものの、食べ過ぎると逆にカラダがダルくなってしまうこともあります。さらに糖分が欲しくなるという悪循環に陥ってしまいます。

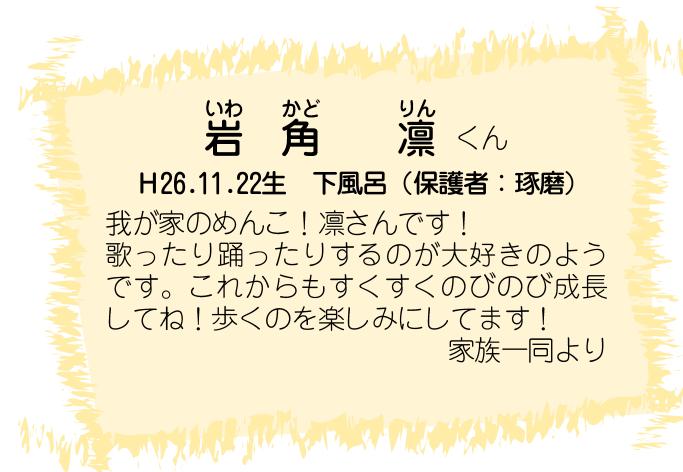
緩やかに血糖値を上げるよう意識することは、おやつだけでなく普段の食事の上でも重要なこと。たとえば昼食時も、野菜やタンパク質を先に、炭水化物を後に食べることで、眠気やダルさを感じることなく、午後の仕事をはかどらせることができるそうです。



何か気になること、相談したいがあれば、遠慮なく村民生活課までご連絡ください！
 村民生活課 保健衛生グループ 電話 35-3111

はじめまして

満1歳になりました。
これからもヨロシク!!



人権教室 第二回 ~蛇浦小学校~

12月4日（金）、蛇浦小学校5・6年生を対象に第二回目の人権教室を開催しました。

今回は、「ネットいじめ」がテーマのDVDを視聴していただき、みんなが平等に持っている「人権」、相手を思いやる「心」、そして安全に正しくインターネットを利用するための「知識」について考えを深めていただきました。

子どもをめぐる人権問題は、周囲の目につきにくいところで発生していることが多いと言われています。しかし、なかなかそのことを相談できない場合もあるようです。そのようなときは、一人で悩まず、「子どもの人権110番」までご相談ください。



子どもの人権110番 0120-007-110（全国共通・無料）

受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分まで

戸籍の窓

(12月届出分)

●お誕生おめでとう

奥野妃梨ちゃん(幸男)易国間
鈴木柚佳ちゃん(智之)村外在住

●お悔み申し上げます

藤井準一さん(81歳)蛇浦
張摩正さん(65歳)易国間
坂本かつさん(90歳)易国間

私たちの村の人口

(12月末現在)

男	1,047人	(先月比-1人)
女	1,062人	(△-2人)
計	2,109人	(△-3人)
世帯数	965世帯	(△-2世帯)