

蓬田

yomogita village

目次

- 特集！歩行者ファースト 1
- 村の出来事 3
- 総合カレンダー 5
- 除排雪作業にご協力を 7
- こんにちは！保健師です 8
- お知らせ 9
- 児童川柳 11

地域の防災力強化へ！

10月27日(日)、蓬田村消防団は「郷沢地区で火災発生」と想定して秋季火防演習を行いました。村内8分団の団員101名が出動して、機械器具や動作を確認し、防災の意識を高めました。

12

2019 No.560

広報 よもぎた 2019 Dec No.560

令和元年12月発行 編集発行 蓬田村総務課 企画財政班 TEL 0174-27-2111 FAX 0174-27-3255
 〒030-1211 青森県東津軽郡蓬田村大字蓬田字夕越1番地3 蓬田村ホームページ http://www.will.yomogita.jp

年越しそばを 作ってみませんか!!



- 日時 12月29日(日)・30日(月)
午後1時30分～
- 場所 ふるさと総合センター
多目的ルーム
- 対象 大人 各日先着6名
- 料金 1,500円(約7食分)
※持ち帰り容器有り
- 持ち物 エプロン・三角巾・
タオル3枚
- 締切 12月21日(土)
- ▶申込み・問い合わせ
蓬田村そば打ち研究会事務局 森
☎090-7064-6538

「めんつゆ」もお譲りします!
(360ml = 250円)

話題の本、 読みませんか?

ふるさと総合センターの新刊図書
を紹介します。



- 危険なビーナス 東野圭吾 著
- 1の悲劇 米澤穂信 著
- 人間 又吉直樹 著
- 飯田線・愛と殺人と 西村京太郎 著
- おしりたんてい トロル 作・絵
- お気に入りの布で編むまいにち
布ぞうり 蔭山はるみ 著

※この他にも多数取り揃えています。

▶問い合わせ
蓬田村教育委員会 ☎31-3111

児童川柳 ペンシル

No. 192 お題 『命』



天位 3年 ^{いそべ}磯部 ^{りんか}凛香

うれしいな生きてることにありがとう

地位 一人ずつじぶんのいのちまもってね
かんたんに「捨てよう」なんて言っちゃだめ
かえり道友だちいっしょこわくない
いじめはね一番命をきずつける
命はねいぢどなくすともどれない
ぼくのいぬだじないのちだいきさ
たいへんだぼくのおもちやこわれたら
虫だつてちいさいのちもあるんだよ
ゲームよりはいのちのほうが大切だ
うちのねこながいきしてねいつまでも
五客 ぼくの命金ピカピカですばらしい
おはなたちいのちあるまでさきつづく
右左を見てきをつけながらわたろうよ
かっこいいいのちをすくうおもしろい
しょうぼうし命をすくういいひとだ
あいのちやさしいいのちこのいのち
おかさんわたしをうんでありがとう

4年 石田恭啓
5年 森美月姫
4年 工藤夢叶
5年 越田亜美
3年 中村明瑠
1年 石田智康
2年 武井慎之介
3年 三上愛唯
1年 坂本來天
5年 藤本玲雅
4年 村上凜音
2年 八幡香南
2年 小鹿絢斗
3年 阿保凜太郎
3年 稲葉楓和
3年 八戸優維

選評 おかじょうき川柳社

「命」の川柳をたくさん作ってくれて、ありがとう。
「命が一番大事」「ひとつしかない命」という句がびつくりする
ほどたくさんありました。残念ながら同じような句は入選でき
ません。そんな中で、全く同じ「おとうさんたばこやめてよし
んじやうよ」という句が2句あって驚きました。1句だけだと
天位になれた句ですが、やはり入選させることはできませんで
した。それからお願いします。自分の名前をいねいに大きく書
いてください。ということ、次もよろしくね!
地位 楓和さん、「あいのち」と「このいのち」の間に「や
さしいのち」をはさむってなかなかできないことです。命に
やさしくしてあげてね!
天位 凜香さん、生きてるってうれしいことなんだよね。もっ
と言えば、生きてるだけですばらしいのです。それをちゃんと
分かっていることが句に表れていてよかったです。



1・2月号はお休みです
3月号のお題は「不思議」です



「歩行者ファースト」の推進について

「横断歩行者の保護は、マナーではなく、ルールです！」



止まっていますか？

信号機のない横断歩道

歩行者が優先となる「信号機のない横断歩道」においては、歩行者が渡ろうとしている場合、車は一時停止しなくてはなりません。

しかし、本年度の日本自動車連盟（JAF）の調査によると、実際に一時停止する車の割合は県内では、4.4%にとどまり、全国ワースト2位でした。（ちなみに、昨年の調査では、2.1%で全国ワースト5位、一時停止する割合は23ポイント上がりましたが、全国的な順位は下げたてしまいました。）

また、日本は交通事故死者数が占める歩行中死者の割合が欧米諸国に比べ高い状態にあります。

2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会の開催を控え、歩行者優先が定着している諸外国からの訪日外国人観光客の増加が見込まれており、更なるルール遵守の徹底が求められるところです。

横断歩道を渡ろうとする時、100%車が止まってくれる青森県を目指しましょう。

信号機のない横断歩道、国道280号には12箇所！



村内の国道280号には、保育園前・役場前・玉松海水浴場前・文化伝承館前など、計12箇所に信号機のない横断歩道があります。その他の道路では、中学校横の農道やふるさと総合センター付近などに信号機のない横断歩道があります。

「歩行者ファースト運転中」のステッカーを作成



外ヶ浜警察署でのステッカー貼付の様子

外ヶ浜警察署では、歩行者保護対策の推進を図るべく「外ヶ浜地区安全管理事業主会」「外ヶ浜地区安全運転管理者協会」と協力して「歩行者ファースト運転中」をスローガンとしたステッカーを作成しました。

このスローガンには、「歩行者の保護を第一に運転します」という決意が込められています。



このステッカーは、右記協会に加盟している事業所の車両に貼付し運用されますが、みなさんも、このステッカーを見たら、「歩行者保護」は「マナー」ではなく、ルールであることを思い出し、安全運転に努めてください。

横断歩道は歩行者優先です！



外ヶ浜警察署交通課 橋本 和明 巡査長

横断歩行者を守るのは、ドライバーの義務！

横断歩道に歩行者がいたら、手前で一時停止！

横断歩道に接近するときは、手前で止まれるような速度で進行！

前方の横断歩道を横断中または横断しようとしている歩行者がいたら、その横断歩道の手前（停止線があるときは、その停止線の手前）で一時停止して、歩行者に道を譲らなければなりません。

- 罰則：…3月以下の懲役または5万円以下の罰金、または10万円以下の罰金
- 違反点：…2点
- 反則金：…大型・中型：準中型…1万2千円、普通…9千円、二輪…7千円、原付…6千円

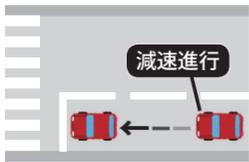


交通ルールを再確認しましょう！



外ヶ浜警察署交通課 蛭名 誠 巡査部長

- 罰則、違反点、反則金は上記と同じ



忘れていませんか？道路にある「ひし形」標示の意味



「ひし形」の路面標示は、前方に横断歩道があることを示しています。「ひし形」の路面標示は縦に2つ並んでおり、1つ目は横断歩道手前40m～50m、2つ目は30m手前に標示されています。カーブや上り坂など、前方に死角がある場所では、横断歩道の手前で危険予測をするかしないかで大きな違いが発生します。「ひし形」を見つけたら、前方をよく注意して横断歩行者の有無を確認しましょう。

11/14 入学準備のスタート
就学時健康診断

来年度、蓬田小学校へ入学予定の児童を対象とした就学時健康診断が、ふるさと総合センターで行われました。対象となる男児13名、女児8名の計21名は、黄色い安全帽のサイズ確認や、歯科・内科・視力・聴力検査などを受けました。子どもたちは終始笑顔で、小学校入学に向けた準備に嬉しそうな様子でした。



▲先生の話をよく聞いて健診を受けていました

11/15 福祉の向上のために
商工会・青年部・女性部から福祉施設に寄贈

蓬田村商工会・青年部・女性部は、活動の収益金の一部を使って村内4つの福祉施設にタオルや車椅子を取得するためのプラタブ等を寄贈しました。商工会青年部と女性部の代表者が、グループホームよもぎた、蓬生園、玉松ホーム、グループホーム逢々でタオル等を手渡すと、施設職員は「大切に使います」と感謝の言葉を述べました。



▲グループホームよもぎたでの贈呈式の様子

11/3 資源回収に取り組んでいます
子ども会・自治会合同廃品回収

秋の子ども会・自治会合同廃品回収が行われました。参加者は朝早くから各家の前に出された古新聞や雑誌、空きビンなどを集めて回りました。回収された古新聞等は、ふるさと総合センターの駐車場に集積し、再資源化するために回収業者に引き渡しました。収益は子ども会と自治会の活動費用にあてられます。



▲肌寒い中、一生懸命作業に取り組みました

11/3 元プロ選手から野球を学ぶ
楽天コーチによる野球教室

子どもたちを通じて村を活気づけようと、蓬田村活性化ネットワーク協議会が元プロ野球選手を講師に招き、野球教室を開催しました。小中学生約25名は、楽天イーグルスアカデミーの岩崎達郎氏と聖澤諒氏から守備やバッティングなどの練習の基本を学びました。子どもたちは貴重な経験を喜び、教室は大いに盛り上がりました。



▲聖澤さん（左）の指導を熱心に聞く中学生たち

11/6 災害に備えて炊き出し訓練
蓬田村赤十字奉仕団・蓬田小学校合同研修会

ふるさと総合センターで、村赤十字奉仕団・蓬田小学校合同研修会が開催されました。蓬小3年生は、日本赤十字青森支部の講師の指導のもと、「ハイゼックス」という災害用炊飯袋に米と水を入れて、大きな釜でご飯を炊く作業を体験しました。児童たちは、いざという時に確実に行動できるよう真剣に取り組んでいました。



▲児童たちは奉仕団と協力して作業しました

11/8 生活に運動を取り入れよう
けんこう運動教室

生活習慣病予防を目的とした運動教室が、ふるさと総合センターで行われました。健康運動指導士の小泉洋先生の指導のもと、26名の参加者はストレッチ・筋トレ・ウォーキングを行い、心地良い汗を流しました。参加者は「足に効いている」「身体が熱くなってきた」など運動の効果を実感し、今後の継続にも意欲的な様子でした。



▲自宅で手軽にできるトレーニングを学ぶ参加者たち

田中孝光さん（広瀬）
厚生労働大臣表彰を受賞



田中さん（右）、おめでとうございます

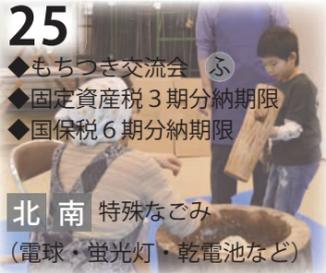
11月7日（木）、田中孝光さん（広瀬）が国民健康保険関係功績者厚生労働大臣表彰を授与され、久慈村長より表彰状が伝達されました。田中さんは、平成5年より蓬田村国民健康保険運営協議会委員として、平成23年より同協議会会長として、平成31年より国民健康保険事業の運営に関する協議会会長を務め、国保事業の健全運営に尽力されてきました。これまでの功績が顕著であり、他の模範と認められ、今回の表彰となりました。

吉田常逸さん（中沢）
県税功労者表彰を受賞



吉田さん（中段中央）、おめでとうございます

11月14日（木）、青森市で本年度の県税納税表彰式が行われ、17個人2町村が表彰されました。当村からは、吉田常逸さん（中沢）が県税功労者表彰を授賞し、青山副知事より表彰状を受け取りました。吉田さんは、平成15年より蓬田村納税貯蓄組合連合会理事を務め、平成29年からは同連合会副会長を務め、組合の育成指導や納税意識の高揚に尽力されてきました。永年にわたる功績が顕著であり、今回の表彰となりました。

日	月	火	水	木	金	土
<p>1</p> <p>◆子ども会冬季レクリエーション大会 9:00~15:00 ト</p> 	<p>2</p> <p>◆一般高齢者教室 よ</p> <p>◆住民税4期分納期限</p> <p>◆国保税4期分納期限</p> <p>北 燃えるごみ (40cm 未満)</p>	<p>3</p> <p>◆障害者訓練教室 ふ</p> <p>北 燃えないごみ</p>	<p>4</p> <p>◆高齢者のための健康講座 10:00~12:00 公</p> <p>◆ふれあいいいききサロン 10:30~14:00 よ</p>	<p>5</p> <p>◆いきいきなどわどサロン ふ</p> <p>◆子育て相談 10:00~12:00 ふ</p> <p>◆子育てサークル ふ</p> <p>北 燃えるごみ (40cm 未満)</p> <p>南 燃えないごみ</p>	<p>6</p> <p>◆人権相談 10:00~15:00 ふ</p> <p>◆乳幼児健康診査・股関節脱臼健診 13:00~ ふ</p> <p>◆一般高齢者教室 よ</p> <p>南 燃えるごみ (40cm 未満)</p>	<p>7</p>
<p>8</p> <p>◆村制施行 130 周年記念式典 14:00~ ふ</p>	<p>9</p> <p>◆一般高齢者教室 よ</p> <p>北 燃えるごみ (40cm 未満)</p>	<p>10</p> <p>◆12 月 定 例 議 会 (~12 日)</p> <p>◆障害者訓練教室 ふ</p> <p>北 缶・ペットボトル・ビン</p> <p>南 燃えるごみ (40cm 未満)</p>	<p>11</p> <p>◆高齢者のための健康講座 10:00~12:00 公</p>	<p>12</p> <p>◆いきいきなどわどサロン ふ</p> <p>◆子育てサークル ふ</p> <p>北 燃えるごみ (40 ~ 60cm)</p> <p>南 缶・ペットボトル・ビン</p>	<p>13</p> <p>◆一般高齢者教室 よ</p> <p>南 燃えるごみ (40cm 未満)</p>	<p>14</p>
<p>15</p>	<p>16</p> <p>◆一般高齢者教室 よ</p> <p>北 燃えるごみ (40cm 未満)</p>	<p>17</p> <p>◆障害者訓練教室 ふ</p> <p>北 燃えないごみ</p> <p>南 燃えるごみ (40cm 未満)</p>	<p>18</p> <p>◆高齢者のための健康講座 10:00~12:00 公</p> <p>◆ふれあいいいききサロン 10:30~14:00 よ</p> <p>◆英会話教室 18:00~ ふ</p> 	<p>19</p> <p>◆いきいきなどわどサロン ふ</p> <p>◆子育てサークル ふ</p> <p>北 燃えるごみ (40cm 未満)</p> <p>南 燃えないごみ</p>	<p>20</p> <p>◆健康れすとらん ふ</p> <p>◆一般高齢者教室 よ</p> <p>南 燃えるごみ (40 ~ 60cm)</p>	<p>21</p> <p>◆おやこの食育教室 9:00~13:00 ふ</p>
<p>22</p>	<p>23</p> <p>北 燃えるごみ (40cm 未満)</p>	<p>24</p> <p>◆障害者訓練教室 ふ</p> <p>北 缶・ペットボトル・ビン</p> <p>南 燃えるごみ (40cm 未満)</p>	<p>25</p> <p>◆もちつき交流会 ふ</p> <p>◆固定資産税3期分納期限</p> <p>◆国保税6期分納期限</p> <p>北 南 特殊なごみ (電球・蛍光灯・乾電池など)</p> 	<p>26</p> <p>◆このころのサロン ふ</p> <p>北 燃えるごみ (40cm 未満)</p> <p>南 缶・ペットボトル・ビン</p>	<p>27</p> <p>南 燃えるごみ (40cm 未満)</p>	<p>28</p> <p>北 南 古紙類</p>
<p>29</p>	<p>30</p> <p>北 燃えるごみ (40cm 未満)</p>	<p>31</p> <p>南 燃えるごみ (40cm 未満)</p>		<p>Let's enjoy English ♪</p> <p>クレアの英会話教室</p> <p>次回は 12 月 18 日 (水)</p> <p>時間：午後 6 時～</p> <p>場所：ふるさと 総合センター ☎ 31 - 3111</p> 	<p>※予定は変更されることがありますので、確認をお願いします。</p>	

○行事開催場所

- ふ … ふるさと総合センター
- 役 … 蓬田村役場
- 公 … 蓬田公民館
- ト … トレーニングセンター
- よ … よもぎ温泉
- 蓬 … 蓬生園

○ごみ収集日

北 … 蓬田・宮本・郷沢・瀬辺地・広瀬・高根

南 … 中沢・長科・阿弥陀川・ぐっと町会

※ごみは収集日当日の朝 6:30 までに出してください。

※粗大ごみは収集場所に出さないでください。

▶問い合わせ 健康福祉課 ☎ 27-2111 (内線 402)

○一般高齢者教室 (毎週月曜日・金曜日 10:00~14:00)

対象は 65 歳以上で、送迎バス有。詳細はお問い合わせください。

▶問い合わせ 住民課 ☎ 27-2111 (内線 302)

○障害者訓練教室 (毎週火曜日) ※第 3 火曜日は理学療法士が来ます

障害者手帳をお持ちでバス停まで通える方が対象です。送迎バス有。時間等の詳細はお問い合わせください。

▶問い合わせ 健康福祉課 ☎ 27-2111 (内線 404、405)

○いきいきなどわどサロン (毎週木曜日 9:00~14:00)

65 歳以上のシニア世代を中心にどなたでも利用できます。各自で会場へお越しください。詳細はお問い合わせください。

▶問い合わせ 住民課 ☎ 27-2111 (内線 302)

戸籍の窓口

【10月受付分】(敬称略)

■蓬田村の人口 (10月31日現在)

区分	人口	前月比
総人口	2,781	- 6
男	1,346	- 5
女	1,435	- 1
世帯数	1,154	- 2

除雪の季節がやってきました！
除排雪作業にご協力を

みなさまへのお願い

除雪作業が遅れる場合があります

除雪作業は深夜から早朝にかけて行っていますが、天候や道路状況により早く出動したり、終業時間が遅くなる可能性がありますので、ご了承ください。

また、排雪作業は日中に行います。作業員の安全面を考慮して、除雪の出動のない日に排雪作業を行うため、多少遅れることがありますので、ご理解・ご協力をお願いします。

作業中の除雪車に近づかないでください

除雪作業中は事故などが起きないよう最善の注意を払い、安全運転に努めますが、除雪車への接近や無理な追い越しをしないようにご協力をお願いします。

路上駐車・道路への雪捨てはしないでください

道路上の車両などにより除雪車が前に進めず、除雪ができないことがあります。また、救急車や消防車の活動の妨げにもなりますので、路上駐車はしないようご協力をお願いします。

道路への雪捨ては、交通の支障となるばかりか、凍結して交通事故の原因にもなりますので、道路への雪捨てはしないようお願いします。

村では、全力で除排雪作業に取り組みます。除排雪をスムーズに行うためには、住民の皆様のご理解とご協力が欠かせません。一人ひとりがルールとマナーを守り、冬期間を安全・快適に過ごしましょう。

▼除雪に関する相談・問い合わせ
役場 建設課
27-2111 (代表)

命を守る除雪中の事故防止 10 箇条

1. 作業は家族、近所にも声をかけて2人以上で！
2. 建物のまわりに雪を残して雪下ろし！
3. 晴れの日ほど要注意、屋根の雪がゆるんでる！
4. はしごの固定を忘れずに！
5. エンジンを切って除雪機の雪詰まりの取り除きを！
6. 低い屋根でも油断は禁物！
7. 作業開始直後と疲れたころは特に慎重に！
8. 面倒でも命綱とヘルメットを！
9. 命綱、除雪機などはこまめに手入れ・点検を！
10. 作業のときには携帯電話を持っていく！

雪が残る場合があります

できるだけ雪を残さないように除雪していますが、限られた時間で除雪作業を行うため、玄関先や車庫等の前の雪を完全に処理することはできません。各家庭での除雪にご協力をお願いします。

お酒（アルコール）について



忘年会に新年会、年末年始はお酒を飲む機会が増える季節です。お酒（アルコール）は適量であれば、食欲増進、ストレス緩和、コミュニケーションを円滑にするなどの身体面・精神面でプラスの効果があります。その反面、お酒の飲み方次第では心身ともに悪影響を及ぼす事もあるので、お酒が健康を害するものにならないために、お酒の飲み方を見直してみましよう。

こんな症状はありませんか？

- 飲みたい気持ちを抑えられない
- 酒量を減らそうとするが、うまくいかない
- 飲む量や二日酔いが増えた
- 手の震え、発汗、眠れないなどの症状がある
- 飲み過ぎによる健康被害がある

飲酒と生活習慣病の関係

お酒を多く飲む人は肝臓にも負担がかかり、肝臓病を発症させる他、肝臓がん、口腔がん、咽頭・咽喉がん、食道がん、乳がんなど発症しやすくなります。また、お酒自体のエネルギーだけでなく、アルコールには食欲増進効果もあることから飲酒量が多くなるほど、肥満になりやすく、高血圧、高血糖、脂質異常を引き起こし、さらに心臓病や脳卒中等の大きな病気を招きやすくなるなど、全身のあらゆる病気の原因となります。

健康を守るための飲酒ルール

- ① お酒に強くても、適切な飲酒量※を心がけ、週2日は休肝日を設ける
※例：ビール500ml、日本酒180ml、ウイスキー60ml、ワイン180ml等
- ② 女性や高齢者、お酒を飲んだら赤くなる人は、適切な飲酒量より少なめにする
- ③ 飲酒の頻度が少なくても大量飲酒（適切な飲酒量の約3倍以上）はしない
- ④ 食事と一緒にゆっくりと飲む
- ⑤ 寝酒（眠りにつくための飲酒）は睡眠を浅くするため控える
- ⑥ 妊娠中・授乳中の飲酒はしない
- ⑦ 入浴・運動・仕事前は飲酒をしない
- ⑧ 服薬中は飲酒をしない、もしくは医師・薬剤師に相談する
- ⑨ 定期的な健康診断を受ける

小泉洋先生の運動ワンポイント

これから忘年会やお正月など、お酒を飲む機会が増えるかと思えます。体重増加を防ぐためにも、そして日頃の運動習慣をつけるためにも、先日行われた「けんこう運動教室」で紹介された運動を紹介します。

《スクワット運動》 立ち座り運動よりも強度が強い！

- ① やや膝を緩めて立つ（膝はつま先の上くらい）
- ② 椅子に腰掛けるような姿勢（お尻を後ろに突き出す）でゆっくり腰をおろす
ポイント！膝は最初の位置・つま先より前に出さない
- ③ 椅子の高さくらいからゆっくり立ち上がる
- ④ ①～③の動作を10～15回×2～3セットを週2～3回行うと◎
※2分程度休んで2～3セットが理想ですが、朝・昼・夜など分割でもOK

《立ち座り運動》 高齢者はこちらが取り組みやすい！

- ① 背もたれに寄りかからず背筋を伸ばす（足は肩幅くらいに開き、目線は前）
- ② おじぎをするようにしてお尻を浮かせる（膝はつま先より前に出さない）
- ③ ゆっくり立ち上がる
- ④ ②と同じ姿勢でゆっくり腰を下ろす
- ⑤ ①～④の動作を10回×2セットを週に2～3回行うと◎
※休まずにゆっくり行くと効果的ですが、無理せず行う



青森県最低賃金改正

青森県最低賃金が
令和元年10月4日
から改正になりました。



時間額 **790円**

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。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。詳しくは、青森労働局ホームページ (<http://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/home.html>) からご覧になれます。

▶問い合わせ
青森労働局労働基準部賃金室
☎ 017-734-4114
FAX 017-734-5821

お知らせ

県では、動産や不動産、自動車などの差押財産について、インターネットオークションを利用して売却するインターネット公売を実施しています。詳しくは、県ホームページ内「県税・市町村税インフォメーション」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/top.html>) をご覧ください。

▼問い合わせ 東青地域県民局県税課 納税管理課
☎ 017-734-9975

自衛官募集

■種目 ①医科・歯科幹部（前期）／②予備自衛官補（一般・技能）

■概要
①自衛隊医療機関・医務室等で勤務
②予備自衛官を養成（非常勤の国家公務員）

■応募資格（男女）
①医師免許又は歯科免許を取得し条件を満たすもの
②一般・18歳以上34歳未満 ※令和2年7月1日現在の年齢

②技能・国家免許資格等を保有する技能に応じて53歳（55歳未満の者）

申告書作成会場を開設します

青森税務署では、所得税・消費税・贈与税等の申告書作成会場を開設します。

■開設場所 青森税務署

■開設期間 2月17日（月）

～3月16日（月）（土、日、祝日を除く）

※2月24日（月）・3月1日（日）は開設

■開設時間 午前9時～午後5時（受付は午後4時まで）

▼問い合わせ 青森税務署

☎ 017-776-4241

よもぎたそば（乾麺）販売開始



蓬田村のそばを広く宣伝しようと、蓬田村ふるさと産品会（代表・森喜壽郎さん）が、蓬田村産のそば粉を使用した乾麺の販売を開始しました。販売場所はマルシェよもぎたです。この機会に、ぜひご賞味ください。

- 蓬田そば（そば粉5割） 1束 230円
- よもぎそばそうめん（そば粉2割・よもぎ粉入） 1束 280円
- よもぎそば（そば粉5割・よもぎ粉入） 1束 280円

年末年始の業務案内

役場業務は、12月28日（土）から1月5日（日）までお休みします。ただし、戸籍の届出やごみの収集などは、業務を行う日や休む日が異なりますので、次の業務日程を確認ください。なお、1月6日（月）からは、平常どおり業務を行います。

戸籍の届出

戸籍の届出は年末年始でも受付します。届出の必要な方は、電話連絡をしてください。▶問い合わせ 役場 ☎ 27-2111

ごみの収集

1月1日（水）から1月3日（金）まで収集はありません。

コミュニティバスの運行

12月31日（火）から1月3日（金）まで運休します。

ふるさと総合センター

12月28日（土）から1月5日（日）まで休館します。

後期高齢者医療被保険者のみなさまへ



■医療費通知について

国の税制改正により、平成30年1月1日から医療費通知を確定申告に活用できます。広域連合からお送りする医療費通知には自己負担相当分を記載しているため、確定申告時の医療費控除に活用でき

ます。なお、対象期間が平成31年1月～12月診療分のため、通知書が届くのは2月末頃です。

▶問い合わせ 青森県後期高齢者医療広域連合 ☎ 017-721-3821

後期高齢者医療 高額療養費（外来年間合算）について

■支給対象者

基準日（令和元年7月31日）時点で、後期高齢者医療被保険者証の窓口負担が1割の方。

■対象期間

平成30年8月1日～令和元年7月31日

■支給額

対象期間中の外来診療の自己負担額の合計から高額療養費で支給された分を差し引いた額が、144,000円を超える場合、超えた分を支給します。

■支給申請

- ・支給を受けたことのある方は、申請不要です。
- ・支給されたことのない方には、12月下旬に広域連合よりお知らせを送付しますので、蓬田村の窓口申請してください。

なお、対象期間中に後期高齢者医療制度に加入・転入した方は、支給対象でもお知らせが送付されない場合がありますので、外来に係る自己負担額が144,000円を超えた方はお問い合わせください。

■申請に必要なもの

- ・支給申請書
- ・高額療養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
- ・本人確認書類（顔写真付き身分証明書等）
- ・印鑑（認印）
- ・通帳（通帳のコピー）等口座情報のわかるもの

▶問い合わせ 青森県後期高齢者医療広域連合 ☎ 017-721-3821

民生委員・児童委員が改選されました

3年に一度の民生委員・児童委員の一斉改選が行われ、新たな委員が決まりましたのでお知らせします。

民生委員・児童委員は、関係機関と協力・連携し、地域の見回り・住民の立場になって相談を受け付けています。

任期は令和元年12月1日から令和4年11月30日までです。

全ての民生委員は児童委員を兼ね、厚生労働大臣から委嘱されて無報酬で地域の相談・援助活動を行っています。また、活動で知り得た情報は委員退任後も守秘義務が課せられています。

～相談してください～

- 在宅生活で困っている
- 暮らしで困っている
- 家族関係で困っている
- 育児・教育で困っている

主任児童委員

地域	委員名
北部（郷沢～高根）	佐井 靖子
南部（中沢～宮本）	菅原 果穂理

▶問い合わせ 役場 健康福祉課 ☎ 27-2111（内線401）

民生委員・児童委員

地域	委員名	電話
中沢	川嶋 善光	27-2162
長科	佐々木 敏憲	27-3263
阿弥陀川	川内 正春	27-2383
蓬田	武井 由美子	27-2518
宮本	太田 信雄	27-3266
郷沢	中川 日出美	27-3072
瀬辺地	木村 哲子	27-2313
広瀬	川崎 和幸	27-2346
高根	小野寺 真人	27-2340