

目次

- ◎特集！ 助け合い・支え合いの地域づくり ・・・ 1
- ◎村の出来事 ・・・ 3
- ◎お知らせ① ・・・ 4
- ◎総合カレンダー ・・・ 5
- ◎こんにちは！保健師です ・・・ 7
- ◎お知らせ② ・・・ 8
- ◎児童川柳・新刊図書 ・・・ 11



## 鬼は～外！福は～内！！

2月2日（火）、蓬田保育園で節分の豆まき会が行われました。園児たちが節分の紙芝居を聞き終わると、赤鬼と青鬼が登場。必死に逃げ回りながらも、勇気を出して鬼に豆を投げた園児たちは、見事鬼退治に成功しました。

# 3

2021 No.575

広報 よもぎた 2021 Mar No.575

令和3年3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.vill.yomogita.jp

### 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します。第164回芥川賞・直木賞の受賞作品も入荷しました。

- 芥川賞受賞作品**
- 推し、燃ゆ 宇佐見りん 著
- 直木賞受賞作品**
- 心淋し川 西條奈加 著



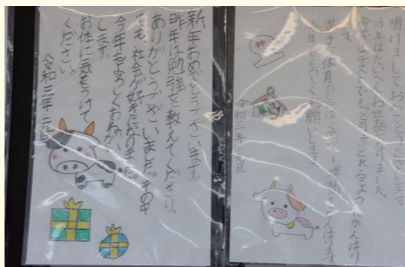
- 星空にパレット 安萬純一 著
  - 波の上のキネマ 増山実 著
  - ちこくのりゆう 森くま堂 著
- ※この他にも、取り揃えています。
- ▶問い合わせ  
 蓬田村教育委員会 ☎ 31-3111

### み～つけた！

#### 小学生の年賀状作品を展示！



2月1日から19日までの間、陸奥蓬田郵便局で、蓬田小学校の児童が書いた年賀状が展示されました。年賀状は、郵便局から「手紙の書き方体験授業」の教材として提供されたものを使用しています。全校児童124名の個性豊かな作品が、訪れた人の目を楽しませていました。



## 児童川柳 ペンシル

No. 198 お題 『思い出』

天位 2年 <sup>さかもと</sup>坂本 <sup>こてん</sup>來天

### おもい出せむらたんけんに行ったこと

**地位** 人位

つらいことうれしいことも思い出だ  
 思い出はずっとときえないたからもの  
 えんそくでおにぎり食べたあの公園  
 1年で思い出いっぱい作ったな  
 思い出す高くあがったたこあげを  
 旅行では家族写真をとりまくる  
 こわいことおもいだすとねれないよ  
 工作がじゃまだけれどすてられない  
 思い出がふえるといいなたんじょう日  
 思い出をたくさん作るぞがんばるぞ  
 ハムスターはじめて飼った日わからない  
 しょうゆつけめっちゃうまいばあばもち  
 おもいではずすとわたしのかみさまです  
 マスクして修学旅行忘れない  
 やきにくでたかいおにくをたべました  
 ふゆやすみたのしかつたなーニヤけちやう  
 ともだちと初めて最後のハイタッチ

- 4年 川内元玖
- 3年 小鹿絢斗
- 2年 諏訪晴己
- 6年 山館日菜
- 6年 相馬 奏
- 1年 藤本寧々
- 5年 松本羽瑠斗
- 4年 越田凌駕
- 2年 村上千尋
- 2年 石田智康
- 4年 工藤琉伊
- 2年 三上友誠
- 4年 吉田悠星
- 4年 八戸優維
- 4年 山館咲希
- 5年 八幡瑠南

**選評** おかじょうき川柳社 むさし

今回、みなさんの句を選んでいて気のついたことがあります。5音7音5音でない句が多くなりました。川柳は5音7音5音で作るのが基本です。どうしても5音7音5音にならないときだけ、それをくずすことが許されます。小さい「や」「ゆ」「よ」は1音に数えませんが「ちや」「ちゆ」「ちよ」などは1音です。それから、小さい「つ」は1音だから「ゆっくり」は4音になります。そんなことに気をつけて次もがんばってください。

**人位** 絢斗くん、この句のよいところは「ニヤけちやう」と普段話す言葉で書いたところです。「ニヤけちやう」ほど楽しい冬休みってどんなことがあったんだろう。

**地位** 元玖くん、どんなうれしいことがあって「ハイタッチ」したの？「最初に最後の」だからよほどうれしかったんでしょね。その思い出、大事にしてね。

**天位** 來天さん、「むらたんけん」は漢字で書くと「村探検」だよ。蓬田村のどんなところを探検したんだろう。「思い出せ」と強い言葉で始めたところが良かった。

4月・5月号はお休みです。





特集

# 助け合い・支え合いの地域づくり

蓬田村社会福祉協議会は、誰もが安心して暮らせる地域を目指し、地域の皆さんが抱える困りごとを、地域の皆さんの支え合いで解決できるような仕組みづくりに取り組んでいます。顔の見える関係性を築き、共に支え合う地域の実現に向けて、社会福祉協議会が実施している事業を紹介します。

## ひとりで悩まずご相談ください

蓬田村社会福祉協議会では生活の心配ごとや悩みごとの解決のお手伝いをしています。相談内容に応じて、以下の3つの相談窓口から関係機関と連絡調整をしたり、専門機関におつなぎしていますので、お気軽にご相談ください。

▶問い合わせ  
蓬田村社会福祉協議会 ☎ 27-2828

### ◎自立に向けた相談窓口

生活の「不安」や「心配」についてご相談ください。相談員が自立に向けて寄り添いながら支援します。

- (例)
- ・仕事がなかなか決まらない。
  - ・高齢だけど働いて収入を得たい。
  - ・病気で生活に困っている。

### ◎東地域総合相談窓口

東津軽郡にお住まいの方の「困りごと」や「心配ごと」の解決に向けて一緒に考えます。

- (例)
- ・近所に生活に困っている方がいる。
  - ・子どもの教育費や親の介護で家族関係が悪化。

### ◎相談支援機関向け相談窓口

生活に困っている世帯を知っているけど、自らの相談支援機能では対応が難しいという相談員の皆さん、一度相談してみませんか。

- (例)
- ・利用者宅に働いていない家族がいる。
  - ・障害者手帳を取得していないが、障害が疑われる人がいる。



## 3. 野菜宅配サービス事業

買い物が困難な高齢者への支援と、蓬田村産玉ねぎを食べてもらおうと、令和元年度に野菜宅配サービス事業を試験的に始めました。社会福祉協議会と蓬田たまねぎ生産組合、村が連携して取り組んでいる事業です。商品は、玉ねぎ・じゃがいも・にんじんが入った野菜セットと、玉ねぎ15個の2種類。今年度は対象を全村民に広げ、1月から販売を開始しました。注文受付の窓口は社会福祉協議会で、商品の包装は木曜日に高齢者サロンの参加者が行い、配達は金曜日にボランティアの方が行っています。在庫が無くなり次第終了しますので、お早めに注文ください。

対象	商品内容	料金	配達日	配達区域	注文方法	配達期間
蓬田村民	①野菜セット (玉ねぎ5個・じゃがいも3個・にんじん1本) ②玉ねぎ15個	商品①②各200円	毎週金曜日	蓬田村内	電話で注文 ※木・金曜日に受けた注文の配達は、翌週の金曜日になります	令和3年1月から3月末まで ※在庫が無くなり次第終了



## 2. 除雪サービス事業

除雪サービス事業は、村民の生活支援として、また村民の方から「除雪ボランティアをやりたい」との声もあり、令和3年1月から開始しました。今冬は短期間に集中して降雪が続いたことから、事業開始直後から作業依頼の電話が相次ぎました。ボランティアは9名で、高齢者のみの世帯などの玄関前の除雪や、屋根からの降雪の処理を行っています。社会福祉協議会では、作業依頼の電話を受けた後、現場を下見して対応可能かを判断します。屋根の雪下ろしや危険と判断した場所での除雪は行いませんので、ご了承ください。

対象	作業日	作業時間	利用方法	作業内容・料金
高齢者一人暮らし世帯・高齢者のみの世帯・障がい者の方がいる世帯で自力での除雪が困難な方など	月曜日～金曜日	午前8時30分～午後4時30分	電話で申し込み	①手作業での玄関前の除雪 作業員1人あたり15分100円 ②除雪機での作業 1時間500円 ※屋根の雪下ろし、氷落とし、排雪などは行いません



## 1. 送迎サービス事業

公共交通の運行時間や本数など、日常の移動に不便さを感じている方はいませんか？  
蓬田村社会福祉協議会では、通院や買い物に困っている住民を目的の地まで送迎する、有償の送迎サービス事業を令和2年9月に開始しました。運転者は11名で、蓬田村ボランティアセンターに登録し、業務に必要な研修を修了しています。現在は、社会福祉協議会の車両3台を使って週3日運行しています。利用者からは「大変助かっている」との声が寄せられているようです。送迎を希望する方は、お気軽にご相談ください。

対象	運行日	運行時間	利用方法	運行区域	車両	利用料金
会員登録をした蓬田村民	月・水・金曜日 ※祝日・年末年始・お盆期間は運休	午前8時30分～午後4時30分	原則として利用日の1週間前までに電話で申し込み、その他、1週間以内の要望は要相談で対応	蓬田村・外ヶ浜町・青森市にある病院・商業施設 ※発地・着地のいずれかを蓬田村とすること	普通乗用車3台	エリア別料金となりますので、お問い合わせください



## 青森圏域連携中枢都市圏内5市町村の図書館等の利用が便利になりました

青森市、平内町、今別町、外ヶ浜町、蓬田村にお住まいの方は、令和3年2月1日より、5市町村すべての図書館・図書室を利用することができるようになりました。

- 登録・貸出方法等は市町村によって異なりますので、利用する図書館等にお問い合わせください。
- 返却の際は、借りた図書館等にお返しください。



青森都市圏 ONE TEAM



青森市民図書館  
☎ 017-776-2455



平内町立図書館  
☎ 017-755-2138



町民ふれあい文庫 (今別町)  
☎ 0174-31-5140



外ヶ浜町中央公民館  
☎ 0174-22-3175



蓬田村ふるさと総合センター  
☎ 0174-31-3111

## 青森市農業振興センター研修生募集

青森市農業振興センターでは、将来の担い手農業者を育成するため、野菜や花きの栽培の基礎を学ぼうとする農業研修生を募集します。

- |   |   |
|---|---|
| <p>■期間 4月15日(木)～8月3日(火)の週2回<br/>(原則火・木曜日) 午前9時～午後3時</p> <p>■場所 農業振興センター</p> <p>■内容 座学講習・実技研修(農業の基礎、土づくり、トマト・ピーマン・ネギ・トルコギキョウなどの栽培方法等)</p> <p>■対象 原則65歳未満で、就農を考えている方、農業参入希望の法人職員、農業の基礎を学びたい方など<br/>※通所できる方に限る</p> | <p>■人数 15人(応募者多数の場合は選考)</p> <p>■料金 7,000円(教材費)</p> <p>■備考 4月2日(金)午後1時30分から農業振興センターで開催される研修生募集説明会にご参加ください。</p> <p>■申込 4月8日(木)午後5時までに農業振興センターへ(土・日は除く)</p> <p>▶問い合わせ<br/>農業振興センター(青森市四戸橋字磯部 243-319)<br/>☎ 017-754-3596</p> |
|---|---|

## 1/29 ヨーガで健康な毎日を

### けんこう運動教室

生活習慣病予防を目的とした、けんこう運動教室がふるさと総合センターで行われました。16名が参加し、健康運動指導士の小泉洋先生から自宅で簡単にできるヨガを学びました。参加者は、呼吸や身体の各部位に意識を集中させながら、1時間30分にわたり全身の筋肉を動かしました。



▲バランスをとりながら全身を大きく動かします

## 2/7 防災・防火の誓い新たに

### 令和2年度蓬田村消防団出初め式

雪が舞う寒空のもと、令和2年度蓬田村消防団出初め式が役場前で挙行されました。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、参集範囲の制限や分列行進の省略等、規模を縮小しての実施となりましたが、出動した消防団員は士気を高め、防火・防災と村民の安心安全を守る決意を新たにしました。

また、式のあと、団員たちは消防車で村内をパレードして防火を呼びかけました。



▲真剣な表情で式に臨む団員の皆さん



蓬田村消防団  
森 淳一 団長

地震や津波からいかにして住民を守るかが喫緊の課題となっています。関係者と共に消防団としてできることを求めていきたい。

また、今年一年、火災・災害のない年にしたい。



▲村内一周、防火パレードを行いました

## 2/10 地域の安心安全に向けて

### 郵便局と包括的連携協定を締結

蓬田村と日本郵便株式会社(陸奥蓬田郵便局、青森西郵便局)は、相互の連携強化を図り、地域の活性化と住民サービスの向上を目的に、包括的連携協定を締結しました。連携事項は安心安全な暮らしの実現、地域経済活性化、未来を担う子どもの育成、女性の活躍推進、その他、地方創生に関することです。



▲「村政にとって心強い」と話す久慈村長(右から3番目)



イベント等は中止・延期となる可能性があります。

日	月	火	水	木	金	土	
	1 ◆一般高齢者教室 よ	2 ◆障害者訓練教室 ふ	3	4 ◆いきいきなどわどサロンふ ◆子育て相談 10:00~12:00 ふ ◆子育てサークル ふ	5 ◆令和2年度蓬田村・ 蓬田村教育委員会表彰式 ふ ◆一般高齢者教室 よ	6	
	7	8 ◆第1回村議会定例会 (~10日、12日) ◆一般高齢者教室 よ	9 ◆障害者訓練教室 ふ	10	11 ◆蓬田中学校卒業式 ◆いきいきなどわどサロンふ ◆子育てサークル ふ	12 ◆一般高齢者教室 よ	13
	14	15 ◆一般高齢者教室 よ	16 ◆障害者訓練教室 ふ	17 ◆英会話教室 18:00~ ふ	18 ◆いきいきなどわどサロンふ ◆子育てサークル ふ	19 ◆卒業証書授与式 ◆蓬田小学校卒業式 ◆一般高齢者教室 よ	20 ○春分の日
	21	22	23 ◆障害者訓練教室 ふ	24	25 ◆子育てサークル ふ ◆こころのサロン ふ	26	27
	28	29	30	31 北南 特殊なごみ (電球・蛍光灯・乾電池など)			

## 総合カレンダー

# 2021 3月

### 戸籍の窓口

【1月受付分】(敬称略)

#### ■ご結婚おめでとうございます

川崎 伶生 (郷 沢)  
上平 彩結 (八 戸 市)  
森 康博 (阿弥陀川)  
多田 真由美 (阿弥陀川)

#### ■ご冥福をお祈りします

工藤 るり子 71歳 (阿弥陀川)  
青木 利加子 51歳 (阿弥陀川)  
八戸 リサ 99歳 (阿弥陀川)  
久慈 ゆき系 96歳 (瀬 辺 地)

#### ■蓬田村の人口 (1月31日現在)

区分	人口	前月比
総人口	2,685	- 2
男	1,304	± 0
女	1,381	- 2
世帯数	1,139	- 1

【令和2年11月追加受付分】

#### ■ご冥福をお祈りします (敬称略)

相内 潔 87歳 (郷 沢)

○行事開催場所  
ふ … ふるさと総合センター  
役 … 蓬田村役場  
ト … トレーニングセンター  
診 … 蓬田診療所  
よ … よもぎ温泉  
公 … 蓬田公民館


○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 ☎ 27-2113 (内線 403)

○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 ☎ 27-2112 (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 ☎ 27-2113 (内線 404、405)

○いきいきなどわどサロン  
(毎週木曜日 10:00~14:00)  
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 ☎ 27-2112 (内線 302)

Let's enjoy English♪  
クレアの英会話教室  
今回は3月17日(水)  
時間：午後6時~  
場所：ふるさと総合センター  
☎ 31-3111



※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。



### ◎外ヶ浜警察署よりお知らせです 令和3年4月以降の免許事務について

外ヶ浜警察署では、令和3年4月以降、運転免許更新ができなくなります。  
そのかわり、県警察本部運転免許課の職員が、高齢者講習を終了した方を対象に、月1回出張更新窓口を外ヶ浜警察署に開設します。

#### 変更前 → 変更後

◎令和2年4月以降の実施内容

- 更新実施日 毎月第3木曜日
- 受付時間 午前8時30分～正午、午後1時～午後3時30分
- 対象者 優良運転者講習者  
高齢者講習受講済みの方
- 優良運転者講習開始時間  
午前9時30分、午前10時30分  
※講習時間30分間

【問い合わせ】  
青森県運転免許センター ☎017-782-0081  
外ヶ浜警察署 交通課 ☎0174-22-2211

◎令和3年4月以降の実施内容

(県警本部運転免許課の職員が出張更新窓口を開設して実施)

- 開設場所 外ヶ浜警察署
- 開設日 毎月第3木曜日  
4月15日、5月20日、6月17日、  
7月15日、8月19日、9月16日、  
10月21日、11月18日、12月16日、  
令和4年1月20日、2月17日、3月17日
- 開設時間 午前8時30分～午後3時  
※正午～午後1時を除く
- 対象者 高齢者講習受講済みの方のみ  
※事前に「青森県収入証紙」「申請用写真」の準備が必要です。

※これまで同様、新しい運転免許証は即日交付ではありません。

### 外ヶ浜地区交通安全協会からのお知らせです（令和3年4月1日より）

外ヶ浜地区交通安全協会では、令和3年4月以降、窓口受付を下記のとおり変更します。

- 受付日 毎週月曜日・水曜日  
毎月第3木曜日（出張更新開設日）
- 受付時間 午前8時30分～午後3時  
※正午～午後1時を除く

※安全協会では従来通り、県証紙購入・写真撮影等可能です。ご希望の方はお申し出ください。

【問い合わせ】  
外ヶ浜地区交通安全協会 ☎0174-22-4000

### 年金委員制度のご案内

日本年金機構では、公的年金制度と国民の皆さまとの橋渡し役を担っていただき、年金委員を募集しています。年金委員は、厚生労働大臣の委嘱により、会社や地域において公的年金制度の啓発・相談・助言などの活動を行う民間協力員です。活動内容は、自治会や町内会での公的年金関連のパンフレットの配布や近隣の皆さまへの各種手続き

の助言・相談です。活動にかかる経費は日本年金機構が全額負担し、年金制度改正等の研修会に無料で参加することができます。公的年金制度について広く国民の皆さまに知っていただく活動にご協力いただける方をお待ちしております。

▶問い合わせ  
青森年金事務所総務調整課 ☎017-734-7495

## 女性の健康週間

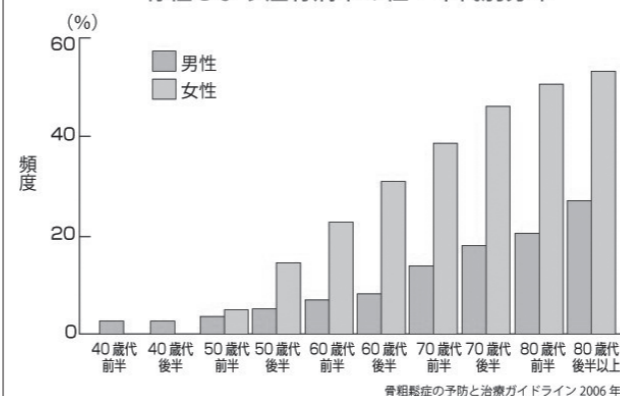


女性が生涯を通じて明るく、充実した日々を自立して過ごすために、毎年3月1日～8日までの間を『女性の健康週間』としています。心身ともに健康であるためには、正しい知識を持ち、女性特有の心身の変化にあわせた健康づくりが大切です。今回は、女性に多い骨粗鬆症についてお伝えします。

●女性に多い病気

男性よりも女性に圧倒的に多い病気は『骨粗鬆症』です。加齢によりカルシウムの吸収が悪くなることで骨密度が低下し、男性であれば70代から骨粗鬆症のリスクが増加しますが、女性は50歳前後（閉経前後）から急激に骨密度の低下が見られ、リスクが高まります。それは、骨を守り強さを保っていた女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が減ってしまうからです。骨粗鬆症は、骨の量が減ってスカスカになり骨折しやすくなる病気です。症状は静かに進行します。

骨粗しょう症有病率の性・年代別分布



身長が縮んだ感じがする、背中が丸くなった、腰や背中が痛い、骨折しやすくなった等の症状がある人は、骨粗鬆症の可能性があります。症状がさらに進むと背中や腰の激しい痛みで寝込んだり、ちょっとした転んだだけで骨折してしまうこともあり、骨粗鬆症による骨折から寝たきりになる場合も多いのです。

<健康な骨>  
<スカスカの骨>

### ●予防方法

骨粗鬆症は、生活習慣の改善である程度予防することができます。年齢に関係なく、骨は急には増えないので、まさにコツコツ日頃から骨の健康づくりに努めましょう。また、持病のある方は医師に相談しながら、予防に取り組みましょう。

- ・主食・主菜・副菜をバランスよく食べる。特に骨の材料になるカルシウム・たんぱく質は、カルシウムの吸収を助け、骨に定着させるビタミンD・Kは意識して摂りましょう。
- 例：乳製品、大豆製品、肉、卵、魚介類、きくらげ、干し椎茸、納豆、野菜等

他にも、左記のような危険因子もあるので、若い頃から気を付けていきましょう。

- 遺伝・やせ型（BMI）体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）＝BMI（18.5未満）、家族歴
- 生活・喫煙、運動不足、日照不足、偏食、無理なダイエット



※ワルファリン等（抗凝固作用、血栓形成予防）を内服している方は納豆のとり方等、医師と相談してください。

- ・日光を浴びる（冬・手や顔に1時間程度、夏・木陰で30分程度）
- ・適度な運動をする
- ・禁煙をする
- ・無理なダイエットはしない（やせすぎに注意）
- ・定期的に骨粗鬆症検診を受け、診断されたら放置せず治療を受ける（住民健診では40歳以上の方を対象に無料を実施しています）
- また、婦人科系等の病気や関節リウマチ、糖尿病、腎臓病がある方や治療で糖質コルチコイド又はプレドニン等のステロイド剤の投与をされている方は、骨粗鬆症のリスクがより高まりますので、年齢・性別に関係なく注意して予防に取り組みましょう。





## 後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

### ■保険料は納期限内に納めましょう

保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い保険証が交付されることがあります。災害で住宅等に著しく損害を受けたり、世帯主の収入が著しく減少した場合など、保険料の減免等が認められることがありますので、お早めにご相談ください。

### ■新たに後期高齢者医療制度に加入する方へ

保険料は、年金からの天引き（特別徴収）が原則ですが、新たに後期高齢者医療制度に加入する方は、年金からの天引きが開始されるまで時間がかかるため、加入当初は納付書で納めていただくことになります。口座振替を希望される場合は手続きが必要です。これまで国民健康保険税を口座振替で納めていた方も、改めて手続きが必要です。

### ■マイナンバーカードの取得促進について

3月（予定）から、マイナンバーカードを被保険者証として利用できる「オンライン資格確認」の仕組みが、準備の整った医療機関等から順次始まります。マイナンバーカードの取得は任意ですが、まだお持ちでない方は取得をご検討ください。現在の被保険者証がなくなるものではなく、引き続きお使いいただけます。交付申請手続きはマイナンバー総合サイト（<https://www.kojinbangocard.go.jp/>）または、マイナンバー総合フリーダイヤル（0120-95-0178）でご確認ください。

### ▶問い合わせ

青森県後期高齢者医療広域連合 ☎ 017-721-3821  
役場 住民課 ☎ 27-2111（内線 304）

## お知らせ

### 自動車の引っ越しも忘れずに

自動車税種別割の納税通知書は、原則として自動車検査証に記載の住所にお送りします。引っ越し等で住所が変わったときは、運輸支局等で住所の変更登録の手続きが必要です。すぐに変更登録ができない場合は、村役場の窓口に備え付けの専用チラシ等により地域県民局県税部にご連絡をいただければ、納税通知書を新しい住所にお送りすることができます。

また、県税・市町村税金フォームシオン（<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/top.html>）の中の「自動車税種別割住所変更届」からも、自動車税の住所変更の届出ができます。事務処理の都合上、4月上旬までに連絡ください。  
▼問い合わせ 東青地域県民局 県税課 課税第三課 ☎ 017-734-9974

## 3～5月

### 労働相談会

労働者と事業主との間に生じた労働問題について、青森県労働相談委員会委員が相談に応じます。

- 日時 ①3月2日（火）②3月21日（日）③4月6日（火）④4月18日（日）⑤5月11日（火）⑥5月16日（日）
- ①③⑤午後1時30分～午後3時30分
- ②④⑥午前10時30分～午後12時30分
- 対象者 県内の労働者・事業主
- 場所 青森県労働委員会（東奥日報新ビル4階）
- ▼問い合わせ 青森県労働委員会事務局 ☎ 017-734-9832

### 被害者支援活動員 第10期生募集

あおもり被害者支援センターは、犯罪・交通事故により被害を受けた方やそのご家族、ご遺族に各種支援

## 青森税務署からのお知らせです

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、申告所得税・贈与税・個人事業者の消費税及び地方消費税の申告期限・納付期限が4月15日（木）まで延長されました。これに伴い、申告所得税の振替日が5月31日（月）に、個人事業者の消費税の振替日が5月24日（月）に延長されました。

### ▶問い合わせ

青森税務署 ☎ 017-776-4241

### ○申告期限・納付期限

税目	当初	延長後
申告所得税	3月15日（月）	4月15日（木）
個人事業者の消費税	3月31日（水）	
贈与税	3月15日（月）	

### ○振替日

税目	当初	延長後
申告所得税	4月19日（月）	5月31日（月）
個人事業者の消費税	4月23日（金）	5月24日（月）

### 国家公務員採用試験のお知らせ

人事院では、国家公務員採用総合職試験（院卒者試験・大卒程度試験）及び一般職試験（大卒程度試験）を実施します。申込みはインターネットにより行ってください。

- 総合職試験 【インターネット申込受付期間】3月26日（金）午前9時～4月5日（月）
- 第1次試験【4月25日（日）】
- 一般職試験 【インターネット申込受付期間】4月2日（金）午前9時～4月14日（水）
- 第1次試験【6月13日（日）】

### 女性のための女性司法書士による無料電話法律相談会

相続・成年後見・借金問題・家族間の問題等法律に関する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 3月6日（土）午前10時～午後4時
- 電話番号 ☎ 017-752-0440
- 相談員 女性司法書士
- ▼問い合わせ 青森県司法書士会 ☎ 017-776-8398

### 司法書士無料法律相談会（電話）

相続や遺言、日常生活での困りごとや法律上の悩みについて、司法書士が電話

## 簡易裁判所で民事トラブル解決 - 4つの手続 -

### ■簡易裁判所

- ◎最もアクセスしやすい裁判所（全国に438庁設置）です。
- ◎少額で軽微な紛争を簡易・迅速に解決します。
- ◎手続案内（法律相談を除く）を実施しています。

### ■4つの手続

- ①通常訴訟手続（標準）  
原則として140万円までの請求について、判決による終局的な解決を図る手続
- ②少額訴訟手続（原則1回）  
60万円までの金銭の請求に限り、原則として1回の審理で終了する訴訟手続

- ③民事調停手続（非公開）  
調停委員会が、当事者双方の言い分を聴き、話し合いによる円満な解決を図る手続
- ④支払督促手続（書類審査）  
金銭等の支払を求める請求について裁判所へ出頭することなく、書類の審査のみで、迅速に解決を図る手続

詳しくは、裁判所ウェブサイト（<https://www.courts.go.jp/>）>裁判手続の案内> Q&A をご覧ください。

### 自衛官募集

での相談に応じます。  
■日時 3月27日（土）午前10時～午後3時  
■電話番号 ☎ 017-752-0440  
■相談内容 相続・登記・成年後見・多重債務・裁判所提出書類作成等  
▼問い合わせ 青森県司法書士会 ☎ 017-776-8398

### ■種目 ①一般曹候補生

- ②自衛官候補生
- 概要 ①基幹要員である曹を養成／②2年又は3年の任期制隊員
- 応募資格（男女）
- ①18歳以上33歳未満の者
- 受付期間
- ①3月上旬～5月中旬
- ②4月上旬～6月上旬
- 試験日及び試験会場
- ①5月中旬～試験会場未定
- ②6月中旬～試験会場未定
- ▼申込・問い合わせ 自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所 ☎ 017-783-2995