

目次

- 特集！マイナンバーカード 1
- 総合カレンダー 5
- こんにちは！保健師です 7
- お知らせ 8
- 児童川柳 11



元気に豆まき「鬼は～外！」

2月2日（水）、蓬田保育園で節分の豆まき会が行われました。各クラスで工夫を凝らした鬼のお面や帽子、豆入れを作り、園児たちはカラフルな鬼に大変身！元気いっぱいに「鬼は外！福は内！」と大豆を投げ、鬼を追い払いました。

3

2022 No.587

令和4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

よもぎた応援商品券の使用期限のお知らせ



「よもぎた応援商品券」の使用期限が迫っています。まだ、ご使用されていない商品券をお持ちの方は、期限内にご使用ください。

<使用期限>
令和4年3月21日（月・祝）

※使用期限を過ぎた商品券は無効となり、使用できません。

▶問い合わせ
 役場 総務課 企画財政班
 ☎ 27-2111（内線 523）

Net119 緊急通報システムについて

Net119 緊急通報システムは、携帯電話・スマートフォン等からインターネットを利用して119番通報できるサービスです。



聴覚や言語機能の障がい等で音声での会話が困難な方が、火災・救急・救助要請を必要とする緊急時に消防へ、音声によらない通報（画面操作・ボタン操作・チャット通話）をすることができます。利用には事前登録が必要で、3月から受付予定です（サービス開始は4月）。詳しくは青森消防本部 HP（<https://www.city.aomori.aomori.jp/kouiki/syoubou/top.html>）をご確認ください。

▶問い合わせ
 青森消防本部通信指令課
 ☎ 017-755-0851

児童川柳 ペンシル



No. 203 お題 『友達』

天位 1年 工藤 杏珠

ともだちがいるとゆうきがわいてくる

地位	人位	佳作
ひる休みみんなで遊ぼう	友達がいればなんにもこわくない	ともだちがいるからがっこうたのしいよ
友達に悪口いうのよくないよ	友達となかよくあそんでつかれたな	ともだちはたいせつなひといいじめない
友達の泣いてる顔は見たくない	友だちが笑っているとうれしいな	友だちはどことなくいつてもみかただよ
おちこむととなりにそっといってくれる	めろんはねわたしの大きなねこ友だ	ともだちはケンカをしてもともだちだ
ともだちはいつもいっしょにいいあいぼう	ともだちはいつもなかなかいきぶん	ともだちにやさしいねっていわれたい
友達に笑った顔が大好きだ	友達がいればなんにもこわくない	

4年	4年	6年	1年	2年	2年	2年	2年	4年	4年	6年	6年	4年	1年	6年	3年	1年
越田 翔	三上 愛唯	村上 凛音	村上 優花	川内 晴永	福田 海生	森 詩夏	松本 花	中島 優莉	諏訪 竣也	八幡 瑠南	石田 恭啓	村上 璃仁	堀 叶空	藤本 湊聖	小山 内りな	坂本 心珠

選評 おかじょうき川柳社 むさし

「友達」の川柳をたくさんいただきました。前回「誰も考えつかないような句を作ってね！」とここに書きましたが、同じような句がいっぱいありました。

もう少し工夫をしてみてくださいね！

学校の帰りとか、眠る前とか、普段の生活の中でも考えてみてね！

人位 愛唯さん、一人じゃできないことでも二人でやればできることがあります。自分以外のもう一人は友達が最高。いろんなことに挑戦してください。

地位 翔くん、みんな友達だからみんなで遊ぼう！っていいなあ。世界中の人が翔くんみたいに考えてくれれば戦争もなくなるんだけどね。

天位 杏珠さん、友達がいるから「勇気」が湧いてくるって、いいことを教えていただきました。「勇気」が湧くと「力」ももりもり湧いてきます。

4月・5月号はお休みです。



3. マイナンバーカードは安全？



マイナンバーカードは持ち歩いて大丈夫です！



顔写真が付いているので、他人がなりすまして使用することはできません。



ICチップには、税や年金、預金残高などプライバシー性の高い個人情報は入っていません。

マイナンバーを利用するには、顔写真付きの身分証明書などでの本人確認があるため、他人に悪用されることはありません。

万全のセキュリティ対策



紛失・盗難の場合は、24時間365日体制で一時利用停止可能



アプリ毎に暗証番号を設定し、一定回数間違えると機能ロック



不正に情報を読み出そうとするとICチップが壊れる仕組み

マイナンバーカードを失くした場合は、24時間いつでも利用停止できますので、まずは総合フリーダイヤルに電話してください。

マイナンバー総合フリーダイヤル
☎ 0120-95-0178

※通話料無料で、外国語にも対応しています。

マイナンバーで行動や情報の監視はできません！

マイナンバーやマイナンバーカードを通じて個人の行動や情報を監視することはできません。また、マイナンバー制度は、個人の情報を1か所に集めて管理する仕組みではありません。

手続を受ける行政職員だけが、その手続に必要な情報に限ってアクセスすることが許されており、不正なアクセスが行われないように第三者機関が監視・監督しています。

マイナンバーを見られても、他人が悪用できない仕組みです！

マイナンバーを使う手続では、顔写真付きの身分証明書での本人確認が行われますので、他人が悪用することはできません。

また、マイナンバーを知られても、他人が個人情報を調べることはできません。マイナンバーの利用範囲などは法令で厳しく制限されているほか、個人情報を一元管理する仕組みではないため、情報が芋づる式に漏れることはありません。

普及急ぐ！マイナンバーカードの交付状況

	交付枚数	交付率
蓬田村	702枚	26.1%
青森県	約45万枚	35.4%
国	約5,187万枚	41.0%

(令和4年1月1日現在)

国では、令和4年度末までに国民のほぼ全員がマイナンバーカードを保有することを目標として普及に努めていますが、なかなか進んでいない状況です。

生活の様々な場面で活用が期待されるマイナンバーカードの取得を、ぜひご検討ください。



特集

マイナンバーカードで暮らしを便利に！

マイナンバーカードは、ICチップ付きのプラスチック製のカードで、券面には氏名・住所・生年月日・性別・マイナンバーと本人の顔写真等が記載されています。カードの取得は任意ですが、マイナンバーカード1枚で番号確認書類と本人確認書類として使用できるため、マイナンバーカードの取得をおすすめしています。



1. マイナンバーカードと通知カードの違いは？

マイナンバーカード



○ 身分証明書として利用できます
マイナンバーカード1枚で、マイナンバーの確認と本人確認が可能です。

通知カード



✕ 身分証明書として利用できません
通知カードは、マイナンバーの確認は可能ですが、身分証明書としては利用できません。

2. こんなときに便利！マイナンバーカード

身分証明書として利用できます

マイナンバーカードは顔写真付きの公的な身分証明書として利用できます。運転免許証やパスポートなどと同じく、いろいろなシーンでの利用が可能です。

行政手続のオンライン申請

各種給付金のオンライン申請などが可能なウェブサイト「マイナポータル」へのログインや、国税電子申告・納税システム「e-tax」のオンライン申請などが可能です。

健康保険証として利用できます

令和3年10月20日から、専用のカードリーダーが設置された医療機関・薬局で、マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました。対応する医療機関・薬局は順次拡大予定です。

民間のサービスでも利用できます

住宅ローン契約や証券口座の開設をオンラインで行う際の本人確認に利用できます。運転免許証やパスポートの写しなどの書類を郵送する手間がかりません。

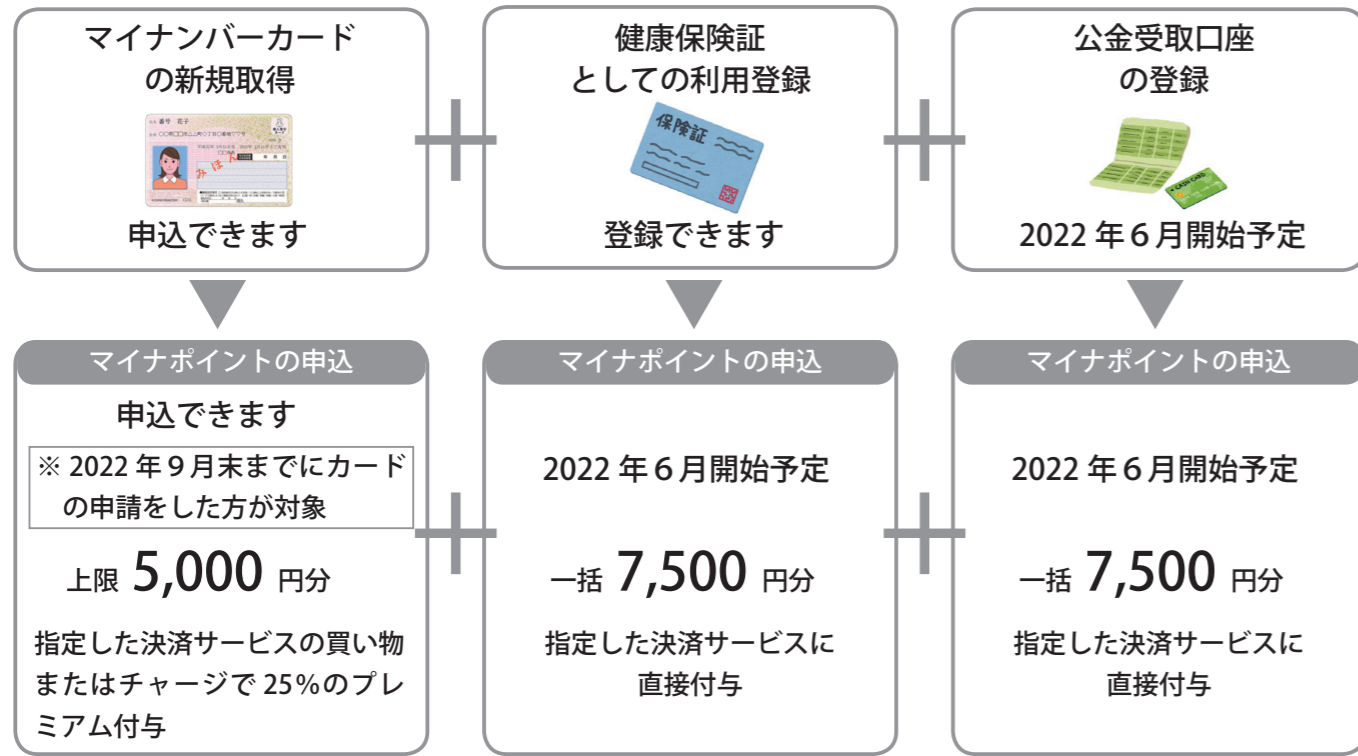
5. 簡単！お得！マイナポイント！

マイナポイントとは、マイナンバーカードをお持ちの方が取得できるポイントで、好きなキャッシュレス決済で使えるポイントがもらえる制度です。

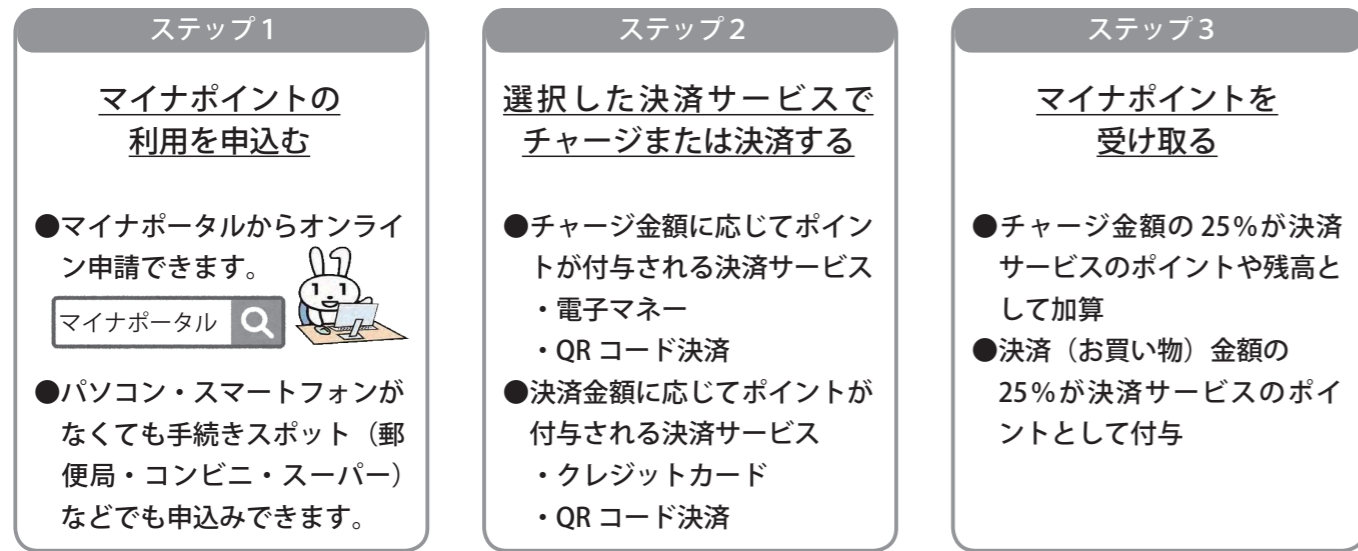


マイナポイント第2弾が順次スタートしています！

マイナンバーカードを活用して、幅広いサービスや商品の購入などに利用できるマイナポイント第2弾（1人当たり最大2万円相当）の付与が、令和4年1月1日からスタートしています。



マイナポイントの申込・取得方法



【マイナンバーに関する問い合わせ】 役場 住民課 ☎ 27-2112

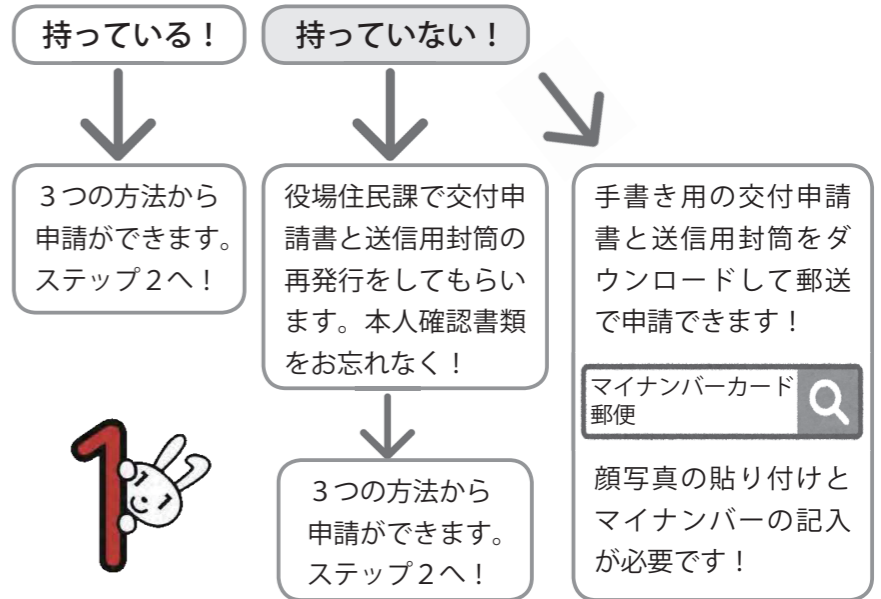
4. マイナンバーカードができるまでの流れ

役場住民課では、申請のサポートをしていますので「申請方法がわからない」「一人で申請するのは不安」「スマホの操作に不安がある」という方は、お気軽にご連絡・ご来庁ください。



ステップ1 まずは申請に必要なものをチェック！

役場から通知カードと一緒に送られてきた交付申請書を持っていますか？

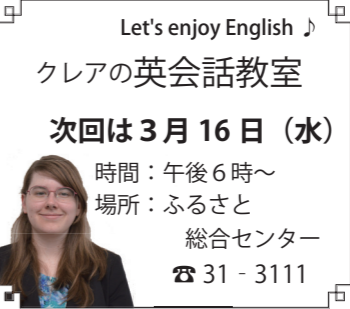


ステップ2 郵送・パソコン・スマートフォンの3つの方法から申請！



※詳しくは、マイナンバーカード総合サイト (<https://www.kojinbango-card.go.jp/index.html>) をご確認ください。

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 ◆障がい者生活訓練教室 ふ 北 燃えないごみ 南 燃えるごみ (40cm 未満)	2 ◆令和3年度蓬田村・蓬田村教育委員会表彰式 ふ	3 ◆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 北 燃えるごみ (40cm 未満) 南 燃えないごみ	4 ◆一般高齢者教室 よ 南 燃えるごみ (40cm 未満)	5
6	7 ◆一般高齢者教室 よ 北 燃えるごみ (40cm 未満)	8 ◆第1回村議会定例会 (~11日) ◆障がい者生活訓練教室 ふ 北 缶・ペットボトル・ビン 南 燃えるごみ (40cm 未満)	9 ◆乳児健康診査・股関節脱臼検診 12:45~ ふ	10 ◆いきいきなどわどサロン ふ ◆子育てサークル ふ 北 燃えるごみ (40~60cm) 南 缶・ペットボトル・ビン	11 ◆一般高齢者教室 よ 南 燃えるごみ (40cm 未満)	12
13	14 ◆一般高齢者教室 よ 北 燃えるごみ (40cm 未満)	15 ◆障がい者生活訓練教室 ふ 北 燃えないごみ 南 燃えるごみ (40cm 未満)	16 ◆英会話教室 18:00~ ふ 	17 ◆いきいきなどわどサロン ふ ◆子育てサークル ふ 北 燃えるごみ (40cm 未満) 南 燃えないごみ	18 ◆一般高齢者教室 よ 南 燃えるごみ (40~60cm)	19
20	21 ○春分の日 北 燃えるごみ (40cm 未満)	22 ◆障がい者生活訓練教室 ふ 北 缶・ペットボトル・ビン 南 燃えるごみ (40cm 未満)	23	24 ◆子育てサークル ふ ◆こころのサロン ふ 北 燃えるごみ (40cm 未満) 南 缶・ペットボトル・ビン	25 南 燃えるごみ (40cm 未満)	26 ◆子宮頸がん予防接種 8:30~11:30 診 北 南 古紙類
27	28 北 燃えるごみ (40cm 未満)	29 北 燃えないごみ 南 燃えるごみ (40cm 未満)	30 北 南 特殊なごみ (電球・蛍光灯・乾電池など)	31 北 燃えるごみ (40cm 未満) 南 燃えないごみ	※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。  クレアの英会話教室 次回は3月16日(水) 時間：午後6時~ 場所：ふるさと総合センター ☎ 31-3111	

○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)

○障がい者生活訓練教室 (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)

総合カレンダー

2022 3 月

戸籍の窓口

【1月受付分】(敬称略)

■ご冥福をお祈りします

田村 政行 87歳 (中 沢)
 坂本 アキ子 73歳 (長 科)
 室谷 はる系 93歳 (蓬 田)
 中村 政一 90歳 (蓬 田)
 高田 榮 77歳 (郷 沢)

■蓬田村の人口 (1月31日現在)

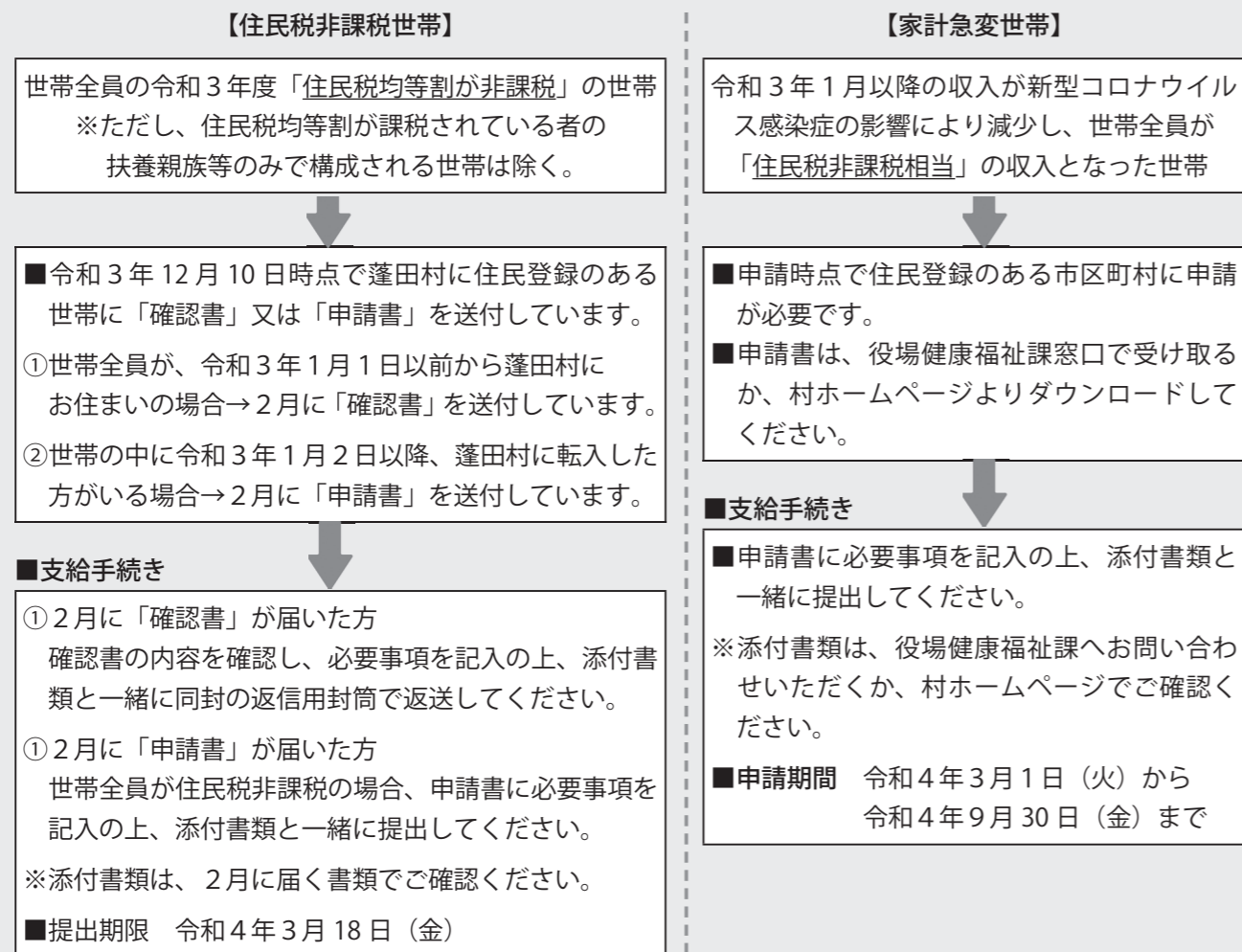
区分	人口	前月比
総人口	2,637	- 11
男	1,276	- 6
女	1,361	- 5
世帯数	1,142	- 3

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金のご案内

令和3年度の住民税均等割非課税世帯や令和3年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響で家計急変のあった世帯に「住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金」が支給されます。

- 支給額 1世帯あたり10万円
- 支給時期 村が確認書（または申請書）を受理した日から概ね2週間程度で振込（内容に不備等がある場合は遅くなる可能性があります。）
- 支給対象

支給対象となる世帯（いずれかにあてはまる世帯）



▶提出先（郵送先）・問い合わせ 蓬田村役場 健康福祉課 健康福祉班
〒030-1211 蓬田村大字蓬田字汐越1-3 ☎27-2113（内線401）

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う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で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

まへの手続きの助言・相談で、活動経費は年金機構が全額負担し、研修会に無料で参加できます。公的年金制度について国民の皆さまに知っていただく活動に協力いただける方をお待ちしています。

▶問い合わせ 青森年金事務所総務調整課 ☎017-734-7495



今月のテーマ

3月1日～8日は「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。女性は、女性ホルモンの影響を受けていることから、健康が守られています。思春期、妊娠・出産期、更年期、高齢期といったライフステージごとに大きく変化するという特徴があります。

女性ホルモンバランスの変化にご注意を

女性ホルモンは女性の体にとってなくてはならないものですが、日・月・年単位で変化していきます。その変化に対応しきれないと、生理前の不調、生理痛、自立神経症状が出て、日常生活に支障が出てしまうこともあります。



女性ホルモンの分泌が低下する閉経の前後10年くらいは、更年期の時期に、体が慣れないことでおこる様々な不快症状を更年期症状といいますが、症状としては、ほてりやのぼせ、寝汗、動悸のほか、ゆううつな気持ちになったり、イライラしたりなど、からだの調子が不調として出てきます。この症状には個人差があり、何も症状がない人もいれば、日常生活に支障をきたしてしまう人もいます。その場合は、ひとりで悩まずかかりつけ医や更年期外来、産婦人科、心療内科の医師に相談しましょう。



気をつけたい生活習慣

閉経後の女性ホルモンの減少により、コレステロールや中性脂肪が急激に増えてしまい、動脈硬化のリスクが高ま

ります。それに加え、30代後半からは、基礎代謝が減ってくるため、食べる量が変わらなくても太りやすくなり、脂肪質異常症・がんなどあらゆる生活習慣病の引き金になります。そのため、バランスの良い食事や運動の継続など生活習慣を改善していくことが重要です。

しかし、この生活習慣の改善は、更年期以降の女性だけが注意すればいいものではありません。子どもの頃から積極的に健康づくりに取り組むことが重要です。栄養・運動・休養・飲酒・喫煙・歯の健康等の生活習慣をより良いものにするよう、村では「健康よもぎた10ヶ条」を掲げています。この「健康よもぎた10ヶ条」をあらゆる年代の方が心がけ、生活習慣病などの病気を防ぎましょう。



健康よもぎた10ヶ条

- ①子どもの頃からやせすぎ・太りすぎに注意します。
- ②愛情いっぱい野菜いっぱいの楽しい食事を大切にします。
- ③毎日積極的に身体を動かします。
- ④ストレスをためません。
- ⑤家庭や地域で健やかな心を育てます。
- ⑥たばこの害を正しく知り、禁煙と受動喫煙防止につとめます。
- ⑦休肝日をつくり、節度ある飲酒を心がけます。
- ⑧60歳で24本、80歳で20本以上の歯を目指します。
- ⑨自分の血圧を知り、しょっぱ口に気をつけます。
- ⑩毎年健（検）診を受けます。



後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

■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が原則ですが、新たに制度に加入する方は、天引き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きます。口座振替を希望される場合は手続きが必要です。

■一定以上の所得のある方（75歳以上の方等）の医療費の窓口負担が変わります
 令和4年10月1日から、一定以上の所得のある方は現役並み所得者を除き、医療費の窓口負担が2割になります。対象者は、75歳以上の方の課税所得や年金収入をもとに、世帯単位で判定します。

▶問い合わせ
 青森県後期高齢者医療広域連合 ☎ 017-721-3821
 厚生労働省コールセンター ☎ 0120-002-719

■保険料は納期限内に納めましょう
 保険料の納付にお困りの方は市町村窓口へご相談ください。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、保険料の減免が認められることがあります。

■マイナンバーカード交付申請書の送付について
 令和3年10月20日から、一部の医療機関・薬局でマイナンバーカードを被保険者証として利用できるようになったことなどに伴い、令和3年10月31日時点でカードをお持ちでない方に、交付申請書を送付します。申請手続きは、マイナンバー総合フリーダイヤル（0120-95-1078）またはお住まいの市町村へお問い合わせください。

▶問い合わせ 役場 住民課 ☎ 27-2112（304）

お知らせ

自動車の引越手続きも忘れずに

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。引越し等で住所が変わったときは、運輸支局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連絡をいただければ、納税通知書を新しい住所にお送りできます。また、県庁HP「県税・市町村税インフォメーション」(https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/top.html)中の「自動車税種別割住所変更届」からも、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

国家公務員「国税専門官採用試験」(大学卒業程度)

■受験資格 ①平成4年4月2日から平成13年4月1日生まれの人/②平成13年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの(1)大学卒業者及び令和5年3月までに大学卒業見込みの者、(2)人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者

■受付期間 3月18日(金)から4月4日(月)

■申込方法 インターネット申込みとする。国家公務員試験採用情報NAVI(https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html)

■試験日 6月5日(日)

▼問い合わせ 仙台国税局 人事第二課試験研修係 ☎ 022-263-1111

B型肝炎訴訟 無料電話相談会

B型肝炎訴訟の弁護士無料相談会を行います。

国民健康保険の加入・脱退の手続きについて

国民健康保険は、①職場の健康保険などの加入者と家族、②後期高齢者医療制度加入者、③生活保護受給者を除いて必ず加入しなければなりません。加入・脱退の届出は14日以内に行いましょう。

■主な国保の加入者
 ・自営業（農業、漁業、個人経営商店など）の方
 ・パートなどの職場の健康保険に加入していない方
 ・退職などで職場の健康保険の資格を喪失した方

	こんなとき	共通して必要なもの	それぞれの手続きに必要なもの
加入	他の市区町村から転入した時	・印鑑 ・届出にきた方の本人確認書類 ・世帯主及び異動者全員のマイナンバーカード又は通知カード	・所得のわかるもの
	他の健康保険の資格を喪失したとき		・健康保険資格喪失証明書
	生活保護を受けなくなったとき		・保護廃止決定通知書
脱退	子どもが生まれたとき	・母子健康手帳	・保険証
	他の市町村へ転出したとき		・国保と社保等の保険証
	他の健康保険に加入したとき		・保険証、保護開始決定通知書
その他	生活保護を受けることになったとき	・死亡したとき	・保険証、喪主の通帳
	住所・世帯主・氏名等が変わったとき		・保険証
	修学などのために転出するとき		・保険証、在学証明書
	保険証をなくしたとき		
	保険証を破いたり、汚したとき		・保険証

国保への届出が遅れた場合	
加入の届出が遅れた場合	○加入資格が発生した時点にさかのぼって国保税を納付します。 ○保険証がないため、その間の医療費は全額自己負担です。
脱退の届出が遅れた場合	○国保の資格がなくなったあとに国保の保険証で診療を受けた場合は、国保で負担した分の医療費を返還してもらうことになります。

■マイナンバーカードは保険証として使えます
 マイナンバーカードを保険証として利用するには、健康保険証利用の申込みが必要です。申込みはマイナンバーカードとスマートフォンもしくは、

コンビニ（セブンイレブン）のセブン銀行ATMなどで可能です。
 ▶問い合わせ 役場 住民課 ☎ 27-2112（303）

地域花いっぱい まちづくり事業 参加団体募

■日時 3月26日(土) 午前10時～午後6時

■対象 B型肝炎患者又はその家族

■電話相談番号 ☎ 022-224-5135

▼問い合わせ B型肝炎被害対策東北弁護士団事務局 ☎ 0120-76-0152

青森圏域連携中核都市圏では、青森市・今別町・外ヶ浜町・蓬田村の活用されていない土地や公園・緑地への自主的な花だんづくりに取り組む団体に対し、花苗等の資材を提供します。

■対象となる活動
 市町村内の街路樹柵や活用されていない公共空地などでの花植えとその管理

■対象団体
 次の①②を満たす団体
 ①構成員が5名以上
 ②事業を継続して活動可能な町会、民間非営利組織、事業者その他の団体

■申込期間 4月1日(金)～15日(金)

■スケジュール
 支援決定…5月下旬
 資料配送…6月上旬から
 活動報告書提出…7月下旬

■申込方法
 役場総務課企画財政班で申請書類をお渡ししますの
 で、お問い合わせください。

▼問い合わせ
 役場総務課企画財政班 ☎ 0174-27-2111

介護労働講習 (実務者研修含む) 受講者募集

■期日 6月1日(水)～11月9日(水)(105日間) 午前10時～午後4時30分

■場所
 青森市はまなす会館 (青森市問屋町1-10-10)
 ※駐車場無料

■募集人数 40人

■対象 雇用保険受給者 (ハローワークからの受講指示を受けた方)

■受講料 無料(テキスト代、保険料は自己負担)

自衛官募集

■申込締切 5月18日(水)

▼問い合わせ (公財)介護労働安定センター 青森支部 ☎ 017-777-4331

■種目
 ①技術海上幹部・航空幹部
 ②技術海曹・空曹

■概要 ①②資格免許・専攻学科に応ずる専門分野に従事

■応募資格 (男女)
 ①45歳未満の大学生で2年以上の業務経験者/②20歳以上で国家資格を保有する者

■受付期間 ①②3月上旬～5月中旬

■試験日 ①②6月中旬

■試験会場
 ①海上幹部…横須賀基地
 航空幹部…目黒基地
 ②技術海曹…八戸航空基地
 技術空曹…府中基地

▼申込み・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