

蓬田

広報

yomogita
village

目次

- 村の出来事 1
- 蓬田再発見の旅 2
- こんにちは！保健師です 3
- 税の申告について 5
- お知らせ 6
- 戸籍の窓口 7

コツを掴んできたかも？

1月6日から8日まで、村民スキー教室を開催しました。初心者も含めた約60人の子どもたちが参加し、講師の蓬田スキークラブの方々から指導を受けながら、スキーを楽しみました。

2

2016 No.514

12/19 福祉の向上のために

商工会女性部から蓬生園に寄贈

商工会女性部は活動の収益金の一部を使い、蓬生園に対しタオルと車椅子を取得するためのプルタブを寄贈しました。商工会女性部代表の三浦八重子さんから「少ないですが、役立てて下さい」と手渡されると、施設長の羽賀さんは「入所者のために活用させていただきます」と感謝を述べ受け取りました。



▲大量のプルタブ等を寄贈する商工会女性部のみなさん

12/23 親子の楽しい料理教室

「おやこの食育」教室

食育について考える「おやこの食育」教室がふるさと総合センターで開催されました。参加した親子連れなど約20人は村食生活改善推進委員会の指導で、最近話題の「おにぎらず」や「鶏肉のトマトクリーム煮」など6品を親子で一緒に作りました。出来上がった料理を食べて「おいしくできたね」と親子で喜び合っていました。



▲子どもも一生懸命に調理のお手伝い

1/5 新年の風物詩です！

村民書き初め大会

正月恒例となっている村民書き初め大会がふるさと総合センターで開催され、15人が参加しました。

講師・高木融道氏の丁寧な指導のもと、参加者は思い思いに筆を走らせ、書くたびに立派な字へと上達しました。個性豊かな作品はふるさと総合センターに展示され、来館者の目を楽しませています。



▲集中して書道に励む参加者のみなさん

1/5 力を合わせてもちつきに挑戦

蓬田保育園もちつき会

蓬田保育園で毎年恒例のもちつき会が行われ、子どもたちがもちつきを楽しみました。「よいしょ！よいしょ！」と元気な掛け声にあわせて、重い杵をふらつかせながら一生懸命に振り上げていました。つきたてのおもちはみんなで丸めて、あんこやきな粉をまぶしたり、お雑煮などにして美味しくいただきました。

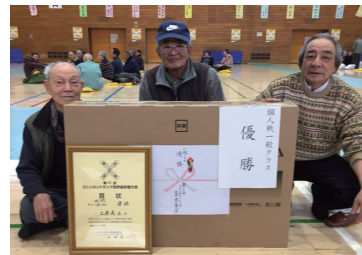


▲子どもたちが力を合わせてもちつきをしました

1月17日

ゴニンカン世界選手権で工藤義正さん（宮本）が優勝

津軽地方に古くから伝わるトランプゲーム「ゴニンカン」の大会「ゴニンカン世界選手権大会」が五所川原市民体育館で開かれ、村代表の工藤義正さん（宮本）が一般クラスで優勝しました。大会には約500人が出場。工藤さんは激戦を制し、見事に優勝しました。



▲優勝して笑顔の工藤義正さん（中央）

村民トランプ大会では三上十三雄さん（中沢）が優勝

1月9日、村商工会主催で村民トランプ大会が開催されました。25人が参加し、豪華賞品と世界選手権への出場権をかけて、楽しみながらも熱い戦いを繰り広げました。結果は次のとおりです。（敬称略）

優勝 三上十三雄（中沢）

2位 清水 春明（蓬田） 3位 工藤 義正（宮本）



▲愛好者が親睦交流を深める村の大会



◎教育委員会よりお知らせです

話題の本、読みませんか？

ふるさと総合センターの図書コーナーに新刊が入りました。「下町ロケット」や「鹿の王」など人気の本約50冊が入荷。誰でも借りることができますので、ぜひこの機会にふるさと総合センター図書コーナーをご利用ください。

▶問い合わせ 教育委員会 ☎ 0174-31-3111



▲寒い冬にゆっくり読書はいかがですか？

新蓬田 エイドリアナと行く！ 再発見の旅 No.3

ALT エイドリアナが村内の色々な場所や食べ物を体験して、蓬田を再発見します！

アメリカでの年越し

年末にはアメリカに帰省し、冬休みを家族とゆっくり過ごしたエイドリアナ。アメリカでの年越しの様子を教えてくださいました。



▲バンド演奏で雰囲気が高まります

In America, big celebrations happen on New Year's Eve. On December 31st at night, people will usually go to a party with family or friends. In my hometown, White Plains, there is a big party held on the street. There are fireworks, a band playing music, and people are dancing. When it turns midnight, we shout "HAPPY NEW YEAR!" and couples will kiss. It is cold but a lot of fun.

（意訳：アメリカでは、大晦日に大きな祝賀会があります。12月31日の夜に、人々は友達や家族とパーティーに行きます。私の出身のホワイト・プレインズでは、道路で大きなパーティーをします。花火があがり、バンドの演奏があり、人々はダンスをします。12時をすぎると、みんなで "Happy New Year!" と叫び、カップルはキスをします。寒いけど、とても楽しいです。）



▲花火が上がって祝福します

エイドリアナに体験してほしいイベントなどお寄せ下さい。役場総務課企画財政班 ☎ 27-2111



自宅で正しい血圧測定方法

●日本人に最も多い病気「高血圧」とは

日本人の3人に1人が患っている国民病が、高血圧です。高血圧の原因となるのは、食塩の摂りすぎや運動不足、喫煙、アルコールの摂りすぎなどといった生活習慣の問題が複雑に絡み合って発症すると考えられています。さらに、そのまま高血圧を放置していると、動脈硬化が進行し、血管に悪影響を及ぼし、脳卒中や心筋梗塞などの命に関わる重大な病気につながりやすいため、非常に危険です。怖いことに、高血圧はほとんど自覚症状がありません。そのため、家庭で自分の血圧を測定し、血圧の変動を把握することが大切になります。

●血圧の目標値



- ◎目指せ！！
- 収縮期（最大）
135 mmHg未滿
- 拡張期（最小）
85 mmHg未滿

●自宅で正しい血圧測定の方法

- 測定時刻…起床後1時間以内、排尿後の朝食前と就寝前の2回。できるだけ決まった時刻に行く。
- 測定回数…理想は1測定に2回行い平均値を出す
- 測定前…測定前の1〜2分間は安静にする。
- 測定時…
 - ・服はまくり上げて、裸の二の腕にカフ（腕帯）を巻く（まくり上げた服で、腕を圧迫しないように気をつける）
 - ・カフ（腕帯）は肘関節にかからないように巻く。
 - ・巻く強さは巻いた後で、指が1〜2本入る程度に。
 - ・腕は机などに乗せ、心臓と二の腕が同じ高さになるようにする。
 - ・測定する腕は、利き腕と反対の腕を基本とする。決めた側の腕でいつも測定する。
- ※上記の説明は、腕に巻くタイプの血圧計の説明です。手首に巻くタイプの血圧計もありますので、両方とも、もう一度血圧計の説明書をしっかり読み正しい方法で測定しましょう。

血圧測定で大切なことは、同じ姿勢、同じ方法で、毎日継続して、測定することです。測定した数値は必ず記録して、自分の体調の変化を把握していきましよう。いつもよりも高い値が続く、家庭での血圧が135/85 mmHg以上の時は、自己判断せず記録をもって病院を受診しましょう。薬を飲んでいる方は測定値の変化により、勝手に降圧薬の中止や増減はしてはいけません。記録を持ち、かかりつけ医と相談しながら生活習慣を見直していきましょう。

●高血圧の予防と改善6か条

1. 塩分控えめ薄味で
 2. 野菜・果物をたっぷり
 3. 肥満を解消しましょう
 4. 1日30分以上を目安に歩きましょう
 5. お酒は適量を心がけ、休肝日を設けましょう
 6. 禁煙に挑戦しましょう
- ※1日の適量…ビール1本(500ml)、日本酒1合、焼酎0.6合(110ml)等

普段の食生活から高血圧を予防 健康れすとらん

12月16日、ふるさと総合センターで健康れすとらんが開かれ約20人が参加しました。講師の今郁子先生による高血圧予防についての講話を行い、「塩分を抑えるためダシを濃めにとること」といった話を参加者はメモをとりながら熱心に聞いていました。その後、高血圧予防のメニューを実際に調理し、講師と相談しながら調理方法の工夫を体験しました。



◎住民課よりお知らせです

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

高額医療・高額介護合算療養費制度とは、後期高齢者医療制度に加入している方で、対象期間(8月1日～翌年7月31日)に医療保険と介護保険の両方に自己負担があり、その合計額が限度額(下記参照)を超えた場合、その超えた分について支給されるものです。

対象期間を通して村に在住し、後期高齢者医療制度に加入していた世帯のうち、条件に該当している世帯には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、役場住民課へ申請してください。

所得区分	自己負担限度額
現役並み所得	67万円
一般	56万円
低所得Ⅱ	31万円
低所得Ⅰ	19万円

低所得Ⅱ 世帯の全員が住民税非課税の方
低所得Ⅰ 世帯の全員が住民税非課税であり、
全員の各所得金額が0円の方

▶問い合わせ 役場 住民課 ☎ 27-2111

■申請に必要なもの

- (1) 郵送された書類一式
- (2) 個人番号(マイナンバー)がわかるもの
※通知カードなど
- (3) 本人確認書類(顔写真付き身分証明書等)
- (4) 印鑑(認印)
- (5) 通帳(またはコピー)等口座情報のわかるもの
※その他、書類が必要になる場合があります。
詳しくはお問い合わせ下さい。



健康よもぎた 10ヶ条

<お問い合わせ>役場 健康福祉課 保健師まで

「3 毎日積極的に体を動かします」

身体活動・運動

前回まで、村の肥満率が大人・子ども共に青森県平均よりも高いことはお伝えしてきました。

肥満の原因の一つは運動不足です。現代はテレビゲームなどの普及により外で体を動かすより、家の中で過ごす機会が増えており、運動不足の要因の一つであると考えられます。

子どもの肥満の多くは成人期に持ち越し、さらに成人後の死亡率や病気にかかる危険性を増加させます。子どもたちにとって体を動かすことは健全な心身の発育発達にとっても重要で、発育段階に適切な運動をすることで、筋力や持久力などの体力や体格の向上、内臓の働きを促進させることが知られています。

もちろん大人も、今からでも運動習慣や規則正しい生活習慣を身に付けることで、生活習慣病に大きく関わるメタボリックシンドローム(メタボ)や、寝たきりの原因となるロコモティブシンドローム(ロコモ)の予防につながります。

つまり、大人も子どもも、継続的な運動は、循環器疾患や、がんなどの生活習慣病の発生を低下させるほか、ストレス解消や、生活機能の向上でいきいきとした生活へとつながります。

※メタボ(内臓脂肪型肥満)は、高血圧や糖尿病、脂質異常症が複数発症し、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を急速に進行させてしまいます。
※ロコモ(運動器症候群)とは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板などの運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」等の機能が低下している状態のことです。

～みんなで取り組みましょう～

- ・日常生活の中で積極的に身体を動かし、活動量を増やしましょう。
- ・運動がもたらす効果を理解しましょう。
- ・幼少期から運動する機会を増やし、自分に合う運動習慣を見つけましょう。

平成28年度住民税の申告&平成27年度所得税の確定申告

■問い合わせは税務課

☎27・2111

①住民税の申告

住民税申告の受け付け

- 期間 2月3日(水)～3月15日(火)まで
- ※土・日曜日は除きます
- 時間 午前9時～午後4時
- 会場 役場2階会議室

住民税の申告が必要な人

平成27年1月1日現在、本村に在住で、次のいずれかに該当する人は、住民税の申告をしてください。

- 事業所得、不動産所得、譲渡所得などがある人で所得税が課税されない人

●給与の年末調整が済んでいて、給与以外の所得が20万円以下の人

●公的年金の収入が400万円以下で、20万円以下のその他の所得がある人、または所得控除の追加がある人

※確定申告をした人や、収入が給与だけで勤務先から村へ「給与支払報告書」が提出されている人は、住民税の申告は必要ありません。

※農業分の申告がある方は、参考資料として農業収支を確認できる通帳等をご持参ください。

②所得税の確定申告

確定申告の受け付け

- 期間 2月15日(月)から3月15日(火)まで
- ※土・日曜日は除きます
- 時間 午前9時～午後4時
- 会場 役場2階会議室

※所得税の確定申告書や手引きは、税務署または役場税務課で配布しています。

※青色申告の方は税務署での申告をお願いします。

※その他、複雑な申告や時間を要する申告の場合は、税務署での申告をお願いします。

※事業を行っている場合は、

事業に関する日々の取引を正確に記帳するとともに帳簿や領収書等の書類を保存してください。

所得税の確定申告が

必要な人

次のいずれかに該当する人は所得税の確定申告をしてください。

- 事業所得、不動産所得、譲渡所得などがあり、各種の所得金額の合計額が所得控除の合計額を超える人
- 年間の給与収入額が2000万円を超える人
- 給与の年末調整が済んでいて、給与以外の所得が20万円を超える人
- 2カ所以上の事業所から給与をもらい、源泉所得税の精算が済んでいない人
- ※公的年金などの収入が400万円以下で、その他の所得が20万円以下の人は所得税の申告をする必要はありません。ただし、控除の追加などで所得税の還付を受ける場合には、申告することもできます。また、所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告は必要です。

申告に必要なもの (住民税・所得税共通)

<input checked="" type="checkbox"/>	申告書
<input type="checkbox"/>	印鑑
<input type="checkbox"/>	源泉徴収票など収入が明らかになる資料(給与・年金収入のある方)
<input type="checkbox"/>	国民年金保険料などの控除証明書
<input type="checkbox"/>	社会保険の領収書(平成27年中に支払ったもの)
<input type="checkbox"/>	生命保険や損害保険の控除証明書、医療費などの領収書
<input type="checkbox"/>	障害者手帳や愛護手帳
<input type="checkbox"/>	経営所得安定対策交付金計算書など
<input type="checkbox"/>	リースセンターを使用している人は精算書(最終のもの)
<input type="checkbox"/>	事業所得のある方は収支決算書や帳簿など
<input type="checkbox"/>	生命保険会社などから年金を受給している方は明細書

詳しくは国税庁ホームページを
ご覧ください

<http://www.nta.go.jp>

住民税申告受付の日程表

地区名	会場	受付月日	受付時間
中沢	中沢公民館	2月3日(水)	午前9時～午後2時
長科	長科旧公民館	2月4日(木)	午前9時～午後2時
阿弥陀川	役場2階	2月10日(水)	午前9時～午後4時
蓬田・宮本	役場2階	2月12日(金)	午前9時～午後4時
郷沢	郷沢自治会館	2月9日(火)	午後1時～午後3時
瀬辺地	瀬辺地民生会館	2月5日(金)	午前9時～午後2時
広瀬	文化伝承館	2月8日(月)	午前9時～午後2時
高根	高根公民館	2月9日(火)	午前9時～午前11時

お知らせ

青森税務署内に申告書等作成会場を開設

パソコンを利用した申告書作成をサポートします。

■日時 2月10日(水) 3月15日(火)

午前9時から午後5時まで(土、日、祝日を除く)

※2月21日及び2月28日の日曜日は開設しません。

▼問い合わせ

青森税務署

☎017-776-4241

※音声案内に従い番号を選択してください。

税務署の閉庁日

対応について

税務署では申告相談及び申告書の受付を土日を除く午前9時から午後5時まで実施しています。2月21日と2月28日に限り日曜日も実施します。

国税庁のホームページ

(<http://www.nta.go.jp>)の「確定申告書等作成コーナー」では、案内に従って入力すれば、簡単に申告書を作成できます。インターネットでe-Taxを利用すれば、家で確定申告をすることが出来ます。

生活困窮者自立相談窓口のご案内

お金のこと・仕事のこと・人付き合いのこと・病気や体調のこと…様々な理由により生活にお困りの皆さん、一人で悩まずに「東地域自立相談窓口」にご相談ください。

電話相談、来所相談、またご希望の場所にお伺いします。

■相談受付 午前9時から午後5時まで(土、日、祝日を除く)

■相談場所 東地域自立相談窓口(県民福祉プラザ2階 県社会福祉協議会内)

▼問い合わせ

☎017-752-1888

相続登記に関する無料相談会

司法書士会では、毎年2月を「相続登記はお済みですか月間」と定め、相続登記に関する無料相談会を実施しています。

■相談内容 相続登記

■相談期間 2月1日(月)から2月29日(月)まで

(土・日・祝日は除く)

■相談場所 青森県内の各司法書士事務所

■費用 初回相談無料

(2回目以降や具体的な手続きは有料です)

▼問い合わせ

青森県司法書士会

☎017-776-8398

女性のための女性司法書士による無料法律相談会

相続・成年後見・借金問題・家族間の問題など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。秘密は厳守。予約は不要です。

■日時 2月28日(日)

午前10時から午後4時まで

■場所 アスパム5階

「あすなる」

☎017-735-5311

右記日時以外でも青森県司法書士会総合相談センター

☎0120-940-230

で、お近くの司法書士の紹介を行っております。

▼問い合わせ

青森県司法書士会

☎017-776-8398



1月5日、無病息災、五穀豊穡を祈って、権現様が村内を練り歩きました。各地域の氏子らが獅子や神主に扮し、太鼓を鳴らしながら各世帯を訪問し、良い一年を祈念しました。



▶阿弥陀川稲荷神社の権現様

第9回村民ふれあい芸能発表会開催

村内外から出演者が集まり、歌や踊りなど多彩な芸を発表します。

■日時 2月28日(日)

午前9時30分から

■場所

ふるさと総合センター

■無料バス有り

中沢・高根より8時30分発

▼問い合わせ

社会福祉協議会

☎27-2828

ノロウイルスによる感染・食中毒を防ぎましょう。

.....
 新型ノロウイルスの流行が予想されます。

- ・調理前・食事前には石鹸で手洗いを!
- ・漂白剤を薄めた消毒液で食器等の消毒を!



戸籍の窓口

【12月受付分】(敬称略)

■お誕生おめでとうございます

小山 ひかり (貴仙 (阿弥陀川)
女の子 希望

■ご冥福をお祈りします

福井 成子 84歳 (郷 沢)
櫻田 せつ 80歳 (広 瀬)
田中 そで 91歳 (広 瀬)
八幡 キヨ 90歳 (高 根)

■蓬田村の人口 (11月30日現在)

区分	人口	前月比
総人口	2,996	- 4
男	1,455	- 3
女	1,541	- 1
世帯数	1,172	- 3

青森県交通対策協議会よりお知らせです

平成 27 年中の県内の交通事故発生状況

交通事故発生状況

	数	前年比
発生件数	3,854 件	- 6.8%
死者数	40 人	- 25.9%
負傷者数	4,773 人	- 6.5%

交通死亡事故の特徴

- 1、高齢者 (65 歳以上) の交通事故死者が 19 人。全体の約半分を占める。
- 2、幼児 3 人が死亡。子どもの死者発生は平成 23 年以来。
- 3、自動車乗車中の死者 18 人中 11 人がシートベルト非着用。

きちんとしめよう、シートベルト!

※切り取り

よもぎ温泉 入浴ご優待券

(1枚で5名様限り有効)

大人入浴料 50円引 (350円→300円)

有効期限：平成 28 年 2 月 29 日

☎ 0174-27-2170

定休日：火曜日 (火曜祝日の場合は翌日)

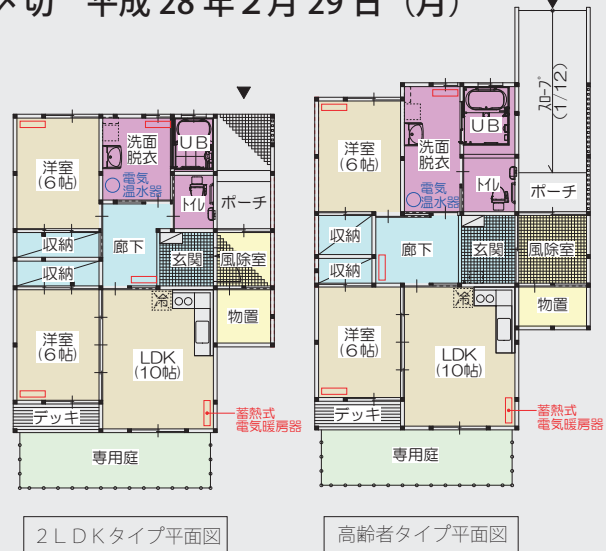
◎建設課よりお知らせです

村営住宅「よもっと団地」入居者募集

平成 27 年度完成分 (2LDKタイプ4戸・高齢者タイプ2戸) の入居者募集の受付をしています。

※申し込み者の世帯や所得の状況に応じて必要となる書類が異なります。募集期間以降も申込みは随時受付していますので、詳細についてはお問い合わせください。

■申込〆切 平成 28 年 2 月 29 日 (月)



所得制限 (年間)	0 円 ~ 2,568,000 円 (程度)
家賃 (月額)	17,300 円 ~ 37,300 円

▶申し込み・問い合わせ 役場 建設課 ☎ 27-2111



◎健康福祉課よりお知らせです

ヒブ・小児肺炎球菌予防接種を受けましょう

平成 25 年度よりヒブ (インフルエンザ菌 b 型で季節性インフルエンザとは別) ワクチン・小児肺炎球菌ワクチンが「定期予防接種」となっています。細菌による子どもの髄膜炎の 7~9 割がヒブと肺炎球菌が原因菌であると報告されていますが、ワクチンで防ぐことができる病気です。

村では、指定された医療機関にてヒブ・肺炎球菌の予防接種を行っています。対象は 2 か月 ~ 5 歳までとなっています。対象のお子さんをお持ちの方は母子手帳を確認し、まだ接種していない方は速やかに予防接種を受けましょう。また、これらの予防接種の予診票をお持ちでない方は役場健康福祉課までご連絡ください。

※「定期予防接種」とは、国が乳幼児に接種を強く勧めているワクチンで、接種にかかる自己負担はありません。