

# 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

## 足もと見ないで滑れたよ

村民スキー教室に参加した蓬小1年生は、重いスキーブーツやスキー板に苦戦しながらも、少しずつコツをつかんで初すべりを楽しみました。

# 2

2017 No.526

## 12/16 健康は食生活から

### 生活習慣病予防教室「健康れすとらん」

バランスの良い食事を楽しく学ぶ生活習慣病予防教室が、ふるさと総合センターで開催されました。栄養士の今郁子先生を講師に迎え、参加者20名は、もやしバーグときのごまあえを作りました。塩分や脂肪を減らしても、工夫次第でおいしく食べられることを知り、家庭での調理の参考になったようです。



▲もやしバーグに大根おろしのソースをたっぷりかけます

## 12/26 つきたてのお餅を食べよう

### もちつき大会

ふるさと総合センターにおいて年末恒例のもちつき大会が行われ、約20名の親子が参加しました。子どもたちは大人に手を添えてもらい、臼の真ん中をめがけて餅をつきました。ついたお餅は全員で小さく丸め、おしるこ、きな粉、お雑煮にして食べました。やわらかくておいしいと何度もおかわりする子どもの姿が見られました。



▲だんだんお餅が出来上がっていく様子に興味津々

## 1/5 新年の思いを込めて

### 村民書き初め大会

村民書き初め大会がふるさと総合センターで行われ、幼児から一般まで約20名が書き初めに臨みました。参加者は講師である福井陽子氏の手本を見ながら、筆先に神経を集中させて作品を完成させました。新年の思いが込められた力強い作品は、ふるさと総合センターに展示されていますので、ぜひご覧下さい。



▲一筆一筆を丁寧に書き上げます

## 1/8 新春恒例の真剣勝負

### 新春村民トランプ大会

商工会青年部主催による村民トランプ大会がふるさと総合センターで開催され、参加した20名は「ゴニンカン」で熱戦を繰り広げました。参加者は真剣勝負の中にも、相手の手札を読んで、自分の札を出す駆け引きを楽しんでいました。結果は次のとおりです。(敬称略)

【優勝：越田榮治、2位：清水信造、3位：津島良一】



▲相手の手を探りながら札を打ちます

## 1 寒さを忘れてぐんぐん上達

### 10 村民スキー教室

1月10日(火)から12日(木)までの3日間にわたりモヤヒルズと青森スプリング・スキーリゾートで村民スキー教室が開催され、約60名の蓬小生が参加しました。雪不足が心配されましたがゲレンデには十分な積雪があり、グループに分かれた児童たちは蓬田スキークラブの指導のもと、それぞれのスキーを楽しみました。



▲きれいに列を作り頂上から滑り降りてきます

### 商工会女性部がプルタブなどを寄付

12月13日(火)、商工会女性部は収益金の一部を使い、蓬生園にはプルタブとフライまんじゅうを、グループホーム蓬々にはタオルとフライまんじゅうを寄贈しました。



▲蓬生園



▲グループホーム蓬々

### 総務省・人権擁護委員連合会より蓬中へ感謝状

12月16日(金)、人権作文コンテストに応募した学校の取組が評価され、総務省及び全国人権擁護委員連合会より蓬田中学校へ感謝状が贈られました。同校は以前よりコンテストへの応募に取り組んでおり、昨年は県表彰を受けています。



▲感謝状を受け取る生徒会長の若佐大樹さん(中央)

## 新蓬田 アシユリーと行く! 再発見の旅 No.5

ALTアシユリー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!

### ★もちつき大会に参加★

日本のお正月に欠かせない食べ物といえばお餅。今回、アシユリーには杵と臼を使った餅つきに挑戦してもらい、つきたてのお餅を食べてもらいました。



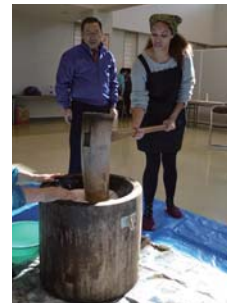
▲お餅の感触が「おもろい」

I decided to spend my winter holidays in Japan, specifically New Year's in Tokyo, but when I heard that the village had a mochi pounding event, I had to go. Despite the fact that I find mochi to be very delicious, I have never made mochi before. Trying it out myself, I found that the hammer was very heavy, making it really difficult to pound the mochi. When I saw others do it, I was amazed at their strength. My favorite was probably the mochi with the anko beans, but the mochi in the savory soup was also very good. I am very happy that I got to try pounding mochi. It was really fun!



▲おしるこ、きな粉、お雑煮を堪能

(意訳: 私は冬休みを日本で、特に新年は東京で過ごす決めてでしたが、村で餅つきのイベントがあると聞いて、行かなければと思いました。お餅がおいしいと知っているにもかかわらず、今までお餅を作ったことがありませんでした。自分で挑戦してみると、杵がとても重く、餅をつくのがとても難しかったです。他の人がついているのを見ると、彼らの力強さに驚きました。私のお気に入りはいんこの餅ですが、香りの良いスープに入った餅もまた美味しかったです。私は餅つきを体験できて嬉しかったです。とても楽しかったです!)



▲「よいしょ」のかけ声に合わせて餅をつきました

今月のテーマ①



# 知っておきたい認知症の基本！



## ●認知症はどんな病気？

認知症とは何らかの原因で脳細胞が破壊され、判断力や記憶力が損なわれ、普通の社会生活が送れなくなる病気です。アルツハイマー型認知症が全体の約5割を占め、この他にレビー小体型認知症、脳血管性認知症などがあります。具体的な症状として、最近の出来事を覚えることができなくなったり、思い出せなくなる記憶・記録障害、時間・場所・人物などを正しく認識できなくなる見当識障害、不安や焦りからのイライラ、幻覚、睡眠障害、徘徊、妄想があります。

## ●認知症のサインを見逃さないで

認知症は進行性の病気なので、初期のサインに気が付かずに放置すると、症状が悪化します。

### 〈こんなサインには要注意〉

- ① 同じことを何度も尋ねる
- ② 好きなことへの興味を失った
- ③ 身だしなみに気を遣わない
- ④ 料理の味付けが変わった

認知症は、早期発見・治療により進行・悪化を防げます。認知症のサインを見つけたら、医師に相談しましょう。

## ●年相応のもの忘れと認知症の違い

認知症の初期症状としてよく見られるのは「もの忘れ」ですが、人間だれしも年をとると物忘れをしやすくなるのも事実です。

### 「年相応のもの忘れ・認知症のもの忘れ」

	年相応のもの忘れ	認知症の記憶障害
体験や出来事の記憶	一部を忘れる	丸ごと忘れる
身近な人のこと・時間や場所	認識できる	認識できないことがある
もの忘れをしている自覚がある	ある	ない

## ●認知症は予防できる？

認知症は、生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病など）と関

連しており、生活習慣病がアルツハイマー型認知症のリスクを高め、脳血管性認知症の原因になりますので、生活習慣病の予防が認知症の予防になります。この他に、外に出て、人との交流を持ち活発なコミュニケーションをしたり、趣味や新しいことにチャレンジすることが認知症予防に繋がっていきます。

## 高齢者サロンに

### 来てみませんか？

体操や脳トレで、認知症予防活動をしてみませんか。

#### ■場所

ふるさと総合センター

■日時 毎週木曜日

午前9時～午後3時

※この時間内であれば、いつでもお出でいただけます、いつでもお帰りいただいても構いません。

#### ■内容

介護予防体操や脳トレ、薬剤師や歯科衛生士による健康講話など

▼問い合わせ 役場 住民課

☎ 0174・27・2111

## 若年性認知症相談会 in 青森のお知らせ

- ・青森県若年性認知症総合支援センターでは、青森市で出張相談会を開催します。
- ・若年性認知症支援コーディネーターが、若年性認知症に関する様々な相談に対応いたします。お気軽にご相談ください。（相談については、可能な限りご予約ください。）
- ・当日、若年性認知症に関するミニ講話も併せて開催します。講話のみの参加も可能です。（予約不要）

■日時 平成29年3月5日（日） 午前10時～午後3時  
（※若年性認知症に関するミニ講話 午後1時～1時30分）

■場所 フェスティバルシティアウガ 5階 男女共同参画プラザ カダール 研修室

■申込先 TEL・FAX 0178-38-1360



今月のテーマ②

# ノロウイルス対策！冬は特にご注意を！



## ●食中毒は夏だけではありません！

ノロウイルスによる食中毒は、年間の食中毒患者の大半を占め、冬に多く発生しています。この冬は10年ぶりに大流行しています。ノロウイルスは、原因の食品から人へ、人から人へ感染するほど感染力が強いのが特徴で、激しい吐き気やおう吐、下痢腹痛、微熱等の症状が出ます。

## ●日々の生活で予防を

- ① 爪を短く切り、食事前、トイレの後、調理前後は、手洗いを。手洗いは、指輪等はずし、石けんを十分に泡立てブラシ等で手を洗い、温水で十分にすすぎ、個人用のタオルかペーパータオルで拭く。
- ② トイレはフタをしめて流す。
- ③ 二枚貝の生食は避け、食品は中心温度が85度〜90度以上で90秒以上の加熱を行う。
- ④ まな板や包丁は、二枚貝等とその他の物とで分け、調理器具は、塩素系漂白剤で消毒するか、85度以上の熱湯で1分以上煮沸消毒をする。

## ●もし感染してしまったら...

水分補給を行って、脱水を防ぎ、医療機関の受診をしましょう。(自己判断での下痢止めの服用は避けましょう。乳幼児や高齢者は、重症化しやすいので、特に注意が必要になります。)



## ●感染を広げないために

- ① 汚物処理や消毒を行う時は、使い捨てのエプロンや手袋、マスクを着用し、換気をしながらすばやく行い、処理後は必ず手洗いを。必ず手洗いを。
- ② おう吐物はペーパータオル等で静かに拭き取り、拭き取った場所を消毒液で浸すように拭き、10分後に水拭きをする。
- ③ オムツや拭き取り後のペーパータオルは、すぐにビニール袋に入れ、消毒液を浸し密封して廃棄する。
- ④ おう吐物や排泄物が付いた衣類等は、消毒液に約30分浸し、他の物と分けて洗濯をする。
- ⑤ 感染した人の排泄後は、トイレのフタや便座、レバー、手すり、ドアノブを消毒液で拭き取る。

### 市販の一般的な塩素系漂白剤 (濃度5〜6%)の消毒液の作り方

0.1%の消毒液	0.02%の消毒液
原液 10ml + 水 500ml を混ぜる	原液 2ml + 水 500ml を混ぜる
おう吐物や排泄物、オムツ等を廃棄する時に使用。(袋の中で浸す)	調理器具、床、ドアノブ等の拭き取りや衣類等の消毒時に使用。

### ※消毒方法

ノロウイルスに効果があるのは、次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤です。市販の物は濃度が濃く水で薄めて使用するので、注意事項をよく読んで使用しましょう。



⑥ 感染後は、調理を避け、お風呂は最後に入り、湯船に入る前にお尻を洗う。

### 新しい除雪車両2台が納車されました

広報12月号の「特集！除雪」でお伝えしました平成28年度購入の除雪車両2台が、12月14日(水)に納車されました。ドーザ型除雪車両6台、グレーダー1台、ロータリー車1台の合計8台で除雪作業を行っています。



▲ドーザ型除雪車両2台

### 各戸を回る権現様

1月5日(木)、権現様が各戸を回り、獅子頭によって五穀豊穡と無病息災が祈禱されました。蓬田地区の施設「夢の里」では、職員と利用者が今年一年の無病息災を祈って、一人ひとり権現様の口で頭を噛んでもらいました。



▲蓬田村権現様保存会

# 平成 29 年度住民税の申告 & 平成 28 年度所得税の確定申告

▶問い合わせ 役場 税務課 ☎ 27-2111

## ①住民税の申告

### 1. 巡回会場での受付

- 期間 2月3日(金)～2月13日(月)
- ※右下表「住民税申告受付の日程表」の日程で行いますので、ご確認ください。

### 2. 役場 2 階会議室での受付

- 期間 2月14日(火)～3月15日(水)
- ※土・日曜日は除きます
- 時間 午前9時～午後4時

### 住民税の申告が必要な人

平成 29 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帳簿等をご持参ください。

#### 申告に必要なもの (住民税・所得税共通)

- 申告書
- 印鑑
- 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)
- 国民年金保険料などの控除証明書
- 社会保険の領収書 (平成 28 年中に支払ったもの)
- 生命保険や損害保険の控除証明書、医療費などの領収書
- 障害者手帳や愛護手帳
- 経営所得安定対策交付金計算書など
- ライスセンターを使用している人は精算書 (最終のもの)
- 事業所得のある方は収支決算書や帳簿など
- 生命保険会社などから年金を受給している方は明細書
- 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 (顔写真付き身分証明書など)

## ②所得税の確定申告

### 1. 役場 2 階会議室での受付

- 期間 2月16日(木)～3月15日(水)
- ※土・日曜日は除きます
- 時間 午前9時～午後4時
- ※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 2,000 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

※公的年金収入が 400 万円以下で、その他の所得が 20 万円以下の方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。

### 住民税申告受付の日程表

地区名	会場	受付日	受付時間
中沢	中沢公民館	2月 3日 (金)	午前9時～午後2時
長科	長科旧公民館	2月 6日 (月)	午前9時～午後2時
阿弥陀川	役場 2 階	2月 10日 (金)	午前9時～午後4時
蓬田・宮本	役場 2 階	2月 13日 (月)	午前9時～午後4時
郷沢	郷沢自治会館	2月 9日 (木)	午後1時～午後3時
瀬辺地	瀬辺地民生会館	2月 7日 (火)	午前9時～午後2時
広瀬	文化伝承館	2月 8日 (水)	午前9時～午後2時
高根	高根公民館	2月 9日 (木)	午前9時～午前11時

■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>

お知らせ

不正軽油の撲滅にご協力ください

○不正軽油とは、主に灯油やA重油を不正に混ぜて軽油と称して流通しているものです。

○軽油には1リットルあたり32.1円の軽油引取税が課せられますが、不正軽油は、軽油引取税を免れようとする悪質な脱税行為です。

○不正軽油の製造、販売、使用はもちろん、不正軽油に使用されることを知りながら材料を提供、運搬した人、不正軽油を製造する場所を提供した人なども重い罰則が適用されます。

○不審な業者や施設などの情報がありましたら、ぜひお寄せください。

▼問い合わせ 東青地域県民局県税部 課税第一課  
☎017-734-9976

保育士就職準備金貸付のご案内

保育士資格を持ちながら保育士として働いていない方へ、就職準備金(最大20万円)を無利子でお貸しします。青森県内の保育所等で2年間継続して働いた場合、返還が全額免除されます。青森県内の保育所等を離職後1年以上経過している方、または勤務経験のない方など、一定の要件を満たす方が貸付対象となります。

■貸付金の使い道の例

就職に伴う転居費用、保育所等で使用する被服費等

▼問い合わせ 青森県社会福祉協議会 生活支援課  
☎017-723-1469

国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」のご利用を

所得税及び復興特別所得税・消費税及び地方消費税

贈与税の申告書を自宅で作成でき、印刷して郵送等で提出またはe-Taxでの送信もできます。税務署に出向く必要がなく、大変便利です。国税庁HP(<http://www.nta.go.jp>)

▼問い合わせ 青森税務署  
☎017-776-4241

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等の作成をサポートします。

■日時 2月16日(木) 3月15日(水) 午前9時～午後5時(土・日を除く)

※会場が混雑している場合は、相談の受付を早めに締め切ることがありますので、なるべく午後4時までにお越し下さい。

※駐車場は大変混み合いますので、公共交通機関等をご利用下さい。

▼問い合わせ 青森税務署  
☎017-776-4241

収入保険制度に関する東北農政局からのお知らせ

青色申告の主なメリット

政府の農林水産業・地域の活力創造本部において、青色申告を行っている農業者を対象とした収入保険制度の導入が決定されました。

新たに青色申告を始めるには、個人の場合、平成29年3月15日までに、最寄りの税務署に「青色申告承認申請書」を提出する必要があります。

この申請を行えば、平成29年度分の所得から、青色申告を行うことができず。(申告時期は平成30年2～3月)

青色申告は、自分の経営を客観的につかむための重要なツールです。青色申告には、税制上のメリットもあります。

○青色申告特別控除 「正規の簿記」の場合は65万円を、「簡易な方式」の場合は10万円を所得から控除可能です。

○損失の繰越しと繰戻し 損失額を翌年以後3年間(法人は9年間)にわたって繰り越して、各年分の所得から控除可能です。また、繰越しに代えて、損失額を前年に繰り戻して、前年分の所得税の還付を受けることも可能です。 ※帳簿を付けることで、自らの経営状況をつかみやすくなるとともに、金融機関からの信用を得やすいといった経営上のメリットも出てきます。

▼問い合わせ 東北農政局青森県拠点地方参事官室 (青森市長島1-3-25青森法務総合庁舎)  
☎017-775-2151

## 戸籍の窓口

【12月受付分】(敬称略)

### ■ご冥福をお祈りします

福井 一衛 90歳 (郷 沢)  
 稲葉 慶五郎 100歳 (広 瀬)  
 濱名 や糸 90歳 (広 瀬)  
 長内 サツエ 86歳 (高 根)  
 小野寺 てつ糸 85歳 (高 根)

### ■蓬田村の人口 (12月31日現在)

区分	人口	前月比
総人口	2,921	-9
男	1,417	-6
女	1,504	-3
世帯数	1,168	-2

## 第10回村民ふれあい 芸能発表会開催

村内外からの出演者が、歌や踊りなどの多彩な演目を披露します。



- 期日 2月19日(日)
  - 場所 ふるさと総合センター
  - 時間 午前9時30分から
  - 無料バス有り 中沢・高根より 8時45分発
- ▶問い合わせ  
 社会福祉協議会 ☎ 27-2828

## アシュリーの Let's enjoy English ♪ 英会話教室



次回は2月15日(水)  
 時間：午後6時00分～  
 場所：ふるさと総合センター  
 問い合わせ ☎ 31-3111

## 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29年2月28日  
 ☎ 0174-27-2170  
 定休日：火曜日(火曜祝日の場合は翌日)

## 後期高齢者医療 高額介護合算療養費支給申請のお知らせ

### ■支給対象者

後期高齢者医療の加入者で、医療・介護保険の自己負担額の両方の支払いをした方。世帯内に加入者が複数いる場合は世帯で合算します。

### ■対象期間

平成27年8月1日～平成28年7月31日

### ■支給額

医療・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。

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、全員の各所得金額が0円の方

### ■支給申請

支給を受けるには必ず申請が必要です。支給要件に該当する世帯には、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送付します。お知らせが届いた方は、役場住民課へ申請して下さい。

▶問い合わせ 役場 住民課  
 ☎ 27-2111 (内線 241)

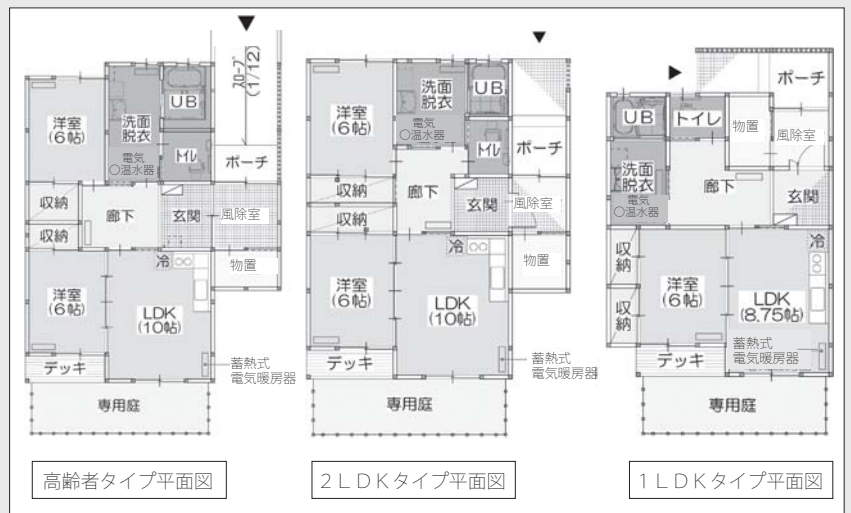
### ■申請に必要なもの

- (1) 支給申請書
  - (2) 支給申請についてのお知らせ
  - (3) 個人番号(マイナンバー)がわかるもの
  - (4) 本人確認書類(顔写真付き身分証明書等)
  - (5) 印鑑(認印)
  - (6) 通帳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。

## 村営住宅「よもっと団地」入居者募集

平成28年度完成分(高齢者タイプ2戸・2LDKタイプ4戸・1LDKタイプ2戸)の入居者を募集します。

- 申込メ切 平成29年2月28日(火)
- 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