

選評 おかじょうき川柳社



| | | |
|----|--|---|
| 佳作 | さくらがねゆらゆらゆれるきれいだね ぼくのほつぺたくさん走るとさくらいろ 卒業式桜と一緒に撮りたいな 桜さき私の心に春が来る 桜がさくとお別れの時期ありがとう さくらみてきよねんのがんばりつたわるよ さくら組もうすぐ弟一年生 さくらさくきいろいぼうしさようなら さくらさくきいろいぼうしさようなら ぼく桜花人生おうかやってやる さくら見て花びらキャッチ楽しいな お花見で両手よくばるチョコバナナ 春休みさくらがちつたら終わりだね 十一今まで桜見た回数 運のいい花びら春の海に出る さくらのきもつとおおきくなりたいな さくらさくはるの四がつのまんかいだ さくらだなさいたらはるがやってくる | 1年 坂本知恵里 6年 小鹿純斗 6年 八戸 更 5年 村上千尋 5年 稲葉あす香 3年 堀 叶空 3年 工藤 新 1年 若佐悠生 3年 石田桜花 4年 藤本寧々 3年 村上優花 4年 工藤空和 5年 今 洋大 3年 檜山 和 2年 福田 強 4年 川内晴永 4年 森 詩夏 |
| 天位 | 下見れば あなたも主役 しばざくら | |



3年 木村 心結 さん

前回お題の「おもち」
に続いて連続の天位受賞！

みなさんが「桜」という題で
今月号の川柳を作ったのは1月。
雪の降っている1月に、4月に
花を咲かせる「桜」の句を作る
のは非常に難しかったと思いま
す。それでもくじけないで、記
憶を元にいろんな句をたくさん
作ってくれてありがとう。
もうすぐ桜が咲きます、すば
らしい新学期をお迎え下さい。
人位 晴永君、この句のおもしろ
いところは「四がつのまんか
い」というところです。「桜の満
開」よりずっとおもしろい。
地位 詩夏さん、桜の花ばかり
見ているのではなく幹や枝も
ちゃんと見て覚えているんです
ね。一面の雪の中で大きな桜の
木と向かい合っているしいなさ
んが見えました。
天位 心結さん、「桜」という題
で作った句の最初が「下見れば」
なので驚きました。そして、最
後の「しばざくら」にもっと驚
きました。これからも、自分な
りの発想やもの見方を大事に
ね。



4・5月号はお休みです

蓬 広 報

Yomogita
village

田



目次

- 村の出来事 1
- 特集 バイクレースで世界ー 3
- 総合カレンダー 5
- こんにちは！保健師です 7
- お知らせ 9
- 児童川柳 11

狙い澄ました一投の行方は？！

ふるさと総合センターにおいて、県東青地域県民局地域連携部と村社会福祉協議会共催による、「モルツク交流会in よもぎた」が開催されました。村老人クラブの皆さん、青森大学モルツク部の学生さん、蓬田中学生が集い、モルツクを通じて世代を超えた大盛り上がりでの交流会となりました。

3

1 31 まるで公開ラジオ番組

稲葉みどりさんによる出前ラジオ局

よもぎ温泉において、蓬田村老人クラブ連合会新年会のレクリエーションとして、フリーアナウンサーの稲葉みどりさんによる「出前ラジオ局」が行われました。「出前ラジオ局」とは、実際のラジオ番組で流れる企画やリクエスト曲などを本番さながらに会場で実演するというもので、実際、事前に参加者から思い出のリクエスト曲とそのエピソードを集めて、ラジオの流れに沿って紹介したり、リクエスト曲をかけて歌ってみたりと大盛り上がりの企画となりました。



▲ラジオ局風のセットを設営し、いよいよ本番スタート



▲会場全体がラジオ局と化し、参加者全員と会話をしました



▲リクエスト曲がかかると力強い美声で熱唱する場面も

2 4 寒空の下で防火を願う

令和6年蓬田村消防団出初め式

役場前で蓬田村消防団出初め式が挙行政され、村内全8分団から消防団員と消防車両が出動しました。消防団員は、観閲者の久慈村長から検閲を受けた後、分列行進や機械器具点検を行いました。森淳一団長は「年明けから各所で災害が発生しており、気を引き締めて消防団活動に励んでください」と訓示し、団員の士気を高めました。久慈村長は「あらゆる災害に対処できるよう引き続き精進くださるようお願いいたします」と挨拶しました。式の後、団員たちは消防車に乗り、村内をパレードして防火を呼びかけました。



▲冷え込んだ早朝でしたが、多くの団員が参加しました



▲村長が観閲する中、規律ある分列行進を披露する第6分団員

消防団員募集中

蓬田村消防団では、団員を随時募集しています。災害から村を守るには多くの人の力が必要です。村内に在住、または勤務する18歳以上の方であれば入団できます。

▶問い合わせ 総務課 行政班 ☎ 27-2111

1 11 次から次へとバケツが上がる

蓬田漁港でナマコ引き

雪が深々と降り積もった早朝、蓬田漁港においてナマコ引きが行われました。蓬田漁協の裏手にある、荷捌き場において、漁師達が漁船や軽トラックで次々とバケツいっぱいに入ったナマコを納品しました。海水温の上昇によるホタテの不漁が懸念される中で、貴重な収入源の一つとして重宝されているようで、この日はパレット100枚程度が上がりました。



▲漁船から次々と上がるナマコをパレットに並べている様子

1 15 野球の発展を願って

蓬田小学校に大谷翔平選手のグローブが寄贈

蓬田小学校において、日本人メジャーリーガーの大谷翔平選手から贈られたグローブの寄贈式が行われました。野球部児童を代表して3名が壇上で校長先生からグローブを受け取りました。グローブと一緒に寄せられた大谷選手からのメッセージの最後は、「野球しようぜ」で結ばれており、野球のますますの発展を願う想いに児童たちも感激しているようでした。



▲実際にグローブに手を入れてみた6年生の皆さん

1 23 地域の自主防災を考える

社会教育を核とする地域ネットワーク活用促進事業

中沢公民館において、青森県防災士会事務局長の三浦一郎氏を講師に迎え「公民館等の地域の避難所運営のポイント」と題した講演が行われました。その後蓬田中学校1年生の皆さんと一緒に公民館内で実際の災害を想定した避難者の受入訓練及び避難テント等の設営を実践しました。地域の方も中学生の皆さんも文字通り自主防災を意識する良い機会となりました。



▲避難者役と受入役に分かれて避難所業務を実践しました

青森市農業振興センターで農業研修説明会を開催します

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受け入れています。農業研修を受けたい方は、農業研修説明会にお越しください。初心者大歓迎です！

日時 4月1日(月)午後1時30分から
場所 農業振興センター
内容 農業研修の内容、日程、申込方法、注意事項等の説明
対象者 就農を目指す方、家庭菜園を始めたい方等、農業の基礎を学びたい方
※65歳以下で通所できる方に限ります。

補足 説明会から概ね1週間で研修の申込を締め切りますので、農業研修を受けようとする方で説明会に参加できない場合は、別途ご連絡ください。
▶問い合わせ
農業振興センター(青森市四戸橋磯部 243-319)
☎ 017-754-3596
(土日を除く午前8時30分~午後5時まで)

● 歴史あるランドスピードレースでの偉業達成



坂本祥治さんが所属するレースチーム「TWEAKERS Racing」は、実は令和4年も当レースへ挑戦をしていましたが、度重なる荒天によりレース自体が開催当日に中止となり、バイクや人も現地に集結したのに空振りに終わるといふ悔しい思いをしていました。

そんな状況でしたが、チームの誰一人として挑戦を諦めず、迎えた1年越しの初挑戦で世界最速の座を手に入れました。チームとしては、他に3クラスで世界最速記録を出し、合計で4つのタイトルを獲得しました。祥治さんの愛車「The Gryphon」は1946年製のハーレーダビッドソンで実に77年前のバイクになります。これを自ら整備し、自らレースへ出るといふ大変な状況の中、これまで令和2年に更新されたレコード117.568MPH(時速189.207km)を大幅に上回った133.602MPH(時速215.012km)という大記録を樹立しました。

● 坂本祥治さんにインタビューしました

Q. レースを目指すことになったきっかけは？

A. 元々国内の草レースに参加していたのですが、そうしているうちにハーレーダビッドソン発祥の地、本場アメリカへの憧れが強くなっていきました。

Q. 偉業達成の前年は、荒天により一度もレースに参加できずに帰国するなど残念な結果になったようですが、気持ちが折れずにむしろ熱い想いを持ち続けることができたのはどうしてですか？

A. レースへの挑戦を決意し、そのための準備やバイク制作などに既に3年という月日を費やしていました。その苦労を思えば挑戦を諦めるという選択はありませんでした。

Q. 夢を叶えるため行動し続ける事ができるのはなぜですか？

A. 世界記録への挑戦は僕にとって人生最大の挑戦でした。その夢を叶えるため努力し、上を目指していると不思議と同じ志を持った良い仲間が周りに集まってきます。その仲間とともに自分もステップアップしていけます。一人では難しい事でも仲間がいれば助け合い良い結果に結びつくと思います。

Q. 世界最速を達成しての感想を教えてください。

A. 世界記録を出したときは当然嬉しかったです。どんな挑戦にも言えると思いますが、自分がどれだけ努力してきたかで喜びの度合いも変わるといいます。これまでの数々の努力が報われた瞬間でした。



Q. 村の子どもたちに向けて一言ください

A. 僕は中沢で生まれ育ちました。みなさんと同じ様に子どもの頃は海で泳ぎ山で遊びました。勉強は苦手です。そんな僕でも世界一になれたのは、心の何処かに残っていた『なんでもいから一番になってみる』という父の一言だったのかもしれない。

学校の勉強は嫌いだったのでできませんでした。好きな事はとことんできるものです。僕はバイクレースに興味を持ち、好きになり、それを突き詰めることで世界一になりました。好きな夢を見つけ、諦めず続けることで結果が出ます。もしそれが臨んだ結果じゃないにせよ、人生において必ず役に立つ経験になるはず。行動に移さないと結果は出ないのです。失敗を恐れずチャレンジすることが大事なのです。誰にでもチャンスはあります。皆同じ人間なんですから。

特集

よしはる 蓬田村出身の坂本祥治さん バイクレースの本場アメリカで世界一に！



写真撮影 金原悠太 (3~4ページ掲載分)

令和5年8月5日~11日にアメリカ、ユタ州で開催された ランドスピードレース『ボンネヴィルスピードウィーク』にて ヴィンテージバイクを対象としたレースで世界最高速度を達成！

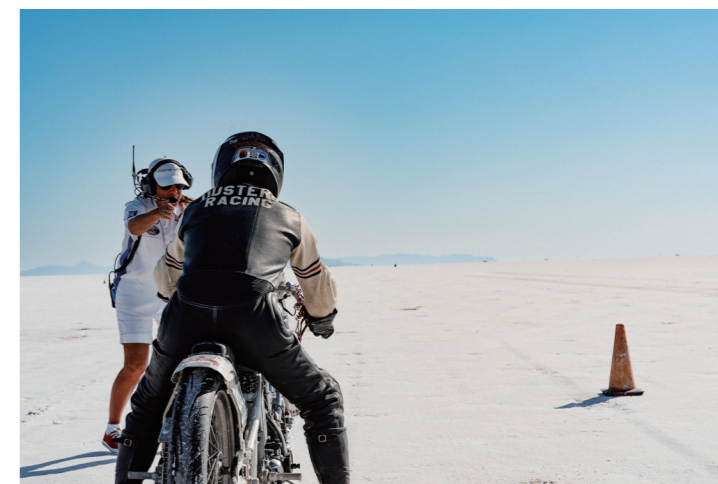
● ランドスピードレース『ボンネヴィルスピードウィーク』とは？

ランドスピードレースとは、陸上での「最高速度」を競うレースで固定の長さのコースでの速度として定義されています。

令和5年で75周年を迎えた「ボンネヴィルスピードウィーク」は世界数カ所で開催されているランドスピードレースの一つです。アメリカユタ州の夏だけ広大な塩湖が干上がり塩の路面が出没するボンネヴィル・ソルトフラッツで8月の1週間にわたり開催され、大手

メーカーから個人レーサーまで世界中のスピードを追い求める人たちが集まり最高速度を競います。

レースは、厳格なクラス分けがされており、各クラスごとで世界記録を競うルールです。自然が舞台となるため、塩の路面状況はその年によって変化し、標高が1,300mと高地にあり、気温も40℃を超える日々が続くなど、かなり過酷な環境でのレースとなっています。




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 |
|----|-------------------------------|---|-----------------------------------|---|-------------------------|---------|
| | ※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。 | | | | 1 南 燃えるごみ (40cm 未満) | 2 |
| 3 | 4 北 燃えるごみ (40cm 未満) | 5 ◆第1回村議会定例会 (~ 8日) ◆障がい者生活訓練教室 ㊦ | 6 | 7 ◆いきいきなどわどサロン ㊦ ◆子育てサークル ㊦ ◆すくすくよもぎっ子教室 ㊦ ◆子育て相談 ㊦ | 8 南 燃えるごみ (40cm 未満) | 9 |
| 10 | 11 北 燃えるごみ (40cm 未満) | 12 ◆障がい者生活訓練教室 ㊦ | 13 ◆英会話教室 18:00~ ㊦ | 14 ◆いきいきなどわどサロン ㊦ ◆子育てサークル ㊦ | 15 南 燃えるごみ (60cm 未満) | 16 |
| 17 | 18 北 燃えるごみ (40cm 未満) | 19 ◆障がい者生活訓練教室 ㊦ | 20 ○春分の日 | 21 ◆いきいきなどわどサロン ㊦ ◆子育てサークル ㊦ ◆こころのサロン ㊦ | 22 南 燃えるごみ (40cm 未満) | 23 |
| 24 | 25 北 燃えるごみ (40cm 未満) | 26 北 燃えないごみ 南 燃えるごみ (40cm 未満) | 27 北 南 特殊なごみ (電球・蛍光灯・乾電池など) | 28 ◆子育てサークル ㊦ | 29 南 燃えるごみ (40cm 未満) | 30 |
| 31 | | | | 北 燃えるごみ (40cm 未満) 南 燃えないごみ | | 北 南 古紙類 |

○行事開催場所
 ㊦ … 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)

○ノラの英会話教室
 Let's enjoy English ♪
 次回は 3月13日 (水)
 時間：午後 6 時～
 場所：ふるさと総合センター
 ☎ 31-3111



○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 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 ☎ 27-2112 (内線 302)

総合カレンダー 2024 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

名古屋竹五郎 95 歳 (中 沢)
 坂本 美穂子 73 歳 (阿弥陀川)
 吉崎 良一 91 歳 (宮 本)
 津島 とし子 79 歳 (宮 本)

■蓬田村の人口 (1月31日現在)

| 区分 | 人口 | 前月比 |
|-----|-------|-----|
| 総人口 | 2,492 | - 3 |
| 男 | 1,206 | - 1 |
| 女 | 1,286 | - 2 |
| 世帯数 | 1,113 | + 1 |

○小松菜ともやしの蒸し浸し（副菜）

| 材料 | 分量（1人分） | 作り方 |
|--------|---------|--|
| 小松菜 | 40 g | ①小松菜は洗って3cm長さに切る。もやしは洗ってザルに取る。えのき茸は、石づきを取り3cm長さに切る。 ②フライパンに小松菜、もやし、えのき茸、しらす干しの順に入れ、酒、顆粒中華だしを加え、蓋をして中火にかける。沸騰したら5分程蒸し、蓋を取りかき混ぜ色よく仕上げる。 ③仕上げにすりごまを混ぜる。 |
| もやし | 20 g | |
| えのき茸 | 20 g | |
| しらす干し | 5 g | |
| すりごま | 小さじ1弱 | |
| 酒 | 大さじ1/2 | |
| 顆粒中華だし | 小さじ1/3弱 | |



○切り干し大根の味噌汁（汁物）

| 材料 | 分量（1人分） | 作り方 |
|----------|---------|---|
| 切り干し大根 | 5 g | ①切り干し大根は、水に浸け戻し絞って食べやすい長さに切る。人参は千切り、厚揚げは縦半分に切り、5mm厚さに切る。青ねぎは小口ぎりにする。 ②だし汁を沸かし、人参、切干大根、厚揚げを入れ、人参が柔らかくなったら、わかめ（乾）を入れ、味噌を溶き入れる。 ③器に盛って青ねぎを散らす。 |
| 人参 | 5 g | |
| 厚揚げ | 10 g | |
| わかめ（乾） | 0.3 g | |
| 青ねぎ | 5 g | |
| だし汁（煮干し） | 170 ml | |
| 味噌 | 小さじ1 | |



○甘酒プリン

| 材料 | 分量（1人分） | 作り方 |
|------|---------|---|
| 甘酒 | 100ml | ①ゼラチンは分量の水に入れふやかす。 ②鍋に甘酒を入れ沸いたら牛乳、ふやかしたゼラチンを加え火を止め、かき混ぜながらゼラチンを溶かす。 ③器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。 ④固まったら黒みつときな粉をかける。 |
| 牛乳 | 200ml | |
| ゼラチン | 5 g | |
| 水 | 大さじ2 | |
| 黒みつ | 小さじ1 | |
| きな粉 | 大さじ1/2 | |



これらのレシピに主食としてごはん（130 g）を含んだ1人分の栄養価は以下ようになります。

野菜量（緑黄色野菜 75 g 淡色野菜 90 g）

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (g) | 塩分 (g) |
|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|------------|
| ごはん (130 g) | 203 | 2.6 | 0.3 | 4 | 0.0 |
| あじのパン粉焼き | 249 | 15.2 | 14.1 | 123 | 0.8 |
| 小松菜ともやしの蒸し浸し | 51 | 3.4 | 1.7 | 133 | 0.6 |
| 切り干し大根の味噌汁 | 45 | 2.3 | 1.6 | 67 | 1.0 |
| 甘酒プリン | 80 | 2.9 | 2.4 | 68 | 0.1 |
| 合計 | 628 | 26.4 | 20.1 | 395 | 2.5 |

低カロリーで塩分も控えめですが、野菜量が豊富でしっかりカルシウムを摂ることができます。食事は健康づくりに重要な要素です。是非ご自宅で試してみてください。

更年期女性のヘルスケア

3月1日から8日は女性の健康週間です



40代〜50代の女性で、体調変化に悩んでいるとしたら、それは女性ホルモンが関係しているかもしれませぬ。女性ホルモンの分泌は、閉経前後に乱高下を繰り返しながら減少していきまふ。それに伴い、様々な精神的、身体的症状が現れやすくなり、生活環境や体質などとも関係するため、症状もつらさも人それぞれです。今回は、女性ホルモンが関係している骨粗しょう症についてみていきましょう。

骨粗しょう症とは

骨の中のカルシウム量が減り、骨がもろくなる病気です。女性ホルモンは骨の健康にも関わっているため、閉経後は骨量が急激に減少し、骨粗しょう症のリスクが高まります。しかし、骨粗しょう症は生涯を通して予防に取り組む必要がある病気です。若い人や男性も

予防方法

- ・日光浴（夏は木陰で30分程度、冬は1時間程度）をする
- ・極端なダイエットはしない
- ・栄養バランスの良い食生活（カルシウムを含む）をする
- ・適度に運動をする
- ・たばこは吸わない 等



自覚症状が現れにくい骨粗しょう症を早期に発見するためには、検査は欠かせません。骨量が減少しはじめる40歳くらいから定期的に骨粗しょう症検診を受けましょう。

含め、骨粗しょう症予防に取り組みましょう。

骨粗しょう症を予防する上手なカルシウムの摂り方レシピ

令和5年12月に生活習慣病予防教室の健康れすとらんにて、骨粗しょう症予防について学びました。以下は、青森県栄養士会成田先生よりいただいた骨粗しょう症予防のレシピになります。

○あじのパン粉焼き カレー風味（主菜）

| 材料 | 分量（1人分） | 作り方 | |
|----------|---------|---|----------------|
| あじ | 70 g | ①あじは3枚におろし腹骨、中骨を取り、塩を振って5分おく。 ②A・Bの材料をそれぞれ合わせておく。 ③①のあじの水分をキッチンペーパーでふき取り、両面にBを塗りAを全体につける。 ④オリーブ油を入れたフライパンを、弱めの中火にかけ、あじを身の方から焼き、こんがり焼けてきたら（約3〜4分）裏返し、蓋をして約4〜5分焼く。（中まで火を通す） ⑤焼けたら皿に取り、付け合わせの野菜とミニトマトを盛り付け、Cをかける。 ○付け合わせの準備 ・千切りにしたキャベツ、薄く切ったきゅうり、粒コーンを合わせておく。 ・ミニトマトは、へたを取り洗い水気を切る。 ・Cの材料を合わせる。 | |
| 塩 | 0.3 g | | |
| A { | カレー粉 | | 小さじ1/5 (0.4 g) |
| | 青のり | | 小さじ1/2 (0.2 g) |
| | 粉チーズ | | 大さじ1/2 (3 g) |
| B { | パン粉 | | 小さじ2 (6 g) |
| | 小麦粉 | | 小さじ1 (3 g) |
| C { | 牛乳 | | 小さじ1 (5 g) |
| | オリーブオイル | | 大さじ1弱 |
| <付け合わせ> | | | |
| キャベツ | 30 g | | |
| きゅうり | 10 g | | |
| 粒コーン（缶） | 10 g | | |
| ミニトマト | 2個 | | |
| ヨーグルト | 小さじ1 | | |
| トマトケチャップ | 小さじ1/2強 | | |



～国保の窓口～

マイナ保険証をご利用ください

～令和6年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります～



○マイナ保険証を使うメリット

①医療費を20円節約できる

紙の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を20円節約でき、自己負担も低くなります。

②より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。

③手続きなしで高額医療の限度額を超える支払いを免除

限度額適用認定証等がなくても、高額医療費制度における限度額を超える支払が免除されます。

令和6年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には、申請いただくことなく「資格確認書」が交付され、引き続き、医療を受けることができます（マイナ保険証を紛失等した場合は、保険者に申請いただくことで「資格確認書」が交付されます）。

令和6年12月1日の時点でお手元にある有効な保険証は、12月2日以降、最長1年間（令和7年12月1日まで）使用可能です。

厚生省HP



▶問い合わせ 役場 住民課 ☎ 27-2112 (303)

自動車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となります。すぐに変更登録ができない場合は、村役場の窓口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 県税部 課税第三課 ☎ 017-734-9974

お知らせ

物価高騰対策入学準備金のお知らせ

村では、物価高騰対策として小・中学校に入学予定の子どもを養育する家庭の経済的負担の軽減を図るため、保護者の方に入学準備金を支給します。

■対象者 令和6年3月1日時点で蓬田村に住所を有し、令和6年4月に小学校または中学校に新1年生として入学予定の子どもを養育している方

■給付額 入学予定の子ども1人につき10万円

■給付時期 令和6年3月下旬を予定

■給付方法 児童手当の受給口座へ振込（申請不要）※村から児童手当を受給していない方は、保護者様の指定口座へ振込※その他詳細は、対象者の方へ郵送するご案内をご覧ください。

▼問い合わせ 役場 健康福祉課 ☎ 0174-27-2113 (内線403)

戸籍証明書等の広域交付制度開始

令和6年3月1日より、本籍地以外の市区町村の窓口でも戸籍証明書及び除籍証明書を請求できるようになります（一部事項証明書及び個人事項証明書は請求できません）。これにより、本籍地が遠くにある方や、ほしい戸籍の本籍地が全国各地にある方でも、最寄りの市区町村の窓口での請求が可能となり、相続などの行政手続きや各種申請手続きでの負担が軽減されることとなります。令和6年4月1日からは、相続登記の申請が義務化されるため、手続きの際には戸籍の新サービスをどうぞご利用ください。

■広域交付で請求できる方
①本人②配偶者③父母・祖父母など（直系尊属）④子・孫など（直系卑属）※きょうだいの戸籍証明書等は請求できません。

■補足事項 ①郵送や代理人による請求はできません。②窓口にお越しになった方の顔写真付き身分証明書の提示が必要です。（運転免許証・マイナンバーカードなど）

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された方の保険料の納め方について

保険料は年金からの天引き（特別徴収）が原則ですが、新たに制度に加入された方は、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きます。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（料）を口座振替で納めていた方も、改めて手続きが必要です。

■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。保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い被保険者証が交付されることがあります。

▶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 ☎ 27-2112 (304)

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
- ・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 |
| | 他の市町村へ転出したとき | | ・保険証 |
| | 他の健康保険に加入したとき | | ・国保と社保等の保険証 |
| その他 | 生活保護を受けることになったとき | | ・保険証、保護開始決定通知書 |
| | 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で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。 |

▶問い合わせ 役場 住民課 ☎ 27-2112 (303)