

# 蓬田

広報

満風

## 目次

- 村の出来事 . . . . . 1
- 特集！ねまるカフェ . . . . . 3
- 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

yomogita village

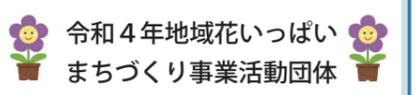
広報 よもぎた 2023 Mar No.599

令和5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 <https://www.vill.yomogita.lg.jp>

## 地域花いっぱいまち づくり事業参加団体募集

青森圏域連携中枢都市圏では、青森市・今別町・外ヶ浜町・蓬田村の花植えや花だん管理を行う団体を募集します。

- 対象となる活動  
街路樹柵や公園・緑地等の花だんへの花植えと管理
- 活動団体に対する支援  
花苗等の資材提供
- 申込期間  
4月3日(月)～14日(金)
- 申込方法  
役場総務課企画財政班で申請書類を配布しますので、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  
☎ 27-2111



蓬田村子ども会育成連絡協議会が参加し、トレーニングセンター敷地内に花と球根を植えました。

## 令和6年歌会始 短歌を詠みませんか？

宮内庁のホームページに歌会始のお題と詠進歌の詠進要領が掲載されました。

令和6年歌会始のお題は「和」と定められました。お題は「和」ですが、歌に詠む場合は「和」の文字が詠み込まれていればよく、「平和」「調和」「和服」のような熟語にしても、また「和らぐ」「和む」のように訓読しても差し支えありません。

詠進の期間は令和5年9月30日(土)までです。

詳細は、宮内庁ホームページ (<https://www.kunaicho.go.jp/>) をご覧ください。



## 児童川柳 ペンシル

No.208 お題 『笑う』

天位 5年 堀 朔空

### 笑ったらきっといいこと寄ってくる

地位	人位	佳作
2年	村上優花	3年 松本花
1年	田中美羽	1年 倉谷妃莉
4年	石田智康	5年 坂本羽妃
6年	山館咲希	5年 小原楓斗
4年	村上千尋	1年 福田力
3年	船橋 叶	6年 八戸優維
6年	磯部凜香	6年 阿保慧太郎
2年	三上 樂	
2年	堀 叶空	
1年	川内幸音	
6年	阿保慧太郎	

「笑う」の句を書いた用紙が百枚ほど届きました。ありがとうございます。蓬田小学校のみなさんがどんなことをして笑っているのか楽しみで、あつという間に読んでしまいました。パパの変顔と、笑っておなが痛くなると言っていました。大いに笑うと、がんやウイルスに抵抗する力が強くなったと、脳の働きが活性化されたり血のめぐりがよくなったらしいよ！

地位 優花さんの笑顔はびかびか光っているのですか。いいいな、世界一の笑顔を見てみたいな！

天位 朔空さん、いいことに気がつきました。そうです、怒ってばかりいると誰も寄ってきません。笑っていればこそいろんな楽しいことに出会えるのです。

4月・5月号はお休みです。

選評 おかじょうき川柳社 むさし



# 蓬田中学校が農林水産大臣賞！ 3

公益社団法人食品容器環境美化協会による、環境美化活動を行う全国小中学校の表彰事業において、蓬田中学校が最優秀校として農林水産大臣賞を受賞しました。地域と連携した海岸清掃や農漁業体験などの環境美化教育の活動が高く評価されました。おめでとうございます。

2023 No.599

## 2 / 3 豆まきで元気に厄払い

### 蓬田保育園で豆まき会

蓬田保育園で節分の豆まき会が行われました。園児たちは、自分たちで作ったカラフルな鬼のお面を被り、歌を歌ったり、紙芝居を見たりして、節分について学びました。その後、年長クラスが鬼役となり、年中クラス以下の子どもたちは「鬼は外、福は内」と元気に豆まきをし、和やかな豆まき会となりました。



▲たくさん笑顔が見られた豆まき会でした

## 2 / 5 防火への決意新たに

### 令和5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「寒い日が続きますが、体に気をつけて消防団活動をしてください」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。



▲久慈村長の検閲を受ける団員の皆さん



▲雪が降る中、規律ある分列行進を披露する第3分団員

▲昨年3月に更新した新車両の機械器具点検を行う第8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

## 蓬田小学校5年生を対象に食育の授業が行われました

令和4年12月20日(火)、東地方保健所の管理栄養士と県立保健大学の学生が、蓬田小学校5年生を対象に食育の授業を行いました。この授業は、東地方保健所の「親子で育む健やか力向上事業」の一環で行われ、児童たちは、バランスの良い食事の組み合わせを考えたり、砂糖が含まれる甘い飲み物の飲み方について考えたりしました。児童からは「授業で学んだことを家でも実践したい」という感想が出ており、食や栄養について深く学ぶことができました。



## 2 / 1 農林水産大臣賞に蓬田中学校

### 第23回環境美化教育優良校等表彰

飲料業界6団体から構成される公益社団法人食品容器環境美化協会による第23回環境美化教育優良校等表彰において、蓬田中学校が最優秀校4校に選定され、農林水産大臣賞を受賞しました。この事業は、地域と連携して環境美化活動を行う全国の小中学校を表彰するもので、令和4年度は都道府県から推薦された29校の中から最優秀校が決定しました。

1月27日(金)、東京都で最優秀校4校の授賞式が行われました。授賞式には蓬田中学校の秋村校長と山内教諭、代表生徒3名が出席し、表彰状を受け取りました。

2月1日(水)、授賞式に出席した蓬田中学校の皆さんが役場を訪れ、久慈村長に受賞の報告を行いました。生徒たちは「海岸清掃と農漁業体験が環境美化教育の農林水産大臣賞を受賞しました。このような賞を受賞できたのは村の皆さんのおかげです。今後は、これまで以上の活動ができるよう一生懸命取り組んでいきます」と報告し、久慈村長は「素晴らしい賞ですね。おめでとうございます」と受賞を称えました。



▲(後列左から)山内典剛教諭、秋村秀樹校長、久慈修一村長(前列左から)越田亜美さん、森美月姫さん、藤本琉歌さん



▲村長室で受賞の報告をする蓬田中学校の皆さん

### 蓬田中学校が取り組む環境美化活動

蓬田中学校では、自然環境を生かした体験活動に取り組んでいます。

2008年に開始した「玉松台・玉松海水浴場清掃活動」は、蓬田小学校や老人クラブ、婦人会などの団体と協力し、生徒は地域の一員としての自覚を持って清掃をしています。

2014年には「漁業体験学習」を開始しました。蓬田村漁業協同組合の協力のもと、村の基幹産業である養殖ホタテの水揚げや調理体験を通して、海の

環境保全の大切さを学んでいます。

また、トマト農家の協力により「農作業体験」も行っており、美味しいトマトを作るには良い水と土が欠かせないことを学び、地域の美化活動が村の支えにつながることを体感しています。

蓬田中学校は、地域と連携しながら環境美化教育に取り組んでいます。熱心に活動する生徒の姿は地域住民から高く評価され、生徒は、地域の財産を守り抜く強い気持ちを持って活動を続けています。

## 2 / 1 赤十字活動へのご支援を

### 赤十字会員増強・活動資金増収運動推進会議

ふるさと総合センターにおいて、令和5年度赤十字会員増強・活動資金増収運動推進会議が行われました。令和4年度活動資金納付実績では、11月末時点で78万円の納付、目標達成率153%であることが報告されました。その他、令和5年度の活動資金納入期日や目標額について協議されました。



▲日本赤十字社青森県支部の神登喜彦事務局長のあいさつ



## 特集 人とつながる通いの場「ねまるカフェ」

世代を超えて集まれる地域の拠点へ

1月11日（水）、蓬田村社会福祉協議会のいきいき交流館内に、村民が気軽に集える常設の場「ねまるカフェ」がオープンしました。

「ねまるカフェ」は、年齢や世代、身体状況を問わず、いつでも誰でも利用できる通いの場です。利用者は、血圧測定などの健康チェックのほか、囲碁や麻雀、ゲーム機などを自由に使うことができます。

オープニングセレモニーには、久慈村長や東青地域県民局長、村民の皆さんが出席し、蓬田小学校の児童がデザインした看板が設置されました。セレモニー後、参加者はねまるカフェの体験として「いきいき100歳体操」や「eスポーツ」を行いました。

蓬田村社会福祉協議会では、さまざまな世代がつながり合う地域の拠点となることを目指して、「ねまるカフェ」を運営していきます。



eスポーツ体験



いきいき100歳体操体験

### 基本情報



- 場所  
いきいき交流館（蓬田村大字瀬辺地字山田35・84）
- 開設時間  
月曜日～金曜日  
午前9時～午後4時
- 備考  
※申込不要。  
※ご利用の際は座布団をご持参ください。
- 問い合わせ  
蓬田村社会福祉協議会  
☎0174・27・2828

### 「ねまるカフェ」でできること

「ねまるカフェ」は、いつでも誰でも、思い思いに過ごせるみんなの居場所です。現在は4つのメニューを用意していますが、見学や休息だけでも利用可能です。おしゃべりをしたり、お茶を飲んだり、自由に利用できますので、気軽にお立ち寄りください。



コーヒーやお茶などを用意しています

#### 4つのメニュー

- ①健康増進・健康維持  
○血圧・体温セルフチェック  
○役場保健師等による健康体操  
○専門職による健康講座

- ③eスポーツによるフレイル予防  
○ゲーム機を使用してフレイル（加齢による心身の衰え）を予防

- ②孤食の防止  
○「マルシェよもぎた」と連携した昼食の配達  
※配達希望日の3日前までに社会福祉協議会へご連絡ください。

- ④文化・趣味的活動  
○趣味の仲間づくり  
○閉じこもりの防止  
○社会参加のきっかけ

今後は、村民の皆さんが利用しやすい場としていくため、利用者と一緒に企画を考えていきます。

- 食材を持ち寄って調理する「みんなの食堂」
- 食料品等の移動販売
- 多世代での映画鑑賞



「ねまるカフェ」でやってみたいことがありますら、お気軽にお声がけください。

### 蓬田村社会福祉協議会より村民の皆さまへ

ねまるカフェは年齢や世代、立場の違いに関わらず、友人や知人、ご近所さんや福祉関係者とつながれる通いの場です。人とのつながりは、気にかける気持ちを育み、お互いさまの想いとなって支え合い

となり、暮らしを豊かにします。「昔からの友人」「趣味仲間」「ご近所さん同士」など、つながっている誰かと声をかけ合って、ぜひ、ねまるカフェをご利用ください。

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	2 ◆いきいきなどわどサロン <small>ふ</small> ◆子育てサークル <small>ふ</small>	3	4
	※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。			北 燃えるごみ (40cm 未満) 南 燃えないごみ	南 燃えるごみ (40cm 未満)	
5	6	7 ◆第1回村議会定例会 (~10日) ◆障がい者生活訓練教室 <small>ふ</small>	8 ◆英会話教室 18:00~ <small>ふ</small> 	9 ◆いきいきなどわどサロン <small>ふ</small> ◆子育てサークル <small>ふ</small>	10	11
	北 燃えるごみ (40cm 未満)	北 缶・ペットボトル・ビン 南 燃えるごみ (40cm 未満)		北 燃えるごみ (60cm 未満) 南 缶・ペットボトル・ビン	南 燃えるごみ (40cm 未満)	
12	13	14 ◆障がい者生活訓練教室 <small>ふ</small>	15	16 ◆いきいきなどわどサロン <small>ふ</small> ◆子育てサークル <small>ふ</small>	17	18
	北 燃えるごみ (40cm 未満)	北 燃えないごみ 南 燃えるごみ (40cm 未満)		北 燃えるごみ (40cm 未満) 南 燃えないごみ	南 燃えるごみ (60cm 未満)	
19	20	21 ○春分の日	22 ◆蓬田村議会議員一般選挙立候補予定者説明会 13:30 <small>ふ</small>	23 ◆子育てサークル <small>ふ</small> ◆こころのサロン <small>ふ</small>	24	25
	北 燃えるごみ (40cm 未満)	南 燃えるごみ (40cm 未満)	北 缶・ペットボトル・ビン	北 燃えるごみ (40cm 未満) 南 缶・ペットボトル・ビン	南 燃えるごみ (40cm 未満)	北 南 古紙類
26	27	28	29	30	31	
	北 燃えるごみ (40cm 未満)	北 燃えないごみ 南 燃えるごみ (40cm 未満)	北 南 特殊なごみ (電球・蛍光灯・乾電池など)	北 燃えるごみ (40cm 未満) 南 燃えないごみ	南 燃えるごみ (40cm 未満)	

## 総合カレンダー

# 2023 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

福士 年衛 90歳 (阿弥陀川)  
成田 運市 93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	2,570	- 11
男	1,241	- 8
女	1,329	- 3
世帯数	1,129	- 2

### ○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)

### ○ジョアンの英会話教室

Let's enjoy English ♪

今回は3月8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 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)

## トマト農家の津島鉄平さんが農業経営士に認定

優れた農業経営を実践し、地域農業の活性化に取り組む農業者として青森県が認定する農業経営士に、トマト農家の津島鉄平さんから7名、青年農業士に14名が認定されました。2月2日（木）、青森市で行われた認定証授与式に出席した津島さんは、三村知事から認定証を授与されました。



津島さんは、トマトや玉ねぎ、そばの複合経営を行いながら土づくりや労働力の省力化に取り組んでいます。現在は、青森農協トマト部会長を務め、農業経営や味の追求を行うとともに、就農希望の研修生を受け入れるなど担い手の育成にも力を入れています。

## 統一地方選挙

### 青森県議会議員一般選挙・蓬田村議会議員一般選挙



住民の代表者を選ぶことは、地域の未来や生活に大きく関わります。大切な1票、必ず投票しましょう。

#### 投票日時

#### 青森県議会議員一般選挙

**4月9日（日）** 午前7時～午後8時

#### 蓬田村議会議員一般選挙

**4月23日（日）** 午前7時～午後6時

※村議選投票日当日の投票所閉鎖時間は2時間繰り上げとなりますので、ご注意ください。

#### 期日前投票

投票日当日、投票することが出来ない方は、期日前投票をしてください。

**期間** 青森県議会議員一般選挙  
4月1日（土）～4月8日（土）  
蓬田村議会議員一般選挙  
4月19日（水）～4月22日（土）

**時間** 午前8時30分～午後8時  
必ず入場券を持参してください。

**期日前投票所** 蓬田村役場前投票所



#### 入場券が交付されます

選挙資格のある方に、投票所入場券を郵送します。投票所へ必ず持参してください。入場券を紛失した場合でも投票は可能ですので、お問い合わせください。

#### 各投票区の投票所

第1投票区（中沢・長科）	蓬田保育園
第2投票区（阿弥陀川～郷沢）	蓬田村役場前投票所
第3投票区（瀬辺地・広瀬）	文化伝承館
第4投票区（高根）	高根公民館

#### 立候補予定者説明会のお知らせ

蓬田村議会議員一般選挙立候補予定者説明会を開催します。

**日時** 3月22日（水）午後1時30分

**場所** ふるさと総合センター 多目的ホール

※当日は、立候補届出書類等を配付しますので、立候補を予定している方は出席してください。（代理人出席可）

#### ▶問い合わせ

蓬田村選挙管理委員会 ☎ 27-2111（内線512）

今月のテーマ



## 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代になった頃から何か調子が悪かったり、気分の変化が大きかったりするものはありますか？それは更年期の症状かもしれません。女性は思春期以降、女性ホルモンの影響を受け、ここからからだの健康が守られています。しかし、更年期（45～55歳の位）には、閉経に関連したホルモンバランスの変化で健康への大きな影響を受けることになり、高齢期に波及していくのです。

### 更年期症状とは

閉経の前後10年くらいの更年期の時期に、女性ホルモンが分泌低下します。それ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、症状が軽い人も含めて約8割の女性が経験すると言われています。症状としては、ほてりや寝

汗、動悸のほか、憂うつな気持ちになったり、イライラしたりなど、体と心の不調として出てきます。症状や程度は人によって様々ですが、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。日常生活に支障が出るくらい、つらい場合は更年期障害といえます。



### 更年期から危ない生活習慣病

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、安静にしていても消費される基礎代謝が減ってくるため、食べる量が変わらなくても

太りやすくなります。肥満は高血圧・糖尿病・脂質異常病の引き金になります。そのため、30代後半からバランスのよい食事を心がけたり、少しづつでも自分にあつた運動を継続する等して生活習慣の改善を行い、体重をコントロールする習慣を身につけることが大切です。



### 骨にも注意

女性ホルモンには、骨の形成を促進する働きがあり、女性ホルモンの分泌が減ると骨量も急速に減少します。骨粗鬆症は骨折を起こすとがん匹敵する死亡率の病気です。骨粗鬆症になる女性は男性の3～5倍、65歳以上の女性の約半分が骨粗鬆症と言われています。骨粗

鬆症は、カルシウムを十分にとったり、運動を行うといった生活習慣により、予防・改善につながります。骨量が減り始める40歳頃から定期的に骨粗鬆症の検査をして、自分の骨の状態を知るようにしましょう。

女性ホルモンの減少でおこる病気や症状を予防・早期発見し、更年期を健やかに乗り切るには、自分自身のヘルスケアが大切です。更年期は、誰もが迎える節目で、女性にとって自分の健康を考える一番いい時期でもあります。しかし、その時期の変調の一部に病的なものもあるのです。体と心の不調でつらいと思ったら、異変に気づいたら、かかりつけ医もしくは婦人科や更年期外来を受診するようにしましょう。



## 国民年金加入者のみなさまへ

### ■国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

令和4年4月分から令和5年3月分までの保険料は、月額16,590円です。保険料の納付期限は翌月末です。未納のまま放置されると、強制徴収の手続きで督促を行い、期限までに納付がない場合は、延滞金が課されるだけでなく、納付義務のある方の財産が差し押さえられる場合があります。

### ■国民年金保険料の「口座振替」申込方法

「国民年金保険料口座振替納付（変更）申出書」に必要事項を記入・押印し、年金事務所へ郵送または、年金事務所や口座振替を行う金融機関・郵便局に提出してください。口座振替申出の開始時期等は、手続き完了後に通知します。

### ■国民年金保険料の「クレジットカード納付」

保険料の納め忘れ防止に、クレジットカード納付をご利用ください。ご利用には「国民年金保険料クレジットカード納付（変更）申出書」の提出が必要です。お近くの年金事務所の窓口へ提出してください。また、郵送による手続きも行っています。保険料の支払いに利用できるクレジットカードは、次のいずれかのクレジットカードです。

<支払いに使用可能なカード>  
VISA、MasterCard、ダイナースクラブ、JCB、アメリカンエキスプレス

▶問い合わせ 青森年金事務所 ☎017-734-7495

## 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
- ・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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・印鑑</li> <li>・届出にきた方の本人確認書類</li> <li>・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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・所得のわかるもの</li> <li>・健康保険資格喪失証明書</li> <li>・保護廃止決定通知書</li> <li>・母子健康手帳</li> <li>・保険証</li> </ul>
	他の健康保険の資格を喪失したとき		<ul style="list-style-type: none"> <li>・国保と社保等の保険証</li> <li>・保険証、保護開始決定通知書</li> <li>・保険証、喪主の通帳</li> <li>・保険証</li> <li>・保険証、在学証明書</li> </ul>
	生活保護を受けなくなったとき		<ul style="list-style-type: none"> <li>・保険証</li> <li>・保険証</li> </ul>
脱退	子どもが生まれたとき	<ul style="list-style-type: none"> <li>・印鑑</li> <li>・届出にきた方の本人確認書類</li> <li>・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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母子健康手帳</li> <li>・保険証</li> </ul>
	他の市町村へ転出したとき		<ul style="list-style-type: none"> <li>・国保と社保等の保険証</li> <li>・保険証、保護開始決定通知書</li> <li>・保険証、喪主の通帳</li> <li>・保険証</li> <li>・保険証、在学証明書</li> </ul>
	他の健康保険に加入したとき		<ul style="list-style-type: none"> <li>・保険証、保護開始決定通知書</li> <li>・保険証、喪主の通帳</li> <li>・保険証</li> <li>・保険証、在学証明書</li> </ul>
その他	生活保護を受けることになったとき	<ul style="list-style-type: none"> <li>・印鑑</li> <li>・届出にきた方の本人確認書類</li> <li>・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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母子健康手帳</li> <li>・保険証</li> </ul>
	死亡したとき		<ul style="list-style-type: none"> <li>・国保と社保等の保険証</li> <li>・保険証、保護開始決定通知書</li> <li>・保険証、喪主の通帳</li> <li>・保険証</li> <li>・保険証、在学証明書</li> </ul>
	住所・世帯主・氏名等が変わったとき		<ul style="list-style-type: none"> <li>・保険証</li> <li>・保険証、在学証明書</li> </ul>
	修学などのために転出するとき		<ul style="list-style-type: none"> <li>・保険証</li> <li>・保険証、在学証明書</li> </ul>
	保険証をなくしたとき		<ul style="list-style-type: none"> <li>・保険証</li> </ul>
	保険証を破いたり、汚したとき		<ul style="list-style-type: none"> <li>・保険証</li> </ul>

国保への届出が遅れた場合	
加入の届出が遅れた場合	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○保険証がないため、その間の医療費は全額自己負担です。</li> </ul>
脱退の届出が遅れた場合	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> </ul>

### ■2024秋 健康保険証が原則廃止となりマイナンバーカードが保険証として利用できます

マイナンバーカードを保険証として利用するためには、健康保険証の利用の申込みが必要です。申込みにはマイナンバーカードとスマートフォン等が必要、もしくは役場でも申請可能です。

▶問い合わせ 役場 住民課 ☎27-2112 (303)

## 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、村役場の窓口へ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

### 国家公務員採用試験のお知らせ

人事院では、国家公務員採用総合試験（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。

■総合職試験  
【インターネット申込受付期間】3月1日（水）午前9時～3月20日（月）【第1次試験】4月9日（日）

■一般職試験  
【インターネット申込受付期間】3月1日（水）午前9時～3月20日（月）【第1次試験】6月11日（日）

▼問い合わせ 人事院東北事務局 第二課 試験係  
☎022-221-2022

### 被害者支援活動員第12期生募集

あお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、電話・面接相談や直接的支援など

## 自衛官募集

の支援を行う民間の団体です。支援活動はボランティアによって行われており、ただ今、支援活動員を募集しています。養成講座は4月から概ね1年間で毎月1回程度実施します。募集要項は、役場に設置しているほか、ホームページ (<http://www.aomori-vs.com>) からダウンロードできます。

■応募締切 3月31日（金）  
▼問い合わせ あおもり被害者支援センター事務局  
☎017-718-2085

■種目 一般曹候補生  
■概要 基幹要員である曹を養成  
■応募資格（男女）18歳以上33歳未満  
■受付期間 3月上旬～5月中旬

■試験日 5月下旬  
■試験会場 未定  
▼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