

目次	
○村の出来事	1
○総合カレンダー	3
○こんにちは！保健師です	5
○お知らせ	6
○ロコモ・フレイル健診	11

ホタテの選別に挑戦！

5月30日（金）、蓬田漁港で蓬中1年生が漁業体験学習を行いました。漁協の協力のもと、ホタテの水揚げや選別作業を体験し、村の基幹産業であるホタテ養殖漁業に関心を高めました。

7

2025 No.627

蓬田村と青森県立保健大学は令和4年からロコモ・フレイル健診を行っています



ロコモ・フレイル健診のお知らせ



昨年の結果をふりかえり、引き続き " 定期的な評価をつづける " ことを意識しましょう

○蓬田村のロコモ・フレイル健診結果（令和6年実施）

※平均値が基準を上回る場合は○、下回る場合は×で表示しています。

項目	中年者 (64歳以下)	前期高齢者 (65歳～74歳)	後期高齢者 (75歳以上)
骨格筋指数	○	○	○
体脂肪率	×	×	×
骨密度	○	○	×
活動量	○	○	○
認知機能	×	×	×
バランス指標	○	○	○
下肢筋力指標	○	○	○
消費が摂取を上回る割合	少ない	少ない	少ない
中性脂肪	○	○	○



ロコモ詳細



フレイル詳細

令和6年の結果では、**筋肉の量が保たれている**人が多いという良い点と**肥満**の人が多く、**軽度の認知機能低下**の人が多くという課題が分かりました。

※令和7年も結果は、住民健診結果説明会で個別に説明し、対策方法もお伝えします。
※住民健診結果説明会ではおかず味噌汁の実演・実食もごさいます。

○令和7年ロコモ・フレイル健診

- 日時 令和7年7月20日（日）12:00～
- 場所 農業者トレーニングセンター（住民健診会場内）
- 対象 骨粗鬆症健診を受ける40歳以上の方
受診をご希望の方は骨粗鬆症健診にお申し込みください。

▶問い合わせ

青森県立保健大学 理学療法学科
☎ 017-765-2066
担当 新岡 大和
mail : y_nioka@ms.auhw.ac.jp



話題の本、読みませんか？

ふるさと総合センターの新刊図書を紹介します。



- パズルと天気 伊坂幸太郎 著
- 私の孤独な日曜日 月と文社 著
- 生きる言葉 俵万智 著
- 本がきらい！本がすき！ マリア・イラストラノ / 小川紗良 著
- 休養学 あなたを疲れから救う 片野秀樹 著
- 熟柿 佐藤正午 著
- 自炊の壁 料理の「めんどい」を乗り越える100の方法 佐々木典士 / 山口祐加 著

※この他にも取り揃えています。

▶問い合わせ 教育課 ☎ 31-3111

5/31 風は冷たくとも心は熱く 蓬田小学校運動会

風が冷たく雨が降りそうな空模様でしたが、無事蓬田小学校で運動会が開催されました。徒競走や応援合戦、技能走など様々な種目を紅組、白組それぞれに分かれて競い合い、終始白熱していました。



5/21 雨にも負けず、豊作を願って 久慈村長と小鹿村議会議員が農家を督励

5月中旬に入り、田植え作業が最盛期を迎えたことから、久慈村長、小鹿村議会議員、高田産業振興課長らが雨がこぼれる天候の中、田植え農家を督励しました。今年は、中沢地区から北部に向かって水田を巡回し、苗の状態や田植えの進捗状況を確認しながら、時折作業中の農家の方々と言葉を交わし、今年の豊作に期待を寄せていました。



▲中沢地区での督励の様子

5/23 村の発展・地域の活性化のため (株) 鹿内組より村へ 300 万円の寄付

(株) 鹿内組より蓬田村へ「村の発展にお役立てください」と代表取締役社長の鹿内雄二氏より寄付金額 300 万円の目録が久慈村長に手渡されました。寄付金について久慈村長は「ご厚意に大変感謝し、蓬田村の発展ために大切にに使わせていただく」と感謝の言葉を述べました。



▲目録を受け取った後に記念撮影をしました

6/4 歯と口の健康を考える むし歯予防教室（親と子の歯科相談）

6月4日～10日が歯と口の健康週間ということもあり、青森県歯科衛生士会の濱田衛生士を講師に迎え、むし歯予防教室がふるさと総合センターにて開催されました。保護者と一緒に参加した13名の子どもたちは、楽しくむし歯予防について学びました。お話の後は、歯にりんご風味のフッ素を塗ってもらい、歯ブラシやフッ素入りジェルをプレゼントされました。



▲親子で「おくちのおはなし」を聴いて学びました

6/10 消防力の強化や充実に尽力 令和7年春の叙勲に森淳一さん（阿弥陀川）

村役場にて、久慈村長より令和7年春の叙勲伝達が行われ、元蓬田村消防団団長の森淳一さんが消防功労により、瑞宝単光章を受賞しました。森さんは、昭和49年に村消防団に入団し、平成12年から分団長、平成27年から副団長、令和2年4月から令和6年3月末まで団長を務められ、実に50年間にもわたり村民の生命や財産を守り、消防の発展に大きく寄与されました。



▲伝達後に記念撮影しました

サマージャンボ宝くじ

宝くじ公式サイトでネット購入!

7月

おねがい

雷がなったら海から
低姿勢ですみやかに
あがりましょう。

あんぜん、きづく、あんしん
東北電気保安協会

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 ◆玉松友の会 ふ	2	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	4	5
		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 (40cm 未満)	
6	7	8 ◆玉松友の会 ふ	9	10 ◆いきいきなどわどサロン ふ ◆子育てサークル ふ	11	12
	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)	
13	14	15 ◆玉松友の会 ふ	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	18 ◆住民健診 (～ 20 日) ト	19 ◆住民健診 ト ◆玉松海水浴場海開き (～ 8 月 24 日)
	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)	
20 ◆住民健診 ト	21 〇海の日	22 ◆玉松友の会 ふ ◆小・中学校夏季休業 (～ 8 月 24 日) ◆オレンジのつどい ふ 9:30 ～ 11:30	23	24 ◆子育てサークル ふ ◆献血 役	25	26
	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 (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
27	28	29 ◆玉松友の会 ふ	30 ◆子ども会リーダー研修会 (～ 31 日) ◆蓬田村役場新庁舎内覧会	31 ◆こころのサロン ふ		
	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		

- 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
 - 海 … 玉松海水浴場

- 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 402)

○ノラの英会話教室

Let's enjoy English ♪

次回は 7 月 16 日 (水)

時間：午後 6 時～

場所：ふるさと総合センター

☎ 31-3111



○玉松友の会 (毎週火曜日)

※第 3 火曜日は理学療法士が来ます。

障害者手帳がある方や病気や治療による後遺症があり、リハビリや体力づくりの機会が欲しい方等が対象となります。

▶問い合わせ 健康福祉課 ☎ 27-2113 (内線 404)

○いきいきなどわどサロン (毎週木曜日 9:00~13:45)

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

2025

7月

戸籍の窓口

【 5 月受付分】(敬称略)

■お誕生おめでとうございます

森 紬愛 (健太 (阿弥陀川)
女の子 美空

■ご冥福をお祈りします

青木 次 92 歳 (阿弥陀川)

福士 とみ糸 87 歳 (郷 沢)

飯田 正明 86 歳 (瀬 辺 地)

■蓬田村の人口 (5 月 31 日現在)

区分	人口	前月比
総人口	2,391	－ 5
男	1,163	－ 1
女	1,228	－ 4
世帯数	1,111	－ 1

～国保の窓口～



国民健康保険で受けられる給付について

国保に加入している方が病気やケガで病院を受診したり、出産や死亡があった場合には、治療等（療養の給付等）や現金の給付（療養費の支給）が受けられます。
これを「保険給付」といいます。

医療費が高額になったとき（高額療養費）

1ヶ月の医療費の自己負担額が一定の額を超えた場合、申請して認められると限度額を超えた分が高額療養費として後から支給されます。
ただし、入院中の食事代や保険対象外の差額ベッド代、歯科の自由診療などは対象になりません。なお、限度額は、70歳未満の方と70歳以上75歳未満の方で異なります。また、所得区分によっても異なります。詳しくは村住民課窓口にお問い合わせください。

① 70歳未満の方の場合

70歳未満の方は、21,000円以上（1ヶ月）の自己負担額を算定の対象とします。
同じ世帯で、同じ月内に、医療機関ごと（入院、外来、医科・歯科別）に21,000円以上の一部負担金の支払いが2回以上あったとき、それらの額を合算して、限度額を超えた分が支給されます（世帯合算）。過去12ヶ月以内に、同じ世帯で高額療養費の支払いが4回以上あった場合、4回目以降の限度額を超えた分が支給されます。

所得区分		限度額（3回目まで）		限度額（4回目以降）
所得 901万円超	ア	252,600円＋（医療費－842,000円）×1％		140,100円
所得 600万円超 901万円以下	イ	167,400円＋（医療費－558,000円）×1％		93,000円
所得 210万円超 600万円以下	ウ	80,100円＋（医療費－267,000円）×1％		44,400円
所得 210万円以下 （住民税非課税世帯除く）	エ	57,600円		44,400円
住民税非課税世帯	オ	35,400円		24,600円

② 70歳以上75歳未満の方の場合（後期高齢者医療制度対象者を除く）

70歳以上の方については、外来分は被保険者としての計算になりますが、入院がある場合には、世帯単位での計算（外来もある場合は外来分＋入院分）になります。

所得区分	限度額（3回目まで）		限度額（4回目以降）
	外来（個人単位）	外来＋入院（世帯単位）	
現役並み所得者Ⅲ （課税所得 690万円以上）	252,600円＋（医療費－842,000円）×1％		140,100円
現役並み所得者Ⅱ （課税所得 380万円以上）	167,400円＋（医療費－558,000円）×1％		93,000円
現役並み所得者Ⅰ （課税所得 145万円以上）	80,100円＋（医療費－267,000円）×1％		44,400円
一般 （課税所得 145万円未満等）	18,000円	57,600円	44,400円
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円	
低所得者Ⅰ	8,000円	15,000円	



熱中症を防ぎましょう



「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

暑さを避ける！

エアコン等で
温度をこまめに調節

遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施

外出時には日傘の使用、
帽子の着用

天気の良い日は
日陰の利用、こまめな休憩

吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用

保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。
体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防！

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコン等を使って温度調節するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、
障害のある方は、特に注意が必要！

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているので、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。
また、障害のある方には、体温調節が難しい場合や、のどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。

「ねんきんネット」 ご利用のご案内



「ねんきんネット」は、スマートフォン等からご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。

- 「ねんきんネット」でできる機能
 - ・ご自身の年金記録の確認
 - ・将来の年金見込額の確認
 - ・「ねんきん定期便」や各種通知書の確認
 - ・国民年金保険料口座振替の申出 など

また、「マイナポータル」と「ねんきんネット」を連携してさらに便利に利用できます。「マイナンバーカード」と「スマートフォン」を使用してぜひ次の登録をお願いします。

- ・「ねんきん定期便」のペーパーレス化
 - ・オンラインでの確定申告に使える「公的年金等の源泉徴収票」、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の電子送付希望の登録
- ※税務署や市町村での確定申告においても「ねんきんネット」で各種通知書の確認から年金額等の入力・記入にご利用いただくことができます。

▶問い合わせ
ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号 ☎ 0570-058-555
050 で始まる電話やナビダイヤルをご利用いただけない電話で
おかけになる場合は ☎ 03-6700-1144
詳しくは日本年金機構ウェブサイトをご覧ください。



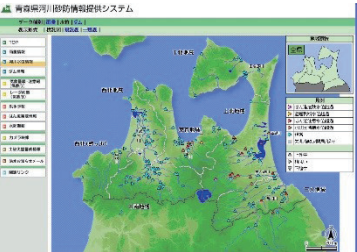
日本年金機構HP

青森県県土整備部河川砂防課からのお知らせ

青森県県土整備部河川砂防課では、大雨洪水に備えて「河川防災情報」を提供しています。

○身近な河川の水位等をチェックしましょう
「河川砂防情報提供システム」では、国・県・気象庁が観測している雨量・河川水位・ダム情報等を確認できます。早めの情報収集、避難準備を心がけましょう。

U R L：https://www.kasensabo.bousai.pref.aomori.jp/



（携帯電話版）



（スマートフォン版）

○ご家庭のテレビで、河川の水位が確認できます
「地上デジタル放送」の「データ放送」で、河川水位情報を分かりやすく、ご家庭のテレビで確認できるようになりました。

操作方法

N H K総合にチャンネルを合わせ、テレビのリモコンの「d ボタン」を押して、トップメニューの「防災・生活情報」を選び、決定ボタンを押して「河川水位情報」を選択



▶問い合わせ
県土整備部 河川砂防課 企画・防災G ☎ 017-734-9662
東青県土整備事務所 河川砂防施設課 ☎ 017-728-0260

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ



■令和7年度の保険料

○保険料

均等割額 (被保険者全員が納める額)	+	所得割額 (所得に応じて納める額) 基礎控除後の所得※1 × 9.90% (所得割率)	=	保険料 (限度額 80 万円)
46,800 円				

◎令和7年度の保険料は、住民課から7月中にお届けする保険料額決定通知書でご確認ください。
※1 基礎控除後の所得とは、前年の総所得金額等から基礎控除額（43 万円）を差し引いた額です。

■令和7年度保険料の軽減措置

▶所得が低い方の軽減

- ・同一世帯内の被保険者及び世帯主の所得額の合計に応じて、均等割額の軽減が受けられます。
令和7年度は下表のとおりとなります。

世帯の所得額の合計	軽減割合
43 万円+ 10 万円× (給与所得者等 (※2) の数－1) 以下	7 割
43 万円+ (30.5 万円×被保険者数) + 10 万円 ×(給与所得者等 (※2) の数－1) 以下	5 割
43 万円+ (56 万円×被保険者数) + 10 万円 ×(給与所得者等 (※2) の数－1) 以下	2 割

※2 給与所得者等（給与所得を有する者、または公的年金等に係る所得を有する者が2人以上いる世帯に適用）

▶被用者保険の被扶養者であった方の軽減

- ・均等割額が5割軽減されます。（資格取得後2年間）
- ・所得割額の負担はありません。

◎被用者保険とは、会社員等の被雇用者が加入する健康保険です。

◎世帯の所得が低い方は、より高い均等割額の軽減（7割軽減）が受けられます。

■保険料の減免等

災害、倒産、失業など特別な事情によって納付が困難な場合は、申請によって保険料の減免等が認められることがありますので、役場住民課へお早めにご相談ください。

■令和7年8月1日以降の医療機関の受診について

現在お手元にある健康保険証は、最長で令和7年7月31日まで有効ですが、令和7年8月1日以降は、マイナ保険証または資格確認書の提示が必要となります。資格確認書は、役場住民課より7月中にお届けします。（※3）

なお、マイナ保険証を利用するには、マイナンバーカードを取得し、被保険者証利用の申込をする必要があります。

※3 令和8年7月末までの暫定的な運用として、新規加入者や再交付の方へマイナ保険証の保有状況にかかわらず、資格確認書を交付します。

○被保険者証利用の申込方法

- ①医療機関・薬局の顔認証付カードリーダーで申込
- ②マイナポータルから申込
- ③全国のセブン銀行のA T Mで申込

○被保険者証利用申込の問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル
☎ 0 1 2 0－9 5－0 1 7 8

▶問い合わせ

役場住民課 ☎ 27-2112（内線 304） または 青森県後期高齢者医療広域連合 ☎ 017-721-3821

自動車税種別割に係る納税証明書の提示省略について

お知らせ

登録自動車については、車検の際、国の継続検査窓口（運輸支局）での自動車税種別割の納税証明書の提示を省略できます。ただし、自動車税種別割を納付後、すぐに継続検査を受検される方は、納税証明書の提示を求められる場合がありますので、ご注意ください。

詳しくは、左記QRコードを読み取り県庁HPをご覧ください。

▼問い合わせ

青森県中央
県税事務所 納税管理課

☎017-734-9970



海上保安庁からのお知らせ

「2025海の事故ゼロキャンペーン」

7月16日～31日、「海難事故ゼロへの願い」をテーマに官民一体で、全国で海難防止活動を行います。

プレジャーボートでは発航前検査の徹底と整備事業者等による定期的な点検、漁船では適切な見張りや気象海象の把握、海中転落や巻き込まれ防止、海で活動するときには、ライフジャケットの常時着用、連絡手段の確保、携帯電話等のGPS機能ON、118番やNET118の活用で、海難防止と事故の際の迅速な救助につなげましょう。

「夏季安全推進活動」

7月16日～8月31日、夏休みを中心とした夏季にマリネリジャーが活発化するなか、特に開設海水浴場以外における遊泳事故防止及び児童の遊泳事故防止のための海難防止活動を行います。

陸奥蓬田郵便局からのお知らせ

全国的に熱中症警戒アラートが多く発生する状況を踏まえ、陸奥蓬田郵便局を「涼み処（すずみどころ）」として解放します。熱中症予防のため、ぜひご利用ください。

▼問い合わせ

青森海上保安部交通課

☎017-734-2422

▼問い合わせ

青森県中央
県税事務所 納税管理課

☎017-734-9970

自衛官募集

■種目 ①航空学生／②一般曹候補生／③自衛官候補生／④防衛医科大学校医学科学生／⑤防衛医科大学校看護学科学生

■応募資格 ①高卒（見込み含む）または、高専3年次修了者（見込み含む）海…23歳未満、空…24歳未満／②③18歳以上33歳未満／④⑤18歳以上21歳未満高卒者（見込み含む）または、高専3年次修了者（見込み含む）

■受付期間 ①7月1日（火）～8月29日（金）／②③7月1日（火）～9月2日（火）／④7月1日（火）～10月8日（水）／⑤7月1日（火）～10月3日（金）

■試験日 ①9月20日（土）または、9月27日（土）／②③受付時にお知らせ／④10月25日（土）／⑤10月18日（土）

■試験会場 ①受付時にお知らせ／②アスパム／③青森駐屯地／④⑤受付時にお

B型肝炎訴訟無料電話相談会

お知らせ

▼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

■日時 7月26日（土）午前10時～午後6時

■内容 B型肝炎被害対策東北弁護士団が、B型肝炎訴訟について、弁護士による無料電話相談を行います（通話料はかかりません）。

■対象 B型肝炎患者又はそのご家族（患者が亡くなったっている場合は、その相続人）

■電話相談用番号 左記どちらかの番号をご利用ください。

☎022-265-2217
☎022-265-2217

▼問い合わせ B型肝炎被害対策東北弁護士団事務局（小野寺友宏法律事務所内）

☎0120-76-0152

令和7年度蓬田村国民健康保険税に関するお知らせ

蓬田村では、国の税制改正及び青森県国民健康保険運営方針に基づき、令和7年度から蓬田村国民健康保険税の賦課限度額、軽減判定所得基準額の引き上げ及び資産割が廃止となります。なお、令和7年度蓬田村国民健康保険税納税通知書につきましては、7月中旬に国民健康保険加入世帯の世帯主宛てに発送を予定しております。

■賦課限度額の引き上げ及び資産割の廃止

国民健康保険税の賦課限度額及び資産割が下表のとおり変わります。

（改正前）			
項 目	医療給付費分	後期高齢者支援金分	介護納付金分 (40歳～64歳)
所得割	9.00%	2.00%	2.00%
資産割	20.00%	12.00%	10.00%
均等割	25,200円	12,000円	9,000円
平等割	24,600円	8,000円	6,000円
賦課限度額	650,000円	240,000円	170,000円

（改正後）			
項 目	医療給付費分	後期高齢者支援金分	介護納付金分 (40歳～64歳)
所得割	9.00%	2.00%	2.00%
資産割	廃止	廃止	廃止
均等割	25,200円	12,000円	9,000円
平等割	24,600円	8,000円	6,000円
賦課限度額	660,000円	260,000円	170,000円

■軽減判定所得基準額の引き上げ

国民健康保険税の均等割額は前年の所得金額に応じて7割、5割、2割の減額を適用しております。令和7年度から、5割、2割の対象者を拡大するため算定式が下記のとおり変わります。

○5割軽減

改正前 43万円＋（29.5万円×被保険者数）＋10万円×（給与所得者等数－1）以下の場合
改正後 43万円＋（30.5万円×被保険者数）＋10万円×（給与所得者等数－1）以下の場合

○2割軽減

改正前 43万円＋（54.5万円×被保険者数）＋10万円×（給与所得者等数－1）以下の場合
改正後 43万円＋（56万円×被保険者数）＋10万円×（給与所得者等数－1）以下の場合
※軽減判定を受けるためには、前年分の所得申告が必要です。

▶問い合わせ

役場税務課 ☎27-2114（内線602）