

# 蓬

広  
報

# 田

yomogita  
village

## 目次

- 村の出来事 ..... 1
- 税の申告について ..... 3
- 村営住宅入居者募集 ..... 4
- 総合カレンダー ..... 5
- よもぎたトピックス ..... 7
- こんにちは！保健師です ..... 8
- お知らせ ..... 9
- 健康れすとらんレシピ ..... 11



**がんばれ！よいしょ！**

12月27日（水）、蓬田保育園で行われた餅つき会。園児たちは、子ども用の小さい杵で「ぺったん、ぺったん」楽しそうにお餅をつき、日本の伝統行事を体験しました。

2

2018 No.538



# 1/5 筆を走らせ新年をスタート

## 村民書き初め大会

新年の風物詩である村民書き初め大会がふるさと総合センターで行われ、小学生から一般までの約15名が参加しました。講師・福井陽子氏の指導のもと、一字一字集中して筆を運んでいました。参加者が、気持ちを筆に込めて完成させた作品は、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。



▲画仙紙いっぱい大きくのびのびと筆を走らせませす

# 1/9 ゲレンデでスキーを楽しもう

## 村民スキー教室

1月9日から3日間、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、65名の小学生が参加しました。蓬田スキークラブの方々からクラス別に丁寧な指導を受け、子どもたちはみるみる上達していきました。3日間、寒さを吹き飛ばすくらい元気いっぱいスキーを楽しみました。



▲練習を重ね、コツをつかんでいきました

# 1/17 元気なうちから介護予防

## 高齢者のための健康講座

介護予防を目的とした高齢者のための健康講座が、ふるさと総合センターで開催されました。約20名の参加者は、ゴムチューブを使った体操やウォーキングをして身体機能を維持する運動法を学びました。この講座は毎月2回行われており、運動の他に栄養改善や口腔機能に関する講座などを効果的に組み合わせて実施しています。



▲「1日8,000歩と20分の中強度運動」が効果的

# 12/13 地域福祉の向上のために

## 商工会青年部・女性部が福祉施設に寄贈

商工会青年部・女性部は活動の収益金の一部を使い、グループホームよもぎた・蓬生園・玉松ホーム・グループホーム逢々へタオルや車椅子を取得するためのプルタブ等を寄贈しました。各施設で女性部4名が「活用してください」と手渡すと、施設職員は「大切に使用させていただきます」と感謝の意を述べました。



▲グループホーム逢々にはタオル等を寄贈

# 12/15 農業経営の安定の確保を

## 平成30年度経営所得安定対策事業説明会

村内の農家を対象に、ふるさと総合センターにおいて平成30年度経営所得安定対策事業説明会が行われました。事業の変更点等を中心に説明が行われ、村産業振興課は「今後の事業の変更点等については国の動向を見ながら随時お知らせしますので、来年度以降も引き続きご理解とご協力をお願いします」と呼びかけました。



▲真剣に説明を聞く農家の方々

# 12/23 親子で学ぶ「食」の大切さ

## おやこの食育教室

食生活改善推進委員会による食育教室が、ふるさと総合センターで開催されました。約20名の親子が参加し、「照り焼きレンコンハンバーグ」や「トマトときゅうりのサラダ」を作りました。親子で出来上がった料理を試食して、食事マナーやバランスの良い食べ方など、食育について楽しみながら学びました。



▲みんなで作る楽しさを体験しました

# 12/26 もちつきは年末の一大行事

## もちつき交流会

ふるさと総合センターで年末恒例のもちつき交流会が行われ、参加した約20名の親子は杵と臼を使った餅つきを楽しみました。みんなで力を合わせて餅をつき、出来上がったお餅は小さく丸め、おしるこ・きなこ・お雑煮にして食べました。つきたての柔らかいお餅は子どもたちに大人気で、たくさんおかわりをしていました。



▲お餅をつぶさないように優しく丸めていました

## 権現様が村内を練り歩く

1月5日(金)、無病息災や五穀豊穡を祈り、権現様が各家々を回りました。氏子たちが神主や獅子に扮し、各家の玄関先でお祓いをした後、権現様の口で住人の頭を噛んで厄を払いました。



▲蓬田地区の権現様

## 新型救急車お披露目

12月18日(月)、役場庁舎前で、青森地域広域事務組合中央消防署外ヶ浜分署で購入した新型救急車がお披露目されました。救急業務の高度化に対応するため、高度な救命措置用機材を積載しています。



▲運用を開始しています

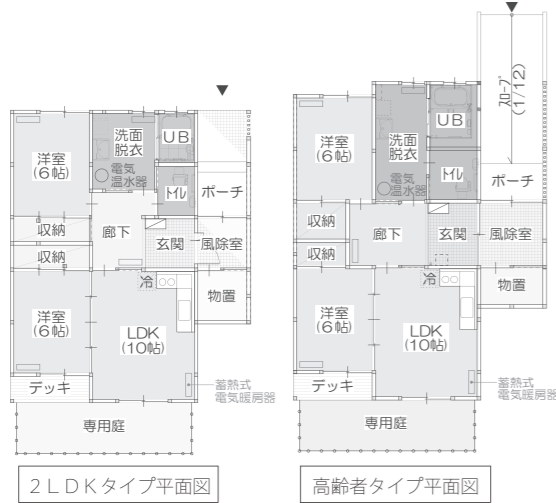


# 村営住宅「よもっと団地・宮本団地」入居者募集（随時募集）

## ○よもっと団地（3戸）

平成29年度完成分（高齢者タイプ1戸・2LDKタイプ2戸）の入居者を募集します。

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



## ○宮本団地（5戸）

2階建て3DKタイプ5戸の入居者を募集します。

所得制限（年間）	0円～2,568,000円（程度）
----------	-------------------

※家賃は所得によって変わりますので、お問い合わせください。



### ■申込資格

- ①現に住宅に困窮している方（原則として持ち家がある方は申し込みできません）
- ②国税・地方税（公共料金及び給食費等）の未納がない方
- ③月額所得が158,000円以下の方  
※高齢者・障害者・未就学児童がいる世帯については214,000円以下の方
- ④暴力団員でない方

### ■申込方法

入居申込書に必要な書類を添付し、役場建設課に提出してください。

### ■申込に必要な書類

- ①村営住宅入居申込書
- ②住民票
- ③前年の所得金額を明らかにする源泉徴収票の写し、その他の書類
- ④障害のある方は身体障害者手帳等
- ⑤上記の書類に基づき収入を算定するための控除対象配偶者等に関する事項を明らかにする書類

※上記の他に、申込の時期、申込者の世帯や所得に応じて必要となる書類がありますので、詳細についてはお問い合わせください。

### ■その他

- ①入居時には、独立の生計を営み、入居者と同程度以上の収入を有する連帯保証人2名が必要です。
- ②入居時には、敷金として家賃の3ヶ月分の納付が必要です。

▶お問い合わせ 建設課 村営住宅担当 ☎27-2111

## グリーンタウンよもぎた

### 宅地分譲中

残り1区画 国道280号バイパス沿いで通勤に便利

残り1区画



通勤・買い物に便利な「グリーンタウンよもぎた」は残り1区画となりました。村内外からの申し込みを随時受付しています。

■宅地面積 393.29㎡（118.97坪）

■分譲価格 6,424,392円

### ■申込に必要なもの

- ・住民票（抄本） ・印鑑
- ・申込書（総務課企画財政班にあります）

■紹介者には分譲契約が成立した場合、紹介報酬（分譲代金の4%）をお支払いします。（紹介者は村内に住所を有する者、または村内に本社・事業所がある法人に限る）

※契約条件や売買代金の支払い方法等、詳しくはお問い合わせください。

▶お問い合わせ 総務課 企画財政班 ☎27-2111

◎税務課よりお知らせです

# 平成30年度住民税の申告 & 平成29年分所得税の確定申告

▶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5日（月）～2月14日（水）  
※下表「住民税申告受付の日程表」をご確認ください。

### 2. 役場2階会議室での受付

- 期間 2月13日（火）～3月15日（木）  
※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30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。
- ※収入がない方も住民税申告をお願いします（未申告の場合、みなし課税となり、所得階層に応じた軽減が受けられません）。

### 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29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）
- 通帳

## 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（金）～3月15日（木）  
※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	受付月日	受付時間
中沢	中沢公民館	2月5日（月）	午前9時～午後2時
長科	長科旧公民館	2月6日（火）	午前9時～午後2時
阿弥陀川	役場2階	2月13日（火）	午前9時～午後4時
蓬田・宮本	役場2階	2月14日（水）	午前9時～午後4時
郷沢	郷沢自治会館	2月9日（金）	午後1時～午後3時
瀬辺地	瀬辺地民生会館	2月7日（水）	午前9時～午後2時
広瀬	文化伝承館	2月8日（木）	午前9時～午後2時
高根	高根公民館	2月9日（金）	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

# 2018 2月

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 ◆いきいきなどわどサロン <small>ふ</small> ◆子育て相談 10:00~12:00 <small>ふ</small> ◆子育てサークル <small>ふ</small>  北 燃えるごみ (40cm 未満) 南 燃えないごみ	2 ◆一般高齢者教室 <small>よ</small>  南 燃えるごみ (40cm 未満)	3
4 ◆蓬田村消防団出初め式	5 ◆一般高齢者教室 <small>よ</small>  北 燃えるごみ (40cm 未満)	6 ◆障害者訓練教室 <small>ふ</small>  北 缶・ペットボトル・ビン 南 燃えるごみ (40cm 未満)	7 ◆高齢者のための健康講座 10:00~12:00 <small>ふ</small>	8 ◆いきいきなどわどサロン <small>ふ</small> ◆子育てサークル <small>ふ</small>  北 燃えるごみ (40~60cm) 南 缶・ペットボトル・ビン	9 ◆一般高齢者教室 <small>よ</small>  南 燃えるごみ (40cm 未満)	10
11 ○建国記念の日	12 ○振替休日	13 ◆障害者訓練教室 <small>ふ</small>  北 燃えないごみ 南 燃えるごみ (40cm 未満)	14 ◆健康れすとらん <small>ふ</small> 9:30~13:00 ◆麻しん風しん予防接種 <small>診</small> (1期) 8:30~11:30 ◆高齢者のための健康講座 10:00~12:00 <small>ふ</small>	15 ◆いきいきなどわどサロン <small>ふ</small> ◆子育てサークル <small>ふ</small>  北 燃えるごみ (40cm 未満) 南 燃えないごみ	16 ◆一般高齢者教室 <small>よ</small>  南 燃えるごみ (40~60cm)	17
18 ◆村民ふれあい芸能発表会 9:30~14:00 <small>ふ</small>	19 ◆一般高齢者教室 <small>よ</small>  北 燃えるごみ (40cm 未満)	20 ◆障害者訓練教室 <small>ふ</small>  北 缶・ペットボトル・ビン 南 燃えるごみ (40cm 未満)	21 ◆1歳6か月児・2歳児 健康診査 12:45~ <small>ふ</small> ◆英会話教室 18:00~ <small>ふ</small>  南 缶・ペットボトル・ビン	22 ◆いきいきなどわどサロン <small>ふ</small> ◆子育てサークル <small>ふ</small> ◆こころのサロン <small>ふ</small>  北 燃えるごみ (40cm 未満) 南 缶・ペットボトル・ビン	23 ◆一般高齢者教室 <small>よ</small>  南 燃えるごみ (40cm 未満)	24  北南 古紙類
25	26 ◆一般高齢者教室 <small>よ</small>  北 燃えるごみ (40cm 未満)	27 ◆障害者訓練教室 <small>ふ</small>  北 燃えないごみ 南 燃えるごみ (40cm 未満)	28  北南 特殊なごみ (電球・蛍光灯・乾電池など)			

○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  
蓬 … 蓬生園


○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  
 ※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 ☎ 27-2111 (内線 403)

○一般高齢者教室  
 (毎週月曜日・金曜日 10:00~14:00)  
 対象は 65 歳以上で、送迎バス有。詳細はお問い合わせください。  
 ▶問い合わせ 住民課 ☎ 27-2111 (内線 302)

○障害者訓練教室  
 (毎週火曜日)  
 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。土  
 ▶問い合わせ 健康福祉課 ☎ 27-2111 (内線 403)

○いきいきなどわどサロン  
 (毎週木曜日 9:00~15:00)  
 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 ☎ 27-2111 (内線 302)

Let's enjoy English ♪  
 アシュリーの英会話教室  
 次回は 2月 21 日 (水)  
 時間：午後 6 時～  
 場所：ふるさと総合センター  
 ☎ 31 - 3111



## 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  
 乗田 りょう (守 (郷 沢)  
女の子 凌 (香

■ご冥福をお祈りします  
 坂本 ヤナ 90 歳 (中 沢)  
 三上 幸子 89 歳 (中 沢)

■蓬田村の人口 (12月 31 日現在)

区分	人口	前月比
総人口	2,868	- 1
男	1,395	+ 2
女	1,473	- 3
世帯数	1,166	± 0



今月のテーマ



# 介護を予防しましょう



いつまでも地域で元気に過ごすためには老化をできるだけだけ防ぎ、介護が必要にならないようにする、介護予防を心がけた生活することが大切です。

## 介護予防のポイント

### ① 食事

食事は、楽しく、1日3食バランスよく食べましょう。バランスよく食べることは、体を養って衰弱を防ぎます。食事を楽しむことも食欲増進につながります。



### ② お口の健康

お口の健康は、食べる、話す、表情を豊かにするなど、元気で楽しい生活の要となります。歯みがきや入れ歯などのケアをしっかり行い、よく噛んで食べる（一口30回を目標に）、おしゃべりを楽しむ、歌や早口言葉などもお口の機能を高めるには効果的です。また、定期的に歯科に通いましょう。

### ③ 運動

運動は、足腰などの筋力アップにつながり、転びにくくなるだけでなく、体力アップにもつながります。日々の生活の中でウォーキングや筋トレを取り入れましょう。時間がない人は家事をこまめにやったり、外出時歩いたり階段を使ったりするなど、今より10分多く体を動かしてみませんか。

### ④ 社会参加

社会参加は、閉じこもりを防ぎます。閉じこもりは不活発な生活を生じ、生活の質を低下させます。趣味活動、ボランティア、仕事、地域活動等で、多くの人とつながりを持ちましょう。

### ⑤ 認知症予防

認知症予防は、自立した生活を続けていくには欠かせません。大切なのは、日頃の健康的な生活習慣です。食事や運動はもちろん、自分のことは自分ですることや人とのふれあいも大切です。

また、現在、高血圧や糖尿病、高脂血症など生活習慣病がある方は治療をしっかり行うことでも予防となります。

これらは、1つだけ注意すればよいとは限りませんが、どれか1つ欠けてしまうと、他の項目も悪循環に陥ることがあります。介護予防のポイントを「まだまだ若い」と思える時期から生活に取り入れてみませんか。



## 「いきいきなどわどサロン」を開催

毎週木曜日に「いきいきなどわどサロン」を開催しています。サロンは地域の人のつながりをつくるための「誰でも気軽に立ち寄れる居場所」です。参加者同士で会話を楽しんだり、体操を行ったりしています。また、脳トレや歯科衛生士による講話、薬剤師によるお薬相談など、月毎に様々なイベントも行っています。

詳しくは毎月回覧でお配りしている「いきいきなどわどサロン開催のお知らせ」をご覧ください。  
外出する目的ができると生活のメリハリにもつながりますので、ぜひ一度立ち寄ってみませんか。冬期間のみの利用も大歓迎です。

## 地域包括支援センターに相談を

介護について心配な方は、地域包括支援センターを利用してみませんか。地域包括支援センターでは高齢者の全般的な相談に応じています。

- ・介護予防についてもっと知りたい
  - ・物忘れが気になる
  - ・これからの生活が心配
  - ・家族や周りの人で心配な人がいる
- 気になる方は、ぜひ一度ご相談ください。



▼問い合わせ  
地域包括支援センター  
☎ 27-3464 または  
☎ 31-0162



## 運動サークル紹介 ◇第3回 蓬田スキークラブ◇

平昌オリンピックも近づき、ウィンタースポーツが盛り上がっていますが、蓬田村にも冬期スポーツの団体があります。

今回は長い歴史を持ち、村の行事にもご協力いただいている、蓬田スキークラブを紹介します。

### ■クラブの活動について

クラブの活動は年に数回、スキーツアーを実施して会員の技術向上に努めています。また、ボランティア活動として小学校のスキー授業と村主催のスキー教室へ出向き指導を行っています。



子どもの技術に合わせた指導をしています

現在クラブ員8名で活動しており、入会金は無料、年会費は3,000円で、クラブで実施するスキーツアーへの助成等に充てています。

### ■工藤光雄会長より

「現在、小学校のスキー授業や村主催のスキー教室での指導など、スキーに慣れ、楽しんでもらえる活動を中心に行っています。初心者で立つこともままならない子どもが、最終日にリフトに乗り、滑ってくる姿には感動を覚えます。是非、スキークラブに参加してください。」



子どもたちの最高の笑顔でスキー教室を終えました

最近では冬期間の娯楽として、スキーが見直され、その人気が再燃しつつあります。オリンピックもあるこの機会に、ウィンタースポーツの花形、スキーに挑戦してみませんか？

▶問い合わせ 教育課社会教育班 八戸 ☎ 31-3111



## ようこそ！蓬田村役場へ

## No10. 建設課

どのような課でどのような業務を行っているのか疑問に思うことはありませんか？住民の皆さまから、なかなか見えにくい役場の業務や役割を、毎月1課ずつ紹介します。

建設課は、課長以下4名の職員で構成されており、村道・河川や簡易水道に関わる様々な業務を行っています。

### ◇簡易水道関係

- ・簡易水道施設の維持管理に関する業務
- ・水道料の賦課及び徴収に関する業務



浄水場の配水池

### ◇その他

- ・土木・建設事業及び建築に関する業務

### ●建設課の主な業務

#### ◇村道・河川関係

- ・村道・河川の維持管理に関する業務
- ・村営住宅施設の維持管理に関する業務
- ・除排雪に関する業務
- ・公共土木施設、農地及び農業用施設の災害復旧に関する業務

建設課では、よもっと団地及び宮本団地の入居者を募集しております。入居資格等については、お問い合わせください（4ページ参照）。

▶問い合わせ 建設課 村営住宅担当 ☎ 27-2111



よもっと団地 建設中です



## 2月の減塩ワンポイント！

酢やこしょう、唐辛子など香辛料や柑橘類、香味野菜を上手に使いましょう！



### 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  
後期高齢者医療制度の加入者で、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。

■計算対象期間  
平成28年8月1日～平成29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あり、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ください。

- 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。詳しくはお問い合わせください。

▶問い合わせ 住民課 ☎27-2111(内線303)

### お知らせ

#### 個人番号制度について

平成28年1月から社会保障・税・災害対策の行政手続でマイナンバーの利用が開始されました。このうち、県税手続きにおけるポイントは次の2点です。  
①個人番号及び法人番号の記載欄のある申告書等の税務関係書類には番号の記載をお願いします。  
②個人番号を記載した申告書等を提出する際は、成りすまし等を防ぐため本人確認の協力をお願いします。  
《本人確認に使用する書類》  
○マイナンバーカード【番号確認と身元確認】  
○通知カード【番号確認】  
○運転免許証、パスポート等【身元確認】  
詳しくは県庁HPをご覧ください。  
▼問い合わせ 東青地域県民局 県税課 ☎017-734-9970

#### 平成30・31年度国有林モニター募集

東北森林管理局は、国有林の管理・経営に皆さまの声を役立てていくため、モニターを募集しています。  
■募集人員 48名程度  
■募集時間 平成29年12月18日(月)～平成30年2月9日(金)(当日消印有効)  
■任期 平成30年4月1日から2年間  
■内容 アンケートへの回答、現地見学会、国有林モニター会議への出席など。応募資格や方法など詳しくはお問い合わせください。  
▼問い合わせ 東北森林管理局企画調整課林政推進係 ☎018-836-2228

#### 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。

### 国民年金保険料の納付について

■それぞれのニーズに合わせた納付方法  
国民年金保険料の納付方法は納付書、クレジットカード、口座振替があります。そして毎月納付する方法以外に6ヶ月前納、1年前納、2年前納の支払い方法があり、口座振替のみ月々50円割引となる早割制度が用意されています。前納は払い込み期間に応じた割引がありますので、ご希望の場合は最寄りの年金事務所までお問い合わせください。

■クレジットカード・口座振替・前納の申込み  
納付書による毎月納付以外の納付方法をご希望の方は、それぞれ手続き方法が異なりますので、最寄りの年金事務所へお問い合わせください。  
▶問い合わせ 青森年金事務所 ☎017-734-7495

### 児童扶養手当・特別児童扶養手当制度に該当していませんか

■児童扶養手当  
父または母と生計を同じくしていない児童を養育している家庭に、児童扶養手当を支給します。支給期間は、児童が満18歳に達した年度末までです(児童に中度以上の障がいがあるときは20歳に達する月末まで)。

■特別児童扶養手当  
精神又は身体に障がいがある児童を養育している家庭に、特別児童扶養手当を支給します。支給期間は、児童が20歳に達する月末までです。これらに該当すると思われる方は、健康福祉課へお問い合わせください。  
▶問い合わせ 健康福祉課 ☎27-2111(内線402)

平成29年12月11日付けで外ヶ浜管内交通死亡事故ゼロ250日達成! 蓬田村内は交通死亡事故ゼロ335日!

### 赤十字活動資金にご協力ください

#### 「社員制度の見直し」の主な内容

日本赤十字社の創立から10年後の明治20年に「青森県支部」として設置された青森県支部は、平成30年をもって創立130周年を迎えます。青森県支部ではこれを記念して、平成30年度、「青森県赤十字大会」の開催を予定しています。また、近年、赤十字社が果たすべき役割が増大している状況を鑑み、赤十字会(社員)ならびに活動資金の募集強化を図るため、日本赤十字社では「社員制度の見直し」を行いました。青森県支部では、平成30年2月1日から、新しい制度にもとづく募集活動を展開します。「赤十字会(社員)増強・活動資金増収運動」の主旨をご理解いただき、蓬田村の住民のみならず、まの赤十字会(社員)への加入ならびに平成30年度の赤十字活動資金(会費・寄付金)のご支援について、よろしく願います。

○赤十字活動資金の名称が「社費」から「会費」に改められます。  
○赤十字支援者の名称が「社員」から「赤十字会員」に改められます。  
○「赤十字会員」の種類は、2千円以上の定額により継続的にご支援をいただく「会員」と、2千円未満の定額によりご支援をいただく「協力会員」となります。  
○2千円以上の支援を行う方に、「会員」加入の意志確認を実施します。  
○「会員」加入の意志確認により、「会員」に加入された方には、年2回、赤十字情報誌を無償で送付します。

▼問い合わせ 日本赤十字社青森県支部蓬田村分区分担・健康福祉課 高田 ☎0174-27-2111

生活習慣病予防教室・健康れすとらん  
メタボ予防ランチ・糖尿病予防ランチのレシピを紹介します

☆厚揚げのきのこあんかけ（4人分）☆

【材料（下準備）】

- 厚揚げ 2枚（熱湯をかけて油抜きをし、水気を拭いて1枚を4等分する）
- えのき茸 200g（根元を除き、2cmの長さに切る）
- 小ねぎ 2本（根を除き、小口切りにする）
- 調味料 ・水1カップと1/2 ・煮干し粉小さじ2  
・みりん小さじ2 ・しょうゆ大さじ1と1/3強

【作り方】

- ① フライパンに水、煮干し粉、厚揚げを入れて5分位煮、皿に取り出す。
- ② ①にえのき茸、みりん、しょうゆを入れ、さっと煮る。
- ③ 器に厚揚げを盛り、②を上をかけ、小ねぎを上にはらする。

☆もやしのカツオ酢あえ（4人分）☆

【材料（下準備）】

- もやし 1袋と1/2（ゆでてざるに広げる）
- 人参 小1本（4cm長さのマッチ棒の太さに切り、ゆでて水を切る）
- ちくわ 1本（薄切りにする）
- 調味料 ・酢大さじ2 ・しょうゆ大さじ1  
・水大さじ1 ・かつお節1袋

【作り方】

- ① ボールに調味料を入れてなじませる。
- ② もやしを入れて混ぜ、にんじん、ちくわを加えて全体をよく混ぜる。

メタボ予防ランチ



～1人分の栄養価～  
・エネルギー 514Kcal ・脂質 1.3g  
・タンパク質 24.2g ・塩分 1.9g

野菜が1人146g摂れます。  
（1日に必要な野菜の量の約4割）



糖尿病予防ランチ



～1人分の栄養価～

・エネルギー 494Kcal ・脂質 10.7g  
・タンパク質 20.5g ・塩分 3g



野菜が1人170g摂れます。  
（1日に必要な野菜の量の約半分）

☆豚肉のもやし巻き（4人分）☆

【材料（下準備）】

- 豚もも薄切り肉 8枚（1枚ずつ広げ、塩1g・コショウ少々をする）
- もやし 120g（4等分する）
- 生姜 1/2かけ（すりおろして調味料Aに加える）
- 調味料 A（しょうゆ大さじ1・酒大さじ1弱・水大さじ1）混ぜておく  
・サラダ油大さじ1/2

<付け合わせ>

- 白菜 200g（塩2g）（軸は5cmに切り、縦に薄切り。葉は1cmの細切り）
- かまぼこ 60g（せん切りにする。1/2は残し、飾りへ）
- トマト 1/2個（4等分し盛りつける）
- 調味料 ・酢大さじ2 ・砂糖大さじ1 ・しょうゆ小さじ1 ・水小さじ1

【作り方】

- ① 豚もも薄切り肉に、等分したもやしをのせて巻く。
  - ② フライパンにサラダ油を熱し、①を並べ入れ、Aを回しかけ、蓋をして弱火で10分蒸し焼きにする。
  - ③ 1個を斜め半分に切り、1人4切れを盛る。
- <付け合わせ>
- ① ボールに軸を入れ塩を振り混ぜ、葉先を加えて混ぜ10分おき、軽く絞る。
  - ② 調味料を合わせ①を混ぜ、かまぼこを入れて混ぜる。（飾り用は上にのせる）

☆人参とほうれん草のピーナツあえ（4人分）☆

【材料（下準備）】

- 人参 中1本（4cm×8mmの短冊切りにし、ゆでて水をきる）
- ほうれん草 120g（しょうゆ小さじ1）  
（ゆでて水を切り、しょうゆ洗いをして水気を絞り4cmの長さに切る）
- 調味料 ・粉末ピーナツ25g ・砂糖小さじ1 ・しょうゆ大さじ1 ・水大さじ1

【作り方】

- ① ボールに調味料を入れて混ぜ合わせ、人参を入れて混ぜ、次にほうれん草を加えて全体をあえる。

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。



- 西郷どん！ 前編・後編 林真理子 著
- 旅だから出逢えた言葉 伊集院静 著
- 里山資本主義 藻谷浩介、NHK 広島取材班 著
- 革命のファンファーレ 西野亮廣 著
- 糖尿病は薬なしで治せる 渡邊昌 著
- 木村政彦はなぜ力道山を殺さなかったのか 上・下 増田俊也 著

※この他にも多数取り揃えています。また、リクエストの多い図書は入荷を検討しますので、お気軽にお声がけください。