

# 蓬

広  
報

# 田

yomogita  
village

## 目次

- 特集！法定相続情報証明制度 ・ 1
- 村の出来事 ・ 3
- 総合カレンダー ・ 5
- 健康れすとらんレシピ ・ 7
- こんにちは！保健師です ・ 8
- お知らせ ・ 9
- 児童川柳・新刊図書 ・ 11



## 心の中の鬼退治

2月1日（金）、蓬田保育園で節分の豆まき会が行われました。園児たちは豆まきについて紙芝居で学んだ後、登場した鬼に怖がりながらも「鬼はそとー！」と豆を投げて、心の中の鬼を追い出しました。

# 3

2019 No.551

【手続の流れ ～3ステップ～】

ステップ1 必要書類の収集

■必ず用意する書類

	書類名	取得先
①	✓被相続人（亡くなられた方）の戸除籍謄本 出生から亡くなられるまでの連続した戸籍謄本及び除籍謄本	被相続人の本籍地の 市区町村役場
②	✓被相続人（亡くなられた方）の住民票の除票 被相続人の住民票の除票	被相続人の本籍地の 市区町村役場
③	✓相続人の戸籍謄抄本 相続人全員の現在の戸籍謄本又は抄本	各相続人の本籍地の 市区町村役場
④	✓申出人（相続人の代表となって手続を進める方）の氏名・住所 を確認することができる公的書類 以下に例示する書類のいずれか一つ ◆運転免許証のコピー ◆マイナンバーカードのコピー ◆住民票記載事項証明書（住民票の写し）など	—



この他にも、必要に応じて用意しなければならない書類がありますので、詳しくは法務局ホームページでご確認ください。

ステップ2 法定相続情報一覧図の作成

被相続人（亡くなられた方）・戸籍の記載から判明する法定相続人を一覧にした図を作成します。

- 法定相続情報一覧図の記入様式は、法務局ホームページに掲載しています。
- 法定相続情報一覧図は、A4 縦サイズの白い紙に記載してください。



ステップ3 申出書の記入、登記所へ申出

申出書に必要な事項を記入し、ステップ1・2の書類と合わせて登記所へ申出をします。

- 申出書の様式は、法務局ホームページに掲載しています。
- 申出をする登記所は、以下の地を管轄する登記所のいずれかを選択することが可能です。
  - ①被相続人の本籍地
  - ②被相続人の最後の住所地
  - ③申出人の住所地
  - ④被相続人名義の不動産の所在地



なお、申出や一覧図の写しの交付は、郵送によることも可能です。郵送による一覧図の写しの交付を希望する場合は、返信用の封筒・郵便切手を同封してください。



登記官による確認

法定相続情報一覧図の写しの交付

戸籍謄本の束の代わりとして各種相続手続にお使いください。

不動産の相続登記をお忘れなく！

法定相続情報一覧図の写しは、相続登記にも利用できます。自分の権利を大切にするとともに、次世代の子どもたちのために、未来につながる相続登記をしませんか？

【問い合わせ】 青森地方法務局 本局 登記部門 ☎ 017-776-9041

特集

相続手続を、より早く、より簡単に！ご存知ですか？

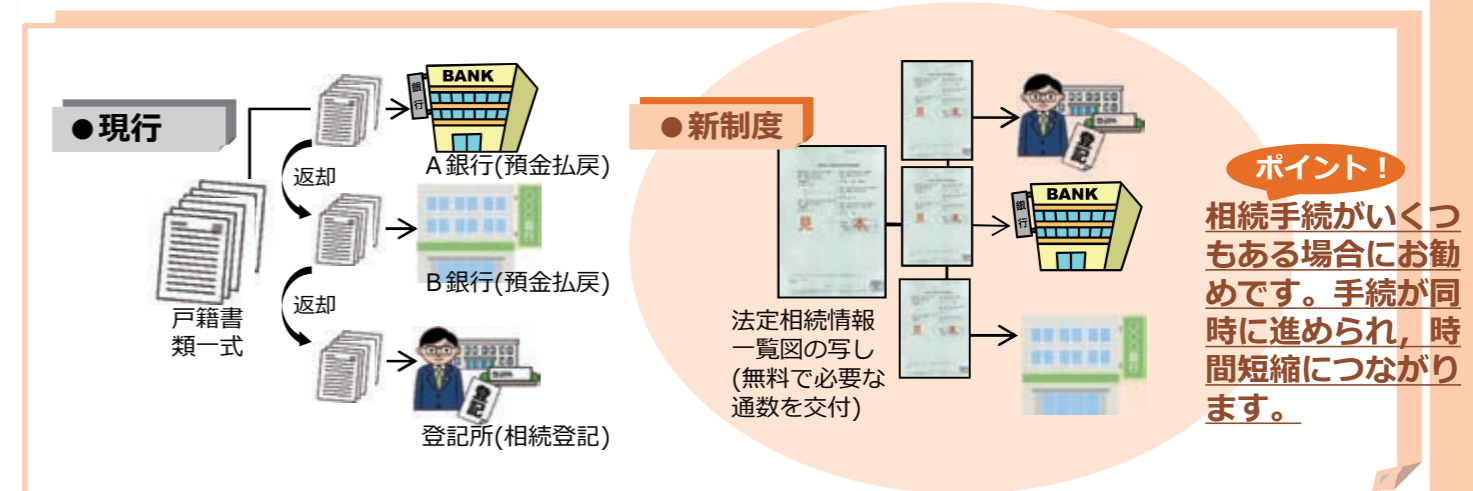
法定相続情報証明制度

平成29年5月29日(月)から、全国の登記所(法務局)で各種相続手続に利用することができる「法定相続情報証明制度」がスタートしました。

「法定相続情報証明制度」とは、相続人が登記所(法務局)に必要な書類を提出し、登記官が内容を確認した上で、法定相続人が誰であるのかを登記官が証明する制度です。

この制度を利用することで、相続登記、被相続人名義の預金の払戻しや相続税の申告等、各種相続手続で戸籍謄本の束を何度も出し直す必要がなくなります。

【制度の概要】



【よくある質問】

Q 手数料はかかりますか？

A 本制度は無料で利用できます。

Q 誰かに頼むことはできますか？

A 申出の手続は、次の資格代理者に依頼することができます。(弁護士、司法書士、土地家屋調査士、税理士、社会保険労務士、弁理士、海事代理士、行政書士)  
※本制度の委任による代理は、上記の専門家のほか、申出人の親族に限られます。

Q 一覧図の写しが追加で必要となりました。再交付を受けることは可能ですか？

A 再交付をすることは可能です。  
※提出された法定相続情報一覧図は、登記所で5年間保管されます。この間は、一覧図の写しを再交付することが可能です。

Q 提出した戸籍謄本は返却されますか？

A 戸籍謄本等は、一覧図の写しを交付する際に返却します。

## 2/8 ブランド化・産地化を目指して たまねぎ栽培報告会

村では、平成28年度にたまねぎを高収益転作物と位置づけ、生産の拡大を推進しています。この度、ふるさと総合センターで、蓬田たまねぎ生産組合は、栽培3年目となるたまねぎの栽培報告会を行いました。栽培状況などについて報告がありましたので一部を紹介します。



▲久慈村長と工藤副村長も出席しました

### ○栽培状況について

平成28年度より作付面積・作付戸数・出荷量を増やしてきましたが、今年度は育苗に苦戦し苗が確保できなかったことから作付面積・出荷量が前年度より減少しました。平成31年度は育苗方法を改善して苗を確保し、作付面積を2.4haから7.0haに拡大します。また、作付戸数は8戸から13戸に増える予定です。

### ○今後の取り組みについて

国の事業を活用して、新たな施設や機械の整備を検討しています。販売については、(株)ユニバースと情報を密にし、販売強化を図ります。また、ホタテガイ残渣堆肥を有効利用し、環境にやさしい循環型農業をアピールしてブランド化・産地化を目指します。

## 「笑って！学んで！認知症を理解しよう」～認知症の症状とその対応～

- 日時 3月3日(日) 10時から10時40分
- 場所 ふるさと総合センター 多目的ホール
- 講師 十和田市立中央病院 メンタルヘルス科 診療部長 竹内 淳子 氏
- 寸劇 じゅんちゃん一座  
「姑VS嫁～絶対おまえが盗ったんだ！～」
- 入場 無料(どなたでも参加できます)
- ▶問い合わせ 社会福祉法人 緑陽会  
玉松ホーム ☎27-2456



じゅんちゃん一座

座長 竹内 淳子 医師  
十和田市立中央病院  
メンタルヘルス科診療部長

平成23年12月に結成された、寸劇を用いて認知症について普及啓発活動をしているボランティア団体です。医療、介護・福祉、行政といった様々なメンバーで構成されており、県内各地で活動しています。

## 平成31年4月7日(日)「執行予定」青森県議会議員一般選挙の投票日です

3月29日(金)告示、4月7日(日)投票の青森県議会議員一般選挙が行われる予定です。大切な1票、必ず投票しましょう。



### ■投票時間

午前7時から午後8時まで

### ■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) 中央公民館
- 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

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。

### ■期日前投票所 蓬田村役場

■期間及び時間 3月30日から4月6日まで  
午前8時30分から午後8時まで  
(必ず入場券を持参してください)

▶問い合わせ 蓬田村選挙管理委員会  
☎27-2111(内線514)

## 1/23 心も体もたくましく 蓬田保育園体操教室

蓬田保育園では、3年程前より青森大学新体操部のOBを講師に迎え、月1回、体操教室を行っています。

1月23日(水)、年少から年長クラスまでの約40名の園児たちは、講師の銀次郎先生の指導を受け、元気よく体操をしました。園児たちが楽しみながら身体を動かせる内容となっており、柔軟性やバランス感覚を養う体操や、マット運動を行いました。園児たちは先生の話をよく聞いて、夢中になって取り組んでいました。

体力や運動機能の向上が期待される体操教室は、今後も継続して行われる予定です。



講師 いそや ぎんじろう  
磯谷 銀次郎

一般社団法人 BLUE ties Impression  
・BLUE TOKYO KIDS コーチ  
・キッズコーディネーション  
トレーナー

※講師は開催日により異なります。



▲マット運動で前転の練習をする年中・年長クラス



▲三人一組で柔軟体操



▲卵のポーズでコロコロ転がります



▲先生の指示通りの完璧なポーズ



▲片足立ちでバランスをとります

## 2/4 1年の防火・防災を誓う 平成31年蓬田村消防団出初め式

平成31年蓬田村消防団出初め式が役場前でわれ、消防団員約110名、消防車両8台が出動しました。消防関係者が見守る中、団員たちは観閲者である久慈村長から検閲を受け、分列行進や機械器具点検を行いました。

吉田常逸団長は「昨年は火災や災害がなく、団員活動の賜物である。今年も無火災を目指して活動したい。そのためにも機械器具点検をして火災に備え、村民の安心安全を守る者として毅然として活動してほしい」と訓示しました。

久慈村長は「団員の士気が高く、大変頼もしく感じた。消防団活動で重要なのは、常に組織の一員として行動し、一致団結して災害に対処することである。今後とも吉田団長の指揮のもと、訓練を積み重ねてほしい」と挨拶しました。式終了後、団員たちは消防車で村内をパレードして防火を呼びかけました。



▲防火・防災への決意を新たにする蓬田村消防団



▲久慈村長らによる検閲



▲分列行進の標員を務めた団員



▲分列行進を行う団員たち



▲第1分団の懇親会の様子

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。		<p>Let's enjoy English ♪ アシュリーの英会話教室</p> <p>次回は3月27日(水)</p> <p>時間：午後6時～ 場所：ふるさと総合センター ☎ 31-3111</p>			<p>1</p> <p>◆一般高齢者教室 よ</p> <p>南 燃えるごみ(40cm未満)</p>	2
<p>3</p> <p>◆「笑って!学んで!認知症を理解しよう」～認知症の症状とその対応～ 10:00~10:40 ふ</p>	<p>4</p> <p>◆一般高齢者教室 よ</p> <p>北 燃えるごみ(40cm未満)</p>	<p>5</p> <p>◆第4回村議会定例会(～8日) ◆障害者訓練教室 ふ</p> <p>北 缶・ペットボトル・ビン 南 燃えるごみ(40cm未満)</p>	<p>6</p> <p>◆高齢者のための健康講座 10:00~12:00 ふ</p>	<p>7</p> <p>◆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</p> <p>北 燃えるごみ(40～60cm) 南 缶・ペットボトル・ビン</p>	<p>8</p> <p>◆一般高齢者教室 よ</p> <p>南 燃えるごみ(40cm未満)</p>	9
10	<p>11</p> <p>◆一般高齢者教室 よ</p> <p>北 燃えるごみ(40cm未満)</p>	<p>12</p> <p>◆障害者訓練教室 ふ</p> <p>北 燃えないごみ 南 燃えるごみ(40cm未満)</p>	<p>13</p> <p>◆高齢者のための健康講座 10:00~12:00 ふ</p>	<p>14</p> <p>◆いきいきなどわどサロン ふ ◆子育てサークル ふ</p> <p>北 燃えるごみ(40cm未満) 南 燃えないごみ</p>	<p>15</p> <p>◆一般高齢者教室 よ</p> <p>南 燃えるごみ(40～60cm)</p>	16
17	<p>18</p> <p>◆一般高齢者教室 よ</p> <p>北 燃えるごみ(40cm未満)</p>	<p>19</p> <p>◆障害者訓練教室 ふ</p> <p>北 缶・ペットボトル・ビン 南 燃えるごみ(40cm未満)</p>	<p>20</p> <p>南 缶・ペットボトル・ビン</p>	<p>21</p> <p>○春分の日</p>	<p>22</p> <p>◆一般高齢者教室 よ ◆こころのサロン ふ</p> <p>南 燃えるごみ(40cm未満)</p>	23
24	<p>25</p> <p>北 燃えるごみ(40cm未満)</p>	<p>26</p> <p>北 燃えないごみ 南 燃えるごみ(40cm未満)</p>	<p>27</p> <p>◆英会話教室 18:00～ ふ</p> <p>北 南 特殊なごみ (電球・蛍光灯・乾電池など)</p>	<p>28</p> <p>◆子育てサークル ふ</p> <p>北 燃えるごみ(40cm未満) 南 缶・ペットボトル・ビン</p>	<p>29</p> <p>南 燃えるごみ(40cm未満)</p>	<p>30</p> <p>◆青森県議会議員一般選挙 期日前投票(～4月6日) 8:30~20:00 役</p>
31						

○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・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 ☎ 27-2111 (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。  
▶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)

戸籍の窓口

【1月受付分】(敬称略)

■ご冥福をお祈りします

坂本 千春	78歳	(中)	沢
工藤 フユ	93歳	(中)	沢
横山 かつ	86歳	(中)	沢
坂本 巖	84歳	(中)	沢
中川 順一	67歳	(郷)	沢

■蓬田村の人口(1月31日現在)

区分	人口	前月比
総人口	2,803	- 8
男	1,356	- 5
女	1,447	- 3
世帯数	1,152	- 2

今月のテーマ



## 3月1日～8日は女性の健康週間



「女性の健康週間」は女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごす事を総合的に支援するために3月3日ひな祭りを中心に、3月8日までの間となっております。女性の健康は女性ホルモンの影響によって変化し、このホルモンのバランスが崩れると健康状態の悪化につながります。しかし女性には思春期・妊娠出産期・更年期などバランスが崩れやすい時期が多く、女性という視点での健康づくりが必要です。

### 「やせ」と「肥満」

無理なダイエットによる「やせ」は、無月経や低体温などの原因になります。食事や運動などの生活スタイルを見直し、BMI値を目安に体重のコントロールに気をつけましょう。また、「やせ」や妊娠中の過度な体重制限は赤ちゃんにも大

### 更年期障害

閉経を迎える50歳前後の誰にでも更年期障害は起こります。しかし、ほてり、のぼせ・発汗・冷え・肩こりなど症状の出方や程度は人によって様々です。日常生活に支障をきたしてしまふ場合は、ひとりで悩まずかかりつけ医や更年期外来、産婦人科、心療内科の医師に相談しましょう。



### 骨粗鬆症

閉経後や加齢によって骨密度が減少してきます。骨密度が減少し、骨がもろく



### 乳がん・子宮がん

がんは日本人の死亡原因第1位です。乳がん・子宮がんともに20～30歳代で診断されることもあります。乳がん・子宮がんともに早期に発見して治療を行えば直すことができます。乳房のしこりや乳首からの分泌物、月経以外の出血（不正出血）がある場合はすぐに受診しましょう。



## 受けましょう女性のがん検診

村の住民健診（7月を予定）では、乳がん・子宮頸がん検診を隔年で行っています。

- 今年の対象者
- 乳がん検診：40歳以上和暦奇数年
  - 子宮頸がん検診：20歳以上和暦奇数年

また、今年も住民健診後に、検診未受診の対象者へ青森市内の指定医療機関で乳・子宮頸がん検診を受けられるクーポンを配布する予定です。この機会に検診を受けましょう。



2月6日に開催しました！生活習慣病予防教室・健康れすとらん  
「高血圧予防ランチ」のレシピを紹介します



### ☆豚肉の野菜ロール焼き☆

材料（1人分）

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 豚もも薄切り・・・60g   | おろし生姜・・・3g     |
| ごぼう・・・15g      | だし汁・・・小さじ1     |
| 人参・・・10g       | しょう油・・・小さじ2/3  |
| 冷凍さやいんげん・・・10g | みりん・・・小さじ2/3   |
| 小麦粉・・・小さじ2/3   | 砂糖・・・小さじ1/2    |
| サラダ油・・・小さじ1    | 日本酒・・・小さじ1/2   |
|                | <付け合わせ>        |
|                | 長葱（白い部分）・・・20g |
|                | ピーマン・・・15g     |
|                | ミニトマト・・・1個     |

作り方

- ごぼうと人参は8cm長さに切り茹で、縦半分に切り、各2本作る。さやいんげんは、流水で解凍する。
- 長葱は3cm長さ、ピーマンは種を取り縦4等分に切る。ミニトマトはへたを取り半分切る。
- 生姜はすりおろし、Aの調味料を合わせておく。
- 豚肉を広げ、ごぼう、人参、さやいんげんをのせきっちり巻き、小麦粉をまぶす（1人2個）。
- フライパンにサラダ油を熱し、長葱とピーマンを焼き、焼き目がついたら取り出す。
- 同じフライパンで豚肉を転がしながら焼き、Aを加え、たれが少し残る程度に煮からめる。
- 器にお肉と野菜を盛り、煮汁をかける。

- 1人分の栄養価  
エネルギー 548Kcal、たんぱく質 24g、脂質 14.8g、カルシウム 217mg、塩分 2.2g
- 1人分の野菜量  
188g（淡色野菜 93g、緑黄色野菜 95g）
- 減塩のポイント
  - ・天然だしを効かせる
  - ・酸味や香味野菜を効かせる
  - ・たっぷり野菜で余分な塩分を排出
  - ・ソースやたれにとろみをつける
  - ・新鮮な食材を選ぶ
  - ・牛乳の旨味とコクを利用し減塩



### ☆もやしと小松菜の白和え☆

- |             |                |
|-------------|----------------|
| 材料（1人分）     | <和え衣>          |
| 緑豆もやし・・・30g | 絹ごし豆腐・・・30g    |
| 小松菜・・・20g   | 白すりごま・・・大さじ1/2 |
| ひじき・・・1g    | 塩・・・0.5g       |
| 桜エビ・・・1g    | 砂糖・・・小さじ2/3    |
|             | 酢・・・小さじ1/2     |

作り方

- 小松菜は3cm長さに切り、もやしは洗う。ひじきは、水に浸け洗う。
- 鍋にお湯を沸かし、小松菜、もやしの順に茹で、ひじきを加えザルに取り冷ます。
- 豆腐はキッチンペーパーで水気を切り、なめらかにし、和え衣の材料を加える。
- 水気を絞った②と桜エビを③で和え、器に盛る。

### ☆キャベツとかぼちゃの味噌汁☆

材料（1人分）

- |               |             |
|---------------|-------------|
| キャベツ・・・25g    | だし汁・・・160ml |
| かぼちゃ・・・20g    | 味噌・・・小さじ1   |
| しめじ・・・10g     |             |
| 長葱（緑の部分）・・・5g |             |

作り方

- キャベツは2cm角に切り、かぼちゃは種を取り、8mm厚さに切る。長葱は小口切りにする。しめじは、石づきを取り小房に分ける。
- 鍋にだし汁とかぼちゃを入れ5分程煮る。キャベツ、しめじを加えキャベツが軟らかくなったら味噌を溶き入れる。
- 長葱（緑の部分）を加え、お椀に盛る。

## 産前産後期間の国民年金保険料の免除制度について

平成31年4月から、国民年金第1号被保険者の産前産後期間の保険料免除制度が始まります。

国民年金第1号被保険者で、出産日が平成31年2月1日以降の方は、出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除され、その期間は、保険料を支払っていたものとみなして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは妊娠85日（4か月）以上の出産をいいます（死産、流産、早産された方を含む）。

出産予定日の6か月前から届出ができますので、住民登録をしている市（区）役所・町村役場の国民年金窓口で、速やかに手続きしてください。

ただし、届出ができるのは平成31年4月からとなります。

届書は、平成31年4月から年金事務所ならびに市（区）役所・町村役場の国民年金担当窓口へ備え付けます。

▶問い合わせ 青森年金事務所  
☎ 017-734-7495（音声案内2-2）  
役場 住民課 国民年金担当  
☎ 27-2111（内線304）



## お知らせ

### 自動車の引っ越しも忘れずに

自動車税の納税通知書は、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には、運輸支局等において住所の変更登録の手続きが必要です。すぐに変更登録ができない場合は、役場の窓口に備え付けの専用チラシ等により地域県民局県税部にご連絡をいただければ、納税通知書を新しい住所にお送りすることができます。

また、県税・市町村税インフォメーション (<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/top.html>) 中の「自動車税住所変更届」からも、自動車税の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

## 青森市農業振興センター研修生募集

農業振興センターで栽培する作物を利用しながら、農業の基礎知識を習得する研修生を募集します。

■期間 4月16日～8月1日の火・木曜日（週2回）午前9時～午後3時

■場所 青森市農業振興センター（青森市四戸橋）

■内容 トマト・ピーマン・ネギ・トルコギキョウなどの基礎的栽培技術研修

■対象 65歳未満の方で、就農を考えている方、農業参加希望の法人職員、農業の基礎を学びたい方など

■人数 15人（応募者多数の場合は選考あり）

■料金 7千円（教材費）

■備考 希望者は4月2日（火）午後1時30分からの説明会にお越しください。

■申込 4月8日（月）までに農業振興センターへ

▼問い合わせ 青森市農業振興センター  
☎ 017-754-3596

## 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職試験（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。

申込みはインターネットにより行ってください。

■総合職試験  
【インターネット申込受付期間】3月29日（金）午前9時から4月8日（月）9時から4月17日（水）【第一次試験】4月28日（日）【第二次試験】6月16日（日）

申込方法や受験資格等の詳しい内容については、人事院ホームページ又は左記にお問い合わせください。

▼問い合わせ 人事院東北事務局 第二課 試験係  
☎ 022-221-2022  
人事院ホームページ (<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>)

## 国民年金保険料学生納付特例制度について



### ■国民年金保険料学生納付特例制度

国民年金は、20歳以上であれば学生も加入しなければなりません。しかし、学生は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。対象は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）に在学する学生等で、本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

【所得の目安】  
118万円+（扶養親族等の数×38万円）

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までですが、次年度も在学予定である場合は、4月初めに再申請の用紙が届きますので、申請を希望する場合は、必要事項を記入の上、ご返送ください。

### ■国民年金保険料学生納付特例の申請

学生納付特例制度により、平成30年度に保険料納付を猶予されている方で、平成31年度も引き続き在学予定の方へ、3月末に基礎年金番号等が印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書を送付します。

同一の学校に在学している方は、このハガキに必要な事項を記入して返送いただくことにより、平成31年度の申請ができます（在学証明書または学生証の写しの添付は不要です）。

なお、平成31年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付をご希望の場合は、納付書を作成して送付しますので、お近くの年金事務所までお問い合わせください。

▶問い合わせ 役場 住民課 国民年金担当  
☎ 27-2111（内線304）

## 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に加入している方で医療保険と介護保険の自己負担額の両方の支払いをした方。世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算します。

### ■対象期間

平成29年8月1日～平成30年7月31日

### ■支給額

医療保険と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。ただし、超えた額が500円以下の場合には支給対象となりません。

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：世帯員全員が住民税非課税の方  
低所得Ⅰ：世帯員全員が住民税非課税の方のうち、世帯員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。支給の要件に該当すると思われる世帯には、3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お送りします。お知らせが届いた方は担当窓口へ申請してください。

また、対象期間の途中に後期高齢者医療制度に加入した方や転入してきた方等がいる世帯には、支給対象となる世帯でも、支給申請のお知らせが送られない場合がありますので、対象になるとと思われる方は担当までお問い合わせください。

### ○申請に必要なもの

- ・支給申請書
- ・支給申請についてのお知らせ
- ・個人番号（マイナンバー）がわかるもの
- ・本人確認書類（顔写真付き身分証明書等）
- ・印鑑（認印）
- ・通帳等口座情報のわかるもの

▶問い合わせ 役場 住民課 後期高齢担当  
☎ 27-2111（内線304）



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。第160回芥川賞・直木  
賞の受賞作品も入荷しました。



- 1 R 1分34秒 町屋良平 著
- ニムロッド 上田岳弘 著
- 宝島 真藤順丈 著



- ナチュラルガーデニング 2019 ナチュラルライフ編集部 編集
  - ムーンナイト・ダイバー 天童 荒太 著
  - 時代小説 ザ・ベスト 2018 日本文藝家協会 編集
  - おじいちゃんがおばけになったわけ キム・フォップス・オーカソン 著
- ※この他にも多数取り揃えています。  
▶問い合わせ 教育課 ☎31-3111

すべての事業者に関係する制度です！  
消費税軽減税率制度説明会

消費税軽減税率制度の実施時期（10月1日）が迫ってきました。事業者の方々に、軽減税率制度について理解を深めていただくための説明会を開催しますので、ご参加ください。

- 日時 ①4月23日（火） 14時～  
②5月28日（火） 14時～
  - 場所 ふるさと総合センター
  - 内容 ・消費税軽減税率制度の概要  
・インボイス制度
  - 準備物 筆記用具
- ※各回とも内容は同じです。  
▶問い合わせ 税務課 ☎27-2111



児童川柳 ペンシル

No. 188 お題 『紙』

天位 2年 <sup>あほ</sup>阿保 <sup>りんたろう</sup>凜太郎

紙ひこうきずっとそのままおちないで

地位	人位	五客	佳作
4年	2年	5年	2年
山館日菜	工藤琉伊	八戸怜桜	佐々木桃子
4年	3年	2年	5年
小藤果歩	小山内琉希	阿保慧太郎	中村桜子
4年	2年	5年	2年
小鹿果歩	稲葉楓和	三上望愛	磯部凛香
2年	2年	3年	2年
工藤琉伊	工藤海統	八幡瑠南	中村明瑠
2年	2年	1年	2年
阿保慧太郎	阿保慧太郎	堀 朔空	山館咲希
5年	5年	4年	2年
八戸怜桜	三上望愛	越田亜美	磯部凛香
3年	3年	2年	2年
八幡瑠南	八幡瑠南	山館咲希	磯部凛香
1年	1年	4年	2年
堀 朔空	堀 朔空	越田亜美	山館咲希
2年	2年	2年	2年
中村明瑠	中村明瑠	越田亜美	山館咲希
2年	2年	2年	2年
磯部凛香	磯部凛香	越田亜美	山館咲希
5年	5年	2年	2年
中村桜子	中村桜子	越田亜美	山館咲希
2年	2年	2年	2年
佐々木桃子	佐々木桃子	越田亜美	山館咲希

選評 おかじょうき川柳社 むさし



前回、「同じ題でよその人と違うことを書くって大変  
だけど、がんばって自分だけの句に挑戦しましょう。」  
と書きました。今回どうだったかと言うと、やっぱり  
紙飛行機の句と折り紙の句がいっぱい。  
あきらめないで自分だけの句を見つけてみましょう。

**人位** 琉伊さん、金色が好きで、少なくなるとさびし  
いんだね。最後の5音「もったいない」が句を引き締  
めています。

**地位** 日菜さんのお母さんも忘れん坊ですか。むさし  
も忘れん坊です。だから、いつもメモしています。お  
母さんのことをちゃんと見てきちんと書いているとこ  
ろが良かった。

**天位** 凜太郎さん、いっぱいあった紙飛行機の句の中  
でいちばん良かった。どかが良いかと言うと、自分の  
ことのように「おちないで」と素直に書いたところがです。



4月・5月号はお休みです。