

特集 令和元年度 蓬田中学校海外研修

蓬田中学校2・3年生は、台湾での研修を通して、
どんなことを感じ、どんなことを学んだのでしょうか。

蓬田中学校海外研修は、異文化に対する理解を深め、郷土への愛着や国際感覚を養い、将来の地域を担う人材を育成することを目的として平成23年度より実施しています。
令和元年度は、8月に3年生、1月に2年生がそれぞれ3泊4日の日程で、台湾で研修を行いました。

現地大学生の案内による台北市内班別研修の様子



- 日程 8月18日～21日
- 参加人数 18名
- 研修内容
 - 8月19日：国立故宮博物院見学、天燈上げ体験、京劇鑑賞等
 - 8月20日：総統府見学、小籠包作り体験、現地大学生と台北市内班別研修等
 - 8月21日：龍山寺見学

蓬田中学校3年生

感想文（一部編集）

藤本 悠来 さん
日本とは違う文化などを学びました。台湾はバイクが多くてびっくりしました。コンビニが日本ととても似ていて安心しました。
二日目は、仇分と十分が一番思い出に残っています。仇分は、「千と千尋の神隠し」の舞台になったと聞き、とても楽しみにしていました。行ってみると、テレビで見た事のあるような光景が広がっていました。独特な雰囲気映画の中にある気分になりました。十分では天燈上げをしました。一人一人願いを書いたランタンに願いを込めて、空に飛ばしました。皆の願いが叶うといいなと思いました。
三日目は、総統府に行きました。台湾の歴史を学ぶことができました。小籠包作りは難しかったけど、自分で作った小籠包の味はとてもおいしかったです。シスター&プラーザーでは、台湾の学生の案内のもと台北市内を散策しました。台湾の電車に乗ったり、流行の場所にも行きました。
このような貴重な体験ができた事に感謝しています。

藤本 桜歌 さん
台湾へ到着し、まず初めに気づいたことはやはり、文化の違いです。現地のガイドさんの話を聞きながら、町の景色を見てみると、日本とは違う言語の看板や、ルールがたくさんあり、最初のうちは慣れませんでした。また、台湾人には日本語が通じないので、人に話しかけることが怖かったのですが、いろいろな体験を通して現地の人は意外と日本語を話せると知り、だんだんコミュニケーションをとることができました。
その体験の中で一番印象に残ったことは、仇分の観光です。千と千尋の神隠しのモデルとなった場所らしく、とてもきれいで幻想的な場所でした。この体験を通して、日本と海外の違いを改めて実感しました。中学生のうちに海外へ行けたことを村の人に感謝したいです。また、何かしらの場面で村の人に恩返しできるように、普段の挨拶や、村のボランティア活動などに積極的に参加したいと思っています。

下山 拓夢 さん
僕は、海外研修で学んだことはまず「感謝」です。中学生の間に海外研修に行けるのは、すごいと聞きました。この蓬田村で育ってよかったと思います。そして、自分を育ててくれた親や兄弟、祖父母に感謝します。台湾の人たちは、すぐに「謝謝」と言ってくれます。自分が感謝したいと思って、すぐにしゃべれるのは、日本人とはまた違う良さを感じました。僕も感謝を伝える時にはしっかりと伝えたいと思いました。
次に言葉の壁です。中学生との交流の時、僕の隣にいた子と、最初は英語で会話をしていました。でも、文章が難しくなっていくと、あまり上手く話す事ができませんでした。しかし、身振り手振りで通じ合う事ができました。言葉は人が作った物です。でも、それ以外にも通じ合えたことに感動しています。この海外研修は村の人たちで成り立っています。本当に感謝します。

蓬田中学校2年生

感想文（一部編集）

また、研修後に村教育委員会が生徒に行ったアンケートの結果を一部紹介します。
蓬田中学校3年生

- 日程 1月5日～8日
- 参加人数 19名
- 研修内容
 - 1月6日：国立故宮博物院見学、天燈上げ体験、京劇鑑賞等
 - 1月7日：総統府見学、龍山寺見学、小籠包作り体験、現地中学生との交流等

台湾について理解したか？
A した…9人
少しした…9人

台湾研修で勉強になったことは？（複数回答可）
A 歴史…15人 建物…7人
食べ物…15人 人種…4人
文化…14人 経済…3人
交通…9人 風土…3人
言語…8人 宗教…2人

蓬田中学校2年生

現地学生何人と話したか？
Q A 1～4人と話した…16人
5～9人と話した…3人

台湾研修で勉強になったことは？（複数回答可）
A 建物…16人 言語…9人
食べ物…16人 宗教…7人
文化…15人 人種…4人
交通…14人 経済…3人
歴史…12人 風土…1人

現地中学生との交流の様子



島山 響輝 さん
海外研修で特に感じたことや学んだことは三つあります。一つ目は、十分での天燈上げの時です。近くにあったゴミ箱で、燃えるゴミと燃えないゴミの分別がされています。ゴミが多いように感じました。次に、上げた天燈が木にひっかかって燃えていました。あまりいい環境ではないと思いました。こういう所で日本との違いを感じました。
二つ目は、仇分です。野良犬が店の前で寝ていたり、湿度が高かったり、日本では嗅ぐことのない香辛料の臭いなど、鼻で感じるものが多かったです。三つ目はコミュニケーションです。僕は、台湾以外にハワイに行ったことがあります。二つの国の共通点は、現地の言葉で「ありがとう」が言えること。コミュニケーションで困らないという事です。どの国でも「ありがとう」が言えると困らないんじゃないかと思いました。このような機会を作ってくれた村の皆様、ありがとうございます。



2 / 10 交通事故に遭わないために 外ヶ浜警察署がバス利用者に交通安全啓発活動

コミュニティバスの利用者に対し、外ヶ浜警察署による交通安全の広報啓発活動が行われました。高根公民館前から蓬田診療所前までの区間に交通課の署員2名が同乗し、乗降する利用者に歩行者の交通ルールの順守を呼びかけました。また、シールやキーホルダーなどの反射材を配布し、着用促進を図りました。



▲蓬田診療所前での啓発活動の様子

2 / 16 歌や踊りで観客を魅了 第13回村民ふれあい芸能発表会

村社会福祉協議会主催のふれあい芸能発表会が、ふるさと総合センターで開催されました。村内外の団体が歌や踊りなど28演目を披露しました。会場は多くの来場者で埋まり、迫力あり、笑いあり、感動ありの多彩なステージを楽しんでいました。



▲中沢白寿会による「津軽伝統のお山参詣」 ▲踊り愛好会の演目「糸」

小学生の年賀状を展示

陸奥蓬田郵便局で2月7日から21日までの間、蓬田小学校の全児童が先生に宛てて書いた年賀状が展示されました。年賀ハガキは、村教育委員会から小学校に贈られたもので、新年の決意や喜びを個性豊かに表現した123名の作品が、訪れた人の目を楽ませました。



工夫を凝らした温かみのある年賀状が並びました



村長・教育長・郵便局長による賞が選ばれました

蓬田警察官駐在所 新築・移転

2月27日(木)から、蓬田警察官駐在所がふるさと総合センターの敷地内に新築・移転し業務を再開しました。心機一転、今後も地域住民の皆さんのために頑張りますのでよろしくお願いします。



↑至外ヶ浜町



↓至青森市

1 / 24 いつまでも健康で暮らすために 中沢自治会で「いきいき百歳体操」を実施

中沢公民館で「いきいき百歳体操」の第1回目が行われました。この体操は、高知市が開発した介護予防運動で、その効果が全国的に注目されています。参加した地区の住民21名は、映像に合わせて約30分間ゆっくりと身体を動かしました。「身体が軽くなった」と言う方もいて、今後は週1回のペースで継続することとなりました。



▲手足に重りをつけて、日常生活に必要な筋力を鍛えます

〇ぐっと町会でも開催しています

ぐっと町会では、昨年9月より月2回のペースで「いきいき百歳体操」を行っています。参加者は毎回10名前後で、子どもたちが参加することもあり、健康づくりと交流の場になっています。



1 / 30 互いに支え合う地域づくりへ 高齢者サロンで蓬田産玉ねぎの袋詰め作業

1月中旬から1ヶ月間、村社会福祉協議会と蓬田たまねぎ生産組合が、玉ねぎを主軸とした野菜セットを高齢者世帯に販売する取組を実施しました。規格外玉ねぎの活用、買い物支援や見守り支援のほか、製品作りを高齢者サロン利用者が手伝うことで、自分以外の高齢者支援にもなり、「お互いさま」の地域づくりにつながる取組となりました。

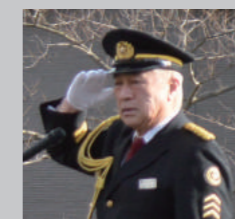


▲数えながらの手作業は認知症予防・介護予防になります

2 / 2 災害のない1年を願って 令和2年蓬田村消防団出初め式

令和2年蓬田村消防団出初め式が役場前で挙行され、出動した消防団員が防災への決意を新たにしました。団員たちは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。式のあと、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。

昨年、蓬田村では火災・災害がありませんでした。今年は雪が少ないですが、これから寒くなり、火災の発生しやすい季節になります。油断することなく活動していきますので、よろしくお願いします。




蓬田村消防団 吉田常逸 団長




▲久慈村長の検閲を受ける団員



▲機械器具点検を行う第3分団員

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ◆一般高齢者教室 よ 北 燃えるごみ (40cm 未満)	3 ◆第1回村議会定例会 (~6日) ◆障害者訓練教室 ふ 北 燃えないごみ	4 ◆高齢者のための健康講座 10:00~12:00 公	5 ◆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 北 燃えるごみ (40cm 未満) 南 燃えないごみ	6 ◆一般高齢者教室 よ 南 燃えるごみ (40cm 未満)	7
8	9 ◆一般高齢者教室 よ 北 燃えるごみ (40cm 未満)	10 ◆障害者訓練教室 ふ 北 缶・ペットボトル・ビン 南 燃えるごみ (40cm 未満)	11 ◆高齢者のための健康講座 10:00~12:00 公	12 ◆いきいきなどわどサロン ふ ◆子育てサークル ふ 北 燃えるごみ (40~60cm) 南 缶・ペットボトル・ビン	13 ◆一般高齢者教室 よ ◆運動・栄養の合同教室 ふ 南 燃えるごみ (40cm 未満)	14
15	16 ◆一般高齢者教室 よ 北 燃えるごみ (40cm 未満)	17 ◆障害者訓練教室 ふ 北 燃えないごみ 南 燃えるごみ (40cm 未満)	18 ◆英会話教室 18:00~ ふ 	19 ◆いきいきなどわどサロン ふ ◆子育てサークル ふ 北 燃えるごみ (40cm 未満) 南 燃えないごみ	20 ○春分の日	21
22	23 ◆一般高齢者教室 よ 北 燃えるごみ (40cm 未満)	24 ◆障害者訓練教室 ふ 北 缶・ペットボトル・ビン 南 燃えるごみ (40cm 未満)	25 北 南 特殊なごみ (電球・蛍光灯・乾電池など)	26 ◆子育てサークル ふ ◆こころのサロン ふ 北 燃えるごみ (40cm 未満) 南 缶・ペットボトル・ビン	27 南 燃えるごみ (40~60cm)	28 北 南 古紙類
29	30 北 燃えるごみ (40cm 未満)	31 北 燃えないごみ 南 燃えるごみ (40cm 未満)				

Let's enjoy English ♪
クレアの英会話教室
次回は3月18日(水)
時間：午後6時～
場所：ふるさと 総合センター
☎ 31-3111



※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。

- 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 ☎ 27-2111 (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)
※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 ☎ 27-2111 (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 ☎ 27-2111 (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
- 森 リエ 91歳 (阿弥陀川)
 - 越田 俊一 82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	2,754	- 9
男	1,329	- 6
女	1,425	- 3
世帯数	1,150	- 3

蓬田トマト加工グループ「青森県攻めの農林水産業賞」奨励賞

1月23日(木)、青森市で開催された「攻めの農林水産業」推進大会で、農林水産業で「攻め」の姿勢で新たな試みへ着手したり、収益力向上や地域活性化に貢献した2個人5団体が「青森県攻めの農林水産業賞」として表彰されました。

当村の蓬田トマト加工グループは、「農山漁村づくり部門」で奨励賞を受賞し、代表の藤田かち子さんが三村申吾知事より表彰状を受け取りました。同グループは、蓬田産トマトを活用した加工品の開発により、規格外トマトの有効活用や産地のPRを行ってきました。また、小学生への食育体験の支援や、収穫体験の受け入れなどを行い、地域活性化に貢献されています。

代表の藤田さんは「特産品になればいいと思って、ずっと活動を続けてきた。今後は後継者の育成に努め、商品を引き継いでいきたい」と受賞の感想を述べました。



▲表彰式に出席した蓬田トマト加工グループの吉田さん(左)、藤田さん(中央)、若佐さん(右)

◆蓬田トマト加工グループについて◆

- 平成 7年 「マザーフレッシュ」を組織
- 平成 13年 「蓬田トマト加工グループ」結成
- 平成 14年 「とまとけちゃっぷ」販売
- 平成 16年 「トマトピューレ」販売
- 平成 20年 「パスタソース」販売
「チリソース」販売
- 平成 21年 「ジャム」販売
- 平成 23年 「ドライトマト」販売
- 令和 元年 「トマッタレ」販売



◀三村知事より表彰を受ける代表の藤田かち子さん
▼大好評のトマト加工品



3月1日～8日は女性の健康週間



今月のテーマ

女性が生涯を通じて明るく、充実した日々を自立して過ごすために、毎年3月1日～8日を『女性の健康週間』としています。心身ともに健康であるためには、正しい知識を持ち、女性特有の心身の変化にあわせた健康づくりが大切です。

やせ願望

若い女性が持つ「やせ願望」やダイエット指向は、多くの者が痩せる必要がないのに偏った食生活や極端なダイエットを繰り返しています。若い女性の「やせ」は多くの健康問題のリスクを高め、貧血や低栄養に陥りやすく、月経や将来の不妊症、骨粗鬆症になるリスクが高まります。やせ願望が深刻化すると拒食症や過食症などの摂食障害をおこしてしまうこともあります。ダイエットが本来に必要なことを考え、食事や運動等の生活スタイルを見直し、BMI値(18.5～25未満)を目安に体重コントロールに気を付けましょう。

女性特有の月経は「お腹が痛い」「腰が重い」など、痛みや感じ方は人それぞれですが、痛みがひどいと、病気がひそんでいる可能性もあります。極端な月経異常は排卵を伴わないことがあり、排卵がなければ妊娠にはつながりません。排卵が起こらない原因には、甲状腺の病気、極度な肥満や体重減少、ホルモンバランスの異常などがあります。将来、出産を計画している人で、月経異常が続く場合は、早めに産婦人科を受診しましょう。また、月経異常なのか判断に迷ったり、次の症状がある方は要注意です。で、ぜひ一度産婦人科の診察を受けましょう。

月経異常



- 月経時の痛みがひどくて毎回復寝込む
- 市販の痛み止めを飲んでも痛みがおさまらない
- 毎回、学校や会社を休んでしまう
- ある時期から急に痛みがひどくなった 等

月経前症候群 (PMS)



月経開始の3～10日くらい前から月経までの間にあらわれるこころやかならだの不調を月経前症候群(PMS)といいます。症状としては、イライラする、理由もなく不安になる、眠くなる、だるい、疲れやすくなる、むくみがちになる、乳房が張る、痛くなる等です。月経が始まると症状はおさまりますが、また次の月経の前と同じような症状が見られるのであれば、それはPMSの症状です。様々な症状のために、日常生活に支障をきたすほどあまりにも辛い場合は、産婦人科に相談に行きましょう。

乳がん・子宮がん

乳がん・子宮がんともに20～30歳代で診断されることがありますが、乳がん・子宮がんは、早期発見が最も重要であり、早期治療で治癒する確率が期待できます。そのため

にも、婦人科検診を定期的に受けることが重要です。乳首から分泌物が出て、それが血性である、月経ではないのに不正出血がある人は、すぐに婦人科を受診してください。村の住民健診では、乳がん検診40歳以上、子宮がん検診20歳以上を対象に、隔年で検診を受けられ、集団検診の他に青森市内の指定医療機関にて個別検診を受けられます(集団検診終了後に個別検診の案内があります)。

これらの項目は、全ての女性が気をつけなければなりません。その中でも、女性には妊娠・出産という大きなライフイベントがあり、女性の健康はライフイベントに影響してきます。今だけの問題ととらわれずに、将来にもつながる大事なことと受け止め、女性の健康について今から考えていきましょう。「なにかおかしいな」と感じたら、すぐに婦人科を受診してください。



新蓬田 クリアと行く! 再発見の旅 No.5

ALT クリアが村内の色々な場所や食べ物を体験して、蓬田を再発見します!

★蓬田村での冬の生活★

人生で初めて雪のある冬を過ごすクリア。クリアにとって、雪との生活は新しい発見の連続のようです。今回は、クリアが蓬田村の冬の魅力を伝えます!



△クリアお気に入りのこたつ

I have heard people say that Yomogita has had a very mild winter this year, and while I do agree, it is also more snow than I have ever seen in my life. Since my hometown is warm even in the winter, the past few months have been full of new experiences for me, such as shoveling my driveway, buying a warm winter coat and boots, and waking up to a world of white outside my window in the mornings. What may seem very ordinary to the people of Aomori is very new and exciting for me, and I am always looking forward to the next time I can see snow fall. When there is fresh snow on the branches of the trees, it looks like a scenic photograph from a calendar or magazine, and I can't believe I get to live in such a beautiful town. However, I think snow is the most beautiful when I watch it from the warmth of my beloved kotatsu, and I don't know that I could ever survive in a cold place without one.



(意識: 今年の蓬田村はとても穏やかな冬だと人々が言うのを聞きますが、私の人生では、これまで見たことのないほどの雪です。私の故郷は冬でも暖かいので、この数ヶ月は私にとって新しい経験ばかりでした。道路の雪かきをしたり、冬用のコートとブーツを買ったり、窓の外が白い世界の状態で朝目を覚ましたり。青森の人々にとっては普通かもしれませんが、私にとってはとても新しいです。私は雪が降るのを見るのを楽しみにしています。木の枝に新雪が降ると、カレンダーや雑誌の写真のよう見え、こんな美しい村に住んでいることが信じられません。また、こたつに入って見る雪が最も美しいと思います。そして、こたつ無しでは寒い場所で暮らすことはできません。)

お知らせ

自動車の引越しも忘れずに

自動車税の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です。すぐに変更登録ができない場合は、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>) の中の「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 県税部 課税第三課
☎017-734-9974

ガソリンを携行缶で購入する際は本人確認が必要です

ガソリンの適正な使用を徹底するため、ガソリンを携行缶で購入されるかたに対し、

- 本人確認
- 使用目的の確認

を行うとともに、販売記録を作成することが義務付けられました。詳しくは、消防または消防本部のホームページをご覧ください。

▼問い合わせ
消防本部予防課
☎017-775-0853

福祉の仕事相談フェア

福祉分野の仕事に興味があるかた、就職を希望するかたなどを対象に、求人事業所による直接的な個別面談・相談会を行います。

■日時 3月15日(日)
午後1時～午後3時30分

■内容 個別面談・相談会、Jobトーク、履歴書書き

福祉の仕事に興味があるかた、就職を希望するかたなどを対象に、求人事業所による直接的な個別面談・相談会を行います。

■日時 3月14日(土)
午前10時～午後4時

■電話番号
☎017-752-0440

※通話料はご負担頂きます
※相談は無料ですが具体的な手続きが必要になる場合は、別途費用がかかります

▼問い合わせ
青森県司法書士会
☎017-776-8398

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4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、農業参入希望の法人職員、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 7,000円(教材費)

■備考 希望者は4月2日(木)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(水)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

栽培講座参加者募集

野菜や花の栽培について農業振興センター職員が解説する栽培講座の参加者を募集します。

開催日	時間	講座内容
4月16日(木)	午後1時～ 午後3時	野菜の基本、土づくりなど
4月21日(火)		トマト、パレショなど
4月23日(木)		ナス、ピーマンなど
4月28日(火)		スイートコーン、キクなど
4月30日(木)		鉢花、ホウレンソウなど
5月12日(火)		病虫害、防除法など
6月25日(木)		ハーブ園等の園地見学

■場所 青森市農業振興センター研修室

■対象 全7回に参加可能な方

■人数 15人

■料金 無料

■申込 4月6日(月)～7日(火)に電話で農業振興センターへ(申込順)

▶問い合わせ
青森市農業振興センター ☎017-754-3596

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。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、高等学校等に在学する学生等で、本人の前年所得が次の計算式の金額以下が条件です。

【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31年度(令和元年度)に保険料納付を猶予されている方で、令和2年度も引き続き在学予定の方へ、3月末にハガキ形式の学生納付特例申請書を送付します。同一の学校に在学の方は、ハガキに必要事項を記入して返送いただくと、令和2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)。

なお、令和2年度は保険料の納付を希望の場合は、年金事務所まで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
役場 住民課 ☎27-2111(内線304)

国民年金加入者のみなさまへ

■国民年金の任意加入制度
老齢基礎年金は、20歳から40年間保険料を納めなければ満額を受け取ることができません。保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳までの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。なお、老齢基礎年金を受けるには保険料の納付済期間や保険料の免除期間等が10年以上必要となりますが、要件を満たしていない場合は、70歳まで任意加入することができます。(昭和40年4月1日以前生まれた方に限られます)。

■詐欺にご注意ください
年金生活者支援給付金制度に便乗し、厚生労働省、日本年金機構または市区町村の職員を名乗る者から「年金生活者支援給付金の振込口座が使えないため、新しい口座番号、暗証番号、マイナンバーを教えてほしい」という不審な電話がかかってきた事例が報告されています。厚生労働省及び日本年金機構では電話で口座番号等をお聞きしませんので、個人情報をお答えないようにご注意ください。

▶問い合わせ
青森年金事務所 ☎017-734-7495
役場 住民課 ☎27-2111(内線304)

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する方へ
後期高齢者医療保険料は、原則年金から特別徴収(天引き)されますが、新たに後期高齢者医療制度に加入することになった方の保険料は、特別徴収開始まで時間がかかるため、納付書または口座振替で納付していただくことになります。

口座振替をご希望の場合、これまで国民健康保険税を口座振替で納付していた方も、改めて手続きが必要になりますので、ご注意ください。

■保険料は納期限内に納めましょう
保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い保険証(短期被保険者証)が交付されます。災害で住宅等に損害を受けた場合や、特別な事情で世帯主等の収入が減少した場合は、保険料の減免等が認められることがありますので、ご相談ください。

▶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 ☎27-2111(内線304)