

目次

- 新年のごあいさつ 1
- 村の出来事 2
- 総合カレンダー 5
- こんにちは！保健師です 7
- お知らせ 8
- CM大賞 11



高齢者サロンで大運動会！

11月18日(木)、ふるさと総合センターで高齢者サロンの大運動会が行われ、21名が参加しました。数種類のパンを用意した「パン食い競争」は、好きなパンをねらっての真剣勝負となり、大いに盛り上がりました。

1

2022 No.585

ふるさと自慢わがまち CM 大賞 感動賞を受賞

青森朝日放送主催の「第20回ふるさと自慢わがまちCM大賞」で、役場職員を中心として制作した作品「農家の景色は変わらない・・・！」が、11月29日に行われた審査会で当村初の感動賞を受賞しました。

今回制作したCMは、トマト農家をテーマに、技術と伝統を受け継いできたトマト農家の情熱と、トマトの美味しさを表現した内容となっています。

審査会の模様は12月30日と1月10日に放送されるほか、副賞としてCMが年間50回放送されます。

■放送日時
第20回ふるさと自慢わがまちCM大賞審査会
令和3年12月30日(木) 13:00～14:25
令和4年1月10日(月・祝) 13:50～15:15(再放送)



代々受け継がれてきた
トマト農家のCMです。
CMに出てくる「帽子」
が物語の鍵を握っています。
ぜひご覧ください！



CM制作スタッフ(役場職員)

県外にお住まいのご家族・ご友人にお伝えください！ ふるさとへのUターンを応援 青森暮らしセミナー

青森県主催の移住イベント「青森暮らしセミナー」が東京都で開催されます。「青森の冬を楽しもう」をテーマに青森県での冬の暮らし方や楽しみ方をお伝えするほか、個別相談会では、しごと・暮らし・住まいなど、Uターンにまつわる様々な疑問にお応えします。県外在住の青森県出身者の参加をお待ちしています。

■日時 令和4年1月23日(日) 13:00～17:00
■会場 秋葉原UDXギャラリー
(東京都千代田区外神田4-14-1)
※個別相談会以外は、オンライン参加も可能です。

■1月24日～30日の期間、県内市町村による「オンライン相談ウィーク」を実施します。セミナー当日に都合がつかない方は、ご活用ください。

■詳しくは、青森県移住・交流ポータルサイト「あおもり暮らし」をご覧ください。



▶お申し込み・お問い合わせ
青森県地域活力振興課 移住・交流推進グループ
TEL: 017-734-9174
E-mail: ijukoryu@pref.aomori.lg.jp



11/16 美味しく食べて楽しく減塩

蓬田村食生活改善推進員が健診で「だし活」

村食生活改善推進員は、ふるさと総合センターで行われた3歳児健診に合わせて、出汁のうま味を活用して減塩を推進する「だし活」の活動を行いました。推進員は、健診に訪れた親子に「いろいろな料理に使っててください」と、大間産真昆布を使用した出汁の試供品を手渡しました。



▲スープや浅漬けなどのレシピと一緒に出汁を渡しました

11/16 教育行政の発展に尽力

地方教育行政功労者に武井昭夫さん（蓬田）

教育長職務代理者の武井昭夫さんが、教育行政の充実発展に尽力された功績により、文部科学大臣から地方教育行政功労者表彰を受賞しました。武井さんは、平成19年に教育委員に任命され、平成25年に委員長、平成29年に教育長職務代理者に就任し、14年間にわたり当村の教育の振興に大きく貢献されています。

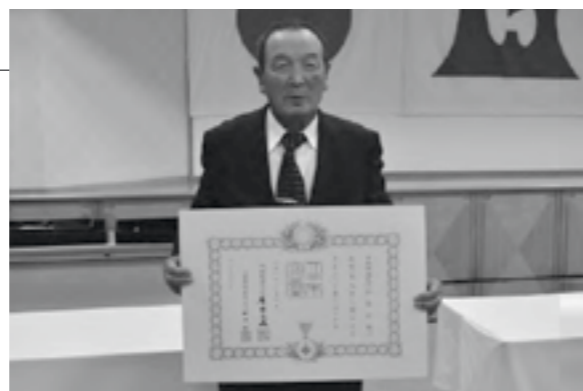


▲吉崎教育長（左）と武井さん（右）

11/22 消防力の充実強化に尽力

令和3年秋の叙勲に張間市郎さん（長科）

青森県庁で令和3年秋の叙勲伝達式が行われ、元蓬田村消防団副団長の張間市郎さんが消防功労により、瑞宝単光章を受賞しました。張間さんは、昭和41年に村消防団に入団し、平成8年に団付分団長、平成12年から13年3月まで副団長を務め、35年間にわたり防災活動に尽力され、安心安全の村づくりに大きく貢献されました。



▲青山副知事から叙勲の伝達を受けた張間さん

11/24 入学の準備始まる

就学時健康診断

ふるさと総合センターで、来年度蓬田小学校へ入学予定の児童を対象とした就学時健康診断が行われました。対象者は男児11名、女児10名の計21名で、安全帽のサイズ確認を行った後、内科や歯科検診などを受けました。元気いっぱいの子どもたちでしたが、健診が始まると先生の話をよく聞いて、静かに受診することができました。



▲大きく口を開けて、奥までしっかり診てもらいました

令和4年 新年のごあいさつ

蓬田村長 久慈 修一



新年明けましておめでとうございます。村民の皆様におかれましては、令和4年（2022年）の新春をお健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は、村政の運営、推進にご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

昨年も、新型コロナウイルスの流行により日常生活が制限された一年でした。大都市を中心に何度も非常事態宣言が発令され、「4人以上の飲食店の利用制限」や「施設の利用制限」など、これまで考えられなかった生活行動が求められました。

他方では、ワクチン接種が進められ、蓬田村では、10月31日現在、接種対象者の92%の方が2回目の接種を完了いたしました。日本国内でもおよそ78%の方が接種済みとなり、国内の1日間の感染者数は、100人台まで減少しております。

ところで、皆様は、感染者情報が村長に連絡されているとお思いかも知れませんが、青森県の指針により、連絡されておられません。このため、村内で感染者発生時の情報収

集に苦慮しておりますが、これまで村内でクラスター（集団感染）が発生したとの情報はなく、安心しているところであります。これもひとえに、村民の皆様が感染症対策の努力によるものであり、特に、老人福祉施設関係者や保育園・学校関係者などの献身的な予防対策には、感謝申し上げます。次第であります。

しかし、昨年11月末から新たな変異株「オミクロン株」が世界的に流行し始めました。感染力が今までのものより2倍強いかワクチンが効かないと言われているようですが、12月時点でははっきりしていません。いずれにいたしましても、3回目のワクチン接種を行うと共に「感染予防対策を続ける」以外に方法はありませぬ。村民の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

こうした現状ではありますが、新型コロナウイルスに負けるわけにはいきませぬ。村民の幸福実現のために、いろいろな事業を実施してまいりたいと存じます。今年の主なる3つの目標を申し上げます。

一、役場庁舎の建設

役場庁舎建設は、蓬田村の地域づくりの中心事業と位置づけています。将来世代に引き継ぐ貴重な財産でありますので、村民の英知を結集して推進いたします。現在、プロポーザル（設計業者技術提案）方式で基本設計等の作業を行っております。皆様を利用しやすい役場庁舎の建設を目指しておりますので、ご指導ご鞭撻のほどをお願い申し上げます。

二、農・漁業の振興

令和3年産米の価格が、新型コロナウイルスの影響から大きく下落しました。このため、農業者が営農意欲を失わないよう村独自で農家救済事業を展開しております。米価は、今後不安定となることが予想されておりますので、農業収入保険加入を促進するとともに、高収益作物等への転換を重点に進めてまいります。

漁業生産については、昨年産のホタテの価格は、順調に高めに推移しましたが、一昨年は20%以上下落しており、所得の安定化のためには、漁

業収入安定対策共済加入を進めるとともに、なまこなど他の魚種の栽培漁業を推進してまいります。

三、道路整備

「人口減少を食い止める」ことを最重点課題として掲げ、この一環として、快適な生活環境の整備を行うこととしてまいります。

道路整備では、蓬田中学校線の道路拡幅事業を進めており、現在、信号機の移設協議などを行っておりますので、新年度では、工事に着手できるものと思っております。

主なる施策を掲げましたが、この他にもたくさんの方の行政課題があります。

この蓬田村をさらに発展させるべく、今年一年、職員一同、一丸となって村政を推進してまいりますので、ご支援とご協力の程をお願い申し上げます。

本年も皆様にとって健康で希望に満ちた一年でありますことをご祈念申し上げて新年のごあいさついたします。

12/1 減塩で高血圧を予防しよう

生活習慣病予防教室「健康れすとらん」

ふるさと総合センターで「防ごう高血圧！おいしく減塩」をテーマに健康れすとらんが行われました。参加者21名は、保健師による高血圧についての講話と、青森県栄養士の長尾律子栄養士による減塩についての講話を聞きました。長尾栄養士は「3週間から1か月で舌は慣れるので、できることから始めましょう」と減塩を呼びかけました。



▲減塩でも満足できる出汁の分量を説明する長尾栄養士

12/5 冬は室内遊びを楽しもう

子ども会冬季レクリエーション大会

農業者トレーニングセンターで子ども会冬季レクリエーション大会が2年ぶりに開催され、14名の親子が参加しました。蓬田村教育委員会委員の坂本勇一さん（中沢）が講師となり、年齢に関係なく誰でも参加できるオリジナルゲームを行いました。参加者は、ボールや図形パズルなど、様々な道具を使ったゲームで室内遊びを楽しみました。



▲ボールを転がして穴に入れるゲーム

12/7 健康寿命を延ばしましょう

瀬辺地自治会で「いきいき百歳体操」を実施

瀬辺地民生会館で、1回目の「いきいき百歳体操」が行われました。この体操は、高知市が介護予防として開発した筋力運動の体操で、繰り返し続けて筋肉を鍛えることで怪我や転倒予防の効果が期待できます。11名の参加者は、DVDを観ながら約30分間、ゆっくりと手足を動かしました。今後は、週1回のペースで継続される予定です。



▲無理なく効果的に筋力をつけることができます

12/8 家族と楽しく食べてほしい

蓬田村食生活改善推進員が学童へお菓子を配布

村食生活改善推進員による「おやこの食育教室」が、新型コロナウイルスの影響で中止となったため、推進員から学童保育の児童へお菓子や食育パンフレットなどがプレゼントされました。推進員は「家族で料理をしたり、一緒に食べる時間を大切にしてください」と、約30名の児童へ手作りのチョコロスとがっばらもちを手渡しました。



▲食育のパンダナやレシピ集もプレゼントしました

11/26 福祉の向上のために

商工会・青年部・女性部から福祉施設に寄贈

蓬田村商工会・青年部・女性部は、活動の収益金の一部を使って村内4つの福祉施設にタオルや洗剤等を寄贈しました。青年部と女性部の代表者が、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でタオル等を手渡すと、施設職員は「毎年ありがとうございます。大切に使用させていただきます」と感謝の言葉を述べました。



▲蓬生園での贈呈式の様子

11/29 税の作文で青森税務署長賞

青森税務署長が山館日菜さんへ賞状を授与

国税庁主催の「税についての作文」において、蓬田中学校1年生の山館日菜さんが青森税務署長賞を受賞しました。29日、蓬田中学校を訪れた青森税務署の佐藤弘幸署長から山館さんへ賞状が贈られました。山館さんの作文は、医療費や災害時など、身近に使われている税について調べた内容となっています。おめでとうございます。



▲佐藤署長（左）・山館さん（中央）・秋村校長（右）

11/29 住民の声を行政運営に反映

令和3年度第2回行政懇談会

ふるさと総合センターで行政懇談会が行われました。懇談会は、行政と住民がともに今後の村づくりを考える場として開かれるもので、久慈村長をはじめ、各自治会長、役場各課長らが出席し、各自治会から報告された現状や課題について、行政との意見交換がされました。

懇談会の一部の概要を紹介します。



▲各自治会長から多くの意見を頂きました

Q ○街路灯の柱の基礎部の補強（長科自治会）
長科幹線のバイパスから津軽線踏切手前までの街路灯が、基礎部から傾いているので対応をお願いします。

A 道路の法面ぎりぎりの所に柱が設置され、傾いていることを確認しました。早い時期に修繕します。

Q ○蓬田公民館裏の側溝の付け替え（蓬田自治会）
公民館裏から国道方面に左折するカーブで側溝に落輪することがありますので、付け替え工事を要望します。

A 現在はU型側溝が設置されています。蓋を設置するか、落蓋式側溝に布設替えるかを検討し、対応します。

Q ○河川敷の草木の伐採について（高根自治会）
大雨等で川が増水した場合、川があふれる危険性が高いため、草木の伐採をお願いします。

A 東青地域県民局地域整備部に2級河川広瀬川の草木の伐採をしていただくよう、県単独事業に要望します。

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。	<p>Let's enjoy English ♪ クレアの英会話教室</p> <p>次回は1月19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>					1 〇元旦
2	3	4 ◆書き初め大会 9:30～ ㊦	5 ◆村民スキー教室 (～7日) 	6 北 燃えるごみ (40cm 未満) 南 缶・ペットボトル・ビン	7 南 燃えるごみ (40cm 未満)	8
9 ◆蓬田村成人式 ㊦	10 〇成人の日	11 ◆障がい者生活訓練教室 ㊦	12	13 ◆子育て相談 10:00～12:00 ㊦ ◆いきいきなどわどサロン ㊦ ◆子育てサークル ㊦	14 ◆一般高齢者教室 よ	15 ◆二種混合(ジフテリア・破傷風) 予防接種 8:30～11:30 ㊦
16	17 ◆一般高齢者教室 よ	18 ◆障がい者生活訓練教室 ㊦	19 ◆けんこう運動教室 9:30～ ㊦ ◆英会話教室 18:00～ ㊦ 	20 北 燃えるごみ (40～60cm) 南 燃えないごみ	21 南 燃えるごみ (40～60cm)	22
23	24 ◆一般高齢者教室 よ 北 燃えるごみ (40cm 未満)	25 ◆障がい者生活訓練教室 ㊦	26 北 南 特殊なごみ (電球・蛍光灯・乾電池など)	27 ◆いきいきなどわどサロン ㊦ ◆子育てサークル ㊦ ◆こころのサロン ㊦ ◆麻しん風しん2期予防接種 8:30～11:30 ㊦	28 ◆一般高齢者教室 よ	29
30	31 ◆一般高齢者教室 よ 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 缶・ペットボトル・ビン	南 燃えるごみ (40cm 未満)	北 南 古紙類

総合カレンダー

2022

1

月

戸籍の窓口

【11月受付分】(敬称略)

■お誕生おめでとうございます

蝦名 杏桃 (優幸 (阿弥陀川)
女の子 (美冴)

■ご冥福をお祈りします

坂本 セツエ 89歳 (中 沢)
佐井 修 78歳 (宮 本)
川崎 道子 87歳 (広 瀬)

■蓬田村の人口 (11月30日現在)

区分	人口	前月比
総人口	2,656	- 3
男	1,286	- 3
女	1,370	± 0
世帯数	1,151	+ 3

- 行事開催場所
- ㊦ … 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
 - ㊦ … 蓬田診療所
 - よ … よもぎ温泉
 - ク … 総合グラウンド

- 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)

- 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 ☎ 27-2112 (内線 302)

- 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)

令和4年度認定こども園の入所手続きについて



- 提出期間 令和4年4月1日からの入所（園）を希望の場合は、令和4年2月1日（火）から2月18日（金）までに下記書類の提出をお願いします。
※ただし、年度途中の入所は随時受け付けております。
- 提出場所 役場 健康福祉課
- 申込書配布 ◎新規入所の方・・・1月13日（木）から役場窓口で配布します。
◎継続利用の方・・・1月中旬頃、現況届を配布します。
- 提出書類 令和4年度4月1日時点での状況（見込み）でご記入ください。

1	新規	新規支給認定申請書 兼 保育利用申込書
	継続	継続施設型給付費・地域型保育給付費等現況届
2	在職（内定）証明書または保育を必要とする事由が証明できるもの （母子手帳の写、通院（入院）証明書、被災・罹災証明書、就労予定申立書等） 以下、該当する方のみ提出してください	
3	令和3年1月1日時点で村内に住所の無い方は前住所地で発行している 児童の扶養義務者（父・母）の令和3年度所得課税証明書が必要です。（市町村税がわかるもの）	
4	児童本人または同居者が、身体障害者手帳・愛護手帳等をお持ちの方は、 手帳のコピー	
5	家庭状況等に変更が生じた方は 支給認定変更申請書	

※就労の場合、保育が必要と認められる要件は、「月48時間以上」となります。
また、家庭の就労実態に応じて保育所等の利用時間が標準時間と短時間に分けられます。

- 利用者負担額（保育料）の計算方法 利用者負担額（保育料）は、市町村民税額によって算定されます。
税額に変更があった場合は、利用者負担額（保育料）の変更が伴いますので、お知らせください。
また、毎年9月分から算定に用いる税額年度が切り替わるため、年度途中より利用者負担額（保育料）が変更となる可能性があります。詳しくは下記へお問い合わせください。

▶申込み・問い合わせ 役場 健康福祉課 ☎27-2113（内線403）

蓬田村成人風しん予防接種費用助成事業について



村では、風しんの抗体検査や予防接種に係る費用を全額助成する事業を行っています。風しんは感染者の飛まつ（唾液のしぶき）などによって他の人にうつる感染症です。妊娠初期の女性が風しんに感染すると、胎児が目や耳、心臓に障害をもって生まれてくる可能性があります。風しんからお腹の子どもを守るために、抗体検査・予防接種を受けましょう。

- 対象者
 - (1) 妊娠を予定または希望している女性及びその夫
 - (2) 妊娠をしている女性の夫
 - (3) 妊娠している女性の同居家族
 ※過去に風しん罹患歴がある方及びすでに2回以上予防接種を受けている方は除く。
※詳細についてはお問い合わせください。
- ▶問い合わせ 役場 健康福祉課 ☎27-2113（内線403）

住民健診精密検査を受けましょう

今月のテーマ



7月に行われた住民健診の各種がん検診や特定健診等で要精密検査となった皆さん。精密検査は受けましたか？
要精密検査とは「疑わしいところがあるが、それが持続していれば問題です。もう少し詳しく調べましょう」ということで、要精密検査という結果になった人が必ずしも、がんや病気であるというわけではありませんが、実際にがんや他の病気が発見される場合もあります。

早めの予防と治療・重症化予防

発症の早期には、自覚症状がなく、症状が現れた時にはすでに悪化・進行してしまっている病気が少なくありません。精密検査を受け、早いうちに病気が見つかり、すぐに治療を開始すれば、完治することもあります。

精密検査を受けましょう

村では特に、特定健診で高血圧や高血糖、脂質異常など要精密検査と指摘されている方も、約3割の人が精密検査を受けていない状況です。このまま放っておくと、心臓病や脳卒中、糖尿病合併症等の生活習慣病が発病する可能性があるのです。

住民健診の結果が要精密検査であり、特に体調も悪くないから受けなくていいと思っている方や、以前に精密検査を受けたが異常がなかったため今年も受けな...と考えている方、仕事や家事が忙しくて行く時間がない...と思っている方などいるのではないのでしょうか。特定健診・がん検診問わず、要精密検査は見逃さず、受けたい方がいれば、速



やかに受けてください。また、ご家族でまだ受けていない方がいる場合は、声をかけてあげましょう。
なお、特定健診・後期高齢者健診を受け要精密検査となった方で、精密検査を受けていない方（結果報告書を役場に提出していません）に精密検査受診が確認できない方は、精密検査受診勧奨の案内を送付しています。お手元に届いた方で、すでに精密検査を受けた方はお手数ですが、役場健康福祉課までお知らせください。

▼問い合わせ 役場 健康福祉課 ☎27-2113

からだもこころも元気に

ふるさと総合センターで毎月1回開催している「こころのサロン」の近藤氏が、11月25日（木）、いきいきなどわどサロンでミニ講話を行いました。参加者は、副交感神経の働きをよくして健康を守るコツを学びました。



ムジラのサロン

お気軽にお茶を飲みながらお話ししに来ませんか？
■開催日 毎月最終木曜日（月によって変更することがあります）
▼問い合わせ 役場 健康福祉課 保健師 ☎27-2113

後期高齢者医療被保険者のみなさまへ



■交通事故等にあったとき

交通事故や暴力等、第三者の行為で負傷され、被保険者証を使って治療を受けたときは、お住まいの市町村へ届出してください。自損事故や、業務中の事故で労災が適用されない場合も届出が必要です。

■医療費通知について

広域連合では年1回、1年分の医療費を記載した「医療費通知書」を送付しています。対象期間は令和3年1月から12月受診分ですが、「医療費通知書」がお手元に届くのは令和4年2月末頃です。「医療費通知書」は、確定申告の医療費控除に使用できますが、確定申告開始時期までにお届けできないため、お急ぎの方は領収書でご対応ください。

■かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ち、

お薬手帳は1冊にまとめましょう

「かかりつけ医」があると、体質や持病を理解した上で助言してくれたり、必要に応じて専門医を紹介してくれたりするので安心です。「かかりつけ薬局」があると、薬歴管理や飲み合わせによる副作用の防止、多剤処方による健康被害のリスク軽減など、健康管理をサポートしてくれます。複数の「お薬手帳」は、1冊にまとめて管理しやすくしましょう。

▶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

お知らせ

納税証明書の申請手続きについて

県税に関わる各種納税証明申請書類は、青森県ホームページからダウンロードできます。記入方法・本人確認書類等の案内もありますので、ご覧ください。

■申請書類一覧

- 自動車税(種別割)・継続検査用【軽自動車以外】
- 自動車税(種別割)・滞納がない旨の証明用【軽自動車以外】

●納税証明願【自動車税(種別割)以外】【青森県建設工事等競争入札参加資格審査申請用】【青森県営住宅及び青森県特定公共賃貸住宅入居者資格審査申請用】

※自動車税(種別割)・継続検査用以外は、1件あたり県証紙400円の証明手数料がかかります。

▼問い合わせ

東青地域県民局 納税管理課
☎ 017-734-9970

医療費適正化に向けた取組をしませんか？



国民健康保険の一人当たりの医療費は増加傾向にあります。医療費が増加すると、その費用を賄うために保険料の引き上げが必要となるかもしれません。日頃からの健康づくりを心がけるとともに、医療費の節約に努めてみませんか。

■セルフメディケーションをご存知ですか？

セルフメディケーションとは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てすること」です。以下のポイントを意識して健やかな生活を送り、医療費の節約につなげていきましょう。

- ①日頃からの適度な運動、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠・休養で体の自然治癒力を高めておきましょう。
 - ②軽度な体の不調は、市販薬(OTC医薬品※1)を上手に活用しましょう。
 - ③毎年、特定健診を受けましょう。
- ※判断に迷うときは薬剤師等に相談しましょう。

(※1) OTC 医薬品とは、薬局・薬店・ドラッグストア等で処方せんなしで購入できる医薬品。

■セルフメディケーション税制をご存知ですか？

薬局・ドラッグストアなどで購入した特定の医薬品(スイッチ OTC 医薬品※2)の合計が年間1万2千円を超えた場合に、超えた金額(8万8千円が限度額)について、その年の確定申告の総所得金額等から控除を受けることができます。※すべての医薬品が控除対象となるわけではありません。

※村の特定健診やがん検診、定期健康診断、予防接種などを受けているなど健康保持増進・疾病予防に取り組んで、確定申告をする方が対象です。

(※2) スイッチ OTC 医薬品とは、医療用医薬品として用いられた成分が、OTC 医薬品に転換(スイッチ)された医薬品。

詳しくは厚生労働省等のホームページでご確認ください。

～新成人の皆さんへ～ 20歳になったら国民年金

国民年金のポイント

- 将来の大きな支えになります！
国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。国が運営するため、年金の給付は生涯にわたって保障されます。
- 老後のためだけのものではありません！
老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。遺族年金は加入者が死亡した場合、加入者により生計を維持されていた遺族が受け取れます。

国民年金保険料のお支払い

- 国民年金の保険料
国民年金第1号被保険者及び任意加入被保険者の1カ月の保険料は16,610円です(令和3年度)。
- 「付加年金制度」があります！
定額保険料に月額400円の付加保険料を上乗せして納めると、将来の老齢基礎年金に付加年金が加算され、年金額を多く受け取れます。

- 「前納割引制度」があります！
保険料をまとめて前払い(前納)すると、割引が適用されるのでお得です。
- 口座振替・クレジットカードでのお支払い
口座振替を利用すると、金融機関等に行く手間と時間が省け、納め忘れも防げます。さらに、「早割」や「前納」で納めると、保険料が割引されます。

「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」

- 「学生納付特例制度」
学生は所得が一定額以下の場合、世帯主の所得にかかわらず保険料の納付が猶予される制度です。
- 「納付猶予制度」
学生でない50歳未満の方で、本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に保険料の納付が猶予される制度です。

▶問い合わせ
青森年金事務所 ☎ 017-734-7495 または
役場 住民課 ☎ 27-2112 (内線 304)

中高年のための再就職支援セミナー

就職活動のポイントについて、45歳以上の方に特化した無料セミナーを実施します。

- 日時 1月25日(火)
午後1時30分～午後3時30分 ※午後4時～個別相談
- 場所 リンクモア平安閣 市民ホール 会議室1
- 定員 先着20名
- ▼申込み・問い合わせ
ネクストキャリアセンター
あおもり
☎ 017-723-6350

放送大学 4月生募集

放送大学は、2022年4月入学生を募集中です。放送大学では、幅広い年代や様々な職業の方が学んでいます。授業は、BS放送やインターネットで視聴できます。出願期間は3月15日まで。資料無料。

野菜づくり初心者講習会参加者募集

家庭菜園など初心者向けの野菜の栽培方法を青森市農業振興センター職員が講義します(座学)。

- 日時 2月10日(木)
午前10時～午後4時
- 場所 青森市荒川市民センター2階 会議室A
- 募集人員 30人程度(申込多数の場合抽選)
- 料金 無料
- 申込 往復はがきに①住所、②氏名、③電話番号を記入し、左記へご応募ください。
- 締切 2月2日(水)
- ▼申込み・問い合わせ
青森市農業振興センター「初心者講習会」係(青森市四戸橋字磯部243、319)
☎ 017-754-3596