

こんにちは  
保健師です



☎(77) 3008

保健センター

## 口は一つ、耳は二つ

こと、の3つにほぼ均等に割り当てられるというデータもあるそうです。

自分から意見する印象が強いアメリカ人の結果がそうであるなら、日本人が聞くことに費やす時間はもっと多いかもしれません。

会話の中で、相手の

いよいよお盆を迎える久しぶりに帰省する方を心待ちにされている方も多いと思います。懐かしい話から現況報告…。

古代ギリシャの哲学者ゼノンは「我々は一つの口と二つの耳をもって生まれてくる。それは話すより、もつと多くのことを聞けるようにするためである。」という言葉を残しています。

事実、アメリカのある研究結果によれば、人々が日々コミュニケーションをしている時間の半分以上が聞くことに費やされ、残りが書くこと・読むこと・話す

してあげたい：そのような姿勢が一番大切だと感じます。

「聞く」には「聴く」という漢字もあります。

この漢字の中には、大きな耳の他に、目と心が隠れています。耳に届く言葉ばかりではなく、同時に目や心で、声や顔の表情から相手の気

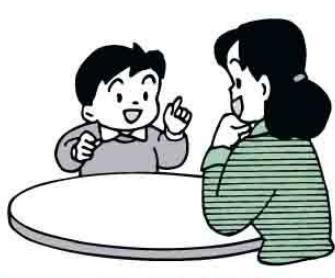
持ちや感情をくみ取ることが誠心誠意の「聴き方」です。この聴き方によつて、嬉しいことは倍以上に、辛いことは半減するかもしれません。

普段より、ゆっくり時間が取れる夏休みに、心の通い合う会話を、

健診結果の説明や訪問等の場面において、「甘い缶コーヒーを飲み過ぎないようにする」などと嬉しいと思います。

時間が取れる夏休みに、心の通い合う会話を、

と思います。



# 国民年金保険料の免除制度をご存じですか？

● 全額免除制度 保険料の全額（月額14,660円）が免除されます。

経済的な理由等で国民年金を納付することが困難な場合には、申請により保険料の納付が免除される「保険料免除制度」があります。

※申請者ご本人のほか、配偶者及び世帯主の方も所得基準の範囲内であることが必要です。

● 免除されます。 保険料の全額（月額14,660円）が

全額免除された期間は、保険料を全額納付したときに比べ、年金額が1/3と

して計算されます。

### ◎ 全額免除となる所得のめやす

前年所得が以下の計算式で計算した金額の範囲内であること。

$(扶養親族等の数+1) \times 35\text{万円} + 22\text{万円}$

※申請者ご本人のほか、配偶者及び世帯主の方も所得基準の範囲内であることが必要です。

● 一部納付（一部免除）制度 保険料の一部を納付し、残りの保険料が免除されます。

**【1/4納付】** 3,670円を納付  
**【1/2納付】** 7,330円を納付  
**【3/4納付】** 11,000円を納付

● 一部納付となる所得のめやす 前年所得が以下の計算式で計算した金額の範囲内であること

**【1/2納付】** 78万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等  
**【1/4納付】** 118万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等

○ 問い合わせ先 「ねんきん定期便」「ねんきん特別便」について  
ねんきん定期便専用ダイヤル 0570-05-8555  
※ I P 電話・P H S は 03-6700-1144  
ねんきんダイヤル それ以外の年金相談については、  
0570-05-1165

鷹巣社会保険事務所

〒018-3370  
北秋田市花園町18-1  
電話 (62) 1308

# お薬の おはなし

薬剤師  
長谷川 望



最近、「広報の記事を読んでいるよ」と、患者さんに声をかけていただくことが非常に増え、本当に嬉しく思います。ただ、長谷川望という名前から、女性の薬剤師と思つている方も多いと聞きました。改めて：名前は望（のぞむ）と読み、男の薬剤師です。今年で26歳になります。まだまだ未熟ですが、少しでも貢献でききるように、日々、学習を重ねています。

さて、夏になり、暖かくなつてきたことで、血圧が落ち着いている方が増えてきたよう思います。人によつては、血圧のお藥が減つている患者さんもいらっしゃいます。何故、寒くなると血圧は上がるのでしょうか？今月と来月は、血圧についてお話ししたいと思います。

受けています。高血圧とは、血圧が正常範囲を超えて高く維持される状態のことをいいます。収縮期血圧（一般に「上の血圧」と呼ばれます）が140以上、または拡張期血圧（一般に「下の血圧」と呼ばれます）が90以上に保たれた状態が、高血圧であるとされています。高い状態が維持されることが問題であり、一時的な運動や興奮などで血圧が上がることは、生理現象です。しかし、高血圧という病気とは全く違ったものです。一日の中でも、一時的に体調など悪くて上がることもあります。一度、高い数値が出たからと言っても、「高血圧だ」と捉えるのではなく、その後の経過も含めて観察することが大事です。

血圧を計測する時間帯には正常値であっても、その他の時間帯には高血圧となつている場合があります。これを仮面高血圧と呼びます。また、血圧のお薬が処方されている場合でも、その効果が弱くなっている時間帯で、高血圧になつていることがあります。これについていることもあり、この点にも注意する必要があります。逆に、普段は正常血圧なの

に、診察する時に先生が血圧を測定すると、血圧が上昇して、高血圧と診断されてしまふ場合もあり、白衣高血圧とよばれます。以前、別の薬局で働いている時に、「先生の前に行くと血圧が上がつてしまいます」と話す患者さんは沢山いらつしやいました。

血圧を日ごろから測る習慣をつけるということは大切なことです。これは高血圧という病気への意識を高く持つことができるからです。また、高血圧の患者さんは、お薬が効いているかどうかの確認にもなりますし、高血圧ではない方は、高血圧を早期に発見し、治療につなげることができます。

日本高血圧学会によれば、正しい測定の仕方として以下のやり方を推奨しております。

1. 測定部位：上腕が推奨。
2. 朝の場合には、起床後1時間以内、排尿後、服薬前、朝食前の安静時、座位1分後に測定。
3. 夜の場合は就寝前の安静時、座位1～2分後に測定。また、血圧を記録する手帳は無料でお配りしていますので、薬局にてお気軽に声を掛けて下さい。

地上デジタル放送

地デジのあれこれ

**Q1** 今使っているアナログテレビで地上デジタルテレビ放送を見る事ができますか?

はい、地上デジタルチューナー  
ーや地上デジタルチューナー内  
蔵録画機器を接続して見るこ

蔵録画機器を接続して見ることができます。

ては、ハイビジョン画質をお選  
みいただけない場合がありま  
す。また、チューナーも製品こ

事前にご確認ください。

**Q2** 地上デジタルテレビ放送をパソコンで受信することができる

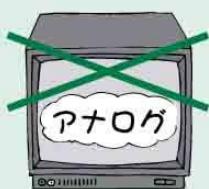
はい、地上デジタルテレビチ

ユーナー内蔵のパソコンをUHFアンテナに接続して受信できます。また、USB接続タイプ。

やPCカードタイプのワンセグチューナーなども販売されていました。

**Q3** 地上デジタルテレビ放送でも、B-CASカードが必要ですか？

○お問い合わせ相談は  
総務省 秋田県テレビ受信  
者支援センター



# 上小阿仁村敬老会の ご案内



## あいわかあきた 出会い応援事業 スタート!



# 上級救急救命講習会

救急医療及び救急業務に対する正しい理解と意識の高揚を図り、病院前救急医療の充実強化を目的として、左記の日程で開催いたします。

上小阿仁村では次の日程で開催されますので、お近くの会場にぜひ足を運んでください。

### ●日 時

9月13日(日) 午前9時から

### ●場 所

生涯学習センター

### ●内 容

心肺蘇生・AED(自動対外式除細動器)の使用法・止血法など

●募集人員・対象  
中学生以上 30名

### ●受 講 料

無料

### ●申込締切

8月31日(月)

●その他の  
活動用具・昼食  
筆記用具・昼食  
活動しやすい服装

※講習を修了し、一定の技術を習得された方には「上級救命講習修了証」が交付されます。

◎問い合わせ先  
秋田県子育て支援課  
電話 018(860)1342

9月24日(木)  
午前10時30分  
・大林公民館  
午後1時30分  
・沖田面公民館  
午後4時30分  
・五反沢児童館  
午前10時30分  
・小沢田公民館  
午後1時30分  
・下仏社多目的集会施設  
午後4時30分  
・羽立集会施設  
午後1時30分  
午後4時30分

個別対応もしますので、お気軽にご相談ください。

◎問い合わせ先  
北秋田市消防本部  
警防課 救急担当  
電話 (63)1119

◎問い合わせ先  
デジサポ秋田 説明会事務局  
電話 018(884)3922

# トジカボ秋田 地デジ説明会

## 各種証明書等の発行

役場で発行している住民票等の証明書などについて、平日に電話で証明書の発行を申し込んでいただると、土曜日・日曜日にお渡しできる場合があります。発行できる書類は、

### ・住民票

### ・印鑑証明

### ・資産証明

### ・評価証明

### ・所得証明

### ・納税証明

### ・課税非課税証明

詳しくは、お電話でおたずねください。

これら証明書の受け取りは、本人に限ります。受領の際、運転免許証などの写真付きの証明書により本人確認をさせていただきます。印鑑証明書の発行には、印鑑登録証のカードも必要です。

### ゴミ処理場利用券

長下処分場、クリーンリサイクルセンターのゴミ処理利用券は、予約が無くても発行できます。また、本人でなくても受け取ることができます。

◎問い合わせ先  
住民福祉課  
電話 (77)2221

# コハゼの実 買い取ります

《単価》  
900円/kg

## 《出荷方法》

収穫した実を水洗いし、ゴミなどを取り除き500g単位でナイロン袋(透明なもの)に入れ保存する場合は、冷凍してください。

## ◎問い合わせ先

かみこあに観光物産(株)  
電話 (77) 3238

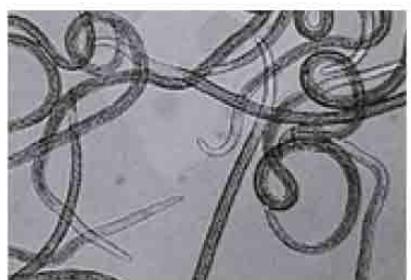


# 松くい虫 注意



マツノマダラカミキリ

マツノザイセンチュウを媒介し健全な松を飛び回り、小枝の皮を食べる。



マツノザイセンチュウ

## 旧教職員住宅の土地と建物を売却します

上小阿仁村では、次の物件について売却いたします。

### ● 売却物件

(旧沖田面小学校教職員住宅)

・ 土地 沖田面字野中347  
番地3 (369・97m<sup>2</sup>)  
・ 建物 木造2階建 68m<sup>2</sup>  
(建設年度 昭和55年度)

### ● 受付期間

9月30日(水)

必要書類

- ① 申込書(総務課にあります)
- ② 印鑑
- ③ 住民票(1通)
- ④ 納税証明書(20年度・1通)

### ● 受付場所

総務課 財務班

電話 (62) 1445

◎問い合わせ先  
産業課 林務商工班  
電話 (77) 2221

## 《出荷の可能な方へ》

大変お手数をおかけいたしま  
すが、出荷できる方につきまし  
てはあらかじめ集落名、氏名、  
連絡先、予定数量などをご連絡  
ください。

## 《集荷場所》

・ かみこあに観光物産(株)  
午前9時から正午まで

かみこあに観光物産(株)では、  
特産物の新商品開発を図るため、  
県の新商品開発等支援事業を活  
用し、秋田市内の(株)四季菜と  
連携しながら「コハゼゼリ」  
の商品開発に成功しました。  
試験研究では、抗酸化力が非  
常に高く、機能性食品としても  
優れ、東京ピックサイトで行わ  
れた物産展でも高い評価を得て  
います。

昨年、村で実施されたコハゼ  
の栽培調査などを参考に出荷の  
呼びかけをしました。栽培して  
も収穫しない未収穫栽培者も多  
いことがわかりました。

今後、商品製造を進めていく  
うえで原材料の安定した供給体  
制を構築するため、村民皆さん  
のご協力をお願いします。

## 《出荷の可能な方へ》

大変お手数をおかけいたしま  
すが、出荷できる方につきまし  
てはあらかじめ集落名、氏名、  
連絡先、予定数量などをご連絡  
ください。

・ かみこあに観光物産(株)  
午前9時から正午まで



総務課 財務班  
電話 (77) 2221

● 手続きは村が行いますが、そ  
れに伴う経費は買い主負担とな  
ります。

● 納付日になります。所有権移転登  
記は、売買代金完納後に行いま  
す。

### ● 問い合わせ先

総務課 財務班  
電話 (77) 2221

## 多重債務者無料相談会の開催

県では、平成19年5月に「秋田県多重債務者対策協議会」を設置し、各機関の連携した取り組みや県・市町村での相談対応の強化に努めていますがどこにも相談に行けず、一人で悩んでいると云われています。このため、秋田弁護士会との連携のもと、無料相談会を実施します。

【実施日時】8月23日（日）10:00～16:00

【場所】北秋田地域振興局

北秋田市鷹巣字東中岱76-1

【相談方法】弁護士2名が面談対応します。

※当日は借入関係がわかる書類等を持参願います。

【予約受付】原則予約制とし、相談会場の地域振興局（担当 地域企画課）に、実施日前週の金曜日までに連絡していただき相談時間を決定いたします。

### ○問い合わせ先

秋田県生活環境文化部 県民文化政策課

安全・安心まちづくり推進室

電話 018(860)1522

E-mail : anzen-anshin@pref.akita.lg.jp

## 消費者生活相談

県内では架空請求と思われる不審なハガキが届いたり、電話による勧誘、悪質商法による若者や高齢者の被害が数多く報告されております。

また、近年大きな社会問題となっている「多重債務者問題」が増加しております。被害者の多くがどこにも相談に行けずに悩んでいるといわれております。

こうした被害の防止や問題解決のきっかけとなるためにもお近くの相談窓口にご相談ください。

### ○問い合わせ先

住民福祉課 住民福祉班

電話 (77)2221 FAX (77)2227

生活センター

電話 018(836)7806 FAX 018(836)7808

県民文化政策課

電話 018(860)1517 FAX 018(860)1524

北秋田地域振興局

電話 0186(62)1251 FAX 0186(63)0496

## 高齢者・障害者の人権 あんしん相談強化週間

高齢者や障害者に対する虐待などの事案が数多く発生していることから、法務省と全国人権擁護委員連合会では、全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間を実施します。期間中の相談は次のとおりです。

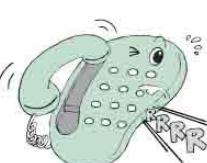
【期 間】  
平日（7日～11日） 9月6日（日）～9月12日（土）  
午前8時30分～午後7時

【実施方法】  
専用相談電話  
「人権・いじめホットライン」  
電話 018(862)6533

※相談担当者は、人権擁護委員及び法務局職員です。

### ○問い合わせ先

秋田地方法務局 人権擁護課  
電話 018(862)1443



## 第11回 大館能代空港スカイフェスティ

大館能代空港「空の日・空の旬間」記念イベントとして管制塔見学会、空港探検隊などイベントをご用意して皆様のご来場をお待ちしております。

【日 時】9月13日（日）午前10時～

【場 所】大館能代空港

### 【イベント内容】

- ・ロビーコンサート
- ・屋台まつり
- ・空港探検隊
- ・熱気球体験搭乗（要予約） 約80名
- ・管制塔見学会（要予約） 約60名 など



### ○応募・問い合わせ先

大館能代空港「空の日」実行委員会

〒018-3454

北秋田市脇神字カラムシ岱21-144

電話 (63) 1001

## 防衛省・自衛官等採用試験

《航空学生（パイロット）（男女）》

《2等陸・海・空士（男女）》

・試験日 9月23日（水）

・試験日・会場

9月19日（土）

大館地域職業訓練センター（能代市）

・試験会場 二ツ井伝承ホール（能代市）

・試験会場 大館地域職業訓練センター（能代市）

9月19日（土）

・対象者 21歳未満（高卒見込み含む）

・対象者 27歳未満（高卒見込み含む）

（秋田市）

・試験日 9月19日（土）

・試験日 9月28日（月）

（秋田市）

・対象者 21歳未満（高卒見込み含む）

・対象者 27歳未満（高卒見込み含む）

（秋田市）

・試験会場 大館地域職業訓練センター（能代市）

・試験会場 陸上自衛隊秋田駐屯地（秋田市）

（秋田市）

・対象者 21歳未満（高卒見込み含む）

・対象者 27歳未満（高卒見込み含む）

（秋田市）

・対象者 21歳未満（高卒見込み含む）

・対象者 27歳未満（高卒見込み含む）

（秋田市）

【受付期間】  
8月1日（土）～9月11日（金）  
採用は、22年3・4月予定です。

自衛隊秋田地方協力本部  
大館出張所

電話 0186(42)1398

○問い合わせ先

（秋田市）

## 村長の動静

(平成21年7月)

- 1日(水)◇指名審査委員会  
3日(金)◇入札会  
6日(月)◇北秋田市周辺衛生施設組合管理者会議 (北秋田市)  
7日(火)◇秋田銀行鷹巣支店長歓送迎会 (北秋田市)  
8日(水)◇(有)アグリほくおう臨時総会 (北秋田市)  
9日(火)◇定住自立構想推進トップセミナー (秋田市)  
13日(月)◇課長会議  
◇入札会  
14日(火)◇秋田県在京有識者と町村長との懇談会 (東京都)  
15日(水)◇平成22年度政府予算及び政策に関する要望実行運動 (東京都)  
16日(木)～17日(金)  
◇地域農政研修会 (東京都)  
21日(火)◇新たな過疎対策法制定を求める秋田県総決起大会(秋田市)  
22日(水)◇秋田経済同友会例会(秋田市)  
◇地域再生セミナー (秋田市)  
23日(木)◇議員全員協議会  
◇杉沢上小阿仁線要望(秋田市)  
26日(日)◇芸能まつり  
27日(月)◇課長会議  
◇指名審査委員会  
28日(火)◇入札会  
◇秋田県国有林野等所在市町村長有志協議会 (秋田市)  
29日(水)◇入札会  
30日(木)◇秋田県・県内市町村と首都圏企業との懇談会 (東京都)

## 村長交際費（平成21年7月分）

村おこしフォーラム	32,185円
あきぎん会	5,000円
議員研修会	15,000円

## 8月の休診日

【休診日】8月13日(木)  
8月14日(金)  
8月17日(月)

※15日(土)・16日(日)は休診日です。

医科、歯科休診となります。



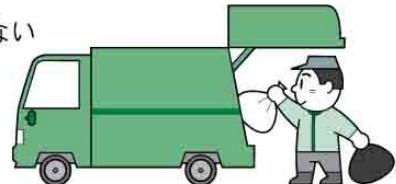
診療所から

#### 長下処分施設お盆期間の休場のお知らせ

### ○長下廐棄物処分場

**休場日 8月13日(木)~15日(土)**

※もえるごみ、もえない  
ごみの収集は、  
ゴミカレンダー  
どおりです。



## 第2回 村おこしフォーラム

【日 時】 8月22日(土) 午後2時

【場 所】 生涯学習センター 多目的ホール

【対象】 上小阿仁村の住民(中学生以上)

【内 容】 • 講演 金子 和夫 氏  
• ワークショップ

主 催 上小阿仁村秋田杉活用構想検討委員会

○問い合わせ先 上小阿仁村商工会 電話 (77) 3109

万縁や七座山を真向かいに  
奥入瀬の樹々のそよぎや風涼  
おさげ髪クローバの首飾り付け  
雨あと葉脈くつきり夏に入る  
走り去る子らの背中に汗にじ  
大の字に昼寝の孫のにくからず  
夕暮れにこもる静けさ花菖蒲  
流れくる川面のひかり初河鹿

七月号句会抄で誤りがありましたので  
誤笑むことの忘れしひと五月雨る  
正笑むことの忘れしひと曰五月雨  
誤らん闇かん千を宿して夜の植田水  
正闇千を宿して夜の植田水

上小阿仁俳句教室

2009  
八月句会抄

# 村民カレンダー

(平成21年8月11日から平成21年9月10日まで)

月	日	曜日	内 容
8	11	火	
	12	水	
	13	木	
	14	金	成人式(10:00~/生涯学習センター) あらがふるさとフェスティバル(14:00~) ※雨天時トレーニングセンター
	15	土	お盆野球大会(8:30~/村民グラウンド)
	16	日	
	17	月	中五反沢健康教室(10:00~/中五反沢公民館)
	18	火	介護予防教室(10:00~/若者センター) 介護予防教室(13:30~/保健センター)
	19	水	転倒予防教室(9:30~/若者センター) 沖田面婦人会対象健康教室(13:00~/沖田面公民館) 衆議院議員総選挙期日前投票(~29日) (8:30~20:00/開発センター)
	20	木	沖田面いきいきサロン健康相談(10:30~/沖田面公民館)
	21	金	転倒予防教室(9:30~/若者センター)
	22	土	
	23	日	
	24	月	
	25	火	火ようクラブ(10:30~)
	26	水	転倒予防教室(9:30~/若者センター) 水無健康教室(10:00~/水無公民館) 八木沢健康教室(13:30~/八木沢公民館)
	27	木	はつらつ料理教室(10:00~/保健センター) 上仏社健康教室(10:00~/上仏社担い手センター) 南沢健康教室(13:30~/南沢公民館)
	28	金	歩こう会(10:00~/地域センター) 転倒予防教室(9:30~/若者センター)
	29	土	
	30	日	衆議院議員総選挙投開票日 社協ふれあいデー(10:00~/福祉センター)
	31	月	
9	1	火	介護予防教室(10:00~/若者センター) 介護予防教室(13:30~/保健センター)
	2	水	転倒予防教室(9:30~/若者センター)
	3	木	
	4	金	転倒予防教室(9:30~/若者センター)
	5	土	
	6	日	大館北秋田支部総合防災訓練(9:00~/小沢田地区)
	7	月	
	8	火	火ようクラブ(10:30~/保健センター)
	9	水	転倒予防教室(9:30~/若者センター) 福館健康教室(10:00~/い樹い樹交流センター)
	10	木	小沢田いきいきサロン(10:30~/保健センター) 大林健康教室(10:00~/大林公民館)

道路ふれあい月間(8月1日~31日)

「また歩こう そんな気になる 道がいい」

印刷／東北印刷株式会社

## ふるさと納税 紹介コーナー

21年7月中に、ふるさと納税「い樹い樹かみこあに応援基金」に寄附された件数は、4件 260,000円でした。

伊藤 純一さん(秋田市)  
畠山 鐵郎さん(茨城県日立市)  
古性重則さん(東京都足立区)  
古性美恵子さん(東京都足立区)  
ありがとうございました。  
応援基金にご寄附お待ちしております。

## 村の人口・世帯

平成21年7月末現在  
(前月比)

●世帯数	1,248世帯	(± 0)
●人口	2,927人	(- 2)
●男	1,392人	(- 1)
●女	1,535人	(- 1)
●転入	6人	(± 0)
●転出	2人	(+ 1)



## 7月 慶弔だより

### \*おくやみ申し上げます\*

成田 ヨシさん(82)	杉風荘
中田 亘ミさん(78)	下五反沢
鈴木 テツアさん(83)	大林
伊藤 テツアさん(86)	杉風荘
加賀谷 謙作さん(74)	福館
吉田 ハルエさん(89)	杉風荘



社会福祉協議会へ、温かい善意が寄せられました。

## 香典返し

村田 妙子さん	沖田面
中田 富士夫さん	下五反沢
小林 庄一さん	下五反沢
鈴木 法和さん	大林
加賀谷 信人さん	福館
伊藤 忠夫さん	南沢

ありがとうございました