

お薬のおはなし

薬剤師 望 長谷川



高血圧について ②

今月も先月に引き続き、高血圧についてお話しします。高血圧は、特有の自覚症状がありません。高血圧の初期症状に頭痛、肩こり、めまい、動悸、息切れなどを訴えることもありますが、すべての高血圧の人に出る症状ではありません。

では、高血圧では何が問題なのでしょう？簡単に話します。

血圧が高い状態が続くと、常に血管に高い圧力がかかるのに、対抗しようと動脈の内壁が厚く硬くなります。高血圧で厚くなった壁に、コレステロールなどが入る事で、プラークと呼ばれる隆起が血管にでき、血液の流れを悪くします。（これを動脈硬化と呼びます。）

プラークがはがれ、血液と一緒に流れていき、細くなった血管を詰まらすことで、血液による酸素や栄養成分の運搬を妨げます。（これを梗塞と呼びます。）

脳梗塞、心筋梗塞とはこうして起こります。

硬くなった細い血管はもろくなっています。そこに高い圧力がかかると血管が破れることがあります。これが脳で起こると、脳出血と言い致命的な症状となります。

また、心臓でも高血圧の影響を受けます。

心臓はポンプのような役割で、血液を全身に流しています。血圧が高くなるということは、心臓が多くエネルギーを必要とします。負担がかかり、疲れやすくなり、心臓の機能が落ちることもあります。

腎臓は、毛細血管の固まりからできており、血液の中から老廃物や有害な物質を、ろ過し、それを尿として外にだす働きがあります。

ですので、動脈硬化が起こり、血液の流れが悪くなると、

腎臓の働きは急激に落ちてしまいます。

このように、高血圧は放っておくと、特有の自覚症状はないまま、全身を蝕むことから『サイレントキラー』と呼ばれます。

まだ高血圧の症状が見られない方は、食事や、運動など普段の生活習慣から意識を持つて頂きたいと思います。また、高血圧のお薬を飲んでいの方は、生活習慣はもちろん、先生の処方通りに正しくお薬を服薬するということが非常に大事なことです。

来月は、高血圧の予防のための食事や、運動、またお薬についてお話ししたいと思います。



地上デジタル放送

地デジのあれこれ ④

【世界の潮流】

現代の生活のなかで最も身近な「テレビ」もデジタル化によって、今までにない多様なサービスを実現します。地上デジタルテレビ放送では、デジタルハイビジョンの高画質・高音質番組に加えて、双方向サービス、高齢者や障害のある方にやさしいサービス、暮らしに役立つ地域情報などが提供されています。

【情報の基盤】

また、携帯電話、移動体向けのワンセグサービスも開始されています。

電波の有効利用

電波は、もう、目いっぱい使われています。

通信や放送などに使える電波は無限ではなく、ある一定の周波数に限られています。現在の日本では、使用できる周波数に余裕がなく過密に使用されています。

デジタル化すればチャンネルに余裕ができます。

デジタルテレビ放送では大幅にチャンネルを減らすことができます。空いた周波数を他の用途への有効利用が可能になります。

○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

（通称）デジサポ秋田

〒010-0001

秋田市中通2-4-15

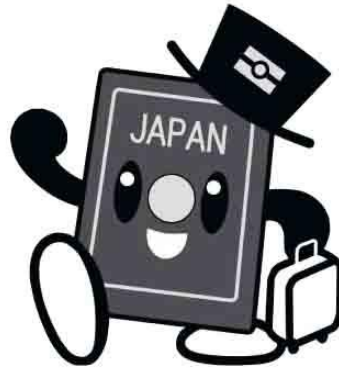
総務省 地デジコールセンター

電話0570-070101

10月1日から

パスポートの申請受領は

役場になります。



Ⅱパスポートの申請Ⅱ

村で申請できるのは、日本国籍があり、村内に現住所のある方です。村外に住民票のある一時帰国者、学生、単身赴任者等の方が居所申請を希望する場合は、次の「申請に必要な書類」以外の書類が必要となりますので、窓口におたずねください。

●申請に必要な書類

(次のものを全部ご用意ください。)

- 1 一般旅券発給申請書
1通(役場にありますが)
戸籍抄本または謄本
1通
- 2 顔写真 1枚
本人の確認書類
(運転免許証、健康保険証等)
- 3 前回収得したパスポート
(初めての申請以外の方)

Ⅱパスポートの受領Ⅱ

パスポートの受領には、申請人本人がお越しください。

●受領に必要な書類等

- 1 一般旅券受領証
(申請の際にお渡しします)
- 2 収入印紙
5年用 9,000円
10年用 14,000円
- 3 秋田県証紙 2,000円
※収入印紙と秋田県証紙は、道の駅かみこあに内「上小阿仁村物産センター」で購入することができます。

Ⅱ受領までの日数Ⅱ

申請から受領まで、土・日・祝日、年末年始をのぞいて9日間です。

○問い合わせ先

住民福祉課 住民福祉班
電話(77) 2221

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くと、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

デジサポ秋田 地デジ説明会

総務省では、全国的に地上デジタル放送の周知を図るため、全市町村で地デジに関する説明会を実施しています。

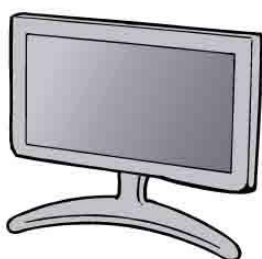
上小阿仁村では次の日程で開催しますので、お近くの会場に足を運んでください。

【日時・場所】

- 9月24日(木)
 - ・大林公民館 午前10時30分
 - ・沖田面公民館 午後1時30分
 - ・五反沢児童館 午後4時30分
 - 9月25日(金)
 - ・小沢田公民館 午前10時30分
 - ・下仏社多目的集会施設 午後1時30分
 - ・羽立集会施設 午後4時30分
- 個別対応しますので、お気軽にご相談ください。

○問い合わせ先

デジサポ秋田 説明会事務局
電話018(884)3922



虫歯のない子を 紹介します。

(8月6日幼児健診)

3歳 4歳は正しい食生活やよく噛んで
食べる習慣をつくる大切な時期です。
家族で食後の歯磨きし、仕上げみがきも
してあげましょう。



4歳児
田口 晶大(たぐち あきひろ)
(沖田面)



4歳児
九嶋 夢希(くしま ゆき)
(小沢田)



4歳児
武石 千嘉(たけいし ちひろ)
(上仏社)



4歳児
小林 憧子(こばやし とうこ)
(下五反沢)



3歳児
齊藤 愛唯(さいとう あい)
(上仏社)



3歳児
中島 蒼(なかじま あおい)
(沖田面)



4歳児
小林 美乃莉(こばやし みのり)
(沖田面)



募集 上小阿仁村 臨時職員

1. 国保診療所看護師
2. 業務内容 看護業務
3. 必要免許 正看又は准看
4. 勤務場所 国保診療所
5. 雇用期間 平成21年10月1日～平成22年3月31日
6. 勤務時間 8時30分～17時15分
7. 賃金 日額 7,500円
8. 募集人員 1名

募集 上小阿仁村 臨時雇用職員

1. 特産物開発試作試験作業員
2. 業務内容 試作試験作業
3. 勤務場所 野外生産試作センター
4. 雇用期間 平成21年10月1日～平成22年3月31日
5. 勤務時間 8時～17時
6. 賃金 日額 5,300～5,800円
7. 募集人員 4名

● 杉風荘介護看護補助員

1. 業務内容 介護・看護補助
2. 勤務場所 杉風荘
3. 雇用期間 平成21年10月1日～平成22年3月31日
4. 勤務時間 8時30分～17時15分
5. 賃金 日額 5,600円
6. 募集人員 3名

◆ 共通事項

7. 加入保険等 労災、健康保険、厚生年金
8. 募集要件 上小阿仁村に居住する方、又は採用後に居住できる方。
9. 試験方法 面接
10. 試験日及び場所 申込者には後日通知します。
11. 申込方法等 申込用紙の請求
12. 総務課、ハローワーク鷹巣
13. 受付期限 9月18日(金)午後5時
14. 受付先 総務課
15. その他 面接終了後採用予定者には健康診断書及び履歴書を提出していただきます。
16. 問い合わせ先 総務課 総務企画班
17. 電話 (77) 2221

光ファイバ事業及び家庭用端末機説明会

村では、国の補助を受けて光ファイバを全域整備いたします。これにより、超高速ブロードバンド（インターネット等）の利用が可能になります。また、村内専用の光ファイバを同時に布設しますので、村内利用であれば通話料がかからないIP電話網が整備され、行政連絡、防災情報等双方向の住民サービスを提供いたします。

今回、概算事業費の説明と各家庭に設置するIP告知放送システム（下記の情報端末機3タイプ）のデモンストレーションを行い、上小阿仁村に適した端末機を選択するため、下記の日程により説明会を開催しますので、お近くの会場にご参集くださるようご案内いたします。

なお、各会場とも30分前に家庭用端末機の展示を行いますので、お早めにご来場ください。

端末機を見て、触って、体験してみませんか。

①音声告知タイプ
スピーカー・スイッチが大きい

②テレビ電話
フレッツホンタイプ
顔を見ながらお話ができます。

③自宅のテレビに
接続するタイプ
カメラを付けるとテレビ電話も可能です。

開催日	9月14日(月)	午後7時～8時	羽立集会施設
	15日(火)	午後7時～8時	開発センター集会室
	16日(水)	午後7時～8時	五反沢児童館
	17日(木)	午後7時～8時	沖田面公民館
	18日(金)	午後7時～8時	大林公民館

○問い合わせ先 総務課 総務企画班 電話 (77) 2221

お知らせ

防衛省 自衛官等採用試験

- 看護学生(男女)
試験期日 10月24日(土)
試験会場 陸上自衛隊秋田駐屯地(予定)
資格 高卒(見込み含む。)で24歳未満の方
- 防衛医科大学校学生(男女)
試験期日 10月31日(土)・11月1日(日)
試験会場 自衛隊秋田地方協力本部(予定)
資格 高卒(見込み含む。)で21歳未満の方
- 防衛大学校学生(一般)
試験期日 11月7日(土)・8日(日)
試験会場 北秋田市中央公民館
資格 高卒(見込み含む。)で21歳未満の方
- 各種目受付期間 9月7日(月)～10月2日(金)

○申し込み・問い合わせ

自衛隊秋田地方協力本部 大館出張所
大館市赤館町3-3 電話0186(42)1398

「コハゼの実」を買い取ります

かみこあに観光物産(株)では、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、村民皆様のご協力をお願いいたします。

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ご連絡ください。集落名、氏名、連絡先、予定数量などお知らせください。

- ・集荷場所 かみこあに観光物産(株)
午前9時から正午まで
- ・単価 900円/kgで買い取ります。
- ・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)に入れてください。

※保存する場合は、冷凍(-18℃以下)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

地域材利用住宅優良事例を募集中!!

【応募要件】

秋田県では大館市、北秋田市、上小阿仁村で新築やリフォームされる方

- ・新築の場合は、20㎡以上、リフォームの場合は10㎡以上地域材内装材を使用する方。
- ・地域材内装材は大館市、北秋田市、上小阿仁村の製材工場等で製材・加工された製材品
- ・施工業者は、大館市、北秋田市、上小阿仁村に本社がある大工、工務店等であること。
- ・北秋田地域振興局が主催する住宅見学会の開催と施工写真をホームページに掲載することに同意いただける方。

【募集期限】 9月30日(水)

【募集戸数】 20戸

【謝 礼】 住宅見学会の開催と写真提供の謝礼として2万円をお支払いします。

○問い合わせ先

北秋田地域振興局 農林部
森づくり推進課 林業振興班
電話 (62) 1445

甲種防火管理新規講習

【受講対象者】

事業所において、防火管理上必要な業務を適切に遂行することができる管理的又は監督的地位にある者

【日 時】 10月1日(木)～2日(金)
午前9時～午後5時(両日)

【会 場】 鹿角市交流センター
(鹿角市花輪字荒川1-1)

【受 講 料】 4,000円(テキスト代等)

【受付期間】 9月21日(火)～24日(木)

【その他】

- ・修了証は2日間全科目を受講した方に交付します。
- ・携行品は受講票、筆記用具、昼食

【受講申込先】

北秋田市消防本部または各分署
電話 (62) 1119

公証週間

10月1日から7日まで、公証週間が実施されます。

秋田県公証人会では、3日(土)、4日(日)に「相続・遺言・任意後見・離婚給付」など電話でのご相談を法律の専門家である公証人が無料でお受けします。

【期 日】

10月3日・4日

【時 間】

午前9時～午後5時まで

【電 話】

018(864)0850
018(824)0561

【FAX】

018(864)0854

○問い合わせ先

秋田公証人会

(秋田公証人合同役場)

秋田市大町3丁目5番8号

秋田ニコスピル3階



村社会福祉協議会パート運転手募集

●村有償運送運転手

1. 業務内容 運送業務(村～八郎潟駅間)
必要免許 二種免許もしくは有償運送講習受講済者
2. 雇用期間(予定)
平成21年10月1日～平成22年3月31日
(更新あり)
3. 勤務時間 1日 4時間～6時間
4. 賃 金 運転 時給 1,000円
待機 時給 632円
5. 募集人員 若干名
6. 試験方法 面接
7. 試験日及び場所
申込者に後日通知します。
8. 申込方法
提出先 村社会福祉協議会
提出書類 履歴書
受付期限 9月24日(木)午後5時
9. その他
採用予定者には健康診断書を提出していただきます。

○問い合わせ先

村社会福祉協議会 電話 (77) 3057

全国一斉

司法書士法律相談

10月1日の「法の日」を記念し、全国一斉司法書士法律無料相談が開催されます。

〈大館支部の開催予定〉

【日 時】

9月16日(水)

午後2時～午後5時

サンクレア大館

10月1日(木)

午前9時30分～午後4時

いとく大館ショッピングセン

ター 3階催事場

○問い合わせ先

秋田県司法書士会

電話 018(824)0187

HP: <http://www.akita-shiho.or.jp/index.shtml>

10月21日(水)

午後2時～午後5時

サンクレア大館

11月18日(水)

午後2時～午後5時

サンクレア大館

【相談内容】

不動産、会社、法人の登記、多重債務、成年後見等

このような場合はご相談を 行政相談週間

10月19日～25日

●国・県・村の仕事などについて
◇苦情がある、困っているこ
とがある

◇こうして欲しい
◇苦情や困っていることなど
について、どこに相談して
よいか分からない

◇手続・サービスなどで制度
や仕組みが分からない
などがありましたら、行政相談
員にご相談ください。

○行政相談員

伊藤 完市さん（小沢田）
電話（77） 2850

心の健康づくり講演会

大切な人を亡くされた方の心
を理解するための講演会です。
お誘い合っておいでください。

【日時】

10月5日（月）

午後1時30分～3時30分

【会場】

上小阿仁村保健センター

【講師】

秋田グリーンケア研究会

代表 涌井 真弓 氏

【演題】

「大切な人を亡くされた方の
心のケアについて」

北秋田地域振興局県税部 「休日納税窓口」を設置

北秋田地域振興局県税部では、
9月27日（日）に休日納税相談窓
口を設置いたします。

当部窓口にて県税の納付・納
税のほか、相談も受け付ますの
で、平日にお忙しい方など、ど
うぞご利用ください。

【日時】

・9月27日（日）

午前8時30分～午後5時15分

○問い合わせ先

北秋田地域振興局 県税部

（大館市片山町3丁目14-5）

電話 0186（49）2211

村長の動静

（平成21年8月）

- 1日（土）◇子どもサミット
◇友生園夕涼み会
- 2日（日）◇村長杯争奪野球大会
- 3日（月）◇入礼会
◇指名審査委員会
- 4日（火）◇消防広域化首長会議（大館市）
- 5日（水）◇生活環境施設組合管理者会議
・議会定例会（北秋田市）
◇生活環境施設組合
（北秋田市）
◇小阿仁川水系対策委員会総会
- 6日（木）◇入礼会
◇北秋田市上小阿仁村病院組合
管理者会議（北秋田市）
- 10日（月）◇課長会議
◇入礼会
- 12日（水）◇議員全員協議会
- 14日（金）◇村成人式
◇おらがふるさとフェスティバル
- 18日（火）◇秋田県民生協大運動会
（北秋田市）
- 21日（金）◇指名審査委員会
◇農山村問題市町村長研修会
（秋田市）
- 22日（土）◇むらおこしフォーラム
- 24日（月）◇課長会議
- 26日（水）◇議会運営委員会
◇北秋中央病院運営委員会
（北秋田市）
- 27日（木）◇上大内沢コブ杉保存協議会
◇太平山県立自然公園整備促進
地域協議会総会（秋田市）
- 28日（金）◇入礼会
◇小阿仁川筋ダム対策連絡協議
会
- 30日（日）◇地域ふれあいディー

村長交際費（平成21年8月分）

0件



梅雨荒れを挨拶代りにすれ違ふ 北林ミネ
日の暮れへ笑みをうかべて浴衣の娘
植え鉢の並ぶ前庭夕涼し 福田キヌ
新盆や淋しき言葉ふともらす 鈴木美津子
試食にと受けもろこしの甘さかな 及川道子
うたた寝へ窓の風鈴ふと淋し 鈴木ろり子
時鳥鳴くやとばりのおりるころ 村田ミツ子
みどり児の寝顔へそつと夕涼し 鈴木萌山

村民カレンダー

(平成21年9月10日から平成21年10月9日まで)

月	日	曜日	内 容
9	10	木	小沢田いきいきサロン(10:30~/保健センター) 自殺予防キャンペーン(11:30~/道の駅かみこあに) 大林健康教室(10:00~/大林公民館)
	11	金	転倒予防教室(9:30~/若者センター) 婦人健診 骨粗鬆症検診(12:00~/沖田面公民館)
	12	土	
	13	日	
	14	月	婦人健診(12:00~/沖田面公民館)
	15	火	大阿瀬健康教室(10:00~/大阿瀬公民館) 県主催ウォーキング(北秋田市ふれあい緑地) 介護予防教室(9:30~/若者センター) 介護予防教室(13:30~/保健センター)
	16	水	羽立健康教室(警察講話13:30~/羽立集会施設) 大海健康教室 自主(10:00~/大海公民館) 転倒予防教室(9:30~/若者センター)
	17	木	沖田面いきいきサロン(10:30~/沖田面公民館) 未入園児交流会(10:00~/保健センター)
	18	金	敬老会(11:00~/トレーニングセンター)
	19	土	保育園運動会(9:30~/村民グラウンド)
	20	日	
	21	月	敬老の日
	22	火	国民の休日
	23	水	秋分の日
	24	木	はつらつ料理教室(10:00~/保健センター)
	25	金	歩こう会(10:00~/保健センター) 転倒予防教室(9:30~/若者センター)
	26	土	
	27	日	
	28	月	結核予防キャンペーン(9:00~/沖田面地内) 上小阿仁村戦没者追悼式(11:00~/開発センター)
	29	火	
	30	水	転倒予防教室(9:30~/若者センター)
10	1	木	
	2	金	転倒予防教室(9:30~/若者センター)
	3	土	
	4	日	五城目・上小阿仁駅伝(11:00~/学習センター前出発)
	5	月	こころの健康づくり講演会(13:30~/保健センター)
	6	火	介護予防教室(10:00~/若者センター)
	7	水	介護予防教室(13:30~/保健センター) 転倒予防教室(9:30~/若者センター)
	8	木	小沢田いきいきサロン(10:30~/保健センター)
	9	金	転倒予防教室(9:30~/若者センター)

敬老会が開催されます

●期 日 9月18日(金) 午前11時から
●会 場 トレーニングセンター
●対象者 (昭和10年4月1日以前に生まれた方)
●金婚のご夫婦 計 女 男
対象 22組(おめでとうございます。)
◎当日は、保育園児による遊戯、村内
各種団体による演舞等があります。
○問い合わせ先 住民福祉課 住民福祉班
電話(77) 2 2 2 1



ふるさと納税 紹介コーナー

21年8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 150,000円でした。
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8月末現在	(前月比)
●世帯数	1,249世帯	(+ 1)
●人 口	2,930人	(+ 3)
●男	1,394人	(+ 2)
●女	1,536人	(+ 1)
●転 入	7人	(+ 1)
●転 出	4人	(+ 2)



8月 慶弔だより

お誕生おめでとう

畠 山 ゆう子さん 大 林
(保護者：充さん、彩加さん)

おくやみ申し上げます

伊 藤 和 子さん(76) 南 沢