

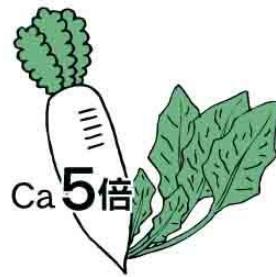
こんにちは
保健師です



☎(77) 3008

保健センター

ほうれん草の約5倍も含
んでいます。



大根葉を活用 しましよう

畑の作業も、あと白菜や大根をかたずければ終わる：という方も多いのではないかでしようか。たくさん採れる大根葉を活用しましよう。

大根には消化酵素が含まれ、胃液の分泌を促したり、殺菌力もあり、ビタミンCとともに、風邪や体の抵抗力を高めます。

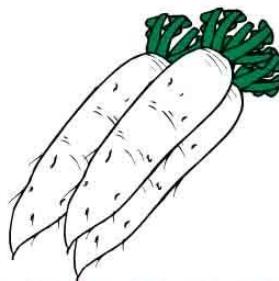
さらに、大根葉には、根より多くのビタミンA、ビタミンC、カルシウム、繊維が含まれ、白い根の部分より栄養的に優れています。カルシウムは、なんと

身近にある大根葉をたくさん食べましょう。味噌汁の具や油いため、乾燥したり、冷凍保存などで色々な料理に活用しましょう。

寒さに向かい、風邪予防のために、ビタミンCが必要と言われています。また繊維が多いため、便通もよくなります。大根葉を上手に使い、体の抵抗力を落とさないよう心がけましょう。

(調味料)	
油(ゴマ油)	少々
砂糖	少々
しょうゆ	大さじ1.5～2
大さじ	1.5～2

●大根葉の常備菜 簡単レシピ



ちりめんじやこの塩味があるので、しょうゆを調整してください。

熱いご飯にのせて、食べたり、たくさんつくり冷凍保存もお勧めです。

- ① 大根葉をサッとゆでる。
- ② 大根葉、油揚げを切る。
- ③ ②を鍋に油を入れ、炒める。
- ④ ③にちりめんじやこを入れて混ぜる。
- ⑤ 酒、砂糖、しょうゆで味付けする。

新型インフルエンザ予防接種のお知らせ

新型インフルエンザ予防接種は、重症化しやすい対象者（妊婦 基礎疾患のある方 1歳から高校生65歳以上）から優先的に受けることになりました。希望される方は、かかりつけの医療機関に予約して受けましょう。うがい、手洗い、バランスのとれた食事で予防にも気をつけましょう。

●優先対象接種者のスケジュール

接種スケジュールは各年齢や、基礎疾患のある方で接種時期が違いますので、医療機関に申し込みし、受けられる時期を確認しておきましょう。

●申込方法

- ①上小阿仁国保診療所で接種希望の方は、診療所へ直接申し込みください。（11月16日まで）
- ②上小阿仁国保診療所以外の医療機関で受ける場合は、希望する医療機関へ申し込みし、保健センターへもご連絡ください。

●接種方法と料金について

- ①接種回数 2回（回数については、今後の情報によります）
- ②接種料金 1回目 3,600円 2回目 2,550円 《全国一律》
※2回目を1回目と違う医療機関で接種すると、2回目も3,600円となります。
- ③優先対象者の接種料金の補助について

○上小阿仁国保診療所

☎ (77) 2042

○保健センター

☎ (77) 3008

区分	補助内訳
生活保護世帯と 住民税非課税世帯	<ul style="list-style-type: none"> 接種費用の全額を補助 <ul style="list-style-type: none"> ●上小阿仁国保診療所で接種を受ける場合 全額補助該当の方には保健センターより連絡いたします。 ●上小阿仁国保診療所以外の医療機関で受ける場合 接種医療機関に申込後、役場住民福祉課窓口において、非課税世帯証明の発行を受け、接種日に病院へ持つて行ってください。《証明発行手数料無料》
上記以外の世帯	<ul style="list-style-type: none"> 1回の接種につき、1,000円の補助 各医療機関において、1回目 自己負担分 2,600円 2回目 1,550円 支払うことになります。

お薬のおはなし

薬剤師
長谷川 望



だいぶ朝晩が寒くなつて、風邪をひかれる方も増えていきます。健康な「からだ」を維持していくための基本は、十分な睡眠とバランスの取れた食事です。ますます寒くなると鍋が美味しくなつてしますね。たくさん具材を入れた鍋は、栄養もつきますし、体も温まります。

風邪やインフルエンザウィルスから自分の体を守るために、規則的な生活を心がけ、免疫力を高くしていきたいものです。

今月は高血圧のお薬についてお話しします。

高血圧薬は、一般的に、血圧を平均して下げるようによくコントロールすることを目的に使われています。コントロールすることによって動脈硬化などの血管障害に進むことを予防しているのです。

医師は、血圧のコントロール

で飲んでいるから、食事や運動を何も気をつける必要はないということではなく、お薬を飲みながらも、お薬を減らせるように、食事や運動にも気をつけるという姿勢が大事だと思います。

昔は、血圧のお薬は一度飲み始めたら一生飲むことになります。薬局に電話でも良いですので、薬を飲みながらも、お薬を減らせるように、食事や運動にも気をつけるという姿勢が大事だと思います。

もちろん、その判断は先生の診察によって行われますので、自分の判断で薬の服薬を減らしたり、やめたりしてはいけません。薬を飲み忘れた場合、一度に2回分まとめて飲むといふのは基本的にしてはいけません。某製薬会社のホームページにはこのように記載されています。

一般的に、血圧は朝に高くなる傾向があり、さらには温度の影響も受けやすいため、冬の朝は比較的高くなりがちです。

ですので、朝起きたときには、体が冷えないように、暖房のタイマーをセットしておいたり、またトイレやお風呂場なども暖かくしておくなど、高血圧の方は、できるだけ体を冷やさない工夫しましょう。

先月も話しましたが、お薬服用時間を守って薬を飲むことが大切です。

1回分の服用をやめます。1日3回服用の薬は1~2時間以内であれば気づいた時点で飲みます。それ以降なら、1回分の服用をやめます。もし、飲み忘れた場合、飲み方をわからなかつたら、薬局に電話でも良いですので、確認して頂ければ対応します。皆さんのお薬を正しく飲めるようにサポートするのが、我々、薬剤師の仕事ですので、お気軽に相談してください。

寒い季節になると、血圧は比較的高くなります。寒くなると、体の熱を外に逃がさないよう、血管が収縮します。その結果、血圧が上がるのです。(血管が収縮することで血圧が上る)これは、本ースの出口を狭めると勢い良く水が出るということと同じです。

一般的に、血圧は朝に高くなる傾向があり、さらには温度の影響も受けやすいため、「アナログ」のロゴが表示されれば、そのチャンネルはアナログ放送です。

地上デジタル放送のあれこれ

地デジ

2011年(平成23年)7月

BSアナログ放送とは、BS(放送衛星)によりアナログ方式で放送されている放送のことです。現在、以下の放送が行われています。

A NHK BS1、BS2では、番組画面の右上に「アナログ」というロゴが表示されています。「アナログ」のロゴが表示されれば、そのチャンネルはアナログ放送です。

B BSアナログ放送も地上アナログ放送と同日の2011年(平成23年)7月24日までに終了します。すでに開始されているBSデジタル放送への移行をお早目にお願ひします。

詳細につきましては、「BSアナログ放送の終了に係るQ&A」(URL:http://www.soumu.go.jp/joho_tsusin/bسانalog_syuryou/faq.html)を参照ください。

Q BSアナログ放送とはどう

うものですか。

○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

電話 0570-070-101
総務省 地デジコールセンター
秋田市中通2-4-15
〒010-0001

国民年金のお知らせ

年末調整や確定申告には

社会保険料(国民年金保険料)

控除証明書「を

国民年金保険料は
社会保険料控除の対象

国民年金保険料は、納付した
全額が所得税・市町村民税の社
会保険料控除の対象となります。

国民年金保険料は、納付した
全額が所得税・市町村民税の社
会保険料控除の対象となります。
控除として申告する場合は、毎
年1月1日から12月31日までの
間に納付（納付見込みを含む）
した国民年金保険料の額を證明
する書類の添付等が必要です。

毎年11月上旬に送付

国民年金保険料は
世帯で連帯して納付

このため、生命保険会社等が
発行する控除証明書と同様に、
1年間に納付した国民年金保
険料の額を證明する「社会保険料
(国民年金保険料)控除証明書」
(ハガキ)が社会保険庁から毎
年11月上旬に送付されます。
証明内容は、本年1月から9
月30日までの間に納付された國
民年金保険料額と、年内に納付

が見込まれる場合の納付見込み
額です。

【2月上旬に送付される場合】

年の途中から国民年金に加入
した場合など、10月1日から12
月31日までの間に初めて保険料
を納付する方については、翌年
2月上旬に同様の証明書が送付
されます。

*社会保険庁ホームページ
<http://www.sia.go.jp/>

ねんきんダイヤル

0570-05-1165
(IP電話)
03-6700-1130

それ以外の年金相談につい
ては、

ねんきんダイヤル

会保険料(国民年金保険料)控
除証明書も、申告する方の申
告書に添付等する必要がありま
す。

○問い合わせ先
鷹巣社会保険事務所
北秋田市花園町18-1
電話 (62) 1497

控除証明書については、

控除証明書専用ダイヤル

北秋田市花園町18-1
電話 (62) 1497

控除証明書については、

控除証明書専用ダイヤル



社会保険庁

廃止

平成22年1月1日

公的年金の
財政責任・運営責任

公的年金の運営業務

厚生労働省

●現在あるお近くの社会保険
事務所は、新たに「年金事務
所」と名称が変わりますが、
年金相談などの窓口として引
き続きご利用いただけます。
また、「年金事務所」は、現在
ある社会保険事務所の建物を
そのまま使用しますので、所
在地に変更はありません。

●日本年金機構の設立に伴い、
これまで社会保険庁や社会保

険事務所の名義でご案内して
いた各種の関係書類は、内容
により、今後は厚生労働省ま
たは日本年金機構の名義でご
案内させていただくことにな
りますが、国民の皆様方に何
らかの手続をしていただくこ
とは一切ございませんので、
ご安心ください。

●日本年金機構は、社会保険
庁から公的年金の運営業務を
引き継いで行うこととなりま
すが、公的年金制度は、国の
制度として、その財政や運営
に国が引き続き責任を持つこ
とについては、これまでと変
わりません。

日本年金機構が来年1月1日から
スタート!

社会保険庁が廃止され、新たに

「日本年金機構」がスタートします。

農業者年金とは……

農地を持っていない農業者や、配偶者や後継者などの家族従事者も加入できます。脱退も自由です。

脱退一時金は支給されませんが、加入期間にかかわらず、それまでに支払った保険料は、将来受給する年金の原資となります。



農業者年金のメリット

- ☆少子高齢化時代に強い年金です。年金資産は安全かつ効率的に運用しています。
- ☆終身年金で80歳までの保証付きです。
- ☆税の特例が用意されています。
- ☆認定農業者など一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助があります。
(月額最高1万円、通算すると最大で216万円)

◆農業者年金に加入すれば～農業者年金の支給額の試算◆

加入年齢	納付期間	保険料月額2万円の場合		保険料月額3万円の場合	
		男性	女性	男性	女性
20歳	40年	91万円	79万円	136万円	118万円
30歳	30年	60万円	52万円	90万円	78万円
40歳	20年	35万円	31万円	53万円	46万円
50歳	10年	16万円	14万円	23万円	20万円

①65歳の農業者の方の平均余命は男性22年(87歳)、女性27年(92歳)

②現金支出で**年額272万円**【老後生活での夫婦2人の場合】

③国民年金の支給額 **年額158万円**【114万円不足】

※この試算は、65歳までの付利利率が2.30%、65歳以降の予定利率が1.55%となった場合の試算です。

付利利率は2.30%の農業者年金において期待される運用収益をもとに設定した率、予定利率1.55%は農林水産省告示(H21.4.1施行)により定められている率です。

閲覧状況

住民基本台帳法により
住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況について
公開します。

〈H20.11.1以降〉

閲覧年月日	請求者	概要	住民の範囲
H20.12.1	秋田県	県民情報化調査	15歳以上80歳未満
H21.1.15	自衛隊	自衛官等の募集に必要な適齢者情報把握	H2.3.2～H4.4.1生まれの者
H21.6.12	秋田県	県民意識調査	20歳以上
H21.7.31	秋田県	結婚観等に関する意識調査	18歳以上50歳未満の独身男女がいると思われる世帯主
H21.8.21	秋田県	新エネルギー及び省エネルギー施策に対する県民意識調査	20歳以上
計5件			

大館公共職業安定所 鷹巣出張所より

求人提出のお願い

米国の金融不安などによる国的な景気の悪化により、個人消費の低迷や製造業などでの減産、売り上げの減少が続いている、ハローワーク鷹巣管内においても、有効求人倍率が、0.2倍台で推移するなど、再就職を目指す求職者にとって厳しい状況が続いております。

また、高校生の就職内定率が非常に低迷しており、将来ある若者の雇用が大変危惧されるところであります。こうしたことから、一般求人並びに新規学卒者の求人提出につきまして、何とぞご理解とご協力をいただきますようお願い申しあげます。

募集 陸上自衛隊高等工科学校生徒

入校と同時に、通信制高校に入学し、高校の普通科と同等の教育を受け併せて技術陸曹となるために必要な防衛基礎学等の教育を受けます。3年間の生徒課程修了時には、高校の卒業資格を取得できます。

【資 格】

平成22年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子

【試験日・会場】

平成22年1月23日(土) 北秋田市中央公民館

【試験科目】

国語、社会、数学、理科、英語、作文(500字程度)

【受 付】

平成21年11月1日(日)～平成22年1月8日(金)まで

【身 分 等】	・身 分	特別職国家公務員(生徒)
	・生徒手当	月額 94,900円
	・期末手当	年2回(6月・12月)
	・衣食住	無料又は支給・貸与

○申し込み・問い合わせ先

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

無料司法書士法律相談

大館支部の司法書士法律無料相談が開催されます。

【相談内容】

不動産、会社、法人の登記、多重債務、成年後見等

・面談による相談

毎月先着順 8名

*事前に必ず電話予約が必要

【開催日】

平成21年11月18日(水)
平成22年1月16日(水)
平成22年2月17日(水)
平成22年2月17日(水)

【時間・場所】

午後2時～午後5時

秋田県司法書士会
電話018(824)0187
<http://www.akita-shiho.or.jp/index.shtml>

○問い合わせ先

サンクレア大館

電話018(824)0187

「人権・困りごと相談所」を開設します

清潔
(Sanitation)
安全
(Safety)
安心
(Standard)



Sマークは、厚生労働大臣認可の標準手営業約款に従って営業する理容業、美容業、クリーニング業、めん類飲食店営業のお店に表示が認められています。

このSマークを店頭に表示しているお店なら安心・安全、衛生が保証され、お店選びの目安となります。また万一の場合、事故賠償基準に基づいた補償も受けられます。

○問い合わせ先

(財)秋田県生活衛生営業 指導センター

電話 018(835)0020

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、印鑑証明書の発行には、印鑑登録証のカードも必要です。

印鑑証明書の発行には、印鑑登録証のカードも必要です。

村長の動静

(平成21年10月)

- 2(金)◇東北地区へき地教育研究大会
6(火)~7(水)まで
◇県町村会町村長行政視察研修会
(熊本県、大分県)
- 9(金)◇入札会
- 13(火)◇課長会議
◇第1回秋田県・市町村協働政策
会議 (秋田市)
- 14(水)~15(木)
◇「定住自立圏」全国市町村長サミ
ット (島根県)
- 16(金)◇指名審査会
- 18(日)◇シンポジウム「秋田の再生」
(五城目町)
- 19(月)◇議会運営委員会
◇議会臨時会
◇天皇陛下御即位20年奉祝秋田県
民の集い (秋田市)
- 20(火)◇北秋田市上小阿仁村病院組合管
理者会議 (北秋田市)
- 21(水)◇職員採用2次試験
- 22(木)◇予算編成会議
◇入札会
- 24(土)◇産業祭
- 25(日)◇学習発表会「村民のつどい」
- 26(月)◇課長会議
- 27(火)◇県道杉沢上小阿仁線全線供用要
望活動 (北秋田市)
- ◇北秋田市上小阿仁村病院組合議
会臨時会 (北秋田市)
- 28(水)◇指名審査会
◇地域おこし協力隊面接

村長交際費 (平成21年10月分)

有償運送車両愛称募集謝礼	9,950円
上小阿仁獣友会	5,000円

平成21年度 上小阿仁村 功労者表彰式を挙行します。

村では毎年、村政に功労のあった方を功労者として表
彰しています。

表彰式及び表彰式終了後に行われる受賞祝賀会（特別
職合同年会）に、多くの村民の方に参加していただき
たく、参加希望の方は、次により電話でお申し込み願い
ます。

※送迎バスを運行いたします。(配車時刻は広報12月号で
お知らせします。)

【日 時】 12月22日(火) 午後4時

【場 所】 生涯学習センター

【申込期限】 12月14日(月)

【会 費】 男 1,000円 女 500円

【申込先】 総務課 総務企画班 電話 (77) 2221



あなたも柿を生産しませんか

村観光協会では、「柿の主産地化事業」を実施してい
ます。

今年も、希望者に柿の苗木を補助付きの有償で提供し
ます。

●品種 庄内柿 (3年物)

●1人 5本まで。

●単価 600円

※1,000円のところ、観光協会が400円を補助します。

●申込期限 11月20日(金)まで

○申し込み・問い合わせ先

村観光協会事務局 (商工会内) 電話 (77) 3109



村民カレンダー

(平成21年11月10日から平成21年12月9日まで)

月	日	曜日	内 容
11	10	火	
	11	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) 沖田面健康教室(10:00~/沖田面公民館) 大林健康教室(13:30~/大林公民館)
	12	木	ことぶき大学(10:10~/生涯学習センター) 乳幼児健診(12:30~/保健センター)
	13	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)
	14	土	
	15	日	
	16	月	中五反沢健康教室(10:00~/中五反沢公民館)
	17	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)
	18	水	転倒予防教室(9:30~/若者センター) 長信田健康教室(10:00~/長信田交流センター) 大海健康教室(10:00~/大海公民館) 小田瀬健康教室(13:30~/小田瀬福祉会館)
	19	木	
	20	金	上五反沢健康教室(13:30~/上五反沢公民館) 転倒予防教室(9:30~/若者センター) 全村綱引き大会(18:50~/トレーニングセンター)
	21	土	
	22	日	
	23	月	勤労感謝の日
	24	火	火ようクラブ(10:30~/保健センター)
	25	水	転倒予防教室(9:30~/若者センター) 南沢健康教室(10:00~/南沢公民館)
	26	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)
	27	金	転倒予防教室(9:30~/若者センター)
	28	土	
	29	日	
	30	月	
12	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	みんなでジャンプ交流大会(18:30~/トレーニングセンター)
	3	木	
	4	金	
	5	土	
	6	日	
	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)

ふるさと納税 紹介コーナー

10月中の、ふるさと納税「い樹い樹かみこあに応援基金」に寄附された方々はつぎの方々です。

ありがとうございました。

畠山 春樹さん (神奈川県大和市)
匿名希望 2名

累計件数 18件
累計額 917,000円

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10月末現在

(前月比)

●世帯数	1,245世帯	(- 6)
●人口	2,920人	(- 11)
● 男	1,392人	(- 3)
● 女	1,528人	(- 8)
●転 入	2人	(- 5)
●転 出	8人	(+ 6)



10月 慶弔だより

お誕生おめでとう

佐藤 瑛太くん 沖田面
(保護者: 博國さん、裕美さん)

おくやみ申し上げます

萩野アイさん(91)	堂川
小林サダさん(97)	下五反沢
田中仁市さん(88)	小沢田
澤石鶴雄さん(70)	沖田面
佐藤ハルノさん(82)	小沢田
小林清左衛門さん(81)	下五反沢



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

小林喜十郎さん	下五反沢
原田吉智さん	沖田面
北林義人さん	下五反沢

ありがとうございました