

生涯学習センター だより



☎60-9000
(こあに電話)

第38回

上小阿仁村 バレーボール大会

トレーニングセンターにおいて、次のとおり開催します。

8人制混合バレー(ビニール)

■とき 6月3日(金)

開会式 午後7時〜

試合 開会式終了後

■チーム 選手8名を含む12人以

内

■参加費

1チーム 2,000円

■申込方法

申込書に記入のうえ、村公民館、

トレセンへ提出ください

■申込期限

5月20日(金)午後5時まで

バレーボール教室

■とき 6月2日(木)

午後7時30分〜

仲間を誘い合ってチーム編成の上、ふるってお申込みください

●申込・お問い合わせ

上小阿仁村公民館

☎(60)9000

かみこあに大学 開講式

「ことぶき大学」の名称が「かみこあに大学」に変更され、新たなスタートとなります。健康と生きがいづくりを目的に、様々な学習や体験活動を実施する予定です。

つきましては次のとおり開講式を開催いたしますので、お誘い合っご参加下さい。

■日時 平成28年5月19日(木)

午前10時10分〜

■場所 生涯学習センター

ホール

■内容 「アイルランドの歴史と文化を学ぶ」

■講師 小中学校外国語指導助手

カニングハム・オーエン氏

今年の開講式では、上小阿仁小学校のオーエン氏を講師に、異国の文化を学びながら、簡単な英会話クイズなどを予定しております。英語が分からなくても楽しめる内容となっておりますので是非ご参加下さい。

●申込・問い合わせ先

上小阿仁村生涯学習センター

☎(60)9000

村民登山のお知らせ

前月号でもお知らせしておりますが、村民登山の参加募集をしております。萩形側の道路状況が悪いため今年も仁別国民の森からのスタートとなります。

皆様お誘い合わせの上、お申込下さい。

■日時 6月12日(日)

午前6時〜午後7時

■コース 仁別国民の森↓太平山

■参加料 一般 二千元

小・中学生 千円

■募集期間 5月中旬まで

■定員 35名

保育園以下 無料

申込方法 お電話でお申込ください。詳細な日程については参加者に後日ご連絡いたします。

●申込先

上小阿仁村生涯学習センター

☎(60)9000

上ノ岱テニスコート いよいよオープン

上ノ岱テニスコートで今シーズンの営業が始まりました。詳細は次のとおりです。

●営業時間

金土日・祝日・祝前日
午前9時～午後6時

●休日

月～木曜日

●コート使用料

1面、1時間あたり
 ・中学生以下 100円
 ・高校生 300円
 ・一般 400円
 ・照明 500円

多くのご利用をお待ちしております。

●予約・お問い合わせ

上小阿仁村公民館

☎(60)9000

トレーニングセンター

☎(77)2044

かみこあに総合型クラブ スマイル活動予定

●卓球のつどい・卓球教室

毎週火・木曜日
午前9時30分～
午後7時30分
毎週木曜日

トレーニングセンター

●バレーボールのつどい

毎週金曜日 午後7時30分～
トレーニングセンター

●ユニカールのつどい

毎週木曜日 午後1時～
地域センター(旧小沢田小)

●太鼓のつどい

5月11日、18日(水)
午後7時30分～
生涯学習センター

●ウォーキング移動教室

これらには公民館社会体育委託活動が含まれます。
参加希望者はトレーニングセンターへお問い合わせください。

●問い合わせ先

かみこあに総合型クラブ事務局

☎(77)2044

としよかんだより

開館時間は午前9時～午後7時です。
★ひとり5冊まで、10日間貸出しております。
★貸し出しの際は「図書利用カード」が必要ですので忘れないでください。

【新しく入った本の紹介】



【保育園での読み聞かせが始まりました】

図書館ボランティアが、毎月一回保育園での読み聞かせを行っております。年少組と年長組を交互に、ボランティア一人が読み聞かせをしております。



4月はゆり組で行いました

【図書利用カードについて】

図書館の本を借りる際には「図書利用カード」が必要です。カードは、本人の申請をもとに登録して作成します。貸出は、バーコードをピッとなぞるだけで完了しますので、以前のように氏名を記入する必要がありません。カードの利用は本人に限りますが、村外から帰省中の親族が借りた場合は、カードを利用することができません。どうぞご利用ください。



6月の休館日はございません。

健康推進班おしらせ

こゝに電話(66)30008
(66)30009

がん検診 忘れずに受けていますか？

国民の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。しかし、皆様ががん検診を受けることで、がんによる死亡を今よりも減らすことができます。厚生労働省では、がん検診の受診率を50%以上とすることを目標に、がん検診を推進しています。毎年、介護予防事業（火ようクラブ）の皆様は、尿検査や大腸がん検診の検査容器の準備作業にご協力をいただいています。声をかけあって受けましょう。



火ようクラブのみなさん

最新の“子育て”情報♪②

広報4月号から今と昔の子育てについての違いをシリーズでお届けしています。

子育ての考え方、あり方は時代とともに変わっていきます。昔は良いとされていたことでも、今は見直されている方法もあります。

食べ物のあげ方

昔 大人がかみくだいた食べ物を離乳食として子どもに与えていた。

今 食事を与える時は、スプーンや箸、食器を共有しないようにしている。

理由 生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はいます。むし歯菌は大人のスプーンや箸などからもうつります。



「母子健康手帳」の 交付について

マイナンバー制度の開始に伴い、妊娠届出時にマイナンバー（個人番号）の記入と本人確認が必要になりました。

産婦人科において妊娠の確定診断を受けたら、住民福祉課（保健師）に届け出てください。母子健康手帳、妊婦健康診査受診券をお渡しします。その際、妊娠届出書等の記入、保健指導を行いますので、30分程度お時間をいただきます。希望される方は、事前に電話連絡をお願いします。

日時

平日8時30分～17時15分
※右記以外に希望される方はご相談ください。

場所

上小阿仁村役場 または
上小阿仁村保健センター

当日必要なもの

「マイナンバーカード（個人番号カード）」または、マイナンバーの「通知カード」（平成27年10月以降に役場から送付されたもの）と本人確認書類（運転免許証や健康保険証）

献血に協力を お願いします

実施日 5月16日(月)

場所・時間

上小阿仁開発センター
10時から11時30分

200ミリリットル・400ミリリットルの全血のみとなります。村内では今年度、最初の配車となりますので、この機会にご協力くださいますようお願いいたします。献血カードをお持ちの方はご持参ください。昨年度の献血協力者数については左記の表のとおりでした。たくさんのご協力をいただきありがとうございます。

日 時	400ml	200ml	不適
平成27年5月15日	11人	3人	2人
平成27年9月4日	17人	4人	3人
平成28年1月18日	13人	2人	1人
合 計	41人	9人	6人



特定健診・胸部(結核)総合検診・大腸がん検診 前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診・骨粗鬆症検診 日程表

・健診当日は、平成28年度健康診断のお知らせ(桃色の受診券)・私の健康記録・健康保険証・検査容器
(保健補導員さんが配布)をご持参ください。特定健診受診券は、加入している健康保険から発行されます。

◆ **内容及び受診料** (受診料は受診当日の加入保険に基づいて徴収いたします。)

健(検)診	国保と後期高齢者	その他の健康保険	検査内容
特定健診 (40~74歳)	無料	加入保険へ確認	問診、検尿、身長・体重・腹囲測定、血液検査(コレステロールや血糖等) 血圧測定、医師の診察、必要に応じて心電図・眼底・貧血検査。
一般健診 (18~39歳)	1,200	1,200	問診、検尿、身長・体重・腹囲測定、血液検査(コレステロールや血糖等) 血圧測定、医師の診察、必要に応じて心電図・眼底・貧血検査。 ※18~39歳の女性について血液検査の中に「貧血検査」を追加。
後期高齢者健診 (75歳以上)	無料	無料	問診、検尿、身長・体重測定、血液検査(コレステロールや血糖等) 血圧測定、医師の診察。
胸部総合検診	無料	600	胸部レントゲン撮影(肺がん・結核検診)
(喀痰検査:該当者)	無料	1,000	タバコを多く吸う方等は喀痰検査の対象になります。
大腸がん検診	無料	800	便の潜血検査。申し込みされた方には保健補導員さんが検査容器を配布します。当日会場にお持ち下さい。
前立腺がん検診	無料	800	血液検査(50歳以上の男性が対象)
肝炎ウイルス検診	無料	600	血液検査(40歳~70歳のまだ受けたことがない方が対象)
骨粗鬆症検診	無料	1,400	6月25日(土)のみ となります。 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性 ※対象年齢以外の女性または男性の場合、2,160円

- ・年齢の基準
①特定健診・一般健診・後期高齢者健診：受診日当日の年齢(健康保険の加入も受診日当日のもの)
②以外の検診：平成28年度末年齢(平成29年4月1日時点の年齢)
- ・受診料について…40歳以上の国保加入者は自己負担額の補助があります。受付時に国民健康保険証を提示してください。なお、国民健康保険税の滞納がある場合は有料となりますので、国保係にご相談ください。
- ・受診の際、午前の方は朝食を、午後からの方は昼食を食べないで受けられるようお勧めいたします。
※沖田面の方は **〇印** で指定日をお知らせしています。

月 日	会 場	対象地区	受付時間
6月6日(月)	沖田面公民館	沖田面・大海・水無	午前9時30分~10時30分
		沖田面	午後1時30分~2時
6月7日(火)	沖田面公民館	沖田面	午前9時30分~10時30分
	南沢公民館	南沢・不動羅・中茂・八木沢	午後1時30分~2時
6月8日(水)	五反沢児童館	下五反沢	午前9時30分~10時
		中五反沢・上五反沢	午前10時 ~10時30分
	大林公民館	大林	午後1時30分~2時
		小田瀬	午後2時 ~2時30分
6月13日(月)	羽立集会施設	羽立	午前9時30分~10時
		長信田・大阿瀬	午前10時 ~10時30分
	上仏社担い手センター	下仏社・上仏社	午後1時30分~2時
6月25日(土)	上小阿仁村保健センター	堂川・杉花	午前9時30分~10時
		福館	午前10時 ~10時30分
		小沢田	午後1時30分~2時

☆長信田・大阿瀬・堂川・下仏社・杉花・福館・中五反沢・上五反沢・大海・水無・小田瀬・不動羅・中茂・八木沢は送迎があります。

地域おこし協力隊

誌 15 佐藤編

新年度です。気がつくとき皆さんとともに、これまで歩んできた、育てていただいた水原隊員は、「住民の立場」となり、地域活性化応援隊は、空席となつてしまいました。協力隊任期も2年目を迎えました。協力隊、応援隊として活動し、協力隊任期終了後に応援隊として（着任できたらの話ですが……）、水原隊員とともに活動していこうと思つていた私は、正直複雑であります。

先輩とはいえ、若い方が去り、オッサンが残つてしまつたというのは、寂然としません。そう思いませんか？まあ、水原隊員、これから長い人生、歩むべき道は自らを選び、誰かからもまた選ばれるのが常です。しっかり歩んでいってもらいたいと思います。

あらためまして、今年度の八木沢の協力隊、去年よりも課題を多く戴き、戸惑つてるところであります。未熟者ゆえ、八木沢集落の皆さんはじめ、村民の皆さんのお力をお借りできなければできないことばかりです。

特にイケメンでもなく、性格、要領いいわけでもなく、頭良いわ

けでもなく、無口で毛が薄いだけの私ですが、「感謝」に対する気持ちは厚いものがあります。「僧侶」として生まれ変わった時、備わつたものです。全く中身は変わっていませんが、「感謝」だけは変わりました。「感謝しろよ！」と高飛車だった男が、「感謝とはいたたくもの」と気付いた時から特に独身になつた今では……恐れられることはありません。

人生半世紀になろうとも、皆さんから、いたたくことばかりの、ふがいない男だという自覚を見つめ、平成28年度、皆様へ「感謝」でお返しできますように活動していきたいと思ひますので何卒、昨年度同様に御指導御鞭撻のほど、宜しくお願い申し上げます。ではまた、お会いしましょう。



年金の「未納」「未加入」「免除」期間のある60歳以上の方へ

あなたも国民年金を増やしませんか？

やむを得ない事情により国民年金保険料を納められなかった期間や、国民年金に加入していなかった期間がある場合、その期間に応じて年金額が少なくなつてしまいます。国民年金には、ご本人の申し出により「60歳から65歳未満」の5年間、国民年金保険料を納めることで、65歳から受け取る老齢基礎年金を増やすことができる「任意加入制度」があります。

任意加入によるメリット

- 65歳から受け取る老齢基礎年金の額を増やすことができます。
- 納付月数が多くなるほど65歳からの年金も多く受け取れます。
- 万が一の際にも備えられます。
- 一定の要件を満たせば、加入期間中に、思わぬ事故や病気により障害が残つたときに障害基礎年金が、一家の働き手が亡くなつたときに遺族基礎年金が受け取れます。
- 長生きするほど、生涯に受け取る年金の額も多くなります。
- 5年間加入し、65歳から年金を受け取つた場合、75・1歳で、納めた保険料の総額に見合う年金を受け取ることができま

● 納めた保険料は社会保険料控除の対象になります。

任意加入の条件

次の①～③のすべての条件を満たす方です。

- ① 日本国内に住所がある60歳以上65歳未満の方
 - ② 老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方
 - ③ 20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月未満の方
- ・ 年金受給資格を満たしていない65歳以上70歳未満の方も加入できません。
 - ・ 外国に居住する20歳以上65歳未満の日本人の方も加入できません。

毎月の保険料

保険料は、月額16,260円

（平成28年度）です。納付方法は口座振替になります。

加入手続き

申請される方がお住まいの市区町村役場の窓口で手続きしてください。手続きの際は次のものを用意してください。

- ・ 年金手帳・基礎年金番号通知書
- ・ 預貯金等通帳
- ・ 印鑑（金融機関届出印）

お問い合わせ

鷹巣年金事務所 ☎(62)1490
住民福祉課住民福祉班

☎(77)2222

子育て中の保護者の方へ

保健センター内「こどものひろば」をリニューアルしました。これまでのおむつ交換台に加えて授乳スペースを設けました。



おむつ交換台と授乳スペース

保健センターのほか、生涯学習センター、物産センターにも「おむつ交換台」とお子さんと一緒にトイレに入ることができる「ベビーキープ」を設置しています。ぜひご利用ください。



犬登録と狂犬病予防注射

6月18日と19日、犬の登録と狂犬病予防注射を実施します。犬を飼っている方は、犬の登録及び狂犬病予防注射を忘れずに受けてください。

◆登録料金 3,000円
◆注射料金 3,250円

6月18日(土)

午前9時～午後2時45分

長信田・羽立・大阿瀬・堂川・仏社・杉花・小沢田・福館・五反沢・大海・水無・沖田面

6月19日(日)

午前9時～11時30分

中茂・八木沢・南沢・小田瀬・大林・小沢田

集落毎の詳細な時間は6月号の広報でお知らせします。

●問い合わせ先

住民福祉課

☎(77)2222



小型ポンプ操法訓練大会

6月5日(日)、午前9時から上小阿仁村民グラウンドで、上小阿仁村消防団小型ポンプ操法訓練大会・水防訓練が開催されます。ご声援をお願いします。

自立相談支援事業

上小阿仁村 巡回相談

秋田県北福祉事務所では、次のとおり巡回相談を実施します。相談は無料です。

■日時

- ① 5月24日(火)
 - ② 6月28日(火)
 - ③ 7月26日(火)
 - ④ 8月23日(火)
 - ⑤ 9月27日(火)
- 会場 全日 午前10時～正午

■会場

上小阿仁開発センター
2階 農林実習室

■対象となる方

- ・村にお住まいの方で、次のような問題や悩みを抱えている方
- ・失業などにより所得が減少し、経済的に困りの方
- ・借金(多重債務など)の問題を解決したいと考えている方 など

■利用方法

北福祉事務所企画福祉課へ電話で相談予約をとってください。
※予約が複数あった場合には、相談日前後で日程を調整させていただきます。くともあります。

●予約・問い合わせ先

秋田県北福祉事務所
企画福祉課 自立相談担当

☎0186(52)3951

特設人権相談所が

開設されます

あなたの身近なところで起こっている困りごとや心配事に、人権擁護委員が相談に応じます。相談は無料、予約は不要です。相談内容の秘密は固く守られますので、ご安心してお越しください。

■開催日

6月1日(水)

午前10時～午後3時

■場所

上小阿仁開発センター

●問い合わせ先

住民福祉課住民福祉班

☎(77)2222

行政相談のお知らせ

行政相談委員は、総務大臣から委嘱を受け、国の仕事などについて苦情や意見・要望を受け付け、皆さんと関係行政機関等の間に立って、問題の解決を図る「行政と住民のパイプ役」です。

次のとおり定例相談会を行います。

【定例相談会】

日時 5月6日(金)

午前10時～正午

場所 上小阿仁開発センター

相談員 伊藤完市

※次回予定 平成28年6月3日(金)