生涯学習センターだより

☎60－9000
（こあに電話）

第29回上小阿仁村長杯中学校女子バスケットボール「万灯火大会」開催

3月20日(月)春分の日、健康増進トレーニングセンターを会場に、「第29回上小阿仁村長杯中学校女子バスケットボール万灯火大会」が開催されます。

上小阿仁中学校を含む8チームが参加して、熱戦が繰り広げられます。

午前9時から試合開始となり、万灯火点火前の午後5時頃に終了する予定です。皆さんの応援をよろしくお願いします。

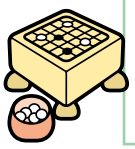
新春囲碁大会 結果

新春恒例の新春囲碁大会が1月8日(日)に若者センターで開催されました。

大会には10名の参加があり、対局を楽しみました。

結果は次のとおりでした。

優　勝　八柳　清美さん(沖田面)
準優勝　工藤　俊悦さん(北秋田市)
第三位　萩野　芳昭さん(大阿瀬)



公民館講座募集！

先月号に引き続き、公民館講座募集について概要をお知らせいたします。

自分が興味のあることや、学んでみたいことがございましたら、お気軽に生涯学習センターまでご連絡ください。

下記に公民館講座の簡単な開催要件をまとめておりますので、ご参考にしてお申込ください。

講座をきっかけにしてサークル作りや自主活動をするなど、地域の輪を広げましょう。

※不明な点は生涯学習センターまでお尋ねください。

①講座等の種類・特徴

◎原則として種類を問いません。

◎俳句・コーラス教室など文化的なものから、スポーツや健康教室まで何でも結構ですが、誰でも参加しやすい講座等が望まれます。

②講師

◎講師については予算の都合上、対応できる講座等に限りがありますが、村内外を含め検討いたします。

◎開催希望の講座等について講師をご存じの場合は担当へご紹介ください。

③講座等の開催回数

◎開催回数は原則として年間3回までとします。継続して開催したい場合は、サークルや自主活動として対応していただくことになります。

④場所

・生涯学習センター
・トレーニングセンター
・保健センター
・若者センター

開催場所は右記の4箇所を想定しております。

その他での開催希望がありましたらご相談下さい。

●問い合わせ先
上小阿仁村生涯学習センター
☎(60)9000

上ノ岱スキー場からのお知らせ

ヒュッテ、リフト開放時間は次のとおりです。多くのご利用をお待ちしています。

【月～金曜日】
午後1時～午後8時30分
【土曜日】
午前9時～午後8時30分
※午後8時の時点で利用者がいない場合は、閉場します。
【日曜・祝祭日】
午前9時～午後4時30分

・吹雪など悪天候の場合は、閉場する場合があります。
・Tバーリフトなど、場内施設を利用する際には、必ず管理人の許可を得てから、安全に使用するようにお願いします。

●問い合わせ先
上ノ岱ヒュッテ
☎(77)2722
上小阿仁村教育委員会
☎(60)9000

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
毎週火・木曜日
午前9時30分～
毎週木曜日
午後7時30分～
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
毎週金曜日　午後1時～
森吉総合スポーツセンター

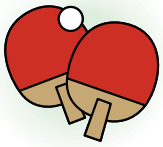
●太鼓のつどい
2月22日・3月1日(水)
午後7時30分～
生涯学習センター

交流大会のお知らせ

●教育長杯卓球大会
3月7日(火)
午後9時～
トレーニングセンター

卓球・バレーボール・ユニカール・太鼓のつどい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



としょかんだより

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】

◇心のノンフィクションシリーズ
＊六千人の命を救え！外交官・杉原千畝
＊星野道夫
＊宇宙への夢、力いっぱい
ほか
◇スターウォーズの本　など
◎紹介した本の他にもございます。
どうぞご来館ください。

ミニ展示もご覧ください

休館日のおしらせ

2月11日(土)建国記念の日
3月20日(月)春分の日
祝日のため休館します。

【図書館ボランティアの活動を紹介します】

1月は保育園の年少組で読みきかせを行いました。
＊保育園では、年少組と年長組を交互に毎月一回行っております。

この日はまず、ボランティアが持参した紙芝居ケースに視線がくぎづけとなりました。
おはなしの途中では、本物のくだものがでてきて、園児たちは大きな声で名前を当てていました。
最後に全員で「にらめっこ」をして、楽しくすごしました。

健康推進班よりおしらせ

こあに電話 ☎(77)3008 (66)3008 (66)3009

精神保健相談・老人精神保健相談及びアルコール健康相談

精神保健に関する悩みや問題に対し、専門医によるアドバイスが受けられます。ご本人・ご家族、関係者等の相談をお受けします。

◆**日　時**
平成29年3月16日(木)
※広報1月号でお知らせした2月16日(木)は中止になります。

◆**会　場**
北秋田保健所2階　相談室

◆**相談対応医師**
さとう心療内科院長(大館市)
佐藤泰治先生

◆**受付時間**　午後3時～

◆**相談時間**　午後3時30分～5時

※事前に予約が必要です。

●**申し込み・お問い合わせ**
北秋田保健所　☎(62)1165

秋田大学お酒と上手につきあう講座

「体のために、本当はお酒を減らしたい。でも自信がない…。」そんな方をお待ちしています。

◆**開催日時**
平成29年2月22日(水)、3月8日(水)、3月15日(水)
(できるだけ3日間参加)
13時30分～15時30分

◆**開催会場**
秋田大学　医学部研究棟

◆**開催内容**
ミニ講話と語らい

◆**参加費等**
無料

◆**参加締切**
平成29年2月21日(火)

●**参加申込**
秋田大学大学院医学系研究科附属地域包括ケア・介護予防研修センター　☎018(884)6508
または
住民福祉課健康推班まで

※場所等の詳細については申込時にご確認ください。

北秋田市「コムコム」にて“若者の語り場”が開催

若者の語り場は、若者同士で日頃の悩みを話し合い、不安解消やストレス軽減につなげようという取組です。これまで、毎月1回秋田市内で開催されていましたが、北秋田市でも開催することになりました。

この機会に、同世代の仲間達の声を聞いてみてはいかがでしょうか。

◆**開催日時**
平成29年2月25日(土)
午後3時～午後5時

◆**開催会場**
北秋田市ふれあいプラザ「コムコム」研修室A

◆**対象者**　39歳以下の方々

◆**参加費**
無料（申し込みは不要です）

●**お問い合わせ**
NPO目的のある旅　代表　草野　剛
☎080(3088)7506

最新の“子育て”情報♪⑩

広報4月号から最新の子育て情報をシリーズでお届けしています。

昔から変わらぬ知恵を大切に、新しい考えを子育てに取り入れていきましょう。

歩行器について

昔
歩く訓練のための補助器具として使われていた。

今
おもちゃであって、歩行開始を早めるための道具ではない。

ポイント
歩行機能が未発達の赤ちゃんに歩行器を使用すると、関節に負担がかかる、歩き方に支障が出る可能性があるといわれています。お座り、ハイハイ、つかまり立ち…と発達段階に合わせた成長を見守りましょう。

また、階段や玄関からの転倒などの事故も報告されています。冬場は屋内で過ごす事が多くなると思いますが、歩行器を使用する際はお子さんから目を離さず、安全な場所での使用を心がけましょう。

平成28年 上小阿仁村の出生と死亡

平成28年（１月～12月）の出生と死亡についてまとめましたので、お知らせいたします。
出生と死亡は、村の健康づくりの大切な資料となります。

①出生数

	人　数
男の子	３人
女の子	２人
全　体	５人

②男女別の死亡者数と死亡時の平均年齢

	死亡者数	平均年齢
男　性	27人	86.1歳
女　性	27人	83.9歳
全　体	54人	85.0歳

③主な死因

	24年（人数）	25年（人数）	26年（人数）	27年（人数）	28年（人数）
1	がん（20）	がん（14）	がん（12）	肺炎（13）	がん（15）
2	心疾患（15）	肺炎（11）	肺炎（12）	がん（9）	肺炎（14）
3	肺炎（13）	心疾患（8）	心疾患（9）	心疾患（5）	心疾患（6）
4	老衰（3）	老衰（7）	老衰（6）	脳血管疾患（5）	老衰（５）
5	その他（12）	その他（17）	その他（10）	その他（19）	その他（14）

28年のがん死亡内訳

男性９人、女性６人

- 胃がん
- すい臓がん
- 乳がん
- 肺がん　など

“がん”予防のためにできること

がんは、加齢に伴いかかる確立は高くなり、２人に１人が生涯において１度はかかると推計されます。

しかし、多くの研究成果により、がんは生活習慣・生活環境の見直しにより予防できることがわかってきました。

国立がん研究センターでは、日本人を対象にした疫学調査や研究で明らかにされている証拠をもとに「がんを防ぐための12か条」をまとめています。

ご自身の生活を振り返り、日々の健康管理に気をつけましょう。

「がんを防ぐための新12か条」

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
12. 正しい情報でがんを知ることから

地域おこし協力隊日誌 ㉔ ～佐藤編～

毎日の除雪作業、お疲れ様です。去年よりも、一気に積雪する日が多く、貯まった雪、特に屋根下の雪に難儀している八木沢の協力隊です。

12月からいままで、古傷の左足膝、左足首の古傷が痛み始め、大変難儀した年末年始でした。なんとか除雪は、トラクター、ロータリー除雪機の運転ができたので、良かったですが、スノーダンプでの除雪が一番大変でした。この痛みが襲ってきたのも今年度初めてでしょうかね。

年間、ほとんど風邪も引かず、ほかの病気もせず、入院もせず、たまたま今、こういう症状が出たのですが、日ごろの活動がいいせいか？八木沢集落の人たちも「そんたどぎだば、むりさねったっていいでば」と心配してくれました。だいたい完治するには半月～1か月かかります。

膝足首合わせて約1か月半、痛みが治まれば、休んでいた筋肉や筋の疲労による痛みがでて、それが、完治するまで計2か月、でも動けるし、作業もできるので、やれるだけやりました。用立てたか、用足らずだったかは、集落の人に判断していただければ良いことですから。

その時期に合わせたわけではないですが、現在ダイエット進行中です。12月からいままで約5kg減量致しました。良く見ると顔のアゴラインと頬が変化しています。イケメンでないので誰も注目していないでしょうがね。

協力隊として着任したころの体重になったと思います。食べることしか楽しみがなかったので、過剰な摂取があったのでしょう。人は、弱いものですから。目標まであと5kg。こんなに早く落ちるとは思っていませんでしたが、減りシロがあったんですね。このまま現在の方法、実行していきます。ご興味ある方はご連絡ください。

ではまた、お会いしましょう。

国民年金のお知らせ

特定期間・特例追納制度のご案内

●特定期間について

国民年金の第3号被保険者が、配偶者（第2号被保険者）の退職やご本人の収入が増加したこと等によって扶養から外れた場合には、第1号被保険者へ切替手続きが必要です。

この手続きが2年以上遅れ、時効により国民年金の保険料を納付することが出来なかった期間については、届出により年金の受給資格期間に算入することができ、年金を受け取れない事態を防止できる場合があります。（ただし、年金額には反映されません。）

●特例追納について

届出により特例期間とされた期間については、平成27年4月1日から平成30年3月31日までの3年間、特例保険料を納付（特例追納）することで年金額を増やすことができる場合があります。（既に年金を受け取っている方は、特例追納をしても年金額が増えない場合があります。）

【特例追納の対象期間】

特例追納する時点で60歳未満の方：承認があった月前10年以内の期間

特例追納する時点で60歳以上の方：50歳以上60歳未満であった期間

手続きのながれ

・国民年金の切り替えの届出（第3号被保険者から第1号被保険者）が2年以上遅れたことがある方
←
・特定期間該当届を最寄りの年金事務所へ提出します。
※市区町村では取り扱っていません。
←
・日本年金機構から特定期間該当届受理通知書を送付します。
←
・「未納期間」が「受給資格期間」に算入されます。また受給資格期間について、申込みにより保険料を納付し、老齢基礎年金額を増やすことも可能となります。
←
・手続きにより受給資格期間を満たした方は、無年金から年金受給へ変わります。
←
・「受給資格期間」となった期間について特例追納の申込みます。特例追納できる期間は、平成27年4月1日から平成30年3月31日までです。
←
・特例追納した実績に応じて年金額がアップします。

●お問い合わせ

ねんきん加入者ダイヤル
☎0570（003）004
050で始まる電話でおかけの場合
☎03（6630）2525

鷹巣年金事務所　☎（62）1490

住民福祉課住民福祉班
☎（77）2222

平成29年度 奨学生を募集

上小阿仁村教育委員会では、次のとおり平成29年度の奨学生を募集しています。

■奨学金貸付額（月額）

高校生　2万円以内
短大及び専修学校　4万円以内
大学生　5万円以内

■応募資格

次の要件を全て満たす方
①上小阿仁村民の子弟であること
②学業成績が優秀で、品行方正であること
③経済的理由により修学が困難であること

■申込期限

平成29年3月31日（金）

■申込方法

申請者、連帯保証人とも本人直筆による「奨学金貸与申請書」に「戸籍抄本」「住民票」「身上書」「成績証明書」「入学（合格）通知書の写し」連帯保証人の「所得証明書」をそれぞれ一通添付して教育委員会に提出してください。

詳細については、直接お問い合わせください。

●申請書の請求、提出、問い合わせ先

教育委員会総務学校班

☎（60）9000

奨学資金返還金の一部を助成します。 奨学資金返還支援助成金制度

村では人材確保と定住促進を目的として、村の奨学金を返還中の方で、村に居住し就労している方に、返還する奨学資金の一部を助成します。

■対象者

次の要件を全て満たす方が対象です。ただし、国及び地方公共団体の正規職員を除きます。
①村内に住民登録をし、現に居住して就労している方
②返還すべき奨学金を滞りなく返還している方
③本人とその世帯で村税等の滞納がない方

■助成率

①指定する国家資格取得者で、その資格に基づき就労している方　2/3
②①以外の就労している方　1/2
③高等学校で貸与を受けた方　10/10

■申請

助成金申請書に「住民票」「就労証明書等」、該当する国家資格で就労している方は「資格を証明するもの」を添付してください。

■申請期間

平成29年3月1日～31日（金）

該当すると思われる方には申請書類を発送します。詳細については、直接お問い合わせください。

●申請書の請求、提出、問い合わせ先

教育委員会総務学校班

☎（60）9000

秋田県内就業者向けの 奨学金返還助成の募集

若者の県内定着促進・県内産業の次代を担う人材確保のため、平成29年度に県内企業等に就職する新卒者等を対象に、奨学金の返還を助成します。3年間で、最大60万円の助成を受けることができます。

平成29年4月から受付を開始しますので、助成を希望の方は、募集要項で助成要件をご確認の上、期限内に「助成対象者の確定申請」を行ってください。

【返還助成のポイント】

①民間企業就職者の、ほぼ全員が対象
②募集人数の制限がなく、助成対象人数は全国最大規模
③助成対象は正規雇用に限らず、また、中途退学された方も対象
④新卒者のほか、一定の要件を満たす既卒者の方も対象

【申請の方法】

「助成対象者認定申請書」に必要書類を添付して、持参または郵送で提出

【申請の受付期間】

平成29年4月から
平成30年3月末日まで

【募集要項の入手先】

県人口問題対策課、各地域振興局、市町村窓口

【募集要項の電子ファイル入手先】

秋田県就活情報サイト
ＫｏｃｃｈＡｋｅ（こっちゃけ）！

●お問い合わせ先・申請書類提出先

秋田県人口問題対策課

☎０１８（８６０）３７５１

（ハローみな来い）