

生涯学習センター だより



☎60-9000
(こゝに電話)

日本語教室を 開催しております。

(Japanese Language class)

上小阿仁村生涯学習センターでは週2回(水・土)日本語教室を開催しております。
日本語の基礎学習のほか、生活に関する相談も受付しておりますので、受講を希望する方がおりましたら、担当へお問い合わせください。

●問い合わせ先

上小阿仁村生涯学習センター

☎(60)9000

新春囲碁大会 結果

恒例の新春囲碁大会が1月6日(日)に若者センターで開催されました。大会には9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。

(6局スイス方式)

優勝 小林 悦蔵さん(北秋田市)
準優勝 小林 宏さん(下五反沢)
第三位 木村 勲さん(北秋田市)

公民館講座募集!

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。

開催回数や開催場所など、開催要件については教育委員会生涯学習班にお尋ねください。(講師については予算の範囲内での対応となります。)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。

●問い合わせ先

上小阿仁村生涯学習センター

☎(60)9000

4月から英会話教室を スタートします。

上小阿仁小中学校のオーエン先生とマイケル先生による初心者向け英会話教室を4月から次のとおり開催する予定です。

英語の基礎から簡単な日常英会話まで、内容は初心者向けとなっております。英会話に関心のある方は是非受講してください。

■開催日時 毎週木曜日

午後7時〜午後8時まで

※日時は予定です。講師の都合により変更する場合がございます。

■開催場所 コアニティー会議室A

■受講資格 上小阿仁村民

■受講料 無料

■定員 10名程度

●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お願いいたします。

●問い合わせ先

上ノ岱ヒュッテ

☎(77)2722

上小阿仁村生涯学習センター

☎(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・卓球教室

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

毎週木曜日 午後1時～

地域センター1体育館

●太鼓のつどい

2月20日(水)・3月6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5日(火)

午前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

いつでも・どこでも・だれでも 生涯学習

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】



◇昨日がなければ明日もない
(宮部みゆき)

(村山由佳)

◇はつ恋

(池井戸潤)

◇すぐ死ぬんだから(内館牧子)

◇命の限り、笑って生きたい
(瀬戸内寂聴・瀬尾まなほ)

◇おちやめに100歳!寂聴さん
(瀬尾まなほ)

◇日本人のための科学的に正しい食事術
(西沢邦浩)

◇東大ナゾトレ1〜5巻
(東京大学謎解き制作集団)

◇作業時間10分米粉100%のパンとレシピ
(高橋ヒロ)

ほか

休館日のお知らせ

*2月11日(月)建国記念の日

祝日のため休館いたします。

【図書館ボランティアの活動を紹介します】

保育園での読み聞かせのようすです。



ボランティアは小林隆さんでした。

この日は、お誕生会があり、あかちゃんから年長組の園児まで全員を対象に行いました。



大型絵本『ここがせかいいち』を開くと大歓声があがりました。中には本のそばまで来て指さして喜んでいる園児もいました。保育士の皆さんがうなづく場面もあり、本の楽しさは子どもから大人まで通じているなど感じられる会でした。

毎年3月は「自殺対策強化月間」、 3月1日(ミンナノイノチ)は「秋田県のちのちの日」です

国では毎年3月を「自殺対策強化月間」、県では毎年3月1日を「秋田県のちのちの日」と位置づけ、悩んでいる人が支えられ、つながることができ、社会を目指し、相談事業等を積極的に実施することとしています。
平成30年度版相談窓口一覧「心のセーフティネットふきのとうホットライン」を折り込んでいます。悩み事があるときや周りの悩みを抱えた方へ紹介する際にもご利用ください。



心身の健康づくり・自殺予防は、身近な人と話すことから始まりません。「いつもと違うな」、「心配だな。」と思うことがあれば、お気軽にご相談ください。村保健師もご相談に応じています。

こあにカフェ

地域の皆さん、どなたでも気軽に安心して立ち寄ることのできる集いの場所です。心と身体にこちよい音を：お誘いあつてご参加ください。

■日時 平成31年3月12日(火)
午後1時～3時

※時間内の出入りは自由
※通常より開始時間が早まります。

■会場

上小阿仁村保健センター

■内容

■第1部 午後1時～

音楽療法 音を楽しむ
「一足早い春を呼ぼう」

■第2部 午後2時～

ゆつくりカフェタイム
個別相談

社会福祉協議会のケアマネージャー・村看護師・村保健師

■参加費 100円

■送迎を希望される方は、3月8日(金)までご連絡ください。

「高齢者肺炎球菌感染症」 予防接種を受け忘れて いませんか？

肺炎の中でも最も原因になりやすい「肺炎球菌」による感染症を予防するため、対象となる年度においてのみ、予防接種の公費助成が受けられます。

■対象者 左記表をご確認ください。

平成30年度の費用助成の対象者	
※過去に接種したことがある方は対象外です。	
65歳の方	昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生の方
70歳の方	昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生の方
75歳の方	昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生の方
80歳の方	昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生の方
85歳の方	昭和8年4月2日生～昭和9年4月1日生の方
90歳の方	昭和3年4月2日生～昭和4年4月1日生の方
95歳の方	大正12年4月2日生～大正13年4月1日生の方
100歳の方	大正7年4月2日生～大正8年4月1日生の方

■接種会場

県内ほとんどの医療機関で接種することができます。

■期間

平成31年3月31日まで

■助成額

1回につき、3000円の助成。

接種費用は医療機関により異なり、接種費用から助成額を引いた分を医療機関に支払うこととなります。

■平成31年度以降の高齢者肺炎球菌予防接種について

平成31年度から5年間、引き続き、年度末年齢が65歳～100歳まで5歳刻みの方を対象に、高齢者肺炎球菌予防接種が定期予防接種として公費助成されることになりました。詳細は、年度はじめにお知らせいたします。

第3回 コアニティー宿泊体験

今年度最後の宿泊体験を2月26日(火)～27日(水)の1泊で行います。詳細は折り込みチラシをご覧ください。

平成30年 上小阿仁村の出生と死亡

平成30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	2人
女の子	4人
全体	6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	32人	79.5歳
女性	31人	84.1歳
全体	63人	81.7歳

③主な死因

	26年(人数)	27年(人数)	28年(人数)	29年(人数)	30年(人数)
1	がん(12)	肺炎(13)	がん(15)	がん(13)	がん(14)
2	肺炎(12)	がん(9)	肺炎(14)	心疾患(12)	心疾患(12)
3	心疾患(9)	心疾患(5)	心疾患(6)	肺炎(12)	肺炎(12)
4	老衰(6)	脳血管疾患(5)	老衰(5)	老衰(7)	老衰(4)
5	その他(10)	その他(19)	その他(14)	その他(16)	その他(21)

30年の がん死亡内訳

男性9人、女性5人

- ・肺がん
- ・胆管がん等の消化器系のがん

“がん”予防のためにできること

平成30年の死因は、29年と同様に“がん”が最も多く、続いて心疾患、肺炎の順番となっていました。
がんは、加齢に伴いかかる確率は高くなり、2人に1人が生涯において1度はかかると推計されています。
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「がんを防ぐための新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



☆一部のがんでは、がん検診により自覚症状のないがんを早期発見・早期治療することで、がんによる死亡のリスクを減少させることができます。がん検診は定期的に受けましょう。

地域おこし協力隊 日誌

46



杉浦 編

二月に入りました。自分の中では二月というと一年の中で一番寒く、一番雪の降ると言うイメージを持っていきます。そう考えると今月いっぱい頑張つて乗り切れれば少しは除雪作業も楽になるのではと甘い期待をしています。

人生初の雪かき、今年やつてみて感じたことはとても大変で終わりのない作業だと言うことです。始めに雪かきをした場所は、別の場所が終わるころにはすでにまた積もっていて・・・ようやく終わったかなと思つたら屋根の上に積もっていた雪が落ちてきて、また初めからなったりととにかく作業が終わらない！それに雪の降る量がすごい！雪国に住んでいる人たちはこんな作業をずっとやってきたんだなと思うとただただ感服です。そして自分にとつてはこんなに降るんだと驚いていた雪も周りの人の話では例年に比べるとかなり少ないとの事なので本当に驚きですね。

少し私事になりますがこの冬か

らスノーボーを始めました。せっかく雪国に来たので何かウィンタースポーツをやりたいなと思いつてもやろうか考えた時にスキーは今までのにもやったことのあるスポーツだったので、ならやつたことのないスノーボーをやってみようとなりました。実際やってみて、自分の中ではもう少し滑れる予定だったのですが始めの頃は、それはそれはひどいものでした。まず立ち上がるのすらままならず、滑りだしても数メートルで転倒するような有様でした。ただ一つ気付いたことがあつて転ぶのもなかなか楽しいと言ふことです。スキーでは最近転ぶこともなかなか無かつたので久々の感覚でした。とりあえず練習して今年中に少しでもボードも上手くはなりたいたいです。最近周りの人たちの中で風邪などが流行ってきている気がします。自分もそうなのですが皆さんも体調管理をしっかりして健康でこの寒い冬を乗り越えましょう！

それでは次号で

国民年金保険料免除等について

保険料が納め忘れの状態で、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料納付が免除・猶予となる制度

- ①「保険料免除制度」
- ②「納付猶予制度(50歳未満)」
- ③「学生納付特例制度」

がありますので、役場国民年金窓口で手続きをしてください。申請書は窓口にも備え付けてあります。

また、申請時点の2年1ヶ月前の月分までさかのぼって申請することができます。

失業等により保険料を納付することが困難になったものの、申請を忘れていた期間がある方は、役場国民年金窓口又は年金事務所へご相談ください。

1月下旬から、申請することで所得基準による全額免除または納付猶予の対象となり得る方で、国民年金保険料が未納となつている方に対して国民年金保険料免除・納付猶予申請書(ハガキ形式)を、在学予定期間が登録されている学生納付特例対象

者で、国民年金保険料が未納となつている被保険者に対して国民年金保険料学生納付特例申請書(ハガキ形式)が日本年金機構本部より送付されています。お早めに手続きください。

国民年金が一部免除されている方へ

免除申請により保険料が一部免除されている方は、一部納付が必要な保険料を納付しないと、免除期間ではなく、未納期間となつてしまいます。

保険料を未納のままにすると、老齢基礎年金やいざというときに障害基礎年金・遺族基礎年金を受け取ることができなくなる場合がありますので、必ず一部納付が必要な保険料は納付をお願いします。

納付の確認が取れていない方には、1月中旬に納付書と案内チラシが日本年金機構本部より送付されています。最寄りの金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで早急に納付をお願いします。

問い合わせ先

鷹巣年金事務所 ☎(62)1490
住民福祉課 住民福祉班

☎(77)2222