

## 脳いきいき講座 開催中!!

毎年開催している脳いきいき講座に「脳の健康度チェック」を加えて実施しています。今年度は残り3回となりました。

初参加の方や1回のみ参加も可能ですので、ぜひ一度講座においでください。

■開催日 2月13日(金)、27日(金)  
3月13日(金)

■時間 午後1時30分～3時

■会場 上小阿仁村保健センター

■対象 村内の65歳以上の方

※運転するしないは関係ありません

### 内容

脳の健康度チェック、認知症予防のための脳トレ等、デュアルタスク等

### 持ち物

汗拭きタオル・飲み物・動きやすい服装・必要な方はメガネ・ズック

■服装 靴下・ズックで体操します

■講師 (株)ピーベリー  
健康運動指導士 加藤先生



## 「検診受診料補助金」・「がん検診精密検査受診料補助金」の 手続き期限は3月31日まで

### 検診受診料補助金

5月～10月の村の集団健診を受けた場合や、2月28日までに子宮頸がん・乳がん検診・大人の歯科健診を受けた場合の自己負担分を全額助成します。

※ただし、職場や加入している健康保険で助成制度がある場合は、こちらの制度が優先されます。

### がん検診精密検査受診料補助金

がん検診を受け、要精密検査の対象となった方(職場等で受けた検診も含む)の費用負担を軽減するため、受診料を助成します。

### 対象となる検診

胸部総合検診(肺がん・結核検診)、大腸がん・前立腺がん・胃がん・子宮がん・乳がん検診

### 上限額 1万円

## 受け忘れていた 予防接種はありませんか?

### 定期予防接種

対象となる方には、個別に通知しています。体調に合わせて接種しましょう。

### 【高齢者肺炎球菌感染症】

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、対象となる方は、予防接種の公費助成が受けられます。

■対象者 年度内に65歳になる方

■接種期間 65歳になってから1年間のみ

### 接種会場

県内ほとんどの医療機関で接種することが出来ます。希望する方は、事前に電話等で予約をしましょう。

■助成額 1回につき、全額を助成

### 【带状疱疹】

令和7年度から、带状疱疹ワクチンが定期接種となりました。

■対象 7年度末年齢が65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上の方

■接種期間 令和7年4月1日～令和8年3月31日

### 接種会場

希望する方は、接種を行う予定の医療機関へ接種の実施を確認していただき、予約してから接種しましょう。

■接種回数 生ワクチンは1回、組

換えワクチンは2回接種することで完了となります。

### 任意予防接種

次のとおり、ワクチン接種の助成を行います。

### 【高齢者肺炎球菌感染症】

■対象者

66歳以上の方で、過去に肺炎球菌ワクチン接種を受けたことのない方

■申請方法・助成額

上小阿仁国保診療所で接種する場合、全額助成となり、手続き不要です。

※村外の医療機関で接種した場合、上限3500円の助成となり接種費用を全額自己負担後、保健センターにて申請手続きが必要です。

### 【带状疱疹】

■対象

50歳以上65歳未満の方

■各ワクチンの接種回数・助成額

①生ワクチン(接種回数:1回)

・助成額 上限5千円

②組換えワクチン(接種回数:2回)

・助成額 上限1万円まで2回助成

### 申請方法

・上小阿仁国保診療所で接種した場合、接種費用から助成額を引いた分のお支払いが必要です。

※村外の医療機関で接種した場合、医療機関に接種費用を全額お支払いいただき、保健センターにて申請手続きが必要です。

# 令和7年 上小阿仁村の出生と死亡

令和7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	0人
全体	3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	16人	79.7歳
女性	35人	88.3歳
全体	51人	85.6歳

## ②主な死因

	令和3年(人数)	令和4年(人数)	令和5年(人数)	令和6年(人数)	令和7年(人数)
1	肺炎(12)	がん(13)	老衰(18)	老衰(24)	老衰(14)
2	がん(11)	老衰(10)	肺炎(16)	肺炎(11)	肺炎(12)
3	心疾患(8) 老衰(8)	肺炎(8)	心疾患(14)	心疾患(8) がん(8)	がん(9)
4	脳血管疾患(5)	心疾患(5) 脳血管疾患(5)	がん(8)	脳血管疾患(4) 腎・泌尿器疾患(4)	脳血管疾患(4)
5	その他(23)	その他(18)	その他(13)	その他(8)	その他(12)

### 令和7年の その他死亡内訳

男性4人、女性8人

・心疾患 など

## “フレイル” 予防でもっと元気に !!

令和7年の死因は、“老衰”が最も多く、続いて肺炎、がんの順番となっていました。  
高齢化に伴い、老衰死は年々増加してきており、今後も増えると言われています。

フレイルは、年齢とともに身機能が低下した状態のことをいい、運動、栄養、口腔、社会・心理の4つの機能の低下によって起こります。以前に比べて歩く速度が遅くなった、つまづくことが多くなったなど、心当たりはありませんか。

### 働く世代からのフレイル予防

フレイルは高齢者だけの課題ではありません。筋肉量は40代から低下し始めます。早くからフレイルを知り、定期的な運動や食生活の改善等、生活習慣を見直してフレイル予防をすることが重要です。

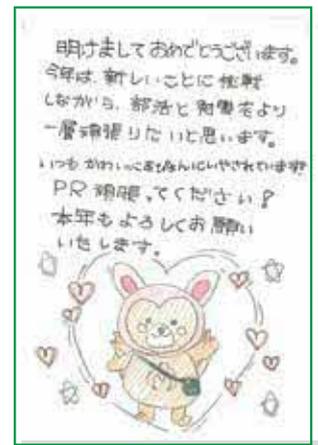
### フレイル予防の3つの柱

- ① 栄養** 食事は活力の源です。決まった時間に3食バランスの良い食事をとりましょう。そしてお口の健康のため、定期的に歯科健診も受けましょう。
- ② 運動** 運動は筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。ウォーキングやストレッチなどを日々の生活に取り入れましょう。
- ③ 社会参加** 趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけいろんな人と交流しましょう。

# こあぴよんへの 年賀状紹介



今年もたくさんの方から年賀状を頂きました。  
ありがとうございます。  
可愛いイラストを描いていただいたので、  
年賀状の中からほんの一部ですがご紹介します。



# 地域おこし協力隊 日誌 124

【前回、社会人デビューまでお話ししました】

未熟な高卒新人が社会に出て、数々の失敗を経験しながらもだんだんと仕事にも慣れ、気持ちに余裕が出てくると、先輩と海や山へ出掛けるなど、高校時代に比べて格段に行動範囲が広がりました。

月曜から金曜まで働き、土曜に用事を入れ、日曜はのんびり過ごし、夕方からは「笑点」→「ちびまる子ちゃん」→「サザエさん」を見るという流れが定着し、月曜日から仕事に行くのが憂鬱になる「サザエさん症候群」にもなり、若くして早くも、疲れた中年のサラリーマンのようになってしまいました。

まわりにはいろんな大人がいて、いい見本となるような人よりも、サボりの常習者や、いい加減な仕事をする者など、明らかに悪い見本となるような人のほうが多く、基本的に真面目な性格の私でしたが、それなりに、そういう悪い見本の人たちの影響を受けてしまい、徐々に穢（けが）れてしまっていたのです。

三人兄弟の末っ子長男がようやく20歳になり、男同士、二人で外にお酒を飲みに行けるようになって父はとても喜んでくれましたが、その父は難病のALS（筋萎縮性側索硬化症）を患い、何年も寝たきりの闘病生活をした末、私が26歳の時に、64歳の若さで亡くなりました。

そんな私の生い立ちですが、この先あまりネタになるような話がなく、次回、一気に十年ほど未来へ話が進んでいきそうなお話がプンプンしております。

次回、『心を入れ替え、ボランティアに目覚める』に続きます。



岸編

## 「森林療法体験会」の参加者を募集します

村と包括連携協定を締結している東京農業大学の事業として森林療法体験会を開催することになりました。森林療法とは疾病治療や健康増進のため、あるいは生活習慣病の予防や気分の改善、心身のリハビリテーションなどを目的に森林環境を利用することです。

体験会は森林療法研究の先駆者である東京農業大学の上原 巖 教授の研究事業と連携し、村の森林空間を活用した形で行います。

つきましては、村民の皆さまの参加を次のとおり募集しますので、森林療法を体験してみたい方や、健康づくりに関心のある方は是非お申込みください。

なお、当日の日程や内容については折り込みチラシや下の欄をご確認ください。

### ■対象者

概ね65歳以上の村民

### ■定員

先着20名ほど

### ■参加費

無料

### ■開催日時

令和8年3月3日(火)  
午後1時から

### ■集合場所

保健センター

### ■日程・活動内容等

- ① 事業の説明と活動前の各種測定（血圧や唾液アミラーゼなど）
- ② 山ふじ温泉に移動（バス送迎）
- ③ 温泉施設周辺の森林散策または屋内での体験活動
- ④ 活動後の効果測定（血圧や唾液アミラーゼなど）

終了予定時刻 概ね午後4時  
当日の積雪状況によっては内容が一部変更となります。

### ■講師

東京農業大学 地域環境科学部  
森林総合科学科 上原 巖 教授

### ■申込方法

役場総務課企画班、または保健センターに電話でお申込みください。

### ●申込・問い合わせ先

総務課企画班 ☎(77)2221  
保健センター ☎(77)3008

## 令和8年度 奨学生を募集

上小阿仁村教育委員会では、次々とおり令和8年度の奨学生を募集します。

### ■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

令和8年3月31日（火）

### ■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。

### ●請求、提出、問い合わせ先

教育委員会 総務学校班

☎(60)9000

## 奨学金返還金の一部を助成します 奨学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を滞納していない方

申請者、連帯保証人とも本人直筆による「奨学金返還支援助成金申請書」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。

### ■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
- ② ①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

### ■申請方法

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

」を添付してください。

### ■申請期間

3月2日（月）～31日（火）

前年度申請実績がある方には案内を送ります。

なお、他の奨学金返還助成等を受ける場合は、村の助成金額を調整する場合があります。詳細については、直接お問い合わせください。

### ●申請、問い合わせ先

教育委員会 総務学校班

☎(60)9000

## 家畜を飼養されている方は 報告をお願いします

家畜伝染病予防法により、家畜の所有者は、2月1日現在の家畜の飼養管理状況等について定期報告することが義務付けられています。牛、馬、めん羊、山羊、豚、鶏類等の家畜を飼養されている方は2月13日（金）までに提出をお願いします。報告様式は産業課にお問い合わせください。

### ●問い合わせ先

秋田県北部家畜保健衛生所

☎(62)2715

防疫班 産業課 農務班 ☎(77)2223

## 年金生活者等支援福祉 給付金事業のご案内

公的年金等の収入や所得額が一定以下の高齢者の生活を支援します。対象の方には、1月中旬頃に給付申請書を送付しています。

### ■支給対象者

次の①～⑥全てを満たす方

- ① 令和8年1月1日において、村の住民基本台帳に記録されている。
- ② 令和7年度において満65歳以上。
- ③ 当該年度で支給対象者本人の村県民税が非課税で、世帯員全員が非課税となっている。
- ④ 国が支給する年金生活者支援給付金制度の所得要件（昭和31年4月2日以後の生まれの方は90万9000円以下、昭和31年4月1日以前の生まれの方は90万6700円以下）に該当する。
- ⑤ 世帯内に村税等の滞納者がいない。
- ⑥ 世帯内に公的制度の助成を受けているもの（生活保護等）がない。

### ■支給額

対象者 1人につき1万2千円

### ■申請方法・期限

給付申請書を2月27日までに役場

住民福祉課へ提出してください。

### ●問い合わせ先

住民福祉課 税務保険班

☎(77)2222

## 村営住宅の入居者募集

### ■ 公営住宅

- ・ 沖田面団地  
木造平屋4LDK(H7建築)2戸  
(家賃1万6800円)〜2万5000円)
- ・ 世帯人数、所得等により決定します。

- ・ 沖田面団地  
木造平屋2LDK(H8建築)1戸  
(家賃1万2600円)〜1万8800円)
- ・ 世帯人数、所得等により決定します。

### ■ 入居資格

- ・ 収入基準(世帯月額所得)を満たすこと
- ・ 公営住宅 15万8000円以下
- ・ 住宅に困窮していること
- ・ 村税等を滞納していないこと

### ■ 敷金

- ・ 家賃の3か月分

### ■ 募集期間

- ・ 2月10日(火)〜20日(金)
- ・ ※土日祝日除く

### ■ 申込方法

- ・ 入居申請書に必要な事項を記入して、必要書類を添付し提出してください。
- ・ ※必要書類(入居する方全員分)
- ・ 住民票・所得証明書・納税証明書
- ・ ※応募者多数の場合は審査で決定します。

● お問い合わせ・提出先  
建設課 建設班 ☎(77)2224

## 人間ドック等の 受診費用を補助します

村では、疾病の予防、早期発見及び早期治療に役立て、村民の健康の保持増進を図るために、人間ドック及び脳ドックに要した費用の一部を補助いたします。

### ■ 対象者

- ・ 医療保険の被保険者
- ・ 村内に住所を有する方
- ・ 受診日に年齢が満40歳以上の方
- ・ 当該年度に特定健康診査または後期高齢者健康診査を受診していない方。※脳ドック受診者は除く。
- ・ 人間ドック等の受診結果を村へ提供することに承諾した方

### ■ 補助金の額

人間ドック及び脳ドックの受診費用それぞれに対して1万円を上限

### ■ 申請方法

人間ドック等受診費用補助金交付申請書に受診費用の領収書及び受診結果を添えて、役場住民福祉課健康推進班へ提出してください。

### ● お問い合わせ先

住民福祉課 健康推進班  
☎(77)3008

## 大丈夫ですか 屋根の雪下ろしは慎重に

冬期間は、屋根の雪下ろし等の除雪作業が増え、雪による事故が多くなります。

一人ひとりが万全な安全対策を行い、自分自身と家族の身を守るため次のことに十分注意して雪害事故を防ぎましょう。

### 屋根の雪下ろしは 重大事故に直結

- ・ 屋根の雪下ろしは1人で行わず複数人で行いましょう。
- ・ 命綱を付け、ヘルメットを着用し、滑りにくい履き物で作業しましょう。
- ・ ハシゴの横滑りや転倒防止のため、ロープ等でハシゴを固定しましょう。

- ・ 屋根の登り降りには、除雪用具は手に持たず、両手を使える状態で行いましょう。
- ・ 暖かい日の屋根の雪下ろしはやめましょう。

- ・ 屋根の雪下ろしと地上の除雪を同時に行うのはやめましょう。
- ・ 通行人に注意しながら除雪作業をしましょう。

### 除雪機の使用は油断せずに

・ 機械に巻き込まれやすい服装での作業はやめましょう。

- ・ 機械に詰まった雪は、必ずエンジンを停止してから、スコップなどで取り除きましょう。
- ・ 周囲の人、特に子供の動きに注意しましょう。

### 普段の除雪も要注意

- ・ 携帯電話、笛等を持って作業しましょう。
- ・ 屋根からの雪や「つらら」の落下に注意しましょう。
- ・ 除雪した雪は道路上に置かず、指定された場所に捨てましょう。
- ・ 煙突やガスの配管に異常がないか点検しましょう。

### 車の運転は穏やかに

- ・ 車のスピードを抑え、車間距離を十分とって運転しましょう。
- ・ 車を運転するときは、急ブレーキ、急ハンドル等「急」のつく運転はしないでください。
- ・ 交通事故の要因や除雪作業の妨げとなる車の路上放置、迷惑駐車はやめましょう。



## 戦没者遺族相談員のお知らせ

厚生労働省では、次の方を戦没者遺族相談員として委託しました。

- 氏名 高橋 久雄 氏 たかはし ひさお
- 居住地 北秋田市
- 電話 (78)3291
- 担当地区 北秋田市・上小阿仁村

戦没者遺族相談員は、戦没者の遺族に対する支援を行い、必要な指導や助言を提供する専門職です。

### ■相談内容

- ① 戦没者遺族が受給できる各種年金や給付金についての相談
- ② 戦没者遺族の生活に関する問題についての相談
- ③ 戦没者遺族が利用できる社会福祉施設についての情報提供や相談

### ●問い合わせ先

住民福祉課 (77)2222



## 消防水利の確保にご協力を

消防水利（消火栓や防火水槽）は、火災発生の際に放水するための重要な水源となります。

消防署、消防団では消防水利の除雪を行ってきましたが、大雪などにより作業が遅れる場合があります。村民の皆さんから、消防水利の除雪にご協力いただいていることで、適正に維持管理ができています。村民の皆さんには、大変ご難儀をおかけしますが、今後とも除雪等のご協力をお願いします。

また、消防水利の変形や破損などを見かけた場合は、消防署上小阿仁分署までご連絡をお願いします。

### ●問い合わせ先

上小阿仁分署 ☎(77)2250

## 精神保健相談日

心に関する相談に専門医が対応します。保健師による相談は随時受付ております。

■相談日時 2月19日(木)

午後3時～4時  
(受付午後2時30分～)

### ■場所

北秋田保健所 2階

※前日の午前10時までに予約してください

### ●問い合わせ先

北秋田保健所 ☎(62)1165

## 国民年金の手続きはお済みですか？

### 退職時は国民年金の手続きを

国民年金の被保険者となるのは原則60歳までですが、厚生年金保険に加入できるのは70歳までです。

したがって60歳以上で正社員・正職員として勤めていた人は厚生年金保険に加入していますが、退職後は年金制度への加入はなくなり手続きは不要です。

一方で、60歳未満で退職した人は国民年金保険の第一号被保険者となりますので、退職日の翌日から14日以内に市区町村の窓口で手続きをして下さい。

### 退職するまで配偶者(妻・夫)

の厚生年金保険の被扶養者となっていた方は、第三号被保険者から第一号被保険者となる手続きが必要です。手続きを忘れると年金に加入していないことになり、将来年金額が減ってしまったり、被保険者期間が足りずに年金がもらえなくなったりする恐れもありますのでご注意ください。

### 国民年金保険料を

#### 納付書で納めている方へ

国民年金保険料の納付方法は、口座振替やクレジットカード納付がお勧めです。

### 3つのお得

- ① 金融機関等へ行く手間が省けます。
- ② 保険料の納め忘れがありません。
- ③ 口座振替は前納割引で、さらにお得！

(クレジットカード納付の割引額は納付書と同額です。)

### ■口座振替前納制度

口座振替の振替方法は5種類からお申込みできます。

- ① 2年前納 (4月～翌々年3月分)
- ② 1年前納 (4月～翌年3月分)
- ③ 6か月前納 (4～9月分、10月～翌年3月分)
- ④ 当月分振替 (早割)  
納期より1か月早く口座振替する方法
- ⑤ 翌月末振替 ※割引なし

### ■申込方法

納付(変更) 申出書に記入が必要ですので、お問い合わせください。

前納制度①②③の申込締切は、令和8年2月27日(必着)

### ●問い合わせ先

鷹巣年金事務所 ☎(62)1490  
住民福祉課 税務保険班

☎(77)2222