

健康推進班四おしらせ

こあに電話(66)30008
(66)30009

「こあにカフェ」のお知らせ

『音楽療法』

『音楽で一足早い春を』

『感じよう♪』

村では、地域の皆さんが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として、「こあにカフェ」を開催しています。

3月は、次のとおり行います。

開催日

3月10日(火)午後1時30分～3時
時間内の出入りは自由

会場

上小阿仁村保健センター

内容

・音楽療法
～音楽で一足早い春を感じよう♪～

個別相談

・講師 音楽療法士

田口諒也先生(大館市)

参加費

100円

送迎

送迎が必要な方は健康推進班までご連絡ください。



心の健康づくり講演会のお知らせ

『ジブリの映画を見たことがない』

という方は、ほとんどいらっしやらないのではないのでしょうか。どの作品にも喜びや感動だけではない様々なメッセージが含まれています。

ジブリの作品を通して心理学の視点で「愛することとは?」「はたらくこととは?」などについて考える機会にしてみませんか。どうぞお気軽にご参加ください。

日時

3月20日(金)
午後1時30分～3時

場所

上小阿仁村保健センター ホール

講演内容

『ジブリで学ぶ こころの健康』

～愛することとは、はたらくこと～

講師 臨床心理士 岩倉 拓先生

(あざみ野心理オフィス共同主宰)

参加費 無料

※詳細は、折り込みチラシをご覧ください。

令和8年度 村の健(検)診事業について

令和8年4月以降の村の集団健(検)診について、次のとおり計画しております。

詳細については、3月下旬～4月上旬にかけて、住民の皆様へ個別に案内いたします。

会場については例年どおり、沖田面公民館、保健センターの2か所を予定しております。



【健(検)診日程】

胃がん検診

4月21日(火)～4月24日(金)

特定・後期高齢者・一般健診、胸部総合・結核検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診

5月27日(水)～5月31日(日)

子宮がん・乳がん検診

8月3日(月)、9月3日(木)

※昨年度、未受診者が対象です。

骨粗鬆症検診

9月3日(木)

いきいき健康づくり

参加者大募集

次の事業について、参加者を随時募集しています。興味のある方は、ぜひご参加ください。

【話・笑・和(わわわ)くらぶ】

日時

毎週水曜日(第5を除く)

午後1時～3時

会場

若者センター(沖田面)

対象者

どなたでも興味のある方

費用

無料

内容

体操や卓球バレー、簡単な計算等の脳トレ

送迎

対応可能です。

【さわやかクラブ】

日程

月2回 金曜日

会場

上小阿仁村保健センター

対象者

どなたでも興味のある方

費用

自宅を使うボール代 1300円

教室受講料

新規参加者 4回まで無料

その後の継続参加者1回200円

送迎

対応可能です。



国民健康保険のお知らせ

◇国民健康保険について

健康で元気にいきいきと毎日を過ごしていただきたいと上小阿仁村では考えます。

しかし、病気や怪我はいつ起こるか分かりません。国民健康保険（国保）は、その病気や怪我に備えて、加入者のみなさんがお互いにお金を出し合い、治療に必要な医療費などを負担する制度です。

◇加入する方について

日本は、国民皆保険制度をとっているため、企業などの健康保険（健康保険組合や共済組合など）に加入している方、後期高齢者医療制度の対象者（75歳以上の方）、生活保護受給者などを除き、すべての人が住民票のある市町村の国保の加入者となります。

具体的な例として、以下のような場合は加入者となります。

- お店などを経営している自営業の方
- 農業、林業、漁業などを営んでいる方
- パートやアルバイトなどをしていて、職場の健康保険などに加入していない方
- 退職などで職場の健康保険を脱退した方（任意継続した方は除く）

◇届出について

国保に加入したとき、喪失したときは**必ず届出が必要**です。届出は14日以内にする必要がありますが、やむを得ない事情等がある場合は14日を過ぎても手続きは可能です。

●国保に加入するとき

- 他の市区町村から転入したとき……………（転出証明書）
- 職場の健康保険を喪失したとき……………（健康保険喪失証明書）
- 出生したとき……………（母子健康手帳）
- 生活保護を受けなくなったとき……………（保護廃止決定通知書）

●国保を喪失するとき

- 他の市区町村へ転出したとき……………（資格確認書）
- 職場の健康保険に加入したとき……………（加入を証明するもの）
- 死亡したとき……………（死亡を証明するもの）
- 生活保護を受け始めたとき……………（保護開始決定通知書）

カッコ（ ）内は届出にあたって必要となる添付書類の一例です。

※国保の加入・喪失は届出をした日からではありませんのでご注意ください。



例年、3月から4月にかけて、就職や退職、転入や転出が多い時期となっております。届出をお忘れにならないようご注意ください。

その他、制度等について不明な点はお問い合わせください。

●問い合わせ先 住民福祉課 税務保険班 ☎77-2222

地域おこし協力隊 日誌 125

【前回、少し穢^{けが}れた大人に成長したところまでお話ししました】



心が穢れてしまった大人の話をしても面白くなさそうですので、一気に10年ほど時は流れ、2011年の東日本大震災まで話は進みます。

15年前、あの震災が発生した際、私は東京の首都高速道路の高架の上を仕事のワゴン車で走っていました。

運転中に揺れを感じ、徐々にスピードを落とし、まわりの車も完全に停止した頃には激しい揺れとなり、瞬時に、阪神淡路大震災の時の、バスが転落寸前であらうじてとどまっている姿が頭の中に浮かびました。

恐怖で何度も「うわ〜」と叫びながら、頭をつけたハンドルをしっかりと両手で握りしめ、長い揺れが収まるのを待ったのを鮮明に覚えています。

新聞やニュースでは連日、まるで映画のシーンのような写真や映像が報じられており、何か月経ってもその様子に変わりがないと感じた私は、「一度、被災地がどんな状況なのか」を自分の目で確かめたいと思い、7月に初めてボランティアで宮城の石巻を訪れました。

そこには、4か月も経ったとは思えない、震災直後のような惨状が広がっており、水産工場の近くでは腐った魚の匂いが充満し、道路は陥没や大きな水たまりがある場所、そして、通行止めも多く、車で走るだけでもなかなか大変でした。

現地で私たちボランティアは、がれきの撤去や側溝の泥出しをしました。

その日、地元の女子高生二人と一緒に作業をしてくれたのですが、活動中に震度4の余震があり、そのうちの一人が震災の日を思い出し、ずっと泣き続けてしまいました。

その姿を見た私は、「ああ。たった一度来ただけではダメだ。この子の涙が止まるまで、被災地に通い続けなければ」と思い、翌週から、被災地に通うようになったのでした。

その後、福島のおいわき、南相馬、宮城の南三陸に集中して通うと、ご自身が大変な経験をされたにも関わらず、「これ飲んで」「これも食べて」と、私たちボランティアを優しく気遣ってくださる方が多く、東北の方の温かさをひしひしと感じました。

月に2回から3回の頻度で通うようになると、日曜の午後に現地を出発して東京に近付くにつれ、だんだんと気分が重くなっていきます。

理由は、東北の地から離れて東京に帰るのを嫌に感じたからで、そういう気分になると決まって、次の週末にまた東北に戻れること『だけ』を楽しみに、平日の東京での生活を乗り切ったのでした。

いつもの被災地のみなさんとお会いできることももちろんですが、毎回のように一緒に現地に向かう素敵なボランティア仲間と同じ時間を過ごせたことも、長く活動を続けられた要因なのだと思います。

一番うれしかった被災地での思い出は、何度かお手伝いをしたことのある、仮設住宅で暮らされていたご夫婦が、ようやく完成した新居に移るための引っ越し作業をした時にみんなの笑顔を見られたことです。

その、奥さんが『榊原郁恵』にちょっと似ているご夫婦の所へは、今でもたまに顔を出しに行っています。

都会では決して味わうことのできない、人の優しさや温かさを感じる貴重な経験を被災地でしたことで、私の中で何かが目覚め、人生の転機を迎えることになったのでした。



次回、「初めての地方移住」に続きます。

2013年12月1日、被災地・南相馬でマラソン大会に参加

高齢者等への除排雪 支援を行っています

村では、高齢者等の冬期間における生活の安全確保を図るため、雪下ろしや除排雪にかかる費用に対して助成金を支給します。

■対象となる世帯

- ①世帯全員が、満70歳以上の方の世帯
 - ②満70歳以上の方と、心身に障害をもつ方(※1)のみの世帯
 - ③心身に障害をもつ方(※1)のみの世帯
 - ④世帯全員が高齢や身体上の理由(※2)などにより独力で除排雪が困難な世帯
 - ⑤母子世帯又は父子世帯(令和8年3月31日までに満18歳をむかえるまでの児童・生徒のみがいる世帯)
- ※1 身体障害者手帳、精神福祉保健手帳、療育手帳を所持している方
- ※2 けがや病気などにより除雪作業が困難な方
- 助成額
屋根の雪下ろし、玄関先などの除雪及び排雪に要した経費の2/3
- 支給上限
1世帯につき最大8万円(複数申請可)
- 申請期限
3月31日まで

■必要書類

- ①申請書
- ②除排雪にかかった費用の領収書
- ③作業の実績が分かる書類(任意様式で作業日・作業時間が分かるように記載)

■支援業者(依頼は掲載以外の業者・個人でも可)

- ①有限会社村田建装(上小阿仁村)
(日中) ☎(77)2645
(夜間) ☎(77)3629
 - ②大沢塗装店 ☎(77)3190
 - ③鷹巣建設技能組合(北秋田市)
(住民福祉課へ連絡) ☎(77)2222
- ※予約制
※屋根の雪下ろしは雪止めがある場合に行います。排雪については相談してください。

●問い合わせ先

住民福祉課 住民福祉班

☎(77)2222

消防団員募集中

上小阿仁村では消防団員を募集しています。

消防団は地域防災の中核的な存在で地域の安全・安心を確保するため大変重要な組織です。一人でも多くの方に、消防団活動に参加いただけることを期待します。

●問い合わせ先

住民福祉課 住民福祉班

☎(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

3月10日(火)〜23日(月)

※土日祝日除く

■申込方法

入居申請書に必要事項を記入して、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



あきた結婚支援センター入会 登録料を全額助成します

村では、あきた結婚支援センターに入会する際の登録料1万円を全額補助します。

有効期間は登録日から2年間ですが、有効期間終了後に再度登録する際にも全額補助します。

■補助対象者

・村内に住所を有する独身者

・村税その他村に対する納付金を滞納していない方

■助成までの流れ

登録者本人があきた結婚支援センターへ入会を申し込み、同時に同意書を出してください(入会登録料をお支払いいただく必要はありません)。

■入会方法

あきた結婚支援センターに電話で入会の予約をし、大館市の北センターで手続きをしてください。

あきた結婚支援センター

☎0186(57)8611

■開設時間

・平日 午前10時〜午後7時

(火・水曜日定休)

・土日祝 午前9時〜午後6時

●問い合わせ先

総務課 企画班 ☎(77)2221

☎(77)2221

クマにご注意ください

これから春に近づくにつれ、クマが冬眠（冬ごもり）から目覚め、食べ物を求め活発に行動します。特に春先には子連れのクマが出没する可能性が高くなります。

今年に入り、すでに県内でクマの目撃情報が相次いでいます。2月17日に北秋田市阿仁幸屋渡地内で目撃されたことが確認されており、外出の際には十分に注意してください。もしクマに出遭ってしまったら、次のことに注意しましょう。

- ・クマが遠くにいる時には、あわてずに静かにその場から立ち去りましょう。
- ・近くでばったり出会った時は、クマから目を離さず、ゆっくりと後ずさりで離れましょう。背中を見せて逃げると、クマは本能的に襲ってきます。
- ・クマの事故の場合、頭や顔への攻撃が多い傾向にあります。ダメージを最小限に抑えるために両手で、頭や顔を守り、致命傷を防ぎましょう。



● 問い合わせ先

産業課 林務商工班

☎(77)2223

水道の漏水にご注意ください

水抜き栓（水止め）の操作不良による漏水が増えています。

水抜き栓は「あける・しめる」で操作します。

蛇口が閉まっている状態でも、水抜き栓を最後まで回し切らずに中途半端な状態で半開きになっていると、地中に水が流れ続け、水道料金が高くなってしまいます。水抜き栓は、「あける」か「しめる」かどちらか確実に行ってください。

また、長期間水道を使用しない時は、漏水等の事故防止のため、冬期間に限らず水抜きをお願いします。

■ 水抜きの方法

- ① 蛇口を開けて水を出す
- ② 水抜き栓を最後までしっかり閉める
- ③ 水が止まったたら蛇口を閉める



※水抜き栓の交換・修理は給水装置工事指定店へお願いします。

● 問い合わせ先

建設課 建設班 ☎(77)2224

下水道・農業集落排水（排水設備）の廃止について

家屋を解体し、下水道の使用を廃止する場合、又は入院や施設入所等で長期間不在となり、一時的に中止する場合は建設課へ届出をお願いします。

届出が無いと、下水道使用料が引き続き計算されていきます。

また、死亡・転出・転入等により使用人数が変更になる場合も届出が必要です。

「水道使用量のお知らせ」により、世帯割人数が現在お住まいの人数と合っているか、ご確認ください。



■ 基本料金

1715円

■ 下水道料金1人当たり料金

- 水洗便所有りの場合 572円
- 水洗便所なしの場合 524円

※別途、消費税が加算されます。

● 問い合わせ先

建設課 建設班 ☎(77)2224

協会けんぽの保険料率が変わります

協会けんぽは、主に中小企業の従業員とご家族の皆さまが加入する健康保険です。

秋田支部の健康保険料率は、令和8年4月納付分から10.01%に据置きとなり、介護保険料は全国一律1.62%（現行1.59%）へ引き上げとなります。また、令和8年5月納付分より新たにスタートいたします子ども・子育て支援金率については0.23%となります。

● 問い合わせ先

全国健康保険協会（協会けんぽ）秋田支部
☎018(8883)1800

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しております。

■ 相談日時

3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

■ その他

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

業務改善助成金、 キャリアアップ助成金 賃金引上げ支援策の 申請をご検討ください

業務改善助成金は、事業場内の最低賃金を引上げ、設備投資等を行った中小企業・小規模事業者に、その費用の一部を助成します。

キャリアアップ助成金（賃金規定等改定コース）は、非正規雇用労働者の基本給の賃金規定等を3%以上増額改定し、その規定を適用させた場合に助成します。

●問い合わせ先

業務改善助成金に関して

秋田労働局雇用環境・均等室
☎018(862)6684



秋田県最低賃金が

改定されています

すべての産業及び労働者に適用される「秋田県最低賃金」は、令和8年3月31日から、時間額「1031円」に改定されます。また、特定の産業に適用される4つの「秋田県特

定最低賃金」も次のとおり改定されることになりました。なお、特定最低賃金が適用される事業所であっても、18歳未満、65歳以上、雇入れ後6月未満で技能習得中、清掃等軽易な業務に従事している労働者については秋田県最低賃金が適用されません。

■特定最低賃金の件名

- ① 非鉄金属製錬・精製業
- ② 電子部品・デバイス・電子回路、電池、電子応用装置、その他の電気機械器具、映像・音響機械器具・電子計算機・同附属装置製造業
- ③ 自動車・同附属品製造業
- ④ 自動車（新車）、自動車部分品・附属品小売業

■最低賃金（時間額）

- ① 1091円
- ②、④ 1032円
- ③ 1060円

■効力発生日

- ① 令和7年12月25日
 - ②、④ 令和8年3月31日
- ※詳しくは秋田労働局賃金室（018(883)4266）または最寄りの労働基準監督署までご照会ください。



キャリアアップ助成金に関しては秋田労働局職業安定部・訓練課

☎018(883)0006



北秋田市火災予防条例の一部が改正されました

北秋田市火災予防条例の一部が改正されました。

- ① 林野火災注意報及び林野火災警報の発令が新たに設けられました。

※発令基準により発令した場合は、防災ラジオ、ホームページ、車両等による広報などでお知らせします。

- ② 林野火災注意報や警報が発令された場合、北秋田市消防本部管轄地域内においては、野外における火の使用が制限され、屋外焼却の例外にあたる焼却行為であっても焼却行為の中止や期日の延期をしていただきます。

※焼却行為には「たき火」も含まれます。

- ③ 基本的に屋外での焼却行為は禁止されています。（例外を除く）

※屋外焼却行為の例外・公的機関等がその施設の維持管理

のための焼却

・震災、風水害等及び災害の予防、

・応急対策等で行う焼却

・地域、宗教上の行事による必要な

焼却

・農林業を営むためのやむを得ない

焼却

・その他の軽微な焼却

- ④ 屋外で焼却行為を行う前に「火災

とまぎらわしい煙又は火災を発生

する行為の届出」が必要です。

●問い合わせ先

北秋田市消防本部 警防課警防係
☎(02)1119

下水道工事では「工作物石綿事前調査者」の調査が必要となります

下水道配管撤去等工事では、令和8年1月1日から工事開始前に資格者が石綿調査をしなければならなくなっています。また、100万円を超える下水道工事では、下水道局への報告が必要となる場合があります。ご注意ください。同調査講習の詳細については、秋田県労働基準協会HPをご覧ください。

●問い合わせ先

秋田県労働基準協会
☎018(862)3362

2026年度 労働基準監督官採用試験

■受験資格

- ①平成8年4月2日～平成17年4月1日生まれの方
- ②平成17年4月2日以降生まれで次に掲げる方
- ③大学を卒業した方及び令和8年3月までに大学を卒業する見込みの方
- ④人事院が(1)に掲げる方と同等の資格があると認める方

■採用予定者数

労働基準監督A (法文系) 約145人

労働基準監督B (理工系) 約35人

■申込期限

3月23日(月) 「受信有効」

■申込方法

インターネットによりお願いします。

インターネット申込専用アドレス
<https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

■第1次試験日時・場所

- ・5月24日(日)
午前9時30分～午後5時35分
- ・ノースアジア大学の予定
(秋田市下北手桜守沢46-1)

●問い合わせ先

秋田労働局 総務課人事係
 ☎018(862)6681

秋田県信用組合 令和8年度 奨学生募集のお知らせ

秋田県信用組合の給付型奨学金は、母子家庭・父子家庭の高校生を対象に、修学に必要な学資金等の一部を給付する返還不要の給付型奨学金制度です。

令和8年度の奨学生を募集しますので、受給ご希望の方はお申込下さい。

■受給資格

次のいずれにも該当する方が対象となります。

- ①秋田県内の高等学校および工業高等専門学校(但し3年生まで)に在学の母子家庭・父子家庭の学生で、本人及び保護者が秋田県内に住所を有している方。
- ②本人の父母又はこれに代わって家計を支えている人の収入が次の金額以下であること(同一世帯内に複数いる場合はその合計額)。

給与所得
 税込270万円
 (源泉徴収票の支払金額)

給与所得以外 税込135万円
 (確定申告書等の所得金額)

■募集人員

30名(当組合の基準により受給者を決定します)

■募集期間

4月1日(水)～4月17日(金)の当組合の営業日

■奨学金給付額・給付期間・給付時期

- ・給付額
年額1人当り10万円
(総額300万円)
- ・給付期間
1年間
- ・給付時期
5月以降、毎月25日に当組合に開設いただいた口座(奨学生名義で既存口座可)に振込みます。



ただし、当組合の休日に当たるときは、その前営業日とします。

※4月分の奨学金は5月分と合わせて2万円の給付を行います。なお、6月分以降は、毎月8千円の給付を行います。

■提出書類

- ・給付型奨学金給付申請書
- ・個人情報保護に関する同意書
- ・在学証明(原本) (新学年の在学証明)
- ・住民票謄本(原本) (住民票の世帯全員の続柄記載のもの)
- ・収入に関する書類

●問い合わせ先

秋田県信用組合 総務部
 ☎018(831)3551

ポリテクセンター秋田 からのお知らせ

■訓練期間

5月8日(金)～10月30日(金)
 (6カ月)

■訓練時間

午前9時30分～午後3時40分

■会場

ポリテクセンター秋田(潟上市)

■訓練科(定員)

- 溶接クラフト科(4名)
- 建築CAD施工科(4名)

■募集期間

3月24日(火)まで

■受講料

無料(テキスト代自己負担)

■応募資格

ハローワークに求職申込をされた方で、新たな技術・技能を身につけて再就職を希望される方

※毎週木曜日に施設見学会を行っています(雇用保険受給中の方は就職活動として認められます)。

●問い合わせ先

秋田職業能力開発促進センター
 (ポリテクセンター秋田)
 訓練課 受講生支援室
 ☎018(873)3178