

# 広報 さい



2021

No.623

7



the most beautiful  
villages in Japan

佐井村  
吉森町

# キラリと輝くむらびと

佐井村は「小さくてもキラリと光る村」と紹介されることがあります。この特集では、誇りをもって活動している方、夢実現のための挑戦や、むらづくりに奮闘する方など、佐井村の“ヒト”という魅力にスポットライトをあてて紹介していきます。



## いしづか いくこ 石塚 育子

### プロフィール

1969年生まれ、古佐井地区出身、田名部高等学校、青森県歯科衛生士専門学校（現 青森歯科医療専門学校）卒業。平成2年から佐井歯科診療所に勤務し、ただ今認定歯科衛生士を目指して勉強中。

「早速ですが、石塚さんが聖火ランナーに応募したきっかけは何ですか？」  
 たまたま旦那が携帯を見ていて、「あれ？ 聖火ランナー募集してる。しかもむつ市に来るのは6月12日だ。」と言ったんです。6月12日は息子の命日で、その日に聖火が下北にやってくるなんてすごいよね、もしもその日に聖火ランナーとして走れたらすごいよねって。これはきつと何かの縁だからと、最初は旦那が応募するって言いだしたんですけど、だったら私も応募してみようというのがきっかけです。  
 — 結構気軽に応募してみたら、なんと選出されてしまったと？  
 2019年の12月25日、クリスマスの日だったんですけど、突然組織委員会からメールが届いたんです。最初は意味がわからなくて、いたずらメールか何かかと思っただんですけど、聖火ランナーとして走れるとわかったときにはもうびっくりして。もちろん仏壇に行っって息子にも伝えたんですけど、本当にびっくりしました。  
 聖火ランナーサイトのようなものがFacebookにあったんですけど、私には周りに同じように聖火リレーを走る知り合いはいなかったし、何もわからなかったから、何かを知りたくてそのサイトに登録したんです。そしたら「靴は白推奨」とか、いろいろなことわかってきた反面、ほかのランナーたちは聖火リレーに向けて走っていたり、何かしら準備を進めていることを知って、気持ち焦って、気が重くなって、不安になった時期もありました。私が選ばれて本当によかったのかなって、なんで選ばれてしまったんだろ

うって思ったりもしました。  
 — そんな中、オリンピックの延期が決まり、聖火リレーも延期になりましたが、どんな気持ちでしたか？  
 コロナが増えてきて、もしかしたらオリンピックが中止か延期になるかもしれないとは薄々感じていました。そんなとき思っただけ、下北に聖火リレーが来なくなるのは、下北の人たちにとって本当に残念なことだよなということでした。下北にこういう国際的なイベントが来ることってなかなかないし、地元の子どもたちがそういうのを見る機会がなくなってしまうのは、本当に残念だなんて。聖火リレーじゃなくてもいいから、何かやってほしいなと思っていました。  
 — 延期が決まってから実際に走るまでの間、どんな思いで過ごしていましたか？  
 最初に連絡のあった日からちょうど1年経った頃、また組織委員会から連絡があったんです。「もしまだそのまま走っていただけるのであれば、聖火ランナーをお願いします」と。そのときはまだ日時も何も詳しいことは決まっていなかったんで、ランナーサイトでも「どうなるんだろう」と話題になっていました。3月に福島を出発すると決まったときには、とうとうやるんだなと思っただけ、うれしい気持ち半分、不安な気持ち半分でした。  
 いやいよ出走の2週間前、私がむつ市のアンカーを走ると連絡が来たそのすぐあとで、今度はむつ市での聖火リレーの中止が決まったんですよね。  
 — 1年越しの聖火リレーに向けて、気持ちも準備も進めていたところで中



①下見した会場の様子②並べられたトーチ③トーチキスのあと、2人でねぶたのポーズ。④スタッフのみなさんと記念写真

止が決まったわけですね。そのときに代替イベントの話はあったのですか？  
いや、なかったんですよ。むつ市では公道での聖火リレーを中止しますと、それだけで。とはいえ、県内の感染状況を見て、もしかしたらできないかもしれないとは思っていたので、びっくりこそしたけれど、仕方がないなって思ってたんです。代替イベントの連絡が来たのは6月7日でした。10日にやる方向で調整していたそうなんです。ランナー全員に詳細な連絡が来たのは3日前でした。

——そういった経緯を経て、とうとう迎えたイベント当日はどうでしたか？  
ランナーサイト上でやり取りしていた、今まで顔も知らなかったいろいろな方と初めてお会いして、その方たちと一緒に待機していたり、会場を見て回ったりしたんですが、まずスタッフがすごい人数いるのにびっくりしました。なんだかデイズニールランドみたいだなというか、対応も至れり尽くせりで。待機している間も、緊張をほぐすための話しかけてきてくれました。控室から会場へ移動するときなんかは、スタッフが通路脇に

立って拍手で送ってくれて、こういう経験はしたことがなかったので、普段見ることのできない景色を見ることができました。  
——自分が走る番が近づいてきて、いざ走るぞとなった時の心境は？  
トーチが人数分テールに並んでいませんけど、それが1人ずつに渡され、30mずつ走るので、あなたはここ、あなたはここと、立ち位置が振り分けられていったんです。私はすごく緊張しちゃったんですけど、自分が走るときになると、家族が近くにきてくれて、コースの中に入って写真を撮ったりきたんですけど、旦那が近くに来てくれて。それから偶然高校の友達と30年ぶりに再会して、始まる前に話ができ、それでリラククスできましたね。  
——そうそう、始まる前にトーチキスでどういうポーズをするのか打ち合わせしたんですけど、当日まで誰とやるのか、相手の名前も顔もわからなくて。来たのはむつ市の方で、元自衛官の方だったんですけど、その方の希望でねぶたのポーズをとることになったんです。ですが会場に入ってから、「石塚さんは何かやりたいポーズないですか？ 自分もやりませんから何かやってください」と言われて、別にないし考えていなかったんですけど、「それなら空に手を振ってください」と言いました。何ですかって聞かれたので、息子が上にいるからだと言え、その方は「わかりました」って。あとで動画をみて気がついたんですけど、その方は打合せどおりにポーズをとったあとで、空に向かって敬礼をしてくれてたんですね。それを見たときは、

なんだかぐっとききました。  
——走り終えて、今、どんな心境ですか？  
「お疲れさま」とか、「見たよ」とって声をかけてくれる人が多くて、息子が亡くなったときもそうだったんですけど、地域の人がすごく支えてくれて。歯科衛生士の仕事は人に会う仕事なので、本当は何回も辞めたいなって思うこともあって、人と顔を合わせて、いろいろ聞かれたり、言ったりしなきゃいけないのがすごくつらい時期がありました。でも、仕事辞めないでとか、いろいろ声をかけてくれたりしたのも地域の人だったし、仕事を辞めずに30年続けてこられたのも、やっぱり地域の人たちのおかげだなって思います。  
——私が聖火ランナーに応募したのは、とりあえず応募してみようと思ったからでしたけど、違う場所に行ってみてわかること、1歩外に出て交流を持つたりすれば、そこで知り合った人との交流から、自分のやりたいことが広がったりすることもあると思うので、佐井の子どもたちにも、そういう気持ちには大事にしてほしいなと思います。  
——今はコロナでいろいろ大変な時期だけど、もしかしたら聖火リレーも1年延期になったからこそ、こんなにもほかの市町村の方との交流が深まったのかなって思います。コロナ禍でいろいろできないことはあるけれど、コロナ禍だったからできた縁や繋がりもあるので、悪いことだけじゃなかったなって、つくづく思います。



中学校テーマ

虹 ~燃やせ佐井中魂 輝け37(みな)の思い~



技能走

「佐井の恵みとつたど〜!2021」



紅白ハーフタイムSHOW



飛 龍 蒼



技能走「The 運だめし2021」



紅白対抗全員リレー



色別対抗全員リレー



佐井音頭



# 佐井小・中学校合同体育祭

小学校テーマ

一生懸命 ～仲間とともに挑戦～



選手宣誓



ラジオ体操



徒競走

5月24日(月)、佐井中学校グラウンドで「佐井小・中学校合同体育祭」が開催されました。  
当日の空は雲に覆われていましたが、この日を待ちわびていた子どもたちの気持ちを汲んでか、雨が降り出すことはありませんでした。  
はじめての合同体育祭に緊張していたのか、最初はどこかよそよそしい雰囲気があった子どもたちでしたが、一緒に競技をしたり、応援をするうちに距離がぐっと縮まり、最後には小・中の垣根を越え、全員が全力で楽しんでいました。



大玉ころころリレー

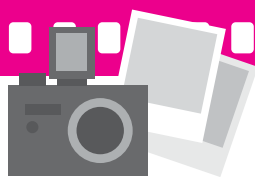


うずしおリレー



技能走「運、ど〜かい？」





## 佐井村赤十字奉仕団 「環境美化活動」

6月2日(水)、佐井村赤十字奉仕団が社会福祉協議会周辺の環境美化活動を行いました。

当日は、団員9名が参加し、草取りや花壇の整備を行いました。



## 佐井村保育所 こども赤十字登録式

6月3日(木)、佐井村保育所でこども赤十字の登録式が行われました。

保育所は、郷土の誇りである「三上剛太郎」の仁愛の精神を未来を生きる子どもたちに受け継いでいってほしいとの思いから、毎年こども赤十字に加盟しており、今年から新しく仲間に加わった子どもたちに、所長先生から赤十字のワッペンが贈られました。

## 側溝清掃を行いました

6月12日(土)、環境衛生事業の一環として、側溝清掃および汚泥回収作業を実施しました。

今年から汚泥の回収方法が変更となりましたが、スムーズに回収することができました。

今後も住民のみなさんが安心して快適な生活を送れるよう、行政と地域が一体となって美化活動を展開していくことが、「美しい村づくり」につながっていくと思います。

両佐井地区のみなさん、ご協力ありがとうございました。



汚泥回収の様子 (古佐井地区)



## 佐井小学校 議会見学

6月21日(月)、佐井小学校6年生が社会科学習の一環として議会見学に訪れました。

子どもたちからの質問に議長や議会事務局長が回答したあと、議事堂を見学したり、模擬会議を行うなどして議会の仕組みを体験していました。

見学後も、議会への質問や日頃思っていたことなど、積極的に発言していました。

# 新型コロナウイルス感染症

感染拡大防止に関する情報について

村内イベント情報

※6月24日現在

【中止】

日時	イベント名	備考
7月31日～8月1日	市町村対抗青森県民体育大会	

## 新型コロナワクチン接種について

5月から65歳以上の方の接種が始まりました。7月下旬には終了し、その後は65歳未満の方の接種を進めていく予定です。

接種後に頭痛や接種部位の発赤や腫れなどの症状が表れたという声が聞かれていますが、重大な健康被害の連絡は受けていません。

安全に接種し感染を予防するためにも、新型コロナワクチンの理解を深めましょう。

## ワクチンQ&A

### 1. 筋肉注射は痛みが強いのでは？

新型コロナワクチンは、筋肉注射を行うように開発されているものが多く、痛みが強いのではないかと懸念もありますが、専門家は必ずしも痛みが強いわけではないと指摘しています。

筋肉注射は、皮下脂肪のさらに奥にある筋肉に打つ注射の方法で、注射針を上腕部に直角に刺して接種します。

国内ではインフルエンザなどの予防接種で皮膚と筋肉の間に打つ皮下注射が行われていますが、筋肉注射の方がワクチンの成分の吸収が早いと考えられています。海外からは痛みが強いという報告もありますが、筋肉注射であればすべて痛みが強いわけではなく、ワクチンに含まれる成分などによるほか、痛みの感じ方には個人差も大きいということです。

### 2. 接種前後の体調や行動は？

ワクチンの接種に際して、体調がすぐれない場合などは控えるようにすすめられることがあります。厚生労働省は、37.5度以上など明らかに発熱している方や体調が悪い場合などは控え、持病のある方や治療中の方は接種前の診察の際に医師に相談するよう呼びかけています。

接種を受けた後は、アレルギーが出ないか確認するため15分以上接種会場で待ち、体調に異常があった場合は医師に連絡するよう呼びかけています。

接種した当日は、入浴は問題ありませんが、注射した部分をこすらないようにして、激しい運動を控えましょう。

### 3. 副反応は起きる？

副反応はどのようなワクチンでも見られます。アメリカの疾病対策センターは、ファイザーとモデルナが開発したワクチンでそれぞれよくみられる副反応として、痛みや腫れ、肌に赤みが出るほか、寒気や倦怠感、頭痛が報告されているとしています。こうした副反応は、通常ワクチン接種後1～2日以内に起きて数日で消えることが多いということです。



接種後1～2日すぎに起きることが多い  
大半は数日で消える

### 4. ワクチン接種後に感染することは？

ワクチン接種後でも新型コロナウイルスに感染する可能性はあります。最も高い発症予防効果が得られるのは、2回目を接種してから7日程度経って以降です。体の中である程度の抗体ができるまでに1～2週間程度かかるため、1回目の接種から2週間程度はワクチンを受けていない方と同じくらいの頻度で発症してしまうことが論文などでも報告されています。また臨床試験においてワクチンを2回接種した場合の有効率は95%と報告されており、100%の発症予防効果が得られるわけではありません。



## 第72回下北地方中学校体育大会夏季大会

6月12日(土)～13日(日)、「中体連」がむつ市を主会場に開催されました。

佐井中学校からは野球部、卓球部、陸上競技部が出場し、上位入賞者は7月17日(土)～18日(日)に青森市および八戸市で開催される「県中体連」に出場する予定です。

### 【野球部】 むつ中学校

1回戦 佐井中・風間浦中・大湊中 3-7 大平中

### 【卓球部】 田名部中学校

男子個人戦 第1位 太田 一平 (2年)  
第5位 鹿島 脩平 (3年)

県中体連：長根公園八戸市体育館明



佐井中学校卓球部のみなさん

### 【陸上競技部】 むつ運動公園

<b>男子総合</b>	<b>第4位</b>	<b>佐井中学校</b>		
<b>男子フィールドの部</b>	<b>第2位</b>	<b>佐井中学校</b>		
1年100m	第1位	松谷 陸徒 (1年)	12秒08	<b>【大会新】</b>
1年1500m	第5位	福田 大海 (1年)	5分37秒17	
共通4×100mリレー	第6位	佐井中学校	51秒31	
		(正根蒼准・竹内星耶・伊藤大晴・佐賀李輝斗)		
共通走幅跳	第1位	竹内 星耶 (3年)	6m02	
共通砲丸投	第1位	大畑 歩斗 (3年)	12m25	
	第4位	長島 優星 (3年)	9m39	
	第6位	佐賀李輝斗 (2年)	8m32	
四種競技	第2位	正根 蒼准 (3年)	1,535点	
	第4位	伊藤 大晴 (1年)	1,401点	
<b>女子総合</b>	<b>第6位</b>	<b>佐井中学校</b>		
<b>女子トラックの部</b>	<b>第6位</b>	<b>佐井中学校</b>		
2年100m	第1位	山本 柚葉 (2年)	13秒59	
低学年4×100mリレー	第3位	佐井中学校	56秒42	
		(東出果歩・新田優花・石戸彩菜・山本柚葉)		
共通走幅跳	第2位	新田 優花 (2年)	4m42	
	第8位	福田 望 (2年)	3m89	



佐井中学校陸上競技部のみなさん

県中体連：カクヒログループアスレチックスタジアム (青森市)

## 第39回全国ホープス・第35回北日本ホープス卓球大会青森県予選会

6月5日(土)、カクヒログループスタジアム (青森市民体育館)で第39回全国ホープス・第35回北日本ホープス卓球大会青森県予選会 (男子団体戦の部) が開催されました。(ホープス=小学6年以下)

3～4人で対戦する団体戦に佐井TTが出場し、3位の成績を収めました。

上位3チームには全国大会の出場権が与えられるため、佐井TTは8月16日(月)～18日(水)、島津アリーナ京都で開催される第39回全国ホープス卓球大会に出場する予定です。



太田和水くん 古川蒼空くん 宮澤倫太くん





### 警察官募集



### 警察官B（大卒以外）および警察事務を募集します！

警察官B（大卒以外）および警察事務の採用試験を行います。

受験資格などは次の欄のとおりです。

※ 警察官B（男性）は、第二志望を千葉、神奈川、警視庁の中から選択することができます。

受験資格は志望する都県にお問合せください。

また、受験資格などは変更になることがありますので、詳細についてはそれぞれの試験案内で確認してください。

種類	採用予定人員	受験資格
警察官B（大卒以外）	未定	平成元年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方 ただし、学校教育法による大学を卒業した方、または令和4年3月31日までに大学卒業見込みの方を除く
警察事務	未定	<b>【短大卒程度】</b> 平成6年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方 <b>【高卒程度】</b> 平成12年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方

受付期間：○警察官B 7月16日(金)～9月3日(金)

○警察事務 8月2日(月)～8月27日(金)

第一次試験：9月26日(日)

試験場所：青森市、八戸市、弘前市

### 特殊詐欺の被害に遭わないようにしましょう

令和3年5月末現在の詐欺被害

認知件数25件（前年比+17件）

詐欺被害額4,106万円（前年比+3,497万円）

5月20日には、佐井村内で特殊詐欺の被害が発生してしまいました。

県内では、市町村職員や金融機関職員をかたった**還付金詐欺が多発**しています。



- 電話やメールによるお金の話は詐欺です。
- 「還付金」や「ATM」の話をされたら詐欺です。
- 絶対に1人で対応しないでください。
- 絶対に自分や家族の氏名、生年月日、勤務先などの個人情報は伝えないでください。
- 必ず家族や友人、警察に相談してください。

駐在日誌  
5月  
管内事件・事故発生状況

- 【事件】 窃盗1件、特殊詐欺1件
- 【事故】 物件事故1件

事件・事故には遭わないよう、起こさないよう、みんなできをつけてみましょう。

### 「夏の交通安全県民運動」のお知らせ

○○期間 令和3年7月21日(水)から7月31日(土)までの11日間  
○○運動の重点

- 一 子どもや高齢者をはじめとする歩行者の安全の確保と安全運転意識の向上
- 二 自転車の安全利用の推進
- 三 すべての座席のシートベルトの着用と、チャイルドシートなどの正しい使用の徹底
- 四 飲酒運転、妨害運転などの危険運転の防止





## 元気の源は食卓から

みなさんこんにちは。大間病院の工藤です。いよいよ夏本番が近づいてきているこのシーズンは、なんだかワクワクしますね。



さて、今日はそんな楽しい季節をさらに元気よく楽しめるように、普段の食事についてお話させていただきたいと思います。

みなさんも積極的に食べた方がいいものや、逆にあまり食べない方がいいものはなんとなく聞いたことがあるかと思います。まずは、つい口にしてしまうけれども、あまり食べない方がいいものを紹介していきます。

- ① リン：「pH調整剤」「乳化剤」「リン酸塩」などの名前でカップラーメンや加工食品に多く含まれています。リンが高くなると、高血圧の原因になったり、心筋梗塞になる危険が2倍になるともいわれています。
- ② 甘い飲み物：液体で口にする糖分は吸収が早く、血糖値が急速に上がり体に大きな負担がかかってしまいます。糖尿病の危険が高まり認知症にもなりやすくなるようです。
- ③ 悪い油：マーガリン、サラダ油、ごま油、

キャノーラ油など。家庭では重宝する油かもしれませんが、心臓や血管などへの負担が大きく老化も早まるので、揚げ物をはじめとしてあまり食べない方が健康のためではあります。

- ④ 白い炭水化物：白米、うどん、食パンなどのことです。おいしいですよね。しかし食べ過ぎは糖尿病や老化の原因となります。しかも栄養素が少なく、ビタミンなどを多く消費するため、食べるほど食欲が増してしまうという悪循環になってしまいます。とは言っても炭水化物は体にとっては必要なものなので、玄米や雑穀米など茶色い炭水化物から摂るようにしてみたいはいかがでしょうか。

次に、積極的に食べた方がいいものを紹介していきたいところですが、そろそろ終わりが近づいてきましたので次回にしたいと思います。いろいろ書きましたが、ストレスなく食べるのが一番です。たまには家族や友人と食べたいものを食べて楽しい時間を過ごすことも大切だと思いますので、可能な範囲で実践していただけると嬉しいです。

それでは、みなさん楽しい夏をお過ごしください！



# うんたん 雲丹の活動日記

## 今月の雲丹（うんたん）の活動



6月11日(金)、雲丹（うんたん）は佐井村保育所で行われたむし歯予防教室に行ってきました。

子どもたちは、染め出しをして磨き残しがないかチェックをしたり、クイズでお勉強をしていました。

雲丹（うんたん）も子どもたちと一緒に勉強をして、最後にはみんな記念写真を撮りました。

**雲丹（うんたん）からひとこと**

みんなきれいにみがげでだの～



# 保健師だより

## 健診結果、意識していますか？

村内全地区の健診が終わり、健診結果をご覧になった方も多いと思います。結果はいかがでしたか。健診は、受診したら終わりではありません。受診後、いかに活用するかが重要です。健診の目的は『**ご自分の身体をよく知り、生活習慣病の予防や病気の早期発見・早期治療につなげる**こと』にあります。結果を上手に活用し、生活習慣を振り返り、改善するきっかけにしましょう。



### 今からでも遅くない～生活習慣病予防

生活習慣病は、毎日の悪習慣の積み重ねにより知らない間に始まるものです。毎日のちょっとした行動や意識の変化の積み重ねで健康的な生活に近づくことができます。



#### 【結果毎のワンポイントアドバイス】

**血圧が高かった方は・・・減塩や禁煙などの生活習慣改善を！**

高血圧の約90%は、原因不明の本態性高血圧だといわれています。この本態性高血圧の方は、日常生活の改善が大切です。特に塩分の摂り過ぎや運動不足、肥満などを解消することが、症状の悪化を防ぐ最善の治療法といえます。

**コレステロール値が高かった方は・・・高エネルギー食品や動物性脂肪を控えめに！**

コレステロール値が高い場合には、動脈硬化症、ネフローゼ症候群、糖尿病、甲状腺機能低下症などの病気や、肥満やアルコール性脂肪肝などが考えられます。

コレステロールには、血管壁にたまり動脈硬化を促進する悪玉（LDL）コレステロールと悪玉コレステロールを血管壁から肝臓へ運び去る善玉（HDL）コレステロールがあります。肥満は善玉コレステロールを減らすので、体重が気になる方は標準体重に近づけましょう。

**中性脂肪が高かった方は・・・肥満に注意し、炭水化物やアルコールを控えめに！**

中性脂肪が高いと動脈硬化の原因になります。甘いものやアルコールの飲みすぎも要注意です。また、夜遅くの食事や間食は、肥満の原因になるばかりか中性脂肪も増やします。食事の内容や時間に気を配りましょう。

**血糖値が高かった方は・・・食生活を中心に、生活の自己コントロールを！**

精密検査などで明らかに糖尿病と診断された場合も、食事療法と運動療法が大切です。特に糖尿病の90%を占める2型糖尿病の場合は、食べ過ぎや運動不足、ストレス、肥満の解消がカギとなります。糖尿病は自覚症状が出にくい病気ですが、放置するとさまざまな合併症にかかるおそれのある怖い病気です。適度な運動と血管を守る食生活を心がけましょう。



**尿酸値が高かった方は・・・食品の偏りを避け、肥満を予防することが第一！**

尿酸値が高い状態が続くと、足の親指の関節などに尿酸が結晶となって沈着し赤くはれ、激痛を起こす痛風を発症する可能性もあります。また、動脈硬化を促進し、心臓や腎臓に悪影響を及ぼします。アルコールを控え野菜や海藻を十分に摂り、運動を習慣づけ、肥満を予防しましょう。

知らないうちに、拡めちゃうから。



**STOP!**  
**感染拡大**  
— COVID-19 —



外出控え



密集回避



密接回避



密室回避



換気



咳エチケット



手洗い

6月11日(金)、佐井村保育所で年長、年中、年少、13名を対象にむし歯予防教室が行われました。今回の歯科指導のテーマは、「どうしてむし歯になるのかな？」むし歯にしないためにはどんなことに気をつければよいのかなど、赤い染め出し液を使って歯の磨き残しを調べ、ブラッシング指導を行いました。佐井村保育所ではむし歯にしないために「4つのお約束」を決め幼児に指導しています。

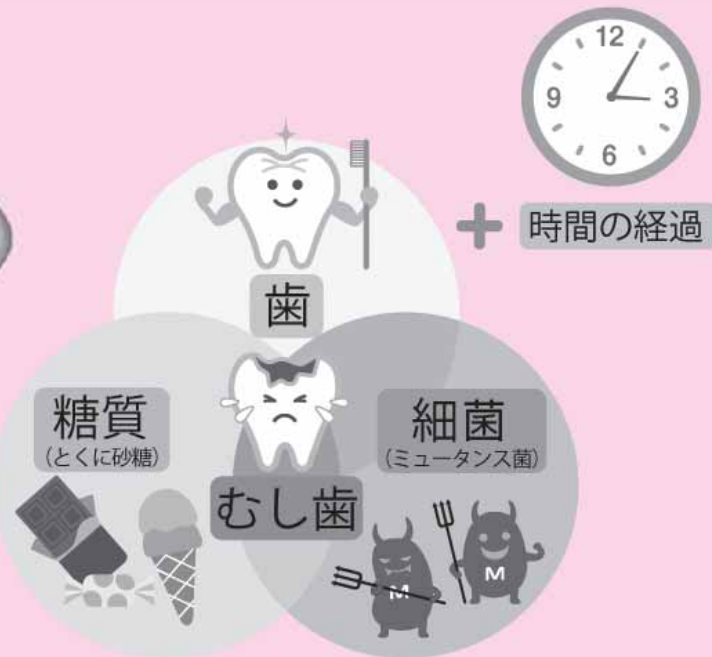
むし歯にしないための「4つのお約束」が守れているかチェックしてみましょう。



## 4つのお約束



- 食べたら、歯を磨こう
- のどが乾いたらお水を飲もう
- おやつは時間を決めてたべよう
- 好き嫌いなくなんでもよくかんで食べよう



歯の質 . . . むし歯になりやすい歯の質

細菌 . . . むし歯菌 (ミュータンス菌など)

糖質 . . . 砂糖が多い食べ物

時間 . . . ダラダラ食べなどお口の中が溶けやすい酸性になる時間が長い

\*この4つが重なったところがむし歯です。むし歯になりにくくするために、「4つのお約束」を参考に見てみましょう。



## 夏を迎えるにあたり

みなさん、「熱中症」ということばを知っていますか？ 1年を通じて、この時期になるとよく耳にする「熱中症」。では、この熱中症とはいったいなんなのでしょう。

高温多湿な環境下において、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

また、熱中症は屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内でも発症し、救急搬送されたり、不幸にも亡くなられたりする事例が多く報告されています。そのためにも次のことに十分注意しましょう。

### ◆熱中症を予防しよう

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

#### ①こまめな水分・塩分補給を行う

- ・本人に自覚がなくても熱中症になることがあります。のどが渇く前に水分補給をしましょう。

#### ②熱中症になりにくい室内環境をつくる

- ・扇風機やエアコンを使った温度調整をする。
- ・こまめに換気や遮光カーテン、すだれを用いるなど、室温が上がりにくい環境を確保する

#### ③こまめな体温管理を行う

- ・通気性の良い、吸湿・速汗の衣服を着用する。
- ・保冷剤や水、冷たいタオルなど使用し、体温及び体表面を冷却する。

### ◆もしも熱中症にかかったら…

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する
4. 119番通報し、救急車を手配する

また、これから夏を迎えるにあたり、マリンスポーツや花火を楽しむ機会が増えます。楽しい夏を過ごすためにも、次のことに十分気をつけましょう。



### ◆ 海 編 ◆

1. 海に入る際は、準備体操をする。
2. 体調が悪い時は海に入らない。
3. 自分の泳ぎを過信しない。
4. 1人で海に近寄らない。
5. 遊泳禁止区域では泳がない。
6. 天候の悪い日には泳がない。
7. 海釣りをするときには救命胴衣を着用する。



### ◆ 花 火 編 ◆

1. 花火は絶対に分解しない。
2. 人に向けて遊ばない。
3. 風の強い日には、花火をしない。
4. 子どもだけで遊ばず大人と一緒に遊ぶ。
5. 近くに水バケツを用意し、花火のあとは水に浸け後片づけをする。



## お知らせ

消防車が出場するときのサイレン音に違いがあることをご存じですか。

- 火災出場時（サイレンとパトロールの時に鳴らしているカンカンの警鐘を鳴らして走行します。）

「ウーウーカンカン、ウーウーカンカン」

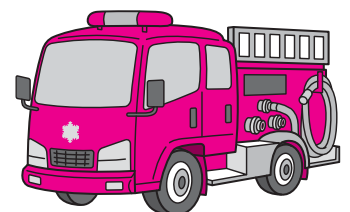
- 火災以外の災害出場時（サイレンだけを鳴らして走行します）

「ウーウー、ウーウー」

これにより、火災出場とその他の災害出場を区別できます。

消防活動に対するご理解とご協力をお願いします。

**火事・救急は119番へ連絡しましょう。**





### 国民年金保険料免除申請について

保険料が納め忘れの状態、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が受けられなくなる場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度」があります。

令和3年度の免除申請などの受付は、令和3年7月1日から開始され、令和3年7月分から令和4年6月分までの期間を対象として審査を行います。

また、平成26年4月から法律が改正され、2年1か月前の月分まで遡及して免除申請をすることができるようになりました。よって、令和3年7月に申請する場合は、令和元年6月まで遡って申請できます。

失業などにより保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていたために未納期間を有している方などは、役場国民年金担当窓口または年金事務所へご相談ください。

#### 【免除が承認された場合の免除額と保険料】

令和元年度	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
免除額	16,610円	12,460円	8,300円	4,150円
保険料	0円	4,150円※	8,310円※	12,460円※

※一部免除が承認された場合の保険料を納めていない期間は、未納扱いとなりますのでご注意ください。

【お問合せ】 住民生活課 住民係

国民健康保険税（1期）、後期高齢者医療保険料（1期）の納期は、

**8月2日(月)**です。忘れずに納付しましょう！

※納期ごとの納付が困難な方は、分割による納付も可能です。  
お気軽に住民生活課税務係へご相談ください。

創業73年の信頼と実績



告知/見守端末・観光WiFi・各種ネットワーク関連など  
ICTの価値あるソリューションをワンストップでご提供



FUJITSU パートナー

**扶桑電通株式会社 青森営業所**

〒030-0861 青森県青森市長島2-13-1 (AQUA青森スクエアビル2F)

Tel 017-775-2031 Fax 017-774-4720

URL: <http://www.fusodentsu.co.jp> ※

## 特別児童扶養手当についてのお知らせ

### ■特別児童扶養手当はどのような制度ですか

精神または身体に障害を有する20歳未満の児童の福祉の増進を図るための制度です。

### ■どのような方が手当を受けられるのですか

日本国内に住所があり、精神または身体に中度以上の障害を有する児童を監護している父または母、もしくは父母にかわって児童を養育している方で、県が認定した方にこの手当が支給されます。

ただし、次のいずれかに該当するときは手当は支給されません。

- (1) 児童が児童福祉施設などに入所しているとき。
- (2) 児童が障害を支給事由とする公的年金を受けることができるとき。

### ■手当の額はどのくらいでしょうか

手当月額は次のとおりです。

○重度障害児の場合 1人につき52,500円

○中度障害児の場合 1人につき34,970円

※受給資格者および配偶者、扶養義務者の所得額によって支給の制限があり、限度額以上であるときは手当は支給されません。

### ■手当の支払い方法はどのようなになっていますか

手当は県の認定を受けると、認定請求をした日の属する月の翌月分から支給され、4月、8月、11月（各月とも11日。11日が土日祝日の場合はその前日）の3回、支払月の前月までの分（11月は8月から11月分）が指定金融機関への口座振込により支払われます。

### ■手続きはどのようにしたらよいのですか

住所地の市町村に次の書類を添えて申請手続きを行ってください。

- (1) 請求者と児童の戸籍謄本（外国人の方は受給資格などに係る事実がわかるもの）
- (2) 児童の障害程度についての、所定の診断書  
（身体障害者手帳または愛護手帳をお持ちの方は省略できる場合があります。）
- (3) その他必要書類

※詳細については、担当までお問合せください。

【お問合せ】福祉健康課 介護・福祉係 担当：山崎

## 陸海空自衛官 第2回一般曹候補生（男女）採用試験のお知らせ

受付期間	令和3年7月1日(木)～9月6日(月)
試験日	1次：令和3年9月18日(土) 2次：令和3年10月14日(木)
資格年齢	18歳以上33歳未満 ※1
入隊時期	令和4年3月下旬～4月上旬 ※2

※1 細部については下記事務所にお問合せ下さい。

※2 入隊時期については、上記の他に設定する場合があります。

入隊先（陸・海・空自衛隊）により、時期が異なります。

【お問合せ】むつ地域事務所 ☎0175-22-7484  
むつ市金谷2丁目6-15 下北合同庁舎4F  
ホームページ：<http://www.mod.go.jp/pco/aomori/>



お気軽に  
お問い合わせ下さい！

青森地本

検索



## 大間高校に関するお知らせ

県教育委員会では、グローバル化などによる社会の急速な変化や、今後見込まれる大幅な中学校卒業生数の減少などに対応するため、平成30年度から令和4年度までの具体的な学校規模・配置などを示す青森県立高等学校教育改革推進計画第1期実施計画を平成29年7月に決定しました。

大間高校については、学校規模の標準（1学年あたり4学級以上）を満たしていないものの、募集停止などを行った場合、通学が困難な地域が新たに生じることから、“地域校”として配置されました。

ただし、大間高校の学校規模については、次のとおり対応することとしています。

**入学者数が40人以下の状態が2年間継続した場合、原則として1学級規模とする。**

なお、今年度の大間高校の入学者数は【41人】となっています。

今後とも、県立高校教育改革に関する情報提供を行いながら、第1期実施計画を推進しますので、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

【お問合せ】 青森県教育庁高等学校教育改革推進室 ☎017-734-9866  
(〒030-8540 青森市長島1-1-1)

## 松くい虫被害およびナラ枯れ被害の予防について

松くい虫被害は、マツノザイセンチュウという小さな線虫がマツの木に侵入することによってマツが枯れる伝染病です。

また、ナラ枯れ被害は、カシノナガキクイムシという昆虫が運ぶナラ菌によってミズナラやカシワなどのナラ類が枯れる伝染病です。

これらの被害が、県内各地で発生するようになると、農林水産業をはじめとする産業・経済のほか、本県が誇る自然景観などに大きな影響を与えます。

松くい虫被害やナラ枯れ被害を防ぐためには、葉が黄色に変色したり、枯れたマツやナラ類を早い段階で取り除くことが大切です。

自宅の庭木や街路樹、山林など、身の回りで枯れている、または枯れかかっているマツやナラ類を見つけたときは、役場産業建設課または下北地域県民局林業振興課、下北地方森林組合までお知らせください。

大切な森林資源を次の世代へ引き継ぐため、ご協力をお願いします。

【お問合せ】 役場産業建設課 ☎38-2111  
下北地域県民局林業振興課 ☎22-6855  
下北地方森林組合 ☎22-1041

## バス車内事故防止についてのお願い

走行中に席を離れると、転倒など思わぬけがをすることがあります。お降りの際は、バスが停留所に着いて扉が開いてから席をお立ち願います。

また、バスは安全運転に徹していますが、やむを得ず急ブレーキを掛ける場合があります。満席のため、お立ちになってご利用いただく場合には、吊革や握り棒にしっかりおつかまじりください。

バスの車内事故防止にみなさんのご理解とご協力をお願いします。

【お問合せ】 東北運輸局青森運輸支局・(公社)青森県バス協会



## 国民健康保険・後期高齢者医療被保険者のみなさんへ

### 「被保険者証の一斉更新」について

令和3年8月1日は被保険者証の更新日です。新しい被保険者証は、7月下旬に「役場から郵送」します。現在お使いの被保険者証は、令和3年8月1日以降に、住民生活課窓口へ返還していただくか、細断のうえ確実に破棄してください。

※保険料を滞納している方には原則、郵送されませんので、住民生活課で納付相談を行っていただく必要があります。

※新しい被保険者証の有効期限内であっても、所得や世帯構成の変更、国による自己負担割合の見直し（令和4年10月以降を予定）などにより、自己負担割合に変更が生じた場合には、改めて更新されます。

### 「限度額適用・標準負担額減額認定証」および「限定額適用認定証」について

#### ■国民健康保険

毎年度申請が必要になりますので、認定証の交付を希望する方は、被保険者証と印鑑を持参のうえご来庁ください。

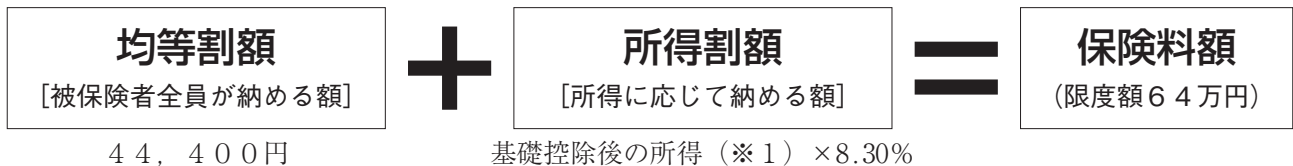
#### ■後期高齢者医療

認定証は、令和3年7月31日が有効期限ですが、令和2年度中の所得状況などにより、令和3年度も引き続き認定される方には、新しい認定証が郵送されますので、更新手続きの必要はありません。

令和3年度住民税非課税世帯の方で、新たに認定証の交付を希望する方は、被保険者証と印鑑を持参のうえご来庁ください。

### 令和3年度の後期高齢者医療保険料

#### (1) 令和3年度後期高齢者医療保険料について



均等割額、所得割額はこれまでと変わりません。

※1 基礎控除後の所得とは、前年の総所得金額などから基礎控除額(43万円)を差し引いた額です。

#### (2) 令和3年度保険料の軽減措置について

##### ■所得が低い方の軽減

・同一世帯内の被保険者および世帯主の所得額の合計に応じて、均等割額の軽減が受けられます。令和3年度は次のとおりとなります。

令和2年度		➔	令和3年度	
世帯の所得額の合計	軽減割合		世帯の所得額の合計	軽減割合
33万円以下	7.75割		43万円 + 10万円 × (給与所得者など(※1)の数 - 1) 以下	7割
33万円以下かつ被保険者全員の年金収入が年額80万円以下(その他の各種所得がない)	7割		43万円 + (28.5万円 × 被保険者の数) + 10万円 × (給与所得者など(※1)の数 - 1) 以下	5割
33万円 + (28.5万円 × 被保険者の数) 以下	5割		43万円 + (52万円 × 被保険者の数) + 10万円 × (給与所得者など(※1)の数 - 1) 以下	2割
33万円 + (52万円 × 被保険者の数) 以下	2割			

※1 給与所得者など(給与所得を有する方または、公的年金等に係る所得を有する方が2人以上いる世帯に適用)

##### ■被用者保険の被扶養者であった方の軽減

- ・後期高齢者医療に加入してから2年間は、均等割額が5割軽減されます。
- ・所得割額の負担はありません。

※被用者保険とは、全国健康保険協会管掌健康保険、船員保険、健康保険組合、共済組合などです。

※世帯の所得が低い方は、より高い均等割額の軽減(7割軽減)が受けられます。

【お問合せ】 住民生活課 国保係 担当：金沢、横浜

青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

## 佐井村農業委員会【会計年度任用職員】を募集します

- 職 種：事務補助員（農地調査員）1名
- 業 務 内 容：農地現地確認調査および農地台帳などの整理事務
- 勤 務 先：佐井村役場および佐井村内
- 応 募 資 格：普通運転免許を有する方（A T限定可）  
ただし、地方公務員法第16条に該当する方は受験できません。
- 任 用 期 間：令和3年8月1日から令和4年3月31日まで
- 提 出 書 類：履歴書（顔写真添付）1通、運転免許証（写し）
- 提 出 先：佐井村役場（農業委員会事務局）
- 提 出 期 限：令和3年7月16日（金）午後5時まで 郵送または持参  
（郵送の場合は書留で7月16日（金）必着）
- 給 料（報酬）：月額131,961円
- 勤 務 時 間：週35時間（1日7時間）
- 勤 務 条 件
  - ・地方公務員法の定める各種義務や服務規定が適用されます。
  - ・任用期間や勤務時間などの一定の条件を満たす場合、健康保険、厚生年金保険などの適用があります。
  - ・有給休暇については、年次休暇のほか各種特別休暇があります。
  - ・一定の要件を満たす場合、各種手当などを支給します。
- 採用試験など
  - 日 時：令和3年7月21日（水） 午後4時
  - 場 所：佐井村役場2階 「第二委員会室」
  - 試験科目：面接試験

【お問合せ】産業建設課 農林水産係 担当：宮川

## アレコホール定期演奏会2021 「今、心の歌を。」 ～一つの声と二つのピアノで紡ぐ～

バリトン歌手と二人のピアニストによる、県立美術館初の歌をメインとしたコンサートを開催します。

### ■演奏曲

歌劇「フィガロの結婚」より  
カルメンファンタジー（2台ピアノ編）  
ヨイトマケの唄 ほか

### ■日時

令和3年8月28日（土） 開場：午後5時30分 開演：午後6時

### ■場所

青森県立美術館アレコホール（青森市安田字近野185 B2F）

### ■料金

一般2,000円 高校生以下1,000円（全席指定、当日券なし）

### ■発売日

令和3年7月19日（月） 午前10時～

チケットサイトカンフェティのWEBまたは電話（0120-240-540）でお申込ください。

※詳しくは青森県立美術館へお問合せください。

【お問合せ】青森県立美術館 ☎017-783-5243



県立美術館公演ページ

## 青森県インターネット公売実施中

青森県では、インターネットオークションを利用して、県税滞納者から差し押さえした財産の売却を行う「インターネット公売」を実施しています。

不動産をはじめ、自動車や貴金属、携帯型ゲーム機などの多様な財産が公売の対象となり、落札されています。

青森県以外にも、全国の地方自治体から多数出品されていますので、ぜひご参加ください。

詳しくは、地域県民局県税部までお問合せください。

【お問合せ】 下北地域県民局県税部納税管理課 ☎ 22-8581（内線210、211）

## 原子力人材育成研修のお知らせ

青森県では、原子力施設関連業務への参入に当たって必要とされる専門的な技術や資格などを有する人材を育成し、もって県内企業の原子力施設関連業務への参入を促進するための研修を開催します。

原子力分野に全く経験のない方も歓迎しますので、お気軽にお問合せください。

### ■主な研修予定

#### ・第2種電気工事士受験対策講習

開催日：【筆記試験対策】 9月16日(木)～17日(金)

【実技試験対策】 11月18日(木)～19日(金)

目的：原子力発電施設などにおいて作業従事する上で必要となる「第2種電気工事士」資格取得を目的とする。

#### ・弁保修訓練

開催日：9月10日(金)～11日(土)

目的：原子力発電施設などにおいて、一般的に使用されている弁の分解点検、手入れの実技訓練を行い、保修に必要な基礎知識・技能を習得する。

■受講料：無料

■研修場所：東北町 青森原燃テクノロジーセンター  
六ヶ所村 青森県量子科学センター など

■主催：青森県エネルギー総合対策局

\*その他、詳細については、次のお問合せ先までお尋ねください。

【お問合せ】 株式会社青森原燃テクノロジーセンター（業務委託先）

電話：0175-63-4671

FAX：0175-63-4681

ホームページ：<http://www.agtcinc.co.jp>

## お墓に刻む家族の物語

親から子、子から孫へ

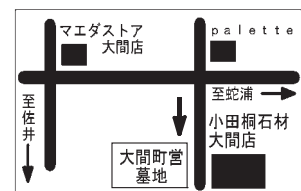


世代を超え受け継がれる



お墓は家族の物語をつなぐ絆の碑

大切な場所、世界にたった一つだけの場所



有限会社 小田桐石材

むつ市仲町15-8  
本店33-3166 大間37-5466

本店33-3166 大間37-5466

小田桐石材 検索

## 佐井村住民提案型事業の採択について

住民のみなさんが日頃から考えている、地域資源をいかしたコミュニティ事業や、地域活動の活性化、地域課題の解決に向けた取り組みに対して、佐井村では経費の一部を助成しています。今年度応募のあった事業に対して、次のとおり助成金の交付を決定しましたので公表します。

団体名	事業名	事業費	助成金交付額
大新緑町内会	大新緑町内会地域内環境整備事業	274,000円	200,000円
はまなす子ども会	子供ねぶた制作事業	200,000円	160,000円
矢越地区会	矢越地区内環境整備事業	83,061円	66,000円
アルサス活性化協議会	佐井村「おさかな祭り2021」	300,000円	200,000円

【お問合せ】 総合戦略課 企画政策係 担当：館脇

法務局では、人権侵害による被害を受けた方を救済するための活動を行っています。お気軽にご相談ください。

## みんなの人権110番

ゼロゼロみんなのひやくとうばん  
0570-003-110

子どもの人権110番  
0120-007-110  
(通話料無料)

女性の人権ホットライン  
0570-070-810  
ゼロナゼロのハートライン

外国語人権相談ダイヤル  
0570-090-911

インターネット  
人権相談受付窓口

<https://www.jinken.go.jp/>

パソコン・スマートフォン・  
携帯電話共通



法務省人権擁護局・全国人権擁護委員連合会



佐井村の人口		5月31日現在	
男	933(-4)	計	1,868(-6)
女	935(-2)	世帯数	916(-4)
( )内は前月比			

みんなで続けていこう!  
交通死亡事故ゼロ 次の目標は3,500日

記録 **3,159**日  
(7/1 現在)

7月の早め点灯時刻は  
午後6時です

◎お祝い申し上げます

坂井 照幸さん (智之さん) 牛滝  
福田美津江さん (裕輔さん) 磯谷  
川岸 鐵男さん (東出尚さん) 原田  
長谷川ふみのさん (秀仁さん) 牛滝

◎お誕生おめでとう

伊藤 一真さん 古佐井  
小林百合花さん 千葉県  
蒔田 章通さん 古佐井  
荒牧まりなさん 神奈川県

◎ご結婚おめでとう

佐々木七葉ななはさん (信宏さん) 古佐井

個人のプライバシーを尊重する意味で、掲載して欲しくない方は、届出の際、担当に申し出てください。

## 戸籍の窓口

6月15日現在