



広報

驚の湯とキリスト伝説の里、青森県新郷村

しんごう

2022年
令和4年
12月号

No.321



今月の話題 クリスマスフェスタ P2

- 社会教育の発展に尽力 表彰を受けました …… P3
- しんごうグリーン・ツーリズム協議会設立 …… P4
- 年末年始の診療日程について …… P7
- 要介護認定者は障害者控除がうけられます …… P7

「しんごう保育園児によるお遊戯」

撮影場所：美郷館





「しんごうクリスマスフェスタ2022」が、12月3日、美郷館で行われ、バターゴルフや射的、福引抽選会を楽しむ家族連れでにぎわいました。

会場では、中学生による「よさこい」やサンタの衣装をまとったしんごう保育園の園児によるおゆうぎなどが披露され、盛んな拍手が送られています。

イルミネーションの点灯式では、櫻井村長、福山議長、高橋五戸町商工会会長ほか、子どもたちの代表に小林颯太さん、佐藤真理乃さんが選ばれ「3、2、1」のカウントダウンに続き一斉に明かりが灯されました。

イルミネーションは12月3日から翌年1月29日まで、午後4時半から午後10時まで毎日点灯しています。

点灯式後は、サンタクロースから子どもたちへのお菓子のプレゼントなどもあり、一足早いクリスマス夜の夜を楽しみました。



ヴァンラーレ八戸 オールホームタウン サンクスデー

11月20日、サッカーJ3ヴァンラーレ八戸主催のオールホームタウンサンクスデーが開催されました。

新郷村を代表して、櫻井雅洋村長が応援に駆けつけ、3,000人を超えるファン・サポーターの方とともに試合を観戦しました。

結果は、今治FCを相手に、2-1でヴァンラーレ八戸が勝利し、「J3」18チーム中、最終順位10位でシーズンを終えました。

ヴァンラーレ八戸は来シーズンでJ3参入5年目を迎えます！
J3優勝、J2昇格を目指しクラブ一同全緑で闘いますので、ぜひ試合に足を運んでください！



全国社会教育委員連合・東北地区 社会教育委員連絡協議会・青森県 公民館連絡協議会表彰を受賞

このたび、村社会教育委員兼公民館運営審議会委員の佐藤久美子さんが全国社会教育委員連合会長から、同委員の田島昌直さんが東北地区社会教育委員連絡協議会長及び青森県公民館連絡協議会長から表彰を受け、このほど伝達式がおこなわれました。伝達式では岡田教育長から表彰状が手渡されました。

佐藤さんは平成20年度から14年間同委員を務め、社会教育振興に大きな貢献を果たされたことが評価されました。同表彰は全国56人中の1人で、県内唯一の受賞です。また、村で歴代4人目の受賞となります。田島さんは平成24年度から10年間同委員を務め、生涯教育推進及び公民館事業の発展に尽力され、東北及び県表彰を受賞されました。佐藤さん、田島さん、おめでとうございます。



文部科学大臣から「社会教育功労者表彰」を受賞

このたび、村教育振興協議会長の福山廣さんが永岡文部科学大臣から、多年にわたり社会教育の振興に尽力され顕著な功績を挙げられたことを評価され、表彰状と銀杯が授与され、櫻井村長に受賞を報告しました。

福山さんは昭和53年度から村社会教育委員を務め、また昭和63年度からは村公民館運営審議会委員、昭和61年度からは三八社会教育委員連絡協議会理事等を歴任し、村はもとより三八地区の生涯教育推進に多大なる貢献を果たしました。

また、これらの他に村並びに五戸町商工会役員、青森県社会教育委員連絡協議会理事、新郷中PTA会長等の要職にもあたりました。昭和54年度には村教育振興協議会社会教育部会運営委員として村民憲章制定に携わり、昭和57年度から平成12年度まで実施された同憲章推進集落懇談会では、同憲章を基本とした村づくり運動の具体化の糸口を探ろうと、社会教育部会の一員として村内各集落をくまなく巡回し、地域住民と地域の問題点や人々の悩みなどについて対話

を重ね、同憲章の具現化を目指してきました。昭和59年度に実施された第1回村民憲章推進大会では大会の総合案内役を務め、現在に至るも同協議会会長として同協議会が実施する同憲章推進事業の展開に邁進しており、地域の社会教育活動を推進するとともに、学校と地域の連携を密接にする大きな原動力となりました。

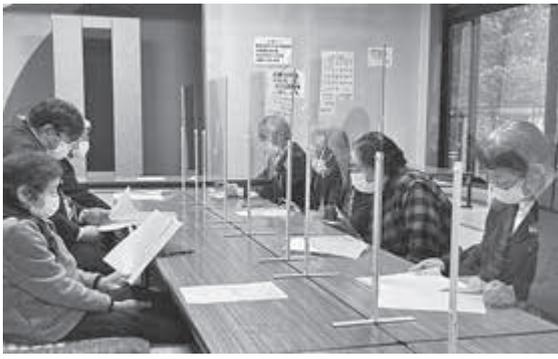
福山さんはこれまでに三八、県、東北地区、全国の社会教育委員表彰等も過去に受賞されています。今年度の文科相表彰受賞は全国105人中の1人で、県内には福山さんの他に1人います。村では平成5年度に受賞された故・木村トミさん(村連合婦人会長)に続いて歴代2人目となります。福山さん、誠におめでとうございます。



しんごうグリーン・ツーリズム 協議会設立

11月9日、新郷温泉館にて「しんごうグリーン・ツーリズム協議会」の設立総会が開催されました。

この協議会は、新郷村と都市部との交流事業を積極的に推進するとともに、観光客の誘致促進とホームステイ受け入れ体制の整備充実のため必要な諸事業を実施することにより、新郷村の観光と産業の振興に寄与することを目的に設立されました。



設立総会では、発起人代表として杉村勝司さんより「少子高齢化、人口減少に直面する中、この協議会を通して新郷村と都市部との関係人口を増やしていくことで課題解決に向かっていきたい」とあいさつがあり、続いて規約の制定、役員選任が行われました。会長には杉村勝司さん、副会長には小笠原祥晃さん、監事に村岡和俊さんが選ばれました。

しんごうグリーン・ツーリズム協議会では会員を随時募集しています。興味のある方は役場企画商工観光課までお問い合わせください。
TEL: 0178-78-2111
(内線202・203)

木村臣也氏に 旭日単光章

木村臣也氏が旭日単光章を受章しました。

12月8日、娘の宗子さんと2人で村長室を訪れ、伝達式を行い、勲記及び勲章を伝達されました。

木村氏は、村議会議員として村の産業経済の発展、教育文化の向上に寄与され、地方自治の振興発展に大きく貢献されたことが認められ、旭日単光章が授与されました。

木村さんのご功績に対し深く敬意を表しますと共に、ご尽力に改めて感謝申し上げます。



しんごう保育園

感謝状を いただきました!

11月23日、しんごう保育園児の皆さんから櫻井村長へ、手作りの感謝状が贈られました。

この感謝状を励みに、よりよい村づくりに励んでいきます。

しんごう保育園の皆さん、ありがとうございます。ありがとうございました!



今月の 新郷俳句会

星消えて星生まる
宙時雨かな
佐藤 直子

大家族多き鯛焼き
口熱し
畑山 敏則

健康のバロメーターは
秋渇き
福山 昭子

時雨雲読み誤りて
ずぶ濡れに
佐藤 章一

トラックにて時雨やむまで
しばし待つ
鹿島 千恵子

着々と進む工事で
冬ざるる
戸来 れい子

川のない村に生まれて
老いて冬
鹿島 恵美子

令和4年分確定申告のお知らせ

〒031-8611 江陽二丁目9-45 TEL 43-0141

確定申告と納税の期限

所得税及び復興特別所得税・贈与税 ⇒ 令和5年3月15日(水)まで
 消費税及び地方消費税 ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ 令和5年3月31日(金)まで

確定申告書作成会場のご案内

開設場所：八戸ショッピングセンターラピア 2階ラピアホール(江陽2-14-1)
 開設期間：令和5年2月16日(木)から令和5年3月15日(水)まで
 (土曜日・日曜日・祝日を除きます。)

開設時間：午前9時から午後4時まで

- ※ 申告書作成会場では、ご自宅からと同様に原則ご自身のスマホにより、ご自分で申告書等を作成していただきます。
- ※ 申告書作成会場の混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要です。
 なお、入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場をお願いすることもあります。

■自宅確定申告

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に沿って金額などを入力するだけで、税額等が自動で計算され、スマートフォンやパソコンで申告書の作成やe-Tax(インターネット)による送信(提出)ができます。

ご自宅等から申告手続きができますので、ぜひご利用ください。
自宅からe-Taxによる申告のメリット

- ① 税務署や確定申告作成会場へ行くかずに自宅から申告。
- ② 生命保険料控除証明書、地震保険料控除証明書などの添付書類は、記載内容を入力・送信すれば提出や提示が不要。

※ 法定申告期限から5年間、税務署から書類の提出や提示を求められることがあります。

③ 確定申告期間中はメンテナンス時間を除き24時間利用可能。

④ 自宅からe-Taxで提出された還付申告は、3週間程度で還付。(書面により申告書を出した場合は、6週間程度で提出した場合は、6週間程度です。)

■スマートフォンで確定申告する方法

スマートフォンを使用してe-Tax(インターネット)により確定申告をする場合、マイナンバーカード方式とID・パスワード方式の2通りの方法があります。

マイナンバーカード方式

マイナンバーカードとマイナンバーカードが読み取り可能なスマートフォンを使用して申告する方法です。マイナンバーカードを読み取る際、マイナンバーアプリを使用しますので、あらかじめアプリのインストールが必要です。また、送信の際にマイナンバーカードの2種類のパスワード(①署名用、②利用者証明用)を入力しますので、事前に確認しておく必要があります。

ID・パスワード方式

ID・パスワードは、税務署で職員と対面による本人確認を行った後に発行します。発行を希望される場合は、申告されるご本人が顔写真付きの本人確認書類をお持ちの上、税務署にお越しください。なお、平成30年1月以降、税務署や確定申告作成会場で確定申告をされた方は、「ID・パスワード方式の届出完了通知」が申告書の控

えと一緒に保管されている場合がありますので、ご確認ください。

※ ID・パスワード方式は暫定的な措置となりますので、お早めにマイナンバーカードの取得をお願いいたします。

※ 令和5年1月以降、令和4年分確定申告から、青色申告決算書・収支内訳書等の作成がスマートフォンで可能となります。

■公的年金を受給されている方へ

公的年金等の収入金額が400万円以下で、かつ、それ以外の所得金額が20万円以下である場合は所得税及び復興特別所得税の確定申告は必要ありませんが、村民税・県民税の申告が必要となる場合があります。村民税・県民税の申告については、新郷村役場税務課へお問い合わせください。

なお、各種控除を受ける等の理由により源泉徴収された税金が納め過ぎになっている場合は、税金の還付を受けるための申告を行うことができます。

確定申告に関する情報は、国税庁HPをご覧ください。

「令和4年分所得税」・「令和5年度住民税」 申告相談日程

下記日程により、所得税・住民税申告納税相談を実施しますので、該当する方は申告してください。
また、できる限りe-TAXを利用した電子申告や税務署への郵送申告をお願いします。

なお、青色申告をしている方・税務署に確定申告をする方・給与所得のみで年末調整が済んでいる方等は申告を行う必要はありませんが、収入が無い場合(大学生等)でも、所得証明書、非課税証明書等が必要な場合には申告をする必要があります。

※申告をする方のマイナンバーカード又は、通知カードおよび身元確認書類(運転免許証・医療保険証など)が必要となりますので、忘れずにご持参ください。

詳しくは税務課まで、お問い合わせください。

問い合わせ 役場税務課 TEL 78-2111 内線502

- 場 所** 山村開発センター 1階中会議室
期 間 令和5年2月9日(木)～3月15日(水)
時 間 8:30～16:00(12:00～13:00も受け付けます。
 ※3月14日(火)～3月15日(水)は 8:30～18:00

※消費税の申告については、3月31日(金)まで受け付けます。

税務署から確定申告用の封筒・はがきが届いている場合は、必ず持参してください。

〈日程表〉

月日			受 付 集 落 名	
			午 前	午 後
2月	9日	木	新町・金ヶ沢東	下通り
	10日	金	中通り・館向・大欠平	館神・大久保
	13日	月	中野平・丹内沢	松木田
	14日	火	中里	田中・沢口
	15日	水	長峰	下栃棚
	16日	木	小坂	羽井内
	17日	金	上栃棚	上栃棚
	20日	月	鹿田	鹿田
	21日	火	扇ノ沢	扇ノ沢
	22日	水	川代	川代
	24日	金	荒巻・長崎	滝沢
	27日	月	大畑・樺ノ木	田茂代・水沢
28日	火	女ヶ崎	間明田	
3月	3日	金	釜坂・浮口	平
	7日	火	郡司	崩・大谷地
	8日	水	横沢	西越田中
	9日	木	中崎	堂ヶ前
	10日	金	西越	西越
	11日	土	地区問わず相談受付	
	12日	日	地区問わず相談受付	
	14日	火	地区問わず相談受付(18時まで)	
15日	水	地区問わず相談受付(18時まで)		

※ご来場の方には、新郷村納税貯蓄組合連合会より粗品を進呈します。
期間内に申告を済ませましょう。

消費税のインボイス制度 説明会開催のお知らせ

制度の概要や留意点について、次の日程により説明会を開催します。

開催日時 1月25日(水) 14時～15時
開催場所 江陽公民館 2階ホール
定員 40名
参加方法 1月18日(水)までに電話予約
問い合わせ 八戸税務署 法人課税第一部門
TEL 43-0145

年末年始の診療日程について

新郷診療所の診療日程は以下の通りです。

診療時間 9:00～14:30

12月29日(木) 休診	1月1日(日) 休診
12月30日(金) 診療日	1月2日(月) 休診
12月31日(土) 休診	1月3日(火) 診療日

発熱やのどの痛み、咳などの風邪症状がある場合は、受診前に必ず電話連絡をお願いします。

TEL 78-3111

県税の納税証明書交付申請時の 本人確認にご協力ください

県税の納税証明書の交付申請をするときは、次のとおり、本人確認をさせていただきます。

1 納税義務者本人(法人の場合は代表者)が交付申請の手続を行う場合

運転免許証、住基カード、パスポート、個人番号カードなど、本人であることを証明する顔写真付きの公的書類の提示をお願いします。

2 納税義務者本人以外の方が交付申請の手続を行う場合

納税義務者本人(法人の場合は代表者)からの委任状のほか、交付申請の手続を行う方について、本人であることを証明する公的書類の提示をお願いします。

顔写真付き以外のものにつきましては国民健康保険証、年金手帳、共済組合員証等2枚以上の公的書類の提示をお願いします。

委任状には、納税義務者本人(法人の場合は代表者)の自署、代理人の自署をお願いします。

問い合わせ 三八地域県民局県税部 納税管理課
TEL 0178-27-5111(内211・327・357)

要介護認定者は障害者控除がうけられます

介護保険係では、確定申告に際し、所得税・住民税の控除をうけることができる障害者控除対象者認定書を交付しています。障害者控除をうけるためには、認定書が必要です。認定書の発行には、1週間程度かかりますので早めに申請をしましょう。詳しくは次のとおりです。

対象者 令和4年12月31日現在、介護保険で要介護1～5に認定されている方。
(対象者が年の途中で死亡された場合、死亡日を基準日とします。)

申請窓口 役場厚生課(総合福祉センター内) TEL 61-7555

申請に必要な物 介護保険被保険者証(オレンジ色)

申請受付期間 令和5年1月5日(木)～令和5年2月28日(火)

問い合わせ 役場厚生課 介護保険係 TEL 61-7555

必ずチェック最低賃金！ 使用者も、労働者も 青森県特定(産業別)最低賃金改定のお知らせ

1 令和4年12月21日からの金額は、次のとおりです。

- | | |
|---------------------------------------|--------------------|
| (1) 鉄鋼業 | 時間額 958円(改定前 929円) |
| (2) 電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業 | 時間額 888円(改定前 859円) |
| (3) 自動車小売業 | 時間額 919円(改定前 890円) |

※各種商品小売業については、現在、青森地方最低賃金審議会において金額改定について審議されています。

2 なお、青森県で働く全ての労働者及び使用者に適用される「青森県最低賃金」は、令和4年10月5日から、時間額**853円**に改定されています。

3 業務改善助成金については、コールセンター(0120-366-440)へお問い合わせください。

4 中小企業・小規模事業者に対する最低賃金引上げに向けた支援策、その他相談については、青森働き方改革推進支援センター(0800-800-1830)へご相談ください。

5 詳しくは、青森労働局ホームページからご覧になれます。(https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/)

問い合わせ 青森労働局労働基準部賃金室 TEL 017-734-4114



令和5年度 認定こども園・保育所・幼稚園〈利用案内〉

 認定こども園・保育所・幼稚園を利用するとき 

⇒ 教育・保育給付認定の申請が必要です。

[認定の区分(状況)]	[年 齢]	[利用できる施設]
1号認定(教育を希望)	満3歳以上	認定こども園・幼稚園
2号認定(保育が必要)	満3歳以上	認定こども園・保育所
3号認定(保育が必要)	満3歳以下	認定こども園・保育所

令和5年4月1日からの利用申込み申請受付

※令和5年度の途中で利用を希望する方も、下記の受付期間にお申込みください。



[受付期間]	<p>令和5年1月4日(水)～1月20日(金)</p> <p>[受付時間] 午前8時15分～午後5時 ※受付期限厳守でお願いいたします。 ※上記時間内の来庁が困難な場合はご相談ください。 ※上記期間内に申請がない場合、希望した日付で利用できない場合があります。</p>
[受付場所]	<p>新郷村役場 住民課</p>
[必要書類]	<p>【1号認定】</p> <p>① 支給認定申請書(現況届)兼保育利用申込書 ※申請書兼申込書は役場住民課にあります (新郷村ホームページからもダウンロードできます)</p> <p>② 令和4年度所得課税証明書 ※令和4年1月1日現在、<u>他の市区町村に住所があった方</u></p> <p>③ その他 ※世帯の状況に応じて必要な書類があります</p> <p>【2号・3号認定】※保護者に保育の必要性があること</p> <p>① 支給認定申請書(現況届)兼保育利用申込書 ※申請書兼申込書は役場住民課にあります (新郷村ホームページからもダウンロードできます)</p> <p>② 保育を必要とする事由を証明する書類 ※就労(予定)証明書、就労状況申立書(自営業等)は役場住民課にあります (新郷村ホームページからもダウンロードできます)</p> <p>③ 令和4年度所得課税証明書 ※令和4年1月1日現在、<u>他の市区町村に住所があった方</u></p> <p>④ その他 ※世帯の状況に応じて必要な書類があります</p>



問い合わせ 役場住民課 TEL 78-2111(内線604)

特別国民体育大会冬季大会スケート競技会・アイスホッケー競技会

未来へつなぐ八戸国体

銀盤に 君の軌跡よ 花ひらけ



1/28(土)
～2/5(日)

八戸国体2023 🔍

○**競技日程**(各会場の観覧は無料。大会運営の都合上、入場を制限する場合があります)

・スケート競技会 1/28(土)～2/2(木)

競技	会場	日程					
		1/28 (土)	29 (日)	30 (月)	31 (火)	2/1 (水)	2 (木)
スピード	YSアリーナ八戸 (売市字輿遊下3)	—	—	10:00～ 15:10	10:00～ 14:30	10:00～ 14:40	10:00～ 13:30
ショートトラック	テクノルアイスパーク八戸 (新井田西四丁目1-1)	10:10～ 16:40	8:20～ 13:50	—	—	—	—
フィギュア	FLAT HACHINOHE (尻内町三條目7-7)	9:00～ 16:30	9:10～ 20:25	10:55～ 18:10	8:45～ 12:10	—	—

・アイスホッケー競技会 2/1(水)～2/5(日)

競技	会場	日程				
		2/1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
アイスホッケー	テクノルアイスパーク八戸 (新井田西四丁目1-1)	9:00～ 21:00	9:00～ 18:30	9:00～ 20:00	9:00～ 18:30	9:00～ 13:30
	FLAT HACHINOHE (尻内町三條目7-7)	9:00～ 21:00	9:00～ 18:30	9:00～ 20:00	9:00～ 13:30	9:00～ 13:30
	ふくちアイスアリーナ (南部町苫米地字上根岸73)	9:00～ 21:00	9:00～ 18:30	9:00～ 13:30	9:00～ 13:30	—

○**式典日程**

開始式 日時 1/28(土) 10時35分～11時10分(開場：9時)
開始式に先立ち、10時から歓迎アトラクションや参加都道府県旗の入場を行います。

会場 八戸市公会堂

表彰式 日時 スケート競技 2/2(木) 16時～16時30分(開場：15時)
アイスホッケー競技 2/5(日) 16時～16時30分(開場：15時)

会場 YSアリーナ八戸

※開始式・表彰式ともに観覧できますが、満席の場合は入場を制限することがあります。
※今大会の皇族のご臨席はございません。

問い合わせ 特別国体青森県実行委員会(国体室内) TEL 51-9833

令和5年度県営防災ダム管理人(会計年度任用職員)募集要項

- 1. 募集人員** ニノ倉ダム2名、又木戸ダム2名の計4名を募集(配置箇所は県に一任が条件)
 ※新郷村在住で地震時等緊急時(時間外)の業務が可能な者
 ※普通自動車免許を有し、自家用自動車にて通勤可能なこと
 ※現在のダム管理人の応募可
- 2. 応募方法** 令和5年2月10日(金)までに市販様式の履歴書を下記の応募先に提出してください。
- 3. 任用期間** 令和5年4月1日～令和6年3月31日
 ※任用期間は1年単位。2回まで再度任用可(通算3年まで)。以降は次回公募(3年毎)の際も応募可。
- 4. 勤務場所** ニノ倉ダム管理事務所(新郷村大字戸来字雨池11-59)
 又木戸ダム管理事務所(新郷村大字戸来字石無坂4-174)
- 5. 業務内容** ○ダムの監視及び点検 ○ダムの操作、点検整備 ○気象及び水象の観測 ○その他指示した事項
- 6. 勤務日** 1週間につき3日または4日で別に定める日
- 7. 勤務時間** 午前8時45分から午後3時15分(午後0時から午後1時は休憩時間)
- 8. 報酬** 月額84,081円程度(※このほか通勤手当、期末手当等が支給)
- 9. 選考方法** 提出いただいた履歴書をもとに、後日、面接を実施の上、選考する。選考結果は3月中旬頃に応募者に通知する。
- 10. 応募先及び問い合わせ先** 三八地域県民局地域農林水産部(農村整備庁舎)
 〒039-1101 八戸市大字尻内町字八百刈 20-3 TEL 0178-27-1288
 担当者：水利防災課 主幹 齋藤 真二

糖質やアルコールの摂りすぎには注意

糖質やアルコールを摂りすぎると、中性脂肪が増えます。菓子類や清涼飲料水、アルコールも高く肥満の原因になるので、できる限り控えるようにしましょう。

野菜は1日350グラムを目標に!

野菜には、脂質の代謝作用があり、食物繊維の供給にもなるので、1日350グラムを目標に摂りましょう。生野菜よりも加熱した野菜の方が、かさが減って食べやすくなります。忙しいときは、冷凍野菜なども活用すると便利です。

脂肪の摂り方に注意する

肉類は自身の少ない部分を使用するなど、脂肪の摂取を抑えるようにしましょう。また、食品に含まれる脂肪には、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。それぞれの特徴を知り、食料選びにも気を付けることが大切です。

飽和脂肪酸を多く含む食材

バター、チーズなどに多く含まれ、LDLコレステロールを増やす傾向があるので注意しましょう。

不飽和脂肪酸を多く含む食材

サバやイワシなどの魚の油やオリーブ油などに多く含まれており、中性脂肪を減らす効果があります。

食物繊維が豊富な大豆製品や海藻類

豆腐やから揚げなどの大豆製品、ひききやわかめなどの海藻類には、コレステロールの吸収を抑える食物繊維が豊富に含まれているので、積極的に摂るようにしましょう。

揚げ物や炒め物より、煮物や焼焼きに!

煮物は、油を使わずに調理でき、栄養価も高いです。炒め物をするときは、フッ素加工のフライパンを使用すれば、油の摂取量を減らすことができます。

第4回 ～みんなで知ろう!わたしたちの国保～ 脂質異常症のタイプ別で注意したいこと(食事編)

脂質異常症のタイプにはLDL(悪玉)コレステロールが多いタイプ、HDL(善玉)コレステロールが少ないタイプ、中性脂肪が多いタイプの3種類があります。

このうち、LDLコレステロール型と中性脂肪型に共通しているのが「食事」になります。

LDLコレステロールが多いタイプは、食品中の脂肪に注意しましょう。脂肪は大きく2種類に分けられます。

肉などの動物性の脂肪に含まれる「飽和脂肪酸」は、肝臓でのコレステロールの合成を促進させる働きがあるため、過度の摂取は脂質異常症につながりますが、魚やオリーブオイルなどに含まれる「不飽和脂肪酸」は、肝臓でのコレステロールの合成を抑える働きがあります。

中性脂肪が多いタイプはカロリーの取りすぎに注意しましょう。菓子類、糖分の多い食べ物や清涼飲料水、アルコールの飲みすぎなどによって、余分なエネルギーが身体に蓄積されることが原因です。これらの高カロリーな食べ物の摂取を控えることが重要です。

食事は生活習慣改善の第一歩ですので、健康のため一度見直してみましょう!

役場住民課 TEL 78-2111

脂肪酸の種類		主な脂肪酸	代表的食品
飽和脂肪酸	短鎖	飽和	バター
	中鎖	ラウリン酸	ココナツオイル
	長鎖	パルミチン酸等	動物性油脂、植物性油脂
不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	オレイン酸	オリーブ油、菜種油
		リノール酸	大豆油、コーン油
		γ-リノレン酸	月見草油
	多価不飽和脂肪酸	アラキドン酸	卵、肉、魚類
		α-リノレン酸	亜麻仁油、エゴマ油
		EPA、DHA	青魚、魚油

冬季におけるヒートショックによる入浴中の事故に注意!!

ヒートショックとは家の中などの急激な温度変化により血圧が急変し、不整脈や心筋梗塞、脳梗塞などが引き起こされる現象ですが、特に高齢者の場合は生命に関わる危険も大きいため注意が必要といわれています。

厚生労働省の人口動態統計によると、家庭の浴槽での溺死者数はここ10年間で約1.5倍に増加しているとのこと。また全体の約9割を65歳以上の高齢者が占めており、特に80歳以上の年齢層で増加が著しいといわれています。

一方、厚生労働省の研究班では令和3年の入浴中の事故死者数5千4百人と推計しており、入浴中の事故のほとんどが浴槽内で起きていることも確認されています。また、このように浴槽内での事故が多いことについては、「熱い湯に肩までつかると」という日本固有の入浴スタイルが関係しているという指摘もあるようです。



《入浴時の注意事項》

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- ② 湯温は**41度以下**、湯につかる時間は**10分**までを目安に
- ③ 浴槽から急に立ち上がらない
- ④ アルコールの摂取後や、食後すぐの入浴は控える
- ⑤ 精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴に注意する
- ⑥ 同居者がいる場合は、入浴前にひと声かけておく

入浴中の事故の多くは浴槽での失神や意識障害が原因となって起こっていることから、上記の注意事項はそうした事態を防ぐために有効な方法といえます。

また、入浴事故の救命においては同居者などによる早期の発見が重要となりますが、一人暮らしの高齢者の場合は、一人で入浴するのを避けるため銭湯などの公衆浴場を利用することも予防対策として有効といえるでしょう。

消防・救急に関するお問い合わせは、五戸消防署西分遣所まで(TEL 78-2119)

住宅用火災警報器の設置について

火災の逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器を設置しましょう。設置済みの場合は、定期的に作動確認をしましょう。

また、設置から10年以上経過している場合には、電池切れなどにより正常に作動しないことがありますので、10年を目安に新しいものに交換しましょう。

住宅用火災警報器の詳細については、八戸広域消防本部のホームページでご確認ください。

<https://www.city.hachinohe.aomori.jp/section/koiki/shobo/>

問い合わせ

八戸広域消防本部予防課 TEL 0178-44-2133

五戸消防署西分遣所 TEL 0178-78-2119

消防団員を募集しています!!

新郷村では消防団員を募集しています。消防団員に対しては、災害時等の出動に対する報酬、一定年数以上勤続した団員に対する退職報償金、各種祝金(結婚・出産)、及び活動時の怪我などに対する公務災害補償の制度が設けられています。

この他にも、運転免許取得に係る補助(要件有)等がありますので、入団希望やお問い合わせは、新郷村役場総務課又は近くの分団までお願いします。

消防団機能別団員制度を導入しました!!

元消防職員または消防団員として培った豊富な経験を活かして、災害時等限定した消防活動をする機能別団員制度を導入しました。

入団希望やお問い合わせは、新郷村役場総務課又は近くの分団までお願いします。

問い合わせ 役場総務課 TEL 78-2111(内159)

聞き逃したと思ったら…

防災無線電話応答サービスをご利用ください TEL 0178-78-2506

防災無線で流れた放送の内容を、自動電話応答サービスで聞き直すことができます。

《操作手順》

1. 電話をかけると『再生する放送の種類を選んでください。』と操作ガイダンスが流れます。
2. ①①# (全ての放送を再生する)を入力

操作ガイダンスの途中でも操作することができます。ただし、緊急放送(火災等)は聞くことができませんのでご了承ください。また、放送から24時間経過した放送は確認できません。

役場総務課

むらのガイド

2023年
睦月 むつき
January

1月

人の動き

男 1,092人 (-5人)
女 1,123人 (-4人)
計 2,215人 (-9人)
世帯数901世帯 (-4世帯)
(令和4年11月末現在)



こんにちは！赤ちゃんで～す

たか ね つむぎ ちゃん
高根 つむぎちゃん
R4・1・8生
(地区) 戸来
(パパ) かずや 和也
(ママ) ひかる



パパとママのねがい
もりもり食べて、たくさん遊んで、すくすく育てね

ごみは収集日の朝8時までに出してください。生ごみの水切りにご協力を。ごみの減量とリサイクルに取り組みましょう。

温泉営業日：新郷温泉館…月・火・木・金・土・日 野沢温泉…水・土・日 営業時間：午前9時～午後9時(通年)

日	月	火	水	木	金	土
1 元日	2 振替休日	3 診療所診療日 9:00～14:30	4	5 燃えるごみ収集日 特定健診(～6日)	6 資源ごみ収集日 (ペットボトル等2品目)	7
8	9 成人の日 燃えるごみ収集日	10 特定健診	11 障がい者出張相談 (要予約)	12 燃えるごみ収集日 特定健診(～13日)	13 資源ごみ収集日 (新聞紙等5品目)	14
15	16 燃えるごみ収集日 あいさつ運動	17 特定健診 行政相談	18	19 燃えるごみ収集日 特定健診(～20日)	20 資源ごみ収集日 (ビン・ペットボトル等2品目) 乳児・1歳6ヶ月・2歳児健診	21
22	23 燃えるごみ収集日	24 特定健診 「くらし」と「しごと」 無料相談会	25	26 燃えるごみ収集日 特定健診(～27日)	27 資源ごみ収集日 (缶)	28
29	30 燃えるごみ収集日	31 燃えないごみ収集日 特定健診 国民健康保険税第4期納期限 介護保険料第4期納期限	1	2	3	4

※12月30日(金)～1月4日(水)まで、ごみの収集をお休みします

ほくとわたしの絵 344 しんごう保育園



ながみ しよ ま
長峯 奨真さん(さくら組)
さきあちゃんと一緒に雪合戦して遊んでいるところを描きました。早く外に沢山の雪が積もるといいな～♪



ふじい し お
藤井 獅央さん(さくら組)
しょうま君と一緒にブロックで仲良く遊んだよりカラフルなブロックが僕は、大好きなんだ～!!



各種相談

村民相談
毎週月曜・木曜 午前9時～午後4時
(山村開発センター)

行政相談
毎月第3火曜日 午前9時～11時まで
(山村開発センター)

障がい者出張相談
1月11日 ※予約制 TEL61-7555
(総合福祉センター)

「くらし」と「しごと」無料相談会
1月24日 午後1時～4時
(総合福祉センター)