

多重債務に悩んでいる人へ「相談窓口」のご案内

問 東北財務局青森財務事務所
☎ 017(774)6488

東北財務局青森財務事務所では、多重債務相談窓口を設置しています。相談員が借金の状況などをお聞きし、必要に応じて弁護士など専門機関に引き継ぎを行います。相談は秘密厳守・無料です。お気軽にご相談ください。

■相談専用電話

017(774)6488

■受付：月～金曜日(祝日・年末年始除く)午前8時30分～午後5時15分

愛車の住所変更はお忘れなく

問 西北地域民局県税部納税管理課

☎ (34)3141

HP <http://www.pref.aomori.jp/tax/top.html>

自動車税の納税通知書は、原則として4月1日現在の自動車登録の住所(車検証に記載されている住所)に送っています。引越などで住所が変わったときは、運輸支局で住所の「変更登録」を行う必要があります。

3月中に変更登録手続きができない場合は、最寄りの地

域県民局県税部までご連絡ください。

また、「青森県電子申請・届出システム」から手続きすることもできます。くわしくは県ホームページをご覧ください。

青年国際交流に参加しませんか?

問 内閣府青年国際交流担当

☎ 03(3581)1181

問 県庁青少年・男女共同参画課

☎ 017(734)9226

HP <http://www.cao.go.jp/koryu/>

内閣府では、次代を担う国際感覚豊かな青年を育成するため、次の交流事業参加者を募集しています。

■東南アジア青年の船(10月12月)／■国際青年育成交流(9月)／■日本・中国青年親善交流(9月)／■日本・韓国青年親善交流(9月)

くわしくはお問合せ先まで。

平成25年度協会けんぽ青森支部の健康保険料率

問 全国健康保険協会青森県支部

☎ 017(721)2713

HP <http://www.kyoenkennpo.or.jp/13073.html>

全国健康保険協会(協会けんぽ)青森支部では、県内の中小企業の従業員とその家族が加入する健康保険事業を運

営しています。

これまで、医療費の増加や景気の低迷で、保険料率を引き上げてきましたが、平成25年度は現行の10%に据え置きとなりました(介護保険料率1.55%も据え置き)

引き続き、国庫補助率の引き上げや高齢者医療制度の見直しなどを、国など関係者へ働きかけますので、ご理解をお願いします。

NTTの新しい電話帳発行 古い電話帳は配達員へ

問 NTTタウンページ機タウンページセンター
☎ 0120-506309(フリーダイヤル)

NTT東日本では、4月中旬に順次、新しい青森県版の電話帳を各家庭や事業所へお届けします。

現在使っている電話帳は、お届けの際に回収しますので、配達員へお渡しください。回収した電話帳は、地球環境保護や資源有効活用のため、新しい電話帳の原材料になります。

なお、ご不在などで配達員に電話帳を渡せなかった場合、「タウンページセンター」までご連絡いただければ、後日、改めて回収にうかがいます。

119 消防&救急

全労済県本部「火の用心」の防火のぼり旗寄贈

1月31日(木)、全労済県本部から小泊消防署へ、「県内から1件でも火災をなくすためにお役立てください」と、防火を呼びかけるためののぼり旗が寄贈されました。

小泊消防署の山本署長は「町民の防火意識の高揚を図り、火災予防運動週間などのいろいろな場面でのぼり旗を活用したい」とお礼を述べていました。



インフルエンザに注意!

最近、インフルエンザ患者が増加してきました。インフルエンザは、38度以上の高熱・頭痛・関節痛などの全身症状があらわれ、重症化すると、気管支炎や肺炎などを合併する恐れもあり、大変危険です。体の調子が悪いと思ったら、すぐに病院で受診しましょう。インフルエンザには、次のような予防策があります。

- ・外出時はマスクを着用し、帰宅後はしっかりと手洗いうがいをする
- ・バランスのよい食事をとる
- ・これらのことに気をつける
- ・インフルエンザだけでなく風邪の予防にもなるので、できるだけ行いましょう。
- ・また、空気が乾燥すると、体の防御機能が低下します。加湿器を使い、乾燥を避けることもインフルエンザや風邪の予防につながります。





中里 ☎(57)3920
小泊 ☎(64)3748

むし歯のない子の紹介

3歳児健診にて

(一月10日実施)

- ①日頃むし歯をつくらないうちを付けていることは?
- ②わが子の自慢できることは?

- ①仕上げみがきを必ずすること
- ②お手伝いをしてくれること



のどか
宮下和花ちゃん
(入舟)

- ①仕上げみがきとフッ素
- ②元気がよく何でも食べるところ



かいる
磯野海琉ちゃん
(新町2)

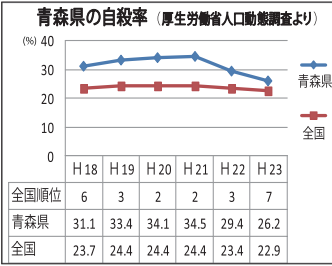
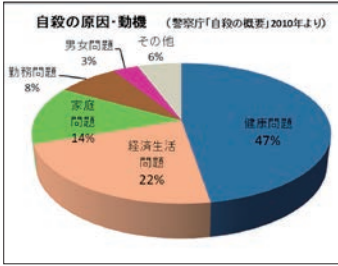
- ①毎日の仕上げみがきとフッ素スプレー
- ②元気がいっぱいなところ



まゆ
平山真由ちゃん
(今泉下)

一緒に守ろう！心の健康 3月は自殺対策強化月間

日本では、毎年約3万人が自殺によって亡くなっています。これは、毎日約90人近くの人が、自ら命を絶つていくなりにます。青森県でも、自殺死亡者数は決して少ないわけではなく、平成23年に400人を下回ったものの、依然として全国7位という状況です。



自殺の背景をみると、その多くはさまざまな悩みや問題を一人で抱えるうちに、心理的に追い込まれた末の死です。大切な

人の命を守るためには、悩みを抱えた人が必死に発信しているサインに「気づく」こと、「つなぐ」こと、「見守る」ことが大切です。みんなが、かけがえない命を守りましょう。

【気づく】家族や仲間の変化に気づき声をかける
自殺を考えている人は、「死ぬしかない」と視野が狭まったり、「孤立している」と感じています。話をじっくり聞いて理解することで、その人は本来の自分を取り戻すことができます。

【つなぐ】早めに専門家などに相談するよう促す
問題や悩みを解決する方法を知らずに、死を選んでしまうことほど残念なことはありません。専門家の支援を受け、さまざまな支援の輪を広げていくことが大切です。

【見守る】あたたかく寄り添いながらじっくりと見守る
専門家を紹介したから万事解決、ということはずりありません。一見元気になったように見えても、悩みは頭を繰り返して占領します。本人が完全に乗り越えるまで、長期間見守ることが大切です。保健センターでも、心の健康相談を実施しています。お気軽にご相談ください。

「あじさいの会」の仲間になりませんか? <精神障害者> 家族・当事者の会

同じ悩みを抱える家族や仲間が集まって、調理実習や勉強会、レクリエーションなどを行っています。一緒に楽しい時間を過ごしませんか?

未熟児に関する窓口が保健センターに変わります

法律の改正で、この4月から養育医療の給付申請や未熟児の訪問を担当する窓口が、県(保健所)から町(保健センター)になります。医療給付を受ける場合は、保健センターに申請が必要です。不明な点がありましたら、お気軽にご相談ください。

平成25年度健(検)診 申込受付が始まります

からだの状態は、生活習慣や加齢によって常に変化していきま。がんも生活習慣病も、初期段階では自覚症状がありません。年に1度は健(検)診を受け、自分のからだをメンテナンスしましょう。

平成25年度から、特定健診は集団健診のほか、指定医療機関で受ける個別健診も実施します。くわしくは、毎戸に配布される健診のお知らせをご覧ください。

《申込方法》
各地区の保健協力員が、健診日程と受診調べ用紙を毎戸に配布します。ご記入の上、お申込みください。

健康づくりグループを応援します

健康づくりなどを目的とした自主グループ(運動、育児サークルなど)を応援します。

■支援内容…会場の提供、話題提供(保健師・栄養士)、講師の紹介など

■対象グループ…健康づくりを目的(営利目的としない)として年間を通じて活動するグループやサークル

■使用料金…無料

■使用可能な会場

〈中里保健センター〉 訓練室、会議室

〈小泊保健センター〉 訓練室、和室

会場の使用を希望するグループは、3月31日までに各保健センターにお申し込みください。

まちのイベントカレンダー

3月			4月		
16	土	9:30~ 中里小卒業式	1	月	9:00~12:00 脱メタボ相談(保健センター)
17	日	12:30~ 中里三味線会駅ナカ演奏会 (駅ナカにぎわい空間)	2	火	
18	月	9:00~12:00 脱メタボ相談(保健センター) 10:00~11:30 運動教室(中央公民館)	3	水	
19	火	10:00~ 武田小・薄市小・小泊小卒業式	4	木	
20	水	10:00~ 富野保育所修了式	5	金	
21	木	乳児健診(中里保健センター)	6	土	小・中学校入学式
22	金	10:00~ 中里幼稚園卒園式	7	日	
23	土	10:00~ 中里・小泊保育所修了式	8	月	9:00~12:00 脱メタボ相談(保健センター) 10:00~11:30 運動教室(中央公民館)
24	日	12:30~ 中里中吹奏楽部駅ナカ演奏会 (駅ナカにぎわい空間)	9	火	
25	月	9:00~12:00 脱メタボ相談(保健センター)	10	水	12:50~ 2歳6か月児歯科健診(中里保健センター)
26	火		11	木	
27	水		12	金	10:00~ 高齢者教室(中央公民館)
28	木		13	土	
29	金		14	日	
30	土		15	月	9:00~12:00 脱メタボ相談(保健センター)
31	日				

木村裕美(上高根) 大川敏広(大沢内) 藤本美加(尾別) 長尾将(五所川原市) 塚本静香(八幡) 山形栄(五所川原市) 葛西奈緒(田茂木) 大船泰朋(鯉ヶ沢町) 長利千恵(上豊岡) 清水司(青森市) 竹谷沙樹(宮野沢) 山本群麻(深浦町)



田中麻友実(女・健二) 派立上 佐藤愛哲(男・文俊) 長泥 佐野莉珠(女・利彰) 田茂木 廣海太陽(男・裕也) 今泉上



戸籍の窓口

(1月届出分)

野崎勵信87(下前上) 成田つせ93(下前上) 深川一治郎99(今泉上) 中村俊昭79(尾別) 木村ア子87(上高根) 佐々木睦雄77(富野) 珍田キミエ64(向町上) 大石きさ86(深郷田下) 佐藤政美73(大沢内) 下山みさを87(薄市上) 石川種次郎84(竹田)



人のうごき	
1月末現在(前月比)	
人口	12,806人(-20)
男	6,055人(-7)
女	6,751人(-13)
世帯数	5,176戸(+1)
出生	4 / 死亡 15
転入	13 / 転出 22