

広報 さんのへ みんなでちからをあわせる 11ひきのねこのまち

# SANNOHE



明るい春が

はやく訪れますように……

参加して  
みませんか？

# ともに障がいに寄り添う場

まちには、障がいを持つことによる、悩みやつらい思いを、共感し合える場があります。仲間とともに障がいに寄り添う会を紹介します。興味がある人は、ぜひ参加してみてください。

## 三戸町身体障害者福祉会

三戸町身体障害者福祉会は、身体に障がいを持つ人が、いきいきと生活を送れるよう支援し、まちの身体障がい福祉の増進につなげようと、立ち上げられた会です。

現在の会員は16人。障がい部位は、腕や足が不自由な人、聴覚に障がいがある人など、さまざまですが、この会での活動を楽しみ、会員同士で交流を深めています。

活動内容は多様で、スポーツ大会に参加して、体を動かすほか、研修会に参加して、生活に役立つ知識など、さまざまなことを学んでいます。中学生との交流会も開き、ニュースポーツなどのレクリエーションも楽しめます。このような、町外の人や子どもたちとの交流の機会は新鮮で、会員たちには、心身ともによい刺激になっているようです。

また、会員同士でのつながりが、大きな力となっています。身体に障がいがある人は「思いどおりに身体を動かせない」「挑戦したいこ

とがあるけれど、身体が不自由なためにできない」など、日常生活のさまざまな面で、つらい、悔しい思いをすることがあります。このような思いを、会員たちに聞いてもらおうと、気持ちも軽くなり、悩みの解決につながることもあります。

身体障がいのことで「一人で悩んでいる」「楽しい活動に参加したい」という人は、ぜひ、この会の仲間になりませんか？



笑顔あふれる中学生との交流会



気合い十分！三戸郡障害者スポーツ大会

## 入会者募集中！

連絡先  
三戸町身体障害者福祉会事務局  
(三戸町社会福祉協議会)  
☎ 22-0262

- 会費 年会費 1,500円
- 活動内容
  - ・三戸町身体障害者福祉連合会総会 および研修会
  - ・中学生との交流会
  - ・青森県・三戸郡障害者スポーツ大会
  - ・新年会
  - ・障がい者交流会 など

## 会長のひとこと



大向 信市 会長  
事務局担当 平山 雄貴 主査

「寄り添い、助け合おう」  
三戸町身体障害者福祉会 会長  
大向 信市 さん

会員の障がい部位や状態は、みな異なりますが、楽しい行事へ参加したり、互いに悩みを話して共感したりして、交流を深めています。時には、ご家族の皆さんからのご協力いただき、とてもありがたいです。

この会では、会員をいつでも募集しています。悩んでいることがあったら話を聞き、解決方法を一緒に考えます。私たちと協力しましょう。

## 三戸町精神障害者家族会 「さんのへ家族会」

さんのへ家族会は、精神に障がいを持つ人の家族が集まり、精神障がいについて正しい理解を深めるとともに、家族間で交流を持ちながら、まちの精神保健福祉の向上を目指して活動している会です。

精神障がいは、脳の組織や細胞に変化が生じたり、脳の機能に障がいが起こったりして、さまざまな精神症状や身体症状、行動の変化が見られるものです。うつ病や統合失調症、気分障害など多くの種類があり、その症状は、人によって異なり、見た目には分かりにくく、理解されづらいものです。

この精神障がいについて、まずは正しい知識を持つことが大切です。家族会では、専門家を招いて勉強会を開いたり、研修会に参加して、さまざまな事例を学んでいます。交流会も開き、家族同士で互いに悩みを話し合ったり、明るく世間話もしたり、よい気分転換にもなっているようです。

精神障がいを持つ人を支える家族は「今後どうなっていくのだろう。どう対応すればいいのだろう」

と、不安に思う人が多いですが、この会で先輩会員の経験談を聞くことにより「自分もこうしてみようか」「こう話しかけてみよう」など、今後の見通しを持つことができます。また、経験談を語った会員は、自身のことを客観的に振り返り、対応を見直すことができます。

また、当事者の家族だからこそ、分かり合える悩みや思いを語り合い、共感してもらうことが、会員の皆さんの心の支えとなっているようです。

家族会に興味を持った人は、一度お問い合わせください。新しい仲間の参加を、会の皆さんが待っています。

## 会長のひとこと



玉木 君子 会長  
事務局担当 徳田 沙泰佳 保健師

「思いを人にうちあけて」  
さんのへ家族会 会長  
玉木 君子 さん

さんのへ家族会に入り、早いもので20年たちます。これまで、会員の皆さんに悩みを聞いてもらい、たくさん助けられました。

家族の症状が、はじめは精神的な病気と分からず、知識もありませんでした。しかし、この会で勉強したり、他の人の話を聞いたりして、視野が広がりました。それに何より、悩みを話すと気が楽になります。一人で考え込まず、一緒に話してみませんか？

## 入会者募集中！

連絡先  
さんのへ家族会事務局(三戸町役場 健康推進課)  
☎ 20-1152

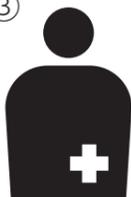
- 会費
  - ・年会費 3,000円
  - ・賛助会員年会費 1口500円
- 活動内容
  - ・家族教室(学習会や交流会を年4回開催)
  - ・青森県精神保健福祉会連合会総会および研修会
  - ・県南地区精神保健福祉家族会研修会 など

## ミニクイズ！「マークを覚えて気配りを」

まちで見かけることがある、下記のマーク①から③の説明として正しいものを、AからCの中から選び、線ですらないでみましょう。答えは下に掲載しています。

①  **A 身体障害者標識**  
肢体不自由であることを理由に、免許に条件を付されている人が運転する車に表示するマーク。マークの表示は努力義務です。

②  **B オストメイト**  
がんなどで人工肛門・人工ぼうこうを増設している排泄機能に障害のある人をオストメイトといいます。このマークは、オストメイトであること、またはオストメイト対応のトイレがあることを表しています。

③  **C ヘルプマーク**  
義足や人工関節を使用している人、内部障がいや難病、妊娠初期の人など、外見から分からなくても、援助や配慮を必要としていることを知らせることができるマークです。

※「障害」の「害」の漢字が、不快感を与えるおそれがあることから、制度や固有名詞などに用いられる場合を除き、「害」の字をひらがなで表記しています。

## 12/11 斗川小学校でおはなし会 お話の世界に浸る

絵本とお話を楽しむ会「ウヒアハ」（久慈英子会長）は、小中一貫三戸学園斗川小学校（盛裕子校長）で、おはなし会を行いました。おはなし会は、お話から豊かな情操を育み、読書の興味・関心を高めることを目的として行っています。おはなし会では、会員10人が昔話や外国のお話を語り、子どもたちは、興味深げに耳を傾け、お話の世界に浸りました。子どもたちは「学校にある昔話の本も読んでみたい。自分も語りに挑戦してみたい」などと話し、たくさんのお話に触れることができました。絵本とお話を楽しむ会「ウヒアハ」では、一緒に活動してくれる仲間を募集しています。【三戸町役場 住民福祉課まで ☎ 20-1151】



外国のお話を語る会員



パソコンでサイトを確認する松尾町長

## 12/17 「47CLUB ふるさと納税」に三戸町サイトを開設 県内初！町や町の名産品を全国にPR

全国の新聞社が地方の名産品を紹介するサイト「47CLUB」のふるさと納税特設ページに、三戸町のページを開設しました。同サイトは、10月に新規開設されてから、全国で8つの自治体が利用（12月9日現在）しており、青森県内では、三戸町が初となります。サイト内では、町の紹介やお礼品のリンゴや三戸・田子牛など約110種類を掲載しています。

松尾和彦町長は「ふるさと納税の登録サイトが増えたことで、さらに多くの人たちに三戸を応援してもらえ。それに応え、三戸町の魅力や名産品を届けていきたい」と期待を込めました。

## 12/22 三戸郵便局から町へ防災用品を寄贈 災害へ備えて、安心・安全な町に

三戸郵便局（橋本正俊局長）は、災害時に活用できる防災用品を町に寄贈しました。三戸郵便局は、局内で地元の特産品などの無人販売を行っており、その取り組みが日本郵便㈱から評価され、交付を受けた奨励金5万円を今回の防災用品に活用しました。橋本局長は「町と三戸郵便局は、包括連携協定を締結していることもあり、少しでも町に貢献できればうれしい」と話し、緊急簡易土のう50個、防寒・防風アルミシート50シート、簡易トイレ5パックを寄贈しました。松尾和彦町長は「町民が災害時に避難所で安心して過ごし、速やかに元の生活に戻れるように活用させていただきます」とお礼の言葉を述べました。



(左から) 橋本局長、松尾町長



新年を祝う参加者

## 1/5 三戸町新年会 明るい未来に向かって気持ちを新たに

三戸町民体育館で三戸町新年会を開催し、参加者約70人が新年を祝いました。松尾和彦町長は「新型コロナウイルス感染症に配慮し、新しい生活様式の定着を図り、社会経済活動が営めるよう対策をしていきたい」と新年の抱負を述べました。表彰式では、長年の功績を称え、三戸町社会教育委員の伊達よしえさんと三戸町学校歯科医の松尾将之さんが表彰を受けました（詳細は20ページ）。ことしは、新型コロナウイルス感染症予防のため、参加人数を限定しての実施となりました。

## 12/4 櫻井きくのさん 100歳顕彰の表彰を受ける いつまでも、お元気で

櫻井きくのさんが、めでたく100歳の誕生日を迎えました。長男の櫻井政信さん（76歳）が役場を訪れ、松尾和彦町長から顕彰状と記念品として三戸町産の百年紅玉果汁を使用したジュース2本を受け取りました。きくのさんは、大正9年12月4日に旧猿辺村で生まれ、結婚して子5人、孫11人、ひ孫4人の子宝にも恵まれています。施設に入所するまでは、自宅で葉タバコの栽培やブロイラーの飼育などを行っていました。また、婦人会会長として、地域にとっても貢献されてきました。政信さんは「母は、おっとりした性格で、休日は編み物をして過ごしていました。90歳になっても、仕事をする働き者でしたよ」と笑顔で話しました。後日、有料老人ホームこのはずくで、お誕生日会が行われ、きくのさんの長寿を祝いました。



めでたく100歳を迎えた笑顔のきくのさん



フィリピンの高校生とオンライン交流をする8年生の生徒たち

## 1/5~7 小中学生対象のオンライン留学を開催 異文化に触れながら楽しく学ぶ

三戸町教育委員会は、8年生を対象に姉妹都市のタムワースへ派遣する「中学生海外研修派遣事業」と、新規事業英語スペシャリスト養成のための「小学生イングリッシュキャンプ事業」の代替事業として、新型コロナウイルス感染症のリスクを最低限に抑え、オンラインによる短期留学を実施しました。この事業は、5年生3人、6年生3人、8年生7人の計13人が参加。外国人教師と1対1の英会話や研修、フィリピンの高校生とのオンライン国際交流などを行うことで、英語力の向上や異文化に対する理解を深めました。

8年生の北村彩華さんは「初日は話すことに緊張したけれど、優しいフィリピンの人たちと交流しながら楽しく英語を学びました」と感想を話しました。

## 1/16 さんのへ農業小学校第10期生卒業式 農業と食の大切さを振り返って

さんのへ農業小学校第10期生の卒業式が三戸町中央公民館で行われ、20人の児童が卒業しました。子どもたちは、田植えや収穫、販売などを体験し、農業を通じて食の大切さを学びました。

栗生正志校長は「雨にも負けず、元気いっぱいの皆さんと一緒に、たくさんの体験ができて嬉しく思います」と式辞を述べ、卒業を祝いました。

子どもたちは「販売体験で、自分たちが作ったものをたくさんの人に買ってもらえて嬉しかった。リンゴがうまく収穫できて嬉しかった」など、それぞれの思い出を語り、大きく成長したようです。この日、卒業記念品として、子どもたちが収穫・加工したリンゴジュースが贈られました。



卒業おめでとう！

## 見直し その2

### 郊外部の公共交通運行が変わります！

月・水・金はコミュニティバスが運行します。  
コミュニティバスの運行がない火・木・土は、デマンドタクシーが運行します。

	月	火	水	木	金	土	日
一般							運行なし
スクール	朝・夕方の通学便は今まで通り学校がある日に毎日運行します 小中学生だけではなく、一般の方の利用も引き続き可能です						

新しい移動手段  
デマンドタクシー！



# 2021年4月1日から 公共交通の 運行方法が変わります

三戸・留崎・泉山地区の  
市街地では、利用範囲が  
広がります

杉沢・蛇沼・大舌・  
目時地区の郊外部では  
バス・デマンドタクシーを運行し  
利用できる曜日が増えます



## コミュニティバスをなぜ見直す必要があるの？

平成 25 年に運行を開始したコミュニティバスは住民の買物や通院、小中学生の通学手段として利用されています。

利用の約7割が小中学生の通学利用であり、一般の利用は少ない傾向にあります。

皆さまが今よりもっとコミュニティバスを利用しやすくするため、改善への見直しを行うこととしました。



## ■ デマンドタクシーってなに？

デマンドタクシーとは、予約があったご自宅までタクシーが順番に回って、指定の目的地（4か所）に1乗車 500 円で移動することができる乗り合い型の交通手段です。

- ◇ 運賃：1回500円
- ◇ 行き9時台・帰り13時台（1日1往復運行）
- ◇ 自宅⇄指定バス停間（4ヶ所）



- デマンドタクシーの利用には『事前登録』が必要となります。（3/1 受付開始予定）
- 登録には、住所がわかる証明書が必要です。（健康保険証、免許証、マイナンバーカードなど）

## ■ デマンドタクシー対象エリア

### 【対象エリア】

- 蛇沼線沿線エリア
- 杉沢線沿線エリア
- 大舌線沿線エリア
- 目時線沿線エリア

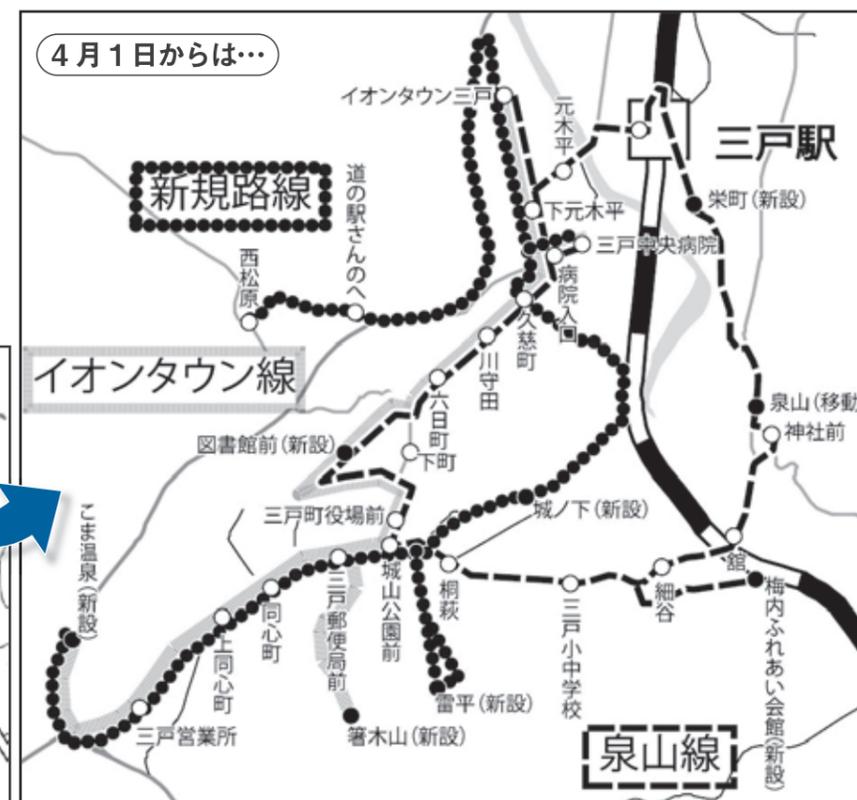
※ご自宅が対象エリアに該当するかわからない場合はお問い合わせください。（問い合わせ先は下記）



## 見直し その1

### 市街地でコミュニティバスを利用できる範囲が広がります！

- 1 図書館やこま温泉など、新たにいくことができる施設を追加！
- 2 中央病院やイオンタウンなどへ行きやすい経路に見直し！
- 3 これまでバスが走っていない地域に運行経路を追加！



問合せ：三戸町役場 総務課 ☎ 0179-20-1111 (代表)

デマンドタクシーの詳しい利用方法は広報3月号でお知らせいたします。

# 大切な 税 のお知らせ

問 三戸町役場 税務課 管理徴収班 ☎ 20-1118

## 町税の口座振替をご利用の皆さんへ

省資源化の推進および経費削減のため、町税口座振替済通知書の送付を廃止しております。

### ●口座振替の確認について

各税の納期限日に自動引き落としされていますので、預貯金通帳にてご確認ください。残高不足などにより引き落としできなかった場合は、「口座振替不能通知書」が届きますので、同封の納付書でお納めください。

### ●軽自動車税の口座振替について

軽自動車税につきましては、車検（継続検査）に必要な納税証明書を、6月に郵送します。

### ●確定申告で国民健康保険税額を記入する場合

通帳を確認して、令和2年1月から12月の国民健康保険税の納税額を社会保険料控除額として記入してください。昨年中の国保税納付額が不明な際は、税務課に電話でお申し込みください。ご自宅へ「納付確認書」（昨年中の国保税納付額がわかる書類）を無料で郵送します。納税者ご本人が税務課窓口で申請し、受け取ることもできます。（※申請時に印鑑のほか、運転免許証または保険証など本人確認できるものが必要）

## 便利な振替納税をしましょう

町税は通帳からの自動引落とし（口座振替）ができます。希望する人は、三戸町役場税務課または各金融機関窓口へお問い合わせください。  
※今年度は、約1,270人が町税を通帳自動引落しで納付しました。（令和2年10月末）

### ●手続きに必要な物 通帳、お届けの印鑑

## 納税相談・収納業務の時間延長

- 日時 2月25日(木)・26日(金) 17時～19時
- 場所 三戸町役場 1階 税務課

3月1日(月)は、国民健康保険税8期の納期限です。納期内の納付にご協力ください。

- ・納期限を過ぎると、法令に基づき督促手数料や延滞金が課せられる場合があります。まだ納付していない税金がありましたら、お早めに納付してください。
- ・税金を未納のままにしておくと、差し押さえなどの延滞処分を受けることがあります。
- ・新型コロナウイルス感染症の影響などにより納税が困難なときは、納税の猶予などの制度がありますので、お早めにご相談ください。



## 「大切な税金」

### 納税作品・作文の部

三戸町納税貯蓄組合連合会 連合会長賞受賞

三戸町立三戸小学校六年 関根大翔

税金の勉強をする前は、税金は必要ないと思っていましたが、勉強したら「やっぱり税金は必要だ」ということが分かりました。このように考えた理由は三つあります。

一つ目は、消防署や警察署に税金が使われているからです。もし消防署に税金が使われていなければ、救急車を呼んだ人が、お金をはらわなければなりません。もしそうならば、お金がはらえない人は、救急車を使うことができない可能性があります。

二つ目は、ぼく達が通っている学校にも税金が使われているからです。もし学校に税金が使われなければ、一人一人がたくさんお金をはらわなければならないと先生に聞きました。ぼくは、お金をはらえない人は、学校に来られない

くなってしまふのではと考えました。三つ目は、公民館や図書館、役場などといった公共施設にも税金が使われているからです。公共施設はみんなが使う場所なので、税金が使われることにとても納得しました。また、平等な方法だと思いました。もし、公共施設に税金が使われなくなってしまうと、図書館で本を読めなくなったり、公民館を利用できなくなったりしてしまい、町全体に影響がおよぶと思いました。

この三つの理由が分かると、「税金は必要ない」と言う人はほとんどいないと思います。「納税」は社会に必要なことであり、税金で社会がより豊かになっていくと思います。ぼくは、しっかりと税金を納め、家族、町、社会全体のことを考えられる大人になりたいです。

# 令和3年度町県民税 申告相談

お問合せ先  
三戸町役場 税務課 課税班 ☎ 20-1118

相談日	受付地区	受付会場	受付時間
2月9日(火)	下田・貝守・袴田・一ノ渡・田ノ沢	基幹集落センター (猿辺支所) ☎ 27-2111	9:30～11:00 13:00～15:00
2月10日(水)	中村・老久保・杉沢・二五山・大平・泉 ●猿辺地区で日程の当日来られなかった人		
2月12日(金)	蛇沼本村・下川原・葛子平・蛇沼大平・横沢・清座久保	蛇沼やまびこ会館 ☎ 27-2832	9:30～11:00 13:00～15:00
2月15日(月)	北向・別当沢・沢田・玉ノ木・豊川・久保・久保住宅	豊川ほうえい会館	9:30～11:00 13:00～15:00
2月16日(火)	椀ノ木・松山・沼ノ久保・茨沢・野月	農村環境改善センター (斗川支所) ☎ 25-2111	9:30～11:00 13:00～15:00
2月17日(水)	中本村・下本村		
2月18日(木)	上本村・武士沢・中堤・高間館 ●斗川地区で日程の当日来られなかった人		
2月19日(金)	大舌・乗上・大谷地・団子坂	大舌交流センター ☎ 25-2531	9:30～11:00 13:00～15:00
2月22日(月)	同心町・境沢	三戸町中央公民館 ホール ☎ 22-2186	9:00～11:00 13:00～15:00
2月24日(水)	上同心町		
2月25日(木)	桐荻		
2月26日(金)	雷平・在府小路町		
3月1日(月)	遠藤・小中島・目時・沼尻・金洗沢・中崎		
3月2日(火)	久慈町・川守田町		
3月3日(水)	八日町・馬喰町・二日町		
3月4日(木)	細谷・留ヶ崎・館		
3月5日(金)	箸木山・泉山・栄町		
3月8日(月)	文治屋敷・川代・松原		
3月9日(火)	元木平		
3月10日(水)	六日町		
3月11日(木)			
3月12日(金)	全地区		
3月15日(月)			

\*最終3日間(3月11日、12日、15日)は混雑が予想されます。なるべく受付地区でのご来場をお願いします。

## ～ 感染リスク軽減のための対応～

新型コロナウイルス感染症の感染リスクを軽減するため、ご自宅からパソコン・スマートフォンを使って申告できるe-taxをぜひご利用ください。ご自宅で作成した申告書を郵送でも提出することもできます（[確定申告]で検索!）。e-taxでの申告書の作成は、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー（<https://www.keisan.nta.go.jp/>）」でどうぞ。なお、税務課窓口にも確定申告書が作成できるパソコンを設置予定ですのでご利用ください。

## ～ 申告会場にお越しになる人へのお願い～

- 入場時の検温を実施します 申告会場への入場時に検温を実施します。37.5℃以上の発熱がある人や体調のすぐれない人は、無理をせずに後日あらためて来場していただくようお願いします。
- マスクの着用、手指消毒のお願い 会場ではマスクを常時着用していただき、入口などで手指消毒をお願いします。【マスクのご持参をお願いします。】
- 自家用車での待機をお願いします 会場内の密集を防ぐため、自家用車でご来場の方は、自家用車などでの待機をお願いします。受付で携帯電話の番号をお伺いし、順番が近くなりましたら電話でお呼びします。

## 申告が必要な人

令和3年1月1日現在、三戸町に住所があること

- 給与所得者  
・給与のほかに、別の収入があった人  
・勤務先で年末調整をしていない人  
・2カ所以上から給与の支払いを受けた人  
・年末調整に含めなかった各種控除（医療費控除など）を追加する人
- 公的年金所得者  
・公的年金のほかに、別の収入があった人  
・年金の源泉徴収票に記載されたもの以外の各種控除を追加する人  
・遺族年金、障害年金のみを受給している人
- その他  
・営業、農業、不動産、雑所得、譲渡所得、一時所得などの収入があった人

## 申告の必要がない人

- ・給与収入のみで、勤務先で年末調整している人
- ・収入が公的年金のみで、収入金額が65歳以上で148万円以下、65歳未満で98万円以下の人
- ・税務署で所得税確定申告をする人

## 申告に必要なもの

- ①申告書
- ②預金通帳の口座番号が確認できるもの
- ③印鑑（銀行お届け印と同じもの）
- ④収入や経費を証明するもの
- ⑤各種控除に関する証明や領収書など
- ⑥税務署が発行した「利用者識別番号」（お持ちの人のみ）  
※収入の種類により、必要なものが異なります。

## 国や地方公共団体から受けた助成金には申告が必要なものがあります

【参考】申告が必要な助成金など（課税対象）

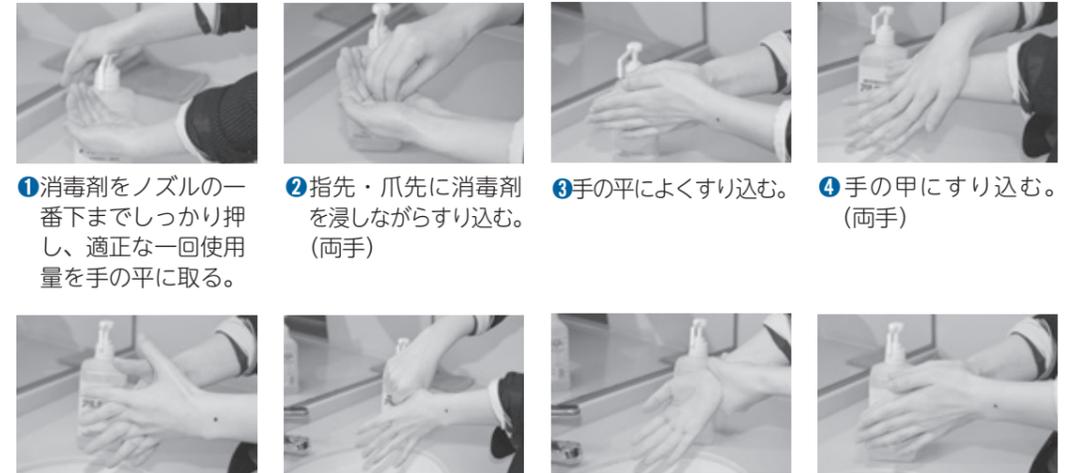
所得の種類	助成金の名称
事業所得など	持続化給付金（事業・雑所得者向け）・家賃支援給付金・雇用調整助成金・青森県内中小企業者への休業協力金・三戸町事業者緊急支援金など
一時所得	持続化給付金（給与所得者向け）・三戸町新生児子育て応援特別給付金など

\*記載した助成金は一例です。記載がない助成金などの課税関係は、お問い合わせください。（全国民に1人当たり10万円給付された「特別定額給付金」は申告不要です。）  
\*課税対象となる助成金であっても、全てのケースで実際に税負担が生じるわけではありません。

# よかったね♪ 虫歯ゼロ



## 手指消毒剤は効果的に！



- 1 消毒剤をノズルの一番下までしっかり押し、適正な一回使用量を手の平に取る。
- 2 指先・爪先に消毒剤を浸しながらすり込む。(両手)
- 3 手の平によくすり込む。
- 4 手の甲にすり込む。(両手)
- 5 指を組んで、指の間にすり込む。組み替えて、もう片方の親指と小指の外側にもすり込む。
- 6 親指をもう片方の手で包み、すり込む。(両手)
- 7 手首にもすり込む。(両手)
- 8 乾燥するまでしっかりとすり込む。

★アルコール製剤利用のポイント

- ・スプレーポンプは、しっかり下まで押しましょう。
- ・15秒以上かけて、乾くまでじっくりと、まんべんなくすり込みましょう。※ササッとでは効果が弱くなります

## マイナンバーカードをつくって

キャッシュレスで  
チャージまたは買い物をして

マイナポイント **5,000円** をもらおう  
【 上限2万円の25%分 】



マイナンバーカードの早めの受け取りにご協力ください

郵送された「個人番号カード交付通知書・電子証明書発行通知書兼回答書」(ハガキ)を持って住民福祉課窓口(☎20-1151)までお越しください。マイナンバーカードの申請から取得までには、2週間から1カ月程度かかりますので、予めご了承ください。

### ◆マイナンバーカードの交付状況

	三戸町	青森県	全国
交付件数	1,760件	262,226件	30,765,033件
人口	9,690人	1,275,783人	127,138,033人
人口に対する交付率 (小数点第3位四捨五入)	18.16%	20.55%	24.20%

※交付件数は、R2.12末現在 ※人口は、三戸町：R2.12末現在、青森県・全国：R2.1.1現在



▲マイナンバーキャラクター  
マイナちゃん

## 【後期高齢者医療】被保険者の皆さまへ

### ◆後期高齢者医療 高額介護合算療養費支給申請のお知らせ

後期高齢者医療制度の加入者で、医療費と介護サービス費の自己負担額の1年分(令和元年8月1日～令和2年7月31日)の合算額が限度額(表)を超えた場合、超えた額が支給されます(500円以下の場合対象外)。世帯内に後期高齢者医療制度の加入者が複数いる場合は、世帯で合算して支給額を計算します。支給要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬(予定)に青森県後期高齢者医療広域連合から「支給申請のお知らせ」を送付します。お知らせが届いた人は申請してください。対象期間中に後期高齢者医療制度に加入した人や転入してきた人などがある世帯には、支給対象となる世帯でも「支給申請のお知らせ」が送付されない場合がありますので、対象になるとと思われる人はお問い合わせください。

(表) 自己負担額は、支払った額から高額療養費や高額介護(予防)サービス費を除いた額。

所得区分	自己負担限度額
現役並み所得Ⅲ ※1	212万円
現役並み所得Ⅱ ※2	141万円
現役並み所得Ⅰ ※3	67万円
一般 ※4	56万円
低所得Ⅱ ※5	31万円
低所得Ⅰ ※6	19万円

- ※1：課税所得690万円以上の人
- ※2：課税所得380万円以上690万円未満の人
- ※3：課税所得145万円以上380万円未満の人
- ※4：住民税課税世帯の人(※1～3にも※5～6にも当てはまらない人)
- ※5：世帯員全員が住民税非課税の人
- ※6：世帯員全員が住民税非課税の人のうち、世帯員全員の各所得金額が0円の人(公的年金の場合は収入が年額80万円以下)

### 申請に必要なもの

- 支給申請書  支給申請のお知らせ  後期高齢者医療被保険者証  介護保険被保険者証
- 個人番号(マイナンバー)がわかるもの(通知カードまたはマイナンバーカード)  印鑑(認印)
- 本人確認書類(官公庁発行・発給の顔写真付き身分証明書)
- 通帳(または通帳のコピー)など口座情報のわかるもの

※被保険者が亡くなっている場合は受領申立書の提出が必要。(事前に提出した場合は不要)  
 ※被保険者以外の方が申請または受領する場合は委任状が必要。  
 ※被保険者以外の方が申請する場合は委任状に加え、被保険者の個人番号がわかるもの(コピー可)、申請者の本人確認書類が必要。  
 ※重度心身障がい者医療費の助成を受けている場合は、役場へ受領を委任する委任状が必要。  
 ※対象期間中に青森県後期高齢者医療以外の医療保険や他市町村の介護保険に加入歴があり、自己負担額がある場合は、それらの保険の自己負担額証明書が必要。  
 ※成年後見人が申請される場合、登記事項証明書(3カ月以内に発行されたもの)をお持ちください。

三戸町役場健康推進課  
☎20-1153

# 3月行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
28	3/1 ・卒業式(三戸高) ・国民健康保険税 8期納期限	2	3	4 ・4歳児健康相談 (保健センター 受付13時～ 13時20分)	5 ・いのちと暮らし の総合相談会 (ふくじゅそう 受付13時30分～ 15時30分)	6 ・卒園式(いずみ幼・ 三戸保)
7 ・卒園式(ミューズ保)	1月6日に第8 回友田教育長杯 子供囲碁大会が 行われました。			11 ・卒業式(三戸中・ 杉沢中)	12	13 ・修了式(斗川児)
14	15 ・立春式 (三戸中8年生)	16	17 ・離乳食教室 (保健センター 受付13時～ 13時15分) ・行政相談 (ふくじゅそう 13時～15時)	18	19 ・卒業式(三戸小・ 斗川小)	20 ・春分の日
	22 ・認知症専門相談 (保健センター 10時～15時)	23	24 ・心配ごと相談 (ふくじゅそう 13時～15時)	25	26 ・修了式(三戸小 中・斗川小・杉 沢小中・三戸高) ・病後児保育ジャブ 施設開放日 (9時30分～18時)	27 ・修了式(ミューズ保)
28	29	30	31			1月11日に火 災・無災害及び 疫病終息祈願祭 が行われました。

## ごみダイエット大作戦1、2のさんのへ! 今月のテーマ「食品ロスを減らそう ～傷んで捨てる食品を減らす冷凍保存～」

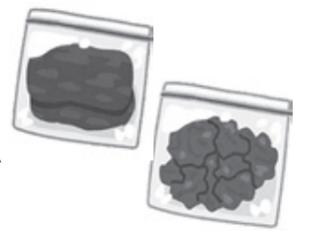
食品ロスを減らすためには、買いすぎない、作りすぎない、食べ切ることが大事です。新たな生活様式の普及により、食材をまとめて買うことが増えていることから、食材を無駄にしないように保存方法を見直して、ごみをダイエットしましょう。  
☎ 三戸町役場 住民福祉課 ☎ 20-1151

### ○冷凍保存のメリット

冷凍することで食品を長持ちさせたり、調理時間を短縮したりすることができます。少しの工夫で使いやすくなったり、いい状態で保存できる食品ポイントを紹介しますので取り入れてみてください。

### ○共通のポイント

- 1 買った新鮮なうちに下処理をしましょう。
- 2 食品の品質を守るため、薄く延ばして早く凍らせましょう。
- 3 使うときのことを考えて、小分けにして保存しましょう。
- 4 冷凍焼けは空気に触れることで起きます。フリーザーバッグなどに入れて、空気を抜いて保存しましょう。



### ○肉と魚

- ・使う分ごとにラップ、またはフリーザーバッグに入れて冷凍します。
- ・アルミのトレイに載せたり、アルミホイルで包むと熱が伝わりやすいので早く凍ります。
- ・室温で解凍させると菌が繁殖しやすくなるので、冷蔵庫に入れてゆっくりと解凍します。

### ○野菜類

- 葉物野菜** → 使いやすい大きさに切り、冷凍庫へ。冷凍するとシャキッとした食感を楽しむような料理には不向きなので、みそ汁や鍋物に向いています。
- きのこ類** → 水で洗わずに、根元をカットし冷凍庫へ。冷凍することでうまみが増すほか、冷凍した状態で使用できるので便利に使えます。

### ○パン

ひとつずつラップやアルミホイルにくるんでフリーザーバッグに入れて冷凍庫へ。凍ったままトースターで焼いても◎。自然解凍した方がふんわり焼けるのでおすすめです。

### ○その他の食材

- 貝** → アサリやシジミなどは下処理をしたら、フリーザーバッグに入れよく空気を抜いて保存するほかに、水や出汁に浸して冷凍します。凍ったまま鍋に入れ一気に加熱することで、味が濃厚になります。
- 作りすぎた料理** → カレーやシチューなどはフリーザーバッグに入れて、できるだけ大きな具材は潰し、空気を抜いて冷凍します。

### ごみダイエット大作戦1,2のさんのへ!

- ①ごみの水分をなくそう!
- ②食品ロスを減らそう!
- ③ごみを分別しよう!

この言葉を合言葉に、ごみの減量化に取り組んでいきましょう。

※「ごみダイエット大作戦1、2のさんのへ!」はごみ減量アイデアコンテスト高校生以下の部で最優秀賞に選ばれたごみ減量化の合い言葉です。

### 12月のごみ排出量 ※資源ごみを除く

	総排出量(t)	1日1人当たり(g)
令和元年12月	約266	約867
令和2年12月	約275	約915
増減	+9	+48

引き続き、ごみの減量化にご協力ください。

### 令和元年度三戸町学校保健会 入選標語 ※学年は昨年度のものです。

- |                     |               |
|---------------------|---------------|
| うんどうで ころもからだも すっきりだ | (斗川小1年 小笠原 彩) |
| 早おきし 太陽あびて 一日始まる    | (三戸小3年 佐々木一花) |
| あいさつは 人の心を ひらくかぎ    | (三戸小4年 佐々木涼蒼) |

# のぼたん広場

子育てを  
応援!



外山 新太くん  
(1歳7カ月)

のぼたん広場では、子育て家庭の親子の交流と仲間づくり、相談対応や子育てに関する情報提供、また講習など子育て支援を行っています。  
ゆりかごのスタッフがわらべうた遊びや歌の紹介、絵本の読み聞かせなど対応します。どうぞ、親子で気軽においでください。  
○開設時間：月曜日～日曜日 8:15～16:45  
平日の9:00～15:00は、ゆりかごのスタッフが対応します！  
○場所：ふくじゅそう1階 のぼたん広場

## 2月のスケジュール

### <おやこ交流 ひよこコース>

毎週木・金曜 10時30分～11時30分  
※各日6組、予約制。定員に満たない場合は、当日のご利用も可能です。  
[対象]:2カ月児からつかまり立ちまでのお子さんを持つ親子

### <おやこ交流 パンダコース>

毎週火曜 10時30分～11時30分  
[対象]:ひよこコース以上のお子さんを持つ親子

### <フリー day>

毎週月・水曜 10時30分～11時30分  
[対象]:就園前のお子さんを持つ親子

### <うたってあそぼう講座>

9日(火) 10時30分～(20分程度)  
[対象]:就園前のお子さんを持つ親子(予約制・6組)

### <おしゃべりサロン&マタニティのママ体験>

17日(水) 10時30分～11時30分  
[対象]:就園前のお子さんを持つ親子(予約制・6組)

### <木のおもちゃ体験広場>

20日(土) 10時～13時 ふくじゅそう3階[大会議室]  
[対象]:0歳児から小学校低学年までの親子

※各コースの設定時間外での利用も可能です。

## のぼたん文庫 おすすめ本

### 「このかたちなあに」

双子の子ぐま、クーとマーは、お母さんから大きな紙をもらいました。まる、さんかく、しかくと、どんどん描きたくなります。最後は紙のひこうきに乗って…。



○のぼたん文庫では、絵本の貸し出しをしています(一人3冊・2週間まで)。どうぞご利用ください。

## お知らせ

### 第5回みんなの体験広場

今回は「組子コースター」です。パズルのように組み合わせながら、日本伝統の組子細工を体験しましょう！  
■日時 2月14日(日) 10時30分～(40分程度)  
■場所 ふくじゅそう3階「大会議室」  
■講師 (株)南部住建 武士澤 勝利氏  
※詳しくは、チラシまたはブログを確認ください。

### <問い合わせ先>

NPO 法人子育て支援ネットゆりかご  
☎ 20-0070 E-メール: yurikago3@gmail.com

# 新三戸地区葬祭場使用料について

令和3年4月1日から新三戸地区葬祭場が供用開始されるに伴い、使用料を下記のとおり改正します。本改正は、葬祭場を利用する人から新たに施設使用料を負担いただくものです。利用者の皆さまのご理解をお願いします。

区分	単位	金額	
		組織町内居住者	組織町外居住者
火葬炉 使用料	12歳以上 体	無料	33,000円
	12歳未満 体	無料	24,000円
	死産児 胎	無料	20,000円
	身体の一部 1人分	無料	7,000円
改葬	体	無料	20,000円
施設使用料 (火葬炉を除く)	1回	2,000円	4,000円

※施設使用料は、葬祭場で納入します。  
※組織内居住者とは次の(1)～(3)に該当する人をいいます。  
(1)使用者が直系親族であり、かつ、組織町(三戸町・田子町・南部町)に住所を有する人  
(2)死亡者が死亡時に組織町内に住所を有していた人  
(3)就学のために町外へ転出した人および老人ホームなどへ入居のために転出した人  
(4)改葬の場合に限り、使用者の住所が組織町内に住所を有していた人

【お問合せ先】三戸地区環境整備事務組合(南部町保健福祉センターばたんの里内) ☎ 23-0567

# 図書館 だより

開館時間 10:00～18:00  
☎ 22-1731 FAX 22-1606

## 移動図書館車「本じい」の 今月のつぶやき

児童室にもたくさん新しい本を用意して待っております!



## 2月のスケジュール

27日(土) おはなしのへや  
■休館日：毎週月曜日  
■図書整理休館日：25日(木)

## 今月の新刊

小説・エッセイ	作者・監修	出版社
どうしてわたしはあの子じゃないの 命の砦	寺地はるな 五十嵐貴久	双葉社 祥伝社
新しい生活	曾野 綾子	ポプラ社
ノンフィクションほか		
世間とズレちゃうのはしょうがない	養老孟司	PHP 研究所
大学で学ぶ東北の歴史	東北学院大学文学部 歴史学科	吉川弘文館
農家はつらいよ 零細メロン農家・ 年商1億までの奮闘記	寺坂祐一	同文館出版
児童書		
世界のすごい動物伝記 おどろきに 満ちた、歴史にのこる50の動物	ベン・ラーウィル	講談社
ニマとおにばば	ピエール・ ベルトラン	徳間書店

## 一般書

この本を盗む者は  
深緑野分 (KADOKAWA)



ある日、蔵書が盗まれ、父の代わりに館を訪れていた深冬は【この本を盗む者は、魔術的現実主義の旗に追われる】というメッセージを目にする。本の魔力と魅力を詰め込んだ一冊です。



## 児童書

24時間のキョーフ 4夕暮れ時のキョーフ  
日本児童文学者協会(フレーベル館)



ちょっとこわくて不思議な体験。あとをついてくる足音、学校の鏡にまつわるうわさ、きもだめしの夜に起きた怪……など。一般室にて貸し出し中です!

## お知らせ 「障害者控除対象者認定書」の交付

☎ 三戸町役場 健康推進課 ☎ 20-1153

障害者手帳などの交付を受けていない65歳以上の要介護認定者で、障害者に準ずると認められる人に「障害者控除対象者認定書」を交付します。この認定書により、所得税の確定申告や町県民税の申告をする際、「障害者控除対象者認定書」を添付または提示することで、障害者控除を受けることができます。

- 対象者**  
身体障害者手帳、愛護手帳、精神障害者福祉手帳を持っていない65歳以上の介護認定者で、本人または扶養者が所得税や町県民税の申告をする人
- 申請手続** 本人または家族の申請が必要
- 申請書**  
三戸町役場健康推進課（保健センター）に設置、または町ホームページでダウンロードできます。
- 持ち物** 申告をする人の身分証明書  
対象者の介護保険被保険者証
- 認定書の交付** 申請者に郵送
- ※認定まで1週間程度を要します。余裕をもって申請して下さるようお願いいたします。

## お知らせ スポーツ安全保険に加入しよう！

☎ スポーツ安全協会 青森県支部 ☎ 017-718-1136

スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動などを行う社会教育活動（4人以上の団体）を対象とした保険です。

- 対象事故** 団体活動中、往復中の事故
- 補償内容** 傷害保険、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険
- 加入受付** 令和3年3月1日から令和4年3月30日まで
- 保険期間** 令和3年4月1日から令和4年3月31日まで
- 掛金** 一人につき年額800円～11,000円  
※活動内容、年齢によって異なります。

## お知らせ 『青森の道路メンテナンス概要』を公表

☎ 青森県道路メンテナンス事務局 ☎ 017-734-4575

県民・道路利用者の皆さまに道路インフラの状況および老朽化対策についてご理解をいただくため、「青森の道路メンテナンス概要」として点検の実施状況や結果などをとりまとめたのでお知らせします。

- ◆**内容**（県内の国道・県道・市町村道・高速道路）
- 2019年度（単年度）における点検結果
  - 2019年度末時点における判定区分の割合
  - 2019年度点検実施施設における判定区分の遷移状況
- ◆**ポイント**
- 点検実施率は、  
橋梁 19% (1,311橋)、トンネル 13% (7か所)
  - 橋梁の判定区分の割合は、  
Ⅲ：10% (133橋)、Ⅳ：0% (0か所)】
- ※詳しくは、「青森 道路メンテ」で検索



## お願い 赤十字活動資金にご協力を

☎ 日本赤十字社青森県支部三戸町分区分  
(三戸町役場 住民福祉課 ☎ 20-1151)

2月1日から令和3年度の赤十字活動資金確保のため「赤十字会員増強・活動資金増収運動」を実施します。加入と活動資金・寄付金のご協力をお願いします。

- 集められた資金は、災害救護体制の強化や、赤十字奉仕団・青少年赤十字の育成、AED講習会など、人びとの命と健康を守る活動の財源となります。
- 【**主な内容**】
- ・「赤十字会員」は、2千円以上を継続的にご支援をいただく「会員」と、2千円未満のご支援をいただく「協力会員」の2種類に分けられます。
  - ・2千円以上の支援をいただける人に対して、「会員」加入の意思確認をします。
  - ・「会員」に加入された人には、年2回、赤十字情報誌を無償で送付いたします。

## 税金 申告はお早めに

☎ 三八地域県民局 県税部 ☎ 0178-27-5111

■**所得税・住民税** ことしの所得税・住民税の申告期限は3月15日(月)です。例年、期限の間際になると申告会場が混み合い、お待ちいただく時間も長くなりますので、お早めに申告して下さるようお願いいたします。

■**消費税・地方消費税** 県の税金である地方消費税は、国の消費税と同じ申告書と一緒に税務署に申告し、消費税との合計額を国に納めます。納められた地方消費税は、国から県に払い込まれます。ことしの個人事業者の消費税・地方消費税の確定申告と納税の期限は、3月31日(水)です。忘れずに申告、納税して下さるようお願いいたします。

## 募集 放送大学4月入学生募集

☎ 八戸サテライトスペース ☎ 0178-70-1663  
☎ 放送大学青森学習センター ☎ 0172-38-0500

放送大学は、テレビやインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、幅広い分野を学べます。資料を無料で差し上げていますので、ご連絡ください。

■**出願締切** 令和3年3月16日(火)



2月の予定		
種目	日時	場所
ラージボール卓球	毎週火・木曜 (10時～12時)	ジョイワーク三戸
Enjoy! ピンポン!	毎週月・水曜 (19時～21時)	
ネオホッケー	毎週木・土曜 ※11日除く (18時30分～20時30分)	町民体育館

教室スケジュール		
種目	日時	場所
貯筋体づくり	月曜→8日、22日 水曜→3日、17日、24日 金曜→12日 (10時～11時30分)	ジョイワーク三戸

※「教室」は参加料が必要(クラブ会員550円、会員以外1,100円)  
※サークルおよび教室の体験は自由にできますが、1回までとさせていただきます。

## お知らせ クラブ会員募集中!

令和2年度のクラブ会員を募集しています。詳しくはお問い合わせください。  
スポーツ指導者や運営スタッフ、賛助会員(個人、団体、店問わず)もいつでも募集中です。また、囲碁・将棋・麻雀・手芸・カラオケ・ヒップホップダンス・ラケットテニスなど、楽しみながら仲間づくりをしたい人も、ぜひお声がけください。

## ネオホッケーサークル 参加募集中!

年齢問わず、誰でも楽しめるスポーツとして人気です。ぜひ、あなたも週2回楽しく盛り上がりましょう!



## 問い合わせ先

(一社) さんのへスポーツクラブEnjoyクラブハウス (ジョイワーク三戸内)  
TEL・FAX 22-2503  
HPアドレス <http://ssce.web.fc2.com/index.html>  
Eメール [s.sports-club.enjoy@bell.ocn.ne.jp](mailto:s.sports-club.enjoy@bell.ocn.ne.jp)

**会員募集中**



## まちの楽校だより

2月達人・イベントスケジュール	日	月	内容
1日	月	・手芸教室(本間宏子) ・わら細工・簪・竹かご(貝守林友会)	
8日	月	・わら細工・簪・竹かご(貝守林友会) ・串もち・豆腐田楽(JA婦人部)	
10日	水	・ぞうり教室(玉川ノブ)	
18日	木	・十割そば(佐藤幸夫) ・わら細工・簪・竹かご(貝守林友会) ・串もち・豆腐田楽(JA婦人部) ・シナ絵(G.O.ドリinker)	
22日	月	・手芸教室(本間宏子)	
28日	日	・わら細工・簪・竹かご(貝守林友会) ・串もち・豆腐田楽(JA婦人部) ・木工教室(千葉重雄)	

【まちの楽校】  
☎ 23-5415 FAX: 23-0118  
・Facebook  
<https://www.facebook.com/machinogakko>

## 第113回100縁商店街スタンプラリー

今月の開催日は18日(木)です。  
次のくじ引き抽選会は3月18日(木)ですので、ぜひご参加ください。

## 囲碁開催日

お気軽にご参加ください。  
■日にち 4日(大会)、10日、17日、25日  
■時間 9時30分～15時



達人工房開催時間: 10時～15時  
2月の休校日: 7日、11日、13・14日、20・21日、23日、27日



# 三戸町功勞表彰



1月5日、三戸町民体育館で開催された三戸町新年会において、令和2年度三戸町表彰条例による功勞表彰が行われました。

長年にわたって町のために活動された2人に松尾和彦町長から表彰状が手渡され、会場から大きな拍手が送られました。

◀ (写真左上から) 友田博文教育長、馬場浩治副町長、松尾和彦町長、松尾将之<sup>まさゆき</sup>さん、伊達よしえさん、竹原義人三戸町議会議長

## ● 歯科保健活動に貢献

**松尾 将之<sup>まさゆき</sup>さん (52歳)**

平成9年4月より目時小学校および蛇沼小学校、平成12年4月からは三戸小学校の三戸町学校歯科医として、20年以上にわたり、活躍されています。

## ● 社会教育振興に貢献

**伊達 よしえさん (67歳)**

平成12年4月から現在まで、当町の社会教育の指導・助言を行い、社会教育の振興に貢献する三戸町社会教育委員として、20年間にわたり、活躍されています。

ふるさと納税特製お礼品・ついに第11弾登場！

## 11ぴきのねこのまちさんのへ 特製エプロン！



ほのぼのデザイン

ふるさと納税のお礼品(完全非売品)として、三戸町出身の漫画家 故・馬場のぼる先生の絵本「11ぴきのねこ」シリーズ第1作目の表・裏表紙のイラストをデザインした特製エプロンをこぐま社、学研教育みらいの全面協力のもと製作しました。特製品第11弾となるこのお礼品は、ふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」のほか、郵送、まちづくり推進課の窓口で12,000円以上寄付した人に贈呈されます。

(注) 町内の人からの寄付には、お礼品の贈呈が許されておりませんので、ご承知おきください。

SNSで町からの情報をお届けします。  
フォローや友だち追加、お願いします。  
Twitter、Facebook、LINE、Instagram



Twitter



Facebook



LINE



Instagram