



広報

FUKAURA

ふかうら

No.353

発行／青森県深浦町

編集／総合戦略課

**新春町民放談の集いの
中止について**

毎年、1月初旬に実施していた『新春町民放談の集い』ですが、行政財政改革による事務事業の見直しと諸般の事情により、来年は実施しないことになりましたのでお知らせします。

□問合せ先

総務課
TEL 74-2112 内線219

インフルエンザに
注意しましょ

◎インフルエンザ予防のためにできること

◆手洗い・消毒『うつらない』

帰宅したら、すぐに手洗いをしましよう！

◆咳エチケット『他の人にうつさない』

咳やくしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう！

**年末年始ごみ収集業務
休業のお知らせ**



年末年始のごみ収集業務については、12月31日（火）から令和2年1月3日（金）まで休みとなりますのでお知らせします。

また、エコクリーンアフィも12

◆予防接種『重症化を防ぐ』

流行前に予防接種を受けまし

よう！

インフルエンザ予防に関しては、青森県庁ホームページ・インフルエンザに注意しましょう！

にも掲載しています。
http://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/health/seasonal_flu.html

◆ごみは正しく出しましょう

・ごみ袋には地区名、氏名を記載して出しましょう！

・ペットボトル・びんは、キャップを取つて中をすすいで出しま

しょう！

□問合せ先

健康推進課
TEL 82-0288

町民課 町民生活係

TEL 74-2115
エコクリーンアフィ

納税のお知らせ

12月25日（水）は、町県民税

（4期）及び国民健康保険税（6期）の納期限です。納め忘れのないよう、ご注意ください。

◎納期限までに納付されなかつた場合は督促状が送付され、督促手数料が徴収されます。

□問合せ先

税務課 収納係
TEL 74-2114

月31日（火）から令和2年1月3日（金）まで休みとなりますので、ご注意ください。

後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

◎高額療養費（外来年間合算）について

◆支給対象者

基準日（令和元年7月31日）時点
で後期高齢者医療被保険者証の
窓口負担割合が1割の方。

◆対象期間

平成30年8月1日から令和元
年7月31日までの1年間。

◆支給額

対象期間中の外来診療の自己
負担額の合計から高額療養費で
支給された分を差し引いた額が
144,000円を超える場合、
超えた分を支給します。

◆支給申請

・高額療養費（外来年間合算）の支
給申請について（お知らせ）
・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）
・本人確認書類（官公庁発行、發
給の顔写真付き身分証明書等）
・印鑑（認印）
・通帳（または通帳のコピー）等
登録している方）は、申請は不要
です。
・高額療養費を支給されたことの
ない方（高額療養費の支給口座を
登録していない方）には、12月下旬
（予定）に申請のお知らせを送

付しますので、お知らせが届いた
方は市町村の窓口に申請してく
ださい。

なお、対象期間中に後期高齢者
医療制度に加入した方や転入し
た方の場合、支給対象であっても
申請のお知らせが送付されない
場合がありますので、対象期間内
の外来に係る自己負担額の合計
が144,000円を超えた方は
お問合せください。

◆申請に必要なもの

- ・高額療養費（外来年間合算）の支
給申請について（お知らせ）
 - ・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）
 - ・本人確認書類（官公庁発行、發
給の顔写真付き身分証明書等）
 - ・印鑑（認印）
 - ・通帳（または通帳のコピー）等
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
です。（事前提出の場合は不要。）
※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等が
必要です。

※対象期間中に青森県後期高齢
者医療制度以外の医療保険に加
入歴があり、自己負担額がある場
合は、その医療保険の自己負担額
証明書が必要です。

◎多くの種類の薬を処方されて いる方はご注意を

広域連合では、複数の医療機関
から多くの種類の薬を処方され
ている方へ、そのお知らせをお送
りしています。複数の医療機関を
受診されている場合、それぞれの
医療機関では処方薬について適
切に管理されていますが、全体で

□問合せ先

青森県後期高齢者

医療広域連合

Tel 0171-721-3821

福祉課

Tel 74-2117

見ると同じ成分の薬が重複して
処方されている場合等があります。
お知らせが届いた方は、すべて
のお薬手帳を持参し、かかりつけ
医またはかかりつけ薬局にご
相談ください。

◎医療費通知について

国の税制改正により、平成30年
1月1日から医療費通知を確定
申告に活用できるようになります。
した。広域連合からお送りする医
療費通知には自己負担相当分を
記載していますので、確定申告時
の医療費控除にもご活用いただ
けます。

なお、対象となる期間が平成31
年1月診療分から令和2年12月
診療分となることから、通知書が
お手元に届くのは令和2年2月
末頃となりますので、ご理解をお
願いします。

お手元に届くのは令和2年2月
診療分となることから、通知書が
お手元に届くのは令和2年2月
末頃となりますので、ご理解をお
願いします。

「サーキットトレーニング」のお知らせ

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた、体をシュッと引き締める運動プログラム（40分程度）を行います。専門のスタッフがサポートしますので、お仕事帰りの健康づくりにぜひご利用ください。利用希望の方は直接会場までお越しください。（本事業はJoySport!ふかうらとの共催事業です）

◆会場・日時

【武道館（広戸）】

12月17日・24日

令和2年1月7日・14日・21日

各日とも18時～18時40分

深浦町民

◆参加料
250円（1回分）

◆注意
医師から運動を制限される方は参加できません。また、高血圧・心臓病の薬を服用されている方は医師へ相談の上ご参加く

ださい。傷害保険は各自ご加入ください。

□問合せ先

健康推進課

Tel 82-0288

白神山地世界遺産地域の管理に関する懇談会

白神山地世界遺産地域の管理に関する懇談会を開催しますので、ご興味のある方はお申込みください。

◎日時及び場所

令和2年1月31日（金）

◆日時

18時～20時

◆場所

弘前市民会館 1階大会議室
(弘前市大字下白銀町1-6)

◆内容

・白神山地世界遺産の管理に関する説明

◆主催

白神山地世界遺産地域連絡会議

◆参加方法

参加希望者は、東北地方環境事務所ホームページに掲載の申込用紙にて、FAX、メール、または郵送でご連絡ください（会場の都合上、希望者が定員になり次第、申込みを締め切らせていただきます）。

<http://tohoku.env.go.jp/holding.html>

（トップページからトピックス「開催案内」へお進みください。）

◆申込締切

令和2年1月17日（金）

□申込及び問合せ先

白神山地世界遺産

地域連絡会議事務局

（東北地方環境事務所）

西目屋自然保護官事務所（担当）

Tel 0172-85-2622

Fax 0172-85-2635

メール

RO-NISHIMEYA@env.go.jp

「こころの耳」 職場のメンタルヘル ス情報サイト

「こころの耳」は、こころの悩みがある働く方や、周りで支える方々をサポートする情報サイトです。働く方のセルフチェック・セルフケア、ご家族にできることや、専門の相談機関・医療機関をご案内しています。

◆詳しく述べてこころの耳で検索
◆無料電話相談「こころの耳電話相談」もお受けしています

◆フリーダイヤル

Tel 0120-565-455

◆受付時間

月火：17時～22時

土日：10時～16時

（祝日、年末年始は除く）

□問合せ先

五所川原労働基準監督署

Tel 0173-35-2309

退職後の住民税はどうなりますか？

住民税が毎月の給与から天引きされている方は、1年分の税額を「6月から翌年5月まで」の12回に分けて勤務先の事業所が納入（特別徴収）しています。この間に退職される場合、退職後の残りの住民税をまとめて、退職時の給与や退職金からの天引きにより納める制度にご理解くださるようお願いします。

◆事業主の皆さんへ

①従業員が退職などで住民税の特別徴収ができなくなる場合は、「異動届出書」の提出が必要です。

②翌年1月以降に退職する方の住民税について、残りの特別徴収税額があるときは、退職時の給与や退職金から天引きして納入すること（一括徴収）が義務づけられています。なお、12月以前に退職する方についても、同様に納入することができます。

第10期青森県地球温暖化防止活動推進員の公募について

□問合せ先

西北地域県民局

県税部 納税管理課

Tel 0173-34-3141
税務課
Tel 74-2114

□申込み・問合せ先

青森県環境生活部
環境政策課

Fax Tel 0177-734-9243
低炭素社会推進グループ
Tel 0177-734-8065

東北一斉『B型肝炎訴訟』無料電話相談会

◆日 時

令和2年1月25日（土）
10時～18時

◆内 容

B型肝炎被害対策東北弁護団が、B型肝炎訴訟について、弁護士による無料電話相談を行います（通話料有料）。

◆対 象

B型肝炎患者またはそのご家族（患者が亡くなっている場合は、その相続人）

◆電話相談ダイヤル

Tel 022-266-0184
Tel 022-266-0185

申込書の電子ファイルは次のホームページページからダウンロードできます。

<http://www.pref.aomori.lg.jp/nature/kankyo/earthranger.html>

◆B型肝炎訴訟とは？

幼少時の集団予防接種によりB型肝炎に感染したと認められる患者に対し病態に応じて50円～3,600万円の給付金等が支払われる制度です。

ただし、給付を受けるためには、国を相手に訴訟をして証拠に基づき救済要件に該当することを確認したうえで国と和解等をする必要があります。

□問合せ先

B型肝炎被害対策
東北弁護団事務局

（小野寺友宏法律事務所内）
Tel 0120-76-0152



みんなで守ろう 受診のルール

◆適正受診の必要性

西北五圏域では、医師不足が非常に深刻であり、特に病院勤務医師の過労労働が問題になっています。このままでは、当圏域の医療体制が崩壊する可能性もあります。そのため、みなさんが受診のルールを確認して、地域の医療を守りましょう。

◆かかりつけ医を持ちましょ う！

日頃から気軽に相談できる「かかりつけ医」を持ちましょう。軽度の症状や慢性の病気は、「かかりつけ医」で受診しましょう。

◆診療時間内の受診を心がけま しょう！

休日や夜間の救急外来は、緊急性の高い患者さんの対応を目的としています。緊急時以外は、平日の時間内に受診するように心がけましょう。

常に深刻であり、特に病院勤務医師の過労労働が問題になっています。このままでは、当圏域の医療体制が崩壊する可能性もあります。そのため、みなさんが受診のルールを確認して、地域の医療を守りましょう。

◆雇い主は、従業員の健康を管理 しましょ う！

従業員の健康管理は、雇用主の義務になっています。もし、従業員の体調がすぐれない場合は、積極的に受診を勧めてください。

そのために、業務を分担できる

ような体制を整備しましょう。

◆休日に具合が悪くなったら、医 療機関紹介ダイヤルで確認しま しょう！

まずは、各消防本部に設置してある医療機関紹介ダイヤルに確認しましょう。

【医療機関紹介ダイヤル】

五所川原地区消防本部
TEL 0173-34-4999

◆緊急性の高い場合は、すぐに受 診しましょ う！

「ロレツが回らない」、「片側の体や手足がしびれる」、「言葉が出ない」または、「人の話が理解できない」などの脳卒中が疑われる場合、「突然の胸の痛み」、「動悸」または、「めまい」などの心筋梗塞が疑われる場合など緊急性が高い場合は、迷わずすぐに受診しましよう。

◆雇い主は、従業員の健康を管理しましょ
う！

従業員の健康管理は、雇用主の義務になっています。もし、従業員の体調がすぐれない場合は、積極的に受診を勧めてください。

そのために、業務を分担できる

ような体制を整備しましょう。

◆休日に具合が悪くなったら、医療機関紹介ダイヤルで確認しましょう！

看護師からお子さんの状況に応じたアドバイスを受けられます。（治療行為ではありません。）

◆休日・夜間にお子さんの具合が悪くなったら、【二ども救急電話相談】

つがる市消防本部 TEL 0173-42-3999
鰺ヶ沢地区消防本部 TEL 0173-72-3999
また、新聞、五所川原市ホームページまたは、県公式ホームページ（あおもり医療情報ネットワーク）で休日診療を実施している診療所が確認できます。

◆五所川原市ホームページ
<http://www.city.goshogawara.lg.jp/>

「もしものときは」の「夜間・休日医療機関」をクリック

◆あおもり医療情報ネットワーク
<http://www.qq.pref.aomori.jp/>
「休日夜間当番医を探す」をクリック

◆対応時間	平日 19時～翌朝8時	土曜日 13時～翌朝8時
※ 12月29日～翌年1月3日まで	日祝日 8時～翌朝8時	は、日祝と同じ対応です。
五所川原保健所 指導予防課 TEL 0173-34-2108		
□問合せ先		



深浦診療所からのお知らせ

1月～3月の深浦診療所受付時間の変更について

深浦診療所の外来診療受付時間について、来月1月から、下記のとおり午後の受付を15時までに変更しますのでお知らせします。

当診療所では外来診療のほか訪問診療等、様々な業務を行っており、今回の受付時間の変更は、こうした診療体制の変更にともなうものです。

皆様にはお手数をおかけしますが、受付時間内に早めにおこしいただき受診くださるよう御協力をお願いします。

なお、受付時間に間に合わせ「葉がない」など急を要する場合は、電話で受診可能か御確認くださるようお願いします。

【現行】

受付時間	月	火	水	木	金
8：15～11：00	○	○	○	○	○
13：30～16：00	○	○	○	○	○ 15：00まで



【変更後】

受付時間	月	火	水	木	金
8：15～11：00	○	○	○	○	○
13：00～15：00	○	○	○	○	○

□問合せ先

深浦診療所 TEL 82-0337

スポーツジム見学・体験会のお知らせ

寒い冬は運動不足になりがちです。また、特定健診の質問票から、『深浦町では継続して運動に取り組んでいる住民が少ない』傾向にあることがわかっています。

運動は平均寿命・健康寿命の延伸に必要不可欠な要素ですが、「わかっているけど、なかなか踏み出せない」というのが実際のところだと思います。また、健康推進課では「運動不足解消プログラム」などを実施していますが、仕事をしている方などは時間的に参加しにくいのが現状です。

そこで、このたび、五所川原市・つがる市のスポーツジムの協力を得て、見学・体験会を開催することとしました。運動不足を解消したい方、ジムを利用してみたかった方、ぜひこの機会をご利用ください。（次ページへ続く）

◎申込方法

- ①下記を参考に希望会場を決める
- ②健康推進課に電話（82-0288）で申し込み。申込締切は12月19日（木）！

◎つがる市会場

■会 場

フィットネスクラブ アメーノ（つがる市イオンモールつがる柏2階）

■日 時

12月21日（土） 14：30～16：30

■定 員

10人（最少催行人数 3人）

■費 用

1,100円（税込）※当日会場で集めます。

■内 容

施設説明やスタジオプログラム（2種類）、ジムの体験



◎五所川原市会場

■会 場

フィットネスクラブ ウイング（五所川原市広田字柳沼116-3）

■日 時

12月23日（月） 14：00～15：00

■定 員

10人（最少催行人数 3人）

■費 用

無 料

■内 容

施設説明やジムの簡単な体験



◎両会場共通

■交通手段

会場までの送迎はありません。現地集合・解散となります。

■傷害保険

必要な場合は各自加入してください。

■服装・持ち物

体を動かせる服装（ジャージ等）・うち履き・タオル・水分補給用飲料

■その他の

体験内容は変更となる場合もありますのでご了承ください。各会場とも最少催行人数に満たない場合は中止となります。（中止の場合は申込された方へ連絡します。）

深浦町文化賞及びスポーツ賞候補者の推薦を受付けます

令和元年の文化賞及びスポーツ賞候補者の推薦を次のとおり受付けします。

■提出書類

- ①深浦町文化賞及びスポーツ賞候補推薦書（次ページ参照）
- ②他に功績のわかる資料（賞状・記録・大会要項・記事等）の写し

■提出期限

12月25日（水）

■提出先

〒038-2324 深浦町大字深浦字苗代沢84-2
深浦町教育委員会 社会教育係

■表彰規定

【文化賞】

- ①公的機関の主催する全県的規模の展覧会もしくは発表会等において、最高賞を受賞した者
- ②公的機関の主催する全県的規模の展覧会もしくは発表会等を経て、東北地区または全国的規模の展覧会もしくは発表会等で特に優れた評価を受けた者
- ③その他①②と同等の成績があったと認められる者

【文化奨励賞】

全県的規模の発表会等において、上位3位クラスの評価を受けた者

【スポーツ賞】

- ①公的機関の主催する全県的規模の大会または競技等において優勝した者
- ②公的機関の主催する全県的規模の大会または競技会を経て出場した東北大会については2位以内、全国大会においては5位以内の成績を収めた者

【スポーツ奨励賞】

全県的規模の競技会等において3位以内の成績を収めた者

【ジュニアスポーツ賞】

- ①小学生以下の児童で公的機関等の主催する全県的規模の競技会等において優勝した者
- ②小学生以下の児童で全県的規模の競技会等を経て、東北地区にあっては3位以内、全国にあっては優秀な成績を収めた者

【ジュニアスポーツ奨励賞】

小学生以下の児童で全県的規模の競技会等において優秀な成績を収めた者

■表彰の対象となる期間

平成31年1月1日～令和元年12月31日

■受賞者の決定

表彰審査会で審査後、決定します。

□問合せ先

深浦町教育委員会 教育課 社会教育係 （内線308）

TEL 74-4419 FAX 74-3050

令和元年深浦町文化賞及びスポーツ賞候補推薦書

ふりがな		性別	男・女	満年齢	歳か月
氏名（団体名）		生年月日		年月日	
区分・競技種目					
現住所					
本籍地					
職業又は学校名等	(学生の場合は学年を記入してください。)				
その他の役職名 (文化・スポーツ関係)					
過去の被表彰歴	年月日	表彰団体及び名称		受賞内容	

上記の者は深浦町文化賞及びスポーツ賞の表彰規定_____賞(①・②・③)に該当するものと認めますので推薦いたします。

令和 年 月 日

推薦者 住 所 _____

氏 名 _____ 印

【功績の内容】 (大会名等及び成績・活動、指導歴等) ※団体の場合は選手名(ふりがな含む)を記入してください。 ※参考資料(新聞・表彰状等)の写しを添付してください。 ※参加人数、大会規模がわかるようできるだけ具体的に記入してください。	(功績内容記入欄)
---	-----------

漂流・漂着木造船発見時のお願い

① 日本海側各地で漂流・漂着木造船が確認されています

・例年、北西の季節風の吹く、11月以降の冬場に多く発生する傾向にあります

② 漂流・漂着木造船や海で不審なことを見かけたら 『118番』まで！

③ 木造船には近づかないで！

・危険を避けるため、むやみに木造船には近づかず、現場の海上保安官等の指示に従って下さい

～木造船には近づかないで！～

立入禁止 - KEEP OUT - 立入禁止 - KEEP OUT - 立入禁止 - KEEP OUT - 立入禁止 - 立入禁止



※木造船が漂着する岩場や波打ち際などに近づくと、転落や波にさらわれる危険



※木造船が倒壊したり、釘などの突起物でケガをするおそれ

※衛生面での懸念

※釘などの突起物

海のもしも
は118番



政府広報 | 警察庁・海上保安庁 北朝鮮からと思われる不審な船や不審人物が発見されています。

!
△ 普段見かけない船や人を見たら、



近づかない！

すぐ通報を！

漂着している船や人は
110番 海上の船は
118番



第二管区海上保安本部

深浦町役場町民課 74-2111 (内線 152)