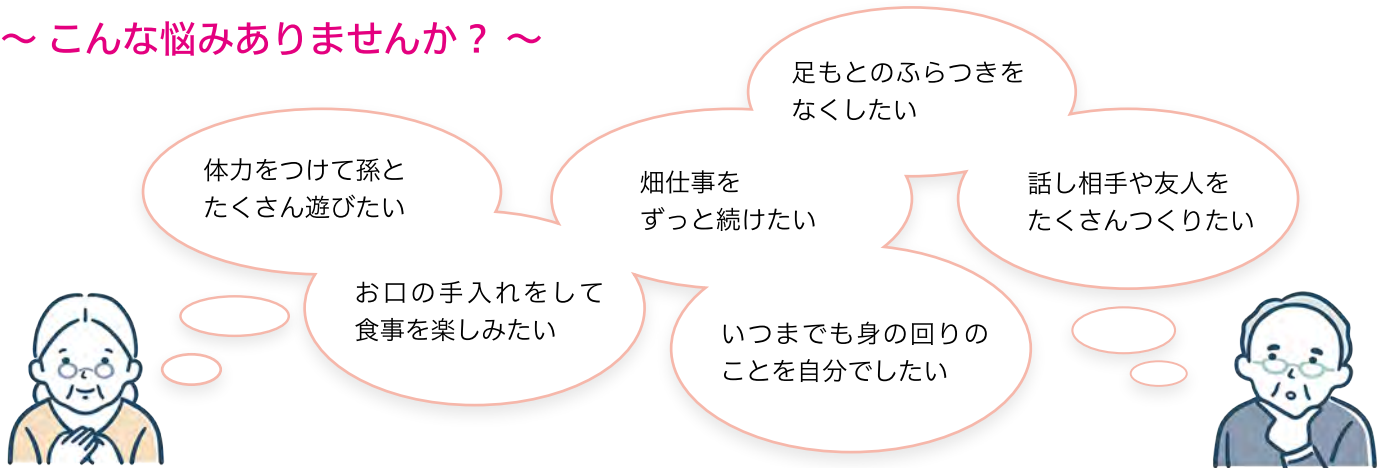


TOPICS 01

# 「短期型複合プログラム」に参加しませんか？

日常の困りごとを自分でできるようになるために！

## ～こんな悩みありませんか？～



## ～日常生活の改善に！いきいきとした毎日を送るために！～

### 短期型複合プログラムとは？

全15回の短期集中で、体操やレクリエーション、専門家による栄養・お口の健康についての指導により、生活機能の維持・改善を支援します。住み慣れた場所で元気に自分らしく生きていきたい！そんな方々に参加していただきたいプログラムです。



◀ 実際の様子

#### ▶対象者

市内にお住まいの65歳以上で、次の①～②に当てはまる方

- ①要支援1・2の要介護認定を受けている方
- ②「事業対象者」の保険証をお持ちの方

※要介護認定を受けていない方は、参加申込み後に基本チェックリストによる判定を実施し、対象となった場合に参加することができます。

▶定員 各教室10人程度（先着順）

▶参加費 無料（送迎についてはご相談ください）

▶申込期限 10月12日(水)

[申込み・問合せ] 高齢介護課 地域包括支援係  
☎44-1111（内線1157）

#### ▶会場・日時

11月：ドリームアリーナ2階会議室

12月～2月：文化センター2階中研修室

【時間】10：00～12：00

特別養護老人ホームさわやか園

【時間】13：30～15：30



#### 【開催日】

- 11月／ 4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)
- 12月／ 2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)
- 1月／ 6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)
- 2月／ 3日(金)、10日(金)、17日(金)

有料広告

地球にやさしい  
情報化社会  
をめざして

since 1965

TEL 017-761-5303  
FAX 017-761-5313

ACS 株式会社 青森電子計算センター  
〒038-0031 青森市大字三内字丸山393番地270

有料広告

平川市小和森に新たな葬祭ホール

ゆーネットホール平川

ゆーネットホール平川

西谷造花店 平川市原大野43-1(尾上駅前)  
TEL:0172-57-2677

## TOPICS 02

## 令和4年度 秋の狂犬病予防注射日程表

狂犬病予防法により、生後91日以降の犬を飼う時は生涯1回の登録と年1回の狂犬病予防注射を受けることが義務づけられています。今年度は10月12日(水)～15日(土)の日程で予防注射を実施します。なお、決められた日時に都合のつかない場合は、ほかの地区でも実施できます。

※動物病院で予防注射をした場合は市民課窓口で注射済票交付申請をする必要があります。申請する際は注射済証と交付手数料550円が必要となります。



平賀・碓ヶ関地域				尾上地域				
10月12日(水)	柏木町	柏木町コミュニティセンター	8:40～8:50	10月14日(金)	日沼・蒲田	日沼地区コミュニティ施設	8:45～8:55	
	本町	本町コミュニティセンター	9:00～9:10		新山	新山ふれあいセンター	9:05～9:10	
	大光寺	大光寺コミュニティセンター	9:15～9:25		八幡崎	八幡崎地区農業研修センター	9:20～9:25	
	光城・平成・小和森	文化センター第1駐車場	9:30～9:50		長田	長田地区担い手センター	9:35～9:40	
	杉館	杉館集会施設	10:00～10:05		中佐渡	中佐渡集落会館	9:45～9:50	
	館山・松崎・松館	館山松崎交流センター	10:15～10:20		猿賀	さるか交流館	9:55～10:15	
	館田・苗生松	館田地区農業推進拠点施設	10:30～10:40		尾上・南田	尾上南田会館	10:20～10:25	
	大坊・石郷・三町会	大坊コミュニティセンター	10:50～11:00		新屋町	新屋町会館	10:30～10:35	
	岩館	岩館地区構造改善センター	11:05～11:10		高木	高木会館(旧尾上商工会)	10:40～10:50	
	原田	原田農業研修センター	11:15～11:20		李平	李平町会センター	10:55～11:00	
	向陽	向陽多目的研修集会施設	11:25～11:30		金屋	金屋地区多目的研修施設	11:05～11:15	
	碓ヶ関	碓ヶ関総合支所	13:00～13:10		南田中	南田中ふれあいセンター	11:20～11:30	
	久吉・湯ノ沢	久吉地区集会所	13:25～13:30		<b>市内全域</b>			
	古懸	古懸地区集会所	13:50～13:55		碓ヶ関地域	碓ヶ関総合支所	9:30～9:40	
10月13日(木)	町居	つつみの家	8:40～8:50	10月15日(土)	尾上地域	尾上総合支所	10:25～10:45	
	新館	新館集落センター	8:55～9:00		平賀地域	市役所新本庁舎(車庫)	11:00～11:30	
	沖館	鳥海会館	9:05～9:10					
	唐竹	唐竹多目的集会所	9:15～9:25					
	広船	広船地区構造改善センター	9:30～9:35					
	尾崎	尾崎多目的研修集会施設	9:40～9:45					
	新屋	新屋多目的集会所	9:50～9:55					
	平田森	平田森多目的集会所	10:00～10:05					
	切明・葛川	葛川支所入口(国道側)	10:45～10:50					
小国	小国コミュニティセンター	11:05～11:10						

## 料 金

予防注射のみの場合 1頭 3,300円

(内訳:注射料金2,750円+注射済票交付手数料550円)

・未登録の場合は登録料1頭3,000円が別途必要となります。(合計6,300円)

## 持ち物/注意事項

送付されたハガキをご持参ください。

※未登録犬の場合は、ハガキが送付されませんのでそのままお越しください。

※犬を飼う際は、市への登録が必要です。必ず届出するようにお願いします。

※飼い犬が死亡されている場合は、電話などでお知らせください。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、当日中止となる場合があります。

【問合せ】 市民課 生活環境係 ☎44-1111 (内線1225)

## TOPICS 03

## マイナンバーカードは健康保険証として利用できます

令和3年10月より、マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました（現在お持ちの国民健康保険被保険者証や後期高齢者医療被保険者証は、これまでどおり使用できます）。

医療機関や薬局では、順次必要な機器が導入され、受付窓口などでマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、医療保険資格の最新情報をオンラインで確認できるようになりました（ただし、カードリーダーが導入されていない医療機関・薬局では、これまでどおり保険証が必要となります）。

## 初回登録が必要です

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、あらかじめ初回登録を済ませておく必要があります。スマートフォンまたはカードリーダー付きパソコンで、マイナポータルサイトにアクセスし、『健康保険証の申し込み』から登録してください。

※カード読み取り後に、マイナンバーカードの利用者証明用電子証明書に登録された、数字4桁の暗証番号の入力が必要です。



**マイナポータルとは**…マイナンバーカードの利用者が、子育てや介護をはじめとする行政手続きの検索やオンライン申請がワンストップでできたり、行政からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。

## マイナンバーカードを使うメリットは？

## ①健康保険証としてずっと使える！

就職や転職、引越しをしても保険証の切替えを待たずにカードで受診できます。※引き続き保険者への加入・喪失の手続きは必要です。

## ②窓口への書類持参が不要になります。

オンラインによる医療保険資格の確認により、高齢受給者証や高額療養費の限度額認定証などの書類の持参が不要になります。

※自治体独自の医療費助成については書類の持参が必要です。

## ③健康管理や医療の質が向上します。

マイナポータルで、自分の薬剤情報や特定健診情報を確認できるようになります。

## ④医療費控除もカードで便利に！

マイナポータルを利用して、ご自身の医療費情報を確認できるようになります。確定申告でも、マイナポータルを通じて医療費情報を取得し、医療機関などの領収書がなくても手続きができるようになります。

## 保険証にマイナンバーカードを使っても安全なの？

マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、マイナンバー（12桁の数字）は使われません。

また、健康保険証として使えるようになっても、受診歴や薬剤情報などプライバシー性の高い情報がカードのICチップに入ることはありません。落したり、失くしたりした場合は、フリーダイヤルで24時間365日体制でカードの一時利用停止を受け付けています。



## 健康保険証利用についての問合せ

国ではマイナンバー制度のコールセンターを開設しています。

●マイナンバー総合フリーダイヤル：0120-95-0178

（音声ガイダンスに従って「4→2」の順にお進みください）

●受付時間：平日9：30～20：00、土日祝日9：30～17：30（年末年始を除きます）



【問合せ】 ▶保険証に関すること 税務課 国保係 ☎44-1111（内線1250）

▶マイナンバーカードの申請に関すること 市民課 市民係 ☎44-1111（内線1222）

## TOPICS 04

## 国民健康保険・後期高齢者医療保険にご加入のみなさまへ

## ●医療機関は適正に受診しましょう

過度な受診や薬の服用は、医療費が高額になったり、身体への負担がかかることにも繋がります。日ごろから自分の体調に目を向けて予防をしたり、次のポイントを押さえて医療機関を受診することなどを心がけましょう。

## 1 重複受診をやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診することにより初診料や検査料がかかり、医療費が高額になります。また、何度も検査や処置、投薬などを行うので、体に負担がかかることがあります。

## 4 かかりつけ薬局をもちましょう

かかりつけ薬局をもつと、薬歴（薬の服用記録）管理や飲み合わせによる副作用の防止、多剤処方による健康被害のリスク軽減など、健康管理をサポートしてくれます。

## 2 多剤服用（ポリファーマシー）に気をつけましょう

単に服用する薬の数が多いことではなく、多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。処方される薬が6種類以上になると、副作用などを起こしやすくなるといわれています。

薬を飲んでいて、めまいやふらつき、食欲低下や物忘れなどの症状がある場合は、勝手に薬をやめたり減らしたりせず、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。



## 5 お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳を作って記録しておけば、薬の重複や飲み合わせのトラブルを未然に防ぐことができます。また、複数のお薬手帳は**1冊にまとめて管理**しやすくしましょう。

## 6 上手にセルフメディケーションしましょう

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。日ごろから自分の健康状態と生活習慣をチェックし、ちょっとした体調不良の際に、**OTC医薬品（薬局などで市販されている薬）**を上手に使って自分自身で健康の維持や病気の予防・治療にあたりましょう。

OTC医薬品の購入費用はセルフメディケーション税制による所得控除が可能です。詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。

## 3 かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医をもつと、体質や持病を理解したうえで助言してくれたり、必要に応じて専門医を紹介してくれたりするので安心です。

## ●「第三者行為」で負傷した場合はまず連絡を！

平川市国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方が、交通事故や暴力など**第三者（自分以外の人）の行為**で負傷したり**病気**になったりした場合でも、**保険証を使って治療**を受けることができます。

しかし、その治療費は本来加害者が負担するべきものですので、一時的に立て替え払いし、後日、加害者にその治療費を請求することになります。届出が必要となりますので、第三者の行為で負傷して、保険証を使って治療を受ける場合は、必ず税務課国保係まで速やかにご連絡ください。

## 「第三者行為」に該当する事例

- ・交通事故（バイクや自転車によるものも含む）
- ・不当な暴力や傷害行為によるケガ
- ・購入食品や飲食店などでの食中毒
- ・他人のペットなどによるケガ
- ・他者所有の建物での設備の欠陥などによる事故
- ・スキーやスノーボードなどの接触事故 など



※医師の診察を受ける際は、第三者行為によるケガなどであることを伝えてください。

※加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると保険証が使えない場合があります。示談を結ぶ前にご連絡ください。

※自損事故や業務中の事故の場合もご連絡ください。



## TOPICS 05

## 青森をアートでたどるプロジェクト

## 原高史 AOMORI MAPPINK MEMORY 「記憶の未来」開催中！

## 青森をアートでたどるプロジェクトとは？

弘前れんが倉庫美術館を起点とし、弘南鉄道弘南線を中心とした周辺エリアをアートを通してめぐりながら、地域の魅力を顕在化し、再発見するアートプロジェクトです。

本プロジェクトは、企画制作をエヌ・アンド・エー（株）と（株）桑原商店が担当し、アーティスト原高史氏がアートを施します。

今回はねぶたやりんご栽培といった青森の風土に育まれた情熱やりんごの蕾を想起させる鮮やかなピンク色をテーマカラーとし、弘南鉄道弘南線を走る1車両をピンク色に染めた“アート列車”にして運行、弘南線沿いの駅舎等もピンク色に染まります。また、地域の人々へのインタビュー映像なども上映します。

※アート列車の運行は1日9往復程度を予定しています。

※車両点検等で運休となる日があります。



アート列車 車両イメージ  
【秋 弘南線（平賀 - 柏木農高前）】

**期間** 9月14日(水)～11月13日(日)

**場所** 弘前れんが倉庫美術館  
弘南鉄道弘南線 車両及び主要駅（弘前、平賀、黒石）ほか

**時間・休日・料金**  
各開催場所の営業日時、運行状況、料金に準ずる。

**周遊チケット**  
開催期間中、アート列車の乗車や周辺エリアへの周遊観光に適した弘南鉄道弘南線1日乗車券MAPPINK TICKETと特別冊子MAPPINK BOOKがセットになった「わのパスMAPPINK TICKET」を販売します。

**わのパス MAPPINK TICKET**  
(弘南鉄道弘南線1日乗車券+特別冊子)

**販売価格** 1,100円

**販売場所**

- ・弘南鉄道弘南線の駅窓口
- ・CAFE&RESTAURANT BRICK  
(弘前れんが倉庫美術館)

[問合せ] 青森県観光戦略局観光企画課  
まるごとあおもり情報発信グループ  
☎017-734-9389

# 1日農業バイト 「デイワーク」 を利用して 働いてみませんか？

## デイワークとは？

1日農業バイト「デイワーク」とは、農業の仕事を1日単位で探することができるアプリです。

利用料は無料で、お手持ちのスマートフォンやパソコンから簡単にご利用できます。県内では、津軽みらい農協、つがる弘前農協が管内生産者の補助労働力確保を目的に導入しています。



## 利用するメリットは？

### 1 スキマ時間を有効活用できる

仕事は数時間から1日単位で募集しているので、休日や家事の合間など、空いた時間で働くことが可能です。

### 2 すぐに働ける

アプリのインストール後、自分の働きたい条件にあった仕事に応募し、マッチングが成立するとすぐに働けます。面接は不要で、連絡はアプリ内のチャットで行います。

### 3 リフレッシュ効果がある

日常生活から離れて自然と触れ合うことによるリフレッシュ効果が期待できます。

## 利用方法

詳しくは市ホームページをご覧ください。



## 主な農作業

9月 ミニトマトの収穫、選果作業  
9～12月 りんごの葉とり、つる回し  
収穫、選果作業

[問合せ] 農林課農政係 ☎44-1111 (内線2172)