

直売所「林檎の森」

副リーダー 三上翔平



いつも直売所「林檎の森」をご利用頂きありがとうございます。

連日の寒気により皆様におかれましては大変ご苦勞されていると思います。

さて、いよいよお正月になりもち米や切り餅、しめ縄など年末年始に欠かせない商品を買って行かれる方が多く見られ、店内は子どもからお年寄りの方にお越しいただき、笑顔が溢れています。

昨年につき、テントを張つてのサクランボ販売などが新型コロナウィルスにより中止となりましたが、皆様のお力添えにより無事に2022年を迎えることが出来ました。

現在落ち着きを見せている新型コロナウィルスの状況を考えますと、今年の開催に期待が高まっております。

2022年も、会員の皆様の美味しい商品の出荷とお客様のご来店を、スタッフ一同心よりお待ちしております。



様々なジャンルの美味しい惣菜が多くのお客様から大好評!!



山地だからこそ味わえる山の幸は春限定の御馳走!!

一度
直売所のスタッフが選ぶ
食べてもらいたい商品紹介

いきいき女性部通信

事務局 桑田歩



女性部では、12月15日にJA共済連青森主催の「ヘルスアップ講座」に24人参加しました。

この講座では、弘前大学大学院医学研究科の中路重之教授による短命県をどのようにして返上するのかについてや日本整形外科学会理事の伊藤淳二先生によるコロナ禍でのロコモ（運動器の障害）によって介護・介助が必要な状態と骨粗鬆症の対策について話されました。

青森県は日本で一番の短命県とされている事から、改めて食生活と運動量を見直すことを、参加した部員らに促していました。

参加した部員は、講座の合間に行われた「レインボー体操」という体調に合わせ、血液の循環を良くすることを目的とした体操を行い、最近の寒さで固まった体をほぐしていました。

最後には、健康である為には笑う事も重要であることから、落語家の月亭八方さんが公演を行い、

聞いていた部員の皆さんは、声を上げて笑い出すほど楽しんでいました。

参加した田澤真由美部長は「今回参加したことで、部員全体が健康に対する意識が強くなったと思います。今後も、色々な活動が控えているので部員一同健康に気を付けていきたいです」と今後の取り組みに意気込んでいた。



座りながらも出来るレインボー体操

新型コロナだけではなくて生活習慣病の予防も！

弘前市では、生活習慣病の重症化を予防するため、国民健康保険に加入している40～74歳の方を対象とした特定健診、後期高齢者医療制度加入者を対象とした後期高齢者健診を実施しています。

これらの健診は年に1回だけ無料で受けられます。

現在流行している新型コロナウイルスに感染した場合、高血圧、糖尿病などの生活習慣病があると、重症化するリスクが高いと言われています。

自分では気づきにくい生活習慣病を早期に発見し、適切な治療を継続することで、いちはやく身体を守る行動をとみましょう。

～健診の受け方～

① 受診に必要なものを確認する

- ・国保加入者の方…国民健康保険被保険者証、特定健診受診券
受診券を紛失した場合は国保年金課（ℓ35-1116）までご連絡ください。再交付できます。
- ・後期高齢者の方…後期高齢者医療被保険者証、健康診査受診券
受診券を紛失した場合は国保年金課（ℓ40-7046）までご連絡ください。再交付できます。

② 予約する

医療機関に直接お申込みください。

健診を実施している医療機関は「令和3年度健康と福祉ごよみ」や弘前市のホームページで確認できます。

③ 受信する

身体計測・血液検査・尿検査・血圧・問診など 1時間程度で終わります。

④ 結果を受け取る

健診は受けた後が肝心です。必ず健診結果を確認しましょう。

【健診実施期間は令和4年3月15日までです。】

受診の際は、新型コロナウイルスを含む感染症対策のご協力をお願いします。

担当・弘前市 健康こども部国保年金課 ℓ 0172-35-1116（直通）

自動車税（種別割・環境性能割）の 減免制度のお知らせ

身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育（愛護）手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方またはその方と生計を一にする方が、これらの手帳の交付を受けている方の生業、通院、通学などのために自動車を利用している場合で、その障害の程度や自動車の使用状況などが一定の条件に該当するときには、申請により自動車税（種別割・環境性能割）の減免を受けることができます。

詳しくは中南地域県民局県税部までお問い合わせください。

※軽自動車税（種別割）については、市町村の税務担当課にお問い合わせください。

【問合せ先】中南地域県民局県税部 納税管理課
電話 0172-32-4341（直通）

令和3年12月6日

実行委員各位

沢田ろうそくまつり実行委員会
会 長 三上 優一（公印省略）

第14回ろうそくまつり中止のお知らせについて

新型コロナウイルス過収束が見通せない状況を踏まえ今回のまつり（令和4年2月15日実施予定）は昨年に引き続き中止せざるを得ないこととなりました。

なお、沢田町会においては実行委員会のまつり中止決定を受け、コロナ過の状況を鑑み改善センターの開放やトイレの開放を行わないこととし、岩谷堂内外の除雪と参道づくりに限定するとしております。

参道づくりは大変な作業となることから、実行委員皆様のご協力をお願いします。

（作業は令和4年2月15日（火）午後から行う予定です。）

事務局：三上 雄一 090-4632-0309