



【特集】・新年のごあいさつ

**・物価高騰による家計負担の
低減対策を行います！**

表紙：のへじ元気講座
「ミニしめ飾り作り」

のへじ元気講座第7回講座「ミニしめ飾り作り」の閉講式が12月1日、中央公民館で実施されました。よい新年を迎えられるよう、稲わらをよったしめ縄の製作から飾りつけまでを行い、今年度の活動を締めくくりました。

2024年 新年のごあいさつ



『協働によるまちづくり』

野辺地町長

野村 秀雄

あけましておめでとうございます。

町民の皆様には、心健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げますとともに、日頃から町政の推進に対しましてご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年の野辺地町長選挙におきまして、町民の皆様をはじめ、関係各位の力強いご支援と心温まるご厚情を賜り、引き続き2期目の町政の舵取りを担わせていただくことになりました。無投票当選という結果を、これまでの4年間の取組に対する評価と更なる活躍への期待と受け止め、これからも町民との対話と連携を積み重ねながら、町政発展のため全力で取り組んでまいります。

3年以上もの長きにわたり、私たちの生活に大きな影響を与えてきた新型コロナウイルス感染症も、昨年5月に感染症法上の位置づけが季節性インフルエンザと同等の5類に移行しました。これを機として様々なイベントや地域行事などが徐々に再開されるなど、日を追うごとに日常が戻りつつあることを実感できるようになってまいりました。今後しばらくはコロナとの共存は続くものと思われませんが、一日も早く終息することを願うものであります。

さて、昨今の地方自治体を取り巻く環境は、人口減少・少子高齢化対策に加え、デジタル田園都市国家構想や自治体DX（デジタル・トランスフォーメーション）に基

づく行政サービスのデジタル化、一向に収束する兆しの見えない原油価格・物価高騰への対応、異常気象等による気候変動リスクを踏まえた防災対策等々、重要かつ高度な課題への取組が求められるなど、まさしく大きな変革期を迎えております。

こうした時代の変化に的確に対応し、持続可能な形で町民の生活を支えていくためにも、健全な行財政運営に配慮しつつ、課題を一つ一つ解決しながら町政を前進させていかなければなりません。一方で、行政だけでは解決することが難しい課題もあります。今後ますます“町民と行政との協働”がまちづくりを進める上で重要となってまいりますので、町民の皆様のご更なるお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

なお、現在工事が進められております役場新庁舎の建設事業につきましては、順調な工事進捗により、本年8月には新庁舎本体の供用を開始できる見込みであります。その後、駐車場整備などに移り、年内には全工事が完了する予定となっております。町民の長年の念願でありました新庁舎がいよいよ完成を迎えます。今後は、行政サービスの拠点としてだけでなく、町民の交流の場などにもご活用いただきながら、皆様に末長く親しまれる庁舎となることを期待いたします。

辰年は、龍が勢いよく天に昇る姿から、大きく躍進する年でもであるとされております。本年が皆様にとりまして更に飛躍し、笑顔にあふれる一年になりますよう心からお祈り申し上げます。



『あふれる夢と希望、抱きつつ』

野辺地町議会議長

岡山 義廣

混乱や円安等により、原油や原材料、食料価格が高騰するなど、町民生活や地域経済に大きな影響を及ぼし、社会経済活動の正常化が進む中でも、依然として厳しい状況におかれています。

現在、議会には住民福祉の実現、実質的な成果を出すことが求められ、執行部の監視、評価だけではなく、議会自ら政策立案、提言することで、町民に自分達の生活は変わったと実感してもらうことにあります。町民との対話を行い、政策の種を拾い、議員同士の対話によって、政策につなげる議会からの政策サイクルを回す必要があります。

町議会では、議会運営委員会が中心となって、町民の皆様と議員で町の将来について対話する「町民と議員の井戸端会議」を開催しました。多様な意見や考えを対話しながら共有、発展させて、提言としてまとめ、議会へ『「未来へつなげる幸せのまち」実現へ更なる充実を求める決議』として提案し、全会一致で可決されました。目指すべきは、議会、議員活動の成果を見える化し、町民に実感してもらうことです。このような取組を行うことにより、引き続き議会改革を進めてまいりますので、町民の皆様には引き続き議会に対しまして、ご支援ご協力をお願い申し上げます。

野辺地町にとって新しい年が、夢と希望に満ちた素晴らしい年になりますようご祈念申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。

新年おめでとうございます。

町民の皆様には、希望に満ちた輝かしい新年を迎えられたことと、心からお喜び申し上げます。

年頭にあたりまして、野辺地町議会を代表いたしまして謹んで新春のごあいさつを申し上げます。

私は、昨年5月の町議会臨時会において、議員各位のご推挙をいただき、議長という大役を仰せつかりました。その重責を痛感しつつ、議会運営については不偏不党・公正無私の立場を堅持して、微力ではございますが、誠心誠意努めてまいりました。新年を迎えるに当たり、あらためて町民の皆様には、町政に対する深いご理解と格別のご支援を賜り、感謝とお礼を申し上げます。

厳しい社会情勢の中で明けた今年は果たしてどんな年になるのか、せめて昨年より良い年になることを願う心境です。早いもので、令和の代も6年目を迎え、国内外も大きな時代の変容を感じる年ではありますが、更に前進の年と位置づけ、町民福祉向上と活性化へ向けて一段の努力を傾注しなければなりません。高齢化が進み、複雑多様化する社会情勢に対応して、地方議会の果たすべき任務は、ますます重要なものとなっています。

世界情勢の変化等による世界的な物流の

対策を行います!

水道料金基本料金を減免します

【青森県物価高騰緊急対策市町村交付金活用事業】

◆問合せ先 建設水道課 水道事業担当（内線269～271）

町では、物価高騰の影響により厳しい経済状況におかれている町民及び町内事業者を支援するため、令和6年1月請求分から6月請求分までの6か月分の水道料金基本料金を減免します。なお、今回の減免につきましては申込手続の必要はありません。

- ◆対象者 町内で水道契約を結んでいる方。ただし、官公庁施設は除きます。
- ◆基本料金の減免期間 令和6年1月請求分から令和6年6月請求分までの6か月間
- ◆減免となる基本料金

用途	一般用 (一般家庭等)	団体用・営業用・工業用 (個人事業主や事業所等)
1か月当たりの基本料金 (使用水量1m ³ 以上の方)	1,320円(税込) が減免となります。	1,980円(税込) が減免となります。
1か月当たりの基本料金 (使用水量0m ³ の方)	660円(税込) が減免となります。	990円(税込) が減免となります。

◆減免時の1か月あたりの水道料金の計算例

① 一般家庭のご請求例

1か月当たりの使用水量が20m³の場合

	減免前 (A)	減免額 (B)	減免後 (A)-(B)	備考
基本料金(税込)	1,320円	1,320円	0円	使用水量10m ³ まで基本料金
超過料金(税込)	1,760円	0円	1,760円	(超過料金) (消費税分) 160円 × 10m ³ × 1.1
合計(税込)	3,080円	1,320円	1,760円	

※超過料金は1m³あたり1760円(税込)となります。

② 個人事業主や事業所のご請求例

1か月当たりの使用水量が20m³の場合

	減免前 (A)	減免額 (B)	減免後 (A)-(B)	備考
基本料金(税込)	1,980円	1,980円	0円	使用水量10m ³ まで基本料金
超過料金(税込)	2,200円	0円	2,200円	(超過料金) (消費税分) 200円 × 10m ³ × 1.1
合計(税込)	4,180円	1,980円	2,200円	

※超過料金は1m³あたり2200円(税込)となります。

物価高騰による 家計負担の低減

3 すべての人に
健康と福祉を



6 安全な水とトイレ
を世界中に



低所得世帯への給付金

【低所得世帯向け物価高騰対策給付金】

◆問合せ 介護・福祉課（健康増進センター内）65-1777

物価高騰による負担増の軽減のため、低所得世帯（住民税非課税世帯）を対象に1世帯当たり7万円を支給します。

◆対象の世帯

令和5年12月1日現在野辺地町に住民登録されている方の世帯で、世帯構成の全員が住民税非課税（令和5年度分）である世帯

※ただし、非課税世帯であっても、住民税が課税されている他の世帯の扶養となっている場合は、対象外となります。

◆手続きの方法

- ① 対象世帯の世帯主宛てに1月中旬頃「給付金のお知らせ」（封筒）をお送りします。
- ② 封筒の中には「確認書」又は「申請書（請求書）」のどちらかが入っています。
- ③ 「確認書」が届いた方は、振込先金融機関の口座情報が記載されています。チェック項目及び必要事項を記入して専用の返信用封筒で返送してください。
- ④ 「申請書（請求書）」が届いた方は、必要事項を記入の上、本人確認が証明できる書類の写し等と併せて専用の返信用封筒で返送してください。

◆支給について

- ① 「確認書」を返送された方には、振込日の数日前に支給決定通知書をお送りします。振込先金融機関の口座情報や振込日等が記載されていますので、ご確認ください。
- ② 「申請書（請求書）」を返送された方には、町で申請内容を審査した上で、指定された金融機関口座へ給付金を振り込みます。なお、「確認書」を返送した方と同様に支給決定通知書をお送りします。
- ③ 支給日（振込日）は、毎月2回を予定しています。

◆お問い合わせ

手続きの詳細については、同封する「記入のしかた（チラシ）」の記載方法等をお読みください。また、書類については健康増進センター内の介護・福祉課窓口でも受け付けします。

町のニュース

代表監査委員

町代表監査委員に駒井広氏が任命されました。任期は令和5年12月1日から令和9年11月30日までの4年間です。



駒井 広 氏

町教育委員会委員

町教育委員会委員に杉山道彦氏が再任されました。任期は令和5年12月20日から令和9年12月19日までの4年間です。



杉山 道彦 氏

野辺地町自治会連合協議会設立60周年記念式典



自治会功労表彰を受賞した各自治会員の皆さん

野辺地町自治会連合協議会（戸澤榮会長）が11月16日、同協議会の設立60周年記念式典を中央公民館で開催しました。

式典には、自治会関係者のほか野村町長など67名が出席し、自治会活動にご尽力をされた23名の各自治会員に戸澤会長から表彰状が贈呈されました。

この自治会連合協議会は、昭和39年に22自治会の自治会長を構成員として設立され、自治会相互の連携による組織強化や地域課題等の意識の共有、町民と行政とのパイプ役として活動しています。

自治会功労表彰受賞者(順不同・敬称略)

駅 前自治会	中 谷 玉 榮	新 道自治会	中 美 アイ子
//	工 藤 浩 子	//	上 田 林 治
松ノ木平自治会	加 藤 千 代	八 幡 町自治会	中 田 健 一 生
川 目自治会	江刺家 初 四 郎	//	高 田 村 康 雄 子
下町一区自治会	桑 野 啓 宏 子	浜 // 町自治会	木 村 口 和 福 行 男 子
//	中 谷 湊 一 選 子	馬 // 門自治会	皆 杉 山 内 恒 由 美 子
上 袋 町自治会	大 石 水 和 久 則 俊	//	相 毛 上 野 村 勝 次
//	樂 白 澤 宮	有 木 え ぼ し自治会	
中 袋 町自治会			
//			
下 袋 町自治会			
金 沢 町自治会			

自衛官募集相談員委嘱式

町と自衛隊青森地方協力本部が11月14日、自衛官募集相談員の委嘱式を行いました。

委嘱状は江刺家副町長から、角毅さん（再任）、銭谷岩夫さん（再任）、高田美恵子さん（再任）、浅野ひささん（再任）の4名に交付されました。

自衛官募集相談員4名の任期は、令和5年から7年までの2年間となります。



自衛官募集相談員に委嘱された皆さん

第73回 社会を明るくする運動
～メッセージ伝達式・書道作品展表彰式～



書道作品の表彰を受けた児童たち

野辺地町推進委員会と野辺地町支部保護司会が11月19日、第73回“社会を明るくする運動”の内閣総理大臣・青森県知事メッセージ伝達式を中央公民館で行いました。

また、同事業に関する児童・生徒書道作品展表彰式も行われ、町内の生徒・児童28名が表彰されました。

この活動は、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、明るい地域社会を築くことを目的として実施されています。

日本道路協会会長表彰受賞
おめでとうございます



町長に青森県道路愛護等功労者の受賞を報告した佐藤さん(右)

佐藤十四夫さん(駅前1)が11月10日、青森県道路愛護等功労者表彰式において青森県知事から公益社団法人日本道路協会会長表彰の伝達を受けました。

佐藤さんは、平成19年から国道4号と国道279号の草刈りやごみ拾いなどの清掃活動を継続的に行い、町の環境美化に貢献されていることが認められたことにより受賞されました。

100歳おめでとうございます



横濱 アイ さん

横濱アイさんは当町で生まれ、同じく当町出身の米蔵さんと結婚し、4人の子供、10人のひ孫に恵まれています。現在も元気に生活しています。



野坂 英 さん

野坂英さんはむつ市出身で、福島県出身の喜七さんと結婚し、2人の子供、3人の孫、3人のひ孫に恵まれています。現在も自宅で生活しています。

男女共同参画事業
「お菓子作り教室」



お菓子作りを行う参加者

男女共同参画事業「お菓子作り教室」が12月9日、健康増進センターで開催されました。

当日は、GARDEN CAFEの古林百恵さんと泉山奏恵さんを講師に迎えて、参加された10名の皆さんがスコーンの作り方を学びました。

この事業は、男性も家事・育児に参画する社会の実現に向けての啓発等を図ることを目的に実施しています。

まちの お知らせ

役場 ☎64-2111

まちの人口

令和5年11月末現在（前月比）

人口	12,049名	(-28)
男	5,637名	(-11)
女	6,412名	(-17)
世帯数	6,299世帯	(-10)

無料相談案内

- 年金相談
(年金全般に関すること)
2月21日(水) 10時~15時
中央公民館
☎017-734-7498
※要予約(定員に達し次第締切)
- 人権相談
(人権擁護に関すること)
2月6日(火) 9時~12時
中央公民館
相談担当:人権擁護委員
◆問合せ 介護・福祉課
☎65-1777
- 弁護士無料相談
(民事・一般に関すること)
1月5日(金) 14時~
2月2日(金) 14時~
老人福祉センター
◆問合せ 総務課
☎64-2111(内線263)
※要予約(定員に達し次第締切)
- 行政相談
(行政に関する苦情・要望等)
1月16日(火) 10時~12時
3月19日(火) 10時~12時
役場相談室
◆問合せ 総務課(内線263)
- 教育相談
(しつけ・いじめ等に関すること)
月~金曜(祝日を除く)
9時~15時
教育委員会
☎090-2604-9408
- 電話介護相談
(月~金曜(祝日を除く))
9時~16時
健康増進センター ☎65-1777



各種スキー大会開催日程

本年度、あつたかハウスマカ
の森において、各種スキー大
会が開催されます。町民の皆さ
まの温かい声援をよろしく願
います。

◆大会日程

- ①1月21日(日)
2024青森県ジュニアクロ
スカントリースキー大会
(野辺地スキークラブ主催)
- ②2月4日(日)
第54回青森県小学生スキー大
会
- ※今年度の大回転競技は休止。
- ③3月3日(日)
2024 FISCHER C
UPジュニアクロスカント
リースキー野辺地大会
(野辺地スキークラブ主催)
- ④3月3日(日)



初心者水泳教室

野辺地町水泳協会では、町民
を対象に初心者水泳教室を開催
します。

初心者は勿論のこと、自由形
以外の泳法を覚えたい方も是非
ご参加ください。

なお、新型コロナウイルス感
染症拡大防止のために開催を中
止することもあります。

- ◆日時 1月14日(日)、
1月21日(日) 13時~15時
- ◆場所 サン・ビレッジのへじ
- ◆対象 18歳以上の町民

◆定員 20名

◆参加料 200円(保険料)
※プール使用料は参加者負担。

◆参加申込 事前に電話で申込
みの上、サン・ビレッジのへ
じで申込書に必要事項を記載
して提出してください。

◆申込締切 1月10日(水)

◆申込・問合せ
サン・ビレッジのへじ
☎64-9777

◆主催 野辺地町水泳協会

20歳になったら国民年金

国民年金は20歳から60歳未満
の方が加入することを義務付け
ており、保険料を納める制度で
す。20歳になったら、日本年金
機構が国民年金に加入したこと
をお知らせしています(ただし、
厚生年金保険に加入している方
は除きます)。

誕生日の概ね2週間以内に
「基礎年金番号通知書、国民年
金保険料納付書、保険料免除の
申請書」等が送付されます。2
週間程度経過しても「国民年金
加入のお知らせ」が届かない場
合は、役場又はお近くの年金事
務所までお問い合わせください。

※基礎年金番号通知書は、加入
する年金制度の変更手続きや
年金の請求手続きなどで使用
するので大切に保管してくだ
さい。

※国民年金保険料は、納付書・
口座振替・クレジットカード
でお支払いできます。

なお、学生の方や経済的な理
由で保険料のお支払いが困難な
方は、保険料免除等の申請をす
ることが出来ます。

◆問合せ
青森年金事務所
☎017-734-17495

◆町民課(内線240)

◆保険料納付期限 12月分

児童館行事

1月31日(水)

◆思い出制作
(マイカレンダー作り)

9日(火)、13日(土)

◆こま回し大会

10日(水) 10時半~

◆避難訓練

22日(月) 16時~

◆支援拠点事業 のへじらんど
離乳食作り

講師:管理栄養士

24日(水) 10時~

◆児童館

☎64-3106



税の申告について

◆令和5年分確定申告

①所得税及び復興特別所得税・贈与税

◆申告期限 3月15日(金)

◆口座振替日 4月23日(火)

②消費税及び地方消費税

◆申告期限 4月1日(月)

◆口座振替日 4月30日(火)

◆税務署で申告する場合

◆開設場所 十和田奥入瀬合同庁舎1階共用会議室

◆開設期間 2月16日(金)～3月15日(金)

《土、日、祝日等を除く》

※スマホ・マイナンバーカード(発行時に設定した暗証番号等を含む。)をお持ちの方は、ご持参ください。

申告書作成会場の混雑緩和のため会場への入場には「入場整理券」が必要です。

入場整理券は、会場当日配布しますが配布状況に応じて、後日の来場をお願いすることがあります。

LINEを通じたオンラインによる事前発行も可能です(事前発行可能期間が設けられています。)

◆相談受付時間 9時～16時

◆開設時間 9時～17時

※3月以降は大変混雑しますので、お早めにお越しください。

◆住宅ローン控除を初めて申告

する予定の方は十和田税務署における所得税等の確定申告において申告を行ってください。準備する書類等は税務署へ事前にお問い合わせください。

◆問合先 十和田税務署個人課 税務第一部門

☎0176-12313153

◆医療費控除について

医療費控除を受けようとする方は、領収証をもとに「医療費控除の明細書」に、医療費を支払った医療費を合計して記載した上で、申告会場にご持参ください。

また、おむつ代について医療費控除を受けるためには、その方の治療を行っている医師が発行した「おむつ使用証明書」を確定申告書に添付するか、提示することが必要です。

加えて、おむつ代について医療費控除を受けるのが2年目以降である場合、「おむつ使用証明書」に代えて、介護保険法の規定に基づく主治医意見書の内容を町介護・福祉課が確認した書類の添付又は提示でも差し支えありません。

なお、「医療費控除の明細書」は、国税庁ホームページからダウンロードするか、税務課でも配布(数に限りがあります)。

3月中旬の申告は前年の所得等を申告することになります。ただし、町からの申告案内ハガキは、前々年の所得等をもとに申告が必要と思われる方に送付します。

このため、広報2月号に掲載予定の税の申告についてをよくお読みになり申告が必要かどうか、ご判断ください。なお、ご不明な点は税務課まで問合せください。

◆問合先 税務課(内線233)

◆町からの申告案内ハガキについて

2月中旬から3月中旬の申告は前年の所得等を申告することになります。ただし、町からの申告案内ハガキは、前々年の所得等をもとに申告が必要と思われる方に送付します。

このため、広報2月号に掲載予定の税の申告についてをよくお読みになり申告が必要かどうか、ご判断ください。なお、ご不明な点は税務課まで問合せください。

◆問合先 税務課(内線233)

◆町からの申告案内ハガキについて

2月中旬から3月中旬の申告は前年の所得等を申告することになります。ただし、町からの申告案内ハガキは、前々年の所得等をもとに申告が必要と思われる方に送付します。

このため、広報2月号に掲載予定の税の申告についてをよくお読みになり申告が必要かどうか、ご判断ください。なお、ご不明な点は税務課まで問合せください。

◆問合先 税務課(内線233)

◆町からの申告案内ハガキについて

2月中旬から3月中旬の申告は前年の所得等を申告することになります。ただし、町からの申告案内ハガキは、前々年の所得等をもとに申告が必要と思われる方に送付します。

このため、広報2月号に掲載予定の税の申告についてをよくお読みになり申告が必要かどうか、ご判断ください。なお、ご不明な点は税務課まで問合せください。

◆問合先 税務課(内線233)

◆町からの申告案内ハガキについて

2月中旬から3月中旬の申告は前年の所得等を申告することになります。ただし、町からの申告案内ハガキは、前々年の所得等をもとに申告が必要と思われる方に送付します。

このため、広報2月号に掲載予定の税の申告についてをよくお読みになり申告が必要かどうか、ご判断ください。なお、ご不明な点は税務課まで問合せください。

◆問合先 税務課(内線233)

◆町からの申告案内ハガキについて

2月中旬から3月中旬の申告は前年の所得等を申告することになります。ただし、町からの申告案内ハガキは、前々年の所得等をもとに申告が必要と思われる方に送付します。

このため、広報2月号に掲載予定の税の申告についてをよくお読みになり申告が必要かどうか、ご判断ください。なお、ご不明な点は税務課まで問合せください。

◆問合先 税務課(内線233)

◆町からの申告案内ハガキについて

2月中旬から3月中旬の申告は前年の所得等を申告することになります。ただし、町からの申告案内ハガキは、前々年の所得等をもとに申告が必要と思われる方に送付します。

このため、広報2月号に掲載予定の税の申告についてをよくお読みになり申告が必要かどうか、ご判断ください。なお、ご不明な点は税務課まで問合せください。

◆問合先 税務課(内線233)

◆町からの申告案内ハガキについて

青森冬の暮らしセミナー

様々な工夫をしながら、青森の冬を楽しく過ごしている様子を知ってもらうためのイベント「青森冬の暮らしセミナー」を開催します。

リアルな冬の暮らしに関する「あれこれ」を見たり、話が聞ける市町村のPR・相談ブースはもちろんです。冬の悩みを解消できる便利グッズや食に関する展示、青森の冬に関連した体験コーナーなど、青森の冬をまるごと体験できる内容となっています。

「青森県に戻りたい」「青森県での暮らしに興味がある」「青森県の冬が心配」「資料だけほしい」など、ごなたでも大歓迎!興味がある皆さまにぜひお知らせください。

◆日時 1月28日(日) 13時～16時

◆場所 東京交通会館12階カトルアサロンA (有楽町駅から徒歩1分)

◆料金 入場無料、事前申込不要

◆詳細・QRコードからご確認ください。

◆問合先 青森県企画政策部地域活力振興課

☎0171-73419174

◆問合先 青森県企画政策部地域活力振興課

☎0171-73419174

◆問合先 青森県企画政策部地域活力振興課

☎0171-73419174

◆問合先 青森県企画政策部地域活力振興課

☎0171-73419174

◆問合先 青森県企画政策部地域活力振興課

☎0171-73419174

◆問合先 青森県企画政策部地域活力振興課

☎0171-73419174

◆問合先 青森県企画政策部地域活力振興課

☎0171-73419174

◆問合先 青森県企画政策部地域活力振興課

☎0171-73419174

◆問合先 青森県企画政策部地域活力振興課

☎0171-73419174

◆問合先 青森県企画政策部地域活力振興課

☎0171-73419174

◆問合先 青森県企画政策部地域活力振興課

☎0171-73419174

◆問合先 青森県企画政策部地域活力振興課

☎0171-73419174

◆問合先 青森県企画政策部地域活力振興課

☎0171-73419174

「広報のへじ」に広告を掲載しませんか

◆問合先 総務課 (内線230)

「広報のへじ」の、広告掲載(有料)を随時募集しています。掲載を希望する企業及び団体は、広告掲載申込書(様式第1号)と該当広告原稿(データ可)を添えて、発行日の前月1日までに提出が必要となります。詳しくは、問合先までご連絡ください。

申請書は町ホームページからダウンロードできます。

◆広告掲載の場所及び規格

・1号広告 16,000円(縦 約5cm × 横 約18.5cm)

・2号広告 8,000円(縦 約5cm × 横 約9cm)

※掲載欄は、広報紙の表・裏表紙を除く各ページの下1段となります。

昭和57年～昭和59年製のトヨタ石油ファンヒーターを探しています

上記期間に製造された製品には、現在、取り付けが義務化されている安全装置が装着されておられません。誤った使用方法により、事故が起こる可能性があるため、1986年(昭和61年)より自主交換を行っています。

LCR-3タイプ LS系タイプ

対象機種

LCR-3・LCR-3-1・LS-3・LS-3-1・LS-6

ご連絡先

株式会社 トヨタ

〒467-0855 名古屋市瑞穂区桃園町5番17号

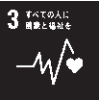
フリーコール 0120-104-154

お客様よりお知らせ頂きました個人情報は、商品の交換目的以外には使用いたしません。



型番表示部

※現在の石油ファンヒーターはPSCで定められた安全装置が全機種についております。



国民健康保険 高額療養費 (外来年間合算)のお知らせ

高額療養費(外来年間合算)とは、70歳以上の高額療養費の上限額を見直したことから、年間を通して高額な外来診療を受けている方の負担を軽減する制度です。1年間にお支払いした外来診療の医療費が基準額(144,000円)を超えた場合を超えた額を支給します。

対象と思われる世帯には、12月下旬〜1月上旬に申請のお知らせをお送りしますので、届いた方は町民課に申請してください。

◆支給対象者

①計算対象期間(令和4年8月〜令和5年7月)に70歳〜74歳である方

②基準日(令和5年7月31日)時点で、所得区分が「一般」「低所得Ⅰ」「低所得Ⅱ」の方

③計算対象期間にお支払いした外来診療の医療費が基準額を超える方

※計算対象期間中に野辺地町国民健康保険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。

で、計算対象期間の外来診療の医療費が基準額を超えた方はお問い合わせください。

※なお、75歳以上の方の高額療養費(外来年間合算)については、青森県後期高齢者医療広域連合へご確認ください。

◆問合せ先 町民課(内線240)



募集 令和6・7年度 国有林モニター

東北森林管理局は、国有林野の管理経営に皆さまの声を役立てていくため、モニターを募集します。

応募資格、応募方法など、詳しくは東北森林管理局HPをご覧ください。担当までお問い合わせください。

(<https://www.rinya.maff.go.jp/tohoku/>)

◆募集人数 48名程度

※各地域内の人数及び年齢・男女比等の均衡を図るため、最終的な人数と前後することがあります。

◆募集期間 12月15日(金)〜2月16日(金) 【当日必着】

◆任期 令和6年4月1日から2年間

◆内容

◇アンケートへの回答

◇現地見学会、国有林モニター

会議への出席など

◆問合せ先 東北森林管理局企画調整課国有林モニター担当

☎018-83612228

家畜(牛・馬・めん羊・山羊・豚・鶏等)愛玩用を含むを飼育している皆さまへ

家畜を飼っているすべての方は、家畜の伝染性疾病の発生予防やまん延防止を目的とした「家畜伝染病予防法」という法律に基づき、年に1回、その飼育状況等を報告することが義務付けられています。

令和6年2月1日現在の状況について、報告様式に記入し提出してください。

◆対象家畜

牛、水牛、鹿、馬、めん羊、山羊、豚、いのしし、鶏(チャボ、ウコッケイ、キジ、七面鳥等を含む)、あひる

※愛玩用(ペット)であっても報告が必要です。

※1頭(1羽)の飼育でも報告が必要です。

◆報告様式

十和田家畜保健衛生所又は産業振興課で配布(衛生所HPからダウンロード可能)

◆提出方法

郵送、FAX、又は持参

◆提出先(どちらでも可)

・十和田家畜保健衛生所

・産業振興課

◆問合せ先

◇十和田家畜保健衛生所

☎0176-2316235

FAX0176-2313044

◇産業振興課(内線279)

FAX64-7130

あおもり性暴力被害者支援センターのご紹介

青森県では、性犯罪・性暴力の被害にあわれた方やそのご家族などからの相談を受け、要望に応じた必要な支援をコーディネートする拠点として「あおもり性暴力被害者支援センター」を設置しています。

◆性暴力被害者専用相談電話

「りんごの花ホットライン」

☎017-777-8349

または☎#8891

※専門の研修を受けた相談員が対応します。秘密は厳守します。

◆相談受付時間

月曜日〜金曜日 9時〜17時

※受付時間以外や土・日・祝日、年末年始は国のコールセンターにつながります

◆ボランティア支援活動員の募集について

青森県が「あおもり性暴力被害者支援センター」の運営を委託している「公益社団法人あおもり被害者支援センター」では、ボランティア支援活動員を募集しています。活動に関心のある

方は、お問合せください。

◆問合せ先

◇(公社)あおもり被害者支援センター

☎017-718-2085

◇青森県青少年・男女共同参画課

☎017-734-9228

大韓航空 青森・ソウル線の運航再開が決定しました

大韓航空 青森・ソウル線が令和6年1月20日(土)から運航を再開します。

3年10か月ぶりの再開となり、心待ちにしていた方も多いと思います。直行便で行きやすくなった韓国で、グルメや観光など満喫してみたいかがでしようか。

仁川空港は世界各地への路線を持つハブ空港です。ぜひ、韓国をはじめ世界各地へのご旅行などにご利用ください。

◆運航開始日

1月20日(土) から

◆運航ダイヤ

週3便(火、木、土) 運航

◇仁川発 10時30分

↓ 青森着 12時50分

◇青森発 13時55分

↓ 仁川着 16時55分

◆問合せ先 青森県企画政策部交通政策課航空グループ

☎017-734-9153



受付延長

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した世帯の国民健康保険税の減免

町では、新型コロナウイルス感染症（以下、「感染症」）の影響により収入が減少した世帯の国民健康保険税の減免申請について、受付期間を令和6年3月31日まで延長します。まだ申請していない世帯で、次の要件に該当する場合は、申込みください。

対象世帯

- ① 主な生計維持者が感染症により死亡又は重篤な傷病を負った世帯（1か月以上の治療や人工呼吸器による治療等）
 - ② 主な生計維持者の事業収入等（事業・山林・不動産・給与収入）が減少し、次の要件すべてに当てはまる世帯
 - ・収入の減少が前年の3割以上
 - ・前年の合計所得が1千万円以下
 - ・減少した事業収入等以外の前年の所得額が4百万円以下
- 対象の保険料**
令和2年度～4年度分
- 申請期限** 3月31日まで
- 申請に必要なもの**
①に該当の場合

- ・死亡診断書、医師の診断書等
- ②に該当の場合
 - ・収入減少が感染症の影響と分かる退職証明書、解雇通知書、廃業・休業届等
 - ・事業内容が分かる登記簿謄本等
 - ・収入の分かる確定申告書、給与明細書、事業帳簿等

◆申請・問合先
町民課 国保担当(内線241)

新制度 産前産後期間の国民健康保険税の減額を行います

令和6年1月1日から、国民健康保険の産前産後期間の保険料減額が始まります。

◆対象 令和5年11月1日以降に出産（予定）の国民健康保険被保険者。妊娠85日以上の出産が対象です。
※死産、流産、早産及び人工妊娠中絶も含まれます。

減額内容

その年度に納める保険料の「所得割額」と「均等割額」から4か月（多胎妊娠は6か月分）相当分が減額されます。ただし、令和5年度においては、産前産後期間のうち令和6年1月以降の期間のみ減額対象となります。

※減額される期間の保険料が0円になるとは限りません。

◆受付期間 出産予定日の6か月前から届出ができません。出産後の届出もできません。

◆申請に必要なもの
母子健康手帳等

◆申請・問合先
町民課国保担当(内線229)

第4回 青森県 県民公開講座

日時

1月25日（木） 15時～16時

場所

- ① 弘前大学医学部コミュニケーションセンター2階（定員100名）
- ② 弘前大学医学部附属病院1階脳卒中・心臓病等総合支援センターで実況中継（定員10名）
- ③ ZOOM配信（定員100名）

内容

① 心臓リハビリで心臓病の再発を予防しよう
15時～15時半
(スライド講演・リハビリ実演)

② 個別相談会（希望者のみ）
15時半～16時

◆参加費 無料

申込方法

- ① ホームページの「第4回 県民公開講座」から
- ② 2次元バーコード内登録フォームから
<https://forms.office.com/r/jg5CtgFkv>



③ 脳卒中・心臓病等総合支援センター内申込BOXへ投函

④ お電話、メールで申込み

※現在治療中のご病気をお持ちの方は、必ず主治医の先生に相談の上、ご参加ください。

◆問合先 青森県・弘前大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター
☎0172-3915459
eメール: nouchicenter@hiroaki.u.ac.jp

公立ぎんなん寮

春の訪れ クリスマスローズと雪割草フェア

◆日時 2月23日（金）～3月3日（日） 10時～14時

※イベント期間中は休まず営業

◆場所 公立ぎんなん寮直売所ハンズ及び大温室周辺

販売品（園芸商品）

クリスマスローズ、雪割草
鉢花各種、洋ラン、他
(ハンズ) 福祉施設商品、ドライフラワー、他

催事

◆園芸商品は表示価格より10%割引(クリスマスローズと雪割草、一部商品は除く)

◆八重咲、一重咲、アネモネ咲や花色のバリエーションを展示販売

◆問合先 上北地方教育・福祉
※感染症の状況によっては、中止となる場合があります。

事務組合 公立ぎんなん寮
☎0176-5615121

町職員の懲戒処分について

新型コロナウイルスワクチン接種済者等の個人情報保存された公用USBメモリを紛失した件について、情報セキュリティ対策を怠るなど不適正な事務処理を行っていたとして次のとおり町の職員3名に対し、地方公務員法第29条に基づく懲戒処分を行いましたので公表します。

◆当事者

◆被処分者①

所属 健康づくり課
職名 主事
性別 男

◆被処分者②

所属 健康づくり課
職名 主事
性別 男

◆処分期日

令和5年12月13日

◆処分内容
減給10分の1（1か月）

◆監督責任等

◆被処分者③

所属 健康づくり課
職名 課長
性別 男

◆処分期日

令和5年12月13日

◆処分内容
戒告



除・排雪作業にご協力ください!

◆問合せ先 建設水道課 (内線273・275)

野辺地町は、県内でも有数の豪雪地帯です。冬期間を安心・安全に過ごすには、町や除排雪業者、町民の皆さまとの連携が不可欠ですので、ご理解とご協力をお願いします。

町民の皆さまへのお願い

1 除雪作業による寄せ雪にご理解を

→道路や除雪機械の構造、限られた作業時間等もあるため、どうしても家の前に寄せ雪が残ってしまいますので、皆さまのご協力をお願いします。

2 道路・交差点付近への投雪はやめてください

→交通車両・歩行者の通行の妨げとなり、事故の原因に繋がります。

特に除排雪作業中の投雪は大変危険です。



3 屋根雪処理は所有者で行ってください

→屋根雪処理は原則所有者が行うこととなっていますが、屋根に登っての作業は大変危険ですので、屋根雪処理業者をお願いして処理ください。

4 融雪側溝以外への投雪はやめてください

→下流側で詰まったり、フタが開いたままでは、歩行者や走行車両が転落する危険があります。許可なく設置したフタ等により、歩行者や車両に損傷を与えた場合は設置者の責任となりますのでご注意ください。

5 堆雪場所について

→近年、堆雪場所有者と近隣住民とのトラブルにより、借用できなくなるケースがありますので、皆さまのご協力をお願いします。

◆雪に関する問合せ・要望等の連絡先

- ・町道除排雪、堆雪場等について 建設水道課 ☎64-2111 (内線273・275)
- ・高齢者、障害者(対象世帯のみ)で玄関前から道路(通り)までの軽微な除雪について 介護・福祉課 ☎65-1777
- ・県管理道路の除排雪について 上北地域県民局 道路管理課 ☎0176-22-8111
- ・国管理道路の除排雪について 十和田国道維持出張所 ☎0176-23-7138

屋根雪処理請負業者のお知らせ

今年度、個人住宅の屋根雪処理の請負業者が下記のとおりとなりましたのでお知らせします。

請負業者名	連絡先	備考
(株) 力 興 業	64-7464	左記は建設水道課で把握している一部の業者です。
松 田 建 築	090-5355-2393	
(有) 古 沢 清 掃 社	64-2959	
(株) 前 平 電 気	72-8635	

※作業料金は、現場条件や作業内容により異なりますので、事前に請負業者から『見積書』を提出してもらい、作業依頼してください。



令和5年度 除雪委託業者及び区域一覧表

◆問合先 建設水道課 (内線273・275)

業者名	連絡先電話番号	除雪区域
1 (有)天間重機	64-9208	切明・上小中野・松ノ木地区(一部)・下町二区(一部)
2 (株)升澤組	64-3509	馬門・御手洗瀬・二本木・松ノ木・枇杷野地区
3 手間本建設(株)	64-2604	向田地区(国道279号～クリーン・ペアはまなす)
4 洞内工業	64-2514	干草橋・木明地区
5 (株)義寅萬運輸	64-3378	愛宕ニュータウン・川目・松ノ木平・御手洗瀬・前平地区
6 エストプラント(株)	67-9572	上・中袋町地区(一部)
7 (有)野辺地運輸	64-6688	浜町・新道・新町(一部)・金沢町・八幡町・城内地区・鳴沢地区 上・中袋町地区(一部)
8 (有)山村電水	64-4805	駅前・下町・松ノ木平(一部)・久田地区(一部)
9 (株)力興業	64-7464	有戸・蟹田地区、下町二区(一部)
10 (有)柏葉建材	64-4331	金沢町・新道(一部)・浜町(一部)・上・中・下袋町地区(一部)・松ノ木・枇杷野地区(一部)・下町地区(一部)・目ノ越地区
11 (株)木明工務店	64-3553	馬門(温水プール～馬門小学校区間)・明前・太田新田地区
12 野辺地レミコン(株)	64-2252	下袋町・鳴沢・駅前地区(一部)・駅前広場
13 (有)豊伸工業	64-6162	浜町・金沢町・八幡町・中・下袋町地区(一部)
14 (有)蛸名塗装	64-7723	久田・鳴沢・船橋・上・中・下袋町地区(一部)・駅前地区(一部)
15 フェニックスオート	64-1762	金沢・上袋地区(一部)・馬門地区(一部)八幡町地区(一部)
16 高松建設	64-4565	下袋町地区・城内地区(一部)・下町地区(一部)・駅前地区(一部)
17 夜騎士運転代行	080-5735-7110	松ノ木・枇杷野地区(一部)
18 (有)松山旅館	64-4996	駅前地区(一部)
19 マルショウ工業	64-4014	馬門地区(遍照寺周辺一部)
20 藤谷建設(株)	64-7661	中袋町地区(工藤商店脇一部)
21 松田建築	64-7625	中袋町地区(一部)
役場直営(2台)	64-2111	野辺地寺ノ沢線(役場～赤坂車庫) 港湾雪捨場、廃棄物最終処分場線、公共施設駐車場

県税納税証明書交付申請時の本人確認及び委任関係確認について

◆問合先 上北地域県民局県税部納税管理課 ☎0176-22-8111 (内線290)

◆納税証明書の交付申請に必要なもの

証明書の種類	必要なもの	本人確認書類 (※)	青森県収入証紙 (400円分/1部)	自動車検査証 (写し可)
個人事業税 法人県民税・事業税・特別税		○	○	
自動車税種別割 (滞納がない旨の証明)		○	○	○
自動車税種別割 (継続検査用)		○		○

※代理人が申請する場合は、左記の書類に加えて納税義務者本人(法人の場合は代表者)からの委任状が必要です。

窓口に来庁された方の本人確認及び代理人申請の場合の委任関係確認を厳格に行っています。ご理解とご協力をお願いします。

(※) 例として、次に掲げる書類の提示が必要です。

- 1枚の提示で足りるもの…マイナンバーカード、運転免許証などの顔写真付き公的書類
 - 2枚の提示が必要なもの…健康保険等の被保険者証、共済組合員証、年金手帳など
- 各被保険者証及び共済組合員証以外は、本人確認書類に記載された識別番号等を記録しますので、あらかじめご了承ください。

プラスチックごみの収集日が変更になります

◆問合せ先 町民課（内線245）

現在、ペットボトルの収集日に出していただいていたプラスチックごみは、令和6年4月1日からの回収方法の変更により、プラスチックごみの収集日を新たに月2回設定します。

現 行

ペットボトルと
プラスチックごみは
同じ収集日



令和6年4月1日から

プラスチックごみの
収集日が月2回となります



A地区：毎月 第1・3火曜日

B地区：毎月 第1・3木曜日

※下表「地区別プラスチック収集日」参照

令和6年4月1日以降は、ペットボトル収集日にプラスチックごみを出すことはできませんのでご注意ください！

ペットボトルの収集日

毎月 第2・4水曜日

※収集日は変更ありません。

地区別プラスチック収集日

A地区 毎月 第1・3火曜日	金沢・新道・浜町・下袋・目ノ越・有戸・木明・新町・中袋・上袋・本町
B地区 毎月 第1・3木曜日	下町・川目・鳴沢・松ノ木平・駅前・城内・八幡町・琵琶野・枇杷野・えぼし・馬門

ふるさと検定「のへじ検定」参加者募集！

◆問合せ先 歴史民俗資料館 ☎64-9494

今年度も、野辺地の歴史や文化、自然等に関する知識を問うふるさと検定「のへじ検定」を開催します。これを機会に自分の知識の腕試しや、野辺地について改めて知ってみませんか？合格に向けた講座も開催しますので、多くの皆さんの参加をお待ちしています！

- ◆検定日時 2月23日(金・祝) 10時～(受付 9時50分～)
- ◆検定会場 中央公民館 第3会議室
- ◆受検資格 小学校4年生以上であればどなたでも可
- ◆検定方法等
 - ①出題範囲 ・「あるくみるなっとく野辺地の自然と文化」
・受検申込者向け講座「受検対策講座」テキスト
※受検対策講座は、申込後に案内します。
 - ②難易度 初級編・中級編・上級編 から選べます。
 - ③出題数 50問(1問2点) ※70点以上が合格
 - ④出題型式 初・中級 択一式(4択) / 上級 択一・記述式等
- ◆合格特典 合格認定証、合格記念品
- ◆申込方法 中央公民館・図書館・資料館に設置してある申込書により申込ください。【申込締切：1月26日(金)】
- ◆その他 ・出題テキストは歴史民俗資料館で販売しています。
購入を希望される方は、資料館までお越しください。
(資料館開館時間：9時～16時/月・祝日は休館)



【出題テキスト】



【昨年度開催のようす】

1月13日(土) 9時～12時
電子証明書の更新も受付します。



要 援 護 者
除雪対策事業

除 雪 作 業 員 募 集 !!

◆申込・問合せ 野辺地町社会福祉協議会 ☎64-0401

玄関から道路（表通り）までの除雪が困難な高齢者・障がい者宅の除雪を行う作業員を下記のとおり募集します。



- ◆募集人員 若干名
- ◆作業内容 スノーダンプ等による手作業での除雪
- ◆応募資格 健康で、野辺地町在住の方
- ◆雇用期間 12月上旬～3月下旬
- ◆就業日 降雪状況による
- ◆時間帯 午前から午後（※自家用車使用の方には交通費を月3,000円から別途支給）
- ◆賃金 時給1,350円（交通費を含む）
※降雪状況等により、ひと月の賃金が10,000円に満たない場合は、原則10,000円（最低保証）を支給します。
- ◆申込み 随時受付中

海の幸・川の幸、安全に美味しくいただきますよう

◆問合せ 上十三保健所 生活衛生課 ☎0176-23-4261

自然界で育った海水魚や淡水魚には寄生虫が潜んでいることがあり、それらの中には人間に害を及ぼすものも存在します。

加熱調理すれば問題ありませんが、生で食べる時は注意が必要です。

- ・食品事業者により適切に冷凍されたものは安全です。
 - ・購入時は、生食用または加熱用の表示を確認しましょう。
 - ・自分で釣った（獲った）魚を生で食べる場合にも注意しましょう。
- 主なものを表に示しましたので、参考にしてください。



魚種	寄生虫	症状	予防方法（冷凍処理）
海水魚	アニサキス	激しい腹痛・おう吐	-20℃以下で24時間以上
	クドア	下痢・おう吐	-20℃以下で4時間以上
淡水魚	顎口虫	皮膚のかゆみ、腫れ	-20℃以下で3～5日間
	横川吸虫	腹痛・下痢	鮎では、-3℃以下で3日間

※家庭用冷凍庫では冷凍処理が難しい場合があります。



令和5年度自衛官等採用案内

種 目	資 格	受付期間	試験期日	処 遇	試験場所
自衛官候補生 (任期制)	18歳以上33歳未満の方	年間を通じて行って おります。	別途連絡します。	[初任給] 月額：184,300円(高卒) 月額：193,900円(大卒)	別途連絡 します。
予備自衛官補	18歳以上で各種国家免許資格等を有する方（国家免許資格等の細部についてはお問い合わせください。）	令和6年1月予定	令和6年4月予定※	[身分] 非常勤特別国家公務員 [教育訓練招集手当] 月額：8,800円	
	一般			18歳以上34歳未満の方	

※ 試験日については、別途指定されます。◎ 細部は下記までお問い合わせ下さい。
処遇については、令和4年4月現在のものです。

☎033-0037 三沢市松園町三丁目6-16 中野プラザビル2F（ユニバース松園店隣）
自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所
電話・FAX 0176-53-1346（平日：08：45～17：30）
E-mail：aomori.pco.misawa@rct.gsdf.mod.go.jp



三沢募集案内所
instagram

個別相談QR



★ 個別に相談に応じます。
QRコードから申し込み



野辺地町立図書館
QRコード

としよだより

(1月)



☎64-2195

【図書館イベント】

●英会話クラブ

10日・17日・24日(水)

15時～16時(中央公民館)

講師：ALT (外国語指導助

手) ほか

●朗読の会「秋桜」

11日(木) 10時～

定例会(中央公民館)

●ブックスタート

17日(水) 9時半～

(フカ月児健診・健康増進センター)

●おはなしサークル

「虹色の会」

20日(土) 9時半～

定例会(図書館)



今月の休館日

1日(月)～3日(水)、

9日(火)、15日(月)、

22日(月)

※館内整理日のため

31日(水)は休館します。

第14回のへじふるさとカルタ大会

「改訂版のへじふるさとカルタ」を用いたカルタ大会を行います。

日時 1月13日(土) 13時半～(受付：13時15分～)

対象 幼児(年長)～小学生 ※幼児は、保護者同伴

場所 中央公民館 1階和室

参加料 無料

定員 30名(各学年4名程度) ※要申込み

申込先 図書館 ☎64-2195

その他 手指の消毒にご協力ください。



改訂版のへじふるさとカルタ

(令和2年発行)

1セット450円

図書館で販売中!



おはなし工房

日時：1月20日(土) 14時15分～

対象：4～12歳 ※幼児は、保護者同伴。

内容：絵本の読み聞かせと工作会

ところ：視聴覚室

参加料：無料

定員：8名

※要申込み

申込先：図書館



バレリーナ

図書館おすすめの新着本(入荷予定本)

書名	著者名
福翁夢中伝 上・下	荒俣 宏
商い同心	梶 よう子
もしも誰かを殺すなら	パトリック・レイン
地球の歩き方ディズニーの世界	地球の歩き方編集室編集

本の展示

- ・干支(龍)の本展 1/4(木)～1/8(月)
- ・ウチの推し本 1/6(土)～1/30(火)

木の事でお悩みの方、お電話ください

○伸びすぎた庭木や家の周り木

○枝払いをしたい木 ○老木や危険な木

————— 相談・見積りは無料です —————

(有)赤川林業土木

タラノ木 11の4
TEL:64-3885 TEL:64-0249

20年以上の実績・解体工事も!!

令和5年11月末の交通人身事故発生状況(野辺地警察署)

区分	令和5年						昨年			前年比		
	11月中(単月)			11月末(累計)			11月末(累計)					
	発	死	傷	発	死	傷	発	死	傷	発	死	傷
町村別	生	者	者	生	者	者	生	者	者	生	者	者
野辺地町	1	0	1	14	0	18	14	1	14	+0	-1	+4
横浜町	0	0	0	10	1	13	4	0	7	+6	+1	+6
六ヶ所村	0	0	0	9	1	29	17	1	29	-8	+0	+0
合計	1	0	1	33	2	60	35	2	50	-2	+0	+10

町の ほけん だより


問合せ
健康づくり課(健康増進センター内)
住所：前田5番地2
TEL：64-1770
FAX：64-8083

*** 総合健康相談 ***
保健師・管理栄養士による相談です。健康についてのお悩みをお聞きします。(要予約)
◆日程 木曜日(祝日除く) ◆時間 8時半～17時
☎ 64-8080(保健師直通)


*** 傾聴サロン ***
こころが軽くなるおしゃべりサロンです。傾聴研修会を修了した傾聴ボランティアがお話を伺います。秘密は厳守します。
◆日程 1月10日(水)、26日(金)
2月13日(火)、29日(木) ※申込み不要。
◆場所 健康増進センター 時間内にいつでも
◆時間 13時～15時 もどうぞ。

特定健診・がん検診・ 後期高齢者健診

今年度の受診期限は、
令和6年3月末です



※受診方法等、ご不明な点は健康づくり課までお問い合わせください。




献血協力事業所募集中


献血にご協力いただける団体・企業を募集しています！

県内の血液が不足しています。ご協力いただける場合は、下記にお問い合わせください。

青森県赤十字血液センター
☎017-741-1511




健康づくりワークショップのお知らせ



野辺地町で受診の多い病気について、予防と改善をテーマに健康づくりワークショップを開催します。簡単な運動や、調理を交えながら楽しく学ぶ内容です。

テーマ	月日	時間	内容	料金
高血圧予防・改善	1月31日(水)	10～12時	【計測 講義 軽運動 簡単料理】 ●血圧、血管年齢測定 ●簡単ストレッチ ●減塩だからおいしい料理 ※自宅で作った汁物の塩分測定実施	300円
脂質異常症予防・改善	2月27日(火)	//	【計測 講義 軽運動 簡単料理】 ●血管年齢測定 ●ながら運動 ●食物せんいを豊富に取り入れる料理	//

○全回定員は先着8名です。○場所：健康増進センター ○調理したものは持ち帰りになります。
○各回の持ち物：筆記用具 エプロン 三角巾(バンダナ等でも可) 参加料 健康手帳
○対象：おおむね30～74歳までの国民健康保険加入者 ★健康づくりポイント制度の対象です。
※高血圧予防の回では、自宅で作った汁物の塩分を計測しますので、当日の朝作った汁物をご持参ください。
★感染症予防のため、マスク着用、手指消毒にご協力ください。





野辺地町 こそだて応援ステーション

ふわふわ だより

問合せ先

健康づくり課（健康増進センター内）

住所：前田5番地2

TEL：64-1770

64-8080（相談専用）

FAX：64-8083



* 各種相談先 *

相談名（連絡先）	実施日	対象／内容
すくすく相談 (64-8080)	月～金曜日 (祝日を除く) 8時半～17時	妊婦、産婦、育児中の方、 就学前のお子さんなど。 こそだて応援コンシェル ジュ（助産師・保健師） が対応。
ことばの相談 (64-8080)		
思春期はればれ相談 (64-8080)	火・木曜日 (祝日を除く) 8時半～17時	思春期の方、その保護者 など。 保健師による電話相談。
こども救急電話相談 ※青森県主体 (#8000または 017-722-1152)	平日：午後7時～ 翌朝午前8時 土曜：午後1時～ 翌朝午前8時 日祝：午後8時～ 翌朝午前8時	小児の急病等、家庭内での 対応や医療機関への受 診目安などの相談対応。 看護師が相談に応じます。

すくすくアドバイス

～家族みんなで 感染症を予防しよう～

冬の時期は、様々な感染症が流行しやすくなります。家族みんなで予防対策をしっかりしていきましょう。

①こまめな手洗い・うがい

ウイルスがついた手で粘膜（口・目・鼻）を触ることで感染することが多いため、外から帰ったら石けんで手を洗いましょう。うがいができるお子さんは、うがいもしましょう。



②規則正しい生活を

早寝早起きで十分に睡眠をとりましょう。3食バランスよく食べるなど、基本の生活をとのえ、免疫力をアップさせましょう。

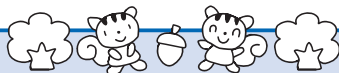
③なるべく人ごみをさけましょう

④定期予防接種はすすんでいますか？

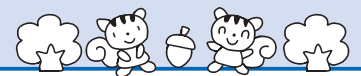
スケジュールに困ったらかかりつけ医療機関またはこそだて応援ステーションふわふわ（64-8080）までご相談ください。



★お子さんが感染症にかかったら、早めに受診するようにしましょう。



1月の保健カレンダー



日	事業名（対象者）	開始時間	場 所	備 考
11	3～5か月児健診 (R 5年8月10日～10月11日生まれ)	8時45分	野辺地病院 (小児科)	対象者には個別通知します。
17	7か月児健診 (R 5年6月生まれ)	10時	健康増進 センター	個別通知はしておりません。 広報で確認し母子健康手帳とバス タオルをお持ちください。
	10か月児健診 (R 5年3月生まれ)	13時半		
	1歳児健診 (R 5年1月生まれ)	13時半		
	みんなのこども相談 (出生～就学前まで)	14時		前日までに申込が必要です。

※予防接種の接種忘れや接種スケジュール等のご相談は、健康増進センターまでお問合せください。

☆母子健康手帳は毎週火・木曜日に健康増進センターで発行します☆

町の掲示板



【雪原ウォークで運動不足解消】

- ◆日時 1月17日（水）13時～
- ◆内容 あったかハウスまかどの森集合
歩くスキー又はスノーシューで雪上を歩く有酸素運動
- ◆対象 町内在住の方
- ◆定員 若干名
- ◆持ち物 スノーシュー、手袋、帽子、飲み物
（※歩くスキー用具一式の無料レンタル有）
スポーツ安全保険料（初回のみ）
- ◆申込・問合せ先
全日本ノルディックウォーク連盟
上級インストラクター 上原子
☎64-6270

野辺地町委託事業

参加無料！

🔥 オレンジメモリーカフェ はまなす 🔥

- ◆日時 1月19日（金）13時半～15時
- ◆内容 ・ミニ講話
「知っていますか、
野辺地町の福祉サービス」
・作品づくり ・相談コーナー
- ◆場所 野辺地町老人福祉センター
（野辺地町社会福祉協議会）
- ◆対象 認知症の方、その家族、地域住民
- ◆注意事項 ①電話で事前予約をお願いします。
②当日はマスク着用で来場願います。
③近隣地域の感染状況により中止になる場合があります。
- ◆問合せ先 社会福祉法人 福祉の里
介護老人保健施設 のへじ
☎65-2333

青森県特定（産業別）最低賃金改定のお知らせ

◆問合せ先 青森労働局労働基準部賃金室
☎017-734-4114

- 1 令和5年12月21日からの金額は、次のとおりです。
 (1) 各種商品小売業 時間額**921円**（改定前882円）
 (2) 自動車小売業 時間額**923円**（改定前919円）
 ※鉄鋼業、電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業については、現在、青森地方最低賃金審議会において金額改定について審議されています。
- 2 なお、青森県で働く全ての労働者及び使用者に適用される「青森県最低賃金」は、令和5年10月7日から、時間額**898円**に改定されています。
- 3 業務改善助成金については、コールセンター（0120-366-440）へお問い合わせください。
- 4 中小企業・小規模事業者に対する最低賃金引上げに向けた支援策、その他相談については、青森働き方改革推進支援センター（0800-800-1830）へご相談ください。

詳しくは、青森労働局ホームページからもご覧になれます。

戸籍の窓

「戸籍の窓」には、当町に届けられた出生と死亡について、掲載されていますが、個人のプライバシーに関する事柄は、届出の際にお申し出ください。
（11月受付分）町民課

あたんじょう
あめだせう

- | | | | |
|--------------|-------------|--------------|-----------------|
| 松山 | 戸籍 | 赤川 | 七崎 |
| 桜子ちゃん(恭平)八幡町 | 美富くん(貴徳)上袋町 | 穹音くん(佑太)下町二区 | チエさん(88)中袋町 |
| | | | 畑口 正さん(88)中袋町 |
| | | | 久保田 修さん(67)下袋町 |
| | | | 加藤 昭さん(94)下袋町 |
| | | | 村山定四郎さん(88)枇杷野 |
| | | | 横濱 信一さん(92)新道 |
| | | | 吉田 哲子さん(97)えぼし |
| | | | 魚住ナツエさん(92)明前 |
| | | | 五十嵐敏子さん(82)浜町 |
| | | | 荒川 昇二さん(78)馬門1 |
| | | | 鷹場 秀一さん(69)下町二区 |
| | | | 宮澤 譲司さん(57)下袋町 |
| | | | 那須 てるさん(96)松ノ木平 |

おくやみ申し上げ
ごめいふくを
祈ります。

老人憩いの湯



老人福祉センター

- ◆開設日：1月9日(火)、15日(月)、22日(月)、29日(月)
- ◆時間：10時～14時

有戸地区はまなす

ふれあいセンター

- ◆開設日：1月11日、15日、18日、22日、25日、29日
- ◆時間：10時半～14時45分

※送迎はありませんのでご注意ください。また、ご利用の際は感染症対策にご協力ください。



定住自立圏
観光ガイド
QRコード

★十和田市・小坂町

◆十和田湖冬物語2024

- ・日 時 2月2日(金)～2月25日(日)
- ・場 所 十和田湖畔休屋多目的広場
- ・内 容 冬の十和田湖は空気の透明度が高く、とても色鮮やかな「十和田湖冬花火」が無料で楽しめます。
大切な方へのメッセージ花火(有料)を贈ることもできます。美しい十和田湖畔で素敵なひとときをお過ごしください。
- ・定休日 火・水曜日



・問合せ 十和田湖観光交流センター「ぶらっと」内
十和田湖冬物語実行委員会事務局
☎0176-75-1531

◆問合せ先

上十三・十和田湖広域定住自立圏観光推進協議会事務局
(十和田市商工観光課内)
☎0176-51-6771

★十和田市

◆駒っこランド冬まつり

- ・日 時 1月27日(土)、28日(日)
9時～19時半
- ・場 所 馬事公苑称徳館
- ・内 容 ・27日(土)
セレモニー、福まき(お菓子まき)、そりすべり大会、なべっこ団子振る舞い(先着100人)
・28日(日)
福まき(お菓子まき)、宝探し、親子馬力大会
「第11回駒っこランド雪像コンテスト」を同時開催します。



・問合せ 十和田市馬事公苑称徳館
☎0176-26-2100



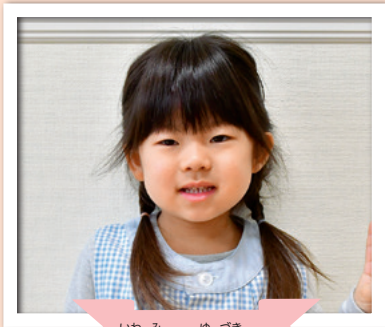
町のカレンダー

日 曜	行 事 名
1 月	役場休務 ～1月3日
2 火	
3 水	
4 木	新年祝賀会
5 金	相：弁護士
6 土	消防出初式
7 日	二十歳を祝う会
8 月	
9 火	児：カレンダー作り
10 水	児：こま回し大会 傾聴サロン
11 木	健：3～5か月児
12 金	
13 土	児：カレンダー作り 図：ふるさとカルタ大会 休日開庁(マイナンバーカード交付など)
14 日	初心者水泳教室
15 月	

日 曜	行 事 名
16 火	相：行政
17 水	健：7か月・10か月・1歳 相：みんなの子ども相談
18 木	
19 金	
20 土	図：おはなし工房
21 日	初心者水泳教室
22 月	児：避難訓練
23 火	
24 水	児：離乳食作り
25 木	
26 金	傾聴サロン
27 土	
28 日	
29 月	
30 火	図：館内整理(休館)
31 水	メ：町県民税(随時) 国保・後期・介護(7期)

※ 図：図書館 メ：納期限 健：健診児 児：児童館 相：相談

ぼくたち わたしたちの
歯 ピカピカ だよ♪



いわみ ゆづき
 岩見 優月ちゃん



なかの はると
 中野 陽斗くん



よこはま いと
 横濱 依都ちゃん



ほんま みいな
 本間 美凧ちゃん

3歳児健診で虫歯ゼロのお子さんを掲載しています



まちのアルバム



～野辺地小学校6年生～
 町のPRパンフレットを作成!!



町のPRパンフレットを作成した野辺地小学校6年生の皆さん



創立150周年を迎えた野辺地小学校の6学年児童が、野辺地町をPRするためのパンフレットを作成しました。

パンフレットは、児童が昨年度参加した校外学習や「のへじ検定」で学んだことを参考に制作され、町の史跡や特産品等が手書きのイラストで紹介されています。

パンフレットは修学旅行先の函館市で配布されたほか、町内の歴史民俗資料館や中央公民館、図書館、PRセンター等で配布しています。



おいしい! 減る脂~♪
カンタン料理

その115



管理栄養士
 新井山 静

春菊のサラダ

【管理栄養士のコメント】

冬が旬の春菊。葉がやわらかく、生で食べられるものも市販されています。リンゴの食感と、ベーコンのうまみでさらにおいしく食べられるサラダです。

【栄養価 1人分】

エネルギー 85kcal たんぱく質 2.5g 脂質 6.6g 炭水化物 5.8g 塩分相当量 0.4g

材料 2人分

- ・春菊(サラダ用) 50g
- ・りんご(小) 1/4個
- ・ベーコン 1枚
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・粉チーズ 少々

作り方

1. 春菊は5センチくらいに切る。
2. りんごは皮付きのままいちょう切りにする。
3. ベーコンは1.5cmくらいに切り、こんがり焼く。
4. 1~3を皿に盛り付け、マヨネーズと粉チーズをかける。