



広報

さくら

2018年
第706号
月号



特集 平成30年成人式

祝 御成人 平成30年 野辺地町成人式

平成30年成人式が1月7日中央公民館で行われ、94人の新成人が節目の儀式を迎えました。

会場では新成人らは、同級生たちと写真撮影や近況報告をし、再会を喜び合いました。

式典では、中谷町長が「自己の行動に責任を持ち、社会での役割を若い情

熱をこめてたくましく果たしてほしい」と新成人へエールを送りました。

また、町民憲章朗読は、小又海斗さん、五十嵐美稀さんが行い、二十歳の提言では、新成人を代表して今志織さん、坂本大成さん、野坂芽衣さんの3人がこれまで支えてくれた人たちへの感謝の気持ちや、これからの目標を述べました。

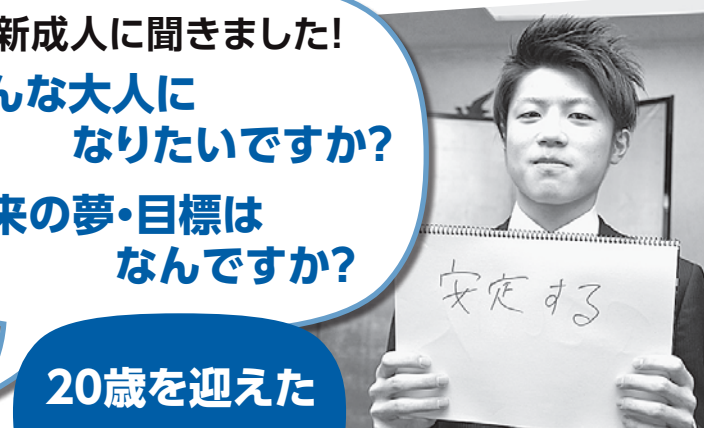
べました。

その後行われた自己紹介では、一人が壇上に上がり、近況や将来の夢などを発表し、同級生の成長ぶりに驚く場面も見られました。
式典最後には、代表者の橘理沙さんが誓いの言葉を述べ、新成人らは大人としての第一歩を歩みはじめました。





新成人に聞きました!
どんな大人に
なりたいですか?
将来の夢・目標は
なんですか?



20歳を迎えた
心境は?



イングリッシュデイで異文化交流



メリークリスマス！かわいいクッキーの出来上がり！

小中学生に楽しく英語にふれてもらおうと町教育委員会は「イングリッシュデイ」を12月16日に開催し、参加した13人の小中学生が、外国語指導助手（ALT）と交流を楽しみました。

当日は、町内外のALT4人が参加し、アメリカのクリスマス定番のクッキー作りと書道体験に挑戦しました。参加者は慣れない英語に苦労しながらも、積極的にコミュニケーションをとり英語に親んでいました。

また、当イベントには、高校生10人が「スクール実行委員会」として企画運営に参加しており、委員の近藤未唯さん（野辺地高校1年）は「小中学生、ALTみんなが楽しめるよう、外国の文化と日本の文化を合わせた内容にしました」と工夫した点について話していました。

災害時における応急対策業務の協力に関する協定締結式

町は、野辺地建設業協同組合とエボシ建設業協会との間で「災害時における応急対策業務の協力に関する協定」について、12月21日に締結式を行いました。

同協定では、災害の未然防止対策と、地震や風水害などで建物や信号機などが倒壊・損壊し道路をふさいだ場合に、交通確保と人命救助のために障害物の除去などについて町の要請に基づき速やかに行うことなどを定めています。

締結にあたり中谷町長は「人命救助は町だけの対応では不足であるため、町民にとっても心強い」とあいさつし、手間本理事長は「町民の安心・安全の確保に尽力したい」、井口会長は「人命の救助や道路の確保がスムーズに進むよう協力したい」と誓いました。



左から）野辺地建設業協同組合若山政行副理事長、手間本興家理事長、中谷純逸町長、野辺地町長エボシ建設業協会井口豊次会長、戸舘秀男副会長

八幡町自治会に自主防災組織誕生



認定書を手に決意を語る高田会長

八幡町自治会において、自主防災組織が12月27日に組織され、町から認定書が送られました。

自主防災組織とは、災害による被害の予防や災害時の避難や救助を円滑に進め被害の軽減を図ることを目的とした地域住民などによる組織です。町内では「野辺地ホーム災害避難救助隊」「公立野辺地病院災害救助隊」「野辺地町漁協婦人防火クラブ」「下町一区自治会自主防災会」「馬門自治会自主防災組織」に続き6団体目となりました。

高田多実雄会長は「住民から必要性の声が上がり立ち上げに至った。現在は、連絡網の整備などを進めており、今後は訓練や資機材の整備、講習会を行い地域コミュニティの輪を広げていきたい」と展望を述べました。

新総合体育館（仮称）の基本構想案を答申

町新総合体育館建設検討委員会（酒田正藏会長）は12月21日、河島靖岳教育長に、新総合体育館（仮称）の建設候補地を町運動公園野球場北西側などとする答申書を提出しました。

検討委員会は、町内のスポーツ関係者ら10人で組織され、昨年8月から新総合体育館（仮称）の建設候補地や規模などの基本構想案について協議してきました。基本構想案では、施設面積約5400平方メートルで、2025年に開催される第80回国民体育大会でのハンドボール会場の誘致を視野に入れ、2022年度の完成を目指しています。

河島教育長は「近隣2校の高校を含めてアカデミックなエリアとしていくことも視野に入りたい」と話しました。



河島教育長(右)へ答申書を提出する酒田会長(左)



左から）中谷純逸町長、遺族会会長の清水目キミエさん

援護事業功労者の厚生労働大臣表彰を受賞

長年にわたる援護事業の功績が認められ、当町の遺族会会長の清水目キミエさんが「援護事業功労者厚生労働大臣表彰」を受賞しました。

清水目さんは、平成17年に遺族会会長に就任してから現在まで、遺族の生活相談をはじめ、町主催の戦没者追悼式への運営協力、特別弔慰金の申請の補助などに尽力されてきました。

また、平成10年から平成28年までの18年間、民生委員・児童委員としても活動し、生活困窮者への支援や一人暮らし老人等への訪問を通じ、地域福祉全般にわたり貢献されました。

清水目さんは「今後も、遺族の援護、遺族会の維持や活性化に努めたい」と抱負を述べていました。



大橋 眞輔 様

永年にわたり、理容業の振興発展に尽力された功績により、青森県褒賞を受賞されました。



山田 繁雄 様

永年にわたり、危険業務従事者として消防の発展に尽力された功績により、第29回危険業務従事者叙勲において瑞宝双光章を受賞されました。



株式会社 青森銀行野辺地支店びわの会 様
野辺地町に対し、多額の寄付をされ、町の教育振興に多大なる貢献をされました。



熊谷 美津子 様

野辺地町に対し、多額の寄付をされ、町の観光振興に多大なる貢献をされました。



社会福祉法人おさなご様より
児童福祉事業のため 70,000円

町への御寄附
ありがとうございました



みちのく銀行野辺地支店みちのく会 様
野辺地町に対し、多額の寄付をされ、町の教育振興に多大なる貢献をされました。

平成30年 善行表彰 受賞おめでとうございます

まちの お知らせ

役場 ☎64-2111

まちの人口

平成29年12月末現在（前月比）

人口	13,562名	(- 30)
男	6,370名	(- 18)
女	7,192名	(- 12)
世帯数	6,550世帯	(- 18)

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

☎017-752-6600 (要予約)

●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

●弁護士無料相談

(民事・一般に関すること)

3月2日(金) 14時～

☎64-2111 総務課

老人福祉センター

※要予約：2月23日(金)まで

●児童家庭相談

(養護・児童虐待に関すること)

月～金曜(祝日を除く)

10時～16時

介護・福祉課 ☎65-1777

●行政相談

(行政に関する苦情・要望等)

2月20日(火) 9時～12時

役場相談室

●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)

10時～16時

教育委員会 ☎64-2119

●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

日赤野辺地町分区分より お知らせ

2月は、赤十字会員(社員)増強・活動資金増収運動月間です。

近年、国内外で自然災害が多発し、被災者の人道的支援など、赤十字社が果たすべき役割が増大している現状を鑑み、赤十字会員(社員)ならびに活動資金の募集強化を図るため、日本赤十字社では、平成29年度において「社員制度の見直し」を行いました。

野辺地町分区分では2月1日より、各自治会の班長さんが、皆様の自宅へ活動資金の募集に伺います。皆様の赤十字会員への加入ならびに平成30年度の活動資金(会費・寄付金)のご協力について、よろしくお願い申し上げます。

◆社員制度見直しの主な内容

・「社費」と呼ばれていた活動資金の名称が「会費」に改められます。

・「社員」と呼ばれていた赤十字支援者の名称が「赤十字会員」に改められます。

・「赤十字会員」の種類は、2千円以上の定額により継続的にご支援をいただく「会員」と2千円未満の定額によりご支援をいただく「協力会員」となります。

・2千円以上の支援を行う方に対して、「会員」加入の意思確認を実施します。

・「会員」加入の意思確認により、「会員」に加入された方には、年2回、赤十字情報誌を無償で送付します。



日本赤十字社
公式マスコット
キャラクター
「ハートラちゃん」

図書館行事

☎(64) 2195

◆問合先

介護・福祉課(内線246)

◆子ども司書クラブ／3日(土) 10時～(視聴覚室)

◆英会話クラブ／5日・19日・26日(月) 15時30分～(中央公民館)

◆おはなし工房／10日(土) 14時15分～(視聴覚室)

◆ファミリー・イングリッシュ／6日(火) 15時40分～(視聴覚室) 13日・27日(火) 15時40分～(中央公民館)

◆ヨチヨチおはなし会／14日(水) 10時30分～11時(児童コーナー) 3歳未満児向け

◆朗読の会『秋桜』／8日(木) 10時～『定例会』(中央公民館)

◆おはなしサークル『虹色の会』／17日(土) 13時30分「定例会」(視聴覚室)

館内整理日

2月28日(水)

書架整理、特別清掃等のため、閉館します。

「演じてみよう!!紙芝居」紙芝居講習会を行います。紙芝居を演じてみたい方、ご参加ください。

とき 2月3日(土) 10時～11時30分

ところ 中央公民館 第1和室

講師 川村正子氏

対象 子ども司書、読み聞かせ活動者、紙芝居に興味ある方

その他 参加無料

申込み 町立図書館

児童館行事

☎(64) 3106

◆豆まき会 3日(土)

◆避難訓練 16日(金) 16時30分

◆あたごクラブ役員会 23日(金) 18時30分

図書館おすすめの新书推荐(入荷予定本)

書名	著者名
屍人荘の殺人	今村 昌 弘
俺はエージェント	大 沢 在 昌
ハリケーン	高 嶋 哲 夫
牛天神	山 本 一 力
みさと町立図書館分館	高 森 美由紀
テラー伊三郎	川 瀬 七 緒
こんな生き方もある	佐 藤 愛 子
心とカラダを整えるおとなのための1分音読	山 口 謡 司

本の展示

雪の本展 1日(木)～27日(火)

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

☆支給対象者

後期高齢者医療制度に加入している方で医療保険と介護保険の自己負担額（注）の両方の支払いをした方が支給の対象となります。世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算します。

☆対象期間

平成28年8月1日から平成29年7月31日まで（毎年8月1日から翌年7月31日までの1年間です。）

☆支給額

医療保険と介護保険の自己負担額の合計が、所得区分に応じた自己負担限度額（表）を超えた場合に、その超えた額が支給されます。

（表）

所得区分	自己負担限度額
現役並み所得	67万円
一 般	56万円
低 所 得 II	31万円
低 所 得 I	19万円

低所得II：世帯員全員が住民税非課税の方
低所得I：世帯員全員が住民税非課税の方のうち、世帯員全員の各所得金額が0円の方

（注）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です。

●申請に必要なもの

- ・支給申請書
- ・高額介護合算療養費・高額医療合算介護（予防）サービス費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、個人番号カード）
- ・本人確認書類（官公庁発行、発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請書の提出が必要です。（事前に提出した場合は不要です。）

※被保険者以外の方が申請又は受領する場合は委任状が必要です。

※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。詳しくは担当までお問い合わせください。

※重度心身障がい者医療費の助成を受けている場合は、市町村へ受領を委任する委任状が必要です。

※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です。

ただし、超えた額が五百円以下
の場合は支給対象となりません。
☆支給申請
支給を受けるには必ず申請が必要となります。

なお、支給の要件に該当する
と思われる世帯には、平成30年
2月下旬に青森県後期高齢者医
療広域連合から支給申請の通知
をお知らせいたします。お知らせ

が届いた方は担当窓口申請し
てください。

また、対象期間の途中に後期
高齢者医療制度に加入した方や
転入してきた方等がいる世帯に
は、支給対象となる世帯でも、
支給申請のお知らせが送られな
い場合がありますので、対象に
なると思われる方は担当までお
問い合わせください。

◆問合先

・青森県後期高齢者医療広域連合
017・721・3821
・役場 町民課 後期高齢者医
療担当
64・2111（内線238）

平成29年12月末の人身事故の発生状況

区分 町村別	平成29年						平成28年			前年比		
	12月中(単月)			12月末(累計)			12月末(累計)					
	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者
野辺地町	2	0	2	17	0	20	26	0	30	-9	+0	-10
横 浜 町	1	0	1	7	0	9	11	0	13	-4	+0	-4
六ヶ所村	3	0	5	12	0	19	14	0	16	-2	+0	+3
合 計	6	0	8	36	0	48	51	0	59	-15	+0	-11

「介護予防教室」「みんなのステーション事業」を みなさんの地区の集会場で実施してみませんか



今年度から町では、高齢者の閉じこもり予防、心身の健康保持及び介護予防を目的とした「介護予防教室」と「みんなのステーション事業（集いの場）」を地域の皆様が集まりやすい集会場等を会場に実施しています。この事業は、平成30年度も継続予定ですので、**実施を希望する自治会を募集します。**

介護予防教室

～介護予防活動の普及啓発事業～

◆内容

- ①介護予防プログラムの企画・実施
 - ・筋力トレーニング
 - ・かなひろいテスト 等
- ②講師派遣

みんなのステーション（集いの場）

～地域における住民主体の介護予防活動の支援～

◆内容（自治会に委託し、実施を支援します）

- ①介護予防体操、口腔機能体操
- ②レクリエーション・ゲーム
 - ・風船バレー、ボール送り、しりとり 等
- ③お茶会

＜お問い合わせ先＞ 地域包括支援センター（健康増進センター内） ☎65-1777

税の申告は正しくお早めに！ 申告相談は2月13日から

国民健康保険加入者、国民年金の免除申請をする方、各種税証明が必要となる方は収入の有無にかかわらず申告しましょう

みなさんが毎日安心して暮らせる明るい社会をつくるために、税金は無くてはならない大切な財源です。

今年も、私たちの暮らしと密接なかかわりを持つ税の申告時期となりました。この申告は、

公平な課税と納税を行ううえで非常に重要なものです。

町・県民税、所得税、(税務署で受付する)贈与税の申告は、3月15日(木)までです。なお、町・県民税の申告相談は2月13日(火)から中央公民館で行います(詳しい日程は別表のとおりです)。

申告が必要と思われる方には、あらかじめ申告相談日等々を通知しますので、忘れずに申告しましょう。

なお、馬門、木明、有戸、目ノ越地区から申告会場までの送迎バスについては、利用者がほとんどないため運行を休止しております。ご了承下さい。

●町・県民税

申告が必要な方

平成30年1月1日現在、野辺地町に居住している方で、次に該当する方。

ただし、ご自分で所得税の確定申告書を税務署に提出する方は、町・県民税の申告は必要ありません。

1. 給与所得のみの方で、次に該当する方

◆勤務先で年末調整していない方

◆年末調整の控除内容に変更のある方

◆医療費控除等の各種控除を受ける方

2. 公的年金所得のみの方で、次に該当する方

◆源泉徴収票の控除内容に変更のある方

◆医療費控除等の各種控除を受ける方

3. 事業所得(営業・農業・漁業等)のある方

4. 不動産所得(地代・家賃等)のある方

5. 配当所得のある方

6. 生命保険一時金、生命保険年金、報酬等を受けた方

7. 譲渡所得のある方

8. 国民年金に加入されている方で免除申請等を行う予定がある方

9. 国民健康保険及び後期高齢者医療保険に加入されている方で、世帯の所得が低いことにより、国民健康保険税、または、後期高齢者医療保険料の軽減判定を受ける可能性がある方

10. 子ども医療、乳幼児医療など各種医療給付を受給される方

11. 右記1～10に該当する方のほか、児童手当、児童扶養手当を受給される方、保育所に入所中・入所予定の児童の保護者

申告に必要なもの

①マイナンバーカード(個人番号カード)等

②印かん(銀行印)と口座番号

③源泉徴収票(原本)

④事業・不動産所得のある方は、収支のわかる資料

⑤社会保険料領収書(国民健康保険税・厚生年金保険料など)国民年金保険料控除証明書

⑥生命保険料控除証明書

⑦地震保険料控除証明書

⑧雑損控除(災害等)を受けようとする方は、被害のあった住宅や家財などの証明書や明細書

⑨配偶者特別控除を受けようとする方は、配偶者の所得がわかる源泉徴収票など

⑩農業所得のある方

◆農協が発行する出荷証明書・出荷伝票

◆生産出荷組合、市場からの清算書・明細等

◆仲買人への販売明細書

◆自家消費、知人・親類等への贈答品はその明細書

⑪その他障害者手帳、介護保険に係る障害者控除対象者認定書(町の介護・福祉課で発行)

など申告に必要と思われるものをお持ちください。

*申告が必要か必要無いか判断できない場合は税務課に電話をして確認して下さい。

◆問合先

税務課 ☎64・2111

●所得税

平成29年分の所得税の確定申告書作成会場は、2月16日(金)から3月15日(木)(土・日は除きます)9時から17時までと和田税務署に開設します。

申告が必要な方

◎事業所得や不動産所得がある場合

平成29年中の所得金額が、基礎控除・扶養控除・社会保険料控除などの所得控除の合計額より多い方。

◎給与所得者の場合

①給与の年収が2,000万円を超える方

②一カ所から給与を受けている方で、給与所得や退職所得以外の所得が20万円を超える方

③二カ所以上から給与を受けている方で、年末調整されなかった給与の収入金額と給与所得以外の所得の合計金額が20万円を超える方

◎譲渡所得のある場合

平成29年中に株式、土地、建物などを売った方は、原則として申告と納税が必要です。この譲渡所得に対する所得税は分離課税といって、他の所得と区分して計算されます。

申告に必要なもの

①前記の町・県民税の申告に必要な書類等

②住宅借入金等特別控除を受ける場合は、登記事項証明書、請負契約書の写し、住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書等

③税務署から「確定申告のお知らせ」などが来ている場合は、

平成30年度町県民税に係る申告相談日程表

会場 中央公民館

月日・曜日			区 域	
			午 前 (9:00~11:30)	午 後 (1:00~4:00)
2	13	火	鳴沢	えぼし
	14	水	金沢町 (あ～お)	金沢町 (か～こ)
	15	木	金沢町 (さ～そ)	金沢町 (た～と)
	16	金	金沢町 (な～ひ)	金沢町 (ふ～)
	17	土		
	18	日		
	19	月	駅前1 (あ～さ)	駅前1 (し～)
	20	火	駅前2 (あ～す)	駅前2 (せ～)
	21	水	新道	新町
	22	木	浜町 (あ～し)	浜町 (す～)
	23	金	馬門1区 (あ～さ)	馬門1区 (し～)
	24	土		
	25	日		
	26	月	馬門2区 (あ～さ)	馬門2区 (し～)
	27	火	木明・有戸・目ノ越	木明・有戸・目ノ越
3	28	水	下町1区 (あ～そ)	下町1区 (た～)
	1	木	下町2区 (あ～そ)	下町2区 (た～)
	2	金	城内 (あ～こ)	城内 (さ～な)
	3	土		
	4	日		
	5	月	城内 (に～)	八幡町
	6	火	枇杷野・琵琶野	本町・川目
	7	水	松ノ木平 (あ～し)	松ノ木平 (す～)
	8	木	上袋町 (あ～の)	上袋町 (は～)
	9	金	中袋町 (あ～お)	中袋町 (か～そ)
	10	土		
	11	日		
	12	月	中袋町 (た～ほ)	中袋町 (ま～)
	13	火	下袋町 (あ～お)	下袋町 (か～し)
	14	水	下袋町 (す～と)	下袋町 (な～へ)
	15	木	下袋町 (ほ～)	予 備

その通知書等
④前年も確定申告をしている場合には、その控え
申告すれば所得税が還付される方
次のような方で、源泉徴収された税金や予定納税をした税金が納めすぎになっている場合には、確定申告をすれば所得税が還付されることがあります。
なお、還付を受ける場合は口座振込になりますので、本人の預金通帳など口座番号がわかるものをお持ちください。
①年の途中で退職・転職したり出稼ぎや日雇などのため年末調整されなかった場合

②給与や公的年金等の収入がある方で雑損控除、医療費控除、住宅借入金等特別控除などを受けられる場合
③予定納税をしている方で、確定申告の必要がない場合
医療費控除を受けられる方へ
平成29年分から「これまでの通常の医療費控除」と「セルフメディケーション税制による医療費控除の特例の適用」のどちらか一方を選択して申告できます。
病院の領収書等については、あらかじめ次のようにまとめてお持ちください。
①領収書や医療費のお知らせは

人(患者)別に、病院ごとに集計してください。
②通院の際のバス・鉄道運賃は、内訳を書いて来てください。
③介護保険制度での施設サービス及び居宅サービスの利用料は、医療費控除対象分のみ集計してください。
④セルフメディケーション税制による医療費控除の特例の適用を受けようとする方は、ご自身が健康の保持及び特定疾病の取り組み(健康診断、予防接種、定期健康診断、特定健康診査、がん検診など)を行ったことを明らかにする医療機関等発行の書類が必要と

なりますのでお持ちください。
⑤セルフメディケーション税制の対象となる医療費は、領収書等で★印等が付いた「セルフメディケーション税制対象商品」だけを薬局等ごと(店別)に集計してください。
贈与税
贈与税は、原則として個人から年間110万円を超える財産をもらったときにかかる税金です。申告と納税は2月1日(木)から3月15日(木)までです。

平成29年分所得税等確定申告のお知らせ

税 目 (国税)	申告期限・納期限	口座振替日
所得税及び復興特別所得税	平成30年3月15日 (木)	平成30年4月20日 (金)
贈 与 税		
消費税及び地方消費税	平成30年4月2日 (月)	平成30年4月25日 (水)

- ① 場所 十和田奥入瀬合同庁舎1階共用会議室(十和田市)
- ② 期間 平成30年2月16日(金)～3月15日(木) 土、日及び祝日を除きます。
- ③ 時間 午前9時～午後5時
- ④ 申告書等にはマイナンバーの記載及び本人確認書類の提示又は写しの添付が必要です。
- ⑤ 新たに口座振替をご利用される場合は、「預貯金口座振替依頼書」の提出が必要です。
- ⑥ 問合せ先 十和田税務署 電話0176-23-3151(代表) *自動音声でご案内します。

老人憩いの湯



有戸地区はまなす

ふれあいセンター

◆開設日：毎週月・木曜日
(祝日除く)

◆時 間：13時～14時45分

◆送迎車運行日：

2月1日、5日、8日

15日、19日、22日、26日

老人福祉センター（2か月分）

◆開設日：2月5日(月)、19日(月)
3月5日(月)、19日(月)

◆時 間：10時～14時

◆送迎車運行日：2月19日(月)
3月19日(月)

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、掲載していますが、個人のプライバシーに関する事柄なので、掲載を希望しない場合は、届け出の際にお申し出ください。

(12月受付分) 町民課

おたんじょう
おめでとう

田中 涼真くん (優史) 下町二区
木村 莉央ちゃん (秀吾) 鳴沢

おくやみ申し上げ
ごめいふくを
祈ります。

清水目英雄さん (67) 金沢町
沼尾 とめさん (91) 下袋町

田代 一雄さん (93) 馬門2	板橋 五郎さん (86) 中袋町	田荷 昭藏さん (88) 新町	大丸キヨノさん (80) 下袋町	鈴木 昭一さん (89) 城内	熊谷 正雄さん (87) 馬門1	熊谷 義二さん (84) 馬門1	中村 トメさん (89) 下袋町	野澤 忠男さん (79) 浜町	立石 健治さん (82) 枇杷野	横川 伸一さん (60) 中袋町	熊谷 一雄さん (70) 中袋町	野坂 東一さん (81) 川目	久保田 弘さん (81) 駅前2
------------------	------------------	-----------------	------------------	-----------------	------------------	------------------	------------------	-----------------	------------------	------------------	------------------	-----------------	------------------

特定期間・特例追納制度のご案内

●特定期間について

国民年金の第3号被保険者が、配偶者（第2号被保険者）の退職やご本人の収入が増加したこと等によって扶養から外れた場合には、第1号被保険者への切替手続きが必要です。

この切替手続きが2年以上遅れ、時効により国民年金の保険料を納付することができなかった期間については、届出により年金の受給資格期間に算入することができ、年金を受けとれない事態を防止できる場合があります。（ただし、年金額には反映しません。）

●特例追納について

届出により特定期間とされた期間については、平成27年4月1日から平成30年3月31日までの3年間、特定保険料を納付（特例追納）することで年金額を増やすことができます。（既に年金を受けとっている方は、特例追納をしても年金額が増えない場合があります。）

【特例追納の対象期間】

- ・特例追納する時点で60歳未満の方：承認があった月前10年以内の期間
- ・特例追納する時点で60歳以上の方：50歳以上60歳未満であった期間

詳しくは、ねんきん加入者ダイヤル又はお近くの年金事務所にお問い合わせください。

【ねんきん加入者ダイヤル】

- ・電話番号 0570-003-004（ナビダイヤル）

※050から始まる電話でおかけになる場合は03-6630-2525

みんなの
国民年金



国民年金保険料
1月分の納付期限は
2月28日（水）です

青森年金事務所
☎017-734-7495
野辺地町役場
町民課
☎64-2111
(内線240)

平成29年度自衛官等募集のご案内

募集種目	資 格	受 付 期 間	試 験 期 日	試験場所(予定)
一般幹部候補生 (一般・飛行) 歯科・薬剤幹部候補生	平成30年4月1日現在 22歳以上26歳（修士課程修了者は28歳） 未満の方	平成30年3月1日(木) ～平成30年5月1日(火)	〈1次試験〉 5月12日(土)：筆記試験 5月13日(日)：筆記式操縦適性検査（飛行要員のみ）	別途各人に連絡 します。
一般曹候補生	18歳以上27歳未満の方	平成30年3月1日(木) ～平成30年5月1日(火)	平成30年5月26日(土)	別途各人に連絡 します。
自衛官候補生		年間を通じて行っております。	平成30年 2月中旬(予定) 別途各人に連絡します。	別途各人に連絡 します。
予備自衛官補 (一般公募)	18歳以上34歳未満の方	平成30年1月9日(火) ～平成30年4月6日(金)	平成30年4月14日(土)	別途各人に連絡 します。
予備自衛官補 (技能公募)	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下さい。)			

◎ 細部については、下記までお問い合わせ下さい。
〒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

町の ほけん だより

問い合わせ先

健康増進センター内
健康づくり課

住所…前田5番地2

TEL…64-11770

FAX…64-8083

健康についての相談先		
相談名	対象 / 内容	連絡先
すくすくテレフォン	妊婦、産婦、育児中の方など保健師による電話相談	火・木曜日 (祝祭日を除く) 8:30~17:00 64-8080 (はればれ)
思春期はればれ相談	思春期の方、その保護者など保健師による電話相談	
ことばの相談	就学前までのお子さん保健師が対応	
総合健康相談	保健師、管理栄養士による相談(要申込)	
こども救急電話相談 (青森県主体)	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。 (治療行為ではありません)	<毎日> 午後7時~翌午前8時まで #8000 または 017-722-1152

* 傾聴サロン *

こころが軽くなるおしゃべりサロンです。傾聴研修会修了生がお話をお伺いします。秘密は厳守します。

日程：2月9日(金) 2月27日(火)
3月7日(水) 3月23日(金)

場所：健康増進センター

時間：13:00~15:00(毎回同じ)

※申し込み不要
時間内にいつでもどうぞ

高齢者肺炎球菌 予防接種

平成29年度の対象者は、野辺地町に住所が有り、今年度中に次の年齢になる方です。

年齢	接種時期
65歳	昭和27年4月2日~
70歳	昭和22年4月2日~
75歳	昭和17年4月2日~
80歳	昭和12年4月2日~
85歳	昭和7年4月2日~
90歳	昭和2年4月2日~
95歳	大正11年4月2日~
100歳	大正6年4月2日~

平成30年3月31日までに忘れずに接種しましょう！
※対象となる方には、昨年4月末に個別に案内を送りしていましたが、紛失された方は健康増進センター健康づくり課で再発行していますので気軽にお申し出ください。

笑顔のへじ健康シリーズ④「血圧」

高血圧は何が問題？

高血圧は自覚症状がほとんどありません。しかし、体に何の症状もないからといって高血圧を放置していると、命に関わる病気につながる可能性があります。

★動脈硬化とは？



血圧とは、心臓が血液を送り出すとき、または迎え入れる時に血管にかかる圧力のことです。本来、血管には柔軟性がありますが、血管にかかる圧力が強い状態(＝高血圧)が続くことで血管の壁が傷つけられ、しなやかさを失います。高血圧に加え、血管の壁にコレステロールなどがたまり、血管が詰まりやすくなったり、破れやすくなったります。この状態が、動脈硬化です。

心臓の血管が詰まったり破れたりすると心臓病に、脳の血管が詰まったり破れたりすると脳卒中になり、命に関わる危険性があります。



冬のお風呂、ヒートショックに要注意！

ヒートショックとは、暖かい場所から急に寒い所へ行くことで血管が収縮し、血圧が急上昇することで身体に起こる悪影響のことです。ヒートショックにより、心筋梗塞や脳梗塞などが起こる可能性があります。次の点に注意しましょう。

- ①入浴前に脱衣所や浴室を温め、湯温は41度以下に。
- ②長風呂は避け、浴槽から急に立ち上がらない。
- ③飲酒後や、食後すぐの入浴は控える。
- ④入浴前に同居者へ声をかけ、同居者はいつもより入浴時間が長い時は入浴者へ声がけをする。
- ⑤トイレでいきんだ時も血圧は急上昇するため、冬の寒いトイレも危険です。



高血圧を防ぐために…

高血圧は、生活習慣病の一つで、毎日の生活習慣で改善が見込めます。また、高血圧の体質は遺伝することもあるため、家族に高血圧の方がいる場合は、意識して生活改善をしましょう。

減塩



適度な運動



禁煙



生活習慣改善を頑張りすぎてストレスになってしまうと、それが高血圧の要因となることも考えられます。自分の生活を見直して、できそうな所から取り組みましょう。

総合健診の受診のお知らせ

平成30年3月31日まで下記の医療機関で受診出来ます。
※事前に医療機関へ予約をしてください。

医療機関名	電話番号	特定	胃	大腸	肺	子宮	乳
公立野辺地病院	64-3211	○	○	○	○	○	○
戸館内科整形外科医院	64-2525	○	○	○	○		
中里医院	64-1388	○	○	○	○		
川上クリニック	64-0111	○					
えびさわクリニック	64-4160	○					
のへじクリニック	64-7333	○					
ちびき病院	64-5100	○					
あおり人間ドックセンター	017-765-2570						○
八戸西健診プラザ	0178-21-1717					○	○

歯周疾患検診、受けましたか？

平成29年4月1日～平成30年3月31日の間に
40・50・60・70歳になる町民の方へ
歯周疾患検診のご案内をお送りしています。

実施期間 平成30年3月31日まで

実施場所 案内に記載されている歯科医院
※事前に予約をしてください。

検診料金 無料

10年に一度の検診機会を是非ご活用ください！

※案内を紛失された方は健康づくり課で再発行します



男性限定！ 減る脂～クッキング教室

平均寿命の伸びが、全国3位の青森県の男性。5年間で、1.39歳伸びました！（H22～27年）さらに伸ばすために、減塩と野菜をたっぷり食べるコツをお話しします。

- 日 時 3月16日（金）10時～13時
- 場 所 健康増進センター
- 対 象 おおむね40～74歳までの**男性町民**の方
- 内 容 講義、調理実習「カレー＆野菜バイキング」
- 持 ち 物 エプロン 三角巾（手ぬぐい等可） 筆記用具
- 参 加 料 300円 ●定 員 20名
- 申し込み 健康づくり課へ



災害時に備える！クッキング教室

忘れたころにやってくる災害。災害時こそ、できるだけ健康的に過ごせるように、日ごろからそなえておきましょう。

- 日 時 3月9日（金）10時～13時
- 場 所 健康増進センター
- 対 象 おおむね40～74歳までの町民の方
- 内 容 講義「平常時に、何をどれくらい備える？」
調理実習「缶詰フル活用レシピ」
- 持ち物 エプロン 三角巾 筆記用具
- 定 員 20名 ●申し込み 健康づくり課へ



2月の保健カレンダー

日	事業名（対象者）	開始時間	場 所	内 容	備 考
1	4か月児健診 （H29年9月5日～10月1日）	8：45	野辺地病院 （小児科）	身体計測 小児科診察	対象者には 個別通知します。
5	3歳児健診 （平成26年7月、8月生まれ）	8：30	健康増進 センター	育児相談、身体計測 小児科・歯科診察	対象者には 個別通知します。
14	マタニティーサロン （妊婦とその家族）	13：30	健康増進 センター	沐浴・妊婦体験 ＊パパ大歓迎です。	事前の申し込みは 不要です。
21	6か月児相談 （H29年8月生まれ）	10：00	健康増進 センター	育児相談、身体計測 離乳食試食	個別通知はして おりません。 広報で確認し 母子健康手帳 バスタオルを お持ちください。
	10か月児健診 （H29年4月生まれ）	13：30		育児相談、身体計測 歯科保健指導 歯科健診	
	1歳児健診 （平成29年2月生まれ）	13：30			
	みんなの子ども相談 （出生～就学前まで）	14：30		育児相談、食事相談 身体計測、歯科健診	

予 防 接 種

＊日本脳炎定期予防接種＊ 対象：平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの方で
20歳の誕生日前日まで
休止による特例対象として、予防接種法による定期接種対象となります。くわしくはお問い合わせください。

＊B型肝炎予防接種＊ 対象：平成28年4月1日以降に生まれた0歳児（1歳になる前に3回接種）
平成28年10月から定期接種となりました。くわしくはお問い合わせください。

☆ 母子健康手帳は毎週火・木曜日健康増進センターで発行します ☆

町の掲示板

まつり「飛天の舞」発表会

- ◆日時 2月17日（土）13時～15時
- ◆場所 中央公民館
- ◆内容 創作ダンス、祇園囃子、演奏、健康体操 など
- ◆主催 まつり「飛天の舞」実行委員会

オレンジメモリーカフェ はまなす

- ◆日時 2月27日（火）
13時15分～15時15分
- ◆内容 体を動かそう、冬の縁日、茶話、相談コーナー
- ◆場所 総合福祉センターのへじ（老健のへじ敷地内）
- ◆人数 20人程度（※定員に達し次第、受付終了）
- ◆参加費 無料
- ◆対象 認知症の人、その家族、地域住民
- ◆申込・問合先 社会福祉法人福祉の里
介護老人保健施設のへじ
☎65-2333

あなたの活動をPRしてみませんか？
掲載をご希望の方は下記まで！
総務課広報担当 ☎64-2111

行在所ランタンまつり開催！

「野辺地」の雪を活用し冬を楽しむイベントとして、旧野村家住宅離れ（行在所）でランタンまつりを開催します。

雪でランタンを作り行在所を照らし、幻想的な景色を作り、写真映えする雪景色を楽しみませんか？

当日は温かい飲食物の提供や、行在所の室内特別開放をします。

皆様のご参加・ご来場をお待ちしています！

- ◆日時 2月24日（土）15時～19時
- ◆場所 旧野村家住宅離れ（行在所）
- ◆内容 ①ランタンづくり・点灯
②雪像づくり
③飲食物の提供・販売
④行在所室内特別開放
⑤インスタ映え選手権
- ◆申込み 不要
（どなたでもご自由に来場ください）
- ◆参加料 無料
- ◆その他 ・防寒着着用の上、ご来場ください。
・ランタンづくりに必要な道具は、貸出します。
- ◆主催・問合先 まちづくり組織 WACCA
☎64-9494



ふわふわかき氷が食べ放題
（よいこはマネしないでね）

「冬の寒さには慣れた？」とよくお尋ねがあります。移住直後の冬は東京流に、室内温度が5℃以下になるまでは暖房を使わず、厚着でカバーしていた私。ところが、最近5℃なんてとんでもない話。15℃でも耐え切れずにストーブを点けます。「寒さに慣れる」とは、寒さに強くなる方向の話だと思うのですが、私はどんどん寒さに弱くなっているのだから「まだ慣れていません！」とお返事するべきなのか？そうではなくて、身体が野辺地流の暖房を求めているのであるから、（野辺地の冬の過ごし方に）「慣れてきました！」とお返事するべきなのか？

町民の皆さま、寒さもつりまです。インフルエンザも流行っているようにございます。くれぐれも温かくしてお躰ご自愛ください。

うすうすご存知かと思いますが、大雪が降らないだけで、実は東京も冬は寒い。冬の過ごし方で、東京と野辺地の違いは、暖房の使い方ででしょうか。東京人の多くは、部屋の中でも厚着をして「寒いね」と背を丸め、短い冬をやり過ごします。他方で、私の知る野辺地の方の中には、室内を真夏並みの温度に加熱して、薄着でアイスを召し上がる、実にトロピカルな冬を演出なさる方もおられます。

ヒートテック等と称する防寒肌着を上下セットで購入したはずが、徐々に上がなくなっていく、気が付くと下だけになっているのです。母さん、僕のあの肌着、どこに行ってしまったのでしょうか？肌着が上だけ消滅していく家庭内ミステリーに悩まされている野辺地町 移住コーディネーター 阿部博一でございます。

笑顔あふれるまちに移り住んで

お知らせ

●三沢市

周遊型謎とき物語

「書を捨てよ 紐を解こう」

- ・日時 2月28日(水)
- ・場所 三沢市全域
- ・問合先 株式会社タイター
お客様相談センター
☎0120-57-0788 年中無休

寺山修司記念館特別企画展 ドキュメント

～幻想市街劇『田園に死す』三沢篇～

- ・日時 10月19日(木)～4月1日(日)
- ・場所 寺山修司記念館
- ・問合先 寺山修司記念館
☎0176-59-3434



●十和田市

十和田湖冬物語2018

- ・日時 2月2日(金)～25日(日)
- ・場所 十和田湖畔休屋特設イベント会場
- ・問合先 十和田湖冬物語実行委員会
☎0176-75-2425



●東北町

第12回東北町郷土芸能発表会

- ・日時 2月18日(日) 10:00～
- ・場所 東北町コミュニティセンター
未来館
- ・問合先 東北町教育委員会
社会教育課
歴史民俗資料館
☎0176-56-559



●七戸町

二科青森支部60周年記念展

－鷹山宇一と二科の仲間たち－

- ・日時 2月10日(土)～3月11日(日)
- 【休館日】 2月13日(火)・19日(月)・26日(月)・3月5日(月)
- ・場所 鷹山宇一記念美術館
- ・問合先 鷹山宇一記念美術館
☎0176-62-5858



町のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
写真 成人式のひとコマ				1 ④ 4か月児	2 ④ 弁護士	3 ④ 豆まき会 ④ 紙芝居講習会 青森県小学生
4	5 ④ 3歳児	6 ④ 人権	7 	8 	9 傾聴サロン	10
スキー大会					ドリンクラリー	
11 	12 申告相談 ～3/15	13 	14 	15	16 ④ 避難訓練	17 街コン まつり「飛天の舞」 発表会
18 	19	20 ④ 行政	21 ④ 6か月・みんなの子ども ④ 10か月・1歳 ④ 年金	22 	23 	24
25 	26	27 傾聴サロン	28 ④ 国民健康保険税(8期) ④ 館内整理日(休館)	行事内容 ④ 図書館 ④ 児童館 ④ 健診 ④ 相談 ④ 納期限		

※町税等について延滞金が加算されますので、納期限内の納付に努めましょう

ぼくたち わたしたちの
歯 **ピカピカ** だよ♪

3歳児健診で虫歯ゼロの子です



すとう はると
須藤 陽斗くん



ふなはし
船橋 ゆりちゃん



えさしかはやと
江刺家颯音くん



なりた にな
成田 虹菜ちゃん



まつお はるま
松尾 榛馬くん



まちのアルバム



野辺地町消防出初式



出初式の起源は、1657年江戸の大半を消失し10万人もの死者を出した大火の2年後、1659年1月4日に、老中の稲葉伊予守正則が上野東照宮前で「出初」を行い、絶望状態にあった江戸の人々に大きな信頼と希望を与えたことが由来とされています。その後徐々に全国へと広まり、新春の恒例行事として現代に受け継がれているそうです！

現在野辺地町の消防団員は、8分団195人で随時団員を募集中です！（男女問わず）おいらも応募してみようかな♪

新年を迎えた1月6日、役場前で平成30年野辺地町消防出初式が行われ、消防団員・消防署員ら184人が参加しました。

出初式前に野辺地八幡宮・神明宮へ参拝し、続く観開式で中谷町長の観閲を受けました。この他、勇ましい分列行進や勇壮なまとい振りを披露し、見学に来ていた観覧者や子どもたちを湧かせました。



おいしい！減る脂〜♪
カンタン料理

その44



管理栄養士
新井山 静

ブロッコリーの おかが和え

【管理栄養士のコメント】

ブロッコリーは、年中出回っていますが、寒い時期（11～3月）が旬の野菜です。かぜ予防に有効な、ビタミンCとカロテンが含まれているので、この時期は特におすすめです。マヨネーズもよく合いますが、おかがかて和えるのもあっさりしておいしいです。

【栄養価 1人分】

エネルギー	15Kcal	たんぱく質	2.2g
脂質	0.2g	炭水化物	2.1g
塩分相当量	0.2g	ビタミンC	24mg

【材料 4人分】

- ・ブロッコリー（小） 1個
（軸の皮をむいて180g位）
- ・かつお節 ミニパック1袋
（2.5g）
- ・しょうゆ 小さじ1

【作り方】

1. ブロッコリーは小房にわけ、軸は皮をむいて切り、ゆでる。
*ゆでたら水にさらさないで、ザルにあげて冷ますと水っぽくならず、ホクホクした食感になります。
2. ボウルにかつお節としょうゆを入れ、1のブロッコリーを加えてよく和える。