

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
28 水	下町1区 (あ~そ)	下町1区 (た~)	
3	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。

贈与税

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(健康診査、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。

対象	・団体活動中の事故 ・往復中の事故（自動車事故による賠償責任保険は適用外）
補償内容	・傷害保険（通院、入院、後遺障害、死亡） ・賠償責任保険 ・突然死葬祭費用保険
加入受付期間	2018年3月1日～2019年3月30日
保険期間	2018年4月1日午前0時～2019年3月31日午後12時
掛金	1人年額800円～11,000円（団体の活動内容・年齢などによって異なります）

スポーツ安全協会とはスポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動などを行う社会教育活動（4名以上の団体）を対象とした保険です。

小さな掛金、大きな補償！
スポーツ安全保険に加入しよう！

スポーツ安全協会青森県支部
〒038-0021 青森市安田字近野234-7 （公財）青森県体育協会内
☎017-782-6984（電話受付時間は平日午前9時～午後5時）
★詳細はホームページ【<http://www.sportsanzan.org/>】をご覧ください★

必ずチェック最低賃金！
使用者も、労働者も

青森県内特定（産業別）最低賃金が、平成29年12月21日から次の通り改正されました。

- ①鉄鋼業 時間額855円
（カッコ内は改正前）
- ②電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機器製造業 時間額785円
（765円）
- ③各種商品小売業 時間額777円
（758円）
- ④自動車小売業 時間額817円
（798円）

なお、青森県で働く労働者及び使用者に適用される「青森県最低賃金」は平成29年10月6日から、時間額738円に改定されています。

詳しくは、青森県労働局ホームページからもご覧になれます。
【<http://aomori-roudoukyoku.jp/>】
【<http://jstie.mhlw.go.jp/>】

◆問合せ先

青森労働局労働基準部賃金室
017-734-5821
017-734-114

☆☆☆ 交通災害共済加入者募集のお知らせ ☆☆☆

平成30年度分の予約受付をしています。

交通災害共済は、自動車、自動二輪車、自転車等の道路交通による人身事故で被災した場合、災害の程度に応じて、弔慰金又は見舞金をお支払いする共済制度です。青森県内の市町村の住民基本台帳に登録されている方、またそれ以外の方でも県内の学校等に在学している方であれば加入できます。万一の交通事故に備えて、家族そろって加入しましょう。

- 受付①個人で加入 …役場 会計課へ
- ②団体で加入 …各協力団体へ
- 会費—1人 350円

加入者募集 1日1円
年間350円

- 共済期間—平成30年4月1日～平成31年3月31日（共済期間中は、いつでも加入できます）
- 団体加入とは—20人以上で加入することをいい、会員1人につき50円の奨励金が団体へ支給されます。団体加入の取りまとめを希望する代表者は、防災安全課へお知らせ下さい。

※団体加入は、下記団体等で受付しております。

駅前自治会	枇杷野自治会	鳴沢自治会
松ノ木平自治会	川目自治会	下町一区自治会
下町二区自治会	上袋町自治会	新町自治会
八幡町自治会	浜町自治会	馬門自治会
有戸自治会	目ノ越自治会	えぼし自治会
中袋町交通安全母の会	城内交通安全母の会	新道交通安全母の会
木明交通安全母の会		

○問い合わせ：防災安全課（内線225）



花形一彦

新舞踊チャリティーショー

自由席

前売券 2,500円
当日券 2,800円
(※幼児、小・中学生 無料)

日時／平成30年3月4日(日)
■開場：午前11時 ■開演：午後1時 ■終演：午後4時(予定)

場所／まかど観光ホテル ☎0175-64-3131

※午前9時より整理券配布いたします
※町内無料バス有り(時間等は前売り券裏面)
※本券をフロントに提示すれば当日に限り、半額で入浴できます
※宿泊特別料金 一泊二食 8,000円

主催／新舞踊 一の会 後援／野辺地町
【お問い合わせ先】一の会 ☎0175-64-2578

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:64-7494 TEL:64-0249

20年以上の実績・解体工事も！！

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は、掲載を希望しない場合は、届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

おくやみ申し上げ
ごめいふくを
祈ります。

田中 涼真くん(優史) 下町二区
木村 莉央ちゃん(秀吾) 鳴沢
清水目英雄さん(67) 金沢町
沼尾 とめさん(91) 下袋町

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



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：64-18083

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。

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お送りしていますが、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します。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をかける。
- 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	
	1歳児健診 （平成29年2月生まれ）	13：30		歯科健診	
	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

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・問合せ先 まちづくり組織 WACCA
☎64-9494

笑顔あふれるまちに移り住んで

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。

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。

「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っております。私はずいぶ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？



ふわふわかき氷が食べ放題
（よいこはマネしないでね）

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。

- 野辺地町移住コーディネーター 阿部のメールアドレス：mail@nohejimachi.com
- 野辺地町移住コーディネーター 阿部の携帯電話：090-9675-1882

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
- ・問合せ 株式会社タイトー
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
- ・問合せ 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
- ・問合せ 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
- ・問合せ 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
- ・問合せ 鷹山宇一記念美術館
☎0176-62-5858

交通安全早めてんとう虫作戦！夕暮れ時は早めの点灯時刻 2月は16時



2月のカレンダー

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 健診 ④ 納期限 ④ 児童館 ④ 相談		

※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



ふなほし
 船橋 ゆりちゃん



えさしかはやくと
 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。