

児童館行事

☎(64)3106

- ◆こま回し大会  
5日(金) 13時30分
- ◆思い出制作(カレンダー作り)  
15日(月)
- ◆避難訓練  
19日(金) 16時30分

図書館行事

☎(64)2195

- ◆子ども司書クラブ/6日(土) 10時~11時30分(視聴覚室)
- ◆ヨチヨチおはなし会/10日(水) 10時30分~11時(視聴覚室)「3歳未満児向け」
- ◆朗読の会「秋桜」/11日(木) 10時「定例会」(中央公民館)
- ◆ブックスタートプラス/15日(月) 8時30分(1歳6か月児健診・健康増進センター)
- ◆英会話クラブ/15日・22日・29日(月) 15時30分(中央公民館)
- ◆ブックスタート/17日(水) 9時30分(6か月児相談・健康増進センター)
- ◆おはなしサークル「虹色の会」/20日(土) 13時30分「定例会」(視聴覚室)
- ◆おはなし工房/20日(土) 14時15分(児童コーナー)
- ◆ファミリー・イングリッシュ/23日(火) 15時40分(視聴覚室)

「耳からの読書」で

ぬぐだまりませんか!

朗読の会「秋桜」の皆さんが、「第15回朗読のつどい」を行います。会員の方々が、文芸作品などの朗読を行います。耳からの読書で、贅沢なひと時をお過ごしください。

◇日時 1月18日(木) 13時30分~15時

◇場所 中央公民館2階

◇対象 一般

◇入場無料

「カルタ大会」参加者募集

「第9回のへじふるさとカルタ大会」を行います。上位目指して参加しませんか。

・日時

1月13日(土) 13時~15時30分

・場所 中央公民館 第1和室

・定員60名 幼児(年長)10名、小学生42名、中学生8名

※幼児は、保護者または保護者に代わる方が同伴ください。

・申込 1月4日(木)まで

※注意

大会参加にかかる事故やケガ等については、責任を負いませんので、ケガのないようご参加ください。

館内整理日

1月31日(水)

書架整理、館内特別清掃等のため、閉館となります。

図書館おすすめの新书推荐本(入荷予定本)

書名	著者名
おらおらでひとりいぐも(第54回文藝賞)	若竹千佐子
バースデイ・ガール	村上春樹
いのち	瀬戸内寂聴
おもかげ	浅田次郎
西郷どん 上・下	林真理子
龍の右目	吉川永青
崩れる能を抱きしめて	知念実希人
医者が教える食事術最強の教科書	牧田善二
本の展示	
・干支の本展	4日(木)~14日(日)
・あおもり冬の読書週間におすすめの本展	5日(金)~26日(金)

家具やテレビの転倒に気を付けましょう!

タンスや棚などの家具やテレビが転倒し子どもが下敷きになる事故が発生しています。これらの事故は、場合によっては命を落とす危険性があります。消費者庁には平成22年12月1日から平成29年8月31日までに家具やテレビ等の転倒による事

故情報が41件寄せられており、そのうち約8割が6歳以下の子どもの事故でした。

家具等の設置について、以下の点に注意のうえ、今一度、ご家庭の家具やテレビ等の設置状況を見直してみしましょう。

- ①家具やテレビは固定して使用しましょう。
- ②家具の引き出しには鍵やストッパーを付けましょう。
- ③玩具などの子供の興味をひくものを家具の上に置かないようにしましょう。

◆問合先

消費者庁安全課

☎03・3507・9200

URL: <http://www.caa.go.jp/>

0~1歳児の大人用ベッドからの転落事故に関する注意喚起

0~1歳児が、主に就寝時に大人用ベッドから転落する事故報告が医療機関から消費者庁へ平成22年から29年6月末までに計564件の報告がありました。

数十cm以上の高さの大人用ベッドから転落すると、頭がい骨骨折や頭蓋内損傷のけがを負う恐れがあります。また、転落をきっかけにベッドと壁や物との間に頭が挟まれ窒息するケースもあり、場合によっては命を落とす可能性があります。

転落防止のため、0~1歳児は、満2歳になるまでは、でき

るだけベビーベッドに寝かせましょう。また、ベビーベッドも柵を上げずに使用することで転落事故が起きています。柵は常にあげて使用しましょう。

◆問合先

消費者庁安全課

☎03・3507・9200

URL: <http://www.caa.go.jp/>

カニなどの海産物の勧誘電話にご注意を

カニなどの海産物の勧誘電話を受け、強引に契約させられた断つたのに商品が届いた、キャンセルしたいのに業者と連絡が取れない、家族が注文したと思いつたことになってしまった等の相談が、全国の消費者生活センターなどに多数寄せられています。

勧誘電話を受け、家族が注文したか不明な場合は、本人に確認してから返事をするなど、即答せずに冷静に対応しましょう。

また、電話での勧誘を受け契約した場合は、8日以内ならばクーリング・オフができます。業者と連絡が取れないなど、不安なとき困ったときは、お早めに左記のお問い合わせ先にご相談ください。

◆問合先

消費者ホットライン

☎118

◇三沢市消費生活センター

☎0176・53・5350

～町民の皆様へ～

# 除・排雪作業にご協力ください!!

野辺地町は、県内でも有数の豪雪地帯です。その中で、除雪業者も限られた予算で懸命に作業を行っております。冬期間を安心・安全に過ごすには、町・業者はもとより、町民の皆様のご理解とご協力が不可欠です。

## 皆様へのお願い

### 1. 道路への投雪はやめてください

→歩行者への妨げとなり、事故の原因に繋がります。



### 2. 屋根雪の処理

→屋根雪は、家屋所有者若しくは業者をお願いして処理ください。

### 3. 樹木剪定をお願いします

→所有地から道路に枝がはみ出していると、除雪作業の支障となります。



### 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。

### 5. 堆雪場所の借用

→除雪作業を効率的に行うために、皆様が所有している空地等を借用させてください。  
※後日、排雪・ゴミ拾い等をさせていただきます。

#### ○雪に関するお問い合わせ・要望等の連絡先

- ・町道除排雪、堆雪場等について 建設環境課 ☎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 ☎64-2111 (内線245)
- ・県管理道路の除雪について 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登録となりましたのでお知らせいたします。

請負業者名	連絡先	備考
高松建設	64-4565	左記は当課で把握している一部の業者です。
(株)力興業	64-7464	
イワサキホーム(株)	64-3295	
おとべ建築板金	64-5779	

・作業料金は、現場条件や作業内容により一律となりませんので、事前に請負業者から『見積書』提出してもらい、作業依頼してください。

## 平成29年度 除雪委託業者及び区域一覧表

業者名	連絡先電話番号	除雪区域
(有)天間重機	64-3564	切明・上小中野・松ノ木平地区(敦平団地・ヤマト車両付近)
(株)升澤組	64-3509	馬門(旧農免)・御手洗瀬・二本木・松ノ木・枇杷野地区
手間本建設(株)	64-2604	鳴沢・駅前・枇杷野(バス路線)・向田(クリーンペアはまなす前)地区
洞内工業	64-2514	干草橋・木明・下袋町(消防通りより横浜町側)地区
(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
(有)細川建設工業	64-2944	前田(ピリオン付近)・八幡町・野小付近・金沢町・船橋地区(太陽団地内)
(有)赤川林業土木	64-7494	上・中袋町
(有)野辺地運輸	64-6688	浜町・新道・新町(野中付近)・金沢町・八幡町・城内・駅前地区
(有)山村電水	64-4805	駅前・下町・下松ノ木平(三八上北森林管理署付近等)・久田地区(青い森鉄道沿い)
(株)力興業	64-7464	有戸・目ノ越・蟹田・明前・太田新田地区
(有)柏葉建材	64-4331	金沢町・新道(野中付近)・下袋町・松ノ木地区(ときわ台団地・松ノ木ニュータウン)
(有)田村興業	64-3912	下町(一・二区)・鳴沢・前平・松ノ木平(さけますふ化場付近)
(株)木明工務店	64-3553	馬門(温水プール～馬門小学校～青森トヨペット区間)・中袋町(木明工務店前)地区
エビナホーム	64-1623	中袋町(近藤電気付近)・枇杷野地区(野高)馬門地区(旧むつ湾温泉奥)
野辺地レミコン(株)	64-2252	下・中袋町地区(うさぎや～消防～あとむくん、消防～石孝電機、第二若葉団地～山側)
(有)豊伸工業	64-6162	浜町・金沢町・八幡町・中・下袋町地区(中道ふれあい公園脇等狭隘道路)
(有)蛸名塗装	64-7723	久田(青い森鉄道沿い以外)・鳴沢・船橋(太陽団地内)・中・下袋町地区(アサカ美容室脇)
フェニックス オースト	64-1762	馬門(国道4号より山側)・下袋町地区
高松建設	64-4565	下袋町・城内・下町地区
平澤建設	64-2136	駅前地区(狭隘道路：ゲオ周辺等)
役場直営(3台) その他(2台)	64-2111	石神裏・上川原線(わかば歩道橋～福祉の里) 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 馬門地区(遍照寺周辺一部)、中袋町地区(工藤商店脇)

※建設環境課にて、除雪路線図を閲覧できます。

## 野辺地町新総合体育館建設基本構想(案)・基本計画(案)のパブリックコメントの公表について

野辺地町新総合体育館(仮称)建設基本構想(案)・基本計画(案)に対する、パブリックコメントに寄せられたご意見に対する町の回答は、町のホームページで公表します。

また、中央公民館、馬門公民館においても閲覧できます。

なお、閲覧期間は平成30年1月9日(火)から1月31日(水)までです。

## 中高年再就職支援セミナーを開催します

青森県の求人倍率は1.25倍(10月末)と好調であるものの、中高年の就職状況は厳しい状況が続いております。「ネクストキャリアセンターあおもり」では青森市、八戸市、弘前市の3会場で、中高年再就職支援セミナーを開催します(参加費無料)。

### ◆開催日程

- ①弘前市 1月12日
- ②八戸市 1月19日
- ③青森市 1月26日

### ◆開催時間(全会場共通)

セミナー  
13時30分～15時30分  
個別相談  
16時～17時

### ◆会場

- ①弘前市 株式会社I・M・S
- ②八戸市 八戸市総合福祉会館
- ③青森市 アピオあおもり

### ◆対象

45歳以上の求職中の方

### ◆テーマ

採用されるための就職活動のポイント(就職活動の準備・応募書類・面接)

### ◆問合せ先

ネクストキャリアセンターあおもり  
☎017-723-6350  
✉chukounen@ims-hirosaki.com

## よろず出張相談会を開催します

よろず支援拠点とは、国が全国各地に設置した経営相談所です。「創業したい!」「売り上げを伸ばしたい!」「事業承継に悩んでいる」等、経営に関するお悩みの相談を無料で受け付けています。

次の日程で、出張相談会を開

催します。ご希望の方は左記のお問い合わせ先までご連絡ください。

### ◆町内開催日程

- 1月12日
- ◆会場 野辺地町商工会
- ◆近隣での開催日程
- ①十和田市
- 1月6日、1月18日、1月19日
- ②七戸町
- 1月7日
- ◆近隣会場
- ①十和田市
- 十和田市商工会議所
- ②七戸町
- 七戸観光交流センター

### ◆問合せ先

青森県よろず支援拠点  
☎017-721-3787

## 家畜(牛・馬・めん山羊・豚・鶏等)を飼っている皆さまへ

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を防止することを目的とした「家畜伝染病予防法」により、年一回、その飼育状況を報告することが法律で義務付けられています。

平成30年2月1日現在の状況について、報告書を作成し提出

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(シヤモ、チャボ、ウコッケイ等を含む)、あひる、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥及び七面鳥

なお、愛玩用(ペット)であつても報告が必要です。

### ◆報告様式

十和田家畜保健衛生所または、役場農林水産課で配布(十和田家畜保健衛生所ホームページ)

### ◆提出期日

2月28日まで

### ◆提出方法

郵送、ファックスまたは持参  
農林水産課

### ◆問合せ先

◆十和田家畜保健衛生所  
☎0176-23-6235  
☎0176-23-3044  
◆農林水産課  
☎64-2111(内278)  
☎64-7510

## 収入保険がはじまります!

✓ 新しく導入される収入保険では、保険料の掛金率は1%程度で、農家ごとの平均収入の8割以上の収入が確保されます!

(これまでの農業共済は、品目が限定され、価格低下による収入減は対象外でした。)

\*掛金率は、現時点の試算です。損害が発生しなかった場合は、翌年の保険料が下がります。

✓ 米、野菜、果樹、たばこ、茶、しいたけ、はちみつなど、農産物ならどんな品目でも対象になります!

\*マルキン等の対象である肉用牛、肉用子牛、肉豚及び鶏卵は、対象外です。

\*収入保険に加入するために必要な青色申告は、簡易な方式でよく、1年の実績があれば加入できます。新規就農者でも加入することができます。

\*収入保険は、平成31年からスタートします。

加入条件や補償内容など詳しいことは、NOSAI南部地域、NOSAI青森にお問い合わせください。

NOSAI南部地域 ☎0176-22-8101 mail: n.nanbu@gamma.ocn.ne.jp  
NOSAI青森 ☎017-775-1161 mail: kensyusido@nosai-aomori.or.jp

農林水産省

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：  
1月11日、15日、18日  
22日、25日、29日

老人福祉センター(2か月分)  
◆開設日：1月15日(月)、29日(月)  
2月5日(月)、19日(月)  
◆時間：10時～14時  
◆送迎車運行日：1月29日  
2月19日

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。

(11月受付分) 町民課

おたんじょうおめでとう

高松 宇唯ちゃん(貴紀) 新道  
村上 珠羽くん(大介) 松ノ木平  
秋田 真翔くん(将宏) 駅前1  
吹田 凜ちゃん(玲菜) 鳴沢  
仲崎 はれちゃん(光希) 中袋町  
横浜 結心くん(翼) 中袋町

木村 幸弘さん(78) 下袋町  
福士 良子さん(71) 馬門1  
三國 茂樹さん(72) 下町二区  
田中 久夫さん(78) 馬門1  
川端 勤さん(80) 松ノ木平  
大山 チエさん(87) 下袋町

おくやみ申し上げ  
ごめいふくを  
祈ります。

～新成人の皆さんへ～ 20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなでお支えしようという考えで作られた仕組みです。国民年金は20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられています。20歳になったら、忘れずに国民年金の加入続きをしましょう！



国民年金のポイント

◆将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

◆老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(「子のある配偶者」や「子」)が受け取れます。

「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」

□ 「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校(修業年限1年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学の方です。

□ 「納付猶予制度」

学生でない50歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

※平成28年6月以前の期間は、30歳未満であった期間が対象となります。

国民年金のご相談・手続き等については、市区町村または年金事務所までお問い合わせください。

12月31日(水)です  
国民年金保険料の納付期限は

国民年金のご相談・手続き等については下記にお問い合わせ下さい。

青森年金事務所  
☎017-734-7495

野辺地町役場  
町民課

☎64-2111  
(内線240)

# 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	思春期のかた、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：1月12日(金) 1月29日(月)  
2月9日(金) 2月27日(火)

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

# 笑顔のへじ健康シリーズ

笑顔のへじ健康シリーズ③  
食事について

平成三十年のはじまりです。今年も、**笑顔あふれる一年**にしていきたいですね。そのためには、**なにより健康が第一**。そして、**予防できる病気である**。生活習慣病にならないように、**気を付けていきたいですね。**

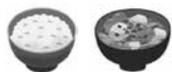
野辺地町の国民健康保険に加入している町民のみなさんと、**受診している病気が多いのは**

**一位 高血圧症**

**二位 糖尿病** です。

(平成二八年国保データベース) どちらも生活習慣病で、ライフスタイル、運動習慣、なかでも**食事を見直すことで、予防・改善できる病気です。**

生活習慣を変えることは、難しいことですね。なので『無理なくできそうな小さな良い習慣』を積み重ねることが、続けられるポイントです。あなたは、何個できそうですか？



## ~ これならできる!! 良い習慣 ~



### 1. ベスト体重の維持

- ① 3食きまった時間に食べる。
- ② ゆっくり、よくかんで食べる。
- ③ 腹8分目にする。
- ④ 野菜から食べる。



### 2. 食事バランスを整える

- ① 毎食、主食、主菜を1つ  
副菜は1つ以上取り入れる。
- ② 果物、乳製品は1日1つずつ  
食べる
- ③ 野菜は1日5皿食べる。



### 3. 減塩をこころがける

- ① だしをきかせる。
- ② 香辛料、薬味、酸味をきかせる。
- ③ 食卓に調味料を置かない。
- ④ 漬物は小皿に盛って食べる。

## 減る脂~クッキング教室のお知らせ

「糖尿病予防の食事」について、ミニ講義と調理実習をおこないます。血糖値が気になる方など、ご参加ください!

日時 1月31日(水) 10時~13時  
場所 健康増進センター  
対象 おおむね40~74歳までのかた  
定員 先着20名 参加料 300円  
持ち物 エプロン 三角巾 健康手帳  
申し込み 健康づくり課へ

## スッキリ応援プログラムのご案内

3日間食事記録をつけていただき、それをもとに「具体的な食事アドバイス」を、管理栄養士が個別におこないます。と一緒に、自分にあった方法を見つけましょう!

日時 個別に設定しますので、お問い合わせください。  
場所 健康増進センター  
参加料 無料  
対象 おおむね30~74歳までのかた  
申し込み・問い合わせ 健康づくり課へ

## 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

## 献血目のお知らせ

月日：1月21日(日)



場所：マックスバリュ  
 野辺地店

時間：10:00～12:00  
 13:15～16:00

## 上十三保健所精神保健福祉相談のご紹介

精神保健福祉に関する問題を抱えるご本人やご家族を対象に、精神科医師や保健師がお話をお伺いします。精神的な病気ではないか心配、飲酒や薬物乱用の問題、眠れない、不安で生活に支障がある等、ご相談ください。

実施日	毎月 第3水曜日
時間	午後1:00～2:00

※相談は無料ですが、事前に予約が必要です。

※相談日が祝日の場合は「実施曜日」以外の日になっています。  
 詳細は上十三保健所(0176-23-4261)へお問い合わせ下さい。



## 1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
4	4か月児健診 (H29年8月8日～9月4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。
15	1歳6か月児健診 (平成28年6月、7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。
16	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	出産の準備 産後のケア	前日までに 申し込みが必要です。
17	6か月児相談 (H29年7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3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1月生まれ)	13:30		育児相談、食事相談 身体計測、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

ふるさと歴史講座  
「江戸時代の市場経済～湊と商人～」開催！

- ◆実施日 1月27日（土）
- ◆時間 13時30分～
- ◆場所 図書館 視聴覚室
- ◆内容

幕府や盛岡藩の経済政策システムの枠組みの中で、野辺地廻船問屋の事例をもとに、商人の経済活動がどのように行われていったのかを考える。

- ◆講師 野辺地町歴史を探る会  
宮澤 秀男 氏
- ◆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
- ◆主催・問合先 野辺地町歴史を探る会  
☎64-4041

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

防火の決意新たに!!  
平成30年野辺地町消防出初式のご案内

新春恒例の出初式は消防職員・団員の士気の高揚、職務遂行への決意と、無火災・無災害を祈念して毎年行われております。

当日は式典のほか、分列行進・まとい振り等が披露されます。町民多数のご参観をお待ちしております。

- ◆日時 1月6日（土）  
10時30分～11時45分
- ◆場所 役場庁舎前
- ◆問合先 防災安全課 消防団担当  
☎64-2111

## オレンジメモリーカフェ はまなす

- ◆日時 1月23日（火）  
13時15分～15時15分
- ◆内容 回想法、体を動かそう、茶話
- ◆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

## 笑顔あふれるまちに移り住んで

新年あけましておめでとーございます。町民の皆様さまにとりまして明るく健やかな一年となりますことを衷心よりお祈りしております。野辺地町移住コーディネーター 阿部でございます。本年も変わらぬご指導をお願いいたします。

この広報が新年に皆さまのお手元に届いている、ということは、阿部はこの原稿を年明け前に書いております。年明け前なのに「あけまして…」と書いている自分に、何やら得した気分だね！と浮かれている、と思いきや、原稿の締切に間に合わず、広報を作っている関係者の皆さまにご迷惑をおかけしていることに、胃が痛い年末です。

このコラムは、アレです。新聞についている四コマ漫画みたいなポジションでございます。役立つ情報満載の硬派な広報のへじの中にあつて、息抜きと申しますか、著休めと言いますか、町民の皆さまの心の止まり木的な存在を目指しているわけでございますが、とはいえ、最近の記事があまりにも内容がないので、これでいいのか？と不安になっております。

ですので、新春早々、少し真面目な話題を。昨年の都道府県魅力度ランキングが発表されました。青森県は47都道府県中17位だそうです。ところが、一昨年のアンケートをまとめた移住希望地ランキングを見ますと、青森県は20位までに入っておりません。魅力を感じているけど、行動に移せない。まあ、よくある話で、クラスに気になる女の子がいるのに「付き合ってください！」と恥ずかしくて言えないタイプ。世話がやけますね。



なまこ漁を見せていただきました

今度、東京に行ったら「何をもしもじしているの？野辺地に移住したいならはつきり言ってよ！」と逆告白してみようかと。おじさんが言うど、何て気持ち悪いんでしょう。

- 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](mailto: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

●七戸町  
**【かまくら合同コンパ】恋のkama騒ぎ**  
 ・日時 1月27日(土) 17:00~20:00  
 ・場所 七戸町中央公園  
 ・問合せ 七戸町天間林商工会青年部  
 ☎0176-68-2189  
 FAX0176-68-4444  
 ✉t-seinenbu@aamorishokoren.or.jp

**移住者交流会in七戸**  
 ・日時 1月13日(土) 13:00~16:30  
 ・場所 七戸町ふれあいセンター  
 ・問合せ NPO法人プラットフォームあおもり  
 ☎017-763-5522  
<http://platform-aomori.org>

**しちのへホワイトバトル2018**  
 ・日時 2月4日(日)  
 ・場所 七戸町中央公園  
 ・問合せ 七戸町商工観光課  
 ☎0176-62-2137



●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10:00~18:00



●十和田市  
**第30回とわだ雪見ラリー**  
 ・日時 2月7日(水)  
 ・内容 指定された5店で好みの飲み物を飲み干し、確認印をもらったら、商工会館での抽選会に参加しよう！  
 ・参加料：前売券3,000円  
 当日券3,500円  
 ※前売券完売の場合、当日券の販売はありません。  
 ・場所 十和田商工会館(受付場所)  
 ・問合せ 十和田商工会議所  
 ☎0176-24-1111

●おいらせ町  
**第12回 新春！うそ八百・ほら吹き大会**  
 ・日時 1月21日(日)  
 13時~16時30分  
 ・場所 おいらせ町みなくる館  
 ・問合せ おいらせ町まちづくり推進委員会事務局  
 (役場まちづくり防災課内)  
 ☎0178-56-2131

**第36回「百石まける日」**  
 ・日時 1月26日(金)~28日(日)  
 10時~15時まで  
 ・場所 おいらせ町本町商店街周辺  
 あじゅまるビル  
 (おいらせ町上明堂62-5)  
 ・問合せ 百石本町商店会事務局  
 (おいらせ町商工会内)  
 ☎0178-52-2029

**百石えんぶり**  
 ・日時 2月15日(木)~17日(土)  
 ・場所 おいらせ町役場分庁舎周辺  
 ・問合せ 社会教育・体育課  
 文化財保護係  
 ☎0178-20-0405

# 町のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 新年祝賀会 ☑ 4か月児	5 ☑ こま回し大会	6 出初式
役場年始休業						
7 成人式	8	9	10	11	12 ☑ 弁護士 傾聴サロン	13 ☑ カルタ大会
14	15 ☑ 行政 ☑ 1歳6か月 ☑ 思い出制作	16 マタニティサロン	17 ☑ 6か月・ みんなの子ども ☑ 10か月・1歳	18 ☑ 朗読のつどい	19 ☑ 避難訓練	20
21 ジュニアクロス カントリースキー 大会	22	23	24 傾聴サロン	25	26	27
28	29 傾聴サロン	30 ☑ 国民健康保険税(7期)	31 ☑ 館内 整理日 (閉館)	行事内容 ☑ 図書館 ☑ 健診 ☑ 納期限 ☑ 児童館 ☑ 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



かわむら りゆうせい  
**川村 竜聖くん**



わたなべ まな み  
**渡辺 愛海ちゃん**



さいとう けいしん  
**斉藤 慶真くん**



ささき りあ  
**笹木 涼杏ちゃん**



いずみやま しょうたろう  
**泉山丈太郎くん**



# まちのアルバム



## 国設野辺地まかど温泉スキー場開き

大会や積雪状況などにより営業時間等が  
 変更する場合がございます。  
 お問い合わせのうえ、みんなで遊びに来てね！



12月15日、国設野辺地まかど温泉スキー場開きが開催され、関係者ら約60人が、シーズン中の安全と繁盛を祈願しました。

ゲレンデではテープカット後、野辺地スキークラブ員らが横断幕をもって初滑りを披露し、オープンを祝いました。

### 【アルペンコースに関すること】

12月16日(土)～3月11日(日) 9:00～16:30

(★ナイター 1月1日(月)～2月28日(水) 16:30～21:00)

・まかど温泉スキー場 ☎64-3138

### 【クロスカントリーコースに関すること】

12月23日(土)～3月11日(日) 毎週日・月曜日と主要なスキー大会の前日を除く

(★ナイター 1月4日(木)～3月2日(金) 17:00～19:30)

あったかハウスまかどの森でノルディックスキーの無料貸出をしています！  
 ・あったかハウスまかどの森 ☎64-0778 (12月29日～1月3日は休館)



## おいしい! 減る脂~♪ カンタン料理

その43



管理栄養士  
 新井山静

## きのこのゆずマリネ

### 【管理栄養士のコメント】

あけまして、おめでとうございます。今年も、おいしい!カンタン料理で、みなさんの元気と健康を応援します。

年末年始は、ごちそうを食べる機会も多く、胃腸が疲れ気味ではないでしょうか。きのこたっぷりのカンタン和風マリネで、胃腸をいたわりましょう。

### 【栄養価 1人分】

エネルギー	65Kcal	たんぱく質	3.8g
脂質	3.7g	炭水化物	9.8g
塩分相当量	0.4g		

### 材料 4人分

- ・しいたけ 6個
- ・しめじ 200g (2パック)
- ・えのき 200g (大1パック)
- ・ゆず果汁 大さじ2
- A・ポン酢しょうゆ 大さじ1.5
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・ゆずの皮 少々

### 作り方

1. しいたけは軸をとり薄切りに、しめじはいつきをとりほぐし、えのきは長さを半分に切ってほぐす。
2. 1のきのこはゆでて、ざるにあげよく水気を切る。(耐熱ボウルに入れて、ラップをかけ電子レンジで2分加熱してもよい。)
3. よく混ぜておいたAとせん切りにしたゆずの皮と、2のきのこを混ぜ、30分位おき味をなじませる。