

広報

のへび



2月号

2015年  
第670号



特集

2015年成人式

今月のスポットライト

3B体操

# 祝 新成人

## 平成27年成人式



今年、町民憲章朗読を高松拓輝（たかまつひろき）さん・小塚祐実（こづかゆうみ）さん、はたちの提言を沼端咲弥香（ぬまはたさやか）さん・蒔苗朔（まきなほ）さん（なえはじめ）さん・横川寧々（よこかわねね）さん、誓いのことばを横濱圭祐（よこはまけいすけ）さんが行いました。

1月11日、中央公民館で成人式が行われ、85名が節目の儀式を迎えました。真新しいスーツや色とりどりの振袖など、晴れ着に身を包んだ新成人らは、久しぶりに会う旧友との会話や記念撮影を楽しんでいました。

開会に先立ち、中学校の入学式・運動会の映像が披露され、自分や仲間の懐かしい姿に歓声が上がりました。

横濱教育委員長は新成人へ「道なき道を自分の力で切り拓いて進むことが大切。楽しい思い出をたくさん残してほしい」と話し、節目を迎えた参加者を激励しました。

その後行われた自己紹介では、近況や感謝の気持ちなど思い思いに発表を行い、旧友の成長に驚く場面も見られました。



# 二十歳を迎えて

- ①一番感謝したい人へ
- ②どんな人になりたい？  
尊敬・目標の人は？
- ③野辺地町に望むこと

①私が一番感謝しているのは両親です。中学・高校と陸上競技を続けてきましたが、両親の応援なしでは続けられなかったと思います。また、大学進学の際も始発での通学に付き合ってもらいました。まだ学生ですが、少しずつしっかりと親孝行したいと思っています。

小塚 祐実さん



- ②20歳になり、これからは自分の行動・発言により責任が伴ってくると思います。一時の感情ではなく、周りをよく見て責任のある行動をしていきたいです。しかし、臆病にならずに積極的に様々なことに挑戦できる大人になりたいと思います。
- ③豊かな自然を大切にしてほしいと思います。また、人の温かさ変わらずにいてほしいです。

①私を育て、どんな時も支えてくれた両親です。小さいころから野球に勉強にと、熱心に教えてくれた父と、美味しいご飯を作り、いつも優しく見守ってくれる母を持った私は幸せ者です。今まで苦勞をかけた分、将来は私が家族の支えとなって楽をさせてあげたいと思います。

高松 拓輝さん



- ②考えて行動できる人間になりたいです。社会に出てからはそういう能力が求められると痛感しています。特に目標としている人はいませんが、周りに優秀な人が多いので、常に良い影響を受け、自分の力にしていけたらなと思っています。
- ③あらゆることは教育の充実なしには成し得ないと考えます。第一に、児童・生徒のことを考え、根気強く教育できる町であってほしいです。それが未来の野辺地町を支え動かしてくれると思います。

①親友です。偶然にも小学校から高校卒業後も同じ都市で勉学に励んでおり、悩み相談など、日々支えられているので、辛いことも乗り越えられました。これからもお世話になるとは思いますが一緒に支え合っていきたいです。

沼端咲弥香さん



- ②常にいろんなことに挑戦していきたいです。また、フットワークの軽い人になりたいです。人より多くの経験をし、たくさんの方の事を学びたいです。たくさん海外を見ていきたいです。
- ③いつでも帰ってきたくなるような、落ち着いた町であってほしい。商店街など、今よりもっと町中が活発になって欲しい。

①成人式を迎えられたのは、地域の方に見守られ、先生方に導いていただき、そして家族の温かい支えがあったからこそだと思っています。社会に貢献できるような創業研究に打ち込むチャンスを与えてくれた両親の存在ははとて大きく、感謝の気持ちでいっぱいです。

蒔苗 朔さん



- ②成人となり、社会における責任があるということは同時に、自分がどう生きるかの選択・決断の自由があるということだと思います。私は、自分次第でどんな未来をも切り拓いていけると捉え、自分を前進させる力に変えて歩んで行ける大人になりたいと思います。尊敬・目標としている人は両親です。
- ③これからの野辺地町は、人の輪が持つ力で一人一人の個性を最大限に活かし、活力のみなざる町になって欲しいと思います。

①両親に一番感謝しています。生まれてからの20年間、たくさん愛情を注いでもらい、ここまで成長することが出来ました。いつかの愛情を恩返しできるような大人になります。

横濱 圭祐さん



- ②父親のように大きく、温かい大人になりたいです。
- ③野辺地町の良い所は人々のつながりが強い所です。小中学生が安心して成長できるような温かい町になって欲しいです。

①二十歳となり、一番感謝したい人は両親です。今まで大きな病気やケガなく育ち、自分が進めたいと思っていた夢の後押しをしてくれ、今もなお、心配してくれてありがたく思っています。

横川 寧々さん



- ②これからは、自分に正直で周りから信頼されるような大人になりたいです。まだまだ足りない部分なども、これから見つけていながら成長したいです。
- ③県外に出る人たちも多いですが、活気のある明るい町になって欲しいです。野辺地に戻ってきたときは、力になりたいと思います。

## 平成26年度生涯学習大学修了式



第6回講座『十和田パラ焼きゼミナール』

12月3日、B-1グラブ  
 リでゴールドグランプリを獲  
 得した十和田パラ焼きゼミ  
 ナールの畑中舌校長を講師に  
 迎え、生涯学習大学第6回講  
 座・修了式が行われました。  
 畑中舌校長は「魅力をどう  
 発信するか、伝えなければ伝  
 わらない。今まで気づかな  
 かった地域の魅力はたくさん  
 あるはず」と、パラ焼きを  
 使って町おこしに成功した経  
 緯を説明しました。  
 最後は浅利校長から皆勤  
 賞・卒業証書・修了証の授与  
 が行われ、受講者は「幅広く  
 学べるのが魅力。これからも  
 続けたい」と話していました。

## まかど温泉スキー場開き

まかど温泉スキー場開きが  
 12月19日に行われ、中谷町長  
 ら関係者46人が今シーズンの  
 安全を祈願しました。  
 オープンにあたり、中谷町  
 長は「子供たちの活躍が紙面  
 をにぎわすことを楽しみにし  
 ている」と挨拶しました。  
 今シーズンは早くからの積  
 雪により、テープカット後  
 は野辺地スキークラブの方が  
 横断幕を持って滑走してくる  
 デモンストレーションを披露  
 しました。  
 まかど温泉スキー場では今  
 シーズンも様々な大会が開催  
 される予定で、関係者たちは  
 期間中の安全や繁盛を祈って  
 いました。



横断幕でスキー場開きを祝福

## 新年の安全安心な町づくりを誓う



観客を魅了する勇壮な纏い振り

新年を迎えた1月6日、役  
 場前で平成27年野辺地町消防  
 出初式が行われ、消防団員・  
 消防署員ら155名が参加し  
 ました。  
 出初式前に野辺地八幡宮・  
 神明宮へ参拝し、続く観閲式  
 で中谷町長の観閲を受けまし  
 た。この他、勇ましい分列  
 行進や勇壮な纏い振りを披露  
 し、見学に来ていた子どもた  
 ちを湧かせました。  
 中谷町長は、昨年行われた  
 県消防操法大会で野辺地町消  
 防団が準優勝したことに触  
 れ、「安全で安心な元氣ある  
 町づくり実現のため、消防の  
 果たす役割・使命を再認識し  
 てほしい」と述べ、一層の精  
 進を期待しました。

## 頑張れ岳!初のパブリックビューイング開催

1月12日、当町出身でA  
 F日本代表メンバーに選出さ  
 れている柴崎岳選手を応援し  
 ようと、中央公民館で行われ  
 たパブリックビューイングに  
 約130人が集まりました。  
 この日、残念ながら柴崎選  
 手の出場はなかったものの、  
 強風でボールが流れる悪コン  
 デイションにもかかわらず  
 4-0とパレスチナに圧勝し  
 ました。観客は得点や相手の  
 攻撃に一喜一憂し、会場全体  
 で日本代表を応援していまし  
 た。  
 柴崎岳後援会の佐藤会長は  
 「柴崎選手がプレーしなくて  
 も応援するなど、マナーがよ  
 かった。もし岳選手が出てい  
 たら、試合をうまくコント  
 ロールしていたと思う。次の  
 機会を期待したい」と話して  
 いました。



日本代表の得点に湧く観客たち



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



青森銀行びわの会様より  
図書館のために 60,000円  
町社会福祉協議会に 271,000円

町への御寄附  
ありがとうございました



岡山 勝廣さん



高山 武光さん

平成27年  
表彰状



表彰を受けた横濱秀一教育委員長

### 文部科学大臣から表彰状

永年にわたり、教育委員として尽力された地方教育行政功労者として、横濱秀一さんに文部科学大臣から表彰状が贈られました。

横濱教育委員長は平成15年12月から教育委員として就任しており、教育委員長としては2月1日現在で10年1ヵ月と御活躍しています。

今回の表彰を受け、横濱さんは「ここまで来られたのも皆さんのお蔭。感謝しております」と話していました。

### 地域農業の発展・向上へ繋ぐ「土づくり」

12月11日青森市にて「おもりの匠」の認定証書授与式が行われ、県内より9名が認定を受けました。

この制度は、「日本一健康な土づくり運動」の一環として平成24年度創設され、健康な土づくりの実践や環境にやさしい農業活動に取り組んでいる方に贈られるものです。

今回第1号として認定を受けた明前地区の村山淳一さんは、細かな土壌診断に基づいた適正施肥と、緑肥を組み入れた輪作、牛糞堆肥の活用による化学肥料の低減などを導入し、町特産品である「野辺地葉つきかぶ」の良質生産を行っています。

村山さんは「今後は一層の技術向上を行うとともに、若手担い手への技術指導にも力を入れています」と述べていました。



認定証書を受け取った村山淳一さん

様々な意見が出た「第5次野辺地町まちづくり総合計画後期基本計画策定に係る、中間報告を兼ねた町民との意見交換会」

今後の野辺地町の進むべき方向性と具体的施策を盛り込んだ『まちづくり総合計画後期基本計画』を策定するために、検討状況の中間報告を兼ねた意見交換会を開催しました。

アドバイザーには、青森地域社会研究所特別顧問であり、青森大学名誉教授の末永洋一先生をお招きし、町民の方々との意見交換を行いました。

会場の参加者数及び参加された町民の皆様からの意見等を抜粋してお知らせいたします。

◆12月10日(水)

健康増進センター 10名

【意見交換会での意見・質問・回答等】

意見交換会に関すること

○今年7月に行った町民公聴会にて、参加されていた人から、10年計画の4年目であり、6本の柱があるが、7月の段階で、4年間の反省をあげて、後期に反映するという声があがっていた。具体的な評価を羅列して後期基本計画に反映していただきたい。

(回答) 計画書の序論の部分に、本日お配りした資料よりももう少し詳しく載せます。

農林水産業に関すること

○7月の町民公聴会の段階で、1次産業の6次化の話があった。野辺地町の大規模農家、休耕田等の利活用についてどこまで把握しているのか。

(回答) 重点戦略プロジェクトにおいても、6次産業化を進める部分が入れています。また、大規模農家、休耕田等の利活用については調査いたします。

観光に関すること

○みちのく丸の計画をどこに入れるか。また、利活用の方法も考えていただきたい。

(回答) 重点戦略プロジェクトには入っていないが、基本計画部分に入れている。利活用の方法については、みちのく丸利活用検討委員会にて方針を決定します。

教育に関すること

○野辺地町の貧困率はどのくらいか分かっているか。教えていただきたい。

(回答) 貧困率については、調査をしていないため、数値としては出ていません。

スポーツに関すること

○サッカー選手やスキーでの活躍など、野辺地町はスポーツに関しても力を入れている。計画にもぜひ入れていただきたい。

(回答) 計画書に盛り込みます。

協働に関すること

○まちづくりワークショップで出たものや町民からの声を活かしていただきたい。

○社会関係資本について、独居老人が増えている中で、地元からモノを買ってもらえればいいが、心理的には安い方へと行く。ここをどのように受け止めるか。

【アンケートによる意見等】

後期基本計画に関すること

○重点戦略プロジェクトの人口減少対策を、体系図の中に盛り込んでほしいか。町全体が意識できるのではないか。

○児童の肥満が増加しているのでもっと食育にも重点を置いてほしいか。

か。

○細部の内容を知ることが出来た。今後にも目に見える活動を期待する。

まちづくりに関すること

○役場職員が地元を利用して下さい。例えば、建築、車両等の買物は地元から。

意見交換会に関すること

○町民対象の意見交換会を開催したことが、良かった。

○まちづくりに、若者を集めて計画すると述べていたが、会場に来た人は年配者が多いので、若者が来るように工夫してみようか。

○参加者が少なく残念。もっと広報をして、周知が必要。



※意見交換会で寄せられた意見は、後期基本計画策定の参考とさせていただきます。

# まちの お知らせ

## まちの人口

平成26年12月末現在（前月比）

人口	14,131名	（- 28）
男	6,645名	（- 5）
女	7,486名	（- 23）
世帯数	6,547世帯	（- 22）

## 無料相談案内

- ～年金相談～  
（年金全般に関すること）  
2月25日（水） 10時～15時  
中央公民館  
☎017-734-7498（要予約）
- ～人権相談～  
（人権擁護に関すること）  
2月3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6日（金） 14時～  
老人福祉センター※2月は6日  
☎64-2111総務課
- ※要予約：2月27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・祭日を除く）  
10時～16時  
健康増進センター ☎64-1770
- ～行政相談～  
（行政に関する苦情・要望等）  
2月17日（火） 9時～12時  
役場相談室  
相談担当：行政相談委員
- ～教育相談～  
（しつけ・いじめ等に関すること）  
月～金曜（祝・祭日を除く）  
10時～16時  
教育委員会 ☎64-2119
- ～電話介護相談～  
月～金曜（祝・祭日を除く）  
9時～16時  
健康増進センター ☎64-1770

## 自動車税のグリーン化について

自動車環境対策の観点から、排出ガス性能及び燃費性能の優れた環境負荷の小さい自動車については、それらの性能に応じて税率を軽減（軽課）し、新車新規登録から一定の年数を経過した環境負荷の大きい自動車については税額を重く（重課）する制度が実施されています。

○平成27年度から重課の率が変わります

重課対象となるのは、ガソリン車・LPG車にあつては新車新規登録から13年を経過したものの、ディーゼル車については新車新規登録から11年を経過したものです。

それぞれの年数を経過した翌年度以降の自動車税が、現行でおおむね10%の重課となっておりますが、平成27年度分からはおおむね15%の重課となります（ただし、バス・トラックにつ

いては平成27年度分も引き続き10%の重課）。

※電気自動車、天然ガス自動車、メタノール自動車、ガソリンを内燃機関の燃料として用いるハイブリッド自動車、一般乗合用のバス及び被けん引自動車は除かれます。

詳しくは、上北地域県民局県税部（☎0176-22-8111）にお問い合わせいただくか、県税・市町村税インフォメーション（<http://www.pref.aomori.jp/life/tax/top.html>）をご覧ください。

## 小さな掛金、大きな補償!! スポーツ安全保険に 加入しませんか?

スポーツ安全保険とはアマチュアのスポーツ活動、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（5名以上の団体）を対象とした保険です。

### ◆対象となる事故

団体活動中、往復中の事故など（自動車事故による傷害保険は適用されますが、賠償責任保険は適用外です）

### ◆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

平成27年3月1日  
～平成28年3月30日

### ◆保険期間

平成27年4月1日午前0時  
～平成28年3月31日午後12時

### ◆掛金

一人年額800円から11,000円（年齢、活動内容により異なります）

### ◆問合せ先

スポーツ安全協会青森県支部  
☎017-782-6984  
（電話受付時間は平日午前9時～午後5時まで）

## 「障害者控除対象者認定書」の交付について

65歳以上の方で、要介護3以上の認定を受け、かつ、一定の基準に該当される場合、障害者手帳などの交付を受けていなくても所得税や町県民税の「障害者控除」の対象となります。

町では、申請により該当者に「障害者控除対象者認定書」を交付します。

所得税や町県民税の確定申告を行う際、この認定書を提示することにより、障害者控除または特別障害者控除を受けることができます。

※基準の詳細は、介護・福祉課（健康増進センター内）へお問い合わせください。

※判定審査に多少時間がかかりますので、事前に連絡をお願いします。

※申請できる方は、対象者及びその親族の方です。

◆申請場所 健康増進センター

◆問合せ先 介護・福祉課

☎64-12111（内線246）

## 日赤野辺地町分区より お知らせ

2月は、日赤社員増強・社資増収運動月間です。

日本赤十字社青森県支部では、赤十字の理想とする人道的任務を達成するために、日本各地で発生した台風による豪雨等の災害救護事業をはじめ、赤十字奉仕団事業等の様々な事業を行っております。

2月1日より、各自治会の班長さんが、皆様の自宅へ一人500円以上の社資の募集に伺いますので、一人でも多くの方からの御寄託をよろしくお願いいたします。

◆問合せ先 介護・福祉課

☎64-12111（内線246）

# 税の申告は正しくお早めに！

申告相談は2月12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、贈与税の申告は、3月16日(月)までです。なお、町・県民税の申告相談は2月12日(木)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をご通知しますので、忘れずに申告しましょう。

## 町・県民税

### 申告が必要な方

平成27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

申告に必要なもの

①印かん(銀行印)と口座番号

②源泉徴収票(原本)

③事業・不動産所得のある方は、収支のわかる資料  
④社会保険料領収書(国民健康保険税・厚生年金保険料など)  
⑤生命保険料控除証明書  
⑥地震保険料控除証明書

⑦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

⑧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

⑨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

⑩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。

◆問合せ  
税務課 ☎64-2111

## 所得税

平成26年分の所得税の確定申告書作成成会場は、2月9日(月)から3月16日(月)(土・日・祝日は除きます)9時から17時まで十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26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26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、住民票の写し、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」が来ている場合は、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

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出稼ぎや日雇、年の途中の退職などで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

申告の際に医療費控除を受けられる方は、病院の領収書等を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

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2日(月)から3月16日(月)までです。

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

★申告相談日の指定は町内別に名字の五十音順となっています。  
相談日を確認のうえお越しくくださるようお願いいたします。

航空自衛隊北部航空音楽隊  
第36回定期演奏会

◆日時 3月7日(土)

14時30分

◆場所 八戸公会堂

◆入場無料(ただし、入場整理券が必要となります)

◆応募方法 往復はがきに郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・入場希望者数(1枚につき2名様まで)を明記し、次の宛先までお送りください。

〒03318604

三沢市後久保12517

北部航空音楽隊 N係

◆応募締切 2月13日(金)

◆演奏曲目

第一部 吹奏楽の響き

第二部 魅惑のミュージカル  
◆注意事項 未就学児童の入場はご遠慮ください。申し込み不備のある場合は返信できません。

◆問合せ

北部航空音楽隊定期演奏会係  
☎017615314121

女性のための女性司法書士  
による無料法律相談会

相続・成年後見。借金問題・家族間の問題等、法律の關係するお悩みを抱えた女性のために、女性司法書士が無料で相談に応じます。

◆日時 2月28日(土)

10時~16時

◆場所 アスパム5階

◆主催 青森県司法書士会

なお、相談は無料ですが具体的な手続きが必要な場合は、別途費用がかかりますのでご確認ください。また、上記日時以外でも青森県司法書士会総合相談センター(☎012019401230)でご案内やお近くの司法書士の照会を行っています。

◆問合せ

青森県司法書士会  
☎017177618398

第14回創作健康づくり  
まつり「飛天の舞」発表会

◆日時 2月14日(土)

13時~15時30分

◆場所 中央公民館

◆内容 創作ダンス、健康体操、簡単野菜料理

◆主催 NPO日本健康運動指導士会

皆さまの御意見を  
募集します

町では、今後の野辺地町の進むべき方向性と具体的施策を盛り込んだ「第5次野辺地町まちづくり総合計画後期基本計画(案)」を作成しました。その内容について、皆さまからの御意見を募集いたします。

◆募集期間

1月20日(火)~2月20日(金)

◆計画(案)の公表

・地域戦略課  
・町ホームページ  
(<http://www.town.noheji.aomori.jp/>)

◆提出方法

様式は問いません。住所・氏名・電話番号を明記し、郵便ま

~平成26年分確定申告のお知らせ~

	申告期限・納期限	口座振替日
所得税及び復興特別所得税	3月16日(月)	4月20日(月)
贈与税		
消費税及び地方消費税	3月31日(火)	4月23日(木)

\*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。

◆申告書作成会場 十和田奥入瀬合同庁舎1階共用会議室

◆開設期間 2月9日(月)~3月16日(月)(土・日曜日・祝日等は除きます。)

9時~17時(\*15時以降は、会場が混雑する傾向にありますので、なるべく早い時間帯にお越しください。)

◆国税庁ホームページで申告書を『作成・印刷して提出』することができます。

◆問合せ 十和田税務署 ☎0176-23-3151(代表)

◆問合せ

地域戦略課(内線265)

たはファックスで送付いただくか、町ホームページの「お問い合わせ/ご意見等」からでも受け付けております。

児童館行事

☎(64)3106

◆バレンタインチョコ作り  
14日(土) 10時30分

◆申込締切10日  
◆参加費250円

◆避難訓練

18日(水) 16時45分

図書館行事

☎(64)2195

◆英会話サークル／2日・9日・16日・23日(月) 15時30分  
◆16時30分(中央公民館)

◆子ども司書養成講座／7日(土) 10時～10時30分 認定式

◆ファミリー・イングリッシュ

／12日・26日(木) 15時40分

◆朗読の会「秋桜」／12日(木) 10時 定例会

◆おはなし工房／14日(土) 14時15分～15時15分「読み聞かせと簡単な工作」

◆ブックスタート／18日(水) 9時30分(健康増進センター)

◆ヨチヨチおはなし会／20日(金) 10時30分～11時

◆おはなしサークル虹色の会／21日(土) 13時30分 定例会

◆絵本を楽しむ会／27日(金) 9時30分

◆絵本タイム／28日(土) 14時15分

「朗読のついで」で心温まるひと時を!

朗読の会「秋桜」の皆さんが、小説やエッセイ、詩、童話などの朗読を行います。耳からの読書で「心を温めて」みませんか。皆様のご来館をお待ちしています。

◆とき 2月21日(土) 13時30分～15時

◆ところ 図書館視聴覚室

◆対象 一般

◆参加料 無料

図書館おすすめの新聞(入荷予定本)

書名	著者名
新・御宿かわせみ 千春の婚礼	平岩弓枝
賢者の愛	山田詠美
冬を待つ城	安部龍太郎
ビブリア古書堂の事件手帖6	三上延
その女アレックス	ピエール・ルメートル
「ニッポン社会」入門	コリン・ジョイス
日本の大和言葉を美しく話すところが通じる和の表現	高橋こうじ

本の展示  
雪のメルヘン展 1日(日)～28日(土)

ふるさと納税特産品募集

野辺地町にふるさと納税をしていただいた方に対して進呈する「お礼の品」の提案を事業者から募集します。

現在各メディアで大きく取り上げられており、注目度の高いものです。当町出身者にはふるさとを懐かしんでいただけ、当町以外の出身者には当町のPRになる商品をご提案いただける事業者のみならず、たくさんのご応募をお待ちしております。詳しくは町HPをご覧ください。下さい。

◆締切 3月6日(金)

◆問合せ 総務課(内線230)

「まちづくりワークショップ報告会」開催のプロジェクトを提案

町では昨年6月から、地域住民が、地域における課題の解決や資源の活用方法などについて話し合いながら提案することを目的とした「まちづくりワークショップ」を実施してきましたが、その検討結果を町長に対してプレゼンテーションする報告会を、去る12月5日に開催しました。

報告会では、一般町民、野辺

地高等学校生徒、青森公立大学学生、町職員で構成する7つのグループそれぞれから、当町の特産品や歴史・文化を活用した新たな観光開発などのプロジェクトについて提案がありました。提案されたプロジェクトについては、今後のまちづくりに活用していくこととしております。

◆まちづくりワークショップに関するお問い合わせ

地域戦略課(内線267)



草もちづくり参加者募集

◆日時 2月28日(土) 9時～正午

◆場所 中央公民館1F調理室

平成27年度自衛官等募集のご案内

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日	試験場所(予定)
予備自衛官補(一般公募)	平成27年7月1日現在 ●18歳以上34歳未満の方	1月8日(木) 3月24日(火)	4月10日(金)～14日(火)のうちいずれか指定する1日	別途各人に連絡します。
予備自衛官補(技能公募)	平成27年7月1日現在 ●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)	1月8日(木) 3月24日(火)	4月10日(金)～14日(火)のうちいずれか指定する1日	別途各人に連絡します。
幹部候補生(一般・飛行(歯科・薬剤科))	平成27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	3月1日(日) 5月1日(金)	〈1次試験〉 5月16日(土)：筆記試験 5月17日(日)：筆記式操縦適正検査(飛行要員のみ)	別途各人に連絡します。

◎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：8：45～17：30) e-mail: aomori.pco.misawa@rct.gsd.mod.go.jp

◆参加費 お一人700円(当日徴収します)

◆申込 (一財)野辺地町観光協会(☎64-9555)まで

◆お電話でお申込ください。

◆定員 20名(定員になり次第締切りとさせていただきます)

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

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。

ただし、超えた額が500円以下の場合には支給対象となりません。

（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
- ・後期高齢者医療被保険者証
- ・介護保険被保険者証
- ・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立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。

※重度心身障害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。

☆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、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お知らせを送ります。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。

◆問合せ先

・青森県後期高齢者医療広域連合  
 ☎017-1721-1382  
 ・役場 町民課 後期高齢者医療担当（内線238）

忘れていませんか？  
給付金減額支援助成金の手続き

原子力給付金減額支援助成金の手続きはお済みですか？

『実際に住んでいる建物（住民登録地）の平成26年度の給付金を受給した電気契約個人名義人でその世帯全員が町民税非課税の方（生活保護受給者を含む）』であれば、原子力立地給付金の他に、町から4,000円の給付を受けられます。

該当する方は、申請書（役場窓口にあります）にもれなく記入・押印し、次の①～④（または①～⑤）を添付または提示して手続きをお願いします。これらの確認ができなければ受理できませんので、必要書類を全部そろえて申請をお願いします。

- ①『原子力立地給付金振込のお知らせ』のはがき  
 <はがき紛失の場合>  
 ・口座振込で給付金を受け取った方は、その入金のお知らせのわかる部分の記帳がある通帳を持参で可（入金日の確認をします）  
 ・証書で受け取った方は「東北電力(株)料金事務センター（0120-175-227）」で再発行
- ②電気料金明細書『電気ご使用量のお知らせ』最近のもの1枚
- ③申請者名義の通帳（原則 給付金振込の通帳）
- ④本人確認ができる書類（免許証・保険証等）
- ⑤代理人が申請手続きをする際は、委任状（申請用紙に 委任者は2か所記入・押印 代理人は1か所記入・押印必要）

「該当するかわからない」「町民税が非課税かわからない」など詳しいことは地域戦略課までお電話ください。

担当：地域戦略課（内線261）

平成26年12月末の人身事故の発生状況

区分	平成26年						平成25年			前年比		
	12月中			累計			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
町村別												
野辺地町	6	0	7	28	1	30	30	0	36	(-)2	(+)1	(-)6
横浜町	1	0	1	14	0	19	12	1	13	(+)2	(-)1	(+)6
六ヶ所村	2	0	4	21	3	28	23	0	31	(-)2	(+)3	(-)3
合計	9	0	12	63	4	77	65	1	80	(-)2	(+)3	(-)3

いびき、睡眠時の無呼吸ご相談下さい。

10月1日開院いたしました。



あおもり睡眠クリニック

TEL.017-762-3666

青森市西大野5丁目1番4（ユニバース大野店近く）

「協働のまちづくり指針」についての御意見を募集します

町では、町民と行政が一体となったまちづくりに取り組むため、それぞれの役割やより良い協働関係を築いていく仕組みづくりなど、同じ方向に進んでいくための共通のガイドライン「野辺地町協働のまちづくり指針」を公募委員等により作成しました。その内容について皆様からの御意見を募集いたします。

◆募集期間

2月2日(月)～16日(月)

◆指針の公表

・町ホームページ内の「各課からのお知らせ(地域戦略課欄)」  
 ・地域戦略課・中央公民館・馬門公民館に冊子を置いておきます。

◆意見の提出方法

様式は問いません。住所・氏名・電話番号を明記のうえ、ファックスまたは郵送で御送付いただくか、町ホームページの「お問い合わせ／ご意見等」からでも受け付けております。

◆問合先

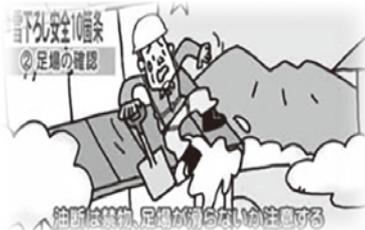
地域戦略課(内線267)  
 ファックス番号64-7130

屋根の雪下ろしは注意!! 大切な命を守りましょう!



◆複数人で作業をしましょう!

○家族や近所の人に声をかけ、必ず2人以上で行いましょう。  
 また、常に足場が滑らないか確認しながら作業を行いましょう。



◆安全な服装・装備で作業をしましょう!

○面倒でも命綱とヘルメットを使用し、動きやすい安全な服装で行いましょう。



◆はしごはしっかり固定しましょう!

○はしごの足元をしっかりと固め上部をロープで固定し、屋根に対してまっすぐに立てましょう(はしごの上り下りの際は特に注意しましょう)。



◆屋根雪のゆるみに注意しましょう!

○温かい日は特に注意、雪が滑りやすくなって大変危険です。また、雪止めのない屋根での雪下ろしは避けましょう(夕方は特に滑りやすくなっています。軒下での作業も避けましょう)。



- ◆無理な作業はやめましょう! 疲れたら無理な作業はやめ、必ず休憩を取りましょう。
- ◆ガスの雪害に注意しましょう! 屋根の雪下ろしの際は下にLPガス容器がないか確認しましょう。
- ◆緊急時に備え携帯電話を持って作業をしましょう!

(担当: 防災安全課)

野辺地司法書士相談センター

法律に関すること、  
 お気軽にご相談ください。相談無料

- 相談センター開催日(祝祭日を除く)  
 毎週水曜日 午後2時～午後5時  
 毎週土曜日 午前9時～正午
- 場 所: 野辺地町野辺地17-1(旧ラグノオ) 野坂ビル駐車場(建物裏)をご利用下さい。
- 相談予約・お問い合わせ: 0175-73-7130  
 [受付時間] 月～金 10:00～16:00(祝祭日を除く)
- 主 催: 青森県司法書士会 青森市長島3-5-16 青森県司法書士会 検索

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

200件以上の実績・解体工事も!!

## 健康づくり憩いの湯

●毎週月・木曜日(祝祭日除く)

有戸地区はまなす

ふれあいセンター

時間：午後1時

～午後2時45分

バス運行日(毎週月・木曜日)

2月2・5・9・12・16・

19・23・26

●第3月曜日

老人福祉センター

時間：午前10時～午後2時

バス運行日 2月16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ことなので、載せてほしくない場合は、届け出の際にお申し出ください。

(12月受付分) 町民課

## おたんでょう おめでとぅ

名古屋友愛ちゃん(侑希) 川目  
漆戸 結ちゃん(卓也) 金沢町  
木村 碧くん(健二) 下町二区  
玉山 航斗くん(貴宏) 下町二区  
木明 奏汰くん(将平) 金沢町  
佐藤 煌真くん(大介) 新道  
吹越 桃花ちゃん(重行) 下袋町  
沼端 黎央ちゃん(徹) 中袋町  
荒川 桜雅くん(高光) 馬門2

横濱 ヨシ(83) 下町二区  
古澤 たへ(92) 有戸  
飯田 サカエ(82) 新道  
洞内 金之丞(89) 上袋町  
上長根 勇(92) 新道  
中村 茂(76) 下町二区  
前田 正次(91) 金沢町  
古澤 熊太郎(85) 有戸  
高嶋 與一(84) 有戸  
赤泊 幸一(67) えぼし  
八桁 政次郎(97) 新道  
杉山 正太郎(73) 馬門1  
白濱 長助(81) 八幡町

おくやみ申し上げ  
ごめいふくを  
祈ります。

## 国民年金の加入方法

国民年金は誰もが加入する制度です。

日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての方は、国民年金に加入することになります。

加入者は、職業などによって3つのグループに分かれており、それぞれ加入手続きが異なります。

### ・第1号被保険者

自営業者、学生、フリーター、無職の方などで、加入手続きはご自分で町民課の国民年金担当窓口で行います。

### ・第2号被保険者

会社員や公務員など、厚生年金保険や共済組合に加入されている方で、加入手続きは勤務先が行います。

### ・第3号被保険者

第2号被保険者に扶養されている配偶者の方で、加入手続きは第2号被保険者の勤務先を経由して行います。

## 納め方も選べます。

### ①金融機関、郵便局、コンビニの窓口、ATMでの納付

日本年金機構からお送りしている納付書を使って、各窓口で納める方法です。

### ②電子納付

インターネットバンキング、モバイルバンキング、テレフォンバンキングで納める方法です。

### ③口座振替

口座振替で納めると手間がかからず、納め忘れを防ぐことができます。

### ④クレジットカード納付

クレジットカードにより定期的に納める方法です。

\*過去の納め忘れの保険料については、①または②の方法をご利用ください。

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241)



3月2日(月)で  
1月分の納付期限は  
国民年金保険料

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241)

# 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
すすすくテレフォン	妊婦、産婦、育児中のかたなど 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 薬剤師による相談(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10日(火) 2月25日(水)  
3月9日(月) 3月26日(木)

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

これからの時期も!

## インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは例年12月、4月に流行し、乳幼児や高齢者は重症化すると命にもかかります。これからの時期もインフルエンザに注意が必要です。

### インフルエンザの症状

インフルエンザは、1~3日間の\*潜伏期間を経て、急激に症状が出ます。

### ~インフルエンザの症状~



インフルエンザは、風邪に比べて熱やだるさ、頭痛などの症状が強いことが特徴です。これらの症状が現れたら、できる限り早く病院を受診しましょう。  
※潜伏期間：感染してから症状が出るまでの期間

### インフルエンザの予防 ~うつらない・うつさない!~

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみなどで放出されたウイルスが体内に侵入することにより感染します。

### 〈予防法〉



①帰宅したらすぐに手洗いを心がけましょう。

②外出の際はできるだけ人混みを避け、マスクを着用しましょう。



③バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、体力・抵抗力を上げましょう。

④重症にならないために、流行前に予防接種を受けることが有効です。

### インフルエンザに かかったら

外出を控え休養を十分にとり水分補給を行いましょ。また、

周りの人にうつさないようマスクをするなど咳エチケットを心がけましょう。

### 手洗いの方法 ~実践して予防しましょう~



## 減る脂くッキング教室 のお知らせ

「だしの力」を活用して、減塩を推進する活動「だし活」が、青森から動き出しています。だしのうま味を活用し、塩分を控えることで、生活習慣病の予防にもつなげることが出来ます。

だしの取りかたから、活用料理をみなさんで楽しく学んでみませんか。

日時 3月6日(金)  
10時～14時

対場 健康増進センター

対象 おおむね40歳～74歳までの町民のかた

内容 「おいしいだしの活用法」ミニ講義 調理実習(きのこ信田あんかけ もずくのお吸い物 など)

もち物 エプロン 三角巾

参加費 健康手帳 筆記用具

しめきり 300円

申し込み 2月25日(水)ですが定員になり次第しめきります。

健康づくり課  
64-11770 まで

## ～だしを使うことで こないいいこと～

- ①うまみが増えて、おいしくなる。
- ②少しの塩分でも味をしっかり感じる。
- ③香りが良く、だしの素材から溶け出た栄養がとれる。



## 総合健診(がん検診+特定健診)の受診はお済みですか？

対象者全員に6月に案内をお送りしています。詳しくはそちらをご覧ください。

### 個別健診

かかりつけ医療機関で受診出来ます。

**日程：3月31日まで随時**

※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	実施項目
公立野辺地病院	64-3211	特定・子宮・乳
戸館内科整形外科	64-2525	特定・胃・大腸・肺
中里医院	64-1388	特定・胃・大腸・肺
川上クリニック	64-0111	特定健診
えびさわクリニック	64-4160	特定健診
のへじクリニック	64-7333	特定健診
ちびき病院	64-5100	特定健診

## 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
5	4か月児健診 (H26年9月16日～10月5日生まれ)	13:15	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。
18	6か月児相談 (H26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 (H26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 (H26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	
20	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 *お父さん大歓迎です。	事前申し込み不要です。
24	3歳児健診 (H23年7月、8月生まれ)	12:40	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。

### 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日生まれのかた  
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。

**\* ヒブ・肺炎球菌予防接種 \*** 対象：5歳未満のお子様  
5歳の誕生日を迎える前日まで、定期予防接種として受けることができます。接種を希望されるかたは健康づくり課までお問い合わせください。

**\* 水痘予防接種 \***  
平成26年10月1日から水痘予防接種が定期となりました。接種対象者の方には随時接種案内をいたします。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 ☆

♥ 献血日のお知らせ 2月11日(水) マックスバリュ野辺地店 10:00～12:00 13:15～16:00

## 町の掲示板

### \*そば連のへじ\*

おいしいそばを作ってみませんか？  
ゆでたてはもちろん、打ちたてを食べられるのは手打ちならでは！  
月一回の活動のほか、イベントへの出店もあります。  
一度見学に来てみませんか？  
連絡先 中谷米穀店 ☎64-3316

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！  
☎64-2111 総務課広報担当

### \*えぼし3B体操\*

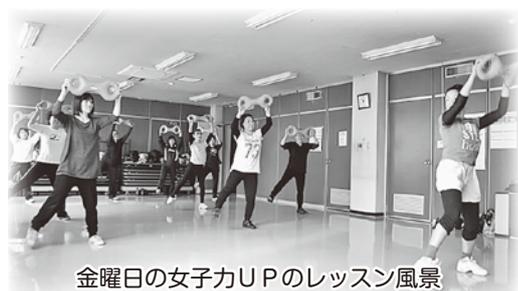
運動不足や身体の不調に悩む方、  
週に1度の楽しみにしてみませんか？  
◆毎週木曜 13:00~15:00

### \*女子力UP3B体操 &ヨガ・ストレッチ\*

ストレッチやエアロビを交え、脂肪の燃焼しやすい身体を作ります！  
ストレス解消にもいかがですか？  
\*男性の参加も大歓迎です！  
◆金曜（月3回） 10:00~11:30  
13:00~14:30

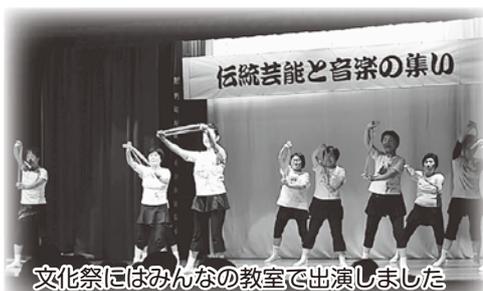
### ★☆夜の部体験会★☆

2月25日・3月25日（水）  
19:00~20:15  
連絡先 浅野 ☎asanodance12@docomo.ne.jp



金曜日の女子力UPのレッスン風景

みなさん、3B体操をご存知ですか？これは頭文字Bから始まるボール・ベル・ペルターという3種類の補助具を使って音楽に合わせて行う運動です。今月は当町でもみんなの教室などで行われています。3B体操をご紹介します。  
みんなの教室の3B体操は今年で8年、昨年5月に新しくスタートした女子力UP教室と併せて約40人が参加しています。保育園や小学校など、ベビーから始められる中で最高齢はなんと80歳！その人その人に合ったやり方で無理なくできるのが続けられる秘訣のようです。



文化祭にはみんなの教室で出演しました

講師の浅野さんが指導者になつたきっかけは、尊敬する先生方に勧められ、野辺地を元気にしたいという想いと一致したから。以来、口コミで広まり、現在は受講者のニーズやライフスタイルに合わせて展開しています。5月から始めた講座は子育て世代のママたちにも運動を始めてほしいとの思いから、午前・午後と開催することで、その日の都合に合わせて受講することが出来ます。4月開講に向け、現在の部も検討中とのこと。  
無理なく無駄なく動くことで長続きできる3B体操、一度見学・体験へどうぞ！

## 今月のスポットライト

### みんなの教室3B体操 女子力UP3B体操&ヨガ・ストレッチ

# お知らせ

## ●おいらせ町

### 百石えんぶり

- ・日時 2月15日(日)~17日(火)
- ・場所 おいらせ町百石地区
- ・問合せ おいらせ町  
社会教育・体育課  
☎0178-56-4276

## ●六ヶ所村

### 六ヶ所村異文化交流フェア2015

- ・日時 2月22日(日)
- ・場所 文化交流プラザスワニー
- ・問合せ 国際教育研修センター  
☎0175-73-8575



## ●七戸町

### しちのへホワイトバトル2015

- ・日時 2月1日(日)
- ・場所 七戸町屋内スポーツセンター
- ・問合せ ホワイトバトル実行委員会  
☎0176-62-2137



## ●十和田市

### 奥入瀬イルミネーション2014

- ・日時 ~2月28日(土)
- ・場所 奥入瀬温泉郷中心街エリア  
(焼山地区)
- ・問合せ 奥入瀬インフォメーション  
☎0176-74-2700

## 十和田湖冬物語2015

- ・日時 2月6日(金)~3月1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

## ●三沢市

### インスタントカメラ『チェキ』を使ってあそぼう!

- ・日時 2月11日(水)・15日(日)  
13時~15時30分
- ・場所 県立三沢航空科学館
- ・問合せ 県立三沢航空科学館  
☎0176-50-7777

## 市民大学趣味講座 学習成果発表会

- ・日時 (展示) 2月28日(土)・  
3月1日(日)  
(舞台) 3月1日(日)
- ・場所 三沢市公会堂
- ・問合せ 三沢市中央公民館  
☎0176-53-8711



# 町のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1 青森県小学生 スキー大会	2	3	4	5 4か月児健診	6 健康教室	7 のへじ停車場 ランタンまつり
8	9	10 傾聴サロン	11 献血	12	13 ドリンクラリー	14 バレンタイン チョコ作り
15	16	17	18 6か月児相談 10か月・1歳児健診 みんなの子ども 相談	19	20 マタニティー サロン	21 朗読のつどい
22	23	24 3歳児健診 草もち作り	25 傾聴サロン	26	27	28

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



# おいしい! 減る脂~♪ カンタン料理

その10

## 白菜のサラダ

### 【管理栄養士のコメント】

11月から2月までは、白菜が旬の時期です。グレープフルーツを使って、さっぱりと生で食べるサラダのご紹介です。白菜は、縦にとおっている繊維を立ち切るように横に切ると、塩もみをしなくてもしんなりとして調味料がなじみます。

1月は食べ過ぎる機会が多かったと思います。白菜は、食物繊維が豊富で、低カロリーなので、おすすめの食材です。

### 【栄養価（1人分）】

エネルギー	30 kcal		
たんぱく質	1.0 g	脂 質	0.5 g
炭水化物	6.3 g	塩分相当量	0.1 g



### 材料（4人分）

- ・白菜 300g (約 1/8 個)
- ・グレープフルーツ 270g (約中1個分)
- ・粒マスタード 大さじ1
- ・リンゴ酢 大さじ1

### 作り方

1. 白菜は繊維を立ち切るように、せん切りにする。
  2. グレープフルーツは皮をむいて、果肉をほくしておく。
  3. 調味料は混ぜておく。
  4. 食べる直前に、すべてをよく混ぜる。
- ※リンゴ酢がなければ、酢でもよい。その時は、グレープフルーツの果汁を入れて味を調節してください。

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



えど はると  
江戸 晴人くん



うえの けいと  
上野 慶斗くん



ちだ ゆうま  
千田 優磨くん



たむら いたた  
田村 樹太くん



たなか はる  
田中 悠くん



めとき いっけい  
目時 一慶くん

