

広報 のへじ 4

2015年
第672号
月号



特集

卒業式

今月のスポットライト

野辺地バスケットボール クラブ

感謝の気持ちを胸に――



121名
67名
39名
12名



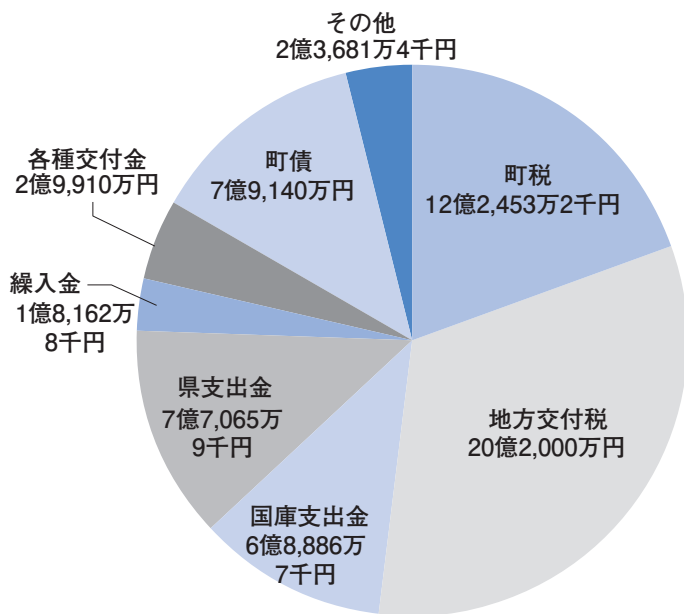
卒業式

卒業生
野辺地中学校
野辺地小学校
若葉小学校
馬門小学校

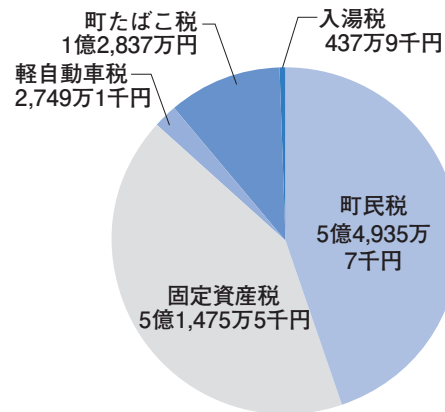
一般会計歳入歳出予算額 62億1,300万円 前年比2億7,200万円（4.2%）減

平成
27
年度
予算

一般会計 歳入

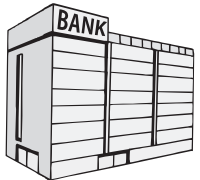


町税内訳

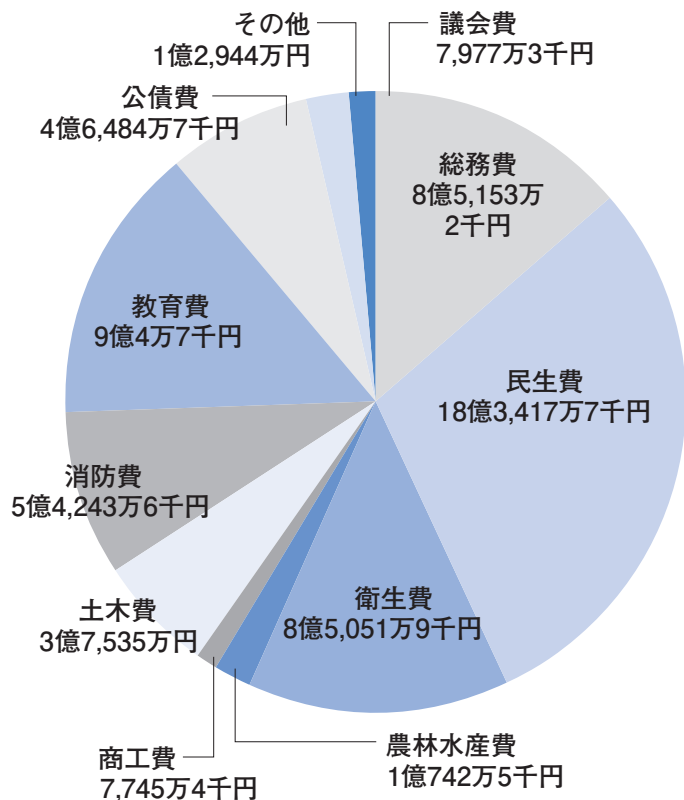


町民一人当たり・・・86,618円
一世帯あたり・・・186,353円
の税金を納めていただいています。
※単純に町税総額と人口・世帯数（H27.2.28現在）
から算出したものです。

歳入の種類

町 税 町民税や固定資産税など、 町民の皆さんからの税金 	繰 入 金 基金から一般会計に組み入 れられるお金 	各種交付金 消費税交付金等の国から支 出されるお金 	地方交付税 国税の一部から特定の基準 により交付されるお金 
町 債 国や金融機関からの借入金 	県支出金 特定の事業の経費に充てる ため、県から支出されるお金 	国庫支出金 特定の事業の経費に充てる ため、国から支出されるお 金 	そ の 他 他の収入科 目に含まれ ない、使用 料及び手 数料、諸収入 等 

一般会計 歳出



町民一人当たり・・・439,485円
一世帯当たり・・・945,518円
のお金を使っています。
※単純に人口・世帯数（H27.2.28現在）から算出したものです

特別会計は、特定の収入がある事業を行う場合に、一般会計と分けて経理されるものです。

特別会計予算

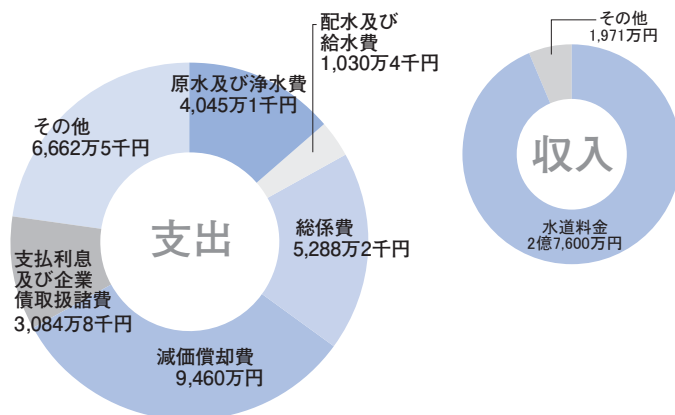
※単位：千円

会計名	本年度予算	前年度予算	比較
国民健康保険事業	2,277,925	1,998,346	279,579
後期高齢者療	151,027	162,902	△ 11,875
介護保険事業	1,480,529	1,437,975	42,554
介護サービス業	7,796	8,270	△ 474
下水道事業	23,721	22,957	764
合計	3,940,998	3,630,450	310,548

水道会計予算

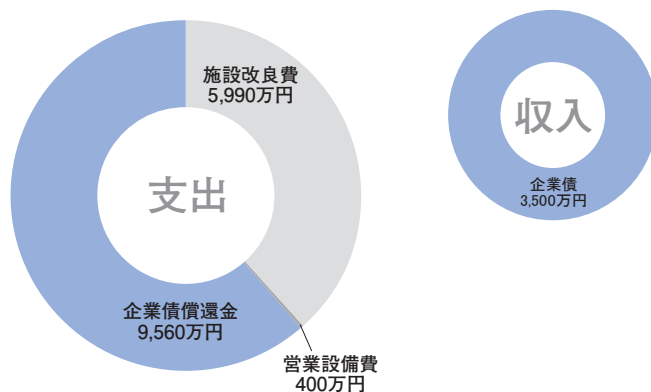
収益的収入・支出

予算額 2億9,571万円



資本的収入・支出

収入額 3,500万円
支出額 1億5,590万円



主な事業

町の事業はすべて予算に基づいて実施されます。予算がないとお金を支出することができないからです。

予算がなくても実施しなければならない事業が出てきた場合、当初の予算が足りなくなった場合は「補正予算、予備費充用等」で対応します。

当初予算も補正予算も実施するには議会での承認が必要です

道路や河川の
整備、除雪に
要する経費

土 木 費

- ①町道改良工事 《5,851万5千円》
市内支線8号線ほか、6路線の道路、側溝の整備のための経費
- ②除雪対策費 《8,286万1千円》
町が直接行う除雪並びに業者に委託し行う除雪に係る経費
- ③駅前広場整備事業 《5,301万9千円》
平成25年度からの継続事業であり、今年度は主に駅前広場車道整備に係る経費
- ④町営住宅改修事業 《2,541万7千円》
みどりヶ丘団地の老朽化した外壁等の改修に要する経費

消防や救急、
防災などに要
する経費

消 防 費

- ①消防本部・消防署費 《5億462万2千円》
上十三消防指令業務共同運用に係る共同指令センター整備と消防ポンプ自動車の更新、野辺地消防署運営などの経費
- ②消防団関係費 《3,781万4千円》
消防団ポンプ自動車の更新とデジタル無線受令機の配備、野辺地町消防団の活動費及び消防団施設・車両の維持管理に係る経費

農林水産業の
振興に要する
経費

農林水産業費

- ①農業振興事業 《140万円》
優良農産物の安定的な生産による野辺地ブランドの確立を支援するため、堆肥等の購入費用を助成するための経費
- ②漁港関連施設整備事業 《1,800万円》
青森県が事業主体となって実施する老朽化した防波堤・護岸・臨港道路の補修工事に係る町負担分

学校教育や
生涯学習、
文化・スポーツ
振興などに要す
る経費

教 育 費

- ①スクールサポーター配置 《1,015万7千円》
児童生徒へのきめ細やかな指導を行うため町内小中学校へ配置する経費
- ②小学校校舎等耐震事業 《3億9,166万6千円》
安全安心な教育環境を整えるため町内3小学校の耐震補強工事に要する経費
- ③中央公民館備品購入 《50万円》
ホールの音響設備を更新するための経費
- ④学校給食共同調理場設備改修工事 《680万4千円》
安定的に給食を提供するため、老朽化した厨房機器の改修に要する経費
- ⑤サン・ビレッジのへじ設備改修工事 《380万円》
給湯ボイラー改修に要する経費

平成27年度

歳出科目別

総務費

戸籍、徴税、
選挙等役場を
運営するための
経費

- ①地域おこし協力隊事業 《424万4千円》
地域おこし支援等の活動を行うため、一定期間、都市地域から当町へ生活の拠点を移した者を「地域おこし協力隊員」として委嘱し、将来的には地域への定住・定着を図る事業
- ②原子力立地給付金減額支援事業 《522万8千円》
非課税世帯で、町内の住宅に居住し原子力立地給付金の交付を受けている個人契約者へ1件あたり3,000円給付するための経費
- ③安全安心まちづくり対策費 《973万3千円》
交通安全の推進や、道路区画線・カーブミラーなどの交通安全施設整備、災害時用非常食の備蓄や地域防災計画の改定に要する経費
- ④選挙費 《2,817万3千円》
県議会議員一般選挙や県知事選挙、町議会議員一般選挙や町長選挙に要する経費

民生費

子どもや高齢者、障がい者への福祉のための経費

- ①多子世帯保育料軽減事業 《280万円》
多子世帯（入所児童3歳以上の第3子以降）に対する保育料の一部を助成する経費
- ②子ども医療費 《1,430万円》
小学生から中学生までの医療費を助成するための経費
- ③社会福祉協議会運営費等 《2,605万3千円》
社会福祉協議会運営費のほか、外出支援サービス事業、ほのぼのコミュニティ21推進事業、要援護者除雪対策事業等の委託経費

衛生費

健康診断や予防接種、ゴミの収集処理などの経費

- ①結核予防・予防接種 《2,636万2千円》
子ども及び高齢者を対象とした各種予防接種と感染症法に基づき65歳以上の結核検診に要する経費
H26年度から65歳以上を対象とした、肺炎球菌予防接種を実施しています
- ②健康診査事業 《2,154万5千円》
健康増進法に基づく健康診査（がん検診・骨密度検診・肝炎ウイルス検査等）の経費
主ながん検診は、医療機関による個別検診も選択できます
- ③公立野辺地病院 《2億9,623万4千円》
病院運営管理経費
- ④一般廃棄物最終処分場管理費 《4,112万2千円》
処分場の維持運営費のほか、遮光シート敷設工事に要する経費

商工費

商工業や観光の振興に要する経費

- ①北のまほろば復興スクラム事業 《255万円》
毎年開催される常夜燈フェスタ、常夜燈みなど祭りへの補助金
- ②愛宕公園整備事業 《378万円》
来園者が安全に散策できるように愛宕公園の階段手すり新設、駐車場の補修に要する経費
- ③商工業振興費 《346万円》
地元農産品の加工品開発、花火大会開催等の野辺地町商工会や町内商業団体が実施する事業のほか、常夜燈ロマン街路灯維持管理の助成に要する経費



将来の抱負を語る馬門の中学2年生

将来の抱負を力強く宣言 馬門少年祭

2月14日、馬門公民館で少年祭が行われ、馬門地区在住の中学2年生9人が将来の夢を語りました。

馬門少年祭は、少年期から青年期への門出の時期に、「自覚」「立志」「健康」への心構えを促すことを目的に開催されており、今年で35回目を迎えます。

柴崎馬門自治会長は「しっかり目標を持って過ごしてほしい」と出席者を激励しました。

出席者を代表してお礼の言葉を述べた木村青龍君は「自分でできることを見つけ、地域の役に立ちたい」と今後の抱負を語りました。

決死の救出行為に消防表彰を贈呈

去る2月4日に町内で発生した建物火災において、早期通報と居住者保護等の功労に対する表彰贈呈式が行われました。

表彰を受けた大森勇耐さんは、火災発生時偶然通りかかって火災を発見し、顔見知りであった居住者が玄關にいるのを見つけて保護したほか、近隣の家庭へ状況を知らせたり、消防に通報したりなど、被害の最小化に努めました。

受賞に対して大森さんは「感謝状をもらうとは思っていませんでしたので驚いた。みんな無事でほっとしている」と話し、この日撮影した写真を救急救命士を指している息子に見せようと笑顔を見せていました。



表彰を受けた大森勇耐さん



非常食のご飯とお味噌汁も思いのほかおいしいと評判でした

災害への備え、できていますか？

3月14日、中央公民館で防災ミーティングが行われました。講師に青森県男女共同参画センター小山内世喜子副館長の防犯意識の高さが伺えました。

講演では災害時に使用される避難者カードを用いて、緊急時自分ができることやそれによる存在意義の大切さなどが説明されました。このほか、実例を交えてグループで避難所の課題を考えたり、災害時に必要となる非常用食料の試食なども行われました。

からは「非常用食料はどこで手に入るか」「値段はどれくらいか」など、今後について質問し、自治会などの自主防災組織や自分の備えについて考えていました。



野辺地町文化財を守る会様より
文化財保護のため 200,000円



新むつ小川原株式会社様より
北前船みちのく丸に係る利活用・維持管理費用として 1,000,000円

町への御寄附
ありがとうございました

まちの お知らせ

まちの人口

平成27年2月末現在（前月比）	
人口	14,137名（+ 13）
男	6,637名（- 1）
女	7,500名（+ 14）
世帯数	6,571世帯（+ 18）

無料相談案内

- ～年金相談～
（年金全般に関すること）
4月15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）
4月7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）
5月1日（金） 14時～
老人福祉センター※4月は3日
☎64-2111総務課
- ※要予約：4月24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）
4月21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

公立野辺地病院からの お知らせ

4月より患者用送迎バスは、諸般の事情により廃止いたします。

地域住民の方々にはご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

◆問合せ先

公立野辺地病院 医事グループ
☎64-3211

ベトナムにおける県産 品フェア・商談会出席 者を募集します

町では、八戸市、弘前市、おいらせ町との共同により、地域企業の海外販路拡大を支援するため、ベトナムにおける県産品フェア・商談会の会場で、商品販売、海外企業との取引・商談などを希望する企業を募集します。

実施予定

◆日程…平成28年1月20日（水）～24日（日）

◆会場…イオンモールベトナム（ベトナム・ホーチミン市）

◆募集範囲…海外輸出の実績を持つ町内企業、団体。

※事業詳細、出張経費の助成など、詳しくは4月30日（木）までに地域戦略課（内線266）・農林水産課（内線280）へお問い合わせください。

平成27年度「わのチャレンジ応援事業」募集のお知らせ

町では、町民のみなさんと行政による協働のまちづくりの実現を目指しており、その一環として、昨年度に引き続き、町民のみなさんが、自主的・自発的に実施する活動を応援します。

◆対象事業・経費

平成27年4月1日から平成28年3月25日までの間に実施す

る、地域の課題解決又は地域コミュニティの活性化を目的として、新たに「取り組む事業（既存事業であっても、事業内容に発展・拡大が認められる場合は対象となります）。ただし、営利目的であるものや、すでに他の補助金等の交付を受けているもの、団体の運営費や人件費、施設の維持費等は対象となりません。

【対象となる事業の例】
親子で一緒に取り組む郷土料理教室、町内自然・歴史探検、自主防災組織結成に向けた先進地視察研修、等

◆対象者（団体）
5人以上で構成され、その過半数が町内に在住、在勤又は在学し、主たる活動範囲が野辺地町内であること。ただし、宗教的、政治的又は反社会的活動を目的とする団体は除きます。

◆交付額
補助金の対象となる経費の3分の2以内の額であって、15万円を限度とします。

◆申請方法
事業の申込みを希望する団体は、申請書に必要書類を添付して、地域戦略課まで提出してください。申請書は、町ホームページに掲載しています。

◆申請受付期間
◇第1回
4月1日（水）～6月12日（金）
●予算の状況によっては、第2回の募集を行えない場合があります。

◆その他
・申請のあった事業については、自立性、自発性、公共性、新規性、継続性及び波及効果等を総合的に審査したうえで補助金交付の可否を決定します。

・予算の範囲を超える申請があった場合、一定の基準に基づいた審査を行い、優先度の高い事業を採択します。

◆問合せ先
詳細については、地域戦略課（内線267）までお問い合わせ

環境影響評価書の縦覧について

次の風力発電事業について、環境影響の調査・予測などの結果を記載した環境影響評価書の縦覧が行われます。

○対象事業

（仮称）横浜町雲雀平風力発電

○事業者

よこはま風力発電㈱

くろしお風力発電㈱から引き継がれた事業です。

○縦覧

場所 野辺地町役場正面玄関
期間 4月16日（木）まで
＊閉庁時を除く。

○問合せ

よこはま風力発電㈱
☎050-3135-3718

せ下さい。

統一地方選挙のお知らせ

投票日当日の投票時間は午前7時から午後8時まで



青森県議会議員一般選挙

投票日 4月12日(日)

★期日前投票

期間：4月4日(土)～11日(土)

時間：午前8時30分～午後8時

場所：中央公民館1階ロビー

野辺地町議会議員一般選挙

投票日 4月26日(日)

★期日前投票

期間：4月22日(水)～25日(土)

時間：午前8時30分～午後8時

場所：中央公民館1階ロビー

★選挙公報の新聞折込：

4月23日朝刊又は24日朝刊

※選挙公報は、

候補者の氏名、経歴、政見及び写真を
掲載したものになります。

学生の選挙権について

- 野辺地町に住民票を残したまま、大学や専門学校等に修学のため下宿や寮に居住している場合、選挙があっても野辺地町では投票することができません。
- これは、最高裁判所の判例があるため、「学生の住所は、居住する住所地にある。」とされています。
- このことから、学生が親元を離れて下宿や寮に居住する場合は、必ず、その市区町村に住民登録をして下さい。
- 転入届出をしてから、引き続き3か月以上居住し、20歳に達していると、その市区町村の選挙人名簿に登録され、選挙権を行使できることになります。
- その他、何か選挙に関してご質問がございましたら、選挙管理委員会事務局にお気軽にご相談下さい。

選挙管理委員会事務局 ☎64-2111 (内線264)

図書館行事

☎(64) 2195

図書館おすすめの新刊(入荷予定本)	
書 名	著 者 名
不思議で美しい石の図鑑	山 田 英 春
女王はかえらない	降 田 天
火花	又 吉 直 樹
日本の大和言葉を美しく話す	高 橋 こうじ
サラバ! 上・下	西 加奈子
体幹×チューブトレーニング	長 友 佑 都
コトラ & ケラーのマーケティング・マネジメント	
本の展示	
新着図書の中からご寄附により購入した「見て感嘆・読んでためになる・やって楽しい」本の展示と貸出を行います。ビジュアル的に楽しめる本がいっぱいです! 1日(水)~30日(木)	

- ◆おはなしサークル虹色の会／4日(土) 13時30分 定例会
- ◆英会話サークル／6日・13日・20日・27日(月) 15時30分
- ◆分／16時30分(中央公民館)
- ◆ファミリー・イングリッシュ／9日・23日(木) 15時40分
- ◆朗読の会「秋桜」／9日(木) 10時 定例会
- ◆おはなし工房／11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／15日(水) 9時30分(健康増進センター)

行事名	日 時	対 象	内 容
春のドキドキおはなし会	5月9日(土) 14時~	幼児・小学生とその保護者	「虹色の会」のみなさんが、大型絵本の読み語りやエプロンシアター、人形劇などを行います。
家族でチャレンジ! クロスワードクイズ Part 2	4月23日(木) ~ 5月10日(日)	小学生・中学生とその家族	図書館にある本等で調べて、クイズに挑戦しませんか! 全問正解家族には粗品を進呈
おはなしお手紙	4月23日(木) ~ 5月31日(日)	幼児・小学生	おはなしの登場人物あてに手紙を書こう。手紙はロビーに掲示します。
読書でスタンプラリー “スプリング”	4月23日(木) ~ 5月31日(日)	どなたでも参加できます	30冊分のスタンプを集めると粗品を進呈します。

児童館行事

☎(64) 3106

- ◆ヨチヨチおはなし会／17日(金) 10時30分~11時
- ◆絵本を楽しむ会／24日(金) 9時30分
- ◆絵本タイム／25日(土) 14時15分
- ◆避難訓練 15日(水) 16時30分
- ◆新登録児を迎える会 16日(木) 16時
- ◆あたごクラブ総会 23日(木) 18時30分
- ◆※児童館に置いたままのズックに心あたりのある方は、4月中に取りに来て下さい。
- ◆ピコロ・ぴよぴよクラブ会員募集
- ◆子どもたちの出会いを作ってあげたい、お母さんも子育てを楽しみたいなど、そんなあなたのためのサークルです。いろいろ楽しい行事がありますので、参加してみませんか?
- ◆対象 ◇ピコロクラブ…1歳6か月以上の子どもさんとお母さん ◇ぴよぴよクラブ…1歳6か月以下の子どもさんとお母さん
- ◆活動日 5月~12月まで 毎週火曜日10時~11時30分 ※開級式 5月12日(火) 10時
- ◆活動費(年間) 中央公民館第1和室
- ◆保護者 1,000円
- ◆子ども 2,000円
- ◆申込・問合先

平成27年度自衛官募集のご案内

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日	試験場所(予定)
海上自衛隊 技術海上幹部	平成27年4月1日現在 ●34歳未満、大学卒業以上で2年以上の関連した業務経験のある方(卒業学部の細部についてはお問い合わせ下さい)	4月24日(金) ~ 5月15日(金)	6月29日(月)	横須賀基地
航空自衛隊 技術航空幹部	平成27年4月1日現在 ●34歳未満、理学院又は工学部において気象学、地球物理学、応用気象学、安全保障学、国際政治学等を専攻した大学卒業以上で2年以上の関連した業務経験のある方(細部についてはお問い合わせ下さい)	4月24日(金) ~ 5月15日(金)	6月29日(月)	目黒基地
海上自衛隊 技術海曹	平成27年4月1日現在 ●20歳以上で各種国家免許資格等保有の方	4月24日(金) ~ 5月15日(金)	6月26日(金)	全国の主要都市(細部別途連絡)
航空自衛隊 技術空曹	平成27年4月1日現在 ●21歳以上で第2種電気主任技術者	4月24日(金) ~ 5月15日(金)	6月26日(金)	府中基地

◎細部については、下記までお問い合わせください。
〒033-0037 三沢市松園三丁目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.pico.misawa@rct.gsdf.mod.go.jp



5月8日(金)までに中央公民館(☎64-3054)へ活動費を添えて申し込んでください。申込用紙は中央公民館に用意してあります(印鑑が必要です)ので持参ください。

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!!

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

もったいまい 火を消す までは まあだだよ

4月13日(月)～4月19日(日)
は春の火災予防運動実施期間です。

◆住宅防火いのちを守る7つのポイント

3つの習慣

- ◆寝たばこは絶対やめる。
- ◆ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ◆ガスコンロなどのそばを離れるときは必ず火を消す。

4つの対策

- ◆逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ◆寝具や衣類からの火災を防ぐために、防災製品を使用する。
- ◆火災を小さいうちに消すため、住宅用消火器等を設置する。

◆お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる

伝えよう 森の大事さ 火の怖さ

4月26日(日)～5月6日(水)
は山火事予防運動実施期間です。

◆枯れ草等のある火災が起こりやすい場所では、たき火をしないこと。

◆たき火等火気の使用中はその場を離れず、使用後は完全に

消火すること。
◆強風時及び乾燥時には、たき火、火入れをしないこと。

◆たばこは指定された場所喫煙し、吸い殻は必ず消すと共に、投げ捨てないこと。

◆火遊びはしないこと。

県税口座振替制度のお知らせ

青森県では、県税の口座振替の申込みを受け付けています。

県税の納税は便利で、安全・確実な口座振替をご利用ください。

◆口座振替を利用できる県税

- ・個人事業税
 - ・自動車税
 - ・法人県民税・法人事業税等
 - ・軽油引取税
- ※申告期限までに申告書が提出されなかった場合は口座振替になりませんのでご注意ください。

振替日

- ・個人事業税、自動車税…納期限の日
- ・法人県民税・法人事業税等、軽油引取税…申告期限の翌月25日

申込期限

- ・個人事業税…8月中旬
- ・自動車税…4月30日
- ・法人県民税・法人事業税等、軽油引取税…申告期限の日

申込方法

納税者本人の通帳と預金届出

印を持参のうえ、取扱金融機関または各地域県民局県税部の窓口にて備付けの申込用紙によりお申し込みください。

詳しくは、お近くの取扱金融機関または上北地域県民局県税部(☎0176-2218111)にお問い合わせください。

松くい虫及びナラ枯れ被害の予防について

松くい虫被害とは、マツノザイセンチュウという小さな線虫がマツの木に侵入することによって、マツが枯れてしまう被害のことです。

平成25年の6月と9月に、深浦町でクロマツの松くい虫被害が立て続けに確認されました。

また、ナラ枯れ被害は、小さな昆虫が運ぶナラ菌により、ミズナラやカシワなどのナラ類が枯れる伝染病です。

もし、これらの被害が、県内にまん延すると、農林水産業をはじめとする産業・経済のほか、本県が誇る自然景観や観光資源などに大きな影響を与えます。

松くい虫やナラ枯れ被害を防ぐために、葉が黄色に変色したり、枯れたマツやナラ類を早い段階で取り除くことが大切です。

自宅の庭木や街路樹など、身の回りでは枯れている、あるいは枯れかかっているマツやナラ類を見つけたときは、野辺地町役場農林水産課または上北地域県民局地域農林水産部林業振興課、上北森林組合までお知らせください。

大切な森林資源を次の世代へ引き継いでいくため、御協力をお願いします。

危険物取扱者・消防設備士資格試験 電子申請のご案内

危険物取扱者・消防設備士の資格試験をインターネットで申込みことができます。

詳しくは消防試験研究センターホームページをご覧ください。

平成27年度 試験実施日程

期別	種類	区分	試験日	試験地	願書受付期間	
					電子申請	書面申請
前期 危険物取扱者試験	甲種 乙種 丙種	第1回	6月13日(土)	弘前市・八戸市	4月21日	4月24日
		第2回	6月14日(日)	青森市・十和田市		
		第3回	6月20日(土)	むつ市		
		第4回	6月21日(日)	五所川原市	5月10日	5月13日
		第5回	6月27日(土)	弘前市・八戸市		
		第6回	6月28日(日)	青森市・十和田市		
後期 危険物取扱者試験	甲種 乙種 丙種	第7回	10月31日(土)	八戸市	9月11日 9月27日	9月14日 9月30日
		第8回	11月7日(土)	弘前市	9月15日 10月3日	9月18日 10月6日
		第9回	11月8日(日)	十和田市		
		第10回	11月14日(土)	むつ市		
		第11回	11月15日(日)	青森市・五所川原市		
		第12回	11月21日(土)	八戸市		
		第13回	11月28日(土)	弘前市	12月11日 12月25日	12月14日 12月28日
		第14回	11月29日(日)	青森市・十和田市		
		第15回	平成28年1月30日(土)	弘前市		
		第16回	2月7日(日)	青森市	平成28年1月9日 1月22日	平成28年1月12日 1月25日
		第17回	2月27日(土)	八戸市		
前期 消防設備士試験	甲種 乙種	第1回	8月22日(土)	八戸市	7月3日 7月14日	7月6日 7月17日
		第2回	8月23日(日)	青森市		
		第3回	8月30日(日)	弘前市		
後期 消防設備士試験	甲種 乙種	第4回	平成28年2月7日(日)	弘前市	12月11日 12月25日	12月14日 12月28日
		第5回	2月11日(木)	青森市		
		第6回	2月20日(土)	八戸市		

◆問合先 野辺地消防署 ☎64-3126

介護保険のお知らせ

介護保険制度改正等により、平成27年4月から介護保険が次のように変わります。

■ 介護保険サービスの利用料(自己負担)の変更

介護報酬改定に伴って、介護保険サービスを利用した際の利用料が変更になります。

■ 特別養護老人ホームへの入所基準の変更

介護保険制度改正により、特別養護老人ホームへの新規入所は、原則として要介護3以上の方となりました。

ただし、すでに入所している要介護1・2の方や、要介護3以上から要介護1・2に状態が改善された方には引き続き入所できる経過措置が設けられています。

■ 多床室(施設サービスの居住費)の負担限度額の変更

介護報酬改定に伴って、利用者負担段階第2段階と第3段階の方の多床室の負担限度額が320円から370円に変更になります。

既に認定を受けられている方は、認定有効期間中は金額を改定後の額に読み替えてご利用ください。

●平成27年4月からの負担限度額(1日あたり)

利用者 負担段階	対象者	居住費又は滞在費の限度額					食費の 限度額
		ユニット 型個室	ユニット 型準個室	従来型個室		多床室	
				特養	老健・ 療養型		
第1段階	・老齢福祉年金受給者で世帯全員が住民税非課税の方	820円	490円	320円	490円	0円	300円
	・生活保護の受給者						
第2段階	・世帯全員が住民税非課税で前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方	820円	490円	420円	490円	370円	390円
第3段階	・世帯全員が住民税非課税で第2段階以外の方	1,310円	1,310円	820円	1,310円	370円	650円

※多床室の負担限度額にかかる報酬改定は、光熱水費相当分の額の見直しによるものです。

■ 介護保険料の変更

所得段階が新しく9段階になり、年額保険料が下表のとおり設定されました。

所得段階	対象者	年額保険料
第1段階	・町民税非課税世帯で、前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の方又は、老齢福祉年金受給者 ・生活保護の受給者	※29,700円(月額2,475円)
第2段階	・町民税非課税世帯で、前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円を超え120万円以下の方	49,500円(月額4,125円)
第3段階	・町民税非課税世帯であって、上記以外の方	49,500円(月額4,125円)
第4段階	・世帯の誰かに町民税が課税されているが、本人は町民税非課税で、前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の方	59,400円(月額4,950円)
第5段階	・世帯の誰かに町民税が課税されているが、本人は町民税非課税で、前年の合計所得金額+課税年金収入額が80万円を超える方	66,000円(月額5,500円)
第6段階	・本人が町民税課税で、前年の合計所得が金額120万円未満の方	79,200円(月額6,600円)
第7段階	・本人が町民税課税で、前年の合計所得が金額120万円以上190万円未満の方	85,800円(月額7,150円)
第8段階	・本人が町民税課税で、前年の合計所得が金額190万円以上290万円未満の方	99,000円(月額8,250円)
第9段階	・本人が町民税課税で、前年の合計所得が金額290万円以上の方	112,200円(月額9,350円)

※第1段階の保険料については、平成27年度分は軽減事業により5%軽減された金額となっています。

◆問合先 介護・福祉課(健康増進センター内) ☎64-1770

野辺地剣友会保護者会では、野辺地ロータリークラブの「新世代育成プロジェクト青い鳥基金」助成金事業を活用し、小学生試合用の胴を購入しました。今後、さらに稽古に精進し、試合用の胴を着用し、良い成績

ぴかぴかの胴で一本！
助成金で試合用胴を購入



野辺地町地域婦人団体連合会と野辺地町赤十字奉仕団が、新校舎をいつまでもきれいなまま使ってほしいとの願いから、野辺地中学校へ雑巾150枚を寄贈しました。

いつまでもきれいな学校で
野辺地中学校へ雑巾を寄贈

- ◆日時 5月21日（木）
8時30分～受付
- ◆場所 三陸復興国立公園
種差海岸
- ◆講師 種差ボランティアガイド
- ◆参加料金 無料
- ◆募集人数 35名
- ◆持ち物 雨具（雨天時は長靴）・昼食・飲料水など
- ◆キャンセルは5月18日（月）までに御連絡下さい。
- ◆5月15日（金）までに、公立小川原湖青年の家へ電話（☎0176-5612393）かF

自然ふれあいトレッキング
～潮風を感じて～



を収められるよう子供たちを支援して参ります。

祝 入学&入園 記念撮影

お問い合わせはお気軽に♪ご予約受付中!!

☎0175-64-2642

ストウ写真館
野辺地町字野辺地163-1

- ◆日時 4月18日（土）・19日（日）9時～15時
- ◆場所 ぎんなん寮ハンスパーク
- ◆販売品 園芸商品・加工商品・喫茶店
- ※割引制度があります。
- ◆先着100名様に花苗か骨付きフランクフルトをプレゼント!
- ◆ゴールデンウィーク売り出し
- 4月25日（土）～5月6日（水）

公立ぎんなん寮
緑化まつり

A X（0176-561504）
2）でお申し込みください。

青い森鉄道線一部列車運休とバスによる代行輸送のお知らせ

平成27年 **5月4日**（月・祝）9：00頃～18：00頃まで

バス代行区間

青い森鉄道線 **上北町駅～小湊駅**

青い森鉄道線 野辺地駅構内の線路工事に伴い、上北町駅（東北町）～小湊駅（平内町）の列車を運休し、**バスによる代行輸送**を実施するほか、**一部列車の運休や時刻変更**がございます。
ご利用予定のお客様には、大変ご不便、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

●列車運転区間及びバス代行運転実施区間



※八戸駅～盛岡駅間の列車は通常運行いたします。
※八戸駅～上北町駅間と小湊駅～青森駅間では折り返し運転を行います。
※一部列車に運休・時刻変更があります。

列車やバス代行の運転時刻・乗り場等の詳細は当社ホームページ、駅や列車内の掲示等でお知らせいたします。

お問合せ先 青い森鉄道株式会社 ☎017-752-0330（9：00～17：30 土休日・年末年始除く）

平成27年度協会けんぽ青森支部の保険料率について

全国健康保険協会（協会けんぽ）青森支部では、県内の中小企業の従業員とご家族が加入する健康保険事業を運営しています。

平成27年度における党支部の健康保険料率は、例年より1か月遅れの4月分（5月納付分）保険料より10・00%から9・98%に変更となります（介護保険料率も1・72%から1・58%に変更）。

厳しい医療保険の財政状況の中、協会けんぽのさまざまな取り組みにおける、加入者及び事業主の皆様のご理解とご協力に對して感謝申し上げます。保険料額はホームページからご覧いただけます。

◆問合せ

全国健康保険協会青森支部
☎017-721-2713

『すまい給付金』について

消費税の8%への引き上げ後に家を買った人、これから買う人、「すまい給付金」をご存じですか？

・「すまい給付金」は、平成26年4月の8%への消費税引き上げに伴い、国土交通省により、住宅購入者の負担軽減のため実施されています。収入に応じて、最大30万円を受け取ること

ができます。

・受給の条件や支給額、申請のやり方などは「すまい給付金」事務局の問合せ窓口で確認できます。電話番号は0570-064-186（ナビダイヤル）毎日9時～17時まで（土日祝含む）また、「すまい給付金」のホームページ（<http://sumai-kyutu.jp/>）でも確認できます。

多重債務相談窓口のご案内

東北財務局青森財務事務所では、多重債務相談窓口を設置しております。相談員が借金の状況等をお伺いし、必要に応じて、弁護士等の専門機関に引き継ぎを行います。相談は秘密厳守・無料です。お気軽にお問い合わせ下さい。

◆問合せ

青森財務事務所
☎017-774-6488

◆受付

月～金 祝日・年末年始除く
8時30分～12時・
13時～16時30分



あなたも参加 わたしもやります “交通安全”

平成27年 県内・町内の交通事故概況

●県内（カッコ内は前年比）

	平成27年2月	年間累計	死者の状況	高齢者（65歳以上）	5人（+3）
発生	291件（-48）	655件（-86）	夜間		3人（+1）
死者	3人（+1）	8人（+4）	歩行者		4人（±0）
傷者	372人（-41）	851人（-58）	飲酒運転		1人（+1）
			自動車乗車中		4人（+4）
			非着用		2人（+2）

●町内（カッコ内は前年比）

	人身事故	死者	傷者	物件事故
平成27年2月	3件	0人	5人	24件
年間累計	5件（+1）	0人（±0）	8人（+4）	57件（-3）

毎月1日は「県民交通安全の日」 15日は「高齢者交通安全の日」

新入学（園）児の交通事故防止運動

【運動期間】4月7日（火）～4月13日（月）

子どもの交通事故防止5つのポイント

- 1 「飛び出し」の防止をしっかりと指導しましょう。子どもは、一つのことに注意が向くと、周囲のことが目に入りません。
- 2 「しっかり」見ることの意味、大切さを子どもの目の高さで指導しましょう。子どもに見える道路の様子は大人とは違います。
- 3 通学（園）路を実際に見て確認し安全な横断の仕方を指導しましょう。子どもは自分の位置と危険との関係の認識が未熟で直感的、感覚的に行動します。
- 4 信号が青でも右左折車などが来ることを理解させ、常に右左の安全を確認するよう指導しましょう。子どもは「青信号は安全」だと思いこむ傾向にあります。
- 5 注意するときの「声かけ」は具体的に分かりやすくしましょう。子どもは抽象的な言葉だけでは危険を理解することができません。

おたんじょう
おめでとう

山田 暖人くん (大輔) 八幡町

高松 アヤちゃん (篤哉) えぼし

「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ことなので、載せてほしくない場合は、届出の際にお申し出ください。
(2月受付分) 町民課

戸籍の窓

おくやみ申し上げ
ごめいふくを
祈ります。

永峰 さよ (86) えぼし
横澤 敬也 (67) 鳴沢
加藤正三郎 (90) 松ノ木平
高山 保子 (84) 明前
酒田 貞雄 (68) 中袋町
横濱 善治 (87) 馬門1
上野 弘司 (81) 松ノ木平
高清水ちゑ (89) 中袋町
野坂 光晴 (70) 下袋町
熊谷 きみ (93) 駅前2
柏谷 キツ (95) 本町

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)

4月2・6・9・13・16・20・

23・27・30

●第1・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 4月20日

第3号被保険者と届出

厚生年金保険や共済組合の加入者に扶養されている20歳以上60歳未満の妻(夫)は、第3号被保険者となります。

第3号被保険者の届出はお済みですか？

届出先は配偶者(第2号被保険者)の勤務先です。

厚生年金・共済組合などに加入している配偶者に扶養されていても、配偶者の勤務先に届出をしないと第3号被保険者に該当されません。

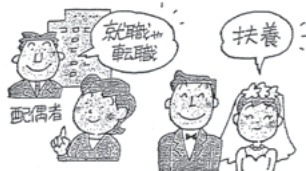
第3号被保険者であることをきちんと届出しておけば、該当している間は保険料を納めなくても、納めたときと同じ扱いになります。

こんなときは、届出を忘れずに！

1 第3号被保険者の届出は、どんなとき必要ですか？

届出は配偶者(第2号被保険者)の勤務先を通じて行います

- 配偶者が就職して厚生年金、共済組合加入者になったとき
- 結婚して配偶者の扶養になったとき
- 収入が減って配偶者の扶養になったとき
- 配偶者が転職して会社が変わったとき



2 第3号被保険者でなくなったときの届出はどこで行うのですか？

お住まいの市区町村の国民年金の窓口へ届出する場合

- 配偶者が厚生年金、共済組合をやめたとき
- 収入が増えて(年収130万円以上)、配偶者の扶養からはずれたとき
- 離婚したとき



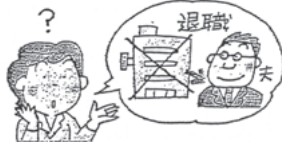
勤務先を通じて届出を行う場合

- 就職して厚生年金や共済組合に加入したとき

夫が会社を退職したら…

Q 来月、夫が会社をやめる予定です。私は以前に第3号被保険者の届出はすんでいます。

夫が会社をやめると、夫も私もなにか届出が必要ですか。また、届出をしないと困ることがあるのですか？



A 届け出が必要です。

ご主人が会社をやめると、第2号被保険者から第1号被保険者となります。また、あなたも第3号被保険者から第1号被保険者となりますので、忘れず市区町村の国民年金の窓口へ届出をしてください。

この届出を忘れると、将来年金が減額されたり、受けられなくなる場合があります。

ご主人もあなたも国民年金保険料は、自分で納めることになります。



みんなの
国民年金



4月30日(木)で
3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…64-1177

FAX…64-1808

30

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：4月9日(木) 4月24日(金)
5月11日(月) 5月27日(水)

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

参加者
募集!

ヘルシー 減る脂~運動クラブ

お腹が出てきた

健診の数値が
気になる

運動したいけど
膝や腰が痛い

という方にもおすすめです!

健康運動指導士の指導のもと、
内臓脂肪の燃焼に効果的な運動で
今よりさらに健康になりましょう!

対象 おおむね74歳までの町民の方

(この運動教室は内臓脂肪の燃焼を目的とした運動量の多い内容となります)

参加費 1回あたり500円(当日いただくか、3か月分ずつまとめていただくか選択できます。)

※安心して運動して頂くため、全員、スポーツ安全保険に加入して頂きます。別途、一人1,950円
(保険手数料などの管理料を含みます。65歳以上の方は保証金額が比較的低い1,100円のタイ
プも選べます。)

申込み 健康増進センター窓口まで印鑑と保険料(1,950円または1,100円)を持参のうえ来所でお申し込
みください。参加申込書の提出をもって参加決定となります。

その他 現在受診している方は、当方規定の主治医の意見書を提出していただくことがあります。運動時間
は1時間半程度となります。

内容

室内運動(月2回実施)

ただのウォーキングやスト
レッチではありません。内
臓脂肪を燃やすための効果
的な内容です!町内の運動
施設(屋内)で行います。



ポールウォーキング(月2回実施)

ポールを持てば4点歩行
に!膝や腰への負担は減っ
ても運動効果は抜群です。
町内の運動施設(屋外・屋
内)で行います。



お問い合わせ先：健康増進センター健康づくり課 TEL 64-1770

短命県返上シリーズ



青森県は平成22年度において平均寿命が男性は77・28歳、女性は85・34歳で男女ともに全国最下位となっています。その中でも野辺地町の平成22年度の平均寿命は男性77・2歳、女性85・5歳と県と比べても決して高くはありません。死因を見てみると、がんや脳卒中・心筋梗塞など早期発見や生活習慣の見直しで死を防げるものも多くの割合を占めています。

そこで広報では、短命県返上シリーズとして健康になるための情報をお送りしていきます。

短命県返上シリーズ①

メタボリック症候群・がん

《メタボリック症候群》

①～④のうち複数あてはまる状態をメタボリック症候群といえます。



②血圧が高い

③血糖が高い

①腹囲男性 85cm・女性 90cm 以上
または BMI25 以上

④脂質異常

メタボリック症候群になると、血管が硬く、もろく、詰まりやすくなる『動脈硬化』の状態がすすみ、心筋梗塞

や脳梗塞などの病気にかかりやすくなってしまう。

メタボリック

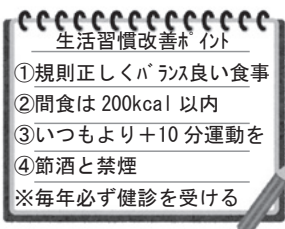
症候群は自覚症状がないため、健診で自分の状態を知ることが大切です。また、生活習慣の改善が大切です。

《がん》

平成25年度の野辺地町では肺、胃、大腸・直腸、胆管の順にがんでの死亡数が多く、がんは全体の死亡の約21%を占めています。がんは早期発見し治療につなげていく事でその後の生活が大きく変わります。

《野辺地町のとりくみ》

メタボリック症候群やがんによる死を防ぐために、総合健診（がん検診＋特定健診）による早期発見、その後の特定健診結果説明会による生活習慣改善のためのお話や、減る脂・運動クラブなどの各種運動事業・クッキング教室などを行っています。まずは毎年総合健診を受けて自分の状態を知ることが大切です。総合健診は6月から始まります。来月は『総合健診について』を掲載します。



4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
7	3歳児健診 (H23年9月、10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。
15	6か月児相談 (H25年10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	個別通知はしていません。 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6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 (H26年4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	
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	お産の始まりから出産まで（出産準備）	事前申し込み不要です。
23	4か月児健診 (H26年11月6日～12月23日)	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。

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。くわしくはお問い合わせください。

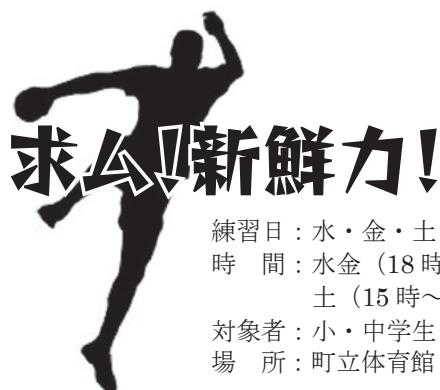
☆ 母子健康手帳は毎週火・木曜日健康増進センターで発行します ☆

町の掲示板

* 野辺地俳句会員募集 *

俳句を詠んでみたい方を募集します。自然や庶民生活を俳句で詠むことは楽しいものです。特に俳句人口の8割を占める女性の方はどうぞ遠慮なくお申し込みください。

野辺地俳句会 杉山
☎64-9255



ハンドボールスポーツ少年団
☎64-2111 滝口

練習日：水・金・土
時 間：水金（18時～）
土（15時～）
対象者：小・中学生
場 所：町立体育館

* スタジオクラウドからのお知らせ *

☆ 4月限定無料レッスン開催中☆

4月限定でヒップホップダンス、ピアノレッスンが無料で体験できます♪

「規律、挨拶、リスペクト」をモットーに努力する事を身に付けさせます。昨年はバトルやコンテスト優勝・入賞者もクラウドから多数出ています！

STAFF一同一生懸命やります、春からの習い事にどうぞ検討下さい。

場所：スタジオクラウド（野辺地駅前）
年齢：4歳～

※見学無料、保護者見学OK

☎64-6000
（月～土、18時～20時）

あなたの活動をPRしてみませんか？
掲示板・スポットライトに掲載をご希望の方は下記まで！

☎64-2111 総務課広報担当

今月のスポットライト

野辺地バスケットボールクラブ



野辺地バスケットボールクラブは今年で11年目を迎え、上北郡総合体育大会や北東北3県が集まる大会でも活躍しているチームです。
チームは15人、10代～30代のメンバーが仕事や家庭の合間を縫って、毎週2回、町立体育館で練習しています。高校生が練習に参加することもあるそうですが、さすが毎週練習しているだけあって、みなさんとても動きが早い！試合形式の練習ではコートの端から端まで、ボールを巧みに使ってあつという間に移動していました。



実は今のチーム、2回目の結成なんだそうです。以前にも野辺地クラブとしてバスケットボールの活動はしていましたが、一度解散。今回お話を聞かせてくれたキャプテンの横濱さんら、初期のメンバーが「もう一度バスケットしたい！」との思いから再開させ、守り続けてきました。以来、周りのバスケット経験者に声をかけるなどして、現在の15人が集まったそうです。試合に参加して好成績を収めるなど、活躍を続ける野辺地クラブ、毎週火・木曜日に町立体育館で練習していますので、興味のある方は見学に行ってみてください。



ぐるっとNAVI
上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

●十和田市

奥入瀬ろまんパーク
こいのぼりフェア

- ・日 時 4月29日(水)祝～5月6日(水)祝
- ・場所・問合せ 道の駅奥入瀬奥入瀬ろまんパーク ☎0176-72-3201

●七戸町

レールバスとあそぼう2015

- ・日 時 5月3日(日)祝～5日(火)祝
- ・場 所 南部縦貫鉄道旧七戸駅
- ・問合せ先 七戸町観光協会 ☎0176-58-7109

●三沢市

みさわ桜まつり

- ・点灯時間 4月29日(水)祝～5月6日(水)祝
18:00～21:00
- ・場 所 中央公園(三沢市桜町)
- ・問合せ先 三沢市観光協会 ☎0176-59-2311

●東北町

東北町桜まつり

- ・日 時 4月29日(水)祝～5月5日(火)祝
- ・場 所 小川原湖公園周辺
- ・問合せ先 東北町役場 商工観光課 ☎0176-56-4148



●おいらせ町

春の牧場まつり

- ・日 時 5月4日(月)祝・5日(火)祝
- ・場 所 カワヨグリーン牧場
- ・問合せ先 ふれあい牧場デー実行委員会 ☎0178-56-4111



●六戸町

ろくのへ春まつり

- ・日 時 4月29日(水)祝～5月6日(水)祝
- ・場 所 舘野公園ほか
- ・問合せ先 六戸町観光協会 (六戸町役場産業課内)



町のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 県議会議員選挙 告示日	4
5 中学校入学式	6	7 人権相談 3歳児健診 小学校入学式	8	9 傾聴サロン	10	11
12 県議会議員選挙 投開票日	13	14	15 年金相談 6か月児相談 10か月児健診 1歳児健診 みんなの子ども相談	16 新登録児を 迎える会 マタニティーサロン	17	18
19	20	21 行政相談 町議会議員選挙 告示日	22	23 4か月児健診	24 傾聴サロン	25
26 町議会議員選挙 投開票日	27	28	29 ホタテ駅伝大会	30		

ご入学おめでとうございます





おいしい! 減る脂〜♪
カンタン料理

その12



管理栄養士
新井山静

凍り豆腐の卵とじ

【管理栄養士のコメント】

なにかとあわただしい4月になりました。今月はストック素材でできる、簡単な主菜のご紹介です。だしの風味がいきている優しい味わいになっています。簡単なだしのとりかたも参考にしてください。

* 簡単なだしのとりかた *
茶こしに鰹節ミニパック(3g位)1袋を入れて熱湯200mlをそそぐ。

材料(4人分)

・凍り(高野)豆腐	50g(2個)
・だし汁	200ml
・砂糖	小さじ2
・みりん	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1.5
・塩	1つまみ
・鶏卵	2個
・絹さや(ゆでておく)	10g(4枚)

【栄養価(1人分)】

エネルギー 90kcal
たんぱく質 7.3g 脂質 5.1g 炭水化物 3.2g 塩分相当量 0.8g

作り方

1. 凍り豆腐はたっぷりのぬるま湯につけてもどす。もどったら、水分をよくしぼり、食べやすい大きさに切っておく。
2. 鍋にだし汁と調味料を入れて火にかけとかす。
3. 2に凍り豆腐を入れて、汁気がなくなるまで煮る。
4. 汁気がなくなったら強火にし、溶いた卵をまわし入れ、ふたをして火を止め蒸らす。
5. 最後に絹さやをちらす。



ひらの しえる
平野 菜瑠ちゃん



さとう けんしん
佐藤 絢心くん



なかむら ゆず
中村 柚ちゃん



もり よし乃
盛 よし乃ちゃん



うすた ひびき
白田 響暉くん



やまむら なな
山村 奈那ちゃん

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

