

広報 のへじ 6

2015年
第674号
月号



特集

春まつり



のへじ春まつり 2015

大会結果

第35回ホタテ駅伝大会

一般・高校の部

優勝 海上自衛隊大湊A
準優勝 青森5連A
第3位 もつけRC A
ラップタイム賞
空自三沢陸上部 太田 健志郎

中学校男子の部

優勝 東北中学校Aチーム
準優勝 東英中学校
第3位 野辺地中学校
ラップタイム賞
東英中学校 高橋 優人

女子の部

優勝 野辺地中学校
準優勝 東英ランニングクラブB
ラップタイム賞
野辺地中学校 加藤 玲那

小学校の部

優勝 むつ陸上クラブA
準優勝 むつ陸上クラブB
第3位 東英ランニングクラブA
ラップタイム賞
東英ランニングクラブA 佐々木 楓

観桜剣道錬成大会 兼第19回吉田杯争奪大会

団体戦

小学校低学年の部

1位 平内西武館A
2位 柏葉少年剣士隊
3位 野辺地剣友会
東北町少年剣道隊

小学校高学年の部

1位 柏葉少年剣士隊A
2位 平内剣心会
3位 東北町少年剣道隊
野辺地剣友会

中学校男子の部

1位 七戸中学校
2位 野辺地中学校
3位 東北中学校A
西平内中学校

中学校女子の部

1位 七戸中学校
2位 三条中学校
3位 野辺地剣友会
上北中学校

個人戦

小学校低学年の部

1位 三國 桜空 (野辺地)
2位 逢坂 翔 (平内)
3位 船橋 麗人 (平内)
青山 恩 (七戸)

小学校中学年の部

1位 田村飛永夢 (平内)
2位 大山 泰芽 (平内)
3位 下浅 永久 (東北)
和田 康資 (東北)

小学校高学年男子の部

1位 工藤 及 (七戸)
2位 塩越 空羅 (平内)
3位 滝澤 一樹 (野辺地)
向井阿修羅 (東北)

小学校高学年女子の部

1位 小林 倫璃 (七戸)
2位 音坂 碧海 (七戸)
3位 中野 陽和 (七戸)
工藤 望愛 (平内)

中学校男子の部

1位 附田 和真 (七戸)
2位 小栗 大侑 (七戸)
3位 底田 尚弥 (七戸)
一戸 祥平 (平内)

中学校女子の部

1位 作田 茉優 (七戸)
2位 福田 瑞穂 (七戸)
3位 乙部萌々花 (東北)
平野 未悠 (平内)





店頭で食べ方を説明しながら販売しました

新たな市場開拓を一町特産ほたて、福岡県へ出発

青森県がヤマト運輸(株)と進めているA!Premium輸送サービスの出発式が4月27日行われ、中谷町長や吉田漁協組合長らが出席、その後福岡県で行われたトップセールスへ出発しました。

本サービスは航空便の使用により、これまで配送に2日かかっていた商品を翌日に届けることが可能となります。新鮮な青森県産品をより早く届けることができ、西日本や東南アジア圏など、広範囲への販売が見込まれます。

28・30日は福岡県内のスーパーで町特産ほたての試食・実演販売を行い、用意した



現地メディアへPRする中谷町長

100kgがあつという間に完売する盛況ぶりでした。

吉田組合長は「九州ではホタテの生食文化がなく、バイヤーも食べ方を知らない。オフアールがあればどんな実演販売をして、将来的には台湾など海外にも進出したい」と今後の販売に向け意気込んでいました。

また、現地へ同行した中谷町長は「販路拡大で生産規模や販売価格、生産者の意欲向上などにつながる。町としてこれからも支援していきたい」と市場開拓のサポートに全力を尽くす意向を示しました。

A!Premiumは今後、流通スピードを活かして東南アジアなどへ販路拡大を行う予定です。



福祉ダンスを体験する参加者達

平成27年度みんなの教室がスタート

4月16日、中央公民館でみんなの教室の合同開講式が行われました。

開講式では、野坂運営委員長が「学びの場を大切に、熱中人になりましょう」とさるなる参加を呼びかけました。各講座の紹介後、開講式の参加者達は座ったままできる「福祉ダンス」を体験しました。

昭和53年に7講座でスタートしたみんなの教室は、現在16教室18サークルに延べ400人以上が参加しており、興味のあるものを自分でする選べる学びの場として親しまれています。途中入会もできますので、興味のある方は公民館へお問い合わせ下さい。

平成27年度朝野球リーグが開幕

町内朝野球リーグが開幕し、約120人が開会式に臨みました。

開会にあたり、織笠会長は「今年は県大会への出場枠が増え、出場のチャンスが増えた。より一層の活躍を期待したい」と選手を激励しました。選手宣誓を行った華仙の松山選手は「ケガなくハッスルしたプレーをします」と今シーズンの活躍を誓いました。

開会式後はチャリティー紅白戦が行われ、各チームから集められた寄附金は社会福祉協議会に寄付されます。



織笠会長に活躍を誓う松山選手



前列左から片石さん、横山さん、白銀さん

新年の安全安心な町づくりを誓う

町内で3月3日に発生した建物火災において、早期通報及び救助、避難誘導、居住者保護等を行った3名に消防表彰が授与されました。

表彰を受けたのは白銀康広さん、横山真砂美さん、片石康輔さんで、3人は火災を発見してから119番通報をした後、居間にいた女性の救助や近隣住民への呼びかけなどを行いました。

町内では1～3月にかけて4件の火災が発生しており、荒川消防長は「いのちと財産を守った3人の行動は初期対応のお手本」と感謝を表し、頻発する火災に対して防火意識の向上を呼びかけました。

中学校野球シーズンの開幕!

4月25日・26日の2日間にわたり、第29回町営球場開設記念中学校野球大会兼第5回会野辺地ライオンズクラブ旗争奪中学校野球大会が開催され、近隣町村から6中学校が参加しました。

開会に先立ち、中谷町長は「スポーツの楽しさ、野球の素晴らしさを感じ、仲間との絆を深めてほしい」と、試合に臨む生徒たちを激励しました。

選手宣誓をした野辺地中主将の野坂龍誠くんは「県大会での勝利を目指して、まずは上北地区を制覇したい」と今シーズンの活躍に向け意気込んでいました。



威勢のいい掛け声で入場する選手達



瑞宝双光章を受賞した大野昭さん

長年の消防活動の功績を称える

消防職員として40年以上従事した大野昭さんに、町内で6人目となる危険業務従事者叙勲（瑞宝双光章）が授与されました。

大野さんは昭和42年から消防吏員として勤務し、平成15年から20年までの5年間、北部上北広域事務組合消防本部消防長を務めました。多年にわたる消防活動を通して、地域を守ることに尽力した功績が認められ、今回の受章に至りました。

大野さんは「諸先輩方、同僚、家族、皆に支えられての受章に感謝したい。これから地域への力になることをしていききたい」と受章の喜びを語っていました。

平成27年4月末の人身事故の発生状況

区分	平成27年						平成26年			前年比		
	4 月中			累 計			累 計					
	町村別	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者
野辺地町	1	0	1	6	0	9	7	0	10	(-)1	(±)0	(-)1
横浜町	0	0	0	7	1	8	3	0	4	(+)4	(+)1	(+)4
六ヶ所村	2	0	3	8	0	10	10	1	12	(-)2	(-)1	(-)2
合 計	3	0	4	21	1	27	20	1	26	(+)1	(±)0	(+)1



小坂 やゑさん
(大正4年4月生まれ)

100歳
おめでとございます

まちの お知らせ

まちの人口

平成27年4月末現在（前月比）	
人口	14,092名（+ 6）
男	6,614名（+ 3）
女	7,478名（+ 3）
世帯数	6,586世帯（+ 17）

無料相談案内

～年金相談～

（年金全般に関すること）

6月17日（水） 10時～15時
中央公民館

☎017-752-6600（要予約）

～特設人権相談～

（人権擁護に関すること）

6月2日（火） 10時～15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）

7月3日（金） 14時～
老人福祉センター※6月は5日

☎64-2111総務課

※要予約：6月26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）

6月16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

国保・脳ドック（第1回目）のお知らせ

野辺地町国民健康保険の加入者を対象に国保・脳ドックを実施いたします。希望する方は役場町民課までお申し込みください。

◆受付期間 6月4日（木）～11日（木）、但し定員になり次第締切ります。

◆受付人数 24人

◆対象者 75歳未満で、野辺地町国民健康保険に加入している方（申込が多数の場合は、初めて受診される方を優先します。）

◆個人負担金 5,000円

◆実施期間 7月～9月（毎週火・木曜日）

◆実施医療機関 公立野辺地病院

※次のような方は検査が受けられません

①ペースメーカーを入れている方

②脳動脈クリップを埋めている方
③脳外科の開頭手術をしたことがある方

※2回目24人は9月広報で募集します。

◆申込・問合先

町民課 国保・後期高齢者医療・年金担当（内線229）

障害をお持ちのお子さんのために

「特別児童扶養手当」

・精神又は身体に中度以上の障害を有する20歳未満の児童を家庭で養育している保護者に対して支給されます。

・手当額

重度 月額51,100円
中度 月額34,030円

（平成27年4月以降）

「障害児福祉手当」

・20歳未満で、精神又は身体に重度の障害があり、日常生活において常時介護を必要とする

在宅の障害児に対して支給されます。

・手当額 月額14,480円
（平成27年4月以降）

※申請・問合先

健康増進センター障害担当
☎64-1770

身体障害者相談員

身体に障害がある方の地域活動推進に関することなど、福祉の増進と更生のための相談に応じています。

◆山本幸子 ☎64-10252
◆野田頭美大 ☎64-2537

知的障害者相談員

知的障害者本人又は保護者からの養育、生活、施設入所、就学、就職等の相談に応じ必要な指導、助言、関係機関との連絡を行っています。

◆杉山道彦
☎080-5573-6070

地域活動支援センター アセンドハウス

障害のある方の電話相談や支援を野辺地町で委託しています。お気軽に電話相談してください。

◆十和田市東三番町4-11
☎0176-21-1173

身体障害者 巡回診査・更生相談

身体障害者の方々に対して、青森県障害者相談センターの係員や医師が巡回して医学的・心理的及び職能的な判断を行い、併せてその更生に必要な総合的相談に応じます。

◎対象者
◆身体障害者手帳の交付を受けるため診査を必要とする方。

◎問合先
健康増進センター内
介護・福祉課
（☎64-1770）

◆実施日・実施場所等
・実施日 7月7日（火）
・実施場所 中央公民館
・受付時間 9時～11時
・診査・相談時間 9時30分～正午

6月は土砂災害防止月間です

土砂災害から身を守るために、日頃の備えと早めの避難が必要です。

土砂災害は、台風などの大雨の時期に特に多く発生します。

身の危険や周囲に異変を感じたら、ただちに避難するとともに、役場などへ連絡しましょう。

土砂災害警戒情報や土砂災害警戒区域等マップなど、土砂災害に関する情報は、青森県庁ホームページから、「防災情報（砂防）」で検索するとご覧いただけます。

〈連絡先〉

野辺地町役場 防災安全課 TEL 0175-64-2111

青森県 県土整備部

河川砂防課 砂防グループ TEL 017-734-9670

参考URL（防災情報（砂防））

http://www.pref.aomori.lg.jp/kotsu/build/dosha_keikai_itiran.html



防災行政無線のサイレンについてお知らせします

- ①火災や災害発生時に消防団員や非番の消防職員を招集するとき
- ②出初式等の式典や演習（訓練）のために消防団員を招集するときに流れる「消防サイレン」があります。
その種類と意味は次のとおりです。

吹鳴時間・休止時間・繰返回数

- . . .
(3秒吹鳴 + 2秒休止) を3回繰返し
-
(5秒吹鳴 + 6秒休止) を3回繰返し
- . . .
(10秒吹鳴 + 2秒休止) を3回繰返し
-
(30秒吹鳴 + 6秒休止) を3回繰返し
- . . . →
(10秒吹鳴 + 3秒休止 + 60秒吹鳴) を1回のみ
-
(15秒吹鳴 + 6秒休止) を3回繰返し

※お問合せ先（いずれも通話料がかかります）

64-9955（火災等の問合せ）・64-3126（野辺地消防署）

64-2111（野辺地町役場 防災安全課）

サイレンの種類と意味

- 火災近火
消防屯所から約800m以内の火災発生
- 火災出場・火災応援
火災が発生し、消防団員等の招集が必要な場合
- 山林火災
山林火災が発生し、消防団員等の招集が必要な場合
- 火災警報発令
空気が乾燥し、強い風が吹いて火災が発生しやすくなった場合
- 火災警報解除
火災発生の危険性が低くなった場合
- 演習召集
消防演習や出初式を開催する場合



平成27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)
自衛官候補生	男子 18歳以上27歳未満の者	6月1日(月) 6月12日(金)	6月20日(土)	青森駐屯地 または 八戸駐屯地

応募資格年齢の起算日は、募集種目ごと異なっていますので、それぞれの募集要項で確認してください。

◎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.gsdf.mod.go.jp

「子育て世帯臨時特例給付金」を忘れずに申請しましょう

消費税率引上げの影響等を踏まえ、子育て世帯に対して、臨時特例的な給付措置として「子育て世帯臨時特例給付金」を支給します。

対象者は、平成27年6月分の児童手当を受給される方で、児童1人につき3,000円の給付金が支給されます。

◆申請先 役場介護・福祉課

◆提出書類 申請書（児童手当現況届とあわせて郵送します）

◆申請期間

6月1日（月）～9月1日（火）

◆問合先

介護・福祉課（内線245）

「児童手当現況届」を忘れずに提出しましょう

児童手当を受給している方は、毎年6月に現況届の提出が必要です。現況届は、5月下旬から6月上旬に役場介護・福祉課から対象者に送付します（※子育て世帯臨時特例給付金の申請書もあわせて郵送します）。

この現況届は、受給者の前年の所得及び毎年6月1日現在において加入している医療保険や世帯員の状況を記載し、引き続き児童手当を受ける要件に該当するかどうかを確認するための

ものです。

5月に認定請求をし、6月が児童手当支給開始月となる方は、現況届の提出は不要です。

現況届が提出されませんと、6月以降の児童手当の支給が差し止めとなりますので、ご注意ください。

◆提出先 役場介護・福祉課

◆現況届提出時必要書類

①児童手当現況届

②健康保険証の写し（国民年金加入者は不要）

③平成27年度所得課税証明書

（※平成27年1月1日に野辺地町に住所がなかった方のみ、前住所地からの所得課税証明書が必要です。）

④その他受給者の状況に応じて提出していただく書類がある場合もあります。

◆提出期間

6月1日（月）～30日（火）

◆問合先 介護・福祉課

（内線245）

ひとり親家庭等就業支援講習会並びに相談事業について

ひとり親家庭の母・父及び寡婦を対象とした就業支援講習会並びに相談事業を実施します。受講を希望される方は、お申し込みください。

◆就業支援講習会

1. 医療事務講習会

開催地 弘前市・八戸市・五所川原市

受講期間 9月～11月

月・水・金（週2～3回程度）

18時30分～20時30分

31回程度 全62時間

募集期間 7月24日（金）～8月14日（金）

2. パソコン講習会（個別指導）

開催地 弘前市・八戸市

受講期間 9月～11月

21回 全42時間

募集期間 7月24日（金）～8月14日（金）

3. 調理師試験準備講習会

開催地 弘前市・八戸市

受講期間 9月予定

募集期間 弘前市 7月24日（金）～8月14日（金）

八戸市 7月24日（金）～8月14日（金）

6月3日（水）～17日（水）

※いずれの講習会も受講料は無料です。ただし、教材費や試験受験料は自己負担となります。

講習会の申し込みは、役場介護・福祉課窓口備付けの申込書により行ってください。

◆問合先

青森県母子寡婦福祉連合会

017-735-4152

017-735-4152

◆相談事業

1. 就業相談 専門の就業相談員が、家庭の状況、職業の適性、就業経験等に応じた適切な助言・指導を行います。

2. 法律相談 養育、相続、財産などいろいろな問題について、弁護士が法律相談に答ええます（要予約）。

3. 一般相談 生活・養育等の身の上相談に応じます。

※いずれの相談も無料です。

◆相談電話

青森県母子寡婦福祉連合会

017-774-3780

017-774-3780

親子ふれあい交流会「こども塾・母塾に青龍寺」

ひとり親家庭の母と子を対象に親子ふれあい交流会を開催します。

子ども達は、親元を離れて一泊二日のお寺修行体験をします。雑巾がけ、座禅、おしろうさんの法話を聞くなど、普段はできない経験、修行をすることができま。

母親は、乳がん研修、法話、懇話会などを通して自らの健康の維持管理について学び、また、生活についての悩みなど、いろいろな情報交換をすることができま。

◆開催日 7月25日（土）、26日（日）1泊2日

◆場所 青龍寺、マエダアリーナ

◆参加費 お母さん 2,000円

子ども 1,000円

2人目からは500円（3歳未満無料）

◆申込方法 参加申込書（介護・福祉課窓口設置）又は青森県母子寡婦福祉連合会ホームページ

◆申込締切 6月15日（月）

◆問合先

青森県母子寡婦福祉連合会

017-735-4152

017-735-4152

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

6月22日（月）から28日（日）までの7日間は、全国一斉「子どもの人権110番」強化週間です。

いじめ、虐待、体罰など子どもの人権に関する悩みごとや心配ごとについて、人権擁護委員や法務局職員が相談に応じます。

相談は無料で、秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

◆6月22日（月）～26日（金）8時30分～19時

◆6月27日（土）・28日（日）10時～17時

◆子どもの人権110番

0120-007-110

0120-007-110

◆問合先

青森地方方法務局人権擁護課

017-776-9024

017-776-9024

◎水質検査の主な結果について

場所	検査項目	単位	基準値	10月	11月	12月	1月	2月	3月
一般廃棄物最終処分場放流水	水素イオン濃度 (pH)	-	5.8以上 8.6以下	7.3	7.3	8.0	8.0	7.5	7.8
	生物化学的酸素要求量 (BOD)	mg / ℓ	60以下	0.6	1.1	0.8	0.5	0.6	0.9
	化学的酸素要求量 (CODMn)	mg / ℓ	90以下	12.6	9.9	9.6	9.6	10.2	8.6
	浮遊物質 (SS)	mg / ℓ	60以下	4	5	4	1	1未満	1未満
	窒素含有量	mg / ℓ	120以下	33.3	32.5	36.9	40.7	43.0	43.3
旧寺ノ沢ごみ埋立地放流水	水素イオン濃度 (pH)	-	5.8以上 8.6以下	7.5	7.4	7.6	7.5	7.6	7.6
	生物化学的酸素要求量 (BOD)	mg / ℓ	60以下	0.5未満	0.9	1.1	0.5未満	1.0	0.9
	化学的酸素要求量 (CODMn)	mg / ℓ	90以下	6.5	7.1	6.3	6.0	5.9	5.3
	浮遊物質 (SS)	mg / ℓ	60以下	9	1未満	2	2	1	2
	窒素含有量	mg / ℓ	120以下	1.81	1.61	1.65	1.68	1.70	1.97

最終処分場維持管理
報告について

町では「一般廃棄物の最終処分場及び産業廃棄物の最終処分場に係る技術上の基準を定める省令」に基づき、野辺地町一般廃棄物最終処分場及び旧寺ノ沢ごみ埋立地の水質検査を実施しております。詳しい検査結果は野辺地町役場ホームページにてご覧いただくか、建設環境課にて閲覧ができます。

町内河川等一斉清掃

◎6月は環境月間です

野辺地川をはじめ町内の各河川や公園における雑草の刈り取りやごみ拾いを行います。

町民の皆さんのご協力をお願いします。

◆日時 6月28日(日)午前6時
一部自治会は午前5時
8時・小雨決行

平成25年度決算に係る
野辺地町財務書類の公表

平成25年度決算に係る野辺地町財務書類(新地方公会計制度に基づく財務書類4表)について、野辺地町ホームページ(<http://www.town.noheji.amorijp>)に掲載しました。

1年間の決算を報告する決算書とは異なり、町の保有資産の状況や将来にわたる負債の状況などを把握することができますので、ご覧ください。

自動車税の納付について

平成27年度の自動車税の納期限は6月30日(火)です。忘れずに納めましょう。納付は、最寄りの金融機関、コンビニエンスストアのほか、インターネット上からクレジットカードでの納付もできます。

納税通知書についている納税

証明書は、車検の際に必要となります。車検証と一緒に大切に保管しましょう。

なお、東日本大震災により滅失・解体した自動車の代替自動車として平成28年3月31日まで取得した自動車(軽自動車含む)については、自動車取得税及び自動車税(軽自動車税)の非課税措置を受けることができます。詳しくは上北地域県民局県税部(☎0176-2218111)にお問い合わせください。

平成27年度 国家公務員
「税務職員採用試験」
(高卒程度)のお知らせ

◆受験資格

- 1 平成27年4月1日において、高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者及び平成28年3月までに高等学校又は中等教育学校を卒業する見込みの者
- 2 人事院が1に掲げる者と同等の資格があると認める者

◆受験申込受付期間

原則インターネット申込とする。郵送又は持参用受験申込書の請求は、最寄りの税務署、仙台湾税務局人事第二課又は人事院東北事務局へ行う。

◆第1次試験日 9月6日(日)

◆試験に関するお問い合わせ先 仙台湾税務局人事第二課 試験研修係

☎022-263-1111
人事院東北事務局
☎022-221-2022

平成27年度 危険物取扱者保安講習

平成27年度危険物取扱者保安講習が下記のとおり実施されます。詳細は野辺地消防署(☎64-3126)までお問い合わせください。

平成27年度 危険物取扱者保安講習日程表

講習日時	講習の区分	受付期間	講習会場
6月4日(木)	9:30~12:30 給油取扱所関係	5月7日 ~5月21日	八戸市東白山台1丁目1-1 グランドサンピア八戸 (0178-23-5151)
	13:30~16:30 一般取扱所関係 (その他の危険物施設)		
6月5日(金)	9:30~12:30 石油コンビナート関係		
6月10日(水)	13:30~16:30 石油コンビナート関係	5月12日 ~5月25日	上北郡六ヶ所村尾敷字野附1-8 (六ヶ所村文化交流プラザ) (0175-72-3400)
6月23日(火)	9:30~12:30 給油取扱所関係	5月26日 ~6月9日	五所川原市雑田181-2 プラザマリユウ五所川原 (0173-33-5001)
	13:30~16:30 一般取扱所関係 (その他の危険物施設)		
6月26日(金)	9:30~12:30 給油取扱所関係	6月1日 ~6月12日	むつ市金谷1丁目10-1 下北文化会館 (0175-22-8411)
	13:30~16:30 一般取扱所関係 (その他の危険物施設)		
7月9日(木)	9:30~12:30 給油取扱所関係	6月12日 ~6月25日	弘前市賀田1丁目18-4 岩木文化センター(あそべる) (0172-82-3214)
	13:30~16:30 一般取扱所関係 (その他の危険物施設)		
7月28日(火)	9:30~12:30 給油取扱所関係	7月1日 ~7月14日	三沢市三沢字堀口17-128 きざん三沢 (0176-54-3111)
	13:30~16:30 一般取扱所関係 (その他の危険物施設)		
9月10日(木)	9:30~12:30 給油取扱所関係	8月17日 ~8月31日	青森市新町1丁目6-18 青森国際ホテル (017-722-4321)
	13:30~16:30 一般取扱所関係 (その他の危険物施設)		
9月11日(金)	9:30~12:30 石油コンビナート関係		

図書館行事

☎(64) 2195

- ◆英会話サークル／1日・8日・15日・22日・29日(月) 15時30分～16時30分(中央公民館)
- ◆ファミリー・イングリッシュ／4日・18日(木) 15時40分
- ◆朗読の会「秋桜」／11日(木) 10時 定例会
- ◆おはなし工房／13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／17日(水) 9時30分(健康増進センター)
- ◆ヨチヨチおはなし会／19日(金) 10時30分～11時
- ◆おはなしサークル虹色の会／20日(土) 13時30分 定例会
- ◆絵本を楽しむ会／26日(金) 9時30分
- ◆絵本タイム／27日(土) 14時15分

児童館行事

☎(64) 3106

- ◆避難訓練 17日(水) 16時30分
- ◆あたごクラブ親子研修(さくらんぼ狩り) 27日(土) 申込締切 20日(土)

図書館おすすめの新聞(入荷予定本)

書名	著者名
レオナルドの扉	真保裕一
影踏み鬼	葉室麟
帳簿の世界史	ジェイコブ・ソール
ココナッツオイル使いこなし事典	対馬ルリ子
家族という病	下重暁子
哲学用語図鑑	田中正人
天皇の料理番 上・下	杉久英

本の展示【環境関連図書展】

6月は環境月間です。環境のことを学び、環境のことを考えるきっかけとして、環境に関する図書を読んでみませんか？ 6/2日(火)～6/28日(日)

のへじ元気講座

受講生募集

「町を元気にしたい人」「いつでも元気になりたい人」仲間と楽しく学習・活動してみませんか？年齢問わず参加できます！

◆日時 6月～12月(計7回) 10時～12時ごろ

◆場所 中央公民館他

◆受講料 1,000円/年

◆内容 講話、軽運動、料理教室等

◆申込先 社会教育・スポーツ課(内線222)

◆締切 6月17日(水)

◆その他 昨年度まで実施していた女性学習講座、にこやか生きがい教室を引き継いだ内容で実施します。

ふるさと探偵団

参加者募集!!!

子どもたちが探偵となってまかど温泉スキー場に生息する「ハッチョウトンボ」のヒミツを調査します！

知っているようで知らない野辺地の自然について、自分の目で確かめ、自分の手で守る活動に参加してみませんか？

2回目には一般の参加者と一緒に観察会にも参加します！

◆日時

①6月6日(土) 13時～

②7月11日(土) 8時50分～

※内容が異なりますので、原則2回のご参加をお願いします。

◆場所 中央公民館

まかど温泉スキー場

◆参加費 無料

◆対象 小学3年～中学3年

◆締切 6月4日(木)

※定員(40名)になり次第締切いたします。

◆申込先 社会教育・スポーツ課(内線285)

◆内容 講話、軽運動、料理教室等

◆申込先 社会教育・スポーツ課(内線222)

◆締切 6月17日(水)

効活用し、自分を高めてみませんか？きっと新しい自分を発見できると思います。

◆講座名 組紐・簪手芸

◆期間 7月～11月

◆期間(年間5回程度)

※開催日は後日お知らせします。

◆時間 19時～20時45分

◆場所 青少年ホーム

◆対象 町民及び勤労者

◆受講料 1講座3,000円

(材料費は別途いただきます)

※お申込みの際にお持ちください。

◆申込先

青少年ホーム ☎64-9657

◆締切 6月23日(火)

スイミングスクール

開催要項

屋内温水プール『サン・ビレッジのへじ』では、幼児・児童、生徒を対象にスイミングスクール(前期)を開催します。

定員になり次第締め切ります。

ので、参加料(入館料含む)と

印鑑を持参の上、お早めにお申し込みください。

◆受付期間

6月4日(木)～10日(水)

※定員になり次第終了

◆講師 フィットネスクラブ

ウイング青森

◆申込・問合せ

サン・ビレッジのへじ

☎64-9777

青森県民スポーツ・レクリエーション祭が、県内各地で34種目開催されます。

◆野辺地町開催種目

武術太極拳

◆日時

6月28日(日) 9時受付

◆会場 野辺地町立体育館

◆問合せ

十和田市武術太極拳連盟(武井)

☎0176-2516095

※他種目を含む詳細については、大会の開催要項または、青森県ホームページをご覧ください。

【第1グループ】

コース	募集人員	対象	開催日	時間	参加料
幼児	20人	満3歳から就学前	6月11日～7月2日までの毎週木曜日(全4回)	15:30～16:30	1,500円
児童・生徒	30人	小・中学生初・中級者		17:00～18:00	1,900円(入館料含む)

【第2グループ】

コース	募集人員	対象	開催日	時間	参加料
幼児	20人	満3歳から就学前	7月9日～7月30日までの毎週木曜日(全4回)	15:30～16:30	1,500円
児童・生徒	30人	小・中学生初・中級者		17:00～18:00	1,900円(入館料含む)

烏帽子岳山開き 参加者募集

◆期日 6月14日(日)

※天候不良の場合は中止

◆受付 午前8時30分～

◆集合場所

登山口(三番橋)までマイク
ロバスで移動しますので、各集
合場所の出発時間までにお越し
ください。

①まかど観光ホテル敷地内薬師
堂前 8時45分発

②野辺地町中央公民館前広場 9時発

③野辺地町観光物産PRセン
ター前 9時10分発

◆日程

9時40分 出発式

10時 登山

11時45分 頂上到着

12時 神社参拝・昼食・
記念撮影

13時 下山

14時 小烏帽子到着

15時30分 まかど観光ホテル
前着

16時 解散

(終了後、まかど観光ホテル前
↓PRセンター前↓中央公民
館前の順に送迎いたします。)

※まかど観光ホテル到着後、大
人500円、子ども250円
で温泉入浴ができます。希望
者は事前にお申込みくださ

い。なお、タオル、バスタ
オルは各自持参、帰路は各自で
手配してください。

※頂上での昼食時、参加者全員
に豚汁をお配りします。

※コース・時間はあくまでも予
定です。

◆参加資格

登山をする体力のある方。

※締切日以降のお申込みはでき
ませんのでご注意ください。

※小学生以下の方は、保護者も
しくは引率責任者の同伴が必
要です。

◆参加料

大人 800円(中学生以上)

子ども600円(小学生以下)

記念写真代 700円

(希望者のみ)

※昼食は各自持参してください。

◆申込先

野辺地町観光物産PRセン
ター内 一般財団法人野辺地
町観光協会事務局

TEL 64-9555

FAX 64-9501

※お申込み時に住所・氏名・性
別・年齢・電話番号等をお伝
え願います。

◆締切り日 6月10日(水)

17時まで

戦没者等のご遺族の 皆さまへ第10回特別弔 慰金が支給されます

戦後70周年に当たり、今日の
我が国の平和と繁栄の礎となっ
た戦没者等の尊い犠牲に思いを
いたし、国として改めて弔慰の
意を表するため、戦没者等のご
遺族に特別弔慰金(記名国債)
を支給します。

第10回特別弔慰金について
は、ご遺族に一層の弔慰の意を
表すため、償還額を年5万円
に増額するとともに、5年ごと
に国債を交付することとしてい
ます。

◆支給対象者 戦没者等の死亡
当時のご遺族で、平成27年4
月1日(基準日)において、

「恩給法による公務扶助料」
や「戦傷病者戦没者遺族等援
護法による遺族年金」等を受
ける方(戦没者等の妻や父母
等)がない場合に、次の順
番による先順位のご遺族お一
人に支給。

1. 平成27年4月1日までに戦
傷病者戦没者遺族等援護法に
よる弔慰金の受給権を取得し
た方

2. 戦没者等の子

3. 戦没者等の①父母②孫③祖
父母④兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時、生計関

係を有していること等の要件
を満たしているかどうかによ
り、順番が入れ替わります。

4. 上記1から3以外の戦没者
等の三親等内の親族(甥、姪
等)

※戦没者等の死亡時まで引き続
き1年以上の生計関係を有し
ていた方に限ります。

◆支給内容 額面25万円、5年
償還の記名国債

◆請求期間
平成30年4月2日(月)まで

▼請求・問合せ
介護・福祉課(内線245)

戦没者遺児による慰 霊友好親善事業への参 加募集のご案内

日本遺族会では、「戦没者遺
児による慰霊友好親善事業」の
参加者を募集しています。

同事業は、先の大戦で父等を
亡くした戦没者の遺児を対象と
して、父等の戦没した旧戦域を
訪れ、慰霊追悼を行うとともに
に、同地域の住民と友好親善を
はかることを目的としています。

参加費用は、10万円です。

◆実施地域

①旧満州

②旧ソ連

③西部ニューギニア

④ボルネオ・マレー半島

⑤マリアナ諸島

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!!

- ⑥東部ニューギニア
 - ⑦中国
 - ⑧トラック・パラオ諸島
 - ⑨ソロモン諸島
 - ⑩ミャンマー
 - ⑪フィリピン
 - ⑫終戦70周年記念洋上慰霊
 - ⑬マーシャル・ギルバート諸島
- ※各実施地域により実施期間
及び申込締切が異なります。
詳しくは、日本遺族会
事務局(☎03-3261-
5521)までお問い合わせ
ください。



内田 颯太くん (拓哉) 馬門 1

中村 虹翔くん (宗之) 馬門 2

濱野 桜華ちゃん (涼太) 中袋町

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。

(4月受付分) 町民課

おたんじょうおめでとう

横濱 清 (78) 馬門 2

蛸澤 ミツ (75) 下町一区

横濱 安藏 (85) 馬門 1

上田 秀吉 (88) 松ノ木平

櫛引 博美 (65) 下町一区

古林 京子 (57) 木明

瀧沢 かしみ (98) 下袋町

横濱 治子 (80) 金沢町

野坂 ユミ (87) 枇杷野

おくやみ申し上げ
ごめいふくを
祈ります。

老人憩いの湯

●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)
6月1・4・8・11・15・
18・22・25・29

●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 6月15日

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

平成27年4月分から平成28年3月分までの国民保険料は、月額15,590円です。保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。また、クレジットカードによる納付やインターネット等を利用した納付、そして便利でお得な口座振替もあります。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話、書面、面談により早期に納めていただくよう案内を行っております。

未納のまま放置されると、納付を督促する文書(督促状)を送付し、指定された期限までに納付が無い場合は、延滞金を課すだけでなく、※納付義務のある方の財産を差し押さえることがありますので、早めの納付をお願いします。

経済的な理由等で保険料の納付が困難な場合は、保険料の納付が免除される制度や猶予される制度がありますので、役場町民課へご相談するようお願いいたします。

※納付義務者は被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者及び世帯主になります。

国民年金保険料免除等の申請について

保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者(30歳未満)納付猶予制度」がありますので、役場町民課で手続きをしてください。申請書は窓口にて備え付けてあります。

平成27年度の免除等の受付は平成27年7月1日から開始され、平成27年7月分から平成28年6月分までの期間を対象として審査を行います。

また、平成26年4月から法律が改正されて、2年1カ月前の月分まで遡及して免除申請をすることができるようになりました。

失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていたために未納期間を有している方等は、一度、役場町民課または青森年金事務所へご相談ください。



6月30日(火)で
5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：6月11日(木) 6月30日(火)
7月10日(金) 7月27日(月)

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

受診しよう

総合健診

国保特定健診 + がん検診

集団健診

地区の保健協力員(6月末まで)か
健康づくり課(健康増進センター内)へ
来所か電話でお申し込み下さい。

お選び
ください

個別健診

受診する医療機関へ直接ご予約・受診
してください。医療機関により受診出
来る健診が違うのでご注意ください。

※詳しくは5月末に対象者全員に個別送付したご案内をご覧ください。

青森県は、2013年の国民生活基礎調査より、都道府県別の喫煙率で男性が1位、女性も2位と高くなっています。(下表参照)

	男性	女性
1位	青森県	北海道
2位	佐賀県	青森県
3位	北海道	埼玉県

これまでも禁煙対策は重点的に取り組んでおり、受動喫煙(たばこを直接吸わなくても煙を吸い込むことで健康に害を及ぼす)をなくすため、官公庁だけでなく学校や病院、事業所などに建物内禁煙や敷地内禁煙を推奨し、半年以上定着している施設に『空気クリーン施設』



たばこは、肺がんだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞といった危険な病気の原因となることがわかっています。また、女性の喫煙は、骨がもろくなったり、妊娠出産時に赤ちゃんが小さく生まれたり早産をまねくなどの影響があります。

短命県返上シリーズ③ たばこについて

登録をしています。野辺地町では、健康づくり計画「健康のへじ21」の領域の1つにたばこ対策をあげ、未成年や妊産婦の喫煙防止と環境整備を強化しています。町の妊婦喫煙率は、徐々に減少し昨年度は2.8%でした。妊娠後に禁煙した女性は22.2%ですが、全妊婦の約4割に同居者の喫煙があり分煙指導を徹底しています。また、妊娠中は禁煙していても、出産後に再喫煙へつながる女性も少なくありません。安心・安全に子育てをする環境の整備も重要な課題となっています。

また、公共施設の禁煙分煙対策も進行中です。そして、野辺地町の住民が健康で安心して子育てや地域生活を送ることができるよう、次の目標を掲げて活動を展開していきます。

重点内容

- ①公共の場での受動喫煙防止に向けた取り組みの強化
- ②町民への喫煙の害や受動喫煙の知識の普及
- ③妊婦と子育て世代への教育
- ④学校・職場・地域へのサポート



短命県返上シリーズ

上十三保健所精神保健福祉相談

精神保健福祉に関する問題を抱えるご本人や家族を対象に、精神科医師や保健師がお話をおうかがいます。相談は無料です。

日程 毎月第3水曜日

場所 上十三保健所 十和田市西二番町10-15

※予約制です 前日の午前中まで電話で予約してください

連絡先：0176-23-4261（上十三保健所）

017-787-1395 7・3958
までお電話ください。
秘密は守ります。

「こころの電話」

◆青森県精神保健福祉センター
◆町保健師…64-8080直通

青森県精神保健福祉センターでは、概ね15～40歳の方で、自宅を中心とした生活を送っており、就労・就学といった社会参加活動が半年以上できない方と家族を対象に、相談や話し合いなどを開催しています。

ひきこもりの青年と家族のための支援をしています

平成27年度 女性健康相談のお知らせ

健康相談の場として、思春期から更年期までの心身の健康に関する相談、妊娠・避妊・不妊に関する相談等をおこなっておりますので、お気軽にご相談ください。（費用は無料。来所できない場合は随時相談に応じますが事前予約が必要です。）

日程	毎月第3火曜日
時間	午前10：00～10：30
場所	上十三保健所 （電話 0176-23-4261）

※当口は歯ブラシをご持参ください。
※事前の申し込みが必要になります。
申し込みは電話でお願い致します。
TEL…64-11770
（野辺地町健康増進センター）



妊婦は女性ホルモンの変化や、生活・生活リズムの変化等でお口の中の状態が変わって、虫歯や歯周病になりやすく、歯周病が流・早産の原因になることもあります。正しい歯磨きの仕方や歯についての疑問を歯科衛生士から是非聞いてみませんか

6月のマタニティーサロンは「妊娠期の歯のお話」です。



6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
9	3歳児健診 （H23年11月、12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。
17	6か月児相談 （H26年12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8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6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			
22	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	妊娠期の歯のお話 講師：歯科衛生士	前日までに申し込みが必要です。
25	4か月児健診 （H27年1月29日～2月25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

* 選挙管理委員会からのお知らせ *

期日前投票をされる方は事前に入場券の裏面の「期日前投票 宣誓書 請求書」に記載していただくと投票がスムーズにできます。

* マイナンバー制度が始まります *

- ◆平成27年10月から、国民の皆さま一人一人にマイナンバー（個人番号）が通知されます。
- ◆平成28年1月から、社会保障、税、災害対策の行政手続でマイナンバーが必要になります。
- ◆マイナンバーは、行政を効率化し、国民の利便性を高め、公平・公正な社会を実現する社会基盤です。
- ◆マイナンバーは一生使うものです。大切にしてください。

* 行在所と野辺地の食彩 *

- ◆日時 6月19日(金)10時～
中央公民館を出発し、町内の史跡と昔っこの世界を巡ります。
昼食は行在所で、雅なお料理をお膳でいただきます。

- ◆会費 6,000円
(文化財保護基金含む)

- ◆人数 20名

- ◆問合・申込先
かくと商店内 角鹿 ☎64-2178

主催：野辺地町文化財を守る会

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



賑やかに生えている野辺地のウド

サラーマンの聖地と呼ばれる東京新橋。夜な夜な、ネクタイを鉢巻にして吞んでいるお父さん達。行きつけの店で「故郷の味」をありがたがっています。日本人は心のどこかで、本当の「贅沢」を知っているのだと思います。東京生まれの阿部には故郷がありません。このまま行くと、ファミレスが故郷の味になるところを、危うく野辺地町に救ってもらえました。心から感謝しています。

町民の皆さま、お元気でございましょうか？地域おこし協力隊 阿部博一でございます。今月も性懲りもなく登場致しましたからには、野辺地町のスゴい！を、張り切ってお届けいたします。

皆さまは「贅沢（ぜいたく）」という言葉から何を想像なさいますか？ファミリーストラップという種類の飲食店があります。東京では深夜におながが空いても、よほど珍しいメニューでない限り、希望の品が適温でスピーディーに提供されます。これは「贅沢」なのでしょうか？阿部は「便利」なだけだと思うようになりました。

先日、阿部は山に探検に行きました。ワラビやウドなど、今まであまり口にする機会がなかった味覚が、何のためらいもなく地面から生えています。土の恵みに感謝して、晩のおかずで頂きました。あのウドは野辺地の土のスパイスが利いた、野辺地だけのウドなのでしょう。深夜に何でも食べられるより、時期も場所も限定ですが、そこでしか味わえない恵みを口にできる「贅沢」。

『地域おこし』はじめました

- 野辺地町地域おこし協力隊のメールアドレス：mail@nohejimachi.com
- 野辺地町地域おこし協力隊のFacebook ページ：https://www.facebook.com/nohejimachi



●十和田市
B-1 グランプリ in 十和田
100日前イベント
「100人で織りなす！南部裂織」
・日 時 6月25日(木)
午前9時30分～11時
・場 所 市民交流プラザ
・問合せ B-1 グランプリ in 十和田
実行委員会事務局
☎0176-51-6799



十和田ストリートフェスタ
2015. 6
・日 時 6月28日(日)
午前11時～午後4時
・場 所 旧国道4号八丁目路上
・問合せ 十和田市七・八丁目商店
街振興組合
☎0176-23-2461



●三沢市
ミサワの昭和展
～昭和の時代にタイムスリップ～
・日 時 6月13日(土)～7月5日(日)
9:30～16:30
(月曜定休日)
・場 所 青森県立三沢航空科学館
・問合せ 青森県立三沢航空科学館
☎0176-50-7777

●小坂町
第32回小坂町アカシアまつり
・日 時 6月13日(土)
9:00～17:00
6月14日(日)
9:00～16:00
・場 所 小坂町中央公園
・問合せ アカシアまつり実施委員会
(観光産業課観光商工班内)
☎0186-29-3908



町のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6 文化少年団結団式 ふるさと探偵団
7 県知事選挙	8	9 ㊦ 3歳	10	11 傾聴サロン	12	13
14 烏帽子岳山開き	15	16	17 ㊦ 10か月・1歳 ㊧ 6か月・ みんなの子ども	18	19 行在所の食彩	20
21	22 マタニティーサロン	23	24	25 ㊦ 4か月児	26	27 ㊦ あたごクラブ 親子研修
28 河川清掃 県民スポレク	29	30 傾聴サロン				

行事内容 ㊦ 図書館 ㊦ 健診
 ㊧ 児童館 ㊧ 相談



おいしい! 減る脂〜♪
カンタン料理

その14



管理栄養士
新井山静

葉つきこかぶの 浅漬け

【管理栄養士のコメント】

野辺地町の特産である「葉つきこかぶ」が、旬をむかえる6月になりました。

今月紹介する浅漬けは、塩だけでなく酢と砂糖を使って、減塩でもおいしく食べることができる分量です。

きざんだ昆布、香味野菜（みょうが、しそ、しょうが、みつばなど）を入れるとさらにおいしく食べることができます。いろいろアレンジして、葉つきこかぶの旬を楽しみましょう。

【栄養価（1人分）】

エネルギー 15kcal
たんぱく質 0.5g 脂質 0.1g
炭水化物 3.3g 塩分相当量 0.3g

材料（4人分）

・こかぶ（大2個） 360g
・こかぶの葉（1/2個分） 30g
・酢 大さじ1
・塩 小さじ1/2
・砂糖 小さじ1/2

作り方

1. こかぶは皮をむき、半分に切ってから薄切りにする。
2. 葉はきざむ。
3. 1,2をボールに入れ、調味料を加え、よく混ぜ15分おく。
4. しんなりとなったら、水気をよくしぼる。

* 残りの葉も、炒めたり、みそ汁に入れたりして食べましょう。



みうら はると
三浦 陽翔くん



さとう ゆあ
佐藤 友彩ちゃん



あらかわ らら
荒川 桜々ちゃん



ふじや さや
藤谷 紗彩ちゃん



わたらい かなみ
渡會 叶夢ちゃん



うえの ふたば
上野 双葉ちゃん



歯
ピカピカ
だよ♪

3歳児健診で虫歯ゼロの子です



ぼくたち、わたしたちの