

広報 のへじ 12

2015年
第680号
月号



特集

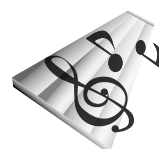
野辺地町芸術の祭典



音楽交歓会



野辺 の地 を 典彩 る



音楽や舞踊、絵画など、10月の野辺地町は多種多様な芸術に彩られました。

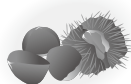
22日は今年で48回となる「音楽交歓会」が野辺地中学校で開催され、町内の小中学校のほか野辺地高校がゲスト出演しました。

主催者の横濱教育振興会長は開会式で、「学校で練習してきたことを思いっきりだし、思い出に残る音楽会にしてほしい。」と今年はどんな音楽会になるか楽しみな様子であいさつされていました。

馬門小学校は、3年生以上の児童がリコーダーや鍵盤ハーモニカなどによる器楽合奏のほか、合唱を披露しました。幅広い学年での出演にもかかわらずまとまった歌や演奏は、力強く会場に響き渡っていました。若葉小学校は、5・6年生とマーチングバンド部が出演し、その中でも全員での合同演奏が一際目を引いていました。演奏をしながら隊列を編成していく様子は壮観で、観覧者を驚かせていました。野辺地小学校は、5・6年生で、伝統の「祭り日」を演奏しました。毎年、一体となった演奏を披露していますが、今年もまた、練習の積み重ねを感じさせる洗練された演奏を披露し、会場中が聞き入っていました。野辺地中学



野辺地町文化祭



校は、吹奏楽部が吹奏楽曲を披露したほか、北島三郎の「まつり」の独唱や人気アイドル曲の演奏に合わせたダンスなど活力に満ちた演出で、会場を盛り上げていました。最後にゲスト出演した野辺地高校は、吹奏楽部が一段と巧みな演奏を披露しました。その表現豊かな音色は会場中に響き渡り、音楽鑑賞を楽しませてくれました。

24日から11月1日には、「野辺地町文化祭」が開催され、それぞれ「芸能祭」、「作品展示」が行われました。「芸能祭」では「日本舞踊の集い」と「伝統芸能と音楽の集い」のテーマごとにそれぞれの団体による発表が行われ、日本舞踊の発表では、美しい着物を身にまとい、指先まで行き届いた繊細な動きで、日本の伝統を表現していました。また、ささ踊りの発表では、迫力ある歌声と飛び入り参加者を交えた踊りで、会場をささ踊り一色へ染めていました。「作品展示」では、陶芸や書道などの熟練の作品や、華道やフラワーアレンジメントなどの優雅な作品などに会場が埋め尽くされました。来場者は展示作品の数々に見入り、それぞれ感銘を受け、芸術の世界を楽しんでいました。

ダンスを通じて長年にわたり地域を盛り上げ

内閣府で年齢にとらわれず自らの責任と能力において自由で生き生きとした生活を送る高齢者等を広く紹介する「エイジレス・ライフ実践者」にレクリエーションダンスサークル「あすなろレディーズ」で活躍している荒川麗子さんが選ばれました。

荒川さんは、昭和52年に本県で開催された「あすなろ国体」において、集団演技のメンバーである野辺地町100名のリーダーを務めたことをきっかけに、公民館で「あすなろレディーズ」の講師を36年もの長期間務めており、現在でも町の行事には欠かすことなく参加しサークルのメンバーを牽引し続けています。

荒川さんは取材に「ダンスは生きがいであり、自分を活性化させるもの」と笑顔で話していました。



書状と記念の盾を授与される荒川麗子さん

秋の火災予防運動消防訓練を実施

秋の火災予防運動消防訓練が10月18日に運動公園で行われ、消防団や消防本部、消防署員が訓練に励みました。

訓練は、消防活動を迅速かつ安全、確実に実施することを目指す、建物火災を想定し実際に放水するなど実践的な内容で行われました。

消防団員は、出動からホースの延長、送水・放水と一連の流れを確認し、消防署員からの指導も受けながら訓練にあたり、地域の消防活動を担う自らの能力向上に努めていました。

訓練後の講評で大湊消防団長は「ホースも多くて大変だったがうまくいった。」と有意義な訓練となったことを話していました。



地域住民から信頼される消防団を目指して

幼年消防クラブ員 防火セレモニー

秋の火災予防運動に合わせ、カトリック幼稚園幼年消防クラブ員が防火セレモニーを行いました。

参加したクラブ員たちは、鼓笛隊演奏やお遊戯を披露したほか、放水訓練や防火宣言をして防火意識を新たにしていました。大森園長は「普段から火のあるところには注意するよう話している」と、親を含めた家庭での防火教育にも取り組んでいると話していました。

中谷町長は「寒くなると増える火器の取扱いに注意するよう、予防意識を高めてほしい」と挨拶し、防火に対する一人一人の意識向上を呼び掛けていました。



元気いっぱい防火の誓いを宣言するクラブ員たち

地域の見守りに関する協力協定

10月30日、町と野辺地町商業協同組合との間で、主に高齢者や児童に異常・異変がないか、地域の見守りをする「野辺地町安全・安心サポート事業」の協定書が取り交わされました。

この事業を実施するにあたり、野辺地町商業協同組合では、以前に導入したポイントカードシステムを活用し、住所や緊急時の連絡先等を登録した「お守り」や「ストラップ」を希望者へ配布していきま

す。緊急時にこれらを組合加盟店の端末にかざすことで登録情報を確認し、身元確認やご家族に連絡を取るなどし、安全・安心のサポートを展開します。

「お守り」や「ストラップ」は、野辺地町商業協同組合のほか、一部組合加盟店で申込みを受け付けております。



町民の安全・安心をサポート



産業祭当日 賑わいを見せる野辺地町ブース

埼玉県久喜市菖蒲産業祭に参加

11月2日から3日にかけて、当町と友好都市提携を締結している埼玉県久喜市において「歓迎交流会」、「第32回久喜市菖蒲産業祭」が開催され、町内の産業団体で構成する野辺地町友好都市・公園交流連絡会議（井口豊次会長）が参加しました。

歓迎交流会においては、久喜市観光協会の新井勝行会長らの温かい歓迎を受け、両市の交流を深めました。

産業祭当日は、天候にも恵まれ、当町から持参した活花をたてを購入するお客様で長蛇の列ができました。活花は短時間で完売となったほか、漁協女性部によるほたて串刺しや、野辺地葉つきこかぶなどの地場野菜、ホタテ加工品、常夜燈はたて塩やきそばなど、当町の商品を求めたお客様が多く訪れ、大盛況でした。

街コンでハロウィン開催

今年で3回目となる街コンイベント「街コンinのへじ2015」が10月31日に開催され、町内外から男女約70人の参加者が集いました。

今年はハロウィンをテーマに開催され、会場はさまざまな仮装をした参加者で賑わいました。参加者は、自己紹介をしながら互いの仮装について語らうなど会話に花を咲かせ、用意された男女ペア同士で仮装を競い合うイベントでは、意気投合した仮装に自信のある参加者がエントリーし、会場を大いに盛り上げていました。

終了後には町内の飲食店が紹介された飲食店ナイトマップを持って2次会へ向かい、ハロウィンの夜を楽しんでいました。



さまざまな仮装をする参加者



一瞬で決着がつく目の離せない剣道競技

第46回野辺地町防犯少年柔剣道大会

第46回野辺地町防犯少年柔剣道大会が11月3日に町立体育館で開催され、柔道、剣道競技合わせて約140名が参加しました。大会には、幼児、小学校、中学校の部があり、それぞれ野辺地の選手たちも日ごろの練習の成果を発揮し、健闘していました。

◆大会結果（優勝、町関係のみ）

- ◇柔道競技 個人
 - 沼尾駿翔、吉田瑠衣、沼尾矯太、沼端麗、村山璃空、川村瑛月
- ◇剣道競技 団体
 - 小学校5年生以上、中学校男子
- ◇剣道競技 個人
 - 三國桜空、三國真希人

県熟年野球・成熟の部 初優勝

第22回東奥日報社杯争奪県熟年野球選手権・成熟の部の準決勝と決勝が10月11日に蓬田村で行われ、野辺地野球協会OB会が激戦を勝ち抜き、初優勝を飾りました。当日は2試合の日程の中で、準決勝では弘前西体協野球部と対戦し、終盤、同点に迫いつかれ展開ながら、タイブレークを制し6対2で勝利しました。続く決勝では、弘前球友倶楽部と対戦し、抜群のチームワークで、接戦の末2対0で勝利をおさめ、優勝の栄冠に輝きました。

また、最優秀選手には、野辺地野球協会OB会から、攻守で勝利に貢献した金枝仁選手が選ばれました。



優勝の喜びに湧く野辺地野球協会OB会の選手たち



野辺地町まち・ひと・しごと創生人口ビジョン

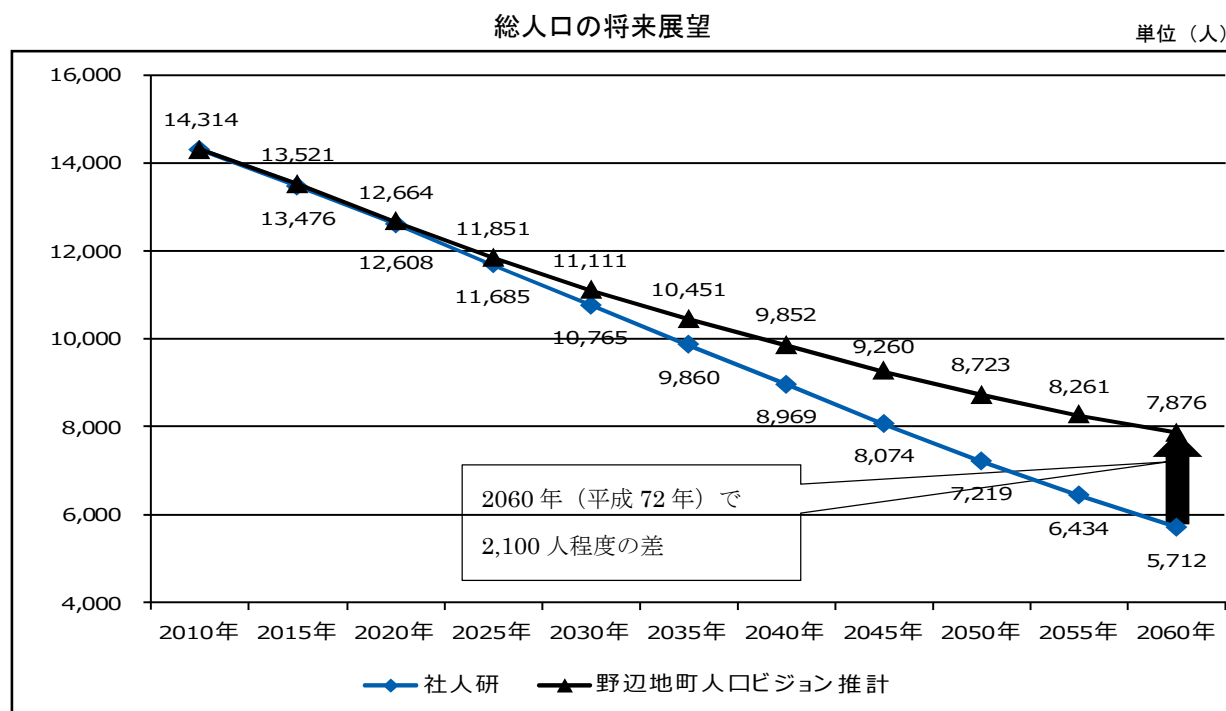
野辺地町まち・ひと・しごと創生総合戦略

町民と行政との共通認識のもと、人口減少問題に取り組み、町の将来像『笑顔あふれるまちのへじ』の実現を目指し、町の人口の現状と将来の方向を示した「野辺地町まち・ひと・しごと創生人口ビジョン」と、これを実現するための目標と具体的な施策を提示した「野辺地町まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定しました。



野辺地町まち・ひと・しごと創生人口ビジョン

現状のまま何も対策を講じなかった場合、野辺地町の総人口は、2060年(平成72年)には5,712人になるとされていますが、目指すべき将来の方向に沿って対策を進め、*合計特殊出生率の向上及び*社会増減数の*社会減の縮小(転入増)に取り組むことにより、総人口7,800人台を維持できます。



2060年(平成72年)において総人口7,800人台を維持するには、以下の仮定の実現に取り組む必要があります。～国・青森県人口ビジョンに準拠～

◇合計特殊出生率◇

2030年(平成42年)に1.80、2040年(平成52年)に2.07に上昇。

◆社会減◆

2020年(平成32年)以降に減少幅の縮小が始まり、2040年(平成52年)に移動均衡(0)となる。

<用語説明>

- *合計特殊出生率：
1人の女性が一生の間に生む子どもの数の平均値。
- *社会増減数：転入数－転出数
- *社会減：社会増減数がマイナス
- *自然増減数：出生数－死亡数
- *自然減：自然増減数がマイナス

まちの お知らせ

まちの人口

平成27年10月末現在（前月比）		
人口	14,021名	（－ 3）
男	6,573名	（＋ 4）
女	7,448名	（－ 7）
世帯数	6,581世帯	（＋ 7）

無料相談案内

～年金相談～

（年金全般に関すること）

12月16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）

12月8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）

1月8日（金） 14時～
老人福祉センター※12月は4日

☎64-2111総務課

※要予約：12月25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）
12月15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

青い森鉄道全線開業 5周年イベント開催！

青い森鉄道は、おかげさまで
12月4日に全線開業（目時駅～
青森駅）から5年を迎えます。

沿線地域のお客様への感謝の
気持ちを込めて、記念イベント
を開催いたします。

◆日時 12月5日（土）

10時～15時

◆場所 野辺地町観光物産PR

センター2階（野辺地駅隣り）

◆「モーリーベこ餅」来場者プレ

ゼント（数量限定）

◆イメーじキャラクター（モー

リー、じゅの、ラッセル君）

集合

◆キャンバス列車に参加しよ

う！

◆制服試着体験

◆モーリーズカフェ出店

◆オリジナルグッズがもらえる

スタンプラリー

このほかにも楽しい企画があ

りますので是非お越しくださ
い！
詳しくは、青い森鉄道のホー
ムページをご覧ください。
<http://aomori railway.com/>

国設まかど温泉スキー場 利用のお知らせ

◆アルペンコース

◆利用期間

12月19日～3月13日

◆ナイターコース

1月1日～2月29日

21時まで

◆問合先

国設まかど温泉スキー場

☎64-3138

◆あつたかハウスまかどの森

◆利用期間

12月23日～3月13日

9時～17時まで

（ナイターコース開設日は20

時まで）

◆クロスカントリーコース

9時30分～17時まで

◆ナイターコース

1月5日～3月4日

17時～19時30分まで

（毎週日・月曜日と主要なス

◆休館日

12月29日～1月3日

◆問合先

あつたかハウス「まかどの森」

☎64-0778

各種スキー大会開催 日程のお知らせ

本年度も国設野辺地まかど温
泉スキー場において、青森県
ジュニアクロスカントリース
キー大会等の各種スキー大会が
開催されます。町民の皆様の暖
かい声援をよろしくお願いいた
します。

◆大会日程

①1月24日（日）

2016青森県ジュニアクロ

スカントリースキー大会

②2月6日（土）～7日（日）

第46回青森県小学生スキー大
会

③3月6日（日）

2016 FISCHER

UPジュニアクロスカント

リースキー野辺地大会

④3月6日（日）

2016ジュニアチャレン

ジ・クロスカントリースキー

のへじ大会

◆問合先（スキー大会事務局）

社会教育・スポーツ課

未来の消防士たちの 歓声が響く！

11月8日、中央公民館におい
て「集まれ未来の消防士！消防
フェア2015」が開催されま
した。

当日は、少し肌寒く小雨の降
る一日でしたが、250名を超
える町民の方々が来場されま
した。

町内の幼稚園、保育園の年長
児による消防絵画展には、消防



野辺地消防署では、平成27年
度全国統一防火標語「無防備な
心に火災が かくれんぼ」を
もとに家庭や職場、地域におけ
る防火意識の高揚を推進してい
ます。

車や救急車、消火活動が鮮やか
な色づかいで描かれていまし
た。救急コーナーの心肺蘇生法
や救助コーナーのロープ結索で
は子供たちの熱心な姿がありま
した。消防服を着用しての記念
撮影や消防車、救急車への乗車
は大いに賑わい喜んでいまし
た。又、将来「消防士になりたい」
と熱心に質問をしている子供た
ちも見受けられました。

図書館行事

☎(64) 2195

◆ファミリー・イングリッシュ

／3日・17日(木)15時40分

◆英会話サークル／7日・14日・

21日(月)15時30分～16時30分

(中央公民館)

◆ブックスタート／9日(水)9

時30分(健康増進センター)

◆朗読の会「秋桜」／10日(木)

10時 定例会

◆おはなし工房／12日(土)14時

15分～15時15分「読み聞かせ

と簡単な工作」

◆ヨチヨチおはなし会／18日

(金)10時30分～11時

◆子ども司書養成講座／19日

(土)10時

◆お話しサークル虹色の会／19

日(土)15時30分 定例会

◆絵本を楽しむ会／25日(金)9

時30分

◆絵本タイム／26日(土)14時15

分

ドキドキクリスマス会

クリスマス会のおはなしや、

ビンゴ・おはなしクイズなどの

お楽しみ会を行います。

◆日時 12月19日(土)

14時～15時30分

◆場所 図書館視聴覚室

◆対象 幼児(保護者の方向

伴)・小学生

図書館おすすめの新聞(入荷予定本)

書名	著者名
陽気なギャングは三つ数えろ	伊坂幸太郎
ひとりぐらしも何年め?	たかぎなおこ
空海	高村薫
草雲雀	葉室麟
大世界史	佐藤優、池上彰
娘になった妻、のぶ代へ	砂川啓介
掟上今日子の遺言書	西尾維新
本の展示	
メリー・クリスマスの本展1日(火)～25日(金)	

児童館行事

☎(64) 3106

◆ケーキ作り

19日(土)13時

申込締切 14日

参加費 500円

◆避難訓練

22日(火)16時30分

◆大掃除

28日(月)10時40分

男女共同参画町民研修会「エンディングノート」参加者募集

近年、何かと話題の「エンディ

ングノート」。死と向き合うこ

とをタブーと思わず自分の人生

について考えてみませんか

◆日時 12月9日(水)

13時30分～15時30分

◆場所 中央公民館

◆対象 どなたでもご参加でき

ます

◆内容 講演会、意見交換会

◆参加料 無料

◆申込 社会教育・スポーツ課

(内線285)

◆締切 12月4日(金)

平成28年度

野辺地町成人式のお知らせ

◆日時 平成28年1月10日(日)

午後1時 受付

午後2時 開式

※成人の日(1月11日)の前日と

なりますので、お間違えのな

いよう御出席ください。

◆場所 中央公民館 大ホール

◆対象者 平成7年4月2日

平成8年4月1日までに生ま

れた方。

◆写真代 1,000円

※平成27年現在、当町に住所を

有する方には、はがきで御案内

いたします。町外に住所がある

方で、当町の成人式に出席を希

望される方は、12月14日(月)

までに中央公民館(64-305

4)へお申込ください。

なお、お名前の間違いが生じ

ないようにするため直接お申込

ください。

蜜蜂を飼育されている方へ

◆蜜蜂の飼育届について

養蜂振興法の改正に伴い、趣

味で蜜蜂を飼育する場合でも飼

育届の提出が必要となりました。

蜜蜂を飼育されている方は飼

育届に毎年1月1日現在の飼育

状況を記載し、その年の1月中

に上北地域県民局に提出してく

ださい。

飼育届用紙は、青森県ホーム

ページでダウンロードが出来

るほか、上北地域県民局で配布

しております。また、昨年度飼育

届を提出された方については、

同局から用紙が郵送されます。

なお、花粉交配用のみで蜜蜂

を一時的に飼育されている方の

届出は不要ですが、花粉交配時

期以外等の通年で飼育する場合

は届出が必要となります。

詳しくは青森県農林水産部畜

産課のホームページをご参照し

ていただくとともに、記載内容

等ご不明な点がございましたら、

同局地域農林水産部畜産課

までお問い合わせください。

◆飼育届用紙のダウンロード

青森県農林水産部畜産課ホー

ムページ「蜜蜂飼育届出の義務

について」

<http://www.pref.aomori.jp/soshiki/nourin/chikusan/mitubachishikutodokenoginuhit.html>

◆問合せ先・飼育届用紙配布先

上北地域県民局地域農林水産

部 畜産課

☎0176-22-8111

(内線226)

のへじ未来塾講演会

「小さな拠点」づくりを通じて持続可能な地域づくり

人口減少や高齢化が進む過疎

地域では、日常生活に必要な

サービスが身近な地域から失わ

れるなど、今後、暮らしを続け

ていくことが危ぶまれる状況が

懸念されます。

こうした状況に対し、地域の

再生を目指す新たな取組とし

て、暮らしの安心と希望をつな

ぐ「小さな拠点」づくりが始まっ

ています。

この度、国土交通省総合計画

課長の白石秀俊さんをお招き

し、「小さな拠点づくり」を通じ

た持続可能な地域づくりを考え

る講演会を開催することとなり

ました。自由な意見交換の時間

も設定いたしますので、お誘い

合わせのうえ、ぜひご参加くだ

さい。

◆日時 12月16日(水)

18時30分～20時15分

◆場所 中央公民館第3会議室

◆講師 国土交通省総合計画課

課長 白石 秀俊 氏

◆参加料 無料

◆申込締切 12月14日(月)

◆申込・問合せ

地域戦略課(内線267)

防災無線(広報無線)は電話(無料)で聞けることができます!

防災無線は屋外に設置してあるため、風の強い日、雨の降っている日又は車の騒音などで、放送内容がよく聞き取れない場合があります。このような場合は、次の電話番号へ電話をかけていただくと、無料で放送内容を聞くことができますので、ご利用くださいますようお願いいたします。

◆電話番号

0800-8000-9959

◆担当 防災安全課

原子力メンテナンス業務参入研修開催の案内

県では原子力分野への参入を目指している企業または個人を対象に原子力施設のメンテナンス業務に必要な資格・知識や技術のための研修を受講料無料で開催します。原子力分野に全く経験のない方も歓迎します。ので、お気軽にお問い合わせください。

◆平成28年1～2月の研修予定

1. 弁修訓練

原子力発電施設等において、一般的に使用される弁の分解点検、手入れの実技訓練を行い、保修に必要な基礎知識・技能を

習得するための訓練。

◇申込期限 12月21日(月)

◇開催日程 平成28年1月16日

(土)～17日(日)

◇定員 8名

◇実施場所 青森原燃テクノロジーセンター(東北町)

2. 模型ポンプ保修訓練

原子力発電施設等において、一般的に使用されているポンプの分解点検、手入れの実技訓練を行い、保修に必要な基礎・技能を習得する訓練。

◇申込期限 12月21日(月)

◇開催日程 平成28年1月23日

(土)～24日(日)

◇定員 8名

◇実施場所 青森原燃テクノロジーセンター(東北町)

3. 現場実務体験研修(弁)

原子力発電施設等(主に日本原燃(株)再処理施設)で工事を施工する場合の、機械(弁)の保修・メンテナンス作業に必要な手続き書類作成および作業技術について、基礎知識技能を取得する。

◇申込期限 12月21日(月)

◇開催日程 平成28年1月27日

(水)～29日(金)

◇定員 5名

◇実施場所 日本原燃構内 東京エネシス(六ヶ所村)および青森原燃テクノロジーセンター

(東北町)

4. 遠心式送排風機補修訓練

送排風機の分解点検、手入れの実技訓練を行い、保修に必要な基礎知識・技能を取得する訓練。

◇申込期限 平成28年1月12日

(火)

◇開催日程 平成28年2月6日

(土)～7日(日)

◇定員 8名

◇実施場所 日本原燃構内 予備品組立試験建屋(六ヶ所村)

5. 現場実務体験研修(ポンプ)

原子力発電施設等(主に日本原燃(株)再処理施設)で工事を施工する場合の、機械(ポンプ)の保修・メンテナンス作業に必要な手続き書類作成および作業技術について、基礎知識技能を取得する訓練。

◇申込期限 平成28年1月12日

(火)

◇開催日程 平成28年2月8日

(月)～10日(水)

◇定員 5名

◇実施場所 日本原燃構内 東京エネシス(六ヶ所村)および青森原燃テクノロジーセンター

(東北町)

◆申込・問合せ先

(株)青森原燃テクノロジーセンター
☎0175-63-4671
<http://www.agtcinc.co.jp>

木造住宅耐震診断希望者募集

町では、震災に強いまちづくりを推進するため、一定の条件を満たす木造住宅の所有者が耐震診断を希望する場合に、専門的知識を有する耐震診断員を派遣し、耐震診断を行います。

◆対象住宅

町内にあり、次の要件全てに該当する住宅
◇昭和56年5月31日以前に建築されたもの。

◇一戸建て専用住宅または併用住宅(条件あり)で、地上階数が2以下のもの。

◇在来軸組構法または伝統的構法によって建築された木造住宅であること。

◇現在、居住している住宅であること。

◇原則として延べ床面積が200㎡以下であること。

※200㎡を超える場合は派遣対象者負担増額

◆募集戸数

2戸(応募多数の場合は抽選)

◆診断費用

1戸あたり8,000円

◆申込書 建設環境課で配布。

町ホームページからもダウンロード可。

◆申込・問合せ

2月29日(月)までに建設環境課(内線276)へ。

国保・脳ドック(第3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第3回目の国保・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下さい。

◆受付期間 12月7日(月)～11日(金)、但し定員になり次第締切ります。

◆受付人数

22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 1月～3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

◆申込・問合せ

町民課 国保・後期高齢者医療・年金担当(内線229)

新年祝賀会のご案内

◆日時 平成28年1月4日(月)
16時

◆場所 中央公民館

◆会費 3,000円

◆申込期限 12月11日(金)

◆申込方法

役場総務課へ会費を添えてお申込ください。

◆問合せ 総務課(内線226)

野辺地町学校保健研究大会 兼連合PTA研究大会

◆日時 12月6日(日)

◆会場 9時30分～11時50分
中央公民館

◆内容

講演 「ストレスについて子ども」の育成に向けて
講師 認知行動療法教育研究会
高橋 チカ子氏

◆入場料 無料

◆問合せ 馬門小学校

64-0811

平成28年度三沢基地 モニター募集について

航空自衛隊三沢基地は、基地周辺住民の方々と自衛隊及び防衛問題に関心がある方を対象に各種行事及び基地見学などを通じ、ご意見及びご要望をお聞きするために三沢基地モニターを募集します。

◆募集対象者

三沢基地周辺市町村に在住されている方

◆募集定員 10名

◆委嘱期間

平成28年4月から平成29年3月まで

◆主な活動内容

①基地内及び職場見学(平日、1～2か月に1回程度の活動です。)

②航空機体験搭乗及び他基地等研修

③アンケート調査及びモニター会議

◆注意事項

国会議員及び地方公共団体の議会の議員、常勤の国家公務員及び地方公務員は、三沢基地モニターになることはできません。

◆申込方法

ハガキに、住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記のうえ、左記宛にお送り下さい。

〒033-8604

三沢市後久保125-7

第3航空団司令部渉外室 基地モニター係 宛

◆締切

平成28年1月28日(木) 必着

◆詳しくは、航空自衛隊三沢基地渉外室広報班までお問い合わせ下さい。

0176-534121

<12月1日～7日は雪崩防災週間です!>

国土交通省と青森県では、毎年12月1日から7日までを『雪崩防災週間』と位置づけ、本格的な降雪期を前に、雪崩被害の防止に向けて様々な防災・広報活動を実施しています。

青森県は県土全体が豪雪地帯であり、さらに15地域(旧市町村単位)が特別豪雪地帯として指定されています。また、県内では、死者2名を出した平成19年2月の八甲田山における雪崩をはじめとして、多くの雪崩災害が発生しています。家の裏、生活道路や通学路、スキー場などのレジャー区域等、危険は様々な形で身近な場所に潜んでいます。積雪時は斜面を注意深く観察し、兆候を発見したら早めの避難・連絡を心がけてください。

1人1人が『心の防災スイッチ』をONにして、雪崩災害による被害ゼロを目指しましょう。

連絡先 野辺地町 建設環境課 TEL 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 (青森県ホームページ・平成27年度雪崩防災週間)

<http://www.pref.aomori.lg.jp/kotsu/build/H27nadarebousai.html>

学校保健関係 県教育長表彰受賞

10月22日、今年度の県学校保健及び学校安全表彰式が青森市で行われ、元学校歯科医である久保田昉さんが、学校保健関係「県教育長表彰」を受賞しました。

久保田さんは、昭和56年から当町の学校歯科医として委嘱され、平成6年には上北地方学校保健会学校保健功労者表彰を受けられています。

この度、児童生徒の歯・口の健康保持や管理、指導に長年携わるとともに、学校保健の普及と向上に貢献したことが認められ表彰となりました。



◎水質検査の主な結果について

場所	検査項目	単位	基準値	4月	5月	6月	7月	8月	9月
処一般 分場放 場棄物 流水最 終	水素イオン濃度(pH)	—	5.8以上 8.6以下	7.8	7.5	8.0	7.9	8.0	8.0
	生物化学的酸素要求量(BOD)	mg / ℓ	60以下	0.8	0.5未満	0.5未満	0.5未満	0.7	0.5未満
	化学的酸素要求量(CODMn)	mg / ℓ	90以下	7.0	6.1	4.5	6.4	5.3	7.3
	浮遊物質質量(SS)	mg / ℓ	60以下	6.0	5.0	3.0	1.0未満	22.0	2.0
	窒素含有量	mg / ℓ	120以下	26.0	31.0	42.0	29.0	30.0	31.0
埋旧 立寺ノ 地沢 放流 水	水素イオン濃度(pH)	—	5.8以上 8.6以下	7.8	7.7	8.2	7.9	7.9	7.8
	生物化学的酸素要求量(BOD)	mg / ℓ	60以下	0.5	0.6	0.7	0.5未満	3.5	3.1
	化学的酸素要求量(CODMn)	mg / ℓ	90以下	5.1	8.5	7.0	8.4	11.0	9.1
	浮遊物質質量(SS)	mg / ℓ	60以下	1.0	1.0	3.0	1.0	5.0	2.0
	窒素含有量	mg / ℓ	120以下	3.2	1.3	4.3	1.1	1.6	1.0

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けます。建設環境課にて閲覧ができます。

最終処分場維持管理報告について

青森県 河川砂防課からのお知らせ

● 水質事故処理対策に要した費用は、原因者の負担となります。

河川に油脂類や化学薬品などが流れ出した時は、県や消防署で吸着マットやオイルフェンスなどを設置し、水質汚濁防止対策を行います。

対策に要した費用は、**油漏れを起こした原因者が負担**することになります。

良くあるケースでは

- ・ポリタンクへ給油中にあふれさせた
- ・ホームタンクの給油バルブを閉め忘れた
- ・農業機械類などの燃料漏れに気づかなかった



水質事故は特に冬場に増加する傾向にあり、ちょっとした不注意が事故につながる事が多いので、油漏れ等には充分注意してください。

なお、油漏れ等を発見した場合は直ちに下記まで御連絡ください。

詳しくは青森県庁ホームページ

<http://www.pref.aomori.lg.jp/> へアクセスし、「水質事故」を検索。

■ 連絡先

県土整備部 河川砂防課 企画・防災グループ

TEL 017-734-9662

上北地域県民局地域整備部 河川砂防施設課

TEL 0176-23-4329

県税納税証明書申請時の本人確認及び委任関係確認について

県では、納税証明書の交付申請の際、窓口においでいただいた方の確認と、代理人申請の場合の委任関係確認を行っております。

◆納税証明書の交付申請の際に準備していただくもの

準備するもの 証明書の種類	本人確認書類 (※)	印鑑 (法人の場合 代表者印)	手数料 青森県収入証紙 (1部400円)	自動車検査証 コピー可
事業税	○	○	○	
自動車税 (滞納がない旨の証明)	○	○	○	○
自動車税 (継続検査用)	○	○		○

(※)・運転免許証、パスポートなどの写真付公的書類等により行います。なお、写真の貼付のない健康保険被保険者証などの場合には2種類以上の書類により確認を行います。

・本人確認書類に記載された識別番号等を記録しますので、あらかじめご了承ください。

◆代理人が申請する場合は、上記の書類に加えて別途必要書類がありますので、県税部までお問い合わせください。

◆納税証明書は、納税者の皆様の大切な情報を証明するものですから、窓口においでいただいた方の確認等を厳格に行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

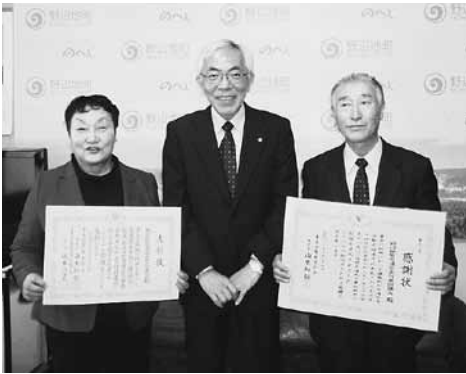
問い合わせ先

上北地域県民局県税部 納税管理課

TEL 0176(22)8111 (内線)205

平成27年10月末の人身事故の発生状況

区分 町村別	平成27年						平成26年			前年比		
	10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			
野辺地町	1	0	1	15	0	18	20	1	19	(-)5	(-)1	(-)1
横浜町	1	1	0	14	2	14	11	0	16	(+)3	(+)2	(-)2
六ヶ所村	5	0	5	19	0	22	18	3	23	(+)1	(-)3	(-)1
合計	7	1	6	48	2	54	49	4	58	(-)1	(-)2	(-)4



平成27年10月27日午前10時をもって交通死亡事故皆無500日間達成に伴い、県警本部長より野辺地町交通安全対策協議会に感謝状が贈呈されました。

**交通死亡事故皆無
500日間達成**



わかば保育園



カトリック幼稚園

**勤労感謝の日で子どもたちが
役場に来てくれました！**

年末年始のお知らせ

施設名	休館・休業日
役場 (☎64-2111)	12月29日(火)～1月3日(日)
中央公民館 (☎64-3054)	12月29日(火)～1月3日(日)
馬門公民館 (☎64-9326)	
図書館 (☎64-2195)	12月28日(月)～1月4日(月)
歴史民俗資料館 (☎64-9494)	
町立体育館 (☎64-1459)	
勤労青少年ホーム (☎64-9657)	
青少年体育センター (☎64-9657)	
屋内温水プール (☎64-9777)	12月29日(火)～1月3日(日)
児童館 (☎64-3106)	
クリーン・ペア・はまなす (☎68-2508)	12月30日(水)～1月3日(日)
(対象廃棄物：可燃ごみ・粗大ごみ・ペットボトル・空き缶・空きびん)	
一般廃棄物最終処分場 (☎64-0139)	12月31日(木)～1月3日(日)
(対象廃棄物：不燃ごみ)	

●各種証明書の交付

役場の業務は、12月29日(火)から1月3日(日)まで年末年始のため休務となりますので、特に年末に印鑑証明書・住民票等の各種証明書が必要となる方は、お早めに申請を！

●婚姻届け等の戸籍届出

年末年始に婚姻届の提出を予定している方は、12月28日(月)までに提出書類等のご相談・問合せをお願いします。

問合先

役場町民課 ☎64-2111

●し尿汲み取り

年末年始のし尿汲み取りは大変込み合いますので、申込みはお早めに！

年末年始の申込みは、12月18日(金)までです。年始の申込みは、1月4日(月)からです。

問合先

役場建設環境課 ☎64-2111

平成27年度自衛官等募集のご案内

募集種目	応募資格(募集要項で確認して下さい)	受付期間	試験期日	試験場所(予定)
自衛官候補生	男 18歳以上27歳未満	年間を通じて行っております。	受付時にお知らせいたします。	受付時にお知らせいたします。
陸上自衛隊 高等工科学校生徒 (推薦)	男子で中卒(見込含) 17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を納め、学校長が推薦できる者	11月1日(日)～ 12月4日(金)	平成28年1月9日(土)～11日(月) ※上記期日のいずれか1日を指定されます。	陸上自衛隊高等工科学校 (神奈川県横須賀市)
陸上自衛隊 高等工科学校生徒 (一般)	男子で中卒(見込含) 17歳未満の者	11月1日(日)～ 平成28年1月8日(金)	1次：平成28年1月23日(土) 2次：平成28年2月4日(木)～7日(日)	青森駐屯地(青森市) 小中野公民館(八戸市) 千年交流センター(弘前市)

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

いびき、睡眠時の無呼吸ご相談下さい。



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)

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

●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)

12月3・7・10・14・17

21・24

●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 12月21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されていますが、個人のプライバシーに関することですので、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。
(10月受付分) 町民課

おたんじょうおめでとう

熊谷 駿斗くん(駿輝) 下町一区
庄司 龍世くん(修) 中袋町
岩城 慶子ちゃん(忠誠) 下町一区
中村 美結ちゃん(拓望) 馬門1

大野 號一(77) えばし
三國 さき(92) 浜町
相内 つね(91) 馬門2
高山 キヌ(80) 下袋町
横濱 まつ(92) 馬門2
伊瀬谷 よし(95) 下町一区
八木橋 哲二(87) 城内
山田 チセ(86) 枇杷野
竹村 泰巳(74) 中袋町
高屋 譽恵子(92) 松ノ木平
木村 喜代三(90) 城内
横澤 松之丞(86) 下町二区
村山 たよ(95) 明前
熊谷 賢二(42) 下町二区
矢崎 ハルノ(92) 馬門2
山田 幸(93) 下袋町
蛸名 均(81) 下町二区

おくやみ申し上げ
ごめいふくを
祈ります。

障害基礎年金

障害基礎年金は、国民年金の被保険者期間中、または被保険者の資格を失った後でも、60歳以上65歳未満で日本国内に住んでいる間に初診日*がある病気やけがにより障害者となり、日常生活に制限を受ける状態になったときに支給される年金です。障害基礎年金は、障害の程度*によって1級と2級に分かれています。

障害基礎年金を受ける条件とは

障害基礎年金は次の3つの条件をそろえば支給されます。

- 1 障害の原因となった病気やけがについて、初診日において、国民年金の被保険者であるとき、または国民年金の被保険者であった方が日本国内に住所を有し、60歳以上65歳未満であるとき。
- 2 障害の程度が、障害認定日※において国民年金法施行令別表(1級・2級)に定める程度であること。
- 3 初診日の前日において、次の保険料納付要件のいずれかを満たしていることが必要です。

●保険料納付要件の原則

初診日の属する月の前々月までに被保険者期間があるときは、その被保険者期間のうち保険料納付済期間と保険料免除期間〔一部納付(4分の1納付・半額納付・4分の3納付)の承認を受けた場合は、一部納付保険料を納付した期間〕を合算した期間が3分の2以上であること。

●保険料納付要件の特例(平成38年3月31日以前の特例)

初診日が平成38年3月31日までにあるときは、初診日の属する月の前々月までの直近の1年間に保険料の滞納がなければよいことになっています。

↓20歳		↓初診日の月の前々月 ↓初診日		
保険料 免除期間 (注)	未納期間	保険料 納付済期間	6月	7月 8月
←保険料の滞納期間が3分の1以上ないこと→				
未納期間	保険料 免除期間 (注)	保険料 納付済期間	6月	7月 8月
←1年間に保険料の滞納がないこと→				

※初診日が平成3年4月30日以前の場合は、納付要件が異なります。

(注) 4分の1納付、半額納付、半額納付、4分の3納付の承認を受けた場合は、一部納付保険料を納めないで未納扱いとなります。

※ことばの説明

初診日：初診日とは、障害の原因となった病気やけがについて、初めて医師または歯科医師の診療を受けた日のことです。

障害の程度：障害基礎年金は、原則として障害認定日に障害等級表の1級または2級に該当する障害の程度になっているときに支給されます。

- 1級…他人の介助を受けなければほとんど日常生活をすることができないような程度
- 2級…必ずしも他人の助けを借りる必要はないが、日常生活は極めて困難で労働により収入を得ることができない程度

障害認定日：障害認定日とは、障害の程度を定める日のことです。

障害の原因となった傷病についての初診日から起算して1年6か月を経過した日、または1年6か月以内に症状が固定した場合はその日をいいます。

みんなの国民年金



11月分の納付期限は
11月4日(月)です

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…64-18083

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：12月7日(月) 12月22日(火)
1月13日(水) 1月29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

減る脂くクッキング 教室のお知らせ

年末にむけて、ごちそうを作ったり、食べたりする機会が増える時期ですね。減る脂くなおもてなしメニューや食べ方を、みんなで楽しく学んでみませんか？

日時 12月21日(月)
10時~13時

場所 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 「減る脂くクッキング」
流おもてなし料理

もち物 エプロン 三角巾
ミニ講義 調理実習

参加費 健康手帳 筆記用具
300円

しめきり 12月14日(月)で
すが定員20名になり

申し込み 次第しめきります。
健康づくり課

64-11770まで



短命県返上シリーズ

短命県返上シリーズ⑧ アルコールについて

町では、町民一人ひとりの健康増進意識を高め、個人及び地域ぐるみの総合的な健康づくりと、より実践的な町民の健康づくりを推進してゆく『健康のへじ21』計画を策定しています。

その計画の8領域の中の1つ「こころの健康づくり」領域では、ストレス処理に飲酒しないことを目標としています。

アルコールは、緊張をほぐしたりコミュニケーションを円滑にするなどの良い面もありますが、量を間違えることで健康を害する原因となり、急性アルコール中毒やアルコール性肝障害、アルコール依存症を引き起こします。

適度な飲酒を楽しむために

- ① 食べながら、適量のお酒を飲みましょう。おつまみには、栄養バランスのとれたもの、特に枝豆や豆腐などタンパク質や適度な脂質を含んだものが適しています。
- ② ストレス処理のためではなく、楽しんで飲酒しましょう。

- ③ 週に2日は休肝日を設け、肝臓などの検査は定期的に行いましょう。
- ④ 他の人への飲酒の無理強い・一気飲みはやめましょう。

お酒の適量の目安

お酒の適量は、1日平均純アルコール量で約20gです。

日本酒(15度)
1合(180ml)



ビール(5度)
中ビン1本
(500ml)



ウイスキー
(43度)
シングル2杯
(60ml)



焼酎(35度)
ぐい飲み2杯弱
(70ml)



ワイン(12度)
グラス2杯弱
(200ml)



お問い合わせ先…

健康増進センター
健康づくり課

もう受けましたか？ 高齢者インフルエンザ予防接種

町では11月1日より予防接種料金の一部を助成しています。助成期間は12月31日までになっておりますので、忘れずに受けましょう。

対象者

昭和25年10月31日以前に生まれた、
野辺地町に住所を有する方

※対象となる方には10月上旬に案内を郵送しております。

●予防接種を希望する方は、ご案内を持って受診してください。

実施期間 11月1日～**12月31日**まで
(医療機関により、年末の診療日が異なります。)

場 所 町が契約している医療機関
(ご案内をご覧ください)

助 成 額 接種費用のうち1人当り1,000円
を町が負担します。

※ご不明な点等ありましたら健康増進センター
健康づくり課までご連絡ください



マタニティヨガ のお知らせ

町では、月に1度『マタニティサロン』を開催し、各種講話や妊婦さん同士の情報交換の場をもうけています。そして1月のマタニティサロンの内容は【**マタニティヨガ**】になります。是非お友達の妊婦さんもお一緒に申込み下さい。



【日時】平成28年1月19日(火)

【場所】野辺地町健康増進センター

【時間】午後1時30分から3時00分

【講師】青森中央学院大学 高橋佳子 氏

【内容】マタニティヨガなどの講話・実技

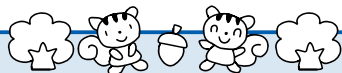
【対象】15週以上の経過が順調な妊婦

(当町に里帰り中の妊婦さんでも参加可)

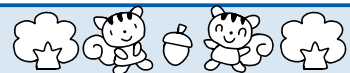
※**事前に申込みが必要です。**

前日までに電話か健康増進センター窓口へお申込みください。参加費は無料です。

<申し込み先> 野辺地町健康増進センター
健康づくり課 0175-64-1770



12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	3歳児健診 (H24年5月、6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。
9	6か月児相談 (H27年6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 (H27年2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12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	
10	マタニティサロン (妊婦とその家族)	13:30	健康増進センター	妊娠期の栄養について 講話と試食	前日までに申し込みが必要です。
17	4か月児健診 (H27年7月27日～8月17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。

※ **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

元旦歩こう会

- ◆1月1日(金) 8:30~
神明宮境内集合
- ◆参加料：無料
(集合写真がほしい方は200円)
- ◆連絡先 アスリートクラブ
若山 ☎64-2774

*冬季ジュニアハンドボール教室
開催のお知らせ*

- ◆日時 12月23日(水) 15:00~
25日(金) 15:00~
26日(土) 15:00~
- ◆場所 町立体育館
- ◆対象 小・中学生男女
- ◆その他 スポーツ保険料として
500円頂戴いたします。
- ◆参加申込み・問い合わせ先
☎64-2111
町民課 滝口

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



わっち!! 井手アナと野辺地戦隊

11月19日、この野辺地町PR動画について青森テレビさんの番組「わっち!!」の取材を受けました。なぜ、こんな変な動画を作ったのか？動画の次回作（第二話）の公開予定は？など質問に、私や製作スタッフがお答えする内容です。番組は12月4日放送予定です。野辺地町の名前がこれでもか！とメディアに露出して「また野辺地町かあ」と言われるくらい、食欲に野辺地町をアピールしていきたいと思っています。

除雪特化型野辺地戦隊 n i s n o w という町内の20代女性5人組のご当地ヒロインを結成し、彼女たちが出演する野辺地町のPR動画を製作しました。地方への移住を提案するために総務省が作成した「全国移住ナビ」というウェブサイト、この動画を8月に公開したところ、動画はとても好評で全国の上位500市町村の人気ランキングで18位に食い込む大健闘をしました。

「地域おこし」活動の中でも「野辺地町の名前を広めること」は大事なことだと思っています。野辺地町の知名度を高め、「野辺地町ってどこなの？」と、興味を持ってもらうことは観光に来ていただくことへの第一歩だと考えるからです。

昨年度、野辺地町にはおよそ8万人の観光客がおいで下さったそうです。近隣の七戸町には約90万人、六ヶ所村には約20万人、なんと全国的に見れば、野辺地町はまだ知名度が低いんだなあ、と思います。知らされました。

先日、車庫入れに失敗し、愛車の左側のドアミラーを壊し、少々投げやりになっている地域おこし協力隊阿部博一でございます。町民の皆さま、お元気でございましょうか？

「地域おこし」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

お知らせ

●十和田市

- アーツ・トワダ ウィンター
イルミネーション2015
- ・日 時 12月4日(金)～25日(金)
16時30分～21時
 - ・場 所 十和田市現代美術館前
アート広場
 - ・問合先 十和田市観光推進課
☎0176-51-6772



●おいらせ町

- おいらせ町写真展作品募集
- ・日 時 平成28年1月20日まで
(延長しました)
 - ・提出場所 おいらせ町役場本庁舎
2階総務課
 - ・問合先 おいらせ町総務課
☎0178-56-2166

●六ヶ所村

- 異文化交流フェア
- ・日 時 12月6日(日)
13時～15時30分
 - ・場 所 文化交流プラザ「スワニー」
 - ・問合先 国際教育研修センター
☎0175-73-8575

●三沢市

- 第4回寺山修司市民大学総合講座
『寺山修司との出会いの意味』
- ・日 時 12月13日(日)14時～16時
 - ・場 所 三沢市商工会館
 - ・問合先 寺山修司五月会事務局
(寺山修司記念館)
☎0176-59-3434

●七戸町

- しちのへホワイトバトル2016
- ・日 時 2月7日(日)
 - ・場 所 七戸町中央公園
 - ・問合先 ホワイトバトル実行委員会
(七戸町商工観光課内)
☎0176-62-2137



●横浜町

- 2015横浜なまこフェア
- ・日 時 12月1日(火)～12月13日(日)
 - ・場 所 ①道の駅よこはま
②トラベルプラザ
サンシャイン
 - ・問合先 横浜町役場産業振興課
☎0175-78-2111
(内線351)



町のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 Ⓜ 3歳児	2	3	4 Ⓜ 弁護士	5 青い森鉄道全線 開業5周年イベ ント
		第7回議会定例会				
6	7 傾聴サロン	8 Ⓜ 人権	9 Ⓜ 6か月児・ みんなの子ども Ⓜ 10か月・1歳児	10 マタニティーサロン	11	12
	国保・脳ドック（第3回目）受付					
13	14	15 Ⓜ 行政	16 Ⓜ 年金	17 Ⓜ 4か月児	18	19 Ⓜ ケーキ作り Ⓜ ドキドキ クリスマス会
20	21	22 Ⓜ 避難訓練	23 天皇誕生日	24	25	26
27	28 Ⓜ 大掃除	29	30	31	行事内容 Ⓜ 図書館 Ⓜ 健診 Ⓜ 児童館 Ⓜ 相談	
		役場年末休業				



おいしい! 減る脂〜♪
カンタン料理

その20



管理栄養士
新井山 静

たらのグラタン

【管理栄養士のコメント】

寒さが本番をむかえる季節になりました。寒くなると県産の生たらがおいしくなりますね。今月は生たらを使った、かんたんグラタンのご紹介です。

たらは低脂肪・低カロリーで、タンパク質を多く含みます。ごちそうが続くこの季節におすすめの食材です。できたてあつあつのところを食べましょう。

【栄養価（1人分）】

エネルギー 185 kcal たんぱく質 23.6 g
脂 質 5.1 g 炭水化物 10.3 g 塩分相当量 1.6 g

材料（4人分）

・生たら	4切れ
・塩、こしょう	少々
・玉ねぎ（薄切り）	小1/2 個
・しめじ（ほぐす）	1パック
・バター 10g	
・塩	小さじ 1/3
・薄力粉	大さじ 1.5
・スキムミルク	大さじ 5
・水	250ml
・とけるチーズ	40g

作り方

1. たらは塩・こしょうを少々して10分位おき、出てきた水分をふいてから、分量外の薄力粉を軽くまぶす。
2. フライパンにバターを入れ、玉ねぎとしめじを炒める。しんなりしてきたら、塩と薄力粉を入れてさらに炒め、水で溶いたスキムミルクを入れてとろみがつくまで混ぜる。
3. グラタン皿かホイルで作った器にたらを入れ、2ととけるチーズをのせてオーブンで焼く。【200℃で10～15分】



かね た ゆい
兼田 祐季ちゃん



にし やま しん ぼ
西山 心絆くん



にい やま こ みち
新山 瑚倫ちゃん



えび な あい り
蛸名 愛莉ちゃん



せ がわ さ く
瀬川 咲玖くん



し のへ きずな
四戸 絆くん

ぼくたち、わたしたちの



ピカピカだよ

3歳児健診で虫歯ゼロの子です

