

広報

のへじ



駅前組

下町組

新組

特集 のへじ祇園まつり

9

2016年
第689号
月号



最優秀賞 新道組祭典部「紅葉狩り 鬼女伝説」



の
へ
じ
祇
園
ま
つ
り

浜町組祭典部 「宝船」



優秀賞 下袋町組祭典部
「源平合戦 壇ノ浦の戦い」



駅前組祭典部
「加藤清正の虎退治」



秀作 下町組祭典部
「安珍・清姫伝説」



袋町組祭典部
「伊達正宗 摺上原の合戦」



特別賞・祇園奉楽賞
城内組祭典部「日本伝説 龍宮の使」



馬門組祭典部
「公時(金太郎)の大蜘蛛退治」



金沢町組祭典部
「弁慶の立ち往生」



当町の夏の風物詩「のへじ祇園まつり」が、8月18日の八幡宮への大しめ縄・神楽の奉納から華やかスタートしました。

19日には、駅前広場に各祭典部が趣向を凝らして制作した豪華絢爛な山車が立ち並び、祇園囃子・神楽の競演で一気に盛り上がりを見せ、勢いをそのままに、初日の夜間合同運行が行われました。

20日の海上渡御は天候不良のため中止となりましたが、各祭典部が町内を練り歩き、祭りの音色を響かせました。

最終日の合同運行も、あいにくの天候不良で惜しまれつつも中止となりましたが、祭りの余韻を残しつつ行われた「ふるさと物産テント市」では、多くの人が買い物を楽しんでいました。



常夜燈フェスタ



のへじ花火大会



7月24日、潮騒公園で、常夜燈フェスタ、のへじ花火大会が開催されました。

11時に開幕した常夜燈フェスタのステージイベントでは、若葉小マーチングバンド部による演奏を皮切りに、わかば保育園児による遊戯、ジュリーマニア沢田研二そっくりショー、こかぶ早食い競争「こかぶチャレンジ」など、様々な催しで会場を沸かせました。

また、テントブースでは、町内外の特産物が売られ来場者の舌を楽しませたほか、子ども向けのイベントも多数用意され、三輪車レース、ふあふあコーナーなどが人気を博していました。

夜は、初の試みとなる常夜燈フェスタと同日開催の花火が打ち上がると、会場は一気に盛り上がりを見せ、当町の短い夏の始まりをつける1600発の花火が、夜空を華やかに彩りました。



力を合わせ目一杯に綱を引く子どもたち

藩境塚で綱引き合戦開催！

7月30日に青森県土地家屋調査士会主催による藩境塚綱引き合戦が津軽藩と南部藩の境界にあたる県史跡「藩境塚」で開催されました。

野辺地町と平内町の協力の下に行われた本イベントは、両町長を含む綱引きのミニセレモニーから幕を開け、綱引き合戦が始まると津軽チームと南部チーム、調査士チームで競い合いましたが、優勝は、特別参加の津軽・南部混成の子どもチームが果たし、子どもたちは、大いに喜びを表していました。

その他イベントでは、野辺地町、平内町、七戸町の特産PRブースが設けられたほか、測量体験やスイカ割りなどが、境界についての認知向上や地域間交流を図っていました。

弘前大学付属中 ゆかりの品を後世へ

昭和22年から41年まで当町に属した、弘前大学教育学部附属野辺地中学校の同窓生らがゆかりの品を町に寄贈しました。

同窓生らは、今年が閉校50年目の節目の年であることと同窓生らの高齢化で今後保管が困難となることなどから、これらを後世へ残すため寄贈を決意。応援旗や冊子など23点のゆかりの品を受け取った同校出身の中谷町長は、懐かしそうに眺め、町で大切に保存することを誓いました。

ゆかりの品は8月9日から23日まで中央公民館で特別展示され、多くの人を楽しませました。現在は、当町や近隣の町村の教育に大きく貢献した文化財として歴史民俗資料館で保管されています。



弘前大学教育学部 附属野辺地中学校
寄贈した応援旗を掲げる同窓生らと中谷町長



郷土料理を味わう参加者たち

郷土料理に舌鼓

「行在所と野辺地の食彩」が野辺地町文化財を守る会（柴崎民生会長）主催のもと行われ、町内外から参加した14名が雅な料理と町の歴史と文化を堪能しました。

行在所では町の郷土料理である茶がゆやけいらん、寄せ豆腐などがお膳で振る舞われ、参加者らは風情のある庭を眺めながら、上方文化の名残が漂う郷土伝統料理に舌鼓をうちました。

本活動は、文化財への理解を深めてもらおうと2008年から開催されています。八戸市や三沢市などの町外からの参加が多く、常夜燈公園や歴史民俗資料館などを巡り参加者をもてなしました。

のへじ生涯学習大学で1年間の楽習をスタート！

政治・教育・文化などの身近な内容をテーマに、各方面で活躍する講師を迎えて行われる「のへじ生涯学習大学」が今年も開講されました。

「夢をカタチに」と題して7月19日行われた第1回講座では、講師を務めたアトラント・シドニーオリンピックボート競技出場の前田理子氏から、諦めないことの大切さについて力強い講演が行われました。

今年で23年目を迎える本大学の47回の講座のうち、半数の4回以上の出席で単位修得ができます。今年から初めて参加する大学1年生の生徒勢40名の生徒が1年間の楽習（がくしゅう）をスタートさせました。



第1回講座の様子

菖蒲小と馬門小の児童が交流



仲良くなったよ！

ロータリークラブの交流事業として当町を訪れていた菖蒲小学校（埼玉県久喜市）の児童が、8月6日、馬門小学校の児童とレクリエーションを通じて交流を深めました。

参加したのは、4、6年生の菖蒲小児童20名と馬門小児童の18名で「できるだけ、多くのお友達の名前を覚えよう」と他校同士で「共通のもの」を見つけてペアを作るゲームや、2校混合のボール渡しゲームなど行いました。

当交流会は、当町が久喜市と友好都市関係にあることから、毎年交互に訪問し交流を続けており、今年で9回目を迎えます。菖蒲小の児童らは、このほかにも、青森ねぶた祭やこかぶ収穫体験などを行いました。泊3日の旅を楽しみました。

子ども会わくわくサマー体験

町子ども会は8月6日、東北町小川原湖水浴場で「わくわくサマー体験」を実施し、33名がイカダ作りや湖水浴を楽しみました。

灼熱の太陽が降り注ぐ中、ロープや浮き輪、木の板を使って、仲間たちと協力してイカダを制作。完成したイカダが海に浮かぶと、喜びの声をあげ、オールを使って沖へと漕ぎ進めていました。

昼食後は、青年の家で万華鏡作りに挑戦し、思い思いのデザインで作品作りに取り組みました。参加した子どもたちは「イカダ作りが難しかった、また参加したい」など、感想を述べ、日ごろ体験できない活動で夏の思い出作りをしていました。



いざ、出航だ～！



はじめて見る作業に興味津々！

ふるさと探偵団 商店の今と昔を調査だ！

8月2日「ふるさと探偵団」に参加した8名の小中学生が「昔と今の商店の違い」について調査しました。

小さな探偵らは、昔、各商店で使われていた道具を見て「どの商店で、どのように使われていたか」を推理し、その後、商店を訪ね、森野豊店では、昔使われていたものさしや針が、機械の導入により作業スピードが速くなったことなどが実演されると、技術の進歩に感心していました。

このほか、ストウ写真館や鷹場酒店でも、昔の道具の使用方について学んだ子どもたちは、はじめて見る道具に興味を示し、自分の住む町の商店に関心を寄せていました。

森野豊店様、ストウ写真館様、鷹場酒店様、ご協力ありがとうございました。（順不同）

交通事故のない、明るい町を！

7月27日、第46回野辺地区交通安全野辺地町大会が中央公民館で開催され、当町のほか、横浜町、六ヶ所村の関係者約200名が参加しました。

今年度の交通安全年間スローガンは「こんばんは早めのライトでごあいさつ」「シニアこそジュニアのお手本交通安全」「しんごうがあおでもよくみるみぎひだり」を掲げ、日ごろから交通安全に寄与した個人や団体らを表彰しました。

地区交通安全指導隊総隊長の秋田博氏が、高齢者の道路横断中の危険性について意見発表を行ったほか、アトラクションでは、たけのこ保育園の園児らの遊戯が披露されました。

参加者の意識向上を図っていました。



たけのこ保育園の遊戯披露



北部根性會（左2番目から）
蛸名恋空さん 蛸名純嘉さん

祝
全国少年少女レスリング
選手権大会出場



卓球スポーツ少年団（左2番目から）
鳥谷部真侑さん、山崎爽空さん、鳥谷部光優さん、
古林陸さん、甲斐敬彰さん

祝
全日本卓球選手権大会・
全国ホープス卓球大会出場



国民健康保険運営協議会委員（左2番目から）
高野修司氏 久保三男氏

国保永年勤続者表彰
おめでとうございます



サラン基金様より計180,000円
若葉小マーチングバンド部、馬門クロカンス
スポーツクラブ、ちむ野Open、NPO法人野
辺地空手道会

町への御寄附
ありがとうございます

台風・大雨に 備えましょう

◇台風が接近する前に

- ・家の周りを再点検しましょう。 ・最新の台風情報を確認（テレビ・ラジオなど）しましょう。
- ・断水に備えて飲料水・生活用水を確保しておきましょう。
- ・備蓄している食料・非常用品など、点検しておきましょう。



◇台風が接近してから

- ・用水路や海岸の見回り及び屋外での作業は絶対にやめましょう。
- ・河川及びガケ地付近の方は、異変を感じたらすぐに避難しましょう。
- ・避難勧告や避難指示があったら、素早く避難できるよう準備しておきましょう。

◇町のホームページ及び町で配布した防災ガイドマップには、洪水災害、土砂災害の対策及び災害時の避難場所を掲載しています。いま一度、自分の地域に関する情報を確認しましょう。



◆特別警報の種類と発表基準

警報の種類	発表基準
大雨特別警報	台風や集中豪雨により数十年に一度の降雨量となる大雨が予想され、若しくは、数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により大雨になると予想される場合
暴風特別警報	数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により暴風が吹くと予想される場合
高潮特別警報	数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により高潮になると予想される場合
波浪特別警報	数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧により高波になると予想される場合
暴風雪特別警報	数十年に一度の強度の台風と同程度の温帯低気圧により雪を伴う暴風が吹くと予想される場合
大雪特別警報	数十年に一度の強度の降雨量となる大雪が予想される場合
津波に関する特別警報	大津波警報（3mを超える津波）を位置づけ
地震に関する特別警報	震度6弱以上を予想した緊急地震速報（警報）を位置づけ

- 町民の皆様には、防災行政無線、緊急速報メール、広報車等による巡回などによりお知らせします。
- 屋外の気象状況等を確認のうえ、移動が可能な場合は、避難勧告や避難指示などの避難に関する情報に従い、非常用持ち出し袋を持って避難所へ避難してください。
- 暴風や道路冠水などにより、外出が危険なときは家の中の少しでも安全な場所へ移動してください。
- 自然災害による被害を軽減するためには、注意報、警報、テレビ・ラジオ等の報道により、常に気象情報に注意を払い、早めの行動をとることが大切です。
- 普段から避難場所や避難経路を確認しておきましょう。

（担当：防災安全課）

まちの お知らせ

役場 ☎64-2111

まちの人口

平成28年7月末現在（前月比）

人口	13,839名	(- 8)
男	6,484名	(- 2)
女	7,355名	(- 6)
世帯数	6,576世帯	(+ 4)

無料相談案内

●年金相談

(年金全般に関すること)

10月19日(水) 10時～15時

中央公民館 ※9月はお休みです

☎017-752-6600 (要予約)

●人権相談

(人権擁護に関すること)

10月4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)

10月7日(金) 14時～

老人福祉センター※9月は2日

☎64-2111総務課

※要予約：9月30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)

9月20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

2つの給付金について 申請受付を開始します

9月27日(火)から申請受付を開始する2つの給付金についてお知らせします。対象になる可能性のある方には、9月上旬から9月中旬に申請書をお送りします。

◆平成28年度臨時福祉給付金

平成26年4月に実施した消費税率引上げに伴う所得の少ない方への影響を緩和するため、平成28年度分の住民税が非課税の方を対象に支給します。

支給額は3千円となり、課税者の被扶養者や生活保護の受給者等は対象外です。

◆障害・遺族年金受給者向け給付金

一億総活躍社会の実現に向け、賃金引上げの恩恵が及びにくい所得の少ない年金受給者の方を支援するため、平成28年度臨時福祉給付金の支給対象者のうち、障害基

礎年金や遺族基礎年金等を受給している方を対象に支給します。

支給額は3万円となり、高齢者向け給付金の受給者は対象外です。

◆申請期間

9月27日(火)～12月27日(火)

◆問合せ先

介護・福祉課(内線245)

重度心身障害者医療費受給者証等更新のお知らせ

現在お持ちの「重度心身障害者医療費受給者証」又は「重度心身障害者受給決定通知書」は、9月30日で期限切れとなりますので、次のとおり更新の手続きをお願いいたします。

◆更新期間

9月12日(月)～9月23日(金)

◆場所

役場町民課・国保の窓口

◆必要書類等

①申請書

(申請期間までに郵送します)

②現在お持ちの受給者証又は受給決定通知書

③印鑑 ④健康保険証

◆注意事項

・平成28年1月1日において、受給者本人及び受給者を扶養している方の住所が野辺地町になかった場合は、前住所地が発行する「平成28年度所得課税証明書」が必要となります。

・更新の手続きが行われない場合、10月1日以降の医療費の助成が受けられません。

・前年の所得が限度額(老齢福祉年金の所得制限を準用)を超えている方や、生活保護の適用を受けている方は対象となりません。

◆その他

現在、重度心身障害者受給者証等をお持ちでない方であっても、次の(1)～(3)のいずれかに認定された時点で65歳未満の方は、重度心身障害者医療費助成制度

の対象となりますので、申請をお願いいたします。

(1)身体障害者手帳1級、2級又は内部障害3級

(2)青森県愛護手帳A

(3)精神障害者保健福祉手帳1級

※既に対象となっている方が65歳以上となった場合は、後期高齢者医療制度に加入し、住民税非課税世帯であることが継続の条件となります。

◆問合せ先

町民課 国保・後期高齢者医療・年金担当(内線238)

国保・脳検診(2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・脳検診を実施します。

◆受付期間

9月6日(火)～12日(月)

但し定員になり次第締切ります。

◆受付人数

23人

◆対象者

①75歳未満

②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。)

③保険税の滞納のない世帯の方

◆個人負担金 3000円

◆実施期間 10月～12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ない場合がありますので、事前にご相談ください。

①閉所恐怖症の方 ②ペースメーカーが入っている方 ③脳動脈クリップを埋め込んでいる方

④外傷や手術などで体内に金属類が入っている方 ⑤歯科でインプラント治療されている方

⑥妊娠又は妊娠されている可能性があります

※3回目33名は12月広報で募集します。

◆申込・問合せ先 町民課 脳検診担当(内線229)

◆申込・問合せ先 町民課 脳検診担当(内線229)

◆申込・問合せ先 町民課 脳検診担当(内線229)

◆申込・問合せ先 町民課 脳検診担当(内線229)

◆申込・問合せ先 町民課 脳検診担当(内線229)

◆申込・問合せ先 町民課 脳検診担当(内線229)

◆申込・問合せ先 町民課 脳検診担当(内線229)

◆申込・問合せ先 町民課 脳検診担当(内線229)

宝くじ助成金で 備品を整備

◆金沢自治会（金沢祭典部）

「平成28年度コミュニティ助成事業」を活用し、半纏、浴衣、三味線一式、まつり笛、プレハブハウスなどの「祭り用備品」を購入しました。



今後、より一層のコミュニティケーションの構築と、伝統文化である祇園祭を次世代へ継承し、地域のコミュニティの活性化を図ります。



◆ささ踊り保存会

「平成28年度コミュニティ助成事業」を活用し、締太鼓、浴衣帯などの「ささ踊り継承活動用備品」を購入しました。

今後、より一層のコミュニティケーションの構築と、伝統文化であるささ踊りを次世代へ継承し、地域のコミュニティの活性化を図ります。



定例労働相談会のお知らせ (9月・11月)

青森県労働委員会では、個々の労働者と事業主との間に生じた労働問題（解雇・賃金引下げ・長時間労働・パワハラ等）について、労働委員会委員が相談に応じます。

労働者、事業主いずれの方からの相談も受け付けています。
※事前の予約も受け付けていますので、お気軽にお問合せください。

◆開催日時・会場

開催日	時間	場所
9月6日(火)	13:30~15:30	青森県労働委員会※
10月4日(火)	13:30~16:00	青森県観光物産館 アスパム5階
11月9日(水)	13:30~15:30	青森県労働委員会※

※県庁国道側向い みどりやビル7階

◆費用 無料

◆問合せ先

青森県労働委員会事務局
青森市長島二丁目1番5号
みどりやビル7階
☎017-734-9832

第3回経営支援セミナー 開催のお知らせ

町では、創業・起業に興味のある方、新しい事業展開やアイデアをお持ちの方並びに既に事業を行っている方などを対象に持続的な経営をサポートするため、町商工会と共催で経営支援セミナーを開催いたします。
第三回目となる今回は「人材育成」についての内容で、今後は「財務」などについて順次セミナーを開催する予定です。引き

続き広報のへじでお知らせいたしますのでご参加ください。

※セミナーに参加をご希望の方は申込み先までご連絡ください。

◆日時 9月27日(火)
18時30分~20時30分

◆場所 中央公民館

◆内容 人財育成

◆費用 無料

◆申込・問合せ先

◆地域戦略課

(内線266・267)

◆商工会 ☎64-2164

〜集まれ!未来の消防士!〜 家族で楽しく消防体験

野辺地消防署では、町民の皆さんに消防をより身近に感じ、消防に対する理解を深めてもらうとともに、火災予防活動の一環として住宅火災の未然防止を図るため「2016 消防フェアのへじ」を開催します。

・救急体験（心肺蘇生法、AED、応急手当）

・消火体験（水消火器）

・消防士体験（防火衣装着、消防車の乗車）

・煙体験（煙が充満した部屋からの避難方法）

その他、町内園児の消防絵画展示、家族で楽しみながら消防について体験する事が出来ます

ので、お気軽にお越しください。皆様のご来場をお待ちしております。

◆日時

10月2日(日) 10時~14時

◆場所 中央公民館大ホール・駐車場

◆申込 不要

◆問合せ先 野辺地消防署

☎64-3126

放送大学第2期(10月生)募集のお知らせ

◆出願期限 9月20日(火)

◆資料請求(無料)・問合せ先

◆放送大学青森学習センター

☎0172-3810500

◆八戸サテライトスペース

☎0178-7011663

紙

回収いたします。

新聞・チラシ 雑誌・雑み 段ボール 牛乳パック 一升瓶・ビール瓶 空缶 衣類

3日(土) 17日(土) 本町・下町・川目・鳴沢・松ノ木平
4日(日) 19日(月) 駅前・城内・枇杷野・琵琶野・えぼし
9月 11日(日) 24日(土) 新町・八幡町・浜町・新道・金沢
18日(日) 馬門自治会・子ども会
10日(土) 25日(日) 上袋町・中袋町・下袋町

※8時までに道路脇見えやすいところに置いて下さい。
野辺地リサイクルセンター ☎0175-64-8620

「未来につなぐ相続登記」～相続登記はお済みですか～

相続した不動産（土地・建物）についての相続登記（名義変更）は、不動産の所在地を管轄する法務局に申請が必要です。

長い間、相続登記をしないで放置していたために、相続人が死亡してしまい、相続権のある人が次第に増え、遺産分割の協議がまとまりにくくなってしまふことがあります。

相続登記は、登記をしなければ罰せられるというものではありませんが、放置することは、自分の子供や孫に手間と費用をかけさせてしまう結果となります。

また、相続登記をしていないと次のような様々な問題も発生することがあります。

- ・土地を売って現金化したいが、土地の名義が曾祖父名義になつていてすぐに所有権移転登記ができない。
- ・空き家を有効利用したいが、所有者が分からず交渉できない。

- ・森林の所有者が分からず、山が荒廃している。

- ・用地買収の話があつたが、相続人の間で争いになった。

- ・所有者との連絡が取れず、災

害復旧などの緊急性のある工事が遅れる。

トラブルを未然に防ぐためにも、早めに相続登記をしましよ

う。

◆問合先

◇青森県司法書士会総合相談センター（無料相談・予約制）

☎0120-940-1230

・予約受付時間

月曜日～金曜日（祝日は除く）の10時から16時

◇青森地方法務局十和田支局（登記相談・予約制）

☎0176-2312424

法人関係税の電子申告について

電子申告について

青森県では、地方税電子化協議会が運営する地方税ポータルシステム（通称「eLTAX」：エルタックス）を利用して、

インターネットによる法人関係税（法人県民税・法人事業税・地方法人特別税）の申告受付を行っています。

◆利用できる手続き
法人関係税（法人県民税・法人事業税・地方法人特別税）の申告受付の手続き

◆利用できる方
納税者（税理士等代理人を含む）

◆電子申告の特徴
「PCdesk」などのeLTAX対応ソフトを使用して、

TAX対応ソフトを使用して、

自宅やオフィスなどからインターネット経由で申告手続きを行うことができます。

◆利用するには

eLTAXホームページで利用届出を行ってください。また、初めて利用される場合は、

あらかじめ「電子証明書」の取得が必要です。

※関与税理士等が代理申告する場合は、納税者の電子証明書は不要です。

ご利用方法等、詳細については左記ホームページをご覧ください。

eLTAXホームページ
<http://www.eltax.jp/>

◆問合先

上北地域県民局県税部 課税課
☎0176-2218111
(内線209)

海区漁業調整委員会委員の選挙人名簿記載申請の時期です

海区漁業調整委員会委員の選挙人名簿は、毎年9月1日現在で有権者からの申請によって作成されます。

次の要件に該当する方は、申請期間内に申請書を提出してください。

なお、申請用紙は町選挙管理委員会と町漁業協同組合に備えてあります。

◆申請資格要件

当町に住所又は事業場を有する方で、1年に90日以上、漁船を使用する漁業を営み又は漁業者のために漁船を使用して行う水産動植物採捕若しくは養殖に従事する方で、平成10年12月6日以前の出生の方。

なお、海そう漁業については、漁船の使用を条件としない。

◆申請期間

9月1日（木）～5日（月）
◆申請書の提出先及び問合先
選挙管理委員会（内線264）

動物ふれあいフェスティバル2016

動物愛護センターでは、動物ふれあいフェスティバル2016「つなげよう愛護の思い」を開催いたします。

◆会場

青森県動物愛護センター
青森市大字宮田字玉水119番地1

◆日時

9月24日（土）・25日（日）
10時～16時
（当日は雨天でも開催します。）

◆概要

譲渡犬同窓会、譲渡猫近況報告写真展、命の花（青森県立三本木農業高等学校）、ワンリンピック、犬猫避難訓練、これが最先端の迷子札だ！（マイクロチップの紹介・展示・体験）、

犬猫から人にうつる病気、犬のしつけ方教室、動物ふれあい体験、乗馬体験、工作コーナー、クイズでGO、他

◆問合先

青森県動物愛護センター
☎0171-72616100

国立宮古海上技術短期大学校 平成29年度新入生募集

◆第4回オープンキャンパス
10月8日（土）10時～14時

◆資料請求及び問合先
〒027-0024

岩手県宮古市磯鶏2-5-10
国立宮古海上技術短期大学校
総務課
☎0193-6215316

「海を知り、地球・生命を考える」海洋研究開発機構 研究成果・活動報告会2016

◆日時 9月4日（日）
13時30分～16時30分

◆場所

青森市男女共同参画プラザ
AV多機能ホール 青森県青森市新町一丁目3-7 アウガ5階

◆入場料 無料

◆問合先 国立研究開発法人海洋研究開発機構むつ研究所

☎0175-2513811
<http://www.jamstec.go.jp/mutsu/j/>

8月25日（日）

屋内温水プールからの お知らせ

屋内温水プールは、ボイラー
改修工事に伴い、左記の期間、
プールをご利用できません。
ご不便をおかけしますが、ご
理解の程、よろしくお願いいた
します。

(トレーニングジムは従来どお
りご利用いただけます。)

◆プールが利用できない期間

9月30日(金)～10月5日(水)

◆問合せ 社会教育・スポーツ課
☎64-2119

スイミングスクール 参加者募集

屋内温水プール『サン・ビ
レッジのへじ』では、幼児・小
学生を対象にスイミングスクー
ル(後期)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 9月6日(火)～

定員になり次第終了

◆申込・問合せ サン・ビレ
ッジのへじ ☎64-9777

※スイミングスクール受付は、
電話・プール窓口で一斉に8
時30分から行います。

◆講師 フィットネスクラブ
ウイング青森

第15回町内河童水泳大 会開催のお知らせ

第15回野辺地町河童水泳大会
を左記により開催します。泳ぎ
に自信のある子どもはもちろん
速く泳げない子どもでも小学校
3・4・5年生は25m、6年生
は50m泳げれば参加できます。

◆日時 10月9日(日) 13時～
◆場所 サン・ビレッジのへじ
◆主催 野辺地町水泳協会

◆種目 自由形・背泳ぎ・平泳ぎ 各
3～5年生 男女

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	9/29、10/6 10/13、10/20 毎週木曜日 (全4回)	15:30 ～16:30	1,500円
児 童	30人	小学生初・ 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	10/27、11/10 11/17、11/24 毎週木曜日 ※11/3は無し (全4回)	15:30 ～16:30	1,500円
児 童	30人	小学生初・ 中級者		17:00 ～18:00	1,900円 (入館料含む)

平成28年度ジュニア水 泳教室開催のお知らせ

河童水泳大会に先がけて初心
者を含めてのジュニア水泳教室
を下記のとおり開催します。

◆日時 9月4日・11日・18日
・25日(日) 13時～15時

◆場所 サン・ビレッジのへじ

◆申込先 サン・ビレッジのへ
じ ☎64-9777

◆締切 9月3日(土)

図書館行事

☎(64) 2195

※9月5日(月)まで特別休館
となります。

◆英会話クラブ/5日・12日・
26日(月) 15時30分～16時30
分(中央公民館)

◆ブックスタートプラス/6日
(火) 12時30分(健康増進セ
ンター・1歳6か月児相談)

◆ファミリリー・イングリッシュ
/6日・13日・27日(火) 15
時30分(2階視聴覚室)

◆ヨチヨチおはなし会/7
日(水) 11時～11時30分

25m、フリーリレー25m×4
◇6年生 男女

自由形・背泳ぎ・平泳ぎ 各
50m、フリーリレー50m×4

◆申込先 サン・ビレッジのへ
じ ☎64-9777

◆締切 10月5日(水)

(2階視聴覚室)
◆朗読の会『秋桜』/8日(木)
10時「定例会」(中央公民館)
◆おはなし工房/
10日(土) 14時15分～15時15
分「読み聞かせと簡単な工作」
(2階視聴覚室)
◆ブックスタート/14日(水)
9時30分(健康増進セン
ター・6か月児相談)
◆お話しサークル『虹色の会』
/17日(土) 13時30分「定例
会」(2階視聴覚室)
◆絵本を楽しむ会/23日(金)
9時30分「定例会」(閲覧室)

児童館行事

☎(64) 3106

◆料理教室 参加費150円
10日(土) 10時30分

◆申込締切8日(木)

◆野辺地ホーム訪問
21日(水) 16時

◆あたごクラブ奉仕活動
24日(土) 10時30分

◆避難訓練
27日(火) 16時30分

図書館おすすめの新书推荐(入荷予定本)

書 名	著 者 名
コンビニ人間(芥川賞受賞)	村 田 沙耶香
津軽双花	葉 室 麟
アンマーとぼくら	有 川 浩
おおあたり	畠 中 恵
マトリョーシカと消えた死体	ケイト・アトキンソン
トットちゃんとソウくん戦争	黒柳徹子・田原総一朗
三本木農業高校の命の授業	青森県立三本木農業高等学校監修

本の展示

- ・お月さんの本展 7日(水)～18日(日)
- ・齢いを重ねてより良く生きる本展 14日(水)～30日(金)

平成28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ください)	受付期間	試験期間	試験場所(予定)
防衛医科大学校看護学科学生 (自衛官コース)	男 女 高卒(見込含) 21歳未満	9月5日(月) ～	10月15日(土)	白山台公民館(八戸) 青森第二合同庁舎
防衛医科大学校医学科学生	男 女 高卒(見込含) 21歳未満	9月30日(金)	10月29日(土) 10月30日(日)	青森第二合同庁舎
防衛大学校学生(推薦)	男 女 高卒(見込含) 21歳未満 (細部は募集要項 を確認してください。)	9月5日(月) ～	9月24日(土)～25日(日)	防衛大学校
防衛大学校学生(総合選抜)		9月8日(木)	9月24日(土)	防衛大学校
防衛大学校学生(一般前期)		9月5日(月) ～9月30日(金)	11月5日(土)～6日(日)	小中野公民館(八戸)

◎ 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

国民健康保険被保険者証更新のお知らせ

現在お使いいただいている国民健康保険被保険者証の有効期限は、平成28年9月30日(金)までとなっているため、新しい保険証へ更新となります。

新しい保険証は、9月下旬に各世帯に普通郵便にて郵送いたしますので、10月1日(土)からお使いください。期限の切れた古い保険証は使用できませんので、各自で責任を持ってハサミ等を入れて破棄してくださいますようお願いいたします。

万が一、新しい保険証が届かなかったり、記載事項に誤りがある場合はご連絡ください。ただし、国民健康保険税を滞納している方については、納税相談のうえ窓口での更新となりますので、ご了承ください。

- ◆ 医療機関などには、必ず保険証の原本を提示してください。
- ◆ 職場の健康保険に加入した場合、又は被扶養者になった場合は、役場に届けるとともに受診されている医療機関等へもお届けください。
- ◆ 他市町村に転出される場合(修学は除く)は、必ず保険証をお返しくください。
- ◆ 交通事故等第三者行為による傷病で診療を受けた場合は、必ず町民課・国民健康保険担当へ申し出てください。

問合せ : 町民課 国保・後期高齢者医療・年金担当

☎ 64-2111 内線241

平成28年度 犬の登録及び狂犬病予防注射日程表 (下期分)

実施日: 10月2日(日)～10月4日(火)

月日	実施時間	実施場所	住所
10月2日(日)	9:00～9:10	健康増進センター駐車場	前田5-2
	9:15～9:30	烏帽子コミュニティセンター	枇杷野33-24
	9:45～10:00	馬門公民館前	馬門97
	10:10～10:20	金沢町集会所	米内沢34-2
	10:25～10:40	十符ヶ浦海水浴場駐車場	田名部道56-7
	10:45～11:00	勤労青少年ホーム前	中道20-1
	11:05～11:15	中袋町・石孝電機工業駐車場(事務所50m先)	タラノ木13-6
	11:20～11:30	下町2区自治会集会所前	坊ノ塚5-26
	11:35～11:45	駅前・山田印刷付近	下与田川2-1
10月3日(月)	11:50～12:05	役場前	野辺地123-1
	9:30～9:40	愛宕公園駐車場	寺ノ沢56
	9:45～9:55	下町・丸山商店前(空缶回収ボックス付近)	船橋9-74
	10:00～10:10	川目集会所付近	中屋敷49-7
	10:15～10:25	松ノ木平ロータリー(クローバー作業所付近)	下松ノ木平19
	10:30～10:45	町立体育館	観音林後10
	10:50～11:00	戊辰戦争史跡駐車場	鳥井平34-3
	11:20～11:30	有戸地区学習等供用センター	小沢平10-8
	11:35～11:40	目ノ越集会場前	向田328-3
10月4日(火)	9:30～9:40	国道4号馬門温泉入口交差点付近	田端4-1
	9:50～10:05	常夜燈公園入口付近	野辺地568
	10:10～10:20	えぼしグラウンド付近	浜掛87-1
	10:25～10:35	中袋町・木明工務店付近	赤坂63-14
	10:40～10:55	中道ふれあい公園駐車場	中道13-14
	11:10～11:15	木明農作業休養施設前	有戸鳥井平158-6
	11:20～11:25	塩谷商店前	明前68-9
	11:35～11:50	中央公民館前	野辺地1-15

連絡先: 建設環境課 64-2111 (内線223)

平成28年度 下期予防注射のお知らせ

狂犬病は過去の病気ではありません。狂犬病予防法に基づき、犬の登録(生涯1回)と狂犬病予防注射(毎年1回)を行うことは犬の飼主の義務となっております。

町では、次の日程表により狂犬病予防注射を実施します。既に登録済みの飼主の方にはハガキで通知しておりますので、そのハガキを必ずお持ちになって

受けてください。

登録を済ませていない犬の飼主の方は登録し、また、今年度まだ予防注射を受けていない犬(生後90日を経過した犬)には忘れずに予防注射を受けさせてください。

「登録料金(生涯1回)」

1頭につき3,000円

「予防注射料金(年1回)」

1頭につき3,100円

次に該当する場合は届け出が必要となります。

● 飼主が死亡した時

● 飼主の住所に変更があった時

● 飼主が変わった時

● その他の登録内容に変更があったとき

動物病院で狂犬病予防注射を受けた場合は証明書を持参の上、予防注射済票の交付(1頭につき550円)を受けてください。病気などで注射ができない場合は、必ず動物病院で診てもらい、狂犬病予防注射猶予証明書を役場までお持ちください。

● 届出・交付受付先
建設環境課(内線223)

介護・福祉課からのお知らせ

いつまでも元気に過ごすために日々の生活を見直してみませんか？

介護サービスをどのように使っていますか？

×望ましくない使い方



家事を楽しみたいから、
自分でできるけど
家族やヘルパーさんに
お願いしよう！

○望ましい使い方



自分でやれる家事は自分
でやろう！どうしても
できないことだけ家族や
ヘルパーさんにお願いし
よう！

望ましくない使い方をしていると、自分でできることがだんだんなくなってしまいます。
地域でいつまでも元気に過ごすためには自分でできることは自分で行いましょう。



元気で過ごすためには…

●適度に体操や運動をしましょう



自宅にいるときも、
足の曲げ伸ばしなどの
簡単な体操や運動をして、
足腰を丈夫に
保ちましょう。

●自分ができる家事はやりましょう



ごはんを作るのは難しくても
・野菜を洗う
・配膳する
など、できることは積極的に
やりましょう。

介護用品支給事業（おむつ等の支給について）

申請が必要です！

町では在宅（有料老人ホーム含む）の要介護者に対して介護用品を支給しております。
対象要件に該当する方で、支給を希望される方は申請してください。

【対象要件】

町の被保険者で要介護4又は5に認定されており、町内在住で寝たきり・
認知症によりおむつ等を使用し介護されている方が対象となります。

【支給方法】

支給対象者に「介護用品支給券」を発行し、指定取扱店で排泄に係る介護用品と交換します。

【問合せ先】

詳しい内容については、担当のケアマネジャー又は健康増進センター内介護・福祉課（65-1777）
までお問い合わせください。



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

20年以上の実績・解体工事も！！

いびき、睡眠時の無呼吸ご相談下さい。



あ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）

原子力メンテナンス業務 参入研修開催の案内

県では、原子力施設のメンテナンス業務参入を目指す県内企業または個人に必要な資格や知識の習得、技術力の向上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。

◎10～11月の研修予定

◆機械保全技能検定・2級設備 診断作業受験対策講習

原子力施設関連業務において作業に従事するうえで推奨されている「機械保全技能検定・2級設備診断作業」資格の試験合格に向けて必要となる基礎知識を習得する。

◇日程 10月3日(月)

◇定員 10名

◇場所 青森原燃テクノロジ センター(東北町)

◆横型ポンプ保修訓練

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

◇締切 9月12日(月)

◇日程

10月1日(土)～2日(日)

◇定員 8名

◇場所 青森原燃テクノロジ センター(東北町)

◆溶剤除去性浸透探傷検査PD 1・PD2

【実技試験対策】(2次試験対策)

原子力発電施設等のメンテナンス業務において、代表的な非破壊検査(溶剤除去性浸透探傷検査レベル1、2)について実技訓練を行い実技試験対策(2次試験)として資格取得のための技術を習得する。

◇締切 9月12日(月)

◇日程

PD1…10月22日(土)
PD2…10月23日(日)

◇定員 各10名

◇場所 青森原燃テクノロジ センター(東北町)

◆足場の組立等作業主任者技能 講習

足場の組立等作業を行う際の労働災害を防止・管理するため必要な知識を習得する。

◇締切 10月3日(月)

◇日程

11月2日(水)～3日(木)

◇定員 50名

◇場所 青森原燃テクノロジ センター(東北町)

◆電動機(小型)分解点検訓練

原子力発電施設等において、使用する電動機(小型)の取り扱いに関する実技訓練を行い、必

要な基礎知識・技能を習得する。

◇締切 10月3日(月)

◇日程

第1回…11月12日(土)
第2回…11月13日(日)

◇定員 各回8名

◇場所 ジェイテックJTTC 訓練センター(六ヶ所村)

◆現場実務体験研修(放射線管 理)

原子力発電施設等(主に日本原燃(株)再処理施設)での放射線管理業務に必要な手続き書類作成および作業での放射線管理技術について、基礎知識・技能を習得する。

◇締切 10月3日(月)

◇日程

11月16日(水)～18日(金)

◇定員 5名

◇場所 ジェイテック(六ヶ所 村日本原燃構内)

◆申込・問合先 (株) 青森原 燃テクノロジセンター

☎0175-6314671
URL: <http://www.agtcinc.co.jp>

◆より良い未来をつくるた め、平成28年社会生活基本 調査にご協力ください

総務省統計局及び青森県では、10月20日現在で社会生活基本調査を実施します。

この調査では、国民の生活状

況を調べ、暮らしや社会のため

の基礎資料として活用します。

10月上旬から中旬にかけて、調

査員が調査をお願いする世帯に

伺いますので、調査の趣旨をご

理解いただき、ご回答をお願い

いたします。

青森県企画政策部統計分析課
人口労働統計グループ
☎017-734-9169
<http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kikaku/tokei/28yakai.html>

況を調べ、暮らしや社会のため
の基礎資料として活用します。
10月上旬から中旬にかけて、調
査員が調査をお願いする世帯に
伺いますので、調査の趣旨をご
理解いただき、ご回答をお願い
いたします。

◆問合先

青森県企画政策部統計分析課
人口労働統計グループ
☎017-734-9169
<http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kikaku/tokei/28yakai.html>

◆総務省統計局ホームページ

<http://www.stat.go.jp/data/shakai/2016/>

◆若葉小学校スキー部 廃品回収のお知らせ

日頃、若葉小学校スキー部の活動にご高配いただきありがとうございます。

左記のとおり廃品回収を実施しますので、皆様ご多忙のことは存じますが、

ご協力いただきますよう宜しくお願いいたします。

◆日時

9月11日(日) 8時～14時

◆回収範囲

雨天決行
馬門地区を除く全町内

◆回収物

①紙類(新聞紙、チラシ、段

ボール、牛乳等の紙パック、雑誌、書籍)

②ビン・カン類(茶色か緑色の一升瓶、ビール瓶、アルミ缶)

◆お願い
お手数でも午前8時までに自宅最寄りの主要道路へお出しください。

・当日、直接お持ちになる方は、回収場所が未定のため、左記までご連絡いただければ幸いです。また、主要道路への運搬が困難な場合でも連絡いただければお伺いいたします。

◆問合先 親の会代表 四戸
090-149316195

平成28年7月末の人身事故発生状況

区分 町村別	平成28年						平成27年			前年比		
	7月中(単月)			7月末(累計)			7月末(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	13	0	14	9	0	12	+4	+0	+2
横浜町	0	0	0	5	0	6	12	1	13	-7	-1	-7
六ヶ所村	2	0	2	11	0	12	13	0	15	-2	+0	-3
合計	3	0	3	29	0	32	34	1	40	-5	-1	-8

老人憩いの湯



有戸地区はまなす

ふれあいセンター

◆開設日：毎週月・木曜日

(祝祭日除く)

◆時 間：13時～14時45分

◆送迎車運行日：

9月1日、5日、8日、12日、
15日、26日、29日

老人福祉センター

◆開設日：(2か月分)

9月5日(月)、26日(月)

10月3日(月)、17日(月)

◆時間：10時～14時

◆送迎車運行日：

9月26日、10月17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。

(7月受付分) 町民課

おたんじょうおめでとう

中野渡綾人くん(研哉) 駅前1
田村大隼くん(和也) 蟹田
砂原旺河くん(仁) 中袋町
荒川朱華ちゃん(正彦) 馬門1
原田怜士くん(正寛) 駅前1
渡邊咲実ちゃん(淑之) 駅前2
相内菜月ちゃん(好実) 下袋町
中山港大くん(一機) 義興2

熊谷勝宏(72) 馬門2
高田秀子(62) 城内
幸坂進(63) 金沢町
松山キミ(84) 鳴沢
佐藤眞貴子(66) 浜町
村山金雄(95) 明前
小形進(70) 馬門1
田中満穂(73) 下袋町

おくやみ申し上げ
ごめいふくを
祈ります。

納付猶予制度の50歳未満への拡大について

平成28年7月1日から、30歳未満を対象とした若年者納付猶予制度の対象年齢が拡大され、50歳未満を対象とした納付猶予制度となりました。

ただし、平成28年6月以前の期間は、引き続き30歳未満であった期間が納付猶予制度の対象となります。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、納付猶予制度の他にも、免除制度等もありますので、町役場の国民年金窓口へご相談ください。

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おこなっております。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きによって督促を行い、指定された期限までに納付が無い場合は、延滞金が課されるだけでなく、※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。

※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です。

みんなの
国民年金



9月30日(金)で
8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240)

町の ほけん だより

問い合わせ先

健康増進センター内

健康づくり課

住所：前田5番地2

TEL：64-11770

FAX：64-8083

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：9月7日(水) 9月30日(金)
10月7日(金) 10月28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

短命県返上シリーズ

短命県返上シリーズ⑩
あなたの『まごころ』

お元気ですか？

わたし達だれもが、自分自身の状態を知り、心身ともにゆとりを持った生活を送りたいと願っています。

ふだんは

あまり考える

ことのない

『こころの健康』

について考えてみませんか？



こころも風邪をひきます

「あなたのこころは今、元気ですか？」そんなふうにあいさすねられたら、あなたは何かと答えるでしょうか？

私たちは日々、職場や家庭、学校などで様々なストレスに囲まれながら生活しています。

ゴムボールを指で押すとへこみます。ゴムボールをこころとたとえると、指がストレスというわけです。指を離せば、ボールは弾力で元にもどるように、こころもストレスを取り除けば、普通は元気なところに戻ります。

ところが長い間、ずっと同じストレスがかかりすぎたり、

たくさんストレスが一度にかかると、古くなったボールが弾力を失うように、こころも柔軟性を失います。

ときにストレスは、前向きな緊張感として能力を高めたリ、目標を達成したりするエネルギー源になります。問題なのは過剰なストレスです。これが不安やイライラなどこころの安定を乱し、ひいては起こすこともあります。

うつ病は特別な病気ではない

うつ病は、こころの風邪ともいわれており、誰もがかり得る病気です。そして、体の風邪と同じく、適切に対処すれば必ず回復します。

何もする気が起きない・不眠や憂うつな気分が続いている時は、専門医に相談してみよう。放置すると回復が遅れたり、最悪の場合自殺にいたることもあるので、症状が出たときは早めに対処することが大切です。もちろん、周囲の理解とサポートはとても大切です。



周囲が気づいてあげたい

こころの SOS サイン

こころの病気に気づいていても、本人がそのことに気づいていなかったり、殻に閉じこもってしまったり、なかなか助けを求めてこない場合があります。そんなときは、家族や職場の同僚など周りにいる人たちが、その人の発するサインに気づいてあげたいものです。

以前と違う様子が見受けられるようなら、注意深く様子を見守りましょう。ストレスが強いようであれば「少し休んだほうがいいよ」とか「一度相談機関に行ってみよう」などと声をかけてあげてください。

大切です こころのセルフケア

生きていく以上、ストレスがかかるのはしかたありません。大事なものはそうしたストレスに振りまわされないようにして、ストレスをため込まずに、そのつど解消していくことです。

ストレスの解消法は人それぞれです。自分なりの解消法を持ちたいものです。

【相談先・問い合わせ】

64-8080 (保健師直通)



**1に運動、2に食事
しっかり禁煙
最期にクスリ
～健康寿命をのばそう～**

平均寿命は年々伸びてきていますが、誰もが必ずしもその年齢まで元気で生活できるというわけではありません。そこで、近年注目されているのが**健康寿命**です。

健康寿命とは、介護をうけたり寝たきりになったりせずに日常生活を送れる期間のことをいいます。野辺地町の**健康寿命**は、男性63・8歳、女性66・4歳です。特に男性については県や全国平均よりも低いことが特徴です。平均寿命は、男性が77・2歳、女性が85・5歳なので、男性で約13年、女性で約19年、健康に何らかの問題を抱え、日常生活に様々な制限が生じていることが推測されます。健康的な生活を長く楽しむためには、生涯にわたるライフステージに応じた個人の健康づくりが大切になってきます。この機会に日常の生活習慣について、見直してみませんか？

**9月は
食生活改善普及運動
健康増進普及月間です！**

『よい歯のシニアコンテスト』に参加してみませんか？

- 対 象：満70歳以上で次の条件を満たす方
 - ・口腔内が健康で、以下の本数の歯があること
 - 80歳以上 ～20本以上
 - 75歳以上80歳未満 ～21本
 - 70歳以上75歳未満 ～22本以上
- ※その他条件あり 詳細はお問い合わせください。
- 応募方法：かかりつけまたはお近くの歯科医へ
- 締め切り：平成28年9月15日（木）
- 問い合わせ先：上十三歯科医師会事務局
（電話0176-21-5185）
- 主 催：青森県・青森県歯科医師会



♥ マタニティサロンからのお知らせ ♥

10月は、特別講座『**妊娠期の食事**』です。

妊婦さんご家族を対象に、講話や調理実習、試食を計画しています。

詳細は、10月の広報でご案内します。

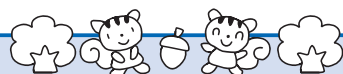


献血日のお知らせ

9月10日（土）

場所：マックスバリュ野辺地店

時間：10:00～12:00、13:15～16:00



9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
6	1歳6か月児健診 （平成27年2月、3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。
12	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	母乳と育児	事前申し込み不要です。
14	6か月児相談 （平成28年3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	個別通知はしてありません。 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 （平成27年11月生まれ）	13：30		育児相談、身体計測 歯科保健指導 歯科健診	
	1歳児健診 （平成27年9月生まれ）	13：30			
	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	
29	4か月児健診 （H28年4月26日～5月29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

★行政相談・人権相談
合同開催のお知らせ★

10月17日（月）～23日（日）は行政相談週間です。

行政相談について広く理解を深めていただくため、人権相談と合同開催いたします。

★人権相談

- ◆日時 10月4日（火）9時～12時
- ◆場所 中央公民館 第3会議室
- ◆問合せ 介護・福祉課 64-2111

★行政相談

- ◆日時 10月4日（火）9時～12時
- ◆場所 中央公民館 第2研修室
- ◆問合せ 総務課 64-2111（内230）

※10月18日（火）の行政相談はお休みとなります。
※ご予約は不要ですが、ご不明な点がございましたらお問い合わせ下さい。

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

平成28年度郷土の味を楽しむ会
及び野辺地町歴史巡りツアー

★平成28年度郷土の味を楽しむ会

- ◆日時 10月1日（土）12時～
- ◆場所 中央公民館 ホール
- ◆会費 2,500円
- ◆主な献立 茶粥・寄せ豆腐・けいらん 他
- ◆申込 9月16日（金）から
9時～17時
電話、FAXにて受付
※ただし、定員(90名)になり次第締切

★野辺地町歴史巡りツアー

（郷土の料理を楽しむ会申込み者のみ）

- ◆日時 10月1日（土）
10時～11時30分
- ◆集合場所 中央公民館前
- ◆会費 300円
- ◆コース 公民館→愛宕公園→行在所→
歴史民俗資料館→
公民館（郷土の料理を楽しむ会）
- ◆共催 （一財）野辺地町観光協会・
野辺地町商工会女性部
- ◆申込・問合せ （一財）野辺地町観光協会
☎64-9555 FAX64-9501



笑顔 ～ のへじ祇園まつり 2016

阿部は東京で、お祭りに感動したことはありません。お祭りを見に行こうと思いましたが、いわずや参加などしません。都会はそういう子供が多いと思います。東京が自分のふるさとだという意識が希薄なのです。のへじ祇園まつりに参加した野辺地町の子供たちは、この夏、このおまつりの記憶をどのように心に刻むのでしょうか？その記憶が美しいものであったとしたら、将来、仮にどこで生活していても、ふるさと野辺地町のことを、大切に思ってくれるのではないかな、と心から思いました。

前後は何でもないのに、翌朝目覚めると、どこかが筋肉痛になっている奇病に悩まされ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？

8月18日から21日の4日間、のへじ祇園まつりが開催されました。19日の夕方は、町内の山車が野辺地駅前に勢ぞろいし、祇園ばやしや神楽の共演が行われましたが、驚くほど大勢の参加者と見物客の皆さまが会場を埋め尽くし、それは賑やかで壮観な眺めに、気持ちが高揚しました。

装束をまとい独特の所作で振舞うお稚児さんや、力いっぱい太鼓をたたく男の子。真剣な表情でお祭りに参加する子供たちが阿部には何やら美しく見えて、そんな子供たちをビデオカメラで夢中になって追いかけてました。その姿はさぞかし怪しいおじさんだったであろうと反省しております。

『地域おこし』はじめました

- 野辺地町地域おこし協力隊 阿部のメールアドレス：mail@nohejimachi.com
- 野辺地町地域おこし協力隊 阿部の携帯電話：090 - 9675 - 1882

●三沢市

三沢基地航空祭

- ・日 時 9月11日(日) 9時～15時
- ・場 所 三沢基地内
- ・問合せ先 航空自衛隊三沢基地
☎0176-53-4121
(内線4256,4257)



みさわ地産地消フェア

- ・日 時 9月18日(日)
9時30分～16時
- ・場 所 おいらせ農業協同組合
三沢本店倉庫
- ・問合せ先 三沢市観光物産課
地産販売推進室
☎0176-53-5111
(内線523)



●七戸町

第34回東北馬力七戸大会

- ・日 時 9月11日(日) 8時～
- ・場 所 青森県家畜市場
- ・問合せ先 七戸町愛馬会 (青森県七戸畜産農業協同組合内)
☎0176-62-2125

●六ヶ所村

ふるさと新鮮朝市

- ・日 時 9月10日(土) 7時～
9月24日(土) 8時～
- ・場 所 10日：泊地区イベント広場
24日：尾駁地区スワニーイベント広場
- ・問合せ先 六ヶ所村商工会
☎0175-72-2331

●東北町

第7回おがわら湖美味満彩まつり

- ・日 時 10月2日(日) 10時～15時
- ・場 所 小川原湖交流センター宝湖館
- ・問合せ先 宝湖館活性協議会
☎0176-56-3820
(小川原湖交流センター宝湖館)

●十和田市

上十三の味力をぎゅっ！

十和田湖味紀行

- ・日 時 10月1日(土)・2日(日)
10時～15時
- ・場 所 十和田湖畔休屋多目的広場
- ・問合せ先 十和田市観光推進課
☎0176-51-6772

2016とわだYosakoi夢まつり

- ・日 時 前夜祭 9月24日(土)
15時～17時
本 祭 9月25日(日)
9時30分～17時
- ・場 所 前夜祭：駒っこ広場
本 祭：十和田市役所前・桜の広場前・中央公園緑地
- ・問合せ先 十和田市Yosakoi夢まつり実行委員会 (十和田商工会議所内)
☎0176-24-1111



町のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 ☎ 弁護士	3
行事内容 ☎ 図書館 ☎ 健診 ☎ 納期限 ☎ 相談				ふれあい通学合宿		
				☎ 特別休館 (～9/5)		
4 県民駅伝	5	6 ☎ 1歳6か月児 ☎ 人権	7	8	9	10 献血 ちびっこフリーマーケット
11	12 マタニティサロン	13	14 ☎ 10か月児・1歳児 ☎ 6か月児、 みんなの子ども	15	16	17
18	19	20 ☎ 行政	21	22	23	24 ずっぱどわっかど 産業まつり
25 ずっぱどわっかど 産業まつり	26	27	28	29 ☎ 4か月児	30 傾聴サロン ☎ 固定資産税(3期) ☎ 国民健康保険税(3期)	

※町税等について延滞金が加算されますので、納期限内に納付しましょう



おいしい! 減る脂〜♪
カンタン料理

その29



管理栄養士
新井山 静

トマトと 春雨のサラダ

【管理栄養士のコメント】

9月になりましたが、まだ暑い日もありますね。今月は、口当たりのよいさっぱりしたサラダのご紹介です。

おいしく作るポイントは、食材の水気をよく切って冷やし、食べる直前に調味料とよく混ぜることです。お好みで、きゅうりやみょうがを入れてもおいしいです。酸味が好きな方は、酢を入れてもよいですね。

【栄養価（1人分）】

エネルギー 80Kcal
炭水化物 13.8 g

たんぱく質 1.0 g
塩分相当量 0.5 g

脂質 2.7 g

材料（4人分）

- ・ミニトマト 10個
- ・乾燥わかめ 大さじ2
- ・乾燥春雨 50 g
- ・ごま油 大さじ1
- ・ポン酢しょうゆ 大さじ1.5

作り方

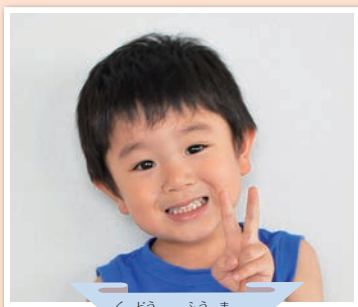
1. 乾燥わかめは水でもどし、水気を切る。
2. 乾燥春雨はゆでてもどし、食べやすい長さに切る。
3. ミニトマトは4等分に切る。
4. ボウルに材料を全部入れてよく混ぜる。



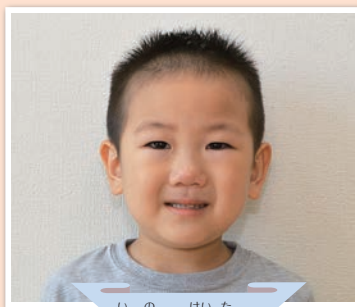
こおりかわ あい か
郡川 愛花ちゃん



こおりかわ ゆめ か
郡川 夢花ちゃん



くどう ふう ま
工藤 鳳真くん



いの けいた
井野 恵太くん

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

