

広報

のへじ



特集

青森県民駅伝

10

2016年
第690号

月号

～道は困難なれど、全てを駆ける！～

青森県民駅伝大会

町の部3位入賞！



おめでとうをいいます



第4区 6.1km
五十嵐 斐郷選手
陸自青森
19:11 5(8)



第3区 4.6km
金田 浩季選手
野辺地西高校職
15:50 4(8)



第2区 3.8km
成田 威吹選手
野辺地中学校3年
12:51 4(3)



第1区 4.6km
五十嵐 祐大選手
青森高校2年
15:01 7(7)



監督 木明 昭一郎



第8区 3.8km
横濱 功汰選手
野辺地中学校3年
12:43 3(3)



第7区 3.2km
瀬川 優花選手
青森山田高校2年
11:19 5(3)



第6区 5.2km
武田 海人選手
野辺地高校2年
18:25 6(12)



第5区 2.5km
小塚 朱莉選手
野辺地中学校3年
9:04 5(5)

1 段目：区間、距離
2 段目：氏名
3 段目：所属
4 段目：記録 町の部 通過順位 (区間順位)

9月4日、青森市にて第24回青森県民駅伝大会が盛大に開催され、40市町村のランナーが12時一斉にスタートしました。当町からは、8名の選手とそれをサポートした補欠選手、監督、コーチら「チームのへじ」が「一丸となり、町の部3位(昨年4位)、市町村の部9位(昨年8位)」と見事な成績を収めました。選手からは「支えてくれた皆さんに感謝したい、今後の大会も頑張りたい」と、周囲への感謝の気持ちや、次の目標を見据えた力強いコメントが述べられました。また、木明昭一郎監督は「応援してくださった町民の皆様に感謝申し上げます。大会に向けて練習や体調管理等について調整してくれた各学校の先生方・コーチ、当日の出場選手と控えに回った選手が心を一つにした選手団のチームワークの良さが好成績につながったと思います」と話していました。

補欠選手



久保 蓮選手
野辺地高校3年



高野 幹也選手
野辺地高校2年



坂本 康生選手
野辺地高校1年



矢部 稜也選手
野辺地中学校3年



藤谷 泰地選手
野辺地中学校3年



坂本 敦彦選手
野辺地中学校3年



横濱 汐莉選手
野辺地高校2年



加藤 玲那選手
野辺地中学校3年



杉山 未姫選手
野辺地中学校3年



松尾 美空選手
野辺地中学校2年



熊谷 友奏選手
野辺地中学校1年



板橋 雄人選手
陸自青森



衝突体験に驚き！

みんなでかけよう交通安全青森県キャラバン隊

県内各地を巡り、交通安全の啓発に努める「みんなでかけよう交通安全青森県キャラバン隊」が、9月1日若葉小学校を訪れました。小学2年、4年生の児童が「白バイの乗車体験」や、暗闇の中で反射材の効果を確認する「反射材効果体験」などに参加しました。また、「シートベルトコンビンサー体験」で時速30kmで走る自動車衝突事故を模擬体験した子どもたちは、その衝撃の強さに悲鳴をあげて驚き、シートベルトの大切さを体感していました。

このほか、町交通安全母の会会員や保護者らを対象に講話も行われ、それぞれが交通安全に対する意識を高めていきました。

ラン トモ 回 RUN TOMO-RROW2016

「認知症の人に何か支援をするのではなく、一緒に走って目標を達成したい」。この思いを実現するため、認知症の人やその家族、一般の方が一つのタスキをつなぎ、日本縦断を目指す「RUN TOMO-RROW」が、8月28日野辺地町で繋がりました。今年初のルートは、北海道北見市から沖縄県那覇市までの約6500km。野辺地小・若葉小のクロカン部、一般のランナーたちは、沿道の声援をうけながら、平内町のゆりのり駐車場から七戸町のみちのく有料道路入口までの約25kmを総勢54人で走破しました。

鮮やかなオレンジ色のチームTシャツに身を包んだランナーたちは、タスキを繋ぐことで、安心して暮らせる地域づくりや認知症への理解を呼びかけていました。



声援をうけ力強い走りを見せるランナーたち



船内へ乗り込み見学を楽しむ子どもたち

みちのく丸見学会

みちのく丸の見学会が8月6日、9月10日に青森市で行われ、参加者がみちのく丸とその歴史を学びました。

8月6日に行われた親子見学会では、8人の子どもと保護者らが、沖館埠頭に係留されたみちのく丸に乗り込み、北前船の歴史や構造を学びました。

また、9月10日には、へい生涯学習大学の受講生ら16人が、陸揚げされたみちのく丸を見学。海面に浮かんだ時とは異なるダイナミックな姿に圧倒されながらも見学会を楽しんでいました。

ふれあい通学合宿

2泊3日、中央公民館に宿泊しながら、学校に通い仲間と交流を深めるふれあい通学合宿が、9月1日から3日にかけて行われました。

今年で13年目を迎える当合宿は、締め切り前に定員に達する人気ぶり。町内3小学校の児童と中学校の生徒が仲間と協力し合いながら、買い出しや、料理・後片付け、銭湯での入浴などを行いました。

毎年参加するリーダーの子どもも多く、学年が上がるにつれて、年下の面倒を見る姿が見受けられました。親子を離れて生活する中で、仲間と徐々に打ち解け合い、自分たちで助け合いながら活動することの大切さを学んでいます。



真剣！食材探し

まちの お知らせ

役場 ☎64-2111

まちの人口

平成28年8月末現在(前月比)

人口	13,833名	(- 6)
男	6,480名	(- 4)
女	7,353名	(- 2)
世帯数	6,581世帯	(+ 5)

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
☎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)
11月4日(金) 14時~
老人福祉センター※10月は7日
☎64-2111 総務課
※要予約: 10月28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)
10月4日(火) 9時~12時
中央公民館※人権相談と合同開催
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つの給付金を忘れずに 申請しましょう

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へは、申請書をすでに郵送してありますが、申請受付期限までに申請が行われなかった場合は、給付金を受け取ることができませんのでご注意ください。

◆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)

不正軽油は「作らない、売らない、買わない、使わない」

灯油や重油などを混ぜた不正軽油の製造、販売及び使用等は脱税行為であり、10年以下の懲役等に処せられます。

不正軽油であることを知りながら運搬・保管したり、不正軽油の製造に使われることを知りながら灯油・重油などの原材料を提供・運搬した人もすべて罰せられます。

また、不正軽油は、適正な納税秩序や公正な市場競争を阻害するだけでなく、環境汚染の原因にもなります。

不正軽油に関する次のような情報がありましたら御連絡ください。

- ・ 灯油や重油をトラックなどの燃料に使用している。
- ・ 安い軽油を売り込みにきた。
- ・ 不審な施設(場所)にタンクローリーが頻繁に出入りしている。

◆問合せ先

上北地域県民局県税課
☎0176-2218111
(内線210)

行政書士無料相談会を実施します

10月は全国一斉行政書士制度広報月間です。日常生活での困りごとや必要とする各種書類の作成について行政書士が無料で相談に応じます。

◆日時

10月9日(日) 14時~16時

◆場所

ショッピングセンター「イオンモール下田」2階研修室

『行政書士無料相談会』のほりが目印です。詳しくはお問い合わせ下さい。

◆問合せ先

青森県行政書士会上三支部
☎090-11779-3491

第17回芸能発表会開催

老人クラブ連合会会員が唄や踊りを披露いたします。皆様のご来場お待ちしております。

◆日時

10月14日(金) 9時30分~12時

◆場所

中央公民館

◆問合せ先

町社会福祉協議会
☎64-10401

「六景楽市ブランド」が認定商品を募集します

野辺地町・三沢市・東北町・横浜町・六ヶ所村・東通村の農林水産加工品の認定商品の地域ブランド「六景楽市」が、第20期の認定商品を公募します。認定商品には催事出店時の補助やパッケージデザインの相談等多くのサポートがございますので、奮ってご応募ください。

◆応募条件

- ・ つぎの双方を満たす方
- ・ 右記6市町村にお住まいの方、事業者の方
- ・ 右記6市町村で生産された農林水産品を主な食材・原料とする加工品を販売できる方

◆募集期間

10月3日(月)~10月28日(金)

◆問合せ・応募先

野辺地町商工会
☎64-21164

**復元北前型弁才船
「みちのく丸」使用映画
「たたら侍」撮影現場視察
映画公開：二〇一七年初夏**

町が所有する、復元北前型弁才船「みちのく丸」が使用された、映画「たたら侍」(EXILE HIRO氏 初プロデュース作品)のメイン撮影現場(テーマパーク)である島根県雲南市を、中谷町長が視察しました。この視察は(株)LDH様のご招待により実現したもので、「みちのく丸」のパネルも展示されており、全国各地からの来場者に広くPRされました。町からもパンフレット等を持参し一層のPRに努めました。



テーマパークに展示されている大型パネル

**青森県よろず支援拠点
「よろず出張相談会」
について**

青森県よろず支援拠点では、経営に関する相談会を次の日程で開催します。ご希望の方は、お問合せ先までお申込みください。

◆日時 10月7日(金)、11月11日(金) 10時～16時

◆場所 町商工会

◆問合先 青森県よろず支援拠点 (公財)21あおもり産業総合支援センター内)

☎017-1721-3787 Email: yorozu@21aomori.or.jp

平成28年秋の火災予防運動

◆期間 10月17日(月)～10月23日(日)

◆統一標語 『消しましょう その火その時 その場所で』

◆住宅防火のちを守る7つのポイント 3つの習慣・4つの対策

◆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、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。

**消防キッズによる
防火イベント開催**

10月17日(月)から23日(日)に実施する秋の火災予防運動の一環として、地域住民の防火意識の高揚と普及啓発を目的として野辺地カトリック幼稚園幼年消防クラブ員による防火セレモニーを開催します。

皆様のご来場をお待ちしております。

◆日時 10月17日(月) 10時～10時30分

◆場所 中央公民館駐車場

◆実施内容 ※雨天時は町立体育館

・鼓笛隊演奏

・ポンプ操法

・お遊戯

・防火の誓い

◆問合先 野辺地消防署予防係 ☎64-3126

**むつ小川原地域・産業振興
プロジェクト支援助成事業
募集のお知らせ**

公益財団法人むつ小川原地域・振興財団では、地域団体等が実施する地域の活性化や産業の育成・振興のためのプロジェクト活動、調査研究等の事業に対して助成を行っています。

◆対象事業 ①人材育成 ②技術開発 ③商品開発 ④市場・販路開拓 ⑤観光開発 ⑥スポーツ・文化交流 ⑦その他

◆助成対象事業者 地域団体・産業団体等

◆助成金 助成対象事業費の5分の4以内

◆問合先 地域戦略課(内線266)

◆第4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。

第四回目となる今回は「財務」

についての内容となっておりますので是非ご参加ください。

※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 10月25日(火) 18時30分～20時30分

◆場所 中央公民館

◆内容 財務

◆費用 無料

◆申込・問合先

◆地域戦略課

◆商工会 ☎64-2164

平成28年8月末の人身事故発生状況

区分	平成28年						平成27年			前年比		
	8月中(単月)			8月末(累計)			8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	2	0	3	15	0	17	13	0	16	+2	+0	+1
横浜町	3	0	4	8	0	10	12	1	13	-4	-1	-3
六ヶ所村	0	0	0	11	0	12	13	0	15	-2	+0	-3
合計	5	0	7	34	0	39	38	1	44	-4	-1	-5

みんなで町長としゃべる会

未来の野辺地町はこうなって欲しい！

町では、今何をしているの？

町長の考えが聞きたい！

など、町民の皆様と町長が、町の現状や課題について話し合う

『みんなで町長としゃべる会』に参加してみませんか。

どなたでも参加できますので、皆様のご参加をお待ちしております。



イラストは野辺地高校家庭クラブ
からご提供いただきました！

10月11日(火)	18:30~ 20:00	馬門公民館
10月12日(水)	18:30~ 20:00	有戸学習等供用センター
10月14日(金)	18:30~ 20:00	中央公民館

★内容 町の主要事業の説明、意見交換会を行います。

(内容は、全会場同じで、どの会場でもご参加できます。お申し込みは不要です)

★問合せ先 野辺地町 総務課 64-2111 (内 230)

野辺地町職員採用試験（再募集）のお知らせ

平成29年4月採用予定の野辺地町職員（社会福祉士）を以下のとおり再募集します。

■職種・受験資格等

職種 (試験区分)	採用 予定数	受験資格	受験申込受付期限
社会福祉士 (中級)	1名	昭和56年4月2日以降に生まれた方で、社会福祉士の資格を有する方、又は平成29年3月末までに資格を取得する見込みである方(資格取得ができない場合は採用されません)	平成28年10月28日(金)

■試験日・試験会場等

(1) 1次試験

試験日	試験会場	試験内容
平成28年12月4日(日)	野辺地町中央公民館	教養試験、専門試験、事務適性検査

(2) 2次試験

試験日・・・1次試験合格者に通知します。

試験内容・・・作文試験、面接試験

■受験申込方法

次の書類を役場総務課へ提出してください。

①受験申込書 ②履歴書(顔写真貼付) ③最終学歴の卒業証明書及び成績証明書(開封無効) ④顔写真1枚(履歴書に貼付した写真と同じものを別に提出) ⑤既に社会福祉士の資格を有する方は社会福祉士登録証の写し

※①及び②は役場総務課で配布するほか、町ホームページからもダウンロードできます。

■その他

日本国籍を有しない方及び地方公務員法第16条に該当する方は受験できません。

■申込・問合せ先

野辺地町総務課人事担当 〒039-3131 野辺地町字野辺地123-1 TEL 0175-64-2111 (内線289)

**平成28年度体力テスト会
参加者募集のお知らせ**

この機会に自分の体力年齢を調べてみませんか？

◆日時 10月17日(月)

14時30分受付開始

◆場所 町立体育館

◆対象

40歳から79歳までの野辺地町

在住者

◆定員 先着30名

◆実施種目

握力・長座体前屈ほか全6種

◆申込期限

10月12日(水)まで

◆申込・問合先

社会教育・スポーツ課

☎64-2119(内線13)

浄化槽を正しく使ごまじょう

浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水を浄化するため、適正な管理が必要です。

そのため、浄化槽法では次のことが義務付けられています。

①定期的な保守点検

②年1回の清掃

③法定検査の受検

(使用開始後及び年1回)

法定検査は、浄化槽が適正に維持管理され、本来の浄化機能が十分に発揮されているかを判定するもので、一般社団法人

青森県浄化槽検査センター(☎0171-72619500)が行います。

また、浄化槽の使用開始時や廃止時、所有者の変更時などには、青森環境管理事務所(☎0171-73619292)への届け出が必要です。

◆問合先

建設環境課(内線223)

生ごみ減量 30% [F&E]

「食品ロス」と呼ばれる、生ごみや、まだ食べられるものを捨ててしまうものを減らすためには、3つの「きる」がポイントです。

一人ひとりの食生活を見直し、出来ることからはじめてみましょう。

1 食材は使い「きる」

食材を買うときは、冷蔵庫や賞味期限をチェックし、必要な分だけを購入しましょう。

購入した食材は、皮やヘタに食べられる部分を残さないように、無駄のないように使いきりましょう。

2 作った料理は食べ「きる」

作りすぎないように、料理は食べきれる量で作りましょう。作った料理は残さずに食べ、どうしても残ったものについては、例えば肉じゃがにカレー粉を足してカレーにしたり、ひじきの

煮物をハンバーグの具に入れるなど、アレンジして食べきるようにしましょう。

3 ごみに出すときは水気を「きる」

生ごみの重量のうち、約8割は水分です。三角コーナーや水切りネットを使用し、水分を切ってから捨てることで、ごみの重量を減らすだけでなく、生ごみを燃やすときのエネルギーの節約にもなります。

野辺地町の1人1日あたりのごみの排出量は1158g(県内36位)です。生ごみの減量化を行い、一人ひとりのごみの排出量を減らせるように頑張りましょう。

◆問合先

建設環境課(内線223)

馬門財産区議会議員選挙のお知らせ

任期満了に伴う馬門財産区議会議員一般選挙を次のとおり行います。ただし、立候補者が定数8名を超えない場合は無投票となります。

◆投票日

10月30日(日) 7時～20時

◆開票日

10月30日(日) 20時45分～

◆投票及び開票所 馬門公民館

◆期日前投票

10月26日(水)～29日(土)

8時30分～20時 馬門公民館で行います。

◆立候補の受付 10月25日(火) 8時30分～17時

選挙管理委員会室で行います

◆立候補予定者説明会 10月11日(火) 14時から役場

議場で行います。

◆問合先

選挙管理委員会(内線264)

町への御寄附
ありがとうございました



公益社団法人
上十三法人会
野辺地支部 様より
小中学校文化振興のため
60,000円

お口の事でお悩みの方、お電話ください

入れ歯専門医 歯石とり インプラント
ホワイトニング デンタルエステ 審美歯科

坂上歯科 新町 TEL・FAX 73-7733

30年以上の臨床経験、歯学博士！！

紙 回収いたします。

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

1日(土) 15日(土) 本町・下町・川目・鳴沢・松ノ木平
2日(日) 23日(日) 駅前・城内・枇杷野・琵琶野・えぼし
10月 9日(日) 29日(土) 新町・八幡町・浜町・新道・金沢
16日(日) 馬門自治会・子ども会
8日(土) 30日(日) 上袋町・中袋町・下袋町

※8時までには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

台風など災害でお住まいなどに被害があったとき(税の軽減制度)

台風などの災害で、お住まいや土地・生活資産・車などに被害があった場合、税の軽減を受けられる可能性があります。下の表を参照して、該当になると思われるときは、お気軽に税務課(64-2111内線231)までお尋ねください。

被害の種類	被害の状況(例)	減免を受けられる税(すべて災害発生以後の納期分)	減免を受けられる割合	雑損控除(所得税・町県民税)
土地の被害	水害などで宅地や農地が流出、水没、作付け不能等の損害	固定資産税	その土地面積に対する被害面積の割合に応じた割合	本人やその家族が、災害等で住宅や生活資産等に5万円(又は所得の10%)を超える損害を受けた場合は、被害を受けた年の翌年2~3月に申告することにより、雑損控除を受けられます。申告の際は罹災証明書が必要になりますので、町防災安全課で証明を受けておきましょう。損害額には建物等の復旧費のほか流入土砂の除去費なども対象になりますので、それらの領収書を保管しておきましょう。
建物等の財産の被害	床上浸水などで下壁、畳、償却資産(機材)等に損傷 洪水、山崩れ、土砂流入などで全壊、半壊、その他著しい損害	固定資産税	その家屋等の価額に対し損なわれた価値に応じた割合	
	災害により、自己の所有財産の3割以上の財産が失われた場合	町民税 国民健康保険税	財産にかかる被害率に応じた割合	
軽自動車の被害	軽自動車の損壊が3割以上の場合 軽自動車が減失又は修理不能	軽自動車税	3割以上の場合は5割、全損失の場合は10割	

ただし、損害金額に対して保険金等が支払われる場合は、保険金等を差し引いた額により算定しますので、ご注意ください。

平成28年度公立小川原湖青年の家主催事業 友情のつどい(秋)参加者募集

- ◆期日 10月29日(土)~30日(日) 1泊2日
- ◆場所 小川原湖青年の家
- ◆対象 小学3年生~中学生
- ◆定員 30名(先着順)
- ◆内容
 - ・飛行ショー&紙飛行機工作(青森県立三沢航空科学館にて)
 - ・飛行距離コンテスト
 - ・誰にでもできるニューズポーツ体験(シャッフルボード、ラダーゲッター)他
- ◆参加料 2,000円
- ◆申込受付 10月14日(金) 正午まで
- ◆電話にてお申し込みください。
- ◆申込・問合せ先
 - 公立小川原湖青年の家
 - 上北郡東北町大字大浦字道ノ下104-16
 - ☎0176-5612393

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、国民の生活状況の使い方やさまざまな活動状況

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。

- ◆問合せ先
 - 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
 - ◆青森県ホームページ
 - http://www.pref.aomori.jp/soshiki/kikaku/tokei/28syakai.html
 - ◆総務省統計局ホームページ
 - http://www.stat.go.jp/data/shakai/2016/

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。

- ◆特定化学物質及び四アルキル鉛等作業主任者技能講習
 - 労働安全衛生法に定められた国家資格である「特定化学物質及び四アルキル鉛等作業主任者」の資格を取得できます。
 - ◇締切 11月1日(火)
 - ◇日程 12月15日(木)~16日(金)
 - ◇定員 50名
 - ◇場所 青森原燃テクノロジーセンター(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、保修に必要な基礎知識・技能を習得する。
 - ◇締切 11月7日(月)
 - ◇日程 12月10日(土)~11日(日)
 - ◇定員 8名
 - ◇場所 青森原燃テクノロジーセンター(東北町)
 - ◆圧力伝送器・圧力スイッチ点検訓練
 - 原子力発電施設等で使用されている各種圧力伝送器及び圧力スイッチの取り外し・取り付け及び計器単体試験の実技訓練を行い、保修に必要な基礎知識・技能を習得する。
 - ◇締切 11月7日(月)
 - ◇日程 12月3日(土)
 - ◇定員 8名
 - ◇場所 ジェイテックJTTC 訓練センター(六ヶ所村)
 - ◆申込・問合せ先
 - (株)青森原燃テクノロジーセンター
 - ☎0175-6314671
 - URL: http://www.agtcinc.co.jp

第7回野辺地町ふれあい教育フェスティバル

開催のお知らせ

教育委員会では、「大切にしたいね、家族の会話」を標語に、親子のふれあいを大切にする機会を設けております。

今回は、豊田児童センターによる一輪車の演技と野辺地カトリック幼稚園の園児によるマスタゲームをご披露いたします。

是非、ご来場をお待ちしております。

◆日時 10月2日(日)
12時30分～15時

◆場所 町立体育館

◆入場料 無料

◆問合せ

学校教育課 ☎64-21119

第49回野辺地町小中学校音楽交歓会のお知らせ

野辺地町教育振興会では、各学校の音楽学習の成果を発表することで、音楽を通じて子どもたちの親睦を深めるために「第49回野辺地町小中学校音楽交歓会」を開催します。

49回目となります今回の音楽交歓会は、ゲストとして野辺地カトリック幼稚園の園児による演奏が行われます。

どうぞお気軽にご参観くださるようお知らせします。

◆日時 10月20日(木)
9時30分～11時45分

◆場所

野辺地小学校 講堂(体育館)

◆問合せ

学校教育課 ☎64-21119

児童館行事

☎(64)3106

◆あたごクラブ研修会

7日(金) 18時30分～

◆総合避難訓練

21日(金) 16時～

◆ハロウィン

31日(月) 16時～

図書館行事

☎(64)2195

◆英会話クラブ/3日・17日

(月) 15時30分～(中央公民館)

◆ファミリー・イングリッシュ

/4日・18日・25日(火) 15時30分～(視聴覚室)

◆おはなし工房/8日(土) 14時15分～(視聴覚室)

◆ヨチヨチおはなし会/12日(水) 10時30分～「3歳未満児向け」(視聴覚室)

◆朗読の会「秋桜」/13日(木) 10時～「定例会」(中央公民館)

◆お話しサークル「虹色の会」/16日(日) 9時30分～「定例会」(視聴覚室)

◆ブックスタート/26日(水) 9時30分～(6か月児相談・健康増進センター)
◆絵本を楽しむ会/28日(金) 9時30分～/定例会(閲覧室)

人に着目!!人物探訪のご案内

八戸市に縁のある著名人の生き方や思想などを、著作をより深く読む一助にしてみませんか。

◆日時 10月13日(木)
9時～16時30分

◆先行 羽仁もと子記念館、安藤昌益資料館ほか

◆参加費 1,300円
(入館料、昼食代込み)

◆定員 20名(先着順)

◆対象 町民

◆申込・問合せ

10月7日(金)までに町立図書館へ申込みください。

読書週間行事

(10/27～11/9)



◆読書でスタンプリ

図書館の本を借りてスタンプを30個集めると、記念品をプレゼントします。

◆期間

10月27日(木)～11月30日(水)

◆対象

どなたでも参加できます。

◆古雑誌・古本リサイクル

古雑誌と古本を期間中ロビー

図書館が土足利用できるようにになりました

緊急時における安全確保のために行ってきた床の貼り替え工事により、館内を土足で利用できるようになりました。皆さまのご利用をお待ちしております。

にて差し上げます。
◆秋のドキドキおはなし会
◆日時 11月5日(土) 14時～
◆場所 視聴覚室

図書館おすすめの新书推荐(入荷予定本)	
書名	著者名
QJKJQ (第62回江戸川乱歩賞)	佐藤 究
危険なビーナス	東野 圭吾
猿の見る夢	桐野 夏生
室町無頼	垣根 涼介
あおぞら町 春子さんの冒険と推理	柴田よしき
切ったら絵が出るちいさなべこもち	秋山 直美
あなたの体は9割が細菌	アランナ・コリン
本の展示	
・秋を見つけに行こう!	5日(水)～30日(日)
・秋の夜長に「いざ、読書。」	10/26(水)～11/10(木)

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)
自衛官候補生	男 18歳以上27歳未満	11月9日(水)～11月25日(金)	12月3日(土)～12月10日(土)～11日(日)	八戸駐屯地 青森駐屯地
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(火)～12月2日(金)	平成29年1月7日(土)～9日(月) ※いずれか1日を指定されます。	陸上自衛隊 高等工科学校
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(火)～平成29年1月6日(金)	1次:平成29年1月21日(土) 2次:平成29年2月2日(木)～5日(日)	1次:青森駐屯地、小中野公民館、千年交流センター、大湊基地 2次:青森駐屯地、八戸駐屯地

◎ 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08:45～17:30) e-mail:aomori.pco.misawa@rct.gsd.f.mod.go.jp

【誤】鳥谷部真侑さん
【正】鳥谷部由夢さん
広報9月号7ページの上段のお名前に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

平成27年度決算に基づく健全化判断比率及び資金不足比率について

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、平成27年度決算に基づく野辺地町の健全化判断比率および資金不足比率をお知らせします。

◆平成27年度決算に基づく健全化判断比率

区 分	野辺地町	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	- %	15 %	20 %
連結実質赤字比率	- %	20 %	30 %
実質公債費比率	5.8 %	25 %	35 %
将来負担比率	62.4 %	350 %	

注1 「-」の表示は、赤字額がないことを表しています。

注2 「将来負担比率」には、財政再生基準はありません。

◆平成27年度決算に基づく資金不足比率

特別会計名称	資金不足比率	経営健全化基準
水道事業特別会計	- %	20 %
下水道事業特別会計	- %	20 %

注1 「-」の表示は、資金不足額がないことを表しています。

平成28年度 野辺地町原子力立地 給付金減額支援助成金について

町では、昨年度に引き続き今年度も『原子力立地給付金減額支援助成金』を交付します。

『実際に住んでいる建物に住民登録をしていて平成28年度の給付金を受給した電気契約個人名義人で、その世帯全員が町民税非課税の方（生活保護受給者を含む）』であれば、原子力立地給付金の他に、町から3,000円（平成28年度助成金額）の給付を受けられます。

手続方法は、昨年と同様に、次の①～④（または①～⑤）を添付または提示して交付申請書を提出していただき、審査のうえ「口座振込」にて助成金の交付を行います。申請用紙は広報のへじ11月号配布時に、広報配布世帯にお配りします。

—11月7日(月)から、役場に専用窓口(税務課と町民課の間)を設けて受付します。—

- ①『原子力立地給付金振込のお知らせ』のはがき 平成28年度分（10月中旬以降郵送されます）
 - ②電気料金明細書『電気ご使用量のお知らせ』最近3ヶ月以内のもの1枚
 - ③給付金が振り込まれた口座の通帳
 - ④本人確認ができる書類（免許証・保険証等）
 - ⑤代理人が申請手続きをする際は、委任状（申請用紙に 委任者は2か所記入・押印 代理人は1か所記入・押印必要）
- ※東北電力㈱から、新電力会社へ電力給付契約を切り替えた場合は、平成29年1月以降「電源地域振興センター」から送られてくるはがき等により手続きしていただくこととなります。必要書類については、1月頃にお知らせします。

全部の確認ができなければ、受理できませんので、必要書類をそろえて申請をお願いします。詳しくは、地域戦略課までお電話ください。

平成25年度、平成26年度、平成27年度の原子力立地給付金減額支援助成金の申請は、随時受け付けております

担当：地域戦略課 64-2111（内線261）

「野辺地町文化祭」 バス運行のお知らせ

野辺地町文化祭「伝統芸能と音楽の集い」と「舞踊の集い」でバスの運行を行います。どうぞご利用下さい。

●バス運行日 平成28年10月22日(土)・23日(日) 2日間

●バス時刻・経路

（有戸・明前・木明・下袋町地区）

<行き>

<帰り>

10：50 有戸地区(四戸商店前)発 17：00 有戸地区(四戸商店前)

10：55 明前(塩谷商店前) 16：55 ↑

11：00 旧木明小学校前 16：50 ↑

11：05 のへじ帆立センター前 16：45 ↑

11：10 勤労青少年ホーム前 16：40 ↑

11：15 会場(中央公民館)着 - -

（馬門・えぼし・駅前・松ノ木平地区）

<行き>

<帰り>

11：30 馬門公民館前発 16：30 ↑

11：35 えぼしコミセン前 16：25 ↑

11：40 駅前(パクパク前) 16：20 ↑

11：45 クローバー作業所前 16：15 ↑

11：50 会場(中央公民館)着 16：10 会場(中央公民館)発

●問合せ先 中央公民館 ☎64-3054

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：

10月3日、6日、13日、17日、
20日、24日、27日、31日

老人福祉センター

◆開設日：(2か月分)

10月3日(月)、17日(月)
11月7日(月)、21日(月)

◆時間：10時～14時

◆送迎車運行日：

10月17日、11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。

(8月受付分) 町民課

おたんじょうび
おめでとう

瀧澤	江刺家	杉山	滝澤	在中	棟方	青木	松山	十文字	佐藤	川代
伊織	彩夏	優陽	悠真	夏玖	琴音	美琴	夏葵	明咲	羽杏	来凛
くん	ちゃん	くん	くん	くん	ちゃん	ちゃん	くん	ちゃん	ちゃん	ちゃん
(奨)	(勝昭)	(健伍)	(雅之)	(貴宏)	(朋彦)	(良太)	(龍男)	(千春)	(和也)	(靖雄)
中袋町	松ノ木平	駅前2	下袋町	下町二区	下町二区	城内	駅前1	下袋町	馬門1	下町二区

久保田	小阪	大関	山崎	齊藤	板橋	加藤	吉田	佐々木	寺下	毛利	赤泊	菊地	太田	長濱	熊谷	倉岡	村中	中村
サダ	博	孫一	貞治	みつゑ	與市	利治	洋子	信義	きみ	三郎	百合子	忠尚	ミサ	幸輔	笹次郎	健次郎	三郎	慎二
(83)	(81)	(76)	(84)	(95)	(86)	(68)	(59)	(86)	(82)	(88)	(56)	(80)	(77)	(82)	(77)	(71)	(85)	(62)
金沢町	松ノ木平	駅前1	浜町	馬門1	下町一区	松ノ木平	新道	下町一区	松ノ木平	有戸	城内	金沢町	琵琶野	松ノ木平	馬門2	中袋町	馬門1	駅前1

おくやみ申し上げ
ごめいふくを
祈ります。

国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ



国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除等これらの期間の保険料については、10年以内であれば遡って納める（追納）ことができます。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せされます。

追納は、古い月のものから納付することとなりますが、次の点にご注意ください。

- ・一部免除を受けた期間は、納付すべき保険料が納付されていなければ追納はできません。
- ・「法定免除・申請免除期間」が「納付猶予・学生納付特例期間」より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるか本人が選択できます。

追納のお申込みを希望される方、また、ご相談については、町役場の国民年金窓口または青森年金事務所へお願いします。

10月31日(月)です
9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：10月7日(金) 10月24日(月)
11月8日(火) 11月28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

★ おとこの料理教室 参加者 大募集 ★

~男性のみなさん! 楽しく学んでみませんか?~

- 日時 10月17日(月) 10時から14時
- 場所 健康増進センター
- 対象 おおむね40歳~74歳までの男性のかた
- 内容 『食事と健診結果について』ミニ講義
『これだけは作ろう。基本のき。』調理実習
- 持ち物 エプロン 三角巾 健康手帳 筆記用具
- 参加費 300円
- 申し込み 健康づくり課へ ※定員20名で締め切ります。

◎ スッキリ応援プログラム 参加者 大募集 ◎

話題のパーソナルトレーニングが、無料で受けられます! 運動と食事の専門家から、あなたに合わせたプログラムでじっくり取り組みます。効果バツグン! です。

- 対象 30歳からおおむね74歳までのかた
- 場所 健康増進センター
- 内容 **運動** 1時間程度のストレッチや筋トレなど、家庭でもできる運動の処方。
- 食事** 食事記録にもとづく食事の相談。
- 参加費 無料 ★申し込み問合せは健康づくり課へ

短命県返上シリーズ

短命県返上シリーズ⑬ 『がん』について

全国、青森県、野辺地町ともに死因の第1位を占めるのは『がん(悪性新生物)』による死亡です。また、青森県の平均寿命が短い理由のひとつでもある働き盛りの若い世代が、がんで亡くなっており、長寿日本一の長野県と比較すると、40~50歳代男性のがん死亡は約2倍です。

左表から、75歳未満のがん死亡では、男女ともに青森県が高いことがわかります。

男女計		男性		女性	
順位	都道府県	順位	都道府県	順位	都道府県
1	青森	1	青森	1	青森
2	北海道	2	秋田	2	北海道
3	鳥取	2	鳥取	3	佐賀
45	滋賀	45	福井	45	宮崎
46	三重	46	滋賀	46	三重
47	長野	47	長野	47	香川

がんの75歳未満年齢調整死亡率 都道府県順位 (平成26年)
出典：国立がん研究センター情報サービス「がん登録・統計」

野辺地町では、全死亡数の約25%ががんで亡くなっており、青森県と同じく65歳未満の男性死亡が多い状況です。

どの部位のがんが多い?

平成24年青森県がん登録報告書より、がん罹患率(がんにかかる人の割合)で比べたところ、男性では胃がんが最も多く、次いで大腸(結直腸)、肺、前立腺が多くなっています。また、女性では大腸がんが最も多く、乳房、胃、肺が続いています。

青森県では、がん罹患率が全国平均並みなのに対し、がん死亡率は男女ともに高くなっています。理由として、**全国に比べ進行がんの割合が高い、つまり早期発見が少ない**ことがわかりました。

どの世代でもがん検診を!

がんは早期発見で治せる確率が非常に高いのも特徴です。早期であれば、一般的に治療にかかる身体的・経済的負担も少なく済みます。そのためにも、適切な時期から定期的に検診を受診することが重要です。

野辺地町では、集団健診と個別健診を実施しており、働く世代にも受けやすいよう工夫しています。健康で安心して生活するためにぜひご利用ください。

～ 結核検診のお知らせ ～

対象 今年度中に65歳以上になる方（昭和27年3月31日以前に生まれた方） **検診料金** 無料
 対象となる方には10月初めに「野辺地町結核集団検診受診票」をお送りしますので、ご都合の良い日に受診票を持参してお近くの巡回場所にお越しください。なお、今年度に入ってから胸のレントゲン撮影（肺がん検診等）を受けている方は重ねて受ける必要はありません。

月日	時間	場所	月日	時間	場所
10月19日(水)	9:00～9:25	(有)石孝電機工業前	10月24日(月)	9:00～9:40	えぼしコミュニティーセンター
	9:35～10:00	さいとう整骨院前		9:50～10:05	元西野商店前(川目)
	10:10～10:50	金沢町集会所(大祐堂)		10:15～10:30	近藤町(松山隆氏宅隣)
	11:00～11:35	野辺地警察署駐車場		10:40～11:00	観光物産PRセンター
	11:45～12:20	旧漁業協同組合前		11:10～11:50	町立体育館
10月20日(木)	9:00～9:40	クローバー作業所(松ノ木平)	10月25日(火)	9:00～9:15	目ノ越地区農産物加工等施設(婦人ホーム)
	9:50～10:40	マエダストア野辺地店駐車場		9:25～9:40	有戸地区学習等供用センター
	10:50～11:00	第2久保田歯科医院前		9:50～10:10	塩谷商店前(明前)
	11:10～11:30	丸山商店前		10:20～10:35	木明地区農作業管理休養センター
	11:40～12:30	愛宕公園駐車場		10:45～11:00	ゆうき青森農業共同組合らくのう支所前
10月21日(金)	9:00～9:35	中央公民館	10月26日(水)	9:00～9:50	役場前
	9:45～10:05	中華料理福家前(元岡山食堂前)		10:00～10:20	松竹食堂前
	10:15～10:30	馬門中地区隣接道路(齊藤起一氏宅隣)		10:30～11:20	ヤマザキショップ横(旧古林酒店)
	10:40～11:00	馬門公民館		11:30～12:00	勤労青少年ホーム
	11:10～11:20	元柴久商店前			
	11:30～11:45	健康増進センター			

10月1日から B型肝炎の定期予防接種 が始まります！
 対象は、平成28年4月1日以降に生まれた0歳児で、1歳になる前に3回の接種を終える必要があります。
 対象となるお子様には、個別案内または出生手続き時にご案内しています。1歳になってしまうと定期予防接種の対象外となりますので、特に平成28年4月、5月生まれのお子様はご注意ください。
 詳細については、健康づくり課 母子保健担当（64-1770）までお問合せください。



10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
18	3歳児健診 (平成25年3月、4月生まれ)	12:20	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。
20	4か月児健診 (平成28年5月30日～6月20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。
26	6か月児相談 (平成28年4月生まれ)	10:00	健康増進センター	育児相談、身体計測 離乳食試食	個別通知はして おりません。 広報で確認し 母子健康手帳 バスタオルを お持ちください。
	10か月児健診 (平成27年12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 (平成27年10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	
28	マタニティサロン (妊婦とその家族)	13:30	野辺地病院 (小児科)	妊娠期おすすめの おやつ作り(調理実習)	一週間前までに 申し込みが必要です。

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（20歳の誕生日前日までに接種）
 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

烏帽子岳登山道について

台風9号・10号において烏帽子岳登山道は倒木等が多く見られ安全な登山に支障を来す恐れがありますので注意してください。登山の際は無理のない計画と万全な準備をして、余裕を持った行動に心掛けてください。

◆問合せ先 地域戦略課（内線266）

魅せよう農業のちから
～営大の恵みをあなたに～

- ◆日時 10月29日(土) 9時～15時
10月30日(日) 9時～14時
- ◆場所 県営農大 七戸町字大沢48-8
- ◆主要内容 農畜産物販売、各種模擬店、農作業体験ツアー、学習成果の展示、就農相談コーナーなど（オープンキャンパスも併催）
- ◆問合せ先 県営農大 0176-62-3111

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

★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。

行政に関する苦情や要望などがございましたらご利用ください。

★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
- ◆問合せ先 介護・福祉課

★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
- ◆問合せ先 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。



川口かずのり氏

来月「ボワヴェール」で野辺地町への移住促進を目的とするイベントが開催予定である。参加する阿部に「夜通し野辺地への愛を語り明かそう！」と川口氏から挑戦状が。望むところである。

「阿部さん、野辺地どうですか？」と川口氏。「ものすごく楽しいです」と阿部。「野辺地のどこが好きなの？」とは最後まで聞いてこなかった。「コイツも野辺地の良さに気が付いたのか…」と思ったに違いない。

9月19日「カズシェフ料理教室 野辺地編」が農協主催で行われた。10数名の生徒さまを前に「野辺地葉つきこかぶ」に魔法をかけるカズシェフこと川口氏。歓声を上げる生徒さま。

野辺地愛あふれる大阪出身のナイスガイに出会った。川口かずのり氏。東京で青森現代料理とワインの店「ボワヴェール」を営む。青森県産食材に惚れ込む川口氏は「青森の文化伝統を知らずして青森料理は作れない」と、青森を探究し続けている。

好きな女の子のこと。どこが好きなの？と尋ねられてもはつきり「ここが好き」と答えられない。好きの気持ちは説明しづらい。そこにライバル登場。どうやらアイツもあの子が好きみたい。10代だと恋の炎が燃え上がり、何も手につかずに発狂。それでも40代になれば「アイツもあの子の良さに気が付いたのか…」とかつぶやいて、タバコに火を点ける余裕が芽生えたり。

大盛りカップ焼きそばにお湯を注いだのに、そのまま寝てしまい、翌朝、ふやけきった恐ろしい何かを食べて以来、胸やけが収まらない地域おこし協力隊阿部博一でございます。町民の皆さま、お元気でございませうか？

『地域おこし』はじめました

- 野辺地町地域おこし協力隊 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
ハロウィンフェスタ IN MISAWA
・日時 10月15日(土)11時～
・場所 中央商店街区
(オレンジ広場～アメリカ広場)
・問合せ先 三沢市商工会
☎0176-53-2175



- おいらせ町
婚活inおいらせ
～お酒好きさん集合！～
・日時 10月29日(土)
18時～(受付17時30分)
・場所 ナイトカフェ陽だまり
おいらせ町上明堂107-1
☎0178-52-8510
・問合せ先 おいらせ町婚活イベント事業
実行委員会事務局 田中
☎090-4818-8749
・申込先
<http://konkatsuoirase.web.fc2.com/>

- 東北町
生き活き産業文化まつり
・日時 11月5日(土)～6日(日)
・場所 東北：北総合運動公園
上北：町民体育館・文化センター
・問合せ先 東北町農林水産課
☎0176-56-3111



- 十和田市
第23回十和田駒フェスタ
・日時 10月15日(土)～17日(月)
10月19日(水)～23日(日)
・場所 十和田市中央公園緑地
・問合せ先 十和田駒フェスタ実行委員会
(NPO法人十和田馬主協会内)
☎0176-26-2100

奥入瀬溪流エコロードフェスタ
・日時 10月29日(土)・30日(日)
・場所 十和田市焼山地区、奥入
瀬溪流、休屋地区
・問合せ先 (一社)十和田市観光協会
☎0176-24-3006

- 六戸町
メイプルタウンフェスタ2016
・日時 10月29日(土)10時～17時
10月30日(日)9時～16時
・場所 六戸町総合体育館および
西側駐車場、B&G海洋セ
ンター駐車場、六戸町文
化青森県家畜市場
・問合せ先 メイプルタウンフェスタ実行委員会
(六戸町産業課内)
☎0176-55-3111

- 六ヶ所村
ふるさと新鮮朝市
・日時 10月8日(土)7時～
10月22日(土)8時～
・場所 8日：泊地区イベント広場、2
2日：尾駱地区スクニーイベント広場
・問合せ先 六ヶ所村商工会
☎0175-72-2331



10月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1 郷土の味を 楽しむ会
2 ふれあい教育 フェスティバル 消防フェア	3	4 ☎ 人権・行政 合同相談会	5	6	7 ☎ 弁護士 傾聴サロン	8
9	10	11 みんなで (馬門公民館)	12 町長と (有戸学習等)	13	14 しゃべる会 (中央公民館) 老人クラブ 芸能発表会	15
16	17 体力テスト おとこの料理教室 防火イベント	18 ☎ 3歳児	19	20 音楽交歓会 ☎ 4か月児	21 ☎ 避難訓練	22 文化祭
23 (芸能発表)	24 傾聴サロン	25	26 ☎ 10か月・ 1歳児 ☎ 6か月児・ みんなの子ども	27 ☎ 読書でスタ ンプラリー (～11/30まで)	28 文化祭(作品展示) マタニティサロン	29
30	31 ☎ ハロウィン ☎ 町県民税(3期) ☎ 国民健康保険税(4期)					

行事内容 ☎ 図書館 ☎ 健診 ☎ 納期限
☎ 児童館 ☎ 相談

※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



管理栄養士
 新井山 静

その30

長芋の カラフル炒め

【管理栄養士のコメント】

国内流通の約4割を占める青森県の長芋は、全国一の生産量です。そんな身近な食材の長芋は、これからおいしい時期をむかえます。

長芋のきれいな白色を活かすため、カラフルな炒め物はいかがでしょう。ごま油で炒めることによって香りが良く、少ない塩分でもおいしく食べることができます。いろいろな野菜でためしてください。

【栄養価 (1人分)】

エネルギー	70kcal	脂質	3.3g
たんぱく質	1.8g	塩分相当量	0.7g
炭水化物	9.7g		

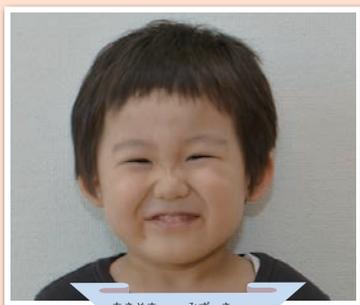
材料 (4人分)

- ・長芋 160g (太いところ5cm)
- ・パプリカ 60g (大1/2個)
- ・しめじ 100g (1パック)
- ・いんげん 40g (3~4本)
- ・ごま油 大さじ1
- ・みりん 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・唐辛子 お好みで

作り方

1. 長芋、パプリカは細長く切る。
2. しめじはいしつきをとり、ほぐしておく。
3. いんげんは、3~4cmくらいに切りさっとゆでておく。
4. フライパンにごま油をしき、唐辛子と、1.2を入れて炒める。
5. 最後に3と調味料を入れて炒める。

※写真は、12人分です。



あきやま みずき
 秋山 瑞葵くん



ふくだ るく
 福田 琉琉くん



えんどう いく
 遠藤 郁ちゃん



やまむら りゅうと
 山村 龍叶くん

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

