

広報

のへじ



3

2019年
第719号
月号

特集

野辺地町でママ・パパになる

停車場ランタンまつりの様子

特集

野辺地町でママ・パパになる

待望のわが子の誕生

野辺地町では、2018年、63人の新しい命が誕生しています。

妊娠中は胎動を感じることや、お腹が大きくなっていくことでお腹の中の小さな命を感じ、少しずつ親になる実感が芽生えてきます。出産が終わると、母乳やミルクを与え、抱っこをし、おむつ替えなどの赤ちゃんのお世話が始まります。子どもと触れ合うことでさらに愛おしく感じ、成長するわが子を見て大きな喜びを感じることでしょ。赤ちゃんを迎えた新しい生活は、喜びに満ちた幸せな日々です。それと同時に、昼夜問わず子育てに時間を費やし、子ども中心の生活に変わり、幸せを感じる一方で心配なことも多い毎日となります。

子育てしやすい町をめざして野辺地町では、妊娠・子育ての時期を安心し、安全に過ごすための支援や経済的な不安を減らすための支援を行っています。

子育てに大切なことは、家族のサポートや町の子育て支援、そして地域の温かい見守りや声掛けではないでしょうか。子育てしやすい町づくり。あなたも何か始めてみませんか。

ずくずく テレフォン

妊娠中～子育てのこと
で、保健師直通の相談電話
です。お気軽にお電話く
ださい。
☎64-1770

元気に生まれ
られるかな…

妊娠期の不安を少しでも解消

悩みを相談できる
仲間がほしい

出産前の 心の準備



妊婦体験の様子

マタニティサロン

町では、各種講話や妊婦さん同士の情報交換を目的に月1回「マタニティサロン」を開催しています。

専門講師の講話のほか、助産師・保健師・管理栄養士が個別相談にも応じています。

妊婦さんやご家族、里帰り中の方もお気軽にご参加ください！

■沐浴体験に挑戦！

2月18日、健康増進センターでマタニティサロンが開催され、3人の参加者が「沐浴体験」に挑戦しました。

参加者は、助産師から沐浴の役割や準備品、手順の説明を受けた後、人形を使って一人ずつ体験。慣れない作業に苦戦しながらも、わが子の誕生を思い、真剣に取り組んでいました。



初めての沐浴体験にドキドキ！

インターネットには様々な情報が溢れていますが、実際に体験しながら学べるので、とても勉強になります！

人形だとうまくできましたが、本物の赤ちゃんだとちょっぴり不安。赤ちゃんが生まれたら、今日のことを思い出して、頑張ります！

妊娠がわかったら…

① 親子（母子）健康手帳を交付します
② 妊婦健診・各種検査の助成があります！

町に住所を有する妊婦さんに、妊婦健診が無料で受けられる受診票（14回分）を発行しています。※多胎妊娠の場合は妊婦健診受診票を最大7回分追加します。

③ 救急時の対応に備えた「情報提供システム」があります（同意を得られた人のみ）

町内に産科医療機関がないことによる不安の声を受け、安心・安全に妊娠期を過ごし、出産を迎えられるように、野辺地消防署に妊婦情報の提供を行い、救急時に早急な対応ができるようにしています。

④ 妊産婦さんの交通費を助成します
妊産婦さんの経済的な負担を減らすために、妊婦健診や母親学級受講のために医療機関を訪れた際の交通費を、1回あたり定額2,000円×回数を助成します。

また、緊急受診等のためタクシーを利用した際の交通費全額や宿泊費（上限5,000円）等を助成します。

⑤ 風疹の抗体検査・予防接種費用が無料受けられます

妊娠初期に風疹にかかると、生まれた赤ちゃんに先天性風しん症候群（難聴や心疾患など）を引き起こす可能性があります。妊娠中に風疹にかかることを予防するため、妊婦さんの配偶者と同居家族の風疹抗体検査と、抗体価が低い場合の予防接種が無料で受けられます。

⑥ マタニティサロン

各種講話と妊婦さん同士の交流の場です。次回は3月11日（月）「妊娠期～産後の栄養」です。お気軽にご参加ください！



出産後のサポート

ブックスタート

図書館では、赤ちゃんと保護者が、絵本を通じて温かくて楽しいひとときを分かち合うことを応援するため、6か月健診の際に、絵本などが入ったブックスタートパックをプレゼントしています。

言葉や心が育つ大切な乳幼児期に、絵本を通じてスキんシップを図りましょう。

町立図書館
☎ 64-2195

絵本やCDをプレゼント！
ぜひ、おうちでも、読み聞かせをしてあげてくださいね♪



健やかに育てほしい

子育て支援センター
子育て家庭の親子を対象に、育児教室の開催や、仲間づくり、子育て相談等、地域の子育て支援を行っています。

■子育てサークルたけのこキッズ（たけのこ保育園）
園内・園外を開放し、おもちゃや絵本、歌や運動を楽しみます！保育園行事への参加や、季節に合わせたイベントも実施します。

開催日時は、毎週木曜日、10時～11時30分（※変更する場合があります）。お気軽にお問い合わせください。
☎ 64-4302



育児の悩みを相談し合うことでママのストレスも解消！

ちょっと休憩、憩いの場

■ともいき子育て支援センター（ともいき保育園）
子どもたちの出合いの場、ママたちの憩いの場です。季節のイベントやお誕生日会もあります！

お友達と遊べて嬉しそう！
人見知りもなくなりました！



子どもたちの出合いの場、ママたちの憩いの場です。季節のイベントやお誕生日会もあります！
月3回程度、火曜日、10時～11時30分開催（※変更する場合があります）。初めての方も遠慮せずに遊びに来てください。
☎ 090-1346917486

赤ちゃんが生まれたら...

- ⑦ 妊婦家庭訪問を行います（希望者のみ）
平成31年度から、第一子妊娠中の妊婦さん全員と第二子以降妊娠中の妊婦さんのうち希望者に保健師が家庭訪問します。妊娠中の心配事や育児への不安など、お気軽にご相談ください！
- ⑧ 妊娠・出産に関する医療費支援があります（国民保険加入者）

- ① 出生届・各種手当の申請を行います
- ② 赤ちゃんの家庭訪問を行います
産後1か月以内に保健師が家庭訪問し、赤ちゃんの体重測定等を行います。

保健師が、ご家庭に訪問します！



- ③ 乳幼児健康診査・定期予防接種
- ④ 様々な子育て支援サービス
- ★子育て支援センター
たけのこ保育園と、ともいき保育園では、子育て支援センターを設置しています。

- ★子どもひろば
町社会福祉協議会が実施主体となり、月に2回、子どもたちの遊び場、親同士の交流の場を提供しています。
- ★Eテレおはなご会
図書館では、3歳未満児を対象に月に1回おはなご会を開催しています。次回は3月20日（水）です。お気軽にご参加ください！

- ★児童館
未就学児（0～6歳）のお子さんも、保護者と一緒にご利用できます。

さあ、お仕事に復帰！

町内には5つの保育園と1つの幼稚園があります。
野辺地保育園
たけのこ保育園
わかば保育園
ともいき保育園
たけのこ保育園小中野分園
野辺地力トリック幼稚園

地域で支える子育て

ひとり抱えない子育て

「地域で支える子育て」と聞いて、みなさんは、どのようなイメージをお持ちでしょうか。

子育てサポートは「行政のする仕事」「保育士や保健師などの専門的な知識を持った人がすること」もしくは「子育てを終えて、時間に余裕ができた世代が自身の経験を生かして支援する」とこのようなイメージを持つ方が多いのではないだろうか。

「子育ての経験がない」「学生である」「仕事が忙しい」といった方々には一見無縁ともいえる「地域で支える子育て」。しかし、だれもができる子育てサポートは本当になのでしょうか。一人ひとりができることを考えてほしい。

このように語ったのは、1月26日、中央公民館で開催した男女共同参画講演会「～みんな子育て～」で講師を務めたHLCおいらせの長沖みのりさん。自身の孤独な子育ての経験から、「地域で支える子育て」の重要性について講演していただきました。長沖さんは、転勤族の夫と結

婚後、おいらせ町に家を建ててまでの11年間で日本各地やアメリカなど5か所を転々としながら2人の子育てを行いました。その間、病気がちな長男の子育てや原因不明だった自身の体調不良に悩み、一人で抱え苦しんだ経験があったそうです。

そのとき、長沖さんを救ったのは、見ず知らずのおばさんの一言でした。スーパーのレジに並ぶ長沖さんの様子を見て「だまされたと思って、甲状腺の検査を受けなさい」と助言。検査の結果、そのおばさんの言うとおり、長沖さんの体調不良は、甲状腺の病気の一種「橋本病」と診断されました。長沖さんは、そのおばさんのおせっかいな一言で救われたのです。

長沖さんは、これらの経験から、他人のおせっかいのありがたみを実感し、自身と同じように子育てを一人で抱え苦しんでいるママたちの助けになりたいと、子育て支援を始めました。

長沖さんの子育て講座は、ヨガやバス遠足、お誕生日会など多岐にわたりますが、大切にしていることは、講座後に必ずお茶やランチタイムを設けて「孤食を防ぐ」「気軽に相談できる場をつくる」「孤立を防ぐ」とを心がけているそうです。

また、子育てサポートは、行政や専門職だけがすることではなく、地域でしてほしいと話し

ます。

例えば、「ベビーカーを押しているママを見かけたら、手動ドアを開けてあげる」「小さい子どもを連れママに、バスや電車の席を譲る」「何ヶ月ですか」「かわいいですね」など、ねぎらいの言葉や子どもをほめる言葉をかける」など、一見子育て支援に直接つながらないようなことでも、子育て中の方々にとってはとてもありがたいことで、長沖さん自身が子育て期間中に周りからしてもらって嬉しかったことだそうです。

長沖さんは、「一人ひとりが、ほんの少し子育てサポートに意識を向けることで、地域全体が子育てを応援する空気と環境が生まれる」と話します。ママやその家族だけでなく、行政も、専門職も、個人も、地域も、みんな子育てをする、そんな温かい町を目指してみませんか。



講師の長沖みのりさん

声を掛けてもらえるだけで嬉しいです

1人だとつらいことも、周りの人と話すことで乗り越えられます

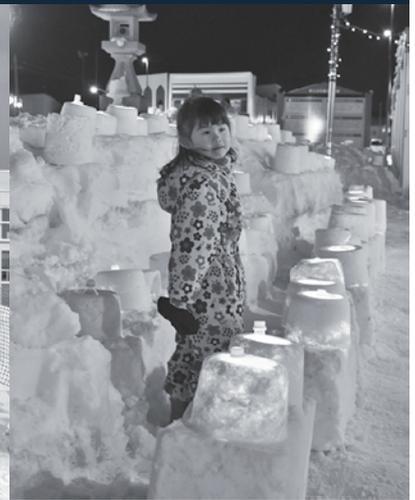
子育てに優しい町を目指して

子育て支援センターに通うご家族と6か月児健診に来たご家族に、写真撮影のご協力をいただきました。ご協力、ありがとうございました。

子どもが騒いだ時も温かい目で見守ってもらって嬉しかったです



* 雪を楽しもう サムクナイ祭&停車場ランタンまつり *



2月2日、町内2か所で「雪」を楽しむイベントが企画され、子どもたちが元気に遊ぶ姿が見られました。「のへじ停車場ランタンまつり」では、D51子ども会や野辺地西高校野球部住民らが制作した約320個のランタンがPRセンター前にずらりと並べられ、ランタンの幻想的な灯りが会場を照らしました。

屋内にはライブステージや町内飲食店の出店、高校生によるパンケーキの販売などが催され、来場者は、音楽を楽しんだり、暖をとりながら各店自慢の料理に舌鼓を打ちました。(関連記事16ページ)

また、のへじ青年会が2日、3日にかけて新庁舎建設予定地で開催した「サムクナイ祭」では、巨大滑り台と巨大かまくらが設置され、連日、多くの家族連れで賑わいました。



野辺地勢 圧巻の活躍！ 第49回青森県小学生スキー大会

大会結果 (町関係・入賞者のみ、敬称略)

距離競技

- ◆男子リレー
1位 野辺地クロスカントリースキークラブ
- ◆女子リレー
1位 野辺地クロスカントリースキークラブ
- ◆3年男子
1位 矢崎 昂 大
- ◆4年男子
1位 亀田 春輝
6位 三浦 憧矢
- ◆5年男子
3位 亀田 華来
- ◆6年男子
1位 横濱 竹琉

- ◆3年女子
5位 三浦 翠
- ◆4年女子
1位 乙部 海音
2位 熊谷 優羽
- ◆5年女子
1位 高橋 桃華
- ◆6年女子
2位 杉山 凜菜
4位 手間本 彩女
5位 高橋 凜華

大回転競技

- ◆5年男子
1位 新山 正一郎
5位 古川 琥生
- ◆男子総合
1位 新山 正一郎



女子リレーで優勝した野辺地クロスカントリースキークラブアンカーの杉山凜菜選手



左から) 松山副町長、中谷町長、酒井組会長、吹越参事

町とゆうき青森協同農業組合（酒井一由代表理事組合長）は「高齢者等地域見守りに関する協定」を締結し、2月8日、役場議場で締結式を行いました。

本協定では、ゆうき青森の職員らが日常業務で高齢者等の異変を発見した際、必要に応じて町や消防、警察などに通報し、高齢者等が安心して生活できる環境づくりに貢献することなどが定められています。中谷町長は「見守りの輪を広げてほしい」と挨拶しました。

ゆうき青森と
地域見守りに関する協定を締結



初優勝を飾った亀田選手

2月、新潟県で開催された第56回全国中学校スキー大会男子5キロクラシカル競技で、野辺地中学校の亀田華悠選手（2年）が初優勝を飾りました。

また、男子リレーには、県選抜として亀田朝陽選手（1年）と亀田華悠選手（2年）が出場し、第2位入賞。女子リレーでは、県選抜として四戸聖奈さん（2年）、熊谷友奏さん（3年）が出場し、第7位入賞の功績を収めました。

祝！全国大会優勝
スキー男子5キロクラシカルで亀田華悠選手が初V



消火訓練の様子

1月26日の文化財防火デーに合わせ、町歴史民俗資料館は1月25日、国登録有形文化財旧野村家住宅離れ（行在所）で防火訓練を開催。

訓練では、消防署員の指導のもと、役場職員や史跡・ボランティアガイド（町歴史を探索の会）ら20人が行在所で火災が発生した際の通報訓練や初期消火訓練、消火器の取扱い訓練などを行いました。井上副消防長は「町内の貴重な文化財を後世に引き継いでほしい」と講評しました。

文化財を火災から守ろう！
文化財防火デー



回収箱に携帯電話を入れる横濱会長（中央）

野辺地ロータリークラブ（横濱敬子会長）は、東京オリンピック・パラリンピックのメダルに使用済みの金属を活用する「みんなのメダルプロジェクト」に協力するため、携帯電話約120個を回収し、松山副町長へ手渡しました。

会員らは、昨年9月の「まちなかにぎわい商工祭」や知人らへの呼びかけを通じて回収。横濱会長は「資源の有効活用や環境のため取り組んだ。このプロジェクトを通じて、大会が成功してほしい」と話していました。

野辺地ロータリークラブが
不要携帯120個を回収



野辺地高校女子ハンドボール部の皆さん

第42回全国高校選抜ハンドボール大会青森県第2次予選会で12年ぶりの優勝を飾った野辺地高校女子ハンドボール部が、中谷町長、河島教育長に喜びを報告しました。

主将の橋本真希さん（2年）は「東北大会では1回でも多く勝ちたい」と抱負を述べました。2月に行われた東北大会では、惜しくも全国大会出場を逃しましたが、皆さんの更なるご活躍を期待します。

祝！県大会優勝
野高女子ハンド部



ハンドボールスポーツ少年団(中学生女子)の皆さん

花笠杯中学生東北ハンドボール大会で初優勝に輝いた野辺地ハンドボールスポーツ少年団（中学生女子）が、中谷町長、河島教育長を表敬訪問しました。

キャプテンの原田莉乃さん（野辺地中2年）は「東北大会では、固い守備で相手選手やボールを止めることができた。全国大会では、会場の雰囲気にもまれず、1勝はしたい」と全国大会への闘志を燃やしました。

祝！東北大会優勝
ハンドスポ少（中学生女子）

まちの お知らせ

役場 ☎64-2111

まちの人口

平成31年1月末現在(前月比)
 人口 13,336名 (+ 6)
 男 6,258名 (- 1)
 女 7,078名 (+ 7)
 世帯数 6,544世帯 (+ 17)

無料相談案内

- 年金相談
 (年金全般に関すること)
 4月17日(水) 10時~15時
 中央公民館 ※3月はお休みです
 ☎017-734-7498
 ※要予約(定員に達し次第締切)
- 人権相談
 (人権擁護に関すること)
 4月2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)
 4月5日(金) 14時~
 ☎64-2111総務課
 老人福祉センター
 ※要予約:3月29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(祝日を除く)
 10時~16時
 介護・福祉課 ☎65-1777
- 行政相談
 (行政に関する苦情・要望等)
 3月19日(火) 10時~12時
 役場相談室
- 教育相談
 (しつけ・いじめ等に関すること)
 月~金曜(祝日を除く)
 10時~16時
 教育委員会 ☎64-2119
- 電話介護相談
 月~金曜(祝日を除く)
 9時~16時
 健康増進センター ☎65-1777

公立野辺地病院からの お知らせ

◆問合先
 青森労働局労働基準部賃金室
 ☎017-734-4114
 Fax 017-734-5821

◆新規患者の場合

◆紹介状をお持ちの場合

◆問合先 地域連携医療室
 ☎64-8877
 平日8時30分~16時30分まで
 ◆診療日・時間 毎週水曜日
 13時30分~15時30分まで
 (受付15時まで)

必ずチェック最低賃金! 使用者も、労働者も

◆青森県の最低賃金は、平成30年10月4日から762円
 詳しくは、青森県労働局ホームページ

愛車の住所変更も忘れずに

◆問合先
 青森労働局労働基準部賃金室
 ☎017-734-4114
 Fax 017-734-5821

所得区分	自己負担限度額
現役並み所得	67万円
一般	56万円
低所得Ⅱ	31万円
低所得Ⅰ	19万円

低所得Ⅱ:世帯員全員が住民税非課税の方
 低所得Ⅰ:世帯員全員が住民税非課税の方のうち、世帯員全員の各所得金額が0円の方
 (注)自己負担額は支払った額から高額療養費や高額介護(予防)サービス費を除いた額です。

生活支援ハウスのへじ 新規入居者募集

自宅での生活に不安のある方が安心して生活を送れるよう住宅の提供を行ない支援する施設です

◆対象者

- * 野辺地町に住所がある方
- * 概ね60歳以上で一人暮らしの方
- * 家族の援助を受けることが困難な方
- ・ 介護度がなくても入居可能
- ・ 外出、外泊自由
- ・ 全室個室でトイレ付

◆利用期間 概ね1年間

◆利用料金



部屋にトイレがあつて助かるじゃ！



清潔な居住環境に見守りもあつて安心だっきゃ！



冬も床暖であつたかくていい♪

* 居住部門利用者負担額
月額 0円～50,000円
(※年度ごとに収入により判定)

+

* 居宅利用に係る実費分
・ 電気代：各居室のメーターにより清算
・ 水道代：月額 1,500円程度
・ 食事代：月額 42,000円程度
・ 暖房費：月額 5,000円 (冬期間のみ)

申込・問合せ先 ・ 介護・福祉課

☎64-2111 (内線247)

・ 【受託事業者】 総合福祉センターのへじ内 生活支援ハウスのへじ ☎65-2225 (代)

高齢者等通院時タクシー 利用料金助成のお知らせ

高齢者及び障害者を対象に「通院時タクシー利用料金助成券」を発行し、医療機関に通院する際に利用するタクシー初乗運賃を助成します。希望する方は、申請してください。

◆対象者

野辺地町に住所を有する町民税が非課税の方で、次のいずれかに該当する方。

① 毎年4月1日現在、満70歳以上の方

② 身体障害者手帳1級、2級を所持している方

③ 精神障害者福祉手帳1級を所持している方

④ 愛護手帳Aを所持している方

※前記に該当しても次のいずれかに該当する方は、対象外になります。

① 世帯分離しているが、事実上町民税課税者と同居している方

② 対象者本人が常に自動車を使用している方

③ 対象者の通院等を理由に自動車税の減免を受けている方

④ 生活保護や人工透析等での制度から交通費の助成を受けている方

◆助成券の枚数

利用が認められた月の翌月から

翌年の3月まで、1月あたり2枚。

◆申請期間・申請場所

3月1日(金)から役場介護福祉課窓口で受付開始。
※4月から利用したい方は、3月中に申請してください。(前年度から引き続き利用する方も、申請が必要です。)

◆持参する物

免許証・健康保険証等(本人確認ができる物)、印鑑、障害者手帳(該当する方)

◆問合せ先

介護・福祉課(内線247)

高齢者入浴サービスのお知らせ



町内の公衆浴場で利用できる「高齢者入浴サービス券」の申込受付を行います。希望する方は、申請してください。

◆対象者

毎年4月1日現在、満65歳以上の一人暮らし及び高齢者のみの世帯であつて、町民税が非課税の方。

◆入浴サービス券の枚数

利用が認められた月の翌月から

翌年の3月まで、1月あたり1枚。

※サービス券利用時は、自己負担金100円が必要です。

◆申請期間・申請場所

3月1日(金)から役場介護福祉課窓口で受付開始。
※4月から利用したい方は、3月中に申請してください。(前年度から引き続き利用する方も、申請が必要です。)

◆持参する物

免許証、健康保険証等(本人確認ができる物)・印鑑

◆問合せ先

介護・福祉課(内線247)

集まれ! 元気な

60歳以上の方

野辺地町シルバー人材センター

会員募集中!

3月15日(金) 13:30～入会説明会を開催します!
日程、会場など、お気軽にご相談ください!

野辺地町シルバー人材センター
☎: 0175-64-0401 (社会福祉協議会内)

(公社)青森県シルバー人材センター
連合会 ☎: 017-732-5757

対象となる事故	・団体活動中の事故 ・往復中の事故（自動車事故による賠償責任保険は適用外）
補償内容	・傷害保険（通院、入院、後遺障害、死亡） ・賠償責任保険 ・突然死葬祭費用保険
加入受付期間	2019年3月1日から翌2020年3月30日
保険期間	2019年4月1日午前0時から翌2020年3月31日午後12時
掛金	1人年額800円～11,000円（団体の活動内容・年齢などによって異なります）

スポーツ安全保険とはスポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動などを行う社会教育活動（4名以上の団体）を対象とした保険です。

小さな掛金、大きな補償！
スポーツ安全保険に加入しよう！

スポーツ安全協会青森県支部

〒038-0021 青森市安田字近野234-7（公財）青森県体育協会内
☎017-782-6984（電話受付時間は平日午前9時から午後5時まで）
★詳細はホームページ【<http://www.sportsanzen.org/>】をご覧ください★

スポーツ施設無料開放の
お知らせ

町内小中学校春休み期間中にスポーツ施設を無料開放します。この機会にどんどん施設を利用して、体力向上に努めましょう。

◆期間
平成31年3月26日～4月7日

◆対象
町内小中学校に在籍する児童生徒（個人利用）

◆対象施設
（本年度の中学3年生まで）
町立体育館、青少年体育センター、屋内温水プール

◆その他
スポーツ団体に割当てされている時間帯がありますので、事前に施設へ問合せからお越しください。また、午後6時以降は保護者同伴で利用してください。

◆問合せ先
町立体育館
☎64-1459

◆青少年体育センター
☎64-9657

◆屋内温水プール
☎64-9777

図書館行事

☎(64)2195

◆おはなし工房／2日（土）14時15分～「読み聞かせ&折り紙でひな壇飾り」

紙でひな壇飾り

◆英会話クラブ／4日・11日（月）15時30分～（中央公民館）

◆ブックスタート／13日（水）9時30分～（6か月児相談・健康増進センター）

◆朗読の会『秋桜』／14日（木）10時「定例会」（中央公民館）

◆おはなしサークル『虹色の会』／16日（土）13時30分「定例会」（視聴覚室）

◆ヨチヨチおはなし会／20日（水）10時30分～11時「3歳未満児向け」

図書館おすすめの新书推荐(入荷予定本)	
書名	著者名
本と鍵の季節	米澤 穂信
つくもがみ笑います	梶中 恵
ゴールデン街コーリング	馳 星周
帰去来	大沢 在昌
読書する人だけがたどり着ける場所	齋藤 孝
100歳までに読みたい100の絵本	木村 民子
本の展示	
震災に備える本展	3月1日～3月13日
青森県出身作家展	3月14日～3月31日
ミニギャラリー	
定点カレンダー～窓から見える朝の訪れ～②	

館内整理日

3月29日
（金）

書架整理等のため休館します。

児童館行事

☎(64)3106



みなさまのご参加お待ちしております

文学講座

「書画にみる作家の個性」

大宰治、長部日出雄、寺山修司といった青森を代表する文学者と書画（書軸、短冊、色紙など）についての講座を開催いたします。

ぜひこの機会に青森の文学にふれてみませんか？

○日時 3月24日（日）

○場所 町立図書館2階 視聴覚室

○講師 青森県近代文学館

○その他 文学専門主査 武永佐知子氏

○お問合せ 町立図書館 ☎64-2195

1月末の人身事故発生状況

区分	平成31年			平成30年			前年比					
	1月中(単月)			1月末(累計)			1月末(累計)					
	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者			
町村別												
野辺地町	1	0	1	1	0	1	0	0	0	+1	+0	+1
横浜町	0	0	0	0	0	0	1	0	1	-1	+0	-1
六ヶ所村	1	0	1	1	0	1	4	0	5	-3	+0	-4
合計	2	0	2	2	0	2	5	0	6	-3	+0	-4

平成30年度事故発生件数に誤りがありました。お詫びして訂正します。
28913【誤】
29714【正】

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！！

青森県議会議員一般選挙

4月7日（日）投票日

告示日 3月29日（金）



※忘れずに
「投票」
しましょう。



野辺地町議会議員一般選挙

4月21日（日）投票日

告示日 4月16日（火）

○ 立候補予定者説明会
3月13日（水）14時～
野辺地町中央公民館 第3会議室

青森県議会議員選挙

◆投票時間

午前7時～午後8時

◆投票できる要件

◇平成13年4月8日までに
まれた人

◇引き続き3カ月以上青森県
内に住所のある人

◆期日前投票

3月30日（土）～4月6日（土）

◆時間

午前8時30分～午後8時

◆場所

中央公民館 ロビー

◆開票所等

4月7日（日）21時～

◇場所 中央公民館 大ホール

野辺地町議会議員選挙

◆投票時間

午前7時～午後8時

◆投票できる要件

◇平成13年4月22日までに生
まれた人

◇引き続き3カ月以上町内に
住所のある人

◆期日前投票

4月17日（水）～4月20日（土）

◆時間

午前8時30分～午後8時

◆場所

中央公民館 ロビー

◆開票所等

4月21日（日）21時～

◆場所 町立体育館

◆選挙公報の新聞折込

4月18日朝刊又は19日朝刊

※選挙公報は、候補者の氏名
経歴、政見及び写真を掲載
したものになります。

不在者投票

◆旅行や仕事などの都合で町
外の市町村に滞在する場合
は、事前に不在者投票の請
求書を提出し、滞在先の選
挙管理員会で不在者投票が
できます。なお、郵送での
手続き等で日数を要します
ので、早めに御連絡くださ
い。

◆青森県選挙管理委員会が指定
する病院や施設などに入院
入所している人は、施設の
長に申し出ると、その施設
内で不在者投票ができます。

○ その他、何か選挙に関し
てご質問がございましたら、
選挙管理委員会事務局にお
気軽にご相談ください。

選挙管理委員会事務局

☎ 64-2111（内線264）

産前産後期間の国民年金 保険料の免除制度について

平成31年4月から、国民年金
第1号被保険者の産前産後期間
の保険料免除制度が始まります。

国民年金第1号被保険者で、
出産日が平成31年2月1日以降
の方は、出産予定日または出産
日が属する月の前月から4か月
間の国民年金保険料が免除され、
その期間は、保険料を支払って
いたものとみなして老齢基礎年
金の受給額に反映されます。

なお、多胎妊娠の場合は、出
産予定日または出産日が属する
月の3か月前から6か月の国民
年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日（4か月）
以上の出産をいいます。（死産、
流産、早産された方を含みます。

出産予定日の6か月前から届
出ができますので、野辺地町役
場の国民年金窓口で、速やかに
手続きしてください。ただし、
届出ができるのは、平成31年4
月からとなります。

届出書は、平成31年4月から
年金事務所ならびに野辺地町役
場国民年金窓口に備え付けます。

◆保険料納付期限

2月分

平成31年4月1日（月）

◆問合先

◆青森年金事務所



有戸はまなすふれあいセンター利用者一同様より
有戸はまなすふれあいセンター維持管理費として
150,000円



青森銀行野辺地支店 びわの会様より
町スポーツ振興のため 210,000円
町社会福祉協議会へ 210,000円

町への御寄附
ありがとうございました

◆役場町民課

☎ 64-2111（内240）

☎ 017173417495
（音声案内212）

誰が「ちよつ」と言いたくなの「コト」のへじ典 其之十一

ご当地タイム・野辺地時間

「野辺地時間」という言葉を耳にしたことがありませんか？予定時間に遅刻してくる人を指して言うものらしく、良い意味では使われない言葉です。さて、この言葉、いつ頃から使われていたのでしょうか。今回は時間に関する「コト」を紹介いたします。

写真①は、昭和24年の「まちのたより」です。ここから少なくとも、70年前にはあった言葉と考えられます。意味は、写真②をご覧ください。「いつからか町では集会、行事、会議等、決められた時間通りはじめられたことはほとんどまれで、いつも三〇分乃至一時間、ひどい時には二時間もの延会が「野辺地時間」だからと云われて、普通のようにみすごされ、行われている。(省略)葬式だけは時間通りに行っている(省略)」とのこと。地元民の、ちよつと独特な時間感覚を指す言葉であることがわかりました。

では、他の地域ではどうなのでしょう。このような地名+時間による地元の時間感覚を表す言葉は、沖縄・九州を中心にみられ、これらはまとめて「ご当地時間」とも呼ばれているそうです。意味は共通しており、遅れてくる人を指す言葉のようです。

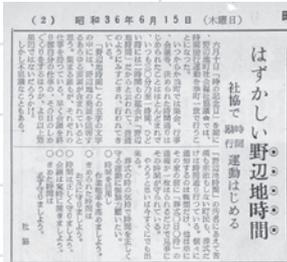
恐らくこの言葉は、域外からくる人が増えた近現代に、各地で生まれたものと推測されます。電車等の交通網が発達し中央から移入者が増え、時計による時間感覚が地方に持ち込まれた結果、生まれた言葉ではないでしょうか。

このように考えると、交通の要衝であった野辺地町の歴史を表す言葉なのかもしれませんね。ですが、遅刻に変わりはありません。野辺地時間だから…と言いついしないよう、時間に注意しましょうね！

(文責：歴史民俗資料館 山崎)

【参考資料】

- ・『「博多時間」「沖縄時間って？」訪問先への礼儀』 NIKKEI STYLE 2014.5.17
 - ・『ウチナータイム』 Wikipedia
- ※URL省略



★お知らせ★
資料館では、広報のへじ(まちのたより)創刊号～現在発行号まで、PDF化しました。
今後、図書館等で閲覧できるようになります。(※貸出はしません)
次号で詳細をお知らせしますので、お待ちください！

【写真②まちの便り(昭和36年6月号)】
やればできるのにやらない子を叱るお母さんのような記事

写真①まちのたより・創刊号(昭和24年1月号)にちなみに、飲み会等の際に「練習」と言いながら全員揃うまでお酒を飲むこともご当地の習慣らしい。早く来た人にはありがたい時間なのかもしれない。

野辺地町都市計画下水道の変更について

1月10日、野辺地町都市計画審議会(馬渡龍会長)より、町長へ野辺地都市計画下水道の変更について、答申が行われました。詳細等は今後、町ホームページに掲載しますので、ご覧ください。

◆問合せ

建設環境課 都市計画担当 (内線276)



中谷町長へ答申を行う馬渡会長(右)

野辺地消防署に女性専用施設を整備しました

北部上北広域事務組合消防本部では、女性消防職員(消防士)の活躍推進による消防・防災力の向上を目指して、女性消防職員(消防士)の採用・活躍推進に取り組んでいます。平成30年

度に野辺地消防署に女性消防職員が快適に勤務できるよう女性専用施設を整備しました。また、平成32年度には六ヶ所消防署にも女性専用施設を整備する予定です。



休憩室



トイレ・シャワー室



仮眠室

◆問合せ

北部上北広域事務組合 消防本部 庶務課
☎ 64-0311

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
すくすくテレフォン	妊婦、産婦、育児中の方など 保健師による電話相談	火・木曜日 (祝日を除く) 8:30~17:00 64-8080 (はればれ)
思春期はればれ相談	思春期の方、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)	平日：午後7時~翌朝午前8時まで 土曜日：午後1時~翌朝午前8時まで 日曜祝日：午後8時~ 翌朝午前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：3月8日(金) 3月25日(月)
4月10日(水) 4月22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

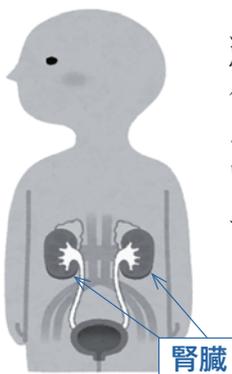
3月14日は、
世界腎臓デー

笑顔のへじ健康シリーズ⑮ 「腎臓」

腎臓は、そら豆のような形をした握りこぶしくらいの大きさの臓器で、腰のあたりに左右対称に2個あります。そして、全身を管理する重要な働きをしています。

腎臓の働きについて

- ①ろ過機能：血液中の老廃物を尿として排出し、血液をきれいに保ちます。
- ②血圧の調節：塩分や水分の再吸収や排出を調節しています。また、血圧を上げる作用のあるホルモンを分泌しています。
- ③造血作用：赤血球を増加させるホルモンを分泌しています。
- ④体液量の調整：尿の濃さや量を調節して、身体の水分量を一定に保っています。また、電解質の調整も行っています。
- ⑤強い骨をつくる：カルシウムの吸収を助けるビタミンDを活性化しています。



腎臓の働きをみる検査項目

(野辺地町特定健診で実施している項目とその基準値です。)

○血清クレアチニン値

血液中の老廃物のひとつです。腎機能が低下すると、尿中に排出できず血液中に増加します。基準値は男性1.00以下、女性0.70以下。

○糸球体ろ過量(e・GFR)

腎臓の機能を表す指標で、性別、年齢、血清クレアチニン値から推測される糸球体ろ過量です。基準値は60%以上。

○尿蛋白・尿潜血

腎臓のろ過機能に異常があると、本来尿中に排出されないたんぱく質や血液が尿中に出ることがあります。基準値は陰性(一)。

腎臓の働きが弱まると...

蛋白尿や血尿、e・GFRの低下が3か月以上持続した状態のとき、慢性腎臓病(CKD)と診断されます。初期の段階ではほとんど自覚症状がなく、進行するにつれてだるさ、むくみ、息切れ、貧血などの症状があらわれはじめます。症状が自覚されるときにはすでに、CKDが相当進行していると考えられます。CKDが進行すると、血液のろ過が自分の腎臓でできなくなるため、人工透析の治療が必要になります。

れるときにはすでに、CKDが相当進行していると考えられます。CKDが進行すると、血液のろ過が自分の腎臓でできなくなるため、人工透析の治療が必要になります。



特に、腎臓は血圧と関係の深い臓器です。高血圧により腎機能が低下し、腎機能低下により血圧が上昇します。野辺地町で人工透析をしている方の多くが、高血圧症を患っていることもわかっています。腎臓は、一度悪くなると元に戻るのが難しい臓器です。そのため、定期的な健康診断での早期発見と生活習慣の改善がとても重要です。

総合健診の受診のお知らせ

平成31年3月31日まで下記の医療機関で受診出来ます。
※事前に医療機関へ予約をしてください。

医療機関名	電話番号	特定	胃	大腸	肺	子宮	乳
公立野辺地病院	64-3211	○	○	○	○	○	○
戸館内科整形外科医院	64-2525	○	○	○	○		
中里医院	64-1388	○	○	○	○		
えびさわクリニック	64-4160	○					
のへじクリニック	64-7333	○					
ちびき病院	64-5100	○					
あおり人間ドックセンター	017-765-2570						○
八戸西健診プラザ	0178-21-1717					○	○

歯周疾患検診、知っていますか？

平成30年4月1日～平成31年3月31日の間に
40・50・60・70歳になる町民の方へ
歯周疾患検診のご案内をお送りしています。

実施期間 平成31年3月31日まで

実施場所 案内に記載されている歯科医院
※事前に予約をしてください。

検診料金 無料



10年に一度の検診機会を是非ご活用ください！

※案内を紛失された方は健康づくり課で再発行します

子ども予防接種週間

3

1(金)

3

7(木)

4月からの入園・入学に備えて、必要な
予防接種をすませ、病気を未然に防ぎましょう。

町内の小中学校では、言われると嬉しい言葉を使うこと
で、温かいコミュニケーションを育む活動を推進していま
す。「ふわふわ言葉」があふれる町になるといいですね。

言われるとうれしい、あふれる1區分になる。

ふわふわことば

- ♥ありがとう ♥おはよう(あいさつ)
- ♥がんばってるね ♥すごい!上手だね!
- ♥だいじょうぶ ♥ドンマイ!!
- ♥一緒に〇〇しよう ♥いてくれてよかった
- ♥よかったね ♥ごめんね

みんながうれしい「ふわふわことば」で、温かいコミュニケーションを育む活動が、小中学校、幼稚園、保育園、こしよつか。

野辺地町立小中学校保健歯科健診推進委員会

3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
4	1歳6か月児健診 (H29年8、9月生まれ)	8:30	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。
7	4か月児健診 (H30年10月8日～11月7日)	8:45	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。
11	マタニティサロン (妊婦とその家族)	10:00	健康増進センター	妊娠期～産後の栄養	1週間前までに申し込みが必要です。
13	6か月児相談 (H30年9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 (H30年5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 (H30年3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)	14:00		前日までに 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日生まれの方で
20歳の誕生日前日まで
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。

*** B型肝炎予防接種 *** 対象：平成28年4月1日以降に生まれた0歳児(1歳になる前に3回接種)
平成28年10月から定期接種となりました。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

男性限定料理教室「俺のパスタ」

お待たせしました！おつまみ、中華に続く第3弾、俺のパスタ開催！！意外と簡単、生パスタ！混ぜるだけの本格ソース！まずやってみるべし、俺のパスタ！

- ◆日時 3月30日（土）10時～
- ◆場所 中央公民館実習室
- ◆参加費 1,000円 ◆定員 男性限定10名
- ◆申込先 ち～む野open前田
ショートメール080-1800-9592
- ◆後援 野辺地町教育委員会

～地域で育つ子どもたちと共に学ぶ～

どなたでもご自由にご参加いただけます
入場無料 先着50名

- ◆日時 3月3日（日）10時～12時
(受付 9時45分～)
- ◆場所 中央公民館 第3会議室
- ◆主催 「地域の子カラ特集」モデル事業
実践野辺地町実行委員会
- ◆協賛 ち～む野open
- ◆後援 野辺地町教育委員会
- ◆申込先 ち～む野open熊谷あかり
☎080-1800-9592
✉sp2766d9@grance.ocn.ne.jp

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

のへじ歴史講座

「明治期の野辺地港をめぐる物流 —野坂家廻船と白銀家廻船を中心に—」開催！

町教育委員会と町歴史を探る会では、下記のとおり歴史講座を開催します。

講師の中西教授は、野辺地町の商人が残した古文書調査のため、野辺地町に何度も訪れています。講演では、調査史料を基に、野辺地港と野辺地の醤油・味噌の物流に関することをご講演いただきます。

皆様の参加をお待ちしています！

- ◆日時 3月10日（日）10時～
- ◆場所 中央公民館 ホール
- ◆内容 古文書からみる北前船交易による野辺地港の発展について
- ◆講師 慶應義塾大学経済学部教授
中西 聡 氏
- ◆申込み 不要（どなたでもご自由に来場ください）
- ◆参加料 無料
- ◆問合先 歴史民俗資料館 ☎64-9494

オレンジメモリーカフェ はまなす

- ◆日時 3月15日（金）13時30分～15時
- ◆内容 ・事例に学ぶ
・相談コーナー、カフェタイム
総合福祉センターのへじ
(老健のへじ敷地内)
- ◆場所
- ◆参加費 無料
- ◆対象 認知症の人、その家族、地域住民
社会福祉法人福祉の里
介護老人保健施設のへじ
☎65-2333
- ◆問合先

笑顔あふれるまちに移り住んで

移住当初は室温が5℃を下回らないと暖房を使わなかった。あまり寒さを感じなかったから。それがこの頃は、なぜか寒くて寒すぎてぬくもりが恋しくて、帰宅すればまずストーブを点火。もう灯油なしでは生きていけないこの身体、野辺地町移住コーディネーター阿部博一でございませう。町民の皆さま、今年も絶対寒いですすね！温かくしてご自愛ください。

柴崎地区健康レクリエーション施設、をご存知ですか？恐らく、皆さまが「柴崎牧場」と呼び親しんでいる、あのすばらしく景色のよい場所のことです。

茨城県から野辺地町へ移住したご家族とお話したことがあります。ご主人は野辺地町出身で、就職先の茨城で茨城県ご出身の美しい奥さまと結ばれ、かわいらしいお嬢様と3人で野辺地町へご移住。ご主人にすれば、ふるさと野辺地町へのUターン移住です。現在は、2人目のお子様も加わり、一層賑やかなご家族でございませう。雪が降ると外出しない、と切実に話す奥さまも記憶に残りますが、一番好きな場所は「柴崎牧場」とのご主人の言葉が実に印象的でした。「眼下に陸奥湾と野辺地の町並みを見下ろすあの風景を見ると、心が安らぐんですよ」と、ご主人。うんうん、わかる。わかるなあ。



東京では食べれない？にしんのお刺身

「柴崎牧場」は利用者が増えていけるそうです。若い世代の町民の皆さまが中心となり、積極的にイベントを開催するなど、頑張ってください。ていることが、知名度向上やイメージアップにつながり、利用者増の大きな要因になっていられると思われまます。が、「柴崎牧場」の魅力はまだまだこんなものではないはず。「柴崎牧場」でもっと多くの方に安らいでいただくために、こんなことしてみたら？というアイデアがございましたら、阿部宛にメールかお電話でご教示ください。

- 野辺地町移住コーディネーター 阿部のメールアドレス：mail@nohejimachi.com
- 野辺地町移住コーディネーター 阿部の携帯電話番号：090-9675-1882

交通安全早めてんとう虫作戦！夕暮れ時は早めの点灯時刻
3月は16時30分

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
(祝日除く)

◆時 間：13時～14時45分

◆送迎車運行日：

3月4日、7日、11日、14日、
18日、25日、28日

老人福祉センター

◆開設日：3月4日(月)、18日(月)

◆時 間：10時～14時

◆送迎車運行日：3月18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、掲載していますが、個人のプライバシーに関する事柄は、届出の際にお申し出ください。
(1月受付分) 町民課

おたんじょうおめでとう

和知 靖都くん (靖之) 馬門2
 亀田 紘生くん (圭亮) 松ノ木平
 市川 百花ちゃん (達也) 下町二区
 小又 悠陽くん (大空) 川目

橋本 尚志さん (94) 八幡町
 深畑 光子さん (87) 下町二区
 ニッ森 猛夫さん (95) 下町二区
 高田 キン子さん (91) 八幡町
 橋本 尚志さん (94) 八幡町
 杉山 豊志さん (93) 中袋町
 上野 糾さん (83) 木明
 村中 千世さん (71) 馬門2
 橋本 チャ子さん (75) 金沢町

おぐやみ申し上げ
ごめいふくを
祈ります。



町のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1 相 弁護士 祝 ひな祭り会 減る脂〜クッキング	2 祝 おはなし工房
3 スキー大会 (FISCHER CUP・ジュニアチャレンジ)	4 祝 1歳6か月	5	6	7 祝 4か月児	8 傾聴サロン	9
3月定例会 (予定)						
10 のへじ歴史講座	11 マタニティサロン	12	13 野辺地中卒業式 祝 6か月・みんなの子ども 祝 10か月・1歳	14 祝 おはなし工房	15	16 のへじ検定
17	18 	19 祝 行政 こころの健康づくり 公開講座	20 小学校卒業式 祝 ヨチヨチおはなし会	21	22 祝 避難訓練	23 祝 進級を祝う会
24 祝 文学講座	25 傾聴サロン	26 小中学校 修了式・離任式	27 	28 	29 祝 館内整理日 (休館)	30
31	写 真 サムクナイ祭での ひとコマ					

※町税等の未納は延滞金が加算される場合がありますので、納期限内に納付しましょう

ぼくたち わたしたちの
歯 **ピカピカ** だよ♪



まつやま まひろ
松山 真優くん



おとべ そうた
乙部 奏汰くん



うるしど ゆい
漆戸 結ちゃん



きむら あお
木村 碧くん



たまやま こうと
玉山 航斗くん

3歳児健診で虫歯ゼロのお子さんを掲載しています



まちのアルバム



高校生大活躍！ 映エ～まつり

野辺地高校と野辺地西高校の生徒16人が企画する「映エ～まつり」が2月2日、PRセンター前で開催され、町の特産品のカワラケツメイを使った「けつめいパンケーキ」やそば粉をつかった「ガレット」など、「おしゃれで見映えの良い商品」が制作、販売されました。

このイベントは、同日開催される「ランタンまつり」を盛り上げようと、まちづくり組織WACCAの呼びかけにより実現。

高校生らは昨年12月から、企画、準備を行い、協力団体の駅前商店会やそば連のへじの意見を聞きながら、若者に人気のパンケーキなどを販売しました。

当日は、ガレット約60食、パンケーキ約100食が用意され午後4時には完売するなどイベントは大成功。高校生は「自分たちが考案したイベントが形になって嬉しい」などと話していました。



とってもおしゃれなパンケーキ！
味もおいしかったよ！



おいしい！減る脂～♪ カンタン料理

その57



管理栄養士
新井 志穂

サバ缶炒め

【管理栄養士のコメント】

手軽に食べられる魚の缶詰が人気ですね。そのままでもおいしいですが、ひと手間加えて、野菜もおいしく食べましょう。

【栄養価 1人分】

エネルギー 150Kcal たんぱく質 13.1g 脂質 8.6g 炭水化物 4.8g 塩分相当量 0.9g

材料 3人分

- ・パプリカ(赤) 60g (大1/2個)
- ・玉ねぎ 100g (中1/2)
- ・さば水煮缶 1缶
- ・オリーブオイル 大さじ1/2
- ・ポン酢しょうゆ 小さじ2

作り方

1. パプリカは乱切りに、玉ねぎはくし型に切る。
2. サバ缶は水気を切っておく。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、パプリカと玉ねぎを入れ塩をふって炒める。ふたをして、弱火で蒸し焼きにする。
4. 3に火が通ったら強火にし、大きめにほぐしたさば缶とポン酢しょうゆを加え、さっと炒める。