



広報

のへじ5

2020年
第133号
月号

特集

新型コロナウイルス感染症に

感染しない・させないために

私たちが「今、できること」

学年目標

努力目標

たくましく

進んで学び、
伝え合って
深めよう。

人を思いやり、
夢をもち、
よりよく生きよ

健康や安全を考え、
進んで運動しよ

よく生き、すすん
べんきようしよう

みんなと
なかよくしよ

す
ししよう

う が ー

で と う



馬門小入学式終了後の様子

私たちが ～今、できること～

町では、3月24日に町長を本部長とする「野辺地町新型コロナウイルス感染症対策本部」を設置し、『密閉』『密集』『密接』の『3つの密』の機会を作らないようにすることを基本に、施設の休館や事業の縮小、広報活動など、感染拡大防止に取り組んでいます。

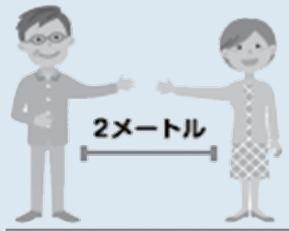
今月の特集は、具体的に『3密』の機会を作らないために一人ひとりができることについてまとめました。また、毎年実施している各種イベントや事業の見合わせ及び中止等が決定したものをお知らせします。

町民の皆様には、何かとご不便をおかけすることになります。ご理解とご協力をお願いいたします。

最も大切なことは、『3密』を避け、『うがい・手洗い・換気』の励行です。あなたとあなたの大切な人の命と暮らしを守るために一人ひとりが今できることを取り組んで行きましょう。

3密? 「密閉」「密集」「密接」に気を付けましょう!

他の人と十分な距離を取りましょう。

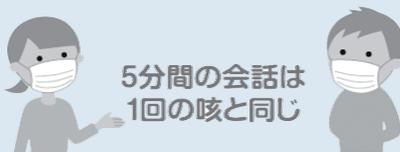


窓やドアを開けこまめに換気をしよう。



屋外でも密集するような運動はさけましょう!
少人数の散歩やジョギングはOK

会話をするときはマスクをつけましょう。



飲食店でも距離を取りましょう!!

- ・多人数での会食は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る

電車やエレベーターでは会話を慎みましょう!



おしらせ

生活福祉資金貸付制度のご相談

〒野辺地町社会福祉協議会 ☎64-0401

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、貸付の対象世帯が低所得世帯以外にも拡大されたので、休業や失業等により生活資金でお悩みの方々はぜひご相談ください。感染拡大により、緊急小口資金及び総合支援資金（生活支援費）に特例措置が設けられました。

詳しくは、社会福祉協議会へご相談ください。

新型コロナウイルス感染症に 感染しない・させないために



イベント・事業の見合わせ及び中止等のお知らせ

各種イベントの中止

◆問合せ 地域戦略課 (内線261・266)

- ◇烏帽子岳山開き (6月14日)
- ◇常夜燈フェスタ ※模擬展帆 (7月19日)
- ◇イルミネーション関連 (7月～8月)
※常夜燈・愛宕公園
- ◇のへじ祇園まつり (8月20日～23日)
- ◇ふるさと物産テント市 (8月23日)
- ◇みちのく丸船内見学会 (8月～9月)
※ () ・ ・ 開催予定日

各種事業やスポーツ大会の見合わせ・中止

◆問合せ 社会教育・スポーツ課 ☎64-2119

◆見合わせ

- ◇のへじ元気講座
- ◇水泳教室 (幼児・小学生対象)
※開催の目途がつかましたら、改めてお知らせいたします。

◆中止

- ◇第34回野辺地町営球場開設記念大会兼
第10回ライオンズクラブ旗争奪中学校野球大会
- ◇第43回上北郡総合スポーツ大会 (当町主会場)

各種相談の休止 (期間：当面の間)

◆問合せ 総務課 (内線230)

- ◇人権相談
- ◇弁護士相談
- ◇行政相談
電話相談は、青森行政監視行政センターが行っています。☎0570-090110
※開催の目途がつかましたら、広報等でお知らせいたします。

愛宕公園内の閉鎖

(期間：4月20日～5月6日)

◆問合せ 財政課 (内線286)

老人憩いの湯の休止

(期間：当面の間)

◆問合せ 介護・福祉課 (内線246・247)



高齢者入浴サービス助成事業のご案内

◆問合せ 介護・福祉課 (内線246・247)

自宅で入浴ができず老人憩いの湯を利用していた方及び利用を予定していた方は、高齢者入浴サービス助成事業の利用をご検討くださいますようお願い申し上げます。

高齢者入浴サービス助成事業とは？

- ◆町内公衆浴場で利用できる入浴券 (自己負担100円) を交付します
交付枚数は、1月あたり1枚

どこに申請すればいいの？

- ◆申込先 役場本庁 介護・福祉課
- ◆持ち物 本人確認書類 (健康保険証等)、
印鑑

どんな人が対象になるの？

- ①野辺地町に住所を有する方
- ②令和2年4月1日現在において、満65歳以上の一人暮らしの方、高齢者のみ世帯
- ③前年度における住民税が非課税世帯の方 (ただし、他の世帯と同居している者を除きます)



祝

ご

入

学

学

校

町

内

小

中



4月6日、野辺地中学校で令和2年度入学式が行われ、真新しい制服を身にまとった89人の新入生が新たな学校生活をスタートさせました。新入生代表の中村ひかりさんは「勉強は予習復習をして難しい学習に付いていく。部活や行事では先輩の教えを守りお互い協力して交流を深めながら楽しく活動したい」と希望に胸を膨らませていました。

また、4月7日には3小学校の入学式も行われ、野辺地小41人、若葉小35人、馬門小4人のかわいい新入生が、緊張の面持ちで入学式に臨んでいました。



入

学

式

令和2年度職員一覧



主査
新山 香織

【選挙管理委員会】



総括主査
二木 文弥



課長補佐
二木 智徳



課長補佐
木明 修



課長
高松 大樹

【総務課】



副町長
江刺家 和夫



教育長
新渡 幹夫



町長
野村 秀雄



主事補
上原子 蘭



主査
坪 周平



主査
星野 辰徳



総括主査
佐々木理恵子



課長補佐
竹ヶ原 好子



会計管理者
島谷 祐悦

【会計課】



総括主査
濱中 太一



総括主査
柳久保 秀幸



主幹
沼尾 健一



課長補佐
安村 英彦



課長
五十嵐 勝弘

【地域戦略課】



主事補
柴崎 有香



専門員
川畑 正人



主事
高坂 崇



主事
田村 優宝



主査
黒澤 晋一



主査
荒川 純希



総括主査
米内山 周大



課長補佐
川村 志信



課長
五十嵐 洋介

【防災安全課】



総括主査
久保田 路大



総括主査
亀田 圭亮



主幹
高階 智晴



課長補佐
古林 輝樹



課長
西館 峰夫

【財政課】



主事
稲垣 優毅



主査
乙部 輝



総括主査
船橋 龍也



主査
菊地 祐平



主査
柴崎 駿



主査
村上 諒祐



総括主査
荒谷 一文



事務局長
七島 良嘉

【議会事務局】



主査
久保 陽子



主査
新山 雄基



主幹
鈴木 芙弥子



主幹
中山 直樹



課長補佐
高松 睦子



課長
富吉 卓弥

【町民課】



主幹
山口 慎史



主事補
高橋 滯



主事補
亀田 祥生



主事
村田 美壮



主事
上原子 愛斗



主査
黒澤 陽子

【税務課】



課長 秋島 祐成



課長補佐 高山 幸人



主幹 北村 由佳



主幹 鳴海 秀一



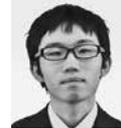
総括主査 新渡 秀嗣



総括主査 藤谷 俊徳



主事 沢田 慎悟



主事 五十嵐直哉

【水道課】



課長 杉山 実



課長補佐 木明 裕二



総括主査 四戸 俊彰



主査 新山 勝敏



主事 十文字秀行



課長 瀧澤 誠



調整監 小又千恵子



課長補佐 滝口 修子



課長補佐 原 裕平



総括主任保健師 小林 知美



主任保健師 高村 悦子



総括主査 桑野 広子



総括主査 五十嵐 豪



主査 山田 直樹



主査 木村 孝平



主事 佐々木 萌



主事 瀬川 三冬



主事補 本庄あゆみ



主事補 皆川 和優



専門員 滝口 太

【介護・福祉課】

【健康づくり課】



課長 飯田 貴子



課長補佐 田中 利実



総括主幹 吉田真希子



主任保健師 秋元 詩帆



主任管理栄養士 新井山 静



保健師 小野寺真美



保健師 山下知恵理



保健師 藤谷 希



保健師 澤谷 未優



主事 佐藤 祐大



主事 高坂 美穂



主事補 沼畑 志帆



専門員 前田ひとみ



課長 濱野 徹



課長補佐 二ツ森知貴



課長補佐 田中 仁



総括主査 川畑 翔



総括主査 駒井 洋



総括主査 近藤 麻衣



主査 甲田 学



主査 相内 渉



主査 横浜 恵介

【建設環境課】



主事 野坂 鳳真



主事補 野坂 大貴



運転技能員 松舘 秀明



運転技能員 村山 禎親



運転技能員 高野 繁哲



運転技能員 横濱 貴大



専門員 杉山 修



専門員 諏訪内秀夫



課長 上野 義孝



課長補佐 上野 優



主査 柴崎 功志



事務局長 玉山 順一



総括主幹 寺澤いづみ

【農林水産課】



主査 杉山 智紀



主査 野坂 洸太



主事補 原田 悠紀

【学校教育課】



課長 山田 勇一



課長補佐 飯田 満



主査 木村 卓磨



主事 小又 美穂



専門員 橋本 幸子

【農業委員会】



主事補
大平 佳乃



館長
小野 早苗

【中央公民館】



専門員
森田 明



主幹
石黒 努



総括主幹
金ヶ崎春明



課長
長根 一彦

【社会教育・スポーツ課】



主事
清水日唯那



主査
荒谷 成美



総括主査
石田 晃



主査
吹越麻衣子



指導室長
小沼 尚

【学校教育課指導室】



専門員
横浜 清隆



主事
杉山 拓



若葉小学校
中村 親男



野辺地小学校
横濱廣一朗



野辺地中学校
横浜 信弥

【用務員】



馬門小学校
野澤 秀樹



野辺地小学校
野坂真由美



野辺地中学校
安田千恵子



栄養教諭
小坂しげ子



総括主幹
濱野 裕子

【学校給食共同調理場】



専門員
荒谷 源一



総括主査
山崎 杏由

【歴史民俗資料館】



主事
貝塚 千佳

【図書館】

令和2年度新採用職員

- ①好きな言葉
- ②抱負



地域戦略課
主事 田村 優宝

- ① 凡事徹底
- ② 地域の皆様のお力添えになれるよう日々精進します。



介護・福祉課
主事 瀬川 三冬

- ① 克己復礼
- ② 周りの方々から様々なことを学びながら、何事にも精いっぱい取り組んでいきます。



水道課
主事 十文字 秀行

- ① 時間は財産である
- ② 日々の業務を覚え、野辺地町に一日でも早く貢献できるように努力していきます。



町民課
主事補 高橋 滯

- ① 花よりも、花を支える土になれ
- ② 自覚と責任を持ち、町民の方々から信頼される職員になれるよう日々努めて参ります。



介護・福祉課
主事補 皆川 和優

- ① 急がば回れ
- ② 明るく元気に、何事も一生懸命に頑張ります。よろしくお願ひします。

令和2年度は5人が新採用として入庁しました。
至らない所があると思いますが、温かく見守って頂けたら幸いです。
よろしくお願ひします。





のへじ青年会様から、小学校新入学児童へ鉛筆90ダース



一の会様から、勤労青少年ホーム2階設備の修繕費として77,658円（町へ47,658円、教育委員会へ30,000円）

町へのご寄付
ありがとうございました

100歳おめでとうございます!!



目時 みつゑ 様

目時さんは、男3人・女1人の子宝に恵まれ、専業主婦として子育てをしながら畑で野菜を育てていました。

昔から歌うことが好きな目時さんは、現在は施設に入所し生活しています。



赤泊 トキ 様

赤泊さんは、郵便局の渉外社員として働き、結婚を機会に郵便局の仕事を辞め、専業主婦として男3人・女2人のお子さんを育てました。

現在は施設に入所し、大きい声で話すと会話もでき、元気に過ごしています。

令和2年度 地域おこし協力隊 辞令交付式



江刺家副町長から委嘱状を受け取った
左から) 岸田さん、横田さん、高橋さん

町では、野辺地葉つきこかぶの後継者不足解消を目的に地域おこし協力隊2年目の岸田潔さんと高橋純也さん、今年度から加わった横田昌康さんの3人に委嘱しました。

今年度から地域おこし協力隊に加わった横田さんは千葉県出身。「農業経験は家庭菜園レベル。分からないことがたくさんあると思うが、しっかり生産できるように努力したい」と抱負を語りました。



荒内 ムラ 様

荒内さんは平内町出身の豊太郎さんと結婚し、平内町で畑仕事をしながら女の子4人を育てましたが、畑仕事を辞め、豊太郎さんや娘さんと共に野辺地に引越して来ました。

現在は、趣味の編み物や折り紙を行い楽しく過ごしています。

町と社会福祉協議会よりお祝いが贈られました!!

まちの お知らせ

役場 ☎64-2111

まちの人口

令和2年3月末現在（前月比）

人口	12,956名	(-120)
男	6,080名	(-69)
女	6,876名	(-51)
世帯数	6,466世帯	(-41)

無料相談案内

- 年金相談
(年金全般に関すること)
6月17日(水) 10時~15時
中央公民館
☎017-734-7498
※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)
当面の間、休止させていただきます。
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)
当面の間、休止させていただきます。
☎64-2111総務課
老人福祉センター
※要予約:5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)
当面の間、休止させていただきます。
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

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう。

令和2年4月分から令和3年3月分までの国民年金保険料は月額16,540円です。

保険料は、日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。また、クレジットカードやインターネット等を利用しての納付、そして便利でお得な口座振替もあります。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話・文書・訪問により早期に収めていただくよう案内を行なっています。

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ない場合は、延滞金が課さ

れるだけではなく、納付義務のある方(※)の財産が差し押さえられることがありますので、早めの納付をお願いします。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、保険料が免除・猶予される制度がありますので、役場の国民年金窓口へご相談ください。

(※)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。

◆問合せ先
◆青森年金事務所
☎017-734-7495

◇役場町民課
☎64-2111(内240)

◆保険料納付期限 4月分
令和2年6月1日(月)

町職員の懲戒処分について

当町の職員に対し、地方公務員法第29条に基づく懲戒処分を行いましたので公表します。

◆当事者
◆被処分者

所属 防災安全課(3月31日)
職名 課長補佐
年齢・性別 53歳 男

◇処分期日
令和2年3月31日

◇処分内容
減給1カ月(10分の1)

◆事案概要及び処分理由
被処分者は、令和2年1月29日に六ヶ所村内において前方不注意により自動車同士の衝突事故を起こし、この事故で相手方運転手に約一カ月程度の軽傷を負わせた。このことを厳正に受け止め、減給1カ月(10分の1)の処分とした。

◆町長から

このたび、職員の自動車事故により被害にあわれた方をはじめご家族の方々に多大なご迷惑をおかけし、深くお詫び申し上げます。また、町民の皆様対し

ても深くお詫び申し上げます。常日頃から安全運転を心掛ければならないにも関わらず、これを怠ったことは、公務員としての信用を傷つけてしまいました。今後は二度と起こすことのないよう、職員に対して厳しく注意と指導を徹底して参ります。

お詫びと訂正

4月号10ページ令和元年度野辺地町・野辺地町教育委員会文化賞スポーツ賞受賞者の記載について、誤り及び記載漏れがありました。

受賞者及び関係者の皆様におかれましては大変ご迷惑をおかけいたしました。お詫びして訂正いたします。

◆野辺地町教育委員会文化賞

◆文化優秀賞 原田海羽

◆野辺地町スポーツ賞

◆スポーツ功労賞 織笠武見

◇スポーツ賞 加藤怜那
◇スポーツ優秀選手賞 成田威吹

◆野辺地町教育委員会スポーツ賞
◇スポーツ奨励賞 新山正一郎
◇スポーツ奨励賞 松館侑希

就学義務猶予免除者に対する教科書の無償給与について

文部科学省では、病弱その他の理由によって義務教育諸学校に就学することができず、家庭、病院、児童福祉施設等で療養をしながら勉学している児童生徒に対して教科書を無償で給与する制度を設けています。

今年度において教科書の給与を希望する児童生徒の保護者は、期日までに町教育委員会へご連絡ください。

◆期日 5月29日(金)まで

◆問合せ先 町教育委員会
☎64-2119

野辺地町職員採用試験のご案内

■申込・問合せ先 〒039-3131 青森県上北郡野辺地町字野辺地123-1
野辺地町 総務課 人事担当 ☎ 0175-64-2111 (内線289)

令和3年4月採用予定の野辺地町職員の採用試験を下記のとおり行います。

■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
行政職 (大学卒業程度)	若干名	・平成4年4月2日以降に生まれた方 ・大学を卒業した方、又は令和3年3月31日までに大学卒業見込の方	令和2年 5月30日(土)まで 郵送の場合は、5月30日必着
一般事務 (高校卒業程度)		・平成6年4月2日以降に生まれた方 ・高等学校を卒業した方、又は令和3年3月31日までに高校卒業見込の方 ※大学を卒業又は卒業見込みの方は除く	
保健師 (短大卒業程度)	1名	・平成4年4月2日以降に生まれた方で、保健師の免許を有する方、又は令和3年3月31日までに免許を取得する見込みである方(免許取得できない場合は採用されません)	保健師、一般事務及び身体障がい者採用枠についての試験の詳細は、7月1日発行の『広報のへじ7月号』及び町ホームページでお知らせします。
身体障がい者採用枠 一般事務 (高校卒業程度)	1名	・平成6年4月2日以降に生まれた方 ・高等学校を卒業した方、又は令和3年3月31日までに高校卒業見込の方・身体障害者手帳の交付を受け、障がいの程度が1級から6級までの方・自力により通勤ができ、かつ介護者なしに職務の遂行が可能な方 ・活字印刷文による出題に対応できる方	

■試験日・試験会場等

(1) 1次試験

職種	試験日	試験会場	試験内容
行政職	令和2年7月12日(日)	青森市内予定	教養試験、専門試験、各種検査
保健師	令和2年9月20日(日)	青森市内予定	教養試験、専門試験、各種検査
一般事務	令和2年9月20日(日)	青森市内予定	教養試験、各種検査
身体障がい者採用枠 一般事務	令和2年9月20日(日)	青森市内予定	教養試験、各種検査

(2) 2次試験

試験日 …… 1次試験合格者へ通知します。

試験内容 …… 作文試験、面接試験を予定

■受験申込方法

次の書類を役場総務課に提出してください。

- 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(開封無効) ④成績証明書(開封無効)
⑤顔写真1枚(縦4cm×横3cmとし、申込前3ヵ月以内に撮ったもので履歴書に貼付した写真と同じもの
とします)

⑥保健師の有資格者は、免許証又は資格証の写し

⑦身体障がい者採用枠に申し込む方は、身体障害者手帳の写し

※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。

令和2年度上期 狂犬病予防注射のお知らせ

◆届出・交付受付担当 建設環境課（内線223）

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）は犬の飼い主の義務となっています。

町では、次の日程により狂犬病予防注射を実施します。町に登録済みの飼い主にはハガキで通知しますので、接種の際は必ずハガキを持参ください。（来場の際は、マスクの着用をお願いします）

登録を済ませていない犬の飼い主は必ず役場に登録してください。また、今年度まだ予防注射を受けていない犬の飼い主は、忘れずに予防注射を受けさせてください。

動物病院で狂犬病予防注射を受けた場合は、証明書を持参し役場で予防注射済票の交付を受けてください。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」を役場へ提出してください。

◆次に該当する場合は、役場に届け出が必要となります。

- ◇飼い犬が死亡したとき ◇飼主が住所変更をしたとき
- ◇飼主が変わったとき ◇その他の登録内容に変更があったとき

◆料金表

- 【登録料金（生涯1回）】 1頭 3,000円
- 【注射料金（毎年1回）】 1頭 2,750円（注射料金は、令和2年4月1日から2,550→2,750円変更）
- 【注射済票料金（毎年1回）】 1枚 550円
- 【集合注射料金（注射料金+注射済票料金）】 1頭 3,300円

令和2年度 野辺地町 上期犬の登録及び狂犬病予防注射日程表

月日	実施時間	場 所
5月30日(土)	8:30 ~ 8:40	有戸地区学習等供用センター入口付近
	8:50 ~ 9:00	旧塩谷商店付近
	9:10 ~ 9:25	海水浴場駐車場
	9:35 ~ 9:45	勤労青少年ホーム駐車場
	9:55 ~ 10:05	新むつ小川原(株)前
	10:15 ~ 10:25	金沢町集会所
	10:35 ~ 10:45	野辺地戦争史跡駐車場
	10:55 ~ 11:05	馬門公民館駐車場
	11:15 ~ 11:25	国道4号 馬門温泉入口交差点付近
	11:35 ~ 11:45	旧むつ湾温泉入口付近
	11:55 ~ 12:05	常夜燈公園駐車場
	12:15 ~ 12:25	えぼしグラウンド付近
5月31日(日)	8:30 ~ 8:45	旧野辺地温泉駐車場
	8:55 ~ 9:05	町立体育館駐車場入口付近
	9:15 ~ 9:25	めんめん駐車場
	9:35 ~ 9:45	役場前
	9:55 ~ 10:05	愛宕公園駐車場
	10:15 ~ 10:25	下町・中谷商店向い
	10:35 ~ 10:45	下町2区自治会集会所前
	10:55 ~ 11:05	川目集会所入口付近
	11:15 ~ 11:25	松ノ木平ロータリー(旧クローバー作業所付近)
	11:35 ~ 11:45	コミュニティ消防センターなるさわ
	11:55 ~ 12:05	観光物産PRセンター駐車場
12:15 ~ 12:25	中央公民館駐車場	
6月1日(月)	9:30 ~ 9:35	上目ノ越バス停付近
	9:40 ~ 9:45	目ノ越集会所前
	10:00 ~ 10:05	木明農作業休養施設前
	10:15 ~ 10:20	干草橋農協集荷所前
	10:30 ~ 10:40	中道ふれあい公園
	10:50 ~ 11:00	金沢町・三永(株)裏
	11:10 ~ 11:15	(旧)野辺地ホーム入口付近
11:25 ~ 11:30	下町・丸山商店(空缶回収ボックス付近)	

合併処理浄化槽設置補助金の対象について

☎ 建設環境課（内線223・282）

広報4月号でご案内したとおり、合併処理浄化槽設置の補助金対象が広がりました！

補助内容

大きさ	補助限度額
5人槽	352,000円
7人槽	441,000円
10人槽	588,000円



NEW!		補助限度額
宅内配管工事費		300,000円
単独処理浄化槽撤去費		90,000円

※単独から合併処理浄化槽へ転換の場合

単独処理浄化槽から合併処理浄化槽へ転換する場合は、浄化槽本体に加えて、宅内配管工事費・単独処理浄化槽撤去費にも補助金が出ます。**汲み取り式便槽から合併処理浄化槽への切り替えは宅内配管工事費・単独処理浄化槽撤去費の補助対象外**です。また、請求者ご本人が居住することが条件ですのでご注意ください。

その他要件がありますので、ご検討の方は建設環境課へお問い合わせください。

新型コロナウイルスなどの感染症対策としてのご家庭でのマスク等の捨て方

新型コロナウイルスなどの感染症に感染した方やその疑いのある方などがご家庭にいらっしゃる場合、鼻水等が付着したマスクやティッシュ等のごみを捨てる際は、以下の『**ごみの捨て方**』に沿って、「**ごみに直接触れない**」「**ごみ袋はしっかりしばって封をする**」そして「**ごみを捨てた後は手を洗う**」ことを心がけましょう。

ごみの捨て方

①ごみ箱にごみ袋をかぶせまします。いっぱいになる前に早めに②のとおりごみ袋をしばって封をしましょう。



②マスク等のごみに直接触れることがないようにしっかりしばります。



③ごみを捨てた後は石鹸を使って、流水で手をよく洗いましょう。



環境省公式HP

※万一、ごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。



「令和2年度国勢調査調査員」の募集について

「令和2年度国勢調査調査員」を募集いたします。

この調査は、次の基準日において日本国内に住む全ての人と世帯を対象に行う5年に1度の調査です。

調査員の業務内容は対象世帯へ調査票を配布し、回収していただきます。

大正9年（1920年）に始まり、ちょうど100年の節目を迎える今年度の国勢調査に皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。詳しくはホームページをご覧ください。

(<http://www.pref.aomori.jp/soshiki/kikaku/kyoukei/tyousainbosyu.html>)

◆募集期間 令和2年5月1日（金）～6月19日（金）

※原則20歳以上の方

◆基準日 令和2年10月1日（木）

◆活動期間 8月下旬～10月下旬予定

◆応募・問合せ先 地域戦略課（内線265）

農業用使用済み廃プラスチックを収集します

「野辺地町農業用プラスチック適正処理協議会」では、農業

用プラスチック（ハウス用ビニール、マルチ用ポリ、肥料袋、農薬空き容器、育苗箱、パオパオラップ類、ながいもネット等）の適正処理を行うための日程のとおり収集します。

◆収集する場所 野辺地野菜集出荷施設（宇有戸鳥井平213-1）へ持参してください

◆搬入日時 5月7日（木）9時～12時

◆処理料金 PE製品 1kg当たり15円（税別）
PP製品 1kg当たり25円（税別）

◆搬入の仕方 ビニール、マルチ用ポリ等種類に分類する

◆土等を落し、乾いた状態で搬入する

◆手で持ち上げられる程度にする（総量10kg～15kg）

◆問合せ先 農林水産課

◆JAゆつき青森野辺地営農センター 64-00024

45歳以上の方の転職・再就職をサポートします

就職活動のノウハウ（仕事の探し方・応募書類作成・面接対策など）を知りたい方、就職

活動に不安を抱えている方など、カウンセラーがマンツーマン（予約制）でサポートします。お気軽にご相談ください。

◆当職業相談は雇用保険受給資格者の求職活動として認められます

【青森地区】
日時 平日第2・4土曜日 9時～16時

◆場所 ネフストキャリアセンターあおもり（青森市安方1丁目1-40 青森県観光物産館アスパム7階）

【八戸地区】
日時 月3回 水曜日 13時～16時

◆場所 友の会福祉会館（八戸市長根1丁目2-18）

◆予約・申込先 ネフストキャリアセンターあおもり
☎017-723-6350
e-mail: chukounen@ims-hirosaki.com

福祉のお仕事を体験してみませんか？

◆対象者 福祉・介護・保育の仕事に関心のある方

◆期間 4月1日～翌年3月末

◆体験期間 1人あたり最大10日間
◆体験経費 無料
※交通費・食事代等は本人負担

◆申込時期 体験希望日の20日前までに申込
◆申込・問合せ先 青森県福祉人材センター
☎017-777-0012
八戸市福祉人材バンク
☎0178-47-12940

借金に関する相談窓口

相談員が借金の状況等をお伺いし、必要に応じて、弁護士等に引継ぎを行います。相談内容は秘密厳守・無料。面談での相談も可能です。（要予約）
◆受付 月～金（祝日・年末年始除く）
8時半～12時・13時～16時半

◆場所 青森合同庁舎3階（青森市新町2-4-25）
青森財務事務所

◆問合せ先
☎017-774-6488

児童館行事

☎(64) 3106

◆避難訓練 20日（水）16時30分～

◆つくってあそぼう 30日（土）10時～

◆令和2年度再登録をしない場合は、ズックを持ち帰る様お願いいたします。

3月末の交通人身事故発生状況（野辺地警察署）

区分	令和2年						昨年			前年比		
	3月中(単月)			3月末(累計)			3月末(累計)			発	死	傷
	発	死	傷	発	死	傷	発	死	傷			
町村別	生	者	者	生	者	者	生	者	者	生	者	者
野辺地町	0	0	0	3	0	4	3	0	3	+0	+0	+1
横浜町	0	0	0	0	0	0	2	0	2	-2	+0	-2
六ヶ所村	0	0	0	1	0	1	2	0	2	-1	+0	-1
合計	0	0	0	4	0	5	7	0	7	-3	+0	-2

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！！

児童扶養手当の支給額が変わります

☎ 健康づくり課（本庁舎）（内線245）

令和2年4月（5月支給）分から児童扶養手当の支給額が変わります。

【児童手当月額】

		変更前（～R2年3月）	変更後（R2年4月～）
全部支給	第1子支給額	42,910円	43,160円
	第2子加算額	10,140円	10,190円
	第3子以降加算額	6,080円	6,110円
一部支給	第1子支給額	42,900円～10,120円	43,150円～10,180円
	第2子加算額	10,130円～5,070円	10,180円～5,100円
	第3子以降加算額	6,070円～3,040円	6,100円～3,060円

防災行政無線を用いた全国一斉情報伝達試験（テスト放送）を実施します

☎ 防災安全課（内線340）

町では、地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、次のとおり情報伝達試験を行います。

この試験は、全国瞬時警報システム（Jアラート）による国からの緊急情報を、住民の皆様にお伝えするための試験（テスト放送）です。

- 実施日時 2020年5月20日（水）11時00分頃
※ 気象・地震活動の状況等によっては、中止することがあります。
- 放送の内容

情報伝達手段	放送内容
防災行政無線	防災行政無線チャイム + 「これは、テストです。」×3回 + 「こちらは、防災のへじ広報です。」 + 防災行政無線チャイム



※（Jアラート）とは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星を通じて、市町村（防災行政無線）へ、瞬時に伝えるシステムです。

令和2年度自衛官等募集のご案内

種目	資格	受付期間	試験期日	試験場所
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	3月1日(日)～5月15日(金)	5月23日(土)	別途各人に連絡します。
自衛官候補生		年間を通じて行っております。	別途各人に連絡します。	
技術海上幹部・航空幹部	大卒以上で応募資格に定められた学部・専攻学科卒業後2年以上業務経験有の方	4月17日(金)～5月22日(金)	6月22日(月)	別途各人に連絡します。
技術海曹・技術空曹	20歳以上で国家免許資格取得者 *細部についてはお問い合わせください。		6月19日(金)	

◎ 試験日程は変更する場合がありますので、細部は下記までお問い合わせください。

〒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.gsdf.mod.go.jp





としよだより

☎64-2195

今月の休館日

* 毎週月曜日

* 館内整理日：5月29日(金)

【図書館イベント】

◆ブックスタート

20日・27日(水) 9時半～

(6ヶ月検診・健康増進センター)

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合があります。

図書館おすすめの新着本(入荷予定本)	
書名	著者名
太平洋食堂	柳 広 司
坂下あたると、しじょうの宇宙	町 屋 良 平
ひこばえ 上・下	重 松 清
日本古代の歴史 1～3	木下正史ほか
本の展示	
MOE絵本屋さん大賞受賞作品展	5月7日～5月31日
春の読書deスタンプラリー ☆開催中☆	

～利用者みなさまへ～

新型コロナウイルスの感染拡大により、下記の通りの対応とさせていただきます。

- ①5月の「ヨチヨチおはなし会」、「おはなし工房」は中止いたします。
- ②図書の返却は、図書館玄関脇「ブックポスト」への投入をお願いいたします。
- ③臨時休館となる場合は、図書館HP等にてお知らせいたします。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



既に事業を始めている方は届出を忘れていませんか？

☎ 野辺地消防署予防係 ☎64-3126

～これから事業を始める方にもお願い～

建物を飲食店や販売店、事務所や倉庫など専用住宅以外で使用している場合、消防署に北部上北広域事務組合火災予防条例第68条に基づいた「防火対象物使用開始届出書」の届出が必要となる場合があります。届出をしない場合、消防がその事業所の所在や規模などを把握できない状況が続き、火災予防条例に基づいた指導・措置ができず万が一、火災などの人命に危険を及ぼす災害が発生した際に迅速かつ適切な対応ができなくなります。

大切なお客様や従業員、またご家族の安心・安全を守るため、まずは消防署に相談してください。



野辺地町のみなさま、おまかせください!!

住まいのトラブル!!

困った? 解決します!!

便利くんスタッフが
ご自宅までご訪問いたします!!

見積
無料



水まわり・台所
ボイラー・ストーブの修理
草刈りだってなんでも
ボクにオマカセ!!

空き家・長期不在宅の困り事点検も
お気軽にご相談ください

ぶんちゃん

受付時間 午前 8:30 ▶ 午後 5:30

通話
無料

イクヨ キューキューキュー
0120-194-999

野辺地店 0175-64-7311

教育連携パートナーシップ情報

☎ 学校教育課 ☎64-2119

令和2年3月卒業生の大学合格状況（四年生大学）

【野辺地高校】

- ・ 国立岩手大学
- ・ 青森県立保健大学
- ・ 青森公立大学
- ・ 青森中央学院大学
- ・ 八戸学院大学
- ・ 北海道情報大学
- ・ 北海道科学大学
- ・ 札幌国際大学
- ・ 日本工業大学
- ・ 法政大学
- ・ 松蔭大学

【野辺地西高校】

- ・ 青森中央学院大学
- ・ 和光大学
- ・ 東北学院大学
- ・ 徳山大学
- ・ 名古屋産業大学
- ・ 富士大学
- ・ 石巻専修大学
- ・ 青森大学
- ・ 中央学院大学
- ・ 八戸学院大学

町では、活力ある個性豊かな教育活動の推進を目的に、町内の高等学校2校それぞれと「教育連携パートナーシップ協定」を締結し、地域を担う人財の育成や郷土の歴史・文化の継承などに取り組んでいます。

自動車税等の減免制度

☎ 上北地域県民局県税部 納税管理課
☎0176-22-8111 内線211~214

車を通院等のために使用している場合で、その障がいの程度や自動車の使用状況などが一定の条件に該当するときには、申請により自動車税種別割・自動車税環境性能割の減免を受けることができます。

<対象となる自動車>

手帳の区分	自動車の所有者	自動車の運転者	自動車の用途
身体障害者手帳	障がいのある方本人	障がいのある方本人	特に問いません
または 戦傷病者手帳	障がいのある方本人 または 生計を一にする方	生計を一にする方	もっぱら障がいのある方の通学、通院、通所、生業のために使用
療育(愛護)手帳 または 精神障害者保健福祉手帳			

また、常時介護者が自動車を運転する場合や、身体障がい者等の利用に供するために特別の仕様による装置が取り付けられている自動車についても減免の制度があります。

すでに減免を受けている方は、毎年5月に送付される自動車税種別割減免予定通知書の申請内容をご確認ください。申請した内容に変更があった場合のみ、申請事項の変更手続きが必要です。詳しくは、地域県民局県税部までお問い合わせください。

※環境性能割には軽自動車税環境性能割を含みます。

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
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	
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：午後1時~翌朝午前8時まで 日祝：午後8時~翌朝午前8時まで
ことばの相談	就学前までのお子さん 保健師が対応	64-8080 (はればれ) #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。傾聴研修会を修了した傾聴ボランティアがお話を伺います。秘密は厳守します。

日程：5月12日(火) 5月27日(水) 6月10日(水) 6月23日(火)

場所：健康増進センター

時間：13時~15時(毎回同じ)

※申し込み不要 時間内にいつでもどうぞ

笑顔のへじ健康シリーズ 23

笑顔のへじ健康シリーズ 総合健診について

《総合健診とは?》

総合健診とは、特定健診とがん検診を同時に受けられる健診のことです。総合健診は1日で全ての健診を受診することができます。

《特定健診》

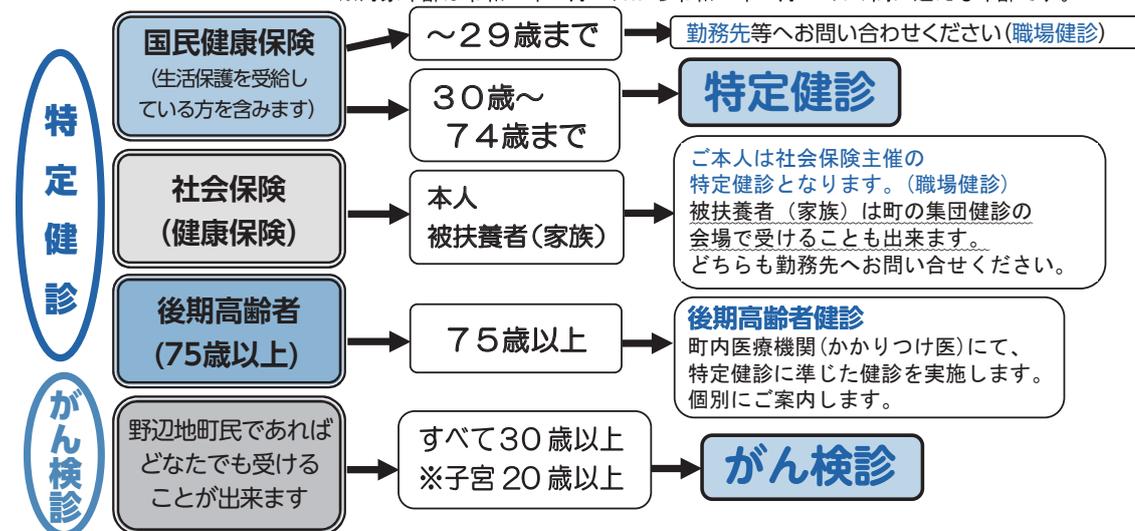
メタボリック症候群に着目した健診で、血圧・身体測定、血液・尿・心電図検査等を行います。平成30年度の結果では「異常なし」だった方は全体の約3%。97%の方は何らかの異常が見つかりましたが、そのほとんどは自覚症状がありません。健診で自分の健康状態を把握し、生活習慣の改善へ繋げ、そして自分の健康を自分で守りましょう。

《がん検診》

毎年必ず、がん検診でがんが発見されています。がんは早期に治療をすれば、約9割が完治すると言われています。自覚症状のない早期がんを発見するのが検診の役割です。自覚症状がないうちに、定期的に検診を受けましょう。

こうして受けましょう あなたの健診

※対象年齢は令和2年4月1日から令和3年3月31日の間に迎える年齢です。



○お申込み方法○健診対象となる方には、個別に案内を送付します。

集団健診

申込書(黄色)に記入し、下記窓口(電話可)または保健協力員へお申込みください。

個別健診

受診する医療機関に直接お申込みください。

***集団健診**と**個別健診**(医療機関で受診)

を選んで受診出来ます!

※詳しくは、5月下旬に個別送付する健診の案内をご覧ください。

献血日のお知らせ

月 日：5月6日（水）



場 所：マックスバリュ野辺地店

時 間： 10：00～12：00
13：15～16：00

後期高齢者健康診査

野辺地町に住所がある75歳以上の方と、65歳～74歳で後期高齢者医療保険証をお持ちの方が対象で、医療機関で受けていただきます。（事前に医療機関へ予約をしてください）

※対象となる方には、4月末に個別に案内をお送りしています。（紛失時は、健康増進センター健康づくり課で再発行が可能です。）

高齢者肺炎球菌予防接種

令和2年度の対象者は、野辺地町に住所があり、今年度中に次の年齢になる方です。これまでにこの制度を使って予防接種を受けたことがない方が対象です。

100歳	95歳	90歳	85歳	80歳	75歳	70歳	65歳
大正9年4月2日～ 大正10年4月1日生れ	大正14年4月2日～ 大正15年4月1日生れ	昭和5年4月2日～ 昭和6年4月1日生れ	昭和10年4月2日～ 昭和11年4月1日生れ	昭和15年4月2日～ 昭和16年4月1日生れ	昭和20年4月2日～ 昭和21年4月1日生れ	昭和25年4月2日～ 昭和26年4月1日生れ	昭和30年4月2日～ 昭和31年4月1日生れ

※対象となる方には、個別に案内をお送りしています。
※接種期間は令和2年5月1日から令和3年3月31日までとなります。忘れずに受けましょう。

5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
14	4か月児健診 （R元年12月10日～R2年1月14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	1歳6か月児健診 （H30年10月、11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。
20	6か月児健診 （H31年11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 （R元年7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 （H31年5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。	
28	5歳児健診 （H27年4月、5月、6月生まれ）	9：00	健康増進センター	育児相談、身体計測 集団指導	対象者には個別通知します。
8	すくすくサロン （妊産婦とその家族）	※5/8に予定していた「すくすくサロン」は、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となりました。			

予 防 接 種

* 日本脳炎定期予防接種 *

対象：平成7年4月2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。詳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。詳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

「2020のへじで還暦を祝おう会」 開催延期のお知らせ

8月15日に開催予定としていた「2020のへじで還暦を祝おう会」は、昨今の新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況から、参加される皆様の安全を考慮し、開催延期とすることといたしました。

新たな開催日程等については、感染症の終息状況等を見極めながら、改めてお知らせいたしますので、ご理解をいただきますようお願いいたします。

実行委員会代表幹事 高松 大樹

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

オレンジメモリーカフェ はまなす

新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、「オレンジメモリーカフェ はまなす」は開催を延期します。

なお、開催時期については広報等でお知らせします。感染リスクを避けるための対応にご理解をお願いいたします。

◆問合先 社会福祉法人 福祉の里
介護老人保健施設 のへじ
☎65-2333

愛宕公園こいのぼり上げ中止のお知らせ

令和2年4月26日（日）～令和2年5月9日（土）まで、愛宕公園に150匹のこいのぼりを泳がせる予定でしたが新型コロナのため、中止となりました。

毎年楽しみにしていただいている町民の皆様には、ご迷惑をおかけします。

♡サヴァダバクラブ 会長 柴崎 のり子

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事柄なので、掲載を希望しない場合は、届け出の際にお申し出ください。

（3月受付分） 町民課

おたんじょう おめでとう

※今月号には該当者はありません。



- | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|---------------|
| 飯田慶次郎さん(78)城内 | 岩清水みわさん(89)松ノ木平 | 杉山 サトさん(95)八幡町 | 五十嵐ソノさん(92)松ノ木平 | 上野 芳広さん(61)下袋町 | 柴崎 キミさん(86)城内 | 姥名 昌好さん(89)馬門1 | 久保田保久さん(75)鳴沢 | 中西 紘さん(74)中袋町 |
|---------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|---------------|

おくやみ申し上げ
ごめいふくを
祈ります。

老人憩いの湯



『有戸地区はまなすふれあいセンター』と『老人福祉センター』は新型コロナウイルス感染拡大防止のため当分の間休止いたします。

再開の目途がございましたら広報等でお知らせしますのでご理解とご協力をお願いします。

老人憩いの湯をご利用頂いていた方やご利用を検討されていた方は『高齢者入浴サービス助成事業』をご検討くださるようお願いいたします。詳しくは、今月号3ページをご覧ください。

●十和田市

Arts Towada 十周年記念
「インター+プレイ」展 第1期
—遊ぶ、演じる、こだまする

アートがつなぐ人とまち —
十和田のまちを美術館にするプロジェクト
“Arts Towada”の10周年を記念して一年間の
展覧会「インター + プレイ」展の第1期を開催
します。

通年展示として、鈴木康広が大型の野外彫
刻を制作、目[mé]がまちなかギャラリー展示
を行います。

美術館内では、津田道子のインスタレー
ション、evala(エバラ)の音声作品、松原慈
(めぐみ)の新作展示を行います。

・日時 4月18日(土)～8月30日(日)
9時～17時(入場は閉館の30分前まで)
※月曜日(祝日の場合はその翌日)は休館と
なります。詳しくは、ホームページをご
確認ください。

・観覧料
企画展+常設展セット券 1200円
企画展のみ 一般 800円
※高校生以下は無料です。

・場所 十和田市現代美術館
・問合せ 十和田市現代美術館
☎0176-20-1127



町の掲示板

『ノルディックウォーク体験会』 開催のお知らせ～初心者大歓迎～

- ◆日時 5月17日(日) 9時～11時
- ◆場所 愛宕公園
- ◆内容 ポールを使って歩く有酸素全身運動の
体験講習会
- ◆対象 20歳以上で運動不足が気になる方や運動
をしたくてもきっかけのない方
- ◆定員 5名(定員になり次第締め切らせていた
だきます)
- ◆参加費 無料
- ◆持ち物 飲み物、ポール(ポールのない方は要相談)
- ◆申込・問合せ先 全日本ノルディックウォーク連盟
上級インストラクター 上原子
☎64-6270

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 5月は17時



町のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
行事内容 Ⓞ 児童館 Ⓞ 相談 Ⓞ 図書館 Ⓞ 健診 Ⓞ 運動会 Ⓞ 納期限					1	2
3	4	5	6 献血	7	8	9
10	11 Ⓞ 1歳6か月	12 傾聴サロン	13	14 Ⓞ 4か月	15 こどもワクワク広場	16
17 	18	19	20 Ⓞ 6か月 Ⓞ 10か月・1歳 Ⓞ みんなの子ども Ⓞ 避難訓練	21	22	
24	25 こどもワクワク広場	26	27 傾聴サロン	28 Ⓞ 5歳	29 Ⓞ 館内整理日 (休館)	30 Ⓞ つくって遊ぼう
31	6月1日 Ⓞ 固定資産税(1期) Ⓞ 軽自動車税(全期)	2	3	4	5	6 写真: 入学式の 様子

※町税等の未納は延滞金が加算されることがありますので、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♪



あべ てっぺい
 阿部 鉄平くん



あらかわ えみ
 荒川 咲ちゃん



ふなはし りょう
 船橋 凌央くん



そみや えみか
 染谷 咲花ちゃん

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



～4年後、大きくなって待っているからね～



野辺地保育園の園児ら約20人が3月18日、野辺地川からサケの稚魚約5万匹を放流しました。参加した園児からは、「サケの赤ちゃん初めて見た～」と歓声を上げながら、元気に川を泳ぐ稚魚を送り出していました。



成長して、また野辺地に
 戻って来てね～！！



おいしい! 減る脂～♪
カンタン料理
 その71



管理栄養士
 新井山 静

鶏ひき肉とはんぺんの チーズ焼き

【管理栄養士のコメント】

親子で簡単にできるおかずの紹介です。たねをまぜるのは、ポリ袋でもできるので、お子さんとチャレンジできます。

【栄養価 1人分】
 エネルギー 230 kcal たんぱく質 16.4g 脂質 14.9g 炭水化物 4.5g 塩分相当量 1.1g

- 【材料 5人分】
- ・鶏ひき肉 250g
 - ・はんぺん(ちぎる) 1枚(50g)
 - ・卵 1個
 - ・玉ねぎ(みじん切り) 小1/4個(40g)
 - ・塩 小さじ1/4
 - ・こしょう 少々
 - ・スライスチーズ 2.5枚
 - ・サラダ油 大さじ1
 - ・ケチャップ 少々

- 【作り方】
1. ボウルにひき肉、はんぺんを入れよく混ぜる。
 2. 1に割りほぐした卵、玉ねぎ、塩、こしょうを混ぜて、小判型にまとめる。
 3. フライパンに油を入れて熱し2を入れ、両面焼いてから上にチーズをのせ蓋をしてチーズがとろけるまで焼く。
 4. 皿に盛り付け、ケチャップを添える。お好みでサラダ菜とミニトマトなどを付け合わせる。
 *令和2年度親子クッキング作成メニュー