

広報

のへび

新型コロナウイルス禍の中、オンラインで嬉しい家族との面会

特集 のへびまちのお宝 歴民で発見してみませんか？

8

月号

2020年
第136号

ちょっと自慢したい!!

特集

のへじまちのお宝

れき じん

歴民で発見してみませんか?

町の歴史民俗資料館へ
行ったことはありませんか?

当町には、町の歴史と生活文化の移り変わりを示す資料を展示している「歴史民俗資料館」(略して「歴民」)があります。歴民の仕事は、町の歴史を知ることが出来る資料等を収集・保存を行うほか、資料の研究・展示等により、色々な方に町のコトを知ってもらう手助けをすることです。

今回は、少しでも町へ興味を持ってもらおうと「広報のへじ」で歴史コラムを担当している山崎さんの話を交えて特集します。

町には『日本のお宝』が
2つもあるんです!

国指定重要文化財(国で大事に守っていく必要がある重要な文化財)の考古資料は、全国に599件あります。青森県には13件あり、当町は指定を受けている文化財が2件もあります。

1つ目は、『自立できる土偶(愛称・縄文くらら)』。くららは、『欠けた部分がない』『顔や体に、当時の服装や刺青と思われる模様が見られる』『それまで平面だった土偶に足をつけ立たせ、立体的に表現した』ことが特徴です。

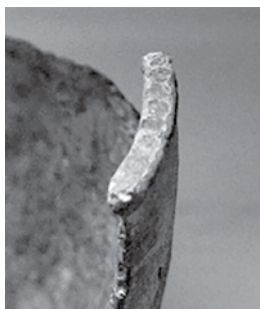
2つ目は『赤漆塗木鉢』。土中の木材は、本来腐って残らないのですが、この木鉢は運よく湿地帯にあったため、良い状態で発掘されました。赤い漆が塗られた木鉢は、この時代のもものではとても大きく、取っ手の部分に貝で装飾したあとが見られ、当時の工芸技術が分かる資料です。



くららは、東京やパリなど国内外の展示会へ出張するなど忙しい土偶さん。写真の土偶は3Dプリンターで作った、触ることができるレプリカです。



資料館は2階建てで、1階には縄文～近代までの資料、2階には大正・昭和の昔の生活道具等が展示されています。



←赤漆塗木鉢の取っ手

取っ手の部分には、黒く丸い模様ががついています。木鉢がつくられた頃は、貝殻が取り付けられていたと考えられます。現在の螺鈿細工の基です。

当時の美意識の高さが分かる木鉢です。

資料館にはどんなものがあるの？

町の遺跡を発掘調査した時に見つかった土器等の考古資料や、北前船の寄港地として栄えていた頃の品々、藩政時代の古文書、ちょっと昔の町の生活を知ることができる民具等を展示しています。

野辺地には縄文時代から人が住んでいたので、その頃から現在に至るまで、どんな生活をしていたのか分かるような展示になっています。

【のへじ大祭のポスター】



【その他展示資料】



▶客船帳



▶大正の電話



▶エンコッ



▶和磁石



▶農機具

【大正時代のスキー】



分らない事や調べ物を手伝ってくれるの？

初めて、資料館に来館されて展示物の時代背景や、これって何？など疑問に思う事があると思います。そのような時は・・・。

資料館では、希望者に展示解説を行っています！見学者の希望にあわせ説明をします。

希望にあわせ説明をします。幅広い方にご利用いただけます。見学は、解説付きの方が楽しめると思いますよ！

また、学校や個人の調べものにもお答えしています。野辺地の歴史や昔の生活、祭りのことなど、知りたいことがありましたら、お気軽に資料館までお問合せください！



【歴史民俗資料館より2つのお知らせ】

- ① 7月11日（土）に収録した『青森県内山車行事フォーラム』を8月14日（金）からYouTubeで配信します。皆さん、ぜひご覧ください！
- ② ～新型コロナウイルス感染症対策について～

《ご利用に関するお願い》

- ・ご見学の際は、マスクの着用をお願いします。
- ・37.5℃以上の発熱がある方、喉、咽頭痛の症状がある方は、ご来館をお控えください。

《感染症対策》

- ・観覧時は、十分な間隔（1m以上）を開けてもらっています。
- ・手指消毒用アルコールの設置、また、展示ケースの消毒を適宜行っています。



雑巾50枚を野小へ寄付 中袋町婦人会



左から長井竹さん、竹ヶ原秀樹教頭先生、小又繁子さん、白石久榮さん

中袋町婦人会は7月6日、野辺地小学校へ雑巾約50枚を寄付しました。

雑巾の寄付は、子ども達のために何かしてあげたいという思いから20年前にスタート。会員20人で雑巾を作成し毎年2回提供しています。

会長の長井さんは、「子ども達に喜んでもらおうと嬉しい。会員の支えもありこれからも続けていきたい」と話してくれました。

商工会女性部員が清掃活動



十符ヶ浦海水浴場の清掃活動に参加した町商工会女性部皆さん

町商工会女性部が6月7日、14日に、十符ヶ浦海水浴場と駅前清掃活動を行いました。

この活動は、新型コロナウイルス感染症の影響を受ける中、地域に貢献できる活動ができないか女性部が企画。このほか、駅前の花壇づくりを行いました。村木部長は「取り組みを通じてコロナで沈みがちな町の人々を元気づけたい」と話してくれました。

ハンドジェルを寄贈いただきました



第一生命保険株式会社 青森支社様が7月16日、町を訪れ、新型コロナウイルス感染症対策に役立ててほしいとハンドジェル（消毒液）50本を寄贈いただきました。寄贈されたハンドジェルは町の公共施設や各種行事に活用していくこととしています。

十符ヶ浦海水浴場がオープン



海開き神事の様子

7月17日に海開きが行われ、関係者らがシーズン中の安全を祈願しました。

野村町長は、「新型コロナウイルス感染症の影響で、ストレスが溜まる環境に置かれているが、町民の皆様が、きれいな海水浴場で癒され、少しでも活気を取り戻せることを切に願っています」と挨拶し、オープンを宣言しました。

海水浴場は、7月18日から8月18日までの約1か月間開設され、当町の短い夏を彩ります。

保護司会などが朝の

あいさつ運動を実施



野小

保護司会などが主催する「朝のあいさつ運動」が7月1日、町内各小中学校と駅前で行われました。この運動は、今年で70周年を迎えたものです。

この日は、早朝から町長・副町長、保護司会、更生保護女性会の皆さんが登校中の児童・生徒へあいさつ運動を展開し、子ども達から元気で大きな声のあいさつが返ってきました。



馬小ではジャンプチームも参加



若小

まちの お知らせ

役場 ☎64-2111

まちの人口

令和2年6月末現在（前月比）	
人口	12,985名（－4）
男	6,100名（－4）
女	6,885名（±0）
世帯数	6,502世帯（＋7）

無料相談案内

●年金相談

（年金全般に関すること）

8月19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）

8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）

9月4日（金）14時～

☎64-2111総務課

老人福祉センター

※要予約：8月28日（金）まで

●行政相談

（行政に関する苦情・要望等）

8月18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

年金相談・お手続きの際は、ぜひご予約を！

日本年金機構の全国の年金事務所では、年金相談や年金請求手続きについて「事前予約」を行っています。

お待たせ時間の少ない「予約相談」をぜひご利用ください。

◇予約相談希望日の1か月前から前日まで受付しています。

◇お申込みの際は、基礎年金番号のわかるもの（年金手帳や年金証書など）をご用意ください。ご予約の方法は、全国共通の予約専門受付電話「0570-00514890」またはお近くの年金事務所へ電話・来訪時にお申込みください。

◆問合せ

◇青森年金事務所

☎017-73417495

◇役場町民課

◆保険料納付期限 7月分 令和2年8月31日（月）

「児童扶養手当現況届・特別児童扶養手当所得状況届」を忘れずに提出しましょう

児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給している方は、毎年現況届・所得状況届の提出が必要です。

現況届等は、前年の所得や現在の状況等を届出し、引き続き手当の受給資格に該当するかを確認するためのものです。なお、現況届等が未提出の場合、手当は支給停止となりますのでご注意ください。

【児童扶養手当現況届】

◆提出先

役場本庁舎 健康づくり課

◆提出期間

8月3日（月）～8月31日（月）

◆問合せ

健康づくり課（内線245）

《児童扶養手当制度について》

児童扶養手当は、何らかの理由により、父又は母と生計を同じくしていない児童を養育している場合や、父又は母が心身に障害のある場合に、その児童を養育している父又は母（又は養育者）に対して支給されます。なお、児童が18歳に達した年度末までが手当の支給の対象となります。児童が政令で定める障害を有するときは、児童が20歳に達するまで支給されます。（所得制限があります。）

ただし、児童が施設に入所しているときは支給されません。

【特別児童扶養手当 所得状況届】

◆提出先

健康増進センター内

介護・福祉課

◆提出期間

8月12日（水）～9月11日（金）

◆問合せ

健康増進センター内

介護・福祉課 ☎65-1777

《特別児童扶養手当制度について》

精神又は身体に障害を持つ20歳未満の児童を監護する父もしくは母、又は父母にかわってその児童を養育している人に手当てが支給されます。ただし、施設入所中、障害を事由とする年金たる給付で政令で定めるものを受けることができるとき、監護者の所得が基準以上である場合は対象外となります。詳しくは特別児童扶養手当担当までお問い合わせください。

第19回野辺地町河童水泳大会 並びに令和2年度ジュニア 水泳教室開催のお知らせ

【第19回野辺地町河童水泳大会】

◇日時 10月4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

1～5年生 男女

自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ 各25m

フリーリレー25m×4

6年生 男女

自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ 各50m

フリーリレー50m×4

◆締切 9月30日（水）

【令和2年度ジュニア水泳教室】

◇日時

8月30日、9月6日、13日、20日、27日

13時～15時

◇場所 サン・ビレッジのへじ

◆締切 8月28日（金）

◆申込・問合せ

参加申込書に記入の上サン・ビレッジのへじまでお申し込みください。申込書はサン・ビレッジ事務局にあります。

☎64-9777

※コロナウイルス感染防止のため開催できないこともありま

すのでご了承願います。

マイナンバーカード交付・電子証明書更新・マイナポイント予約支援 休日交付窓口開設のお知らせ

◆電話予約・問合先 町民課 戸籍・住基担当（内線237）

平日にお仕事や学校などで来庁が困難な方のために、マイナンバーカードの休日交付窓口を開設します。ぜひご利用ください。

※予約がなくても受付いたしますが、できるだけ事前の予約をお願いします。

◆開 設 日 令和2年8月8日（土）、令和2年9月12日（土）

◆受 付 時 間 午前9時～11時半まで ※9月以降の休日交付の日程は現在調整中です。

◆開 設 場 所 役場 町民課

◆対 象 者

◇マイナンバーカード交付通知書の送付を受けて、まだマイナンバーカードを受け取っていない方

【必要書類】

- ① 以前送付してあるマイナンバーカード交付通知書（ハガキ）
※紛失した場合は来庁した際にお申し出ください。
- ② 通知カード（個人番号が記載してある紙のカード）
- ③ 本人確認書類（運転免許証、パスポート等の顔写真付きのもの1点又は健康保険証、年金手帳、学生証、預金通帳「住所の記載があるもの」、診察券「生年月日の記載があるもの」各種医療費受給資格証等2点）
- ④ 住民基本台帳カード（住民基本台帳カードをお持ちの方のみ）
- ⑤ 印鑑

◇電子証明書有効期限通知書の送付を受けて、まだ電子証明書の更新を行っていない方

【必要書類】

- ① マイナンバーカード
- ② 署名用電子証明書の暗証番号（6桁以上の英数字）
- ③ 利用者証明用電子証明書の暗証番号（4桁の数字）

※上記の暗証番号はマイナンバーカード交付時に必ずご自身で設定を行っています。

◇マイナポイントの予約（マイキーID設定）支援を受けたい方

設定手順がわからない方、対応するスマートフォンがない方、対応のカードリーダーがない方などご自身でマイナポイントの予約（マイキーID設定）を行うことが困難な方のお手伝いをします。

【必要書類】

- ① マイナンバーカード
- ② 利用者証明用電子証明書の暗証番号（4桁の数字）

※注 意 電子証明書の更新及びマイナポイントの予約支援を希望する方で暗証番号が不明な場合は、暗証番号の初期化が必要になるため印鑑を必ず持参してください。

マイナンバーカードを活用した消費活性化策について

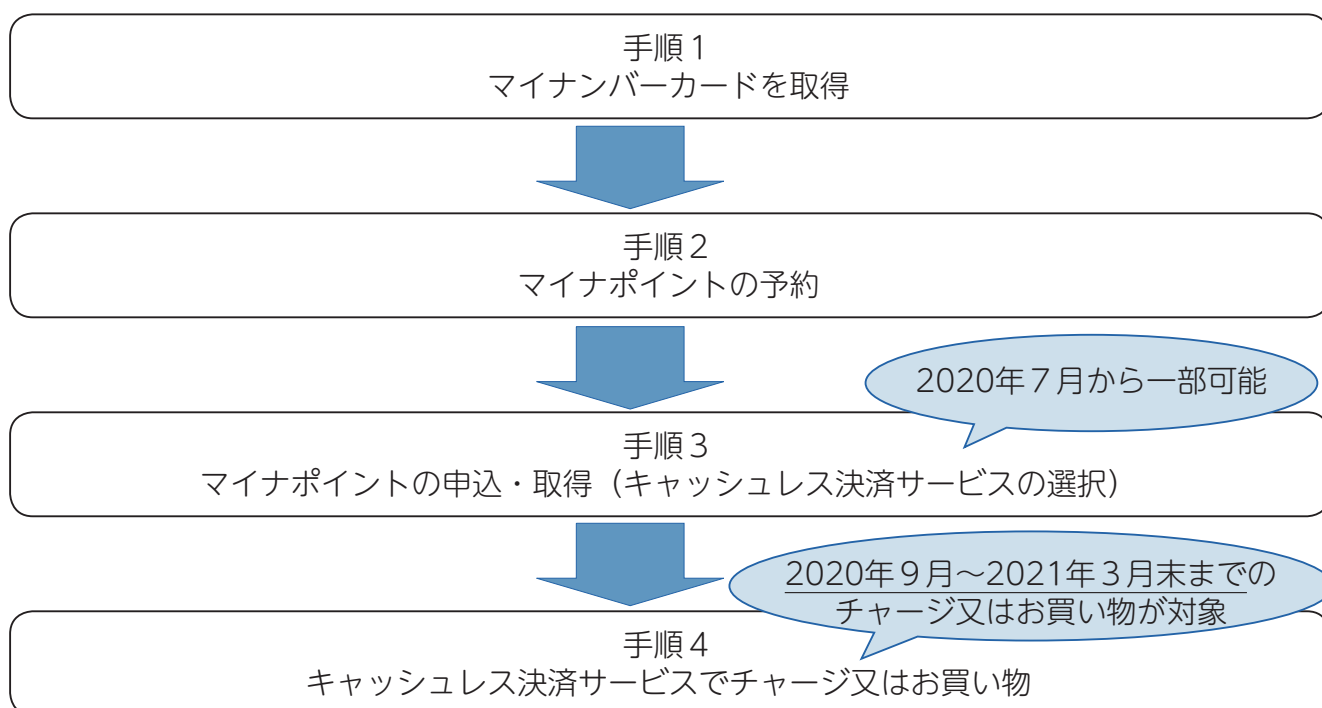
問 総務課（内線227）

現在国が実施している事業で、マイナンバーカードを取得し、マイナポイントの予約及び申込をした方が、民間キャッシュレス決済サービスを用いて2万円分のチャージや買い物をすると、国が1人あたり上限5,000円分のマイナポイントを付与するものです。

マイナポイントの予約等は、以下の機器があればご自宅でも可能です。

- ・パソコンと公的個人認証サービス対応のICカードリーダー
- ・公的個人認証サービス対応のスマートフォン

マイナポイントを取得するまでのおおまかな流れは、下記のとおりです。



ご自身で設定が難しい方は、町民課窓口でサポートを行っておりますので、下記を持参のうえお越しください。

- ① マイナンバーカード
- ② 利用者証明用電子証明書の暗証番号（4桁の数字）※忘れた場合は印鑑を持参ください。
- ③ 申し込みたい決済サービスの会員カード

※決済サービスによっては事前に会員登録が必要なものや、まだ申込みができないものがありますので、可能な限り、下記サイトから希望する決済サービスについて事前に検索くださるようお願いいたします。

マイナポイント事業HP：<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp>



愛称
「マイキーくん」

マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178 音声ガイダンスに従い5番を選択

水泳教室参加者募集

屋内温水プール『サン・ビレッジのへじ』では、幼児・小学生を対象に水泳教室を開催します。

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、サン・ビレッジのへじにお申し込みください。
◆受付 8月7日（金）
電話及びプール窓口で一斉に8時半から行います。

コース	定員	開催日	時間	参加料
幼児 (3歳～就学前)	16人	9/5、12、19、26、 10/3、10、17、24 予備日10/31 毎週土曜日 (全8回)	15:30 ～ 16:30	2,000円
児童 (小学生)	26人		17:00 ～ 18:00	2,000円

・初回に講師の判断で参加者の泳力に合わせたクラス分けを行い、泳力アップを目指します。

※幼児コースは令和2年4月1日時点で満3歳以上の方が対象となります。

※今年度は前期、後期の区分はありません。

※定員になり次第終了
◆講師 フィットネスクラブ
ウイング青森

◆申込・問合先
サン・ビレッジのへじ

☎ 64-9777

のへじ元氣講座
受講生募集

町を「元氣」にするため、受講生の皆さんが「元氣」になるために、参加してみませんか。
期間 9月～12月末まで
(全4回予定)

◆時間 主に10時～12時

◆場所 中央公民館

◆内容 運動、創作等予定

◆受講料 500円（年額）

◆締切 8月31日（月）

◆申込・問合先

社会教育・スポーツ課
☎ 64-2119

新型コロナウイルス感染症
感染拡大防止に伴う事業の
開催延期及び中止について

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、次の事業を開催延期及び中止とします。

ご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。

◆開催延期

・のへじ生涯学習大学
(9月開催予定)

◆中止

・ふれあい通学合宿
・町民体力テスト会

・第28回青森県民駅伝競走大会
(青森県開催事業)

◆問合先

社会教育・スポーツ課
☎ 64-2119

青森県学生寮
入寮生募集

◆入寮資格

保護者が青森県民で東京都又はその近郊の大学、専修学校等に在学、又は入学見込みの男子学生

◆場所

東京都小平市鈴木町一丁目
103-1

◆部屋・設備

個室（ベッド、机、エアコン等備え付け）

◆経費

入寮費年額3万円、寮費月額3万円、食費一食450円（平日の夕食のみ、希望制）、電気料金実費（上・下水道料無料）

◆申込み方法等

詳細は左記にお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

◆問合先

〒030-8540
青森市長島一丁目1-1
(公財) 青森県育英奨学会

(青森県教育委員会教職員課内)
☎ 017-734-9879
ホームページ
<https://syougakukai.wixsite.com/aomori-ryo>

中学校卒業程度認定試験
のお知らせ

学校教育法第18条の規定により、病気などやむを得ない事由によつて義務教育を猶予又は免除された方等に対して、中学校卒業程度の学力があるかどうかを認定するための試験の実施についてお知らせします。この試験は国が行うもので、合格者には高等学校の入学資格が与えられます。

◆受験資格

就学義務猶予免除者、日本国籍を有しておらず今年度末までに満15歳以上になる方等

◆受験案内配布期間及び場所

令和2年7月6日（月）から
9月4日（金）まで

※受験案内は青森県教育庁生涯学習課で直接入手、又は文部科学省に郵送を依頼できます。

◆願書受付期間

令和2年7月6日（月）から
9月4日（金）まで

※9月4日消印有効

◆試験実施日

令和2年10月22日（木）

◆その他

出願に必要な書類については、町教育委員会学校教育課にお問い合わせください。

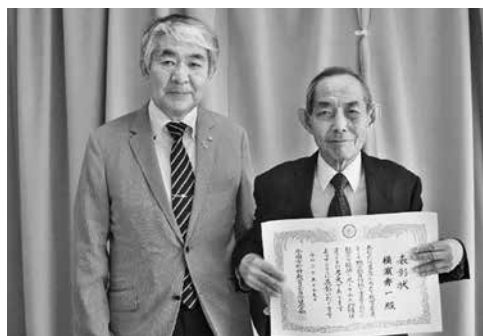
◆試験全般についての問合せ先及び願書の提出先

文部科学省生涯学習政策局生涯学習推進課認定試験第一係・認定試験第二係
☎ 03-5253-4111

横濱秀一さんが
全国市町村教育委員会
連合会表彰を受賞

横濱秀一さんが、長年にわたる教育委員として教育振興に尽力した功績により全国市町村教育委員会連合会表彰を受賞し、新渡教育長を訪問しました。

横濱さんは、平成15年から通算16年間、町教育委員を務め、当町の教育行政振興に寄与されました。



左から）新渡教育長、横濱秀一さん



としょだより

☎64-2195

【図書館イベント】

- ◆ブックスタート
26日(水) 9:30~
(6ヶ月検診・健康増進センター)
- ◆英会話クラブ
3・24日 15:30~
(中央公民館)
- ◆朗読の会「秋桜」
6日(木) 10:30~
「定例会」(中央公民館)

- ◆ヨチヨチおはなし会
7日(金) 10:30~
(図書館2階 視聴覚室)
- ◆おはなし工房
8日(土) 14:15~
(図書館2階 視聴覚室)



「8月の工作」
「夏の
おいしい
おりがみ」



☆夏休みの図書館イベント☆

<学生用学習スペースの開放> 集中して勉強しよう！

- 夏休み中、視聴覚室を学生用学習スペースとして開放します。
- *期間 7月22日(水)～8月23日(日) ※イベント実施日を除く
- *場所 図書館 2階 視聴覚室



<夏休み読書マラソン> 目指せ50冊読了！

- 夏休み中に本をたくさん読んでみませんか？50冊達成者には完走賞、参加してくれた方には参加賞がありますので9月6日(日)までに記録票を図書館まで提出してください。
- *期間 7月22日(水)～8月23日(日)
- *対象 幼児・小学生・中学生

<プチ子ども司書養成講座> 図書館マスターになろう！

- 本の探し方、調べ物の解決方法など生活に役立つ図書館の使い方を学びませんか？
- *日 時 8月6日・7日(2日間) 9:30～12:00
- *対 象 小学4年生～中学生
- *申込み 8月4日まで(図書館 ☎64-2195)



今月の休館日

- *毎週月曜日
- *祝日振替：8月11日(火)
- *館内整理日：8月28日(金)

図書館おすすめの新着本(入荷予定本)

書 名	著 者 名
あしたの華姫	畠 中 恵
カインの傲慢	中 山 七 里
一冊でわかるイタリア史	北 原 敦
原爆写真 ノーモアヒロシマ・ナガサキ	清 水 博 義
本の展示	
夏休みにおすすめの本展	7月22日～8月23日
戦争について考える本展	8月4日～8月30日

6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		
	6月中(単月)			6月末(累計)			6月末(累計)			前年比		
	発 生	死 者	傷 者	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	5	0	6	6	0	7	-1	+0	-1
横 浜 町	1	0	3	2	0	4	3	0	3	-1	+0	+1
六ヶ所村	0	0	0	1	0	1	6	0	6	-5	+0	-5
合 計	2	0	4	8	0	11	15	0	16	-7	+0	-5

「誓いのことば」「町民憲章」 成人式発表者募集！

開催日
令和3年
1月10日

対象者

- ① 平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれ
 - ② 野辺地町に住所がある方・野辺地町成人式に出席を希望される方
- ※誓いの言葉1名、町民憲章2名の発表者を募集します。

応募方法

住所・氏名・性別・連絡先を10月16日(金)までに
中央公民館(☎ 64-3054)にご連絡ください

夏休み期間の学校閉庁のお知らせ

【緊急連絡先】教育委員会 学校教育課 ☎64-2119

学校における働き方改革の一環として、町内小・中学校の夏休み期間中の学校閉庁を実施します。

◆ 学校閉庁日 8月11日（火）～14日（金）

◆ 注 意 事 項

- （１）上記期間中、町内小・中学校は教員その他職員が不在となります。
- （２）事故・災害等の緊急連絡は、町教育委員会学校教育課で受付し、学校長へ連絡します。
- （３）部活動についても原則行わないこととします。
- （４）小学生の学童保育（野辺地小キラキラキッズ、若葉小はまなす教室、馬門小なかよしクラブ）については、学校閉庁期間中の受入は休止となります。

野辺地町戦没者追悼式 開催のお知らせ

先の大戦において亡くなられた野辺地町出身戦没者の御霊を追悼し、戦争を知らない世代に戦争の経験と平和の意義を伝えること、併せて平和を祈念するために、令和2年度野辺地町戦没者追悼式を開催します。

本年は、感染症対策を講じつつ実施することとし、戦没者のご遺族を中心に、関係者数名により開催することといたします。

◆日時 8月18日（火） 10時

◆場所 中央公民館

◆問合せ

介護・福祉課 内線（247）

旧優生保護法による 子どもがでなくなる 手術などを受けた方へ

平成31年4月に「旧優生保護法一時金支給法」が成立しました。この法律では、本人の気持ちも聞かれることなく子どもがでなくなる手術などを受け、心身に大きな苦しみや痛みを受けたことについて深くお詫びする旨が述べられています。また、子どもがでなくなる手術などを受けた方に一時金を支給することを定めています。

◆一時金の対象となる方

昭和23年9月11日～

平成8年9月25日の間に

①子どもがでなくなる手術を受けた方

②子どもがでなくなるように放射線をあてられた方

◆一時金の金額 320万円

◆手続方法

青森県旧優生保護法一時金受付・相談窓口にて請求書を提出してください。郵送による提出も可能です。

請求書や添付書類の様式は、厚生労働省や青森県のホームページなどから入手できます。

手続方法や相談に関することは、青森県や厚生労働省の窓口にお問い合わせください。

◆請求期限

令和6年4月23日まで

◆問合せ

青森県旧優生保護法一時金受付・相談窓口

☎017-734-9056

電子メール

kyuuseihogoho-sodan@

prefaomori.lg.jp

ホームページ

<https://www.prefaomori.lg.jp/soshiki/kenko/kodomo/kyuuyuseihogo-ichijin.html>

厚生労働省旧優生保護法一時

金相談窓口

☎03-3595-2575

●十和田市

Arts Towada 十周年記念「インター＋プレイ」展 第1期

ー遊ぶ、演じる、こだまする アートがつなぐ人とまちー

新型コロナウイルス感染症の影響により延期していた展覧会「インター＋プレイ」展（全3期）の第1期を開催します。

- ・日時 令和2年7月23日（木）～令和3年8月29日（日）
- ・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



電子メール
ichijin@mlw.go.jp
ホームページ
https://www.mlw.go.jp/stf/kyuuyuseiichijin_04351.html

青い森林業アカデミーの 研修生を募集しています

青森県では、林業の担い手を育成するため、県内で林業への就業を希望する方を対象とした研修「青い森林業アカデミー」を開講します。詳しくは県HP (<https://www.pref.aomori.lg.jp/sangyo/agri/academy.html>) をご確認ください。

◆場所

(地独) 青森県産業技術センター 林業研究所研修棟(平内町)

◆対象者

県内で林業への就業を希望する18歳以上43歳以下の方

◆募集人員

10名(高校推薦7名、一般3名)

◆研修機関

令和3年4月から1年間

◆受講料

年間118,800円

◆取得できる資格

チェーンソー操作や車両系建設機械運転など計6種類

◆研修修了後の就職先

①植栽や下刈、伐採などを行う民間企業

②地域の森林を管理する森林組合

◆給付金制度

安心して研修に専念できるように、給付金制度があります

◆問合せ先

公益社団法人あおもり林業支援センター 青い森林業アカデミー担当

☎017-1732-5288

紙類の分類と出し方・ 収集について

最近、適切ではない分別方法により収集することができない紙類が増えています。

次のような場合は、収集することが出来ませんので、ご注意ください。又、これら紙類については、なるべく集団回収をご利用願います。

◇紙ひもでしばられていない。

↓紙ひもを使い、十字にしばって下さい。

◇レジ袋や新聞保存用ビニール袋に入っている。

↓濡れてもかまいませんので、レジ袋などには入れないでください。

◇紙の種類別に分別されていない。(混ざっている)

↓新聞チラシ類、ダンボール、雑誌類、紙パック、雑紙に分別して下さい。

◇回収することができない紙が含まれている。

↓油や泥で汚れている場合は可燃ごみへ出して下さい。

紙類の分別方法については、町のホームページで確認するか、

建設環境課 環境保全担当者へお問い合わせください。

◆収集時間について

家庭ごみの収集時間は、地域や収集区分、回る順番、当日の交通事情等により異なります。15時半を過ぎても回収されていない場合は役場へご連絡ください。

◇ごみの出し方や減量化・資源化について、引き続きご協力をお願いいたします。

◆問合せ先 建設環境課

(内線282・223)

「あおり運転」の厳罰化

令和2年6月30日施行の道路交通法一部改正で、「あおり運転(妨害運転)」の処罰規定が新設されました。これにより、「妨害運転」に認定されると罰則が適用されることになります。

また、自転車等の軽車両の運転者にも適用され、処罰の対象になりますので運転者の皆様は「思いやり・ゆずり合い」の運転を心がけましょう。

※詳細については警察庁ホームページをご覧ください。

初心者の方大歓迎！ 「のへじ古文書・歴史講座」 受講生募集！

野辺地について書かれた古文書を使い、古文書(くずし字)の読み方や、歴史を学ぶ講座を開講します。江戸・明治期に野辺地で起こった出来事や、教科書で習う歴史等の解説もあります。興味がある方は、お気軽にお申込みください。

◆開講日 9月12日(土) 以降、毎月第2・4土曜日開講予定。諸事情により休講となる際は、講師から受講者へご連絡します。

◆時間 13時半〜15時

◆場所 中央公民館 2階 第3会議室

◆対象 小学生以上で、古文書や歴史に興味がある方

◆講師 野辺地町歴史を語る会 会長 鈴木 幹人氏

◆費用 無料

◆その他

ご都合が良い日だけの参加や、お試し参加も大歓迎です。

◆締切 9月10日(木)

◆申込・問合せ先

歴史民俗資料館

☎64-9494

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！！

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

B型肝炎 給付金に 無料個別相談会

9/5 (土) リンクモア平安閣市民ホール (青森市民ホール) 会議室2

9/10 (木) 三沢市公会堂 3階 第10集会室

完全予約制 ☎0120-013-621 (ご予約受付時間) 平日 9:00~18:00 (個別相談のため、他の方と顔を合わせることができません。)

無料電話相談も 同席受付中!! お気軽にお電話ください

対 象 昭和16年7月2日~ 平成63年1月27日生まれ ※ご遺族の方も給付金請求できます

給 付 金 50万円~ 3,600万円 ※資格に依りて給付金等の内容が異なります ※訴訟実費別途

※弁護士 弁護士 豊庭亨一「あいは こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029

プレシャス総合法律会計事務所 東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A 【営業時間】平日 9:00~18:00

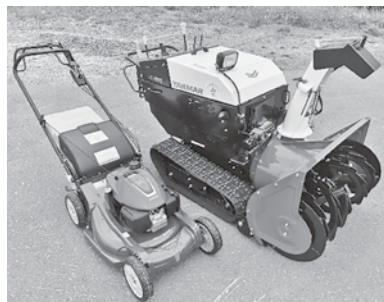
☎TEL 03-5363-6333 ☎FAX 03-5363-6334 ☎E-mail:info@precious-law.jp ☎http://precious-law.jp/

宝くじ助成事業で
整備しました

有戸自治会では、一般財団法人自治総合センターが実施する、宝くじの社会貢献広報事業である、「コミュニティ助成事業（※）」を活用し、芝刈機と除雪機を整備しました。

これにより、住民の憩いの場である公園の維持管理と、冬期間の生活道路の除雪により、地域のコミュニティ活動のさらなる活性化が期待されます。

※「コミュニティ助成事業」とは、一般財団法人自治総合センターが、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動に必要な備品や集会施設の設備等に対して助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するために行っている事業です。



コミュニティ助成で購入した
芝刈機と除雪機

児童館行事

☎(64) 3106

◆縁日ごっこ

8日(土) 10時～

◆避難訓練

21日(金) 16時半～

◆お願い

児童館を利用する児童は、汗拭きタオル・着替え等の準備をお願いします。

電池の寿命は約10年！
定期的な作動確認を！

住宅用火災警報器は約10年を目安に交換を推奨しています。電池の交換は可能ですが、使用状況や設置場所により、電池や機械の寿命が短くなることがあります。電池切れ・故障の確認をふまえて一度テストしてはいかがでしょうか。

※テスト方法として警報器のボタンを押してテストをします。警報音が鳴動すると正常です。引きひもがある時は、引きひもを引いてもテストできます。ただし種類によってテスト方法は異なりますので取扱説明書をご参照ください。また、設置年月や製造年を記入しておくくと交換の目安が分かりやすくなります。



◆問合せ 野辺地消防署予防係
☎64-3126

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
防衛大学 校 学 生	推薦	18歳以上21歳未満の方 ◎高卒者（見込含）又は高専3年次 修了者（見込含）で成績優秀かつ 生徒会活動等に顕著な実績を修 め、学校長が推薦できる方	9月5日(土) ～9月11日(金)	9月26日(土)・9月27日(日)	別 途 各 人 に 連 絡 し ま す。
	総合 選 抜	18歳以上21歳未満の方 ◎高卒者（見込含）又は高専3年次 修了者（見込含）		1次：9月26日(土) 2次：10月31日(土)・11月1日(日)*	
航 空 学 生		海：18歳以上23歳未満の方 空：18歳以上21歳未満の方	7月1日(火) ～9月10日(木)	1次：9月22日(火) 2次：10月17日(土)～22日(木)* 3次：(海)11月20日(金)～12月16日(火)* (空)11月14日(土)～12月17日(木)*	
一般曹候補生		18歳以上33歳未満の方	7月1日(火) ～9月10日(木)	別途各人に連絡します。	
自衛官候補生		18歳以上33歳未満の方	年間を通じて行っ ております。	別途各人に連絡します。	
予 備 自衛官補	一般	18歳以上34歳未満の方	7月1日(火) ～9月11日(金)	10月3日(土)～6日(火)*	
	技能	18歳以上で国家免許資格等を有する方			

* 試験期日については、いずれか一日を指定されます。

◎ 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



野辺地町のみならず、
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!!

かんぶん 便利くん

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

野辺地の「行在所」の庭園…【歴史項目】

国登録有形文化財・旧野村家住宅離れ（行在所）に付属している庭園。庭師は、旧水戸藩の梅翁といわれている。庭園の樹木の一部は、大阪より船で運ばれたといわれ、石は、盛岡や烏帽子岳から運ばれた。池は、毎年掃除されており、後世に伝えるべく維持・管理されている。

【解説】

野辺地町には、明治天皇が宿泊された旧野村家住宅離れ（通称・行在所）という文化財があります。行在所とは、天皇が旅先で宿泊される建物を指すもの。明治時代に作られたこの建物には庭園があり、そこは昔から、近所の子どもの遊び場や、散策の場として親しまれています。そんな庭ですが、年に3日間しか見られない貴重な光景があります。その光景とは、庭園池の水がない状態のこと。理由は、池掃除をするためです。

掃除は役場職員の手で毎年行われ、2日間かけて水を抜き、池底の泥上げ後、綺麗な水を張ります。行在所の魅力を保つための重要な作業です。勿論他の史跡や文化財でも環境整備はされており、弘前公園では、遊び心ある環境整備（雪吊り）を見ることができます。文化財を後世に伝えるために、維持・管理作業は、職員達の手により、絶えず行われているのです。

現在の池は、昭和45年にコンクリート舗装されたもの。その前の庭園敷地はもっと広く、石燈籠や東屋もある大層立派な様子だったようです。変わるものは変わりますが、文化財のもつ魅力は、変えることなく守っていききたいですね。

（文責・資料館 山崎）



【写真①行在所入り口 1930（昭和5）年撮影】
料亭のような趣です。現在の姿と違い、周りが生垣で囲われ、確かに別邸のようです。現在の姿になるまで、改修は少なくとも5回行われていることがわかっています。



【写真②かつての庭園 撮影日不明】
東屋や石燈籠が見えます。この庭園は、明治天皇も見た庭園景色だったのでしょうか。散歩し甲斐がありますね。



【写真③江口隆哉氏と町長達 1967（昭和42）年8月撮影】
名誉町民・江口隆哉氏が来町した際の記念写真。行在所は映える!という認識があったのか、他の記念撮影でも行在所が使用されています。



【写真④弘前公園の雪吊り 2019（令和元）年10月撮影】
ねずみの形の雪吊りしています。そのほか色々な形の雪吊りがあり、見た人を楽しませたいという職人の心意気と、作業に対するプライドを感じさせるものでした。ここまていくと、アートの域。



【写真⑤令和2年度池掃除の様子 2020（令和2）年7月撮影】
綺麗な庭園を楽しんでもらうため、毎年池掃除が行われています。残念ながら、水の水を抜いても古いお宝は出てきたことはありません。毎年誰かが池の穴に落ちるのですが、それもまた役場職員としての通過儀礼。

* 総合健康相談 *

保健師・管理栄養士による相談です。健康についてのお悩みをお聞きます。(要予約)

日程 火・木曜日(祝日除く) 時間 8:30~17:00

☎ 64-8080(保健師直通)

* 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 8月11日(火)、25日(火)

9月18日(金)、29日(火) ※申し込み不要。

場所 健康増進センター

時間内にいつでも

時間 13:00~15:00

どうぞ

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: 64-1770

FAX: 64-8083

自治体が実施するB型・C型肝炎ウイルス検査の初回精密検査費用助成のご案内

青森県では、肝炎ウイルス検査陽性と判定された後、初めて^{*}医療機関で精密検査を受けた際の検査費用の自己負担分を助成しています。(※県が指定した医療機関)

対象者 県内に住所を有し、以下の全ての要件に該当する方

- ① 医療保険各法の規定による被保険者
- ② 1年以内に県及び青森市が行う肝炎ウイルス検査又は市町村が行う健康増進事業に基づく肝炎ウイルス検査において陽性と判定された方
- ③ 県又は市町村が実施するフォローアップ事業に同意した方
- ④ 県が指定した医療機関において、初回精密検査を受けた方

☆その他、青森県では、肝炎ウイルスを原因とする疾患の定期検査費用助成も行っております。

各費用助成についての対象者や申込み方法等詳細については健康増進センター健康づくり課へお問い合わせください。

7月31日から9日間の総合健診が始まります！今年は新型コロナウイルス感染症の予防対策を講じて実施しますので、ご協力をお願いいたします。

(1) 健診受診当日の準備について

○ご自宅で体温測定をしてください。(発熱している場合は受けられません。)

○かぜ症状がある場合や、体調がすぐれない場合は受診を控えてください。

※日程の変更が必要な場合は、電話で健康増進センターへご連絡ください。

○会場内ではマスクをつけてください。 ○会場入口で手指のアルコール消毒をお願いします。



(2) 健診会場への入場について

会場内での『3密(密閉、密集、密接)』を避けるため、開場したら玄関前で番号札をお渡しします。番号札の順にセンター内に入場いただく人数を調整いたします。番号札をお渡しする際に入場予定時間をお伝えしますので、それまでご自宅もしくは駐車場の自家用車内で待機いただきますようお願いいたします。詳細は健診1週間前にお送りするお手紙に記載しておりますので、ご確認ください。例年、朝一番は混みあいます。できるだけ受付時間が集中しないようにご来場くださいますよう、ご協力をよろしくお願いします。

(3) 健診会場内、健診バスでも感染症対策をおこないます

○会場内の待合スペース等の消毒をします。

○十分な換気をおこないます。

○スタッフはマスクを着用します。

○バス車内に乗車する人数を調整します。

○会場内での飲食はご遠慮ください。

ふわふわ だより

問い合わせ先



健康増進センター内
住所：前田5番地2
TEL：64-1770
64-8080（相談専用）
FAX：64-8083

：役場内（児童福祉担当）
住所：野辺地123番地1
TEL：64-2111
FAX：64-9594
：

8月のすくすくサロン



すくすくサロンは、妊産婦さんの交流の場です。毎回テーマを設けて実施します。妊婦さんと、出産後おおむね1年以内の産婦さんが対象です。ぜひご参加ください！

8月7日（金）

妊娠期～子育て期の歯のお話
沐浴・妊婦体験
講師：歯科衛生士、保健師

8月18日（火）

①～③の中から好きなテーマを選べます。

- ① お産の始まりから出産まで
- ② 出産の準備 産後のケア
- ③ 母乳と育児

講師：助産師

※ご家族の方もお気軽にご参加ください。また、お子様は妊産婦さんの近くか遊戲室で職員が見守り・保育します。お子様連れの場合は定員に達ししだい申し込みを締め切ります。

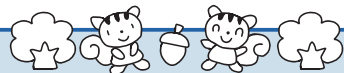
※新型コロナウイルス感染防止に留意して行います。

【お申し込み】

1週間前までにこそだて応援ステーションふわふわ（健康増進センター内）にお申し込みください。

＊各種相談先＊

相談名（連絡先）	実施日	対象／内容
すくすくテレフォン （64-8080）	火・木曜日 （祝日を除く） 8：30～17：00	妊婦、産婦、 育児中の方など。 保健師による電話相談。
思春期はればれ相談 （64-8080）		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 （64-8080）		就学前までのお子さん。 保健師が対応。
こども救急電話相談 （青森県主体） （#8000または 017-722-1152）	平日：午後7時～ 翌朝午前8時 土曜：午後1時～ 翌朝午前8時 日祝：午後8時～ 翌朝午前8時	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。



8月の保健カレンダー



日	事業名（対象者）	開始時間	場 所	備 考
3	3歳児健診（H29年1月、2月生まれ）	8：30	健康増進センター	対象者には個別通知します。
6	4か月児健診 （R2年3月10日～R2年4月6日）	8：45	野辺地病院 （小児科）	対象者には個別通知します。
7 18	すくすくサロン（妊産婦と、その家族）	13：30	健康増進センター	内容 8／7：歯のお話、沐浴・妊婦体験 8／18：参加者がテーマを選択 1週間前までに申込みが必要です。
21	5歳児健診（H27年7月～9月生まれ）	9：30	健康増進センター	対象者には個別通知します。
26	6か月児健診（R2年2月生まれ）	10：00	健康増進センター	個別通知はしていません。広報で確認し母子健康手帳とバスタオルをお持ちください。
	10か月児健診（R元年10月生まれ）	13：30		
	1歳児健診（R元年8月生まれ）	13：30		
	みんなのこども相談（出生～就学前まで）	14：00		
31	1歳6か月児健診（H31年2月、3月生まれ）	8：30	健康増進センター	前日までに申込が必要です。 対象者には個別通知します。

※予防接種について、接種忘れや接種スケジュール等でのご相談は、健康増進センターまでお問い合わせください。

☆母子健康手帳は毎週火・木曜日に健康増進センターにて発行します☆

町の掲示板

『奥州街道ノルディックウォーク
体験会』開催のお知らせ

- ◆日 時 8月9日（日）9時～11時半
- ◆場 所 一里塚線林道往復（愛宕公園駐車場集合）
- ◆内 容 ポールを使って奥州街道を歩く有酸素全身運動の体験講習会
- ◆対 象 20歳以上で町内にお住まいの方
- ◆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

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

オレンジメモリーカフェははまなすを開催いたします。
参加を希望する際は電話での事前予約が必要となります。
新型コロナウイルス感染予防のためご理解をお願いいたします。

- ◆日 時 8月21日（金）13時半～15時
- ◆内 容 ・ミニ講話「認知症って!？」・回想法
・相談コーナー、カフェタイム
- ◆場 所 馬門公民館
- ◆参加費 無料
- ◆対 象 認知症の人、その家族、地域住民

【注意事項】

- ① 参加を希望する方は電話で事前予約をお願いします。
 - ② 当日はマスク着用で来場願います。
 - ③ 入り口で健康チェックと検温を行い、場合によって参加をご遠慮いただくこともあります。
- ※ 新型コロナウイルス感染拡大状況により開催を中止する場合がありますので、ご了承ください。

◆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

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、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。

（6月受付分）町民課

おたんじょう
おめでとう

熊谷 賢澄くん（駿輝）下町二区

須藤 瑠聖くん（一朗）中袋町

附田翔央李くん（幸友）上袋町

小笠原美丘ちゃん（知也）下袋町

横濱丑五郎さん（87）馬門2

山縣 忠さん（90）浜町

亀田 和雄さん（71）木明

川代 鐵男さん（86）城内

戸澤 君雄さん（69）城内

熊谷 幸子さん（86）金沢町

貝塚 久子さん（90）新町

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：8月3日、6日、17日
20日、24日、27日
31日

※送迎は、全ての実施日に行います。

◆時 間：13時～14時45分

老人福祉センター

◆開設日：8月3日（月）、11日（火）
17日（月）、24日（月）

◆時 間：10時～14時

◆送迎車運行日：8月3日（月）
8月17日（月）

※ご利用の際は、感染症対策にご協力ください。

膝 痛予防・改善運動

◎高齢者の方々へワンポイントアドバイス！

筋トレは回復するための時間が必要です。毎日ではなく1日おきに実施しましょう。

ストレッチ 伸びを感じる程度で止め10～20秒静止する。痛みが強く出るところまで頑張らない。

もも裏とふくらはぎ



- ①膝を伸ばし足首を曲げる
- ②手で引き寄せる

Check
お尻を持ち上げないように



- ①膝を伸ばし足首を曲げる
- ②体を前に倒す

Check
背中が丸くならないように

もも前ともも付け根



- ①横向きになり足首をつかむ
- ②手で後ろに引く

Check
膝が高く上がらないように



- ①足を大きく前後に開き座る
- ②腕・肩を上へ引き上げる

Check
腰が反らないように

筋トレ しっかり力が入っていることを確認する。
反動をつけず10～15回反復する。

ものの前



- ①イスの前側に座る
- ②膝を伸ばし足首を曲げる
- ③膝を伸ばしたまま足を上下する

Check
上半身で反動をつけない

ゆるめる 力まずゆる～く動かす。
痛みがない範囲で30～50回反復する。

膝関節



- ①手でももを持ち上げる
- ②ぶらぶら前後に揺らす



町のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
行事内容 図 図書館 相 相談 児 児童館 駅 県民駅伝 健 健診 納 納期限 明 社会を明るくする運動						1
2	3 健 3歳児	4 相 人権	5 Jアラート	6 健 4か月児	7 図 ヨチヨチおはなし会 すくすくサロン 相 弁護士	8 図 おはなし工房 児 縁日ごっこ
9	10	11 傾聴サロン 図 祝日振替日 (休館)	12	13	14	15
16	17 こどもワクワク広場	18 すくすくサロン 相 行政	19 相 年金	20	21 児 避難訓練 健 5歳児	22
23	24	25 傾聴サロン こどもワクワク広場	26 健 6か月児 健 10か月・1歳児 相 みんなの子ども	27	28 図 館内整理日 (休館)	29
31 健 1歳6か月 町県民税(2期) 国民健康保険税(2期)		9月1日	2	3	4	5

写真：『こらぼれーしょん
in常夜燈』

※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



青森県健康・体力づくり協会
理事長 近藤文俊 先生

ステイホーム中でも
自宅で出来る運動①

ぼくたち わたしたちの
歯 **ピカピカ** だよ♪



えびな とうか
蛸名 桜花ちゃん



きむら ゆな
木村 結菜ちゃん



すぎやま ゆうひ
杉山 優陽くん



むなかた ことね
棟方 琴音ちゃん

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



～新しいイベントの形
『こらぼれーしょんin常夜燈』が開催～



演奏の様子



『大人気！
のへじ北前冷やし
けつめい茶うどん』

ROCKでコ
ロナを吹き飛
ばそう！



7月19日、常夜燈市場で『こらぼれーしょん』が開催、町内外から約1,000人が来場されました。

このイベントは、『コロナ疲れから脱却し、まちを活性化しよう』とのへじ常夜燈朝市活性化協議会が主催。当日は町内外から参加した8つのお店と8つのバンドが演奏を行い、楽しいひと時を過ごしました。

イベント会場では、アルコール除菌ジェルの配布やマスクの配布などコロナウイルス感染症対策を十分取った上で開催されました。



おいしい！ 減る脂～♪
カンタン料理

その74



管理栄養士
新井山 静

とうもろこしの 炊き込みご飯

【管理栄養士のコメント】

缶詰のとうもろこしを使った簡単な炊き込みご飯です。好きな方は、黒こしょうをきかせても、甘みが引き立ちおいしいです。

【栄養価 1人分】

エネルギー 250kcal たんぱく質 5.0g
脂質 1.1g 炭水化物 51.0g
塩分相当量 0.6g

材料 5人分

・米 2合
・水 400ml
・昆布 10cm位1本
・酒 大さじ2
・塩 小さじ1/2
・ホールコーン缶詰 100g
・枝豆 10さや

作り方

1. 米は洗って、昆布と一緒に分量の水に30分位つける。
2. 米を炊くときに、酒、塩、ホールコーン缶詰を入れて炊く。
3. 枝豆は茹でてさやから取り出し、炊きあがったご飯に混ぜる。

* 令和元年度親子クッキング作成メニュー