

広報

のへっ10

2020年
第138号
月号

おたひしきさい
御旅所祭の様子

特集 のへっファンミーティング



のへじ♡ファンミーティング

質問・要望事項回答一覧

ファンミーティングで出された主なご意見をご紹介します

町では、7月28日から8月7日にかけて、広聴事業「のへじ♡ファンミーティング」を町内5会場で計6回開催しました。

今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため会場ごとに定員を設け、事前申込により70人が参加しました。

当日会場では、新庁舎建設事業、第6次野辺地町まちづくり総合計画、新型コロナウイルス対策等について町長と町民の皆様が意見交換を行いました。

この特集では、事前に町民の方からのご質問の回答や当日皆様から出された主なご意見・ご要望と町の回答をご紹介します。

新庁舎建設事業について

●防災拠点などの機能、来庁者を含めた駐車場の整備、行在所、庭園を含めた総合的に楽しいスポット作りを望む。

町回答 市町村役場機能緊急保全事業を用いて防災拠点となるように整備する予定です。また、役場庁舎に隣接する行在所などについては安全に一体的に利用できるように努めて計画して参ります。

●これからの庁舎建設について町民の声をもっとたくさんの方の声をきいてほしい。

町回答 町民の声はこれまでもお聞きしましたが、今回のファンミーティングまで直接町民の皆様の意見を聞くことができましたので、今後はワークショップなどの機会を設け、できるだけ意見を伺いながら進めて行きたいと思っています。

●役場庁舎の建設工事の実施の際にはできるだけ地元企業を使ってい

しい。

町回答 できるだけ地元の方にご協力いただきたいと思います。



馬門公民館での模様

◆会場別 参加者数

期 日	会 場	人 数
7月28日(火)	馬門公民館	14人
7月30日(木)	有戸地区学習等供用センター	15人
8月1日(土)	中央公民館	16人
8月3日(月)	駅前集会所	12人
8月5日(水)	中央公民館	16人
8月7日(金)	下町2区集会所	11人

(重複・傍聴人を除く) 70人

まちづくりについて

●若者が流出していくのは、主に高校、大学への進学時あるいは就職時だが、それに対して対策は考えているのか。

町回答 若者の流出は、町としても非常に重要な課題と認識しています。

就職される高校生へは、町商工会と連携し、町内の事業者様に地元採用枠の陳情等を実施しています。

地元の高校には、学力向上や進学率を高めるために、町教育委員会において、これまで仙台や東京で開講している夏季・冬季講習会等へ参加する際の費用に対する補助事業を実施しており、今年度は町に塾講師を招いて、集中的に講習を開催する予定です。

●町の人口減少対策として、新生児お祝事業や定住事業として結婚祝金の商品券を支給するのはどうか。

町回答 貴重なご提案ありがとうございます。

当町の人口減少については、喫緊の課題であると認識しています。新生児への対策や若い世代、子育て世代への支援対策は、町としても移住・定住を目的とした施策として今

後必要な事業であると考えています。また、人口減少を食い止めるための必要な施策でもありますので、国や県の補助金等を活用しながら当町の実状にあった事業の内容を検討して参りたいと思います。

●まちづくり総合計画の進捗状況を教えてほしい。

町回答 進捗状況について、町では、「第5次まちづくり総合計画」に対しての達成度調査を昨年度に実施した調査結果を今後、町ホームページで公表する予定です。



中央公民館での模様（8月1日）



中央公民館での模様（8月5日）

教育関係について

●小学校統合の検討状況は。

町回答 昨年度、教育構想検討委員会から、町内小学校の適正規模・適正配置に関して、3校の統合を進めること、馬門小学校の先行的な統合も視野に入れること、保護者などからの声を聴くことといった意見が出されました。今後は、統合に向けた具体的な検討を加速させて参



りたいと考えています。今年度は、小学生の保護者の皆様を対象としたアンケートによりご意見を伺う予定です。

このほか、年度内に、具体的な統合の方法やスケジュール案などを示した上で、来年度において、町民説明会等を開催し、統合に向けた合意形成を図っていきたいと考えています。

町としては、現校舎の耐用年数と老朽度を考慮すれば、新校舎の建設が妥当であると考えています。

新校舎を整備するとなった場合、設計や工事のため、3年から4年程度を要しますので、実際に統合されるまでには、検討期間も含めれば5年から7年程度を要するものと想定しています。

●野中グラウンド改修事業の状況は。

町回答 今年度、砂塵対策のためのグラウンド改修を予定しておりますが、土の入れ替えや防塵ネットを設置しても、完全に砂塵を抑えることができないということもあり、費用対効果の観点から一旦事業を見直すことにしました。

よって、砂塵を改善するための対策については今後も継続して検討を進めて参りたいと考えておりますので、ご理解とご協力をお願いします。

新型コロナウイルス 対策についてについて

●感染拡大傾向の中で経済的支援、医療面・感染症対策の町としての今後の取組をお知らせください。

町回答 経済的支援については、国並びに県が行っている支援の周知を徹底して参りたいと思います。また、国・県が行っている経済支援では賄えない部分については町独自の支援策を検討し取り組んで行きたいと思います。

医療面・感染予防につきましては、国や県で示している新しい生活様式の普及・啓発などを広報等を通じて行っていく予定です。

健康づくりについて



●町として子育て対策に力を入れている点、今後検討していきたい政策を教えてください。

町回答 町では、妊娠期からの子育て支援対策として、妊婦健診費用や妊婦健診に係る交通費助成を行っています。また、からだところのケアとし

て訪問事業や妊産婦さんとそのご家族が集うサロンの実施、電話相談や救急時のための消防署との情報連携の体制を整えています。

子育て期の支援として、経済面では、新生児聴覚検査の費用助成、1歳児のフッ素塗布無料券の配布を行っています。また、きめ細かい乳幼児健診や発達相談を行い、お子さんの健やかな成長とご家族を支援しています。

今後は、産後の家事援助（産後ヘルパー派遣）や一時預かり保育の実施を充実させ、こそだて応援コンシェルジュを配置し、より切れ目のない育児支援を行っていく予定です。

防災・環境について



●防災無線放送の肝心な内容がほとんど聴こえてきません。

町回答 放送については、内容を簡潔にし要点を強調する等、聞き取りやすい放送となるように努めて参ります。

災害時は、防災無線の音量が最大となることに加え、町職員による巡回放送などで対応するほか、緊急速報メールやテレビやラジオ放送のメディアを通じて緊急情報を皆様にお

伝えたいします。また、防災無線の内容は、0800-800-9959（無料）で聞くことができますのでご利用ください。

●枇杷野地区の避難所を野辺地高校に指定できないのか。

町回答 平成29年に町と野辺地高校は、災害時における協定書を結んでいます。町からの要請により避難所として開設することができま

●ごみカレンダーに英語表記できないか？

町回答 貴重なご意見ありがとうございます。現在、作成中です。

●下北半島縦貫道路について、下北地区と八戸地区を結ぶ道路として重要だと思いが、事業促進に向けた町長の考えを知りたい。

町回答 下北半島縦貫道路は下北地区と八戸地区の中間地点として、当町が重要な位置にあることから、フルインター化を含めた事業促進に向けて努力していきたい。

その他

●この懇談会のネーミングはどういう意味があるのか？

町回答 「のへじ♡ファンミーティング」は、形式的には「タウンミーティング」であり、言葉を代えると「町政懇談会」です。「町を良くしたい」、「町を活気付けたい」という応援団、言い換えれば「野辺地のファン」である町民の皆さんと、町の未来の姿を語り合いたいという願いから「野辺地ファン」と「タウンミーティング」を合成した造語として命名したものです。



下町二区での模様

毎年恒例 のへじ停車場まつり



停車場まつりの様子

明治24年9月野辺地駅開業記念イベント「のへじ停車場 グルメ市&フリーマーケット」が9月13日、観光物産PRセンター内で開催されました。

当日はあいにくの雨のため、センター内では鳥めしやピザなど各店自慢のイッピンの販売やライブが催されました。会場では、食事を楽しむ家族連れや来場者の笑顔と笑い声に包まれていました。

町内小学1年生へ『のへじの昔っこ』語り



真剣に耳を傾ける若小1年
1組の児童

町では、ふるさとのことを知ってもらうために、野坂幸子さんの協力を得て、町内の1年生を対象に、『のへじの昔っこ』に収録されているお話の読み聞かせを行っています。

語り部の野坂さんは、「優しい人が住む自然豊かな美しいふるさと野辺地町を子ども達に伝えたい。子ども達が大きくなり自分の子どもに昔っこを語ってほしい」と話してくれました。

機動力がある軽トラックで御旅所祭



有戸地区学習等
供用センターでの様子

野辺地八幡宮(林亨宮司)では、神籬(神様が宿られる木)の町内巡行と御旅所祭を9月20日に実施しました。

これは、毎年開催される祇園まつりが中止となったため、おみこしの代わりに神籬が町内一円を巡ったもので、町民の平安と健康、町内の諸産業発展を祈念しました。

林宮司は、「大神様の尊い御神恩により、全町民が安心安全に暮らせるように」と話してくれました。

町へ寄付 学校図書購入のために



左から 野村町長、
古澤郁子さん、新渡教育長

小中学生の図書購入に使ってほしいと、古澤郁子さんから、30万円のご寄付をいただきました。

8月24日に、古澤さんが町を訪問、野村町長と新渡教育長へ目録を手渡しました。

子ども達からのお礼のお手紙がうれしいと話してくれた古澤さんは、「子ども達に本を通じていろいろな知識を身に付けてほしい」と話してくれました。

野高初の試み オンライン進路相談『KIZUNA × TALK 2020』を実施



「高校生のうちにやっておけば良かったことはありますか？」

野辺地高校は9月10日、Zoomを利用し八戸学院大学と弘前大学の学生とオンラインで進路相談を行いました。今回の進路相談は大学生などの先輩との対話を通してリアルな学生生活を知り、進路希望達成に向けて意欲を高める事を目的に実施、八戸学院大学・八戸学院短期大学学部学務部キャリア支援課等と共同で企画されたものです。

今回のオンライン進路相談に参加した柴崎夏蓮さん(3年生)は、「オープンキャンパスよりオンライン対話の方が少人数なので落ち着いて話すことができ、大学生活のリアルな本音を聞く事ができた」と笑顔で話してくれました。

また、今回の対話には野高卒業生の成田夏音さんが参加。成田さんは「自分が高校生の時よりしっかり進路について考えられていてすごい。頑張っしてほしい」と後輩へエールを送っていました。

新庁舎建設の進捗状況と今後のスケジュールについて

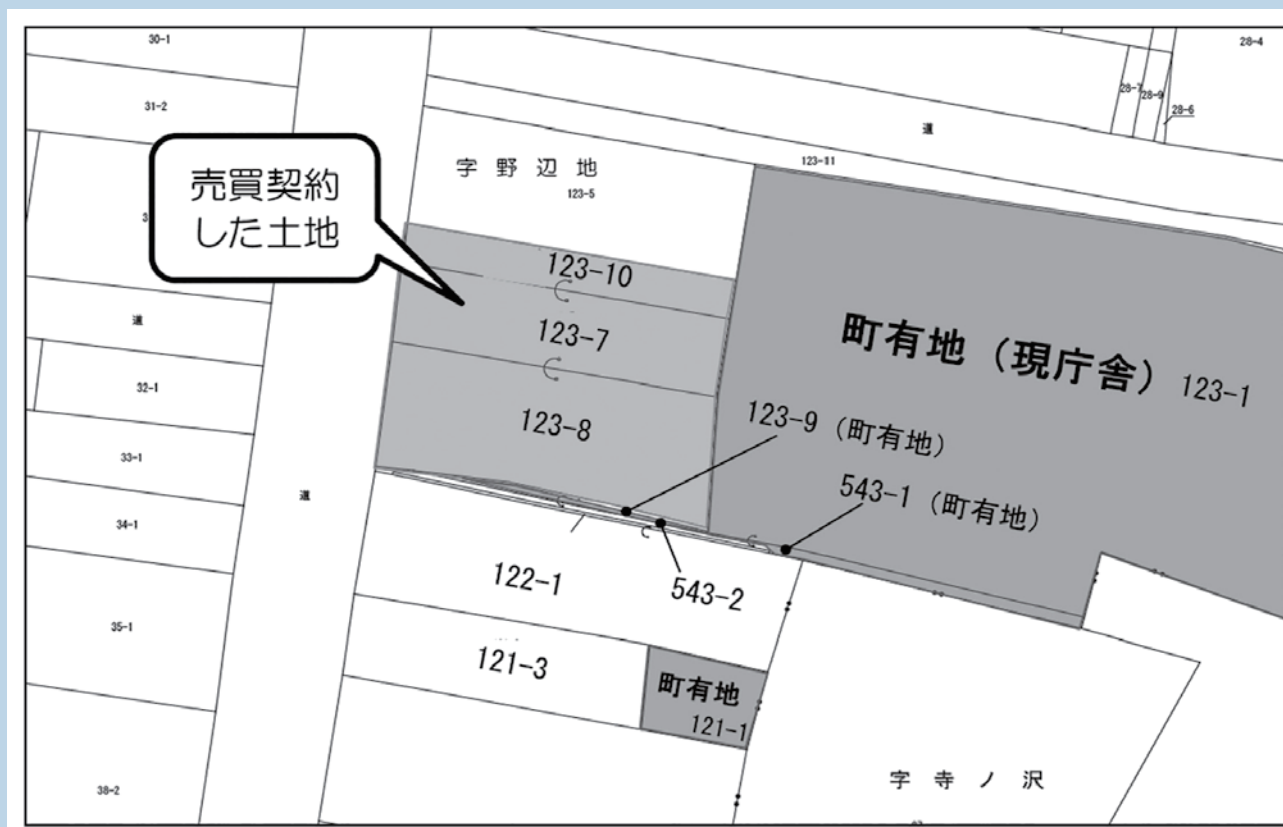
問 財政課（内線286）

町では、野辺地町新庁舎建設基本構想で取得を計画している土地について、現庁舎に隣接する2人の地権者と交渉しました。うち1者については売買の承諾をいただきましたが、もう1者については交渉が不調に終わりました。取得面積は、当初計画していた約1720㎡に対して約1050㎡と減りました。

この取得地（約1050㎡）と現庁舎のある町所有地（約2790㎡）の合わせて約3900㎡を使用し、計画どおりに本町地区への新庁舎建設を進めることとしています。

これから基本・実施設計へ着手していくにあたり、契約方法に「プロポーザル方式」を導入し、町民の皆様に望まれる庁舎建設を進めていきます。

地籍イメージ図



契約締結後のスケジュール

- ★新庁舎建設に係る特別委員会の開催（適宜実施）・・・・・・→令和2年11月～令和3年2月
- ★新庁舎建設等検討委員会（町民委員会 月1回程度実施予定）→令和2年11月～令和3年2月
- ★町民に対する説明・意見収集（ワークショップを実施予定）・・→令和2年11月～令和3年1月

「プロポーザル方式」 による設計契約までの流れ

8/23

設計業者募集開始（9月3日〆切）
建築物の場所・目的・期間などを公告

A社

B社

C社

D社

E社

・・・(13社)

9月
上旬

参加表明書の受理（1次審査）

専門分野の資格や、同種・類似業務の実績の書類など

参加表明書を審査委員会(有識者等5名)が審査し結果を各社に通知

技術提案書の提出者への通知（9月10日）

A社

C社

E社

G社

・・・(7社)

10月
中旬

技術提案書の受理（2次審査）

資格や業務実績に加え、業務の理解度および取り組みの意欲、実施方針、7つの評価テーマについて方針や手法を記載した書類など

10月
下旬

ヒアリング・プレゼンテーション（10月28日）

提出された技術提案書について、審査委員会が各社から説明を受け、質疑等の聞き取りを行う。

11月
上旬

審査結果（受託候補者決定）通知・契約締結

プロポーザル方式とは？

発注者が示した様々な条件に対し、方針や手法を示した「技術提案書」の提出を受けて、設計業者を選定する方法で、国土交通省が「質の高い建築設計を実現するため」に推奨している契約方法です。提出された中から建築価格が一番安いものを選択するのも1つの方法です。

しかし、その一番安いものが、理想の施設の姿ではない場合があります。

プロポーザル方式は、金額の多い少ないだけでなく、示した条件の中で、理想の姿を実現してくれる、設計業者を選ぶ方式です。

まちの お知らせ

役場 ☎64-2111

まちの人口

令和2年8月末現在（前月比）	
人口	12,948名（-18）
男	6,079名（-13）
女	6,869名（-5）
世帯数	6,481世帯（-9）

無料相談案内

●年金相談

（年金全般に関すること）

10月21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）

10月6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6日（金）14時～

☎64-2111総務課

老人福祉センター

※要予約：10月30日（金）まで

●行政相談

（行政に関する苦情・要望等）

10月20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

野辺地町新型コロナウイルス感染症緊急対策支援給付金に関するお知らせ

町では、新型コロナウイルス感染症の影響により、経営に支障が生じている町内中小企業者・小規模事業者に対し、商店街活性化や、地域経済・住民生活の支援のため給付金を交付しています。

9月1日から交付要件の対象月を「3月から5月」から「3月から9月」に拡大します。

なお、受給については一度限りです。既に申請し受給された方は、追加で受給することはできませんのでご注意ください。

◆申請期限

令和3年2月26日（金）
（土・日・祝日を除く）

◆問合せ・申請場所
地域戦略課

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止に伴う文化祭中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、令和2年度野辺地町文化祭を中止とします。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

◆問合せ 中央公民館
☎64-3054

「新型コロナウイルス対策」令和3年度の事業用固定資産税を減免します

新型コロナウイルス感染症の影響により、昨年より収入が減少した中小企業者・小規模事業者に対して来年度（令和3年度）の固定資産税を減免します。

◆対象となる事業者

① 資本金の額または出資金の額が1億円以下の法人

② 資本金または出資金を有せず、常時使用する従業員が1000人以下の法人

③ 常時使用する従業員が1000人以下の個人

◆減免の条件 令和2年2月から10月までの連続する3カ月の収入が前年から3割以上減少していること。

◆減免内容 事業に使用している家屋と償却資産に係る固定資産税を2分の1または全額減免します。（土地は対象外です）

◆申請方法 後日改めて広報等で手続き方法や期間等について詳細をお知らせいたします。

◆問合せ 税務課（内線2332）

オレンジメモリーカフェ『はまなす』開催のお知らせ

オレンジメモリーカフェはまなすを開催いたします。

新型コロナウイルス感染症予防のため事前予約が必要です。ご理解をお願いいたします。

◆日時 10月16日（金）

13時半～15時

◆内容

・ミニ講話「筋力アップ！フレイル予防」

講師：老健のへじ 管理栄養士

・おやつ作り

・相談コーナー、カフェタイム

◆場所 総合福祉センターのへじ（老健のへじ敷地内）

◆参加料 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す

児童館行事

☎（64）3106

◆避難訓練

22日（木）16時半～

◆ハロウィン

31日（土）10時～

◆問合せ

社会福祉法人 福祉の里
介護老人保健施設 のへじ
☎65-12333

国民健康保険税の減免制度

閏 町民課 国保担当（内線229）

新型コロナウイルス感染症の影響により
次の要件を満たす方は、**保険税が減免となります。**

【保険税の減免の対象となる方】

- ①新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、又は重篤な傷病を負った世帯の方
⇒ **保険税を全額免除**
- ②新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入減少（※）が見込まれる世帯の方
⇒ **保険税の一部を減額**

※保険税が一部減額される具体的な要件

世帯の主たる生計維持者について

- (1) 事業収入や給与収入など、収入の種類ごとに見た収入のいずれかが、前年に比べて10分の3以上減少する見込みであること
- (2) 前年の所得の合計額が1000万円以下であること
- (3) 収入減少が見込まれる種類の所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること

注：申請にあたっては、収入を証明する書類が必要となります。

◎勤務先の倒産や解雇等、自己都合によらない理由で離職した非自発的失業者に該当する場合には、今回の措置の対象外となります（従来どおりの軽減措置を適用）。

- 保険税の減免額は、減免対象保険税額（ $A \times B / C$ ）に減免割合（D）をかけた金額です。

減免対象の保険税額（ $A \times B / C$ ）

A：世帯の被保険者全員について算定した保険税額

B：世帯の主たる生計維持者の減少が見込まれる収入にかかる前年の所得額

C：主たる生計維持者及び世帯の被保険者全員の前年の合計所得金額

合計所得金額に応じた減免割合（D）

300万円以下の場合：全部（10分の10）

400万円以下の場合：10分の8

550万円以下の場合：10分の6

750万円以下の場合：10分の4

1,000万円以下の場合：10分の2

※主たる生計維持者の事業等の廃止や失業の場合には、前年の合計所得金額にかかわらず、対象保険税の全部を免除。

【減免の対象となる保険税】

令和2年2月1日から令和3年3月31日までの間に普通徴収の納期限（特別徴収の場合は年金の支払日）が設定されているもの

減免を受けるには申請が必要です。

申請書等は町ホームページに掲載しているほか、電話請求により郵送いたします。ご自身が減免の対象になるか等、詳細についてはお問い合わせください。

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
ボクにオマケ!!

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

かんぶん 便利くん

高齢者インフルエンザ 予防接種のお知らせ

町では、高齢者インフルエンザ予防接種料金の一部を助成します。

◆対象

昭和30年9月30日以前に生まれ、町に住所を有する方

※対象者には9月下旬に案内を郵送しています。

※この予防接種は、ご本人が希望する場合にのみ行います。

接種を希望される場合は、お送りした書類を持参し予防接種をしてください。

◆実施期間

10月1日(木)

～12月31日(木)

※実施機関により接種できる日が異なります

◆接種場所

町が契約している医療機関(郵送された案内をご覧ください)

◆助成額

接種費用のうち一人当たり千円

結核検診のお知らせ

今年度の結核集団検診を次の日程で行います。

この検診の対象となる方は今年度中に65歳以上になる方(昭和31年3月31日以前に生まれた方)です。

対象となる方には10月初めまでに「野辺地町結核集団検診受診票」をお送りしますので、ご都合のよ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。

この検診料金は無料です。検診を受ける際には、新型コロナウイルス感染症対策のためマスク着用をお願いいたします。なお、今年度に入ってから、胸のレントゲン撮影(肺癌検診など)をしている方は重ねて結核検診で胸部レントゲン撮影を受ける必要はありません。

結核の感染者が近年増加傾向にあります。結核は過去の病気ではありません。自分の為だけでなく周囲の人の為にも、検診を受けて結核感染の広がりを防ぎましょう。

◆問合先 健康づくり課
(増進センター内)
☎ 64-11770



月日	時 間	場 所	月日	時 間	場 所
10月6日(火)	9:00～9:25	元、(有)石孝電機工業前	10月8日(木)	9:00～9:15	目ノ越地区農産物加工等施設
	9:35～10:00	さいとう整骨院前		9:25～9:40	有戸地区学習等供用センター
	10:10～10:50	金沢集会所(大祐堂)		9:50～10:10	元、塩谷商店前(明前)
	11:00～11:35	野辺地警察署駐車場		10:20～10:35	木明地区農作業管理休養センター
	11:45～12:20	旧漁業協同組合前		10:45～11:20	海水浴場 駐車場
10月7日(水)	9:00～9:35	中央公民館	10月9日(金)	11:30～12:00	勤労青少年ホーム
	9:45～10:05	マルイチ横浜社員寮敷地内		13:00～13:50	ヤマザキショップ横(古林酒店)
	10:15～10:30	馬門中地区隣接道路(齋藤満晴氏宅横)		14:00～14:20	松竹食堂 向かい
	10:40～11:00	馬門公民館		9:00～9:40	元、クローバー作業所(松ノ木平)
	11:10～11:20	元、柴久商店前		9:50～10:40	マエダストア野辺地店駐車場
	11:30～12:00	町立体育館		10:50～11:00	第2久保田歯科医院前
	13:00～13:40	えぼしコミュニティセンター		11:10～11:30	丸山商店前
	13:50～14:05	元、西野商店前(原田光夫氏宅横)		11:40～12:20	愛宕公園 駐車場
	14:15～14:30	近藤町(松山隆氏宅隣)		13:30～14:20	役 場 前
	14:40～15:00	観光物産PRセンター		14:30～14:50	健康増進センター

※10月初め頃にお送りする「野辺地町結核集団検診受診票」には【10月7日9:45～10:05 中華料理福屋前(元岡山食堂)】と記載していますが、【マルイチ横浜 社員寮 敷地内】に変更となりました。(日付・時間は変更なし) お間違えないようお願いいたします。

10月5日から児童福祉の窓口が健康増進センターとなります



問 こそだて応援ステーションふわふわ ☎64-1770

町では、令和2年度より妊娠から子育て期まで切れ目ない支援を行うため、「こそだて応援ステーションふわふわ」を開設しました。

これまで、健康増進センターと本庁舎に分散配置していた本ステーションは、町民の皆さんの利便性をより高めるため、10月から健康増進センターに全ての機能を集約します。

◇児童手当（ひとり親世帯臨時特別給付金含む）

◇児童扶養手当

◇保育所関係（保育料や入園手続き等）

◇放課後児童クラブ

これらに関する手続きやお問合せは、健康増進センター内の「こそだて応援ステーションふわふわ」へお願いいたします。

平成31年度決算に基づく健全化判断比率および資金不足比率について

図 財政課（内線298）

「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31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31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	7.5 %	25 %	35 %
将 来 負 担 比 率	33.0 %	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31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。

令和2年度自衛官募集のご案内

募 集 種 目		応 募 資 格 (令和2年4月1日基準)		受 付 期 間	試 験 期 日	試験場所 (予定)
陸上自衛隊 高等工科学学校生徒	推 薦	男	男子で中卒（見込 含）17歳未満の成 績優秀かつ生徒会 活動等に顕著な成 績を修め、学校長 が推薦できる方	11月1日(日) ～ 11月30日(月)	令和3年1月10(日)・11日(月) ※いずれか1日を指定されます。	高等工科学学校 札幌駐屯地 健軍駐屯地
	一 般		男子で中卒（見込 含）17歳未満の方	11月1日(日) ～ 令和3年1月6日(水)	1次：令和3年1月23日(土) 2次：令和3年2月4日(木)～ 7日(日)	小中野公民館 弘前医療福祉 大学
自 衛 官 候 補 生 (任期制)		男	18歳以上	年間を通じて 行っております。	12月5日(土)、12月6日(日)	八戸駐屯地 弘前駐屯地
		女	33歳未満			

◎ 細部については、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：09：00～17：45）
e-mail:aomori.pco.misawa@rct.gsdf.mod.go.jp



旧野村家住宅離れ(行在所)夜間特別公開を開催!

文化の日(明治天皇の誕生日)に併せ、日本遺産構成文化財・国登録有形文化財である旧野村家住宅離れ(行在所)の夜間特別公開を行います。ぜひご来場ください!

◆場所 役場 敷地内

◆旧野村家住宅離れ(行在所)

◆公開日時 11月3日(火)

16時半〜19時半

◆イベント内容

イルミネーションによる庭園ライトアップ、祇園囃子・神楽演奏、雅楽演奏

◆入場料 無料

◆見学について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次のご協力をお願いします。

・来場時のマスク着用、スタッフによる検温、来場者名簿のご記入、手指のアルコール消毒。

・祇園囃子・雅楽演奏は、室内で行います。庭園からのご鑑賞ください。

・神楽演奏は、役場裏駐車場にて行います。

・雅楽演奏のみ、室内鑑賞(定員10人)ができます。室内鑑賞希望の方は、電話にて問合先へお申込みください。

なお、申込は定員となり次第、締切りといたします。

◆その他

・お車で越しの方は、中央公民館駐車場をご利用ください。

◆問合先 歴史民俗資料館

☎64-9494

旧野村家住宅離れ(行在所)は廻船問屋の豪商・野村治三郎の別宅で、1876年(明治9年)、明治天皇が巡幸された時に、御宿泊されました。1890年(明治23年)の大火で焼失後に、同一設計で再建されました。



旧野村家住宅離れ(行在所)

20歳になったら国民年金へ加入しましょう

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手がなくなったときに、働いている世代みんなが支えようという考えで作られた仕組みです。

国民年金は、20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。

◆将来の大きな支えになります!

国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

◆老後のためだけのものではありません!

国民年金は、年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(二子のある配偶者)や「子」が受け取れます。

☑「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校(修業年限1年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

☑「納付猶予制度」

学生でない50歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

*平成28年6月以前の期間は、30歳未満であった期間が対象となります。

◆問合先

◆青森年金事務所

☎017-734-7495

◆役場町民課

☎64-2111(内線240)

◆保険料納付期限 9月分

令和2年11月2日(月)

困ったら一人で悩まず「行政相談」へお越しください

10月19日(月)から25日(日)は行政相談週間です。

役所が行う仕事に関する苦情や意見、要望があったときに最も身近な相談相手になるのが行政相談委員です。相談は無料で秘密は厳守します。

◆日時

10月20日(火) 10時〜12時

◆場所 役場相談室

◆問合先 総務課(内線230)

青森県行政書士会無料相談会の開催

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11日(日) 14時〜16時

◆場所

「イオンモール下田」1階生花店様隣り待合室『青森県行政書士会無料相談会』の「のぼり」が目印です。

◆問合先

青森県行政書士会十三支部

☎090-1779-13491

8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		
	8月中(単月)			8月末(累計)			8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	3	0	3	9	0	10	11	0	13	-2	+0	-3
横浜町	1	0	1	3	0	5	3	0	3	+0	+0	+2
六ヶ所村	2	0	3	4	0	5	10	0	11	-6	+0	-6
合計	6	0	7	16	0	20	24	0	27	-8	+0	-7



としょだより

☎64-2195

【図書館イベント】

- ◆ブックスタート
21日(水) 9:30~
(6ヶ月健診・健康増進センター)
- ◆英会話クラブ
12日(月)・26日(月) 15:30~
(中央公民館2階)
- ◆朗読の会「秋桜」
8日(木) 10:00~
「定例会」(中央公民館)
- ◆おはなしサークル「虹色の会」
17日(土) 13:30~
(図書館2階 視聴覚室)

- ◆ヨチヨチおはなし会
9日(金) 10:30~
(図書館2階 視聴覚室)
- ◆おはなし工房
10日(土) 14:15~
(図書館2階 視聴覚室)



【10月の工作】
「うちわで
ハロウィン飾り」



＊秋の図書館イベント＊

①リサイクルブックフェア

期間：10月1日(木)～11月29日(日)
場所：町立図書館 1階 ホール
内容：保存期間が終了した雑誌や古本を無料で配布いたします。



②文学散歩

日時：10月16日(金) 10時～12時
内容：野辺地町の名所を文学作品を通して学びながらお散歩します。



申込：図書館だより第64号裏面掲載の申込用紙に必要事項を記入し、図書館まで提出してください。

③秋の読書deスタンプラリー

期間：10月1日(木)～11月29日(日)
内容：期間中、25冊本を借りられた方に記念品をプレゼントします。

④秋のドキドキおはなし会

日時：10月31日 14時～15時
内容：おはなしサークル「虹色の会」さんによる楽しいおはなし(影絵「シンデレラ」など)がもりだくさんです。



今月の休館日

*毎週月曜日

*館内整理日：10月30日(金)

図書館おすすめの新着本(入荷予定本)

書名	著者名
法廷遊戯	五十嵐 律人
僕の残機を投下します	山田 悠介
老いてこそデジタルを。	若宮 正子
知識ゼロからの短歌入門	「心の花」編集部
本の展示	
ハロウィンの本展	10月1日～10月31日
読書週間におすすめの本展	10月20日～11月10日

冬に備えて石油ストーブ・ボイラの分解整備おまかせ下さい

*生産物賠償責任保険付き

青森県石油燃焼器具整備協会加盟店
野辺地支部

<http://www.aomori-stove-seibi.jp>



大平商会

64-5465

シノヘサービス

64-3257

中谷米穀店

64-3316

ストーブ修理イダ

64-4985

コースサービス

64-7676

若山燃料(株)

64-2774

(株)東酸野辺地(営)

64-6882

(有)サイジョー

64-3261

マイナンバーカード交付・電子証明書更新休日開庁のお知らせ

◆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10月10日（土）、令和2年11月14日（土）
- ◆受付時間 9時～11時半 ※12月以降の休日交付日程は現在調整中です。
- ◆開設場所 町民課（正面向って、右側の入り口からお入りください）
- ◆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（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。

- ◆注意 電子証明書の更新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。

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。

- (1) 実施日時 2020年10月7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。
- (2) 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。

マイナポイント事業について



問 総務課 (内線227)

「マイキーくん」

マイナポイントとは、マイナンバーカードを使って予約・申込をした方が、選んだキャッシュレス決済サービスでチャージや買い物をすると、そのサービスでご利用金額の25%分のポイント（1人上限5,000円分）が付与されるものです。

◆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カードリーダーライタ
- ・公的個人認証サービス対応のスマートフォン

◆ご自身で設定が難しい方は、窓口で支援を行っております（平日のみ）。支援を受ける場合は、下記をご準備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等

【マイナポイント予約等の支援を受ける際の注意点】

- ・同じ名義の決済サービスに複数人のマイナポイントを合算して付与することはできません。
- ・原則ご本人の同席が必要です。例外として、15歳未満の方の予約等をする場合は、親権者等の法定代理人が代理することができます。
- ・原則ご本人名義の決済サービスが対象です。例外として、20歳未満の未成年者のマイナポイントは、親権者等の法定代理人名義の決済サービスも対象とすることができます。
- ・マイナンバーカードの利用者証明用電子証明書を更新したときは、翌日から予約等ができます。

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

◆問合先 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番を選択してください。



肩 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！

痛みが出るところまで動かさず、少し手前で止めましょう。



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③

ストレッチ 伸びを感じる程度で止め、痛みが強く出るところまで頑張らない。

胸・肩甲骨



- ① 腕を前に押し出す
- ② 肘を後ろに引く
- ① 手のひらを正面に向ける
- ② 手のひらを外に向ける

Check

肘の角度は90度を目安にし、各動作10秒静止する

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。

胸・上背部



- ① 体の前で手を重ね、腕を前に押し出す
- ② 肘を後ろに引き、胸を張る

Check

体が前に倒れないように

肩の内部



- ① 腕を体の横に下ろす
- ② 肘を伸ばしたまましっかり内側にねじる
- ③ 肘を伸ばしたまましっかり外側にねじる

Check

腕の付け根からねじる

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。

肩周り



- ① 腕を体の横にダランと下ろす
- ② フルフルぶらぶらゆるく揺らす

新たな野辺地町選挙管理委員会委員が決まりました

改選に伴う組織会で、委員長富谷正藏氏及び同職務代理者に吉原有三氏を選任しました。任期は令和6年9月20日までとなります。

委員長 富谷 正藏氏 同職務代理者 吉原 有三氏



委員 内藤 敬氏 委員 横浜 知行氏



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 11月1日（日）

7時～20時

◆開票日 11月1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28日（水）～31日（土）

8時半～20時

馬門公民館で行います。

◆立候補の受付

10月27日（火）8時半～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13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）

町傾聴ボランティア ひだまりの会が「健康づくり奨励賞」を受賞

町が主催した傾聴研修会の修了生が中心となり平成24年に発足した傾聴ボランティアひだまりの会が、あおり健康づくり奨励賞を受賞し県知事から表彰されました。

主な活動は、健康増進センターで月2回開催している傾聴サロンです。

今回の受賞は、地域のこころの健康づくりに尽力された功績



ひだまりの会代表

中渡九三子さん

が認められたもので、会員からは「今後の活動の励みになる」と喜びが語られました。

令和2年 秋の火災予防運動

◆実施期間

令和2年10月19日（月）～
令和2年10月25日（日）

◆統一標語

『その火事を 防ぐあなたに
金メダル』

◆住宅防火 いのちを守る 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に、住宅用火災警報器を設置する。

◎寝具や衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防火品を使用する。

◎火災を小さいうちに消すために、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19日（月）から25日（日）までの期間、秋の火災予防運動が実施されます。それに

伴い、地域住民の防火意識の高

場と普及啓発を目的とした野辺地カトリック幼稚園幼年消防クラブによる防火セレモニーを開催します。

◆日時 10月15日（木）

10時半～11時半

◆場所 サンデー野辺地店駐車場
※雨天の場合、防火セレモニーは中止となります。

◆実施内容

○鼓笛隊演奏 ○ポンプ操法
○防火の誓い

◆問合先

野辺地消防署予防係

☎64-31126

皆様のご来場をお待ちしております。なお、新型コロナウイルス感染症予防のため、ご来場の際にはマスクの着用をお願いします。

第41回 営大祭 開催のお知らせ

◆日時 10月24日（土）、25日（日）両日とも9時～14時

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によつては、内容の変更や中止もあります

◆場所 青森県営農大

◆主な内容

農畜産物販売、就農相談コーナー等

（併催・オープンキャンパス当日受付可）

◆問合先 青森県営農大

☎0176-62-3111

青森県最低賃金改定のお知らせ

青森県最低賃金は、次のとおり改定されます。

◆時間額 793円

令和2年10月3日

青森県最低賃金は、青森県内で働く全ての労働者に適用されます。製造業と小売業の一部には、特定（産業別）最低賃金が定められています。業務改善助成金等の活用や賃金引上げについては、青森働き方改革推進支援センター（☎0800-800-1830）にご相談ください。

詳しくは、青森労働局ホームページからもご覧になれます。

◆問合先

青森労働局労働基準部賃金室
☎017-734-4114

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！！



【写真①野辺地が出てくる小説 2020年9月撮影】
紹介した作品は、町立図書館に取り揃えています。
どんどん借りてください!!!
また、図書館主催「のへじ文学散歩」が10月16日
に開催予定。こちらも奮ってご参加ください!!!!



【写真②かつての野辺地の浜 撮影年代不明】
現在は埋め立てられていますが、かつての野辺地浜
は写真のような雰囲気だったようです。桟橋が見える
ので、現在の漁協付近でしょうか。



【写真③本町の写真 大正元年撮影】
高村氏は執筆に際し10年を超える青森県内取材を
行ったそうです（東奥日報2006年1月23日号内記
事）。勿論野辺地にも訪れ、様々な場所・ヒトに会
い、作品の構想を得たようです。高村氏の目には、
野辺地はどのように映ったのでしょうか。

近年、「聖地巡礼（ドラマや小説、アニメ等のファンが、舞台となった場所等を訪れること）」により全国に点在する聖地巡りが盛んになり、それと同時に、何かの作品ができる毎に聖地が生まれています。野辺地町も、とある作品の聖地であることをご存じでしょうか。

その作品は、直木賞受賞作家・高村薫著「晴子情歌」。野辺地の架空の旧家「福澤家」を軸に、「家族・家」がテーマの作品で、ミステリー、サスペンス作家という印象が強い高村氏のイメージを覆す作品となっています。高村氏は青森県を訪れた際に、海や旧家、かつて栄えた街の歴史に感銘を受け、「いつか小説で書きたい」と思ったそうです。その後取材を重ね、青森県内の港町や野辺地の歴史を参考に作品を完成させました。小説を読んでいると、モデルとなった場所はどこかなどと想像が膨らみ、思わず探しに行きたくなる衝動にかられます。未読の方は、これを機会に読書し、野辺地で聖地巡礼してみてはいかがでしょうか。

（文責・資料館 山崎）

野辺地が出てくる小説…「歴史項目」 野辺地が登場する小説は、高村薫著「晴子情歌」、「新リア王」、「太陽を曳く馬」や、司馬遼太郎著「菜の花の沖」等がある。数は多くないが、北前船の寄港地として栄えた歴史や土地柄に着想を得て、作中に登場させている。なお、近世・近代に書かれた紀行文等にも野辺地は登場し、当地を訪れた歴史上の著名人・伊能忠敬、吉田松陰等が著書内で感想を記している。



【写真④祭りの一場面 撮影年代不明】
昔の野辺地は旧家の御屋敷や旅館、商店が立ち並ぶ
裕福な港町でしたが、現在、当時を知ることのできる
建物は残っていません。高村氏は新聞社の取材に対し、
「旧い街並みが残っていない。よそから来た者にとっ
て、ものすごい不思議です。」と語っています。

* 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します。(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 10月7日(水)、19日(月)
11月6日(金)、24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

○スッキリ応援プログラム 参加者大募集○

運動の方法や食事の見直しを、健康運動指導士・管理栄養士等が個別に支援するプログラムです。専門家から無料!でアドバイスが受けられます。健診の結果が気になる方、頑張っているのに結果がなかなか出ない方、1度チャレンジしてみませんか?

○対象 おおむね30~74歳までの町民の方

○場所 健康増進センター

○内容 **運動** 1時間程度の筋膜リリースや筋トレなど、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。

○10月の日程 **運動**: 29日(木) 午前のみ

食事: 15日(木) 22日(木)

※3月まで毎月運動が半日、食事を2日行います。完全予約制のため、申込みが必要です。

○親子食育教室のお知らせ○

野辺地町食生活改善推進委員会が主催となり、親子食育教室を開催します。野辺地町のおいしいホタテの特徴と、食べ方について楽しく学んでみませんか?

○日時 11月3日(火:祝日)
10:00~11:30

○場所 健康増進センター

○対象 町内小学校の児童とその保護者

○内容 ホタテ丸ごと探検ノートを使った講義とワーク

講師 青森中央短期大学 辻村氏

○持ち物 筆記用具 ○参加料 無料

○定員 先着 親子ペア10組で締め切り



👉健康づくりポイント制度の対象事業です👈

健康づくりワークショップのお知らせ

野辺地町で受診の多い病気である「高血圧」と「糖尿病」の予防と改善をテーマに、健康づくりワークショップを開催します。ワークショップでは、講義や食生活の振り返り、簡単料理1品作成と試食など体験型の内容でおこないます。健康づくりに役立つ資料やおみやげをご用意しております。

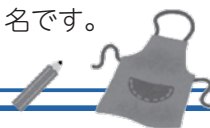
テーマ	月 日	時 間	内 容	参加料
高血圧予防・改善	①10月14日(水)	10~12時	講義 食生活の振り返り 簡単料理など	300円
	②12月1日(火)	//	//	//
糖尿病予防・改善	①11月13日(金)	//	//	//
	②12月15日(火)	//	//	//

※各テーマの①と②は同じ内容です。都合の良い日をお選びください。※全回定員は先着8名です。

○各回の持ち物: 筆記用具 エプロン 三角巾(バンダナ等でも可) 参加料 健康手帳

★各事業の問い合わせ、お申込みは健康づくり課へお願いします。

★各事業とも感染症予防のため、3密をさけておこないます。マスク着用、手指消毒、検温にご協力ください。また、体調が悪い方、直近2週間に流行地域への滞在歴がある方は出席をご遠慮ください。



野辺地町 こそだて応援ステーション

ふわふわ 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

64-8080（相談専用）

FAX：64-8083



* 各種相談先 *

相談名（連絡先）	実施日	対象／内容
すくすく相談 (64-8080)	月～金曜日 (祝日を除く) 8:30～17:00	妊婦、産婦、育児中の方、 就学前のお子さんなど。 こそだて応援コンシェル ジュ（助産師・保健師） が対応。
ことばの相談 (64-8080)		
思春期はればれ相談 (64-8080)	火・木曜日 (祝日を除く) 8:30～17:00	思春期の方、その保護者 など。 保健師による電話相談。
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。

すくすくサロンのお知らせ 10月は日曜日に開催します！

町では、各種講話や妊産婦さんの交流の場として月に1回すくすくサロンを開催しています。今回は日曜日に開催し、妊婦さんのみを対象として行います。お子様連れ、ご家族も大歓迎です！ぜひご参加ください！

【日時】10月25日（日）10時～12時

【対象】妊婦さんと妊婦さんのご家族

【内容】○骨盤体操
○沐浴・妊婦体験
○歯のお話と栄養のお話

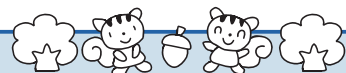
【講師】助産師、保健師、管理栄養士

事前のお申し込みが必要です。10月19日（月）までにこそだて応援ステーションふわふわにお申し込みください。

※お子様は職員が妊婦さんの近くまたは遊戯室で見守り・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対策のため、当初予定していた試食は行いません。

お土産
付きです！



10月の保健カレンダー



日	事業名（対象者）	開始時間	場 所	備 考
5	3歳児健診（H29年3月・4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。
8	4か月児健診 （R2年5月4日～R2年6月8日）	8:45	野辺地病院 （小児科）	対象者には個別通知します。
21	6か月児健診（R2年4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12月生まれ）	13:30		
	1歳児健診（R元年10月生まれ）	13:30		前日までに申込が必要です。
	みんなのこども相談（出生～就学前まで）	14:00		
25	すくすくサロン（妊婦と、その家族）	10:00	健康増進センター	上記のお知らせ参照

※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

第7回 クリーン大作戦のご案内

みちのく丸と陸奥湾を眺めながら常夜燈公園周辺を一緒にきれいにしませんか？

- ◆日 時 10月3日（土）受付8時半～
- ◆集合場所 常夜燈公園入口
- ◆持ち物 軍手、デレキ、マスク
（貸出用若干あります）
- ◆参加 お申し込みは不要
※小雨決行・雨天中止（小学生以下は保護者同伴）
- ◆問合せ先 ちーむ野open 前田
☎64-1075

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

『シニアノルディックウォーク
講習会』開催のお知らせ

- ◆日 時 10月17日（土）9時～11時
- ◆場 所 愛宕公園
（コミュニティセンター前集合）
- ◆内 容 ポールを使って愛宕公園を歩く有酸素全身運動の体験講習会
- ◆対 象 50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

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。

（8月受付分）町民課

おたんじょう
おめでとう

佐藤 来河くん（弘康）上袋町
武田 実寿ちゃん（真）馬門1

8月号16ページ戸籍の窓の記載について記載漏れがありました。お詫びして訂正いたします。

中島 叶和くん（晃浩）素戔郡区
中島 和心ちゃん（晃浩）素戔郡区

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

- ◆開設日：10月1日、5日、8日、
12日、15日、19日、
22日、26日、29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：10月5日（月）、12日（月）
19日（月）、26日（月）
- ◆時 間：10時～14時
- ◆送迎車運行日：10月5日（月）
10月19日（月）

※ご利用の際は、感染症対策にご協力ください。

若松 克郎さん（71）中袋町
久末美千子さん（69）下袋町
駒ヶ嶺サミさん（95）枇杷野
荒谷 正一さん（89）川目
中野 昭志さん（91）金沢町
大西 正剛さん（85）浜町
松田久美子さん（63）下袋町
立花 ソノさん（97）駅前1
鳴海 正雄さん（69）えぼし
大山 京子さん（85）浜町
姥名みつるさん（101）下町区
土橋 長吉さん（93）下町一区
松山 絹代さん（74）下袋町

お知らせ

●十和田市

おいしい十和田グルメフェア

- ・日 時 10月3日(土)～11月30日(月)
- ・場 所 十和田市内25店舗
- ※参加店詳細については市ホームページをご確認ください。
- ・問合先 とわだ産品販売戦略課
☎ 0176-51-6743



「おいしい十和田
グルメフェア」ロゴ



「十和田産野菜と腸詰
のピリ辛ポトフ香港風」

●十和田市

早朝薦沼展望デッキにおける入場事前予約制の導入・渋滞対策協力金の徴収を実施します

- ・日 時 10月22日(木)～10月27日(火)
- ・場 所 薦沼展望デッキ、薦温泉駐車場
- ・問合先 《入場事前予約・協力金に関する事》
環境省十和田八幡平国立公園管理事務所
☎ 0176-75-2728
《応募に関する事》
(一社)十和田奥入瀬観光機構
☎ 0176-24-3006



薦沼応募フォーム

●小坂町

小坂七滝ワイナリー創業祭

小坂ワイン&BBQフェス2020

- ・日 時 10月3日(土) 12時～18時
※15時よりオープニングイベント開催
10月4日(日) 10時～15時
- ・場 所 明治百年通り 国際交流広場特設テント
- ・問合・申込先 小坂七滝ワイナリー創業祭事務局
☎ 0186-29-5522

●小坂町

康楽館創建百十年特別公演

「リトライ！風そよぐ町から」

- ・日 時 10月2日(金)～31日(土)
午前の部 10時30分～
午後の部 14時～
- ・場 所 康楽館
- ・問合・申込先 康楽館
☎ 0186-29-3732



●おいらせ町

高校生レストラン「キッチンいちょうの森」

- ・日 時 10月3日(土) 11時～
- ・場 所 百石高校
- ・問合先 百石高校 食物調理科調理クラブ
☎ 0178-52-2088



10月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
行事内容 ㊤ 図書館 ㊤ 健診 ㊤ 児童館 ㊤ 相談 ㊤ 納期限		写真：馬小運動会の様子		1 ㊤ 読書スタンプラリー ～11/29	2 ㊤ 弁護士 こどもワクワク広場	3
4	5 ㊤ 3歳児	6 ㊤ 人権	7 傾聴サロン	8 ㊤ 4か月児	9 ㊤ ヨチヨチ おはなし会	10 ㊤ おはなし工房
11 	12 	13	14	15 防火イベント	16 こどもワクワク広場 ㊤ 文学散歩	17
18	19 傾聴サロン	20 ㊤ 行政	21 ㊤ 年金 ㊤ 6か月 ㊤ 10か月・1歳 ㊤ みんなのこども	22 ㊤ 避難訓練	23	24
25 すくすくサロン	26	27	28 	29 	30 ㊤ 館内整理日 (休館)	31 ㊤ ハロウィーン ㊤ 秋のドキドキ おはなし会
11月1日	2 ㊤ 町県民税(3期) ㊤ 国民健康保険税(4期)	3	4 	5 	6	7

※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♪



木村 勝士くん



田中 美藍ちゃん



横山 晃日くん



柴崎 陽菜梨ちゃん

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



～秋の大運動会 part1～



1～3年生による表現『紅蓮華』最後のキメポーズ!!



4～6年生による表現『よさこいソーラン2020』
2回目は、保護者・卒業生などみんなだよさこい

9月19日、馬小は体育館で運動会を開催しました。全校が2つに分かれ踊りを披露。会場は盛り上がり「アンコール～」の大きな声が会場に響き渡っていました。
part 2は、11月号『まちのアルバム』に、野小と若小の運動会の様子を掲載します。

みんな、踊りが
上手だねえ～。



おいしい! 減る脂～♪
カンタン料理

その76



管理栄養士
新井山 静

鮭のみそ炒め

【管理栄養士のコメント】

鮭がおいしい季節ですね。生の鮭と野菜を使ったみそ炒めです。しょうがをきかせた、チャンチャン焼き風です。

【栄養価 1人分】

エネルギー 230kcal たんぱく質 23.9g 脂質 11.0g 炭水化物 7.9g 塩分相当量 0.8g

材料 2人分

- ・生鮭 2切れ
- ・酒 小さじ1
- ・片栗粉 適量
- ・キャベツ(ざく切り) 150g (約1/8個)
- ・ピーマン(乱切り) 1個
- ・ごま油 小さじ1
- ・おろししょうが 小さじ1/2
- ・みそ、酒 各小さじ1
- ・砂糖、しょうゆ 各小さじ1/2

作り方

1. 鮭は一口大のそぎ切りにし、酒をふって10分ほどおく。
2. 1の水気をふいて片栗粉を薄くまぶす。
3. フライパンにごま油小さじ1を熱し、キャベツとピーマンを炒めざるにあけておく。
4. フライパンにごま油小さじ2を熱し、中火で鮭の両面を焼く。
5. 4に3を戻し入れざっと炒め合わせ、合わせておいたAを回し入れて混ぜ合わせる。