

国民健康保険制度の見直しによる効果

効果① 都道府県内での保険料負担の公平な支え合い

新しい財政運営の仕組み

- 都道府県内で保険料負担を公平に支え合うため、都道府県が市町村ごとの医療費水準や所得水準に応じた国保事業費納付金（保険料負担）の額を決定し、保険給付に必要な費用を全額、保険給付費等交付金として市町村に対して支払います。これにより、市町村の財政は従来と比べて大きく安定します。
- 都道府県は、市町村ごとの標準保険料率を提示（標準的な住民負担の見える化）し、市町村間で比較できるようになります。

保険料の賦課・徴収

- 市町村はこれまで個別に給付費を推計し、保険料負担額を決定してきましたが、今後は都道府県に納付金を納めるため、都道府県の示す標準保険料率等を参考に、それぞれの保険料算定方式や予定収納率に基づき、それぞれの保険料率を定め、保険料を賦課・徴収します。

効果② サービスの拡充と保険者機能の強化

- 都道府県は、安定的な財政運営や効率的な事業運営の確保のため、市町村との協議に基づき、都道府県内の統一的な運営方針としての国民健康保険運営方針を定め、市町村が担う事務の効率化、標準化、広域化を推進していきます。
- 広域化により、平成30年度から、同一都道府県内で他の市町村に引っ越した場合でも、引っ越し前と同じ世帯であることが認められるときは、高額療養費の上限額支払い回数のカウントが通算され、経済的な負担が軽減されます。
- 今後、市町村は、より積極的に被保険者の予防・健康づくりを進めるために様々な働きかけを行い、地域づくり・まちづくりの担い手として、関係者と連携・協力した取組を進めます。

国民健康保険は、国民皆保険の最後の砦^{とりで}です。

持続可能な社会保障制度の確立を図るため、
平成30年度からの制度見直しにご理解、ご協力をお願いいたします。

わからないこと、困ったことがあれば、ご相談ください

国民健康保険の窓口は、平成 30 年 4 月以降も引き続きお住いの市町村です。

町民課 国保の窓口 ☎ 64-2111 (内線229)



野辺地町



厚生労働省

介護保険制度の見直しについて

平成29年
8月から

月々の負担の上限

(高額介護サービス費の基準)が変わります

対象となる方	平成29年7月までの負担の上限(月額)	平成29年8月からの負担の上限(月額)
現役並み所得者に相当する方がいる世帯の方	44,400円(世帯)	44,400円(世帯)*
世帯のどなたかが市区町村民税を課税されている方	37,200円(世帯)	44,400円(世帯)〈見直し〉 ※ 同じ世帯の全ての65歳以上の方(サービスを利用していない方を含む。)の利用者負担割合が1割の世帯に年間上限額(446,400円)を設定
世帯の全員が市区町村民税を課税されていない方	24,600円(世帯)	24,600円(世帯)
前年の合計所得金額と公的年金収入額の合計が年間80万円以下の方等	24,600円(世帯) 15,000円(個人)	24,600円(世帯) 15,000円(個人)*
生活保護を受給している方等	15,000円(個人)	15,000円(個人)

※「世帯」とは、住民基本台帳上の世帯員で、介護サービスを利用した方全員の負担の合計の上限額を指し、「個人」とは、介護サービスを利用したご本人の負担の上限額を指します。

○高額介護サービス費とは

介護サービスを利用する場合にお支払いいただく利用負担額には月々の負担の上限額が設定されています。1ヵ月に支払った利用者負担の合計が負担の上限を超えたときは、超えた分が払い戻される制度です。

○改正内容について

高齢化が進み介護費用や保険料が増大する中、サービスを利用している方と利用していない方との公平や、負担能力に応じた負担をお願いする観点から、世帯のどなたかが市町村民税を課税されている方の負担の上限が37,200円(月額)から44,400円(月額)に引き上げられます。

ただし、介護サービスを長期に利用している方に配慮し、同じ世帯の全ての65歳以上の方(サービスを利用していない方を含む。)の利用者負担割合が1割の世帯は、年間446,400円(37,200円×12ヶ月)の上限が設けられ、年間を通しての負担額が増えないようにされます。(3年間に限ります)

詳細につきましては、介護・福祉課(☎65-1777)までお問い合わせください。

中学校卒業程度認定試験
のお知らせ

学校教育法第十八条の規定により、病気などやむを得ない事由によって義務教育を猶予また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国が行う試験です。合格者には高校入試の受験資格が与えられます。

◆受験資格

就学義務猶予免除者、日本国籍を有せず今年度末までに満15歳以上になる方など

◆受験案内配布期間及び場所

9月8日(金)まで

※青森県教育委員会または文部科学省にて配布

◆願書受付期間

8月21日(月)～9月8日(金)

※消印有効

◆試験実施日

10月26日(木)

◆その他

出願に必要な証明書については、町教育委員会にお問い合わせ下さい。

◆問合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
(内線2024・3267)

お知らせ

◆企画展開催のお知らせ

企画展「北前船主の絆～橋屋吉五郎と野辺地商人～」

歴史民俗資料館では、瀬戸内海塩飽諸島の北前船主だった「橋屋吉五郎」関連資料の借用にあわせ、北前船交易による橋屋吉五郎と野辺地商人の関わりをテーマとした企画展を開催します。

企画展では、借用資料の展示のほか、北前船によって運ばれた「石」を紹介する展示も行いますので、ぜひご来館ください。

会 期：8月25日（金）～9月10日（日）

※会期中は休館しません

会 場：歴史民俗資料館 ロビー

開館時間：午前9時～午後4時

展示内容：橋屋吉五郎関連資料、館蔵資料、北前船によって運ばれた石めぐりに関する資料、ふるさと探偵団調査結果等

問 合 先：歴史民俗資料館 ☎64-9494



「浜町の常夜燈（町指定有形文化財）」

建 造：1827年（文政10年）

施 主：野村治三郎

世話人：橋屋吉五郎

好きな時に救命講習の事前学習ができる 応急手当WEB講習（e-ラーニング）

応急手当WEB講習ってなんだろう

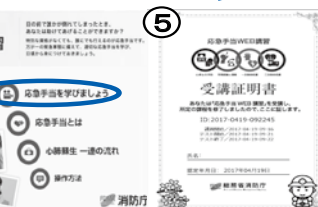
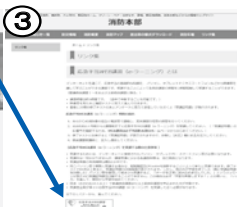


「応急手当を学びたいが時間がない」という方のために好きな時間に救命講習の事前学習ができます。この「応急手当WEB講習」で事前学習をしていただくと、例えば、普通救命講習の講習時間が通常の3時間から2時間に短縮となりますので、これまで時間的制約などにより救命講習を受講できなかった方も受講しやすくなりました。

応急手当WEB講習を利用した救命講習までの流れ

講習会の予約

e-ラーニングの実施 講習会の前日までに実施してください



- ①最寄りの消防署に連絡し、受講日を決定（予約）します
- ②北部上北広域事務組合消防本部ホームページのリンク集をクリックします。
- ③説明の下段のバナーをクリックします。
- ④応急手当WEB講習の画面が開きます。「応急手当を学びましょう」から講習を始めます。
- ⑤すべての講習を終え、修了テストに合格すると「受講証明書」が表示されますので、印刷し[氏名]欄に氏名を記入してください。
※受講証明書を講習会の日に提出することで、時間の短縮が可能になります。
注）また、タブレット端末及びスマートフォンで受講証明書のデータをお持ちいただき提示していただいても構いません。

平成29年度自衛官募集のご案内

募 集 種 目	応募資格(平成30年4月1日基準)	受付期間	試 験 期 間	試験場所(予定)
防 衛 大 学 校	男 女	29. 9. 5(火) ～ 9. 29(金)	11月4日(土)、5日(日)	第2合同庁舎(青森市)、小中野公民館(八戸市)
防 衛 医 科 大 学 校	男 女		10月28日(土)、29日(日)	第2合同庁舎(青森市)
航 空 学 生	男 女	29. 7. 1(土) ～ 9. 8(金)	9月18日(月)	三沢市総合社会福祉センター
一 般 曹 候 補 生	男 女	29. 7. 1(土) ～ 9. 8(金)	9月16日(土)	三沢市総合社会福祉センター
自衛官候補生(任期制)	女		9月22日(金)	陸自八戸駐屯地
	男		9月25日(月)、26日(火)	空自三沢基地

※1 海：高卒(見込含)18歳以上23歳未満

◎ 細部については、下記までお問い合わせ下さい。

〒033-0037 三沢市松園町三丁目6-16 中野プラザビル2F(ユニバース松園店隣) 自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所
電話、FAX 0176-53-1346(平日08:45～17:30) e-mail:aomori.pco.misawa@rct.gsdf.mod.go.jp

2017 のへび 祇園まつり

北前船が運んだ上方文化の息吹

8/17木~20日

17日(木)
 ◆しめあげ 午後3時~午後4時(大しめあげ奉納)
 ◆宵宮祭 午後6時00分より 野辺地八幡宮
 ◆宵宮 午後6時30分より 野辺地八幡宮・神明宮

18日(金)
 ◆初日山車合同運行 午後5時~午後8時30分まで
 ・午後5時00分より 駅前広場にて 祇園囃子の演奏・神楽の共演・さそり・表形式
 ・午後6時30分より 駅前(出発)~南沢~下町~本町~八幡宮前(解散)

19日(土)
 ◆海上渡御 乗船場所:漁協向さばき場
 ・午前10時より 2賞表形式・神楽の共演
 ・午前11時より 出港予定
 ◆町内自主運行 午後1時~午後5時

20日(日)
 ◆最終日山車合同運行 午後1時~午後4時30分

●16日(水)野辺地神明宮 例祭 午前11時より

■※17日(木)宵宮参拜時、雨天の場合は神楽の参拜は、各祭典部の一任とする。
 ■※18日(金)雨天の場合は、19日(土)午前10時より海上渡御を実施し、午後6時より駅前での催しを実施し山車合同運行は午後6時30分より初日と同じ運行経路で実施する。
 ■※19日(土)山車運行時に、急激な悪天候が予想された場合、コースを短縮する可能性がある。
 ■※19日(金)・19日(土)・20日(日)の雨天の場合は、20日(日)午後1時より最終日の経路で山車合同運行を実施する。
 ■※18日(金)・19日(土)・20日(日)を予定通り実施して、20日(日)雨天の場合は、最終日山車合同運行を中止とする(延期無し)
 ■※20日(日)山車運行時に、急激な悪天候となった場合、山車展示・休憩をしないで解散する可能性がある。

お祭りに参加しよう!
 『のへび祇園まつり実行委員会』では、多くの参加を呼びかけております。

参加したくても参加の仕方がわからない地域に祭典部がない地域の方。お手伝いいたします。参加希望の方は、(一財)野辺地町観光協会までご連絡下さい。

①引き子 ②神楽 ③祇園囃子のうち希望する種目と日程を選んでください。希望する自治会祭典部と調整いたします。各部門①~③定員を満たした場合は締切となります。

【参加祭典部】
 ①浜町組 ②野西高組 ③駅前組 ④下袋町組
 ⑤袋町組(上袋・中袋) ⑥新道組
 ⑦馬門組 ⑧金沢町組 ⑨下町組 ⑩城内組

2016のへび祇園まつり
 最優秀賞山車
 新道組祭典部「紅鯉祭り 鬼女伝説」

海上渡御
 8月19日(土)

一般の方も無料乗船できます。当日漁協向さばき場内(受付所)で午前9時より受付整理券をお配りいたします。

思い出づくりのためにお子様を参加させてみませんか?

☆ 稚児行列参加者募集 ☆

- ◆日 付 8月18日(金) 初日山車合同運行(夜間運行)
 8月20日(日) 最終日山車合同運行
 ※上記2日間又は、いずれかの1日のみも可。
- ◆参加資格 5歳~10歳までの男の子・女の子
 ※男の子は、野辺地神明宮の行列に、ご参加いただきます。
 ※女の子は、野辺地八幡宮の行列に、ご参加いただきます。
- ◆費用 お一人様 5,000円
- ◆締切 8月4日(金) 午後5時まで
- ◆申込・問合せ 一般財団法人 野辺地町観光協会事務局
 ☎64-9555



老人憩いの湯



有戸地区はまなす

ふれあいセンター

◆開設日：毎週月・木曜日
(祝祭日除く)

◆時 間：13時～14時45分

◆送迎車運行日：

8月3日、7日、10日、17日、
21日、24日、28日、31日

老人福祉センター（2か月分）

◆開設日：8月7日(月)、21日(月)
9月4日(月)、25日(月)

◆時 間：10時～14時

◆送迎車運行日：8月21日
9月25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もので、掲載を希望しない場合は、届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

清野あかりちゃん (拓也) 駅前2

三浦 陽華ちゃん (隆寛) 川目

高野 煌力くん (芳幸) 下袋町

おくやみ申し上げ
ごめいふくを
祈ります。

山村 まきさん (95) 城内

久保田久雄さん (82) 下町二区

阿部 進さん (81) 馬門2

志田 君代さん (57) 目ノ越

荒川 ルミさん (78) 馬門1

木村 ミサさん (91) 馬門1

亀田 はまさん (95) 下町一区

大丸 タマさん (96) 上袋町

吉田チヤコさん (91) 浜町

木戸 勝二さん (61) 明前

国民年金保険料免除等の申請について

保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度（50歳未満）」がありますので、野辺地町役場の国民年金担当窓口で手続きをしてください。申請書は窓口に備え付けてあります。

平成29年度の免除等の受付は平成29年7月1日から開始され、平成29年7月分から平成30年6月分までの期間を対象として審査をおこないます。

また、申請ができる過去期間については、申請書を提出した日から2年1カ月前までになります。

失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていたために未納期間を有している方等は、一度、野辺地町役場の国民年金担当窓口または年金事務所へご相談ください。

8月31日(木)です
7月分の納付期限は
国民年金保険料

国民年金のご相談・手続き等については下記にお問い合わせ下さい。

青森年金事務所
☎017-734-7495

野辺地町役場
町民課

☎64-2111
(内線240)

町の ほけん だより

問い合わせ先

健康増進センター内

健康づくり課

住所：前田5番地2

TEL：64-11770

FAX：64-8083

健康についての相談先		
相談名	対象 / 内容	連絡先
すくすくテレフォン	妊婦、産婦、育児中のかたなど 保健師による電話相談	火・木曜日 (祝祭日を除く) 8:30~17:00 64-8080 (はればれ)
思春期はればれ相談	思春期のかた、その保護者など 保健師による電話相談	
ことばの相談	就学前までのお子さん 保健師が対応	
総合健康相談	保健師、管理栄養士による相談 (要申込)	
こども救急電話相談 (青森県主体)	小児の急病等、家庭内での対応 や医療機関への受診目安などの 相談対応。 看護師が相談に応じます。 (治療行為ではありません)	<毎日> 午後7時~翌午前8時まで #8000 または 017-722-1152

* 傾 聴 サ ロ ン *

こころが軽くなるおしゃべりサロンです。傾聴研修会修了生がお話をお伺いします。秘密は厳守します。

日 程：8月4日(金) 8月25日(金)
9月6日(水) 9月26日(火)

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

短命県返上インリズ25「運動」

「運動」について



運動は、栄養(食生活)、休養(睡眠)と並び健康づくりの三大要素の1つです。野辺地町では、運動習慣のない方が多く、運動不足を自覚している方が多いという調査結果がでています。日常生活で自分にあつた運動を積極的に取り入れられるよう、今回は運動の必要性や種類について紹介します。

メタボリック症候群予防のための運動について



メタボリック症候群とは、内臓脂肪が蓄積した状態に加えて高血糖・高血圧・脂質異常・喫煙習慣などの因子が重なった状態です。メタボリック症候群になると自覚症状のないまま動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞などの「動脈硬化性疾患」になりやすくなります。運動にはメタボリック症候群を予防改善する効果があります。メタボリック症候群を予防するために、運動はとても大切です。

運動の種類

運動には「有酸素運動」(ウォーキングや水泳)と「無酸素運動」(筋トレ)があり

ます。脂肪燃焼や動脈硬化の予防改善に効果があるのは有酸素運動ですが、有酸素運動を続けていくためには関節に負担がかからないように筋力をつけることも必要です。そのため、「有酸素運動」と「無酸素運動」を組み合わせて運動をしていく事が大切です。

★効果的な有酸素運動の例

1日に8000歩を歩き、そのうち20分は中強度の運動を行えば、生活習慣病予防につながります。※中強度の運動：歌は歌えないけれど、会話はできる程度の早歩き

★テレビを見ながらできる！ 無酸素運動の例

- ①椅子に浅く座り、背筋を伸ばし、お腹をへこませて両手は太ももの上に置く。
- ②上体をできるだけかがめず、中腰姿勢で2秒静止してから、まっすぐ立ち上がる。座るときも2秒静止してからゆっくり座る。

自分に合った運動を

1日20~30分の自分に合った運動を取り入れてみましょう。少しの距離は歩くようにす

る、テレビを見ながら筋トレをするなど、無理なく続けられることから始めましょう。



町で行っている事業

町では、メタボリック症候群予防・改善のための様々な運動事業を行っています。興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

【減る脂く運動クラブ】

昨年度も実施していた室内運動とポールウォーキングに、今年度から水中運動と筋膜リリースを加えた4つのコースから自分に合った運動を選択できます。通年で実施しており、参加者は随時募集しています(筋膜リリースは募集終了しています)。特に水中運動は募集人数にまだ余裕がありますので、興味のある方は是非ご参加ください。水中なので膝や腰への負担が少なく、内臓脂肪の燃焼に効果的な運動を実施しています。

【スッキリ応援プログラム】

完全個別のプログラムです。健康運動指導士・管理栄養士等がサポートします。足腰に痛みがある方や、お腹まわりが気になる方にもおすすめです。今年度は9月頃に申し込みを開始します。

【申込み・問い合わせ】

64-11770(健康づくり課)

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に、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診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(64・1770)へお問い合わせください。

風しん予防接種費用の助成

風しんは、妊娠初期の妊婦がかかると、赤ちゃんに難聴や心疾患、白内障などの障害が出現する『先天性風しん症候群』の可能性が高くなります。そこで町では『先天性風しん症候群』の予防を目的として、予防接種費用等の助成を今年度も行っております。

対象者

① 先天性風しん症候群の予防目的で接種を希望する女性

② 現在妊娠している女性の夫及び同居家族。

※いずれも野辺地町に住所がある方。また、現在妊娠している方は受けられません。

※対象者について抗体検査(無料)を実施して、抗体価が低い方が予防接種を受けることができます。

接種費用…無料

【お問い合わせ先】

健康増進センター健康づくり課

☎ 64・1770

献血日のお知らせ♪

【日程】

8月25日(金)

【場所・時間】

野辺地警察署

10:00~12:30

かんぶん野辺地店

14:00~16:00



8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
3	4か月児健診 (H29年3月7日~4月3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。
7	3歳児健診 (平成26年1月、2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。
18	マタニティーサロン (妊婦とその家族)	13:30	健康増進 センター	妊娠期の歯についての 講話とブラッシング指導	前日までに 申し込みが必要です。
30	6か月児相談 (H29年2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 (H28年10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 (平成28年8月生まれ)	13:30		育児相談、食事相談 身体計測、歯科健診	前日までに 申し込みが必要です。
	みんなの子ども相談 (出生~就学前まで)	14:30			

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

平成30年版（2018年版）「青森県民手帳」
予約受付開始します！

使いやすさはそのままに60年記念リニューアル！年間・月間・週間の3種のダイアリーでスケジュール管理はお手もの！

青森県の日本一、県や市町村の統計データ、観光名所に県内のイベントカレンダーまで、青森県のことならなんでも掲載！？

- ◆価格 1冊 500円（税込）
- ◆発行予定 10月20日（金）予定
（納品後、電話連絡します）
- ◆カバー色 “青森県”の自慢の県産品の名前を冠した5色！
 - ① 黒（まぐろブラック）
 - ② 青（さばブルー）
 - ③ 赤（りんごレッド）
 - ④ 緑（けまめグリーン）
 - ⑤ 黄（だけきみイエロー）
- ◆締切 8月28日（月）まで
にお申し込みをお願いします。
- ◆申込先 地域戦略課 ☎64-2111
（内線261）

初心者のためのデジカメ講習会

デジタルカメラの基礎知識、基本操作、構図等について学んでみませんか。

- ◆日時 8月22日（火） 9時～12時半
- ◆場所 小川原湖青年の家周辺
- ◆講師 フォトショップふたば（十和田市）
小原達郎 氏
- ◆定員 15名
- ◆対象 一般（カメラ初心者の方を推奨）
- ◆費用 無料
- ◆持物 デジタルカメラ、筆記用具等
- ◆締切 8月17日（木）
- ◆申込・問合せ先
公立上北視聴覚ライブラリー
（小川原湖青年の家内）
〒039-2402
東北町大字大浦字道ノ下104-6
☎0176-56-2393
fax0176-56-5042

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

『地域おこし』はじめました

「ここ数年、夏は暑いし、冬は雪が少ない」、こういう街中トピックをよく耳にします。異常気象ということなのでしょうが、ここ数年…というのがひっきりありません。私の移住が気象にまで影響を及ぼしているとは思えませんが、日ごろ御迷惑をおかけしております。野辺地町地域おこし協力隊阿部博一でございます。町民の皆さま、酷暑でございます。くれぐれもお体を御自愛ください。

東京では、町田の中心市街地に事務所を構えて、コンピュータに関わる仕事をしていました。いつの間にか商店街に所属しており、商店街のイベントやおまつりに携わりました。今思い起こせば、そういう地域活動への参加は「商店街のお付き合いで、やらなきゃいけないことだからやる」という雑事でした。町田をよきしようと、地元商店街を盛り上げようと、そういう気持ちはすごく小さかったと思います。

当町の特別観光大使「じゅのくん」 異常気象の炎天下、引率でお供している（といっても、何もしていない）阿部が、ただ立っていてもめげるような過酷な環境でも、元気に踊っています。一緒に写真を撮りたいと近寄ってくる元気なお友達の愛情パンチもくります。女子高生の手を必要以上に握ったりもします。でも「じゅのくん」は一切、弱音を吐きません。どうしてそこまで頑張れるのか、不思議で仕方なかったのですが、以前尋ねてみました。「町がよくならないと自分たちもよくないから」…だそうです。阿部は「じゅのくん」を心から尊敬しています。



猛暑の稼働限界は10分です。

「じゅのくん」だけではありません。イベントやお祭りなどで町を盛り上げようと、なっている町内の商工業者さまをはじめ、町民の皆さまのお気持ちは、とても貴重な宝物であると思っています。

- 野辺地町地域おこし協力隊 阿部のメールアドレス： mail@nohejimachi.com
- 野辺地町地域おこし協力隊 阿部の携帯電話： 090-9675-1882

お知らせ

●三沢市

三沢基地航空祭

- ・日 時 9月10日(日)
- ・場 所 三沢基地内寺
- ・問合せ 第3航空団司令部渉外室
☎0176-53-4121 (代表)

●十和田市

十和田市夏まつり

第60回花火大会

- ・日 時 8月14日(月)19時～
- ・場 所 十和田市陸上競技場
- ・問合せ (一社) 十和田市観光協会
☎0176-24-3006

●六ヶ所村

ふるさと新鮮朝市

- ・日 時 8月11日(金祝) 7時～
8月26日(土) 8時～
- ・場 所 11日 泊地区イベント広場
26日 尾駈地区スワニー
イベント広場
- ・問合せ 六ヶ所村商工会
☎0175-72-2331

●七戸町

矢口高雄の世界

「天翔ける童心」展

- ・日 時 9月3日(日)まで
10時～17時30分
会期中無休
- ・場 所 鷹山宇一記念美術館
- ・問合せ 鷹山宇一記念美術館
☎0176-62-5858



●横浜町

横浜町ふるさとのまつり

- ・日 時 8月14日(月)10時～19時
- ・場 所 三保野公園・三保川
横浜漁港
- ・問合せ 横浜町ふるさとのまつり
実行委員会(横浜町役場
産業振興課内)
☎0175-78-2111

●おいらせ町

第32回おいらせ全国将棋祭り

- ・日 時 8月
19日(土)13時～16時
20日(日) 9時～16時
- ・場 所 19日(土)
イオンモール下田 西コート
20日(日)みなくる館
- ・問合せ 全国将棋祭り実行委員会
事務局(おいらせ町教育
委員会社会教育・体育課)
☎0178-56-4276



町のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 Ⓢ 人権	2	3 Ⓢ 4か月児	4 Ⓢ 弁護士 傾聴サロン	5
6	7 Ⓢ 3歳児	8	9	10	11	12
13	14	15 Ⓢ 行政	16 Ⓢ 年金	17 祇園祭り (しめあげ・宵宮)	18 (合同運行) マタニティサロン	19 (海上渡御)
20 (合同運行)	21	22	23	24 Ⓢ 避難訓練	25 傾聴サロン	26
27	28 町制施行120周年 記念式典	29	30 Ⓢ 10か月児・1歳児 Ⓢ 6か月児・みんな のこども	31 Ⓢ 町県民税(2期) Ⓢ 国民健康保険税(2期)		
行事内容 Ⓢ 図書館 Ⓢ 健診 Ⓢ 納期限 Ⓢ 児童館 Ⓢ 相談						

※町税等について延滞金が加算されますので、納期限内の納付に努めましょう

おいしい! 減る脂〜♪
カンタン料理

その40



管理栄養士
新井山静

きゅうりと コーンのサラダ

【管理栄養士のコメント】

家庭菜園でも、きゅうりが豊富に収穫できる8月になりました。きゅうりの成分約95%は水分ですが、ビタミンCやカリウムが含まれています。

きゅうりは、板ずりをすると表面のイボが取れ、調味料のなじみがよくなり、おいしく食べられます。

【栄養価 1人分】

エネルギー 95kcal たんぱく質 1.9g 脂質 6.3g 炭水化物 8.1g 塩分相当量 0.7g

材料（2人分）

・きゅうり	1本
・塩	小さじ1/3
・コーン缶（ホール）	60g
・マヨネーズ	大さじ1
A・ヨーグルト（無糖）	大さじ2
・コショウ	少々

作り方

1. きゅうりは分量の塩で※板ずりし、輪切りにする。
2. Aの材料をよくまぜておく。
3. 1,2とコーン缶をよくまぜる。

※板ずり：きゅうりに塩をふり、
まな板の上でころがす。

*H28年度 親子クッキングレシピより



やま だ みなと
山田 湊斗くん



こ せき はる の
小関 暖乃ちゃん



あら や あき と
荒谷 明翔くん



おお た ふみ かず
太田 典和くん

ぼくたち、わたしたちの

歯

ピカピカ だよ

3歳児健診で虫歯ゼロの子です

