



表紙：野中生へサプライズ！！
東京五輪男子マラソンで6位入賞を果たした
大迫傑さんの講演会の一コマ

広報 のへじ

2022年 第753号
1月号

【特集】
『100歳になっても
みんな楽しく笑える心と体づくり』



夢と希望にあふれ 笑顔で過ごせる 最良の年と なるために

野辺地町長
野村 秀雄

明けましておめでと
うございます。

町民の皆様におかれま
しては、健やかな新年を
お迎えのこととお喜び
申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス
感染症が猛威を振るい、特
に7月から9月にかけての
第5波で

は、全国の1日当たりの新規感
染症患者数が2万5千人を超え
る事態となりました。青森県内
においても複数のクラスターが
発生するなど、これまでにな
いペースで感染者が増えたこと
から、全県をあげて、人の流れを
抑制し、人同士の接触の機会を
減らす対策が講じられました。

その後、感染が収束傾向に転じ
たこともあり、段階的な行動制
限の緩和が進められ、少しずつ
経済活動が再開して参りました。
しかし、年末に入り、国内で新
たな変異株による感染が確認さ
れるなど、まだまだ予断を許さ
ない状況であります。町民の皆
様におかれましても、ワクチン
接種の有無に関わらず、引き続
きマスク着用など基本的な感染
防止対策の徹底をお願いいたし
ます。

さて、私が町長に就任して2
年が経過しました。これまでの
間、町の厳しい財政事情や人口
減少社会を見据えたまちづくり
に取り組んで参りました。

特に、私に課せられた課題の
一つに「役場新庁舎建設計画の
再検討」がありますが、町民の
皆様や町議会のご意見等を踏ま
え、建設候補地を新町から現庁

舎敷地及び旧田清跡地に変更し、
規模についても当初計画のもの
からコンパクトなものとした上
で実施設計を作成しました。い
よいよ本年4月から順次関連工
事に着手する予定であり、令和
6年春の完成に向け、着実に事
業を進めて参りたいと考えてお
ります。

また、町立小学校3校の規模
適正化につきましても、まずは
複式学級の解消を最優先とし、
令和5年4月に馬門小学校を若
葉小学校に統合することといた
しました。現在、両校の円滑な
統合に向け、統合準備委員会な
どによる検討が進められており
ます。

将来的には野辺地小学校との
統合も視野に入れておりますが、
統合新校舎の建設につきまして
は、現在の野辺地小学校校舎の
耐力度調査の予備調査等を実施
した上で、町民や保護者等のご
意見をお伺いしながら適切に判
断して参りたいと考えておりま
す。

寅年は、十二支の順番で3番
目ということもあり、子年、丑
年で育った種子が、春が来て草
木が伸び始める状態であると表
されます。

町長就任早々に新型コロナウイルスの感染が広まったことにより公務が制限され、思うような活動ができず、もどかしい思いもりましたが、3年目を迎える



議員一丸となり ご期待に応えるよう 全力で取り組みます

野辺地町議会 議長
戸澤 栄

新しい年を迎えるに当たり、謹んでご挨拶を申し上げます。町民の皆様におかれましては、希望に満ちた輝かしい令和4年の新春をお健やかに迎えのこ

た本年は、町民の皆様との交流をより多く持ち、多様なご意見をくみながら町政の舵取りをし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申すと、心よりお喜び申し上げます。

また、日頃より議会にお寄せいただきありがとうございます。温かいご支援とご協力に對しまして、議員一同、心より感謝申し上げます。

振り返ると、昨年も新型コロナウイルスが世界的に猛威を振るい、経済や産業などに大打撃を与え、私たちを取り巻く社会環境や日常生活も大きく変化させることとなりました。

現在、日本では、新型コロナウイルス感染症は、落ち着いている状況ですが、昨年の11月下旬に新たな変異株「オミクロン株」が確認されるなど、感染拡大への警戒感が再び高まっております。

新型コロナウイルス感染症の脅威はまだまだ予断を許さない状況であります。感染を予防し自身や大切な人の命を守るためには、私たち一人ひとりが効果的な感染予防を日頃から

し上げます。本年が、皆様にとりまして、夢と希望にあふれ、笑顔で過ごせる最良の年となりますよう心からお祈り申し上げます。

習慣付けることが大切であると考えます。

1日も早い新型コロナウイルスの終息を心よりお祈り申し上げます。

さて、町議会では、未だに、議会傍聴者の入場制限や議会報告会の延期など、様々な議会活動の制限が余儀なくされており、本年も常に行政の様々な課題をしっかりと見極め、議会の役割と責任の重さを自覚し、まちづくり総合計画に掲げている町の将来像「未来につなげる幸せのまち」の「へじ」を目指して、議員一丸となって皆様のご期待に応えられるよう全力で取り組み、引き続き皆様のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりまして幸せで実り多い、希望に満ちた年となりますことを心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

100歳になっても みんなで楽しく笑える心と体づくり!

皆さんは、「平均寿命」と「健康寿命」という言葉を聞いたことはありますか？

私たちの寿命は延び続けている一方で自立した生活を送れる期間「健康寿命」が平均寿命よりも短いとされています。

当町では、健康寿命の延伸を目指し、介護（フレイル）予防を行っており筋力トレーニング、脳トレ

や口腔機能体操などのほか「介護予防軽スポーツ用品貸出し」を行っています。

今回の特集は、「介護予防軽スポーツ用品貸出し」を活用し介護予防と地域交流に取り組んでいる馬門自治会の「みんなでなかよく軽スポーツ交流会」を紹介します。

『みんなでなかよく軽スポーツ交流会』

馬門自治会では11月28日に、馬門公民館で「みんなでなかよく軽スポーツ交流会」を開催し、小・中学生やお年寄りら約30人がスポーツを通して親交を深めました。交流会のネーミングは、馬門小学校の児童が発案し、地域全体で楽しめる会として2019年から毎年開催しています。

当日は、2チームに分かれ3競技で対戦し、「ガンバレ」「上手だ」などの掛け声が飛び交い楽しい交流会が行われました。参加者からは、「子どもも大人もみんなで体を動かす機会が増えてほしい」という声が聞かれました。(取材後記)

交流会で使用された軽スポーツ用品は、「投げる」「打つ」など動作が難しいところがなく、老若男女問わず誰でも楽しめると感じました。また、みんなが楽しめるからこそ終始笑いが絶えない交流会になったと思います。



カローリング



スカットボール



誰でも楽しめる『ワナゲ』。入れても外しても大盛り上がりです

無料貸出・実施中
どんどん
ご利用ください!

介護予防軽スポーツ用品

◆問合せ 介護・福祉課 ☎65-1777

町では、介護予防軽スポーツ用品の貸し出しを行っています。自治会の行事やお茶会などで、一緒に体を動かしてみませんか？ご利用の際はお気軽に相談ください。

◆貸出用品

- ①スカットボール一式（スティックを使用し、的となる台の穴にボールを入れるスポーツ用品）
- ②バランス平均台
- ③公式ワナゲ
- ④カローリング一式（カーリングに似ている用品）
- ⑤カーレットライトバンナー式（机上でカーリングが楽しめる用品）
- ⑥たいこ相撲

◆貸出先 介護予防目的で活動を行う自治会、団体

◆貸出期間 2週間 ※申込は、貸出希望日の2週間前までにお願いします。

◆その他 貸出期間中の管理や返納時の消毒、損傷などの修繕は利用者様でお願いします。

100歳おめでとうございます！！これからも、元気で長生きしてください。



荒川カヨ様

荒川カヨさんは、同じ野辺地町の左市さんと結婚し、5人の子宝に恵まれました。

カヨさんは、専業主婦として銀行員の左市さんを支えてきた傍ら、畑仕事や趣味の料理を農協婦人部に教えていました。

現在は、施設でのリハビリを積極的に行っているとのこと。



清川さくら様

七戸町出身の清川さくらさんは、野辺地町の喜代美さんと結婚し、4人の子宝に恵まれました。

さくらさんは、畑で野菜や果物を育てるなど畑仕事が生きがいです。健康の秘訣は、「何でも食べて365日同じ時間に起きて寝ることです」と嬉しそうに話してくれました。

町と社会福祉協議会よりお祝いが贈られました！！

健康管理のためにサーマルカメラを町に寄付



左から
清水目進会長、
新渡教育長、
野村町長

野辺地町柔道協会様から、非接触で体温測定できる「サーマルカメラ」をご寄付いただきました。

同会の清水目進会長が、役場を訪問され、野村町長と新渡教育長に同カメラを手渡しました。同カメラは、町立体育館の柔剣道場前に設置します。

清水目会長は、「選手だけでなく、応援に来られた方など多くの方に使ってほしい。また、日々の健康管理に役立ててほしい」と話しました。

明るいまちづくりのためLED防犯灯を町に寄付



左から
野村町長、
田中会長、
角谷美智弥さん

上十三電気工事協同組合様から、LED防犯灯2基をご寄付いただきました。

この寄付は、同組合が上十三区域内で行っている活動であり、当町へは3回目の寄付となります。

同組合の田中青年部会会長は、「時代は変わり、コンパクトでも一層明るく、維持費も安価になりつつあるLED防犯灯。この小さなLED防犯灯が大きな街を明るく安心・安全に照らし、役立つ事を組合員一同願っています」と話しました。

子ども会活動で表彰



野村町長に受賞を報告した下町一
区子ども会育成会の村木会長と同
子ども会のメンバー

「下町一区子ども会」が、令和2年度の「火の用心」の巡回やラジオ体操などの活動が他の子ども会の模範になるとして令和2年度東北地区子ども会育成連絡協議会表彰を受賞しました。受賞した下町一区子ども会育成会の村木亜弓会長と同子ども会4人が野村町長と新渡教育長へ受賞報告をしました。

同子ども会の現在の会長の田中悠君は「頑張って、もっといい賞をとりたい」と抱負を語り、令和2年度の会長の島谷粋明君は「頑張りが実って嬉しい」と話しました。

2021年 まかど温泉スキー場開き



テープカットの様子

12月15日、国設野辺地まかど温泉スキー場開きが行われ、関係者らがシーズン中の安全と繁盛を祈願しました。

- | | |
|---|--|
| <p>【アルペンコース】</p> <p>◆12月18日(土)～3月6日(日)</p> <p>◇12・3月 9時～16時</p> <p>◇1・2月 9時～17時</p> <p>まかど温泉スキー場</p> <p>☎64-3138</p> <p>※今年度ナイター営業はありません。</p> | <p>【クロスカントリーコース】</p> <p>◆12月24日(金)～3月13日(日)</p> <p>◇ナイター</p> <p>(毎週日・月曜日と主要なスキー大会の前日を除く)</p> <p>1月4日(火)～2月26日(土)</p> <p>17時～19時半</p> <p>あったかハウスまかどの森</p> <p>☎64-0778</p> |
|---|--|

挑戦することで成長する「目標をもって！」



生徒代表7人が1人ひとり質問



生徒からの握手を求められた大迫さん、笑顔で対応してくれました

12月13日に野辺地中学校で、東京五輪男子マラソンに日本代表として出場した大迫傑さんによる講演会が開催されました。

この講演会は、2026年に青森県で予定されている国民スポーツ大会の開催に向けての機運の醸成とスポーツ意識の向上を図るため、町教育委員会が実施したもので、当日まで生徒たちには知らされておらず、サプライズでの実施となりました。

大迫さんが登場すると、生徒たちは驚きの表情を見せ、会場は大きな拍手と歓声の渦に包まれました。

大迫さんは、選手生活を振り返り、五輪での活躍や挑戦のため渡米した際のエピソードなどを披露。今までの経験から、「小さくてもいいから夢を持つことが大切、挑戦する過程に価値がありそこで成長する。夢に向かって失敗や挫折を恐れず挑戦してほしい」と語ってくれました。

講演後、生徒会長の熊谷密さん(3年)は、「夢は大きくなければいけないと思っていたが、小さくてもいいと聞いて衝撃だった。将来の夢を持とうと思った」と感想を述べました。



講師
大迫 傑 氏

コロナワクチン接種後もマスクの着用等、感染予防対策を引き続きお願いします

まちの お知らせ

役場 ☎64-2111

まちの人口

令和3年11月末現在（前月比）	
人口	12,678名（-25）
男	5,938名（-10）
女	6,740名（-15）
世帯数	6,432世帯（-11）

無料相談案内

- 年金相談
（年金全般に関すること）
2月16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）
2月1日（火）9時～12時
中央公民館
相談担当：人権擁護委員
◆問合先 介護・福祉課（内線211）
- 弁護士無料相談
（民事・一般に関すること）
2月4日（金）14時～
老人福祉センター
◆問合先 総務課
☎64-2111（内線264）
※要予約：1月28日（金）まで
- 行政相談
（行政に関する苦情・要望等）
1月18日（火）10時～12時
役場相談室
◆問合先 総務課（内線264）
- 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）
9時～15時
教育委員会
☎090-2604-9408
- 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

～新成人の皆さんへ～ 20歳になったら国民年金

国民年金は20歳から60歳未満の方が加入することを義務付けられており、保険料を納める制度です。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。

国民年金保険料は、日本年金機構から届くお知らせに同封されている納付書でお支払いいただけるほか、口座振替・クレジットカードでのお支払いも可能です。口座振替を利用すると、金融機関等に行く手間と時間が省け、納め忘れも防ぐことができます。さらに、「早割（当月末納付）」や「前納」で納めると、保険料が割引されます。

学生の方は、「学生納付特別制度」があります。ご本人の所得が一定額以下の場合、世帯主の所得にかかわらず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（修行年限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。また、学生ではない方も「国民年金保険料免除・納付猶予」の申請ができますので、お手続きについては、町民課またはお近くの年金事務所までお問い合わせください。

◆問合先
青森年金事務所
☎017-1734-17495

◇町民課
☎64-2111（内線240）

◆保険料納付期限 12月分
令和4年1月31日（月）

福祉灯油を助成します

◆問合先 介護・福祉課（内線210）

灯油価格高騰による低所得高齢者世帯の経済的負担を軽減するため福祉灯油助成事業を実施します。

◆対象世帯

令和3年12月1日現在、町に住民登録されている70歳以上の高齢者のみで構成される町民税非課税世帯
ただし、次の世帯を除きます。

- ①高齢者介護施設等に入所している世帯
- ②生活保護世帯
- ③転出等した世帯

◆助成方法

対象世帯には、1月中旬に町から灯油54ℓ（18ℓ券3枚）引換券を送付します。引換えは、次の取扱い店に引換券を提出し、灯油と引換えます。

◇(株)三永、(有)サイジョー、澤田燃料店、(株)ミツウロコ野辺地店、若山燃料(株)、田村商事(株)マックスステーション野辺地、(有)西浜燃料、Meガソリンショップ野辺地

◆利用期間 令和4年2月28日まで

NTTの工事により199番が繋がらない場合があります

野辺地消防署からお知らせです。

1月21日午前1時から午前2時の間に約3分ほどNTTの工事のため119番が繋がらない場合があります。119番が繋がらない場合は、野辺地消防署（☎64-3126）へ直接かけるか、数分待ってから119番におかけ直してください。

児童館行事 (1月)

◆こま回し大会

8日(土) 13時半～

◆思い出製作(カレンダー制作)

11日(火)

◆避難訓練

22日(土)

10時半～10時45分

★年末・年始お休み

1月1日(土)～3日(月)まで

◆問合せ 児童館

☎64-3106

家畜牛・馬・めん羊・山羊・豚・鶏等※愛玩用を飼育している方

家畜を飼っているすべての方は、家畜の伝染性疾病の発生予防やまん延防止を目的とした「家畜伝染病予防法」という法律に基づき、年に一回、その飼育状況等を報告することが義務付けられています。

令和4年2月1日現在の状況について、報告様式に記入し提出してください。

◆対象家畜 牛、水牛、鹿、馬、めん羊、山羊、豚、いのしし、鶏(チャボ、ウコッケイ、キジ、七面鳥等を含む)、あひる

※愛玩用(ペット)であっても

報告が必要です。
※1頭(1羽)の飼育でも報告が必要でず。

◆報告様式 十和田家畜保健衛生所または町農林水産課窓口で配布(十和田家畜保健衛生所ホームページからダウンロード可)

◆提出期日

令和4年2月25日(金)まで

◆提出方法 郵送、ファックスまたは持参

◆提出先 農林水産課

◆問合せ

◆十和田家畜保健衛生所

☎0176(23) 62335

Fax 0176(23) 3044

◆農林水産課

☎(64)2111(内線280)

Fax(64)7510

税の申告について

①医療費控除について

医療費控除を受けようとする方は、「医療費控除の明細書」に、医療を受けた人ごと、病院・薬局ごとに前年1月1日から12月31日までに支払った医療費を合計して記載した上で、申告会場にご持参ください。

なお、「医療費控除の明細書」は国税庁ホームページからダウンロードできます。また、1月中は、税務課でも明細書を

受け取ることができません(数に限りがあります)。

※健康保険組合が交付する医療費通知がある場合は、医療費通知を申告書に添付することによって「医療費控除の明細書」の記載を簡略化することができますので、申告会場にご持参ください。

②住宅ローン控除を初めて申告する予定の方へ

十和田税務署における所得税等の確定申告は2月1日(火)から3月15日(火)まで、相談受付時間は午前9時から午後4時までです。

準備する書類等は、☎0176-23-3153(十和田税務署個人課税第一部門)へ事前にお問い合わせください。

③申告案内ハガキについて

2月中旬から3月中旬までの期間で行う申告では、前年の所得等を申告することになります。ただし、申告案内ハガキは、前々年の所得等をもとに申告が必要と思われる方に送付します。このため、広報2月号に掲載予定の税の申告についてよくお読みになり申告が必要かどうかご判断いただきますようお願いいたします。なお、ご不明な点は税務課までお問い合わせください。

◆問合せ:税務課(内線233)

ブリックコメントの実施

「前納報奨金廃止及びコンビニ収納・スマホ収納導入について(案)」

◆問合せ 税務課(内線243) FAX 64-9594

令和5年度からの「個人町民税及び固定資産税に係る前納報奨金の廃止」及び「コンビニ収納・スマホ収納の導入」について、次のとおり皆様からのご意見を募集します。

◆閲覧場所 税務課、中央公民館、馬門公民館、図書館、健康増進センター、町立体育館、勤労青少年ホーム、サンビレッジのへじ、町ホームページ

◆閲覧期間 実施中～令和4年1月25日(火)まで

◆提出期限 令和4年1月25日(火)まで

◆提出方法 ご意見の様式は任意ですが、住所、氏名、電話番号を必ずご記入の上、税務課への持参、郵送(必着)、FAX又はメール(zeimu@town.noheji.lg.jp)にてご提出ください。

令和3年度子育て世帯への臨時特別給付金のご案内

◆提出・問合せ先 野辺地町健康増進センター内 健康づくり課
☎64-1770 野辺地町字前田5番地2

令和3年12月に支給されていないが、次の条件に該当する児童を養育する方は申請が必要です。

◆対象となる児童

- ① 令和3年9月分の児童手当（本則給付）支給対象となる児童
- ② 令和3年9月30日時点で高校生（平成15年4月2日～平成18年4月1日生まれ）の児童（保護者の所得が児童手当（本則給付）の支給対象となる金額と同等未満の場合）
- ③ 令和3年10月以降、令和4年3月31日までに生まれた児童手当（本則給付）の支給対象児童（新生児）

～児童手当（本則給付）とは・・・～

児童手当支給制限限度額以下の場合に給付されるものです。下の表を参考に判定をお願いします。

◆児童手当の所得制限限度額

扶養親族等の数	所得制限限度額(万円)	収入額の目安(万円)
0人	622	833.3
1人	660	875.6
2人	698	917.8
3人	736	960
4人	774	1002
5人	812	1040

※限度額を超えていても、控除等の状況により対象となる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

◆支給額 対象児童1人あたり 100,000円

◆申請書 健康増進センター・町ホームページ
(URL <http://www.town.noheji.aomori.jp/life/seikatsu/1974/1975/2734>)

各種スキー大会の開催日程

◆問合せ先 社会教育・スポーツ課（スキー大会事務局）☎64-2119（直通）

本年度も国設野辺地まかど温泉スキー場において、各種スキー大会が開催されます。

◆大会日程

- ① 1月23日(日) 2022青森県ジュニアクロスカントリースキー大会(野辺地スキークラブ主催)
- ② 2月5日(土)～6日(日) 第52回青森県小学生スキー大会
- ③ 3月6日(日) 2022 FISCHER CUPジュニアクロスカントリースキー野辺地大会(野辺地スキークラブ主催)
- ④ 3月6日(日) 2022ジュニアチャレンジ・クロスカントリースキーのへじ大会(野辺地スキークラブ主催)

令和3年11月末の交通人身事故発生状況(野辺地警察署)

区分 町村別	令和3年						昨年			前年比		
	11月中(単月)			11月末(累計)			11月末(累計)					
	発 生	死 者	傷 者	発 生	死 者	傷 者	発 生	死 者	傷 者	発 生	死 者	傷 者
野辺地町	1	0	2	11	1	12	19	0	23	-8	+1	-11
横浜町	0	0	0	7	1	6	8	0	13	-1	+1	-7
六ヶ所村	1	0	1	11	0	12	8	0	9	+3	+0	+3
合計	2	0	3	29	2	30	35	0	45	-6	+2	-15

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:64-3885 TEL:64-0249

20年以上の実績・解体工事も！！

～冬期間を安心・安全に過ごすために～

除雪・排雪作業にご理解とご協力をお願いします

野辺地町は、県内でも有数の豪雪地帯です。町や除雪業者も幹線道路や生活道路、歩道除雪に努めてまいります。

町民の皆様へのお願い

1. 道路への投雪はやめてください
→交通車両・歩行者の通行の妨げとなり、事故の原因に繋がります。
2. 屋根雪の処理は所有者が行ってください
→屋根に登っての作業は、大変危険ですので、屋根雪処理業者をお願いして処理ください。
3. 樹木の剪定をお願いします
→所有地から道路に枝がはみ出していると、除雪作業の支障となります。
4. 融雪側溝以外への投雪はやめてください
→下流側で詰まったり、フタが開いたままでは、歩行者や走行車両が転落する危険があります。
※許可なく設置したフタにより、歩行者や車両に損傷を与えた場合、設置者の責任となりますのでご注意ください。
5. 堆雪場所の借用にご協力ください
→除雪作業を効率的に行うために、皆様が所有している空地等を借用させていただきます。
※後日、排雪・ゴミ拾い等をさせていただきます。



○雪に関する要望等・問合せ先

- ・町道除排雪、堆雪場等について 建設水道課 ☎64-2111 (内線273・275)
- ・高齢者、障害者(対象世帯のみ)で玄関前から道路(通り)までの軽微な除雪について 介護・福祉課 ☎64-2111 (内線210)
- ・県管理道路の除排雪について 上北地域県民局 道路管理課 ☎0176-22-8111
- ・国管理道路の除排雪について 十和田国道維持出張所 ☎0176-23-7138

屋根雪処理請負業者のお知らせ

今年度、個人住宅の屋根雪処理の請負業者が下記のとおり登録となりましたのでお知らせいたします。

請負業者名	連絡先	備考
乙部建築板金	64-5779	左記は建設水道課で把握している一部の業者です。 作業料金は、現場条件や作業内容により異なりますので、事前に請負業者から『見積書』を提出してもらい、作業依頼してください。
(株)力興業	64-7464	
松田建築	090-5355-2393	
(有)古沢清掃社	64-2959	

令和3年度 除雪委託業者及び区域一覧表

業者名	連絡先電話番号	除雪区域
1 (有)天間重機	64-9208	切明・上小中野・松ノ木地区(一部)
2 (株)升澤組	64-3509	馬門(旧農免方向)・御手洗瀬・二本木・松ノ木・枇杷野地区
3 手間本建設(株)	64-2604	向田地区(国道279号〜クリーン・ペアはまなす)
4 洞内工業	64-2514	干草橋・木明地区
5 (株)義寅萬運輸	64-3378	愛宕ニュータウン・川目・松ノ木平・御手洗瀬・前平地区
6 (有)細川建設工業	64-2944	前平(一部)・八幡町・金沢町・船橋地区(一部)
7 (有)赤川林業土木	64-3885	上・中・下袋町地区・下町地区(一部)
8 (有)野辺地運輸	64-6688	浜町・新道・新町(一部)・金沢町・八幡町・城内地区
9 (有)山村電水	64-4805	駅前・下町・松ノ木平(一部)・久田地区(一部)
10 (株)力興業	64-7464	有戸・目ノ越・蟹田・明前・太田新田地区
11 (有)柏葉建材	64-4331	金沢町・新道(一部)・下袋町・松ノ木・枇杷野地区(一部)
12 (有)田村興業	64-3912	下町(一・二区)・鳴沢・前平・松ノ木平地区(一部)
13 (株)木明工務店	64-3553	馬門(温水プール〜馬門小学校区間)・上・中袋町地区
14 エビナホーム	64-1623	中・下袋町(一部)・枇杷野地区・馬門地区(一部)
15 野辺地レミコン(株)	64-2252	下袋町・鳴沢・駅前地区(一部)・駅前広場
16 (有)豊伸工業	64-6162	浜町・金沢町・八幡町・中・下袋町地区(一部)
17 (有)蛸名塗装	64-7723	久田・鳴沢・船橋(一部)・中・下袋町地区(一部)・金沢地区(一部)
18 フェニックスオート	64-1762	下袋地区・馬門地区
19 高松建設	64-4565	下袋地区・城内地区(一部)・下町地区(一部)
20 (有)松山旅館	64-4996	駅前地区(一部)・鳴沢地区(一部)
21 藤谷建設(株)	64-7661	中袋町地区(工藤商店脇一部)
22 マルショウ工業	64-4014	馬門地区(遍照寺周辺一部)、
役場直営(3台)	64-2111	石神裏・上川原線(わかば歩道橋〜福祉の里) 野辺地寺ノ沢線(役場〜赤坂車庫) 港湾雪捨場、廃棄物最終処分場線、公共施設駐車場、



としよだより

☎64-2195

【図書館イベント】

●朗読の会「秋桜」

13日(木) 10時～

定例会(中央公民館)

●ヨチヨチおはなし会

21日(金) 10時30分～

対象…3歳未満児

(図書館)

●ブックスタート

26日(水) 9時30分～

対象…6か月児健診者

(健康増進センター)

●英会話クラブ

10・24日(月) 3時30分～

(中央公民館)

●おはなしサークル

「虹色の会」

23日(日) 9時30分～

定例会(図書館)

●ブックスタートプラス

17日(月) 8時40分～

対象…1歳6か月児健診者

(健康増進センター)

今月の休館日

※毎週月曜日

※館内整理日

※振替休館日

28日(金)

11日(火)

おはなし工房

日 時：29日(土) 午後2時15分～3時
対 象：4～12歳 ※幼児は、保護者同伴。

内 容：絵本の読み聞かせと
工作「節分飾り」

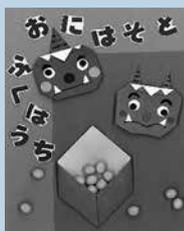
ところ：視聴覚室

参加料：無料

定 員：8名 ※要申込み

その他：マスク着用のこと

申込先：図書館 ☎64-2195



工作「まめまき」

図書館おすすめの到着本(入荷予定本)

書 名	著 者 名
ミチクサ先生 上・下	伊集院 静
同志少女よ、敵を撃て	逢坂 冬馬
最強脳	アンデシュ・ハンセン
ヨルガオ殺人事件 上・下	アンソニー・ホロヴィッツ

本の展示

あおもり冬の読書週間におすすめの本展
5日(水)～25日(火)

募集 青森県防災士会上北支部の会員

◆問合せ・申込先 NPO法人青森県防災士会上北支部 支部長・芋田 ☎080-3336-8099
防災安全課 ☎64-2111 (内線340)

青森県防災士会は、県内を中心に「自助」・「共助」の原則のもと、防災士としての活動および技術研鑽ならびに地域住民の防災に対する意識向上を支援することを目的に活動しています。

青森県防災士会上北支部では、野辺地町で防災士会の目的に賛同する会員を募集します。

○防災士とは…『自助』・『共助』・『協働』を原則として、社会の様々な場で防災力を高める活動が期待され、そのための十分な意識と一定の知識・技能を習得したことを日本防災士機構が認証した人です。

○会員の種別…(正会員)野辺地町の防災士資格を有する個人
(賛助会員)防災士会の目的に賛同し、賛助する個人および団体

○入会方法…「入会申込書」および「個人情報取扱いに関する同意書」は青森県防災士会上北支部または野辺地町 防災安全課に様式があります。

○提出先…青森県防災士会上北支部

○入会金・会費…青森県防災士会上北支部入会には不要。ただし、県防災士会に入会する場合は入会金および会費が発生しますので支部長の芋田までご相談ください。

地域おこし協力隊コラム その⑦ 『初めての冬』

みなさん明けましておめで
ついでに。地域おこし協力隊の横井さ
くらです。
野辺地町に来て初めての冬
ですね。噂に聞いたとった雪
かきや雪道運転は、えらい難
儀(難しい)やけど、みなさ
んに教えてもらって色んなバ
ジョンを練習してますで。憧
れのフワフワの雪へ飛び込
んだり雪合戦、なまこなど、
ここは冬も刺激的で退屈しま
せんなあ。ソリやスキーもし
たいわあ。
さて、夏からこかぶをテ
マに撮影させてもらってたふ
さと自慢CMが映像賞をいた
だきましたん。審査員やゲス
トから、真夜中にこかぶの収
穫をする映像が衝撃的！とコ
メントもろたんですが、私も
最初はほんまにびっくりしま
したで。



12月2日、PRセンター前に積
もった雪で今年初の雪だるま



CMのタイトルは『内緒だよ、野辺地のこかぶの
おいしい秘密』

この町にはそんなおもろい
もんが普通にあるさかい、撮
影が楽しいで。本年もどうぞよろしくお願
いします。

マイナンバーカードで、
新型コロナワクチンの接種証明書(電子版)を取得可能

- ◆海外用のワクチンパスポートとして利用できます。
- ◆日本国内で、施設や店舗等で接種証明を求められたときに利用できます。
 - ※国内での利用については、接種済証もこれまで通りご利用できます
 - ・新型コロナウイルスワクチンの接種証明書(電子版)は、スマートフォン上で日本政府公式の専用アプリから申請、取得できます。
 - ※ただし、マイナンバーカードを読み取ることができるスマートフォンに限ります。
 - ・申請には、マイナンバーカードが必要です。詳しくは町ホームページ等をご確認ください。



接種証明者(電子版)の活用ポイント

Point 1 目視確認

- ・紙の証明書と同様の内容がスマホの画面で確認可能

Point 2 二次元コード読み取り

- ・スマホ等で二次元コードを読み取ることで内容が確認可能
- ・二次元コードに含まれる電子署名により、偽造を防止

【留意点】

- ・マイナンバーカードを持っていない方、対応スマートフォンを持っていない方等については、これまで通り書面での交付が可能です。
- ・デジタル化以降も、これまで取得された紙の接種証明書は引き続き有効です。ただし、一部の国においては二次元コードが必要な場合も考えられることから、海外渡航の際は外務省ホームページ等をご確認ください。
- ・ワクチン接種は個人の判断であり、接種証明書の発行によりワクチン接種を強制するものではありません。

「野辺地」のコトを知ってみませんか？ のへじ検定開催のお知らせ

町教育委員会では、野辺地の歴史や文化、自然等に関する知識を問うふるさと検定・のへじ検定を今年度も開催します！

これを機会に、知識の腕試しや、野辺地町の魅力を再発見してみませんか？
多くの皆さんの参加を心からお待ちしています！

【検定日時等】 令和4年2月26日（土）10時～ 検定会場／中央公民館
受付 9時50分～

試験 10時～（試験時間：初・中級40分／上級60分）

【検定方法等】 ①出題範囲 ・「あるくみる なっとく 野辺地の自然と文化」の掲載内容から出題。
（書籍販売場所：歴史民俗資料館、PRセンター）

・受検申込者向け講座「受検対策講座」テキストから出題。

※受検対策講座の詳細は、申込後にご案内いたします。

②難易度 初級編 ・ 中級編 ・ 上級編 の3つから選べます。

③出題数 50問（1問2点）

④出題形式 初級・中級 択一式（4択）
上級 択一式・記述式・線結び式等

⑤合格基準 100点満点中70点以上（35問以上正解）

⑥受検資格 小学校4年生以上であれば、どなたでも受検可

⑦その他 上級試験合格者には、ボランティアガイドや、歴史に関するイベントで活躍いただけるような研修等を予定しています。

【申込方法】 申込書へ必要事項を記入し、下記へ申込ください。

申込書受理後、受検票を郵送します。

○申込先 歴史民俗資料館
☎・FAX：64-9494

メール：a-yamazaki@town.noheji.lg.jp

○申込書設置場所 町役場、中央公民館、図書館、資料館、PRセンター、町ホームページからのダウンロード

○申込締切 令和4年1月28日（金）

【検定料】 無料

【結果発表】 令和4年3月上旬頃

【合格特典等】 合格認定証（カード型）、合格記念品（昨年度は縄文くらの限定オリジナルグッズ）

【主催・問合先】 文化財保護審議会事務局：歴史民俗資料館

☎・FAX 64-9494



昨年度実施写真



出題範囲テキスト

令和3年度自衛官等募集のご案内

種目	資格	受付期間	試験期日	処遇	試験場所
陸上自衛隊 高等工科 学校生徒	一般 男子で中卒（見込含） 17歳未満の方	11月1日(月) ～ 令和4年1月14日(金)	1次：令和4年1月22・23日※ 2次：令和4年2月3日～6日※	[学生手当] 月額：103,700円 [期末手当] (年2回)	別途各人に 連絡します。
貸費学生	技術 大学の理学部・工学部 (※1) 3、4年次又は 大学院修士課程在学の修業 年限を終わる年の4月1日 現在で26歳未満の方	10月1日(金) ～ 令和4年1月14日(金)	令和4年1月29日	[学資金貸与] 月額：54,000円	
自衛官候補生 (任期制)	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。	[初任給] 毎月：179,200円(高卒) 月額：198,100円(大卒)	

※ 試験期日については、後日指定されます。

※1 学部については、理学部、工学部に類する学部も応募資格に該当する場合があります。詳しくは下記までお問い合わせください。

◎ 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



三沢募集案内所
instagram



マイナンバーカード申請後ハガキが届いたら受け取りを(町へ)



【写真①奉納するしめ縄づくり 撮影日：2020(令和2)年12月20日 役場広報撮影】

有戸稲荷神社へ奉納するしめ縄は、例年12月20日頃の3日間、有戸地区学習等供用センターにおいて約6～10名で作るそうです。手慣れた様子で筆を編んでいく様子は正に職人のよう。こういう技術を目の当たりにすると、すごい!と思うと同時に、このような昔ながらの技術や風習をどうにか残していけないものかと考えてしまいます。



【写真②完成したしめ縄 撮影日：2020(令和2)年12月31日】

完成したしめ縄は、鳥居に取り付ける日まで制作場所で大事に保管されます。しめ縄の後ろに見える幕は、今から約100年前の1919(大正8)年に神社へ寄附されたもの。御縁日(神社のお祭りの日)に飾られていたものと考えられます。状態は比較的良く、大事にされてきたことが分かります。



【写真③鳥居への飾りつけ 撮影日：2020(令和2)年12月31日】 完成したしめ縄は、大晦日の日に国道279号沿いの鳥居へ奉納されます。氏子の方々が協力し、脚立でしめ縄を飾り付けていきます。余談ですが、この日はとても風が強く、強烈な地吹雪に見舞われながら作業は行われました。風の強い有戸らしい光景です…。ちなみに町の中心部は大雪で、筆者にとっていろんな意味で印象に残る調査でした。

【解説】 野辺地町有戸地区にある有戸稲荷神社は、1668(寛政8)年の勧請と言われており、正一位伏見稲荷大明神を祀る古社。有戸地区の守り神として、現在まで厚く信仰されています。 さて、有戸地区独特の年中行事(毎年行われる慣例行事)として、年末に神社鳥居へ奉納する「しめ縄飾り」を作る行事があります。作っているのは有戸稲荷神社氏子世話人と有戸自治会の方々。新たな年の無病息災を願い、毎年立派なしめ縄を作っています。鳥居は、冬期間は神社が雪で覆われ参拝が難しくなるため、国道279号沿いの神社参道入口に建てられており、ここで遥拝(遠く離れた場所から拝むこと)し、参拝代わりとするそうです。また近年、1月3日に神社の初詣代わりとして、有戸自治会により有戸地区学習等供用センターに神社の権現様を飾り、地域の方々が神様へ参拝できるように取組が行われています。現在有戸で権現舞は行われていませんが、このように権現様を見ることはできないのでしょうか。地域の文化や信仰を継承する貴重な機会となっているのではないのでしょうか。年末年始にむつ市方面へ向かう際には、ぜひ有戸の鳥居のしめ縄飾りをご覧になってみてください。 (文責・資料館 山崎)

野辺地の「有戸稲荷神社のしめ縄」…歴史項目】 有戸地区に所在する『有戸稲荷神社』へ大晦日に奉納されるしめ縄のこと。飾られている期間は1月3日頃まで。しめ縄は有戸自治会と有戸稲荷神社氏子世話人により毎年作られ、地域の年末の年中行事となっている。



【写真④初詣の様子 撮影日：2021(令和3)年1月3日】 初詣の代わりとなる集まりは、有戸地区学習等供用センターにおいて行われ、地域の方々以外にも参拝できるそうです。部屋には権現様やお供えのほか、有戸地区の能面もお祀りされています。かつて有戸地区で行われていた能舞を伺い知ることができる機会ですので、ぜひ参拝にいらしてはいかがでしょうか。

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!!

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

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



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

かんぶん 便利くん

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

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

* 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 1月5日(水)、25日(火)、
2月4日(金)、22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 もどうぞ。

募集 青森のおいしい健康応援店

青森県では、県民の皆様が外食等を利用する際に、自分にあった適切なメニューを選択できるよう、肥満予防や食塩摂取量の減少、野菜摂取量の増加に取り組んでいる飲食店や惣菜店を「青森のおいしい健康応援店」として認定しています。

上十三保健所では、肥満予防や食塩摂取量の減少、野菜摂取量の増加にご協力いただける飲食店や惣菜店を随時募集しています。

詳しくは、下記までお問い合わせください。

◇申し込み・問い合わせ

上十三保健所
健康増進課

☎ 0176-23-4261

認定店一覧はこちら!



特定健診 がん検診 後期高齢者健診

今年度の受診期限は、
令和4年3月末です

※受診方法等、ご不明な点は健康づくり課
までお問い合わせください

募集 健康づくりワークショップ

野辺地町で受診の多い病気である「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、簡単料理など体験型の内容でおこないます。

テーマ	月 日	時間	場所	内容	参加料
糖尿病予防 ・改善	① 1月21日(金)	10~12時	増進センター	講義 食生活の振り返り 簡単料理など	300円
	② 2月18日(金)				

○対象 象 おおむね30~74歳までで、国民健康保険加入の方

※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。

※健康づくりポイント制度の対象事業です。

○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

★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。

★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、体調が悪い方は出席をご遠慮ください。

※感染症の状況により内容が変更になる可能性があります。



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。

すくすくアドバイス

イライラを コントロールしよう

わが子は可愛いけれど、子育てしているとイライラしてつい怒ってしまって後悔・・・誰しも経験があるのではないのでしょうか？

イライラの原因と対策を知ること、気持ちをコントロールしていきましょう。

1. 自分の傾向を知る

自分がどんな時にイライラするのか知っておくことは、対策をする上でとても大切です。紙に書き出してみると、どんな場面でイライラするのか知ることができます。

2. イライラ6秒ルールを実践する

人間の怒りの感情は6秒経つとおさまってくると言われています。ゆっくり数を数えたり、深呼吸したり、その場をいったん離れるなどマイルールを決めてみましょう。

3. 自分の気持ち切り替えリストを作る

あなたはどんな時に癒され、リフレッシュできますか？できるだけ多く書き出してみましょう。イライラするときはあなた自身が追い詰められている時。そんな時に気持ちを切り替えられるリストを作っておくと、あとで見返して実践することができます。

4. やさしくボディタッチしながら語りかける

お子さんを叱るとき、つい言いすぎないために、お子さんの頭をやさしくなでたり肩をさすったりしながら伝えると、言いすぎ防止になります。



1月の保健カレンダー



日	事業名 (対象者)	開始時間	場 所	備 考
13	4か月児健診 (R3年8月3日～R3年9月13日生まれ)	8:45	野辺地病院 (小児科)	対象者には個別通知します。
17	1歳6か月児健診 (R2年5月・6月生まれ)	9:00	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 (R3年7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 (R3年3月生まれ)	13:30		
	1歳児健診 (R3年1月生まれ)	13:30		
	みんなのこども相談 (出生～就学前まで)	14:00		
28	すくすくサロン (妊産婦と、その家族)	10:00	健康増進 センター	お産の始まりから出産まで ※1週間前までに予約が必要です。

※予防接種の接種忘れや接種スケジュール等のご相談は、健康増進センターまでお問合せください。

☆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

オレンジメモリーカフェはまなす

- ◆日時 1月20日（木）13時半～15時
- ◆場所 老人福祉センター
- ◆内容 ・ミニ講話「認知症て!？」・回想法
・相談コーナー、カフェタイム
- ◆対象 認知症の人、その家族、地域住民
- ◆参加 無料
- ◆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当日はマスク着用をお願いします。
 - 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ございます。
- ◆問合せ先 社会福祉法人 福祉の里
介護老人保健施設 のへじ
☎65-2333

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

雪上ウォーク&大人の水泳教室

- 【雪上ウォーク】
- ◆日時 1月28日（金）
- ◆内容 スノーシューまたは歩くスキーで雪上歩行（スキー、スキー靴、ポールのレンタル無料）
- ◆場所 あったかハウス（集合時間13時）
- 【大人の水泳教室】
- ◆日時 1月22日（土）13時～15時
- ◆内容 水泳で有酸素運動
- ◆場所 サンビレッジのへじ
- ※プール使用料は各自負担をお願いします。
- ※専門指導員が丁寧にレクチャーします。泳げない方でもご参加ください。
- ◆対象 町内在住の方
- ◆定員 若干名
- ◆持ち物 飲み物
- ◆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

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：1月6日、13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：10時半～14時45分

老人福祉センター

- ◆開設日：1月4日（火）、11日（火）
17日（月）、24日（月）
- ◆時間：10時～14時
- ※送迎（馬門地区のみ）は、全ての実施日に行います。

※ご利用の際は、感染症対策にご協力ください。

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は、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。

（11月受付分）町民課

おたんじょう おめでとう

- | | |
|----|--------------|
| 木村 | 知隼くん（卓磨）下袋町 |
| 境 | エチさん（92）八幡町 |
| 橋本 | スミさん（94）えぼし |
| 大山 | 哲二さん（87）下袋町 |
| 四戸 | 千鶴子さん（68）有戸 |
| 荒谷 | れつさん（99）駅前2 |
| 蛭名 | 稔さん（83）下町2区 |
| 向井 | タキさん（90）有戸 |
| 畑中 | 伊智夫さん（61）八幡町 |
| 飯田 | 克土さん（82）金沢町 |
| 野坂 | 秀夫さん（86）駅前1 |
| 小川 | サタさん（96）中袋町 |

おくやみ申し上げ
ごめいふくを
祈ります。

●十和田市

アーツ・トワダ
ウインターイルミネーション

- ・開催期間
開催中～令和4年2月14日(月)
16時半～21時
- ・場所 十和田市現代美術館
アート広場
- ・問合せ先 十和田市商工観光課
☎0176-51-6773



アーツ・トワダ
ウインターイルミネーション

●六戸町

メイプルタウンイルミネーション

- ・開催期間
開催中～令和4年2月28日(月)
日没～午後10時
- ・場所 六戸町立図書館前
「いこいの広場」
- ・問合せ先 メイプルタウンイルミネーション設置実行委員会
☎0176-55-5511



イルミネーション

上十三・十和田湖広域定住自立圏
観光ガイドをご覧ください

圏域内のイベントやモデルコースなどの情報を公開しています。ぜひご覧ください。



定住自立圏観光
ガイドQRコード



●三沢市

アイスウォーク&アイスカヤック

- ◆開催期間
小川原湖カヤックラボまでお問合せください。
- ・場所 小川原湖
- ・問合せ先 小川原湖カヤックラボ
☎080-6591-6586

●三沢市

冬のおすすめアクティビティ
「ワカサギ釣り」

- ・開催期間
結氷後 例年1月下旬～3月中旬
- ・場所 三沢市姉沼
- ・問合せ先 青森フィッシングガイド
☎090-3506-6608

●七戸町

ニツ森貝塚ボランティアガイドの会
会員募集

ニツ森貝塚ボランティアガイドの会では、ニツ森貝塚のガイドをはじめ、ニツ森貝塚の魅力を発信する活動を行う会員を随時募集しています。

- ・問合せ先 ニツ森貝塚ボランティアガイドの会 平野
☎090-6266-0049

※新型コロナウイルス感染症の影響により、スケジュールが変更になる場合があります

1がら 町のカレンダー

日	曜	行事名
1	土	役場休務 ～1月3日まで
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	傾聴サロン
6	木	出初式
7	金	相：弁護士
8	土	児：こま回し大会 図：新春のへじふるさとカルタあそび
9	日	成人式
10	月	
11	火	児：カレンダー制作 図：休館
12	水	
13	木	健：4か月児
14	金	
15	土	休日開庁（マイナンバーカード交付など）

日	曜	行事名
16	日	
17	月	健：1歳6か月児
18	火	相：行政
19	水	
20	木	
21	金	図：ヨチヨチおはなし会
22	土	児：避難訓練
23	日	
24	月	
25	火	傾聴サロン
26	水	相：みんなの子ども相談 健：6か月・10か月・1歳
27	木	
28	金	図：館内整理（休館） すくすくサロン
29	土	図：おはなし工房
30	日	
31	月	⊕：町県民税（随時） 国民健康保険税（7期）

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♪



あさみず おん た
 浅水 温太くん



とくかわ ひな た
 道川 陽空くん



ほらない えな
 洞内 咲那ちゃん



よこはま あお ぼ
 横濱 蒼羽くん

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



輝かしいイルミネーションで町が包まれる



ハートの前でぴよんぴよん跳ねて大はしゃぎ!!
 姉妹で遊びに来てくれました

イルミネーション、
 とっても綺麗だね～。



点灯式は「きらめきロードのへじ」を命名した下町一区子ども会15人が見守る中行われました

12月3日、イルミネーションイベント「きらめきロードのへじ2021」がスタートしました。

イルミネーションは、約7万5千個のLED電球を使用。野辺地八幡宮前を起点に、新町、本町などを経由し野辺地駅までの約2.2kmの街路灯をイルミネーションでつなぎ、青と白色の光で街並みをやさしく照らします。

点灯は、2月14日まで、17時～22時に行います。



おいしい! 減る脂～♪ カンタン料理

その91



管理栄養士
 新井山 静

甘酒プリン

【管理栄養士のコメント】
 甘酒を使った、なめらかなプリンです。しょうがの風味がきいています。

【栄養価 1食分】

エネルギー 85kcal たんぱく質 2.7g 脂質 4.0g 炭水化物 9.3g カルシウム 35mg
 塩分相当量 0.1g

材料 8個分

- ・粉ゼラチン 10g
- ・水 50ml
- ・甘酒 200ml
- ・生クリーム 50ml
- ・しょうが汁 小さじ1
- ・牛乳 200ml
- ・お好みのジャム (1個につき) 小さじ1

作り方

1. ゼラチンは水と混ぜ、ふやかしておく。
2. 甘酒に生クリームとしょうが汁を加えて混ぜる。
3. 牛乳を小鍋に入れてひと煮立ちさせて、火を止める。
4. 牛乳に1のゼラチンを加えてよく混ぜ、あら熱をとり2の甘酒を加えて混ぜる。
5. 4をボウルに移し、氷水でひやりながら混ぜとりとさせてから器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
6. 食べるときにジャムのをせる。