



広報 のへじ

2022年 第758号
6月号

表紙：愛宕公園（花鳥号とこいのぼり）

サヴァダクラブが主催する今年で27回目となる愛宕公園のこいのぼり。晴天となったゴールデンウィーク最終日は、多くの家族連れで賑わっていました。

【特集】

～気軽に参加してみませんか～
みんなの教室

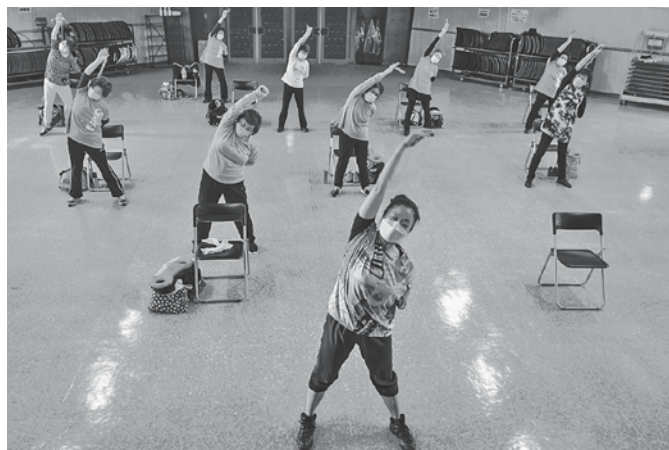
～ 気軽に参加してみませんか ～

みんなの教室

3 すべての人に
健康と福祉を



4 質の高い教育を
みんなに



講師からの指導を受け、熱心に取り組む受講生 3 B体操（左） ハワイアンフラ（右）

○教室の開催期間は？

5月から10月までの6ヶ月間、月2回程度の頻度で各教室（サークル）が開催されます。

※各教室（サークル）の種類は、3ページに掲載しています。

○募集の対象者は？

高校生以上の方であれば参加できます。（町外の方でも参加OK!）

○費用はどのくらいかかるの？

受講費用は入会金と年会費で、次のとおりです。

- ・入会金 1人 500円
- ・教室 一般3,000円 高校生2,000円
- ・サークル 一般・高校生 1,000円

○各教室（サークル）での材料費は？

材料費等は基本的に自己負担となります。その他、自主活動などにより、別途会費が発生する場合があります。

○申込みはどうしたらいいの？

受講申込書の提出が必要となります。年会費・入会金を添えて、中央公民館へ申込みください。

◆みんなの教室とは・・・

昭和53年に7講座でスタートした「みんなの教室」は、興味のあるものを自分で選べる学びの場として、40年以上もの歴史があり、現在も町民に親しまれています。中央公民館を主として開催される教室（サークル）で制作した作品等は、町の文化祭で展示されます。



昭和60年度「みんなの教室」開講式の様子

今年度は、11の教室と17のサークルに延べ224人が参加しているよ!



◆注意事項

新型コロナウイルス感染拡大の状況により、変更・中止する場合があります。なお、期間中の退会等による受講料等の返金はできません。

令和4年度「みんなの教室」開講式



受講生を代表してあいさつをする野坂幸子さん



開講式に参加する講師（代表者）のみなさん

令和4年度「みんなの教室」開講式が4月28日に中央公民館において行われました。開講式には、野村町長、新渡教育長、中央公民館運営審議委員、各教室・サークルの講師と代表者が出席しました。

式では、受講生代表の野坂幸子さんが「2年間開催できていない文化祭ができるように、目標をもって活動していきたい。中央公民館の賑わいは、教室の賑わい。新型コロナウイルスの影響もありますが、賑わいを取り戻せるようにみんなで活動していきましょう」とあいさつをしました。野村町長は、「みんなの教室を、趣味を活用した交流の場としてほしい」と、今年度の活動を激励しました。

◆ 教 室

No.	教室名	日	時
1	ヨガ（昼の部）	毎週 月曜日	13:30 ～15:00
2	太極拳	毎週 月曜日	19:00 ～20:30
3	着付け	第2・4 金曜日	18:30 ～20:30
4	洋 裁	第1・3 火曜日	10:00 ～16:00
5	コーラス	第1・3 火曜日	18:00 ～20:00
6	エアロビクス・ヨガ	毎週 水曜日	エアロビ 10:00 ～10:45 ヨガ 10:50 ～11:40
7	ヨガ（夜の部）	毎週 水曜日	18:30 ～20:00
8	3B体操（昼の部）	木曜日 （教室・愛好会） 各2回	13:00 ～15:00
9	レクリエーションダンス	毎週 木曜日	19:00 ～21:00
10	ハワイアンフラ（1部）	第1・2・3 金曜日	13:00 ～14:30
11	ハワイアンフラ（2部）	第1・2・3 金曜日	14:45 ～16:15
12	エアロビクス	毎週 金曜日	19:00 ～21:00

◆ サークル

No.	教室名	日	時
13	フォークダンス	毎週 月曜日	10:00～ 12:00
14	ハワイアンフラ（夜）	月3回 月曜日	19:00～ 21:00
15	大正琴（初級）	第1・3 火曜日	9:30～ 12:30
16	籐手芸	毎週 水曜日	9:30～ 12:00
17	ひしぎし	第1・3 水曜日	13:00～ 15:00
18	3B体操（夜の部）	水曜日 4回	19:00～ 20:30
19	琴	第2・4 木曜日	13:00～ 15:00
20	パッチワーク	第2・4 木曜日	10:00～ 12:00
21	大正琴（中級）	毎週 金曜日	10:00～ 12:00
22	生け花	第3 金曜日	13:30～ 15:30
23	社交ダンス	毎週 土曜日	18:30～ 21:00
24	俳 句	第2 土曜日	9:30～ 12:00
25	尺 八	毎週 土曜日	18:00～ 20:00
26	囲 碁・将 棋	毎週 土・日	13:00～ 18:00
27	絵 画	第2・4 日曜日	9:30～ 16:00
28	川 柳	第3 月曜日	13:00～ 16:00
29	料 理 （※定員に達したため締切）	第1・3 水曜日	9:00～ 13:00

【問合先】

中央公民館 ☎64-3054

「野辺地柴崎風力発電所」が運転開始



運転を開始した「野辺地柴崎風力発電所」



玉串を捧げる野村町長

野辺地柴崎風力発電合同会社が柴崎地区健康レクリエーション施設内に建設した、風力発電所（出力4300kw×2基）の竣工式が4月27日、同施設「拓心館」で執り行われました。式には事業主体であるJR東日本エネルギー開発株式会社（松本義弘代表取締役社長）、開発電業株式会社（小野寺隆会長）、野村町長らが出席しました。

この風力発電所は、令和4年3月1日から運転を開始し、使用された風車は、陸上風力の中でも国内最大級の大きさで、今後20年間使用される計画となっています。また、売電による利益の中から、概ね1%程度が資金協力され町の農林水産業等の活性化に活用されます。

北京冬季五輪出場 バイアスロン 枋木 司 選手が町を表敬訪問



枋木選手（右）からサイン入り色紙を受け取る野村町長

枋木 司選手（野辺地高校出身、自衛隊体育学校）が4月19日、野村町長を表敬訪問しました。枋木選手から、北京オリンピックでは、「現地は気温が低く、食生活やコロナ感染対策に気を使いながらのオリンピック出場であった」と報告があり、野村町長は「指導や今後のご活躍を祈っています」と激励しました。枋木選手のサイン色紙等については、中央公民館に展示しています。

ヴァンラーレ八戸が表敬訪問



選手31名のサイン入りタオルマフラーを持つ
野村町長と下平社長（右）

三八上北全域をホームタウンとするJリーグサッカークラブ「ヴァンラーレ八戸」の下平賢吾代表取締役社長が4月18日、町を表敬訪問しました。下平社長は、「コロナ禍において、なかなか思うような活動ができなかったが、ホームタウンの自治体と繋がって行きたい」と話があり、町長は、「これからステップアップできるように頑張ってもらいたい」と激励しました。今後開催されるイベント等において、町とのタイアップが期待されます。

交通安全教室

～ じぶんのいのちはじぶんでまもる ～



手を挙げて横断歩道を渡る新1年生（若小）



しっかりした足取りで歩道を歩く2年生（野小）

4月14日、野辺地小学校と若葉小学校で、野辺地警察署、野辺地町交通安全教育指導員の指導のもと、交通安全教室が開催されました。若葉小学校では、交通安全教育指導員の四戸 巧さんから、交通ルールのお話があり、児童たちは真剣に話を聞いていました。また、野辺地小学校では、野辺地警察署の荒町交通係長から、渡る合図とありがとう「ハンド&サンクス」を児童が復唱し、交通安全に理解を深めていました。

木明自治会が春の清掃活動を実施



国道279号線（木明地区）の清掃を行う住民

木明自治会（木戸忠勝会長）は、4月17日に住民約60名が参加しての、国道279号線や野辺地～六ヶ所線等の木明地区の清掃活動を行いました。参加した住民は、「車からのポイ捨ては止めてほしい。タバコだと原野火災の原因にもなる」と話し、冬期間にドライバーが捨てたものと思われる空き缶やゴミを住民が拾い集め、環境美化に努めました。

野辺地町消防団 団長辞令交付式



（左から）大湊前団長、野村町長、横濱新団長

野辺地町消防団 団長辞令交付式が4月28日町長室で行われました。交付式では、平成14年から長きにわたり消防団長を務められた大湊一郎さんが退任し、新たに横濱豊さんが任命されました。退任される大湊さんのこれまでの功績に対して花束が贈呈され、野村町長から「長い間本当にありがとうございました」と謝辞が述べられました。

まちの お知らせ

役場 ☎64-2111

まちの人口

令和4年4月末現在（前月比）	
人口	12,523名（-3）
男	5,860名（-14）
女	6,663名（+11）
世帯数	6,424世帯（+21）

無料相談案内

●年金相談

（年金全般に関すること）

6月15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）

●特設人権相談

（人権擁護に関すること）

6月7日（火）9時～15時
中央公民館

相談担当：人権擁護委員

◆問合先 介護・福祉課

☎65-1777

●弁護士無料相談

（民事・一般に関すること）

7月1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：6月24日（金）まで

●行政相談

（行政に関する苦情・要望等）

7月19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

身体障がい者巡回診 査・更生相談



身体障がい者の方々に対して、青森県障害者相談センターの係員や医師が巡回して医学的・心理的及び職能的な判断を行い、併せてその更生に必要な総合的相談に応じます。

◆対象者

- ・身体障害者手帳の交付を受けるため診査を必要とする方
- ・町または青森県障害者相談センターから身体障害者手帳の再認定を必要とされた方
- ・障害の程度に変化があり、等級に変更を必要とする方
- ・義肢・装具等の補装具（電動車いす・座位保持装置及び特例補装具は除く）の交付、再交付または修理を必要とする方（但し、複雑な診断を要するものは除く）



◆注意事項

・診査会場ではマスクを着用してください。

・診査当日の朝は、体温を測定し、発熱や風邪症状がある場合は受診をしないでください。

・診査会場で体温を測定し37.0度を超える場合は受診できない場合があります。

・新型コロナウイルス感染症の状況によっては、事業の実施に変更等があり得ますので、事前に問合先へご確認ください。

国民年金保険料の免除・納付猶予の申請について



保険料が納め忘れの状態では、万が一、障がいや死亡といった不測の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由等で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、役場国民年金窓口（町民課）又は青森年金事務所で手続きをお願いします。

◆問合先 中央公民館

☎64-13054

文化少年団の活動中止



中央公民館を主会場に活動している文化少年団は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、本年度の活動を中止します。御迷惑をおかけしますが、御理解と御協力をお願いします。

◆問合先 中央公民館

☎64-13054

自動車税種別割の期限内納付を

自動車税種別割の納付は、最寄りの銀行、郵便局、コンビニエンスストア等で忘れずに納めましょう。納税通知書についている納税証明書は、車検の際に必要ですので、車検証と一緒に大切に保管をお願いします。

また、スマートフォンアプリやインターネット上の専用サイトでは、電子マネーやインター

◆問合先 上北地域県民局県税部

納税管理課

十和田市西十二番町20-12

青森県十和田合同庁舎1階

☎0176-1218111

（内線）211-214

◆自動車税種別割の納期限

6月30日（木）

◆問合先

上北地域県民局県税部

納税管理課

十和田市西十二番町20-12

青森県十和田合同庁舎1階

☎0176-1218111

（内線）211-214



募集

国保・脳検診(1回目)

野辺地町国民健康保険の加入者を対象に国保・脳検診を実施します。

◆受付期間 6月1日(水)～
※電話での申込みもできます。
ただし、定員になり次第締め切ります。

◆受付人数 25人

◆対象者

①75歳未満

②野辺地町国民健康保険に加入している方(申込が多数の場合は、初めて受診される方を優先します。)

③保険税の滞納のない世帯の方

◆個人負担金 3,000円

◆実施期間 7月～9月
(毎週火・木曜日)

◆実施医療機関

公立野辺地病院

※次のような方は検査が受けられない場合がありますので、事前にご相談ください。

①閉所恐怖症の方

②ペースメーカーが入っている方

③脳動脈クリップを埋め込んでいる方

④外傷や手術などで体内に金属類が入っている方

⑤歯科でインプラント治療されている方

⑥妊娠又は妊娠されている可能性がある方

◆以降の実施予定

・2回目 10月～12月
・3回目 1月～3月

◆申込・問合先 町民課

脳検診担当(内線241)



『町内ふれあい一斉清掃』を実施します

例年、町民の皆様にご協力をいただき実施しております『町内ふれあい一斉清掃』につきましては、左記の日程で実施します。

◆日時 6月26日(日)

午前6時～8時(一部自治会は午前5時半～)

・小雨決行となります。

新型コロナウイルス感染防止対策として、密集・密接を避け、付近の方と十分距離をとって実施してください。

町民の皆様の御理解・御協力をよろしく願います。

◆問合先

町民課

(内線245・246)

募集

木造住宅耐震診断

町では、震災に強いまちづくり



りを推進するため、一定の条件を満たす木造住宅の所有者が耐震診断を希望する場合に、専門的知識を有する耐震診断員を派遣し、耐震診断を行います。

◆対象住宅

町内にあり、昭和56年5月31日以前に建築された木造の戸建て住宅(専用又は併用住宅)であって現在居住されているものが対象となります。

詳細については問合先までご連絡いただくか、町ホームページをご覧ください。

※過去に、この事業を利用して耐震診断等を受けている場合はご利用できません。

◆個人負担額

次の表のとおりとなります。

延べ床面積	個人負担額
200㎡以下	11,000円
200㎡超～250㎡以下	32,000円
250㎡超～300㎡以下	53,000円
300㎡超～350㎡以下	75,000円
350㎡超～400㎡以下	96,000円

◆申込期間

令和4年6月1日(水)～

令和4年11月30日(水)

◆問合先

建設水道課(内線276)

案内

ブロック塀等耐震改修促進支援事業補助金

町では、地震発生時におけるブロック塀等の倒壊等による災害を未然に防止し、また町内の道路の通学路及び避難路における通行人の安全を確保するため、転倒及び倒壊の危険性のあるブロック塀等の撤去等に対する補助を実施します。

ブロック塀等の倒壊により、通行人等へ被害をもたらした場合は、所有者の責任が問われる場合があるため、町ホームページ掲載の「ブロック塀の点検のチェックポイント」などを活用し、維持管理を含めた安全点検を行っていただくようお願いいたします。

詳細については問合先までご連絡をいただくか、町ホームページをご覧ください。

◆補助対象

通学路及び避難路沿いの危険ブロック塀等の耐震診断、撤去工事、建替え(撤去・新設)工事、改修工事

◆補助金額

①かかった費用の合計

②塀の延長×メートル単価

①と②のいずれか少ない額に2/3を乗じて得た額(ただし、

上限12万円)となります。

◆申込期間

令和4年6月1日(水)～

令和4年11月30日(水)

◆問合先

建設水道課(内線276)

◆令和2年度決算に係る

野辺地町財務書類の公表

令和2年度決算に係る野辺地町財務書類(統一的な基準による地方公会計マニュアルに基づく財務書類等)について、町ホームページに掲載しました。

1年間の決算を報告する決算書とは異なり、町の保有資産の状況や将来にわたる負債の状況などを把握することができ、ので、ご覧ください。

◆問合先

企画財政課(内線298)

児童館行事(6月)

◆奉仕活動(環境整備)

4日(土) 10時～

◆のへじランド七夕飾り作り(子育て支援) 15日(水) 10時～

◆避難訓練

22日(水) 16時～

◆七夕飾り製作期間

6月27日(月)～

7月2日(土)

◆問合先 児童館

☎6413106

ワクチン3回目が終了してもマスク・手洗い・手指消毒・3密回避を!



野辺地町教育委員会委員候補者を公募します

◆応募・問合先 総務課 ☎ 64-2111（内線264） FAX 64-9594

町では地域住民や保護者などの意向を的確に反映し、地域住民の実情に応じた主体的・積極的な教育行政を展開するために、これまでの既成概念にとらわれない広い視野から教育を考えていただける方を公募します。

◆教育委員会委員の位置付け及び職務

町の教育委員会は教育長及び4名の委員で組織されており、教育委員会委員には具体的に次の職務を行っていただきます。

- ・定期的または臨時に開催される教育委員会などの会議への出席及び審議
- ・小中学校卒業式などの各種式典への出席
- ・教育委員会が主催する各種行事への参加

◆公募者数 教育委員会委員1名

◆任期・待遇等

- ・任期 町議会の同意を受けた後、任命の日から4年間
- ・報酬 日額4,300円（4時間以下の会議の場合は2,200円）
- ・身分 非常勤特別職の公務員

◆応募資格（次のすべてを満たすこと。）

- ① 応募申込時の年齢が満25歳以上で、野辺地町に住所を有し、野辺地町長の被選挙権を有すること。
- ② 人格が高潔で、教育、学術及び文化に関し識見を有すること。
- ③ 破産者にあつては復権を得ていること。
- ④ 禁錮以上の刑に処せられたことがないこと。

◆応募期間 令和4年6月1日（水）～6月30日（木）必着（郵送の場合を含む）

◆応募方法

（1）次の書類を角型2号封筒に入れ、表面に「教育委員会委員候補者応募申込」と朱書のうえ郵送するか、役場総務課へ直接ご持参ください。

（ア） 野辺地町教育委員会委員候補者応募申込書（所定用紙）

（イ） 課題論文のテーマ

『自己肯定感を高めるとともに、郷土愛を育むための教育について』

（2000字以内。PC等で作成する場合は文字数を確認してください。）

（2）「野辺地町教育委員会委員候補者応募申込書」は役場総務課に備えていますので、郵送又は直接おいでになって請求してください。（応募に要する通信費や交通費等については、すべて応募者の負担となります。）

※応募申込書は町ホームページからダウンロード可能です。

（3）受付は、応募期間中（土・日曜日を除く）午前9時から午後5時まで

（4）提出された応募申込書及び課題論文は返却しません。

（5）送付先 〒039-3131 野辺地町字野辺地123番地1 野辺地町総務課宛

◆選考方法

- ① 第1次選考：応募申込書及び課題論文の書面審査により選考し、7月上旬に応募者全員に結果を通知します。（第1次選考合格者には、第2次選考の日程等をお知らせします。）
- ② 第2次選考：7月中旬を予定。個別面接により選考し、7月下旬に結果を通知します。



野辺地町地域振興券の再配達による受け取り方法

◆問合せ先 産業振興課 (内線267)

◆地域振興券の発送状況

5月中旬から5月末頃にかけて、各世帯へ発送をしました。

※配送方法は、ゆうパックで必ず手渡しでの受け渡しとなります。また、不在等により受け取りができなかった場合は再配達となります。

◆再配達について

6月上旬頃から再配達を行います。

※再配達で、受け取りできなかった場合は、不在票が投函されます。不在票に記載の郵便局に連絡をし、受け取り手続きをお願いします。(郵便局保管期間1週間程度です)

◆受け取りができなかった場合

地域振興券は、郵便局の保管期間経過後には役場へ返還されます。

6月中旬を過ぎても地域振興券又は不在票が届いていない場合や、何かしらの事情により受け取りができなかった場合は、すみやかに問合せまでご連絡ください。

なお、地域振興券の利用期間は、6月1日から8月31日までとなります。



野辺地町事業者支援給付金の申請はお済みですか

◆問合せ先 産業振興課 (内線266)

町では対象となる事業者に対し、10万円（飲食業は15万円）の支援給付をしています。申請期限は令和4年6月30日（木）までとなっています。

また、平日に申請をできない事業者の方に、特設受付窓口で休日の申請受付を実施しますのでご活用ください。

◆申請受付場所

役場 特設受付窓口（第一庁舎町民課と税務課の間）

◆休日申請受付

6月18日（土） 午前9時から正午まで

◆必要書類

- ①町内で事業を営んでいることが分かる書類（営業許可証など）
- ②事業収入の減少が確認できる書類（確定申告書の写し、売上台帳など）
- ③本人確認書類（免許証、マイナンバーカード、保険証など）
- ④振込先金融機関通帳

◆対象となる事業者

- ①町内中小企業者・小規模事業者（法人・個人事業者）・農林畜水産業者
- ②令和2年12月31日以前に創業していること。
- ③令和4年4月1日時点において営業実績があり、今後も継続して営業する意思があること
- ④新型コロナウイルス感染症の影響を具体的に記載でき、令和3年中の事業収入が、令和元年中又は令和2年中の事業収入と比較して30%以上減少していること。ただし、農林畜水産業者については、50%以上減少していること。
※比較する事業収入には、国や県、町からのコロナ支援金等を含みません。
- ⑤「野辺地町観光事業者支援金」及び「野辺地町公共交通事業者等交通対策維持支援事業支援金」の申請・受給をしていないこと。



郷土料理教室「野辺地の郷土料理を作ってみよう」 参加者募集！

◆申込・問合先 歴史民俗資料館 ☎ 64-9494

日本遺産「北前船寄港地」に認定されている野辺地の食文化「カワラケツメイの茶がゆ」等の郷土料理を身近に感じ、学び、作り方を学ぶ郷土料理教室を下記のとおり開催します。

講師は、駅前の旧松浦食堂の松浦さんです。みなさまのご参加をお待ちしております！



【作る料理（イメージ）】



【前回教室のようす】

- 日 時 6月25日（土）10時半～13時
- 集合場所 観光物産PRセンター
- 対 象 町内にお住い・在勤の方で、前回の郷土料理教室にご参加できなかった方
- 参加費 無 料
- 定 員 10名（定員になり次第締切）
- 講 師 野辺地町商工会女性部
（旧松浦食堂） 松浦 リツ 氏

- 持 ち 物 エプロン、三角巾、持ち帰り用のタッパ（4個程度）
- つくる料理 茶がゆ、煮和えっこ、精進ウナギ（豆腐の磯辺揚げ）、寄せ豆腐
- そ の 他 ・3月に開催した郷土料理教室と同じ内容になります。
・新型コロナウイルス感染症が拡大した際には、中止とする可能性がございます。
・当日は、マスクの着用・手指消毒、スタッフによる検温にご協力ください。
・当日37.5℃以上の発熱や体調不良がある場合は、参加をお取りやめいただきます。
- 申込方法 電話又はメールによりお申込みください。（メール a-yamazaki@town.noheji.lg.jp）
申込みの際、参加者氏名、住所、電話番号をお知らせください。
- 申込期間 6月6日（月）～6月20日（月） ※期間前の申込はご遠慮ください。



令和4年度 第1回「緊急地震速報訓練」のお知らせ

◆問合先 防災管財課 （内線228）

◆全国瞬時警報システム（J-アラート）による緊急地震速報訓練

実施日：令和4年6月15日（水）10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。

自宅や職場で緊急地震速報行動訓練をしてみましょう

以下の放送が流れたら、地震から身を守るための行動が、とっさにとれるかどうか自宅や職場で確認してみましょう。（例えば、地震の揺れを想定し、頭を保護し安全な場所で約1～2分待つなどの行動）

【訓練放送の内容】

- ①（防災行政無線チャイム）
- ②「こちらは防災のへじ広報です。ただ今から訓練放送を行います。」
- ③【緊急地震速報チャイム音】＋【緊急地震速報。大地震です。大地震です。】
＋【これは訓練放送です。】×3回
- ④「こちらは防災のへじ広報です。これで訓練放送を終わります。」
- ⑤（防災行政無線チャイム）





国特別天然記念物「カモシカ」を見かけたら

◆問合せ先 歴史民俗資料館
社会教育・スポーツ課

☎ 64-9494
☎ 64-2119

◆国特別天然記念物「カモシカ」を見かけたら

国の特別天然記念物・カモシカ（右写真）は、生息頭数の減少等により、保護の対象になっています。

カモシカを見かけたときは、下記の対応をお願いします。



◆生きているカモシカを発見したとき

カモシカは臆病な性格で、人に危害を加える動物ではありません。

発見時は、近寄らず刺激せずに、様子を見守るようにしてください。

民家近辺や街中で発見した際には、歴史民俗資料館又は社会教育・スポーツ課へご連絡ください。

◆ケガで動けない・死亡しているカモシカを発見したとき

歴史民俗資料館又は社会教育・スポーツ課へご連絡ください。

なお、死亡しているカモシカには、決して素手で触らないようにしてください。

マイナンバーカード休日交付窓口を開設します

◆予約・問合せ先 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。マイナンバーカードの交付や電子証明書の更新ができますので、ぜひご利用ください。

※予約者優先での対応となりますので、できるだけ事前の電話予約をお願いします。

◆開設日 6月11日（土）、7月9日（土）

◆受付時間 9時から11時半まで

◆開設場所 町民課（役場正面向って、右側の入り口からお入りください）

◆必要書類 個人番号カード交付通知書（はがき）、本人確認書類（免許証等の顔写真付きのもの1点、又は健康保険証、年金手帳、各種医療費受給資格証等2点）、通知カード、住民基本台帳カード（持っている方のみ）

※8月以降の開設日は広報等でお知らせします。

東北電力ネットワーク(株) 野辺地サービスセンター の事業所統合について

弊社は、2022年6月30日をもちまして、野辺地サービスセンターを青森電力センター（住所：青森市本町一丁目3番9号）へ統合することといたしました。野辺地サービスセンターに対する皆さまからのこれまでのご愛顧に、心より感謝申し上げます。

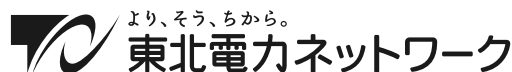
野辺地サービスセンターの業務につきましては、青森電力センターが万全の体制で引継ぎ、サービスレベルの維持に努めてまいります。

◆問合先（当社コールセンター）

停電・緊急時のお問い合わせ TEL.0120-175-366 [平日・休日を問わず、24時間受付]

電気設備に関するお問い合わせ TEL.0120-175-377 [月曜～金曜 9～17時]

※祝日、年末年始（12/29～1/3）を除く



令和4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
幹 部 候補生	一般	令和5年4月1日現在 22歳以上26歳未満の方 (修士課程修了者は28歳未満の方)	〔2回目〕 3月1日(火) ～ 6月16日(木)	< 1次試験 > 6月25日(土)：筆記試験 ☆ 2次試験は後日お知らせします。	[初任給] 大学修了者 月額：243,500円 大学院修了者 月額：247,500円	別途各人に 連絡します。
	歯科 薬剤科	専門の大卒20歳以上30歳未満の方 (薬剤科は20歳以上28歳未満の方)				
一般曹候補生		18歳以上33歳未満の方	7月1日(金) ～ 9月5日(月)	< 1次試験 > 9月15日(木)～18日(日)※ 1 < 2次試験 > 10月8日(土)～23日(日)※ 1	[初任給] 月額：179,200円(高卒) 月額：198,100円(大卒)	
自衛官候補生 (任期制)			年間を通じて行って おります。	別途各人に連絡します。		
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(金) ～ 9月8日(木)	< 1次試験 > 9月19日(月) ☆ 2次試験は後日お知らせします。		
貸 費 学 生 (技術)		大学の理学部・工学部※ 2 の 3 ・ 4 年次又は大学院（専門職大学院を除く。）修士課程在学（正規の修業年限 を終わる年の4月1日現在で26歳未満 (大学院修士課程在学者は28歳未満)）	6月1日(水) ～ 11月11日(金)	12月3日(土)	[学資金貸与] 月額：54,000円	

※1 試験期日については、後日指定されます。 ※2 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。
処遇については、令和4年1月現在のものです。

◎ 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



三沢募集案内所
instagram

3JIEITAL.MISAWA

自衛官募集HP



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



としよだより

(6月)

☎64-2195

【図書館イベント】

●英会話クラブ

1日・8日・22日(水)
15時～16時

(中央公民館)

※8・22日の講師

コートニー先生(ALT)

●朗読の会「秋桜」

9日(木) 10時～

定例会(中央公民館)

●ブックスタート

15日(水) 9時30分～

対象 7か月児健診者

(健康増進センター)

●おはなしサークル「虹色の会」

26日(日) 9時30分～

定例会(図書館)

おはなし工房

日時：18日(土) 午後2時15分～3時15分

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「ガーランド」

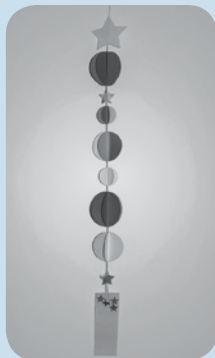
ところ：視聴覚室

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



ガーランド

図書館おすすめの新着本(入荷予定本)

書名	著者名
マスカレード・ゲーム	東野圭吾
80歳の壁	和田秀樹
布武の果て	上田秀人
マイクロスパイ・アンサンブル	伊坂幸太郎

本の展示

環境の本展 1(水)～29(水)

今月の休館日

※毎週月曜日

※館内整理日 30日(木)

4 質の高い教育を
みんなに



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！！

令和4年4月末の交通人身事故発生状況(野辺地警察署)

区分	令和4年						昨年			前年比		
	4月中(単月)			4月末(累計)			4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
町村別												
野辺地町	2	0	2	5	0	5	4	0	4	+1	+0	+1
横浜町	0	0	0	1	0	2	4	0	4	-3	+0	-2
六ヶ所村	2	0	3	10	0	18	7	0	8	+3	+0	+10
合計	4	0	5	16	0	25	15	0	16	+1	+0	+9

町長コラム

『未来につなげる幸せを創る』

NO13. 交流をもち異国文化を知る

こんにちは。町長の野村です。

カラフルな服装で散歩する方々や大きな買い物袋を自転車に積んで疾走する外国の方に街で出会うようになって、もうずいぶん経ちました。野辺地町に住民登録され野辺地町民として研修・実習に励んでいる方たちです。ホタテ加工などの水産業や農業、畜産業に携わっている方は現在およそ150人いらっしゃいます。5月から新たに初めて介護研修として6人の方々が来町されました。国籍はミャンマーとインドネシアです。インドネシアから来られた5人はイスラム教を宗教とする人たちです。普段はヒジャブという黒いスカーフを被っているのですが、私たちも買い物や散歩のときなどに見かけると思います。これ

まであまり馴染みのないイスラムの世界が少し身近になりそうです。例えば、お酒は飲まない、豚肉は食べないなどの戒律を守って生活しているそうです。懇談の場で、インドネシアで連想するのはデヴィ夫人と言ったら微妙な空気になりましたが。

これからも外国からの研修生の増加が見込まれています。私たちも相互理解のもと野辺地町民として普段通りの交流ができることを願っています。



施設利用者に食事を配膳する技能実習生

地域おこし協力隊コラム

その⑫ 『初めての田んぼで』

みなさんまいどです。

地域おこし協力隊の横井さくらです。

最近田植えを見させてもらってます。

初めて入った田んぼの中は足が抜けへんなるし、こけてお尻ビチャビチャ、稲運びもハードで腰ガクガクやでえ。

でも皆さんは田んぼの中もスラスラ歩いて笑(わ)ろてるし、めっちゃびっくりやねん。

それに田んぼの中で見つけたグニャグニャしたおもしろいカエルの卵も初めて触りましてん。育ててみたいなあ。

ほんで、おやつ時間も楽しいですねん。時々会話が聞き取られへんけど外で皆さんと食べるん気持ちいいです。

体験させてもらたら、なんでも大変ななが

わかってお米も、こかぶもホタテも魚も食べる時みんなの顔が浮かんで、美味しさ2倍やねん。



※ある日の会話

第408回 全国珠算教育連盟主催 (R4. 3. 20)

暗算検定 10段合格者

柏 葉 康 汰
橋 本 悠 聖

◎そろばん学習で暗算力をアップしませんか!

全国珠算教育連盟指定教場 友香そろばん

☎ 65-1717





【写真①】工事中の野辺地電報電話局
撮影日：1966（昭和41）年
現在もある建物。工事はこのように行われました。



【写真②】本町の電話ボックス
撮影日：1968（昭和43）年10月
家に電話機がない方は、公衆電話を利用していました。
この公衆電話は硬貨をいれて利用料を払うもので、その後、テレホンカードが利用できる緑色のカード式公衆電話が誕生します。



【写真③】電話のかけ方 出典：広報のへじ1967年（S42）6月号
電話交換の自動化により、電話がダイヤル式になりました。電話のかけ方がすっかり変わるので、かなり入念に電話のかけ方を広報で周知していました。味のあるイラストがカワイイ。

【解説】日本で初めて電話が開設されたのは、1890（明治23）年のこと。東京〜横浜間の電話開通が初でした。県内では青森市で1905（明治38）年に電話が開設され、野辺地では、1913（大正2）年に開設されました。開設時の電話加入者は14人。加入者は商店が主でした。当時は郵便局が電話交換業務を手動で行っていました。戦後、連絡手段として便利な電話の需要が高まり、公衆電話の数が増え、一般家庭

にも電話が普及し、現在では一人一台携帯電話を持っている時代になりました。さて、本町の郵便局向にある建物は、かつて「野辺地電報電話局」という建物でした。1967（昭和42）年に開局し、電話交換が自動化、それまで郵便局が行っていた電話業務を担いました。町に公衆電話が置かれたのも同時期のこと。一般家庭への電話設置が追い付かないための対応でした。公衆電話は赤・青

電話があり、青電話は電話ボックス、赤電話は委託公衆電話（商店等の店頭に赤色に塗った電話を置き利用してもらう）がありました。電話普及過渡期の公共サービスと言えます。現在公衆電話は少なくなりましたが、災害時に活用する災害用公衆電話として設置しているものもあるそうです。電話から公共サービスも時代によって変化していくことがわかりますね。

（文責・資料館 山崎）

【野辺地と電話】…野辺地で電話ができるようになったのは、1913（大正2）年のこと。電話開設時の加入者数は14人。当時は郵便局が手動で電話交換業務を行なった。戦後電話需要が高まり、1967（昭和42）年に野辺地電報電話局が開局すると、電話交換は自動化、町内には電話ボックスが設置された。設置場所は野辺地駅前と電報電話局（現郵便局向）であった。その他委託型公衆電話（通称・赤電話）が設置され、電話は一般化していった。



【写真④・⑤・⑥】昔の電話機と現在のFAX電話機

撮影日：2022（令和4）年
資料館に展示されている壁掛け電話と卓上電話。相手の電話番号を押すためのダイヤルやボタンはついていません。電話をかけるには電話機のハンドルをまわし、交換手を呼び出し、繋いでほしい電話番号を「申します、申します」と伝え通話の申し込みをしました。そこで生まれたものが「もしもし」という言葉だそうです。そう考えると今の「聞こえますか？」という意味は、語源から変化しているのですね。



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 6月13日(月)、29日(水)
7月11日(月)、26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。

令和4年度 総合健診が始まりました

今年度、町の総合健診対象となる方へ「総合健診受診カード」をお送りしました。今年度受けられる健診の他、受診方法等記載したものを同封しておりますのでご確認ください。

○個別健診と集団健診を選んで受診してください。

平日に受診可能な方は、かかりつけ医での個別健診をお勧めしています。平日に働いている方は、休日に集団健診をご利用ください。昨年度から公立野辺地病院で、これまで集団健診でのみ実施していた骨密度検診と肝炎ウイルス検査が可能となっています。集団健診の日程、個別健診を委託している医療機関で実施している健診内容については、お送りしている案内にも記載がありますので、ご確認ください。

○集団健診の申し込み方法が変わりました。

例年、案内に同封の申込書に記入し、地区の保健協力員へ申し込む方法がありましたが、今年度より

健康づくり課への申し込みのみとなっております。

受診方法

STEP1

集団健診・個別健診

どちらで

受診するか決める

STEP2

集団健診

案内に同封の申込書に記入し、健康づくり課へ来所にて申込む。

※電話での申込みも可。

個別健診

案内に記載のある、個別健診実施医療機関へ直接電話等で申込む。

ポールウォーキング特別講座 参加者募集!

メタボリック症候群の予防・改善を目的として、ポールウォーキング特別講座を下記のとおり開催します。健康運動指導士の資格をもった講師が、ポールを用いたウォーキングなどの運動指導を行います。ぜひご参加ください!

対象 おおむね74歳までの野辺地町民
日程 令和4年6月10日(金) 14:00~15:30

場所 愛宕公園(雨天時は青少年ホーム)

参加料 64歳まで 1,950円 65~74歳 1,300円 (4月1日時点の年齢です)

※スポーツ安全保険への加入料金(管理料込)となります。令和4年度減る脂〜運動クラブへ参加している方は、すでにスポーツ安全保険へ加入済みのため、特別講座への参加料は無料です。

申込期限 令和4年6月6日(月)

その他 持病のある方は、参加にあたり主治医の意見書を提出していただく場合がありますので、お早めにお申し込み・ご相談ください。

膝や腰への負担は少なく、
脂肪燃焼に効果的です!





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

～健康な歯と口を育てよう！～

規則正しい生活リズムが基本

歯と口の健康は、生活リズムと密接なかわりがあります。「早寝早起きして、3食しっかり食べ、日中は活動的に遊ぶ」といった1日のリズムが整うと、食後の歯みがき習慣も身につきやすくなります。家族で歯みがきタイムをつくって、いっしょに歯みがきをするのもおすすめです。



おやつの内容や回数に注意

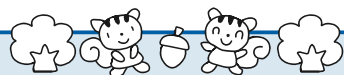
虫歯予防のためにも、おやつや飲み物は甘くないものにしましょう。

☆食べる回数（時間）を決めよう

☆食べかすが歯に残りにくいものを

☆飲み物はできるだけ水・麦茶に

☆おやつの後もしっかり歯みがきを



6月の保健カレンダー



日	事業名（対象者）	開始時間	場 所	備 考
6	3歳児健診（H30年9月～12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。
10	5歳児健診（H29年6月～7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。
15	7か月児健診（R3年11月生まれ）	10:00	健康増進センター	個別通知はしておりません。 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8月生まれ）	13:30		
	1歳児健診（R3年6月生まれ）	13:30		
	みんなのこども相談（出生～就学前まで）	14:00		前日までに申込が必要です。
19	すくすくサロン（妊婦と、その家族）	10:00	健康増進センター	沐浴・妊婦体験、 講話：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

潮騒ノルディックウォーク&
大人の水泳教室

【大人の水泳教室】

- ◆日時 6月19日（日）13時～15時
- ◆場所 サンビレッジのへじ
- ◆内容 水泳で有酸素運動
- ※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。

【潮騒ノルディックウォーク】

- ◆日時 6月22日（水）9時～
- ◆場所 潮騒公園
- ◆内容 有酸素運動
- ◆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

烏帽子岳山開きの中止

6月12日（日）に開催予定となっていた「烏帽子岳山開き」について、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止することといたしました。町民の皆様の御理解をよろしくお願いいたします。

◆問合せ先

一般財団法人野辺地町観光協会事務局
☎64-9555 FAX 64-9501

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



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。

（4月受付分）町民課

おたんどつ
おめでとつ

瀬川 斗哉くん（信太朗）下袋町
瀬川 風香ちゃん（信太朗）下袋町
吉田 瑛菜ちゃん（秀平）駅前2
横浜なずなちゃん（大輝）中袋町

酒田 峰弘さん（84）駅前1
野村 たまさん（97）新町
志田 守作さん（70）目ノ越
杉山カナ子さん（93）新道
柴崎 友康さん（81）馬門1
木明 フデさん（96）川目
中澤 俊子さん（87）えぼし
熊谷 政子さん（79）下袋町
納谷 清見さん（85）八幡町
江刺家勝雄さん（94）中袋町
本間 安雄さん（87）枇杷野
久保田與助さん（85）下袋町
谷川 芳雄さん（93）下町区

おくやみ申し上げ
ごめいふくを
祈ります。

老人憩いの湯



老人福祉センター

- ◆開設日：6月6日（月）、13日（月）
20日（月）、27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。

有戸地区はまなす
ふれあいセンター

- ◆開設日：6月2日、6日、9日、13日、
16日、20日、23日、27日
30日

※送迎は、全ての実施日に行います。

- ◆時間：10時半～14時45分

※ご利用の際は、感染症対策にご協力ください。



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。

・問合先
上十三・十和田湖広域定住自立圏
観光推進協議会事務局
(十和田市農林商工部商工観光課内)
☎0176-51-6771

★十和田市

「称徳館」資料で楽しむ『源平盛衰記』の世界

- ・日 時 6月7日(火)～9月25日(日)
9時～16時半(最終入館16時)
- ・場 所 十和田市馬事公苑 称徳館
- ・内 容 軍記物語『源平盛衰記』で語られる、石橋山・宇治川・一ノ谷・屋島などの戦いでの騎馬武者たちのドラマを、称徳館所蔵資料とともに楽しむ企画展です。
※費用：一般310円
(常設展示の観覧料を含む)
- ・問合先 十和田市馬事公苑 称徳館
☎・FAX 0176-26-2100

★十和田市

名和晃平 生成する表皮
Generative Interface

- ・日 時 6月18日(土)～11月20日(日)
9時～17時(最終入館16時半)
- ・場 所 十和田市現代美術館
- ・内 容 十和田市現代美術館で彫刻家 名和晃平の個展、「生成する表皮」を開催します。
素材の探求を通じて彫刻の概念を拡張してきた名和の活動の変遷を、大学院生時代のドローイングシリーズと代表作、そして新作を含む多様な作品シリーズから紹介していきます。
※費用：一般1,800円(常設展の観覧料を含む)、高校生以下無料
- ・問合先 十和田市現代美術館
☎ 0176-20-1127
FAX 0176-20-1138

※ご来館時は、感染症拡大防止対策(マスクの着用・検温・お客様間の間隔確保など)にご協力ください。



定住自立圏観光ガイド
QRコード



町のカレンダー

※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

日 曜	行 事 名
1 水	
2 木	
3 金	相：弁護士
4 土	児：環境整備
5 日	
6 月	健：3歳児
7 火	相：人権
8 水	6月定例会(～6/10)
9 木	
10 金	健：5歳児
11 土	マイナンバーカード交付(休日開庁)
12 日	
13 月	傾聴サロン
14 火	
15 水	健：7か月・10か月・1歳 相：みんなのこども相談 相：年金 児：子育て支援(七夕飾り作り) 全国瞬時警報システムによる緊急地震速報訓練

日 曜	行 事 名
16 木	
17 金	
18 土	図：おはなし工房
19 日	すくすくサロン
20 月	
21 火	
22 水	児：避難訓練
23 木	
24 金	
25 土	
26 日	町内ふれあい一斉清掃
27 月	児：七夕飾り製作期間(～7/2)
28 火	
29 水	傾聴サロン
30 木	図：館内整理(休館) ㊟：町県民税(1期)

※ 図：図書館 ㊟：納期限 健：健診児 児：児童館 相：相談

町税等の未納は延滞金に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♪



すぎやま しょう
杉山 翔くん



や え が し な み
八重樫七海ちゃん



か ち ゆうせい
甲地 優晟くん



や ま む ら つむぎ
山村 紬ちゃん

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



清掃ボランティア活動(みどりの園)



みどりの園(野田頭政子理事長)で、4月29日に馬門公民館周辺の清掃ボランティア活動を実施しました。

ゴミの分別を行いながら手際よくゴミを拾い集め、施設周辺の環境美化に貢献しました。

皆さんのおかげでとてもキレイになったね！
みどりの園で作ったシイタケやニンニクなどは、「みどりの園」で販売しているよ。



清掃活動をする職員とみどりの園のみなさん



おいしい! 減る脂~♪
カンタン料理
その96



長芋つくね

【管理栄養士のコメント】
長芋の食感がよいつくねです。お弁当の1品におすすめです。(お弁当左上の料理です。)

【栄養価 1食分】

エネルギー 170kcal たんぱく質 12.4g 脂質 8.9g 炭水化物 10.0g 塩分相当量 1.1g

材料 4人分

- ・長芋(角切り) 40g
- ・長芋(すりおろし) 60g
- ・コーン(缶詰) 50g
- ・鶏ひき肉 260g
- ・塩 小さじ1/2 ・酒 大さじ1/2
- ・片栗粉 大さじ1.5 ・油 小さじ1
- A [・しょうゆ 大さじ1/2
- [・みりん 大さじ1/2

作り方

1. 角切りの長芋とコーンに片栗粉(分量外)をまぶしておく。
2. 鶏ひき肉に塩を加えてよく練る。
3. 2に長芋とコーン、酒、片栗粉を入れてよく練る。
4. 3を12等分にして、小判型に分ける。
5. フライパンに油をしき、両面をよく焼き、最後にまぜておいたAを入れてからめる。

【その他のおかず】

- *ブロッコリーのマヨネーズ和え
- *玉ねぎとパプリカのカレー粉炒め