



広報
のへじ
2023年 第766号
2月号

表紙：令和5年 二十歳を祝う会
(関連記事が2ページと最終ページにあります。)

【特集】
令和5年 二十歳を祝う会



特集

令和5年 二十歳を祝う会



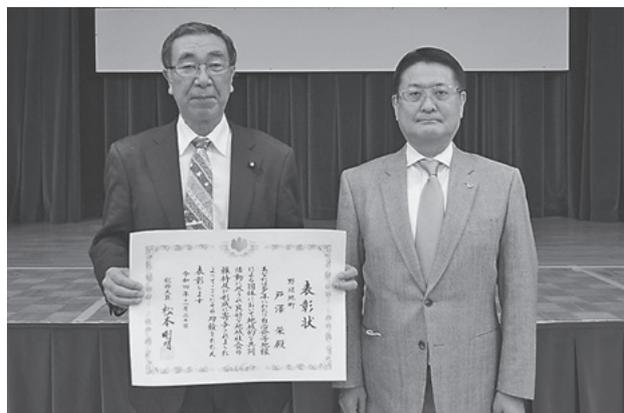
令和5年二十歳を祝う会が1月8日、中央公民館で行われ、77人の新成人が出席しました。

町長は「社会の一員として自分を磨き、将来への夢や希望、無限の可能性に向かって、失敗を恐れず挑戦し続けてほしい」と式辞を述べました。

祝う会では、町民憲章朗読を野坂美友さん、岡田玲旺さん、木明暖貴さん、小坂 柗さんが行い、新成人代表の村山陽祐さんは「どんな大きな壁にぶつかっても、この20年間培ってきた忍耐力、精神力で乗り越え、成長し続けたい」と誓いの言葉を述べました。

華やかな振袖やスーツ姿で参加した新成人は、久々の友人との再会を喜び、近況話などに花を咲かせていました。

自治会等地縁団体による団体功労者総務大臣賞 受賞おめでとうございます



野村町長から表彰伝達を受けた戸澤会長（左）

認可地縁団体である下町一区自治会の戸澤 栄会長が、地域活動のリーダーとして、地域社会の維持や形成といったコミュニティの推進に尽力された功績を認められ、自治会等地縁団体による団体功労者総務大臣賞を受賞されました。

平成24年には、自治会主体の自主防災組織として町内初となる「下町一区自治会 自主防災会」を結成しています。

令和5年善行表彰 受賞おめでとうございます



野坂元久様

永年にわたり、建設業の発展に尽力された功績により、令和4年春の叙勲において瑞宝単光章を受章されました。



駒ヶ嶺岩男様

永年にわたり、危険業務従事者として公共の安全と秩序の維持に尽力された功績により、令和4年秋の叙勲において瑞宝双光章を受章されました。



稲垣鈴夫様

永年にわたり、教育の発展に尽力された功績により、瑞宝双光章を受章されました。



高田 巽様

永年にわたり、教育の発展に尽力された功績により、瑞宝双光章を受章されました。



中 岫 豊 様

永年にわたり、教育の発展に尽力された功績により、瑞宝双光章を受章されました。



有戸はまなすふれあいセンター
利用者一同 様
(代表 四 戸 巧 様)

当施設の維持管理のため野辺地町に多額に寄付をされ、公共の福祉の充実に対し多大なる貢献をされました。

社会福祉事業の発展に貢献



全国社会福祉協議会から表彰された酒田正蔵さん（右）
全国民生委員児童委員連合会から表彰された坪捷江さん（中央）、塩谷エサ子さん（左）

多年にわたり、民生委員児童委員として社会福祉事業の発展に貢献したことが認められ表彰されました。

野辺地町消防出初式



一糸乱れぬまとい振りを披露する団員たち

1月6日、町立体育館で令和5年野辺地町消防出初式が行われ、横濱豊団長ほか団員・消防署員の約80人が参加しました。

町長の訓示では、「町民が安全で安心して暮らせるよう、より一層の精進を切望する」と防災への協力を呼びかけました。

あおり若者定着奨学金返還支援制度がスタートしました ～2023年度、2024年度採用の登録募集中～

若者が、青森県内に住み登録企業で6年間働き続けたとき、県と企業とで奨学金返還を支援する制度です。若者・企業とも事前登録が必要です。

○対象者

- ・大学・短大等の卒業者（卒業見込み含む）で、採用時に35歳未満の方
- ・青森県内で正規雇用されていない方
- ・「日本学生支援機構」、「青森県育英奨学会」の奨学金利用者

○対象企業等

- ・県内企業または勤務地を県内に限定した採用を行う県外企業（法人、団体、個人事業主）

○支援額（企業・県が1/2ずつ負担）

学校区分	支援額（企業が設定）
大学等	150万円、100万円、60万円のいずれか
短大等	75万円、50万円、30万円のいずれか

※返還総額・返還残額の1/2が上限。

▶問い合わせ 県地域活力振興課
☎017-734-9174

詳しくはWEBで



令和5年度自衛官等採用案内

種目	資格	受付期間	試験期日	処遇	試験場所
一般幹部候補生（一般・飛行）	令和6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）	令和5年3月1日～4月14日	<1次試験> 令和5年4月22日：筆記試験 令和5年4月23日：筆記式操縦適性検査（飛行要員ののみ） <2次試験> 令和5年5月26日～6月1日 <3次試験>（飛行要員ののみ） 海：6月22日～26日 空：7月15日～8月3日	[学生手当] 大学修了者 月額：255,400円 大学院修了者 月額：259,400円	別途各人に連絡します。
歯科・薬剤幹部候補生			<1次試験>令和5年4月22日 <2次試験>令和5年5月26日～6月1日		
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	令和5年3月1日～5月9日	<1次試験> 令和5年5月19日～5月28日※ <2次試験> 令和5年6月17日～7月2日※	[初任給] 月額：184,300円（高卒） 月額：193,900円（大卒）	
自衛官候補生（任期制）		年間を通じて行ってまいります。	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				
予備自衛官補（技能）	18歳以上で各種国家免許資格等を有する方（資格により年齢上限は53歳未満～55歳未満。）	令和5年1月10日～4月6日	令和5年4月8日～4月23日※	[身分] 非常勤特別国家公務員 [教育訓練招集手当] 日額：8,100円	
※ 試験日については、いずれか1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下さい。 処遇については、令和4年11月現在のものです。				個別相談QR ★個別に相談に応じます。QRコードから申し込み	
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	

まちの お知らせ

役場 ☎64-2111

まちの人口

令和4年12月末現在（前月比）
 人口 12,341名（-23）
 男 5,771名（-9）
 女 6,570名（-14）
 世帯数 6,372世帯（-12）

無料相談案内

- 年金相談
 （年金全般に関すること）
 2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）
- 人権相談
 （人権擁護に関すること）
 2月7日（火）9時～12時
 中央公民館
 相談担当：人権擁護委員
 ◆問合せ 介護・福祉課
 ☎65-1777
- 弁護士無料相談
 （民事・一般に関すること）
 3月3日（金）14時～
 老人福祉センター
 ◆問合せ 総務課
 ☎64-2111（内線263）
 ※要予約：2月24日（金）まで
- 行政相談
 （行政に関する苦情・要望等）
 3月22日（水）10時～12時
 役場相談室
 ◆問合せ 総務課（内線263）
- 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

雪かきボランティア隊出動！

野辺地中学校では、今年度ボランティア活動の一環として、一人暮らしの高齢者で、雪かきに苦労されている方の除雪のお手伝いをします。希望する方がおりましたら遠慮なく問合せ先までご連絡ください。

◆実施日

2月4日（土）、18日（土）

※予備日11日（土）、25日（土）

◆活動時間 9時～12時

◆活動範囲 字野辺地、浜掛、米内沢、馬門道、新町裏、笹

館のうち一部地域 ※屋根の雪下ろし等の危険な除排雪は、中学生が作業を行うためできません。作業内容を

確認し、日程・人数等を調整の上、作業の可否について折り返しご連絡します。

◆問合せ先 野辺地中学校

☎64-12225

町税等（令和5年度課税分）の口座振替推進キャンペーンを実施中です！

□座振替（□座からの自動引き落とし）の利用申込みを推進するため、固定資産税、町県民税（普通徴収）、国民健康保険税（普通徴収）について、令和5年3月までに□座振替を申込み済みで、対象条件を満たした方にのへじ共通商品券500円分（町外の方にはクオカード500円分）をプレゼントします。

◆申込・問合せ先 税務課（内線243）

日本赤十字野辺地町 分区よりお知らせ

2月は、日本赤十字社員増強・社資増収運動月間です。日本赤十字社では、災害・紛争・感染症で失われるいのちを守り、その苦痛を限りなく軽減するための活動のほか、平時からの地域や教育現場における防災・減災の知識・技術の普及促進、行政などと連携した地域での講習普及、地域のレジリエンス（回復力）の強化などに取り組んでいます。

こうした活動はすべて、地域の皆さまから寄せられる会費と寄付金により支えられています。当分区では2月1日から、各自治会に一人500円以上の会費の募集を行います。皆さまの赤十字社員への加入ならびに令和5年度の社資（会費・寄付金）のご協力を願います。

「野辺地町貨物自動車運送業者燃料費高騰対策支援金」の申請はお済みですか？

町では、燃料費の高騰により、経営に大きな影響が生じている貨物自動車運送業者の維持継続を図るために、対象事業者へ支援金を交付しています。申請期限は2月28日（火）までです。お忘れなようご確認下さい。

◆支援金額

◇法人が所有し登録している貨物自動車（緑ナンバー）

一般・特定 1台 2万円

◇法人・個人が所有し登録している貨物自動車（黒ナンバー）

貨物軽 1台 1万円

◆対象者

貨物自動車運送事業を営む

- ①町に本社を有する法人
- ②町に住所を有する個人
- ◆申請場所等 産業振興課（第1庁舎2階）
 午前9時～12時
 午後1時～5時
 ※土日・祝日は除く

- ①直近年度の確定申告書の写し（法人・法人税申告書・個人・令和3年度分）
- ②対象者車両の車検証の写し（有効期限内であること）
- ③貨物自動車運送事業に係る許可書又は軽貨物運送事業経営届出書等の写し
- ④履歴全部事項証明書等の写し（事業所の所在地が確認できるもの）
- ⑤振込先口座の通帳の写し（法人名義・本人名義）
- ⑥本人確認書類
- ◆問合せ先 産業振興課（内線267）

発熱等の症状がある方は、かかりつけ医または県コールセンター（☎0120-123-801）へご相談を。

税の申告は正しくお早めに！

申告相談は2月10日から 中央公民館で行います。

国民健康保険加入者、国民年金の免除申請等をする方、各種税証明が必要となる方は収入の有無にかかわらず申告しましょう

今年も、私たちの暮らしと密接なかかわりを持つ税の申告時期となりました。この申告は、公平な課税と納税を行ううえで非常に重要なもので、税金はみなさんが毎日安心して暮らせる明るい社会をつくるための大切な財源となります。

町・県民税、所得税、(税務署で受付する)贈与税の申告は、3月15日(水)までです。なお、町・県民税の申告相談は2月10日(金)から中央公民館で行います(詳しい日程は次頁の表のとおりです)。

申告が必要と思われる方は、忘れずに申告しましょう。

※申告会場にお越しになる方へのお願い

○会場での検温・手指消毒・マスクの着用にご協力ください。

○発熱等の症状(37.5度以上)が出ている方は、別日にご来場ください。

●町・県民税 申告が必要な方

令和5年1月1日現在、野辺地町に住所のある方で、次に該当する方。

- ただし、所得税の確定申告書を税務署に提出する方は、町・県民税の申告は必要ありません。
- 1. 給与所得のみの方で、次に該当する方
- ◇勤務先から町税務課へ給与支払報告書が提出されていない方(提出の有無は勤務先に確認してください)
- ◇年末調整の控除内容に変更のある方
- ◇医療費控除等の各種控除を受ける方
- 2. 公的年金所得のみの方で、次に該当する方
- ◇源泉徴収票の控除内容に変更のある方

◇医療費控除等の各種控除を受ける方

3. 事業所得(営業・農業・漁業等)のある方
4. 不動産所得(地代・家賃等)のある方
5. 配当所得のある方
6. 生命保険一時金、生命保険年金、報酬等を受けた方
7. 譲渡所得のある方
8. 国民年金に加入されている方で免除申請等の予定のある方
9. 国民健康保険及び後期高齢者医療保険に加入されている方で、世帯の所得が低いことにより、保険税等の軽減判定を受ける可能性のある方
10. 子ども医療、乳幼児医療などの医療給付を受給される方
11. 右記1～10に該当する方のほか、児童手当、児童扶養手当を受給される方、保育所に入所されている方、入所を予定されている方等

申告に必要なもの

- ①マイナンバーカード等(申告をされる方及び扶養される方分)
- ②給与や公的年金の源泉徴収票(原本)
- ③事業・不動産所得のある方は、収支のわかる資料
- ④医療費控除明細書又は医療費

通知書(医療費の領収書の添付又は提示だけで医療費控除を適用することはできません)

- ⑤社会保険料領収書(国民健康保険税・厚生年金保険料など)
- ⑥国民年金保険料控除証明書
- ⑦生命保険料控除証明書
- ⑧地震保険料控除証明書
- ⑨雑損控除(災害等)を受けようとする方は、被害のあった住宅や家財などの証明書や明細書
- ⑩配偶者(特別)控除を受けようとする方は、配偶者の所得がわかる源泉徴収票など
- ⑪農業所得のある方
- ◇農協が発行する販売証明書・出荷伝票
- ◇生産出荷組合、市場からの清算書・明細等
- ◇仲買人への販売明細書
- ◇自家消費、知人・親類等への贈答品はその明細書
- ⑫障害者手帳、介護保険に係る障害者控除対象者認定書(町介護・福祉課で発行)

など申告に必要なと思われる書類をご持参ください。

*令和5年度分町民税・県民税申告書は郵送により提出ください(申告書は2月中旬に町HPからダウンロードできます)。

※申告が必要か分からない場合は税務課に電話により確認して下さい。

◆問合先
税務課 ☎64-2111
(内線233)

●所得税

令和4年分の所得税の確定申告書作成会場は、2月1日(水)から3月15日(水)までの9時から17時まで十和田税務署に開設します(土日祝は除きます)。

また、所得税の確定申告については、ご自宅のパソコンやスマホを利用して、国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成できます。

申告が必要な方

◆事業所得や不動産所得がある場合

令和4年中の所得金額が、基礎控除・扶養控除・社会保険料控除などの所得控除の合計額より多い方

◎給与所得者の場合

- ①給与の年収が2,000万円を超える方
- ②一カ所から給与を受けている方で、給与所得、退職所得を除く所得が20万円を超える方
- ③二カ所以上から給与を受けている方で、年末調整されなかった給与の収入金額と、給与所得、退職所得を除く所得の合計金額が20万円を超える方

令和5年度町県民税に係る申告相談日程表

月・日 曜日	区 域	
	午 前 (9:00~11:30)	午 後 (1:00~4:00)
2/10 金	下町一区(あ~こ)	下町一区(さ~)
2/11 土	建国記念日	
2/12 日		
2/13 月	枇杷野(あ~な)	枇杷野(に~)・上袋町(あ~そ)
2/14 火	鳴沢	上袋町(た~)・新町
2/15 水	下町二区(あ~し)	下町二区(す~)
2/16 木	中袋町(あ~お)	中袋町(か~し)
2/17 金	中袋町(す~つ)	中袋町(て~ま)
2/18 土		
2/19 日		
2/20 月	中袋町(み~)・城内(あ~え)	城内(お~た)
2/21 火	えぼし(あ~と)	城内(ち~)
2/22 水	えぼし(な~)・木明・目ノ越	明前・蟹田・有戸・琵琶野
2/23 木	天皇誕生日	
2/24 金	川目	下袋町(あ~お)
2/25 土		
2/26 日		
2/27 月	下袋町(か~こ)	下袋町(さ~た)
2/28 火	下袋町(ち~ね)	下袋町(の~む)
3/1 水	下袋町(め~)・浜町(あ~さ)	浜町(し~)・本町
3/2 木	八幡町(あ~と)	八幡町(な~)・駅前1(あ~こ)
3/3 金	駅前1(さ~ほ)	駅前1(ま~)・駅前2(あ~し)
3/4 土		
3/5 日		
3/6 月	駅前2(す~ほ)	駅前2(ま~)・馬門2(あ~く)
3/7 火	馬門2(け~ほ)	馬門2(ま~)・松ノ木平(あ~え)
3/8 水	松ノ木平(お~の)	松ノ木平(は~)・金沢町(あ~え)
3/9 木	金沢町(お~き)	金沢町(く~す)
3/10 金	金沢町(せ~な)	金沢町(に~)
3/11 土		
3/12 日		
3/13 月	馬門1(あ~く)	馬門1(け~ほ)
3/14 火	馬門1(ま~)・新道(あ~お)	新道(か~)
3/15 水	予 備	予 備

方

◎譲渡所得のある場合

令和4年中に株式、土地、建物などを売った方は、原則として申告と納税が必要です。この譲渡所得に対する所得税は分離課税といって、他の所得と区分して計算されます。

申告に必要なもの

①前記の町・県民税の申告に必要な書類等

- ②口座番号(及び口座振替による納税を申込みされる場合は銀行印)
- ③住宅借入金等特別控除を受ける場合は、登記事項証明書、請負契約書の写し、住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書、浄化槽設置整備事業費補助金交付額確定通知書等
- ④税務署から「確定申告のお知らせ」などが来ている場合は、その通知書等

申告すれば所得税が還付される方

⑤前年も確定申告をしている場合には、その控える方
次のような方で、源泉徴収された税金や予定納税をした税金が納め過ぎになっている場合には、確定申告をすれば所得税が還付されることがあります。
なお、還付を受ける場合は口座振込になりますので、本人の

- ①年の途中で退職・転職したり出稼ぎや日雇などのため年末調整されなかった場合
- ②給与や公的年金等の収入がある方で雑損控除、医療費控除、住宅借入金等特別控除などを受けられる場合
- ③予定納税をしている方で、確定申告の必要がない場合

●贈与税
贈与税は、原則として個人から年間110万円を超える財産をもらったときにかかる税金です。申告と納税は2月1日(水)から3月15日(水)までです。
◆問合先 十和田税務署
☎0176-23-3151



「プレミアム商品券」の有効期限が近づいています！

野辺地町商工会において販売された「プレミアム商品券」(えがおの商品券)の有効期限が近づいています。お持ちの方はお忘れのないようご利用ください。

- ◆有効期限 2月20日(月)
- ◆問合せ 野辺地町商工会 ☎64-2164



後期高齢者医療 高額介護合算療養費支給申請のお知らせ

後期高齢者医療制度に加入している方で、医療費と介護サービス費の自己負担額の1年分(令和3年8月1日～令和4年7月31日)の合算額が限度額(表)を超えた場合、超えた額が支給されます。(500円以下の場合対象外)。世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算して支給額を計算します。支給要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬(予定)に青森県後期高齢者医療広域連

合から「支給申請のお知らせ」を送付します。お知らせが届いた方は申請してください。

対象期間中に後期高齢者医療制度に加入した方や転入してきた方等がいる世帯には、支給対象となる世帯でも「支給申請のお知らせ」が送付されない場合がありますので、対象になると思われる方はお問合わせください。

(表)

所得区分	自己負担限度額
現役並み所得Ⅲ	212万円
現役並み所得Ⅱ	141万円
現役並み所得Ⅰ	67万円
一般	56万円
低所得Ⅱ	31万円
低所得Ⅰ	19万円

低所得Ⅱ：世帯員全員が住民税非課税の方
 低所得Ⅰ：世帯員全員が住民税非課税の方のうち、世帯員全員の各所得金額が0円の方(公的年金の場合は収入が年額80万円以下)
 (注)自己負担額は支払った額から高額療養費や高額介護(予防)サービス費を除いた額です。

- ◆問合せ 青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017172113821
- ◆町民課(内線238)

「野辺地町農林畜水産業燃料費等高騰対策給付金」の申請はお済みですか？

町では燃料費等の高騰により、経営に影響が生じている農林畜水産業者へ給付金を交付してい

ます。申請期限は令和5年3月10日(金)までです。お忘れのないようご確認ください。

- ◆対象者 令和4年9月15日以前に農林畜水産業を開始し、今後も事業を継続する意思を有する個人又は法人。
- ◆給付金額 (個人) 5万円～15万円 (法人) 上限30万円
- ◆必要書類 (個人) ①令和3年分の確定申告書及び収支内訳書の写し ②本人確認書類(免許証など) ③振込先金融機関通帳(法人)

- ①直近の法人税申告書の確定申告書別表1の写し
- ②事業所等の所在地が確認できる書類
- ③令和4年中及び令和3年中又は令和3年中の電気料及び燃料並びに資材のそれぞれの購入金額が分かる書類
- ④履歴事項全部証明書の写し
- ⑤法人名義の振込先口座の通帳等の写し

- ◆申請・問合せ 産業振興課(内線280) ☎017172113821

公立 ぎんなん寮 クリスマスローズと雪割草フェア

日時 2月23日(木)～3月5日(日) 10時～14時

◆場所 公立ぎんなん寮直販所ハンズ及び大温室周辺

- ◆販売品 (園芸商品) クリスマスローズ、雪割草鉢花各種、洋ラン、観葉植物、山野草、他 (ハンズ) 福祉施設商品、ドライフラワー
- ◆催事 ◆クリスマスローズ、雪割草、園芸商品が表示価格より10%割引

- ◆問合せ 八重咲、一重咲、アネモネ咲など展示販売
- ◆問合せ 上北郡東北町大字大浦字南平10-1 上北地方教育・福祉事務組合 公立 ぎんなん寮 ☎017615121

児童館行事

- ◆豆まき会 4日(土) 13時～
- ◆バレンタインプレゼント制作 10日(金) 15時～
- ◆支援拠点事業 おひなさま作り 15日(水) 10時～11時半
- ◆避難訓練 21日(火) 16時～

※お願い 児童館に置いたままのズックのサイズ確認をお願いします。

◆問合せ 児童館 ☎64-3106

地域おこし協力隊活動報告会

都市部から移住し、当町の地域活動に取り組み「地域おこし協力隊」として活躍している隊員の活動報告会を開催します。当日は横田昌康さん(農業部門・3年目)、横井さくらさん(観光部門・2年目)が活動内容を報告しますのでぜひご参加ください。

- ◆日時 2月17日(金) 11時～11時45分
- ◆会場 中央公民館大ホール(事前予約不要です。)
- ◆問合せ 産業振興課(内線279)

家政婦(夫)さんとして働きますか？

無資格 OK! 短時間

- 好きな時間に、短時間だけの人も
- しっかり働き、稼ぎたい人も

30分だけ ゴミ捨て 賃金1,300円(目安)	2時間だけ 調理と掃除 賃金2,400円(目安)	15時間程度 夜間の見守り介護 賃金9,700円(目安)	24時間泊込 入院や在宅の介護 賃金12,000円(目安)
-------------------------------	--------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

●他にも、こんなお仕事があります
掃除、洗濯、調理、ゴミ捨て、買い物代行、外出介助
雪かき、入院付添、在宅介護、ベビーシッター など

男性も登録歓迎!

ジョブメイト家政婦紹介所青森 TEL.017-773-1232
 〒030-0862 青森市古川2-15-7 JMG古川ビル1階



登録統計調査員を募集！ ～調査員のお仕事してみませんか～

◆問合せ 企画財政課（内線265）

当町では、国が実施する各種統計調査員に従事してくださる方（登録統計調査員）を随時募集しています。統計調査に興味のある方、また、専業主婦や定年を迎えられた方、何らかの形で地域貢献活動をしたい方、空き時間の範囲内でどうぞお力をお貸しください。「登録統計調査員」とは、統計調査員として継続的に活動することを希望し、あらかじめ野辺地町に登録いただいた方です。統計調査が実施される1～2ヶ月前に、町から調査活動を依頼させていただきます。

◆募集資格

- ・健康な20歳以上の方（男女問わず）
- ・責任を持って調査事務を遂行できる方
- ・調査で知り得た情報の秘密を守る方
- ・警察、選挙、税務に直接関わらない方

◆仕事の内容

- ・調査員説明会への出席
- ・担当する地域の確認
- ・調査についての説明と調査書類の配布
- ・調査票の回収・点検・整理・提出

◆応募方法

登録を希望される方は、野辺地町統計調査員登録申請書（企画財政課で配布または町HPでダウンロード可）に必要事項を記入し、ご提出ください。



青森県防災士会上北支部の会員募集

◆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
防災管財課（内線228）

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）野辺地町にお住まい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「個人情報の取扱いに関する同意書」は青森県防災士会上北支部又は防災管財課にあります。

◆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。



マイナポイント第2弾 対象期間再延長

◆問合せ先 総務課（内線289）

マイナポイントは、マイナンバーカードの普及促進や消費活性化につなげるために、キャッシュレス決済サービスで利用可能なポイントを国が付与する事業です。

この度、マイナポイント第2弾の対象となるマイナンバーカードの申請期限が「令和5年2月末」まで再延長されました。なお、マイナンバーカード申請期限の延長は今回で最後となります。

◆マイナポイント第2弾として下記を実施しています

＜マイナポイントの申込期限は、国から改めて公表される予定です＞

	ポイントの取得方法	付与ポイント
①	キャッシュレス決済の登録（注1） 登録したキャッシュレス決済でチャージやお買い物をすると、使った金額の25%分(最大5,000円分)のポイントが付与されます。	最大5,000円相当
②	健康保険証利用としての申し込み（注2） 医療機関や薬局にて、マイナンバーカードを健康保険証として利用することができます。	7,500円相当
③	公金受取用の口座の登録（注2） 国からの給付金等の支給時に活用される口座です。	7,500円相当

注1 マイナポイント第1弾で、①のマイナポイントを5,000円分取得済みの方は、今回の①は対象外です。

注2 すでに登録を行った方も、別途ポイント付与についての申し込みが必要です。

◆マイナポイントの予約・申込みについて

ご自身で手続きする場合は？

①パソコンやスマートフォンから申込み（マイナンバーカード読取機種が必要）

※専用のソフトやアプリのインストールが必要です。

②「マイナポイント手続きスポット」から申込み

※郵便局、コンビニエンスストア（マルチコピー機）、一部の携帯ショップなど。

手続方法はこちら
(総務省HP)



(ご自身で手続きが不安な方に) マイナポイントの申込支援を行っています

■開設場所・時間 役場第1庁舎 税務課付近・平日8時30分から17時15分まで
■必要なもの マイナンバーカード、マイナンバーカード取得時に設定した暗証番号（数字4桁）、本人名義のキャッシュレス決済サービスの情報、公金受取口座の登録の場合は本人名義の口座情報がわかるもの。

■注意点

- 混雑状況によってはご案内までに時間をいただく場合があります。
- ポイント付与のタイミングや有効期限等に関する質問はキャッシュレス事業者にお問合わせください。
- 15歳未満の方のマイナポイントは、法定代理人名義（親など）のキャッシュレス決済で申込みが可能です。
- 1つのキャッシュレス決済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。
- 決済サービスによっては、支援窓口でマイナポイント申込ができない場合がありますので、ご了承ください。

◆マイナポイント全般のご相談は、国のマイナンバー専用ダイヤル（無料）をご利用ください

☎0120-95-0178（音声ガイダンスに従って「5番」を選択）

受付時間：午前9時30分から午後8時まで（土日祝を含む）

マイナポイント公式サイト
(総務省HP)



以前にマイナンバーカード取得済みの方もマイナポイントの付与が可能です。



マイナポータルからオンラインで転出届を提出できるようになります

◆問合せ先 町民課 (内線237・242)

令和5年2月6日から、転出届についてマイナポータルを通じたオンラインでの手続きが可能になります。このサービスを利用する方は、転出にあたり役場への来庁が原則不要となります。

このサービスを利用できるのは、署名用電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、日本国内での引越しをする方となります。ご自身単身での引越しの他、ご自身を含む同一世帯員の引越しにご利用いただけます。また、世帯主の方はご自身以外の世帯員の方の引越しでもご利用可能です。詳しくはデジタル庁ホームページをご覧ください。

◆サービス利用上の注意

1. このサービスを利用するには、署名用電子証明書が有効なマイナンバーカードが必要です。署名用電子証明書が発行されていない場合や、有効期限が過ぎている場合はサービスを利用できません。
2. マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、改めて、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。

◆デジタル庁ホームページ

スマートフォン等のカメラでQRコードを読み取ってください。
デジタル庁ホームページをご覧ください。



マイナンバーカード休日交付窓口を開設します

◆電話予約・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すること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、是非ご利用ください。

- ◆開設日 2月11日(土)、2月25日(土)、3月11日(土)、3月25日(土)
- ◆受付時間 9時から11時半まで (※予約優先。事前予約のご協力をお願いします。)
- ◆開設場所 町民課(役場正面向って、右側の玄関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)

※4月以降の開設日は広報等でお知らせします。

東北電力から節電・省エネのお願い

今冬は全国的に電力需給が厳しい見通しとなっております。

東北電力では供給力の確保に向け、最大限取り組んでおりますが、地域の皆さまにおかれましても、無理のない範囲での節電にご協力をいただきたくお願いいたします。省エネ・節電手法等については以下のQRコードよりご確認ください。

省エネ・節電手法のご紹介

省エネ・節電手法等については以下のQRコードよりご確認ください。



省エネ・節電手法のご紹介
(個人のお客さま向け)



省エネ・節電手法のご紹介
(法人のお客さま向け)



お問い合わせ先：東北電力 各種お問い合わせ TEL：0570-550-220
<受付時間：月曜～金曜 午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く)>

令和5年度 交通災害共済加入者募集

◆問合せ先 防災管財課（内線340）

交通災害共済は、自動車、自動二輪車、自転車等の道路交通による人身事故で被災した場合、災害の程度に応じて、弔慰金又は見舞金をお支払いする共済制度です。青森県内の市町村の住民基本台帳に記録されている方、またそれ以外の方でも県内の学校等に在学している方であれば加入できます。万一の交通事故に備えて、家族そろって加入しましょう。

- 受 付 ①個人で加入 … 役場 会計課へ
 ②団体で加入 … 各協力団体へ（★印参照）
 ○会 費 1人 350円
 ○共 済 期 間 令和5年4月1日 ～ 令和6年3月31日
 （2月1日受付開始で共済期間中は、いつでも加入できます）

家族で加入しましょう
 1日 1円
 年間1人 350円

★団体加入は、下記団体等で受付しています。

駅前自治会	枇杷野自治会	鳴沢自治会
松ノ木平自治会	川目自治会	下町一区自治会
下町二区自治会	上袋町自治会	新町自治会
八幡町自治会	浜町自治会	馬門自治会
有戸自治会	目ノ越自治会	えぼし自治会
中袋町交通安全母の会	城内交通安全母の会	新道交通安全母の会
木明交通安全母の会		

※団体加入とは 10人以上で加入することをいい、会員1人につき50円の奨励金が団体へ支給されます。新規で団体加入の取りまとめを希望される代表者は、問合せまでご連絡下さい。

～ 戦没者等のご遺族の皆さまへ ～

第11回特別弔慰金の請求期限が近づいています
 令和5年3月31日までに、ご請求ください

◆問合せ先 介護・福祉課（健康増進センター内） ☎65-1777

請求期限を過ぎると、第11回特別弔慰金を受ける権利がなくなりますので、お早めにご請求ください。

◆支給対象となる方

令和2年4月1日（基準日）において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける方（戦没者等の妻や父母等）がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給します。

支給対象者は、戦没者等の死亡当時のご遺族で

①令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方

②戦没者等の子

③戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時、生計関係があったことなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。

④上記1から3以外の戦没者等の三親等内の親族（甥、姪など）

※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係があった方に限ります。

◆支給内容

国債名称 第十一回特別弔慰金国庫債券 い号

額面25万円（5年償還）



としよだより

(2月)

☎64-2195



【図書館イベント】

●英会話クラブ

1・8・15・22日(水)(中

央公民館2階)

15時～16時

※講師A.L.Tほか

●おはなしサークル「虹色の会」

5日(日) 9時半～

定例会(図書館)

●ブックスタートプラス

6日(月) 8時40分～

(1歳6か月児健診・健康増進センター)

●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時半～

(7か月児健診・健康増進センター)

●ヨチヨチおはなし会

16日(木) 10時半～11時

対象 3歳未満児向け

(図書館)

利用制限について

図書館1階閲覧室「カーペットの貼り替え工事」「図書館システム更新業務」および蔵書点検のため、利用を制限して開館します。

下記期間、ロビーに設置している新聞(当日を含む3日分)と雑誌の閲覧のみ利用できます。暖かい服装でご利用ください。

ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。

なお、返却資料をお持ちの方は、正面玄関脇の「図書返却口」にお返しくください。

《利用制限期間》

令和5年2月21日(火)～3月9日(木)

※3月10日(金)は、午前10時から開館します。

《休止するサービス》

- ・ロビーにある雑誌、新聞の閲覧以外の全ての業務、各種サービス(複写、レファレンスサービスほか)
- ・相互貸借サービス(他館からの借用等)
- ・青森県立図書館で行っている「オンライン貸出サービス」および「遠隔地返却サービス」。
- ・参考図書室の利用

おはなし工房

日時: 2月18日(土)
14時15分～15時

内容: 読み聞かせと工作

対象: 4歳～小学生

※幼児は、保護者同伴のこと

場所: 視聴覚室

参加料: 無料

定員: 8名 ※要申込み

申込先: 図書館 ☎64-2195

その他: マスク着用にご協力ください。



今月の休館日・館内整理日

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)、28日(火)

※28日(火)は、館内整理日のため閉館となります。

図書館おすすめの到着本(入荷予定本)

書名	著者名
名探偵のままでいて	小西マサテル
書楼弔堂 待宵	京極夏彦
残照	田中芳樹
藍色ちくちく	高森美由紀

本の展示

雪の本展 1日(水)～12日(日)

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12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		
	12月中(単月)			12月末(累計)			12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	5	17	1	19	12	1	13	+5	+0	+6
横浜町	2	1	2	6	1	7	9	1	8	-3	+0	-1
六ヶ所村	4	0	6	21	1	36	12	0	13	+9	+1	+23
合計	9	1	13	44	3	62	33	2	34	+11	+1	+28

町長コラム

『未来につなげる幸せを創る』

NO20. コロナ禍に負けない

～町に賑わいと元気を！！～

こんにちは。町長の野村です。

近頃の野辺地の変化にお気づきでしょうか。このコロナ禍の三年間は閉塞状況にあり、何も出来ない、起こらないと思っていませんでしたか？コロナ禍での我慢の時を経て、多くの町内外の若い力がようやく芽吹いてきています。12月に再開した「のへじ活き活き常夜燈市場」には多くの来店をいただいているようです。新しくイートインコーナーも設けられ、活はたて丼なども味わえるようになりました。

地域おこし協力隊員の農業への挑戦やホタテ、長芋など野辺地の特産物を使った商品開発も進められています。早速この帆立クリー

ムコロッケは今月の学校給食のメニューとして提供される予定となっています。また、大型スーパー店舗内にはトランポリンを使ったスポーツ施設をオープンした方もいらっしゃいます。このように起業する若者が増えることは町に賑わいをもたらしてくれます。町としても強力にサポートしたいと考えています。

ところで野辺地産のシイタケやいちごをご存知ですか？これも野辺地の若者が作っています。のへじ苺(仮称)の「いちご大福」や「クリスマスケーキ」をたべてみたいものです。



多くの買い物客で賑わう常夜燈市場

地域おこし協力隊コラム その② 『憧れる文化がいっぱいやでえ』

皆さんまいどです。

地域おこし協力隊の横井さくらです。

この前ね、有戸にある能面を見さしてもろて大興奮ですもん。

明治(江戸時代の可能性も)以前から使(つこ)てはるって・・・！すごすぎるでえ。

昔大阪の能楽堂で能の公演を見てからね、あの静かで独特な動きに魅了されてましてん。だからこんな身近に、歴史ある能面を見られるやなんて、めちゃくちゃ感動やでえ。

この前も熊野神社の獅子舞を見さしてもろてダイナミックな舞に感動してましてんけど、ここには日本の美しい文化が身近にようさんあって、ごっつ羨ましいわあ。

能面、しめ縄、ホラ貝や食べ物、神秘的な

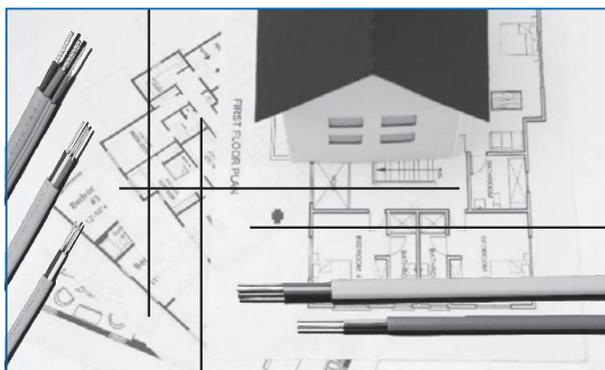
ものがいっぱいある野辺地がめちゃ好きです。

それからね、餅の時期ということで初めて杵と臼で餅つきさせてもろたんです。

粒々のモチ米がだんだん纏まっていくんが不思議やしモチも信じられへんくらい伸びるねん！手作りヨモギ餅も大興奮で、季節ごとにまだまだいろんな文化があるんやろなあ思て、ここにおったら毎日楽しみでしゃあないでえ。



かわいらしい有戸の能面やでえ♡



全国の住宅電気配線を担う設計事務所

〒039-3131 青森県上北郡野辺地町野辺地 26-1

ワイヤリングCADテック株式会社

社員募集【設計事務】 電気配線の設計事務職♪
詳しくはこちらからチェック⇒

- 未経験からスタートOK(入社後研修で基礎から習得)
- 年間休日121日 ● 入社時点で有給休暇付与
- 交通費全額支給 ● 正社員・パート社員同時募集



【野辺地とスキー】…1904 (明治37) 年、当町の豪商・野村治三郎が、民間人として初めて外国からスキーを取り寄せた経緯から、当町には「スキー発祥の地」が建立されている。当町とスキーの歴史は古く1923 (大正12) 年に青森県スキー倶楽部野辺地支部 (現・野辺地スキークラブ) が設立されるとクラブによる競技大会運営や選手育成、町民への普及活動が進められた。そして、当町からオリンピック選手が輩出される等、スキー発祥の地としてふさわしい町民のスポーツとなつていく。

【解説】一般的に日本におけるスキー発祥とされているのは、1911 (明治44) 年1月12日。陸軍第13師団に着任したオーストリア・ハンガリー帝国陸軍のレルヒ少佐が、新潟県高田町 (現上越市) で陸軍の訓練としてスキー技術を伝授したことが日本のスキー普及の第一歩とされ、スキー発祥と言われています。ただしスキー自体はそれ以前には持ち込まれていて、1890年代には伝来していたようです。

当町の国設まかど温泉スキー場にも「スキー発祥の地碑」があります。1904 (明治37) 年、当町の豪商・野村治三郎氏が外国雑誌でスキーの存在を知り、東京の丸善を通じノルウェーからスキー2台を購入、試乗したことに由来し建立されたものです。民間人が初めて自らスキーを購入し使用した最初の記録とされていることから、当町もスキー発祥の地と言われているようです。

さて、大正期に入ると国内でスキーが競技スポーツとして普及し始めます。1922 (大正11) 年に青森県スキー倶楽部 (現青森県スキー連盟) が設立され、その翌年、野辺地支部が県内で最初にできました。その後野辺地支部は、

1928 (昭和3) 年に県下スキー選手権大会が当町で開催されることがきっかけで野辺地スキー倶楽部となり、以降、各種大会の運営や選手育成はもとより、町民にスキーを浸透させるために学校への働き掛け、学校行事にスキー大会を組み込む等の普及活動を進めてきました。そして野辺地スキークラブは、野辺地支部時代を含め設立から今年で100年目を迎えます。幼い頃からスキーに触れる当町から世界に通じる選手が輩出される等、これからもスキークラブの活動やそれを支える町民の皆さまの手で、町が誇るスポーツとして多くの選手が生まれることを期待したいですね。

(文責・資料館 山崎)



【写真②】愛宕公園でスキーを楽しむ人達
撮影日：1963 (昭和38) 年
馬門のスキー場のほか、愛宕公園がスキー場として活用されていました。



【スキーに乗る縄文くから】
縄文くから (国指定重要文化財・土偶) のスキーイラスト。
転ぶと起き上がれません。



【写真③】上北地方中学校体育大会冬季スキー競技
撮影日1974 (昭和49) 年2月16日
当町は県内どこからでも参加しやすいという理由から、昭和40年代～現在までジュニア向けの大会が開催されています。



【写真①】スキー発祥の地碑
国設まかど温泉スキー場内あったかハウス横のスキー発祥の地碑。スキーを購入した野村氏は、試乗してみたものの、滑り方がわからずあまり使用しなかったそうです。

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時半～17時
☎ 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 2月3日(金)、22日(水)
3月1日(水)、17日(金)
場所 健康増進センター
時間 13時～15時
※申込み不要。時間内にいつでもどうぞ。

高齢者肺炎球菌予防接種費用助成制度

◀対象者▶
野辺地町に住所があり、今年度中に【65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳】になる方のうち、高齢者肺炎球菌予防接種の助成を受けたことがない方。
※対象の方へは、令和4年5月に案内を個別送付しております。
※この予防接種を受けることの義務はありません。接種を希望する場合は、主治医へ相談の上、お送りした案内に記載のある医療機関で接種してください。

◀助成額▶
接種費用のうち、3,000円を町が助成します。
※町の助成で接種する際、お送りしている案内が必要です。
(注)今年度の対象者の接種期限は、令和5年3月31日までです。ご不明な点等ございましたら、健康づくり課までお問い合わせください。



新型コロナウイルスワクチン追加接種について

新型コロナウイルスワクチン接種の実施期間は令和5年3月31日までとなっています。
オミクロン株対応ワクチン接種がお済みでない方で、接種を希望される方は、下記コールセンターにお早めに予約してください。

☎電話番号
0800-800-7785 (通話料無料)
080-8603-6197 (有料)

健康づくりワークショップのお知らせ

野辺地町で多い病気である「糖尿病」と「高血圧」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。簡単な運動や、調理を交えながら楽しく学ぶ内容です。

テーマ	月日	時間	内容	参加料
糖尿病予防・改善	3月3日(金)	10～12時	講義 軽運動 簡単料理など	300円
高血圧予防・改善	① 2月14日(火)	10～12時	講義 軽運動 簡単料理など	300円
	② 3月14日(火)	//	塩分の味覚チェック	//

○全回定員は先着6名です。○場所 健康増進センター ○調理したものは持ち帰りになります。
○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
○対象：おおむね30～74歳までの国民健康保険加入者★健康づくりポイント制度の対象です。3月までの参加が対象になりますので、ポイントを集めている方はご確認ください！

※①と②は同じ内容です。都合の良い日をお選びください。



★各事業とも感染症予防のため、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。

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時半～17時	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時半～17時	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～

～毎日の歯みがきで
子どもの乳歯を守ろう～

乳歯はデリケート！

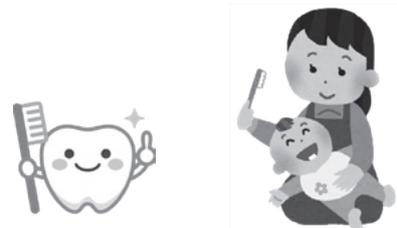
永久歯に比べて乳歯は、歯の表面のエナメル質が薄くて弱く、むし歯が進行しやすいのが特徴です。むし歯から歯を守るためにも、しっかりと歯磨き習慣を身に着けることが大切です。

乳歯が1本でも生えてきたら仕上げみがきを始めましょう。

仕上げみがき

子どもが痛がらない仕上げみがき用歯ブラシを選びましょう。

毛足が短く、毛先が滑らかに処理してある柔らかめの物がいいですね。



自分みがき

子ども専用歯ブラシを持たせましょう。自分で持たせてカミカミすることで、歯ブラシの感触に慣れさせます。

のど突き防止仕様のものがオススメです。



2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	1歳6か月児健診 (R3年5月8日～8月6日生まれ)	8時40分	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 (R4年7月生まれ)	9時半	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 (R4年4月生まれ)	13時		
	1歳児健診 (R4年2月生まれ)	13時		
	みんなのこども相談 (出生～就学前まで)	13時半		

☆母子健康手帳は毎週火・木曜日に健康増進センターで発行します☆

※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。

町の掲示板

野辺地町委託事業

🐱オレンジメモリーカフェ はまなす🐱

- ◆日時 2月16日（木）13時半～15時
 - ◆内容
 - ・ミニ講話「認知症って!？」
 - ・回想法、棒体操
 - ・相談コーナー
 - ◆場所 有戸地区はまなすふれあいセンター
 - ◆参加費 無料
 - ◆対象 認知症の人、その家族、地域住民
 - ◆注意
 - ①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、場合により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、ご了承願います。
- ◆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

ノルディックウォーク

【雪原ウォークで運動不足解消】

- ◆日時 2月22日（水）13時～
- ◆場所 あったかハウスまかどの森（集合）
- ◆内容 歩くスキーまたはスノーシューで雪の上を歩く有酸素運動
- ◆対象 町内在住の方
- ◆定員 若干名
- ◆持ち物 スノーシュー、手袋、帽子、飲み物（※歩くスキー用具一式の無料レンタル有）
- ◆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

※4月から参加者の皆さまには、スポーツ安全保険にご加入いただきますので、ご容赦願います。

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、掲載されていますが、個人のプライバシーに関する事柄は、届出の際にお申し出ください。

（12月受付分）町民課

おたんじょう
おめでとう

大西 莉緒ちゃん（敦）下町二区
沼端 珀人くん（聡）川目

畑中	西野	村山	白浜	柏葉	佐藤	五十嵐	野澤	長澤	川村	上原	柴崎	久保	藤谷	杉浦	山代	野口	渡會	吉田	毛利	
せつ	ささ	ん	ん	ん	ん	ん	ん	ん	ん	ん	ん	ん	ん	ん	ん	ん	ん	ん	ん	ん
(93)	(80)	(95)	(78)	(81)	(84)	(82)	(46)	(94)	(89)	(92)	(101)	(58)	(71)	(99)	(86)	(75)	(93)	(78)	(78)	(93)
下袋	金沢	明前	下袋	えん	下袋	下袋	金城	鳴沢	新道	松平	有戸	下袋	金沢	金沢	川目	金沢	下袋	有戸	有戸	
町	町	町	町	町	町	町	町	町	町	町	町	町	町	町	町	町	町	町	町	町

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：2月6日（月）、13日（月）、20日（月）、27日（月）
- ◆時間：10時～14時

有戸地区はまなす
ふれあいセンター

- ◆開設日：2月2日、6日、9日、13日、16日、20日、27日
- ◆時間：10時半～14時45分

※送迎はありませんのでご注意ください。また、ご利用の際は、感染症対策にご協力ください。



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。

定住自立圏観光ガイドQRコード

・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(十和田市商工観光課内)
☎0176-51-6771

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。

★十和田市

◆十和田西高校ミュージアム

- ・日 時 2月11日(土)～26日(日)
【平日】10時～16時 【休日】10時～15時
- ・場 所 十和田西高校
- ・内 容 十和田西高校が3月31日に閉校するに当たり、校内を一般公開します。
※来校者は窓口で来校者名簿に氏名を記入してください。
- ・問合先 十和田西高校
☎0176-73-2929

★十和田市

◆第31回 十和田市伝統芸能まつり

- ・日 時 2月12日(日) 12時～
- ・場 所 十和田市民文化センター
- ・内 容 十和田市内に伝わる、県・市指定の民俗芸能(神楽、獅子舞、駒踊、鶏舞)を一堂に集めて、3年ぶりに公開します。
- ・問合先 スポーツ・生涯学習課
☎0176-58-0184

◆これを知って観ると面白い ～奥入瀬溪流～

- ・日 時 ①2月17日(金) 18時半～20時半
②2月18日(土) 14時～16時
- ・場 所 十和田市民文化センター
- ・内 容 地元の人だから知っていてほしい「奥入瀬溪流の自然の成り立ち」について、地元のネイチャーガイドが紹介します。
【話し手】
NPO法人奥入瀬自然観光資源研究会
ネイチャーガイド 川村 祐一 理事
①、②ともに同じ内容です。
【定員】
各回40人(要予約)
【申し込み方法】
<http://www.oiken.org>から申込みください。
- ・問合先 奥入瀬溪流館ガイドカウンター
☎0176-74-1233

2月のカレンダー

※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 傾聴サロン
4	土	児：豆まき会
5	日	青森県小学生スキー大会
6	月	健：1歳6か月
7	火	相：人権
8	水	
9	木	
10	金	児：バレンタインデー制作 申告相談(～3月15日まで) ※土・日・祝除く
11	土	休日開庁(マイナンバーカード交付など)
12	日	
13	月	
14	火	

日	曜	行 事 名
15	水	相：年金 健：7か月・10か月・1歳 相：みんなのこども相談 児：おひなさま作り
16	木	図：ヨチヨチおはなし会
17	金	地域おこし協力隊活動報告会
18	土	図：おはなし工房
19	日	
20	月	プレミアム商品券有効期限
21	火	図書館利用制限(～3月9日まで) 児：避難訓練
22	水	傾聴サロン
23	木	
24	金	
25	土	のへじ検定試験日 休日開庁(マイナンバーカード交付など)
26	日	
27	月	
28	火	図：館内整理(休館) メ：町県民税(随時) 国保・後期・介護(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。

※ 図：図書館 メ：納期限 健：健診児 児：児童館 相：相談

まちのアルバム

二十歳を祝う会

1月8日
中央公民館



ぼくたち
わたしたちの **歯** ピカピカだよ♪



てんま しゅうどう
天間 終道くん



はら みなと
原 湊音ちゃん

3歳児健診で虫歯ゼロのお子さんを掲載しています



おいしい! 減る脂~♪
カンタン料理

その104



管理栄養士
新井山 静

かんたん混ぜご飯

【管理栄養士のコメント】

チャーハン炒飯風味の混ぜご飯です。お弁当やおにぎりにするのもおすすめです。

【栄養価 1食分】

エネルギー 290kcal たんぱく質 12.0g 脂質 7.5g 炭水化物 45.8g 塩分相当量 0.7g

材料 2人分

- ・ごはん 240g
- ・甘塩鮭(お弁当用小) 1切れ
- A
 - ・卵 1個
 - ・砂糖 小さじ1/2
 - ・塩 少々
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・白ごま 小さじ1
- ・かいわれ菜 少々

作り方

1. 鮭は焼いて、ほくしておく。
2. 小鍋にごま油を熱し、混ぜておいたAをそぼろ状にする。
3. 温かいご飯に、1と2、白ごま、2cmくらいに切ったかいわれ菜を混ぜる。