

広報

のへじ



特集 芸術の秋

12 2017年
第704号
月号

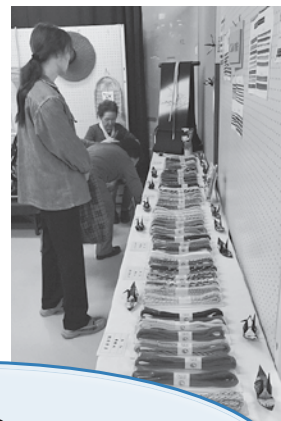
◇長寿早押しクイズ地区予選の様子
※詳細は18ページをご覧ください。

芸術の秋

各種催しのひとコマから



10/28~29 11/3~5
野辺地町文化祭



10/20
芸能発表会



10/26
音楽交歓会



千葉県で野辺地産活ホタテをPR



三村知事との対面販売



来場者への町特産品抽選会

10月21日、イトーヨーカドー四街道店（千葉県）で青森県フエアが開催され、中谷町長がトップセールス及びPRセレモニーに参加しました。トップセールスでは、三村知事らと野辺地産「活ホタテ」の継続取引のお礼と町特産品のPRを行いました。PRセレモニーでは、特設ステージで当町の特産品のPRと抽選会を行い、2名の来場者へ新発売された「地酒みちのく丸セット」をプレゼントしました。

また、店舗へ準備した約100kgの活ホタテは1時間程で完売し、人気の高さが伺えました。

埼玉県久喜市菖蒲産業祭に参加しました！

11月2日から3日にかけて、友好都市の埼玉県久喜市で「友好都市提携5周年記念祝賀会・記念植樹」と「第34回久喜市菖蒲産業祭」が開催され、中谷町長や古林議長、町内の産業団体で構成する野辺地町友好都市・公園交流連絡会議（井口豊次会長）が参加しました。

2日に開催された祝賀会では、久喜市の田中暄二市長や久喜市観光協会の新井勝行会長らの温かい歓迎を受け、両市町の交流を深めました。

翌3日の産業祭開会行事では、友好都市提携5周年を記念して、イチヨウとサクラの記念植樹を行いました。また、当町の特産品を販売するブースには長蛇の列ができ、持参した活はたては飛ぶように売れ、2時間ほどで完売となったほか、特産品を求めめるお客様が多く訪れ、大盛況となりました。



友好都市提携5周年記念植樹の様子



ポンプ操法、がんばります！

秋の火災予防運動にあわせ、10月16日カトリック幼稚園幼年消防クラブが火災予防啓発パレードを中央公民館駐車場で行い、地域の皆さんに火災予防を呼びかけました。

パレードでは、園児たちが鼓笛隊や遊戯を披露したほか、ポンプ操法では、勢いよく水が飛び出すホースを握り、消防士にならきって放水を行いました。

園児は「クラブ員として、町内に防火の輪を広めます。お父さん、寝たばこはやめましょう。お母さんガスの元栓は閉めましょう」と元気に防火宣言を行いました。

秋の火災予防運動

秋の火災予防運動にあわせて消防訓練が10月15日、運動公園で実施されました。訓練には、町内8分団の消防団員をはじめ、消防本部、消防署員ら約80人が参加し火災予防の意識啓発と消防の技術向上に務めました。

この日は、町内で林野火災が発生し消防団分団車両が先着したことを想定した訓練を実施。参加した団員は、消防署員の指導を受けながら放水訓練や無線運用訓練を行い、基本動作を再確認しました。

団員らは、地域における、消防・防災のリーダーとして、住民の安心と安全を守るため、訓練に真剣に取り組んでいました。



火の用心 ことばを形に 習慣に

第53回青森県愛魚週間

主催 青森県／青森県内水面漁業協同組合連合会



絵画・標語の優秀作品表彰の様子

第53回青森県愛魚週間

内水面（河川や池などの漁業）に親しみ、内水面環境に対する意識を高めようと、青森県内水面漁業協同組合連合会と県では、10月25日、第53回県愛魚週間式典を中央公民館で開催しました。

式典では、小学生の絵画・標語の優秀作品表彰、講演などが行われたほか、内水面漁協功労者表彰では、野辺地川漁協の瀬川信夫さん、野坂昭宣さん、熊谷邦生さん、森野直三さん、横山智行さんに表彰状が贈られました。

今年度、当町では愛魚週間の取り組みとして、河川清掃や小学生によるヤマメの放流などを実施しており、式典に参加した漁業関係者は、内水面漁業のさらなる振興発展に決意を新たにしました。

「のへじ屋号今昔ものがたり」

11月3日、文化の日と町文化祭の開催に合わせ、町歴史民俗資料館と町歴史を探索会が、ふるさと歴史講座「のへじ屋号今昔ものがたり」を開催しました。

講座は、江戸時代から明治にかけて野辺地湊の発展を支えた商人たちが使用していた屋号（店印）を切り口にして、屋号を持つ商人が商売を始めた年代や職種、子孫について行われました。講師を務めた町歴史を探索会の鈴木幹人会長が解説を行い、当時の歴史を紐解きました。

講座には、町内外から41人が参加し、見ごろを迎えた庭園の紅葉を眺めながら、野辺地湊の発展を支えた商人の歴史に理解を深めました。



紅葉を眺めながら説明を聞く参加者

祝オープン1周年！ 高校生記者が伝える「のへじ活き活き常夜燈市場」の今

オープンから1周年を迎えた「のへじ活き活き常夜燈市場」。11月13日、役場で広報業務の職場体験を行った野辺地西高校2年の滝沢さんが同市場取材し記事を書きました。

高校生ならではの視点で同市場の魅力をお伝えしますので、ぜひ、ご覧ください！

野辺地町自慢の市場！

昨年、10月31日に「のへじ活き活き常夜燈市場」がオープンしました。ここには、町内の客はもちろん、週末は特に、町外の方から足を運んでくる客も多いそうです。この市場は主に魚介類がメインであり、その中で最も売り上げの多い商品はホタテだそうです。

市場？と聞けば、魚や野菜だけを売っていると思われがちですが、この市場は違うのです。なんと、「常夜燈シェイク」と言って野辺地町で有名なカワラケツメイから作られたシェイクが販売されています。とても飲みやすく、子供から大人までが美味しく頂けるシェイクです。ここはシェイクだけではありません。ソフトクリームも販売しています。甘いものの大好きな方にはぜひこの市場に足を運んでみてはい

絶品シェイクのある
常夜燈市場

私が取材し記事を書きました！



取材中、かわいい女の子にも出会いました！

かがででしょうか。この市場でオススメしたいものはまだまだあります。1つ目は、左上の写真を見て分かる通り、この市場は装飾にも力を入れています。とても可愛らしくクリスマス気分を味わうことができますね。2つ目は、市場で働く方の優しさ、そして明るい笑顔です。ここで働く方の笑顔にはこちらも元気をもらいます。ぜひ、みなさんこの市場でゆっくりしていきませんか。



認定書を手に決意を語る柴崎会長

馬門自治会に自主防災組織誕生

**自分たちの手で
地域と命を守る**

災害による被害の予防や災害の軽減を目的に「馬門自治会自主防災組織」が11月13日組織され、町から認定書が送られました。

近年、全国各地で発生している災害を受け、細やかで、迅速な対応が可能な自主防災の重要性が再認識されるなか、当町での自主防災組織の結成は5団体目となりました。

柴崎会長は「常日頃から、自主防災組織の必要性を感じていた。今後は、避難訓練や消火訓練、防災用品の整備などを進め、できることから始めたい」と意欲的に話しました。

“参加しやすい場所で”「かいご予防教室」

町では、今年度から地域の介護予防活動の普及と啓発を目的に、地域の集会場等を利用した「かいご予防教室」を実施しています。

現在は、有戸地区（有戸ふれあいセンター）と上袋町地区（上袋町集会所）で月1回、NPO法人青森県健康・体力づくり協会の理事長、近藤文俊健康運動指導士が、参加者の状況に応じて、ストレッチや筋力トレーニング等の指導を行っています。

上袋町の参加者からは「この教室に通いはじめてから、ひざの痛みがなくなつた。自宅から近く参加しやすい」と喜びの声が聞かれました。



上袋町での活動の様子

第67回 社会を明るくする運動

野辺地区地区保護司会は、犯罪・非行の防止や、罪を犯した人たちの更生・立ち直り等について地域住民の理解を深め、犯罪の無い地域社会づくりを目指す「社会を明るくする運動」を実施しています。

その一環として10月27日、千葉県在住の音楽活動家、松尾貴臣さんによる「こころざしトーク&ライブ」を野辺地区小学校と若葉小学校で開催し、参加した町内の3小学校の児童約300人が音楽とトークの楽しいひと時を過ごしました。

松尾貴臣さんは、これまでも当町などで犯罪防止活動や更生保護活動に尽力されており、同じく、当町などでの更生保護活動に貢献しているチャーター奏者の内藤敏子さん、野辺地区中学校とともに、11月14日に開かれた第39回青森県更生保護大会において青森県保護司会推進委員会委員長表彰を受賞しました。



シンガーソングライター
松尾貴臣さんによるこころざし
トーク&ライブin野辺地区小学校

新庁舎建設検討委員会が答申書を提出 新町民有地が第一候補

老朽化した庁舎の建て替えについての方針を検討する新庁舎建設検討委員会（柴崎民生会長）は11月10日、新庁舎の建設場所について新町の民有地を第一候補とする答申書を町長に提出しました。

検討委員会は今年8月に設置され、町内の有識者ら14人が町の基本構想案をもとに4か所の候補地について6回の審議を重ね、利便性や防災拠点の確保、実現性などを総合的に判断し基本構想（案）をまとめました。

柴崎委員長は「現在の庁舎跡地の利用についても、行在所との一体管理を含めた多目的な場所として有効活用してほしい」と要望し、中谷町長は「委員会の結果を真摯に受け止め、最終判断いたします」と話しました。



中谷町長へ答申書を提出する柴崎会長



たけのこ保育園・小中野保育園



カトリック幼稚園

勤労感謝の日を前に子どもたちが
役場にってきました！

危ないと感じた時こそ冷静に

青い森鉄道は、10月30日、踏切での異常時の対処法について学ぶ「踏切事故防止訓練会」を野辺地警察署で開催しました。

当日は、町や警察署、関係団体などから約60人が参加し、重大な事故につながる可能性が高い踏切事故防止に向け、踏切の機器取扱訓練や緊急時の連絡方法などを学びました。

「踏切内に閉じ込められたら、自動車を前進させながら遮断かんを押し進み脱出する」「踏切内で脱輪等をした場合は押しボタンを押して列車を停止させる」などを、模型を活用して理解を深め、有事に備えました。



遮断かんがおりてきたら、押し進み脱出を！



最優秀賞を受賞した丹代璃音さん

歯・口の健康児童審査会入賞

10月25日、上北地方学校保健・学校給食研究大会が六戸町で行われ、野辺地小学校の丹代璃音さん（6年生）が、「歯・口の健康児童審査会」で高学年の部最優秀賞を受賞しました。さらに、璃音さんは過去数年にわたり審査会に参加したことが評価され、特別賞も併せて受賞しました。

また、璃音さんは、上北地方学校保健会の推薦により、11月3日に青森市で開催された、歯・口の健康児童青森県審査会において入選しました。

璃音さんに、むし歯予防について気を付けていることを聞いたところ、「毎日必ず歯磨きするのはもちろんですが、飴を食べないように気を付けています」と話していました。

受賞おめでとうございます。

県教育長表彰（学校保健関係） 県学校保健会長表彰

11月1日、青森県学校保健・学校安全・学校給食関係表彰式が南部町で行われ、元学校医の戸館喜重郎氏及び学校医の中里紀生氏が「青森県教育長表彰（学校保健関係）」を、学校歯科医の近藤磨史氏が「青森県学校保健会長表彰」をそれぞれ受けました。

戸館氏は、昭和43年から平成18年まで当町の学校医として委嘱され、平成14年には上北地方学校保健会学校保健功労者表彰を受けています。中里氏は昭和61年から当町の学校医として委嘱され、平成19年には上北地方学校保健会学校保健功労者表彰を受けています。

近藤氏は昭和57年から当町の学校歯科医として委嘱され、平成16年には上北地方学校保健会学校保健功労者表彰を受けています。

この度、児童生徒の健診をはじめ、身体及び歯・口の健康保持、管理及び指導に長年携わるとともに、学校保健の普及と向上に貢献したことが認められ、それぞれの表彰となりました。

まちの お知らせ

役場 ☎64-2111

まちの人口

平成29年10月末現在（前月比）

人口	13,594名	（－ 23）
男	6,385名	（－ 8）
女	7,209名	（－ 15）
世帯数	6,567世帯	（－ 7）

無料相談案内

- **年金相談**
（年金全般に関すること）
12月20日（水）10時～15時
中央公民館
☎017-752-6600（要予約）
- **人権相談**
（人権擁護に関すること）
12月5日（火）10時～15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）
1月5日（金）14時～
☎64-2111総務課
老人福祉センター
※要予約：12月25日（月）まで
- **児童家庭相談**
（養護・児童虐待に関すること）
月～金曜（祝・祭日を除く）
10時～16時
健康増進センター ☎64-1770
- **行政相談**
（行政に関する苦情・要望等）
12月19日（火）9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 ☎64-1770

社会保障・税番号 （マイナンバー）制度 について

平成28年1月から社会保障・税番号（マイナンバー）制度が開始され、より公平・公正な課税と徴収を効率的に行うことができますようになりました。

個人番号は12桁の番号で、住民票を有する国民全員へ市町村から通知カードによって通知されます。本人が市町村に申請することで、通知カードと引換えにマイナンバーカード（個人番号カード）の交付を受けることができます。

県税手続において、個人番号を記載した申告書等（自動車取得税・自動車税減免、不動産取得税減額等）を提出する際は、本人確認が必要となります。提出の際、マイナンバーカードを提示していただくか、通知カードと運転免許証など身元確認の

できる書類を提示していただきますのでご協力をお願いします。詳しくは上北地域県民局県税部にお問い合わせいただくか、青森県庁ホームページで「県税マイナンバー」とご検索ください。

◆問合先

上北地域県民局県税部

☎0176-234241 課税課

創業・起業に係る補助制度について

町では、創業・起業を検討されている方を2種類の補助制度で応援しています。

◆空き店舗・空き家活用事業補助金

空き店舗を新たに借り入れて開業する方に対して、施設改修費の一部について補助金を交付しています。

◆補助金額

補助対象経費の3分の2を補助

助します。上限額は商業地域内の場合60万円、商業地域外の場合30万円です。

◆産業創出応援事業費補助金

新たに常用労働者または短時間労働者を1名以上雇用して行われる新規事業について、人件費及び事業開始のために必要となる初期費用の一部を補助する制度です。

◆補助金額

①雇用奨励費

1名の雇用につき、補助対象経費の3分の2まで、限度額は50万円です（最大3名分まで）。

②創業応援費

補助対象経費の3分の2までを補助します。限度額は50万円です。

◆各補助制度の詳細

各補助金の詳細につきましては町ホームページをご覧ください。

①空き店舗・空き家活用事業補助金

助金について

URL:<http://www.town.nohe.ji.aomori.jp/info/543/543.htm>
l?section=33

②産業創出応援事業費補助金について

URL:<http://www.town.nohe.ji.aomori.jp/info/542/542.htm>
l?section=33

◆問合先

地域戦略課（内線267）

経営支援セミナー開催のお知らせ

町では、創業・起業に興味のある方、新しい事業展開をしたい方などを対象に特定創業支援事業として持続的な経営をサポートするため、町商工会と共催で経営支援セミナーを開催いたします。

今回は飲食店の開業を具体例に左記の内容で開催いたします。ぜひご参加ください。

※セミナーに参加をご希望の方

は申込み先までご連絡ください。全てのセミナーを受講することで、国の創業・第二創業補助金に申請できるようになります。

◆日時

第3回 12月4日（月）
14時～15時30分
第4回 12月21日（木）
18時～19時30分

◆会場

中央公民館 第2会議室

◆内容

第3回 人材育成
第4回 財務

◆対象者

町内で事業を考えている方または既に事業を行っている方（特に飲食店の開業を考えている方または既に飲食店を開業されている方）

◆費用

無料

◆申込・問合先

地域戦略課（内線267）

平成29年度弘前大学 大学院医学研究科 「健康・医療講演会」 大腸がん検診と生活 習慣病

◆日時 12月9日(土)
14時～16時

◆場所

公立野辺地病院 3階講義室

◆演習1

「大腸がん検診のすすめ」

講師 公立野辺地病院
副院長 内科

中島道子 先生

◆演習2

「糖尿病になりやすい体質つてあるの？」

講師 弘前大学大学院
医学研究科内分沁代謝内科学
講座 教授 大門眞 先生

◆入場無料 予約不要

◆対象

どなたでもご参加できます

◆問合せ先

公立野辺地病院 事務長
☎64-3211

平成30年度 保育所〔新規〕入所 申込みを受付します

平成30年4月から保育所に入所を希望する児童の申込みを受付します。

◆受付期間

12月1日(金)～1月12日(金)

(4月以降の中途入所についても随時受付します。)

◆受付場所

役場 介護・福祉課窓口

◆入所できる基準

①就労(会社等勤務、自営等)

②妊娠、出産

③保護者の病気や障害

④同居又は長期入院している親族の介護、看護

⑤災害復旧

⑥求職活動

⑦就学

⑧虐待、DVのおそれがある

⑨その他①から⑧に類する状態

◆必要書類

①保育所入所申込書

②支給認定(現況)申請書

③就労証明書(父母及び65歳未満の祖父母を含む同居者すべての方の分)

④65歳未満の同居している祖父母が保育できない証明書

⑤平成29年1月1日現在、野辺地町に住民登録がない方は前住所地の平成29年度課税証明書

⑥口座振替依頼書

◆利用料

平成30年4月分～8月分は平成29年度の住民税課税額で算定します。

◆問合せ先

介護・福祉課(内線245)

介護・福祉課(内線245)

施設名	所在地	定員	設置者	保育方針	開所時間
野辺地保育園 ☎64-2859	字観音林 前田8-4	90	宗教法人日本基督教団野辺地教会 代表役員 白戸 清	イエスさまの愛につつまれ心も体も育つ、一人ひとりの園児を大切にする保育園。子ども同士が生きる力を学びいのちの尊さを知る。	7時～19時
ともいき保育園 ☎64-2472	字寺ノ沢 38-4	90	社会福祉法人有隣会 理事長 奥角 信導	いのちを大切に、丈夫な体とやさしい心で、芯はしっかりした子供に。一人ひとりを大事にし、共に生きる心を育てる保育園。	
たけのこ保育園 ☎64-4302	字荒田ノ沢 1-2	80	社会福祉法人おさなご 理事長 瀧野 道子	元気でやさしい子。一人ひとりのこどもを大切に、集団生活をとおして健康なこども、意欲的で心ゆたかなこどもに育てること。	
小中野保育園 ☎64-2240	字中小中野 9-46	20		－生きる力とおもいやりの心を育む－ 一人ひとりのこどもを大切に心身ともに健やかに育てる。	
わかば保育園 ☎64-4338	字田狭沢 3-4	45			

10月末の人身事故の発生状況

区分 町村別	平成29年						平成28年			前年比		
	10月中(単月)			10月末(累計)			10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	1	12	0	14	21	0	25	−9	+0	−11
横浜町	1	0	1	5	0	7	11	0	13	−6	+0	−6
六ヶ所村	1	0	1	5	0	8	11	0	12	−6	+0	−4
合計	3	0	3	22	0	29	43	0	50	−21	+0	−21

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！！



マイナンバーカードをつくってみませんか

◆マイナンバーカードってどんなカード？

- ①公的な身分証明書として
顔写真付きの公的な身分証明書として、運転免許証などと同じく、官民間わず（口座開設、レンタルビデオ店会員登録、郵便局での郵便物受取等）利用可能。
- ②マイナンバーの提示が1枚で
年金や税などの手続でマイナンバーを求められても、これ1枚でOK。
- ③マイナポータル利用に
行政機関等が保有するあなたの個人情報や、あなたの個人情報を行政機関同士がやりとりした履歴をポータルサイトで確認。

◆マイナンバーカードはどうしたらもらえるの？

郵便・パソコン・スマートフォン・まちなかの証明写真機から無料で申請できます。申請後、役場町民課よりマイナンバーカード交付のお知らせが届いたら、役場町民課窓口でお受け取りください。

・郵送による申請

- ①個人番号カード交付申請書（通知カードとともにお送りしています。）に署名又は記名・押印し、顔写真を貼り付けます。
- ②交付申請書の内容に間違いがないか確認し、送付用封筒に入れて、郵便ポストに投函します。
※通知カードと共に発送された交付申請書の送付用封筒については、差出有効期間が「平成29年10月4日まで」になっている場合でも、「平成31年5月31日まで」そのまま使用することができます。
また、交付申請用のWEBサイト（「マイナンバーカード総合サイト」）で検索してください。上に、申請者自身で印刷して利用可能な封筒様式が掲載されております。

・パソコンによる申請

- ①デジタルカメラで顔写真を撮影し、パソコンに保存します。
- ②交付申請用のWEBサイトにアクセスします。画面にしたがって必要事項を入力し、顔写真を添付して送信します。

・スマートフォンによる申請

- ①スマートフォンのカメラで顔写真を撮影します。
- ②個人番号カード交付申請書のQRコードを読み込み、申請用WEBサイトにアクセスします。画面にしたがって必要事項を入力の上、顔写真を添付し送信します。

・まちなかの証明写真機からの申請

- ①タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択し、撮影用のお金を入れて、個人番号カード交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざします。
- ②画面の案内にしたがって、必要事項を入力し、顔写真を撮影して送信します。

◆マイナンバーカードの交付申請に関する留意点

- ・通知カードを受け取った日以降に引っ越しを行った方は、通知カードに同封された個人番号カード交付申請書で申請することはできません。
- ・引っ越し後に申請を行う場合は、交付申請用のWEBサイト上に掲載されている手書き交付申請書を印刷してご使用ください（交付申請書は、役場町民課窓口でもお受け取りできます）。

平成29年度自衛官等募集のご案内

募集種目	応募資格	受付期間	試験期間		試験場所（予定）
自衛官候補生	18歳以上27歳未満の者	年間を通じて行っております	12月2日(土)、3日(日)		八戸駐屯地
			12月3日(日)、4日(月)		青森駐屯地
陸上自衛隊 高等工科学校生徒 (一般)	男子で中卒(見込含) 17歳未満の者	11月1日(水) ～平成30年1月9日(火)	一次	平成30年1月20日(土)	青森駐屯地 弘前医療福祉大学 小中野公民館(八戸)など
			二次	平成30年2月3日(土)	青森駐屯地八戸駐屯地
貸費学生	大学の理学部・工学部の3年、 4年次又は大学院(専門職大学院 を除く)修士課程に在学し、下 記※1の学科を専攻している方 が対象となります。	11月1日(水) ～平成30年1月9日(火)	平成30年1月27日(土)		仙台駐屯地

※1 電気工学・通信工学・電子工学・機械工学・数理工学・航空工学・金属工学・応用物理学・化学・応用化学・数学・物理学・繊維工学・農芸化学・建築学・精密工学・制御工学・情報工学・船舶工学・海洋工学（海上自衛隊要員のみ）
（注）学部については、理学部、工学部に類する学部も応募資格該当する場合があります。また、専攻学科については、名称のいかんを問わず上記学科に相当するものを含みます。

◎ 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

新年祝賀会の御案内

◇日時 1月4日(木)
16時～

◇場所 中央公民館

◇会費 3,000円

◇申込期限 12月11日(月)

◇申込方法

役場総務課へ会費を添えてお申し込みください。

◇問合先

総務課(内線226)

平成30年 野辺地町
成人式のお知らせ

◇日時 1月7日(日)
13時 受付
14時 開式

※成人の日(1月8日)の前日となりますので、お間違えのないようご出席ください。

◇場所 中央公民館 ホール

◇対象者

平成9年4月2日～平成10年4月1日までに生まれた方。

◇写真代 1,000円

※平成29年11月1日現在、当町に住所を有する方には、はがきでご案内いたします。町外に住所がある方で、当町の成人式に出席を希望される方は、12月15日(金)までに中央公民館(64-3054)へお申し込みください。

なお、お名前の間違いが生

じないようにするため直接お申込ください。

あったかハウス
「まかどの森」開設
期間のお知らせ

◇クロスントリーコース

9時30分～17時まで

◇ナイターコース

1月4日～3月2日

17時～19時30分

(毎週日・月曜日と主要なスキー大会の前日を除く)

「あったかハウスまかどの森」

◇利用期間

12月23日～3月11日

9時～17時まで

(ナイターコース開設日は20時まで)

◇休館日

12月29日～1月3日

◇ノルディックスキー無料貸出

あったかハウス開設に合わせて、ノルディックススキーの無料貸出を行っております。冬季の健康増進の目的や初心者の方もこの機会にぜひご利用ください。

※貸出しは当日の使用のみとなります。長期間の貸出しは行っておりません。

◇貸出実施期間

平成30年3月11日(日)まで

◇問合先

あったかハウス「まかどの森」

64-0778

64-0778

図書館行事

☎(64) 2195

野辺地町教育委員会
社会教育・スポーツ課
64-2119

◇子ども司書クラブ／2日

(土) 10時～(視聴覚室)

◇英会話クラブ／4日・11日

(月) 15時30分～(中央公民館)

◇おはなし工房／9日(土) 14

時15分～(視聴覚室)

◇ファミリー・イングリッシュ

／12日(火) 15時40分～(中央公民館)、19日(火) 15時

40分～(視聴覚室)

◇ヨチヨチおはなし会／13日

(水) 10時30分～11時(視聴覚室)「3歳未満児向け」

◇朗読の会『秋桜』／14日

(木) 10時～「定例会」(中央公民館)

◇ブックスタート／20日(水)

9時30分～(6か月児相談・健康増進センター)

子ども司書クラブ
クリスマスおはなし会

子ども司書クラブによる、絵本の読み聞かせやエプロンシアター、ペープサートなどのおはなし会を行います。

◇日時 12月2日(土) 14時～

◇場所 2階・視聴覚室

◇対象 幼児から一般の方まで、どなたでも参加できます。

野辺地町立図書館「管理運営に関する規則」の一部改正により、平成30年1月から左記の通り変更となります。

・複写サービスが実費負担となります。

B5・B4サイズ1枚10円
A3サイズ 1枚20円

・館内整理のため、月末が休館日となります。

※月末が土日、祝日に当たる場合は、その直前の平日。

但し、12月は12月28日。

・蔵書点検等のため、特別整理期間として、年間15日以内の休館日が設けられました。

児童館行事

☎(64) 3106

◇避難訓練

15日(金) 16時30分～

◇スノードーム作り

18日(月) 16時～

申込締切 11日

参加費 100円

◇大掃除 27日(水) 10時～

(登録児童のみ)

御寄附
ありがとうございます

町民有志の方より自作の北前船の模型(ヒバ材)をご寄附いただきました。

この模型は、のへじ活き活き常夜燈市場に展示しています。



板状立脚土偶、愛称を募集します！

国指定重要文化財「土偶（通称：板状立脚土偶）」に、多くの方々に親しみをもってもらえるよう愛称を募集いたします。呼びやすく、覚えやすい名前を募集しますので、ふるってご応募ください！

■応募締切：平成30年1月26日（金） ※当日消印有効

■応募方法：必要事項をご記入の上、郵送（はがき可）、持参、FAX、Eメールでご応募ください。（おひとり2点まで）

【記載内容】 ①愛称、②愛称の趣旨・意味、③応募者の氏名・電話番号・住所・年齢・職業

※町ホームページに掲載する応募用紙で応募しても構いません。

■応募先：〒039-3131 野辺地町字野辺地1-3 野辺地町立歴史民俗資料館

電話・FAX/64-9494 Eメール/a-yamazaki@town.noheji.lg.jp

■選考方法：愛称選考委員会で厳正に審査のうえ、決定します。

■結果発表：決定後、受賞者に通知したうえで広報のへじ等で発表し、来年3月開催予定の「土偶レプリカお披露目会」で表彰式を行います。

■賞品：最優秀賞（1名）5,000円分の町特産品詰め合わせ贈呈+旧有戸小学校土器収蔵室見学ツアー（ガイド付）

優秀賞（1名）3,000円分の町特産品詰め合わせ贈呈+レプリカ愛称への命名

※その他最終選考候補者3名に記念品を贈呈します。

<注意事項>

- (1) 選定作品に関する著作権、商標権、その他一切の権利は、野辺地町に帰属します。
- (2) 募集に伴う個人情報、この事業の目的以外には使用しません。ただし、採用者に関する情報は、氏名・住所（市町村名）を公表いたしますので、ご了承ください。
- (3) 提出された応募用紙等は返却しません。

【応募・問合せ：歴史民俗資料館 64-9494】

【プロフィール】

■見つかった場所

野辺地町・有戸地区

■年齢：約3,500歳

（縄文時代後期）

■性別：女性

■身長：約33cm



【特徴】

- ・支えがなくても立っていることができます！
- ・頭部分は、赤色でした。
- ・顔面には入墨をしています。
- ・実はストラップになります（肩に吊り下げ用の穴！）

国指定重要文化財・土偶（有戸鳥井平4遺跡出土）

地域おこし協力隊募集中！！

町では、以下のとおり「地域おこし協力隊」を募集しています。

【観光部門】

・募集人数 2人

・活動内容

- ① 地域資源の利活用と広域交流による観光及び地域活性化促進事業への支援活動
- ② 観光施設有効活用への支援活動
- ③ 町観光情報発信への支援活動
- ④ 町観光協会事業への支援活動

・活動期間 平成30年4月1日～平成31年3月31日（予定）

・募集期間 平成29年10月1日～平成30年1月31日まで（必着）

【就農移住】

・募集人数 数名

・活動内容

- ① 地域おこし協力隊としての委嘱期間が終了した後の就農に必要な活動
- ② 野辺地町及び野辺地葉つきこかぶを含む農産品の知名度向上に係る活動
- ③ その他、野辺地町の地域活性化や農業振興に寄与する活動

・活動期間 平成30年4月1日～平成31年3月31日

・募集期間 平成29年11月1日～平成29年12月20日まで（必着）

詳細は、町ホームページ及びJ O I N（ニッポン移住・交流ナビ）に掲載しています。

応募資格等詳しくは、地域戦略課（内線265）までお問い合わせください。

公共下水道事業について 廃止決定の報告

11月17日、議員全員協議会において、野辺地町公共下水道事業について、事業を廃止することと報告されました。

下水道事業の廃止に至るまでの経緯等の詳細は町ホームページに掲載及び回覧配布しますとので、ご覧ください。

◆問合せ先

建設環境課 都市計画担当
(内線276)

もったいない・あおり県民運動 10周年記念大会の開催について

青森県では、ごみ排出量やリサイクル率の改善などに向けて、平成20年度から「もったいない」を合言葉に、県民総参加で省エネや3Rに取り組む「もったいない・あおり県民運動」を推進しています。

この度、「もったいない・あおり県民運動10周年記念大会」を左記のとおり開催いたしますので、参加を希望する方は、野辺地町役場に設置してあるチラシ（12月上旬設置予定）裏面の参加申込書を野辺地町役場建設環境課までご提出ください。なお、参加申込書は、青森県のホームページからもダウンロードできます。（もったいない

記念大会」で検索）

また、当日、中央公民館から、無料送迎バス（定員60名程度、午前11時30分発）を出しますとので、ご希望の方は、お申し込みの際、電話あるいは、役場に来庁された際にお申し出ください。

◆日時 1月9日（火）

◆場所 13時30分～15時30分
県民福祉プラザ4階
「県民ホール」（青森市中央三丁目20-30）

◆記念講演

「海から考える環境のおはなし」

◆講師 東京海洋大学 名誉博士 さかなクン

◆対象 一般県民

◆定員 350名（先着順）

◆参加費 無料

◆申込期限 12月22日（金）

◆申込・問合せ先

建設環境課 環境保全担当
(内線223)

fax 64-9594

◆青森県環境生活部環境政策課

☎ 017-734-9243

fax 017-734-8065

【蜜蜂を飼育される方へ】 蜂の飼育届について

養蜂振興法の改正に伴い、趣味で蜜蜂を飼育する場合でも飼育届の提出が必要となりました。蜜蜂を飼育されている方は、飼

育届に毎年1月1日現在の飼育状況を記載し、その年の1月中旬に上北地域県民局地域農林水産部畜産課に提出してください。

飼育届用紙は、青森県ホームページでダウンロードが出来るほか、当方で配布しております。また、昨年度飼育届を提出された方については、当方から用紙が郵送されます。

なお、花粉交配用のみで蜜蜂を一時的に飼育されている方の届出は不要ですが、花粉交配時期以外等の通年で飼育する場合は届出が必要となります。

また、1月1日現在蜜蜂を飼育していない場合でも、飼育する目的で既に巣を設置されている場合も届出をお願いします。

詳しくは青森県農林水産部畜産課のホームページをご参照していただくとともに、記載内容等ご不明な点がございましたら、上北地域県民局地域農林水産部畜産課までお問い合わせください。

◆飼育届用紙のダウンロード

青森県農林水産部畜産課ホームページ「蜜蜂飼育届出の義務について」

http://www.pref.aomori.jp/soshiki/nourin/chikusan/mitubachishikutodokenogi_muhml

◆問合せ先・飼育届用紙配布先

上北地域県民局

地域農林水産部 畜産課
☎ 0176-22-8111

最終処分場維持管理報告 について

町では「一般廃棄物の最終処分場及び産業廃棄物の最終処分場に係る技術上の基準を定める

省令」に基づき、野辺地町一般廃棄物最終処分場及び旧寺ノ沢ごみ埋立地の水質検査を実施しております。詳しい検査結果は野辺地町ホームページにてご覧いただけます。

◎水質検査の主な結果について

場所	検査項目	単位	基準値	4月	5月	6月	7月	8月	9月
処一般廃棄物放流水最終	水素イオン濃度(pH)	-	5.8以上 8.6以下	7.4	7.2	7.5	7.5	7.5	7.6
	生物化学的酸素要求量(BOD)	mg/ℓ	60以下	2.0	1.4	2.1	1.5	1.6	1.1
	化学的酸素要求量(CODMn)	mg/ℓ	90以下	4.2	6.6	6.2	6.7	6.3	4.5
	浮遊物質(SS)	mg/ℓ	60以下	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0未満
	窒素含有量	mg/ℓ	120以下	35.6	34.0	45.9	30.5	46.2	39.5
埋旧立寺ノ沢放流水	水素イオン濃度(pH)	-	5.8以上 8.6以下	7.8	7.8	7.9	-	8.1	7.8
	生物化学的酸素要求量(BOD)	mg/ℓ	60以下	0.5	0.5未満	0.8	-	0.7	0.5
	化学的酸素要求量(CODMn)	mg/ℓ	90以下	8.3	10.0	8.2	-	10.2	8.1
	浮遊物質(SS)	mg/ℓ	60以下	1.0未満	1.0未満	1.0未満	-	1.0未満	1.0未満
	窒素含有量	mg/ℓ	120以下	8.33	8.14	8.11	-	1.74	9.39

※7月分の旧寺ノ沢ごみ埋立地放流水は、水不足により採水出来なかったため、データはありません。

あおもり出会いサポートセンターの会員登録について

①あおもり出会いサポートセンター会員登録中！

県では、少子化の流れを変えるため、結婚したい人の出会いを応援することを目的に、あおもり出会いサポートセンターを設置しています。

会員には、協賛団体が企画・実施する婚活イベント等の情報をメールマガジンで配信します。

まずは、出会いの機会をキャッチすることから始めてみませんか？

・会員数：約1,720人 ・会員条件：出会いを希望する20歳以上の独身者で県内にお住まいの方 ・登録料：無料

※独身男女の出会いの機会を応援していただける企業・団体等、婚活イベントを実施する協賛団体も募集しています。

②企業間婚活WEBマッチング登録募集中！

県では、独身の男女の新たな出会いの創出を図るため、「企業」×「企業」の企業間婚活を実施しています。異なる会社（異業種）の人との交流を希望する独身社員のグループ同士でマッチングを行い、企業間の交流、新たな出会いをお手伝いします。まずは気軽にエントリーください。

・登録条件：同企業等の独身者（同性、2人以上）によるグループ登録

〈ご利用から交流までの流れ〉



上記①及び②に関する問合先：あおもり出会いサポートセンター（運営団体：NPOプラットフォームあおもり）

あおもり出会い 検索 青森市新町2丁目5-4 スペースMOMO 2階 ☎017-721-1250

野辺地町水道課からのお知らせ

○冬期間の推定水量について

冬期間は積雪により水道メーターの検針ができませんので、1月から4月までの水道料金は推定水量で請求し、4月中旬の検針（5月請求分）で精算いたします。

料金につきましては、毎年1月にお届けしております「冬期間の推定による水道料金のお知らせ」でご確認ください。

なお、長期間留守にしたり、家族の増減により水量が変わると思われる方は水道課までお知らせください。

○水道使用異動届をお忘れなく

転入、転居、転出等の際には異動届を提出してください。提出がないと、引き続き、料金が請求されることもありますのでご注意ください。

○水道の凍結に御注意ください

冬期間は、蛇口や給水管などの凍結による故障や事故が多くなります。

また、水抜栓・湯沸器あるいはボイラー等の水抜操作の誤りで、5月の精算時に多額の水道料金が請求されることがありますのでご注意ください。

凍結や故障が見つかった場合は、町指定水道工事店（下記参照）に依頼して早目に修理してください。

○節水に御協力ください

毎年、年末は水の使用が集中します。水の使用が集中しますと、水の供給が追い付かなくなることも考えられますので、大掃除や洗車を30日・31日に集中させない、又は水を出しっぱなしにしない等、節水に御協力をお願いします。

町指定水道工事店（町内）

工 事 店 名	電 話 番 号	工 事 店 名	電 話 番 号
近藤電気工業(株)	64-4545	三興電気工業(株)	64-6831
(有)豊伸工業	64-6162	(株)NEM【旧菱沼電気設備工事】	64-6988
(有)山村電水	64-4805	(有)サイジョー	64-3261
柏葉電設工業	64-3913	エム・アック工業	64-7127
(有)興和電気商会	64-2102	ケーズ設備計画	64-2309
(株)熊谷住宅設備	64-5115	(株)姥名建築久田営業所	64-9238
(有)齊藤水道設備工業	64-2492	Koo's コーズサービス	64-7676

問合先 野辺地町 水道課 電話番号：64-2111(内線269～271) F A X 番号：64-6837

原子力メンテナンス業務 参入研修開催の案内

県では、原子力施設のメンテナンス業務参入を目指す県内企業または個人に必要な資格や知識の習得、技術力の向上のための研修を受講料無料で開催します。原子力分野に全く経験のない方も歓迎しますので、お気軽にお問い合わせください。

◎2月の研修予定

【原子力発電施設等研修】

◆第3種放射線取扱主任者講習

◇締切 1月8日(月)
◇日程 2月15日(木)
◇定員 16日(金)

◇定員 15名

◇場所 青森県量子科学センター(六ヶ所)

◆化学物質の安全取扱技術講座

◇締切 1月8日(月)
◇日程 2月19日(月)

◇定員 10名

◇場所 青森県量子科学センター(六ヶ所)

◆原子力発電基礎講座

◇締切 1月8日(月)
◇日程 2月26日(月)

◇定員 10名

◇場所 青森県量子科学センター(六ヶ所)

【原子力関連技術研修】

◆遠心式送排風機保修訓練

◇締切 1月8日(月)

◇日程 2月3日(土)
◇ 4日(日)

◇定員 8名

◇場所 日本原燃予備品組立試験建屋(六ヶ所)

◆申込・問合せ先

株式会社青森原燃テクノロジセンター
0175-6314671

ICO (Initial Coin Offering) 利用 者及び事業者 に対する注意喚起

一般に、ICOとは、企業等が電子的にトークン(証券)を発行して、公衆から資金調達を行う行為の総称です。トークンセイルと呼ばれることもあります。トークンを購入するに当たっては、リスクがあることや、プロジェクトの内容などをしっかり理解した上で、自己責任で取引を行う必要があります。

ICOに関する不審な勧誘等には十分注意してください。

◆ICOのリスクについて

◇ICOで発行されるトークンを購入することには、次のような高いリスクがあります。

・価格下落の可能性

トークンは、価格が急落したり、突然無価値になってしまいう可能性があります。

・詐欺の可能性

一般に、ICOでは、ホワイトペーパー(注)が作成されます。しかし、ホワイトペーパーに掲げたプロジェクトが実施されなかった場合や、約束されていた商品やサービスが実際には提供されないリスクがあります。また、ICOに便乗した詐欺の事例も報道されています。

(注) ICOにより調達した資金の使い道(実施するプロジェクトの内容等)やトークンの販売方法などをまとめた文書をいいます。

◇トークンを購入するに当たっては、このようなりスクがあることや、プロジェクトの内容などをしっかり理解した上で、自己責任で取引を行う必要があります。

◇ICOに関する不審な勧誘等には十分注意し、内容に応じて、以下の相談窓口にご相談ください。

◆問合せ先(相談窓口)

《仮想通貨を含む金融サービスに関するご相談はこちら》
◇金融サービス利用者相談室
0570-016811

※IP 電話・PHSからは、03-5251-6811

《不審な電話などを受けたらこちら》

◇消費者ホットライン

局番なしの188(いややー)《詐欺と思われるトラブルに関するご相談はこちら》

◇警察相談専用電話

#9110又は最寄りの警察署まで

「写真を撮るだけで稼げる」などとうたう事業者 にご注意ください

本年1月以降、「あなたの写真が、今すぐお金に変わる!」「写真を撮るだけで稼げる」などとウェブサイトで勧誘し、情報商材や自動集客ツール使用料として、消費者に高額な費用を支払わせる事業者に関する相談が各地の消費生活センター等に寄せられていますので、ご注意ください。

詳しくは左記の消費者庁ウェブサイトをご覧ください
詳しくは

URL:http://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer-policy/caution/index.html#beware_of_property_consumer_safety_act

◆問合せ先(相談窓口)

・消費者ホットライン

局番なしの188(いややー)

・警察相談専用電話

#9110又は最寄りの警察署まで

「海上自衛隊大湊音楽隊 第40回定期演奏会」 の開催について

◆日時 1月20日(土)
14時~16時(開場13時)

◆場所

リンクステーションホール
青森大ホール

◆入場は無料ですが、入場整理券が必要です。入場整理券をご希望の方は、往復はがきまたはEメール(1通で5名様まで応募可)に住所・氏名・年齢・電話番号と同行者全員の氏名・年齢をご記入のうえ

◇はがき 〒035-8511
青森県むつ市大湊町4-1
海上自衛隊大湊地方総監部
広報「定期演奏会」係

◇Eメール
orh-kouhou@inetmsdf.mod.go.jp
までお申込みください。

◆締切 1月9日(火) 必着

※応募は、お一人様一通までとさせていただきます。

※希望者多数の場合は、抽選となります。

◆問合せ先 海上自衛隊

大湊地方総監部 広報係

0175-2411111

(内線2304)

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
(祝日除く)

◆時 間：13時～14時45分

◆送迎車運行日：

12月4日、7日、11日、14日、
18日、21日、25日、28日

老人福祉センター（2か月分）

◆開設日：12月4日(月)、18日(月)
1月15日(月)、29日(月)

◆時 間：10時～14時

◆送迎車運行日：12月18日
1月29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。

(10月受付分) 町民課

おたんじょう
おめでとう

品木 凌玖くん(亮) 駅前2
城下 海斗くん(明宏) 中袋町
九島 綾菜ちゃん(賢) 馬門1

山村	熊澤	瀧野	大山	宮部	上野	洞内	柴崎	野坂	柴崎	戸館	高田	田中	福田	樂水	古林
力哉さん	まつさん	イツさん	令一さん	カヤさん	忠さん	次郎さん	啓三さん	康子さん	達次さん	榮子さん	睦子さん	昭治さん	昭夫さん	トセさん	六郎さん
(97)	(96)	(91)	(90)	(92)	(85)	(99)	(80)	(48)	(57)	(83)	(86)	(88)	(79)	(88)	(95)
城内	下袋町	八幡町	城内	鳴沢	金沢町	中袋町	馬門1	金沢町	下町一区	新町	有戸	金沢町	駅前2	中袋町	金沢町

おくやみ申し上げ
ごめいふくを
祈ります。

年 末 年 始 の お 知 ら せ

施 設 名	休館・休業日
役場 (☎64-2111)	12月29日(金)～1月3日(水)
中央公民館 (☎64-3054)	12月29日(金)～1月3日(水) (12月28日は歴史民俗資料館が午後4時、その他の施設は午後5時で閉館となります。)
馬門公民館 (☎64-9326)	
図書館 (☎64-2195)	
歴史民俗資料館 (☎64-9494)	
町立体育館 (☎64-1459)	
勤労青少年ホーム (☎64-9657)	
青少年体育センター (☎64-9657)	
屋内温水プール (☎64-9777)	
あったかハウス「まかどの森」 (☎64-0778)	
児童館 (☎64-3106)	12月29日(金)～1月3日(水)
クリーン・ペア・はまなす (☎68-2508) (対象廃棄物：可燃ごみ・粗大ごみ・ペットボトル・空き缶・空きびん)	12月30日(土)～1月3日(水)
一般廃棄物最終処分場 (☎64-0139) (対象廃棄物：不燃ごみ)	12月31日(日)～1月3日(水)

●各種証明書の交付

役場の業務は、12月29日(金)から1月3日(水)まで年末年始のため休務となりますので、特に年末に印鑑証明書・住民票等の各種証明書が必要となる方は、お早めに申請を！

●婚姻届等の戸籍届出

年末年始に婚姻届の提出を予定している方は、12月28日(木)までに提出書類等のご相談をお願いします。

問合先 町民課 ☎64-2111

●し尿汲み取り

年末年始のし尿汲み取りは大変込み合いますので、申込みはお早めに！

年末年始の申込みは、12月15日(金)までです。年始の申込みは、1月4日(木)からです。

問合先 建設環境課 ☎64-2111

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、育児中の方など保健師による電話相談	火・木曜日 (祝日を除く) 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：12月1日(金) 12月18日(月)
1月12日(金) 1月29日(月)

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

エイズ相談専用電話

◎上十三保健所
0176-23-8450

※検査には電話予約
が必要です。

※詳しくは青森県庁ホームページ「相談・検査(AIDS)」をご覧ください。

エイズはHIVウイルスに感染することで起こる病気です。エイズの治療は飛躍的に進歩し、感染後の早期発見・治療でエイズ発症を抑えることができます。感染が心配な方は早めに検査を受けましょう！保健所での相談・検査は匿名・無料です(要電話予約)。ご希望により、性器クラミジア感染症、梅毒の検査も同時に受けられます。

12月1日は
世界エイズデーです

笑顔のへじ健康シリーズ②

アルコールについて

町では、町民の健康づくり推進のために『健康のへじ21』計画を策定しています。その計画の8領域の中の1つ「こころの健康づくり」領域では、ストレス処理に飲酒しないことを目標としています。

これからお酒を飲む機会が増える季節となります。お酒は量を間違えることで健康を害する原因となります。アルコール依存症を引き起こす大きな要因になるばかりでなく、肥満や肝機能障害など様々な病気の引き金となります。楽しくお酒を飲むために、次のことに気をつけましょう。

お酒を飲む時に心がけたいこと

①食事やつまみをとりながらゆっくりと飲むようにしましょう。

★おすすめのおつまみ

・豆腐やキノコ類、酢の物(海藻やたこ・サバなど)↓たんぱく質やビタミン・ミネラルが豊富！
・肉類であれば低脂肪・高たんぱくな焼き鳥がおすすめです。なるべく脂質の少ない胸肉やささみを選びましょう。

笑顔のへじ健康シリーズ

②強いお酒は薄めて飲みましょう。アルコール度数の高いお酒は喉や胃腸の粘膜を刺激します。
③週に最低2日は休肝日を設け、肝臓などの検査は定期的に受けましょう。

④周囲の人に無理に勧めず、楽しく飲みましょう。お酒は会話をしながら楽しく飲むことがストレス解消に有効です。

お酒の適量の目安

お酒の適量は、1日平均純アルコール量で約20gです。

※一般男性の場合。女性や高齢者はこれより少ない量が目安になります。

ワイン
グラス1.5杯
(約180ml)



ウイスキー
ダブル1杯(60ml)



日本酒
1合
(180ml)



※いずれか1種類の場合、適量の目安です

ビール
中ビン1本
(500ml)



焼酎0.6合
(約110ml)



総合健診の受診のお知らせ

平成30年3月31日まで下記の医療機関で受診できます。
※事前に医療機関へ予約をしてください。

医療機関名	電話番号	特定	胃	大腸	肺	子宮	乳
公立野辺地病院	64-3211	○	○	○	○	○	○
戸館内科整形外科医院	64-2525	○	○	○	○		
中里医院	64-1388	○	○	○	○		
川上クリニック	64-0111	○					
えびさわクリニック	64-4160	○					
のへじクリニック	64-7333	○					
ちびき病院	64-5100	○					
あおり人間ドックセンター	017-765-2570						○
八戸西健診プラザ	0178-21-1717					○	○

歯周疾患検診、知っていますか？

平成29年4月1日～平成30年3月31日の間に
40・50・60・70歳になる町民の方へ
歯周疾患検診のご案内をお送りしています。

実施期間 平成30年3月31日まで

実施場所 案内に記載されている歯科医院
※事前に予約をしてください。

検診料金 無料



10年に一度の検診機会を是非ご活用ください！

※案内を紛失された方は健康づくり課で再発行します

高齢者インフルエンザ 予防接種のお知らせ

対象

昭和27年10月31日以前生まれ
の野辺地町に住所を有する方
※対象者には10月2日付で案内
を郵送しています。

※なお、この予防接種を受ける
ことの義務はなく、ご本人が
希望する場合のみ予防接種を
行いますので、希望する場合
はお送りした書類を持参して
予防接種をしてください。

実施期間

平成29年11月1日～

12月31日

※12月末の接種日は、各医療機
関によって異なります。

場所

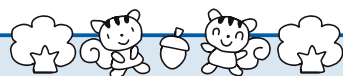
町が契約している医療機関
(案内をご参照ください)

負担額

接種費用のうち一人当たり
千円を町が助成します。

◎お問い合わせ

野辺地町健康増進センター
健康づくり課 64-11770



12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
4	3歳児健診 (平成26年5月、6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。
7	4か月児健診 (H29年7月3日～8月7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。
8	マタニティーサロン (妊婦とその家族)	10:30	健康増進 センター	妊娠期～産後、乳幼児期 の歯のお話し	事前の申し込みが 必要です。
20	6か月児相談 (H29年6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。
	10か月児健診 (H29年2月生まれ)	13:30		育児相談、身体計測 歯科保健指導 歯科健診	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。
	1歳児健診 (平成28年12月生まれ)	13:30			
	みんなの子ども相談 (出生～就学前まで)	14:30		育児相談、食事相談 身体計測、歯科健診	前日までに 申し込み必要です。

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

公立ぎんなん寮クリスマスセール

- ◆日時 12月16日（土）～18日（月）
9時45分～17時
- ◆場所 公立ぎんなん寮
（直売所ハンズ及び大温室）
- ◆販売品 シクラメン、ポインセチア、各種鉢花、ハム、ソーセージ他
- ☆期間中、園芸商品、ハム・ウインナー等の加工商品10%割引（友の会会員20%割引）
- ☆期間中、切り花の販売10%割引
- ☆ハムギフトも承っています。（割引対象外）
- ◆問合先
公立ぎんなん寮 ☎0176-56-5121

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

元旦歩こう会

元旦歩こう会は、平成30年元旦で40回目の節目を迎えます。参加者のご健康とご多幸、そして地域の発展と世界平和を祈念して多数参加されますようご案内申し上げます。

- ◆日時 1月1日（月） 8時30分～
- ◆集合場所 神明宮境内集合
- ◆コース 神明宮～愛宕神社～八幡宮～神明宮
- ◆参加料 無料（集合写真希望者は200円）
- ◆締切 ありません
- ◆主催 野辺地アスリートクラブ
- ◆問合先 アスリートクラブ
若山 ☎090-1495-9100

今月の表紙

11月中旬、老人福祉センターで開催された「さんまのからくりテレビ ご長寿早押しクイズ」の地区予選の様子です。

80歳以上の20人の参加者が、ことわざや映画のタイトルなどのクイズに挑戦し、和やかな雰囲気の中、笑いが絶えない予選会となりました。

笑顔あふれるまちに移り住んで

まだ、野辺地町に移住する前の話。4年前。暇を見つけては東北道を北上して青森へ。とはいえ、雪道の運転は怖いので、冬場は青森通いを我慢して、雪が融けるのを待った。満を持して出発したあの日は、忘れもしない平成26年3月21日。雪は融けているところか、青森は遅すぎる大雪ナウ。

国道7号線を時速20キロでぶっ飛ばす多摩ナンバー。背後には青森ナンバーの大渋滞。雪が降ってない時と同じようなスピードで走る反対車線の車をチラ見して、青森県民の雪道運転技術の高さに圧倒された。なんとか青森市にたどり着き、古川市場でのつけ丼。おいしかった。よたよたと駐車場に戻ると、私の車に人だかりが。国道7号線渋滞被害者友の会？と思いきや、ある親子の会話が。

父「お父さんが子供の頃は皆コレだったのだ（的な方言）。」
子「かっこいいネ！」（そうだろうさうだろう…心の中で阿部）

コレとはタイヤチェーン。そう、青森の冬はスタッドレスタイヤなのですが、東京はほとんど雪が降らず、利用機会も少ないので、低コストのタイヤチェーンが雪道対策の主流でした。そうか、スタッドレスタイヤだからあんなスピードで走れるのか、と気づいた46歳の早春。

青森のおでんには生姜が入ってる？



野辺地に移住し、待望のスタッドレスタイヤを購入。そのすばらしさをあまり体感できずにいた。しかし、今年の急な雪にタイヤ交換できず、夏タイヤのまま運転した命知らずの移住コディネーター、阿部でございませう。町民の皆さまお元氣でお過ごしでしょうか？あの、夏タイヤでは怖くて運転できません！どこにも行けません！スタッドレスタイヤ万歳！移住者の皆さんも絶対買おうね！

- 野辺地町移住コーディネーター 阿部のメールアドレス：mail@nohejimachi.com
- 野辺地町移住コーディネーター 阿部の携帯電話：090-9675-1882

●三沢市

みさわおもちゃ病院

- ・日時 12月17日(日)
10時～12時
- ・場所 三沢航空科学館
エントランスホール
- ・問合先 三沢航空科学館
☎0176-50-7777

寺山修司記念館特別企画展 ドキュメント
～幻想市街劇『田園に死す』三沢篇～

- ・日時 10月19日(木)～4月1日(日)
- ・場所 寺山修司記念館
- ・問合先 寺山修司記念館
☎0176-59-3434
北部地区町内会連絡協議会
☎0176-59-2311



町のカレンダー

●横浜町

2017横浜なまこフェア

- ・日時 12月1日(金)～12月17日(日)
- ・場所 ・菜の花プラザ
レストラン「鮮菜」
・トラベルプラザ・サンシャイン
- ・問合先 横浜町産業振興課
☎0175-78-2111 (内線362)



●小坂町

クリスマスマーケットin小坂2017

- ・日時 12月16日(土)、23日(土)
- ・場所 明治百年通り(天使館周辺)
- ・問合先 小坂町観光産業課観光商工班
☎0186-29-3908
小坂まちづくり株式会社
☎0186-29-2821

●十和田市

アーツ・トワダ

ウィンターイルミネーション

- ・日時 12月1日(金)
17時50分～点灯式
平成29年12月1日(金)～
平成30年2月14日(水)
16時30分～21時開催中
- ・場所 十和田市現代美術館前
アート広場
- ・問合先 十和田市観光推進課
☎0176-51-6772



日	月	火	水	木	金	土
行事内容 ☒ 図書館 ☒ 児童館 ☑ 健診 ☑ 相談 ☒ 納期限					1 ☑ 弁護士 傾聴サロン	2
3	4 ☑ 3歳児	5 ☑ 人権	6	7 ☑ 4か月児	8 マタニティーサロン	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 傾聴サロン	19 ☑ 行政	20 ☑ 6か月・ みんなの子ども ☑ 10か月・1歳	21	22	23
24	25 ☑ 町県民税(4期) ☑ 国民健康保険税(6期)	26	27	28	29	30
31	よいお年をお迎えください					役場年末休業

※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42



管理栄養士
新井山 静

トマトソースドリア

【管理栄養士のコメント】

寒さが本番を迎える季節になりました。あつあつのドリアは、いかがでしょうか。

お肉控えめで、大豆と野菜たっぷりのドリアです。ゆで大豆は、缶詰やパックに入ったものを使うと、お手軽で食感が楽しめます。クリスマスやちょっとしたおもてなしにもおすすめです。

【栄養価 1人分】

エネルギー 395Kcal たんぱく質 14.7g 脂質 13.4g 炭水化物 51.1g 塩分相当量 1.3g

材料 4人分

- ・キャベツ 80g
- ・玉ねぎ 50g
- ・にんにく 1/2片
- ・合いびき肉 70g
- ・油 大さじ1/2
- ・大豆（ゆで） 60g
- ・トマト水煮缶 200g
- A・コンソメ 1個
- ・砂糖 小さじ1
- ・とろけるチーズ 100g
- ・ごはん 軽く4膳

作り方

1. キャベツはざく切り、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンに油を熱し、ひき肉、にんにくを入れて炒める。
3. ひき肉の色が変わったら、玉ねぎ、キャベツを炒める。
4. 野菜がしんなりしたら、Aと大豆を入れ10分位煮る。
5. 器にごはんと1〜4でつくったソースを盛り、チーズをかけて、オーブンやトースター、グリルなどで焼き目をつける。



たかやま おうすけ
高山 桜輔くん



おさないゆうり
小山内祐理くん



やま だ めい さ
山田 芽咲ちゃん



さく た けん せい
作田 健誠くん

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

