

おたんじょう
おめでとう

横濱 華乃ちゃん（一樹）金沢町
大高 悠愛ちゃん（悠斗）中袋町
加藤 凜空ちゃん（昂）新道

「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。
（8月受付分）町民課

戸籍の窓

おくやみ申し上げ
ごめいふくを
祈ります。

藤谷 トセさん	小保内 みゆきさん	大杉 秀雄さん	川端 茂廣さん	廣野 雅美さん	安村 好美さん	中野 敬子さん	成田 英子さん	柴崎 タネさん	江刺 家弘さん	鳴海 そよさん	三好 ちゑさん	佐藤 廣美さん	市ノ渡 勝次郎さん	照山 ミヤさん	岡野 ユミさん	谷坂 ふめさん	境 幹雄さん	向中野 うめさん
(79)	(51)	(85)	(83)	(70)	(82)	(85)	(92)	(91)	(64)	(73)	(68)	(62)	(79)	(76)	(95)	(100)	(91)	(88)
有 戸	駅前 1	金沢 町	駅前 2	枇杷 野	上袋 町	金沢 町	中袋 町	馬門 2	下町 1区	下町 1区	下町 1区	中袋 町	下町 2区	松ノ木 平	中袋 町	有 戸	八幡 町	松ノ木 平

老人憩いの湯



有戸地区はまなす

ふれあいセンター

◆開設日：毎週月・木曜日
（祝祭日除く）

◆時 間：13時～14時45分

◆送迎車運行日：

10月2日、5日、12日、16日、
19日、23日、26日、30日

老人福祉センター（2か月分）

◆開設日：10月2日(月)、16日(月)
11月6日(月)、20日(月)

◆時 間：10時～14時

◆送迎車運行日：10月16日
11月20日

納めた国民年金保険料は全額が 社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、平成29年1月から12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけではなく、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、平成29年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、平成29年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください。（平成29年10月1日から12月31日までの間に、今年のはじめて国民年金保険料を納められた方へは、翌年の2月上旬に送られます。）

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。

みんなの
国民年金



10月31日（火）で
9月分の納付期限は
国民年金保険料

国民年金のご相談・手続き等については下記にお問い合わせ下さい。

青森年金事務所
☎017-734-7495

野辺地町役場
町民課

☎64-2111
（内線240）

町の ほけん だより

問い合わせ先

健康増進センター内
健康づくり課

住所…前田5番地2

TEL…64-11770

FAX…64-18083

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

* 傾 聴 サ ロ ン *

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

日 程：10月4日(水) 10月23日(月)
11月8日(水) 11月22日(水)

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

結核検診のお知らせ

今年度の結核集団検診を
下記の日程で行います。

この検診の対象となる方
は今年度中に65歳以上にな
る方(昭和28年3月31日以
前に生まれた方)です。

対象となる方には10月初
めまでに「野辺地町結核集
団検診受診票」をお送りし
ますので、ご都合のよい日
に受診票を持参してお近く
の巡回場所にお越しくださ
い。

この検診料金は無料です。
なお、今年度に入ってから、
胸のレントゲン撮影
(肺癌検診など)をしてい
る方は重ねて結核検診で胸
部レントゲン撮影を受ける
必要はありません。

結核の感染者が近年増加
傾向にあります。結核は過
去の病気ではありません。
自分の為だけでなく周囲
の人の為にも、検診を受け
て結核感染の広がりを防ぎ
ましょう。

月日	時 間	場 所	月日	時 間	場 所
10月10日(火)	9:00~9:25	元(有) 石 孝 電 機 工 業 前	10月13日(金)	9:00~9:40	えぼしコミュニティーセンター
	9:35~10:00	さ い と う 整 骨 院 前		9:50~10:05	元 西 野 商 店 前(川 目)
	10:10~10:50	金 沢 町 集 会 所(大 祐 堂)		10:15~10:30	近 藤 町(松 山 隆 氏 宅 隣)
	11:00~11:35	野 辺 地 警 察 署 駐 車 場		10:40~11:00	観 光 物 産 P R セ ン タ ー
	11:45~12:20	旧 漁 業 協 同 組 合 前		11:10~11:50	町 立 体 育 館
10月11日(水)	9:00~9:40	元クローバー作業所(松ノ木平)	10月16日(月)	9:00~9:15	目ノ越地区農産物加工等施設(婦人ホーム)
	9:50~10:40	マエダストア野辺地店駐車場		9:25~9:40	有戸地区学習等供用センター
	10:50~11:00	第 2 久 保 田 歯 科 医 院 前		9:50~10:10	塩 谷 商 店 前(明 前)
	11:10~11:30	丸 山 商 店 前		10:20~10:35	木明地区農作業管理休養センター
	11:40~12:30	愛 宕 公 園 駐 車 場		10:45~11:00	ゆうき青森農業共同組合らくのう支所前
				11:10~11:30	(株)木村管工社員寮駐車場
10月12日(木)	9:00~9:35	中 央 公 民 館	10月17日(火)	9:00~9:50	役 場 前
	9:45~10:05	中華料理福家前(元岡山食堂前)		10:00~10:20	松 竹 食 堂 向 か い
	10:15~10:30	馬門中地区隣接道路(齊藤起一氏宅隣)		10:30~11:20	ヤマザキショップ横(旧古林酒店)
	10:40~11:00	馬 門 公 民 館		11:30~12:00	勤 労 青 少 年 ホ ー ム
	11:10~11:20	元 柴 久 商 店 前			
	11:30~11:45	健 康 増 進 セ ン タ ー			

笑顔のへじ健康シリーズ①「乳がん」

ピンクリボンとは？

ピンクリボン運動って知っていますか？ピンクリボン運動とは、乳がんについての正しい知識を多くの方に知って頂き、その結果乳がんから引き起こされる悲しみから一人でも多くの方を守る活動のことです。10月はピンクリボン月間です。そこで、乳がんの自己検診についてご紹介したいと思います。

乳がんについて

乳がん患者は年々増加傾向にあり、12人に1人が罹患すると言われています。青森県はがんによる死亡が全国でワースト1位。乳がんの罹患率も高く、死亡率は全国でワースト1位です。しかし、乳がんは定期検診と自己検診によって発見された場合、早期の場合が多く、ほぼ完治が期待できます。

定期検診については、2年に1度の検診でも毎年受診した場合と同等の効果があると言われており、野辺地町では2年に1度、町の検診で乳がん検診受診の機会があります。

自己検診について

乳がんのできやすい部位：乳房の外側上部です。すべての乳がんの53%がこの部位に発生します。

自己検診の方法

- ①鏡の前に立って乳房全体を観察する。(ひきつれや赤み、ただれ、左右差がないかを観察)
 - ②両手を上げて、全体を観察。
 - ③乳頭をつまみ、出血や分泌物がないか確認。
 - ④乳房全体を反対側の指の腹で触れていく(の字を書くように)。
※ボディソープをつけたり、あお向けになつて肩の下に座布団をいれたりすると触れやすくなります。
 - ⑤指先をそろえて脇の下に入れ、しこりがないか確認(リンパの腫れを確認します)。
 - ⑥反対側も同じように行います。
- ※毎月必ず行いましょう！
・月経1週間後くらい、乳房の腫れが落ち着いたとき
・閉経後の方は、毎月日付を決めて行いましょう。

マタニティサロンのお知らせ

10月30日(月)：妊娠期の栄養(妊娠期の栄養について管理栄養士の講話と試食があります)

※事前申し込みが必要です！
11月17日(金)：マタニティヨガ(15週以上の妊婦さんと、出産後1年以上の産婦さんが対象になります)。
お問い合わせは健康づくり課まで(0175・64・1770)

10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
5	4か月児健診 (H29年5月8日～6月5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。
16	3歳児健診 (平成26年3月、4月生まれ)	8:30	健康増進 センター	育児相談、身体計測 小児科・歯科診察	対象者には 個別通知します。
18	6か月児相談 (H29年4月生まれ)	10:00	健康増進 センター	育児相談、身体計測 離乳食試食	個別通知はして おりません。 広報で確認し 母子健康手帳 バスタオルを お持ちください。
	10か月児健診 (H28年12月生まれ)	13:30		育児相談、身体計測 歯科保健指導 歯科健診	
	1歳児健診 (平成28年10月生まれ)	13:30		育児相談、食事相談 身体計測、歯科健診	
	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	
30	マタニティサロン (妊婦とその家族)	13:30	健康増進 センター	妊娠期の食事について 講話と試食等	一週間前までに 申し込みが必要です。

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

第38回営大祭広げよう！営大の可能性
～夢と希望を未来へ～

- ◆日時 10月28日（土）、29日（日）
9時～14時
- ◆場所 青森県営農大校
- ◆主な内容
農畜産物販売、模擬店、農作業体験ツアー、
学習成果の展示、就農相談コーナーなど
（併催行事：オープンキャンパス：当日受付可）
- ◆問合先 青森県営農大校
☎0176-62-3111

「旧野村家住宅離れ（行在所）」
夜間特別公開します！

明治天皇が行在所に宿泊された日に併せ、行在所の夜間特別公開を行います。行在所の灯りに照らされた庭園の木々を、行在所から眺めてみませんか？皆様のお越しをお待ちしています。

- ◆実施日 10月14日（土）
- ◆時間 16時00分～19時30分
- ◆場所 旧野村家住宅離れ（行在所）※町役場裏
- ◆内容 ガイドによる解説、飲食の提供及び販売
- ◆その他 駐車場は、中央公民館をご利用ください。
- ◆問合先 歴史民俗資料館 ☎64-9494

オレンジメモリーカフェ はまなす

- ◆日時・内容
◇10月13日（金）13時30分～15時30分
相談コーナー、茶話、iPadタッチゲーム、3B体操
◇10月24日（火）13時30分～15時30分
相談コーナー、茶話、体を動かそう、講和
- ◆場所 総合福祉センターのへじ（老健のへじ敷地内）
- ◆人数 20人程度（※定員に達し次第、受付終了）
- ◆参加費 無料
- ◆対象 認知症の人、その家族、地域住民
- ◆申込・問合先
社会福祉法人福祉の里
介護老人保健施設のへじ ☎65-2333

和紙ちぎり絵干支飾り講習会

来年の干支「戌」を色紙に貼りませんか？
初めての方も簡単に作れます。

- ◆日時 10月19日（木）13時30分～
- ◆場所 中央公民館
- ◆費用 受講料無料 教材費1,150円
- ◆持ち物 ハサミ・鉛筆・お手拭き
- ◆問合先 逸見禮子 ☎64-3549

あなたの活動をPRしてみませんか？
掲載をご希望の方は下記まで！
総務課広報担当 ☎64-2111

『地域おこし』はじめました

三年前。想像以上に寂しい野辺地町。私に与えられた「地域おこし」という仕事。途方にくれた。何が出来るの？県内屈指の豪雪地域。毎年三月には百名単位で町外に転出者が出る町。はたてがいと葉つきこかぶが特産品。しかし、その特産品の商品価値が町内ではあまり高くない様子：

救われた。やる気満々の役場担当者に。私に野辺地町を教えられた。ご自身の仕事を放り投げて。ちよっとわかってきたら欲が出て、むやみに人と会った。やりすぎて役場職員に叱られた。生まれつき孤独は好きだ。でも、どうしてもつらい夜は、布団の中で控えめに大声を出した。

半年後。町民の皆さんの優しさに気付いた。役場も全面支援してくれる。考えてみれば、私はよそ者なのだ。そのよそ者をたかが半年で受け入れてくれた野辺地町。自然が豊か。人が優しい。横浜町だって七戸町だってきつとそうだ。でも私は野辺地町がいい。大げさかもしれないが恩がある。町民の皆さんにも町にも、漁協にも農協にも。だから何でもいい。野辺地町の名前を全国に売ろうと思った。こんな素敵な町なのだと。

そして三年。九月末で地域おこし協力隊の任期を終えました。この下らないコラムも最終回。ありがとうございました。大したことができずにごめんなさい。十月からは野辺地町移住コーディネーターの阿部として

再出発します。大好きな野辺地町に移住者を増やしていくため、全力を尽くします。



水泳大会目前！猛練習なのです！

十月八日、サンビレッジのへじ（温水プール）でかっぱ水泳大会が開催されます。子供たちの力泳を応援しに来てください。

- 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

三沢アメリカンデー

- ・日 時 10月8日(日)9時45分～16時
(前夜祭10月7日(土)15時～21時)
- ・場 所 三沢市公会堂及び
三沢基地正面ゲート周辺
- ・問合せ 三沢国際クラブ
☎0176-51-1600
火～金【祝除く】13時～20時

MISAWA BBQ ジャンボリー2017

- ・日 時 10月15日(日)10時45分～19時
- ・場 所 道の駅みさわ
斗南藩記念観光村
- ・問合せ (一社)三沢市観光協会
北部地区町内会連絡協議会
☎0176-59-2311

●十和田市

第3回世界流鎗馬選手権

- ・日 時 10月14日(土)・15日(日)
- ・場 所 十和田市中央公園緑地
- ・問合せ 十和田流鎗馬観光連盟
(十和田乗馬倶楽部内)
☎0176-26-2945



●六戸町

メイプルタウンフェスタ2017

- ・日 時 11月4日(土)10時～17時
11月5日(日)9時～16時
- ・場 所 六戸町総合体育館および西側
駐車場、B&G海洋センター
駐車場、六戸町文化ホール、
六戸町就業改善センター、町
営野球場、町立図書館
- ・問合せ メイプルタウンフェスタ実行
委員会 (六戸町産業課内)
☎0176-55-3111

●東北町

生き生き産業文化まつり

- ・日 時 11月4日(土)～5日(日)
- ・場 所 東北：北総合運動公園
上北：町民体育館・文化
センター
- ・問合せ 東北町農林水産課
☎0176-56-3111

●六ヶ所村

ふるさと新鮮朝市

- ・日 時 10月14日、28日
7時～(なくなり次第終了)
- ・場 所 14日(土)泊地区イベント広場
28日(土)尾駁小学校跡地
- ・問合せ 六ヶ所村商工会
☎0175-72-2331

六ヶ所村村民文化祭

- ・日 時 10月27日(金)～28日(土)
- ・場 所 文化交流プラザスワニー
- ・問合せ (一財)六ヶ所村文化振興公社
☎0175-72-3400

2017六ヶ所村異文化交流フェア

- ・日 時 10月28日(土)
- ・場 所 文化交流プラザスワニー
- ・問合せ (一財)六ヶ所村文化振興公社
☎0175-72-3400



町のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 傾聴サロン	5 ㊟ 4か月児	6 ㊟ 弁護士	7 郷土の味を 楽しむ会
8	9 ふれあい教育 フェスティバル	10	11	12	13	14 行在所 夜間特別公開
15	16 ㊟ 3歳児	17 ㊟ 行政	18 ㊟ 10か月・1歳児 ㊟ 6か月児・ みんなの子ども	19	20 ㊟ 避難訓練	21
22 衆議院議員選挙	23 傾聴サロン	24	25	26 音楽交歓会	27 ㊟ スタンプラ リー(～11/30)	28 文化祭
29 (芸能発表)	30 マタニティーサロン 体力テスト	31 ㊟ ハロウィーン ㊟ 国民健康保険税(4期) ㊟ 町県民税(3期)	行事内容 ㊟ 図書館 ㊟ 健康診断 ㊟ 納期限 ㊟ 児童館 ㊟ 相談			

※町税等について延滞金が加算されますので、納期限内の納付に努めましょう

私的野辺地町



1



2



3



4



9



5



6



7



8



10

町制施行120周年記念特集

平成29年8月発行の「野辺地町勢要覧」に掲載する野辺地町の美しい写真「私的野辺地町」を平成28年8月から翌年3月まで公募したところ、11名の方から計70点のご応募をいただきました。ご応募いただいた写真の一部は「野辺地町勢要覧」に掲載したほか、広報のへじ9月号、10月号でご紹介いたします！

(順不同、敬称略) ◆奈良岡秀和(町内) 1 Snow Storm (常夜燈公園) 2 星降る町 (常夜燈公園) 3 落陽 (十符ヶ浦海水浴場) ◆中村修一(町内) 4 夕暮れの烏帽子岳 (烏帽子岳) ◆山田昭二(東京都大田区) 5 十符ヶ浦の夕日 (十符ヶ浦海水浴場) ◆戸巧(町内) 6 目ノ越地区から望む下北縦貫道路と八甲田連峰 (下北縦貫道路と八甲田連峰) ◆匿名希望(町内) 7 椿 (行在所) 8 満開の桜と青空を泳ぐこいのぼり (愛宕公園) ◆匿名希望(町内) 9 盛夏のひまわり (畜産県書放牧地 9区) 10 初夏の烏帽子岳 (烏帽子岳登山口)

ご応募いただきました皆様、誠にありがとうございました。心よりお礼申し上げます。

9月号、10月号は、おいしい！減る脂〜♪カンタン料理及び3歳児虫歯ゼロ写真は、お休みします。