

町内音楽交歓会



馬門小学校



若葉小学校



野辺地小学校



野辺地中学校

町の花「はまなす」

町の鳥「かもめ」

町の木「さくら」



■町の人口

	17年11月1日現在	前月比	前年同月比
	15,970	(-) 15	(-) 230
男	7,575	(-) 13	(-) 130
女	8,395	(-) 2	(-) 100
世帯数	6,452	(+) 2	(-) 27

ホームページURL

<http://www.jomon.ne.jp/~noheji/>

秋の叙勲

熊谷 正吉さんに瑞宝双光章

秋の叙勲で、熊谷さん現在東北町在住（元馬門二・78歳）が、瑞宝双光章（教育功労）を受賞されました。

熊谷さんは、昭和22年天間林村立天間館中学校教諭を拝命後、昭和63年3月の退職まで永きにわたり、小学校・中学校の児童・生徒の育成に尽力され、退職後は、町教育委員・教育委員長として、また、馬門自治会長として地域社会の発展に貢献されました。

前田 正昭さんに瑞宝単光章

前田さん（浜町・64歳）は、昭和36年青森県種畜場（現青森県農林総合研究センター畜産試験場）に勤務、平成14年3月退職までの39年間、畜産の試験研究補助業務に精励し、畜産振興の発展に寄与、地方自治功労により受賞されました。

大山 チエさんに県褒賞

大山さん（下袋・75歳）は、昭和43年12月から民生・児童委員を拝命して以来、現在まで36年という永きにわたり、生活困窮者の指導・援助活動に努め地域社会福祉全般にわたり多大な貢献をされ、平成4年からは民生・児童委員協議会副会長を拝命、社会福祉の増進に寄与され

た功績が認められ県褒賞を受賞されました。

関 昇さんに生活衛生功労厚生労働大臣表彰

関さん（駅前・71歳）が、厚生労働大臣より生活衛生功労表彰を受賞されました。

関さんは、昭和40年から現在まで町旅館組合役員として地域業界の発展に努め、昭和60年からは県旅館ホテル環境衛生同業組合理事に就任以来、組合組織の強化と経営合理化、環境衛生、食品衛生の普及に尽力されました。また、町旅館組合の組合長として、毎年のへじホームへ慰問を続けております。

大湊 一郎さんに食品衛生事業功労厚生労働大臣表彰

大湊さん（上袋・64歳）が、厚生労働大臣より食品衛生事業功労表彰を受賞されました。

大湊さんは、昭和31年菓子製造業に従事、以来49年という永きにわたり、食品衛生指導員として、地域業界の発展に努めてまいりました。

また、現在、社団法人青森県食品衛生協会理事として、活躍されております。

山口 一博さんに生活環境改善事業功労環境大臣表彰

山口さん（金沢・57歳）が、環境大臣より生活環境改善事業功労表彰を受賞されました。

山口さんは、永きにわたり、地域における浄化槽、及び廃棄物関係業務に携わり、生活環境の保全及び公衆衛生の向上に寄与するとともに、浄化槽・廃棄物業界発展のために尽力。また、県廃棄物不法投棄監視員として活躍しています。

熊谷 健さんに県文化賞

熊谷さん（下町二出身・68歳）は、昭和36年上京し、現在（社）日本映画テレビプロデューサー協会理事兼事務局長（株）放映新社・演劇集団「天地」で統括プロデューサーとして、600名余の俳優養成に携わり、映画、テレビ、舞台における文化芸術の創造に尽力されていることが評価されました。

熊谷さんは、昭和52年4月号の広報のへじ「広報サロン」に『故郷の血が翔ける』と題し、1ページにわたり寄稿していたことができました。

その中で、プロデューサーとは、『私は、プロデューサーじゃなく、プロジューサーです。その道の専門家である演出家や脚本家・カメラマン・俳優さんたちをジュースに入れジュースを創る仕事だ』と……。

熊谷さんの基本理念は、ここにあるのだと感じました。



大湊 一郎さん



関 昇さん



大山 チエさん



前田 正昭さん



熊谷 正吉さん



熊谷 健さん



山口 一博さん

追伸 故郷への想い

熊谷 健

11月2日、ホテル青森での受賞式に参加するために帰省した時、列車が野辺地に近づき車窓から烏帽子岳 が見えた瞬間の胸の高まり、それは上京以来、帰省するたびにおそわれる私の心身の中で血のざわめきなのです。やはり私には、野辺地の自然や味や人情が、体の芯まで染み付いていたのです。

本当に有り難うございました。これからも残された余生を、自分の血と、ふるさと野辺地 とのかかわりをまざる生き方をしてゆきたいもの。一人、心に誓うのです。野辺地の皆様に、心よりお礼を申し上げます。

友好都市埼玉県菖蒲町産業祭に参加



高田教育長もホタテ貝焼き



ホタテを買い求める皆さん



持って行った地場産品2t余り完売

健康づくりの実践⑬

食べ物に感謝して…

わたしの子育て

金沢町 甲斐あゆ美

我が家には女の子2人、男の子2人の子どもがいます。おかげさまで「子どもが4人もいて、よくそんなに元気ね」とよく言われますが、どんどんたまるストレスを、どんどん出していくのが元気の秘訣かな、と思っています。それでもやはりストレスの方が多い出し切れない時は、体のかかにも不調サインが出てきます。自分の弱いところ、

鼻やのどの痛み、ものもらい、歯ぐきの腫れなどでサインが出てくるので、そんなときは夜早く寝てたっぷり睡眠をとると、だいたい元気になってきます。また、以前東京に住んでいたときに学んだ料理方法を友人と何度か作っていた頃に、町の健康増進センターで「健康作りサークル募集」のチラシを見つければ、早速登録をして「くいしんぼ」という名前で料理作りサークルを始めました。

この料理方法は穀物菜食ともいわれ、玄米や雑穀などの穀物を中心に、旬の野菜を日本古来の味噌やしょうゆといった発酵調味料で調理し、精製されたお砂糖や動物性食品を使わない料理方法です。

かといって、私たちが家庭でこれを毎日きちんと実践しているわけではなく、普通に肉も魚も食べています。ただ、例えば天ぷらやコロッケの時、衣に卵を使わなくてもきれいに揚げられる方法や、お肉がない時に代わりに植物性たんぱくを使うことや、牛乳やバターがない時でもケーキを焼く方法など、普段の料理方法をよりヘルシーに、さらにメニューや味の幅を広げることができるようです。アレルギー対策にもなります。また、自分の住んでいる土地



甲斐さん親子

のものをいただく、旬のものをいただくという理念があり、野辺地町は海に面した土地ですから、やはり魚や海藻や野菜などもよく食べます。食材を「私達のためにありがとう」という感謝の気持ちでとらえるのもこの料理方法の特徴ですが、なかなか日々忘れがちなので気を付けたいと思っています。

一番守るようにしていることは野菜などその時期のものを食べ、時期はずれのものを、わざわざ遠くから運ばれてきたものになるべく食べないようにしていることです。秋冬には体を冷やさないように、南国のものはできるだけ控えるとか、冷たく冷やしたものをなるべく避けるということですね。あとは自分も子ども達も早寝早起きを習慣づけ

るようになっています。

夕夕で病気を治す方法に「大声で笑うこと」「大声で歌を歌うこと」「何事にも感謝すること」とありました。小さなことにイライラ、くよくよせず、もっとたくさん笑って過ごせるようになりたいと思っています。

皆様からの健康づくり体験記を募集しております。体験記をお持ちの方、そんな方を周りに知っているといるという方は是非ご一報下さい。

連絡先 健康増進センター
TEL 64・1770
FAX 64・8083

青森保健所のエイズ検査は その日にわかる (ただし、「陰性」の場合)

2005年11月開始

青森保健所のエイズ検査にHIV即日検査を導入しました

- ・受付から約1時間で結果がわかります (※ただし、「陰性」の場合)
- ・検査日は毎月第2・第4の木曜日 13:00~14:00
- 事前電話予約 017-741-9666 (受付 平日8:30~17:15)
- (同時に性感染症(性器クラミジア、梅毒)の検査も匿名、無料で受けることができます)

※即日検査では100人に1人(1%)くらいの方が、感染していないのに陽性判定となる場合(これを「偽陽性」といいます。)があるため、その方には、確認検査を行い、結果を後日お知らせします。 青森県健康福祉部保健衛生課

冬期間の水道料金は 推定料金で請求します

過不足分は5月で精算

冬期間は積雪のため、メーター検針ができなくなり。この期間の水道料金（1月～4月請

求分）は、今までの使用水量から推定した料金でいただき、5月分で精算します。

借家・アパートなどの入退居及び長期留守にしたり、家族の増減により使用水量が大幅に変わると思われる場合は、水道課（64-2111内線270・271）までお知らせください。なお、水洗トイレの水が流ればなしで、使用量が増えている家庭が多く見受けられますので、ご注意ください。

水道の凍結にご注意ください

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。しかしその原因のほとんどが不完全な取り扱いによるものです。そこで次のことに注意して、凍結防止に心がけてください。

水抜きは蛇口を完全に開いて、水を出しながら不凍栓を完全に閉めてください。完全に閉めないで漏水の原因となります。日中でも長時間使用しない場合は、水抜きをするように心がけてください。湯沸器やボイラーなどの水抜きは、取り扱い説明書に従って行ってください。

町内指定水道工事店

工事店名	電話番号
近藤電気工業	64-4545
(有)木村住宅機器	64-1579
(有)豊伸工業	64-6162
(有)山村電水	64-4805
(有)石孝電機工業	64-3793
(有)陸奥電気通信工業	64-2529
柏葉電設工業	64-3913
(有)興和電気商会	64-2102
(株)熊谷住宅設備	64-5115
(有)齊藤水道設備工業	64-2492
三興電気工業(株)	64-6831
(有)菱沼電気設備工事	64-6988
(有)サイジョー	64-3261
エム・アック工業	64-7127
K's s (ケース) 設備計画	64-2309
(有)北斗水道野辺地支店	64-3556

凍結や故障が見つかった場合は、町指定水道工事店に依頼して早めに修理し、水道課（64-2111内線270・271）までご連絡ください。凍結・漏水以外の水道に関する相談も受け付けています。

現在、野辺地消防署では多くの方々に応急手当を身に付けていただき、いざという時の適切な手当によって、一人でも多くの救命できるようにと願い、数々の悲惨な救急現場での思いを込め、町民の誰もが安心して健康に過ごす助け合いのまちづくり、人にやさしい町を目指して応急手当の普及活動を推進しています。

また、今年度より公立野辺地病院の4名の看護師のみなさんを「応急手当指導員」として認定し、連携して多くの講習会等を実施し、応急手当の普及に努めています。今後も応急手当指

守れ命の鼓動！のへじ救急最前線

第22回 「応急手当の普及で人にやさしい町づくりへ」

野辺地消防署救急救命士 十枝内 大司

導員となられる方々を増やし、さらに普及啓発を進めていきます。最近の応急手当講習会の実施状況ですが、普通救命講習会（人工呼吸・心臓マッサージ、AEDの取扱い等、3時間程度）の受講者としては、「野辺地保育研究会」「公立野辺地病院職員」「野辺地高校・野辺地西高校1学年」「光星学院系列職員」「野辺地町消防団」、老健施設や一般の方々等も含め多くの方が受講されています。また、これらの講習会をさらに高度化した上級救命講習会として、野辺地高校、野辺地西高校で実施し、学校教育の一環として成果をあげています。

これら応急手当の普及啓発の中で、最近よく耳にする言葉に「AED」というものがあります。この紙面でも何度も掲載してきましたが、みなさんは「AED」という言葉をご存知でしょうか？「AED」とは、自動体外式除細動器のことで、簡単に言えば心臓に電気ショックをかける機器のことです。この機器

の使用が、昨年7月から一般の方々にも使用が認められたことを受けて、現在、全国各地において、AEDの設置や講習会が広く行われています。消防署でも、これらAEDの取扱いを含めた救命講習会を実施していますので、ぜひ、いざという時の備えとして受講していただければと思います。



「応急手当指導員」に認定された野辺地病院の看護師の皆さん。左から、十枝内さん、蛭沢さん、山口さん、濱田さん

問合先

野辺地消防署 救急係

64-3126

野辺地消防署HP

http://www.geocities.jp/nobeji_fdr/

ミニガイド

冬休み「ジュニアハンドボール教室」開催

開催日 12月17日(土)・23日(祝)・24日(土)・27日(火)・1月6日(金)・7日(土)・11日(水)・12日(木)
【1月14日(土)新春小学生大会に出場します】

時間 午後3時から午後6時
場所 町立体育館

対象者 小学校4年生～中学生
参加料 500円(スポーツ保険料)

申込・問合せ 随時受け付けます。町教育委員会内
滝口(64・2119)まで

元旦歩こう会 参加者を募集

日時 平成18年元旦・午前8時30分まで集合

集合場所 神明宮境内
コース 神明宮 愛宕神社 八幡宮

参加賞 招福記念品
参加料 無料(記念写真希望者は200円)

問合せ 野辺地アスリートクラブ若山(64・2774)

八(黒石八郎)ちゃん

交通安全教室

反射材の「びかびか」実験と八(黒石八郎)ちゃんをゲストに、民謡や交通安全トークを実施します。

高齢者の方を中心とした地域住民のご来場をお待ちしています。

とき 12月14日(水)
午後1時30分から
午後3時30分まで

野辺地地区交通安全協会
64・6121
野辺地警察署
64・2121

平成17年度

読書活動推進県民大会開催

野辺地町を舞台にした長編小説「晴子情歌」、「新リア王」の作者である高村薫氏による講演と、三村知事と高村氏による公開対談を通して、読書の楽しさに触れてみませんか。

(参加費無料)
期日 平成18年1月28日(土)

時間 午前10時30分～午後3時40分

場所 ぱ・る・るプラザ青森(青森駅前)

詳しくは、図書館、公民館等に備え付けのチラシをご覧ください。

*事前の申込みが必要です。

詳しくは、図書館、公民館等に備え付けのチラシをご覧ください。

詳しくは、図書館、公民館等に備え付けのチラシをご覧ください。

詳しくは、図書館、公民館等に備え付けのチラシをご覧ください。

放火診断調査をご存知ですか？

あなたの家庭・あなたの事業所・あなたの地域の放火火災に対する危険度をチェックしましょう!!

最近、都市部を中心に増えてくる放火火災。この予期せぬ火災からあなたの家庭、事業所、地域をぜひ危険度チェックしましょう。

チェックは簡単。専用マークシート(ホームページ参照)でチェックを入れて消防署に提出

するだけ。後は、消防署が診断します。

ホームページアドレス <http://www.geocities.jp/nohel1.fdf/>
その他、詳細については、野辺地消防署 予防係(地域防災班)まで。(64)・3126

12月は税等滞納整理強化月間

税金などの納付が遅れていませんか？

町民の皆様が納める税金などは、町の財政を支える貴重な財源です。この税等の滞納が増えれば、財政状況をさらに悪化させることとなります。

町では、税等の財源を確保して町財政の赤字解消を図るために、12月を「税等滞納整理強化月間」と定め、納期限を過ぎている税等の滞納整理に取り組みます。

町税(町県民税、固定資産税、軽自動車税)、国民健康保険税、介護保険料、保育料、給食費及び水道料の納付が遅れている方を対象にして、強化月間中に納め忘れの再確認や計画的な納付

のお願いをいたします。納付に支らない場合は、給与や預貯金の差押、給水停止などの滞納処分を受けることがあります。

皆様のご家庭においても、納め忘れがないかを、今一度ご確認いただくとお願いいたします。また、納付が困難な場合は、早めに担当課にご相談ください。

◆問合せ 町税・国保税：…税務課(64-2111内線235)
介護保険料・保育料：…介護福祉課(内線244・223)
水道料：…水道課(内線270)
給食費：…給食センター(64-2886)

年末年始のし尿汲み取りのお知らせ

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目に!

◎年末の申込みは、12月15日(木)まで

◎年始の申込みは、1月4日(水)から

問合せ 健康増進センター内環境保健課(64・1770)

新年祝賀会

と き 平成17年1月4日(水)
午後4時
と ころ 中央公民館
会 費 3,000円
申 込 限 12月15日(木)
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 せ 先 役場総務課
(64-2111内線226)



募集期間：平成17年8月～平成19年3月

生活習慣を改善する

健康づくりチャレンジ

募集!!

問い合わせ：保健増進センター内環境保健課 (64-1770)

町公共施設 年末・年始の休館日のお知らせ

12月29日～1月3日休館
(12月28日は午後5時で閉館)

- 中央公民館
- 図書館
- 歴史民俗資料館
- 馬門公民館
- 町立体育館
- 勤労青少年ホーム
- 青少年体育センター
- サンビレッジのへじ

年末に住民票・印鑑証明書の必要な方へ

役場の業務は、12月29日(木)から1月3日(火)まで年末年始のため休務となりますので、各種証明書の必要な方は、お早めに交付を受けてください。

なお、12月29日(木)午後1時から3時まで、住民票と印鑑証明書の交付に限り、業務を行いますので、お知らせいたします。 町民課

図書館おすすめの新聞

新リア王	上・下	高村 薫
ももこタイムス		さくら ももこ
「親力」で決まる！子どもを伸ばすために親のできること		
県庁の星 (映画化決定)		親野 智可等
夜市 (日本ホラー小説大賞)		桂 望 実
私は美人		恒川 光太郎
下流社会 新たな階層集団の出現		酒井 順子
新生き方上手		三浦 展
息子たちと私 子どもあつての親		日野原 重明
陰陽師 13巻		石原 慎太郎
		岡野 令子

本の展示

「クリスマス・サンタの本展」
1日(木)～25日(日)
クリスマスが待ち遠しくなる本やサンタが登場する本を展示、貸出します。
冬休みに読んでみてね！展
12月25日(日)～1月11日(水)
子どもたちにおすすめの本を展示、貸出します。

英語教室 / 1日(木)・22日(木) 16時
一輪車教室 / 3日(土) 10時
30分・5日(月)・12日(月)・20日(火) 15時30分
避難訓練 / 14日(水)
あたごクラブ研修会 / 15日(木)

児童館行事

電話 64-3106

介護保険料

第6期分の
納付期限は

12月27日(火)です。

図書館行事

電話 64-2195

日19日まで
おそろじ / 27日(火)
ニコニコおはなしタイム / 毎週木曜日15時30分～16時
英会話サークル / 5日(月) 10時30分～11時30分
英会話サークル / 13日・20日の火曜日9時30分～10時30分
おはなし会 / 3日(土) 14時
ブックハロー (7ヶ月児相談・健康増進センター) / 7日(水) 10時
朗読の会「秋桜」 / 8日(木) 10時
映画を楽しむ会「素晴らしきヒーロー野郎」 / 8日(木) 13時30分

ドキドキクリスマス会

「虹色の会」の皆さんによるおはなしとゲームやクイズを、みんなと一緒に楽しんでみませんか。
とき 12月17日(土) 午後2時～3時30分
ところ 図書館2階視聴覚室
対象 幼児・小学生
定員 60名
申込み 12月15日(木)まで、図書館へ

冬休み読書マラソン

読書マラソンの季節です。上位を目指して挑戦してみよう。
期間 12月24日(土)～1月15日(日)ただし、休館日を除く(12/29、1/3、月曜日、祝日)
対象 幼児・小学生
申込み 12月24日(土)～1月7日(土)まで随時受付

「やったね！これからむし歯にならないように、ハミガキ頑張ろうね。」

(母、あかね、馬門)



柴崎 あかり 朱梨ちゃん

「毎日、ムシバイキンと闘ったおかげだね。これから、まけないでね！」

(母、美智子、下袋)



石文 たいせい 泰成くん

「ほくたち、わたしたちの歯ピカピカだよ」

(3歳児健診でムシ歯0の子です)

野辺地電友会による照明器具



蛍光灯交換 結団式を行う会員の皆さん

コンセント点検清掃

「これからも、ずいっとむし歯ゼロで頑張ろうね！」

(母、直子、下袋)



小坂 ふと 風人くん

「虫歯ゼロでよかったね。これからも、歯みがき頑張ろうね！」

(母、維子、城内)



四木 こうせい 皓晟くん

国保各種ドック実施のお知らせ

実施期間 1月16日(月)～2月17日(金)
 場所 公立野辺地病院
 対象 野辺地町国民健康保険加入者、但し、町の検診を受診される方は申込できません。又、申込が多数の場合は初めて受診される方が優先されます。
 費用 1日ドック 6,000円
 2日ドック 11,000円
 脳ドック 5,000円
 歯ドック 1,000円
 (子宮がん、卵巣がん、乳がん、前立腺がん(50歳以上)は1,000円追加)
 申込先 役場町民課(64-2111内線229)
 受付期間 12月5日(月)～26日(月)

主な検査内容

1日ドック	2日ドック	脳ドック	歯ドック
<ul style="list-style-type: none"> 循環器及び肝機能検査 胸部X線検査 超音波検査 胃X線検査 検便 腎機能検査 血液検査 	1日ドックに次の検査が追加となります。 ・直腸内視鏡検査 ・糖尿病検査 ・梅毒検査 ・眼底検査	<ul style="list-style-type: none"> 循環器及び肝機能検査 腎機能検査 血液検査 MRI検査 MRA検査 	・歯の状況検査 [12月から2月まで随時受け付けします。]

年に1度、基本健康診査を受診しましょう

町の総合健診(集団健診)は終了しました。町では、いつでも基本健診が受けられるように下記の医療機関に委託しています。今年、総合健診で受診できなかった方は、下記の医療機関にて受診してください。

中里医院	64-1388	戸館内科整形外科医院	64-2525
川上クリニック	64-0111	公立野辺地病院検診センター	64-3211
えびさわクリニック	64-4160	のへじクリニック	64-7333

対象者 40歳以上
 受診方法 医療機関へ直接お申し込みください。受診の際は、健康手帳をお持ちください。
 受診料 各医療機関にお問合せください。
 健診結果 約1ヶ月後に役場環境保健課からお手元に届きます。

「法務局なんでも相談所」開設のお知らせ

12月4日から10日までの「人権週間」にちなみ、「法務局なんでも相談所」を開設しますのでご利用下さい。

相談は、登記、土地の境界、相続、遺言、近所とのトラブル、セクハラ、子どものいじめや虐待、その他困っている問題があればお気軽にご相談下さい。

相談は無料で、秘密は厳守します。

日時 平成17年12月4日(日)午前9時から午後3時まで
 場所 青森地方法務局十和田支局
 (十和田奥入瀬合同庁舎 1階共用会議室)
 (十和田市役所東隣・国の合同庁舎)

相談担当者 法務局職員、人権擁護委員、司法書士、土地家屋調査士
 お問い合わせ 青森地方法務局十和田支局 総務課

TEL 0176-23-2424

主催 青森地方法務局十和田支局、十和田人権擁護委員協議会
 共催 司法書士会十和田支部、土地家屋調査士会十和田支部

製造事業所の皆様へ統計調査に御協力ください

平成17年工業統計調査を12月31日現在で行います。

調査の実施に当たっては、本年12月から来年1月にかけて調査員がお伺いします。

なお、調査員に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確な御記入をおねがいします。

経済産業省
青森県
野辺地町

平成17年度年末・年始火災予防運動 12月28日(水)～1月3日(火)

『あなたです 火のあるくまの 見はり役』

【住宅防火 いのちを守る 7つのポイント】

3つの習慣

寝たばこは、絶対やめる。
ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災報知器を設置する。
寝具や衣類からの火災を防ぐために、防災製品を使用する。
火災を小さいうちに消すため、住宅用消火器を備える。
お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

消防本部 (64-0650)
野辺地消防署 (64-3126)

熟年筋力トレーニング教室参加者募集!

<教室目的>

高齢者の健康維持増進を目的に、健康で活動的な地域高齢者を支援する高齢者ボランティア活動支援者養成教室である。

<教室内容>

参加者の仲間づくりを図りながら、週1回の初級者向け筋力トレーニングと月1回のグループ討議等を通じ、高齢者の健康づくり支援方法を学習する。

	H17年12月	H18年1月	H18年2月	H18年3月
開催月日	16日(金)	6・13・20 27日(金)	3・10・17 24日(金)	3・10・17 24日(金)
内容	開校式 事業事前説明会 健康チェック 学習会	健康チェックと 筋力トレーニング4回 1回グループ討議	健康チェックと 筋力トレーニング4回 1回グループ討議	健康チェックと 筋力トレーニング4回 1回グループ討議 閉校式(修了証)

(時間) 原則、午前10時～12時 (月1回は、午前10時～15時開催)

- 開催場所 サン・ビレッジのへじ (筋力トレーニングルーム)
- 教室指導者 NPO法人 日本健康運動指導士会 青森県支部
- 対象者及び募集人員 目的に賛同する町内在住のおおむね60～70歳の男女
基本健診等の健康チェック、又は主治医の許可を受けている人
開校式及び全12回の教室に参加できる人 約20人
- 参加料 トレーニングルーム使用料 200円×12回=2,400円
スポーツ保険の加入料金(800円) 計3,200円
- 申し込み 参加申し込み書(別紙)提出 12月12日(月)締切厳守

【問合せ先 健康増進センター (64-1770) 山本 まで】

介護福祉課からのお知らせ

65歳以上の方で「介護保険被保険者証」を受け取っていない方は印かんをお持ちになって、役場介護福祉課へおいでください。

介護認定更新申請はお早めに

要介護認定等の有効期間が平成18年1月31日までの方は、申請ができます。

問合せ先 介護福祉課 (64-2111内線244)

老人いこいの湯

65歳以上の方はご自由にご利用ください。

●12月5日(月)

雁乃湯

●12月19日(月)

若葉湯

●1月16日(月)

野辺地温泉

時間：午後1時～午後5時

◇ ◇ ◇

●毎週月曜日(祝祭日除く)

老人福祉センター

時間：午前10時～午後2時

バス運行日(第1・3月曜日基本)

12月5日・19日・1月16日

●毎週月・木曜日(祝祭日除く)

有戸地区はまなす

ふれあいセンター

時間：午後1時～午後2時45分

バス運行日(毎週月曜日)

12月5日・12日・19日・26日

戸籍の窓

「戸籍の窓」には、当町に住民登録し、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ことなので、載せてほしくない場合は届け出のさいにお申し出ください。(10月受付分)

町民課

おたがひの窓

古澤 叶望(孝浩) 有戸
千葉 奈々花(功) 城内
松尾 彩希(隆史) 松ノ木
鳥谷 光優(裕) 新道
大藤 愛菜(知則) 駅前
藤谷 萌果(一成) 金沢

大橋 源二 (85)
蛭名 英樹 (33)
中新田 福藏 (80)
木明 慶吉 (88)
古林 三雄 (67)
近藤 十三雄 (80)
村山 三三 (88)
柴崎 三三 (84)
岡田 三三 (88)
船橋 三三 (80)
横濱 三三 (63)
中野 三三 (80)
田中 三三 (96)
横濱 三三 (92)
工藤 三三 (88)
月館 三三 (76)
上原 三三 (83)

駅前 二袋
中馬 二袋
馬門 二袋
中馬 二袋
金沢 一袋
下馬 二袋
金沢 二袋
上馬 二袋
城上 二袋
城上 二袋
下馬 二袋
下馬 二袋
馬門 二袋
新馬 二袋
下馬 二袋

田中この葉(貴司)
高橋 世屈(昭)
城上 内袋

おたがひの窓

無料相談案内

名称	相談内容	期日と時間	場所	相談担当または電話番号
年金相談	国民年金・厚生年金等に関する事	12月8日(木) 11:00~14:30	中央公民館	青森社会保険事務所 017-734-7495
	国民年金保険料納付に関する事	12月20日(火) 11:00~15:00		
税務相談	税務に関する事	12月13日(火) 10:00~15:00	役場相談室	仙台国税局税務相談室八戸分室
人権相談	困りごと・いやがらせ等 人権の擁護に関する事	12月6日(火) 10:00~15:00	中央公民館	人権擁護委員
行政相談	行政に関する苦情・ 要望等に関する事	12月20日(火) 9:00~12:00	役場第2室 相談	行政相談委員
心配ごと相談	日常生活全般に関する事	第1・3木曜日 10:00~15:00	老人福祉センター	民生委員
教育相談	しつけ・いじめ等 に関する事	月~金曜日(祝・祭日除く) 10:00~16:00	教育委員会 直通電話	64-4954
電話介護相談	介護に関する事	月~金曜日(祝・祭日除く) 9:00~12:00	野辺地ホーム 直通電話	64-1070
子育て相談	子育てやしつけに に関する事	毎週金曜日 13:00~16:00	子育てサポートセンター (中央公民館内)	子育てサポーター 64-3183(直通)

保険料免除(全額・半額)、若年者納付猶予、学生納付特例が承認された期間(半額免除は半額の保険料を納めることが必要)は、老齢基礎年金が、保険料を納めた場合よりも少なくなっています。

そこで、ゆとりができたときは10年前まで遡って納めることができる「追納」をおすすめします。10年を経過すると保険料の追納はできなくなりますのでご注意ください。保険料免除、若年者納付猶予、学生納付特例

将来、満額の老齢基礎年金を受け取るためにも追納をおすすめします

平成17年1月から12月までの間に納めた国民年金保険料は「社会保険料控除」として全額が所得から控除されます。申告できるのは、平成17年中

国民年金保険料は社会保険料控除の対象となります



国民年金保険料
11月分の納付期限は
1月4日(水)です

が承認されてから10年目に当たる月の月末が追納の納付期限です。

追納することにより保険料を納めた場合と同じ年金額の老齢基礎年金を受け取ることができます。ただし、3年目以降、追納する場合は当時の保険料に計算金がつきますので、お早めの追納をおすすめします。追納には専用の納付書が必要です。ご希望の方は社会保険事務所へお問い合わせください。

基礎年金額は、追納しない場合、全額免除期間については全額納付した場合の3分の1、半額免除期間は3分の2に減額されます。

に毎月納めた保険料のほかに、過去の期間分で、未納や免除を受けた分を平成17年中に納めた保険料額になります。また、ご家族の分として納めた保険料額

また、半額免除の承認を受けた期間は、半額分の保険料を納めることによりはじめて「半額免除期間」となります。たとえば半額免除の承認を受けていても2年以内に半額分の保険料を納めない或未納と同じ扱いとなります。ご注意ください。

も控除の対象になります。なお、平成17年分の所得の申告から年末調整や確定申告で国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合には、保険料の支払いを証明する書類の添付が義務付けられました。そのため、社会保険庁より発行された「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」や領収書の添付が必要になりましたので、手続きの際には忘れずにお持ちください。

詳しくは、お近くの社会保険事務所までお問い合わせください。

詳しくは、お近くの社会保険事務所までお問い合わせください。

詳しくは、お近くの社会保険事務所までお問い合わせください。

●老人医療該当者で社会保険の方も移動があった時は役場国保係へ届け出を出して下さい。



保健行事案内

健康増進センター(環境保健課)
前田5番地の2
☎64-1770

保健行事名	月日・時間	場所・TEL	対象	内容	備考
4カ月児 こども健診	12月8日(木) 13:30開始	野辺地病院 小児科 (64-3211)	12月8日 平成17年8月生まれ	育児相談 離乳食前期指導 身体計測 小児科医診察等 結核予防法によるBCGワクチンの定期接種	対象者には個別に通知します。
B C G予防接種	1月19日(木) 13:30開始		1月19日 平成17年9月生まれ		
7カ月児 こども相談	12月7日(水) 10:00開始	健康増進センター (64-1770) 電話でのご相談・お問い合わせは 64-8080 (はればれ) 火・木曜日	平成17年5月生まれの乳児	育児相談 離乳食中期指導 離乳食試食 身体計測	母子健康手帳、バスタオルをお持ちください。 対象者への個別通知はしていません。 毎月の広報で確認のうえ、おいでください。
10カ月児 こども健診	12月7日(水) 13:00開始		平成17年2月生まれの乳児	育児相談 離乳食後期指導 身体計測・歯科保健指導・歯科健診等	できれば、前日までに環境保健課にお申し込みください。
1歳児 こども健診	12月7日(水) 13:30開始		平成16年12月生まれの乳児	育児相談・栄養相談 身体計測 歯科健診等	
みんなの こども相談	12月7日(水) 14:30開始		0歳児から就学前まででこれまでのこども健診・相談の対象月年齢以外の児(希望者)	育児相談・身体計測 小児科医診察 歯科健診等	対象者には個別に通知します。
1歳6カ月児 こども健診	1月24日(火) 13:05開始		平成16年6月～平成16年7月生まれの幼児	個別相談・指導(わかば学級教諭が対応)	前日までに、環境保健課にお申し込みください。
ことばの相談	12月13日(火) 15:00開始		平成14年5月～6月生まれの幼児	妊婦、産後の方、育児中の母親、家族の方など	妊娠・育児の電話相談(保健師が対応)
3歳児 こども健診	12月13日(火) 12:40開始		妊婦、産後の方、育児中の母親、家族の方など	妊婦、産後の方、育児中の母親、家族の方など	妊娠・育児の電話相談(保健師が対応)
すすすくテレフォン	火・木曜日 (祝祭日除く) 8:30～17:00	思春期の方、思春期のお子さんをもち親など	思春期のころころやからだの電話相談(保健師が対応)		
思春期はればれ 電話相談	火・木曜日 (祝祭日除く) 8:30～17:00	町民一般	健診結果の説明、健康管理についてのアドバイスなど健康に関する相談(保健師が対応)	あれば健康手帳や健診結果通知書をお持ちください。 申し込みは不要です。	
総合健康相談	火・木曜日 (祝祭日除く) 8:30～17:00				



麻しん及び風しん予防接種について
対象者へは個別に通知しています。

平成10年6月1日～平成16年9月30日生れの乳幼児⇨平成18年3月31日までに麻しん、風しんの予防接種をそれぞれ完了してください。
平成16年10月1日以降生れの乳幼児⇨平成18年4月以降に麻しん及び風しん混合ワクチン接種となります。予診票は平成18年3月に対象者へお送りします。

♥一般献血日のお知らせ 12月6日(火)

野辺地高等学校 9:30～12:00
かんぶん野辺地店 13:30～16:00

交通安全早めてんとう虫作戦!夕暮れ時は早めの点灯時刻 12月は15時