

# 広報のへじ12

2014年  
第668号  
月号



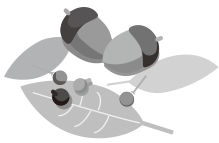
特集

## 芸術の秋

今月のスポットライト

## 水中運動サークル

# 芸術の秋



## 芸能発表会



## ふれあい教育



## フェスティバル



実りの秋、読書の秋：町内では芸術の秋を迎え、10月17日に行われた芸能発表会を皮切りに、4つのイベントが開催されました。

芸能発表会は町老人クラブが主催し、今年で15回目となります。会場となった中央公民館は、客席が足りなくなるほどの盛況ぶりでした。

ステージでは詩吟や踊り、尺八など、個人からグループまで様々な発表が行われ、客席からは大きな声援が飛び交いました。

19日はふれあい教育フェスティバルが開催され、町内外から5団体が参加しました。スタートを切った若葉小マーチングバンド部は、かわいらしい演奏で会場を湧かせ、続くスズキ・メソッド青森の発表では、教室に通う町内外の子どもたちがバイオリンの音色で観客を魅了しました。このほか、野辺地中吹奏楽部の迫力ある演奏や、野辺地吹奏楽団が大人から子どもまで楽しめる曲目を演奏したほか、特別出演で八戸市のあそびっ鼓組「遊」が出演し、勇壮な太鼓の音に観客は圧倒されていました。

23日は野辺地小を会場に音楽交歓会が開かれ、町内4小中学校が参加しました。

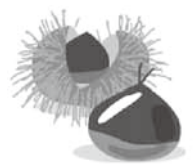
主催者の横濱教育振興会長は、開会式で「音楽の花を咲



# 音楽交歓会



# 野辺地町文化祭



かせましよう」と児童生徒たちを激励しました。

馬門小は4年生以上がリコーダーや鉄琴を用いた器楽合奏のほか、合唱でカントリロードなどの2曲を披露しました。続く若葉小は、5・6年生とマーチングバンド部が演奏しながら隊列を変えるなど、練習の成果を十分に発揮していました。野辺地小は伝統の祭り日を披露し、勇壮で雅な音楽で会場を魅了しました。締めを飾った野辺地中吹奏楽部は、各楽器が前に出て演奏し、普段接することの少ない大きな楽器を紹介していました。

最後は25日から11月3日まで行われた町の文化祭です。前半は「伝統芸能と音楽の集い」「日本舞踊の集い」の2部に分かれ、みんなの教室参加団体が趣向を凝らした発表でステージを彩りました。後半は手芸や短歌など作品展示のほか、茶道や婦人会食堂も開かれました。来場者は展示作品をじっくり見て、その緻密さや奥深さに感心したり、近くの作品と見比べたりなどして楽しんでいました。婦人会食堂はたくさんの方で賑わい、その人気の高さがうかがえました。

町内では様々な芸術の秋が行われましたが、皆さんはどんな秋をすごしましたか？

## 柔道スポーツ少年団、全国での活躍を報告

10月13日に東京・講道館で日整全国少年柔道大会・形競技会が行われ、若葉小4年生の沼端麗くんが団体トーナメントに、6年生の村山陽祐くん、沼端柚有莉さんが形競技会に県選抜として出場しました。

全国48チームの頂点に輝いた沼端麗くんは、準決勝・決勝の1本勝ちで青森県チームの勝利に貢献しました。

村山陽祐くん、沼端柚有莉さんは惜しくも決勝進出を逃しましたが、今大会の経験をバネに「もっとうまくなりた」と話していました。

3人は柔道スポーツ少年団で練習を積んでおり、今後オリンピックの舞台で活躍したいと抱負を語っていました。



沼端柚有莉さん、村山陽祐くん、沼端麗くん、横浜監督



目標めがけて勢いよく放水する団員

秋の火災予防運動消防訓練が10月19日に行われ、会場となった運動公園には、町内8分団のほか、消防本部・消防署から約100人が集まり、春とは異なり実際に放水して訓練に励みました。

この日は乗車状態からのホース延長や放水等、基本動作の確認と習得を目的に訓練が行われました。参加した団員は、消防署員から構え方等の指導を受けながら、勢いよく水の出るホースを手に、目標に向かってまっすぐに放水していました。

訓練後は町内でのパレードに向けて出発し、秋の火災予防週間を前に啓発活動を行いました。

## 秋の火災予防運動

野辺地カトリック幼稚園幼年消防クラブは10月20日、町内で火災予防啓発パレードを行いました。

結成から丸2年を迎える今年からは、幼稚園から本町を通り、公民館までの間をにぎやかに歩きました。楽器や拍子木を鳴らし、「火の用心」の掛け声で道行く人に防火を呼びかけていました。

その後、中央公民館駐車場で「防火の誓い」を述べたり、防火服に身を包み操法訓練を行ったりしました。操法訓練では、ホースから出る水の勢いに驚き、消防署員に補助してもらいながら一生懸命に補助してもらうなど、珍しい体験に楽しんでいる様子でした。



火の用心！火を消すまではまあだだよ！



法務大臣から表彰を受けた川村さんと吉原委員長

## 川村志津子人権擁護委員へ法務大臣表彰

永年にわたり、人権擁護委員として尽力されたことに對して、川村志津子さんに法務大臣から表彰状が贈られました。

川村さんは平成12年5月から人権擁護委員として活躍しています。人権相談員のほかにも、人権教室の講師や県連機関誌「あおり人権」の編集委員などを担当され、人権の擁護と人権思想の普及に大きく貢献してきました。

今回の表彰を受け、川村さんは「ここまで来られたのは皆さんのお陰。感謝してこれからも普及活動に取り組みたい」と話していました。



ボールを使った“身体あそび”

## ワクワク身体あそびプログラム

10月26日、勤労青少年ホームでワクワク身体あそびプログラムが行われました。県内で活躍する総合型地域スポーツクラブである弘前市のNPO法人スポネット弘前と八戸市のウインズスポーツクラブが、身体を動かす楽しさを伝えようと特別イベントとして開催したもので、大人から子どもまで34名が参加しました。

この日はあそびを通じた体力作りや身体のメンテナンスを行うヨガ、親子でできる身体あそびが行われ、親子で参加した人は「普段なかなか広いところだとくさんの人と遊ぶ機会がないので、いい経験になりました」と話していました。

## 埼玉県久喜市菖蒲産業祭に参加

11月3日、昨年当町と友好都市提携を締結した埼玉県久喜市で開催された「第31回久喜市菖蒲産業祭」に、当町からも梅村議長をはじめ、町内の産業団体が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。

前日開催された歓迎交流会では、久喜市議会の井上議長らの温かい歓迎を受け、両市町の交流を深めました。

産業祭当日は、天候にも恵まれ、当町から持参した活ほたてが短時間で完売となったほか、野辺地葉つきこかぶをはじめとする地場野菜やホタテ加工品、常夜燈ほたて塩やきそばも完売となるなど大盛況でした。



活ほたてを販売する野辺地町漁業協同組合職員



カトリック幼稚園



わかば保育園

勤労感謝の日に  
子どもたちが役場に  
来てくれました！

## 政治家の寄附は禁止、有権者が求めることも禁止されています

<p>みんなで徹底しよう <b>三ない運動</b></p> <p>贈らない！ 求めない！ 受け取らない！</p> <p>これらのものも、政治家の寄附禁止の対象となります。</p>	<p>秘書等が代理で出席する場合の結婚祝</p>	<p>地域の運動会・スポーツ大会への飲食物等の差入</p>	<p>お祭りへの寄附・差入</p>	<p>町内会の集会・旅行等の催物への寸志・飲食物の差入</p>	<p>落成式・開店祝等の花輪</p>
	<p>病気見舞</p>	<p>お歳暮・お年賀</p>	<p>入学祝・卒業祝</p>	<p>葬儀の花輪・供花</p>	<p>秘書等が代理で出席する場合の葬儀の香典</p>

総務省 なるほど！ 選挙「寄附の禁止」

(公財) 明るい選挙推進協会

総務省 寄附の禁止

検索

明るい選挙推進協会 三ない運動

検索

# まちの お知らせ

## まちの人口

平成26年10月末現在(前月比)

人口	14,192名 (-22)
男	6,664名 (-9)
女	7,528名 (-13)
世帯数	6,577世帯(+1)

## 無料相談案内

～年金相談～  
(年金全般に関すること)  
12月17日(水) 10時～15時  
中央公民館  
☎017-734-7498(要予約)

～人権相談～  
(人権擁護に関すること)  
12月9日(火) 10時～15時  
中央公民館※2日から変更になりました  
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9日(金) 14時～  
老人福祉センター※12月は5日  
☎64-2111総務課

～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16日(火) 9時～12時  
役場相談室  
相談担当:行政相談委員

～教育相談～  
(しつけ・いじめ等に関すること)  
月～金曜(祝・祭日を除く)  
10時～16時  
教育委員会 ☎64-2119

～電話介護相談～  
(月～金曜(祝・祭日を除く))  
9時～16時  
健康増進センター ☎64-1770

## 「うちエコいね」 節電チャレンジ2014年

今年の冬は、おうちで1か月間節電して地球にいいことしませんか?

### ◆応募条件

11月・12月・1月の間、電気使用量が前年同月より削減されていること。

### ◆応募方法

「電気使用量のお知らせ」(検針票)の原本又は写しを、募集チラシを使った封筒に入れて送付してください。

・応募は1か月分を1口として、最大3か月分御応募できます。

### ◆プレゼント

抽選で100名様にカーボンオフセット付クオカード1,000円分をプレゼント!

### ◆応募バッチ

2月28日(土)まで  
(当日消印有効)

### ◆問合せ先

NPO法人青森県環境パートナーシップセンター  
☎017-721-2480  
(平日9時～17時まで受付)

※詳しい応募方法は県庁HPで節電チャレンジ検索(チラシ)をダウンロードできます

## 国保・脳ドック (第3回目)のお知らせ

野辺地町国民健康保険の加入者を対象に第3回目の国保・脳ドックを実施いたします。希望者は役場町民課までお申し込み下さい。

### ◆受付期間

12月4日(木)～11日(木)  
但し定員になり次第締切ります。

### ◆受付人数

20人

### ◆対象者

75歳未満で、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。)

### ◆個人負担金

5,000円

### ◆実施期間

1月～3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ません。

- ①ペースメーカーを入れている方
- ②脳動脈クリップを埋めている方
- ③脳外科の開頭手術をしたことがある方

### ◆申込・問合せ先

役場町民課 国保・後期高齢者医療・年金担当内線229)

## 放送大学 4月生募集のお知らせ

放送大学では、平成27年度第1学期(4月入学)の学生を募集しています。

放送大学はテレビ等の放送や、インターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。

働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で幅広い世代、職業の方が学んでいます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、幅広い分野を学べます。

◆15歳以上の方なら、1科目から学習する選科履修生・科目履修生として入学できます。

◆18歳以上の大学入学資格をお持ちの方なら、学力試験はなく、全科履修生として入学でき、4年以上在学して124単位以上を修得し、卒業すると、学士(教養)の学位を取ることができます。

◆ひとつの分野を体系的に学びたい方には、「放送大学エキスパート」を実施しています。

出願期間は3月20日まで。資料を無料で差し上げています。

お気軽に放送大学青森学習センター(☎0172-381050

## 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

200件以上の実績・解体工事も!!

図書館行事

☎(64)2195

図書館おすすめの新刊(入荷予定本)	
書名	著者名
親鸞 完結編 上・下	五木寛之
大原御幸	林真理子
物語のおわり	湊かなえ
私を通りすぎた政治家たち	佐々淳行
築地を極める! 2015	
ジャパン・ディグニティ	高森美由紀
フランス人は10着しか服を持たない	J・L・スコット
自覚 隠蔽捜査5.5	今野敏
本の展示	
メリー・クリスマスの本展 2日(火)~25日(木)	

◆おはなし工房/20日(土) 14時15分~15時15分「読み聞かせと簡単な工作」

◆絵本を楽しむ会/26日(金) 9時30分

◆ドキドキクリスマス会\*

クリスマスのおはなしやビンゴ・おはなしクイズなどのお楽しみ会を行います。

◆日時 12月13日(土) 14時~15時30分

◆場所 図書館視聴覚室

◆対象 幼児(保護者の方向 伴)・小学生

\*読み聞かせ講習会\*

集団への読み聞かせをやってみたい方、興味のある方、読み聞かせの基本を楽しく学んでみませんか!

◆日時 12月11日(木) 13時~15時

◆場所 図書館視聴覚室

◆講師 今井 千都子さん (JPIC読書アドバイザー)

児童館行事

☎(64)3106

◆避難訓練

17日(水) 17時~

◆あたごクラブ役員会

19日(金) 18時30分~

◆ケーキ作り

20日(土) 13時~

◆申込締切 13日

◆参加費 500円

園児を募集します

カトリック幼稚園では、平成27年度の入園を希望する園児の入園願書の受付を開始しています。入園希望の方は幼稚園に入園願書がありますので、記入してお申込ください。

◆野辺地カトリック幼稚園

野辺地318-1

TEL 64-3470

FAX 72-8090

◆定員 100名

◆法人名

学校法人東北カトリック学園

理事長 佐藤 守也

◆受付期間 11月4日(火)~ 随時受付けています。

◆受付場所 カトリック幼稚園

◆特色

① 文部科学省で定めている学校教育基本法に基づいた教育内容での実施。

② 保護者の経済状況により就園奨励費補助金制度あり。

③ 兄弟姉妹入園についての特典あり。

④ 預かり保育、子育て支援(満3歳未満の子ども)の実施。

⑤ 夏休み、冬休み、春休みの長期休業日の特別保育、土曜保育実施。

⑥ 通園バス、給食あり。

⑦ その他園の特色がありますので、お問い合わせ下さい。

◆教育目標

・「友だちを思いやり、神に喜ばれる子どもになろう」を目標に優しい心、明るいい心、感じる心を育てる。

・生活の中で様々な経験をし、創造性豊かで主体的に活動できる子どもの育成に努めます。

◆保育時間

7時30分~18時

※冬期間は17時30分まで

◆「笑顔で輪!」

町の「協働のまちづくり推進事業」の一環として、「笑顔で輪!」の事業をすすめている。さわやかクラブでは、次のとおりイベントを開催します。皆様ふるってご参加ください。

◆さわやかクラブとは

10名の会員で構成されており、障がいをもっている方、介護を受けていて施設に入所している方々などに喜んでもらえる催し物を出前することで、元氣と笑顔をお届けすること、学童期の子どもたちに手作りの遊びの楽しさ、驚きを体験させることを目的としています。

◆「笑顔で輪!」

◆日時 12月21日(日) 14時~

◆内容

(1) 松ぼっくりでクリスマスツリーを作ろう。きれいなリースが作れます。プレゼント

ントにいかがですか?  
※塗料や接着剤を使用しますので、汚しても安心な服装でお越しください。

(2) ?体験 皿回し等

(3) ピアノで遊ぼう クリスマス曲を弾いて楽しもう!

◆場所

中央公民館 2階研修室

◆先着30名、参加費は無料です。

◆連絡先

さわやかクラブ

代表 稲垣 鈴夫

☎・FAX 64-7880

平成26年度自衛官等募集のご案内

募集種目	応募資格 (募集要項で確認して下さい)	受付期間	試験期日	試験場所(予定)
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~ 27年1月9日	1次:27年1月24日 2次:27年2月5~8日	受付時にお知らせいたします。

◎前回のお知らせで、高等工科学校生徒の受付期間が27年1月29日までとなっていました、正しくは27年1月9日です。お詫びいたします。

〒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.gsd.f.mod.go.jp

**野辺地中学校女子駅伝チーム  
東北中学校駅伝競走大会  
第6位入賞**

11月8日に岩手県花巻市で開催された東北中学校女子駅伝大会で野辺地中学校が6位入賞を果たしました。

大会前には朝練習を行い、選手全員、一致団結した結果でした。

この後、12月14日に山口県山口市で開催される全国中学校駅伝競走大会に出場予定です。今後の活躍に期待します。応援、よろしく願っています。



**平成27年度  
野辺地町成人式のお知らせ**

◆日時 平成27年1月11日(日)  
※成人の日(1月12日)の前日  
となりますので、お間違えの

無いよう御出席ください。

◆場所 中央公民館 ホール  
◆対象者 平成6年4月2日(平成7年4月1日生まれの方)  
◆写真代 1,000円

◆平成26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。町外に住所のある方で、当町の成人式に出席を希望される方は、12月15日(月)までに中央公民館(☎64-3054)へお申込ください。

◆なお、お名前と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。

◆開設期間 12月20日(3月8日まで)  
※ただし年末年始(12月29日(1月3日)は休館です。

**あったかハウス利用  
のお知らせ**

◆利用時間 9時~17時まで  
◆あったかハウス「まかどの森」(ナイターコース開設日は20時まで)  
◆クロスカントリーコース 9時30分~17時まで  
◆ナイターコースの開設期間 1月6日~2月27日 17時~19時30分まで  
(毎週日・月曜日と主要なスキー大会の前日を除く)

**各種スキー大会開催  
日程のお知らせ**

◆大会日程  
①1月18日(日) 2015青森県ジュニアクロスカントリースキー大会  
②1月31日(土)~2月1日(日) 第45回青森県小学生スキー大会  
③3月1日(日) 2015 FISCHER C

**野辺地町連合PTA研究  
大会兼学校保健研究大会**

◆日時 12月7日(日)  
9時30分~11時50分  
◆会場 中央公民館  
◆内容 講演①大学の「地域志向」  
弘前大学生涯学習教育研究センターの取り組みから  
弘前大学生涯学習教育研究センター  
講師 深作 拓郎氏  
講演②子どもを生活習慣病から守る親子関係  
青森県立保健大学 教授 古川 照美氏  
講演③楽しみながら育てる「表現力」  
子どもとのコミュニケーション ションの視点から  
弘前大学教育学部 准教授 増田 貴人氏

**屋根の雪下ろし業者  
を募集します**

◆入場料 無料  
◆問合せ 若葉小学校 ☎64-0817  
◆募集締切 12月19日(金)  
◆申込先 建設環境課 ☎64-2111(内線275)

◆問合せ 建設環境課 ☎64-2111(内線266)

ご成人おめでとうございます  
**成人記念写真**  
ご予約受付中  
前撮りをオススメする理由は?式当日の体力と時間に余裕ができます。

- ◎プロにしか撮れない美しい仕上げをお約束します。
- ◎ご兄妹やご家族一緒のお写真もおオススメです。
- ◎万が一、お肌のトラブルがあっても無料で肌修整いたします。
- ◎男の成人記念!男性のスーツと羽織袴も大歓迎です!!

**ストウ写真館** ☎0175-64-2642  
野辺地町字野辺地163-1 HP ストウ写真館 検索

平成26年工業統計調査を実施します

○平成26年工業統計調査は、従業者4人以上の全ての製造事業所を対象に、26年12月31日時点で実施します。

○調査の結果は中小企業施策や地域振興など、国及び地域行政施策のための基礎資料として活用されます。

○調査票に御記入いただいた内容は、統計作成の目的以外(税の資料など)に使用することは絶対にありません。

※調査員が事業所を訪問しますので、趣旨・必要性をご理解いただき ご協力をよろしくお願いいたします。

経済産業省・青森県・野辺地町



雪に関するお問合せ・要望等の連絡先

◆役場 ☎64-2111

◇町管理道路(歩道)、堆積場、屋根雪(空き家以外)の除雪・建設環境課

(内線273-276)

◇空き家の屋根雪の除雪

・防災安全課(内線331)

◇高齢者・障害者(対象世帯のみ)で玄関から道路(通り)

までの軽微な除雪

・介護・福祉課(健康増進センター内) ☎64-1770

◆県管理道路の除雪

・上北地域県民局 道路管理課

☎0176-22-8111

◆国管理道路の除雪

・十和田国道維持出張所

☎0176-23-7138

除排雪にご協力ください

今年も雪の降る季節となりました。町では日常生活や産業活動に支障をきたすことのないよう、道路の除排雪を行います。

除・排雪作業を限られた予算で効率的に行うため、また安全で快適な生活を送るために、町民みなさんのご協力をお願いします。

除・排雪の基準

①除雪は、積雪がおおむね10センチに達したときに出動します。

②作業時間は、バス路線は午前6時までに、その他の路線についても出来るだけ早く終えるようにします。

③排雪は、積雪状況や道路状況によって実施します。

みなさんへお願い

①除雪された雪を道路に投げ返さないでください。歩行者への妨げ、車両事故の発生につながる恐れがあります。

②除雪作業の効率を上げるため、町民の皆さんが所有する空地を一時堆雪場所として借用させてください。後日排雪いたします。

③路上駐車は除雪作業の妨げになりますので、絶対しないでください。

④側溝に雪を入れたり、フタを取ったまま放置しないでください。毎年、歩行者が落ちてケガをしたり、下流側で雪がつまって住宅が浸水するなど事故が発生しています。

⑤道路に物(材木、鋼材、スロープなど)を置かないでください。重大な事故の発生につながる恐れがあります。

⑥道路上に屋根からの落雪があると通行の妨げになります。

(空) 家屋所有者の責任において適正管理し雪を片付けてください。

⑦所有地から除雪道路に樹木の枝がはみ出している方は、早急に剪定してください。よろしくお願いします。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

平成27年度三沢基地モニター募集について

航空自衛隊三沢基地では、基地周辺住民の方々と、自衛隊及び防衛問題に関心がある方を対象に基地見学などを通して、御意見及び御要望をお聞きするために、三沢基地モニターを募集します。

◆募集区域

三沢市、十和田市及び上北郡

◆募集年齢

20歳代から50歳代の男女

◆募集定員

10名(応募者多数の場合は、選考のうえ御連絡させていただきます。)

◆委嘱期間

平成27年4月から平成28年3月まで

◆活動内容

①基地内及び職場見学等(1ヶ月に1回程度(平日)の活動です。)

②航空機体験搭乗等

③アンケート調査及びモニター会議

◆申込方法

ハガキに、住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記の

うえ、〒033-8604 三沢市後久保125-7 航空自衛隊三沢基地渉外室 広報班 宛

◆締め切り

12月26日(金) 必着

◆詳しくは

航空自衛隊三沢基地渉外室広報班(☎0176-53-4121 内線3313)までお問い合わせください。

ペットの飼育について

最近、ペットに関する苦情が多くなっております。ペットを飼育するときには次の点に注意しましょう。

◆犬は首輪をつなぎ、猫は室内で飼いましょう。

↓ペットが交通事故に遭ったり、伝染病にかかるのを防ぐことができます。

◆犬の鑑札や、迷子札をつけましょう。

↓ペットが迷子になっても無事に帰宅できるようになります。

◆ペットの糞は適正に処理しましょう。

↓飼い主が責任を持って処理し、環境衛生の保持にご協力ください。

人と動物の住みよい環境づくりのためにご協力をお願いします。

第5次野辺地町まちづくり総合計画後期計画策定にかかる中間報告を兼ねた

意見交換会

内容 町では今年度、今後の野辺地町の進むべき方向性と具体的施策を盛り込んだ『まちづくり総合計画後期計画』の作成作業を進めて参りました。この度、町民の皆様への検討状況の中間報告を兼ねた、意見交換会を開催いたします。当日は、アドバイザーである末永洋一先生(青森地域社会研究所 特別顧問であり、青森大学名誉教授)からの検討状況の報告のあと、現在作成中の後期計画素案に関する概要説明をし、その後、町民の方々との意見交換を行います。

お問合せ先 地域戦略課 企画政策担当 ☎64-2111 (内線265)

開催日	会場	開催時間
12月10日(水)	健康増進センター	18:30~20:30

まちづくりに興味のある方、今年9月に実施した町民アンケートに御協力いただいた方など、町民多数の御参加をお待ちしております。※事前申し込みは不要です。



新年祝賀会のご案内

◆日時 平成27年1月5日(月) 16時

◆場所 中央公民館

◆会費 3,000円

◆申込期限 12月12日(金)

◆申込方法

役場総務課へ会費を添えてお申込ください。

◆問合せ 総務課(内線226)

児童扶養手当と公的年金との併給ができるようになります

これまで、公的年金(遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など)を受給する方は児童扶養手当を受給できませんでしたが、平成26年12月以降は、年金額が児童扶養手当額より低い方は、その差額分の児童扶養手当を受給できるようになります。

児童扶養手当を受給するためには、役場介護・福祉課への申請が必要です。

◆問合せ

介護・福祉課(内線245)

第66回人権週間

「人権デー」を最終日とする1週間、12月4日(木)から10日(水)までは「人権週間」です。

青森県人権擁護委員連合会と青森地方法務局では次の重点目

標を掲げ、県民の皆さんに人権尊重思想の大切さを呼びかけています。

◆啓発活動重点目標

「みんなで築こう 人権の世紀  
〜考えよう相手の気持ち・育てよう思いやりの心〜」

なお、毎日の生活の中で困りのおときは、全国共通人権相談ダイヤル(0570-0003110)、青森地方法務局十和田支局(十和田市西二番町14-12 0176-2312571)またはお近くの人権擁護委員に御相談ください。相談は無料で、秘密は厳守します。

また、青森地方法務局では子どもの人権110番(0120-1007-1110)、女性の人権ホットライン(0570-070-810)も開設しています。

福祉安心電話サービス 端末機のレンタル開始!

県内約2,800世帯でご利用いただいている「福祉安心電話サービス事業」の普及拡大のため、「端末機貸与事業」を次のとおり実施することになりました。

◆概要 端末機新規設置に係る初期費用66,000円が、月々1,000円のレンタル料を支払うことで利用できます

(ほかに月会費1,000円がかかります)。

◆対象者 年齢に関係なく、一人暮らし、病気や障がいがあり不安な方。

※台数に限りがあり先着順となります。

希望される方は、野辺地町社会福祉協議会(☎64-0401)へお問い合わせ下さい。



相続税改正のお知らせ

平成27年1月1日以後に、相続等によって取得した財産に係る相続税が改正されます!

◎「遺産に係る基礎控除額」が引き下げられます。

【改正前】

5,000万円+(1,000万円×法定相続人の数)

【改正後】

3,000万円+(600万円×法定相続人の数)

被相続人(亡くなられた人)

から相続又は遺贈によって財産を取得した人それぞれの課税価格(※1)の合計額が、前記の「遺産に係る基礎控除額」を超えるときは、その財産を取得した人は、相続の開始があったことを知った日(通常は、被相続人の死亡の日)の翌日から10か月以内に相続税の申告と納税をする必要があります。

【例】法定相続人が、配偶者と子2人の場合

【改正前】

5,000万円+(1,000万円×3人) = 8,000万円

← 3,200万円引下げ

【改正後】

3,000万円+(600万円×3人) = 4,800万円

※1「それぞれの課税価格」には、相続時精算課税を適用していた場合や過去3年以内に被相続人から取得したことによる贈与税(暦年課税)申告をしていない場合、その財産の価額を加えて計算することになります。

~下町商店街にぎわい創出事業~ 下町商店街再発見イベント スタンプラリー開催!!

期間中、スタンプラリー台紙1枚に下町商店会内5店舗のスタンプを集めると1回の抽選が出来ます。抽選で野辺地町の特産品等をプレゼント!

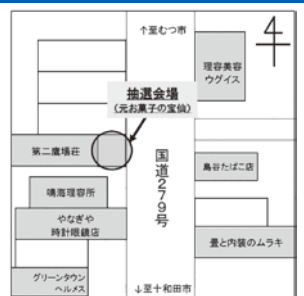
※詳しくは、各店頭掲示や11月24日折込みのチラシをご覧ください。

実施期間: 11月25日(火)~12月6日(土)

抽選期間: 11月30日(日)~12月6日(土) 午前10時~午後6時まで

抽選会場: 元お菓子の宝仙(鳴海理容所隣り)

問合せ先: 理美容ウグイス ☎64-1020



**不動産取得税について**

改正内容について詳しくお知らせになりたい方は、十和田税務署個人課税第一部門（資産税担当 ☎0176-23-3151）までお問合せください。

不動産取得税は家屋を新築・増改築したとき、土地や家屋を売買・交換・贈与などで取得したときに一度だけ課される県の税金です。

納める方法は、納税通知書が送付されますので、納期限までに金融機関またはコンビニなどで納めてください。

税額は、原則として不動産を取得したときの固定資産課税台帳に登録されている価格に住宅及び土地の場合は3%、住宅以外の家屋については4%の税率を乗じた額となります。

なお、一定の要件を満たす住宅や住宅用地、東日本大震災により被災した不動産に代わる不動産を取得した場合には、不動産取得税が軽減される制度があります。

詳しくは、地域県民局県税部（☎0176-22-8111 内線207）までお問い合わせください。

国保にご加入の皆様へお知らせ

**高額療養費が変わります！平成27年1月から**

平成27年1月から、70歳未満の方の高額療養費の自己負担限度額が、下記のように変更になります。これにより、今までよりも所得要件が細分化され、皆様の所得に応じて柔軟な医療費の負担軽減が行われるようになります。《70歳以上の方の自己負担限度額に変更はありません》

**70歳未満の方の自己負担限度額**

平成26年12月まで			平成27年1月から		
区分	所得要件	自己負担限度額	区分	所得要件	自己負担限度額
A 上位所得者	基礎控除後の所得 600万円超	150,000円+（総医療費－500,000円）×1% 〈多数回該当：83,400円〉	ア	基礎控除後の所得 901万円超	252,600円+（総医療費－842,000円）×1% 〈多数回該当：140,100円〉
			イ	基礎控除後の所得 600万円超～ 901万円以下	167,400円+（総医療費－558,000円）×1% 〈多数回該当：93,000円〉
B 一般所得者	基礎控除後の所得 600万円以下	80,100円+（総医療費－267,000円）×1% 〈多数回該当：44,400円〉	ウ	基礎控除後の所得 210万円超～ 600万円以下	80,100円+（総医療費－267,000円）×1% 〈多数回該当：44,400円〉
			エ	基礎控除後の所得 210万円以下	57,600円 〈多数回該当：44,400円〉
C 低所得者	住民税非課税	35,400円 〈多数回該当：24,600円〉	オ	住民税非課税	35,400円 〈多数回該当：24,600円〉

※同一医療機関等における自己負担では上限を超えない場合でも、同じ月の複数の医療機関等における自己負担（70歳未満の場合は同一医療機関で同じ月に21,000円以上であることが必要です。）を合算することができます。

※多数回該当とは、過去12ヵ月に、同じ世帯で高額療養費の支給が4回以上あった場合の、4回目から適用される限度額です。

【お問合せ先 （町民課）国保・後期高齢者医療担当 ☎64-2111（内線296）】

平成26年10月末の人身事故の発生状況

区分 町村別	平成26年						平成25年			前年比		
	10月中			累計			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	20	1	19	28	0	34	(-)8	(+)1	(-)15
横浜町	3	0	5	11	0	16	12	1	13	(-)1	(-)1	(+)3
六ヶ所村	0	0	0	18	3	23	18	0	26	(+)0	(+)3	(-)3
合計	4	0	6	49	4	58	58	1	73	(-)9	(+)3	(-)15

**野辺地司法書士相談センター**

法律に関すること、  
お気軽にご相談ください。 相談無料

●相談センター開催日（祝祭日を除く） \*年末年始は下記のとおり休業します\*  
毎週水曜日 午後2時～午後5時 12月27日(土)31日(水)1月3日(土)  
毎週土曜日 午前9時～正午

●場 所：野辺地町野辺地17-1（旧ラグノオ）  
野坂ビル駐車場（建物裏）をご利用下さい。

●相談予約・お問い合わせ：0175-73-7130

【受付時間】月～金 10:00～16:00（祝祭日を除く）

●主 催：青森県司法書士会 青森市長島3-5-16 青森県司法書士会 検索

# 年末年始のお知らせ

施設名	休館・休業日
役場 (☎64-2111)	12月27日(土)～1月4日(日)
中央公民館 (☎64-3054)	12月29日(月)～1月3日(土) (12月28日は歴史民俗資料館が 午後4時、その他は午後5時 で閉館となります。)
図書館 (☎64-2195)	
歴史民俗資料館 (☎64-9494)	
馬門公民館 (☎64-9326)	
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)	12月28日(日)～1月4日(日)
児童館 (☎64-3106)	
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)	
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(水)～1月4日(日)

## ●各種証明書の交付

役場の業務は、12月27日(土)から1月4日(日)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！

## ●婚姻届け等の戸籍届出

年末年始に婚姻届の提出を予定している方は、12月26日(金)までに提出書類等のご相談・問合せをお願いします。

問合せ先

役場町民課 ☎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18日(木)までです。年始の申込みは、1月5日(月)からです。

問合せ先

役場建設環境課 ☎64-2111

## ◎水質検査の主な結果について

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くか、建設環境課にて閲覧ができます。

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 分場 放 流 水	水素イオン濃度 (pH)	—	5.8以上 8.6以下	7.8	7.9	7.8	7.9	7.6	7.8
	生物化学的酸素要求量 (BOD)	mg / ℓ	60以下	1.3	1.0	0.6	1.8	0.5未満	3.7
	化学的酸素要求量 (CODMn)	mg / ℓ	90以下	9.1	8.9	9.1	8.3	8.1	15.1
	浮遊物質量 (SS)	mg / ℓ	60以下	2	2	2	1	1	7
	窒素含有量	mg / ℓ	120以下	27.8	30.8	32.3	32.9	30.3	27.8
埋旧 立寺 地 放 流 水	水素イオン濃度 (pH)	—	5.8以上 8.6以下	8.1	8.0	7.8	7.6	7.8	7.9
	生物化学的酸素要求量 (BOD)	mg / ℓ	60以下	0.8	1.0	1.0	1.0	0.9	2.1
	化学的酸素要求量 (CODMn)	mg / ℓ	90以下	8.8	7.2	10.6	10.4	20.5	10.9
	浮遊物質量 (SS)	mg / ℓ	60以下	8	1未満	13	21	19	10
	窒素含有量	mg / ℓ	120以下	5.76	2.78	1.49	1.51	1.59	2.85

健康づくり憩いの湯

●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・木曜日）  
12月1・4・8・11・15・  
18・22・25

●第1・3月曜日  
老人福祉センター  
時間：午前10時～午後2時  
バス運行日 12月15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されていますが、個人のプライバシーに関する事柄なので、載せてほしくない場合は、届け出の際にお申し出ください。

（10月受付分）町民課

おたんでょう  
おめでとぅ

木村 咲優ちゃん（秀吾） 鳴 沢	山中 陽奈ちゃん（貴志） 駅前2	吹越 星南ちゃん（清哉） 駅前2	高屋ここねちゃん（伸行） 馬門2	西山琉一翔くん（賢一） 下袋町	井野 集太くん（耕佑） えぼし	金澤こはるちゃん（誠） 駅前2	市川 結心ちゃん（達也） 下町二区	洞内 美和ちゃん（豊明） 新 道
------------------	------------------	------------------	------------------	-----------------	-----------------	-----------------	-------------------	------------------

高野吉荒熊吉皆姥田江柴平乙泉野横附沼鳴柴木大鹿野江其  
野澤田谷谷田口名島刺崎尾山澤濱田尾海崎明ミサキ家典  
長よ四俊栄ヒ正道あ四敬鉄さ輝四貴正恵く禮竹ツキエ悦  
一ゑ郎男子ナ吉治い郎子雄と雄郎志子子子子子子子子子子

7891946864957372948374819668833863619068947383949586

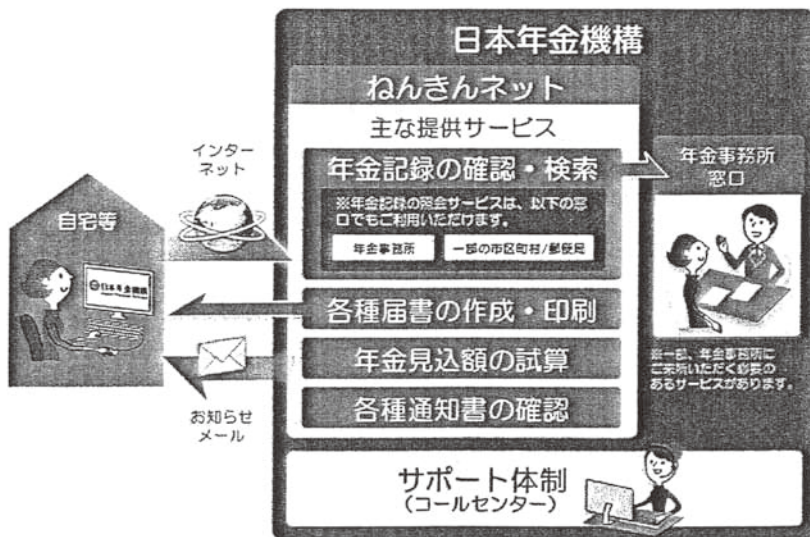
下中浜枇馬浜松中駅枇馬浜下金中馬新下下馬中駅下下上  
袋袋町野2町木平町前1野1町二区町1町2町1町2町1町2町1町2町2

おくやみ申し上げ  
ごめいふくを  
祈ります。

「ねんきんネット」についてのご案内

日本年金機構が提供する「ねんきんネット」では、年金に関する便利なサービスをインターネットからご利用いただけます。  
ご利用にはユーザIDの取得が必要です。詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。

「ねんきんネット」のイメージ



以下のサービスをご利用いただけます

- ・年金加入記録の確認
- ・ライフプランに合わせた年金額の試算
- ・電子版「ねんきん定期便」の確認
- ・パソコンによる各種届書の作成・印刷
- ・スマートフォンでの年金記録確認

詳しくは「ねんきんネット」で検索

ねんきんネット 検索

[http://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](http://www.nenkin.go.jp/n_net/)



11月分の納付期限は  
11月5日（月）です

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241)

# 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 薬剤師による相談(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3日(水) 12月19日(金)  
1月14日(水) 1月26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

## 総合健診(がん検診+特定健診)の受診はお済みですか？

対象者全員に6月に案内をお送りしています。  
詳しくはそちらをご覧ください。

### 個別健診

かかりつけ医療機関で受診出来ます。

**日程：3月31日まで随時**

※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	実施項目
公立野辺地病院	64-3211	特定・子宮・乳
戸館内科整形外科	64-2525	特定・胃・大腸・肺
中里医院	64-1388	特定・胃・大腸・肺
川上クリニック	64-0111	特定健診
えびさわクリニック	64-4160	特定健診
のへじクリニック	64-7333	特定健診
ちびき病院	64-5100	特定健診

## おやこ食育教室の お知らせ

野辺地町食生活改善推進員会の会員が講師となり、楽しく調理実習をおこないます。親子で楽しく食育について学んでみませんか。

日時 1月13日(火)  
10時~14時

対場 健康増進センター  
対象 年長から小学生とその保護者

内容 26名  
食育のお話  
調理実習  
おにぎり オムレツ  
せんべい汁 パフェ  
エプロン 三角巾  
内履き

申し込み 12月24日(水)ですが  
定員になり次第締め  
きります。

申し込み 健康づくり課  
64-11770まで



## これがオススメ! 「スッキリ睡眠習慣」

●「良い睡眠」をとりましょう。  
今年発表された「健康づくりのための睡眠指針2014」で厚生労働省は睡眠の重要性を説いています。

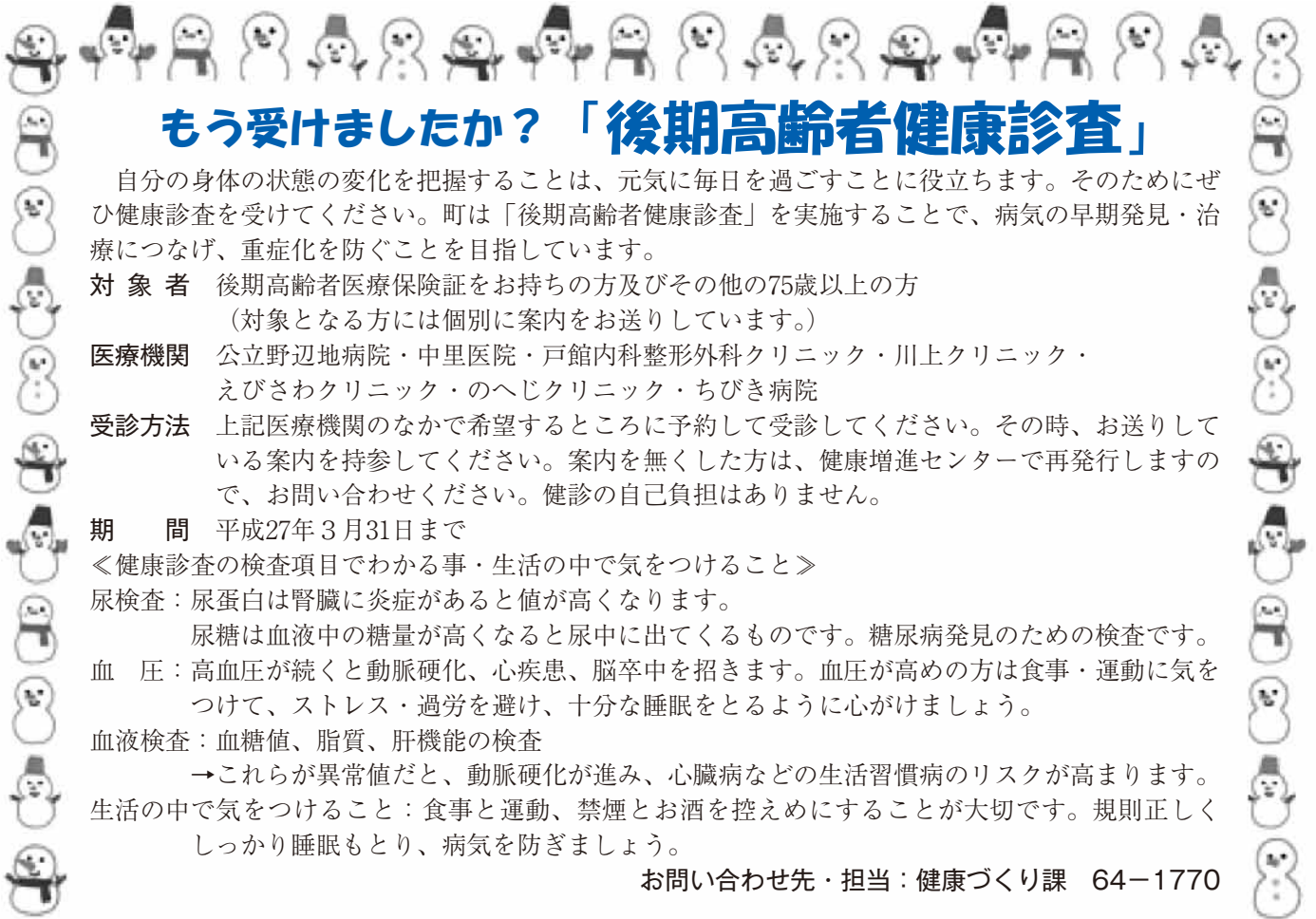
### 睡眠の効果

良質な睡眠は、からだやこころの健康はもちろん、仕事のミスや事故防止のためにも重要です。また生活習慣病の予防にもつながります。

### 良い睡眠のポイント

- ① 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- ② 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- ③ 眠りやすい環境づくり
- ④ 若年世代は夜更かしを避け、体内時計のリズムを保つ。
- ⑤ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- ⑥ 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠を。
- ⑦ 眠くなってから寢床に入り、起きる時間は遅らせない。

「良い睡眠」をとることは生活のリズムを整えて身体も心もリフレッシュします。気持ちよく過ごすために、毎日の睡眠、ちょっと気にかけてみませんか？



## もう受けましたか？ 「後期高齢者健康診査」

自分の身体の状態の変化を把握することは、元気に毎日を過ごすことに役立ちます。そのためにぜひ健康診査を受けてください。町は「後期高齢者健康診査」を実施することで、病気の早期発見・治療につなげ、重症化を防ぐことを目指しています。

**対象者** 後期高齢者医療保険証をお持ちの方及びその他の75歳以上の方  
(対象となる方には個別に案内をお送りしています。)

**医療機関** 公立野辺地病院・中里医院・戸館内科整形外科クリニック・川上クリニック・えびさわクリニック・のへじクリニック・ちびき病院

**受診方法** 上記医療機関のなかで希望するところに予約して受診してください。その時、お送りしている案内を持参してください。案内を無くした方は、健康増進センターで再発行しますので、お問い合わせください。健診の自己負担はありません。

**期 間** 平成27年3月31日まで

＜健康診査の検査項目でわかる事・生活の中で気をつけること＞

**尿検査**：尿蛋白は腎臓に炎症があると値が高くなります。  
尿糖は血液中の糖量が高くなると尿中に出てくるものです。糖尿病発見のための検査です。

**血 圧**：高血圧が続くと動脈硬化、心疾患、脳卒中を招きます。血圧が高めの方は食事・運動に気をつけて、ストレス・過労を避け、十分な睡眠をとるように心がけましょう。

**血液検査**：血糖値、脂質、肝機能の検査  
→これらが異常値だと、動脈硬化が進み、心臓病などの生活習慣病のリスクが高まります。生活の中で気をつけること：食事と運動、禁煙とお酒を控えめにすることが大切です。規則正しくしっかり睡眠もとって、病気を防ぎましょう。

お問い合わせ先・担当：健康づくり課 64-1770

## 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	4か月児健診 (H26年7月7日～8月4日生まれ)	13:15	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。
9	マタニティーサロン (妊婦とその家族)	13:30	健康増進 センター	妊娠期の栄養について (試食と講義)	事前申し込み不要です。
10	6か月児相談 (H25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	個別通知はしていません。 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 (H26年2月生まれ)	13:30		育児相談、身体計測 歯科保健指導	
	1歳児健診 (H25年12月生まれ)	13:30		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	
16	1歳6か月児健診 (H25年5月、6月生まれ)	12:50	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。

### 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日生まれのかた  
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。

**\* ヒブ・肺炎球菌予防接種 \*** 対象：5歳未満のお子様  
5歳の誕生日を迎える前日まで、定期予防接種として受けることができます。接種を希望されるかたは健康づくり課までお問い合わせください。

**\* 水痘予防接種 \***  
平成26年10月1日から水痘予防接種が定期となりました。接種対象者の方には随時接種案内をいたします。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 ☆

♥献血日のお知らせ 12月21日(日) マックスバリュ野辺地店 10:00～12:00 13:15～16:00

## 町の掲示板

## \*元旦歩こう会\*

1月1日（木）8：30～

神明宮境内集合

・参加費：無料

（集合写真がほしい方は  
200円）連絡先 アスリートクラブ  
若山 ☎64-2774

## \*冬季ジュニアハンドボール教室

## 開催のお知らせ\*

○日 時 12月20日（土）15：00～  
24日（水）15：00～  
26日（金）15：00～

○場 所 町立体育館

○対 象 小・中学生男女

○その他 スポーツ保険料として  
500円頂戴いたします。

○参加申込み・問い合わせ先

☎64-2111 町民課 滝口

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！

☎64-2111 総務課広報担当

野辺地中学校から3人が  
職場体験に来ました！  
今月号のスポットライト、  
1月号の特集を作りましたので  
お楽しみに！平成18年に活動を開始した  
水中運動サークル。健康増進  
センターで水中運動をしてい  
たのを、1回では意味がない、  
継続していこうと、約9年前  
に始められました。  
メンバーは65歳以上を中心  
に健康のためにと約40人が集  
まりました。先生は2人いて、  
それぞれ青森と野辺地から交  
代で来ているそうです。プー  
ルの中で1km歩くことやスト  
レッチなどをやっています。  
以前高校生がプールに来た  
とき、自分たちの方が柔軟性  
があったと運動の成果を実感  
していました。

僕たちが取材・執筆しました！

## 水中運動サークル

## 今月のスポットライト

サークルは活気があり、仲  
良く話したり、水中での動き  
にキレがあったりして、全体  
的に元気がありました。今回  
お話を聞かせてくれた野坂さ  
んは、やりがいについて「年  
齢を感じなく、自分にとって  
生きがいを感じて続けていき  
たい」と楽しそうに話してい  
たことが印象に残りました。  
他にも、自分が健康であるた  
めの知識が深まったりと、楽  
しみになっっているようです。  
運動不足を感じる方、毎週  
水曜日14時から温水プールで  
活動していますので、ぜひ一  
度見学してみてください。



# お知らせ

## ●十和田市

### とわだまちなか

#### プロジェクトンマッピング

- ・日時 12月5日(金)・6日(土)
- ・場所 十和田市現代美術館  
市民交流プラザ  
アートステーショントワダ
- ・問合せ 十和田市観光推進課  
☎0176-51-6772

### 駒っこランドクリスマスウィーク

- ・日時 12月20日(土)～25日(木)
- ・場所 十和田市現代美術館  
市民交流プラザ  
アートステーショントワダ
- ・問合せ 十和田市観光推進課  
☎0176-51-6772

## ●小坂町

### クリスマスマーケットin小坂

- ・日時 12月6・13・20日(土)
- ・場所 明治百年通り  
(国際交流広場、天使館  
周辺)
- ・問合せ 小坂町観光産業課  
☎0186-29-3908



## ●横浜町

### 横浜なまこフェア

- ・日時 12月1日(月)～14日(日)
- ・場所 ①道の駅よこはま  
菜の花プラザ  
②トラベルプラザ  
サンシャイン
- ・問合せ 横浜町産業振興課  
☎0175-78-2111

## ●三沢市

### 三沢市先人記念館企画展 「廣澤安任交遊録」

- ・日時 ～3月29日(日)
- ・場所 三沢市先人記念館
- ・問合せ 三沢市先人記念館  
☎0176-59-3009

## ニューイヤー・

### フレッシュコンサート

- ・日時 1月6日(火)
- ・場所 三沢市公会堂 大ホール
- ・問合せ 三沢市中央公民館  
(公会堂)  
☎0176-53-8711



# 町のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4 4か月児健診	5 小中作品展 (馬小)	6
		議会				
7 PTA研究大会 兼学校保健研究 大会	8	9 マタニティー サロン	10 6か月児相談 10か月児健診 1歳児健診 みんなの子ども 相談	11 読み聞かせ 講習会	12	13 ドキドキ クリスマス会
14 全国中学校駅伝 競走	15	16 1歳6か月児 健診	17	18	19	20 ケーキ作り
21 笑顔で輪！ 献血 (マックスバリュー)	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

よいお年をお迎えください



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



おいしい!お手軽♪  
減る脂~レシピ



管理栄養士  
新井山静

その8

# 人参のポタージュ

## 【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。野菜をたっぷり使ったあたたかいポタージュで、あたたまりましょう。家庭にある野菜で、簡単につくることができます。

12月は冬人参が旬の時期です。また、12月から3月までの冬期間は、雪の下からほられた人参が収穫されます。冬に収穫された人参は、糖分が蓄えられ甘くおいしいので、ぜひこの時期に食べてみてください。

## 【栄養価（1人分）】

エネルギー	135 kcal		
たんぱく質	3.8 g	脂質	5.0 g
炭水化物	19.2 g	塩分相当量	0.0 g

## 材料（4人分）

- ・人参 200g(大1本)
- ・じゃがいも 100g(中1個)
- ・玉ねぎ 100g(中1/2個)
- ・バター 10g
- ・水 100ml
- ・牛乳 300ml
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々

## 作り方

1. 人参とじゃがいもは皮をむき薄いいちょう切りに、玉ねぎは半分に切って薄切りにする。
2. 鍋にバターを入れ1を炒め、分量の水で煮る。  
※焦げやすいので火加減に注意する。
3. やわらかくなったら、牛乳と一緒にミキサーにかける。
4. 鍋にもどしてあたため、塩、こしょうで味をととのえる。



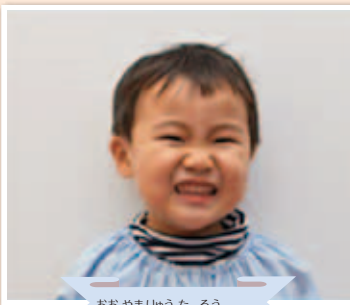
いわき ゆうし  
岩城 優志くん



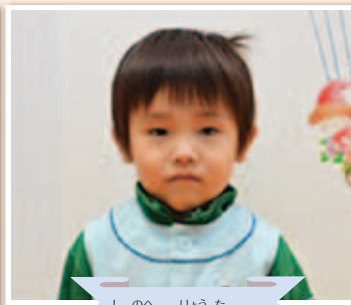
しんどう めい  
新道 芽依ちゃん



まつやまそういちろう  
松山宗一郎くん



おやまりゅうたろう  
大山龍太郎くん



しのへ りょうた  
四戸 亮太くん



やなぎや こうしん  
柳谷 康心くん

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

