広報 のへじ

特集　平成29年成人式

2

2017年
第694号
月号

祝！御成人　平成29年成人式

平成29年成人式が1月8日に中央公民館で行われ、晴れ着やスーツに身を包んだ新成人85人が晴れの門出を祝い成人としての自覚を新たにしました。

はたちの提言では、新成人を代表して、原田真聖さん、村中七夕さん、田中慶之さんの3人がそれぞれ、「マニュアルに沿った機械的な仕事をするのではなく、自分の見解を持って取組むことが大切」、「失敗に挫けず挑戦し続けたい」、「若さは大きな武器であるが、いつかはなくなるもの。経験を積み、力を付けていきたい」と決意を新たにしました。

自己紹介では、一人一人がステージに登り、社会人として働いていることや、夢に向かって学業に励んでいることなどを報告しました。

今年は、町民憲章朗読を四戸悠介さん、髙田瑠海さんが披露し、式典の最後に行われた誓いのことばでは、工藤晃介さんが「壁にぶつかり悩み苦しむときこそ、笑顔を絶やさず、周囲の教えを思い出し、乗り越えていきたい」と新成人として力強く生きていくことを誓いました。

柴崎選手の2ゴールに大興奮！サッカーPVを開催

柴崎選手のゴールに沸く町民の方々

12月18日に行われたサッカーのクラブ世界一を決めるFIFAクラブワールドカップ決勝戦で、当町出身の柴崎岳選手（鹿島アントラーズ）を応援しようと、町教育委員会が、中央公民館でPV（パブリックビューイング）を開催し、約100人の観衆が、大画面で熱い声援を送りました。

欧州王者のレアル・マドリードを相手に一歩も譲らぬ試合運びで、前半44分、後半7分に、柴崎選手が2ゴールを決める活躍をみせました。

試合は延長戦までもつれ、4対2で敗北したものの、欧州王者相手に2得点を決め、優秀選手賞を受賞する活躍ぶりに、集まった町民は大興奮し、地元のスター柴崎選手の健闘を称えていました。

平成２９年野辺地町消防出初式

観覧者を魅了した分列行進

1月6日に平成29年野辺地町消防出初式が行われ、消防団員と消防職員ら約180人が防災への決意を新たにしました。

出初式に先だち、野辺地八幡宮・神明宮へ参拝し今年一年の安全を祈願し、その後、役場前で一糸乱れぬ分列行進やまとい振りを披露し、日ごろの訓練の成果を発揮しました。

中谷町長は、昨年日本を襲った地震や台風被害を振り返り、消防団員、消防職員の活躍に感謝を述べるとともに、地域防災について「消防機関、消防団が力を合わせ、地域住民の命や財産を守ってほしい」と今後の防災活動のさらなる強化を呼びかけていました。

町漁協「山本護太郎賞」受賞おめでとうございます

表彰をうけた吉田組合長

野辺地町漁業協同組合（吉田国彦組合長）は、むつ湾内ホタテ養殖業の発展への貢献が認められ「山本護太郎賞」を受賞しました。

同組合は、ホタテガイ地まき放流事業について、むつ湾内のほとんどの漁協が撤退した後も組合自営事業として継続や、湾内種苗安定生産のための親貝確保、消費者の信頼に応えるトレーサビリティシステムの導入、「ぢまきほたて」の商標登録、「殻付活ほたて貝」のイトーヨーカドープライベートブランド本県初の認定等、大型貝づくりや高付加価値化に積極的に取組んできました。その結果、ホタテガイ養殖の適正数量による安定生産が推進され、山本護太郎博士が提唱するホタテガイ総量規制の考え方に則していることから受賞へと繋がりました。

※山本護太郎博士とは※

ホタテ養殖の研究者。理学博士。秋田県雄勝町出身。青森県水産実験所勤務となり、ホタテ養殖に向けて研究を始める。世界で初めてのホタテ人工産卵に成功し、ホタテの基礎研究で理学博士号を取得。むつ湾ホタテ養殖の祖として漁業関係者から尊敬されている。

子ども司書による「プチおはなし会」

大型絵本の読み聞かせを行う子ども司書

1月8日、小学生から高校生までの「子ども司書クラブ」の会員6人が、本の読み聞かせに初挑戦しました。

6種類の大型絵本やじゃばら絵本などを読み聞かせたほか、司会進行なども自分たちで行いました。読み聞かせを行った子ども司書らは「緊張した」「上手くできた」などと感想を話してくれました。

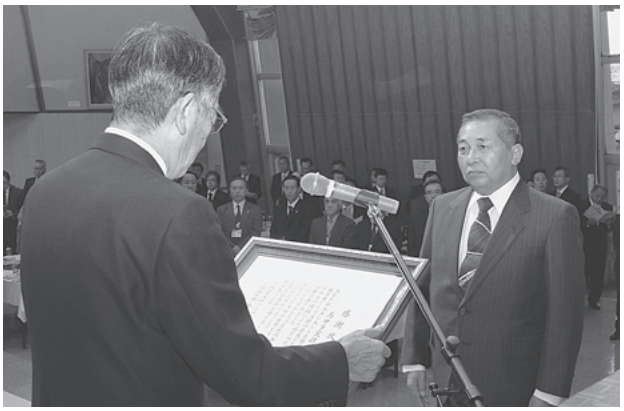
同クラブは、読書好きな子どもたちが、司書の仕事の知識や技術を修得し、読書の楽しさや素晴らしさを広めることを目的に活動しています。

この「プチおはなし会」は第2弾も計画されています。今後の皆さんの活躍を期待しています。

平成29年善行表彰 受賞おめでとうございます

千　葉　　正　様

永年にわたり、消防団の発展に尽力された功績により、平成28年春の叙勲において瑞宝単光章を受章されました。

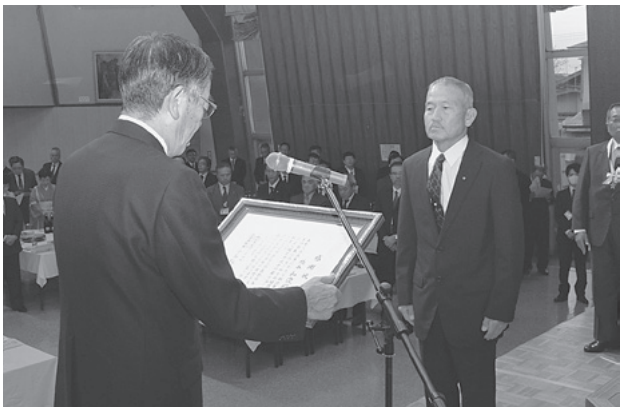


髙　田　多実雄　様

永年にわたり、危険業務従事者として消防の発展に尽力された功績により、第26回危険業務従事者叙勲において瑞宝双光章を受章されました。

熊　谷　正　志　様

永年にわたり、自動車整備業の振興発展に尽力された功績により、青森県褒賞を受章されました。



橋　本　和　俊　様

永年にわたり、郵政事業の発展に尽力された功績により、平成28年春の叙勲において瑞宝単光章を受章されました。

町への御寄附ありがとうございました

社会福祉法人おさなご様より
児童福祉事業のため　70,000円

青森銀行びわの会様より
図書館のため　200,000円
町社会福祉協議会のため　166,000円

花形一彦　新舞踊チャリティーショー

自由席

前売券 2,500円
当日券 2,800円
（※幼児、小・中学生　無料）

日時／平成29年3月5日（日）
■開場：午前11時■開演：午後1時■終演：午後4時（予定）
場所／まかど観光ホテル　☎0175－64－3131
※午前9時より整理券配布いたします
※町内無料バス有り（時間等は前売り券裏面）
※本券をフロントに提示すれば当日に限り、半額で入浴できます
※宿泊特別料金　一泊二食 8,000 円
主催／新舞踊　一の会　　後援／野辺地町
【お問い合わせ先】一の会　☎0175-64-2578

12月末の人身事故発生状況

区分 / 町村別	平成28年						平成27年			前年比		
	12月中(単月)			12月末(累計)			12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	3	0	3	26	0	30	16	0	20	+10	+0	+10
横浜町	0	0	0	11	0	13	14	2	14	−3	−2	−1
六ヶ所村	3	0	4	14	0	16	24	0	27	−10	+0	−11
合計	6	0	7	51	0	59	54	2	61	−3	−2	−2

まちのお知らせ

役場　☎64－2111

まちの人口

平成28年12月末現在（前月比）

人　口	13,755名	（－ 46）
男	6,457名	（－ 9）
女	7,298名	（－ 37）
世帯数	6,556世帯	（－ 27）

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
☎017-752-6600（要予約）

●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

●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※２月は３日
☎64-2111総務課
※要予約：２月24日（金）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）
２月21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

臨時福祉給付金（経済対策分）に関するお知らせ

平成26年４月からの消費税率引上げに伴う影響を緩和するため、所得の少ない方へ「臨時福祉給付金（経済対策分）」を支給します。

この給付金は、軽減税率が導入されるまでの平成29年４月から平成31年９月の２年半分を一括して支給するものです。

◆支給対象者
「平成28年度臨時福祉給付金」の対象者（あらためて申請が必要となります）

◆支給額
支給対象者一人につき、１万５千円

◆申請期間
申請受付は平成29年２月中旬頃開始予定です。
対象になる可能性のある方には、申請書を送付いたしますので、しばらくお待ちください。

◆問合先
介護・福祉課（内線２４５）

「ぴゅあのへじ相談室」を開設します。～障がいのある人もない人も、共に豊かに暮らせる野辺地町へ～

「ぴゅあのへじ相談室」では、身体・知的・精神の障がいをお持ちの方や家族の方で家から出られない、心配事がある。仕事はできないが何かしたい、やらせたい、家から出て活動したい等総合的・専門的な相談支援を行います。

また、障害者等の日中における活動の場を提供し、小物づくりや制作活動を行います。

◆実施日
毎週木曜日10時から12時

◆場所
健康増進センター

◆費用
無料（基本的には無料ですが材料費を実費負担していただく場合があります）

◆対象者
障害者手帳所持者、または、手帳はないが障害があると思われる方とその家族。

◆申込先
健康増進センター内
介護・福祉課☎65-1777

日赤野辺地町分区よりお知らせ

２月は、日赤社員増強・社資増収運動月間です。

日本赤十字社青森県支部では、日本各地で発生した台風による豪雨等の災害救援事業を始め、赤十字奉仕団事業の様々な事業を行っております。

野辺地町分区では２月１日より、各自治会の班長さんが、皆様の自宅へ一人５００円以上の社資の募集に伺います。皆様の赤十字社員への加入ならびに平成29年度の社資（社費・寄付金）のご協力について、よろしくお願い申し上げます。

◆問合先
介護・福祉課（内線２４６）

青森県よろず支援拠点「よろず出張相談会」について

青森県よろず支援拠点では、経営に関する相談会を次の日程で開催します。ご希望の方は、お問合せ先までお申込みください。

◆開催日時
２月10日（金）、３月10日（金）　10時～16時

◆開催場所
町商工会館

◆問合先
青森県よろず支援拠点
（（公財）２１あおもり産業総合支援センター内）
☎０１７-７２１-３７８７
E-mail:yorozu@21aomori.or.jp

定例労働相談会のお知らせ（２月～３月）

青森県労働委員会では、個々の労働者と事業主との間に生じた労働問題（解雇・賃金引下げ・長時間労働・パワハラ等）について、労働委員会委員が相談に応じます。

労働者、事業主いずれの方からの相談も受け付けています。

※事前の予約も受け付けていますので、お気軽にお問合せください。

◆開催日時・会場

開催日	時　間	場　所
２月７日（火）	13：30～15：30	青森県労働委員会事務局※
３月７日（火）	13：30～16：00	青森県観光物産館アスパム５階

※県庁国道側向いみどりやビル７階

◆費用
無料

◆問合先
青森県労働委員会事務局
青森市長島二丁目１番５号
みどりやビル７階
☎０１７-７３４-９８３２

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

◆**支給対象者**

後期高齢者医療制度に加入している方で医療保険と介護保険の自己負担額（注）の両方の支払いをした方が支給の対象となります。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、世帯で合算します。

◆**対象期間**

平成27年８月１日から平成28年７月31日まで。（毎年８月１日から翌年７月31日までの一年間です。）

◆**支給額**

医療保険と介護保険の自己負担額の合計が、所得区分に応じた自己負担限度額（表）を超えた場合に、その超えた額が支給されます。

ただし、超えた額が５００円以下の場合は支給対象となりません。

表

所得区分	自己負担限度額
現役並み所得	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
（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。

◆**支給申請**

支給を受けるには必ず申請が必要となります。

なお、支給の要件に該当すると思われる世帯には、２月下旬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お送りします。お知らせが届いた方は町民課窓口に申請してください。

また、対象期間の途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られない場合がありますので、対象になると思われる方は担当までお問い合わせください。

◆**問合先**

◇青森県後期高齢者医療広域連合
☎０１７-７２１-３８２１
◇町民課後期高齢者医療担当（内線２３８）

○申請に必要なもの

- 支給申請書
- 高額介護合算療養費・高額医療合算介護（予防）サービス費の支給申請について（お知らせ）
- 個人番号（マイナンバー）がわかるもの（通知カードまたは、個人番号カード）
- 本人確認書類（官公庁発行、発給の顔写真付き身分証明書等）
- 印鑑（認印）
- 通帳（または通帳のコピー）等口座情報のわかるもの

※被保険者が亡くなられている場合は受領申立書の提出が必要です。（事前に提出した場合は不要です。）
※被保険者以外の方が申請又は受領する場合は委任状が必要です。
※被保険者以外の方が申請する場合は委任状に加え、被保険者の個人番号がわかるもの（コピー可）、申請者の本人確認書類等が必要ですので、詳しくは担当までお問い合わせください。
※重度心身障害者医療費の助成を受けている場合は、市町村へ受領を委任する委任状が必要です。
※対象期間中に青森県後期高齢者医療以外の医療保険や他市町村の介護保険に加入歴があり、自己負担額がある場合は、それらの保険の自己負担額証明書が必要です。

小さな掛金、大きな補償！スポーツ安全保険に加入しよう！

スポーツ安全保険とはスポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動などを行う社会教育活動（４名以上の団体）を対象とした保険です。

対象	・団体活動中の事故 ・往復中の事故（自動車事故による賠償責任は適用外）
補償内容	・傷害保険（通院、入院、後遺障害、死亡） ・賠償責任保険　・突然死葬祭費用保険
加入受付期間	平成29年３月１日～平成30年３月30日
保険期間	平成29年４月１日午前０時～平成30年３月31日午後12時
掛金	１人年額800円～11,000円 （団体の活動内容・年齢などによって異なります）

スポーツ安全協会青森県支部〒038－0021　青森市安田字近野234－７
（公財）青森県体育協会内　☎017-782-6984（平日午前９時～午後５時）
★詳細はホームページ【http://www.sportsanzen.org/】をご覧ください★

いびき、睡眠時の無呼吸ご相談下さい。
あおもり睡眠クリニック
TEL.017-762-3666
青森市西大野5丁目1番4（ユニバース大野店近く）

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！！

税の申告は正しくお早めに！
申告相談は2月13日から

国民健康保険加入者、国民年金の免除申請をする方、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

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に、税金は無くてはならない大切な財源です。

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す。

町・県民税、所得税、贈与税（税務署受付）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13日（月）から中央公民館で行います（詳しい日程は別表のとおりです）。

申告が必要と思われる方には、あらかじめ申告相談日等を通知しますので、忘れずに申告しましょう。

なお、本年度は馬門、木明、有戸、目ノ越地区から申告会場までの送迎バスについては、利用者がほとんどないため運行を休止いたします。ご了承下さい。

○町・県民税

申告が必要な方

平成29年1月1日現在、野辺地町に居住している方で、次に該当する方。

ただし、ご自分で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

◆勤務先で年末調整していない方

◆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

申告に必要なもの

①マイナンバーカード（個人番号カード）等

②印かん（銀行印）と口座番号

③源泉徴収票（原本）

④事業・不動産所得のある方は、収支のわかる資料

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）

国民年金保険料控除証明書

⑥生命保険料控除証明書

⑦地震保険料控除証明書

⑧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

⑨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

⑩農業所得のある方

◆農協が発行する出荷証明書・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

⑪その他障害者手帳、介護保険に係る障害者控除対象者認定書（町の介護・福祉課で発行）など申告に必要と思われるものをお持ちください。

＊申告が必要か必要無いのか判断できない場合は税務課に電話をして確認して下さい。

◆**問合先**

税務課　☎64-2111

○所得税

平成28年分の所得税の確定申告書作成会場は、2月16日（木）から3月15日（水）（土・日は除きます）9時から17時まで十和田税務署に開設します。

申告が必要な方

◎事業所得や不動産所得がある場合

平成28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

②一ヵ所から給与を受けている方で、給与所得や退職所得以外の所得が20万円を超える方

③二ヵ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以外の所得の合計金額が20万円を超える方

◎譲渡所得のある場合

平成28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等

③税務署から「確定申告のお知らせ」が来ている場合は、その通知書等

④前年も確定申告をしている場合には、その控

申告すれば所得税が還付される方

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す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、本人の預金通帳など口座番号がわかるものをお持ちください。

①出稼ぎや日雇、年の途中の退職などで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

医療費控除を受けられる方へ

申告の際に医療費控除を受けられる方は、病院の領収書等をあらかじめ次のようにまとめてお持ちください。

①領収書は人（患者）別に、病院ごとに集計してください。

②通院の際のバス・鉄道運賃は、内訳を書いて来てください。

③介護保険制度での施設サービス及び居宅サービスの利用料は、医療費控除対象分のみ集計してください。

○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。

平成29年度町県民税に係る申告相談日程表

会場：中央公民館

月日・曜日			区域 午前（9：00～11：30）	区域 午後（1：00～4：00）
2	13	月	鳴沢	えぼし
2	14	火	金沢町（あ～お）	金沢町（か～こ）
2	15	水	金沢町（さ～そ）	金沢町（た～と）
2	16	木	金沢町（な～ひ）	金沢町（ふ～）
2	17	金	駅前１（あ～さ）	駅前１（し～）
2	18	土		
2	19	日		
2	20	月	駅前２（あ～す）	駅前２（せ～）
2	21	火	新道	新町
2	22	水	浜町（あ～し）	浜町（す～）
2	23	木	馬門１区（あ～さ）	馬門１区（し～）
2	24	金	馬門２区（あ～さ）	馬門２区（し～）
2	25	土		
2	26	日		
2	27	月	木明・有戸・目ノ越	木明・有戸・目ノ越
2	28	火	下町１区（あ～そ）	下町１区（た～）
3	1	水	下町２区（あ～そ）	下町２区（た～）
3	2	木	城内（あ～こ）	城内（さ～な）
3	3	金	城内（に～）	八幡町
3	4	土		
3	5	日		
3	6	月	枇杷野・琵琶野	本町・川目
3	7	火	松ノ木平（あ～し）	松ノ木平（す～）
3	8	水	上袋町（あ～の）	上袋町（は～）
3	9	木	中袋町（あ～お）	中袋町（か～そ）
3	10	金	中袋町（た～ほ）	中袋町（ま～）
3	11	土		
3	12	日		
3	13	月	下袋町（あ～お）	下袋町（か～し）
3	14	火	下袋町（す～と）	下袋町（な～へ）
3	15	水	下袋町（ほ～）	予備

「古文書解読超入門講座」参加者募集

古文書に親しみ、当町の歴史をひもといてみませんか。読み方の初歩から始めますので気軽にご参加ください。３回連続の講座です。

◆**日時**
第１回２月18日（土）
第２回３月４日（土）
第３回３月18日（土）
13時30分～15時

◆**場所**
歴史民俗資料館　研修室

◆**対象**
これまで古文書を読んだことが無い方

◆**講師**
野辺地町歴史を探る会
会長　鈴木幹人氏

◆**費用**
無料

◆**申込先**
歴史民俗資料館
☎64-9494

◆**締切**
２月15日（水）

野辺地町小形風力発電施設建設に関するガイドラインを制定しました

町では小形風力発電に関する問い合わせが増えていることから、野辺地町小形風力発電施設建設に関するガイドラインを制定しました。

本ガイドラインは、風力発電施設等の建設にあたって、野辺地町民の安全・安心及び環境保全、景観形成の視点から、野辺地町において事業を実施する際に遵守する事項や調整手順を示すことを目的としています。

◆**ガイドラインの主な内容**

①住宅からの距離
小形風力発電設備は住宅等から５００ｍ以上離して設置するものとする。

②緩衝地帯の距離
５００ｍから７００ｍの範囲を緩衝地帯とし、その地域に居住するすべての世帯から小形風力発電施設設置に係る承諾書又は同意を得ることとする。

③景観について
小形風力発電施設の建設等にあたっては、地域の自然及び歴史的環境と調和した良好な景観の形成に努めるものとし、景観に与える影響が甚大で良好な景観若しくは風致を著しく害する場合は事業者が配置、規模、意匠及び色彩の変更等、必要な措置を講じるものとする。

④広告物について
事業者が風力発電施設等及びその周辺に広告物を表示する場合には、良好な景観若しくは風致を害し、又は公衆に対し危害を及ぼさないもので、管理上必要とされる最小限の広告物のみを表示するものとする。

◇さらに詳しい内容は町ホームページに掲載しています。
URLhttp://www.town.noheji.aomori.jp/

◆**問合先**
地域戦略課（内２６５）

図書館行事

☎（64）2195

◆子ども司書クラブ／４日（土）10時～（視聴覚室）

◆英会話クラブ／６日・13日・20日・27日（月）15時30分～（中央公民館）

◆ファミリー・イングリッシュ／７日・14日・21日・28日（火）15時30分～（視聴覚室）

◆ヨチヨチおはなし会／８日（水）10時30分～（視聴覚室）「３歳未満児向け」

◆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30分～（６か月児相談・健康増進センター）

◆お話しサークル『虹色の会』／19日（日）9時30分～「定例会」（視聴覚室）

◆絵本を楽しむ会／24日（金）9時30分～「定例会」（閲覧室）

◆おはなし工房／25日（土）14時15分～（視聴覚室）

図書館おすすめの新着本（入荷予定本）

書名	著者名
三鬼	宮部　みゆき
草花たちの静かな誓い	宮本　輝
夜明けまで眠らない	大沢　在昌
静かな雨	宮下　奈都
サバイバルファミリー	矢口　史靖
慶応三年の水練侍	木村　忠啓
僕らが毎日やっている最強の読み方	池上　彰、佐藤　優

本の展示

雪の本展　１日（水）～26日（日）

児童館行事

☎（64）3106

◆豆まき
3日(金)16時30分～

◆バレンタインチョコラッピング　10日(金)16時30分～
申込締切6日
参加費　250円

◆あたごクラブ役員会
22日(水)18時30分～

◆避難訓練
24日(金)16時30分～

出張譲渡キャラバン「あなたの思いが命を救う！」

犬猫の適正飼養啓発と譲渡事業推進を目的として、左記のとおり出張譲渡会を実施します。

◆実施日・会場

実施日	会　場
2月8日（水）	三戸地方保健所（旧八戸保健所）
2月15日（水）	上十三保健所
3月1日（水）	むつ保健所
3月8日（水）	弘前保健所
3月16日（木）	五所川原保健所

◆実施内容及びタイムスケジュール

時　間	内　容	会　場
13時15分	受付開始	保健所会議室
13時30分	譲渡前講習会	保健所会議室
15時00分	お見合い	動物舎
15時30分	抽選及び譲渡手続き	保健所会議室

◆**譲渡動物**
譲渡できる犬猫がいる場合は健康状態を勘案し、当日の朝に持参する動物を決定します。動物を持参できない場合は講習会のみを実施します。

◆**譲渡の条件**
青森県在住の成人の方、譲渡前講習会を1年以内に受講していただいた方、60歳以上の方及び一人暮らしの方は後見人が必要、他（ホームページで確認するか、電話でお問い合わせください。）動物を譲渡する際は3,000円の手数料が必要です。

◆**問合先**
青森県動物愛護センター
☎017-726-6100

鶏等を飼養している皆様へ～定期報告書提出のお願い～

鶏等（左記の鳥類）を飼養している方は、**毎年2月1日現在の飼養羽数等を県知事あてに報告（定期報告）**することが、家畜伝染病予防法により義務付けられています。

愛玩用として数羽を飼養している場合でも、万が一、高病原性鳥インフルエンザ等が発生すれば、近隣養鶏場の卵や鶏肉の出荷が制限されるなど、養鶏産業に多大な被害を及ぼします。このため、防鳥ネット設置や定期的な清掃・消毒等、適正な飼養管理に努めるとともに、次のとおり定期報告書の提出をお願いします。

◆**対象鳥類**
鶏（比内地鶏、ウコッケイ、シャモ、チャボ、声良、金八などを含む）、あひる、うずら、きじ、ほろほろ鳥、七面鳥、ダチョウ

◆**報告様式**
十和田家畜保健衛生所ホームページに掲載しています。
十和田家畜保健衛生所、又は農林水産課にも報告様式等用意してありますので、お問い合わせください。

◆**報告期日**
平成29年3月31日まで

◆**提出先**
上北地域県民局地域農林水産部　十和田家畜保健衛生所
〒034-0093　十和田市西十二番町十九の二十三
☎0176-23-6235
fax 0176-23-3044
持参、郵送またはファックスで提出してください。

収入保険制度に関する東北農政局からのお知らせ

政府の農林水産業・地域の活力創造本部において、青色申告を行っている農業者を対象とした収入保険制度の導入が決定されました。

平成29年分の所得から青色申告を始めるためには、個人の場合、**平成29年3月15日までに、最寄りの税務署に「青色申告承認申請書」を提出**する必要があります。

◆**問合先**
東北農政局青森県拠点
☎017-775-2151

海上自衛隊大湊音楽隊第39回定期演奏会

海上自衛隊大湊音楽隊による「第39回定期演奏会」を開催致します。当日は、東京音楽隊所属の歌手、三宅由佳莉3曹も出演予定です。

◆**日時**　2月25日（土）
14時～16時（13時開場）

◆**場所**　下北文化会館大ホール

◆**入場料**
入場は無料ですが、入場整理券が必要となります。

◆**申込方法**
入場整理券を希望される方は、往復はがき（1枚で2名様まで応募可）又はEメール（1通で2名様まで応募可）にて、応募者の住所・氏名・年齢・電話番号、同行者の氏名・年齢を必ずご記入の上お申し込みください。

◆**申込締切**
2月10日（金）必着

◆**問合先**
海上自衛隊　大湊地方総監部広報係
〒035-0093
むつ市大湊町4-1
☎0175-24-1111（内線2304）
◇Eメール　orh-kouhou@inet.msdf.mod.go.jp
◇ホームページ　http://www.mod.go.jp/msdf/oominato/

楽しく『かいご予防教室』皆さんの集会所でも実施してみませんか

町では平成23年度から、健康増進センターを会場に、寝たきりや認知症等の予防を目的として、介護予防教室を実施しております。

現在は毎週木曜日に午前の部午後の部合わせて80名を超える参加者で実施しております。

この教室は、平成29年度からは、より多くの町民の皆さまが参加しやすいように、各自治会の集会所等に会場を移して実施する予定です。

本年度は、試験的に上袋町集会場と有戸ふれあいセンターにおいて実施しました。

この教室の指導は、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と種市かな江健康運動指導士に依頼し実施しました。指導のテーマは「歩く力を維持する筋力トレーニング」で、いつまでも自分の足で元気に歩くために必要な脚の筋肉の働きについて、運動を交えながら指導を受けました。その他にも、認知症防止のため、頭の体操として「かなひろいテスト」を実施しました。

◆参加者の声（申込の動機）

◎運動不足のため体を動かしたいと思っていたところ、介護予防教室の記事を見て仲間うちで申し込んで開催することになりました。
(上袋町 50代女性)

◎普段から運動の大切さは理解していましたが、一人ではなかなか実践できずにいました。地区の皆となら楽しく励まし合いながらできると思い申し込みました。(有戸 80代女性)

◆参加者の声(参加しての感想)

◎特に冬は体を動かす機会が少ないので、これを機会に簡単な運動を週２回でも続けたいなと思いました。

◎とても楽しかった。家でもできそうな簡単な運動で、体がスッキリしました。歩き過ぎは良くないことが分かり勉強になりました。

～かいご予防教室を実施する自治会を募集します～

○町では、平成29年度から高齢者の皆さまが集まりやすい集会所において自主的介護予防に取り組めるよう支援します。

◆支援内容
①介護予防プログラムの企画・実施
・筋力トレーニング
・音読、かなひろいテスト
・口腔体操等
②講師派遣

◆自治会にお願いすること
・開催場所の確保
・自治会の方々への声かけ等

◆問合先
地域包括支援センター
（健康増進センター内）
☎65－1777

12月19日（月）　↓→
有戸地区はまなすふれあいセンターの教室風景
14名参加

12月19日（月）→
上袋町集会所の教室風景
９名参加

☆☆☆ 交通災害共済加入者募集のお知らせ ☆☆☆

平成29年度分の予約受付をしています。

交通災害共済は、共済期間中の自動車事故のほか自転車によるケガでも弔慰金、見舞金をお支払いする共済制度です。野辺地町に住所がある方、野辺地町の学校等に在学している方ならどなたでも加入できます。負傷した場合、1日の治療でも見舞い金が支払われます。日本全国どこで起きた事故でも対象になります。ただし、事故日から１年以内に請求してください。

加入者募集
1日1円
年間350円

○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
○会　　費－１人　350円
○共済期間－４月１日～翌年 ３月３１日　※共済期間中は、いつでも役場会計課で加入できます。

※下記協力団体でも受付しております。

駅前自治会	枇杷野自治会	鳴沢自治会
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	浜町自治会
有戸自治会	馬門自治会	目ノ越自治会
えぼし自治会	松ノ木平自治会	中袋町交通安全母の会
八幡町自治会	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－20人以上で加入すると、団体扱いとなり奨励金が支給されます。
　　新しく団体加入を希望する代表者は、防災安全課へ届出下さい。
○交通災害共済についての問い合わせ：防災安全課（内線340）

屋根の雪下ろしは注意!! 大切な命を守りましょう！

◆複数人で作業をしましょう！

○家族や近所の人に声をかけ、必ず２人以上で行いましょう。
　また、常に足場が滑らないか確認しながら作業を行いましょう。

◆安全な服装・装備で作業をしましょう！

○面倒でも命綱とヘルメットを使用し、動きやすい安全な服装で行いましょう。

◆はしごはしっかり固定しましょう！

○はしごの足元をしっかりと固め上部をロープで固定し、屋根に対してまっすぐに立てましょう。
○はしごの上り下りの際は特に注意しましょう。

◆屋根雪のゆるみに注意しましょう！

○温かい日は特に注意、雪が滑りやすくなって大変危険です。
　また、雪止めのない屋根での雪下ろしは避けましょう。
○夕方は特に滑りやすくなっています。軒下での作業は避けましょう。

◆無理な作業はやめましょう！

○疲れたら無理な作業はやめ、必ず休憩を取りましょう。

◆ガスの雪害に注意しましょう！

○屋根の雪下ろしの際は下にＬＰガス容器がないか確認しましょう。

◆緊急時に備え携帯電話を持って作業をしましょう！

（担当：防災安全課）

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ことなので、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。

（12月受付分）町民課

おたんじょうおめでとう

上野　燈空（とうあ）くん（球道）駅前1
横山　晃日（あさひ）くん（龍貴）金沢町
太田　陽心（はると）くん（慎也）金沢町
中村千依愛（ちいあ）ちゃん（辰也）新道

おくやみ申し上げ ごめいふくを祈ります。

横川　キミ（85）中袋町
天間惠一郎（70）上袋町
横濵　ハナ（90）松ノ木平
中渡　豊志（92）新　道
濵田　勝光（75）上袋町
洞内　チヨ（91）八幡町
石黒　仁（76）駅前2
荒谷　芳治（84）川　目
菅原マツヱ（95）有　戸
斎藤　令子（83）浜　町
髙野ゆきゑ（91）下袋町
酒田　幹男（76）有　戸
須藤セイ子（84）馬門1
附田　ナミ（87）八幡町
角谷　幸子（69）下町一区

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：
２月２日、６日、９日、13日、16日、20日、23日、27日

老人福祉センター
◆開設日：（２か月分）
２月６日（月）、20日（月）
３月６日（月）、27日（月）
◆時間：10時～14時
◆送迎車運行日：
２月20日、３月27日

国民年金保険料は口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用できます。

口座振替は、現金納付よりも割引額が大きい６カ月前納・１年前納・２年前納や、月々50円割引となる早割制度が用意されています。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関または最寄りの年金事務所へお申し出ください。

国民年金保険料 1月分の納付期限は 2月28日（火）です

国民年金保険料はクレジットカードでも納付できます

国民年金保険料は、クレジットカードでも納付できます。

平成29年４月からは、新たにクレジットカード納付でも２年前納が利用できるようになり、ますます便利な納付方法になります。

ただし、有効期限を迎えるクレジットカードの場合、更新時に改めて手続きが必要な場合がありますのでご注意ください。

クレジットカードをご希望の方またはクレジットカードの有効期限を迎える方は、最寄りの年金事務所へお問い合わせください。

電子納付（Pay-easy）の利用

Pay-easyなら、自宅や外出先から、夜間や休日でも、納付ができます。

納付書に記載されている「収納機関番号」、「納付番号」、「確認番号」をPay-easy対応のＡＴＭかインターネットバンキングの画面に入力するだけで納付ができます。

ただし、コンビニエンスストア内に設置されている複数の銀行に対応しているＡＴＭでは利用できませんのでご注意ください。

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：64－1770
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：2月6日（月）2月24日（金）
　　3月8日（水）3月27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

短命県返上シリーズ

短命県返上シリーズ⑳『メタボリック症候群』

町では、町民の健康づくりを推進してゆく『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「メタボリック症候群」領域では、健診結果から毎年少しずつ軌道修正することでメタボリック症候群の予防を目標としています。

平成27年度の野辺地町の特定健診受診者のうち4・5％がメタボリック症候群、14・3％がメタボリック症候群予備軍と診断されました。

メタボリック症候群とは

メタボリック症候群とは、内臓脂肪が蓄積した状態に加えて高血糖・高血圧・脂質異常・喫煙などの因子が重なった状態です。**メタボリック症候群になると自覚症状のないまま動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞などの「動脈硬化性疾患」になりやすくなります。**メタボリック症候群は生活習慣の改善により予防・改善することができます。

メタボリック症候群の予防・改善

メタボリック症候群を予防・改善するための**ポイントは、食事・運動・禁煙・節酒です。**

【食事】
①バランスのとれた食事
②腹八分目で食べ過ぎない
③間食や甘いものは1日200kcal以下
④減塩

【運動】
1日30分以上の有酸素運動を週3回程度。ウォーキング等の有酸素運動と筋トレ等の無酸素運動を組み合わせると効果的。

【禁煙】
本数を減らすだけでは効果はありません。思い切って禁煙を。

【節酒】
適量（ビールは500㎖、焼酎は半合）の飲酒と週2日の休肝日をとる。

【その他】
毎日体重・血圧を測る習慣をつける。

メタボリック症候群チェック

<ステップ1>
①腹囲男性85cm以上
女性90cm以上
または②BMI25以上

＋

<ステップ2>
①血糖：100mg/dl以上
②中性脂肪：150mg/dl以上
　またはHDLコレステロール40mg/dl未満
③血圧：上が130mmHg以上
　または下が85mmHg以上
④喫煙歴あり

↓

ステップ1の①＋ステップ2が2つ以上
ステップ1の②＋ステップ2が3つ以上
が**メタボリック症候群です。**

【申込み・問い合わせ】64－1770（健康づくり課）

町では、保健師・管理栄養士による総合健康相談（毎週火・木曜日）のほか、メタボリック症候群の予防・改善のためのさまざまな事業を行っています。

スッキリ応援プログラム
管理栄養士と健康運動指導士による、話題のパーソナルトレーニングです。

減る脂～運動クラブ
室内運動とポールウォーキングの2種類の運動から選択できます。月2回ずつ実施しています。

寒い冬のヒートショックに注意！

※　2月は1年で最も寒い月です…

「ヒートショック」とは、家の中の急激な温度差がもたらす身体への悪影響のことです。急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを起こすことがあります。**特に体全体が露出する入浴時に多く発症しています。**高齢者や高血圧、糖尿病、脂質異常症を持っている人は特に危険性が高いと言われていますが、誰にでも起こり得る症状ですので、家族みんなでヒートショックに注意しましょう。

【ヒートショック対策　～予防のためにできること～】

◆シャワーでお湯をはる、湯船のフタを開けておく（蒸気で浴室が温まります）
◆脱衣所を暖房器具で温める　　◆湯温は41℃以下にする
◆食事後すぐの入浴は避ける（夕食前または食後1時間以上経ってからにしましょう）
◆高齢者や高血圧等の治療をされている人は一番風呂を避ける（入浴中の見守り・声掛けも）

高齢者肺炎球菌予防接種

実施中

平成28年度の対象者は、野辺地町に住所が有り、今年度中に次の年齢になる方です。

65歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生れ
70歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生れ
75歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生れ
80歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生れ
85歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生れ
90歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日生れ
95歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日生れ
100歳	大正5年4月2日～大正6年4月1日生れ

平成29年3月31日までに忘れずに接種しましょう！

※対象となる方には**昨年4月末に個別に案内をお送りしていますが**、紛失された方は健康増進センター健康づくり課で再発行していますので気軽にお申し出ください。

2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
7	3歳児健診（平成25年7月、8月生まれ）	12：40	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。
15	6か月児相談（平成28年8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（平成28年4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2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。
22	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	沐浴・妊婦体験　他 ※家族の参加も可	事前申し込み不要です。
23	4か月児健診（平成28年9月27日～10月23日）	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。

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（20歳の誕生日前日までに接種）
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　☆

※　肝炎ウィルスによる疾患の定期検査を受けている方の検査費助成制度があります。健康づくり課までお問い合わせください。

防災無線（広報無線）は電話で（無料）聞くことができます！ ☎0800-800-9959

町の掲示板

真冬のドリンクラリー

店舗３軒を回り、スタンプをゲット！最後は大抽選会！豪華景品が当たるかも！？

◆日　時　2月10日（金）、11日(土)、
受付時間18：30～20：00
（抽選は2月11日(土)
18：30～21：30先着順）
◆場　所　町内飲食店
受付：野坂ビル１Ｆ
◆参加料　前売：２，５００円
当日：３，０００円
◆問合先　野辺地町商工会
☎６４－２１６４

女性のための女性司法書士による無料法律相談会（予約不要）

相続・成年後見・借金問題・家族間の問題等法律の関係するお悩みを抱えた女性のために、女性司法書士が無料で相談に応じます。

◆日　時　3月4日（土）10時～16時
◆場　所　アスパム　５階「あすなろ」
〒030-0803
青森市安方1-1-40
☎017-735-5311
◆主　催　青森県司法書士会
☎017-776-8398

クリスマスローズと雪割草フェア

◆日　時　2月11日（土）～19日（日）
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周辺）
◆販売品　園芸商品、加工食品、喫茶（喫茶コーナー、ドライハーブ他）
◆催　事　クリスマスローズ、雪割草、園芸商品がすべて表示価格より10%割引（友の会会員20%割引）。八重咲、一重咲、アネモネ咲や花色のバリエーションを展示販売
◆問合先
公立ぎんなん寮
☎０１７６－56－５１５１

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

金曜日の夜に調子が悪くなり、土日は薬を飲んで布団の中で過ごす。そんな生活ペースが定着している地域おこし協力隊 阿部博一 でございます。町民の皆さま、お元気でございましょうか？

「お正月は東京に帰ったの？」と尋ねられます。今年で三度目のお正月を野辺地で迎えた私は、もうこの質問にも慣れましたが、なぜ、東京に帰る必要があるのか、初めは理解できませんでした。お盆やお正月、町外に転出しただご家族やご親戚がふるさと野辺地に戻ってきます。そして、その方々のお帰りをご馳走を作って楽しみに待っている町民の皆さま。つまり「お正月は東京に帰ったの？」を正確に翻訳すると「正月くらい両親に顔見せてきたんだよね？」であり、笑顔で「帰ってませ～ん」などと答えると、あーこの人(阿部)は冷たい人だ、だから嫁がいないんだ、と思われるわけです。

東京の友人に尋ねますと、青森は「めったに行けないところ」であり「だから一度は行ってみたいところ」。その青森に私がいますので、友人たちは、お盆やお正月は宿泊費のかからない(＝私のアパートでザコ寝)野辺地町への観光？を、それこそ楽しみにしており、毎年予約？が入ります。私が東京には帰れない、のはこの(＝宿主)ためです。

年越しそば（ヌードルメーカー作）

友人たちは野辺地町を観光してくれません。十和田や三沢、青森やむつに嬉々として出かけ(＝私の車で私の運転)、「いやー、野辺地町は便利だね、いろいろなところに行けて！」と笑い、空き地を無駄に除雪して大騒ぎしています。かつて交通の要衝として栄えた野辺地町を、周辺観光地への拠点都市として見つめなおすヒントが、私の友人たちの言動や行動にあるかもしれません。

● 野辺地町地域おこし協力隊 阿部のメールアドレス：　mail@nohejimachi.com
● 野辺地町地域おこし協力隊 阿部の携帯電話：　090-9675-1882

・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　2月は16時

●三沢市
みさわおもちゃ病院
・日　時　2月26日（日）
　　10時～12時
・場　所　県立三沢航空科学館
　　エントランスホール
・内　容　壊れたおもちゃを子どもたちの前で修理して、新たな命を吹き込みます。コード、説明書、付属品があればご持参ください。
　※修理をお引き受け出来ないものもあります。詳細はお問い合わせください。
　料金：診察無料
　※部品交換…
　部品代50円～300円
　預かり修理…100円／1件
・問合先　県立三沢航空科学館
　　☎0176-50-7777

バレンタイン・ペンジュラム占い体験
・日　時　2月12日(日)
　　9時30分～11時
　　12時～13時30分
・場　所　県立三沢航空科学館別館
　　マルチメディアAVホール
・問合先　県立三沢航空科学館
　　☎0176－50－7777

●十和田市
十和田湖冬物語
・日　時　2月3日(金)～26日(日)
・場　所　十和田湖畔休屋
　　特設イベント会場
・問合先　十和田湖冬物語実行委員会
　　☎0176－75－2425
　　(内線518)

●おいらせ町
百石えんぶり
・日　時　2月15日(水)～17日(金)
・場　所　おいらせ町役場分庁舎周辺
・問合先　社会教育・体育課
　　文化財保護係
　　☎0178－20－0405

●東北町
第11回東北町郷土芸能発表会
・日　時　2月19日（日）10時～
・場　所　東北町コミュニティセンター未来館
・問合先　教育委員会　社会教育課
　　歴史民俗資料館
　　☎0176-56-5598

東北町文化協会芸能発表会
・日　時　3月5日（日）10時～
・場　所　東北町民文化センター
・問合先　東北町文化協会　事務局　野田悦子
　　☎0176-56-4203

東北町「まける日」
・日　時　2月3日(金)、2月4日(土)
　　9時30分～18時
・場　所　東北町（東北地区）
・問合先　東北町商工会
　　☎0175-63-2329

2月 町のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 ㊐ 弁護士	4 のへじ停車場ランタンまつり 青森県小学生スキー大会
5 青森県小学生スキー大会	6 傾聴サロン	7 ㊎ 3歳児 ㊐ 人権	8	9	10 ㊑ バレンタイン ドリンクラリー	11
12	13 申告相談 ～3/15	14	15 ㊐ 6か月・みんなの子ども ㊎ 10か月・1歳 ㊐ 年金	16	17	18
19	20	21 ㊐ 行政	22 マタニティーサロン	23 ㊎ 4か月児	24 傾聴サロン ㊑ 避難訓練	25
26	27	28 ㊍ 国民健康保険税(8期)				

行事内容　㊖ 図書館　㊎ 健診　㊍ 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、納期限内に納付しましょう

おいしい！減る脂～♪

カンタン料理

その34

管理栄養士 新井山 静

きなこ風味のクッキー

【栄養価（1個分）】

エネルギー	58ｋcal		
たんぱく質	1.3ｇ	脂　質	4.0ｇ
炭水化物	4.4ｇ	塩分相当量	0.1ｇ

【管理栄養士のコメント】

２月は、お菓子作りをする機会が増えるかたが多いのではないでしょうか？今月は、材料をまぜるだけの簡単なクッキーをご紹介します。

きなこの香ばしさと、ごまとくるみのアクセントがきいている素朴な風味のクッキーです。バレンタインなどのちょっとしたプレゼントにも喜ばれると思います。

材料（30個分）

・有塩バター	100ｇ
・砂　糖	50ｇ
・卵	１個
・きなこ（黄色）	50ｇ
・黒ごま	20ｇ
・くるみ(砕く)	30ｇ
・薄力粉	100ｇ

作り方

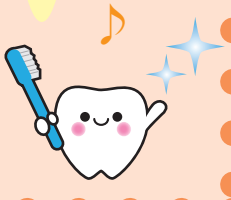
1. バターは電子レンジに30秒かけやわらかくし、なめらかになるまで練り、砂糖を加えよくまぜる。
2. １に卵を加えてまぜる。
3. ２にきなこ、黒ごま、くるみを加えてまぜる。
4. ３に薄力粉を加え、ゴムべらで混ぜる。
5. 天板にオーブンシートをしき、４の生地を30等分し丸めてならべる。フォークやスプーンの背でおさえて平たくする。
6. 190℃のオーブンで、15～20分焼く。

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

田中（たなか）　柊也（しゅうや）くん

江刺家穂香（えさしかほのか）ちゃん

中村（なかむら）　武義（たけよし）くん

大山（おおやま）　篤仁（あつひと）くん