

おまちごころをまわす！

おいしいおかずができましたー！

へじまち  
のヘルスメイト



特集  
文化・芸術・スポーツ  
町内イベントフォトレポート

広報

のへじ 12

2018年  
第716号  
月号

親子クッキングの様子

文化・芸術・スポーツ  
町内イベントのフォトレポート



10月27日、28日と11月2日から4日の5日間にわたり野辺地町文化祭が中央公民館で開催されました。27日に行われた芸能発表では、みんなの教室の団体らによるステージ発表が行われたほか、特別ゲストとして、町内企業で働くベトナム人技能実習生が母国のダンスや歌を披露し、観客らを魅了しました。11月2日から4日に行われた展示の部では、絵画や陶芸、盆栽、手芸など丹精込めて制作された作品が展示され、来場者を楽ませていました。

また、10月18日には、野辺地小学校で音楽交歓会が開催されました。カトリック幼稚園、町内3小学校、野辺地中学校吹奏楽部が、日ごろ練習を重ねてきた合唱や吹奏楽を発表し、美しいハーモニーが会場中に響き渡りました。

10月31日には、野辺地高校で体育実技発表会が開催され、スポーツ学科の2、3年の生徒らによる規律のとれた集団行動やダンス、よさこいなどが披露されました。



## 美しいハーモニーを披露 音楽交歓会♪



## 圧巻のパフォーマンス 野辺地高校体育実技発表会



## 朝食の大切さを学ぶ「親子クッキング」

町食生活改善推進委員会（笹森敦子会長）と町では、成長発達中の子どもと保護者に、朝食の重要性や成長期の正しい栄養摂取について理解を深めてもらおうと「親子クッキング」を開催しています。今年も、10月13日、28日、11月3日に健康増進センターで開催され、参加した36人の親子が調理を通して、栄養バランスや食事の重要性、朝食の大切さなどを学習しました。



おうちでも作ってみよう！

実習では、じゃがいもとツナのオムレツやじゃこマヨサラダなどを食生活改善委員の指導を受けながら調理しました。

参加した荒川桜々ちゃん（馬門小1年）は「これからもお手伝いを頑張りたい。今日作ったサラダを家でも作りたい」と話し、笹森会長は「朝食や食べることの大切さを伝えられるようこれからも続けていきたい」と話していました。



お手伝い大好き！

## 現代と変わらない？縄文の食生活を体験

縄文時代の人々は、どんなものをどんなふうに食べていた？一町歴史民俗資料館は11月10日、「縄文体験教室～実践！石器で捌いて、土器で食す縄文的食体験」を中央公民館で開催。15人の参加者が石器や土器を使った調理を通じて、縄文時代の食生活を体験しました。

講師は青森県考古学会副会長瀬川滋さんが務め、参加者は、黒曜石でイカやホタテを捌いたり、レプリカの土器を使ったクリとひえの炊き込みご飯などを調理しました。



黒曜石を使ってイカを捌く参加者たち



縄文時代の料理を再現

十和田市から参加した欠畑睦子さんは「黒曜石で食材が切れることにとても驚いた。食の原点を知ることで、現在の食を見直す良い機会になった」と感心し、講師の瀬川さんは「現代とあまり変わらない食生活を送っていたことが分かったと思う。少しでも縄文に興味を持ってもらえれば」と話していました。



完成した作品は図書館2階に展示中です！

町立図書館は10月27日、「読み聞かせ&折り紙づくり」を同館で開催し、園児や児童ら10人が北前船の歴史を学びました。

はじめに、同図書館こども司書の清水目凜音さん（東北中1年）が、参加者に船の絵本の読み聞かせを行いました。その後、参加者は北前船と常夜燈が描かれた大きな模造紙に船の折り紙を貼り、模造紙を色鮮やかに彩りました。

### 北前船を折り紙で



左2番目から 野田くん、高橋さん、洞内さん

北海道胆振東部地震の被災地の復興に役立ててもらおうと、野辺地小の野田真永くん（6年）らが校内で集めた義援金、計5,752円を町長へと託しました。

野田くんは、同クラスの高橋弥葉さん、洞内美沙季さんらと協力し、4日間にわたり全校児童や教員らに呼びかけ、義援金を集めました。児童らは「いつも通りの生活が送られるよう、少しでも力になれば」と話し、一日も早い復興を願いました。

### 野小児童

### 「北海道胆振東部地震義援金」寄附

## 竹灯籠の明かりが行在所を照らす～夜間特別公開

明治天皇の誕生日である11月3日の文化の日にあわせ、町歴史民俗資料館は、旧野村家住宅離れ（行在所）の夜間特別公開を開催。庭園には、町内3小学校の児童がデザインした竹灯籠に明かりが灯され、約250人の来場者が、明治天皇がお気に召したという景色を体感しました。



竹灯籠に照らされ幻想的な雰囲気で行在所

自身がデザインした竹灯籠を見に会場を訪れた熊谷天良くん（馬門小6年）は「下側に多くの穴を開け、明かりをつけた時に、きれいに見えるよう工夫した」と話し、出来栄に満足した様子でした。このほ

か、室内では歴史講座や雅楽の演奏、飲食ブースなどが用意されました。

また、日中には、親子連れに行在所を楽しんでもらおうと、野辺地高校の生徒2人と野辺地西高校の生徒1人が主体となって企画した「行在所秋祭り」も行われました。多くの親子連れが会場を訪れ、行在所の庭園に用意された、わなげやダーツなどを楽しんでいました。



日中に行われた行在所秋祭り



野辺地町

福祉車両で避難する地区住民

県と関係市町村は、11月10日、11日にかけて、東通原子力発電所での事故を想定した原子力防災訓練を各市町村で実施しました。

当町では10日、目ノ越地区の住民9人が、防災行政無線や広報車で呼びかけで、一時集合場所である集会所に避難しました。集会所では、安定ヨウ素剤緊急配布訓練が行われ、安定ヨウ素剤の説明や問診を受けた後、模擬品のラムネを配るなど、服用するまでの手順を確認しました。

また、自力での避難が困難な人には、県から配備されている福祉車両で避難を支援する訓練も行われました。

目ノ越地区の住民らが  
県原子力防災訓練に参加



長蛇の列ができて賑わう野辺地町ブース

野辺地町友好都市・公園交流連絡会議（井口豊次会長）は11月2日から3日にかけて、当町と友好都市提携を締結している埼玉県久喜市で開催された第35回久喜市菖蒲産業祭と歓迎交流会に参加し、交流を深めました。

産業祭当日は天候にも恵まれ、活はたてはまたたく間に完売となったほか、漁協女性部によるはたて串刺しや、野辺地葉つきこかぶなどの地場野菜、ホタテ加工品など、当町の特産品を求めるお客様が多く訪れ、大盛況でした。

埼玉県久喜市菖蒲産業祭に  
参加しました！

## 採用上限年齢の引き上げについて

自衛官候補生及び一般曹候補生の採用年齢が、平成30年10月1日以降  
27歳未満から**33歳未満**に引き上げられました。

## 平成30年度自衛官等募集のご案内

募集種目	資格	受付期間	試験期日	試験場所（予定）	
自衛官候補生	18歳以上 <b>33歳未満</b>	年間を通じて行っております	別途各人に連絡します	別途各人に連絡します	
陸上自衛隊 等工科学 校生徒 一般	中卒（見込含） 17歳未満の男子	11月1日(木) ～31年1月7日(月)	1次	平成31年1月19日(土)	青森駐屯地 小中野公民館(八戸)など
			2次	平成31年2月1日(金) ～2月4日(月)	青森駐屯地 八戸駐屯地

◎ 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.gsd.f.mod.go.jp

# まちの お知らせ

役場 ☎64-2111

## まちの人口

平成30年10月末現在（前月比）

人口	13,374名	(- 4)
男	6,285名	(- 5)
女	7,089名	(+ 1)
世帯数	6,544世帯	(- 2)

## 無料相談案内

- **年金相談**  
(年金全般に関すること)  
12月19日(水) 10時~15時  
中央公民館  
☎017-734-7498  
※要予約(定員に達し次第締切)
- **特設人権相談**  
(人権擁護に関すること)  
12月4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8日(火) 14時~  
☎64-2111総務課  
老人福祉センター  
※要予約: 12月28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(祝日を除く)  
10時~16時  
介護・福祉課 ☎65-1777
- **行政相談**  
(行政に関する苦情・要望等)  
12月18日(火) 10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 ☎65-1777

## 国保・脳検診(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国保・脳検診を実施します。

◆ **受付期間** 12月4日(火)~  
但し定員になり次第締め切ります。

◆ **受付人数** 28人

◆ **対象者**

① 75歳未満

② 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。)

③ 保険税の滞納のない世帯の方

◆ **個人負担金** 3,000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ない場合がありますので、事前にご相談ください。

① 閉所恐怖症の方

② ペースメーカーが入っている方

③ 脳動脈クリップを埋め込んでいる方

④ 外傷や手術などで体内に金属類が入っている方

⑤ 歯科でインプラント治療されている方

⑥ 妊娠又は妊娠されている可能性がある方

※ 電話での申し込みもできます。  
◆ **申込・問合先** 役場町民課  
脳検診担当(内線229)

## 後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

◆ **高額療養費(外来年間合算)について**

◆ **支給対象者**

後期高齢者医療制度被保険者で、基準日時点(7月31日)で後期高齢者医療被保険者証の窓口負担割合が1割の方。  
(住民税非課税世帯を除く。)

◆ **対象期間**

毎年8月1日から

翌年7月31日までの1年間。  
(今回は平成29年8月1日から平成30年7月31日まで)

◆ **支給額**

対象期間中の外来診療の自己負担額の合計から高額療養費で支給された分を除いた額が、14万4千円を超える場合、超えた分を支給します。

◆ **支給申請**

・ これまでに高額療養費の支給を受けたことのある方(高額療養費の口座を登録している方)は登録口座に支給しますので申請は不要です。  
・ これまでに高額療養費を支給されたことのない方(高額療養費の口座を登録していない方)には12月下旬(予定)に青森県後期高齢者医療広域連合より申請のお知らせを送付します。

・ お知らせが届いた方は市町村の窓口へ申請してください。  
・ なお、対象期間中に後期高齢者医療制度に加入した方や転入

## 新成人の皆さんへ 20歳になったら国民年金

◆ **問合先**  
青森県後期高齢者医療広域連合  
☎017-721-1382

した方の場合、支給対象となっても申請のお知らせが送付されない場合がありますので、対象期間内の外来に係る自己負担額の合計が14万4千円を超えた方はお問い合わせください。

国民年金は、年を取った時、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなった時に、働いている世代みんなで支えようという考えでつくられた仕組みです。  
国民年金は、20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられています。  
20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう!

◆ **将来の大きな支えになります!**

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。  
国が責任を持って運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

◆ **「学生納付特例制度」**

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。  
対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、専門学校、専修学校及び各種学校(修業年限1年以上である家庭)、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

◆ **保険料納付期限**

11月分平成31年1月4日(金)

◆ **問合先**

◆ **青森年金事務所**

☎017-734-7495

◆ **役場町民課**

☎64-2111(内240)

## 認知症について・・・

野辺地町では65歳以上の高齢者の8人に1人が認知症になる時代を迎えており、認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域の環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指しています。

### ～認知症とは～

様々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで起こる脳の病気によるものです。



認知症の中には治る病気や一時的な症状である場合もあります。また、早い時期に受診することで薬により進行を遅らせることができたり、少しずつ病気の理解を深め、生活上の障害を軽減することができたりします。

### ～認知症は早期発見・早期受診が大切です～

相談(問合せ)先 電話：65-1777 (地域包括支援センター)

## 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(土)～1月3日(木)
図書館 (☎64-2195)	12月28日(金)～1月3日(木)
中央公民館 (☎64-3054)	12月29日(土)～1月3日(木) (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)
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)	
あったかハウス「まかどの森」 (☎64-0778)	
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(月)～1月3日(木)

### ●各種証明書の交付

役場の業務は、12月29日(土)から1月3日(木)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28日(金)までに提出書類等のご相談・問い合わせをお願いします。

問合せ先 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(土)までです。年始の申込みは、1月4日(金)からです。

問合せ先 建設環境課 ☎64-2111

**平成31・32年度  
入札参加資格審査申請の  
受付について**

平成31・32年度に町が発注する建設工事や業務委託、物品納入などを受注するためには入札参加資格の審査申請を行う必要があります。このため、希望する事業者の方は町ホームページをご覧のうえ、期限までに関係書類を提出してください。

**◆受付期間**

平成31年1月10日(木)  
～2月28日(木)

**◆問合せ** 財政課管財担当

(内線268・286)

**原子力メンテナンス業務  
参入研修開催のご案内**

県では、原子力施設のメンテナンス業務に必要な資格・知識や技能を習得するための研修を開催します。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。

**○主な研修予定**

【原子力発電施設等研修】

**◆化学物質の安全取扱技術講座**

◇締切 1月7日(月)

◇日程 2月18日(月)

◇場所 青森県量子科学センター  
(六ヶ所村)

**◆原子力発電基礎講座**

◇締切 1月7日(月)

◇日程 2月25日(月)  
◇場所 青森県量子科学センター  
(六ヶ所村)

**【原子力関連技術研修】**

**◆放射線管理区域出入管理実習**

◇締切 1月7日(月)

◇日程 2月8日(金)

◇場所 青森県量子科学センター  
(六ヶ所村)

◆受講料 無料

◆主催 青森県エネルギー総合対策局

◆申込・問合せ

株式会社青森原燃テクノロ

ジーセンター(研修事業委託先)

0175-16314671

**もったいない・あおもり  
県民運動推進大会の開催  
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に取り組み「もったいない・あおもり県民運動」を推進しています。

この度、「もったいない・あおもり県民運動推進大会」を次のとおり開催いたしますので、参加を希望される方は、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。「もったいない推進大会」で検索

また、当日、中央公民館から、無料送迎バス(定員40名程度、12時00分発)を出します

ので、ご希望の方は、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11日(金)

13時30分～15時30分

◆場所 アピオあおもり2階

「イベントホール」

(青森市中央三丁目17-1)

◆講演 「もったいないが未来を変え

る!食からはじめる

COOLCHOICE

◆講師 井出 留美 氏

(食品ロス問題専門家・ジャー

ナリスト・消費生活アドバイザー)

◆対象 一般県民

◆定員 230名(先着順)

◆参加費 無料

◆申込期限 12月21日(金)

◆申込・問合せ

建設環境課 環境保全担当

(内線282)

Fax 64-17510

青森県環境生活部環境政策課

017173419249

017173418065

64-17510

建設環境課 環境保全担当

(内線282)

Fax 64-17510

青森県環境生活部環境政策課

017173419249

017173418065

**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。建設環境課にて閲

◎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
一般廃棄物最終処分場放流水	水素イオン濃度 (pH)	-	5.8以上 8.6以下	7.7	7.5	7.4	7.5	7.5	7.7
	生物化学的酸素要求量 (BOD)	mg/l	60以下	1.0	1.0	0.9	3.7	0.6	0.5未満
	化学的酸素要求量 (CODMn)	mg/l	90以下	5.3	4.7	5.8	5.6	4.9	5.6
	浮遊物質 (SS)	mg/l	60以下	1.0未満	1.0	1.0	2.0	1.0未満	1.0
	窒素含有量	mg/l	120以下	25.0	19.0	19.0	16.0	15.0	18.0
旧寺ノ沢ごみ埋立地放流水	水素イオン濃度 (pH)	-	5.8以上 8.6以下	7.9	7.6	7.7	7.7	7.8	7.8
	生物化学的酸素要求量 (BOD)	mg/l	60以下	2.7	2.1	0.5	4.5	2.9	0.5未満
	化学的酸素要求量 (CODMn)	mg/l	90以下	7.7	5.5	5.3	7.3	6.9	6.8
	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	1.0未満
	窒素含有量	mg/l	120以下	8.80	5.20	6.70	8.20	8.60	8.80

12月1日～7日は  
雪崩防災週間です！

国土交通省と青森県では、毎年12月1日から7日までを『雪崩防災週間』と位置づけ、本格的な降雪期を前に、雪崩被害の防止に向けて様々な防災・広報活動を実施しています。

青森県は県土全体が豪雪地帯であり、さらに野辺地町を含む15地域（旧市町村単位）が特別豪雪地帯として指定されています。また、県内では、死者2名を出した平成19年2月の八甲田山における雪崩をはじめとして、多くの雪崩災害が発生しています。家の裏、生活道路や通学路、スキー場などのレジャー区域等、危険は様々な形で身近な場所に潜んでいます。積雪時は斜面を注意深く観察し、兆候を発見したら早めの避難・連絡を心がけてください。

1人1人が『心の防災スイッチ』をONにして、雪崩災害による被害ゼロを目指しましょう。

◆問合先

◇野辺地町防災安全課  
(内線228)

◇青森県 県土整備部  
河川砂防課 砂防グループ  
☎017173419670

参考URL（青森県ホームページ）  
平成30年度雪崩防災週

問

http://www.pref.aomori.lg.jp/kotsu/build/H30nadarebousai.html

蜜蜂の飼育届について

◆蜜蜂の飼育届について

蜜蜂を飼育されている方は、飼育届に毎年一月一日現在の飼育状況を記載し、その年の一月中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出来るほか、県民局で配布しております。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ください。記載内容等（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）。

◆リンク等

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.lg.jp/soshiki/nourin/chikusan/mitubachishikukodokenogimu.html

◆問合先

上北地域県民局地域農林水産部 畜産課  
☎017612218111

(内線282)

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」で御確認ください。

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おら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御注意ください。

○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御注意ください。

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。

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)蛭名建築 久田営業所	64-9238
(有)齊藤水道設備工業	64-2492	K o o ' s コースサービス	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



## スポーツ施設無料開放のお知らせ

冬季期間において、スポーツ施設の使用料を左記のとおり無料としておりますので、ぜひご利用ください。なお、利用の際は、受付を済ませてから入館するようにお願いします。

### ◆屋内温水プール

#### ◆対象

町内在住の小・中学生

※安全面を考慮し、付き添う保護者も対象となります。

#### ◆期間

平成30年12月22日(土)～

平成31年1月13日(日)

※プール利用のみ無料となります。

#### ◆その他

利用時間は開館時間内としますが、小・中学生は18時には帰宅するようにしてください。18時以降に来館する場合は、保護者同伴で利用してください。

### ◆町立体育館・青少年体育センター

#### ◆対象

ウォーキングやランニングを目的に利用する方

#### ◆期間

平成30年12月4日(火)～

平成31年3月31日(日)

#### ◆利用時間

1日2時間まで

#### ◆その他

競技場を使用している個人・団体等がある場合は、利用場所が制限されますので、ご了承ください。

#### ◆問合せ先

◆社会教育・スポーツ課

☎64-2119 (直通)

◆屋内温水プール

☎64-9777

◆町立体育館

☎64-1459

◆青少年体育センター

☎64-9657

## 各種スキー大会開催日程のお知らせ

本年度も国設野辺地まかど温泉スキー場において、各種スキー大会が開催されます。町民の皆様の温かい声援をよろしくお願いいたします。

### ◆大会日程

①1月20日(日)

2019青森県ジュニアクロスカントリースキー大会

②2月2日(土)～3日(日)

第49回青森県小学生スキー大会

会

③3月3日(日)

2019 FISCHERC

UPジュニアクロスカントリースキー野辺地大会

④3月3日(日)

2019ジュニアチャレン

ジ・クロスカントリースキーのへじ大会

### ◆問合せ先(スキー大会事務局)

社会教育・スポーツ課

☎64-2119 (直通)

## あつたかハウス「まかどの森」開設期間のお知らせ

【あつたかハウスまかどの森】  
利用期間  
12月23日(日)～3月10日(日)  
午前9時～午後5時まで  
(ナイターコース開設日は午後8時まで)

#### ◆休館日

12月29日(土)～1月3日(木)

【クロスカントリーコース】  
午前9時30分～午後5時まで

◆ナイターコース  
1月4日(金)～3月2日(土)

#### ◆貸出

1月4日(金)～3月2日(土) 午後5時～午後7時30分

(毎週日・月曜日と主要なスキー大会の前日を除く)

◆ノルディックスキー無料貸出  
あつたかハウス開設に合わせ、ノルディック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31年3月10日(日)まで

### ◆問合せ先

◆あつたかハウス「まかどの森」

☎64-0778

◆社会教育・スポーツ課

☎64-2119

## 図書館行事

☎(64) 21615

◆英会話クラブ／3日・10日・17日(月) 15時30分～(中央公民館)

◆おはなし工房／8日(土) 14時15分～「読み聞かせ&クリスマス飾り」

◆ヨチヨチおはなし会／12日(水) 10時30分～11時「3歳未満児向け」

◆朗読の会「秋桜」／13日(木) 10時「定例会」(中央公民館)

◆ブックスタート／19日(水) 9時30分(6か月児相談・健康増進センター)

◆日時  
12月15日(土)～17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、ソーセイジ他

◆問合せ先  
公立ぎんなん寮  
☎0176-5615121

## 館内整理日

12月28日(金)

書架整理等のため休館します。

## 児童館行事

☎(64) 3106

### ◆避難訓練

14日(金) 16時30分～

◆クリスマスケーキ作り  
15日(土) 10時～

### ◆大掃除

27日(木) 10時～

## 公立ぎんなん寮クリスマスセール

### ◆日時

12月15日(土)～17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、ソーセイジ他

### ◆問合せ先

公立ぎんなん寮  
☎0176-5615121



## 縄文くらはら、帰国します！

フランスに出張していた「縄文 くらはら（土偶／有戸鳥井平4遺跡出土）」ですが、12月中頃に帰国します。

歴史民俗資料館において、**12月22日（土）**から展示を再開します。皆様のご来館を心よりお待ちしております！

なお、資料館では、帰国記念としてミニ企画展「おかえり！くらはら展（仮称）」を1月から開催する予定です。併せてご来館ください。

※ミニ企画展詳細については、次号にてお知らせします。



はやくのへじの  
みんなに  
会いたいな♡

## 平成31年 成人式のお知らせ

\*日 時 平成31年1月13日（日）  
※成人の日（14日）の前日  
受付：午後1時～  
開式：午後2時～

\*場 所 中央公民館ホール

\*対象者 平成10年4月2日～  
平成11年4月1日に生まれた方

※写真代として当日1,000円徴収いたします。  
（希望者のみ）

※平成30年11月1日現在、当町に住所を有する方には、はがきでご案内します。

町外に住所がある方で、当町成人式への出席を希望する方は、**12月20日（木）まで**に中央公民館（☎64-3054）へご連絡ください。なお、お名前間違いが生じないようにするため、**直接お申込みくださるようお願いいたします。**

## English Cooking参加者募集のお知らせ

野辺地町教育委員会では、町内の小中学生を対象として「イングリッシュクッキング」を開催します。

町のALT・アレックスとジョシュアと一緒に、外国の食文化を体験してみませんか？

- 日 時 12月15日（土）9：00～12：00
- 場 所 中央公民館 実習室
- 対 象 町内の小中学生
- 参加料 500円
- 持ち物 エプロン、三角巾、中履き
- 定 員 20名（定員に達し次第、受付終了となります）
- 申込先 学校教育課  
電話（64-2119）かメール（komata-m@town.noheji.lg.jp）にてお申込みください。
- 締 切 12月7日（金）

※お申込みの際は、①参加されるかたのお名前、②学校・学年、③緊急時の連絡先、④アレルギー（ある場合）をお知らせください。

### ◎MENU◎

- ・オーストラリアのブランチ（遅めの朝食）メニュー
- ・ブリガデロス（ブラジル発祥のお菓子）



### 10月末の人身事故発生状況

区分 町村別	平成30年						平成29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	12	0	14	+0	+0	+0
横浜町	1	0	1	11	1	14	5	0	7	+6	+1	+7
六ヶ所村	2	0	2	13	1	18	5	0	8	+8	+1	+10
合 計	4	0	4	36	2	46	22	0	29	+14	+2	+17

### 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！！

誰が「さよ」と言いたくなくなるのか「コト」のへじ典 其の八

キジを巡る冒険

唐突ですが、皆さんが住んでいるお近くの畑や森で、「キジ」を見かけませんか。元からいたの？それともどこからかやってきて住み着いたの？なんて思っている方もいるのではないかと思います。しかし、実は人の手によって増えた結果なのかもしれません…。

今回はキジに関する「コト」をご紹介します。

写真①をご覧ください。「(前略)キジの雄二十羽、雌二十羽の放鳥が行われました。これは、県自然保護課からの依頼で県狩猟協会野辺地支部が行ったもの。農地の減少やそれに伴うえさ不足などで昔は数多く見られたキジも大変少なくなりました。(後略)」と、記載されています。数が減ってきたので、保存を図るための取組みを行った、というわけですね。

それが功を奏したのかはわかりませんが、放たれたキジ達が繁殖し、町でキジを見かける機会が増えたのかもしれないですね。

なお、青森県では「鳥獣の保護及び管理並びに狩猟の適正化に関する法律」により、オスキジなどの捕獲等を禁止する取組みもしているようです。

文化財保護法によると、生物や自然、樹木等は、「記念物」というものに類されます。

文化財として守らなければならない状況にならないよう、大事に守っていきたいものです。そんなわけで、お近くでキジを見かけても、キビ団子等で餌付けはしないで、そっと見守ってあげてくださいね。

(文責：歴史民俗資料館 山崎)



参考：国鳥のキジ（イメージ）。時々田んぼや庭に居たりする。



以前は一万円札にも使われていました。現在は鳳凰。

出典：国立印刷局ホームページ  
([https://www.npb.go.jp/ja/intro/kihon/kako/index\\_tmi#kako01](https://www.npb.go.jp/ja/intro/kihon/kako/index_tmi#kako01))



写真① 広報のへじ (平成3年11月1日号)

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3日、6日、10日、13日、17日、20日、27日

老人福祉センター

◆開設日：12月3日(月)、17日(月)

◆時 間：10時～14時

◆送迎車運行日：12月17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

おたんじょうびおめでとう

おくやみ申し上げ  
ごめいふくを  
祈ります。

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 古林 叶華ちゃん (至) 金沢町  | 五十嵐 昇さん (83) 浜町   |
| 二ツ森 逞輝くん (隆文) 城内  | 横川 まささん (98) 中袋町  |
| 上野 琉葵ちゃん (球道) 駅前1 | 本間 チエさん (90) 馬門1  |
| 佐賀 心玲ちゃん (健太郎) 城内 | 瀬川 榮太郎さん (94) 八幡町 |
| 三島 果乃ちゃん (純人) 駅前1 | 木村かをるさん (70) 有戸   |
| 沼端 莉里杏ちゃん (徹) 中袋町 | 熊澤 キノさん (81) 金沢町  |
|                   | 熊澤 長一さん (76) 駅前1  |
|                   | 七崎 正夫さん (90) 金沢町  |
|                   | 大貫 富士男さん (83) 中袋町 |
|                   | 熊谷 利一さん (82) 馬門2  |
|                   | 小笠原 カナさん (90) 枇杷野 |
|                   | 蛭名 吉松さん (89) 下町一区 |

# 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)	平日：午後7時~翌朝午前8時まで 土曜日：午後1時~翌朝午前8時まで 日曜祝日：午後8時~翌朝午前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4日(火) 12月17日(月)  
1月11日(金) 1月29日(火)

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

## 高齢者インフルエンザ 予防接種のお知らせ

### 対象

昭和28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30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

## 笑顔のへじ健康シリーズ 12

### 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。

### お酒の飲み方について、心当たりはありますか？

- 「飲む量を減らさなくては」と思ったことがある
- 他人に飲酒を非難され、それが気に障ったことがある
- 自分のお酒の飲み方に罪悪感を抱いたことがある
- 迎え酒をして神経を鎮めたり、二日酔いを治そうとしたことがある
- これらのうち、2つ以上当てはまったらアルコール依存症の疑いがあります。お酒との上手な付き合い方を身に付けましょう！

### こころと身体への影響

○こころへの影響  
アルコールとこころの病気は密接な関係があります。うつ病からアルコール依存症に、アルコール依存症からうつ病になるケースが多く、自殺のリスクが高まります。

○身体への影響  
肝硬変や肝臓がんなど肝臓への影響だけでなく、

の脳委縮、認知機能の障害  
・ がん(咽頭、食道、大腸)  
・ 高血圧、心筋梗塞、不整脈  
・ 糖尿病  
などに罹るリスクも高く、過度な飲酒は全身のあらゆる疾患の原因となります。

### お酒と上手に付き合うために

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種類の場合の、適量の目安です		
ビール 中ビン1本 (500ml)		焼酎 0.6合 (約110ml)
		

適量飲酒を心がけ、週2日は休肝日を設けることで、アルコールへの依存を予防することができます。

## 総合健診の受診のお知らせ

平成31年3月31日まで下記の医療機関で受診出来ます。  
※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	○	○	○	○		
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30年4月1日～平成31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31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



健康づくりポイント制度の対象です！

## “糖尿病重症化予防” 減る脂～フッキング教室

血糖値が気になる方！と、そのご家族の方対象に、具体的な血糖値対策についてお話しします。ボリュームのあるメニューの調理実習もあります。

○日時 1月25日(金) 10時～13時

○場所 健康増進センター

○対象 おおむね40～74歳までの町民のかた

○内容 講義「効果的な運動について」  
調理実習「効果的な食事について」

○持ち物 エプロン 三角巾 筆記用具 健康手帳

○参加料 300円

○定員 20名 ○申し込み 健康づくり課へ



## マタニティサロン 特別講座のご案内



日時 12月11日(火) 10:00～12:00

テーマ マタニティヨガ

講師 青森中央学院大学 高橋佳子先生

※妊娠15週以上の経過が順調な妊婦さんと、産婦さんが対象です

※1週間前までに健康づくり課へお申込みください。

参加費は無料です。

お問い合わせ：健康づくり課

☎0175-64-1770



## 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
3	3歳児健診 (H27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。
6	4か月児健診 (H30年7月2日～8月6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。
11	マタニティサロン (妊婦とその家族)	10:00	健康増進センター	特別講座 マタニティヨガ	一週間前までにお申込みください。
19	6か月児相談 (H30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。 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 (H30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 (平成29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)	14:00		育児相談、食事相談 身体計測、歯科健診	

## 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

## オレンジメモリーカフェ はまなす

- ◆日時 12月21日(金)  
13:30~15:00
- ◆内容
  - ・事例に学ぶ  
「こんなときどうする!?!」
  - ・相談コーナー、カフェタイム
- ◆場所 馬門公民館
- ◆参加費 無料
- ◆対象 認知症の人、その家族、地域住民
- ◆問合せ先 社会福祉法人福祉の里  
介護老人保健施設のへじ  
☎65-2333

## 元旦歩こう会

- ◆日時 1月1日(火) 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
- ◆問合せ先 アスリートクラブ  
若山 ☎090-1495-9100

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

## ★野辺地町公式facebook はじめました!★

このたび、野辺地町では、町の話やイベント情報などを発信するため、Facebookを始めました!

- アカウント名 野辺地町
- URL  
<https://www.facebook.com/nohejitown/>

★ガイドライン (<http://www.town.noheji.aomori.jp/about/sns-unyou>) に同意の上、「いいね!」や「フォロー」をよろしくお願いします!

## 青森県『出前トーク』勉強会開催 テーマ「財政」

野辺地町の財政は他市町村と比べてどうなのか。財政状況調査関係資料の見方を教えていただき、現在そして将来の野辺地町について勉強しましょう。参加をご希望の方は下記までご連絡ください。

お待ちしております。(^^)

- ◆日時 12月12日(水) 19:00~20:30
- ◆場所 中央公民館
- ◆問合せ先 大湊敏行 ☎080(1662)7753  
メール [oominato@nifty.com](mailto:oominato@nifty.com)

## 笑顔あふれるまちに移り住んで

熱や頭痛、下痢など一般的な風邪の諸症状がないのに、咳が止まらない。しかもこの咳、人にうつるんです。「結核かもよ?」と疑われるほど。最近、病院に行くけど、いろんな病気を疑われ、病院通いがなんとなく楽しい!と不謹慎極まりない移住コーディネーター阿部でございます。町民の皆さま、師走です。どうか、健康で楽しいお正月をお迎えください。

外に出て体を動かして遊ぶより、家の中でじっとして、はじめた部屋で済ませる方も栽培している方が好きです。そんな変態インドア派を自認する阿部が、広島県尾道市に伺い、自転車に乗ってきました。いやいや、野辺地だって自転車くらい乗れるだろう?もともとなご意見ですが、尾道市と愛媛県今治市の間の瀬戸内海の7つの島を橋でつないだ「しまなみ海道」は、その絶景と整備されたサイクリングコースを目当てに集まる外国人を含めた自転車愛好家に大人気、多くの観光客が訪れています。慣れない自転車。お尻が四つに割れたかと思うほどの激痛。しかし、そよぐ風。なぜか楽しくて気持ちいい。あーコレなのかあ、と自転車の魅力がじわじわとわいてきて...

昨年、青森県を訪れる自転車愛好家の観光客向けの簡易宿泊施設を野辺地町に作ってみたいかと、とある航空会社からご提案をいただきました。野辺地町は県内どこに行くにも便利だから、と。すばらしい自然を目当てに、青森県を訪れる自転車愛好家の観光客は確かに多いのです。高額な自転車をお部屋に持ち込める安心感。簡単な修理ができる工房の併設。そういう自転車愛好家にとってうれしい配慮がある特殊な宿を武器に、青森県内を自転車で散策したい観光客が、目的はどこであれ、宿泊は野辺地がいいよね、って思ってもらえたら作戦は成功!



この橋を自転車?と高さに絶望

と、はじめた部屋で考え中。

- 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](mailto:mail@nohejimachi.com)
- 野辺地町移住コーディネーター 阿部の携帯電話番号: 090-9675-1882



【移10生活】

●観光ガイドブック「10 TRAVEL & STORY」を発行しました

上十三・十和田湖広域定住自立圏観光推進協議会では、圏域内を楽しくめぐってもらえるよう広域観光ガイドブックを作成しました。

ガイドブックは市役所または町村役場や観光施設等に設置していますので是非ご覧ください。

●Webサイト

移住ナビ「移10生活」を開設しています

上十三・十和田湖広域定住自立圏の10市町村の移住・定住情報を発信するウェブサイト「移10生活」をご存知ですか？このサイトでは、それぞれのまちの特徴や移住・定住を支援する取り組みを紹介しています。

ふるさとを離れ遠くで暮らしている友人・親族の方などに、ぜひご紹介してください！

<http://towada-iju.com/kamitousan/>



●十和田市

- アート・トワダ ウィンターイルミネーション  
 ・日時 12月7日(金)  
 17時50分～点灯式  
 12月7日(金)～  
 平成31年2月24日(日)  
 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  
 ・問合せ 十和田市観光推進課  
 ☎0176-51-6772

●横浜町

- 2018横浜なまこフェア  
 ・日時 12月1日(土)～16日(日)  
 ・場所 ・道の駅よこはま 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  
 ・問合せ 横浜町役場 産業振興課  
 ☎0175-78-2111



●小坂町

- クリスマスマーケットin小坂  
 ・日時 12月1日、8日、  
 15日、22日  
 ※毎週土曜日開催中  
 ・場所 明治百年通り(天使館周辺)  
 ・問合せ 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  
 ☎0186-29-5522

●三沢市

- MISAWA PHANTASIA  
 ・日時 開催中～平成31年1月14日(月)  
 ・内容 高さ16mのツリーをシンボルに、公園内が幻想的なイルミネーションで彩られます。また、今年は初の試みとして、公園内で"Misawa NAKAYOSHI Bar"を期間限定開催！三沢の夜の魅力をお楽しみください！  
 ※Misawa NAKAYOSHI Bar  
 12月15日(土)までの毎週  
 木・金・土曜日17時～21時  
 ・場所 三沢市 なかよし公園  
 (三沢市役所から徒歩3分)  
 ・問合せ 三沢市商工会  
 ☎0176-53-2175



町のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
行事内容 ㊟ 図書館 ㊞ 児童館 ㊟ 納期限 ㊞ 健診 ㊞ 相談 写真 文化祭での ひとコマ						1 
2 PTA研究大会兼 学校保健研究大会	3 ㊞ 3歳児	4 ㊞ 人権 傾聴サロン	5 議会定例会(予定)	6 ㊞ 4か月児	7 ㊞ 弁護士	8
9	10	11 マタニティーサロン	12	13	14 スキー場開き ㊞ 避難訓練	15 イングリッシュ クッキング ㊞ クリスマス ケーキ作り
16	17 傾聴サロン	18 ㊞ 行政	19 ㊞ 6か月・ みんなの子ども ㊞ 10か月・1歳	20 	21 	22
23 	24	25 ㊟ 町県民税(4期) ㊟ 国民健康保険税(6期)	26	27 ㊞ 大掃除	28 ㊞ 館内整理日 (休館)	29
30 役場年末休業(～1/3)	31	よいお年をお迎えください				

※町税等の未納は延滞金が加算される場合がありますので、納期限内に納付しましょう

ぼくたち わたしたちの  
歯 **ピカピカ** だよ♪



いわさき ゆめか  
岩崎 夢香ちゃん



おかだ りゅうま  
岡田 琉馬くん



こまがた みひろ  
駒形 実優ちゃん



たかの あきと  
高野 暁登くん



きむら さや  
木村 咲優ちゃん

3歳児健診で虫歯ゼロのお子さんを掲載しています



# まちのアルバム



カトリック幼稚園の園児と、小中野・たけのこ保育園の園児が、11月23日の勤労感謝の日を前に役場を訪問しました。

園児らは、「野辺地町のためにたくさんのお仕事をしてくれてありがとう」などと挨拶し、手作り作品や手紙などを贈りました。



**これからも、お仕事頑張ってください！**  
～園児らが勤労感謝の日を前に役場を訪問～



みんなのおかげで、おいらも元気をもらったよ！  
どうもありがとう！  
これからもお仕事頑張ろう！



おいしい！減る脂～♪  
**カンタン料理**  
その54



## 玉ねぎ マリネサラダ

【栄養価 1人分】  
エネルギー 50kcal たんぱく質 3.6g  
脂質 0.8g 炭水化物 8.0g  
塩分相当量 0.8g

【管理栄養士のコメント】  
12月は、ごちそうを作る機会も多くなりますね。付け合せに、さっぱりとしたサラダはいかがでしょうか。時間をかけて味をなじませると、よりおいしく食べられます。

- 材料 3人分
- ・玉ねぎ 100g (1/2個)
  - ・塩 小さじ1/4
  - ・りんご 80g (1/4個)
  - ・りんご酢 大さじ2
  - ・スモークサーモン 3枚
  - ・レタス 60g (2枚)

- 作り方
1. 玉ねぎは、繊維をたち切るように、薄切りにする。
  2. 1をボールに入れ、塩を振ってよくもみ、しんなりしたらりんご酢をまぜる。
  3. 2に皮付きのまま薄切りにしたりんごと、スモークサーモンを食べやすい大きさにちぎって入れ、よくまぜる。
  4. 3を冷蔵庫に入れ、1～2時間ほどなじませる。
  5. 器にレタスをしき、4を盛り付ける。