

広報

のへじ



野辺



2

2019年
第718号
月号



特集

平成31年野辺地町成人式
他人事じゃない!?介護のはなし

成人式の様子

年 野辺地町成人式



平成31年野辺地町成人式が、1月13日、中央公民館で開催され、艶やかな晴れ着に身を包んだ新成人が新たな門出の祝福を受けました。

町民憲章の朗読は、大杉新太さん、秋田谷遙七さんが行いました。

また、新成人を代表して、蒔苗歩さん、柏葉駿人さん、安村彩美さんが「私たちの提言」を発表しました。

蒔苗さんは「スマートフォンなどの電子機器により、文面のコミュニケーションから発展した事件が多くなったが、顔の見えない情報に左右されることなく自分の考えを持ち、行動できる人間になりたい。そして、法律、規則やマナーを守ることはもちろん、社会人としての常識、一人の人間としての良心、道徳心を大切に自分の信じる道を一步一步確実に歩んでいきたい」と提言。

柏葉さんは「責任を持つ」ということは、過去や未来を語るだけでは不可能であり、その一瞬一瞬を生きる自分だけが、自分自身に与えることができること。与えられた仕事や課題が、自分の求

めたものとは、ただ隔たっというように、それを完璧にこなすため、全力で向き合う姿勢こそが「社会人としての責任」と力強く発表。

安村さんは「大人になるということは、今まで両親や大人の方々が背負ってくれていた責任を、今後は自分自身が負っていく、ということ。これからは、慎重に物事を考え、自分の行動に責任を持ち、生きていかななくてはならない。それは、成人を迎えたばかりの私たちにとって簡単なことではないが、少しずつ近づきたい」と述べました。

その後、一人ひとりが壇上上がり、自己紹介や近況報告、将来の目標などを発表し、中谷町長から記念品を受け取りました。

最後に、上原子蘭さんが「今後、私たちが進んでいく道には幾つもの困難が待ち受けていると思いますが、幾重の困難を乗り越えてきた諸先輩方を目標とし、これまで以上に精進したい」と誓いの言葉を述べました。

祝 御成人 平成31



新成人が生まれた平成10年～平成11年ってどんな年？ 20年前の野辺地町を振り返ってみよう！

当時の人口は？

20年前の人口は、16,745人（男7,994人、女8,751人、世帯数6,204戸）
（平成11年1月1日現在、広報のへじ平成11年2月号より）で
現在の人口、13,330人（男6,259人、女7,071人、世帯数 6,527戸）
（平成30年12月31日現在）と比較すると、
3,415人減っていることが分かります。

長野冬季オリンピック・パラリンピックで野辺地勢が大活躍！

平成10年、長野冬季オリンピック・クロスカンントリー競技に長浜一年選手が、長野冬季パラリンピック・アルペン競技に、四戸龍英選手が出場しました。

長浜選手は、40kmリレーでアンカーを務め第7位入賞、四戸選手は、大回転第5位入賞の大記録を達成しました！

また、翌年平成11年には、長浜選手が町の「健康づくり歩くスキー」に参加し、町民と一緒に爽快な汗を流したそうです。

私、「縄文くらら」こと、国重要文化財・土偶が発掘！

生まれは紀元前1,500年ごろ（約3500年前）。先代の野辺地人によって作られ、長い間、土の中で眠っていた私ですが、今年の新成人と同じ平成10年に有戸島井平4遺跡から発掘され、地上に戻ってきました！

近年では、平成24年には国重要文化財への指定、平成30年には愛称決定。「縄文くらら」と呼ばれるようになり、東京やパリへの長期出張などもこなしています。

地上に戻って20年。考え方によっては、私もハタチ！
フレッシュな新成人の皆さんに負けないよう、
今後も町のPRを頑張ります！



特集

他人事じゃないー？

介護のはなし

野辺地町の人口は、平成30年11月末現在1万3354人です。うち65歳以上の高齢者は4836人、全人口に対する65歳以上の割合を示す高齢化率は約36%、3人に1人が65歳以上の高齢者です。

さらに、なんらかの援助を必要とする、要支援、要介護の認定者数は、計896人にのぼり、介護は、いつ、だれにでも起こりうる身近な問題といえます。

「一人暮らししている親が高齢になり、普段の生活が心配」「私も仕事と子育てがあるし…」家族に介護が必要となったとき、どこに相談し、どのような対応をすればよいのでしょうか。

今月の特集では、現在、介護をしていない皆さんにもおこりうる介護の問題について、介護が必要になった際の相談窓口や、今からできる介護予防についてご紹介します。



Q. 今は元気な両親ですが、介護が必要になったらどうすればいいの？

A. 困ったときは、地域包括支援センターへ！

まずは、健康増進センター内にある「地域包括支援センター」に相談に行きましょう。本人の生活状況や不安をお聞きし、必要に応じてほかの専門機関へつないだり、介護保険サービスの利用に必要な書類や手順をご説明いたします。出向くことが難しい場合は、電話相談に応じたりご自宅に伺うこともあります。

私たちがサポートします！



介護保険の制度や手続きについて詳しくご説明します！
まずはご相談ください！

介護支援専門員
(ケアマネジャー)、
社会福祉士、保健師、看護師

Q. 具体的に、どんなサービスが受けられるの？

A. 介護サービスには、「居宅サービス」と「施設サービス」があります！

介護サービスには、自宅を中心に利用する「居宅サービス」と、施設に入所する「施設サービス」があります。介護度に応じて、利用できるサービスは異なります。

- * 居宅サービスの例
 - ・通所介護・通所リハビリ
 - ・福祉用具の貸与・短期入所
 - ・訪問介護
 - ・施設サービスの例
 - ・特別養護老人ホーム
 - ・介護老人保健施設 等

Q. お金がたくさんかかりそうで不安です…

A. 自己負担額には上限があります！

介護保険サービスを利用するときは、所得に応じてかかる費用の1割を3割を負担いただきます。負担割合は、介護認定を受けた方に交付される「介護保険負担割合証」に記載されています。

また、負担軽減制度として、自己負担額が限度額を超えた場合に、超えた分のお金が戻ってくる「高額介護サービス費」や「高額医療・高額介護合算」などがあります。

広報と一緒に配りしたガイドマップには、より具体的なサービス等が掲載されています。ぜひ、合わせてご覧ください！



支え合いの介護

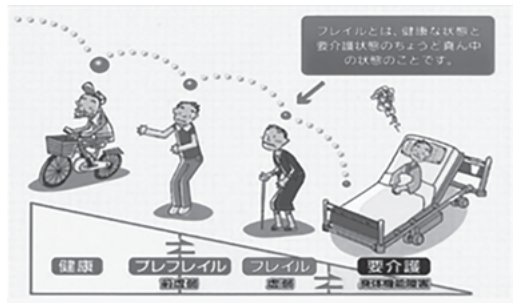


フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう

今までは健康だったのに、年齢に伴い活動能力がじわじわと低下していく。それが**フレイル**です。動くのがおっくうになり、気持ちも沈んでしまいがち・

そのまま何もしないと要介護への坂道を下りてしまいます。

フレイルを予防して**健康寿命**をのばし元気に暮らしましょう。



【フレイルチェック】

フレイルの状態を放置すると、フレイルの悪循環に陥り、心身の衰えが進行してしまいます。フレイルチェックで3つ以上当てはまったらフレイルの状態です。

早期からフレイルの予防・生活の改善を行いましょう。



【フレイルを予防する3本柱】

- 1 栄養**（食生活）：筋肉を強くし、抵抗力を高めるたんぱく（肉・魚・牛乳など）をしっかりと摂りましょう。
- 2 身体活動**（体力）：歩く・立つ・座るなど「足腰の筋肉」を鍛える運動を習慣にして続けましょう。
- 3 社会参加**：買い物・通院・散歩も「社会参加」です。家にもこもらず、1日1回は外出して社会参加の機会を増やしましょう。



介護が必要になる前に...

ふせねんじゅから始めよう！

フレイル予防

「地区介護予防教室の活動紹介」

今年度、えぼしコミュニティセンターで「枇杷野地区」「えぼし地区」合同の介護予防教室を行いました。

教室のテーマは

『転倒予防・歩く力を維持する筋力トレーニング！』

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について、NPO法人青森県健康・体力づくり協会理事長 近藤文俊健康運動指導士に講師を依頼し、運動を交えながら指導を受けました。



最初は、掛け声に合わせた動きに四苦八苦していた参加者も回を重ねるごとに「1、2、3...」と、声を出して数える余裕もでき、動きにもメリハリが見られてきました。5月から12月まで計8回開催し、毎回30人弱の参加がありました。

介護予防教室を通して参加者同士の交流も深まったようです。

いつまでも住み慣れた地域で元気で暮らすために

町では、引き続き、地区介護予防教室を支援していきます！

【お問い合わせ先】
地域包括支援センター
☎ 65-11777



平成30年善行表彰
受賞おめでとーございます



松山良吉様

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31回危険業務従事者叙勲において瑞宝単光章を受章されました。



木明昭一郎様

永年にわたり、保護司として罪を犯した人々の改善更生と犯罪の予防に尽力された功績により、平成30年春の褒章において藍綬褒章を受章されました。



公益社団法人上十三法人会野辺地町支部様より
町内小中学校文化振興のため 60,000円



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

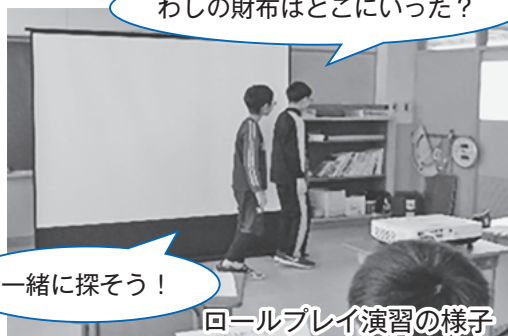
町への御寄附
ありがとうございました

「認知症サポーター小学生養成講座」を開催

町では、認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活できる町づくりを目指し、一般住民や企業等に向けた認知症サポーター養成講座を開催してきました。

今年度、「学校教育における認知症の人を含む高齢者への理解の推進」に向け、認知症について正しい理解や認知症の方への正しい接し方を知ることなどを目的に、若葉小学校4年生43名（10月10日）、馬門小学校6年生8名（10月22日）、野辺地小学校5年生52名（11月29日）を対象に認知症サポーター養成講座を開催しました。

「認知症ってなあに？」の講話では、認知症という病気や症状について学び、ロールプレイ演習では、認知症の人、支援する人になって、良い接し方・悪い接し方を実演してもらいました。講座の最後には認知症サポーターの証である「オレンジリング」が贈られました。



わしの財布はどこにいった？

一緒に探そう！

ロールプレイ演習の様子



認知症とは・・・

講話の様子

児童らは「認知症について理解できた」「認知症の人を助けてあげたい」などと感想を述べ、認知症や認知症の方への正しい接し方について理解を深めていました。

町には現在、314人の認知症サポーターがおり、今回で合計417人となりました。

県内でもまだまだ数は少ないですが、町では今後も、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者となる認知症サポーターを少しずつ増やしていく予定です。



今後の活躍から目が離せない横濱選手

1月19日から27日にフィンランドで開催されるスキージャンプ世界ジュニア選手権の日本代表選出の決定を受け、横濱汐莉選手（野辺地高校出身、日本大学1年）が町長と教育長を表敬訪問しました。

横濱選手は、昨年12月ノルウェーやスイスで開催されたワールドカップに日本代表として挑戦。横濱選手は「世界の壁は高いと感じたが、とても勉強になった。大学では、技術面を磨いて良い結果に繋げたい」と力強く抱負を語りました。

ノルディック世界ジュニア日本代表決定
横濱汐莉選手 世界20位を目指す



堂々とした分列行進

野辺地町消防団（大湊一郎団長）は1月6日、役場前で平成31年野辺地町消防出初式を開き、防火体制の強化を誓いました。

式典には、消防団員・消防署員ら162人と消防自動車などの特殊車両13台が集まり、中谷町長の観閲を受けました。その後、堂々とした分列行進や勇壮なまとい振りを披露。大湊団長は「更なる訓練・研修の強化を図ります」と決意を新たにしました。

新春恒例
消防出初式で防火体制の強化誓う



活動の様子

町教育員会は、12月15日、中央公民館でイングリッシュクッキングを開催。小学1年生から中学2年生の9人が海外の料理作りを通じて、英語や異文化に触れました。

参加者は、外国語指導助手（ALT）と一緒にオーストラリアのランチ（遅めの朝食）のトーストやブラジル発祥のお菓子ブリガデロス作り挑戦。千葉乙夏さん（野小4年）は「トーストがおいしかった」と話し、海外の食文化に関心を高めていました。

海外の料理を作って英語や異文化に触れよう！
イングリッシュクッキング



今後の活動に意欲を見せる江渡会長（右）

新町自治会（江渡正樹会長）が平成30年度青森県道路愛護等功労者表彰式で「公益社団法人日本道路協会会長表彰」を受賞しました。

新町自治会は、平成2年から県道馬門野辺地線（新町通り）の清掃や除草を定期的実施し、道路の環境美化に貢献してきました。

江渡会長は「商店街の景観や活気のためにも続けていきたい」と意気込みを話しました。

新町自治会
「公益社団法人日本道路協会会長表彰」受賞

野小児童が北前船について学習

北前船が現在に残してくれた地元の宝の再認識を目的に、野辺地小学校の5年生児童は12月13日、北前船について学ぶ授業に参加しました。

この授業は日本財団の「海と日本プロジェクト」の一環として行われ、北前船をストーリーとする日本遺産に認定されている当町を含む自治体の港から、当時北前船によって運ばれていた物などがまとめられたガイドブックを使用しながら学習しました。



北前船が残してくれたものは？

講師には、野辺地町歴史を語る会会長の鈴木幹人氏を招き、野辺地町以外の寄港地で興味を持った湊や共通点、違いについて児童が発表しました。また、北前船主として有名な高田屋嘉兵衛についても学習し、野辺地との関わりや函館を築き上げたことなどを勉強しました。最後に復元北前型弁才船みちのく丸についても学習し、みちのく丸の大切さを学びました。

まちの お知らせ

役場 ☎64-2111

まちの人口

平成30年12月末現在（前月比）

人口	13,330名	(- 24)
男	6,259名	(- 10)
女	7,071名	(- 14)
世帯数	6,527世帯	(- 15)

無料相談案内

- **年金相談**
(年金全般に関すること)
2月20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)
- **人権相談**
(人権擁護に関すること)
2月5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1日(金) 14時~
☎64-2111 総務課
老人福祉センター
※要予約: 2月22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)
2月19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

日赤野辺地町分区より お知らせ

2月は、赤十字会員(社員)増強・活動資金増収運動月間です。

昨年は自然災害が多発し、北海道胆振東部地震や西日本を中心に甚大な被害をもたらした豪雨災害では、多くの尊い命が失われています。

日赤青森県支部では、北海道胆振東部地震の被災地に医療救護班ならびに被災者のこころのケアを行う救護班を派遣したほか、救済物資の提供や義援金の受付を行うなど、物心両面にわたる支援活動を展開しています。これら災害救援をはじめとする赤十字活動は、主に赤十字会員から寄せられる会費・寄付金を財源としています。

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

様の自宅へ活動資金の募集に伺います。皆様の赤十字会員への加入ならびに平成31年度の活動資金(会費・寄付金)のご協力について、よろしくお願い申し上げます。

◆問合せ先

介護・福祉課(内線246)

国民年金 学生納付特例制度のご案内

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。

しかし、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額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校(修

業年限1年以上である課程)に在籍する学生等で、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

◆所得の目安

118万円+

(扶養親族等の数×38万円)

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までとなりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合は、4月初めに再申請の用紙が届きます。

引き続き、学生納付特例制度の申請をご希望の場合は、必要事項を記入の上、ご返送ください。

◆保険料納付期限

1月分

平成31年2月28日(木)

◆問合せ先

青森年金事務所

☎017-734-1749

◆役場町民課

☎64-2111(内240)

防災行政無線を用いた

全国一斉情報伝達試験(テスト放送)を実施します

町では、地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、次のとおり情報伝達試験を行います。

この試験は、全国瞬時警報システム(Jアラート)による国からの緊急情報を、住民の皆様にお伝えするための試験(テスト放送)です。

- (1) 試験実施日時 平成31年2月20日(水) 午前11時00分頃
- (2) 試験放送の内容

情報伝達手段	放送内容
防災行政無線	防災行政無線チャイム + 「これは、Jアラートのテストです。」×3回 + 「こちらは、防災のへじ広報です。」 防災行政無線チャイム



※(Jアラート)とは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星を通じて、市町村(防災行政無線)へ、瞬時に伝えるシステムです。

【お問い合わせ先】 防災安全課 (内線340)

家畜(牛・馬・めん羊・山羊・豚・鶏等)を飼育している皆さまへ

家畜を飼っているすべての方は、家畜の伝染性疾病の発生予防やまん延を防止することを目的とした「家畜伝染病予防法」により、年一回、その飼育状況を報告することが法律で義務付けられています。

平成31年2月1日現在の状況について、報告書を作成し提出してください。

◆対象家畜

牛、水牛、鹿、馬、めん羊、山羊、豚、いのしし、鶏(シヤモ、チャボ、ウコッケイ等を含む)、あひる、うずら、きじ、だちよう、ほろほろ鳥及び七面鳥。なお、愛玩用(ペット)であつても報告が必要です。

◆報告様式

十和田家畜保健衛生所で配布(十和田家畜保健衛生所ホームページからダウンロード可)

◆提出期日

平成31年2月28日まで

◆提出方法

郵送、ファックスまたは持参

◆提出先

野辺地町農林水産課

◆問合せ先

十和田家畜保健衛生所

☎0176-23-6235
Fax 0176-23-3044

◇野辺地町農林水産課

☎64-2111
Fax 64-7510

ペットの飼育マナーについて

犬や猫といったペットを飼うことは、動物の命を預かることであり、非常に大きな責任を伴うことです。

飼い主としての責任を十分に自覚し、正しい飼い方をしましょう。

◆犬のペットマナー

- ・犬を飼うときは町に登録し、毎年1回の狂犬病予防注射を受けさせましょう。また、飼い犬の死亡や飼い主の変更等は町に届け出が必要となります。
- ・飼い犬は必ず係留し、散歩のときも引き綱をつけましょう。
- ・無駄吠えをしないよう工夫しましょう。

◆猫のペットマナー

- ・猫は室内で飼い、フン尿等で近隣に迷惑をかけるないようにしましょう。また、飼い猫には首輪や名札をつけましょう。
- ・野良猫への無責任な餌やりはやめましょう。餌やりや屋外飼育による繁殖の結果、殺処分されてしまう不幸な命があります。

◆動物の遺棄・虐待は犯罪です

動物の遺棄や虐待をした者は、動物の愛護及び管理に関する法律により100万円以下の罰金

に該当します。

◆問合せ先

建設環境課(内線223)

我が家の防火対策を
チェック!

住宅防火は、まず個々の住宅において火災や地震等の災害が発生したときの危険を認識することから始まります。住宅防火診断を受診することによって、個々の住宅の防火安全性を高めることができます。

野辺地消防署では、消防職員が住宅防火診断として各家庭を訪問し、それぞれの住宅の防火対策を直接確認し、個々の住宅の実情に合わせて防火・防災に関するアドバイスを行う訪問型の防火指導を行いますので、訪問の際にはご協力をお願いします。

◆期間

平成31年2月12日〜随時

◆対象世帯

無作為に選択します

◆内容

住宅防火診断
日頃から火災予防の心掛けとともに、火気等の取扱いについて十分に注意を払い、住宅防火への第一歩を踏み出しましょう。

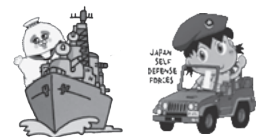


平成31年度自衛官等募集のご案内

募集種目	資格	受付期間	試験期間	試験場所
一般幹部候補生 (一般・飛行) 歯科・薬剤 幹部候補生	平成31年4月1日現在 22歳以上26歳 (修士課程修了者は 28歳)未満の方	平成31年3月1日(金)~ 平成31年5月1日(水)	〈1次試験〉 5月11日(土):筆記試験 5月12日(日):筆記式操縦適性検査 (飛行要員のみ) ※2次試験は、後日お知らせします。	別途各人に 連絡し ます。
一般曹候補生	18歳以上 33歳未満の方	平成31年3月1日(金)~ 平成31年5月15日(水)	平成31年5月25日(土)	
自衛官候補生		年間を通じて行って おります。	平成31年2月16日(土)・17日(日)又は 平成31年3月2日(土)・3日(日)	
予備自衛官補 (一般公募)	18歳以上 34歳未満の方	平成31年1月7日(月)~ 平成31年4月12日(金)	平成31年4月20日(土)~ 平成31年4月24日(水)	
予備自衛官補 (技能公募)	18歳以上で各種国家免 許資格等を有する方 (国家免許資格等の細 部についてはお問い合 わせ下さい。)			

◎ 試験日程は変更する場合がありますので、細部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.gsdf.mod.go.jp



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、(税務署で受付する)贈与税の申告は、3月15日(金)までです。なお、町・県民税の申告相談は2月13日(水)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、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中止しました。ご了承ください。

●町・県民税 申告が必要な方

平成31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。

1. 給与所得のみの方で、次に該当する方
2. 勤務先で年末調整していない方
3. 年末調整の控除内容に変更のある方
4. 医療費控除等の各種控除を受ける方
5. 公的年金所得のみの方で、次に該当する方
6. 源泉徴収票の控除内容に変更のある方
7. 医療費控除等の各種控除を受ける方
8. 事業所得(営業・農業・漁業等)のある方
9. 不動産所得(地代・家賃等)のある方
10. 配当所得のある方
11. 生命保険一時金、生命保険年金、報酬等を受けた方
12. 譲渡所得のある方
13. 国民年金に加入されている方で免除申請等をおこなう予定がある方
14. 国民健康保険及び後期高齢者医療保険に加入されている方で、世帯の所得が低いことにより、国民健康保険税、または、後期高齢者医療保険料の軽減判定を受ける可能性がある方
15. 子ども医療、乳幼児医療など各種医療給付を受給される方
16. 右記1～10に該当する方のほか、児童手当、児童扶養手当を受給される方、保育所に入所されている方、入所を予定されている方

申告に必要なもの

- ① マイナンバーカード等(申告をされる方及び扶養される方分)
- 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

和田税務署に開設します。
申告が必要な方

- 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
- ⑪ 農協が発行する出荷証明書・出荷伝票
- ⑫ 生産出荷組合、市場からの清算書・明細等
- ⑬ 仲買人への販売明細書
- ⑭ 自家消費、知人・親類等への贈答品はその明細書
- ⑮ 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。

平成30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 一カ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 二カ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30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

●所得税

平成30年分の所得税の確定申告書作成会場は、2月18日(月)から3月15日(金)(土・日は除きます)9時から17時まで

税務課 ☎64・2111

平成31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)	午 後 (1:00~4:00)	
2	13 水	鳴沢	えぼし
	14 木	金沢町 (あ~お)	金沢町 (か~こ)
	15 金	金沢町 (さ~そ)	金沢町 (た~と)
	16 土		
	17 日		
	18 月	金沢町 (な~ひ)	金沢町 (ふ~)
	19 火	駅前1 (あ~さ)	駅前1 (し~)
	20 水	駅前2 (あ~す)	駅前2 (せ~)
	21 木	新道	新町
	22 金	浜町 (あ~し)	浜町 (す~)
	23 土		
	24 日		
	25 月	馬門1区(あ~さ)	馬門1区(し~)
	26 火	馬門2区(あ~さ)	馬門2区(し~)
	27 水	木明・有戸・目ノ越	木明・有戸・目ノ越
3	28 木	下町1区(あ~そ)	下町1区(た~)
	1 金	下町2区(あ~そ)	下町2区(た~)
	2 土		
	3 日		
	4 月	城内(あ~こ)	城内(さ~な)
	5 火	城内(に~)	八幡町
	6 水	枇杷野・琵琶野	本町・川目
	7 木	松ノ木平(あ~し)	松ノ木平(す~)
	8 金	上袋町(あ~そ)	上袋町(た~)
	9 土		
	10 日		
	11 月	中袋町(あ~お)	中袋町(か~そ)
	12 火	中袋町(た~ほ)	中袋町(ま~)
	13 水	下袋町(あ~お)	下袋町(か~し)
	14 木	下袋町(す~と)	下袋町(な~へ)
15 金	下袋町(ほ~)	予 備	

③ 税務署から「確定申告のお知らせ」などが来ている場合は、その通知書等
 ④ 前年も確定申告をしている場合には、その控え
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年の途中で退職・転職したり

出稼ぎや日雇などのため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
 「従来の医療費控除」と「セルフメディケーション税制」による医療費控除の特例のどちらか一方を選択して申告できます。病院の領収書等については、あらかじめ次のようにまとめてお持ちください。
 ① 領収書や医療費のお知らせは

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、医療費控除対象のみ集計してください。
 ④ セルフメディケーション税制による医療費控除の特例の適用を受けようとする方は、ご自身が健康の保持及び特定疾病の取り組み(健康診査、予防接種、定期健康診断、特定健康診査、がん検診など)を行ったことを明らかにする医療機関等発行の書類が必要と

なりますのでお持ちください。
 ⑤ セルフメディケーション税制の対象となる医療費は、領収書等で★印等が付いた「セルフメディケーション税制対象商品」だけを薬局等ごと(店別)に集計してください。
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(金)から3月15日(金)までです。

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！！

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31年3月3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

平成30年分所得税等 確定申告のお知らせ

税目（国税）	申告期限・納期限	口座振替日
所得税及び復興特別所得税	平成31年3月15日（金）	平成31年4月22日（月）
贈与税		
消費税及び地方消費税	平成31年4月1日（月）	平成31年4月24日（水）

※新たに口座振替をご利用される場合は、「預貯金口座振替依頼書」の提出が必要です。

- ① 場 所 十和田奥入瀬合同庁舎 1階共用会議室（十和田市）
 ② 期 間 平成31年2月18日（月）～3月15日（金） 土、日及び祝日を除きます。
 ③ 開 設 時 間 午前9時～午後5時
 ④ 相 談 受 付 時 間 午前9時～午後4時

○いつでもどこでもスマホで申告！

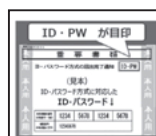
事前に簡単なIDとパスワードの登録申請が必要です。

IDとパスワードは、税務署職員と対面による本人確認を行った後に発行しますので、本人確認書類をお持ちの上、十和田税務署までお越しください。

ID・パスワード方式で手続完結

- ID・パスワード方式を利用してe-Taxで送信すれば申告完了！
（ICカードリーダー不要）
- e-Taxで送信すれば、源泉徴収票などの添付書類は提出不要！
（自宅に保管する必要があります）
- 申告書の控えはPDF形式でスマホに保存！

印明も要らなくなるんだね。



※こちらの書類をすでにお持ちの方は、事前の手続き不要です。

※ 問合せ先 十和田税務署 電話0176-23-3151（代表） *自動音声でご案内します。

県税納税証明書交付申請時の本人確認及び委任関係確認について

県では、納税証明書の交付申請の際、窓口においていただいた方の本人確認及び代理人申請の場合の委任関係確認を行っております。

◆納税証明書の交付申請に必要なもの

証明書の種類	必要なもの	本人確認書類 （※）	本人の印鑑 （法人の場合は代表者印）	青森県収入証紙 （400円／1部）	自動車検査証 （コピー可）
個人事業税 法人県民税・事業税・特別税		○	○	○	
自動車税（滞納がない旨の証明）		○	○	○	○
自動車税（車検用）		○	○		○

（※）例として、次に掲げる書類を提示していただきます。

1枚の提示で足りるもの…運転免許証、旅券（パスポート）などの写真付公的書類

2枚の提示が必要なもの…健康保険被保険者証、年金手帳など

本人確認書類に記載された識別番号等を記録しますので、あらかじめご了承ください。

◆代理人が申請する場合は、上記の書類に加えて本人（法人の場合は代表者）からの委任状が必要です。

- ・ご家族又は従業員の方であっても委任状が必要です。
- ・委任状には必ずご本人が署名及び押印（法人の場合は代表者の署名及び代表者印の押印）をしてください。
- ・委任について、ご本人に電話で確認させていただくことがありますので、あらかじめご了承ください。

◆納税証明書は納税者の皆様の大切な情報を証明するものですから、窓口においていただいた方の本人確認及び代理人申請の場合の委任関係確認を厳格に行います。ご理解とご協力をお願いします。

詳しくは、上北地域県民局県税部納税管理課までお問い合わせください。

TEL 0176-22-8111（内線290）

種苗管理センター上北農場 契約職員募集

職 種	ほ場補助員（植付、調査、収穫、選別）	給 与	時給825円
期 間	平成31年4月～平成31年11月末日まで	そ の 他	交通費支給・各種休暇あり（年次、慶弔など）
時 間	9：00から16：00（週30時間未満）	応 募 資 格	自家用車通勤できる方
※繁忙期の短時間残業あり		応 募 締 切	2月15日（金）

問合せ先：国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構 種苗管理センター上北農場
 七戸町字柳平43-86 ☎0176-68-4311

☆☆☆ 交通災害共済加入者募集のお知らせ ☆☆☆

平成31年度分の予約受付をしています。

交通災害共済は、自動車、自動二輪車、自転車等の道路交通による人身事故で被災した場合、災害の程度に応じて、弔慰金又は見舞金をお支払いする共済制度です。青森県内の市町村の住民基本台帳に記録されている方、またそれ以外の方でも県内の学校等に在学している方であれば加入できます。万一の交通事故に備えて、家族そろうって加入しましょう。

○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 - 2019年4月1日 ~ 2020年3月31日（共済期間中は、いつでも加入できます）

○団体加入とは - 20人以上で加入することをいい、会員1人につき50円の奨励金が団体へ支給されます。団体加入の取りまとめを希望する代表者は、防災安全課へお知らせ下さい。

※団体加入は、下記団体等で受付しております。

加入者募集
1日1円
年間350円

駅前自治会	枇杷野自治会	鳴沢自治会
松ノ木平自治会	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
八幡町自治会	浜町自治会	馬門自治会
有戸自治会	目ノ越自治会	えぼし自治会
中袋町交通安全母の会	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		

○問い合わせ：防災安全課（内線340）

12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		
	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	1	0	2	14	0	17	17	0	30	-3	+0	-13			
横浜町	0	0	0	11	1	14	7	0	9	+4	+1	+5			
六ヶ所村	1	0	2	17	1	24	12	0	19	+5	+1	+5			
合計	2	0	4	42	2	55	36	0	58	+6	+2	-3			

**青森県交通事故相談所に
ご相談ください**

青森県交通事故相談所では、専門の相談員が交通事故で困りの方からの相談を無料でお受けしています。面接のほか電話での相談も受け付けており、個人の秘密は厳守します。まずはお気軽にお電話をください。

◆相談日 月～金曜日
（祝祭日・年末年始を除く）

◆時間 午前9時～午後4時

◆場所 青森県庁北棟7階
青森県交通事故相談所

☎0177-73419235

来春から「野辺地ホーム」が民間に移譲されます

それにともない **スタッフ募集**

生活相談員
(1名)

看護職員
(3名)

介護職員
(3名)

事務職員
(2名)

調理員
(1名)

平成31年4月から社会福祉法人「吉幸会」への移譲が決まった「野辺地ホーム」では、業務移管にともない職員を補充します。さらに平成32年の4月には全84床(30床の増床)として移転改築する際にはさらに17名の採用が予定されています。この地域にとって、今後ますます重要な役割を担う介護施設で働きながら、地域の未来を支える仲間を募集します。

お問合せ先 ☎0178-61-1300

URL <http://mironken.com/> E-mail mironku@mironken.com



詳しくはお近くのハローワークか上記からお気軽にお問い合わせください。
担当：吉幸会 法人本部

のへじのこと、どのくらい
知っていますか？

のへじ検定開催のお知らせ

野辺地町教育委員会では、野辺地の歴史や文化、自然等に関する知識を問うふるさと検定・のへじ検定を開催します！
試験合格者は、ボランティアガイドや、歴史に関するイベント等で活躍いただけます。
これを機会に、知識の腕試しや、野辺地町の魅力を再発見してみませんか？
多く皆さんの参加を心からお待ちしています！

【検定日時】 平成31年3月16日(土) 10:00～ (受付開始/9:50～ 説明・試験/10:00～ ※試験時間40分)

【検定会場】 中央公民館 ホール

【検定方法等】 ①出題範囲 「あるくみる なっとく 野辺地の自然と文化」の掲載内容を中心に出題。
(書籍販売場所：歴史民俗資料館、PRセンター)

②出題数等 50問(1問2点) / 択一式(4択)

③合格基準 100点満点中70点以上(35問以上正解)

④受検資格 小学校5年生以上であれば、どなたでも受検可

【申込方法】 申込書へ必要事項を記入し、下記へ申込ください。

申込書受理後、受検票を郵送します。

○申込先 歴史民俗資料館 電話・FAX: 64-9494

メール: a-yamazaki@town.noheji.lg.jp

○申込書設置場所 町役場、中央公民館、図書館、資料館、PRセンター、
町ホームページからのダウンロード

【結果発表】 平成31年3月下旬頃

【検定料】 無料

【合格特典等】 ・合格認定証(カード型)、合格記念品

※参加者全員に「カワラケツメイの種(育て方説明書付き)」プレゼント

【申込締切】 平成31年3月1日(金)

【主催・問合せ】 文化財保護審議会 事務局: 歴史民俗資料館 電話・FAX/64-9494



出題範囲掲載テキスト↑

スクールサポーター 募集

町教育委員会では、児童・生徒の学習支援や教員の補助などを目的にスクールサポーターを配置しています。この度、平成31年度のスクールサポーターを次のとおり募集します。子どもへの教育について強く関心を持っている方はぜひご応募ください。

◆ 募集人数 若干名

◆ 仕事内容 主に、教員と連携・協力しながら、特別な支援が必要な児童・生徒に対し日常生活、学習及び学校行事における支援などを行います。

◆ 就業場所 町内小中学校

◆ 雇用期間

平成31年4月1日から

翌年3月31日まで

◆ 賃金 時給1,000円

◆ 就業時間

概ね8時～15時の間の一日6時間程度(就業先の学校と要相談)

◆ 休日等

週休日(土日など)、学校休業日(春・夏・冬休みなど)。

◆ その他、有給休暇有り。

そのほか、応募多数の場合は、早めに締め切る場合があります。

◆ 応募先

野辺地町教育委員会

学校教育課 ☎64-2119
(応募される方は電話にてご連絡ください。)

◆ その他

応募状況により、教育相談室の支援員など、その他の非常勤職員としての任用をご相談させていただきます。

図書館行事

☎(64)2195

◆英会話クラブ/4日・18日・25日(月) 15時30分～(中央公民館)

◆おはなし工房/9日(土) 14時15分～「読み聞かせ&バルントイン♥メッセージカード作り」

◆ヨチヨチおはなし会/13日(水) 10時30分～11時「3歳未満児向け」

◆朗読の会「秋桜」/14日(木) 10時「定例会」(中央公民館)

◆おはなしサークル「虹色の会」/16日(土) 13時30分「定例会」(視聴覚室)

◆ブックスタート/20日(水) 9時30分(6か月児相談・健康増進センター)

館内整理日

2月28日(木)

書架整理等のため
休館します。

第16回 朗読のついで

朗読の会「秋桜」による一般の方を対象とした朗読会を実施します。

耳から本を楽しんでみませんか？どなたでも大歓迎です。

とき 2月21日(木) 13時30分

場所 中央公民館第3会議室

その他 申し込みは不要です

みなさまのご参加
お待ちしております



図書館おすすめの新书推荐(入荷予定本)	
書名	著者名
トラベジウム	高山 一実
あなたの愛人の名前は	島本 理生
常設展示室	原田 マハ
会社を綴る人	朱野 婦子
牧子、還暦過ぎてチューボーに入る	内館 牧子
楽しき哀しき昭和の子ども史	小泉 和子
本の展示	
鬼の本展	2月1日～2月10日
恋愛小説特集展	2月13日～2月27日
ミニギャラリー	
定点カレンダー～窓から見える朝の訪れ～②	

児童館行事

☎(64)3106

◆バレンタイン制作 9日(土)

◆避難訓練

20日(水) 16時30分

◆あたごクラブ役員会

22日(金) 18時30分

誰が「さき」と言っていたかを知る「さき」の
のへじ典 其之十

この草何の草カワラケツメイの草

「カワラケツメイ」。町の特産品の一つであるこの茶葉は、お茶として飲むことは勿論、郷土料理である「茶がゆ」をはじめ、お菓子や麺等の様々な商品に利用されています。今でこそ「カワラケツメイ（もしくはけつめい茶）」と呼ばれ親しまれていますが、以前は違う名前が一般的だったようです。今回は、名前に関する「コト」を紹介します。

写真①をご覧ください。「草茶：いい名前がありませんか」というタイトルが付けられたこの記事。「草茶を使った特産品を試作中ですが、「草茶」と呼ぶには難があり、何かいい呼び方をみなさんから募集しています。」(記事抜粋)とのこと。最優秀となった名称は商品名として採用するつえ、採用者には商品券5万円をプレゼント！なんと也太っ腹です。

そして4か月後。採用された名称はというと「草茶」(写真②)。

公募した意味とは一体…と、少し思うところもありますが、話題づくりとして良かったのでしょうか！

ちなみに、販売した商品名は「けつめい茶」(写真③)。「全国共通名称(植物名)」を採用したようです。

この記事から、以前は町内における一般名称が「草茶」であったこと、商品販売により「けつめい茶」という呼び方が広まったことがわかります。

モノの名称は、地域や時代によって変わってきます。例えば、合羽、ヤツケ、レインコート…どれも同じものを指す言葉です。

もしかしたら、カワラケツメイも、数十年後は別の名前と呼ばれているのかもしれないね。

(文責：歴史民俗資料館 山崎)



写真③商品化された清涼飲料水「けつめい茶」。けつめい茶と緑茶をミックスしています。緑バージョンもあったそうです。(資料協力：野辺地町商工会)



写真②広報のへじ(昭和63年5月号) 募集記事の「草茶」と優秀賞の「草茶」は、フォント(字体)が違う。



写真①広報のへじ(昭和63年1月号)

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：

2月4日、7日、14日、18日、21日、25日、28日

老人福祉センター

◆開設日：2月4日(月)、18日(月)

◆時 間：10時～14時

◆送迎車運行日：2月18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項は、届出の際にお申し出ください。(12月受付分) 町民課

おくやみ申し上げ
ごめいふくを
祈ります。

おたんじょう
おめでとう

棟方 千晶ちゃん (正明) 金沢町	天間 椋道くん (憲司) 下袋町	荒川 栄雄くん (雄太) 下町二区	三浦 唯愛くん (弘晃) 神奈川県	木村 茜凜ちゃん (繁紀) 城内	石文 由松さん (89) 下袋町	野坂 又五郎さん (93) 松ノ木平	石田 きわさん (98) 枇杷野	吉田 信次郎さん (90) 駅前2	高梨 テルエさん (87) 下町一区	山田 政勝さん (94) 中袋町	滝沢 繁倫さん (80) 中袋町	田代 和子さん (86) 馬門2	山田 政勝さん (94) 中袋町	五十嵐 榮さん (68) 中袋町	柴崎 慶一さん (74) 馬門2	田中 雄幸さん (83) 駅前1	松山 やぶさん (87) 下町二区	柴崎 博子さん (67) 馬門2	山田 アサさん (94) 下町一区	木村 ミチさん (89) 駅前2	石文 由松さん (89) 下袋町	野坂 又五郎さん (93) 松ノ木平	石田 きわさん (98) 枇杷野	吉田 信次郎さん (90) 駅前2	高梨 テルエさん (87) 下町一区	山田 政勝さん (94) 中袋町	滝沢 繁倫さん (80) 中袋町	田代 和子さん (86) 馬門2	山田 政勝さん (94) 中袋町
-------------------	------------------	-------------------	-------------------	------------------	------------------	--------------------	------------------	-------------------	--------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	-------------------	------------------	-------------------	------------------	------------------	--------------------	------------------	-------------------	--------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

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、育児中の方など 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	思春期の方、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：2月6日(水) 2月25日(月)
3月8日(金) 3月25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

健康づくりポイント制度の対象です!

災害に備える! 減る脂~クッキング教室

災害時でも健康的に過ごすには、平常時からの備えが必要です。普段からの心構えや備えについて、お話しと調理実習をおこないます。

- 日時 3月1日(金) 10時~13時
- 場所 健康増進センター
- 対象 おおむね40~74歳までの町民の方
- 内容 講義「災害時の健康について」
調理実習「ストック素材活用レシピ」
- 持ち物 エプロン 三角巾 筆記用具 参加料(300円)
- 定員 20名 ○申し込み 健康づくり課へ



メタボリック症候群診断基準

腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上



①高血圧 収縮期130mmhg以上 または 拡張期85mmhg以上	②脂質異常 中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満	③高血糖 空腹時血糖値 110mg/dl以上
--	---	------------------------------

※腹囲+①~③のうち2つ以上該当でメタボと診断。

笑顔のへじ健康シリーズ⑭「メタボリック症候群」

メタボリック症候群とは、内臓脂肪の蓄積により、体内で糖や脂質の代謝異常が起きている状態です。メタボリック症候群は自覚症状がなく、つい放置しがちですが、動脈硬化を進行させます。動脈硬化が進むことで、心筋梗塞や脳卒中など、命に関わる病気を引き起こす恐れがあります。当町でも、動脈硬化が原因で引き起こされる病気が、死因の上位を占めています。

1. 特定健診を受診しよう

では、メタボリック症候群を予防・改善するためにはどのようなしたらいいのでしょうか。

2. 生活習慣の見直しをしよう

特定健診とは、メタボリック症候群によって引き起こされる生活習慣病の予防を目的とした健診です。そのため、左記のメタボリック症候群診断のために必要となる項目に加え、腎機能や肝機能等を検査します。特定

特定健診を受診した後は、その結果に応じて生活習慣の見直しをすることが大切です。数値が少しでも高めの部分があれば、その原因となる生活習慣は何なのかを振り返り、どう改善していけばいいのか考えることがメタボリック症候群の予防・改善へつながります。

野辺地町の平成28年度メタボリック症候群該当者は17.6%、予備軍は11.1%で、県平均より高い結果でした。さらに健診受診率も低く、健診未受診者の方は、生活習慣病のリスクを発見できず、メタボリック症候群を放置してしまっている可能性がります。命に関わる大きな病気へ繋がる前に、特定健診を受診しましょう。そして、生活習慣の見直しをしましょう。健診結果の見方、生活習慣改善方法については、健康づくり課までお問い合わせいただければ保健師が対応しますので、お気軽にお声がけください。

野辺地町健康づくり課

☎0175-64-11770

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

高齢者肺炎球菌予防接種

平成30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。

100歳	大正7年4月2日～ 大正8年4月1日生れ
95歳	大正12年4月2日～ 大正13年4月1日生れ
90歳	昭和3年4月2日～ 昭和4年4月1日生れ
85歳	昭和8年4月2日～ 昭和9年4月1日生れ
80歳	昭和13年4月2日～ 昭和14年4月1日生れ
75歳	昭和18年4月2日～ 昭和19年4月1日生れ
70歳	昭和23年4月2日～ 昭和24年4月1日生れ
65歳	昭和28年4月2日～ 昭和29年4月1日生れ

平成31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。

お問い合わせ：野辺地町健康づくり課
 ☎0175-64/1770

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
4	3歳児健診 (H27年7月、8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。
7	4か月児健診 (H30年9月11日～10月7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。
20	6か月児相談 (H30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 (H30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 (H30年2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		前日までに 申し込みが必要です。	
22	マタニティーサロン (妊婦とその家族)	10:00	健康増進センター	沐浴・妊婦体験	事前の申し込みは 不要です。

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

オレンジメモリーカフェ はまなす

- ◆日時 2月15日（金）
13時30分～15時
- ◆内容 ・事例に学ぶ
・相談コーナー、カフェタイム
- ◆場所 総合福祉センターのへじ
（老健のへじ敷地内）
- ◆参加費 無料
- ◆対象 認知症の人、その家族、地域住民
- ◆問合せ 社会福祉法人福祉の里
介護老人保健施設のへじ
☎65-2333

まつり「飛天の舞」発表会

- ◆日時 2月16日（土）13時～15時
- ◆場所 中央公民館
- ◆内容 創作ダンス、健康体操、栄養・食事のお話（大鰐病院 管理栄養士 三浦琢志）など
- ◆主催 まつり「飛天の舞」実行委員会

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

企画、制作 高校生！！☆映え～まつり☆

- ◆日時 2月2日（土）
10時～16時
- ◆場所 PRセンター前
- ◆内容
- 駅前商店会PRブース
けつめいパンケーキ実演販売
- そば連PRブース 場所：松浦食堂
無料そば打ち体験 ※各回5名限定
1回目13：30～（受付時間 13：00）
2回目14：30～（受付時間 14：00）
ガレット実演販売、一口鴨汁そば販売
- のへじ停車場ラタンまつりPRブース
巨大雪滑り台製作
- ◆実施団体
駅前雪まつり実行委員会
（高校生有志&まちづくり組織WACCA）
- ◆共催
のへじ停車場まつり実行委員会、そば連のへじ
- ◆協力
野辺地高等学校、八戸学院野辺地西高等学校、駅前商店会、松浦食堂
- ◆後援 野辺地町教育委員会
- ◆問合せ まちづくり組織WACCA
（フェイスブックへメッセージください）
～あおもりリーダー育成プラットフォーム委託事業～



笑顔あふれるまちに移り住んで

1月号で糖尿病治療のため禁欲生活を誓った野辺地町移住コーディネーターの阿部博一でございます。が、運悪く全国的に年末年始です。案の定、睡眠不足と暴飲暴食、呑めや唄えのフェスティバル&カーニバル状態の日々、禁欲のかけらも見当たりません。そして月に1度の糖尿病の診察。暗澹たる気分でお叱りを待つ阿部に、診察室の女医先生が微笑みます。「糖尿病はどんどん良くなってるよ。この調子で頑張ってるね（はーと）」…え？たいへん不可解な結果ですが、「はい先生、お任せください！」と、結果オライの阿部。町民の皆さまはいかがお過ごしでしょうか？

例年、年末年始は東京から友人が野辺地へと参ります。滞在中の彼らの飲み食いが町の経済振興にささやかな貢献をする点では喜ばしいことですが、彼らは阿部の自宅高級紳士アパートを無料宿泊所として悪用するため、家主たる阿部の年末年始は絶望的に帰省ができない仕組みです。

今年、その友人等が野辺地に来ないというので、念願の東京帰省を画策しましたが、実は、肩まで野辺地町に浸かっておりました。下町にお住いのとおぼあちゃんにお世話になり、移住して初めて野辺地町の正統派お正月を満喫いたしました。おぼあちゃんの作ってくださったお雑煮は極上のお味、心も体もぼかぼかの幸せに包まれました。

とかく東京人にはふるさとと呼べる場所がありません。それでも、阿部がお雑煮で感じた幸せは、疑似ふるさと体験かもしれません。



除雪のお仕事 高橋隊員

生まれたわけでも育ったわけでもないのですが、移住した野辺地町で感じるこのふるさと感。野辺地町への移住は、こういう嬉しい副作用もあるんだよ、と東京の人に教えたい。

- 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 阿部の携帯電話番号：090-9675-1882

お知らせ

●十和田市

十和田湖冬物語

- ・日 時 2月1日(金)～24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



●三沢市

米軍三沢基地見学ツアー

- ・日 時 3月15日(金) 12時30分～
- ・場 所 米軍三沢基地内(集合場所：スカイプラザミサワ)
- ・申込方法 先着60名。電話、メールまたはFAXでお申し込みください。
- ・申込期間 2月1日(金)～2月20日(水)
- ・問 合 先 三沢市産業政策課
☎0176-53-511 (内線537)
FAX 0176-53-7516

●おいらせ町

百石えんぶり

- ・日 時 2月15日(金)～17日(日)
- ・場 所 おいらせ町役場 分庁舎周辺
- ・問 合 先 おいらせ町教育委員会 社会教育・体育課
☎0178-20-0405

あなたのお店に
消火器は
ありますか?

2019年10月1日～

火を使用するすべての飲食店に
消火器の設置が必要となりました。

飲食店
火を使用する設備又は器具がある?

はい → 設置義務あり

いいえ → 設置義務なし

平成28年に新潟県糸魚川市で発生した大規模火災を受け、今まで消火器設置の義務がなかった延べ面積150㎡未満の飲食店に対し、2019年10月1日から消防法施行令第10条に基づき消火器の設置が新たに義務付けられます。

また、設置後は6ヶ月ごとに点検し、1年に1回、野辺地消防署へ消防用設備等点検結果報告書の提出が義務となります。

※詳しくは、北部上北広域事務組合消防本部ホームページをご確認いただくか、野辺地消防署(64-3126) 予防係までお問い合わせください。



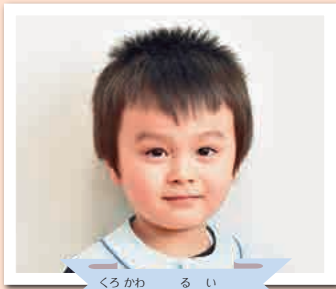
町のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
写真 成人式のひとコマ					1 ☎ 弁護士	2 駐車場ランタンまつり 青森県小学生
3	4 ㊟ 3歳児	5 ☎ 人権	6 傾聴サロン	7 ㊟ 4か月児	8	9 ㊟ バレンタイン制作
スキー大会					ドリンクラリー	
	11	12 	13 申告相談～3/15	14 	15 ㊟ 避難訓練 学童スキー大会	16
17	18 	19 ☎ 行政	20 ☎ 6か月・みんなの子ども ㊟ 10か月・1歳 ☎ 年金 ㊟ 避難訓練	21 ㊟ 朗読のつどい	22 マタニティサロン ㊟ あたごクラブ	23
24 	25 傾聴サロン	26 	27	28 ㊟ 館内整理日(休館) ㊟ 国民健康保険税(8期)	行事内容 ㊟ 図書館 ㊟ 健診 ㊟ 児童館 ㊟ 相談 ㊟ 納期限	

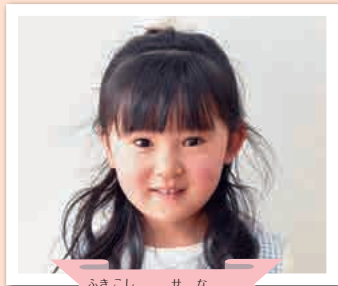
※町税等の未納は延滞金が増加される場合がありますので、納期限内に納付しましょう

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15時

ぼくたち わたしたちの
歯 **ピカピカ** だよ♪



くろかわ るい
黒川 瑠星くん



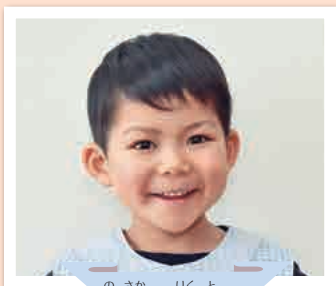
ふきこし せな
吹越 星南ちゃん



つくた りく
附田 理駈くん



ほらない みわ
洞内 美和ちゃん



のさか りくと
野坂 陸永くん

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



おかえり！縄文くらら

町歴史民俗資料館は、国内外への展示会で貸出していた国重要文化財・土偶（愛称：縄文くらら）の帰還を記念して、ワークショップと企画展を開催しました。

1月12日に開催されたワークショップでは、トヨカワイラスト研究室（青森市）のトヨカワチエ氏を講師に、26人の参加者が小さくならに色を塗り、カラフルな「くららのファミリー」を制作しました。

また、1月8日から27日に開催された企画展「くららのスゴイところ」では、縄文くららの発掘当時の写真や特徴、注目を集める理由などが紹介されました。



「おひるねくらら」や「マリオくらら」「ゾンビくらら」！縄文くららに、個性豊かなファミリーができました♪



おいしい！減る脂〜♪ カンタン料理

その56



管理栄養士
新井山 静

にんじんのナムル

【管理栄養士のコメント】

冬のにんじんは、凍らないように糖분을蓄えるため甘みが強くなります。また、にんじん特有の青臭さも少なくなります。ぜひおいしい時期のにんじんを使って、ナムルを作ってみませんか。

【栄養価 1人分】

エネルギー	80Kcal	たんぱく質	1.5g
脂質	7.0g	炭水化物	3.0g
塩分相当量	0.5g		

【材料 4人分】

・にんじん	100g (中1本)
・大豆もやし	100g (1/2袋)
・塩	小さじ1/3
A	
・すり白ごま	大きじ1.5
・ごま油	大きじ1.5

【作り方】

1. にんじんは太めのせん切りにする。もやしは、ひげ根をとる。
2. 1を1分位ゆでざるにあげて、水気をよく切る。
3. 2をボールに入れ塩を振り、Aを加えて和える。