

特集

大切な妊娠期をサポートします！！
こそだて応援ステーション
『ふわふわ』を利用しよう

踊りの練習をする

浜町祭典部の子どもたち



広報

のびろ

2020年
第137号
月号

大切な妊娠期をサポートします!!

特集

こそだて応援ステーション

『ふ、わ、ふ、わ』を 利用しよう



いくのん

町外の産科医療機関に通う妊婦さん、産婦さんが
安心し、安全に野辺地町で過ごすために

【妊産婦健診等交通費等助成】

◆助成内容

妊婦さんと産婦さんに対して、町外の産科医療機関に通院、入院、待機宿泊するための交通費及び宿泊費などを助成しています。

【妊婦の救急時対応に備えた 情報提供システム】

◆制度内容

同意が得られた妊婦さんの情報を野辺地消防署へ情報提供しておくことで救急時の対応がスムーズになります。



保健師・助産師・管理栄養士

お私達にご相談ください！
お待ちしております。

大切な妊娠期間を
家族と町で支える

当町では、切れ目ない支援と安心・安全に子育てできる環境を目指し、令和2年4月に『こそだて応援ステーションふわわ』を開設し、すすくサロンやこそだて応援コンシェルジュ等の5つの事業を新しくスタートさせました。

これらの事業は、大切な妊娠期間を様々な視点から寄り添い支援するためのもので、妊娠から出産・育児のイメージづくりや準備を手厚く応援しています。

今月号は、妊産婦さんとそのご家族にぜひ利用していただきたい事業をピックアップして特集します。

4月からスタート

【こそだて応援コンシェルジュ】

◆支援内容

子育てに必要な情報や妊娠・育児相談について、助産師や保健師、管理栄養士の専門職が窓口や電話相談、訪問などで妊産婦さんやご家族一人ひとりに寄り添い対応し、支援していきます。

ママを支えるパパやご家族にも不安な気持ちや困りごとがあると思います。いつでも、ご相談ください。

◆相談場所 健康増進センター内

※電話での相談も行っています。

【新型コロナウイルス感染症対策について】

現在、健康づくり課で行っている事業において、利用者の皆様に安心してご利用いただけるよう、さまざまな対策を実施しております。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

《感染症対策》

- ・受付での参加者の体調確認
- ・スタッフは全員マスク着用
- ・常時換気・アルコールでの物品消毒の実施
- ・試食などの事業内での飲食は見合わせております

《ご利用に関するお願い》

- ・体調がいつもと違ったり、風邪症状のある場合はご利用をお控えください
- ・受付の前に手洗い、手指のアルコール消毒
- ・マスクの装着（つけていない方には1枚差し上げています）

妊婦さん、産婦さんの交流の場

すくすくサロン

8/19に開催した一コマ
助産師の講話



①事業が始まる前に…

母子健康手帳を見ながらママの体の状態を保健師と助産師の3人で確認します。

4月から新事業としてスタートした『すくすくサロン』は、妊婦さん・産婦さんやご家族が、出産や育児のイメージを育むことや、交流を目的とした事業です。今年度は、ベビーマッサージ・骨盤体操や、離乳食・栄養・歯のお話などを行います。

ご家族や働いている方も参加しやすいように年3回日曜日も開催します。

◆開催場所 健康増進センター内

◆開催時間 (平日) 13時半～15時
(日曜日) 10時～12時



②講話がスタート

今回は、①お産の始まり(陣痛、破水等)から出産まで ②出産の準備・産後のケア ③母乳と育児の3本立てで助産師さんが赤ちゃんの人形で分かりやすく教えてくれます。

また、新米パパやママにとっては聞き慣れない言葉も多いと思いますが、ゆっくりとした口調で質問タイムも設けていますので納得するまでご相談ください。

お子様連れの方は、職員がお子様を見守り・保育します。



③助産師によるパパへの熱血レクチャー

パパの子育てへの不安等を受け止め、個別にアドバイスも行っています。

④パパ 妊婦になる

実際に、約3kgの重さの妊婦疑似体験教材を使用し、歩いたり、寝転んでもらいます。パパは重さにビックリ！

⑤終了後

参加者同士の交流タイム。先輩ママに悩みを相談したり会話を楽しむ、ほのぼののタイムです。

【すくすくサロンの参加者へ感想を聞いてみました！】

○今回で4回目の参加です。転入してきたばかりで友達もいないので心細いですが、ここへ来ると同じ状況の人とお話ができみんな優しいから楽しいです。また、9月のベビーマッサージにも参加します。

○疑問があるとネットで検索しますが、情報量が多くて何が正しいのかが分からないことがあります。こういう時は、すくすくサロンに参加して解決しています。

こそだて応援ステーション ふわふわ

☎64-8080 (こそだて応援コンシェルジュ直通)

☎64-1770 (各事業に関するお問い合わせ)

フェイスシールドをいただきました



左から
村町長、
須藤朗会長、野

野辺地ロータリークラブは8月5日、町を訪れ、新型コロナウイルスにおける医療従事者や関連機関の皆様を感染から防ぐことを目的にフェイスシールドを480セットを寄贈しました。

寄贈されたフェイスシールドは、公立野辺地病院と健康増進センターで各240セットずつ地域医療を新型コロナウイルスから守るために活用していくこととしています。

花火大会は中止ですが町をきれいに



清掃活動に参加した皆さん

8月6日、町商工会青年部、青森銀行・みちのく銀行の行員、ジャムフレンドクラブ野辺地の皆さん総勢25人が、潮騒公園の清掃活動を行いました。

この活動は、毎年7月に開催している花火大会に向けて、社会貢献活動の一環として実施しているものです。商工会の古林青年部長は「今年はやむを得ず中止を決断しましたが、来年の夏は夜空に大輪の花を咲かせることができるよう願っています」と話していました。

布製マスクをいただきました



左から
野村町長、
柴崎民生会長

町社会福祉協議会は8月5日、町を訪れ、布製マスクを必要とする福祉施設等に配布してほしいと107セットを寄付しました。

この布製マスクは、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、政府が各家庭に配布したマスクで同協議会がマスクポストを作成し約45日間にわたり収集したマスクです。

会長の柴崎さんは「困っている人に何かしてあげたい」と思い、活動したことはとても大切なこと」と話してくれました。

町へ寄付 スポーツ振興のために



左から
新渡教育長、野村
町長、みちのく会の皆さん

8月3日、野辺地町の事業者で組織するみちのく銀行野辺地支店の外郭団体「みちのく会」から、町スポーツ振興のために町へ10万円のご寄付をいただきました。贈呈には久保田会長らが町を訪問、野村町長へ目録を手渡しました。

新渡教育長は、「来年以降の県民駅伝に参加する選手のために使わせていただきます」と感謝を述べました。

農業用トラクター反射材をいただきました



左から
高田光雄会長、
高松誠さん、米谷交通課長

野辺地地区交通安全協会は7月22日、野辺地地区の農家へ農道における交通事故防止を目的に農業用トラクター等への反射材1000枚を寄付しました。

この寄付は、3年前にも行われ、ゆうき青森農業協同組合を通して農業従事者へ配布される予定です。

平和への願いを込めて～野辺地町戦没者追悼式



献花を行う参列者

野辺地町戦没者追悼式が8月18日に中央公民館で開催され、遺族や関係者ら約70人が、先の大戦で犠牲になられた403人の戦没者を追悼しました。

野村町長は「私たちが享受している平和と繁栄は、戦没者の皆様の犠牲の上に築き上げられたもの、町民が笑顔にあふれ、はつらつと希望を持って暮らしていける町の実現を目指す」と述べました。出席者は献花を行い、戦没者の霊を慰めていました。

まちの お知らせ

役場 ☎64-2111

まちの人口

令和2年7月末現在（前月比）	
人口	12,966名（-19）
男	6,092名（-8）
女	6,874名（-11）
世帯数	6,490世帯（-12）

無料相談案内

●年金相談

（年金全般に関すること）

10月21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）

10月6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）

10月2日（金）14時～

☎64-2111総務課

老人福祉センター

※要予約：9月25日（金）まで

●行政相談

（行政に関する苦情・要望等）

9月15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

町へのご寄付ありがとうございました

◆戸館内科整形外科医院様より
新型コロナウイルス感染症防止
対策のために、町内小学校へア
ルコール手指消毒液30ℓをいた
だきました。

脳検診（2回目） の開催について

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 9月1日（火）～
但し定員になり次第締め切り
ます。

◆受付人数 24人

◆対象者

①75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 10月～12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

※3回目は、1月から3月の実
施予定です。

◆申込・問合先 町民課

重度心身障害者 医療費受給者証等 更新のお知らせ

現在お持ちの「重度心身障害
者医療費受給者証」又は「重度
心身障害者受給決定通知書」は、
9月30日で期限切れとなります
ので、次のとおり更新の手続き
をお願いします。

◆更新期間

9月7日（月）～30日（水）

*右記の期間を過ぎた場合でも
更新の手続きはできます。

◆場所

町民課 国保の窓口

◆必要書類等

①申請書（申請期間までに郵送
します）

②現在お持ちの受給者証又は受
給決定通知書

③印鑑

脳検診担当（内線229）
※電話での申し込みもできます。

④健康保険証
⑤所持している各障害手帳

◆注意事項

令和2年1月1日において、
受給者本人及び受給者を扶養し
ている方の住所が野辺地町にな
った場合は、前住所地が発行
する「令和2年度所得課税証明
書」が必要となります。

更新の手続きが行われない場
合、10月1日以降の医療費の助
成が受けられません。

前年の所得が限度額（老齢福
祉年金の所得制限を準用）を超
えている方や、生活保護の適用
を受けている方は対象となりま
せん。

◆その他

現在、重度心身障害者受給者
証等をお持ちでない方であって
も、次の1～3のいずれかに認
定された時点で65歳未満の方は
重度心身障害者医療費助成制度
の対象となりますので、申請を

児童館行事

☎（64）3106

◆つくってあそぼう

5日（土）10時～

◆避難訓練

23日（水）16時30分～

◆あたごクラブ奉仕活動

26日（土）10時～

◆問合先

町民課 国保・高齢者医療・
年金担当（内線296）

級

*既に対象となっている方が65
歳以上となった場合は、後期
高齢者医療制度に加入し、住
民税非課税世帯であることが、
医療費助成資格継続の条件と
なります。

お願いいたします。

1、身体障害者手帳1級、2級
又は内部障害3級
2、青森県愛護手帳A
3、精神障害者保健福祉手帳1

令和2年度下期 狂犬病予防注射の お知らせ

犬の飼い主は、犬の登録（生涯1回）と狂犬病予防注射（毎年1回）が狂犬病予防法により義務付けられています。

町では、次の日程により狂犬病予防注射を実施します。（来場の際は、新型コロナウイルス感染症対策のため、必ずマスクの着用をお願いします）今年度まだ注射を受けていない犬の飼い主は、実施場所又は動物病院にて必ず受けてください。

町に登録済みの犬の飼い主には、ハガキで通知しますので、接種の際は、必ずハガキを持参してください。

まだ町に登録を済ませていない犬の飼い主は、実施場所又は建設環境課にて登録の申請をしてください。

動物病院で狂犬病予防注射を受けた場合は、証明書を持参し、実施場所又は建設環境課にて注射済票の交付を受けてください。また、病気などで狂犬病予防注射を受けることができないと動物病院で診断された場合は、「狂犬病予防注射猶予証明書」を発行してもらい、建設環境課に提出してください。

次に該当する場合は、町に届

令和2年度下期 犬の登録及び狂犬病予防注射日程表

9月26日（土）～9月27日（日）		
月日	実施時間	場 所
9月26日（土）	8:30～8:35	役場前
	8:45～8:50	上袋町集会所前
	9:00～9:10	愛宕公園駐車場
	9:20～9:25	下町・中谷商店向い
	9:35～9:40	やすらぎ広場
	9:50～9:55	川目集会所入口付近
	10:05～10:10	松ノ木平ロータリー（旧クローバー作業所付近）
	10:15～10:20	コミュニティ消防センターなるさわ
	10:25～10:35	観光物産PRセンター駐車場
	10:45～10:50	町立体育館駐車場
	11:00～11:10	旧野辺地温泉駐車場
	11:20～11:25	運動公園駐車場（正面入口側）
	11:35～11:40	旧むつ湾温泉駐車場
9月27日（日）	8:30～8:35	役場前
	8:40～8:45	中央公民館駐車場
	8:55～9:05	常夜燈公園駐車場
	9:15～9:20	えぼしグラウンド付近
	9:30～9:35	新道・ひだか整体術院裏
	9:45～9:50	金沢町集会所
	10:00～10:05	新むつ小川原（株）前
	10:15～10:20	中道ふれあい公園
	10:30～10:40	勤労青少年ホーム駐車場
	10:50～10:55	中袋町・旧石孝電機工業駐車場付近
	11:05～11:15	海水浴場駐車場
	11:25～11:30	干草橋農協集荷所前
	11:45～11:50	有戸地区学習等供用センター入口付近

け出が必要となります。該当する飼い主は、実施場所又は建設環境課にて届け出の手続きを行ってください。

- 飼い犬が死亡したとき
- 飼い主が住所変更をしたとき
- 飼い主が変わったとき
- その他の登録内容に変更があるとき

あつたとき

◆料金表

◇登録料金（生涯1回）
1頭 3,000円

◇注射料金（毎年1回）
1頭 2,750円

（注射料金は、令和2年4月1日から変更しました）

2,550円↓2,750円

◇注射済票料金
1枚 550円

◇実施場所での料金（注射料金＋注射済票料金）
1頭 3,300円

◆問合先
建設環境課（内線223）

野辺地町のみならず、おまかせください!!

住まいのトラブル!!

困った? 解決します!!

便利くんスタッフが
ご自宅までご訪問いたします!!

かんぶん 便利くん

見積
無料



ぶんちゃん

通話
無料

水まわり・台所
ボイラー・ストーブの修理
草刈りだってなんでも
ボクにおまかせ!!

空き家・長期不在宅の困り事点検も
お気軽にご相談ください

受付時間 午前 8:30 ▶ 午後 5:30

イクヨ キューキューキュー

0120-194-999

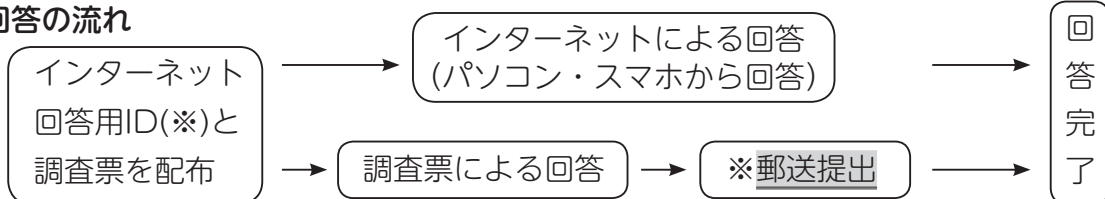
野辺地店 0175-64-7311

— 令和2年は国勢調査の年です!! —

問 地域戦略課（内線265）

9月中旬から調査員がみなさんの世帯を訪問しますので、インターネットによる回答、または調査票による回答により、国勢調査へのご協力をお願いいたします。

※回答の流れ



※『インターネット回答用ID』とは… パソコンやスマホで入力する時に使用する記号番号

※郵送提出…新型コロナウイルス感染症防止のため原則、調査員による調査票の回収は致しません。

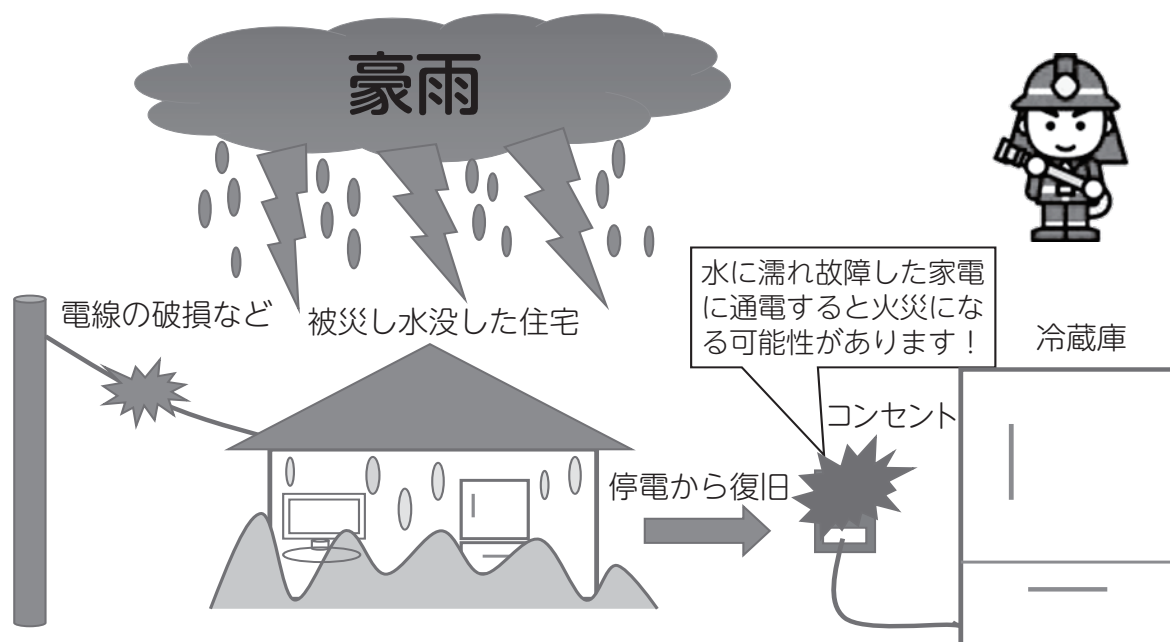
国勢調査は“すべての世帯のみなさま”が調査対象です。
国勢調査へのご協力を
よろしくお願いします。



調査票に記入していただいた内容は統計法に定められている利用目的以外（例えば徴税資料など）に使用することは絶対にありませんので、調査員が伺った際には、調査へのご理解とご回答をよろしくお願いします。

停電復旧時の通電火災に気をつけて！

問 野辺地消防署 予防係 ☎64-3126



通電火災を防ぐために！

- 1、停電中に自宅等を離れる際はブレーカーを落とす！
- 2、煙発生等の異常を発見したら直ちにブレーカーを落とす！

ストレッチは毎日実施した方が効果的です。実施の際は息を止めないようにしましょう。

-

-

-

-

-

- ## ステイホーム中でも 自宅で出来る運動②

募 集 種 目		応 募 資 格 (令和2年4月1日基準)		受 付 期 間	試 験 期 日	試験場所 (予定)
防衛大学校	推 薦	男 女	高卒（見込含） 18歳以上 21歳未満	9月5日(土)～9月11日(金)	9月26日(土)、27日(日)	別 途 各 人 に 連 絡 し ま す。
	総合選抜				9月26日(土)	
	一 般			7月1日(火)～10月22日(木)	11月7日(土)、8日(日)	
防衛医科大学校 医 学 科	男 女	7月1日(火)～10月7日(火)		10月24日(土)、25日(日)		
防衛医科大学校 看 護 学 科	男 女	7月1日(火)～10月1日(木)		10月17日(土)		
航 空 学 生	男 女	※1 航空自衛隊 ※2 海上自衛隊		9月22日(火)		
一 般 曹 候 補 生	男 女	18歳以上 32歳未満	7月1日(火)～9月10日(木)	9月18日(金)～9月20日(日) ☆いずれかの1日		
自 衛 官 候 補 生 (任期制)	女			お問い合わせください。		
	男			9月17日(木)～10月29日(木) ☆いずれかの1日～2日間		

国民年金保険料 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）に在学する学生等で、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】 1118万円＋

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希望される場合は、必要事項を記入の上、ご返送ください。

◆保険料納付期限 8月分

令和2年9月30日（水）

◆問合先

◇青森年金事務所

☎017-734-7495

◇町民課

☎64-2111（内線240）

身体障害者 巡回診査・更生相談 を実施します

身体障害者の方々に対して、青森県障害者相談センターの係員や医師が巡回して医学的・心理的及び職能的な判断を行い、併せてその更生に必要な総合的相談に応じます。

◆対象者

・身体障害者手帳の交付を受けるため診査を必要とする方
・町または青森県障害者相談センターから身体障害者手帳の再認定を必要とされた方
・障害の程度に変化があり、等級に変更を必要とする方
・義肢・装具等の補装具（電動車いす・座位保持装置及び特例補装具は除く）の交付、再交付または修理を必要とする方（但し、複雑な診断を要するものは除く）

◆注意事項

・診査会場ではマスクを着用してください。
・診査当日は、朝、体温を測定し、発熱や風邪症状がある場合は受診をしないください。

◎肢体不自由の方が対象となります。

◆受診資格

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

第2回 高等学校卒業程度 認定試験のお知らせ

高等学校を卒業していないなどのため、大学等の受験資格がない方に対し、高等学校卒業者と同等以上の学力があるかどうかを認定する試験についてお知らせします。

合格者には日本国内の大学・短大・専門学校の受験資格が与えられます。また、高等学校卒業者と同等の学力がある者として認定され、就職や資格試験等に活用できます。

◆受験資格

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

令和3年3月31日までに満16歳以上になる方（平成17年4月

1日生まれの方を含む。現在、高等学校等に在籍されている方も受験できます。

◆受験案内配布期間及び場所

令和2年7月20日（月）から

9月14日（月）まで

※青森県教育庁生涯学習課、各教育事務所及び県総合社会教育センターで配布

◆出願期間

受験案内配布期間と同じ

※当日消印有効

◆試験実施日

令和2年11月7日（土）・

8日（日）

◆試験会場

青森県立北斗高等学校

（青森市松原二丁目1-24）

◆出願先

文部科学省総合教育政策局生涯学習推進課認定試験第二係

（〒100-8959 東京都千代田区霞が関3-2-2）

3つの「きる」で生ごみの減量と食品ロスの削減に取り組みましょう！

「食品ロス」と呼ばれる、生ごみや、まだ食べられるものを捨ててしまうのを減らすためには、3つの「きる」がポイントです。

一人ひとりの食生活を見直し、出来ることから始めてみましょう。

1、食材は使い「きる」

食材を買うときは、冷蔵庫や賞味期限をチェックし、必要な分だけを購入しましょう。

購入した食材は、皮やヘタに食べられる部分を残さないように、無駄のないように使いきりましょう。

2、作った料理は食べ「きる」

作りすぎないように、料理は食べきれぬ量で作りましょう。

作った料理は残さずに食べ、どうしても残ったものについては、例えば肉じゃがにカレー粉を足してカレーにしたり、ひじきの煮物をハンバーグの具に入れるなど、アレンジして食べきるようにしましょう。

3、ごみを出すときは水気を「きる」

生ごみの重量のうち、約8割は水分です。三角コーナーや水切りネットを使用し、水分を切ってから捨てることで、悪臭の原因やごみの重量を減らすだけでなく、生ごみを燃やすときのエネルギーの節約にもなります。

皆さんのちよつとした心がけが、ごみの減量につながりますので3つの「きる」を実践しましょう。

◆問合先 建設環境課

（内線223・282）



としょだより

☎64-2195

【図書館イベント】

◆ブックスタート

16日(水) 9:30～

(6ヶ月健診・健康増進センター)

◆英会話クラブ

14日(月)・28日(月) 15:30～

(中央公民館2階)

◆朗読の会「秋桜」

10日(木) 10:00～

「定例会」(中央公民館)

◆おはなしサークル「虹色の会」

19日(土) 13:30～

(図書館2階 視聴覚室)

◆ヨチヨチおはなし会

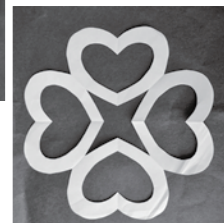
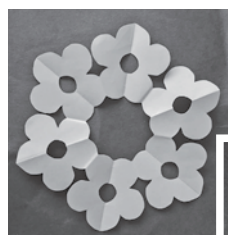
11日(金) 10:30～

(図書館2階 視聴覚室)

◆おはなし工房

12日(土) 14:15～

(図書館2階 視聴覚室)



【9月の工作】
「ひらいて楽しい
切り絵づくり」

＊お知らせ＊

①夏休み中「読書マラソン」に参加された方で、記録票を未提出の方はお早めに図書館までお持ちください。記念品と交換いたします。

②「雑誌アンケート」実施中です。ご協力の程よろしくお願いいたします。

今月の休館日

*毎週月曜日

*祝日振替：9月22日(火)

23日(水)

*館内整理日：9月30日(水)

図書館おすすめの新着本(入荷予定本)

書名	著者名
一人称単数	村上春樹
縁結びカツサンド	冬森灯
いちねんかん	畠中恵
コロナ時代の僕ら	パオロ・ジョルダノ

本の展示

名作ミステリー特集展	9月1日～9月15日
敬老の日の本展	9月16日～9月29日

7月末の交通人身事故発生状況(野辺地警察署)

区分 町村別	令和2年						昨年			前年比		
	7月中(単月)			7月末(累計)			7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	6	0	7	9	0	10	-3	+0	-3
横浜町	0	0	0	2	0	4	3	0	3	-1	+0	+1
六ヶ所村	1	0	1	2	0	2	7	0	7	-5	+0	-5
合計	2	0	2	10	0	13	19	0	20	-9	+0	-7

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！！

就学時健康診断の お知らせ (令和3年度 入学児童対象)

就学時健康診断は、学校保健安全法に基づき、就学前の健康状態を把握するため小学校入学前のお子様に対して実施するものです。今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、2日間にわたり実施します。

◆実施日時及び健診項目

①10月17日(土)

9時～12時

※受付 時間内随時

場所 中央公民館

項目 視力検査、聴力検査

②10月28日(水)

13時～14時半(予定)

※受付 12時半～13時

場所 健康増進センター

項目 内科、耳鼻科、歯科、眼科

◆その他

9月中旬に、町教育委員会から対象児童の保護者あてに「就学時健康診断のお知らせ」を送付します。右記の健診は両日受診が必要です。ご注意ください。

◆問合先

学校教育課
☎64-2119

救急キット(医療・介護連携情報共有システム)登録事業について

☎ 介護・福祉課(健康増進センター内) ☎65-1777

救急医療情報キット事業とはどんな事業ですか

- 救急搬送された際に、迅速に医療へ繋げることを目的としています。
- 65歳以上の高齢者、障がいのある方等を対象としています。
- 町へ主治医や緊急連絡先等の医療情報を登録します。
- 登録者へ「救急キット」を交付します。
- 登録した医療情報を電子化し、公立野辺地病院・消防署へ情報提供します。



登録内容に変更が生じた場合は?

- 最新の情報が必要です。更新申請をお願いします。

例) 緊急連絡先が変更になった。
保険証、薬の内容、病院(主治医)が変わったなど。

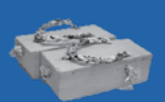
申請(新規・更新)方法

- 申請用紙に必要事項を記入し捺印の上、健康増進センター(介護・福祉課)へ提出します。

*本事業は民生・児童委員、居宅介護支援事業所のご協力を頂いております。



3日間限定! 歴史民俗資料館収蔵民具 整理作業見学のお知らせ



☎ 歴史民俗資料館 ☎64-9494

歴史民俗資料館では、資料館に寄贈いただいた資料を活用するため、弘前大学人文社会科学部に依頼し、資料(民具)の整備作業を行っています。

作業当日は、どなたでも見学ができます。また、整理中の民具についてご存じの方がいましたら、ぜひ学生たちにお教えください。

皆さまのご見学をお待ちしています!

【作業日】 令和2年9月28日(月)・29日(火)・30日(水)

【時間】 10時～12時/13時～16時まで

【場所】 歴史民俗資料館前 駐車場/中央公民館 ホール

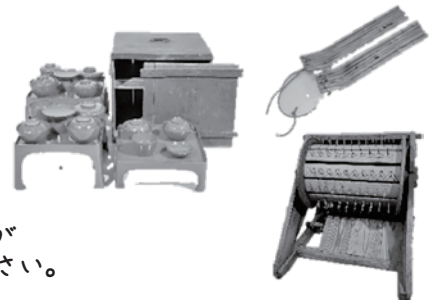
【できること】 民具の整理作業の見学

※民具の使い方について、作業員(弘前大学学生)がお尋ねした際には、ご存じのことがあればお教えください。
また、お気軽にお声がけください。

【見学申込】 不要

【見学料】 無料

【その他】 新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、来場時のマスク着用、来場者名簿作成にご協力ください。



※民具

一般の方が生活で使用していた道具類のこと。今回整理をするものは、大正～昭和中頃のものとなります

～上十三保健所から

家庭における食中毒予防

のお知らせ～

POINT 1 身を守る手洗い



手洗いは食品衛生の基本とされています。調理の前はもちろん、トイレやおむつ交換の後、動物を触った後、食事の前には消毒効果のある手洗い用洗剤でしっかり手を洗いましょう。新型コロナウイルスやノロウイルスへの対策としても非常に有効です。

POINT 2 肉の生食に注意



食肉（牛肉、豚肉、鶏肉）には病原性大腸菌やカンピロバクターなどの細菌が付着している可能性があります。肉を調理する器具はほかの食材を調理するものと別々に分け、肉の中の色が完全に変わるまで十分に加熱しましょう。特に高齢者や子供など、抵抗力が弱い人は加熱不十分な肉を食べるのは控えましょう。

POINT 3 テイクアウトは早めに食べる



持ち帰りや宅配は店内での飲食と比べて調理してから食べるまでの時間が長くなりがちです。購入（帰宅）後はすぐに食べましょう。持ち帰る場合は常温で長時間放置せず、買い物の最後に購入し、寄り道しないでまっすぐ帰りましょう。食品表示が付いているものは、消費期限と保存方法を守りましょう。

POINT 4 有毒山野草・有毒キノコ



食用かどうか分からない植物は、「採らない」、「食べない」、「人にあげない」「販売しない」。山野草・キノコの見分け方は非常に難しく、簡単に見分ける方法はありません。食用のものと有毒なものが混生している場合もあります。山菜採りの経験者の方も油断せず、十分に注意してください。

POINT 5 フグの家庭調理は危険



家庭で調理したフグによる食中毒事例が毎年国内で発生しています。フグの毒は加熱や水さらしなどの調理では無毒（弱毒）化することはできません。最悪の場合は死に至ることもありますので、釣ったフグ、知人から譲り受けたフグは絶対に調理しないで下さい。

法人関係税の申告はインターネットで可能です

問 上北地域県民局県税部 課税課 ☎0176-22-8111（内線 207）

青森県では、地方税ポータルシステム（通称「eLTAX」）を利用して、インターネットによる法人関係税（法人県民税・法人事業税・特別法人事業税）の申告受付を行っています（※1）。

- 利用できる手続き 法人関係税（法人県民税・法人事業税・特別法人事業税）の申告
- 利用できる方 納税者（税理士等代理人を含む）
- 電子申告の特徴 「PCdesk」などのeLTAX対応ソフトを使用して、自宅やオフィスなどからインターネットで申告を行うことができます。
- 利用するには eLTAXホームページで利用届出を行ってください。なお、初めて利用される場合は、あらかじめ「電子証明書」の取得が必要です（※2）。

ご利用方法等、詳細についてはeLTAXホームページ(<https://www.eltax.lta.go.jp/>)をご覧ください。

※1 令和2年4月1日以後に開始する事業年度から一定の法人が行う法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の申告は、eLTAXによる提出が義務化されています。

※2 税理士等が代理申告する場合は、納税者の電子証明書は不要です。

野辺地ーの山車行事参加団体…【歴史項目】

野辺地の山車行事(通称・のへじ祇園まつり)に参加する祭典部は、10団体(令和元年度)。最大時は、16団体(昭和30年代)を数えたが、人口減少や担い手不足等により数は減少。しかし、1996年に馬門組、2000年に野西高組が参加し、現在の数となっている。かつて参加した祭典部は、新町組、鳴沢組、八幡町組、本町組、松ノ木平組、夏まつり愛好会、役場組、電報電話局があげられる。

【解説】

令和元年度、野辺地の山車行事に参加している祭典部は10団体でしたが、一番多い時期では、16団体の参加がありました。

かつては、本町・松ノ木平・新町・八幡町・鳴沢の自治会、企業単位の電報電話局・役場が参加していました。電報電話局は、1967(昭和42)年に町に電話局が落成したことがきっかけで、参加を始めたのでしょうか。その後、人口減少や担い手不足等のやむを得ない事情から、団体数は減少していきます。ですが、馬門地区や、光星学院(現八戸学院)野辺地西高等学校の参加、また、山車を出せなくなった祭典部の人達は、縁のある他祭典部に参加する等、団体数は少なくなったものの、「地域のみんなが参加できるお祭り」として現在に至ります。

残念ながら今年はお祭りがありませんが、なかったことで改めて、各々「お祭り」に対する想いを再確認できたのではないのでしょうか。来年、お祭りが再開され、積もった気持ちを形にすることを心に刻み、今年はまだで想いを馳せましょう。

(文責・資料館 山崎)



【写真①八幡町組

1969(昭和44)年役場広報撮影】

筆者は八幡町に住んでいるので、昔は八幡町組で参加していました。お菓子欲しさに、祇園と神楽の練習によく行ったものです。練習後のアイスの味は格別でした。



【写真②松ノ木平組 撮影年月日不明】

松ノ木平の山車。年代不明ですが、営林署長賞を受賞しています。シンプルな構図が良いですね。



【写真③本町組 撮影年月日不明】

本町組の山車。かつて豪商が住み、また商店が多かった本町地区も山車を出していました。



【写真④新町組 1969(昭和44)年役場広報撮影】

新町組は、江戸時代(天保8年)神明宮遷宮行列に参加したという古文書があると言われています。タイムマシーンで当時をみてみたいですね。



【写真⑤役場組 1969(昭和44)年役場広報撮影】

役場も参加していました。職員やその家族が山車の製作や引き手として参加していたようです。

* 総合健康相談 *

保健師・管理栄養士による相談です。健康についてのお悩みをお聞きます。(要予約)

日程 火・木曜日(祝日除く) 時間 8:30~17:00

☎ 64-8080(保健師直通)

* 傾聴サロン *

こころが軽くなるおしゃべりサロンです。傾聴研修会を修了した傾聴ボランティアがお話を伺います。秘密は厳守します。

日程 9月18日(金)、29日(火)
10月7日(水)、19日(月) ※申し込み不要。

場所 健康増進センター 時間内にいつでも
時間 13:00~15:00 どうぞ

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

○スッキリ応援プログラム 参加者大募集○

運動の方法や食事の見直しを、健康運動指導士・管理栄養士等が個別に支援するプログラムです。専門家から無料!でアドバイスが受けられます。健診の結果が気になる方、頑張っているのに結果がなかなか出ない方、1度チャレンジしてみませんか?

○対象 おおむね30~74歳までの町民の方

○場所 健康増進センター

○内容 運動 1時間程度の筋膜リリースや筋トレなど、家庭でもできる運動の処方。

食事 食事記録にもとづく食事の相談。

○9月の日程 運動: 24日(木) 午前のみ

食事: 25日(金) 29日(火)

※毎月運動が半日、食事を2日行います。

完全予約制なので、必ずお申し込みください。

★問合せ、申し込みはお気軽に健康づくり課へ

健康づくりポイント制度の
対象事業です!

減る脂~運動クラブ 実施中です!

室内運動

水中運動

筋膜リリース

※ポールウォーキングは休止中です

メタボリック症候群の予防・改善を目的とした運動クラブです。新型コロナウイルス感染症の影響により、年度初めは中止としていた日程もありましたが、現在3つのコースの実施を再開しております!感染症予防対策を講じて実施しておりますので、ぜひ健康づくり課までお申し込みください。

ただいま総合健診を実施中です!今年は新型コロナウイルス感染症の予防対策を講じて実施しますので、ご協力をお願いいたします。

(1) 健診受診当日の準備について

○ご自宅で体温測定をしてください。(発熱している場合は受けられません。)

○かぜ症状がある場合や、体調がすぐれない場合は受診を控えてください。

※日程の変更が必要な場合は、電話で健康増進センターへご連絡ください。

○会場内ではマスクをつけてください。 ○会場入口で手指のアルコール消毒をお願いします。



(2) 健診会場への入場について

会場内での『3密(密閉、密集、密接)』を避けるため、開場したら玄関前で番号札をお渡しします。番号札の順にセンター内に入場いただく人数を調整いたします。番号札をお渡しする際に入場予定時間をお伝えしますので、それまでご自宅もしくは駐車場の自家用車内で待機いただきますようお願いいたします。詳細は健診1週間前にお送りするお手紙に記載しておりますので、ご確認ください。例年、朝一番は混みあいます。できるだけ受付時間が集中しないようにご来場くださいますよう、ご協力をよろしくお願いします。

(3) 健診会場内、健診バスでも感染症対策をおこないます

○会場内の待合スペース等を消毒します。

○十分な換気をおこないます。

○スタッフはマスクを着用します。

○バスに乗車する人数を調整します。

○会場内での飲食はご遠慮ください。

ふわふわ だより

問い合わせ先



健康増進センター内
住所：前田5番地2
TEL：64-1770
64-8080（相談専用）
FAX：64-8083

：役場内（児童福祉担当）
住所：野辺地123番地1
TEL：64-2111
FAX：64-9594
：

＊各種相談先＊

相談名（連絡先）	実施日	対象／内容
すくすくテレフォン （64-8080）	火・木曜日 （祝日を除く） 8：30～17：00	妊婦、産婦、 育児中の方など。 保健師による電話相談。
思春期はればれ相談 （64-8080）		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 （64-8080）		就学前までのお子さん。 保健師が対応。
こども救急電話相談 （青森県主体） （#8000または 017-722-1152）	平日：午後7時～ 翌朝午前8時 土曜：午後1時～ 翌朝午前8時 日祝：午後8時～ 翌朝午前8時	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。

ロタウイルス感染症の

定期予防接種が始まります

予防接種に関する法律等の改正により、
令和2年10月1日からロタウイルス感染症
予防接種は、定期接種となります。

◇対象

町に住民票があり、令和2年8月1日以後
に生まれた乳児

◇接種期間・回数

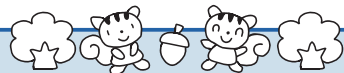
ロタウイルスワクチンは2種類あり、同様の
効果がありますが、医療機関が取扱うワク
チンの種類によって、接種回数や接種期間は
異なります。

ロタリックス	ロタテック
生まれてから6週0 日後から24週0日後 までに27日以上の間 隔をあけ2回	生まれてから6週0 日後から32週0日後 までに27日以上の間 隔をあけ3回
※初回接種は、どちらも生まれてから14週 6日までに接種してください。	

◇料金

無料

※ただし、令和2年9月30日までに接種
した費用は任意接種となり、全額自己負
担となります。



9月の保健カレンダー



日	事業名（対象者）	開始時間	場 所	備 考
3	4か月児健診 （R2年4月7日～R2年5月3日）	8：45	野辺地病院 （小児科）	対象者には個別通知します。
16	6か月児健診（R2年3月生まれ）	10：00	健康増進 センター	個別通知はしておりません。広報で確 認し母子健康手帳とバスタオルをお持ち ください。
	10か月児健診（R元年11月生まれ）	13：30		
	1歳児健診（R元年9月生まれ）	13：30		
	みんなのこども相談（出生～就学前まで）	14：00		前日までに申込が必要です。
25	すくすくサロン（妊産婦と、その家族）	13：30	健康増進 センター	内容 ベビーマッサージ ※妊婦さんも大歓迎です！ ※1週間前までにお申し込みが必要で す。

※予防接種について、接種忘れや接種スケジュール等のご相談は、
健康増進センターまでお問い合わせください。

☆母子健康手帳は毎週火・木曜日に健康増進センターにて発行します☆

町の掲示板

プレミアム商品券 「えがおの商品券」 有効期限のお知らせ

町商工会が販売しております
「えがおの商品券」の有効期限は
令和2年9月30日までとなっております。購入された方は、今一度お手元の商品券をご確認いただき、有効期限内にお使いください。



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

オレンジメモリーカフェ はまなす

オレンジメモリーカフェはなますを開催いたします。
参加を希望する際は電話での事前予約が必要となります。
新型コロナウイルス感染予防のためご理解をお願いいたします。

◆日時 9月18日（金）13時半～15時
◆内容 ・ミニ講話
「認知症かも!? 受診したら何をするの?」
講師：高松病院 相談員 大下 氏
・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

【注意事項】

- ① 参加を希望する方は電話で事前予約をお願いします。
 - ② 当日はマスク着用で来場願います。
 - ③ 入り口で健康チェックと検温を行い、場合によって参加をご遠慮いただくこともあります。
- ※ 新型コロナウイルス感染拡大状況により開催を中止する場合もありますので、ご了承願います。

◆問合先 社会福祉法人 福祉の里
介護老人保健施設 のへじ
☎65-2333

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事なので、掲載を希望しない場合は、届け出の際にお申し出ください。

（7月受付分）町民課

おたんじょう おめでとう

玉川 稟華ちゃん（卓）鳴沢
中村 獅依真くん（辰也）新道



柴崎 昭年さん（68）馬門2	大西 治次さん（82）中袋町	岡田 裕子さん（64）駅前2	林 金次郎さん（87）枇杷野	五十嵐つや子さん（71）浜町	甲谷 タカさん（99）八幡町	上野 ミヨさん（92）鳴沢	野村 たひさん（88）新町	石川 キエさん（87）下町二区	戸館喜重郎さん（90）新町
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	---------------	---------------	-----------------	---------------

おくやみ申し上げ
ごめいふくを
祈ります。

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：9月3日、7日、10日
14日、17日、24日
28日

※送迎は、全ての実施日に行います。

◆時間：13時～14時45分

老人福祉センター

◆開設日：9月7日（月）、14日（月）
23日（水）、28日（月）

◆時間：10時～14時

◆送迎車運行日：9月7日（月）
9月23日（水）

※ご利用の際は、感染症対策にご協力ください。

●十和田市・七戸町

七戸十和田奥入瀬シャトルバスを運行しています

七戸十和田駅からの2次交通を充実させるため、七戸十和田駅～奥入瀬渓流館間で直通シャトルバスを運行しています。

- ・運行期間 8月1日(土)～11月15日(日)
- ※8月24日～28日、8月31日～9月4日は運休
- ・運行区間 七戸十和田駅～奥入瀬渓流館間
- ・停車場

七戸十和田駅、道の駅しちのへ、東八甲田ローズカントリー、奥入瀬渓流温泉、焼山、奥入瀬渓流館

- ・運賃
片道500円(乗車区間により料金が異なります)

※小学校入学前の子どもは無料です。

- ・問合先 七戸十和田奥入瀬
シャトルバス運行協議会
(十和田市政策財政課内)
☎0176-51-6710

運行日や時刻など、詳しくはQRコードからご覧ください。



●おいらせ町

高校生レストラン

特製「結弁当」を販売します。限定100食(なくなり次第終了)。お茶、クッキー付きで税込800円です。

- ・日 時 9月12日(土) 11時～
- ・場 所 百石高校
- ・問合先 百石高校
食物調理科調理クラブ
☎0178-52-2088

●小坂町

特別展

「没後50年 革新の日本画家 福田豊四郎」

小坂町ゆかりの日本画家・福田豊四郎が亡くなってから50年が経ちました。これを記念して、特別展を開催します。※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によっては期間等を変更することがあります。

- ・日 時 9月15日(火)～12月19日(土)
- ・場 所 小坂町立総合博物館「郷土館」
- ・観覧料 一般500円、団体(15人以上)300円、町民及び高校生以下無料
- ・問合・申込先
小坂町立総合博物館「郷土館」
☎0186-29-4726



町のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
行事内容 ㊦ 図書館 ㊦ 健診 ㊦ 児童館 ㊦ 相談 ㊦ 納期限		1	2 こどもワクワク広場	3 ㊦ 4か月児	4 ㊦ 弁護士	5 ㊦ つくってあそぼう
6 	7	8	9	10	11 ㊦ ヨチヨチおはなし会	12 ㊦ おはなし工房
9月定例会 (予定)						
13 	14	15 ㊦ 行政	16 ㊦ 6か月 ㊦ 10か月・1歳 ㊦ みんなの子ども	17	18 傾聴サロン こどもワクワク広場	19
20	21 	22 ㊦ 休館	23 ㊦ 避難訓練 ㊦ 休館	24	25 すくすくサロン	26 ㊦ あたごクラブ奉仕活動
27	28 	29 傾聴サロン	30 ㊦ 館内整理日(休館) ㊦ 国民健康保険税(3期) ㊦ 固定資産税(3期)		写真:『すくすくサロン』	

※町税等の未納は延滞金に加算されることがありますので、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♪



おと べ あ み
乙部 彩海ちゃん



いち の わり は る
市ノ渡晴琉くん



なか の ひ な
中野 陽菜ちゃん



つく だ る い
附田 琉依くん

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



～浜町組祭典部 コロナ対策をとりながらお囃子の練習～



「のへじ祇園まつり」山車運行団体の浜町組祭典部は、8月3日から6日間、祭りばやしの練習を行いました。

この練習は、伝統継承と地域に元気を与える事を目的として独自に活動。練習に参加した吉田瑠希也くん（若小1年生）は、「太鼓をたたくのは初めて、すごく楽しい」と笑顔で話してくれました。

子ども達が一生懸命練習している姿を見ると、元気が出るな～。

来年の祇園まつりで、活躍する姿を見れるといいな。



おいしい! 減る脂～♪ カンタン料理

その75



管理栄養士
新井山 静

あんかけ豆腐

【管理栄養士のコメント】

夏の疲れがでてくる時期ですね。カレー風味のあんか、食べやすい豆腐をボリュームアップしてみませんか。

【栄養価 1人分】

エネルギー 160kcal たんぱく質 10.0g 脂質 7.7g 炭水化物 11.8g 塩分相当量 1.0g

材料 3人分

- ・木綿豆腐（水切りする） 1丁
- ・片栗粉 適量
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・だし汁 200ml
- ・人参（短冊切り） 1/3本
- ・絹さや（斜め薄切り） 9枚
- ・玉ねぎ（薄切り） 1/4個
- ・しいたけ（薄切り） 2枚
- ・カレー粉 小さじ1
- ・片栗粉 大さじ1/2
- ・だし汁 大さじ1/2

作り方

1. 豆腐は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
2. 1をごま油で両面をこんがり焼き皿に盛る。
3. 鍋にAを入れて煮る。
4. 3に塩小さじ1/4、しょうゆ大さじ1/2、みりん大さじ1を入れて調味する。
5. 4に混ぜ合わせといておいたBを加えてとろみをつける。
5. 5を豆腐にかける。