



表紙：馬門小5・6年生『のへじ検定受験対策講座』のひとコマ

広報

のへじ

2022年 第755号
3月号

【特集】

『SDGs（エス・ディー・ジーズ）
とは？』

SDG s (エス・ディー・ジーズ)とは?

特集

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



皆さんは、「SDG s (エス・ディー・ジーズ)」という言葉聞いたことがありますか。

SDG s は「Sustainable (サステイナブル) Development (デベロップメント) Goals (ゴールズ)」の略称で「持続可能な開発目標」と訳されます。

SDG s は、2015年9月の国連サミットで採択された、2030年までに達成する国際目標です。

17のゴールと169のターゲットから構成され、すべての人が幸せであり続けられるために、より良い未来に向けてみんなで取り組むことを誓っています。

私たちにできることは？

SDG s は全世界共通の目標であり、自分のこととして身近に感じられないかもしれません。

しかし、目標達成には、私たち一人ひとりがSDG s を自分のこととして考え行動することが大切になります。できることから始めてみましょう。

町の取組

◆SDG s をみなさんに身近に感じてもらえるよう、4月から、町広報紙を活用します。

町では、広報のへじ4月号から、SDG s に関連が深い掲載記事に、その内容がSDG s のどのゴールを目指すものなのかが分かるようマークを付けます。事業や活動などの取組が、SDG s のどのゴールを目指すものなのか、ぜひ確認してみてください。

◆SDG s の理念を理解し、各種事業や施策を推進していく過程でSDG s を意識しながら取り組んでいきます。

SDG s 17の目標と私たちにできること

	目 標	内 容	できることの例
	1 貧困をなくそう	あらゆる場所であらゆる形態の貧困を終わらせる	・ 各種寄付活動へ協力する
	2 飢餓をゼロに	飢餓を終わらせ、食糧安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を推進する	・ 食べ残しをなくす
	3 すべての人に健康と福祉を	あらゆる年齢のすべての人の健康的な生活を確保し、福祉を推進する	・ 定期的に健康診断を受ける ・ 運動習慣を身に付ける
	4 質の高い教育をみんなに	すべての人に包摂的かつ公平で質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進する	・ 教育関係の寄付活動へ協力する
	5 ジェンダー平等を実現しよう	ジェンダー平等を達成し、すべての女性及び女児の能力開花や権限付与の促進を図ります	・ 家事や育児を平等に分担する ・ 性的少数者への理解を深める
	6 安全な水とトイレを世界中に	すべての人に水と衛生へのアクセスと持続可能な管理を確保する	・ 水道の蛇口をこまめに止める ・ 油汚れは流さずふき取る
	7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに	すべての人に手ごろで信頼でき、持続可能かつ近代的なエネルギーへのアクセスを確保する	・ LEDに切り替える ・ 節電を心がける
	8 働きがいも経済成長も	すべての人のための持続的、包摂的かつ持続可能な経済成長、生産的雇用と働きがいのある適切な雇用（ディーセント・ワーク）を推進する	・ ワークライフバランスを実現する ・ 地元産商品を購入、消費する
	9 産業と技術革新の基盤をつくろう	強靱（レジリエント）なインフラ構築、包摂的かつ持続可能な産業化の推進及びイノベーションの拡大を図る	・ 自分たちのインフラ設備を確認する
	10 人や国の不平等をなくそう	国内及び国家間の格差を是正する	・ いじめや差別をしない、させない
	11 住み続けられるまちづくりを	包括的で安全かつ強靱（レジリエント）で持続可能な都市及び人間居住を実現する	・ 自分が住んでいるまちの魅力を考える ・ 地域の掃除や防災活動に参加する
	12 つくる責任つかう責任	持続可能な消費と生産のパターンを確保する	・ マイバック、マイボトル等を持参する ・ 使い捨てをやめる、ごみを減らす
	13 気候変動に具体的な対策を	気候変動とその影響に立ち向かうため、緊急対策を講じる	・ 災害に備え、非常用持ち出し袋を準備しておく ・ 二酸化炭素を減らすように心がける（節電など）
	14 海の豊かさを守ろう	海洋と海洋資源を持続可能な開発に向けて保全し、持続可能な形で利用する	・ プラスチック製品をなるべく使わないようにする（プラスチックごみを減らす）
	15 陸の豊かさを守ろう	陸域生態系の保護、回復、持続可能な利用の促進、持続可能な管理、砂漠化への対処、並びに土地の劣化の阻止・回復及び生物多様性の損失を阻止する	・ 植林活動に参加する ・ 資源を節約、リサイクルする
	16 平和と公正をすべての人に	持続可能な開発のための平和で包括的な社会を推進し、すべての人に司法へのアクセスを提供し、あらゆるレベルにおいて効果的で責任のある包摂的な制度を構築する	・ 選挙に行く等積極的に政治に参加する ・ 子どもの保護活動、貧困問題に関心を持つ
	17 パートナリーシップで目標を達成しよう	持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する	・ SDG s に関する理解を深める ・ 様々な人と協力し合う

野辺地町の魅力を再発見！郷土の知識を問う『のへじ検定』

馬門小5・6年生
事前対策講座の様子

町文化財保護審議会が主催する『のへじ検定』が2月4日から2月22日にかけて各小中学校と野辺地高校で実施されました。

各学校とも事前に受験対策講座を行い、町の歴史や文化などの基礎知識を学習しました。

2月9日に対策講座が行われた馬門小では、参加した5・6年生の児童が講師の鈴木幹人氏の話を中心に聞き、一語一句残さずテキストにメモを取っていました。

なお、一般の検定は3月末に実施する予定です。

100歳おめでとうございます！！



山田 なみ 様

山田なみさんが100歳を迎え、1月24日、野村町長が自宅を訪問し記念品などを贈りました。

東北町出身のなみさんは、当町出身の市之助さんと結婚し4人の子宝に恵まれました。

趣味は畑仕事と田んぼの世話をすることと話すなみさんは、「お花が好きで、たくさん買って家の周りに植えています」と笑顔を見せました。

これからも、元気で長生きしてください。

町と社会福祉協議会からお祝いが贈られました！！

文化財を火災から守る！！文化財防火デー



水消火器による消火訓練

1月26日の文化財防火デーに合わせ、国登録有形文化財である旧野村家住宅離れ（行在所）において防火訓練が実施されました。

訓練には、町の職員15人が参加し、有事の際の心得や消火器の取扱い、行在所で火災が発生した際の通報訓練などを行い、文化財に対する保護や防災意識を高めました。

町へのご寄付



有戸はまなすふれあいセンター利用者一同様から、同センターの維持管理費用の一部に使ってほしいとして15万円のご寄付を頂きました。同センター利用者様からのご寄付は、平成20年から毎年続けられ14回目となります。ありがとうございました。

地域おこし協力隊 1年間の活動報告と抱負

野辺地葉つきこかぶの後継者不足解消を目的に、町の地域おこし協力隊として活動している岸田潔さんと横田昌康さん、観光の企画や町の魅力発信を行う横井さくらさんの3人の令和3年度の活動と令和4年度の抱負をお伝えします。



地域おこし協力隊 3年目
岸田 潔さん

3年目はこかぶ以外の作物にも挑戦！ 今後は野辺地町に貢献していきたい

今年度は施肥から播種、収穫、洗浄、箱詰めまでを1人で行って出荷しました。8月の長雨や9月の雹の被害により、予定よりもかなり少ない1500ケースの出荷となりました。また、こかぶ以外にも大根、かぼちゃ、白菜、赤かぶなど直売所向け作物の出荷にも挑戦しました。

3年間支えて頂いた農家の皆さんや農協の皆さん、野辺地町の皆さん本当にありがとうございました。

今後については、引き続き野辺地町に定住し、これまでの農業経験を活かし、東北町の農業法人で働きながら、野辺地町の農家さんのお手伝いや青年部の草刈りなどに参加し、地元に貢献していきたいと思っています。

野辺地町の一員として今後ともよろしくお願いします。

来年度は安定的な出荷を目指す そして、今後の礎となる年にしたい

2年目の今年度は、独立して種蒔きから出荷、冬期前の土づくりまで自身の計画管理で活動しましたが、日々追われていたと感じています。

計画変更や天候不良等により収量がかなり落ちた時期もありましたが、農協職員や先輩農家の方からご指導をいただき、当初計画していた最低限の収量は達成することができました。

来年度は、これまでの反省を活かし、より安定的な出荷をするとともに、自身の活動を発信するように努め、今後の礎になる年にしていきます。



地域おこし協力隊 2年目
横田 昌康さん



地域おこし協力隊 1年目
横井 さくらさん

コロナ禍の暗い気持ちを吹き飛ばしたい

私は雪、海、山の近くに住んだことがないので、今まで知らなかったことを教えていただいたり体験し、野辺地町はどんな歴史や食べ物があって、どんな気候と暮らしをしているのか理解を深めた1年でした。

来年度は、去年たくさん知った野辺地のいいところをドローンで撮影してどんどん発信したいです。

まずは、烏帽子岳から登る朝日を映してYouTubeで発信！コロナ禍の暗い気持ちを吹き飛ばしたいと思います。

まちの お知らせ

役場 ☎64-2111

まちの人口

令和4年1月末現在（前月比）	
人口	12,593名（-53）
男	5,897名（-27）
女	6,696名（-26）
世帯数	6,399世帯（-25）

無料相談案内

●年金相談

（年金全般に関すること）

4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）

4月5日（火）9時～12時

中央公民館

相談担当：人権擁護委員

◆問合先 介護・福祉課（内線211）

●弁護士無料相談

（民事・一般に関すること）

4月1日（金）14時～

老人福祉センター

◆問合先 総務課

☎64-2111（内線264）

※要予約：3月25日（金）まで

●行政相談

（行政に関する苦情・要望等）

3月15日（火）10時～12時

役場相談室

◆問合先 総務課（内線264）

●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）

9時～15時

教育委員会

☎090-2604-9408

●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

年金生活支援給付金制度に便乗した詐欺にご注意ください

令和元年10月から年金生活者支援給付金制度が始まりました。制度に便乗し、厚生労働省、日本年金機構又は市区町村の職員を名乗る者から、「年金生活者支援給付金の振込口座が使えるため、新しい口座番号、暗証番号、マイナンバーを教えてほしい」という不審な電話がかかってきた事例が報告されています。

厚生労働省及び日本年金機構では、電話でお客様の口座番号、暗証番号、マイナンバー等をお聞きすることはありません。このような電話があっても、口座番号等の個人情報を教えることのないようにご注意ください。

ご不明な点などございましたら、お近くの年金事務所にお問

合せてください。

◆問合先

◆青森年金事務所

☎017-734-7495

◆町民課

☎64-2111（内線240）

◆保険料納付期限 2月分

令和4年3月31日（木）

後期高齢者医療被保険者の皆様へマイナンバーカード交付申請書の送付

令和3年10月20日から、一部の医療機関・薬局などでマイナンバーカードを被保険者証として利用できるようになったことなどに伴い、75歳以上の被保険者で令和3年10月31日時点でマイナンバーカードをお持ちでない方に、交付申請書を送付します。（3月中旬送付予定）

申請手続きは、マイナンバー総合フリーダイヤル（0120

19510178）または町民課までお問い合わせください。

なお、マイナンバーカードの取得は任意であり、これまでどおり被保険者証でも受診できます。

◆問合先

◆町民課 戸籍・住基担当

（内線237）

後期高齢者医療被保険者の一定以上の所得のある方の医療費の窓口負担が変わります

令和4年10月1日から、一定以上の所得のある方（75歳以上の方等）は、現役並み所得者（窓口負担3割）を除き、医療費の窓口負担が2割になります。世帯の窓口負担が2割の対象となるかどうかは、75歳以上の方の課税所得や年金収入をもとに、世帯単位で判定します。

（令和3年中の所得をもとに、令和4年7月頃から判定が可能

になり、9月頃に被保険者証を送付します）

◆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）

「解決の糸口を見つけに行こう」無料相談会

町と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会です。専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、丁寧に聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

◆実施日時

3月5日（土）10時～16時

◆場所

◆信用生協 青森事務所（青森市安方1-3-5小田島ビル

3階）

◆信用生協 八戸事務所（八戸市大字八日町36第一ビルディング4階）

◆信用生協 弘前事務所（弘前市大字駅前町9-20ヒロコ3階）

◆対象の相談

①借金の返済②税金等の支払い遅れ③生活費の不足④車や教育資金の工面⑤遺産相続⑥不動産売買⑦DV・離婚⑧労働問題⑨依存症⑩心の悩み⑪交通事故問題⑫その他

◆相談料 無料（予約優先）

◆予約・問合先

◆信用生協 青森事務所

☎0120-1102-1143

◆信用生協 八戸事務所

☎0120-1102-1084

◆信用生協 弘前事務所

☎0120-1102-1354

野辺地警察署では 免許更新が できなくなります

令和4年4月1日から、野辺地警察署では、免許更新の受付ができなくなります。

更新される方は、各施設によって受付時間・講習日や講習時間等異なりますので『運転免許証連絡書』ハガキ等をご確認ください。

◆問合せ

野辺地地区交通安全協会
☎0176-6416121

一人暮らしの高齢者 等宅からの衣類回収

現在、町で実施している衣類回収業務について、一人暮らしで、公民館等の回収ボックスへ搬入することが困難な方のために、次の条件がすべて当てはまる方のお宅への訪問回収を実施します。

◆開始時期

令和4年4月から(月1回程度)

◆対象となる方

①当町に住所を有し、一人暮らしの高齢者(75歳以上)又は一人暮らしで身体障害者手帳を所持され、外出が困難な方

②本人に運搬手段がないこと

(運転免許証を所持していない、自家用車を所有していない)

など)

③町内に親類、知人等で運搬を手伝ってくれる方がいない方

④町が指定する日に、訪問した町職員へ引き渡すことができる方

◆回収の方法及び回収の日時は、実施される月により変更となる

ことがありますので、問合せまでご連絡ください。

◆問合せ

町民課

環境保全担当

(内線246・245)

「辺地に係る公共的施設の総合整備計画(案)」パブリックコメントの実施

町では「辺地に係る公共的施設の総合整備計画(案)」を作成しました。

その内容について、次のとおり皆様からのご意見を募集します。

◆閲覧場所

町ホームページ、地域戦略課、役場第一庁舎、中央公民館、図書館、健康増進センター、馬門公民館、町立体育館、勤労青少年ホーム、屋内温水プール

※なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一部公共施設は休止、利用中止の場合

もありますので、ご確認願います。

◆閲覧期間

令和4年6月1日～11月9日

10時～16時半

実施中(令和4年3月14日(月)まで)

◆意見の提出期限

令和4年3月14日(月)

◆意見の提出方法

地域戦略課へ持参、郵送(必

着)、FAX又はメール(publiccomment@town.noheji.jp)にご提出ください。

*意見書の様式は任意ですが、住所、氏名、電話番号を必ず

ご記入ください。

◆問合せ

地域戦略課(内線261)
FAX 6417130

松くい虫被害及び ナラ枯れ被害の予防

松くい虫によるマツ枯れについて、県内では深浦町と南部町で被害が発生しています。

またナラ枯れ被害についても、弘前市、西目屋村、五所川原市、つがる市、鰯ヶ沢町、深浦町、中泊町で被害が発生しています。

これらの被害が、県内各地で発生するようになると、農林水産業をはじめとする産業・経済のほか、青森県が誇る自然景観や観光資源などに大きな影響を与えます。

このため、次の3点について町民の皆様のご協力をお願いします。

①6～9月頃はマツとナラ類の伐

採をしないようにしましょう。

被害の原因であるマツノマダラカミキリとカシノナガキクイムシは、マツとナラ類を伐採した際に発生する臭い集まる習性があるため、これらの昆虫の活動期である6～9月頃には、マツとナラ類を伐採しないようにしましょう。

②県産材丸太を使用しましょう。

マツ丸太や苗木、ナラ丸太を他県から持ち込むと、県内に松くい虫被害やナラ枯れ被害を呼び込む可能性があります。

③枯れたマツまたはナラ類を見かけたらお知らせください。

募集

「介護労働講習」受講者

◆開催時期

令和4年6月1日～11月9日

10時～16時半

◆開催場所

青森市はまなす会館

◆募集人数

40人

◆対象

雇用保険受給者(ハローワークからの受講指示を受けた方)

◆受講料

無料(テキスト代、保険料は自己負担)

◆申込締切

令和4年5月18日(水)

◆問合せ

(公財)介護労働安定センター 青森支部
☎017177714331

「町税の前納報奨金廃止及びコンビニ収納・スマホ収納の導入」に対するパブリックコメントの結果

「町税の前納報奨金廃止」及び「コンビニ収納・スマホ収納の導入」に対する意見提出がありました。ご意見の提出ありがとうございました。ご意見の提出ありがとうございました。

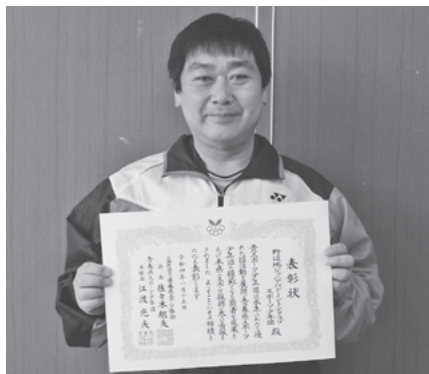
なお、ご意見の内容と町の考え方とは次の場所でご覧いただけます。

◆閲覧場所 税務課、健康増進センター

※町ホームページからも閲覧できます。

◆問合せ 税務課(内線231)

ワクチン3回目が終了してもマスク・手洗い・手指消毒・3密回避を！



野辺地ジュニアバドミントン
クラブスポーツ少年団
代表指導者 滝澤 完至 氏

平成22年に結成され、バドミントン競技の普及と健康な身体づくりの維持促進を目的に活動を行っている野辺地ジュニアバドミントンクラブスポーツ少年団が、永年にわたり優れた少年団活動を展開したとして、令和3年度青森県スポーツ少年団表彰を受賞しました。

**野辺地ジュニア
バドミントンクラブ
スポーツ少年団が
青森県スポーツ
少年団表彰を
受賞しました！**

スポーツ施設無料開放

町内小中学校の春休み期間中、町のスポーツ施設を無料開放します。なお、利用の際は、受付を済ませてから入館されるようお願いいたします。

◆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

令和4年3月26日(土)

～令和4年4月6日(水)

※プール利用のみ無料

◇その他

利用時間は開館時間内としますが、小中学生は18時までに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、保護者同伴でお願いします。

◆町立体育館・青少年体育センター

◇対象(一般利用者)

ウォーキングやランニングを目的に利用する方

◇期間

令和4年3月26日(土)

～令和4年4月6日(水)

◇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。

ださい。

◆注意事項

新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止となることもありますので、ご了承ください。

◆問合先

◇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

☎64-11459

◇青少年体育センター

☎64-19657

屋内温水プール休館日 が変わります

屋内温水プールの運営についてお知らせします。

令和4年4月1日(金)から、

休館日を次のとおり変更します。

ご理解とご協力をお願いします。

◇現在

毎週月曜日休館(月曜が祝日の場合は開館し、火曜日休館)

◇令和4年4月1日(金)以降

月曜日、金曜日の週2日休館

(月、金が祝日の場合は開館し、

翌日休館)

◆問合先

社会教育・スポーツ課

☎64-2119

小さな掛金、大きな補償！スポーツ安全保険に加入しよう！

◆問合先 スポーツ安全協会青森県支部

☎017-718-1136 (平日午前9時から午後5時まで) ※土、日、祝、毎月第3火曜日除く

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。

対象となる事故	・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保険は適用外)
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	令和4年3月1日から令和5年3月30日 ※令和4年度から原則WEBでの加入となります。
保 険 期 間	令和4年4月1日午前0時から令和5年3月31日午後12時まで (令和4年4月1日以降に加入手続きをした場合は、翌日の午前0時から)
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)

★詳細はホームページ【<http://www.sportsanzen.org>】をご覧ください★

お出かけ支援タクシー 利用料金助成

高齢者及び障がい者を対象に「お出かけ支援タクシー利用料金助成券」を発行し、医療機関への通院、買物又は公衆浴場へ行く際に利用するタクシー初乗運賃を助成します。希望する方は、左記により申請が必要となります。

◆対象者

野辺地町に住所を有する町民税が非課税世帯の方で、次のいずれかに該当する方。

- ①令和4年4月1日現在、満70歳以上の方
 - ②身体障害者手帳1級、2級を所持している方
 - ③精神障害者福祉手帳1級を所持している方
 - ④愛護手帳Aを所持している方
- ※前記に該当しても次のいずれかに該当する方は、対象となりません。
- ・住民票上の世帯は別として、同居している方
 - ・対象者本人が運転免許証を所持している方
 - ・同居者から送迎等の支援を受けている方

◆助成券の枚数

利用が認められた月の翌月から翌年の3月まで、1月あたり2枚。

◆申請方法

4月から利用を希望される方は、事前に介護・福祉課へご相談ください。また、現在利用されている方には、3月中に継続利用の案内を送付します。

◆持参する物

健康保険証等（本人確認ができる物）、印鑑、障害者手帳（該当する方）

◆問合先

介護・福祉課（内線211）

高齢者入浴サービスの お知らせ

町内の公衆浴場で利用できる「高齢者入浴サービス券」の受付を行います。希望する方は、左記により申請が必要となります。

◆対象者

令和4年4月1日現在、満65歳以上の一人暮らし及び高齢者のみの世帯であって、町民税が非課税世帯の方。

◆入浴サービス券の利用期間・発行枚数

原則として、利用が認められた月の翌月から翌年の3月まで、1月あたり1枚。

※サービス券利用時は、自己負担金100円が必要です。

◆申請方法

4月から利用を希望される方は、事前に介護・福祉課へご相談ください。また、現在利用されている方には、3月中に継続利用の案内を送付します。

談ください。また、現在利用されている方には、3月中に継続利用の案内を送付します。

◆持参する物

免許証、健康保険証等（本人確認ができる物）・印鑑

◆問合先

介護・福祉課（内線211）

児童館行事（3月）

◆ひな祭り会

3日（木）16時～16時半

◆ママと赤ちゃんのんびりタイム離乳食について（保健師講座）

9日（水）10時半～11時

◆進級を祝う会

19日（土）11時～

◆避難訓練

26日（土）10時半～10時45分

★お願い

3月31日までに、ズックを持ち帰るようお願いいたします。

◆問合先

児童館

☎6413106



令和4年度自衛官等募集のご案内

種 目	資 格	受付期間	試験期日	処 遇	試験場所
幹部候補生 (一般・飛行) (歯科・薬剤科)	令和5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)	3月1日(火) ～ 4月14日(木)	<1次試験> 4月23日(土): 筆記試験 4月24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。	[初任給] 大学修了者 月額: 243,500円 大学院修了者 月額: 247,500円	別途各人に 連絡します。
技術海曹 技術空曹	20歳以上で国家免許資格を 有する方	3月1日(火) ～ 5月20日(金)	6月17日(金)	採用時の俸給は、学歴・職歴に より異なります。	
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	3月1日(火) ～ 5月10日(火)	<1次試験> 5月20日(金)～5月29日(日)※ <2次試験> 6月17日(金)～7月3日(日)※	[初任給] 月額: 179,200円(高卒) 月額: 198,100円(大卒)	
自衛官候補生 (任期制)		年間を通じて行って おります。	別途各人に連絡します。		
予備自衛官補 (一般)	18歳以上34歳未満の方	1月6日(木) ～ 4月8日(金)	4月11日(月)～17日(日)※	[身分] 非常勤特別国家公務員 [教育訓練招集手当] 日額: 8,100円	
予備自衛官補 (技能)	18歳以上で各種国家免許資格 等を有する方				

※ 試験期日については、後日指定されます。処遇については、令和4年1月現在のものです。

◎ 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ください。
☎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



三沢募集案内所
instagram



住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金

◆問合せ先 介護・福祉課（内線211）

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、様々な困難に直面した方々が、速やかに生活・暮らしの支援を受けられるよう、「臨時特別給付金」を給付します。

期限等をご確認の上、必要書類を提出してください。

◆対象世帯

①住民税非課税世帯

- ・住民税非課税世帯とは…世帯全員が令和3年度「住民税非課税」で、令和3年12月10日現在、町の住民基本台帳に記録されている世帯
- ※ただし、世帯全員が住民税を課税されている他の親族等の扶養を受けていないこと。
- ・手続き方法…対象世帯の方には既に確認書を送付しています。確認書が届いてから3ヶ月以内に、確認書に必要事項を記入のうえ返送をしてください。

②住民税家計急変世帯

- ・住民税家計急変世帯とは…新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和3年1月以降の収入が減少し、「住民税非課税」相当の収入となった世帯
- ・手続き方法…家計急変世帯に該当する方は、介護・福祉課へご連絡ください。申請書を送付します。申請は9月30日（金）まで受付します。

◆制度に関する問合せ先

内閣府住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金コールセンター

☎0120-526-145（受付時間 9時から20時まで）

上十三・十和田湖広域定住自立圏観光ガイド

圏域内のイベントやモデルコースなどの情報を公開しています。ぜひご覧ください。

- ・問合せ先 上十三・十和田湖広域定住自立圏
観光推進協議会事務局
(十和田市商工観光課内)
☎0176-51-6771



定住自立圏観光ガイド
QRコード



令和4年1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4年						昨年			前年比		
	1月中(単月)			1月末(累計)			1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	2	0	2	2	0	2	1	0	1	+1	+0	+1
横浜町	0	0	0	0	0	0	1	0	1	-1	+0	-1
六ヶ所村	6	0	12	6	0	12	3	0	4	+3	+0	+8
合 計	8	0	14	8	0	14	5	0	6	+3	+0	+8

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:64-3885 TEL:64-0249

20年以上の実績・解体工事も！！

もうすぐ春🌸 ウォーキングの季節 に備え少しずつ体を慣らしましょう！



青森県健康・体力づくり協会 理事長 近藤 文俊 先生

豪雪と新型コロナウイルス感染症の影響により、いつも以上に運動不足を感じていませんか。

今回のストレッチは、体の深部にあるインナーマッスルを刺激して、動ける身体づくりを目指したメニューです。春に向け、ケガなくウォーキングを始めるために、少しずつ実践してみましょう。

筋トレ編『毎日実践』

①プランク

肘と膝でカラダをまっすぐに支える。

30秒静止



②サイドプランク

横向きとなり肘と膝でカラダをまっすぐに支える。(左右実施)

30秒静止



③リバースプランク

仰向けとなり腕と踵でカラダをまっすぐに支える。

30秒静止

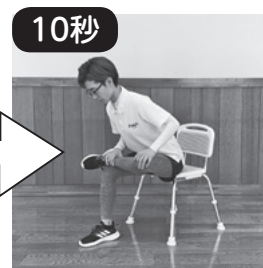
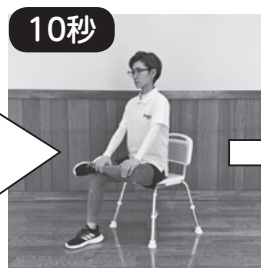


ストレッチ編『毎日実践』

お尻と腰のストレッチ

- ①左足首を右腿に乗せる
- ②左膝を床方向へ10秒間押し下げる
- ③膝を押し下げたまま10秒間更に上体を床方向へ倒す。

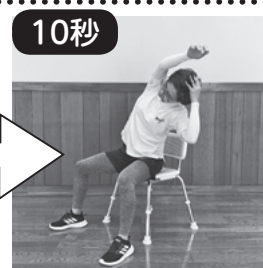
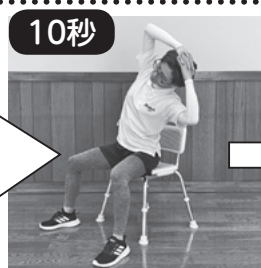
「左右実施」



わき腹と肩のストレッチ

- ①両手を頭の上に乗せる
- ②ゆっくり左側へ上体を傾ける10秒間
- ③傾けたまま右腕を伸ばして10秒間止める

「左右実施」



新型コロナウイルスワクチン接種 3回目接種を進めています

2月末現在において、3回目接種は以下のスケジュールで進めています。

1・2回目接種と同様、医療機関で接種しています。

3回目の接種をした人の方がしていない人よりも、

新型コロナウイルスに感染する人や重症化する人が少ないと報告されています。

対 象	接 種 間 隔	接種時期	接 種 状 況
65歳以上	2回目接種から、 6か月を過ぎてから	3月初め頃 まで	概ね、接種を希望する方の接種は終了に向かっています。
64歳～ 18歳	2回目接種から、 7か月を過ぎてから ※ワクチンの在庫量 と国からの供給量を 精査の上でご案内し ます。	3月上旬 スタート	2月から順次、ワクチン等の希望のハガキをお送りしています。その結果を受け、接種の日程と医療機関を指定してご案内します。 ※ハガキ返送がないと接種の日程の案内が届きませんので、ご注意ください。

◆指定された日程で都合がつかない場合は、コールセンターにご連絡をお願いします。

◆医療機関に入院、高齢者施設等に入所している方は、入院入所先にお尋ねください。

よくあるご質問（厚生労働省のホームページより）

Q. 3回目接種でファイザー社とモデルナ社のワクチンの効果に差はありますか？

A. 1, 2回目の接種では、両者いずれも2回目接種から約半年後も高い重症化予防効果が維持されています。1,2回目の接種でファイザー社のワクチンを接種した人が、3回目でファイザー社もしくはモデルナ社のワクチンを受けた場合のいずれにおいても、副反応は安全性の面で許容され抗体価は十分上昇することが分かっています。

Q. モデルナ社のワクチンは副反応が強いと聞いていますが、大丈夫ですか？

A. モデルナ社のワクチンにおける3回目接種は、1, 2回目で用いた量の半量となります。接種後の発熱や疲労は少ないと報告されています。

野辺地町新型コロナワクチン コールセンター

☎0800-800-7785（通話料無料） ☎080-8603-6197（有料）

※いずれも、月～金曜日（祝日除く） 9時～17時

【新型コロナウイルスワクチン 3回目接種】 町外の福祉施設・小中高等学校等に勤務している町民の皆様へ

◆申込・問合先 健康づくり課 野辺地町字前田5-2 健康増進センター内 ☎64-1770

国の方針に基づく、3回目の優先接種の予約を受付します。町外の福祉施設・小中高等学校等に勤務している町民の方で接種を希望される方は、健康づくり課までご連絡ください。

＜対象となる勤務先＞

高齢者福祉施設、障害者福祉施設、児童福祉施設、小学校、中学校、高等学校、特別支援学校、高等専修学校 等

2回目の接種日の7か月後から接種可能です。使用するワクチンはモデルナ社製となります。接種する医療機関は選べませんのでご了承ください。

お電話の際は、「町外の福祉施設もしくは学校等に勤務している」旨、お伝えください。勤務先をお伺いし、必要な書類等をお送りします。



としよだより

問 ☎64-2195

【図書館イベント】

●ブックスタートプラス

7日(月) 8時40分〜

対象：1歳6か月児健診者

(健康増進センター)

●英会話クラブ

9・23日(水) 3時〜4時

(図書館)

※23日講師：ALT

●朗読の会「秋桜」

10日(木) 10時〜

定例会(中央公民館)

●ヨチヨチおはなし会

18日(金) 10時30分〜

対象：3歳未満児

(図書館)

●ブックスタート

16日(水) 9時30分〜

対象：6か月児健診者

(健康増進センター)

●おはなしサークル

「虹色の会」

27日(日) 9時30分〜

定例会(図書館)

今月の休館日

※毎週月曜日

※振替休館日

※館内整理日

22日(火)

31日(木)

おはなし工房

日時：3月26日(土) 午後2時15分〜3時

対象：4〜12歳

※幼児は、保護者同伴。

 内容：絵本の読み聞かせと
工作「ランドセル」

ところ：視聴覚室

参加料：無料

定員：8名 ※要申込み

その他：マスク着用のこと

申込先：図書館 ☎64-2195



ランドセル

図書館おすすめの新着本(入荷予定本)

書名	著者名
ブラックボックス(芥川賞受賞)	砂川文次
寒王の楯(直木賞受賞)	今村翔吾
母の待つ里	浅田次郎
はじめての	島本理生ほか

本の展示

MOE 絵本屋さん大賞2021の本展

8日(火)〜30日(水)

町長コラム

『未来につなげる幸せを創る』

NO10. スキーの町「野辺地」

こんにちは。町長の野村です。

「2022北京オリンピック」が閉幕しました。枋木司選手(野辺地高校出身)の活躍もあり多くの喜びと感動をいただきました。3月4日には「2022北京パラリンピック」が開幕します。こちらには野辺地町で合宿した選手も出場します。

また、横濱汐莉選手が2月22日からノルウェーで開催の「2022FISノルディックジュニアU23世界選手権大会」に出場予定です。まさにスキー野辺地のシーズンです。みんなで、応援しましょう。

オリンピックと同じく20日に最終日を迎えた「美の国あきた鹿角国体2022」には野辺地勢の選手が距離、距離リレーにと大活躍してくれました。

新聞記事のようになってしまっていますが、ここに掲載し称えたいと思います。

少年男子：沼山 陽音選手 亀田 朝陽選手
亀田 華悠選手

成年男子：小比類巻遼選手 蛭名 貴徳選手
高野 幹也選手 沼山 耕弥選手

女子：熊谷 友奏選手 亀田明香里選手
感動をありがとう！これからも活躍を期待しています。



野辺地まかど温泉スキー場に掲げた横断幕。横断幕はスキー場のほか、中央公民館、野辺地駅にも張っています。

参加者募集!

のへじの「茶がゆ」をつくってみよう! 郷土料理教室

野辺地町は、日本遺産「北前船寄港地」に認定されており、その中には野辺地独特の食文化「カワラケツメイの茶がゆ」も日本遺産として認定されています。しかし、現在では食べる機会も少なくなってきました。そこで、郷土料理を身近に感じ、ご自宅でも作れるようになるため、駅前で「茶がゆ定食」を提供していた旧松浦食堂・松浦さんから学ぶ料理講習会を開催します。皆様お気軽にご参加ください♪

【料理する品々 (イメージ)】



- 日 時 3月12日(土) 11時~13時
- 集合場所 観光物産PRセンター駐車場
- 対 象 町内にお住い・在勤の方
- 参加費 無 料
- 定 員 10名(定員になり次第締切)
- 講 師 野辺地町商工会女性部
松浦 リツ 氏

- 持 ち 物 エプロン、三角巾、持ち帰り用の容器(4個程度)
※当日作った料理は、お持ち帰り頂きます。
- つくる料理 茶がゆ、煮和えっこ、精進ウナギ(豆腐の磯辺揚げ)、寄せ豆腐
- そ の 他 ・新型コロナウイルス感染症が拡大した際には、イベントを中止とする可能性があります。
・当日は、マスクの着用・手指消毒、スタッフによる検温にご協力ください。
・当日に至るまで、体調観察をお願いします。
・当日37.5℃以上の発熱や、体調不良がある場合は、参加をお取りやめいただきます。
- 申 込 方 法 電話又はメール ※申込みの際、参加者氏名、住所、電話番号をお知らせください。
- 申 込 締 切 3月10日(木)
- 申 込 ・ 問 合 先 歴史民俗資料館 ☎64-9494 メール／a-yamazaki@town.noheji.lg.jp

募集 登録統計調査員

◆問合先 地域戦略課(内線265)

調査員のお仕事してみませんか?

町では、国が実施する各種統計調査員に従事してくださる方(登録統計調査員)を随時募集しています。統計調査に興味のある方、また、専業主婦や定年を迎えられた方、何らかの形で地域貢献活動をしたい方、空き時間の範囲内でどうぞお力をお貸しください。「登録統計調査員」とは、統計調査員として継続的に活動することを希望し、あらかじめ町に登録いただいた方です。統計調査が実施される1~2ヶ月前に、町から調査活動を依頼させていただきます。

募集資格

- ・健康な20歳以上の方(男女問わず)
- ・責任を持って調査事務を遂行できる方
- ・調査で知り得た情報の秘密を守れる方
- ・警察、選挙、税務に直接関わらない方

仕事の内容

- ・調査員説明会への出席
- ・担当する地域の確認
- ・調査についての説明と調査書類の配布
- ・調査票の回収・点検・整理・提出

応募方法

登録を希望される方は、野辺地町統計調査員登録申請書(地域戦略課または町HPでダウンロード可)に必要事項を記入し、ご提出ください。



【写真①野辺地駅ホームでの日露戦争出兵者の見送り
撮影日：1904（明治37）年】

植えたてのばかりの鉄道防雪原林が写っている写真。分かりづらいかと思いますが、ホームにいる方々の後ろに人と同じ背丈の鉄道防雪原林が写っています。防雪原林が効果を上げ始めたのが植栽から5～10年とのことですので、この頃にはド派手に防雪していたのでしょう。



【写真②駅構内給水タンク新設工事
撮影日：1919（大正8）年】

大湊線（1921年開通）の工事が進み、防雪原林の林地に給水塔を建設したことを示す写真。後ろの林が防雪原林。植栽から26年経ち、だいぶ成長しました。林は成長してくると木材として活用されるようになり、防雪柵や駅ホームの構築に利用されました。1941（昭和16）年には、駅構内に鉄道製材所（加工所）が設けられたそうです。



【写真③鉄道防雪原林記念碑の除幕式
撮影日：1961（昭和31）年5月16日】

鉄道防雪原林が鉄道記念物第14号に指定されたことに伴い、記念碑が建立されました。このほか林内には本多博士揮毫の「防雪原林碑」や、遊歩道、防火用溝があり、地域や町・鉄道会社のおかげで良い状態で保存されています。花粉症でない方は雪が解けたら行ってみたいのではないでしょうか。

【解説】
日本鉄道株式会社により東北本線（上野～青森間）が開通したのは、1981（明治24）年のこと。これに併せて野辺地駅も開業しました。駅構内にある「鉄道防雪原林」は、日本最古のものなのです。

皆さまで重々承知かと思いますが、野辺地は県内でも有数の豪雪地帯。その影響で、雪害（地吹雪）により列車が立ち往生することが多々あり、乗客の輸送や物資の運搬に大きな支障が出ていました。

この対策として、ドイツで林学を学んだ本多静六氏は、鉄道防雪原林の植栽を鉄道会社へ提言しました。その提言は、会社の重役であった浅沢栄一氏に取り入れられ、開業から2年後、防雪原林の植栽が始まりました。防雪原林の目的は、地吹雪の防止。植栽後5～10年で効果をあげ始め、列車による物資・人の輸送・連絡の確保に役立つようになりました。以降、日鉄の国有化に伴い、防雪原林は日本各地の路線で採用され、列車の安定した運行に役立ちました。

（文責・資料館 山崎）



【写真4点 本多静六記念館 撮影：2013（平成25）年6月・町職員撮影】
本多博士の出身地・埼玉県久喜市には、博士の功績を知ることができる「本多静六記念館」があります。写真は久喜市との交流事業時に撮影されたもの。菖蒲総合支所5階にあり、博士の貴重な資料や、手掛けた全国各地の公園等に関する資料が展示され、その中には野辺地駅の模型もあります。コロナ禍が落ち着いたら見学へ行きたいものです。

繁忙期に向けて

ほたて惣菜加工員大募集！

■社会保険完備 ■送迎バスあります

季節雇用やパートタイムもOK！ まずはお電話を！

株式会社マルイチ横浜

野辺地町字鳥井平34-92 ☎0175-64-0161



正社員、その他の職種も同時募集中!!

求人の詳細は、ハローワークでもご覧になれます。

* 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 3月14日(月)、25日(金)

4月15日(金)、26日(火) ※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

♥ 新型コロナウイルスの流行により、不安やストレスを抱えていませんか? ♥

さまざまな悩みを抱えるなかで、自殺に追い込まれてしまう人たちがいます。コロナ禍というストレスがかかる環境も要因の一つとなっています。毎年3月は「自殺対策強化月間」です。この機会に自分自身や身近な人たちの「大切ないのち」を守ることにについて、ひとりひとりができることを考えてみませんか。

コロナ禍の影響などから自殺者が増加

日本の自殺者数は1998年に初めて3万人を超えた後、2010年以降は10年連続減少していましたが、2020年に新型コロナウイルス感染症が流行すると、多くの方がさまざまな不安やストレスを抱え、2020年7月以降は自殺者が増加傾向となり、特に女性や若者の自殺者が増加している状況となっています。

周囲の気づきが大事

多くのストレスが重なるとうつ病などのリスクが高まります。うつ病は、一見喜ばしいこと(昇進、結婚、出産等)がきっかけになったり、ストレスに無自覚な人が発病することもあるのです。こころの病気は決して特別な人にかかるものではなく、誰もがかかる可能性があるのです。

「疲れているだけ」「自分は大丈夫」等といった思い込みが、対応の遅れや症状の悪化につながります。早期発見のために、周囲の人の気づきがとても大切です。家族や身近な人にいつもと違った様子や心配な変化があったら、さりげなく声をかけてみましょう。必要な時は、専門機関につなぐことも重要です。

募集 健康づくりワークショップ

野辺地町で受診の多い病気である「高血圧」の予防と改善をテーマに、健康づくりワークショップを開催します。ワークショップでは、講義や食生活の振り返り、簡単料理など体験型の内容で行います。

今年度最後の開催です。

テーマ	月 日	時 間	場 所	内 容	参加料
高血圧予防・改善	3月11日(金)	10~12時	健康増進センター	講義 食生活の振り返り 簡単体操 簡単料理(なすのクイックカレー)など	300円

○対象 象 おおむね30~74歳までで、国民健康保険加入の方

※定員は先着8名です。※健康づくりポイント制度の対象事業です。

○各回の持ち物 筆記用具 エプロン 三角巾(バンダナ等でも可) 参加料 健康手帳

★事業の問い合わせ、お申込みは健康づくり課へお願いします。

★感染症予防のため、3密をさけて行います。マスク着用、手指消毒、検温にご協力ください。

また、体調が悪い方は出席をご遠慮ください。

※感染症の拡大状況により内容が変更になる可能性があります。

ふわふわ 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

64-8080（相談専用）

FAX：64-8083

＊各種相談先＊

相談名（連絡先）	実施日	対象／内容
すくすく相談 (64-8080)	月～金曜日 (祝日を除く) 8:30～17:00	妊婦、産婦、育児中の方、 就学前のお子さんなど。 こそだて応援コンシェル ジュ（助産師・保健師） が対応。
ことばの相談 (64-8080)		
思春期はればれ相談 (64-8080)	火・木曜日 (祝日を除く) 8:30～17:00	思春期の方、その保護者 など。 保健師による電話相談。
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。

すくすくアドバイス

～子ども予防接種週間～

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です。保護者や地域の皆さんの予防接種に対する関心を高め、予防接種率向上を図る期間です。この機会に、予防接種の受け忘れがないか確認しましょう。

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。乳幼児の予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症になるリスクが高まります。



①母子健康手帳

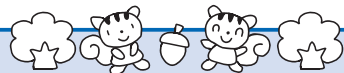
②予診票配布時に同封している

予防接種のしおりまたはスケジュール

この2つを用意し、受け忘れがないか確認。



●受け忘れがあれば、医療機関へご予約してください。(母子保健サービスのしおり参照)



3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 (R3年10月4日～R3年11月3日生まれ)	8:45	野辺地病院 (小児科)	対象者には個別通知します。
7	1歳6か月児健診 (R2年7月・8月生まれ)	9:00	健康増進 センター	対象者には個別通知します。
16	6か月児健診 (R3年8月・9月生まれ)	10:00	健康増進 センター	個別通知はしていません。 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 (R3年4月・5月生まれ)	13:30		
	1歳児健診 (R3年2月・3月生まれ)	13:30		
	みんなのこども相談 (出生～就学前まで)	14:00		
18	すくすくサロン (妊婦と、その家族)	10:00	健康増進 センター	出産の準備 産後のケア ※1週間前までに予約が必要です。

※予防接種の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合せください。

☆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

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

『ノルディックウォーク&大人の水泳教室』開催のお知らせ

【雪上ウォーク】

◆日時 3月23日（水） ◆内容 有酸素運動 ◆場所 愛宕公園（集合時間9時）

【大人の水泳教室】

◆日時 3月24日（木）13時～15時 ◆内容 水泳で有酸素運動 ◆場所 サンビレッジのへじ

※プール使用料は各自負担をお願いします。

※専門指導員が丁寧にレクチャーします。泳げない方でもご参加ください。

◆対 象 町内にお住まいの方 ◆定 員 若干名

◆申込・問合先 全日本ノルディックウォーク連盟・上級インストラクター上原子 ☎64-6270

荒谷 春杜くん（俊憲）城内

おたんじょう
おめでとう

（1月受付分）町民課

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、掲載されていますが、個人のプライバシーに関する事柄なので、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。

おくやみ申し上げ
ごめいふくを
祈ります。

飯田	駒井	近藤	鈴木	酒田	原田	木戸	木村	野呂	金枝	上地	水喰	江戸	中新	田村	江刺	泉山
智秀さん	孝雄さん	直美さん	三郎さん	勝志郎さん	春江さん	喜八さん	玄さん	三千代さん	光弘さん	誠一さん	敬太郎さん	つなさん	勉さん	勉さん	衛さん	久さん
(70)下町二区	(90)金沢町	(76)中袋町	(86)えぼし	(73)下町二区	(92)川目	(94)松ノ木平	(91)駅前2	(88)中袋町	(88)八幡町	(67)下町二区	(90)中袋町	(95)松ノ木平	(65)浜町	(81)松ノ木平	(70)下町二区	(73)松ノ木平

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：3月3日、7日、10日、14日、
17日、24日、28日、31日

※送迎は、全ての実施日に行います。

◆時 間：10時～14時45分

老人福祉センター

◆開設日：3月7日(月)、14日(月)
22日(火)、28日(月)

◆時 間：10時～14時

※送迎（馬門地区のみ）は、全ての実施日に行います。

※ご利用の際は、感染症対策にご協力ください。

野辺地町のみなさま、
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



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
ボクにオマカセ!!

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

ぶんちゃん

受付時間 午前 8:30 ▶ 午後 5:30

イクヨ キューキューキュー

通話
無料

0120-194-999

野辺地店 0175-64-7311

地域おこし協力隊コラム

その⑨ 『雪が見られなくなるのは寂しいな…』

皆さんまいどです。

地域おこし協力隊の横井 さくらです。

いま観光協会のホームページやネットショップの準備をしていますのやけど、そこに登録する町の情報を調べて、説明を入れたりしていますね。

そやけど野辺地町は、歴史やお店、特産物、お土産、名所etc.

ようけあるさかい情報も

なんぼでもありますなあ。

どれもごつつええわあ、

こんなおもしろい(おいしい)の世界中におすすめしたいわあ思いながら登録してますでえ。まだまだ知らないことはようさんあるんですが、せっかく町の皆さんにも色々教えてもらってるからのへじ検定受けてみようと思いますね。頑張るで。



2月のP Rセンター付近です。吹雪の時は外にでて雪と触れ合ってます。

◆連絡先
野辺地町観光協会
☎ 64-9555

楽しんでます。

ほんでね、雪にもちよつ

と慣れてきたさかい、もうすぐ雪見られへんなるんが

寂しくて、いつもP Rセン

ターや自宅の窓から、雪が

降ってる所や景色をのぞい

たり触ったりしてますね。

お雛さんと雪が一緒なん

も初めてやさかい、えらい

楽しみです。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、スケジュールが変更になる場合があります



町のカレンダー

※新型コロナウイルス感染症の影響により、スケジュールが変更になる場合があります

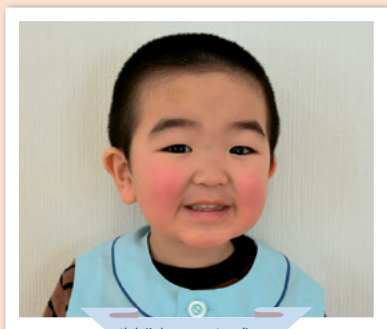
日	曜	行 事 名
1	火	
2	水	
3	木	児：ひな祭り会 健：4か月児 定例会開会
4	金	相：弁護士
5	土	
6	日	
7	月	健：1歳6か月児
8	火	
9	水	児：ママと赤ちゃんのんびりタイム 「離乳食について」講座
10	木	文化賞・スポーツ賞授与式
11	金	
12	土	休日開庁（マイナンバーカード交付など）
13	日	
14	月	傾聴サロン 定例会（一般質問）
15	火	相：行政 中学校卒業式
16	水	相：みんなの子ども相談 健：6か月・10か月・1歳 定例会（当初予算）

日	曜	行 事 名
17	木	定例会（当初予算）
18	金	すくすくサロン 図：ヨチヨチおはなし会 定例会（議案審議）
19	土	児：進級を祝う会
20	日	
21	月	春分の日
22	火	図：休館
23	水	小学校卒業式
24	木	
25	金	傾聴サロン
26	土	図：おはなし工房 児：避難訓練
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	図：館内整理（休館） ⊗：町県民税（随時） 国民健康保険税（随時）

※ 図：図書館 ⊗：納期限 健：健診児 児：児童館 相：相談

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♪



ぬまやま いつき
沼山 樹くん



たけだ そら
竹田 澄空くん



すずく な え
鈴久名 笑瑠ちゃん



た な か りょうま
田中 涼真くん

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



ゆうき青森農協女性部 草餅作り



よもぎの香りが広がる草餅を
皆さんへお届けできるように勉強中です



指導を受けながらついた餅をあんこで包んでいる様子。作業場では「簡単そうに見えて難しい」などの会話が飛び交っていました。

ゆうき青森農協女性部では、草餅の作り方を伝承していくため1月26日、農産物加工所で講習会を行いました。

当日は、農協女性部約20人が高齢化で解散した「豆しとぎグループ」の方々から餅つき機の使い方やついた餅を上手に早く包む方法のポイントなどを学びました。

女性部の皆さんが作ってくれたお餅を早く食べてみたいな～。



おいしい! 減る脂～♪ カンタン料理

その93



管理栄養士
新井山 静

せん切りサラダ

【管理栄養士のコメント】

野菜とチーズの食感が楽しいサラダです。ゆずこしょうの風味がきいています。

【栄養価 1食分】

エネルギー 105kcal たんぱく質 2.7g 脂質 6.5g 炭水化物 8.5g 塩分相当量 0.5g

材料 3人分

・じゃがいも	130g
・人参	20g
・いんげん	20g
・さけるチーズ	1本
・サラダ油	大さじ1
A ・レモン汁	大さじ1/2
・ゆずこしょう	小さじ1/2

作り方

1. じゃがいも、人参、いんげんはせん切りにし、さっと茹でてざるにあげ、冷水で冷やして水気を切る。
2. さけるチーズは、半分の長さに切り、細くさく。
3. ボウルにAを入れて、よく混ぜ合わせる。
4. 3に1・2を加えて和え、器に盛る。

【野辺地町食生活改善推進委員会

骨太クッキングより】