

広
報

のへじ

2023
第776号
12月号



【特集】 住み慣れた地域で楽しく！
介護予防

表紙：野辺地町文化祭
伝統芸能と音楽・舞踊の集い

沖揚音頭
(野辺地町沖揚音頭保存会)



Noheji Town 未来につなげる幸せのまち のへじ

特集

住み慣れた地域で楽しく！ 介護予防

◆問合せ先 介護・福祉課 ☎65-1777

ゲーム機を使った介護予防事業 『シニアeスポーツサロン』を試験開催

今年度町では、介護予防事業『シニアeスポーツサロン』を試験的に開催しています。テレビゲームが子どもや若い世代だけのものではなく、大人にも楽しめる身近な存在として、脳の活性化やフレイル（加齢により心身が老い衰えた状態のことを指します。）を防ぐ効果も期待されています。

7月には、健康づくりサポーターや介護予防サークルの参加者を対象に体験会を開催しました。実際にゲーム機でボーリングやバドミントンゲームを通じての運動やパズルゲーム等を体験しました。

月2回、定期開催しており、スポーツのほか脳トレ等、新しいゲームも取り入れています。参加

者からは、「はじめは難しかったけれど楽しい」「またやってみたい」などといった感想が聞かれています。

今年度3月まで月に2回のペースでサロンを行い、来年度以降は地域に拡大して継続していきます。



今年7月に開催された「シニアeスポーツサロン」で、テレビゲームを使ったボーリングに挑戦！

▼ほかにもこのような 集いの場があります

介護予防サークル

介護予防活動（運動）を通じて、健康の維持増進、会員同士の親睦を図り、地域に介護予防の輪を広げていくことを目的としています。

毎週木曜日に、健康増進センターを会場に開催しており、運営は会員の皆さんで話し合いながら進めています。



みんなのステーション

町では、各地区で高齢者が集まりやすい集会所を会場に、運動やレクリエーション等の活動を通じて交流できる居場所づくり、生活の困りごとをみんなで助け合い、支えていく仕組みづくりを支援しています。

月1回以上、定期的に活動できる条件を満たす場合、町が委託して活動を支援します。

介護予防健康教育

自治会や各種団体等からの依頼により、地域の集会所等で介護予防の健康教育を行っています。

運動や栄養などのテーマに沿って、保健師等が講師となり、身近な地域で楽しく学ぶことができます。



健康教室を受講する中袋町婦人部の皆さん

その他、県や関係機関の出前講座等を活用して、*フレイル予防や栄養に関するテーマの健康教育も実施しています。

*フレイルとは？
加齢により心身が老い衰えた状態のことを指します。



馬門自治会への
県出前講座の様子

芸術の秋 「野辺地町文化祭」



野辺地町文化祭が10月28日（芸能の部）と11月3日から5日（展示の部）まで、中央公民館で開催されました。

28日に行われた伝統芸能と音楽・舞踊の集いでは、みんなの教室などの各団体によるコーラスや踊りが披露され、来場者を魅了しました。

また、3日からは、盆栽や生け花、着付けなどみんなの教室の各団体の展示や小中学生の習字や絵画、野辺地カトリック幼稚園児の縄文くらは作品の展示が行われ来場者を楽しませました。

会場では、野辺地町赤十字奉仕団による食堂やキッチンカーの出店も行われ、多くの観覧客で賑わいました。



馬門コミュニティ文化祭

馬門コミュニティ文化祭が10月21日と22日の両日、馬門公民館で開催されました。

会場では、今年3月に閉校した馬門小学校のパネル展示や馬門自治会員が製作した作品展示などが行われました。

また、踊りやカラオケなどが披露された食堂では、来場者たちがそばやうどんなど昼食を食べながらステージイベントを観覧しました。



食堂でステージイベントを観覧する来場者

久喜市菖蒲産業祭



久喜市菖蒲産業祭でトップセールスを行う野村町長（右）

久喜市菖蒲産業祭が11月3日、久喜市菖蒲地区で開催されました。

野村町長をはじめ町産業団体の関係者など14名が参加して、当町の販売ブースで特産品である農産・海産物の販売を行いました。

なかでも、人気商品である「活ほたて」と「野辺地葉つきこかぶ」は、短時間で完売となり盛況を博しました。

野辺地漁港荷さばき施設改築工事
安全祈願祭

玉串を捧げる野村町長

町が実施する野辺地漁港荷さばき施設改築工事の安全祈願祭が10月23日、米内沢漁港で行われました。

式には、町長のほか町議会議員、漁協関係者や工事関係者などが参加して工事の安全を祈願しました。

延床面積762.97㎡の新たな荷さばき施設は、衛生管理を強化し、令和6年4月からの運用を目指して工事が進められています。

2023PRセンター
秋の味覚まつり

来場者で賑わうPRセンター前広場

野辺地町観光協会が11月12日、「2023PRセンター秋の味覚まつり」を開催しました。

会場内に来店したキッチンカーやテントブースでは、ほたての貝焼きやアップルパイ、コーヒーなどのほか、県内作家によるアクセサリ等の販売が行われました。

また、町歴史民俗資料館による「昔ののへじ写真展」も行われ、多くの来場者で賑わいました。

旧野村家住宅離れ（行在所）
夜間特別公開

下袋町組祭典部による祇園囃子

町教育委員会が11月3日、国登録有形文化財・旧野村家住宅離れ（行在所）夜間特別公開を実施しました。

当日は、野辺地カトリック幼稚園の園児が製作した灯ろうや下袋町組祭典部による祇園囃子、馬門組祭典部による神楽演奏などが披露されました。

また、日本遺産3港（野辺地町・鯉ヶ沢町・深浦町）PRブースでは鯨餅（鯉ヶ沢町）と観音もち（深浦町）の販売やパネル展示などが行われました。

町の歴史を学ぶ校外学習



ガイドから行在所に関する歴史について話を聞く生徒

野辺地高校が10月3日、町の歴史を学ぶ校外学習を実施しました。校外学習は、北前船と町の歴史を学ぶことを目的に、歴史民俗資料館が開催したもので、史跡見学や郷土料理の調理実習が行われました。

18日には若葉小学校4年生が同校外学習を行い、ふるさとへの知識を深めていました。

野辺地町原子力防災訓練



安定ヨウ素剤の説明を受ける参加者

東通原子力発電所において事故が発生したことを想定した町の原子力防災訓練が11月7日、目ノ越地区を対象に実施されました。

当日は、防災行政無線を使用した広報訓練や要支援者の搬送訓練、目ノ越地区住民の一時集合場所の開設運営訓練などが行われました。

野辺地小学校 創立150周年記念式典



オープニングセレモニーでの「祭り日」の演奏

野辺地小学校創立150周年記念式典が11月11日、同校で開催されました。

式典には、野村町長、新渡教育長のほか、県議会議員や町議会議員、教育関係者、在校生208人が参加して同校の節目を祝いました。

オープニングセレモニーとして5・6年生による「祭り日」が演奏されたほか、元校長の蛸名文導氏と元PTA会長の松山隆志氏に、それぞれ歴代を代表して感謝状が贈呈されました。

また、11月16日には150周年を記念して、海上自衛隊大湊地方隊大湊音楽隊による音楽鑑賞教室が行われ全校児童が鑑賞しました。

お仕事がんばってね！「勤労感謝の日」



野辺地カトリック幼稚園の皆さん



たけのこ保育園の皆さん

野辺地カトリック幼稚園とたけのこ保育園の園児が勤労感謝の日を前に町を訪問しました。園児たちからは「体に気を付けて、お仕事がんばってください」と元気な声で感謝の言葉をいただきました。

園児の皆さんありがとうございました。

まちの お知らせ

役場 ☎64-2111

まちの人口

令和5年10月末現在（前月比）
 人口 12,077名（-18）
 男 5,648名（-10）
 女 6,429名（-8）
 世帯数 6,309世帯（-4）

無料相談案内

- 年金相談
（年金全般に関すること）
12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）
- 特設人権相談
（人権擁護に関すること）
12月5日（火）10時～15時
中央公民館
相談担当：人権擁護委員
◆問合先 介護・福祉課
☎65-1777
- 弁護士無料相談
（民事・一般に関すること）
12月8日（金）14時～
1月5日（金）14時～
老人福祉センター
◆問合先 総務課
☎64-2111（内線263）
※要予約（定員に達し次第締切）
- 行政相談
（行政に関する苦情・要望等）
1月16日（火）10時～12時
役場相談室
◆問合先 総務課（内線263）
- 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

令和6年 新年祝賀会

- ◆日時 1月4日（木）16時
- ◆場所 中央公民館ホール
- ◆会費 4,000円
- ◆申込期限 12月8日（金）
- ◆申込方法 総務課へ会費を添えて申込みしてください。
- ◆その他 募集定員（100名程度）を超えた場合は、申込順とさせていただきますのでご了承ください。

◆申込・問合先
総務課（内線226）



募集 令和5年度町及び教育委員会文化賞・スポーツ賞候補者

町と教育委員会では、文化及びスポーツ活動において、振興の功績や優秀な成績を収めた個人・団体を毎年度表彰しています。令和5年度の候補者を募集

します。ので、対象の方がおりましたらご推薦ください。

推薦基準や申請書様式などは町ホームページ又は社会教育・スポーツ課でご確認ください。

◆推薦期限 1月15日（月）

◆問合先
社会教育・スポーツ課
☎64-2119



冬季期間 スポーツ施設を無料開放します

冬季期間、スポーツ施設の用料を次のとおり無料としますので、是非ご利用ください。

なお、ご利用の際は、受付を済ませてから入館す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 12月23日（土）～1月14日（日）

※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 12月23日（土）～1月14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。

◆注意事項
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各施設とも受付

で検温チェックを済ませてから入館してください。

◆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
☎64-1459

◆青少年体育センター
☎64-9657



あったかハウス「まかどの森」を開設します

あったかハウス「まかどの森」の開設に伴い、ノルディックスキーの無料貸出を行います。冬季の健康増進や初心者の方も含むこの機会にご利用ください。なお、ノルディックスキー等の貸出は、当日使用のみとなります。長期間の貸出は行っておりません。

りません。

◆あったかハウス「まかどの森」
◆利用期間 12月23日（土）～3月10日（日）

9時～17時まで
※ナイターコース開設日は20時まで

◆休館日 12月29日（金）～1月3日（水）

◆クロスカントリコース
9時半～17時まで

◆ナイターコース
1月4日（木）～3月1日（金）

※毎週日・月曜日と主要なスキー大会の前日を除く

◆貸出実施期間
3月10日（日）まで

◆問合先
あったかハウス「まかどの森」
☎64-10778

◆野辺地町教育委員会
社会教育・スポーツ課
☎64-2119



後期高齢者医療 高額療養費 (外来年間合算)について

◆支給対象者

基準日（令和5年7月31日）時点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

◆対象期間 令和4年8月1日から令和5年7月31日までの1年間

◆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差し引いた額が、144,000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を支給されたことのある方で支給対象となった方には、登録済みの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（高額療養費の支給口座を登録していない方）には、12月中旬（予定）に広域連合が申請のお知らせを送付します。お知らせが届いた方は町民課窓口に申請してください。

※対象期間中に後期高齢者医療制度に加入した方や転入した方の場合、支給対象であって

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144,000円を超えた方はお問い合わせください。

◆問合先 青森県後期高齢者医療広域連合

☎0177-7211382

令和6年4月1日開始 上十三消防指令センター での高機能新システム 【Live119】

Live（ライブ）119は、119番などの緊急通報時に音声・映像情報を、通報現場と消防指令センター間で迅速かつスムーズに共有することを目的に開発した映像通報システムです。消防指令センターが119番通報の発信者を確認し、Live119によるビデオ通話の開始を依頼します。スマートフォンのカメラ機能を利用して、通報者の撮影ビデオ映像を使用した通話を行います。

また、119番通報を受けた消防指令では、消防の判断により必要に応じて通報者にLive119のビデオ通話を依頼します。各携帯電話会社のメールアドレスは使用しないため、迷惑メールブロックの設定による通知不達を避けることができます。

す。

詳しくは、ホームページ「株式会社ドーン Live119映像通報システム」製品紹介をご覧ください。

◆問合先

北部上北広域事務組合消防本部 警防課
☎6410150

雪崩による被害を 防止しましょう

毎年12月1日から7日までは『雪崩防災週間』です。

青森県は県土全体が豪雪地帯であり、さらに当町は特別豪雪地帯として指定されています。また、県内では、令和3年2月に八甲田山において雪崩に巻き込まれ1人が死亡するなど、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

◆防災管財課（内線224）
◆青森県 県土整備部
河川砂防課 砂防グループ
☎0177-73419670

<http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kendo/kasensabo/R5nadarousai.html>



国民年金保険料は全額 が社会保険料控除の 対象です

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されます。控除の対象は、令和5年中（令和5年1月1日から令和5年12月31日）に納められた保険料の全額です（令和5年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料も控除の対象となります）。本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

また、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

国民年金制度は、税法上有利だけでなく、老後はもちろん不慮の事故など、万一のときにも心強い味方となる制度です。

保険料は納め忘れないようきちんと納めましょう！

◆問合先

◆青森年金事務所
☎0177-73417495

◆町民課（内線296）

◆保険料納付期限 11月分
1月4日（木）

県税部にお越しになる 皆さまへのお願い (窓口受付時間の変更)

公金の適切な管理及び時間外勤務の縮減等の観点から、県内各地域県民局県税部（東青地域県民局県税部青森分室及び八戸市駐在を除く。）の窓口受付時間を次のとおりとさせていただきます。

皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

◆窓口受付時間

8時45分～17時

◆開始時期

令和6年1月4日（木）から

※電話でのお問合わせは、窓口受付時間変更後も、8時半から17時15分まで受付。

◆問合先

上北地域県民局県税部
☎0177612218111

（代表）
☎0177612314241

（直通）



募集 国保・脳検診(3回目)

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1日(金)～
◆ただし、定員になり次第締め切ります。

◆受付人数 32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 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

ている方

⑥妊娠又は妊娠されている可能性がある方

◆申込・問合先 町民課

脳検診担当(内線241)

※電話での申込みもできます。

事業承継・創業等 支援の相談 お任せ下さい!!

野辺地町商工会では、事業承継及び創業に関する支援を行っています。創業をお考えの方ももちろん、廃業をお考えの方も「第三者承継」、「事業譲渡」という選択肢もございます。まずはご相談ください!!

商工会は経営者のパートナーです。

お気軽に問合先

までご連絡ください。

◆受付時間(平日)

8時半～17時15分

◆問合先 野辺地町商工会

☎64-2164



募集「子ども見守り隊」

町教育委員会では、各小学校の見守り隊として一緒に活動していただける方を募集しています。

隊員の活動はボランティアであり、児童の登下校時や緊急時に地域の各所に立って、児童の

安全を見守っています。冬期間も雪の中、登下校する子どもたちの見守りにご協力が可能な方のご応募をお待ちしています。

◆応募・問合先

◆野辺地小学校見守り隊応募

☎64-2271

(野辺地小学校)

◆若葉小学校見守り隊応募

☎64-10817(若葉小学校)

◆その他問合先

☎64-21119(学校教育課)

募集 青い森林業アカデミー令和6年度研修生

青森県では、令和3年4月にスタートした「青い森林業アカデミー」の、第4期目となる令和6年度研修生を募集しています。

◆申請資格

県内で林業への就業を希望し、研修受講時において18歳以上43歳以下の方

◆募集人数 9名以内

(応募状況により変更あり)

◆研修期間 1年間

(令和6年4月から令和7年3月まで)

◆受講料

118,800円/年

◆研修拠点

県産業技術センター林業研究所 研修棟(東津軽郡平内町大字小湊字新道46-56)

◆取得できる資格

チェーンソー操作や車両系建設機械運転など計6種類

◆研修終了後の就業先

①地域の森林を管理する森林組合

②植栽や下刈り、伐採などを営む会社等

◆給付金制度

安心して研修に専念できるように、年間最大142万円を給付する制度があります。

詳しくは、県ホームページ

<http://www.pref.aomori.lg.jp/sangyo/agri/academy.html>または、左記までお問

合せてください。

◆問合先

◆青い森林業アカデミー

☎017-1763-4022

◆青森県農林水産部林政課

☎017-1734-9507



募集

高校生学力向上短期講座

町教育委員会では、町内在住の高校生を対象として、塾講師を招き、学力向上を目的とした短期講座を開催します。

◆日付 12月24日(日)～

12月28日(木)

◆時間 8時半～12時50分(初日のみ8時15分～)

◆場所 野辺地高等学校

◆募集対象 町内在住の高校生

1・2年生

◆受講料 無料

◆募集人数 若干名

◆募集締切

12月13日(水)まで

◆申込方法 受講を希望される方は、申込書に必要事項を記入の上、学校教育課(中央公民館内)へ提出してください。(FAXによる提出可)

※申込書は町ホームページからのダウンロード、又は学校教育課で受け取れます。

◆その他 講座の時間割等の詳細な内容は町ホームページに掲載しています。

◆問合先 学校教育課

☎64-2119

FAX 64-13604

児童館行事

◆千支レリーフ作り期間

11月20日(月)～

12月8日(金)

◆クリスマスケーキづくり

16日(土) 10時～

◆支援拠点事業 のへじらんど

講師・歯科衛生士

横濱恵子氏

20日(水) 10時～

◆避難訓練 22日(金)

◆大掃除 27日(水)

◆問合先 児童館

☎64-13106



粗大ごみを捨てる際はルールを守りましょう

◆申請・問合先 町民課（内線246）

町では、月に一度粗大ごみを収集していますが、粗大ごみの出し方によるトラブルや苦情が増えています。収集の対象となる粗大ごみは、家庭から排出されるものに限られますので、ルールを守りごみ出しをしましょう。

◆収集できないもの

①事業活動に伴って生じた事業系廃棄物

大量の畳やトタン、壁材など建築廃材と見受けられるごみが出されています。建築廃材は事業系廃棄物に該当しますので、ごみステーションに出すことはできません。

事業者が責任をもって適正に処理する必要があります。



②一時的に発生する多量のごみ

引越しや遺品整理等で家庭から発生する一時多量ごみは、ごみステーションに出すことはできません。一時多量ごみは直接クリーン・ペア・はまなすへ、不燃ごみは最終処分場へ搬入してください。直接搬入が難しい場合は町民課へ相談してください。

③粗大ごみに該当しないもの

肥料袋に入れられた土やコンクリート片、漬物石など誤った収集区分のごみが出されています。「ごみの分け方・出し方」を確認して、ごみ出しをしてください。

※「ごみの分け方・出し方」は町民課で配布しています。

◆ごみステーション（ごみ集積所）の利用は適切に

他区域からごみの持込みが疑われるごみステーションがあります。ごみステーションの設置や管理・清掃などは自治会が行っていますので、各自治会へ加入した上でご自分の区、班のごみステーションを利用してください。

生ごみの水切りにご協力ください！

◆問合先 町民課（内線245）

◆生ごみを捨てる前のひと手間“水切り習慣”を付けましょう！

3つのきる！「**使いきる**」「**食べきる**」「**水気をきる**」を行えばごみの減量につながります。

◆生ごみには多量の水分が含まれています！



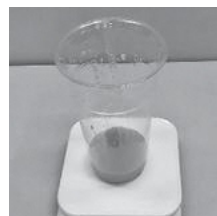
水切り前
288g



生ごみを
しぼる！



水切り後
237g



水切り前に比べ、
水分が51g 含ま
れていました！

ごみ袋に水が溜まっていますか？



ごみ袋に入れる前に生ごみをひとしぼりするだけで、
10%以上のごみ減量とごみ袋の節約につながります！

例えば各家庭で1日に51gずつ、
1年間ごみの減量を行うと…

・1日51g×365日＝約18kg

・約18kg×約6300世帯＝

年間約113トンのごみの減量が
可能です。

※各ご家庭での「3つのきる」
にご協力をお願いします



令和6年度から森林環境税が導入されます

個人町・県民税の均等割は、東日本大震災復興基本法に基づき、平成26年度からの10年間にわたり、臨時的に年額1,000円が引き上げられ、賦課徴収されてきました。この臨時的措置が終了し、令和6年度から新たに森林環境税が導入されます。森林環境税は、国内に住所を有する個人に対して課税される国税です。個人住民税均等割の枠組みを用いて年額1,000円／人を市町村が賦課徴収します。

個人町・県民税均等割及び森林環境税		令和5年度まで	令和6年度以降
国 税	森林環境税	—	1,000円
県民税	個人住民税（均等割）	1,500円	1,000円
町民税		3,500円	3,000円
計		5,000円	5,000円

◆森林環境税について

森林環境税は、その税収は全額が森林環境譲与税として都道府県・市区町村へ譲与されるしくみとなっています。

森林環境譲与税は、森林環境税及び森林環境譲与税に関する法律に基づき、市町村においては間伐等の「森林の整備に関する施策」と人材育成・担い手の確保、木材利用の促進や普及啓発等の「森林の整備の促進に関する施策」に充てることとされています。

◆森林環境税に関する問合せ先

- ・森林環境税について 税 務 課（内線233）
- ・森林環境譲与税の用途について 産業振興課（内線279）



令和6年度の保育所新規利用申込みを受付開始

◆問合せ先 健康づくり課（健康増進センター内） ☎64-1770

受 付 期 間	・ 4月利用開始 令和5年12月1日（金）～12月28日（木） ・ 5月以降の利用申込みも随時受付（入所月の前々月末日まで）		
入 所 基 準	・ 就労・妊娠/出産・求職活動・就学・災害復旧 ・保護者の病気や障害 ・ 虐待/DVのおそれがある ・同居又は長期入院している親族の介護、看護 ・ その他町が認める場合		
提 出 物	必要書類は健康づくり課（健康増進センター内）で配布 ①保育所入所申込書 ②教育・保育給付認定（現況届）申請書 ③就労証明書（父母及び65歳未満の祖父母を含む同居者） ④その他必要に応じて提出 ・ 求職証明書・在学証明書等（保護者が学生の場合） ・ 母子健康手帳の写し・身体障害者手帳の写し 等		
保 育 必 要 量	標準時間	1か月の就労時間が120時間以上	
	短 時 間	1か月の就労時間が48時間以上120時間未満	
保 育 料	・ 父母の令和5年度町民税課税額で算定 ・ 3歳児クラス～5歳児クラス、0歳児クラス～2歳児クラスの非課税世帯の子どもは保育料無償（行事費、食費等は保護者の実費負担） ※未申告の方は住民税申告(令和4年中)が必要		
保 育 所 一 覧	野辺地保育園	64-2859	野辺地町字観音林前田8-4
	ともいき保育園	64-2472	野辺地町字寺ノ沢38-4
	たけのこ保育園	64-4302	野辺地町字荒田ノ沢1-2
	わかば保育園	64-4338	野辺地町字田挟沢3-4

マイナンバーカード休日交付窓口を開設します

◆電話予約・問合先 町民課 戸籍・住基担当（内線237）

平日にお仕事や学校などで来庁が困難な方のために、マイナンバーカードの休日交付窓口を開設します。マイナンバーカードの交付や電子証明書の更新ができますので、ぜひご利用ください。
※予約者優先での対応となりますので、できるだけ事前の電話予約をお願いします。

◆開設日 12月9日（土）、1月13日（土）、2月11日（日）、3月10日（日）

◆受付時間 9時から11時半まで

◆開設場所 町民課（役場正面向って、右側の入り口からお入りください）

◆必要書類 個人番号カード交付通知書（はがき）、本人確認書類（免許証等の顔写真付きのもの1点、又は健康保険証、年金手帳、各種医療費受給資格証等2点）、通知カード、住民基本台帳カード（持っている方のみ）

※マイナンバーカード休日交付窓口について、窓口の混雑が解消されてきたことを踏まえ、12月以降は休日交付窓口の開設を月1回とさせていただきます。予めご了承ください。

宝くじ助成金で災害救助用資機材を整備

駅前自治会自主防災組織では「コミュニティ助成事業（※）」を活用し、防災備品保管庫や防災救助用具セット、折りたたみ式リヤカー等の「防災備品」を整備しました。

防災備品を整備したことにより、災害発生時に地域住民を迅速かつ安全に避難誘導ができ、傷病者が出た場合でも避難支援等ができるようになりました。

※「コミュニティ助成事業」とは、一般財団法人自治総合センターが、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動に必要な備品や集会施設の設備等に対して助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するために進めている事業です。



本助成金を活用して整備した、防災備品保管庫や災害救助用具セット



令和5年度自衛官等採用案内

種 目	資 格	受 付 期 間	試 験 期 日	処 遇	試験場所
自衛官候補生 (任期制)	18歳以上33歳未満の方	年間を通じて行っております。	別途連絡します。	[初任給] 月額：184,300円(高卒) 月額：193,900円(大卒)	
陸 上 自 衛 隊 高等工科学 校生徒	推薦 男子で中卒（見込）17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者	令和5年10月1日～12月1日	令和6年1月6日～8日 ※1	[生徒手当] 月額：106,900円	別途連絡します。
	一般 男子で中卒（見込）17歳未満の者	令和5年10月1日～令和6年1月5日	<1次試験> 令和6年1月13日・14日 ※1 <2次試験> 令和6年1月25日～28日 ※1		

※1 試験日については、いずれか1日を指定されます。 ◎ 細部は下記までお問い合わせ下さい。

※2 学部については、理学部、工学部に類する学部も応募資格に該当する場合があります。
処遇については、令和4年4月現在のものです。

☎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

個別相談QR



三沢募集案内所
instagram



★個別に相談に応じます。
QRコードから申し込み

年末年始の休館・休業のお知らせ

施設名	休館・休業日
役場 (☎64-2111)	12月29日(金)～1月3日(水)
中央公民館 (☎64-3054)	12月29日(金)～1月3日(水)
馬門公民館 (☎64-9326)	
あったかハウス「まかどの森」 (☎64-0778)	
図書館 (☎64-2195)	
歴史民俗資料館 (☎64-9494)	12月29日(金)～1月3日(水) ※12月28日(木)は図書館休館。
町立体育館 (☎64-1459)	※12月28日(木)は下記施設の閉館時間が17時となります。
勤労青少年ホーム (☎64-9657)	「町立体育館」
青少年体育センター (☎64-9657)	「勤労青少年ホーム」
屋内温水プール (☎64-9777)	「青少年体育センター」
児童館 (☎64-3106)	「屋内温水プール」
クリーン・ペア・はまなす (☎68-2508)	12月29日(金)～1月3日(水)
一般廃棄物最終処分場 (☎64-0139)	12月31日(日)～1月3日(水) (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)
	12月31日(日)～1月3日(水) (対象廃棄物：不燃ごみ)

◆各種証明書の交付

役場の業務は、12月29日(金)から1月3日(水)まで休業となります。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、お早めに申請をしてください。

◆婚姻届等の戸籍届出

年末年始に婚姻届の提出を予定している方は、12月28日(木)までに提出書類等のご相談・問合せをお願いします。

◆問合先

町民課(内線239)

中学生ハンドボール 青森県選抜チーム(男子) 東北ブロック予選会準優勝&全国大会出場



代表メンバー3名が町長と教育長に、東北大会の成果と全国大会への意気込みを報告しました。

「第32回U-15ジュニアセレクトカップ
ハンドボール大会」

会期：12月23日～

会場：Y G K ドーム (徳島県)

◆中学生青森県選抜チーム(野辺地中学校所属)

中村 琉牙さん、三浦 憧矢さん 3年

角谷 文哉さん 2年

木製机・椅子の無償譲渡を行います

◆問合先 学校教育課
☎64-2119

野辺地中学校旧校舎で使用していた木製の授業用机、椅子を無償で譲渡します。ご希望の方は、問合先までご連絡ください。



- ・在庫 机320台、椅子370脚
※長年授業で使用していたため、傷や穴等あります。
- ・保管場所 旧木明小学校
- ・引渡方法 保管場所で引渡
- ・最終募集期限 12月22日(金)

としよだより

(12月)



☎64-2195

【図書館イベント】

●朗読の会「秋桜」
7日(木) 10時～
定例会(中央公民館)

●英会話クラブ
13日・20日(水)
15時～16時(中央公民館)
講師・A・L・T(外国語指導助
手) ほか

●ブックスタート
13日(水) 9時半～
(7か月児健診・健康増進セ
ンター)

●ヨチヨチおはなし会
21日(木) 10時半～
対象: 3歳未満児(図書館)



おはなし工房

日時: 12月16日(土) 14時15分～
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会
ところ: 視聴覚室
参加料: 無料
定員: 8名
※要申込み
申込先: 図書館



ミニクリスマスリース

図書館おすすめの新着本(入荷予定本)

書 名	著 者 名
喫茶おじさん	原 田 ひ 香
アンと幸福	坂 木 司
なれのはて	加 藤 シゲアキ
歌われなかった海賊へ	逢 坂 冬 馬

本 の 展 示

クリスマスの本展 12/1(金)～24(日)

図書館の利用者カードが新しくなります

12月1日(金)から利用者カードが変更となり、有効期限が3年間となります。

当図書館を利用される方は、生年月日、現住所などを確認できる身分証明書(運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証、学生証など)をご持参の上、所定の手続きをお願いします。

※小学生以下は、できるだけ保護者の方が申込みください。

※小学生が1人で申込みの場合には、本人の氏名・生年月日・現住所・電話番号・保護者の氏名が確認できる資料をお持ちください。

※町外から野辺地町内の事業所に通勤されている方は、通勤を確認できる資料を一緒にご提示ください。

※上十三地区以外にお住まいの方は、青森県内共通利用券をご持参ください。

※28日は、館内整理日のため休館します。

今月の休館日
4日(月)、11日(月)、
18日(月)、25日(月)、
28日(木)

野辺地町立
図書館
QRコード



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!!

令和5年10月末の交通人身事故発生状況(野辺地警察署)

区分	令和5年						昨年			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
町村別												
野辺地町	3	0	3	13	0	17	14	1	14	-1	-1	+3
横 浜 町	2	0	4	10	1	13	4	0	7	+6	+1	+6
六ヶ所村	1	0	1	9	1	29	17	1	29	-8	+0	+0
合 計	6	0	8	32	2	59	35	2	50	-3	+0	+9

町長コラム

『未来につなげる幸せを創る』

NO30. 「今年1年を振り返って」

こんにちは。町長の野村です。

師走です。師も走っていますが、私もみんなも走っています。忙しい年の瀬を迎えそうです。ここで今年を振り返ってみようと思います。

春に新型コロナの制約が緩和され、様々な行事がいつもどおり行われるようになってきました。春まつりやホタテ駅伝大会には多くの参加がありました。小・中学校の運動会もまだ短縮版ではありましたが、元気いっぱいのパフォーマンスを見せてくれました。

夏には祇園まつりを催行できました。海上渡御を含む完全な形でできたことは、各祭典部や関係者の皆さんの熱意と奮闘の賜物と感

じ入りました。

また、県民駅伝では公道でのレースに戻り、町の部2位と14年ぶりの好成績をあげ、多くの方々と喜び合いました。

その他、スポーツ競技ではハンドボール、空手道、レスリングなど全国の大会に出場を果たしています。吹奏楽も頑張っています。

催しの挨拶のはじめに「4年ぶり」という、まくら言葉のように話し始めることがあります。私には初めてのことが多くありますが。

あらたまの年が町民の皆さんにとって実り多いものになりますように。良い年をお迎えください。



地域おこし協力隊コラム その29 『大好きな野辺地町』

皆さんまいどです。

地域おこし協力隊の横井さくらです。

今年も野辺地町でようさん学ばせていただきました。

特産物の葉つきこかぶやホタテ、かわらけつめい茶のことや、他のたくさんの農・海産物や長芋、お米や海の模様、釣りのこと。

郷土料理や家庭料理、お店の味、言葉【お気に入り、かあけえ（食べて）と〇〇してける（～してちょうだい）】、おもしろい優しい人柄や日常生活、子どもたちの元気さ、お盆の珍しい風習や文化、お祭り、町外イベントでのお客さんの反応やら…

まだまだ書ききれへんのですが興味深いもんばかりやねん！ここで経験したもん、

ぜんぶ宝物ですねん。

ほんまにみなさんいつもおおきに。

大好きな野辺地町の魅力伝えたいと思って商品開発した、特産物を使ったコロッケやグラタンも順調に関西に出荷したり、ふるさと納税で全国の方が注文してくれはって、野辺地町の良さ少しでも紹介できてるかなあ思ったら、ほんまにありがたくて嬉しいですねん。これからも頑張りますので、よろしゅうおたの申し上げます。



イベントやふるさと納税でPRやでえ

☑ 1から身につける CAD 設計

未経験 OK

☑ 年間休日 121 日

土日祝休み

☑ 業界最大手グループ企業

充実の福利厚生

正社員、パート社員募集

〒039-3131 青森県上北郡野辺地町野辺地 26-1

ワイリングCADテック株式会社





【写真①】ホタテの水揚げ

撮影：1957（昭和32）年

かつては獲れたホタテは藁の袋（カマス）に入れていました。スコップで豪快に入れていきます。



【写真②】計量の様子 撮影：1957（昭和32）年

水揚げしたホタテを竹かごに入れて計量している様子。かごの重さは約40～45kgで、竿ばかりで計量しています。



【写真③】加工風景 撮影：1959（昭和34）年

獲れたホタテの半数は生のまま青森方面へ、もう半数は加工され東京方面へ出荷されました。

【解説】
野辺地の特産品であるホタテは、古くは江戸時代から特産品として有名でした。江戸時代に書かれた記録の中に「此の辺には帆立貝の名産あり」という記述や、明治天皇が東北御巡幸の際に、帆立貝等の海産物をご覧になったという記載もあります。そして現在町のホタテは、商標登録されている野辺地特産品「ぢまきほたて」を筆頭に国内外へ広く出荷されています。さて主要な産業のホタテには、実は先人の努力の歴史が詰まっています。

江戸（昭和初期）までは自然発生したホタテを獲る漁が行われ、海底に帆立貝の層をなしているといわれるほど豊漁が続いたホタテ漁ですが、1930年代には漁獲量が減少。これまでの乱獲等により不漁が続きます。そこで安定的なホタテ漁を行うため、昭和40年代から養殖業が広がります。昭和43年1月号で『再びよみがえるホタテの町に・増殖、軌道にのり水揚げ高ふえる』と特集が掲載され、漁協による稚貝放流や計画的な漁獲によって、前年度水揚げ高に比べて6倍とい

う大幅な伸びを見せたと紹介されています。その後、ホタテは町の特産品としての地位を確立し、当町のふるさと納税の返礼品としても提供されています。ホタテには町の水産業に関する歴史が詰まっているので、味も美味しさと共に、町を広く知ってもらおう資源としてPRしていきたいですね。資料館では、民俗展示の中でホタテ漁の展示も行っています。野辺地の水産業史を知りたい方は、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。（文責・資料館 山崎）

【野辺地のホタテ】：野辺地町の特産品。少なくとも江戸時代から野辺地の名物として有名。ホタテは江戸（昭和初期）までは天然発生したものを底見や桁綱などで漁獲していたが、乱獲等の影響により漁獲量は減少。その後漁獲量を増やし安定させるため、1967（昭和42）年頃からホタテ養殖が導入された。現在は地まき養殖や耳づり養殖が行われており、特産品として各地に出荷されている。なお、町名譽町民・野村七緑氏はホタテ養殖の第一人者。

歴史コラムかわら版

—ちょっと昔の野辺地町を写真で紹介—

「歴史コラム・のへじ典」ワークショップ開催

資料館が11月23日、中央公民館で、広報のへじで連載している歴史コラム「のへじ典」ワークショップを開催しました。

このワークショップは、資料館に所蔵されている昔の写真や広報のへじを使いながら、昭和期を中心とした町の出来事を紹介しました。

その後参加者は、町の特産品や文化財をモチーフにしたオリジナルスタンプを用い、オリジナルトートバッグを作成しました。



【写真】スタンプをトートバッグに押す参加者



町の ほけん だより

問合先
健康づくり課(健康増進センター内)
住 所：前田5番地2
TEL：64-1770
FAX：64-8083

* 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 木曜日(祝日除く) ◆時 間 8時半～17時
☎ 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 12月11日(月)、22日(金)
1月10日(水)、26日(金) ※申込み不要。
◆場 所 健康増進センター 時間内にいつでもどうぞ。
◆時 間 13時～15時

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

町では、今年も高齢者インフルエンザ予防接種の料金を一部助成します。

◆対 象：昭和33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9月下旬に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：11月1日～12月31日

◆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1,000円を町が助成します。

12月1日は世界エイズデー ～保健所ではエイズの相談・検査ができます～

世界エイズデーの今年のキャンペーンテーマは「このまちで暮らしている。私もあなたも。12月1日は世界エイズデー」です。HIV・エイズに関する正しい知識を得て、「予防、検査、治療、支援、理解」に努めましょう。

そのためには、検査を受け、感染を早期に発見することが重要です。感染が心配な方は早めに検査を受けましょう。保健所では、匿名・無料で検査を受けることができます。

詳しくは電話又は青森県庁HP「相談・検査(青森県STOP AIDS)」

※下記の最寄保健所では、専用電話のほかインターネットによる予約を受け付けています。

上十三保健所 0176-23-8450(エイズ相談専用電話)

健康づくりワークショップのお知らせ

町で受診の多い病気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。ワークショップは、講義や軽い運動、簡単な調理などの体験型の内容でおこないます。

テーマ	月 日	時 間	内容【計測 講義 軽運動 簡単料理】	料 金
高血圧予防・改善	1月31日(水)	10～12時	●簡単ストレッチ ●減塩だからおいしい料理	300円
脂質異常症予防・改善	2月27日(火)	//	●○○しながら運動 ●食物せんいを豊富に取り入れる料理	//

○開催場所：健康増進センター ※調理したものは持ち帰りになります。

○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

○対象：おおむね30～74歳までの国民健康保険加入者 ○健康づくりポイント制度の対象です。

○全回定員は先着8名です。 ※高血圧の回では、自宅で作った汁物の塩分を測定できますので、当日の朝作った汁物をご持参ください。



野辺地町 こそだて応援ステーション

ふわふわ だより

問合せ先

健康づくり課（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



* 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時半～17時	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)	木曜日 (祝日を除く) 8時半～17時	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

～子どものスキンケア～

子どもの肌の特徴

- ・皮膚が大人の半分ほどの厚さです。
- ・水分と皮脂がとて少なく、乾燥しやすいです。
- ・バリア機能が弱く、肌トラブルが起こりやすいです。



子どもの肌トラブルを防ぐために

「石けんで洗う」ことと「保湿剤をぬる」ことをセットで行うことが大切です。

スキンケアのポイント

①刺激の少ない石けんを選

び、たっぷりの泡で洗います。

※ガーゼやタオルは刺激になるので使わず、素手で洗いましょう。

②きれいに洗い流し、乾燥したタオルで拭いたら、できるだけ早く保湿剤を塗りましょう。

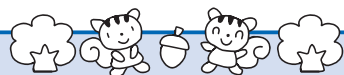


保湿剤の量の目安

3歳未満：全身で小さじ1杯分

3歳～5歳：全身で小さじ1.5杯分

※ティッシュペーパーが1枚貼り付くくらいのベタベタ感が目安です。



12月の保健カレンダー



日	事業名（対象者）	開始時間	場 所	備 考
4	3歳児健診 (R 2年3月5日～R 2年6月4日)	9時	健康増進センター	対象者には個別通知します。
8	5歳児健診 (H31年1～3月生まれ)	9時半	健康増進センター	対象者には個別通知します。
13	7か月児健診 (R 5年5月生まれ)	10時	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 (R 5年2月生まれ)	13時半		
	1歳児健診 (R 4年12月生まれ)	13時半		
	みんなのこども相談 (出生～就学前まで)	14時		前日までに申込が必要です。

※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で発行します☆

町の掲示板



参加無料！

【東奥日報ビジネスセミナー活用講座】

- ◆日時 12月16日（土）14時～15時半
- ◆内容 「コラム・論説記事を楽しもう」
- ◆講師 東奥日報社論説編集委員会
副委員長 若松 清巳氏
- ◆場所 野辺地町中央公民館
- ◆定員 30名
- ◆締切 12月10日（日）
- ◆申込方法 メール又は電話で、事前予約をお願いします。
- ◆申込・問合せ先
文化の森（西村）
☎050-7110-6564
bunkanomori.noheji@gmail.com

野辺地町委託事業

参加無料！

🍊オレンジメモリーカフェ はまなす🌸

- ◆日時 12月15日（金）13時半～15時
- ◆内容 ・ミニ講話
「知っていますか、
野辺地町の福祉サービス」
・作品づくり ・相談コーナー
- ◆場所 馬門公民館
- ◆対象 認知症の方、その家族、地域住民
- ◆注意事項 ①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近隣地域の感染状況により中止になる場合があります。
- ◆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

【ノルディックウォーク&大人の水泳教室】

- ◆日時 ・水泳教室（サン・ビレッジのへじ）
12月7日（木）13時～
・ノルディックウォーク（愛宕公園集合）
12月15日（金）9時～
- ◆内容 ノルディックウォーク及び
水泳での有酸素運動
- ◆対象 町内在住の方
- ◆定員 若干名
- ◆持ち物 ポール、飲み物、
スポーツ安全保険料（初回のみ）
- ◆申込・問合せ先
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

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
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。

（10月受付分）町民課

おたんどつ
あめでとつ

佐藤 柳ちゃん（徳仁）金沢町
上平 音羽ちゃん（和希）駅前2
菊地穂乃佳ちゃん（祐平）駅前1
笹原さくらちゃん（雄二）駅前2
中村 海音ちゃん（宗之）馬門1

鳥谷部國男さん（79）八幡町
高田 トシさん（92）中袋町
馬場末太郎さん（91）有戸
八木橋六三郎さん（95）中袋町
本間 石松さん（76）馬門1
中村 健吉さん（83）上袋町
高山 あささん（86）木明
横濱 たかさん（93）馬門1
太田 健也さん（41）松ノ木平
林崎 光子さん（84）有戸
大久保忠彦さん（86）松ノ木平
福田 信子さん（80）駅前2
安田 大美さん（80）新町
荒谷 ミサさん（94）川目
入谷 政美さん（87）金沢町
荒谷 憲二さん（72）東北町

老人憩いの湯



老人福祉センター

- ◆開設日：12月4日（月）、11日（月）、
18日（月）、25日（月）
- ◆時間：10時～14時

有戸地区はまなす

ふれあいセンター

- ◆開設日：12月4日、7日、11日、14日、
18日、21日、25日
- ◆時間：10時半～14時45分

※送迎はありませんのでご注意ください。ま
た、ご利用の際は感染症対策にご協力く
ださい。

おくやみ申し上げ
ごめいふくを
祈ります。



定住自立圏
観光ガイド
QRコード

・問合先
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

★十和田市

◆上十三・十和田湖広域定住自立圏 男女共同参画講演会

「男女共同参画」を知る
・日 時 12月20日(水) 13時半～15時
・場 所 十和田市民交流プラザ「タワーレ」
・内 容 「昔は「女は家庭、男は仕事」だったけど、今は「女は家事・育児・仕事、男は仕事だけ」？」など、日頃「男女共同参画」に対して感じている疑問を解消してみませんか。

・問合先 十和田市総務課
☎0176-51-6702
FAX 0176-22-5100

◆アーツ・トワダ ウィンターイルミネーション

・日 時 12月15日(金)～令和6年2月14日(水)
16時半～21時
(※初日は17時50分から点灯式)
・場 所 十和田市現代美術館アート広場
・内 容 青く輝く光の絨毯と、いつもと違った表情を見せるアート作品をお楽しみください。
・問合先 十和田市商工観光課
☎0176-51-6772

◆冬の奥入瀬渓流水瀑ツアー

・日 時 12月15日(金)～令和6年3月10日(日)
(※除外日あり。コースにより異なります。)
・場 所 ★コース① 十和田市街地発着
冬の奥入瀬水瀑ナイトツアー
★コース② 七戸十和田駅発着
冬の奥入瀬ネイチャーガイドツアー(昼運行)
★コース③ 十和田湖温泉発着
冬の奥入瀬水瀑ナイトツアー
・内 容 冬の奥入瀬渓流を楽しめる三つのコースを設定し、夜は幻想的なライトアップ、昼は白銀の世界をご覧いただくことができます。
・問合先 一般社団法人十和田奥入瀬観光機構
☎0176-24-3006 (9時～17時)

冬の除雪中の事故などに 注意しましょう！

◆問合先 防災管財課(内線228)

命を守る除雪中の事故防止10箇条

- ☑作業は家族、となり近所にも声かけて2人以上で！
- ☑建物のまわりに雪を残して雪下ろし！
- ☑晴れの日ほど要注意。屋根の雪がゆるんで！
- ☑はしごの固定を忘れずに！
- ☑エンジンを切ってから！除雪機の雪詰まりの取り除き
- ☑低い屋根でも油断は禁物！
- ☑作業開始直後と疲れたころは特に慎重に！
- ☑面倒でも命綱とヘルメットを！
- ☑命綱、除雪機など用具はこまめに手入れ・点検を！
- ☑作業のときには携帯電話を持っていく！

【出典：内閣府 防災情報のページ

<https://www.bousai.go.jp/setsugai/index.html>】

空き家の管理は適切にしましょう

暴風や降雪などにより、屋根や外壁が飛んだり、ガラスが飛散したりする可能性があります。最悪の場合、建物が倒壊して歩行者や隣の建物に被害が生じる場合がありますので、本格的な冬シーズンが到来する前に適切な準備をしましょう。



町のカレンダー

日 曜	行 事 名
1 金	
2 土	
3 日	
4 月	健：3歳児
5 火	相：特設人権
6 水	12月定例会
7 木	12月定例会
8 金	12月定例会 相：弁護士 健：5歳児
9 土	休日開庁(マイナンバーカード交付など)
10 日	
11 月	傾聴サロン
12 火	
13 水	健：7か月・10か月・1歳 相：みんなの子ども相談
14 木	
15 金	

日 曜	行 事 名
16 土	図：おはなし工房 児：クリスマスケーキ作り
17 日	
18 月	
19 火	
20 水	相：年金 児：歯のブラッシング指導
21 木	図：ヨチヨチおはなし会
22 金	傾聴サロン 児：避難訓練
23 土	スポーツ施設無料開放(町内小中学生対象) ～1月14日 あったかハウス「まかどの森」～3月10日
24 日	高校生学力向上短期講座 ～28日
25 月	
26 火	
27 水	児：大掃除
28 木	図：館内整理(休館)
29 金	役場年末休業 ～1月3日まで
30 土	
31 日	

※ 図：図書館 め：納期限 健：健診児 児：児童館 相：相談

ぼくたち わたしたちの
歯 ピカピカ だよ♪



よしだ かなと
吉田 哉翔くん



きむら あやな
木村 絢七ちゃん



さとう いちろう
佐藤 一翔くん



いたばし やえ
板橋 弥永ちゃん

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



♪ 第53回野辺地町小中学校音楽交歓会



第53回野辺地町小中学校音楽交歓会が10月31日、野辺地小学校体育館で4年ぶりに開催されました。

音楽交歓会では、野辺地小学校と若葉小学校の5・6年生、野辺地中学校吹奏楽部、野辺地カトリック幼稚園の園児が合唱や演奏を披露しました。

会場にいた児童や生徒、園児たちは他校の合唱や演奏に聞き入り、演奏後には温かい拍手を送っていました。



おいしい! 減る脂~♪
カンタン料理
その114



チキンのトマト煮

【管理栄養士のコメント】

トマトの缶詰を使った簡単なトマト煮です。ハーブを入れたり、粉チーズをかけたりしてアレンジを楽しんでください。

【栄養価 1人分】

エネルギー 200 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.2 g 炭水化物 6.5 g 塩分相当量 0.9 g

材料 4人分

- ・鶏もも肉 (一枚) 300 g
- ・塩、コショウ 少々
- ・小麦粉 小さじ1
- ・玉ねぎ (1/2個) 100 g
- ・しめじ (1パック) 100 g
- ・にんにく 1かけ
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・トマト水煮缶 1/2缶
- ・塩 小さじ1/2

作り方

1. 鶏もも肉は一口大に切り塩コショウを少々ふり、小麦粉をまぶす。
2. 玉ねぎとにんにくは薄切りにし、しめじはほぐしておく。
3. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ弱火で熱し、香りがたったら1を炒める。
4. 鶏肉の色が変わったら、玉ねぎとしめじを入れ炒め、しんなりしたら、トマト缶と塩を入れて煮る。

*お好みで、バジルやオレガノを入れると風味がよくなります。粉チーズをかけてもおいしいです。