

広報
報



2024

第778号

2月号



【特集】

- ・ 令和6年 二十歳を祝う会
- ・ 令和6年 善行表彰



Nohji Town 未来につなげる幸せのまち のへじ

表紙：笑顔で友人と再会
(令和6年 二十歳を祝う会)

特集

令和6年二十歳を祝う会



令和6年二十歳を祝う会が1月7日、中央公民館で行われ、家族ら多くの人達が新成人の門出を祝いました。

式には、対象者83人のうち60人が出席し、艶やかな振袖やスーツに身をまとい、久しぶりに再会した友人たちとの記念撮影や会話に花を咲かせていました。

祝う会では、町民憲章を佐伯匡哉さん、久保空司さん、横濱明加さん、三間咲良さんが朗読しました。

野村町長は「明日の社会を築く皆さんが、その自負と情熱を持って今後の人生をしっかりと歩まれることを期待する」と式辞を述べました。

また、出席者一人一人が登壇して近況や将来の夢を発表し、町長から記念品が贈呈されました。

最後に、出席者を代表して敦賀心さんが「チャンスを掴むため、努力は無駄にならないと信じて強い意志で歩み続ける」と誓いのことばを述べ、大人としての第一歩を歩み始めました。



令和6年野辺地町善行表彰の授与式が1月4日、中央公民館で行われました。授与式は、この日開催された新年祝賀会に先立って行われ、社会的功労のあった方々に、野村町長から感謝状と記章が贈呈されました。



西 舘 孝 司 様

長年にわたり消防団活動に精励し、公益と民生の安定に尽力され、令和5年春の叙勲において瑞宝単光章を受章されました。



大 湊 一 郎 様

長年にわたり消防団活動に精励し、公益と民生の安定に尽力され、令和5年春の叙勲において瑞宝双光章を受章されました。



荒 川 和 久 様

長年にわたり消防行政に精励し、公益と民生の安定に尽力され、第41回危険業務従事者叙勲において瑞宝双光章を受章されました。



野 澤 秀 樹 様

長年にわたり灯台監視協力者として航海の安全に尽力され、令和5年秋の叙勲において瑞宝単光章を受章されました。



赤 川 春 雄 様

長年にわたり国の防衛と安全の維持に尽力され、第40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。



高 田 光 雄 様

長年にわたり交通安全思想の普及高揚に尽力され、令和5年度青森県褒賞を受章されました。



野 坂 隆 様

長年にわたり学校教育の振興発展に尽力され、令和5年度高齢者叙勲において瑞宝双光章を受章されました。



田 中 隆 徳 様

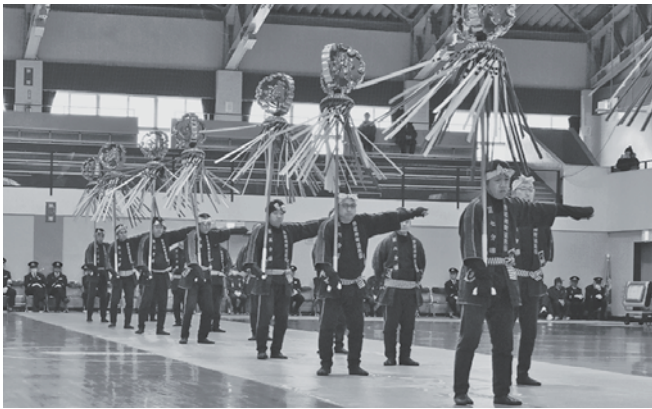
長年にわたり国の防衛と安全の維持に尽力され、第41回危険業務従事者叙勲において瑞宝単光章を受章されました。

特 集

令和6年善行表彰
受章おめでとう
ございます

※ 順 不 同

野辺地町消防出初式



団員によるまとい振り

1月6日、町立体育館で令和6年野辺地町消防出初式が行われ、横濱豊団長ほか団員・消防署員約120人が参加しました。

町長は訓示で、「日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震等の大規模災害へ備え、防災体制の更なる充実が必要である」と防災への協力を呼びかけました。

飲んで応援！！ 県産牛乳の消費拡大をPR



県産牛乳の消費拡大PRを行った天間代表理事専務（右）と村山代表理事常務（左）

ゆうき青森農業協同組合（天間代表理事専務）が1月5日、県産牛乳の消費拡大PRのために町長を表敬訪問しました。

日頃から、優れた栄養成分をバランスよく含んだ県産牛乳を飲んで健康維持に努めましょう。



青森銀行びわの会（熊谷正志会長）様から、町政運営のために222,536円



みちのく会（久保田重光会長）様から、小学校低学年の教育振興のために226,292円

町へのご寄附 ありがとうございました

各種事業の貴重な財源として有効に活用させていただきます。



社会福祉法人おさなご（瀧野道子理事長）様が運営する「たけのこ」「わかば」保育園の職員の皆さまから、児童福祉事業のために7万円

◆問合先
介護・福祉課

◆問合先
資金のご協力をお願いします。

◆問合先
日本赤十字社青森県支部で、災害・紛争などから命を守り、苦痛を軽減する活動をはじめ、平時は教育現場や自治会などで防災・減災の講習会やボランティア活動などを展開しています。

日赤野辺地町分区分から お知らせ



まちの お知らせ

役場 ☎64-2111

まちの人口

令和5年12月末現在（前月比）	
人口	12,027名（-22）
男	5,624名（-13）
女	6,403名（-9）
世帯数	6,294世帯（-5）

無料相談案内

- 年金相談
（年金全般に関すること）
2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）
2月6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
☎65-1777
- 弁護士無料相談
（民事・一般に関すること）
2月2日（金）14時～
3月1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）
3月19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

（健康増進センター内）
☎65-1777

後期高齢者医療 医療費通知書のお知らせ

医療費通知書は、ご自身の受けた医療の状況を知っていただくために年1回お送りするお知らせです。令和5年1月から12月診療分の医療費通知書は、2月末に発送します。

確定申告にご利用される方には、令和5年1月から11月診療分が記載された医療費通知書を発行することができますので、2月1日から設置するコールセンターへ、被保険者番号がわかるもの（被保険者証等）をご用意の上でご連絡ください。

コールセンターの電話番号は、1月中旬頃に青森県後期高齢者医療広域連合のホームページに

掲載するほか、町民課窓口に掲示します。

◆問合先 青森県後期高齢者医療広域連合
☎017-721-3821

再募集 国保・脳検診 （2・3月分）

町では、野辺地町国民健康保険の加入者を対象に国保・脳検診を実施しておりますが、2・3月募集分に若干の空きがあり申込みできます。

◆受付期間 2月1日（木）～
◆受付人数 若干名
◆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（申込みが多数の場合は、初めて受診される方を優先します。）

◆申込・問合先
町民課（内線241）
※電話での申込みもできます。

国民年金保険料は全額が 社会保険料控除の対象です

令和5年中（令和5年1月1日から12月31日）に納められた国民年金保険料（過去の年度分や追納された保険料も含みます）は、所得税法及び地方税法上、社会保険料控除の対象となり、その年の課税所得から控除されます。

◆個人負担金 3,000円
◆実施期間 2・3月
（毎週火・木曜日）
◆実施医療機関
公立野辺地病院
※場合によっては、検査が受けられない場合がありますので、事前に問合先までご連絡ください。

◆問合先 総務課（内線263）

◆問合先 総務課（内線263）

◆問合先 総務課（内線263）

◆問合先 総務課（内線263）

◆問合先 総務課（内線263）

◆問合先 総務課（内線263）

◆問合先 総務課（内線263）

税の申告は正しくお早めに！

申告相談は2月13日から 中央公民館で行います。

国民健康保険加入者、国民年金の免除申請等をする方、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

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、皆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、税金はなくてはならない大切な財源です。

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(火)から中央公民館で行います(詳しい日程は7ページの表のとおりです)。

申告が必要と思われる方は、忘れずに申告しましょう。

●町・県民税 申告が必要な方

令和6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。

ただし、所得税の確定申告をする方は、町・県民税の申告は

必要ありません。

1. 給与所得のみの方で、次に該当する方

◇勤務先で年末調整していない方

◇年末調整の控除内容に変更のある方

◇医療費控除等の各種控除を受ける方

2. 公的年金所得のみの方で、次に該当する方

◇源泉徴収票の控除内容に変更のある方

◇医療費控除等の各種控除を受ける方

3. 事業所得(営業・農業・漁業等)のある方

4. 不動産所得(地代・家賃等)のある方

5. 配当所得のある方

6. 生命保険一時金、生命保険年金、報酬等を受けた方

7. 譲渡所得のある方

8. 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

9. 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、保険税等の軽減判定を受ける可能性がある方

10. 子ども医療、乳幼児医療などの医療給付を受給される方

11. 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等

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給与や公的年金の源泉徴収票(原本)

③事業・不動産所得のある方は、収支のわかる資料

④医療費控除明細書又は医療費通知書(医療費の領収書の添付又は提示だけで医療費控除を適用することはできません)

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

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

◇農協が発行する販売証明書・出荷伝票

◇生産出荷組合、市場からの清算書・明細等

◇仲買人への販売明細書

◇自家消費、知人・親類等への贈答品はその明細書

⑪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書類をご持参ください。

*令和6年度分町民税・県民税申告書は郵送提出をご利用ください。(申告書は2月中旬に町HPからダウンロードできます。)

※申告が必要か分からない場合は税務課に電話をして確認して下さい。

◆問合先
税務課
☎64-2111

●所得税

令和5年分の所得税の確定申告書作成成会場合は、2月16日(金)から3月15日(金)(土・日は除きます)9時から17時まで十和田税務署にも開設します。

所得税の確定申告については、ご自宅のパソコンやスマホを利用して、国税庁HP「確定申告書作成コーナー」で申告書を作

成できます。

申告が必要な方

●事業所得や不動産所得がある場合

令和5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

令和5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印かん(銀行印)と口座番号



令和6年度町県民税に係る申告相談日程表

月・日 曜 日			区 域	
			午 前 (9:00~11:30)	午 後 (1:00~4:00)
2	10	土		
2	11	日	建国記念日	
2	12	月	振替休日	
2	13	火	下町一区(あ〜こ)	下町一区(さ〜)
2	14	水	枇杷野(あ〜な)	枇杷野(に〜)・上袋町(あ〜そ)
2	15	木	鳴沢	上袋町(た〜)・新町
2	16	金	下町二区(あ〜し)	下町二区(す〜)
2	17	土		
2	18	日		
2	19	月	中袋町(あ〜お)	中袋町(か〜し)
2	20	火	中袋町(す〜つ)	中袋町(て〜ま)
2	21	水	中袋町(み〜)・城内(あ〜え)	城内(お〜た)
2	22	木	えぼし(あ〜と)	城内(ち〜)
2	23	金	天皇誕生日	
2	24	土		
2	25	日		
2	26	月	えぼし(な〜)・木明・目ノ越	明前・蟹田・有戸・琵琶野
2	27	火	川目	下袋町(あ〜お)
2	28	水	下袋町(か〜こ)	下袋町(さ〜た)
2	29	木	下袋町(ち〜ね)	下袋町(の〜む)
3	1	金	下袋町(め〜)・浜町(あ〜さ)	浜町(し〜)・本町
3	2	土		
3	3	日		
3	4	月	八幡町(あ〜と)	八幡町(な〜)・駅前1(あ〜こ)
3	5	火	駅前1(さ〜ほ)	駅前1(ま〜)・駅前2(あ〜し)
3	6	水	駅前2(す〜ほ)	駅前2(ま〜)・馬門2(あ〜く)
3	7	木	馬門2(け〜ほ)	馬門2(ま〜)・松ノ木平(あ〜え)
3	8	金	松ノ木平(お〜の)	松ノ木平(は〜)・金沢町(あ〜え)
3	9	土		
3	10	日		
3	11	月	金沢町(お〜き)	金沢町(く〜す)
3	12	火	金沢町(せ〜な)	金沢町(に〜)
3	13	水	馬門1(あ〜く)	馬門1(け〜ほ)
3	14	木	馬門1(ま〜)・新道(あ〜お)	新道(か〜)
3	15	金	予 備	予 備

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には、確定申告をすれば所得税が還付されることがあります。

- ① 前年も確定申告をしている場合には、その控え
- 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認められる場合
- ③ 予定納税をしている方で、確定申告の所得税額が予定納税額より低い場合

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(木)から3月15日(金)までです。

問合せ先

十和田税務署
0176-23-3151

～困ったときはこちらで解決～

動画で見る確定申告

申告書の作成方法などを動画でご案内！



- ・医療費控除
- ・住宅ローン控除
- ・マイナポータル連携など

確定申告 動画



チャットボット

ご質問を入力いただければ、AIを活用した「税務職員ふたば」が回答！



税務職員ふたば



高額医療・高額介護合算療養費のお知らせ

高額医療・高額介護合算療養費とは、医療保険と介護保険の自己負担額の合計が高額になった世帯の負担を軽減するための制度です。医療と介護の両方のサービスを利用した世帯で、1年間にお支払いした自己負担の合計が基準額を超えた場合に超えた額を支給します（自己負担額はお支払いした額から高額療養費や高額介護サービス費等を除いた額です）。

ただし、超えた額が500円以下の場合には支給対象となりません。

◆計算対象期間

令和4年8月～令和5年7月までの1年間

◆支給申請

国民健康保険に加入している方は、2月上旬頃に町民課から支給申請のお知らせを送付します。

後期高齢者医療制度に加入している方には、2月下旬頃に青森県後期高齢者医療広域連合から支給申請のお知らせが送付されます。

対象と思われる世帯には、申請のお知らせを送付しますので、

届いた方は町民課に申請してください。

◆基準額

70歳未満の方の基準額	
所得区分	自己負担限度額
所得901万円超	212万円
所得600万円超、901万円以下	141万円
所得210万円超、600万円以下	67万円
所得210万円以下	60万円
住民税非課税世帯	34万円

70歳以上の方の基準額	
所得区分	自己負担限度額
現役並み所得Ⅲ	212万円
現役並み所得Ⅱ	141万円
現役並み所得Ⅰ	67万円
一般	56万円
低所得Ⅱ	31万円
低所得Ⅰ	19万円

※計算対象期間中に国民健康保険又は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もありますので、対象になると思われる方はお問い合わせください。

◆問合先

◆国民健康保険

町民課（内線296）

◆後期高齢者医療制度

青森県後期高齢者医療広域連合
0177-211-2393



児童館行事

◆豆まき会

3日（土）10時半～

◆支援拠点事業のへじらんど
おひなさま作り

講師：保育士
21日（水）10時～

◆避難訓練

22日（木）16時～

◆問合先 児童館
064-3106

「公立小川原湖青年の家」の食費改定について

昨今の物価高騰に伴い、4月1日（月）から公立小川原湖青年の家の食費を改訂します。

	一般（※未就学児以外）	
	旧価格	新価格
朝食	360円	400円
昼食	360円	400円
夕食	460円	500円

改定日：令和6年4月1日（月）
※未就学児については1/2の価格



新しく営業許可が必要になった食品があります

左記の食品は、6月からは許可がないと営業できません。直前だと間に合わない可能性があるので、該当する方はお早めに相談してください。

①漬物製造業
漬物を製造する営業または漬物と併せて漬物を主原料とする食品を製造する営業

②水産製品製造業
魚介類その他の水産動物若しくはその卵を主原料とする食品を製造する営業（干物、開き、珍味、塩ウニなど）

※クジラ、カエル、カメなどを含む

③密封包装食品製造業
密封包装食品であって常温で保存可能なものを製造する営業

（他の営業許可業種に該当する食品および厚生労働省令で定めるものを除く）

④食品の小分け業
許可施設で製造された食品を仕入れ、小分けして容器包装に入れ、又は容器包装で包む営業

（調理や小売販売における小分けは対象外）

⑤液卵製造業

鶏卵から卵殻を取り除いたものの製造（小分けを含む）をする営業

⑥そうざい製造業
喫食するには購入者等による最終調理が必要な、そうざい半製品も許可対象

◆問合先
上十二保健所生活衛生課
0176-2314261

「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めます。

◆日時 2月17日（土）10時～16時

◆場所 信用生協 青森事務所（青森市安方1-3-15 小田島ビル3階）

◆対象の相談

①お金の問題
（多重債務問題など）

②遺産相続

③不動産売買

④税金等公共料金の滞納

⑤DV・離婚問題

⑥その他くらしに関する悩み事

◆相談料 無料

※事前の予約が必要です。

◆予約・問合先

信用生協 青森事務所
0120-1102-143

令和6年度 交通災害共済加入者募集

◆問合せ 防災管財課（内線228）

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（★印参照）
- ◆会費 1人 350円
- ◆共済期間 令和6年4月1日 ～ 令和7年3月31日
※令和6年2月1日（木）から受付を開始します。
共済期間中は、いつでも加入できます。

家族で加入しましょう
1日 1円
年間1人 350円

★団体加入は、下記団体等で受付しています。

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		

※団体加入とは 10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。新規で団体加入の取りまとめを希望される代表者は、問合せまでご連絡下さい。



令和6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
一般幹部候補生	一般 令和7年4月1日現在22歳以上26歳未満の方 (修士課程修了者は28歳未満の方)	令和6年3月から開始予定	<1次試験> 令和6年4月予定※ <2次試験> 令和6年5月予定※ <3次試験>（飛行要員のみ） 令和6年6月予定※	[初任給] 大学修了者 月額：255,400円	別途連絡します。
歯科・薬剤科幹部候補生			<1次試験> 令和6年4月予定※ <2次試験> 令和6年5月予定※	大学院修了者 月額：259,400円	
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	令和6年3月から開始予定		[初任給] 月額：184,300円（高卒）	
自衛官候補生（任期制）		年間を通じて行っております。	別途連絡します。	月額：193,900円（大卒）	
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（国家免許資格等の細部についてはお問い合わせください。） 一般 18歳以上34歳未満の方	令和6年1月から開始予定	令和6年4月予定※	[身分] 非常勤特別国家公務員 [教育訓練招集手当] 日額：8,800円	

※ 試験日については、別途指定されます。◎ 細部は下記までお問い合わせ下さい。
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



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

登録統計調査員を募集しています！

◆問合せ先 企画財政課（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に従事して下さる方（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か月前に、町から調査活動を依頼します。

◆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（企画財政課で配布又は町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。

◆報酬

- ・報酬あり
- ※各調査、調査期間によって異なります。

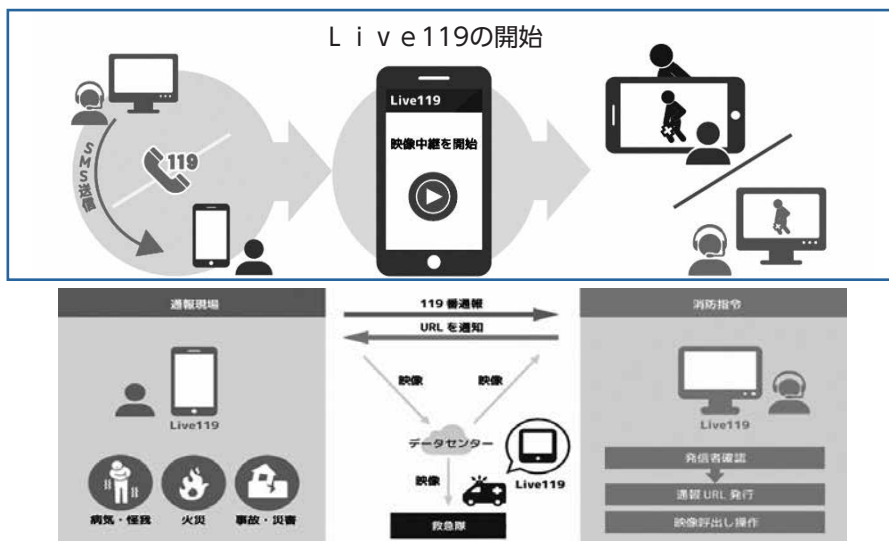


令和6年4月1日から開始する上十三消防指令センターでの高機能新システム【Live119】の試験運用について

◆問合せ先 北部上北広域事務組合 消防本部警防課 ☎64-0150

Live119は、119番等の緊急通報時における音声・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、通報者の撮影ビデオ映像を使用した通話を行います。



119番通報を受けた消防指令センターでは、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。

※上十三消防指令センターLive119の試験運用期間 令和6年2月上旬から3月末まで(予定)

防災無線を用いた「情報伝達試験」

◆問合せ 防災管財課（内線228）

令和5年度 第4回全国一斉情報伝達試験

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が、正常に流れるかを確認するためのテスト放送を実施します。

◆実施日 令和6年2月9日（金）11時00分頃

※気象・地震活動の状況等によっては、中止することがあります。

【訓練放送の内容】

- ① （防災行政無線チャイム）
- ② 「これは、テストです。」×3回＋「こちらは防災のへじ広報です。」
- ③ （防災行政無線チャイム）



北海道・三陸沖で想定されている巨大地震や津波に備えましょう

日本海溝・千島海溝沿いでは過去に巨大地震が繰り返し発生しており、大きな地震の後に、さらに大きな地震が発生した事例もあります。

大きな地震が発生すると、それに続く次の地震「後発地震」の発生可能性が、平時より高まると考えられます。このため、日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震の想定震源域でM7.0以上の地震が発生した場合に、気象庁から「北海道・三陸沖後発地震注意情報」が発表され、注意が呼びかけられます。

地震や津波は、備えることで被害を減らすことができます。「後発地震」が必ず発生するとは限りませんが、この情報を見聞きしたら、地震への備えの再確認と、「後発地震」の発生時にすぐに津波から避難できる準備をお願いします。

また、地震は突発的に発生することの方が多いので、日頃から家具等の固定や避難場所・避難経路の確認等を行い、地震に備えておきましょう。（内閣府・気象庁）



※詳細は、内閣府のホームページでご確認ください。

https://www.bousai.go.jp/jishin/nihonkaiko_chishima/hokkaido/index.html



町の避難所や避難経路等は各家庭に配布している「地震・津波ハザードマップ」を確認しましょう！



日本遺産「北前船寄港地」パネル展・あおり港町フォーラム

◆問合先 歴史民俗資料館 ☎64-9494

鰺ヶ沢町・深浦町・野辺地町と青森市が連携し、日本遺産「北前船寄港地」や県内の北前船に関する歴史や文化、各港町の魅力等について紹介するパネル展とフォーラムを開催します。

詳細は、資料館内設置のチラシをご覧ください。皆さまのご来場をお待ちしています。

—日本遺産「北前船寄港地」パネル展—

- ◆日時 2月16日（金）～3月3日（日）9時～19時
- ◆会場 青森市 リンクモア平安閣市民ホール
- ◆入場料 無料（見学自由）
- ◆展示内容 県内の日本遺産「北前船寄港地」と主な寄港地の歴史、文化を紹介する展示のほか、北海道の北前船寄港地をパネルで紹介。

—日本遺産「北前船寄港地」あおり港町フォーラム—

- ◆日時 3月3日（日）13時半～16時
- ◆会場 青森市 リンクモア平安閣市民ホール
- ◆参加料 無料（事前申込不要）
- ◆内容 第1部 小樽商科大学 高野宏康氏による日本遺産・北前船寄港地に関する講演
第2部 パネルディスカッション
「北前船でつながる青森県の港町」



【日本遺産・北前船寄港地PRイラスト】



令和6年能登半島地震災害義援金を受付しています

◆問合先 介護・福祉課（健康増進センター内） ☎65-1777

本年元日に発生した能登地方を震源とした地震で被災された方々を支援するため、日本赤十字社では義援金の受付を行っています。日赤野辺地町分区分窓口である介護・福祉課（健康増進センター）等で義援金を受付しています。

◆受付期間

令和6年1月5日（金）～令和6年12月27日（金）※受付期間は延長する場合があります。

◆寄付方法

（1）直接お持ちになる場合

① 介護・福祉課窓口（健康増進センター）

ア. 募金箱への直接寄付

イ. 窓口で氏名、郵便番号、住所の記入を行った上での個人寄付（受領証を発行します）

② 日本赤十字社青森県支部窓口（青森市長島1丁目3番1号 ☎017-722-2011）

（2）県内銀行振込の場合

① 青森銀行 新町支店 普通預金 16000

② みちのく銀行 青森支店 普通預金 4200888

※口座名義はいずれも「日本赤十字社青森県支部 支部長 宮下 宗一郎」

※上記各銀行、本店、支店には専用振込用紙を設置しています。

※ATMからの振込の場合は、氏名の後に義援金名を入力してください。

ATMからの振込は別途振込手数料がかかります。

（3）郵便振替利用の場合

□座番号 00150-7-325411

□座加入者名 日赤令和6年能登半島地震災害救援金

※受領証を希望する場合は、通信欄に「受領証希望」と記載してください。

※ゆうちょ銀行・郵便局窓口での取扱いの場合、振替手数料は免除されます。

※その他寄付方法等の詳細は、日本赤十字社のホームページをご覧ください。

<https://www.jrc.or.jp/contribute/help/20240104/>



野辺地町立図書館
QRコード

としょだより

(2月)



☎64-2195

【図書館イベント】

●ブックスタート・プラス
5日(月) 8時40分～
(1歳6か月児健診・健康増進センター)

●朗読の会「秋桜」
8日(木) 10時～
定例会(中央公民館)

●英会話クラブ
14日・21日・28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
14日(水) 9時半～
(7か月児健診・健康増進センター)

●おはなしサークル
「虹色の会」
24日(土) 13時半～
定例会(図書館)

●今月の休館日
5日(月)、13日(火)、
19日(月)、26日(月)
※29日(木)館内整理日
のため休館

第21回 朗読のつどい

図書館サークル「朗読の会『秋桜』」の会員による朗読で「耳からの読書」を楽しんでみませんか。

[日 時] 2月8日(木) 13時～
[場 所] 中央公民館 第3会議室
[対 象] 一般 [参加料] 無料
[申込み] 不要
[主 催] 朗読の会「秋桜」



「令和5年度 読書講演会」

延期しておりました弘前市が舞台の映画「バカ塗りの娘」の原作者「高森美由紀氏読書講演会」を開催します。

地域の祭りや伝統に着眼し、青森県内で創作活動を続ける児童文学者の創作の原点や思いなど、高森美由紀氏の世界観に触れてみませんか。



[日 時] 3月9日(土)
13時20分～
[場 所] 図書館視聴覚室
[講 師] 高森 美由紀氏
(作家・児童文学者)
[対 象] 一般
[定 員] 40名 ※要申込み
[申込先] 図書館

おはなし工房

絵本の読み聞かせと工作会を行います。

[日 時] 2月17日(土) 14時15分～

[場 所] 図書館視聴覚室

[対 象] 4～12歳

※幼児は、保護者同伴。

[定 員] 8名 ※要申込み

[参加料] 無料

[申込先] 図書館



しかけ絵

図書館おすすめの新着本(入荷予定本)

書 名	著 者 名
人間標本	湊 かなえ
まいまいつぶろ	村 木 嵐
パッキパキ北京	綿 矢 り さ
風に立つ	柚 月 裕 子

本の展示

・おに・節分の本展 2/1(木)～2/12(月)
・雪の本展 2/14(水)～2/28(水)

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12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		
	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
町村別												
野辺地町	1	0	1	15	0	19	17	1	19	-2	-1	+0
横 浜 町	1	0	1	11	1	14	6	1	8	+5	+0	+6
六ヶ所村	1	0	1	10	1	30	21	1	35	-11	+0	-5
合 計	3	0	3	36	2	63	44	3	62	-8	-1	+1

町長コラム

『未来につなげる幸せを創る』

NO31.「各家庭でも災害に対する備えを」

こんにちは。町長の野村です。

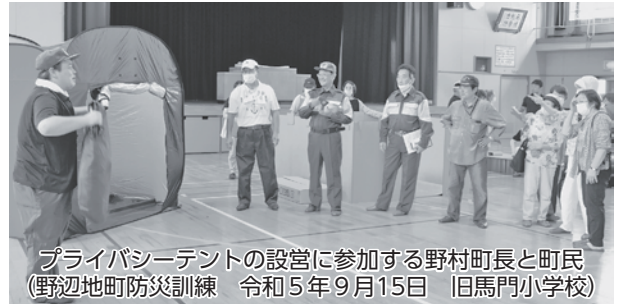
元日に能登半島地震が起きました。亡くなられた方々のご冥福を心よりお祈りいたします。そして厳冬の中、つらい避難生活をされている多くの方にお見舞い申し上げます。

1995（平成7）年1月17日、6,400人を超える人命が失われた阪神淡路大震災から29年が過ぎました。メモリアルセンターではこの経験と教訓を忘れないよう情報発信しています。

2011（平成23）年3月11日東日本大震災が発生しました。瞬く間に巨大な津波が多くを街を襲い、22,000人以上が犠牲になりました。地震、津波、火災そして原子力発電

所の被災という未曾有の大災害となり、いまだに避難されている方々も多く、復興の道も半ばです。

私たちの地域でも大災害は発生する恐れがあります。日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震が想定され、町のハザードマップ地震津波版を新たに作成しました。東日本大震災を直接経験したリーダーの皆さんは「避難訓練で行ったこと以上のことはできない」と言っています。町民の皆さんには日頃の心掛け、ハザードマップの確認と避難訓練の積極参加をお願いします。



プライバシーテントの設営に参加する野村町長と町民
（野辺地町防災訓練 令和5年9月15日 旧馬門小学校）

地域おこし協力隊コラム

その③①

『今年も頑張ります』

皆さんまいどです。

地域おこし協力隊の横井さくらです。

えらいこっちゃ～ 新年が始まって早くも2ヶ月ですね。

今年も引き続き野辺地町の文化や産業をいっぱい学習・吸収して、いろんな形で野辺地町の魅力を発信したいです。

SNSや展示商談会に出展したり、ふるさと納税も続々出荷して、開発中のリアル縄文くららクッキー進めて、ドローン撮影、観光協会のネット、地域活動、など野辺地町のPRになるもんは何でも精一杯頑張りたいと思いますので、今年もよろしくお願いします。

最近では東京で移住を促進するイベントがあったさかい、野辺地町の魅力、ようさんP

Rしてきましたでえ。私は全く雪あれへん所から移住して3年目なもんで、めっちゃリアルな感想伝えてきたでえ～。

雪国の暮らし方はまだまだ勉強中で、最近も玄関までの道の作り方習（なる）てん。

皆さん何でも親切に教えてくれて、お茶目でおもしろいし、住んでてめっちゃ楽しいです。



移住イベント中やでえ～
野辺地町の雪ごっつ楽しいねん。

パートさん募集してます！

【仕事内容】

・当社製品の工具部品の組立、メンテナンスなどの軽作業になります。

【時 給】 900円

【時 間】 8:25～17:30(相談可)

【勤務先】 (株) 永木精機 野辺地サービスセンター

【住 所】 野辺地町字下御手洗瀬3番地

【お問い合わせ】 (株) 永木精機 六ヶ所村工場 総務部

【お電話】 0175-75-3455 担当(福岡)

未経験者OK

しっかりサポート
致します！

ご都合に
合わせた
勤務時間

充実した
福利厚生



NAGAKI



【写真①旧制県立野辺地中学校 撮影日：不明】

旧制野辺地中学校の校舎には、新町尋常高等小学校の校舎が使用されました。

新町尋常高等小学校は女子児童が通う小学校でした。男子は、城内尋常小学校へ通学しました。

町のたより

発行所
野辺地町教育委員会
電話 町内152
日 報 南
成安会 印刷所

木造建築で年度内完成

町では鉄筋構造を要請

知事野高全面改築を表明

(左) 旧野高校舎

都計道路今年度で工事完了

計画短縮で補助金決定

野小で 養豚講演会

野小で養豚講演会

野小で養豚講演会

野小で養豚講演会

【写真②町のたより1961(昭和36)年5月号】

野高校舎の改築を伝える広報記事。当初県は木造建築を予定していたようですが、その後町の要請により鉄筋構造に変更されました。記事の中では、現在の野高敷地に移転することや、新町の土地は町へ無償返還することなどが記載されています。

待望の野高3月迄に完成

枇杷野の高台にデラックス校舎

(建設中) 下は枇杷野の高台

【写真③町のたより1962(昭和37)年5月号】

野高校舎の完成予定を「枇杷野の高台にデラックス校舎」という見出しで紹介されています。工事の進捗状況は、町広報で事細かに紹介されていました。



【写真④現校舎 撮影：1973(昭和48)年】

写真の校舎は、十勝沖地震による復旧工事後の増築された校舎です。

【解説】
県立野辺地高等学校は、県立野辺地中学校として1925(大正14)年に開校しました。県立野辺地中学校とは、旧学制の中等教育学校であり、尋常小学校(6年制)を経て進学する5年制学校で、県内4番目、県南としては2番目に開校した中学校でした。中学校設立には8代目野村治三郎氏を中心に多くの議員等が尽力し、「小さな学都」と称された町の教育史を知ることが出来ます。

立野辺地中学校は県立野辺地高等学校となり現在に至ります。野辺地高校は、町民が地元進学できる公立高校で重要な存在であることから、県の管轄にも関わらず町が大きく関わっている出来事があります。それは校舎の移転・全面改築です。かつて野辺地高校は、1919(大正8)年建築の新町尋常高等小学校校舎を転用し使用されてきました。しかし建物が老朽化しているため、町は改築を県へ陳情していました。その願いが叶い、1963(昭和38)年、野辺地

高校は現在地へ移転・新校舎を建築することが決定し、現校舎が建設されました。この件は当時の広報に複数回紹介されており、町民の関心の高さが伺えます。2025年、野辺地高校は開校100周年を迎えます。この間、多くの学生が野辺地高校で学び成長していったことでしょう。野辺地高校には、未永く野辺地町の学びの場を担ってほしいものです。

(文責・資料館 山崎)



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 2月13日(火)、29日(木)

3月11日(月)、22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

◆時 間 13時～15時

もどうぞ。

高齢者肺炎球菌予防接種費用助成制度

＜＜対象者＞＞

野辺地町に住民登録があり、今年度中に【65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳】になる方のうち、高齢者肺炎球菌予防接種の助成を受けたことがない方。

※対象の方には、令和5年5月に案内を個別送付しています。

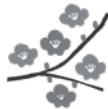
※この予防接種を受けることの義務はありません。接種を希望する場合は、主治医へ相談の上、送付した案内に記載のある医療機関で接種してください。

＜＜助成額＞＞

接種費用のうち、3,000円を町が助成します。

※町の助成で接種する際、送付している案内が必要です。

(注) 今年度の対象者の接種期限は、令和6年3月31日までです。また、【70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳】の対象者の方は、今年度までとなります。ご不明な点等ございましたら、健康づくり課までお問い合わせください。



献血日のお知らせ



日 時：令和6年2月4日(日)

時 間：10時～16時

場 所：マックスバリュ野辺地店

今年度最後の献血になります。
十分な食事・水分を摂取してお越しください。

皆さまのご協力をお願いします。

健康づくりワークショップのお知らせ

野辺地町で受診の多い病気について、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。簡単な運動や、調理を交えながら楽しく学ぶ内容です。

テーマ	月 日	時 間	内 容	参加料
脂質異常症予防・改善	2月27日(火)	10～12時	【計測 講義 軽運動 簡単料理】 ●血管年齢測定 ●ながら運動 ●食物せんいを豊富に取り入れる料理	300円

○定員は先着8名です。○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。

○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。

★感染症予防のため、マスク着用、手指消毒にご協力ください。



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）	火・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

～いやいや期の 対応のポイント～

1歳代の後半頃になると自我の芽生えとともに始まるいやいや期。どう接してあげたらよいか悩むこともあると思います。子どもはいやいや期を通して世の中が自分の思い通りにはならないことを知っていきます。また、この時期の失敗や成功の経験が、その後の自立につながっていきます。



【「いやいや」に対するポイント】

その1. 気持ちを言語化する

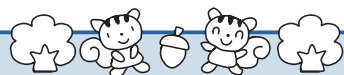
お子さんが何を望んで、今どういう気持ちなのかを言葉にしてあげましょう。例「○○したかったんだね」「○○が嫌だったんだね」など

その2. 事前に約束しておく

言葉がわかる年代であれば、お買い物に行くとき等に事前に約束しておき、見通しをもたせておくこと大切です。例「今日はお菓子を1つしか買わないよ」など

その3. 時にはあきらめも肝心

お子さんの気持ちの切り替えを促すために手を尽くしても、どうしてもならない時もあります。「こんな時もある」と親自身も気持ちを切り替えていくことも、時には大切です。



2月の保健カレンダー



日	事業名（対象者）	開始時間	場 所	備 考
5	1歳6か月児健診 （R4年5月14日～8月5日生まれ）	8時40分	健康増進センター	対象者には個別通知します。
14	7か月児健診（R5年7月生まれ）	9時半	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（R5年4月生まれ）	13時		
	1歳児健診（R5年2月生まれ）	13時		
	みんなのこども相談（出生～就学前まで）	13時半		前日までに申込みが必要です。

※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

参加者募集

【歴史講座】

『野辺地町の石から探る北上川舟運の謎
ー北前船と北上川舟運が運んだ石ー』

町内の寺院には、稲井石や笏谷石等、船で運ばれてきた石造物が所在します。

これらの『石』の産地や関連する歴史について紹介する講座を開催します。

- ◆日時 2月25日（日） 13時半～
- ◆場所 中央公民館 2階 第3会議室
- ◆講師 東海大学文学部
准教授 兼平 健治 氏
- ◆定員 50名
- ◆参加料等 参加料無料・申込不要
- ◆主催 野辺地町歴史を語る会
- ◆共催 青森県総合社会教育センター
- ◆問合せ 歴史民俗資料館
☎ 64-9494

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！

- ◆問合せ 総務課広報担当
(内線230)



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 2月15日（木）
13時半～15時
- ◆内容 ・ミニ講話
「みんなで考えよう、認知症のこと」
・レクリエーション ・相談コーナー
- ◆場所 有戸地区はまなすふれあいセンター
- ◆対象 認知症の方、その家族、地域住民
- ◆注意 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 社会福祉法人 福祉の里
介護老人保健施設 のへじ
☎65-2333

【雪原ウォークで運動不足解消】

- ◆日時 2月20日（火）13時～
- ◆内容 あったかハウスまかどの森集合
歩くスキー又はスノーシューで雪上を
歩く有酸素運動
- ◆対象 町内在住の方
- ◆定員 若干名
- ◆持ち物 スノーシュー、手袋、帽子、飲み物
（※歩くスキー用具一式の無料レンタル有）
スポーツ安全保険料（初回のみ）
- ◆申込・問合せ 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。

（12月受付分）町民課

おたんじょう
おめでとう

小泉 羽輝くん（章仁）金沢町

芋ヶ崎正志さん（70）下町二区
柴崎 義尚さん（63）金沢町
白銀 四郎さん（96）八幡町
滝澤 つるさん（84）下袋町
久末 カネさん（92）川目
田嶋 清人さん（88）下袋町
田中 進さん（84）上袋町
松本 正壽さん（79）新町
栗村ミネ子さん（90）下町一区
松山 秀高さん（72）松ノ木平
荒川 カヨさん（102）馬門1
戸館 録彌さん（90）えぼし
横浜 セチさん（88）馬門2
大山 弘さん（86）下袋町
横濱 スミさん（95）金沢町

老人憩いの湯



老人福祉センター

- ◆開設日：2月5日（月）、13日（火）
19日（月）、26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：2月1日、5日、8日、15日、
19日、22日、26日、29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

★十和田市

◆第32回十和田市伝統芸能まつり

- ・日 時 2月11日(日) 12時開演
- ・場 所 十和田市民文化センター
- ・内 容 十和田市内に伝わる、県・市指定の民俗芸能(神楽・獅子舞・駒踊・鶏舞)を一堂に集めて公開します。

■出演団体

洞内南部駒踊保存会、南部洞内神楽保存会・後継者、南部駒踊滝沢保存会・後継者、南部駒踊上館保存会・後継者、晴山獅子舞保存会・後継者、南部深持神楽保存会、沢田鶏舞保存会・後継者

- ・問合せ先 十和田市スポーツ・生涯学習課

☎0176-58-0184

★三沢市

◆冬限定ご当地グルメ

三沢ほっき丼の季節がやってきました!

- ・日 時 3月31日(日)まで
9時~19時半
- ・場 所 三沢市内各店舗
- ・内 容 恒例となったNEWご当地グルメ「三沢基地空自空上げ」との特別コラボ企画「どんからキャンペーン」も開催中! 応募シールを3枚集めて飲食券や特産品を当てよう! 15周年記念ほっき丼どんぶりが当たるかも!?

- ・問合せ先 三沢市役所産業観光課
地産販売推進係
☎0176-53-5111 (内線523)



新型コロナウイルスワクチンの無料接種が終了します

新型コロナワクチンの全額公費による無料接種は、初回接種、秋冬の接種ともに令和6年3月31日で終了します。

接種をご希望の方は、期限内に余裕をもって受けてください。

◆予約受付

3月11日(月)まで



- ◆問 合 先 野辺地町新型コロナワクチン コールセンター
- 電 話 ◇0800-800-7785 (無料)
◇080-8603-6197 (有料)
- 開設時間 9時~17時(土日祝日を除く)



町のカレンダー

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。

日 曜	行 事 名
1 木	
2 金	相: 弁護士
3 土	児: 豆まき会
4 日	青森県小学生スキー大会 献血(マックスバリュ野辺地店) 10時~16時
5 月	健: 1歳6か月
6 火	相: 人権
7 水	
8 木	図: 朗読のつどい
9 金	Jアラート 全国一斉情報伝達試験
10 土	
11 日	休日開庁(マイナンバーカード交付など)
12 月	
13 火	申告相談(~3月15日まで) ※土・日・祝除く 傾聴サロン
14 水	健: 7か月・10か月・1歳 相: みんなの子ども相談
15 木	

日 曜	行 事 名
16 金	日本遺産「北前寄港地」パネル展 (~3月3日) 青森市
17 土	図: おはなし工房
18 日	
19 月	
20 火	
21 水	相: 年金 児: おひなさま作り
22 木	児: 避難訓練
23 金	のへじ検定試験日
24 土	
25 日	
26 月	
27 火	
28 水	
29 木	傾聴サロン 図: 館内整理(休館) メ: 町県民税(随時) 国保・後期・介護(8期)

※ 図: 図書館 メ: 納期限 健: 健診児 児: 児童館 相: 相談

まちのアルバム

令和6年 二十歳を祝う会

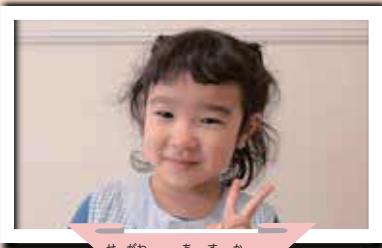


自分たちを20年間近くで
温かく見守ってくれた全て
の人に感謝!!

ぼくたち わたしたちの
歯 ピカピカ だよ♪



なかとがわ かな
中戸川 佳奈ちゃん



さがわ あすか
瀬川 明日奏ちゃん



おいしい! 減る脂~♪
カンタン料理
その116



鮭のごまみそ焼き

【管理栄養士のコメント】

ごまの風味をいかして、少ない調味料でもおいしく食べることができます。ぶりやさばなどで作るのもおすすめです。

【栄養価 1人分】

エネルギー 200kcal たんぱく質 18.8g 脂質 11.1g 炭水化物 5.3g 塩分相当量 0.7g

材料 2人分

- ・生鮭 2切れ
- ・片栗粉 少々
- ・ごま油 大さじ1
- 〔みそ 小さじ1と1/3〕
- 〔みりん 小さじ2〕
- ・すり白ごま 小さじ2

作り方

1. 鮭は1切れを2~3つに切り、片栗粉をまぶす。
2. フライパンにごま油を中火で熱し鮭を入れ、両面を焼く。
3. 鮭に火がとおったら、みそとみりんを混ぜ合わせたものをからめ、ごまも全体にからめる。