

広報

のへい

2024

第779号

3月号



【特集】

- ・物価高騰による家計負担の軽減対策を行います！
- ・プラスチックごみを正しく出しましょう！



表紙：第54回 青森県小学生スキー大会
兼2024全日本小学生選抜スキー大会青森県予選会
(女子リレー競技で5連覇達成！！
野辺地クロスカントリースキークラブ)



Nohoji Town 未来につなげる幸せのまち のへい



物価高騰による 家計負担の軽減対策を行います！

1. 物価高騰対策給付金（住民税均等割のみの課税世帯が対象）

物価高騰による負担増の軽減のため、住民税均等割のみの課税世帯を対象に給付します。

◆対象世帯

先に給付している「低所得者世帯向け物価高騰対策給付金事業（70,000円給付）」の対象外となっている世帯で、令和5年12月1日時点で野辺地町に住民登録があり、以下の①、②のどちらかに当てはまる世帯が対象です。

- ① 世帯構成の全員が令和5年度の住民税が均等割のみ課税されている世帯
 - ② 令和5年度の住民税が均等割のみ課税されている方と住民税非課税の方で構成された世帯
- ※ただし、住民税が課税されている方から世帯員全員が扶養されている場合は対象外となります。

◆給付額 対象世帯の世帯主に 100,000円

◆手続きの方法

- ① 対象世帯の世帯主宛てに「給付金のお知らせ」（封筒）をお送りしています。
- ② 封筒の中には「確認書」又は「申請書」のどちらかが入っています。
- ③ 「確認書」が届いた方は、振込先金融機関の口座情報が記載されています。チェック項目及び必要事項を記入して専用の返信用封筒で返送してください。
- ④ 「申請書」が届いた方は、必要事項を記入の上、本人確認が証明できる書類の写し等と併せて専用の返信用封筒で返送してください。

2. 低所得者子育て世帯への物価高騰対策給付金

令和6年3月下旬から物価高騰による家計への負担が特に多い「低所得の子育て世帯」を対象に給付します。

◆対象世帯

先に給付している「低所得者世帯向け物価高騰対策給付金事業（70,000円給付）」又は「住民税均等割のみ課税世帯支援給付金事業（100,000円給付）」の対象の方で、令和5年12月1日時点で18歳以下（平成17年4月2日生まれ以降）の子どもがいる世帯に1回給付します。

◆給付額 該当する子ども一人当たり 50,000円

◆給付の方法

事前に申込み等は必要ありません。先の70,000円、100,000円給付と同じ口座に振り込みします。

事前に、支給通知書を郵送しますのでご確認ください。

<以下の場合、下記担当までご連絡をお願いします>

- ① 先の給付金の対象者であり、令和5年12月1日以降に生まれた新生児がいる世帯も対象です。
- ② 先の給付金の対象者であり、別世帯の18歳以下の児童を扶養している方も対象です。
- ③ 振込口座を変更したい方は申請書の提出が必要です。支給通知書が届きましたら、下記担当課までご連絡ください。

問 合 先

- ・ 給付金書類に関する問合先 介護・福祉課（健康増進センター内） ☎65-1777
- ・ 税制に関する問合先 税務課（役場本庁舎） ☎64-2111（内線233）

「プラスチックごみ」を 正しく出しましょう！

11 住み続けられるまちづくりを



12 つくる責任 つかう責任



◆問合先 町民課（内線245）

～令和6年4月1日から～

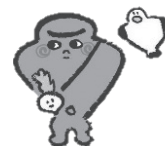
「プラスチックごみ」の 収集日が変更となります

これまで「プラスチックごみ」については、ペットボトルの収集日に出していただいていたのですが、令和6年4月1日からプラスチックごみだけの収集日を、月2回設けます。これにより4月以降はペットボトル収集日にプラスチックごみを出すことはできなくなりますので、ご注意願います。

地区別プラスチック収集日

A地区 毎月 第1・3火曜日	金沢・新道・浜町・下袋町 ・目ノ越・有戸・木明・新町 ・中袋・上袋町・本町
B地区 毎月 第1・3木曜日	下町・川目・鳴沢・松ノ木平 ・駅前・城内・八幡町・琵琶野 ・枇杷野・えぼし・馬門

※ペットボトルの収集日は、
毎月 第2・4水曜日です。



「プラスチックごみ」の分別は正しく行いましょう！

「プラスチックごみ」は正しく分別をしていたいただかなければ、リサイクルができません。皆さんが出した「プラスチックごみ」は北部上北広域事務組合（クリーン・ペア・はなます）で作業員が1袋ずつ目視で確認して、手作業で混入物を除去しています。

残念ながら、洗浄されていなかったり適正に排出されておらず、リサイクル活用できないものがあります。

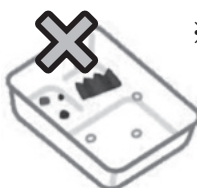
プラスチックごみの適正な分別に、皆さまのご協力をお願いします。



プラスチックごみに混入している異物を手作業で取り除いています。

◆「プラスチックごみ」と混ぜてはいけません！

- ・可燃ごみ（紙類・布製品等）
- ・ペットボトル
- ・レジ袋、サランラップ（可燃ごみへ）
- ・汚れた食品トレー（可燃ごみへ）
- ・ビニールひも（可燃ごみへ）
- ・ビニール袋（可燃ごみへ）



※汚れのついているプラスチック製品は、リサイクルできません。水で軽くすすいだり、拭き取るなどしてきれいにしてから指定ゴミ袋に入れましょう！



詳しいプラスチックの分別の仕方については、今月配布される「ごみの分け方・出し方50音順」をご確認ください。

※各自治会での総会や敬老会などの行事の際に要請があれば、「ごみの分別」について出前講座を行います。詳しくは、町民課（環境保全班）へご連絡ください。

第54回 青森県小学校スキー大会

兼2024全日本小学生選抜スキー大会青森県予選会

青森県小学生スキー大会兼2024全日本小学生選抜スキー大会青森県予選会が2月4日、あったかハウスまかどの森で行われました。

今年は雪不足に見舞われ、雪を運びコースを補修するなどしての実施となりました。

午前に行われた距離競技個人の部では、乙部海仁選手（若葉小5年）、目時花選手（若葉小5年）、横浜結人選手（若葉小3年）が優勝しました。

午後には、リレー競技が行われ、野辺地クロスカントリースキークラブ（女子）が優勝を果たし、大会5連覇を達成しました。また、同スキークラブ（男子）が3位に入賞し輝かしい栄光を手に入れました。



女子リレー競技で優勝した中山もえさん（左）、高村璃央さん（中央）、目時花さん（右）



3年男子 優勝
横浜結人選手



5年男子 優勝
乙部海仁選手



5年女子 優勝
目時花選手



女子リレー競技で、アンカーの目時花選手（左）に繋ぐ高村璃央選手

～ 距離 競 技 大 会 記 録 ～ （町関係のみ・敬称略）

- ◆3年男子 1位 横浜結人（若葉小）
3位 荒川桜雅（若葉小）
- ◆5年男子 1位 乙部海仁（若葉小）
- ◆5年女子 1位 目時花（若葉小）
2位 高村璃央（若葉小）
3位 中山もえ（若葉小）
5位 中野渡みいな（野辺地小）
- ◆6年女子 4位 荒川桜々（若葉小）

- ◆男子リレー3位 野辺地クロスカントリースキークラブ（乙部海仁、横浜結人、荒川桜雅）
- ◆女子リレー1位 野辺地クロスカントリースキークラブ（中山もえ、高村璃央、目時花、）
- ※女子リレーオープン参加 野辺地、東北
中野渡みいな、荒川桜々、蛭沢舞莉亜（東北）

第28回全国少年少女選抜レスリング選手権大会戦績報告

野村町長に
行った野
ブった野
の野に大
皆さん地
の大会
Jrの出
レス場
リン報
グ告
を



野辺地Jrレスリングクラブ（中山秀彰代表）が、野村町長に1月27日・28日に東京都で行われた第28回全国少年少女選抜レスリング選手権大会の戦績報告を行いました。

女子40kg級で優勝した島谷幸実さん（野辺地小6年）は、「いつも準優勝だったけれど、選抜大会で優勝出来てすごく良かった」と大会を振り返りました。

- | 【 大 会 記 録 】 | | ※敬称略 | |
|-------------|-----------|------|-------|
| ◆6年生女子 | 40kg級 優勝 | 島 | 谷 幸 実 |
| ◆5年生男子 | 50kg級 準優勝 | 古 | 川 翔 稀 |
| ◆5年生男子 | 65kg級 3 位 | 荒 | 谷 漣 |

町の食材をプラスした幼児のお弁当作り



横井さん（右）からホタテの下処理方法を学ぶ生徒たち

野辺地高校（木立徹校長）が2月19日、当町の食材をプラスした幼児のお弁当作りを開催しました。

講師に当町地域おこし協力隊の横井さくらさんを迎え、2学年の生徒16名が当町のホタテや長いも、米などを使ったグラタンやお弁当作りを通じて、郷土の食材や幼児期の食事などの特徴について理解を深め、思い思いのお弁当を作りました。

野辺地町商工会・埼玉県久喜市商工会 友好商工会調印式



協定書の取り交わしを行った松山、小林両会長

野辺地町商工会（松山隆志会長）と埼玉県の久喜市商工会（小林英一会長）が1月27日、久喜市総合文化会館で友好商工会提携協定を締結しました。

この調印式は、久喜市商工会合併10周年記念式典で行われたもので、今後は両市町の特産品や産業、文化面などを活用した交流を深めていくこととしました。

青森県主催の移住セミナーに出展



青森県主催「冬の暮らし」セミナーが1月28日、東京有楽町で開催されました。当町も参加し、移住の場として、町民の移住を促進する取り組みを行いました。

町へのご寄附 ありがとうございました



有戸はまなすふれあいセンター利用者一同（四戸巧代表）様から、同センター維持管理費として13万円

100歳おめでとうございます

小川ノブさんは東北町出身で、当町出身の勝雄さんと結婚。現在はグループホームびわの荘で元気に過ごしています。



小川 ノブ さん

上十三電気工事協同組合（畑中健一理事長）様から、LED防犯灯2基



まちの お知らせ

役場 ☎64-2111

まちの人口

令和6年1月末現在（前月比）
 人口 12,020名（-7）
 男 5,613名（-11）
 女 6,407名（+4）
 世帯数 6,309世帯（+15）

無料相談案内

- 年金相談**
 （年金全般に関すること）
 4月17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9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）
 3月1日（金）14時～
 4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）
 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



スポーツ施設を無料開放します

町内小中学校の春休み期間中、スポーツ施設を無料開放します。ぜひご利用ください。なお、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 3月27日（水）～

4月7日（日）

※プール利用のみ無料です。

◆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（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 3月27日（水）～
 4月7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の感染状況により、中止となる場合もあります。
- ◆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

行政改革大綱案 パブリックコメントのお知らせ

町では、令和6年度から令和10年度までの5年間を取組期間とする第6次野辺地町行政改革大綱の策定を進めています。この大綱案について、現在、町民の皆さまより広くご意見をいただくため、左記のとおりパブリックコメント（意見公募）を実施しています。

◆閲覧場所

役場総務課、中央公民館、馬門公民館、町ホームページ

◆閲覧期間

3月14日（木）まで

◆意見の提出期限

3月14日（木）まで

◆提出先 総務課

◆提出様式 任意様式に、住所・氏名・電話番号・ご意見を記入してください。

◆提出方法 ①直接持参 ②郵送（当日消印有効）③FAX

◆再募集 国保・脳検診（3月分）のお知らせ

④Eメール (somu@town.noneji.jp) のいずれかに
 よりご提出ください。
 ◆問合先 総務課（内線263）
 FAX 64-9594

再募集 国保・脳検診 （3月分）のお知らせ

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、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

3月1日（金）～

※電話での申込み可

◆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、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

◆児童館行事

- ◆実施期間 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。
- ◆申込・問合先
 町民課（内線241）
- ◆ひなまつり会
 2日（土）10時半～
- ◆支援拠点事業 のへじらんど
 育児相談 講師・助産師
 6日（水）10時～
- ◆進級を祝う会
 16日（土）11時～
- ◆避難訓練
 21日（木）16時～
- ◆おはなし会
 23日（土）10時半～
- ◆問合先 児童館
 ☎64-3106

青森県スポーツ少年団 表彰を受賞されました

町スポーツ少年団副本部長及び空手道スポーツ少年団代表指導者を長年務め、子どもたちの健全育成に尽力してきた山崎國雄氏と、平成24年の結成以降、サッカー競技の普及とスポーツを通じた心と身体の成長に努めてきた野辺地サッカー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5年度青森県スポーツ少年団表彰を受賞しました。

山崎 國雄 氏



野辺地サッカークラブ
スポーツ少年団
指導者 川畑 翔 氏



募集 クリーン・ペア・ はまなす 会計年度任用職員

北部上北広域事務組合クリーン・ペア・はまなすでは、次のとおり会計年度任用職員を募集します。

◆募集職務名及び業務内容

◇勤務先

クリーン・ペア・はまなす

◇定員2名（技能区分）

◇職務名 運転技能員

◇業務内容 リサイクル業務（フルタイム）

◆任用期間

任用開始日（令和6年4月1日以降）から令和7年3月31日まで（勤務実績等に応じて再度の任用を行う場合あり。）

◆任用の決定

申込順に随時面接を行い、可否を決定します。（面接の日程は後日連絡します。）

◆募集期間

随時受付。定員に達した時点で受付を終了。

◆受付時間

※受付時間は8時半から17時まで（土日、祝祭日は受付不可）

◆応募方法

申込書の郵送又は持参。

◆応募先

〒039-13113

野辺地町字田狭沢40番地9

北部上北広域事務組合総務課

会計年度任用職員募集担当

宛

その他

その他詳しい内容については、北部上北広域事務組合ホームページ内（<http://hokurikaregion.jp>）の公募要項をご覧ください。直接問合せへご連絡ください。

◆問合せ先

募集について

北部上北広域事務組合 事務局総務課

64-11066

業務内容について

北部上北広域事務組合 クリーン・ペア・はまなす

68-12508



「松くい虫被害及びナラ枯れ被害の予防」について

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確認されています。またナラ枯れ被害についても、弘前市、五所川原市、つがる市、鰺ヶ沢町、深浦町、中泊町で継続的に被害が発生しているほか、令和5年度は新たに青森市、平内町で被害が発生しており、被害の拡大が懸念されています。

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

などに大きな影響を与えます。このため、次の3点について皆さまのご協力をお願いします。

①6～9月頃はマツとナラ類を伐採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、それぞれマツとナラ類を伐採した際に発生する臭いに集まる習性があるため、これらの昆虫の活動期（6～9月）には、マツとナラ類を伐採しないようにしましょう。

②未被害地の丸太を使用しましょう。

マツ丸太や苗木、ナラ丸太を被害地から持ち込むと、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。

被害を防ぐためには、葉が黄色に変色したり、枯れたマツやナラ類を早い段階で取り除くことが大切です。自宅の庭木、街路樹、山林など、身の回りで枯れている、または枯れかかっているマツやナラ類を見つけたら、野辺地町産業振興課、上北地域県民局林業振興課、または森林組合までお知らせください。

◆問合せ先

◆産業振興課（内線279）

◆上北地域県民局林業振興課

0176-2413379

◆上北森林組合

◆申込・問合せ先

青森県立むつ高等技術専門学校

0175-12411234

0176-69-1200

募集 離職者等再就職訓練「簿記・経理基礎科1」

簿記、経理、企業経営・会計等の基礎的な知識と技能を習得する職業訓練です。

◆実施日

4月24日（水）

7月23日（火）

◆場所

野辺地町内の民間訓練施設を予定

◆受講料

受講料無料

※ただし、テキスト代等の自己負担あり。

◆対象

公共職業安定所に求職申込みを行っている方。離職者等で職業に必要な技能及び知識を習得しようとする方。

◆定員

15名

◆申込方法

受講申込書に必要事項を記入し、最寄りの公共職業安定所に提出して下さい。

◆申込期間

2月26日（月）

4月5日（金）

◆申込・問合せ先

青森県立むつ高等技術専門学校

0175-12411234

◆申込・問合せ先

青森県立むつ高等技術専門学校

0175-12411234

◆申込・問合せ先

青森県立むつ高等技術専門学校

0175-12411234

◆申込・問合せ先

青森県立むつ高等技術専門学校

0175-12411234

◆申込・問合せ先

青森県立むつ高等技術専門学校



募集 令和6年度 シルバー人材センター会員

野辺地町在住の60歳以上の方で働く意欲のある方はどなたでも会員登録できます。

◆目的 高齢者が長年培った知識・経験・技能を活かし就業することにより、健康で生きがいのある生活の実現と活力ある地域社会づくりに貢献すること。

◆仕事の内容 主として、草取り、草刈り、除雪、各種福祉サービス等です。

◆配分金

一時間当たり1,000円

◆申込期限 3月19日(火)

◆申込・問合先

野辺地町社会福祉協議会

☎6410401

愛車の住所変更も忘れずに

毎年の自動車税種別割の納税通知書は、原則としてその年の4月1日現在の運輸支局に登録されている住所(車検証に記載されている住所)にお送りしています。

お引っ越しなどで住所が変わった場合は、運輸支局で「車検証の住所の変更登録」を忘れずに行ってください。この変更

登録をしていただと、自動車税種別割の納税通知書も変更後の住所に送られることになりま。なお、住民票の異動手続きだけでは車検証の住所は変更されません。

やむを得ず、令和6年3月末日までに車検証の住所の変更登録ができない場合は、電話又はFAXにより、上北地域県民局県税部までご連絡ください。FAXにより届出される場合に必要の様式は、青森県庁ホームページにある「県税・市町村税インフォメーション」内の「自動車税種別割住所変更届」よりダウンロードすることができま。

また、青森県庁ホームページにある「青森県電子申請・届出システム」内の「自動車税住所変更届」からも新しい住所の届出が可能です。

◆問合先

◇自動車税種別割について

上北地域県民局県税部

納税管理課

☎0176-2218111

(内線211-214)

FAX 0176-2218135

◇自動車の登録手続きについて

・東北運輸局青森運輸支局

☎050-544012008

・東北運輸局青森運輸支局

八戸自動車検査登録事務所

☎050-554012009

消防災害情報テレホンガイド番号変更のお知らせ

◆問合先 北部上北広域事務組合消防本部 警防課 ☎64-0150

「消防災害情報テレホンガイド」とは、野辺地町、横浜町、六ヶ所村において火災及び救助出動(救急車は除く)などの災害情報を、音声アナウンスでお知らせするテレホンサービスです。

火災等の災害情報のお問い合わせにつきましては、「消防災害情報テレホンガイド」を、ご利用いただきますようお願いいたします。

◆新しいテレホンガイド番号

050-1808-6522

(※ご利用の際は通信料が発生します。)

※ガイダンス後、各町村の番号を押して消防災害情報の確認ができます。

【野辺地町 ①番】【横浜町 ②番】【六ヶ所村 ③番】となります。



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	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	専門の大卒(見込含) 令和7年4月1日現在20歳以上30歳未満の方(薬剤科は20歳以上28歳未満の方)		＜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。		月額：193,900円(大卒)	
予備自衛官補	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。)	令和6年1月22日～ 令和6年4月11日	令和6年4月6日～21日※	[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。				個別相談QR	
☎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	



配食・見守りサービス事業が変わります

◆申込・問合せ先 野辺地町社会福祉協議会 ☎64-0401

4月から配食・見守りサービス事業の申込先が野辺地町社会福祉協議会に変更となります。
社会福祉協議会から委託を受けた飲食業者が、バランスの良いお弁当をお届けし、配達した際に必ずお会いしてお声がけさせていただくことで健康状態や安否確認を行います。

◆対象者

食事を用意することが難しい65歳以上の高齢者

(1人暮らし並びに高齢夫婦のみの世帯、又はこれに準ずる世帯であって安否確認及び配食サービスが必要な方)

※配達時に安否確認ができない場合は、飲食業者が社会福祉協議会や町に確認をして、必要に応じて緊急連絡先にご連絡します。

◆利用料金等

お弁当代は全額自己負担です。(約500円～700円で飲食業者によって異なります。)

配食手数料や交通費、見守り、救急時の連絡等に係る費用は無料です。(町が負担します。)

飲食業者によって、少なめ、おかずのみ、柔らかめ等のお弁当の種類を選べます。

◆利用できる曜日

月曜日～金曜日(年末年始、祝日を除く)

※利用回数は、利用者が週5日の範囲内で決めることができます。

◆申込方法

利用を希望される場合は、野辺地町社会福祉協議会に申込みしてください。(代理申請も可)

※開始希望日の2週間前までに申込みする必要があります。

離れて暮らす
ご家族も安心!

募集

歴史講座「野辺地の郷土料理を作ってみよう！」 — けいらん編 —

◆申込・問合せ先 歴史民俗資料館 ☎64-9494

北前船で伝わったとされる野辺地の食文化を身近に感じ学ぶため、郷土料理について学ぶ料理教室を下記のとおり開催します。みなさまのご参加をお待ちしております!



【過去の教室のようす】

- ◆日 時 3月20日(水・祝)
10時～13時
- ◆集合場所 旧松浦食堂
- ◆対 象 小学生～一般
※小学生は保護者同伴
- ◆参加費 材料費 700円
- ◆定 員 10名
- ◆講 師 野辺地町商工会女性部
(旧松浦食堂) 松浦 リツ 氏

◆持ち物

エプロン、三角巾

◆つくる料理

けいらん、茶飯おにぎり、煮和えっこ、寄せ豆腐

※作った料理は、昼食としてその場でお召し上がりいただきます。

お持ち帰りしたい方は、持ち帰り用の容器を持参ください。

◆申込方法

電話又は資料館までご来館し、申込みください。

(申込人数は1名につき2名分まで可)

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。

◆申込期間

3月5日(火)～3月14日(木) ※期間前の申込みはご遠慮ください。

◆その他

多数の申込みがあった場合は、抽選となります。当落結果は、3月15日以降に資料館から電話でご連絡します。



【郷土料理・けいらん】

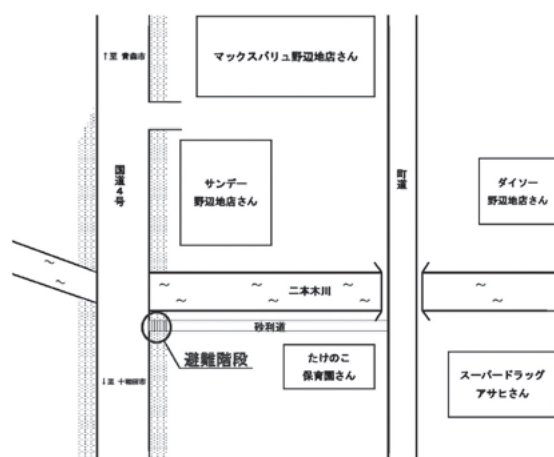


避難階段が整備されました

◆問合せ先 防災管財課（内線228）



高台の国道4号への避難を目的として整備された「荒田ノ沢地区避難階段」



国土交通省が国道高台部への避難経路を確保するため整備を進めていた「荒田ノ沢地区避難階段」が令和6年1月に完成しました。

この避難階段は、洪水警報等が発令された際に、高台となっている国道4号への避難を目的としたものです。

万が一、近くで避難が必要になった場合は、避難階段をご利用ください。

※普段の利用はできませんので、ご注意ください。

町の避難所や避難経路の確認を！

各ご家庭に配布している「ハザードマップ」を確認して、もしもの時に備えておきましょう。



J R 大湊線昼間集中工事に伴い列車が運休となります

◆問合せ先 J R 東日本お問い合わせセンター ☎050-2016-1600（6時～24時）

J R 東日本より、大湊線昼間集中工事における列車の運休をお知らせします。

(1) 実施期間

令和6年4月2日（火）～5日（金）、4月16日（火）～19日（金）、
5月8日（水）～10日（金）、6月4日（火）～7日（金） ※ 計15日間

(2) 運休列車等

工事期間中は概ね8時から15時頃までの上下6本の列車を運休します。なお、運休となる列車の代行輸送は実施しませんのでご注意ください。

(下り)

列車種別	列車番号	発駅・発時刻	着駅・着時刻	備考
普通	223D	野辺地駅 8:06発	大湊駅 9:08着	
快速しもきた	3225D	野辺地駅10:22発	大湊駅11:13着	八戸駅～野辺地駅間 （青い森鉄道線）は運転
普通	229D	野辺地駅13:00発	大湊駅14:02着	

(上り)

列車種別	列車番号	発駅・発時刻	着駅・着時刻	備考
快速しもきた	3228D	大湊駅10:22発	野辺地駅11:13着	野辺地駅～八戸駅間 （青い森鉄道線）は運転
快速しもきた	3230D	大湊駅11:48発	野辺地駅12:39着	
普通	234D	大湊駅14:13発	野辺地駅15:14着	



野辺地町立図書館
QRコード

としょだより

(3月)



☎64-2195

【図書館イベント】

●ブックスタート

13日(水) 9時半～
アか月児健診・
健康増進センター

●英会話クラブ

13日・27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

●朗読の会「秋桜」

14日(木) 10時～
定例会(中央公民館)

●おはなしサークル

「虹色の会」
16日(土) 9時～
定例会(図書館)

★3月20日(水・祝)は開館
します。



今月の休館日

4日(月)、10日(日)
19日(火)、25日(月)
※29日(金)館内整理日
のため休館

参考図書室の利用休止 及び休館のお知らせ

蔵書点検作業とロビー排煙窓開閉装置の修繕工事のため、下記の期間、参考図書室の利用休止及び休館となります。

なお、期間中の資料の返却については、正面玄関脇「図書返却口」にお返しください。

◆参考図書室の利用休止
3月7日(木)～19日(火)

◆全館休館
3月10日(日)～19日(火)

令和5年度 読書講演会

[日 時] 3月9日(土) 13時20分～
(開場13時)

[場 所] 図書館・視聴覚室

[講 師] 高森 美由紀 氏
(作家・児童文学者)

[参加料] 無料

[定 員] 40名

[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] 3月23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



「さくら」

図書館おすすめの到着本(入荷予定本)

書 名	著 者 名
シソンヌじろうの自分探し	じ ろ う
ブラック・ショーマンと覚醒する女たち	東 野 圭 吾
東京都同情塔	九 段 理 江
シャーロック・ホームズの凱旋	森 見 登美彦

本 の 展 示

・ひなまつりの本展 3/1(金)～3/8(金)
・2023年度芥川賞・直木賞受賞・候補作展
3/20(水)～3/31(日)

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6年1月末の交通人身事故発生状況(野辺地警察署)

区分	令和6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
町村別												
野辺地町	1	0	1	1	0	1	3	0	5	-2	+0	-4
横 浜 町	2	0	2	2	0	2	2	0	2	+0	+0	+0
六ヶ所村	3	0	3	3	0	3	2	1	18	+1	-1	-15
合 計	6	0	6	6	0	6	7	1	25	-1	-1	-19

町長コラム

『未来につなげる幸せを創る』

NO32. 「今後の国設野辺地まかど温泉スキー場について」

こんにちは。町長の野村です。

とても残念なお知らせをしなければなりません。国設野辺地まかど温泉スキー場についてです。

施設を所有し、運営してきた会社からは、被災した当初から廃業という選択肢しかないとの考えが示されてきました。しかし、スキー場を再開したいという町の強い思いを酌んでいただき一緒に再開方を検討してきました。

しかし、運営会社からは、今後従業員が退職し運営に係る人材の確保が難しくなっていく状況において、町からの多額の財政支援を受けて復旧・運営する考えがないことをあら

ためて示されました。

このため、スキー場の再開は、断腸の思いではありますが困難となりました。

ただし、スキー場の再開・運営に関心を持つ事業者がいらないか等、情報収集や調査・研究を続けていきます。

今後は、町が管理するクロスカントリーコースとあったかハウスの運営を続けていくことで、町のスキー振興を図っていきたくと考えています。町民の皆さん、スキークラブ等関係者の皆さんのご理解とご協力をお願いします。



あつたかハウスまかど
森クロスカントリーコー
スで2月4日に開催され
た「青森県小学校スキー
大会」男子リレー競技で力走
を見せたこの部（選手）若
小5年

地域おこし協力隊コラム

その③①

『大好きな野辺地町を全国にPR』

皆さんまいどです。

地域おこし協力隊の横井さくらです。

幕張メッセで2月14日から17日にかけて開催された全国規模の食品展示会で、以前商品開発させてもろた野辺地町産のホタテ・長芋・米などを使った、小麦粉不使で無添加のグラタンとコロケを青森県ブースで出店させていただきました。

えらいようさん（来場者8万人やでえ）試食してもろて「いいね〜！」と反応上々やったでえ。化学調味料使わんでも大丈夫なのは、野辺地の食材が元々ものすごく美味しいからで、気候は冷涼で、豪雪地帯でね、野辺地町は青森県の、こんな場所にありますねんでえ。と、みなさん興味深々に聞いてくれはったでえ。

また友好都市の埼玉県・久喜市でも冷凍のグラタンのお取り扱いしてくださるご縁いただきました。光栄やけど、野辺地町のPRをますますしっかりしないとあかん！と背筋が伸びましてん。野辺地町の人も環境もめっちゃ好きやから、野辺地町のええとこいっぱい全国にPRできるよう、毎日試行錯誤で頑張ります。



開催の展示会の様子やでえ〜

簿記講師 募集!!

- 仕事内容 公共職業訓練講師・日商簿記3級の授業、出欠管理等の生徒管理
- 時限単価 1,300円 ~ 1,700円（1コマ）
（1日50分×約6コマ 単価は経験・能力を考慮します）
- 勤務時間 9:30~16:30
- 勤務地 日建学院 野辺地校 野辺地町字野辺地 199-9
- 問合先 株式会社建築資料研究社 青森支店（日建学院 青森校）
- 電話番号 017-774-5001 担当：秋元



建築資料研究社 日建学院



【写真①広報のへじ1968（昭和43）年6月号】
十勝沖地震の被害状況について掲載された町広報。この号では、施設の倒壊や被災者支援について全7ページで特集しています。なお、当時の広報印刷業者は町内の印刷業者でしたが、地震の影響により本号は青森市内の印刷業者が印刷しました。



【写真②大湊線の被害】
撮影：1968（昭和43）年5月
地震の被害は国鉄・大湊線にも。有戸地区の路盤が崩れ、線路が浮いている状態になっています。



【写真③常夜燈の崩落】 撮影：1968（昭和43）年5月
町の文化財も被害を受けました。地震の揺れで常夜燈の灯籠部分が落ち、笠が破損。灯籠は積み直されましたが、現在も笠の一部は欠けたままになっています。

【解説】
1968（昭和43）年5月16日、北海道十勝沖を震源とする「十勝沖地震」が発生しました。地震の規模はマグニチュード7.9と強い地震で、当町では震度5を記録しました。県全体の被害は、死者46名、行方不明者2名、重軽傷者671名で、被害額は470億円にのぼりました。

さて、当町の被害は、死者・行方不明者は0名、重軽傷者26名、被害総額は約13億4千万円にのぼりました。具体的な被害状況は、当時の広報から知ることができそうです。大きな被害でいようと、大湊線の路盤崩れや県道はまなすラインの地割れ、野辺地小学校講堂の天井崩落、水道配水の破損等、生活に関する被害も多かったようです。町は、この未曾有の地震災害を今後の教訓にするため、被害を伝える記録冊子を作成したほか、地震から3年後に野辺地町地域防災計画を策定しました。以降、防災計画は改訂されながら、計画に基づいて防災訓練が実施されたり、ハザードマップの発行が

されたりと、私たちの日ごろの防災に役立てられています。

現在、私たちは東日本大震災等を経験し、近年各地で起こる震災を見聞きしてきています。これらの経験を活かし、防災意識を持ちながら生活するとともに、自分たちの経験や防災の学びを未来の当町に住む子どもたちのために伝え、もしもの時の被害を最小限にしたいものですね。

（文責・資料館 山崎）

【野辺地と十勝沖地震】…1968（昭和43）年5月16日午前9時49分、十勝沖を震源として発生した地震。地震の規模はマグニチュード7.9を記録し、北海道、東北地方に大きな被害をもたらした。当町は震度5を記録。町の被害状況は、被害額約13億4千万円に及んだ。なお、死者・行方不明者は0人であった。地震から3年後の1971（昭和46）年、野辺地町地域防災計画が作成され、以降、改訂を加えながら住民の防災に役立てられている。



【写真④野辺地中学校避難訓練】 撮影：1969（昭和44）年5月
地震から1年が経ち、町の各施設で地震を想定した避難訓練が一斉に行われました。写真は野辺地中学校の訓練の様子です。えぼしグラウンドへ避難しました。



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 3月11日(月)、22日(金) ※申込み不要。

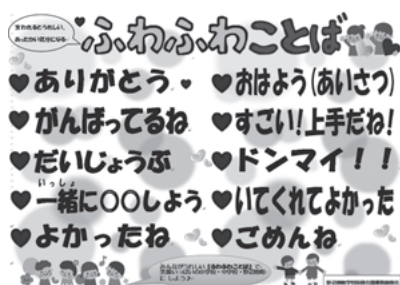
◆場 所 健康増進センター 時間内にいつでも

◆時 間 13時～15時 もどうぞ。

3月は自殺予防対策強化月間です ～ことばはこころ～

町内の小中学校では、「ふわふわハート週間」等を設定して、相手を思いやる言葉を意識して使うことで温かいコミュニケーションを育む活動を推進しています。

子どもも大人も、普段から、嬉しくなったり、日頃の頑張りを認めてもらえるような言葉がけを意識して、皆で生きる力が湧いてくる町づくりに取り組みましょう。



新型コロナウイルスワクチン の公費による全額無料接種が 間もなく終了します

予約受付は

令和6年3月11日まで

となっています。

※初回接種と、令和5年9月20日以降から令和6年3月までの間に追加接種を終えていない方が対象です。

ご予約はコールセンターまで

◇0800-800-7785(無料)

◇080-8603-6197(有料)

※令和6年3月25日以降のお問い合わせは、健康づくり課64-1770まで

◆令和5年度各事業が終了します◆

■特定健診・がん検診・後期高齢者健診

※3月末までの受診が対象です。受診券を紛失された場合は健康づくり課へご連絡ください。

■高齢者インフルエンザ予防接種の償還払手続き

※令和5年12月末までに町外の医療機関及び介護施設で接種された方が対象です。

☆献血へのご協力ありがとうございました! ☆

令和5年度の献血は終了しました。皆さまのおかげで、233名の方に協力をいただきました。集められた血液は、病気やけがで輸血を必要としている方々に届けられます。

令和6年度も町内各所で献血を予定しています。多くの命を救うためにも、皆さまの継続的なご協力をよろしくお願いします。





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

～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。

定期予防接種の中には、乳幼児のうちに受けることが重要なものがあります。子どもの健康のため、接種時期を確認し、忘れずに予防接種を受けましょう。

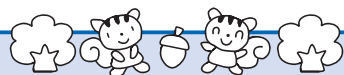
予防接種を受ける前の注意点

予防接種は体調のよいときに受けましょう。次のような場合は予防接種を受けられません。

- ① 熱がある場合。(37.5℃以上)
- ② 重い急性疾患にかかっている場合。
- ③ 予防接種でアナフィラキシーショックを起こしたことがある場合には、同じ種類のものは受けられません。

予防接種を受けた後の注意点

- ① 接種後30分くらいは、接種した医療機関の中で様子をみましょう。
- ② 帰宅後も、激しく体を動かすことは控えましょう。
- ③ 接種部位は清潔に保ちましょう。



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
4	3歳児健診（R2年6月5日～9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
7	3～5か月児健診 （R5年10月12日～12月7日生まれ）	8時45分	野辺地病院 （小児科）	対象者には個別通知します
13	7か月児健診（R5年8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（R5年5月生まれ）	13時半		
	1歳児健診（R5年3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で発行します☆

令和6年3月1日から戸籍制度が利用しやすくなります

◆問合せ先 町民課（内線239）

戸籍法の一部が改正され、令和6年3月1日から以下の2点ができるようになります。

1. 戸籍謄本等の広域交付

これまででは、本籍地のみで発行していた戸籍証明書等を、広域交付が可能となることにより本籍地以外の市区町村でも一部の戸籍証明書について発行可能となります。

本籍が全国各地にあっても、1か所の市区町村の窓口でまとめて請求できます。

◆広域交付の対象となる戸籍

- ・戸籍全部事項証明書：1通450円
- ・改製原戸籍謄本：1通750円
- ・除籍全部事項証明書：1通750円
- ・除籍謄本：1通750円

【注意】個人事項証明書（抄本）や戸籍の附票、身分証明書、独身証明書はこれまでどおり本籍地のみでの発行となります。

◆広域交付で請求できる方

- ・本人
- ・父母、祖父母など（直系尊属）
- ・子、孫など（直系卑属）
- ・配偶者【注意】死亡した配偶者の婚姻前の戸籍証明書は広域交付の対象外で、婚姻後のみ発行できます。

※弁護士・司法書士の職務上請求、郵送請求や委任状による代理請求は対象外です。

◆広域交付の利用にあたっての注意事項

- ・上記請求できる方が、窓口に来庁する必要があります。
- ・窓口に来庁した方の厳格な本人確認のため、顔写真付きの身分証明（運転免許証、マイナンバーカード、パスポート等）の提示が必要です。健康保険証、年金手帳等での本人確認では利用できません。

2. 戸籍届出の際の戸籍証明書の添付不要

戸籍届出の際に添付していた戸籍謄抄本が不要となり、手続きが簡略化されます。

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は、届け出の際にお申し出ください。

（1月受付分）町民課

おたんじょう
おめでとう

野田頭優光華ちゃん（勇作）下袋町

白濱 葉多くん（翔）下袋町

久保 陽彩ちゃん（丈太郎）下袋町

おくやみ申し上げ
ごめいふくを
祈ります。

佐藤 英子さん（89）新道

高田 光枝さん（93）金沢町

熊澤 フジさん（90）金沢町

瀬川 清美さん（74）下町二区

久末 とわさん（83）川目

野坂香雄留さん（74）本町

成田 正一さん（74）浜町

横川千代三郎さん（87）金沢町

鎌本 きのさん（99）下町一区

木戸 せつさん（92）松ノ木平

吉田 保さん（87）金沢町

老人憩いの湯



老人福祉センター

◆開設日：3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：3月4日、7日、11日、14日、
18日、21日、25日、28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。



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

★七戸町

◆ジュニアガイド養成講座参加者募集

- ・日 時 3月24日（日）
10時半～12時
- ・場 所 ニツ森貝塚館
- ・内 容 ニツ森貝塚ボランティアガイドの会では、ジュニアガイドとして活動するための講座参加者を募集しています。なお、申込み方法については、お名前（参加者と保護者）、学年、住所、電話番号、ジュニアガイド希望と明記し、下記メールアドレスへお送りください。
- ・対 象 小学3年生～中学生
- ・参加料 無料
- ・申込・問合せ先 ニツ森貝塚館
☎0176-68-2612
Email:fmk.guide@gmail.com

町の掲示板

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 3月15日（金）
13時半～15時
- ◆内 容 ・ミニ講話
「一緒に考えよう！認知症のこと」
・レクリエーション ・相談コーナー
- ◆場 所 馬門公民館
- ◆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。
事 項 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

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！

- ◆問合せ先 総務課広報担当
(内線230)



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 金	相：弁護士
2 土	児：ひなまつり会
3 日	日本遺産「北前船寄港地」 あおもり港町フォーラム（青森市）
4 月	健：3歳児
5 火	
6 水	児：育児相談
7 木	健：3～5か月児
8 金	
9 土	図：令和5年度読書講演会
10 日	図：休館（～19日まで） 休日開庁（マイナンバーカード交付など）
11 月	3月定例会 傾聴サロン
12 火	野辺地中学校卒業式
13 水	3月定例会 健：7か月・10か月・1歳 相：みんなの子ども相談
14 木	3月定例会
15 金	3月定例会

日 曜	行 事 名
16 土	児：進級を祝う会
17 日	
18 月	
19 火	相：行政 野辺地小学校卒業式
20 水	春分の日 郷土料理教室
21 木	児：避難訓練
22 金	傾聴サロン 若葉小学校卒業式
23 土	図：おはなし工房 児：おはなし会
24 日	
25 月	
26 火	
27 水	スポーツ施設無料開放（～4月7日まで）
28 木	
29 金	図：館内整理（休館）
30 土	
31 日	

※ 4 / 1 ム：町県民税（随時）
国保・後期・介護（随時）

※ 図：図書館 ム：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♪



くぼ ゆう ひ
久保 結陽ちゃん



いわさき あお し
岩崎 葵士くん



さとう ふう ま
佐藤 楓真くん



たきさわ あお い
瀧澤 碧生くん

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



第14回のへじふるさとカルタ大会



第14回のへじふるさとカルタ大会が1月6日、中央公民館で行われました。保育園児から小学生までの18名が参加しました。

カルタ大会で最多枚数を獲得した山田心陽さん（野小5年）は「家でも練習してきた。1位をとれて嬉しい」と感想を述べてました。

大会後には、カルタを使ったゲームを行うなど参加者と交流を深めました。



おいしい! 減る脂~♪ カンタン料理

その117



管理栄養士
新井山 静



みかんゼリー

【管理栄養士のコメント】

みかんの缶詰とゼラチンがあればできる簡単なゼリーです。

【栄養価 1人分】

エネルギー 70kcal たんぱく質 1.5g 脂質 0.1g 炭水化物 16.2g 塩分相当量 0.0g

材料 4人分

- ・粉ゼラチン（1包） 5g
- ・お湯 大さじ3
- ・みかん缶詰（4号缶） 1缶

※4号缶：総量425g、固形量240g

作り方

1. 粉ゼラチンを分量のお湯で溶かしておく。
2. 缶詰のみかんの実とシロップに分けておく。
3. シロップに水を足し、全量で200mlにする。
4. 鍋に1と3を入れて温め、よく溶かす。
5. 粗熱がとれたらみかんの実を入れ、型に入れ冷やし固める。