

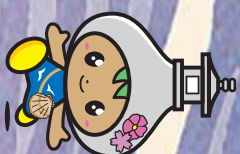
広報

のへい

2024

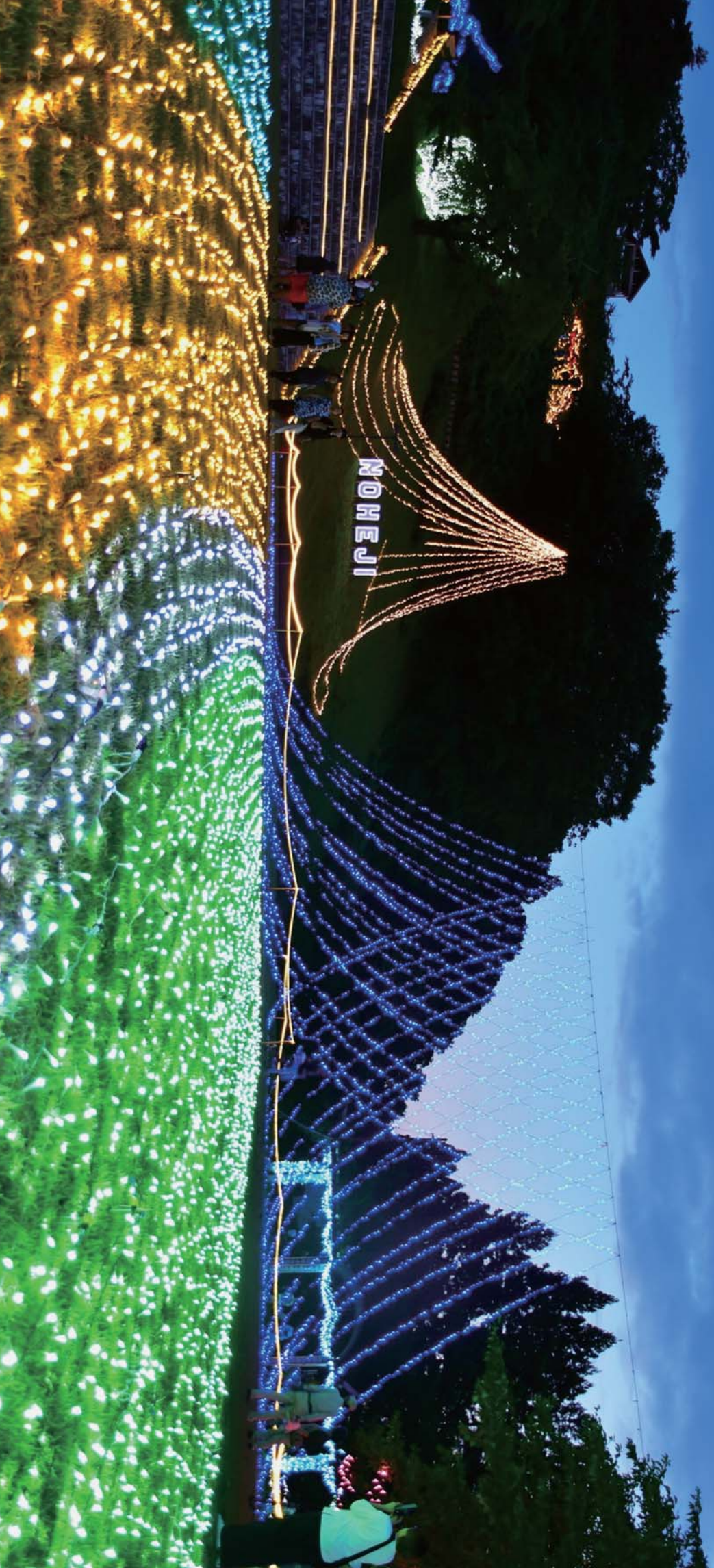
第785号

9月号



【特集】：おでかけ町政座談会

【表紙】：のへいイルミネーション
光物語2024



Noheji Town 未来につなげる幸せのまち のへい

特集

おでかけ町政座談会

質問・要望事項 回答一覧

このたび町では、広く町民の皆さまの声を聴き、町政運営の参考とするための広聴事業の取組として、「おでかけ町政座談会」を開催しました。

座談会では、町長から「役場新庁舎建設スケジュール」、「統合小学校新築事業」、「子ども・子育て支援事業」の3つの案件について説明を行い、その後参加いただいた町民の皆さまと町政全般にわたる意見交換を行いました。

この特集では、参加者から出された主なご意見・ご要望と町の回答をご紹介します。

◆会場別 参加者数

期 日	会 場	参加人数
6月18日(火)	馬門公民館	20人
6月19日(水)	有戸地区学習等供用センター	8人
6月21日(金)	中央公民館	18人
6月22日(土)	中央公民館	10人

合計56人

役場新庁舎建設 スケジュールについて

●庁舎建設の工事費は総額いくらか。町債での支出か。土地の代金はいくらか。

町回答 庁舎建設の工事費については、令和4年度から令和6年度の3力年の合計金額22億8千万円で、町債を使つての支出です。土地の代金は1千9百万円に、補償費8百万円を足した2千7百万円となります。

統合小学校新築 事業について

●児童館については、敷地内の別棟に建設するのではなく、小学校の中に併設してはどうか。

町回答 児童館は、夏休みなどの休日にも開設しなければなりません。また、様々な管理の面で別棟が望ましいと考えています。

●これから児童数が減少するが、小学校を新築するのではなく、既存の校舎を改修したほうがよいのではないか。

町回答 まず、一番大事なのは子どもたちの安全な学びであります。現在の校舎は躯体・設備全般において老朽化が著しい現状にあります。改修工事では、20年経たず、再度改修が必要になる例もあります。

そのために改修ではなく、各小学校を統合し、新築の小学校を建設し、子どもたちに安全に学習してもらうため、統合小学校の新築工事を実施します。小学校新築工事には国からの補助金も活用し、令和10年度の完成を目指します。



馬門公民館での様子（6月18日）

※この特集は、限られた紙面の関係で「おでかけ町政座談会」で出されたご質問・ご要望の一部を掲載しています。



●統合小学校新築事業の財源として、原子力立地給付金を充当するところがあるが、どういったお金か。

町回答 原子力立地給付金とは、電気の供給を受けている町民や企業などに交付されていたものですが、現在は町が交付を受けて新庁舎建設工事のために使わせていただいております。今回、統合小学校新築事業において、原子力立地給付金を引き続き使わせていただきたいと考えております。



有戸地区学習等供用センターでの様子（6月19日）

子ども・子育て 支援事業について

●子どもの人口は10年後には約半数になる。町が子ども・子育て支援事業を実施し、児童数の減少を抑えることはできないのか。

町回答 児童数の減少を抑えるために、町の「学校給食費無償化」、「子ども医療費給付の所得制限撤廃及び対象年齢の拡大」及び「保育料無償化」などの施策を実施し、ご家庭で、子どもを産む、産んでも大丈夫だと思える環境を整えたいと考えています。

その他 質問・回答

●スキー場について、再開を断念した理由はなにか。また、町が主体で運営する意思はないのか。

町回答 スキー場は、国の土地を十和田観光電鉄が借りて運営していました。十和田観光電鉄だけでは復旧は厳しいとのこと、町として4億数千万円の補助金を出し再開をお願いしようとしたが、十和田観光電鉄側から、補助金だけでは再開は不可能であるとの回答でありました。町がスキー場を運営するのであれば、その手伝いをする、という回答はありましたが、町側にはスキー

場運営のノウハウがない等の理由で厳しいと判断し、断念しました。

また、スキー場は国の土地でありますので、譲渡をうけると、廃止したときに原状復帰のため1億数千万円の負担が増えることとなります。町がリスクを背負い運営するわけにはいかないと判断しました。

●高齢者や障がい者など交通弱者のために、車がなくても買い物などへ行けるような対策は町で何かあるか。

町回答 町では、高齢者などの車を持たない方に対し、月3枚、初乗り料金が無料になるタクシーチケットを配布しております。現在、デマンドバスなど、色々な方法を検討しています。町に合った交通弱者に対する支援の方法を検討していきたいと思っています。



中央公民館での様子（6月21日）

●各自治会のごみステーションには、他市町村からごみを持つてくる人がいるが対策は。

町回答 同じような問合せは過去にも多々ご意見をいただいております。広報により周知するなど対応していきたいと考えております。

●町の公式LINEの導入について、高齢の方にもLINEは有効であると思う。県でも、DX（デジタルトランスフォーメーション）を推進している。野辺地町公式LINEの導入についてどう考えているか。

町回答 他市町村、業者から情報収集はしております。費用対効果、適切な運用などが課題として挙げられます。国のDX化に対応するべく、優先順位を考慮した上で今後導入に向けて検討していきたいと考えます。



中央公民館での様子（6月22日）

●風力発電機の騒音等に対する、苦情窓口はこの課か。また、風力発電機建設に関するガイドライン等はあるのか。

町回答 騒音等の苦情窓口については、企画財政課が窓口になります。ガイドラインについては、小型・中型の風力発電機設置は町でガイドラインを設けており、大型の風力発電機設置については、国でガイドラインを設けております。

令和6年度「おでかけ町政座談会」の資料や質問・要望事項につきましては、町ホームページに掲載しますので、そちらをご覧ください。

◆問合せ先：総務課（内線207）

新庁舎開庁式



新庁舎の開庁を祝いテープカットを行う様子

8月5日、役場新庁舎の開庁式が執り行われました。

野村町長は「誰もが使いやすい庁舎になった。町民ラウンジや授乳室、キッズコーナーなども開放している。町民の皆さまには、気軽に安心して来庁していただきたい。」と新庁舎開庁の挨拶を述べました。

開庁式では、テープカットが行われ、新庁舎での業務開始を祝いました。

新庁舎内覧会



新庁舎議場を見学する町民の方々

7月27日、役場新庁舎の内覧会が行われました。当日は、332名の町民が新庁舎を順路に沿って見学しました。

参加した町民は、「明るく開放感がある。エレベーターもあり、利用しやすくなった。」と真新しい庁舎を見学した感想を述べました。

役場旧庁舎閉庁式



閉庁式に参加した職員らによる記念撮影

役場旧庁舎の閉庁式が8月2日に行われ、野村町長と岡山町議会議長が、「上北郡野邊地町役場」と書かれた木製の表札を正面玄関から取り外し、見守っていた職員らとともに、70年間の町政の歴史が刻まれた建物に別れを告げました。

野村町長は「行政と議会、町民を温かく見守り、支えてくれた。70年間お世話になりました。ありがとうございました。」と感謝を述べました。

歴史講座「町役場庁舎見学会 ー町と庁舎の歴史ー」



庁舎についての説明を受ける参加者たち

歴史民俗資料館では、7月20日、歴史講座として、「町役場庁舎見学会ー町と庁舎の歴史ー」を旧役場庁舎で開催しました。

本講座は、旧役場庁舎70年間の歴史を振り返りながら、町の歴史を学ぶことを目的に実施したもので、23名の参加がありました。

参加者は、野村治三郎家から移築された階段などを見学しました。

町内高校生による職場見学・職場体験事業



(株)永木精機で「ものづくり」を体験する参加者

町内高校生等を対象とした職場見学・職場体験事業が8月6日、(株)永木精機六ヶ所村工場と(株)ジェイテックの協力のもと実施されました。

高校生の将来的な移住・定住意識を醸成することを目的としたもので、当日は野辺地高校及び野辺地西高校の生徒11名が参加しました。

参加者たちは、会社見学や仕事体験を通して、自らの職業観を深めていました。

令和6年度 第41回全国少年少女レスリング選手権大会 入賞おめでとう



第41回全国少年少女レスリング選手権大会男子の部6年生65キロ級で、野辺地ジュニアクラブの荒谷漣さん(野辺地小)が銅メダルを獲得しました。

第32回全国中学生空手道選手権大会、第24回全日本少年少女空手道選手権大会に出場しました



町長、教育長へ
出場報告を行う
児童生徒たち

- ◆全国中学生空手道選手権大会(団体戦出場)
 - ・亀田 晃汰(野中3年)
 - ・古林 煌舵(野中2年)
 - ・亀田 隼汰(野中1年)
- ◆全日本少年少女空手道選手権大会(個人戦)
 - ・田中 陽緒(野小6年)
 - ・飛内 咲良(若小5年)
 - ・吹越 星南(野小4年)

「クリーン・ペア・はまなす町民向け見学会」実施!



ペットボトルの仕分け作業を見学する参加者

町では、7月25日に「クリーン・ペア・はまなす町民向け見学会」を実施しました。

この見学会は、町民へごみ分別やリサイクルについて理解を深めてもらうことを目的としたもので、12名の方が参加されました。

参加者は、可燃ごみの焼却の仕方や、プラスチック、ペットボトルの分別作業等を見学し、町から出たごみがどのようにリサイクル処理されていくのかを見学しました。

高校生の大学進学を応援! 夏期短期講座を開講



真剣に講師の話に耳を傾ける生徒たち

町教育委員会では、7月29日から5日間、中央公民館で町内在住の高校2・3年生を対象に学力向上を目的とした短期講座を開催しました。

参加した16名の高校生は、3名の学習塾の講師から、国語・英語・数学を学びました。

生徒からは「基礎から応用までカバーしていただいたので、とても勉強になった」などの喜びの声が寄せられました。

なお、12月にも高校1・2年生を対象とした冬期講座を開催する予定です。

まちの お知らせ

役場 ☎64-2111

まちの人口

令和6年7月末現在（前月比）
 人口 11,942名（0）
 男 5,580名（+3）
 女 6,362名（-3）
 世帯数 6,318世帯（+4）

無料相談案内

●年金相談

（年金全般に関すること）

10月16日（水）10時～15時

中央公民館

☎017-734-7498

※要予約（定員に達し次第締切）

●人権相談

（人権擁護に関すること）

10月8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

☎64-2111（内線114）

●弁護士無料相談

（民事・一般に関すること）

9月6日（金）14時～

10月4日（金）14時～

老人福祉センター

◆問合先 総務課

☎64-2111（内線207）

※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）

9月17日（火）10時～12時

役場相談室

◆問合先 総務課（内線207）

●教育相談

（不登校に関すること）

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

野辺地町地域包括支援センター

☎72-1018/72-1023



**青森・秋田10市町村
担当者＆先輩移住者が大集合！
「食と酒を楽しむ ゆるっと
移住相談会 in 東京」**

◆10市町村

十和田市、三沢市、野辺地町、
七戸町、六戸町、横浜町、
東北町、六ヶ所村、おいらせ町、
秋田県小坂町

10市町村への移住を検討して
いる方や青森県・秋田県に興味
がある方に、相談や交流を通じ
て地域の魅力を知っていただく
「移住相談会」を開催します。

各市町村の特産品を使用した
食事と地域のお酒を楽しみなが
ら、先輩移住者や各市町村職員
との交流などを行います。移住
を検討している家族や知り合い
にお知らせください。

★応募フォームは
こちら

◆担当課

企画財政課（内線216）

☎0176-66-4033
 ✉yusui.sato@be-cause.co.jp

◆問合先

(株)ビーコーズ佐藤氏

◆申込方法

応募フォームよりお申込みく
ださい。

◆参加費

無料

◆定員

50人（先着順）

◆日時

9月28日（土）

13時～15時

◆場所

中目黒トライ（東京都目黒区
上目黒3-1-6 15中目ビル5
F）

募集「民生委員児童委員」

・松ノ木平地区 1名
 ・下袋町地区 1名
 ・金沢町地区 1名

町では、松ノ木平地区、下袋
町地区及び金沢町地区を担当す
る民生委員児童委員を各1名募
集します。

地域の身近な相談相手とし
て、高齢者や障がい者、子育て
世帯の見守りや訪問、相談など
にご協力いただける方は、ぜひ
ご応募ください。

◆募集期間

9月2日（月）から25日（水）

◆資格基準

◇松ノ木平地区、下袋町地区、
金沢町地区に居住している78
歳未満の方

◇社会福祉に理解と熱意を持
ち、組織活動ができる方など

◆任期

令和7年11月末
候補者は町・県推薦会の審査



刈払機（草刈機）講習会開催

刈払機の取扱作業において、
労働安全衛生法に基づき作業者
の受講が必須となる刈払機講習
会を次のとおり開催します。

◆開催日

10月22日（火）

◆時間

8時半から16時半まで

◆場所

公立小川原湖青年の家
上北郡東北町大字大浦字道ノ
下104番地6

◆募集人員

100名程度

◆受講料

11,000円

※別途500円で昼食提供可

児童館行事

◆敬老の日プレゼント作り

7日（土）10時半～

14日（土）10時半～

◆お月見会

17日（火）16時半～

◆支援拠点事業のへじらんど

親子で遊ぼう

講師：保育士

20日（金）10時～

◆避難訓練

23日（月）16時～

◆あたごクラブ奉仕活動

28日（土）16時～

◆問合先

児童館（☎64-3106）



募集

青森県学生寮 入寮生

◆入寮資格

保護者が青森県民で東京都及びその近郊の大学、専修学校等に在学、又は入学見込みの男子学生

◆場所

東京都小平市鈴木町一丁目103-1

◆部屋・設備

個室（ベッド、机、エアコン等備付け）

◆経費

入寮費年額3万円、寮費月額3万円、食費1食450円（平日の夕食のみ、希望制）、電気料金実費（上・下水道料金無料）

◆申込方法等

詳細は問合先にご連絡をいただくか、ホームページをご覧ください。

◆ホームページ

<https://syougakukai.wixsite.com/aomori-ryo>

◆問合先

〒0300-8540
青森市長島一丁目1-1
（公財）青森県育英奨学会
（青森県教育委員会教職員課内）
☎017-734-9879

野辺地出張相談

『働く準備から始めたい
あなたを全力でサポート！』

一定期間、仕事に就けずに悩んでいる方、進路未決定での学校卒業生や中退者などを対象に、就職に向けた支援を行います。

◆対象者

15歳～49歳までの方

◆料金等

予約制、相談・講座全て無料

◆場所

字昼場12-1
ハローワーク野辺地2階

◆出張日

9月5日（木）、12日（木）

26日（木）

※別日についてはお問合せ下さい。

◆受付時間

8時半～17時15分

◆問合先

あおもり若者サポートステーション
☎017-775-5301

※前日までにご連絡ください。

法人関係税は インターネットで申告できます

県では、地方税ポータルシステム（通称「eTAX」）を利用して、インターネットによる法人関係税（法人県民税・法人事業

税・特別法人事業税）の申告受付を行っています（※1）。
◆利用できる手続き
法人関係税（法人県民税・法人事業税・特別法人事業税）の申告及び納税（共通納税システム）

◆利用できる方

納税者（税理士等代理人を含む）

◆電子申告の特徴

「PCdesu」などのeTAX対応ソフトを使用して、自宅やオフィスなどからインターネットで申告を行うことができます。

◆利用するには

eTAXホームページで利用届出を行ってください。なお、初めて利用される場合は、あらかじめ「電子証明書」の取得が必要です（※2）。
ご利用方法等、詳細についてはeTAXホームページ（<https://www.eltax.lta.go.jp>）をご覧ください。

◆問合先

※1 令和2年4月1日以後に開始する事業年度から、一定の法人が行う法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の申告は、eTAXによる提出が義務化されています。
※2 税理士等が代理申告する場合は、納税者の電子証明書は不要です。

上北地域県民局県税部課税課
☎0176-22-8111
（内線210）

開催

第21回野辺地町児童水泳大会

泳ぎに自信のある子どもはもちろん、速く泳げない子どもでも小学校1～5年生は25m、6年生は50m泳げれば参加できます。

◆日時

10月6日（日） 13時～

◆場所

サン・ビレッジのへじ

◆主催

野辺地町水泳協会

◆種目

◇1～5年生 男女

自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ 各25m

フリーリレー25m×4

◇6年生 男女

自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ 各50m

フリーリレー50m×4

◆申込 サン・ビレッジのへじ ☎64-9777

◆締切

10月1日（火）

※参加者、関係者の体調確認等万全の対策を講じますが、状況により開催できないこともあり、ありますのでご了承願います。

ジュニア水泳教室開催

◆日時

9月1日、8日、15日、22日、29日

13時～15時

◆開催場所・問合先

サン・ビレッジのへじ
☎64-9777

就学時健康診断

（令和7年度入学児童対象）

就学時健康診断は、学校保健安全法に基づき、就学前の健康状態を把握するため、小学校入学前の子どもに対して実施するものです。

◆実施日

10月30日（水）

◆健診項目

視力、聴力、内科耳鼻科、歯科、眼科

◆場所

健康増進センター

◆受付時間

8時45分～9時15分（予定）

◆その他

9月下旬に、町教育委員会から対象児の保護者の方に「就学時健康診断のお知らせ」を送付します。

◆問合先

学校教育課（64-2119）

お知らせ

マイナンバーカード休日交付窓口を開設

9月8日（日）、10月6日（日）、11月10日（日） 9時～12時
※電子証明書の更新も受付します。



重度心身障害者医療費受給者証等の更新をしましょう

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

◆更新期間

9月2日(月)～9月20日(金)

※右記の期間を過ぎた場合でも更新の手続きはできます。

◆場所

町民課 国保の窓口

◆必要書類等

- ①申請書(申請期間までに郵送します)
- ②現在お持ちの受給者証又は受給決定通知書
- ③健康保険証
- ④所持している各障害者手帳
- ⑤令和6年1月1日において、受給者本人及び受給者を扶養している方の住所が野辺地町になかった場合は、前住所地が発行する『令和6年度所得課税証明書』が必要となります。

◆注意事項

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

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

◆その他

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

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

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

◆問合先

町民課(内線106)



国民年金保険料の免除期間等がある方へ

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合は免除等の申請をすることができます。

保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けると、

保険料を全額納付した時に比べて、将来受け取る年金額が少なくなりますが、10年以内であれば、後から保険料を納める「追納」制度を利用することで将来受け取る年金額を補うことができます。

また、確定申告や年末調整の時に追納した保険料を、社会保険料控除に含めることで、所得税・住民税が軽減される場合があります。

追納を希望する方は、お近くの年金事務所でお申し込みいただけますので、お問い合わせください(なお、郵送での提出も可能です)。

◆問合先

青森年金事務所

☎017-1734-17495

◇町民課(内線107)

◆保険料納付期限

8月分 9月30日(月)

土地に係る固定資産税算定のための調査を実施します

町では、適正な固定資産税の算定のため、標準宅地の調査を行います。

調査期間中は、町から委託を受けた調査員(町発行の身分証を携帯しています。)が、標準宅地の状況を確認するための写真撮影と道路の測定等を行います。

周辺にお住まいの皆様には十分に配慮をした上で調査を行います。

ますので、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いします。

◆調査実施時期

9月下旬～10月

◆調査実施時間

8時～17時頃

◆調査事業者

株式会社パスコ

◆問合先

税務会計課(内線136)

募集 新体力テスト参加者

この機会に自分の体力年齢を調べてみませんか?

◆日時

10月2日(水) 14時半～

◆場所

町立体育館

◆対象

20歳から79歳までの

野辺地町在住者

◆実施種目

握力・長座体前屈 ほか 全6種目

◆定員

先着24名

◆参加料

無料

◆申込期限

9月20日(金)

◆その他

健康づくりポイント制度事業の対象となります。

◆申込・問合先

社会教育・スポーツ課

☎64-21119

国保・脳検診(2回目)のお知らせ

野辺地町国民健康保険の加入者を対象に国保・脳検診を実施します。

◆受付期間

9月2日(月)から

◆受付人数

23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

③保険税の滞納のない世帯の方

◆個人負担金

3,000円

◆実施期間

10月～12月(毎週火・木曜日)

◆実施医療機関

公立野辺地病院

※次のような方は、事前にご相談ください。

- ①閉所恐怖症の方
- ②ペースメーカーを装着されている方
- ③脳動脈クリップを埋め込んでいる方
- ④外傷や手術などで体内に金属類が入っている方
- ⑤歯科でインプラント治療されている方
- ⑥妊娠又は妊娠されている可能性がある方

◆申込・問合先

町民課(内線107)

令和6年度下期 犬の登録及び狂犬病予防注射日程表

9月27日(金)～9月29日(日)

月日	実施時間	場 所
9月27日(金)	9:30～9:40	やすらぎ広場
	9:50～10:00	金沢町集会所
	10:10～10:15	野辺地戦争史跡駐車場
	10:25～10:35	烏帽子コミュニティセンター
	10:40～10:45	松ノ木平ロータリー(旧クローバー作業所)
	11:00～11:05	干草橋農協集荷所付近
	11:15～11:20	有戸地区学習等併用センター入口付近
9月28日(土)	8:30～8:40	役場前
	8:45～8:55	愛宕公園駐車場
	9:05～9:10	川田集会所入口付近(ごみステーション付近)
	9:15～9:20	観光物産PRセンター駐車場
	9:25～9:30	烏帽子コミュニティセンター
	9:35～9:45	町立体育館駐車場
	9:55～10:10	海水浴場駐車場
9月29日(日)	8:30～8:40	役場前
	8:50～9:00	馬門公民館駐車場
	9:05～9:15	常夜燈公園駐車場
	9:20～9:30	海水浴場駐車場
	9:35～9:45	勤労青少年ホーム駐車場
	9:50～10:00	中央公民館駐車場
	10:05～10:15	町立体育館駐車場

町民課 0175-64-2111 (内線102)

犬の登録及び狂犬病予防注射(下期)

※接種会場でも、登録申請・注射済票交付・登録事項変更届・死亡届の手続きを行えます。

町では、狂犬病予防注射を実施します。町へ犬の登録が完了済みで、今年度まだ狂犬病予防注射済票の交付を受けていない犬の飼い主さんにはハガキで通知しますので、接種の際はハガキを必ずご持参ください。

まだ犬の登録の手続きを行っていない飼い主さんは、町民課で必ず手続きを行ってください。

- ◆変更届の手続きが必要な例
- ◇飼い主さんが変わったとき
- ◇飼い主さんが住所変更をしたとき

- ◆料金表
- ◇登録料金(生涯1回)
- 1頭 3,000円
- ◇注射料金(毎年1回)
- 1頭 2,750円
- ◇注射済票料金(毎年1回)
- 1枚 550円
- ◇集合注射料金
- (注射料金+注射済票料金)
- 1頭 3,300円

病気や高齢などで狂犬病予防注射を接種できないと動物病院で診断された犬の飼い主さんは「狂犬病予防注射猶予証明書」を動物病院から発行してもら

◆届出・問合先
町民課(内線102)

熱中症に注意しましょう

熱中症による救急搬送者の約半数は高齢者です。高齢者は、暑さに対する感覚機能や体の調節機能が低下しているため、熱中症のリスクが高くなります。家族や周りの皆さんも注意しましょう。

◆高齢者の方は左記①～③を気をつけてください。

- ①体内の水分が不足しがちです。高齢者は若い人より体内の水分量が少なく、体の老廃物を排出するときにたくさんの尿を必要とします。
- ②暑さに対する感覚機能が低下しています。
- ③暑さに対する体の調節機能が低下します。

暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

◆熱中症を防ぐポイント

◇のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

◇室内の温度が28度以上にならないように、エアコンや扇風機を使用しましょう。

◇風通しの良い涼しい服装で過ごしましょう。

農地利用状況調査(農地パトロール)の実施について

農業委員会では、農地法に基づき、遊休農地の把握、農地の違反転用の早期発見のため、農地の利用状況調査を実施します。

◆農地は適正な管理が必要です

農地は一度耕作をやめて数年経てば、原形を失うほどに荒れてしまい、耕作できる状態に戻すのに、大変な手間と労力がかかります。また、農地の適正な管理を怠ると、雑草の繁茂による害虫等の発生や粗大ゴミ、産業廃棄物等の不法投棄場所になるなど、近隣農業者や周辺住民に迷惑となる可能性があります。適正な管理をお願いします。

◆農地を農地以外の目的で使用する場合は許可が必要です

田や畑、採草放牧地などを宅地や駐車場等、農地以外の用途へ転用する場合は農地法の許可が必要です。無断で農地以外の用途へ転用した場合など、農地法に違反することとなり、懲役や罰金となる場合がありますのでご注意ください。

◆問合先
農業委員会(内線221)



2024 のへじ「にぎわい商工まつり」

主催：野辺地町商工会

後援：野辺地町 野辺地町教育委員会

◆問合せ 野辺地町商工会 64-2164

< 前夜祭 ～小型煙火（花火）打ち上げ～ >

◆日時 9月14日（土） 18時 開会セレモニー

19時 打ち上げ開始（荒天の場合は順延）

◆観覧場所 野辺地町愛宕コミュニティセンター広場

※観覧場所は、愛宕公園（愛宕コミュニティセンター前広場）です。

◆注意事項

①打ち上げ場所（野辺地小学校）周辺は、15時頃から交通規制を行い

ますので係員の指示に従ってください。また、愛宕公園周辺の駐車場は利用できませんので、徒歩でのご来場をお願いします。

②打ち上げ場所の野辺地小学校グラウンド内は保安上、立入禁止となります。

③通常の打ち上げ花火とは異なり、小型煙火という種類で、打ち上げ高度40m、広がり30mとなります。

◆その他

①16時半頃から会場内においてキッチンカーによる軽食等の提供を行います。

②郷土芸能の笹踊り・勇壮な七戸町の八甲田太鼓・野辺地町消防団の纏振りの披露も予定しています。



< 商工まつり >

◆日時 9月15日（日） 10時 オープニング

◆場所 野辺地町中央公民館並びに駐車場

★ステージイベント（中央公民館ホール他）

- ・オープニングセレモニー
- ・カトリック幼稚園
- ・スプリングウェイブ
- ・NPO法人野辺地空手道会演武
- ・スタジオ クラウド
- ・北野好美ショー（日本クラウン）
- ・あすなろレディース
- ・ヴァンラーレ八戸 蓑田広大選手とのリフティング競争
- ・花形一彦ショー

★展示紹介コーナー（ロビー）

（一社）青森県猟友会横浜支部

★自転車の無料点検（公衆電話ボックス付近）

- ・青森県自転車軽自動車商業協同組合 東青支部
- 楽しく安全な自転車を！（TSマーク点検は除外）



★キッチンカー・テント露店ブース（中央公民館駐車場エリア）

- ・パン工房ビリオン・L'rod エルロッド
- ・mobile fast food shop area117
- ・méli-mélo（メリメロ）・1.4CAFE
- ・Yummy's noheji・きずな
- ・株式会社ビワノコーヒー・お弁当のみっちゃん
- ・GARDEN CAFE・LOL.KITCHEN（REJOICE.39）
- ・大衆居酒屋 泰治

★特殊車両の展示（駐車場）

- ・白バイ、パトカー展示（記念撮影できるよ）
- ・高所作業車（バケットに乗ってみよう）

★六景楽市ガラポン抽選会

★アクシススポーツクラブ

- ・ふわふわ遊具コーナー

★関係団体コーナー（駐車場エリア）

- ・久喜市商工会 他

※中央公民館は駐車場がありませんので自動車でのご来場はご遠慮ください。

冬に備えて石油ストーブ・ボイラの分解整備おまかせ下さい

＊生産物賠償責任保険付き

青森県石油燃焼器具整備協会加盟店 <http://www.aomori-stove-seibi.jp>
野辺地支部

大平商会

64-5465

コースサービス

64-7676

シノヘサービス

64-3257

若山燃料(株)

64-2774

ストーブ修理イダ

64-4985

(有)サイジョー

64-3261



第22回青森県障がい者技能競技大会 ～あおもリアビリンピック2024～についてのお知らせ

障がい者の職業能力の向上と、企業や社会一般の人々の障がい者に対する理解と認識を深め、その雇用促進を図ることを目的とし、青森県と共催で「あおもリアビリンピック2024」を開催することとなりました。

当日の競技の様子について、インターネットによるライブ配信がされる予定です。

◆開催日時

10月30日（水）、11月2日（土） 9時半から13時頃までを予定

◆開催場所

第1会場：独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構青森職業能力開発促進センター

第2会場：ホテル青森（喫茶サービス会場）

◆申込締切

9月13日（金）※参加申込みは、当機構青森支部のホームページからも可能です。

◆問合せ先

あおもリアビリンピック実行委員会事務局

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構青森支部 高齢・障害者業務課

☎ 017-721-2125 FAX 017-721-2127

E-mail: AMEC.5231@jeed.go.jp



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	
航空学生	海	18歳以上23歳未満の者（高卒者（見込含）又は高専3年次修了者（見込含））	7月1日～9月5日	<1次試験> 9月16日 <2次試験> 10月12日～17日 <3次試験> 海：11月15日～12月11日 空：11月9日～12月12日	[初任給] 月額：198,800円（高卒） 月額：209,500円（大卒）	別途連絡 します。	
	空	18歳以上24歳未満の者（高卒者（見込含）又は高専3年次修了者（見込含））					
一般曹候補生		18歳以上33歳未満の者	7月1日～9月3日	<1次試験> 9月14日～22日※1 <2次試験> 10月12日～27日※1			
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。			
防衛大学校学生	推薦	18歳以上21歳未満の者 高卒者（見込含）又は高専3年次修了者（見込含）で成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦出来る者	9月5日～9月9日	9月21日・22日	[学生手当] 月額：131,300円		
	総合選抜	18歳以上21歳未満の者（自衛官は23歳未満） 高卒者（見込含）又は高専3年次修了者（見込含）		<1次試験> 9月21日 <2次試験> 10月26日・27日			
	一般		7月1日～10月17日	<1次試験> 11月2日 <2次試験> 11月30日～12月4日※1			
防衛医科大学校 医学科学生		18歳以上21歳未満の者 高卒者（見込含）又は高専3年次修了者（見込含）	7月1日～10月9日	<1次試験> 10月19日 <2次試験> 12月11日～13日			
防衛医科大学校 看護学科学生 （自衛官候補看護学生）			7月1日～10月2日	<1次試験> 10月12日 <2次試験> 11月23日・24日			
自衛隊奨学生 （技術）		大学の理学部・工学部※2の3・4年次又は大学院（専門職大学院を除く。）修士課程在学（正規の修業年限を終る年の4月1日現在で26歳未満（大学院修士課程在学者は28歳未満））	6月3日～10月11日	11月4日	[学資金] 月額：54,000円		
予備自衛官補	一般	18歳以上52歳未満の者	6月1日～9月19日	9月21日～10月7日※1	[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		
	技能	18歳以上で各種国家免許資格等を有する者（資格により年齢上限は53歳未満～55歳未満）					
※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							



イベント情報はこちら
三沢募集案内所
instagram



個別相談QR
★個別に相談に応じます。
QRコードから申し込み

他人事ではなく、自分事！「認知症」を身近に考えよう

9月は世界アルツハイマー月間です

町では、認知症になっても本人の意思が尊重され、できるかぎり住み慣れた地域の環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指しています。

～認知症とは～

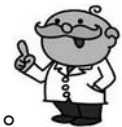
様々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、はたらきが悪くなったりすることで起こる脳の病気によるものです。



認知症の中には、治せる病気が隠れている場合や一時的な症状の場合もあります。また、早い時期に受診することで薬により進行を遅らせたり、少しずつ病気の理解を深めることで、生活上の困難を軽減したりすることができます。

ひょっとして認知症かも！？気になる始めたら、自分でチェックしてみましょう！

＜脳健康チェックリスト＞ 質問に当てはまると思ったら○印をつけましょう。



No	質 問	○印
1	物の名前が出てこなくなった	
2	しまった場所を忘れ、物をさがすことが多くなった	
3	趣味を楽しんだり、好きなテレビ番組を見ることがめんどうになった	
4	着替えや身だしなみに気をつかうことがめんどうになった	
5	最近のテレビ番組は難しいものが多くなったと思う	
6	時々、「不安」や「あせり」の気持ちがわいてくることがある	
7	ささいなことに対して、イライラするようになった	
8	昨夜の食事内容を考えても思い出せない	
9	慣れた道でも迷ったことがある	
10	蛇口の締め忘れや火の消し忘れが多くなった	

～認知症は早期発見・早期受診が大切です～

1つでも○印がついた方は、お気軽に下記の「野辺地町地域包括支援センター」への相談をご検討ください。認知症について不安なこと、心配なことなど、お話をお聞きます。

◆野辺地町の認知症総合事業について

- ①認知症カフェ事業：月1回、認知症の人とその家族、地域住民の誰もが参加し集うことができる場として開設しています。毎月の広報の掲示板でお知らせしています。
- ②認知症サポーター養成事業：認知症を理解する人を増やし、認知症の方が安心して生活できるよう取り組んでいます。毎年小学生から大人の方まで、様々な年代のサポーターが誕生しています。
- ③認知症初期集中支援事業：認知症の方やその家族と早期に関わる認知症初期集中支援チームを設置し、必要に応じた自立支援を行います。
- ④認知症高齢者安心外出登録事業：徘徊（はいかい）の恐れのある高齢者を地域の支援を得て早期に発見できるように、関係機関の支援体制を構築し、高齢者の安全と家族への支援を図ることを目的としています。

【認知症に関する相談窓口】

野辺地町地域包括支援センター（公立野辺地病院内）

☎ 72-1018 72-1023

野辺地町介護・福祉課

☎ 64-2111（内線 111）

認知症カフェに参加しませんか？ ～オレンジメモリーカフェはまなす～

～認知症カフェとは～

認知症の方やその家族、町民の方、だれでも気軽に立ち寄れるカフェ（お茶飲みサロンのこと）で、地域の人たちとのつながりを作ることができる場所です。今年で7周年を迎えました。

「野辺地町地域包括支援センター」と「社会福祉法人 福祉の里」が運営しています。

◆どんなことをするの？

- ◇認知症キャラバン ◇メイトによるミニ講話
- ◇野辺地町職員や町内介護支援専門員、栄養士からの講話
- ◇フラワーアレンジメント ◇レクリエーション

◆どこでやっているの？

- ◇野辺地町健康増進センター（10月から）
- ◇馬門公民館
- ◇有戸地区はまなすふれあいセンター

※上記3ヶ所を巡回し、毎月1回、13時半から開催しています



※今後の開店予定※

日 程	場 所	日 程	場 所
9月20日（金）	馬門公民館	1月24日（金）	健康増進センター
10月18日（金）	健康増進センター	2月21日（金）	馬門公民館
11月21日（木）	有戸地区はまなすふれあいセンター	3月13日（木）	有戸地区はまなすふれあいセンター
12月20日（金）	馬門公民館		

「行ってみたいな」と思ったら…

事前申し込みが必要です。ご連絡をお待ちしています。

申込先：福祉の里 ☎65-2333



野辺地町の方なら
どなたでも！

10月から学校給食費の保護者負担が無償になります

◆問合せ先 学校給食共同調理場（電話64-2886）

町では、保護者の経済的負担の軽減を図り、子どもの健やかな成長と子育て支援を推進することを目的に、小・中学校の給食費を無償とします。

◆対 象

野辺地町内の小・中学校に在籍する児童又は生徒の保護者が負担する学校給食費

※生活保護世帯で、生活保護費により給食費を全額扶助されている児童・生徒の保護者については、無償化の対象となりませんが、今までどおり給食費の負担はありません。

◆手続き

給食費無償化に当たって、必要な手続きはありません。

◆無償となる金額

以下の保護者負担が令和6年10月分から全額無償となります。

- ◇小学生：1食 320円 ◇中学生：1食 340円

◆その他

無償化以前の期間において未納がある場合は、引き続き納付に御協力をお願いします。

マイナ保険証を知っていますか？

◆問合先 町民課国保担当（内線104）

今年度一斉更新により発行した8月1日交付日の国民健康保険証については、令和7年7月31日まで使用できますが、制度改正により、令和6年12月2日以降は紙での健康保険証新規発行はできないこととなりますのでご注意ください。

12月2日以降は、マイナンバーカードと健康保険証を一体化したマイナ保険証を使用することで医療機関等でのスムーズな受診を見据えた取組を全国的に実施していくこととなりますので、まだマイナ保険証の準備ができていない方は、下記のQ&Aをご覧ください。

（国保以外の健康保険証も同様ですので、ご不明な点はお勤め先等へご確認ください）

Q1. マイナ保険証には、どうやって切り替えるの？

A. マイナンバーカードをお持ちの方で保険証としての登録をしていない場合は、①医療機関や薬局の受付（カードリーダー）、②マイナポータル（スマホアプリ）、③セブン銀行ATMで登録することができます。また、ご自分のマイナンバーカードが保険証登録されているかどうか確認できます。

マイナンバーカードの発行手続きがお済でない方は、「マイナンバーカード交付申請書」、
「顔写真」をご準備のうえ、下記のいずれかでの申請をしてください。

a. 郵送申請 b. ネット申請 c. 証明写真機からの申請

※「ネット」「証明写真機」からの申請にはQRコード付き申請書が必要となります。

Q2. 12月2日の期限までに、マイナ保険証に切り替えていないとどうなるの？

A. 当面の間、本人の申請なしで保険者（健康保険証を交付している市町村等）から「資格確認書」が交付され、マイナ保険証の代わりとして医療機関等で使用できます。（発行済の健康保険証が有効期間内のうちは交付されない予定となっています）

ただし、令和6年8月1日現在までに国から示された方針ですので、今後変更等の可能性もあります。

Q3. マイナ保険証に切り替えた後は、いろいろな手続きはいらなくなるの？

A. 健康保険証の発行と返却という作業はなくなりますが、資格取得・喪失届や被扶養者の異動届などの手続きはこれまでどおり必要となりますので、異動等がある場合は、会社や市町村での手続きを必ず行ってください。

Q4. マイナ保険証に切り替えると、どんなメリットがあるの？

A. マイナ保険証に切り替えることで、次のようなメリットがあります。

◇限度額の認定証提示が不要

◇薬などの医療情報が確認できる

◇確定申告の医療費控除申請が簡単にできる

◇転職等の場合でも、保険証の返却・新規交付が不要となり、そのままお手元のマイナ保険証を使用できます。※ただし、Q3の手続きは必要となります

ご不明な点がありましたら、問合先にご連絡ください。

野辺地町立図書館
QRコード



と し ょ だ よ り

(9月)

☎64-2195



図書館イベント



◆英会話クラブ

4・11・25日(水) 15時～

(中央公民館)

※講師 A・L・T (外国語指導助手)

導助手)

◆朗読の会「秋桜」

12日(木) 10時～ 定例会

(中央公民館)

◆おはなしサークル

「虹色の会」

28日(土) 13時半 定例会

(視聴覚室)



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] 9月21日(土) 14時15分～

[場 所] 視聴覚室

[対 象] 4～12歳

※小学生未満は、保護者が同伴してください。

[参加料] 無料

[定 員] 8名 ※要申込み

[申込先] 図書館

☎64-2195



『とびだすカード』

図書館おすすめの新着本 (入荷予定本)

書 名	著 者 名
バリ山行	松 永 K 三蔵
法廷占拠	呉 勝 浩
バーニング・ダンサー	阿 津 川 辰
邪悪なる大蛇	ピエール・ルメートル

本の展示

心豊かに老いる「敬老の日」におすすめの本展
9月3日(火)～29日(日)

ミニギャラリー

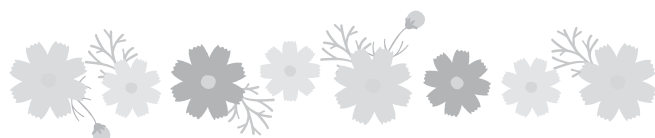
『昭和あの日の野辺地町①』
昭和に撮影された「祭り」や「子どもたち」など
11点を展示します。

9月3日(火)～29日(日)

今月の休館日

2日(月)、9日(月)、17日(火)、
24日(火)、27日(金)、30日(月)

※27日(金)館内整理日のため休館



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7月末の交通人身事故発生状況(野辺地警察署)

区分 町村別	令和6年						昨年			前年比		
	7月中(単月)			7月末(累計)			7月末(累計)					
	発 生	死 者	傷 者	発 生	死 者	傷 者	発 生	死 者	傷 者	発 生	死 者	傷 者
野辺地町	0	0	0	3	0	3	6	0	8	-3	+0	-5
横 浜 町	0	0	0	7	1	8	7	1	8	+0	+0	+0
六ヶ所村	0	0	0	7	0	7	6	1	26	+1	-1	-19
合 計	0	0	0	17	1	18	19	2	42	-2	-1	-24

町長コラム

『未来につなげる幸せを創る』

NO38.「夏の大阪市出張」

こんにちは、町長の野村です。

7月末、近畿地方の梅雨明けが宣言され大阪は気温37度。灼熱の大阪へ出張は、野辺地町の誘致企業である株式会社永木精機本社の訪問とのへじ葉つきこかぶのセールスプロモーションです。

株式会社永木精機では会長様、社長様の出迎えていただき、親しく懇談しました。今春、野辺地高校、野辺地西高校の卒業生が採用され、大阪本社での研修に励んでいるとのこと。

のへじ葉つきこかぶのプロモーションは大阪市中央卸売市場においてセリ人や卸売業者の方々数十人もお集まりいただき、同行のゆうき青森農協・村山専務理事と宣伝、試食会を賑やかに開催させていただきました。

その後西宮市のスーパー万代様（甲子園球場の近くでした）の売り場をお借りして、のへじ葉つきこかぶの試食・販売を行いました。

スーパー万代様は午前中にもかかわらず、来客であふれていました。

関西では「かぶ」を「かぶら」と呼び、とてもポピュラーな野菜ですが、生食が美味しいかぶはめずらしいとのこと、多くのお客様にご試食いただき、喜んでお買上げくださいました。

暑い、熱い大阪でしたが、とても有意義な訪問でした。

野辺地町もまだまだ暑いと思います。皆さんもご自愛ください。



永木精機本社で会長と社長と懇談する様子（左）
葉つきこかぶのプロモーションを行う野村町長（右）

地域おこし協力隊コラム

その③ 『野辺地のこかぶは美味しいなあ』

皆さんまいどです。
地域おこし協力隊の横井さくらです。

野辺地町と大阪はいつも気温が10度くらい違いますねん。今の時期大阪は暑すぎますが、野辺地町はめっちゃ過ごしやすいわぁ。

今回は暑〜い大阪の、中央卸売市場と関西の大型チェーンの万代スーパーでのへじ葉つきこかぶのPRのお手伝いして来ましてえ。

生のこかぶを試食していただくと皆さん、口に入れた時の瑞々しさや甘さに「なんやコレエ」、「ほんまやぁ、柔らかいわぁ」言うて、驚かれます。

関西で身近なかぶは固くて甘みのない種類やさかい生で食べへんので、生でこんなに美味しいカブというたら衝撃的ですな。私も初めて食べた時

めっちゃびっくりしたさかい、お客さんの気持ち分かって嬉しいのと、農家さんたちの顔が浮かんできて、このこかぶの収穫は夜中からでね・・・と接客にもえらい熱が入ってしまいますでえ。

自分が生まれ育った関西でも野辺地町のものを伝えて、たくさんの方に喜んでもらえたらめっちゃ嬉しいなあ。



卸売市場とスーパーでのPRの様子

広報のへじに広告を掲載してみませんか？

町では、広報のへじに掲載する有料広告を募集しています。

◆規格・料金（ひと月分）

◇一号広告（縦約5cm×横約18.5cm） 16,000円

◇二号広告（縦約5cm×横約9cm） 8,000円

◆発行部数・配布先

「広報のへじ」は、町ホームページに掲載するほか、5,800部発行し、町内を中心に各家庭や公共施設、事業所などに配布します。

◆発行回数

月1回（年12回）

◆申込方法

掲載希望月の前月の1日までに、申込書と掲載を希望する規格で作成した原稿のデータをご提出ください。

※申込書は町ホームページからダウンロード可能です。

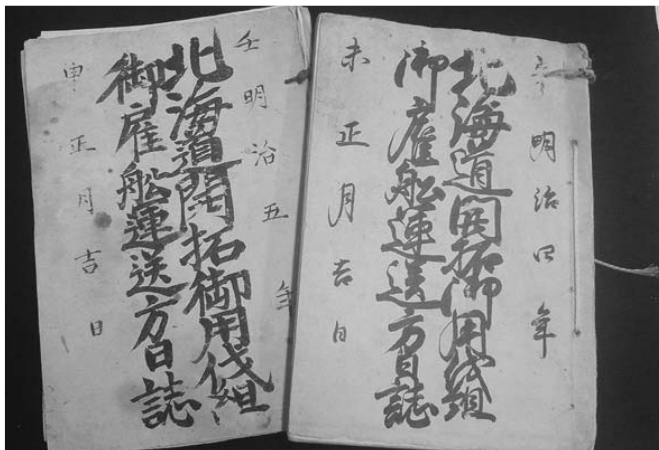
◆その他

町では、掲載する広告に一定の基準を設けています。広告掲載をお考えの方は、必ず事前に「野辺地町有料広告掲載基準」をご確認ください。

詳しくは、問合先にご連絡ください。

◆問合先

総務課（内線207）



【写真①北海道開拓御雇船運送方日誌】
当時の積み荷や運賃、使用した船が記載されています。



【写真②資料館所蔵の北海道関係の資料】
醤油の売上帳や実際に桶を作るときに使った道具などが展示されています。

【北海道開拓と野辺地】
明治時代に盛んに入植や開墾が行われた北海道開拓には、実は野辺地町が重要な役割を果たしていました。資料館に収蔵されている御雇船運送方日誌には、1871（明治4）年から翌年1872（明治5）年にかけて、北海道に向けて運んだ物品と運賃が記されています。資料によると麻糸や味噌、醤油等が荷物として札幌や石狩に向けて運ばれていたようです。

今月の「のへじ典」は、7月24日から26日まで行われた歴史民俗資料館実習にて、野辺地高校3年生 林晟史さんが作成しました。

味噌や醤油が野辺地から運ばれた理由としては、江戸時代から野辺地では大豆の交易が盛んに行われており、加工して北海道に輸送するの都合が良かったからです。なお、味噌、醤油を作るには大量の桶が必要であり、そのため野辺地では桶が盛んに作られていたようです。他の資料には、北海道開拓使の官舎を作るための木材が野辺地から運ばれたことが記されており、野辺地の港は北海道開拓を支える拠点であったことがわかります。

北海道開拓を支える産業により、町が発展していたことがわかります。これらの資料は資料館に展示されていますので、ぜひ資料館へお越しください。
（文責・野辺地高校3年 林）



【写真 深浦町・円覚寺見学 集合写真】



【中央写真 野辺地見学の様子】
【左写真 円覚寺を見学する児童】

歴史コラムかわら版

—日本遺産3港連携事業—

「ふかうら・あじがさわ・のへじ
歴史探検キッズツアー」開催

深浦町・鯉ヶ沢町・野辺地町の小学生を対象とした「歴史探検キッズツアー」を、7月29日・8月20日に実施しました。この取組は、深浦町・鯉ヶ沢町・野辺地町教育委員会が連携している事業の一環で、今年度は津軽藩の風待ち港・深浦町と南部藩の御用港である野辺地町について学びながら、児童間の交流を図ることを目的として実施しました。

7月29日の深浦見学では、風待ち館で深浦町の歴史や北前船について学んだ後、数多くの船絵馬や髷額が残されている円覚寺を見学し、昔の人の信仰や、北前船が運んだものについて学びました。

8月20日の野辺地見学では、のへじ祇園まつりで運行される山車の見学を行ったほか、常夜燈公園等を見学しました。

両見学会に参加した野辺地町の児童は、「深浦町には初めて行った。昔の人のちゃんまげが残されていてとても驚いた。昔の航海はとても大変だったことがわかった。もっと深浦町のことを知りたいと思ったし、野辺地のことも知りたいと思った。」と感想を話していました。



町の ほけん だより

問い合わせ先
健康づくり課

TEL: 64-1770

FAX: 64-8518

* 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

☎ 080-1142-8080 (保健師直通)

* 傾聴サロン *

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

◆日 程 9月18日(水)、

10月22日(火)

※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

どうぞ。

～『自殺予防週間』と『世界自殺予防デー』って?～

日本では、毎年9月10日～16日を自殺予防週間としています。また、世界的に自殺対策に取り組む責任があると決意表明(宣言)された日として、9月10日は世界自殺予防デーとされています。



自殺予防週間では、①自殺に関する啓発事業を通じて正しい知識を得る、②適切な対応方法を身につける、そして誤解や偏見をなくし、みんなが生きやすい社会にすることを目的としています。

『あなたにも出来る自殺予防のための行動』を知っていますか? もし、悩みやつらい気持ちを抱えている人に会ったら、次の4つのポイントに気を付けて話してみよう。(厚生労働省HP『あなたにも出来る自殺予防のための行動』より)

- ①気づき (家族や仲間の変化に気づいて声をかけてみる)
- ②傾 聴 (本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける)
- ③つなぎ (早めに専門家に相談するように促す)
- ④見守る (温かく寄り添いながら、じっくりと見守る)



◇町では、窓口相談だけでなく電話相談も実施しています。



健康づくりワークショップ“減塩塾”のお知らせ



野辺地町で受診の多い高血圧予防と改善をテーマに、“減塩塾”を下記の内容で開催します。

	月 日	時 間	講 義	調理実習
1回目	10月 1日(火)	10～12時	高血圧と生活習慣病	減塩のポイント
2回目	10月29日(火)	//	高血圧予防と改善のポイント	野菜の取り入れ方

○定 員: 各回先着12名です。開催日の1週間前で締め切ります。

○場 所: 健康増進センター ○参加料: 300円 ★健康づくりポイント制度の対象です。

○持ち物: 筆記用具 エプロン 三角巾(バンダナ等でも可) 健康手帳

※自宅で作った汁物の塩分測定ができます。ご希望の方は、お持ちください。

○対象者: ご興味のある方は、どなたでもご参加いただけます。(保険証の区分や年齢制限はなし)

※試食については、感染症の状況をみて、持ち帰りになるかの判断になります。ご了承ください。



野辺地町 こそだて応援ステーション

ふわふわ だより

問い合わせ先

健康づくり課

TEL：64-1770（直通）

TEL：080-1142-8080（相談専用）

FAX：64-8518



* 各種相談先 *

相談名（連絡先）	実施日	対象／内容
すくすく相談 (080-1142-8080)	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 (080-1142-8080)		
思春期はればれ相談 (080-1142-8080)	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

～睡眠について～

秋は気温が落ち着き、過ごしやすい季節になり、日照時間が短くなり、夜が長くなる季節だと言われています。そのため、自身や家族の睡眠リズムの見直しに適した時期とも言えます。

良い睡眠は“体内時計”を整えることが大事！

◆体内時計を整える行動

- 眠る1時間くらいまえにお風呂に入る
→お風呂に入って上がった体の奥の体温が下がるときに眠くなります。
- 眠る前は部屋を暗くしてゆっくりと過ごす
→体が眠る準備に入ります。
- 朝起きて太陽の光をあびる
→朝になったと体がわかり、目が覚めます。
- しっかり朝ご飯を食べる
→体が活動モードに入ります。
- 日中は積極的に活動する
→夜にぐっすり眠れます。



◆体内時計を乱す行動

- ✕明るい光（テレビ・スマートフォン、ゲーム等）を見る
→眠りが浅くなるので、寝る1～2時間前は見ないようにしましょう。
- ✕カフェインが入っている飲み物を飲む
→カフェインが入っている飲み物は目が覚めてしまうので夜は飲まないようにしましょう。カフェインが入っている飲み物には、コーヒーや紅茶、エナジードリンクなどがあります。また、量は少ないですがココアやコーラにもカフェインは入っています。
- ✕夜おそい時間に食べる
→夕ごはんが遅い・夕ごはんの後におやつを食べると、成長ホルモンが出にくくなります。成長ホルモンは、成長を促すだけでなく、疲れをとったり体を回復させてくれます。



9月の保健カレンダー



日	事業名（対象者）	開始時間	場 所	備 考
5	4か月児健診 (R6年4月2日～5月5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。
11	10か月児健診 (R5年11月生まれ)	13時20分	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。
	1歳児健診 (R5年8・9月生まれ)	13時半		
	みんなのこども相談 (出生～就学前まで)	13時40分		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、健康づくり課までお問合せください。

※母子健康手帳は毎週火・木曜日に健康づくり課にて発行します。事前にご予約のうえお越しください。

町の掲示板



日本遺産「北前船寄港地」

PRパネル展・鰯ヶ沢 開催中！

鰯ヶ沢町・深浦町・野辺地町教育委員会が連携し実施している日本遺産3港連携事業の一環で、鰯ヶ沢町においてPRパネル展を開催しています。

鰯ヶ沢会場では「北前船が運んだ京祭り～白八幡宮大祭・のへじ祇園まつり～」をテーマとした特別展示を行っています。

ここでしか見ることができない展示ですので、ご興味のある方はぜひ会場へお越しください！

◆会 期 8月21日～9月22日
(休館日：月・火曜)

◆会 場 鰯ヶ沢町 日本海拠点館

◆内 容 鰯ヶ沢町・白八幡宮大祭やのへじ祇園まつりに関連する資料や古写真等の展示、県内の北前船に関するお祭りの紹介展示

◆問合先 野辺地町立歴史民俗資料館
☎64-9494

野辺地町委託事業

オレンジメモリーカフェ はまなす

認知症カフェは、認知症の方やその家族はもちろん、地域住民、介護・医療の専門職等、誰もが気軽に参加できます。

◆日 時 9月20日(金)
13時半～15時

◆内 容

講話「認知症かも！？受診したら何をするの…？」

講師：医療法人幸仁会 高松病院

認知症疾患医療センター

地域連携室 相談員

・レクリエーション

・相談コーナー

健康づくりポイント
対象です！

◆場 所 馬門公民館

◆参加費 無料

◆対 象 野辺地町の方ならどなたでも

◆注意事項

①電話で事前予約をお願いします。

②当日はマスクを着用してください。

③入口で健康チェックと検温を行い、場合によって参加をご遠慮いただくこともあります。

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

防災無線（広報無線）は電話で（無料）聞くことができます！

☎0800-8000-9959

おたんじょう
おめでとう

(7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。

上野 琉響くん(球道)駅前1
小又 笑茉ちゃん(海斗)新道
高田 清蒼くん(優斗)下町二区

島谷 雄成さん(91)新町
木明 洋子さん(70)中袋町

横濱 さわさん(92)馬門1

松田 祐子さん(77)下袋町

柴崎 カチさん(91)金沢町

老人憩いの湯



老人福祉センター

◆開設日：9月2日(月)、9日(月)
17日(火)、24日(火)

◆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：9月2日、5日、9日、12日、
19日、26日、30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

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。

◆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

★おいらせ町

◆おいらせ百石まつり

・日 時 9月20日(金)～23日(月)
・場 所 本町地区周辺
・内 容 前夜祭 山車夜間展示、まつりばやし競演会
お通り 御神輿渡御、山車合同運行 など
中 日 交通安全パレード、ステージイベント など
お還り 御神輿渡御、山車合同運行 など
・問合先 おいらせ町商工観光課 ☎0178-56-4703

◆おいらせ下田まつり

・日 時 9月27日(金)～29日(日)
・場 所 青い森鉄道下田駅前
・内 容 (前夜祭) 山車夜間展示、まつりばやし競演会
(お通り) 山車合同運行、ステージイベント など
(お還り) 山車合同運行、ステージイベント など
・問合先 おいらせ町商工観光課 ☎0178-56-4703

★三沢市

◆三沢基地航空祭

・日 時 9月8日(日)
・場 所 三沢基地内
・内 容 毎年多くの来場者で賑わう三沢基地航空祭。日米航空
機の展示や、飛行ショー、アメリカングッズやフードの
販売など、さまざまな催しをお楽しみいただけます！
※詳細は三沢基地HPでお知らせします。ご確認ください。
・問合先 航空自衛隊三沢基地第3航空団司令部管理部広報班
☎0176-53-4121

★十和田市

◆十和田市秋まつり

・日 時 9月6日(金)～8日(日)
・場 所 十和田市三本木大通り、官庁街通り
・内 容 ①6日 流し踊り、神輿、山車合同運行 など
②7日 十和田囃子の演奏、山車薄暮運行 など
③8日 流し踊り、神輿、山車合同運行 など
・問合先 十和田商工会議所 ☎0176-24-1111

◆駒っこランド秋まつり

・日 時 9月15日(日) 午前9時～午後4時
※雨天延期 9月16日(月)
・場 所 十和田市馬事公苑(駒っこランド)
・内 容 ティラノサウルスレースをはじめ、ふれあい動物園、
キッチンカー出店などの特別企画をご用意しております。
1日中楽しめる「駒っこランド秋まつり」へ、ぜひ
お越しください！
・問合先 十和田市馬事公苑(駒っこランド) ☎0176-26-2100

★七戸町

◆しちのへ秋まつり

・日 時 9月6日(金) 18時～20時
7日(土) 11時～19時半
8日(日) 14時～16時半
・場 所 七戸町中央商店街
・内 容 前夜祭 柏葉太鼓競演会
初 日 流し踊り、仮装大会、神輿、山車合同運行
最終日 神輿、山車合同運行
・問合先 しちのへ秋まつり実行委員会事務局(一般社団法人しち
のへ観光協会内) ☎0176-58-7109

★六ヶ所村

◆歌謡ビッグステージ 大月みやこ・伍代夏子・香西かおり

・日 時 9月28日(土)
【昼の部】開場13時半/開演14時 *完売
【夜の部】開場17時/開演17時半
・場 所 文化交流プラザスワニー 大ホール
・内 容 女性演歌・歌謡曲を支えてきた実力派の3人による
歌謡ビッグステージの決定版！
※全席指定 前売券5,000円(当日券6,000円)
・問合先 文化交流プラザスワニー ☎0175-72-3400



町のカレンダー

町税等の未納は延滞金に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	日	青森県民駅伝競走大会 総合健診
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	健：4か月児 9月定例会
6	金	9月定例会
7	土	
8	日	休日開庁（マイナンバーカード交付など）
9	月	
10	火	
11	水	健：10か月児・1歳 相：みんなの子ども相談 9月定例会
12	木	9月定例会
13	金	9月定例会
14	土	のへじ「にぎわい商工まつり」前夜祭
15	日	のへじ「にぎわい商工まつり」

日	曜	行 事 名
16	月	図：おはなし工房
17	火	相：行政
18	水	傾聴サロン
19	木	
20	金	児：支援拠点事業 親子で遊ぼう
21	土	図：おはなし工房
22	日	
23	月	児：避難訓練
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	図：館内整理（休館） 犬の登録及び狂犬病予防注射（～9月29日）
28	土	図：おはなしサークル 児：あたごクラブ奉仕活動
29	日	図：館内整理（休館） 総合健診
30	月	児：あたごクラブ奉仕活動 メ：固定資産税、国保・後期・介護（3期）

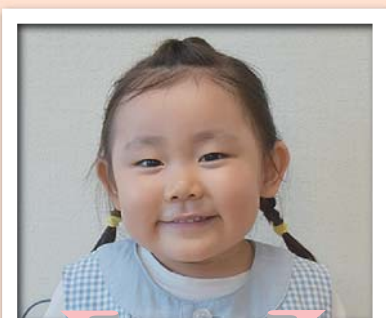
※ 図：図書館 メ：納期限
健：健診児 児：児童館 相：相談

まちのアルバム

のへじイルミネーション 光物語2024



ぼくたち わたしたちの
歯 ピカピカ だよ♪



やま むら あおい
山村 葵さん



なか むら い お
中村 唯央さん

3歳児健診で虫歯ゼロの
お子さんを掲載しています



のへじイルミネーション光物語2024の点灯式が8月9日、愛宕公園で行われました。

点灯式には町長をはじめ、来賓の方々や装飾の企画や取付けに参加された野辺地高校の生徒らが、約13万個のLED電球で飾り付けられたイルミネーションの点灯スイッチを押しました。

会場にはキッチンカーも出店し、多くの家族連れなどで賑わいました。

おいしい! 減る脂~♪
カンタン料理

その123



管理栄養士
新井山 静

きゅうりのしおから昆布和え

【管理栄養士のコメント】

作り置きしておくと、残暑の時期に、さっぱりとしておいしく、便利です。

【栄養価 1人分】

エネルギー 10kcal たんぱく質 0.6g 脂質 0.0g 炭水化物 2.6g 塩分相当量 0.5g

材料 4人分

- ・きゅうり 1本(約100g)
- ・みょうが 2個
- ・青じそ 5枚
- ・めんつゆ 小さじ2(2倍濃縮)
- ・水 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・しおから昆布 小さじ2

作り方

1. きゅうりは4等分にして、細かく切る。みょうがは、小口にする。青じそは、みじん切りにする。
2. 1と調味料をボウルに入れてよく和える。
3. 2を2~3時間冷蔵庫に入れて冷やし、味をなじませる。

*冷ややっこに乗せたり、納豆と和えたりして食べるとおいしいです。