



【特集】

野辺地町消防団 消防団員募集！

【表紙】

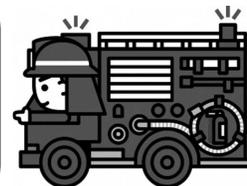
新庁舎完成記念式典

左から奥田青森県副知事、野村町長、
岡山町議会議員、木明青森県議会議員



野辺地町消防団 消防団員募集！

野辺地町消防団では、新規入団者を募集しています！
消防団に入り、「地域防災の担い手」として活躍しませんか？



◆そもそも消防団とは？

消防団とは、会社員や自営業、主婦、学生など本来の仕事を持ちながら災害が発生した際に、災害現場に駆けつけ消防職員と共に消火活動や防災活動を行います。また、平常時には、訓練や講習会、観閲式※1、出初式※2などの行事に参加します。

※1 観閲式・・・消防団の日頃の活動や訓練の成果を披露する行事

※2 出初式・・・消防の仕事始めとして行う新春恒例の行事

訓練の様子（放水訓練）



出初式の様子（まとい振り披露）



◆入団資格は？

- ①町内に住んでいるまたは町内で働いている18歳以上の方
- ②心身ともに健康な方

◆女性でも入団できる？

女性も入団できます。全国では、消防団員が減少する一方で、女性消防団員の数が増加しています。野辺地町消防団にも女性消防団員が数名在籍しており、観閲式や出初式などの行事で大活躍していますが、人数不足で活躍の場を広げることができない状況です。活躍の場を広げるためにも女性の皆さまの力が必要です。消防団に入り女性消防団員として一緒に活躍しましょう！



女性消防団員
大募集中！

カッコいい活動服
が支給されます！

◆活動時の服装は？

町から活動服を支給しますので、活動時には、支給した活動服を着用して参加してもらいます。
また、階級が上がると制服も支給します！



◆活動には必ず参加しなきゃいけない？
参加できるときに参加していただくだけで大丈夫です！



◆消防団に入るメリットは？

○メリット1【報酬がもらえます】

年額報酬は年1回年度末に、出勤報酬は4カ月ごと年3回、出勤実績に応じて支給されます。

また、5年以上勤務して退団した際は、退職報奨金が支給されます。

年額報酬	年額36,000円～ ・階級が上がると支給金額が増えます
出勤報酬	出勤1回につき2,000円～ ・出勤種別によって金額が変わります ・5回出勤すると10,000円以上の支給があります
退職報奨金	200,000円～ ・5年以上勤務で支給 ・勤務年数が長いと支給金額が増えます ・階級が上がると支給金額が増えます

○メリット2【自身の防災力が向上します】

1年を通して訓練や講習会を行うため、自身の防災力が向上し、家族や地域のために貢献することができます。

○メリット3【知り合いができます】

野辺地町消防団には幅広い年代、さまざまな職種の方が集まっていますので、日常であまり触れ合う機会がない方とも知り合いになり、自身の視野を広げることもつながります。

○メリット4【入団後、所属分団の推薦により、まとい組に入ることもできます】

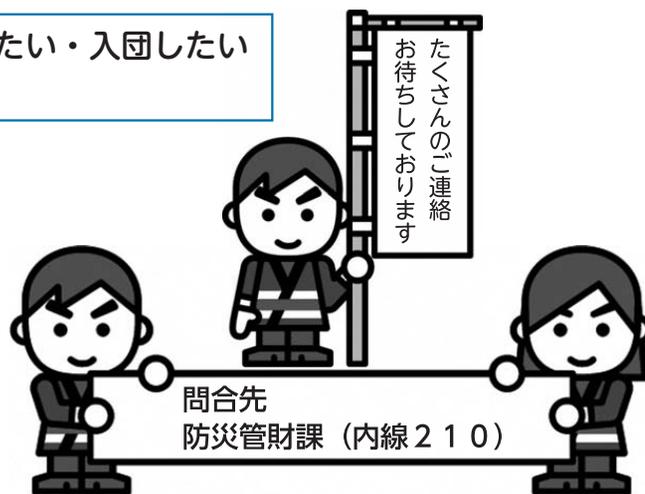
江戸時代に消火活動の目印となった「まとい」を勇壮に振りかざす「まとい振り」は、主に観閲式や出初式などの行事で消防団員から構成されるまとい組が披露します。

野辺地町消防団のまとい組は「一糸乱れぬ動きで精錬されている」と多くの方から定評があり、その一員となることもできます。

◆消防団に入りたいけど知り合いがないから入りづらい
町担当職員や先輩団員が入団前から入団後まで全力でサポートします！

◆野辺地町消防団についてもっと詳しく知りたい・入団したい
お気軽に問合先までご連絡ください！

町のため、地域のために一緒に頑張りましょう！
野辺地町消防団員一同



役場新庁舎完成記念式典



令和6年12月25日の野辺地町役場全面供用に伴い、新庁舎完成記念式典が1月17日、役場3階議場で開催され、県副知事、国会議員、県議会議員、町議会議員、上北地域市町村長をはじめ、関係者合わせて約100名にご臨席をいただきました。

式典では、町の生涯学習講座であるみんなの教室で活動している、しおさいコーラスの皆さんによる国歌斉唱ではじまり、ご来賓の方々から祝辞をいただいた後、新庁舎建設のためにご寄附いただいた方々への感謝状の贈呈、くす玉開花が行われました。また、町出身の元サッカー日本代表で現在はJ1鹿島アントラーズで活躍されている柴崎岳選手から届いたお祝いメッセージビデオも披露されました。

野村町長は「町民ラウンジ、授乳室、キッズコーナー、思いやり駐車場といった多様な世代の方々にとって利用しやすく、行政サービスの向上と地域コミュニティの重要性に配慮した施設となっている。この新庁舎建設を機に、効率的かつ迅速な行政対応に取り組み、更なる行政サービスの向上に寄与できるよう、職員一同、より一層努力し、業務に邁進していく」と式辞を述べました。

国立病院機構青森病院 成人式

独立行政法人国立病院機構青森病院（青森市浪岡地区）で1月15日、成人式が開催されました。

二十歳を迎えられたのは当町の横濱ななみさん（前列中央）で、重度の障がいがあり療養を続けています。

式典では、ご家族と病院の関係者に見守られながら、町長からはお祝いの言葉とともに記念品を贈呈しました。



成人式での記念撮影の様子

のへじ祇園まつり見どころマップ作成



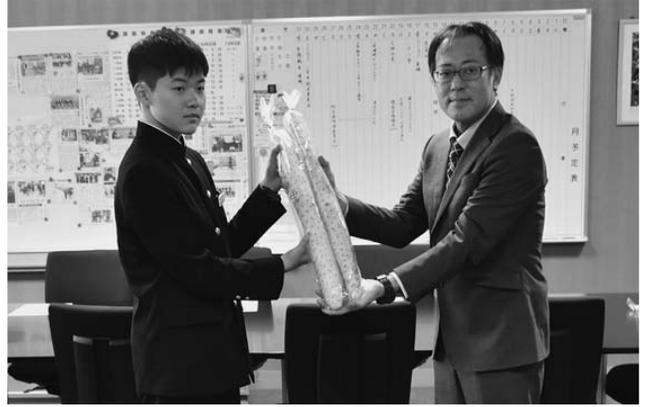
町職員からの説明を受ける児童

野辺地小学校5年生41人が1月27日、郷土の祭り文化を継承することを目的に、のへじ祇園まつりの運行ルートにある文化財などについて調べる学習を行いました。

児童は、町職員からの説明を受けながら町の史跡等について調べました。

学習の成果として、本年度中にイラストなどを加えたマップを完成させる予定です。

受験期を控えた生徒へナガイモ寄贈式



ゆうき青森農協野菜振興会ながいも部会の毛利支部長(右)からナガイモを受け取る木村空我さん(左)

ゆうき青森農業協同組合(天間一博組合長)などが野辺地中学校で1月22日、受験期を迎える3年生にナガイモを寄贈しました。

ナガイモのように粘り強く高校受験を乗り切ってほしいとの思いが込められています。

生徒代表の木村空我さんは、「ナガイモを食べて、粘り強く受験を乗り切りたい」とお礼の言葉を述べました。

町へのご寄附ありがとうございます



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

青森ヤクルト販売(株)様から地域振興のために車椅子一台



文化財防火デー



消火訓練の様子

1月26日の文化財防火デーに合わせ、歴史民俗資料館が1月28日、国登録有形文化財旧野村家住宅離れ(行在所)で防火訓練を実施しました。

訓練には、役場職員や史跡・ボランティアガイド(町歴史を探る会)ら約10人が参加し、町消防署員の指導のもと、行在所で火災が発生した際の通報訓練や初期消火訓練、消火器の取扱い訓練などを行いました。

まちの お知らせ

役場 ☎64-2111

まちの人口

令和7年1月末現在（前月比）
 人口 11,851名（- 4）
 男 5,546名（+ 1）
 女 6,305名（- 5）
 世帯数 6,321世帯（+ 16）

無料相談案内

- 年金相談
 （年金全般に関すること）
 4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）
 4月8日（火）9時～12時
 中央公民館
 相談担当：人権擁護委員
 ◆問合せ先 介護・福祉課
 ☎64-2111
- 弁護士無料相談
 （民事・一般に関すること）
 3月7日（金）14時～
 4月4日（金）14時～
 健康増進センター
 ◆問合せ先 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）
 3月18日（火）10時～12時
 役場相談室
 ◆問合せ先 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

子ども医療費 受給資格証について

令和7年4月に新小学1年生、新中学1年生及び高校入学相当の年齢を迎える方へ申請不要で有効期限を更新した子ども医療費受給資格証を3月中旬頃に郵送します。

◆郵送対象者

- ①子ども医療費受給資格証（さくら色）をお持ちの方で、有効期限が令和7年3月31日までとなっている児童（18歳に到達した児童を除く）
- ②乳幼児医療費受給資格証（水色）をお持ちの方で4月から小学校へ就学する児童

◆その他

有効期限が到達した受給資格証をお持ちの方は、個人情報に

ご留意の上、ご自身で破棄していただきますようお願いいたします。

◆問合せ先

町民課（内線106）

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・脳検診を実施していますが、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3日（月）から

※電話での申込みもできます。

◆受付人数

若干名

◆対象者①から③全てに該当

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。）

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

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、事前に問合せ先までご連絡ください。

◆申込・問合せ先

町民課（内線107）

令和7年度『出張年金相談』 の日程について（要予約）

青森年金事務所では、偶数月の第3水曜日に町中央公民館で『出張年金相談』を実施いたします。令和7年度は次の日程で実施しますので、事前にご予約の上、ご利用ください。

◆日程

- ①4月16日（水）10時～15時
 - ②6月18日（水）〃〃
 - ③8月20日（水）〃〃
 - ④10月15日（水）〃〃
 - ⑤12月17日（水）11時～15時
 - ⑥2月18日（水）〃〃
- ※冬期間は1時間繰下げて開始します。

◆その他

ご不明な点等ありましたら青森年金事務所にお問合せください。

◆予約先

青森年金事務所

☎017-1734-17495

◇町民課（内線107）

◇保険料納付期限

2月分
令和7年3月31日（月）

児童館行事

◆ひなまつり会

3日（月）15時15分～

◆支援拠点事業のへじらんど

親子でふれあい遊び
講師・保育士

19日（水）10時～

◆避難訓練

21日（金）16時半～

◆進級を祝う会

22日（土）10時半～

◆問合せ先 児童館

☎64-31106

**大雪による被害者に対する
県税の減免等について**

令和6年12月28日からの大雪により、多大の被害を受けられた方々に心からお見舞い申し上げます。

被害を受けられた方々は、再建に努力されていることと思いますが、被害を受けられた方々が今後納付すべき県税（個人事業税、不動産取得税及び自動車税（種別割））については、被害の状況に応じ減免する等の措置を執ることとしています。

詳しくは、最寄りの地域県民局県税部にご相談ください。

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。

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。

この変更登録をいただくと、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となります。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。



令和7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す。

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。

◆問合せ先

◇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
0176-22-8111
(内線211-214)
FAX 0176-22-8135

◇自動車の登録手続きについて

・東北運輸局青森運輸支局
050-5540-2008
・東北運輸局青森運輸支局 八戸自動車検査登録事務所
050-5540-2009



**お出かけ支援タクシー
利用料金助成**

高齢者及び障がい者を対象に「お出かけ支援タクシー利用料金助成券」を発行し、医療機関への通院等に利用するタクシー初乗運賃を助成します。希望する方は、申請してください。

◆対象者

町に住所を有する町民税が非課税世帯かつ令和5年の収入が148万円未満で、次のいずれかに該当する方。

- ①令和7年4月1日現在、満70歳以上の方
 - ②身体障害者手帳1級、2級を所持している方
 - ③精神障害者福祉手帳1級、2級を所持している方
 - ④愛護手帳Aを所持している方
- ※前記に該当しても次のいずれかに該当する方は、対象外になります。
- ◇世帯分離しているが、事実上町民税課税者と同居している
 - ◇対象者本人が運転免許証を所持している
 - ◇同居者から送迎等の支援を受けている

◆助成券の枚数

利用が認められた月の翌月から

翌年の3月まで、ひと月あたり3枚。

◆申請について

利用を希望される方は、介護・福祉課で申請書に記入の上、申請してください。

◆持参する物

マイナンバーカード等（本人確認ができる物）、障害者手帳（該当する方）

◆申込・問合せ先

介護・福祉課（内線114）



**高齢者入浴サービス券
受付開始**

町内の公衆浴場で利用できる「高齢者入浴サービス券」の受付を行います。希望する方は、申請してください。

◆対象者

令和7年4月1日現在、満65歳以上の一人暮らし及び高齢者のみの世帯であって、町民税が非課税世帯かつ令和5年の収入が148万円未満の方。

◆入浴券の枚数

利用が認められた月の翌月から翌年の3月まで、ひと月あたり4枚。

◆申請について

※入浴券利用時は自己負担無し
利用を希望される方は、介

護・福祉課で申請書に記入の上、申請してください。

◆持参する物

マイナンバーカード等（本人確認ができる物）

◆申込・問合せ先

介護・福祉課（内線114）

募集

**令和7年度「野辺地町
シルバー人材センター」**

町在住の原則60歳以上の方はどなたでも会員登録できます。現在、男女30名の方が就業しています。

◆目的

長年培った知識・経験・技能を生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、清掃、各種福祉サービス、除排雪等です。

◆配分金

一時間当たり1,000円

◆申込期限 3月19日（水）

◆説明会日時

3月21日（金）10時～

◆場所 健康増進センター

◆申込・問合せ先

野辺地町社会福祉協議会（健康増進センター内）
☎64-0401



スポーツ施設無料開放のお知らせ

町内小中学校春休み期間中に併せて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(木)

～4月6日(日)

※プール利用のみ無料となります。

◇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(木)

～4月6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。

◆**問合せ**

◇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

**青森県スポーツ少年団
表彰を受賞されました**

平成12年の結成当初から野辺地BBC(ベースボールクラブ)スポーツ少年団の代表指導者として、「強く楽しく」を合言葉に心身の健やかな成長を大切にし、野球競技の普及・振興に尽力された野呂信幸氏が、その功績をたたえられ、令和6年度青森県スポーツ少年団指導者表彰を受賞されました。



野辺地BBCスポーツ少年団
代表指導者 野呂信幸氏



令和7年自衛官等採用案内

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7年3月から開始予定	<1次試験> 令和7年4月予定※ <2次試験> 令和7年5月予定※ <3次試験>(飛行要員のみ) 令和7年6月予定※	[3尉任官時] 大学修了者 月額:296,100円	別途連絡 します。
飛行					
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7年4月予定※ <2次試験> 令和7年5月予定※		
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	令和7年3月から開始予定	別途連絡します。	[初任給] 月額:224,600円(高卒) 月額:239,600円(大卒)	
自衛官候補生(任期制)		年間を通じて行っております。			
予備自衛官補	技能	令和7年1月22日 ～令和7年4月11日	令和7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] 月額:11,800円	
	一般				

※ 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6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

個別相談QR



★ 個別に相談に応じます。
QRコードからお申し込み



ごみステーションの利用について

◆申請・問合せ先 町民課（内線102）

3月と4月は、転入や転出により、ごみの排出量が多くなります。

ごみ出しによるトラブルや苦情も増える時期になりますので、ごみ出しのルールを再確認し、清潔で住みやすい野辺地町の環境を守りましょう。

◆ごみステーションについて

ごみステーションを利用するには、そのごみステーションを管理する自治会に加入する必要があります。

自治会に加入されていない方はごみを搬入することができませんので、必ずお住いの地区の自治会へ加入していただきますようお願いいたします。

自治会への加入方法や、お住いの地区の自治会が不明である場合は、町民課までお問い合わせください。

～ アパート・借家等の大家さんへ ～

アパートや借家等に入居された方についても、自治会で設置したごみステーションを利用する場合は、自治会に加入する必要があります。自治会へ加入されていない方がいる場合は、大家さんから案内をお願いします。

◆引っ越しにより発生する一時多量ごみについて

引っ越しや家財整理で出る一時多量ごみは、ごみステーションに出すことはできません。

ごみの排出者が責任を持って下記の処理施設へ自己搬入する必要があります。

なお、自己搬入が難しい場合は、ごみの収集運搬業者へ処分を委託する必要があります。

◇クリーン・ペア・はまなす

☎0175-68-2508

収集区分：可燃ごみ、空きカン、空きビン、
ペットボトル、粗大ごみ、紙類

受入時間 8時半～16時半

(土曜日 8時半～12時、13時～16時半)

定休日 日曜日、年末年始

手数料 30円/10kg

◇野辺地町一般廃棄物最終処分場

☎0175-64-0139

収集区分 不燃ごみ

受入時間 8時半～16時半

定休日 日曜日、年末年始

手数料 40円/10kg

※一般廃棄物最終処分場については、事前に町民課で許可を受ける必要があります。



※引っ越しなどに伴う一時多量ごみ



認知症サポーター養成講座を開催しました

◆申請・問合せ先 野辺地町地域包括支援センター（☎72-1018、72-1023）

町では毎年、小・中・高校生から一般町民の皆さまを対象に「認知症サポーター養成講座」を開催しています。今年度もたくさんの方が受講しました。

◆認知症サポーター

認知症サポーターとは何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。

認知症サポーター養成講座で得た知識を生かし、近所で気になることがあればさりげなく見守る、町中で困っている人がいたら手助けすることも大切な活動の一つです。

◆認知症サポーター養成講座の内容

- ・認知症の病気、症状、予防、早期診断・早期治療、接し方に関する講話
- ・良い接し方、悪い接し方についてDVD鑑賞
- ・認知症高齢者役と支援者役になり、接し方について演習（ロールプレイ） など

【受講者の声】



- ・認知症でもできることがあり、それを尊重することが大切だと思った。
- ・ロールプレイを通して、楽しく真剣に学べてよかった。
- ・認知症の人が困っていたら支えてあげたい。 など

《令和6年度を受講者数》

- | | | | |
|-------------|-----|--------------|---------------|
| ・健康づくりサポーター | 13名 | ・一般町民 | 13名 |
| ・野辺地高校1年生 | 30名 | ・若葉小学校4年生 | 28名 |
| ・野辺地小学校4年生 | 38名 | ・野辺地西高校1～3年生 | 13名(保育福祉系列ほか) |

◆認知症の方やその家族の「応援者」から「支援者」へ・・・

町では、令和7年度より国の「認知症施策推進大綱」で定めている「チームオレンジ」を立ち上げることとなりました。

「チームオレンジ」とは、近隣の認知症サポーターがチームを組み、認知症の人や家族に対する生活面の早期からの支援等を行う取り組みで、認知症の人にもメンバーとして参加することができます。地域の応援者であった認知症サポーターが新たに活躍する場として期待されています。

町の認知症サポーターの人数は、令和7年度1月末現在で、1,407名となりました。認知症サポーターが増えているということは、認知症について知っている方がそれだけ増えているということです。認知症ってどんな病気なんだろう、認知症の人にどう接したらいいのかな、「認知症かも…」と思ったらどこに相談したらいい？などについて、地域住民の皆さまに知っていただき、温かく見守る地域づくりを目指し、これからも認知症サポーターの養成を推進していきます。

◆認知症の相談窓口及び問合せ先

- ◇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
- ◇野辺地町役場 介護・福祉課 ☎64-2111 (内線111)

住民税非課税世帯支援物価高騰対応給付金 及び灯油購入費支援助成金のお知らせ

◆問合せ先 介護・福祉課（内線114）

物価高騰対策として、令和6年度住民税非課税となる世帯に対し、一世帯当たり3万円及び18歳以下の子どもがいる場合には子ども1人につき2万円を加算、さらに灯油購入費支援助成金として同じく一世帯当たり5千円を上乗せして支給します。給付金の支給対象者となる方には、確認書又は申請書を送付していますので、書類をご確認ください。
※同封されている返信用封筒にて郵送して下さい。なお、役場介護・福祉課の窓口でも受付しています。

名称	① 住民税非課税世帯支援物価高騰対応給付金	② 住民税非課税世帯支援物価高騰対応給付金（子ども加算分）	③ 生活困窮者世帯に対する灯油購入費支援助成金
対象者	令和6年12月13日に町に住所を有し、世帯全員が住民税非課税世帯の世帯主が給付金を受給できます。ただし、世帯全員が、個人住民税が課税されている他の親族等の扶養を受けている世帯は対象外です。	左記の対象世帯に18歳以下の子どもがいる場合、受給できます。 ※原則、同一世帯に18歳以下の子どもがいる場合になります。	令和6年12月13日に野辺地町に住所を有し、世帯全員が住民税非課税世帯の世帯主が給付金を受給できます。ただし、世帯全員が、個人住民税が課税されている他の親族等の扶養を受けている世帯は対象外です。
金額	1世帯 30,000円	1人 20,000円	1世帯 5,000円
給付方法	ア 対象者（世帯主）宛てに確認書を送付しますので、世帯主の振込口座等の確認にチェックして、返送していただきます。転入等で町が課税状況を確認できない世帯は、申請書を送付しますので、振込口座の情報等を申請していただきます。 イ 確認書等が町に到着ししだい、町は給付決定を行い、決定通知書を送付後、 <u>指定の口座に合算して振り込みします。</u>		
確認書等提出期限	令和7年7月31日まで		令和7年3月28日まで

※期限以降に確認書又は申請書が提出された場合、受給できませんのでご注意ください。

2025全日本小学生選抜スキー大会青森県予選会 兼県内小学生クロスカントリースキー記録会

2025全日本小学生選抜スキー大会青森県予選会兼県内小学生クロスカントリースキー記録会が2月2日、まかどの森クロスカントリーコースで行われました。

大会記録は以下のとおりです。

【 距離競技大会記録 】 ※町関係のみ・敬称略

◆4年男子クラシカル 1位 横浜 結人（若葉小）、3位 十枝内 徠晏（若葉小）

◆4年女子クラシカル 1位 漆戸 結（若葉小）

◆5・6年女子 1位 目時 花（若葉小）、2位 中山 もえ（若葉小）

クラシカル 3位 高村 璃央（若葉小）、6位 中野渡 みいな（野辺地小）

J R 大湊線昼間集中工事に伴う列車の運休について

J R 東日本より、大湊線昼間集中工事に伴う列車の運休をお知らせします。

(1) 実施期間

令和7年4月15日(火)～18日(金)、5月27日(火)～30日(金)、
6月3日(火)～6日(金) ※計12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。

【運休する列車】

(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時06分発	大湊駅 9時08分着	
快速しもきた	3225D	野辺地駅 10時22分発	大湊駅 11時13分着	八戸駅～野辺地駅間 (青い森鉄道)は運転
普通	229D	野辺地駅 13時00分発	大湊駅 14時02分着	

(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時22分発	野辺地駅 11時13分着	野辺地駅～八戸駅間 (青い森鉄道)は運転
快速しもきた	3230D	大湊駅 11時48分発	野辺地駅 12時39分着	
普通	234D	大湊駅 14時13分発	野辺地駅 15時14分着	

※問合せ先：J R 東日本お問い合わせセンター 050-2016-1600

山田昭二氏(野辺地町出身)製作・寄贈

役場旧庁舎 模型展を開催します

当町出身で東京都大田区の病院で検査技師として勤務する山田昭二さん(64)が2月19日役場を訪れ、昨年解体された役場旧庁舎の自作模型を町に寄贈しました。

山田さんは、模型作りの趣味を生かし、ふるさとの街並みを数々のミニチュア模型として残してきました。今回の作品は、新庁舎の建設着手と旧庁舎が解体されるというニュースがきっかけで、完成まで丸一年という大作のようです。

寄贈の目的について山田さんは、「町の歴史を伝える資料として、また思い出に残る役場旧庁舎を多くの皆さんに観てほしい」と寄贈を決めたといい、野村町長は「山田さんのフェイスブックを拝見しており、故郷への心遣いにいつも感謝している。この作品を多くの皆さんに見ていただきたい」と感謝を伝えました。今回寄贈された「役場旧庁舎の模型」は、次のとおり役場新庁舎に展示します。ぜひお立ち寄りください。

◆日時 3月10日(月)～3月25日(火)
8時半から17時まで

◆場所 役場2階 町民ラウンジ
※観覧は無料です。



野辺地町立図書館
QRコード



としよだより (3月)

4 質の高い教育を
みんなに



☎64-2195

【図書館イベント】

●英会話クラブ

5日・12日・26日(水)

15時～16時(中央公民館)

講師：12日・26日ALT

(外国語指導助手)

●朗読の会「秋桜」

13日(木) 10時～

定例会(中央公民館)

●おはなしサークル

「虹色の会」

22日(土) 13時半～

定例会(図書館)



今月の休館日

3日(月)、
6日(木)～16日(日)、
24日(月)、28日(金)、
31日(月)

※館内整理日のため、28日は休館します。

ミニギャラリー

五十嵐敦子歌集「花の回廊」20首 綾扇かく

地方紙で選者を務めるなど
野辺地町を代表する歌人
五十嵐敦子氏自選短歌を展示
しています。3月27日(木)
まで休館日を除き展示中。

展示作品より→

やりなおしは
何度でもいい
面舵を
いっばいに切れ
夏の湖

図書館おすすめの新着本(入荷予定本)

書名	著者名
ゲートはすべてを言った	鈴木 結 生
楽園の楽園	伊 坂 幸 太 郎
謎の香りはパン屋から	土 屋 う さ ぎ
最新世界のラン図鑑	土 橋 豊

本の展示

- ・2024年度読んでおきたい受賞・候補作
3月1日(土)～27日(木)
- ・ひなまつりの本展
3月1日(土)～27日(木)

蔵書点検に伴う休館のお知らせ

蔵書点検の実施に伴い、下記の期間休館します。

返却される図書をお持ちの方は、正面玄関脇の図書返却
口にお返しく下さい。

なお、青森県立図書館「オンライン貸出」および「遠隔地
返却図書」の取扱いは、休止します。

【休館期間】 3月6日(木)～3月16日(日)

蔵書点検作業では

資料に貼り付けている
バーコードを1点ずつ機
械で読み込み、所蔵デー
タと突合し、資料の有無
や配架場所の確認など
を行います。



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7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7年			昨年			前年比					
	1月中(単月)			1月末(累計)								
町村別	発	死	傷	発	死	傷	発	死	傷			
	生	者	者	生	者	者	生	者	者			
野辺地町	0	0	0	0	0	0	1	0	1	-1	+0	-1
横浜町	1	0	2	1	0	2	2	0	2	-1	+0	+0
六ヶ所村	2	0	2	2	0	2	3	0	3	-1	+0	-1
合計	3	0	4	3	0	4	6	0	6	-3	+0	-2

町長コラム

『未来につなげる幸せを創る』

NO43. 「こどもど真ん中」

こんにちは、町長の野村です。

3月は卒業式のシーズンです。町内では3月1日の野辺地高校から始まり野辺地西高校、野辺地中学校、野辺地小学校、若葉小学校と卒業式が続き町内の各保育園、幼稚園の卒園式となります。新しい世界への旅立ちは期待と惜別の感情が綯い交ぜになり、いつも感動させられます。

町では県の標榜する「こどもど真ん中」に共鳴し、子育て対策の強化に努めています。新しく始まっていることや拡充されたこと、新年度からの施策も考えています。

町内の高校に進学する生徒数の減少にも歯止めがかからない状況です。大学受験のための講座開

設や部活動への支援、祭りやイベントへの参加協力。そしてボランティア活動や就業インターン事業など高校の自力、魅力アップのため、町と連携して取り組んできました。まだできることがあると思っています。

「こどもど真ん中」で邁進していきます！

業証書授与式



昨年度の野辺地小学校卒業式

地域おこし協力隊コラム

その④ 『大忙しの2月やでえ』

皆さんまいどです。
地域おこし協力隊の横井さくらです。

2月はイベントがいっぱい。節分は赤鬼に变身！それからランタン祭りや幕張メッセでの大きな展示会があったりと大忙しやでえ。

あかりが灯った雪の灯籠がずら～っと並んだランタン祭りは、えらい幻想的で、いつもの駅前が映画のワンシーンに変わってましてん！

お客様もようけ（いっぱい）きてはって声かけてもろたり、めっちゃ嬉しかったわあ。いつもえらいおおきに。

3日間開催された幕張の展示会では、去年に続き青森県のブースに出させてもろて野辺地町の魅力をPR！全国から人が集まるさかい九州方面など普段お話す機会が少ない方にもご紹介できた

でえ。

なんで大阪から青森に移住してんの～？と面白がって野辺地町のこと興味津々に聞いてくれたり、去年のこと覚えてくれてた方々もいて嬉しいですねん。ここに書ききれへん野辺地町の魅力、いっぱい伝えてきたでえ！



展示会では楽しくPR

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×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）



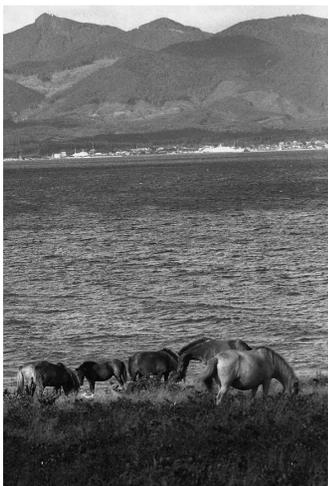
【写真①マンガ（馬鋤）で田んぼをならす様子
撮影：1958（昭和33）年】
マンガは田に水を入れた後、土を細かく砕いて混ぜる作業の際に使われました。資料館で展示中です。



【写真②農作業 撮影：1963（昭和38）年】
家族の後ろには馬車をつけた馬が見えます。馬車は野辺地の車屋で作ったそうです。



【写真③馬ソリ 撮影：1960（昭和35）年】
馬につけられた馬ソリに乗っている様子。バスや車が現在のように普及していないので、移動する際には馬ソリや馬車が利用されました。



【写真④有戸の放牧地 撮影：1972（昭和47）年】
有戸の放牧地で草を食べる馬たち。放牧地の周囲は土手で囲まれており、所要所に有刺鉄線を張って馬が逃げることを防ぎました。馬を放牧するのは夜間だけで、夕方に馬を放牧地に連れていき、次の日の朝に連れて帰ったそうです。この仕事は主に子どもたちの仕事でした。



【写真⑤木材を運ぶ様子 撮影：1965（昭和40）年】
浜町にあった材木置き場から材木を運んでいる様子。トラック等の運搬車がない時代、物資を一気に運ぶことができる馬は貴重な労働力でした。

【解説】馬は、古代から人々の暮らしと密接に関わってきた動物です。南部地方は古くから馬産地として知られ、江戸時代の当町には「蟻渡野牧」と呼ばれる盛岡藩の牧場がありました。明治以降には、軍馬や競走馬の飼育が行われましたが、農家の人々は農作業等の労働力として馬と共に暮らしていました。

昭和40年代頃まで、有戸や馬門地区の多くの農家では、農作業や物資の運搬、堆肥づくり等に馬が飼われていました。土地の開拓や農地の耕作、作物の運搬には、馬が非常に役立ちました。そのため馬は、農家にとつて必要不可欠な存在でした。馬の餌は青草が中心でしたが、きつい仕事をさせるときは大豆を煮て食べさせたそうです。馬は5月から雪が降り始める頃までは夕方から朝方まで放牧地に放していました。放牧地は、明前・蟹田・太田新田地区の共同放牧地や有戸、馬門の放牧地がありました。馬は農作業のほか、物資の運搬や人々の移動手段として使われ、馬ソリや馬車で様々なものを運んでいました。

現在、農作業の機械化や肥料の改善、自家用車や交通機関の発達により、馬を活用することはなくなりましたが、当時の写真や話から、いかに馬が重要な存在だったのかわかることができます。昔の暮らしを知ることが、現在の生活の豊かさが実感できると共に、先人達の苦労や、当町の歴史を感じる事ができます。

（文責・資料館 山崎）

【野辺地の暮らしと馬】：昭和40年代頃まで、当町の農作業には馬が用いられ、多くの農家で馬が飼われていた。馬は、耕起や物資の運搬、堆肥づくり等の役割を担った。農作業には必要不可欠な存在であり、有戸や馬門地区のほとんどの農家で馬を飼っていた。そのほか馬は人々の移動手段にも使われ、バス等の交通機関が発達する以前の重要な交通手段であった。資料館にはマンガ（馬鋤）や馬ソリ、馬車等の民具が収蔵されている。



町の ほけん だより

問合先

健康づくり課

TEL: 64-1770

* 総合健康相談 *

保健師・管理栄養士による相談です。健康についてのお悩みをお聞きます。(要予約)

◆日程 火・木曜日(祝日除く) ◆時間 8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 3月19日(水) ※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。

3月は自殺予防対策強化です ～変化に気づいたら、まずは声かけを～

国では月別自殺者数の最も多い3月を自殺対策強化月間と定めています。

その理由として、繁忙期を迎える企業が多く、仕事上や経済的に問題を抱える人が増えるためと言われています。また、就職や転勤、進学、引っ越しなど、これまでの生活環境が大きく変化することで、ストレスを受けやすい時期になることも、自殺者が増える要因と言われています。

家族を含め、周囲の人で、なんとなく普段と様子が違うなと感じたら、「元気がないように感じるけど、大丈夫?」「悩み事があれば、私でよかったです話して」など、相手を心配していることを伝えて、さりげなく声をかけてみましょう。相手が話し始めたら聴き役に徹し、必要に応じて相談機関へつなぎ、見守っていきましょう。

☆献血へのご協力ありがとうございました! ☆

皆さまのおかげで171名の方にご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7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
よろしく願います。



◆令和6年度各検(健)診が終了します◆

■特定健診・がん検診・後期高齢者健診

3月末で各事業が終了となります。3月末まで受診できますので、受診券を紛失された場合は、健康づくり課で再発行できますので、お問合せいただくか直接お越しください。

○厚生労働省からのお知らせです○

ハンセン病元患者のご家族へ
～対象となる方々に「補償金」を支給します。秘密は守られます。～

○秘密は守られますので、まずはお電話でご相談ください。

○この補償金は、法に基づき、ハンセン病元患者家族の被った精神的苦痛を患者するためのものです。

○補償金額：180万円又は130万円

※一部同居等の要件あり

○請求期限：令和11年11月21日まで

厚生労働省補償金相談窓口

電話番号：03-3595-2262

受付時間：10時～16時

(土日祝、年末年始除く)

ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。

ハンセン病 厚労省

検索

3 すべての人に
健康と福祉を

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

直通TEL：64-1770

相談専用：080-1142-8080

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)	※1. 事前に電話でご予約 ください。 ※2. 職員不在の際は折返 し対応させていただきます。 場合があります。	
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 ※1、※2	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

～子ども予防接種習慣について～

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です。保護者をはじめとした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。入園、入学前に受け忘れがないかこの期間に確認しましょう。

～ 予防接種とは ～

私たちの身の回りには、細菌やウイルスによって引き起こされるさまざまな感染症があります。これらを防ぐために最も有効な手段がワクチンです。ワクチンは、感染症の原因となるウイルスや細菌を精製・加工し、病原性を弱め、体にとって安全な状態にしたものです。予防接種は、ワクチンを接種し、感染症に対する抵抗力(免疫)を作っておくものです。

～ 受けるポイント ～

ワクチンの接種年齢は、病気にかかりやすい時期と安全に接種でき、高い効果が得られる年齢を考慮して決められています。受けるポイントは【**受けられる時期がきたらすぐ受ける**】です。かかってからでは遅いので、早めに予約し、体調の良いときに受けましょう。



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
6	4か月児健診 (R6年10月21日～11月6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。
24	3歳児健診 (R3年6月3日～9月18日生まれ)	9時	健康増進 センター	対象者には個別通知します。
26	10か月児健診 (R6年5月生まれ)	13時20分	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。 前日までに申込みが必要です。
	1歳児健診 (R6年2・3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		

※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。事前にご予約の上お越しください。

町の掲示板



若葉小学校マーチングバンド部 指導者募集

今年で、創部40周年を迎える「若葉小学校マーチングバンド部」の指導者を募集します。

金管楽器（トランペット・トロンボーン・ホルン・ユーフォニウム・チューバ）や打楽器の演奏経験がある方、ぜひご協力ください。

楽器経験がない方でも、子供たちの練習の様子を見守ってくださるだけでも、大変助かります。

〈令和6年度の練習時間〉（参考）

毎週 月・火・水・金

夏場 15時半～17時45分

冬場 15時半～17時

新年度の活動日・時間については、今後検討していきます。少しの時間のご協力でもかまいません。ご相談ください。

また、数年後の野辺地小学校との統合も見据え、野辺地小学校児童にも広く部員を募集することも計画しています。

◆問合せ先

若葉小学校 校長（佐藤）又は担当（金子）
☎64-0817

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 3月13日（木）
13時半～15時

◆内容
・ミニ講話「フレイルと運動」
・作品づくり ・相談コーナー

◆場所 有戸はまなすふれあいセンター

◆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当日はマスク着用で来場願います。

◆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

おたんじょうおめでとう

（1月受付分）町民課

戸籍の窓

「戸籍の窓」には、当町に届けられた出生と死亡について、掲載されていますが、個人のプライバシーに関する事柄なので、掲載を希望しない場合は、届け出の際にお申し出ください。

おくりやみ申し上げ
ごめいふくを
祈ります。

菊地 柊真くん（祐平）駅前1

織笠 紫悠くん（颯）下袋町

濱野	中野	赤泊	木村	高橋	松崎	麻谷	野坂	熊谷	水澤	高松	千原	古林	杉山	石文	柴崎	中谷	江刺	松尾	新出	田中	赤川	姥名	清川	中谷	
喜	喜	幸	幸	初	隆	智	美	美	美	美	美	美	美	美	美	美	美	美	美	美	美	美	美	美	美
88	89	104	76	100	82	92	62	96	80	91	96	84	77	84	84	80	82	89	87	83	101	91	94	103	96
え	金	城	馬	金	馬	松	新	下	浜	金	枇	下	中	馬	下	有	枇	新	枇	上	川	川	川	川	川
ぼ	沢	門	門	沢	門	木	道	区	区	区	区	区	区	区	区	区	区	区	区	区	区	区	区	区	区
し	町	内	1	町	1	平	道	区	区	区	区	区	区	区	区	区	区	区	区	区	区	区	区	区	区

老人憩いの湯



老人福祉センター

- ◆開設日：3月3日（月）、10日（月）、17日（月）、24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3日、6日、10日、13日、17日、24日、27日、31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。



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。

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

◆げんびオープンステージ2024

- ・日 時 3月15日（土）
- ・場 所 十和田市現代美術館
- ・内 容 午前11時30分～正午
第8回目「無弦」二胡と
テナーギターでワールド
ミュージックを演奏します。
午後2時30分～3時
第9回目「クラシックギター
デュオea-Z's《い～爺～ず》
「J.S.バッハ」の曲を、
クラシックギター二重奏で
演奏します。

- ・料 金 無料
- ・問 合 先 十和田市現代美術館
☎0176-20-1127



QRコードはこちら



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	土	子ども予防接種週間（～7日まで）
2	日	
3	月	児：ひな祭り会
4	火	
5	水	3月定例会
6	木	図書館利用制限（～18日まで） 健：4か月 3月定例会
7	金	相：弁護士 3月定例会
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	野辺地中学校卒業式
12	水	
13	木	図：朗読の会
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	相：行政

日	曜	行 事 名
19	水	児：支援拠点事業 傾聴サロン 野辺地小学校卒業式
20	木	春分の日
21	金	児：避難訓練 若葉小学校卒業式
22	土	児：進級を祝う会 図：おはなしサークル
23	日	
24	月	健：3歳児
25	火	
26	水	健：10か月・1歳児 相：みんなの子ども相談
27	木	スポーツ施設無料開放（～4月6日まで） 図：ミニギャラリー
28	金	図：館内整理（休館）
29	土	
30	日	
31	月	メ：町県民税（随時） 国保・後期・介護（随時）

※ 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

野辺地 雪とろフェス 2025



雪とろフェス実行委員会（百田真規代表）が1月25、26日、野辺地町運動公園で「雪とろフェス2025」を開催しました。

「雪を邪魔者でなく観光資源に」をテーマに除雪のお祭りとしてイグルー・かまくら展示のほか、子どもたちが会場内にちりばめられたキーワードを探すトレジャーハント、雪遊び体験等が行われ、大勢の家族連れなどで賑わいました。

ぼくたち わたしたちの
歯 ピカピカ だよ♪



あかがわ すずね
赤川 翠音さん



かがさき みこと
金ヶ崎 未采さん



おいしい! 減る脂~♪
カンタン料理

その129



管理栄養士
新井山 静

スナップえんどうと鶏肉のソテー

【管理栄養士のコメント】

スナップえんどうの甘味と食感をいかしたソテーです。バターは焦げやすいので、最後にかからめるようにするのがコツです。

【栄養価 1人分】

エネルギー 130kcal たんぱく質 9.2g 脂質 9.3g 炭水化物 3.3g 塩分相当量 0.7g

材料 3人分

- ・鶏もも肉 150g
- ・スナップえんどう 50g
- ・にんじん 30g
- ・しめじ 30g
- ・塩 小さじ1/3
- ・バター 8g
- ・こしょう 少々

作り方

1. 鶏肉は、一口大に切る。スナップえんどうは筋をとり、半分に切る。にんじんは薄切りにし、しめじはほぐす。
2. フライパンに鶏肉を皮目から入れ、中央にかける。皮から脂が出てきたら裏返し、スナップえんどう、にんじん、しめじ、塩を入れ、脂が全体にまわるように混ぜる。
3. 2にアルミホイルをかぶせ、蒸し焼きにする。
4. 3に火がとおったら、最後にバターとコショウを入れ全体にかからめる。