広報みさわ
12月号
2018年（平成30年）
No. 770

MISAWA NAKAYOSHI BAR
ナカヨシバー
IN MISAWA PARNTASIA

CONTENTS

02 三沢のほっき
06 T TOPICS
08 市政の動き
20 定 定住自立圏イベント情報
21 小中学生がつくるページ
22 食 食改食堂
23 M MCTV Channel Guide
24 施設だより
26 Information
32 E Editors' Choice

MISAWA NAKAYOSHI BAR OPEN！

なかよし公園でのイルミネーション『ミサワパンタシア』に合わせ、会場内のビッグテントで期間限定のバーがオープン！幻想的なイルミネーションと、三沢の夜の街を楽しみましょう！

営 業 日　11月22日～12月15日の、毎週（木）・（金）・（土）
営業時間　17:00～21:00

Q 三沢のほっきはどうして冬にしか食べられないの？

A ほっきは季節を問わず食べることができますが、三沢市漁協では資源保護の観点から、ほっきの一番おいしい時期である12月から3月の間だけ漁獲しているからです。

Q 三沢のほっきはどこで食べられるの？

A 市内のスーパーや産直店、食堂、居酒屋などで取り扱っています。
また、三沢名物の『三沢ほっき丼』は三沢市ほっき料理会に加盟する提供店で食べることができます。どれも工夫を凝らした各店自慢の丼ぶりです。その他にも刺身やしゃぶしゃぶ、焼きものなど、各種料理を提供しているお店があるので各店を巡り、ぜひ食べ比べてみてください。
（三沢ほっき丼提供店については P4 をご覧ください）

※ほっき丼の提供は 12/3 からです。

Q 三沢のほっきは市外にも流通しているの？

A 三沢漁港に水揚げされるほっきの量は、例年400t 前後。県内１位の漁獲量を誇り、県内はもちろん県外にも出荷されています。
関西から南の地方はほっきが獲れないためか、ほっきを食べる習慣があまりないそうで、主に関東地方への出荷が多いとのこと。各地で好評を得ています。

ほっきを知れば
ますます ほっきを 食べたくなる！

三沢のほっきのイメージキャラクター
ほきのすけくん（左）とホッキーナちゃん（右）

Q 『ほっき貝（がい）』って呼び名はこの辺りだけでしか通じないって本当なの!?

A ほっき貝は正式な和名を『姥貝（うばがい）』といいます。寿命が長く、数十年に及ぶことに由来しているそうです。ほっき貝という呼び名は特に北海道などで一般的に使われており、冷たい海域に生息することから『北寄（ほっき）』の字が当てられているそうです。（※名称の由来は諸説あります）
しかし、ほっき貝の名称で首都圏などでも販売されており『ほっき』の呼び名もかなり一般的です。

Q 三沢のほっきの特徴はなに？

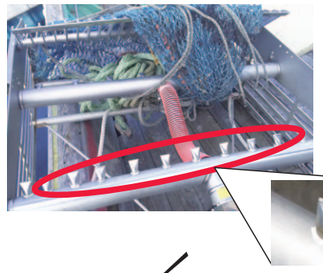
A 青森県では資源保護のため7㎝以下の大きさのほっきは漁獲しないという基準がありますが、三沢市漁協では８㎝以下のものを海に返すことにしています。だから三沢のほっきは大ぶりで肉厚です！

ほっきの漁獲量が県内1位！

ほっきは冷たい海域に分布しており、かつ比較的浅い砂地に生息しています。
青森県内ではこの条件を満たす漁場が、三沢から八戸にかけた海域にしかなく、三沢漁港の水揚げ量は例年400t前後で県内1位。全国的にみても有数の漁獲量を誇ります。
今後も安定的にほっきを供給できるよう努めていきます。

三沢にはわたしのお友だちがいっぱいいるんだよ！

貝を傷つけない『噴流式マンガン』を使用



ぼくらが傷つかないようにしてくれているんだね♪

単に海底を掘るように貝を獲ると貝を傷つけてしまうことが多いですが、『噴流式マンガン』という機械を用いると、水圧で海底の砂を吹き飛ばしながら貝を獲ることができるので、貝の品質を損なわずに皆さまへご提供できます。

衛生管理を徹底

『海水殺菌装置』を今季から、随時各漁船へ取りつけます。これにより殺菌した海水を船上で使用できるようになり、より衛生的に魚介を管理できるようになります。また、現在魚市場を衛生機能向上のため、改修しています。
より安心で安全なものを皆さまにお届けできるよう今後も努めていきます。
（※海水殺菌装置の設置および魚市場の改修事業は、防衛省補助事業により行われています）

人間のことだけじゃなく、わたしたちのこともちゃんと考えてくれているのね❤

未来へつなぐ資源保護

三沢市、八戸市、おいらせ町の漁協で組織する『北浜海域ほっき貝資源対策協議会』では、毎年ほっきの資源調査を行い、禁漁期や漁獲制限を設け、積極的に資源管理型漁業に取り組んでいます。ほっきを安定供給するため、毎年12月から3月の間だけほっき漁をし、1日に1人が獲れるほっきの量を100kgまでに制限しています。
また、東日本大震災で甚大な被害を受けた岩手県宮古市漁協のほっき漁の早期復興を支援するため、放流用のほっきを宮古市漁協へ無償提供しました。

▲ほっきの資源調査の様子

私たち漁業従事者は、自然の恵みのおかげで漁をすることができています。その恩恵に報いるためにもほっきのみならず、魚介全般の資源保護に努めることはとても重要なことで、漁業に携わる者の使命であると思っています。これからも資源保護、衛生管理などに力を入れながら、より多くの食卓に三沢の魚介を届けることができるよう励んでいきます。

～三沢市漁業協同組合～

ほっき貝のさばき方

水管があるところに隙間があるのでそこからステーキナイフなどを入れ、赤い部分にある貝柱を切ります。ナイフを貝殻に沿うように動かし、身を切り離しながら反対側にある貝柱も切ります。

貝殻から外した身を２枚に開き、うろと呼ばれる内臓（貝の中にある黒い部分）を取り除きます。

塩を入れた水で洗い、汚れや砂を取り除き、ひもと呼ばれる部位のふちに沿ってついている黒い部分を取り除きます。料理に応じて各部位に切り分け、刺身や焼きなどにして食します（火を通すと身の一部がきれいなピンク色に変わります）。スーパーなどで砂抜きがされているものは、さばかずとも貝殻ごと焼いて食すことができます。

貝は水に浸けておかなくても、５度くらいの温度（冷蔵庫）で保管しておけば５日間ほど生きています！すぐにさばく必要はありません。

ほっき簡単レシピ

ほっきは高たんぱく・低脂肪でタウリンが豊富。タウリンは滋養強壮の効果があり、血圧の上昇を抑える働きや、コレステロール値を下げる働きがあります。また野菜には含まれないビタミン B12 の含有量が魚介類の中ではトップクラス！赤血球中のヘモグロビン生成を助けたり、脳からの神経伝達を正常に保つ働きがあるとされています。

簡単 おやつに ほっき味噌もち

【材　料】　１人前（５個～１０個）

○ほっき味噌
・ほっきの貝柱、ひも（貝２個分）
・全卵溶き卵…大さじ３
・味噌……大さじ３
・砂糖……大さじ１
・水……大さじ１
○もち
・薄力粉……１００ｇ
・もち粉……２０ｇ
・水……１４０～１５０cc

【作り方】

～ ほっき味噌を作る ～

① ほっきの貝柱とひもを刻み、全卵溶き卵と味噌、砂糖、水を合わせ、鍋にかける。弱火でほっきに火が通るまで熱する（ペースト状態を維持するため、焦げないようによくかき混ぜながら行ってください）。

～ もちを作る ～

② 薄力粉、もち粉、水をだまがなくなるまで混ぜ、生地を作る。

③ フライパンにクレープを焼くように②を直径 10 ㎝ほどの円形に薄く伸ばし、弱火で半透明になるまで両面を焼く。

～ ほっき味噌ともちを合わせる ～

④ 焼きあがったもちにほっき味噌（５ｇ前後）をもちの片面に塗り、ほっき味噌を塗った面を包むようにもちを二つ折りにする。

食紅または梅干しの汁などで色づけしたもちの生地も用意し、白い生地に合わせて焼くと、ほっきのような色合いになります。なお、ほっき味噌ともちは冷凍可能です。

ひと手間で豊かな味わいに！ ほっきの串焼き

【材　料】　１人前（２本）

・ほっきのあし（貝２個分）
・オリーブオイル…茶さじ１
・にんにく……少々
・塩こしょう……少々
・酢……茶さじ１/２
・醤油……茶さじ１/２

【作り方】

① ほっきのあしを串に刺し、材料にあるオリーブオイルとは別に、ほっきのあし全体にオリーブオイルを薄く塗る（オイルを塗ることで味に深みが出て、焼いたときのパサつきを防ぎます。また、塩こしょうのみで食す場合、オイルが粘着剤の役割をします。サラダ油でも可）。

② グリルで①の両面を焼く（強火で約２分。裏を返して約 40 秒）。

③ オリーブオイルまたはサラダ油と擦りおろしたにんにく、塩こしょう、酢、醤油を混ぜてたれを作り、ほっきにかける。

※三沢市観光協会ウェブサイト　http://kite-misawa.com/

三沢 ほっき丼 グルメマップ

平成31年
１２月３日～３月まで

各店の味の違いをぜひお楽しみください！

三沢市および三沢市観光協会のウェブサイト市内公共施設等に設置するグルメマップで各店のほっき丼を紹介しています。

・三沢市ウェブサイト
　三沢市 ＞ 観光 ＞ グルメ情報 ＞ 三沢ほっき丼
・三沢市観光協会ウェブサイト
　http://kite-misawa.com/

1／寿司・割烹 福水
2／ふく田
3／喜久寿司
4／彩食酒楽 松喜
5／道の駅みさわくれ馬ば～く
6／鮨道楽 一八
7／酒楽食彩 和がや
8／鮨ダイニング ほうらい
9／ヨッテマレ酒場
（星野リゾート 青森屋）
10／居酒屋 いっぽう
11／炭火焼肉 炙庵
12／はまなす食堂
13／お食事処 おおせっか
14／街の社員食堂
15／御食事処 いや川
16／鮨 大竹
17／鮨 忍
18／寿し花館三沢1号店
19／寿し花館三沢堀口店
20／炭火焼き いろり
21／カジュアルフレンチ North40-40
22／レストラン三沢空港
23／ペジキッチンまいまい
24／三沢市漁協直売所
25／きらく亭
26／みさ和活魚センター
27／ダイニング 楽
28／青森割烹 久庵

お問い合わせは●三沢市ほっき料理会（三沢市観光物産課）☎0176-53-5111（内線523）
※土日祝日を除く、8時15分～17時まで。

〒033-8666 三沢市桜町一丁目1-38

三沢電気工事業協同組合が LED 防犯灯を寄贈

11 月 5 日

三沢電気工事業協同組合の南秋悦理事長らが種市市長を訪ね、防犯灯を寄贈しました。

上十三地域の電気事業者で組織されている同組合では、平成 9 年より防犯灯の寄贈を継続。近年は消費電力が少なく、長寿命で明るい LED 防犯灯を寄贈しており、今回は LED 防犯灯 11 基と取付工事一式を寄贈。これまで寄贈いただいた総額は一千万円以上に上ります。

「技術を生かした地域貢献を目指しています。今回の寄贈を、事件や事故のない街づくりに役立てていただければと思います」と寄贈への思いを語った南理事長。これを受け種市市長は「皆さんの寄付のおかげで三沢は夜も明るく感じており、本当にありがたく思います。犯罪のない、明るい三沢市のために役立てます」と感謝を伝えました。

スターゼン株式会社が学校給食に豚肉を寄贈

10 月 31 日

スターゼンミートプロセッサー株式会社の入江泰明代表取締役社長らが冨田教育長を訪ね、学校給食にと三沢産豚肉 400kg を寄贈しました。

スターゼン株式会社は、青森県および三沢市の誘致企業として平成 8 年より市内の細谷工業団地に立地。運営している三沢ポークセンターは国内最大規模の豚肉工場です。

今回寄贈されたのは、飼料にニンニクパウダーを混ぜて育てられた豚肉〝川賢こだわりポーク〟で、通常よりビタミン B1 が豊富な豚肉。寄贈にあたり入江社長は「地元の人が育て、地元で加工された食材です。美味しく食べてもらい、食育にもお役立てください」と語りました。これを受け冨田教育長は「寄贈いただいた豚肉は、11 月の学校給食に利用させていただきます。美味しい豚肉をたくさん食べ、子どもたちはますます勉強や運動に励めます。ありがとうございます」と感謝を伝えました。

中学生大使がウェナッチでの体験を報告

11 月 6 日

国際交流教育センターで、三沢市姉妹都市友好親善使節団帰朝報告会が行われました。

今年は 10 月 1 日から 10 月 10 日までの日程で、中学生大使 12 名を含む計 19 名が当市と姉妹都市であるアメリカのウェナッチ市と東ウェナッチ市を訪問し、友好を深めました。

はじめに、事務局から交流内容についての概要報告があり、その後団員一人一人から感想が述べられました。中学生大使からは「食文化、コミュニケーションの取り方などの違いに驚かされた」「ホストファミリーとの交流が楽しかった」「この経験を活かし今後の生活に役立てていきたい」などの声が聞かれ、とても刺激的な日々を過ごしたようでした。団員らの表情からは現地での出会いに感謝し、将来の夢に向かって前進する強い決意が感じられました。

演劇ワークショップを開催

10 月 31 日～ 11 月 1 日

このワークショップは、寺山修司の作品や人物像の情報発信に取り組む『寺山修司五月会』が開催。講師を務めた藤田貴大氏は今注目を集めている演出家で、三沢市で開催された舞台『書を捨てよ町へ出よう』の演出も手掛けています。話題の演出家によるワークショップということもあり、県内各地から参加者が集まりました。

ワークショップでは、藤田氏が演劇をつくるときにどのようなことを考えているのか、どのような手法を用いるのかを体験。参加者同士で自分の思い出深い出来事や当日の何気ない会話を寸劇で再現することを通して「思い出はモノローグ（独白）、会話はダイアローグ（対話）です。また、過去と現在という時間軸の違いもあります。演劇を考える際は、このようにさまざまな要素を組み合わせることがあります」と藤田氏が解説。参加者は演劇の世界を楽しみ、充実感を感じていました。

保健協力会設立 40 周年記念式典

11 月 7 日

三沢市保健協力会設立 40 周年記念式典がきざん三沢で行われました。

保健協力会は、健康に関するよき相談相手として地域住民の話を聞くとともに、市と連携して健康診査の受診を市民に呼びかけるなど、健康寿命延伸のためのさまざまな活動をしてきました。

始めに、同会を代表し会長の千葉和子氏があいさつし、会員一同協力し、今後も精力的に活動していくことを改めて誓いました。続いて、同会協力員として 30 年以上勤続した協力員に感謝状が手渡され、その功績が称えられました。

式典後には市立三沢病院事業管理者の坂田優氏による『無症状だといって安心していませんか－検診のすすめ－』と題した講演が開かれ、協力員たちは今後の活動に役立てようと熱心に耳を傾けていました。

福祉アンテナショップを開催

11 月 2 日

総合社会福祉センターで行われたこの取り組みは、障害者就労施設で丁寧に一生懸命つくられる製品を知ってもらおうと、三沢市障害者支援協議会が今年度から開催しているもの。2 回目となる今回は、県立七戸養護学校高等部の 2 年生と教職員が参加し、コーヒーを配りながら授業で製作した木のスプーンやへら、髪留め、きんちゃく袋などを販売しました。

生徒たちは訪れた人々に「コーヒーをどうぞ」「手作り品の販売をしています」と積極的に声がけをし、声をかけられた人たちは並べられた手作り品を見ながら「とても丁寧に作ってある」「まごころがこもった手作り品ですね」と目を細め、買い求めました。

参加した生徒は「はじめての販売で緊張しましたが、楽しかったです」「喜んでもらえるよう、丁寧に仕上げました。自分が作った物を買ってもらえてうれしいです」と感想を語りました。

米軍が考古学資料を贈呈

10 月 23 日

米軍三沢基地の司令官クリストファー・ストルーヴィ大佐が種市市長を訪ね、三沢基地内で出土した石器 13 点を寄贈しました。

この石器は、1950 年から 1953 年にかけて米軍三沢基地に赴任していたアラン R. スティーブンソン氏が三沢基地内で採集し、保管していたもの。アラン氏が亡くなった際、「石器を三沢市に返したい」という遺志を継いだ遺族が石器を米軍に託し、この度三沢市に寄贈されることとなりました。

寄贈された石器は、黒曜石で作られた剥片石器で、縄文時代につくられた矢じりや石匙（いしさじ・携帯用のナイフ）とみられます。黒曜石は三沢市で自然に出る石ではなく、移住や交流などにより持ち込まれたものとみられます。石の成分などを調査することで産地を特定することができるため、古代の交流の様子を知る手掛かりとなります。石器は今後、大学などの研究機関へ調査を依頼した後、一般公開する予定としています。

教育委員会へ絵画の寄贈

10 月 29 日

新戸部一弘氏が市教育委員会へ、自身が描いた油絵を寄贈しました。

新戸部氏は三沢市出身で、2 年前まで県内中学校の美術教員を務めていました。趣味で年に 2 枚ほど絵を描き続けており、故郷である三沢市が市制施行 60 周年の節目を迎えるにあたり何か恩返しをしたいと、この度寄贈の申し出をいただきました。

絵画のタイトルは『牽引』。幼少の頃、海岸で地引網を引くのを手伝った記憶を基に描いたというこの作品について、新戸部氏は「協力して大切なものを引き上げる姿に、先人が築き上げてきた郷土をこれからも発展させていってほしいという思いを込めました」と語りました。寄贈を受け冨田教育長は「この絵に込められた思いを胸に、子どもたちへの教育に励みます」と感謝を伝えました。絵画は今後、文化施設などへ設置する予定です。

介護予防講演会を開催

10 月 30 日

きざん三沢で介護予防講演会が開催されました。

この講演会は、高齢者の生きがいづくりや介護予防の取り組みについて広く知ってもらうため、市が毎年開催しているもの。市内には『おらほの寺子屋』『いきいき教室』など自主的な介護予防活動に取り組んでいる 39 の生きがいづくり教室があり、今回の講演会では 7 団体が日頃の活動の様子を発表。手芸や陶芸の体験、料理教室や合唱の練習、地域の保育園や学校との交流など多岐にわたる活動をそれぞれ紹介しました。

その後、日本で唯一のお笑い理学療法士 日向亭 葵 氏による講演を開催。落語を交え会場を大いに笑わせながら、道具を使っているかのような動作で体を動かす『エアリハ健康術』を紹介し「習慣づけることが大切です。食事前やトイレに行くときなど、日々の習慣として取り入れてください」と呼びかけていました。

世界アルツハイマーデー記念講演会を開催

10 月 14 日

国際交流教育センターで世界アルツハイマーデー記念講演会が開催されました。

認知症の原因として最も多い病気であるアルツハイマー病。この講演会は、アルツハイマー病をはじめ認知症への理解を深めてもらおうと、三沢市と公益社団法人 認知症の人と家族の会が市内で初めて開催したものです。

はじめに、認知症のことや三沢市が行っている支援の取り組みなどについて解説がされた後、認知症サポーターが認知症による徘徊をテーマにした寸劇を初披露。なぜ認知症の人が出かけて帰ってこれなくなってしまうのか、どのように接すればよいのかをわかりやすく紹介しました。

その後、詩人・児童文学作家の藤川幸之助氏が自身の母の介護経験を基に講演。介護生活での苦労や自身の気づきを語り、人々は時に涙ぐみながら聴き入っていました。

シルバー人材センターが清掃活動

10 月 17 日

三沢市シルバー人材センターが中央公園の清掃活動を行いました。

毎年 10 月は「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」に設定されており、全国のシルバー人材センターが PR 活動を展開。三沢市シルバー人材センターでも長年中央公園の清掃活動を行っており、高齢者が生き生きと働いていることをアピールしています。この日は少し肌寒い日でしたが、約 40 名の会員らが参加しました。

浪岡博司常務理事兼事務局長が「来た人が「きれいな公園だな」と思ってくれるように頑張りましょう」と呼びかけ、活動を開始。秋から冬に移り変わりつつあるこの時季、公園は落ち葉でいっぱいでしたが、参加者は熊手や箒で落ち葉を丁寧にかき集めていました。

小学生職業体験『ゆめチャレ教室！』開催

10 月 19 日

将来の夢を叶えることへの児童の意識を高めるため、『ゆめチャレ教室！』がホテルグランヒルつたやで開催されました。

この教室は、三沢市と三沢市教育委員会が市内全小学校の 6 年生を対象に毎年開いているもので、現在第一線で働いている各職業の従事者から、その職業に就くための歩み、やりがいや魅力を聞くなどキャリア教育の一環として行っているものです。

講演を行ったのは、医師、理容師、農家、スポーツ選手、アナウンサーなど 13 業種の方々。理容師やアナウンサーの講演などでは、実際に仕事の体験をする場面も見られました。児童たちはそれぞれ興味のある職業の講演を選び、真剣な眼差しで話しに聞き入り、将来の夢への思いを大きく膨らませているようでした。

三沢市功労者・三沢市文化功労賞等受賞者を表彰しました

10月31日、国際交流教育センターで第49回三沢市功労者・第46回三沢市文化功労賞等表彰式が開催されました。

福祉向上や地域・行政への寄与など、さまざまな活動を通じて市政に貢献された方に贈られる『三沢市功労表彰』。そして、市の学術・文化の向上発展に貢献し、顕著な業績をあげた方に贈られる『三沢市文化功労賞』および『三沢市文化奨励賞』。今年度は合計8人が受賞し、種市市長と冨田教育長から表彰状などが手渡されました。

受賞者の皆さま、誠におめでとうございます。

▲受賞者を代表しあいさつをする佐々木 清 氏

佐々木 清 氏　功労表彰受賞

平成11年6月三沢市観光協会理事に就任。平成19年に副会長、平成23年からは会長を務め、観光誘客に努めるなど、観光振興に尽力する。また、国際交流事業にも積極的に参加・協力し、日米の民間交流に貢献した。

黒田 進二 氏　功労表彰受賞

平成16年5月から平成25年5月まで三沢基地周辺町内会連合会副会長を務め、平成28年会長に就任。地域住民の安全確保に尽力。平成22年からは三沢市社会福祉協議会の会長に就任。地域福祉の推進に貢献した。

種市 ミサ 氏　文化功労賞受賞

復活した浜三沢『豊年踊り』の継承者として保存に努める。民俗芸能伝承のため、後継者育成に尽力するなど、地域の文化振興と発展に貢献した。

河村 幸利 氏　功労表彰受賞

昭和60年三沢市遺族会会長に就任。平成2年からは青森県遺族会役員も務める。また、保護司としても活動し、平成19年に上十三地区保護司会副会長に就任。平成19年から平成27年まで三沢市選挙管理委員会委員長を務めた。

三沢市功労表彰 三沢市文化功労賞等 受賞者

山本 昭一 氏　文化奨励賞受賞

昭和39年に三味線を始め、昭和45年三沢民謡好友会へ入会。平成18年には三沢民謡芸能協会代表に就任。芸能を通じたボランティア活動、チャリティー公演なども行っており、地域の文化振興に貢献した。

織笠 正人 氏　功労表彰受賞

昭和48年1月三沢市消防団に入団。平成13年4月三沢市消防団副団長に就任。退団まで長年にわたり、消火・救助活動および団員の指導育成に尽力。消防行政発展に貢献した。

栗村 夏江（雅楽夏）氏　文化功労賞受賞

お琴教室や市内外の学校クラブで箏の指導を行い、伝統芸能の伝承に努める。また、『おがわら湖ものがたり』の公演を市内外で行い、小川原湖にまつわる伝説を伝えている。外国人との文化交流事業にも積極的に取り組んだ。

みさわフラ愛好会　文化奨励賞受賞

平成19年に会を結成。会員のフラダンス技術の向上に努めている。また、市内外の各種イベントに積極的に参加するなど、ダンスを通じたボランティア活動などにも尽力。地域の文化振興に貢献した。（写真：代表　皆川 澄子 氏）

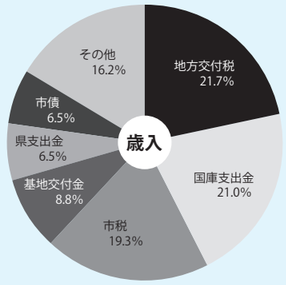
平成29年度決算状況

地方自治法第243条の3第1項の規定に基づく三沢市財政説明書作成及び公表に関する条例により、平成29年度決算状況および平成30年9月30日現在の三沢市の各会計予算の執行状況、財産・長期借入金の状況を公表します。

一般会計

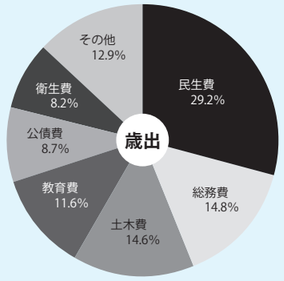
歳入

内訳	金額
地方交付税	52億 373万円
国庫支出金	50億2,478万円
市税	46億1,975万円
基地交付金	21億1,296万円
県支出金	15億4,278万円
市債	15億3,980万円
その他	38億9,862万円
合計	239億4,242万円



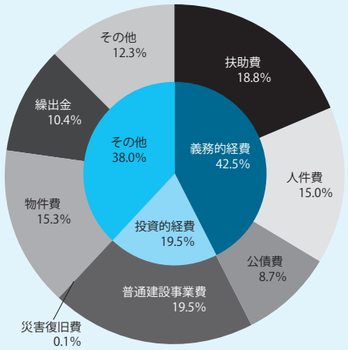
歳出

内訳	金額
民生費	68億2,641万円
総務費	34億6,615万円
土木費	34億1,194万円
教育費	27億1,438万円
公債費	20億3,560万円
衛生費	19億 941万円
その他	29億9,746万円
合計	233億6,135万円



歳出性質別内訳

内訳		金額
義務的経費	扶助費	43億9,090万円
	人件費	35億 233万円
	公債費	20億3,551万円
	計	99億2,874万円
投資的経費	普通建設事業費	45億5,114万円
	災害復旧費	161万円
	計	45億5,275万円
その他	物件費	35億7,952万円
	繰出金	24億1,868万円
	その他	28億8,166万円
	計	88億7,986万円
合計		233億6,135万円



一般会計は、歳入が前年度比8.6%減の239億4,242万円、歳出が8.6%減の233億6,135万円となり、平成30年度に繰り越す事業の財源3,867万円を除いた実質収支は、5億4,240万円の黒字となりました。

黒字額の約半分の2億8,200万円は基金（貯金）として積み立てられ、残りは、翌年度（平成30年度）へ一般財源として繰り越しとなります。

特別会計

区分	歳入	歳出
国民健康保険	47億6,746万円	45億8,015万円
食肉処理センター	11億 16万円	10億1,539万円
農業集落排水	2億3,769万円	2億2,859万円
下水道	17億9,622万円	17億5,654万円
介護保険	37億2,215万円	36億8,004万円
後期高齢者医療	3億8,070万円	3億8,065万円

企業会計

区分		収入	支出
水道	収益的	8億2,962万円	7億3,543万円
	資本的	1億3,460万円	3億4,491万円
病院	収益的	57億 26万円	60億3,003万円
	資本的	5億 335万円	6億2,760万円

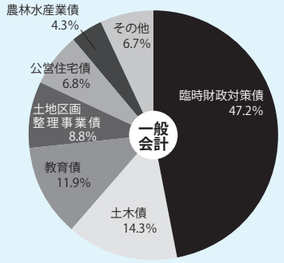
一般会計・特別会計の財産

区分		公有財産 土地	公有財産 建物	有価証券
一般会計		6,587,119㎡	241,297㎡	1億2,090万円
特別会計	食肉処理センター	80,000㎡	9,413㎡	—
	農業集落排水	6,275㎡	1,362㎡	—
	下水道	55,860㎡	5,718㎡	—

市債現在高

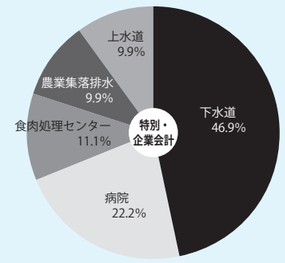
一般会計

内訳	金額
臨時財政対策債	73億3,063万円
土木債	22億2,262万円
教育債	18億5,380万円
土地区画整理事業債	13億7,413万円
公営住宅債	10億5,010万円
農林水産業債	6億6,610万円
その他	10億2,959万円
合計	155億2,697万円



特別・企業会計

内訳	金額
下水道	105億4,600万円
病院	49億9,860万円
食肉処理センター	24億9,109万円
農業集落排水	22億2,478万円
上水道	22億2,709万円
合計	224億8,756万円



基金現在高

基金とは、特定の事業を行ったり、財源が不足した時に使う市の貯金です。

内訳	金額
財政調整基金	24億1,197万円
減債基金	12億7,684万円
公共施設等整備基金	5億3,903万円
その他	29億 840万円
合計	71億3,624万円

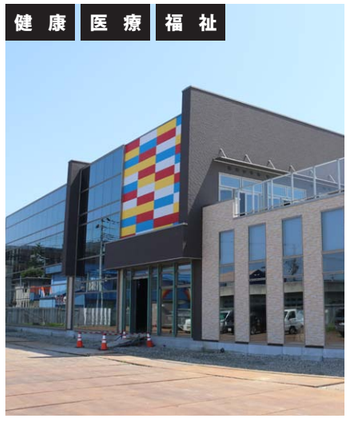
■次ページでは、三沢市総合振興計画（計画期間：平成30年3月まで）で掲げている基本理念「人とまち　みんなで創る国際文化都市」の実現に向けた6つの基本方針に基づくまちづくりの決算状況を報告します。

市が目指す都市像（三沢市総合振興計画より）

「人とまちみんなで創る国際文化都市」実現に向けて

（平成 29 年度決算状況より）

健康で助け合うまちづくり



59 億 3,493 万 1 千円

【主な事業】

事　業：児童福祉費
事業費：14 億 6,739 万 9 千円
財　源：厚生労働省国庫支出金　外
10 億 1,787 万 9 千円

地域における子育て支援や延長保育の促進、民間保育所の運営補助などの費用

事　業：障害者福祉サービス費
事業費：9 億 5,931 万 6 千円
財　源：厚生労働省国庫支出金　外
7 億 3,469 万 8 千円

障害者に対し必要なサービスを提供し、自立した生活を送るための支援費用

事　業：扶助費
事業費：8 億 7,708 万 6 千円
財　源：厚生労働省国庫支出金　外
7 億 1,488 万 4 千円

生活保護法に基づく要保護者に対する各種扶助費等

事　業：児童手当費
事業費：5 億 4,600 万 4 千円
財　源：厚生労働省国庫支出金　外
4 億 5,862 万円

中学校終了前までの子どもを養育している方に支給される手当

事　業：（仮称）子ども館整備事業
事業費：2 億 3,698 万 1 千円
財　源：防衛省国庫支出金　外
2 億 1,660 万円

キッズセンターそらいえの建設工事・監理業務等に係る費用

環境と共生し安心できるまちづくり

9 億 2,938 万 2 千円

【主な事業】

事　業：塵芥処理費
事業費：3 億 7,789 万 4 千円
財　源：廃棄物処理手数料　外
6,741 万 9 千円

ごみ焼却処理施設や最終処分場の運営管理、ごみ収集・運搬作業などに係る費用

事　業：清掃センター整備事業
事業費：1 億　359 万 2 千円
財　源：（一般財源）

清掃センター施設（焼却・粗大ごみ・汚水処理）の補修工事費

事　業：し尿処理費
事業費：7,870 万 7 千円
財　源：（一般財源）

し尿処理施設の運営管理に係る費用

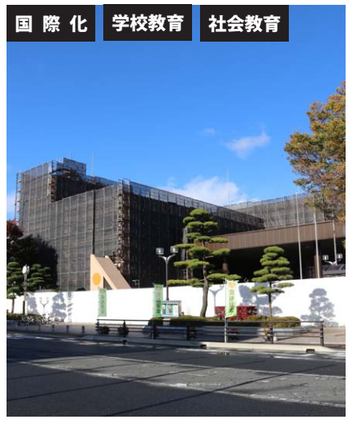
事　業：生活対策費
事業費：6,240 万円
財　源：県支出金　外
548 万 2 千円

消費者行政の推進および防犯灯管理に対する経費

事　業：高規格救急自動車整備事業
事業費：3,708 万 6 千円
財　源：防衛省国庫支出金
1,641 万 8 千円

老朽化した高規格救急自動車の更新整備

豊かな心と体を育むまちづくり



24 億 2,300 万円

【主な事業】

事　業：国際交流スポーツセンター整備事業
事業費：2 億 7,969 万円
財　源：防衛省国庫支出金
2 億 2,376 万 9 千円

南山地区に建設された国際交流スポーツセンター整備や備品購入に係る費用

事　業：公会堂整備事業
事業費：1 億 4,307 万 2 千円
財　源：防衛省国庫支出金
9,197 万 4 千円

老朽化した公会堂の大規模改修に係る費用

事　業：岡三沢小学校暖房設備改修事業
事業費：1 億 1,923 万 4 千円
財　源：文部科学省国庫支出金　外
9,201 万 5 千円

岡三沢小学校の暖房設備改修に係る費用

事　業：学校トイレ改修事業費
事業費：1 億 1,789 万 9 千円
財　源：文部科学省国庫支出金
1 億　407 万 1 千円

古間木小学校、三川目小学校トイレ改修に係る費用

事　業：木崎野小学校屋内運動場天井等落下防止対策事業
事業費：5,262 万円
財　源：文部科学省国庫支出金　外
4,375 万 6 千円

木崎野小学校の屋内運動場天井等の落下防止対策事業に係る費用

働き暮らせるまちづくり

11 億 9,660 万 4 千円

【主な事業】

事　業：企業誘致費
事業費：3 億 6,320 万 6 千円
財　源：県支出金　外
1 億 7,462 万 5 千円

企業誘致に係る費用や立地した誘致企業に対する奨励金交付費

事　業：産業振興費
事業費：2 億　720 万 4 千円
財　源：預託金回収金　外
1 億 9,364 万 9 千円

簡易小口保証特別融資等預託金など

事　業：水産物供給基盤整備事業
事業費：7,731 万 7 千円
財　源：地方債
6,080 万円

三沢漁港整備（県事業）に係る市負担金

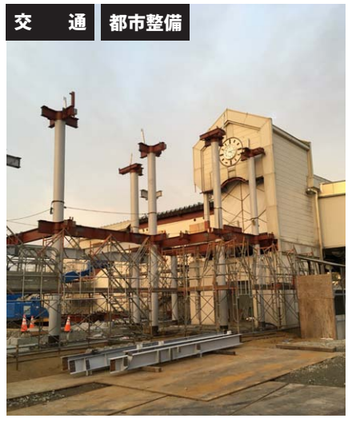
事　業：斗南藩記念観光村管理費
事業費：6,015 万 2 千円
財　源：使用料　外
139 万円

斗南藩記念観光村の運営管理に係る費用

事　業：農業次世代育成振興費
事業費：5,014 万 8 千円
財　源：県支出金　外
4,523 万 3 千円

農業経営の担い手の育成に係る経費や平成 28 年の台風被害の種子購入のための費用

生活に便利なまちづくり



29 億 1,071 万 3 千円

【主な事業】

事　業：三沢駅前広場整備事業
事業費：6 億 1,726 万 8 千円
財　源：基金繰入金　外
4 億 8,777 万 4 千円

三沢駅整備のための設計や監理業務に係る費用

事　業：古間木団地建替事業
事業費：4 億 2,582 万円
財　源：国土交通省国庫支出金　外
4 億 1,965 万 7 千円

老朽化した古間木団地の建替えに係る費用

事　業：道路維持
事業費：3 億 1,888 万 6 千円
財　源：道路占用料　外
636 万 7 千円

市道等の維持補修および除雪に係る費用

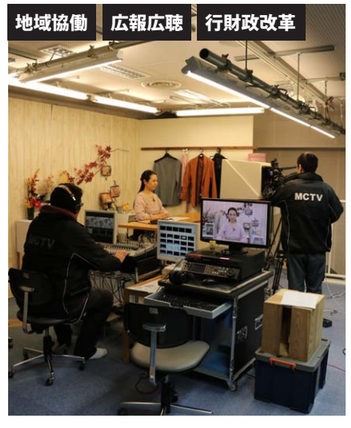
事　業：市道東岡三沢・堀口線外 1 整備事業
事業費：2 億 9,221 万円
財　源：防衛省国庫支出金
1 億 8,083 万 8 千円

防衛 8 条による市道東岡三沢・堀口線の維持・改修に係る費用

事　業：移住・定住対策費
事業費：1 億 5,275 万 8 千円
財　源：寄附金　外
149 万 3 千円

定住促進のために、市内に住宅を取得する移住・定住者に対して助成を行うための費用

健全で開かれたまちづくり



7 億 5,813 万 3 千円

【主な事業】

事　業：有線放送施設整備事業
事業費：2 億 7,968 万 7 千円
財　源：防衛省国庫支出金
2 億 4,300 万円

放送システムを見直し、災害に強い放送施設として再整備をするための費用

事　業：CATV 運営管理費
事業費：1 億 8,586 万 8 千円
財　源：有料放送等利用料　外
1,529 万 1 千円

CATV の番組制作等業務委託料や番組使用料、施設の修繕などに係る費用

事　業：電子計算費
事業費：1 億 4,930 万 1 千円
財　源：（一般財源）

情報セキュリティ強化対応およびマイナンバー制度対応業務や行政事務の電算化に係る費用

事　業：市民相談設置費
事業費：1,653 万 9 千円
財　源：県支出金　外
146 万 7 千円

市政情報の提供及および市民相談等に係る費用

事　業：市民協働推進費
事業費：977 万 7 千円
財　源：基金繰入金　外
652 万 2 千円

地域リーダーや市民活動団体の育成や地域づくり活動支援のための費用

一時借入金の状況

年度内に現金が不足した場合に、一時的に借り入れるお金です。
9月30日現在の一時借入金は0円です。

市債残高の状況

市債（長期借入金）は、将来にわたって皆さんが利用する道路や公園、学校などを整備するときに国などから借り入れるお金です。

区分		金額
一般会計		148億2,160万円
特別・企業会計	食肉処理センター	24億1,372万円
	農業集落排水	21億6,340万円
	下水道	101億4,831万円
	上水道	21億8,589万円
	病院	48億9,935万円
	小計	218億1,067万円
市債残高合計		366億3,227万円

1人あたり
91万6,288円
1世帯あたり
189万3,336円

一般会計・特別会計の財産

区分		公有財産 土地	公有財産 建物	有価証券
一般会計		6,586,745㎡	241,288㎡	1億2,090万円
特別会計	食肉処理センター	80,000㎡	9,413㎡	―
	農業集落排水	6,275㎡	1,362㎡	―
	下水道	55,860㎡	5,718㎡	―

企業会計

独立採算制を原則とする水道料金や診療収入で運営する会計です。

水道

収益的収支

収入予算現額	7億6,087万円
収入済額	3億5,779万円
支出予算現額	7億 958万円
支出済額	3億1,127万円

資本的収支

収入予算現額	4億7,528万円
収入済額	0万円
支出予算現額	7億7,200万円
支出済額	9,377万円

病院

収益的収支

収入予算現額	58億5,026万円
収入済額	27億9,677万円
支出予算現額	61億2,959万円
支出済額	26億5,716万円

資本的収支

収入予算現額	3億 217万円
収入済額	0万円
支出予算現額	4億1,555万円
支出済額	1億 605万円

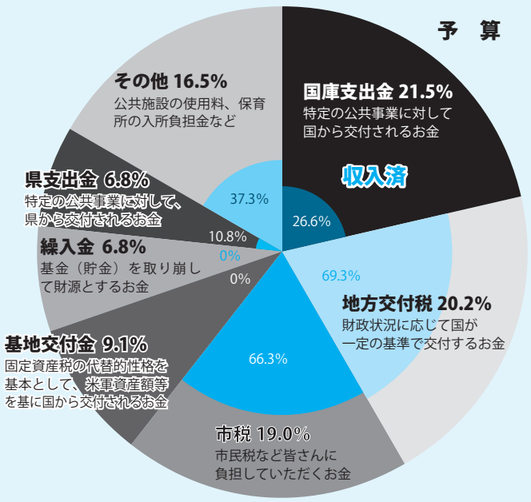
収益的収入＝経営活動によって発生する収益（水道料金、診療報酬など）
収益的支出＝経営活動を行うための費用（維持管理費、人件費など）
資本的収入＝施設整備を行うための財源（国庫補助金、借入金など）
資本的支出＝施設整備を行うための支出（建設事業費など）

平成30年度財政状況（平成30年9月30日現在）

一般会計

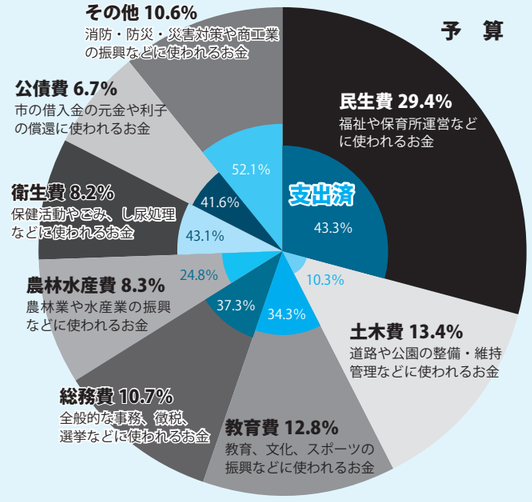
三沢市の行政経営のための基本的経費が計上される会計です。

歳入



歳入	内訳	予算現額	収入済額
	国庫支出金	49億8,128万円	13億2,561万円
	地方交付税	46億7,016万円	32億3,724万円
	市税	43億9,712万円	29億1,678万円
	基地交付金	21億1,296万円	0万円
	繰入金	15億8,473万円	0万円
	県支出金	15億8,330万円	1億7,131万円
	その他	38億2,024万円	14億2,382万円
	歳入総額	231億4,979万円	90億7,476万円

歳出



歳出	内訳	予算現額	支出済額
	民生費	68億 30万円	29億4,318万円
	土木費	30億9,215万円	3億1,714万円
	教育費	29億6,144万円	10億1,538万円
	総務費	24億7,098万円	9億2,074万円
	農林水産業費	19億2,869万円	4億7,776万円
	衛生費	19億 495万円	8億2,053万円
	公債費	15億4,276万円	6億4,159万円
	その他	24億4,852万円	12億7,454万円
	歳出総額	231億4,979万円	84億1,086万円

歳入・歳出の予算現額（※）は
231億4,979万円です。

平成30年9月30日現在の三沢市の人口は39,979人、世帯数は19,348世帯です。
皆さんに負担していただく税金は
市全体 43億9,712万円
一人あたり 10万9,986円
一世帯あたり 22万7,265円となります。
教育や道路整備など市民福祉の向上のために支出される金額は
市全体 231億4,979万円
一人あたり 57万9,049円
一世帯あたり 119万6,495円となります。

※予算現額＝当初予算、補正予算、繰越予算の合計で、その年度に執行する全ての事業のもととなる予算の全体額

特別会計

特定の収入で特定の事業を運営する収支経理を用いた会計です。

国民健康保険

被保険者の健康維持のために三沢市が保険者となって療養費等を給付しています。

予算	38億9,932万円
収入済	16億7,247万円
支出済	14億3,174万円

食肉処理センター

市内養豚生産者を中心に、県内外から出荷された豚をと畜し、食肉処理を行っています。

予算	10億1,675万円
収入済	5億1,315万円
支出済	7億5,533万円

農業集落排水

農村の生活環境の改善を図り、公共用水域の水質保全のため汚水や汚泥などを処理する事業を行っています。

予算	2億3,669万円
収入済	2,610万円
支出済	1億1,018万円

下水道

公共用水域の汚濁防止と市街地の浸水・滞水を防止するための事業を行っています。

予算	18億 156万円
収入済	2億5,595万円
支出済	6億2,200万円

介護保険

介護保険制度に基づく、介護保険料賦課徴収および介護認定、介護サービス給付などの事業を行っています。

予算	37億 366万円
収入済	17億4,762万円
支出済	14億6,853万円

後期高齢者医療

後期高齢者医療の保険料を青森県後期高齢者医療広域連合に納付しています。

予算	3億8,124万円
収入済	1億4,374万円
支出済	1億5,777万円

市有地を一般競争入札で公売します

右記の市有地について、一般競争入札による公売を行います。

入札参加申込書などの書類の提出

受付期間　12月3日（月）～12月27日（木）
8:30～17:00（土・日・祝日を除く）
受付場所　管財課（市役所本館2階）
申込書類　▶一般競争入札参加申込書
▶住民票
▶印鑑登録証明書
▶納税証明書
▶身分証明書（法人は登記簿謄本）
▶誓約書

※応募要領および申込書様式は管財課で配付します。
（市ウェブサイトからもダウンロードできます）

入札保証金の納付

入札書を提出する前に、入札金額の100分の5以上を、市が発行する納入通知書で三沢市指定金融機関等の窓口で納付していただきます。

入札・開札・落札者の決定

日　時　平成31年1月31日(木)10:00～(受付9:30～)
場　所　入札室（市役所別館4階）

契約の締結と契約保証金の納付

落札された場合、落札決定の日から10日以内に契約を締結していただきます。

また、契約を締結するときまでに、契約金額の100分の10以上の額から契約保証金の一部に充当する入札保証金を控除した額を、市が発行する納入通知書により納付していただきます。

売買代金のお支払い

市が発行する納入通知書により、売買価格からその一部を充当する契約保証金を控除した額を、一括して市に納付していただきます。

支払期限　平成31年2月28日（木）

※詳細については、お問い合わせください。

問い合わせ先　管財課 財産用地係（内線350・351）

※用途区域：①～③・⑥…指定なし、⑤…第1種住居地域、④・⑦…第1種中高層住居専用地域、⑧…準工業地域
建ぺい率：①～③・⑥…70%、④・⑤・⑦・⑧…60%
指定容積率：200%
※現地説明会は行いませんので、事前に状況をご確認ください。
※⑥の最低売却価格には、居宅、木造亜鉛メッキ鋼板葺平屋建、床面積81.98㎡が含まれます。付帯する設備、器具等が不要な場合は落札者で撤去・処分となります。２筆での契約、引渡になります。
※⑦の最低売却価格には、事務所、木造亜鉛メッキ鋼板葺２階建、床面積228.60㎡が含まれます。付帯する設備、器具等が不要な場合は落札者で撤去・処分となります。建物は未登記です。
※①④⑤⑧は水道本管等からの引込が可能です。ただし、経費は落札者の自己負担となります。
※住宅以外の用途での下水道利用については、上下水道部下水道課（内線335）へ確認をお願いします。

①淋代五丁目687番73
宅地 575.42㎡（174.0坪）
最低売却価格　241.1万円
上水道引込可
（公共ます未設置）

②字天ケ森13番422
雑種地 2,808㎡（849.4坪）
最低売却価格　519.4万円
上下水道共に引き込み・接続不可

③淋代五丁目431番1
雑種地 2,281㎡（690.0坪）
最低売却価格　538.3万円
給水管あり（公共ます未設置）

④東岡三沢三丁目41番646
宅地 77.41㎡（23.4坪）
最低売却価格　103.9万円
上水道引込可
（受益者負担金がかかります）
（公共ます未設置）

⑤新町二丁目121番120
宅地 239.16㎡（72.3坪）
最低売却価格　404.8万円
上下水道引込可（公共ます設置済）

⑥大津四丁目12番336・419
宅地 484.52㎡（146.5坪）
最低売却価格　571万円
建物付き
給水管あり
下水道未整備地区

⑦岡三沢二丁目4番22
宅地 354.49㎡（107.2坪）
最低売却価格　786万円
建物付き（未登記）
給水管あり（公共ます設置済）

⑧南町四丁目31番2782
宅地 374.41㎡（113.2坪）
最低売却価格　618万円
上下水道引込可（公共ます設置済）
砂利敷

寒さは水道の大敵です！水道管の凍結にご注意ください

お済みですか？水道の冬支度

冬は何といっても水道の凍結が心配。点検・整備を忘れず、凍結事故から水道を守りましょう！

水道を凍結事故から守るために

気温がマイナス4℃以下になると、水道管や水道メーター、蛇口が凍って水が出なくなったり、破裂したりする凍結事故が急に多くなります。**寒さは水道の大敵です！**低温注意報などが出たときは、特に気を付けましょう。

水道管が破裂したりひび割れしたときは、止水栓（メーターボックス内のバルブ）を閉め、水を止めてから、市指定の給水装置工事事業者に修理をお申し込みください。

給水装置工事は指定工事店へ

給水装置工事（新設・改造・修繕・撤去）を行う方は「三沢市指定給水装置工事事業者」に依頼して、市の承認を受けてから工事を行うようお願いします。

問い合わせ先　水道課（内線337）

凍結を防ぐには？

▶蛇口に布切れや毛布、専用の保温材などを被せ、上から濡れないようにビニールテープを隙間なく巻きましょう。
▶水道メーターボックス内には、布切れ等の保温材を濡れないようにビニール袋などに入れて水道メーター等を保護してください。
▶水抜き栓や不凍水栓を使用している家庭では、お休み前や留守にするときは忘れずに水抜きをしましょう。

三沢市指定給水装置工事事業者

㈲第一水道	☎53-6234	㈲三沢管工事	☎50-7207	㈱オキタ工業三沢支店	☎53-8478
北日本管工業㈱三沢支店	☎53-2238	㈱三久工業	☎0178-27-6333	㈲山村電水	☎0175-64-4805
㈲田中水道工業所	☎53-5953	中沢水道設備工業㈱	☎22-3695	中由設備	☎72-2935
㈲共同設備工業	☎54-4722	㈱三浦設備工業	☎23-5398	㈱南部システム	☎0178-28-8040
㈲宮古設備工業	☎57-2477	㈲浪岡設備工業所	☎0178-43-3024	㈲県南設備工業	☎22-6204
東陽工業㈱三沢支店	☎53-3914	㈲栄清工業	☎0178-35-4830	㈲明水冷暖設備工業	☎27-2510
㈲丸勝工業	☎58-7061	㈲八戸水洗サービス	☎0178-43-5155	カシマ興業	☎017-766-8899
㈲西舘設備工業	☎57-4355	不二興管工業㈱	☎0178-56-3231	㈱リプラス	☎0178-38-9373
㈲小野寺水道設備工業	☎55-4789	㈲大栄設備	☎52-5259	㈲米内口建設	☎0178-20-6005
アクア設備㈱	☎0178-72-1500	㈱葵工業	☎0178-52-2688	㈱クラシアン	☎017-788-9181
㈲中野設備	☎54-2024	山樹産業㈱	☎017-777-9333	友住技研工業㈱	☎0178-80-7535
㈲明堂設備工業所	☎0178-34-1188	㈲赤坂推建工業	☎24-2147	㈲中村建設	☎53-2026
東北水道設備工業㈱十和田営業所	☎23-1042	㈲北桜水道建設	☎0178-82-2106	㈱東青設備工業	☎017-755-5553
桜田設備工業㈱	☎23-3889	友住設備工業㈱	☎23-1748	大嶋でんき	☎57-2875
十和田水道設備㈱	☎23-0002	㈱テクノワーク	☎0178-23-5400	小倉電気㈲	☎56-2378
西浦水道建設工業㈱	☎0178-22-5167	㈱上坂水道工業	☎23-1205	㈲蛯建	☎56-5781
㈲三共設備工業	☎56-5307	㈲蛯名水道	☎56-2321	㈱朝日設備	☎0178-28-9275
㈲日研設備	☎55-4752	㈲赤坂システム	☎0178-27-4255	㈲エイユーテック	☎0178-25-1886
㈱平設備	☎0178-30-1092	㈲松本水道	☎0178-52-2375	㈱アクアライン	☎082-502-6639
㈲豊水興業	☎0178-80-7914	㈲村中水道設備	☎72-2652	（同）橋住建設工業	☎58-2722
久保田設備	☎57-3623	㈱アキラ工業	☎0175-74-3178	三沢市管工事協同組合	☎54-2242
㈲吉田設備	☎55-2516	川尻商会	☎55-3918	㈱ＰｌａｎＢ	☎25-6549
下田水道設備	☎55-3235	三旺調機㈱	☎0178-27-2911		

ご長寿をお祝いします（平成 30 年度 長寿祝金の支給について）

市から長寿祝金を支給します。対象の方にははがきで通知しますので、下記の日時・場所に、はがきと受給者本人の印鑑（シャチハタは不可）を持参してください。

本人以外が受け取る場合は、必ず、はがきの裏面に記入・押印して係員にお渡しください。

対象者

水色のはがき（1 万円支給）

70 歳の方（昭和 22 年 9 月 17 日～昭和 23 年 9 月 16 日生）
77 歳の方（昭和 15 年 9 月 17 日～昭和 16 年 9 月 16 日生）
80 歳の方（昭和 12 年 9 月 17 日～昭和 13 年 9 月 16 日生）
88 歳の方（昭和　4 年 9 月 17 日～昭和　5 年 9 月 16 日生）
90 歳の方（昭和　2 年 9 月 17 日～昭和　3 年 9 月 16 日生）
101 歳以上の方（大正 6 年 9 月 16 日以前に生まれた方）

オレンジ色のはがき（10 万円支給）

100 歳の方（大正 6 年 9 月 17 日～大正 7 年 9 月 16 日生）

※いずれも、平成 30 年 4 月 1 日から支給当日まで、引き続き三沢市に住民登録がある方に限ります。
※上記の対象者以外の方への支給はございませんので、ご了承ください。

支給予定日に受給できなかった場合

12 月 18 日（火）～ 12 月 28 日（金）、平成 31 年 1 月 4 日（金）～ 2 月 15 日（金）の平日 9:30 ～ 16:00 の間、介護福祉課（総合社会福祉センター内）で受け取ることができます。

※平成 28 年度から支給期間が短縮されましたので、お間違えの無いようお早めにお越しください。

はがきを失くした場合

再交付の手続きが必要となりますので、身分証など本人を証明するものを持参してください。
（健康保険証、後期高齢者医療保険証、介護保険証、免許証等）

※支給場所や時間帯（特に午前中）によっては、お待たせする場合があります。あらかじめご了承ください。

問い合わせ先　介護福祉課（☎ 51-8773）

支給予定日

日　時		対象地区	支給場所
12月11日(火)	9:15 ～ 9:45	塩釜	塩釜農民研修所
	10:00 ～ 10:15	織笠	織笠地域集会所
	10:35 ～ 10:50	新森	新森地区コミュニティ集会施設
	11:10 ～ 11:20	八幡、富崎、越下	越下地区コミュニティ集会施設
	11:35 ～ 11:55	谷地頭	谷地頭農民研修所
	13:10 ～ 13:20	高野沢	高野沢地区コミュニティ集会施設
	13:35 ～ 13:45	根井、朝日	根井地区コミュニティ集会施設
	14:00 ～ 14:30	六川目	六川目社会福祉センター
	14:45 ～ 14:55	細谷	細谷地域集会所
	15:15 ～ 15:40	淋代	淋代地区コミュニティ集会施設
12月12日(水)	9:15 ～ 9:45	春日台 1 ～ 2、古間木 1、本町 1 ～ 2	春日台社会福祉センター
	10:00 ～ 10:35	古間木 2 ～ 4、春日台 3 ～ 4、字犬落瀬	古間木地区高齢者能力活用センター
	10:55 ～ 11:15	薬師町	薬師地区コミュニティ集会施設
	11:30 ～ 11:50	千代田町	千代田町地区コミュニティ集会施設
	13:30 ～ 14:00	本町 3 ～ 4、新町	新町地区コミュニティ集会施設
	14:15 ～ 14:35	栄町	栄町地区コミュニティ集会施設
	14:55 ～ 15:15	駒沢	駒沢地区コミュニティ集会施設
12月13日(木)	9:15 ～ 9:50	南町、松原町	南町地区コミュニティ集会施設
	10:05 ～ 10:25	泉町、日の出	日の出地区コミュニティ集会施設
	10:40 ～ 11:10	南山、深谷、深南、さつきヶ丘	深谷地区コミュニティ集会施設
	11:25 ～ 11:45	前平	前平社会福祉センター
	13:00 ～ 13:10	三沢老人ホーム	三沢老人ホーム
	13:25 ～ 13:50	三川目	三川目地区コミュニティ集会施設
	14:05 ～ 14:20	鹿中	鹿中地域集会所
	14:35 ～ 15:05	大津	大津社会福祉センター
	15:20 ～ 15:30	浜三沢	浜三沢社会福祉センター
	15:45 ～ 16:00	堀口（1 ～ 3 除く）	北園堀口地区コミュニティ集会施設
12月14日(金)	9:00 ～ 11:45 13:00 ～ 15:45	大町、花園町、上久保、緑町、平畑、下久保、岡三沢、東岡三沢	総合社会福祉センター
12月17日(月)	9:00 ～ 11:45 13:00 ～ 15:45	幸町、桜町、中央町、東町、美野原、松園町、木崎野、堀口 1 ～ 3	総合社会福祉センター

広告

もったいない！料理は食べきる強化月間

日本では年間 600 万トン以上の食品が、まだ食べられるのに捨てられています。そのため、青森県では忘年会や新年会などが多くなる 12 月から 1 月にかけて、「もったいない！料理は食べきる月間」として『３０１０運動』を推進します。

３０１０運動とは、宴会などでの食べ残しを削減するため、開始後 30 分と終了 10 分前は着席し、食事を楽しむ運動です。食べ残しを出さないよう、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

問い合わせ先　清掃センター（☎ 59-3331）

健康保険を使用する際の適正受診にご協力ください

柔道整復師（整骨院・接骨院）や鍼灸師による施術のうち、国民健康保険が使用できるケースは限定されています。「各種保険取扱」と表示があっても健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。

しっかりと確認して、正しくかかりましょう。

健康保険が使えるケース（一部自己負担）

▶外傷性の打撲・捻挫・挫傷
▶骨折・脱臼の施術（緊急の場合を除き医師の同意が必要）
▶はり・きゅうは主として神経痛、リウマチ、頚腕症候群、五十肩、腰痛症および頚椎捻挫後遺症等の慢性的な疼痛を主症とする疾患の治療（※医師の発行した同意書か診断書が必要です）

健康保険が使えないケース（全額自己負担）

▶単なる肩こり、筋肉疲労など
▶症状の改善がみられない長期の施術（応急処置を除く）
▶仕事中や通勤途上に起こった負傷（労災保険の適用となります）

※同じ傷病を医療機関で治療中の場合、施術は全額自己負担となります。

問い合わせ先　国保年金課 国保係（内線 298）

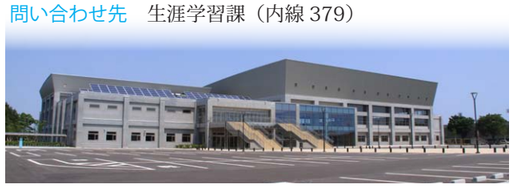
三沢市成人式を開催します

門出の記念に、ぜひご参加ください。

日　時　平成 31 年 1 月 13 日（日）受付 11:15 ～
（オープニング 12:15 ～、式典 13:00 ～）
場　所　国際交流スポーツセンター
※例年と会場が異なりますので、ご注意ください。
対象者　平成 10 年 4 月 2 日から平成 11 年 4 月 1 日までに生まれた方。

※市内在住の方には、11 月下旬から 12 月上旬頃に手紙でご案内します。三沢市出身で他市町村に在住している方で参加を希望する場合は、事前にご連絡ください。
※当日、手話通訳を希望する方は下記にご連絡ください。

問い合わせ先　生涯学習課（内線 379）



新年互礼会を開催します

新年互礼会では皆さんと一堂に会し、共に新年を祝います。多数のご参加をお待ちしています。

日　時　平成 31 年 1 月 7 日（月）12:00 ～ 13:30
場　所　きざん三沢
会　費　2,000 円
申込方法　12 月 14 日（金）までに会費を添えて、市役所広報広聴課までお申し込みください。
申し込み・問い合わせ先　広報広聴課（内線 214）

三沢市 Facebook ページをご覧ください

三沢市では、Facebook でもイベントや市政についてなど、さまざまな情報を発信しています。皆さんからの『いいね！』やフォローをお待ちしています！
https://www.facebook.com/misawacity
問い合わせ先　広報広聴課（内線 214）

広告

除雪作業にご協力ください

除雪は、冬期間の通勤・通学の交通を円滑にするほか、火災時の消火活動やごみ収集のためなど、皆さんの日常生活に欠かすことのできない重要な作業です。

次の事について、ご協力をお願いします。

①道路になるべく雪を捨てないでください

家庭の雪を道路に押し出すと、交通の妨げとなります。

②路上駐車をしないでください

路上駐車のため除雪作業車が進入できず、作業ができないことがあります。

③出入口の除排雪にご協力を

除雪作業により堆積した雪が玄関先などをふさいだ場合は、各家庭で片付けるようお願いします。

④樹木の枝払いをしてください

路上に張り出した樹木が雪の重みで下がり、除雪作業の障害になっています。また、樹木から落ちた雪が通行車両の障害になったり、歩行者にけがを負わせる場合もあります。

⑤路肩にある私有物には目印をつけてください

できるだけ路上に私有物を置かないでください。

⑥除雪作業車には近寄らない

除雪作業中は危険ですので、30m 以内に近寄らないでください。

⑦貸家敷地内の除雪は行いません

除雪作業は、基本的に道路の除雪を行っていますので、貸家敷地内の除雪は行っていません。

※大雪の場合は、幹線道路から優先して除雪しています。

問い合わせ先　土木課（内線 286・287）

県営桜町団地への入居者を募集します

募集戸数　２人世帯用　２ＤＫ　１戸（６階）
場　　所　桜町３丁目１番 21 号（市立図書館近く）
募集期間　12 月５日（水）～ 12 月 12 日（水）
　　（土・日を除く）
入居予定　２月１日（金）
選考方法　入居資格を審査の上、抽選により決定します。
抽 選 日　12 月 27 日（木）
入居資格　次の全ての項目に該当する方
　①同居者は親族であること
　②所得が政令で定められた金額以下であること（※）
　③税金の滞納がないこと
　④住宅に困っていること
　⑤暴力団員でないこと
　※詳しくはお問い合わせください。
家　　賃　16,900 円～（所得に応じて決定します）
敷　　金　家賃の３か月分
共 益 費　月額１～２千円程度（自治会が取りまとめ）
そ の 他　・連帯保証人（県内在住者）が２人必要です。
　・ペットの飼育、持ち込みは禁止します。

申し込み・問い合わせ先　建築住宅課（内線 260、263）

市長室から　こんにちは

今年１年を振り返って

気がつくと12月を迎え、今年もあと少しとなりました。１年が経つのは本当に早いですね。皆さんにとって、今年はどのような１年だったでしょうか。

さて、今年１年を振り返ってみますと、さまざまな出来事がありました。６月にはカナダを訪問し、ウィルチェアーラグビーカナダチームとの調印式を執り行い、２０２０年に開催される東京パラリンピックの事前合宿地として正式に決定いたしました。既に第１回目となる事前合宿が10月に行われ、ボランティアをはじめとする市民の皆さんのご協力により、無事に終了することができました。

また、９月１日には、三沢市が市制を施行してから60周年という節目を迎えました。そのため、今年は市制施行60周年に関連したさまざまなイベントが行われました。

その中でも、三沢まつりの中日にはディズニーのキャラクターやキッズダンサーによるパレードが開催され、市内外から多くのお客さんにご覧いただきました。沿道から手を振る子どもたちの笑顔が印象的でしたね。

市民の皆さんに支えられ、今年１年も素晴らしい年であったと実感しております。今年も大変お世話になりました。皆さんも体調管理には十分留意され、健やかに新年をお迎えください。

▲市制施行 60 周年記念式典（９月１日、国際交流教育センターにて開催）

「空き家管理サービス」「お墓参り（清掃）代行サービス」の事業者を募集します

市では、三沢市にふるさと納税をいただいた方へのお礼品として
①空き家の維持・管理を行うサービス
②お墓参り（清掃）を代行するサービス
を加えることができないか検討しています。

市内の事業者で、このような業務に関心のある方はご連絡ください。ご相談にお伺いさせていただきます。

※市内に本店・本社のある事業者を対象とします。

問い合わせ先　広報広聴課（内線 214）

脳ドック・日帰りドックの受診者を追加募集します

受診期間　平成 30 年 12 月～平成 31 年３月
対　　象　三沢市国民健康保険加入者で、平成 30 年 12 月１日現在 40 歳以上 74 歳までの方
　（※国保税に未納のない方）
定　　員　・脳ドック　　20 人
　・日帰りドック　30 人
　※両方の申し込みはできません。申込多数の場合は、初めて受診する方を優先した後に抽選を行います。
受 診 料　各 10,000 円
申込方法　保険証をお持ちの上、窓口へお越しください。
　※電話での申し込みはできません。
申込期間　12 月３日（月）～ 12 月 12 日（水）
申し込み・問い合わせ先
国保年金課　４番窓口（内線 298）

（仮称）三沢市の共生社会を推進する条例検討委員会の委員を募集します

市では、障がいのある人もない人も共に尊重して生活できる、共生社会を推進するための条例を制定することを計画しています。条例について市民の皆さんの意見を聞くため、検討委員会の委員を募集します。

募集人数　２人
応募資格　市内在住の 18 歳以上の、障がい者支援に関心のある方で、年３回程度の会議に出席できる方
応募方法　応募用紙に記載事項を記入の上、家庭福祉課（総合社会福祉センター内）へ郵送または直接持参してください。応募用紙は、家庭福祉課に設置するほか、市ウェブサイトでダウンロードできます。
申込締切　12 月 21 日（金）
※会議出席の際には、謝礼が支払われます。
申し込み・問い合わせ先　家庭福祉課（内線 381）

市内のサークル等の登録一覧を公開しています

市内で継続的に行われている文化・スポーツなどの教室、地域づくりやボランティア団体のリストを公開しています。このリストは、市民の皆さんをはじめ、三沢市に転入されてきた方々へ情報提供を行うため、市ウェブサイトに最新版を掲載しています。

また、新規登録は随時受け付けています。活動を PR したい方、仲間を集って活動を盛り上げたい方は、ぜひご登録ください！

申し込み・問い合わせ先　広報広聴課（内線 214）

広告
広告

今月号から『小中学生がつくるページ』が始まります。毎月１校の児童生徒が、読者に伝えたいことを自由に考え、書いてくれます。初回は岡三沢小学校。ちょっと字が小さくなってしまいましたが、１ページの中にたくさんの内容を盛り込んでくれました。どうか皆さま暖かく見守ってくださいますようお願いいたします。

上十三・十和田湖広域定住自立圏域内で開催されるイベントなどの情報をお知らせします。

ぐるっとNAVI 上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

十和田市
アーツ・トワダ ウィンターイルミネーション

現代美術館前のアート広場に、約 30 万球の青色 LED イルミネーションを設置。
さまざまなアート作品が青い光に包まれ、幻想的な世界を演出します。

期　間　12 月 7 日（金）～平成 31 年 2 月 24 日（日）
16:30 ～ 21:00
※点灯式…12 月 7 日（金）17:50 ～
場　所　十和田市現代美術館前アート広場
問い合わせ先　十和田市 観光推進課（☎ 51-6772）

定住自立圏
観光ガイドブック「10 TRAVEL & STORY」

上十三・十和田湖広域定住自立圏観光推進協議会では、圏域内を楽しく巡ってもらえるよう広域観光ガイドブックを作成しました。ガイドブックは市役所や観光施設などに設置しています。
ぜひご覧ください。

問い合わせ先
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 観光推進課〕（☎ 51-6772）

横浜町
横浜なまこフェア

地域団体商標登録され、地域ブランドとして認められた「横浜なまこ」を、ぜひご賞味ください。
今年はなまこ丼、なまこ茶づけに加え、各店限定メニューもご用意しています。
※時化などで入荷できない場合がございます。

期　間　12 月 1 日（土）～ 16 日（日）
場　所　・道の駅よこはま 菜の花プラザ レストラン「鮮菜」
・トラベルプラザ　サンシャイン
問い合わせ先
横浜町役場 産業振興課（☎ 0175-78-2111）

小坂町
クリスマスマーケット in 小坂

近代クリスマス発祥の地「小坂町」でのクリスマスマーケット。会場全体がイルミネーションで飾られ、幻想的な雰囲気を体験できます。会場ではクリスマスにちなんだ飲食やグッズなども販売されます。

日　時　12 月 1 日、8 日、15 日、22 日
※すべて土曜日
場　所　明治百年通り（天使館周辺）
問い合わせ先
小坂町役場観光産業課観光商工班（☎ 0186-29-3908）
小坂まちづくり株式会社（☎ 0186-29-5522）

広告
広告

11chマックテレビ

MCTV チャンネルガイド 12月

三沢市ケーブルテレビジョン自主放送　※ 予告なく番組が変更されることがあります。再放送の日程は電子番組表(EPG)をご覧ください。

年末年始もマックテレビでごゆっくりお楽しみ下さい。

平成30年度 三沢市内女子バレーボール大会

放送日程	対戦校
Vol.1 12月8日（土）14時～	Vol.1 二中vs一中 堀中vs川内中 堀中vs二中
Vol.2 12月9日（日）14時～	Vol.2 川内中vs一中 川内中vs二中 堀中vs一中
Vol.3 12月15日（土）14時～	Vol.3 堀中vs木ノ下中 三中vs一中
Vol.4 12月16日（日）14時～	Vol.4 堀中vs三中

北部航空音楽隊三沢基地 クリスマスナイトコンサート

放送日 12月15日（土）20時～

12月8日(土)に三沢市国際交流スポーツセンターで行われる北部航空音楽隊による三沢基地クリスマスコンサート第二部の模様をお届けします。

三沢市長 新春に語る 2019

放送日 1月1日（火）7時～

三沢市長がこれまでの市政を振り返ると共に新年の抱負やこれからの展望について語る新春特別番組です。

新春 2019

平成30年 三沢市議会 第4回定例会

放送日

12月10日(月)～12月14日(金)11時～
12月17日(月)～12月21日(金)11時～

12月3日(月)から行われる三沢市議会第4回定例会本会議の模様を放送します。

※再放送は同日20時～
※放送日程が変更になる場合があります。

テレビ年賀状 2019

放送日 1月1日（火）8時～

三沢市議会議長をはじめ、各種団体の代表者の方々からいただいた新年のご挨拶をお届けします。

ニュースプレイバック 2018

今年、マックニュースラインで放送したニュースを1ヶ月ごとに振り返ります。

初回放送日程

- 1月分 12/25（火）12時～
- 2月分 12/25（火）16時～
- 3月分 12/26（水）12時～
- 4月分 12/26（水）16時～
- 5月分 12/27（木）12時～
- 6月分 12/27（木）16時～
- 7月分 12/28（金）12時～
- 8月分 12/28（金）16時～
- 9月分 12/29（土）12時～
- 10月分 12/29（土）16時～
- 11月分 12/30（日）12時～
- 12月分 12/30（日）16時～

※12/31(月)は1月～12月分を終日一挙放送！

マックテレビ映像アルバム

（平成１９年放送）
日米クリスマスコンサート①
初回放送：12月10日(月)10時～

（平成１９年放送）
日米クリスマスコンサート②
初回放送：12月10日(月)22時～

（平成１３年放送）
第１７回市民綱引き大会
初回放送：12月24日(月)11時～

（平成１０年放送）
平成１０年三沢市成人式
初回放送：12月24日(月)20時～

○マックニュースライン　初回放送19：00～
再放送
21：00～　23：00～　1：00～　6：00～　7：00～
8：00～　12：00～　13：00～

○とくまる　隔週土曜日更新　初回放送9：00～
マックニュースライン内で取り上げた特集だけをまるごとお届け

○求人情報　13：30～　23：30～（毎日）
毎週火曜日更新、三沢市周辺のハローワーク求人情報を紹介

○情報宅配便
文字放送で基地情報・おくやみ・イベント情報などを紹介
（月）～（金）8：30～　15：30～　19：30～　21：30～
（土）・（日）8：30～　16：30～　19：30～

○三沢スナップ
市内の風景・イベント・視聴者からの投稿作品などを紹介
（月）～（金）　6：30～　15：00～　18：00～
（土）・（日）　6：30～

○週刊マック
一週間分のニュースをダイジェストで紹介
（土）6：00～　8：00～　12：00～　19：00～　23：00～　1：00～
（日）7：00～　8：00～　12：00～　16：00～　19：00～
（月）6：00～　8：00～　12：00～

○手話ニュース
字幕付きで分かりやすく一週間分のニュースを紹介
（土）7：00～　13：00～　16：00～
（日）6：00～　13：00～　23：00～　1：00～
（月）7：00～　13：00～

お問い合わせ先：三沢市ケーブルテレビジョン　５１－１３４９　（三沢市国際交流教育センター内）

食　改　食　堂

HEALTHY LIFE HEALTHY EATING

肉みそパスタ

「みそ」をソースに使ったパスタ。カレー粉との相性もピッタリです。肉みそは麺だけでなく、野菜と炒めても使えます。

INGREDIENTS ／材料（２人分）

- さやいんげん……１０本（約７０ｇ）
- ピーマン（赤）……１／２（約１５ｇ）
- ピーマン（黄）……１／２（約１５ｇ）
- スパゲッティ（1.6mm）…１６０ｇ
- オリーブ油……大さじ１
- 肉みそ（※）……１００ｇ
- カレー粉……小さじ１
- 塩……少々

＜添え＞
- ミニトマト……３個

※肉みその作り方はページ下部で紹介

RECIPE ／作り方（所要時間：約 30 分）

① さやいんげんは幅 7mm の斜め切りにする。ピーマンは縦半分に切ってヘタや種をとり、幅 7mm の細切りにする。

② 鍋にお湯を沸かし、塩（お湯 2L に対して粗塩大さじ 1）を加え、スパゲッティを袋の表示時間通りゆでる（※ゆで汁おたま 1/2 杯分を④で使用）。

③ ゆでている間にフライパンにオリーブ油大さじ 1/2 を入れて中火で熱し、①のさやいんげんとピーマンを２分ほど炒める。その後、肉みそとカレー粉を加えて、全体がなじむまで炒める。

④ スパゲッティがゆで上がったら、お湯を切ってフライパンに入れ、ゆで汁おたま 1/2 杯分と残りのオリーブ油を加えて炒め合わせる。塩を加えて味を調えて完成。

KEY POINT

みそには発酵することでつくられる“メラノイジン”という物質が含まれています。この物質には
- 抗酸化作用
- 食べ物の消化吸収をゆるやかにし、食後の血糖値を抑制する作用
- 腸内環境を整える作用

があるといわれています。

肉みそ

野菜炒めやチャーハン、焼きそばなどさまざまな料理に使えます。

INGREDIENTS ／材料（500g）

- サラダ油……大さじ１／２
- 玉ねぎ（みじん切り）…１／２個
- ごぼう（斜め薄切り）…１０ｇ
- 生姜（みじん切り）……小さじ２
- 豚ひき肉……４００ｇ
- A
  - 酒……大さじ２
  - 砂糖……大さじ２
  - しょうゆ……小さじ１
  - みそ……大さじ４

RECIPE ／作り方（所要時間：約 10 分）

① フライパンに油を入れて中火で熱し、玉ねぎとごぼう、生姜を炒める。香りが出たらひき肉を加えて、ポロポロになるまで炒める。

② A を入れて混ぜ、水分が飛んでなじむまで炒める。

寺山修司記念館

☎ 0176-59-3434　URL：http://www.terayamaworld.com/museum
入館料［企画展含む］：一般 530 円（団体割引あり）、大学生・高校生 100 円、小・中学生 50 円（土曜日は無料）
開館時間 9 時～ 17 時（入館 16:30 まで）　休館日：毎週月曜日（祝日の場合は翌日）

特別企画展「寺山修司 不思議図書館」一部、展示替えします。

展示替え期間　12 月 11 日（火）・12 日（水）
（※期間中は常設展のみの案内となります）
第 2 期開催　12 月 13 日（木）～平成 31 年 3 月 31 日（日）

8 月から開催している、蔵書を中心とする 2,230 点超の資料が並ぶ企画展。このたび展示替えを行います。主に、展示ケース内の資料を入れ替え、蔵書にまつわる新たなテーマに沿った展示をご覧いただけます。

中でも見どころは、寺山の在青時代の俳句仲間・橘川まもるさんが所有する書簡です。寺山が橘川さんに送った手紙は 6 通で、今年 5 月に新聞のスクープ記事によってその存在が知られ、大きな話題となりました。1950 年代後半、20 代前半の寺山が書いた手紙からは、同時代の小説家への対抗心や、同胞である橘川さんへの叱咤激励など、寺山青年の飾らない胸のうちをうかがい知ることができます。

寺山の没後、その才能の死を悼み、寺山の一句「詩人死して舞台は閉じぬ冬の鼻」に倣い、「詩人死して古間木駅の桜かな」と追悼句をよんだのも橘川さんでした。

貴重な資料、初の一般公開にご期待ください。

市民向け通年講座「寺山修司アートカレッジ」12 月の講座

講　演　「寺山修司と無名な私」
講　師　中村慶一／画家
× 相馬信吉／青森まちかど歴史の庵「奏海」の会会長
日　時　12 月 15 日（土）14:00 ～ 16:00
会　場　総合社会福祉センター（幸町 3-11-5）
＊予約不要・無料

寺山修司と幼年・少年時代をいっしょに過ごした中村慶一さんが登壇します。聞き役は、寺山の青森時代を研究する相馬信吉さんです。

県立三沢航空科学館

☎ 0176-50-7777　URL：http://www.kokukagaku.jp/
入館料：一般 510 円※、高校生 300 円※、中学生以下無料（※団体割引あり）
開館時間 9 時～ 17 時（入館 16:30 まで）　休館日：毎週月曜日（祝日の場合は翌日）

■クリスマスイベント「サンタの手づくり工房」

クリスマスにぴったりのワクワクする工作がいっぱい！
日　時　12 月 8 日（土）、9 日（日）　受付 9:00 ～
場　所　特別展示室
内容・材料費・定員

内　容	材料費	定　員
1. 雪だるまランプシェード	300 円	各日 48 個
2. スノードーム (Xmas version)	300 円	各日 60 個
3. 溶けない氷のアクセサリー	200 円	なくなり次第
4. クリスマスプラバン	100 円	なくなり次第

年末年始の休館日：12 月 30 日（日）～ 1 月 1 日（火・元旦）

■スマホ体験型謎解きゲーム LINE@ CHRISTMAS

～三沢航空科学館にサンタさんがやってくる！～

サンタさんからのクイズをといてクリアできた子には景品をプレゼント！！

日　時　12 月 16 日（日）
9:30 ～ 15:00
（参加時間は約 30 分）
場　所　エントランスホール
定　員　100 名
参 加 費　無料（※高校生以上の方は入館券が必要です。事前にお買い求めください。）
注意事項　LINE のできるスマートフォン・タブレット等が必要です。館内はフリー Wifi を利用できます♡

■「科学館ボランティアガイド募集」

三沢市を訪れる観光客の方に、少しでも多く、三沢市のことや航空に特化した科学館を知ってもらうため、館内ガイドを実施します。あなたも私達と一緒に、「おもてなし」の心で魅力あふれる三沢を紹介してみませんか？
★興味のある方は科学館へお問い合わせください。

市立図書館

☎ 0176-53-6040　URL：http://www.lib.misawa.aomori.jp/
入館料：無料
開館時間 9 時～ 20 時（日祝 17 時まで）　休館日：第 1,3,5 月曜日、館内整理日

イベント情報　※イベントはすべて無料です。

▶リサイクルブックフェア
日　時　12 月 24 日（月・振休）10:00 ～ 13:00
場　所　3 階第 1 会議室
内　容　図書館で除籍した本や市民の方からご提供いただいた本を無償で提供します。
本の募集　ご家庭で不要になった本を募集します。図書館へご持参ください。
募集期間　12 月 1 日（土）～ 12 月 23 日（日）
※ご提供いただいた本の取り扱いは、図書館に一任していただきます。なお、損傷の激しい本や書き込みのある本は、受け付けできない場合があります。

▶図書館シネマ 75『ニアイコール草間彌生』
日　時　平成 31 年 1 月 8 日（火）、9 日（水）13:30 ～ 15:20
場　所　3 階第 1 会議室
内　容　世界的な前衛芸術家・草間彌生を、1 年半もの間追い続けたドキュメンタリー。F100 号のモノクロ作品シリーズ『愛はとこしえ』の制作過程を中心に、その創作活動と日常を記録する。

▶図書館たんけん隊！
日　時　平成 31 年 1 月 10 日（木）13:30 ～ 15:00
対　象　小学生から一般の方、先着 10 名
申込方法　お電話または図書館カウンターにて受け付けます。
受付期間　12 月 1 日（土）～ 24 日（月・振休）
内　容　普段入ることのできない地下書庫をご案内します。本を使用してクイズにも挑戦します。

定期イベント情報

▶読み聞かせ（毎週木曜　10 時から 30 分程度）
日　時　12 月 6 日、13 日、20 日（木）
※ 12 月 27 日、1 月 10 日はお休みです。
場　所　1 階 こども室
内　容　絵本の読み聞かせ、手遊び
▶語り聞かせ（語りの会　はまなす）
12 月から 2 月にかけて、お休みです。

展示情報

1 階こども室展示　：「Christmas」
1 階ロビー企画展示　：「2018 年文学賞受賞作品」
2 階ピックアップ展示：「“ 夜の静けさと楽しさと ”」

お知らせ

今月の休館日…12 月 3、17、28 日
年末年始休館…12 月 29 日（土）～ 1 月 3 日（木）

先人記念館

☎ 0176-59-3009　URL：http://kite-misawa.com/senjin_misawa/
入館料：一般 100 円、小・中学生 50 円※（※土曜日は無料）
開館時間 9 時～ 17 時（11 月～ 3 月は 16 時まで）　休館日：毎週月曜日（祝日の場合は翌日）

先人コラム　開牧五年紀事より（22）

○堤（つつみ）の大きさと役割

放牧地の堤について次のように記されている。

堤の高さは五尺、堤脚の広さは六尺、六尺の両端に五寸余の地を除て溝を穿（うが）つ。溝の広さは三尺、深さも亦（また）同じ。地形に依て小異同ありと雖（いえ）ども、其趣同じからざる無し。

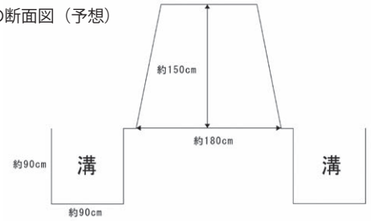
1 尺≒ 30cm、1 寸≒ 3cm であるので、堤の姿を予想すると図のようになる。堤は地形によって多少の違いはあったが、その様子、やり方は同じであった。

同様に木柵については次のとおりである。

木柵は高さ五尺なるを柱とし、九尺を隔てて一柱を置き横に三支を貫く。皆以て跳跋（ちょうばつ）を防ぐものなり。

堤の代わりに設けられた木柵部分は堤と同様の高さで作られ、九尺 (約 270cm) ごとに柱を立てて柱に三本の支えを通した。高さ五尺 (約 150cm) はそれなりの高さだが、これは牛馬が飛び越えないようにある程度の高さが必要であったためであろう。これ以前は囲いのない所で複数人が牛馬を見張りながら草を食べさせていたので、堤と木柵の完成によりようやく放牧場の形を成すに至った。

堤の断面図（予想）



先人コラム “ 開牧五年紀事より ” について
明治 12 年（1879）に廣澤安任が著した『開牧五年紀事』を読み、安任がどのような形で牧場経営を行っていったのかを探る企画です。（※掲載されている引用文については固有名詞以外の片仮名を平仮名に置き換え、歴史的仮名遣いおよび旧字体を改めるとともに、句読点を挿入しています。）

語学講座のご案内

講　座・講　師	開　設　日　時	内　　容	回数・受講料
初級英語 田中　多恵子 講師	火曜日　18:00 ～ 20:00 1/22,29，2/5,12,19,26，3/5	バラエティに富んだ内容で優しく英語を学びます。	全 7 回 4,500 円
中級英語 ラリー・ウィル 講師	火曜日　18:00 ～ 19:30 12/4,11，1/22,29，2/5,12,19,26	一歩進んだコミュニケーションを望んでいる方を対象とします。	全 8 回 5,000 円
英会話 ドーチ・アルバート 講師	水曜日　10:30 ～ 12:00 1/23,30，2/6,13,20,27	実際に使える英語を学びます。	全 6 回 4,000 円
エブリデイ・ジャパニーズ A アトキンソン　みゆき 講師	水曜日　18:00 ～ 19:30 12/5,12，1/9,16,23,30，2/6	簡単な日本語の挨拶や言葉を学びます。	全 7 回 3,500 円
エブリデイ・ジャパニーズ B アトキンソン　みゆき 講師	木曜日　10:00 ～ 11:30 12/6,13，1/10,17,24,31	コミュニケーションに活かせる日本語の会話を学びます。	全 6 回 3,000 円
キッズイングリッシュ バイリンガル講師	15:30 ～ 16:00 英語で冬…12/5,12 英語でクリスマスクラフト…12/19	英語で歌って踊りながら英語を身につけるクラス。季節の絵本の読み聞かせもあります。 ※主な対象…未就学児	全 3 回 2,500 円

定　　員　全講座先着 20 人（最少人員 6 人に達しない場合は中止することがあります）
申込方法　電話でお申し込みください（希望する講座名、住所、氏名、連絡先電話番号をお伝えください）。
申し込み　12 月 3 日（月）10:00 ～　受付開始
※開設場所は国際交流教育センター内『国際交流ラウンジ』となります。
※受講料は講座初日に現金でお支払いください。受講者の事情により講座を欠席したり､途中で受講をやめた場合は返金できません。
※諸事情により上記の日程や講師が変更になる場合があります。
申し込み・問い合わせ先　みさわ国際交流協会〔国際交流教育センター内〕（☎ 080-6022-1349）※土・日・祝日を除く 10:00 ～ 16:00

インターネット配信 ネット de マック TV

市内の出来事をお伝えしているマックテレビのニュースや特集コーナーを、インターネット上で視聴できるようになりました。放送を見逃してしまった方や、テレビの放送時間とご自身の視聴タイミングが合わない方などにお勧めです。
ぜひご利用ください（※視聴可能期間は、放送から 1 週間程度です）。
視聴方法
市ウェブサイトトップページのバナーをクリックするか、QR コードを読み取ってアクセスしてください。
http://www.city.misawa.lg.jp/catv/fix_player/introduction.html
問い合わせ先　CATV 情報室（☎ 51-1349）

小児救急電話相談（# 8000）をご利用ください

県では､「小児救急電話相談」を行っています。すぐに医療機関を受診したらよいのか、それとも家で様子をみても大丈夫なのか不安な時、緊急受診の目安や家庭での看護の仕方などについて、医師の支援を受けながら看護師がアドバイスします。
実施時間　平日…………19:00 ～翌朝 8:00（13 時間）
土曜日………13:00 ～翌朝 8:00（19 時間）
日曜・祝日…　8:00 ～翌朝 8:00（24 時間）
※お盆（8 月 13 日）および年末年始（12 月 29 日～ 1 月 3 日）は、日曜・祝日と同様の対応となります。
連絡先　（☎ # 8000）または（☎ 017-722-1152）

みんなで さぁ わになって ネットトラブルを防ごう！ 『スマほっと！運動』

ストップ！ケータイ依存。
マもろう！ルール。
ほっとかない！マナー違反。
つかいません！危ないサイト。
とめよう！やめよう！ネットで悪口。

保護者の皆さんへのお願い
▶お子さんの機器にフィルタリングなどの安全対策をしましょう！
▶ネットトラブルの未然防止について、お子さんと話し合い、『家庭のルール』をつくりましょう。
▶お子さんの利用状況を定期的に確認しましょう。

豊かな心を育てる生徒指導研究推進協議会では、ネットトラブルの未然防止を目的に、五つの合い言葉「みさわスマほっと！ 運動」を展開しています。市内の小中学校では、標語づくりに取り組みました。
その中から選ばれた各校の代表作品をご紹介します

その言葉　クリックひとつじゃ　変えられない	古間木小 6 年	大坂　夢乃
フィルタリング　ぼく達守る　正義の味方	上久保小 5 年	大坪　颯汰
じょうだんで　画面も未来も　真っ暗に	木崎野小 6 年	松尾　杏奈
ネット社会　その先にある　裏の顔	岡三沢小 6 年	下田　明日
本当に　その書きこみは　正しいの⁉	三沢小 6 年	沼田　琉杏
やめようよ　悪口かいたら　消える未来	三川目小 4 年	川嶋　杏々
その発信　人の悪口　書いてない？	おおぞら小 6 年	木村　怜音
手に持った　言葉のナイフ　つき刺さる	第一中 1 年	三浦　由妃乃
見分けよう　ネットにひそむ　善と悪	第二中 3 年	佐々木　美空
仮想世界　「自由」の中に　潜む闇	第三中 3 年	下浅　大希
それいいの？　書き込む前に　考えて	第五中 3 年	金崎　ののか
画面より　顔見て話そう　友達と	堀口中 1 年	沼田　莉茉

問い合わせ先　学校教育課（内線 570）

つどいの場 “ なごみ ” ミニ学習会

つどいの場 “ なごみ ” は、精神疾患を抱える方を支える家族を対象に、健康に役立つ情報を学んだり、参加者同士で日頃の思いを気軽に語り合う場で、月に 1 度開催しています。希望者は個別相談を受けることもできます。
この度、ミニ学習会を開催します。ぜひご参加ください。
日　　時　12 月 17 日（月）10:00 ～ 12:00（受付 9:30 ～）
場　　所　保健相談センター　2 階
対　　象　精神疾患のある方を支えている家族や、この活動に興味のある方
内　　容　ミニ学習会　『ハンドトリートメント～アロマテラピーでリラックス～』
申込方法　12 月 11 日㈫までにお電話でお申し込みください。
申し込み・問い合わせ先　健康推進課（☎ 57-0707）

「市民生涯学習講座」お片付け講座～基本編～

「思うように部屋が片付かない」「お片付けのやり方がわからない」そんな方におすすめの講座です。一緒に楽しくお片付けについて学びませんか？
日　　時　12 月 18 日（火）10:00 ～ 11:00
場　　所　そだなす館 2 階　第 1 会議室
定　　員　4 人（先着順）
料　　金　無料
申込方法　12 月 13 日（木）までに下記へご連絡ください。
申し込み・問い合わせ先
E-mail：ara.mari.0704@yahoo.ne.jp

政府広報オンラインをご覧ください

政府広報は､「国の行政情報に関するポータルサイト」です。生活に身近な話題や政府の重要課題をピックアップし、記事や動画などで分かりやすく伝えます。
政府広報オンライン
http://www.gov-online.go.jp/

病院ハートフルコンサート

市立三沢病院で毎月行われるコンサートです。入場無料、どなたでもお楽しみいただけます。
日　時　12 月 16 日（日）16:00 ～
場　所　市立三沢病院 1 階ロビー
（施設北側の救急・夜間出入口からお入りください）
テーマ　キャロルとクラシックの名曲によるクリスマスコンサート
出　演　ルリオ　コンチェルティーノ
曲　目　クリスマス・キャロル、アヴェ・マリア、オー・ホーリー・ナイト　ほか
問い合わせ先
ハートフルコンサート実行委員会　成田（☎ 52-6097）

市民の森 趣味の家 陶芸館　冬の親子陶芸教室

ご家族で陶芸をはじめませんか？自分だけのカップや湯飲み茶わんをつくりましょう！指導員が丁寧に教えます。
日　時　12 月 22 日（土）形づくり
※平成 31 年 1 月中旬に色づけ、2 月上旬に作品の引き渡しとなります。
午前の部…9:00 ～、午後の部…13:00 ～
料　金　500 円（粘土代）
定　員　各回 10 組（先着順）
※趣味の家 陶芸館は、上記以外も体験可能です。開館日等、お気軽にお問い合わせください。
申し込み・問い合わせ先
趣味の家 陶芸館（☎ 59-2815）※平日 9:00 ～ 16:00

平成 30 年度自衛官等募集のご案内

採用上限年齢が引き上げられました
自衛官候補生および一般曹候補生の採用年齢が、平成 30 年 10 月 1 日以降、27 歳未満から 33 歳未満に引き上げられました。
募集概要

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日	試験場所（予定）
自衛官候補生	18 歳以上 33 歳未満の男女	年間を通じて募集	別途各人へ連絡	別途各人へ連絡
陸上自衛隊 高等工科学校生徒 （一般）	中卒（見込み含む） 17 歳未満の男子	受付中 ～平成 31 年 1 月 7 日（月）	1 次試験 平成 31 年 1 月 19 日（土）	青森駐屯地 小中野公民館（八戸）など
			2 次試験 平成 31 年 2 月 1 日（金） ～ 2 月 4 日（月）	青森駐屯地 八戸駐屯地

※詳しくは下記へお問い合わせください。（平日 8:45 ～ 17:30）
問い合わせ先　三沢市松園町三丁目 6-16（中野プラザビル 2 階）自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所（☎・FAX　53-1346）

平成 31 年度 三沢基地モニターを募集します

航空自衛隊三沢基地では、基地周辺住民の方々で自衛隊および防衛問題に関心がある方を対象に、各種行事や基地見学などを通じご意見・ご要望をお聞きするため、三沢基地モニターを募集します。

対　　象　三沢基地周辺市町村に在住されている方
定　　員　10 人
期　　間　平成 31 年 4 月から平成 32 年 3 月まで
内　　容　①基地内および職場見学(平日､1～2か月に 1 回程度)
②航空機体験搭乗
③アンケート調査およびモニター会議
④基地主催各種行事へのご招待
申込方法　郵送またはEメールで､住所･氏名･生年月日･職業･電話番号を明記の上、顔写真（おおむね 4.0cm × 3.0cm）を添付し、下記へお送りください。
申込締切　平成 31 年 1 月 11 日（金）必着
※国会議員・地方公共団体の議会の議員および国家公務員・地方公務員はモニターになることができません。

申し込み・問い合わせ先
〒 033-8604　三沢市後久保 125-7
第 3 航空団司令部渉外室　基地モニター係　宛て
E-mail：3wg-adm010@inet.asdf.mod.jp
航空自衛隊三沢基地渉外室広報班（☎ 53-4121　内線 3313）

ワンポイント消防

放火されない環境づくり！

放火を防ぐためには、ご家庭や地域の皆さんで「放火されない環境」を整えることが大切です

1．ゴミは収集日の朝に出しましょう。
2．家の周りに燃えやすいものを置かないようにしましょう。
3．家の周りを明るくしましょう。
4．物置などには、必ずカギをかけましょう。

住宅用火災警報器は定期的な交換が必要です。設置後 10 年を目安に取り換えましょう。　消防本部予防課

年末年始の休業・休館日をお知らせします

施　設　名		休　業　期　間	問い合わせ先
市役所		12 月 29 日（土）～ 1 月 3 日（木）	☎ 53-5111
市立三沢病院		12 月 29 日（土）～ 1 月 3 日（木） ※一般外来が休診となります。	☎ 53-2161
清掃センター		12 月 30 日（日）～ 1 月 2 日（水）	☎ 59-3331
図書館		12 月 29 日（土）～ 1 月 3 日（木）	☎ 53-6040
寺山修司記念館		12 月 29 日（土）～ 1 月 3 日（木）	☎ 59-3434
歴史民俗資料館		12 月 29 日（土）～ 1 月 3 日（木）	☎ 59-3670
先人記念館		12 月 29 日（土）～ 1 月 3 日（木）	☎ 59-3009
道の駅 くれ馬ぱ～く		12 月 31 日（月）～ 1 月 1 日（火） ※ 12 月 29 日・30 日、1 月 2 日・3 日の営業時間は 9:00 ～ 15:00	☎ 59-2711
県立 三沢航空科学館		12 月 30 日（日）～ 1 月 1 日（火）	☎ 50-7777
国際交流 スポーツセンター		12 月 29 日（土）～ 1 月 3 日（木）	☎ 51-4466
総合体育館		12 月 29 日（土）～ 1 月 3 日（木）	☎ 53-1218
武道館		12 月 29 日（土）～ 1 月 3 日（木）	☎ 57-0050
アイスアリーナ		12 月 30 日（日）～ 1 月 1 日（火）	☎ 57-2100
屋内温水プール		12 月 29 日（土）～ 1 月 3 日（木）	☎ 59-3850
市民の森	温泉浴場	12 月 31 日（月）～ 1 月 1 日（火） ※ 12 月 29 日・30 日、1 月 2 日・3 日の営業時間は 9:30 ～ 17:00	
市民の森	老人福祉センター	12 月 29 日（土）～ 1 月 3 日（木）	☎ 59-3388
市民の森	レストハウス	12 月 29 日（土）～ 1 月 3 日（木）	☎ 59-2246
市民の森	食事処「おおせっか」	12 月 29 日（土）～ 1 月 3 日（木）	
市民の森	やすらぎ荘	12 月 29 日（土）～ 1 月 3 日（木）	
総合社会福祉センター		12 月 29 日（土）～ 1 月 3 日（木） ※貸館業務は 12 月 28 日(金)～ 1 月 4 日(金)	☎ 51-8770
国際交流教育センター		12 月 29 日（土）～ 1 月 3 日（木） ※貸館業務は 12 月 26 日(水)～ 1 月 5 日(土)	☎ 51-1255
火葬場		1 月　1 日（火）～ 1 月 2 日（水）	☎ 54-2216
保健相談センター		12 月 29 日（土）～ 1 月 3 日（木）	☎ 57-0707
そだなす館		12 月 29 日（土）～ 1 月 3 日（木）	☎ 52-7083

広告

MISAWA Kids School ～ふゆやすみ宿題おたすけ塾～

「自宅では集中して勉強できない」「苦手な教科を克服したい」そんな方にピッタリ！ドリルなど冬休みの宿題の学習サポートを実施します。

皆さんの「やる気！」「チャレンジ！」をお待ちしています。

日　　時　12 月 25 日（火）、27 日（木）13:00 ～ 18:00
※どちらか 1 日の参加となります。
場　　所　市役所別館 4 階　第一研修室
対　　象　市内在住の小学 5・6 年生
定　　員　1 日あたり 20 人（先着順）
持 ち 物　ドリルなどの課題、国語辞典、理科･社会の教科書、飲み物、軽食
申込方法　参加希望の方は、下記にお申し込みください。
受付期間　12 月 11 日（火）～ 12 月 18 日（火）

申し込み・問い合わせ先
教育委員会　生涯学習課（内線 369・386）

保健所ではエイズの相談・検査ができます

12 月 1 日は世界エイズデーです。世界エイズデーの今年のキャンペーンテーマは『UPDATE！ エイズ治療のこと HIV 検査のこと』です。HIV･エイズの正しい知識を得て、「予防、検査、治療、支援、理解」に努めましょう。

エイズは HIV ウイルスに感染することでおこる病気ですが、治療は飛躍的に進歩し、感染後の早期発見・治療でエイズ発症を抑えることができます。感染が心配な方は、早めに検査を受けましょう！

保健所での相談・検査は匿名・無料です（要電話予約）。ご希望により、性器クラミジア感染症、梅毒の検査も同時に受けることができます。

※詳しくはお電話または青森県庁ウェブサイト『相談・検査（青森県 “STOP AIDS”）』をご覧ください。

申し込み・問い合わせ先　上十三保健所（☎ 23-8450）

『情報メール in みさわ』をご利用ください

三沢市では災害時の緊急情報や気象注意報、火災情報や防犯情報などを、電子メールでお知らせするサービスを実施しています。利用には登録が必要ですので、まだ登録をしていない方は、QR コードを読み取り、空メールを送信してご登録ください。

https://www.bousai-misawa.jp/misawaPub/

問い合わせ先　市役所 防災管理課（内線 252）

木目込人形作り体験会

心を込めて、来年の干支を手作りしてみませんか？

日　時　12 月 8 日（土）14:00 ～ 17:00
場　所　国際交流教育センター
材料費　①豊年猪…4,000 円
②猪太郎…2,300 円
定　員　10 人（先着順）
持ち物　エプロン、小皿、ふきん、木工ボンド､布切ハサミ､木目込ベラ（目打ちで代用可）

※道具がない人にはご用意いたします。

申し込み・問い合わせ先
真多呂木目込人形教室（藤乃会）藤野（☎ 51-1367）

光回線サービスの変更は内容を理解してから

NTT 東日本から光回線を借り受けた事業者の参入が増え、これらが提供する光回線サービスの契約についての相談が寄せられています。

- 光回線サービス業者との契約は、NTT 東日本との契約ではありません。代理店と名乗っていても契約先は NTT 東日本ではありません。
- 「安くなる」と勧誘されても他のオプションサービスとセット契約だった場合、今の料金より高くなることがあります。
- 勧誘されても、内容が理解できない、必要がないと思った場合は、きっぱり断りましょう。

この契約「おかしいな」「ヘンだな」と思ったら、まずは消費生活センターにご相談ください。

相談先
▶三沢市消費生活センター〔市役所生活安全課内〕（☎ 53-5350）
受付時間 8:30 ～ 16:30（土、日、祝日、年末年始除く）
▶消費者ホットライン（☎ 188）

八戸年金事務所内の協会けんぽ相談窓口を終了します

八戸年金事務所内に設置している協会けんぽ相談窓口を、平成 31 年 3 月 29 日をもって終了します。以降は、窓口にお越しいただかなくてもわかりやすくお手続きいただけるサービスに努めてまいります。

加入者の皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解･ご協力をお願い申し上げます。　協会けんぽ青森　検索

問い合わせ先
全国健康保険協会青森支部（☎ 017-721-2713）

広告

■休日救急診療（医科）

診療日	医療機関名	電話番号
12/ 2 (日)	こおり耳鼻科クリニック	53-3387
9 (日)	サイトウ整形外科クリニック	58-0252
16 (日)	鳴海外科医院	53-3056
23 (日)	得居泌尿器科医院	50-1333
24 (月)・(振休)	あおぞらクリニック	58-0909
30 (日)	すずき小児科内科クリニック	52-6555
31 (月)	得居泌尿器科医院	50-1333
1/ 1 (火)・(祝)	みさわクリニック	53-3739
2 (水)	平山泰照皮ふ科医院	53-1255
3 (木)	みさわの森クリニック	58-6800
6 (日)	下田診療所	0178-56-3116

※受診には電話連絡が必要です。また、都合により当番医が変更となる場合があります。
※診療時間は 9 時から 17 時まで。

■医療・介護等無料相談

種　別	実施日	時　間
■がん・緩和ケア・医療相談	(月)～(金)	9:00-16:00
■介護・福祉相談	予約制	

（☎ 51-1375　市立三沢病院地域医療連携室内）

■休日救急診療（歯科）

診療日	医療機関名	電話番号
12/ 30 (日)	富田歯科医院	51-8688
31 (月)	あしはらデンタルクリニック	51-4777
1/ 1 (火)・(祝)	たなべ歯科・矯正歯科医院	50-2880
2 (水)	山木歯科医院	57-1518
3 (木)	つきだて歯科診療室	51-6375

※受診には電話連絡が必要です。診療時間は 9 時から 12 時まで。
※都合により、当番医が変更となる場合があります。

■市民無料相談

区　分	実施日	時　間	場　所	問い合わせ先	
■法律相談〔先着 6 名、1 名 30 分〕					
法律相談（法テラス青森主催）※1※2	12/5、12/19、1/9	13:00 - 16:00	市民相談室（市役所 1 F）	法テラス青森	☎ 050-3383-5552
法律相談（市主催）※1、※3	12/25	13:00 - 16:00	市民相談室（市役所 1 F）	広報広聴課	☎ 53-5111（内線 345）
法律相談（社会福祉協議会主催）※1、※3	12/11	13:00 - 16:00	社会福祉協議会	ふれあい相談所	☎ 52-3270
■行政相談	12/10	9:30 - 12:00	市民相談室（市役所 1 F）	広報広聴課	☎ 53-5111（内線 345）
■人権・困りごと相談	12/6、12/20、1/10	9:30 - 15:00	そだなす館	人権・困り事相談所	☎ 52-7083
■教育相談	(祝除く)(月)～(金)	8:15 - 16:00	国際交流教育センター	教育相談室	☎ 53-6060
■警察安全相談		（随　時）	三沢警察署	三沢警察署総務課	☎ 53-3145
■犯罪被害者支援相談（☎相談）	(祝除く)(月)～(金)	9:00 - 17:00	—	青森県地方検察庁	☎ 017-722-1234
■消費生活相談	(祝除く)(月)～(金)	8:30 - 16:30	生活安全課内（市役所 1F）	消費生活センター	☎ 53-5350
■家庭・児童・婦人相談	(祝除く)(月)～(金)	9:00 - 16:00	家庭福祉課（総合社会福祉センター内）	家庭福祉課	☎ 53-5111（内線 381）
■健康相談					
栄養相談、一般健康相談	(祝除く)(月)～(金)	8:30 - 16:30			☎ 57-0707
こころのケア相談（☎相談）※3	12/4、1/10	8:30 - 16:30	保健相談センター	健康推進課	☎ 57-0029
こころのケア相談（面接）※1、※3	12/17	8:30 - 16:30			

※ 1：事前の電話予約が必要です。※ 2：ご利用には収入・資産の状況により一定の制限があります。※ 3：三沢市民が対象です。

■両親学級、乳児・幼児の健康診査、健康相談

項　目	実施日（対象者）	内　容	時　間
4 か月児健康診査	12/11 (火)（H30.08 生）	医師診察・計測など	個別に通知します
1 歳 6 か月児健康診査	12/20 (木)（H29.04 生）	医師診察・計測・フッ素塗布など	受付 12:45-13:15
2 歳児 歯科健康診査	12/12 (水)（H28.07 生）	歯科医師診察、フッ素塗布など	
3 歳児 健康診査	12/19 (水)（H27.05 生）	医師診察・聴覚検査、フッ素塗布など	受付 12:30-13:00
6 ～ 7 か月児相談	12/11 (火)	計測、育児相談など	受付　9:30-10:00

場所：保健相談センター。当日は母子健康手帳をお持ちください。体調不良、感染症等の際は受診をご遠慮ください。

■育児・子育て支援相談

主　催	実施日	場　所		問い合わせ先
三沢地域子育て支援センター	(祝除く)(月)～(土)※5	東町一丁目 9-19	（チャリティー第二保育園内）	☎ 53-1176
ぴこりんパーク	(祝除く)(月)～(土)※5	美野原二丁目 12-19	（三沢第一幼稚園内）	☎ 53-7772
子育てサロン　ミルキールーム	(祝除く)(月)～(土)※5	幸町一丁目 7-15	（働く婦人の家内）	☎ 51-1512
みさわファミリーサポートセンター	(祝除く)(月)～(土)※5	幸町一丁目 7-15	（働く婦人の家内）	☎ 50-1518
いちいすくすくルーム	(祝除く)(月)～(土)※5	春日台二丁目 154-71	（いちい幼稚園内）	☎ 53-7941

※ 5：相談日時はお問い合わせください。

■子育て情報サイト - 子育てナビ

http://misawa-city.mamafre.jp/

■認知症簡易チェックサイト - これって認知症？

http://fishbowlindex.net/misawan/

■献血情報

場　所	実施日	時　間
三沢市役所	12/19 (水)	10:00-16:00

■三沢市の人口（10 月末現在）

男性	19,751 人	（＋　40 人）
女性	20,262 人	（－　6 人）
総数	40,013 人	（＋　34 人）
世帯数	19,369 世帯	（＋　21 世帯）

ハンドメイド体験会（三沢市協働のまちづくり市民提案事業）

お正月にぴったりの作品づくりです。

1 祝箸（5 膳）
開催日　12 月 7 日（金）
2 しめ飾りリース
開催日　12 月 15 日（土）

1

2

開催時間　1 回目…10:00 ～ 12:00
　　2 回目…13:00 ～ 15:00
場　所　桂温泉となりの古民家
材 料 費　**1** **2** ともに 1,000 円
定　員　とも各回 5 人（先着順）
※毎週木・金・土曜日（10:00 ～ 15:00）に裂き織体験も実施しています。ご都合の良い時間に合わせて行いますのでぜひお申し込みください。
申し込み・問い合わせ先
ハンドメイドサークル　代表 馬場（☎ 080-3145-4071）

ニュー・イヤー・フレッシュ・コンサート

三沢市出身の音大生・卒業生によるコンサートをご鑑賞ください。
日　時　平成 31 年 1 月 6 日（日）15:00 ～
場　所　国際交流教育センター
料　金　無料
問い合わせ先　教育委員会 生涯学習課（内線 386）

2019 年版青森県民手帳を販売中です

県内の便利情報が満載で大好評の青森県民手帳を販売しています。

市役所で販売しているものは、三沢市の情報も掲載された、ほかでは買えない“限定版”となっておりますので、どうぞお早めにお買い求めください。
販売場所　市役所本館 2 階　政策調整課内
価　格　一冊 500 円（税込）
※表紙の色は、黒、青、赤、緑、黄、桃（新色）の 6 色から選べます。
問い合わせ先
三沢市統計協会事務局〔市役所 政策調整課内〕（内線 222）

公立ぎんなん寮 クリスマスセール

ぎんなん寮恒例のクリスマスセールを開催します。期間中は、園芸商品やハム・ウィンナーなどを 10% 割引（友の会会員は 20% 割引）で販売します。どうぞお越しください。
日　時　12 月 15 日（土）～ 17 日（月）9:45 ～ 17:00
場　所　公立ぎんなん寮（直売所ハンズおよび大温室）
販売品　シクラメン、ポインセチア、ハム、ソーセージほか
問い合わせ先　公立ぎんなん寮（☎ 56-5121）

放送大学　2019 年 4 月入学生を募集します

放送大学は、テレビなどの放送やインターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い世代の方が学んでいます。詳しい資料を無料で送付しますので、お気軽にお問い合わせください。
募集学生の種類

教養学部	科目履修生	6 か月在学し、希望する科目を履修
	選科履修生	1 年間在学し、希望する科目を履修
	全科履修生	4 年以上在学し、卒業を目指す
大学院	修士科目生	6 か月在学し、希望する科目を履修
	修士選科生	1 年間在学し、希望する科目を履修

出願期間　12 月 1 日～平成 31 年 3 月 17 日
　　※インターネットでの出願も受け付けています。
資料請求・問い合わせ先
放送大学八戸サテライトスペース（☎ 0178-70-1663）
〒 039-1102 八戸市一番町 1-9-22 ユートリー 4 階
放送大学ウェブサイト　https://www.ouj.ac.jp

ミニ門松つくり講習会

お正月に、自作の門松を飾ってみませんか？
高さ約 40㎝の門松をつくります。作品を持ち帰るための袋をご持参ください。

日　時　12 月 26 日（水）9:00 ～ 12:00
場　所　市民の森老人福祉センター（温泉浴場）
定　員　10 人（先着順）
料　金　1,500 円（門松 1 個分の材料費）
申込方法　12 月 20 日（木）までに、下記へ直接または電話でお申し込みください。
申し込み・問い合わせ先　市民の森 温泉浴場（☎ 59-3388）

広告　広告

2018・12
No.770

発行　三沢市役所　編集　広報広聴課
〒033-8666　青森県三沢市桜町1-1-38
☎0176-53-5111　FAX52-5655
Eメール　msw_koho@misawashi.aomori.jp
ウェブサイト　http://www.city.misawa.lg.jp/
フェイスブック　https://www.facebook.com/misawacity
「広報みさわ」に対するご意見やご感想、取り上げてほしい行事や話題など、皆さまからの情報をお待ちしています。ご連絡は広報広聴課まで。

～芸術の秋～
第42回 三沢市民文化祭が今年も開催

9月から12月初旬にかけて開催される三沢市民文化祭。今年も、訪れた多くの人たちを魅了しています。

例年会場としている公会堂が改修工事のため、主に国際交流教育センターで開催されたこの文化祭。市民らが持ち寄った絵画や書、盆栽、工芸品などが展示されたほか、各団体が日頃練習している吹奏楽や合唱、ダンスなどの成果も披露されました。また、来場者の中には日本文化に興味を持った外国の方の姿も多く見られ、海外との文化交流の場にもなっています。

市、教育委員会とともに市民文化祭を主催しており、今年設立40周年を迎えた三沢市文化協会は「文化、芸術を通して豊かな心を育んでいくことに努めたい」と、今後も精力的に活動していくこととしています。

市民文化祭は、市民の文化・芸術への関心の高さを肌で感じることのできる貴重な機会です。12月9日（日）には、今年の市民文化祭のフィナーレを飾る『新舞踏の祭典』がありますので、ご覧になってみてはいかがでしょうか。

～寺山修司芸術に触れる～　舞台『書を捨てよ町へ出よう』が開催されました

寺山修司の初期の代表作『書を捨てよ町へ出よう』。これを2015年に演劇団体『マームとジプシー』を主宰する演出家の藤田貴大氏が、独自の解釈で現代に蘇らせ話題となりました。その作品が11月3日と4日、今年の市民文化祭の主会場となった国際交流教育センターで再演。2日間で約360名が観劇し、市民文化祭に華を添えました。

寺山没後35年の今、「寺山修司」を題材に何を描き出すのか。時代の中で変わっていくものと変わらないものを見つめ、観る人それぞれの記憶や想いに訴えかける作品でした。

「書を捨てよ町へ出よう」舞台写真
（寺山修司記念館提供）