広報
みさわ
12月号
2013年（平成25年）
No.710

CONTENTS

06　市政の動き
16　マックチャンネルガイド
18　出来事通信
20　みさわ情報ネット
26　上十三・十和田湖広域定住自立圏情報
27　協働のまちづくり市民提案事業レポート
28　三沢魂

02 特集

高齢者のミカタ
地域包括支援センター

青森県防火の集い 三沢大会　11月8日／公会堂

威勢よく“まとい”を振るい、飛び跳ねる幼年消防クラブの子どもたち。「火遊びはしません」。誓いを胸に、地域へ防火を呼び掛ける。

特集

高齢者のミカタ

高齢者支援の拠点・地域包括支援センター

昔懐かしむ手作りの贈り物

11月14日、『浜三沢おらほの寺子屋』の田中代表はじめ中心メンバー10人が、堀口ひばり苑を訪れた。

同団体は、市内各地域で介護予防を兼ねた生きがいづくり活動を行う『おらほの寺子屋』の一つ。浜三沢地区にある『ふるさとの家』を拠点に地域の高齢者が集まり、平成19年から活動を始めた。『おらほの寺子屋』の活動内容は各団体で異なるが、浜三沢地区では「形に残るものを作りたい」と、5年前から手作りの人形を使った大型ディスプレイ作品を作り続けている。メンバーが幼少当時に体験した風習や出来事を題材に、四季を表現する風景や人形、道具などは全て手作り。当時の布地を使うなど、細部までこだわった衣服や表情、ポーズには、メンバーの熱意が感じられる。これまでに4回、異なるテーマで作った作品は、市内施設や団体に寄贈され、多くの人々を楽しませている。

今年、5月に開かれた同団体の総会で今年の活動を考えたメンバーから「日頃お世話になっているひばり苑さんに何か作って差し上げたい」との声が上がった。どんな題材でどんなものを作るか。アイデアを出し合った結果、誰にも親しまれている、幼い頃を思い出すような作品にしようと決まり、5月連休から毎週月曜日の午後に集まって作業を続けてきた。天気が悪くて農作業ができない日は、朝から集まって作業したという。メンバーの多くは70歳半ば。裁縫の苦手なメンバーも人形作り以外のさまざまな作業を分担するなど、全員が協力して作品を作り上げた。完成した作品名は『わたしの人生の応援歌』。「お正月」や「こいのぼり」など、昔から歌い継がれてきた四季の童謡を人形で表現しており、その傍らには口ずさみやすく歌い始めの一節も入れられている。

「作品を見た入居者や家族、職員が昔を思い出し、喜んでもらえたらうれしい」と田中代表が作品を贈ると、ひばり苑を運営する社会福祉法人常光会の出戸理事長は、心からの謝辞とともに感謝状を手渡した。

その後、歓談の中でメンバーの一人が、童謡『見てござる』を歌い出すと、他のメンバーも声を合わせて合唱に。作品を前に、懐かしの童謡を歌うメンバーや施設職員の温かい笑顔があふれた。

▼『浜三沢おらほの寺子屋』が今回作成した大型ディスプレイ作品『わたしの人生の応援歌』

高齢者支援の拠点

ひばり苑を含む市内4カ所の在宅介護支援センターは、高齢者が抱える悩みの、地域における相談窓口。介護予防・支援や在宅福祉など、高齢者本人含め家族に対する総合的な相談や、一人暮らし高齢者宅訪問など地域に密着した事業を行っている。各地域の『おらほの寺子屋』の活動立ち上げ支援もその一つ。中心拠点である地域包括支援センター（総合社会福祉センター内）と連携して、地域に暮らす高齢者が安心してその人らしい生活をおくることができるよう、介護、福祉、健康・医療などさまざまな支援やサービスを提供している。

生きがいづくり教室

『おらほの寺子屋』

「高齢者が、住み慣れた地域で自分らしく生き生きとした生活を送るために」。三沢市では、高齢者の介護予防を兼ねた地域での生きがいづくり活動として、平成14年から『いきいき教室』を、平成19年から『おらほの寺子屋』を開始。現在は、在宅介護支援センターなどの支援を受けながら市内38地区で、集会施設などに集まり、年間を通して定期的に活動している。団体を新規に立ち上げた場合は、在宅介護支援センターが2年間、その活動を支援。踊りや歌、手芸・工芸など、各地域で異なる活動内容は、毎年10月に公会堂で開催される『介護予防講演会』で一部発表され、互いに刺激を受けながら、生きがいや仲間との交流を生み深める機会となっている。

浜三沢地区では平成20年から、テーマに沿って手作りの人形などで昔の四季や出来事を振り返る大型ディスプレイを毎年（東日本大震災の平成23年を除く）作り続け、今回で5作目となる。

▲10月1日に公会堂で開催された介護予防講演会で活動内容を発表する、各地域の『おらほの寺子屋』メンバー

地域での相談窓口　在宅介護支援センター

地域包括支援センターと同じように、介護予防居宅介護支援、在宅福祉などに関して、高齢者とその家族、周辺にお住まいの地域の人々も含めて総合的な相談に応じています。「こんなことを聞いてもいいのかな」「こんなことは聞いちゃいけないよね」なんて悩まず、まずは、地区の担当センターへお電話下さい。守秘義務がありますので、個人や家庭の秘密は必ず守ります。可能であれば、経験豊富な相談員が直接訪問し、地域包括支援センターや関係機関と連携しながらお悩みや問題の解決に向けて支援します。

三沢介護支援センター

三沢市大字三沢字園沢 156-8
（三沢老人ホーム内）
☎ 54-3933

いろいろなお話しをさせていただく中で力になれる支援や心配していることが見えてきます。
困っていることがあったら、一人で悩まないでください。どんなことでもいいですから、ご連絡していただければ、ご相談に応じます。

相談員　岩間（いわま） 紀子（のりこ） さん

担当地区
泉町、五川目、大津、鹿中、東町、日の出、前平、深谷、松園町、松原町、三川目、港町、南町、四川目、字南山、字園沢、字中平、字前平、字流平

ひばり苑在宅介護支援センター

三沢市六川目 6-28-6
（特別養護老人ホームひばり苑内）
☎ 59-3601

相談される方に信頼していただけるよう、最初の電話から大事にしています。相談者自身が気付いていない問題がある場合もあり、できるだけ訪問し、関係機関とも連携しながら相談させていただいています。思い悩まずに、どんなことでもまずはご連絡ください。

相談員　橘（たちばな） 清子（きよこ） さん

担当地区
天ヶ森、砂森、織笠、桜町、淋代、塩釜、細谷、堀口、美野原、六川目、字堀口、字上屋敷、字下野、字下堀、字水筒、字向平、字山ノ神、字山下、字横沢、新森

在宅介護支援センターやすらぎ

三沢市大字三沢字淋代平 116-3097
（老人保健施設やすらぎ苑内）
☎ 59-3619

まずはお話を聞くこと。次に専門用語をあまり使わず分かりやすく、サービスや支援を提案することを心掛けています。
困っていることがあれば、いつでもお話をお聞きしますので、ささいなことでも、お気軽にご相談ください。

相談員　高田（たかだ） ひとみ さん
相談員　江澤（えざわ） 千鶴子（ちづこ） さん

担当地区
中央町、岡三沢、越下、幸町、下久保、高野沢、富崎、根井、朝日、東岡三沢、平畑、緑町、谷地頭、八幡、字下久保、字平畑、字後久保、字北山、字下沢、字庭構

在宅介護支援センター ニチイケアセンター三沢

三沢市大町 2-8-3
（ニチイケアセンター三沢内）
☎ 50-1715

身近に感じていただける対応を心掛け、相談者が笑顔になれるようにと思っています。皆さまには積極的に『おらほの寺子屋』や地域の活動に参加していただきたいです。「こんなことを聞いても…」と悩まず、お電話いただければ、どこにでも伺います。

相談員　目時（めとき） 玲子（れいこ） さん

担当地区
大町、春日台、上久保、栄町、新町、千代田町、花園町、古間木、古間木山、本町、薬師、字古間木、字堀切沢、駒沢、字平畑、字猫又

高齢者支援の拠点　地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、主任ケアマネージャー、保健師、社会福祉士、看護師などが中心となって、高齢の皆さんの総合的な支援を行います。それぞれ専門分野を持っていますが、専門分野の仕事だけ行うのではなく、関係機関も含めて互いに連携を取りながら「チーム」として皆さんを支えます。本人だけでなく、家族や地域の人々も含めて高齢の皆さんに関することであれば何でも相談でき、緊急時にも対応します。

介護を必要とせず、自立して生活できるよう支援します

今は健康でも、心身を積極的に使わないと、次第に筋力や心肺機能が低下。睡眠障害や認知症などを患い、介護が必要な状態になる恐れがあります。そうならないためには、皆さん自身で介護を必要とする状態になるのを防ぐことが大切です。
市では生活機能評価を行っており、介護支援が必要な人、生活機能向上が必要な人のそれぞれに合った支援やサービスをご案内します。また、今はまだ自立した生活をする人にも、健康状態を維持できるよう自発的な介護予防への取り組みをお薦めします。

要介護認定を受けていなくても、地域包括支援センターを利用できますか？

高齢の皆さんは誰でも、地域包括支援センターを通じて介護予防の支援を受けられます。介護予防に関する情報提供や地域の実情に合わせた介護予防教室の立ち上げなどを支援します。

お金の管理や虐待防止など、高齢の皆さんの権利を守ります

お金の管理や、何かを契約するにあたって不安があるとき、頼れる家族がいない場合などには、成年後見制度を利用できます。ご相談を受けて地域包括支援センターが成年後見制度の利用が必要と判断した場合は、申し立てなど手続きの支援をします。また、適切な成年後見人を選任できるよう、成年後見人候補を推薦する団体なども紹介します。

成年後見制度って何ですか？

成年後見制度は、不動産や預貯金などの財産管理、介護などのサービスや施設への入所などに関する契約といった場面で、適切な判断ができるよう高齢の皆さんを支援する制度です。

高齢の皆さんに関することであれば、何でもご相談ください

地域包括支援センターでは、介護に関する相談や悩み以外にも健康や福祉、医療や生活など、高齢の皆さんに関することであれば、どのような相談にも対応します。
「どこに相談したらいいかわからない」といった悩みも、まずはご相談ください。問題に応じて適切なサービスや機関、制度の利用におつなげします。

相談・お問い合わせ先
地域包括支援センター
（☎ 51-8773）
三沢市幸町 3-11-5
（総合社会福祉センター 介護福祉課内）

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、将来に渡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		155億4,656万円
特別・企業会計	食肉処理センター	26億2,969万円
	農業集落排水	26億8,449万円
	下水道	114億 715万円
	上水道	20億9,866万円
	病院	54億2,300万円
	小計	242億4,299万円
市債残高合計		397億8,955万円

1人あたり
94万9,949円

1世帯あたり
211万291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		6,691,575㎡	224,108㎡	1億2,090万円
特別会計	食肉処理センター	80,000㎡	8,686㎡	―
	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	6億6,769万円
収入済額	3億 307万円
支出予算現額	6億3,610万円
支出済額	1億8,903万円

資本的収支

収入予算現額	7億5,235万円
収入済額	0円
支出予算現額	10億2,427万円
支出済額	1億8,967万円

病院

収益的収支

収入予算現額	48億4,326万円
収入済額	25億 672万円
支出予算現額	53億1,641万円
支出済額	24億4,418万円

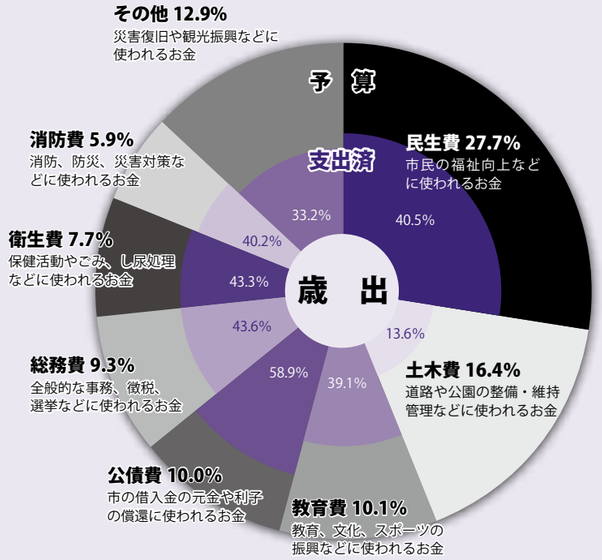
資本的収支

収入予算現額	4億9,134万円
収入済額	59万円
支出予算現額	6億1,104万円
支出済額	1億 418万円

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）

一般会計

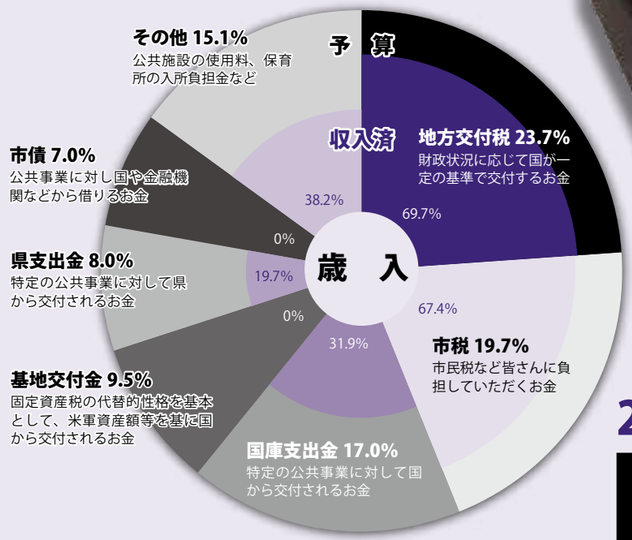
三沢市の行政経営のための基本的経費が計上される会計です。



歳出 内訳	予算現額	支出済額
民生費	59億8,358万円	24億2,312万円
土木費	35億3,855万円	4億7,959万円
教育費	21億6,780万円	8億4,807万円
公債費	21億5,856万円	12億7,243万円
総務費	19億9,438万円	8億6,902万円
衛生費	16億6,929万円	7億2,313万円
消防費	12億7,897万円	5億1,375万円
その他	27億8,380万円	9億2,465万円
歳出総額	**215億7,493万円**	**80億5,376万円**

財政状況をお知らせします

平成25年度の三沢市各会計予算の9月30日現在の執行状況、財産・長期借入金の状況をお知らせします。



歳入 内訳	予算現額	収入済額
地方交付税	51億2,268万円	35億7,276万円
市税	42億5,227万円	28億6,718万円
国庫支出金	36億7,665万円	11億7,288万円
基地交付金	20億4,936万円	0円
県支出金	17億2,021万円	3億3,848万円
市債	15億 50万円	0円
その他	32億5,326万円	12億4,244万円
歳入総額	**215億7,493万円**	**91億9,374万円**

歳入・歳出の予算現額（※）は
215億7,493万円です。

平成25年9月30日現在の三沢市の人口は41,886人、18,855世帯です。

皆さんに負担していただく税金は
市全体 42億5,227万円
1人あたり 10万1,520円
1世帯あたり 22万5,525円となります。
教育や道路整備、福祉の向上などに支出される金額は
市全体 215億7,493万円
1人あたり 51万5,087円
1世帯あたり 114万4,255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	40億7,979万円
収入済	19億5,584万円
支出済	17億7,989万円

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	25億2,444万円
収入済	13億6,750万円
支出済	20億7,362万円

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	2億1,516万円
収入済	1,403万円
支出済	9,827万円

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	22億3,896万円
収入済	8億4,612万円
支出済	12億2,486万円

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	32億8,438万円
収入済	16億4,811万円
支出済	14億 577万円

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	3億5,908万円
収入済	1億3,257万円
支出済	1億3,914万円

凍結を防ぐには？

▶水道管や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。
▶濡れないようビニール袋などに入れた布きれなどの保温材を、水道メーターボックス内に詰めましょう。
▶水抜き栓や不凍水栓を使用している家庭で、就寝前や留守にするときは、忘れずに水抜きをしましょう。

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！** 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、まず止水栓（メーターボックス内バルブ）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。

メーター検針にご協力を

メーターボックスの周りは、検針しやすいように除雪をして、物を置かないでください。また、そばに犬をつないだりしないようご協力をお願いします。大雪などで検針が困難な場合は、前３カ月の使用水量で認定し、検針可能になった月に料金を調整します。

引越し等の届出はお早目に

引っ越しや長期不在などで水道の使用を中止するときは、早めに届け出をしてください。なお、休日の料金精算、集金などは行っていませんので、ご協力をお願いします。

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　水道施設課（内線 337）

三沢市指定給水装置工事事業者

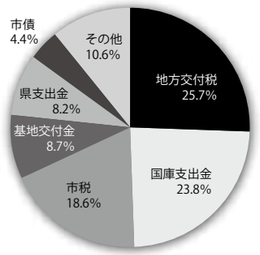
㈲第一水道	☎ 53-6234	㈲豊水興業	☎ 0178-44-6954	㈲赤坂システム	☎ 0178-27-4255
㈲若松工業所	☎ 53-3827	久保田設備	☎ 57-3623	㈲松本水道	☎ 0178-52-2375
北日本管工業㈱三沢支店	☎ 53-2238	㈲吉田設備	☎ 55-2516	㈲村中水道設備	☎ 72-2652
㈲田中水道工業所	☎ 53-5953	㈱貴富建設工業	☎ 55-4420	㈲アキラ工業	☎ 0175-74-3178
㈲共同設備工業	☎ 54-4722	下田水道設備	☎ 55-3235	川尻商会	☎ 55-3918
㈲日東設備工業	☎ 54-2141	㈲三沢管工事	☎ 50-7207	三旺調機㈱	☎ 0178-27-2911
㈲宮古設備工業	☎ 57-2477	㈱三久工業	☎ 0178-27-6333	㈱オキタ工業三沢支店	☎ 53-8478
東陽工業㈱三沢支店	☎ 53-3914	中沢水道設備工業㈱	☎ 22-3695	㈲山村電水	☎ 0175-64-4805
㈲丸勝工業	☎ 53-4032	㈱三浦設備工業	☎ 23-5398	中由設備	☎ 72-2935
㈲西舘設備工業	☎ 57-4355	㈲浪岡設備工業所	☎ 0178-43-3024	赤平設備工業㈱	☎ 017-739-5825
㈲小野寺水道設備工業	☎ 55-4789	㈲栄清工業	☎ 0178-35-4830	㈱南部システム	☎ 0178-28-8040
アクア設備㈱	☎ 0178-72-1500	㈲八戸水洗サービス	☎ 0178-43-5155	㈲県南設備工業	☎ 22-6204
三沢水道設備工業	☎ 52-3713	不二興管工業㈱	☎ 0178-56-3231	㈲明水冷暖設備工業	☎ 27-2510
㈲中野設備	☎ 54-2024	㈲大栄設備	☎ 52-5259	カシマ興業	☎ 017-766-8899
㈲明堂設備工業所	☎ 0178-34-1188	㈱葵工業	☎ 0178-52-2688	㈱リプラス	☎ 0178-38-9373
東北水道設備工業㈱十和田営業所	☎ 23-1042	山樹産業㈱	☎ 017-777-9333	㈲米内口建設	☎ 0178-20-6005
桜田設備工業㈱	☎ 23-3889	㈲赤坂推建工業	☎ 24-2147	㈱クラシアン青森	☎ 017-788-9181
十和田水道設備㈱	☎ 23-0002	㈲北桜水道建設	☎ 0178-82-2106	友住技研工業㈱	☎ 0178-80-7535
西浦水道建設工業㈱	☎ 0178-22-5167	友住設備工業㈱	☎ 23-1748	㈲中村建設	☎ 53-2026
㈲三共設備工業	☎ 56-5307	㈱テクノワーク	☎ 0178-23-5400	㈱東青設備工業	☎ 017-755-5553
㈲日研設備	☎ 55-4752	㈱上坂水道工業	☎ 23-1205		
㈱平設備	☎ 0178-30-1092	㈲蛯名水道	☎ 56-2321		

平成 24 年度決算の状況をお知らせします

一般会計

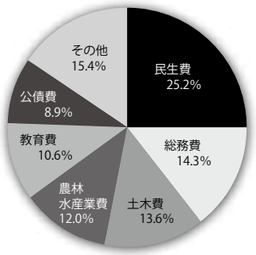
歳入

内訳	金額
地方交付税	60 億 1,202 万円
国庫支出金	55 億 7,523 万円
市税	43 億 5,202 万円
基地交付金	20 億 4,936 万円
県支出金	19 億 1,754 万円
市債	10 億 2,500 万円
その他	24 億 8,323 万円
合計	234 億 1,440 万円



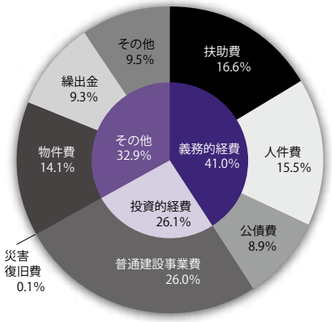
歳出

内訳	金額
民生費	57 億 7,061 万円
総務費	32 億 6,820 万円
土木費	31 億 1,384 万円
農林水産業費	27 億 5,324 万円
教育費	24 億 2,024 万円
公債費	20 億 4,026 万円
その他	35 億 3,611 万円
合計	229 億 250 万円



歳出性質別内訳

内訳		金額
義務的経費	扶助費	38 億 278 万円
	人件費	35 億 5,390 万円
	公債費	20 億 4,025 万円
	計	93 億 9,693 万円
投資的経費	普通建設事業費	59 億 4,417 万円
	災害復旧費	3,997 万円
	計	59 億 8,414 万円
その他	物件費	32 億 1,811 万円
	繰出金	21 億 3,389 万円
	その他	21 億 6,943 万円
	計	75 億 2,143 万円
合計		229 億 250 万円



一般会計は、歳入が前年度比 0.8%増、歳出が 1.6%増となり、平成 25 年度に繰り越す事業の財源 5,347 万円を除いた実質収支は、4 億 5,843 万円の黒字となりました。

黒字額の約半分の 2 億 3,000 万円は基金（貯金）として積み立てられ、残りは、平成 25 年度へ一般財源として繰り越されます。

特別会計

区分	歳入	歳出
国民健康保険	44 億 8,154 万円	42 億 2,180 万円
食肉処理センター	24 億 4,890 万円	23 億 7,394 万円
農業集落排水	4 億 7,662 万円	4 億 7,517 万円
下水道	16 億 8,606 万円	16 億 4,237 万円
介護保険	32 億 7,495 万円	31 億 5,984 万円
後期高齢者医療	3 億 6,311 万円	3 億 6,204 万円

企業会計

区分		収入	支出
水道	収益的	6 億 5,890 万円	5 億 5,087 万円
	資本的	8 億 7,111 万円	12 億 697 万円
病院	収益的	47 億 4,390 万円	50 億 9,086 万円
	資本的	2 億 1,669 万円	3 億 903 万円

一般会計・特別会計の財産

区分		公有財産		有価証券
		土地	建物	
一般会計		6,637,086㎡	225,092㎡	1 億 2,090 万円
特別会計	食肉処理センター	80,000㎡	5,686㎡	―
	農業集落排水	6,275㎡	1,362㎡	―
	下水道	55,860㎡	5,718㎡	―

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
減債基金	14 億 6,483 万円
財政調整基金	18 億 9,986 万円
公共施設等整備基金	11 億 2,486 万円
その他	24 億 2,398 万円
合計	69 億 1,353 万円

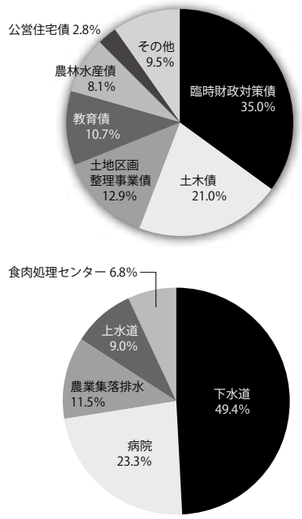
市債現在高

一般会計

内訳	金額
臨時財政対策債	58 億 3,855 万円
土木債	35 億 982 万円
土地区画整理事業債	21 億 5,919 万円
教育債	17 億 7,698 万円
農林水産債	13 億 4,768 万円
公営住宅債	4 億 6,485 万円
その他	15 億 9,338 万円
合計	166 億 9,045 万円

特別・企業会計

内訳	金額
下水道	117 億 2,842 万円
病院	55 億 2,109 万円
農業集落排水	27 億 2,492 万円
上水道	21 億 4,783 万円
食肉処理センター	16 億 2,184 万円
合計	237 億 4,410 万円



三沢駅周辺整備基本構想（素案）へのご意見を募集します

平成22年12月にJRから㈱青い森鉄道へ移管され、平成24年4月には十和田観光電鉄鉄道線が廃止されるなど、利用環境が大きく変化している三沢駅。その周辺地区では、従来の路線バスやコミュニティバスに加え、十和田観光電鉄の代替バスも運行しており、朝夕の交通混雑の解消、バス待合環境の整備など、多くの課題を抱えています。

市では、鉄道やバスなどの交通結節機能強化や交通混雑の解消、さらには地域活性化を図るために、バスターミナルや観光・特産品等の情報提供施設など三沢駅周辺の整備を計画しています。整備の基本的な方針やビジョンについては、近隣地域、高校、交通・観光関係機関の代表者などによる検討懇談会や関係機関による連絡会議などで検討を重ね、この度、『三沢駅周辺整備基本構想』の素案を作成しました。

三沢駅が、にぎわいや憩いを感じられる“陸の玄関口”となるよう、皆さまのご意見をぜひ、お聞かせください。

応募方法

①氏名②年齢③性別④住所（法人は名称と所在地）⑤電話番号⑥『三沢駅周辺整備基本構想（素案）』に対する意見を明記してＥメール、ＦＡＸ、郵送でお送りください。

※用紙・書式は自由です。

※『三沢駅周辺整備基本構想（素案）』は三沢市ホームページ、市役所1階の情報公開コーナーと2階の政策調整課でご覧いただけます。

募集期間

12月9日（月）～平成26年1月8日（水）必着

応募・問い合わせ先

政策調整課（内線532）〒033-8666 三沢市桜町1-1-38
FAX 52-5655　Ｅメール seisaku@city.misawa.lg.jp

市長室からこんにちは

♪ 暦の上では12月

とうとう、今年最後の12月がきました。振り返ると皆さんはどのような1年でしたか？　東京オリンピックの決定や富士山の世界遺産登録など、多くの話題がありました。東北地域では、「八重の桜」や「あまちゃん」の影響が話題となりました。わがまちにも「さいさい」などの方言がありますが、「じぇじぇ」という方言が大流行しましたね。

私はといいますと、テレビや映画、舞台など、さまざまな場面でこれまで以上に三沢市のＰＲに駆け回り、大阪線や札幌丘珠線などの空の路線が就航されたこともあり、より広くまちの特徴や良さを伝えることに努めた1年でした。

先日、副市長が東京出張から帰郷し「東京で食べたイカの刺身は白かった」と言い、三沢産のイカの刺身を口にして「やっぱり地元のイカはうまい！」とのこと。鮮度の良いものはおいしく、さまざまな工夫と努力でこのおいしさが成り立つものであり、当市の自慢の1つであると改めて感じています。その他にも、ごぼう茶を製造する㈱グロウスさんが地域貢献する起業家に認められ表彰されたことや、ＪＡのごぼうの消費拡大に取り組む体験発表が全国最優秀賞に輝くなど、多くの方の工夫が良い結果に結び付いてきた1年でもありました。

皆さんも大変忙しい毎日かと思いますが、残り1カ月も良いかたちで締めくくり、来年も「心をもってせざれば名馬生まれず」とさらに工夫を重ね、頑張っていきましょう！

三沢市長　種市一正

市長と語ろう住民懇談会

「協働のまちづくり」

11月11日、国際交流教育センターで「市長と語ろう住民懇談会」が開催されました。

この懇談会は、三沢市を「住んでよかった」と思えるまちにするために、地域住民と行政が語り合い、今後の市政運営に反映させることを目的として開催するものです。「協働のまちづくり」をテーマにした今回の懇談会には、市内で市民活動を行う団体から11人が参加。種市市長を囲み、活動の中で抱える悩みや、よりよい活動への意見・提案を挙げ、話し合いました。

懇談会の中で参加者から挙げられた意見や提案の概略は、以下のとおりです。

（参参加者　市種市市長　部関係部長からの説明）

参関心のない父親にも活動に参加してほしい。例えば3歳児健診時に父親学級をするなど、行政と市民団体が力を合わせて事業をできないものでしょうか。

参団体同士が連携することで、可能性は広がります。また、行政で取り組む事業の内容がわかりやすく伝われば、いろいろな団体が行政との連携を提案しやすくなると思います。

参内容を聞けば、近い活動をしている団体もある。ネットワークを作り、連携していけば、互いの活動に新たに参加する人も増えるのではないでしょうか。

参ネットワークは必要だと思いますが、大事なのは作った団体が主導権を握るということ。行政から言われるままでは意味がない。自分たちの意見を持たなければ、ネットワークを作っても楽しくないと思います。

市そういう考え方はいいですね。

参気軽に集まり顔を合わせる場所は大事。市民活動ネットワークセンターみさわ（そだなす館）はありますが、あまり利用されていません。総合社会福祉センターの2階共用スペースを使わせてもらえないでしょうか。

参三沢市には障がい者がいられる場所がありません。総合社会福祉センターも日曜日は利用できなくなりました。障がいを持つ子どもたちと触れ合える場所があればいいと思います。

参やはり、ネットワークや場所がつながりを作ると思います。市側で場所の確保をサポートしてもらえないでしょうか？

部土曜日の夜9時までですが、そだなす館の1階には共用スペースがあります。総合社会福祉センターは、利用者の少なさや管理する職員が必要などの理由から日曜日を閉館にしましたが、今後、利用希望者が多数ある場合には開館を検討します。

市障がい者の活動には恒常的に利用できる場所が求められているのでしょう。それが課題だと思います。

部市では、中央商店街の空き店舗の解消に努めています。複数団体が集まり、国の補助金などを利用して空き店舗を借り、活用する方法もありますし、空き店舗以外にもご相談はできると思います。また、経費のかからない、そだなす館の利用も併せて考えていただきたい。

参土曜日でもよければ、利用団体と行政が協力して、公共施設の一定時間を障がい者の活動などができるように決めればいいのではないでしょうか。みんなが譲り合って協力すれば、何とでもなると思います。

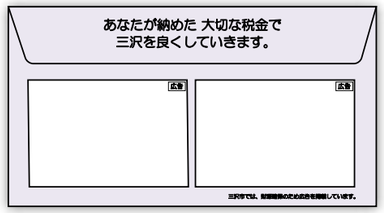
その他にも、「ごみの出し方等の外国語での周知」や「障がい者の避難誘導」などについて、提案や意見がありました。

最後に種市市長は参加者へ、「市民活動の実践者である皆さんの、説得力ある意見やお話が染みて分かりました。一生懸命にされている活動を支援するのは行政の役割。どの部分を支援したらよいのか、十分に内部で考えながら皆さんの素晴らしい発想や実践を助け、確かなものにしていきたいと思います。貴重なご意見を、ありがとうございました」と感謝の言葉を伝えました。

平成 26 年度に発送する納税通知書用封筒広告を募集します

税務課（内線 162）

募集枠数　1 枠
大 き さ　縦 64mm ×横 95mm
募集価格　4 万円～
申込方法　市ホームページに掲載、または税務課に設置する申込書に必要事項を記入の上、お申し込みください。
応募期限　12 月 20 日（金）必着
※印刷の色は 1 色です。
※デザインは広告主が作成してください。
※応募件数が募集枠を超えたときは、金額が高いものを優先します。



応募・問い合わせ先　税務課住民税係（内線 162）

防災無線の難聴地域解消工事が終了しました

総務課　防災管理室（内線 252）

難聴地域解消のため、スピーカーの増設や角度調整などの工事を行いました。音量は、屋外に合わせていますので、聞こえにくい場合は窓を開けたり、家の外に出るなどしてください。

防災無線の放送内容は、マックテレビと市ホームページで確認することができます。また、情報メールでも配信していますので、ぜひご登録ください。

三沢市防災メール配信システム **情報メールin三沢**

災害や事件・事故の緊急情報や気象・火災・防犯などの情報をＥメールでお知らせします。
登 録 料　無料
登録方法　携帯電話で、左のＱＲコードからアクセスするか、直接 anzenjoho@bousai-misawa.jp に空メールを送信。メールで届く登録用ホームページから手続きをしてください。
※詳しくは、総務課防災管理室（内線 252）へお問い合わせください。

家屋を取り壊した方は「家屋滅失届」を忘れずに

税務課（内線 167）

平成 25 年中に家屋を取り壊した方は「家屋滅失届」を提出してください。滅失届で取り壊しの手続きをすると、翌年から課税されませんので、お早目の提出をお願いします。

様式は税務課窓口で配布するほか、市ホームページ（「住民向け申請書一覧」→「税金」）からも印刷できます。

提出先　税務課資産税係（７番窓口）

※登記をしている家屋は、法務局で滅失登記の手続きをしてください。その場合は市への家屋滅失届の提出は不要です。

新成人と市長との懇談会 20 歳の参加者を募集します

広報広聴課（内線 215）

来年、新成人となる若人と市長が語り合う懇談会を開催します。三沢市への思いや将来の夢について語り合ってみませんか？

日　　時　平成 26 年 1 月 18 日（土）10:00 ～ 12:00
場　　所　総合社会福祉センター２階　多目的ホール
対　　象　平成５年４月２日～平成６年４月１日生まれの新成人で、次のいずれかに該当する方
▶市内在住の方
▶三沢市出身の学生等で家族が市内在住の方
定　　員　10 人（先着順）
申込方法　①住所②氏名③生年月日④電話番号を記入の上、郵送、ＦＡＸまたはＥメールでお申し込みください。
申込締切　平成 26 年 1 月 6 日（月）
申し込み・問い合わせ先
広報広聴課（内線 215）　FAX　52-5655
koho@city.misawa.lg.jp

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

第 44 回　三沢市功労表彰受賞者

小坂 良治（こさか よしはる）氏（77 歳／東町）

昭和 60 年に市商工会理事に就任し、平成３年から 21 年間にわたり、副会長を務める。昭和 62 年からは青森県中小企業団体中央会理事に就任し、平成 16 年から４年間は副会長として地域商工業者の経営改善を積極的に推進。さらに、商業活性化対策として多くの事業に取り組み、商業者の維持存続に尽力し、市政発展に貢献。

山崎 伸（やまざき しん）氏（73 歳／字園沢）

平成４年の市食肉処理センター養豚生産者協議会会長就任以来、21 年間にわたって養豚生産者の経営安定と豚肉の消費拡大に尽力。この間に日本養豚生産者協議会副会長なども務め、国内の養豚業発展にも貢献する。平成 18 年からは市農政審議会会長として産業経済発展に尽力し、市政発展に貢献。

斎藤 隆（さいとう たかし）氏（65 歳／東町）

昭和 45 年に三沢珠算塾に勤務し、平成５年に塾長に就任。県内初の十段合格者を輩出、珠算競技において団体・個人を何度も全国優勝に導くなど指導者として尽力。また、珠算を通した国際交流にも長年寄与するほか、平成 10 年からは全国珠算教育連盟青森県支部長に就任し、教育文化の振興、市政発展に貢献。

馬場 騎一（ばば きいち）氏（65 歳／六川目）

平成４年の初当選以来、21 年間にわたり市議会議員として活躍。この間、産業建設常任委員会委員長や民生常任委員会委員長などを歴任。さらに市議会の要である議長と副議長を４年ずつ務め、地方自治の振興と住民福祉の向上に尽力するとともに市政発展に貢献。

第 41 回　三沢市文化功労賞受賞者

竹内 友子（たけうち ともこ）氏（67 歳／南町）

木崎野短歌会に所属し、平成６年から 15 年間、会長として同会発展に尽くす。平成 15 年に青森県歌壇の最高賞である青森県短歌賞を、平成 20 年には青森県歌人功労賞を受賞。長年、目覚ましい作歌活動を続けながら短歌大会の選者を務めるなど短歌文芸の発展振興に貢献。

第 41 回　三沢市文化奨励賞受賞者

佐々木 利通（ささき としみち）氏（64 歳／松園町）

昭和 38 年に初舞台を踏んで以来、50 年にわたって踊り一筋に励み、数々の舞踊大会に出演。市民文化祭や日米交流会など幅広い活動を行い、舞踊を通して地域の文化活動に尽力。

11 月 1 日、公会堂小ホールで『第 44 回三沢市功労者・第 41 回三沢市文化功労賞等表彰式』が行われました。

産業経済の発展や教育振興など、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』と、市の文化振興・発展に寄与された方に贈られる『三沢市文化功労賞』『三沢市文化奨励賞』。今年度は、合わせて６人の方が受賞され、種市市長と熊野教育委員長から表彰状などが手渡されました。種市市長は、各分野で長年にわたり貢献してきた受賞者と、支え続けてきた家族を労い、感謝の想いを込めて式辞。功労表彰を受賞した小坂氏は、受賞者を代表して「これまで支えてくださった関係者の皆様に深く感謝申し上げます。今後とも微力ながら三沢市発展のために努力することが、市民の皆さまのご厚情に応える道。これからも変わらぬご指導ご鞭撻をお願い申し上げます」と謝辞を述べました。

ご長寿をお祝いします

介護福祉課（内線 382）

市から 70 歳以上の方に長寿祝金をお渡しします。対象の方には、はがきで通知しますので、下記日程の日時・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 17 年９月 17 日～昭和 18 年９月 16 日生）
77 歳の方（昭和 10 年９月 17 日～昭和 11 年９月 16 日生）
80 歳の方（昭和７年９月 17 日～昭和８年９月 16 日生）
88 歳の方（大正 13 年９月 17 日～大正 14 年９月 16 日生）
90 歳の方（大正 11 年９月 17 日～大正 12 年９月 16 日生）
101 歳の方（大正元年９月 16 日以前に生まれた方）

橙色のはがき（５万円支給）

100 歳の方（大正元年９月 17 日～大正２年９月 16 日生）
※平成 25 年度は規則改正に伴う経過措置の金額となります。

黄色のはがき（５千円支給）

上記以外の 70 歳以上の方（規則改正に伴い、平成 26 年度までの支給となります）

※いずれも平成 25 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。

予定日に受給できなかった場合

12 月 16 日（月）～平成 26 年３月 18 日（火）の平日９時 30 分～ 16 時の間、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。

はがきを失（な）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。

※大変混雑しますので、ご自分が対象となる日時・場所を確認の上、お受け取りください。

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

広告

除雪作業にご協力ください

土木課（内線 285・286・287・289・540）

除雪は、冬期間の通勤、通学などの交通を円滑にするほか、火災時の消火活動やごみ収集など、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。

除雪をスムーズに進めるには、地域の皆さんのご協力が必要です。次の事について、ご協力をお願いします。

１．道路に雪を捨てないでください

除雪車で寄せた雪を道路の中央部に返したり、各家庭の雪を道路に押し出したりしないでください。

２．路上駐車をしないでください

１台の路上駐車のため、除雪作業車が除雪路線へ進入できず、作業ができないことがあります。沿線の方々に迷惑が掛かるので、ご協力をお願いします。

３．出入口の除排雪にご協力を

除雪作業車により、堆積した雪が玄関先などをふさぐことが多いと思います。申し訳ありませんが、ふさいだ雪について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

除雪作業車は、車高が高いため、路上に張り出した樹木などが作業の障害になります。また、樹木などから雪が落ちると、通行車両の障害または歩行者にけがを負わせる場合もあります。私有地から張り出している樹木などの処理に、ご協力をお願いします。

５．路肩にある私有物に目印を

私道などに私有物を置いている場合があります。除雪車から確認できないことがありますので、棒などでしっかり目印を付けてください。できるだけ路上に物を置かない、はみ出さないようお願いします。

６．除雪作業車には近寄らない

除雪車作業中は 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、基本的に道路除雪を行います。貸家敷地内の除雪は行っていません。貸家敷地内の除雪に関しての問い合わせは、その管理者へお願いします。

※大雪の場合は、幹線道路が優先となります。その他の道路については遅れることがあります。

かかりつけ医を持ちましょう

市立三沢病院　医療情報システム課（☎ 53-2161）

市立三沢病院などの総合病院や大規模病院では、入院や精密検査、専門的な治療も行うため、待ち時間が長くなってしまう場合があります。

日常的な診療や健康管理を行ってくれる、身近な診療所やクリニックなどの「かかりつけ医」を持つと…

①比較的短い待ち時間で診察してもらえる。
②持病や日常の健康管理にもアドバイスしてもらえる。
③日常の健康状態を把握しているので、もしもの時は症状に応じて適切な高度医療機関を紹介してもらえる。
④非紹介患者初診料が不要。

非紹介患者初診料（選定療養費）

新患および再来新患の患者が、他の保険医療機関等からの紹介によらず三沢病院に直接来院した場合、通常医療費のほか、初診１回につき 2,000 円（税別）を徴収しています。
※緊急その他やむを得ない事情がある場合を除く。

などのメリットがあります。あなた自身の健康のために「かかりつけ医」を持ちましょう。

病院ボランティアを募集します

活　動　日　週１～２日程度（土・日・祝日を除く）
活動時間　8:30 ～ 16:00 の間で３～４時間程度
活動内容　①各外来受付窓口などへの案内
②車いす利用者の移動の介助
③入院患者の散歩の同伴　など
募集対象　満 18 歳以上で心身ともに健康な方
応募方法　市販の履歴書に必要事項を記入の上、郵送または直接ご応募ください。

※病院の負担でボランティア保険に加入します。
※活動の曜日、時間、内容などはご相談ください。

応募・問い合わせ先
市立三沢病院　管理課（☎ 53-2161）

広告

新春特別番組のお知らせ

新春に語る

種市市長が、今後の市政の展望や新年の抱負などについて語ります。

1月1日(水) 朝7時放送

元旦 TV年賀状

三沢市議会議長や各種団体の方々からいただいた新年のご挨拶をお届けします。

1月1日(水) 朝8時放送

再放送は番組表をご覧下さい

2013年 12月 番組表

12月5日～1月4日

※その日放送される「マックニュースライン」市内の出来事はデータ放送で確認できます。
※予告なく番組が変更されることがあります。
※★:初回放送
※N:マックニュースライン
※天:天気予報

12/5(木)
6.00 N ほか/ローカルTV
7.00 N ほか/サイエンス
8.00 N ほか/情報 天
9.00 N ほか/サイエンス
10.00 MCTVお知らせ
10.30 つめこみマックス
11.00 この人に学ぼう
12.00 N ほか/サイエンス
1.00 N ほか/求人 天
2.00 つめこみ/スナップ
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 求人情報 天
5.00 N ほか/サイエンス
6.00 つめこみ/おしらせ
7.00 N マックニュースライン ほか
7.30 情報宅配便 天
8.00 つめこみ/スナップ
9.00 N ほか/熟血教室
10.00 つめこみ/おしらせ
11.00 N ほか/求人 天

6(金)
6.00 N ほか/ローカルTV
7.00 N ほか/サイエンス
8.00 N ほか/情報 天
9.00 N ほか/サイエンス
10.00 三沢スナップ
10.30 つめこみマックス
11.00 トキメキ応援隊
12.00 N ほか/サイエンス
1.00 N ほか/求人 天
2.00 つめこみ/おしらせ
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 求人情報 天
5.00 N ほか/サイエンス
6.00 つめこみ/スナップ
7.00 N マックニュースライン ほか
7.30 情報宅配便 天
8.00 つめこみ/おしらせ
9.00 N ほか/熟血教室
10.00 つめこみ/スナップ
11.00 N ほか/求人 天

7(土)
6.00 N ほか/ローカルTV
7.00 N ほか/サイエンス
8.00 N ほか/情報 天
9.00 N ほか/サイエンス
10.00 三沢スナップ
10.30 つめこみマックス
11.00★名将の采配・毛利
12.00 N ほか/サイエンス
1.00 N ほか/求人 天
2.00★音夢の会①
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 求人情報 天
5.00 N ほか/サイエンス
6.00★音夢の会②
7.00 週刊マック
7.30 情報宅配便 天
8.00 釣りビジョン
9.00 週刊/熟血教室
10.00 サイエンスSP
11.00 手話/求人 天

8(日)
6.00 手話/ローカルTV
7.00 週刊/サイエンス
8.00 週刊/情報 天
9.00 手話/サイエンス
10.00 この人に学ぼう
11.00 音夢の会②
12.00 週刊/サイエンス
1.00 手話/求人 天
2.00 名将の采配・毛利
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 求人情報 天
5.00 週刊/サイエンス
6.00 トキメキ応援隊
7.00 週刊マック
8.00 音夢の会①
9.00 週刊マック
9.30 ローカルTVアワー
10.00 釣りビジョン
11.00 手話/求人 天

9(月)
6.00 手話/ローカルTV
7.00 週刊/サイエンス
8.00 週刊/情報 天
9.00 手話/サイエンス
10.00 名将の采配・毛利
11.00★ふるさと歴史発見
11.30★続・須崎から
12.00 週刊/サイエンス
1.00 手話/求人 天
2.00★吹奏楽①
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 求人情報 天
5.00 週刊/サイエンス
6.00 この人に学ぼう
7.00 N マックニュースライン ほか
7.30 情報宅配便 天
8.00★吹奏楽②
9.00 N ほか/熟血教室
10.00 釣りビジョン
11.00 N ほか/求人 天

10(火)
6.00 N ほか/ローカルTV
7.00 N ほか/サイエンス
8.00 N ほか/情報 天
9.00 N ほか/サイエンス
10.00 この人に学ぼう
11.00 吹奏楽②
12.00 N ほか/サイエンス
1.00 N ほか/求人 天
2.00 この人に学ぼう
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 求人情報 天
5.00 N ほか/サイエンス
6.00 吹奏楽①
7.00 N マックニュースライン ほか
7.30 情報宅配便 天
8.00 釣りビジョン
9.00 N ほか/熟血教室
10.00 名将の采配・毛利
11.00 N ほか/求人 天

11(水)
6.00 N ほか/ローカルTV
7.00 N ほか/サイエンス
8.00 N ほか/情報 天
9.00 N ほか/サイエンス
10.00 トキメキ応援隊
11.00 ふるさと/続・須崎
12.00 N ほか/サイエンス
1.00 N ほか/求人 天
2.00 この人に学ぼう
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 求人情報 天
5.00 N ほか/サイエンス
6.00 名将の采配・毛利
7.00 N マックニュースライン ほか
7.30 情報宅配便 天
8.00 サイエンスSP
9.00 N ほか/熟血教室
10.00 釣りビジョン
11.00 N ほか/求人 天

12(木)
6.00 N ほか/ローカルTV
7.00 N ほか/サイエンス
8.00 N ほか/情報 天
9.00 N ほか/サイエンス
10.00 MCTVお知らせ
10.30 つめこみマックス
11.00 名将の采配・毛利
12.00 N ほか/サイエンス
1.00 N ほか/求人 天
2.00 つめこみ/スナップ
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 求人情報 天
5.00 N ほか/サイエンス
6.00 N プレイバック③
7.00 N マックニュースライン ほか
7.30 情報宅配便 天
8.00 つめこみ/スナップ
9.00 N ほか/熟血教室
10.00 つめこみ/おしらせ
11.00 N ほか/求人 天

13(金)
6.00 N ほか/ローカルTV
7.00 N ほか/サイエンス
8.00 N ほか/情報 天
9.00 N ほか/サイエンス
10.00 三沢スナップ
10.30 つめこみマックス
11.00 この人に学ぼう
12.00 N ほか/サイエンス
1.00 N ほか/求人 天
2.00 つめこみ/おしらせ
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 求人情報 天
5.00 N ほか/サイエンス
6.00 つめこみ/スナップ
7.00 N マックニュースライン ほか
7.30 情報宅配便 天
8.00 つめこみ/おしらせ
9.00 N ほか/熟血教室
10.00 つめこみ/スナップ
11.00 N ほか/求人 天

14(土)
6.00 N ほか/ローカルTV
7.00 N ほか/サイエンス
8.00 N ほか/情報 天
9.00 N ほか/サイエンス
10.00 三沢スナップ
10.30 つめこみマックス
11.00★日米クリスマス
12.00 N ほか/サイエンス
1.00 N ほか/求人 天
2.00★合唱祭①
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 求人情報 天
5.00 N ほか/サイエンス
6.00★合唱祭②
7.00 週刊マック
7.30 情報宅配便 天
8.00 釣りビジョン
9.00 週刊/熟血教室
10.00 日米クリスマス
11.00 手話/求人 天

15(日)
6.00 手話/ローカルTV
7.00 週刊/サイエンス
8.00 週刊/情報 天
9.00 手話/サイエンス
10.00 日米クリスマス
11.00 合唱祭②
12.00 週刊/サイエンス
1.00 手話/求人 天
2.00★トキメキ応援隊
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 求人情報 天
5.00 週刊/サイエンス
6.00 日米クリスマス
7.00 週刊マック
7.30 情報宅配便 天
8.00 合唱祭①
9.00 週刊マック
9.30 ローカルTVアワー
10.00 釣りビジョン
11.00 手話/求人 天

16(月)
6.00 手話/ローカルTV
7.00 週刊/サイエンス
8.00 週刊/情報 天
9.00 手話/サイエンス
10.00 日米クリスマス
11.00 トキメキ応援隊
12.00 週刊/サイエンス
1.00 手話/求人 天
2.00★ジャズ①
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 求人情報 天
5.00 週刊/サイエンス
6.00★ジャズ②
7.00 N マックニュースライン ほか
7.30 情報宅配便 天
8.00 議会放送
9.00 N ほか/熟血教室
10.00 議会放送
11.00 N ほか/求人 天

17(火)
6.00 N ほか/ローカルTV
7.00 N ほか/サイエンス
8.00 N ほか/情報 天
9.00 N ほか/サイエンス
10.00 トキメキ応援隊
11.00 ジャズ②
12.00 N ほか/サイエンス
1.00 N ほか/求人 天
2.00 日米クリスマス
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 求人情報 天
5.00 N ほか/サイエンス
6.00 ジャズ①
7.00 N マックニュースライン ほか
7.30 情報宅配便 天
8.00 議会放送
9.00 N ほか/熟血教室
10.00 議会放送
11.00 N ほか/求人 天

18(水)
6.00 N ほか/ローカルTV
7.00 N ほか/サイエンス
8.00 N ほか/情報 天
9.00 N ほか/サイエンス
10.00 日米クリスマス
11.00 ふるさと/続・須崎
12.00 N ほか/サイエンス
1.00 N ほか/求人 天
2.00 トキメキ応援隊
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 求人情報 天
5.00 N ほか/サイエンス
6.00 日米クリスマス
7.00 N マックニュースライン ほか
7.30 情報宅配便 天
8.00 議会放送
9.00 N ほか/熟血教室
10.00 議会放送
11.00 N ほか/求人 天

19(木)
6.00 N ほか/ローカルTV
7.00 N ほか/サイエンス
8.00 N ほか/情報 天
9.00 N ほか/サイエンス
10.00 MCTVお知らせ
10.30 つめこみマックス
11.00 日米クリスマス
12.00 N ほか/サイエンス
1.00 N ほか/求人 天
2.00 つめこみ/スナップ
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 求人情報 天
5.00 N ほか/サイエンス
6.00 つめこみ/おしらせ
7.00 N マックニュースライン ほか
7.30 情報宅配便 天
8.00 議会放送
9.00 N ほか/熟血教室
10.00 議会放送
11.00 N ほか/求人 天

20(金)
6.00 N ほか/ローカルTV
7.00 N ほか/サイエンス
8.00 N ほか/情報 天
9.00 N ほか/サイエンス
10.00 三沢スナップ
10.30 つめこみマックス
11.00 トキメキ応援隊
12.00 N ほか/サイエンス
1.00 N ほか/求人 天
2.00 つめこみ/おしらせ
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 求人情報 天
5.00 N ほか/サイエンス
6.00 つめこみ/スナップ
7.00 N マックニュースライン ほか
7.30 情報宅配便 天
8.00 議会放送
9.00 N ほか/熟血教室
10.00 議会放送
11.00 N ほか/求人 天

21(土)
6.00 N ほか/ローカルTV
7.00 N ほか/サイエンス
8.00 N ほか/情報 天
9.00 N ほか/サイエンス
10.00 スナップ/つめこみ
11.00★あきた美どころ
11.30★ちびっこ腕相撲
12.00 N ほか/サイエンス
1.00 N ほか/求人 天
2.00 トキメキ応援隊
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 求人情報 天
5.00 N ほか/サイエンス
6.00 あきた/腕相撲
7.00 週刊マック
7.30 情報宅配便 天
8.00 釣りビジョン
9.00 週刊/熟血教室
10.00 日米クリスマス
11.00 手話/求人 天

22(日)
6.00 手話/ローカルTV
7.00 週刊/サイエンス
8.00 週刊/情報 天
9.00 手話/サイエンス
10.00 あきた/腕相撲
11.00 福島ほっこり温泉
12.00 週刊/サイエンス
1.00 手話/求人 天
2.00 あきた/腕相撲
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 求人情報 天
5.00 週刊/サイエンス
6.00 トキメキ応援隊
7.00 週刊マック
7.30 情報宅配便 天
8.00 日米クリスマス
9.00 週刊マック
9.30 ローカルTVアワー
10.00 釣りビジョン
11.00 手話/求人 天

23(月)
6.00 手話/ローカルTV
7.00 週刊/サイエンス
8.00 週刊/情報 天
9.00 手話/サイエンス
10.00 あきた/腕相撲
11.00 トキメキ応援隊
12.00 週刊/サイエンス
1.00 手話/求人 天
2.00 日米クリスマス
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 求人情報 天
5.00 週刊/サイエンス
6.00 あきた/腕相撲
7.00 N マックニュースライン ほか
7.30 情報宅配便 天
8.00 歴史街道/建築界
9.00 N ほか/熟血教室
10.00 釣りビジョン
11.00 N ほか/求人 天

24(火)
6.00 N ほか/ローカルTV
7.00 N ほか/サイエンス
8.00 N ほか/情報 天
9.00 N ほか/サイエンス
10.00 夢をカタチに/先生
11.00 日米クリスマス
12.00 N ほか/サイエンス
1.00 N ほか/求人 天
2.00 岳鉄/おでんせ
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 求人情報 天
5.00 N ほか/サイエンス
6.00 トキメキ応援隊
7.00 N マックニュースライン ほか
7.30 情報宅配便 天
8.00 釣りビジョン
9.00 N ほか/熟血教室
10.00 この人に学ぼう
11.00 N ほか/求人 天

25(水)
6.00 N ほか/ローカルTV
7.00 N ほか/サイエンス
8.00 N ほか/情報 天
9.00 N ほか/サイエンス
10.00 トキメキ応援隊
11.00 GOGOゴルフ特集
12.00 N ほか/サイエンス
1.00 N ほか/求人 天
2.00 日米クリスマス
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 求人情報 天
5.00 N ほか/サイエンス
6.00 N プレイバック①
7.00 N マックニュースライン ほか
7.30 情報宅配便 天
8.00 N プレイバック②
9.00 N ほか/熟血教室
10.00 釣りビジョン
11.00 N ほか/求人 天

26(木)
6.00 N ほか/ローカルTV
7.00 N ほか/サイエンス
8.00 N ほか/情報 天
9.00 N ほか/サイエンス
10.00 真っすぐな思い
11.00 N プレイバック①
12.00 N ほか/サイエンス
1.00 N プレイバック②
2.00 モールオブTV
3.00 ローカルTVアワー
4.00 求人情報 天
4.30 N ほか/サイエンス
5.00 N プレイバック③
6.00 N マックニュースライン ほか
7.30 情報宅配便 天
8.00 おどの街の水族館
8.30 人と地域の物語
9.00 N ほか/熟血教室
10.00 N プレイバック④
11.00 N ほか/求人 天

27(金)
6.00 N ほか/ローカルTV
7.00 N ほか/サイエンス
8.00 N ほか/情報 天
9.00 N ほか/サイエンス
10.00 三沢スナップ
10.30 男子新体操
11.00 N プレイバック③
12.00 N ほか/サイエンス
1.00 N ほか/求人 天
2.00 N プレイバック④
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 求人情報 天
5.00 N ほか/サイエンス
6.00 N プレイバック⑤
7.00 N マックニュースライン ほか
7.30 情報宅配便 天
8.00 N プレイバック⑥
9.00 N ほか/熟血教室
10.00 トキメキ応援隊
11.00 N ほか/求人 天

28(土)
6.00 N ほか/ローカルTV
7.00 N ほか/サイエンス
8.00 N ほか/情報 天
9.00 N ほか/サイエンス
10.00 三沢スナップ
10.30 デイリー大田
11.00 N プレイバック⑤
12.00 N ほか/サイエンス
1.00 N ほか/求人 天
2.00 N プレイバック⑥
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 求人情報 天
5.00 N ほか/サイエンス
6.00 N プレイバック⑦
7.00 週刊マック
7.30 情報宅配便 天
8.00 釣りビジョン
9.00 週刊/熟血教室
10.00 日米クリスマス
11.00 手話/求人 天

29(日)
6.00 手話/ローカルTV
7.00 週刊/サイエンス
8.00 週刊/情報 天
9.00 手話/サイエンス
10.00 この人に学ぼう
11.00 N プレイバック⑦
12.00 週刊/サイエンス
1.00 手話/求人 天
2.00 N プレイバック⑧
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 求人情報 天
5.00 週刊/サイエンス
6.00 N プレイバック⑨
7.00 週刊マック
7.30 情報宅配便 天
8.00 N プレイバック⑩
9.00 週刊マック
9.30 ローカルTVアワー
10.00 釣りビジョン
11.00 手話/求人 天

30(月)
6.00 手話/ローカルTV
7.00 週刊/サイエンス
8.00 週刊/情報 天
9.00 手話/サイエンス
10.00 この人に学ぼう
11.00 N プレイバック⑨
12.00 週刊/サイエンス
1.00 手話/求人 天
2.00★ジャズ①
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 求人情報 天
5.00 週刊/サイエンス
6.00 N プレイバック⑪
7.00 三沢スナップ
7.30 情報宅配便 天
8.00 N プレイバック⑫
9.00 スナップ/熟血教室
10.00 釣りビジョン
11.00 スナップ/求人 天

31(火)
6.00 スナップ/ローカル
7.00 N プレイバック①
8.00 N プレイバック②
9.00 N プレイバック③
10.00 三沢スナップ
10.30 N プレイバック④
11.30 N プレイバック⑤
12.30 N プレイバック⑥
1.30 求人情報 天
2.00 N プレイバック⑦
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 N プレイバック⑧
5.30 N プレイバック⑨
6.30 N プレイバック⑩
7.30 情報宅配便 天
8.00 N プレイバック⑪
9.00 スナップ/熟血教室
10.00 N プレイバック⑫
11.00 スナップ/求人 天

1/1(水)
6.00 スナップ/ローカル
7.00★新春に語る
8.00★TV年賀状
9.00 この人に学ぼう
9.30 音楽交歓会
11.00 新春に語る
12.00 TV年賀状
1.00 新体操/求人 天
2.00 三沢基地航空祭
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 デイリー大田
5.00 新春に語る
6.00 TV年賀状
7.00★私の未来カタログ
7.30 情報宅配便 天
8.00 新春に語る
9.00 スナップ/熟血教室
10.00 TV年賀状
11.00 スナップ/求人 天

2(木)
6.00 スナップ/ローカル
7.00 どれみ①
8.00 ワンポイント医療SP
9.00 新春に語る
10.00 TV年賀状
11.00 どれみ②
12.00 新春に語る
1.00 続須崎/求人 天
2.00 TV年賀状
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 とれたらいいね
5.00 邦楽祭①
6.00 新春に語る
7.00 私の未来カタログ
7.30 情報宅配便 天
8.00 TV年賀状
9.00 スナップ/熟血教室
10.00 邦楽祭②
11.00 スナップ/求人 天

3(金)
6.00 スナップ/ローカル
7.00 音夢の会①
8.00 新春に語る
9.00 TV年賀状
10.00 音夢の会②
11.00 とれたらいいね
12.00★名曲と科学
12.30 歴史街道をゆく
1.00 建築界/求人 天
2.00 ワンポイント医療SP
3.00 モールオブTV
4.00 ローカル/とれたら
5.00 新春に語る
6.00 TV年賀状
7.00 私の未来カタログ
7.30 情報宅配便 天
8.00 吹奏楽①
9.00 スナップ/熟血教室
10.00 吹奏楽②
11.00 スナップ/求人 天

4(土)
6.00 スナップ/ローカル
7.00 合唱祭①
8.00 GOGOゴルフ特集
9.00 ワンポイント医療SP
10.00 合唱祭②
11.00 とれたら/絵文集
12.00 名曲と科学
12.30 夢をカタチに
1.00 先生/求人 天
2.00 三沢基地航空祭
3.00 モールオブTV
4.00 ローカルTVアワー
4.30 求人情報 天
5.00 週刊/サイエンス
6.00 トキメキ応援隊
7.00 週刊マック
7.30 情報宅配便 天
8.00 釣りビジョン
9.00 スナップ/熟血教室
10.00 ジャズ②
11.00 スナップ/求人 天

ワンポイント 医療
今回のテーマは、
糖尿病
三沢市立三沢病院の専門医が治療法や予防法などをわかり易くお伝えします。
12/23(月)～27(金)
「マックニュースライン」の後放送します。

マックテレビ 11ch 三沢市ケーブルテレビジョン自主放送
チャンネルガイド♪ 2013 12月

※再放送については、番組表でご確認ください。

市民文化祭 舞台部門

12/7(土) 音夢の会 クラシックコンサート
第1部 午後2時・第2部 午後6時

12/9(月) 吹奏楽祭
第1部 午後2時・第2部 午後8時

12/14(土) 市民合唱祭
第1部 午後2時・第2部 午後6時

12/16(月) ジャズ&歌謡曲のタベ
第1部 午後2時・第2部 午後6時

◎市民文化祭舞台部門・再放送 1/2(木)～1/4(土)

日米クリスマスコンサート

12/14(土) 午前11時

日米の子どもたちが、クリスマスにちなんだ曲を披露します。クリスマスムード満載のステージをお楽しみください♪

三沢の旬な生活情報をお届け!! とれたて情報 つめこみマックス
12月 5日(木) 午前10:30
12月12日(木) 午前10:30
12月19日(木) 午前10:30
※年末年始は特別編成のためお休みします。

三沢市議会 第4回定例会

12月16日(月)～12月20日(金)
午後8時・午後10時放送
詳細な日程は「マックニュースライン」でお知らせします。

子どもバラエティ トキメキ応援隊★

今回のテーマは **2学期を振り返って**
ラブリーキッズは、「9月～11月を振り返って」
12/15(日) 午後2時～

名将の采配

毛利元就
敵の裏をかく 3つのワナ 厳島の戦い
〈制作:NHK〉
12/7(土) 午前11時

年末年始番組のご案内

ニュースプレイバック2013

マックニュースラインの中で紹介した「今年1年のニュース」を一ヶ月分ずつまとめて放送します。

1月号	12月25日(水)午後6時	**7月号**	12月28日(土)午後6時
2月号	12月25日(水)午後8時	**8月号**	12月28日(土)午後10時
3月号	12月26日(木)午後6時	**9月号**	12月29日(日)午後6時
4月号	12月26日(木)午後10時	**10月号**	12月29日(日)午後8時
5月号	12月27日(金)午後6時	**11月号**	12月30日(月)午後6時
6月号	12月27日(金)午後8時	**12月号**	12月30日(月)午後8時

◎12/31(火)は1月から12月までの1年分を放送します。

再放送
この人に学ぼう ためしてカルチャー教室
■そば打ち教室 12/29(日)他
■絵のあるお手紙教室 1/ 4(土)他

再放送
三沢産 とれたらいいね
■にんにく 1/2(木)午後 4:30
■長いも 1/3(金)午前11:00
■ごぼう 1/3(金)午後 4:30

ワンポイント 医療
今年放送した6つの医療テーマについてまとめて放送します。
1月2日(木) 午前8時～

今年放送した番組の中から特に反響の大きかった番組を年末年始にアンコール放送します!

再放送 1月1日(水) 午前9時30分
三沢市小中学校音楽交歓発表会

再放送 1月1日(水) 午後2時
2013 三沢基地航空祭

私の未来カタログ

自分の未来の生き方仕事をいくつものロールモデルを通じて想像していくドキュメンタリー。
1月1日(水) 午後7時
サイエンスチャンネル

名曲と科学のサロン

クラシックの名曲と音楽に潜む科学の謎を解くドラマ仕立てのサイエンス番組。
1月3日(金) 正午～
サイエンスチャンネル

第39回 日本ケーブルTV連盟 番組アワードBEST50作品

全国のケーブルテレビが独自に制作した「ふるさと発」の優れた番組の中から選りすぐりの作品を紹介します。

ふるさと歴史発見! ～遠州散策～「三方ケ原の戦い 遠州の戦国時代」
徳川家十八世と武田家十六世の対談などをご紹介。 **12/9(月) 午前11:00**
<浜松ケーブルテレビ㈱>

続・須崎から全国へ ～ボランティアたちのB-1～
ご当地グルメ「鍋焼きラーメン」で町おこしに取り組む人々の奮闘。 **12/9(月) 午前11:30**
<よさこいケーブルネット㈱>

あきた美どころ ～「け」で巡る冬の秋田～
日本一短い方言「け」をキーワードに冬の秋田の見どころご案内。 **12/21(土) 午前11:00**
<㈱秋田ケーブルテレビジョン>

第1回ちびっこ腕相撲 No.1決定戦 ～C-1GP～
諫早の小学生を対象とした腕相撲大会のドキュメント。 **12/21(土) 午前11:30**
<諫早ケーブルテレビジョン放送㈱>

お問い合わせ先:三沢市ケーブルテレビジョン ☎ 51－1255(国際交流教育センター内)

出来事通信 できごとつうしん

歴史を振り返り、来る津波災害に備える

歴史民俗資料館が津波災害コーナーを開設　10月30日

東日本大震災後、いち早く津波災害の恐ろしさを伝える特別展示を行った歴史民俗資料館が、震災から約２年８カ月を経て、「津波とは何か、命を守り被害を抑えるためにはどうしたらいいか」を考える県内唯一の展示、『津波災害コーナー』を開設しました。

ここに展示されている資料は、『人・自然・教育研究所』所長であり同館アドバイザーも務める川村正氏が、三陸大津波から東日本大震災まで過去の津波災害の特徴や被害を写真や地図、新聞や各種数値データなどで伝えるもので、津波の恐ろしさや防災林を守り育てることの大切さなどを学ぶことができます。

さらに11月９日、川村氏を講師に公会堂で公開講座を開催。何度も被災地に足を運び、長年にわたり津波災害を研究してきた氏は、これからの津波災害に備えて津波の特徴や被害、復興・対策の歴史を語り、約20人の受講者は熱心に耳を傾けていました。

手書きの展示資料を説明する川村氏▼

◀公会堂で行われた公開講座

地域の講師から夢の職業を学ぶ

仕事に学び、人に学ぶ、ゆめ実現推進事業　10月22日

市内小学校に通う全６年生、426人を対象に公会堂で行われたこの事業は、事前に得たアンケート結果に基づいて、その職業に就く、あるいは就いていた地域の講師から学ぶ課外授業。子どもたちを地域全体で育てるとともに、将来像を自ら考えることで、子どもたちが目的と意欲を持って日々の学習に臨むようになってほしいと、市教育委員会によって毎年実施されているものです。今回、行われたのは、キャビンアテンダントや大工、デザイナーや消防士など15の職業の講演。地域の人々がボランティアで講師を務め、職業に就いていたからこそ伝えられる仕事の意義や苦労、達成感、そして職業に就くために必要な知識や技能などを伝えました。

◀元キャビンアテンダントの講師から憧れの職業について学ぶ児童たち

地道に自転車盗難減らす地域の活動

古間木駐在所連絡協議会 駅前街頭活動　10月22日

多くの人々が利用する三沢駅の駐輪場。以前から相次ぐ自転車の盗難に、「自分の地域は自分で守る」と地元20町内会が立ち上がり、三沢警察署、防犯協会古間木支部、管内小中学校の協力を得て、古間木駐在所連絡協議会を結成。自転車の前後輪両方を施錠することによって盗難率を低下させるツーロックを呼び掛けながらワイヤーロックを配布する運動を雪解けの４月から10月までの毎月１回、朝の登校時間に合わせて三沢駅の東西口で続けています。この地道な活動の効果もあって、三沢駅周辺の自転車盗難は減少傾向にあるとのこと。この日は約20人の会員が集まり、利用者と言葉を交わしながら今年最後の活動を行いました。

◀登校途中の生徒に『ツーロック』を呼び掛ける会員

地域のためにさらなる防火活動誓う

青森県防火の集い 三沢大会　11月8日

婦人防火クラブを中心に、県内各地で活動する防火関係者が一堂に会して防火を誓い、防火意識の高揚、住宅用火災警報器の普及、民間防火組織の拡大強化を図る大会が公会堂大ホールで開催されました。三沢市幼少年婦人防火委員会会長である田村消防長の主催者代表あいさつに続いて、市内５つの幼年消防クラブが太鼓やよさこい、演劇・演奏などのアトラクションを披露。地域で根強く活動する参加者たちへの感謝と期待、激励の思いがこもった田村消防長の言葉に応えるかのように、大会最後、幼少年消防クラブの子どもたちと市内４つの婦人防火クラブ員が、それぞれさらなる防火活動に努めることを宣言しました。

◀「火遊びはしません」。大きな声で防火を誓う幼年消防クラブの子どもたち

懐かしい凧揚げに親子で挑戦！

親子凧揚げ会　11月2日

市内で多くの公園を管理する一般財団法人 三沢市公園緑化公社が毎年墓地公園で開催している凧揚げ会に、今年は７組の親子が参加。まずは、講師の「日本の凧の会」櫻庭氏から説明を聞き、既に骨組みまで作られた凧に絵付けをしました。好きなキャラクターや家族の名前など、約30分後には愛着湧く自分の凧がそれぞれ完成。それから公園内の広場で講師指導のもと親子協力して凧揚げをスタート。この日はちょうどよい微風で、初めてという参加者の心配をよそに、具合よく空に浮かぶ凧。元気よく走り回る子どもの楽しそうな姿をほほ笑ましく見守るお父さん、お母さんも一緒になって「もう一回」と繰り返し凧揚げを楽しんでいました。

◀親子仲良く凧揚げの楽しさを感じていました

演武や模擬試合で伝える武術の魅力

武道祭　11月10日

市体育協会に加盟する武術系協会による、年に１度の武術の祭典が武道館で開催されました。普段、武術を見ることの少ない人たちでも特徴や魅力を知ることができ、また参加者同士が種目の垣根を越えて交流できるこの貴重な機会に、今回は空道、空手、剣道、弓道、なぎなた、武術太極拳、少林寺拳法の７協会が参加。各協会傘下の道場や教室で普段練習を重ねる参加者たちが、鍛え上げた美しい型や演武、ときに激しい模擬試合などを披露しました。さらに簡単なルールや動作の意味など、要所で各協会員が解説を加え、来場した初心者にもわかりやすく興味が持てるよう武術の魅力を伝えていました。

◀音楽に合わせて演武を披露した、なぎなた協会

共に感動し合える歌の素晴らしさ

小・中学校音楽交歓発表会　11月7日

毎年公会堂で開催される音楽交歓発表会に市内小中学校の児童・生徒といちい幼稚園園児の計969人が参加しました。各校が音楽の授業や学習発表会・文化祭のために練習を重ねてきた曲目は、どれも濃密な練習量がうかがえるものばかりで、中には手話やよさこいなど特色ある演技を交える学校も。児童生徒数の多い学校は代表学級が、少ない学校は全校が一つになって、それぞれに素晴らしい歌声を会場内に響かせました。全ての合唱を終えた後、最後の参加となった第三中学校３年生の織笠洸太くんが「歌は互いの違いを越えて共に感動し合える、心で歌い心で聴くものだと思います。この会がずっと続くことを願います」と、その思いを伝えました。

◀手をつなぎ歌う、上久保小学校の児童たち

※市ホームページの「できごと通信」では、さらに多くの出来事を紹介しています！
▶ http://www.city.misawa.lg.jp/

みさわ情報ねっと

市役所 ☎53−5111

問 問い合わせ先　申 申し込み先　場 開催場所

市民無料相談

●法律相談（法テラス青森主催）
4日（水）・18日（水）
1月8日（水）
13時〜16時
問 法テラス青森（☎050-3383-5552）
場 市民相談室　※要電話予約・先着6名・受付条件あり

●法律相談（社会福祉協議会主催）
10日（火）
13時〜16時
問 場 社会福祉協議会（☎52-3270）
※要電話予約・先着6名

●法律相談（市主催）
24日（火）
13時〜16時
問 広報広聴課（内345）
場 市民相談室　※要電話予約・先着6名

●人権・行政相談
16日（月）
10時〜15時
問 広報広聴課（内345）
場 市民相談室

●人権・困り事相談
12日（木）・26日（木）
9時30分〜15時
問 人権・困り事相談所（☎52-7083）
場 市民活動ネットワークセンターみさわ（旧ふれあいの館）

●創業・起業相談（21あおもり産業総合支援センター主催）
6日（金）・20日（金）
13時〜16時
問 産業政策課（内224）
場 市役所別館2階 図書室　※要電話予約

●教育相談
毎週月〜金
8時15分〜16時
問 場 国際交流教育センター内教育相談室（☎53-6060）

●家庭児童・婦人相談
毎週月〜金
9時〜16時
問 場 家庭福祉課（内381）

●育児・子育て支援相談
毎週月〜金
9時〜16時30分
毎週土
9時〜11時30分
問 場 三沢地域子育て支援センター（☎53-1176）
問 場 ぴこりんパーク（☎53-7772）
問 場 子育てサロン ミルキールーム（☎51-1512）

●育児・子育て支援相談
毎週月〜金
9時〜16時30分
問 場 みさわファミリーサポートセンター（☎50-1518）

●消費者生活相談
毎週月〜金
9時〜17時
問 県消費生活センター八戸相談室（☎0178-27-3381）

●警察安全相談
随時
電話相談可
問 三沢警察署総務課（☎53-3145　内217）

●犯罪被害者支援相談
毎週月〜金
9時〜16時30分
問 青森県地方検察庁被害者ホットライン（☎017-722-1234）

●がん・緩和ケア・医療相談
毎週月〜金
9時〜16時
問 場 三沢市立三沢病院地域医療連携室内（☎51-1375）

●介護・福祉相談
毎週火
10時〜15時
問 場 三沢市立三沢病院地域医療連携室内（☎51-1375）

お知らせ

借金とこころの無料相談会
お気軽にご相談ください

弁護士や保健師などの相談員がチームとなり、借金だけでなく、心のケアや生活再建に向けた、さまざまな相談に応じます。

とき　12月14日㈯13時〜15時（要電話予約）
ところ　総合社会福祉センター（三沢郵便局裏）
▼問　青森りんごの会（青森多重債務被害等をなくす会）（☎017−718−3792）

記帳・帳簿等の保存制度
1月から対象が拡大されます

個人で白色申告を行う方の記帳・帳簿保存制度の対象が、平成26年1月から拡大されます。

事業所得、不動産所得または山林所得を得る業務を行う全ての方（所得税の申告が必要ない方含む）が対象に含まれますので、ご注意ください。

詳しくは、国税庁ホームページ（http://www.nta.go.jp）をご覧ください。

▼問　十和田税務署個人課税第一部門（☎23−3151内線233）
※音声案内で「2」を選択

税務署からのお知らせ
消費税・地方消費税が8%に

平成26年4月1日から、消費税および地方消費税の税率が8%に引き上げられます。また、総額表示義務について、税込価格であると誤認されないための措置を行っていれば、税込価格による表示をしなくてもよいとする特例が設けられました。（表示例：100円（税抜き））

詳しくは、国税庁ホームページ（http://www.nta.go.jp）をご覧ください。

▼問　十和田税務署総務課（☎23−3151）

個人住民税の特別徴収
平成26年度から完全実施

所得税の源泉徴収義務のある事業主の方は、地方税法により個人住民税を特別徴収することになっています。

平成26年度から個人住民税の特別徴収を適正に実施していただくため、青森県上北地域県民局と上北地域県民局管内9市町村が連携して準備を進めていますので、ご理解とご協力をお願いします。

▼問　全般については…青森県上北地域県民局県税部（☎22−8111）
手続きについては…税務課住民税係（内線161・162）

農業委員選挙人名簿登載申請
申請手続きを忘れずに

有資格者は、12月中旬までに送付する様式で農業委員会事務局へ申請してください。

資格要件
① 生年月日が平成6年4月1日以前の方
② 10アール以上の農地につき耕作の業務を営む方
③ ②の方の同居親族または配偶者で、年間おおむね60日以上の耕作に従事する方

申請期限　平成26年1月10日㈮
▼問 農業委員会事務局（内線255・256）
または選挙管理委員会事務局（内線308・309）

催し

航空科学館イベント情報
はちみつロールキャンドル

はちみつの「ろう」を使ってキャンドルを作ろう。

とき　12月中の㈯㈰㈷　※冬休みの21日〜27日は毎日開催
ところ　科学実験工房
参加料　200円（材料費）
▼問　県立三沢航空科学館（☎50−7777）

病院ハートフルコンサート
クリスマスコンサート

とき　12月15日㈰16時〜
ところ　三沢病院1階ロビー
出演　ルリオ・コンチェルティーノ
曲目　We Wish You A Merry Christmas 他
入場料　無料
▼問　ハートフルコンサート実行委員会　成田（☎52−6097）

図書館からのお知らせ
図書館シネマ（上映会）

タイトル　『ガリバー旅行記』
とき　12月14日㈯13時〜
館長&ライブラリアントーク
とき　12月21日㈯13時30分〜
テーマ　『大人が読むムーミンの魅力』

講座・教室

普通救命講習会
いざというときのために

とき　12月7日㈯9時〜12時
ところ　消防本部2階講堂
内容　成人の心肺蘇生法やAEDの使用方法、異物除去法など
定員　30人（先着順）
受講料　無料
▼申問　消防署救急係（☎54−4212内線218）

新年互礼会を開催します
共に新年を祝いましょう

とき　平成26年1月7日㈫12時〜13時30分頃
ところ　ホテルグランヒルつたや
会費　2000円
申込締切　12月13日㈮
※会費を添えて広報広聴課へ直接お申し込みください。
※電話・FAXでのお申し込みはご遠慮ください。
▼問　広報広聴課（内345）

おはなし会お休みのお知らせ

本年は12月19日㈭が最後の開催です。再開は1月16日㈭からです。

▼申問　図書館（☎53−6040）

ふるさと塾講座
門松づくり講座

お正月の玄関に飾る門松（120㎝程度、1対）を作ってみませんか？

とき　12月21日㈯8時30分〜
ところ　市民の森　趣味の家
定員　5人（先着順）
受講料　7000円（材料費）
申込締切　12月13日㈮
※昼食（別途500円）を希望の方は、申込時にご注文ください。
※当日は軍手、ペンチ、はさみをご準備ください。
▼申問　NPO法人マン・パワー（☎57−2322）

募集

三沢地区小・中学校卓球大会
参加者を募集します

とき　平成26年1月12日㈰8時30分〜
ところ　総合体育館
種目　男女別団体戦と個人戦
参加料　団体戦　2000円
個人戦　700円
申込締切　12月13日㈮
※種目・氏名・学校名・電話番号を明記の上、郵送でお申し込みください。
▼申問　卓球協会　成田正則（☎090−2974−8105）
〒033−0021
三沢市岡三沢8−64−6

脳ドック・日帰りドック
受診者を募集します

とき　平成26年1月〜3月
対象　三沢市国民健康保険被保険者で、12月1日現在40歳以上75歳未満の方（国保税滞納世帯を除く）
定員　脳ドック　60人程度
日帰りドック　35人程度
※先着順ではありません。
※両方受診はできません。
受診料　各1万円
申込期間　12月5日㈭〜13日㈮
※電話での申し込みは不可。
▼申問　国保年金課4番窓口（内線298）

三沢基地モニター募集
あなたの考え聞かせてください

基地周辺に住み、自衛隊や防衛問題に関心のある方（若干名）をお待ちしています。
応募資格　20歳代〜50歳代
委嘱期間　平成26年4月〜平成27年3月
応募締切　12月13日㈮必着
※はがきに住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記の上、郵送でお申し込みください
▼申問　航空自衛隊三沢基地渉外室広報班（☎53−4121内線3313）
〒033−8604
三沢市後久保125−7

放送大学（平成26年度）
1学期（4月）入学生を募集

創立30周年を迎えた放送大学は、テレビなどの放送やインターネットを利用して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や職業の方が、心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など幅広い分野を学んでいます。

資料を無料で差し上げていますので、お気軽にお問い合わせください。
※放送大学ホームページでも受け付けています。
出願締切　平成26年2月28日㈮
▼申問　放送大学青森学習センター（☎0172−38−0500）
八戸サテライトスペース（☎0178−70−1663）

囲碁サークル
参加者を募集します

囲碁を好きな方なら年齢・性別は問いません。初心者も大歓迎です。

とき　毎週㈮13時〜17時
ところ　公会堂3階　娯楽室
会費　無料
▼申問　日本棋院三沢支部　熊谷（☎52−7447）

LECTURE　チャレンジ！市民ひとり一芸ースポーツ

年末企画 特別講習会（門松・ミニ門松作り）

本格的な門松や、プリザーブドフラワーを使ったミニ門松を自宅や事業所などに飾って、楽しいお正月を迎えませんか？

日　　時　12月23日（月祝）
　　本格門松／ 9:00 ～ 12:00
　　ミニ門松／10:00 ～ 12:00
場　　所　市民の森老人福祉センター　大広間
定　　員　各10～15人（先着順）
受 講 料　本格門松（150cm）1組（2個）13,050円
　　ミニ門松（ 20cm）1組（2個） 3,500円
　　1個　2,100円
申込締切　12月13日（金）17:00
※本格門松かミニ門松のどちらかを選びお申し込みください。

EVENT　チャレンジ！市民ひとり一芸ースポーツ

市民の森　新春餅つき大会

つきたてのおいしいお餅を、みなさんで一緒に和気あいあいと食べて、新たな年の健康を祈願しましょう！

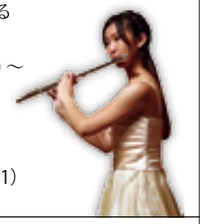
日　　時　平成26年1月4日（土）① 10:00 ～② 14:00 ～
場　　所　市民の森老人福祉センター
参 加 料　無料
※お餅の配布は無くなり次第終了します。

★申し込み・問い合わせ先
市民の森老人福祉センター（☎59-3388）

CONCERT

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と音大卒業生によるコンサートをご鑑賞ください。



日　時　平成25年1月5日（日）15:00 ～
場　所　公会堂　小ホール
入場料　無料

★問い合わせ先　中央公民館（☎53-8711）

INFORMATION

マイホーム活用相談会

現在お住いの住宅や、空き家となっている住宅、または引越しを機に空き家になる住宅の売却や賃貸・リフォームなどについて、気になることやわからないことを住まいのプロ（宅建業者・建築士）に聞いてみませんか？

相談は1家族ごとに対応しますので、お気軽にご相談ください。

日　時　12月14日（土）13:00 ～ 17:00
場　所　スカイプラザミサワ　2階
相談料　無料
※事前予約も可能です。

★事前予約・問い合わせ先
青森県住みかえ支援協議会（☎017-722-4086）

SPORTS　チャレンジ！市民ひとり一芸ースポーツ

冬期こども水泳教室

日　　時　平成26年1月5日、12日、19日、26日の（日）
　　初級クラス 10:30 ～ 11:15（全4回）
　　中級クラス 11:15 ～ 12:00（　〃　）
場　　所　屋内温水プール
対　　象　小学校4～6年生
定　　員　各クラス10人（先着順）
参 加 料　1,500円
申込締切　12月28日（土）

★申し込み・問い合わせ先　屋内温水プール（☎59-3850）

RECRUIT

自衛官を募集します

募集種目　高等工科学校生徒
応募資格　中卒以上（見込含む）で15歳以上17歳未満の男性（平成26年4月1日基準）
試験期日　平成26年1月18日（土）
試験会場　八戸福祉公民館
応募締切　平成26年1月10日（金）
※詳細については、お問い合わせください。

★問い合わせ先
自衛隊青森地方協力本部三沢募集案内所（☎53-1346）

連載 Q&A 国民年金 Question and answer お答えします！

Q　扶養親族等申告書は、扶養親族がいない場合でも提出する必要がありますか？

A　扶養親族等申告書が提出されなければ、ご自身の「基礎控除」が受けられません。必ずご提出ください。

扶養親族等申告書は例年、10月下旬に、年金を受給されている次の方に送付されます。

▽65歳以上で年金額が158万円以上の方
▽65歳未満で年金額が108万円以上の方

扶養親族等申告書が提出されない場合は、年金から源泉徴収される所得税の額が増えるなど、受給している年金額に影響しますので、期限までに必ずご提出ください。

※提出期限を過ぎてしまった場合も、速やかにご提出ください。高い所得税が年金から特別徴収されたとしても、確定申告によって正しい金額に調整されます。

▼詳しくは、八戸年金事務所『0178―43―7368』へ。
▼日本年金機構のホームページもご覧下さい。
http://www.nenkin.go.jp/

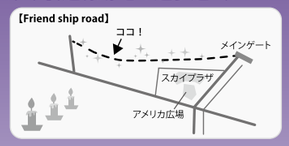
この日、廃線となった線路がよみがえる…

Misawa artrain

数々のキャンドルが灯す、静かな静かなクリスマスパーティー

廃線となった線路がキャンドルの光となって甦ります。
少しの間、時間を止めて。幻想的な空間でスローな夜を…

日　時　12月21日（土）・22日（日）16:00～セレモニー
場　所　米軍引込線跡地の遊歩道（フレンドシップロード）



参加料　無料

クリスマスワークショップを開催します！

■キャンドルを作ろう!!
オリジナルキャンドルを2つ作ることができます。
■大きなキャンパスに絵を描こう!!
汚れても大丈夫な服装でお越しください。
日　時　12月8日（日）・14日（土）
① 13:00 ～ 14:00 ② 14:30 ～ 16:00
場　所　うわさカフェ（中央町3-6-2）
参加料　300円（1つだけの参加も可）

★問い合わせ先　Misawaアートプロジェクト事務局
（☎080-5740-6406）
Eメール misawa.art@gmail.com

CONCERT

三沢商業高等学校吹奏楽部 定期演奏会「絆」

多くの方のご来場をお待ちしています。

日　時　12月22日（日）17:00 ～（開場 16:30）
場　所　公会堂　大ホール
曲　目　第1部　吹奏楽ステージ「プラハのための音楽1968」他
　　第2部　マーチングステージ「RHAPSODY in DRIVE」
　　第3部　ポップスステージ
　　「青春～ The best of one's youth ～」
入場料　500円（当日券）
※前売り券（400円）のお求めは、公会堂または三沢商業高校事務室へ

★問い合わせ先　県立三沢商業高等学校吹奏楽部（☎53-2880）

RECRUIT

三沢病院ハートフルコンサート 出演者・スタッフを募集します

市立三沢病院で、入院されている方々と聴衆者が安らぎと希望を共感できる『市民による市民のための手作りコンサート』を毎月1回、開催しており、平成26年度のボランティア出演者および運営スタッフを募集します。

参加条件
①全てボランティア活動であることに理解があること。
②個人・団体は問いません。
③クラシック、邦楽、ポップス、合唱、独奏など、ジャンル・演奏形態は問いません。
④ 30 ～ 45分程度の演奏を基準とします。
⑤グランドピアノは病院のものを使用可。他の楽器は持参してください。

申込方法
「出演希望」または「運営スタッフ希望」、氏名、住所、電話番号を明記の上、ＦＡＸ・郵送でお申し込みください。

募集期限　12月30日（月）必着

★申し込み・問い合わせ先
市立三沢病院ハートフルコンサート代表　成田俊太郎
（☎・FAX　52-6097）　〒033-0033 三沢市美野原2-12-4

EVENT

となみウィンターファンタジー

「ビードルツリー」を中心に、色鮮やかにライトアップ！ぜひ、ご家族・お友達と一緒にご来場ください。

オープニングイベント

日　時　12月7日（土）11:00 ～ 19:00
場　所　道の駅みさわ　斗南藩記念観光村
▷三沢冬の味覚販売（ほっき貝焼き、ほたて汁、ごぼううどん、長芋すいとん、ほっき丼　ほか）▷ゴスペルライブなどステージショー▷イルミネーション点灯式▷冬の打ち上げ花火▷大抽選会　ほか

★問い合わせ先　先人記念館（☎59-3009）

河原木 陽己（はるき）くん／9カ月

12月の保健だより

休日救急診療

12月 1日（日）	まつぞのクリニック	52-5050
12月 8日（日）	ひぐちクリニック	50-1441
12月15日（日）	さいとう耳鼻咽喉科クリニック	50-1406
12月22日（日）	得居泌尿器科医院	50-1333
12月23日（月祝）	柿崎外科医院	57-1151
12月29日（日）	すずき小児科内科クリニック	52-6555
12月30日（月）	石田温泉病院	0178-52-3611
12月31日（火）	あいざわクリニック	58-7370
1月 1日（水祝）	平山泰照皮ふ科医院	53-1255
1月 2日（木）	下田診療所	0178-56-3116
1月 3日（金）	まつぞのクリニック	52-5050
1月 5日（日）	あいざわクリニック	58-7370

※17時以降の夜間救急診療は当番制ではありません。

健康診査・保健相談

	内容・対象	月 日	時 間	場 所
母子	**プレママクラス（母親教室）**	12月 5日（木）	13:30～16:00（受付 13:15～13:30）	保健相談センター
	内 容 マタニティピラティスまたは調理実習の選択制 ＊予約制です。当日は、母子手帳、バスタオル（ピラティス）、エプロン・三角巾（調理実習）をお持ちください。			
	4カ月児健康診査	12月 17日（火）	受付 12:45～13:15	
	＊ブックスタート事業（絵本の読み聞かせや絵本のプレゼント）があります。			
	親子すくすく広場	12月 17日（火）	9:30～11:00（受付 9:30～10:00）	
	対 象 5～7カ月児 内 容 計測、ベビーマッサージ、育児相談など ＊予約制です。当日は、母子手帳とバスタオルをお持ちください。			
	9～10カ月児健康相談	12月 18日（水）	受付 9:30～10:00	
	1歳6カ月児健康診査（平成24年4月生まれの幼児）	12月 26日（木）	受付 12:45～13:15	
	2歳児歯科健康診査（平成23年7月生まれの幼児）	12月 18日（水）	受付 12:45～13:15	
	3歳児健康診査（平成22年5月生まれの幼児）	12月 25日（水）	受付 12:30～13:00	
	▶**乳幼児健診**では、母子健康手帳・バスタオルを持参してください。 1歳6カ月児・2歳児・3歳児健康診査では診査票などを忘れずに。 体調不良や感染症などのときは受診をご遠慮ください。			
成人	**栄養相談**	随時受付（予約制）		
	一般健康相談	月～金曜日随時	8:30～16:30	
	こころのケア相談 電話相談	12月 5日（木）	10:00～12:00 13:00～15:00	
	面接相談	12月 20日（金）	10:00～15:00	
	＊面接は前日までに要予約 ☎57-0029（専用電話）			

献血のお知らせ

日 時		場 所
12月18日（水）	10:00～16:00	三沢市役所
12月28日（土）	10:00～12:00 13:00～16:00	スカイプラザミサワ
1月 2日（木）	10:00～11:45 13:00～16:00	ピードルプラザ（北側駐車場）

インフルエンザを予防しましょう

みんなで知って、みんなで注意！

感染力が非常に強く、日本では毎年約1千万人、およそ10人に1人が感染するインフルエンザ。身を守るためには、まずインフルエンザをよく知ることが必要です。

風邪とインフルエンザの違いは？

	風 邪	インフルエンザ
症 状	鼻水、のどの痛みなどの局所症状	38℃以上の発熱、せき、のどの痛み、全身のけんたい感・関節痛など全身症状
流行時期	1年を通して感染する場合がある	1～2月が流行のピーク。ただし、4月頃まで散発的に流行することもある

どうやって感染するの？

①飛まつ感染
感染者がせきをして飛んだ飛まつに含まれるウイルスを、別の人が体内に吸いこみ、感染。

②接触感染
感染者がせきを押さえた手や、鼻水をぬぐうなどした場所にウイルスを含んだ飛まつが付着。別の人が触れ、粘膜などを通じて感染。

症状が重くなりやすい人はどんな人？

高齢者や子ども、妊婦、ぜんそく・慢性心疾患・糖尿病の持病がある人は、特に注意が必要です。

どんな症状が出たら受診すればいいの？

目安として、比較的急速に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身に倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性がありますので、早めに受診しましょう。

感染したとき、特に気を付けることは？

「他の人にうつさない」ことが大事です！
▶感染予防のために1時間に1回程度、短時間でも部屋の換気をしましょう。
▶せきが出るときは、マスクをしましょう。
▶患者の家族も看病などで接するときはマスクをし、接した後は手洗いをしましょう。
▶熱が下がり症状が治まっても、2日間程度は感染する可能性があります。自宅療養が望ましいでしょう。

感染しないためには、どうすればいいの？

▶帰宅時は、うがい、手洗いを心掛ける。
▶アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
▶栄養と休養を十分に取り、抵抗力を高める。
▶予防接種も重要です。発症する可能性を減らし、発症した場合も重症化を防ぎます。ただし、ワクチンの効果が持続する期間は一般的に5カ月程度です。

問い合わせ…保健相談センター ☎57-0707

MEDICAL INFORMATION

子宮がん・乳がん・大腸がんのクーポン券を利用されましたか？

がん検診推進事業として、無料で検診を受けることができるクーポン券を対象者に発行しています。有効期限がありますので、まだ検診を受けていない方は、ぜひ、ご利用ください。

対 象 者　子宮がん　21,26,31,36,41歳の女性
　　乳がん　41,46,51,56,61歳の女性
　　大腸がん　41,46,51,56,61歳の男女
申込期間　平成26年3月14日（金）まで
※クーポン券の有効期限は3月31日（月）まで

★申し込み・問い合わせ先　健康推進課（57-0707）

ワンポイント消防

電気火災にご注意ください！

電気火災を防ぐポイント！
▶コンセントやプラグの周辺に、ほこりがたまらないようこまめに掃除しましょう。
▶プラグは、しっかり差し込みましょう。
▶電気コードを束ねて使用するのはやめましょう。
▶電気コードの上に家具などを置かないようにしましょう。
▶たこ足配線はやめましょう。
※ちょっとした使用方法の誤りや管理不足などにより火災になる可能性があります。十分に注意しましょう。

住宅用火災警報器を寝室や階段に設置していないご家庭は早急に設置しましょう。　消防本部予防課

INFORMATION

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28日（土）～1月5日（日）	☎53-5111
市立三沢病院	12月28日（土）～1月5日（日） ※急患はいつでも診察します	☎53-2161
清掃センター	1月1日（水祝）～1月5日（日）	☎59-3331
公会堂	12月29日（日）～1月3日（金）	☎53-8711
図書館	12月28日（土）～1月3日（金）	☎53-6040
寺山修司記念館	12月28日（土）～1月3日（金）	☎59-3434
歴史民俗資料館	12月29日（日）～1月3日（金）	☎59-3670
先人記念館	12月29日（日）～1月3日（金）	☎59-3009
県立三沢航空科学館	12月30日（月）～1月1日（水祝）	☎50-7777
総合体育館	12月29日（日）～1月3日（金）	☎53-1218
武道館	12月29日（日）～1月3日（金）	☎57-0050
アイスアリーナ	12月30日（月）～1月1日（水祝）	☎57-2100
屋内温水プール	12月29日（日）～1月3日（金）	☎59-3850
市民の森 温泉浴場	12月31日（火）～1月1日（水） ※12月29日・30日、1月2日・3日の営業時間は9:30～17:00	☎59-3388
市民の森 老人福祉センター		
市民の森 レストハウス		
市民の森 食事処「おおせっか」		☎59-2246
市民の森 やすらぎ荘	12月29日（日）～1月3日（金）	
総合社会福祉センター	12月28日（土）～1月5日（日） ※貸館業務は12月27日(金)～1月6日(月)	☎51-8770
国際交流教育センター	12月28日（土）～1月5日（日） ※貸館業務は12月26日(木)～1月5日(日)	☎51-1255
火葬場	1月1日（水祝）～2日（木）	☎54-2216
保健相談センター	12月28日（土）～1月5日（日）	☎57-0707
市民活動ネットワークセンターみさわ	12月29日（日）～1月3日（金） ※12月28日（土）と1月4日（土）は9:00～16:00	☎52-7083

INFORMATION

ごみの減量にご協力ください

年末年始は、ごみの量が特に多くなります。ごみの減量にご協力ください。また、清掃センターも大変混み合いますので、直接持ち込む場合は、時間に余裕を持ってお越しください。

持込み時間　9:00～16:30

★問い合わせ先　清掃センター（☎59-3331）

広告　広告

テイクオフみさわ事務局長
平野（ひらの） 真利彦（まりひこ） さん

温泉には、健康、浴育、観光、親子の絆、地域のコミュニティーなど、いろいろな側面があります。皆さんにも三沢市に多くある温泉を知り、『資源』として考え、話し合っていただきたいと温泉条例フォーラムを開催しました。これからも、温泉の素晴らしさを知っていただけるよう、連携・協力しながら活動していきたいです。

三沢の資源、温泉を考えよう Part2

特定非営利活動法人　テイクオフみさわ

テイクオフみさわでは、市内に多く存在する『温泉』を三沢市の資源として改めて見直し、健康増進や観光など、さまざまな分野で活用するための活動を行っています。その一つが、親子や家族のふれあいの機会を増やすことを目的に４月から毎月実施しているサービス『みさわ温泉の日』。これは毎月第２土曜日、家族連れで訪れた中学生以下の利用料を無料にするもので、現在市内６カ所の温泉浴場と連携して実施しています。

また、市民が主体となり「温泉を中心としたまちづくり」について話し合う『三沢市温泉条例フォーラム』を６月 30 日に開催し、さまざまな立場の参加者が意見を交わしました。

温泉は、多くの人が集まる身近なコミュニティーの場でもあります。融雪や農業など、各方面での幅広い活用に夢は広がりますが、まずは、温泉の素晴らしさをより多くの地域の人々に知ってもらい、温泉を楽しんでもらうための方法を考えていきたいとのことです。

協働のまちづくり市民提案事業レポート vol.3

市民団体のまちづくりを支援するため、提案事業に対して補助金を交付する『協働のまちづくり市民提案事業』。これまでに実施された平成 25 年度事業を紹介します。

青森プラスデザインプロジェクト
代表 小笠原（おがさわら） 彩子（さいこ）さん

まちの魅力をわかりやすく伝えることで、まちの良さを知り、まちに誇りを持つことができる、まちや人が元気になる仕組み作りに取り組んでいます。知ることの楽しさや喜びを大切にし、自分ができることを生かし協力・連携し合うことで可能性や活動がさらに広がります。そんな活動を皆さんとご一緒させていただけたらと思います。

三沢の魅力 掘りおこしプロジェクト

青森プラスデザインプロジェクト

写真家や学芸員、デザイナーなどで構成する青森プラスデザインプロジェクトは、それぞれの知識や技能を生かして地域活性化に取り組むプロ集団。文化財そのものの魅力や大切さ、価値をわかりやすく伝えられるように、誰もが見て楽しみながら地元の魅力を理解できる字幕付きの映像をまとめました。

10 月 27 日には『発掘三沢遺産』と題し、その映像の上映会や近代三沢史についての講演会を開催。図書館との共催によって地域の歴史を知ることのできる特別資料展示も実現し、会場を訪れたさまざまな年代の人々は、貴重な資料に触れるとともに美しい映像に魅了されていました。

取材の中で、住んでいるまちをよく知らないことを痛感し、多くの人にもっと知ってほしいと強く思ったメンバー。今後もさまざまな分野の人々と協力し、多くの市民が少しでも興味を持ってもらえるように、継続して三沢の魅力を発信していきたいとのことでした。

ぐるっとNAVI
上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

三沢市・十和田市を中心として、南部裂織のように紡がれた広大な定住自立圏。それぞれの地域には独特の魅力がたくさんあります。「圏域内の市町村を“ぐるっと”見て歩いてほしい」。そんな想いから生まれたこの新コーナーでは、各市町村と連携して、圏域内で開催されるイベントなどの情報をこれから随時お知らせしていきます。

七戸町
高等官馬車展示

大正天皇が皇太子時代に七戸町を訪れたときに使われたとされる高等官馬車を展示します。

日　時　12 月 1 日（日）～平成 26 年 3 月 31 日（月）
場　所　七戸町観光交流センター

★問い合わせ先　七戸町商工観光課（☎ 0176-62-2137）

小坂町（秋田県）
クリスマスマーケット in 小坂

かつて小坂町に赴任したドイツ人鉱山技師クルト・ネットーの故国ドイツで伝統的に行われているイベント『クリスマスマーケット』。大人から子どもまで楽しめる、小坂町民手作りの冬の風物詩イベントとして初開催します。

▶クリスマスマーケット
グリューワインやドイツビールなど飲食物、クリスマスグッズ販売など
▶クリスマスライトアップ
小坂鉱山事務所、天使館、康楽館、周辺樹木のライトアップ、歩道にクリスマスキャンドル設置
▶クリスマスソングライブ
天使館を会場にライブを開催
▶クルト・ネットー特別展示
ネットーの絵の展示や解説など

日　時　12 月 7 日（土）、14 日（土）、21 日（土）、24 日（火）
　　17:00 ～ 20:00
場　所　明治百年通り（天使館ほか周辺施設）

★問い合わせ先
小坂町役場産業課観光商工班（☎ 0186-29-3908）

十和田市
アーツ・トワダ・ウィンターイルミネーション

約 30 万球の青色 LED の光が、アート広場を幻想的な雰囲気に包みます。

日　時　12 月 4 日（水）～ 25 日（水）16:30 ～ 22:00
場　所　官庁街通りアート広場
　　（十和田市現代美術館向かい）

★問い合わせ先
十和田市観光推進課（☎ 0176-51-6772）

駒っこランド　クリスマスウィーク

期間中、乗馬、馬車、称徳館利用者はハズレなしの『サンタくじ』に挑戦できます。また、15 日（日）には、クリスマス会を開催。ビンゴ大会や音楽会、紙芝居上映などを行います。

日　時　12 月 14 日（土）～ 23 日（月祝）
場　所　十和田市馬事公苑（駒っこランド）

★問い合わせ先　十和田市馬事公苑（称徳館）（☎ 0176-26-2100）

横浜町
横浜なまこフェア

今年度も、冬の風物詩『横浜なまこ』を皆さんに知っていただくために『横浜なまこフェア』を開催することとなりました。当日は、なまこ料理を提供しますので、皆さまお誘い合わせの上、ご堪能ください。

日　時　12 月 1 日（日）～ 15 日（日）
場　所　道の駅よこはま菜の花プラザ
　　トラベルプラザ・サンシャイン

★問い合わせ先
道の駅よこはま菜の花プラザ（☎ 0175-78-6687）
トラベルプラザ・サンシャイン（☎ 0175-78-2080）

おいらせ町
トキメキ街コン in おいらせ

おいらせ町で素敵な出会いを♡　めざせ、２人のホーリーナイト♪　立食形式の婚活イベントです。20 歳～ 40 歳代の未婚者が参加できます。（定員になり次第受付終了）

日　時　12 月 7 日（土）17:30 ～
場　所　イオンモール下田　２階イオンホール
参加料　男性 5,000 円　女性 3,000 円

★申し込み・問い合わせ先
おいらせ町総務課（☎ 0178-56-2166）

2013・12
No.710
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　koho@city.misawa.lg.jp　ホームページ　http://www.city.misawa.lg.jp/

「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。

▼角田会長（前列右から２人目）を中心に受賞を喜ぶ『さつき友の会』の会員たち

三沢魂
MISAWA SPIRITS
地域で頑張る人々を紹介します

「変わらず、一緒に楽しもうという気持ちで」

精神保健福祉ボランティア『さつき友の会』が日本精神保健福祉連盟会長賞を受賞

精神障がい者が地域で安心して暮らせるよう、支援を続ける『さつき友の会』。その長年にわたる活動の功績が認められ、10月に日本精神保健福祉連盟会長賞を受賞した。

同会は、平成9年から5年間、当時の三沢保健所と三沢市社会福祉協議会が共催した精神保健福祉ボランティア育成講座の受講生が集まり、平成14年4月に県内初の精神保健福祉ボランティア団体として設立。現在の会員は13人。主な活動の一つとして、月に2回ほど、総合社会福祉センターで『サロンひだまり』を開催する。精神障がい者回復者団体（当事者会）『きざきのクラブ』を支援するこの活動は、一人一人が出来事や気持ちを伝え合う朝の会から始まる。始めて間もない頃は、うつむき、何も話せなかった当事者だが、今では時間が足りなくなるほど積極的に話してくれるようになった。年に2回ほど、花見や博物館見学に出かける野外活動でも、不安がっていた当時の様子が嘘のよう。自らスケジュールを作り、支援する『さつき友の会』を逆に引っ張っていくほど変わってきた。会設立10周年記念の手作りの文集には、これまでの心温かい活動の様子が、当事者と会員の直筆でつづられている。その中でも、同会の角田会長が特に思い出深いと話すのは、平成20年に七戸町で開催されたノーマライゼーション大会。大勢の聴衆を前に演台に上がり、自作の短歌を堂々と発表する当事者の姿は、何度も一緒に練習した会員たちの胸を感激の想いであふれさせた。

『さつき友の会』の活動における姿勢は、設立当初から変わらない。相談を求められたら応じる。ゆったりと何でも話せる雰囲気を大事に。その中で信頼関係が生まれ、お互いを思いやる心によって11年あまりの活動を続けられてきた。そこには、市や各関係機関、特に家族の理解と協力も欠かせなかったという。

「支えるというより、一緒に楽しもうという気持ちで、これからも変わらず活動していきます」。会員を代表する角田会長の言葉には、感謝と決意が込められていた。

人口と世帯数　－10月末現在－　※（　）内は前月との増減比較

■人口 41,911人（＋25人）・男 20,577人（＋12人）・女 21,334人（＋13人）　■世帯数 18,862世帯（＋7世帯）