広報 みさわ
12月号
2016年
（平成28年）
No. 746

CONTENTS

02 PAWS Misawa の活動
05 T TOPICS
06 市政の動き
21 定 定住自立圏イベント情報
22 食 食改食堂
23 M MCTV Channel Guide
24 気になる病気の話っこ
26 施設だより
28 Information
32 E Editors' Choice

PAWS Misawa

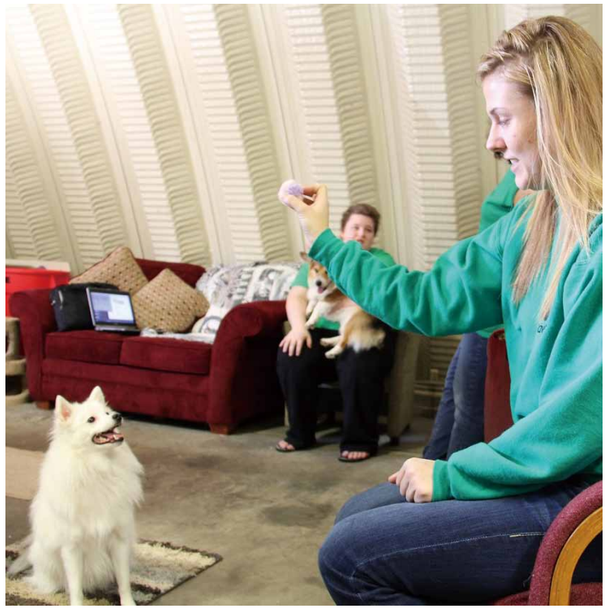
基地内で動物保護の活動をしている団体『PAWS Misawa』。
久々のグループ写真の撮影にスタッフらは笑顔で応えてくれました。

PAWS Misawa の活動

基地内で行われる保護活動

米軍三沢基地で長年にわたり動物保護の活動を行っているのは『PAWS Misawa』（パウズミサワ。以下「PAWS」）。

【paw】は、犬や猫などの足を指す言葉。その名のとおり、犬や猫などをはじめ、迷子になった動物を保護し、飼い主を探す手助けをしています。



組織されてから長年にわたり活動してきたPAWSは、活動の全てが無償で参加するスタッフ、地域のボランティア、協力者からの支援によって成り立っています。

つまり、地域の人々の想いが活動の原動力となっているのです。

PAWSの活動

PAWSの活動の基本は、基地内で迷子になった動物を一時的に保護し、元の飼い主を見つけること。

現在は、マイクロチップの埋め込みにより、以前に比べて、飼い主が見つけやすくなったとされています。

多くの場合は、元の飼い主が見つかり、動物たちは家族の元に帰っていきます。

しかしながら、飼い主が見つからない場合もあります。

これらの動物が病気や怪我をして保護される場合も少なくありません。

この場合、PAWSは、保護された動物に食事の提供を始めとして、予防接種などの必要なケアを行うなどし、新たな飼い主を見つける手助けをしているのです。

スタッフらの毎日の活動

活動の主体は12名のスタッフ。スタッフらは、保護された動物のケアのため、一定のトレーニングを受けています。

取材を行った11月中旬は、基地内にある施設に8匹の猫が生活していました。加えてスタッフの自宅でケアされているのは10匹。

施設には、時と場合によりますが、常に10匹前後の動物が保護されているそうです。

スタッフらは、数名が毎日朝夕交代で、保護された動物のケアにあたります。

掃除は1日2回。洗濯機も休まる暇がありません。

また、それぞれに適した食事の提供や、病気や怪我をした動物には、別に専門的な治療が必要になります。

また、予防接種などの必要なケア、マイクロチップの埋込みや去勢手術など、保護された動物が飼い主を見つけ、幸せに生活できるように、市内の動物病院と連携し、丁寧なケアを行っています。

飼い主を見つけるまで

毎週土曜日に行われるPAWSの飼い主探しには、年間で500人を超える基地内居住者・勤務者が、新たな家族を探しに訪れます。

取材当日も、数家族が保護された動物と時間を過ごしました。

PAWSで保護されている動物を引き取るには、18歳以上で、基地内に勤務しているなどの条件があり、飼い主の適正審査も行われます。

スタッフらが大切に保護してきた“家族”の幸せを願えばこそ、より良い飼い主を探す必要があるのです。

人々の想いで支えられる活動

地域の想いが原動力

PAWSの運営面で特筆すべきは、団体の運営が全て寄付金や寄贈された物品、飼い主になる際の手数料によって賄われていることです。

基地内で多くの団体が活動しているなか、活動趣旨に軍の理解を得て、施設は無償で使用できているものの、PAWSでは普段から基地内に募金箱や寄贈を受けるBOXを設置しています。

また、アメリカンデーや航空祭でも活動への理解と寄付を募り、その資金や物品のみで運営を行っています。

寄付を受けたタオルなどの一部。この他も多くの物品や食糧などで団体の運営が成り立っています。

ボランティアの存在

PAWSの運営で、重要な役割を果たすのはボランティアの存在です。

スタッフのように専門的なケアは出来ないものの、毎日の掃除や洗濯のサポートを行います。PAWSでは10代の生徒・学生らのボランティアスタッフも受け入れるなど、門戸も広く募集しています。

この日は、基地内のガールスカウトが参加。地域の問題に率先して取り組む意識の高さは、見習うべきところが多くありそうです。

基地内のガールスカウトから4名がボランティア活動に参加。清掃などを手伝いました。

動物を愛し寄り添うこと

PAWSでは、動物を見捨て、むやみに致死処分を行うことはありません。保護された動物の飼い主が見つかるまでケアを続けます。

なかには、病気、怪我や高齢でなかなか新たな飼い主が現れない場合もあります。

しかしスタッフらは、彼らと寄り添い、共に暮らしています。

基地内に勤務していないと普段は目にする機会がない活動ですが、同じ地域にあって、地域の課題解決のため、人々が支え合い、助け合いながら行う保護活動は、注目すべきものです。

MULANと子どもたち

基地内で保護されたMULAN（♀）。

痩せた状態で保護され、この時にはすでに妊娠中。施設で8匹の子猫を産みました。

ケアが必要な子猫もいますが、多くは元気に遊び回り、愛らしく育っています。

まれに、妊娠した動物も保護されるようですが、施設は子猫も増えて異常事態。

それを横目にMULANは、猫じゃらしに夢中。

子猫たちが怖がるほどの夢中ぶりで、今日もスタッフの苦笑いを誘っています。

猫じゃらしに夢中なのは遺伝？

MULANは子育てに奮闘中。なかなか太れません。

最も重要なのは『情報の普及』

変わる意識と起こる行動

動物が嫌いで共に暮らす人はいないはず。

しかし、理由はどうあれ、無責任にペットを手放す人がいるのが現状です。

ＰＡＷＳの代表を務めるエプリル・コスさんは「何よりも、地域の皆さんに、私たちの活動と実情を知って欲しい。最も重要なのは情報」と語ります。

それは、動物を捨ててはならないことの重要性を改めて考えてもらう機会として。

そして、保護された動物の里親になり得る人を募集するためです。

また、普段動物と暮らしている場面での、動物との接し方や適切なケアの手法の普及に関しても同様で、その手法を学べば、飼い主だけではなく、動物にも快適な生活環境を生むことができます。

そして、ＰＡＷＳの運営についても、協力者からの寄付などによって成り立っているため、その協力への理解についても周知が必要です。

このことから、ＰＡＷＳでは、ＳＮＳなどで保護された動物の紹介や里親の募集情報を積極的に掲載しています。

PAWS Misawa 代表
エプリル・コス（Apryl Koss）さん

Email : pawsmisawa12@gmail.com
Facebook ページ『PAWS Misawa』

理解と今できる協力を

ＰＡＷＳでは、毎年５月と12月に、活動費をねん出するために、寄贈品のオークション活動も行っています。

同じ地域に居住する私たち。彼らの活動への支援や応援を行いませんか？

寄付は、ＰＡＹＰＡＬ（ペイパル）や小切手などで受け付けしています。

詳しい寄付の方法は、団体のフェイスブックページのご覧になれます（英語のページですが、寄付の説明は英語・日本語で併記します）

幼い２人も受付を手伝いました

殺処分ゼロを目指して

市及び周辺地域でも保護活動を行っている団体があります。『しっぽの願い at 青森』もその１つ。殺処分を可能な限りゼロへ。同じ想いを持つ人々が集まり、今年７月に結成されました。

通常、市内で保護され、飼い主が見つからない動物は、十和田市の上十三保健所を経由し青森市にある県動物愛護センターに送られ、新たな飼い主を探すことになります。

しかし、なかには健康状態などの問題で殺処分を待つ動物も。このうち、この団体ではセンターと連携して、受け入れが可能な動物の保護や、新たな飼い主を見つける譲渡会などを行っています。

これまで、数年にわたり活動を行い、団体の代表を務めるのは小池真知子さん。

「受け入れ活動を皆さんに知って欲しい」とエプリルさん同様に情報の重要性を。また「ペットを飼う際には、十分な計画性を持って欲しい」、飼育を放棄する人が現実的に存在する地域の現状を受け止めてほしいと語ります。

この小池さんの活動には基地内の皆さんも協力的。この背景には「米国ではペットを飼う際の選択肢に保護施設からの引き取りをあらかじめ考える人も多い」とペットを飼う際の文化の違いを指摘します。

現在の小池さんの願いは、活動の協力者が増えること。活動には費用も掛かりますが、一時的にも受け入れができる人が増えれば、殺処分の件数も減り、新たな飼い主も見つけやすくなるはずです。

身近にある動物福祉という課題。趣旨に賛同し活動に協力できる方は、『しっぽの願い at 青森』フェイスブックページ、もしくはEメールでお問い合わせください。

代表を務める小池真知子さん

Email : shippononegai@gmail.com
Facebook ページ『しっぽの願い at 青森』

堀口中学校創立 30 周年記念式典

11 月 3 日

堀口中学校の創立 30 周年記念式典が開催されました。

昭和 62 年 4 月、学区再編により市内 6 校目の中学校として設立された堀口中学校。式典では、協賛会会長の三上宗一郎氏が「勉強だけでなくスポーツや文化など様々な経験をとおして、自分を磨き続けてください」とあいさつし、太田隆校長が「30 周年の節目を迎えるにあたり、家庭・地域・社会の宝である生徒一人一人の成長のため、職員一同全力を尽くしていくことを改めてお約束します」と式辞を述べました。その後、教育活動への支援や教育環境の整備・充実に貢献されてきた関係者および地域の方々へ感謝状が贈呈されました。

式典終了後には、生徒たちが自ら企画したセレモニーを実施。30 年を振り返るとともに新しい歴史をつくっていくという決意を込めたスピーチや、合唱が披露されました。

姉妹都市友好親善使節団帰朝報告会

11 月 4 日

姉妹都市友好親善使節団の帰朝報告会が開催されました。

本年の使節団は、中学生大使 12 人と大人団員 9 人の 21 人で結成。9 月 28 日から 10 月 7 日までの 10 日間の日程でウェナッチバレーを訪問し、ホームステイや学校訪問、イベントへの参加など交流を深めてきました。

参加した中学生大使は「アメリカ人は誰にでも気さくで、人への感謝を大切にしていた」「英語だけでなく、ジェスチャーなどの工夫でコミュニケーションをすることができた」など滞在中の思い出や発見を語り、今回の派遣をきっかけに見つけた新たな夢や目標について目を輝かせながら話していました。

使節団長を務めた種市市長は「これからもこの親密な交流を大事にしていきたいと思います。参加された中学生大使の皆さんは、ぜひ今回得た貴重な体験を多くの人たちと共有してください」と国際交流の意義を語りました。

花壇コンクール・花と緑の写生コンクール表彰式

11 月 7 日

一般財団法人三沢市公園緑化公社が主催する「第 15 回花壇コンクール」および「第 14 回花と緑の写生コンクール」の表彰式が開催されました。

このコンクールは、児童・生徒たちに植物に親んでもらい、街の美化意識や心の豊かさを育んでもらおうと、同公社が毎年開催しているもの。

表彰にあたり、吉田健教育長は「作品のレベルが非常に高く、甲乙をつけがたいものでした。皆さんの取り組みで街が花と緑でいっぱいになることを願っています」とあいさつ。また、花壇コンクールで審査員長を務めた県南地区造園組合の堀内幸夫組合長は「受賞校は色の鮮やかさや花のボリューム、高低差を生かした立体感が評価されました。花壇の土の肥料や除草などの管理面にさらに気を配ることで、学校がより明るくなると思います」と講評しました。

母子保健家族計画事業功労者 厚生労働大臣表彰

10 月 4 日

市内で訪問看護師を務める大沢悦子氏が、母子保健家族計画事業功労者として厚生労働大臣表彰を受賞しました。

この表彰は、母子保健の向上および家族計画事業の推進に著しい功績のあった個人・団体を表彰するもので、本年は全国で 64 人、2 団体が受賞しています。

大沢氏は平成 7 年から現在に至るまで母子保健事業に従事。妊産婦・乳児への家庭訪問を中心に、不安を抱えた母親からの相談への対応や、家族の生活に合わせた具体的な保健指導を実施し、転入者や外国人夫婦が多いという当市の地域性に合わせたサポートを行ってきました。

大沢氏の長年にわたる母子保健事業への尽力はもちろん、子育てに悩みを抱える母親に対するサポートの功績が高く評価され、今回の受賞となりました。

ブルネットーチェン在札幌米国首席領事が来庁

10 月 19 日

在札幌米国総領事館のレイチェル・ブルネットーチェン首席領事が着任挨拶のため種市市長を訪問しました。

在札幌米国総領事館は北海道のほか、青森・岩手・秋田・宮城の４県を管轄しています。本年８月に着任したブルネットーチェン首席領事は「東京の大使館にいた頃から三沢市と在日米軍基地の良好な協力関係について聞いていました。総領事館として協力できることがあれば、いつでもご相談ください。」と挨拶。

種市市長は 2013 年から三沢市と青森県が共同で実施している『あおもりグローバルアカデミー（グローバル人財養成セミナー）』に多大な協力をいただいていることに感謝を伝えるとともに、今年度のアカデミーでの講演を依頼。ブルネットーチェン首席領事からは「若いうちからグローバルな視野を得ることは非常に重要。日程が合えば、喜んで参加します。」と快諾されました。

ザ・地産地消 家の光料理コンテスト優秀賞受賞

10 月 24 日

小比類巻眞弓氏が「第 14 回ザ・地産地消 家の光料理コンテスト スイーツ部門」での優秀賞受賞を種市市長に報告しました。

このコンテストには全国から 539 点もの応募があり、小比類巻氏が考案した〝三沢の『ブラガーチーズケーキ』〟がスイーツ部門で優秀賞に選ばれました。

〝三沢の『ブラガーチーズケーキ』〟は、食べるとほんのり黒ニンニクの風味やコクを感じる一品。これまでも地域の食材を活用し様々なレシピを考案してきた小比類巻氏は、体に良いものを使うこと、そして「意外性」を重視し、チーズも黒ニンニクも発酵食品で体に良いことからこのレシピを考えたそうです。

試食した種市市長は「実においしい一品。青森には健康食材がたくさんあるのに商品化できていない現状があるので、ぜひ商品化を目指してほしい」と感想を語りました。

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28日、公会堂において第47回三沢市功労者・第44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』と、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7人・2団体が受賞し、種市市長と宮野教育委員長から表彰状などが手渡されました。

種市市長は式辞の中で、受賞者を祝福するとともに、「これまでの貴重な経験をもとに今後もご活躍され、市の発展にご協力ください」とさらなる活躍を祈念しました。

これを受け、受賞者を代表して功労表彰を受賞した舩見亮悦氏が「今後とも微力ながら三沢市発展のため努力し、市民の皆さんのご厚情に応えていきます」と謝辞を述べました。

第47回 三沢市功労表彰受賞者

舩見　亮悦　氏（73歳／中央町）

平成4年3月、三沢市議会議員に初当選。以来20年にわたり市議会議員として活躍。この間、市議会議長をはじめとする要職を歴任し、地方自治の振興と住民福祉の向上に尽力されるとともに、市政の発展に貢献。

浦田　繁美　氏（72歳／塩釜）

職業訓練法人三沢職業能力開発協会会長をはじめ、三沢建築組合、青森県職業能力開発協会においても要職を務める。平成17年に校長に就任した三沢職業能力開発校の運営を通じ、当市労働者の職業能力の充実強化に貢献。

種市　美佐男　氏（73歳／堀口）

昭和45年3月から現在に至るまでの46年間、保護司として活躍。この間、上十三地区保護司会会長、青森県保護司会連合会副会長、社会福祉法人三沢市社会福祉協議会評議員なども務められ、社会福祉および更生保護行政に貢献。

第44回 三沢市文化功労賞受賞者

沼田　石　氏（83歳／谷地頭）

三沢市民俗芸能保存会連絡協議会顧問および会長として、通算23年間にわたり協議会を取りまとめる。この間、三沢市に伝わる神楽・鹿子踊・駒踊等の民俗芸能の保存、振興に尽力し、地域の伝統文化発展に貢献。

第44回 三沢市文化奨励賞受賞者

木村　弘子（錦 菊千翠）氏（72歳／松園町）

昭和58年に花柳流名取を取得、その後、錦流師範免許を取得し、市内外で指導を行う。その間、県内外での発表会の出演や、市内外の老人ホームの慰問等の福祉活動も行うなど、今後も三沢市の芸術文化の高揚に貢献が期待される。

神山　昭枝（雅楽昭）氏（63歳／松園町）

平成12年に箏（そう）の師範位を取得後、平成15年から市内小・中学生約150人に箏の体験・指導を行う。現在も普及活動を行うほか、市内外の演奏活動や老人ホーム等の慰問演奏会を行うなど、地域の文化振興に一層の活躍が期待される。

伊藤　英親　氏（60歳／大町）

三沢陶韻（ぞういん）クラブ代表として会員の技術向上に努めるほか、市内外の陶芸教室で講師を務め、多くの人々に陶芸の楽しさを教授。また、平成28年4月の『第9回現代茶陶展』で入選されるなど、今後の活躍がますます期待される。

北東北カントリーウェスタンラインダンス三沢愛好会　（代表：市村 光夫 氏）

平成20年に北東北のカントリーダンスの普及と認知を広げるため設立された愛好会。各種祭典に参加するほか、チャリティーパーティーや老人福祉施設への訪問など、福祉活動に大いに寄与。また、平成25年10月の『第7回ジャパンカントリーダンスチャンピオンシップ』において『ホンキートンク部門』で優勝するなど、今後も大いに活躍が期待される。

ムーンライト・ストリート・バンド　（代表：齋藤 豊紀 氏）

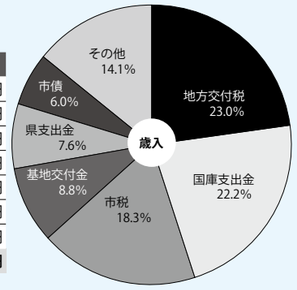
平成12年に結成。三沢市文化協会に所属し、平成13年から老人ホーム慰問をスタートに演奏活動を開始し、15年間にわたり近隣の老人ホーム慰問に加え、三沢市文化祭・チャリティーダンスパーティーや各種祭り等の演奏に活躍し、特に老人福祉ボランティアに寄与している。人生に生きがい、潤いづくりの観点からも大いに期待されている団体である。

平成27年度決算の状況をお知らせします

一般会計

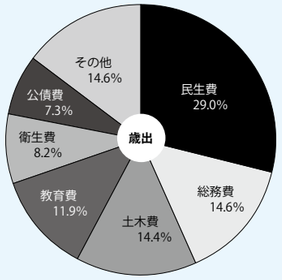
歳入

内訳	金額
地方交付税	54億4,972万円
国庫支出金	52億5,827万円
市税	43億3,664万円
基地交付金	20億8,982万円
県支出金	18億 341万円
市債	14億2,610万円
その他	33億1,333万円
合計	236億7,729万円



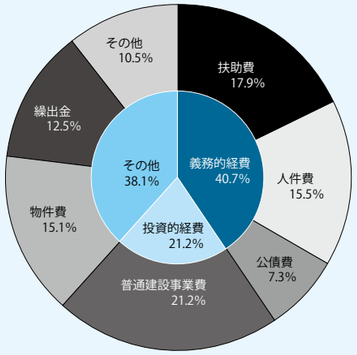
歳出

内訳	金額
民生費	66億5,047万円
総務費	33億4,855万円
土木費	32億8,979万円
教育費	27億3,798万円
衛生費	18億8,840万円
公債費	16億8,474万円
その他	33億3,124万円
合計	229億3,117万円



歳出性質別内訳

内訳		金額
義務的経費	扶助費	40億9,775万円
	人件費	35億5,860万円
	公債費	16億8,469万円
	計	93億4,104万円
投資的経費	普通建設事業費	48億5,855万円
	計	48億5,855万円
その他	物件費	34億6,171万円
	繰出金	28億6,611万円
	その他	24億 376万円
	計	87億3,158万円
合計		229億3,117万円



一般会計は、歳入が前年度比8.3%増の236億7,729万円、歳出が7.2%増の229億3,117万円となり、平成28年度に繰り越す事業の財源1億9,897万円を除いた実質収支は5億4,715万円の黒字となりました。

黒字額の約半分の2億7,400万円は基金（貯金）として積み立てられ、残額は、翌年度（平成28年度）の一般財源として繰り越しとなりました。

特別会計

区分	歳入	歳出
国民健康保険	52億1,450万円	49億9,575万円
食肉処理センター	10億2,073万円	9億7,638万円
農業集落排水	2億2,938万円	2億1,861万円
下水道	16億8,280万円	16億3,531万円
介護保険	36億3,444万円	34億9,247万円
後期高齢者医療	3億5,998万円	3億5,926万円

企業会計

区分		収入	支出
水道	収益的	8億4,674万円	7億5,739万円
	資本的	1億6,908万円	3億7,390万円
病院	収益的	56億9,348万円	59億5,182万円
	資本的	2億6,184万円	2億8,090万円

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		6,661,091㎡	229,028㎡	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㎡	―

基金現在高

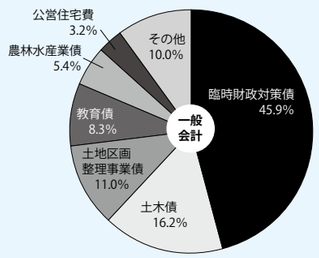
基金とは、特定の事業を行ったり、財源が不足した時に使う市の貯金です。

内訳	金額
財政調整基金	25億5,704万円
減債基金	12億7,666万円
公共施設等整備基金	4億2,441万円
その他	23億7,197万円
合計	66億3,008万円

市債現在高

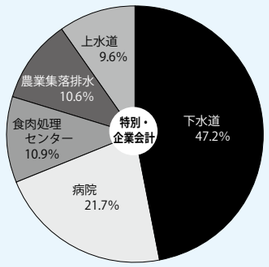
一般会計

内訳	金額
臨時財政対策債	70億8,468万円
土木債	25億 604万円
土地区画整理事業債	16億9,444万円
教育債	12億8,087万円
農林水産業債	8億3,595万円
公営住宅費	4億8,775万円
その他	15億5,077万円
合計	154億4,050万円



特別・企業会計

内訳	金額
下水道	109億7,313万円
病院	50億4,486万円
食肉処理センター	25億3,773万円
農業集落排水	24億5,057万円
上水道	22億3,037万円
合計	232億3,666万円



■次ページでは、三沢市総合振興計画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。

市政の動き

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 27 年度決算状況から）

健康で助け合う まちづくり

健　康　医　療　福　祉　社会保障

健康づくりに要する経費 など

53 億 5,980 万 2 千円

事　業：児童福祉費
事業費：13 億 4,879 万 1 千円
財　源：厚生労働省国庫支出金 外
8 億 4,436 万 2 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

事　業：扶助費
事業費：8 億 4,161 万 2 千円
財　源：厚生労働省国庫支出金 外
6 億 6,394 万 7 千円

生活保護法に基づく要保護者に対する各種扶助など

事　業：障害者福祉サービス費
事業費：7 億 8,942 万 2 千円
財　源：厚生労働省国庫支出金 外
5 億 8,370 万 2 千円

障害者を地域で支え合い、自立を支援

事　業：子ども医療費給付事業費
事業費：7,907 万 6 千円
財　源：防衛省国庫支出金 外
5,844 万 3 千円

0 歳～ 15 歳までの子ども医療費の一部負担金を現物支給

事　業：保健相談センター整備事業
事業費：6,134 万 5 千円
財　源：防衛省国庫支出金
3,830 万円

駐車場拡張整備及びトイレの改修

環境と共生し安心できる まちづくり

生活環境　生活安全　基地対策　防災　自然環境

消防活動に要する経費 など

13 億 2,353 万 8 千円

事　業：塵芥処理費
事業費：3 億 8,897 万 1 千円
財　源：手数料 外
6,593 万 1 千円

ゴミ焼却・処理施設や最終処分場の運営管理、ゴミ収集・運搬作業など

事　業：消防通信指令施設等整備事業
事業費：3 億 4,767 万 3 千円
財　源：地方債
3 億 4,310 万円

共同運用する上十三消防指令センターの整備に係る負担金

事　業：清掃センター整備事業
事業費：9,956 万 3 千円
財　源：(一般財源)

清掃センター施設の補修工事など

事　業：小型動力ポンプ付水槽車整備事業
事業費：6,064 万円
財　源：防衛省国庫支出金
5,950 万円

老朽化した小型動力ポンプ付水槽車の更新整備

事　業：高規格救急自動車整備事業
事業費：3,659 万 8 千円
財　源：防衛省国庫支出金
3,590 万円

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

国際化　教　育　文　化　スポーツ

スポーツ施設整備に要する経費 など

23 億 7,501 万 1 千円

事　業：国際交流スポーツセンター整備事業
事業費：5 億 4,822 万 4 千円
財　源：防衛省国庫支出金 外
5 億 18 万 5 千円

建設工事・監理業務などに係る費用

事　業：学校給食センター運営費
事業費：3 億 4,724 万 6 千円
財　源：受益者負担金 外
1 億 8,175 万 4 千円

学校給食センターの運営管理に係る費用

事　業：小学校暖房設備改修事業
事業費：2 億 2,450 万 5 千円
財　源：防衛省国庫支出金
1 億 4,821 万 6 千円

木崎野小、上久保小の暖房設備改修に係る費用

事　業：公民館費
事業費：9,932 万 4 千円
財　源：(一般財源)

公会堂等の運営管理に係る費用

事　業：アイスアリーナ管理費
事業費：8,530 万 1 千円
財　源：(一般財源)

アイスアリーナの運営管理に係る費用

働き暮らせる まちづくり

水産業　商業　新産業創出　観光　雇用　農業

観光振興に要する経費 など

10 億 9,047 万 2 千円

事　業：企業誘致費
事業費：2 億 2,131 万 5 千円
財　源：県支出金
1 億 7,394 万円

立地した誘致企業に対し立地促進奨励金や環境保全施設等奨励金を交付

事　業：産業振興費
事業費：2 億 591 万 6 千円
財　源：預託金回収金
1 億 9,200 万円

簡易小口保証特別融資等預託金など

事　業：斗南藩記念観光村管理費
事業費：6,419 万 6 千円
財　源：(一般財源)

斗南藩記念観光村の運営管理に係る費用

事　業：水産物供給基盤整備事業
事業費：6,300 万円
財　源：(一般財源)

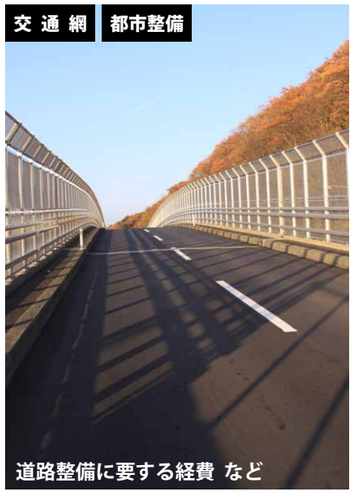
三沢漁港整備に係る負担金

事　業：ビーチクリーナー整備事業
事業費：1,566 万 9 千円
財　源：防衛省国庫支出金
900 万円

小川原湖畔の整備に要する機材の購入

生活に便利な まちづくり

交通網　都市整備



道路整備に要する経費 など

26 億 5,687 万 5 千円

事　業：民生安定道路整備事業
事業費：6 億 4,144 万円
財　源：防衛省国庫支出金 外
4 億 6,681 万 9 千円

市道中央町・駒沢線外 1 整備事業
市道東岡三沢・堀口線外 1 整備事業
市道姉沼 2 号線外 1 舗装補修事業

事　業：古間木団地建替事業
事業費：3 億 4,837 万 9 千円
財　源：国土交通省国庫支出金 外
2 億 5,476 万円

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：2 億 1,651 万 5 千円
財　源：道路占用料
525 万 8 千円

市道等の維持補修及び除雪に係る費用

事　業：三沢川整備事業
事業費：1 億 5,156 万 3 千円
財　源：防衛省国庫支出金
6,471 万 8 千円

雨水排水の増加及び集中豪雨対策のための三沢川改修に係る費用

事　業：公営住宅等ストック総合改善事業
事業費：1 億 1,844 万 5 千円
財　源：国土交通省国庫支出金 外
9,753 万 6 千円

堀口団地や松園団地の外壁・給湯設備改修工事に係る費用

健全で開かれた まちづくり

地域協働　行政改革　高度情報化

ケーブルテレビ放送に要する経費 など

7 億 1,768 万 3 千円

事　業：有線放送施設整備事業
事業費：2 億 9,477 万 9 千円
財　源：防衛省国庫支出金
2 億 4,977 万 9 千円

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 5,401 万 5 千円
財　源：有料放送等利用料
6,013 万 9 千円

ＣＡＴＶの番組制作等業務委託料や番組使用料、施設の修繕料などに係る費用

事　業：電子計算費
事業費：1 億 3,388 万 6 千円
財　源：総務省国庫支出金
1,272 万 9 千円

行政事務の電算化による、庁内事務処理の合理化、効率化などに係る費用

事　業：賦課徴収管理費
事業費：6,024 万 1 千円
財　源：県支出金
6,024 万 1 千円

市税等の賦課及び徴収に係る費用

事　業：市民相談設置費
事業費：1,619 万 6 千円
財　源：県支出金
76 万 8 千円

市政情報の提供及び市民相談等に係る費用

財政状況をお知らせします

平成 28 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・歳出の予算現額（※）は

263 億 4,320 万円 です。

平成 28 年９月 30 日現在の三沢市の人口は 40,503 人、18,942 世帯です。

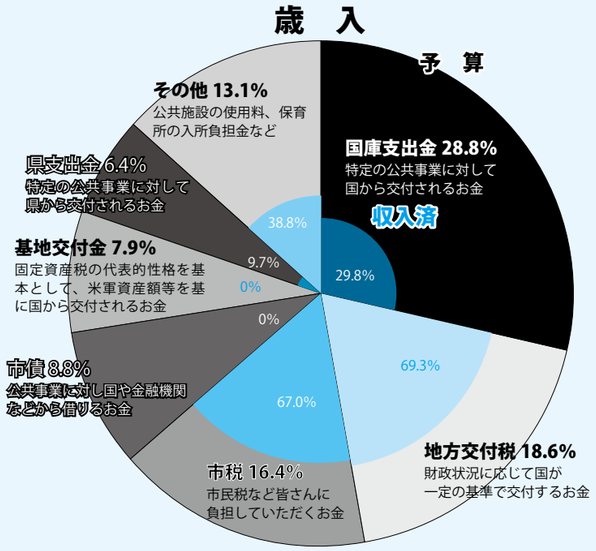
皆さんに負担していただく税金は
市全体　43 億 2,571 万円
１人あたり　10 万 6,800 円
１世帯あたり　22 万 8,366 円となります。
教育や道路整備、福祉の向上などに支出される金額は
市全体　263 億 4,320 万円
１人あたり　65 万　401 円
１世帯あたり 139 万　730 円となります。

※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

一般会計

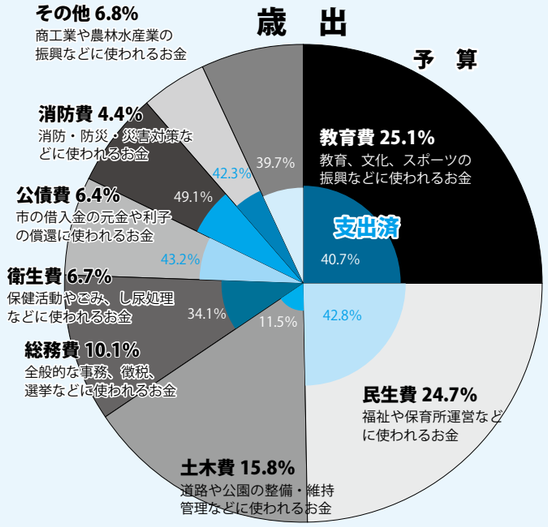
三沢市の行政経営のための基本的経費が計上される会計です。

歳入　予算



歳入 内訳	予算現額	収入済額
国庫支出金	75 億 9,576 万円	22 億 6,408 万円
地方交付税	48 億 8,475 万円	33 億 8,693 万円
市税	43 億 2,571 万円	28 億 9,884 万円
市債	23 億 1,400 万円	0 万円
基地交付金	20 億 8,982 万円	0 万円
県支出金	16 億 7,118 万円	1 億 6,253 万円
その他	34 億 6,198 万円	13 億 4,469 万円
歳入総額	263 億 4,320 万円	100 億 5,707 万円

歳出　予算



歳出 内訳	予算現額	支出済額
教育費	66 億　812 万円	26 億 8,926 万円
民生費	65 億　56 万円	27 億 8,239 万円
土木費	41 億 7,563 万円	4 億 8,147 万円
総務費	26 億 5,631 万円	9 億　692 万円
衛生費	17 億 5,714 万円	7 億 5,838 万円
公債費	16 億 7,671 万円	8 億 2,244 万円
消防費	11 億 6,616 万円	4 億 9,316 万円
その他	18 億　257 万円	7 億 1,597 万円
歳出総額	263 億 4,320 万円	96 億 4,999 万円

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	47 億　550 万円
収入済	20 億 2,148 万円
支出済	20 億 8,743 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	9 億 9,024 万円
収入済	4 億 5,815 万円
支出済	4 億 8,109 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 3,004 万円
収入済	2,659 万円
支出済	1 億　508 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	17 億 6,771 万円
収入済	2 億 5,879 万円
支出済	6 億 1,369 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	35 億 9,746 万円
収入済	17 億 8,905 万円
支出済	14 億 8,265 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 6,001 万円
収入済	1 億 2,546 万円
支出済	1 億 3,802 万円

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		139 億 5,480 万円
特別・企業会計	食肉処理センター	25 億 3,700 万円
	農業集落排水	23 億 9,704 万円
	下水道	106 億 1,292 万円
	上水道	22 億　224 万円
	病院	49 億 5,422 万円
	小計	227 億　342 万円
市債残高合計		366 億 5,822 万円

１人あたり
90 万 5,074 円

１世帯あたり
193 万 5,288 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		6,628,858㎡	228,825㎡	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	8 億 2,221 万円
収入済額	3 億 8,809 万円
支出予算現額	7 億 9,838 万円
支出済額	3 億 4,985 万円

資本的収支

収入予算現額	1 億 8,795 万円
収入済額	0 円
支出予算現額	4 億 1,822 万円
支出済額	9,030 万円

病院

収益的収支

収入予算現額	56 億 5,854 万円
収入済額	26 億 7,098 万円
支出予算現額	59 億 5,426 万円
支出済額	26 億 8,939 万円

資本的収支

収入予算現額	4 億 6,527 万円
収入済額	1,561 万円
支出予算現額	4 億 8,046 万円
支出済額	1 億 2,404 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29年度認定こども園・保育所等の入所手続きを受け付けます

認定こども園・保育所への入所を希望する方は手続きが必要です

平成29年度の保育所、認定こども園などの特定教育・保育施設の入所手続きの受付を開始します。

平成29年度から施設の利用を希望する方

以下の2つの手続きが必要です。申請に必要な書類は家庭福祉課（総合社会福祉センター）で配布しますので、入所を希望する方は必ずお越しください。

①「保育の必要性」の認定を受ける手続き（支給認定手続き）

お子さんの年齢や保護者の就労状況、家庭状況などから市が保育の必要性を判断し、区分に応じ「認定証」を発行します。

②施設の利用申請

利用したい施設を第3希望まで申請することができます。

※申請前にご希望の施設へ見学に行かれることをお勧めします。見学の際は事前に施設へ連絡をお願いします。

※平成29年度から入所を希望する方で、平成28年1月1日現在、三沢市に住所がなかった方は、前住所地から父母分の平成28年度課税証明書を取得し、ご提出いただく必要があります。

現在、すでに施設を利用している方

施設利用申請が必要です。現在の利用している施設から手続きの案内がありますので、施設に直接お申し込みください。

申請期限

支給認定　12月1日（木）～22日（木）

施設利用　12月1日（木）～22日（木）

申請・問い合わせ先

家庭福祉課（総合社会福祉センター内）（☎51-8772）

▶保育の必要性（支給認定）の区分について

お子さんの年齢や保護者の就労状況、家庭状況などから、以下の3区分のいずれかに認定されます。

区　分	対　象	利用できる主な施設等
1号認定	満3歳以上の就学前の子ども（2号認定を除く）	幼稚園 認定こども園
2号認定	満3歳以上で、保護者の就労や疾病などにより保育を必要とする子ども	保育所 認定こども園
3号認定	満3歳未満で、保護者の就労や疾病などにより保育を必要とする子ども	保育所 認定こども園 地域型保育事業（小規模保育）※[1]

※[1]：市内ではひばり苑こどもセンターが該当

▶保育を必要とする事由

就労／妊娠・出産／保護者の疾病・障害／同居または長期入院等している親族の介護・看護／災害復旧／求職活動／就学／虐待やDVのおそれがある／育児休業取得時、既に保育を利用している子どもがいて、継続利用が必要／その他

▶保育の必要量について

2号認定または3号認定を受ける方は、保護者の就労時間によって保育の必要量が認められ、次のいずれかの区分により1日に保育を利用できる時間が決まります。

区　分	対　象	1日に保育を利用できる時間
保育標準時間	1カ月の就労時間が120時間以上（フルタイム就労等を想定）	最長11時間
保育短時間	1カ月の就労時間が48時間以上120時間未満	最長8時間

利用手続きの流れ

1号認定
幼稚園・認定こども園の利用を希望する場合

→ 幼稚園等に直接利用を申し込みます。 → 幼稚園等から利用の内定を受けます。 → 幼稚園等を通じて支給認定申請書を提出します。 → 市から認定証が交付されます。 → 保護者が幼稚園等と契約します。

2号・3号認定
保育所・認定こども園の利用を希望する場合

→ 市に支給認定申請および保育所等の利用を申し込みます。※現在、既に施設を利用している場合、受け付けは各施設で行います。 → 市から認定証が交付されます。 → 申請者の希望、保育等の状況により、市が利用調整をします。 → 認定こども園の場合は、利用先が決定後、保護者と園が契約します。

利用できる施設のご案内

保育所

就労などのために家庭で保育のできない保護者に代わって保育する施設です。

0～5歳児のうち、共働き世帯や出産を控えているなど、「保育を必要とする事由」に該当し、家庭で保育のできない保護者が利用することができます。

利用にあたっては、「保育の必要性の認定」（支給認定）が必要です。

認定こども園

教育と保育を一体的に行う施設です。3～5歳のお子さんは保護者の就労状況にかかわりなく、教育と保育を一緒に受けることができます。

一方、0～2歳のお子さんが通園する場合は、保育所と同様に「保育を必要とする事由」に該当し、「保育の必要性の認定」を受ける必要があります。

◎特定教育・保育等施設一覧◎

施　設　名	所　在　地	電話番号
市立中央保育所	桜町3丁目1-5	53-2407
おおつ保育園	大津2丁目12-366	54-3140
春日台保育園	春日台1丁目124-2	53-2874
古間木保育園	字古間木山80-2	53-2515
愛子こども園	大町1丁目8-36	53-2908
松園保育園	松園町2丁目21-9	53-3594
チャリティー第二保育園	東町1丁目9-21	53-4062
三沢乳児保育所	幸町1丁目2-21	53-4544
美野原保育園	美野原1丁目7-16	53-7000
岡三沢こども園	岡三沢2丁目7-7	53-2279
浜三沢保育所	字堀口6-12	54-2880
三川目保育所	三川目3丁目145-105	54-3813
鹿中保育所	鹿中2丁目145-478	54-3784
光華保育園	前平2丁目5-2	54-3022
淋代保育所	淋代3丁目43-7	54-2648
チャリティー第一保育園	六川目2丁目101-1005	59-3040
平畑こども園	岡三沢8丁目93-2	57-2228
三沢第一幼稚園	美野原2丁目12-15	53-6747
ひばり苑こどもセンター	字堀口164-291	58-7782

◎申請に必要な添付書類◎

認定区分	保育を必要とする理由	必要書類
1号認定	なし	なし
2号および3号認定	就労（外勤）	就労（予定）証明書
	就労（外勤以外）	就労状況申告書と民生委員からの状況報告書
	妊娠・出産	母子手帳の写しまたは出産予定証明書、職場からの産休証明書
	保護者の疾病・障害	診断書または障害者手帳の写し
	親族の介護・看護	介護・看護しなければならない親族の診断書、要介護認定結果通知書の写しと、介護・看護している方の申告書
	災害復旧	罹災証明書または被災証明書
	求職活動（起業準備含む）	求職している方の申立書とハローワークカードの写し
	就学	在学証明書または学生証の写し
	虐待やDVのおそれがあること	児童相談所からの援護通知
	育児休業中に既に利用している兄弟の継続（外勤）	就労（予定）証明書または職場からの育児休暇証明書
	育児休業中に既に利用している兄弟の継続（外勤以外）	就労状況申告書または育児休暇証明書

▶児童を3人以上扶養している方　兄弟全員分の保険証の写し
▶兄弟が幼稚園に在園している方　幼稚園在園証明書

幼稚園

小学校以降の教育の基礎をつくるための幼児期の教育を行う“学校”として、3～5歳のお子さんであれば保護者の就労状況にかかわりなく利用することができます。

市内の幼稚園（3施設）への申し込みは、各施設で直接受け付けています。利用をご希望の方は、各施設へ直接お問い合わせください。

（総合社会福祉センターへの申請手続きは不要です）

いちい幼稚園
春日台2丁目154-71　☎53-7941

三沢カトリック幼稚園
中央町4丁目3-12　☎53-2312

松園幼稚園
松園町2丁目21-1　☎51-1888

ご長寿をお祝いします（平成 28 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 20 年 9 月 17 日～昭和 21 年 9 月 16 日生）
77 歳の方（昭和 13 年 9 月 17 日～昭和 14 年 9 月 16 日生）
80 歳の方（昭和 10 年 9 月 17 日～昭和 11 年 9 月 16 日生）
88 歳の方（昭和　2 年 9 月 17 日～昭和　3 年 9 月 16 日生）
90 歳の方（大正 14 年 9 月 17 日～大正 15 年 9 月 16 日生）
101 歳以上の方（大正 4 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 4 年 9 月 17 日～大正 5 年 9 月 16 日生）

※いずれも、平成 28 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 20 日（火）～ 12 月 28 日（水）、平成 29 年 1 月 4 日（水）～ 2 月 17 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。
※今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（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。
（健康保険証、後期高齢者医療保険証、介護保険証、免許証等）
※混雑は解消されてきておりますが、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（内線 382）

支給予定日

日時		対象地区	支給場所
12月13日(火)	9:15 ～ 9:45	塩釜	塩釜農民研修所
	10:00 ～ 10:20	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
	11:05 ～ 11:15	八幡、富崎、越下	越下地区コミュニティ集会施設
	11:30 ～ 11:50	谷地頭	谷地頭農民研修所
	13:00 ～ 13:10	高野沢	高野沢地区コミュニティ集会施設
	13:25 ～ 13:35	根井、朝日	根井地区コミュニティ集会施設
	13:50 ～ 14:20	六川目	六川目社会福祉センター
	14:35 ～ 14:50	細谷	細谷地域集会所
	15:05 ～ 15:30	淋代	淋代地区コミュニティ集会施設
12月14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 ～ 10:30	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
	10:50 ～ 11:10	薬師町	薬師地区コミュニティ集会施設
	11:25 ～ 11:45	千代田町	千代田町地区コミュニティ集会施設
	13:20 ～ 13:50	本町 3 ～ 4、新町	新町地区コミュニティ集会施設
	14:05 ～ 14:25	栄町	栄町地区コミュニティ集会施設
	14:45 ～ 15:05	駒沢	駒沢地区コミュニティ集会施設
12月15日(木)	9:15 ～ 9:45	南町、松原町	南町地区コミュニティ集会施設
	10:00 ～ 10:20	泉町、日の出	日の出地区コミュニティ集会施設
	10:35 ～ 11:00	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
	11:15 ～ 11:35	前平	前平社会福祉センター
	11:50 ～ 12:00	三沢老人ホーム	三沢老人ホーム
	13:15 ～ 13:30	三川目	三川目地区コミュニティ集会施設
	13:45 ～ 14:00	鹿中	鹿中地域集会所
	14:15 ～ 14:35	大津	大津社会福祉センター
	14:50 ～ 15:00	浜三沢	浜三沢社会福祉センター
	15:15 ～ 15:30	堀口（1 ～ 3 除く）	北園堀口地区コミュニティ集会施設
12月16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19日(月)	9:00 ～ 11:45 13:00 ～ 15:45	上記以外にお住まいの方	総合社会福祉センター

広告　　広告

NHK「五木先生の歌う！ SHOW 学校」公開収録の観覧者を募集します！

NHK 青森放送局と市は「五木先生の歌う！ SHOW 学校」の公開収録を行います。観覧は無料ですが、入場整理券が必要です。入場券 1 枚で 2 人まで入場できます。
※ 1 歳以上のお子さんから人数に含みます。
※オークション等での転売を目的としたお申し込みは固くお断りします。

公開収録

日　時　平成 29 年 1 月 26 日（木）
18:15 ～ 20:50 予定（17:30 開場）
場　所　三沢市公会堂大ホール
放送予定
＜ラジオ第 1（全国）＞（ニュース中断あり）
平成 29 年 2 月 22 日（水）20:05 ～ 21:30
＜総合テレビ（全国）＞
平成 29 年 3 月 18 日（土）18:10 ～ 18:44

出演者（順不同）

五木ひろし、山内惠介、市川由紀乃、大江裕、丘みどり、はるな愛、パックンマックン、エハラマサヒロ、バービー（フォーリンラブ）

応募方法

往復はがきに、必要事項を記入してご応募ください。応募者多数の場合は、抽選の上、1 月 10 日（火）を目途に当落の通知を発送する予定です。

応募締切　12 月 26 日（月）（必着）

【記入例】

往信（表）	返信（裏）	返信（表）	往信（裏）
〒 030-8633 NHK 青森放送局 「歌う！ SHOW 学校」観覧係 ※住所は不要	※何も記載しない	宛先に観覧申込者の ①郵便番号 ②住所 ③氏名	観覧申込者の ①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号

※ご応募いただいた情報は、抽選結果のご連絡のほか、受信料のお願いなどに使用させていただくことがあります。

★問合せ先
NHK 青森放送局（☎ 017-774-5188　／ 24 時間自動音声案内）
三沢市広報広聴課（☎ 53-5111　内線 214 ／平日 9:00 ～ 17:00）

障害者控除対象者認定書を発行しています

市では、要介護認定を受けている方に対して「障害者控除対象者認定書」を発行しています。この認定書を、所得税または市県民税の申告時に提出すると、障害者控除を受けることができます。

対象者　次の要件のどちらも満たしている方
①平成 28 年 12 月 31 日時点で三沢市から「要介護 1 ～ 5」の認定を受けている
②精神障害者保健福祉手帳、身体障害者手帳、愛護手帳の交付を受けていない

申請方法

対象者の介護保険被保険者証と申請者の印鑑を持参の上、介護福祉課窓口で申請してください。
※平成 28 年分の申告に使用する障害者控除対象者認定書の交付申請は平成 29 年 1 月 4 日（水）から受け付けます。

問い合わせ先
税の申告について……税務課 住民税係（内線 161・162）
要介護認定について…介護福祉課 認定給付係（☎ 51-8773）

「三沢紅白歌合戦」出場者決定！！観覧のご案内

今年初開催の「三沢紅白歌合戦」。大晦日の前の晩にマックテレビで放送するこの番組の公開収録を行います。ぜひご来場、ご声援をお願いします！！

出演者

紅　組	白　組
ＴＥＡＭやすらぎ苑	鈴木　陽介
楢崎　留美子	木村　登男
葛西　有希	佐久間　祐樹
ＡＹＡ	福田　颯
福田　貴子	冨田　三悟登
棚田　未木子	中村　三男
成田　明子	畠山　正孝
中野　米子	新山　勉
応援団　ＭＯＢ、山上 里美、ケビン メッツ、篠田 健斗	

日　時　12 月 16 日（金）18:30 ～ 21:00
場　所　公会堂　大ホール
※入場無料。申込み不要です。
問い合わせ先　三沢市商工会青年部（☎ 53-2175）

狂犬病予防注射は飼い主の義務です

狂犬病予防法により、犬の飼い主は１年に１度、飼い犬に狂犬病予防注射をすることが義務付けられています。

今年度まだ接種をさせていない方は、２月末までに動物病院等で必ず注射を受けさせてください。狂犬病予防注射を受けさせない場合は、狂犬病予防法により 20 万円以下の罰金が科せられる場合があります。

市内の動物病院等

名　称	住　所	連絡先
ドルフィンペットクリニック	下久保２丁目 17-3	51-1222
本田動物病院	松園町２丁目 7-15	57-3468
ヨシダ動物病院	幸町３丁目 19-20	57-3423
南獣医科医院	朝日１丁目 490-1	59-3726
馬場孝行獣医畜産研究診療所	大字三沢字下久保 57-153	57-3773

問い合わせ先　環境衛生課（内線 279）

糖尿病予防教室を開催します

市の健康課題のひとつである糖尿病対策。市民一人一人が食生活や運動に気をつけ、糖尿病を遠ざけましょう。

今年度も３回のコースで予防・改善のポイントをお伝えします。

教室の日時・場所・内容

日　時	場　所	内　容
平成 28 年 12 月 14 日㈬ 10:00 ～ 12:00	武道館	運動実践、栄養講話
平成 29 年１月 14 日㈯ 13:00 ～ 15:00	公会堂	専門医師の講話
平成 29 年２月 16 日㈭ 10:00 ～ 13:00	保健相談センター	調理実習

申込み　12 月９日(金)までに下記へお申し込みください。

申込み・問い合わせ先　健康推進課（☎ 57-0707）

年末年始の歯科休日救急診療

三沢市歯科医師会では、年末年始に緊急で外来治療を要する患者のために、歯科当番医制による、年末年始の休日救急診療を行います。

○歯科休日救急診療当番医

12 月 30 日（金）	岡三沢歯科クリニック	☎ 51-1110
12 月 31 日（土）	山木歯科医院	☎ 57-1518
１月１日（日）	たなべ歯科・矯正歯科医院	☎ 50-2880
１月２日（月）	石要歯科	☎ 57-4500
１月３日（火）	第二黒田歯科診療所	☎ 53-2540

※診療時間は、9:00 ～ 12:00 です。

※受診の際は、事前に医療機関へ電話連絡してください。

問い合わせ先　健康推進課（☎ 57-0707）

脳ドック・日帰りドック受診者募集

脳ドック・日帰りドックの受診者を募集します。

期　　間　平成 29 年１月～３月

対　　象　三沢市国民健康保険加入者で、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　70 人
・日帰りドック　40 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１万円

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５日（月）～ 12 日（月）

申込み・問い合わせ先

国保年金課　４番窓口（内線 298）

家屋を取り壊した方は滅失届を忘れずに

平成 28 年中（１月～ 12 月）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。滅失届を提出すると、翌年から課税されませんので、お早めにご提出ください。

「家屋滅失届」は税務課窓口で配布しているほか、市ウェブサイト（※）からも印刷できます。

なお、登記をしている家屋は、法務局で滅失登記を行ってください。その場合、市への「家屋滅失届」の提出は不要です。

※申請書ダウンロード→住民向け申請書一覧→税金

問い合わせ先

税務課資産税係　７番窓口（内線 166・167）

プレママクラスを開催します

市では安心して妊娠・出産・育児ができるようにプレママクラスを実施します。今回は母乳育児について、助産師さんと一緒に楽しく学びます。妊娠期から母乳育児の良さやセルフケアの仕方について知ることで、育児が楽しくなります。

対　象　妊娠 20 週以降の妊婦（切迫流早産ではない方）

日　時　12 月 19 日（月）13:30 ～

場　所　保健相談センター

定　員　10 人（定員になり次第締め切りとなります）

申込み　12 月 14 日（水）までに下記へ

申込み・問い合わせ先

健康推進課（保健相談センター内）（☎ 57-0707）

除雪作業にご協力お願いします！

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．道路に雪を捨てないでください

家庭の雪を道路に押し出さないでください。

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作業の障害になったり、樹木から落ちた雪が通行車両の障害や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

出来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 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。

※大雪の場合は、幹線道路が優先となります。

問い合わせ先

土木課（内線 285・286・287・289・540）

除雪ボランティアを募集します

市では、町内の歩道や集会施設、自力での除雪作業が困難な高齢者世帯宅などの除雪作業をお手伝いする町内会やボランティア団体を募集しています。また、道路の寄せ雪や、歩道のある交差点などの除雪作業にボランティアで参加していただける企業も募集します。

※町内会や除雪ボランティア団体には、小型除雪機を貸し出します。詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ先　土木課（内線 286・287）

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

URL　http://www.gov-online.go.jp/

第４回　特産品開発促進セミナー

市では、地元農林畜水産物等を主な原材料とした、付加価値の高い商品づくりや販売活動を支援するため、有識者講師による講演会を開催しています。今回は、日々変化する販路開拓現場の最前線について、流通関係者の目線からさまざまな事例を交えて講演いただきます。

日　　時　12 月 22 日（木）13:30 ～ 16:30

場　　所　総合社会福祉センター２階　ホール

内　　容　講演『販路開拓の現場　最前線を知る～小売り流通が生産者・製造者に期待すること～』

講　　師　㈱キースタッフ 代表取締役副社長　伊藤 順 氏

対　　象　地元農林畜水産物・加工品など特産品の開発や製造・販売に関心のある方

参 加 料　無料

申込締切　12 月 16 日（金）17:00

申込み・問い合わせ先　観光物産課（内線 523）

2017 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、ベージュ、ピンク、青緑の７色から選べます。

問い合わせ先

三沢市統計協会事務局（政策調整課内）（内線 222）

市の中小企業振興に関する事業の実施状況を公表します

市では、中小企業の振興を市の経済を支える重要な柱として位置付け、中小企業振興のための様々な施策を推進しています。このほど、平成 27 年度における事業の実施状況がまとまりましたので公表します。

公表場所は、市ウェブサイトおよび市役所本館１階ロビーの情報公開コーナーです。ウェブサイトでは「三沢市中小企業振興条例事業の実施状況」で検索してください。

問い合わせ先　産業政策課（内線 224）

平成 28 年度 全国学力・学習状況調査の結果をお知らせします

平成 28 年 4 月 19 日に、小学校６年生と中学校３年生を対象に実施された全国学力・学習状況調査の三沢市の結果をお知らせします。

調査対象　市内小学校（７校）６年生　368 人、市内中学校（５校）３年生　398 人

調査結果

①教科に関する調査（国語および算数・数学の主に「知識」と「活用」に関する問題）の平均正答率（%）

		小学校６年生			中学校３年生		
		三沢市	青森県	全国	三沢市	青森県	全国
国　語	知　識	78.9	77.4	72.9	76.0	76.4	75.6
	活　用	61.3	60.2	57.8	68.5	65.5	66.5
算数・数学	知　識	79.9	80.4	77.6	60.1	64.0	62.2
	活　用	47.7	47.9	47.2	43.1	44.7	44.1

小学校では２教科とも全国平均を上回りました。特に国語Ａ（知識）は，全国１位である石川県の平均正答率も上回っています。
一方，算数は，県平均をやや下回っています。中学校では，国語は全国平均を上回りましたが，数学がやや下回る結果となりました。

②質問紙調査（学習意欲、学習方法、学習環境、生活等に関する質問　単位：%）

質　問　内　容		三沢市	青森県	全　国
「難しいことでも失敗を恐れないで挑戦していますか」の質問に、「当てはまる」「どちらかといえば当てはまる」と答えた児童生徒	小学校６年生	80.7	78.3	76.1
	中学校３年生	75.8	70.8	69.6
「自分にはよいところがあると思いますか」の質問に、「当てはまる」「どちらかといえば当てはまる」と答えた児童生徒	小学校６年生	80.0	76.9	76.3
	中学校３年生	73.9	68.7	69.3
「将来の夢や目標を持っていますか」の質問に、「当てはまる」「どちらかといえば当てはまる」と答えた児童生徒	小学校６年生	88.3	87.8	85.3
	中学校３年生	80.6	76.6	71.1
「国語の勉強は好きですか」の質問に、「当てはまる」「どちらかといえば当てはまる」と答えた児童生徒	小学校６年生	59.6	61.3	58.3
	中学校３年生	70.5	65.0	59.8
「国語の授業の内容はよく分かりますか」の質問に、「当てはまる」「どちらかといえば当てはまる」と答えた児童生徒	小学校６年生	78.6	82.2	80.7
	中学校３年生	85.5	76.9	74.1
「算数・数学の勉強は好きですか」の質問に、「当てはまる」「どちらかといえば当てはまる」と答えた児童生徒	小学校６年生	62.4	69.3	66.0
	中学校３年生	58.1	57.6	56.0
「算数・数学の授業の内容はよく分かりますか」の質問に、「当てはまる」「どちらかといえば当てはまる」と答えた児童生徒	小学校６年生	78.8	82.0	80.2
	中学校３年生	72.1	68.6	69.4

意識面に関する質問に対し，望ましいと思われる回答をした児童生徒の割合は，多くの項目で全国平均を上回っています。

調査結果からは､「困難があっても前向きに取り組んでいる」や「自分にはよいところがある」などの自己肯定感、「将来の夢や目標を持っている」などの児童生徒の意識が正答率と深く関係していることが分かります。

このことから、今後も学校と家庭の連携のもと、児童生徒が夢や目標に向かって自信を持って取り組めるように支援したいと考えています。

教科別に見ると、国語には「国語の勉強が好き」と回答した児童生徒の割合が全国平均を上回ることから、国語の学習に向かう意欲と正答率には深い関係があることが分かります。算数では「算数の勉強が好き」「授業内容が分かる」と回答した児童の割合は、全国平均をやや下回っています。

一方、数学は「数学の勉強が好き」「授業内容が分かる」と回答した生徒の割合はいずれも全国平均を上回っています。

これらのことから、児童生徒の学びに対する関心を引き出し，友達との交流をとおして考える力を高め、基礎的･基本的な知識や技能を確実に身に付け「できた、分かったが実感できる授業づくり」を各学校で推進します。

問い合わせ先　学校教育課（内線 570）

広告　広告

水道管の凍結にご注意を

冬は何といっても水道の凍結が心配。点検・整備を忘れずに、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、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　水道施設課（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、お休み前や留守にするときには、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	㈲吉田設備	☎ 55-2516	㈱アキラ工業	☎ 0175-74-3178
北日本管工業㈱三沢支店	☎ 53-2238	下田水道設備	☎ 55-3235	川尻商会	☎ 55-3918
㈲田中水道工業所	☎ 53-5953	㈲三沢管工事	☎ 50-7207	三旺調機㈱	☎ 0178-27-2911
㈲共同設備工業	☎ 54-4722	㈱三久工業	☎ 0178-27-6333	㈱オキタ工業三沢支店	☎ 53-8478
㈲宮古設備工業	☎ 57-2477	中沢水道設備工業㈱	☎ 22-3695	㈲山村電水	☎ 0175-64-4805
東陽工業㈱三沢支店	☎ 53-3914	㈱三浦設備工業	☎ 23-5398	中由設備	☎ 72-2935
㈲丸勝工業	☎ 58-7061	㈲浪岡設備工業所	☎ 0178-43-3024	赤平設備工業㈱	☎ 017-739-5825
㈲西舘設備工業	☎ 57-4355	㈲栄清工業	☎ 0178-35-4830	㈱南部システム	☎ 0178-28-8040
㈲小野寺水道設備工業	☎ 55-4789	㈲八戸水洗サービス	☎ 0178-43-5155	㈲県南設備工業	☎ 22-6204
アクア設備㈱	☎ 0178-72-1500	不二興管工業㈱	☎ 0178-56-3231	㈲明水冷暖設備工業	☎ 27-2510
三沢水道設備工業	☎ 52-3713	㈲大栄設備	☎ 52-5259	カシマ興業	☎ 017-766-8899
㈲中野設備	☎ 54-2024	㈱葵工業	☎ 0178-52-2688	㈱リプラス	☎ 0178-38-9373
㈲明堂設備工業所	☎ 0178-34-1188	山樹産業㈱	☎ 017-777-9333	㈲米内口建設	☎ 0178-20-6005
東北水道設備工業㈱十和田営業所	☎ 23-1042	㈲赤坂推建工業	☎ 24-2147	㈱クラシアン	☎ 017-788-9181
桜田設備工業㈱	☎ 23-3889	㈲北桜水道建設	☎ 0178-82-2106	友住技研工業㈱	☎ 0178-80-7535
十和田水道設備㈱	☎ 23-0002	友住設備工業㈱	☎ 23-1748	㈲中村建設	☎ 53-2026
西浦水道建設工業㈱	☎ 0178-22-5167	㈱テクノワーク	☎ 0178-23-5400	㈱東青設備工業	☎ 017-755-5553
㈲三共設備工業	☎ 56-5307	㈱上坂水道工業	☎ 23-1205	大嶋でんき	☎ 57-2875
㈲日研設備	☎ 55-4752	㈲蛯名水道	☎ 56-2321	小倉電気㈲	☎ 56-2378
㈱平設備	☎ 0178-30-1092	㈲赤坂システム	☎ 0178-27-4255	㈲蛯建	☎ 56-5781
㈲豊水興業	☎ 0178-80-7914	㈲松本水道	☎ 0178-52-2375	㈱朝日設備	☎ 0178-28-9275
久保田設備	☎ 57-3623	㈲村中水道設備	☎ 72-2652	㈱エイユーテック	☎ 0178-25-1886

広告　広告

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

七戸町
七戸町町営スキー場オープン

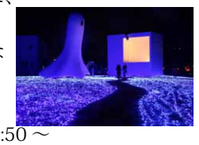
日　時　12月23日（金・祝）を予定
日中 9:00 ～ 16:00
ナイター 17:00 ～ 21:00
滑走料　1日券……2,000円
2時間券……800円
ナイター券…1,000円
※中学生以下および60歳以上の方は半額
場　所　七戸町営スキー場
問い合わせ先　七戸町営スキー場（☎62-5612）

しちのへホワイトバトル2017参加チーム募集

1チーム7人の選手が雪玉を投げ合い、相手陣内のフラッグを奪い合う雪合戦競技です。
日　時　平成29年2月5日（日）9:00 ～
場　所　七戸町中央公園
参加料　小学生：3,000円／1チーム
一般・レディース：5,000円／1チーム
申込み　七戸町ウェブサイトから申込書をダウンロードして、郵送またはFAXでお申し込みください。（http://www.town.shichinohe.lg.jp/）
※申込締切　平成29年1月6日（金）
申込み・問い合わせ先
七戸町商工観光課（☎62-2137）

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。



点灯式　12月2日（金）17:50 ～
点灯期間　平成28年12月3日（土）
～平成29年1月9日（月）
点灯時間　16:30 ～ 21:00
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）

小坂町
クリスマスマーケット in 小坂 2016 ～クリスマスまでのカウントダウン～

明治の初期、小坂鉱山にお雇い外国人として赴任したネットーの母国であるドイツのクリスマスマルクト（市場）を小坂で開催！
聖夜までの1ヵ月間、みんなで食べて飲んで買い物をして、楽しく賑やかに過ごしましょう！
日　時　12月3日（土）～ 24日（土）の毎週土曜日
17:00 ～ 19:30
内　容　・マーケット（飲食・オーナメント等販売）
・クリスマスソングライブ
・イルミネーショントラクター運行
・小坂鉱山事務所ライトアップ
・園児たちによる手作り作品展示
場　所　明治百年通り（国際交流広場、天使館周辺）
問い合わせ先
小坂町役場観光産業課（☎0186-29-3908）
小坂まちづくり株式会社（☎0186-29-5522）

広告　広告

がん検診の受け忘れはありませんか？

今年度、まだがん検診を受診されていない方は、ぜひこの機会に受けましょう。
期　間　平成29年3月31日（金）まで
対象者　下記の年齢（平成29年3月31日時点）で、平成28年4～11月に検診を受けていない方
胃・大腸・肺がん検診……40歳以上の方
子宮頸がん・卵巣がん検診…20歳以上の偶数年齢の方及びクーポン券をお持ちの方
乳がん検診……40歳以上の偶数年齢の方およびクーポン券をお持ちの方
※未受診の方に対し、保健相談センターから受診の案内やアンケート調査を実施する場合がありますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

検診機関・予約先

検診機関	健診項目						予約先 電話番号
	胃がん	大腸がん	肺がん	子宮頸がん	卵巣がん	乳がん	
検診料金	1,800円	600円	800円	1,500円	1,000円	2,000円	
三沢市立三沢病院	○	○	―				胃・大腸：☎53-2161（健診センター）
				○	○	○	子宮・卵巣・乳：健康推進課に申込書を提出
三沢中央病院	○	○	○	―	―	―	☎57-1111
八戸西健診プラザ	○	○	○	○	○	○	☎0178-21-1717
八戸市総合健診センター	○	○	○	○	○	○	☎0178-45-9131
あいざわクリニック	―	―	―	―	―	○	健康推進課に申込書を提出
青森県総合健診センター（保健相談センターに検体を提出）	―	○	―	―	―	―	健康推進課に申込書を提出

※検診機関の予約状況により、検診日はご希望に添えない場合があります。
※以下に該当される方は、検診料金が無料になります。
・65歳以上（平成29年3月31日現在）の方
・市民税非課税世帯（世帯員全員が非課税）に属する方
・生活保護受給者、無料クーポン対象の方
問い合わせ先　健康推進課（☎57-0707）

市長室から こんにちは

感謝を伝えるつどい

今月で今年も最後となりました。時が経つのはあっという間と言いますが、皆さんにとって、今年はどのような一年だったでしょうか。それぞれに充実した一年であったと思いますが、私も多くの市民の皆さんに支えられていることを実感しながら、年の瀬を迎えています。

先月は、第26回三沢市消防のつどいが、総合体育館で開催されました。消防団員の皆様には、常日頃から消防団の活動を通じて、安全で安心して暮らすことができる街づくりにご協力をいただいています。

消防のつどいでは、消防団の活動に取り組む団員を支えるご家族の方々と、消防活動にご協力をいただいている団体を表彰しました。団員の方々が地域防災の要として活動に従事できるのは、家族の皆さんのご理解とご協力があるからこそであると感じています。団員の家族の皆さんには、これからも消防団を支えるために、ご支援をよろしくお願いします。

家族というのは、とても身近な存在です。身近な存在であるがゆえに、日頃の感謝の気持ちを伝えることを忘れがちになってしまいます。どうぞ皆さんも、ご家族に感謝の気持ちを伝えてください。そして、今年も振り返れば、素晴らしい一年であったということを実感できるような年にしたいものです。

最後になりますが、今年も皆さんには大変お世話になりました。来年も健康にはお過ごしください。

2016 12月号

三沢市ケーブルテレビジョン自主放送

11chマックテレビ チャンネルガイド

※ 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。

第一回 三沢紅白歌合戦

今回初開催となる「第一回三沢紅白歌合戦」。
市内在住の方や三沢市にゆかりのある方々が歌やパフォーマンスを披露。
マックテレビでは 12/16(金)18時～公会堂での模様を収録し、
大晦日の前日 12/30(金)にその模様を放送します。

放送日程
12月30日(金) 16時～

三沢市長 新春に語る2017

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。

1月1日(日) 7時～

テレビ TV年賀状2017

三沢市議会議長をはじめ、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。

年賀状

1月1日(日) 8時～

日米クリスマスコンサート

子どもから大人までの日米の出演者がクリスマスにちなんだ曲を披露します。子どもたちの可愛い歌声と演奏をぜひご覧ください。

12/17(土)11時～

三沢基地クリスマス演奏会

北部航空音楽隊が子どもから大人まで楽しめるクリスマスならではの曲目を演奏します。クリスマスムード満点のステージをご堪能下さい。

12/17(土)14時～

平成28年 三沢市議会 第4回定例会

12月5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。

放送日程
12月12日(月)～12月16日(金)11時～
12月19日(月)～12月23日(金)11時～

※再放送は同日 20：00 ～
※放送日程が変更になる場合があります。

三沢市民文化祭

市民合唱祭

市内の女声、男声のコーラスグループが一堂に会し、童謡や合唱曲などを歌い上げます。

1部 12月10日(土)11時～
2部 12月10日(土)14時～

ジャズ&ポップスコンサート

三沢に活動拠点をおくJAZZやポップスのバンドが出演。往年の名曲をステージで披露します。

1部 12月11日(日)20時～
2部 12月11日(日)22時～

市立三沢病院 院内公開講座

1月7日(土) 11時～

「気になる病気の話っこ」
～市立病院に来てけじゃ～

テーマ：「今日からできる感染対策」

感染が発生する原因から予防方法までを詳しく説明します。

講師：市立三沢病院 野々宮 悦子 感染管理認定看護師

ニュースプレイバック2016

今年、マックニュースラインで放送したニュースを一ヶ月分毎に振り返ります。

初回放送日程

1月	12/25(日) 18時～
2月	12/25(日) 22時～
3月	12/26(月) 16時～
4月	12/26(月) 20時～
5月	12/27(火) 17時～
6月	12/27(火) 22時～
7月	12/28(水) 20時～
8月	12/28(水) 22時～
9月	12/29(木) 17時～
10月	12/29(木) 22時～
11月	12/30(金) 14時～
12月	12/30(金) 19時～

懐しの映像が再び！ マックテレビ映像アルバム

12月12日～12月23日まで

三沢市 民俗芸能公演会 (平成10年放送)

市内の神楽保存団体が一同に会し、地域に伝わる舞を披露します。マックテレビに眠る最も古い公演会の映像のすべてを4回に分けて放送いたします。

1部：12月12日（月）9時～　2部：12月12日（月）17時～
3部：12月13日（火）9時～　4部：12月14日（水）9時～

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

食改食堂

HEALTHY LIFE HEALTHY EATING

■骨粗鬆症（こつそしょうしょう）予防

20 代から 40 代でも油断大敵！骨粗鬆症予備軍が増加中です！年代に応じた対策をしていきましょう。

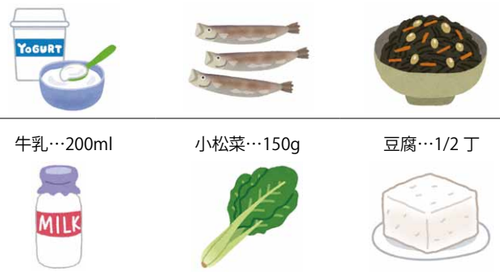
20 代まで …… 骨を作る重要な時期。一生分の骨の質はこの時期に決まります。積極的に体を動かし丈夫な骨の基礎を作りをしましょう。

20 代・30 代…… 骨密度のピークは 20 代ですが、欠食や過度のダイエットはどんどん骨を弱くします。機会があれば骨密度を測定して現状維持を心がけましょう。

40 代から …… 男女ともに加齢により骨密度が落ちてきます。特に女性の場合、ホルモンの変化の影響も受けます。骨の健康に必要な栄養素をしっかり摂り、運動で適度な負荷をかけて骨を鍛えましょう。

日本人は、平均して 200 ～ 300mg のカルシウムが不足していると言われています。
普段の食事に＋αしてコツコツカルシウムを補いましょう。

＋100mg	ヨーグルト…100g	ししゃも…5 尾	ひじき（乾）…10g
＋200mg	牛乳…200ml	小松菜…150g	豆腐…1/2 丁



肉団子と青菜の春雨クリーム煮

カルシウムが豊富に摂れるだけなく、牛乳のコクで減塩も同時にできます。

INGREDIENTS ／材料：4 人分

鶏ひき肉……200 g
長ねぎ……60 g
A
- 卵……半分
- 生姜みじん切り…大さじ 1/2
- 酒……大さじ 1/2 強
- 塩……4 g
- 片栗粉……大さじ 1/2

油……小さじ 1/2
小松菜……180 g
春雨（乾燥）……30 g
B
- 水……130cc
- 酒……大さじ 1/2 強
- 醤油……大さじ 1/2 強

牛乳……280cc
C
- 片栗粉……小さじ 1
- 水……小さじ 2

RECIPE ／作り方（所要時間：約 20 分）

① 長ねぎはみじん切りにする。
② 小松菜は根を切り落とし、茎と葉に分け 4 ～ 5 ㎝に切る。
③ ボウルに鶏ひき肉と A、①のねぎを加えてよく練り混ぜる。
④ 深めのフライパンに油を熱し、③をスプーンで形を丸く整えながら焼く。
⑤ 小松菜の茎の部分、B、春雨を加え、蓋をして 2 ～ 3 分煮る。
⑥ 小松菜の葉と牛乳を加え弱火で 4 ～ 5 分煮て、C の水溶き片栗粉でとろみをつける。

『DMAT ってなに？』

平成 28 年 10 月 20 日（木）　市立三沢病院会議室

講師　市立三沢病院
池永　照史郎一期　外科医長

1．災害について

災害とは一般に「人間社会が予想できなかった原因・経過によって、個人または個々の集団が、元の生活や生産活動への回復不能、あるいは回復困難な損害を受けること」です。

この20年間で、全世界で７千を越える災害が発生しており、１３５万もの人命が失われています。日本でも、２０１１年の東日本大震災や今年の熊本地震、８月の台風10号による被害は記憶に新しいことと思います。災害は決して遠い存在ではないのです。

2．DMATについて

１９９５年１月17日に発生した阪神淡路大震災によって６千名を越える死者・不明者がでました。後の検討では、平時の救急医療レベルの医療が提供されていれば救命できたと考えられる「避けられた災害死」が約５００名存在した可能性が指摘されています。

この事例を元に、各行政機関・消防・警察・自衛隊と連携しながら、救助活動と並行し災害現場で医療を行う必要性が認識され、２００５年４月に「災害急性期（災害発生から48時間）に活動できる機動性を持ったトレーニングを受けた医療チーム」が発足しました。Disaster Medical Assistance Team（災害派遣医療チーム）の頭文字をとって「ＤＭＡＴ」と呼ばれています。

ＤＭＡＴ指定医療機関は災害拠点病院であることが望ましく、青森県内には県立中央病院、弘前大学付属病院、青森市民病院、八戸市民病院、むつ総合病院、つがる総合病院、十和田中央病院、弘前市立病院、黒石病院の９施設に各々チームがあります。

１チームの構成は医師、看護師、事務調整員の組み合わせで、原則として５名です。ＤＭＡＴの一員なるには４日間の研修を受ける必要があります。

ＤＭＡＴは災害発生後、被災地都道府県（または厚生労働省）から出動要請を受けて被災地に出動し、多くの被災者のトリアージ・安定化治療・搬送などの活動を48時間行います。これまで、

２００５年　ＪＲ福知山線脱線事故
２００８年　岩手・宮城内陸地震
２０１１年　東日本大震災
２０１６年　熊本地震

などで活動してきました。

3．災害対策

残念ながら、災害は今後も起きることが予想されます。また、いつ、どこで、どんな災害が起こるかを予測することは不可能です。私たちは常に災害が起きることを念頭に置き、平時からの対策を講じておくことが最も大切です。

災害の中でも地震（それに付随する火災・津波）対策はとても重要です。大地震では家具転倒による被害が想定されます。寝室や出入り口に近い場所に大きな家具を置かない、家具を固定するなどの対策をしましょう。

地震発生時は「緊急地震速報」や「テレビ・ラジオ」などの情報を元に落ち着きつつ速やかに行動することが大切です。また、電話がつながりにくくなることがあるので、災害伝言ダイヤルなど災害時の安否確認の方法について確認しておきましょう。

大災害が発生したときには、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する可能性があります。自力で一定期間（３日が目安）生活できるよう、飲料水や非常食を備蓄することも必要です。

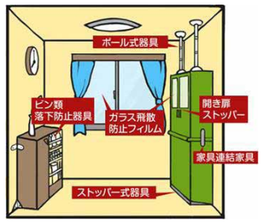
また、自宅が被災した際には、避難所生活を余儀なくされることもあります。避難所生活に必要な「非常持ち出し品」をリュックサックに詰めておき、いつでも持ち出せるように備えましょう。

繰り返しになりますが、災害を予防することは不可能です。しかし、日常から対策をすることで被害を軽減することは可能です。

今からできる防災対策をぜひ実践してみて下さい！

疾患の予防はできる。
災害の予防は？

災害発生時の対策



・自宅内安全確認（ホイッスル・懐中電灯）
・外出先での安全確認

・火の元確認、身の安全を図る
・備蓄品、非常時持ち出し品の確保
・避難経路、避難所の確認

・災害時の安否確認方法
（災害伝言ダイヤルなど）

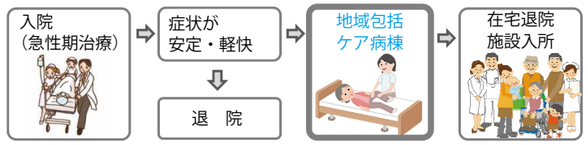
■市立三沢病院からのお知らせ

地域包括ケア病棟を開設しました

急性期治療後のリハビリ・在宅復帰に向けた医療や支援を行うため、平成 28 年 10 月 1 日より 4 階西病棟（51 床）を「地域包括ケア病棟」として開設しました。

地域包括ケア病棟とは

急性期治療が終了し、すぐに在宅や施設へ移行するには不安がある患者さんに対して、在宅復帰に向けた医療・看護・リハビリを行うことを目的とした病棟です。また、在宅療養中の患者さんに入院が必要となったとき、在宅医からの依頼により受け入れる病棟です。



一般病棟より地域包括ケア病棟へ移動していただく場合は、主治医が判断し患者さんとご家族に提案します。ご了解いただけた場合は継続入院となります。入院期間は、状態に応じ調整しますが、最大 60 日を限度としています。

問い合わせ先　市立三沢病院地域医療連携室（☎ 53-2161　内線 1075）

次回の「気になる病気の話っこ」は？

毎月異なるテーマで行われる講座。気になる病気について正しい知識を身に付けて、健康な生活を送りましょう。

日　時　12 月 15 日（木）18:00 ～ 19:00
場　所　市立三沢病院会議室
　　施設北側「救急・夜間出入口」からお入りください
テーマ　気になる ” 肝炎 ” の話し
　　講師：市立三沢病院　　内科医長　鈴木　一広 医師
参加料　無料（駐車料金無料※駐車券を会場へ持参ください）

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。入場は無料でどなたでもお楽しみいただけます。是非お越しください。

日　時　12 月 18 日（日）16:00 ～
場　所　市立三沢病院 1 F ロビー
　　施設北側「救急・夜間出入口」からお入りください
テーマ　『ルリオ・コンチェルティーノの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　サウンドオブミュージックメドレー、クリスマスメドレー 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）

市立三沢病院　〒 033-0022 三沢市大字三沢字堀口 164 番地 65 号（☎ 53-2161）URL http://www.hospital.misawa.aomori.jp/

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)

寺山修司の誕生日はふたつある

私は一九三五年十二月十日に青森県の北海岸の小駅で生まれた。しかし戸籍上では翌三六年の一月十日に生まれたことになっている。この二十日間のアリバイについて聞き糺すと、私の母は「おまえは走っている汽車のなかで生まれたから、出生地があいまいなのだ」と冗談めかして言うのだった。

寺山修司は著書『誰か故郷を想はざる―自叙伝らしくなく―』で、自分の出生をこのように書いている。寺山の母・はつさんは、自著『母の螢　寺山修司のいる風景』のなかで「産んだのは十二月十日だが、翌年一月十日生まれとして届け出を出した」と証言している。

また、「走っている汽車のなかで生まれた」という出生地に関しては、他の寺山本人の自筆年譜に、「青森県大三沢市に生まれる」とある。実のところ、生まれは弘前なのだが、寺山はあくまで記録の曖昧さにこだわっている。記録を改ざんし、記憶を上書きして、彼は一体なにを隠そうとしたのだろうか。

しばしば寺山の映画や演劇などに、記録を消す存在として、「村中の人の戸籍謄本を持ったまま行方不明になる役場の戸籍係」が登場するのも興味深い点だ。嘘と本当の間を行き来し、ついには、虚実の境が崩れる世界を描いた寺山作品。すべてのものは絶対ではなく、入れ替え可能なものであるということを社会に訴え続けた。われわれを取り巻く環境が目まぐるしく変わる昨今、彼の投げかけは、より身近により鮮やかに、一層の切迫感をもって迫りくる。

あおもりアート「ぐれっとパス」発売中！

鷹山宇一記念美術館・寺山修司記念館・十和田市現代美術館、3 つの美術館をぐれっとめぐるお得なパスポート！

特典で 3 館の絵はがきセットがもらえます。

料　　金　大人 1,000 円、大学生 500 円（各館 1 回のみ）
※十和田市現代美術館では、常設展のみ観覧可。
（企画展は 100 円引き）

有効期間　平成 29 年 3 月 31 日（金）まで

12 月の「寺山修司アートカレッジ」講座

●市民大学 第 5 回　「ジャーナリストとしての寺山修司 小学生新聞から夕刊紙編集長まで」

講　師　山田勝仁（演劇ジャーナリスト）
日　時　12 月 10 日 (土)14:00 ～ 16:00
会　場　三沢市商工会館

●アートワークショップ 第 4 回

現代詩ワークショップ「詩を書こう、詩を朗読しよう」

講　師　佐々木英明（詩人・寺山修司記念館館長）
日　時　12 月 17 日 (土)14:00 ～ 16:00
会　場　三沢市総合社会福祉センター

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)

みさわおもちゃ病院

平成 26 年 4 月、青森県内で 6 番目のおもちゃ病院として開院し、ボランティアでおもちゃを修理しています。現在は 21 名の有資格ドクター（日本おもちゃ病院協会認定）が登録されており、毎月第 3 日曜日（1 ～ 3 月は第 4 日曜日）に当館エントランスホールを会場にして定例診療を行っています。

ドクターの報酬は唯一、おもちゃが治ってそれを手にした時の子どもたちの笑顔です。おもちゃ病院のモットーは、子どもたちに「ものを大切にする心」「感謝する心」「おもいやりの心」を培い、育むことにあります。

こわれたり動かなくなったおもちゃがありましたら是非みさわおもちゃ病院へ。優しいドクターが腕を振るって出来る限り修理させていただきます。

※修理をお引き受け出来ないものもあります。詳細はお問い合わせください。
（例：電池以外で 100V 電源を使用するもの、エアガンなど）

航空科学館イベント情報

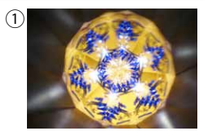
■「クリスマス工作広場」

いろんな工作が楽しめる「クリスマス工作広場」をオープン！

日　時　12 月 10 日 (土)、11 日 (日) 受付 9:00 ～ 16:00

内容・材料費・定員

内　容	材料費	各日定員
①クリスタル LED 万華鏡	350 円	定員 96 人、当日予約制
②クリスマススターネックレス	150 円	定員 48 人、当日予約制
③スノードームジュエリー	300 円	定員 36 人、当日予約制
④クリスマスプラ板	150 円	定員なし

①


②

③

④

場　所　特別展示室

★上記イベントの問い合わせは☎県立三沢航空科学館まで

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。★申込み必須

▶図書館シネマ 56

タイトル「鷗外の恋人」
日　時　12 月 10 日（土）13:30 ～ 15:00
受　付　3 階　第 1 会議室
内　容　「舞姫」が執筆された鷗外の旧居や、生誕の地を訪ね、鷗外が恋人と出会ったドイツへ向かう。今も残る様々な記録や関係者に出会い、ベールに包まれた恋人の謎を解き明かす。

▶企画展示

タイトル「こんな “2016 年 ” でした。」
日　時　12 月 1 日（木）～ 12 月 27 日（火）
場　所　2 階ロビー
内　容　2016 年を振り返り、時事ニュースや流行になった本、映画・ドラマの原作などを紹介します。

2016 年予約ベスト 5　※ 10 月下旬付

今年最も予約が多かった本を紹介します。

①「羊と鋼の森」宮下奈都／著
②「コンビニ人間」村田沙耶香／著
③「危険なビーナス」東野圭吾／著
④「ツバキ文具店」小川糸／著
⑤「君の膵臓をたべたい」住野よる／著

定期イベント情報

▶読み聞かせ（毎週木曜） 12 月 1、8、15、22 日 10:00 ～
※今年は 22 日が最後の開催になります。再開は来年 1 月 19 日からとなります。お間違いのないようにお越しください。

▶語り聞かせ　12 月の語り聞かせはお休みします。

お知らせ

休館日（12 月 5、19、28 日）
年末年始の休館日　（12 月 29 日～ 1 月 3 日）
平成 29 年は 1 月 4 日から開館予定です。

館長の挨拶

この 1 年間、図書館の運営につきまして、市民の方々からご支援をいただきました。

感謝を申し上げます。1 年間を振り返ると、多くの方のご協力を強く感じます。

来年は酉年、気持ちを新たにし、市民のための図書館を目指して利用促進に努めてまいります。これからも宜しくお願い致します。

三沢市立図書館　館長　松林 義一

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)

『収蔵資料展－廣澤牧場馬の記録－』を開催中

○収蔵資料展－廣澤牧場馬の記録－

明治維新後、廣澤安任は「野にあって国家に尽す」精神をもって牧畜業を志し、牛を主軸に飼育や乳製品の生産などを行いました。一方で、牧場では並行して洋種馬の導入を行い、内国勧業博覧会では出品した洋種馬に龍紋褒賞が贈られ、洋種馬買付の主導を行ったほか、安任は著作『奥隅馬誌』では牧畜や馬についての歴史などを著しました。

本展では、当館収蔵資料の書簡や古写真を展示し、安任と廣澤牧場の馬への関わりを紹介します。

《展示内容》

1. 安任と馬

安任は晩年に牧畜に関する知識の集大成として明治以後の産馬改良の参考とするべく『奥隅馬誌』を著し、士族授産事業で共同産馬改新社を設立し産馬改良の促進を図りました。安任が遺した『奥隅馬誌』の草稿を展示紹介します。

2. 廣澤牧場　馬アルバム

明治晩期～昭和初期にかけて撮影された、廣澤牧場生産・飼育馬の写真を展示します。

3. 牧馬の移り変わり

共同産馬改新社が設立され、社長となった安任は、甥・弁二らを洋種馬の買い付けに当たらせました。洋種馬の導入とその後の変遷を紹介します。

期　間　平成 28 年 11 月 5 日(金)～平成 29 年 4 月 9 日(日)
場　所　先人記念館　企画展示室
料　金　高校生以上　100 円
小中学生　50 円（土日は無料）、幼児以下　無料

増加中！還付金詐欺にご注意ください

市役所職員の名前をかたり「保険料の還付があります。3ケ月前に緑色の封筒を送っています。還付の期限が明日までなので、キャッシュカードと通帳を金融機関に持ってきてください」という電話があったとの相談が、市役所や消費生活センターに数件寄せられています。

市役所の職員が保険料の還付金受け取りのための電話を掛けることはありません。

12月は年金支給日です。いつもと違う電話に「おかしいな」「へんだな」と思ったら、一人で悩まずにご相談ください。

相談先

▶三沢市消費生活センター（☎53-5350）
受付時間 8:30～16:30（土、日、祝日、年末年始除く）
▶三沢警察署（☎53-3145）▶消費者ホットライン（☎188）

蜜蜂を飼育されている方へ

趣味で蜜蜂を飼育する場合でも飼育届の提出が必要です。

蜜蜂を飼育されている方は、飼育届に毎年1月1日現在の飼育状況を記載し、同月中に提出してください。花粉交配のみを目的に一時的に蜜蜂を飼育している場合は飼育届の提出は不要です（花粉交配時期以外の期間も飼育する場合を除く）。

※飼育届様式は、県ウェブサイトからダウンロードできるほか、上北地域県民局で配布しています。なお、前年に飼育届を提出した方には様式が郵送されます。

提出・問い合わせ先

上北地域県民局畜産課（☎22-8111　内線225）

【飼育届用紙のダウンロード】

県ウェブサイト「蜜蜂飼育届出の義務について」

小学生～高校生の春休み海外研修交流 参加者募集

国際青少年研修協会では、海外生活を通して交流を体験し、国際感覚を養うため、研修の参加者を募集します。

事前研修会で仲間づくりからサポートしますので、今まで海外へ行ったことのない方も安心してご参加ください。

内　　容　①学校体験、英語研修コース
　　②自然・異文化体験、世界遺産見学コース
研 修 国　①カナダ、イギリス、オーストラリア、ニュージーランド
　　②フィジー、カンボジア、ネパール
日　　程　3月25日～4月5日のうち9～11日間
対　　象　小学3年生～高校3年生まで
参 加 費　31万8千円～47万8千円
申込締切　2月3日（金）

※コースにより内容や日程、参加費等が異なります。

※1月25日（水）までにお申し込みの方には、1万円の早期割引があります。

資料請求・問い合わせ先

公益財団法人　国際青少年研修協会
〒141-0031　東京都品川区西五反田7-15-4　第三花田ビル4F
☎03-6417-9721　FAX：03-6417-9724
e-mail info@kskk.or.jp　　URL http://www.kskk.or.jp/

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（木）～1月3日（火）	☎53-5111
市立三沢病院	12月29日（木）～1月3日（火） ※一般外来が休診となります。	☎53-2161
清掃センター	12月31日（土）～1月3日（火）	☎59-3331
公会堂	12月29日（木）～1月3日（火）	☎53-8711
図書館	12月28日（水）～1月3日（火）	☎53-6040
寺山修司記念館	12月29日（木）～1月3日（火）	☎59-3434
歴史民俗資料館	12月29日（木）～1月3日（火）	☎59-3670
先人記念館	12月29日（木）～1月3日（火）	☎59-3009
道の駅 くれ馬ば～く	12月31日（土）～1月1日（日） ※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（金）～1月1日（日）	☎50-7777
総合体育館	12月29日（木）～1月3日（火）	☎53-1218
武道館	12月29日（木）～1月3日（火）	☎57-0050
アイスアリーナ	12月30日（金）～1月1日（日）	☎57-2100
屋内温水プール	改修工事のため1月31日（火）まで休業	☎59-3850
市民の森 温泉浴場	12月31日（土）～1月1日（日） ※12月29日・30日、1月2日・3日の営業時間は9:30～17:00	☎59-3388 ☎59-2246
市民の森 老人福祉センター	12月29日（木）～1月3日（火）	
市民の森 レストハウス		
市民の森 食事処「おおせっか」		
市民の森 やすらぎ荘		
総合社会福祉センター	12月29日（木）～1月3日（火） ※貸館業務は12月27日(火)～1月4日(水)	☎51-8770
国際交流教育センター	12月29日（木）～1月3日（火） ※貸館業務は12月26日(月)～1月5日(木)	☎51-1255
火葬場	1月1日（日）～1月2日（月）	☎54-2216
保健相談センター	12月29日（木）～1月3日（火）	☎57-0707
そだなす館	12月29日（木）～1月3日（火）	☎52-7083

放送大学 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カ月在学し、希望する科目を履修
教養学部	選科履修生	1年間在学し、希望する科目を履修
教養学部	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カ月在学し、希望する科目を履修
大学院	修士選科生	1年間在学し、希望する科目を履修

出願期間　平成28年12月1日～平成29年3月20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
ウェブサイト　http://www.ouj.ac.jp

三沢市立三沢病院ハートフルコンサート 平成29年度 出演者・運営スタッフを募集します

市立三沢病院で毎月1回開催されているハートフルコンサートは、すべてボランティアで運営され、入院されている方々と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』です。

このコンサートの出演者および運営スタッフを募集します。

対　　象　①すべてボランティア活動であることに理解のある人（個人・団体は問いません）。
　　②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。
　　③演奏時間は30～40分程度を基準とします。
　　④グランドピアノは使用可、その他の楽器などはご持参ください。
申込方法　出演希望または運営スタッフ希望と書いて、住所・氏名・電話番号を明記のうえ、FAXまたはハガキでお申し込みください。
募集期間　12月1日（木）～12月30日（金）　必着

申込み・問い合わせ先

〒033-0033　三沢市美野原2丁目12-4
三沢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）

ワンポイント消防

感震ブレーカーを設置しましょう

東日本大震災では、電気関係による火災が多数発生しています。地震の揺れや停電復旧時に伴う火災を防ぐため、感震ブレーカーを設置しましょう。

【感震ブレーカーとは】

ご家庭の分電盤等に、一定の震度を感知して電気を遮断する機能が付いたものです。

分電盤タイプ、簡易タイプ、コンセントタイプ等があり、ご家庭の状況等によって使い分けることができます。

この機会に感震ブレーカーの設置を検討してみてはいかがでしょうか。

住宅用火災警報器の設置（寝室、階段など）がまだのご家庭は早急に設置しましょう。　消防本部予防課

平成29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29年4月～平成30年3月
内　容　①基地内および職場見学(平日､1～2ケ月に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その他諸行事
申込み　はがきに住所・氏名・生年月日・職業・電話番号を明記のうえ、下記へお送りください。
　　（平成29年1月26日（木）必着）

※国会議員・地方公共団体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
航空自衛隊三沢基地渉外室広報班（☎53-4121　内線3313）

中高年の方向けの再就職支援セミナー

あおもり中高年就職支援センターでは、45歳以上の中高年齢者の方を対象に、就職活動のためのアドバイスやカウンセリング、セミナーなどを行っています。ぜひご相談ください。

○1月開催の再就職支援セミナー

書類選考通過に向けた、パソコンを使用した応募書類のつくり方をわかりやすく解説します。

日　時　平成29年1月11日（水）10:00～12:00
　　※その後希望者には個別相談があります（13:00～）
場　所　八戸市総合福祉会館　はちふくプラザ　ねじょう
申込み　電話またはメールにて下記へお申し込みください。

○就職相談

日　時　月2回、隔週の水曜日　13:00～16:00
場　所　八戸市総合福祉会館　はちふくプラザ　ねじょう

※事前に電話予約が必要です。

※電話カウンセリングやメールカウンセリングを、随時受け付けています。下記へご連絡ください。

申込み・問い合わせ先

あおもり中高年就職支援センター（☎017-723-6350）
e-mail：chuukounen@ims-hirosaki.com

広告　　広告

■休日救急診療

診療日	医療機関名	電話番号
12/ 4 (日)	石田温泉病院	0178-52-3611
11 (日)	あいざわクリニック	58-7370
18 (日)	まつぞのクリニック	52-5050
23 (金)	あおぞらクリニック	58-0909
25 (日)	鳴海外科医院	53-3056
29 (木)	サイトウ整形外科クリニック	58-0252
30 (金)	岡三沢診療所	50-1237
31 (土)	こおり耳鼻科クリニック	53-3387
1/ 1 (日)	青い森こどもアレルギークリニック	58-7400
2 (月)	ひぐちクリニック	50-1441
3 (火)	下田診療所	0178-56-3116

受診には電話連絡が必要です。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	毎月第 2 (火)	14:00-16:00

(☎ 51-1375　市立三沢病院地域医療連携室内)

■献血情報

場　所	実施日	時　間
三沢市役所	12/19 (月)	10:00-16:00
航空自衛隊三沢基地	1/17 (火)	10:00-15:30

■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	12/7、21、1/5	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	12/27	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	12/13	13:00 - 16:00	社会福祉協議会	ふれあい相談所	☎ 52-3270
■人権相談					
人権・行政相談	12/12	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	12/8、22	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	(祝)除く(月)～(金)	9:00 - 16:00	―	青森県地方検察庁	☎ 017-722-1234
■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	保健相談センター	健康推進課	☎ 57-0707
こころのケア相談（電話相談）	12/5	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	12/16	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	実施月日（対象者）	内　容	時　間
4 カ月児健康診査※4	12/6 (火)　(H28.08 生)	医師診察・計測など	受付 12:45-13:15
1 歳 6 カ月児健康診査	12/22 (木)　(H27.04 生)	医師診察・計測など	
2 歳児 歯科健康診査	12/7 (水)　(H26.07 生)	歯科医師診察、フッ素塗布など	
3 歳児 健康診査	12/21 (水)　(H25.05 生)	医師診察・聴覚検査、フッ素塗布など	受付 12:30-13:00
6 ～ 7 カ月児相談※4	12/6 (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。
※ 4：中学生のふれあい体験事業が併催されることがあります。

■育児・子育て支援相談

主　催	実施日等	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 154-828	（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/

■三沢市の人口（10 月末現在）

男性	19,915 人	（＋　11 人）
女性	20,596 人	（－　3 人）
総数	40,511 人	（＋　8 人）
世帯数	18,969 世帯	（＋ 27 世帯）

お知らせ

冬の交通安全県民運動のお知らせ

12 月 11 日（日）～ 12 月 20 日（火）の 10 日間は、冬の交通安全県民運動期間です。この時期は、夕暮れ時・夜間における高齢者の事故や、飲酒運転による重大事故が懸念されるほか、積雪・凍結路面でのスリップ事故が多発する傾向にあります。
一人一人が交通ルールを守り、事故を防止しましょう。

問 生活安全課（内線 316）

横断歩道は歩行者優先です

横断歩道は、歩行者の安全が確保されるべき絶対の場所です。道路交通法上、車両の運転者には、歩行者や自転車を保護（優先）するためのさまざまな義務が課せられています。違反すると罰則・違反点・反則金が課せられます。
　横断歩道の手前では速度を落とし、安全確認を行ってください。

問 生活安全課（内線 316）

油の流出事故にご用心

毎年、暖房を使用する時期になると、灯油や農耕用軽油の漏えい事故が多発します。灯油を使う機会が増えるこの季節、次の事に注意しましょう。
・給油時は、その場を離れない。
・落雪や除雪作業による配管の破損に注意。
・ホームタンクや配管などを定期的に点検。
油漏れを起こした場合や、発見した場合は、速やかにご連絡ください。

問 環境衛生課（内線 279）
　消防本部（☎ 54-4111）

多重債務相談窓口のご案内

東北財務局青森財務事務所では、多重債務相談窓口を設置しています。借金等でお困りの方は、お気軽にご相談ください。相談は秘密厳守・無料、電話での相談も可能です。

時 (月)～(金) 8:30 ～ 12:00、13:00 ～ 16:30
　（※祝日・年末年始を除く）
場 青森合同庁舎 3 階　青森財務事務所
　（青森市新町 2-4-25）
問 青森財務事務所（☎ 017-774-6488）

催し

三沢市成人式

門出の記念に、ぜひご参加ください。

時 平成 29 年 1 月 8 日(日)　13:00 ～
　（受付 11:30 ～、オープニング 12:25 ～）
場 公会堂
対 三沢市在住または出身で、平成 8 年 4 月 2 日から平成 9 年 4 月 1 日までに生まれた方
問 公会堂（☎ 53-8711）

新年互礼会

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。奮ってご参加ください。

時 平成 29 年 1 月 5 日(木)　12:00 ～ 13:30
場 きざん三沢
料 2,000 円
申 12 月 12 日(月)までに会費を添えて市役所広報広聴課までお申込みください。
問 広報広聴課（内線 214・345）

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。入場は無料です。

時 平成 29 年 1 月 6 日(金)　18:30 ～
場 公会堂小ホール
問 公会堂（☎ 53-8711）

三沢日韓クリスマスフェスタ

韓国の伝統舞踊やバンド演奏で楽しみましょう。入場は無料、ささやかなクリスマスプレゼントもあります。

時 12 月 3 日(土)　17:30 ～
場 国際交流教育センター
問 大平（☎ 080-5568-3588）

講座・教室

普通救命講習会

あなたの勇気が命を救います。

時 12 月 24 日(土)　9:00 ～ 12:00
場 消防本部 2 階講堂
定 30 人 (先着順)
料 無料
問 消防署救急係（☎ 54-4212　内線 218）

市民の森　ミニ門松作り

今年のお正月は、自作門松を飾ってみませんか？（高さ 40cm の門松をつくります、お持ち帰りの袋をご持参ください）

時 12 月 25 日(日)　9:00 ～ 12:00
場 市民の森老人福祉センター
定 10 人
料 1,500 円（材料費）
申 12 月 1 日(木)～定員になり次第締め切り
問 市民の森（☎ 59-3388）

募集

権現様に厄を祓ってもらいませんか？

民俗芸能の「権現舞」は、地域の無病息災を願うために舞われる演目です。来年 1 月 9 日（成人の日）に開催される三沢市民俗芸能公演会で舞われる権現舞の中で厄を祓ってもらいたい方、祈願したい方は是非ご応募ください。（例：学業、就職、安産、良縁、健康、家内安全など）

定 10 人
申 12 月 28 日(水) 17:00 までに市役所生涯学習課までお申し込みください。
料 無料
問 生涯学習課（内線 379）

チャリティーボウリング大会

大会費の一部を福祉活動のために寄付します。皆様のご参加をお待ちしています。

時 12 月 11 日（日）14:00 ～
場 三沢ボウル
料 1,800 円
申 開始 30 分前までにご来場ください
問 三沢市ボウリング協会事務局
　米内山（☎ 090-7325-0597）

三沢地区小・中学校卓球大会

団体戦および個人戦の大会です。多数のご参加をお待ちしています。観戦も歓迎です。

時 平成 29 年 1 月 8 日(日)　開場 8:00
場 総合体育館
料 団体戦 2,000 円／個人戦 700 円
申 郵送にて下記へ（12 月 8 日(木)必着）
問 〒 033-0021 三沢市岡三沢 8 丁目 64-6
　三沢市卓球協会事務局　成田
　（☎ 090-2974-8105）

時：時間・期間、場：場所、対：対象、定：定員、料：受講料等、申：申し込み（方法）、問：問合・申込先

広告　広告

2016・12
No.746

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
「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。
Eメール　koho@city.misawa.lg.jp
ホームページ　http://www.city.misawa.lg.jp/
フェイスブック　https://www.facebook.com/misawacity

10月20日、上久保小学校で「味覚の授業」が開催され、児童は味覚の不思議を五感を使って体験した。

味わう楽しみと食文化に向き合う「味覚の授業」

フランス発祥の「食育」

「和食」が平成25年にユネスコ文化遺産に登録されるなど、日本の伝統的な食文化が世界的に注目を集めている一方で、私たちの食生活は欧米化や孤食、過剰なダイエットなど問題が多くあると言われます。そのような中で、「味覚の一週間」という取り組みが広まり始めています。

この運動、もともとはフランス発祥。1990年、食文化の乱れが深刻な問題となっていたフランスで、次世代を担う子供たちに伝統的な食文化を伝えようと、パリのシェフらが「味覚の一日」を開催したことに始まります。

現在では、毎年10月の第3週を「味覚の一週間」とし、フランス料理の素晴らしさを発見・学習する場として、企業はもちろん政府機関も参画する、国を挙げたさまざまな取り組みが実施されているのです。

日本の味覚の一週間でも、食事や味わうことの楽しさを確かめるためのイベントが全国各地で行われています。その中で、小学生に味覚をはじめ五感を使って味わうことの大切さや食事の楽しさを伝える場が「味覚の授業」です。

上久保小学校で味覚の授業

今年、青森県でも初めて「味覚の授業」が開催されました。この授業を企画し、講師を務めたのは、食育インストラクターとして活躍している伏見憲子さんです。

上久保小学校で開催された味覚の授業では、児童は鼻をつまんで塩・酢・ビターチョコ・砂糖やダシを味見。「鼻から手を放した方が美味しく感じる！」と嗅覚が味覚に大きく関わっていることを体験し、五感で味わうことの大切さを実感しました。

授業の最後にはコック帽を投げて記念撮影。表情には、楽しい雰囲気で美味しく学べたことへの充実感がありました。

味覚に自信をもって食事を楽しむ

伏見さんは「食への興味が人格形成にも関わってきます。食べ物で自分が形成されていることも理解してほしい」と、この授業を実施した趣旨を語りました。

また、「10歳から12歳頃に苦手な食べ物に悩む子どもが多いのは、味覚が大人と同じように発達していく時期でもあるから。あまり悩みすぎず、自分の味覚に自信をもって、食事を楽しんでほしい」と話し、今後も食の楽しさや大切さを広めたいと語りました。

何かと忙しい日常では、空腹を満たし栄養を補給するということばかりに目が行きがちな食事。

時には五感をフル活用し、また大切な人たちと食卓を囲み、食事そのものを楽しんでみませんか？

◆AtelierN（アトリエ エヌ） 代表　伏見（ふしみ） 憲子（のりこ） さん

市内在住の食育インストラクター、フードクリエイター。かつて県外で食育インストラクターとして活動したこともある伏見さんは、青森県が「短命県」であるということが注目され始めたことをきっかけに、県内でも活動を開始。

現在、講演活動や料理教室、料理番組収録のサポートなど、食に関わる様々な分野で活躍している。