

2022 広報みさわ 8月号

Koho

# sawa

— 三沢市くらしの情報紙 —



## 【CONTENTS】

- ② 「三沢空港ユニバーサルツーリズム」のモニターツアーを実施しました
- ⑤ 新型コロナウイルス感染症関連情報
- ⑥ Photo diary・市長室だより
- ⑧ 情報検索 iR
- ⑩ イベントカレンダー
- ⑫ 暮らしの Guidance
- ⑬ MCTV チャンネルガイド
- ⑭ みんなの伝言板・食改食堂

表 紙：7月5日～7日の3日間で行われた三沢空港ユニバーサルツーリズムでの一コマ

撮影場所：星野リゾート青森屋 金魚ねぷた灯籠回廊

関連記事：2～4ページ

# モニターツアーを実施しました



## Profile

なかじま りょうこ

中嶋 涼子 さん（車椅子インフルエンサー）

1986年7月16日、東京都大田区生まれ。

9歳の時に突然歩けなくなり、原因不明のまま下半身不随になり車椅子の生活へ。病名は、「横断性脊髄炎」と診断される。

突然の車椅子生活により希望を見いだせず引きこもりになっていた時に、映画「タイタニック」に出会い、心を動かされる。以来、映画を通して世界中の文化や価値観に触れる中で、自分も映画を作って人々の心を動かせるようになりたいと夢を抱く。

2005年に高校卒業後、カリフォルニア州ロサンゼルスへ渡米。語学学校を経て、2011年、南カリフォルニア大学映画学部を卒業。2012年日本帰国後、通訳・翻訳を経て、2016年からFOXネットワークにて映像エディターとして働く。2017年12月、FOXネットワーク退社後に、車椅子インフルエンサーに転身。

テレビ出演・YouTube制作・講演活動など様々な分野で活動し、「障害者の常識をぶち壊す」事で、日本の社会や日本人の心をバリアフリーにしていくよう発信し続けている。

三沢市では、障害の有無に関わらず、互いに支え合い、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすことを目指した「共生のこころ育む条例」の制定など、“共生社会の実現”に向けて様々な取り組みを行っています。



三沢空港を発着する東京（羽田）線の4便化に向けた国土交通省主催の羽田発着枠政策コンテストで“障害者の先導的観光の推進”を掲げており、今回のツアーは4便化に向けた取り組みの一環として実施しました。

SNSなどで発信活動を続ける「車椅子インフルエンサー」の中嶋涼子さんを招致し、各種体験や市内宿泊施設に宿泊をして評価すると同時に、SNSなどで体験内容を配信してもらいます。



宿泊室のバリアフリーについて、担当者と意見交換。



4月1日からリニューアルオープンした「みちのく祭りや」のショーを体験。



この日は、あいにくの天気でしたが小川原湖でカヤック体験に。

※ SUP（サップ）とは…

「Stand Up Paddleboard（スタンドアップパドルボード）」の略称で、ハワイ発祥のウォータースポーツです。その名通りボードの上に立ち、パドルを漕いで水面を進んでいくアクティビティのことです。



インストラクターの方から、パドルの持ち方などを教わり、いざ、湖へ!!



三沢高校での講演会。中嶋さんのお話に高校生は釘付け。



講演会の中で、中嶋さんの特技「けん玉」を生徒の前で披露。



ラウンジの使い勝手のほか、売店など空港内のバリアフリーについて、確認。



車椅子ユーザーにしか分らない視点で、トイレをチェック。

## モニターツアーの様子

### 星野リゾート青森屋での体験



にんにく収穫の模擬体験や食事ができる「にんにくハウス931」を体験。

### SUP体験（小川原湖）



車椅子でSUP（サップ）※に挑戦!!

### 講演会（三沢高校）



講演会終了後、生徒の方と交流。記念にパシャリ。

### バリアフリーチェック（三沢空港）



タクシーやバス乗り場、駐車場の動線について、確認。

## 中嶋涼子さんにインタビュー

### Q1. 3日間のモニターツアーを終えての感想をお願いします。

青森屋さんのアクティビティやお祭り体験、食事のおもてなしなど初日から濃厚で、怒涛の3日間でした。S U PからのB B Qからの講演会は生まれて初めてでした。どれもすごく楽しかったのですが、時間があまりなかったので、次回はもっとゆっくりそれぞれを楽しみたいと感じました。

公園でのB B Qは初体験で、雨だったけどすごく楽しかったので次回は晴れの日にリベンジしたいです。お腹を空かせた状態で、次回はんにく料理屋さん931にも行きたいです。

旅館のバリアフリーも、今回のヒアリングをもとに改善してもらえたから、よりたくさんの車椅子ユーザーさんや障害者の方に青森屋さんを楽しんでもらえるのではと思います。

### Q2. 今回のモニターツアーで一番印象に残っていることを教えてください。



2日目に行ったアクティビティのS U P体験です。

初めはカヤックの予定でしたが、以前体験したことがあったので、カヤックの隣に置いてあったS U Pボードを見て、これをやってみたい！と伝えたところ、周りの方々も車椅子でのS U Pをサポートした経験のない方々でしたが、みんなでやってみよう！ということになり、車椅子のままボードの上に乗せてもらいました。

すると、ちょうど私の車椅子の幅とボードがぴったりで、乗ることができました。初めは波に揺れるとボードが動いてそのまま転倒してしまいそうで不安でしたが、恐る恐る漕いでいくと少しづつなれてきて楽しむことができました。

初めは後ろで車椅子を支えながらサポートしてくれていた先生が、気付いたら遠くにいて焦りました（笑）

カヤックをしている皆さんと同じ列に並んで写真を撮れたことが、とても嬉しかったです。

怖かったけどチャレンジしてみてよかったです！心から思えた瞬間でした。

また一つ新たな扉が開ける体験でした！！



### Q3. 三沢市のみなさんに一言お願いします！

三沢市の皆さんはとても暖かくて、人との交流を大事にしてくれる方が多く、3日間ほど雨であまり外には出れなかったのですが、三沢市の方々のおかげで、できる範囲で楽しませてもらいました。

相手を楽しませる事を大切にすることと、心のバリアフリーって似ているなと感じました。

2泊3日は短すぎたので、今度はもう少しゆっくりと色々な場所に行ってみたいです。ぜひまた呼んで欲しいです！！！

最高の3日間をありがとうございました！！

check

### 最新の中嶋涼子さん情報

中嶋さんの情報は、Twitter、Instagram、Facebook、YouTubeで確認できます。YouTubeで動画も公開していますのでぜひ、チェックしてみてください！



アカウント名

@NakashimaMinion



アカウント名

minionpolarbear



アカウント名

Ryoko Nakajima



アカウント名

中嶋涼子の車椅子で  
すがなにか？！

### 新型コロナウイルス感染症関連情報

問い合わせ ワクチン接種専用センター ☎ 0120-714-567  
健康推進課 ☎ 0176-57-0707

## 新型コロナウイルスワクチンについてのお知らせ

※令和4年7月11日時点での情報です。今後、変更になる可能性がありますので、随時ウェブサイトなどでご確認ください。

## 新型コロナウイルスワクチンについてのお知らせ

国が定めたワクチンの接種期間は、現時点において令和4年9月30日（金）までとなっています。ワクチン接種を希望される場合は、以下を参考にして下さい。

	初回接種（1・2回目） 1度も接種を受けていない方	追加接種（3・4回目） 初回（1・2回目）接種を受けた方	小児接種 5歳～11歳
接種期限	1回目：9月 9日まで 2回目：9月30日まで	3・4回目いずれも 9月30日まで	1回目：9月 9日まで 2回目：9月30日まで
接種場所	個別医療機関のみ	個別医療機関 集団接種会場	【すずき小児科内科クリニック】 0176-52-6555
予約方法	三沢市新型コロナウイルス ワクチン接種センター 0120-714-567	個別接種：各医療機関 集団接種：コールセンター	【青い森こどもアレルギークリニック】 ※かかりつけまたは一度でも受診した ことがある方 0176-58-7400

## 集団接種について

下記の日程で集団接種を行います。

接種日：8月6日(土)・7日(日)

【夜間接種】8月24日(水)

会 場：三沢市国際交流スポーツセンター（サブアリーナ）

対 象：60歳以上の方、または18歳以上で基礎疾患のある方で接種券をお持ちの方

※3・4回目の接種を受けることができます。1・2回目の接種は、コールセンターに問い合わせの上、個別医療機関で接種してください。

※4回目接種券は、3回目を接種した日から5か月経過後に順次発送します。

9月末までに5か月経過しない方には送付されませんので、あらかじめご了承願います。

※予約状況により、日程等が変更になる場合があります。

※9月の集団接種は、接種の進行状況等を見ながら実施を検討します。

※集団接種に関する予約方法、詳細等は、市ウェブサイトにて随時ご確認ください。

※小児（5歳～11歳）の集団接種は予定しておりません。

## 新型コロナウイルス感染症の感染対策についてのお願い

帰省や旅行、屋外レジャーなどにより、感染のリスクが高くなりますので、次のことに注意しましょう。

○帰省や旅行の前にワクチン接種を済ませましょう。

○帰省や旅行の前後には、PCR検査などを利用し、感染の拡大防止にご協力ください。

（三沢市で実施しているPCR検査については、当面の間、市民は無料で検査できます。）

○換気の悪い密閉空間（特にエアコン使用時等）では、定期的な換気を心がけましょう。

○多人数が集まる密集空間、密接場所を避けましょう。

○体調不良時は無理をせず、外出を自粛しましょう。

6月7日(火)



三沢基地空自空上げの冷凍食品発表

プライマーズ(株)が三沢基地空自空上げの冷凍食品製品化を報告しました。試食した小檜山市長は、「ごぼうの食感が良く、空自空上げらしさが出ていておいしい。」と絶賛しました。商品はネット販売しているほか、三沢市のふるさと納税返礼品にもなっています。今後は市内各スーパーでも販売を開始する予定です。

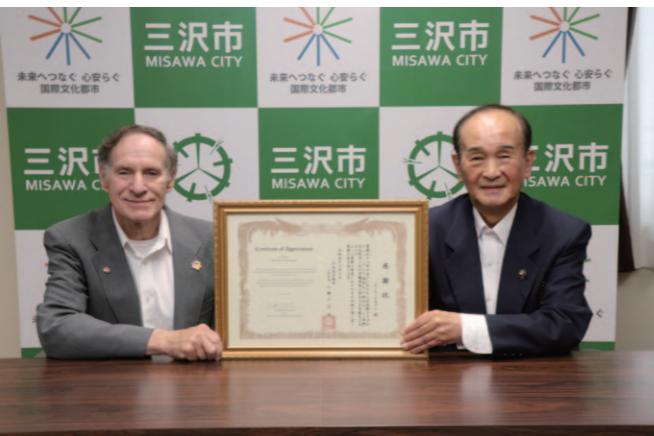


米軍三沢基地の2施設を視察

米軍三沢基地が太陽光発電施設と液化天然ガス施設を公開し、小檜山市長が視察しました。この2施設により、温室効果ガスの大幅な削減効果や基地内電力の70~80%が貯える見込みとなっています。また、災害や緊急事態にも自給で対応可能な設備であり、2023年に稼働予定としています。

(6)

6月7日(火)



カール・アカマン氏へ感謝状を贈呈

三沢国際クラブの会員として、市と米軍三沢基地の交流に長年尽力されたカール・アカマン氏の帰国に伴い、感謝状を贈呈しました。アカマン氏は「帰国後は日米交流協会に入り、日米交流を続けていく。」と述べ、小檜山市長は、「これからも日米の架け橋になり続けて。」と労をねぎらいました。



米軍三沢基地の2施設を視察

米軍三沢基地が太陽光発電施設と液化天然ガス施設を公開し、小檜山市長が視察しました。この2施設により、温室効果ガスの大幅な削減効果や基地内電力の70~80%が貯える見込みとなっています。また、災害や緊急事態にも自給で対応可能な設備であり、2023年に稼働予定としています。

(6)

6月25日(土)



米海軍が清掃ボランティアを実施

米軍三沢基地の米海軍三沢航空機整備分遣隊の隊員とその家族15人が、くらしを守る森公園と淋代海岸でボランティア清掃活動を行いました。芝生エリアや駐車場、砂浜を約1時間半歩きながらごみを拾い集めました。参加者からは、「自然豊かな地域のために活動を続けていきたい」などの声が聞かれました。



みさわわくわくサマーゼミナー開講

市内の小学3~6年生23人が、市教育委員会主催の「わくわくサマーゼミナー」に参加し、調べ学習や自由研究の進め方を学びました。7月下旬から8月にかけて行われる第2回講座では、科学館コースと図書館コースに分かれ学習し、調べる学習コンクールや理科研究発表会のサポートも行います。

広報みさわでは、市内のさまざまな出来事を掲載しています。取り上げて欲しい行事や話題などがあれば、ありましたら、ぜひ三沢市役所広報広聴課へご連絡ください。たくさんのご連絡お待ちしています。

問い合わせ 三沢市広報広聴課  
電話：0176-53-5111（内線345） e-mail：msw\_koho@misawashi.aomori.jp



航空自衛隊三沢基地が「緑の募金」に寄付

航空自衛隊三沢基地は、市公園緑化公社「緑の募金」活動委員会に所属隊員からの善意を寄付しました。同基地第3航空団司令部監理部長の中崎宏之2等空佐から同委員長の松橋建設部長に目録が手渡されました。中崎2佐は、「こどもたちが緑に親しむために使ってほしい。」と述べました。



市民の皆さんこんにちは。

先月、三沢市立第五中学校において、トップアスリート派遣事業を実施し、デフ卓球日本代表として活躍されている川崎瑞恵選手をお招きし、ご講演いただきました。川崎選手はデフリンピック（聴覚障がい者のオリンピックのことです。）でメダルを獲得するなど、世界で活躍するまさにトップアスリートであり、今回、生徒の皆さんと一緒に川崎選手と卓球ができる楽しさにしておりました。

実は、私事で恐縮ですが、私も長いこと卓球を続けております。今回の第五中学校では生徒さんたちを前にして、冒頭のデモンストレーションで川崎選手とのラリーを披露したほか、貴重な試合の機会もいただけました。さすが世界トップレベルの選手だけあって、当然ながら試合に

は負けてしましたが、生徒の皆さんだけでなく、今までトップレベルのプレーに触れる機会を頂けたことに改めて感謝を申し上げます。余談になりますが、川崎選手のプレーもさることながら、私のラケットさばきにも歓声が上がり、少し照れくさい感じもしましたが、卓球を続けてきてよかったですと改めて思った次第です。

今回の事業では、卓球部の生徒さんには耳栓をしてもらい、デフ卓球の疑似体験をしていただきました。音が無いことで、普段プレーしている卓球とは一味違う体験、そして難しさを実感できたのではないかと思います。三沢市では、誰もが暮らしやすい共生社会を目指すべく、各種施策に取り組んでおります。参加した第五中学校の生徒さん達には、今回の貴重な機会をきっかけとし、共生社会とはどんな社会なのか、考える機会となれば幸いです。



(7)



さまざまな情報を分野ごとにお知らせ

- ▶ 「医療・健康」「求職・スキルアップ」など、情報を五十音順のグループに分けお届けします。なお、三沢市内のお知らせは「三沢市」を省略しています。
- ▶ 市からのお知らせで、内線のみの表記となっている連絡先へ問い合わせる場合は、三沢市役所代表へお電話のうえ、各担当部署へご連絡ください。

【三沢市役所代表】 0176-53-5111

三沢市役所の開庁時間

月曜日から金曜日 8：15から17：00  
(祝日および12月29日から1月3日を除く)

三沢市役所の住所

〒033-8666

青森県三沢市桜町1-1-38

- ▶ 電話番号の市外局番が「0176」の場合は、市外局番の表記を省略しています。

- ▶ 市ウェブサイトをご確認の場合は、下記をご覧ください。

【三沢市ウェブサイト】

URL : <https://www.city.misawa.lg.jp/>

=用語の説明=

**時**：日時・期間 **場**：場所 **内**：内容・テーマ・講師など **対**：対象 **定**：定員 **料**：必要経費など **受**：受付・申込期間 **申**：申込方法など **問**：問い合わせ・申し込み先／①：電話 ②：FAX ③：住所 ④：電子メール ⑤：ウェブ  
※無料の場合や申し込み不要の場合などは、その項目の表記がありません。

左のマークの記事は、三沢市役所や三沢市立三沢病院、三沢市消防本部など、三沢市関係機関からのお知らせです。

## 6月末現在市の人口と世帯数

区分	人口・世帯数
男	19,006人（-33人）
女	19,224人（-7人）
総数	38,230人（-40人）
世帯数	19,386世帯（-2世帯）

（ ）内は先月比の数

情報検索 アイアール

## 医療・健康

市からの  
お知らせ

### 普通救命講習会受講者募集

成人の心肺蘇生法やAEDの使用方法、異物除去法などを学びます。  
※健康ポイント対象事業です（3ポイント）。ポイントカードをご持参ください。

※受講する際には、マスクの着用をお願いいたします。

時 8月20日(土)9:00～12:00  
※Web講習受講済みの方は10:00～12:00

場 消防本部2階講堂  
(駐車場は庁舎北側訓練場敷地内にあります)

定 30人（先着順）  
対 市内在住または市内勤務の方  
問 消防署救急係  
⑤ 54-4212（内線217）

市からの  
お知らせ

### ゲートキーパー養成講習会

身近にいる大切な人の悩みに、気づき、声をかけ、つなぎ、見守る命の門番「ゲートキーパー」について学び、かけがえのない命と一緒に守りましょう。2回以上参加された方には修了証を交付します。

時 第1回  
8月30日(火)10:00～12:00  
「ゲートキーパーの役割と対応の仕方を学ぼう①」

第2回  
8月31日(水)10:00～12:00  
「ゲートキーパーの役割と対応の仕方を学ぼう②」

第3回  
9月9日(金)10:00～12:00  
「三沢市における精神保健の現状と対策」

場 総合社会福祉センター2階  
多目的ホール  
内 講師  
…八戸学院大学非常勤講師  
臨床心理士 瀧澤 志穂 氏  
(第1・2回) / 市保健師(第3回)

定 40人程度  
受 8月22日(月)まで  
申 お電話で申ください。  
問 健康推進課保健指導係  
① 57-0707

市からの  
お知らせ

### 子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)について

… P18をご覧ください …

## 求職・スキルアップ

### 自衛官等募集のお知らせ

自衛官等を募集しています。  
詳しくは下記までお問い合わせください。

内 募集種目  
…一般防衛大学校(学生)  
…防衛医科大学校(医科学)  
…防衛医科大学校(看護学生)  
…一般曹候補生  
…自衛官候補生(任期制)  
…航空学生  
問 自衛隊青森地方協力本部  
三沢募集案内所 ① 53-1346



### 放送大学入学生募集のお知らせ (幼児)

放送大学では、2022年10月入学生を募集しています。「大学を卒業したい」「働きながらスキルアップしたい」「空いた時間を有効活用したい」など、それぞれの目的で様々な年代や職業の方が学んでいます。

授業は、約300の幅広い科目があり、インターネットやBS放送で学べます。また、単位認定試験もWEBで受験することができます。詳細については放送大学ウェブサイトをご覧いただかお問い合わせください。

受 出願期間 9月13日(火)まで  
問 放送大学青森学習センター  
① 0172-38-0500  
八戸サテライトスペース

① 0178-70-1663  
② <https://www.ouj.ac.jp>

## 講座・趣味・娯楽・体験

### 市民文化祭展示作品募集

とっておきの作品を市民文化祭で披露しませんか？

時 11月5日(土)、6日(日)

場 公会堂

内 募集内容：美術・文芸

対 市内在住の個人・団体所属の方または市文化協会会員の方

受 8月25日(木)17:00まで  
問 三沢市民文化祭実行委員会事務局 ① 53-8711

### 3B体操体験会を開催します

ダンスの曲に合わせて体操します。ぜひご参加ください。

時 8月26日(金)13:30～

場 そだなす館

対 50歳以上の女性

定 3人(先着順)

料 無料

受 8月25日(木)まで

申 電話でお申ください。  
問 イキイキ3B体操教室 関野 ① 090-7566-2550

### 心体「ヨガ・楽健法講座」受講生募集

ゆるやかな運動で身体に負担をかけることなく、リフレッシュしませんか？汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット(バスタオル可)を持参し、運動しやすい服装でお越しください。

時 9月2日、9日、16日、30日(全4回)

場 毎週金 10:00～11:30

道 武道館 柔道場

対 高校生以上の女性

定 15人

料 1,200円(武道館使用料、保険料)

受 8月1日(月)9時から  
(定員になり次第終了)

申 受講料を添えて直接申し込  
みください  
※電話申込はできません

問 武道館 ① 57-0050

### 三沢市民大学(第3講座) 「かしこい年金生活」

人生100年時代を迎え、老後の生活に不安を感じる人が多いと思います。有意義な生活を送るために様々な制度を理解して知識を備えましょう。

時 8月27日(土)14:00～15:30

場 公会堂3階 第8・9集会室  
講師…青森県金融広報委員会  
金融広報アドバイザー  
川村 正光 氏

定 50人(先着順)

料 無料

受 8月24日(木)まで

申 電話での申込

問 中央公民館 ① 53-8711

### ハンドメイド体験

裂き織を体験してみませんか?  
【8月のハンドメイド体験】

①あみぐるみ  
…ふっくらハート(大・小)  
②さきおりで作るねこのコースター



**時** 毎週木(金)土  
午前の部：10:00～12:00  
午後の部：13:00～15:00  
**場** 桂温泉となりの古民家  
**料** ①② 1,000円  
**申** コロナ対応のため、電話予約のみ受付します。  
**問** ハンドメイドサークル  
古民家 代表 馬場  
① 080-3145-4071  
※感染拡大防止にご協力ください。

## 交通

**市からのお知らせ**  
**岡三沢・下田線舗装補修工事に伴う交通規制のお知らせ**  
市道岡三沢・下田線における工事に伴い交通規制を行います。市民の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。  
※この工事は防衛省の民生安定施設整備事業により行われます。  
**時** 令和4年8月～令和5年3月  
**場** 山本秀典税理士事務所付近から南側331mの区間



**内** 常時片側交互通行（予定）  
**問** 土木課建設係（内 289）

市からのお知らせ

### 市内道路維持補修工事による交通規制について

… P17をご覧ください …

## 子育て・教育

市からのお知らせ

### 認定こども園・保育所（園）の利用者負担額を再算定します

認定こども園・保育所（園）の利用者負担額を、保護者や世帯の最新の所得情報等で再算定します。

この再算定により決定した利用者負担額は、9月1日からの適用となります。

なお、再算定には所得情報が必要となりますので、令和4年1月1日現在、三沢市に住民登録があり、まだ申告がお済みでない方は申告をお願いいたします。

※令和4年1月1日現在において、三沢市に住民登録がなかった方については、前住所地から「令和4年度所得課税証明書」を取り寄せていただく必要があります。

※保護者が外国人の方で基地内勤務の場合は「2021年W-2」または「令和3年分の給与明細等」の提出をお願いいたします。

**受** 提出期限  
8月31日(火)まで  
**問** 子育て支援課家庭支援係  
① 51-4431

市からのお知らせ

### 流産や死産を経験された方へ

流産や死産で大切なお子さまを亡くされた方の悲しみは、計り知れません。つらい気持ちが少しでも軽くなるよう、お手伝いできればと思っています。「話を聞いて欲しい」「気持ちを共有

できる場所を知りたい」など、今のお気持ちや状況を語ることができる場所のひとつとして、子育て世代包括支援センターをご利用ください。

**問** 子育て世代包括支援センター（キッズセンターそらいえ内） ① 51-4431

市からのお知らせ

### 児童扶養手当の現況届を忘れずに提出してください

毎年、児童扶養手当の受給者は現況届の提出が必要です。必要書類をお持ちのうえ、三沢キッズセンターそらいえ内、子育て支援課窓口でお手続きください。

○児童扶養手当とは  
父のみまたは母のみが18歳未満の児童（児童が障がいを有している場合は20歳未満まで）を監護している場合、もしくは父または母以外の者がその児童を養育している場合に支給されます。  
※現在受給していない方の申請も随時受け付けています。詳しくは市ウェブサイトをご覧になるか、子育て支援課までお問い合わせください。

※所得制限等により支給停止の方も提出が必要です。

**受** 提出期限  
8月31日(火)まで  
**問** 子育て支援課家庭支援係  
① 51-4431

市からのお知らせ

### 小中学校児童生徒の就学に関するお知らせ

三沢市では、児童生徒の住民基本台帳の住所地により就学する学校を指定しています。  
※引越しなどで住民基本台帳の住所が変更となり、指定学区が変更となった場合は、原則として変更後の住所地の指定学校へ就学することになります。  
住所地が変更となる場合は、あらかじめ教育委員会へお問い合わせください。

・特別な事情があり住所地の指定学校へ就学できない場合（他学区通学）

保護者は、教育委員会へ就学校の変更を申請することができます。認定基準に基づき、その理由が相当と認められた場合に限り、就学校の変更をすることができます。（申請はあくまでも特別な事情があり、やむを得ず指定学校以外の学校を希望する場合のみです。就学する学校を自由に選択するためのものではありません。）

・特別な事情があり市内の指定学校へ就学できない場合（区域外就学）

就学校のある市町村教育委員会に申し出をする必要があります。市町村教育委員会が、特に配慮を要すると認めた場合、教育委員会との協議によって、区域外就学が認められます。

**申** 申請受付期間  
小中学校新入生：9～10月  
その他の学年：10～11月  
※ただし、きょうだいがいる場合の申請は、同時に受付いたします。

**問** 教育委員会学務課学務係（内線 233, 228）

## 産業・事業

市からのお知らせ

### 令和4年度「三沢ほっけ丼」新規提供店を募集します

○「三沢ほっけ丼」とは  
三沢産のほっけ貝を調理し、ご飯の上にのせた料理です。調理

方法は規定しません。

**時** 提供期間（令和4年度）  
…12月3日(土)～令和5年3月  
31日(金)

**内** 提供店には  
① PR用のぼり旗をお貸します。  
② ポスター、ゲルメマップ、ウェブサイトなどでPRを行います。  
③ 決起大会等への出席をお願いします。また、メディア取材などへのご協力をお願いします。

**受** 8月19日(金)まで  
**申** 電話で申し込みください。  
**問** 産業観光課地産販売推進係（内線 523）

市からのお知らせ

### 農産物加工施設を利用してみませんか？

～特産品を使った加工品づくりに～  
「三沢産の農畜水産物を利用した加工品を作りたいけど、加工する場所や設備がない」という方は、ぜひ農産物加工施設をご活用ください。

個人・団体問わず利用できて、必要な許可をお持ちであれば販売用の加工品を製造することも可能です。見学もできますので、お気軽にご相談ください。

**内** 調理機材一例  
・スチームコンベクションオーブン  
・真空凍結乾燥機  
・業務用オーブンなど

**料** 午前（9:00～12:00）  
…880円

午後（13:00～17:00）  
…1,150円  
夜間（18:00～21:00）  
…880円  
全日（9:00～21:00）  
…2,830円

**問** 産業観光課地産販売推進係（内線 523）

### あおもり若者定着奨学金返還支援制度がスタートしました

若者（35歳未満）が、青森県内に住み登録企業で6年間働き続けたとき、県と企業で奨学金返還を支援する制度です。若者・企業とも事前登録が必要となっており、現在は令和5年度および令和6年度採用の登録募集中です。

**内** ○奨学金返還額  
大学等…150万円、100万円、60万円のいずれか  
短大等…75万円、50万円、30万円のいずれか

※返還総額もしくは返還残額の1/2を上限とする  
**対** ○支給対象：全てに該当する方  
① 大学・短大等の卒業者（見込含む）で、採用時に35歳未満の方  
② 青森県内で正規雇用されていない方  
③ 「日本学生支援機構」「青森県育英奨学会」の奨学金利用者

○対象企業  
県内企業または勤務地を県内に限定した採用を行う県外企業（法人、団体、個人事業主）

**問** 県庁地域活力振興課  
① 017-734-9174



広告

## 法律相談は弁護士会へ

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所で弁護士の相談が迅速に受けられます。

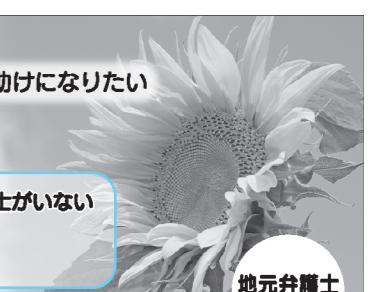
受付時間／平日午前9時から午後5時

相談料／30分 5,000円(税別)

\*但し法テラスの扶助が利用できる場合無料

今すぐあなたの助けになりたい

弁護士に相談したくても知り合いに弁護士がない  
どの弁護士に相談していいかわからない  
…こんな悩みありませんか



お申込・お問合せは：青森県弁護士会 八戸支部まで (TEL.0178-22-8823)

## あおもり安心飲食店応援キャンペーン「つなぐる」始まります

県では、県内の「あおもり飲食店感染防止対策認証制度」の認証を受けた飲食店（認証店）を対象に、飲食代1口1千円から応募できる食事券の当たるキャンペーンを実施します！

1等2万円分×1,000名様、2等1万円分×3,000名様、3等5千円分×10,000名様のなんと総額1億円が計14,000名様に当たるビッグチャンス！詳しくはウェブサイトをご覧ください。

時 ○応募期間  
8月10日(水)～9月30日(金)  
内 ○応募方法

キャンペーン参加店（認証店）で1千円につき1枚配布される応募用紙で、郵送またはウェブサイトから応募



○食事券利用期間  
10月下旬から  
3月5日まで  
青森県商工労働部地域産業課  
①017-734-9373  
②県庁HP「つなぐる」で検索または2次元コードからアクセスください。

## 道の駅みさわ「くれ馬ばーく」感謝デー

道の駅みさわ「くれ馬ばーく」は今年でオープン15周年となります。これまで市民の方や多くの利用者に支えられて現在に至っています。くれ馬ばーくでは産直友の会と日頃の感謝を込めて野菜半額セールと「ごぼう茶ソフトクリーム」を100円引きで提供します。道の駅みさわ斗南藩記念観光村で秋の一日をご家族連れでお楽しみください。

広告

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

# B型肝炎給付金について

## 無料個別相談会

9/8 三沢市公会堂 2階 第6集会室  
9/10 八戸市 ユートリー5階 研修室

完全予約制 ☎ 0120-013-621  
(ご予約受付時間)  
平日 9:00～18:00  
個別面談なので、他の方と顔を合わせることはございません。

昭和63年7月2日～昭和63年1月27日 生まれ  
※ご遺族の方も給付金請求できます  
50万円～  
3,600万円  
※病態に応じて給付金等の内訳が異なります  
着手金・相談料 無料  
成績報酬制  
※訴訟実費別途

弁護士法人 弁護士 要庭一「あいば こういち」 東京弁護士会所属 登録番号35029  
TEL 03-5363-6333 FAX 03-5363-6334 E-mail:info@precious-law.jp  
https://www.precious-law.jp/

無料電話相談も 同時受付中！お気軽にお電話ください

## 住まい・生活

市からのお知らせ

### 蜂の巣撤去は専門業者へ

初夏から秋にかけて蜂の巣活動が活発になります。ご自宅やお庭などに蜂の巣を見つけた場合は、無理をせず、専門業者に蜂の巣の駆除を依頼することをおすすめします。

なお、ご自身で駆除される場合は、必ず安全対策と周辺の安全確認をした上で、作業してください。

また、市では「蜂の巣駆除用防護服」を無料で貸し出しておりますので、ご利用の方は、下記までご連絡ください。

※私有地にある蜂の巣の駆除は市では行いません。

問 環境衛生課環境保全係  
(内線 278, 279)

市からのお知らせ

### 花火などによる火災に注意！

この時期、火遊び・花火による火災や事故が多くなります。次のことについて注意して、火災や事故を起こさないようにしましょう。

○ライターなどは、子どもの目に触れない場所、手の届かない場所で保管する。

○子どもだけで火を取扱わせない。

○気象条件を考え、風の強い時は花火などをしない。

○火災の恐ろしさ、火の取扱い方法についてきちんと教育する。

※住宅用火災警報器は10年を目安にとりかえましょう。

問 消防本部予防課⑤ 54-4279

広告

市からのお知らせ

### 空き家は適切に管理しましょう

少子高齢化などにより、適切に管理されていない空き家の増加が問題になっています。空き家は個人の財産なので、所有者や管理者が適切に管理をしなければなりません。

空き家が原因となって第三者に損害を与えた場合、所有者などが損害賠償責任を問われる可能性があるなど様々な問題が生じます。財産である空き家は適正に管理しましょう。

問 生活安全課安全係 (内 316)

市からのお知らせ

### 泉公園のリニューアルについて

泉町にある泉公園を施設の老朽化に伴いリニューアルしました。幅広い世代の方々の憩いの場となる公園とするため、幼児用遊具、大型複合遊具、ブランコおよび4種類の健康器具を設置するとともに、バリアフリーに配慮した園路や駐車場を整備しました。ぜひご利用ください。

※この公園は「防衛施設周辺の環境の整備等に関する法律」に基づき、防衛省より補助金交付を受けて整備しました。



問 都市整備課整備係 (内 271)

市からのお知らせ

### マイナンバーカードを第2日曜日に受け取ることができます

既にマイナンバーカードを申請し、個人番号カード交付通知書がご自宅に届いた方は、下記の第2日曜日の9:00～正午に受け取ることができます。8月12日(金)までに、電話予約をしてください。

また、必ずご本人に来庁していただきます（代理での受け取り不可）。15歳未満の方または成年被後見人の場合には、必ず法定代理人の方もお越しください。詳しくは市民課へお問い合わせください。

※当日、お持ちになるものは、個人番号カード交付通知書に記載しておりますので、忘れずにお持ちください。

※本人確認書類は原本が必要です。複写させていただきます。

時 8月14日(日)9:00～12:00  
問 市民課窓口係 (内線 509)

伐採木を無償提供します

公園や街路樹の維持管理で生じた伐採木を無償で提供します。薪やDIYなど幅広くご利用ください。

【注意事項】

○引取前に、墓地公園管理事務所内（正面玄関風除室）に置いてある申込書に記入し投函箱へ入れてください。

○チーンソー等の持ち込みを「厳禁」とします。（ノコギリ可）

※チーンソー等はケガや事故の発生等トラブルの原因となる可能性があるためです。

○薪材等で使う場合は十分乾燥させてください。

○搬出可能な範囲にはロープで囲いをしております。

○引取後の不法投棄は絶対にしないでください。

○樹木の運搬中に事故、ケガや樹木の品質については一切責任を負いません。

時 8月19日(金)～9月16日(金)  
(なくなり次第終了)

9:00～16:00 ※土日祝含む  
場 三沢市墓地公園内  
申 個人および団体等  
(営利目的不可)

※詳細はQRコードより確認ください。

問 (一財)三沢市公園緑化公社  
⑤ 51-2820

## 8月は「電気使用安全月間」です

夏は肌の露出が多くなり汗もかくことから、電気が流れやすくなります。また、暑さにより注意力が散漫になりがちなため、感電事故が多くなる傾向にあります。そこで、経済産業省では、毎年8月を「電気使用安全月間」と定め、電気使用安全運動が全国一斉に行われています。電気安全に心がけましょう。プラグを抜き差しするときは濡れた手で触れないよう注意しましょう。

問 東北電気保安協会八戸事業所  
⑤ 0178-20-2270

## 出張年金相談のご案内

八戸年金事務所では年金の出張相談を実施しています。お越しの際は、相談者本人であることを確認できるものをお持ちください。代理の方が来られる際には委任状と身分確認ができるものをお持ちください。

時 8月18日(木)  
午前受付：10:00～12:00  
午後受付：13:00～15:00

場 市役所別館1階多目的室  
申 予約制です。予約は相談日の1か月前から電話で受け付けます。

問 八戸年金事務所お客様相談室  
⑤ 0178-44-1742  
受付時間 8:30～17:15  
(土)(日)祝 12月29日から1月3日を除く)

## 家庭における食中毒予防のお知らせ

①食中毒予防の基本は手洗い！調理前はもちろん、食事の前やトイレの後は消毒効果のある手洗い用洗剤でしっかり手を洗いましょう。新型コロナウイルスやノロウイルスへの対策としても非常に有効です。

②肉はよく焼いて食べる！肉を調理する器具は他の食材のものと区別し、中までしっかりと火を通してから食べましょう。

### P C B廃棄物の期限内の処分をお願いします！

… P18をご覧ください …

特に高齢者や子どもなど、抵抗力が弱い人は加熱不十分な肉を食べるのは控えましょう。

### ③テイクアウトは早めに食べる！

購入（帰宅）後は、すぐに食べましょう。すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存する等、長時間常温で放置しないようにしましょう。

### ④ふぐ、有毒植物に気をつけよう！

ふぐには毒があるため、処理するには専門的な知識と技術が必要です。釣ったふぐ、もらったふぐは絶対に調理しないでください。

食用か確実に判断できない植物は、採らない、食べない、人にあげない、売らないようにしましょう。

問 上十三保健所

① 0176-23-4261

## アイヌの方々からの様々なご相談をお受けします

（公財）人権教育啓発推進センターでは、アイヌの方々の悩みをお受けするフリーダイヤルを開設しています。嫌がらせ、差別、プライバシー侵害などのご相談もお受けします。相談は匿名可能、秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

※本相談事業は厚生労働省生活相談充実事業により実施するものです。

時 (月)～(金) 9:00～17:00

※祝日、12月29日～

1月3日を除く

内 相談専用電話

① 0120-771-208

※来訪による相談も受け付けます。（要予約）

日時 (月)～(金) 13:00～17:00

広告

葬祭・仏壇・仏具・神具・生花・盛籠・花環  
創業118年『安心と信頼』～葬儀受付は24時間体制～  
店舗定休日／水曜日

全葬連 株式会社萬誠堂

三沢市中央町3-2-22 ☎53-2787(代)  
お葬式の「事前相談」ご予約承ります！

料 無料  
問 (公財)人権教育啓発推進センター  
④ 東京都港区芝大門2-10-12  
KDX芝大門ビル4階  
⑤ 03-5777-1803

## 税・保険料・公的料金

市からの  
お知らせ

### 整骨院・接骨院のかかり方

整骨院・接骨院（柔道整復師）による施術のうち、国民健康保険が使えない場合があります。「各種保険取扱」と表示がある場合、しっかりと確認して正しくかかりましょう。

#### 健康保険が使えるケース

- 外傷性の打撲、捻挫、挫傷
- 骨折、脱臼の施術（緊急の場合を除き医師の同意が必要）

#### 健康保険が使えないケース

##### （全額自己負担）

- 単なる肩こり、筋肉疲労など
  - 仕事中や通勤中に起こった負傷（労災保険となります）
- ※同じ傷病を医療機関で治療中の場合、整骨院等の施術が保険適用外となることがあります。
- ※柔道整復施術療養費支給申請書の受取代理人の欄は、自分で署名することになります。必ず確認しましょう。

問 国保年金課国保係（内 298）

市からの  
お知らせ

### 新型コロナウイルス感染症傷病手当金のお知らせ

国保加入者で給与の支払いを

受けている方のうち、新型コロナウイルスに感染または感染の可能性があり、その療養のため勤務ができなくなった方を対象に、傷病手当金を支給しています。

時 適用期間  
令和2年1月1日～令和4年9月30日

内 【1日当たりの支給額※】  
直近3か月間の給与収入の1日平均の3分の2  
×

【支給対象日数】  
勤務できなくなった日数から3日差し引いた日数  
※1日当たりの支給額は上限30,887円（令和4年3月現在基準）

問 国保年金課4番窓口（内線298）

## インボイス制度・軽減税率制度説明会開催

以下の日程で説明会を開催します。ぜひご参加ください。

時 8月24日(水)、9月7日(水)  
各日 ① 10:30～12:00  
② 13:30～15:00

場 十和田奥入瀬合同庁舎  
1階会議室  
定 30名

申 事前に電話予約ください。  
十和田税務署法人課

問 税第一部門① 0176-23-3997

### 個人事業税の納付を忘れずに

個人事業税は、物品販売業、請負業、不動産貸付業、医業、理容業などの事業を営む個人の方に、前年中の事業所得をもとに課税される県の税金です。

8月中旬に納税通知書を送付しますので、納期限までに納付してください。今年度の納期限は、第1期分が8月31日(水)、第2期分が11月30日(水)です。各納期限までに、お近くの金融機関、コンビニエンスストア等で納めてください。

また、スマートフォンアプリや専用サイトより電子マネーやクレジットカードで納付することができます。

問 上北地域県民局県税部課税課  
① 0176-22-8111（内208）

## 地域活動・ボランティア

### 古間木ミニ夏祭りを開催します

ミニ夏祭りを開催します。ぜひご参加ください。

◎当日のボランティアに参加してくれる方も募集しています。配膳・下膳や縁日のお店番などかんたんな内容です。

時 8月20日(土)  
午前の部：10:00～12:00  
午後の部：13:00～15:00

場 古間木交流センター  
中学生以下（保護者同伴可）

定 各回30名  
申 中学生以下無料、大人300円

料 参加者、ボランティアともに電話でお申し込みください。  
問 古間木地域食堂くるみ  
① 58-6317

## 福祉

市からの  
お知らせ

### 「三沢市戦没者追悼式」の開催

三沢市では、先の大戦でお亡くなりになられた多くの犠牲者のご冥福をお祈りするとともに、改めて平和への決意を表すため、毎年、ご遺族等のご協力のもと戦没者追悼式を実施しております。

お助けマンクラブ

時 8月18日(木) 11:00～14:00  
(売り切れ次第終了)

場 市役所1階ロビー  
内 自家製福神漬け、クッキー、ラスク等

合同会社 咲花一菜

時 9月22日(木) 10:00～14:00  
(売り切れ次第終了)  
場 市役所1階ロビー  
内 季節の野菜など  
問 障害福祉課共生社会推進係  
① 51-8772 ② 53-2266

市からの  
お知らせ

### 令和4年度敬老会について

… P19をご覧ください …

### シルバー人材センターを活用した高齢者の介護分野就業機会の促進について

県のシルバー連合では、人手不足となっている介護事業所に対し、介護事業の周辺業務の切り出しの提案を行い、介護分野における新たな就業機会促進に取り組んでいます。

この事業は、地域に潜在するシニア人材の掘り起しが進め、介護分野の担い手として積極的に活用できる仕組みを設け、停滞する地域の活性化を進めることを目的としています。

市内で介護事業を経営されている方、シルバー人材センターで介護分野での就業に興味をお持ちの方は、お問い合わせください。

問 (公社)三沢市シルバー人材センター ① 51-2240

## その他

市からの  
お知らせ

### カモシカを見かけたときは…

市内でカモシカの目撲情報が相次いでいます。

カモシカは国の特別天然記念物に指定されており、保護の対象になっていますので、目撲した場合は近づかないで、以下の対応をお願いします。

【カモシカが生きている場合】  
追いかけたり、逃げ道をふさいだりしないでください。

【けが、死亡している場合】  
安全衛生上、触れたり動かしたりせず、速やかにご連絡ください。

問 教育委員会事務局  
生涯学習課文化振興係  
(内線369・379)

ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

時 8月17日(水) 10:00～

場 國際交流教育センター  
内 季節の野菜など  
問 戦没者追悼式実行委員会  
(生活安全課) (内線313)

### 第32回青森県民文化祭が開催されます

… P16をご覧ください …

市からの  
お知らせ

### マックテレビ「バースデーフォトアルバム」写真募集中

マックテレビでお誕生日をお祝いしましょう！誕生日を迎えるお子さんやお孫さん、ペットの写真を大募集しています。誕生日の前月15日までに、インターネットからご応募ください。詳細・応募フォームは「三沢市電子申請システム」に掲載しています。たくさんのご応募お待ちしています！



## 第32回青森県民文化祭が開催されます

本文化祭は、県民の文化活動の発表の場、鑑賞の機会を提供し、芸術文化の創造と発展を目指して開催されるもので、三沢市を主会場に県内各地でさまざまな催しが行われます。

三沢市では、地域の魅力が詰まったオープニングフェスティバルをはじめ、以下の催しが開催されます。三沢市が主会場となるのは10年に一度。ぜひご来場ください。

### ○県民文化祭オープニングフェスティバル

公演名	日時 / 場所
テーマ 「夢に向かって未来につなげ」	
第1部 式典（開会宣言など）	日時 令和4年9月4日(日) 12:00開場、13:00開演
第2部 三沢市の紹介（歴史と自然、大地の恵み・農水産物、四季の祭り、空の街と国際文化の街）	場所 三沢市公会堂大ホール
第3部 邦楽劇「おがわら湖ものがたり」	

### ○分野別フェスティバル（市内開催分）

公演名	開催日時	会場	入場料
第63回青森県洋舞合同公演	9月3日(土) 16:00～	国際交流教育センター	無料
三沢諸流いけばな展	9月3日(土) 13:00～17:00 9月4日(日) 10:00～16:00	公会堂大ホールホワイエ	無料
吹奏楽トップコンサート	10月1日(土) 11:00～	公会堂大ホール	800円
おもてなし茶の湯（煎茶道・裏千家）	10月8日(土) 10:00～14:00	公会堂3F和室・集会室	無料
第55回青森県吟剣詩舞道三沢大会	10月9日(日) 12:00～16:00	公会堂小ホール	無料
おもてなし茶の湯（表千家）	11月6日(日) 10:00～14:00	公会堂3F和室	300円
日本舞踊公演	11月12日(土) 10:00～	公会堂大ホール	無料
第64回青森県合唱祭	11月13日(日) 13:00～	公会堂大ホール	無料
キッズ・ヤングフェスティバル	11月13日(日) 13:30～	国際交流教育センター	無料

### ○昨年度の弘前会場の様子



オープニングフェスティバル

華道展

キッズダンス

問い合わせ 三沢市文化協会 井上 ① 070-5090-5622

## 市内道路維持補修工事による交通規制について

道路維持補修工事の実施に伴い、下記のとおり市道の一部区間を交通規制します。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。



①市道46号線



②市道33号線



③市道三沢・鹿中線



④市道中央町・春日台線1



⑤市道中央町・春日台線2

期 日 ①、② 令和4年8月上旬～令和4年12月上旬（予定）  
③～⑤ 令和4年8月上旬～令和4年12月16日まで（予定）

場 所 ①市道46号線、②市道33号線  
③市道三沢・鹿中線（字中平、有三沢管工事付近）  
④市道中央町・春日台線1（両側車線）  
⑤市道中央町・春日台線2

内 容 ①、②交通規制…片側交互通行（日中のみ）  
③～⑤交通規制…片側交互通行（日中および夜間）

施工業者 ①、②有限会社 浜田工業  
③ 株式会社 コウナン  
④、⑤有限会社 積建設

問い合わせ先 土木課維持係（内線286）

広告

広告

ご存じですか？ 防音工事設置から10年以上お使いの機器が対象  
【FFストーブ・エアコン・換気扇・レンジ扇】

FFストーブ エアコン が **1割** で 新品と交換！  
【住宅防音空調復旧工事】

補助金活用で費用負担は工事費込みのわずか1割！（補助率90%）

～補助金交付の申込みには希望届が必要です～

ご相談はパナソニックグループの防音工事相談員まで！

届出代行いたします！【無料】

調査書類作成します！【無料】

40年以上の実績の信頼！ お気軽に  
三沢業者での安心施工！

お気軽にお問い合わせください！

防音工事相談員が電話1本で希望届をお持ちします！

**0178-25-7205**

パナソニック リビング北海道・東北株式会社

広告

広告

リラクゼーション  
安眠専門店

お疲れの身体「もみほぐし」  
頭・首・肩甲骨・骨盤・下半身

予約  
ホットペッパービューティー<sup>®</sup>  
電話 080-1855-9051

2時間	7,000円
2時間30分	8,000円

三沢市中央町2-8-4 「スカイプラザミサワ3階」

広報みさわでは、市内のさまざまなイベント情報を伝えするため、皆さんからの情報をお持ちしています。ご連絡は三沢市役所広報広聴課まで。



問い合わせ 三沢市広報広聴課  
電話：0176-53-5111（内線345）  
e-mail：msw\_koho@misawashi.aomori.jp

## 子宮頸がん予防ワクチン（HPV ワクチン）について

HPV ワクチン接種は、平成 25 年 6 月より積極的な接種奨励を差し控えていましたが、令和 4 年度より積極的勧奨が再開されることとなりました。対象者に対し、順次予診票を送付しております。

### 送付対象者および接種期間

	送付対象者	接種期間
定期接種対象者	H18 年 4 月 2 日～H22 年 4 月 1 日 生まれの女子	○ H18 年 4 月 2 日～H20 年 4 月 1 日生まれの女子：令和 7 年 3 月 31 日まで ○ H20 年 4 月 2 日～H22 年 4 月 1 日生まれの女子：高校 1 年生相当年度の 3 月 31 日まで
キャッチアップ接種対象者※	H9 年 4 月 2 日～H18 年 4 月 1 日 生まれの女子	令和 7 年 3 月 31 日まで

※積極的な接種奨奨の差し控えにより接種機会を逃した方

接種にあたっては、送付いたしました案内文書およびリーフレットをお読みになり、医師よりワクチン接種の有効性および安全性等について十分に説明を受けた上で接種を受けてください。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係① 57-0707

## PCB 廃棄物の期限内の処分をお願いします！

ポリ塩化ビフェニル（PCB）は、かつて事業用の電気機器の絶縁油などに使用されていました。しかし、人体に有害であることが分かり、昭和 47 年に製造が中止されたものの、今でも PCB を含んだ機器が発見されています。

PCB が使用された電気機器には、変圧器やコンデンサー、照明器具に組み込まれている安定器などがあります。これらは主に事業用の建物で使用され、安定器についてはかつて事業を営んでいた古い建物（事業所、商店、理髪店など）の照明器具から発見される例が確認されています。

また、PCB が使用された古い低圧遮相コンデンサー（モーターで稼働する設備や業務用冷凍・冷蔵庫などの電気機器の効率を改善する目的で設置される小型コンデンサー）が配電盤や壁などに残されたままとなっている例も多数確認されています。

PCB 廃棄物は、期限内に処分することが義務付けられており、期限までに処分しなかった場合、法律により罰せられることがあります。今一度、PCB が使用された電気機器がないか確認し、発見された場合は、速やかに県への届出を行うとともに、期限内に処分するようお願いいたします。

### ◆ PCB 廃棄物の処分期限

種類	処分期限	
高濃度 PCB 廃棄物	変圧器・コンデンサー等 安定器・小型電気機器等	令和 4 年（2022 年）3 月 31 日【終了】
低濃度 PCB 廃棄物		令和 5 年（2023 年）3 月 31 日
		令和 9 年（2027 年）3 月 31 日

※通電中の電気機器などに近づくと、感電のおそれがあり大変危険です。必ず専門の業者に依頼して確認してください。



詳しくは、青森県ウェブサイト内で『PCB』と検索してください。



問い合わせ先 青森県環境保全課 ① 017-734-9584

## 令和 4 年度敬老会について

### 令和 4 年度 敬老会式典の中止について

三沢市では、永年にわたって地域社会の進展に寄与された方々を敬愛し、その勞に感謝するとともに、高齢者の長寿を地域全体で祝うことを目的とした敬老会を実施しておりますが、新型コロナウイルス蔓延防止の観点から、昨年度に引き続き、今年度の敬老会式典は中止とさせていただきます。なお、80 歳到達者、夫婦ともに 88 歳以上の 88 歳到達夫婦、100 歳到達者へ贈呈する顕彰状および記念品は、9 月以降に送付させていただきます。また、例年敬老会にて配布していた弁当の代わりに「敬老生活応援クーポン」を交付いたします。楽しみにされていた方々にはご迷惑をおかけしますが、何とぞご理解くださいますようお願い申し上げます。

### 敬老生活応援クーポンを交付します

敬老生活応援クーポン（1,000 円分）を交付します。

#### 対象者

令和 4 年 8 月 10 日時点で、3 ヶ月以上市内に住所を有している 70 歳以上（昭和 27 年 9 月 16 日以前生まれ）の方

#### 交付方法

対象の方に引換ハガキを 8 月下旬までに送付します。その後、右記引換え場所で引換ハガキと交換でクーポンを交付します。

※高齢者施設に入居している方には、直接クーポンを施設にお届けします。引換ハガキの交換は不要です。

#### 使用期限

令和 4 年 11 月 30 日(火)まで

※敬老生活応援クーポンは、三沢市商工会が発行する「三沢市生活応援プレミアム券」の取扱店で使用できます。

※引換ハガキを紛失した場合は市介護福祉課（市総合社会福祉センター）の窓口にて再発行できます。

### 80 歳顕彰者の記念写真撮影について

三沢市では、当市在住の高齢者の長寿を祝い、昭和 16 年 9 月 17 日～昭和 17 年 9 月 16 日生まれの方を対象に記念写真（額入り）を贈呈しております。

撮影期限が 11 月 30 日(火)までとなっていますので、案内通知が届いた方で、撮影を希望する方は、下記撮影業者までお申し込みください。

業者名 スタジオ セントラル (① 53-4320)

場所 三沢市東町 1 丁目 11-12 (木崎野小学校前)

日時 月曜日～土曜日 9:00 ～ 18:30 (土曜日は 18:00 まで)

#### 問い合わせ先

介護福祉課 ① 51-8773 ② 三沢市幸町 3 丁目 11-5 (三沢市総合社会福祉センター内)

広告

特別企画上映 ポケモン3Dアドベンチャーブック立て上映!!

ミュウを探せ!  
ピカチュウの海底大冒險

7月9日(土)～10月10日(月・祝)

別館マルチメディアAVホール

一般・高校生 500 円、小中学生 400 円、未就学児無料  
©Nintendo・Creatures・GAME FREAK・TV Tokyo・ShoPro・JR Kikaku ©Pokémon 2005-2006 ピカチュウプロジェクト



特別企画展

ゴースト城のひみつ  
光が織りなす魔法のお城

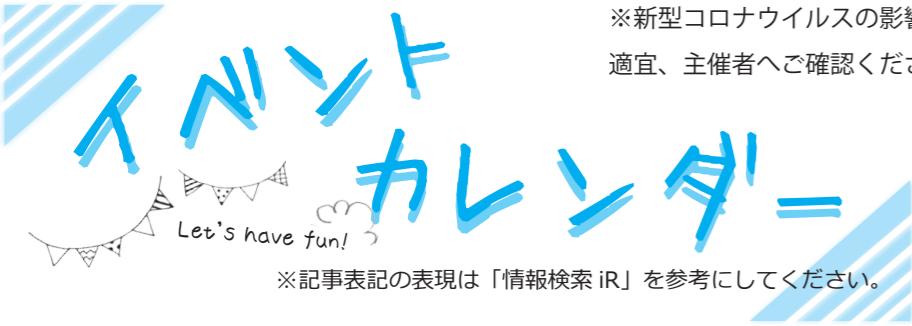
7月16日(土)～9月25日(日)

特別展示室



青森県立三沢航空科学館 TEL. 0176-50-7777

<https://kokukagaku.jp> 青森県立三沢航空科学館 検索



※新型コロナウイルスの影響により、中止や延期となる場合があります。  
適宜、主催者へご確認ください。

※記事表記の表現は「情報検索 iR」を参考にしてください。

## 図書館

### 図書館 イベント情報

語り聞かせ（語りの会 はまなす）  
8月までお休みになります。

### 展示情報

**内** 1階こども室特別展示  
…「なつやすみ」  
1階こども室期間展示  
…「やまとひ」「おまつり」「おつきみ」  
**2階企画展示**  
…「課題図書展示・調べる学習レプリカ展示」  
2階ピックアップ展示  
…「平成生まれのおもうこと」  
**問** 図書館 ① 53-6040

### 「図書館おはなしクインティト」団員募集

9月19日(月)開催する「おはなし会」に「読み手」として参加してみませんか？

**時** 説明会：9月3日(土)  
練習：9月10日(土)  
おはなし会：9月19日(月)開催  
※説明会、練習日の日程について  
は都合の悪い方は変更可（要相談）  
**対** 小学生・中学生・高校生  
※説明会、練習、おはなし会のすべてに参加できる方  
**定** 5人（先着順）  
**受申** 8月2日(火)～8月28日(日)  
図書館カウンターまたは電話で申込みください。

▶図書館の8月の休館日  
…1日、15日、29日、31日

▶特定防衛施設周辺整備調整交付金事業の交付を受け、管理・運営しています。

## 航空科学館

### 《サイエンスショー》「爆発!!」

いろいろなものが激しく燃える実験です。

注）小麦粉アレルギーの方はご注意ください。

**時** 8月1日(月)～8月31日(水)  
毎日開催  
受付時間：9:00～（先着順）  
開催時間  
① 12:30～13:00  
② 15:30～16:00

**場定** 科学実験工房  
要申込4組（1組5人まで入室可）※保護者同伴必須  
**料** 無料（高校生以上の方は、別途入館券が必要となります。）  
**問** 航空科学館 ① 50-7777

### 《ワークショップ》

**時** 受付時間：9:00～  
① 11:00～ ② 14:00～  
**場** 科学実験工房  
**料** 材料費あり  
※高校生以上の方は、別途入館券が必要となります。

**定** 要申込4組（1組5人まで入室可）※保護者同伴必須

**①ビーワークコロコロコースター**  
モーターでビーワークを持ち上げてくれるループコースターをつくります

**時** 8月1日(月)～7日(日)  
**料** 500円（材料費）

**②歩くロボットをつくろう**  
ギアとクラシク機構を利用して歩くロボットを作ろう！

**時** 8月8日(月)～14日(日)  
**料** 350円（材料費）

**③かんたんホバークラフト**  
ビニール袋で簡単にできるホバークラフト。ひゅ～んと進むよ！

**時** 8月15日(月)～31日(木)  
**料** 100円（材料費）

## 夏の星空観察会

土星、木星、夏の星座、流星群を観察します。

**時** 8月20日(土)または27日(土)  
20:00～21:00(19:50開場)  
※申込はどちらか1日のみとなります。

※雨や曇りで星が観察できない場合は中止になります。

**場定** 科学実験工房  
1日4組（1組5人まで入室可）

※応募多数の場合は抽選  
8月1日(月)～8月14日(日)  
メールフォームにて申込

※当選発表は  
8月15日(月)  
にメールにて連絡します。

**問** 航空科学館 ① 50-7777

## 特別企画上映「ポケモン3Dアドベンチャー」2本立て

ポケモン3Dアドベンチャー「ミュウを探せ！」と「ピカチュウの海底大冒険」の2本立て。南の島でバカンスを楽しんでいたピカチュウたちが、海の底に眠るというお宝の地図を手に入れた。さあ、一緒に海底大冒険に出発だ！

**時** 7月9日(土)～10月10日(月)  
期間中の土日祝、夏休み  
① 10:00 ② 10:45 ③ 11:30  
④ 13:00 ⑤ 13:45 ⑥ 14:30  
⑦ 15:15 ⑧ 16:00  
※本編27分

※夏休み期間（7月22日～8月23日）の平日は  
①③④⑥の4回上映

※期間中以外の平日は休止  
※休止日は団体様に限り予約上映を受け付けます

**場** 別館マルチメディアAVホール  
**料** 一般・高校生：500円  
小中学生：400円  
未就学児：無料

※年間パスポート会員の一  
般・高校生：400円

※未就学児は保護者同伴。  
※保護者1人につき未就学児2人まで入場可。

※途中入場不可



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。



## 十和田市 十和田市夏まつり第65回花火大会

無観客での開催につき、観覧席は設けません。  
当日は、花火の映像を無料でライブ配信いたします。

**日時** 8月14日(日)  
18:30～ ライブ配信  
19:10～ 花火打ち上げ

**場所** 中央公園緑地 ※打ち上げ場所

**問い合わせ先**  
十和田商工会議所① 0176-24-1111



## 六ヶ所村 3軒茶屋婦人会「アユタヤの堕天使」

7年ぶりの新作公演を引っ提げて青森初上陸！篠井英介、深沢敦、大谷亮介の個性派俳優が、常識をかなぐり捨て、さまざまなアプローチで「三人芝居」「女形」に挑む人気の公演です。一体どんな物語が紡ぎ出されるか、ご期待ください。

**日時** 9月3日(土) 13:00 開演 (12:30開場)  
**場所** 六ヶ所村文化交流プラザ・スワニー  
**料金** 一般 2,000円 (当日 3,000円)

**問い合わせ先**  
六ヶ所村文化交流プラザ・スワニー  
① 0175-72-3400  
**プレイガイド**  
ローソンチケット (Lコード: 21004)

広告

食を通して人を幸せにするグローバルな生活関連企業を目指す

# スターゼンミートプロセッサー

青森工場 三沢パークセンター

〒033-0022 青森県三沢市大字三沢字淋代平116-3102 TEL 0176-59-2001  
<https://www.starzen.co.jp/meatprocessor/>

## ■休日救急診療（医科）

診療日	医療機関名	電話番号
8/ 7 (日)	さいとう耳鼻咽喉科クリニック	50-1406
11 (木)	あいざわクリニック	58-7370
14 (日)	中山内科医院	52-7752
21 (日)	岡三沢診療所	50-1237
28 (日)	こんの医院	0178-56-8066
9/ 4 (日)	みさわの森クリニック	58-6800
11 (日)	ひぐちクリニック	50-1441
18 (日)	サイトウ整形外科クリニック	58-0252
19 (月)	得居泌尿器科医院	50-1333
23 (金)	あおぞらクリニック	58-0909

診療時間は9:00～17:00（こんの医院は9:30～17:00）。受診には電話連絡が必要です。必ず、受診前に電話連絡をお願いします。また、都合により当番医が変更となる場合があります。

## ■生活相談、福祉・健康相談

区分	実施日	時間	場所	問い合わせ先
■法律相談（先着6人、1人30分）				
法律相談（法テラス青森主催） <sup>*1,*2</sup>	8/17 8/31 9/7	13:00 - 16:00	市民相談室（市役所1F）	法テラス青森 ①050-3383-5552
法律相談（市主催） <sup>*1,*3</sup>	8/23	13:00 - 16:00	市民相談室（市役所1F）	市広報広聴課 ①53-5111（内線214）
法律相談（社会福祉協議会主催） <sup>*1,*3</sup>	8/9 9/13	13:00 - 16:00	社会福祉協議会	ふれあい相談所 ①52-3270
■行政相談	8/8 9/12	9:30 - 12:00	市民相談室（市役所1F）	市広報広聴課 ①53-5111（内線214）
■人権・困りごと相談	8/12 8/25	9:30 - 15:00 (受付14:30まで)	そだなす館	人権・困り事相談所 ①52-7083
■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 ①53-6060
■警察安全相談	（随時）	三沢警察署	三沢警察署 ①53-3145	
■犯罪被害者支援相談（電話相談）	（祝除く月～金）	9:00 - 17:00	—	青森県地方検察庁 ①017-722-1234
■消費生活相談	（祝除く月～金）	8:30 - 16:30	生活安全課内（市役所1F）	消費生活センター ①53-5350
■家庭・児童・婦人相談	（祝除く月～金）	9:00 - 16:00	キッズセンターそらいえ	市子育て支援課 ①51-4431
■福祉相談窓口（生活困窮相談等）	（祝除く月～金）	9:00 - 16:00	総合社会福祉センター	市生活福祉課 ①51-8770
■障害者（児）支援相談	（祝除く月～金）	8:30 - 17:00	三沢市基幹相談支援センター	療育・障害者相談 ①53-2241 センターボイス
■健康相談				
栄養相談、一般健康相談	（祝除く月～金）	8:30 - 16:30		①57-0707
こころのケア相談（電話相談） <sup>*3</sup>	8/5 9/2	8:30 - 16:30	保健相談センター	市健康推進課 ①57-0029
こころのケア相談（面接） <sup>*1,*3</sup>	8/8 9/12	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。  
※ 4：メール相談も可。その際は、人権・困り相談希望と記載してください。（✉ msw\_koho@misawashi.aomori.jp）

## ■乳幼児の健康診査・相談／両親学級

項目	実施日	問い合わせ先
4か月児健康診査	8/9 (火)	乳児・幼児健診を再開しました。延期された時期に対象であった方から順にご案内しておりますので、健診日が従来の対象月と変更になっている場合があります。対象の方には個別に通知しますので、届いた案内にて日程をご確認ください。
1歳6か月児健康診査	8/18 (木)	
2歳児歯科健康診査	8/10 (木)	
3歳児健康診査	8/17 (木)	
6～7か月児相談	8/9 (火)	問い合わせ先 市健康推進課 ①57-0707
母親学級（プレママ）	8/31 (木)	

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。

## ■子育て相談

主催	実施日	場所	電話番号
三沢地域子育て支援センター	（祝除く月～土）	東町 1-9-19 (チャリティー第二保育園内)	53-1176
びこりんパーク	（祝除く月～土）	美野原 2-12-19 (三沢第一幼稚園内)	53-7772
一時預かりミルキールーム	（祝除く月～土）	幸町 1-7-7 (キッズセンターそらいえ内)	51-4434
みさわファミリー・サポート・センター	（祝除く月～土）	幸町 1-7-7 (キッズセンターそらいえ内)	51-4433
子育て世代包括支援センター	（祝除く月～金）	幸町 1-7-7 (キッズセンターそらいえ内)	51-4431
いちいすくすくルーム	（祝除く月～土）	春日台 2-154-71 (いちい幼稚園内)	53-7941
ふれあいひろば すまいる	（祝除く月～土）	岡三沢 2-7-7 (岡三沢こども園内)	53-2279
子育て支援 Colacco	（祝除く月～土）	美野原 2-9-11 (みやきん菓子店向かい)	51-0096

相談日時はお問い合わせください。



三沢市ケーブルテレビ自主放送

チャンネルガイド 8月  
2022

生中継

## 第96回 三沢まつり

3年ぶりの開催となった  
三沢まつりの模様を生中継でお届けします

前夜祭 三沢市公会堂 大ホール

- ◆生放送 8月19日(金)16時
- ◆再放送 8月24日(水)16時

録画放送

8/26  
(金)

- ◆お還り 放送時間 16時  
市内を運行する山車の模様を中心に  
ダイジェスト版として放送予定

お通り スカイプラザミサワ前

- ◆生放送 8月20日(土)13時30分
- ◆再放送 8月25日(木)16時

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては  
番組が変更となる場合があります

## 三沢高校甲子園準優勝記念

第54回 三沢市少年野球大会（中学生の部）決勝戦

三沢市民運動広場 野球場で行われた  
大会の模様をお届けします。

初回放送 8月13日(土) 13時

平成3年をテーマに  
写真で振り返ります。

初回放送 8月6日(土) 11時

## 「バースデーフォトアルバム」募集

マックテレビでお誕生日をお祝いしましょう！

三沢市自主放送（三沢市内限定、11チャンネル）にて  
お誕生月の一ヶ月間「バースデーフォトアルバム」という番組内でお写真をご紹介いたします。

### 応募条件

- 応募される方の年齢は問いません。
- 三沢市外にお住まいの方でも、ご応募いただけます。
- 写っているご本人（未成年の場合は保護者）からテレビ出演の同意がある場合に限ります。



お誕生日を迎えるお子さんや  
お孫さん、ペットの  
写真をお送りください。



たくさんのご応募  
お待ちしております

最新の番組表は  
市ウェブサイトに  
掲載しています。

マックテレビ番組表



過去一週間の  
ニュースと特集を  
インターネットでも！

ネットdeマックTV



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

公式SNSは  
こちらから



Twitter用  
QR code

Twitter用  
QR code

# みんなの伝言板

読者投稿  
掲載ページ

みんなの伝言板への投稿は・・・

「みんなの伝言板投稿」と表記の上、写真とコメント、ペンネームを書面かEメール、またはFacebook・Messengerで提出するだけ! 匿名申し込みOK。投稿内容は自由です。ぜひご応募ください。(所定の申込様式はありません)



～さくらんぼ狩り～

さくらんぼはそこそこに…

鯉のエサやりに大半の時間を費やす子ども達…(\*'Δ')

野口さん



絶滅危惧種のオオセッカとコジュリン



まだ頬が赤くないホオアカの幼鳥

たくさんの野鳥に会える仏沼

とうすけ

食改食堂  
**四季食彩**  
-食生活改善推進員会おすすめレシピ-

## えりんぎハンバーグ

一般的なハンバーグに比べ、えりんぎハンバーグは0.7gと、塩分が気になる方におすすめです。ハンバーグの中にねぎを入れることで風味豊かになり、大根おろしのタレでさっぱり食べることができます。また、えりんぎをたねに使うことでカサ増しつつ食物繊維もとることができます。



### ▶ 材料 (2人分)

- ・豚ひき肉……90g
- ・えりんぎ……75g
- ・ねぎ…………20g
- ・ごま油…小さじ1
- ・大根……100g

### 【A】

- ・パン粉…大さじ2
- ・牛乳……小さじ2強
- ・塩……ひとつまみ
- ・片栗粉…小さじ1/2

### 【付け合わせ】

レタス、きゅうり、トマト

### 【B】

- ・ぽん酢……大さじ1/2
- ・だし汁……大さじ1/2
- ・すりごま…小さじ1/2

### ▶ 作り方

- ① えりんぎとねぎはみじん切りにする。大根はすりおろし、ザルにあげて水気を切る。
- ② ボウルに豚ひき肉、①のえりんぎとねぎ、【A】を入れて粘り気が出るまで練り混ぜる。
- ③ ②を4等分にして軽くたたいて空気を抜き、小判型に整えて真ん中をくぼませる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を並べて3~4分中火で焼く。ひっくり返して蓋をし、弱火でさらに4分ほど焼く。
- ⑤ 皿に④を2個盛り、①の大根おろしと【B】を混ぜ合わせ添える。

カロリー 176kcal、たんぱく質 10.7g、脂質 11.2g、炭水化物 9.4g、塩分 0.7g