

町からのお知らせ

町・県民税申告相談が始まります

申告期間 **2月12日(金)～3月15日(火)**

平成27年分所得の申告相談を行います。この申告結果は、町・県民税額を決定するだけでなく、国民健康保険税や介護保険料、後期高齢者保険料などの課税資料となりますので、適正な申告をしてください。

年金のみの収入又は収入がない人も申告されますようお願いいたします。申告をしないと、社会保険などの扶養の際に必要な課税(非課税)証明書や所得証明書などを発行できないことがあります。国民健康保険税などの軽減を受ける場合は、国保加入者に未申告者がいると軽減を受けることができません。また、国民年金の免除申請ができない場合がありますので、忘れずに申告してください。

■申告会場・日程

月 日	曜日	対象地区	会 場
2月12日	金	花丘町・温泉町・新町2	小泊支所 (2階ホール)
14日	日	平日申告できない人	
15日	月	若葉町・新町1	
16日	火	小泊派立・上町	
17日	水	浜町・入舟	
18日	木	下前上・折戸	すくすく したまえ館
19日	金	下前中・下前浜	
22日	月	若宮・下高根	
23日	火	今泉上・今泉下	内瀧公民館
24日	水	薄市上	
25日	木	薄市下	
26日	金	芦野・上豊岡	
29日	月	田茂木・長泥	武田公民館
3月1日	火	下豊岡・福浦	
2日	水	富野・豊島	
3日	木	派立上・派立中	中央公民館 (2階研修室)
4日	金	派立下・向町上	
7日	月	向町下・五林	
8日	火	宮川・深郷田上	
9日	水	宮野沢・深郷田下	
10日	木	八幡・大沢内	
11日	金	二夕見・尾別	
12日	土	平日申告できない人	
13日	日	平日申告できない人	
14日	月	竹田・上高根	
15日	火	中泊町全域	

※申告期間中は、担当職員、相談受付用資料などが申告会場に移動しますので、役場本庁での申告相談はできません(提出は可能です)。なお、小泊地域の人は、小泊支所で3月15日まで申告相談できます。

申告が必要な人、申告に必要なものなど、くわしくは2月配付予定のチラシで每户にお知らせいたします。

償却資産の申告は2月1日まで

問 役場税務課課税係
146

土地及び家屋以外の事業用の有形固定資産で、その減価償却費が所得(法人)税法上必要経費とされるものは、償却資産として固定資産税の対象となります。ただし、

自動車税または軽自動車税を課税されている自動車などは除きます。償却資産を所有している人は、多少にかかわらず1月1日現在の状況を2月1日(月)までに申告して

ください。
申告用紙は、前年度に申告のあった人には郵送しますが、新たに償却資産を取得し、申告用紙がない場合や、申告用紙の記載方法などの詳しい内容についてはお問い合わせください。

税務相談



お問合せ

○町民税・県民税

役場税務課課税係

☎ 57-2111

(内線144・145)

○所得税

五所川原税務署

☎ 34-3136

※音声案内で2番を選択してください。

国民健康保険税

7期

2月1日は

の納期限です。忘れずに納めましょう。
※口座振替をされている人の引き落とし日は1月25日(月)です。残高をご確認ください。
※町税の納付は便利で安全確実な口座振替をご利用ください。

問 役場税務課課税係 ☎ 144・146

子供のカゼとクスリ

中泊町国民健康保険小泊診療所 所長 武田 温

「カゼの特効薬を作ればノーベル賞がもらえる」という言葉がありますが、現在でも特効薬はありません。しかし、テレビでたくさんのCMを見ると、なんとなくお薬を飲んだ人がよくなる気がするのがカゼです。カゼはウィルスという微生物が鼻や喉の「上気道」と呼ばれるところに感染し、鼻水、鼻づまり、咳、熱など様々な症状を引き起こします。カゼのクスリは沢山種類がありますが、いずれも症状を軽くするもので、重症化を防いだり、カゼを早く「治す」効果はありません。

さて、毎年、「カゼ」で亡くなる日本人は何人いるでしょうか？体力が落ちて肺炎などにかかった場合を除き、ほとんどいないのではないのでしょうか。逆にカゼのクスリで亡くなる人はいます。クスリには必ずリスクがあり、予期せぬ副作用やアレルギーが起きる場合もありますので注意する必要があります。カゼは後遺症を残さず、自然に治る病気です。

クスリを飲むかどうか、自分で判断できるように、カゼについての大事な点をまとめます。

- 抗生剤は効かない、クスリはあくまでも症状を和らげるだけ
- 症状は3、4日目に一番ひどくなり、約1週間かけて治る
- 免疫力が弱っていると治りにくく、肺炎などにつながる可能性がある(生まれつき免疫が弱い場合、一週間経っても全然良くならない場合は要注意です)私は、自分の子供(5歳・3歳)にクスリを使うこともあります。カゼをひいたときクスリを使う前に実践していること、また、効果が報告されていることをまとめます。
- 熱は41度を超えないと人体に害はない…高すぎる時は熱さましや氷枕
- しっかり栄養・水分・睡眠をとる…免疫力で治すのだから。補助として解熱剤も
- 手洗い、うがい、マスク(周りにうつさないことも大事)
- ハチミツを飲むと夜の咳が減る…1歳未満の子供は飲ませない
- 鼻づまりには生理食塩水点鼻、ひどい時はクスリ…固まった鼻汁を柔らかくする
- 加湿器を使う…予防にも、症状にも良いらしい
- 抗生物質を考えるのは1週間経っても改善がないとき(肺炎や副鼻腔炎は後から来るので)
- ◆ **カゼを重症化しやすくする要素◆**
- 低出生体重児、1歳未満(生まれたとき小さい子、今も小さい子は危ない)
- 基礎疾患がある人…喘息、慢性気管支炎、大人はCOPD
- 喫煙…子供の場合は親の喫煙、成人は自分の喫煙
- 38.5℃より体温が上がらないように解熱剤を使う(ウィルスを撃退するための「熱」なので)

子供の生まれたときの体重や年齢はどうしようもありませんが、周りの大人の人は禁煙ができます。最近、カゼのウィルス名やカゼ薬のCMをテレビでよく見かけますが、基本的にカゼの特効薬はなく、免疫力で治すことになります。大切なのは息苦しい、ぐったりしている、などといった重症化のサインを見逃さず、正確な情報、経過を病院に伝えることです。

重症化を予防するのは、クスリを飲ませることではなく、栄養、休養、禁煙、そして少しの忍耐、親の力にかかっています。本当にクスリが必要か今一度考える機会になればと思います。

指定管理者の募集について

問 役場総務課行政係 内 118

町では指定管理者制度を導入している次の施設の指定期間満了に伴い、平成28年4月1日からの指定管理者を募集します。指定管理者制度の趣旨や施設ごとの設置目的を理解いただき、効果的、効率的に管理運営を行うことができる団体を募集いたします。

■対象施設

施設名称	所在地	担当課	お問合せ先
中泊町認知症高齢者グループホームしおさい	小泊	福祉課	57-2111 (内線123)
中泊町すくすくしたまえ館	小泊	水産観光課	64-2111 (小泊支所)
中泊町一般廃棄物最終処分場	中里小泊	環境整備課	57-2111 (内線235)

■募集要項

施設及び業務内容のほか、申込資格や提出書類など具体的な内容は募集要項に記載します。募集要項は希望者のみへの配布とし、上記表内の担当課で行ないますのでお問い合わせください。

■募集要項の配布及び申請の受付(土・日・祝日は除く)

- 配布期間…1月8日(金)～1月20日(水)
- 受付期間…1月8日(金)～1月27日(水)

※申請資格や提出書類などは、必ず募集要項を確認してください。

ビーチボールバレー大会 参加者募集

問 教育委員会小泊事務所 ☎ 64-2679

第11回中泊町ビーチボールバレー大会を開催します。参加希望の人は、お申込みください。

■日時…2月7日(日) 8時45分～13時(予定)
・受付…8時45分～9時15分・開会式…9時30分

■会場…小泊小学校体育館

■参加対象…中泊町に居住する中学生以上の町民

■チーム数…先着18チームで締め切り

■チーム編成…1チーム5名以内で編成する。(試合は3人制で行ない、女性選手が常に1人以上プレーしていること。(中学生3人で出場する場合は除く))

■競技方法…ブロック・リーグ戦(21点1セット 若しくは5分間の時間制)

■参加費…無料

■申込方法…下記備付けの申込書で申込み。

・中里地域は教育委員会社会教育課
Tel 69-1112、FAX 69-1115

・小泊地域は教育委員会小泊事務所
Tel 64-2679、FAX 64-3722

■申込締切…1月15日(金)

■その他…①中里地域は送迎バスを運行します。
8:00(武田公民館)→8:10(中央公民館)→8:20
(内瀧郵便局前)→8:55(小泊小学校体育館)
②申込みチームが8チームに満たない場合は中止。

空き家情報登録制度実施のお知らせ

☎ 役場総務課庶務係 ☎ 115

空き家バンクの創設

■**制度創設の目的**…空き家の有効活用を通して、本町への移住及び定住を促進し、人口減少の抑制と地域の活性化を図るため、「空き家バンク」を創設することにいたしました。

■**空き家バンクとは?**…空き家を提供したい人(売りたい人、貸したい人)に、中泊町へ空き家の情報を登録していただき、空き家を利用したい人(買いたい人、借りたい人)に、その情報を提供し、売買、賃貸契約の橋渡しの役目を担うものです。

1. 登録の手順

(1)空き家バンクの登録申込み

空き家バンク登録申込書(様式第1号)と空き家バンク登録カード(様式第2号)を総務課へ提出します。

(2)現地調査

所有者などの立ち会いのもと、登録を希望する物件の現地調査を行い、登録する情報の確認をします。

(3)空き家バンク登録台帳への登録

上記(1)の登録申込書・(2)の現地調査の内容を審査し、登録が適当であると認められた場合、登録完了通知書(様式第3号)を通知します。

2. 空き家等の情報提供

- (1)町のホームページ、窓口(総務課)で情報の公開や提供を行います。
- (2)県や国などの空き家情報に関する窓口やWEBサイトで紹介します。
- (3)その他交流・移住などのイベントで紹介します。

3. 紹介、交渉、契約

- (1)登録して頂いた空き家(登録物件)の利用希望者をご紹介します。
- (2)交渉・契約などは、基本的に当事者間の責任で行って頂きます。

4. **その他**…町外から移住を希望する人と登録物件の賃貸契約などがなされた場合、住宅改修費(上限100万円)・家財等処分費(上限10万円)の補助も受けられます。まずは、空き家の登録をご検討ください。

家畜(鶏含む) 飼養者の皆様へ

問 役場農政課林務畜産係 ☎ 153
問 西北地域農林局地域農林水産部つがる家畜保健衛生所
(42)2276

平成28年定期報告の時期になりました。

平成23年度に、家畜伝染病予防法の一部が改正され、家畜(鶏を含む)飼養者は毎年定期報告する事が義務づけられ

ました。次の飼養者は忘れずに報告するようお願いいたします。

○報告対象

鶏(青森シヤモロック、比内地鳥、烏骨鶏、軍鶏、チヤボ、声良鶏金八など含む)、あひる、うずら、きじ、ほろほろ鳥、七面鳥、ダチョウ、鳥類以外(牛、馬、豚、山羊、めん羊、いのしし、鹿)

○**報告内容**
平成28年2月1日時点の頭

羽数

○報告様式

「定期報告書」様式は役場農政課で配布。つがる家畜保健衛生所ホームページにも掲載しています。

○提出方法

役場農政課まで郵送または持参

○報告期限

平成28年3月7日(月)まで

中央公民館からのお知らせ

☎ 中央公民館 ☎ 57-2341

◇美味しくできたよ！ そば作りに挑戦！

11月29日(日)に中央公民館では「新そばづくりに挑戦！」を行いました。講師に熊木敏彦氏を迎え、2組の親子と9人の女性が参加してくれました。最初に講師のデモンストレーションを見学したあと、いざ挑戦。水加減や伸ばし方、切り方で苦労していましたが、出来上がり後、食べてみると「ちょっと太いけどおいしい」「自分で作ったそばは格別」と舌鼓をうっていました。



◇ 第2回そば打ち体験教室参加者募集！

好評につき「第2回そば打ち体験教室」を開催します。参加を希望される人は、電話などでお申込みください。

- ・日 時…平成28年1月23日(土) 1回目は9時より、2回目は11時より
- ・場 所…中央公民館・実習室及び大ホール
- ・対 象 者…町民(中学生までは保護者同伴のこと)
- ・募集人員…20人(5人に達しない場合は中止となります)
- ・申込期限…1月18日(月) ※募集人員に達した時点で〆切となります。
- ・参 加 料…材料代として1,000円(当日、徴収いたします)

※1組で、そば約500g(5食分)となります。その場で召し上がれますが、お持ち帰りになる場合は、タッパなどをご準備ください。

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

問 役場町民課老保年金係 内 134

○ジェネリック医薬品のご紹介

先発医薬品(これまで使われてきた新薬)の特許が切れた後に、医薬品メーカーが製造・販売する「ジェネリック医薬品(後発医薬品)」は、厚生労働省から「先発医薬品と同じ有効成分を同量含んでおり、(先発医薬品と)同等の効能や効果が得られる」と認められた医薬品です。先発医薬品に比べて薬の値段が3割～5割程度安くなる可能性があります。ぜひジェネリック医薬品をご活用ください。なお、ジェネリック医薬品を希望する場合は、医師や薬剤師にご相談ください。

※ジェネリック医薬品を希望する人は、お薬手帳の表紙に貼付箇所がありますので、役場町民課より配布された「ジェネリック医薬品希望シール」をご活用ください。

詳しくは、青森県後期高齢者医療広域連合(Tel 017-721-3821)または問合せ先まで。

○保険料を納期限内に納めましょう

- ・保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い保険証(短期被保険者証)が交付されることがあります。
- ・天災その他特別な事情で保険料を納めることが著しく困難になった場合は、申請により減免などを受けられることがありますので、お早めにご相談ください。
- ・納付書でお支払いの人は、便利で確実な口座振替をご利用ください。口座振替への変更は、問合せ先または金融機関で随時受付しております。

詳しくは問合せ先まで。

○健康診査を受けましょう

後期高齢者医療制度に加入している人を対象に、1年に1回無料で受けられる健康診査を実施しています。

健康診査の申込および受診の方法

1. 集団健診…平成27年度集団健康診査は、平成27年8月23日をもって終了しました。
2. 個別健診…下表の委託医療機関で、「個別健診」を希望する場合は、保健センターへ申し込みください。後日、「健康診査受診券」を送付しますので、受診券が届いてから希望する医療機関に電話などで予約をしてから受診することになります。

医療機関名	医療機関名
中泊おの医院	健生五所川原診療所
中泊町小泊診療所	清水クリニック
駅前クリニック	つがる総合病院
かなぎ病院	富田胃腸科内科医院
川崎胃腸科内科医院	とやもり内科小児科クリニック
櫛引クリニック	増田病院

※【個別健診の可能期間】平成28年2月29日まで

【健診申込み先】中里保健センター ☎57-3920 / 小泊保健センター ☎64-3748

心配ごと相談 町社会福祉協議会

中里地域

1月13日 成田 寛、山本 弘
1月27日 近村 敦、菊池 俊一
2月10日 中村 盛江、佐々木守善

相談場所 役場相談室
相談時間 午前9時～正午

小泊地域

1月20日 秋田谷徳美
藪田由比子

相談場所 日本海漁火センター
相談時間 午前9時～正午

なんでも行政相談

日時…1月19日(火) 午前9時～12時

場所…中央公民館

行政相談委員…秋元 武弘、藪田由比子

※行政相談は、住民から寄せられた苦情や意見・要望を、住民と関係行政機関との間に立って、公正・中立な立場から必要なあっせんを行い、その解決や実現の促進を図ります。

県税納税証明書の
交付申請について

問 西北地域農産物加工販売施設「ピュア」屋外特設会場
〒037-0309 中泊町大字八幡字日向334
☎ 0173-57-5720

官公庁の入札参加資格審査申請、建設業許可申請、所得税確定申告、金融機関の融資申込みのため、県税(法人県民税・法人事業税・地方人県民税、個人事業税など)の納税額または未納額がないことの証明書が必要な人は、次の書類をご準備ください。

- 本人申請の場合
- ①申請書(県税部窓口または県ホームページからダウンロード)
- ②納税義務者(法人の場合は代表者)の印章(ハンコ)
- ③本人確認ができる書類(運転免許証、パスポートなど写真付きの公的書類)
- ④手数料(1件につき県収入証紙400円)

●代理人申請の場合
前記①②④のほか、

- ⑤委任状(申請書「委任に関する事項」欄使用可。納税義務者本人(法人の場合は代表者)が自署捺印したもの)
 - ⑥代理人の印章(ハンコ)及び代理人の本人確認書類(運転免許証、パスポートなど写真付きの公的書類)
- 納税証明書は、納税者の皆様の大切な情報を証明するものに行っていますので、ご協力をお願いします。

2016 なかどまり
2016.1.30(土) 9:30~14:00 中泊町農産物加工販売施設「ピュア」屋外特設会場

中泊町合併10周年記念イベント

9:30 オープニングセレモニー 中泊町長あいさつ	9:40 町内子ども連による お遊戯発表 オンステーション	10:20 中泊町イメージキャラクター ダンス	10:30 「ピュア」オリジナル 振る舞い納 税者 200名
11:00 雪上 綱引き大会	11:30 つぎたて 振る舞いお餅 賞品 200名	12:00 早食い選手権 かき氷	12:15 総勢 200名 虎相撲 選手権
13:00 雪上 ビンゴ大会	13:30 つぎたて お豆まき 賞品 200名	10:00~13:00 物産販売 あったかい食べ物 の日の新鮮な情報もあるよ!!	10:00~13:00 フリーマーケット 品名：中泊町産物 数量：約1000品

【主催】中泊町・みんなで作るベレプロジェクト
お問い合わせ先 みんなで作るベレプロジェクト事務局 株式会社アクトプラン
〒037-0309 中泊町大字八幡字日向334 tel./0173-57-5720 fax/57-5721

平成28・29年度
「国有林モニター」の募集

問 東北森林管理局企画調整課林政推進係
〒018-0836 018-0836
☎ 018-0836
HP <http://www.rfn.na.fg.jp/tonoku/>

当管理局は、国有林の管理・経営に皆様の声を役立てていくため、モニターを募集しています。

- 募集人員：48人程度
- 募集期間：平成28年1月29日(金)まで(当日消印有効)
- 任期：2年間(平成28年4月~平成30年3月)
- 内容：アンケートへの回答、現地見学会・国有林モニター会議への出席など

詳しくは、HPをご覧ください
だくかお問合せ先まで

「相続登記はお済みですか月間」無料相談

問 青森県司法書士会
☎ 017-776-8398

- 相談内容：相続登記
- 相談期間：2月1日~29日(土日祝を除く)

■相談場所：県内各司法書士事務所

※各事務所への事前予約が必要

■費用：初回無料(2回目以降や具体的な手続きは有料)

広告

2016 ★ HAPPY NEW BEER ★
ACTPLAN
The 新年会
飲んで歌って笑って気の合う仲間と乾杯!!

1/30(土)
中泊町総合文化センター「パルナス」ホール
18:00~20:30(2時間30分)
お一人様 ¥3,000(税込)

町民の皆様本年もよろしくお祝い致します
お問合せ・ご購入は ACT 株式会社アクトプラン ☎0173-57-5720

中央公民館からのお知らせ

☎ 中央公民館 ☎ 57-2341

「どんと焼き」開催!

新年を迎えるための縁起物(しめ縄など)を焼く「どんと焼き」を次のとおり開催しますので、希望される人はどうぞご参加ください。

■日時…平成28年1月9日(土)

午前10時祈禱

*受付は当日午前9時から10時まで。

■場所…宝の森広場特設会場(B&G海洋センター隣)

■対象物…しめ縄、門松、破魔矢、お札など、基本的に燃やせるもの
※不燃物(陶器類など)や「どんと焼き」の主旨にそぐわないものは、ご遠慮くださるようお願いいたします。

但し強風など、悪天候の場合は中止となる場合があります。

ふるさと納税

ありがとうございます

○寄付金額1万円

〈大阪府東大阪市〉

月岡 秀義 様

〈東京都大田区〉

花木 美登 様

〈群馬県前橋市〉

井田 努 様

中泊町の活性化に役立てて下さい。

〈東京都世田谷区〉

伊東 祐都 様

〈福岡県福岡市〉

友納 慶 様

〈神奈川県横浜浜市〉

萩原 裕樹 様

〈愛知県名古屋市〉

〈千葉県市川市〉

野澤健太郎 様

〈東京都世田谷区〉

島倉 洋造 様

〈静岡県静岡市〉

喜多村 健 様

〈静岡県静岡市〉

松本 恵美 様

〈静岡県藤枝市〉

吉田 誠 様

〈東京都港区〉

朝比奈安寿佳 様

〈北海道札幌市〉

藤井 真事 様

〈神奈川県横浜浜市〉

日下 政人 様

〈東京都世田谷区〉

廣瀬 敬 様

〈大阪府大阪市〉

山田 拓実 様

〈滋賀県大津市〉

川 泰孝 様

〈千葉県千葉市〉

久宗 周二 様

〈東京都台東区〉

服部 史哲 様

〈東京都荒川区〉

千品 順資 様

〈宮城県仙台市〉

廣川 雄二 様

〈東京都稲城市〉

毛利 明弘 様

〈千葉県市川市〉

富山 一成 様

〈東京都中央区〉

川口 南熙 様

〈東京都世田谷区〉

植野 禎仁 様

〈東京都港区〉

有機農業を応援しております。

〈東京都港区〉

テルナ・ジエローム 様

〈神奈川県横浜浜市〉

高橋 孝喜 様

〈静岡県掛川市〉

杉浦 敏秋 様

〈東京都千代田区〉

玉野 大祐 様

〈東京都調布市〉

岡田 裕志 様

〈神奈川県平塚市〉

秋山 奈巳 様

〈東京都調布市〉

青森出身の後輩ができました!

青森出身の後輩ができました!

青森出身の後輩ができました!

青森出身の後輩ができました!

青森出身の後輩ができました!

青森出身の後輩ができました!

青森出身の後輩ができました!

青森出身の後輩ができました!

青森出身の後輩ができました!

青森出身の後輩ができました!

青森出身の後輩ができました!

○寄付金額3万円

〈神奈川県横浜浜市〉

廣田 実 様

○寄付金額5万円

〈青森県弘前市泉野〉

佐藤 浩三 様

〈東京都調布市〉

野納 敏展 様

かつて仕事で小泊に行ったことがあり、魚介類が美味しかったです。自信を持って売ってください。

〈熊本市熊本市〉

岡本 和也 様

〈東京都大田区〉

橋本 聡 様

〈長野県諏訪市〉

野明 正教 様

〈神奈川県川崎市〉

安島 春洋 様

〈東京都文京区〉

成 七龍 様

〈大阪府大阪市〉

徳山 貞姿 様

〈神奈川県横浜浜市〉

金子 尚貴 様

〈滋賀県大津市〉

中田 智大 様

〈大阪府大阪市〉

村川 浩一 様

〈東京都武蔵野市〉

平井 高志 様

本州最西端の下関生まれです。最北端の青森にエールです!

〈栃木県宇都宮市〉

秋元 基美 様

〈富山県射水市〉

高山 和興 様

〈東京都品川区〉

姫野 洋一 様

〈埼玉県朝霞市〉

樺 正玄 様

北津軽郡応援します!

〈奈良県奈良市〉

奥田 章誉 様

津軽鉄道応援します。懐かしい日本の風景を後世に残していただきたいです。

〈北海道網走市〉

岩本 敦志 様

〈愛知県岡崎市〉

大輪 稔 様

〈東京都豊島区〉

松永 公一 様

〈岡山県岡山市〉

茅原 悠紀 様

〈千葉県市川市〉

金子 尚貴 様

〈東京都豊島区〉

松永 公一 様

〈岡山県岡山市〉

茅原 悠紀 様

〈千葉県市川市〉

金子 尚貴 様

静和園だより

感
問

・中里地区婦人会 12月3日(木)、12月の誕生会に会員21人が来園しました。元気はつらつとした歌や踊りを披露し、その姿につられ入所者もなにもささ踊りを一緒に踊っていました。



寄
贈

・中里高校家庭部 12月10日(木)、一足早いクリスマスプレゼントが届きました。家庭部を代表し3人のイケメンサンタから心のこもったクリスマスメッセージカード、リースをいただきました。



こんにちは！ 食生活改善推進員会です

作ってみませんか

おぼろ豆腐わかめあんかけ

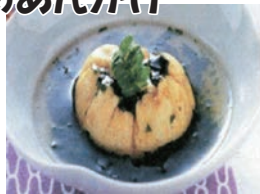
【材料】4人分

もめん豆腐1丁(350g)／鶏ひき肉100g／卵2個／しょうが(おろす)50g／木の芽 適量／酒、薄口しょうゆ、サラダ油

〈わかめあん〉

わかめ(乾燥)5g／だしカップ

3／酒 大さじ5／塩 小さじ2/3／薄口しょうゆ 大さじ1／水溶き片栗粉 適量



1人分:196kcal
塩分:1.0g

【作り方】

- 豆腐はバットなどをのせて軽く水切りにする。
- フライパンにサラダ油適量を熱し、鶏ひき肉とおろししょうがを炒めて火を通し、酒、薄口しょうゆ各大さじ1で下味をつける。
- ②に豆腐を手でくずしながら加え、豆腐が熱くなる程度に火を通す。
- ボールに移して溶き卵を加え混ぜ、4等分してラップを敷いた器に入れ、口を輪ゴムなどで絞って、茶巾に包む。
- 鍋の底につかないようたっぷりの湯を準備し、弱火で15分ゆでる。
- わかめは水に漬けてもどし、細かく刻む。
- 鍋に、水溶き片栗粉以外のだしと調味料を煮立て、わかめを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤のラップを外して、器に盛り、わかめあんをかけて木の芽をのせる。

五所川原税務署

からのお知らせ

問 五所川原税務署個人課税第一部門
(34) 3152

申告書作成会場の設置期間は、2月8日(月)から3月15日(火)、日、祝日を除く)までです。設置期間前は申告書作成会場を設けておりませんが、申告の相談には設置期間中以上に長時間お待ちいただく場合があります。

待ち時間もなくメリットがいっぱい、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」

入校生募集

問 弘前高等技術専門学校
0172(32)6805

平成28年4月入校生の短期

ナー」を、ご自宅での申告書作成に是非ご利用ください。メリット1:申告会場に出向く必要なし!

メリット2:確定申告期間中は24時間利用可能!

メリット3:自動計算のため計算誤りなし!

メリット4:保存データは翌年の申告でも利用可能!

課程(一般コース)試験を次のとおり実施します。

■募集科名及び定員

・造園科 15人

・配管科 20人

(訓練期間1年)

■受験対象者

職業に必要な技能及びこれに関する知識を習得しようとする者

■願書受付期間

平成28年1月4日(月)～2月

10日(水)

■試験日:2月18日(木)

詳しくは問合せ先まで。

図書館情報

今月のMiniコレクション

○テーマ「今年こそ! 憧れに一步近づく。素敵な一年に」1年の始まりに、新しい習慣や趣味にチャレンジしませんか? 自分磨きに役立つ本をジャンルにこだわらず集めました。

新刊情報 [一般]

『幸せはあなたの心が決める』 渡辺 和子 PHP研究所
『人魚の眠る家』 東野 圭吾 幻冬舎
『お弁当のセカイ』 野上優佳子 ワニブックス
『人生を面白くする本物の教養』 出口 治明 幻冬舎
『私サイズの小さなカフェ』 渡部 和泉 旭屋出版

今月のおすすめ [スポーツ]

『体幹トレーニングだけではタイムは削れない』 白取秀司 笠倉出版社
『テーピングの新しい教科書』 石山 修盟 日本文芸社
『基礎から身につく陸上競技』 日本陸上競技 大修館書店
『ソフトテニスボディ革命』 川上晃司 ベースボールマガジン社
『痛みなく、疲れなく、気持ちよく完走できるランニングLesson』
アシックスランニングクラブ 永岡書店

◆冬の企画展「キルトの仲間たち作品展」開催！
【☎69-1111】



日時：1月16日(土)～3月19日(土)
午前9時～午後4時45分(最終日は午後3時まで)／休館日：毎週月曜・第4木曜・祝日／入館料：無料(ただし常設展は通常料金)



◆キルト教室参加者募集！
日時：1月16日(土)午前10時～12時／定員：15人(定員となり次第締め切り、小学生低学年以下は保護者同伴)／参加費：無料

第締め切り、小学生低学年以下は保護者同伴)／参加費：無料

◆なかどまり力士列伝3

鬼の里七五郎 五林出身の草相撲力士。本名今七五郎。青年時代から、石を担ぎ上げる力試しに熱中した。重量は、大三十貫(二二三kg・中二五貫(九五kg)・小二十貫(七五kg)程度であった。当時は、二十貫を肩に担ぎ、10歩けないと一人前扱いされなかつたが、七五郎はいとも簡単に三十貫を担いだとされる。

草相撲は無敵で、「鬼の里」を名乗った。命名者は、大地主井沼豊助であり、顔が大きく赤くいかにも強そうなので、鬼の字と中里の里を取って命名したという。富野の猿賀様や金木などの祭で行われる相撲は無論、東奥日報主催の県大会でも優勝した。また宮野沢集落の四三貫の力石(二六二kg)の担ぎ上げに成功し、名前が刻まれている。



出羽の花義貴 昭和26年生れ。富野出身の大相撲力士。本名野村双一。現出来山親方。

武田中学校卒業後、五所川原農林高校に勧誘されて相撲部に所属、国民体育大会(長崎)高校の部で団体優勝した。その後日本大学へ進み、学生横綱のタイトルを獲得、卒業後出羽海部屋へ入門。

昭和四九年(一九七四)四股名「野村」で初土俵を踏み、紆余曲折を経ながら昭和五二年(一九七七)入幕を果たし、「出羽の花」を名乗った。昭和五四年(一九七九)には関脇まで昇進し、幕内在位四三場所を達成。

この間三役の常連として度々大関候補に挙げられたが果たせず、昭和六三年(一九八八)引退した。角界随一という握力で前まわしや左下手を取り、寄り切りや上手投げに持ち込む豪快な相撲は、実力派の名にふさわしく、三賞を多く受賞した。身長一八六cm・体重一二二kg。



119 消防&救急

火事のない明るい年を！

新年、明けましておめでとうございます。
年末年始は特に家庭で火気を使用する機会が多くなります。火元には十分注意しましょう。

今年も皆さんにとって良い一年でありますように！



除排雪作業に注意

本格的に雪の降る季節になりました。降雪に伴い除排雪での事故も多く発生しているため、作業時は十分注意して行いましょう。

雪道の転倒防止について

冬を迎えるにあたり、毎年多くの人が雪道で転倒し救急搬送されています。

雪道での転倒事故は予防が大切です。

横断歩道など、人が多く通る場所は、雪が踏み固められ、たうえに表面が磨かれるため、大変滑りやすくなっています。歩幅は小さくゆっくり歩きましょう。



ポケットに両手を入れたり、荷物などにより両手を塞がれていると、バランスを崩した時に反応ができず、身を守れません。また、転倒した際の保護のために手袋や、帽子を身につけましょう。

緊急車両の通行にご協力をお願いします

冬期間は、雪により道幅が狭くなります。

また、普段通行している道でも通行できなくなることも考えられます。緊急車両がスムーズに通行できるよう、皆様のご配慮、ご協力をよろしくお願いします。