



日本の心を ちょっと体験

2月5日、武道館において開催された極真空手教室。日本伝統の武道の心得を習得しようと参加した子どもたちは、極真空手道場の練習生と一緒に稽古に励みました。

初めての動作に戸惑いながらも、指導者に手取り足取り教わりながら一生懸命に「形」をこなし、師範の「エイッ！」と気合いの入った掛け声に合わせて、力強く突きや蹴りを繰り出していました。

道場の寒さも気にならないくらい熱の入った2時間の稽古を終えた子どもたち。武道の魅力に引かれ、この後、正式に入門するのかな？

- 市政の動き 2～7 P
- 青森県議会議員一般選挙 8～9 P
- マックチャンネルガイド 10～11 P
- 出来事通信 12～13 P
- みさわ情報ねっと 14～17 P
- ほっき貝を食べつくそう ほか 18 P



構造：木造平屋建 建築面積：97.71㎡

1月30日、天ヶ森地区・砂森地区の集団移転先地である新森地区への消防団第14分団屯所の完成を迎え、消防関係者及び地域の住民が出席し、落成記念式典が行われました。

今年3月末までに、両地区全92世帯の移転完了が予定されている新森地区の防災の要となるこの施設。今後は、現在15名の消防団員と町内会の皆さんで地域の安全・安心を確保するために活用されます。

* 新森地区に屯所完成!! *

* 新成人と市長との懇談会 若人の意見を市政に *

1月29日に開催された、新成人と市長との懇談会。三沢市政をあずかる種市市長が掲げている「協働のまちづくり」を実現させるべく、その足掛かりとして行われたものです。「これからのまちづくりに、若者たちの意見も」との種市市長の提案に集まった20歳の若者は計9名。青年会議所副理事長、山本高久氏のコーディネートにより、彼らは「夢や「希望」「これからの三沢」について、率直な想いを語ってくれました。



三上剛史さん 市中心地に生物が生活できたり、次世代の生態系や緑地を守る担い手を育てたり、緑地や生態系保護の良さがわかることがあればいい。



堀内ほのかさん 市内企業が採用してくれたら、三沢で育ってきたから、三沢のために貢献したいと思っている人はたくさんいると思う。



法量安奈さん 三沢はイベントが多い。三沢まつりに参加して楽しかったので、今後は積極的に参加したい。いろいろイベントをたくさんやった方がいい。



種市一正市長

若い人からの声も大事にしなければいけない。懇談会、様々な意見がストレートに向かってくる。率直な意見が聞けてとてもありがたかった。今後においても、そのような議論をするサークルなど、機会があればいつでも参加する準備はできている。



青年会議所副理事長 山本高久氏

* 少年少女文化奨励賞 *

2月4日、公会堂において、平成22年度三沢市少年少女文化奨励賞表彰式が開催され、各種大会で優秀な成績を収めた市内の学校に在籍する児童生徒に対し、表彰状が贈られました。また会場では、全国大会最高位受賞者の技能や作品も披露されました。受賞者は以下のとおり(敬称略)

- 中学生の部
【一中】
蛇名茉莉香、岡部怜、根岸知輝(短歌)
齊藤夢奈(俳句)
沼田裕香(川柳)
宮島拓三(発明くふう)
小笠原駿、榊歩夢、榊咲花、山崎優花、小野伶、佐々木里菜、江川茉生、野月美菜子(珠算)
池添真隆(フラッシュ暗算)
【二中】
駒沢真己(将棋)
【五中】
種市慧介(珠算)
【堀口中】
鈴木もえの(ピアノ)
○小学生の部
【古間木小】
附田怜央(吟詠)
伊澤七百喜(理科研究発表)
【上久保小】
嶋田匡史朗、川村盛華、川村奏絵(珠算)
【おおぞら小】
袴田雪琴(理科研究発表)
【三沢小】
大野麗羅(図画)



作品を紹介する大野麗羅くん



作品を紹介する庄司瑛一くん

広告

6年間で 50億 円

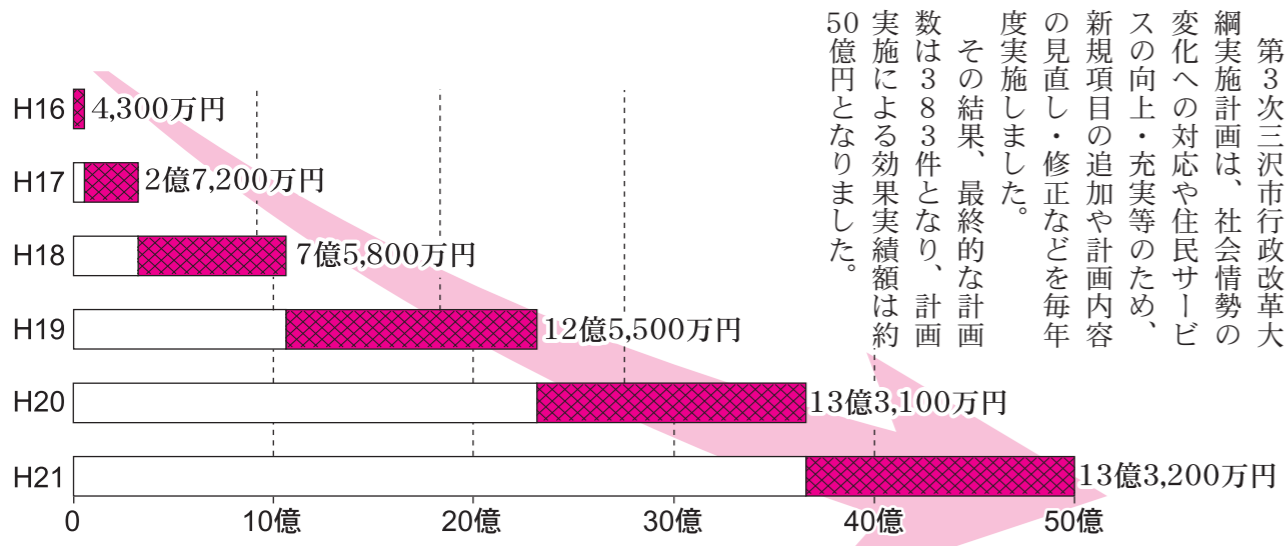
三沢市では、効率的で開かれた自治体を推進し市民と行政が協働したまちづくりを進めるため、第3次三沢市行政改革大綱及びその実施計画を策定し、平成16年度から5カ年計画で行政改革の推進を開始しました。この大綱を策定した当初においても、景気の低迷による税収の落ち込みや国からの地方交付税の削減はある程度予想していましたが、平成16年度から国が実施した三位一体の改革により、予想以上の急激な地方交付税等の削減が実施されたことなどから、推進内容を大幅に見直しした上で、実施期間を平成21年度まで6年間に延長し行政改革に取り組みました。その実績結果をお知らせします。

地方交付税等の減の減

H15	交付額等を基準にし、算定すると…。
H16	▲ 6億7,100万円
H17	▲ 7億7,500万円
H19	▲ 11億6,500万円
H20	▲ 14億500万円
H21	▲ 12億5,500万円
H22	▲ 7億万円
H16～H21の6年間で	
59億7,000万円の累積減額	

第3次三沢市行政改革大綱 実施計画実績

第3次三沢市行政改革大綱実施計画は、社会情勢の変化への対応や住民サービスの向上・充実等のため、新規項目の追加や計画内容の見直し・修正などを毎年度実施しました。その結果、最終的な計画数は383件となり、計画実施による効果実績額は約50億円となりました。



効果実績累積額49億9,333万3,000円

歳入	歳出
約10億9,800万円	約38億9,500万円

第3次三沢市行政改革大綱の概要

第3次三沢市行政改革大綱は、効率的で開かれた自治体を推進し市民と行政が協働したまちづくりを推進するため、下記の項目に取り組んできました。

推進事項	
1. 効率的な行政運営の推進	(1)健全な財政運営の確保 (2)補助金、負担金の見直し (3)事務事業の見直し (4)組織体制及び人事・給与制度の見直し
2. 開かれた市政の推進	(1)行政情報の積極的な公開・提供の推進 (2)市民参画による市政の推進
3. 人材育成の推進	(1)職員研修の充実
4. 公共施設の見直し	(1)管理業務の見直し (2)公共施設の整理統合及び廃止施設等の有効活用の検討 (3)施設等の維持管理の改善
5. 行政管理の改善	(1)環境に配慮した施策の推進 (2)情報化時代に対応した行政サービスの向上



三沢市行政改革推進委員会
会長 鈴木正豊
第3次行政改革大綱が推進されたこの間には、三位一体の改革や夕張市の財政破たんなどもあり、財政的な面に特に重点を置き、事業の見直しが行われてきたと感じています。
行政側が示す改革案に、私たち委員は、市民の視点で意見を伝えてきました。少子高齢化や社会保障費の増大などの課題に対応し、今後も行政改革の必要性は高まっていくものと思いますが、個人的には今後、特に教育など人を育てる分野により力を入れ、改革に取り組んで頂きたいと思っています。

歳入確保策

- ◆ごみの有料化等 4億2,341万9,000円
- ◆市有財産の売却 2億4,753万8,000円
土地・建物合わせて 31件
- ◆大津保育所の民営化 1億616万3,000円
- ◆インターネット加入促進 3,883万6,000円
加入者増加数 400件
- ◆有料広告の導入・推進 1,064万9,000円
広報みさわ 230件
マックテレビ 201件
市公式ホームページ 21件

歳出抑制策

- ◆定員及び給与の適正化等 17億7,165万8,000円
職員数 732人→693人(39人減)
- ◆指定管理者制度導入 3億4,119万4,000円
制度導入施設数 104施設
- ◆第3セクター等の補助金廃止・見直し 2億1,098万4,000円
自治振興公社・公園緑化公社等への補助金廃止等
- ◆三沢地区環境衛生事務組合負担金見直し 8,983万5,000円
- ◆ごみ選別業務委託の廃止及び収集運搬業務の見直し 7,683万5,000円
- ◆施設の整理統合等 7,117万7,000円

※実績の詳細については、三沢市ホームページまたは情報公開コーナーで公表しています。
問合せ 行政経営課 (内線253)

広告

広告

遺児卒業・入学祝金

市民課 (内線237)

父または母がいない(婚姻の解消などによる母子・父子家庭は対象外)、もしくは父または母が働くことが困難な状況にありながら義務教育終了前の児童を養育している方などを対象として、中学校卒業、小・中学校入学時に、祝金を支給します。

【支給額】 中学校卒業祝金 10,000円
小中学校入学祝金 7,000円

【申請締切】 3月18日(金)

【手続きに必要なもの】

- 印鑑(スタンプ印不可)
- お子さんを養育している方の名義の通帳
- ※その他、必要に応じて別途書類を提出していただく場合があります。

庁舎窓口を6時半まで延長します

問合せは各担当課へ

3・4月の異動による繁忙期に、次の窓口業務時間を午後6時30分まで延長します。日中に来庁できない方は、ぜひご利用ください。

なお、取り扱い事務の内容が限定されますので、ご利用の際は、事前に担当課にお問い合わせください。

実施する窓口事務	実施日	担当課
○印鑑登録 ○住民票の写し、印鑑証明書の交付 ○住民異動届受付(転出、転入、転居等)	3月22日(火)から 4月4日(月)まで (土・日を除く)	市民課 (内線235)
○国保・年金の資格異動受付(資格取得、喪失等)		国保年金課 (内線298)
○市税の納付及び納付相談 ○市税及び固定資産に関する証明書等の交付 ○原付及び小型特殊の標識に関する手続	通年 月～金曜日 (祝日を除く)	税務課 (内線163)



「何か見える形で活用して欲しい」と要望し、提言する山村会長

市民会議がまちづくり提言

2月14日、三沢市協働のまちづくり市民会議の山村義一会長をはじめ、11名の委員が種市市長に「三沢市協働のまちづくり推進指針提言書」を手渡しました。同組織は、平成21年7月に市民と行政による「協働のまちづくり」を推進するために、団体推薦や公募による15名の方々に組織された団体です。組織立ち上げからの2年間に、17回もの会議やワークショップなどを行い、市民目線での住みよいまちづくりについて話し合いました。今回、その「協働のまちづくり推進指針(案)」の完成を迎え、市に提言したものです。

この提言を受け、今後、市では「協働のまちづくりに関する指針」を策定する予定です。

市長室から いんこいち



次のステージへ

寒さも少しずつ緩み始め、穏やかな陽気に春の到来が感じられる季節となります。この時期は、別れや出会い等があり、人生の節目となる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

ところで、先月、少年少女文化奨励賞と体育功労賞等の授与式があり、私も出席しました。当市の子どもたちが活躍し、文化・体育とも全国トップの成績を残した逸材が多数いることに驚かされました。

文化においては、珠算、絵画、ピアノ、体育においては、バレーボール、アーチェリー、相撲の子どもたちが全国で大活躍をしております。もちろん、東北地区や県内でも優秀な成績を収めている子どもたちも多数おります。

それほど大きな才能が芽の街から、豊かな才能が芽

生え開花していることは、将来に向けての「光」であり、後輩たちの目標になる存在であるとともに、私たち大人にとりましても感動を与えてくれるものであります。

また、このような子どもたちの活躍の陰には本人の一人倍の努力は勿論ではあります。家族の支え、指導者の熱い想いと豊富な知識、そして何よりも希望がもてる故郷がここにあるからではないでしょうか。

今回活躍した子どもたちの多くは今その学び舎を卒業し、次のステージへと進んでいくこととなります。更なる飛躍を目指して努力してほしいものです。そして、大人になったら、今度は指導者として地元のために、と夢をふくらませている今日この頃であります。

三沢市長 種市一正

地元就職希望の若年者と受入れ事業者を募集します

若い力集まれ!



三沢市では「地域の若い力をもっと活用しよう!」との主旨により、無職の若年者に当面の就業先を提供するため、三沢市若年者就業支援・実務体験事業を実施します。対象者は、地元(三沢市内)就職を希望する学校卒業後3年以内の若年者となります。なお、高卒・中卒・中退など学歴は一切問いません。

対象者には、社会人としての基礎的な研修を行った後、三沢市内において概ね6カ月間、就業する事業者を紹介いたします。

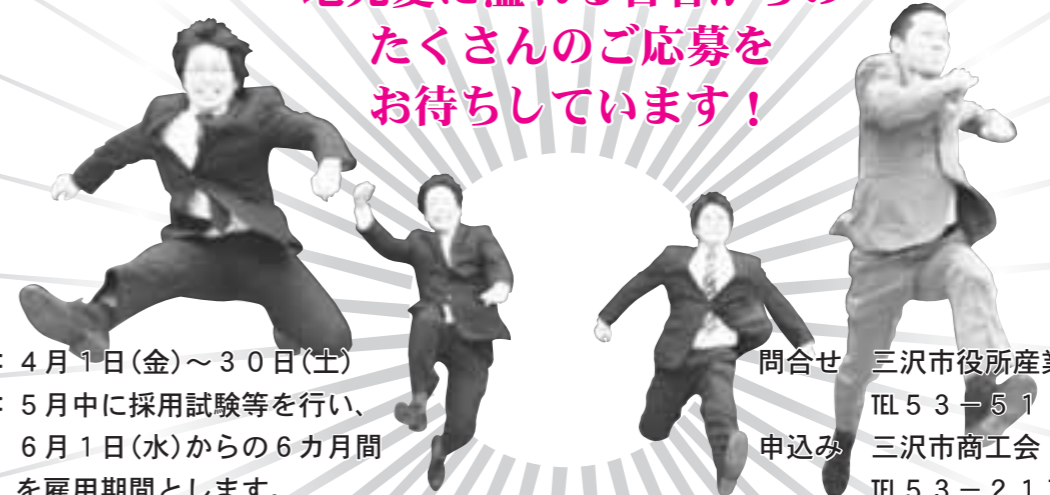
また、これらの若年者を受入れる事業者も併せて募集します。応募資格は、三沢市内に事務・事業所がある個人事業主または法人等とし、受入れ事業者には、対象者を自社の従業員として概ね6カ月の間、市内の事務・事業所にて雇用していただきます。

受入れ事業者1件あたり対象者1名を配置することとし、雇用期間中対象者に支払われる賃金などの人件費(社会保険料等事業主負担分を含む)については、1人あたり月額16万円を上限に三沢市が全額を助成します。

若年者・受入れ事業者への事業説明会

日時：4月15日(金)14時～ 場所：三沢市商工会 2階会議室

地元愛に溢れる若者からの
たくさんのご応募をお待ちしています!



募集期間：4月1日(金)～30日(土)
雇用期間：5月中に採用試験等を行い、6月1日(水)からの6カ月間を雇用期間とします。

問合せ 三沢市役所産業政策課
TEL 53-5111 (内線224)
申込み 三沢市商工会
TEL 53-2175

広告

4月10日は 青森県議会議員一般選挙の投票日です

平成23年4月29日任期満了の青森県議会議員一般選挙が4月1日に告示され、4月10日に投票が行われます。
有権者の皆さんは棄権しないで投票しましょう。

りますのでご確認ください。
平成23年3月17日以後に市内転居した方は前の住所の投票所となります。
投票時間は、7時から20時までです。

参の上、投票することができます。
なお、不在者投票をすることができない指定病院に入所（院）中の場合は、その施設内で不在者投票をすることができます。

また、投票日当日までに20歳を迎え、投票日前に投票しようとする方（また19歳の方）は、不在者投票ができます。

「戦傷病者手帳」に上肢または視覚の障害の程度が特別項症から第2項症までである者として記載されている方

◎投票できる要件
①住所要件
平成22年12月31日以前から引き続き三沢市に住所を有する方。

◎期日前投票
投票日当日に、用事または旅行、業務、出張等により不在になる方は、事前に期日前投票をすることができます。

◎郵便（在宅）投票
有権者で、次の要件に該当する方は、郵便により現在滞在している場所で不在者投票をすることができます。

①郵便投票に該当する方
「身体障害者手帳」や「戦傷病者手帳」を所持している方で障害の程度及び介護保険法上の要介護状態区分の記載要件が次のア、イ、ウに該当する方が対象となります。

③郵便投票の請求期限
郵便投票の請求は4月6日までに郵便投票証明書を提示して請求手続をしてください。請求手続は選挙期日の告示日前でもできます。

ただし、三沢市から青森県内の他の市町村に転出した方で、住所地の選挙人名簿に記載されず、三沢市の選挙人名簿に登録されている有権者は、1回の住所変更の場合に限り、三沢市で投票できます。

②時間
8時30分～20時
（土曜・日曜も同じ）

②代理記載制度
郵便等による不在者投票をすることができない選挙人で、自ら投票の記載をすることができないとして定められた次のア、イに該当する方はあらかじめ選挙管理委員会の委員長に届け出た方（選挙権を有する者に限る。）に投票に関する記載をさせることができます。

③場所
市役所別館2階
図書室（選挙管理委員会事務局となり）

※郵便投票証明書
郵便による不在者投票を行うためには、選挙管理委員会が発行する「郵便投票証明書」が必要です。要件に該当する方は、事前に「身体障害者手帳」等を提示して、郵便投票証明書の交付申請をしてください。

この場合、新住所地の市町村で発行する、「引き続き住所を有する証明書」が必要です。
②年齢要件
平成3年4月11日以前に出生した方

◎不在者投票
投票日当日及び期日前投票期間中に、用事または旅行、業務、出張等により不在になる方は、滞在地で郵送により不在者投票用紙等を受領して、最寄りの選挙管理委員会に持

ア「身体障害者手帳」に両下肢、体幹、移動機能障害の程度が1級もしくは2級、心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害の程度が1級もしくは3級の程度が1級である者として記載されている方

イ「戦傷病者手帳」に上肢または視覚の障害の程度が特別項症から第2項症までである者として記載されている方

また、すでに郵便投票証明書をお持ちの方は有効期限切れにご注意ください。
なお、交付申請の手続きは代理人でも行うことができます。

◎投票所
左表の投票所一覧をご覧ください。なお、「投票所入場券」に各投票所名が記載されており

お問い合わせ
選挙管理委員会事務局
（内線308・309）

投票区 投票所 一覧

投票区	投票所施設の名称	住 所	投 票 区 域
1	春日台社会福祉センター（西古間木町内会館）	三沢市本町一丁目67番地1号	本町1・2丁目、春日台1丁目、古間木1丁目、古間木山
2	薬師地区コミュニティ集会施設	〃 字古間木山115番地5号	薬師1・2丁目（古間木山）
3	新町地区コミュニティ集会施設	〃 新町二丁目121番地94号	本町3・4丁目、新町1～4丁目（古間木山、猫又）
4	上久保小学校体育館	〃 大町一丁目3番9号	大町1～3丁目
5	三沢カトリック幼稚園	〃 中央町四丁目3番12号	中央町3・4丁目
6	花園町地区コミュニティ集会施設	〃 花園町二丁目31番地2448号	花園町1～3丁目
7	松園町二丁目地区コミュニティ集会施設	〃 松園町二丁目19番8号	松園町2・3丁目
8	南町地区コミュニティ集会施設	〃 南町三丁目31番地3104号	南町1～4丁目、松原町1・2丁目
9	松園公園管理事務所	〃 松園町一丁目11番3号	松園町1丁目
10	桜町地区コミュニティ集会施設	〃 桜町二丁目2番5号	桜町2・3丁目
11	美野原地区コミュニティ集会施設	〃 美野原二丁目9番地4号	美野原1～3丁目
12	三沢市役所1階ロビー	〃 桜町一丁目1番38号	桜町1丁目、基地内、宿舍、自衛隊営内、平畑、後久保
13	保健相談センター	〃 中央町一丁目3番10号	中央町1・2丁目
14	勤労青少年ホーム	〃 幸町一丁目7番5号	幸町1～3丁目
15	平畑地区コミュニティ集会施設	〃 平畑一丁目5番6号	平畑1・2丁目
16	岡三沢小学校体育館	〃 岡三沢三丁目1番地1号	緑町1～3丁目、岡三沢1～3丁目
17	本岡三沢社会福祉センター（岡三沢町内会館）	〃 岡三沢七丁目16番地1号	岡三沢の一部（後久保）、岡三沢4～8丁目
18	駒沢地区コミュニティ集会施設	〃 大字三沢字猫又22番地52号	駒沢、平畑、猫又
19	浜三沢社会福祉センター	〃 大字三沢字横沢55番地2号	堀口の一部（堀口・南山）、浜三沢、山ノ神、下沢、上屋敷、向平、横沢、水筒、下堀、中平、深南の一部（園沢）
20	深谷地区コミュニティ集会施設	〃 深谷二丁目44番地	堀口の一部（堀口・南山）、深南（堀口・園沢）、さつきヶ丘1丁目、南山1～4丁目、深谷1～3丁目、前平
21	三川目地区コミュニティ集会施設	〃 三川目三丁目145番地105号	三川目1～4丁目、三川目、流平
22	鹿中地域集会所	〃 鹿中二丁目145番地700号	大津四丁目の一部（水筒）、鹿中1～4丁目、鹿中
23	大津社会福祉センター	〃 大津二丁目12番地234号	浜三沢の一部（水筒）、大津1～4丁目、大津四丁目、大津、鹿中の一部（大津・水筒）、四丁目2丁目、四丁目
24	前平社会福祉センター	〃 前平一丁目10番地6号	前平1～3丁目、五川目1～4丁目、五川目、前平の一部（園沢の一部（老人ホーム付近）、特別養護老人ホーム）
25	淋代地区コミュニティ集会施設	〃 淋代三丁目358番地1号	淋代1～6丁目、淋代、淋代平
26	細谷地域集会所	〃 細谷一丁目687番地34号	細谷1～4丁目、細谷
27	六川目社会福祉センター	〃 六川目三丁目800番地1号	六川目1～8丁目、六川目、戸崎、庭構、浜通
28	織笠地域集会所	〃 織笠四丁目2651番地1号	織笠1～4丁目、織笠、庭構
29	塩釜農民研修所	〃 塩釜四丁目3604番地	塩釜1～4丁目、塩釜
30	新森地区コミュニティ集会施設	〃 新森二丁目3番地3号	新森1・2丁目、砂森1・2丁目、天ヶ森
31	根井地区コミュニティ集会施設	〃 根井二丁目105番地17号	根井1・2丁目、根井、朝日1・2丁目、朝日、庭構
32	谷地頭農民研修所	〃 谷地頭二丁目681番地1号	高野沢1・2丁目、高野沢、谷地頭1～4丁目、谷地頭、早稲田、庭構
33	越下地区コミュニティ集会施設	〃 越下一丁目991番地	谷地頭（新堂）、富崎1・2丁目、富崎、庭構、早稲田、越下1丁目、越下、八幡1・2丁目、八幡
34	東岡三沢社会福祉センター	〃 東岡三沢一丁目30番地4号	東岡三沢1丁目、岡三沢の一部（下久保・下沢・上屋敷）
35	古間木地区高齢者能力活用センター（古間木交流センター）	〃 大字犬落瀬字古間木222番地2号	春日台2・3丁目、春日台、古間木、古間木2～4丁目、犬落瀬
36	日の出地区コミュニティ集会施設	〃 日の出四丁目94番地1341号	日の出1～4丁目、泉町1・2丁目
37	こがね公園管理棟	〃 堀口二丁目4番地	自由ヶ丘、松ヶ丘、堀口1～3丁目、下久保、堀口、南山
38	西花園地区コミュニティ集会施設	〃 花園町五丁目31番地3647号	花園町4・5丁目、花園町、上久保、上久保1～4丁目
39	千代田町地区コミュニティ集会施設	〃 千代田町四丁目140番地512号	千代田町1～5丁目
40	栄町地区コミュニティ集会施設	〃 栄町一丁目31番地3779号	栄町1～3丁目、栄町、古間木山
41	木崎野小学校体育館	〃 東町四丁目2番地	東町1～4丁目
42	下久保地区コミュニティ集会施設	〃 下久保一丁目9番地6号	下久保1～3丁目
43	木崎野地区コミュニティ集会施設	〃 東岡三沢二丁目53番地1号	東岡三沢2・3丁目、木崎野の一部（下久保）、堀口の一部（下久保）
44	北園堀口地区コミュニティ集会施設	〃 大字三沢字堀口17番地339号	堀口の一部（堀口・南山）、浜三沢の一部（上屋敷・堀口）

2011年3月番組表(3月8日~4月7日)											
	月	火	水	木	金		土	日			
	14.21.28.4/4	8.15.22.29.4/5	9.16.23.30.4/6	10.17.24.31.4/7	11.18.25.4/1		12.19.26.4/2	13.20.27.4/3			
6	モールオブTV					6	モールオブTV				
7	週刊マック	マックワイド [再]月曜日放送分	マックワイド [再]火曜日放送分	マックワイド [再]水曜日放送分	マックワイド [再]木曜日放送分	7	マックワイド [再]金曜日放送分	週刊マック			
8						手話ニュース					
9	情報宅配便(文字放送)・求人情報・MISAWA Shop インフォ					9	文字・求人・Shop				
10	モールオブTV					10	モールオブTV				
11	サイエンス・チャンネル					11	サイエンス・チャンネル				
12	週刊マック	マックワイド [再]月曜日放送分	マックワイド [再]火曜日放送分	マックワイド [再]水曜日放送分	マックワイド [再]木曜日放送分	12	マックワイド [再]金曜日放送分	週刊マック			
1						手話ニュース					
2	情報宅配便(文字放送)・求人情報・MISAWA Shop インフォ					2	文字・求人・Shop				
3	モールオブTV					3	モールオブTV				
4	週刊マック	マックワイド [再]月曜日放送分	マックワイド [再]火曜日放送分	マックワイド [再]水曜日放送分	マックワイド [再]木曜日放送分	4	マックワイド [再]金曜日放送分	週刊マック			
5						手話ニュース					
6	情報宅配便(文字放送)・求人情報・MISAWA Shop インフォ					6	文字・求人・Shop				
7	サイエンス・チャンネル					7	サイエンス・チャンネル				
8	マックワイド					8	週刊マック				
9	▼市内の出来事▼マックコーナー(市民・施設・イベント紹介など)▼健康福祉情報▼ごみ収集日程▼心の詩▼インフォみさわ▼市内の天気&空席情報▼やさい週間情報					9	月~金曜日放送分の市内の出来事を一挙放送				
10	14日 19:30 三沢市議会放送 20:30文字放送ほか 21.28.4/4 19:30 情報宅配便(文字放送)・求人情報・MISAWA Shopインフォ 20:00 釣りビジョン	15日 19:30 三沢市議会放送 20:30文字放送ほか 8.22.29.4/5 19:30 情報宅配便(文字放送)・求人情報・MISAWA Shopインフォ 20:00 サイエンスチャンネル	16日 19:30 三沢市議会放送 20:30文字放送ほか 9.23.30.4/6 19:30 情報宅配便(文字放送)・求人情報・MISAWA Shopインフォ 20:00 釣りビジョン	17日 19:30 三沢市議会放送 20:30文字放送ほか 10.24.31.4/7 19:30 情報宅配便(文字放送)・求人情報・MISAWA Shopインフォ 20:00 サイエンスチャンネル	18日 19:30 三沢市議会放送 20:30文字放送ほか 11.25.4/1 19:30 情報宅配便(文字放送)・求人情報・MISAWA Shopインフォ 20:00 釣りビジョン	7	手話ニュース				
9	14日 21:00 マックワイド 21:30 三沢市議会放送 21.28.4/4	15日 21:00 マックワイド 21:30 三沢市議会放送 8.22.29.4/5	16日 21:00 マックワイド 21:30 三沢市議会放送 9.23.30.4/6	17日 21:00 マックワイド 21:30 三沢市議会放送 10.24.31.4/7	18日 21:00 マックワイド 21:30 三沢市議会放送 11.25.4/1	9	週刊マック				
10	マックワイド [再]午後7時放送分					10	マックワイド [再]午後7時放送分				
	情報宅配便(文字放送)・求人情報・MISAWA Shop インフォ						手話ニュース				

※マックワイドの切り替えは午後7時です。 ※予告なく番組が変更されることがあります。

デジタル11ch マックチャンネルガイド 2011.MAR 3

今月の番組紹介

寺山修司市民大学



↓寺山修司の元夫人
市民大学学長 九條 今日子 さん

↑日本テレビ番組「世界一受けたい授業」の講師としておなじみ
盛岡大学 橋本 裕之 教授

寺山修司をもっと身近に感じてもらうと昨年度から開設されている寺山修司市民大学。今回は、最終講義で行われた寺山修司の元夫人で市民大学学長の九條今日子さんと演劇学や民俗学専門で日本テレビの番組「世界一受けたい授業」の講師としてもお馴染みの盛岡大学 橋本裕之 教授との対談を中心に紹介します。

放送日：3月19日(土)、20日(日)
時間：午後8時00分~10時00分

生活情報番組マックワイド! 今月のマックコーナー

三沢遊遊記

あそべるんDEみさわ

バスに乗るのがドキドキ!
三沢市コミュニティバス「みへばす」
に乗って楽しい市内の旅♪

路線バスは初体験のリポーターが三沢市コミュニティバス「みへばす」に乗って楽しい市内の旅へ出発。路線バスの乗り方から上手な利用方法まで3回に分けてご紹介します。

初回放送日
マックワイドのマックコーナーでお届けします
その1: 3月 7日(月) 午後7時~
その2: 3月 21日(月) 午後7時~
その3: 4月 4日(月) 午後7時~

三沢市議会 平成23年第1回定例会



※開会、一般質問、閉会の詳細な日程については、マックワイドでお知らせします。

放送日：3月14日(月)~18日(金)
時間：午後7時30分~8時30分
午後9時30分~10時30分

総務省 地デジ実施チューナー支援実施センターでは、地デジ未対応世帯に地デジ簡易チューナー(1台)を無償で給付しています。

対象世帯	まだ地上デジタル放送に対応できていない「世帯全員が市町村民税非課税の措置を受けている世帯」及び「NHK受信料全額免除世帯」
支援内容	地上デジタル放送対応の簡易なチューナー1台を無償給付します。
お問い合わせ先	総務省 地デジチューナー支援実施センター 「市町村民税非課税世帯」への支援お問合せ ☎0570-023724 「NHK 放送受信料全額免除世帯」への支援のお問合せ ☎0570-033840

好評! マックCS放送「フルレイパック」



インターネットとの併用コースもあります **月額4,305円**

☆フルレイS・T・Bの3色が便利☆
有料放送の視聴・番組録画・タビングがこれ一台で可能
ダブルチューナー搭載だから2番組同時録画が可能
大容量ハードディスクは360時間のハイビジョン録画が可能

お問い合わせ先：三沢市ケーブルテレビジョン TEL51-1255 HPアドレス <http://www.mctvnet.ne.jp>

来場者の善意を福祉向上に

「1000円コンサート」から寄付 2月9日

公会堂の指定管理者である株式会社東北共立の古田勇三館長が社会福祉協議会を訪れ、黒田進二会長へ寄付を手渡しました。

この寄付は、昨年5月29日に公会堂で開催された「1,000円コンサート」の際に設置した募金箱に集まったお金のほか、入場料の一部と株式会社東北共立の売り上げを加えたもので、地域の福祉にお役に立てればと寄付されたものです。

寄付を受け取った黒田会長は「寄付がどのように使われたか、中身が見えるように大切に使用させていただきます」と感謝の言葉を述べました。



◀来場者の皆さんの温かいご厚意が地域の福祉向上に繋がります

乳製品を食べて元気になろう

森永クッキングサロン 2月4日

森永クッキングサロン「旬の料理教室」が公会堂調理室において開催されました。

森永乳業お客様相談室の栄養士を講師に迎え、参加した20名の皆さんが乳製品を使った「豆腐のヘルシーグラタン」「チーズジャーマンポテト」「まるやか黒ごまプリン」の3品を作りました。

先生が作ったレシピを見たり、アドバイスを聞きながら一つ一つ丁寧に調理するのですが、さすが主婦の皆さん！わいわいガヤガヤと会話を楽しみながらも、慣れた手つきでテキパキと料理を完成させていました。



◀これで乳製品を使った健康料理のレパートリーが豊富に！

名人目指して…王手!!

小学生将棋名人戦 三沢地区予選 2月13日

小学生将棋名人戦の三沢地区予選が日本将棋連盟三沢支部を会場に開催されました。

この名人戦は、地区予選の勝者3名が県大会へと駒を進め、さらに東北大会、決勝大会を勝ち抜いた勝者1名が「小学生名人」の栄誉を手に入れることができるというものです。

参加した22名の少年・少女棋士は、3つのブロックに分かれ、それぞれで総当たり戦を行い、三沢地区の代表者を決めました。

多数の保護者が見守る中での勝負でしたが、小学生名人を目指す小さな棋士たちは集中して真剣そのもの。相手と駒だけを見据え、頭の中で複雑に考えた一手を次々と交わしていました。



◀81マスの小さな将棋盤の中で繰り広げられる激しい戦い

上手になったよ♪

フィギュアスケート教室 2月5日

アイスアリーナにおいて、三沢市自治振公社が主催するフィギュアスケート教室が行われました。

この教室には、小学校3年生までの小さい子どもたち30名が集まり、そのうち9名はスケートを初めて体験する子どもたちが参加しました。

八戸フィギュアスケートクラブの先生から、スケート靴の履き方・転び方・立ち方・歩き方などを丁寧に教えてもらった子どもたちの上達のスピードはとっても速く、最初は立つのがやっとだった子どもたちも、45分の練習で氷の上を歩けるようになっていました。

「初めてなのに上手だね～」と先生に褒められ、子どもたちはニコリと笑顔！この調子だと、次回の練習ではスイスイ滑れるようになるのかな？



◀初体験のスケート！おそろのおそろ氷上に立つ子どもたち

出来事通信

できごと つうしん

三沢アイスアリーナにも大観衆が

第66回国民体育大会冬季大会 1月26日

1月26日から30日までの5日間にわたり、第66回国民体育大会冬季大会（スケート競技会・アイスホッケー競技会）が盛大に開催されました。

今大会の競技は、八戸市・三沢市・南部町の3市町で行われ、三沢アイスアリーナではフィギュア競技とショートトラック競技が行われました。

フィギュア競技では、バンクーバーオリンピック8位の鈴木明子選手やトリノオリンピック4位の村主章枝選手など、有名選手が出場したこともあり、会場は延べ4,000人も多くの皆さんが来場するほどの盛況ぶりでした。



▶美しい舞姫たちのジャンプやスピンなどは、さすが世界レベルと思わせる演技ばかり！

◀演技終了後、会場いっぱいに響き渡る盛大な拍手に包まれていました



農業に誇りをもって！

三沢市農業青年会議 市長と語る会 1月31日

三沢市農業青年会議会員の皆さんが、三沢市の農業について市長と語り合いました。

この日出席した16名の皆さんは、日頃から各種イベント等に出向き、もちつき体験を開催するなど、「農業と食」への理解を深めてもらうために、様々な活動を展開しています。飼料米生産への補助金制度の維持や農地拡大への方策、土壌改良への問題点など、農業政策に関する率直な意見が交わされました。

これらの意見に対し、名誉農業経営士顧問でもある種市市長は「若い人たちが自信を持って農業が出来るようにバックアップしていきたい。果敢に挑戦し、誇りを持って頑張ってください」と激励しました。



◀三沢市の農業の未来に向け、積極的意見交換す会員の皆さん

静電気の科学で対決!!

サワレンジャー VS ノットラー 1月30日

時には環境の大切さを、時には三沢市の魅力を伝え活躍するサワレンジャーと、実験工房の怪人ノットラーの激しい戦いが県立三沢航空科学館を舞台に繰り広げられました。

突如、プローブIV（無重力体験装置）の轟音とともに現れ、科学と巧みな話術で入館者を困惑させる怪人ノットラー！展示機YS-11から登場した我がサワレンジャーは、科学館を守るため、入館者の子どもたちと協力しながら、ノットラーが繰り出す静電気の科学と対決していきます！

ノットラーの「みんなで輪になって静電気でピリッ」攻撃に屈してしまいそうになりましたが、子どもたちと力を合わせたサワレンジャーの3人は、見事、科学館の平和を取り戻しました！



◀会場一体となって静電気の科学を楽しみました



お知らせ

消防車のお知らせ

消防車が出場するときのサイレンの音が次のように変わります。

火災出場時(サイレンと警鐘)
「ウーウーカンカン」

火災以外の出場時(サイレン)
「ウーウー」

これによって火災と他の災害の出場を区別できます。消防活動に対するご理解とご協力をお願いします。

▼問合せ 消防本部管理課
(☎54-4276)

図書館からのお知らせ

館長トーク

とき 3月19日(日)13時30分

ところ 3階第1会議室

テーマ 文学の中の愛を読む

製本講座

本を直してみませんか

とき 3月19日(日)15時

ところ 3階第1会議室

テーマ 自分だけの本を作ってみよう④

▼申込み・問合せ 図書館
(☎53-6040)

航空科学館イベント情報

はぐさ Back To The Earth

困難を乗り越え帰還した「はぐさ」の模型展示やパネル展

期間 3月26日(土)～6月30日(木)

ところ 航空科学館2階

参加料 無料(入館料別途)

▼問合せ 県立三沢航空科学館
(☎50-7777)

子どもの祭典

みんなで楽しくレクリエーション

とき 3月27日(日)9時～12時

ところ 武道館

対象 小学生及び保護者・保護者同伴の未就学児

参加料 1人100円(当日)

申込み・問合せ 三沢市子ども会育成協議会事務局 松館(☎52-4023)

市民無料相談

- 問：問い合わせ 場：開催場所
- 法律相談 (法テラス青森主催) 2日(水)・16日(水)
 - 問 法テラス青森 (☎050-3383-5552) 4月6日(水)
 - 場 市民相談室 ※要電話予約・先着6名・受付条件あり 13時～16時
 - 法律相談 (社会福祉協議会主催) 8日(火)
 - 問 社会福祉協議会 (☎52-3270) 13時～16時
 - 場 市民相談室 ※要電話予約・先着6名
 - 法律相談 (市主催) 22日(火)
 - 問 広報広聴課 (内345) 13時～16時
 - 場 市民相談室 ※要電話予約・先着6名
 - 人権・行政相談 14日(月)
 - 問 広報広聴課 (内345) 10時～15時
 - 場 市民相談室
 - 仕事の法律相談 25日(金)
 - 問 就職支援センター (☎27-6005) 13時～16時
 - 場 市民相談室 ※要電話予約
 - 仕事の悩み相談 2日(水)・16日(水)
 - 問 就職支援センター (☎27-6005) 4月6日(水)
 - 場 市民相談室 ※要電話予約 13時～16時
 - 労働条件・年金相談 10日(木)
 - 問 就職支援センター (☎27-6005) 13時～16時
 - 場 市民相談室 ※要電話予約
 - 人権・困り事相談 第2・4木
 - 問 広報広聴課 (内345) 9時30分～15時
 - 場 市民相談室
 - 教育相談 毎週月～金
 - 問 国際交流教育センター内教育相談室 (☎53-6060) 8時15分～16時
 - 家庭児童・婦人相談 毎週月～金
 - 問 家庭福祉課 (内381) 9時～16時
 - 育児・子育て支援相談 毎週月～金
 - 問 三沢地域子育て支援センター (☎53-1176) 9時～16時30分
 - 問 みさわファミリーサポートセンター (☎50-1518)
 - 消費者生活相談 毎週月～金
 - 問 県消費生活センター八戸相談室 (☎0178-27-3381) 9時～17時
 - 警察安全相談 随時
 - 問 三沢警察署総務課 (☎53-3145 内217) 電話相談可
 - 犯罪被害者支援相談 毎週月～金
 - 問 青森県地方検察庁被害者ホットライン (☎017-722-1234) 9時～16時30分
 - がん・緩和ケア・医療相談 毎週月～金
 - 問 三沢市立三沢病院地域医療連携室内 (☎51-1375) 9時～16時
 - 介護・福祉相談 毎週火
 - 問 三沢市立三沢病院地域医療連携室内 (☎51-1375) 10時～15時

清掃センターからお願い

びん以外のゴミが混じった状態で出されている場合があります。ご注意ください。

①せともの、化粧品・薬品の容器はもやせないごみに出してください。

②ふたは、素材によってもやせるごみ、もやせないごみに分けて出してください。

③市指定または透明・半透明の袋に入れて出してください。

※びん以外のものは絶対に混ぜないでください。

▼問合せ 清掃センター
(☎59-3331)

講座・教室

普通救命講習会

いざいざときのため

とき 3月20日(日)9時～12時

ところ 消防本部2階講堂

定員 30名(先着順)。8名以下の場合中止。

内容 成人の心肺蘇生法やAEDの使用法、異物除去法など

受講料 200円

▼申込み・問合せ 消防署救急係
(☎54-4212 内線218)

公園緑化公社の教室・体験会

きのこ植菌体験会

とき 3月12日(日)10時～12時

ところ 墓地公園管理棟

内容 きのこの栽培方法等の講話とナメコ・ヒラタケの植菌体験

講師 上北地域民局

地域農林水産部 林業振興課

野呂 金徳 氏

桜庭 正行 氏

定員 20名(先着順)

参加料 500円

申込み・問合せ 3月9日(木)

園芸教室 ※原木は持ち帰りできます。

ところ 公園緑化公社社会議室

ふれあいの館を一時休館します

ご迷惑をおかけします

消防設備設置工事のため、左記の間中は使用できません。ご理解とご協力をお願いいたします。

▼問合せ 広報広聴課(内線345)

犬のフンは持ち帰りましょう

散歩のマナーを守って

犬のフンを片づけない人がいると苦情が寄せられています。事前に準備してフンを持ち帰るようお願いいたします。

▼問合せ 環境衛生課(内線279)

三沢市身体障害者福祉会

ご加入をお待ちしております

身体障害者の自立更生と会員の福祉増進のため、スポーツ大会や研修、花壇清掃活動などを行っています。ボランティアの方もお待ちしています。

▼申込み・問合せ 三沢市身体障害者福祉会 松宮(☎57-1726)

三沢市公園緑化公社

色んな花の手入れ方法

講師 園芸研究家

定員 20名(先着順)

参加料 無料

申込み・問合せ 3月15日(火)

※お困りの鉢を持参ください。参加者には無料で腐葉土を差し上げます。

▼申込み・問合せ 財三沢市公園緑化公社(☎51-2820)

募集

図書館ボランティア募集

一緒に活動しましょう!

読み聞かせや敷地内の美化活動、本の整理や修理をお手伝いしてくれるボランティアを募集します。

募集期間 随時

活動期間 4月1日(金)～

▼申込み・問合せ 図書館(☎53-6040)

平成23年度 自衛官募集

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日	試験場所
幹部候補生(一般・飛行)	22歳以上26歳(修士28歳)未満の方(平成24年4月1日現在)	5月6日(金)まで	5月14日(土):筆記試験 5月15日(日):筆記式操縦適性検査 ^{注1}	青森県第2合同庁舎 八戸工業大学
一般曹候補生(陸・海・空)	18歳以上で27歳未満の方(平成24年4月1日現在、高校在学中は除く)		5月21日(土):筆記試験	空自 三沢基地 陸自 青森・八戸駐屯地

幹部候補生 採用とともに陸・海・空曹長に任命され、幹部候補生として約1年間の教育を受けたのち幹部自衛官へ
初任給:214,900円(学歴・職歴で異なります)、他 賞与年2回

一般曹候補生 採用から2年9月経過後以降、選考によって3等陸・海・空曹に昇任
初任給:159,500円(平成22年4月現在)、他 賞与年2回

★問合せ 自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所 (☎・FAX 53-1346) ^{注1} 飛行要員のみ

広告

市立三沢病院からのお知らせ

耳鼻咽喉科が休診します

耳鼻咽喉科が4月から休診となります。

なにかとご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

▼問合せ 市立三沢病院医事課(☎53-2161 内線1012)

奨学資金貸付の受付開始

学びの資金にご利用ください

期間 3月1日(火)～4月28日(木)

対象者 高校・大学在学者及び入学予定者

貸付金額 高校生1万円以内 大学生等3万円以内

※返済方法は、卒業後1年間

催し

ぎんなん祭 春の感謝セール

観葉植物やハムなどがお買い得

オークションセルやタイムサービス、多数の割引品を揃えてお待ちしております。

とき 3月19日(日)9時～15時

ところ ぎんなん祭

▼問合せ 公立ぎんなん祭(☎56-5121)

麻疹にさせない 2回予防接種を受けよう

はしか（麻疹）は感染力が大変強い感染症です。自分が感染しないためだけでなく、周囲の人に感染を広げないためにも、予防接種は有効です。今は、麻疹と風疹の混合ワクチンを、第1期（1歳児）と第2期（5～7歳未満で小学校就学前の1年間）の2回接種を行っています。

第1期 1歳のお誕生日のプレゼントに

お子さんが1歳のお誕生日を迎えたら、予防接種を忘れないようにプレゼントしてあげましょう。



第2期 小学校の入学前に忘れずに

第1期、第2期を過ぎてしまうと定期的な予防接種としてうけられなくなってしまいます。小学校の入学前に接種が済んでいるかどうかを確認しましょう。



今なら 中学1年生と高校3年生も接種できます

中学校1年生と高校3年生に相当する年齢の人は、その学年の3月31日まで予防接種の対象となっていますので、まだ接種していない方は忘れずに摂取しましょう！

なぜ 2回接種なの？

- 1 ワクチンを2回接種することで、1回の接種で免疫がつかない子どもたち（数%存在すると考えられています）に免疫を与えます。
- 2 1回の接種で免疫がつかないにもかかわらず、その後の時間の経過とともに免疫が減衰した子どもたちに再び刺激を与え、免疫を強固なものにします。

問合せ…保健相談センター ☎57-0707

3月の保健だより

＋ 休日救急診療 ＋

3月6日	さんあい眼科クリニック	53-8721
3月13日	まつぞのクリニック	52-5050
3月20日	平山泰照皮膚科医院	53-1255
3月21日	さいとう耳鼻咽喉科クリニック	50-1406
3月27日	柿崎外科医院	57-1151
4月3日	すずぎ小児科内科クリニック	52-6555

※17時以降の夜間救急診療は当番制ではありません。

健康診査・保健相談

内容・対象	月日	時間	場所
妊婦歯科検診 *母子手帳を持参してください。	3月15日(火)	受付 13:15~13:30	保健相談センター
両親学級 *内容：沐浴実習等 *母子手帳を持参してください	3月15日(火)	14:00~15:00 (受付13:45~14:00)	
4カ月児健康診査 *希望の保護者は歯科健診を受けることができます。	3月15日(火)	受付 12:45~13:15	
6~7カ月児健康相談	3月15日(火)	受付 9:30~10:00	
9~10カ月児健康相談	3月9日(水)	受付 9:30~10:00	
1歳6カ月児健康診査 (平成21年7月生まれの幼児)	3月10日(木)	受付 12:45~13:15	
2歳児歯科健康診査 (平成20年10月生まれの幼児)	3月9日(水)	受付 12:45~13:15	
3歳児健康診査 (平成19年8月生まれの幼児)	3月16日(水)	受付 12:30~13:00	
療育相談 *問合せ：上十三保健所 ☎23-4261	3月23日(水)	継続受付 9:30~10:30 新規受付 10:30~11:00	
▼乳幼児健診では、母子健康手帳・バスタオル等を持参してください。 1歳6カ月児・2歳児・3歳児健康診査では診査票等を忘れずに。 体調不良や感染症等の時は受診をご遠慮ください。			
親子ふれあい広場 *対象：歩くことができる就学前のお子さんとその保護者 *内容：親子体操など *申込み・問合せ：保健相談センター ☎57-0707 ※人数把握のため、なるべく事前にお申し込みください。	3月18日(金)	10:00~11:00 (受付 9:30~10:00)	
栄養相談 随時受付(予約制)			
成人老人 一般健康相談 女性健康相談 精神保健福祉相談 *問合せ：上十三保健所 ☎23-4261	毎週月・木曜日 3月15日(火) 3月23日(水)	9:00~16:00 受付 10:00~10:30 受付 13:00~14:00	上十三保健所 (十和田市)

献血のお知らせ

日	時	場所
3月17日(水)	10:00~15:30	航空自衛隊三沢基地
	10:00~12:00	(株)朝日印刷
	13:30~16:00	ビートルプラザ (北側駐車場)

病気やケガなどで輸血を必要としている方の生命を救うため、献血のお願いをしています。 問合せ…保健相談センター ☎57-0707

屋外スポーツ施設が4月からオープンします！

施設名	オープン日	開設時間	ご予約・お問い合わせ
南山多目的ふれあい広場 テニスコート	4月8日(金)	月~土 9時~21時 日・祝 9時~17時	☎51-2091 ☎080-2801-0379
南山屋外運動場		月~金 13時~21時 土 9時~21時 日・祝 9時~17時	☎51-8105 ☎080-2801-0380
三沢市民運動広場(野球場)	未定 (改修工事のため)		☎57-2812 ☎080-2801-0381

★問合せ先 (財)三沢市自治振興公社 ☎51-1930

※降雪等の悪天候により使用できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

ワンポイント消防

「寝タバコ」火災に注意

危険だとわかっていながらも、ついやってしまうのが「寝タバコ」です。お酒を飲み、酔っ払った状態でウトウトしているうちに布団に火がついて火災になったということがよくあります。普段から「寝タバコ」をしないように心がけるのが一番なのですが、万が一ふとんなどの綿製品にタバコの火種がついたときに、水をかけて消したつもりでも中の方は完全に消えていないときがあります。こんなときは風呂水につけたり、屋外の安全な場所に出して大量の水をかけて完全に消火しましょう。



住宅用火災警報器の設置(寝室、階段等)がまだのご家庭は早急に設置しましょう。

▼詳しくは、八戸年金事務所
『0178-43-7368』へ
http://www.nenkin.go.jp/

▼日本年金機構のホームページもご覧ください。

厚生年金や共済組合に加入している方は「第2号被保険者」、第2号被保険者に扶養されている妻または夫は「第3号被保険者」として加入しますが、保険料を直接納付する必要はありません。

「特別制度」がありますのでご利用ください。

厚生年金や共済組合に加入している方は「第2号被保険者」、第2号被保険者に扶養されている妻または夫は「第3号被保険者」として加入しますが、保険料を直接納付する必要はありません。

農園利用者募集！

市民いきいき農園

利用期間 4月10日(日)~11月13日(日)
面積 1区画につき9坪
区画数 85区画(応募多数の場合は抽選)
場所 南山8番地1号
料金 無料
応募資格 市内在住で農地を持たない方
申込期間 3月7日(月)~3月25日(金)
※申込みの際は印鑑を持参してください。
★申込み・問合せ先 農政水産課(内線269)

市民有機農園

利用期間 4月~11月
面積 1区画につき5坪
場所 堀口中学校南側
料金 1区画1000円(肥料代)
申込期間 3月7日(月)~随時
※昨年利用の方も再受付をお願いします。
★申込み・問合せ先 NPO法人マン・パワー(☎57-2322)

Q 20歳になったら学生でも国民年金に加入しなければなりませんか？
A 日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の方は、すべて国民年金に加入することになっております。

自営業者、農業や漁業に従事している方などは「第1号被保険者」として加入し、保険料を納付しなくてはなりません。この中には、学生やフリーターの方も含まれますので、厚生年金や共済組合に加入していない場合は加入の届出を行なってください。保険料の納付には、納め忘れを防ぎ、便利でお得な口座振替や前納制度がありますし、もし、経済的な理由で納付することが困難な方は「保険料免除制度」、30歳未満の方には「若年納付猶予制度」、学生の方には「学生納付特例制度」がありますのでご利用ください。

連載 答えします！
国民年金
question and answer

広告

広告



漁期は今月まで!

ほっき貝を食 べ 尽 く そ う !

三沢ほっきまつり

多くの人がほっき貝目指して集う、今期最後のほっき貝尽くしイベントが開催されますよ!

ほっき貝即売会、ほっき貝ムキムキ大会、など催しは盛りだくさん! 隅から隅までほっき貝を堪能してください!

日 時 3月13日(日) 9:30~14:00

場 所 三沢漁港特設会場



★問合せ先 三沢市漁業協同組合

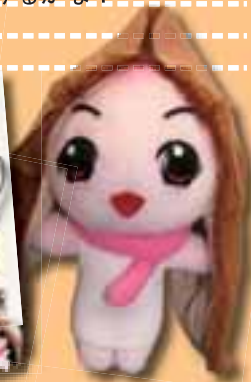
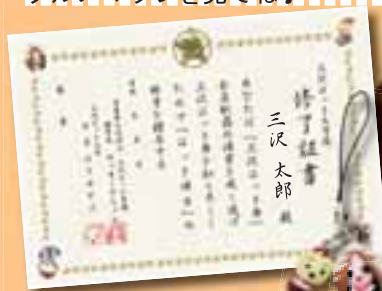
(☎54-2202)

三沢ほっき丼スタンプラリー

ほっき貝を使って市内32店舗がオリジナルに創りあげた「三沢ほっき丼」。この期間限定メニューは3月末までしか食べられません! 今しか食べられないメニューの味を楽しんで!

もちろん、好評のスタンプラリーも実施中! スタンプ数で学位が決まり、卒業証書と商品がもらえます。さあ、あなたはどこまでいけるかな?

詳しくは「三沢ほっき丼」グルメマップを見てね♪



▲所定のスタンプを集めた方に贈られる修了証書とストラップ、ホッキーナちゃんぬいぐるみ(数に限りがあります)

★問合せ先 三沢市商工会(☎53-2175)

パイカ肉 × アイディア = 三沢名物

飲食店の皆さん、パイカ肉を使った料理を作りますか?

今や東北トップクラスの豚肉処理量を誇る三沢市食肉処理センターで生産される、『パイカ肉』を使ったパイカ鍋がイベントなどで大好評を得ています。そこで、このおいしいパイカ料理を、より多くの市民の皆さんに味わっていただくとともに、三沢の新たな名物にするため、パイカ肉を使った様々な料理をみんなで作りましょう!

調理方法、スタイルは自由! あなたのアイディア次第!

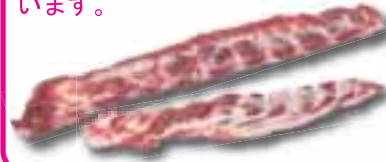
焼く・煮る・炒める・揚げる・蒸すなど何でもあり! また和食・洋食・中華・イタリアン・フレンチ・等々どんなスタイルでもOKです。



パイカ料理をメニューに加えた市内飲食店の方は
観光物産課までご連絡ください。一緒にPRさせていただきます。

パイカ肉ってどんな肉?

豚のあばらの下にある、軟骨付きの非常に上質な肉です。軟骨部分には、美肌によいとされるコラーゲンがたっぷり含まれています。



三沢パイカ応援隊(仮) 求む!

三沢のパイカ料理をイベントに出店するなどして、三沢市を盛り上げるチームを作ってみませんか? まちづくりの意欲あふれる若者チームの出現を期待しています。

★問合せ先 観光物産課(内線523)

人口と世帯数 — 1月末現在 — ※()内は前月との増減比較

■人口 42,390人(+20人)・男 20,908人(+22人)・女 21,482人(-2人) ■世帯数 18,546世帯(+11)

広報みさわに対するご意見やご感想、取り上げて欲しい行事や話題など、皆様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。