

広報

ふじさき

みんなで築く 希望に満ち、
活力があふれるまち ふじさき



防火・防災の決意を新たに

令和5年 藤崎町消防出初式

2023

2

No.215

第360回常盤八幡宮 年縄奉納行事

1月1日(元旦)、常盤「ミニコミュニティ協議会」会長 笹森 未八が常盤八幡宮に年縄を奉納しました。

年縄奉納行事は、町の指定無形民俗文化財に指定される伝統行事で、毎年元旦に五穀豊穡や家内安全、無病息災の願いを込めて実施されています。その歴史は古く、1664年(寛文4年)から続くといわれ、今年で360回目となりました。

奉納する年縄や八幡宮扁額、日章旗などは全て稲わらから作られ、同協議会の年縄部会が中心となり、12月16日から約2週間の期間で制作されました。今年も昨年に引き続き新型コロナウイルスの影響から、男衆が締め込み姿で年縄を担いで地区を練り歩く

「清裸参拝裸参り」を断念し、ときわはやし保存会による登山躰子とともに軽トラックで八幡宮に奉納した年縄を、声を掛け合い協力しながら、熟練の技で鳥居に飾り付けました。

笹森会長は「360回の節目を機に清裸参拝を再開したかったが実施できずとも残念。今年には地域の交流の場を増やし、「コロナに負けないような地域活性化の取組を進めていきたい」と新年の抱負を話しました。

また、同協議会では年縄の技術を次世代に伝えるために町内の小中学校などで制作体験を行っており、引き続き後継者の育成にも取り組んでいくと話していました。

～年縄奉納までの作業工程～

12月11日 わら打ち



わらを打ってやわらかくし、加工しやすくします

12月16日 神事・はやし演奏



仕事始めに神事を行い、作業中の安全を祈願

12月28日 綱合わせ



3本の縄をより合わせ1本の巨大な縄にします

1月1日(元旦) 年縄奉納当日



ときわはやし保存会の登山躰子の演奏とともに軽トラックで年縄を奉納



鳥居に年縄や八幡宮扁額、日章旗を飾り付けました



←全長約33メートルの年縄
今年は俵を3つから1つに減らすなど、縮小した大きさを制作されました。

↓無事に飾り付けが完了し、
鳥居の前で記念撮影



1/5

津軽そばチャリティの募金を寄附

場所：役場応接室



1日限定で津軽そばを提供するチャリティイベント「復活！津軽そば」で集まった募金を町の子どものために使ってほしいと、地域おこし協力隊の笠原綾子さんと津軽そば提供者の境江利子さんらから寄附金の贈呈がありました。

1/15

東日本大震災の教訓を後世に

場所：町文化センター



町民を対象に開催した「災害伝承プロジェクト語り部講演会」で、東日本大震災の教訓を後世に伝える活動を行っている「婦防みやぎの朗読会」による、被災者の体験談をまとめた文集の朗読があり、改めて防災意識を高める機会となりました。

12/14

町少年補導協力会より寄附

場所：藤崎中学校

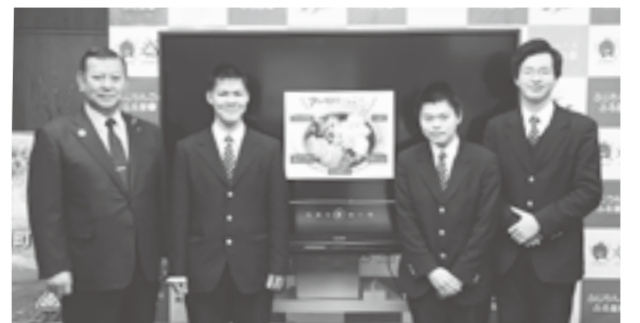


町少年補導協力会(会長 木村 龍悦)が、町内小中学校へ防犯啓発用品のトイレットペーパーを寄贈しました。同会は、子ども達の非行防止や健全な育成環境を守るために、防犯啓発用看板の設置や町内の宵宮などを巡回する活動をしています。

12/20

アンペそばPR動画が完成

場所：役場応接室



尾上総合高等学校3年生の生徒が町のPRを目的にアンペそばの紹介動画を制作し、町長に完成を報告しました。動画は町YouTubeチャンネルに掲載していますのでぜひご覧ください。



全国大会出場おめでとうございます！



町出身の高谷駿さん(北海道旭川龍谷高校1年)が「全国高等学校柔道選手権大会北海道大会」の男子66kg以下級において、見事優勝し全国大会出場を決めました。高谷さんは「自分の持ち味である粘り強さを発揮して、優勝を目指したい」と意気込みを語りました。



藤崎中学校女子バスケットボール部が「青森県U15バスケットボール選手権大会」で優勝し、町長に全国大会出場を報告しました。キャプテンの鈴木 瑠莉さんは「攻めの姿勢で臨み、初戦を突破したい」と意気込みを話しました。

令和4年12月2日から8日まで、令和4年第4回藤崎町議会定例会が開かれ、発議1件、議案15件について審議され、原案通り可決し、閉会しました。

補正予算

■一般会計

新型コロナウイルス感染症対策や燃料費・電気料金高騰等への対応、ふるさと納税額の追加などに対応したもので、歳入歳出とも1億9595万8千円を追加しました。

■特別会計

・国民健康保険事業勘定特別会計 歳入歳出とも 542万4千円 減額
・後期高齢者医療特別会計 歳入歳出とも 1049万9千2百円 追加

■介護保険事業勘定特別会計

歳入歳出とも 431万8千円 追加

■公営企業会計

・水道事業会計 収益的収入及び支出 322万4千円 調整

・下水道事業会計 収益的収入及び支出 収入支出とも 1067万6千円 追加
資本的収入及び支出 収入支出とも 3万3千円 追加

一般質問

石澤 貴幸 議員

北常盤駅について

問 ①ほつほらを活用したコミュニティづくりについて

答 ②北常盤駅と自由通路の改修について

①コミュニティプラザ「ほつほら」は、町民や北常盤駅利用者の憩いの場所として利用されていますが、ここ数年は新型コロナウイルス感染症の影響により、イベント等は実施されていません。しかし、約1年ぶりに新たな店舗が営業を始めるのを契機にコロナ禍前の賑わいが戻るよう町商工会などの関係団

審議された議案の案件及び内容

■発議

・藤崎町議会議員の議員報酬及び費用弁償の額等並びにその支給条例の一部を改正する条例

■議案

- ・地方公務員法の一部を改正する法律の施行等に伴う関係条例の整備に関する条例案
・藤崎町職員の定年等に関する条例の一部を改正する条例案
・藤崎町特別職の職員の給与に関する条例の一部を改正する条例案
・藤崎町職員の給与に関する条例の一部を改正する条例案
・藤崎町消防団条例の一部を改正する条例案
・藤崎町重度心身障害者医療費助成条例の一部を改正する条例案
・ふじさき食産業創造拠点施設の指定管理者の指定の件
・藤崎町コミュニティプラザ(ほつほら)の指定管理者の指定の件
・藤崎町年縄伝承館の指定管理者の指定の件
・令和4年度藤崎町一般会計補正予算(第7回)案
・令和4年度藤崎町国民健康保険(事業勘定)特別会計補正予算(第3回)案
・令和4年度藤崎町後期高齢者医療特別会計補正予算(第3回)案
・令和4年度藤崎町介護保険(事業勘定)特別会計補正予算(第3回)案
・令和4年度藤崎町水道事業会計補正予算(第3回)案
・令和4年度藤崎町下水道事業会計補正予算(第3回)案

体と連携し、地域のコミュニティづくりの拠点施設となるよう努めていきたいと考えています。

②北常盤駅及び東西連絡自由通路は、供用開始から20年以上が経過し、これまでも設備の改修を行ってきましたが、8月の豪雨で雨漏りが発生するなど、建物全体の老朽化が進んでいます。

まずは、北常盤駅の建物の老朽化の調査設計を行い、改修の内容を検討します。また東西連絡自由通路の改修については、北常盤駅の改修後に検討したいと考えています。

男性の育児・産休の促進について

問 ①町役場内の取組と男性職員の取得状況について ②育児取得を促進するための取組について

答 ①②育児休暇等制度については、9月議会定例会で条例改正を行い対応しています。

育児休暇の対象者11名のうち男性職員は7名で、うち4名が取得、さらに年度内に2名の男性職員が育児休暇を取得予定です。また、育児休暇を取得する

ための取組としては、育児休暇や関連する各種制度等の説明や個々のケースに応じた対応をしています。

専業主婦の義務化となるマイナンバーカードについて

問 ①町の申請率・取得率について ②普及に向けた取組について

答 ①マイナンバーカードの令和4年11月13日現在の町における申請件数は7618件、交付・取得件数は6062件で令和4年1月1日現在の住基人口14704人に対する割合は、申請件数が51.8%、交付・取得件数が41.2%です。

②町ホームページや様々な広報媒体による周知の継続と申請・交付受付窓口の時間延長のほか、イオン藤崎店、常盤老人福祉センターなどに特設申請窓口を設置し、取得促進を図っています。

奈良 完治 議員

被災農家への支援状況について

問 8月3日、9日の線状降水帯による浸水災害の対応について ①被災農家への支援状況について

②国は真那板地区は「遊水地」ではなく高水敷の河川の一部との見解なのか

③「堤外民有地」について ④真那板地区の「地役権」について ⑤「流域治水」が国の方針のようですが岩木川水系には施策はないのか

答 ①大雨の被害割合が30パーセント以上の園地で営農している農家へ被災りんご園薬剤費緊急助成を行い、令和4年11月末時点で5名に2298万5千円の補助金を交付しています。

今後の支援策としては、農業用生産資材の購入費の一部助成、浸水・土砂流入等により故障した農業用機械の修繕、損壊した農業用施設の修繕の再取得費用の一部を助成する支援事業を実施予定です。

②真那板地区の堤外地は、河川の高水敷の一部との見解を聞いており、岩木川水系河川整備計画においても、遊水地の整備は予定されていません。

③人命人家を守ることを優先する築堤等の治水事業により私有地が河川の高水敷となつたもので、耕作に係る許可等は不要です。

④岩木川沿いの真那板地区については、国から地役権を設

定するような遊水地計画は無いと聞いています。

⑤岩木川水系流域治水プロジェクトにより、岩木川流域の氾濫を出来るだけ防ぐ対策として、「堤防の整備」、「河道掘削」、「重要水防箇所合同監視の実施」など、ハード・ソフト一体の事前防災対策を行うことになっていきます。

五十嵐 忍 議員

育児休業制度について

問 ①町職員の育児休業制度、及び取得状況はどうなっているか

②特に男性の育児休業については、職場の理解が不可欠だと思われるが、管理職向けの研修は行われているか

③会計年度任用職員や消防団員等、非常勤の公務員にもこの制度は適用されるのか

答 ①育児休業制度については、取得回数制限の緩和や対象期間の拡大、非常勤職員の取得要件の緩和などを盛り込んだ条例改正を行っています。

本年度の育児休業取得率は90.9%の見込みとなっております。近年は男性職員の取得増加が、全体の取得率の上昇に

つながっています。

②近年は男性職員の取得率が顕著に上昇しており、男性職員自身にも所属する管理職においても育児休業取得に対する意識の浸透と一定の理解が得られていると考えています。管理者向けの研修については、県の自治研修所や共済等の各種セミナーなどを活用し、取得環境の向上に努めます。

③町の非常勤職員で制度の対象となるのは会計年度任用職員のみです。

保育政策について

問 ①県による町内の保育園への実地検査はどのように行われているか

②コロナ禍前も含め、近年検査において問題を指摘された保育園はあるか。あるとすれば、どのような内容か。

③送迎バスのある保育園はどこか。その園では、子どもを降ろす際等のマニュアルはどのようなものか。

答 ①②保育園の実地検査は、原則年1回とされており、県知事から事務委任された東青地域県民局が、利用者の処遇、職員の待遇、施設の整備状況などの運営全般について、現地で資料等を確

藤崎診療所の廃止についての 住民説明会の概要

(令和4年12月15日(木) 町文化センター開催)

令和6年3月31日付けで廃止する予定の藤崎診療所について、住民説明会を行いました。

廃止の説明や質疑応答などの概要をお知らせします。

◆説明内容

○藤崎診療所廃止の方針までの経緯

- ・平成30年度から赤字となっており、経営が厳しい状況であった
- ・勤務医が高齢となり、新たな医師確保が厳しい状況である
- ・医師不足は県内でも同様であり、診療所の新たな引き受け先が見込めない
- 地域医療検討委員会の設置、地域医療方針の策定及び施策の実施・推進
- ・令和4年11月に地域医療検討委員会を設置し、地域医療提供体制の検討を開始
- ・令和5年度には、委員会としての「地域医療方針」案を作成し、方針に掲げる施策の実施・推進を図る



◆主な質問と回答

Q. なぜ、廃止するまでの赤字になったのですか。

A. 最大の要因は患者数の減少です。令和3年度は13,000人ほどで、平成22年の半分ほどになりました。収益も平成22年度は2,700万円ほどの黒字でしたが、令和3年度には2,900万円の赤字となりました。

Q. 診療所の廃止により、今後患者はどうなるのですか。

A. 患者さんには、今後の受診先の意向を確認する予定です。ときわ会病院も含め、新たな受診先に紹介状を書くことなど、診療所と調整しています。

Q. 診療所へは送迎バスを利用していますが、送迎はどうなるのですか。

A. 今までバスを使っていた方が不便にならないよう、医療法人ときわ会と協議するとともに、町としても移動手段の確保に最大限の努力で対応します。

Q. 住民説明会をなぜ常盤地区で開催しないのですか。

A. 町内の患者さんの多くは藤崎地区の方ということで、開催場所を一箇所としました。

Q. 地域医療検討委員会の委員はどのようなメンバーですか。

A. 町議会議員が2名、町の医療機関に従事の方が3名、町の歯科医院に従事の方が1名、町民生委員児童委員協議会、町社会福祉協議会、町内会連合会、町老人クラブ連合会から各1名の計10人で構成されています。

■お問合せ 福祉課健康係 ☎88-8197

Jアラート情報伝達試験実施のお知らせ

Jアラート(全国瞬時警報システム)とは、大規模な自然災害や弾道ミサイル攻撃などの情報を、町防災行政無線を通じて国から住民へ直接瞬時に伝達するシステムです。国では、緊急時における住民への情報伝達体制に万全を期すため、Jアラートの全国一斉情報伝達試験を行います。

◆放送日時 2月15日(水) 午前11時頃
※災害等の状況により放送を中止する場合があります。

- ◆放送内容 ①上りチャイム音
- ②「これは、Jアラートのテストです。」を3回繰り返す。
- ③「こちらは、防災藤崎広報です。」
- ④下りチャイム音

■お問合せ 総務課防災係 ☎88-8295

表紙の説明

1月8日(日)、役場周辺において行われた消防出初式では、町消防団による放水訓練や分列行進、纏振りなどが実施され、町民の安全と安心を守るべく、防火防災に対する決意を新たにしました。



町長の政治姿勢と今後の行政運営の方向性について 本誌取材(1/2)

浅利 直志 議員

認し監査しています。
○ 当町の保育所・認定こども園の6施設については、現段階で問題点等の指摘事項は受けていません。
○ ③当町において園児のバス送迎サービスがあるのは、社会福祉法人つくし会が運営する2か所の認定こども園で、園児送迎に関するマニュアルは策定していませんが、園児の安全確認を徹底し、これまで園児をバスに置き去りにした事例は発生していません。

問 世界平和統一家庭連合(旧統一教会)について

①このように評価しているのかについて

②関連団体等のイベント参加や選挙支援などの関係・接点の有無と今後について

答 ①②マスメディア等による様々な報道や政府の「被害者救済新法の法案の提出など今後に関心を持って動向を見守りたいと思います。また、当該団体との関わりはありません。

問 くらりと地域産業を支える施策の取組について

①町事業で働くパート労働者の現状と雇用改善と時給1500円への引き上げの取組について

②旧弘実校舎で実施するキノコ栽培を町農業複合経営のひとつとして広げていくのかについて

③運送事業者等への県・町の支援策について

答 ①町のパート職員には、それぞれの雇用形態等に合わせ、時給や日給により報酬が支給されており、時給1500円への引上げについては、会計年度任用職員などとの時給額の均衡や、財政負担の合理性等の問題から一概に引上げすることは難しいと考えています。

②旧藤崎校舎でのキノコ類の栽培や青森きくらげのプラント化等を推進することにより、キノコ類は将来的に複合農業経営の品目の一つとして有効であるものと考えられますが、まずは、旧藤崎校舎でのキノコ類の栽培を着実に進め、生産体制の確立を図り、収益の実績等の情報を積み上げながら複合農業経営の品目として奨励できるのかについて、様々な検討をしたいと考えています。

③県は、「令和4年度貨物自動車運送事業者原油価格高騰対策事業運行支援金」事業により、車両の最大積載量により運行支援金を交付しています。また、県の11月補正予算案で、「コナ禍に加え燃料価格の高騰により売上高が減少し、経営環境が悪化している県内中小事業者等に対する「中小企業者等燃料価格高騰対策緊急支援事業」や、タクシー及び高速バスを対象とした地域公共交通の運行に対する支援に係る予算も計上されています。

町の支援策としては、「コナ禍における原油価格や電気・ガス料金を含む物価の高騰によって影響を受けた町内中小事業者に対し、事業継続のための経済対策支援金を支給する「藤崎町中小事業者原油価格・物価高騰等対策支援金支給事業」を実施し、前年と比較した月収支が5%以上減少した町内運送事業者の法人8件、個人3件の計11件に支援金を支給しています。

問 除排雪対策について

①戸口への寄せ雪を最小限に抑える取組について

除排雪対策については、町内各戸の除雪作業は、道路除雪業務の受託業者に対し、細心の注意を払い住民生活に与える影響を最小限にするよう指示しています。

ただ、大雪時や積雪の最盛期は、住宅密集地等で多くの雪が戸口へ寄せられてしまうこともあり、町の直営によりロータリー車を出動させ、道路幅員の確保に努めています。

②高齢者世帯の除雪援助事業として、ひとり暮らしを含む70歳以上の高齢者のみの世帯を対象に、おおむね15センチメートル以上の積雪時に、通路として歩くのが可能な幅で、自宅玄関から公道まで除雪を実施しています。

除雪支援等の取組について

①戸口付近の除雪については、道路除雪業務の受託業者に対し、細心の注意を払い住民生活に与える影響を最小限にするよう指示しています。

ただ、大雪時や積雪の最盛期は、住宅密集地等で多くの雪が戸口へ寄せられてしまうこともあり、町の直営によりロータリー車を出動させ、道路幅員の確保に努めています。

問 子育て支援策の拡充の取組について

①学校給食全生徒無償化・軽減化への変更について

②ゼロ歳児のおむつ代ゼロ・軽減支援策について

③子ども出産費用負担ゼロへの国・町の支援策について

④町では令和4年4月から、町内の小中学校に在籍している児童生徒で兄弟姉妹が同時に在籍している場合は、年長者を除きその学

校給食費を無償としています。仮に、児童生徒全員の給食費を半額にした場合は3200万円ほど、無償化した場合は6500万円ほどの予算が必要となります。今後国に対し、給食費の全額国負担の早期実現を働きかけていきたいと考えています。

②国において「出産・子育て応援交付金」が創設されており、町においても妊婦や子育て家庭に寄り添い、面談や伴走型相談支援の充実を図るとともに、妊娠や出産の届出を行った妊婦等に対して、出産育児関連用品の購入費助成や子育て支援サービスの利用負担を軽減するための経済的支援を実施することで、安心して出産・子育てができる環境を整備したいと考えています。

③町の出産費については、国民健康保険の被保険者またはその被扶養者が出産した場合に、出産育児一時金として42万円を支給しています。青森県の出産費用の平均は40万7035円となっており、町の出産一時金の額を超えていないことから支援は考えていません。

(以上 議会定例会)

～高齢者の居場所づくり～ 地域サロンに参加しませんか

12月18日(日)、館川地区の高齢者団体である「館川シニア倶楽部」の地域サロンにおいて、防災講習を開催しました。地域サロンとは、地域に住む高齢者や住民が地域の集会所などに集まり、仲間と楽しみながらリフレッシュし、日々の生活に活気を取り入れてもらう取組です。今回は東消防署北分署の職員が、火災予防や救急法、消火器の使い方などを実演しました。参加者は熱心に説明を聞き、消防・救急の知識を学びながら親睦を深めていました。



館川地区の高齢者16名が参加



マネキンで救急法の練習



練習用の消火器を使って消火練習

現在、町内13箇所で地域サロンを開催し、それぞれ特色ある取組で楽しく運営しています。また、保健師、栄養士、食生活改善推進員などが地域サロンに出向き、高血圧予防の講座や健康相談、高齢者向け料理の試食なども行っています。生きがいや仲間づくり、健康増進のため、地域サロンに参加し交流してみませんか。

町内で開催している地域サロン

朝日町延寿会	新町にこにこ会	中野日長寿会
生き生きげんき亀田	館川シニア倶楽部	ふじ健大OB会
久井名館松葉会	伝馬老人クラブ喜楽会	皆たのしもう会
下町町内会	俵下俵下長寿会	
白子高砂会	徳下徳寿会	

※新型コロナウイルス感染症対策のため活動を休止している場合があります。

地域サロンの運営団体を募集しています

町では、地域サロンの運営団体に補助金を交付し、運営を支援しています。運動や脳トレ、低栄養防止の料理教室や多世代交流など、65歳以上の町民を対象とした介護予防活動に興味のある団体は、お問合せください。

■お問合せ 福祉課介護保険係 ☎88-8198

～ふじワングランプリmini 2022 特別企画～



マイヤーレモンの ふわふわシフォン

300円(税込)

口に入れるとふわっと広がるマイヤーレモン(三重県紀宝町産)のさわやかな風味をお楽しみください。

グランプリ！インザワ菓子舗

藤崎町大字常盤字一西田14-23 ☎65-2245

生どら焼きジャン坊くん、各種ケーキを揃えております。皆様のご来店、心よりお待ちしております。

※本記事は、ふじワングランプリmini 2022のグランプリ及び準グランプリの店舗特別企画として掲載します。

グランプリと準グランプリの店舗をご紹介します！



鉄鍋で味わう野菜たっぷりの スープカレー

980円(税込)～

お好みでスパイシーorクリーミーの2種類のスープから選べます。

準グランプリ！SPICY&CREAMY

藤崎町大字榊字和田65-8 ☎070-4815-5853

ふじさき食彩テラス内にあるスープカレー専門店。地元食材をふんだんに使ったスープカレーが絶品！

～脳卒中になりたくない～ 高血圧予防で介護予防

町の健康課題の一つである高血圧予防の取組として、高齢者の地域サロンに町の保健師や栄養士が出向き、健康教室を開催しています。高血圧になる仕組みを学び、減塩など食生活改善への取組を促すことで、高齢者が介護を必要としない生活ができるように支援しています。脳卒中の仕組みと、高血圧予防として日常生活で取り組めることについて、町保健師と栄養士に聞きました。



町保健師・栄養士

脳卒中の仕組み

脳卒中(脳出血や脳梗塞など)は、突然倒れてしまう脳の病気です。脳の血管が詰まったり破裂することで起こり、片側の手足の麻痺・しびれ、口が思うように動かず呂律が回らないなどの症状があります。脳の血管は、血管の壁が薄く、細くて非常に長い血管が折りたたまれるようにして頭部に収まっているのですが、全身の太い血管から急に細い血管になるため、折りたたまれたカーブの部分にかかる圧が高くなると、破れてしまいます。脳の血管は**高血圧にとっても弱い**と言えます。



高血圧予防は減塩・減量

町では、高血圧症や糖尿病の治療をしている方が多く、そういった方は血管が傷んでいます。血管を守るために食べていただきたいのが、**青魚**(サンマ、イワシ、サバ等)と**アブラナ科の野菜**(ブロッコリー、チンゲン菜、小松菜等)です。また、減塩への取組として健康教育の参加者に「ちよいかけ醤油スプレー」を無料で配付しています。最近ではスーパーでもいろいろな減塩商品が販売されていますのでぜひ活用してください。



高血圧の薬を服用している方についても、薬の効きを良くするために**塩分と体重を減らすことが大切**です。町では介護予防の運動教室を開催していますので、ぜひ参加してみてください。また、健康状態を把握し、必要なサービスへつなげるために自宅訪問もしています。



「ちよいかけ醤油スプレー」は、町の保健師・栄養士も普段から活用しています！

地域サロンで健康教育

令和4年度は3つの地域サロンで、各2回の健康教育を実施しました。(令和3年度からの継続実施を除く)

○健康教育の内容

1 回目「血圧の仕組み」

脳卒中と血圧の仕組みについて、写真やイラストで分かりやすく説明します。「ちよいかけ醤油スプレー」を配付し、減塩に取り組んでもらいます。

2 回目「高血圧予防は減量・減塩」

高齢者は何をどれだけ食べればよいのかを、フードモデルを使って説明し、魚や野菜の選び方を学びます。また、減塩食品の紹介をします。

健康教室では、健康状態に関する質問票を実施し、皆さんの状態に合った介護予防教室などをご案内しています。また、町食生活改善推進員が、薄味でもおいしい料理の試食を提供することもあります。

○地域サロンの紹介

朝日町延寿会

脳トレや歌、音読などを中心に、毎月1回開催しています。お互いの表情がよく見える距離感で交流しているサロンです。



徳下徳寿会

参加者の半分以上が男性で、普段のサロンでも健康茶の提供、野菜料理のレシピを共有するなど、参加者の健康意識が高いサロンです。



伝馬老人クラブ喜楽会

津軽弁のラジオ体操や面白いテーマで音読するなど、ユニークな活動内容が特徴で、毎回多くの参加者でにぎわっています。



青森県交通災害共済「1日1円」に加入しましょう

「1日1円」でおなじみの青森県交通災害共済は、交通事故による被災者を救済するためにつくられた制度で、日本全国どこで起きた交通事故でも、ケガの程度に応じて見舞金等をお支払いします。もしもの交通災害に備え、ご家族全員での加入をおすすめします。

- ◆共済期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日
- ◆会費 350円(1人)
- ◆対象となる交通事故 自動車、バイク、自転車などの道路交通による人身事故
- ◆見舞金等

死亡した場合(1等級)	…	100万円
特定の障害を負った場合(2等級)	…	50万円
90日以上90日未満の治療を要する場合(3等級)	…	7万円
60日以上90日未満の治療を要する場合(4等級)	…	5万円
30日以上60日未満の治療を要する場合(5等級)	…	4万円
30日未満の治療を要する場合(6等級)	…	3万円
交通事故証明書が発行されない場合(特例)	…	1万円
- ◆申込方法 加入票は町内会から各家庭に配布されますので、加入を希望する方は必要事項を記入の上、会費を添えて各町内会にお申し込みください。
- ◆受付期間 2月1日(水)～3月31日(金) ※土日・祝日を除く
※予約加入受付期間が過ぎても総務課防災係又は常盤出張所において随時受付しますが、共済期間は加入した日時から同年度内の3月31日までとなります。

※町内の保育所(園)、小・中学校の児童・生徒は、通っている保育所(園)、学校で加入の申込みをしてください。(保育所(園)、小・中学校からの申し込みの場合、会費が300円(1人)となります。)

■お問合せ 総務課防災係 ☎88-8295

町教育委員会からのお知らせ

○常盤生涯学習文化会館の管理人を募集します

- ◆採用予定人数 1名
- ◆勤務先 常盤生涯学習文化会館
(藤崎町大字常盤字三西田35番地1)
- ◆任用期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日
- ◆勤務内容 教育委員会職員の勤務時間外における、施設の開閉・貸館業務等の一般管理業務
- ◆勤務日時 原則午前8時から午後9時までの間で、教育委員会職員の勤務時間外における文化会館開放業務が行われる日の、貸館業務開始の30分前から午後9時まで
(出勤日は生涯学習課と別途協議)
- ◆報酬 ①午前8時から午後5時まで 時給860円
②午後5時から午後9時まで 時給960円

○唐糸御前史跡公園の清掃員を募集します

- ◆採用予定人数 1名
- ◆勤務先 唐糸御前史跡公園
(藤崎町大字藤崎字二本柳37番地)
- ◆任用期間 令和5年4月1日～11月30日
- ◆勤務内容 施設の清掃業務
- ◆勤務日時 原則、任用期間中の毎週2日出勤
(出勤日は生涯学習課と別途協議)
1日4時間勤務
- ◆報酬 時給860円

- ◆受付期間 2月1日(水)～2月22日(水) 午前8時15分～午後5時 ※土日祝日除く
- ◆申込方法 市販の履歴書に必要事項を記入し、顔写真を貼付の上、生涯学習課まで提出してください。
- ◆選考方法 履歴書、面接等により選考を行います。※採否は後日、本人に通知します。

■提出・お問合せ 町教育委員会生涯学習課 ☎65-3100

上下水道課からのお知らせ

■お問合せ 上下水道課 ☎75-6025

水道管の凍結にご注意ください

気温が0℃からマイナス3℃以下になる日が続くと、水道管が凍結し破損することがあります。



各ご家庭で水道管の凍結防止対策をしてください。各ご家庭で水道管の凍結防止対策をしてください。

凍結による水道管の破損や漏水に関する工事を行う時は、必ず町指定の給水設備工事業者に依頼してください。

(※違反した場合は過料処分等、また業者との思わぬトラブルが発生するケースがあります。)

町指定の給水設備工事業者については、町ホームページ(<http://www.town.fujisaki.lg.jp/>)に掲載しているほか、上下水道課へご確認ください。



冬期間の水道メーター付近の除排雪について

冬期間中の水道の使用申込み(開始・中止)をする際は、業務の円滑な遂行のため水道メーター付近の除排雪のご協力をお願いします。

(注1)積雪による除排雪作業のため指定日に使用できない場合があります。

(注2)水道メーターの場所は、上下水道課で確認ができますのでお申し出ください。



水道の使用開始・中止の申込みについて

水道の使用を開始(又は中止)する日の「3営業日」前までに、上下水道課まで電話申込みのほか、届出書を提出してください。

(注)「3営業日」は、土日・祝日・年末年始(12月29日から1月3日まで)を除いた3日となります。

- ◆受付時間 月曜日～金曜日
午前8時30分～午後4時30分

民生委員・児童委員の一斉改選が行われました

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣及び青森県知事から委嘱を受けて、介護・障がい・児童など福祉に関する相談や、町・社協との連絡調整役として活動しています。

福祉に関する悩みごとや心配ごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

◆民生委員・児童委員(任期：令和4年12月1日～令和7年11月30日)

担当地区	氏名	担当地区	氏名	担当地区	氏名
舟場・表町	工藤 秀子	中島・小畑	成田 忍	水木(表町・新町・水上団地) 増館字若柳の一部	高木 能子
みつや	工藤 孝雄	矢沢	清野 博志	福左内	横山 詠子
仲町・曲新田	竹嶋 逞子	水沼・東町	加福 ちよ子	榊(旧国道の北側)	工藤 義美
木挽町・横町	須藤 千代子	中野目	村上 年子	榊(旧国道の南側)	※候補者あり
朝日町	欠員	吉向・亀岡・西中野目	佐藤 ツ工	亀田	小田桐 泰英
本町・館川町	木村 トモ子	俵外・下俵外	福士 好江	若松	欠員
下町	加川 實	柏木堰	中村 みづ子	常盤(上町・駅前・本町・富田の一部)	欠員
新町	町田 寛一	西豊田一・二・三丁目	藤田 則明	常盤(梅田町・富田の一部)・若柳	三浦 和加子
伝馬	齋藤 ひとみ	福館	對馬 武範	西田・小学校通り	小野 信幸
葛野	天内 則子	富柳	赤平 文弘	福島(横町・新八町)	奈良岡 淑子
緑町・白子	※候補者あり	久井名館	佐藤 敏子	福島(縦町・田中)	古川 徹
藤越	木村 和子	水木(派立・横町) 増館字宮元の一部	佐藤 薫	徳下・三ツ屋	山内 正光
林崎	欠員				

※相談などで知り得た情報については秘密を厳守します。

※お住まいの地域を担当する民生委員・児童委員の連絡先については、福祉課へお問合せください。

■お問合せ 福祉課福祉係 ☎88-8195

◆申告に必要なもの

○「藤崎町申告受付票」に必要事項を記入して受付に提出してください。
 その他の持参物は「藤崎町申告受付票」裏面の「申告持参物チェックシート」でご確認ください。
 「藤崎町申告受付票」は広報ふじさき1月号に折込みしています。なお、申告に関する各様式は税務課、常盤出張所で配付しているほか、町ホームページ(<http://www.town.fujisaki.lg.jp/>)にも掲載していますのでご利用ください。

◆住民税申告の郵送または持参による受付

町税申告の申告は郵送又は持参による受付も行っています。申告書を記入の上、藤崎町役場税務課住民税係宛に郵送又はご持参ください。(郵送の場合は切手を貼った返信用封筒を同封してください。)
 ただし、申告書の内容で確認したい内容などがあつた場合には、電話などでご連絡させていただく場合があります。詳細は町ホームページをご確認ください。

◆税務署での申告となる方

○住宅借入金控除(住宅ローン控除)を初めて受ける方 ○事業所得があり、青色申告している方
 ○官公庁以外に土地や建物を売却した方 ○株式の譲渡所得や配当所得がある方
 ○先物取引や暗号資産による所得がある方
 上記の内容の申告は、黒石税務署での確定申告となります。
 下記の「黒石税務署からのお知らせ」をご確認の上、予約等をしてください。

■お問合せ 税務課住民税係 ☎88-8124

黒石税務署からのお知らせ

【令和4年分確定申告書作成会場をご利用される方へ】

◆開設期間 2月16日(木)～3月15日(水) ※土日、祝日を除く
 ◆受付時間 午前9時～午後4時 ◆開設時間 午前9時～午後5時
 ◆場所 黒石税務署2階「大会議室」
 ※申告書作成会場の混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要です。
 「入場整理券」は会場での当日配布のほか、LINEを通じたオンラインによる事前発行も可能です。(事前発行可能期間が設けられています)
 なお、「入場整理券」の配付状況に応じて、後日の来場をお願いすることがあります。
 また、申告書作成会場では、ご自身のスマートフォンやタブレットを使用して申告書を作成していただきます。スマートフォン等及びマイナンバーカード(マイナンバーカードの発行時に設定した暗証番号を含む)をお持ちの方は、ご持参くださるようお願いいたします。

【令和4年分の申告・納付の期限】

○申告・納付期限 申告所得税及び復興特別所得税・贈与税 3月15日(水)
 ※振替納税による振替日 4月24日(月)
 消費税及び地方消費税 3月31日(金)
 ※振替納税による振替日 4月27日(木)
 ※期限を過ぎて申告をすると振替納税や延納制度が利用できなくなるほか、加算税がかかる場合があります。また、期限を過ぎて納付をしたり振替日に振替口座の残高不足等で振替できなかった場合には、延納制度が利用できなくなるほか、延滞税がかかる場合があります。

◆確定申告に関するご相談・お問合せ先 黒石税務署 ☎52-4111
 ※3月15日までは自動音声案内で「0」番を選択してください。確定申告に関する相談は専用窓口で対応します。それ以外の期間は「1」番を選択してください。「電話相談センター」につながります。

ツイッター
藤崎町公式Twitter
 はじめました！
 最新のお知らせやイベント情報などを発信します
 ぜひフォローしてください♪
 @Fujisaki_town

美容室
432
 0172-75-2810
 (予約制)
 〒038-3802
 南津軽郡藤崎町藤崎字下川原 64-3

広報ふじさき有料広告

申告は 忘れず 正しく お早めに
町県民税・所得税の申告が始まります

申告は、町県民税や所得税を計算するための資料となるだけでなく、国民健康保険税、介護保険料等の算定資料となるほか、福祉・年金・児童手当等の受給に必要な各種証明書を発行する際の資料となる重要な手続です。

町県民税や所得税を正しく計算するには、ご自身の収入を正しく申告してもらう必要があります。未申告や誤った申告で不利益を受けることのないよう、期間中の正しい申告をお願いします。

申告受付の期間等

◆期 間 2月10日(金)～3月15日(水)
 ◆時 間 午前8時15分～午前11時、午後1時～午後3時
 ※役場への入場は午前8時以降となります。
 ◆受付会場 役場3階「中会議室」(申告会場：大会議室)
 ※3月17日以降は役場1階税務課



◆申告受付日程 ※昨年の日程とは異なりますのでご注意ください。

受付日	対 象 町 内 名	受付日	対 象 町 内 名
2/10 金	西豊田一・二・三丁目・若柳	2/28 火	全 町 内
2/13 月	常盤	3/1 水	仲町・矢沢
2/14 火		舟場・曲新田・朝日町・館川町	3/2 木
2/15 水	榊・小学校通り	3/3 金	中島・下俵舩
2/16 木		表町・横町・亀岡・俵舩	
2/17 金	水木	3/7 火	福島・西田
2/20 月		新町・吉向・三ツ屋	3/8 水
2/21 火	水沼・富柳・福館	3/9 木	本町・伝馬・林崎
2/22 水		みつや・小畑	
2/24 金	久井名館・亀田	3/13 月	中野目・西中野目・東町
2/27 月		仲町・矢沢	
		3/15 水	常盤・水木・榊

住民税申告のみの方(所得税の申告が不要な方)は左記の期間も受付します。
 ・令和4年中の収入がなかった方
 ・年末調整された給与以外の所得が20万円以下の方
 ・公的年金等の収入が400万円以下で、年金以外の所得が20万円以下の方 など
 ※3月16日以降は所得税の申告受付ができませんので、所得税の納付または還付が発生した場合は、ご自身で税務署に申告書を提出していただきます。

※全町内対象の2月28日(火)と最終日の3月15日(水)は混み合うことが予想されますので、お住まいの町内の受付日に申告されますようご協力をお願いします。

令和5年4月から預かり保育、認可外保育施設等を利用する方へ 子育てのための施設等利用給付認定申請のご案内

令和5年4月から子育てのための施設等利用給付を希望する子どもの給付認定申請の受付を開始します。

◆給付認定について

施設類型 (サービス、事業)	対象者 (令和5年4月1日時点の年齢)	無償化上限額 (月額) ※1
私立幼稚園(新制度移行園を除く)	3～5歳児	25,700円
国立大学附属幼稚園	3～5歳児	8,700円
幼稚園や認定こども園(教育部分)の 預かり保育	3～5歳児	11,300円 ※2
認可外保育施設、一時預かり事業、 ファミリー・サポート・センター事業、 病児保育事業、ベビーシッター	3～5歳児 非課税世帯の0～2歳児	37,000円 42,000円

※1 通園送迎費や行事費などは、これまでどおり保護者の負担となります。

※2 満3歳児は、市町村民税非課税世帯のみ対象、無償化上限額(月額)16,300円。

◆受付期間 2月1日(水)～2月28日(火)

◆申込方法 保育の必要性がある場合のみ無償化の対象になります。申請する場合は必要書類を利用する施設へ提出してください。

◆必要書類 ○子育てのための施設等利用給付認定(変更)申請書

○保育の必要性を証明する書類(就労証明書など)

○保育所等利用申し込み等の不実施に係る理由書(認可外保育施設などを利用する場合)

※必要書類は住民課子育て支援係に備え付けてあるほか、町ホームページ(<http://www.town.fujisaki.lg.jp/>)に掲載しています。

■お問合せ 住民課子育て支援係 ☎88-8184

事業所・団体等の皆様へ ふじさき子育て応援団募集中!

ふじさき子育て応援団は、地域の子育てを支援する事業所・団体等の皆様に子育て応援団に登録していただき、その活動を広くPRするなどみんなで子育て応援の輪を広げる取組です。ぜひ、応援団にご登録ください。

◆登録できる事業所・団体等

子育て家庭にやさしい設備・うれしいサービスの提供など、子育て家庭を応援する取組を行っている町内の事業所・団体等です。

子育て世帯を応援する取組とは

- ・授乳室、プレイルーム(遊び場)、多目的トイレ等を設置している。
- ・ベビーカーの乗り入れを許可している。
- ・子ども用のイス、子ども用食器等の貸出をしている。
- ・子ども向けメニューや景品・ドリンク等のサービスを提供している。
- ・子育てイベントを開催している。 など



◆応援団になっていただくと

子育てにやさしい事業所・団体等としてPRすることができ、子育て応援団登録認定証や子育て応援団ロゴマークステッカーを交付します。

■申込・お問合せ 住民課子育て支援係 ☎88-8184

5月以降に入所を希望する方へ 保育所等利用予約のご案内



町では、保護者が産休・育休の終了後に安心して子育てできるよう、保育所等への利用を予約できる「保育所等利用予約」を行います。

◆利用予約を実施する保育施設

藤崎保育所、西中野目保育所、小畑保育所、ふじこども園、ときわこども園、みずきこども園

◆申込対象者 保育所等の利用予約ができるのは、次の条件を全て満たしている方です。

○子どもと保護者が町に住所を有していること(入所前に町外へ転出した時は、予約取消となります。)

○保護者が法律に定める産休・育休の終了後に、休業前の職場に復職することが確実で、保護者が職場に復職する時点で子どもの保育の必要性が認められること(産休・育休中に退職したときは予約取消となります。)

○申込みをした子どもが出産日から8週が経過する日の翌日が属する月の末日を過ぎており、集団保育が可能であること。

◆申込受付日程等 利用予約の申込受付日程等については、次のとおりです。

利用開始日	受付期間	内定通知予定	決定通知予定
5月1日	2月1日～28日	3月中旬	4月中旬
6月1日			5月中旬
7月1日	3月1日～31日	4月中旬	6月中旬
8月1日			7月中旬

※9月1日以降の申込受付日程等は町ホームページ(<http://www.town.fujisaki.lg.jp/>)をご覧ください。

◆申込方法 支給認定申請書兼保育利用申込書一式のほか、「保育所等利用予約申込書」を住民課子育て支援係に提出してください。(申込書は住民課子育て支援係に備え付けています。)

◆利用調整(選考)について

○利用の可否は、各家庭の状況を総合的に勘案した上で、保育の必要度が高いと判断される方から順番に決定し、保護者に通知します。

○利用予約での審査結果が不承諾となった場合は、通常申込として、利用開始日の前月に改めて審査をします。

◆注意事項

○利用開始日が職場復帰月と同じ月の場合のみ申込みできます。利用開始日が産休(産前産後休暇)又は育休中の場合は申込みできません。

○利用開始月に現在の職場に復帰することが条件となります。その月の月末までに復帰できない、又は復帰していないことが判明した場合は、内定の取消又は退所となります。

○利用予約が内定した後に、利用開始月を変更することはできません。

○申込後の利用希望施設の変更はできません。

○申請書類に虚偽の記載がある場合は、利用予約は無効となります。

■申込・お問合せ 住民課子育て支援係 ☎88-8184

親子で楽しもう!リトミック遊び

地域子育て支援センターでは「親子で楽しもう!リトミック遊び」を開催します。
親子と一緒に楽しい時間を過ごしませんか?

◆日 時 2月28日(火) 午前10時30分～正午

◆場 所 藤崎町地域子育て支援センター(藤崎保育所内)

◆対 象 在宅の未就学児と保護者

◆申込締切 2月21日(火)

■申込・お問合せ 藤崎町地域子育て支援センター ☎75-6131



後期高齢者医療 高額介護合算療養費支給申請のお知らせ

後期高齢者医療制度に加入している方で、医療保険と介護保険の自己負担額の1年間の合計額が、一定の限度額を超えた場合に、超えた額を高額介護合算療養費として支給します。

支給要件に該当すると思われる世帯には、青森県後期高齢者医療広域連合から2月下旬(予定)に「支給申請のお知らせ」を送付します。

◆支給対象者

後期高齢者医療制度に加入している方で、医療保険と介護保険の自己負担額の両方の支払いをした方が支給の対象となります。世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算します。

◆対象期間

令和3年8月1日～令和4年7月31日の1年間

◆支給額

医療保険と介護保険の自己負担額の合計が、所得区分に応じた自己負担限度額(下表)を超えた場合に、その超えた額が支給されます。ただし、超えた額が500円以下の場合は支給対象となりません。

所得区分	自己負担限度額
現役並み所得Ⅲ ※1	212万円
現役並み所得Ⅱ ※2	141万円
現役並み所得Ⅰ ※3	67万円
一般 ※4	56万円
低所得Ⅱ ※5	31万円
低所得Ⅰ ※6	19万円

- ※1：課税所得690万円以上の方
- ※2：課税所得380万円以上690万円未満の方
- ※3：課税所得145万円以上380万円未満の方
- ※4：住民税課税世帯の方(※1～3にも※5～6にも当てはまらない方)
- ※5：世帯員全員が住民税非課税の方
- ※6：世帯員全員が住民税非課税の方のうち、世帯員全員の各所得金額が0円の方(公的年金の場合は収入が年額80万円以下)

○自己負担額は支払った額から高額医療費や高額介護(予防)サービス費を除いた額です。

◆申請場所 住民課国保年金係

◆申請に必要なもの

- 支給申請書
- 支給申請のお知らせ
- 後期高齢者医療被保険者証
- 介護保険被保険者証
- マイナンバー(個人番号)がわかるもの(通知カード又は個人番号カード)
- 印鑑(認印)
- ※申請者と受領者が異なる場合は両者の押印が必要です。
- 通帳(又は通帳の写し)等口座情報のわかるもの

※被保険者が亡くなっている場合は受領申立書の提出が必要です。(事前に提出した場合は不要)

※被保険者以外の方が申請又は受領する場合は委任状が必要です。

※被保険者以外の方が申請する場合は委任状に加え、被保険者のマイナンバーがわかるもの(写しでも可)、申請者の本人確認書類等が必要です。

※重度心身障がい者医療費の助成を受けている場合は町へ受領を委任する委任状が必要です。

※対象期間中に青森県後期高齢者医療以外の医療保険や他市町村の介護保険に加入歴があり、自己負担額がある場合は、それらの保険の自己負担額証明書が必要です。

※成年後見人が申請される場合、登記事項証明書(3か月以内に発行されたもの)をお持ちください。

■お問合せ ○住民課国保年金係 ☎88-8179 ○青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

お任せください!!

除雪・排雪・雪下ろし

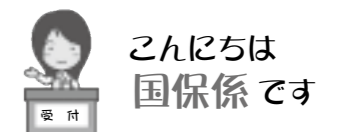
屋根 カーポート 溜まった雪山 どうしよう...

不用品買取・回収、遺品整理、生前整理、家財整理、家事代行 etc

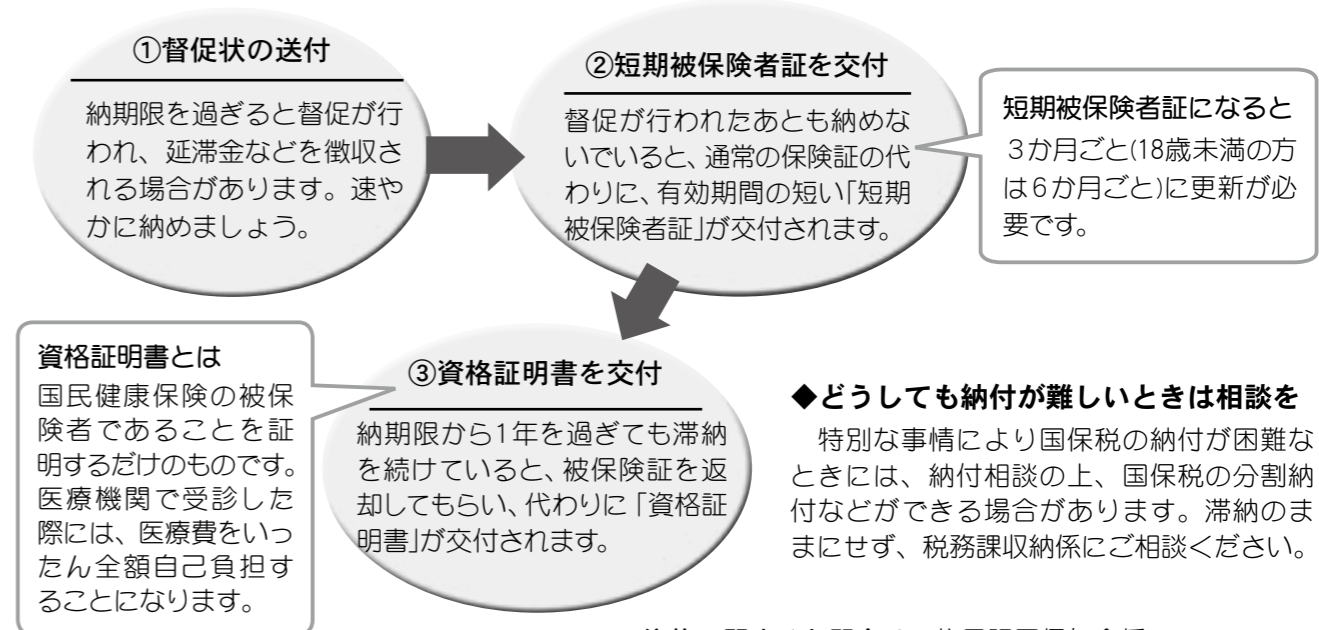
お見積り・相談無料 **まごのて** 藤崎町水木字水元111-1 代表 齋藤 啓大 ☎080-5736-9994

広報ふじさき有料広告

国民健康保険税(国保税)の滞納にご注意を



特別な事情もなく国保税を滞納し、納付相談などにも応じない場合は、未納期間に応じて次のような措置がとられます。国保税の滞納は、国民健康保険の運営に支障をきたし、加入者全員に迷惑をかけることとなります。国保税は必ず納めましょう。



■資格に関するお問合せ 住民課国保年金係 ☎88-8179
■納付に関するお問合せ 税務課収納係 ☎88-8151

年金だより 国民年金前納割引制度(口座振替 前納)について

国民年金保険料を「うっかり忘れて納付期限を過ぎていた」「忙しくて金融機関の窓口やコンビニエンスストアで支払う時間がない」という方は、便利な口座振替をご利用ください。

◆口座振替による前納には次の5種類があります。まとめて前払い(前納)すると、保険料が割引されるのでお得です。

【令和4年度の振替方法別割引額】

振替方法	1回あたりの納付額	割引額	振替日
①2年前納(4月～翌々年3月分)	381,530円	15,790円	4月末日
②1年前納(4月～翌年3月分)	194,910円	4,170円	4月末日
③6か月前納(4月～9月分、10月～翌年3月分)	98,410円	1,130円	4月末日、10月末日
④当月末振替(早割)※本来の納付期限よりも1か月早く口座から振替する方法	16,540円	50円	当月末日
⑤翌月末振替	16,590円	なし	翌月末日

◆口座振替での前納の申込みはお早めに
口座振替での①2年前納、②1年前納、③6か月前納(4月～9月分)の申込み締切日は、毎年2月末日です。申込み手続は弘前年金事務所又は住民課国保年金係で可能ですので、ご相談ください。

◆注意事項
※保険料を一部免除された方は、口座振替の前納制度はご利用できません。
※申込みから数週間後に届く「国民年金保険料口座振替額通知書」で実際に口座から引き落としされる金額を確認し、残高不足とならないようご注意ください。

■お問合せ 住民課国保年金係 ☎88-8179、弘前年金事務所 ☎27-1339

3月 健康係 カレンダー

満1歳のお誕生日を迎えたらMR(麻疹・風しん)の予防接種を受けましょう。
また、すこやか健診等の日程一覧表は、町ホームページに掲載しています。

※新型コロナウイルス感染症の状況により延期や中止となる場合があります。ご了承ください。

すこやか健診

3月9日(木)【1歳6か月児健診】

- 対象 R3年7月～8月生
- 受付 個別に通知します。
- 場所 町文化センター
- 持ち物 母子手帳、子どもノート、問診票、バスタオル、おむつ等外出時に必要なもの

3月16日(木)【3歳児健診】

- 対象 令和元年7月～8月生
- 受付 個別に通知します。
- 場所 町文化センター
- 持ち物 母子手帳、子どもノート、問診票、バスタオル等外出時に必要なもの



すこやか相談

3月28日(火)【母子健康相談】

- ◆個別相談 ※事前予約制
- 対象 妊産婦及び生後3か月以上の乳幼児とその保護者
- 時間 9:15～11:00
- 場所 町文化センター3階 和室
- 内容 育児や発育発達について保健師や栄養士との個別相談ができます。
- 持ち物 健診時の持ち物と同じ

◆子育てママサロン ※予約不要

- 対象 妊産婦及び生後3か月以上の乳幼児とその保護者(3組程度)
- 時間 9:30～11:00
- 場所 町文化センター3階 和室
- 内容 子育て親子同士の交流、子育ての情報交換

健康相談

3月1日(水)・15日(水)【こころの健康相談】

- 時間 9:00～12:00
- 場所 (1日) 常盤老人福祉センター (15日) 藤崎老人福祉センター

3月10日(金)・17日(金)

【傾聴サロン おしゃべり&オレンジカフェ】

- 時間 13:00～15:00
- 場所 (10日) 藤崎老人福祉センター (17日) 常盤老人福祉センター

■お問合せ 福祉課健康係 ☎88-8197

マイナンバーカードを取得しましょう

マイナンバーカードの申請と受領について、次のとおり対応します。

○休日対応を行います

- ◆日時 2月4日(土)、2月25日(土)、3月4日(土)、3月11日(土) 午前9時～正午

○平日の窓口延長を行います

- ◆2月の対応
毎週水曜日と木曜日は午前8時15分～午後7時まで窓口対応します。(祝日を除く)
- ◆3月以降の対応
毎週水曜日は午前8時15分～午後7時まで窓口対応します。(祝日を除く)

○出張申請サポートを行います

- ◆日時・場所
・2月9日(木) 午前9時～午前11時30分 常盤老人福祉センター
・2月18日(土) 午前9時～午前11時30分 イオン藤崎店1階
・確定申告期間中の毎週火・木曜日(祝日を除く) 午前9時～午前11時 役場3階中会議室
- ※マイナンバーカードは後日、役場住民課での受取となります。

○共通事項

- ◆申請時の準備物
QRコード付き交付申請書(ない場合は不要) 運転免許証などの本人確認書類

■お問合せ 住民課住民係 ☎88-8163

弘前地区環境整備センターからのお知らせ

◎小枝のおひな様作り教室

小枝と畳を使ったオリジナルのおひな様を作り、リユースとリサイクルの体験をしてみませんか。

- ◆日時 2月25日(土) 午前9時30分～午前11時30分
- ◆講師 尾崎 行雄 氏
- ◆定員 小学生以上10人 ※小学生は保護者の同伴が必要です
- ◆参加料 無料
- ◆準備物 作業がしやすく、汚れても構わない服装でお越しください。

◆申込方法

往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号(日中連絡のとれるもの)をご記入の上ご郵送ください。

- ◆申込締切 2月10日(金) ※必着
- ※応募多数の場合は抽選で決定し、2月17日(金)までに結果をお知らせします。

■場所・申込・お問合せ

弘前地区環境整備センタープラザ棟
☎36-3388
〒036-8314 弘前市大字町田字筒井6-2
※詳細はプラザ棟ホームページをご覧ください。



藤崎町公民館講座のお知らせ ～2月・3月開催講座～

○3色パステルアート講座講座

3色パステルアートは、「赤」「青」「黄」の3本のパステルで描くもので、絵が苦手な人でも簡単に楽しく描けるアートです。今回は、春のような暖かいイメージの作品を描きます。

- ◆日時 2月26日(日) 午前10時～正午
- ◆場所 町文化センター3階 多目的ホール
- ◆内容 B5サイズの紙に絵を描きます(※B5サイズのフレーム付き)
- ◆講師 一般社団法人日本心理療法協会 3色パステルアートインストラクター 太田しずか氏
- ◆材料費 500円
- ◆募集人員 先着15名(親子での参加もできます。)
- ◆申込締切 2月17日(金) ※材料費を添えてお申し込みください。

○～親子で楽しむ～ 脳と体がよるこぶ運動教室(家庭教育講座)

楽しく脳を活性化！指・手・足など、からだ全部を使ってシナプソロジーを楽しむことで、親子でいきいきしたコミュニケーションがとれます。

- ◆日時 3月4日(土) 午前10時～午前11時30分
- ◆場所 スポーツプラザ藤崎1階 アリーナ
- ◆講師 スマイルKO-BOはっぴー 代表 齊藤 由美子 氏
- ◆準備物 室内用シューズ、汗ふきタオル、飲み物、運動しやすい服装
- ◆参加費 無料
- ◆定員 親子15組
- ◆申込締切 2月23日(木・祝)

※マスクの着用をお願いします。また当日、体調の優れない方や発熱のある方等は参加をお断りすることがありますのでご了承ください。

■申込・お問合せ ○常盤生涯学習文化会館 ☎65-3100
○町文化センター ☎75-3311

No. 289

生涯学習だより
ふれあいライフ

資料館あすか2月の催し

○高木志朗・円平仁版画展

- ◆日時 開催中(3月5日(日)) 午前9時～午後4時30分
- ◆主催 常盤ふるさと資料館あすか
- ◆休館日 月曜日
- ◆入館料 無料

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、中止になることもありますのでご了承ください。
マスクの着用、手指消毒にご協力をお願いします。

■会場・お問合せ
常盤ふるさと資料館あすか ☎65-4567

小さな掛け金・大きな補償 スポーツ安全保険に加入しませんか？

スポーツ安全保険とは、スポーツ・ボランティア・文化活動など、幅広く行う社会教育活動4名以上の団体を対象とした保険です。

◆対象となる事故
団体活動中の事故、往復中の事故自動車事故による賠償責任保険は適用外

◆補償内容
傷害保険(通院、入院、後遺障害、死亡)、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険

◆加入受付期間
令和5年3月1日(水)～令和6年3月30日(土)
※令和5年度からWEBでの加入のみになります。

◆保険期間

令和5年4月1日午前0時～令和6年3月31日午後12時
※令和5年4月1日以降に加入手続きをした場合は、翌日の午前0時から令和6年3月31日午後12時まで

◆掛金

1人年額800円～1万1000円

※年齢、活動内容などで異なります。詳しくはスポーツ安全協会ホームページ(<http://www.sportsanzen.org>)をご覧ください。

■お問合せ

公益財団法人スポーツ安全協会
☎017-1718-11136

◎最新着図書

- ☆一般図書
- 「農産物直売所で稼ぐ70の極意」 勝本 吉伸 || 著
 - 「友よ」 赤神 諒 || 著
 - 「継ぐ者」 上田 秀人 || 著
 - 「名探偵の生まれる夜」 青柳 碧人 || 著
 - 「きみと真夜中をめぐって」 雨 || 著
 - 「小さな時計台が語る小さな町の物語」 君和田 怜 || 著
 - 「芦屋山手お道具迎賓館」 高殿 円 || 著
 - 「風の値段」 堂場 瞬一 || 著
 - 「君の教室が永遠の眠りにつくまで」 鶴野 莉紗 || 著
 - 「クレムリンの魔術師」 ジュリアーノ・ダ・エンポリ || 著
 - 「100歳足腰のつくり方」 笹原 健太郎 || 著
 - 「人もペットも気をつけたい園芸有毒植物図鑑」 土橋 豊 || 著

- ☆児童図書
- 「こんとまゆみちゃん」 いもと ようこ || 作・絵
 - 「木になろう!」 マリア・ジャンフェラーリ || ぶん
 - 「きみだけの夜のともだち」 セング・ソウン・ラタナヴァン || 作
 - 「トロリーナとペルラ」 ドナテッラ・ツィリオット || 作
 - 「真鍋先生の恐竜教室」 真鍋 真 || 著

- ☆郷土
- 「パールの正しい使い方」 青本 雪平 || 著
 - 「もも助の、引っ越しだもん」 尾坂 昌紀 || 写真と文
ほか

※都合により、一部納期が遅れることがあります。

◎休館日のお知らせ

- ☆2月の休館日
- 6日(月)・13日(月)~17日(金)・20日(月)・27日(月)・28日(火)
- ※2月14日(火)~17日(金)は蔵書点検、28日(火)は図書整理のため休館となります。
- 蔵書点検期間は、年に1回館内全ての本の所在・汚破損等の確認を行っています。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。
- ※蔵書点検期間中に本の貸し出しはできません。
- ※休館日に図書を返却する場合は、正面玄関脇の返却ポストをご利用ください。
- ※「県立図書館オンラインサービス・遠隔地返却サービス」をご利用の方は、ふれあいずーむ館窓口へお越しください。

◎おはなし会開催のお知らせ

- ☆定例おはなし会「おはなしのとびら」
- いつ 2月18日(土) 午前10時~午前11時
 - どこで ふれあいずーむ館 研修室
 - おはなし わっこの会
 - テーマ 『心つないで』~平和へ力を合わせよう~
・「てぶくろ」(大型絵本)
・「大きなかぶ」(エプロンシアター)ほか
 - 対象 幼児・児童(保護者含む)
先着10名程度 ※事前予約が必要です。

◎「大人のための絵本大夢」 ~絵本からのメッセージ~ 開催のお知らせ

- 日時 2月4日(土) 午後1時30分~午後3時
- 場所 ふれあいずーむ館 ふれあいひろば
- 内容 大人が楽しむ絵本の時間
「絵本は心の読み薬」をモットーに活動している講師とともに過ごす贅沢な癒しの時間です。
- 講師 認定絵本セラピスト® 長谷川 育子 氏
- 対象 町民 先着30名程度 ※事前予約が必要です。
- 参加費 無料
- 【お願い】
イベントに参加される方はマスクの着用をお願いします。
なお、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、変更・中止とさせていただきます場合がありますので、ご了承ください。

◎辞書等買い換えました!

一般、子ども用に様々なジャンルの辞書等を買換えましたので、調べもの際にはぜひご利用ください。貸出はしてならず、館内のみで利用できます。

◎企画展示のご案内

- ☆一般図書
- ・『芥川賞・直木賞候補作』特集
 - ・『おもりの中学生・高校生による「大切なあなたへ 薦める青春の一冊」』特集
- ☆児童図書
- ・『世界の名作絵本・文学』特集
 - ・『2022・第27回日本絵本賞』特集

令和5年10月1日から 消費税のインボイス制度が開始されます

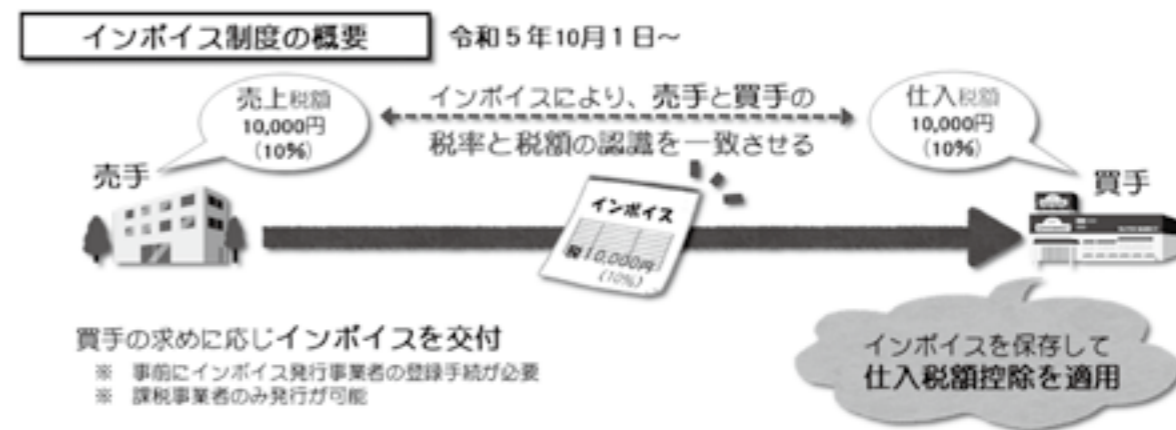
◆インボイス制度の概要

(1)導入の経緯等

インボイス制度は、複数税率に対応した仕入税額控除の方式であり、売手が買手に対して正確な適用税率や消費税額等を伝えるために導入されるものです。

(2)消費税の仕組み

消費税は消費者が負担することを予定する税ですが、納税をするのは、各取引段階において、消費者に物の販売や、サービスの提供を行った事業者となります。納税する消費税額は、売上げに係る消費税額から仕入れに係る消費税額を控除することにより算出します。この仕入れに係る消費税額を控除することを「仕入税額控除」といいます。



◆インボイス制度に対応するための検討事項・事前準備等

(1)インボイス発行事業者となるかどうかの判断

インボイス発行事業者となるかは事業者の任意であるため、以下の点から登録を受けるか検討することとなります。

①売上先がインボイスを必要とするか

課税事業者は仕入税額控除のためにインボイスを必要としますが、消費者や免税事業者は仕入税額控除のためにインボイスを必要としません。

②申告に係る事務負担の検討

インボイス発行事業者となると、基準期間における課税売上高が1,000万円以下となっても、免税事業者とはならず、課税事業者として申告が必要となります。

(2)登録申請手続

インボイス発行事業者の登録を受けようとする事業者(課税事業者に限る)は、納税地を所轄する税務署長に登録申請書を提出する必要がある、e-Tax又は郵送により提出できます。

制度開始(令和5年10月1日)から登録を受けるためには、原則として、令和5年3月31日までに登録申請書を提出する必要があります。

≪インボイス制度特設サイト・相談窓口≫

- 国税庁ホームページの特設サイトでは、
- ①インボイス制度に関する税務相談チャットボット
- ②説明会の開催案内
- ③インボイス制度について解説した動画
- ④インボイス制度に関する取扱通達やQ&Aなどを随時掲載していますのでご利用ください。

■お問合せ 税務課住民税係 ☎88-8124



雪もなくのんびりしてお正月

仲の良い夫婦の会話とむ胸

ほんわかの女も怒れば夜叉の顔

病む母を背負った肩にほっこり感

小笠原みなみ

すべり台おいでと兄ちゃん手を広げ

新谷 結城

孫抱けばほっこりスヤスヤ動けない

佐々木トミエ

ふるさとの荷物解く手に笑みこぼれ

木村 羊川

助け合い募金ほっこり年の暮れ

清水 川魚

互選句 出席者全員選

題「ほっこり」

お歳暮に見栄もプラスのお母さん

田中さち子

古い一人甘い言葉に気をつけよ

飲み込んだ言葉は苦く甘くない

お歳暮に見栄もプラスのお母さん

田中さち子

ひとつ買うつもりのもをつい忘れ

木村 羊川

円安で悪く思うお年玉

へんクリを入れた封筒隠れん坊

甘かった夢の新婚すぐ別れ

清水 川魚

可愛がりすぎボンボンのカマドケシ

詰め放題ギョウギウギウギ袋バンクさせ

小林ちよちよ

免許返納買ひもの難民高齢者

砂糖菓子病気持ちには毒まんじゅう

札束を好きなぶんだけタヌキ山

政治家の胡散臭さよ紙袋

成田 波麻

袋掛け汗ばむ手にも夢がある

佐々木トミエ

安物買いファッション生かす知恵生れ

袋帯母の形見とまた畳む

あれこれと選ぶ妻の手切れる妻

何思う蜜をがぶ飲む女王蜂

目をさます気球にこめた北の罪

新谷 結城

紫柳社

川柳

十二月例会入選作品抄
題「買ひ物」「甘い」「袋」

手話ってどんなもの？

あいさつなどの簡単な手話を毎月掲載します。楽しく覚えてください！

よろしくお願いします

⇒総務課庶務係
主事補 神 咲乃



① 鼻の前に利き手の握りこぶしを構え、前に出す



② 顔の前に利き手のひらを立てる



③ 前にたおす

第4次藤崎町地域福祉計画(案)の パブリックコメントを実施します

平成30年9月に策定した「第3次藤崎町地域福祉計画」が、今年度末で計画期間を終えることから、「第4次藤崎町地域福祉計画」を策定します。計画期間は令和5年度から令和9年度までの5年間です。

計画策定の参考とするため、藤崎町パブリックコメント手続要綱に基づき、計画(案)を公表し、広く皆さんの意見を募集します。

- 意見を募集する計画(案)**
第4次藤崎町地域福祉計画(案)について
(趣旨)地域福祉計画は、地域住民に最も身近な行政主体である藤崎町が地域福祉を主体的に推進する地域住民等の参画を得て、地域生活における課題を明らかにするとともに、その解決のために必要となる取組内容等について、庁内関係部局のほか、多様な関係機関や専門職も含めて協議を行い、目標を設定し、計画的に整備していくものです。
- 計画の閲覧及び意見の募集期間**
2月1日(水)～2月15日(水)の15日間
- 計画を閲覧できる場所等**
(1)役場本庁舎 (2)常盤出張所
(3)町ホームページ(<http://www.town.fujisaki.lg.jp/>)
※(3)以外は、閲覧できる時間を開庁時間とします。
- 意見を提出することができる方**
(1)町内に住所を有する者
(2)町内に勤務する者
(3)町内の学校に通学する者

- (4)町内に事務所等がある法人及び団体
- (5)本計画に利害関係を有する者
- 意見の提出方法**
記入用紙にご意見と必要事項(氏名、住所、連絡先)を記入の上、3(1)～(2)に設置した意見箱に投函するか、下記の提出先まで郵送、持参、FAX及び電子メールのいずれかの方法で提出してください。
- その他**
(1)提出されたご意見等は、計画策定の参考とするほか、後日集約し、氏名・住所・連絡先を除き、対応状況及び町の考え方を町ホームページで公表します。ただし、ご意見に対する個別の回答は行いません。
(2)記入漏れ等がある場合は、ご意見として受け付けません。
(3)ご意見は、電話など口頭では受け付けません。

■提出・お問合せ
〒038-3803 藤崎町大字西豊田一丁目1番地
福祉課福祉係 ☎88-8195 FAX 75-9605
Mail : fukushi@town.fujisaki.lg.jp

町民体育大会ベタタンク 競技を開催します

次の日程で町民体育大会ベタタンク競技を開催します。

◆日時 2月25日(土)

◆開会式 午後1時15分～

◆場所 スポーツプラザ藤崎

◆参加資格 小学生以上の町民

◆チーム編成

1チーム3名

原則として町内会単位

※混合チームも可

◆試合方法

参加チーム数により、主催者が決定します。

◆申込締切 2月17日(金)

◆開催要項・参加申込書はスポーツプラザ藤崎に備え付けているほか、行政連絡員に送付して頂きます。

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、中止する場合があります。

◆申込・お問合せ
スポーツプラザ藤崎
☎75-33323

楽しく野球を はじめてみよう！

やわらかいボールとプラスチックのバットで野球をしてみませんか。野球の経験がなくても大丈夫です。

お気軽にご参加ください。おクラブチーム等に所属している人は参加できません。

◆日時
○2月5日(日) 午後1時～午後3時
○2月12日(日) 午前10時～正午

◆場所
常盤小学校体育館

◆対象者
未就学児～小学生

※未就学児と低学年は保護者の同伴をお願いします。

◆参加料 1000円(保険料)

◆申込方法
前日までに電話でお申込みください。

◆持ち物
中履き、汗心きタオル、飲み物

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、中止する場合があります。

◆申込・お問合せ
藤崎学童BBC保護者会
会長 福土
☎090-455619911



自衛官の募集について

次のとおり自衛官を募集します。受験資格等の詳細は、自衛隊弘前地域事務所へお問合せください。

◆予備自衛官補(一般・技能)

○資格(一般)

18歳以上34歳未満の者

○資格(技能)

18歳以上で採用要綱に記載された国家資格を有する者

○受付期間
1月10日(火)～4月6日(木)

○試験日
4月8日(土)～4月23日(日)

※いずれか1日を指定されます

◆医科・歯科幹部

○資格
医師・歯科医師の免許取得者

○受付期間
2月1日(水)～6月8日(木)

○試験日
6月23日(金)

◆お問合せ
自衛隊青森地方協力本部
弘前地域事務所
☎27-3871



あおり若者定着奨学金返還支援制度のお知らせ ～2023、2024年度就職予定者の登録募集中～

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、県と企業と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(登録無料)

- ◆対象者
 - ・大学、短大等の卒業生で採用時に35歳未満の方
 - ・青森県内で正規雇用されていない方
 - ・「日本学生支援機構」、「青森県育英奨学会」の奨学金利用者
- ※県外にお住まいの方が年度途中で就職する場合も対象になります。
- ◆対象企業等
 - ・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)

◆支援額 (企業・県が1/2ずつ負担)

学校区分	支援額(企業が設定)
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・返還残額の1/2が上限

詳細は公式サイト「あおり奨学金サポートサイト」で→



■お問合せ 県地域活力振興課 ☎017-734-9174

ふじさきをあそぼう
ぜんいんさんか
全員参加

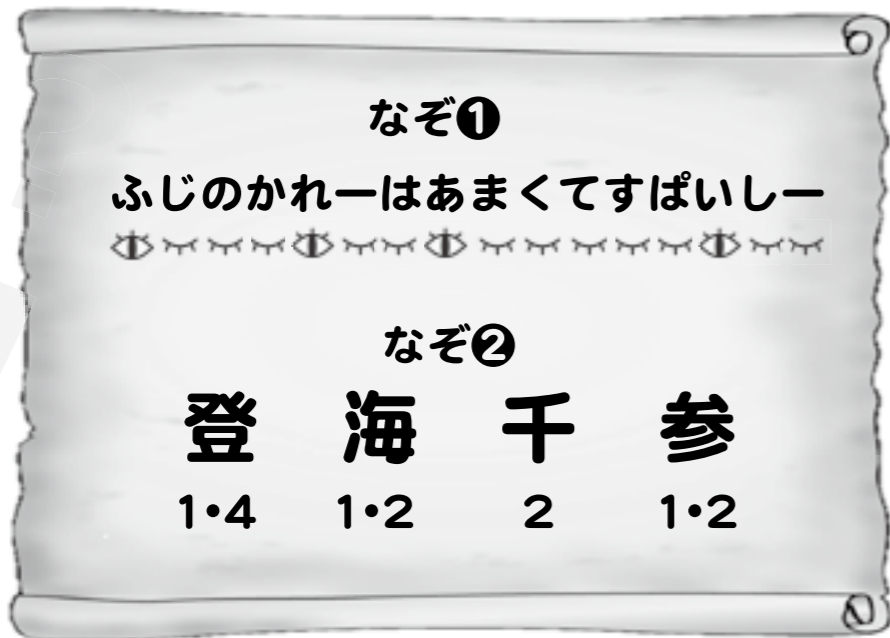
第4回

藤崎町 宝さがし大会



なぞの暗号をとときあかして、藤崎町にかくされた宝をさがそう！
キミはみごとクリアしてお宝をゲットできるか!?

なぞ① なぞ② 館の受付で
「ふじさきごとうちがちゃやりたい」
のじゅもんをとえよ！



なぞをつくったひと デラックス

- ◆宝さがしの期間 2月1日(水)～28日(火)まで
- ◆注意事項 用意したお宝がすべてなくなった場合は終了となります。
宝さがしのために私有地や立ち入り禁止区域などに入らないでください。
宝を隠してある施設には定休日がありますので、お調べのうえお出かけください。

宝さがししかけ人「ナゾツク」からのメッセージ

「あそんで学べる地域をつくる」をめざすチーム「ナゾツク」では、藤崎町オリジナルなぞとき「フジサキクエスト」をつくってふじさき食彩テラス等で販売しています。(冬期間はお休みです)
今年は新たに無料で挑戦できる藤崎あそび「宝さがし大会」を実施しています。みなさんのチャレンジをお待ちしています。
今回のなぞとき宝さがしをやってみて「おもしろい!」と思ってくれたら、ぜひ本格なぞときの「フジサキクエスト」にも挑戦してみてくださいね。また「私もなぞときあそびをつくってみたい」という人はナゾツクチームにおいで!まってるよー。



- ◆インスタグラムアカウント Instagram.com/nazotsukufujisaki/
- ◆フェイスブックアカウント facebook.com/nazotsuku/



地域で活動する地域人材・団体の活動をのぞいてみませんか?

町を元気にする取組や観光づくりを行っている人や団体が、情報交換をして協力する繋がりが「ここふじ～cocofuji～」です!

「ここふじ」では、下記の日時で町のまちあるきガイドの会「ふじさんぼの会」、謎解きイベントを開催する団体「ナゾツク」、りんご園に遊び場を作る団体「わんどおらんど」等、各方面で地域を盛り上げる活動をする人材や団体が各々の活動内容を紹介する一般の方向けの「活動報告会」を開催します!

事前申込不要、参加自由ですので、ぜひ一度地域で活動する人材・団体の活動をのぞいてみませんか?
当日は、各団体によるプチ体験会も実施予定!
観光づくりなど、町を元気にする活動に関心がある方はぜひご参加ください!

◆日時 2月24日(金) 午後2時～午後3時30分
◆場所 ふじさき食彩テラス2階 フリースペース

詳細はこちら→
[cocofuji Facebookページ]



ふじさんぼの会 まちあるきの様子



ナゾツク ふじさき秋まつりでの謎解き



わんどおらんど
りんご園でのアップルパイ製作

■お問合せ 経営戦略課企画調整係 ☎88-8258
戦略推進係 ☎88-8236

町の人口と世帯数

	12月31日現在	前月比
人口 男	6,856人	+9
女	7,722人	-5
合計	14,578人	+4
世帯	6,160世帯	+12

2月の町税等の納期

納期限は2月28日(火)です

- 国民健康保険税 第8期
- 介護保険料 第8期
- 後期高齢者医療保険料 第8期

交通事故発生状況

(令和4年12月31日現在)

	件数	死者数	傷者数
町内	25件	0人	31人
(前年比)	(-3)	(-1)	(-1)
県内	2,375件	31人	2,853人
(前年比)	(-83)	(+2)	(-64)

戸籍の窓 12月届出分

～お誕生おめでとうございます～

()内保護者
小学校通り 東 佑 柁(悟史) 西豊田三 佐藤 市佳(翔太)
常盤 壺井 灯彩(正太郎) 常盤 乗田 将虎(翔平)
福島 古川 善都(佑也) みつや 中嶋 日柳斗(亮太)
西豊田二 湯瀬 琳月(正輝) 徳下 山内 杏(省吾)
矢沢 山田 陽仁(祐樹) 俵 舩 藤本 琉依叶(直弥)

～お悔やみ申しあげます～

下町 工藤 智木(60) 西豊田二 鹿内 富男(82)
常盤 葛西 祐之(66) 木挽町 町田 豊(82)
白子 相坂 学(67) 徳下 伊藤 寛美(71)
中野目 神 え子(92) 吉向 石井 祐慈(58)
矢沢 川村 スミ(92) 舟場 三上 京子(94)
久井名館 葛西 育子(90) 舟場 一戸 時弘(85)

※この欄に載せたくない方は、届出の時に窓口に申し出てください。



北常盤駅コミュニティプラザ「ぽっぽら」に 麺屋ぽっぽら がオープンしました!



町民や駅利用者の憩いの場である北常盤駅コミュニティプラザぽっぽら内に、町在住の福士雄太さんが店長の「麺屋ぽっぽら」が新規オープンしました!

まだまだ寒さが続くこの時期にぴったりの煮干しだしの中華そばを食べに、ぜひお越しください!



店主の福士雄太さん(町在住)



店名は地域の方から親しまれるお店にしたいという思いが込められています



看板メニュー
煮干しだしの「中華そば」

- ◆メニュー
中華そば(中)650円
(大)750円
- ◆営業時間
午前10時30分～午後4時
- ◆定休日
毎週火曜日
- ◆住所
藤崎町大字常盤字二西田39-2
コミュニティプラザぽっぽら内



※駐車場は北常盤駅前駐車場のほか、駅西側にもございますので、ご利用ください

1日3食、野菜を食べよう!

ふじさキッチン

■お問合せ 福祉課健康係
☎88-8197

にらとわかめの和風サラダ

アリシンとビタミンAで
風邪予防



スタミナ食材のにらは、独特の深い匂いに栄養を含みます。匂い成分であるアリシンは、疲労回復に役立つビタミンB1の代謝を活発にし、さらには殺菌作用もあります。

また、豊富に含まれるβ-カロテンは体内で必要な分がビタミンAと変わり、鼻や喉の粘膜を保護し、体内へのウイルスや病原体の侵入を防いでくれます。



◆材料(2人分)

- | | | |
|---------|----------|--------|
| にら | 1束(100g) | |
| わかめ(乾燥) | 大さじ1~2 | |
| A | めんつゆ(3倍) | 小さじ2 |
| | 酢 | 大さじ1 |
| | 白いりごま | 大さじ1 |
| | 砂糖 | 大さじ1/2 |
| | ごま油 | 小さじ1 |

◆作り方

- ①鍋に湯をわかし、3cm長さに切ったにらを1分半ゆで、水気を切る。
- ②わかめを水に入れてもどし、水気を切る。
- ③にらとわかめをAでまぜる。

◆栄養成分

エネルギー	67kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	3.8g
炭水化物	7.0g
食塩相当量	1.0g

広報ふじさきに関するご意見・ご要望は、経営戦略課企画調整係までお寄せください。

■編集・発行 藤崎町経営戦略課企画調整係 〒038-3803 青森県南津軽郡藤崎町大字西豊田一丁目1番地

TEL 0172-75-3111(代表)、0172-88-8258(企画調整係直通) FAX 0172-75-2515 ■URL <http://www.town.fujisaki.lg.jp/>