

Koho

Mi sawa

～ 三沢市 暮らしの情報紙 ～

地域のかで
介護予防!

【CONTENTS】

- ② 地域のかで介護予防!
- ⑥ 新型コロナウイルス経済支援制度の
給付・助成の申請はお済みですか?
- ⑧ Photo diary
- ⑩ MCTV チャンネルガイド
- ⑪ 災害時の避難行動について
考えてみよう! - 津波編 -
- ⑫ 情報検索 iR
- ⑬ 四季食彩
- ⑭ イベントカレンダー
- ⑮ クーポン生活
- ⑯ 暮らしの Guidance
- ⑰ みんなの伝言板

※新型コロナウイルスの影響により、催しや事業が中止や延期になっている
場合があります。適宜、主催者へご確認くださいませようお願いします。

細谷町内会の おらほの寺子屋

バス旅行でリフレッシュ(^ ^)!



細谷町内会の『おらほの寺子屋』は平成23年に立ち上げられ、月1回のペースで活動を開始。平成29年からは月4回に拡充しました。体操をするなど、高齢者の体力づくりを支援するほか、さまざまなレクリエーションを企画し、地域社会と関わる場を提供。地域で高齢者を見守る環境を整えてきました。

今年6月に開かれた細谷おらほの寺子屋初のリモートヨガ教室!!



細谷地域に住むマレーシア人(写真; 前列左)からマレーシア料理を学ぶ



バルーンアート体験



運営側の学び、そしてフラダンスでエンジョイ♪



毎年恒例のポリング大会!



フラワーアレンジメント教室



おらほの寺子屋だよりを発行し、町内で情報を共有



地域の力が 介護予防!



『おらほの寺子屋』という活動を耳にしたことはありませんか?
これは、高齢者が自立した日常生活を送れるよう、地域住民(町内会など)自らが、その地域の高齢者を支援する活動のことで、市の定めた活動基準を満たすと、市は補助



金を出さずとし、その活動を支援します。
令和2年6月現在、市内では39の地域団体が活動しています。ここでは、細谷町内会の『おらほの寺子屋』の活動をご紹介します。



おらほの寺子屋運営のポイント

👉 引きこもりにさせないことが大事

活動内容に悩むことも多いかもしれませんが、ぬり絵やトランプなど簡単なものから始めましょう。『服を着替え、髪を整え、家から出る』行為こそ介護予防に繋がります。

👉 気軽に参加できる環境をつくる

参加をしていない人にも定期的に声をかけ続けるなどし、新規参加者が入りやすい環境づくりを心がけましょう。

👉 運営者の押しつけにならないようにする

運営者が良かれと思ってしたことでも、参加者が不愉快に感じてしまうことがあります。個々に目を配り、気遣うことが、継続的な支援活動に繋がります。

👉 活動が停止しないよう気をつける

運営者の負担が大きくなり、活動が停止してしまわないよう注意しましょう。運営者の役割を分担するなど工夫し、運営者も楽しみながら活動を継続することが大切です。

三沢市では『おらほの寺子屋』の活動費を補助しています

おらほの寺子屋活動を支援するため、市では基準を満たす団体へ補助金を交付しています。

補助を受けるには、事業計画などの必要書類を市へ提出する必要があります。申請の仕方や運営方法の相談は市介護福祉課へお問い合わせください。

(補助額は年最大 20 万円です。活動内容や活動回数などに応じ補助額が決まります)

年最大 20 万円を補助



〇問い合わせ・申し込み先 三沢市介護福祉課包括支援係 電話 0176-51-8773



インタビュー INTERVIEW

細谷おらほの寺子屋運営委員会
会長：山村 悦子 さん

細谷おらほの寺子屋設立時からこの活動に携わっており、細谷町内会の民生委員も務める。

山村さんへお話を伺いました。

「民生委員として地域の声を聞く活動に繋がり、また自分自身の介護予防にも繋がるのではないかなどと考え、おらほの寺子屋の活動に携わり始めました。当初、市の職員を呼んで、寺子屋参加者の記憶力の機能をチェックする企画を行ったところ、警戒する参加者もあり、うまくいきませんでした。よって今は、多くの人に継続して参加してもらうため、参加者が楽しいと思えることを意識して企画しています。身体機能の低下を防ぐための運動をするだけなら、個人が自宅ですれば良いのですが、加齢により動きにくくなってくると、気持ちが沈み、なにもしなくなってしまう人が見受けられます。しかし、そこを家から誘い出してあげられるのは地域であると思います。この活動の継続が、ひいては地域の輪（和）をつくることにも繋がっていきばと思います」

● 細谷おらほの寺子屋運営者の気づき ●

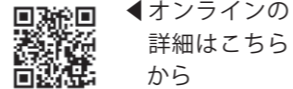
1. 外部講師によるイベントは新たな刺激を味わうことができるようで好評である。ここ数年は積極的に企画している。
2. 参加者が地域の目に触れやすくなることで、家族が気づけなかった参加者の様子や体調の変化に気づけることがある。
3. おらほの寺子屋設立当初は、高齢者同士のコミュニケーションが今よりも希薄であったが、活動の継続により、交流の機会が増えた。このことにより、おらほの寺子屋が自宅以外の居場所、心のよりどころとして認識されてきている。



1人に10万円を給付 特別定額給付金（個人向け）

申請期限
8/19

対象：三沢市住民基本台帳に記録されている方（令和2年4月27日時点）
内容：1人10万円給付
申請方法：世帯主へ申請書を送付しています。申請書同封の説明書きをもとに申請してください。マイナンバーカードをお持ちの方は書面によらず、オンライン申請が可能です。



申込・問合せ：新型コロナウイルス感染症対策支援室 ☎0176-58-0518
感染症対策のため、申請は可能な限りオンラインか郵送でお願いします。問い合わせは電話でお願いします。

▼「口座がない」「申請書を書くのが難しい」などの方は専用相談窓口へ
平日9:00～16:30 三沢市役所別館1階選挙管理委員会となり

ひとり親家庭に米30kgを支給 ひとり親家庭等支援米支給（個人向け・市独自事業）

受領期限
7/31

対象：令和2年4月27日時点で市内に住所を有している児童扶養手当またはひとり親家庭等医療費を受給し、平成14年4月2日以降に生まれた子どもを1人以上養育している世帯
内容：1世帯米30kg支給
申請方法：対象世帯に通知書を送付しています。説明書きをもとに7月31日までにJAおいらせAコープみさわ店で受領してください。
問い合わせ：子育て支援課 ☎0176-51-4431

大学生などに10万円を給付 「ふるさと三沢」大学生等応援給付金（個人向け・市独自事業）

申請期限
9/30

対象：①～③の要件を満たす学生が対象
①市内の小中学校または中学校を卒業し、かつ、市内に住所を有するまたは有していた学生。
②学校教育法に規定する大学、短期大学、高等専門学校4学年以上、専修学校専門課程、または学校教育に類する教育を行う教育施設に申請日時点で在学している学生（予備校含む）。
③保護者について…保護者は三沢市に住民登録があり、令和2年4月27日時点で三沢市住民基本台帳に記録されていること。また、学生を扶養していること。
内容：1人10万円給付
申請方法：申請書は、市ウェブサイト新型コロナウイルス関連情報からダウンロードするか、市教育委員会窓口（三沢市役所別館3階）で配布しています。感染症対策のため、申請は可能な限り郵送でお願いします。申請期限は9月30日（消印有効）です。
申込・問合せ：生涯学習課（内線369,379,386,293）

新型コロナウイルス経済支援制度の 給付・助成の申請はお済みですか？

市が所管する新型コロナウイルスによる経済支援策のうち、申請期限が迫っている給付・助成制度を改めてご紹介します。期限に注意し、早目の手続きをお願いします。（対象要件などの詳細は、各部署へお問合せください）

飲食店以外 1店舗20万円を助成

経済対策支援助成金（飲食店を除く事業者向け・市独自事業）

申請期限
8/25

対象：市内に店舗・事業所を有する法人および個人事業者のうち、下記業種に該当する事業主（市内にある店舗・事業所のみ対象）なお、休業していなくとも対象となります。
①漁業操業者、宿泊業（ホテル・民宿など）、タクシー・運転代行業、学習支援業（学習塾、教養・技能教室、自動車学校など）
②卸売業・小売業、生活関連サービス業（洗濯業、理容、美容（エステ・ネイルなど含む）、公衆浴場、旅行業、冠婚葬祭業、スポーツ施設提供業）
※②は、3月～5月のうちいずれかひと月の売上が、前年同月比で20%以上減少した事業主に限る。
内容：1事業主20万円（2事業所以上経営する事業主には40万円）
※ただし、複数事業所を経営する場合は、三沢市飲食業緊急支援助成金の交付分も含めて、上限40万円。
申請方法：申請は原則窓口のみ（三沢市役所別館1階多目的室）で、電話予約制です。8月25日までに電話でご予約ください。売り上げ帳簿などがあれば、申請書の書き方を係員がお手伝いします。（申請に必要なものは市ウェブサイトで確認するかお問合せください）

申込・問合せ：新型コロナウイルス感染症対策支援室 ☎0176-58-0518

【対象業種の例】

学習支援業

「学習塾」「ピアノ教室」「カラオケ教室」「書道教室」「茶道・生け花教室」「そろばん塾」「英会話教室」「スイミングスクール」「ヨガ教室」「テニス教室」「エアロビクス教室」「体操教室」「囲碁・将棋教室」「料理教室」「工芸教室」「ダンス教室」「和裁・洋裁教室」「家庭教師」「自動車教習所」等

卸売・小売業

- 繊維・衣類等卸売・小売業
「和服、洋服卸売・小売業」「家具、寝具、畳卸売・小売業」「靴、履物、雑貨、カバン卸売・小売業」等
- 飲食料品卸売・小売業
「米、野菜、肉、魚介類、酒類卸売・小売業」「和菓子、洋菓子、パン類卸売・小売業」「乳製品、缶詰、麺類卸売・小売業」等
- 建築材料卸売・小売業
「木材、ガラス卸売・小売業」「レンガ、石材、石油卸売・小売業」等
- 機械・器具等卸売業・小売業
「自動車、トラクター、バイク、自転車等卸売業・小売業」「化粧品、スポーツ用品、宝石、花、植木、肥料、楽器卸売業・小売業」等
- その他卸売業・小売業
「ガソリンスタンド」「書店・古本屋」「ペットショップ」「中古品卸売業」「ホームセンター」「はんこ屋」「漁具店」等

生活関連サービス業

「コインランドリー」「クリーニング」「理美容」「エステ・ネイル」「鍼灸あん摩マッサージ店」「接骨院・整骨院」「旅行代理店」「写真プリント業」「ペット美容室」「カラオケ店」「ダンスホール」等

6月1日(月)



自衛隊三沢基地が緑の募金を寄付

航空自衛隊第3航空団司令部の中崎宏行監理部長が市役所を訪れ、三沢基地で集められた緑の募金20万1,600円を市公園緑化公社の緑の募金活動委員長である澤田建設部長へ手渡しました。募金は、市内の保育施設へ木製の積み木を配布するなど、緑化推進や緑化思想の啓発活動事業に活用されます。

5月15日(金)



青森県東部地区郵便局長会・夫人会がマスクを寄贈

青森県東部地区郵便局長会・夫人会の上北東部会が小檜山市長を訪問し、新型コロナウイルス感染症対策としてマスク1000枚を寄贈しました。マスクを寄贈した川村俊昭三沢駅前郵便局長は「マスクを必要としている方々のために使ってほしい」と、小檜山市長へ思いを伝えました。

5月1日(金)



青森リースがマスクと消毒液を寄贈

青森リース株式会社が小檜山市長を訪問し、新型コロナウイルス感染症対策として、マスク4000枚と消毒液約14リットル、高精度除菌ハセッパー水100リットルを寄贈しました。目録を手渡した気田社長は「市民の元気が一番大事。一丸となって新型コロナウイルスに対応してほしい」と述べました。

5月1日(金)



加澤商店がマスクと消毒液を寄贈

有限会社加澤商店が小檜山市長を訪問し、新型コロナウイルス感染症対策として、マスク1000枚と消毒として使用する次亜塩素酸水100リットルを市へ寄贈しました。受け取った小檜山市長は「足りないところに配り、有効に活用したい」と感謝を述べました。

6月3日(水)



小・中学校教員が感染症対策保健管理研修会を受講

市教育委員会が市内小・中学校の養護教諭などを対象とした新型コロナウイルス感染症対策のための保健管理研修会を開催しました。受講者は、講師の市立三沢病院柳川明子副薬局長に積極的に質問するなど、正しい室内の消毒の仕方やマスクの脱着の仕方、手洗いの仕方などを熱心に学んでいました。

5月19日(火)



JA おいらせが花を寄贈

新型コロナウイルスに係る対応をしている市職員を労うとともに、市役所を訪れる市民を勇気づけたいと、おいらせ農業協同組合が市役所を訪れ、市へ県産の生花を寄贈しました。生花には「がんばろう」のメッセージが添えられており、見る人を癒しました。

5月7日(木)・5月26日(火)



OTK・ニヤマハウスがマスク・消毒液を寄贈

株式会社OTKと株式会社ニヤマハウスが小檜山市長を訪問し、新型コロナウイルス感染症対策としてマスク1,000枚、消毒液40リットルを寄贈しました。受け取った小檜山市長は「マスクや消毒液は大いに効果が期待される。有効に活用していきたい」と感謝を述べました。

5月1日(金)



市営牧場開牧

市内農家が飼っている乳用牛や肉用牛が市営牧場に放牧されました。この放牧は、牛の健康的な育成と農家の労力を軽減することを目的に毎年行われているものです。放牧された牛は11月の閉牧まで、牧場でのびのびと過ごします。今シーズンは160頭を放牧する予定です。【場所:根井牧野(淋代平)・仏沼牧野(庭構)】

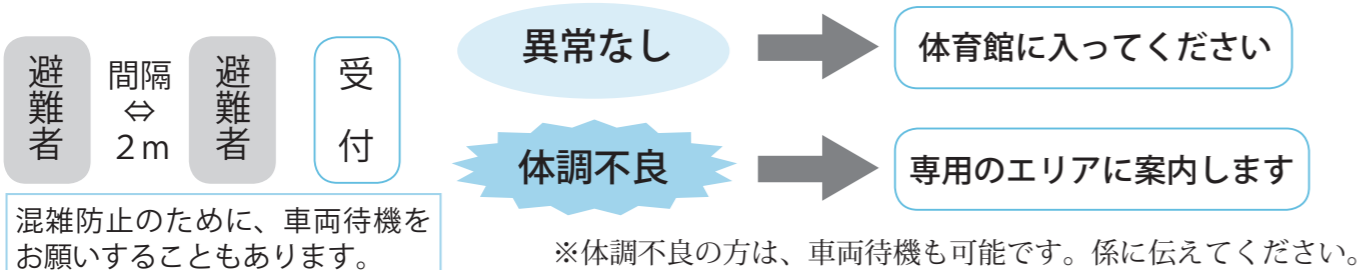
避難行動判定フロー

～災害時の避難行動について考えてみよう！～

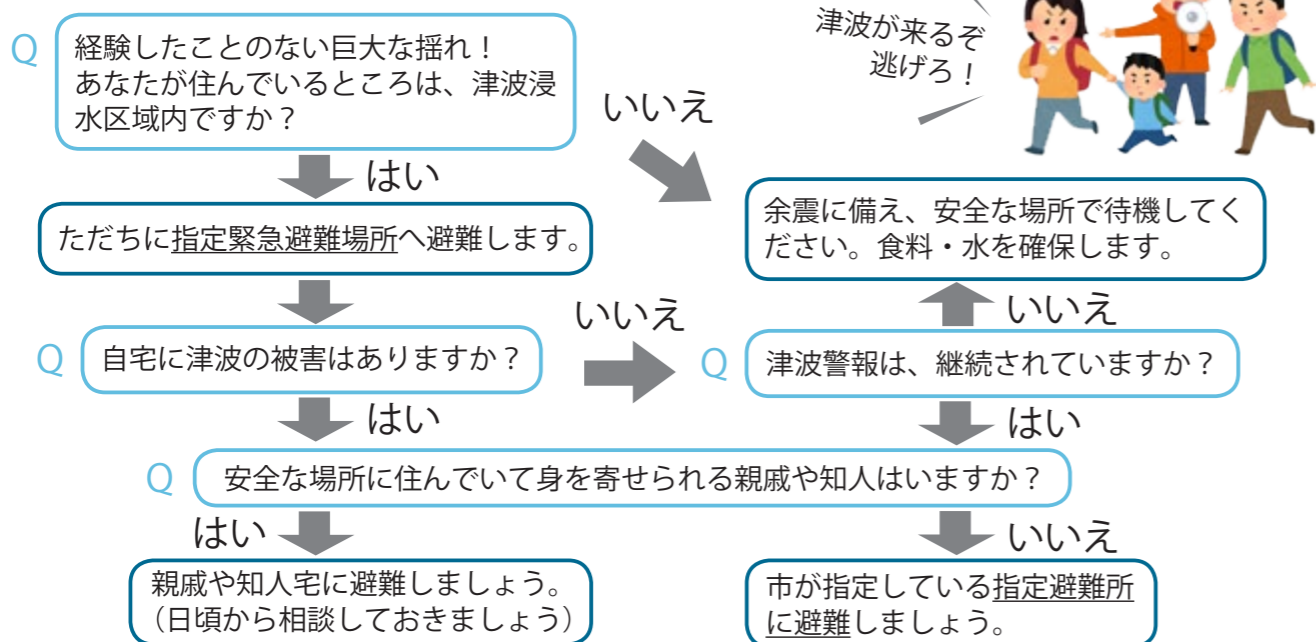
新型コロナウイルス感染症拡大防止を踏まえた避難所運営にご協力ください

つぎのような症状のある方は、受付の係員にお伝えください。専用エリアにご案内します。

- 「息苦しさ、強いだるさ、発熱などの強い症状」がある場合
- 「発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状」が続いている場合



津波のときあなたがとるべき避難行動は？



『家族防災会議』を行い、みんなの行動について確認しておきましょう。また、親戚や知人と連絡を取り合っておきましょう。※体温計、マスクを避難時の持ち物に追加しましょう。

問い合わせ先 三沢市防災管理課災害対策係 0176-53-5111 (内線 253)

広告

サービス付き高齢者向け住宅

悠楽の里

ゆ う ら く の さ と

快適で楽しい人生を！

〒033-0001 三沢市中央町4丁目1-2 **内覧会開催中** ☎ 0176-53-5400



チャンネルガイド 7月



お家で絶景のんびりと癒される清涼スポット特集

県内外の自然がたっぷり感じられる映像をお届けします。美しい緑と清らかな水が織りなす自然を満喫してみてください。

初回放送 7月18日(土) 13時

三沢メモリーズ

七夕まつり

今年開催が中止となった「七夕まつり」思い出に残る、過去の七夕まつりを振り返ります。

初回放送 7月11日(土) 11時

寺山修司をよむ

寺山修司記念館 館長 佐々木英明氏朗読「第二章 空」

初回放送 7月25日(土) 13時

三沢の歴史を知る

～3万年間の流れ～ Vol.2「縄文時代」

初回放送 7月26日(日) 11時

～普段とは違う視点から Vol.2～

アナザーアイ

普段は見られない映像や美しい映像など 幻想的な表現動画をお届けします。

初回放送 7月18日(土) 11時

いきいき健康教室

テレビを見ながら簡単にできる 健康体操を中心にお届けします。

放送日程 毎週 月～金 10時45分

マックテレビ映像アルバム

三沢市民文化祭 合唱祭 2部構成	第一部 初回放送 7月6日(月) 11時
市内の合唱サークルが一堂に会し歌声を披露。美しいハーモニーを2部構成でお届けします。(平成11年放送)	第二部 初回放送 7月6日(月) 20時
三沢まつりお通り(山車夜間合同運行)	初回放送 7月20日(月) 11時
ライトアップされた山車が運行していく夜間合同運行。昨年の熱気を取り戻します。(令和元年放送)	
子どもバラエティ トキメキ応援隊	初回放送 7月20日(月) 20時
市内小中学校の行事や子供たちの日常に密着した番組。今回は5年前の小学校入学式や運動会などを特集した回を放送します。(平成27年放送)	
みさわ港まつり花火大会	初回放送 8月3日(月) 11時
三沢の夏の恒例行事の一つである港まつり花火大会。昨年の打ち上げ風景をもう一度振り返ります。(令和元年放送)	
MASSAN×BASHIRY LIVE	初回放送 8月3日(月) 20時
三沢出身のシンガーMASSANが6年前に行った凱旋ライブの模様をお届け。(平成26年放送)	

ニュース・情報番組もどうぞお役立て下さい

マックニュースライン	元気な三沢をお届けしています。毎日 19:00 (月～金)
週間マック	一週間のニュースをまとめて紹介します。毎週(土) 6:00
手話ニュース	手話付で一週間のニュースを紹介します。毎週(土) 7:00

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 51-1349 (三沢市国際交流教育センター内)

市からの
お知らせ

市職員採用試験案内

…… P19 をご覧ください ……

働くことに悩みを抱えている 若者の支援

「自分に合う仕事が見つからない」「働きたいけど自信がない」など、さまざまな悩みを抱えている方やそのご家族の方を対象に、就労や自立について相談（登録無料）を受け付けています。継続的な各種支援（セミナー・就労体験）などもしています。

時 10:00～18:00(月)～(土)
(日・祝日・年末年始は休み)

内 支援の流れ
…①相談受付②個別相談(キャリア相談)③各種支援④就職決定

対 15歳～49歳までの働くことに悩みを抱えている方およびそのご家族

問 はちのへ若者サポートステーション
① 0178-51-8582
② 0178-51-8583
※出張相談もしています。

教育・子育て

市からの
お知らせ

「夏休み宿題おたすけ塾」に参加しませんか？

…… P22 をご覧ください ……

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)の利用者負担額を利用年度の世帯や所得情報など最新の情報で再算定します。

この再算定で決定した利用者負担額は、9月1日から適用します。なお、再算定には所得情報が必要となります。令和2年1月1日現在で市に住民登録

① 62-5154 ② 62-9587

③ 039-2571

七戸町字蛇坂 55-8

※郵送による場合、封筒の表に「受験申込書」と朱書きし、簡易書留で郵送してください。

自衛官等募集

自衛官等の募集をしています。詳細はお問い合わせください。

内 ・防衛大学校生(一般)
・防衛医科大学校医学科学生
・防衛医科大学校看護学科学生
・航空学生
・一般曹候補生
・予備自衛官補(一般)
・予備自衛官補(技能)

問 自衛隊青森地方協力本部三沢募集案内所
① 53-1346

公共職業訓練「住宅建築施工科」9月期受講生募集

求職者の早期再就職に向けた無料職業訓練「住宅建築施工科」の受講生を募集します。(テキスト代などは別途要)

時 訓練期間
…9月8日(火)～令和3年3月2日(火)

場 ポリテクセンター青森八戸実習場

内 木造住宅の施工に関する知識や技能の習得(建築CAD、構造部材の加工組み立て、内外装施工、測量技術など)

対 ハローワークに求職の申し込みをしている人

定受問 15人
7月17日(金)～8月21日(金)
ハローワーク三沢
① 53-4178

訓練見学説明会(参加無料)

時 7月29日(水)、8月6日(木)
10:00～12:00

場 八戸実習場(八戸市類家 2-7-40)

問 青森職業能力開発促進センター八戸実習場
① 0178-73-5535

市からの
お知らせ

熱中症にいつそうの注意を！

今年の夏は、新型コロナウイルスによるマスクの着用のため、熱中症のリスクが例年以上に高まることが予想されます。特に高齢者、子ども、障がいのある方は十分注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)にならないよう注意しながら、今年の夏を乗り切りましょう。

問 介護福祉課包括支援係
① 51-8773

求職

上北地方教育・福祉事務組合職員募集

上北地方教育・福祉事務組合職員を募集します。

時 一次試験(教養試験・クレペリン精神検査など)
…9月20日(日)
※日程は予定であり、詳細は、後日受験申込者へ直接通知します。
二次試験(小論文・面接試験など)
…一次試験合格者へ試験日時などを通知します。

内 必要書類
①履歴書(市販の履歴書にて提出してください)
②卒業証明書(卒業見込み証明書)および成績証明書
③有資格者は資格免許証の写し

対 平成2年4月2日以降に生まれ、高校卒業以上または高校卒業見込みの方。
初級一般行政職：5人程度
7月28日(火)までに下記申し込み先へ提出してください。
※郵送による場合は、7月28日までの消印があるものに限り有効。
※受付時間は8:30～17:00(土日祝日は除く)

問 上北地方教育・福祉事務組合事務局庶務課

医療・健康

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
7月30日(木)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
7月31日(金)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
8月7日(金)10:00～12:00
「三沢市における精神保健の現状と対策」

場内 保健相談センター
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)

定受問 15人
7月27日(月)までにお電話でお申し込みください。
健康推進課健康推進係
① 57-0707

市からの
お知らせ

普通救命講習会

成人の心肺蘇生法やAEDの使用法、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)。
※マスクの着用をお願いします。

時 7月11日(土)9:00～12:00

場 消防本部2階講堂(駐車場は庁舎北側訓練塔敷地内にあります。)

定申問 20人(先着順)
お電話でお申し込みください。
消防署救急係
① 54-4212(内線217)

～情報検索 アイアール～



さまざまな情報を分野ごとにお知らせ

▶「医療・健康」「求職」などと、情報を五十音順のグループに分けてお知らせします。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30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。

市からの
お知らせ

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

New

左のマークの記事は、新しく始まった企画や事業などのお知らせです。

お土産・ご贈答に、三沢ブランド 特産品認定商品をご利用ください

市では、知名度向上と地域活性化、特産品のさらなる販路拡大を目指し、地域資源や特性を活かした魅力ある商品を「三沢ブランド特産品」として認定しました。そしてこの度、さらにお手軽にご利用いただけるよう、観光協会と協力し、自動販売機による販売とギフトセットの受付・販売を始めました。お土産に、ご贈答に、どうぞご利用ください。

【三沢ブランド特産品 自動販売機】

三沢ブランド特産品認定商品（一部を除く）を自動販売機で購入できます。



9月30日までのキャンペーンとして、販売者のフォトメッセージカードが付属します。

時 利用可能時間

…7:00～20:00

場 三沢駅前交流プラザ「みーくる」2F 地場産品紹介スペース内

問 産業観光課地産販売推進係
(内線 522)

【三沢を贈りたい 食べてねギフト】

三沢ブランド特産品認定商品（一部を除く）を詰め合わせたギフトセットです。令和3年3月21日までのキャンペーンとして、送料は無料です。

- ①三沢のまんぷくセット (7品) …3,500円 (税込)
- ②海と大地の恵みセット (3品) …1,800円 (税込)
- ③贅沢ディナーセット (3品) …1,800円 (税込)
- ④おつまみセット (4品) …1,800円 (税込)

※詳細は、観光協会のウェブサイトをご覧ください。



問 観光協会
① 59-2311
② <http://kite-misawa.com/>

定受 30人 (先着順)
7月22日(木)までに市または県へ応募ください。応募方法などはウェブへ。[青森県創業・起業の支援](#)

申 産業観光課産業支援係
(内線 281)

飲食店応援キャンペーンを実施します

県では、新型コロナウイルスの影響を受けている県内飲食店の需要回復のための誘客促進と併せて、県産農林水産物の利用拡大を図るキャンペーンを実施します。キャンペーンに参加する県内飲食店を利用し、500円(税込)を一口として応募すると、抽選で1,000人に県産品が当たります。

時内 7月1日(木)～8月31日(月)

①各参加店舗に掲示するポスター等のQRコードまたはHP「青森のうまいものたち」の応募フォームに必要事項を入力し、参加店のレシート画像を添付して送信。

②官製ハガキに、氏名・住所・電話番号を記入の上、レシートを貼付して青森県総合販売戦略課へ郵送。

※産品の発送は、キャンペーン終了後、1か月以内を予定。

「飲食店応援キャンペーン」参加店を募集します

対 県産農林水産物や県内企業が製造している加工品を利用した料理、または「あおもり食のエリア」登録料理（三沢ほっき丼・三沢パイカ料理）を提供している県内店舗で、キャンペーンの趣旨に賛同する店舗。

※キャンペーン参加店舗は、県からポスター・チラシ・ステッカーを送付するほか、HP「青森のうまいものたち」内参加店一覧に掲載。

問 青森県総合販売戦略課
① 017-734-9572

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。



時内 8月～令和3年3月
交通規制内容
…常時片側交互通行（夜間含む）

問 土木課建設係（内線 289）

産業・事業者

チェーンソーを使用して伐木等作業を行う方へのお知らせ

労働安全衛生規則の一部改正および安全衛生特別教育規程の一部が改正されました。そのため、チェーンソーによる伐木等の業務に関する特別教育修了者の方は、7月末日までに、伐木等の業務特別教育補講（2時間30分）を受けなければ、同年8月よりチェーンソーを使用する伐木等作業に就くことができなくなります。ご注意ください。

問 青森県木材協同組合
① <http://aomori-hiba.jp>
林業・木材製造業労働災害防止協会 青森県支部
① 017-739-8761

創業・起業支援制度説明会、 起業家座談会を開催します

県では、創業・起業支援制度の説明会と創業体験談を聞ける座談会を開催します。創業・起業に関心がある方、起業して間もない方におすすめです。

時 7月28日(火) (三沢会場)
支援制度説明会
16:00～17:00
起業家座談会
17:00～18:00

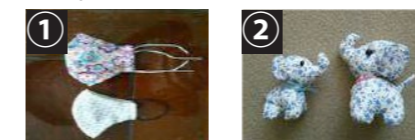
場 三沢会場：総合社会福祉センター2階多目的ホール1・2

ハンドメイド体験のお知らせ

作品作りを体験してみませんか？7月19日(日)、20日(月)には展示会も開催します。

①手作りマスク2種類
②ぞうの親子

※毎週(木)(金)(土) (10:00～15:00)は裂き織体験も実施しています。ご都合の良い時間に合わせて行いますのでぜひご応募ください。



時 ① 7月9日(木)
② 7月16日(木)

午前の部：10:00～12:00
午後の部：13:00～15:00

場定料問 桂温泉となりの古民家
各回5人 (先着順)
① 800円 ② 1,000円
ハンドメイドサークル
代表 馬場
① 080-3145-4071

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？

時場内 11月7日(土)、8日(日)
公会堂
募集作品
…美術・文芸

対 市内在住の個人、団体所属の方または三沢市文化協会会員の方

受 募集締切
…8月10日(月)(祝)

問 公会堂 ① 53-8711

交通

岡三沢・下田線舗装補修工事による交通規制のお知らせ

市道岡三沢・下田線と市道46号線交差点（ドコモショップ三沢支店）から、南側約250m（たなべ歯科付近）の区間を交通規制します。ご不便をおかけしま

講座・趣味娯楽・体験

オンライン語学講座

一歩進んだコミュニケーションを望んでいる方におすすめ！実際に使える英語が学べるオンライン講座です。（ウェブ会議システム『ZOOM』を利用します）

時 昼の部
…7月8,15,22,29日(木)
10:30～11:30

夜の部
…7月6,13,20,27日(月)
19:00～20:00

料受 いずれも全4回/2,000円
7月1日(木)までにメールでお申し込みください。（希望する講座名、氏名、連絡先電話番号）
※お持ちのパソコンやスマートフォンなどに無料アプリ『ZOOM』をインストールする必要があります。
※受講料は、申し込み後、講座初日までに現金でお支払いください。受講者の事情により欠席したときや途中で受講をやめた場合は返金できません。
※日程や講師が変更になる場合があります。



問 みさわ国際交流協会
② misawa.mia@outlook.jp

市民大学（第3講座）

「大人のためのお金と生活の知恵」
大人のライフスタイルや価値観は多様です。大人が身に付けたいお金と生活の知恵についてご紹介します。

時場内 7月11日(土) 14:00～15:30
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
中田 鶴子 氏

問 公会堂 ① 53-8711

があり、まだ申告がお済みでない方は申告をお願いします。

※令和2年1月1日現在、市に住民登録がなかった方は、前住所地から「令和2年度所得課税証明書」を取り寄せてください。

※保護者が外国人の方で基地内勤務の場合は「2019年W-2」または「平成31年(令和元年)分の給与明細等」の提出をお願いします。

受 申告・課税証明書の提出期限
…8月14日(金)

問 子育て支援課児童係
(内線 385)

ひとり親家庭等医療費受給資格証の更新を忘れずに

新型コロナウイルス対策のため、ひとり親家庭等医療費の更新申請は可能な限り、郵送での提出をお願いします。郵送更新の場合は、更新認定され次第、新しい受給者資格証を郵送します。窓口申請の場合は、混雑が見込まれる週明けの月曜日や月末をなるべくお避けください。

対 ①ひとり親家庭の父または母および児童
②父母のいない児童
※そのほか所得制限があります。詳細はお問い合わせください。

内 必要書類
①更新申請書等（7月上旬に郵送します）
②受給資格者全員分の健康保険証のコピー
③三沢市ひとり親家庭等医療費受給資格証
④印鑑（認印可）

※令和2年1月1日現在、市に住民登録がない場合、前住所地の「令和元年度所得課税証明書」が必要。

※現在、資格証をお持ちでない方の申請も、随時受け付けています。

問 三沢キッズセンターそらいえ内
子育て支援課① 51-4431
② 幸町1丁目7-7

新型コロナウイルスによる傷病手当金の支給のお知らせ

国民健康保険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、傷病手当金の支給をします。

【一日当たりの支給額*】

直近3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日あたりの支給額は上限30,887円（令和2年3月現在基準）（標準報酬月額等級の最高等級の標準報酬月額の1/30に相当する金額の2/3に相当する額）

対 適用期間
令和2年1月1日～9月30日
問 国保年金課④番窓口（内線298）

出張年金相談のお知らせ

八戸年金事務所では年金の出張相談を実施しています。ぜひご利用ください。

時 8月20日、10月15日（第3木曜日）

12月23日、令和3年2月24日（第4水曜日）

午前受付：10:00～12:00
午後受付：13:00～15:00

※相談は午前8人、午後12人の予約制のため、原則として予約以外の方は受付出来ません。

※予約は相談日の1か月前から受け付けています。詳細はお問い合わせください。

場 三沢市役所別館4階第一研修室（ただし、相談日によっては場所の変更あり）

問 八戸年金事務所お客様相談室 ①0178-44-1742
受付時間 8:30～17:15
※土日祝日、12月29日から1月3日を除きます。

木造住宅の耐震診断を支援します

昭和56年5月31日以前に建築された戸建て住宅で、2階以下の木造住宅（※1）を対象に、耐震診断の希望者を募集します。ぜひこの機会に、ご自宅の耐震性能をご確認ください。 ※詳細はお問い合わせください。

内 1戸あたり自己負担額11千円～（※2）（残りの13.6万円を市で負担）
募集戸数 8戸
定 受 …7月1日（水）～9月30日（水）
建築住宅課で配布または市ウェブサイトに掲載する申込書に必要事項を記入し、提出してください。

※1：対象となる住宅には要件があります。

※2：建物の延床面積が200㎡を超える場合、自己負担が割増しになります。

問 建築住宅課営繕係（内線261）

ハートフル補償制度のお知らせ

市民が公益的かつ計画性のある社会貢献活動中に発生した事故を保証する制度です。事前加入手続きの必要はなく、事後報告・申請による手続きとなります。市民が安心して市民活動に参加し、市民協働のまちづくりの推進を目的とするものです。

時 保険期間 …6月1日～翌年6月1日

対 対象者
…市民を主体とした市民活動団体、町内会、個人対象となる市民活動
…まちづくり活動やボランティア活動、町内会による環境整備といった公益的な市民活動

料 保険料 …市が全額負担

問 広報広聴課市民協働推進係（内線345,215）

木造住宅耐震改修および建替支援事業への希望者を募集

市では、下記に該当する木造住宅の耐震改修および建替え希望の方を支援します。

- ①耐震診断（三沢市木造住宅耐震診断支援事業）の結果、上部構造評点が1.0未満と評価された住宅
 - ②上記の耐震診断以降、増改築されていない住宅
 - ③現に居住の用に供している住宅
- ※詳細はお問い合わせください。

内 補助対象事業費23%を補助します。ただし、上限は83万8千円です。

定 募集戸数
1戸（申込多数の場合は抽選）

受 …7月1日（水）～8月31日（月）
建築住宅課で配布または市ウェブサイトに掲載する申込書に必要事項を記入し、提出してください。
※スケジュールの都合上、本募集と「木造住宅耐震診断支援事業」の同時申し込みはできません。



問 建築住宅課営繕係（内線261）

自筆証書遺言の保管制度

あなたの大切な遺言書を法務局が保管することができる制度が開始されます。自筆証書遺言書は、これまでは自宅等で保管することしかできませんでした。が、法務局でも保管できるようになります。詳細は法務省ウェブサイトまたは最寄りの法務局までお問い合わせください。

時 7月10日（金）から
問 青森地方方法務局十和田支局 ①23-2424（ガイダンス：3番）
② http://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html

『戦没者等の遺族に対する特別弔慰金』のお知らせ

第11回戦没者等の遺族に対する特別弔慰金（額面25万円、5年償還）記名国債が発行されます。

対 戦没者死亡当時のご遺族で、令和2年4月1日において公務扶助料や遺族年金等を受ける方がいない場合、次の順番で先になるご遺族1人に支給します。

1. 前回弔慰金の受給権者を取得した方
2. 戦没者等の子
3. 戦没者等の①孫 ②兄弟姉妹（条件により、順番が入れ替わります。）
4. 上記1から3以外の戦没者等の三親等内の親族（甥、姪等）

（戦没者等の死亡日まで1年以上生計関係を有していた方に限ります。）
※来庁される前に生活安全課生活係にお電話ください。
問 生活安全課生活係（内線313）

夏の交通安全県民運動

夏期は、子どもや高齢者の交通事故、自動車利用中の交通事故、飲酒運転による交通事故が多く発生しています。交通ルールをしっかりと守りましょう。私たち一人ひとりが道路の安全な通行を心がけ、悲惨な交通事故をなくしましょう。

- 内** 運動の重点
- ①子どもをはじめとする歩行者の安全の確保
 - ②高齢運転者等の安全運転の励行
 - ③自転車の安全利用促進
 - ④全ての座席のシートベルトとチャイルドシート
 - ⑤飲酒・暴走運転の根絶
- 問** 生活安全課安全係（内線316）

新型コロナウイルスによる給付金を装った詐欺に注意

新型コロナウイルスに関連した相談が、全国の消費生活センターなどに寄せられています。

特別定額給付金等の手続きに関して、行政・公的機関、金融機関の職員が訪問し、通帳やキャッシュカードを預かったり、電話やメール・SMSで個人情報や暗証番号を聞き出したりすることは絶対にありません。行政から委託されたという業者などからの電話や訪問、メール・SMSなどには反応せず、個人情報は教えないようにしましょう。今後、新たな手口が現れる可能性があります。根拠のないうわさなどに惑わされずに正確な情報に基づいて冷静に対応することが大切です。

少しでもおかしいと感じた場合やトラブルに遭ったときは、一人で悩まず、早めに消費生活センターへご相談ください。



問 消費生活センター
〔市役所生活安全課内〕
① 53-5350
受付時間 8:30～16:30
（土、日、祝日、年末年始除く）
消費者ホットライン ① 188

漁港をきれいに利用しましょう

三沢漁港では、一部の心ない人による「ごみ」の不法投棄が見られます。不法投棄は景観を損ねるのはもちろん、水質や土壌の汚染など環境への影響が心配されます。
みんなが快適に利用できるよう「ごみ」の不法投棄は絶対にやめましょう。

問 三八地域県民局地域農林水産部
三八地方漁港漁場整備事務所 ①0178-21-1077

県外ナンバーの変更手続きのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大を恐れ、県外ナンバーの車両に厳しい目が向けられているとの報道があります。また、「他県ナンバーですが県内在住者です」といった車両用マグネットも販売されているようですが、車検証に記載されている「住所」や「使用の本拠の位置」に変更があったときは、道路運送車両法によりその変更手続きを行わなければならないので、そのまま使い続けると罰則も設けられています。例えば、他県から単身赴任等で引っ越してきて住民票には異動がない場合でも、通勤に限らず、買い物や観光をするなど、主に青森県内で使うのであれば手続きが必要です。

手続きをお忘れの方は、申請していただきますようお願いいたします。

問 東北運輸局青森運輸支局 ①050-5540-2008
八戸自動車検査登録事務所 ①050-5540-2009
青森運輸支局ウェブサイト ② http://www.tb/mlit.go.jp/tohoku/am/am-index.htm

花遊び・花火による火災に注意

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

- 注意ポイント**
- ・子どもだけを残して外出しない。
 - ・子どもだけで火を扱わない。
 - ・気象条件を考え、風の強いときは花火などをしない。
 - ・火災の恐ろしさ、火の取り扱い方法を子どもたちにきちんと教える。

問 消防本部予防課 ①54-4279

三沢市職員採用試験案内

令和3年4月1日以降採用市職員の試験職種および受験資格などをお知らせします。

試験職種	採用予定人員	受験資格
一般事務(大卒)	7人程度	平成3年4月2日以降に生まれた者で大学を卒業した者(卒業見込者を含む)
一般技術(土木・建築・電気)(大卒)	若干名	平成3年4月2日以降に生まれた者で大学において土木・建築・電気のいずれかの技術課程を修めて卒業した者(卒業見込者を含む)
消防士(大卒)	若干名	平成3年4月2日以降に生まれた者で大学を卒業した者(卒業見込者を含む)
薬剤師	3人程度	昭和56年4月2日以降に生まれた者で薬剤師の免許を有する者(取得見込者を含む)
診療放射線技師	若干名	昭和56年4月2日以降に生まれた者で診療放射線技師の免許を有する者(取得見込者を含む)
助産師または看護師	15人程度	昭和56年4月2日以降に生まれた者で助産師または看護師の免許を有する者(取得見込者を含む)

※上記にある「卒業見込者」とは、令和3年3月末までに卒業見込の者。また、「取得見込者」とは、令和3年5月末までに資格取得見込の者

※一般事務(短大・高卒)、一般事務(社会教育主事)、一般事務(身体障害者)、一般技術(短大・高卒)(土木・建築・電気)、一般事務(社会人経験者)、一般技術(社会人経験者)(土木・建築)、消防士(短大・高卒)の試験案内については、広報みさわ8月号に掲載する予定です。

試験日および試験の種類

試験月日	試験の種類
9月20日(日)	<ul style="list-style-type: none"> 教養試験(一般事務、一般技術、消防士、薬剤師、診療放射線技師) 専門試験(一般技術) 事務適性検査(一般事務) 消防適性検査(消防士) 看護師適性検査(助産師または看護師)
9月19日(土)～21日(月)のうち市が指定する日	面接試験(全職種)

試験会場

市役所会議室、総合社会福祉センター、三沢病院会議室 ほか

書類請求申込

7月1日(水)から以下の申し込み先で配布する採用試験受験申込書などに必要事項を記入の上、お申し込みください。申込書は市ウェブサイトからダウンロードすることもできます。また、請求と申し込みは郵送による対応も可能です。

申込受付期間

7月20日(月)～8月17日(月) 8:15～17:00(土・日・祝日は除く)

※新型コロナウイルスの影響により、試験日および試験会場を変更する場合があります。その場合は、申込者へ書面などでお知らせするほか、市ウェブサイトでもお知らせします。

書類請求・申し込み先と問い合わせ先 (※書類請求の際は、必ず希望する職種をお知らせください)

【一般事務、一般技術、消防士】について…

市役所 総務部総務課人事管理係 (☎ 53-5111 内線 207・208)

〒033-8666 三沢市桜町一丁目1-38

【薬剤師、診療放射線技師、助産師または看護師】について…

三沢病院 管理課庶務会計係 (☎ 53-2161 内線 2122)

〒033-0022 三沢市大字三沢字堀口164-65

その他

市の人口と世帯数

5月末現在

区分	人口・世帯数
男	19,429人 (+7人)
女	19,799人 (-7人)
総数	39,228人 (0人)
世帯数	19,344世帯(+6世帯)

()内は先月比の数

問 市民課窓口係(内線235)

滝の沢市民プールを休館します

施設の老朽化が著しく安全に施設運営を行うことが困難なため、今年度、滝の沢市民プールを休館いたします。

問 市民スポーツ課スポーツ係(内線372,373)

三沢ビードルビーチの開設中止のお知らせ

今年度の三沢ビードルビーチは、新型コロナウイルスの影響により、開設を中止します。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解のほどよろしくお祈いします。

問 水産振興課水産振興係(内線513)

武道館改修工事完了のお知らせ

内装工事のため1年間休館していた武道館の改修工事が完了したことをお知らせします。また、4月から再開予定でありましたが、新型コロナウイルス対策のため5月20日(木)から再開したことを併せてお知らせします。※特定防衛施設周辺環境整備調整交付金事業で整備されています。

問 市民スポーツ課スポーツ係(内線372,373)

労働保険の年度更新期間を8月31日まで延長します

新型コロナウイルスの影響を踏まえ、令和2年度の労働保険の年度更新期間を6月1日(月)～7月10日(金)から6月1日(月)～8月31日(月)に延長します。

なお、申告手続きは、来庁によることなく郵送、電子申請によりお願いします。

問 青森労働局総務部労働保険徴収室
① 017-734-4145
② https://jsite/mhlw.go.jp/aomoriroudoukyoku/newpage_00326.html

地域活動・ボランティア

チャレンジショップ「いこいえ」リニューアルのお知らせ

銀座商店会では、商店街の賑わい創出を目的に『いこいの家』(小橋製菓となり)でチャレンジショップ「いこいえ」を運営しており、このたび、体制を新たにリニューアルオープンいたしましたのでお知らせします。

リサイクル品のフリーマーケット、ハンドメイド作品の展示販売、加工品を販売しており、各種ワークショップも随時開催中。キッズスペースも併設していますので、マスクなどの感染症対策のうえ、ぜひお越しください。また、現在、出店者も募集しています。興味がある方はご連絡ください。



時 10:30～14:00
(土日祝日は休業、いこいの家は16:00まで利用可)

場 中央町3-11-5
問 いこいの家 ① 52-4447

福祉

… ありません …

税・保険料



新型コロナウイルスによる減免のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により、次のような理由で国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の納付が一時的に困難となった方は、申請することにより徴収猶予および減免となる場合がありますので、国保年金課または介護福祉課までご相談ください。

- 対
- ① 新型コロナウイルスにより、主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った場合
 - ② 新型コロナウイルスの影響により、主たる生計維持者の事業収入等の減少額が前年の当該事業収入等の額の10分の3以上見込まれる場合(前年の合計所得金額により減免の対象にならない場合があります)

問 国民健康保険税、後期高齢者医療保険料について
国保年金課保険税係(内線239)
国保年金課高齢者医療係(内線240)
介護保険料について
介護福祉課介護保険係
① 51-8773

国民健康保険税賦課限度額引き上げおよび低所得者に係る保険料軽減の拡充

… P20 をご覧ください …

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

… P21 をご覧ください …

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

1. 「限度額適用・標準負担額減額認定証」 および「限度額適用認定証」の更新

被保険者で住民税非課税世帯の方は、医療機関の窓口で「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すると、一つの医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなり、入院時には食事代が減額されます。

また、被保険者で同じ世帯に住民税課税所得金額が145万円以上690万円未満の被保険者がいる方は、医療機関の窓口で「限度額適用認定証」を提示すると、一つの医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなります。

現在、これらの認定証を交付されている方で、所得状況などによって引き続き認定される方には、8月から使用する新しい認定証を郵送します。更新の手続きの必要はありません。

新たにこれらの認定証の交付を希望する方は、被保険者証と印鑑、個人番号がわかるもの（通知カードまたは個人カード）を持参の上、市町村窓口で手続きしてください。

2. 保険料について

(1) 令和2・3年度保険料について

保険料算定のもととなる保険料率（均等割額・所得割額）は、青森県後期高齢者医療広域連合において2年ごとに見直しが行われます。医療費の増加や現役世代人口の減少が見込まれることに伴い、令和2・3年度の保険料率は次のとおりとなります。

平成30・令和元年度		→	令和2・3年度	
均等割額 〔被保険者全員が納める額〕	40,514円		44,400円	
所得割額 〔所得に応じて収める額〕	7.41%	8.30%		

○保険料の計算式

均等割額	+	所得割額 基礎控除後の所得（※1）×8.30%
= 年間保険料 (100円未満は切り捨て、賦課税限度額は64万円)		

※1：基礎控除後の所得とは、前年の総所得金額等から基礎控除額（33万円）を差し引いた額です。

(2) 令和2年度保険料の軽減措置について

○所得が低い方の軽減

同一世帯内の被保険者および世帯主の所得額の合計に応じて、均等割額の軽減が受けられます。令和2年度は次のとおりとなります。

令和元年度		→	令和2年度	
世帯所得額の合計	軽減割合		世帯所得額の合計	軽減割合
33万円以下	8.5割	33万円以下	7.75割	
33万円以下かつ被保険者全員の年金収入が年額80万円以下（その他の各種所得がない）	8割	33万円以下かつ被保険者全員の年金収入が年額80万円以下（その他の各種所得がない）	7割	
33万円+（28万円×被保険者の数）以下	5割	33万円+（28.5万円×被保険者の数）以下	5割	
33万円+（51万円×被保険者の数）以下	2割	33万円+（52万円×被保険者の数）以下	2割	

○被用者保険の被扶養者であった方の軽減

後期高齢者医療に加入してから2年間は、均等割額が5割軽減されます。所得割額の負担はありません。

※被用者保険とは、全国健康保険協会管掌健康保険、船員保険、健康保険組合、共済組合などです。

※元被扶養者であっても、世帯の所得が低い方は、より高い均等割の軽減（7.75割軽減、7割軽減）が受けられます。

3. 保険料の減免等について

災害により住宅などに著しく損害を受けた場合や、特別な事情により世帯主などの収入が著しく減少した場合は、保険料の減免などが認められることがありますので、ご相談ください。

問い合わせ先 国保年金課高齢者医療係（内線240）

国民健康保険税賦課限度額引き上げおよび低所得者に係る保険税軽減の拡充

令和2年度の税制改正に伴い、国民健康保険税賦課限度額および保険税軽減措置の拡充は次のように改正となります。

低所得者の軽減

同一世帯内の被保険者およびその世帯の世帯主の所得を合わせた合計所得に応じて次のとおり「均等割額」と「平等割」を軽減します。（太枠部分が拡大しました）

世帯の所得額の合計	軽減割合
総所得額が33万円以下	7割
33万円+28万5千円×（被保険者数+特定同一世帯所属者数×1）以下×2	5割
33万円+52万円×（被保険者数+特定同一世帯所属者数×1）以下×3	2割

*1 特定同一世帯所属者数とは、後期高齢者医療制度の適用により国保の資格を喪失された方で、喪失日以降も継続して同一の世帯に所属する方です。

*2 拡充前：33万円+28万円×（被保険者数+特定同一世帯所属者数）以下

*3 拡充前：33万円+51万円×（被保険者数+特定同一世帯所属者数）以下

賦課限度額引き上げ（太枠部分が引上げ）

賦課限度額	変更前	変更後
医療保険分	61万円	63万円
後期高齢者支援金分	19万円	変更なし
介護保険分	16万円	17万円

これにより、一世帯当たりの賦課限度額も、96万円から99万円に引き上げになります。

軽減は所得申告が行われていない世帯には適用されませんので、所得がない場合でも申告をしていただく必要があります。年金収入のみの方は申告不要です。

問い合わせ先 国保年金課保険税係（内線239）

広告

法律相談は弁護士会へ

今すぐあなたの助けになりたい

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

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

地元弁護士の迅速相談

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)

広告

広告

青森県立三沢航空科学館企画展

菅野泰紀 鉛筆画の世界

7月21日(火) - 10月25日(日)

会場：格納庫 零戦展示会場 9:30 - 16:30
※零戦展示いよいよ11月8日(日)まで!
青森県立三沢航空科学館 TEL:0176-50-7777

広告



食改食堂

四季食彩

— 食生活改善推進委員会おすすめレシピ —

スタミナ冷やしそばと棒棒鶏



夏バテで食欲がなくなってきたときこそ、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。口当たりの良い栄養満点の冷やしそばとさっぱりした棒棒鶏でスタミナUP!

棒棒鶏

▶材料 (鶏肉1枚分)

鶏胸肉	1枚	酒	大さじ2
長ねぎ(青い部分)	10cm	きゅうり	1本
生姜	1かけ	トマト	1個
		長ねぎ	10cm

・タレの材料

鶏の煮汁	大さじ2	白ごま	大さじ2
しょうゆ	大さじ2	砂糖	大さじ1~2
ごま油	大さじ2	豆板醤	お好みで

▶作り方

- 鍋に鶏胸肉がかぶるくらいの水を入れ、長ねぎ(青い部分)とスライスした生姜、酒を加え、中火で加熱する。沸騰したら5分程度ゆでて蓋をし、火を止めてそのまま冷ます。冷めたら食べやすい大きさに手でさく。
- きゅうりは千切り、トマトは薄くし切り、または大きければ半分に切って5mm程度の薄切りにする。長ねぎはみじん切りする。
- タレの材料を混ぜる。
- 皿にきゅうりとトマトを並べる。その上に①をのせ、②の長ねぎを散らして③をかける。お好みで市販のごまだれ等もおすすめ。

○スタミナ冷やしそば

▶材料 (5人分)

そば	2束
長芋	約20cm
納豆	2パック
卵	5個(人数分)
花かつお	2袋(小袋のもの)
きざみ海苔	適量

▶作り方

- 沸騰したお湯でそばをお好みの固さにゆで、冷水にとる。
- 長芋はすりおろし、納豆は混ぜておく。卵は卵白を取り除く。
- ①の水けを切って、深めに皿に盛り、長芋、納豆、花かつおを放射状に盛り付ける。真ん中にくぼみを作り、黄身をのせ、海苔を散らし、お好みのつゆをかける。

市からのお知らせ

「夏休み宿題おたすけ塾」に参加しませんか？

自宅では集中して作品が作れない…。ひとりだとやる気がでない…。こんな児童にピッタリ！絵画や習字、ドリルなどの夏休み課題をお手伝いします。三沢市の小学校に通っている児童が対象です。

○習字教室 (対象：3～6学年)

日時：【3・4学年】7月27日(月)・28日(火) 14:00～16:00
【5・6学年】7月30日(木)・31日(金) 14:00～16:00

場所：市役所本館4階 大会議室

持ち物：夏休み作品募集一覧、書道道具一式、半紙、飲み物

講師：山本和照氏、山本登美子氏 ※いずれか1日

○絵画・ポスター教室 (対象：全学年)

日時：8月4日(火) 14:00～16:00

場所：図書館3階 第1会議室

持ち物：夏休み作品募集一覧、水彩セットなどの画材、指定サイズの画用紙、飲み物

講師：中学校長 高橋喜美夫氏

○宿題サポート教室 (対象：5・6学年)

日時：7月29日(水)・8月5日(水) 14:00～16:00

場所：図書館3階 第1会議室

持ち物：ドリルの課題、国語辞典、理科社会の教科書、飲み物、筆記用具

講師：家庭教師のリンクス 代表 松村大介氏

申込方法

参加希望の児童は、7月1日(水)～7月8日(水)までに、必要事項(受講日、コース名、児童名、学校名、学年、連絡先電話番号、住所、保護者名)を明記の上、下記方法にてお申し込みください。

※電話申込は受け付けていません。

①FAX : 52-3963

②メール : msw_shougai@misawashi.aomori.jp

③郵送 : 〒033-8666 三沢市桜町1丁目1-38 三沢市教育委員会 生涯学習課宛

※新型コロナウイルス対策のため、各教室10人程度の募集となり、募集人数が多い場合は、抽選となります。抽選結果は郵送にてお知らせします。

※できるだけ多くの児童に参加していただくため、習字教室は1日限定とします。

問い合わせ先 教育委員会生涯学習課(内線369) 9:00～17:00(土日祝日を除く)

市民の皆さま、こんにちは。今月号からこちらのコーナーの中で、市政の動きや日常の出来事など、私の感じたこと、思ったことなどを皆さまに毎月情報発信してまいりたいと思っております。

今回は、記念すべき第1回目でもあり、面白い話題をお届けしたいところではありますが、市民の皆さまの「健康と安全」を最優先に考え、第1号は、新型コロナウイルス感染症対策について、紙面を用いて皆さまにお願ひしたいと思っております。今年に入り、世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症について、政府による緊急事態宣言が発令されておりましたが、5月25日すべての都道府県において宣言が解除され、全国的に新規感染症患者の発生が減少傾向となっております。市では、これまでも市民の皆さまに、「不要不急の外出自粛」や「密閉・密集・密接」のいわゆる3密の回避などをお願いしてまいりました。市民の皆さまのご理解とご協力に



市長室だより

No.1



▲庁舎窓口にて飛沫感染防止アクリル板を設置しています。

感謝申し上げます。しかし、油断は禁物です。感染症が確認される前の生活に戻すには少し時間が必要であり、私たちは、新型コロナウイルスと共存しながら生活していくことになりました。市民の皆さまには、これまで同様、「マスクの着用、手洗い・手指消毒」など一人ひとりの基本的な感染対策の継続と、人と人との距離の確保など「新しい生活様式」の実践をお願いいたします。また、これからの季節は気温が高くなってきましたので、こまめな水分補給などにより熱中症にも十分気を付けましょう。私も感染対策等を実践し、そして市民の皆さまが安心して幸せな生活を送ってもらうために一生懸命頑張っておりますので、よろしくお願ひいたします。

テイクアウトやデリバリーの情報をウェブサイトに掲載しています

店舗やメニューなど詳しい内容は、ウェブサイト「テイクアウト in とわだ」をご覧ください。

問 (一社) 十和田 奥入瀬観光機構
 ① 24-3006
 ② https://towada-takeout.com/



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。

※市立図書館は特定防衛施設周辺整備交付金事業の交付を受け、管理・運営をしています。

自宅で豆本を作ってみませんか？

100円ショップで用意できるもので、豆本が作成できます。7月22日(木)から、作り方を図書館ウェブサイトとカウンターで紹介します。

問 図書館 ① 53-6040

図書館 展示情報

- 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 …「たなばた」「うみのひ」「スポーツのひ」「やまのひ」
- 1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 …「江戸を知る」

問 図書館 ① 53-6040

図書館 今月の休館日

時 7月6日、20日、31日

問 図書館 ① 53-6040

三沢航空科学館 感染症対策のための対応のお知らせ

三沢航空科学館を安心してご利用いただけるよう、以下のとおり、ご協力をお願いします。○館内滞在人数を最大300人とします。また、館内の混雑状況により入館を制限することがあります。

- ご入館の際には必ずマスクの着用をお願いします。(持参できない方は、館内ミュージアムショップで購入ください)
 - 体温計測により37.5度を超える方の入館をお断りします。
 - 入館の際は手指のアルコール消毒をお願いします。(手に触れる展示物、展示装置、エレベーターを利用する場合は手指のアルコール消毒にご協力をお願いします)
 - 入館後は人との距離を可能な限り2m程度空けてください。
 - 当分の間、団体予約は受け付けません。
- ※発熱のある方、のどの痛みがある方、体調のすぐれない方は、入館をお控えください。

問 三沢航空科学館 ① 50-7777

7月23日

ミニ展示 ころころダンゴムシ

誰もが小さい頃に一度は手にとって遊んだことのあるダンゴムシ！実は意外な秘密があった！？食べて、走って、まるまって！そんなぼくたちを見に来てね♪ダンゴムシ迷路の実演もある…かも？

時 7月23日(木)～7月26日(日)
 場所 三沢航空科学館 YS-11 前
 高校生以上の方は別途入館券が必要。
 問 三沢航空科学館 ① 50-7777

8月4日

謎解き in 図書館

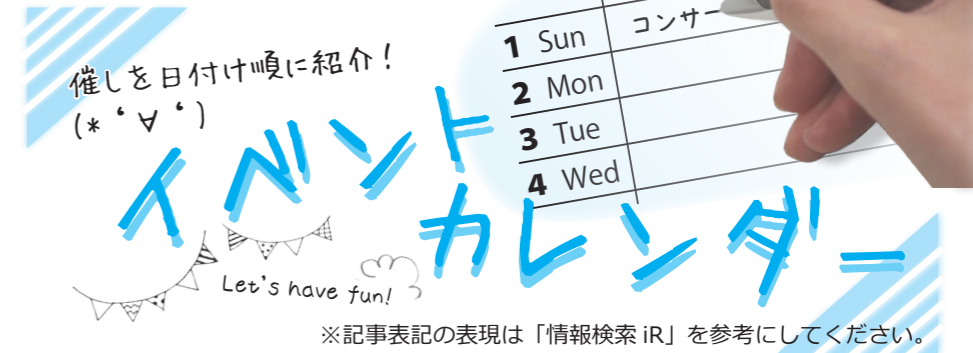
図書館の中を回って、謎解きに挑戦してみませんか？問題と解答用紙はカウンターでお渡しします。※新型コロナウイルス対策により、内容が変更になる場合があります。

時 8月4日(火)～7日(金)
 場所 受付：図書館カウンター
 小学生 ※グループでの参加はできません。親子での参加は可能です。
 問 図書館 ① 53-6040

図書館イベント「読み聞かせ」の中止のお知らせ

読み聞かせ(毎週木曜日)と語り聞かせ(語りの会 はまなす)は新型コロナウイルス対策のため中止します。

問 図書館 ① 53-6040



※記事表記の表現は「情報検索 iR」を参考にしてください。

7月4日

ワークショップ

内容は三沢航空科学館ウェブサイトでお知らせします。大人と一緒にきてね♪

時 7月4日(土)～7月31日(金)
 土日祝日、夏休みのみ
 予約時間：9:00～14:00
 作成時間：11:00～11:40
 14:00～14:40

場所 三沢航空科学館科学実験工房
 材料費が掛かります。高校生以上の方は別途入館券が必要になります。
 定 要予約4組(1組4人まで)
 問 三沢航空科学館 ① 50-7777

7月21日

企画展 菅野泰紀 鉛筆画の世界「肖像-序」

繊細かつ精緻でありながら、臨場感と躍動感あふれる作品たち。注目を集める孤高の鉛筆画家の代表作が三沢航空科学館に集結。

時 7月21日(火)～10月25日(日)
 9:30～16:30 (最終入場 16:00 まで)
 場 三沢航空科学館本館格納庫特設展示場
 料 入館料+特別展
 大人920円、高校生710円、小中学生100円、未就学児無料、年間パスポートをお持ちの一般・高校生320円
 問 三沢航空科学館 ① 50-7777

7月1日

サイエンスショー

内容は三沢航空科学館ウェブサイトでお知らせします。

時 7月1日(木)～7月31日(金)
 予約時間
 平日：9:00～14:00
 土日祝日：9:00～12:30 (夏休みは土日祝日の時間になります)
 開催時間
 平日：11:00～11:40
 14:00～14:40

土日祝日：12:30～13:10
 場所 三沢航空科学館科学実験工房
 高校生以上の方は別途入館券が必要になります。
 定 要予約4組(1組4人まで)
 問 三沢航空科学館 ① 50-7777

ひと休み この方言わかりますか？

▶ 問題『あずましい』の意味は？

ヒント：「この部屋広くてあずましいじゃ」などと使います。
 ・答えはこのページの欄外です。

scenes みさわ百景 collection



▲ みさわ七夕まつり (2015)

【主なイベントの中止・延期のお知らせ】

開催予定日	イベント名称	問い合わせ先	電話	中止/延期
7月19日	小川原湖水まつり	観光協会	59-2311	中止
7月24日 ～7月26日	みさわ七夕まつり	商工会	53-2175	中止
8月2日	寺山修司記念館フェスティバル 2020 夏	寺山修司記念館	59-3434	中止
8月20日 ～8月23日	三沢まつり	商工会	53-2175	中止
8月30日	みさわ港まつり	市役所水産振興課	53-5111 (内線 513)	中止
9月上旬	三沢基地航空祭	第3航空団基地司令部渉外室	53-4121	中止
9月下旬	あおもり 10 市大祭典 in みさわ	市役所産業観光課	53-5111 (内線 359)	中止

広告

毎日は嫌。長時間は嫌。でも少しは働きたい…。そんな、60歳以上の
「働きたい！」の「力」になります！

毎月、第2・第4水曜日、入会説明会を開催しています。お気軽にお電話ください！

問合せ先 公益社団法人 三沢市シルバー人材センター 三沢市千代田町四丁目140-369 新産業創造支援センター内 ☎：0176-51-2240
 公益社団法人 青森県シルバー人材センター連合会 青森市中央一丁目25-3 青森共栄火災ビル4階 ☎：017-732-5757

※航空科学館の状況は、航空科学館ウェブサイトでお知らせしています。なお、休館の場合は「大空ひろば」および「MISAWA ぐるっとバス」も休止します。



・この方言わかりますか？の答え▶心地よい、落ち着く

■休日救急診療（医科）

診療日	医療機関名	電話番号
7/ 5 (日)	ひぐちクリニック	50-1441
12 (日)	岡三沢診療所	50-1237
19 (日)	平山泰照皮膚科医院	53-1255
23 (木)	あおぞらクリニック	58-0909
24 (金)	得居泌尿器科医院	50-1333
26 (日)	このん医院	0178-56-8066
2 (日)	あいざわクリニック	58-7370
9 (日)	さいとう耳鼻咽喉科クリニック	50-1406

※受診には電話連絡が必要です。また、都合により当番医が変更となる場合があります。
※診療時間は9時から17時まで（※このん医院は9:30～17:00まで）。

■生活相談

区分	実施日	時間	場所	問い合わせ先
■法律相談（先着6名、1名30分）				
法律相談（法テラス青森主催）※1.※2	7月中再開予定	13:00 - 16:00	市民相談室（市役所1F）	法テラス青森 ① 050-3383-5552
法律相談（市主催）※1.※3	7/28	13:00 - 16:00	市民相談室（市役所1F）	広報広聴課 ① 53-5111（内線345）
法律相談（社会福祉協議会主催）※1.※3	7/14（電話相談や中止等変更の可能性あり）	13:00 - 16:00	社会福祉協議会	ふれあい相談所 ① 52-3270
■行政相談	7/13	9:30 - 12:00	市民相談室（市役所1F）	広報広聴課 ① 53-5111（内線345）
■人権・困りごと相談	7/9、7/22、8/6	9:30 - 15:00 （受付14:30まで）	そだなす館	人権・困り事相談所 ① 52-7083
■教育相談	（祝除く月～金）	8:15 - 16:15	国際交流教育センター	教育相談室 ① 53-6060
■警察安全相談		（随時）	三沢警察署	三沢警察署 ① 53-3145
■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 ① 017-722-1234
■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 ① 53-5350
■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	子育て支援課 ① 51-4431
■生活困窮相談	（祝除く月～金）	9:00 - 16:00	総合社会福祉センター	生活福祉課 ① 51-8770
■健康相談				
栄養相談、一般健康相談	（祝除く月～金）	8:30 - 16:30	—	① 57-0707
こころのケア相談（電話相談）※3	7/28	8:30 - 16:30	保健相談センター	健康推進課 ① 57-0029
こころのケア相談（面接）※1.※3	7/13	8:30 - 16:30	—	① 57-0029

※1：電話相談の場合であっても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。

■乳児・幼児の健康診査／両親学級

項目	実施日	備考
4か月児健康診査	—	
1歳6か月児健康診査	—	新型コロナウイルス対策のため乳児・幼児健診を延期しています。再開しましたら、対象者へ個別に通知します。ご確認ください。
2歳児 歯科健康診査	—	
3歳児 健康診査	—	
6～7か月児相談	—	① 57-0707 健康推進課
両親学級	個別対応	

※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	問い合わせ先
三沢地域子育て支援センター	（祝除く月～土）※5	東町一丁目 9-19 （チャリティー第二保育園内）	① 53-1176
ぴこりんパーク	（祝除く月～土）※5	美野原二丁目 12-19 （三沢第一幼稚園内）	① 53-7772
子育てサロン	（祝除く月～土）※5	幸町一丁目 7-7 （キッズセンターそらいえ内）	① 51-4434
みさわファミリー・サポート・センター	（祝除く月～土）※5	幸町一丁目 7-7 （キッズセンターそらいえ内）	① 51-4433
いちいすくすくルーム	（祝除く月～土）※5	春日台二丁目 154-71 （いちい幼稚園内）	① 53-7941

※5：相談日時はお問い合わせください。

簡単にメンタルヘルスチェック

■こころの体温計

<https://fishbowlindex.jp/misawa/>



認知症テストをしてみませんか？

■認知症簡易チェックサイト・これって認知症？

<http://fishbowlindex.net/misawan/>



三沢市子育て支援サイトが子育てをサポート

■ほきのすけの予防接種☆子育てナビ

<http://misawa.city-hc.jp/>



※広告情報は、三沢市が保証するものではありません。
市内企業を支援する視点でご活用ください。

お盆特別
大感謝祭

仏壇・仏具が
10%～40% OFF

7月19日から
8月15日まで

『ハートふる倶楽部』会員募集中！

— 葬祭・仏壇・仏具・神具・生花・盛籠 —
創業116年『安心と信頼』年中無休・24時間受付

株式会社 萬誠堂 中央町3-2-22
☎ 0176-53-2787

予告
とうてつ駅そば
三沢駅前店

8月初旬（予定）
オープン!!

オープン時にはトッピングの
『山菜』または『とろろ』を無料サービス

場所：駅前交流プラザみ〜くる 1階（犬落瀬字古間木355-2）

十和田観光電鉄株式会社 ☎ 0176-23-3131

三沢航空科学館

『零戦展』を見学すると
ポストカードが
もらえる！

先着
500人

・2種類のうちお好きな
1枚をプレゼント

青森県立三沢航空科学館 ☎ 0176-50-7777
場所：字北山158 WEB：https://www.kokukagakaku.jp/

広報みさわにクーポン広告を掲載してみませんか？

広報みさわでは、新型コロナウイルスの影響により売り上げが減ってしまった市内にあるお店や事業所などを対象に、無料でクーポン広告を掲載しています。
（掲載順の指定はできません。また、紙面の容量上、広告サイズ・デザインなどは掲載月によって変更する場合があります。一定のサイズ・デザインを確保したい場合は、有料広告をご利用ください）

※有料広告については、市ウェブサイト「ホーム」のバナー「広報みさわ」から「広報みさわへの記事・広告等の掲載依頼」をご覧ください。

クーポン生活

新型コロナウイルス
による
経済支援企画

ここで紹介する市内のお店を利用するとき『広報みさわを見た』と伝えるだけで、記載の特典を受けることができます。これを機会にいろいろなお店を利用してみたいはいかかですか。

勉強は必ずできるようになる!!

すべての子どもたちに **できた!** を実感。

▶ 中学2・3年生英検対策講座
と
▶ 中学3年生学習支援特別講座
— 理科・社会をはじめからもう1度 —
が今ならお得!

受講生募集

1コマ（50分）初級・中級
通常 1,600円 → **800円**

そのほか『2020 夏期講習』も実施!
7/22(水)～8/22(土) 中学：国社数理英／高校：国数英
小中高1対1／少人数制授業 ☎ 0176-52-3421
三沢国際学院 本町4-122-84 <https://misawa-ia.com/>

ひと休み あのととき三沢でなにが？

▶ 問題『平成9年7月27日』三沢でなにがあったでしょう？

ヒント：三沢に住んでいたことがある著名人に由来する施設がオープンしました。
・答えはこのページの欄外です。

クーポン広告の掲載申込はカンタン!

「クーポン生活掲載申込」と表記し、店舗情報や消費者への特典情報（割引やプレゼントなど）を画面でお持ちするか、Eメールで提出するだけ。（所定の申込書はありません）

申し込み・問い合わせ

三沢市広報広聴課 ☎ 0176-53-5111（内線214）
e-mail：msw_koho@misawashi.aomori.jp



小川原湖

みんなの 伝言板

読者投稿
掲載ページ



アヒルさんで湖拓大中♪

スギモン



みんなの伝言板は、読者のみなさんの投稿を掲載しています。ご応募お待ちしております。

三沢市役所 広報広聴課
電話：0176-53-5111 (内 214)
e-mail：msw_koho@misawashi.aomori.jp

以前三沢に住んでいました。これは、招き猫で有名な東京の豪徳寺です。みんなに良いことがありますように!

きめつの八重歯

みんなの伝言板の申し込みは・・・
「みんなの伝言板掲載申込」と表記し、写真とコメント、ペンネームを書面かEメールで提出するだけ！（所定の申込様式はありません）
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。

今月の COVER

細谷おらほの寺子屋

今月の表紙の写真は「地域の力で介護予防！」で紹介した細谷おらほの寺子屋の参加者が、ボッチャを楽しんでいる場面です。新型コロナウイルスの影響でしばらく活動を控えていましたが、6月から活動を再開。密にならないよう工夫し、楽しんでいました。細谷町内会はおらほの寺子屋以外の町内会活動にも力を入れており、盆踊りや縁日など、地域全体で楽しめるイベントを続けています。また、最近は町内の情報をアプリで見られるようにするなど、さまざまな試みをしています。



発行 三沢市役所 編集 広報広聴課
〒033-8666 青森県三沢市桜町1-1-38
TEL 0176-53-5111/FAX 52-5655
「広報みさわ」は毎月1回、月初めに発行。取り上げてほしい話題など、皆さんからの情報をお待ちしています。ご連絡は広報広聴課まで。

Eメール msw_koho@misawashi.aomori.jp
ウェブサイト https://www.city.misawashi.jp/
フェイスブック https://www.facebook.com/misawacity