

2020
🌀 広報みさわ 5月号

Koho

mi sawa

～ 三沢市 暮らしの情報紙 ～

広報みさわは、音声読み上げや外国語翻訳に対応しています。無料アプリ『カタログポケット』からご覧ください(ダウンロードせずに利用することもできます)。なお、こちらには紙面へ掲載できなかった写真が載っていることも！全国各地のフリーペーパーなどを見ることが出来るこちらのアプリをぜひご利用ください。



【CONTENTS】

- ② 新型コロナウイルス感染症関連情報
- ④ Photo diary
- ⑤ MCTV チャンネルガイド
- ⑥ 情報検索 iR
- ⑬ 食改食堂
- ⑬ イベントカレンダー
- ⑬ 暮らしの Guidance
- ⑬ 読者投稿大募集

※新型コロナウイルスの影響により、催しなど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。

新型コロナウイルス感染症関連情報

Q. 今ある経済支援策にはどんなものがあるの？

A. 融資や助成、納税猶予などがあります。ここでは、現時点（4月20日現在）でお知らせできる主なものをお知らせします。（今後も、市ウェブサイトや広報みさわなどで随時お知らせします）

▶ 経営安定化のための融資／雇用継続のための助成金

【三沢市経営安定化サポート資金保証制度】

市内に住所や事業所がある納税状況が良好な事業主などへ資金繰りの支援をする融資制度です。

融資限度額：1 企業 3,000 万円 融資期間：10 年以内（据置期間 2 年以内）
貸付利率：0.9% 以内 保証料率：0.45 ～ 1.90%
（セーフティネット保証または危機関連保証の認定を受けることで、保証料が全額補助されます）

詳細は、三沢市ウェブサイトをご覧ください。（市トップページ「新型コロナウイルスに関する情報」の「経済支援関連」）
○問い合わせ 産業観光課（内線 281）

【雇用調整助成金】

事業の縮小などを余儀なくされて休業する事業主に、休業手当や賃金などの一部を助成するものです。
○問い合わせ 三沢公共職業安定所（ハローワーク三沢） ☎ 0176-53-4178

▶ 子育て世帯への給付金

児童手当の受給者へ、児童 1 人につき 1 万円が支給されます。対象者へは、5 月下旬から資料を郵送します。
※公務員は職場からお知らせがあります。
※特例給付を受けている方は対象外
※ H16.4.2-R2.3.31 までに生まれた子どもが対象

○問い合わせ 市民課（内線 237）

▶ 住居確保のための給付金

離職、廃業から 2 年以内または休業などにより離職同等程度の状況にある方へ、就職活動をするを条件に、家賃相当額を給付します。（市から家主に支給します）

○問い合わせ 生活福祉課 ☎ 0176-51-8770

▶ 税などの納付の猶予

市税、水道等の料金、介護保険料などの納付が、申し出により猶予される場合があります。詳細は担当課へお問い合わせください。

○問い合わせ 税務課（内線 163）
○問い合わせ 水道お客様センター ☎ 0176-51-2373
○問い合わせ 介護福祉課 ☎ 0176-51-8773

▶ 食品などを扱う事業者などで販売活動を強化したいとお考えの方へ

三沢市ウェブサイト内に『三沢のごちそう ^{リンク} L I N K』というページを新設しました。市内農畜水産物生産者、加工品製造販売業者、飲食業者などを対象に、市ウェブサイトを活用した情報発信をし、販売促進のお手伝いをします。掲載は無料です。ぜひお申し込みください。

○問い合わせ 産業観光課（内線 522）【三沢のごちそう L I N K ▶ 市トップページ「新型コロナウイルスに関する情報」の「経済支援関連」】

▶ 感染予防対策を取り入れた活動などの情報発信を強化したいとお考えの方へ

感染予防対策を取り入れた活動などを行っている市内に拠点や店舗を有する事業者、団体へお知らせです。新たな情報発信方法に「市ウェブサイト」や「広報みさわ」への情報掲載を加えてみませんか。（掲載無料）

【対象となる活動等の例】手作りマスクの提供／インターネットを活用した事業 など

○問い合わせ 広報広聴課（内線 214）

Q. 新型コロナウイルスの感染を予防するにはどうしたらいいの？

A. 免疫力が低下しないよう不摂生をしない、手洗いをするなど、インフルエンザなどの感染予防対策と同様の対策をすることはもちろん、いわゆる『3密』を避ける行動をとりましょう。また、人と接触すること自体を極力減らしましょう。これらの行動が自分を、他の人を守るにつながります。

▶ 3密とは・・・

① 密閉

空間をつくらない

窓を開けるなど換気を心がけましょう。窓が複数個ある場合は、風の流れるをつくるため、2 方向の窓を 1 回数分程全開にしましょう。毎時 2 回以上するのがよいでしょう。

② 密集

をしない

人と近づかなければならない状況があっても、人との距離を 2 メートル以上取るようにし、飛沫（唾など）が衣服や体に付着しないよう注意を払いましょう。

③ 密接

した会話をしない

会話は、ウイルスを含んだ飛沫を飛散させることにつながります。近い距離での会話は避けましょう。会話をするとき是对面にならないようにするなど注意しましょう。

三沢市からのお願い

※感染が見られる地域へのお出かけは、特に当面控えるようお願いします。また、感染が確認されている地域からお越しの方は、自宅などで 2 週間、不要不急の外出を自粛し、健康観察をするようお願いします。

※公園内での花見、バーベキュー、宴会などは、当面控えるようお願いします。

Q. 感染したかもしれないと思ったときや健康面での心配ごとはどこに相談したらいいの？

A. 『帰国者・接触者相談センター』へ連絡し、指示を仰いでください。

▶ 帰国者・接触者相談センターの連絡先

☎ 0 1 7 6 - 2 2 - 3 5 1 0 （上十三保健所内相談専用ダイヤル）



11chマックテレビ
MC TV
三沢市ケーブルテレビジョン自主放送
チャンネルガイド 5月

お家で花見 県内の桜特集

お家でお花見気分！
過去の映像を交えなら今年の桜の様子をお届けします。

初回放送 5月2日(土) 9時

～普段とは違う視点から～ 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 5月23日(土) 11時

メモリーコンサート

三沢商業高校吹奏楽部 スプリングコンサート

過去6年のステージドリルの模様をお届けします。

初回放送 5月2日(土) 13時

三沢高校吹奏楽部 定期演奏会

過去5年の映画やミュージカル音楽を中心にお届けします。

初回放送 5月3日(日) 13時

いきいき健康教室

テレビをみながら簡単にできる健康体操を中心にお届けします。

初回放送 5月4日(月) 10時45分
5月4日より月～金、内容を変えて毎週お届け。

マックテレビ映像アルバム

市民文化祭 JAZZと 歌謡曲の夕べ	第一部	初回放送 5月11日(月) 11時
	第二部	初回放送 5月11日(月) 17時15分
三沢市老人 クラブ連合会 芸能発表会	第一部	初回放送 5月25日(月) 11時
	第二部	初回放送 5月25日(月) 20時

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)
週刊マック	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)

4月8日(水)



青年会議所が新型コロナウイルス対策用品を寄贈

三沢青年会議所が小檜山市長を訪問し、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のための消毒液200Lを寄贈しました。目録を受け取った小檜山市長が「有効に活用し、感染拡大防止に努めます」と感謝の言葉を伝えると、同会議所の加澤和樹理事長は「子どもたちや市民のために活用してほしいです」と答えました。寄贈された消毒液は公共施設や小中学校で活用されています。

4月3日(金)



三沢警備保障が新小学生へ下敷きを寄贈

株式会社三沢警備保障が教育長室を訪れ、防犯を呼び掛ける「いかのおすし」下敷きを新入学児童へ寄贈しました。いかのおすしとは「ついて“いか”ない」「“の” らない」「“お” おごえをだす」「“す” ぐににげる」「“し” らせる」の語呂合わせの防犯標語で、同社ではこの標語が書かれた下敷きの寄贈を7年前から行っています。今年は予備を含む420枚が寄贈されました。

広報みさわでは、市内のさまざまな出来事を掲載しています。

取り上げて欲しい行事や話題などがありましたら、ぜひ三沢市役所広報広聴課へご連絡ください。たくさんのご連絡お待ちしております。

○ 問い合わせ 広報広聴課
電 話：0176-53-5111 (内線214)
e-mail：msw_koho@misawashi.aomori.jp



時 第一次試験日：9月6日(日)
受付期間
…6月22日(月)～7月1日(木)

対 ①4月1日において高校卒業後3年を経過していない者および令和3年3月までに高校を卒業する見込みの者
②人事院が①に掲げる者に準ずると認める者

申 インターネットからお申し込みください。
㊄国家公務員試験採用情報 NAVI (<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>)

問 仙台国税局人事第二課試験研修係 ㊠ 022-263-1111・内線 3236
人事院東北事務局 ㊠ 022-221-2022

45歳以上の方の転職・再就職をサポートします

就職活動のノウハウ（仕事の探し方・応募書類作成・面接対策など）を知りたい方、就職活動に不安を抱えている方など、カウンセラーがマンツーマン（予約制）でサポートします。お気軽にご相談ください。※当職業相談は雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

時 月3回水曜日 13:00～16:00
場 友の会福祉会館
(八戸市長根1丁目2-8)

問 ネクストキャリアセンターあおもり
㊠ 017-723-6350
㊓ chuukounen@ims-hirosaki.com

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 ・一般曹候補生
・自衛官候補生
・技術海上幹部・航空幹部
・技術海曹・技術空曹

問 自衛隊青森地方協力本部三沢募集案内所
㊠ 53-1346

問 特定健診の申し込み
…青森県総合健診センター
㊠ 017-741-2336

受診券について
…協会けんぽ青森支部
㊠ 017-721-2723

がん検診について
…保健相談センター
㊠ 57-0707

市からのお知らせ

国民健康保険 脳ドック・日帰りドック延期のお知らせ

脳ドック・日帰りドックについて、新型コロナウイルス感染症の影響により、当面のあいだ実施しないことになりました。なお、再開した場合は広報等でお知らせします。

問 国保年金課④番窓口
(内線 298)

求職

福祉のお仕事を体験してみませんか？

福祉の仕事に興味がある方や就職を考えている方、福祉の仕事を体験してみませんか？

時 実施期間
…4月1日～翌年3月末
体験期間
…1人あたり最大10日まで

対 福祉・介護・保育の仕事に関心のある方

料 交通費・食事代等は本人負担

受 体験希望日の20日前までにお申し込みください。

問 八戸福祉人材バンク
㊠ 0178-47-2940

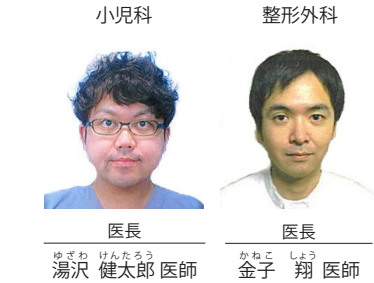
税務職員採用試験のお知らせ

仙台国税局では、税務のスペシャリストとして活躍するバイタリティーあふれる税務職員を募集しています。

市からのお知らせ

三沢病院の新たな医師を紹介します

新たに2人の医師が赴任しましたので、ご紹介します。



問 三沢病院管理課庶務会計係
㊠ 53-2161

協会けんぽ加入の方へ特定健診のお知らせ

国保以外の協会けんぽ加入者（被扶養者）も特定健診が受けられます。当日は健康保険証と受診券（4月に協会けんぽからご自宅に郵送済）をお持ちください。

時 6/25, 26, 27, 29, 30、
7/1, 2, 3, 6, 7, 8、
8/2, 3, 4, 28, 30、9/1, 2、
11/5, 6, 7, 9、12/4, 17、2/9
※7/7は女性限定日

場 保健相談センター
※8/28は新森地区コミュニティ集会施設、2/9はJAおいらせ

内 検査項目

対 …身体測定、診察、血圧測定、尿検査、血液検査等
協会けんぽ加入者（被扶養者）のうち、40歳（R3.3.31時点）～74歳（75歳の誕生日前日）の方

料 心電図等の検査を追加される場合は別途料金がかかります。

申 事前に予約が必要です。直接、電話で青森県総合健診センターへお申し込みください。
※検診日には市が実施している胃がん等の各種がん検診もあわせて受診できます（一部自己負担あり）。

医療・健康

市からのお知らせ

子宮頸がん・乳がん検診

がんは、早期発見すれば90%の人が治るとわれています。自分と家族のため、2年に1度の受診機会を利用しましょう。

時 集団検診
…9月～10月の11日間
個別検診
…年間を通じて受診可能

場 保健相談センター
対 子宮頸部がん検診
…20歳以上の偶数年齢者
乳がん検診
…40歳以上の偶数年齢者（年齢は令和3年3月31日時点のものです）
※対象者には個別通知します。詳細は通知をご覧ください。

受 5月20日(木)から郵送またはインターネット
窓口でお申し込みください。



三沢市がん検診 検索

問 健康推進課 ㊠ 57-0707

市からのお知らせ

三沢病院の心臓カテーテル・機能評価支援システムを更新しました

3月、三沢病院では心臓カテーテル検査装置を更新しました。この装置は、胸の痛み・息苦しさ・動悸・運動能力の低下などを感じたときに、狭心症・心筋梗塞を診断するものです。また、機能評価支援システムを導入したことで、ペースメーカー関連などのレポートも一元管理できるようになり、再治療がスムーズになります。

※この装置は、防衛省の補助事業を活用して整備されたものです。

問 三沢病院管理課財産係
㊠ 53-2161

～ 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
(祝祭日および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（㊠：電話 ㊥：FAX ㊓：電子メール ㊄：ウェブサイト）
※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。

資源物（紙類）回収団体助成事業のお知らせ

市では、地域活動を通して、紙類の資源物を回収し、ごみの分類、リサイクルの増進、ごみの減量化に対する取り組みを行う子供会や町内会などの団体に対し、助成金を交付いたします。各団体で紙類を集め事業者に売却した場合、重量1キログラムにつき5円の助成を行う事業です。詳しい内容につきましては清掃センターにお問い合わせください。

問 三沢市清掃センター廃棄物資源物係 ① 59-3331

新型コロナウイルスに便乗した悪質商法に注意

新型コロナウイルスを口実に「新型コロナウイルスの感染を防ぐため、行政から委託を受けて消毒に回っている」と業者から電話がかかってくるなどの相談が全国の消費生活センターに寄せられています。

行政機関が新型コロナウイルスに関して特定の業者に消毒を委託するケースは、現在のところありません。「行政から委託を受けている」と言ってお金を訪問しようとする業者からの電話には応じないようにしましょう。

一人で悩まず「変だな…」と思ったらまずは消費生活センターに相談してください。

問 消費生活センター
〔市役所生活安全課内〕
(☎ 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

住まい・生活

空き家・空き地の適正管理をしてください

建物の立っていない「空き地」を所有する方は、土地の適正な管理に努めていただき、草木の繁茂による、視界不良や害虫発生など、周辺環境の悪化をまねくことのないよう、ご協力をお願いします。同じく「空き家」を所有する方は、屋根が強風で飛んだり、老朽化などにより、近隣にお住まいの方の迷惑とならないよう、適正な管理をお願いします。

問 空き地に関すること
環境衛生課環境保全係
(内線 279)
空き家に関すること
生活安全課安全係
(内線 316)

農業者年金の現況届の提出をお願いします

農業者年金を受給している方には毎年5月頃に、現況届が農業者年金基金より直接各人へ送付されます。受給している方が生存しているかどうか、また、経営移譲年金にあたっては農業再開や農地等の返還がなされていないかどうかを確認するための届出です。現況届は本人が署名のうえ、6月30日(火)までに農業委員会に提出してくださいようお願いします。現況届の提出がないと年金の支払いが差し止めとなりますのでご注意ください。

問 農業委員会事務局農地係
(内線 256)

地域資源を活かした商品開発・販路開拓などを応援します！

市では、地元農畜水産物など、地域資源を活用した付加価値の高い商品開発や販路開拓などの取り組みに対し、必要経費の一部を補助します。ご希望の方は、産業観光課へご相談の上、お申し込みください。

対 ・市内に本拠地、本店または支店があること
・対象商品の主な原材料が市産の農畜水産物であること
・市主催のセミナー、商品発表会へ参加することなど

内 新商品の開発・既存商品の磨き上げ

補助率
…事業費の1/2(上限50万円)
対象経費
…新商品の開発・改良に伴う商品および包装などの試作材料費、開発委託料、備品・施設借上料
応募締切
…6月5日(金)
販路開拓活動
補助率
…事業費の1/2(上限10万円)
対象経費
…商談や展示会等参加のための旅費、出展料、備品借上料など
※詳しくはお問い合わせください。

問 産業観光課地産販売推進係
(内線 522)

■■■ みさわ百景 ■■■



▲斗南藩記念観光村内
ホースパークにて

農業機械利用技能者育成研修参加者募集

大型特殊自動車免許・けん引免許（いずれも農耕作業用自動車限定）取得のための研修生を募集します。

時 7月27日(月)～11月20日(金)
のうち5日間
※詳細はお問い合わせください。

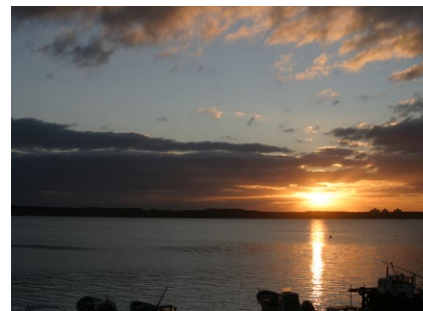
場 定 青森県営農大学校(七戸町)
1回(5日間)につき6人
(計7回実施)

料 研修受講料: 3,000円
技能試験受講料: 4,050円
合格後の交付手数料: 2,050円

申 5月29日までに農政課にお申し込みください。申し込みには印鑑(認印)と運転免許証の写しが必要です。

問 農政課 (内線 268)

■■■ みさわ百景 ■■■



▲小川原湖の夕日

■■■ みさわ百景 ■■■



▲航空科学館にて

三沢市民大学（第1講座） 「和歌の魅力～ところを伝える～」

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため下記の内容の講座が中止となりました。

時 場 内 5月30日(土) 14:00～15:30
公会堂 3階第8・9集会室
講師
八戸学院大学短期大学部
客員教授 三村 三千代 氏
演題
「和歌の魅力

～ところを伝える～」
問 公会堂 ① 53-8711

交通

…… ありません ……

産業・事業者

創業・起業に興味や関心はありませんか？

創業・起業支援制度説明会・起業家座談会を開催します。

時 5月26日(火)
支援制度説明会
…16:00～17:00
起業家座談会
…17:00～18:00

場 総合社会福祉センター2階
多目的ホール3

申 市・県ウェブサイトまたはお電話でお申し込みください。(8:30～17:00)
問 産業観光課産業支援係
(内線 281)



教育・子育て

5歳児発達相談のお知らせ

5歳児発達相談を実施します。お子さまの発達等について、普段気になっていること、悩んでいること等がありましたら、お気軽にご相談ください。

時 6月18日(木)、7月9日(木)、
8月20日(木)、9月17日(木)、
10月22日(木)、11月19日(木)、
12月17日(木)、令和3年2月18日(木)

いずれも 14:00～
保健相談センター
年中児とその保護者
健康推進課保健指導係①
57-0707
または市内の保育所・幼稚園・こども園

講座・趣味娯楽・体験

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？手作りマスクの作り方も教えます。

①こぎん刺しのきのこストラップ
②親子のぞうさん
※毎週(木)(金)(土) (10:00～15:00)
に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 5月14日(木)
② 5月21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)
① 700円 ② 1,000円
ハンドメイドサークル
代表 馬場
① 080-3145-4071

(1)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、均等割額の軽減が受けられますが、次のとおりに変わりました。

令和元年度	
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＋(28万円×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



令和2年度	
世帯所得額の合計	軽減割合
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)	7割
33万円＋(28.5万円×被保険者の数)以下	5割
33万円＋(52万円×被保険者の数)以下	2割

(2)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、より高い均等割額の軽減(7.75割軽減、7割軽減)が受けられます。
問 青森県後期高齢者医療広域連合 ① 017-721-3821

■■■ みさわ百景 ■■■



▲寺山修司記念館にて

市からのお知らせ

所得証明書と市県民税の課税証明書発行開始日のお知らせ

令和2年度(令和元年分所得)の証明書です。
市民税・県民税をすべて給与から天引きされている方
…5月13日(木)から
上記以外の方
…6月8日(月)から
※令和2年度の証明書については、令和2年1月1日現在の所在地で発行されます。
問 税務課住民税係 (内線 161,162)

後期高齢者医療保険料の改定

令和2・3年度の保険料について
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引き上げられることとなりました。被保険者の皆さまにはご負担をお掛けしますが、ご理解をお願いします。

平成30・令和元年度	
均等割額 〔被保険者全員が納める額〕	40,514円
所得割額 〔所得に応じて収める額〕	7.41%
賦課限度額	62万円



令和2・3年度	
均等割額 〔被保険者全員が納める額〕	44,400円
所得割額 〔所得に応じて収める額〕	8.30%
賦課限度額	64万円

○保険料の計算式

$$\text{均等割額} + \text{所得割額} = \text{年間保険料 (100円未満は切り捨て)}$$

所得割額：基礎控除後の所得(※)×8.30%
※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。

令和2年度保険料の軽減措置について

市からのお知らせ

第2期三沢市まち・ひと・しごと創生総合戦略を策定しました

…… P16 をご覧ください ……

市からのお知らせ

春の狂犬病予防集合注射の延期のお知らせ

毎年5月に実施している狂犬病予防集合注射は、新型コロナウイルス対策のため、実施を延期します。なお、実施が決まった際は、案内を送付します。また、狂犬病予防注射は、動物病院でも接種できますのでご検討ください。

問 環境衛生課環境保全係 (内線 279)

税・保険料

労働保険の年度更新手続きはお早めに

労働保険の年度更新手続きの時期となりました。申告書の提出と保険料等の納付は、6月1日(月)から7月10日(金)までとなっています。早めの手続きをお願いします。なお、申告手続きは電子証明書を取得することによってパソコンからも電子申請することができます。また、口座振替制度を利用すると第1期の納期が約2ヶ月延長されます。次年度の年度更新に向けてご検討ください(令和2年度更新における口座振替の届け出は既に締め切っています)。詳しくは、お近くの労働基準監督署または青森労働局総務部労働保険徴収室へお尋ねください。

問 青森労働局総務部労働保険徴収室 ① 017-734-4145

市からのお知らせ

民生委員・児童委員にご相談ください

5月12日は民生委員・児童委員の日です。
民生委員・児童委員とは、厚生労働大臣によって委嘱され、地域住民の身近な相談相手、行政機関へのつなぎ役として活動するボランティアで、三沢市では83人が活動しています。介護、子育て、家庭生活での悩みや困りごとなどの相談に応じ、行政・福祉サービス等の利用を支援します。安心してご相談ください。(民生委員・児童委員には秘密を守る義務があります)

問 生活福祉課福祉総務係 ① 51-8770

市からのお知らせ

消火器の訪問販売・点検にご注意

「消防署の方から来た」などと言って、消火器の販売や点検をする悪質業者がいます。消防署では消火器を販売していません。また、契約業者でない点検は、はっきり断りましょう。※住宅用火災警報器は10年を目安に取り換えましょう。



問 消防本部予防課 ① 54-4279

■■■ みさわ百景 ■■■



▲市役所にて(梅)

市からのお知らせ

ごみ集積容器設置助成事業のお知らせ

市では、集積場所のごみ飛散防止を図り、市民の良好な生活環境を確保するため、町内会が設置するごみ集積容器に要する経費について助成金を交付しております。

ごみ集積容器設置助成事業の概要

- ①助成対象団体は、市内の町内会とします。
②助成金の交付の対象となる経費は、

- 1基当たり35,000円以内の額とする。ただし、助成対象基数は1町内会当たり年に2基までとする。
- ・ごみの集積容器の購入費
- ・自らごみ集積容器を制作する場合の材料費
- ③ごみ集積容器の製作基準
 - ・箱型(折り畳み可能なものを含む)のもの
 - ・木造又は金属等で制作されたもので、雨、風、雪等に強く耐久性があり、景観を損ねないもの
 - ・鳥類および猫などの小動物の侵入を防ぐ構造であるもの
 - ・安全に利用でき、ごみの飛散防止が図られるもの

※ごみネットは、助成対象外となります。詳しくは清掃センターにお問い合わせください。

問 清掃センター廃棄物資源物係 ① 59-3331

借金に関する相談窓口

相談員が借金の状況等をお伺いし、必要に応じて、弁護士等に引き継ぎを行います。相談内容は秘密厳守・無料。

受 (月)～(金)(祝日・年末年始を除く) 8:30～12:00、13:00～16:30
問 青森財務事務所 相談専用電話 ① 017-774-6488

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。(新型コロナウイルス対策のため、中止になる場合があります。)

時 6月24日、12月23日、令和3年2月24日(第4水曜日)
8月20日、10月15日(第3木曜日)
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お客様は受付出来ません。
※予約は相談日の1か月前から受け付けています。
※お越しの際は年金手帳、年金証書などのほか、相談者本人であることを確認できるものをお持ちください。代理の方が相談に来られる際は、委任状および代理人の身分確認が出来るもの(運転免許証など)をご用意ください。
場 三沢市役所別館1階多目的室(選管となり。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 ① 0178-44-1742
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。

市からのお知らせ

防災無線による情報伝達訓練

この訓練は、災害や武力攻撃などに備え、全国瞬時警報システム(Jアラート)を用いて全国一斉に実施される情報伝達訓練です。当日は、市内全域に設置している防災行政無線から「これはJアラートのテストです」などの音声流れます。実際の災害とお間違いのないようご注意ください。

時 5月20日(木) 11:00から
場 市内全域
問 防災管理課災害対策係 (内線 253)

協働のまちづくり市民提案事業の募集期間を延長します

市民提案事業の募集期間を延長します。自分たちの手で地域づくりをしたいとお考えの皆さまからのご応募お待ちしております。

募集期限 5月8日(金)まで → 6月30日(火)まで

対象となる事業

提案団体と市・企業・団体等が話し合い、協働して取り組むことで大きな効果が期待できる、次の①、②を満たすもの。

- ①地域課題の解決や地域の良さを広げ、地域への愛着を醸成できる事業
- ②実施計画および収支計画が明確で公益性かつ実現性のある事業

応募対象となる団体

市民提案型事業

- ①団体の所在地と主な活動が三沢市内の市民活動団体（町内会、NPO 法人、ボランティア団体等の各種団体）
- ②市民等により自主的に組織されており、会則、規約などを定めている団体
- ③構成員が5人以上でその過半数が市内に在住、在学、在勤している団体

中高生チャレンジ事業（新設）

- ①団体の所在地と主な活動が三沢市内の市民活動団体
- ②市民等により自主的に組織されている団体
- ③構成員が5人以上の団体でその過半数が市内に在住、在学、在勤している団体
- ④構成員の2/3以上が中学生及び高校生等であること、また、代表者は20歳以上であること

※個人や政治・宗教団体、営利目的の団体は対象外です。

事業の実施期間 8月1日(土)～令和3年2月末日まで

補助金の区分

市民提案型事業（補助率10分の9、1事業につき上限額50万円）

地域を元気にするため、地域課題の解決や市の活性化につながる事業に対して補助するもの

中高生チャレンジ事業（補助率10分の10、1事業につき上限額30万円）

中高生の柔軟な発想による、地域を元気にするため、地域課題の解決や市の活性化につながる事業に対して補助するもの

選考方法

広報広聴課によるヒアリングを経て、書類およびプレゼンテーションによる選考を7月に行います。

ただし、中高生チャレンジ事業については、書類のみの選考になります。

申し込み・問い合わせ先 広報広聴課（内線215）

広告 広告

広告 広告

市からのお知らせ

市内のサークル等登録一覧を公開しています

市内で継続的に行われている文化・スポーツなどの教室、地域づくりやボランティア団体のリストを公開しています。このリストは、市民の皆さんをはじめ、三沢市に転入されてきた方々へ情報提供を行うため、市ウェブサイトにて最新版を掲載しています。また、新規登録は随時受け付けています。

活動をPRしたい方、仲間を集って活動を盛り上げたい方は、ぜひご登録ください。



問 広報広聴課シティプロモーション推進係（内線214）

市からのお知らせ

市の人口と世帯数

3月末現在

区分	人口・世帯数
男	19,332 人（－320 人）
女	19,761 人（－224 人）
総数	39,093 人（－544 人）
世帯数	19,233 世帯（－216 人）
（ ）内は先月比の数	

問 市民課窓口係（内線235）

福祉

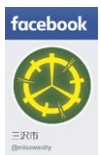
…… ありません ……

その他

市からのお知らせ

三沢市 Facebook をご覧ください

三沢市では、Facebook でもイベントや市政についてなど、さまざまな情報を発信しています。皆さんからの『いいね!』やフォローをお待ちしています。
<https://www.facebook.com/misawacity>



問 広報広聴課シティプロモーション推進係（内線214）

政府広報オンラインをご覧ください

政府広報は、「国の行政情報に関するポータルサイト」です。生活に身近な話題や政府の重要課題をピックアップし、記事や動画などで分かりやすく伝えます。政府広報オンライン
<http://www.gov-online.go.jp/>



自動車税等の減免制度

身体障害者手帳・戦傷病者手帳・療育（愛護）手帳・精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方またはその方と生計を一にする方が自動車を通院などのために使用している場合で、その障害の程度や自動車の使用状況などが一定の条件に該当するときは、申請により、自動車税種別割・自動車税環境性能割の減免を受けることができます。詳しくは下記へお問い合わせください。

また、常時介護者が自動車を運転する場合や、身体障害者などの利用に供するため、特別の仕様による装置が取り付けられている自動車についても減免制度があります。すでに減免を受けている方は、毎年5月に送付される自動車税種別割減免予定通知書の申請内容をご確認ください。申請した内容に変更があった場合のみ、申請事項の変更手続きが必要です。※環境性能割には軽自動車税環境性能割を含みます。

問 上北地域県民局県税部
納税管理課 ①22-8111・内線211～214

地域活動・ボランティア

市からのお知らせ

協働のまちづくり市民提案事業の募集期間を延長します

…… P13 をご覧ください ……

『広報みさわ』に広告を掲載しませんか？

広報みさわは、毎月14,000部が印刷され、町内会の皆さまのご協力により各世帯へ配布されています。また、市内の公共施設等にも配布をおこなっており、多くの市民の皆様へご愛読をいただいております。企業のPRや事業、イベントなどの宣伝にぜひ活用ください。

広告	広告	広告	広告
1号広告 30,000円/回		2号広告 15,000円/回	
180mm		85mm	
45mm		45mm	

掲載は、2つのサイズから選択いただけます。使用できる色はシアン・黒の2色です。詳しい情報は三沢市ウェブサイトをご覧ください。

問い合わせ先 広報広聴課 ☎53-5111 内線214



【三沢青年会議所】

地域への愛着を醸成し、Uターン促進に繋げながら地域活性化を目指すため、三沢市出身の30歳を集めて「三十路式」を開催。

書家による大筆書きが披露されたほか、三沢市を拠点に活動するストリートダンスグループによるダンスや参加企業による企業PRが行われ、第二の成人式として盛り上がりを見せました。

問い合わせ先 三沢青年会議所 ☎ 53-3231



【市民協働まちづくり隊】

自分の住む地域について市民全員が考え、互いに行動を起こし、全員で住みやすいまちづくりをすることを目的にセミナーを開催。自分の住んでいる地域について話し合い、三沢市の未来について考えました。4回にわたって行われたセミナーには、中・高校生から町内会長まで幅広い世代の方が集まり、多くの意見が集まりました。

問い合わせ先 市民協働まちづくり隊 ☎ 090-7661-8796



【テイクオフみさわ】

身近でできる防災対策について考える機会として『三沢市防災フォーラム』と市内中学校を対象に防災キャリア教育『出前講座』を開催。

「今、私たち（地域）にできること」と題し、自分たちに出来る事や防災の必要性、命の大切さについての講演やトークセッションを行い、防災対策や、自助・共助・協働の必要性を波及できました。

問い合わせ先 テイクオフみさわ ☎ 50-7777



【寺山修司五月会】

幼少期を三沢で過ごした寺山修司。そんな三沢にゆかりのある寺山修司の魅力を全国的に発信するため、まずは市民に感じてもらうと、市民向け講座やワークショップを開きました。

音楽プロデューサーや舞台美術家、大学教授など、さまざまな分野の講師を招き、寺山修司の魅力を発信。子どもから大人まで楽しく寺山修司の世界に触れることができました。

問い合わせ先 寺山修司五月会 ☎ 59-3434



【ハンドメイドサークル古民家】

ものづくりを通して高齢者のいきがいづくりと居場所づくり、若者との世代間交流をつくることを目的に、南部裂織や小物づくりなどのハンドメイド体験教室を開きました。

気軽に出来る趣味として、子どもから大人まで多くの方が参加。作った作品を鑑賞し合い、絆を深め合うことができました。

問い合わせ先 ハンドメイドサークル古民家 ☎ 080-3145-4071

令和元年度に実施された市民提案事業のご紹介

市では、多くの方に自主的、主体的に市民活動に参加していただき、市民と行政との協働による住みよい地域社会を実現するため、市民活動団体が提案する地域づくり活動にかかる経費の一部を補助しています。

令和元年度は9団体がこの補助金を活用し、地域づくり活動を行いました。ここでは、その活動内容をご紹介します。地域づくり活動をしたいとお考えの団体は、ぜひ参考にしてください。



【ライフコミュニティパークみさわパワーズ】

中心市街地活性化のため、旧市立三沢病院跡地のライフコミュニティパークを利用し、いこいの場を提供しようと『ガーデンフェスティバル』を開催。フリーマーケットなどの出店のほか、高校生吹奏楽部の演奏、小学生によるバトントワリングが披露されました。また、浅虫水族館による『移動水族館』等も実施し、大いに賑わいました。

問い合わせ先 ライフコミュニティパークみさわパワーズ ☎ 53-5400 (担当：大鰐)



【MISAWA さくらねこの会】

全国各地で実施されているTNR（捕獲・避妊・去勢手術、戻す）活動や、『さくらねこ』についての啓発活動を行い、飼い主のいない猫に対する避妊去勢手術費用の負担、適正な管理方法についての指導を実施。

パンフレットの配布や講話会で多くの方にさくらねこを知ってもらうことができ、また、計42匹の猫に避妊去勢手術を実施しました。

問い合わせ先 MISAWA さくらねこの会 ☎ 090-7069-4023



【Misawa English Activities】

地域に愛着を持つ若いグローバル人材の育成を目指し、中高校生を対象とした英語プレゼン交流会を実施しました。

プレゼンテーマは“Guide to Aomori”。チームを組み、実際に取材するなどをして情報収集をしました。そして、そこで得たことをチームごとに英語で発表し、英語でのコミュニケーションを楽しみました。

問い合わせ先 Misawa English Activities ☎ 52-3421 (担当：米倉)



【三沢ろう協会】

手話歌振付師を招き、耳が聞こえる人、聞こえない人ともに気軽に手話表現を楽しめる手話コーラスを市民文化祭で発表しました。

これは、ろう者に対する理解と認識を深め、共に支え合いながら生きていくことができる、共生社会の実現のために発表したもので、当日は多くの来場者に披露することができました。

問い合わせ先 三沢ろう協会 FAX 51-1702 (担当：吉田)



たけのこごはん



INGREDIENTS / 材料 (5 人分)

- ・米……………カップ 2
- ・ゆでたけのこ……………200g
- ・鶏もも肉……………1/2 枚
- ・にんじん……………1/2 本
- ・干し椎茸 (戻しておく) ……2 枚
- ・油揚げ……………2 枚
- ・だし……………適量
- ・砂糖……………大さじ 1
- ・醤油……………大さじ 1
- ・塩……………小さじ 1
- ・酒……………大さじ 2/3

A

RECIPE / 作り方 (所要時間：約 60 分)

- ① 米は炊く 1 時間前に研いで、水につけておく。
- ② たけのこは縦半分に切ってから、縦 6 等分に切る。根元から薄いいちょう形に切る。
- ③ 鶏もも肉は縦 1cm 幅に切る。さらに、ひと口大に切り、酒大さじ 1 をふりかけておく。
- ④ にんじんはそぎ切り、椎茸はスライスし、油揚げは短冊切りにして油抜きする。
- ⑤ ①の米の水けを切り、炊飯器に入れる。炊飯器に A の調味料を加え、炊飯器の目盛りに合わせてだしを加えて炊飯する。

レンジでたけのこごはん

INGREDIENTS / 材料 (2 人分)

- ・米……………1 合 (浸漬 30 分)
- ・だし……………200ml
- ・ゆでたけのこ……………1/4 個
- ・にんじん……………1/3 本
- ・油揚げ……………1 枚
- ・しょうゆ……………小さじ 2
- ・みりん……………小さじ 2
- ・酒……………小さじ 1
- ・塩……………ひとつまみ

RECIPE / 作り方 (所要時間：約 45 分)

- ① たけのこはいちょう切りにする。
- ② にんじん、油揚げは短冊切りし、油揚げは油抜きする。すべての材料を耐熱ボウルに入れ、ひと混ぜし、ラップをふんわりかける。
- ③ 600W のレンジで 6 分加熱し、一度取り出してかき混ぜる。
- ④ 200W (弱モード) のレンジで 15 分間加熱し、ラップをしたまま 10 分間蒸らす。

第 2 期三沢市まち・ひと・しごと創生総合戦略を策定しました

全国的な人口減少が見込まれる中、三沢市においても将来的には現状の人口を維持することが難しく、国立社会保障・人口問題研究所の推計によると、このままでは、40 年後の令和 42 年 (2060) には、およそ 2 万 2 千人になると推計されております。

将来的な人口減少を前提としながらも、若い世代の流入と出生率の向上を目指し、令和 42 年 (2060) に、人口 3 万人の維持を目指すアクションプランとして、令和 2 年度～令和 6 年度の 5 か年を計画期間とする「第 2 期三沢市まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定しました。

「第 2 期三沢市まち・ひと・しごと創生総合戦略」の概要

『働きたくなるまち』を目指します。

第一次産業の振興はもちろん、企業の誘致や地場産業の育成をもとに産業の活性化を図り、三沢市における雇用を創出し、市民へ経済的な潤いを提供する施策を展開します。

『住みたくなるまち』を目指します。

三沢市への移住・定住人口の増加を図るとともに、交流人口ひいては関係人口の拡大を目指し、まちの賑わいを生み出す施策を展開します。

※社会増減数：転入者数から転出者数を差し引いた数

『育てたくなるまち』を目指します。

三沢市の未来を担う子どもや子育て世代に対し、結婚・出産・子育てはもちろん、教育や男女共同参画に関する施策を展開します。

※合計特殊出生率：1 人の女性が一生の間に産む子供の人数に相当する数

『自慢したくなるまち』を目指します。

国際色豊かな街並みや、米軍三沢基地、三沢空港が所在するといった特色ある条件を活かし、多様な施策を展開します。



主な事業：就労者等に対する学習機会の提供支援、起業家支援事業 など



主な事業：住宅取得支援事業助成金、三沢市の強みを生かした移住情報の発信 など



主な事業：三沢キッズセンターそらいろの運営、結婚新生活支援事業 など



主な事業：姉妹都市友好親善使節団相互派遣事業、バリアフリーマスタープランの推進 など

【将来の目標人口】

40 年後の令和 42 年 (2060) の人口：30,000 人を目指します。

問い合わせ先 政策調整課 (内線 533)

広告

広告

読者投稿大募集！！

あなたが撮った写真を

『広報みさわ』に載せてみませんか？



おじいちゃん、おばあちゃん♪
ハイハイができるようになったよ！
だいすけ

お子さんの成長をメッセージとともに
大切な人に届けてみませんか？



あなたが描いた自慢の絵を
みんなに見てもらいませんか？



かわいい愛犬をみんなにも見てもらいたくないですか？



三沢の隠れた絶景スポットをみんなに紹介しませんか？

まずは、三沢市役所広報広聴課へお問い合わせください。

電 話：0176-53-5111（内線214）

e-mail：msw_koho@misawashi.aomori.jp

今月の
COVER

中央公園の桜



今月の表紙の写真は、市役所の向かいにある中央公園の桜です。見頃になると、花見をしながらバーベキューを楽しむ人達などで賑わいます。また、夜間はライトアップされ、一味違った桜を楽しむことができます（今年は新型コロナウイルス対策のため、ライトアップはしていません）。中央公園以外にも桜を見られる場所は市内各地に点在していますので、来年は市内を散策しながら、お好みのお花見スポットを見つけてみてはいかがでしょうか。

