



新しい学びやに
あふれる笑顔

甲地小学校新校舎完成



2009 2月号
広報
とほほく

広報とほほく No.46

今月の主な内容

- 特集「自殺予防」……………2~7
- 町の話題……………8~13
- 健康家族……………14~15
- お知らせ……………16~22
- 戸籍の窓……………23
- わが家のアイドル……………24

特集「自殺予防」②



自殺予防を目的に発表された健康劇「こころのカゼ、ひいていませんか？」の一幕

「うつ病」は心のカゼ

正しい理解と正しい対応を

昨年十二月、町民文化センターにおいて開催された町婦人団体連絡協議会リーダー研修会の中で、町保健協力員協議会（駒嶺詔子会長）の皆さんによる、オリジナル健康劇「こころのカゼ、ひいていませんか？」が発表されました。

町の自殺者を減らそうと、その危機経路として最も多いとされる「うつ病」をテーマに制作されたこの劇は、うつ病になったおじいさんが、家族や地域の皆さんの理解と協力により回復に至るまでを描いたストーリーで、分かりやすく、ユーモアを交えた作品だったことから、出席者から多くの反響がありました。

わたしたちが一度は耳にしたことがある「うつ病」。しかし、その実態について正しく理解している人は少ないのではないのでしょうか。

「うつ病」について考えます。

健康劇「こころのカゼ、ひいていませんか？」のあらすじ



主人公「東北太郎おじいさん」は、数10年間続けてきた畑仕事が生きがい。「まだまだ若い者には負けない」と、元気に毎日を過ごしています。

ある日、いつものように畑仕事に行こうとすると、家族に「もう年なんだから」という理由で、仕事をせず、家で休んでいるよう説得させられます。

家にいても何もすることのないおじいさんは、ぼんやりとテレビを見て過ごす毎日。その上、家族は誰も話しかけてくれないため、次第にふさぎ込んでいき、ついには呼びかけても返事をしなくなります。

これまでと違うおじいさんの様子に気づき、心配になった近所の人は、町の保健協力員に相談。すると、うつ病の疑いがあるので、病院に行くことを勧められます。

これがきっかけで、おじいさんは精神科を受診することになり、うつ病の診断が出たことで、家族はようやくおじいさんが病気だったということを知ります。

その後、病院から処方された抗うつ薬で治療を続けるとともに、家族がうつ病を正しく理解した上で接することで、おじいさんは快方へと向かっていきます。

「うつ病」への正しい理解が 自殺予防への第一歩

十三人に一人が経験する
身近な存在の「うつ病」

自殺の背景にはさまざまは要因が潜んでおり、その危機経路として最も多いといわれている「うつ病」。ストレス社会とも呼ばれている現代、年齢や性別を問わず、わたしたち一人一人がそのリスクを負っているといっても過言ではありません。

また十三人に一人が経験するといわれており、健康劇のタイトルのとおり、「心のカゼ」と表現されるほど、今やわたしたちにとって身近な病気となっています。

しかし、うつ病がカゼと違うのは、症状が心と体の両方に現れるということ。また発病していることを自分で気づきにくい上、「怠け」などと勘違いされやすいため周囲の人からも気づかれにくく、発見が遅れる、誰にも相談しない、病院にも行かない、ということが多い病気であります。

あなたや、あなたの周りの人

が発病するかもしれないうつ病のことを知り、早期発見・治療することが、自殺予防への第一歩となります。

まずは知っているようで知らない「うつ病」のことを、正しく理解することから始めましょう。

うつ病は「脳の故障」

うつ病は、その名のとおり病気の一種で、「怠け」や「甘え」とは全く別のもの。脳に情報を送っている神経のつなぎ目に異常が発生し、そのバランスが崩れるために起こる「脳の故障」で、最近では、医学的にもそのメカニズムが明らかになってきています。

そして、脳内のバランスの崩れを治すのが「抗うつ薬」という薬で、医師の診断を受け服用することが、うつ病治療の基本となっています。

薬の服用で治療するというところから、うつ病も普通の病気と同じということがいえます。

あなたは大丈夫？ 心の健康度をチェックしてみよう

うつ病になりやすい
性格ってあるの？

まじめで責任感が強いことは、
とても良いことです。

その反面、頑張り過ぎて無理
をして疲れてしまったり、スト
レスをため込んでしまったりと
いったことにもなりかねません。
ストレスをため込みやすい人
は、うつ病になりやすいよう
です。

次のような人は注意しまし
ょう。

- ①まじめで頼りがいがある
- ②責任感が強い
- ③周囲の人に自分がどう思われ
ているか気になる
- ④完璧主義

うつ病予防のために
今日からできること

うつ病の予防のためには、日
ごろからストレスをため込まな
いことが大切。毎日のちよつと
した心がけで、うつ病は防ぐこ
とができます。

今日から試してみましよう。

【身近な人に話しましろう】
悩みを誰かに話すことで楽に
なることが多いです

【ゆつくり休養】
たまには思い切って、仕事や
家事を休みましよう

【ぐつすり睡眠】
十分な睡眠をとるようにしま
しろう

【適度な運動】
体を動かせば気分がリフレッ
シユします

【飲酒はほどほどに】
眠れない、気分が落ち込むな
どといったときでも、お酒に
頼らないようにしましろう

【生活に笑いを】
笑うことは生活に潤いをもた
らし、ストレスを和らげます

心の診断をしてみましよう

「無気力になって何もしたく
ない」、「自殺について何度も考
える」などということが二週間
以上続く場合は、うつ病である
ことが考えられます。

あなたも「心の健康度チェッ
ク」で確認してみましよう。

「心の健康度チェック」をしてみましよう

症状が2週間以上続く場合チェックしましろう

No.	項 目	チェック	
1	毎日の生活が充実していない		2項目 以上
2	これまで楽しんでやれていたことが、今は楽しん でできない		
3	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに 感じられる		
4	自分は役に立つ人間だと思ふことができない		
5	訳もなく疲れたような感じがする		
6	死について何度も考えたことがある		1項目 以上
7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えたこ とがある		1項目
8	最近ひどく困ったことや、つらいと思ったことが ある		

いづれかに該当し、毎日の生活に支障が出てい
る場合は、「うつ病」の可能性があります。
保健福祉センターなどに相談しましろう。

早期発見・治療のため きつかけと症状を知ろう

環境の変化などが引き金に

人間は、環境の変化や新たな体験でストレスを感じます。こうしたストレスが主な原因となつて起きる心の病気が、うつ病です。

健康劇のおじいさんは、生きがいを奪われる、誰とも会話せずに孤立してしまふ、ということがきつかけでうつ病になつてしまいますが、発病の引き金になりやすい出来事は、大きく分けて次の五つがあります。

- ① 喪失体験
家族やペットの死、親しい人との別れ、子どもの自立
- ② 挫折体験
失恋、離婚、失業、受験失敗
- ③ 新奇体験
昇進、配置転換、転職、退職、引越、新築
- ④ 過労、ストレス過重
過重労働、身体疾患、人間関係の悪化
- ⑤ 心理的ショック
事件、災害、リストラ

もしも、これらのことで自分に当てはまることがあったら、適度な息抜きやストレス発散を心がけることが大切です。

なお、うつ病のきつかけには、何も無いことが多いともいわれています。

しかし、心や体に必ず何らかの変化が現れているはずですので、周囲の人が信号を見逃さないためにも、症状を知っておきましょう。

うつ病は身体にも変化
症状を知り、早めの対応を

うつ病の症状といえば、健康劇のおじいさんのように、ふさぎ込む、表情がさえないなどといった、精神的な症状を思い浮かべる方が多いと思いますが、頭痛や肩こり、食欲不振など、身体にも症状が現れます。

周囲の人の発病に早めに気づき、手を打つためにも、うつ病の症状を把握しておきましょう。そして、SOSを見逃さないためにも、日ごろから心や体の変化に気を配りましょう。

主な「うつ病」の症状 を知りましょう

心の症状

- 抑うつ気分
 - ・毎日がゆううつな気分
 - ・気分が落ち込む
- 意欲の低下
 - ・何をしても楽しくない
 - ・やる気が出ない
- 不安、イライラ感
 - ・ささいなことで不安になる
 - ・落ち着かない
- 思考面の減退
 - ・集中力低下
 - ・判断力が鈍る
- 自分を責める
 - ・自信がなくなる
 - ・自殺を考える

体の症状

- 動悸 息苦しい
- 睡眠障害 (不眠、朝早く目覚める)
- 首や肩の“こり” 頭痛
- 手足が冷たい、しびれる
- 便秘 下痢
- 食欲不振
- 胃の不快感
- 性欲減退
- 生理不順
- 全身がだるい
- 疲れやすい など



これらの症状が2週間以上続く場合は、保健福祉センターなどに相談しましょう

「うつ病」は治る病気 周囲の人は温かい見守りを

一人で悩みを抱え込まず
まずは誰かに相談を

健康劇では、おじいさんの異変に気づいた地域の人が保健協力員へ相談することにより、うつ病の発見に至ることができました。

このように「何かおかしい」「いつもと様子が違う」などと感じたら、保健福祉センターな

どの相談機関を有効に活用することが大事です。

また、日ごろからあいさつを交わしたり会話をしたりするなど、お互いに異常に早めに気づくための環境づくりも大切といえます。

悩みを一人で抱え込まず、気軽に相談し合える家庭や地域、職場づくりが、うつ病予防、ひいては自殺予防のための第一歩といえます。

あきらめず根気強い治療を

うつ病の治療は、薬物療法・精神療法・環境調整で行います。これらの治療法により、うつ病は治る（寛解する）病気といえることが分かっていますが、良くなるまで長い期間が必要になることもあるので、根気強く治療を続けることが必要です。

重大な決定は迫らない

うつ病になったからといって、退職や引越などといった重

悩みは語ること、傾聴することが大切 地域の力で自殺を防ぐ雰囲気づくりを

皆さん一人一人が、うつ病や自殺予防についての知識を深め、地域全体で支え合う社会に変えていかなければなりません。

そのためにまず大切なことは、身近な人を頼ることで

す。悩みは一人で抱え込むと膨らんでいくばかり。家族や友人など、身近な人に話すだけで楽になることが多いものです。

次に、悩みを打ち明けられたら傾聴することです。

うつ病や自殺の悩みを相談されたら、話をはぐらかさず、きちんと耳を傾けることを心がけてください。

また、自分の範囲を超えるような悩みであったら、抱え込まず、保健福祉センターなどへご相談ください。

地域のパワーで悩みを相談し合える雰囲気、自殺を防ぐ雰囲気をつくり、誰もが見捨てられることのない、生き心地の良い、暮らしやすい地域社会をつくっていきましょう。



東北町心の健康づくり
(自殺予防) 協議会委員
上十三保健所 所長 反町吉秀

うつ病の相談窓口をご利用ください

相談窓口	電話番号
県立精神保健福祉センター こころの電話	017-787-3957 017-787-3958
上十三保健所 健康増進課	0176-23-4261
東北町保健福祉センター	0175-63-2001
上北保健福祉センター	0176-56-2933

うつ病の人を支えるポイント

励ましは逆効果。温かく見守る

治すのではなく、支えていこうとする

適度な距離を保ち、大人の対応を心がける

家族を責める言葉は病気が原因。個人攻撃と受け取らない

病状や回復には個人差があるため「焦らず、あわてず、あきらめず」

病状が特に悪くても、無理に気晴らしをさせない

各相談機関や制度を有効に活用する

家族は頑張り過ぎない。自分の時間をつくるよう心がける

家族や友人などのうつ病への正しい理解と対応がなければ、苦しむのは患者本人です。うつ病患者は「自分はだめだ」、「みんなに申し訳ない」といった自責感や罪悪感を感じがち。「頑張り」などの安易な励ましや声掛けは、相手の精神的負担を増すだけで逆効果になってしまいます。

治療は休ませることから
要な決断を急ぐと、後悔から病状が悪化することがあります。重大な決定は本人に迫らず、なるべく先送りしたり周囲の人と一緒に考えたりしてからにしましょう。



うつ病の治療は、まずゆっくり休ませることから。無理をさせず、相手の気持ちに寄り添いながら温かく見守りましょう。



東北町保健衛生課

主任保健師 新堂府子

悩みを打ち明けることは恥ずかしいことや不名誉なことではありません

相談することは、気持ちが軽くなるだけでなく、場合によっては病院などとの連携に発展することも期待されます。

悩みを打ち明けることは、決して恥ずかしいことや不名誉なことではありません。

保健福祉センターなどへの相談に抵抗があるときは、気軽に話ができる家族や友人、近所の人でもいいので、相談してみましよう。

なお、相談された人は、傾聴する（相手の話を否定せず耳を傾ける）ことが大切ですが、重度のうつの場合、本人は気づくことができませんので、そんなときは身近な人がサインに気づいてあげてください。

うつ病の人への対応を含む「自殺予防」の根底にあるのは、「住み心地の良い地域・社会づくり」です。

ちょっとした人とのつながりから、何でも相談し合える、住み心地の良い地域になることを願っています。

まちの話題 Town's topics

イベントの情報や身の回りで起きた出来事など、情報をお寄せください。
また、広報に関するご意見やご希望等がございましたら、匿名でも構いませんのでお待ちしております。
役場企画課 広報係 Tel.0176-56-3111または0175-63-2111 (内線234)

生徒全員の団結力でつかみ取る

東北東中が体力づくりコンテスト優秀賞に

第二十二回毎日カップ中学校体力づくりコンテスト(毎日新聞社主催)の優秀賞に、東北東中学校(橋本祝子校長)が輝き、関係者は喜びに沸いています。

同コンテストは、体力づくりへの継続した取り組みや、生徒全体の総合的な体力のレベルが高い中学校を選出するもので、全国から四千校余りのエントリー



受賞報告をする東北東中学校学級長の沼田由加里さん(中)と橋本祝子校長(右)

がありまして。運動部加入率が百パーセントの成績が全国ベストテン入りを果たしているほか、保護者を巻き込んだ食育の指導を行うなど、家庭と学校が一体となって規則正しい生活に取り組んだことが認められ、八校の優秀賞の中に選出されたものです。受賞報告のため役場本庁舎を訪れた、学級長の沼田由加里さん(三年)は「運動が苦手な人はみんなで支え合うなど、生徒全員が一つになって頑張った結果。今回の受賞でやればできるという意識が芽生えました」と胸を張っていました。



修了証明書を受け取る曹虹さん(右)

日本の技術を中国へ 中国人農業研修生送別会

とうほく天間農協(岡山時夫代表理事組合長)は十二月五日、同農協で中国人農業技術研修生送別会を開き、参加した受け入れ農家ら約百人の関係者が、八か月間の研修を終えた研修生の労をねぎらいました。

送別会では、岡山組合長が「研修で学んだことを生かし、中国の農業発展のために尽くしてください」とあいさつ。これを受けて、研修生代表の曹紅(そう・こう)さんが「日本と中国の架け橋として役立てるよう頑張ります」と、滑らかな日本語でお礼の言葉を述べました。



女子優勝、たんだかたん'08チーム



男子優勝、全日本チーム

**18チームが熱戦を展開
ナイターバレーボール大会**
第三回町ナイターバレーボール大会がこのほど行われ、十八チームが熱戦を展開しました。

和田市三郎さん（南町）が二月十八日、小川原湖公園沖に仕掛けたワカサギ用の刺し網に、体長一・二メートル、重さ二十六キログラム、刺身にすると百人分はあるという巨大レンギョがかかり、「湖の主ではないか」と周囲の人を驚かせています。

漁協関係者は「これは昭和四十五年に元衆議院議員の故米内山義一郎さんが放流したものに間違いはない」と話しますが、和田さんは「網が壊れなくて良かったです」と、困惑の表情を浮かべていました。

**四十年の時を越え
超巨大レンギョ現る**



和田さんが捕獲した体長1.2mの巨大レンギョ



シーフード料理コンクールで入賞した「白魚の紫黒米コロッケ蛸あんかけ」

小川原湖漁協女性部長を務める蛸名郁子さん（栄沼）が手掛けた創作料理「白魚の紫黒米コロッケ蛸あんかけ」が、第九回シーフード料理コンクール（全漁連中央シーフードセンター主催）浜料理の部で、日本放送協会賞を受賞。同センターが発行するレシピブックに調理方法が掲載され、全国の漁協女性部へ配送されることになりました。

コンクールには全国から二千点余りの応募があり、事前の書類審査で上位二十四人に選ばれた蛸名さんは、十二月十三日に東京都で行われた実技コンテストに出場していました。

**町の特産品をふんだんに使用
蛸名郁子さん全国料理コンクール入賞**

料理は、紫黒米とシラウオのコロッケに、シジミエキス入りのおんをかけるなど、町の特産品をふんだんに使用。食感を出すため半分だけすりつぶしたご飯や、形を崩さないまま調理したシラウオがポイントとなっています。

受賞報告のため役場本庁舎を訪れた蛸名さんは「初出場の全国大会で入賞できて嬉しいです。また、小川原湖や東北町をPRできてよかったです」と笑顔で話しました。



受賞の報告をする蛸名郁子さん（右）



サッカーの基礎練習に汗を流す親子

パスやドリブルに汗 親子サッカー教室

町サッカー協会（佐々木正行会長）は十二月二十一日、北総合運動公園トレーニングセンターで親子サッカー教室を開催し、参加した約三十組の親子がサッカーで触れ合いました。

この教室は、町民へのサッカーの普及および競技人口拡大のために開催したもので、参加者はボールを使った準備運動で体をほぐした後、親子でパスやトラップ、シュートなどの基礎練習で心地よい汗を流しました。
このサッカー教室は、二月にも開催を予定しています。



竹内町長らから査閲を受ける隊員

安全・安心な暮らしのために 交通・防犯指導隊査閲式

町交通指導隊（林恒雄隊長）と町防犯指導隊（和田孫兵衛隊長）の合同査閲式が一月九日、コミュニティセンターで開かれ、参加した両隊の隊員約三十人が地域防犯に向けて結束を深めました。

式では竹内町長と七戸警察署の佐藤慎二交通課長が、隊員一人一人の服装や手帳などの査閲を行った後、竹内町長が「事件、事故のない明るい町づくりのため尽力してください」と激励。続いて佐藤交通課長が祝辞を述べました。



子どもたちをくぎ付けにした絵本の読み聞かせ

物語の世界に夢中 冬休みおはなし会

町の読み聞かせボランティアグループ「野の花」（須川千エ代表）は一月十日、冬休みおはなし会を町立図書館で開き、参加した子どもたちは目を輝かせながら物語の世界に聞き入っていました。

この日は、図書館を訪れた同グループのメンバー五人が、絵本の読み聞かせや紙芝居を披露しました。

また、読み聞かせの合間には、ハンカチ取りゲームなどの昔遊びやなぞなぞ遊びを取り入れ、子どもたちを楽しませました。



交通事故撲滅を祈ってもちつきをする参加者

交通事故ゼロを願う 交通安全もちつき大会

交通安全もちつき大会が一月十二日、コミュニティセンターで行われ、町交通安全協会の皆さんや、町内の児童やお年寄りなど約七十人が、交通安全への理解を深めました。

大会では、七戸警察署の佐藤慎二交通課長が交通安全講話を行い、道路交通法改正のポイントや管内の事故の状況について、説明しました。

続いて、参加者全員で交通安全祈願のもちつきを行い、きな粉やあんこなどをつけて味わいました。

地域防災へ士気を高める

消防団出初式

町消防団（安江福照団長）は一月十日、ふれあいドーム上北で出初式を行い、団員や消防署員、婦人防火クラブ員など約三百六十人が、堂々とした分列行進や新年を祝う「まとい振り」を披露。町民に防災の心意気を示しました。

式では、竹内町長が長年消防活動に貢献した団員を表彰し、「町民の生命と財産を守るためご尽力ください」と式辞を述べました。



勇壮なまとい振りで団員の心意気を披露



団員など約360人による一糸乱れぬ分列行進

受章者は次のとおりです。

（敬称略）

【永年勤続功労章】

◆三十年勤続

- 織笠 文雄（上北第五分団長）
- 吹越 三男（東北第二分団長）
- 李沢 正勝（東北第一副分団長）

◆二十年勤続

- 相馬 高喜（上北第一分団長）
- 蛭名 守（上北第四副分団長）
- 坂本 和浩（上北第六分団同）
- 蛭名 富男（上北第四分団部長）
- 野村 一博（上北第八分団部長）
- 阿部 一彦（上北第九分団同）
- 東 浩二（東北第一分団同）
- 中村 章二（東北第一分団同）
- 山田 進（東北第一分団同）
- 松山 弘志（東北第三分団同）
- 吹越 利一（東北第三分団同）
- 野田頭徳得（東北第四分団同）
- 蓬畑 秀幸（東北第五分団同）
- 大丸 豊志（東北第七分団同）
- 沼田 悟志（上北本部分団員）
- 和田 福輝（上北第五分団同）
- 野村 茂光（上北第八分団同）

◆十年勤続

- 蛭名 博徳（上北第四分団員）
- 蛭名 博文（上北第二分団同）
- 大坂 實（上北第六分団同）
- 新山 学（上北第六分団同）
- 米内山 元（上北第九分団同）
- 坂本 義宏（上北第十分団同）
- 古屋敷健一（東北本部分団同）

【優良団員章】

- 島川 達哉（東北本部分団同）
- 大久保裕之（東北第一分団同）
- 仁科 信雄（東北第三分団同）
- 蓬畑 正之（東北第五分団同）
- 新山 学（上北第六分団員）
- 佐々木 譲（上北第三分団同）
- 小笠原康博（上北第七分団同）
- 小笠原松年（上北第七分団同）
- 坂本 敦弘（上北第十分団同）
- 榊 定雄（上北第十分団同）
- 本間 勉（東北第一分団同）
- 佐藤 直樹（東北第一分団同）
- 岡山 雄哉（東北第二分団同）
- 甲地 誠（東北第二分団同）
- 萌出 泰一（東北第四分団同）
- 川崎 淳（東北第五分団同）
- 新堂 靖（東北第六分団同）



竹内町長らから観閲を受ける団員



農業機械の安全操作方法を確認する参加者

農作業中の事故根絶へ 農作業安全講習会

農作業安全講習会が一月十五日、乙部輝男さん（乙部）の車庫で行われ、参加した町民約二十人が、農作業中の事故防止への思いを新たにしました。

この講習会は、農業機械作業中の事故が近年多発していることを受け県農業機械協会が開催し、ヤンマー農機十和田サポーターセンターの皆さんが講師を務めました。

参加者は、トラクターやナガイモ収穫作業機などの安全操作技術や、整備・点検方法について指導を受けました。

十五人の児童が入賞 読書感想文コンクール

第五十四回青少年読書感想文コンクール青森県審査（県学校図書館協議会・毎日新聞社青森支局主催）の結果がこのほど発表され、当町から十五人の児童が入賞しました。

受賞者は次のとおりです。

（敬称略）

◆優秀

二ツ森 朱（蛭沢小・四年）

◆優良

差波 維（上北小・六年）

新山 昌鷹（上北小・六年）

◆入選

榑崎 北斗（第一小・一年）

◆佳作

漆畑瑠梨奈（蛭沢小・六年）

石塚 日向（蛭沢小・四年）

沼山 浩明（上北小・六年）

大坂 優也（上北小・三年）

蛭名 愛海（上北小・三年）

町屋 祐輔（第一小・五年）

◆準佳作

蛭沢 靖也（蛭沢小・六年）

野田 彩葉（上北小・六年）

太田絵理子（第一小・五年）

高田 満有（第一小・二年）

小笠原 慶（小川原小・五年）



わかさぎ釣り競争をする参加者

五種目にハッスルプレー 町連合婦人会室内運動会

第三回町連合婦人会室内運動会が一月十八日、町民体育館で開かれ、町内十一婦人会から参加した約九十人が、心地よい汗を流しながら交流を深めました。

開会式では、町連合婦人会の乙供房子会長が「婦人スポーツの普及のため競技を楽しみましょう」とあいさつ。続いて、参加者全員が準備運動で体をほぐした後、ボール運びリレーや借り物競争、風船割りリレーなどの五種目でハッスルプレーを展開しました。

上位の結果は次のとおりです。

新館 新町 甲地

役場一部出先機関のFAX番号が変更になりました

- ◆上北保健福祉センター …………… FAX 0 1 7 6 - 5 6 - 3 4 2 9
- ◆上北地区公民館（図書館） ……… FAX 0 1 7 6 - 5 6 - 3 6 8 9
- ◆歴史民俗資料館 …………… FAX 0 1 7 6 - 5 6 - 3 6 9 2

※FAX番号だけの変更で、電話番号に変更はございませんのでご注意ください

ふるさと納税制度で寄付をいただきました

昨年9月にスタートした「ふるさと納税制度」ですが、昨年は3人の方からご寄付をいただきました。

皆様のご厚意に対しまして、心より感謝申し上げます。

なお、寄付をいただいた方には、地場産業の振興を図るため、ささやかではありますが町の農産物や特産品を送付させていただいております。

嶋川徳志さん
(北海道札幌市在住)
15万円

新山繁喜さん
(埼玉県所沢市在住)
20万円

新山ふじ子さん
(埼玉県所沢市在住)
10万円

引き続き、ふるさと納税で東北町を応援してくださる方を募集しています

ふるさと納税制度とは、ふるさとに貢献したい、応援したいという納税者の気持ちを形にするためのものです。

家族や親せき、友人などで、東北町を応援したいという方がおりましたら、この制度をご紹介しますようお願いします。

◆問合せ - 役場 企画課 (Tel.0176-56-3111またはTel.0175-63-2111)

日本赤十字社からお礼とお願い

昨年、皆様にご協力いただいた社費、義援金は、

○社資増強運動 3,311,200円

○海外たすけあい義援金 26,104円 でした。

ご協力ありがとうございました。

今年も『人間を救うのは、人間だ。』をスローガンに、2月1日から「赤十字社員増強運動」を実施し、活動資金を募集します。

皆様のお宅に、地域の行政連絡員または班長がお伺いしますので、赤十字の活動資金にご協力くださいますようお願いいたします。

◆問合せ 上北地区 - 役場本庁舎 福祉課分室
Tel.0176-56-3111 (内線140)
東北地区 - 役場分庁舎 福祉課
Tel.0175-63-2111 (内線526)



4月12日(日)執行 東北町長選挙 立候補予定者説明会

◆日時 - 3月2日(月) 午後3時

◆場所 - 役場本庁舎 2階会議室

◆問合せ - 町選挙管理委員会 Tel.0176-56-3111またはTel.0175-63-2111 (内線161)

健康家族 Healthy familyys

上十三保健所 女性健康相談のお知らせ

- ◆対 象 (1)思春期の女子で健康相談を希望する方
 (2)妊娠・避妊についての確な判断を行うことができるよう、相談を希望する方
 (3)不妊に関する一般的な相談を希望する方
 (4)メンタルケアの必要な方
 (5)婦人科疾患・更年期障害を有する方
 (6)性感染症を含め、女性の心身の健康に関する一般的な相談を希望する方

◆期日等

実施年月日	受付時間	場 所	費 用
2月17日(火)	10:00~10:30	上十三保健所	無 料
3月17日(火)			

◆問合せ 上十三保健所 健康増進課 (Tel.0176-23-4261)

2・3月の健康カレンダー

問い合わせ先：保健衛生課
 東北町保健福祉センター 0175-63-2001
 上北保健福祉センター 0176-56-2933

事業名	対 象 者	実 施 日	受付時間	実施場所
乳児健診	・3か月児(全地区) (平成20年10月4日~ 平成20年11月7日生まれ) *対象者には個別通知します	2月27日(金)	12:20~ 12:30	七戸病院 健康管 理セ ンタ ー
	・6か月児(上北地区) (平成20年7月・8月生まれ)	2月24日(火)	9:30~ 10:00	上北保健 福祉セン ター
	・9か月児(上北地区) (平成20年4月・5月生まれ)		13:00~ 13:15	
幼児健診	・1歳児健康相談(東北地区) (平成20年1月・2月生まれ)	2月10日(火)	9:30~ 9:45	東北町保健 福祉セン ター
	・1歳6か月児健診(東北地区) (平成19年7月・8月生まれ)		13:00~ 13:15	
	・2歳6か月児健診(東北地区) (平成18年7月・8月生まれ)	2月17日(火)	13:00~ 13:15	上北保健 福祉セン ター
	・3歳児健診(上北地区) (平成17年6月・7月・8月生まれ)	2月20日(金)	12:30~ 12:45	
	・5歳児健診(上北地区) (平成16年1月・2月・3月生まれ)	3月3日(火)	12:45~ 13:00	
ほがらか 教室	・40歳以上で自分または家族の協力で会 場まで来られる方 ・初めて参加する方は保健師までご連絡 ください。	2月6日(金)	9:30~ 12:00	上北保健 福祉セン ター
		2月19日(木)	9:30~ 12:00	東北町保健 福祉セン ター
		2月12日(木) 2月25日(水)	9:30~ 12:00	東北町保健 福祉セン ター
ポテトクラブ (精神障害者 の集い)	・心の病気を治療中で社会復帰を目指 している方および家族の方 (初めて参加する方は申請書等の提出 が必要ですので保健師までご連絡 ください)	2月12日(木)	10:00~ 12:00	東北町保健 福祉セン ター
つつじ作業所		毎週 月、水、木、金	10:00~ 15:00	中央公民館

乳幼児健診、予防接種等を受ける際は、母子健康手帳を忘れずにお持ちください。

健康家族

保健師 46

子どもを見る視点を変えてみよう!

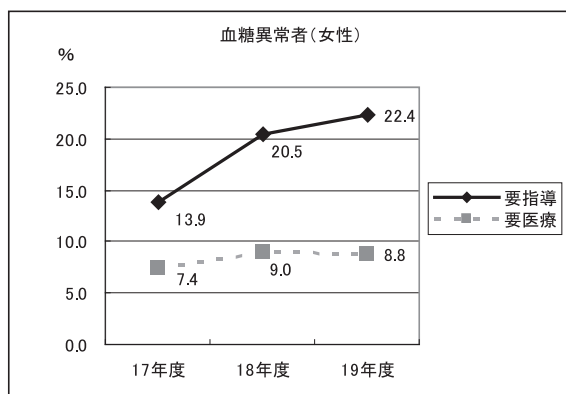
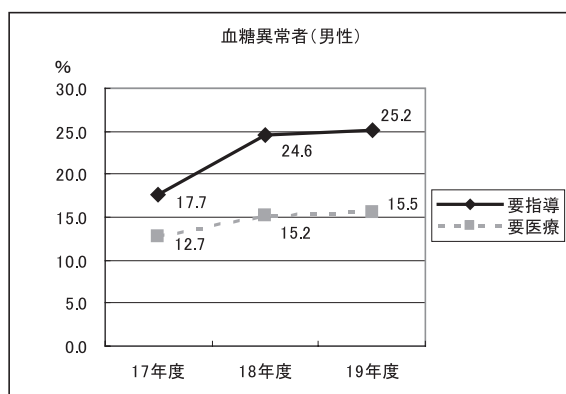
こんにちは保健師です

東北町保健師
江刺家 紅実子

毎日の生活を見直して 生活習慣病予防！

日本人の死因の約60%は生活習慣病によるものです。生活習慣病は、不適切な食生活、運動不足、ストレス過剰、喫煙、過度の飲酒が原因で発症します。

東北町の状況を、町で実施している健診の結果、過去3年分と比較してみると、血糖で要指導・要医療となった方は、下図のとおり年々増加しています。



最近、テレビなどで「メタボ」という言葉を耳にすることが多いと思いますが、メタボ

リック症候群の方は、全国で予備軍も合わせると約1,900万人いるといわれています。

メタボリック症候群と生活習慣病は大いに関係があります。生活習慣病予防のためには、メタボリック症候群の予防が必要です。

メタボリック症候群は、内臓脂肪型肥満を水面下の大きな氷とした一つの冰山と考えられています。高血圧や脂質異常症（以前の高脂血症）、糖尿病は「水面上に出たいくつもの山」のような状態で、水面に出た一つの山を削るだけではこれらの病気を治すことができません。

そのために運動習慣の徹底と食生活の改善、禁煙などの生活習慣の改善で、根本的な冰山全体の縮小をすることが大切です。



そこで今年度から、メタボリック症候群の早期発見・予防のために、**特定健診・特定保健指導**が始まりました。

メタボリック症候群の予防・改善のため、毎日の生活習慣を見直してみましょ。また、1年に1度は特定健診を受けて、自分の健康状態を確認しましょ。保健師、栄養士が皆さんの健康づくりをサポートしますので、どんどんご活用ください。

来年度の健診の申し込みが間もなく始まります。申し込みはがきは世帯ごとに届きますので、必要事項を記入し、郵送かファクスでお送りいただくか、保健福祉センターまで持参してくださいませようお願いします。

郷土芸能発表会

- ◆日時 - 2月22日(日) 午前10時～
- ◆場所 - コミュニティセンター



文化協会舞台部門 芸能発表会

- ◆日時 - 3月8日(日) 午前10時～
- ◆場所 - 町民文化センター



◆問合せ - 町教育委員会 社会教育課 Tel.0176-56-5180

シリーズ 男女共同参画ってどんなこと? vol. 9

エッセイの選考やコメントについて、東北町男女共同参画懇話会委員から協力をいただきました。皆さんと一緒に考えてみましょう!!

エッセイ「甘いもの好きの男性は ちょっと恥ずかしい?」



男女数名が喫茶店に入りました。入り口にたくさんケーキが並んでいます。一人の男性が「おいしそうだ!僕はこれを食べよう」とケーキを注文しました。ところが、そばにいた男友達に「おい、男なのに甘いものを食べるなんて恥ずかしくないのか」と言われてしまいました。

このように皆さんの周りで、甘いものは女性のものという思い込みはありませんか?

千円札の肖像画にもなっていた夏目漱石はジャムをなめるのが無上の楽しみだったといいますし、和辻哲郎という明治の哲学者は「お菓子を食い過ぎたり...」と日記に書いています。いったいつから男性の甘いもの好きは恥ずかしいということになった

のでしょうか。

日本の社会ではお酒に強いことが男性の評価と結びつき、体質的にお酒を受け付けられない男性にとって生きにくい世の中ではないのでしょうか。そして、お酒の対極にある甘味は女性のものと決め付けられる傾向にあります。

男性・女性という性別で、食べ物の好き嫌いを枠付けられるのはおかしいですね。

このように、わたしたちの身の周りには、社会的、文化的にできた「男はこうあるべき、女はこうあるべき」という『変な常識』がたくさんあります。

時々、身近な「常識」を考え直してみませんか。

寄稿 - NPO法人青森県男女共同参画研究所 (URL <http://www2.ocn.ne.jp/~gender-k/>)

【懇話会委員のコメント】確かに「男は酒、女は甘いもの」という意識はありました。性別により決め付けた常識は少し変わるかもしれませんね。身近な常識をちょっと見直します。

※ ご意見・ご感想をお待ちしております。役場企画課 (Tel.0176-56-3111またはTel.0175-63-2111) まで。

家族そろって **交通災害共済** に加入しましょう

年間 1人350円の会費で、あなたの安心をお約束します
見舞金 - 2万円～15万円 特別見舞金 - 50万円 弔慰金 - 100万円 など

予約加入は2月2日から始まっています（皆さんのお宅に、地域の行政連絡員または班長がお伺いします）。

◆共済期間 - 平成21年4月1日から平成22年3月31日まで1年間

◆加入申込み、問合せ - 役場本庁舎2階 総務課

Tel.0176-56-3111またはTel.0175-63-2111（内線225）

小さな掛金・大きな保障 **スポーツ安全保険** に加入しましょう

スポーツ・文化・ボランティア活動などの団体活動に最適な保険です。
5人以上の団体でご加入ください。

対象となる事故	グループ活動中の事故・移動中の事故
保証内容	傷害保険・賠償責任保険・共済見舞金
保険期間	毎年4月1日から翌年3月31日まで（年度途中で加入された場合は、加入手続きを行った翌日から3月31日まで）
掛金	1人年額600円～9,000円（団体の活動内容・年齢構成等により異なる）

◆問合せ - (財)スポーツ安全協会 青森県支部

Tel.017-782-6984（電話受付は、平日午前9時～午後5時）

ホームページ (<http://www.sportsanzen.org>)

平成21年度 **自衛官募集** のご案内

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日
予備自衛官補（一般）	平成21年7月1日現在、18歳以上34歳未満の方	1月5日(月)	4月18日(土) 19日(日)
予備自衛官補（技能） [語学（英語・ロシア語・中国語・韓国語）・衛生・整備・情報処理・通信・電気・建設]	男女 平成21年7月1日現在、18歳以上で国家資格を有する方（詳細は下記までお問合せください）	4月13日(月) 締切日必着	20日(月) いずれか1日を指定されます

◆予備自衛官補の処遇

教育訓練召集手当 - 日額7,900円（訓練参加日数分支給）

教育訓練召集旅費 - 自宅から訓練実施駐屯地までの交通費を支給します

◆問合せ - 自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所

Tel.0176-53-1346（FAX兼用） e-mail:plomisawa@carrot.ocn.ne.jp



県税納税証明書申請時の 身分・委任関係確認

県では、納税証明書交付申請者の身分確認と、代理人申請の場合の委任関係確認を行っています。

県税に関する納税証明書の交付申請手続きを行う方に対しては、納税義務者本人、代理人にかかわらず、運転免許証や健康保険証等により身分確認を行いますので、申請時にはいずれかの提示が必要となります。

また、自動車税納税証明書の申請には、自動車検査証(コピー可)の提示も必要となります。

なお、納税証明書の交付申請用紙は、県税ホームページ(<http://www.pref.aomori.lg.jp/>)からダウンロードできます。

納税義務者が代理人を通して申請手続きを行う場合には、実印によって委任状を作成し、3か月以内に発行された印鑑証明書の原本(確認後お返しします)を添えて申請してくださいようお願いいたします。

ただし、継続検査用の自動車税納税証明書申請の場合は、当分の間、印鑑登録証明書は不要です。

◆問合せ - 上北地域県民局
県税部 管理課
Tel.0176-22-8111

十和田税務署からの お知らせ

◆確定申告書の提出期限

所得税 - 3月16日(月)
消費税および地方消費税
3月31日(火)

◆確定申告書の作成と提出方法

申告書はご自分で記入し、できるだけお早めに提出してください。

申告書は郵送でも提出することができます。

また自宅やオフィスからインターネットで申告や納税ができる「e-Tax(国税電子申告・納税システム)」も、ぜひご利用ください。

◆e-Tax(国税電子申告・納税システム)

所得税の確定申告はe-Taxを利用すると便利でお得です。

HPから簡単に申告が可能
一部添付書類が提出不要
最高5千円の税額控除
還付金がスピーディー

◆所得税、消費税および地方消費税の納期限

申告所得税
・現金納付 - 3月16日(月)
消費税および地方消費税
・現金納付 - 3月31日(火)

◆納税には便利で安全・確実な振替納税を

「申告所得税」と「消費税および地方消費税(個人事業者)」の納税には、振替納税をご利用ください。

指定の口座から自動的に引き落とされ、一度手続きされますと、翌年以降の手続きは不要です。

◆土地等の譲渡所得の申告

土地や家屋などの資産を譲渡し利益が発生した場合には、

所得税の申告が必要となり、申告に当たっては確定申告書第1表および第2表のほか、第3表と内訳書が必要となります。

これらの申請書等の用紙は税務署に用意してあるほか、インターネットをご利用の方は、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)内の「確定申告書等作成コーナー」において、確定申告書の作成や様式等のダウンロードができるとともに、e-Taxのデータ作成や電子申請を簡単な操作で行うことができますので、ご利用ください。

◆消費税および地方消費税確定申告説明会

日時 - 2月9日(月)

・簡易課税適用者
(10:00~12:00)

・一般課税適用者
(13:30~15:30)

場所 - 十和田市南公民館

◆税理士による無料申告相談

期日 - 3月2日(月)
~ 3月6日(金)

時間 - 9:00~12:00
13:00~17:00

場所 - 十和田税務署

申告書作成会場内

◆問合せ - 十和田税務署

Tel.0176-23-3151



広報とうほく
クイズに挑戦

正解者の中から抽選で5名の方に「図書カード」をプレゼント！
あなたもチャレンジしましょう！

応募方法

☆ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号と答えを書いて送ってください。応募の際、広報などについてのご意見もお待ちしております。

☆応募先 - 〒039-2492
東北町上北南四丁目32-484
役場企画課「クイズに挑戦」係
☆応募締切 - 2月16日(月)

今月の問題

Q1

第22回毎日カップ中学校体力づくりコンテストで優秀賞に輝いた学校は？ (ヒントP8)

Q2

第9回シーフード料理コンクール浜料理の部で日本放送協会長賞を受賞した人は？ (ヒントP9)

Q3

昨年中にふるさと納税制度で東北町に寄付をしてくださった方は何人？ (ヒントP13)

1月号の答え

- ①最高齢者賞
- ②熊谷喜八
- ③2月15日

1月号当選者

- 和田 莉佳さん
- 蛸名のり子さん
- ニツ森 朱さん
- 高村 律枝さん
- 久保田綾希さん



年金加入記録が追加となった受給者の皆さんへ

すでに年金を受給されている方で、「ねんきん特別便」等により年金加入記録の漏れや誤りが確認され、記録が追加となった方には、一部の方を除き「追加となる年金」が支払いとなります。

この「追加となる年金」の支払い業務は、社会保険事務所(社会保険事務局)の審査を経て、社会保険業務センター(東京都)において一括処理を行っています。

当初、社会保険業務センターへ書類が回付されてから「追加となる年金」が支払われるまでの期間を、概ね3か月程度と予定していましたが、「ねんきん特別便」の送付以降、全国の社会保険事務所への来訪者数や処理件数が相当数の増加となったことから、「追加となる年金」が支払われるまでの期間が当初の予定より大幅に遅れております。

年金受給者の皆さんにはご迷惑をお掛けいたしまして、大変申し訳ございません。

現在、社会保険庁では「追加となる年金」の支払い業務への職員の集中配置や事務処理システムの機能強化等により、事務処理の迅速化に努めておりますので、何とぞご理解いただきますようお願いいたします。

基礎年金の国庫負担割合が2分の1へ

老齢基礎年金、障害基礎年金および遺族基礎年金の給付にかかわる費用は、加入者から徴収した国民年金保険料のほかに、国庫負担も含まれています。

つまり受給する基礎年金(国民年金)には、税金からも支出されている部分があるということです。

平成16年に行われた法律改正により、これまで3分の1であった国庫負担割合を段階的に引き上げることとし、平成21年度までに完全に2分の1に引き上げることとされました。

これは急激な少子高齢化が進む中、将来の保険料負担の緩和や、年金財源の確保につながるものとされています。

20歳になったら国民年金

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います。

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、保険料を納付しなければなりません。

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、役場町民課の国民年金担当窓口で加入の届出を行ってください。

◆問合せ

青森社会保険事務所
TEL017-734-7495 (代表)

三沢航空科学館 イベント情報

◆ワークショップ「スウィーツキャンドル」

思わず食べちゃいたくなるくらいおいしそうなスウィーツキャンドルを作ります。

▽日時 - 2月1日(日)

~ 2月28日(土)

土・日・祝日

11:00 14:30

▽参加料 - 150円 (材料費)

◆サイエンスショー「バチバチッ! 静電気で遊ぼう!」

バチッ!と痛くてイヤ~な静電気。でも実は面白い秘密がいっぱいだった!?

▽日時 - 2月1日(日)

~ 2月28日(土)

・平日 11:00 12:30

15:30

・土・日・祝日

12:30 15:30

◆ガラス細工 (トンボ玉)

カラフルなガラス棒とバーナーを使ってトンボ玉を作り、チョーカーや根付にしよう。

▽日時 - 2月21日(土)

2月22日(日)

10:00 ~ 受付

▽参加料 - 1,000円 (材料費)

◆問合せ

県立三沢航空科学館

TEL0176-50-7777

【お詫びと訂正】

広報1月号に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

◇21ページ

クイズに挑戦

(正) 斗賀隆子 さん



裁判員裁判の「審理」 について

いよいよ今年の5月21日から裁判員制度が始まります。

ただ「裁判ってどんなふうに進んでいくんだろう...」と思っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そこで、裁判員裁判の法廷で行われる「審理」についてお伝えします。

審理の流れは、次のとおりです。

◆冒頭手続

冒頭手続では、まず裁判長が被告人の氏名等を確認し(人定質問)、検察官が起訴状を朗読します(起訴状朗読)。

次に、裁判長が被告人に話したくないことは話さなくてもいいことなどを説明し(黙秘権等の告知)、被告人と弁護人が起訴状に書かれている事実について言い分を述べます(罪状認否)。

◆証拠調べ手続

証拠調べ手続では、まず検察官が証拠によって説明しようとする具体的な事実関係を主張し、弁護人も被告人の立場から具体的な事実関係を主張します(検察官・弁護人の冒頭陳述)。

次に、事件に関係する証拠物や証拠書類、証人を取り調べます。被告人からも話を聞きます(証拠の取調べ)。

◆弁論手続

弁論手続では、検察官が事件についての意見と被告人に

与えるべきと考える刑を延べ(論告・求刑)、最後に弁護人や被告人が事件についての意見を述べます(弁論・最終陳述)。

検察審査会って どんなところ?

検察審査会とは、検察官が被疑者を裁判にかけなかったこと(不起訴処分)の善しあしを審査することを主な仕事とするところで、選挙権を有する国民の中からくじで選ばれた11人の検察審査員によって組織されます。

検察審査会で審査をした結果、更に詳しく捜査すべきである(不起訴不当)という議決があった場合には、検察官はこの議決を参考にして、事件を再検討することになります。

検察審査会は、刑事司法に国民の健全な良識を反映させることを目的としたもので、これまでも数多くの方が検察審査員として活動されています。

◆問合せ

青森地方裁判所事務局

TEL017-722-5351

総合相談

2月16日・3月2日

●とき - 10時~12時

●ところ - 役場本庁舎
2階休養室

●内容 - 人権及び行政相談
※詳しくは役場福祉課まで
お問い合わせください



町社会福祉大会を 開催します

管内の社会福祉関係者が一堂に会し、社会福祉の充実に向け「すべての町民が住み慣れた地域で支えながら共に生きるまちづくり」をスローガンに、第2回東北町社会福祉大会を開催しますので、皆様のご参加をお願いします。

- ◆日時 - 2月20日(金) 午後1時30分～
- ◆場所 - 町民文化センター
- ◆参集範囲 - 行政・福祉・教育関係者、一般参加者
- ◆問合せ - 町社会福祉協議会
本所 Tel.0175-63-2717
支所 Tel.0176-56-5552

地下埋設物確認で 設備事故ゼロ！

最近、埋設確認の無届け・無立会いによる道路等掘削工事で、地下設備(管路・光ケーブル)の切断事故が多発しています。

一旦事故が発生すると復旧に時間がかかり、ライフライン停止による日常生活や会社の業務に影響を与えます。

また、工事会社に多大な補償負担が生じますので、道路等掘削工事を実施する場合は、地下埋設物の確認照会をお願いします。

- ◆問合せ - NTT東日本青森設備部八戸設備センター
Tel.0178-24-6060

交通安全協会優良運転者 会員を表彰します

七戸地区交通安全協会では、優良運転者会員を表彰します。該当すると思われる会員の方は、申請してくださいませようお願いします。

- ◆対象者 - 平成20年12月31日現在で、10年・15年・20年・25年・30年以上無事故・無違反の優良会員(他管内から転入された会員でも、同一の表彰を受けていなければ該当)
- ◆受賞資格
免許を取得してから平成20年12月31日まで、自己の責任による人身事故歴がないこと
過去5年以内に交通違反、免許停止または取り消しを受けたことがないこと
無事故・無違反を確認するため、証明書(申請費用700円)と印鑑が必要
- ◆申請期間
3月2日(月)～31日(火)
(水・土・日曜日、祝日を除く)
- ◆申請場所・問合せ
七戸地区交通安全協会(七戸警察署内)
Tel.0176-62-5055

東北町心配ごと相談所

今月の相談日は

2月18日(水)

- 時間：午前9時30分～午前11時30分
- 場所：町保健福祉センター相談室
- 問合せ：町社会福祉協議会
Tel.0175-63-2717



北部航空音楽隊 三沢基地音楽祭

航空自衛隊三沢基地北部航空音楽隊では、三沢基地音楽祭(第31回定期演奏会)を開催します。

- ◆日時 - 3月21日(土) 午後1時30分 開場 午後2時 開演
- ◆場所 - 三沢市公会堂
- ◆予定演奏曲目
行進曲「忠誠」
音楽物語「となりのトトロ」
交響組曲「機動戦士Zガンダム」ほか
- ◆応募方法 - 往復はがきの往信裏面と返信表面に、住所・氏名・電話番号・希望人数(1通につき2人まで入場可)を明記し、返信裏面は白紙のまま「〒033-8604 第3航空団監理部渉外室」あてにお送りください
- ◆応募締切 - 2月20日(金)
- ◆問合せ - 航空自衛隊三沢基地 第3航空団監理部
Tel.0176-53-4121

今日の

おはなし会

- とき：2月21日(土) 午後2時～
- ところ：町立図書館 乙供分室 (中央公民館内)
- 問合せ：町立図書館
Tel.0176-56-2261

東北町立図書館から **新着図書** のお知らせ

□一般図書

書名	著者名	書名	著者名
自爆する若者たち	グナル・ハインゾーン	よくわかる赤ちゃんの 病気と予防接種	主婦の友社
人情屋横丁	山本一力	子どもが本好きになる七つの法則	有元秀文
恋と恋のあいだ	野中柊	絵本の中の幸せスープレシピ	東條真千子
森に眠る魚	角田光代	和雑貨の事典	成美堂出版編集部
壺霊（上・下）	内田康夫	エッジ（上・下）	鈴木光司
天国と地獄	赤川次郎	など90冊（12/25～1/16の新着案内本）	

□児童図書・絵本

書名	著者名
あした選挙へ行くまえに	池上彰
ヤカンのおかんとフトンのおとん	サトシン
花のかみかざり	いもとようこ
など32冊（12/25～1/16の新着案内本）	

開館時間

◆東北町立図書館 午前9時～午後6時 [TEL0176-56-2261]

◆東北町立図書館乙供分室（中央公民館図書室）

月・水・金（午前10時～午後6時） 木・土・日（午前9時～午後5時）

[TEL0175-63-2741]

休館日

火曜日・祝祭日・蔵書点検・年末年始

都母短歌会

文芸ギヤラリ

一日咲き心の和むシクラメン
散りしを惜しむ季となるらん

松山 悦子

初春にしだれて咲しかたばみの
小さき黄花居間に華やぐ

乙供 洋子

初夏の花終へし狭庭は新緑に
素朴な紫陽花色変り映ゆ

原田 榛子

若人の声はつらつとまなびやの
晴の門出に歌声ひびく

大湊百合子

静かなる夕日に染まる湯の滝の
岩をかみつつ飛沫流るる

田沢 泰子

ぶどう棚葉風に憩ふ友とわれ
介護はなれて過ぎし日語る

甲地 スエ

子供等の朝の挨拶さはやかに
向日葵抱へ家路に向ふ

高田智恵子

失敗のありて苦しめばパソコンに
見放さるること心たゆたふ

福士 修二

Statistics
統計

■町の人口《12月》

[]は、昨年同期との比較増減。
※()内は1月からの累計

男…… 9,742人 [△147人]
女…… 10,396人 [△ 99人]
計…… 20,138人 [△246人]
世帯数… 7,000戸 (23戸)
出生 …… 13人 (133人)
死亡 …… 17人 (225人)
転入 …… 36人 (473人)
転出 …… 31人 (627人)

■町の交通事故《12月》

()内は1月からの累計

人身事故…… 7件 (59件)
負傷者…… 7人 (76人)
死亡…… 0人 (2人)

■町の火災《12月》

()内は1月からの累計

建物…… 0件 (3件)
林野…… 0件 (2件)
車両…… 0件 (1件)
その他…… 0件 (3件)

■救急車出場件数《12月》

()内は1月からの累計
40件 (555件)

中部上北消防本部
中央消防署 TEL 0176-62-3141
上北消防署 TEL 0176-56-2119
東北消防署 TEL 0175-63-2520

平成20年12月届出分

TOHOKU
戸籍の窓

誕生

氏名	町名	保護者	氏名	町名	保護者
蛭名 樹希 (栄町・達哉)	沢居 日南乃 (緑町・浩二)		蛭名 彩稀 (上野・忠義)		
佐々木 結愛 (花向町・隆)	高田 紗来 (馬込・仁)		高田 紗来 (馬込・仁)		
阿部 勇介 (新町・忠義)	澤田 歩夢 (豊畑・信幸)		澤田 歩夢 (豊畑・信幸)		
目時 透弥 (大浦・勇一)	澤田 望夢 (豊畑・信幸)		澤田 望夢 (豊畑・信幸)		
木村 航 (旭町・晃)	蛭澤 叶愛 (乙供栄町・勇人)		蛭澤 叶愛 (乙供栄町・勇人)		
阿部 唯希 (才市田・拓)					

結婚

氏名	町名	氏名	町名
和田 卓也 (栄町)	山田 文也 (乙供本町)		
佐藤 織 (栄町)	森田 智恵子 (七戸町)		
沼沢 吉保 (小川原)	吹高 尚理 幸 (甲地)		
沼沢 加寿美 (赤平)	吹高 尚理 美 (七戸町)		
辻浦 広幸 (新山)	上野 和剛 (上板橋)		
大澤 千里 (新山)	斗澤 愛佳 (十和田市)		
吹越 一幸 (巴蘭)	椀木 友治 (十和田市)		
吹越 沙希子 (甲地)	久保田 沙織 (寒水)		
甲地 惣太 (甲地)			
木村 真里江 (南町)			

お悔やみ

氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
竹内 三郎 66	上野	坂本 サト 101	虫神		
米内山 つるゑ 91	本町	山本 真也 36	土橋		
神 勘藏 97	虫神	高松 克雄 91	乙供栄町		
米内山 榮作 75	新町	乙部 かよ 83	乙部		
小笠原 仁志 38	小川原	高橋 博 79	向旗屋		
新堂 ちよ 81	本町	鎌本 清志 80	徳万館		
山本 ミヨ 76	三沢市	鶴ヶ崎 高男 49	鶴ヶ崎		
市川 由香子 30	小川原	本間 千サ子 71	外蛭沢		
丸山 禮子 70	南町	小川 タヨ 103	乙供栄町		
内山 榮治 87	栄町				

あなたも参加 わたしもやります “交通安全”

県内の交通事故概況

(平成20年) 青森県交通対策協議会 平成20年12月31日現在

	12月中	12月末累計	死者の状態	飲酒運転による死者	9人 (-1)
発生	646件 (+3)	6,404件 (-452)	シートベルト	高齢者の死者 (65歳以上の人)	33人 (-21)
死者	2人 (-8)	62人 (-30)		自動車乗車中の死者	23人 (-20)
傷者	816人 (+25)	7,962人 (-681)		非着用死者	13人 (-4)
				着用していれば助かったと思われる人	7人 (-3)

※()内は対前年比です。また、速報値のため後日変更することがあります。

毎月1日は「県民交通安全の日」15日は「高齢者交通安全の日」



れな しょうた
長女〔6か月〕 怜奈ちゃん 長男〔4歳〕 翔大くん

パパ 山 田 健 一 さん
ママ 恵 理 子 さん

お兄ちゃんは“やんちゃ”、妹は“ほんわか”。絵本を読んでくれるお兄ちゃんに、満面の笑顔になる妹です。



み い な
三女〔1歳〕 実依奈ちゃん

パパ 和 田 雅 之 さん
ママ 悦 子 さん

「実依奈ちゃん」と呼ぶと、手を挙げて笑顔で「ハイ」と答えます。いつまでも笑顔を絶やさずについてネ。

勉強も運動も頑張ります

甲地小学校新校舎竣工式

甲地小学校（中山勝治校長）の改築工事が完了し1月15日、同校で竣工式典が行われました。

新校舎は、旧校舎に比べて特別教室が一回り大きくなっているほか、校舎北側に吹き抜けの多目的教室が設けられるなど、児童が快適に勉強できる環境が整いました。

式典には関係者約150人が参加。竹内町長の式辞に続き、6年生20人が「これまで以上に勉強も運動も頑張ります」と元気にお礼の言葉を述べ、新校舎の完成を喜び合いました。



ピカピカの教室で3学期を迎えた甲地小児童



全校児童が見守る中、テープカット



新校舎の目玉である、吹き抜けの多目的教室で行われた竣工式典

