

ミズキ団子に
願いを込めて

旧小正月の伝統行事と風習展



Tohoku

2009 3月号 広報 **とうほく**

広報とうほく No.47

今月の主な内容

町の話	2~7
健康家族	8~9
お知らせ	10~18
戸籍の窓	19
わが家のアイドル	20

全国高校スキー大会7位入賞の快拳 野辺地高の北村翔平君と枋木司君



全国高校スキー大会で7位入賞を果たした、野辺地高スキー部キャプテンの北村翔平君（左）と枋木司君

県立野辺地高校の北村翔平君（3年）と枋木司君（2年）は、2月2日から長野県で開催された第58全国高校スキー大会（インターハイ）の40^キリレー（10^キ×4）に出場。北村君は第1走、枋木君はアンカーで快走し、7位入賞という輝かしい成績を収めました。

2人は東北中出身で、同高校のスキー部に所属。1月に大鰐町で開催された県予選会において同競技で頂点に立ち、インターハイ出場を決めていました。

**部員をまとめる
大役を務めた北村君
将来はオリンピック選手に**

スキーをやっている両親の影響で、千曳小学校3年のときから本格的にクロスカントリースキーを始めたという北村翔平君（上板橋）は、現在野辺地高校スキー部のキャプテン。「先輩と後輩の絆を深め、部員全員が練習や試合に気持ちよく臨めるようなチームの環境作りに努めました」と、部員13人をまとめる大切な役割を振り返ります。

またリレーメンバーでは唯一の3年生ということもあり、「入賞できたのは後輩の頑張りのおかげ。来年はさらに上位を狙えるチームになると思います」と頼もしい後輩たちの今後の活躍に期待していました。

北村君は、2月末に新潟県で行われる国体に、個人クラシカル10^キでの出場も決まっています。「国体は高校生活最後のレースになるので、悔いのない走りをしたいです。また高校卒業後もスキーを続け、来年も国体へ出場し、将来はオリンピック選手になりたいです」とさらなる飛躍を誓っていました。

**オフシーズンの走り込みの
成果を発揮した枋木君
国体でのベスト3入りを誓う**

枋木司君（乙供本町）は姥沢小学校出身。インターハイ県予選では10^キクラシカルで2位、15^キフリーで3位と、個人種目でも上位入賞を果たした野辺地高スキー部のホープです。

夏場には体力強化のため、自宅から高校まで約1時間の走り込みを行っており、徹底した基礎体力作りの成果が表れたシーズンとなりました。

インターハイでは、10^キクラシカルと15^キフリーの個人レースにも出場しましたが、不意な結果に。しかし「気持ちを切り替えて望みました」というリレーでは、区間4位の快走でチームの順位を押し上げました。

今後は2月末に新潟県で行われる国体、3月中旬に新潟県で行われるジュニアオリンピックと、全国レベルの大会が続きますが、「国体は一般の人も出場するのでレベルの高いレースになるはず。3位以上に入賞して、ジュニアオリンピック、そして来シーズンに向けて弾みをつけたいです」と決意を新たにしています。

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Tel.0175-63-2111 (内線234)



優勝したナインナインチーム

ワン・ツー・アタック 町民バレーボール大会

第三回町民バレーボール大会(九人制)が一月十八日、北総合運動公園トレーニングセンターで行われ、参加者が心地よい汗を流しながら親睦を深めました。冬期間の運動不足解消と健康増進のために開催された同大会には、五チームが参加。熱戦の末、ナインナインチームが二連覇を果たしました。上位の結果は次のとおりです。
ナインナイン やるよね〜
ぽぷらデライト



火事の怖さを学んだ園児

火事の時はどうするの？ 園児防火映画会

中部上北幼年消防クラブ育成協議会(小笠原秀文会長)は一月二十一日と二十三日、町民文化センターとコミュニティセンターで防火映画会を開き、園児に防火を呼びかけました。同協議会には、町内の保育園児で構成する幼年消防クラブが加入しており、映画会には両会場合わせて約二百五十人が参加。二本の映画を観賞した後、中部上北消防本部の職員と一緒に映画の内容を振り返りながら、火事や地震のときにはどうしたらいいかを学びました。

自主防犯・防災に向け結束 パトロールの会座談会

自主防犯・防災組織「ひのものとまなかパトロールの会」(大久保武憲会長)は、旧千曳駐在所管内の五か所で座談会を開き、地域の安全を自分たちで守るため結束を深めました。一月二十三日は夫雑原地区生涯学習センターで実施し、地区住民十人が参加。七戸警察署刑事生活安全課の北村哲也係長から、振り込め詐欺や悪質商法への対処法の指導を受けました。続いて、子どもの安全確保や近所同士の見守りなどについて確認し合いました。



防犯・防災に向け結束を深める参加者

運動で寒さを吹き飛ばす 女性レクリエーション大会

第三回町女性レクリエーション大会が一月二十五日、北総合運動公園トレーニングセンターで行われ、参加した女性グループ八組、百六十人余りの参加者が、五種目の競技で競い合いながら交流しました。

大会は冬期間の運動不足を解消しようと開催。輪投げやソフトバレーボール、シャッフルボードなどの軽スポーツに汗を流しました。

上位の結果は次のとおりです。
滝沢平分館（三連覇） 甲地分館 淋代分館



シャッフルボードをプレーする参加者



熱戦が繰り広げられた親子卓球大会

卓球で親子が触れ合う 親子卓球大会

町子ども会育成連絡協議会（市川俊光会長）主催の、第三十四回親子卓球大会が一月二十五日、町民体育館で開催され、町内十一地区から参加した四十一チーム、約四百人の親子が卓球で触れ合いました。

開会式では、上野チームの蛸名耕介君と野田彩葉さんが元気に選手宣誓をしました。

競技は親子ダブルスおよび小学校三年生以上学年ごとのシングルの団体戦で争われ、大人顔負けの激しいラリーが展開されました。

文化財を守る手順を確認 文化財防火訓練

東北消防署（天間登署長）と上北消防署（花松正夫署長）、町消防団（安江福照団長）はこのほど、寒水地区生涯学習センターと廣沼大明神（本村）で文化財防火訓練を実施し、火災への備えを確かめました。

文化財防火デーに合わせて行われたこの訓練は、貴重な文化財を保存していた建物で火災が発生したことを想定して実施。参加者が重要文化財を見立てた箱を屋外に運び出したり、消火器で消火を試みたりするなど、貴重な文化財を守る手順を再確認しました。



重要文化財を運び出す訓練をする参加者

ストライクでストレス解消 町民ボウリング大会

町ボウリング協会（蛸名俊彦会長）主催の第三回町民ボウリング大会が一月二十五日、三沢ボウルで開催され、参加した町民六十六人がさわやかな汗を流しました。

参加者はストライクやスペアのたびに、歓声を上げたりハイタッチをしたりして、親睦を深めていました。

上位の結果は次のとおりです。

（敬称略）

蛸名友平 黒川千尋 鶴ヶ崎春雄



左から蛸名友平さん、黒川千尋さん、鶴ヶ崎春雄さん

豊作を祈り雪中田植え 旧小正月の伝統行事を再現

旧小正月の伝統行事と風習展が二月六日、歴史民俗資料館で開かれ、参加したお年寄りや子どもたち約二百八十人が、五穀豊穡を願う昔ながらの小正月行事を再現しました。

参加者は繭玉作りや大浦神楽保存会のメンバーによる門打ちを楽しみながら交流。続いて、上北小学校の児童とお年寄りが、田んぼに見立てた雪の上に五穀のワラを植え込む雪中田植えを再現したほか、わかさぎ保育園の園児による「苗取り」の歌や踊りなどが披露されました。



雪中田植えをし五穀豊穡を祈る参加者



練習の成果を披露する出演者

プロ顔負けの踊りを披露 チャリティー素人芸能発表会

上北連合婦人会（米内山サツ会長）主催の第二十八回町チャリティー素人芸能発表会が二月八日、町民文化センターで開かれ、町内の婦人会や老人クラブ、保育園児の皆さんらが、日ごろの練習の成果を華麗に発表しました。

舞台では、色鮮やかな衣装を身につけての熱演や、子どもたちによるかわいらしい踊りなどが披露され、舞台に詰め掛けた観衆からは惜しみない拍手と声援が送られていました。

百歳を迎えた二人の長寿をたたえる

木村はるさん、蛭沢長治郎さん満百歳

町では一月二十七日、満百歳を迎えた木村はるさんに顕彰状や祝い金を贈り長寿をたたえました。

木村さんは明治四十二年、旧木造町（現つがる市）生まれ。夫の仕事の関係で町内に移り住み、子ども四人、孫九人、ひ孫十二人に恵まれました。

木村さんが入所している七戸町の特護ホームで開かれた百歳を祝う会では、竹内町長が「町の礎を築いてこられたことに感謝します」とあいさつし、祝い金三十万円などを手渡しました。



100歳を迎えた木村はるさん（中央）

二月九日には、満百歳を迎えた蛭沢長治郎さんに顕彰状などを贈り、長寿をたたえました。男性の百歳到達は、新町発足後初となります。

蛭沢さんは明治四十二年、旧甲地村生まれ。子ども六人、孫十五人、ひ孫二十人、やしや孫二人に恵まれました。

内蛭沢の自宅で開かれた百歳を祝う会では、向井榮一副町長が「自宅で百歳をお迎えたことは大変喜ばしいことです」とお祝いの言葉を述べ、祝い金三十万円などを手渡しました。



蛭沢長治郎さんに祝い金などが贈られました

第一小チームがV2達成

第三回町民総合体育大会

第三回町民総合体育大会冬季大会が二月七日、八日、北総合運動公園トレーニングセンターを主会場に行われ、バスケットボールなどの六種目で熱戦が展開されました。

また昨年九月に行われた秋季大会との合計点数で争われる総合の部では、第一小チームが二連覇を達成しました。

◆総合の部（秋・冬季合計）

第一小 小川原 旭町 上野
 栄町 南町 本町・乙供 新町
 甲地 新山・蛭沢 船ヶ沢
 千曳 清水目



6チームが参加したバスケットボール競技

◆冬季大会種目別

▽バスケットボール男子
 南町 上野
 第一小・小川原
 ▽バレーボール男子
 上野 第一小 栄町・蛭沢
 ▽バレーボール女子
 第一小 小川原
 南町・旭町
 ▽卓球
 栄町 小川原 上野・新山
 ▽ミニサッカー
 第一小 旭町 新山
 ▽ポウリング
 南町 舟ヶ沢 栄町



小学生はミニサッカーで熱戦を展開

綱一本にかける健康と団結の絆

町民綱引き競技大会



熱い声援を受けて綱を引く選手

第三回町民綱引き競技大会が二月十五日、北総合運動公園トレーニングセンターで行われ、分館や仲間同士で結成された、十六チーム、約百五十人の選手が、駆けつけた応援団の大きな声援を受けて熱戦を繰り広げました。

綱引きはパワーだけではなくスタミナも必要とされるスポーツ。一瞬で勝敗が決する試合もあれば、競技時間いっぱい三十秒間引き合う試合もあり、会場は一日中熱気に包まれていました。

上位の結果は次のとおりです。

▽一般男子
 舟ヶ沢分館 武者丸グール
 プ 長久保農場
 敢闘賞 甲地分館C
 チーム特別賞 甲地分館B
 ▽一般女子
 ナイトクイーンズ 舟ヶ沢分館 栄町レディース
 ▽小学生
 舟ヶ沢分館A 舟ヶ沢分館C
 チーム滝沢平
 敢闘賞 舟ヶ沢分館D



一般男子優勝 舟ヶ沢分館チーム

**全国の頂上目指し挑戦
沼村斉弥君が県選抜チーム**

町のスポーツ少年団上北卓心会に所属する沼村斉弥君（上北小三年）が、弘前市や六ヶ所村などの選手四人とチームを組み、青森クラブ選抜チームとして出場した全国ホープス選抜卓球選手権大会県予選会の団体戦で優勝し、三月末に富山県で行われる全国大会出場への切符を手に入れました。

沼村君は、昨年七月の全日本卓球選手権で九位、今年一月の北日本卓球大会では二位と勢いに乗っており、「今回の全国大会ではベスト4以上を狙いたい」と意気込んでいました。



全国大会に向け意気込む沼村斉弥君

善意ありがとうございます

青森銀行乙供支店経友会の蛭沢正勝会長は一月二十三日、町社会福祉協議会を訪れ、地域福祉に役立ててくださいと三万円を寄付しました。

これはチャリティー募金として会員五十六人から募ったもので、今年で十六回目。寄付金を手渡した蛭沢会長は「今後も継続していきたいです」と話していました。



寄付金を手渡す蛭沢会長（中）

心月寺梅花講（石田大禅代表）は十二月十六日、地域福祉に役立ててくださいと、町社会福祉協議会に三万円を寄付しました。

佐藤キヤさん（南町）は十二月二十二日、地域福祉活動に役立ててくださいと、町社会福祉協議会に三万円を寄付しました。

甲地・田ノ沢部分林組合（沼田硬一郎代表）は、甲地小学校新校舎竣工記念として、部分林売払いによる分収金五十万円を同校へ寄付しました。

寄付金は、教材や図書の実充に役立てることにしています。

東北建設㈱と㈱大杉工務店は、甲地小学校新校舎竣工記念として、同校へ油絵を寄贈しました。油絵は、同校卒業生で国内外で多数の受賞歴を持つ井上健蔵画伯の作品「尻屋崎寒立馬」と「小川原湖」の二点で、両社が児童に芸術に親しんでほしいと贈ったものです。

寄贈された絵画は、多目的教室と校長室に飾られました。



甲地小多目的教室に飾られた「尻屋崎寒立馬」

東北町商工会女性部（中美久里子会長）は二月十日、学校教育に役立ててくださいと、生き活き産業文化まつりや日の本中央たいまつ祭の益金三万円を、奨学基金に寄付しました。

NPO法人小川原湖エコマナーに所属する「音読サポーター隊」（尾形修隊長）は二月十三日、小川原小学校放課後子ども教室に百九十八冊（三万円相当）の図書を寄贈しました。

同隊は三年前から同教室に向けて音読の指導や読み聞かせを行っており、尾形隊長は「今後はメンバーを増やし、町内すべての放課後子ども教室へ活動の輪を広げていきたいです」と話していました。



新しい図書を受け取る児童

特定不妊治療（体外受精、顕微授精、凍結胚移植） を受けた方は、補助金の申請をお忘れなく

県では、特定不妊治療（体外受精、顕微授精、凍結胚移植）に要した費用の一部を補助する「県特定不妊治療費助成事業」を実施しています。

補助金は1組の夫婦について、1回の治療につき10万円までで、年度（4月1日～3月31日）当たり2回まで、通算5年間受けることができます。（申請月日は治療後となります）

申請が遅れると補助ができなくなりますので、必ず期限内に申請してください。

◆平成20年4月1日～平成21年2月28日の期間に治療が終了した方

平成21年3月31日(火)までに申請してください

◆平成21年3月1日～平成21年3月31日の期間に治療が終了した方

平成21年4月30日(木)までに申請してください

・3月31日までに申請した場合は平成20年度の補助

・4月1日以降に申請した場合は平成21年度の補助

◆申込み - 上十三保健所（十和田市西二番町10-15 Tel.0176-23-4261）

◆問合せ - 県子どもみらい課 家庭支援グループ（Tel.017-734-9303）



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11月8日～ 平成20年12月7日生まれ) *対象者には個別通知します	3月27日(金)	12:20～ 12:30	七戸病院 健康管理 センター
	・6か月児(東北地区) (平成20年8月・9月生まれ)	3月24日(火)	9:30～ 10:00	東北町保健 福祉センター
	・9か月児(東北地区) (平成20年5月・6月生まれ)		13:00～ 13:15	
幼児健診	・1歳児健康相談(上北地区) (平成20年2月・3月生まれ)	3月10日(火)	9:30～ 9:45	上北保健 福祉センター
	・1歳6か月児健診(上北地区) (平成19年8月・9月生まれ)		13:00～ 13:15	
	・2歳6か月児健診(上北地区) (平成18年8月・9月生まれ)	3月17日(火)	13:00～ 13:15	
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。	3月6日(金) 3月18日(水)	9:30～ 12:00	上北保健 福祉センター
		3月11日(水) 3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)	3月2日(月)	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

47 郵便ポストに役場から
お手紙が...
なんだろう...
世帯主

内容は...
健康の申し込みハガキ!!
わんぱく集団健診だ
私は元氣だ
みんな!元氣である
ために ちゃんと受け取るんで!!
だしとくらな!
世帯主

健康の申し込みは
しましたか?
期日は 東北地区 3/9
上北地区 3/16
ですよ

申し込みの方もハガキは
提出下さいね!

こんにちは保健師です

東北町保健師
大杉美咲

体重3.1kg、腹囲3.5cm
減りました！

平成20年4月から特定健診と一緒に「特定保健指導」が始まりました。

「特定保健指導」って…？

健診の結果、メタボリックシンドローム予備軍とされた方へ、保健師と栄養士が生活習慣の改善に向けてサポートしていくものです。

今回は、メタボ予備軍となり保健指導を受けた方を1人紹介します。

氏名：T. Hさん（男性） 年齢：50歳
職業：農業 身長：159.8cm

	H20年8月		H21年2月
体重	66.1kg	➡	63.0kg
腹囲	88.5cm		85.0cm

わずか半年でしたが、ここまで減らすことができました。

そこでTさんの気持ちを聞いてみました。

- Q. メタボ予備軍と言われたとき、どう思いましたか？
A. やっぱりと…。
Q. 原因は？
A. 食べ過ぎ、飲み過ぎです。腹いっぱい食べるし、おやつも食べるし、缶コーヒーもよく飲んでいました。

まずは、半年後の目標をたててもらいました。

Tさん：腹囲マイナス5cm！
(ちょっときついかも…)

これを達成するために

「ビール1日500ml×2～3本」
飲んでいたものを

「ビール1日350ml×2本」
に減らすことにしました



ビール 500ml=200kcal 350ml=140kcal

これを半年間続けた結果、体重マイナス3.1kg、腹囲マイナス3.5cmという結果になりました。

- Q. ビールを減らす目標をたてましたが、どうでしたか？
A. 始めはちょっとつらかったですが、今ではこの量にも慣れました。ビールを減らしたことで、つまみも減ったのが良かったのかな。
Q. 半年間の保健指導が終わりましたが、振り返ってみてどうでしたか？
A. 結構大変でした(笑)。でも自分の体のためだし、これからも飲み過ぎに気をつけて、酒の量を控えていければなぁ…。

当初の目標「腹囲マイナス5cm」とはいきませんでした。飲酒量を減らすことは難しい中(男性は特に)、強い意志を持ち、よく取り組んでくれたと思います。

最後にTさんは「来年の健診では、中性脂肪とかコレステロール値も変わってほしいな」と話していました。

皆さんも定期的に健診を受け、生活習慣を振り返る機会としてはいかがでしょうか。

後期高齢者医療制度（長寿医療制度） 加入者の皆さんへ

所得が低い方の保険料負担をさらに軽減するなど、制度の見直しがありましたのでお知らせします。

平成21年度の保険料の軽減について

◆均等割額を9割軽減します

均等割の7割軽減（1）を受ける世帯のうち、後期高齢者医療制度被保険者全員の年金収入が80万円以下（その他各種所得がない）の世帯については、均等割額を9割軽減します。

（1）7割軽減対象者…世帯主とその世帯に属する被保険者の総所得金額等の合計が、基礎控除額33万円を超えない方

制度加入直前に被用者保険（2）の被扶養者であった方については、均等割額を9割軽減します。

（2）被用者保険…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

◆所得割額を5割軽減します

所得割を負担する方のうち、総所得金額等から基礎控除額33万円を差し引いた額（旧ただし書き所得）が58万円以下の方については、所得割額を一律5割軽減します。

平成21年1月1日からの見直しについて

◆75歳到達月の自己負担限度額の特例について

75歳誕生日（後期高齢者医療加入月）は、「誕生日以後の後期高齢者医療制度」と「誕生日前の医療保険」の自己負担限度額が、それぞれ半分に軽減されます。

【対象者】

1. 75歳の誕生日を迎え、後期高齢者医療制度に加入する方
2. 1の方が被用者保険の被保険者だった場合、その被扶養者
3. 1の方が国民健康保険組合の組合員だった場合、その世帯に属する被保険者
毎月1日生まれの方は、誕生月に加入する後期高齢者医療制度のみであるため対象外となります
65～74歳で、障害認定により後期高齢者医療制度に加入する方は、対象外となります

◆現役並み所得判定基準の見直しについて

医療機関等での窓口負担が「3割」となっている方のうち、次のいずれかに該当する方は、役場へ申請することにより「1割」に軽減されます。（2が見直し内容）

1. 同一世帯の後期高齢者医療被保険者全員の収入の合計が520万円未満（1人の場合は383万円未満）の方
2. 同一世帯に後期高齢者医療保険被保険者が1人（収入額が383万円以上）の場合、その世帯の70～74歳すべての方との収入の合計が520万円未満の方
申請により軽減を受けることができる方には、事前に申請のご案内を送付していますので、ご確認ください

平成21年4月1日からの見直しについて

◆保険料の納付方法の選択制について

保険料を年金からお支払いされている方は、口座振替でのお支払いが可能となったことにより、お支払い方法が選べるようになりました。

【注意】

1. 世帯主等の口座振替に変更した場合、その方の社会保険料控除額が増え、世帯として所得税や住民税が少なくなる場合があります
2. 口座振替で確実な納付が見込めない方については、変更が認められない場合があります
3. 年額18万円未満の年金を受給している方などは、年金からのお支払いの対象にはなりません

口座振替をご希望される方は、手続きの期限や方法など、町民課窓口までお問合せください

◆問合せ - 役場 町民課 (Tel0176-56-3111またはTel0175-63-2111 内線546・151)

定額給付金についてのお知らせ

景気後退下での住民への生活支援および地域の経済対策に資することを目的としている「定額給付金」ですが、現在、町では給付へ向けて事務作業を進めています。

これまでに決定したことをお知らせします。

◆給付対象者

基準日（平成21年2月1日）において、次のいずれかに該当する方
住民基本台帳に記録されている方

外国人登録原票に登録されている方（不法滞在者および短期滞在者のみ対象外）

◆申請および受給者

給付対象者の属する世帯の世帯主（外国人については各給付対象者）

◆給付額

給付対象者1人につき12,000円

（ただし、基準日において65歳以上の方および18歳以下の方については20,000円）

◆今後の日程（予定）

申請受付…… 3月11日～9月11日

支払い（口座振込）…… 月1回を予定

定額給付金の給付を装った「振り込め詐欺」や「個人情報の問い合わせ」にご注意ください。

次のようなことは、絶対にありません。

役場や総務省などがATM（現金自動預払機）の操作をお願いすること

ATMを自分で操作して他人からお金を振り込んでもらうこと

役場や総務省などが給付のために手数料などの振り込みを求めること

ご自宅や職場などに、役場や総務省（の職員）などをかたった不審な電話がかかってきたら、役場や最寄りの警察署または警察相談電話（#9110）にご連絡ください。

◆問合せ - 役場企画課 Tel0176-56-3111またはTel0176-56-3111

むし歯のない子

東北地区で1月16日に行った3歳児健診で、むし歯のなかった子10人を紹介します。



しも 下 あさ 浅 まい 舞 ちゃん

☆毎日仕上げみがきをしています



なか 中 むら 村 こう 孔 や 哉 くん

☆毎日1人で歯みがきを頑張っています



なか 中 むら 村 な な 夏 々 ちゃん

☆歯みがきを頑張ります



つる が き ま 鶴 け 崎 か 馨 のん 暖 ちゃん

☆歯みがき大好き！



ふき 吹 こし 越 けい じ ろ う 慶 次 郎 くん

☆毎日3回歯みがきをしています



うえ 上 さき 崎 そ ら 蒼 空 くん

☆歯科用のフッ素ジェルを使っています



ふっ こし 吹 越 り のん 凜 乃 ちゃん

☆毎日仕上げみがきと音波ブラシで頑張っています



お 小 ぼら 原 ゆう 夕 か 佳 ちゃん

☆むし歯にしないように頑張ります



えび さわ 蛸 沢 か の こ 佳 乃 子 ちゃん

☆これからも歯みがきを頑張ります



さ 佐 とう 藤 そう 壮 た 太 くん

☆お風呂に入りながらみがいています

電気製品の正しい使い方を教えましょう

電気器具の取り扱い、大人だけのものではありません。最近では小さなお子さんでも、ゲームやビデオなどの電気製品を使用することがあります。

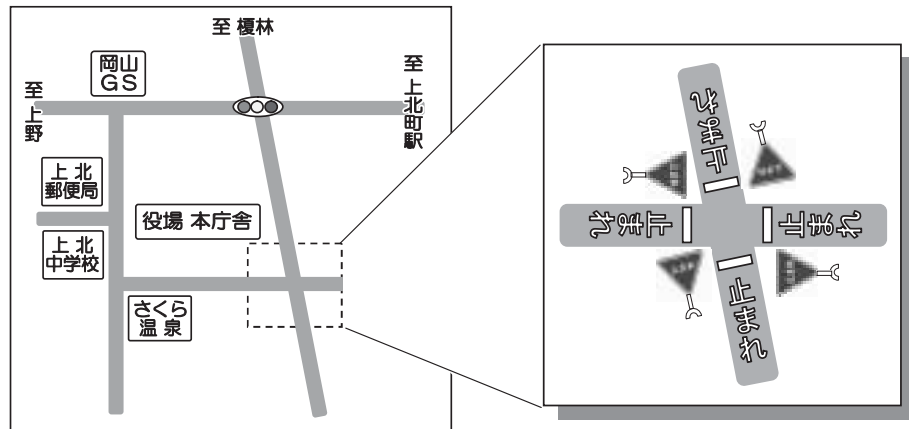
お子さんにプラグやコードの正しい取り扱い方を教えてあげてください。親から教えられた知識は一生の宝となるはず。また、感電やショートによる事故にも気をつけましょう。



おねがい
小さなお子さんは危険がいっぱい。
扉付きコンセントなどで安全を守りましょう。

役場本庁舎 東側の十字路が 両方向ともに一時停止となりました

交通ルールを守って、安全運転を心掛けましょう。



シリーズ 男女共同参画ってどんなこと? vol. 10

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「男女共同参画社会をめざして」



エジプトで暮らしたことのある人の話では、エジプトでは店の商品に値段がついていないとのこと。

「じゃあ、買うときはどうするの?」「売る人と買う人が交渉してお互いの納得、満足のいく値段で売買するんです」「値切って買うのね。でも最初に値段がついていないと分からないでしょう」「買いたい人は、その商品をいくらで買いたい値段を言うのです。売りたい方もいくらだったら売るかを言うのです。そこから交渉が始まるというわけです。同じ商品でもそれぞれ売買の値段が違うのです。だから時間がかかるんですよ」「のんびりしたお国柄ね」「いやいや、商品知識や相手の心理状況を読んで、どこで折り合いをつけるかの真剣勝負ですよ」

男女共同参画社会とは、男性も女性も、高齢者や障害のある方も、誰かが一方的に我慢するのではなく、それぞれが自分の納得のいく自分らしい暮らし方を実現するために、日々少しずつ話し合ったり交渉したりしていくことによって実現できるものだと、わたしたちは考えています。それには時間もかかることでしょう。

青森県男女共同参画研究所は、これからもみんなが自分らしく輝ける地域社会の実現を目指して取り組んでまいります。

これまで長い間このコーナーをご覧いただきありがとうございました。

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/>)

※ ご意見・ご感想をお待ちしております。役場企画課 (TEL0176-56-3111またはTEL0175-63-2111) まで。



トラクター、オートバイ、軽自動車の抹消や変更は3月31日までに手続きを

軽自動車などを他人へ譲ったり廃車にしたり住所変更があったりした場合には、手続きが必要です。

手続きをしなければ、引き続き軽自動車税が課税されたり、納税通知書が変更前住所に送られたりすることがあります。

登録事項に変更があった場合は、3月31日までに次の場所で手続きをしてください。(軽自動車税は、毎年4月1日に登録している車両の所有者に、住所地の市町村から課税されます)

◆原動機付自転車、小型特殊自動車
役場税務課および税務対策室

TEL0176-56-3111または
TEL0175-63-2111

◆軽四輪自動車、軽二輪
(125cc越え～250cc以下)
軽自動車協会連合会青森県事務取扱事務所八戸支所
(八戸市北インター工業団地1-9-2)

TEL0178-51-2560

◆二輪の小型自動車
(250cc越え)
陸運支局八戸自動車検査登録事務所 (八戸市桔梗野工業団地2-12-12)

TEL0178-20-3161

軽自動車税の納期が5月31日へ変更

平成21年度から軽自動車税の納期限が、5月31日に変更になります。

すでに発行済みの「平成20年度軽自動車税納税証明書(継続検査用)」の有効期限は「平成21年4月29日」となっていますが、有効期限を「平成21年5月30日」と読み替えができるよう、軽自動車検査協会・運輸支局に依頼していますので、そのまま使用してください。

身体障害者等に対する軽自動車税の減税

障害者が所有する軽自動車または生計を一にする方が障害者のために使用している軽自動車について、税金が減免になります。

ただし、県税で普通乗用車の減免をされている方は対象となりません。

減免を受けるためには、次のような手続きが必要となります。

◆持参するもの
納付書 印鑑
運転免許証
障害者手帳等
所有者および運転者が障害者本人でない場合は、生計同一証明書(役場福祉課で無料交付)

◆申請期限
納付期限の7日前

◆申請先・問合せ
役場税務課および税務対策室

TEL0176-56-3111または
TEL0175-63-2111

自動車税について(住所変更された方へ)

自動車税の納税通知書は、原則として運輸支局に登録されている住所(車検証に記載されている住所)にお送りしています。

自動車をお持ちの方で、引っ越しなどで住所が変わった場合は、運輸支局で住所の「変更登録」の手続きが必要となります(住民票を移してもそのままでは運輸支局に登録されている車検証の住所は変わりません)。

3月中に住所の「変更登録」ができない場合は、電話等により地域県民局県税部までお知らせいただくか、「青森県電子申請・届出システム(<https://shinsei.e-system.pref.aomori.lg.jp/>)」より住所変更の届出を行ってください。

◆問合せ

自動車税について

・上北地域県民局県税部
納税課

TEL0176-22-8111

自動車登録手続きについて

・東北運輸局青森運輸支局
八戸自動車検査登録事務所
TEL050-5540-2009

東北町心配ごと相談所

今月の相談日は

3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
TEL0175-63-2717

広報とうほく
クイズに挑戦

図書カードプレゼント

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てみましよう！

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—3月16日（月）

今月の問題

Q1

第58回全国高校スキー大会の40キロリレーで7位に入賞した高校は？（ヒントP2）

Q2

第3回町民綱引き競技大会の小学生の部で優勝したチームは？（ヒントP6）

Q3

平成20年4月からメタボ予備軍の方を対象に行っている指導は？（ヒントP9）

2月号の答え

- ①東北東中学校
- ②蛭名郁子
- ③3人

2月号当選者

- 竹ヶ原美侑さん
- 柴崎 和子さん
- 坂本 歩さん
- 横浜ななみさん
- 蛭名 静江さん



年金個人情報の定期的な通知(ねんきん定期便)

社会保険庁は、保険料の納付状況や年金の見込み額など、年金にかかわる個人情報を現役世代の皆さんにお伝えするため「ねんきん定期便」を送付することとしています。

平成19年12月から平成20年10月まで「ねんきん特別便」を送付しましたが、内容や様式等は異なります。

「ねんきん定期便」は、平成21年4月から本格実施し、加入期間や年金見込み額などをお知らせすることとしていますが、一定期間は加入者が過去の納付状況を確認されるよう、加入者の年齢を問わず、加入履歴や過去のすべての厚生年金の標準報酬月額および国民年金の保険料納付状況（納付、未納、免除の別）をお知らせします。

その一定期間が経過した後は、年齢を問わず加入者全員に、加入期間や年金見込み額などのほか、直近1年分の厚生年金の標準報酬月額および国民年金の保険料納付額を毎年お知らせします。

また、35歳、45歳、58歳の節目に当たる加入者には、加入履歴や過去のすべての厚生年金の標準報酬月額および国民年金の保険料納付状況（納付、未納、免除等の別）を、併せてお知らせします。

お手元に届きましたら、十分に内容をご確認願います。

退職(失業)による国民年金保険料の特例免除

国民年金制度には、経済的な理由などで保険料を納めたくても納められない方を対象にした「保険料免除制度」があります。

また、この免除制度には「退職（失業）による特例免除」という制度もあります。

しかし、自動的に免除制度に該当するわけではありません。

保険料免除制度を利用しようとする方が、役場へ保険料免除の申請をすることにより、一定の審査を経て、免除制度に該当するかどうかが決まれます。

通常の免除制度は、世帯構成や「免除申請をするご本人」「配偶者」「世帯主」の前年の所得を勘案して審査されますが、退職（失業）による特例免除の場合は、このうちの「免除申請をするご本人」の前年の所得を除外して審査します。

よって通常の免除制度には該当しなくても、特例免除には該当するといったケースが出てくる場合があります。

なお、手続きに必要なものは次のとおりです。

年金手帳または基礎年金番号の分かるもの（納付書等）
認印（ご本人が署名する場合は不要）

失業していることを確認できる公的機関の証明の写し（雇用保険被保険者証、離職票等）

◆問合せ

青森社会保険事務所
TEL017-734-7495（代表）



自衛官幹部候補生を募集します

- ◆種目 - 幹部候補生（一般・飛行・技能）
- ◆応募資格 - 平成22年4月1日現在、22歳以上26歳（修士28歳）未満の男女
- ◆受付期間 - 4月1日(水) ~ 5月12日(火)
- ◆試験期日 - 5月16日(土) 5月17日(日)
- ◆幹部候補生の処遇
採用とともに陸・海・空曹長に任命され、幹部候補生として約1年間の教育を受けた後幹部自衛官となります
初任給は、大学生214,900円、大学院卒232,000円（他に賞与年2回有り）
- ◆問合せ
自衛隊青森地方協力本部
三沢募集案内所
TEL0176-53-1346 (FAX兼)
e-mail:plomisawa@carrot.ocn.ne.jp



修学資金の受付が開始されます

現在就学している方および平成21年度に入学が決まっている方で、次に該当する世帯を対象に就学資金の受付をします。

なお、貸付利子は無利子ですが、貸付限度額は、国公立・私立、自宅・自宅外通学によって異なります。

また、高等専門学校以外の専門学校については、修学資金で対応可能であれば短期大学と同様の扱いとなりますが、対応できない専門学校については、技能習得費（貸付利子3%）での扱いとなります。

◆修学費 - 低所得世帯に属する方が、学校教育法に規定する高校、大学（短大）、高等専門学校に就学するために必要な経費

- ・高校 - 月35,000円以内（償還期間6年以内）
- ・高専 - 月60,000円以内（償還期間8年以内）
- ・短大 - 月60,000円以内（償還期間8年以内）
- ・大学 - 月65,000円以内（償還期間10年以内）

◆就学支度費 - 低所得世帯に属する方が、高校、大学または高等専門学校への入学に際し必要な経費

・450,000円以内

◆申込み・問合せ

町社会福祉協議会

TEL0175-63-2717（本所）

TEL0175-56-5552（支所）

春の火災予防運動週間

4月13日(月)から4月19日(日)までは、「春の火災予防運動週間」となっています。

これからは空気が乾燥し、風の強い日が多くなりますので、火の取り扱いには十分注意しましょう。

火災予防週間初日には消防車両によるパレードを行い、町民に防火意識の高揚を呼びかける予定になっています。

なお、一般家庭においても住宅用火災警報器の設置が義務づけられていますので、家族の生命と財産を守るため、必ず設置しましょう。

【全国統一防火標語】

「火のしまつ

君がしなくて誰がする」

【中部上北広域事業組合

防火標語】

「火を消して

油断の心にレッドカード」

「私たちの

気遣いひとつで減る火災」

あなたも消防団員になりませんか？

町消防団では、会社員や自営業者など、さまざまな職種、幅広い年齢層の皆さんが活躍しています。

現在、欠員が生じている地域にお住まいの方で、防火・防災のために意欲的に活動できる方を募集しています。

◆入団資格 - 消防団の区域内に居住または勤務している、心身ともに健康な18歳以上の方

◆問合せ - 役場 総務課

TEL0176-56-3111または

TEL0175-63-2111

総合相談

3月16日・4月6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

あなたのパソコン大丈夫ですか？

近年、パソコンを悪用することを目的に作られたウイルス「ボット」がインターネット上にまん延しています。

このボットに感染すると、悪意を持った攻撃者が感染パソコンを遠隔操作し、パソコン内の情報や入手したID、パスワード、クレジットカード番号等を盗み出し不正利用するなどの深刻な被害をもたらします。

ボットウイルスに感染しても目立った症状が出ないため、ほとんどの方は気づいていません。

症状に気づく場合でも、パソコンの動作が遅くなったり、パソコンが急に作動しなくなったりすることがあるなど、何か変だなと思う程度です。

このように、症状の現れていないパソコンも感染している可能性がありますので、以下のサイトで感染していないかのチェックと、感染しないための対策をしましょう。



- ◆ボットウイルスの駆除、対策手順（サイバークリーンセンター）

<http://bot.ccc.go.jp/>

- ◆感染しないためのポイント
Windows Updateを行う
ウイルス対策ソフトを導入する
ブロードバンドルータを使ってインターネット接続をする

公立ぎんなん寮 春の感謝セール

春の感謝セールでは各種商品の割引のほか、オークションセールやタイムサービス、抽選会なども実施します。

- ◆日時 - 3月21日(土)・22日(日) 午前9時～午後3時
- ◆場所 - ぎんなん寮直売所ハングスおよび大温室周辺
- ◆販売品 - 各種鉢花や観葉植物などの園芸商品、ハム・ソーセージなどの加工商品、喫茶コーナー など
- ◆問合せ - 公立ぎんなん寮
Tel.0176-56-5121

今日の

おはなし会

- と き：3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

国家公務員 国税専門官採用試験 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ます。

仙台国税局に採用されると、税務大学校で研究を受けた後、仙台国税局管内（東北6県）の税務署に配属されます。

- ◆受験資格
昭和55年4月2日～
昭和63年4月1日生まれ
昭和63年4月2日以降生まれで次に掲げる者
大学を卒業した者および平成22年3月までに大学を卒業する見込みの者
人事院が と同等の資格があると認める者
- ◆受験申込受付 - 4月1日(水)～4月14日(火)
- ◆問合せ
仙台国税局人事第二課
試験研修係
Tel.022-263-1111

東北町長選挙

棄権をしないで投票しましょう。

- ◆投票日時 - 4月12日(日)
午前7時～午後8時
(一部投票所は午後7時まで)
- ◆期日前投票
日時 - 4月8日(水)～4月11日(土)
午前8時30分～午後8時
場所 - 役場本庁舎およびコミュニティセンター
- ◆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)

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
どうせ、あちらへは 手ぶらで行く	城山三郎	図解雑学 病院の仕事としくみ	木村憲洋 ほか
希望ヶ丘の人びと	重松清	珈琲屋の人々	池永陽
いつもそばにいるよ	池上剛	本日、サービスデー	朱川湊人
神器（上・下）	奥泉光	おはぐろとんぼ	宇江佐真理
日本建築100の知識	建築史楽会	池上彰の「世界が変わる！」	池上彰
はじめての服作りレッスンノート	百目鬼尚子	など60冊（1/23～2/6の新着案内本）	

□児童図書・絵本

書名	著者名
ごめんそうめんひやそうめん	ながたみかこ
やさいぎらいのやおやさん	二宮由紀子
ケーキをもってピクニック	テー・チョンキン
など28冊（1/23～2/6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

毎週火曜日・祝祭日・蔵書点検・年末年始

文芸ギャラリ

いしぶみ俳句会

手を打てば鯉浮かびくる春なかば

蛭澤 市助

枝折れのかさむ林や春近し

附田 チマ

てまり唄日本全国名所かな

鈴木 和子

七草や揃えしみどり刻みけり

山田 悦子

春なかば試歩の道のり長くして

久保田征子

違わざる袖の斧音春なかば

伊賀 敬子

雨水かな山肌に木の影が浴び

日野口 晃

あけぼの句会

幼児の挨拶上手初電話

てる女

魚干してのれんの如し冬の浜

祥子

一升餅嬰のふんぼり冬座敷

チエ

新しき靴に履きかえ初詣

節子

人住まぬ家と知りけり今朝の雪

信女

初春や赤子笑って大騒ぎ

テル女

Statistics
統計

■町の人口《1月》

[]は、昨年同期との比較増減。
※()内は1月からの累計

男…… 9,726人 [△143人]
女……10,380人 [△109人]
計……20,106人 [△252人]
世帯数… 7,002戸 (17戸)
出生 …… 8人 (8人)
死亡 ……21人 (21人)
転入 ……25人 (25人)
転出 ……44人 (44人)

■町の交通事故《1月》

()内は1月からの累計

人身事故…… 4件 (4件)
負傷者…… 6人 (6人)
死亡…… 0人 (0人)

■町の火災《1月》

()内は1月からの累計

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

■救急車出場件数《1月》

()内は1月からの累計
59件 (59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21年1月届出分

TOHOKU
戸籍の窓

“戸籍の窓”は原則町内に住所のある方を掲載しておりますが、町内出身者等で希望する方も掲載しております。

誕生

氏名	町名	保護者	氏名	町名	保護者
小林花蓮	大浦	太一	上松裕哉	花向町	丈裕
竹内楓翔	南町	将	甲地黎園	蒼前	和正
蛭名倭世	上野	知己	下田結月	表町	忠

結婚

氏名	町名	氏名	町名
野田頭大輔	野田頭	八森幸成	旭町
高橋香織	南町	佐藤倫子	旭町
森川昌也	神奈川県	甲田太陽	乙供本町
矢幅涼子	神奈川県	釜谷有香	八戸市
蛭名功二	境ノ沢	中村真一	乙供元町
神田法子	境ノ沢	岡山直美	外蛭沢
尾形優樹	南町	洞内英樹	横沢
田中亜由美	南町	畑中亜希子	十和田市
市川将也	本町		
角谷麻美	野辺地町		

お悔やみ

氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
町屋勝志	83	八幡	清水目清志	79	下清水目
花松由蔵	71	栄町	鎌本三三	72	甲地
二ツ森ミツ	63	新町	小山田ミサ	83	北栄
蛭名博美	52	大浦	木村みな	86	下板橋
米内山さき	87	旭町	沼田才太郎	76	田ノ沢
竹内ヤホ	95	南町	本間ハン	82	外蛭沢
蛭名藤一郎	85	旭町	町屋廣達	83	中岫平
蛭澤サワ	96	横沢	駒井ヨシ	95	水喰
山田よね	79	緑町	菊地アヤメ	79	乙供栄町
澤田貞美	81	内蛭沢	中村福次郎	74	七戸町

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21年)

青森県交通対策協議会 平成21年1月31日現在

	1月中	1月末累計	死者の状態	飲酒運転による死者	0人 (±0)
発生	526件 (-104)		シートベルト	高齢者の死者 (65歳以上の人)	4人 (+3)
死者	5人 (+3)			自動車乗車中の死者	1人 (±0)
傷者	651人 (-150)			非着用死者	0人 (-1)
				着用していれば助かったと思われる人	0人 (-1)

※()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」



きあな
長女〔1歳〕 葵朱那ちゃん

パパ 小 泉 誠 さん
ママ 智 英 さん

1歳になりました。
元気で優しい子に育ててください。



りゅうと
長男〔2歳〕 琉斗くん

パパ 市 川 裕 一 さん
ママ 裕 美 さん

野球遊びが大好きなやんちゃ者です。
健康で元気な子に育ててネ。

元気いっぱい
の1年生に
なるぞー！



「記念品を受け取り
元気になります」
ありがとうございます



最後はみんなで
記念写真を
パチリ



早く小学校に行きたいな

入学おめでとう大会

入学おめでとう大会が1月28日、コミュニティセンターで開かれ、4月に新1年生になる子どもたちが、春からの小学校生活に夢を膨らませました。

大会には約160人の園児らが参加。NHK歌のお姉さんを務めた小笠原優子さんと一緒に「手のひらを太陽に」や「バナナの親子」などの歌を、手遊びとともに大合唱。最後は全員で「元気いっぱいの1年生になります」と誓い、笑顔を輝かせていました。



小笠原さん（左）と一緒に歌を楽しむ子どもたち

