



**空気砲、発射！**  
サイエンスフェスティバル

# Tohoku

## 広報

# とほく

2009 7月号

広報とほく No.51

### 今月の主な内容

- 特集「守ってますか？  
ごみ出しのルール」12～15
- 県小学生駅伝大会……………6～7
- まちの話題……………8～13
- 健康家族……………14～15
- お知らせ……………16～28
- 戸籍の窓……………29
- わが家のアイドル……………30

特集

# 捨てているのは あなたの **モラル** です

## 守っていますか？ごみ出しのルール



最近、ごみステーション（集積所）に出されるルール違反のごみが増えており、地域で問題になっています。

ルールを守らないで出された家庭ごみは、地域住民に大きな迷惑を掛けるだけにとどまらず、時には火災や事故に発展することもあります。

“ばれなければいい”、“ほかの人もやっているから”など、自分勝手な理由でごみ出しのルールを破っていませんか？

ごみはあなたの道徳心（モラル）を表しています。

みんなが気持ちよくごみステーションを利用できるように、またごみの資源化を推進するために、家庭ごみの出し方のルールをもう一度確認してみましょう。



収集されないごみが増え続け、あふれそうになっているごみステーションも

**ルールが守られず  
回収されなかったごみ  
1日で1ト以上にも**

6月5日、上北連合婦人会（米内山サツ会長）の皆さんが環境美化活動の一環として、上北駅前地区のごみステーションを清掃して回りました。

この活動は、散乱しているごみの収集を目的に毎年行っているものですが、今年はごみ出しのルールが守られていないことが理由で、注意シールが貼られ収集されていないごみ袋が多く見受けられました。  
やむをえず婦人会の皆さんが

回収したところ、その量なんと軽トラック4台分、1ト以上にも上りました。

もちろんきれいなごみステーションも多くありましたが、そうでない所との差は大きかったようです。

**ごみステーションは  
ごみ捨て場ではありません**

ごみステーションは、ごみが収集されるまでの一時的な保管場所であって、ゴミ捨て場ではありません。

また、誰かの土地を使用させてもらっているということも忘れてはなりません。

そのため、ごみステーションは各町内会などでお金や人手を出し合って管理しており、町内会の代表者や、町美化推進委員を兼ねている町保健協力員の皆さんが、定期的に見回りをしています。

しかし最近、ルール違反のため収集されないごみが急増しており、その処理に手を焼いています。

「自分のごみも触りたくないのに、他人の家のごみはなおさら汚く感じます。本当は手も付けたくないのですが、地域環境

**収集されなかったごみが  
放置されたままだと…**

- 生ごみが腐るなどして悪臭を放つ（気温が高くなるとなおさら）
- ハエやハチ、アリなどが集まってきたり、腐ったごみから虫が発生したりする
- 犬や猫、カラスがごみをまき散らかす
- 収集されないごみが増え続けると、ごみボックスに入れることができなくなる（動物がごみをまき散らかすという悪循環に）
- 不審火の元になる（県外で放火の例あり）
- 穴の開けられていないスプレー缶やカセットボンベなどが、気温の上昇などにより破裂する

のことを考えると…」と残念な思いを語る、ある町内会の美化推進委員。収集されなかったごみ袋を開けて分別をしたり、スプレー缶に穴を開けたり、場合によっては、無記名のごみ袋に自分の名前を書くこともあるそうです。

**収集されず残されたごみは  
事故に発展する恐れも**

収集されず、ごみステーションにごみ袋が残されたままになると、土地の所有者や周辺住民、

そしてごみステーションの管理者に多大な迷惑がかかります。

また、匂いや集まってきた虫などによって環境に悪影響を及ぼすほか、火災や事故にも発展する危険な状態になりかねません。

いろいろあるごみ出しのルールですが、それらにはきちんとした理由があり、実行することは決して難しいことではありません。

わたしたち一人一人が、ごみステーションを汚さないように心がければ、放置されるごみはゼロになるはずですよ。

# ごみ出しルールの「なぜ？」



中部上北環境衛生管理事務所 加賀敬造所長

家庭ごみの分け方や出し方にはさまざまなルールがあり、その中には、ちょっと面倒なものもありますが、それぞれきちんとした理由があります。

ごみ出しルールの理由を理解し、1人1人が日ごろからルールを守る心がけをすることで、放置ごみはなくなるはずですよ。

そこで、ごみ出しルールの素朴な疑問を、中部上北環境衛生管理事務所の加賀敬造所長に伺いました。

**Q. なぜごみ袋に「町内会名」を書かなければならないの？**

**A. 各地域住民の負担を減らすためです**

ごみステーションは、町内会などがお金や人手を出し合って管理しています。

他の町内会から持ち込まれるごみをなくし、各地域住民の負担を減らすため、ごみ袋への町内会名の記入が必要です。

**Q. なぜごみ袋に「氏名」を書かなければならないの？**

**A. ごみを出す人に責任感を持ってもらうためです**

ごみ袋に名前を記入することにより、ごみを出す人にごみ出しルールの意識を向上させ、責任感を持ってもらうという効果が期待されています。

また、ルール違反でごみが収集されなかった場合、その理由を本人に知らせ、持ち帰ってもらうこともできます。



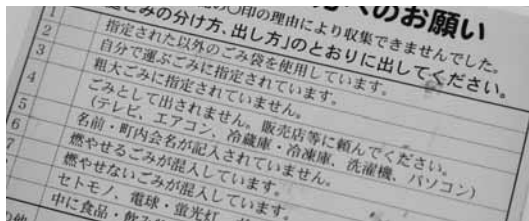
**Q. 収集されないごみで多い理由は？**

**A. ごみ袋に氏名等が記入されていないものが1番多いです**

収集されないごみの1番多い理由は『町内会名や氏名が記入されていないから』。分別がきちんとされていても、氏名等の記入がないごみは回収しません。

2番目に多いのが『正しく分別されていないから』。これには、キャップを外していないペットボトルなども含まれます。

次に多いのが『指定袋以外の袋や、指定日以外の種類が出されているから』。ごみカレンダーのチェックはもちろん、ごみステーションに置かれているほかのごみに注意することも大切です。



**Q. なぜ指定の袋でなければならないの？**

**A. 分別ルールを意識づけするためです**

指定袋は、普通の袋に比べて破れにくくなっているほか、透明で中身が見えるため、ごみの分別を意識づける効果が期待されています。

また、ごみの大きさの制限や、収集作業の利便性向上といった理由もあります。

## Q. なぜ分別が必要なの？

### A 1. リサイクル原料として売却するためです

ペットボトルや空き缶は、リサイクル原料となって業者に有価で売却され、清掃センターの収入となってごみ処理費用に充てられています。

昨年度は、空き缶で1,100万円、ペットボトルで124万円の売却収入がありました。

なお、業者に買い取ってもらうためには、分別、洗浄などさまざまな作業を経なければならず、そのほとんどが手作業となります。

分別されていなければ作業が合理化できず、コスト削減もできません。

リサイクル率や作業効率アップのため、またリサイクル原料売却額を確保するためにも、分別が必要です。



リサイクル原料に加工されたペットボトル

### A 2. 焼却炉の修理等に費用と人手が必要になるからです

ごみ収集車によって清掃センターに集められた燃やせるごみは、燃えやすくするため「破砕機」という機械で小さく刻まれます。

燃やせるごみの中に金属などが交じっていると、破砕機の刃が欠けたりして、修理や交換に莫大な費用と時間が掛かることがあります。

また焼却炉に入った金属は不燃物として残り、その排出作業にも費用と人手が必要となります。

排出される金属には、針金や調理用ラップのカッターなどといった小さなものから、空き缶や鉄パイプなどの大きなものまで、その量は1週間で1トン以上にも上ります。



焼却炉から不燃物として排出された金属。その量は1週間で1トン以上に

## Q. なぜペットボトルや空き缶などは、中をすすがなければならないの？

### A. きれいな状態でないとリサイクル原料に加工できないからです

売却されるリサイクル原料にはさまざまな規定があり、ペットボトルや空き缶に関しては中がきれいでないとい業者が買い取ってくれません。

そのため少しでも飲み物等が残っているものは、リサイクルできないごみとして処分するため、作業員が手作業で取り除かなければなりません。

また、ごみステーションから集められたペットボトル、空き瓶、空き缶などのリサイクル可能なごみは、いったん清掃センター内の収集所に保管されるため、中身が残ったままだと悪臭が発生するだけでなく、ハエやハチなどが集まってくる原因となります。

昨年は、作業員がスズメバチに刺される被害も出ていますので、ご面倒かとは思いますがご協力をお願いします。



清掃センターに搬入された大量の空き缶

# 蛭沢小男子、準優勝に輝く

## 第13回県小学生駅伝競走大会



勢いよくスタートする女子1区の15人の選手たち

### 大会結果（当町出場チームのみ、【 】内は総合タイム、< >内は出走順）

#### 女子（6区間、7.30km）

- 7位－蛭沢小学校A【29分06秒】  
<向井亜美、常盤萌々華、久保田和佳、服部藍、沼辺咲樹、二ツ森朱>
- 10位－甲地陸上スポーツ少年団【31分18秒】  
<野田頭涼香、浜田美月、岡村莉々、福村千花、浜田恵、濱田舞>
- 14位－水喰小学校【32分20秒】  
<大杉芽依、小泉理奈、木村な>実、久保田笑緑、大山菜摘、野田頭響子>
- オープン参加  
－ちびき・蛭沢小連合チーム【32分15秒】  
<中村愛梨、大久保美穂、林亜美、松山明日香、服部娑耶、岡山うらら>

#### 男子（6区間、9.88km）

- 2位－蛭沢小学校A【37分24秒】  
<黒川卓、鶴居高大、久保田聖人、大島脩、甲地尚也、本間康貴>
- 4位－甲地陸上スポーツ少年団【39分24秒】  
<吹越大清、吹越清陽、沢居脩佑、岡山聖一、濱田棋平、鶴居陸斗>
- 5位－水喰小学校【40分14秒】  
<野田頭拓哉、久保田侃滋、野田頭北東、吹越達哉、熊澤裕貴、野田頭峻也>
- 8位－ちびきクロスカントリー部【41分24秒】  
<大久保博世、大久保佳祐、湯沢翔平、川村大和、太田航視、本間巧斗>
- 9位－蛭沢小学校B【42分20秒】  
<松尾鴻雅、下浅翔、久保田憲斗、向井健人、蛭名琉介、野田頭海>

# 県小学生駅伝大会



グラウンドを飛び出す、男子1区ちびきクロカン部大久保博世選手（No.9-1）と甲地陸上スポ少吹越大清選手（No.3-1）

第13回県小学生駅伝競走大会が6月13日、北総合運動公園で行われ、県内から参加した女子15チーム、男子13チームの選手が健脚を競いました。

当町からは女子4チーム、男子5チームが参加し、男子で蛭沢小Aチームがみごと準優勝に輝いたほか、甲地陸上スポーツ少年団が4位、水喰小学校が5位に入賞を果たしました。



ゴール前のデッドヒートを繰り広げる、女子蛭沢小Aニツ森朱選手（No.6-6）



中継所までもうすぐ。女子甲地陸上スポ少福村千花選手



男子蛭沢小A、1区黒川卓選手から2区鶴居高大選手へ



男子2位でゴールテープを切る蛭沢小A本間康貴選手



ちびき・蛭沢小連合チームも力走。大久保美穂選手から林亜美選手へ



最後の力を振り絞る！男子水喰小野田頭北東選手

# 地球の明日を考える科学の祭典

## サイエンスフェスティバル2009

「ゴミから見つけた!今からみんなでできること」YES WE CAN!をメインテーマに、サイエンスフェスティバル2009が5月17日、青森県燃テクノロジーセンターで開催されました。

会場には50を超えるコーナーが用意され、応援スタッフとして

て参加した高校生らが子どもたちへ科学実験や遊びの手ほどきをしたほか、サイエンスウルトラクイズや、原燃テクノロジーセンター職員の高塚直木さんが講師を務めた「石ちゃんの科学実験教室」も行われ、子供たちは楽しみながら科学を学習していました。



割りばしで組み立てたりモコンサッカーゲームロボで「シュート!」



50を超える科学実験や遊びのコーナーが用意されました



ペットボトルキャップ収集のために設置された巨大タワー



ハンガーを使ってシャボン玉ができるかな? 「石ちゃんの科学実験教室」



会場をぐるっと囲んで手をつないだスタッフ100人全員に電流は流れるか? 「サイエンスウルトラクイズ」は実験スタイルで実施



ごみを分別するとジュースなどと交換できる券をもらえるコーナー



# 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)



旭日双光章に輝いた和田孫兵衛さん(左)と瑞宝双光章に輝いた和田勇治さん(右)

## 和田孫兵衛さんと和田勇治さん晴れの栄誉

### 2009年春の叙勲

4月29日に発表された2009年春の叙勲で、当町から和田孫兵衛さん(上野)と和田勇治さん(同)の2人が晴れの栄誉に輝きました。

旭日双光章に輝いた和田孫兵衛さんは、昭和54年から平成18年までの27年余りにわたり上北町および東北町の議会議員を歴任。平成13年から平成15年までは議会議長を務めました。

和田孫兵衛さんは「これまでお世話になつたすべての方に感謝しています」と喜びを語っていました。

瑞宝双光章に輝いた和田勇治さんは、昭和35年から平成10年までの38年余りにわたり上北町消防団で活躍。平成5年からは団長を務めました。

また昭和58年から平成15年までの20年余りにわたり上北町議会議員を歴任。平成7年から平成11年までは議会議長を務めました。和田勇治さんは「元気なうちに受章でき大変嬉しいです」と笑顔を見せていました。



和気あいあいとプレーを楽しむ参加者

## 和気あいあいとプレー

### 町グラウンドゴルフ大会

第4回町グラウンドゴルフ大会が5月17日、北総合運動公園グラウンドゴルフ場で行われ、108人の愛好家たちがプレーを楽しみました。

参加者は会場に設けられた24ホールを回りながら、スコアを競いました。

上位の結果は次のとおりです。

(敬称略)

Aブロック(協会員の部)

伊賀一男 蛸名武夫 木村トワ

Bブロック(一般の部)

小林巳之助 竹内武志 鳴海

りち

## シルバーパワーで熱戦 高齢者ゲートボール大会

第4回町高齢者ゲートボール大会が5月20日、ふれあいドーム北上で行われ、14チーム95人の参加者が熱戦を展開しました。開会式では、名誉大会長の斗賀町長が「趣味や生涯の楽しみとしてスポーツを続け、健康維持に努めてください」とあいさつ。続いて選手を代表して、東北楽天チームの蛭名武夫さんが「高齢者パワーを発揮しプレーします」と選手宣誓をしました。上位の結果は次のとおりです。  
本町健老会 新山新生友の会 甲地モンキーズ



熱戦が展開された高齢者ゲートボール大会



紫黒米の田植えに挑戦した児童たち

## 紫黒米の苗を植え付け 上北小5年生が田植え

上北小学校（山田春雄校長）の5年生66人は5月22日、町内の水田で紫黒米の田植えを体験しました。

これは作物を育てる大変さや収穫の喜びを味わってもらおうと、毎年5年生が行っているもので、ほとんどが田植え初体験という児童たちは、老人クラブのメンバーらの指導を受けながら、紫黒米の苗を2〜3本ずつ手に取り、10分植え付けました。

今後は苗の成長過程を観察し、秋の収穫祭で観察記録を発表することになっています。

## 大漁に歓声 園児が地引き網体験

第二保育園（田嶋悟園長）と第三保育園（田嶋みえ子園長）は5月23日、小川原湖公園キャンプ場で地引き網体験を行いました。

参加した4歳以上の園児40人が「よいしょ」の掛け声とともに網を手繰り寄せると、フナやナマズ、モクズガニなどがどっさり。中には70斤を超えるコイも掛かっており、園児は歓声を上げて喜んでいました。

取れた魚のうち、コイはその場で刺し身にして振る舞われ、園児たちは小川原湖の新鮮な味覚を楽しんでいました。



力を合わせて網を引く園児



次々とトラックに花苗を積み込む町民

## 町を花できれいにしよう 町内各団体に花苗配布

町を花でいっぱいにしよつと、町社会教育課では、町内81の職場や町内会などにサルビアやマリーゴールドの花苗約18万本を配布しました。

配布は5月28日には町中央公民館で、29日には菩提寺地区で行われ、各団体の代表者らが次々にトラックなどで花苗を運び出し、植栽作業を行いました。なお、秋には「花いっぱい環境美化コンクール」が開催され、入賞した団体は、生き活き産業文化まつりで表彰されることになっています。

## 町消防団が奨励賞に輝く 東北水防技術競技大会

町消防団（安江福照団長）は5月30日、五所川原市の岩木川河川敷で行われた第4回東北水防技術競技大会に県代表として出場。町内各分団から選抜された25人が、持ち前のチームワークと練習の成果を発揮し、みごと奨励賞に輝きました。

同大会には、東北6県の各代表6消防団が参加し、堤防の崩壊と透水防止のために堤防にシートを張る「シート張工」と、透水した堤防部分に半月状の土のうを積む「月の輪工」の2工法で、技術を競いました。



水防競技大会で奨励賞を受賞した町消防団



喫煙のマナーアップを呼びかけました

## たばこのポイ捨てやめよう クリーンアップ活動

町たばこ耕作振興会青年部および女性部は6月1日、会員約90人の参加により、「クリーンアップ活動」と題した町内の清掃奉仕活動を行いました。

この活動は同日のたばこの日にちなんで、たばこのイメージアップを兼ねて行ったもので、役場本庁舎に集まった参加者は、小川原湖キャンプ場までを約2時間かけて歩き、歩道や側溝などに落ちていたたばこの吸い殻や空き缶などを拾い集め、たばこのポイ捨てをやめるよう町民に呼びかけていました。

## 休耕田活用でヒシの実を町の特産品に 県がヒシの試験栽培に着手

上北地域県民局地域農水産部（菊池諭部長）は6月1日、未利用水田の有効活用モデル事業を活用したヒシの試験栽培に着手し、向山地区の水田で種子の植え付けを行いました。

ヒシの試験栽培は県内初の取り込みで、植え付け作業に協力した小笠原清さん（小川原）が、除草や水の管理など、秋の収穫に向けて栽培を手がけることになっており、「休耕田を有効活用しながら販路拡大にも力を入れ、町の特産品にしたい」と意気込んでいます。



休耕田にヒシを受け付ける小笠原さんら



植え付けたヒシの実

試験栽培用の種子は、昨年秋に小川原湖に自生していたものを採取、自然発芽させたもので、小笠原さんや同局の職員が、深さ20センチほどに水を張った水田7畝に、約700個を植え付けました。

ヒシは水草の一種で、ほとんど手入れをしなくても育ち、1つの種子に10ほどの実をつける植物。有機ゲルマニウムが多く含まれているなど薬膳効果も期待されており、せんじてお茶にしたり、味がクリに似ていることから九州地方では炊き込みご飯にしたりして食されているという事です。

収穫は、9月中旬から下旬にかけて行われます。

# 7種目を制し5連覇達成

## 上北郡総合体育大会

第32回上北郡総合体育大会が6月6日、7日の両日、六ヶ所村を主会場に行われ、当町から参加した250人余りの選手が、郷土の誇りを胸に各種目で熱戦を繰り広げました。

競技は雨で中止になった2競技を除く13競技で争われ、当町はソフトボール男女など7種目で優勝。全種目の順位で競う総合の部では、みごと5連覇を達成しました。

結果は次のとおりです。

### 【総合順位】

優勝・東北町(78点)  
準優勝・六ヶ所村(56・5点)



ソフトボール女子、新山田也子選手の快投



ソフトボール男子は投打で圧倒し優勝

### 【種目別結果】

- 優勝
  - バスケットボール男子
  - ソフトボール男子
  - ソフトボール女子
  - 卓球男子
  - 柔道
  - 家庭婦人バレーボール
  - ゲートボール
- 準優勝
  - 陸上競技
  - バレーボール女子
- 第3位
  - バレーボール男子
  - バスケットボール女子
  - サッカー
  - 剣道
  - バドミントン

# 夏の訪れを感じながら

## 探訪ウオーク

町中央公民館では6月2日、第1回探訪ウオークを開催し、参加したウオーク会員35人が、小川原湖からのさわやかな風を浴びながら初夏の散策を楽しみました。

参加者は舟ヶ沢地区の大沼神社からわかさぎ公園までの約6・5kmの湖畔のコースを、1時間半ほどかけて歩きました。

今回のコースはわかさぎマラソンと同じだったこともあり、参加者はランナーの気分を味わいながら、心地よい汗を流していました。



初夏の散策を楽しんだ参加者



花苗植えに汗を流す上北連合婦人会の皆さん

# 駅前の花苗植えに汗 婦人会環境美化活動

上北連合婦人会(米内山サツ会長)は6月5日、環境美化活動の一環として、JR上北駅から沼崎踏切まで約200mの線路沿いと、同駅前ふれあい広場の花壇に、花苗の植え付け作業を行いました。

植え付けた花苗は、カンナ、マリーゴールド、サルビアなどの5種類で、参加した約30人の会員は、1時間程かけてごみを拾ったり雑草を取り除いたりした後、くわで土を掘り起こし、花苗を1株ずつ丁寧に植え付け、心地よい汗を流していました。



熱いステージが繰り広げられたコンサート

## 10バンドが熱い演奏 ふれあい村コンサート

第8回おがわら湖ふれあい村コンサートが6月7日、小川原湖公園パーベキユーハウスで行われ、出演したバンドが7時間余りにわたる熱いステージを繰り広げました。

同コンサートはふれあい村の野外ステージで行われる予定でしたが、雨天により会場を変更して開催されました。

出演したのは、ブルースやジャズ、ロックなど、町内外の愛好家たちで結成された10バンドで、客席に詰め掛けたバンド仲間らが盛んな拍手と声援を送っていました。



プレーを通じて親睦を深める参加者

## プレーを通じて交流 老人クラブ親睦GG大会

第4回町老人クラブ連合会親睦グラウンドゴルフ大会が6月11日、北総合運動公園屋内ゲートボール場で行われ、参加した66人がプレーを楽しみました。競技は町グラウンドゴルフ協会と一般の部に分かれて行われ、参加者は16ホールを回りながら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)

Aブロック(協会の部)

伊賀一男 野田頭淑枝 中山

昭太郎

Bブロック(一般の部)

小林巳之助 阿部スミ 藤田

てる



いろりを囲んで郷土料理に舌鼓を打つ沖縄県の女性経営者ら

## 町の観光、産業、郷土料理をPR 沖縄県女性経営者と交流会

県中小企業家同友会県南地区会(中村克美会長)は6月10日、十和田市内で行われる女性経営者全国交流会参加のため、開催日前日に青森県入りしていた沖縄県の女性経営者ら19人を招いて、かやぶき家屋「まなか」で交流会を開きました。

交流会を前に、参加者は同会が企画したウエルカムツアーに参加。小川原湖観光を楽しんだほか、セラミック製造工場や雪室など町内の3事業所を訪問、視察しました。

交流会では、中村会長が「町自慢の郷土料理を食べて健康になつて帰ってください」とあいさつ。全国女性部会長で沖縄県代表理事の糸数久美子さんが「自然の豊かさや人の温かさに感激しました」とお礼の言葉を述べました。

いろりを囲んだ宴席には、モクズガニ汁やナガイモすいとんなど多彩な郷土料理が並び、参加者は町の味覚に舌鼓を打ちました。

紅いもタルトで有名な「お菓子のポルシェ」の澤岷カズ子社長は「モクズガニ汁がとてもおいしかったです」と笑顔を見せていました。

## 献血のお知らせ 400mlに献血にご協力を

日にち	時間	場所
7月29日(水)	9:30~12:00	役場分庁舎前
	13:30~14:00	Aコープ東北店前
8月17日(月)	10:00~16:00 (12:30~13:30は昼休み)	役場本庁舎前



受付の際、ご自身の証明(健康保険証、運転免許証等)の提示が必要となります。

◆問合せ - 東北町保健福祉センター (TEL0175-63-2001)  
上北保健福祉センター (TEL0176-56-2933)

## 7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21年3月1日~平成21年4月4日生まれ) *対象者には個別通知します	7月24日(金)	12:20~12:30	七戸病院健康センター
	・6か月児(東北地区) (平成20年12月、平成21年1月生まれ)	7月29日(水)	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9月、10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6月、7月生まれ)	7月14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12月、平成20年1月生まれ)		13:00~13:15	
	・2歳6か月児健診(上北地区) (平成18年12月、平成19年1月生まれ)	7月21日(火)	13:00~13:15	
	・3歳児健診(上北地区) (平成17年12月、平成18年1月、2月生まれ)	7月17日(金)	12:30~12:45	
	・5歳児健診(上北地区) (平成16年4月2日~6月30日生まれ)	7月7日(火)	12:45~13:15	
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)	7月16日(木)	9:30~12:00	上北保健福祉センター
		7月24日(金)	12:00	
		7月8日(水)	9:30~12:00	東北町保健福祉センター
7月22日(水)	12:00			
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)	7月6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

保健師 **51**

ほとけでもそのうち、つれてねるわよー。

毎晩・毎晩、こどもたちをなかせるとかい大変なの。

あらっ、もうこんな時間。そろそろ、お布団入りなさい。

早寝・早起きの大切な理由

成長ホルモンの分泌が高まり、体の成長が速くなる。集中力、意欲、学習能力などが育ちやすくなる。

成長ホルモンの分泌は、睡眠中に最も多くなる。早く寝ると、成長ホルモンの分泌が促進される。

21時 0時 2時 4時 6時(おはよ)

おやすみ 20時 7時(おはよ)

東北町で21時までに寝ている子は  
2才6ヶ月児...18.2% ※120年度  
3才6ヶ月児...16.8% 各健診時  
5才児...6.6% アンケートより

早寝早起きは、今だからこそ必要なのです。

寝る子は育つ!!

## 乳幼児健診日程変更のお知らせ

- ◆平成21年4月5日~5月1日生まれのお子さんをお持ちの方へ  
◇8月28日(金)予定の3か月児健診が8月21日(金)に変更になりました
- ◆平成21年1、2、7、8月生まれのお子さんをお持ちの方へ  
◇8月11日(火)予定の1歳児健康相談、1歳6か月児健診が8月17日(月)に変更になりました
- ◆平成17年12月・平成18年1、2月生まれのお子さんをお持ちの方へ  
◇7月、8月予定の3歳児健診の日程、場所が変更になりました  
変更後 ・7月17日(金)上北地区  
・8月28日(金)東北地区

## こんにちは保健師です

大杉美咲

### ストレスと上手に付き合っていますか？

仕事に、学業に、プライベートに忙しく「ストレス社会」ともいわれている現代ですが、皆さんはどんなストレスをお持ちでしょうか。

年配の方との話で、「昔はこんなに忙しくなかった。仕事をする大人も、学校に通う子どもも、今の時代は大変だ」と聞いたことがあります。

本来、ストレスは人間の脳にとって必要なものなのです。

ストレスにより、脳が活性化されるというプラスの面を持っています。

ただし、そのストレスが過剰になるとマイナスの面が出てくるのです。

ストレスもバランスが大事なのです。

#### ◆体に出てくるストレスの形

- 頭痛
- 口内炎
- 耳鳴り、めまい
- かゆみ、じんましん
- 不整脈、甲状腺機能亢進



#### ◆心からやってくるストレスの形

- イライラ
- 焦り、悲しい気持ち
- 集中できない
- 意欲がわかない



#### ◆行動となって表れるストレスの形

- アルコールや喫煙、ギャンブルへの依存
- 遅刻やミスの増加
- 過食

### 子どもにもストレスがある？

実はストレスに年齢は関係ありません。学校のことや友達のことなど、子どもなりに悩むことはあります。

大人と違い、小さな子どもほどストレスの解消の仕方が分かりません。

小さなSOSサインを見逃さないよう気を付けたいものです。

#### ◆子どもが発するストレスのサイン

- 怒りっぽい
- 原因不明の腹痛、下痢
- おねしょ
- 爪かみ
- 親から離れない など



一緒にいる時間を増やすことや、褒める、しかり方を変えるなど解決の仕方はさまざまですが、一番大事なことは、親自身が持つストレスを上手に解決していくことです。

意外にも、親のストレスがそのまま子どものストレスになってしまうことが多いようです。

「親が明るい、それを見て育つ子ども明るい」と、がばいばあちゃんやおばあちゃんが言っていたように、親も肩の力を抜いてゆったりと子どもに接したいものです。

ストレスの発散には「食べる、飲む」、「スポーツ」、「買い物」などさまざまありますが、一番大事なのは、やはり

「イライラはためず、誰かに話すこと」のようです。

最後に、自分だけでなく、時には他人の話も聞いてあげることを忘れずに....



江刺家  
釉音ちゃん

☆仕上げみがきに必死に耐えています



鈴木  
聖理くん

☆これからもむし歯ゼロを目指して頑張るぞ

## むし歯のない子

東北地区で5月15日に行った3歳児健診で、むし歯のなかった子8人を紹介します。



林田  
夢希望ちゃん

☆パパと一緒に歯みがきを頑張っています



服部  
霧雨菜ちゃん

☆歯みがきががんばります



沼山  
愛礼ちゃん

☆歯みがきを嫌がらないで頑張るぞ



鳥谷部  
光優くん

☆歯医者さんに行きたくないなので歯みがきしています



前田  
晃生くん

☆むし歯にならないように歯みがきを頑張ります



高橋  
莉央くん

☆これからもむし歯ゼロで頑張ります

### 次代を担う20歳の門出

## 成人式に参加しましょう

成人式は一生に一度の大切な行事。20歳の決意を胸に、友人たちと一緒に新たな人生の一步を踏み出しましょう。

当日は、中学校時代の恩師にも参加いただいておりますので、新成人の皆さんは友人とお誘い合わせの上、こぞってご参加ください。

- ◆日 時 - 8月15日(土) 午後2時～
- ◆場 所 - コミュニティセンター「未来館」
- ◆対象者 - 平成元年4月2日～平成2年4月1日生まれ
- ◆申込み・問合せ

中央公民館 (Tel.0175-63-2741)  
上北地区公民館 (Tel.0176-56-2261)





# むし歯のない子

上北地区で6月5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。



吹越聖磨くん

☆これからも歯みがき頑張るぞ



野田心花ちゃん

☆毎日歯みがきを頑張ってピカピカの歯を守ろうね



清水目凜音ちゃん

☆歯みがき頑張ります



野田虹南ちゃん

☆笑顔がかわいい女の子になるぞ



千葉葵ちゃん

☆毎日お風呂で歯みがきを頑張っています



蛸名宥一子ちゃん

☆歯みがきを頑張ります



新山琉唯くん

☆歯みがきをもっとしてむし歯にならないようにします



和田葵ちゃん

☆むし歯にならないように歯みがきを頑張ります



新山奈々美ちゃん

☆虫歯になりませんように



榎崎龍真くん

☆毎日歯みがきを頑張ります

## 町立図書館からのお知らせ

### 夏休みおはなし会

- ◇日 時 - 8月1日(土) 午前10時～
- ◇場 所 - 町立図書館 2階 絵本室
- ◇対 象 - 幼児から小学校低学年まで

◆問合せ - 町立図書館 (Tel.0176-56-2261)

### 「まんぷく読書」月間

- 夏休み期間中、町立図書館(乙供分室含む)の本を読んだら、一言メッセージを添えて返却し、スタンプを集めてお楽しみ品の記念品をもらおう。ゴールは15冊です。
- ◇期 間 - 7月18日(土)～8月23日(日)
  - ◇対 象 - 幼児から小学生まで

## 県民駅伝競走大会 東北町チーム選手選考会

「健脚でつなげ郷土の和と心」をスローガンに9月6日(日)、第17回青森県民駅伝競走大会が開催されます。

東北町では、町の部の王座奪還と総合優勝を目標に、実行委員会を立ち上げ動き出しました。

そこで、選手の強化と掘り起こしを行い、上記目標を成し遂げるため、選手選考会を実施します。

陸上競技経験のない方でも構いませんので、長距離走に自信のある高校生、大学生、一般の方は、奮ってご参加ください。

◆日時 - 7月18日(土) 午前10時30分スタート (午前9時集合)

◆場所 - 北総合運動公園 周回コース

◆選考対象 - 一般 (町内に在住または勤務している方)  
高校生、大学生 (その保護者が町内に在住している方)  
中学生については別日程で実施します

◆選考距離 - 男子 (5 km)、女子 (3 km)

◆申込締切 - 7月15日(水) 午後5時

◆申込み・問合せ - 町県民駅伝実行委員会 事務局  
町教育委員会スポーツ振興課  
TEL0175-63-3500



## 第4回 東北町民大運動会

◆日時 - 7月12日(日) 午前8時30分～

◆場所 - 北総合運動公園 陸上競技場

みんなで参加してさわやかな汗を流しましょう！



◆問合せ - 町教育委員会スポーツ振興課 (北総合運動公園トレーニングセンター内)

TEL0175-63-3500

## しっかり積み立て、がっちりサポート 安心して豊かな老後のための農業者年金

65歳の農業者の方の平均余命は、男性22年（87歳）、女性27年（92歳）です  
高齢農家世帯（世帯主が65歳以上の夫婦2人）の家計費は、年額272万円（月額約23万円）です  
国民年金の支給額は、40年加入で月額約6万6千円、夫婦合わせて月額約13万2千円です

このように、老後の生活費は国民年金だけでは十分とはいえず、自分で準備する必要があります  
メリットがたくさんある「農業者年金」に加入して、安心して豊かな老後を迎えましょう。

農業者年金に加入すれば...

< 保険料を月額2万円とした場合の農業者年金の支給額の試算 >

加入年齢	納付期間	付利率3%の場合		付利率2%の場合	
		男性	女性	男性	女性
20歳	40年	111万円	96万円	84万円	73万円
30歳	30年	70万円	61万円	57万円	49万円
40歳	20年	39万円	34万円	34万円	29万円
50歳	10年	17万円	15万円	15万円	13万円

65歳までの付利率が3.0%または2.0%、65歳以降の予定利率が1.60%の場合の試算

問合せ - 町農業委員会 Tel.0176-56-3111またはTel.0175-63-2111 内線662

## 山菜採りは目先の収穫より、安全第一！

山菜採りによる遭難が多発する季節になりました。

山岳遭難は残された家族の悲劇はもちろんのこと、地域の皆さんにも大きな迷惑を掛けることとなります。

山菜採りに出掛ける方は、次のことに気をつけて、安全で楽しい山菜採りを心掛けてください。

### ◆家族等に行動予定を連絡

行き先、帰宅予定時間、車の駐車予定場所を家族等に連絡して出掛けましょう。

### ◆単独での入山は危険

単独では事故に遭っても助けを求めることもできず、死につながる危険が多くなります。  
慣れた山でも決して油断しないで、単独の入山はやめましょう。

### ◆目先の収穫より安全が第一

遭難者のほとんどは、山菜採りに夢中になって迷ったり、無理をして崖等から転落したりしています。

天気予報を確認し、自分の体力や体調に合った行動に心掛け、無理しないようにしましょう。

また、できるだけ早めの下山に心掛け、万が一迷ったら不用意に歩き回らないようにしましょう。

### ◆万が一に備えた装備が常識

命と山菜を引き換えにしないためにも、必ず用意して山に入りましょう。

非常食 薬 発炎筒 タオル 携帯電話 笛 携帯ラジオ 雨具  
鏡（反射により自分の位置を知らせることができます） ライター 方位磁石



## 65歳以上の方の介護保険料基準額が減額されました

第4期介護保険料基準額は、平成21年度から平成23年度までの3年間の介護給付費等の見込みなどから推計し決定しますが、平成21年4月から介護従事者の処遇改善のために行われる介護報酬改定に伴い介護保険料の上昇が見込まれるため、その上昇分の一部を国が負担し被保険者負担を軽減しました。

ただし、介護保険料は、所得や本人および世帯の課税状況により増額される場合があります。また、介護保険料が年金より徴収されている方は、10月支給年金以降から調整となります。

平成21～23年度の  
本来の保険料基準月額

### 〈 国庫負担のイメージ図 〉

5,640円

国の負担分 (80円)		
平成21年度 保険料基準月額	平成22年度 保険料基準月額	平成23年度 保険料基準月額
5,560円	5,560円	5,560円

本来の保険料基準月額は5,640円でしたが、国が保険料80円負担分に当たる特例交付金を町に交付したことにより第4期保険料基準月額は5,560円となりました。

### 第4期（平成21～23年度）第1号被保険者介護保険料段階表

所得段階	納付率	対象者	第3期 (H18～20年度) 年額保険料	第4期 (H21～23年度) 年額保険料	増減
第1段階	基準額の50%	生活保護受給者	35,700円	33,360円	△2,340円
第2段階	基準額の50%	住民税非課税世帯 (課税年金収入等が80万円以下)	35,700円	33,360円	△2,340円
第3段階	基準額の75%	住民税非課税世帯 (課税年金収入等が80万円超)	53,600円	50,040円	△3,560円
第4段階	基準額	住民税課税世帯 (本人が住民税非課税)	71,400円 (月額5,950円)	66,720円 (月額5,560円)	△4,680円 (月額△390円)
第5段階	基準額の125%	本人住民税課税者 (本人所得が200万円未満)	89,300円	83,400円	△5,900円
第6段階	基準額の150%	本人住民税課税者 (本人所得が200万円以上)	107,100円	100,080円	△7,020円

◆問合せ - 役場福祉課 介護保険係 Tel.0176-56-3111(内線142) またはTel.0175-63-2111(内線524)

## 後期高齢者医療の保険証が新しくなります

### ◆保険証の一斉更新について

皆さんが現在お使いの保険証は、7月31日が有効期限となっています。  
 新しい保険証は7月下旬に皆さんのお宅へ郵送します。  
 古い保険証はなるべく役場窓口にお返しくさるようお願いいたします。  
 役場においでになれない場合は、はさみ等で切断するなどして確実に処分してください。  
 新しい保険証が届いたら、名前や生年月日などを確認し、間違いがありましたら役場窓口にご連絡くださるようお願いいたします。  
 なお、平成20年中の所得状況等により、8月1日から病院等窓口での自己負担割合が変わる場合があります。(下記表の適用区分： 現役並み所得者は3割負担になります)

### ◆「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」について

世帯全員が住民税非課税である方が入院されたときに、この認定証を病院の窓口に表示すると、自己負担限度額等が減額されます。(下記表の適用区分： 低所得者 または 低所得者に該当)  
 万一、入院されるときには役場窓口にお問い合わせ下さい。  
 すでに認定証をお持ちの方  
 現在の認定証の期限は7月31日となっています。  
 引き続き認定が必要な方は、8月中に更新手続きをしてください。(自動で更新されませんので、お手数ですが役場窓口申請書を提出する必要があります)  
 ただし、平成20年中の所得状況等によっては交付を受けられないこともあります。

### ◆高額療養費の自己負担限度額および食事療養標準負担額

適用区分	窓口での自己負担割合	外来 + 入院 (世帯単位 / 月)		入院時の1食当たりの食事代
		外 来 (個人単位 / 月)		
現役並み所得者	3 割	44,400円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% ( 1)	260円
一般		12,000円	44,400円	
低所得者	1 割	8,000円	24,600円	210円 (過去1年の入院期間が90日以下)
低所得者				160円 (過去1年の入院期間が90日超え)
低所得者			15,000円	100円

1：過去1年間で4回目以降は44,400円となります。

◆問合せ - 県後期高齢者医療広域連合 (Tel.017-721-3821)  
 役場町民課 後期高齢医療係 (Tel.0176-56-3111またはTel.0175-63-2111)

## ひとり親家庭等医療費助成について

町に住所を有する方で、離婚、死別、未婚等により母子家庭または父子家庭になったひとり親家庭等を対象に、健康の保持と福祉の増進を図るため、母親または父親および児童の医療費（保険診療分）の自己負担分を助成します。

助成には事前に受給資格の認定が必要となり、健康保険の加入状況や保護者および同居親族について所得等の確認を行って認定されることにより受けられます。

なお、児童の母が内縁関係にある夫に養育されている場合や事実婚の状況にある場合は、助成対象となりません。

### ◆給付対象者、助成内容、助成方法

給付対象者	助成内容	助成方法
ひとり親家庭の児童および父母のいない家庭（養育家庭）の児童（18歳到達後最初の3月31日まで）	通院および入院に係る医療費のうち、保険診療分の自己負担分を助成	償還払い（事後払い）医療機関へ一度支払いした後、領収書を持参して役場窓口へ申請することにより、金融機関へ事後払いされます（毎月10日振込予定）
ひとり親家庭の母親または父親	通院および入院に係る医療費のうち、保険診療分の自己負担分を助成（1医療機関ごとに1月当たり1,000円の自己負担を除いた額）	

入院時の食事に係る自己負担、薬の容器代や診断書料など、保険外診療は助成の対象となりません

高額療養費や家族療養付加給付金の給付を受けた場合は、その金額を差し引いた額を助成します

### ◆受給資格の更新手続き

ひとり親家庭等医療費助成の受給資格証の有効期限が7月31日(金)で満了となります。

受給者は引き続き受給資格があるかどうかを確認するため、更新の手続きが必要となりますので、7月中に更新の手続きを行ってください。

なお、受給対象者に対しては、改めて手続きについてご案内の文書を送付しますので、案内文書をご確認ください。

○手続き期間 - 7月1日(水)～7月31日(金)

○手続き場所 - 役場 本庁舎福祉課および分庁舎福祉課分室

○必要な書類等  
ひとり親家庭等医療費受給資格証交付（更新申請書）  
健康保険証の写し（本人および子ども全員分の名前が記載されているもの）  
交付済みの受給資格証（ピンク色の資格証）  
養育費等に関する申請書  
印鑑（シャチハタなどのスタンプ印は不可）

7月中に申請がない場合は、申請日以降からの資格取得になりますのでご注意ください

◆問合せ - 役場福祉課 TEL0176-56-3111（内線141）またはTEL0175-63-2111（内線530）



### 小川原湖青年の家主催 夏休み自然教室

公立小川原湖青年の家では、豊かな自然の中での野外体験を通し、未知の事柄に挑戦しようという勇気と、たくましく行動しようという意思を子どもたちに養ってもらうため、夏休み自然教室を開催します。

- ◆日時 - 7月26日(日)～28日(火) 2泊3日(雨天決行)
- ◆場所 - 小川原湖青年の家
- ◆内容 - キャンプ、野外炊飯、宝探し、ナイトハイク、キャンプファイヤーなど
- ◆対象 - 小、中学生
- ◆参加費用 - 3,500円
- ◆申込締切 - 7月21日(火)
- ◆申込み・問合せ  
公立小川原湖青年の家  
Tel.0176-56-2393

## 総合相談

7月21日・8月3日

- とき - 10時～12時
- ところ - 役場本庁舎  
2階休養室

8月3日

- とき - 13時～15時
- ところ - コミュニティセンター「未来館」

詳しくは、役場福祉課までお問い合わせください

### 東北町湖水まつり ビーチフラッグス大会

- ◆日時 - 7月25日(土)  
10:00～受付  
13:30～競技開始  
(わかさぎマラソン終了後)
- ◆場所 - わかさぎ公園  
湖水浴場内特設会場
- ◆参加区分  
小学5・6年生男子の部  
小学5・6年生女子の部  
中学生男子の部  
中学生女子の部  
高校生～一般男子の部  
高校生～一般女子の部
- ◆参加料 - 無料
- ◆募集人員 - 各クラス20人
- ◆申込み締切 - 7月22日(水)
- ◆申込み・問合せ  
教育委員会スポーツ振興課  
Tel.0175-63-3500

### B & G海洋クラブ員募集

- ◆入会資格 - 小学4年生以上
- ◆活動費(保険料)  
小中学校 - 600円  
高校生 - 1,600円
- ◆活動内容 - ヨット・カヌーの操作方法、B & Gスポーツ大会県大会への出場、野外活動、レクリエーションスポーツ
- ◆活動期間  
7月下旬～8月上旬
- ◆練習場所 - 浜台海洋センター艇庫・プール
- ◆申込み締切 - 7月22日(水)  
7月20日(月・祝)に艇庫でヨット、カヌー試乗会を開催しますのでぜひご参加ください。
- ◆申込み・問合せ  
教育委員会スポーツ振興課  
Tel.0175-63-3500

### B & G夏休み水泳教室

- ◆日時・募集人数  
7月29日～8月1日  
・午後1時～2時 - 10人  
・午後1時～2時 - 10人  
8月5日～8月8日  
・午前9時～10時 - 10人  
・午前10時～11時 - 10人
- ◆場所 - 北総合運動公園トレーニングセンタープール
- ◆対象者 - 小学1～3年生の泳げない児童
- ◆参加費 - 600円(保険料)
- ◆申込み - 7月8日～7月15日(先着順)
- ◆申込み・問合せ  
教育委員会スポーツ振興課  
Tel.0175-63-3500

### B & G海洋性マリンスポーツ体験教室

- カヌーや水上バイクなど、マリンスポーツの体験教室を開催します。
- 他の町ではなかなかできない貴重な体験ですので、気軽に申し込みください。
- ◆開催期間  
7月中旬～8月上旬
  - ◆練習場所  
B & G海洋センター艇庫(浜台キャンプ場)
  - ◆内容 - カヌー、ローボート、OPヨット、水上バイク、バナナボート、船舶
  - ◆受入人数 - 1日50人以内(全員傷害保険に加入していること)
  - ◆参加料 - B & G海洋センター艇庫使用料(町内の小中学生団体等は無料)
  - ◆申込み・問合せ  
教育委員会スポーツ振興課  
Tel.0175-63-3500

## 国民年金保険料の 継続免除申請について

国民年金保険料の免除等のサイクル（始期と終期）は、7月から翌年6月までとなっています。

このため、免除等の承認を受けている方が翌年7月以降も引き続き免除等の承認を得るためには、原則、翌年も免除等の申請を行うことが必要となります。

ただし、国民年金保険料の免除等のうち「保険料の全額免除」または「若年者納付猶予」の承認をされた方が、今年度の申請時に翌年度以降も申請することをあらかじめ希望（申請書の申請者記入欄の「はい」に を付けてください）された場合、翌年度以降は、改めて申請を行わなくても、継続して申請があったものとして自動的に審査がなされます。

あくまでも「保険料の全額免除」または「若年者納付猶予」の承認をされた方に限りませんが、申請漏れを防ぐためには有効な方法です。

免除等は、原則として7月から翌年6月まで（申請日が1月から6月までの場合は前年7月から6月まで）の期間を対象として審査します。

ただし7月に申請する場合に限って、前年7月から6月までの期間（前サイクル分）についても申請することができます。

- ◆問合せ  
青森社会保険事務所  
TEL017-734-7495（代表）



## 空自三沢 夏休み ちびっ子ヤング大会

航空自衛隊三沢基地では、基地周辺の皆さんと親睦を深めるため、基地の一部を開放して、夏休みちびっ子ヤング大会を開催します。

- ◆日時 - 7月22日(水)  
午前の部 - 8:45集合  
午後の部 - 12:45集合
- ◆場所 - 航空自衛隊三沢基地  
(受付は正面右側駐車場)
- ◆対象者 - 基地周辺市町村の園児以上、中学生以下（小学3年生以下は保護者の同伴が必要）
- ◆内容  
航空機や大型車両などの見学  
北空音楽隊のミニ演奏会  
各種ゲーム
- ◆応募方法 - 電話による申し込み（平日のみ対応）
- ◆定員 - 午前、午後各150人
- ◆申込み・問合せ  
航空自衛隊三沢基地  
TEL0176-53-4121

今日の

## おはなし会

- と き：7月18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  
TEL0176-56-2261

## 柿本石油のプリカを お持ちの皆さんへ

破産した(株)柿本石油のプリカペイドカードについて、還付申し出の受付を行います。

申し出方法は、持参または郵送となります。

- ◆受付期間  
8月3日(月)まで
- ◆受付場所  
郵送の場合  
東北財務局理財部金融監督第三課（〒980-8436  
仙台市青葉区本町3-3-1）  
持参の場合  
青森財務事務所理財課  
(青森市新町2-4-25 青森合同庁舎3階)
- ◆問合せ  
青森財務事務所理財課  
TEL017-774-6488

## けやき寮夏まつり

- ◆日時 - 8月2日(日)  
午後5時30分から
- ◆場所 - けやき寮 中庭（雨天時は地域交流ホームかである館）
- ◆内容 - 町フラ愛好会、バンド演奏、婦人会踊り、盆踊り、模擬店（焼き鳥、焼きそば、ジュースなど）
- ◆送迎バス - ご利用の際は施設までご連絡ください  
16:45 - JR上北町駅前  
17:00 - JR乙供駅前  
17:10 - あぐりサービス前  
17:20 - 甲地公園  
帰りのバスは午後8時けやき寮発で上記の逆順に停まります
- ◆問合せ - 知的障害者更生施設けやき寮  
TEL0175-62-2484



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—7月17日（金）

今月の問題

Q1

ごみステーションで収集されないごみの1番多い理由は？  
(ヒントP4)

Q2

県が休耕田活用のため試験栽培に着手した植物は？  
(ヒントP11)

Q3

今年の郡総合体育大会で、東北町は何連覇を達成した？  
(ヒントP12)

6月号の答え

- ①野の花
- ②和田勇輔君
- ③60%

6月号当選者

- 川口 侑華さん
- 乙部由美子さん
- 松尾 恵子さん
- 蛭沢 航大さん
- 蛭名マサ子さん



老齢基礎年金の  
繰上げ請求は慎重に

老齢基礎年金は65歳から受給するのが基本ですが、ご本人が希望すれば60歳からでも受給することができます。

しかし受給する年金額は、65歳から受給する年金額に比べ減額されます。

減額率は繰り上げ請求をする月によって異なり、1か月早く請求する毎に0.5%ずつ減額されることになります。

なお減額された年金額は一生続きますので、ご注意ください。

◆例① 60歳0か月で繰上げ請求した場合

60か月（5年×12か月）繰上げ請求するため、30%（60か月×0.5%）減額されます

◆例② 64歳9か月で繰上げ請求した場合

3か月繰上げ請求するため、1.5%（3か月×0.5%）減額されます

◆主な注意事項（昭和16年4月2日以降に生まれた方を対象とした内容となっています）

繰り上げ請求した後に請求の取り消しはできません  
寡婦年金の受給権者が老齢基礎年金を繰り上げ請求すると寡婦年金の受給権はなくなります。また老齢基礎年金を繰り上げ受給している方は寡婦年金の請求はできません

繰り上げ請求後に初診日が

ある場合や、障害の程度が重くなり障害基礎年金を受給できる障害の程度になったとしても、障害基礎年金は受給できません

65歳前に遺族年金の受給権が発生した場合、老齢基礎年金と遺族年金のどちらかを選択することになります。多くの場合は遺族年金を選んだ方が有利であるため、65歳まで減額された老齢基礎年金が支給停止となり、支給停止が解除となった後も減額された金額のままとなります

繰上げ請求後は国民年金の任意加入被保険者になれません

これらを考慮していただき、老齢基礎年金の繰上げ請求は慎重にお考えください。

海外で暮らす方の  
年金の裁定請求について

国民年金や厚生年金などの年金を受けるためには、ご自分で申請手続（裁定請求）を行う必要があります。

海外で暮らしている方も同様で、まずは用紙（裁定請求書）を取り寄せる必要があります。

裁定請求書は社会保険庁のホームページ（<http://www.sia.go.jp/>）からダウンロードするのが便利です（記入例や添付書類の案内もあります）。

裁定請求書の提出先は、国民年金（基礎年金）を請求する場合は日本で最後に住んでいた市区町村を管轄する社会保険事務所となり、提出は郵送で行うことができます。

## 分かりやすい 乳がんのお話

乳がんの早期発見と正しい治療のため、公立野辺地病院の三上泰徳院長を講師に招き「わかりやすい乳がんのお話」と題した講演会を行います。

参加無料ですので、お気軽にご参加ください。

- ◆日時 - 8月8日(土)  
午後2時～午後4時
- ◆場所 - 野辺地町健康増進センター
- ◆問合せ  
ノバルティスファーマ  
Tel.017-773-5723

## 松風荘夏まつり

- ◆日時 - 7月26日(日)  
午後3時～午後5時30分
- ◆場所 - 松風荘玄関前
- ◆内容 - 盆踊り、民謡ショー、模擬店(焼き鳥、焼きそば、フランクフルトなど)
- ◆送迎バス  
14:15 - 蛸沢小学校前  
14:20 - B & G 体育館前  
14:30 - JR乙供駅前  
14:45 - マイドウ前  
帰りのバスは午後5時30分  
松風荘発で上記の逆順に停まります
- ◆問合せ - 公立松風荘  
Tel.0175-63-2031

## 県調理師試験が 実施されます

- ◆試験日時 - 9月13日(日)
- ◆試験会場 - 県立保健大学
- ◆出願期間 - 7月15日(水)～  
7月29日(水)
- ◆願書提出・問合せ  
県健康福祉部保健衛生課  
Tel.017-734-9212

### 【お詫びと訂正】

広報6月号17ページに誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

### 【正】

119番は緊急用の通報電話です。

## 湖水まつりイベント情報

7/25(土)

### わかさぎマラソン大会

<午前10時 わかさぎ公園>



### アロハ フランおがわら湖

<午後3時 小川原湖公園>

### ビーチフラッグス

<午後1時30分 わかさぎ公園>



### 湖水まつり花火大会

<午後7時30分 小川原湖公園>



### おがわら湖Yosakoiまつり2009

<午後4時 小川原湖公園>

7/26(日)

### 手作りいかだレース

<午前10時 小川原湖公園>



### ミニ水族館とパネル展

<午前9時30分 小川原湖公園>

### 小川原湖宝さがし大会

<午前11時30分・午後2時 小川原湖公園>



### レーク演奏会

<午後1時 小川原湖公園>



### 小川原湖犯人をさがせウォークラリー2009

<午前10時20分 小川原湖公園>

- ◆問合せ - 役場商工観光課 (Tel.0176-56-3111またはTel.0175-63-2111)

7月1日付  
町職員人事異動  
( )内は前職

- ◎企画課  
参事兼課長 - 大久保國男  
(農業委員会参事兼事務局長)
- ◎町民課  
参事兼課長 - 沼尾啓吉 (建設課参事兼課長)
- ◎総務課  
課長 - 藤田茂 (企画課課長)
- ◎建設課  
課長 - 漆戸隆治 (町民課課長)
- ◎農業委員会  
事務局長 [昇任] - 沼田栄之進 (下水道課分室副参事)
- ◎商工観光課  
副参事 - 市川正統 (町民課分室副参事)
- ◎総務課  
副参事 - 鶴ヶ崎豊志 (学務課副参事)
- ◎町民課分室  
課長補佐 - 野村満義 (総務課課長補佐)
- ◎学務課  
課長補佐 - 甲地和寿 (商工観光課課長補佐)
- ◎中央公民館  
総括主幹 - 菅岡礼子 (農業委員会総括主幹)
- ◎農業委員会  
総括主幹 - 甲田京子 (中央公民館総括主幹)
- ◎建設課  
総括主幹 - 駒井光人 (社会教育課社会教育主事)
- ◎社会教育課  
総括主幹 - 附田誠吾 (建設課総括主幹)
- ◎退職〔6月30日付〕  
小林正勝 (総務課参事兼課長)



インターネット公売を  
実施します

県では、差し押さえした自動車等の動産および不動産について、Yahoo!JAPANが提供するインターネットオークションのシステムを利用したインターネット公売を実施しています。

これまで実施されたインターネット公売においては、自動車、土地、携帯型ゲーム機等が落札されています。

◆公売の実施時期 (予定)

8、9、10、12、1、3月で、日程の詳細については入札の実施時期の約1か月前から「県税・市町村税インフォメーション (URL <http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/top.html>)」で確認することができます

◆参加に当たっての注意

「青森県インターネット公売ガイドライン」を必ず確認の上、ご参加ください  
事前にYahoo!JAPAN IDの取得および公売参加申し込み (公売の約1か月前) が必要です  
公売参加申し込みの際、クレジットカードまたは銀行振込等の方法により公売保証金をする必要があります (落札者とならなかった方には公売保証金を全額返還します)

◆問合せ - 上北地域県民局

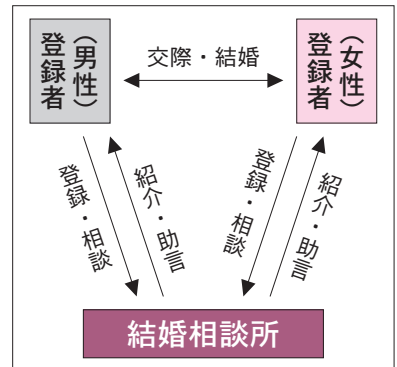
納税管理課  
Tel.0176-22-8111

農業後継者結婚相談所  
をご利用ください

町農業後継者結婚相談所では、町内の結婚適齢者の相互紹介等の業務を行っています。農業後継者で結婚相手が見つからない等でお困りの方は、ぜひ当相談所に会員登録のお申し込みをしてください。

◆特色

- 町内各地区から相談員を14人選出しているので情報が豊富です
- 申し込みいただいた方を会員登録します
- 会員登録者の希望に合うよう、相談員が相手を選び発言等を行います
- 申し込み、相談いただいた方の秘密は厳守します



◆申込み・問合せ

町農業委員会事務局  
Tel.0176-56-3111または  
Tel.0175-63-2111 (内線663)

東北町心配ごと相談所

今月の相談日は

7月15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

## 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
赤ちゃんに どんな絵本を読もうかな	徳永満理	カップケーキ パーフェクトブック	加藤千恵
1Q84 <book 1・2>	村上春樹	運命の人 <3>	山崎豊子
されど時は過ぎ行く	北方謙三	煉獄の使途 <上・下>	馳星周
トロムソコラージュ	谷川俊太郎	誘惑	北原亞以子
好きな布で手づくり日傘	パッチワーク 通信社	覚えたい! 傑作サラダ	坂田阿希子
ひんやり和のおやつ	金塚晴子	など76冊 (5/22~6/12の新着案内本)	

### □児童図書・絵本

書名	著者名
おしたちのかくれんぼ	得田之久
ペネロペのはるなつあきふゆ	アン・グットマン
おとうじゃ、ないって	中村文人
など26冊 (5/22~6/12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

## 文芸ギヤラリ

### いしづみ俳句会

カサブランカ咲いて王者の奢りあり

蛭澤 市助

蟹放つ友ときよならするやうに

附田 チマ

大夏野歓喜あふるる児等の声

鈴木 和子

腕広げ嬰兒よちよち磯の蟹

山田 悦子

蟹を追ふ子等は流れを濁らせて

久保田征子

山百合や女将の似合ふ割烹着

伊賀 敬子

形よきおとがひ反らせて乙女百合

日野口 晃

### あけぼの句会

花菖蒲風紫に舞ひにけり

てる女

おんどりの時告げる声五月晴

節子

春塵や息を殺してペダル踏む

光子

東みて笑ふ七人初ごみ

祥子

新緑や人見知りして抱けぬ孫

テル女

花筏影をひそめる鯉もあり

チエ

余生なる夫と二人の花筵

信女

平成21年5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
市川 莉奈	小川原	(小川原・裕一)	松尾 将太郎	乙供本町	(乙供本町・大輔)
小向 春摩	旭町	(旭町・純一)	中村 飛陽	坂下町	(坂下町・勇太郎)
沼尾 來翔	沼崎本村	(沼崎本村・拓実)	菅原 成夢	東京都	(東京都・崇彰)
宮里 泰成	赤平	(赤平・敏幸)	吹越 智理	滝沢	(滝沢・清治)
浜田 莉子	旭町	(旭町・典)			

## 結婚

氏名	町名	氏名	町名
野田 亮吉	乙供元町	野田頭 伸一	乙供本町
清水目 咲子	乙供元町	中山 和子	おいらせ町
松崎 雄大	保戸沢	山端 一誠	甲地
西野 恵美子	七戸町	高屋敷 亜矢子	階上町
向井 佑一	外蛭沢		
濱口 鮎奈	青森市		

## お悔やみ

氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
小笠原 ミワ	81	小川原	駒井 ゆき	61	水喰
米内山 旭	74	才市田	岡山 すが	86	漆玉
坂本 房雄	77	新山	野田頭 繁雄	67	野田頭
本間 武志	81	南町	清水目 幸男	76	下清水目
天間 とし	60	徳万才	蛭沢 政輝	55	外蛭沢
千葉 ソヨ	93	新山	柴崎 たか	89	乙供元町
佐々木 ヲミ	77	徳万才	坂本 榮悦郎	86	乙供新町
蛭名 サキ	62	栄町	下 浅ヨネ	81	乙供新町

## 広報 町のひとりとこと



先日、5歳になる息子に言われた一言に愕然とした。「お父さんカブトムシ買いに連れて行って」。父親として何ともやるせない気持ちになった▼今やいろんな店で売られているカブトムシ。中には珍しい形や色の外国のものまである。しかし、狭い虫かごの中でじっとしているその姿には全く魅力を感じない。ただの置物のようにさえ見えてくる▼少年時代、カブトムシはいわばステータスシンボルだった。それは「ライバル」たちより早く起きたことや、自分だけが知っている秘密の場所があるという証しであり、何より捕まえるまでの過程が楽しいことであつた▼もうすぐ夏休み。お父さん諸君、子どもを連れて秘密の場所を訪れてみては？ (雅)

## Statistics 統計

### 町の人口《5月分》

[ ]は、昨年同期との比較増減。  
※( )内は1月からの累計

男	9,671人	[△126人]
女	10,332人	[△100人]
計	20,003人	[△226人]
世帯数	7,027戸	( 31)
出生	8人	( 51人)
死亡	18人	( 100人)
転入	38人	( 252人)
転出	29人	( 340人)

### 町の交通事故《5月》

( )内は1月からの累計

人身事故	2件	( 18件)
負傷者	2人	( 20人)
死亡	0人	( 0人)

### 町の火災《5月》

( )内は1月からの累計

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

### 救急車出場件数《5月》

( )内は1月からの累計  
41件( 233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



長男〔1歳〕 やす あき  
康 彰くん

パパ 本 間 康 裕 さん  
ママ えりか さん

たくさん食べて、早く大きくなってネ。



二女〔3歳〕 こう み  
虹 南ちゃん

パパ 野田 久 さん  
ママ 皇子 さん

末っ子ですが、お姉ちゃんとお兄ちゃんに鍛えられているのでとてもワイルド。いつも元気でかわいいわが家のアイドルです。

## 大変だけど育児は楽しい 赤ちゃんふれあい体験教室

町保健衛生課ではこのほど、上北保健福祉センターにおいて赤ちゃんふれあい体験を開催し、参加した上北中学校の3年生が育児に挑戦しました。

生徒たちは妊婦シミュレーターを使って妊婦さんの大変さを体感したり、人形を使って抱っこの仕方などを学んだりしました。

その後、実際に赤ちゃんと遊んだり離乳食を食べさせたりして、育児の大変さや喜び、命の尊さを感じ取っていました。



「ハイ、アーンしてー」ご飯を食べさせるのも意外と大変



未来のパパたちも妊婦の大変さを体験



3人ががりでおむつ替えに挑戦



子育ての大変さを実感した1日でした

