

新たな年の
豊穰願って
ヨイショ〜!

第一小学校 収穫祭



Touhoku

2011
1月号

広報

とうほく

広報とうほくNo.69

今月の主な内容

- 新年のあいさつ 2~4
- まちの話題 5~11
- 健康家族 12~13
- お知らせ 14~26
- 戸籍の窓 27
- わが家のアイドル 28

新年のあいさつ

東北町長 斗賀 壽一



住民とともに歩む
「公平公正な町づくり」
「ガラス張りの政策」
の実現に向けて

新年明けましておめでとうございます。

町民の皆様には、健やかに新しい年をお迎えのこととお慶びを申し上げますとともに、益々のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。

また、平素から行政に対する格別のご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

私はこれまで、3つの重点政策「みんなが豊かな東北町」「子どもや孫が故郷に住みたいと思える東北町」「安心・安全に暮らせる東北町」を掲げ、さらには「東北町の元氣、希望、安心のために 斗賀壽一の政策」と題して、11項目を公表し、その実現に向けて誠心誠意、町政運営を推進してまいりました。

町に光ファイバー網敷設 地域情報通信基盤整備

さて、昨年の広報とうほく1月号に掲載しております、新年のあいさつの中の諸施策を検証してみますと、「地域情報通信基盤整備事業」は、本年7月の地上デジタル放送開始に対応できるように、3月末を工期に着工しました。



地デジ化の対応などのため、3月末を工期に地域情報通信基盤整備事業を着工

さらには、全町に光ファイバー基幹網が敷設されます。今後は、行政・地域・さらには個人においても、事業効果を最大限生かせる環境を構築していくものであります。

本年5月供用開始 愛称は宝湖館に決定

「小川原湖交流センター」については、設計を一部変更し、躯体工事は平成22年12月完成、供用は本年5月としております。

また、施設名を公募したところ、愛称は「小川原湖交流センター宝湖館（ほうこかん）」に決定いたしましたので、国際交

流の場、防災施設、健康増進・加工体験・学習体験施設として、町民のご活用をお願いいたします。



小川原湖交流センターの愛称が「宝湖館（ほうこかん）」に決定

接種費用を補助 インフルエンザワクチン

「新型インフルエンザのワクチン接種」については、接種費用の補助、また一部の世帯には、本人負担分を町が補助し、接種費用を無料としたほか、町内全校の各教室に空気清浄機を導入し、迅速に対応しました。

町への提言取りまとめ 100人委員会

「まちづくり100人委員会」の設置については、53人の委員をもって、昨年3月23日に設置

し、町への提言を取りまとめる作業をスタートさせました。

委員の積極的参加に對し、心より感謝申し上げます。また、その提言を尊重しながら、さらに財政面、緊急性等を考慮した上で、実現に向けて前向きに取り組むものであります。



まちづくり100人委員会は昨年3月に設置

農産物ブランド化を推進 健康な土づくり支援事業

「健康な土づくり支援事業」では、土壌診断を実施し、有機供給センターで製造された良質堆肥投入による土づくりを行い、農産物のブランド化の形成を図るための事業であり、継続して実施することにより、その効果が表れるものであり、堆肥購入費に補助しております。

第2子以降に祝い金 赤ちゃん祝金制度

「子育て手当て」については、国が子育てを支援しようとして子ども手当てを支給する動向があったため、町では少子化に歯止めをかけ、子づくりを支援するために「赤ちゃん祝金」として、第2子に15万円、第3子以降に25万円を支給する制度を創設しました。



全校全教室に電子黒板を設置

電子黒板やA L Tなど 教育環境を充実

教育関係では、町内全校全クラスに、従来の黒板、パソコン、映像機器の機能が一体となった電子黒板の設置、A L T（外国語指導助手）の増員、学校教育

支援員および放課後子ども教室主事の増員など、学力の向上、教育環境の整備・充実を図ることができました。

子育てするなら東北町 福祉の向上を推進

また、そのほかの主なる施策であります。乳幼児から高校生までの医療費の無料化の対象世帯の所得制限を撤廃、子宮頸がんワクチン予防接種費用の一部助成を他市町村に先駆けて実施するなど「子育てするなら東北町」とマスコミに取り上げられるなど、福祉の向上を推進することができました。

私は、本年4月で町長就任3年目を迎えることとなりますが、今後においても、重要施策、さらには町民の皆様を示してまいりました11項目の政策を着実に推進し、みなさんと歩む「公平・公正なまちづくり」と「ガラス張りの政策」の実現に向けて、鋭意努力をいたしますので、なにとぞ輝かしい東北町の未来づくりのため、本年も町民の皆様のお力添えとご指導、ご鞭撻をよろしくお願ひ申し上げます。新年のあいさつといたします。



東北町議会議長

沼田 徳右衛門

新年を迎えて

新年あけましておめでとうございます。

町民の皆様には、健やかに新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

昨年は政権が交代して初めて迎えた年でありましたが、沖繩普天間の基地移転など多くの課題を抱えたままの幕開けとなり、その後も尖閣諸島問題に絡んだビデオの流出や閣僚の失言などがあり、内閣の支持率が低迷。7月に行われた参議院選では、与党である民主党が惨敗し、ねじれ国会という事態となりました。

安定政権にはほど遠い状況の中で、かつては優良企業の代名詞とまで言われたJALが、業

績悪化のため事実上の倒産となり、金融面でも一向に回復の兆しが見えない状態となっています。

また、記録的な猛暑に見舞われ、わが町の基幹産業においても、高温による農作物への被害や水環境の悪化による漁業への影響など、大いに心配された年でもありました。

しかし、待望の東北新幹線が全線開業され、東京・青森間が一本のレールで繋がり、今後の地方経済に明るい兆しが見え、大いに期待されるところでもあります。

当町におきましては、町議会議員選挙が行われ、当選議員16名が、新たに町行政と両輪を掲げスタートし、不肖私が議長という大役を担うこととなりました。

議会人として、緑あふれる東北町を活力ある町として後世に引き継がなければならぬ使命感を持ち、議員共々町民の付託に応えるよう、愚直に発言を重ね、町発展のため全力を注ぐ所存であります。

結びに、町民の皆様が心豊かな実り多き年を送ることができ、ますよう心からお祈り申し上げます。新年のあいさつといたします。



東北町教育長

松山 富雄

子どもたちの育成にご支援を

新年あけましておめでとうございます。

町民の皆様には、輝かしい新春を迎えられたことと拝察し、心からお慶びを申し上げます。

さて、昨年はうれしいニュースが続いた一年でした。

弘前市出身の川口淳一郎氏が探査計画の立案・実行の中心となった宇宙探査機「はやぶさ」が無事帰還し、カプセル内に小惑星の微粒子が確認されたことや、鈴木章氏、根岸英一氏がノーベル化学賞を受賞したことは、大きな感動を呼びました。

わが町の教育界でも、大きな成果があった一年でした。

中部上北教育委員会研究委託校の公開発表会が上北中で開催

され、現実的な学校課題解決に取り組む姿勢とその成果が高い評価を受けました。

また、水喰小で開催された上北地方へき地複式教育研究会も、参加者に感銘を与えました。

スポーツ面では、県民駅伝大会町の部2連覇、県小学生駅伝大会優勝（蛭沢小女子）、東日本小学生ソフトボール大会準優勝（第一小）、県南地区中学校ソフトボール大会優勝（上北中）など、枚挙にいとまがありません。

文化面では、東奥美術展推奨2名、特選1名（東北中）、全日本通信珠算競技大会優勝（蛭沢小）などが特筆されます。

さらに学力向上アクションプランに基づく、学校教育支援員の全校配置、放課後子ども教室の充実、司書補派遣教材費の補助のほか、電子黒板の全教室設置も非常に喜ばれております。

おかげで、学力は徐々に向上し、CRT学力調査では小・中学校ともに全国水準を上回るまでになっています。

教育の効果は、一朝一夕に表れるものではありません。

子どもたちの育成にさらなるご支援とご協力をお願いし、新年のあいさつとします。

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(代表)またはTel.0175-63-2111(内線233)

姥沢小の3人、珠算で全国の頂点に 全日本通信珠算競技大会



前列左から甲地玲奈さん、酒田佳旺さん、蓬畑実紗さん

10月11日に青森市で行われた全日本通信珠算競技大会団体総合競技小学校の部において、姥沢小学校が初の栄冠に輝きました。

「お互いが良きライバル」と話す優勝メンバーは、蓬畑実紗

さん(6年)、酒田佳旺さん(同)、甲地玲奈さん(5年)の3人。毎日夜8時まで東北珠算塾で練習しており、そろって珠算9段の腕前です。

「大会の出来は95点ぐらいだったけど、優勝できて嬉しい」と話す蓬畑さんは、暗算

で最高位となる満点10段の腕前。暗算9段の酒田さんは「ライバルの沖縄県北谷小に勝って良かった」とっこり。暗算10段の甲地さんは「まさか優勝できるとは思わなかった。将来は銀行員になりたい」と喜びを語っていました。

今後の目標は「珠算10段取得」と3人できつぱりと声をそろえています。

喜びの報告を受けた斗賀町長は「優勝は皆さんの人生にとって大きな糧となるはず。お世話になった人への感謝の気持ちを忘れないで」と激励しました。



手作りカレンダーを贈ったハッピー保育園の園児たち

手作りカレンダー贈る ハッピー保育園

ハッピー保育園(竹内真弓園長)は11月16日、勤労感謝の日になんで、斗賀町長にカレンダーをプレゼントしました。

役場本庁舎町長室を訪れた年長園児7人は「町のために仕事をしてくれてありがとうございます。これからも仕事を頑張ります。これからも仕事を頑張ります」と感謝の手紙を元気に読み上げ、クレヨンなどで描いたイラスト入りのカレンダーを手渡しました。

感謝の気持ちを受け取った斗賀町長は、園児たちと笑顔で記念写真に納まっています。

健康で長生きして 濱田おいわさん100歳

濱田おいわさんが満100歳の誕生日を迎え11月16日、現在暮らしている七戸町の天寿園で祝う会が開かれました。

濱田さんは明治43年、六ヶ所村生まれ。子ども10人、孫15人、ひ孫19人、やしゃ孫6人に恵まれました。

祝う会には親族や施設利用者ら約40人が出席。斗賀町長が「これからも体に気をつけて長生きしてください」と述べ、顕彰状や祝い金30万円を手渡したほか、天寿園のスタッフからも花束が贈られました。



満100歳の誕生日を迎えた濱田おいわさん（前列中央）



東北第4分団に消防ポンプ車が配置されました

消防ポンプ車を配置 消防団東北第4分団

町消防団東北第4分団消防ポンプ自動車配置式が11月16日、役場本庁舎で行われました。

式では、斗賀町長が「有事の際には大いに活用してください」とお祝いすると、町消防団の吹越三男副団長が「新車両の機能を発揮できるように、訓練を重ねます」と感謝を述べました。

また、斗賀町長から鍵のレプリカを受け取った、同分団の野田頭健一分団長は「住民の生命と財産を守るため、今後も消防活動に尽力します」と決意を述べました。

大変さ身をもって学ぶ 高齢者疑似体験

蛇沢小学校（高木守雄校長）で11月16日、高齢者疑似体験学習が開かれ、参加した4年生67人が、お年寄りの大変さを体験しました。

同校では、2週間後に高齢者福祉施設の訪問を予定しており、その事前学習を兼ねて実施しました。

ひざや腕が動きにくくなるサポーターや、目が見えにくくなる眼鏡を身につけた児童たちは、新聞を読んだり、友達に手を引いてもらいながら階段の上り下りをしたりして、お年寄りへの接し方を学んでいました。



高齢者に変身して階段の上り下りをする児童



「まっとけろ〜」が県のコンクールで入賞しました

「まっとけろ〜」が栄冠 ふるさと食品コンクール

町特産品販売促進協議会（横浜ちえ会長）が製造・販売する五目まぜご飯の具「まっとけろ〜」が、11月14日に青森市で開かれた県ふるさと食品コンクールにおいて、県物産振興協会賞に輝きました。

受賞の報告会は11月18日、役場本庁舎で行われ、横浜会長が「東北新幹線全線開業もあるので、積極的に県外へ売り込みたい」と意気込みを語ると、斗賀町長は「受賞を機に、東北町を広く消費者へPRしてください」と激励しました。

馬にまたがりさっそうと 乗馬モニターツアー

県が実施する「上北乗馬の里形成事業 乗馬モニターツアー」の参加者が11月20日、小川原湖畔の景色を満喫しながら乗馬を楽しみました

ツアーには関東からの乗馬ファン15人が参加。十和田乗馬クラブが用意した馬に一人ずつまたがり小川原湖キャンプ場をスタートすると、ゴール地点の舟ヶ沢地区までを2時間ほど掛けてさっそうと散歩。軽やかにひびめの音を響かせながら、思い思いのスピードで乗馬を楽しんでいました。



湖畔の景色を眺めながら乗馬を楽しむツアー参加者



感謝の気持ちを込めてプレゼント

お仕事ご苦労様です 上野保育園

上野保育園（和田貢穂園長）の年長園児22人は11月24日、上北消防署を訪れ、日ごろの感謝の言葉を掛けながら、手作りの消防車をプレゼントしました。

これは、勤労感謝の日にちなんで行ったもので、園児たちは元気に声をそろえて「いつもお仕事ご苦労様です。これからも頑張ってください」と、かわいい笑顔を振りまいていました。

続いて、署員の案内で消防車と救急車を見学。町の安全と住民の命を守る仕事について、説明を受けていました。

除雪作業の無事故誓う 除雪隊結団式

町除雪隊結団式が11月25日、役場分庁舎車庫で開かれ、出席した除雪委託業者など約50人が、今年度の除雪作業の無事故を祈りました。

式では、斗賀町長が除雪作業車にお神酒をささげ「安全運転に心掛け、無事故で作業してください」とあいさつしました。

続いて、町役場東北支所の吹越秀人支所長が「町民が安心して走行できるように、丁寧な作業を心掛けてください」と激励。全員がジュースで乾杯し、安全な除雪作業を誓い合っていました。



安全な除雪作業を誓って乾杯



個性の大切さを訴えた畑野謙一さん

畑野謙一さん講演 小川原小家庭教育学級

小川原小学校（高田正悦校長）は12月1日、家庭教育学級に陶芸家の畑野謙一さん（沼崎本村）を招き、講演会を開きました。

「湖久焼とわたし」と題した講演会には、全校児童のほか保護者も出席。陶芸家を志し、東北町に移り住むまでの経緯を紹介した畑野さんは「個性を大切にし、自分にしかできないことを見つけよう」と訴えました。

また、湖久焼の製作実演も披露。ろくろを使って1分足らずで皿やカップの形を作り上げると、子どもたちから感嘆の声が上がっていました。

夢に向かって全力尽くせ

齊藤春香さん講演会

オリンピックソフトボール競技に選手として3回出場、また監督として出場した北京大会で日本を金メダルに導いた、齊藤春香さんの講演会が12月3日、上北中学校で開かれました。

講演会には、同校と東北東中の生徒が出席。学生時代の体験談やオリンピックの裏話を披露した齊藤さんは、生徒に夢を問う掛け「一生懸命やれば夢はかないです。目標に向かって全力を尽くしてください」と訴えました。

続いて、上北中のソフトボー



夢に向かって進むよう訴えた齊藤春香さん



齊藤さんから指導を受ける上北中ソフトボール部員

ル部員にバッティングや投球フォームなどを直接指導。「遠くまで打球を飛ばすために下半身を鍛えて」などとアドバイスを送っていました。

また、質疑応答のコーナーでは、生徒たちが「ソフトボールをやってきて良かったことは」とか「つらくてやめたいと思っただけ」など、次々に質問を投げ掛けていました。

最後は、生徒を代表した沼尾和哉君と寺澤友那さんが「齊藤さんの教えを今後の進路に生かしたい」とお礼を述べました。



地域の味を堪能できる店を示すのぼり旗

美味満彩をPR 宝湖活性化協議会

小川原湖の資源を活用した地域活性化に取り組むため、昨年6月に設立した「宝湖（たからこ）活性化協議会」は12月3日、湖とその周辺で収穫した特産物が味わえる店を示すのぼり旗を完成させ、同協議会の会長である斗賀町長に披露しました。

旗には「おがわら湖美味（うめえ）満彩の店」の文字が入っており、町内の飲食店など16店舗に掲げます。

斗賀町長は「地域の味を観光客に知ってもらうきっかけになると思う」と期待していました。



火の取り扱いや詐欺に気をつけるよう呼び掛け

火の用心呼び掛け まなかパトロールの会

千曳地区の自主防犯・防災組織「ひのまのまなかパトロールの会（大久保武憲会長）」は12月8日、旧千曳駐在所管内の高齢者世帯を訪問し、火の取り扱いや雪道の歩行に気をつけるよう呼び掛けました。

これは、高齢者の皆さんが安心して新年を迎えられるよう毎年実施しているもので、乙供駐在所や東北電力野辺地サービスセンターの皆さんら11人が参加。漏電箇所や非常口確保のチェックのほか、長靴に反射材を貼り付けるなどしました。

地産地消に理解深める 千曳小で食事会



子どもたちに大好評だった食事会

千曳小学校PTA母親委員会（大久保明美委員長）は12月10日、同小で食育活動の一環として食事会を実施し、全校児童や保護者ら87人が、地域の食材で作った料理を味わいました。料理を提供したのは、町特産品販売促進協議会の皆さんで、ナガイモやニンジンを使ったすいとんやゴボウの肉団子、ポテトサラダなど、見た目も鮮やかな6品が用意されました。児童は、新鮮で栄養豊富な地元の食材を味わいながら、地産地消に理解を深めていました。



さまざまなデザインや色の切符がずらり

新旧いろんな切符展示 記念きっぷ大特集

東北新幹線全線開業を記念した「記念きっぷ大特集」が12月4日から、町歴史民俗資料館で開催され、約300点の鉄道やバスの記念切符などが、鉄道ファンらの関心を引いています。

切符は、貨幣収集家でもある廣田勝美さん（旭町）が提供。東北新幹線新青森駅発の一番列車の乗車券や、平成2年に天皇陛下御即位記念として発行された京浜急行電鉄のカラフルな乗車券などが、来場者の目を惹かせています。記念きっぷ大特集は、1月16日まで開催しています。

善意ありがとう

◆シルバー陶芸クラブ（新館ヒデ会長）は11月15日、地域福祉に役立ててくださいと、生き活き産業文化まつりのバザーの売上金1万円を、町社会福祉協議会に寄付しました。

ふるさと納税寄付 嶋川徳志さん3年連続

嶋川徳志さん（札幌市在住）が11月12日、ふるさと納税制度で町に15万円を寄付しました。嶋川さんは乙供本町生まれで、現在は札幌市内の(株)丸三大信電気取締役社長として活躍中です。

ふるさと納税の寄付は、3年連続となりました。

B&Gバレー大会 女子はかみぴく栄冠

第5回B&G杯バレーボール大会が11月28日、トレーニングセンターで開かれ、参加した男女各6チームが熱戦を繰り広げました。

上位の結果は次のとおりです。
◆男子①のれそれケツパレ② M&T③上北ホームガス
◆女子①かみぴく②チーム805③SPアタッカーズ

上金1万円を、町社会福祉協議会に寄付しました。

◆レイクダンスサークル（濱田富雄会長）は11月16日、地域福祉に役立ててくださいと、チャリティダンスパーティーの益金3万円を、町社会福祉協議会に寄付しました。

◆町陶芸クラブ（沼崎昭会長）は11月25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のチャリティバザーの売上金41900円を、町奨学基金に寄付しました。

◆公民館クラブ（蛭名ツヨ子代表）は11月25日、地域福祉に役立ててくださいと、生き活き産業文化まつりのチャリティバザーの売上金1万円を、町社会福祉協議会に寄付しました。

◆玉勝温泉の高橋あや子さんは12月6日、学校教育に役立ててくださいと町奨学基金に5万円また、地域福祉に役立ててくださいと町社会福祉協議会に5万円を寄付しました。

グッバイJR東日本 ウェルカム青い森鉄道

12月4日、東北新幹線全線開業に伴い、並行在来線八戸・青森間の経営が、JR東日本から青い森鉄道へ引き継がれました。これを記念し、3日深夜には乙供駅でカウントダウンイベントが行われたほか、4日、5日の両日、上北町駅と乙供駅で「おもてなしイベント」が開かれました。



112月3日深夜、NPO法人アルキメデス（山田美津雄理事長）が乙供駅で「グッバイJR ウェルカム青い森鉄道」と題したカウントダウンイベントを開催。乙供駅に停車する最後のJR線電車を見送りました



2レーザービームやたくさんの灯ろうで、駅周辺を幻想的に彩りました



312月4日、5日の両日は「祝 全線開業」のマークが入った記念列車が走行しました



4休日を利用して乗車を楽しむ親子連れもたくさん。思い思いのポイントで記念写真に納まっていた



5青い森鉄道各駅でさまざまなイベントが行われ、町内の駅でも多くの方が乗り降りしました

612月4日、新幹線を利用した初の町内旅館の宿泊客となった橋本滋さん（東京都）一行には、町観光協会とおがわら湖温泉旅館組合から町の特産品が贈られました





- 7 来場者にシジミ汁の振る舞い
- 8 小旗を振って笑顔で電車のお出迎えと見送り
- 9 駅舎には小川原湖の冬の風物詩「ワカサギの穴釣り」の模擬体験コーナーを設置しました
- 10 大漁旗を掲げ、にぎやかな雰囲気を出しました

- 11 乙供駅利用者に熱々のナガイモ入りすいとんが振る舞われました
- 12 NPO法人アルキメデスの皆さんが、電子ピアノ、ギター、指笛のハーモニーでお出迎えと見送り
- 13 町のマスコットキャラクター「いだてんくん」も歓迎に一役買っていました



インフルエンザの予防接種を受けましょう

- 接種対象者…町民全員（65歳以上の方には個人通知をしています。）
- 接種期間…3月31日まで
- 接種場所

ちびき病院（TEL 0175-64-5100）	吉田内科医院（TEL 0175-63-3777）
工藤医院（TEL 0176-56-2210）	すみれ内科クリニック（TEL 0176-56-2221）
小川原湖クリニック（TEL 0176-56-5600）	旭日クリニック（TEL 0176-58-2050）

※受付日時などは、各医療機関にお問い合わせください。

- 接種回数 ○13歳未満…2回 ○13歳以上…1回
- 接種費用（本人負担額）

65歳以上	無料	65歳未満	1回目	1,500円	
非課税世帯			2回目	1回目と同じ医療機関	1,250円
生活保護世帯			2回目	1回目と別の医療機関	1,700円

※町外の医療機関で接種した場合、町負担分を償還払います。

- 問合せ…町保健衛生課 TEL0175-63-2001またはTEL0176-56-2933

1・2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カ月児（全地区） （平成22年8月25日～ 平成22年9月22日生まれ） *対象者には個別通知します	1月11日（火）	12:00～ 12:10	七戸病院健康 管理センター
	・6カ月児（東北地区） （平成22年6月・7月生まれ）	1月14日（金）	9:30～ 9:45	東北町保健 福祉センター
幼児健診	・1歳児健診（東北地区） （平成21年12月・平成22年1月生まれ）	1月14日（金）	13:00～ 13:15	東北町保健 福祉センター
	・1歳6カ月児健診（上北地区） （平成21年6月・7月生まれ）	1月21日（金）	13:00～ 13:15	上北町保健 福祉センター
	・2歳6カ月児健診（上北地区） （平成20年6月・7月生まれ）	1月26日（水）	13:00～ 12:45	上北町保健 福祉センター
	・3歳児健診（東北地区） （平成19年6月・7月・8月生まれ）	1月18日（火）	12:30～ 12:45	東北町保健 福祉センター
	・3歳児健診（上北地区） （平成19年6月・7月・8月生まれ）	2月1日（火）	12:30～ 12:45	上北町保健 福祉センター
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。	1月7日（金）	9:30～ 12:00	上北保健 福祉センター
		1月20日（木）	9:30～ 12:00	上北保健 福祉センター
		1月21日（金）	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。）	1月12日（水）	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
所内健康相談	・町民	毎週水曜日	9:00～ 15:00	上北保健 福祉センター
		毎週 火、木曜日		東北町保健 福祉センター

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 69



切り餅 1コ=127kcal
くれぐれも食べすぎに注意!!

こんにちは保健師です
町保健衛生課
野宮 朋子

体にいいこと始めませんか？

—今年の健康目標を決めましょう—

新年明けましておめでとうございます。

お正月はどのように過ごしたでしょうか？

初詣では「家族が健康でありますように」とよくお参りします。

そのために、皆さんは何か取り組んでいることはありますか？

今年は是非、新たに心と体の健康目標も立ててみませんか？

●まずは1年を振り返りましょう。

去年の皆さんの健康状態はどうでしたか？

健康診査は受けたでしょうか？

東北町の健診結果は…

年々、血糖異常者が増加傾向にあり、とても心配です。

みなさんの血糖値はどうでしょうか？

糖尿病は、かなり病状が進まないともったくといっているほど自覚症状がありません。

糖尿病の合併症状



ですが、糖尿病と診断される前の血糖が高い状態を放置しておく、さまざまな合併症を引き起こします。

●健康目標を立てましょう。

東北町は血糖異常値の高い方が多いので、血糖値改善のための目標を挙げてみます。

- 肥満を解消しよう
- 規則正しく食べよう
- 欠食や過食はやめよう
- 主食・主菜・副菜をそろえよう
- お菓子や甘い飲み物は控えよう
- お酒は控えよう
- 運動習慣を身につけよう

上記を、より具体的な目標に変えると実践しやすいです。

- 缶コーヒーを減らす
- 菓子パンを減らす
- 寝る2時間前は食べない
- 休肝日をつくる
- ウォーキングを週3回する
- 朝食はきちんと食べる
- 1日1万歩以上歩く
- 標準体重に近づく
- 食事は腹八分目にする
- ストレスを溜め込まない など

●頑張れそうな目標を決めましょう。

血糖値が気にならない方も、何か頑張れそうな健康目標を決めてみませんか？

三日坊主にならない目標の決め方

- なるべく周りの人に公表することが秘訣です。周りのサポートももらいましょう。
- 大きすぎる目標は挫折の元です。できそうなことから始めましょう。
- 決めたら紙に書き、貼りましょう。
- 実践中の喜び、楽しみを見つけましょう。
- 自分ではできると思いましょう。

今年1年、心も体も健康に過ごせるよう、チャレンジしてみましょう！

むし歯のない子

上北保健福祉センターで11月16日に行った3歳児健診において、むし歯のなかった子6人を紹介します。



榊 日向ちゃん

☆虫バイ菌をやっつけるぞー！



米倉 永くん

☆これからも歯みがき頑張るぞ。



中村 優杏ちゃん

☆お姉ちゃんと一緒に頑張っています。



館崎 神汰くん

☆パパと歯みがき頑張るぞ！



瀬川 流星くん

☆ヤッター、むし歯ないよー！



小笠原 茉祐ちゃん

☆これからもかわいさUPのために歯みがきます。

保育園（所）入所申込みは1月31日までです

町内保育園（所）の入所申し込みは、1月31日（月）が期限となっています。
入所を希望する方は、期限内に申し込みをされますようお願いいたします。

●募集期間および受付場所

- 募集期間…1月31日（月）まで
- 受付場所…各保育園（所）および役場福祉課（本庁舎、分庁舎どちらでも可）

●入所資格

- 両親が次のいずれかに該当し、子どもを保育することができない場合
- 家庭外で仕事をする場合
 - 家庭内で仕事をする場合
 - 出産で保育できない場合
 - 病気・心身障害の場合
 - 病人、心身障害者の介護の場合
 - 家庭の災害の場合

●その他…詳細については、広報とうほく12月号の21ページをご覧ください。

●問合せ…東北町役場 福祉課 Tel0176-56-3111またはTel0175-63-2111

- 分庁舎－福祉課本課（内線531）
- 本庁舎－福祉課分室（内線141）

妊娠が分かったら…

あなたの中に芽生えた大切な大切な命。
新しい家族を迎えるには、いろいろな準備が必要です。

- 産婦人科を受診し、妊娠の診断をしてもらいましょう。
市販の検査薬だけでは不確定なこともあります。
必ず、産婦人科を受診しましょう。
- 妊娠届けをして、母子健康手帳をもらいましょう。
病院で診断を受けたら、速やかに保健福祉センターへ妊娠届けをしてください。
妊娠届け後は、「母子健康手帳」の交付を受けてください。
母子健康手帳は、お母さんと赤ちゃんを守る大切な記録です。
また、妊婦健診14回分の費用を補助する「妊婦委託健康診査受診票」も交付されます。
費用負担についての心配を軽減し、安心して健診を受けることができます。
- 妊娠中は定期的に妊婦健診を受けましょう。
お母さんと赤ちゃんの健康チェックのために、産婦人科医師の指示どおりに健診を受けましょう。
妊婦健診を受けずに出産することは、お母さんと赤ちゃんの命に大きな危険が伴います。
また、希望する医療機関で出産できない可能性もあります。
出産費用の助成もあり、加入している健康保険に届出をすると「出産育児一時金」が支給されます。
- 妊娠、出産は、一人で悩まず、まずは相談してください。プライバシーは厳守されます。
 - 役場 保健衛生課
 - ・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
 - 上十三地区で出産できる産科医（平成22年12月現在）
 - ・三沢市立三沢病院（三 沢 市） Tel0176-53-2161
 - ・藤井産婦人科医院（十和田市） Tel0176-22-5588



上十三保健所 女性健康相談 をご利用ください

- 対 象
 - 思春期の女子で健康相談を希望する方
 - 妊娠・避妊についての的確な判断を行うことができるよう、相談を希望する方
 - 不妊に関する一般的な相談を希望する方
 - 婦人科疾患・更年期障害を有する方
- 期日等

実施年月日	受付時間	場 所	費 用
1月18日（火）	10：00～10：30	上十三保健所	無 料
2月15日（火）			

※相談希望者は、事前に電話での予約が必要となります。

- 予約申込み・問合せ…上十三保健所 健康増進課 Tel0176-23-4261

介護支援専門員を募集します

役場福祉課では、非常勤職員の介護支援専門員（ケアマネジャー）を募集します。

●業務の内容

介護保険の要支援認定（要支援1および要支援2）を受けた方に、本人の状況などに応じた介護予防サービスを提供できるよう、居宅介護支援事業所との連絡調整や介護予防プランの作成などを行います。

●応募資格

- 介護支援専門員（ケアマネジャー）の有資格者
- 普通自動車運転免許取得者（私用車で家庭訪問などを行っていただきます）
- 簡単なパソコン操作ができる方

●募集人員…2人

●応募締切…1月21日（金）

●提出書類…履歴書および介護支援専門員証の写し

●勤務期間…平成23年4月1日から1年間（再任可）

●勤務時間…週4日以内

●報酬…1時間当たり1,300円程度（車借上げ料は別途支給）

●申込み・問合せ

役場 福祉課 介護保険係 TEL0176-56-3111またはTEL0175-63-2111

○分庁舎 福祉課（内線523） ○本庁舎 福祉課地域包括支援センター（内線131）

町民綱引き競技大会参加チーム募集

●日時…2月13日（日） 午前9時開会式

●場所…北総合運動公園トレーニングセンター

●種目

- 一般男子の部 [選手8人、交代選手2人]
- 一般女子の部 [選手8人、交代選手2人]
- 中学生の部 [選手男女各4人、交代選手男女各2人]
- 小学生の部 [選手男女各4人、交代選手男女各2人]



●参加資格

- 一般部門は、町内会、分館、同一職場、友人単位で高校生以上とし、町民または町内に勤務する方
- 小学生・中学生部門は、町内会、分館、部活動、スポーツ少年団、子ども会単位（保護者の同意が必要）

●競技方法 ○種目別リーグ戦（参加チーム数により変更あり）

- 3本引き、2本先取 ○試合時間は30秒

●申込締切…2月4日（金）

●申込み・問合せ…町教育委員会スポーツ振興課 TEL0175-63-3500 FAX0175-63-4477

所得税・住民税の申告相談を行います

2月8日から3月15日まで、所得税・住民税の申告相談が行われます。

●申告相談の注意事項

- 必要な書類は事前に整理しておき、内容が分かる方がおいでになってください。
- 都合により申告できない方は、3月10日から3月15日までの間に申告してください。ただし、例年大変混み合いますので、できるだけ指定日に申告してください。
- 医療費の明細書や事業の収支内訳書を作成していない場合は、申告会場で仕分け・集計していただきます。待ち時間の短縮にご協力をお願いします。

●申告に必要な書類

- 印鑑（所得税に振替納税を希望する場合は、通帳に使用している印鑑）
- 給与収入、年金収入がある方は、源泉徴収票
- 事業収入（農業、漁業、酪農、小売業、飲食業、理美容業、不動産など）のある方は、収入金や必要経費が分かる書類を科目ごとに仕分けし、内訳書を作成してください。（内訳書は、役場本庁舎分室または分庁舎税務課にあります。）
- 生命保険料（一般用、個人年金用）、地震（旧長期損害）保険料の控除証明書
- 国民年金保険料の日本年金機構発行の控除証明書または領収書（平成22年1月1日から12月31日までに支払った分。領収書の場合、一括納付以外は平成21年度と22年度にまたがっていますので、両方必要です。）
- 医療費控除を受ける方は、領収書を個人別、病院別に仕分けし、明細書を作成してください。（明細書は、役場本庁舎分室または分庁舎税務課にあります。）
- 確定申告書（税務署から送付された方のみ）
- 預金通帳（還付を受ける方、振替納税を希望する方）

●申告をしなくてもいい方

- 給与所得だけの方で、年末調整が終わっている方およびその扶養になっている方で収入のない方
- 税務署、税理士、青色申告、インターネットなどで申告している方
- 公的年金収入だけの方で、65歳以上の方は年金収入148万円以下、65歳未満の方は年金収入98万円以下の方（住民税が課税されません。）

●注意

- 収入のなかった方や非課税の年金など（障害者年金、遺族年金など）を受給している方は申告が必要です。
- 国保税や国民年金保険料などの各種所得控除を受けようとする方は、申告が必要です。
- 申告をしていないと、所得・課税証明書の交付や、国保税・後期高齢者医療保険料の軽減措置が受けられない場合があります。

- 問合せ…役場 分庁舎 税務課 TEL0175-63-2111（内線516）
本庁舎 税務課分室 TEL0176-56-3111（内線180）

平成22年分申告相談日程表（上北地区）

申告に来る前に、伝票・領収証等の仕分け・集計は済ませましょう

会場：東北町役場本庁舎 3階大会議室

時間 午前 8：45～12：00
午後 1：00～4：00

月 日	曜日	午 前		午 後	
		地 区 名	(世帯番号)	地 区 名	(世帯番号)
2月8日	火	豊田・栄沼		花 向 町	
2月9日	水	新 町	(22- 1～100)	新 町	(22-101～200)
2月10日	木	新 町	(22-201～400)	新 町	(22-401～)
2月14日	月	本 町	(23- 1～200)	本 町	(23-201～)
2月15日	火	栄 町(下)	(29- 1～200)	栄 町(下)	(29-201～)
2月16日	水	栄 町(上)	(30- 1～100)	栄 町(上)	(30-101～)
2月17日	木	南 町	(24- 1～150)	南 町	(24-151～)
2月18日	金	旭 町(下)	(26- 1～100)	旭 町(下)	(26-101～250)
2月21日	月	旭 町(下)	(26-251～)	旭 町(上)	
2月22日	火	上 野(上)	(20- 1～60)	上 野(上)	(20- 61～)
2月23日	水	上 野(下)	(19- 1～60)	上 野(下)	(19- 61～)
2月24日	木	上 野(南)	(18- 1～60)	上 野(南)	(18- 61～)
2月25日	金	沼崎本村		向 山	
2月28日	月	新 山	(11- 1～100)	新 山	(11-101～)
3月1日	火	新館・赤平		八 幡	
3月2日	水	中岫平・才市田		戸 舘	
3月3日	木	大洞・境ノ沢		小 川 原(北)	
3月4日	金	小 川 原(南)	(15- 1～50)	小 川 原(南)	(15- 51～)
3月7日	月	大 浦	(5- 1～70)	大 浦	(5- 71～)
3月8日	火	徳 万 才	(6- 1～70)	徳 万 才	(6- 71～)
3月9日	水	菩 提 寺		虫 神	
3月10日	木	上記の日程で申告できなかった人 (例年大変混み合いますので、できるだけ指定日に申告してください)			
3月11日	金				
3月14日	月				
3月15日	火				

※受付日時などの指定をしていますが、当日の混み具合に応じて再度のご来庁をお願いする場合がありますので、その際はあしからずご了承下さい。

※平成17年3月31日以降に転入・転居・世帯分離した方は、表中の世帯番号は気にせず、該当する地区名の相談日（該当する地区が数日にまたがっている場合はそのいずれかの日）にご来庁ください。

平成22年分申告相談日程表（東北地区）

申告に来る前に、伝票・領収証等の仕分け・集計は済ませましょう

会場：東北町コミュニティセンター 2階集会室 時間 午前 8：45～12：00
午後 1：00～4：00

月日	曜日	地区名
2月8日	火	宇道坂・添ノ沢・石坂・湯沢・上清水目・下清水目・上板橋
2月9日	水	北栄・林口・長者久保・豊ヶ丘・下板橋・南平・夫雑原
2月10日	木	千曳・石文・大平・トキワ・向平
2月14日	月	横沢・淋代・数牛・豊畑・豊瀬
2月15日	火	水喰・豊前・中村・浜台
2月16日	水	細津・萌出・切左坂・野田頭・五十嵐・大池・美須々・柵
2月17日	木	長久保・狼ノ沢・土橋
2月18日	金	甲地・御料・漆玉
2月21日	月	滝沢・旭・豊栄・田ノ沢・郡山
2月22日	火	巴蘭・徳万館・蒼前
2月23日	水	鶴ヶ崎・舟ヶ沢・蓼内
2月24日	木	乙部・枋木・輝ヶ丘・寒水
2月25日	金	内姥沢
2月28日	月	外姥沢
3月1日	火	保戸沢
3月2日	水	上畑・大旗屋・向旗屋・大向旗屋・塔ノ沢・千代畑
3月3日	木	坂下町・明美・緑町・松風荘
3月4日	金	乙供元町・馬込・朝日団地
3月7日	月	乙供新町・桜木町・表町
3月8日	火	乙供栄町・館花・みどりヶ丘団地
3月9日	水	乙供本町・公園団地・空自団地
3月10日	木	上記の日程で申告できなかった人 (例年大変混み合いますので、できるだけ指定日に申告してください)
3月11日	金	
3月14日	月	
3月15日	火	

※受付日時等の指定をしていますが、当日の混み具合に応じて再度のご来庁をお願いする場合がありますので、その際はあしからずご了承下さい。

地デジの工事は3月に終了します

テレビなどの準備はお早めに

Point 1 町で実施する地デジ化の無料工事は3月で終了

町が行っている地デジ化の無料工事は、3月で終了します。

4月以降に工事を行う場合は、ご自分で電気店などに依頼することとなりますが、工事費用は各ご家庭や事業所の自己負担となりますので、ご注意ください。

地デジ化の
無料工事は
3月で終了します！



Point 2 2台目以降のテレビにも地デジの準備を



家にある
すべてのテレビに
地デジの準備を！

地デジへの切り替え工事を行うと、それまでご覧になられていたアナログ放送は視聴できなくなります。

2台以上のテレビを使用している方は、2台目以降のテレビにも、地デジ化の準備をお願いします。

Point 3 アナログ放送を見続ける場合は同意書の提出を

町が工事を発注している業者（NTT東日本）から、地デジへの切り替え工事の連絡があった場合は、次の2つのうちどちらかを選択してください。

1

地デジ対応テレビやチューナーの準備が完了しているので、切り替え工事を実施しません。

3月までの切り替えに伴う工事費は無料です。



2

地デジ対応テレビやチューナーの準備が完了していないので、アナログ放送を引き続き見ることとし、切り替え工事を実施しません。

この場合、町の工事は外壁に取り付けた装置に電波が届いていることを確認した上で終了となり、切り替え工事を実施しない旨の同意書を提出していただきます。



●問合せ…役場 企画課 TEL 0176-56-3111 またはTEL 0175-63-2111

東北町 ITサポートセンター通信

1・2月の無料パソコン講習会

電話により事前にお申し込みください。（定員10人になり次第締め切り）

●パソコン入門講座

○1月12日（水） 午後1時30分～午後3時30分

○1月19日（水） 午前10時～正午

・マウスの使い方や文字の入力方法などのパソコンの基礎を、ゲーム感覚で学習します。

●インターネット入門講座

○1月13日（木） 午後1時30分～午後3時30分

○1月20日（木） 午前10時～正午

・ボタンの名前や使い方、検索方法などを学びましょう。

●デジカメ入門講座

○1月14日（金） 午後1時30分～午後3時30分

○1月21日（金） 午前10時～正午

・デジタルカメラの使い方や、写真簡単な加工方法などを学びましょう。

●エクセル（表計算ソフト）初級講座

○1月26日（水） 午後1時30分～午後3時30分

○1月27日（木） 午後1時30分～午後3時30分

○1月28日（金） 午後1時30分～午後3時30分

・エクセル（表計算ソフト）の基礎や利用方法などを学びましょう。

●メール講座

○2月7日（月） 午後1時30分～午後3時30分

○2月14日（月） 午前10時～正午

・メールの基礎や送受信の仕方などを学びましょう。

パソコン講習会の参加、サポートセンターへの来館、電話でのパソコンの相談は、すべて無料ですので、是非ご利用ください。

●開館日時 … 平日 午前9時～午後5時（火・土・日曜日、祝日、年末年始は休業）

●講習会の申込み・問合せ、パソコンに関する相談

○場所…町民文化センター 2階 視聴覚室 ○電話…0176-58-1090

○ホームページ <http://tohoku.aomori-support.com>



自衛官を募集します

平成23年度予備自衛官補を募集します。

受付期間は1月11日（火）～4月6日（水）です。

◆予備自衛官補（一般）

▽応募資格…平成23年7月1日現在18歳以上34歳未満の男女

◆予備自衛官補（技能）

▽応募資格…平成23年7月1日現在18歳以上で、国家資格（看護師、准看護師、歯科技工士、測量士補、語学など）を有する方

◆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）

救命講習会 参加者を募集します

心肺蘇生法とAED（自動体外式除細動器）の使用法を学んでみませんか？

受講料は無料で、対象者は中学生以上です。

◆2月6日（日）9:00～12:00

▽場所…中央消防署
（TEL0176-62-3141）

▽申込締切…2月5日（土）

◆2月13日（日）9:00～12:00

▽場所…上北消防署
（TEL0176-56-2119）

▽申込締切…2月12日（土）

◆2月20日（日）9:00～12:00

▽場所…東北消防署
（TEL0175-63-2520）

▽申込締切…2月19日（土）

放課後子ども教室 学習指導員を募集します

町では、全小学校の1年生から3年生までの児童を対象に「放課後子ども教室」を開設しています。

放課後子ども教室の学習指導員（アドバイザー）を募集します。

◆応募要件…短大卒以上

◆募集範囲…町内または近隣市町村在住で通勤できる方

◆人数…若干名

◆申込締切…2月15日（火）

◆放課後子ども教室

▽開設期間…月曜日～土曜日（祝日除く）

▽開設時間

・平日…13:00～18:00

・土曜日、長期休み…7:45～18:00

◆申込み・問合せ

町立図書館
TEL0176-56-2261

国有林モニターを 募集します

東北森林管理局では、国有林モニターを募集します。

◆応募締切…1月31日（月）

◆任期…平成23年4月～平成24年3月

◆活動内容

▽モニター会議への出席
▽アンケートの回答 など

◆問合せ…東北森林管理局
TEL018-836-2274

東北町心配ごと相談所

今月の相談日は

1月18日（火）

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

総合相談

～人権、行政相談～

町外の会場も利用できますので、お気軽にご相談ください。

1月24日・2月7日

◇時間－10時～正午
◇場所－東北町役場
本庁舎2階

2月8日

◇時間－9時～正午
◇場所－野辺地町
中央公民館

2月7日

◇時間－10時～正午
◇場所－コミュニティ
センター未来館

2月9日

◇時間－9時～正午
◇場所
・七戸町役場本庁舎
・七戸町役場七戸庁舎

◆問合せ

詳しくは、役場福祉課までお問い合わせください。

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 1月13日(水)

今月の問題

Q1 昨年 の全日本通信珠算競技大会団体総合競技小学生の部で優勝した学校は？
(ヒントP5)

Q2 県ふるさと食品コンクールで県物産振興協会会長賞に輝いた五目まぜご飯の具の名称は？
(ヒントP6)

Q3 12月4日から並行在来線八戸ー青森間の経営を引き継いだ鉄道の事業所名は？
(ヒントP10)

12月号の答え
①小川原小学校
②まなかのカフェ
③極上

12月号当選者
○中野 翔さん
○小笠原直人さん
○清水 令子さん
○木津 純陽さん
○橋本絵美子さん



国民年金の加入手続きは
忘れずに

自営業者、学生、フリーターの方などが20歳になったときは、住所地の市町村役場へ国民年金加入の手続きが必要で

す。また、厚生年金保険や共済組合の加入者（第2号被保険者）に扶養されている配偶者の方が20歳になったときは、第2号被保険者の勤務先を経由して加入の手続きを行うことになります。

なお、第2号被保険者が20歳になったときは、加入の手続きは必要ありません。

国民年金の加入手続きをきちんとし、保険料を納めましょう。

年金手帳は
大切に保管しましょう

公的年金制度では、すべての制度に共通して使用される基礎年金番号が用いられています。

国民年金や厚生年金に加入すると、基礎年金番号が記載された年金手帳が交付され、加入記録や保険料の納付状況などが、この番号で管理されます。

年金手帳は、年金に関する手続きの際に必要となりますので、大切に保管してください。

ハタチになったら
国民年金

20歳を迎えると、さまざまな権利とともに義務も生まれます。

国民年金に加入することもその一つです。

皆さんの中には「年金なんて先のことから関係ない」と思っている人はいませんか？

国民年金は日本に住んでいる20歳から60歳までのすべての人が加入して、やがて誰にも訪れる老後の所得保障だけでなく、障害や死亡といった不慮の事故などによりわたしたちの生活の安定が損なわれることのないよう、みんなで前もって保険料を出し合い、お互いを支え合う制度です。

また、少子高齢化が進行し現役世代の負担が年々増加していますが、基礎年金の半分は国庫負担で賄われているため、現在20歳の方も納付した保険料以上の年金が受けられます。

さらに賃金や物価の変動に合わせて年金額が改定されるので、大変有利です。

ただし、加入の手続きや保険料の納め忘れがあると、年金が受け取れないこともありますので「あのときに…」と後悔する前に、必ず国民年金の加入手続きをしましょう。

なお、学生の方や、収入が少なく保険料の納付が困難な方は、保険料の支払いを猶予する制度がありますので、国民年金の加入手続きと併せて申請してください。

◆問合せ
青森年金事務所
TEL017-734-7490 (代表)

小さな掛け金大きな補償 スポーツ安全保険に 加入しましょう

スポーツ安全保険は、スポーツ、文化、ボランティア活動などを行う、5人以上の団体を対象とした保険です。

- ◆**掛け金**…1人、年額600円～9,000円（年齢などにより異なります）
- ◆**補償内容**…損害保険（通院、入院、死亡、後遺障害）、賠償責任保険、共済見舞金
- ◆**保険期間**…毎年4月1日～翌年3月31日
- ◆**申込方法**…町教育委員会に設置してある加入依頼書に記入してください。
- ◆**問合せ**
スポーツ安全協会 県支部
Tel017-782-6984

地方自治法60周年 記念貨幣引換え開始

地方自治法施行60周年を記念した青森県の500円貨幣の引き換えが開始されます。

また同時に、愛知県と佐賀県の引き換えも行われます。

- ◆**期日**…1月19日（水）
- ◆**場所**…金融機関窓口（1月20日から、県立美術館での引き換えまたはつり銭による配布が行われます）
- ◆**問合せ**…財務省
Tel050-5548-8686



毎月第3日曜日は 家庭の日です

家庭で過ごす時間を大切にしていますか？

毎月第3日曜日は「家庭の日」です。

子どもの心は、家庭のぬくもり、家族の絆で生まれます。

家庭の日には…

- ◆**家族みんな**でいろいろなことを話し合しましょう。
- ◆**家族みんな**が笑顔で過ごす時間をつくり、楽しみ合いましょう。
- ◆**家族みんな**で家事を分担するなど、協力し合いましょう。

交通事故相談所を ご利用ください

交通事故に遭うと、何をどうしたらいいのか迷うのは当然です。

保険会社との交渉や、示談の仕方など、事故後の対応などでお困りのときは、交通事故相談所へご相談ください。

相談は無料です。

- ◆**相談・問合せ**
県交通事故相談所
Tel017-734-9235

特定（産業別）最低賃金が改正されました

県特定（産業別）最低賃金が、12月21日から改正されました。

なお、県内で働くすべての労働者および使用者の県最低賃金は、時間額645円です。

- ◆**鉄鋼業**…767円（時間額）
- ◆**電子部品、デバイス、電子回路などの製造業**
…702円（時間額）
- ◆**各種商品小売業**
…695円（時間額）
- ◆**自動車小売業**
…733円（時間額）
- ◆**問合せ**…青森労働局
労働基準部賃金室
Tel017-734-4114

今日の

おはなし会

と き：1月15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

献血にご協力を

日にち	時間	場所
2月4日（金）	10：00～12：30	東北町役場 本庁舎
	13：30～16：00	
2月17日（木）	9：30～12：00	東北町役場 分庁舎
	13：30～16：00	Aコープ東北店前

- 問合せ**…東北町保健福祉センター Tel 0175-63-2001
上北保健福祉センター Tel 0176-56-2933



不動産取得税は 期限内の納付を

不動産取得税とは、家屋を新築または増改築により取得したときや、土地や家屋を売買、交換、贈与などで取得したときに一度だけ課税され、その取得者に納めていただく県の税金です。

地域県民局県税部から、税額や納期限などを記載した納税通知書が送付されますので、納期限までに納めてください。

なお、住宅用地を取得し、その土地の上に住宅を新築した場合や、中古住宅を取得した場合、公共事業による被収用不動産の代替不動産を取得した場合など、一定の要件を満たすものについては、申請により軽減される場合があります。

◆**税額の計算方法（平成20年4月1日～平成24年3月31日の取得）**…不動産の価格（課税標準額）×税率（住宅および土地は3%、住宅以外の家屋は4%）

※課税標準額となる不動産の価格は、原則として不動産を取得したときの固定資産課税台帳に登録されている価格です。なお、住宅を取得した場合は、固定資産課税台帳に登録されている価格の2分の1が課税標準額になります。

◆**問合せ**…上北地域県民局
県税部 課税課
TEL0176-22-8111

e-Tax事前準備 研修会を開催します

十和田税務署と町税務課では、e-TAX（パソコン申告）事前準備研修会を開催します。

- ◆**日時**…1月28日（金）
午後2時～午後3時
- ◆**場所**…コミュニティ
センター未来館
- ◆**研修会の内容**
▽e-Tax利用のために準備する事項
▽パソコンの設定方法 など

年金所得者のための e-Tax体験会

十和田税務署では、年金所得者のためのe-TAX（パソコン申告）体験会を開催します。

- ◆**日時**…2月1日（火）
～2月10日（木）
（土・日曜日を除く）
午前9時30分～午後4時
- ◆**必要な書類**
▽平成22年分の公的年金の源泉徴収票（公的年金以外の年金所得がある場合は収入金額が分かる書類）
▽給与収入がある方は、給与の源泉徴収票など、すべての収入金額が分かる書類
▽国保税や介護保険料などの領収書、社会保険料控除の金額が分かる書類
▽生命保険料控除証明書など、所得控除額が分かる書類
▽医療費の領収書など
▽金融機関の口座番号
- ◆**問合せ**…十和田税務署
個人課税第一部門
TEL0176-23-3151



指名願いの受付を 開始します

建設業、コンサル関連業、物品販売（役務）業の、平成23年度および平成23・24年度入札参加資格審査申請書（指名願い）の受付を開始します。

- ◆**期日**…2月1日（火）
～2月28日（月）
- ◆**場所**…役場 本庁舎 2階
財政課 工事検査室
- ◆**必要書類**
▽町入札参加資格審査申請書
▽その他関係書類
（詳しくは東北町ホームページをご覧ください。）
- ◆**問合せ**
役場 財政課 工事検査室
TEL0176-56-4068（直通）

真冬の野外体験を 開催します

公立小川原湖青年の家では、真冬の野外体験を実施します。森の案内人県南の会（自然観察員）のガイドにより、スノーハイキングを行います。

- ◆**期日**…2月12日（土）～13日（日）〔1泊2日〕
- ◆**受付**…12日、午後12時30分
- ◆**場所**…小川原湖青年の家、東八甲田旅行村周辺
- ◆**参加費**…3,000円
- ◆**申込締切**…2月4日（金）
- ◆**申込み・問合せ**
公立小川原湖青年の家
TEL0176-56-2393

東北町立図書館から **新着図書** のお知らせ

□一般図書

書名	著者名など	書名	著者名など
盗まれた貴婦人	ロバート・B・パーカー	美しい言葉の歳時記 心を贈る筆遊び彩書	尾崎 洋子
冬の童話	白川 道	親は知らない	読売新聞社会部
第二音楽室	佐藤 多佳子	歩きながら考えよう	安藤 忠雄
テティスの逆鱗	唯川 恵	立体切り紙12か月	大原 まゆみ
成り上がり	江上 剛	など42冊 (11/19~12/3の新着案内本)	

□児童図書&絵本

書名	著者名など
こども大図鑑 動物	リチャード・ウォーカー
わたしの世界一ひどいパパ	クリス・ドネール
ちょうどいいよ	鈴木 まもる
など30冊 (11/19~12/3の新着案内本)	

開館時間 ◆東北町立図書館 午前9時15分~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15分~午後5時)
 [TEL0175-63-2741]

休館日 火曜日、祝祭日、蔵書点検、年末年始

文芸ギャラリー

あけぼの句会

幾年も見てきた雪の白さかな

節子

さみしさをより深くする夜寒かな

てる女

神集ふ出雲の国は日本晴

祥子

暮早き「こんにちは」から「今晚は」

光子

琵琶の音の時空を超へて奈良の秋

チエ

分からねど合はせて笑ふ秋日和

テル女

初雪を握れば遠き童の日

信女

いしぶみ俳句会

枯菊のかたむき耐ゆる雨つづく

附田 チマ

はや九十勤勞出来る有難さ

鈴木 和子

時雨るるや日暮れて帰るランドセル

山田 悦子

五穀米炊いて勤勞感謝の日

久保田 征子

冬隣古民家風のコーヒー店

伊賀 敬子

はやぶさの視力50に見詰めらる

日野口 晃

平成22年11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
野村 練一	(新山)	和也	前野 悠斗	(向旗屋)	正 誉
中野 澪	(乙供本町)	実	大湊 優月	(乙供本町)	信 大
岡山 莉子	(内蛭沢)	譲	清水 目琉	(馬込)	和 哉
鈴木 皓翔	(表町)	幸 太	北村 舞	(神奈川県)	敏光
黒岩 咲月	(東京都)	久 貴			

結婚

氏名	町名	氏名	町名
蛭名 友幸	(上野)	千葉 晴樹	(新山)
野田 和美	(五十嵐)	白石 あゆみ	(七戸町)
和田 竜	(本町)	甲田 純一	(乙供元町)
新山 摩弥	(新山)	中村 恵理	(おいらせ町)
蛭名 慎吾	(本町)		
古館 裕	(岩手県)		

お悔やみ

氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
蛭名 悦美	75	(新町)	大橋 義衛	87	(旭町)
蛭名 賢三郎	85	(旭町)	岡山 ハナ	96	(浜台)
蛭名 モヨ	97	(花向町)	洞内 アキ	84	(横沢)
小林 ヨシ	82	(大浦)	古屋 敷	70	(乙供栄町)
蛭名 知恵子	54	(栄沼)	甲地 ちせ	102	(甲地)
雪田 義教	77	(新町)	沼田 喜一	95	(田ノ沢)
沼尾 佐太郎	89	(沼崎本村)	笹倉 みどり	81	(保戸沢)
沼尾 石松	93	(旭町)	鴨川 榮	61	(表町)
蛭名 りん	84	(上野)	野田 徳美	72	(野田頭)
小笠原 ヨシノ	91	(小川原)	入谷 あき	96	(上清水目)
新館 一三	83	(八幡)	熊谷 一郎	75	(大池)
中野 ユリ	86	(南町)	嶋川 陽子	73	(乙供本町)
沼田 定吉	88	(沼崎本村)			

広報とうほくのひとりとこと



町民の皆さん、あけましておめでとございます▼全日本通信珠算競技大会で日本一に輝いた蛭沢小の3人(5ペーヅ参照)が、優勝報告の際に披露した「フラッシュ暗算」には驚かされた▼パソコンの画面に次々と表示される数字を暗算で足していくのだが、コンマ数秒現れては消えていく数字は、足すどころか覚えることすらできない▼脳は使われないと小さくなると聞いたことがある。パソコンなどの影響で、考えたり記憶したりする必要がなくなった私の脳は、相当小さくなっていることだろう。それとは逆に、体は動かさないと大きく(大きく)なっていくから困りものだ▼今年の目標は脳と体を動かすこと。脳を大きく体をスリムにしよう。(雅)

Statistics 統計

町の人口《11月分》

[]は、昨年同期との比較増減。
※()内は1月からの累計

男	9,550人	[△ 96人]
女	10,280人	[△ 43人]
計	19,830人	[△ 139人]
世帯数	7,088戸	[34戸]
出生	9人	(131人)
死亡	29人	(231人)
転入	34人	(490人)
転出	29人	(509人)

町の交通事故《11月》

()内は1月からの累計

人身事故	6件	(49件)
負傷者	8人	(65人)
死亡	0人	(2人)

町の火災《11月》

()内は1月からの累計

建物	0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《11月》

()内は1月からの累計
44件(512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



いぶき
長男〔1歳〕**夢希**くん

パパ 八 嶋 朋 幸 さん
ママ 香 さん

すくすくと、大きく元気に育ってネ



たつき
長男〔6カ月〕**龍希**くん

パパ 浦 津 龍 介 さん
ママ 幸 子 さん

甘えん坊でとってもキュートなサンタが、昨年わが家にやってきました。パパよりも大きく育ってネ。

今後の人生をエンジョイしよう 実年式～60歳の集い～

今年度60歳になる方を対象とした実年式が11月28日、町民文化センターで行われ、参加した105人の対象者が節目の年を祝いました。

式典では、斗賀町長らのあいさつの後、洞内正登さんが「これまで培ってきた経験を生かし、福祉活動や地域活動に尽力します」と実年代表の言葉を述べました。

式典後には祝賀会が行われ、参加者はこれまでの人生を振り返りながら、お互いのさらなる活躍を誓い合っていました。



今後の人生のさらなる飛躍を誓って乾杯



実年代表の言葉を述べる
洞内正登さん



参加者全員で町民憲章の
唱和



実行委員長の藤井久さん
による祝賀会のあいさつ

