



友達と仲良くして  
元気いっぱい  
の1年生になります!

入学おめでとう大会

# Touhoku

## 2011 2月号

# 広報 とうほく

2011  
2月号  
広報とうほくNo.70

今月の主な内容

- 駅伝の町新時代へ ..... 2~5
- まちの話題 ..... 6~13
- 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

# Beginning The Next Generation — 「駅伝の町」 新時代へ —



「駅伝の町」から生まれたアスリートたちが、全国の舞台で羽ばたいた。

全国高校駅伝大会でチームを6位入賞に導いた黒川遼、大学1年生ながら箱根駅伝出場を果たした蛭名聡勝、そして箱根を含む大学三大駅伝すべてに出場した石田亮の3人だ。

県民駅伝大会の活躍などで、町の陸上競技長距離界をリードし続けた3人のヒーローは、多くの苦難や試練を乗り越え、全国のトップランナーへと登りつめた。

「駅伝の町」新時代へ。1991年に誕生した「駅伝の町」は今、新たな時代へ突入した。

今シーズンは大学三大駅伝すべてに出場を果たすなど、城西大の主力として活躍した石田亮。「練習でも大会でも悔いを残したくなかった」と、月に1000キの走り込みを行うなど、大学生トップクラスの練習量で後輩たちを牽引した。

その自信は結果として表れた。最後の箱根駅伝は、自ら志願して挑んだ。復路のエース区間、9区(23・2キ)で区間5位の力走。「目標タイムを約30秒上回った。1000点満点だったと思う」と自画自賛の走り、チーム順位を2つ押し上げ8位

## 駅伝の町が生んだ 箱根ランナーのパイオニア 新たなステージへ挑む



第87回箱根駅伝、復路9区を走る石田亮  
【写真提供：陸上競技マガジン】

でリレー。最高の流れをつくった。

しかし、チームは3秒差でシード権獲得(10位以内)を逃がす。「後輩たちにシード権をプレゼントしたかった。もう少しアンカーを楽にできていれば」と悔やんだ一方、「レースを楽しめたし、4年間の集大成を見せることもできたと思う」と充実感を表した。

「箱根駅伝はほかの大会とは全く違う特別な舞台」と石田。帝京大の蛭名聡勝も出場を果たしたほか、町出身の後輩たちも特別な舞台を目指して大学

### 石田 亮 (いした・りょう)

城西大学 駅伝部 4年

〔蛭沢小→東北中→青森山田高〕

乙供栄町。1988年生まれ。東北町初の箱根ランナー。3年連続で箱根駅伝に出場し、前回大会では城西大初のシード権獲得の原動力となった。

今シーズンは10月の出雲駅伝、11月の全日本駅伝、1月の箱根駅伝と、大学三大駅伝すべてに出場。また、9月の県民駅伝大会でもチームリーダーとしての役割を果たし、町の部連覇に導いた。

へ進学する。これは石田の影響によるところも大きい。しかし「自分より速いランナーを目指して」と照れ笑い。また、小中学生には「目標に向かって一生懸命取り組んでほしい。結果が出れば応援してくれる人が増えるし、練習も楽しいと思えてくるはず」とエールを送った。

今後は自衛隊体育学校へ進むことが内定している。「ニューイヤ駅伝のほか、マラソンでオリンピックにも出場したい。後輩たちにとって大きな存在となった石田は、新たなステージへと走り出した。

## 蛭名 聡勝 (えびな・としかつ)

帝京大学 駅伝競走部 1年  
〔蛭沢小→東北中→光星学院高〕

表町。1991年生まれ。長距離ランナーだった父の影響もあり、小学4年から陸上競技を始める。

中学以降、県民駅伝に4度出場したほか、高校駅伝では3年連続スタメン入り。3年生ではエースとして花の1区を疾走した。

今シーズンは大学1年生ながら箱根駅伝出場を果たし、東北町2人目の箱根ランナーとなった。



第87回箱根駅伝、復路8区を走る蛭名聡勝  
【写真提供：陸上競技マガジン】

石田亮の箱根駅伝デビューから2年。東北町から2人目の箱根ランナーが登場した。蛭名聡勝が誕生したのは、町が「駅伝の町」を宣言した1991年。長距離ランナーだった父の影響で、箱根駅伝のテレビ観戦は幼い頃からの家族恒例行事だった。「箱根出場を夢見るようになったのはいつ頃か覚えていない。自分の中に自然に芽生えていた」。

大きな期待を抱き帝京大駅伝競走部の扉を叩くが、部員は全国各地から集結したトップランナーばかり56人。その中にも常にも熱い気持ちを持ち続け、厳しい練習に耐え抜いた。その結果、5000mの記録を10秒以上更新。そして、し烈なメンバー争いを制し1年生ながらもごと箱根駅伝出場を勝ち取った。蛭名が走るのは復路の8区(21・5km)。たすきを受けた時点でシード権圏内ギリギリの10位、しかも前を走る2チーム間で7秒差以内という大混戦のスタートだ。しかし「余計なこと

# 大学1年目にして夢舞台へ “駅伝の町の申し子” 2年目の飛躍誓う

は考えず、前のランナーを追うことだけに集中した」と前半から積極的なレースを展開。過酷なデットヒートの末、順位を1つ押し上げてたすきリレー。初出場にして区間9位という立派な結果を残した。「箱根駅伝は今まで味わったことのない素晴らしい経験だった」と蛭名。その大会への出場機会は、あと3回もある。「今年の経験と反省を生かし、来年はさらにチームに貢献する走りをしたい」。駅伝の町の申し子、蛭名の箱根ランは、まだ始まったばかりだ。



第61回全国高校駅伝、4区を走る黒川遼  
【写真提供：陸上競技マガジン】

## 黒川 遼 (くろかわ・りょう)

青森山田高校 陸上競技部 3年  
〔蛸沢小→東北中〕

桜木町。1992年生まれ。中学3年では陸上競技部主将としてチームを東北駅伝大会優勝に導く。

高校では3年連続で全国高校駅伝に出場。1年は6位、2年は3位、3年は6位と、チーム3年連続入賞の立役者となった。

また、県民駅伝競走大会にも多数出場。区間賞に輝くなど、町の部優勝に貢献した。

黒川遼が陸上競技を始めたのは小学4年。「友達に誘われたから」という軽い動機で始めた長距離走は、当初、部員の中で1・2位を争う遅さだった。しかし、その後は練習量に比例して走力もアップ。中学3年では「東北中陸上部歴代最速」といわれたチームの主将を務め、みごと駅伝で東北6県の頂点に立った。

その後、自らのステップアップを図るために進学した駅伝の名門青森山田高校では、1年生ながら駅伝のスタメン入りを果たし、都大路を駆け抜けた。

# 「念ずれば花開く」 新たな歴史をつくるために 己を信じて走り続ける

ちよどその頃、黒川に衝撃を与える出来事がある。石田亮の箱根デビューだ。「東北町から箱根ランナーが誕生したのには驚いた。自分も歴史に名前を残したいと思った」。それまで憧れだった箱根駅伝が、夢ではなれなかった瞬間だった。

その後、2年では全国高校駅伝で2区(3キ)を走り、県勢歴代最高となるチーム3位入賞。高校最後となる今期は4区(8キ)で3年間の集大成を發揮。区間7位の力走で後半の重要ポイントを支え、みごとチームの6位入賞に貢献した。

今後は、箱根駅伝出場を目指し、目標としているランナー石田亮の後を追う形で城西大学へ進む。「前回の箱根駅伝で石田さんが雪辱を果たした走りに深く感銘を受けた。自分も多くの人に感動を与えられるランナーになりたい」と黒川。具体的な目標については「4年連続で箱根駅伝出場。そして城西大の最高順位6位を上回ること」と力強く語った。

好きな言葉は「念ずれば花開く」。今後も己の力を信じ、箱根駅伝出場という大きな花を咲かせるため、走り続ける。

# 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)



女子優勝、ピンクパンサーチーム



男子優勝、上北ホームガスチーム

**16チームが熱戦展開  
ナイターバレー大会**  
第5回町ナイターバレーボール大会がこのほど開催され、16チームが熱戦を繰り広げました。

町民大学の第3回講演会が12月12日、町民文化センターで開催され、約150人の町民らが出席しました。  
講演を行ったのは、津軽伝統人形芝居「金多豆蔵（きんたごめじよ）人形一座」三代目主宰者の木村巖さんで、最初に、津軽弁で練り広げられるユーモアたっぷりの人形劇を披露し、観衆の笑いを誘いました。  
続いて「伝統を守る大切さ」と題した講演が行われ、長年続く文化財を守ることや継いでいくことの大切さを伝えました。

## 伝統継承の大切さ訴える 町民大学講演会



伝統を守ることの大切さを伝えた木村巖さん



生きたシラウオを観察する児童たち

**鋭利な牙にビックリ  
上北小シラウオ観察会**  
上北小学校（山田春雄校長）の5年生62人は12月13日、活シラウオ販売研究会の蛭名正直さんが提供した生きたシラウオを使った観察会を開き、湖の環境保護などについて理解を深めました。  
シラウオは水揚げするとすぐに死んでしまうため、生きた状態を観察できるのは大変貴重な体験で、子どもたちは顕微鏡を使って体の様子を熱心に観察。また、大型スクリーンに鋭利な牙や動く内臓が映し出されると、感嘆の声を上げていました。

## 大浦の石碑の紹介と保護のきっかけに 町文化財保護審議会が看板設置

町文化財保護審議会は12月20日、柴田満雄さん（大浦）の敷地にある石碑を広く町民に知ってもらおうと、看板を設置しました。

石碑はおよそ180年前に建立された「念仏供養塔」と「庚



大浦の「念仏供養塔」と「庚申塚」を説明する看板を設置しました

申（こうしん）塚」の2つで、2つ並んで置かれているのは大変珍しいとのこと。向かって右側の念仏供養塔は、厄除けのほか、男たちが力比べをするための「力石」としても用いられ、左側の庚申塚は、道路標識の役割があり、2つとも家内安全や五穀豊穰などの願いも込められています。

看板は、同会の小林繁さん、佐々木千代壽さん、相馬明さんが中心となって制作。石碑の持つ役割や石に掘られている文字の解説などが記載されています。

看板を設置した3人は「これまで石碑の保護に協力していただいた柴田満雄さんに感謝します。多くの人に石碑の大切さやありがたさを知ってもらうとともに、末永く保護していくきっかけになってもらえればうれいです」と話していました。



石文ハツさんの親族の方へ顕彰状などを贈呈

## 長寿を祝い顕彰状贈る 石文ハツさん100歳

石文ハツさん（石文）が12月14日、満100歳の誕生日を迎え、町は顕彰状などを贈って長寿を祝いました。

石文さんは明治43年、旧甲地村生まれ。子ども4人、孫10人、ひ孫15人、やしゃ孫2人に恵まれました。

自宅で行われた贈呈式では、病気療養中のハツさんに代わって親族の方へ、斗賀町長が長寿祝い金30万円や花束を手渡し「長寿は家族の支えがあつてこそのことです」とあいさつを述べました。

## 会員同士の親睦深める 町青年農業経営者会議

町青年農業経営者会議（林匡彦会長）は12月22日、北農村環境改善センターで収穫感謝祭を開きました。

収穫祭には会員約20人が出席。林会長らのあいさつに続き、米の味や品質を審査する良食味米生産コンクールの表彰式が行われ、最優秀賞に輝いた土橋豊さん（土橋）を始め、各賞の受賞者が表彰を受けました。

会終了後には懇親会が開かれ、会員は一年間の活動を振り返りながら会員同士の親睦を深めていました。



良食味米生産コンクール最優秀賞の土橋豊さん（左）

## 天国の野田頭徳美さんありがとう 水喰小で「地域の先生」しのび餅つき

水喰小学校（鈴木仁校長）は12月17日、昨年末に72歳で急逝した野田頭徳美さん（野田頭）をしのんだ餅つき会を開き、故人への感謝の思いを新たにしました。

野田頭さんは、同小のさまざまな学校行事に参加・協力して「地域の先生」として児童に親しまれており、餅つき会には自身が育てた紫黒米を毎年提供。今回は天候不順で不作だったため、もち米を用意して会当日を待つだけという中、突然病気で亡くなりました。



野田頭徳美さんを思い出しながら餅つきする児童たち



餅つきをする在りし日の野田頭さん（左・平成20年）

餅つき会には全校児童や地域住民ら約90人が参加。全員で黙とうした後、児童会長の野田頭扶君が「徳美さんとの餅つきは毎年楽しみにしていたので残念です。徳美さんを思い出し、感謝しながら餅つきしましょう」と述べました。

その後、児童たちは野田頭さんが用意してくれたもち米に感謝しながら力いっぱいいきねを振るい、つきあげた餅はごまだれやきな粉などをつけ、野田頭さんとの楽しかった思い出を振り返りながら味わいました。



スキーリレーカーニバルで優勝した蛭沢小女子

## 蛭沢小女子初の栄冠 スキーリレーカーニバル

第19回とがスポーツ杯ジュニアクロスカントリースキーリレーカーニバルが12月27日、弘前市で開かれ、蛭沢小女子が初優勝に輝きました。

大会には県内外から小・中学生合わせて65チームが参加。小学生女子の部（3人×3）に出場した蛭沢小チームは、第一走の久保田和佳選手、第二走の向井亜美選手、アンカーの二ツ森朱選手が力走しました。

また、小学生男子の部では蛭沢小が3位、中学生男子の部では東北中が2位に入賞しました。

## 感謝の意味を込め 大鹿力さん「書」寄贈

書道塾を開く大鹿力さん（新町）は12月28日、上北保健福祉センターへ書を寄贈しました。

これは、大鹿さんが入浴などのために日ごろ利用している同センターへ感謝の意味を込めて贈ったもので、書は10年以上前に書いた「雲行雨施」という漢詩の作品。縦横約2メートルの屏風に書かれた大作で、自然の様子を表現しています。

書は同センターの休養室に飾られており、大鹿さんは「イメージを膨らませ、絵として鑑賞してほしい」と話していました。



上北保健福祉センターへ書を寄贈した大鹿力さん（左）



# 磐石の防災体制確立へ士気高める

## 消防団出初め式

町消防団（阿部繁団長）は1月9日、南総合運動公園で出初め式を行い、地域防災への決意を新たにしました。

式には、消防団員305人と車両19台が参加。観閲者の斗賀町長から服装や車両の点検を受けた団員たちは、力強い分列行進や勇壮なまとい振りを披露し、観客から大きな拍手を受けていました。

また、斗賀町長が消防協力者や長年消防活動に貢献した団員を表彰し、「消防の重要性を深く認識し、災害のない安全・安心な町づくりに向け、心を新たに訓練に精進してください」とあいさつ。続いて、阿部団長が「郷土愛と消防精神を堅持し、消防技術の練磨と組織力強化のためさらに精進してください」と訓示を述べました。



斗賀町長から観閲を受ける団員



勇壮なまとい振りで消防団員の心意気を披露



団員305人による威風堂々の分列行進

表彰者は次のとおり。（敬称略）  
 ◆20年勤続―榊良彦（上北第10分団分団長）、大丸晴美（東北第7分団同）、瀬川研一（上北第3分団副分団長）、蛭名明広（上北第4分団部長）、甲田純一（東北第1分団班長）、瀬川富雄（東北第5分団同）、浜田真悟（東北第6分団同）

◆10年勤続―蛭名勇（上北本部分団員）、宮里敏幸（上北第1分団同）、佐々木讓（上北第3分団同）、蛭名俊一（上北第5分団同）、小笠原松年（上北第7分団同）、榊定雄（上北第10分団同）、佐藤直樹（東北第1分団同）、川崎淳（東北第5分団同）、大山将也（東北第7分団同）

◆優良団員章―柴田繁（上北第2分団同）、瀬川勝（上北第3分団同）、佐々木秀（同）、蛭名基（上北第4分団同）、市川喜美雄（上北第7分団同）、中野一俊（上北第8分団同）、沢居成文（東北第1分団同）、吹越大輔（東北第2分団同）、岡山寿治（同）、沼田昭弘（同）、乙部伸征（東北第5分団同）、洞内英樹（東北第7分団同）、磯和春樹（同）

## 野田頭君、岡山さん栄冠 クロカンスキー大会

岩木青少年スポーツセンター杯ジュニアクロスカントリースキー大会が12月28日、弘前市で開かれ、クラシカル競技の部で野田頭峻也君（水喰小）と岡山うららさん（蛭沢小）が栄冠に輝きました。

大会には県内外から約270人が出場。野田頭君は小学5年生男子の部で3分を走り、小学男子で県勢最高タイムの11分3秒で優勝。岡山さんは小学4年生女子の部で3分を走り、13分24秒でゴールを駆け抜けました。



小学5年男子の部で優勝した野田頭峻也君



100歳の誕生日を迎えた町屋誠さん（中）

## これからも二層長生きを 町屋誠さん100歳

町屋誠さんが1月1日、満100歳の誕生日を迎え、町から顕彰状などが贈られました。町屋さんは明治44年、旧浦野館村生まれで、現在は特別養護老人ホーム彩香園アルテリーベで暮らしています。

祝う会では、斗賀町長が「これからも体に気をつけて一層長生きしてください」とあいさつし、顕彰状や長寿祝い金30万円を贈呈しました。

また、施設からは特大のバースデーケーキが贈られ、町屋さんは笑顔で喜んでいました。

## 新たな年の息災願う 新年の法要に園児参加

報效寺で1月9日、大般若祈祷会の法要が行われ、参加した町民約150人が1年の無病息災や家内安全を祈りました。

法要には乙供保育園の年長園児8人も参加。行儀よく正座してお経や法話を聞いた後、和尚と一緒に元気に餅をまいて、参列者に福を振る舞いました。

続いて、参列者が持ち寄ったしめ縄やお守りなどを燃やす「どんど焼き」が行われ、新しい年の健康を願いながら、もくもくと上がる煙を頭や体に浴びていました。



参列者に餅をまく乙供保育園の園児たち

## 火の元に気をつけて 高齢者宅に火災警報器

中部上北消防本部（久保田消防長）は1月15日、町内25の高齢者世帯に、住宅用火災警報器を設置しました。

これは、町民の住宅防火に対する意識の高揚と警報器の普及促進を図ることを目的に実施したもので、警報器は県消防設備保守協会の配布普及事業により譲与を受けました。

東北消防署や表町婦人防火クラブの皆さんが高齢者宅を訪れて警報器を設置し、使用方法などを説明。「火の元に気をつけて」などと呼び掛けていました。



火災警報器を設置して防火を呼び掛けました



世界ジュニアスキー選手権に出場する清水目亮さん(中)

## 夢の五輪のステップに 清水目亮さん世界へ

1月末にエストニアで開催されるノルディックスキー世界ジュニア選手権に、野辺地高校2年の清水目亮さん(上清水目)が、日本代表として出場します。清水目さんは千曳小4年からスキーを始め、現在は野辺地高校スキー部に所属。2年生ながら全日本大会で優勝するなど、全国の舞台で活躍しています。世界ジュニアでは10キロフリーやスプリントなど4種目での出場が予定されており「入賞し、将来の夢であるオリンピックへのステップとしたい」と意気込みを語っていました。

## 善意ありがとう

◆暮らしと健康を考える会(中根久美子代表)は12月10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益金1万円を、町社会福祉協議会に寄付しました。

◆町食生活改善推進員会(通駅和子会長)は12月14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すいとん実演コーナーでの益金5409円を、町社会福祉協議会に寄付しました。

◆心月寺梅花講(石田大禅講長)は12月16日、地域福祉に役立ててくださいと3万円を、町社会福祉協議会に寄付しました。

◆佐藤キヤさん(南町)は12月27日、地域福祉に役立ててくださいと2万円を、町社会福祉協議会に寄付しました。

# 小川原湖交流センター宝湖館に決定

募集を行っていた(仮称)小川原湖交流センターの名称には、全国の106人から161点の応募がありました。

多数のご応募ありがとうございました。

審査の結果、名称は「小川原湖交流センター宝湖館(ほうこかん)」に決定しました。

なお、感謝状および報償品の贈呈式は、5月1日の落成式で行います。

採用者  
および  
採用名称

- 須川 千 子さん(新町)  
名称「宝湖館(ほうこかん)」
- 横川 真美子さん(保戸沢)  
名称「小川原湖交流センター」



●問合せ…役場 商工観光課 TEL0176-56-4148

# 小川原湖の うめえ～ 美味を 召し上がれ

小川原湖の新鮮で豊富な食の魅力をアピールする「おがわら湖美味（うめえ）満彩祭り」が12月19日、道の駅おがわら湖で開かれ、町内外から訪れた大勢の家族連れなどが、湖の幸を味わいました。

祭りではさまざまなイベントが行われ、ワカサギの佃煮やコイの甘露煮などの無料バイキングに長蛇の列ができたほか、ザリガニ釣りやモクズガニレースでは子どもたちの歓声が響いていました。

また、「シラウオ丼」や「大和（やまと）巻き」など、宝湖（たからこ）活性化協議会が企画した新メニューも披露され、来場者は湖の幸の食べ比べを楽しんでいました。



おがわら湖美味満彩祭り



2



1

**1**「無料佃煮食べ放題コーナー」には長蛇の列ができ、数十分待ちという人気ぶり

**2**ワカサギやシラウオの佃煮のほかコイの甘露煮やウグイの飯すしなど、13品目の湖の幸をバイキングで食べ比べ

**3**町のマスコットキャラクター「いだてくん」も登場。子どもたちに握手を求められていました

**4**宝湖（たからこ）活性化協議会が企画・開発した新メニューを披露。中でも「シラウオ丼」は「即商品化できる」と大好評でした

**5**熱々のガニ汁を食べて寒さを吹き飛ばせ



4



5



3



8



6



7



9



10

- 6 めったに体験できない「シラウオの踊り食い」も大好評
- 7 「元気のいいヤツを一本釣り！」子どもたちに大人気だった「ザリガニ釣りコーナー」
- 8 料理人たちの手際によさに、観衆は釘付け。迫力満点の「巨大コイの解体ショー」。さばいた魚は刺身などにして振る舞われました
- 10 横歩きのカニは、棒で突っいてもなかなか前に進みません。大人も子どもも大盛り上がりだった「モクスガニレース」
- 11 町内の水産加工業者が軒を並べ、佃煮などを低価格で販売しました



11

# シェイプアップ大作戦

○時間…午後1時30分～午後3時

○場所…上北保健福祉センター

○日程

日にち	内 容
2月8日(火)	リンパマッサージでダイエット
2月17日(木)	ピラティスで心も体も美しく
3月4日(金)	簡単チェアエクササイズ
3月17日(木)	日ごろの疲れにボディポテンシャル

○特典…運動公園トレーニング室  
& プール5回無料券進呈  
(全8回中4回以上参加の方)

○問合せ…役場 保健衛生課

TEL0175-63-2001または

TEL0176-56-2933



## 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9月23日～ 平成22年10月19日生まれ) *対象者には個別通知します	2月8日(火)	12:00～ 12:10 *保健カレンダー より変更あり	七戸病院健康 管理センター
	・6カ月児(上北地区) (平成22年7月・8月生まれ)	2月9日(水)	9:30～ 9:45	上北保健 福祉センター
幼児健診	・1歳児健診(上北地区) (平成22年1月・2月生まれ)	2月9日(水)	13:00～ 13:15	上北保健 福祉センター
	・1歳6カ月児健診(東北地区) (平成21年7月・8月生まれ)	2月15日(火)	13:00～ 13:15	東北町保健 福祉センター
	・2歳6カ月児健診(東北地区) (平成20年7月・8月生まれ)	2月23日(水)	13:00～ 13:45	東北町保健 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。	2月2日(水)	9:30～ 12:00	上北保健 福祉センター
		2月24日(木)	9:30～ 12:00	上北保健 福祉センター
		2月7日(月) 2月25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。)	2月7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
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 70



母子健康手帳を忘れずに!!

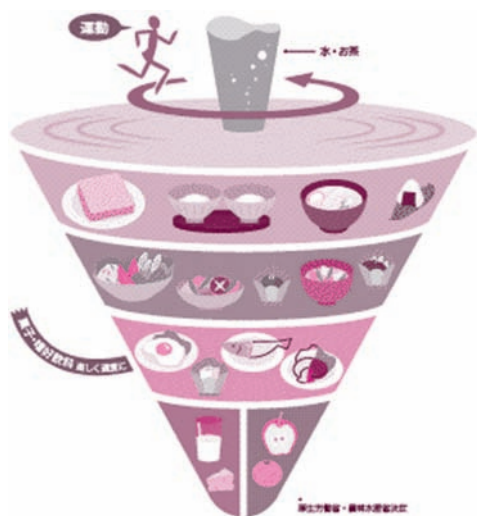
こんにちは保健師です  
町保健衛生課  
江刺家紅実子

## 果物食べ過ぎていませんか？

ミカンやリンゴなど果物がおいしい時期になりましたが、みなさんは1日にどのくらい果物を食べますか？

ついついたくさん食べてしまうこともあると思いますが、どのくらいが1日の量かご存知でしょうか。

では、1日分の量について確認してみましょう。



まず、皆さんは上の図を知っていますか？

最近では、食パンの袋に載っているものもありますが、『食事バランスガイド』とあります。

これは、コマのイラストにより1日分の食事を表現し、これらの食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現しています。

1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。

では、果物の図が載っているところを見ましょう。

コマの一番下にあります。

主にビタミンC、カリウムなどの供給源である、リンゴ、ミカンなどの果実およびスイカ、イチゴなどの果実が含まれます。(1つ(SV) = 主材料の重量約100g)



1日当り = 2つ(SV)

リンゴ半が1つ、ミカン1個が1つと合わせ2つ。これが、1日分の目安になります。

これ以上食べている方もいるのではないのでしょうか。

ダイエットを考えている方で、果物を食べ過ぎている方は、1日当りの量を半分にするなどの工夫で成功に導くこともできます。

果物はお菓子と比べてカロリーが低めで、ビタミンCやカリウム、食物繊維などをとることができ、健康にも良いイメージをお持ちの方も多と思います。

しかし、食べ過ぎると体脂肪や中性脂肪を増やす要因になりますので、注意して食べましょう。

## 運動不足解消と生活習慣病予防を目的にシェイプアップ大作戦を開催中

保健衛生課では、冬期間の運動不足の解消と生活習慣病予防を目的に『シェイプアップ大作戦』を開催しています。

最近、運動不足を感じている方、お正月ちょっと体重が増えたかなと感じている方など、参加してみませんか？

特典付きの教室ですので、お気軽にご参加ください。

皆さんの参加をお待ちしています。

## 文化協会舞台部門 芸能発表会

3月13日(日) 午前10時  
町民文化センター



町文化協会舞台部門の会員の皆さんが一堂に会し、歌や踊り、詩吟など、練習の成果を堂々と披露します。

## 郷土芸能発表会

2月20日(日) 午前10時  
コミュニティセンター未来館



地域に古くから伝わる神楽や念仏鶏舞など、町内の保存会の皆さんによる勇壮で荘厳な舞が披露されます。

## 東北町ITサポートセンター通信

### 2・3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ます。)

講座名	期日	時間	内容
ブログ講座	2月16日(水)	13:30～15:30	ブログって何? ブログを体験してみよう。
	2月21日(月)	10:00～12:00	
パソコン入門講座	2月17日(木)	13:30～15:30	パソコンの基礎やマウス、キーボードの使い方を学ぼう。
	2月24日(木)	10:00～12:00	
ツイッター講座	2月18日(金)	13:30～15:30	ツイッターって何? 実際にツイートしてみましよう。
	2月25日(金)	10:00～12:00	
デジカメ入門講座	3月3日(木)	10:00～12:00	デジタルカメラの使い方やパソコンへの取り込み方を学ぼう。

#### ●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>



## 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3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、協力員がお伺いします）。

●共済期間…平成23年4月1日から平成24年3月31日まで1年間

●加入申込み、問合せ…役場本庁舎1階 総務課

TEL0176-56-3111またはTEL0175-63-2111（内線117）

## 公立七戸病院職員を募集します

### ●看護師

募集人数	2名程度
募集資格	すでに資格を有する方
応募書類	履歴書1通、看護師免許証の写し
採用日	平成23年4月1日から3カ月間臨時採用。7月1日から本採用
受付締切	2月28日（月）
申込み・問合せ	中部上北広域事業組合 事務局 庶務課 TEL0176-62-5151

### ●臨床検査技師

募集人数	1名
募集資格	すでに資格を有する方または3月に卒業し資格取得見込み者
応募書類	履歴書1通、臨床検査技師免許証の写し（すでに資格を有する方）
採用日	平成23年4月1日から3カ月間臨時採用。7月1日から本採用
受付締切	2月28日（月）
申込み・問合せ	中部上北広域事業組合 事務局 庶務課 TEL0176-62-5151

### ●パート正・准看護師（外来）

募集人数	2名程度
募集資格	すでに資格を有する方
応募書類	履歴書1通、看護師免許証の写し
採用日	面談の上決定
受付締切	随時
申込み・問合せ	公立七戸病院 庶務課 TEL0176-62-2105



## 納税証明書申請時に 本人確認を行っています

県では、納税証明書の交付申請の際、窓口においていただいた方の確認と、代理人申請の場合の委任関係確認を行っています。

納税証明書は、納税者の皆さんの大切な情報を証明するものであるため、本人確認を厳格に行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

### ◆事業税

▽運転免許証などの本人確認書類

▽印鑑

▽手数料（県収入証紙400円）

### ◆自動車税（滞納がない旨の証明）

▽運転免許証などの本人確認書類

▽印鑑

▽手数料（県収入証紙400円）

▽自動車検査証（コピー可）

### ◆自動車税（継続検査用）

▽運転免許証などの本人確認書類

▽印鑑

▽自動車検査証（コピー可）

### ◆代理人申請の場合

上記の書類に加え、次のものも必要になります。

▽本人（法人の場合は代表者）からの委任状

▽印鑑登録証明書の原本（継続検査用の自動車税の場合は不要）

### ◆問合せ…上北地域県民局

県税部納税管理課

TEL0176-22-8111

## 確定申告書の作成・提出 はe-Taxを

確定申告書の作成・提出は、e-Tax（電子申告）をご利用ください。

e-Taxには次のメリットがあります。

### ◆国税庁HPから電子申告

国税庁ホームページ（www.nta.go.jp）の「確定申告書等作成コーナー」を利用して送信できます。

### ◆最高5,000円の税額控除

申告期限内に確定申告を行うと、所得税額から最高5,000円の控除を受けることができます。（平成19～21年分に控除を受けた方は対象外）

### ◆添付書類の提出省略

医療費の領収書や源泉徴収票の提出や提示を省略することができます。

### ◆還付金がスピーディー

還付申告を早期処理しています。

### ◆問合せ…十和田税務署

TEL0176-23-3151

## 確定申告書は 期限内に提出を

十和田税務署では、十和田奥入瀬合同庁舎（十和田市役所隣）に申告書作成会場を開設しています。

なお、3月に入ると税務署は大変混み合いますので、申告は早めに済ませてください。

### ◆確定申告書の提出期限

▽所得税…3月15日（火）

▽消費税および地方消費税…3月31日（木）

▽贈与税…3月15日（火）

### ◆問合せ…十和田税務署

TEL0176-23-3151



## 小川原湖自然講座を 開催します

◆日時…2月11日（金・祝）  
午後2時

◆場所…町民文化センター

◆テーマ…「生物と環境」  
～ヤマトシジミを中心に～

◆講師…中村幹雄氏（有）日本シジミ研究所代表取締役、  
島根大学非常勤講師、水産学博士）

◆入場料…無料

### ◆問合せ

小川原湖漁業協同組合

TEL0176-56-2104

## 無事故・無違反の会員を 表彰します

七戸地区交通安全協会では、優良運転者会員を定時総会の席上で表彰しますので、該当すると思われる会員は申請してください。

◆表彰対象者…平成22年12月31日現在で10年、15年、20年、25年、30年以上で無事故・無違反の優良会員

◆申請期限…3月31日（木）

### ◆申請に必要なもの

▽自動車安全運転センター発行の無事故・無違反証明書（協会でも630円で発行申請できます）

▽印鑑

### ◆申請・問合せ

七戸地区交通安全協会

（七戸警察署内）

TEL0176-62-5055

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 2月16日（水）

今月の問題

Q1 帝京大学で1年生ながら箱根駅伝出場を果たした町出身選手は？（ヒントP2）

Q2 小川原湖交流センターの愛称は？（ヒントP11）

Q3 小川原湖でとれる食の魅力をPRするため、昨年12月に開催したイベント名は？（ヒントP12）

1月号の答え

- ① 蛭沢小学校
- ② まっとけろ〜
- ③ 青い森鉄道

1月号当選者

- 吹越 由梨さん
- 長久保有理菜さん
- 甲地 由夏さん
- 川村 幸矢さん
- 和田美江子さん



国民年金保険料の  
追納制度をご存知ですか

国民年金には、経済的な理由などで保険料を納めることが困難な場合に、申請により保険料の全額または一部が免除される「申請免除制度」や、障害基礎年金を受けている方などが該当する「法定免除制度」があります。

また、若年層（20歳代）の方を対象として保険料の納付が猶予される「若年者納付猶予制度」や、学生を対象とした「学生納付特例制度」もあります。

これらの保険料免除や納付猶予などを受けた期間については、年金を受け取るために必要な受給資格期間に算入されますが、受け取る年金額は保険料を全額納付した場合より少なくなります。

このため、これらの期間は10年以内であれば後から保険料を納付すること（追納）ができるようになっており、将来、受け取る年金額を増額するためにも、追納することをお勧めします。

なお、保険料の免除や納付猶予などの承認を受けられた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合は、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

追納保険料は、先に経過した月の分から順次納めていただきます。

国民年金保険料の  
納め忘れはありませんか

国民年金保険料は、日本年金機構が送付する納付案内書などにより、毎月の保険料を翌月の末日までに納めていただくことになっています。

保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなり、場合によっては年金が受けられなくなることもあります。

また、万一のときに障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなることもあります。

そこで、便利で安心な口座振替のご利用をお勧めします。

国民年金保険料の納付は  
口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替が利用できます。

口座振替を利用すると、保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省ける上、納め忘れもなくとても便利です。

また、口座振替には、当月分保険料を当月末に引き落としすることにより月々50円割引きされる早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6カ月前納、1年前納もあり、大変お得です。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、ご希望の金融機関または年金事務所へお申し出ください。

◆問合せ

青森年金事務所  
TEL017-734-7490（代表）



## 東北町社会福祉大会を 開催します

「地域で安心していきいきと暮らせる福祉のまち」を大会スローガンに、町社会福祉大会を開催します。

◆日時… 2月17日（木）  
午後1時20分

◆場所… コミュニティ  
センター未来館

◆内容  
▽式典（社会福祉協働者表彰）  
▽公演（津軽伝統人形芝居  
「金多豆蔵」）

◆無料バス

▽場所… 町立図書館  
（上北地区）前発

▽時間… ①12：30 ②13：30

◆申込み・問合せ  
町社会福祉協議会  
Tel0175-63-2717（本所）  
Tel0175-56-5552（支所）

## 公立もくもっく ちいさな春まつり

◆日時… 2月5日（土）  
～6日（日）  
午前10時～午後3時

◆場所… フレンドリーホーム  
公立もくもっく（十和田市  
三本木西金崎）

◆内容  
▽福祉施設生産物展示販売  
▽先着50人に鉢花プレゼント  
▽お楽しみ抽選会（13：30）  
▽フリーマーケット など

◆問合せ… 公立もくもっく  
Tel0176-20-1666



## 教育支援資金貸付の 受付を開始します

現在就学している方および4月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申請受付をします。

貸付利子は無利子で、据置期間は卒業後6カ月以内です。なお、高等専門学校以外の専門学校については、教育支援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福祉資金（技能習得費）での扱いとなります。

◆教育支援費… 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、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8年以内）

▽高専… 月60,000円以内（償還期間10年以内）

▽短大… 月60,000円以内（償還期間10年以内）

▽大学… 月65,000円以内（償還期間15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  
・500,000円以内

◆申込締切… 3月31日（木）

◆申込み・問合せ  
町社会福祉協議会  
Tel0175-63-2717（本所）  
Tel0175-56-5552（支所）

## 地デジの工事は3月中に終了します

現在、町が実施している、テレビのアナログ放送からデジタル放送への切替工事は、当初の予定より進捗が遅れており、大変ご迷惑をお掛けいたしております。

3月中には、町内の全世帯・事業所で地デジが視聴できるよう工事を進めておりますので、町民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

### スムーズな切替作業にご協力を

町が工事を発注している業者（NTT東日本）から、地デジへの切替工事の連絡があった場合は、スムーズな作業ができるよう、ご協力をお願いします。

また「地デジ対応テレビ」や「地デジチューナー」など、各ご家庭での地デジ化の準備は、お早めをお願いします。

◆問合せ… 役場 企画課  
Tel0176-56-3111またはTel0175-63-2111





## 野生動物との接し方にご注意ください

鳥インフルエンザウイルスは、通常の接し方では人間に感染しないと考えられていますので、正しい情報に基づいた冷静な行動をお願いします。

### ◆死亡した野鳥などの野生動物には素手で触らない

同じ場所でたくさんの野鳥が死亡していたら、地域県民局か役場へご連絡ください。

### ◆野生動物の排泄物などに触れた場合は、速やかに手洗い、うがい

### ◆野鳥には近づきすぎない

ふんが靴や車両に付着することにより、ウイルスがほかの地域へ運ばれる恐れがありますので、必要に応じて消毒を行ってください。

### ◆不必要に野生動物を追い立てたりつかまえようとしたりしない

### ◆問合せ…上北地域県民局 地域農林水産部 TEL0176-22-8111 (内線231)

## 東北町心配ごと相談所

今月の相談日は

**2月15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

## 国籍に関する事務は青森地方法務局で

帰化や国籍取得などの国籍に関する事務は、1月1日から各支局での取り扱いを廃止し、青森地方法務局戸籍課で取り扱うことになりました。

お間違えのないようお願いいたします。

### ◆問合せ

青森地方法務局 戸籍課  
TEL017-776-9022

## 自動車の名義変更、廃車手続き、車検はお早めに

例年3月は、名義変更(移転登録)、廃車(抹消登録)、住所変更(変更登録)などの手続きで、運輸支局の窓口は大変混雑します。

名義変更や廃車等の手続きは、できるだけ3月14日以前にさせていただくようお願いします。

また、車検(継続検査)は1カ月前から受けることができますので、3月下旬に集中しないようお願いします。

### ◆問合せ

東北運輸局 青森運輸支局  
TEL050-5540-2008

## Uターン就職希望者の無料職業紹介所を開設

県では、首都圏に在住するUターン希望者のサポートなどため、青森県東京ビジネスプラザ内に「あおもりキャリアセンター」を開設していますが、無料職業紹介所を新設しました。

### ◆業務内容

- ▽U J I ターン就職相談対応
- ▽団塊世代の方に対するセカンドライフ相談対応
- ▽就農相談対応
- ▽無料職業紹介
- ▽県内企業および誘致企業の求人情報収集

### ◆問合せ

あおもりキャリアセンター  
TEL03-3271-0700

## 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。

**2月21日・3月7日**

- ◇時間…10時～正午
- ◇場所…東北町役場 本庁舎 2階

**3月9日**

- ◇時間…午前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。

今日の

## おはなし会

とき：2月19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

## 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
KAGEROU	齋藤 智裕	ウルトラしょうが美味レシピ	幸井 俊高
お順一勝海舟の妹と五人の男	諸田 玲子	はばたけ、祐樹	斎藤 しづ子
ベッドの下のNADA	井上 荒野	国際問題がわかる！ 世界地図の読み方	池上 彰
アングスタンド・メイビー	島本 理生	いちばんよくわかるかんたん かわいい通園通学グッズ	日本ヴォーグ社
話の終わり	リディア・ デイヴィス	など62冊（12/17～1/7の新着案内本）	

### □児童図書&絵本

書名	著者名など
恋のキュービッド大作戦	石崎 洋司
おじいちゃんが、わすれても…	大塚 篤子
あそぼうよ	レオ・レオニ
など48冊（12/17～1/7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

### 都母短歌会

## 文芸ギヤラリ

賑やかに孫等と過す三箇日  
送る淋しさと安堵の二人

原田 榛子

はまぐりと立雛つきし帯を見て  
まとひてみたし桃の節句に

乙供 洋子

「旅人」の校歌を唱ふ子供等も  
今日から明日へ向ふ旅人

大湊百合子

如月に入りて陽射しは強けれど  
風の冷たき重ね着増える

坂本 政子

賀状にて元気ですかの添え書きの  
心伝はる友のやさしさ

高田智恵子

小正月五穀豊穰願ひつつ  
奉賀奉賀とカラスに餅やる

野田 文子

もみぢ手に服を握りてわが胸に  
眠る赤子をあきなく抱けり

田沢 泰子

庭隅に朝光浴びる霜柱  
靴に崩れる音身に泌みる

松山 悦子

平成22年12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
竹内 愛翔	(南町)	将	浜田 大樹	(郡山)	浩次
市川 能章	(向山)	敏	吹越 巧	(表町)	敬宏
白石 紗英	(乙供本町)	安浩	長久保 蓮	(長久保)	隆志
佐藤 煌之介	(乙供本町)	智宏	野田頭 望々叶	(緑町)	清人

結婚

氏名	町名	氏名	町名
和田 裕也	(南町)	原田 慎二	(乙供本町)
下斗米 千草	(三沢市)	濱田 ゆかり	(乙供本町)

お悔やみ

氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
蛭名 敏泰	89	(上野)	岡山 夕ヨ	82	(御料)
松本 きつ	96	(南町)	天間 賢貢	66	(乙供新町)
蛭名 和弘	64	(栄町)	久保田 きみ	74	(淋代)
蛭名 ツエ	77	(新町)	野田頭 勝	43	(野田頭)
蛭名 秀記	35	(上野)	黒川 ツイ	90	(桜木町)
野田 由三郎	87	(千曳)	高山 光一	98	(乙供本町)

広報とうほくのひとりとこと



「箱根駅伝に関わることができたのが夢のようでした」石田亮さんの母、秋子さんの言葉だ。▼箱根駅伝に出場するためには、全国から集うトップランナーたちからレギュラーの座を勝ち取るほか、本大会に出場するためのチーム全体の強さも必要だ。ほんの一握りのランナーしか味わうことのできない栄光の裏には、人並外れた努力やさまざまな苦難があったに違いない。その苦しみを経験し、4年間一緒に背負ってきたからこそ出た一言だろう。▼「来年はゆつくり観戦したいです」と秋子さん。いやいや、来年もきつと町出身者が箱根を疾走するはず。町民みんながわが子を応援する気持ちにならなくて声援を送り、選手たちに「パワーを与えよう。」(雅)

Statistics  
統計

町の人口《12月分》

[ ]は、昨年同期との比較増減。  
※( )内は1月からの累計

男	9,547人	[△ 87人]
女	10,270人	[△ 49人]
計	19,817人	[△ 136人]
世帯数	7,099戸	[ 48戸]
出生	9人	( 140人)
死亡	16人	( 247人)
転入	30人	( 520人)
転出	36人	( 545人)

町の交通事故《12月》

( )内は1月からの累計

人身事故	0件	( 49件)
負傷者	0人	( 65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	( 2件)
林野	0件	( 0件)
車両	0件	( 0件)
その他	0件	( 0件)

救急車出動件数《12月》

( )内は1月からの累計  
63件( 575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



ゆうしん  
長男〔7カ月〕**悠真**くん

パパ 姥 沢 裕 一 さん  
ママ 瑠 伊 さん

健康で、思いやりのある優しい子に  
育ってね。



こ ね  
長女〔1歳〕**心音**ちゃん

パパ 駒ヶ嶺 宏 幸 さん  
ママ 智 美 さん

パパ、ママのアイドル、ここちゃん！  
明るく、優しく、元気に育ってネ。

「記念品を受け取り元気に  
ありがとうございます」



食生活改善推進員の皆さ  
んは食育の演劇を披露



みんなで元気に手遊び歌  
を楽しみました



## もうすぐピカピカの一年生 入学おめでとう大会

入学おめでとう大会が1月17日、コミュニティセンター  
未来館で開かれ、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。全員で「元気いっぱい  
の1年生になります」と誓いました。

また、NHK歌のお姉さんを務めた小笠原優子さんと一緒に  
「ドレミの歌」などを合唱し、笑顔を輝かせていました。



小笠原優子さん（右）と一緒に歌を楽しむ子どもたち

