

10年の軌跡祝う  
祝福の大輪咲き乱れ  
第48回東北町湖水まつり

祝合併  
10周年

Tohoku

2015  
9月号

広報とうほくNo.125

広報

とうほく

今月の主な内容

- 甲地小食育活動 …………… 2
- 水泳教室 …………… 3
- 成人式 …………… 4~5
- 湖水まつり …………… 6~9
- まちの話題 …………… 10~13
- お知らせ …………… 16~27





食育ソムリエと一緒に地元野菜を使った料理に挑戦!!

## Pick Up Topics **1** 地元野菜の魅力を味わう

### ゆうき青森農協が甲地小で食育活動

ゆうき青森農協（酒井一由組合長）は7月16日、甲地小学校（高田誠校長）で「知るぞ！食べるぞ！地域の野菜」と題して食育活動を行いました。

この日は、同校の5年生20人が地元野菜を取り入れた調理実習に参加、ナガイモ入りコロッケやコカブのサラダなど5品を、同農協の食育ソムリエと一緒に調理し、地元野菜の魅力に触れました。

このほか、トリオ・ザ・ポンチヨスによる、全児童を対象にした紙芝居やミニライブも行われました。



コカブ・ダイコンはきれいに洗いましょう



おいしくいただきました



5品が完成しニッコリ



調理のコツを教わりました





AEDの説明も受けました



救急車までの流れを確認



水難事故発生!!



着衣泳で動きにくさを実感

夏休み水泳教室では8月7日、小川原湖交流センター「宝湖館」室内温水プールで救急法教室を開きました。

この救急法教室は、夏の時期に多くなる突然の水難事故に合っても落ち着いて対応できるように開かれたもので、水泳教室に通う児童ら約100人が参加し、上北消防署の隊員の協力を得て、実際にプールで溺れながら救急車で運ばれるまでの流れを体験しました。

また、認定水泳教師の三上佳奈さんを講師に迎え、着衣泳（ちやくいえい）服を着たまま泳ぐ泳法）の体験やペットボトルを使って水面に浮かぶ練習も行われ、参加した児童たちは真剣な表情で取り組んでいました。

## 宝湖館スイミングスクール救急法教室

# Pick Up Topics **2** 夏の水難事故から身を守る



体に合った救命胴衣の選び方やペットボトルを使って浮かぶ練習もしました



久しぶりに会った友人たちと一緒に「はいっチーズ!!」

## 平成27年度成人式

# 次世代の担い手達の門出を祝福

成人式が8月15日、コミュニケーションセンター未来館で開かれ、大人の仲間入りを果たした新成人たちが、新たな人生の一步を踏み出しました。

式には、対象者200人のうち141人が出席。町関係者や中学時代の恩師らの祝福を受けました。新成人を代表して黒川彩さんが「与えられた権利や義務を正しく理解し、社会の一員として早く認められるよう努力します」と決意を語りました。

式典後の懇親会では、旧友や恩師との再会を喜び合い、記念撮影をするなど楽しいひとときを過ごしました。



新成人としての決意を語る黒川彩さん



# 成人式



全員で君が代を斉唱



恩師の先生と思い出話



澤田賢也さんが町民憲章を唱和



テーブル上のスマホに向かってピース



ハタチの門出に「カンパニー」



出席した141人全員で記念撮影



# 第48回東北町湖水まつり



しじみ貝採取には多勢の観光客が参加

第48回東北町湖水まつりが7月25日、26日の2日間、小川原湖公園とわかさぎ公園で開かれました。

1日目はわかさぎマラソン大会とビーチフラッグス、フラとYosakoi、湖水まつり花火大会が行われ、2日目は手作りいかだレースや宝探し大会などが行われました。

また、町内外から訪れた家族連れを中心とした大勢の湖水浴客がキャンプやシジミ取りなどを楽しみました。



水生生物調査も行われました



レーク演奏会



お宝を求めて大勢のちびっ子が参加



小川原湖宝さがし大会





## わかさぎマラソン大会

県内外から出場した1,785人のランナーたちが、吹き抜ける爽やかな風を浴びながら、思い思いのペースで湖畔を駆け抜けました。

また、ゲストランナーとして招かれたDeNA陸上チーム総監督の瀬古俊彦さんと城西大男子駅伝部監督の榎部静二さんが、ランナーたちと一緒に走って力走を後押ししました。







## ビーチフラッグス

スタートの笛と同時に旗をめがけて猛ダッシュ。砂に足を取られて思うように走れない人や、タッチの差で勝利を手にとりできなかった人もいましたが、参加者は全員、笑顔で砂浜を駆け抜けました。



## アロハフラ | Nおがわら湖

ハワイの衣装を身にまとったフラ愛好家たちが、湖上に設けられた特設ステージで優雅なダンスを披露。ハッピー保育園の園児たちもかわいらしいフラを踊り、会場へ爽やかな南国の風を運びました。







## おがわら湖Yosakoi2015

県内8つのよさこいチームが、湖をバックに躍動感あふれる演舞を披露。よさこいの音楽に合わせた一糸乱れぬ舞いや衣装の早替え、大旗と踊り子の競演など、湖上ステージいっぱいのパフォーマンスで観衆を魅了しました。



## 手作りいかだレース

自慢の手作りいかだに乗り込んだ各チーム4人のクルーが、力を合わせてオールをこいで湖上を疾走しました。

レースには8チームのいかだが出走。東北鬼嫁会が見事優勝を果たしました、女子クルーの優勝は大会史上初。





## 園児たちが科学の不思議に触れる

### 就学児お楽しみ会

コミュニティセンター未来館で7月15日、就学児お楽しみ会が開かれ、来年小学校に入学する園児約100人が、科学の不思議や楽しさに触れました。

この教室は、町保育研究会（和田貢穂会長）が毎年実施しているもので、県立三沢航空科学館のインストラクター2人が、大きな音がする実験やチューブでの実験を披露しました。園児たちは驚きと発見の連続で、会場は歓声に包まれました。



科学の不思議に触れる園児たち

## 東北分団、準優勝に輝く

### 全日本柔道少年団 東北分団

全日本柔道少年団東北分団（鶴ヶ崎泰幸監督）が7月15日、役場分庁舎町長室を訪れ第39回青森県少年柔道大会の結果をしました。

大会は、県内各地から柔道少年たちが参加しトーナメント方式で行われ、同分団は熱戦の末、見事準優勝を果たしました。主将の久保流綺くんは「日頃の練習の成果が出て良かったです」と元気に話しました。



準優勝の全日本柔道少年団東北分団

## 飲酒運転や暴走運転を根絶しよう

### 夏の交通安全運動

夏の交通安全運動が7月22日、町交通安全協会や交通指導隊、交通安全母の会の皆さんらにより行われました。

東北消防署前と旭町バス停付近で行われた「夕暮れ時のライト早め点灯街頭運動」では、参加者がドライバーに安全運転PRのチラシなどを手渡しました。

続いて、飲酒運転や暴走運転根絶を呼び掛ける「フラワー作戦」を実施し、町内の飲食店を巡回して交通安全の標語入りの鉢花を配布しました。



街頭運動で安全運転を呼び掛け

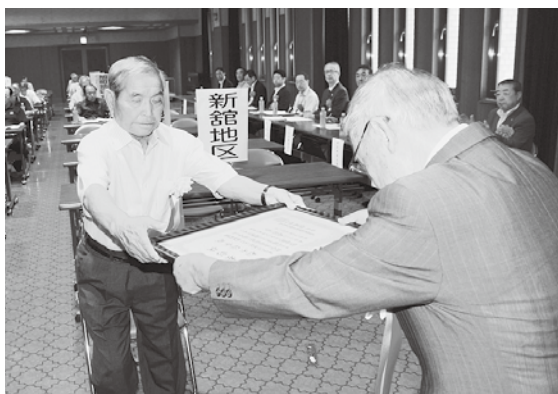
## 自主的な納期内納付を目指して

### 町納税貯蓄組合連合会総会

平成27年度町納税貯蓄組合連合会定例総会が7月23日、町民文化センターで開かれ、町内の納税貯蓄組合の組合長約70人が出席しました。

総会では、同組合の天間啓次会長が「税への理解を深め、自主納税の確立を目指しましょう」とあいさつ。続いて、優良納税貯蓄組合表彰式が行われました。

また、平成27年度の事業計画案や予算案など、5つの議案について話し合われました。



功績者表彰を受ける松本敏幸さん



## 運動公園にマサキ植樹

### 佐藤住建スクラム会

町内の建設関係業者など12社で構成する佐藤住建スクラム会（漆畑定義会長）は7月24日、北総合運動公園の南駐車場周辺にマサキの苗木15本を植樹しました。

これは、地球環境の保全や、収益の一部を地域社会に還元することを目的に19年前から毎年実施しているもので、この日は同会のメンバー11人が、手際よくスコップで土を掘り起したり、じょうろで水をかけたりして、1時間ほど作業に汗を流しました。



佐藤住建スクラム会のメンバー

## LED防犯灯11基寄贈

### 東北電力とユアテック

東北電力㈱十和田営業所（平野伸一郎所長）と㈱ユアテック十和田営業所（立花克也所長）は7月28日、町にLED防犯灯11基を寄贈しました。

防犯灯の寄贈は、二社が安全で明るいまちづくりと防犯に役立ててほしいと40年ほど前から実施しており、目録を受取った斗賀町長は「有効に活用させていただきます」とお礼を述べました。



防犯灯を寄贈した平野所長（左）と立花所長（右）

## 全国大会での活躍誓う

### 上北中女子ソフト部全国大会出場報告

上北中学校（中村廣美校長）の女子ソフトボール部が7月30日、役場本庁舎町長室を訪れ第15回全日本中学生女子ソフトボール大会青森県予選会で2年連続優勝と全国大会出場の報告をしました。

予選会では、決勝戦を含む4回戦全てで相手の攻撃を封じる好守備を見せ、見事8月8日から10日に大阪府大阪市で行われる全国大会の出場権を勝ち取りました。



全国大会出場を報告した選手ら

## 地域福祉に役立ててと寄付

### けんしんようわかさぎ会

けんしんようわかさぎ会（和田竹千代会長）とすみれ会（立崎須美子会長）は7月30日、地域福祉に役立ててと、町社会福祉協議会に2万3,551円を寄付しました。

これは7月15日に、けんしんよう支店前駐車場で開催したビアパーティーの参加者から募ったもので、寄付は20年以上前から行っています。

寄付金を手渡した和田会長は「来年以降も寄付を続けていきたいです」と話していました。



寄付金を手渡す和田竹千代会長（中）

## 6局と支援協定結び体制確認

### 郵便局6局との協定調印式

野辺地郵便局と東北町内郵便局の6局は7月31日、役場本庁舎3階会議室で、「高齢者見守りネットワークに関する協定」と「災害発生時の協力体制に関する協定」の締結式を行いました。

協定調印式では、斗賀町長と6局の局長が締結書に調印し、外務員が地域内で異常を発見した場合は町に通報することや災害発生時には相互協力し円滑な対応を確認しました。



協定を締結し、協力体制を確認

## 平和への思い新たに

### 町戦没者追悼式

町戦没者追悼式が8月1日、町民文化センターで行われ、参列した遺族ら約100人が、戦没者450余人の冥福を祈りました。

式では、参列者全員が黙とうした後、斗賀町長が「思いを新たに、恒久平和の確立と町の繁栄のため町民と共に歩きます」と追悼の言葉を述べました。

続いて、参列者が白い菊を祭壇に献花して、戦没者の安らかな眠りを祈りました。



平和への思いを胸に献花をする参列者

## 町内の児童ドッジボール楽しむ

### 子ども会ドッジボール大会

第25回町子ども会育成連絡協議会ドッジボール大会が8月2日、町ふれあいドームで行われ、子供たちが保護者らの声援を背に熱戦を展開しました。

大会には低学年の部に14チーム、高学年の部に8チームが出場し、気迫あふれるプレーが繰り広げられました。

上位の結果。■**低学年の部**①小川原学区②舟ヶ沢B③内蛭沢・外蛭沢・保戸沢○敢闘賞、水喰B ■**高学年の部**①水喰A②舟ヶ沢③甲地B○敢闘賞、水喰B



ドッジボールを楽しむ児童たち

## 東北町の皆さんと思い出作りたい

### ALTジェイミー・ロウさん

2学期から、町内の学校で英語授業の補助をしているALT (Assistant Language Teacher) を紹介します。

蛭沢小、千曳小、水喰小を受け持つジェイミーさんは、アメリカ、ハワイ州出身。

ジェイミーさんは「ハイキングと水泳が趣味で、お好み焼き、団子が好き、ALTとして東北町の皆さんと楽しい思い出を作りたい」と笑顔を見せていました。



ジェイミー・ロウです。ハイキングが趣味なので、富士山に登ってみたいです。





蛭名 澄生 ちゃん

おにいちゃんと一緒に歯みがきががんばります。



# むし歯のない子



7月13日の3歳児健診で、むし歯のなかった子17人を紹介します。



湯澤 美月 ちゃん

毎日、双子のお姉ちゃんと歯みがきががんばっています。



浜田 留菜 ちゃん

これからも、毎日ががんばって歯みがきします。



中野 里咲 ちゃん

これからも、歯みがきががんばってピカピカにします！



野田頭 巧志 くん

毎日、歯みがき頑張ってるぜったい虫歯をつくらない。



山田 昂瑠 くん

ねえちゃんと一緒に歯みがきをがんばるぞ。



岡山 雄星 くん

これからも虫歯にならないように毎日歯みがき頑張ります！



蛭名 倅希 くん

お兄ちゃん、お姉ちゃんとこれからも歯みがき頑張ろうね！



高松 楓華 ちゃん

毎日かかさず、歯みがき頑張っているー！！



林田 優心花 ちゃん

これからも歯みがき頑張ります。



加賀 なごみ ちゃん

これからもお父さんと一緒に歯みがき頑張るぞ！



吹越 翔琉 くん

毎日はみがきががんばるぞ！！



佐々木 結奈 ちゃん

これからも、いっぱい食べて歯みがき頑張ります！



小林 英太郎 くん

毎日、歯みがきガンバルぞ。



伊瀬谷 心 ちゃん

パパとママと毎日歯みがき頑張ります！！



鶴ヶ崎 祐誠 くん

フッ素をぬって歯みがきががんばっています。



野田 桜寿 くん

ピカピカの歯でイケメンになるぞ～！



## 野菜摂取の工夫

### ○いつもより野菜料理を+ 1皿

野菜の平均摂取量は280～290gです。あと70g、1皿分の野菜を摂ることを意識してみましよう。

### ○加熱して食べる

加熱することにより「かさ」が減り、生でそのまま食べるよりも量をとることができます。電子レンジを使うと栄養素の損失も少なく便利です。

### ○外食では野菜が入っているものを選ぶ

主食（ご飯、パン、麺類など）や主菜（肉、魚、大豆製品など）、汁物等でもなるべく野菜が入っているメニューを選んで、野菜の量を増やしましょう。

長年の習慣を変えるのは難しいですが、自身の食生活に関して認識を新たにし、健康への関心を高める意識が必要です。“今をかえれば未来は変わる” 少しずつでも実行していきましよう。



+70gの野菜摂取で+140gカリウムが増加します。それにより収縮期血圧は2.3mmHg減少するといわれています。(カリウムには、ナトリウムの排せつを促して血圧を下げる作用があります)

## 9・10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 乳児相談	・ 3～4カ月児（小児科診察） （平成27年5月26日～ 平成27年6月8日生まれ） *対象者には個別通知します	9月28日（月）	12：45～ 13：00	七戸病院 健康センター （小児科診察と股関節 脱臼検査の日程が別 日になります）
	・ 3～4カ月児（小児科診察） （平成27年6月9日～ 平成27年6月15日生まれ） *対象者には個別通知します	10月5日（月）		
	・ 股関節脱臼検査 （平成27年5月5日～ 平成27年6月8日生まれ） *対象者には個別通知します	9月8日（火）	12：00～ 12：15	
幼児健診	・ 6カ月児健康相談 （平成27年3月、4月生まれ）	10月9日（金）	9：30～ 9：45	上北保健福祉センター 上北保健福祉センター 東北町保健福祉センター 上北保健福祉センター
	・ 1歳児健診 （平成26年9月、10月生まれ）	10月9日（金）	12：45～ 13：00	
	・ 1歳6カ月児健診 （平成26年1月、2月生まれ） ・ 2歳6カ月児健診 （平成25年1月、2月生まれ）	9月29日（火） 9月15日（火）	12：45～ 13：00	
ほがらか教室	・ 40歳以上で自分または家族の協力で会場まで来られる方 ・ 初めて参加する方は保健師までご連絡ください。	9月24日（木） 10月5日（月） 9月30日（水） 10月14日（水）	9：30～ 12：00 9：30～ 12：00	上北保健福祉センター 上北保健福祉センター 東北町保健福祉センター 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）	9月28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	9：00～ 15：00	東北町保健福祉センター
		9月25日（金）	13：00～ 15：00	宝湖館

乳幼児健診、予防接種などを受ける際は、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 125

20歳より体重10kg増  
血圧も140/90...

9月は健康増進  
者及月間です  
TV

1に運動

2に食事  
しっかり野菜

最後にクソリ～健康寿命延伸～  
（ジョギング）

日常生活の中で  
体を動かす習慣を!

まず、日常生活の中で  
階段を意識しよう  
（大きな声から...）

こんにちは栄養士です  
町保健衛生課  
向井庸平

野菜を食べて短命県返上！

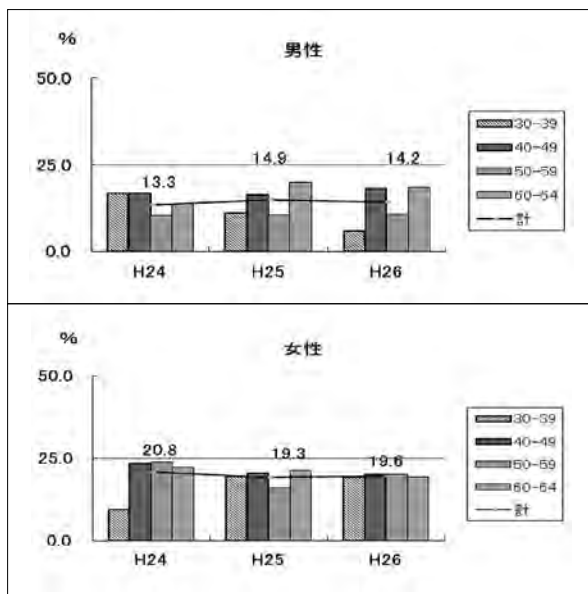
～ 9月は食生活改善普及運動  
健康増進普及月間です ～

皆さんは毎日野菜を食べていますか？野菜の摂取は平均寿命を伸ばす事にも大きく関わっています。最近よく耳にする「短命県返上」と野菜の摂取について少し考えてみましょう。

野菜摂取の目標量は350g以上！

厚生労働省が目標としている野菜の摂取量は350g以上（1日5皿以上）。同じ野菜だけでなく緑黄色野菜（にんじん、ピーマン、小松菜などの色濃い野菜）で120g、その他の淡色野菜（レタス、ごぼう、きゅうりなどの色の薄い野菜）で230gを摂ることが奨められています。では東北町民の野菜摂取量はどうでしょうか。

毎日野菜を両手いっぱい以上食べている人の割合（東北町生活習慣状況調査より）



毎日両手いっぱいの野菜を350gとした場合350g以上食べている人は2割にも満たないようです。農家が多く、野菜豊富な東北町でも食べていないのが現状です。

意外に食べられていない  
青森県民の野菜事情

東北6県でも第一位の野菜産出額を誇る青森県。それでは県民自身はどれくらいの野菜を摂取しているのでしょうか？

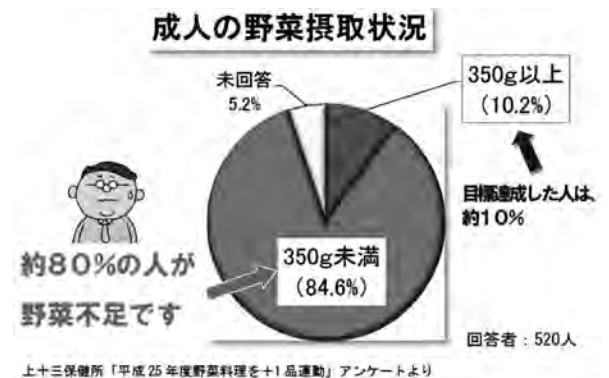
1日の野菜摂取量	男性	女性
青森県	296g (全国23位)	292g (全国14位)
全国	297g	280g

※平成24年国民健康・栄養調査年齢調整摂取量(20歳以上)より

男女とも平均ぐらいの摂取量となっていますが350gには達していません。それでは野菜が不足する理由は何でしょう？

上十三保健所「平成25年度野菜料理を+1品運動」アンケートによると

- 1位「メニューを考えるのが大変」
- 2位「どれだけ食べたらよいかわからない」
- その他・・・価格が高い、忙しく時間が無い、調理方法が難しい等々、野菜をどのように調理したらよいかわからない。なにを食べたらよいかわからないという意見が多いようです。





# 突然テレビが映らなくなったら…

地上デジタル放送をご覧になっている方で、突然テレビが映らなくなった時には、次のことをご確認ください。

## 家の中のテレビが1台だけ映らなくなった

### 「地デジ対応テレビ」を使用している場合

#### 原因

リモコンの「地デジ」以外のボタンを押した。

#### 確認

リモコンの「地デジ」のボタンを押してください。



#### その他

上記以外の原因により、家の中のテレビが映らない。

#### 解決法

宅内配線の異常が考えられますので、町内の電気工事店に連絡し宅内配線の確認をしてください。



### 「地デジチューナー」を使用している場合

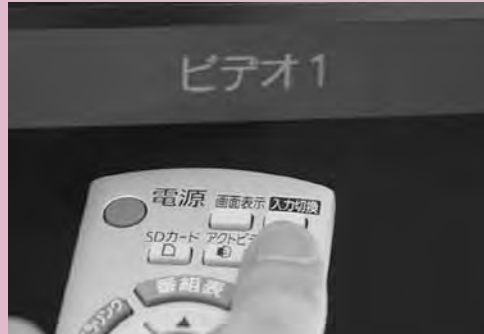
#### 原因

テレビの「入力切替」を変えてしまった。

#### 確認

テレビリモコンの「入力切替」または「ビデオ」のボタンを何回か押して、チューナーを接続している外部入力に切り換えてください。

一般的には「ビデオ」入力に接続していることが多いです。(お使いのテレビによって、設定や表示名が違ってきます。)



①テレビリモコンの「入力切替」を押す



②チューナーリモコンでチャンネル選択

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

## 症状 家中のテレビがすべて映らなくなった

### 原因

電源部のコンセントが外れている。

### 確認

電源部の緑色のランプが点灯しているか確認してください。



### 原因

電源部のケーブルが外れている。

### 確認

電源部にケーブルが2本接続されているか確認してください。



### 原因

V-ONU 装置に電力、電波信号が届いていない。

### 確認

V-ONU 装置の下の部分のランプの色が何色に点灯しているのか確認してください。



### 解決法 1

V-ONU のランプが点灯していない場合、電力が供給されていませんので電源部の接続等を確認してください。

### 解決法 2

V-ONU 装置の下の部分のランプの色が緑色の場合、宅内配線の異常が考えられますので、町内の電気工事店に連絡し宅内配線の確認をしてください。

### 解決法 3

V-ONU 装置の下の部分のランプの色が赤色の場合、V-ONU 装置まで電波信号が届いていない状態です、役場企画課までご連絡ください。

### ■ 新たにデジタル共同受信施設への加入を希望する場合は使用許可申請が必要です

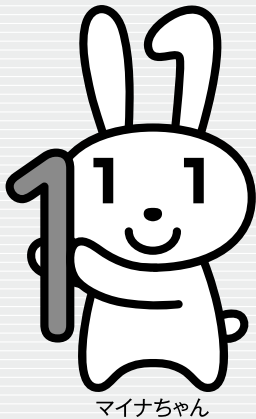
新築や増改築、転入などにより、新たに地デジの共同受信施設への加入を希望する場合は、役場への申請が必要です。費用については最大108,000円の負担となります。

### ■ 光受信器「V-ONU装置」を取り外す場合は取りやめ・変更許可申請が必要です

家のリフォームや外壁の塗装、移転、解体などで、光受信器「V-ONU装置」を取り外す場合は、役場への申請が必要です。費用については全額自己負担となります。

なお、町が委託した業者以外はV-ONU装置の取り外しができないことになっており、破損した場合は高額の費用をご負担していただくこととなりますので、ご注意ください。





# 平成27年10月5日 マイナンバー制度スタート

今年10月以降、住民票の住所地に  
あなたの「マイナンバー」をお知らせします※

※住民票の住所地にご自身のマイナンバーが  
記載された「通知カード」が送付されます。

やむを得ない理由により住民票の住所地で  
受け取ることが出来ない方※は居所情報登録申請書を

登録は  
お早めに

……… **8月24日～9月25日** (持参  
又は  
必着) ……

に住民票のある住所地の市区町村に持参又は郵送してください

Point

## ※ 申請が必要な方

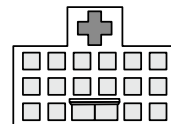
東日本大震災による被災者で  
住所地以外の居所に避難されている方



DV、ストーカー行為等、児童虐待等の被害者で  
住所地以外の居所に移動されている方



一人暮らしで、長期間、医療機関・施設に  
入院・入所されている方



申請が認められた方は、登録された居所にあなたの「マイナンバー」をお知らせします。

申請書は、お近くの市区町村、総務省ホームページ  
([http://www.soumu.go.jp/kojinbango\\_card/](http://www.soumu.go.jp/kojinbango_card/))  
などで入手又はダウンロード頂けます。

マイナンバーのお問合せは、  
コールセンター[全国共通ナビダイヤル] **0570-20-0178**  
もしくは、住民票の住所地の市区町村にお問合せください

マイナンバー

9:30~17:30  
(土日祝日  
年末年始を除く)



総務省  
Ministry of Internal Affairs and Communications

## 平成27年国勢調査が始まります

今年度は5年に1度の国勢調査の年です。10月1日を基準日として、町内の全世帯、全住民を対象に調査が実施されます。住民票の有無に関わらず、3ヶ月以上住んでいる人、および3ヶ月以上住む予定の人が対象となります。

調査員が訪問しますので、訪問した際にはご協力をお願いします。

また、質問等ありましたら、調査員または役場企画課へお問い合わせください。



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

## 平成27年度自衛官等募集のご案内

募集種目	応募資格(募集要項に記載)		受付期間	試験期日	試験場所(予定)
防衛医科大学校 看護学科学生 (自衛官コース)	男 女	高卒(見込含) 21歳未満	9月5日 ～	10月17日	第2合同庁舎(青森市) 白山台公民館(八戸市)
防衛医科大学校 医学科学生	男 女	高卒(見込含) 21歳未満	9月30日	10月31日 11月1日	第2合同庁舎(青森市)
防衛大学校学生 (推薦)	男 女	高卒(見込含) 21歳未満 (細部は募集要項 を確認すること)	9月5日 ～	9月26・27日	防衛大学校
防衛大学校学生 (総合選抜)			9月9日	9月26日	防衛大学校
防衛大学校学生 (一般・前期)			9月5日 ～ 9月30日	11月7・8日	小中野公民館(八戸市)

◎ 細部については、下記までお問い合わせ下さい。

〒033-0037 三沢市松園町三丁目6-16 中野プラザビル2F (ユニバース隣)  
自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所  
電話、FAX 0176-53-1346 (平日：8時45分～17時30分)  
e-mail : aomori.pco.misawa@rct.gsdf.mod.go.jp



## 電気料金助成 (F補助金) のご案内

この事業は、雇用の増加を生む企業に対して、一定期間にわたって企業の支払った電気料金等に基づき、道府県が給付金を交付する制度です。

■新規対象者 平成26年10月1日以降、東北町に新設・増設に伴い、契約電力と電気料金が増加し、かつ雇用者が3人以上増加した企業・個人事業主

■問合せ 役場 企画課 TEL 0176-56-3111またはTEL 0175-63-2111  
財団法人電源振興センター TEL 03-6372-7307



# 目の本中央まつり 9

11 金

〜

13 日



- 11日 金 神楽囃子競技会、みこし山車合同運行
- 12日 土 流し踊り、オータムフェスタパレード、仮装大会、ナニヤドヤラ大会、目の本中央たいまつ祭、花火大会
- 13日 日 郷土芸能、山車合同運行

■問 合 せ 役場商工観光課 TEL 0176-56-3111 または TEL 0175-63-2111



## 十和田市

- ◎B-1 グランプリ in 十和田
  - ・と き 10月3日(土)・4日(日)
  - ・ところ 中央公園会場と商店街会場
  - ・問合せ B-1 グランプリin十和田  
実行委員会事務局  
TEL 0176-51-6799
- ◎十和田市秋まつり
  - ・と き 9月11日(金)~13日(日)
  - ・ところ 旧国道4号、官庁街通り等
  - ・問合せ (一社)十和田市観光協会  
TEL 0176-24-3006

## 三沢市

- ◎三沢基地航空祭
  - ・と き 9月13日(日)
  - ・ところ 三沢基地内
  - ・問合せ 航空自衛隊三沢基地  
TEL 0176-53-4121

## 野辺地町

- ◎ずっぱど・わっかど・産業祭り
  - ・と き 9月12日(土) 10時~21時
  - ・ところ 観光物産PRセンター周辺
  - ・問合せ 中谷米穀店  
TEL 0175-64-3316

## 七戸町

- ◎ニツ森貝塚縄文まつり
  - ・と き 9月12日(土) 11時~15時
  - ・ところ 中央公民館・駐車場
  - ・問合せ 世界遺産対策室  
TEL 0176-62-2205

## 六ヶ所村

- ◎ふるさと新鮮朝市
  - ・と き 9月12日(土) 7時~
  - ・ところ 泊町内会事務所駐車場〈泊地区〉
  - ・問合せ 六ヶ所村商工会  
TEL 0175-72-2331

## 成人用肺炎球菌予防接種のお知らせ

個人の発症又は重症化を防止し、併せてこれによりそのまん延の予防に資することを目的として下記の対象者の方に対して成人用肺炎球菌の予防接種を実施します。また、この予防接種は今までこのワクチンを接種したことがない方を対象に、平成30年度までの間に1人1回、定期接種の機会を設けています。対象の方は下記の接種期間内に接種してください。

### 定期接種対象者

①平成27年度に以下の年齢になる方で、一度も肺炎球菌ワクチンの接種を受けていない方

65歳：S 25.4.2～S 26.4.1生の方	85歳：S 5.4.2～S 6.4.1生の方
70歳：S 20.4.2～S 21.4.1生の方	90歳：T 14.4.2～T 15.4.1生の方
75歳：S 15.4.2～S 16.4.1生の方	95歳：T 9.4.2～T 10.4.1生の方
80歳：S 10.4.2～S 11.4.1生の方	100歳：T 4.4.2～T 5.4.1生の方

②60歳以上65歳未満の者であって、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方

### 接種期間

平成27年9月1日から平成27年10月31日までに町内医療機関で接種してください。

※対象者には8月下旬に予診票を個別郵送します。

■問合せ 役場保健衛生課 TEL 0176-56-3111 または TEL 0175-63-2111

## 中部上北総合防災訓練を実施します

■期日 9月28日（月） 午前8時30分から11時30分

■場所 東北町立上北中学校

※訓練はどなたでも参観できます。

※訓練には、緊急車両やヘリコプターが出動するほか、防災無線やサイレンを鳴らしたり、交通規制を実施する場合があります。

※悪天候などで、訓練を中止することがあります。

■問合せ 役場総務課 TEL 0176-56-3111 または TEL 0175-63-2111

## 公立七戸病院からのお知らせ

### 9月 外来からのお知らせ

- ・耳鼻科外来医師の変更について  
9月1日から 野呂雅司 医師に変更になります。
- ・休診日  
眼 科 9月4日（金）休診になります。  
糖尿病外来 9月25日（金）休診になります。
- ・診察日  
糖尿病外来 通常木曜日は休診日ですが9月17日（木）、9月24日（木）は、診察いたします。

### 検査室からのお知らせ

公立七戸病院は、日本臨床衛生検査技師会から検査機器等の精度保証施設として認証を取得しました。精度保証施設認証とは、当院が提供する臨床検査値が「標準化され、かつ精度が十分保証されていると評価できる施設」に対し認証するものです。

■問合せ 公立七戸病院 TEL 0176-62-2105





# 地デジ11チャンネル 東北町テレビ 9月の番組表

番号	番組
	放送開始 (6:00)
①	ニュースフラッシュとうほく&お知らせ&広報とうほくテレビ版
②	東北町魅力映像総集編
③	イベントチャンネル④
④	サイエンスチャンネル
⑤	ニュースフラッシュとうほく&お知らせ&広報とうほくテレビ版
⑥	東北町町制施行10周年記念式典
⑦	サイエンスチャンネル
⑧	イベントチャンネル⑥
⑨	ニュースフラッシュとうほく&お知らせ&広報とうほくテレビ版
⑩	サイエンスチャンネル
⑪	イベントチャンネル③
⑫	イベントチャンネル⑤
⑬	ニュースフラッシュとうほく&お知らせ&広報とうほくテレビ版
⑭	イベントチャンネル⑥
⑮	小川原湖の水景
⑯	東北町町制施行10周年記念式典
⑰	ニュースフラッシュとうほく&お知らせ&広報とうほくテレビ版
⑱	イベントチャンネル③
⑲	サイエンスチャンネル
⑳	イベントチャンネル④
㉑	ニュースフラッシュとうほく&お知らせ&広報とうほくテレビ版
㉒	小川原湖の水景
㉓	イベントチャンネル⑥
㉔	サイエンスチャンネル
㉕	ニュースフラッシュとうほく&お知らせ&広報とうほくテレビ版
㉖	イベントチャンネル⑤
㉗	サイエンスチャンネル
㉘	イベントチャンネル③
㉙	ニュースフラッシュとうほく&お知らせ&広報とうほくテレビ版
㉚	イベントチャンネル②
㉛	イベントチャンネル⑥
	放送終了 (22:00)

## 番組内容

■ニュースフラッシュとうほく&お知らせ&広報とうほくテレビ版 町の出来事の紹介およびイベント情報などのお知らせ (放送時間30分)

■東北町魅力映像総集編 ネット配信している東北町の映像を紹介

■東北町町制施行10周年記念式典 10周年記念式典の様子などを紹介

■イベントチャンネル 町内のイベントの様式

①2014東北町生き生き産業文化まつり (放送時間30分)

②第6回文化協会芸能発表会 (放送時間60分)

③第10回東北町民大運動会 (放送時間30分)

④アロハ フラinおがわら湖2015 (放送時間30分)

⑤おがわら湖Yosakoi2015 (放送時間30分)

⑥第48回東北町湖水まつり【新】 (放送時間30分)

■小川原湖の水景(提供:国土交通省) 小川原湖の四季折々の景色 (放送時間30分)

■サイエンスチャンネル アスリート解体新書 (放送時間30分)

東北町テレビの番組表は、テレビリモコンの「番組表」ボタンで確認することもできます。

毎日、番組放送内容をずらして放送いたしますので、その日の放送番組は、テレビリモコンの「番組表」で確認してください。

なお、放送内容は変更となる場合がありますので、ご了承ください。

【問】 役場 企画課

Tel 0176-56-3111または

Tel 0175-63-2111

## 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 9月17日Ⓞ

### 今月の問題

**Q1** わかさぎマラソン大会に出場したランナーの人数は？  
(ヒントP7)

**Q2** 5年に一度、10月1日を基準日として行われる調査の名前は？  
(ヒントP19)

**Q3** 9月11日～13日の期間に行われる行事の名前は？  
(ヒントP20)

#### 8月号の答え

- ①甲地分館チーム
- ②8月15日
- ③東北町秋まつり

#### 8月号当選者

- 岩清水 きよさん
- 北川 のり子さん
- 衣川 幸子さん
- 蓬畑 当さん
- 福村 千花さん



## 国民年金保険料後納制度の終了のお知らせ

「10年の後納制度」は、過去10年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することができる仕組みです。本来、国民年金保険料は2年を経過すると時効により納付することができません。この制度を利用すれば、将来の年金額を増やすことができます。

「10年の後納制度」は、平成27年9月30日をもって終了します。終了後、平成27年10月1日から3年間に限り、過去5年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することができる「5年の後納制度」が始まりますが、10年の後納制度よりも納付できる期間が短く、保険料の加算額が高くなりますのでお早目の手続きをお願いいたします。

### 老齢基礎年金受給資格について

老齢基礎年金の受給資格は国民年金保険料を25年(納付と免除を合せて300月)以上納付となっています。

受給資格を満たしている方は納付状況に応じて年金受給額が決定します。国民年金のみの方で40年(480月)の満額納付だと780,100円支給となります。

60歳到達時点で300月に満たない場合

任意加入は65歳と年齢に制

限がありますが、納付不足を補うことができます。

後納制度は時効で納めることができなかった国民年金保険料について、平成24年10月から平成27年9月までの3年間に限り過去10年分まで納めることができる制度です。年金額が増えたり、納付した期間が不足して受給できなかった方が年金受給資格を得られる場合があります。

### 「年金ネット」をご利用ください

日本年金機構が提供する「ねんきんネット」では、年金に関する便利なサービスをインターネットからご利用いただけます。

ご利用にはユーザーIDの取得が必要です。詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。

【問】 青森年金事務所  
TEL 017-734-7495

## 総合相談

～人権、行政相談～

9月24日(木)

○時間 午前10時～正午  
○場所 コミュニティセンター未来館

10月5日(月)

○時間 午前10時～正午  
○場所 東北町役場本庁舎2階和室

9月24日は弁護士無料相談も開催、要予約。

【問】 弁護士法人 青空と大地  
TEL 0176-21-5162

【問】 役場 福祉課  
TEL 0176-56-3111または  
TEL 0175-63-2111





## 多重債務相談窓口 のご案内

東北財務局青森財務事務所では、多重債務相談窓口を設置しております。相談員が借金の状況をお伺いし、必要に応じて弁護士等の専門機関に引継ぎを行います。

相談は秘密厳守・無料です。お気軽にご相談ください。

### ◆受付…

月～金（祝日年末年始除く）  
8時30分～16時30分

### ◆場所…青森市新町2-4-25青森合同庁舎3F

【問】青森財務事務所  
TEL 017-774-6488

## 9月11日は警察相談の日

警察本部と各警察署では、DVなどの暴力、ストーカー、高金利、サイバー犯罪、薬物乱用、振り込め詐欺などの事件・事故による被害の未然防止に関する相談に応じており、相談専用ダイヤル

## 【#9110】

を開設しております。

お悩みをお持ちの方は、相談ダイヤルにお電話を！

※携帯電話やPHSからも利用可能ですが、一部の電話からは利用できません、その場合は下記へご相談ください。

【問】警察本部 相談安全室  
TEL 017-735-9110  
七戸警察署  
TEL 0176-62-3101

## 高齢者・障害者の人権 あんしん相談のご案内

法務局及び人権擁護委員連合会では、下記の強化期間中、平日の相談時間を延長し土・日も電話相談を行います。相談無料で秘密厳守。ひとりで悩まず相談してください。

◆期間…9月7日～9月11日  
8時30分～19時  
9月12日～9月13日  
10時～17時

### ◆電話番号…0570-003-110

【問】青森地方法務局  
TEL 017-776-9024

## 法人関係税の 電子申告について

県では、地方税電子化協議会が運営する地方税ポータルシステム（通称「eLTAX：エルタックス」）を利用して、インターネットによる法人関係税（法人県民税・法人事業税・法人特別税）の申告受付を行っています。

### ◆手続き…法人関係税の申告

### ◆対象者…納税者及び代理人

◆方法…ご利用方法等、詳細については下記ホームページをご覧ください。

### ◆HP…<http://www.eltax.jp/>

【問】上北地域県民局県税部  
TEL 0176-22-8111

今月の

## おはなし会

と き：9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  
TEL 0176-56-2261

## 青森県精神福祉大会

県と県精神保健福祉協会では、精神保健福祉についての理解を深めるとともに、精神障害者が共に地域で暮らせる社会づくりを目指し、毎年「青森県精神保健福祉大会」を開催していきます。

入場無料、申込み不要。

### ◆期日…10月24日(土)

### ◆場所…八戸市総合福祉会館

### ◆内容…表彰・講演

①13時10分～

「現場を変えるいじめ科学」

②14時20分～

「学校で自殺が起こるとき」

### 【問】保健福祉協会事務局

TEL 017-787-3951

## 避難するときは 電気も切って。

地震や台風、浸水などで非難をするときは、必ず電源を切ってから家を離れることをお勧めします。



## 東北町心配ごと相談所

今月の相談日は

## 9月16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

## 法の日無料法律相談会

10月1日は法の日です。日常生活での困りごとや法律上の悩みについて司法書士が無料で相談に応じます。

また、下記以外でも総合相談センター（TEL0120-940-230）をご利用いただけます。

- ◆月日…10月3日(土)
- ◆内容…多重債務、相続、登記、成年後見など
- ◆電話相談…  
午前10時～午後3時  
TEL 017-752-0440
- ◆八戸会場…  
午前10時～午後3時  
ユートリー4F
- ◆十和田会場…  
午前10時～午後3時  
イオンモール下田2F
- 【問】青森県司法書士会  
TEL 017-776-8398

## 自然ふれあい トレッキング

瑠璃色の沼を訪ねて自然に親しみながら、参加者相互の親睦を深めましょう。

- ◆期日…10月5日(月)
- ◆受付…8時30分～40分  
※8時40分発のバス移動となるので、受付時間の厳守をお願いします。
- ◆場所…蔦七沼（赤沼周辺）
- ◆内容…トレッキング
- ◆募集…一般35人（申込順）
- ◆料金…なし
- ◆持物…昼食、飲み物（途中給水場所なし）、雨具、その他必要と思われる物
- ◆締切…9月30日(水)まで
- 【問】公立小川原湖青年の家  
TEL 0176-56-2393

## 友情のつどい(秋)

製作体験及びスポーツ体験を通して、集団行動や創意工夫の心を養い参加者相互のふれあいと友情を深めながら青少年の豊かな心を育てる。

- ◆期日…10月17日(土)～18日(日)
- ◆受付…10時～10時30分
- ◆場所…小川原湖青年の家
- ◆内容…ステンシル体験、キャッチバレー体験・野外菓子作り体験（バームクーヘン作り）
- ◆募集…小学3年～中学3年  
30人(先着)
- ◆料金…3,000円
- ◆持物…中ズック、洗面・風呂用具、着替え、タオル、軍手、エプロン、腕抜き
- ◆締切…10月9日(金)正午まで
- 【問】公立小川原湖青年の家  
TEL 0176-56-2393

## 町木造住宅耐震診断支援事業のご案内

町では、震災に強いまちづくりを推進することを目的とし、木造住宅の耐震診断を希望する方に、費用の一部を補助し耐震診断員を派遣します。

- 対象住宅（下記の全ての要件が該当する住宅）
  - ・昭和56年5月31日以前に建築され、かつ、昭和56年6月以降に増改築していないこと。
  - ・一戸建て専用住宅又は併用住宅であること。  
併用住宅→（延べ床面積の1/2以上を住宅用、かつ、その他の用途部分の床面積が50㎡以下に限る。）
  - ・地上階数が2以下であること。
  - ・在来軸組構法又は伝統的構法によって建築された木造住宅であること。
  - ・現に所有、かつ、居住していること。
  - ・原則として、延べ面積が200㎡以下であること  
（ただし、延べ面積が200㎡を超える場合は、申込者負担の増額で対応する。）
  - ・建築基準法に違反していないこと。
- 対象となる方
  - ・対象住宅の所有者で、町税等の滞納のない方  
（対象住宅が共有の場合は、共有者のうち1人をいう。）

○募集期間 **9月30日まで**

※診断費用や募集戸数などの詳細については、お問合せください。

■問合せ 役場 建設課 TEL 0176-56-3111またはTEL 0175-63-2111



## 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
ベトナムの桜	平岩 弓枝	あなたの願いをかなえる、星座案内	鏡 リュウジ
奇縁七景	乾 ルカ	追いつめる親	おおた としまさ
院内カフェ	中島 たい子	身体をめぐるリンパの不思議	中西 貴之
ちよい投資	荻原 博子	子どものうつがわかる本	下山 晴彦
減反廃止	荒幡 克己	など63冊 (7/16～8/5の新着案内本)	

### □児童図書&絵本

書名	作者名など
あんずの木の下で	小手鞠 るい
わくわくさんのこども工作	久保田 雅人
このみち	たかす かずみ
など32冊 (7/16～8/5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 [TEL 0176-56-2261]

◆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)  
[TEL 0175-63-2741]

### 休館日

火曜日、祝祭日、蔵書点検、年未年始

## 文芸ギャラリー

### いしぶみ俳句会

菜畑の恵みうれしや今朝の雨

工藤トミエ

田の水のどんより匂ふ土用中

井上福子

夏の山競いてみどり膨らます

山田悦子

文月や友の誘ひの旅心

久保田征子

### あけぼの句会

無造作におかれしベンチ木下闇

祥子

競い合ふ風鈴の音や風まかせ

牧子

朝焼や一番電車の光りおり

節子

吊るだけの夏衣でも風を当て

チエ

草取や素直に抜けるとき楽し

信女

我が分身せめて花野に送りたいや

テル

# お知らせ

平成27年7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いますが、東北町役場へ届け出た方で希望する方を掲載しています。

### 誕生

氏名	町名	保護者	氏名	町名	保護者
吹越 徠 亜	(大浦)	尚幸	山田 壮 大	(大浦)	正教
上野 柚 羽	(内蛇沢)	俊	鳥谷部 創 守	(旭町)	伸一
清水目 真 人	(新町)	博紀	蛭名 美 嘉	(境ノ沢)	功二
鶴ヶ崎 夏 美	(鶴ヶ崎)	大介	竹内 士 道	(菩提寺)	譲二
佐々木 路 花	(旭町)	ポチヨロ			

### 結婚

氏名	町名	氏名	町名
山田 大 輔	(新町)	鎌本 雄 大	(長久保)
西舘 千 春	(おいらせ町)	山端 未可子	(十和田市)
土橋 清 仁	(土橋)	白山 貢 司	(十和田市)
附田 里 織	(七戸町)	清水目 滯 奈	(上清水目)
山口 亮	(馬込)		
寺沢 梨 央	(七戸町)		

### お悔やみ

氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
蛭沢 力 男	89	(坂下町)	工藤 正 治	86	(北栄)
蛭沢 ふみ彖	79	(緑町)	中野 登	87	(本町)
本間 正 美	80	(外蛭沢)	蛭名 フエ子	77	(旭町)
新堂 い と	90	(舟ヶ沢)	濱田 カ ナ	94	(向山)
赤川 福 治	72	(宇道坂)	沼尾 五三郎	88	(旭町)
乙部 光 雄	67	(乙部)	下モ内 さんご	93	(旭町)
戸澤 昭 一	82	(保戸沢)			

あなたも参加 わたしもやります “交通安全”

## 平成27年 県内の交通事故概況

青森県交通対策協議会 平成27年7月31日現在

	7月中	年間累計	死者の状況	死者数	備考
発生	327件 (+5)	2,111件 (-218)	年齢別	高齢者の死者 (65歳以上の人)	10人(-6)
			夜別	夜間の死者	11人(-1)
死者	3人 (-1)	22人 (-4)	状態別	歩行者の死者	8人(-4)
			飲酒	飲酒運転による死者	2人(±0)
傷者	403人 (+3)	2,629人 (-227)	シートベルト	自動車乗車中の死者	9人(+1)
				非着用死者	5人(±0)

※ ( )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」

## Statistics 統計

### 町の人口《7月分》

( )は、昨年同期との比較増減。

※( )内は1月からの累計

男…… 8,969人[△131人]

女…… 9,684人[△142人]

計……18,653人[△273人]

世帯数… 7,266戸[ 37戸]

出生 …… 10人( 70人)

死亡 …… 17人( 170人)

転入 …… 27人( 255人)

転出 …… 35人( 333人)

※法改正により、住所を有する外国人も含まれる数字が記載されます。

### 町の交通事故《7月》

( )内は1月からの累計

人身事故…… 2件( 16件)

負傷者…… 2人( 19人)

死亡…… 0人( 1人)

### 町の火災《7月》

( )内は1月からの累計

建物…… 0件( 6件)

林野…… 0件( 1件)

車両…… 0件( 0件)

その他…… 0件( 3件)

### 救急車出動件数《7月》

( )内は1月からの累計

58件( 415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





そ な  
長女〔7カ月〕**爽那**ちゃん

パパ 小野寺 真 吾 さん  
ママ 由香子 さん

元気にたくましく育ててね♡なん  
たってジジの第一秘書だから〜♪。



きょう た  
長男〔7カ月〕**恭大**くん

パパ 鳥谷部 大 地 さん  
ママ 麻 稀 さん

明るく元気に思いやりのある子に  
育ててネ。

## 放課後をもっと楽しく スミセイアフタースクール

上北小学区放課後子ども教室は8月1日、スミセイアフタースクールを開き、1年生から3年生の親子約30人が看護師のシゴトプログラムなどを体験しました。

同スクールは、住友生命の助成を受けて放課後NPOアフタースクールが、小学生の放課後をより楽しく、子どもたちが成長できる場所とすることを目的に行っており、この日は看護師の川上貴子さんらが講師として訪れ、これからの放課後についてや包帯の巻き方などを親子で学びました。



一緒に包帯の巻き方を教わりました



放課後についてのミ  
ティングを行いました



看護師さんはどんな事  
をしているの？



ケガの応急処置の仕方  
と一緒に学びました

