

伝統を継承し新たな時代へ

湖畔に響く熱い鼓動

東北町湖水まつり 東翔太鼓



Tohoku

2016 9 月号

広報

とほく

広報とほくNo.137

今月の主な内容

- 台湾交流 …………… 2~3
- 湖水まつり …………… 4~7
- 成人式 …………… 8~9
- まちの話題 …………… 10~15
- お知らせ …………… 18~25

熱烈歓迎光臨東北町！（ようこそ東北町へ）

てんむ
天母國民中学（台湾）が東北町を来町

昨年度、上北中学校、東北中学校と姉妹校提携を締結した台湾・台北市の天母國民中学（林美雲校長）の生徒や父兄46名が、7月13日～16日にかけて東北町を修学旅行で訪れました。農業収穫体験や漁業体験をしたほか、姉妹校を締結した2校と交流会を行い、言葉や文化の違いを超えて国際交流を楽しみました。

姉妹校締結は2014年の7月に「小川原湖191里づくり協議会」が天母國民中学の修学旅行を同町に誘致したときに、農・漁業体験や上北中学校との交流会をおこなったのがきっかけです。今後も、生徒間の訪問を行い、交流を深めます。

天母國民中学ってどこにあるの？



◆天母國民中学は台湾の最大都市である台北市の士林区（しりんく）にあります。

①台北市とは？

台北市は台湾の政治や経済、文化、物流の中心地で、人口270万人が居住するアジア屈指の世界都市です。

②士林区（しりんく）とは？

士林区（しりんく）は台北市の市轄区で、士林区の夜市は台湾を代表する観光夜市で有名です。

③天母國民中学とは？

天母國民中学は生徒数1千8百人弱のマンモス校です。国際交流に非常に熱心で、県内では当町以外に三沢市立第五中学校と姉妹校提携を締結しています。



1 懇親会 ジュースで
かんぱーい！

2 懇親会 意気投合する
生徒たち

3、4 上北中学校の秋
まつり体験の様子

5 流し踊りを体験しま
した





8



7



6

6 東北中学校剣道部員による剣道体験の様子

7、8 「ねぶたうちわ」作成 好きな色などを意見交換して、うちわを作成中

9 女の子にタジタジ?

10 作成後は、うちわを交換しました



10



9

～今回の交流を振り返って～



東北中学校 2年

おか やま ゆう ぜん
岡 山 侑 禅 さん

英語の勉強の大切さを感じました。中国語が分からなくても英語で交流を楽しむことができました。



東北中学校 2年

ふる さわ りん
古 澤 凜 さん

交流はどの活動でも盛り上がり楽しかったです。英語で会話ができ、たくさん友達ができました。



上北中学校 2年

えび な だい ち
蛸 名 大 地 さん

戸惑いもありましたが、少しずつ話せるようになり楽しかったです。英語の勉強を頑張りたいです。



上北中学校 3年

た だか ほ の か
田 高 穂乃華 さん

2日と短い間ですが、とても良い経験をし、たくさんの思い出をつくることができました。



第49回東北町湖水まつり

湖畔を舞台に笑顔溢れた2日間

フォトレポート



..... 第31回わかさぎマラソン大会



県内外から出場した1,752人のランナーたちが、湖畔の爽やかな風を浴びながら駆け抜けました





.....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！優勝目指して砂浜を駆け抜けました



.....アロハフラ in おがわら湖.....



フラ愛好家たちが優雅なダンスを披露。ハッピー保育園の園児もかわいらしいダンスを披露しました



.....東翔太鼓.....

東北東中学校卒業生が2015年に立ち上げた東翔太鼓。その鼓動は湖畔に力強く響きました



..... おがわら湖 Yosakoiまつり 2016

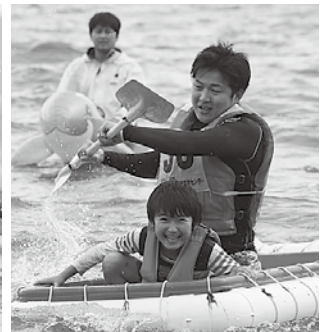


県内5つのチームが躍動感あふれる演舞を披露。東北町のマスコット「しじみーる」も参加しました



..... 手作りいかだレース 2016

自慢の手作りいかだで力を合わせて4人のクルーが熱戦を繰り広げる。目指すは優勝賞金30万円！



..... レーク演奏会



上北小学校と東北中学校が息の合った演奏を披露。湖畔を爽やかな音色で彩りました





みんなで一緒に「はい、チーズ！」

成人おめでとう！ — 平成28年度東北町成人式 —

大人への一歩を踏み出す

平成28年度東北町成人式が8月15日、コミュニティ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、新たな人生の一歩を踏み出しました。

式には、平成8年4月2日から平成9年4月1日生まれの対象者183名のうち123名が出席しました。

式典では斗賀町長が「郷土の担い手として何事にも果敢にチャレンジして、それぞれの分野で活躍してほしい」とエールを贈りました。また、新成人を代表して蛭名駿さんが「自分の行動に責任を持ち、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、久しぶりに会う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。

晴れの門出を迎えた彼らの目は、夢や希望に満ち溢れていました。大人としての決意と自覚を胸に刻み、これから123名はそれぞれの人生を歩みます。



3



2



1



6



5



4

- 1、2、3** 久しぶりの旧友との再会
4 新成人としての決意を語る蛭名駿さん
5 沼辺渉さんが町民憲章を唱和
6 恩師の先生と思い出話に花が咲きました

新成人にインタビューしました



すぎやま れいな さん
杉山 玲奈 さん

○将来の夢は？

薬剤師になりたい

○親へのメッセージ

自分のやりたいことを尊重してくれて、大学に通えることに感謝しています。薬剤師になって恩返しします！



おかやま きょうた さん
岡山 恭大 さん

○将来の夢は？

JR社員になりたい

○親へのメッセージ

今まで育ててくれてありがとうございます。これから親孝行します！



えびな とうこ さん
蛸名 登子 さん

○将来の夢は？

海外で理容師になりたい

○親へのメッセージ

県外にいて、学費とかいろいろサポートしてくれてありがとうございますと伝えたいです！



祝平成28年度 東北町成人式

出席した123名で記念撮影

工事の無事と安全祈る

町武道館安全祈願祭 7月12日

仮称・東北町武道館の工事の無事を祈る安全祈願祭が東北中学校敷地内で行われ、町や建設業者など約30人の関係者が参加しました。

武道館は、町の木「甲地赤松」や県産木材を使用した木造平屋で、柔剣道場2面に約300人分の観覧席を備えています。2017年3月末の完成を目指しており、完成後は東北中の生徒や町民、各種大会に活用します。



仮称・東北町武道館の完成イメージ



防犯灯を寄贈した堤所長（左）と立花所長（右）

LED防犯灯10基を寄贈

東北電力とユアテックが寄贈 7月13日

東北電力(株)十和田営業所（堤幸治所長）と(株)ユアテック十和田営業所（立花克也所長）は町にLED防犯灯10基を寄贈しました。

防犯灯の寄贈は、2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昭和40年から実施しており、今回で270基目の寄贈となりました。斗賀町長は「明るい町づくりに役立てます」とお礼を述べました。

県内若手農業者が交流深める

県農業青年交流大会 7月19日

第23回県農業青年交流大会が町小川原湖青年の家で開かれ、町若手農業者11名を含む約80人が交流会やスポーツで交流を深めました。

同交流会は、若手農業者でつくる県4日クラブ連絡協議会（漆戸啓会長）が主催し、当日は狩猟を模擬体験できるシミュレーターや、フリスビーを使用したドッジビーなどが行われました。



模擬狩猟を体験する町若手農業者



飲酒運転をさせないでくださいと呼びかけました

飲酒運転の根絶を目指して

交通安全街頭運動 7月20日

夏の交通安全運動が、町交通安全協会や交通指導隊、交通安全母の会など両地区約60人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のチラシを手渡しました。

続いて、「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標語入りの鉢花を配布しました。

スポーツを通じて親睦深める

乙供分館グラウンドゴルフ大会 7月24日

乙供分館（築田兼男分館長）の16町内会は、みどりの大地とロマンの森公園で分館町内対抗グラウンドゴルフを行いました。

これは、本年度から施行した地域間の親睦を深め、町民の健康増進や体力増強を目的とした「町地域スポーツ振興助成金」の交付を受けたもので、32名の参加者は相互の親睦を深めるとともに、優勝を目指しました。



優勝した明美・乙供本町・旗屋連合



功績者表彰を受賞した沼山助定さん

税の確実な納期内納付を目指して

町納税貯蓄組合連合会総会 7月25日

平成28年度町納税貯蓄組合連合会定例総会が町コミュニティセンター未来館で開かれ、町内の納税貯蓄組合の組合長ら約70人が出席しました。

総会前には、納税功労者表彰および納税貯蓄組合連合会表彰が行われ、11名と12組合が表彰されました。

総会では、本年度の事業計画案や予算案など、4つの議案について話し合われました。

運動公園にマサキを植樹

佐藤住建スクラム会 7月28日

町内の建設関係者など11社で構成する佐藤住建スクラム会（漆畑定義会長）は北総合運動公園の南駐車場周辺にマサキの苗木10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20年前から毎年実施しています。

この日は同会のメンバー11人が、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



訓練の成果を発揮した東北第3分団

鍛えられた消防操法を披露

上十三地区消防操法大会 7月31日

平成28年度上十三地区消防協会消防操法大会が町図書館、上北保健センター前駐車場で開かれ、上十三地区の消防団員が日頃から鍛えた消防操法を競い合いました。

競技は、小型ポンプ操法とポンプ車操法の部に分かれて行い、東北町から出場した東北第3分団が小型ポンプ操法の部で見事優勝し、県大会出場を決めました。県大会は8月27日に青森市で行われます。

児童たちがハツラツプレー

子ども会ドッジボール大会 7月31日

第26回町子ども会育成連絡協議会ドッジボール大会が南総合運動公園ふれあいドームで行われ、児童たちが各町内に分かれ、優勝を目指して熱戦を繰り広げました。

上位の結果は下記のとおり。

■低学年 優勝：甲地C 2位：甲地A 3位：内蛭沢
・外蛭沢・保戸沢合同A

■高学年 優勝：小川原 2位：甲地A 3位：水喰



暑さに負けず全力プレーする児童たち



優勝したソフトボール女子

ソフトボール女子堂々4連覇

青森県民体育大会 7月31日

第71回青森県民体育大会が五所川原市を主会場に行われて、東北町選手団が町村の部優勝を目指し、各競技で熱戦を繰り広げました。

東北町選手団は14競技16種目に出場し、ソフトボール女子の優勝や、卓球、バレーボール総合の準優勝の活躍で、町の部6位と好成績を収めました。個人の部では、水泳競技で3名が優勝を飾りました。

百寿を祝い顕彰状を贈る

蛭名トヨさん100歳 8月1日

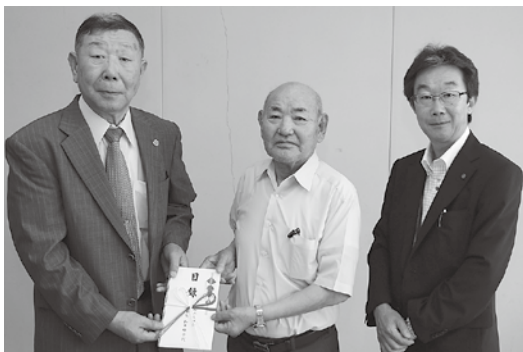
蛭名トヨさん（新町）が満100歳の誕生日を迎え、町は顕彰状などを贈って百寿を祝いました。

蛭名さんは大正5年8月1日に旧浦野館村に生まれました。昭和10年に清藏さんと結婚し、子ども3人、孫3人、ひ孫4人に恵まれました。

グループホームすみれ湖で行われた贈呈式では斗賀町長が祝い金30万円や花束を贈りました。



家族に囲まれて記念撮影



寄付金を手渡す和田竹千代会長（中央）

社会福祉事業へ善意の寄付

けんしんようわかさぎ会 8月3日

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、社会福祉に役立ててほしいと町社会福祉協議会に1万2,000円を寄付しました。

これは7月15日に、県信用組合上北町支店前で開かれ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。寄付金を受け取った松本祐次郎副会長は「有効に使わせてもらいます」と話しました。

垣内昭一郎さん瑞宝双光章を受章

高齢者叙勲 8月4日

7月1日に発表された高齢者叙勲で、垣内昭一郎さん（八幡）が瑞宝双光章に輝きました。

垣内さんは昭和22年3月から公立小学校助教、助教諭、教諭、教頭、三沢市教育委員会指導課長、校長として42年の長きにわたり学校教育の発展に寄与しました。

最終赴任地の三沢市教育委員会から伝達を受けると垣内さんは「ありがとうございます」と笑顔で話しました。



栄えある受章おめでとうございます



献花して戦没者のみ霊を慰める参列者

平和への思い新たに

町戦没者追悼式 8月6日

町戦没者追悼式が町民文化センターで行われ、参列した遺族ら約80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「先人から受け継いだ歴史、文化を誇りに、より良い東北町へ一層努力します」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。

ソフトボール男子が初の栄冠

北奥羽総合体育大会 8月7日

第67回北奥羽総合体育大会が八戸市を主会場に開かれ、各競技で熱戦が展開されました。

この大会は、北奥羽圏（青森県南地区、岩手、秋田両県北の6市3郡1地区）の各競技代表により行われる大会で、東北町からは上北郡代表として8種目10競技が参加し、ソフトテニス団体やソフトボール男子の初優勝を含め、3種目で優勝を飾りました。



初優勝したソフトボール男子



表彰された米内山達雄さん（右から2人目）

米内山達雄さん防犯功労者表彰

防犯功労者表彰伝達式 8月10日

米内山達雄さん（才市田）の防犯功労者表彰伝達式が役場本庁舎で行われました。

米内山さんは昭和52年から39年間、町防犯指導隊員として活動し、地域住民に防犯意識の高揚、防犯指導隊の必要性および重要性を認識させた功績が認められ、防犯功労者表彰を受けることとなりました。

受賞した米内山さんは「この受賞を機に、更なる地域防犯活動に貢献します」と決意を新たにしました。

外国語指導助手のナタリーです！ ナタリーさんの自己紹介

名前：Laber Natalie Sue（レーバー ナタリー スー）
 年齢：22歳
 趣味：お絵かき
 特技：ソフトボール
 出身：オークランド（米国カリフォルニア州）
 勤務：蛸沢小学校、千曳小学校、水喰小学校



I'm very happy to be here and I'm looking forward to being an ALT in Tohokumachi. I will be teaching English but I'll also try my best studying Japanese!

東北町に来られたことをとても嬉しく思います。
 また、これからALTとして働けることも、とても楽しみです。
 ALTとして英語を教えながら、私も日本語の勉強を頑張ります！



三沢市

◎三沢基地航空祭

- ・とき 9月11日(日) 9:00~15:00
- ・ところ 三沢基地内
- ・問合せ 航空自衛隊三沢基地 TEL 0176-53-4121

七戸町

◎第34回東北馬力七戸大会

- ・とき 9月11日(日) 8:00~
- ・ところ 青森県家畜市場
- ・問合せ 七戸町愛馬会
 (青森県七戸畜産農業協同組合内) TEL 0176-62-2125

国立公園指定80周年記念 上十三の味力をぎゅっ！十和田湖味紀行開催！

上十三エリアの特産品や名物グルメが十和田湖に集結します。この機会にぜひご賞味ください。

- ◆開催日時 10月1日(土)~2日(日) 10時~15時
- ◆会場 十和田湖畔休屋多目的広場
- ◆出展予定 十和田バラ焼き（十和田市）、十和田湖ひめます（十和田市）、三沢パイカ料理（三沢市）、野菜ドーナッツ（六戸町）、菜の花ドーナッツ（横浜町）、おいらせだるま芋へっちょこ汁（おいらせ町）
- お問い合わせ 十和田市観光推進課 TEL 0176-51-6772

むし歯のない子

7月11日の3歳児健診で、むし歯のなかった子6人を紹介します。



尾形桜花ちゃん

歯みがき頑張ります！



鎌本咲蘭ちゃん

毎日歯みがき頑張ります。



阿部竜士くん

お姉ちゃんと一緒に磨いています。



西館佑也くん

これからも頑張ります。



蛭澤蒼空ちゃん

歯みがきが好きです。



小笠原涼空ちゃん

歯みがき大好きだよ。

むし歯予防の習慣

～噛ミング30（カミングサンマル）を目指そう～

厚生労働省では、食べ物を口に入れたら30回以上かむことを目標にした「噛ミング30」を提唱しています。28本の永久歯が美しく並ぶには、あごを大きく育てる必要があります。あごの唯一の運動が「かむ」ことなので、ひと口食べたら、左右の歯でそれぞれ10回、両方で10回かむとよいでしょう。

毎日の食事にかみ応えのある野菜、特に根菜、魚介類、乾物などをとり入れた食事を食べさせると、かむ回数が自然に増します。

夏バテ防止レシピ

～夏野菜とトマトがたっぷり！さっぱり！～

夏野菜ラタトゥイユ



(東北町食生活改善推進員会レシピ集より)

栄養士の オススメメニュー

材料(8人分)

- ・トマト(小玉) 2個
- ・ズッキーニ 1本ずつ(黄色・緑色)
- ・ナス 1本
- ・モッツアレラチーズ 100g
- ・にんにく 1かけ
- ・オリーブオイル 適量
- ・トマト缶 1缶(400g)
- ・塩、こしょう 適量
- ・コンソメ 大さじ1
- ・水 300cc

作り方

- ①トマト、ナス、ズッキーニ、モッツアレラチーズ、にんにくを5mm幅の薄切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルをひき、にんにくを炒める。
- ③トマト缶をいれ、ヘラでならし、モッツアレラチーズを敷き詰めるように並べる。
- ④その上にトマト、ナス、ズッキーニを重ねるように並べ、上から塩コショウ、オリーブオイルをかける。
- ⑤中火で20分程煮込む。

栄養価(1人分)

エネルギー	73kcal
たんぱく質	2.9g
炭水化物	5.8g
脂質	4.6
塩分	1.1g

夏野菜は、夏バテに効果的。たっぷりの水分を含むため、体温を下げ、種々のビタミンは体の調子を整える働きをします。彩りも綺麗で食卓も華やかになり、食欲もあがりますね。ラタトゥイユは常備菜としても大活躍のこと間違いなし！！ただし、保存の際はしっかり水分を飛ばして冷蔵庫で。



栄養士 向井

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28年5月17日～ 平成28年6月6日生まれ) *対象者には個別通知します	9月26日(月)	12:45～ 13:00	七戸病院 健康管理センター (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28年6月7日～ 平成28年6月13日生まれ) *対象者には個別通知します	10月3日(月)		
	・股関節脱臼検査 (平成28年6月7日～ 平成28年7月4日生まれ) *対象者には個別通知します	10月18日(火)	12:00～ 12:15	
幼児健診	・6カ月児健診 (平成28年3月、4月生まれ)	10月7日(金)	9:30～ 9:45	上北保健福祉センター
	・1歳児健診 (平成27年9月、10月生まれ)	10月7日(金)	12:30～ 12:45	上北保健福祉センター
	・5歳児健診 (平成23年8月生まれ)	10月13日(木)	12:30～ 12:45	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。	10月28日(金)	9:30～ 12:00	東北町保健福祉センター
		10月17日(月)	9:30～ 12:00	上北保健福祉センター
つつじ作業所	・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。)	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
		10月3日(月)	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。

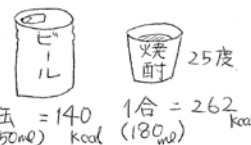
健康家族

保健師 137

まだ 続く 暑さで
ビールがおいしい!!



でも...



それと...
アルコールには
食欲増進をさせる
作用があるんです!



飲みすぎ &
食べすぎは
「メタボ」に
一歩近づきます!



こんにちは栄養士です

町保健衛生課

むか い よう へい
向 井 庸 平

バランス食が一番のダイエット！

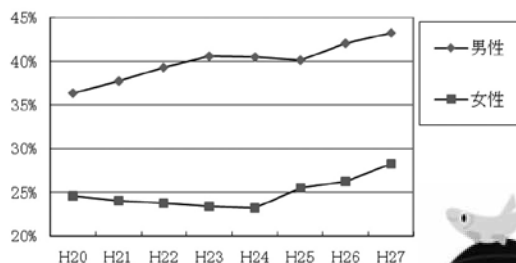
主食抜きダイエットは体にいい？

テレビや雑誌、ネットなどでさまざまなダイエット方法が紹介されていますが、ご飯、パン、麺類などの主食を抜くダイエットは根強い人気で、チャレンジした事のある方も多いのでは。

主食を控えるとやせるのは、総エネルギー摂取量が少なくなる事に加え、エネルギー回路が糖質から脂質・たんぱく質の燃焼に変わり、身体に蓄えている脂肪が燃焼されることが一因です。

一見効果があるようにみえますが本当にそうでしょうか？確かに短期間では他のダイエット方法に比べて有意に効果が現れています。しかし、総エネルギー摂取量を制限せずに、主食の炭水化物を極端に制限することは、長期的にみて安全性などの重要な点について根拠が不足しており、現時点では推奨されていないと日本糖尿病学会では提言しています。また長期的にみた場合、心臓病等のリスクは低くならず、総死亡率は増加したとの報告があります。

％ 東北町40歳代の肥満状況(総合健診結果より)

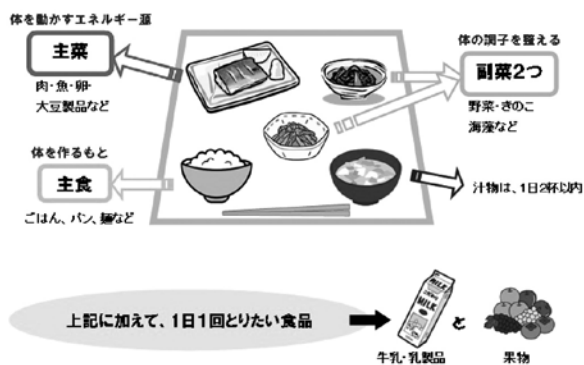


東北町でも40代の肥満の割合が高く、年々増加傾向にあります。朝食の欠食など食生活の乱れが一因です。



主食・主菜・副菜を基本に、バランスの取れた食事を!!

特定の食品を制限するダイエットは短い期間で体重を減らすことができますが、将来的にさまざまな栄養素の過不足から病気にかかったり、精神的ストレス負担があります。健康であるためには主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのとれた食事をするようにしましょう。



本当にダイエットする必要がある？

あなたは本当に太っていますか？ダイエットする場合はその必要性についても考えるようにしましょう。ダイエットの目的は「理想とする身体を手に入れること」であって「体重を減らすこと」はその過程になります。食事を制限しすぎると食べられるもの・食べられないものを気にして食事が楽しくなくなってしまいます。なにより食事を楽しむことを忘れないようにしましょう。

参考文献：日本糖尿病学会「糖尿病における食事療法の現状と課題」2013年



目の本中央まつり

9
9金
2
11日



- 9日(金) 神楽囃子競技大会、祭り囃子競技大会、みこし・山車合同運行
- 10日(土) 流し踊り、オータムフェスタパレード、東北中吹奏楽部、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
- 11日(日) 郷土芸能、山車合同運行

■お問い合わせ 商工観光課 TEL 0176-56-3111
TEL 0175-63-2111
東北町商会 TEL 0175-63-2329



成人用肺炎球菌予防接種のお知らせ

個人の発症または重症化を防止し、まん延の予防を目的として成人用肺炎球菌の予防接種を実施します。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28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 26.4.2～S 27.4.1 生の方	85歳：S 6.4.2～S 7.4.1 生の方
70歳：S 21.4.2～S 22.4.1 生の方	90歳：T 15.4.2～S 2.4.1 生の方
75歳：S 16.4.2～S 17.4.1 生の方	95歳：T 10.4.2～T 11.4.1 生の方
80歳：S 11.4.2～S 12.4.1 生の方	100歳：T 5.4.2～T 6.4.1 生の方

②60歳以上65歳未満の者であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能また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28年9月1日(木)から平成28年10月31日(月)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。

■お問い合わせ 保健衛生課 TEL 0176-56-3111 または TEL 0175-63-2111

原子力発電施設等周辺地域企業立地支援事業(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などにに基づき、道府県が給付金を交付する制度です。

なお、申し込みには町の推薦が必要となります。

- ◆新規対象者…平成27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・個人事業主が対象です。
※ただし、製造業および東北町が誘致した企業に限ります。

■お問い合わせ 企画課 TEL 0176-56-3111 または TEL 0175-63-2111
一般財団法人電源地域振興センター総務企画部 TEL 03-6372-7307

この今を、未来を、守る。 ～ 自衛官募集 ～

募集種目	応募資格		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(月) ～ 9月30日(金)	10月15日(土)	白山台公民館(八戸) 青森第二合同庁舎
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(金)	10月29日(土) 10月30日(日)	青森第二合同庁舎
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 してください)	9月5日(月) ～ 9月8日(木)	9月24日(土) ～25日(日)	防衛大学校
防衛大学校学生(総合選抜)			9月8日(木)	9月24日(土)	防衛大学校
防衛大学校学生(一般前期)			9月5日(月) ～ 9月30日(金)	11月5日(土) ～6日(日)	小中野公民館(八戸)

◎ 応募資格年齢の起算日は、募集種目ごとに異なっていますので、それぞれの募集要項で確認してください。

◎ 細部については、下記までお問い合わせください。

〒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8:45～17:30)
e-mail: aomori.pco.misawa@rct.gsd.mod.go.jp



平成28年度甲種防火管理新規講習のご案内

日時	平成28年10月27日(木)～28日(金) 受付 9:00～9:30
場所	公立小川原湖青年の家 住所:東北町大字大浦字道ノ下104-6
受講料	4,000円(テキスト代、教材など)
受講定員	100名
申込期間	平成28年9月15日(木)～29日(木) ※申込期間内でも定員に達し次第、締め切りとなります
申込先	中部上北広域事業組合消防本部予防課 中央消防署・上北消防署・東北消防署

※「甲種防火管理新規講習受講申込書」は中部上北広域事業組合消防本部、各消防署ホームページからもダウンロードできます。

ホームページURL: <http://www.chubukamikita-fd.jp/>

■お問い合わせ 消防本部予防課 TEL 0176-62-3142



平成 28 年度

東北町民大学



東北町民文化センター
午後 6 時～

第 1 回

9 / 28
(水)

講演会

「己を捨ててこそ生きる」

大阪で 50 年余り黒字経営を続けている超優良企業「山田硝子店」の元社長で、現相談役。亡父が膨大な累積赤字と共に残した倒産寸前の企業を大学在学中に継承し、「人間尊重の経営」という“己を捨てた無償の愛”で、再建に取り組む。その期の利益の 25% をボーナスとは別に社員に還元。5% を社会的に弱い立場にある人達の支援に充当する等、実践を通して現在の山田硝子店の「経営理念」の基礎を作った。



山田硝子店相談役 **山田 晶一 氏**

東北町コミュニティセンター未来館
午後 2 時～

第 2 回

10 / 16
(日)

映画

だいじょうぶ。

転んだって、いいんだよ。

『アンダンテ』とは音楽用語で『歩く速度で、ゆっくりと』を意味する。親の期待に応えることができず、社会に適合できなかった人間が、対人恐怖症と引きこもりから抜け出すために、新たな自立の道を懸命に模索する人間再生の物語。



「アンダンテ ～稲の旋律～」

東北町民文化センター
午後 2 時～

第 3 回

11 / 13
(日)

映画

老いることは美しい

「第 4 の人生」が始まる

長女と夫を亡くし、精神安定剤が手放せない日々を送る姉を見兼ねて、妹は 38 年ぶりに郷里の鹿児島種子島へと連れて帰る。太陽と海と緑の島で、妹の献身的な介護と苦闘の日々が始まるのであった。悲嘆とは、愛する者を喪う悲しみの後遺症。再び笑うために、姉の「第 4 の人生」が始まる。



「介護の日」普及啓発事業

「抱擁」

東北町コミュニティセンター未来館
午後 6 時～

第 4 回

11 / 30
(水)

講演会

「脳を鍛える活脳トレーニング」

NHK「ためしてガッテン」、日テレ「所さんの目がテン」、TBS「ゲンキの時間」等々で実験、解説と活躍中の脳科学者。

また、著書、監修として「ナンプレシリーズ」(永岡書店)「いきいき脳トレ体操」(NHK 出版)等々他多数の「脳トレ」の本に関わっている。

日常的な脳活動や、ちょっと変わった場面での脳活動に焦点をあてて研究している。

※ 講演中に実際に「脳トレ」を交えます！
楽しみながら脳の活性化を「体験」できます！



諏訪東京理科大学共通教育センター教授 **篠原 菊紀 氏**

主催_東北町・東北町教育委員会
企画運営_東北町民大学運営委員会
問合せ_東北町教育委員会 社会教育課 TEL0176-56-5180

第 1 回&第 3 回会場_東北町民文化センター
第 2 回&第 4 回会場_東北町コミュニティセンター未来館

- 受講料無料
- どなたでも受講可能
- 申し込み不要 ※当日会場へお越しください

〒039-2401 青森県上北郡東北町大字上野字上野 191-15
〒039-2654 青森県上北郡東北町字塔ノ沢山 1-94

地デジ11ch 東北町テレビ (放送時間6:00~22:00)

9月の番組内容紹介

- ニュースフラッシュとうほく
- 各課のお知らせ
- 広報とうほくテレビ版 (広報だけでは使用できなかった写真を使用しています)
- 認知症サポーター
- あおもりロコトレ

筋肉、骨、関節といった運動器の障害を予防するための体操 (放送時間1時間)

■イベントチャンネル

- ①第49回東北町湖水まつり【新】(放送時間30分)
- ②アロハフラ in おがわら湖【新】(放送時間30分)
- ③おがわら湖 Yosakoiまつり2016【新】(放送時間1時間)

■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)

■学校紹介番組 小川原小学校・学区大運動会 (放送時間30分)

■小川原湖の水景 (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ができます。

*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。

*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。

■お問い合わせ 企画課 TEL 0176-56-3111 または TEL 0175-63-2111

今月のピックアップニュース

～消防操法大会～



～東北町夏まつり～



～成人式～



ニュースフラッシュとうほくにて放送しますのでぜひご覧ください。

お知らせ

高齢者・障害者の人権 あんしん相談の強化週間

青森地方法務局および青森県人権擁護委員連合会では下記の強化週間中、相談時間を延長します。ひとりで悩まず、相談してください。

- ◆期間…9月5日(月)～11日(日)
- ◆時間…9月5日(月)～9日(金)
8:30～19:00
9月10日(土)～11日(日)
10:00～17:00
- ◆電話…みんなの人権110番
TEL 0570-003-110

9月11日は警察相談の日

警察本部と各警察署では、さまざまな事件・事故による被害の未然防止に関する相談に応じております。

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ください。

※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ので、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

【お詫びと訂正】

広報8月号に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

◇2、3ページ

(正) ハッピー保育園

連合観閲式ページ内でわかさぎ保育園の園児による演奏となっていますが、ハッピー保育園となります。

お知らせ

～より良い未来をつくるため～ 平成28年社会生活基本調査 にご協力ください

総務省統計局および青森県では、10月20日現在で社会生活基本調査を実施します。この調査では、国民の生活時間の使い方やさまざまな活動状況を調べ、暮らしや社会のための基礎調査として活用します。10月上旬から中旬にかけて、調査員が調査をお願いする世帯に伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いいたします。

- 【問】県企画政策部統計分析課
人口労働統計グループ
TEL 017-734-9169

法の日司法書士 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。

- 内容 相続・登記・成年後見・多重債務など
- 受付 当日先着順
- ◆場所…十和田市東公民館
- ◆期日…10月1日(出)面談相談
10:00～15:00

※上記以外にも青森県司法書士会総合相談センター(TEL 0120-940-230)へご連絡いただくと、相談のご案内やご相談内容に応じたお近くの司法書士の紹介を行っています。

- 【問】青森県司法書士会
TEL 017-776-8398

募集

パソコン講習会を開催

- ◆期日…10月15日(土)
9:50～15:00
- ◆会場…公立小川原湖青年の家
- ◆定員…10名
- ◆内容…Word2013を使用した
初級の文書作成
- ◆費用…無料
- ◆持参…ノートパソコン、筆記
用具、昼食
- ◆締切…10月11日(火)
- ◆申込…公立上北視聴覚ライブ
ラリー
TEL 0176-56-2393
Fax 0176-56-5042

総合相談

～人権、行政相談～

9月20日(火)

- 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3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20日は弁護士無料相談も開催します。

※予約が必要となります
三沢ひまわり基金法律事務所
TEL 0176-50-1115

- 【問】役場 福祉課
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15日(木)

今月の問題

Q1 天母国民中学は台湾の何市にある？ (ヒントP2)

Q2 成人式には何名が出席した？ (ヒントP8)

Q3 日の本中央祭りは9月何日から開催する？ (ヒントP18)

8月号の答え

- ①579人
- ②灌水
- ③28日

8月号当選者

- 大坂 チエさん
- 甲地 真奈美さん
- 桜井 修子さん
- 蛸沢 しのぶさん
- 橋 常太郎さん

国民年金

●国民年金保険料の免除または納付猶予期間がある方へ

国民年金保険料の免除(全額・一部・法定)、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方に比べ、老齢基礎年金の受取額が少なくなります。

これらの期間の保険料は、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、10年以内であればさかのぼって古い月数分から納める(追納)ことができます。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せされます。

追納制度を利用する場合は、役場の国民年金窓口またはお近くの年金事務所へお問い合わせください。

●国民年金の任意加入制度について

老齢年金(65歳から受け取る年金)は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や保険料の免除期間等が原則として25年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は70歳になるまで任意加入することができます。(昭和40年4月1日以前に生まれた方に限られます)また、海外に在住する日本国籍を持つ方も、国民年金に任意加入することができます。

東北町心配ごと相談所

今月の相談日は

9月21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

今月の

おはなし会

とき：9月17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

●「ねんきんネット」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、ご自宅や外出先で「年金記録照会」や「年金見込額試算」など、さまざまなサービスをご利用いただけます。

24時間いつでも、最新の年金記録をパソコンやスマートフォンなどで確認でき、簡単に年金見込額を試算できます。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

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
恋するハンバーグ	山口恵似子	税金考 ゆがむ日本	日本経済新聞社
最後のゲーム	ホリー・ブラック	大学入試改革 海外と日本の現場から	読売新聞教育部
お春	橋本 治	シニアの品格	小屋一雄
ラストナイト	薬丸 岳	体型も年齢も気にならない！ おしゃれソーイング	吉田 直美
大沼ワルツ	谷村 志穂	(8月の新着案内本)	

□児童図書&絵本

書名	作者名など
大さわぎ！はげもの芝居と白いねこ	岩崎 京子
宇宙人ってしている	吉田 尚令
ねずみくんとおばけ	上野 紀子
(8月新着案内本)	

- 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・年末年始

文芸ギヤラリ

あけぼの句会

花火音空に一輪花開く
石地蔵の背丈を越えて草茂る
垂直に咲きて清しや百合の花
文机も齢を積みぬ著我の花

工藤トミエ
井上 福子
山田 悦子
久保田征子

いしぶみ俳句会

首筋の風にひやりと洗髪
野地蔵のいよいよ暑し赤頭布
病院へ通ふが仕事夏帽子
扇風機古くなりても風同じ
夜濯やティッシュペーパーそのままに
美しき人の御手の夏の花

チエ
信女
節子
祥子
テル女
牧子

お知らせ

平成28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
滝沢 空	(横沢)	諭	小向 結	(旭町)	健二
蛸名 星	(向旗屋)	斗夢	工藤 綾	(南町)	孝兵
浜中 寿	(豊前)	健児	阿部 那	(旭町)	大喜
岡山 琴	(御料)	伸泰	高田 滯	(大浦)	恒平

結婚

氏名	町名	氏名	町名
♥(木村 国博)	(大向旗屋)	♥(小原 幸也)	(数牛)
♥(桜井 幸恵)	(大向旗屋)	♥(小織 川実)	(七戸町)
♥(蓬畑 健一郎)	(保戸沢)	♥(谷内 信崇)	(東京都)
♥(汲田 理沙)	(埼玉県)	♥(松田 莉佳)	(愛知県)
♥(浜田 昇弥)	(舟ヶ沢)	♥(和田 登幸)	(栄沼)
♥(吉田 夏美)	(舟ヶ沢)	♥(斉藤 沙織)	(旭町)

お悔やみ

氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
山口 つや	89	(北栄)	佐々木 イセ	94	(徳万才)
中村 睦男	72	(乙供本町)	蛸名 琴	87	(旭町)
熊澤 勝廣	63	(淋代)	和田 ユミ	89	(南町)
皆川 トキヨ	94	(淋代)	和田 岩次郎	84	(上野)
大久保 喜市	86	(添ノ沢)	和田 ハルエ	86	(上野)
植崎 ハナ	92	(八幡)	蛸名 権治	42	(大浦)
竹内 清治	90	(南町)	蛸名 サワ	67	(花向町)
和田 勇三	87	(豊田)			

編集幸記
7月13日(16日)にかけて台湾の天母国民中学の生徒が東北町に来町し、東北中学校と上北中学校の生徒が国際交流を行いました▼そこで台湾の中学生にインタビューする機会があったので「東北町の中学生と交流してどうでしたか?」と聞いたところ、さまざまなお返事がありましたが、どの生徒も必ず「あいさつや礼儀が素晴らしい」と回答がありました▼私も何度か、両中学校にお邪魔する機会がありました。生徒は必ずあいさつをしてくれました。両中学校の素晴らしい「あいさつ」の伝統がこれからも受け継がれてほしいと願いながら、また私自身も彼らの見本となるような「あいさつ」ができる社会人になりたいです。(西)

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…… 8,850人[△119人]
女…… 9,523人[△161人]
計……18,373人[△280人]
世帯数… 7,258戸[△8戸]
出生 …… 7人(63人)
死亡 …… 20人(146人)
転入 …… 22人(251人)
転出 …… 27人(345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…… 1件(16件)
負傷者…… 1人(17人)
死亡…… 0人(0人)

町の火災《7月》

()内は1月からの累計
建物…… 1件(3件)
林野…… 0件(0件)
車両…… 0件(0件)
その他…… 1件(2件)

救急車出動件数《7月》

()内は1月からの累計
49件(329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



たける 二男〔1歳〕 **武瑠**くん
 そうすけ 長男〔3歳〕 **颯佑**くん

パパ 沼山 龍一 さん
 ママ 有美 さん

何でも颯佑のやる事を真似したが、お兄ちゃんよりやんちゃな武瑠。歯磨きも颯佑をお手本に磨きかた覚えています。



ひな 長女〔5カ月〕 **陽葵**ちゃん

パパ 山田 大輔 さん
 ママ 千春 さん

最近動けるようになり、お家の中で宝探しをして楽しそうにしています。

暑い夏に熱いイベントで駅前にぎわう 東北町夏まつり 8月7日

東北町商工会が主催する「東北町夏まつり」が青い森鉄道乙供駅前で行われ、家族連れなど大勢の来場者が、多彩なイベントを楽しみました。

当日は、航空自衛隊東北支処軽音楽部チームバレットや乙供ベンチャーズが会場を盛り上げ、盆踊りの集いでは来場者も一緒になり、東北町音頭やナニャドヤラを踊りました。



優雅に踊った盆踊りの集い



チームバレットの演奏



バルーンアートをプレゼントするコーナー



乙供ベンチャーズの演奏



たくさんの来場者がイベントを楽しみました

