

TOHOKU 9

あなたとまちをつなぐ情報誌「広報とうほく」 2018
No.161

今月の主な内容

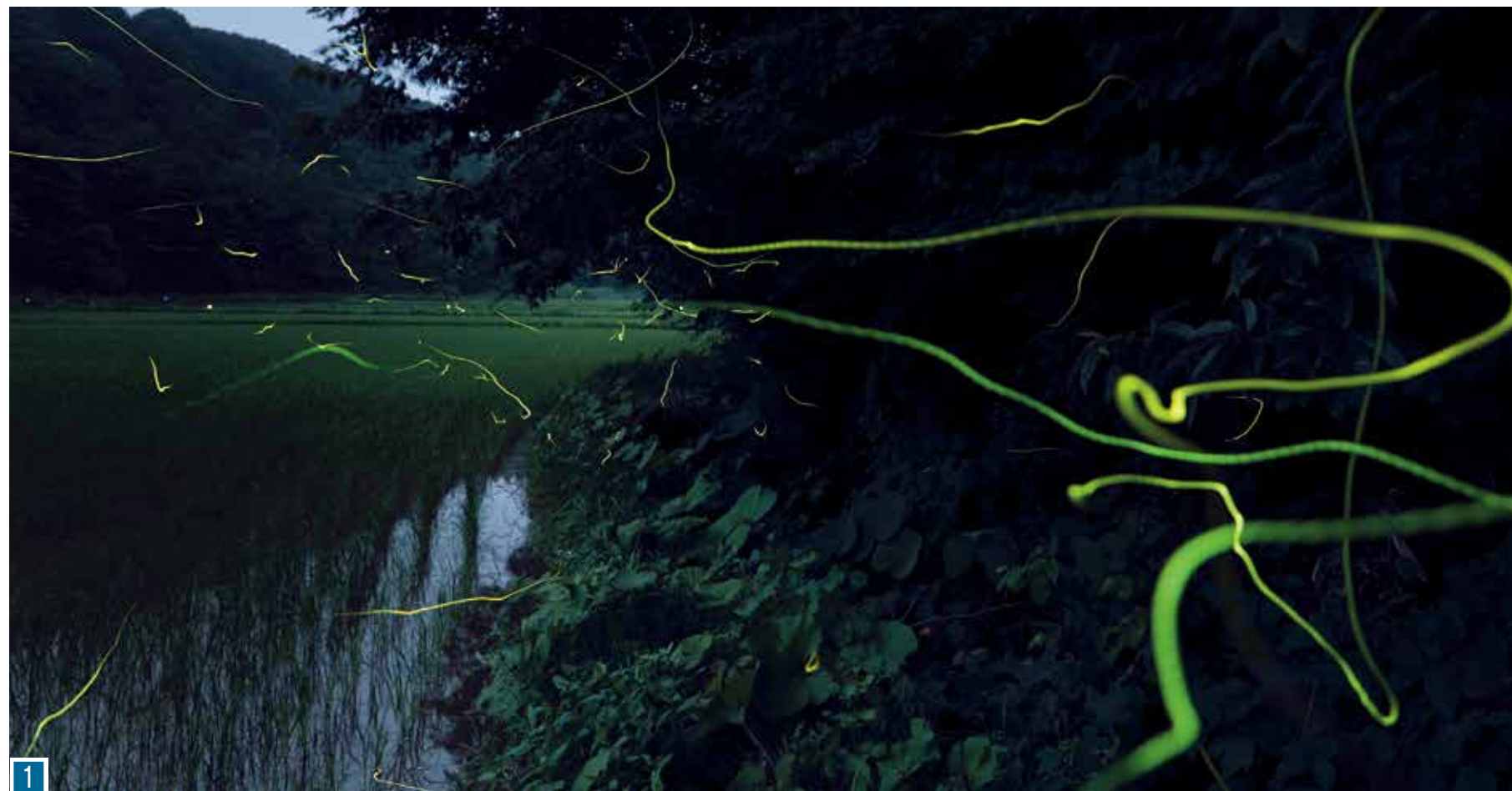
ホタル観察会 2~3
湖水まつり 4~6
天母国民中学との交流 7
成人式 8~9
まちの話題 10~15
お知らせ 16~25

今月の表紙：

夜空と湖畔を彩る4000発の花火
～湖水まつり花火大会～



- 2 夜8時くらいになり、辺りが暗くなってくるとゲンジホタルとヘイケボタルが次々と姿を現し出した
(7月24日撮影)
- 2 崩出地区でホタルを守り、観察会を開催している「東北ホタル愛好会(崩出定美代表)」の皆さん
- 3 観察会で初めてホタルを見た子どもたちは大興奮の様子



多くの人々が訪れた ホタル観察会

東北ホタル愛好会(崩出定美代表)主催の夏恒例行事・ホタル観察会が7月15日、崩出地区「ホタルの里」で行われました。

今年は同愛好会のPR活動や東北町でホタルが見られると評判を呼び、町内外から昨年の倍以上の人々が訪れ、ホタル観賞の注目度の高さが伺えました。

3年前、「自分たちが子どもの頃に見たホタルを今の子どもたち、そして次の世代へと残していきたい」との想いから有志が集まり結成された同愛好会。ホタルの幼虫の餌となる『カワニナ』の生息しやすい環境づくりや放流、訪れた人々がホタルを見やすいようにあぜ道の整備などを行っています。

今年の4月には、「ホタル観賞を楽しむだけでなく、湧き水を活用した水車で自然エネルギーの仕組みを学んでほしい」と会員が協力して水車小屋を完成。さらに、今年から観察会が始まる前に丸太切り競争や火起こし体験など

夏にしか見られない感動がある

東北町の崩出地区にある「ホタルの里」。

恵まれた自然環境だけで見ることができるホタルですが、

「ホタルの里」では数多くのゲンジボタルとヘイケボタルが夜空を飛び交います。

東北ホタル愛好会の皆さんが守り、次の世代へつなぐホタルは今年も訪れた人々にひと夏の感動を与えました。

を企画し、子どもたちを楽しませています。

様々な催しが行われている中、夜の7時を過ぎ、辺りが暗くなってくると、まずは東北町であり見ることができないヒナコウモリが人々をお出迎え。その後、7時45分頃になるとホタルが姿を現し出し、崩出代表がホタルを子どもたちの手にのせてあげると目を輝かせ大興奮。この日、両親と訪れた乙供文化保育園の佐藤悠樹くんは「初めてホタルを見たけど、すごくきれいだった。また来たい」と笑顔を見せました。

崩出代表は「ホタルを見て喜んでくれることが一番嬉しい。訪れた人々の笑顔、喜ぶ姿のため、ホタルの環境を守り、次の世代へ継いでいくのが我々の役目だ」と語り、ホタルと訪れた人々を見つめていました。

※来年以降、ホタルのシーズン中(7月上旬～8月中旬)は観察会以外でも連絡を頂ければ見学対応可能。
TEL 090-1490-4692
東北ホタル愛好会まで



東北町湖水まつり フオトリポート

東北町の夏の一大イベント『湖水まつり』が7月21日と22日の2日間、小川原湖畔を中心に開催し、わかさぎマラソン大会や花火大会、いかだレースなど多彩なイベントで訪れた人々を楽しませました。

初日はわかさぎ公園で第33回わかさぎマラソン大会とビーチフラッグスが行われ、県内外から集まった約1700人のランナーが湖畔の爽やかな風を浴びました。その後、会場を小川原湖公園に移し、フラダンスやよさこい、東翔太鼓が演技を披露し、観客からは大きな拍手が送られていました。

初日の最後を飾った51回目の花火大会は5部構成。▼第一幕：オープニング花火▼第二幕：記念花火▼第三幕：創作花火▼第四幕：レクチャー花火▼第五幕：ファイナル花火で約4000発の花火が夜空と湖畔を彩り観客を魅了しました。

2日目はわかさぎ公園で手作りいかだレースが行われ、『東北鬼嫁会』が3度目の優勝。小川原湖公園ではレーク演奏会などが行われました。

上北中学校、東北中学校と姉妹校提携を結ぶ台湾・台北市の天母國民中学の生徒や父兄、台北市名譽市民協会の林秀宗名譽理事長ら42名がこのほど、東北町を訪れ、生徒たちが歴史と文化についての相互理解と友好の絆を深めたほか、本町の恵まれた自然に触れました。

7月11日は役場本庁舎で一行をお出迎えし、議場見学や青森原燃テクノロジセンターで東北町主催の晩餐会を実施。様々な催しで一行を歓迎しました。12日は農業収穫体験やながいも洗浄選別・貯蔵施設を見学。その後姉妹校を結ぶ2校の生徒と一緒に小川原湖で地引き網やシジミ貝採り体験、夕方から夜にかけて、小川原湖ふれあい村でキャンプファイヤーやねぶた体験をしました。

東北町最終日となる13日は、天母國民中学の生徒が上北・東北中の2校へ出向き、2校の生徒たちは思考を凝らした催し物で一行をおもてなし。夜はコミュニティセンター未来館へ会場を移し、教育委員会の主催する姉妹校交流晩餐会で親睦を深めていました。

上北・東北中と天母國民中学の友好交流

～交流の思い出・フォトリポート～





成人式フォトリポート



笑顔で「はい、チーズ！」

成人おめでとう — 平成30年度東北町成人式 —

笑顔あふれる 新たな門出



平成30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、新成人たちが、決意を新たに大人としての一歩を踏み出しました。

式には、平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの対象者196人のうち139人が出席しました。

式典では蛭名欽治町長が「失敗を恐れず前に進むことが大切。これからの時代の若き担い手として成長することを期待する」とエールを贈りました。また、新成人を代表して佐々木彩さんが「自分の行動に責任をもって、社会の一員として認められるよう努力します」と決意を語りました。

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、思い出話や互いの近況報告、記念撮影をするなど楽しいひとときを過ごしました。

※東北町テレビ9月放送のニュースフラッシュでフォトリポートを放送しますのでそちらもご覧ください。

サヨナラ勝ちで劇的優勝！

三沢高校甲子園準優勝記念野球大会 7月22日

三沢高校甲子園準優勝記念第52回三沢市少年野球大会が7月16日から三沢市で行われ、集まった県内20チームの子どもたちが三沢高校の甲子園決勝戦を彷彿とさせる試合を展開しました。

本町から出場した蛭沢クラブ（長久保博監督）は、1・2回戦に勝利。準決勝・青森ゴールデンボンバーズ（青森市）に4対2で競り勝ち、決勝戦・FKクラブ（三沢市）では、同点で迎えた最終回に林晃輝くんのサヨナラヒットで6対5と激戦を制して見事優勝を飾りました。



激戦を制して優勝した蛭沢クラブの選手

百寿を祝い顕彰状を贈呈

沼田ヨシミさんが100歳を迎える 7月22日

沼田ヨシミさん（沼崎本村）が22日、満100歳を迎え、町では顕彰状や花束などを贈呈して百寿を祝いました。

沼田さんは、大正7年7月22日に旧大深内村（現・十和田市）に生まれ、昭和12年に佐太郎さんと結婚。子ども4人、孫8人、ひ孫9人に恵まれました。

24日に特別養護老人ホーム松風荘で行われた贈呈式では、蛭名鮎治町長が長寿祝い金30万円を贈りました。



家族に囲まれながら100歳を迎えた沼田さん

全国団体ベスト4・個人3位を目指す

上北中柔道部県中体連優勝報告 7月24日

上北中学校（高橋喜美夫校長）の柔道部が24日、蛭名鮎治町長のもとを訪ね、弘前市の青森県立武道館で行われた中体連県大会の優勝報告および全国大会の決意表明を行いました。

同柔道部・男子団体は決勝戦で5連覇中の五所川原一中を代表戦の末破り初優勝。また、女子44kg級で森川柔さんが優勝し、ともに全国大会の切符をつかみしました。



全国大会で活躍を誓った上北中柔道部

町村の部5位 来年は3位目指す

市町村対抗県民体育大会

「はばたけ県民！郷土の和」をスローガンに、第73回市町村対抗県民体育大会が7月21、22、28、29日の4日間、八戸市を主会場に開幕し、各競技が行われました。

東北町は、ソフトボール女子やソフトテニス、水泳個人が頂点に立ち、柔道、陸上競技個人が準優勝するなど活躍で町村の部5位入賞を果たしました。

上位結果…①鶴田町②板柳町③六ヶ所村④おいらせ町
⑤東北町⑥田舎館村⑦五戸町⑧七戸町



優勝したソフトボール女子の試合の様子

名誉町民の沼山助内氏のご逝去

東北町名誉町民で元東北町長の沼山助内氏（102歳）が8月23日にご逝去されました。

沼山氏は大正5年、甲地村（現東北町）に生まれ、公立甲地青年学校教員、青森県職員、東北町農業委員会会長、東北町議会議長などを経て昭和54年に東北町長に就任。平成元年4月に勲五等双光旭日章を受章し、平成29年8月には東北町名誉町民の称号を受章しています。

故人の生前の業績とお人柄を偲びつつ、ここに謹んでお悔やみ申し上げます。



故 沼山助内氏

清潔で快適な生活環境づくりを目指す

環境美化推進員による清掃活動 7月18日

東北町環境美化推進員および青森県不法投棄監視員の14名が18日、青い森鉄道上北町駅前から上北保健福祉センターまでの道路沿いを中心に清掃活動しました。

同推進員は、ごみの適切な処理や減量等に関する施策の協力、啓蒙普及等を目的に委嘱されており、この日は8袋分のゴミを拾い集めました。

参加した川村二四夫さんは「清掃活動を実施し、清潔で快適な東北町をつくっていききたい」と話していました。



清掃活動に参加した環境美化推進員

環境美化とともに参加者の交流深める

清掃活動&座談会「あづまりっこ」 7月18日

東北町身体障害者福祉会と東北町老人クラブ連合会は18日、わかさぎマラソン大会に合わせて浜台キャンプ場の道路や浜辺の清掃活動を行ったほか、滝沢平生涯学習センターで地域住民同士の支え合いをテーマとした座談会「あづまりっこ」を開催し、身障福祉会および各老人クラブの交流を深めました。

座談会では、地域の活性化を目指す力強い意見交換が交わされていました。



清掃活動後に行われた座談会「あづまりっこ」

地域住民が「元気で長生き」を学ぶ

千曳地区・「元気で長生き」講座 7月21日

千曳分館（藤井久分館長）は21日、同地区学習等供用センターで「元気で長生き」講座を開き、参加者が自身の健康を見つめ直し、長生きする秘訣を学びました。

間瀬豊ちびき病院名誉院長を講師に招いて行われた講座には地区住民約50人が参加。参加者は間瀬名誉院長の講話に熱心に聞き入っていました。

講座終了後、参加者からは「来年以降も毎年開催してほしい」と要望の声が多く聞かれていました。



間瀬名誉院長による「元気で長生き」講座の様子

更正保護に尽力 功績を称え感謝状受賞

乙供洋子さん法務大臣感謝状の受賞報告 8月9日

東北地区更正保護女性会の会長を務める乙供洋子さん（乙供元町）が9日、蛭名鉦治町長を訪ね、東京都で行われた第55回記念“日本更正保護女性の集い”で法務大臣から感謝状を贈られたことを報告しました。

報告に訪れた乙供さんは「受賞は私を支えてくれた会員の皆さまのお力添えの賜物と思っている。これからも犯罪や非行のない明るい社会づくりを目指して頑張っていきたい」と受賞の喜びを報告しました。



法務大臣感謝状を受賞した乙供さん（左）

納期内完納と納税意識高揚を目指す

東北町納税貯蓄組合連合会総会 7月31日

平成30年度東北町納税貯蓄組合連合会定例総会が31日、コミュニティセンター未来館で行われ、町内の納税貯蓄組合の組合長や組合員ら約80人が出席し、納期内の完納と納税意識高揚の推進を誓いました。

総会前には、功績者表彰や納税貯蓄組合表彰などが行われ、8名および3組合に表彰状が伝達され、総会では事業計画案や予算案などについて話し合われました。



功績者表彰を受賞した黒川勇一さん（左）

青森県初のベスト16の快挙

天間さん、千葉さん、新山さん結果報告 8月9日

7月26～29日に愛媛県で開催した第35回全日本小学生ソフトテニス選手権大会で青森県選抜として出場した天間麗奈さん（蛭小5年）、千葉遥菜さん、新山千春さん（どちらも上小6年）が団体の部で青森県初のベスト16入りし、蛭名鉦治町長へ喜びを報告しました。

3人を含む青森県選抜は予選リーグで鳥取県、香川県に勝利し決勝トーナメントへ進み、同トーナメントでは富山県に敗れましたが9位（ベスト16）の成績を残しました。



報告した(左から)新山さん、千葉さん、天間さん

東北大会を勝ち抜き全国大会を目指す

東北中ソフトテニス部県中体連優勝報告 8月3日

東北中学校（太田浩之校長）のソフトテニス部が3日、蛭名鉦治町長のもとを訪ね、青森市の新青森総合運動公園で行われた中体連県大会の優勝報告および東北大会での必勝を誓いました。

同ソフトテニス部・女子団体は決勝戦で五所川原一中を破って連覇。個人でも乙部なな・天間美嘉ペアが優勝し、東北大会の切符をつかみ、全国大会を目指します。



東北大会必勝を誓った東北中ソフトテニス部

西日本豪雨の被災地へ善意の寄附

観光協会・青銀上北町支店青友会 8月9日

東北町観光協会（蛭名正直会長）と青森銀行上北町支店青友会（立崎昭十三会長）が9日、日本赤十字社東北町分区の蛭名鉦治分区長へ義援金の寄附をしました。

観光協会は7月21日に行われた湖水まつり花火大会時に義援金を募り、観光協会員の青銀上北町支店も賛同し、同支店青友会のチャリティオークションの売り上げの一部を寄附。寄附金合計7万3590円が日本赤十字社を通して西日本豪雨の被災地へ寄附されます。



寄附に訪れた立崎会長（中央）と蛭名会長（右）

恒久平和の思いを新たに

東北町戦没者追悼式 8月4日

東北町戦没者追悼式が4日、東北町民文化センターで行われ、参列した遺族ら関係者約90人が戦没者450余名のみ霊に冥福を祈りました。

黙とう後、蛭名鉦治町長が「明るく豊かな東北町を築き上げるよう、一層の努力を誓う」と追悼の言葉を述べました。

続いて、参列者が大正琴みちのく同好会の演奏が流れるなか、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。



戦没者のみ霊に祈りを捧げる参列者

町政発展、地方自治の伸展に尽力

故・山田榮次郎さん旭日単光章を受章 8月10日

6月23日に亡くなられた山田榮次郎さん（大浦）が7月20日付けで旭日単光章を受章しました。

山田さんは昭和58年4月から上北町議会議員として、3期12年の長きにわたり在職し、平成3年5月から平成7年4月までは上北町議会副議長に就任し、議会運営および町政発展に大きく貢献しました。

8月10日に蛭名鉦治町長から伝達を受けた息子の山田助十郎さんは「目標に向かって努力する父だった」と父の受章に笑顔を見せました。



伝達を受けた息子・助十郎さん（左）

全国大会制覇へ闘志！

鎌本圭史郎さん全国空手道選手権出場報告 8月6日

鎌本圭史郎さん（東北中3年）が6日、蛭名鉦治町長のもとを訪ね、8月17日から宮崎県で開催される全国中学生空手道選手権の全国制覇に向けて決意表明しました。

鎌本さんは6歳から空手を始め、現在、野辺地空手道会（野辺地町）に所属し、週4回練習に励んでいます。

報告に訪れた鎌本さんは「環境の変化に惑わされず、自分の力を出しきって全国制覇を目指したい」と闘志を燃やしていました。



報告に訪れた鎌本さん（左2）と岡山監督（左）



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16名を紹介します。



土橋海斗くん

歯みがきががんばってます。



木村恭大くん

これからも歯みがき頑張るぞ！



八森琉愛ちゃん

歯みがきががんばります♥



新山心絆ちゃん

歯みがき大好き♥！



中村脩都くん

これからも歯みがき頑張ろうネ！



小笠原心くん

歯みがき毎日頑張ります！



久保田渚ちゃん

これからも歯みがき頑張ります♥



添野藍咲ちゃん

毎日歯みがきががんばります！



永峯優海ちゃん

これからも毎日歯みがき頑張ります！



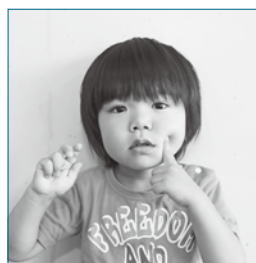
乙部大征くん

虫歯できないように歯みがきががんばるぞ！



向井咲琉ちゃん

これからも歯みがきガンバります！



佐々木惣佑くん

歯みがきががんばります！



笹倉綜太くん

これからも毎日歯みがき頑張ります。



佐々木葵衣ちゃん

弟と一緒に歯みがき頑張ります。



蛭名哲平くん

これからも歯みがきガンバってネ！



佐藤大地くん

お姉ちゃんと歯みがき頑張っています！

～寄贈ありがとうございました～ LED防犯灯を寄贈 地域住民の安全をサポート

上十三電気工事協同組合

上十三電気工事協同組合（新川剛理事長）は8月10日、蛭名鮎治町長のもとを訪れ、LED防犯灯を2基寄贈し、目録を手渡しました。

同組合は昨年度から寄贈してくださり、今回で7基目。寄贈された防犯灯は要望等がある地区へ取り付けられる予定です。



沢目進一青年部会長（中央）と小倉さん（右）

三沢電気工事業協同組合

三沢電気工事業協同組合（南秋悦理事長）は8月10日、蛭名鮎治町長のもとを訪れ、LED防犯灯を2基寄贈し、目録を手渡しました。

同組合は平成9年から寄贈してくださり、今回で28基目。寄贈された防犯灯は要望等がある地区へ取り付けられる予定です。



南理事長（中央）と小倉さん（右）

Nice to meet you ! 外国語指導助手のサマンサです！

名前：Brooks Samantha Nicole

（ブルークス サマンサ ニコル）

年齢：23歳

趣味：ピアノと旅行

特技：バレーボール

出身：オーランド（米国フロリダ州）

勤務：蛭沢小学校、千曳小学校、水喰小学校

サムって
呼んでね!!



I'm excited to be living and teaching English in Tohoku-machi. I'm trying my best to study Japanese, so feel free to stop and talk to me if you see me!

東北町に住んで英語を教えることを楽しみにしています。日本語の勉強を頑張りますので、見かけたときはぜひ声をかけてください！

こんにちは保健師です

保健師 いけはた かえ
池端 佳恵

～ 熱中症の出前講座を開催 ～

8月4日に上板橋地区で熱中症の出前講座を行いました。上板橋の集会所に集まった参加者は60～70代の20名で、皆さんが活発に意見を出し合い、熱中症について理解を深めていました。

参加された方にお話を聞くと、「普段からこまめに水分をとっている」、「山に行く際に凍らせた飲み物を持っていく」など工夫をしている方もいました。なかには実際に「熱中症になったことがあり、それから気をつけている」という方もいて、皆さん日頃から対策をとられているようでした。



▲上板橋地区の出前講座（8月4日）
実際に経口補水液を作って飲んで様子

『まだまだ続けよう！熱中症対策』

今年は全国的にも猛暑となったきびしい夏でした。9月になりましたが、熱中症はもう大丈夫！と安心せず、熱中症の対策をしていきましょう！

1. 熱中症って？

熱中症とは、気温が高いこと、からだの水分・塩分のバランスが崩れることで起こるからだの様々な不調のことをいいます。

○こんな人は熱中症に要注意！

- ・乳幼児、高齢者
- …体温調節の機能が弱いため、からだに熱がたまりやすく、熱中症には特に注意が必要です。
- ・持病をお持ちの方（心臓病、糖尿病、高血圧など）
- …体温調整機能の乱れが原因で熱中症になりやすいです。薬の種類によって利尿作用のあるものもあり、原因の1つとされています。

2. 熱中症の症状

症状として、頭痛、めまい、吐き気、立ちくらみ、皮膚が乾燥するなどがあります。重度になると意識がもうろうとする、けいれんすることもあります。

3. 熱中症の対策

①室温・湿度を確認する

- 快適な室温・湿度
- 夏場 温度22～26℃、湿度45～65%
 - 冬場 温度18～22℃、湿度40～60%
- クーラーを活用したり、窓を開けて部屋の換気をしたりして、温度と湿度の調整をしましょう。

②適切な水分補給をする

1日に必要な水分は、体重や食事量、活動量など人によって違いがありますが、食事以外に1～1.5ℓ飲むようにしましょう。

飲み物を飲むときは、一気にコップ何杯もの水分をとるのではなく、こまめに少量ずつ摂取するようにしましょう。いわゆる“ちょこちょこ飲み”です。できれば常温の方が、体に吸収されやすくなるため良いです。

また汗を大量にかいたときは、塩分も一緒にとるようにしましょう。

③外出時の暑さ対策をする

- ・日傘、帽子を活用する
 - ・日陰を歩く
 - ・飲みものを持ち歩く
- など屋外での暑さ対策をしましょう。



④体力をつける

熱中症は、その日の体調にも左右されます。寝不足や風邪などの体調不良があるときは特に気をつけましょう。適度な運動をしたり、十分な食事を食べることで、日頃から体調を整えておくことが大切です。

4. もしかして熱中症？と思ったら

①涼しい場所へ移動する

（部屋を涼しくする）

②衣服をゆるめ、からだを冷やす

（大きい血管が通っているわき・首・股を冷やすと良いです）

③水分補給をする

（スポーツドリンクや経口補水液など）

◆対処をしても回復しない場合や、意識もうろうとしている、もしくは意識がない場合はすぐ病院へ行きましょう！

◇症状が出ない「かくれ脱水」◇

かくれ脱水とは、「脱水になりかけているのに本人が気付いていない状態」のことをいいます。屋内にいる時でも水分は失われているため、喉がかわいていなくてもこまめに水分をとるよう心掛けましょう。これからの秋冬には風邪やインフルエンザなどにかかることで脱水になりやすいとも言えます。



9・10月の健康カレンダー

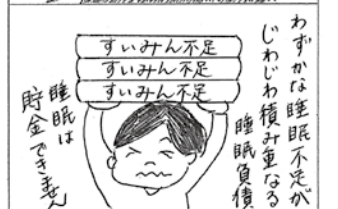
お問い合わせ：保健衛生課
東北町保健福祉センター Tel 0175-63-2001
上北保健福祉センター Tel 0176-56-2933

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30年5月19日～平成30年6月1日生まれ） *対象者には個別通知します	9月21日（金）	12:00～12:15	七戸病 院管 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30年6月2日～平成30年6月15日生まれ） *対象者には個別通知します	10月5日（金）		
	・股関節脱臼検査 （平成30年6月2日～平成30年7月6日生まれ） *対象者には個別通知します	10月16日（火）	12:00～12:15	
幼児健診	・6カ月児健診 （平成30年3月、4月生まれ）	10月5日（金）	9:30～9:45	上北保 健福 祉セ ンタ ー
	・1歳児健診 （平成29年9月、10月生まれ）	10月5日（金）	12:30～12:45	上北保 健福 祉セ ンタ ー
	・5歳児健診 （平成25年10月生まれ）	10月10日（水）	12:30～12:45	東北町保 健福 祉セ ンタ ー
ほがらか 教室	・初めて参加の方は福祉課地域包括支援センター室までご連絡ください。	毎週水曜日	9:30～11:30	上北保 健福 祉セ ンタ ー
		毎週金曜日	9:30～11:00	東北町保 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。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	毎週火、木曜日	9:00～12:00	上北保 健福 祉セ ンタ ー
				東北町保 健福 祉セ ンタ ー

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

睡眠負債!? 161



20～50代の働き盛り世代の睡眠時間は7～8時間が適当です。

ちびき病院出張 健康セミナー

ちびき病院と東北町は、元気を保つ秘訣や日頃の健康管理、セルフケアに役立つセミナーを開催します。講演のほか、体験型ブースもありますのでぜひご参加ください。

- ◆日 時 10月16日(火) 18:30～20:00
- ◆ところ 東北町保健福祉センター
- ◆講 演 「予防可能ながん：大腸がん」

<体験コーナーあります>
・簡易血糖値測定コーナー
・栄養士による食事相談コーナー



～講師紹介～

深田 雅之 氏

ちびき病院
消化器内科副院長
昭和44年生 埼玉県出身
東京慈恵医科大学 卒業

- お申し込み ちびき病院 TEL 0175-64-5100 (担当：新谷)
- 保健衛生課 TEL 0175-63-2001 どちらかにお申し込みください。※10月5日まで

こころの健康づくりフォーラム開催

一人ひとりの大切ないのちを守るために、皆さんと共に地域全体で支えること、そして私たちにはどんなことができるのか、きっといいヒントが見つかるはずです。

- ◆日 時 10月5日(金) 13:00～15:00
- ◆ところ 東北町保健福祉センター
- ◆講 演 「地域で見守る大切ないのち
～今ひとりひとりができること～」
筑波大学教授 高橋 祥友 氏



・講師プロフィール

2014年4月より筑波大学医学医療系災害地域精神医学教授。医学博士、精神科医。専門領域は精神医学（メンタルヘルス・自殺予防）、災害精神医学。著書に、「自殺予防」（岩波新書）、「医療者が知っておきたい自殺のリスクマネジメント」「自殺のポストベンション：遺された人への心のケア」（以上、医学書院）、他多数あり。

- 参加のお申し込み（9月28日まで）
- 保健衛生課 TEL 0175-63-2001

下水道につなぎましょう

ー9月10日は「下水道の日」ー

下水道は、家庭から出る生活排水を浄化処理することで、皆さまの生活環境を快適で衛生的に保つためにあります。

◆下水道に接続すると・・・

- ・くみ取りの手間がいらず、嫌な臭いがなくなります。
- ・浄化槽の維持管理、メンテナンスが不要になります。
- ・生活排水が川を通じて小川原湖に流れ込まなくなるため、東北町の自然環境を守ることにつながります。

◆排水設備工事は、必ず「東北町排水設備指定工事店」へお申し込みください。

指定工事店は、基準に合った設備を造るために必要な技術を習得しており、安心して工事を任せることができます。



- お問い合わせ 下水道課 TEL 0176-56-3111

自主避難所を開設します

台風等の接近に伴い、大雨や洪水等が予想されるときは、自主的に避難する避難所を開設します。

自主避難所の開設に当たり、防災行政用無線、東北町テレビ（11ch）等で開設をお知らせします。

また、自主避難所には、できる限り明るいうちに避難しましょう。

開設前に自主避難したい方は各施設に直接ご連絡ください。

◆自主避難所

上北地区は 町民文化センター

TEL 0176-56-5180

東北地区は

コミュニティセンター「未来館」

TEL 0176-56-4818

(土、日、祭日は TEL 0176-56-3111)



自主避難所には、各自で1日分の食料、飲料水、毛布など必要と思われるものを持参してください。

災害はいつ起きるかわかりません。起きてから後悔しないよう、「何を準備すれば命を守れるか」を考え、被害への備えをしっかりとしておく必要があります。

自らの命は自ら守りましょう。

参考：国土地理院地図システムによる簡易測定標高

地 点	標 高	地 点	標 高
上 北 町 駅	3.7 ^{メートル}	乙 供 駅	10.9 ^{メートル}
町 民 文 化 セ ン タ ー	6.3 ^{メートル}	コ ミ ュ ニ テ ィ セ ン タ ー	32.6 ^{メートル}

- お問い合わせ 総務課 TEL 0176-56-3111 または TEL 0175-63-2111

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
- ◆今月のいきいき教室
- ◆昭和の東北町
- ◆イベントチャンネル
 - ①いきいき教室「THE MOVIE」
 - ②東北町桜まつり
 - ③第51回東北町湖水まつり
 - ④アロハフラ in 小川原湖 2018
 - ⑤小川原湖 Yosakoi まつり 2018
 - ⑥東北町秋まつり【新】
- *毎日、番組放送内容をずらして放送いたします。
- *放送内容は変更となる場合があります。
- お問い合わせ 企画課 TEL 0176-56-3111

自衛隊募集
～この今を、未来を、守る。～

- ◆募集種目
 - 防衛大学校【一般】
 - 防衛医科大学校医学科
 - 防衛医科大学校看護学科
- ◆応募資格…男女・高卒（見込含）18歳以上21歳未満
- ◆受付期間…9月5日(水)～9月28日(金)
- ◆試験期日
 - 防衛大学校…11月3日(土)・4日(日)
 - 医学科…10月27日(土)・28日(日)
 - 看護学科…10月20日(土)
- ◆試験場所…第2合同庁舎（青森市）
小中野公民館（八戸市）
- お問い合わせ
 - 自衛隊青森地方協力本部三沢募集案内所
 - TEL・Fax 0176-53-1346（平日8:45～17:30）

日の本中央まつり開催！

- ◆7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
- ◆8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、日の本中央たいまつ祭、花火大会
- ◆9日(日) 郷土芸能、山車合同運行



- お問い合わせ
 - 東北町商工会 TEL 0175-63-2329

9月23日(日)は町議会議員選挙の投票日です

- ◆投票
 - 日時…9月23日(日) 午前7時～午後8時
(第19・20投票所は午後7時まで)
 - 場所…町内23投票所
(9月中旬に郵送される入場券に記載)
- ◆期日前投票
 - 日時…9月19日(水)～22日(土)
午前8時30分～午後8時
 - 場所…役場本庁舎 2階会議室
コミュニティセンター「未来館」
(どちらでも投票できます)
- ◆開票
 - 日時…9月23日(日) 午後9時15分～
 - 場所…コミュニティセンター「未来館」
- お問い合わせ
 - 選挙管理委員会事務局
 - TEL 0176-56-3111（内線530）



三 沢 市

- ◆MISAWA BBQ ジャンボリー2018
 - ・とき 10月7日(日)
 - ・ところ 道の駅みさわ・斗南藩記念観光村
 - ・問合せ (一社)三沢市観光協会
 - TEL 0176-59-2311

おいらせ町

- ◆第1回阿光坊古墳まつり
 - ・とき 9月30日(日) 10:00～15:00
 - ・ところ 阿光坊古墳群史跡公園
 - ・問合せ おいらせ町阿光坊古墳館
 - TEL 0178-20-0405

観光ガイドブック
「10TRAVEL&STORY」を発行！

上十三・十和田湖広域定住自立圏観光推進協議会では、圏域内を楽しくめぐってもらえるよう広域観光ガイドブックを作成しました。
ガイドブックは市役所または町村役場や観光施設等に設置していますのでご覧ください！



- ・問合せ 上十三・十和田湖広域定住自立圏観光推進協議会
(事務局：十和田市観光推進課)
TEL 0176-51-6772

あおもり出会いサポートセンター会員募集中！

青森県では、少子化の流れを変えるため、結婚したい人の出会いを応援することを目的に、あおもり出会いサポートセンターを設置しています。
会員には、協賛団体が企画・実施する婚活イベントなどの情報をメールマガジンで配信します。まずは出会いの機会をキャッチすることから始めてみませんか？

- ◆会 員 数 約1,780人
- ◆会員条件 出会いを希望する20歳以上の独身者で県内にお住まいの方
- ◆登 録 料 無料

※独身男女の出会いの機会を応援していただける企業・団体等・婚活イベントを実施する協賛団体も募集しています。

- お問い合わせ
 - あおもり出会いサポートセンター
 - TEL 017-721-1250

あおもり出会い 検索

**戦傷病者相談員および
戦没者遺族相談員を紹介します**

- ◆戦傷病者相談員
 - 柴崎 正志さん(野辺地町) TEL 0175-64-4675
 - ・相談内容
 - ①戦傷病者の更生等の相談
 - ②戦傷病者の援護指導
 - ・任 期…平成31年9月30日まで
- ◆戦没者遺族相談員
 - 和田竹千代さん(東北町) TEL 0176-56-4911
 - ・相談内容
 - ①戦没者遺族に係る各種年金・給付金等の受給に関する相談および指導
 - ②戦没者遺族の生活上の問題に関する相談および指導
 - ③戦没者遺族が利用することのできる社会福祉施設等に関する相談および指導
 - ※業務を行うにあたり、個人の人格を尊重し、その身上に関する秘密を守ります。
- お問い合わせ 福祉課 TEL 0176-56-3111

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
☆応募締切ー9月25日(火)

今月の問題

Q1 脱水になりかけているの
に本人が気付いていない状態を
～という？ (ヒントP16)

Q2 上十三・十和田湖広域
定住自立圏観光推進協議会が作
成したガイドブックの名前は？
(ヒントP21)

Q3 警察署が開設する相談
ダイヤルの番号は？
(ヒントP22)

8月号の答え

- ①下りウナギ
②モンベベ (MonBeBe) サロン
③砂防堰 (えん) 堤

8月号当選者

- 勝 又 由紀子 さん
○下 田 雪 子 さん
○蛸 沢 康 子 さん
○水 井 心 愛 さん
○竹 内 紋 子 さん

国民年金

国民年金保険料の
「後納制度」について

国民年金保険料は納期限から
2年を過ぎると時効により納付
することができません。

しかし、法律改正による時限
措置として、過去5年以内に納
め忘れた国民年金保険料を納付
することができる「後納制度」
が平成27年10月から平成30年9
月までの3年間に限り実施され
ています。

後納制度を利用することで年
金額を増やすことや、年金の受
給ができなかった方が受給資格
を得られることがあります。

後納制度を利用するには、申
し込みが必要です。

詳しくは「ねんきん加入者ダ
イヤル」またはお近くの年金事
務所へお問い合わせください。

■お問い合わせ

青森年金事務所
TEL 017-734-7495
ねんきん加入者ダイヤル
TEL 0570-003-004

法人関係税の申告は
インターネットで可能です！

青森県では、地方税ポータル
システム（通称「eL TAX」）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・地方法人特別税）の
申告受付を行っています。

◆利用できる手続き…法人関係
税（法人県民税・法人事業
税・地方法人特別税）の申告

◆利用できる方…納税者（税理
士等代理人を含む）

◆電子申告の特徴…「PCdesk」
などのeL TAX対応ソフトを
使用して、自宅やオフィスな
どからインターネットで申告
を行うことができます。

※利用するには…eL TAXホー
ムページで利用届出を行って
ください。なお、初めて利用
される場合は、あらかじめ
「電子証明書」の取得が必要で
す。

■お問い合わせ

上北地域県民局県税部
課税課
TEL 0176-22-8111（内線210）

東北町心配ごと相談所

次回の相談日は

11月21日(水)

時 間：午前9時30分
～午前11時30分
場 所：保健福祉センター
相談室
問合せ：社会福祉協議会
TEL 0175-63-2717

来月の

おはなし会

と き：10月20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

講習会

パソコン講習会(Word初級)を
開催します

- ◆期日…10月20日(土)
9：50～15：00
◆会場…公立小川原湖青年の家
◆定員…10名
※Word2016が入っているノート
パソコンを持参できる方が対
象
※貸出用は3台（先着順）
◆内容…Word2016を使用した初
級的文書作成（文字の入
力から表作成まで、簡単
な文書の作成をします）
※クリック等全くパソコン操作
ができない方はご遠慮願いま
す。
◆費用…無料
◆持参…ノートパソコン、筆記
用具、昼食
◆締切…10月12日(金)
◆申込…
公立上北視聴覚ライブラリー
TEL 0176-56-2393
Fax 0176-56-5042
Mail：k-libra@juno.ocn.ne.jp

防災行政無線放送の確認はこちらから！
(フリーダイヤル)TEL 0800-800-9922

納税期限のお知らせ

10月1日(月)は

固定資産税3期、国民健康保
険税3期の納期限です。
忘れずに納めましょう。
■お問い合わせ
固定資産税…税務課
TEL 0176-56-3111(内線511)
国民健康保険税…町民課
TEL 0176-56-3111(内線546)

相 談

9月11日は警察相談の日

警察本部と各警察署では、
様々な事件・事故による被害の
未然防止に関する相談に応じて
います。

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。

■相談先

警察本部 警察安全相談室
TEL 017-735-9110
七戸警察署 TEL 0176-62-3101

総 合 相 談

～人権、行政相談～

10月1日(月)

・時間 午前10時～正午
・場所 東北町役場
本庁舎2階和室

～合同相談～

10月15日(月)

・時間 午前10時～
午後3時
・場所 保健福祉センター

■お問い合わせ
福祉課 TEL 0176-56-3111

学 園 祭

第47回もみのき学園祭

- ◆期日…10月13日(土)
10：30～13：00
◆場所…公立もみのき学園
◆内容…食堂、写真展示、模擬店

■お問い合わせ

公立もみのき学園
TEL 0176-62-3161

お知らせ

ふるさとづくりの活動
を支援します

青森県では、田んぼや農業水
路、ため池等を対象にした農業体
験、生き物観察会、農道沿いの景
観づくりなどを行う団体に対し、
必要な物資・バス借り上げにつ
いて年間30万円を上限として3年間
支援する事業を行っています。
平成31年度の支援団体を募集し
ますので、詳しくはお問い合わせ
ください。

◆募集期限 10月19日(金)

■お申し込み・お問い合わせ
上北地域県民局 農村計画課
TEL 0176-23-5317

45歳以上の方の転職・再就職を
サポートします(無料)

就職活動のノウハウや就職活動
に不安を抱えている方など、カウ
ンセラーがマンツーマン（完全予
約制）でサポートします。

◆八戸地区…ユートリー八戸
隔週・水曜日 13：00～16：00

■予約申し込み先
エクストキャリアセンター
あおもり TEL 017-723-6350

平成30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
佐藤 伊玖真	(旭町・将伍)	佐藤 伊玖真	蛇名 陽翔	(花向町・和希)	蛇名 陽翔
附田 汰音	(栄町・貴行)	附田 汰音			

結婚

氏名	町名
竹内 博昭	(南町)
岡山 佳菜子	(蒼前)

お悔やみ

氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
岡山 みき	99	(漆玉)	堤 精一	88	(乙供本町)
吹越 庄一	91	(甲地)	蛇名 ヤエ	92	(上野)
沢居 佐一郎	80	(乙供栄町)	小林 オナヨ	87	(大浦)
佐伯 義照	83	(滝沢)	蛇名 平一郎	77	(上野)
浜田 眞一	71	(舟ヶ沢)	高田 幸男	93	(徳万才)
酒田 スエ	89	(内蛇沢)			

東北町公式 SNS

～まちの話題やお知らせを情報発信します～

「いいね!」をお願いします!

「フォロー」をお願いします!

東北町 フェイスブック

検索

東北町 ツイッター

検索

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…… 8,614人(△92人)
女…… 9,202人(△143人)
計……17,816人(△235人)
世帯数… 7,255戸(△1戸)
出生…… 5人(57人)
死亡…… 16人(166人)
転入…… 33人(313人)
転出…… 27人(320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…… 6件(18件)
負傷者…… 7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…… 1件(4件)
林野…… 0件(1件)
車両…… 0件(0件)
その他…… 0件(1件)

◆救急車出動件数《7月》

()内は1月からの累計
54件(372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

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
彼女の恐喝	藤田 宜永	家族がよろこぶダンボール工作	pika
墮天使たちの夜会	福田 和代	地図とデータで見る女性の世界ハンドブック	イザベル・アタネ
地に滾る	あさのあつこ	IoTクライシス サイバー攻撃があなたの暮らしを破壊する	NHKスペシャル取材班
焦土の刑事	堂場 瞬一	5分で結べる! 簡単らくらく半幅帯のお洒落	石田 節子
たった1分 脳疲労にきく魔法の手もみ	手島 渚	(8月 新着案内本)	

◆児童図書&絵本

書名	作者名など
わたしのチョコレートフレンズ	嘉成 晴香
楽しく作ろう! しかけ貯金箱	佐藤 京子
ソフィーのくだものばたけ	ゲルダ・ミューラー
(8月 新着案内本)	

※その他、図書館に一般書・児童書100冊

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

赤ちゃん祝金

～申請はお済みですか?～
第2子以降を出産された方に
赤ちゃん祝金を支給しております。
(支給には条件がございます)
★第2子 25万円
★第3子以降 35万円
※詳細はお問い合わせください。



■お問い合わせ

福祉課 TEL 0176-56-3111

あけぼの句会

バラ園に乙女等の声風さやぐ
カタツムリ葉うらにそつとかくしやる
夏の蝶座敷を通り抜けてゆく
それぞれの思いのありて遠花火
白靴や歩道でつまづく我が齢
岩手山眼前に有り夏きたる

牧子 節子 チエ 祥子 テル女 信子

文芸ギヤラリ

編集幸記

今月号は台湾・天母國民中学との姉妹校交流、ホテル観覧会、湖水まつり、成人式とイベントが盛りだくさんの広報紙となりました。台湾交流は紙面の都合上1ページとなってしまう、写真が多く掲載できなかったのが東北町テレビの9月ニュースフラッシュでフォトレポートとして掲載しますのでこちらをご覧ください▼話は変わりますが、東北町ではツイッターを始めました。町の話題を多くの方々発信できればと思います。SNSはイベント状況などを従来より早く発信できるので、ぜひアカウントをお持ちの方はフォローやいいね!をお願いします(西)



こはる
長女〔7カ月〕**小春**ちゃん

パパ 中 根 晃 平 さん
ママ 春 美 さん

元気に生まれて来てくれてありがとう。
あなたの笑顔に日々癒されています。
立派に成長してね。



次女〔6カ月〕**りん**ちゃん

パパ 蛸 名 仁 さん
ママ 絵里子 さん

お姉ちゃんの歌や踊りがとても大好きなりん♥ いっぱい食べて遊んで大きくなあれ！

未来のパパ・ママ育児に挑戦

赤ちゃんふれあい体験学習

東北中学校（太田浩之校長）の3年生が7月17～18日、東北町保健福祉センターで赤ちゃんふれあい体験学習を行い、育児の大変さや命の尊さを学びました。

18日は3年B組の生徒が参加。始めに保健師からの説明や妊婦のお腹の重さ体験、人形を使って接し方を学んだ後、本物の赤ちゃんにご対面しました。

生徒たちは最初緊張した様子でしたが、お母さんからあやし方などを教わりながら一生懸命笑わせたり、離乳食を食べさせたりしていました。

