

# TOHOKU

あなたとまちをつなぐ情報誌「広報とうほく」

2019

2

No.166



## 今月の主な内容

- 実年式 ..... 2
- 出初式 ..... 3
- まちの話題 ..... 4~5
- 健康家族 ..... 6~7
- お知らせ ..... 8~17

## 今月の表紙：

**小川原湖漁協で初競り。寒シジミの時期を迎え、  
「小川原湖産大和しじみ」の高値取引が期待される**



力強い分列行進を披露した蛭名消防団長ら

東北町消防団(蛭名善二団長)が1月13日、南総合運動公園で出初式を行い、地域防災にまい進する決意を新たにしました。式には、消防団員約338人と消防車20台が参加。観閲者の蛭名敏治町長から服装や車両の点検を受けた団員らは、一糸乱れぬ力強い分列行進や勇壮なまとい振りを披露しました。また、永年勤続功労章の表彰式では長年活動に貢献した団員

を表彰し、その後、蛭名町長が「出初式を契機に、任務の重大さを再認識し、住民生活の安定のために一層のご努力・ご精進をお願いする」とあいさつ。続いて、蛭名団長が「人口減少など社会情勢の変化により団員数の確保は厳しさを増すが、効率的な消防施設、車両、装備の更新のほか、消防団活動の充実強化を課題として、取り組んでいきたい」と訓示を述べました。

『地域防災の中核』として消防力の強化誓う  
～東北町消防団出初式～

節目の60歳を迎え、更なる活躍を誓う



旧友と再会 思い出話しに花が咲く  
～実年式～

本年度60歳を迎える方を対象とした実年式(吹越政則実行委員長)が1月12日、中央公民館で行われ、66名の出席者が節目の年を祝いました。

式典では、蛭名敏治町長が「これからも新たなまちづくりのために、更なるご活躍を期待します」と激励。続いて、田中寿明さんが「今年新たな年号を迎えるとともに、健康に留意しながら社会貢献に励んでいきたい」と実年代表の言葉を述べました。

式典後に祝賀会が行われ、お酒や料理を食べながら、旧友との再会を喜び合い、互いの更なる活躍を誓い合っていました。

※当日の様子は広報とうほくテレビ版でフォトレポートとしても放送しています。



永年勤続功労章(敬称略)

◆30年勤続表彰

- 野村 茂光 (上北第8分団分団長)
- 東 浩二 (東北本部分団分団長)
- 中村 章二 (東北第1分団分団長)
- 鶴ヶ崎秀明 (東北第6分団分団長)
- 蓬畑 秀幸 (東北第5分団班長)



30年勤続表彰を受ける野村分団長

◆20年勤続表彰

- 坂本 義宏 (上北第10分団副分団長)
- 蛭名 博徳 (上北第4分団部長)
- 米内山 元 (上北第9分団部長)
- 島川 達哉 (東北本部分団班長)
- 仁科 信雄 (東北第3分団団員)

◆10年勤続表彰

- 野村 和也 (上北第6分団団員)
- 市川 貴裕 (上北第7分団団員)
- 吹越 洋祐 (東北第2分団団員)
- 江刺家省吾 (東北第3分団団員)
- 細井 広宣 (東北第5分団団員)

◆優良団員章

- 笹倉 堅太 (東北第5分団団員)
- 鶴ヶ崎慎一 (東北第6分団団員)
- 澤田 信幸 (東北第7分団団員)
- 和田 徹 (上北第4分団団員)
- 和田 一恭 (上北第4分団団員)
- 蛭名 重仁 (上北第5分団団員)
- 和田 登幸 (上北第5分団団員)
- 新山 明寛 (上北第6分団団員)
- 米内山隆博 (上北第9分団団員)
- 米内山 敦 (上北第9分団団員)
- 小笠原竜一 (上北第10分団団員)
- 沼田 隆寛 (東北本部分団団員)
- 蛭名 隆揮 (東北第3分団団員)
- 鳥谷部善子 (東北さくら分団団員)
- 久保田千代子 (東北さくら分団団員)
- 沢居ゆう子 (東北さくら分団団員)
- 小原 繁子 (東北さくら分団団員)
- 久保田久美子 (東北さくら分団団員)
- 村居 花江 (東北さくら分団団員)



まとい組が迫力のまとい振りを披露

## ヴァンラーレ八戸がJリーグ入りを報告

細越社長らが蛭名町長へ報告 12月17日

東北町がホームタウン承認を受けているヴァンラーレ八戸の細越健太郎社長と菅原康平部長が17日、蛭名鉦治町長のもとを訪れ、本県初のJリーグ参入の喜びを報告しました。

ヴァンラーレは今季、日本フットボールリーグ（JFL）で年間通算3位となり、「年間通算4位以内」・「ホーム戦平均入場者2千人以上」などのJリーグ入会条件をすべて達成し、11月20日にJ3昇格が正式に決定しました。



J3昇格報告に訪れた細越社長(右)と菅原部長(左)

## 地域の「福祉」を考える

ふくしミーティング 12月21日

東北町社会福祉協議会（原子正徳会長）が21日、地域福祉の理解を深め、支え合う意識の啓発を目的に「ふくしミーティング」を東北町民文化センターで行いました。

同ミーティングには町民約40人が参加。職員らによる地域福祉についてのお話や「地域のお宝さがし」と題した生活支援ニーズ調査の経過報告も合わせて実施し、参加者が地域にある「ふだんの 暮らしの しあわせ」を再確認・共有しました。



「ふくし」をテーマに地域福祉について考えた

## 百寿を祝い顕彰状を贈呈

和田やゑさんが100歳を迎える 12月25日

和田やゑさん（南町）が25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。

和田さんは、大正7年12月25日に旧浦野館村（現・東北町）に生まれ、昭和23年に孫吉さんと結婚。子ども5人、孫10人、ひ孫6人に恵まれました。

老人ホームすみれーな本館で行われた贈呈式では、蛭名鉦治町長が長寿祝い金30万円を贈りました。



家族と職員に囲まれ記念撮影する和田さん(中央)

## プロ選手のプレーに視線熱く

青森ワッツによるバスケット教室 1月10日

プロバスケットチーム「青森ワッツ」によるバスケット教室（青森原燃テクノロジーセンター主催）が10日、北総合運動公園トレーニングセンターで行われ、町内の小学生～中学生約50人がプロ選手から技術を学びました。

講師には北谷稔行ヘッドコーチや鮫島和人選手など4名を招き、基礎練習やシュート練習に取り組み、最後にワッツの選手とミニゲームを実施しました。



バスケット教室の最後に記念撮影しました(青森ワッツ提供)

## 上北ホームガス・チーム小川原が優勝

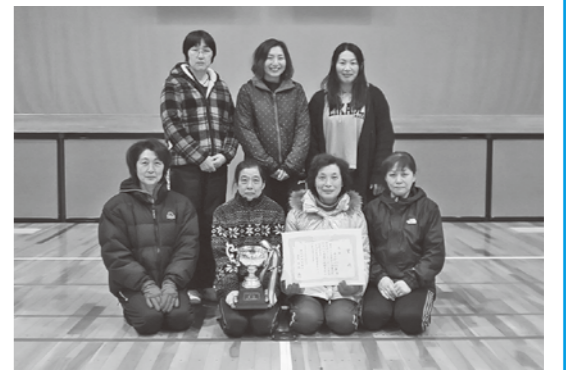
東北町ナイターバレーボール大会

第13回東北町ナイターバレーボール大会が昨年11月7日～12月7日までの1カ月にわたり、町民体育館で行われ、男子9チーム、女子4チームの約150人が交流を図るとともに名勝負・熱戦を繰り広げました。

◆上位の結果は次のとおり。

男子…優勝：上北ホームガス 準優勝：Team蔵楽  
第3位：全日本

女子…優勝：チーム小川原（3年連続）  
準優勝：ギャルズ 第3位：ポコ太郎



女子の部・三連覇達成のチーム小川原

## 宿泊研修を通じて交流深める

初級リーダー研修会 12月8日～9日

東北町子ども会育成連絡協議会（前山裕一会長）が8日～9日、公立小川原湖青年の家で初級リーダー研修会を開催し、町内の児童約30人が参加しました。

研修会には、町が包括連携協定を結ぶ青森中央学院大学の学生5名が初参加。児童と学生は万華鏡やゴム印作りなどの創作活動やキッズピクス、体育レクリエーションを通じて世代間を越えた交流を図りました。



最後に参加者全員で記念撮影をしました

## 東北クラブが全国大会の切符つかむ

県民共済・県ジュニア選手権 12月9日

青森県民共済・青森県ジュニア学童野球選手権の決勝トーナメントが9日、五所川原市で行われ、本町から出場した東北クラブ（長久保博監督）が優勝を飾りました。

東北クラブは準々決勝まで順調に勝利し、準決勝では強豪の十和田スリー☆スターズに2対1と接戦を制しました。決勝戦では14対1と藤崎レッドファイターズを圧倒し、見事76チームの頂点に立ちました。

また、今回の優勝で今夏に開催される全国大会の出場も決まり、上位進出が期待されます。



優勝を飾り全国大会の切符をつかんだ東北クラブ

## 地域福祉に善意の寄附

町建築組合が社会福祉協議会へ寄附 12月10日

町内の事業所および団体で構成される東北町建築組合（織笠拓重組合長）が10日、地域福祉に役立ててくださいと、社会福祉協議会に2万円を寄附しました。

これは、11月に開催した生き生き産業文化まつりで行われた、包丁研ぎコーナーの売上金の一部。寄附金を受け取った原子正徳会長は「地域福祉のため大切にに使わせていただきます」とお礼を述べました。



寄附金を手渡した織笠組合長(左)と原子会長(右)

こんにちは

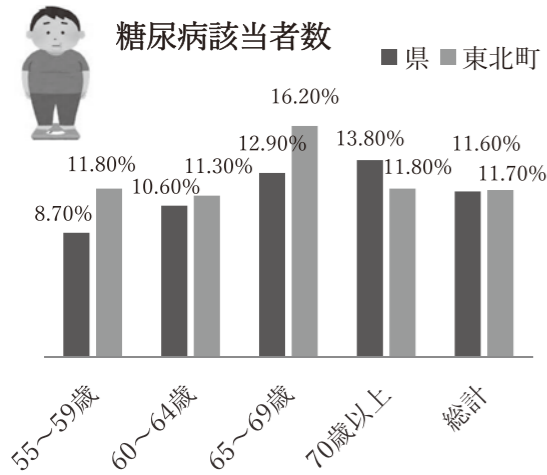
保健師です

保健師 いけはた かえ 池端 佳恵

『糖尿病の正しい知識を持とう』

生活習慣病と聞くと、皆さんどのようなことを思い浮かべますか？生活習慣病とは、食事・運動・喫煙・飲酒などが発症の原因となる病気の総称で、その中の1つに糖尿病が含まれます。

青森県は人口10万人に対する糖尿病の死亡率が全国ワースト1位となっており、その中でも東北町は血糖値の高い人や糖尿病の人が多いという統計結果が出ています。



「東北町の健康」(平成20～29年度特定健診結果より)

1. 糖尿病とは？

私たちの体を流れる血液の中には、人間が生きていくために必要な糖が含まれています。この血液の中の糖の量を「血糖値」といい、食事や運動などで常に変化しています。そして血糖値が高くなると、インスリンというホルモンが血糖値を下げる働きをしてくれます。

しかし、長期にわたる過食や多量飲酒、運動不足などの原因により、インスリンが効きにくくなる場合があります。インスリンが効きにくくなり、高血糖が続く状態を糖尿病といいます。

2. 命に関わる病気が潜んでいた！？

糖尿病になると、全身の病気にかかりやすくな

り、命に関わる病気にもなりかねません。代表的な合併症は以下の3つになります。

①糖尿病神経障害

症状は、足先がしびれる、手足の感覚が鈍くなる、立ちくらみなどがあります。重症になると壊疽(えそ：組織が腐り、元に戻らない状態)になることもあります。

②糖尿病網膜症

目に必要な栄養や酸素を運ぶ血管がつまって起こります。症状は、視力の低下や目の中の出血などがあり、重症になると失明することもあります。

③糖尿病腎症

腎臓は体に溜まった余分な水分や塩分、老廃物を尿にして、体の外に出す役割があります。腎臓の血管がつまるとこれらの機能が低下します。進行すると腎不全となり、透析治療(腎臓の働きの一部を人工的に補う治療)が必要になります。

◆糖尿病の疑問コーナー◆



Q. 甘いものやお菓子を食べなければ糖尿病にはなりませんか？

⇒× 米やパンを含む炭水化物、肉類などカロリーのあるものは血糖値を上げます。甘いものを食べないようにするのはなく食事のバランスに気を付け、腹8分目にするのが大切です。



Q. 食事の回数を減らすことで、血糖値は低くなりますか？

⇒× 食事を取らなかった分、血糖値は一時的に低くなります。しかし、食事を取らないことで体に負担がかかり、以前より血糖値が上がりやすくなります。これは食事を取らなかった分の栄養を体に溜め込もうとして起こる反応です。食事の回数を減らすのではなく食事量を見直しましょう。

切り干し大根のポリポリとした食感が良い「かみかみ和え」



野菜をたくさん食べて糖尿病予防!

材料(6人分)

- 切り干し大根 ..... 30g
- にんじん ..... 1/4本(60g)
- きゅうり ..... 1本
- 塩昆布 ..... 10g
- かつお節 ..... 5g
- いりごま ..... 小さじ1
- めんつゆ ..... 大さじ2

エネルギー 42.6kcal たんぱく質 2.4g 脂質 1.3g カルシウム 68.3mg 鉄 1.0mg  
 ビタミンA 82.3μg ビタミンC 3.4mg 食物繊維 2.1g 食塩相当量 0.6g  
 ※出典：青森県学校給食レシピより

【作り方】

- ①切り干し大根は水で洗って戻す。にんじんは3等分の長さに千切りする。お湯で1分程茹でて冷ましておく。(歯ごたえが残る程度に)
- ②①の野菜と塩昆布、かつお節、いりごま、めんつゆを混ぜ合わせて味をなじませる。



2・3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10月20日～平成30年11月2日生まれ) *対象者には個別通知します	2月22日(金)	12:00～12:15	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30年11月3日～平成30年11月11日生まれ) *対象者には個別通知します	3月1日(金)		
	・股関節脱臼検査 (平成30年11月3日～平成30年11月25日生まれ) *対象者には個別通知します	3月12日(火)		
幼児健診	・1歳6カ月児健診 (平成29年7月、8月生まれ)	3月19日(火)	12:45～13:00	東北町保健福祉センター
	・2歳6カ月児健診 (平成28年7月、8月生まれ)	3月5日(火)	12:45～13:00	上北保健福祉センター
	・3歳児健診 (平成27年7月、8月生まれ)	3月8日(金)	12:30～12:45	東北町保健福祉センター
	・5歳児健診 (平成26年2月～4月1日生まれ)	3月13日(水)	12:30～12:45	東北町保健福祉センター
ほがらか教室	・要支援1・2の方でデイサービス、デイケアを利用していない方など	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ので保健師まで連絡ください。)	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 166

冬場に増えるノロウイルス  
原因は生ガキや調理不足のアサリなど

腹痛・下痢・嘔気が突然に出て

感染が拡大する

手洗い・消毒・加熱で予防しよう

塩素系漂白剤

## 平成31年度「健康診査」を実施します

健診の対象年齢と項目が変更になります！※表の太字部分が変更箇所です

2月中旬に健康診査の詳細と申込書を世帯主宛に送付しますので、お手元に届きましたら世帯ごとに取りまとめの上、同封の返信用封筒に入れてポストへ投函してください。

### ◆集団健診

健診項目	対象者	検査費用(参考)	自己負担額
特定健診	・30歳～39歳の全町民 ・40歳～74歳の国民健康保険加入者 ・75歳以上の後期高齢保険者 ・40歳以上の生活保護受給者	74歳まで 5,000円 75歳以上 4,800円	無料
胃がん検診	・40歳以上の全町民	5,000円	
大腸がん検診	・40歳以上の全町民	1,700円	
肺がん検診	・40歳以上の全町民	1,500円	
肝炎検診	・40歳以上5歳刻みで過去に一度も検査を受けたことのない方	2,000円	

※前立腺がん検診は有料となります(2,200円)

### ◆女性検診

健診項目	対象者	検査費用(参考)	自己負担額
子宮頸がん検診	・20歳以上の偶数年齢の女性の方	4,700円	無料
乳がん検診	・40歳以上の偶数年齢の女性の方	4,000円 ※年齢によって違いあり	
骨密度検診	・40歳～70歳までの5歳刻みの女性の方	2,000円	

### ◆七戸病院人間ドック

人間ドック項目	対象者	検査費用(参考)	自己負担額
特定健診・胃・大腸・肺がん検診	・40歳～74歳の国民健康保険加入者 ・40歳～74歳の生活保護受給者	28,000円	無料
特定健診のみ	・30歳～39歳の全町民	16,000円	
乳がん検診	・40歳以上の偶数年齢の方	8,000円 ※年齢によって違いあり	
骨密度検診	・40歳～70歳までの5歳刻みの女性の方	500円	

※前立腺がん検診は有料となります(1,836円)

※子宮頸がん検診は集団健診(保健センター)でのみ実施します

- ・年齢は2020年3月31日時点です。誕生日前でも1歳加算されての年齢です。
- ・集団健診または七戸病院人間ドックは、年度中どちらか1回の受診になります。

◆申し込み方法—申込書を送付しますので同封の返信用封筒に入れてポストへ投函してください。

◆申し込み期限—平成31年3月4日(月)まで

■お問い合わせ 保健衛生課 TEL 0175-63-2001 または TEL 0176-56-3749

## 生活排水対策で小川原湖の水環境を守ろう！

川や湖沼、海の汚れの原因として、私たちの日常生活から排出される生活排水が大きな割合を占めていることはご存じでしょうか？下水道(公共下水道・農業集落排水)や合併処理浄化槽に接続しないと、生活雑排水(風呂、台所、洗たくなどの排水)が未処理のまま放流されてしまいます。東北町では、生活排水が川を通じて豊かな景観・水産業を支える小川原湖に流れ込んで影響を与える可能性があります。

### 台所からの汚れの程度はどれくらいなのでしょう？

これだけ流したら…	魚が住めるまで薄めるために必要な水は浴槽(約300ℓ)何杯分？流した量の何倍？
使用済みの天ぷら油(200ml)	132杯(約200,000倍)
マヨネーズ(大さじ1杯15ml)	12杯(約240,000倍)
しょうゆ(大さじ1杯15ml)	1.5杯(約30,000倍)

こんなに薄めなければならぬなんて…



しじみーる

### 私たちができる生活排水対策は？

#### ①台所では…

- ・料理の方法や残り物の利用等の工夫で汚水や生ゴミを減らしましょう。作りすぎないように人数に合わせて作りましょう。
- ・調理くずや食べ残り等の固形物は、水切り袋や三角コーナーなどを使って回収しましょう。回収したものはゴミとして出すか、コンポスターや生ゴミ処理機を使ってコンポスト(堆肥)にして利用しましょう。

#### ②洗たくでは…

- ・洗剤、石けんなどはリンを含まないものを使用し、決められた量を計って使いましょう。
- ※洗剤を多く使っても洗浄力はあまり変わりません。使用量を守れば洗剤の無駄もなくなり、すすぎも簡単です。
- ・洗たく水はお風呂の残り湯を再利用しましょう。洗たくの水温が高すぎると汚れの種類によっては固まったり、すすぎ水との温度差によって繊維が縮んだりするので、残り湯が便利です。

#### ③お風呂では…

- ・石けん、シャンプーなどは適量を使用しましょう。

### 下水道につなぎましょう！合併処理浄化槽を設置しましょう！

下水道が整備されても、地域の皆さまに接続していただかなければ、その目的を果たすことができません。下水道が供用開始になった地域の皆さまは速やかに接続されるようお願いいたします。

また、下水道が整備されていない地域で、くみ取りまたは単独処理浄化槽を利用している皆さまは、合併処理浄化槽の設置をお願いいたします。



玉代姫



勝世姫

私たちは「小川原湖伝説」のモデルになっている姉の玉代姫と妹の勝世姫です！

皆さまのちょっとした心がけで小川原湖を守ることができます！きれいな小川原湖・豊かな水産物を子どもたちの世代に引き継いでいきましょう♪

# お知らせ

## 家族そろって交通災害共済に加入しましょう！

交通災害共済は、交通事故にあった際に見舞金や弔慰金が支給される制度です。**交通事故にあつたら必ず警察に届け出ましょう！**相手のいない自損事故、自転車等での転倒事故も届け出ましょう！

加入の受け付けが始まっています。地域の町内会長または班長がお伺いする場合がありますので、加入希望者はお申し込みください。※役場総務課でも受け付けしています。

- ◆年会費 1人 350円
- ◆見舞金（4等級制）
  - 1等級 弔慰金（死亡）……………100万円
  - 2等級 特別見舞金（後遺障害等）…………… 50万円
  - 3等級 重症（治療30日以上）…………… 7万円
  - 4等級 軽傷（治療30日未満）…………… 3万円

■お問い合わせ  
総務課 TEL 0176-56-3111（内線228）

## 赤十字活動資金にご協力ください

日本赤十字社青森県支部では、平成31年2月1日から赤十字活動資金確保のための募集運動を実施します。

県支部創立130年の歴史を踏まえ、人々の「いのちと健康を守る」活動を推進する日本赤十字社青森県支部の活動をご理解いただき、赤十字活動の普及・推進のため、東北町の住民の皆さまの赤十字会員（社員）への加入ならびに赤十字活動資金（会費・寄付金）のご支援について、よろしくお願ひします。

■お問い合わせ  
日本赤十字社青森県支部  
組織振興課 TEL 017-722-2011

## 県税納税証明書交付申請時の本人確認および委任関係確認について

青森県では、納税証明書の交付申請の際、窓口にお越しいただいた方の本人確認および代理人申請の場合の委任関係確認を行っております。

### ◆納税証明書の交付申請に必要なもの

証明書の種類	必要なもの	本人確認書類 （※）	本人の印鑑 （法人の場合は は代表者印）	青森県収入証紙 （400円／1部）	自動車検査証 （コピー可）
個人事業税 （法人県民税・事業税・特別税）		○	○	○	
自動車税 （滞納がない旨の証明）		○	○	○	○
自動車税 （車検用）		○	○		○

（※）例として、次に掲げる書類を提示していただきます。

- 1枚の提示で足りるもの…運転免許証、旅券（パスポート）などの写真付き公的書類
  - 2枚の提示が必要なもの…健康保険被保険者証、年金手帳など
- 本人確認書類に記載された識別番号等を記録しますので、あらかじめご了承ください。

- ◆代理人が申請する場合は、上記の書類に加えて本人（法人の場合は代表者）からの委任状が必要です。
  - ・ご家族または従業員の方であっても委任状が必要です。
  - ・委任状には必ず本人が署名および押印（法人の場合は代表者の署名および代表者印の押印）をしてください。
  - ・委任されたかどうかについて、本人に電話で確認することがあります。

■お問い合わせ 上北地域県民局県税部納税管理課 TEL 0176-22-8111（内線290）

## 平成30年分 十和田税務署での確定申告のお知らせ

税 目	申告期限・納期限	口座振替日
所得税および復興特別所得税	平成31年3月15日(金)	平成31年4月22日(月)
贈 与 税		
消費税および地方消費税	平成31年4月1日(月)	平成31年4月24日(水)

※新たに口座振替をご利用される場合は、「預貯金口座振替依頼書」の提出が必要です。

### ◆申告書作成会場

- ・開設場所 十和田奥入瀬合同庁舎1階共用会議室
  - ・開設期間 平成31年2月18日(月)～3月15日(金)（ただし、土、日曜日を除く）
  - ・開設時間 午前9時～午後5時 ※受付時間 午前9時～午後4時
- ※申告書作成会場は大変混雑し、申告書の作成に1時間以上要する場合があります。



### ◆いつでもどこでもスマートフォンで申告ができます！

皆さまがお使いのスマートフォンから申告手続きを行う場合、事前に簡単なIDとパスワードの登録申請が必要です。IDとパスワードは、税務署職員と対面による本人確認を行った後に発行しますので、本人確認書類をお持ちの上、十和田税務署までお越しください。

■お問い合わせ 十和田税務署 TEL 0176-23-3151（代表） ※自動音声でご案内します。

## 家畜(牛・馬・めん山羊・豚・鶏等)を飼育している皆さまへ

家畜を飼っているすべての方は、家畜の伝染性疾病の発生予防やまん延を防止することを目的とした「家畜伝染病予防法」により、年1回、**飼育状況を報告することが法律で義務付けられています。**

平成31年2月1日現在の状況について、報告書を作成し提出してください。

- ◆対象家畜……………牛、水牛、鹿、馬、めん羊、山羊、豚、いのしし、鶏（シャモ、チャボ、ウコッケイ等を含む）、あひる、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥および七面鳥
- ※なお、愛玩用（ペット）であっても報告が必要です。

- ◆報告様式……………十和田家畜保健衛生所または農林水産課窓口で配布しています。

※十和田家畜保健衛生所HPからダウンロード可能です。

- ◆提出期日……………平成31年2月20日(水)まで
- ◆提出方法……………郵送、ファックスまたは持参
- ◆提出先……………東北町役場農林水産課畜産係



■お問い合わせ 十和田家畜保健衛生所 TEL 0176-23-6235 Fax 0176-23-3044  
東北町役場農林水産課 TEL 0176-56-3111 Fax 0175-65-5116

## 東北町テレビ2月の番組紹介

- ◆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東北町秋まつり
  - ②東北町日の本中央まつり
  - ③「沼崎念仏鶏舞」民俗芸能大会
  - ④東北町生き活き産業文化まつり
  - ⑤水喰小学校「水喰神楽と音楽発表会」

■お問い合わせ 企画課 TEL 0176-56-3111

## 郷土芸能発表会を開催します

2月17日(日) 午前10時  
場所：東北町民文化センター

※郷土芸能発表会の会場は昨年のコミセン未来館から東北町民文化センターになっています。

■お問い合わせ  
歴史民俗資料館 TEL 0176-56-5598

## 文化協会芸能発表会を開催します

3月3日(日) 午前10時  
場所：東北町民文化センター

■お問い合わせ 社会教育課 TEL 0176-56-5180

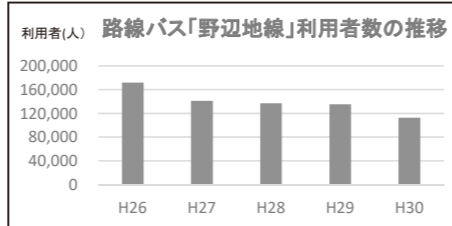
## 地域の皆さまで路線バスを利用しましょう

十和田観光電鉄で運行している路線バス「野辺地線」(三本木営業所～七戸十和田駅～まかど温泉)は通勤・通学・通院に利用されて地域の足を担っています。利用者の減少に伴い、国・県・市町村の補助金によって運行が維持されていますが、交通業者は利用者が減少すると従来のサービスの提供が難しく、路線の減便・廃止などを検討しなければなりません。

高齢者が増えていくなか、公共交通は生活に必要な移動手段としてさらに重要性を増していくことが予想されます。

今後、路線バスの運行が継続できるよう、地域の皆さまや交通業者、沿線自治体が協力して地域公共交通のあるべき姿を考え、路線バスなど公共交通を活用していくことが必要となってきます。

■お問い合わせ 企画課 TEL 0176-56-3111





**◆野辺地町**  
真冬のドリンクラリー

- ・とき ①2月8日(金)～9日(土)  
受付：18：30～20：00  
抽選会：2月9日(土)  
18：30～21：30(先着順)
- ・ところ 受付・抽選：本町野坂ビル  
会場：町内飲食店
- ・問合せ 野辺地町商工会  
TEL 0175-64-2164

**◆おいらせ町**  
百石えんぶり

- ・とき 2月15日(金)～17日(日)
- ・ところ おいらせ町役場分庁舎周辺
- ・問合せ おいらせ町社会教育・体育課  
TEL 0178-20-0405

**【移10生活】** 開設中です！

<http://towada-iju.com/kamitousan/>

## 救命講習会を実施します

中部上北広域事業組合消防本部では救命講習会を実施しています。町民の皆さまも心肺蘇生法・AED講習を受講してみませんか？あなたは大切な人が倒れたときに何ができますか？

開催日時	開催場所	受付期間	募集人数
平成31年3月3日(日) 9：00～12：00	中央消防署(七戸町)	平成31年3月2日(土)まで	70人

※募集定員になり次第、締め切りとなります。

- ・対象者は中学生以上の方になります。(受講料は無料です)
- ・受け付けは消防署窓口で行います。(電話での受け付けも行っています)
- ・最寄りの消防署でもお問い合わせを受け付けています。



■東北消防署 TEL 0175-63-2520 上北消防署 TEL 0176-56-2119 中央消防署 TEL 0176-62-3141

## 防災行政無線を用いた情報伝達訓練が実施されます

地震・津波や武力攻撃などの災害時に備え、次のとおり情報伝達訓練を行います。

**平成31年2月20日(水) 11時ごろ**

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

## この今を、未来を、守る。 ～自衛官等の募集～

募集種目	資格	受付期間	試験期日	試験場所
一般幹部候補生 (一般・飛行) 歯科・薬剤幹部候補生	平成31年4月1日現在 22歳以上26歳 (修士課程修了者は28歳 未満の方)	平成31年3月1日(金) ～ 5月1日(水)	〈1次試験〉 5月11日(土)：筆記試験 5月12日(日)：筆記式操縦適性検査 (飛行要員のみ) ※2次試験は、後日お知らせします。	別途各人に 連絡します。
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	平成31年3月1日(金) ～ 5月15日(水)	平成31年5月25日(土)	
自衛官候補生		年間を通じて 行っております。	平成31年2月16日(土)・17日(日) または 平成31年3月2日(土)・3日(日)	
予備自衛官補 (一般公募)	18歳以上34歳未満の方		平成31年4月20日(土) ～ 平成31年4月24日(水)	
予備自衛官補 (技能公募)	18歳以上で各種国家免許資格 等を有する方 (国家免許資格等の細部につい てはお問い合わせください。)	平成31年1月7日(月) ～ 平成31年4月12日(金)		

◆試験日程は変更する場合がありますので、細部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(ユニバース松園店隣)  
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.f.mod.go.jp



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よう！

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25日(月)

今月の問題

Q1 実年式は何歳を対象としている？

(ヒントP2)

Q2 糖尿病はインスリンが効かなくなり、何が続く状態？

(ヒントP7)

Q3 マヨネーズを魚が住めるまで薄めるためには浴槽何杯分の水が必要？

(ヒントP8)

1月号の答え

- ①フレイル
- ②15地域
- ③1月26日

1月号当選者

- 釜石理枝さん
- 沼田タケさん
- 野月百合子さん
- 齊藤和子さん
- 向井照美さん

年金事務所から

国民年金保険料免除等の申請について

保険料が納め忘れの状態、万が一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には「保険料免除制度」、「納付猶予制度(50歳未満)」、「学生納付特例制度」がありますので、住民登録をしている役場の国民年金窓口で手続きをしてください。

■お問い合わせ  
青森年金事務所  
TEL 017-734-7495

善意の寄附

社会福祉協議会に5件の寄附がありました

- ◆シルバー陶芸クラブ(新館ヒデ代表)が11月22日、生き活き産業文化まつり売上金の一部1万円を寄附しました。
- ◆阿部貞次さんと沼山定美さん(ともに旭町)が11月28日、プルタブを集めて精算した2千円と布団一式を寄附しました。
- ◆玉勝温泉の高橋篤子さん(旭町)が12月5日、5万円を寄附しました。
- ◆千草舞踊会(山田房雄代表)が12月9日、第9回ふるさと民謡まつりチャリティーショー益金33,888円を寄附しました。
- ◆佐藤キヤさん(南町)が12月28日、2万円を寄附しました。

公立七戸病院から

インフルエンザの流行に伴う面会制限のお知らせ

七戸病院では、インフルエンザの流行に伴い、入院患者への面会制限を実施しています。

- ◆面会時間 11:00~20:00
- ◆面会制限時に面会が可能の方  
…主治医、病棟師長の許可を得た方のうち、15歳以上の家族(配偶者・両親・子)および責任者の方。

※入退院に伴う付き添い、洗たく

物の交換などの最低限の時間でお願ひします。なお、面会の際はナースステーションにお声をお掛けください。

※面会時は、必ずマスク着用の上、病院の出入り時には手の消毒を行ってください。

■お問い合わせ  
七戸病院 TEL 0176-62-2105

今日の

おはなし会

と き: 2月16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

東北町心配ごと相談所

次回の相談日は

3月20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

福祉課から

千葉フジノさん100歳を迎える

千葉フジノさん(新山)が12月30日、満100歳を迎えました。

千葉さんは大正7年12月30日、旧浦野館村(現・東北町)生まれ。昭和12年に重次郎さんと結婚。子ども1人、孫3人、ひ孫8人、玄孫5人に恵まれました。

1月7日に特別養護老人ホーム森の郷で行われた贈呈式では、姥名鉦治町長が顕彰状と花束、長寿祝い金30万円を贈呈しました。

あおもり中高年 就職支援センターから

45歳以上の方の転職・再就職をサポートします

就職活動のノウハウを知りたい、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(予約制)でサポートします。

- 【八戸地区】
- ◆水曜日(隔週) 13:00~16:00
- ◆場所: ユートリー …八戸市一番町1丁目9-22

■予約申し込み  
あおもり中高年就職支援センターまで(他地区でも実施しています) TEL 017-723-6350

納税期限のお知らせ

2月28日(木)は

国民健康保険税8期の納期限。忘れずに納めましょう。

■お問い合わせ  
国民健康保険税…町民課  
TEL 0176-56-3111 (内線546)

種苗管理センター 上北農場から

契約社員を募集します

- ◆職 種 ほ場補助員(植付、調査、収穫、選別など)
- ◆期 間 H31年4月~11月末日
- ◆時 間 9時~16時(週30時間未満)※繁忙期の短時間残業あり
- ◆給 与 時給825円
- ◆そ の 他 交通費支給・各種休暇あり(年次、慶弔など)
- ◆応募資格 自家用車通勤できる方
- ◆応募締切 2月15日(金)

■お問い合わせ  
国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構  
種苗管理センター上北農場  
TEL 0176-68-4311

あおもり被害者 支援センターから

被害者支援活動員第9期生募集

あおもり被害者支援センターは、犯罪・交通事故により被害を受けた方やそのご家族、ご遺族に、電話・面接相談や直接的支援などを行う民間の団体です。

支援活動はボランティアの方々によって行われ、現在、支援員を募集しています。養成講座は4月からあおむね1年間で毎月1回程度実施します。あなたも私たちの活動に参加してみませんか。募集要項はホームページ(<http://www.aomori-vs.com>)からダウンロードできます。※応募期間 1月~3月29日

■お問い合わせ  
あおもり被害者支援センター事務局 TEL 017-718-2085 (平日 10:00~17:00)

ぎんなん寮から

公立ぎんなん寮 クリスマスローズと雪割草フェア

- ◆日 時 2月16日(土)~24日(日) 9:45~17:00
- ◆場 所 公立ぎんなん寮(直売所ハンズ および大温室周辺)
- ◆内 容 園芸商品等の販売や催事
- お問い合わせ  
ぎんなん寮 TEL 0176-56-5121

総合相談

~人権、行政相談~

3月4日(月)

- ・時間 午前10時~正午
- ・場所 東北町役場 本庁舎2階和室

3月18日(月)

- ・時間 午前10時~正午
- ・場所 コミュニティセンター未来館

3月4日(月)・3月18日(月)は「弁護士無料相談」です。 ※弁護士無料相談は予約制4日…いずみ法律事務所 TEL 0176-58-6558 18日…十枝内総合法律事務所 TEL 0176-21-4005

■お問い合わせ  
福祉課 TEL 0176-56-3111



平成30年12月届出分

## 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
蛸名 柚妃	向旗屋	斗夢	沼山 怜皇	新町	健太
乙部 哲人	乙部	暁	蛸名 彪偉	上野	修一
和田 佳与	乙供本町	諄			

### 結婚

氏名	町名	氏名	町名
近藤 達也	公園団地	原田 惇	乙供本町
山根 百合香	広島県	橋本 清香	田ノ沢

### おくやみ

氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
鳥谷部 綱義	77	表町	佐々木 エシ子	87	新町
漆戸 登世子	88	保戸沢	館崎 ハツ	95	新館
長久保 ヨシノ	101	長久保	佐々木 利男	81	旭町
大杉 年美	64	水喰	市川 ハル	94	向山
吹越 はつ	82	甲地	蛸名 秀子	77	新町
平尾 清美	84	北栄	蛸名 茂次郎	76	栄町
小野寺 貴代子	58	豊ヶ丘	蛸名 ノブ	92	上野
乙部 タキ	86	乙部	沼山 勝太郎	85	沼崎本村

## 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

**編集 幸記**

今月号の表紙は1月7日に小川原湖漁協の卸売魚市場で行われた「小川原湖産大和しじみ」の初競りの様子です。この日水揚げされたしじみ2438kgが上場され、1kg当たり1840円～1080円と平年並みの価格で取引されました。▼初競り前、濱田組合長はじめ、組合員や仲買人らが神棚に手を合わせて1年間の豊漁・商売繁盛を祈願。これから冷え込む時期は「寒シジミ漁」の最盛期を迎えます。昨年2月に米軍戦闘機による燃料タンク投棄事故が発生し、漁師は1カ月以上休漁を余儀なくされました。今年は何事もなく、漁がで

## まちのうごき

### 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	8,563人	[△102人]
女	9,141人	[△126人]
計	17,704人	[△228人]
世帯数	7,232戸	[ 15戸]
出生	5人	( 101人)
死亡	24人	( 276人)
転入	25人	( 446人)
転出	55人	( 499人)

※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《12月》

( )内は1月からの累計

人身事故	3件	( 25件)
負傷者	3人	( 26人)
死亡	1人	( 2人)

### 町の火災《12月》

( )内は1月からの累計

建物	0件	( 5件)
林野	0件	( 2件)
車両	0件	( 0件)
その他	1件	( 2件)

### 救急車出動件数《12月》

( )内は1月からの累計  
61件(649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

## 図書館から 新着図書 のオススメ紹介



子どもが危ない! スマホ社会の落とし穴  
清川 輝基  
内海 裕美 著  
(少年写真新聞社)



14歳、明日の時間割  
鈴木るりか 著  
(小学館)



60歳からの筋活ごはん  
荒木 厚 監修  
(女子栄養大学出版部)



こちら横浜港湾局みなと振興課です  
真保 裕一 著  
(文藝春秋)



ヤング・シャーロック・ホームズ4炎の嵐  
アンドリュウ・レーン 著  
(静山社)



キツネのはじめてのふゆ  
マリオン・デー・パウアー 作  
リチャード・ジョーンズ 絵  
(鈴木出版)



くだものぱくっ  
彦坂 有紀 著  
(講談社)



もう逃げない!  
朝比奈蓉子 著  
(PHP研究所)

**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

### 都母短歌会

成人の門出を祝ふ夢多き  
振袖姿の孫を見送る  
どんと焼きに若き僧侶のまくお札  
我も拾ひて加護をいただく  
東より花の香のせて吹く風も  
凍る寒さに息をひそめん  
澄みし空陽差しまぶしき縁側に  
青菜広げん真冬の中に  
吹き荒ぶ風音聞きつ温もりを  
一人味ふ夕餉のおでん  
亡き義姉の三回忌済ませて雛飾る  
毛氈の緋は朝日に際立つ  
富岡に友らのくれしきはやかな  
絹のやさしさ皆と分け合ふ

田沢 泰子	野田 文子	高田 智恵子	坂本 政子	大湊 百合子	乙供 洋子	原田 榛子
-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------



まりか  
長女〔1歳〕**茉莉花**ちゃん

パパ 赤羽 郡 希 さん  
ママ 萌 さん

いつも食欲満点！ほとんど手もかからず助かっているよ。これからも元気に育てね！



かな  
長女〔11カ月〕**葉愛**ちゃん

パパ 山崎 剛 さん  
ママ 愛美 さん

ごはんも好き嫌いなく食べるし、歩けるようになってからはますます行動範囲が広がったね。3月には弟も生まれるから、仲良くしてねお姉ちゃん！

## 地域共生社会の実現へ 見守り活動強化を目指す

### 東北町と2農協 高齢者等見守りに関する協定締結式

東北町とゆうき青森農協（酒井一由組合長）、十和田おいらせ農協（竹ヶ原幸光組合長）が12月20日、役場本庁舎で「高齢者等見守りに関する協定」を締結。本町として平成26年度の生活協同組合、平成27年度の郵便局に続いて3団体目となる協定の取り交わしとなりました。

協定では農協職員が保険・配達など業務中に高齢者等の異変を発見した際に町に報告。緊急の場合は警察や消防に連絡します。また、認知症についての理解を深め、支え合う地域づくりを目指すため、福祉課地域包括支援センター室主催の「認知症サポーター養成講座」に参加予定です。

協定書の締結後、蛭名鈺治町長が「今回の取り交わしによって『地域全体で支え合い、励まし合う、愛する郷土の輪』が更に広がっていくものと確信している」とあいさつしました。



協定を締結した（左から）竹ヶ原組合長、蛭名町長、酒井組合長

