

TOHOKU

あなたとまちをつなぐ情報誌「広報とうほく」

2019

3

No.167



今月の主な内容

- 子育てサポートその1 2
- 子育てサポートその2 3
- 東北町ぼうさいメール 4
- まちの話題 5~7
- お知らせ 10~17

今月の表紙：

「米ぬがもホガ、ホガ。豆ぬがもホガ、ホガ」

～雪中田植えで今年の豊作を願う～

もっと頼って! もっと使って! 子育てサポート その2

～ Mon BeBe (モンベベ) サロンを紹介します～

東北町では、保健師、管理栄養士や助産師などが地域のお母さんたちが抱える妊娠・出産・子育てに関する悩みの解決サポートやお母さん同士の仲間づくりの場を創出するため、産前・産後サポート事業「Mon BeBe (モンベベ) サロン」を昨年6月からスタートさせました。

子どもはお母さんだけではなく、地域全体で育てるもの。ひとりで悩んでいることがあったら、モンベベサロンで専門の職員に相談しませんか? また、参加するお母さん同士で子育てのヒントを得たり、悩みを解決したり、子育ての話題に花を咲かせませんか? 東北町は子育てするお母さんを応援します!

その他、赤ちゃんとお母さんをはかるベビーマッサージなどの講習も行っていますのでお母さんたちの参加を心からお待ちしております♪



- ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪
- モンベベサロンの今後の予定**
- ～4月から毎月第2・4日曜日開催～
- ▶場所 東北町保健福祉センター
 - ▶持物 母子健康手帳
 - ▶費用 無料です
 - 予約は前日までに (Tel 0175-63-2001) へご連絡ください。都合により予約ができなかった時でも参加できますよ。
- ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

～助産師・沼尾貴子さんからのメッセージ～



赤ちゃん・お母さんとふれあい、支援できることにとてもやりがいを感じています。ベビーマッサージの講習では、親子の愛着関係を深めるため、毎日のライフスタイルに取り入れてもらえるよう、お母さんたちと楽しく実践していきます。

もっと頼って! もっと使って! 子育てサポート その1

東北町は子育て支援が充実していることをご存じですか? 東北町では平成28年3月、ずっと住みたくなくなるまちづくり・町外の人々に移り住みたくなくなるまちづくりを目指し、第2次東北町総合振興計画で「**USK3環境の向上**」を掲げました。**U**は「生む」・**S**は「育てる」・**K**は「健康」を表しています。

ここでは、特に子どもを育てやすい環境づくりに関係する**U**(生む)・**S**(育てる)の支援策の一部を紹介したいと思います。皆さまの親族や知人・友人などに紹介していただきますようお願いいたします。



U (生む)

- ▶**妊婦委託健康診査受診票交付【保健衛生課】**
…妊婦健康診査14回分の受診票を交付します。
- ▶**妊婦健康診査通院費助成【保健衛生課】**
…妊婦健康診査へ通う交通費を助成します。
上十三圏域内(十和田・三沢・上北郡)の医療機関
→1回1,000円×通院回数
上十三圏域外の医療機関
→1回1,500円×通院回数
- ▶**妊婦歯科健康診査【保健衛生課】**
…妊娠中に1回、歯科健康診査を町内歯科医院にて無料で受けられます。
- ▶**ハイリスク妊産婦アクセス支援事業【保健衛生課】**
…ハイリスク妊産婦が治療や分娩、NICUまたはGCUに入院している新生児への面会のために負担した、周産期母子医療センターへの交通費および近隣の宿泊施設へ待機宿泊する際の経費上限5万円まで助成します。
- ▶**赤ちゃん祝金【福祉課】**
…第2子出産で25万円・第3子以降は35万円を支給します。



S (育てる)

- ▶**子どもの医療費助成【福祉課】**
…0歳児～高等学校卒業までのお子さんの医療費の一部を助成します。
- ▶**ひとり親家庭等の医療費助成【福祉課】**
…ひとり親家庭等の父母および児童の医療費の一部を助成します。
- ▶**保育料の軽減【福祉課】**
…1人目の保育料は最大2万8千円。同一世帯から2人以上同時に入所している場合は2人目の保育料は半額、3人目以降は無料です。
- ▶**小・中学校の給食費無償化【学務課】**
…町内外の小・中学校(特別支援学校を含む)に在籍する児童生徒の学校給食費の全部または一部を支給します。
支給額
→給食費単価×回数(給食費単価は東北町の単価を上限)
- ▶**奨学金制度【学務課】**
…経済的な理由により就学が困難な学生に対して無利子で奨学資金の貸し付けを行っています。
貸付月額
→5万円以内
入学一時金
→30万円以内
- ▶**任意インフルエンザ予防接種費用の助成【保健衛生課】**
…接種日の年齢が満6カ月から中学生まで、ひとりにつき年1回、インフルエンザの予防接種費用を助成します。

■詳細については【 】内に記載されている担当課まで 東北町役場(代表) Tel 0176-56-3111

むし歯のない子

1月18日の3歳児健診でむし歯のなかった16名を紹介します

 これからもお兄ちゃんと歯みがきががんばります！ 佐々木 路花ちゃん	 歯みがき苦手だけど頑張っています！ 大坂 蕾生くん	 虫歯にならないように歯みがき頑張るぞ！ 沼山 武瑠くん	 お兄ちゃんと歯みがきががんばります！ 沼田 柚花ちゃん
 アイス大スキだから歯みがきも頑張ります！ 沼村 尚弥くん	 これからも毎日歯みがきががんばります！ 沼尾 哉和くん	 毎日の歯みがきががんばります！ 遠藤 朱羽くん	 歯みがきががんばります！ 馬場 凌太郎くん
 これからも歯みがきががんばります！ 千葉 心暖ちゃん	 歯みがきががんばります！ 沼辺 煌牙くん	 歯みがき頑張ります！ 米内山 陸くん	 毎日歯みがき頑張ります！ 山田 藍那ちゃん
 毎日歯みがきするぞ！ 野田 康介くん	 歯がピカピカになるようにがんばります！ 山田 壮太くん	 毎日歯みがきががんばります！ 宮里 杏梨ちゃん	 お兄ちゃんとピカピカ歯みがき頑張ります！ 吹越 優晴くん

「東北町ぼうさいメール」を始めました

東北町では、災害や犯罪に強い安全な地域づくりを目指し、緊急情報、気象、防犯など地域の情報を、携帯電話やパソコンに電子メールでお知らせする「東北町ぼうさいメール」を始めました。

災害の備えとしてぜひご利用ください。

▶登録対象者 どなたでも登録できます。

▶登録できる媒体 携帯電話のメール・パソコンメール（Gmail・Yahooメールなども可能です）

▶配信情報

- ① 緊急情報 ② 気象情報 ③ 防災・防犯情報 ④ 交通安全情報
- ⑤ 通行止め・交通規制情報 ⑥ 消費生活情報 ⑦ ライフライン情報
- ⑧ デジタル共同受信施設情報 ⑨ 農業情報 ⑩ イベント情報 ⑪ 観光情報
- ⑫ 行方不明者情報 ⑬ 危険動物（サル・クマ等）出没情報 ⑭ Jアラート情報
- ⑮ 基地情報 ⑯ 町民バス情報 ⑰ 特別天然記念物出没情報 など

※ 学校メールは学務課までご連絡ください。

▶登録方法

(1) 携帯電話、スマートフォンから登録する方法

登録用メールアドレス	anzenjoho@info-tohokutown.jp
登録用QRコード	

登録画面のURL付きメールが返信されたら、URLをクリックし、必要事項を入力。登録完了通知メールが届けば登録完了です。

(2) 専用ホームページから登録する方法

パソコンからは <https://www.info-tohokutown.jp/tohokuPub/>
 携帯電話からは <https://www.info-tohokutown.jp/tohokuMob/>
 専用ホームページに入り、登録画面に必要な事項を入力してください。
 登録完了通知メールが届けば登録完了です。



(パソコンからの登録画面)

▶その他

- (1) 配信を希望する情報だけを選ぶことができます。ただし、緊急情報は「東北町ぼうさいメール」に登録された全ての方に配信されます。
- (2) 携帯電話に返信のメールや登録完了通知が届かない場合は、ドメイン（info-tohokutown.jp）からメールを受信できるようにしてください。不明な場合は携帯電話販売店にお問い合わせください。
- (3) 午後10時～翌朝午前6時まで、メールを受信しない設定ができます。（緊急情報は配信されます）
- (4) 登録料および情報利用は無料ですが、通信料は利用される方の負担となります。
- (5) 東北町公式ツイッターでも同様の情報が配信されます。

東北町 ツイッター 検索

■お問い合わせ 総務課 消防・防災係 TEL 0176-56-3111

もうすぐ1年生 楽しみいっぱい
入学おめでとう大会 1月30日

4月から1年生になる子どもたちを祝う「入学おめでとう大会」が30日、コミュニティセンター未来館で行われ、参加した園児約120人が春からの学校生活に向けて期待に胸を膨らませました。

大会では、蛭沢小学校の高山久光校長が歓迎の言葉を述べ、浜田一任教育長職務代理者から代表園児に記念品を贈呈。その後、全園児が誓いのことばを宣誓しました。



記念品を受け取り、大きな声でお礼する園児



雪中田植えを体験する児童や関係者ら

「ホガ、ホガ」豊作を祈願
小正月伝統行事「雪中田植え」 2月1日

歴史民俗資料館が1日、「旧小正月の伝統行事と風習展」を行い、上北小の児童、上野保育園の園児、文化財保護審議委員やお年寄りが同地区で昭和20年代まで盛んに行われていた雪中田植えなどの風習に親しみました。

風習展では、田んぼに見立てた雪の上に稲わらなどを植えていき、その後、田植えをした周囲に米ぬかや餅をまきながら今年の豊作を願いました。

消防活動・社会福祉の増進に尽力
藤田宏さん瑞宝単光章を受章 2月1日

高齢者叙勲が1月1日付けで内閣府から発令され、藤田宏さん（上板橋）が瑞宝単光章を受章しました。

藤田さんは消防団員として37年8カ月の長きにわたり、積極的に職務遂行し団員の指導育成、技術の向上に努めたほか、町の民生児童委員として住民の相談に応じ、助言や援助するなど、21年間社会福祉の増進に寄与しました。

藤田さんは2月1日、グループホームちびきで蛭名鉦治町長から勲記と勲章が伝達され、「受章できたのは妻（ふめさん）の支えのおかげ」と語りました。



蛭名町長から伝達を受けた藤田さん



総合優勝に輝いた旭町チームのメンバー

旭町が2年ぶり総合優勝に輝く
町民総合体育大会 2月3日

東北町体育協会（竹内稔会長）が2月2日～3日、第13回東北町民総合体育大会【冬季大会】を行い、バスケやバレー競技など6種目で熱戦が展開されました。

秋季大会と冬季大会の13種目の結果で総合優勝を争う同大会には各分館や町内会が参加し、旭町が第9回大会から常に優勝、準優勝を争う好敵手・昨年優勝チームの栄町を見事破り、2年ぶりの総合優勝に輝きました。

交通安全と防犯の決意を新たに
交通・防犯指導隊合同査閲式 1月18日

東北町交通指導隊（林恒雄隊長）と防犯指導隊（米内山達雄隊長）の合同査閲式が18日、町民文化センターで行われ、両隊の関係者ら約20人が安全なまちづくりに向けて隊員の意思統一を図りました。

両隊員は、査閲官の蛭名鉦治町長や見世明久七戸警察所長から服装、手帳、笛の査閲および激励を受けて交通安全と防犯への決意を新たにしました。



蛭名町長や見世署長から査閲を受ける隊員

附田美瑠姫さん(上北小) NHK杯・東京卓球選手権で県優勝



上北卓球スポ少の附田美瑠姫さん（上北小6年）が1月21日、蛭名鉦治町長と沼尾一秋教育長を訪ね、昨年12月に行われた第60回NHK杯県選手権大会と第71回東京卓球選手権大会県予選会の優勝を報告しました。

附田さんはNHK杯の小学校シングルスに出場。244人が参加するなか、同大会初優勝を飾りました。東京卓球選手権大会では女子カデット（中学2年以下）に出場し、年上の選手と対戦する同部門でも見事優勝を飾り、3月11日～13日に東京都・SUBARU総合スポーツセンターで開催する全国大会に駒を進めます。



21日の報告では蛭名町長から「青森県のチャンピオンとして日頃の練習の成果をいかに発揮してもらいたい」と激励を受け、附田さんは「両大会の優勝で自分のプレーに自信がついた。全国大会では年上の選手と戦うので強い気持ちを持って戦ってきたい」と闘志を燃やしました。また、附田さんの所属する上北卓球スポ少の蛭名直樹監督も「附田さんはどんなゲームでも普段通りのプレーができるので全国大会でも勝ち上がっていきけるはずだ」と語っていました。

地区の文化財は地区で守る
文化財防火訓練 1月25日

東北町消防団と水喰地区の住民が25日、同地区学習等供用センターで文化財防火訓練を実施し、参加者が自主防災体制の確立を図りました。

これは昭和24年1月26日、現存する世界最古の木造建造物である法隆寺の金堂が焼損したことに基づき、毎年1月26日が「文化財防火デー」に制定されていることを受け、全国各地で文化財防火運動が実施されています。



地区住民によるバケツリレーの様子

「ああ、愛しのホルモン」

保健師 おおくぼ けいこ **大久保 恵子**



代女性は子どもの数も少ないので、なんと10倍の500回も月経を経験するのだそうです。現代は月経のある期間が長くなったため、月経困難症や子宮内膜症等の病気が増えてきたと考えられています。排卵する回数も多く、卵巣もダメージを受けやすくなっています。

また、昔は平均寿命も短く40代で亡くなる方も多数。現代は言わずと知れた長寿社会。50代前後の女性は閉経を迎え、いわゆる「ゆらく時期」、更年期を経験することとなります。

●ホルモンによって変わる女性の体

50代から女性はどう変わるのでしょくか。前にお話ししたエストロゲンについて少し補足します。エストロゲンは妊娠出産に関係するほか、いわゆる「キラキラホルモン」と言われます。ツヤや潤いのある肌や髪の毛、丸みを帯びた体形など、女性らしさを保つのに役立っています。それだけではありません。気持ちを明るく安定させ周囲と調和しようとする力、骨粗鬆症やメタボの予防等、全体にエネルギーを注ぎ、抵抗力のある体づくりをしています。しかし、エストロゲンは50代前後から急速に失われ、やがてゼロに近づきます。この変調期を更年期といい、すべての女性に等しく訪れる現象です。その時女性の体はどうなってしまうのでしょくか。

確かにその作用が解かれると、体に様々なトラブルが起きやすくなるのは事実です。血圧やコレステロール値の上昇、骨密度の低下、自己免疫疾患の増加等、女性の場合は、生活習慣だけが原因とは言えない疾患も増えてきます。

「年をとるのが怖い！」と思っってしまった方。怖がることはありません。その頃女性は知っています。人生経験から得た、健康的にそして人生を楽しく生きる術を。ほら、女性は中年になるほど、パワーアップしてイキイキとしていませんか？健康情報にも敏感で、趣味を楽しみ、旅行やサークルへの参加など。ゆらく時期か



…突拍子もないタイトルでびっくりされたでしょくか。

これは、私の焼肉好きをアピールするものではなく、ホルモンとは「女性ホルモン」のことを指しています。

女性ホルモンのこと。皆さまはどれくらい知っているでしょくか。実は、私も真剣に考えたことはありませんでした。しかし、私もある程度の年齢を重ね、どんなに女性は女性ホルモンに守られているのかを知り、その存在が、愛しくて愛しくてたまらないのですよ！

●昔の女性と現代の女性

女性ホルモンの代表格のひとつがエストロゲン。一生涯につくられる量はなんとティスプーン1杯。それほど少ない量にもかかわらず、エストロゲンがつかさどる働きは、月経や妊娠などに関係する女性専科に限らず、脳や骨、血管、胃腸や皮膚などに至るまで、驚くほど広範囲にわたっています。世界各国をみても、男性より女性の方が長生きしている国が圧倒的に多く、その理由としても、このエストロゲンの恩恵によるところが大きいと言われています。一生涯でたったティスプーン1杯ですよ！少ないのにとても重要な働きをしているのは驚きです。

ここで、昔の女性と現代の女性を比べてみましょう。内閣府データによると、1925年の合計特殊出生率（1人の女性が生涯に生む子どもの数）

は5.11。2017年は1.43です。昔は10人子どもを産む方もたくさんいました。ということは…何が違うかというところ、一生涯の月経の数が違うのです。昔の女性の初潮は平均16歳、現代女性は12歳。妊娠・出産・授乳を繰り返すことで、昔の女性の一生涯の月経回数は50回程度。現



ら開放された女性は、自分らしさを発揮してゆくのです。

●女性の健康づくり

昔、女性の健康づくりといえば、妊娠して出産して子育てするということがばかりがクローズアップされていました。しかし、女性は初潮から更年期まで、まずは女性ホルモンのダイナミックな波をやり過ごし、そしてホルモンのゆらぎから卒業後もまだまだ人生は続きます。

女性ホルモンが女性の体にどれだけの影響を与えるかを少しだけお話しましたが、ホルモンでゆらく女性のことを男性にも理解してほしいし、女性の側も、男性の健康そして男性を尊敬する気持ちがとても大切だということはいまでもありま

せん。お互いがお互いの特徴を知っていくことも、大切な健康づくりと言えるでしょう。

女性の皆さま！これからもイキイキと、そしてごきげんで過ごすため、女性ホルモンが健康づくりのひとつのヒントになれば幸いです。ホルモンの話をすれば、私、止まらなくなりますので、この辺で…。

※3月1日～8日は女性の健康習慣です

3・4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11月12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15日（金）	12：00～12：15	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30年11月26日～平成30年12月30日生まれ） *対象者には個別通知します	4月19日（金）		
	・股関節脱臼検査 （平成30年11月26日～平成31年1月6日生まれ） *対象者には個別通知します	4月9日（火）	12：00～12：15	
幼児健診	・6カ月児健診 （平成30年9月、10月生まれ）	※個別通知	9：30～9：45	上北保健福祉センター
	・1歳児健診 （平成30年3月、4月生まれ）	※個別通知	12：30～12：45	上北保健福祉センター
	・5歳児健診 （平成26年4月2日～5月生まれ）	4月17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
つつし作業所	・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。



こんなときには14日以内に国民健康保険の届け出を！

国民健康保険の届け出は、資格の取得・喪失の日から14日以内に行わなければなりません。届け出が遅れると大きな負担が発生することがあります。また、国民健康保険の加入・脱退は自動的に行われません。必ず届け出が必要ですので期日内に行いましょう！

▶こんなときは届け出が必要です。(詳細や持参するものは東北町ホームページをご確認ください)

- (加 入) ①他市町村から転入
②子どもが生まれた
③他の健康保険などを脱退したとき など
- (脱 退) ①他市町村へ転出
②死亡した
③他の健康保険などに加入したとき など

▶退職する予定がある方は…

勤め先を退職された方は次の場合を除いて国民健康保険へ加入しなければなりません。

- ①加入する健康保険の任意継続被保険者制度を利用
- ②家族が加入する健康保険の被扶養者に入る
- ③退職の翌日に再就職 ※1日以上期間が空く場合は国保へ加入しなければなりません。


■お問い合わせ 町民課 TEL 0176-56-3111 (内線545・546・151)

農業経営者の皆さま青色申告を始めましょう


青色申告を行う農業者(個人・法人)は収入保険に加入できます。

収入保険は、全ての農産物を対象に自然災害や価格低下などによる収入減少が生じた場合に補償する保険です。最寄りの農業共済組合にご相談ください。


災害で作付不能になった




自然災害や鳥獣害などで収量が下がった



市場価格が下がった



災害で作付不能になった など



青色申告については、最寄りの税務署、農協、農業経営相談所などにご相談ください。

■お問い合わせ

- 南部地域農業共済組合 TEL 0176-22-8100
- ゆうき青森農協本所 TEL 0175-72-1414
- 十和田おいらせ農協 TEL 0176-56-3161
- 青森県農業経営相談所 TEL 017-773-3131

「みちのく・ふるさと貢献基金」助成事業を募集します

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では、県内における個人、団体、NPO法人、企業等が地域の発展、地域貢献に資するために地域資源を活用・創造する活動や、健康増進、医療、福祉、環境に関連する活動に対し、必要な費用を助成します。

▶応募期間

2019年4月1日(月)～6月30日(日)

▶応募方法

ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を記入して財団事務所へ送付してください。

▶助成金

必要費用以内で100万円を限度

■お問い合わせ

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金
TEL 017-774-1179
(URL) <http://www.michinoku-furusato.or.jp>

郵便局の集金訪問サービスが変わります

上北郵便局で受け持つ旧上北町地区の集金訪問サービスは、2019年4月1日(月)から**乙供郵便局**で受け持つことになりました。

※上北郵便局ではこれまで同様、郵便・貯金・保険窓口サービスをはじめ、年金の受け取り等にご利用できます。窓口・ATMの営業時間もこれまでどおりで変更はありません。

■お問い合わせ 上北郵便局 TEL 0176-56-2500

浄化槽を正しく使いましょう

浄化槽は適正な管理が必要です。そのため、浄化槽法では次のことが義務付けられています。

- ①定期的な保守点検
- ②年1回の清掃
- ③法定検査の受検(使用開始後および年1回)

法定検査は、浄化槽が適正に維持管理され、本来の浄化機能が十分に発揮されているかを判定するもので、一般社団法人青森県浄化槽検査センター(Tel 017-726-9500)が行います。また、浄化槽の使用開始時や廃止時、管理者の変更時などには、三八地域県民局環境管理部(Tel 0178-27-5111)に届け出が必要です。

優良運転者会員を表彰します

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

表彰対象者は平成30年12月31日現在で**10年、15年、20年、25年、30年以上で無事故・無違反の優良会員に限り**ます。他管内から転入された会員でも、同一の表彰を受けていなければ該当します。

- ▶申請場所 交通安全協会窓口(警察署内)
- ▶申請期限 平成31年3月29日(金)まで
- ※協会に取りまとめて申請しますので、申し込みの際、630円と印鑑を持参してください。
- ※火、土、日曜日および祝日を除く8時30分から16時まで受け付けています。

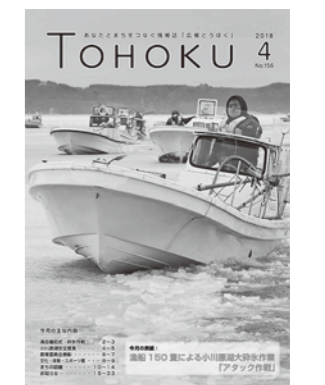
■お問い合わせ
七戸地区交通安全協会 TEL 0176-62-5055

広報とうほくが特選に輝きました

青森県広報広聴協議会が主催する平成31年青森県広報コンクールで、昨年の「広報とうほく」12月号が広報紙部門で総合1位となる特選を受賞しました。また、広報写真(一枚写真の部)・「広報とうほく」4月号が入選、映像部門・「東北町秋まつり」も佳作を受賞し、全国広報コンクールへ推薦されることになりました。

特選に輝いた12月号は、東北町在住の絵本専門士・蛭名智子さんと絵本の読み聞かせのアドバイスなどを取り上げたことが高く評価されました。

広報取材班一同、この結果に満足せず、これからも地域に密着した広報紙およびテレビを目指してまいりますので応援をお願いします。



▲(左から)
特選に輝いた広報12月号・一枚写真の部入選の広報4月号

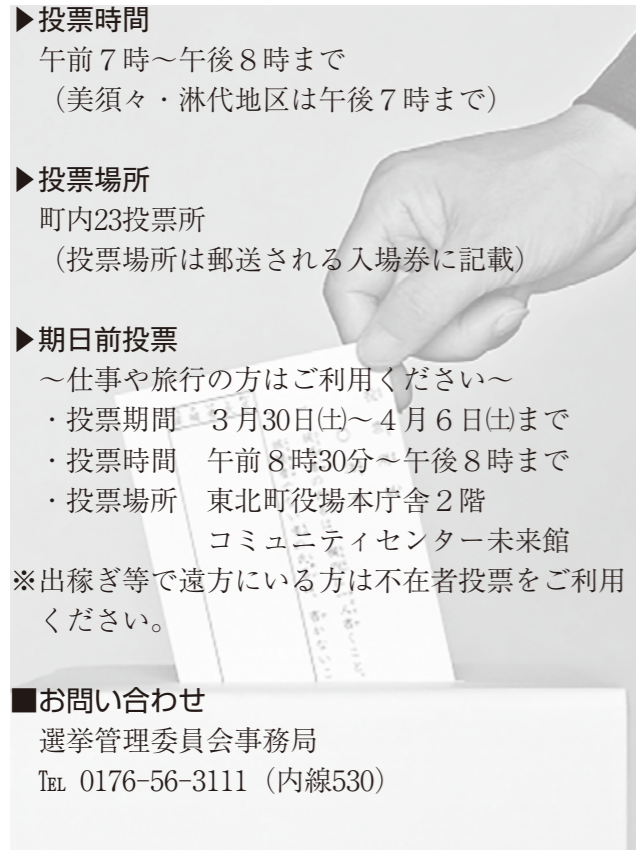
シルバー人材センター会員募集

中部上北広域シルバー人材センターでは、会員を募集しています。知識や経験を活かして一緒に働いてみませんか。(※詳細は回覧文書に記載)

- ▶募集要件…60歳以上の東北町在住、健康で働く意欲のある方(年会費は4千円)
- ▶説明会…(会場)中部上北広域シルバー人材センター(日程)4月～10月の毎週火曜日(8/13除く)
- ▶持参物…①印鑑(認印可)
②各種資格証明書
③写真1枚(免許書サイズ)
④ゆうちょ銀行の通帳(本人名義)
⑤年会費4千円

■お問い合わせ
シルバー人材センター TEL 0176-58-0141
(天間林老人福祉センター内)

4月7日は県議会議員選挙の投票日 皆さまの1票は大切な一票です！



▶投票時間
午前7時～午後8時まで
(美須々・淋代地区は午後7時まで)

▶投票場所
町内23投票所
(投票場所は郵送される入場券に記載)

▶期日前投票
～仕事や旅行の方はご利用ください～
・投票期間 3月30日(土)～4月6日(土)まで
・投票時間 午前8時30分～午後8時まで
・投票場所 東北町役場本庁舎2階
コミュニティセンター未来館
※出稼ぎ等で遠方にいる方は不在者投票をご利用ください。

■お問い合わせ
選挙管理委員会事務局
TEL 0176-56-3111 (内線530)

ふるさと納税 返礼品の協力事業者を募集中です！

東北町ではふるさと納税の返礼品を通じて「町の魅力発信」や「地元特産品のPR」を推進するため、返礼品の提供にご協力いただける町内事業者を募集します。

▶協力事業者のメリット

ふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」や「さとふる」に、返礼品の画像や説明文・協力事業者名が掲載されることで商品や事業者のPRができます。また、返礼品発送時にパンフレット等を同封することで販路拡大が期待できます。



※募集は随時受け付けています。

※返礼品の要件などは下記まで

■お問い合わせ 企画課 TEL 0176-56-3111

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)	別途各人に 連絡します。
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の方	年間を通じて 行っております。	平成31年3月16日(土)および17日(日)	
技術海上幹部・航空幹部	20歳以上で有資格取得者 ※詳細はお問い合わせください。	平成31年4月19日(金) ～ 5月24日(金)	6月24日(月)	
技術海曹・技術空曹			6月21日(金)	
予備自衛官補 (一般・技能公募)	18歳以上34歳未満の方 ※技能公募については 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)	平成31年4月21日(日)	

■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



七戸病院の認定看護師を紹介します

認定看護師とは、高度化し専門分化が進む医療の現場において、水準の高い看護を実践できると認められた看護師です。「認定看護分野」ごとに日本看護協会が認定しています。

七戸病院では、21分野のなかで2人の認定看護師が「実践・指導・相談」の役割を果たし、看護の質向上のために活動をしています。研修会やケアに関するご相談がありましたらご連絡ください。

▶皮膚・排泄ケア認定看護師 西谷 栄理子 さん



「皮膚・排泄ケア認定看護師」は、創傷(きず)・ストーマ(人工肛門)・失禁に対するケアをします。創傷の中でも特に注目されているのが褥瘡(床ずれ)です。褥瘡についての研究が進み、まず予防から取り組むのが重要と言われています。また、できてしまった場合でも早く治療を開始すれば治すことができます。褥瘡の予防や治療、ストーマについてお気軽にご相談ください。

失禁に関しては、専門医はおりませんが、排便・排尿に関するお悩み、おむつに関するご相談にもできるだけ対応したいと思います。

▶認知症看護認定看護師 久保田 由美子 さん



認知症を持つ患者さんは、入院という環境の変化や治療は、大きなストレスとなります。そして不安や戸惑いを抱いて、一時的に混乱を引き起こしやすくなります。認知症看護認定看護師は、部署の看護師と協働し、安心して療養できる環境を整え、その人らしさが尊重される看護を提供していきます。

また、「認知症の方を地域で支えることができる」ことを目標に、院外でも活動をしています。認知症看護や介護に対するお悩みやご相談などがありましたら、ご連絡ください。

■お問い合わせ 七戸病院 TEL 0176-62-2105 (総看護師長室・内線274)

平成31年度 国家公務員「国税専門官採用試験」

①受験資格

- ▶平成元年4月2日～平成10年4月1日生まれ
- ▶平成10年4月2日以降生まれで次に該当すること
 - (1) 大学卒業者および2020年3月までに大学卒業見込み者
 - (2) 人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者

②申込受付期間

- ▶平成31年3月29日(金)～4月10日(水) ※第1次試験日は2020年6月9日(日)

③受験申込方法

- ▶国家公務員試験情報NAVI (<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>) から申し込みしてください。

■お問い合わせ 仙台国税局人事第二課試験研修係 TEL 022-263-1111 (内線3236)



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！

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 3月25日(月)

今月の問題

Q1 町が掲げる「USK3環境の向上」のUは何の意味？
(ヒントP2)

Q2 東北町は災害や犯罪に強い安全な地域づくりを目指し、何を始めた？
(ヒントP4)

Q3 水準の高い看護を実践できると認められた看護師を何という？
(ヒントP12)

2月号の答え

- ①60歳
- ②高血糖
- ③12杯

2月号当選者

- 佐藤 碧衣 さん
- 甲地 みよ子 さん
- 松山 優子 さん
- 附田 真理子 さん
- 市川 徹 さん

年金事務所から

産前産後期間の国民年金
保険料の免除制度

平成31年4月から1号被保険者が出産を行った際には産前産後の一定期間の保険料が免除されます。対象となるのは1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方。免除される期間は出産予定日または出産日の属する月の前月から4カ月間の保険料が免除されます。住民登録をしている役場の国民年金窓口で平成31年4月から申請できます。

■お問い合わせ

青森年金事務所
TEL 017-734-7495



～三 沢 市～

米軍三沢基地見学ツアー
▶と き ①4月19日(金)
②5月17日(金)
▶と ころ 米軍三沢基地内
▶集 合 スカイプラザミサワ
▶申 込 み 電話・FAXなど
※先着60名まで
▶受 付 ①3月6日(水)～3月27日(水)
②4月3日(水)～4月24日(水)
▶問 合 せ 三沢市産業政策課
TEL 0176-53-5111 (内線537)
FAX 0176-53-7516

青森県から

愛車の住所変更を忘れずに

自動車税の納税通知書は原則としてその年の4月1日現在の車検証に記載されている住所に送付しています。引っ越しなどで住所が変わった場合は、運輸支局で「車検証の住所変更登録」を忘れず行ってください。

■お問い合わせ

▶上北地域県民局・納税管理課
TEL 0176-22-8111 (211～214)
▶東北運輸局青森運輸支局
TEL 050-5540-2008
▶八戸自動車検査登録事務所
TEL 050-5540-2009

相 談 会

解決の糸口を見つけにいこう

▶日 時 3月23日(土) 10:00～16:00
▶場 所 消費者信用生協八戸事務所
▶内 容 専門員や弁護士、保健師、社協相談員が借金返済、相続、離婚、DV、介護問題、ひきこもり、依存症などの相談に対応。

■お問い合わせ

※消費者信用生協へ予約が必要
TEL 0120-102-084

今日の

おはなし会

と き：3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

社会福祉協議会から

教育支援資金の貸し付けを
受け付けしています

現在就学中の方および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教育支援資金の申請受け付けをします。

- ▶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
 - ▶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
 - ▶申込締切…3月29日(金)
- ※低所得世帯…住民非課税または非課税相当世帯
※他制度優先とする

■お問い合わせ

東北町社会福祉協議会
TEL 0175-63-2717

保健衛生課から

見られています！あなたのマナー



犬の放し飼いやフンの不始末などの苦情が多くなっています。放し飼いは他人の敷地内に入り、庭を荒らしたりするだけではなく、交通事故の原因にもなりますので絶対に放し飼いはしないでください。また、フンは必ず飼い主が持ち帰りましょう。

■お問い合わせ

保健衛生課 TEL 0176-56-2933

消防署から

平成31年春の火災予防運動

4月8日(月)から14日(日)までの7日間、県下一斉に「春の火災予防運動」が実施されます。これからの時期は空気が乾燥し、火災が起こりやすくなりますので、火の取り扱いには十分注意しましょう。

全国統一防火標語

【忘れてない？
サイフにスマホに
火の確認】

中部上北広域事業組合防火標語

【コンセント
まわりのホコリも
火事の元】

※4月8日は消防車両によるパレードを行いますので、火災と間違わないようにしてください。

■お問い合わせ

総務課 TEL 0176-56-3111

行政書士会から

無料簿記講習会を開催します

初心者のための入門簿記講習会を無料で開催します。

- ▶日 時…平成31年3月28日(木) 10:30～11:30
- ▶場 所…そだなす館2階大会議室 (三沢市旧市民病院向かい)
- ▶講 師…簿記論、財務諸表論、建設業に精通した行政書士
- ▶持 参…筆記用具、電卓

■お問い合わせ

青森県行政書士会上三支部
TEL 090-1779-3491 (直通)

ぎんなん寮から

公立ぎんなん寮
～春の感謝セール～

- ▶日 時 3月16日(土)～17日(日) 9:00～15:00まで
- ▶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・加工食品の販売や喫茶コーナーなど
- ▶催 事 ・オークションセール (観葉植物等) 2日間とも12時から
・タイムサービス (鉢花、ハムなど) 午前・午後各1回
・抽選会を臨時開催

■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～

4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

4月15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

■お問い合わせ

福祉課 TEL 0176-56-3111

お知らせ

平成31年1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
原松太郎	表町	浩輔	蛭澤睦月	内蛭沢	是
柴田菜々子	内蛭沢	和宏	椎谷心遥	蓼内	信之介
木野鴻睦	乙供栄町	和樹	千葉里菜	新山	成弥
笹森陽介	馬込	大貴	竹内碧真	栄町	良介

結婚

氏名	町名	氏名	町名
渡辺慶	平内町	中村勇氣	新町
大山樟子	長者久保	沼尾美奈子	沼崎本村

おくやみ

氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
附田信代	74	緑町	沼山正	81	甲地
甲地厚子	65	巴蘭	北村輝雄	84	上板橋
澤田長太郎	86	数牛	市川フツエ	90	小川原
蛭沢カシ	95	内蛭沢	山谷定雄	87	新町
蛭沢モミ	91	内蛭沢	蛭名博隆	83	大浦
戸澤護	61	保戸沢	沼村石次郎	89	南町
湯澤忠志	80	千曳	竹内浩	51	菩提寺
江刺家栄造	80	長者久保	蛭名キエ	91	中岬平
中山昭吾	88	館花	千葉フジノ	100	新山
鶴ヶ崎正	88	鶴ヶ崎	蛭名與次郎	92	上野
蛭沢太三郎	85	内蛭沢	蛭名明美	54	新町
野田頭チエ	78	野田頭			

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

町民の方から「現在、大河ドラマの放送中だが、元祖ゆかりのキャラクター「いっこくたん」も登場し、大人気のスポットをアテにしてほしいと、見聞を広げたいという思いから、東北町を100周年を記念として、種々の企画を実施予定。東北町のPRにも役立ちます。活躍の場を広げます。」(西)



いだてんくん

まちのうごき

町の人口《1月分》

()は、昨年同期との比較増減。
※()内は1月からの累計

男…………… 8,557人〔△91人〕
女…………… 9,130人〔△125人〕
計…………… 17,678人〔△225人〕

世帯数…………… 7,230戸〔 27戸〕
出生…………… 11人〔 11人〕
死亡…………… 28人〔 28人〕
転入…………… 22人〔 22人〕
転出…………… 22人〔 22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《1月》

()内は1月からの累計

人身事故…………… 1件〔 1件〕
負傷者…………… 1人〔 1人〕
死亡…………… 0人〔 0人〕

町の火災《1月》

()内は1月からの累計

建 物…………… 3件〔 3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《1月》

()内は1月からの累計

62件(62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



ラストライン
あさのあつこ 著
(幻冬舎)



無子高齡化
前田 正子 著
(岩波書店)



休日が楽しみになる屋ごはん
小田真規子 著
(文響社)



もしかしてブラック上司?
柴田 励司 著
(ぱる出版)



図工室の日曜日
村上しいこ 著
(講談社)



野生のロボット
ピーター・ブラウン 著
(福音館書店)



世界とつながるみんなの宗教ずかん
中村 圭志 著
(ほるぷ出版)



それしかないわけないでしょう
ヨシタケシンスケ 著
(白泉社)

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

文芸ギャラリー

あけぼの句会

初春や孫一番にメールあり
厳冬や人字の如く支え合ひ
雪道を荒縄で引く鱈思ふ
年迎ふ先づ通院目を確かめて
ウインドウに映る我が影着ぶくれて
黒雲の切れ間に光る冬日かな

節子 信女 祥子 チエ テル 牧子



いろは
長女〔6カ月〕彩華ちゃん

パパ 野田頭 達也さん
ママ まな美さん

おしゃべりをたくさんしていて、動きも活発で元気な女の子。明るい優しい子に育ってほしいな。



すばる
長男〔6カ月〕澄晴くん

パパ 吉田 潤一さん
ママ 麻衣子さん

いつもニコニコ笑顔。
すばるはみんなの宝物だよ!!

特産品を売り込め!

東北町特産品PR事業

東北町農業振興会（蒔出守会長）の関係者ら9名が1月25日、宮城県仙台市のイオンスタイル仙台卸町店で町特産品のナガイモとニンニクを配布して味と魅力をPRしました。

配られたのはナガイモとニンニクのセットで、配布には蛸名鉱治町長も参加。「東北町の美味しいナガイモとニンニクをどうぞ」とトップセールスで特産品のPRに努め、2時間ほどで用意した千袋がなくなりました。

事務局によると、午前9時の配布開始時で約100人が配布を待っていたほか、「アンケート返信に好意的な意見を多数いただいた」と来場者の好評価に笑顔をみせました。

