

TOHOKU 7

あなたとまちをつなぐ情報誌「広報とうほく」

2019

No.171



今月の主な内容

- 東北小運動会 2
- まなかのカフェ営業スタート 2
- 土用シジミはいかが? 3
- まちの話題 4～6
- 老人福祉センターのお風呂 7

今月の表紙

東北小学校運動会『それいけタイムズン』



宝湖・小川原湖のシジミ漁は7月から9月の夏場に最盛期を迎えます。小川原湖漁協の卸売市場で行われる競りには型の良いシジミが多く並び、市場は活気に満ち溢れていました。小川原湖漁協の沼田広樹指導課長によると「今の時期のシジミは産卵前ということもあって、栄養をたくさん蓄え、身が大きく味もよい。昔から『土用シジミ』と呼ばれて夏バテ防止に食べられてきたので、これからの時期にオススメだよ」と太鼓判。また、町保健衛生課の小沼奈緒美管理栄養士は「シジミには必須アミノ酸やミネラル、ビタミンB類が豊富で夏バテの予防には適した食材」と話していました。



そこで広報7月・8月号では、町保健衛生課の管理栄養士が夏に負けないオススメのシジミ料理を紹介し、シジミ料理を食べてこの夏を乗り切りましょう！

地元・小川原産のシジミは道の駅おがわら湖でも販売しています。前日水揚げされたシジミを砂抜きして翌日提供しています。サイズはLと2Lサイズの2種類です。

7月27日は「土用の丑の日」 土用シジミで暑い夏を乗り切ろう！

みんなで心をひとつに 東北小学校初めての運動会



盛り上がりみせた6年生の綱引き競技



1年生を代表して4名が誓いの言葉を披露

姥沢小・千曳小・水喰小が統合して、4月に開校した東北小学校で初めての運動会が6月1日に開催し、全校児童が赤・白組に分かれて各競技に挑み、保護者や地元住民の声援を受けながら、力を合わせて優勝を目指しました。『必勝 優勝 東北小』をスローガンに掲げた東北小の開会式で高山久光校長は「いつもは仲良くしてくださいと話しますが、今日は勝負です。『負けないぞ』という気持ちで頑張ってください」と激励。続いて、1年生の代表児童が「たくさん練習してきたので、ゴールまで一生懸命走ります」と元気あふれる誓いの言葉を披露しました。競技でも、全校児童が個人・団体戦で全力を尽くし、白組の団長を務めた姥沢悠太君（6年）は「みんなで一致団結して全力を出すことができましたし、白組が優勝できてよかったです」と話していました。※東北町テレビで広報カメラマン×PTA会員による運動会フォトレポートを放送する予定です。

10年目の営業スタート！ オープン客足好調

農家レストラン・まなかのカフェ



月替メニュー「まなかランチ」
1,280円（税込み）

東北町乙供山にある古民家を活用し、町特産品販売促進協議会（江刺家りつ子会長）が6月～10月の毎週土曜日に営業する「農家レストラン・まなかのカフェ」が6月1日から始まりました。今年には営業開始から10年目を迎え、営業初日の1日はオープンを迎えるとはば満席状態に。予約客は月替わりメニュー「まなかランチ」に舌鼓を打ちました。※限定ランチのため、事前に電話予約していただくと、お席とランチをご用意できます。TEL 080-6040-4769まで



町内外から大勢の予約客が訪れていた



古民家を活用した「まなかのカフェ」の外観

栄養士オススメ！

シジミのさっぱり冷やしラーメン

作り方

- シジミを小鍋に入れ、Aの材料を加える。シジミの口が開くまで煮る。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしておく。
- 中華めんを袋の表示どおり茹で、冷水に取る。軽くもみ洗いし、水気を切り、ラーメンどんぶりに盛り付ける。
- 茹でた中華そばの上に、トッピングの具をのせ、シジミスープをかける。

エネルギー456kcal 食塩相当量3.0g

○材料（2人分）

- シジミスープ
 - シジミ……………200g
 - 塩……………2g（小さじ1/3）
 - しょうゆ……………大さじ1
 - A しょうがの薄切り1枚
 - 酒……………大さじ1
 - 水……………600cc
- 中華めん……………2玉

○トッピング

- もやし(ゆでる)……………140g
- ネギ(みじん切り)……………40g
- 乾燥ワカメ(戻す)……………2g
- シナチク……………40g
- ゆで卵……………1個(半分に切る)
- 白いりごま、こしょう……………お好みで

食事バランスガイド
主食2つ 副菜1つ

*シジミの出汁で市販のラーメンスープの半分まで減塩できます！減塩調味料に変えるとさらに半分になるよ。

100歳を超えてもお元気で

沼山タマエさんが100歳を迎える

6/1
土曜日

沼山タマエさん（蓼内）が1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。

沼山さんは、大正8年6月1日に甲地村（現在の東北町）に生まれ、昭和15年に健三郎さんと結婚。子ども5人、孫11人、ひ孫10人、玄孫1人に恵まれました。

6月3日に特別養護老人ホーム松風荘で行われた贈呈式では、蛭名鉦治町長が長寿祝金30万円を贈りました。



家族らとともに記念撮影する沼山さん（中央）

東北大会準V! 全国上位を目指す

マルちゃん杯東北少年柔道大会

5/12
日曜日

東北町柔道スポーツ少年団の古澤七凧さん、森川柔さん、浜中寿珠さん、野田頭梨瑚さんが12日に出場した第32回マルちゃん杯東北少年柔道大会で準優勝に輝き、全国大会出場を決めました。

今年から東北中、上北中が初めて合同で出場。9月22日に東京武道館で開かれる全国大会の切符を掴んだことについて、同大会優秀選手賞を受賞した野田頭さんは「東北大会決勝戦で悔しい思いをした分、全国大会では上位進出を目指して練習に励みたい」と話しました。



東北大会準優勝に輝いた柔道スポーツ少年団メンバー



高齢者叙勲の伝達を受けた太田さん（右）

太田孝一さん旭日単光章を受章

高齢者叙勲伝達式

6/3
月曜日

4月1日に発令された高齢者叙勲で、太田孝一さん（北栄）が旭日単光章を受章しました。

太田さんは昭和38年5月に甲地村（現在の東北町）議会議員に当選し、町制施行後も東北町議会議員として4期16年の長きにわたり在職。また、昭和42年5月には東北町議会副議長に就任して議会運営に尽力されました。

蛭名鉦治町長から勲記と勲章が伝達され、太田さんは議員時代の思い出について、「乙の水増し問題を解決するために河川改修に尽力したこと」と笑顔で話しました。



家族らとともに記念撮影する松本さん（中央）

100歳を超えてもお元気で

松本きよさんが100歳を迎える

5/20
月曜日

松本きよさん（朝日団地）が20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。

松本さんは、大正8年5月20日に大畑町（現在のむつ市）に生まれ、その後、末松さんと結婚し、子ども1人、孫3人、ひ孫4人に恵まれました。

特別養護老人ホーム松風荘で行われた贈呈式では、蛭名鉦治町長が長寿祝金30万円を贈りました。

花とみどりが彩る美しいまちへ

花いっぱい運動

6/5~6
水曜日・木曜日

役場社会教育課は5～6日にかけて、花いっぱい運動の一環として、町内事業所や町内会など約50団体にマリーゴールドやサルビアの花苗約10万本を配布しました。

この活動は町民憲章【花とみどりを育て、美しい町にします。】の実践事業として毎年行われています。

配布後の10日には、文化協会の会員が文化センター周辺にマリーゴールドなどを植えて花景観を楽しめるようにしました。



笑顔で花植えに励む文化協会の会員

悔しい惜敗 東北中準V

東北町長旗争奪中学校野球大会

5/25~26
土曜日・日曜日

第13回東北町長旗争奪中学校野球大会が5月25日～26日、南総合運動公園野球場で行われ、中体連前最後の大会ということで6チームが優勝を目指し、熱戦を展開しました。

本町から参加した東北中は準決勝戦で七百中に8対3と勝利しましたが、決勝戦では十和田中に5対6と惜しくも敗れ、準優勝となりました。



準決勝で適時打を放つ東北中の選手



黄綬褒章の受章報告に訪れた蛭沢さん（左）

蛭沢照男さん黄綬褒章を受章

春の褒章受章 蛭名町長へ報告

6/10
月曜日

5月21日に発令された春の褒章で、蛭沢照男さん（内蛭沢）が黄綬褒章（業務精励・郵便集配業務）を受章しました。

蛭沢さんは農業の傍ら、郵便集配受託者として五十嵐、大池、豊前、豊瀬地区へ郵便物を無事故・誤配達もなく26年間届け続けた。

蛭名鉦治町長へ受章を報告し、「この仕事を始めて、たくさんの方々を知り合うことができました。そして、26年間続けてこられたのは妻のおかげ」と朝子さんへの感謝の気持ちを語りました。



ウナギの幼魚を放流した漁協職員と関係者

ニホンウナギの北限漁場を守れ!

小川原湖漁協によるウナギ放流

5/28
火曜日

ニホンウナギの北限漁場とされる小川原湖で28日、小川原湖漁協によるウナギの幼魚放流が行われ、漁協関係者や青森県の関係者が資源回復を願いました。

かつては96トンを水揚げした年もありましたが、ここ数年は1トンを割り込むレベルまで減少しています。この日は、宮崎県から取り寄せた約30万匹ほどの幼魚約1,400匹を漁船で移動しながら5カ所のポイントで放流しました。

老人福祉センターお風呂の休止に伴う臨時対策について

東北町老人福祉センターのお風呂が現在休止中のため、上北保健福祉センターへ町民バスを運行することになりました。

▶ 町民バスを利用できる曜日

7月と8月は東北町老人福祉センターから火曜日・水曜日・金曜日に発着します。

▶ 町民バスの時刻表

東北町保健福祉センター	町民バス							
	コース	豊瀬	宇道坂	柵	コース	細津	塔ノ沢	浜台
到着	9:24	9:25	9:25	到着	10:30	10:50	11:02	
臨時バス1号車				臨時バス2号車				
出発	9:40			出発	11:10			
↓				↓				
上北保健福祉センター	到着	10:10			到着	11:40		
入浴休憩 (1時間50分)								
出発	12:00			出発	13:40			
↓				↓				
東北町保健福祉センター	到着	12:30			到着	14:10		
町民バス								
コース	豊瀬	宇道坂	柵	コース	細津	塔ノ沢	浜台	
出発	12:42	12:42	12:47	出発	14:27	14:20	14:21	

■ お問い合わせ 保健衛生課 TEL 0175-63-2001 または TEL 0176-56-2933

有料広告欄 広報とうほくに広告を掲載しませんか? 企画課 TEL 0176-56-3111 (内線246) まで

相続手続き一式(登記、年金、預貯金、役場の手続き等)お任せください
仕事を休めない、手続きが大変...当事務所が手続き代行いたします

登記 相続 遺言 労務管理

— 東北町の総合法務事務所 —
人事・法務コンサルティング高松事務所
司法書士・社会保険労務士・行政書士 高松 佳樹

東北町大浦堀ノ内52 TEL 0176-56-3808 HP **高松事務所 東北町** 検索

むし歯のない子集まれ!

5月17日の3歳児健診で、むし歯のなかった子16名を紹介します。

 毎日歯みがき 上手にさせてくれます!	 頑張って毎日歯みがきしてます!	 毎日頑張って歯みがきしてます!	 頑張って毎日歯みがきしてます!
 これからも歯みがきががんばるぞ★	 毎日歯みがきががんばります^^	 これからも 歯みがきががんばります!	 毎日歯みがきします!
 お姉ちゃんと ハミガキがんばるぞ!	 郁ちゃんキレイに磨けたよ!	 毎日歯磨きががんばろー!	 お兄ちゃんたちと 歯磨きががんばるぞ!
 毎日ががんばっています!	 毎日はみがきががんばります♥	 はみがき大好き!	 毎日はみがきががんばります!

UD FONT

見やすいユニバーサル
デザインフォントを
採用しています。

無料 FREE APP

広報とうほくが多言語で読める! 聞ける!

▶ 10言語で読むことができる

【対応言語】
日本語、英語、中国語(簡体字・繁体字)
韓国語、タイ語、ポルトガル語(ブラジル)
スペイン語、インドネシア語、ベトナム語

▶ 自動音声読み上げ機能※で、
文章を「聞く」ことができる

※ブラウザ版は音声読み上げには対応していません。
音声読み上げには、無料アプリ「カタログポケット」のインストールが必要です。

無料アプリ Catalog Pocket (カタログポケット)

Google play

Available on the App Store

東北町夏の一大イベント「湖水まつり」開催します！

7月20日 土

▶ わかさぎマラソン大会

午前10時／わかさぎ公園

▶ ビーチフラッグス

午後1時30分／わかさぎ公園

▶ アロハ フラ in おがわら湖

午後3時／小川原湖公園

▶ おがわら湖音楽祭

海上自衛隊大湊音楽隊や東翔太鼓の演奏

午後4時／小川原湖公園

▶ 湖水まつり花火大会

午後7時30分／小川原湖公園

7月21日 日

▶ 手作りいかだレース

午前10時／わかさぎ公園

▶ 小川原湖宝さがし大会

午前10時・午後2時／小川原湖公園

▶ レーク演奏会

午後1時／小川原湖公園



■お問い合わせ 商工観光課 Tel 0176-56-3111 または 上北町商工会 Tel 0176-56-2335
※20日(土)・21日(日)は道の駅おがわら湖まで Tel 0176-58-1122

有料広告欄 広報とうほくに広告を掲載しませんか？ 企画課 Tel 0176-56-3111 (内線246) まで

初心者大歓迎！歯医者さんの虫歯にならないスイーツ教室

▶ 日時：7月21日(日) 10時～12時

▶ 料理：ココロ蒸しまんじゅう・高キビ串団子

▶ 料金：3,500円(税込み)・テキスト別 1,620円

▶ 場所：工藤医院歯科となり(旭町)

※ご予約は

または Tel 070-2439-0910 代表・工藤まで



教室で作った「つぶプルクリームパイ」

中部上北広域事業組合の職員を募集します

- ▶ 募集人員…初級一般行政職 4名程度
初級消防職 4名程度
- ▶ 応募資格…平成元年4月2日以降に生まれ、高校卒業以上または高校卒業見込みの方。
※初級消防職は、東北町、七戸町に住所を有する方、または採用された場合に居住できる方。
- ▶ 必要書類…①履歴書 市販の履歴書を使用し、備考欄に受験する職種(一般行政職または初級消防職のいずれか)を必ず記入し、提出してください。
②卒業証明書(卒業見込み証明書)および成績証明書
③有資格者は資格免許証の写し
- ▶ 募集締切…令和元年7月30日(火)まで。
※郵送による場合は、7月30日までの消印のあるものに限り有効。
※受付時間は午前8時30分から午後5時まで。(土曜日・日曜日・祝日は除きます)
- ▶ 試験日、試験内容…
①一次試験(教養試験、クレペリン精神検査等) 令和元年9月22日(日) 試験場所 青森市
②二次試験(小論文、面接試験等) 一次試験合格者に試験日時等を通知します。
- ▶ 採用予定年月日…令和2年4月1日

上北地方教育・福祉事務組合の職員を募集します

- ▶ 募集人員…初級一般行政職 4名程度
- ▶ 応募資格…平成元年4月2日以降に生まれ、高校卒業以上または高校卒業見込みの方。
- ▶ 必要書類…①履歴書 市販の履歴書を使用し、提出してください。
②卒業証明書(卒業見込み証明書)および成績証明書
- ▶ 募集締切…令和元年7月30日(火)まで。
※郵送による場合は、7月30日までの消印のあるものに限り有効。
※受付時間は午前8時30分から午後5時まで。(土曜日・日曜日・祝日は除きます)
- ▶ 試験日、試験内容…
①一次試験(教養試験、クレペリン精神検査等) 令和元年9月22日(日) 試験場所 青森市
②二次試験(小論文、面接試験等) 一次試験合格者に試験日時等を通知します。
- ▶ 採用予定年月日…令和2年4月1日

■お申し込み…中部上北広域事業組合職員および上北地方教育・福祉事務組合職員ともに
中部上北広域事業組合 事務局
庶務課 〒039-2571 七戸町字蛇坂55-8 Tel 0176-62-5151
※郵便の場合は、封筒の表に「受験申込書」と朱書きし、簡易書留で郵送してください。

木造住宅耐震診断・耐震改修支援事業のご案内

東北町では、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。また、耐震改修工事の経費に対して補助金を交付します。

▶ 木造住宅耐震診断支援事業

○対象住宅（下記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。
- ・現に所有、かつ、居住していること。

※その他の要件は、東北町ホームページまたは建設課までお問い合わせください。

○診断費用

(消費税込み)

延べ面積（一戸あたり）	診断費用総額	公的負担限度額	申込者負担額
200平方メートル以下を診断対象とする	118,000円	110,000円	8,000円

※延べ面積が200平方メートルを超える場合の増額は申込者の負担となります。

○募集期間

- ・令和元年6月3日（月）から令和元年11月29日（金）まで

○その他

- ・耐震診断員の派遣は、当該住宅1回に限ります。また、予算の範囲内で先着順の決定となります。

▶ 木造住宅耐震改修支援事業

○補助対象住宅

- ・耐震診断の結果、上部構造評価が1.0未満と診断されたもの。

※その他の要件は、東北町ホームページまたは建設課までお問い合わせください。

○補助金の額

- ・補助金の額は、補助対象経費に100分の23を乗じて得た額または822,000円のいずれか低い額

○募集期間

- ・令和元年6月3日（月）から令和元年11月29日（金）まで

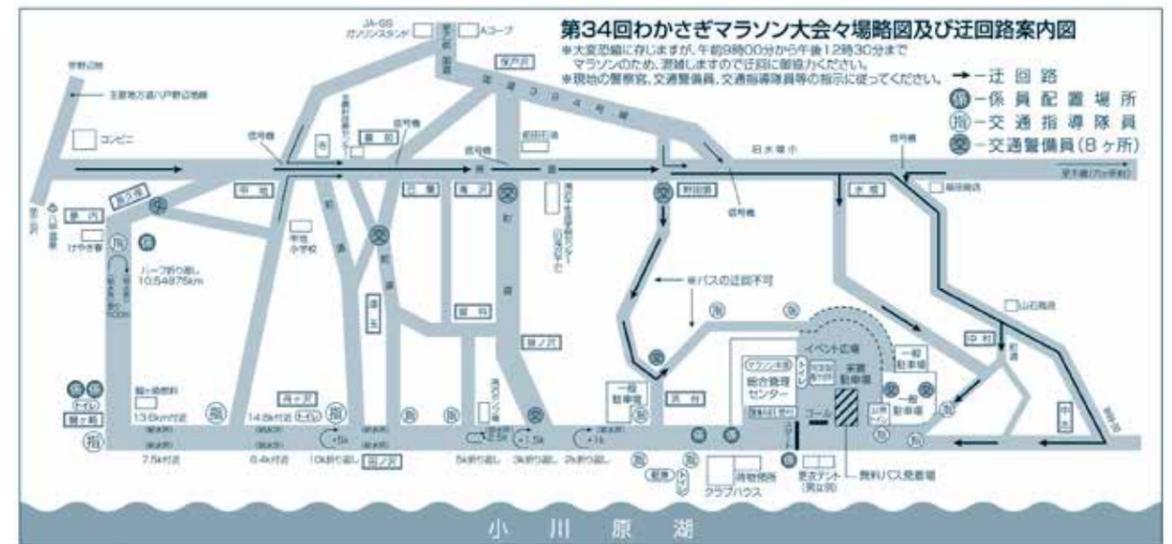
○その他

- ・補助対象住宅に対する補助は、当該住宅1回に限ります。また、予算の範囲内で先着順の決定となります。

■お問い合わせ 建設課 TEL 0176-56-3111 または TEL 0175-63-2111（内線651）

第34回わかさぎマラソン大会開催に伴う交通規制と迂回をお願い

- ▶ 大会開催日 令和元年7月20日（土）
- ▶ 規制時間 午前9時から午後12時30分まで
- ▶ 大会参加人数 2km～ハーフ 各種18種目 約1,600名（申込者数）
- ▶ 規制・迂回場所 下記案内図参照



■お問い合わせ スポーツ振興課 TEL 0175-63-3500

夢羽ばたく20歳の門出 ～成人式に参加しよう～

成人式は一生に一度の大切な行事。20歳の決意を胸に、友だちと一緒に新たな人生のステージへの一步を踏み出しましょう。

当日は、中学校時代の恩師にも参加していただきますので、新成人の皆さまは友人とお誘い合わせの上、こぞで参加ください。

- ▶ 日時 8月15日（木）午後2時
- ▶ 場所 コミュニティセンター未来館
- ▶ 対象者 平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ
- ▶ 案内状 令和元年5月1日現在で、東北町に住所を有する新成人の方は7月中旬に案内状を送付します。現在、町内に住所がない方で東北町成人式に参加を希望される方は、8月2日（金）までに電話またはメールにて必ずお申し込みください。



■お問い合わせ 中央公民館 TEL 0175-63-2741
E-mail : koumin@town.tohoku.lg.jp

団名	連絡先		活動場所	日時
	氏名	電話番号		
東北町剣道スポーツ少年団	枋木 誠	090-4887-1022	▶東北町武道館	火・金： 19：00～21：00 水： 18：30～21：00
東北町ソフトテニススポーツ少年団	蛭沢 久志	090-7562-4759	▶北総合運動公園	水・木
東北卓心会スポーツ少年団 (卓球)	浜田 美友紀	090-7937-4366	▶町民体育館	月・水・木・金・土
東北町ソフトテニスジュニアクラブスポーツ少年団	天間 有香	090-3981-8259	▶北総合運動公園	夏期間：毎週金曜日 冬期間：毎週木曜日
	柴崎 敬	080-1812-4919		
アスリートクラブ東北スポーツ少年団 (陸上)	久保田 公尊	63-2544 乙供文化保育園	▶東北小学校 ▶北総合運動公園	月～金： 16：30～18：00 土・日： 9：30～11：00 ※休みは週で変動
甲地陸上スポーツ少年団	土橋 章彦	090-8875-5496	▶甲地小グラウンド	月・火・木・金・土

老後の備え農業者年金で安心！ 農業者年金に加入しませんか？

▶ 老後生活はこんなに長い

65歳からの平均寿命は（農業者の方）
男性22年（87歳）・女性27年（92歳）

▶ 老後生活はお金が掛かる（夫婦2人）

老後の家計費 月額約24万円
国民年金だけ 月額約13万円
不足額 月額約10万円程度

▶ 農業者年金のメリット

少子高齢時代に強い積立方式の年金
終身年金で80歳までの保証付き
支払った保険料は全額社会保険料控除
手厚い政策支援や保険料の国庫補助有

▶ 農業者年金の試算（月額2万円加入の場合）

加入年齢	納付期間	試算額		
		性別	保険料 納付総額	運用利回り 2.5%（年額）
20歳	40年	男	960万円	75万円
		女		63万円
30歳	30年	男	720万円	50万円
		女		42万円
40歳	20年	男	480万円	29万円
		女		24万円
50歳	10年	男	240万円	13万円
		女		11万円

■お問い合わせ 農業委員会事務局 TEL 0176-56-3111 または TEL 0175-63-2111

スポーツ少年団員を募集しています！

東北町スポーツ少年団では団員を募集しています。

「興味がある」、「募集対象（年齢）を知りたい」場合は各団名に記載されている電話番号へ連絡ください。

団名	連絡先		活動場所	日時
	氏名	電話番号		
HIPHOPDANCE スポーツ少年団	内山 あゆみ	090-8780-0147	▶宝湖館1F ▶多目的ホール	毎週土曜日 17：40～19：50
GLANZ東北FC スポーツ少年団 (サッカー)	蛭名 洋	090-1060-1431	▶ふれあいドーム ▶すばーく東北 ▶北多目的運動場	毎週月・水・金 19：00～21：00
	毎週月曜日にふれあいドームで見学・体験会をしています。			
上北スポーツ少年団 (卓球・陸上・空手)	卓球・陸上・空手と別れて活動をしています。各練習場に見学にきてください。		▶卓球：町民体育館（17時～19時） ▶陸上：南多目的運動場（17時～18時半） ▶空手：町民体育館（19時～21時）	
上北ソフトボール スポーツ少年団	坂本 武春	090-9534-8913	夏： 上北小グラウンド 冬： ふれあいドーム	夏：月・水・木・金 冬：月・水・木
東北UJスポーツ少年団 (バスケット)	伊賀 佳朗	090-9530-3698	▶東北小体育館 ▶北総合運動公園 トレセン	男子：月・水・木・金 女子：火～金
東北クラブスポーツ少年団 (野球)	富岡 和也	090-7565-8023	▶上北小グラウンド ▶ふれあいドーム ▶北総合運動公園	月～金： 16：00～19：00 火：休み 土・日：練習試合
上北ミニバス スポーツ少年団	市川 貴裕	080-3198-9711	▶上北小体育館	月・火・木・金・土 16：30～19：00
東北町柔道スポーツ少年団	阿部 治 (上北分団)	090-4887-0861	▶上北中柔道場	火・木： 18：30～20：30
	野田頭 甲児 (東北町分団)	090-6782-6906	▶東北町武道館	月・水・木： 19：00～20：30

ひとり親家庭等医療費の更新をお願いします

ひとり親家庭等医療費助成の受給資格証の有効期限が7月31日で満了となります。引き続き受給資格があるかどうかを確認するため、更新の手続きが必要となりますので下記の期間中に更新の手続きをお願いします。

- ▶ 手続き期間 令和元年7月1日(月)～7月22日(月)
- ▶ 手続き場所 東北町役場福祉課窓口(本庁舎・分庁舎)
- ▶ 必要な書類など
 1. ひとり親家庭等医療費受給資格証更新申請書
 2. 健康保険証の写し(本人および子ども全員分の名前が記載されているもの)
 3. 養育費などに関する申告書
 4. 印鑑(シャチハタなどのスタンプ式は不可)

受給対象者に対しては案内文書を送付しますので、ご確認のうえ、期間内に手続きしてください。

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

全国各地で大人気の絵本講座が青森県に初上陸!

地方公務員として21年間働きながら3人の子どもを育てた経験を持つ、絶対的ママの味方・絵本講師上甲知子さんが、絵本の読み聞かせを交えながら仕事に子育てに奮闘するママたちへ「絵本で子育て」のコツを伝授します。ぜひこの機会にお話しを聞いてみませんか?もちろん、働くママに限らず参加できますよ!

～働くママのための絵本講座～

- ▶ 日時 8月18日(日) 10:00～11:30
※受け付け 9:30～
- ▶ 場所 小川原湖交流センター「宝湖館」2階和室
- ▶ 参加費 3,000円(資料・飲み物代込み)
- ▶ 先着 大人30名(要予約)
※託児はありませんが子どもも一緒に参加可能
- ▶ 申込み 6月17日(月)～8月11日(日)
※定員に達し次第締め切り
- ▶ 主催 国立青少年教育振興機構絵本専門士委員会認定
絵本専門士 蛸名 智子
- ▶ 後援 東北町教育委員会
- ▶ その他 8月17日(土)は「大人のための参加型絵本講座(絵本セラピー)」を開催します。詳細は下記にお問い合わせください。

■お申し込み・お問い合わせ

蛸名智子 TEL 090-7937-9740 ※平日15時以降
Mail: ehonjyoshi@gmail.com

【講師紹介】



上甲知子さん
(神奈川県南足柄市在住)

NPO法人「絵本で子育て」センター認定
絵本講師・絵本セラピスト協会認定
絵本セラピスト

上甲さんからのメッセージ

「時間がない」、「余裕がない」ワーキングマザーだからこそ、絵本を味方につけてほしいです。状況は変わらなくても、考え方を考えるだけでグッと気持ちが楽になることがあります。

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

▶「被保険者証」の更新

被保険者証をお持ちの方に、8月から使用する被保険者証を7月下旬に郵送します。

※平成30年中の所得状況によって、8月1日から医療機関窓口での自己負担割合が変わる場合があります。お手元に届きましたら、記載内容をご確認ください。期限の切れた被保険者証は破棄するか返還してください。(郵送可)

▶令和元年度の保険料

均等割額 [被保険者全員が納める額] 40,514円	+	所得割額 [所得に応じて納める額] 基礎控除後の所得(※1)×7.41%	=	保険料額 (限度額62万円)
---	---	---	---	--------------------------

※ 均等割額、所得割率はこれまでと変わりません。

※1 基礎控除後の所得とは、前年の総所得金額等から基礎控除額(33万円)を差し引いた額です。

▶均等割額の軽減

同一世帯内の被保険者およびその世帯の世帯主の所得を合わせた合計所得に応じて、次のとおり均等割額を軽減します。

世帯の所得額の合計	軽減割合
33万円以下	8.5割
33万円以下かつ被保険者全員が公的年金収入80万円以下で、その他の各種所得がない	※8割
33万円+(28万円×被保険者の数)以下	5割
33万円+(51万円×被保険者の数)以下	2割

▶被用者保険の被扶養者であった方の軽減

資格取得後2年間に限り、均等割額が5割軽減となります。

※被用者保険とは、全国健康保険協会管掌健康保険、船員保険、健康保険組合、共済組合などです。

※世帯の所得が低い方は、均等割額の更なる軽減(8.5割軽減、8割軽減)が受けられます。

▶保険料の減免等について

災害により住宅等に著しく損害を受けた場合や、特別な事情により世帯主等の収入が著しく減少した場合は、保険料の減免等が認められることがありますので、ご相談ください。

■お問い合わせ 青森県後期高齢者医療広域連合 TEL 017-721-3821

東北町に移住した方へ 最大100万円を支給します！

東京圏から東北町に移住し、青森県内の中小企業などに就業した方または起業した方を対象に「移住支援金」を支給します。

Uターンや移住をお考えの親族・知人等いましたら、ぜひ活用をご検討ください。

▶対象者（どちらも満たす方）

- ・直近5年以上東京23区内に在住していた方または東京圏（東京都・神奈川県・埼玉県・千葉県）に在住し、東京23区内に通勤していた方
- ・Aomori Job（青森県庁ホームページ）に掲載している対象求人企業に2019年4月1日以降に新規就業した方または青森県の起業支援金の交付決定を受けた方

▶支援金額

- ・2人以上の世帯で移住・・・100万円
- ・単身で移住の場合・・・60万円

■お問い合わせ 企画課 TEL 0176-56-3111

空き家にお困りの方、有効活用を考えている方、 「空き家バンク」へ登録しませんか

東北町では、空き家を売却・賃貸したい方に空き物件を登録していただき、その情報を空き家バンクホームページや東北町ホームページで公開し、空き家の購入・賃貸を希望する方へ情報提供します。

町内に空き家を所有し、有効活用を検討されている方は「空き家バンク」への登録をよろしくお願ひします。

※空き家バンクの制度内容や登録様式などは東北町ホームページに掲載しています。

東北町ホームページ内で



■お問い合わせ 企画課 TEL 0176-56-3111

これからの時期は「熱中症」に注意！

▶熱中症の主な症状

- ①めまいや立ちくらみ、顔のほてり
- ②筋肉痛や筋肉のけいれん、足がつる
- ③倦怠感や吐き気、頭が重い、頭痛
- ④何度拭いても汗が出る、もしくはまったく汗が出ない状態
- ⑤体温が高く皮膚が赤く乾いている
- ⑥呼びかけに反応しない、おかしい返答をする
- ⑦自分で動けない、水分補給ができない など

特に呼びかけに反応しないなど意識障害がみられる場合には重症である可能性も高いため、速やかに救急要請して医療機関での治療が必要です。

救急要請は119（上十三消防指令センター）まで！

排水設備工事責任技術者試験について

- ▶試験日時 令和元年10月16日（水） 14:00～
- ▶試験会場 青森市、八戸市など
- ▶申込方法 下水道課で準備している申込書に必要事項を記入し、その他必要書類を添え、下水道課にご提出ください（郵送不可）。
- ▶受験手数料 8千円（振込み手数料が別途必要）
- ▶申込受付 7月3日（水）～7月31日（水）
※土・日曜日、祝日を除く
- ▶主催 青森県下水道協会
※受験資格等については、青森県下水道協会ホームページを参照ください。

■お問い合わせ 下水道課 TEL 0176-56-3111

廃プラスチックの適正処理をお願いします！

農業用使用済プラスチックは産業廃棄物です。野焼き・不法投棄は違法です。適正な処理をお願いします！

- ①農ポリ（透明）
 - ②農ポリ（その他の色）
 - ③ハウスビニール・農業用ビニール
 - ④その他農業用資材（肥料袋、苗箱、農薬ボトル等）の4種類に分別し、梱包せず搬入すること。
- ▶期間・・・12月20日（金）まで
 - ▶場所・・・東管工業(株) 東北町字柳沢59-21
 - ▶時間・・・毎週月～金 8時～12時、13時～17時
※土日・お盆休みは搬入できません

■お問い合わせ 農林水産課 TEL 0176-56-3111

介護保険料の低所得者軽減を強化します

令和元年10月の消費税10%へ引き上げに伴い、平成27年度から第1段階保険料で行っていた、低所得者保険料軽減を拡大して実施します。

内容は、下記のとおり所得段階区分の第1段階を更に軽減するほか、第2、第3段階に対しても適用します。

所得段階	対象者	平成30年度		令和元年度 (軽減強化後)	
		保険料掛け率	年額保険料	保険料掛け率	年額保険料
第1段階	世帯全員が非課税 ・生活保護を受けている方 ・高齢福祉年金を受けている方 ・前年の合計所得金額と課税年金収入の合計が80万円以下の方	基準額の45%	45,250円	基準額の37.5%	37,710円
第2段階		基準額の75%	75,420円	基準額の62.5%	62,850円
第3段階		基準額の75%	75,420円	基準額の72.5%	72,900円
※基準額（年額保険料） 100,560円					

■お問い合わせ 福祉課 介護保険係 TEL 0176-56-3111 または TEL 0175-63-2111（内線135）

老人クラブ会員を募集しています

老人クラブとは、地域のシニアの方々が、様々な活動を通して、生きがい・健康づくりをしながら社会参加をすすめる自主組織です。現在、東北町内では4つの老人クラブ単位で活動しています。（滝沢地区、清水目地区、乙供地区、甲地地区）

- ▶募集対象 …東北町に住んでいて、おおむね60歳以上の方
- ▶事業内容 …各単位クラブの集まり、スポーツ大会、研修旅行、町内清掃などの奉仕活動等
- ▶入会方法 …入会希望の方は、直接単位老人クラブへお申込みいただくか、下記事務局までご連絡ください。

■お問い合わせ 東北町老人クラブ連合会
TEL 0175-63-2717

家屋の全棟調査を実施します

東北町では固定資産税の適正かつ公正な課税に向けて町内の全家屋を対象とした全棟調査を実施しています。

調査は委託した業者が、実在する建物の確認をするにあたり、外観調査や写真撮影を行いますので、町民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

※調査員は調査員証を携帯しており、敷地内には入らない予定です。※下記は調査員票の見本です。

第号	調査員証	
住所	〇〇〇〇1-1	
氏名	〇〇〇〇	
交付年月日	令和元年7月1日	
有効期限	令和2年3月31日	
上記の者は、東北町固定資産調査業務に従事していることを証します。		
東北町長 蛭名 敏治		印

■お問い合わせ 税務課 TEL 0176-56-3111

海上保安庁職員を募集します

海上保安庁では、令和2年4月採用職員の採用試験を行います。試験日程等は下記のとおりです。

- ▶海上保安学校学生採用試験
 - ・受付期間 7月16日(火)～7月25日(木)
 - ※インターネット申し込み
 - ・一次試験 9月22日(日)
 - ・二次試験 10月15日(火)～10月24日(木)
 - ・合格発表 11月19日(火)
 - ※航空課程のみ 令和2年1月16日(木)

- ▶海上保安大学校学生採用試験
 - ・受付期間 8月22日(木)～9月2日(月)
 - ※インターネット申し込み
 - ・一次試験 10月26日(土)・27日(日)
 - ・二次試験 12月13日(金)
 - ・合格発表 令和2年1月16日(木)

■お問い合わせ 八戸海上保安部管理課
TEL 0178-33-1222

油の流出事故にご注意ください

毎年、一般家庭や事業所のホームタンクから灯油が漏れて川や水路に流出する事故が発生しています。油漏れを起こした場合や発見した場合は、直ちに下記までご連絡ください。

■お問い合わせ 保健衛生課 TEL 0176-56-2933

青森プロボノチャレンジ2019参加者説明会

青森県では、仕事を通じて身に付けた知識・技能を活かしたボランティア活動として注目される「プロボノ」の取り組みを県内に普及する活動を展開しています。このたび、活動にチャレンジする参加者を募集するため、説明会を開催しますので奮ってご参加ください。

- ▶開催日 ①7月19日(金) 18:30～20:00 (18:20開場)
- ②7月20日(土) 10:00～11:30 (9:50開場)
- ▶開催場所 八戸ポータルミュージアムはっち1階シアター1 (八戸市三日町11-1)
- ▶定員 各会50名

■お問い合わせ 県環境生活部県民生活文化課
TEL 017-734-9207

「青森県健康経営認定制度」を実施しています

青森県では、従業員の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する「健康経営®」に取り組む県内事業所を「青森県健康経営事業所」として認定する「青森県健康経営認定制度」を実施しています。令和元年5月24日現在、173の事業所が認定されています。

認定要件を満たし、認定を受けた事業所は、「入札参加資格申請時の加点」、「求人票での健康経営事業所である旨の表示」、「県内金融機関による低融資」などのメリットがあります。

また、認定の必須要件として定めている「健康づくり担当者養成研修」を下記の日程で実施します。ぜひ受講ください。

この機会に事業所の健康づくりについて考えてみませんか。
※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。



【健康づくり担当者養成研修】

開催日	受講申込期日	開催時間	開催場所	
7月31日(水)	7月17日(水)	09:40 ～ 16:30	三沢市	三沢市公会堂
9月27日(金)	9月13日(金)		八戸市	八戸市福祉公民館
11月13日(水)	10月30日(水)	16:30	十和田市	十和田市民文化センター・生涯学習センター
12月18日(水)	12月4日(水)		青森市	リンクステーションホール青森

※参加料3,000円(昼食時には、健康弁当を試食していただきます)
 ※研修についてのお問い合わせは、青森県医師会 健やか力推進センター TEL: 017-763-5590まで
 (健やか力推進センターホームページ <http://www.aomori.med.or.jp/common/sukoyaka.html>)
 ※認定要件などの詳細については、青森県がん・生活習慣病対策課 TEL 017-734-9212 にお問い合わせいただくか、青森県ホームページ [青森県健康経営認定制度](#) を検索してください。

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)
航空学生	海上自衛隊: 18歳以上23歳未満の者 航空自衛隊: 18歳以上21歳未満の者 ※高卒(見込含)または高専3年次修了者	7月1日(月) ～ 9月6日(金)	1次試験: 9月16日(月祝) ※2次・3次試験に関しては別途各人に連絡します	別途各人に連絡します
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の者	7月1日(月) ～ 9月6日(金)	1次試験: 9月21日(土)～23日(月祝) 2次試験: 10月12日(土)～17日(木) ※変更する場合があります	別途各人に連絡します
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の者	～9月6日(金)	9月25日(水)・26日(木) 9月28日(土)・29日(日)	三沢基地 および 八戸駐屯地等
		～9月6日(金)	9月19日(木)	別途各人に連絡します

■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: 08:45～17:30)
 e-mail: aomori.pco.misawa@rct.gsdf.mod.go.jp

ぐるっとNAVI

上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

十和田市
ENDOWワールド
～遠藤光子鉛筆画展～

- ▶とき 7月21日(日)～8月11日(日)
- ▶ところ 十和田市馬事公苑称徳館
- ▶問い 十和田市馬事公苑 TEL 0176-26-2100

横浜町
横浜町ふるさとのまつり

- ▶とき 8月14日(水) 芋煮会ほか 10時～
花火大会 19時～
- ▶ところ みほの公園・横浜漁港
- ▶問い 横浜町ふるさとのまつり実行委員会 TEL 0175-78-2111

野辺地町
のへじ常夜燈フェスタ・のへじ花火大会

- ▶とき 7月28日(日) のへじ常夜燈フェスタ 11時30分～
花火打ち上げ開始 19時30分～
- ▶ところ のへじ常夜燈公園
- ▶問い (のへじ常夜燈フェスタ) 地域戦略課 TEL 0175-64-2111 (のへじ花火大会) 野辺地町商工会 TEL 0175-64-9555

三沢市
みさわ七夕まつり

- ▶とき 7月26日(金)13時～28日(日)21時～
- ▶ところ 三沢市中央商店街
- ▶問い 三沢市商工会 TEL 0176-53-2175

七戸町
婚活出張相談所 ※参加費無料・事前申込必要

- ▶とき 7月20日(土) 13:00～16:00
- ▶ところ 柏葉館(七戸町字七戸22-8)
- ▶問い プラットフォームあおもり TEL 017-763-5522

からだ・こころ・くらし・環境に健康な1食「3・1・2弁当箱法」



管理栄養士 向井 庸平

みなさんはお昼ご飯をどうしていますか？私はお弁当作りに奮闘中の毎日です・・・

栄養バランスの事を考えると外食よりもお弁当にしたいけど、忙しい毎日であまり手間をかけている余裕もない方も多いのではないのでしょうか？そんな方でも簡単にお弁当を作ることができる「3・1・2弁当箱法」についてのお話しです。

▶ お弁当の基本は「3・1・2弁当箱法」

「3・1・2弁当箱法」とは、なにをどれだけ食べたらよいかの物差しです。5つのルールを守ること、1食の適量と栄養バランスをとることができます。

▶ 弁当作りの5つのルール

① 自分にあったサイズの弁当箱を選ぶ

自分にあった弁当箱の容量は1食に必要なエネルギー量に相当します。例えば、30～49歳男性の場合は、1食分のエネルギー量が約900kcalなので900kcalのお弁当を用いれば1食分の食事量に相当します。※からだの大きさや運動量によって弁当箱の容量は異なります。

② 料理が動かないようにしっかりつめる

持ち運んでも中身が動かないで、それぞれの料理のおいしさが保てるように、しっかり詰めましょう。

③ 主食3：主菜1：副菜2の割合につめる

3：1：2につめることは、エネルギー量を適量にし、栄養バランスをとるための重要なポイントです。

④ 料理は同じ調理法になっていないかチェック

主菜も副菜も揚げ物料理では、エネルギー量が多すぎて、栄養バランスの取り合わせも偏ってしまいます。油の多い、味の濃い料理は1品にしましょう

⑤ さあ、できあがり！おいしそうかな？

彩りや形が豊かなことは、料理の組み合わせがよく、いろいろな食材が入っていることの流れです。自分らしさを表現して詰めましょう。

小学校クッキングでお弁当作りに挑戦！

昨年の11月に甲地小学校で「3・1・2弁当箱法」を用いた事前授業と調理実習を実施しました。



実習に参加した児童からは「食事やバランスを学ぶことができ良かった」、「お母さんの大変さを知った。菜をさせてあげるために、家でも作ろうと思う」など、主食・主菜・副菜を整えるための知識や自己効力感の向上がみられました。本年度は甲地小学校と上北小学校でも実施予定です。

「3・1・2弁当箱法」は子どもから大人まで食事全体の摂取量やバランスの意識、実生活に活かしやすい方法です。自分や家族の健康のため、お弁当作りを試みませんか？



出典：針谷順子著「こども・成長・思春期のための料理選択型食教育 食育プログラム」

こんにちは！七戸病院の小野です



今月はびんころ教の宗旨“まじめに終活するべしの教え”の追加解説。いくつかの調査データでは人生の終わりの時期に、意思疎通する能力が十分ある人の割合はなんと3割前後なんですと。とすると、逆から考えると7割の人は自分以外の誰か（代理人・通常は家族）が、医療や介護側に心づもりを伝える必要が出てきます。だから元気なうちに家族と延命治療などについての心づもりを話し合っておくべきなんです。が、しかし、なんとまあ、伝えたはずの心づもりも、最終的には反故にされてしまいがち。これがこの教えのととても厄介なところなんです。

では何故なんですか？答え。代理人がその心づもりの具体的な伝え方を理解してないから。です。そもそも突然の事故や病気を除けば、人生の終末期はむしろ長い年月をかけてゆっくりとやってきます。通常は飲み込む力が衰え、むせることが増えていくのですが、その経過中に脱水症状や誤嚥性肺炎で、病院の世話になることが増えていきます。この衰えていく経過中に明確な“ここから終末期”という印はありません。終末期はそっと訪れるのです。医療や介護には素人である代理人は、医療にいつどのように心づもりを伝えればいいのか分からないわけです。また本人自身が意思を表明できるうちは、家族も医療側もまだ社会復帰できるつもりでいるのでそんな話をしません。ね、普通に、いざ延命措置云々の時に、家族は担当医師に「先生にお任せします。よろしく」になってしまいそうでしょう。忙しいのが当たり前前の医療や介護側はこの辺の“ややこしいところ”はスルーしてしまいがちなのも現状です。

じゃーん。そんな難しい終活の究極のコツを教えます。自分の人生の終わり方について、少し詳しく書き物にしておかれるのがよろし。で、この書き方を勉強することが、即、あずましい終末期の原動力になるのです。このコラムにお手軽なコツが書いてあるに違いないと思って、我慢して読んできた人はごめんなさい。面倒でもインターネットで“リビングウイユ”が“私の四つのお願い”というキーワードで検索して勉強すべし。ピンピンコロリの為の基本的な大変重要な事が書いてあります。ちゃんと川の向こうに行くには家族ぐるみで勉強して、医療をただ受けるだけではなく、みんなで参加すると納得のいく人生の終わり方になります。まだ死なないうつもりの元気なあなた。チョットくらいは勉強せねば“わがね”ですぞ。ではまた来月。

じゃーん。そんな難しい終活の究極のコツを教えます。自分の人生の終わり方について、少し詳しく書き物にしておかれるのがよろし。で、この書き方を勉強することが、即、あずましい終末期の原動力になるのです。このコラムにお手軽なコツが書いてあるに違いないと思って、我慢して読んできた人はごめんなさい。面倒でもインターネットで“リビングウイユ”が“私の四つのお願い”というキーワードで検索して勉強すべし。ピンピンコロリの為の基本的な大変重要な事が書いてあります。ちゃんと川の向こうに行くには家族ぐるみで勉強して、医療をただ受けるだけではなく、みんなで参加すると納得のいく人生の終わり方になります。まだ死なないうつもりの元気なあなた。チョットくらいは勉強せねば“わがね”ですぞ。ではまた来月。

■ 東北町公式SNSで情報発信しています！



「いいね！」をお願いします！

東北町 facebook

検索



「フォロー」をお願いします！

東北町 twitter

検索

■ 東北町HPで求人情報が確認できます

東北町ホームページでは、ハローワーク野辺地の提供する求人情報を掲載しています。

【フルタイム】…毎週水曜日掲載

【パートタイム】…毎週水曜日掲載

【福祉関係求人】…毎月第1水曜日

※HPで「求人情報」と検索してください。

安全・安心

ぼうさいメール登録しましょう

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



上記のQRコードを読み取るか、登録用アドレスを入力し、空メールを送ってください。

登録画面のURLがついたメールが返信されますので、登録画面から必要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。

■お問い合わせ
総務課 TEL 0176-56-3111

相談

東北町心配ごと相談所

次の相談日は
8月21日(水)

- ▶時間 9時30分～11時30分
- ▶場所 保健福祉センター

■お問い合わせ
東北町社会福祉協議会
TEL 0175-63-2717

来月の おはなし会

と き：7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 い：町立図書館
TEL 0176-56-2261

国民年金

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が受けられなくなる場合があります。

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、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度」がありますので、住民登録をしている市区役所または町村役場の国民年金窓口で手続きをしてください。

令和元年度分（令和元年7月から令和2年6月分まで）の免除等の受け付けは令和元年7月1日から開始されます。

また、申請時点の2年1カ月前の月分までさかのぼって申請をすることができます。

失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていた期間がある方は、市区役所・町村役場の国民年金窓口または年金事務所へご相談ください。

■お問い合わせ
青森年金事務所
TEL 017-734-7495

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

TAX 税金

不動産取得税について

不動産取得税とは、家屋を新築・増改築したとき、土地や家屋を売買・交換・贈与などで取得したときに一度だけ課税される県の税金です。

税額は、原則として不動産を取得した時点の固定資産課税台帳価格に「住宅および土地の場合は3%」、「住宅以外の家屋の場合は4%」の税率をかけた額となります。

地域県民局県税部から送付される「不動産取得税納税通知書」により、納期限までに、銀行・郵便局またはコンビニなどで納めていただきます。

なお、一定の要件を満たす住宅や住宅用地を取得した場合など、不動産取得税が軽減される制度があります。

詳しくは、地域県民局県税部までお問い合わせください。

■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207・208)

納税期限のお知らせ

7月31日(水)は
固定資産税2期、国民健康保険税1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545)

お知らせ

あした
未来への道1000km
縦断リレーまもなくスタート!

7月24日～8月7日までの15日間、青森から東京まで東日本大震災の被災地を縦断するリレーを開催します。

7月24日に東北町内を走行し、東北町役場分庁舎が中継所となります。

復興への想いを「たすき」でつなぐランナー・サイクリストたちへの応援をお願いします。

SNSで「#1000kmリレー」を付けた応援メッセージも募集中!

※1000km縦断リレーの概要や中継所到着・出発時間については公式ホームページをご覧ください。
<http://www.1000km.jp/>

総合相談

～人権、行政相談～

8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

8月19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

※5日は「身体」、19日は「身体的」障害相談日です。

■お問い合わせ
福祉課 TEL 0176-56-3111

イベント

東北町夏まつりを開催します!

- ▶日時 8月10日(土) 16:30～21:00
- ▶場所 青い森鉄道乙供駅前広場
※雨天時は東龍館で開催
- ▶催事
 - ・第1部
東翔太鼓・ヒップホップ少年団のダンスショー
 - ・第2部
航空自衛隊のバンド演奏・盆踊り・おいらせホットハーツクラブバンドのバンド演奏
- ▶その他
 - ・東北町商工会女性部による特産品販売およびPR
 - ・東北町商工会青年部によるビールまつり
 - ・商工業者による出店

■お問い合わせ
東北町商工会
TEL 0175-63-2329

敷地内禁煙

役場施設の敷地内禁煙について

健康増進法の改正を受け、7月1日から下記施設が敷地内禁煙となりました。
皆さまのご理解とご協力をお願いします。
▶役場本庁舎
▶役場分庁舎・コミセン未来館
▶各小学校・中学校
※放課後子ども教室等を含む

■お問い合わせ
総務課 TEL 0176-56-3111

イベント

ホテル観察会を開催します

東北町ホテル愛好会が主催するホテル鑑賞会（函出地区）が7月14日（日）18時から行われます。観察前の15時からは丸太切り・火起こし体験等も開催します。

観察会を希望する方は下記まで連絡し、場所の確認をお願いします。
※観察会当日以外でも観察の希望がある場合は下記にご相談ください。



■お問い合わせ
東北町ホテル愛好会 函出
TEL 090-1490-4692

就職支援

「働けないから脱出する！」
出張相談を行います

長期に職業に就けず悩んでいる方や学校中退者、進路未決定での学校卒業生などを対象に、就職に向けた支援を行っています。

※予約制、相談・講座無料

【野辺地出張相談】

- ▶対象者 15歳～39歳までの若者
- ▶場所 ハローワーク野辺地2階
- ▶出張日 第2・4木曜日
- ▶予約 前日までに「あおり若者サポートステーション」(TEL 017-775-5301)まで連絡ください。
※受付 8:30～17:15

令和元年5月届出分

TOHOKU こせきのまど

“こせきのまど”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。



氏名	町名	保護者	氏名	町名	保護者
久保田 彩空	寒水	友治	浜田 韻矢	旭町	典
荒木 芽衣	新町	元晴	沼村 柚音	沼崎本村	慶紀
甲田 凛	旭町	純	蛭名 遥斗	新町	亮介



氏名	町名	氏名	町名
蛭名 孝成	旭町	鎌本 大樹	長久保
蛭澤 悦子	内蛭沢	沼山 結衣	巴蘭
三岳 龍也	空自団地	久保田 泰知	寒水
楠 智美	坂下町	久保田 那奈	淋代



氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
伊賀 幸太郎	69	蓼内	蛭名 トミ	85	上野
久保田 勇二	74	乙供栄町	滝澤 政美	95	新町
甲地 コトミ	89	滝沢	小笠原 新一	61	向山
蛭沢 互	50	内蛭沢	市川 トミエ	87	小川原
松本 敏幸	87	(柵)	沼尾 松之助	90	沼崎本村
向井 チャ	86	外蛭沢	甲田 次郎	85	旭町
熊谷 けい子	69	淋代	蛭名 清規	31	上野
山崎 ハツミ	79	上野	山田 輝明	81	新町
斗沢 倉藏	62	栄町			

まちのうごき (令和元年5月末現在)

人口 (前年同月比較)		その他 (1月からの累計)	
男性	8,483人(-134人)	出生	6人(39人)
女性	9,120人(-91人)	死亡	23人(124人)
計	17,603人(-225人)	転入	33人(248人)
世帯数	7,306戸(+54戸)	転出	30人(264人)

編集幸記

今月号の表紙は蛭沢小・千曳小・水喰小が統合して開校した東北小学校の運動会競技「それいけタイフーン」の1コマ。児童の「絶対に負けないぞ」と気合十分の気持ちが伝わってきました▼この競技は複数人で長い棒を持ち、コース内にある三角コーンを回りながらリレー方式でゴールを目指すもの。赤・白組ともにゴール直前までどちらが勝つか分からない大熱戦となりました▼また、広報カメラマンと東北小PTA会員が撮影した写真は、東北町テレビでフォトレポートとして7月中旬に放送を予定しているので楽しみにお待ちください(西)

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！あなたも挑戦してみましょう！

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-7月22日(月)

今月の問題

Q1 今の時期のシジミは昔から「〜シジミ」と呼ばれている？ (ヒントP3)

Q2 仕事などで身に付けた知識・技能を活かしたボランティア活動をなんという？ (ヒントP19)

Q3 8月1日から国保・健康保険証の色は水色から何色に変わる？ (ヒントP24)

6月号の答え

- ①浦野舘村
- ②4万円
- ③農業後継者結婚相談所

6月号当選者

- 甲地 真奈美 さん
- 市川 慶子 さん
- 山端 俊輔 さん
- 甲地 武志 さん

国民健康保険加入の皆さまへ

保険証更新のお知らせ

現在ご使用の健康保険証は令和元年7月31日までの有効期限です。

令和元年8月1日からご使用いただく新しい健康保険証は、7月末までに郵便でお届けします。

▶ 健康保険証の変更点

健康保険証の色が「水色」から「桃色」に変更されます。

▶ 健康保険証は正しく使いましょう

国保から職場の健康保険に加入した後も、国保の保険証を利用して医療機関へ受診しているケースが多く見受けられます。健康保険に変更があった場合は、必ず医療機関へ新しい健康保険証を提示しましょう。

また、職場の健康保険証の交付が遅れている場合は、医療機関へ健康保険の切替中であることを伝えて受診してください。

▶ 健康保険証の紛失に注意

健康保険証は保管場所をしっかりと決めて保管しましょう。もしも紛失したり破れたりした場合は、役場窓口で再交付することができます。

■お問い合わせ 町民課 TEL 0176-56-3111

図書館・絵本専門士のおすすめ選書



心霊探偵八雲11
神永 学 著(角川書店)

幅広い年齢層に人気の八雲シリーズ最新刊です。

今回のテーマは「愛する人のために何を犠牲にしますか？」

まだ八雲シリーズを読んでいない方も一度読んでみるとはまるかもしれません。



すいかのプール
アンニョン・タル 作
斎藤真理子 訳(岩波書店)

もしも「すいか」がプールになったら？水はサクサク、たねを取り除けば温泉みたいに浸かることができ、皮は大きな滑り台に!? こんなプールがあったら入ってみたい！空想の世界が広がります。

- 開館** 図書館…9時15分~18時
公民館…月・水・金 10時~18時
木・土・日 9時15分~17時
- 休館** 火曜日・祝祭日・蔵所点検・年末年始
- 新着** ホームページで「新着図書」と検索
- 問い合わせ** 図書館 TEL 0176-56-2261

都母短歌会

文芸ギャラリー

窓開けて清しき風の入る朝
庭に飛び交ふすずめの鳴き声

雨の宵読経流るる萬燈会
仄かな明かり心を照らす

うぐいすの声へ渡る遊歩道
初夏の風吹く空仰ぎ見る

露浴びし葉物間引きて朝餉の車へ
青味と香り新鮮なままに

草引きて曲がりたる腰を時折に
伸ばして遙か夏空仰ぐ

駅近き生家と同じ音を聞く
貨車過ぐるを待つ間の踏切に

荒ましき音に見上げる青空の
飛行機雲は彼方にかすむ

原田 懐子

乙供 洋子

大湊百合子

坂本 政子

高田智恵子

野田 文子

田沢 泰子

乙供栄町

旭町



長女〔7か月〕 ^{みお} 澪 ちゃん



パパ 中村 龍 弥 さん
ママ 千 恵 さん

我が家のパパ大好きっ娘♥
ハイハイより先につかまり立ちしました (笑)



長女〔7か月〕 ^{ひかり} 光莉 ちゃん



パパ 阿部 祥 希 さん
ママ 歩 さん

元気に生まれてくれてありがとう！
皆の宝物です。すくすく大きくなってね！

「歌」で地域ににぎわいを

東北町チャリティー歌謡まつり

東北町歌謡愛好会（大川健太郎会長）が6月9日、第2回東北町チャリティー歌謡まつりをコミュニティセンター未来館で開催。東北町のほか、近隣市町村から約400人が詰めかけ、会場は満席となりました。

歌謡まつりは二部構成で行われ、出演者は東北町の歌謡愛好会メンバー、そのほか、平内町、野辺地町、遠くは栃木県宇都宮市などからも参加。来場者は懐かしの名曲の数々に酔いしれました。

事務局長の附田正樹さんは「大川会長と歌謡会のメンバーとともに『歌』で乙供を元気にして、地域を盛り上げていきたい」と話していました。

