

TOHOKU

あなたとまちをつなぐ情報誌「広報とうほく」

2019

8

No.172



今月の主な内容

特集『農学連携』	2～3
町と郵便局の包括連携協定	4
TCR県小駅伝初優勝	5
まちの話題	6～7
町民大学	8
プレミアム付商品券販売	9

今月の表紙

東北町TCRが県小駅伝初V！

VOICE
学生の声



青森中央学院大学
経営法学部3年
うわみち ゆき
上道 侑希 さん

Q1 農業に携わり、変わったことは？

A1 農業に携わるようになってから、将来の就職先に農業関係の会社も考えるようになった。

Q2 今後、取り組みたいことは？

A2 学生の視点でSNSを使った農業の魅力発信や今後は農作業の経験を生かした農作業マニュアルを作成して、次代の学生へ引き継ぎ、長期的な農作業サポートを実施できる体制を整えたい。



5月にはナガイモのパイプ刺し(左)や植付作業(右)も実施



援農サークル「en」のメンバー

『農学連携』で農繁期の安定的な労働力確保を目指す

東北町と包括連携協定を結ぶ青森中央学院大学は今年の3月22日、ゆうき青森農協と「大学生アルバイト受入協議会」を設立し、学生による農業の有償サポート事業を始めました。

今月号では大学と農協による農繁期の農業労働力確保に向けた取り組みを紹介します。



野田頭稔さんの作業場でニンニクの出荷前作業に取り組む学生(写真左・左2)

VOICE
農家の声



農家・アルバイト
受入協議会会長
のたがしら みのる
野田頭 稔 さん

Q1 学生を受け入れたきっかけは？

A1 ニンニクなど収穫時期が他の農家と重なると、補助作業者の確保が課題だった。

Q2 今後の協議会の在り方は？

A2 学生による有償農作業サポートはまだ始まったばかり。今後、取り組みの調整や発生した課題を協議・解決し、農家と大学生のどちらにとっても有意義なものにしていきたい。学生には実際に畑や作業場に来て、農業の魅力を感じてもらえればと思っている。

同大学経営法学部3年の山本樹さんは「農家の方々は怖いイメージがあったけど、優しく気さくに話しかけてくれるので楽しく作業できた」と笑顔を見せ、同学部1年の小栗研太郎さんも「農作業のバイトは今回で2回目。もくもくと作業する事は自分に合っている。これからも続けていきたい」と話していました。

同大学の庄子元・講師は「学生たちが農業に携わるようになって、農産物の背景にある仕事を知るだけでなく、農家の方々の交流を通して、異世代とのコミュニケーション能力ができてきた」と

学生の成長に目を細めており、ゆうき青森農協の酒井一由組合長は「学生たちが実際に農業に従事し、人の温かみや楽しさに触れることで農業に携わるきっかけになってくれれば」と学生の就農にも期待を寄せていました。

※援農サークル「en」は、東北町での農作業サポートの様子をフェイスブックで発信しています。こちらもご覧ください！
<https://www.facebook.com/ENACGU/>

ナガイモ、ニンニク、ダイコンなど根菜類の県内主要産地・東北町では、特にニンニクが6月下旬〜7月上旬にかけて、収穫の最盛期を迎えます。

6月下旬、青森中央学院大学(青森市)の学生13人が4軒の農家を訪れ、収穫したニンニクの根の切り落としや土を落とす作業等に取り組みました。学生を受け入れた野田頭稔さん(野田頭)は「ニンニクは他の農家さんと収穫時期が重なり補助作業者の確保が大変。学生たちは貴重な存在だよ」と話していました。

訪れた学生たちは、同大学・援農サークル「en」のメンバーやメンバーが学内で募った学生です。同サークルは、2017年に上北地域農協の農作業サポート事業で東北町を訪れて農業に興味を持った学生たちが、国連で採択された持続可能な開発目標「SDGs(エスディー・ジーズ)」の目標のひとつ、「陸上資源・陸の豊かさを守ろう」などを目標に、農家・学生・消費者を結び付けて、持続可能な農業・農村を目指すた

用語解説…SDGs(持続可能な開発目標)

2015年9月の国連サミットで採択。「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある社会実現のため、2030年を年限とする17分野の国際目標を定めた。

- ①貧困②飢餓③保健④教育⑤ジェンダー⑥水・衛生
 - ⑦エネルギー⑧成長・雇用⑨イノベーション⑩不平等
 - ⑪都市⑫生産・消費⑬気候変動⑭海洋資源⑮陸上資源
 - ⑯平和⑰実施手段
- ※外務省HPから

め、昨年7月に結成しました。学生の有償サポート事業は、事務局のゆうき青森農協が大学生アルバイト受入協議会・会員の農家へ事前にアルバイト希望日を調査し、援農サークル「en」を通じて、同大学の学生を対象にアルバイトとして募集します。設立後、これまでに6回・43人の学生たちが東北町の農家を訪れ、農作業サポートに取り組んでいます。(7月1日広報作成時点)



2区・沖澤くんが3区・本間くんにタスキを託す

東北町北総合運動公園陸上競技場で第23回青森県小学生駅伝競走大会が6月22日に開催。甲地陸上スポ少・アスリートクラブ東北スポ少から構成されるTCR・Aチームが36分22秒のタイムで悲願の初優勝を果たしました。

東北町TCR 県小駅伝初V! 東北町勢として男子6年ぶりの優勝 女子は東北UJミニバスが2位の健闘

TCR・Aチームは1区の沼山在音くんが4位で2区・沖澤大剛くんがタスキを託すと、区間1位の走りでも2位まで順位を上げ、3区・本間大地くんが2位のむつ陸上クラブを追い抜き1位に躍り出ます。続いて、4区・桜井永悟くん、5区・吹越智旭くんも安定した走りでも1位を守り、6区の鳥谷部叶夢くんが歓喜のゴールテープを切りました。

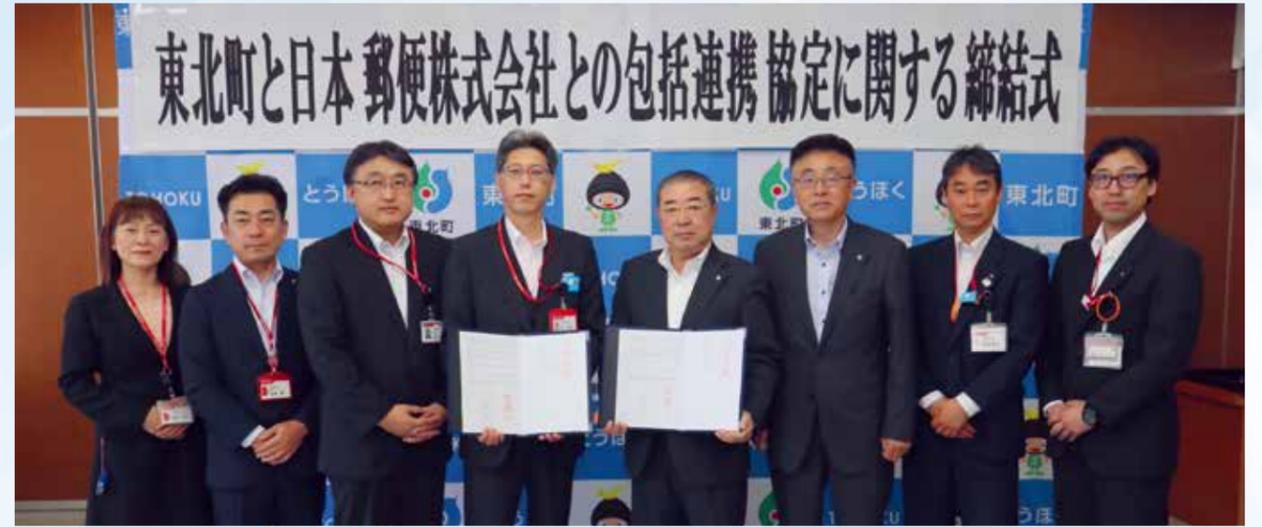
区間賞の走りを見せた2区の沖澤くんは「自分の走りでも区間賞を取れたのでうれしい」と白い歯をのぞかせ、3区の本間くんは「秋に開催する青森県予選会を兼ねた大会も勝ちたい」と次の大会を見据えています。

※本町3位以上・区間賞は下記のとおり。(敬称略)



- ▼男子(9・88^{キロ})
 - 1位 TCR・Aチーム (36分22秒)
 - 2位 東北UJミニバスA (28分6秒)
 - 3位 TCR・Aチーム (28分15秒)
- ▼区間賞(男子)
 - 2区 沖澤大剛(TCR) (1・53^{キロ}・5分22秒)
- ▼区間賞(女子)
 - 2区 尾ヶ瀬心鈴(TCR) (1・1^{キロ}・4分4秒)
 - 6区 向井美優(UJミニ) (1・45^{キロ}・5分21秒)

郵便局のネットワークを活用し、地域の安心・安全、生きがいと活力あるまちづくりを目指す



締結式に参加した蛭名鉦治町長(右4)、沼尾一秋教育長(右3)と郵便局の関係者

東北町と日本郵便株式会社野辺地郵便局および東北町内5郵便局が7月4日、県内で7例目となる、地域の安心・安全な暮らしと「生きがいと活力のあるまちづくり」を推進することを目的とした包括連携を締結しました。

締結式では、蛭名鉦治町長と東北町内の配達業務を統括する伴幸治野辺地郵便局長が協定書を取り交わしました。

協力事項は

- 1・災害発生時の協力
- 2・高齢者等の見守り活動
- 3・道路の損傷等の情報提供
- 4・不法投棄の情報提供
- 5・子どもの健全育成
- 6・地域の安全・安心
- 7・観光・文化、産業振興
- 8・その他、地域活性化、住民サービスの向上、地方創生サービスの向上、地方創生

取り交わし後、蛭名町長が「今回の締結が町の発展、住民サービスの向上につながることを期待する」と述べ、伴局長が「郵便局のネットワークを最大限に活用し、



高齢者等の見守り活動の様子

地域のあらゆる分野で相互に協力していきたい」とあいさつしました。

現在、町内には、上北、乙供、甲地、徳万歳、小川原郵便局があり、郵便局社員が道路の損傷、不法投棄や高齢者等の見守り活動など8項目で異変を感じた場合は、必要に応じて役場担当課や関係機関に連絡することになります。

また、今回の締結に伴い、2015年に締結した従前の「災害時における東北町と東北町内郵便局に関する協定書」および「東北町高齢者見守りネットワーク事業に関する協定書」は廃止となります。



『社会を明るくする運動』推進の願いを代読した乙供会長

地域のチカラで犯罪や非行を防ぐ 7/7 社会を明るくする運動

東北町地区更生保護女性会、人権擁護委員、野辺地地区保護司会・東北町支部の関係者が7日、法務省が7月に強調月間と定める『社会を明るくする運動』の一環として、上北夏まつりの会場で啓発活動を実施しました。

同活動では、更生保護女性会の乙供洋子会長が内閣総理大臣の『社会を明るくする運動』推進の願いを代読して姥名鉱治町長へ手渡したほか、関係者がまつり来場者に啓発品を配布しました。

赤ちゃんとのひとときに笑顔 7/10 赤ちゃんふれあい体験学習

東北中学校の3年生が9日～10日の両日、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、子育ての喜びや命の尊さ、親子の絆の大切さを学びました。

10日は3年B組の生徒が参加し、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。生徒たちはお母さんからあやし方や抱っこのコツなどを教わりながら一緒に遊んだり、離乳食を食べさせていました。



赤ちゃん笑顔でふれあう東北中の生徒たち

上北中野球部14年ぶり県南王者 青森県南地区中学校選抜野球選手権

第41回青森県南地区中学校選抜野球選手権が6月29日と30日、六戸メイプル球場、おいらせ町下田公園野球場で開催。上北郡、三戸郡、八戸地区の各地区大会上位の8チームが優勝を目指して、しのぎを削りました。

本町からは上北中（上北2位）が参加。初戦で白山台中（八戸2位）に3対2と競り勝ち、準決勝は三本木中（上北3位）に5対1で勝利。決勝戦は百石中（上北1位）を相手に、4回3点を追う場面で、新山俊さんの適時打などで一気に4点を奪い、その後、姥名優貴さん、吹越清来さんの継投で逃げ切って4対3で下し、14年ぶり3度目の優勝を果たしました。



激戦を制して優勝した上北中野球部の選手たち

自己記録の更新を目指して 6/13 東北町小学生陸上競技大会

東北町小学生陸上競技大会が13日、北総合運動公園陸上競技場で行われ、参加した児童たちが自己記録の更新を目指して、それぞれの競技に挑みました。

同大会には、町内3小学校の4年生以上の児童が参加。100m、200m競技や400mリレーなどのトラック競技、走り幅跳び、ソフトボール投げ競技が行われ、児童たちは応援に駆け付けた保護者らの声援を受けながら、はつらつとした姿を見せていました。



自己記録更新を目指す児童たち（100m競技）

奨学基金へ善意の寄附 6/27 東北町歌謡愛好会

東北町歌謡愛好会（大川健太郎会長）が27日、コミュニティセンター未来館を訪れ、「子どもたちのために役立ててください」と奨学基金に3万円を寄附しました。

寄附金は、同会が6月9日に開催した『第2回東北町チャリティー歌謡まつり』の収益金。大川会長から寄附金を受け取った沼尾一秋教育長は「東北町の将来を担う子どもたちのため、大切に使用させていただきます」とお礼を述べました。



沼尾教育長へ寄附金を手渡した大川会長（右）

上北中の生徒が役場で職場体験 7/2 上北中学校職場体験学習

上北中学校2年生の職場体験学習が2～3日の両日、町内外の各事業所で行われ、生徒たちが自身の進路設計を考えるとともに、働くことの苦労や喜びを学びました。

2日に稲垣理王さんが役場企画課を訪れ、東北町テレビのニュース作成業務を体験。同じく職場体験中の上北消防署の生徒の様子を撮影・インタビューし、8月に放送予定のニュースフラッシュというほくを完成させました。



上北消防署でニュース作成を体験する稲垣さん

上北町駅隣接のレンガ造倉庫（ランプ小屋）に看板を設置 旧日本国有鉄道のランプ小屋

社会教育課が4日、青い森鉄道上北町駅に隣接するレンガ造倉庫の歴史を記した看板を設置しました。

この倉庫は128年前に建築され、鉄道の客室用ランプ、燃料等を収納していたもの。当時は、木造客車の車内照明に灯油ランプが使われ、夕暮れ時に係員が各客車の屋根に上がり、作業窓からランプをつり下げていました。同課・古屋敷則雄専任員は「青森県内でも2カ所しかない貴重なレンガ造りの倉庫。上北町駅を利用または通るときにはぜひ見てほしい」と話していました。



東北町プレミアム付商品券を販売します

10月に予定されている消費税引き上げによる影響の緩和と地域の消費を喚起するため、住民税非課税者・乳幼児のいる子育て世帯を対象に10月1日から「東北町プレミアム付商品券」を販売します。

▶ 購入対象者

① 住民税非課税者

- ・平成31年1月1日時点で東北町に住民票があり、令和元年度の住民税が課税されていない方
- ※住民税が課税されている人の扶養親族や生活保護受給者などは除きます。
- ・対象と思われる方へ「購入引換交付申請書」を8月上旬に送付します。申請書を役場福祉課または福祉課分室のいずれかに提出してください。

② 子育て世帯

- ・3歳未満の子（平成28年4月2日から令和元年9月30日生まれ）がいる世帯の世帯主へ「購入引換券」を送付します。「購入引換交付申請書」の送付手続きはございません。
- ※お子様の誕生日により送付時期が異なります。（下記送付時期を参照）
- 平成28年4月2日～令和元年7月31日生まれのお子様：9月下旬送付予定
- 令和元年8月1日～令和元年9月30日生まれのお子様：10月下旬に送付予定

▶ 販売額

- ① 住民税非課税者 1人につき最大25,000円の商品券を20,000円で購入できます。
- ② 子育て世帯 対象となるお子様1人につき、最大25,000円を20,000円で購入できます。
- ※1枚1,000円で5,000円（販売額4,000円）を1冊とし、1人につき5冊まで分割または一括購入できます。

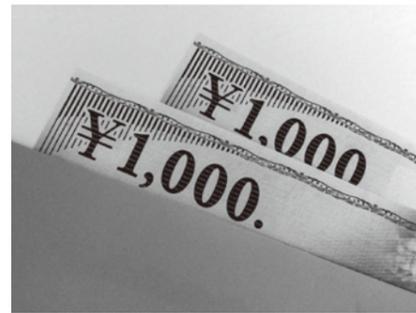
▶ 使用可能店舗 商品券販売時にお知らせします。

- ▶ 申請期間 8月1日（木）～12月25日（水）まで
- ▶ 購入可能期間 10月1日（火）～翌年2月28日（金）まで
- ▶ 使用可能期間 10月1日（火）～翌年2月29日（土）まで

※プレミアム付商品券取扱店舗も募集しています。

- ▶ 対象店舗 東北町内で営業している店舗（事業所）。
- ※一部の風俗営業業種および業務の内容が公序良俗に反する営業を行うものは対象外。
- ▶ 募集期間 8月1日（木）～8月30日（金）まで
- ▶ 申込受付 東北町商工会または上北町商工会

- お問い合わせ（購入について）福祉課 Tel 0176-56-3111 または Tel 0175-63-2111
- （商品券取扱い店舗について）東北町商工会 Tel 0175-63-2329
- 上北町商工会 Tel 0176-56-2335



令和元年度 東北町民大学

受講料 無料

第1回 9月2日 会場：東北町コミュニティセンター 未来館
時間：午後6時30分～

テーマ：さかなクンのギョギョッとびっくりお魚教室！



お魚の豊富な知識と経験に裏付けされたトークでギョ存知のさかなクン。2010年には絶滅したと思われていたクニマスが生息確認に貢献し話題になった。また、2015年には東京海洋大学から名誉博士を授与される。お魚、海洋に関する普及・啓発活動の功績から、内閣総理大臣賞の受賞歴もあり、「おさかなの伝道師」として全国各地を飛び回り活躍している。



国立大学法人東京海洋大学名誉博士・客員准教授 **さかなクン 氏**

第2回 10月17日 会場：東北町民文化センター
時間：午後6時30分～

テーマ：「ぴんぴんころり」の秘訣

◇略歴◇
1978年 京都府立医科大学卒業
1992年 国立がんセンター東病院 骨髄外科医長
2004年 国保町立小島野中央病院 診療部長（生活習慣病対策担当）
2005年 同病院 院長
2009年 青森県立中央病院 医療管理部長（健康増進担当）
2019年 公立七戸病院 院長



中部上北広域事業組合 公立七戸病院 院長 **おの まさと 小野 正人 氏**

第3回 11月10日 会場：東北町民文化センター
時間：午後2時～

「介護の日」普及啓発事業

監督：鈴木浩介
キャスト：戸塚純貴、松本若菜、山崎一、水野久美、藤原令子、菜葉菜、小市慢太郎 ほか



高校卒業後、漠然とした理由で介護の専門学校に入学・卒業した「大森 圭」（男性・21）。郊外にある小規模介護施設に就職したが、施設の入所者たちと上手にコミュニケーションが取れず、悩む日々が続く。そんな中、認知症の「星川 敬子」（女性・79）を初めてメインとして担当することになり、試行錯誤しながらも少しずつ関係性を深め、いつしか本気で向き合うようになっていく。「認知症で人生終わりになんて、僕がさせない。」人生に前向きになれる心温まるストーリー。

映画 「ケアニン～あなたでよかった～」

○お知らせ○

- どなたでも受講可能
- 1講座のみの受講可能
- 事前申し込み不要（※会場にて受け付けします）

！ご注意事項！

◇著しい荒天、急な災害・アクシデント等が発生してしまった場合、やむを得なく急遽中止とさせていただきます。◇座席数には限りがあるため、埋まり次第立ち見となる場合もございます。（※あまりに多い場合は入場制限もご了承ください）大変恐縮ですが、上記2点を予めご了承くださいませようご理解とご協力をお願いいたします。

○主催__東北町・東北町教育委員会 ○企画__東北町民大学運営委員会

◇お問い合わせ◇
東北町教育委員会
社会教育課
Tel：0176-56-5180

町営住宅入居者（補欠者）を募集します

今回の募集と選考方法は下記のとおりです。

- ▶ **募集期間** 8月1日（木）～8月30日（金）
 - ▶ **住宅の種類** ・上北地区…栄団地、丘ノ上団地
・東北地区…みどりヶ丘団地（特公賃含む）、朝日団地（シルバーハウジング含む）
 - ▶ **住宅家賃** 月額12,200円～28,500円（特公賃を含んだ場合の上限額42,000円）
 - ▶ **共益費** 月額1,300円～ ※団地ごと、入居者人数により異なります。
 - ▶ **入居資格**
 - ・同居する親族（婚姻の予約者を含む）があること。ただし、60歳以上または法律などの定めにより該当する人（生活保護を受けている、身体障害者手帳1～4級の交付を受けている等）は同居親族がなくてもよい
 - ・収入が政令基準以下であること（月額158,000円以下）
※公営住宅法による。詳しい内容はお問い合わせください。
 - ・現に住宅に困窮していることが明らかであること
 - ・町税等を滞納していないこと
 - ・町内に住所または勤務場所を有すること
 - ・そのほか、東北町営住宅条例第6条に該当すること
 - ▶ **提出書類** ・町営住宅入居申込書
・住民票謄本
・平成31年度所得証明書
- ※入居申込書は、分庁舎建設課・本庁舎建設課分室にあります。
- ▶ **選考方法** 提出書類の審査後、抽選会にて入居順位を決定します。（抽選日については後日送付）
 - ▶ **提出先** 本庁舎建設課分室または分庁舎建設課

■お問い合わせ 建設課 Tel 0176-56-3111 または Tel 0175-63-2111（内線250・651）

婚活出張相談会を開催します！参加費無料！

婚活についてこんなお悩みはありませんか？

- 婚活イベントに行ったことがないから不安
- どんな支援があるのか知りたい
- 家族に婚活を勧めるためにはどうすればいいの
- 企業同士の婚活イベントがどのようなものか知りたい
- 友人や知人の婚活を応援したい



上十三・十和田湖広域定住自立圏主催の婚活出張相談会を開催します！

- ▶ **日時** 東北町：9月1日（日） 13時～16時 小川原湖交流センター「宝湖館」
※上十三・十和田湖広域定住自立圏の自治体でも開催しています。開催日は東北町ホームページで「婚活」と検索していただき、婚活出張相談会のデータからご確認ください。
- ▶ **対象者**
 - ①上十三・十和田湖広域定住自立圏在住の結婚を希望する方およびその家族など
 - ②上十三・十和田湖広域定住自立圏での婚活を応援したい方（企業・団体・個人不問）
- ▶ **申込み**
 - ①電話で申し込む。
 - ②東北町ホームページで「婚活」と検索していただき、婚活出張相談会（PDF）の申込用紙をファックスまたはメールする。

※上十三・十和田湖広域定住自立圏とは、十和田市・三沢市・野辺地町・七戸町・六戸町・横浜町・東北町・六ヶ所村・おいらせ町・秋田県小坂町で構成する圏域をいいます。

■お問い合わせ NPO法人プラットフォームあomorい
●Tel 017-763-5522 ●Fax 017-763-5523
●Mail : entry@platform-aomori.org

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

住まいのトラブル!! **困った? 解決します!!**

**便利くんスタッフが
ご自宅までご訪問いたします!!**

東北町のみなさま、おまかせください!!

Hかんぽん便利くん

見積無料

水まわり・台所
ボイラー・ストーブの修理
草刈りだってなんでも
ボクにおまかせ!!

空家・長期不在の困り事点検も
お気軽にご相談ください

ぶんちゃん 受付時間 午前8:30▶午後5:30

通話無料 **0120-194-999**

イクヨ キューキューキュー
上北店 0176-58-1800

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

至青森市
七戸田駅
旧第一小学校
マエダ七戸店様
至十和田市

青い看板
が目印です

至東北町
目建リース 徳万才工業(株)様 郵便局様

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

平成30年度東北町に交付された電源三法交付金および青森県核燃料物質等取扱税交付金の事業実績報告

【電源立地地域対策交付金】

▶ 消防活動提供事業

・ 交付金額：238,620千円
(東北消防署と上北消防署の職員人件費)

▶ 東北町社会教育施設運営事業

・ 交付金額：17,170千円
(中央公民館、図書館、歴史民俗資料館の職員人件費)

▶ 東北町上北保健福祉センター施設運営事業

・ 交付金額：17,630千円
(上北保健福祉センターの職員人件費)

【広報・安全等対策交付金】

▶ 原子力関連施設見学会および研修会

・ 交付金額：2,835千円
(原子力関連施設等見学会<町民>、原子力研修<町職員>)

【青森県核燃料物質等取扱税交付金】

▶ 東北町小・中学校スクールバス、町民バス運行事業

・ 交付金額：90,000千円
(スクールバス、町民バスの運行業務委託費)

▶ 東北町公共施設維持運営事業

・ 交付金額：44,715千円
(コミュニティセンター、町民体育館等の光熱費)

▶ 東北町予防接種助成事業

・ 交付金額：27,000千円
(予防接種委託料、医薬材料費)

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

救命講習会を開催します

- ▶ 開催日時 9月8日(日) 9:00~12:00
- ▶ 開催場所 中央消防署(七戸町)
- ▶ 受付期間 8月1日(木)~9月7日(土)まで
- ▶ 募集人数 約30人

※受け付けは各消防署窓口で行います。

また、電話での受け付けも行っています。

※対象者は中学生以上の方になります。

受講料は無料です。

※詳細は、消防本部ホームページにも掲載しています。(各種様式もダウンロードできます)

(URL:<http://www.chubukamikita-fd.jp/>)

■お問い合わせ

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

警察官B(大卒以外)採用試験

- ▶ 受付期間…受付中~9月6日(金)まで

- ▶ 1次試験…9月29日(日)
(青森・八戸・弘前)

- ▶ 受験資格…昭和62年4月2日から平成14年4月2日までに生まれた方(大学を卒業した方または令和2年3月31日までに大学卒業見込みの方を除く)

■お問い合わせ

青森県警察本部 TEL 017-723-4211
(内線2664~2666)
TEL 0120-337-314
七戸警察署 TEL 0176-62-3101

児童扶養手当・特別児童扶養手当の更新手続きを忘れずに!

児童扶養手当、特別児童扶養手当を受けている方は、『児童扶養手当現況届』または『特別児童扶養手当所得状況届』を提出することになっています。

受給対象者には手続きについての文書を送付しますので、内容をご確認ください。

児童扶養手当	
提出期間	8月1日(木)~8月30日(金)
提出場所	・分庁舎福祉課 ・本庁舎福祉課分室
提出書類	・児童扶養手当証書 ・児童扶養手当現況届 ・養育費等に関する申告書 ・同居している方全員の住民票 ・その他 受給資格者の状況に応じて別居監護申立書や所得課税証明書など
特別児童扶養手当	
提出期間	8月13日(火)~9月10日(火)
提出場所	・分庁舎福祉課 ・本庁舎福祉課分室
提出書類	・特別児童扶養手当証書 ・特別児童扶養手当所得状況届 ・児童の身体障害者手帳または愛護(療育)手帳 ・その他 受給資格者の状況に応じて別居監護申立書や養育申立書など

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

第80回国民スポーツ大会イメージソング「歌詞」を募集中です!

2025年に青森県で開催予定の第80回国民スポーツ大会のイメージソングの歌詞を募集しています。

- ▶ 募集内容: 国民スポーツ大会青森県準備委員会事務局が作成した曲(メロディ)に沿った歌詞。また、事務局が作成した曲および歌詞の構成例をホームページに掲載します。希望者には曲(メロディ)が収録されたCDを郵送しますので、下記へご連絡ください。

- ▶ 賞金: ●最優秀賞(1作品) 賞金15万円
●優秀賞(3作品) 賞金3万円

- ▶ 募集期限: 9月19日(木)当日消印有効

- ▶ 詳細: 県庁HP [青森国スポ](#) [検索](#)

- ▶ 応募先: 国民スポーツ大会青森県準備委員会事務局
(国民スポーツ大会準備室内) TEL 017-734-9703

東北町秋まつり開催!

- ▶ 8月22日(木) 神楽演技、祭囃子競演会、保育園児による演技、ヒップホップダンス など
- ▶ 8月23日(金) 山車の合同運行、流し踊り大会
- ▶ 8月24日(土) 仮装大会、上北中ねぶた運行
- ▶ 8月25日(日) 山車の合同運行、祭囃子合同共演会、東翔太鼓



■お問い合わせ 商工観光課 TEL 0176-56-3111

自衛官を募集しています

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日	試験場所(予定)
防衛大学校(一般)	高卒(見込) 18歳以上21歳未満	9月5日(木) 9月30日(月)	11月9日(土)、10日(日)	第2合同庁舎(青森市) 小中野公民館(八戸市)
防衛医科大学校 医学科			10月26日(土)、27日(日)	第2合同庁舎(青森市)
防衛医科大学校 看護学科			10月19日(土)	
航空学生	※1 航空自衛隊 ※2 海上自衛隊	7月1日(月) 9月6日(金)	9月16日(月)	三沢市総合社会福祉センター
一般曹候補生	18歳以上33歳未満		9月22日(日)	三沢市総合社会福祉センター
自衛官候補生(任期制)			9月19日(木)	陸自八戸駐屯地
			9月25日(水)、26日(木)	空自三沢基地

※1 航空：高卒(見込) 18歳以上21歳未満 ※2 海上：高卒(見込) 18歳以上23歳未満

■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



十和田市

県南最大規模！十和田市夏まつり花火大会

- ▶とき 8月14日(水) 19時～21時
- ▶ところ 十和田市陸上競技場
- ▶問い 十和田商工会議所
Tel 0176-24-1111

三沢市

三沢まつり・中日にはディズニーパレードも参加！

- ▶とき 8月22日(木)～25日(日)
- ▶ところ 30ロード、アメリカ村ほか
- ▶問い 三沢市商工会
Tel 0176-53-2175

老人福祉センターのお風呂休止に伴う町民バスの運行について

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しております。

当面の間、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。

※詳しい時間帯等はお問い合わせください。



■お問い合わせ 保健衛生課 Tel 0175-63-2001

上十三・十和田湖エリア合同移住フェア 移住を考えているお知り合いにお知らせください

上十三・十和田湖広域定住自立圏の10市町村合同による「上十三・十和田湖エリア合同移住フェア」を開催します。

フェアでは、「会いに行ってみたい人と場所」をテーマに、上十三・十和田湖エリアの地域紹介のほか、先輩移住者のトークセッションや個別相談、交流会を行うことで、ふるさとへのUターンや移住のきっかけを提供します。

- ▶とき：9月7日(土) 午後1時～5時
- ▶ところ：食べられるミュージアム「風土はFoodから」
- ▶ところ：東京都千代田区神田錦町3-15 錦町ブンカイサン1-2F
- ▶定員：30人(先着順)
- ▶参加費：2,000円
- ▶申込み：9月1日(日)まで
※詳細や申し込みはQRコードをご覧ください。



■お問い合わせ

プラットフォームあomorい
Tel 017-763-5522
Mail：info@platform-aomori.org

三沢市立三沢病院救急患者の受入制限について

本年度、青森県総合防災訓練が三沢市で開催されます。訓練の一部を三沢市立三沢病院で実施することに伴い、下記のとおり救急患者の受け入れが制限されます。(入院外来診療は通常どおり)

ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

- ▶訓練日時 8月27日(火) 9：00～12：15
(救急患者の受入制限 6：00～12：15)

■お問い合わせ

三沢市立三沢病院 管理課 Tel 0176-53-2161

「ふるさと納税」で東北町を応援してください！

ふるさと納税は、ふるさとへ貢献または応援したい思いを実現するため、寄附金額の2千円を超える分について、所得税や町・県民税から控除する制度です。寄附金の使い道が指定でき、地域の特産品をお礼品として進呈します。町外にお住まいのご家族、ご親戚やご友人にも呼びかけをお願いします。※町在住の方にはお礼品の進呈をしていません。

- ▶申込み…申込書を郵送しますので、企画課までご連絡ください。また、ふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」や「さとふる」からも申し込みできます。



■お問い合わせ 企画課 Tel 0176-56-3111

道の駅おがわら湖「産直友の会」会員募集

道の駅おがわら湖「産直友の会」では、新規会員を募集します。「自分が作る野菜には自信がある」というやる気のある農家は、ぜひお申し込みください。申し込み多数の場合は審査の上、決定します。

- ▶要件…
 - ・町内在住の農家(申し込みは個人単位。会社やグループの申し込みは不可)
 - ・生鮮野菜を出品できる方(加工品や手芸品の出品希望者は不可)
 - ・冬や端境期(はざかいぎ)に野菜を出品できる方
 - ・なるべく、道の駅をメインに出品できる方
- ▶募集人員…若干名
- ▶申込締切…8月31日(土)
- ▶申込方法…産直友の会事務所へ申込用紙(道の駅に用意)を提出してください。

■お問い合わせ

道の駅おがわら湖産直友の会事務局
Tel 0176-58-1122

「もしも」の時の医療について～最期まで私らしく暮らすために～



福祉課・地域包括支援センター しんどう あつこ
新堂 府子

もしも・・・

- ・1人で外出している時、自分が倒れたら
- ・これ以上病気の治療が難しいと言われたら
- ・認知症などで自分の意思が伝えられなくなったら

みなさんはこんなことを考えたことがありますか？

これは年齢に限らず、誰にでも起こる可能性があります。高齢化が進む中、その頻度は高くなることが予想されます。

実際、救急搬送先の病院から地域包括支援センターに家族等の連絡先をたずねられることが年に数回あります。

私たちが通常調べる事ができる情報は公的サービスを利用している方に限られ、それは一部の人に限られます。

▶ 搬送時に必要な情報

- ・氏名 ・生年月日 ・住所
- ・電話番号 ・緊急連絡先（家族）
- ・持病と医療機関

もしもの時に備え、普段からこれらの情報を記録したものを財布や保険証などと一緒を持参することをおすすめします。

また、人である限り、私たちはなんらかのかたちで人生の最期を迎えることとなります。その時がいつ来るかはだれにも分かりません。

本人に意識がなく、家族が「いますぐ決めなければ、亡くなってしまいます」と判断を迫られる場合もあります。

「延命できるのなら、少しでも長く生きたい」と思うかもしれません。しかし、高齢の場合、回復の見込みがないだけでなく、苦しみが続いてしまう可能性もあります。

あなたはどのような医療を選びますか？（人生の最終段階における医療について）

- ①延命治療をしてほしい。
- ②延命よりも痛みや苦しみをとりのぞく医療をしてほしい。
- ③回復の見込みがなければ延命治療はしないしてほしい。

下記は人生の最終段階における医療の例です。このような医療を希望するか、または希望しないか事前に考えておくことが大切です。

▶ 心肺蘇生

心臓や呼吸が止まった時に、一時的に心臓の動きを再開させます。



▶ 気管挿管・人工呼吸器

呼吸が弱い時に機械で肺に酸素を送り込みます。



▶ 経鼻胃管

鼻から胃までチューブを通し、流動食などを注入する方法です。



▶ 中心静脈カテーテル

点滴が長期間必要な場合の栄養補給方法です。

延命治療ともう一つ大事なのが、「最期の時をどこで過ごしたいか」です。これらについて普段から家族や身近な人と話し合い、実際に書き記して意思表示しましょう。そして、気持ちが変わった時は何度でも書き直し「もしも」の時に備えましょう。

こんにちは！七戸病院の小野です



これまでのコラムを読んでこられた皆さん。くどいようですが、ご自分や家族の終末期の心づもりについて、多少は勉強しておいてね。こんな事はめったにない機会なのでね。

さて、今月はいよいよ、ぴんころ教宗旨の3つ目。“生活習慣の負の連鎖を断つべし”の教えについて。青森県の平均寿命が短いのはあまりに有名なので、いまさら驚かないとは思いますが、なんと約50年間、ぶっちぎりのビリです。ひい爺様の代からですよ。短命の理由については様々な学術的研究がなされていますが、常に因果関係が大きいとされるのが、喫煙、大量飲酒、しょっぱい食事、太るような生活、生活習慣病（がん、糖尿、高血圧、高脂血症）など生活習慣が大いに絡んでいる事柄です。実際に今あげた事柄は、都道府県別のランキングで言うと、すべて優勝、準優勝か悪くても上位入賞です。これ

がオリンピックの成績であればとても嬉しいのですが、この場合はそうもいかない。憂うべきはこれが親子の間や社会の習慣として、長年受け継がれていることなんです。子どもはひとりで勝手に育ちません。親の習慣や周囲のしきたりの影響は当然ながら限りなく大きい。全国的な嫌煙ブームで青森も喫煙率はだいぶ減りましたが、小中学校の親世代ではまだ男親が40～45%、女親も20%前後です。親が喫煙者であると子どもも習慣的喫煙者になる確率は男子で3.5倍、女子で4.7倍とされていますし、未成年での飲酒経験にもつながりやすい。親の肥満と子の肥満もかなりの相関を示すとされています。このような生活習慣の負の連鎖が短命青森の元凶かと思われます。この負の連鎖を切断するタイミングは、子どもが幼いほどいいのですが、少なくとも思春期が終わる頃までは、子育て中の親御さんは子どもに真似されても大丈夫のように頑張るべきでしょう。鉄は熱いうちに打て。ということです。

教祖としては、この負の連鎖を断つという宗旨を实践する事の一助として、生活習慣についての講演を地域の小中高の学校で60回ほどやって来ました。この間も、七戸小学校で220人の児童と100人ほどの保護者の前でやりました。たいそう好評でした。（ほんまか？）今後、七戸・東北町の小中学校を優先的に回りますので、興味がある方は聞きに来てください。さて今回は平均寿命では「けちゃんけちゃん」に言われている青森ですが、「えっ、おや？青森も捨てたもんじゃないのか？」という割と意外な話をします。お楽しみに。

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・男性大歓迎！歯医者さんの虫歯にならないスイーツ教室

- ▶ 日時：8月18日（日）・25日（日）10時～12時
- ▶ 料理：18日：甘酒 25日：高キビミートソース
- ▶ 料金：3,000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 [つぶつぶスイーツ省穀堂](#)

[検索](#)

または TEL 070-2439-0910 代表・工藤まで



教室で作った「レモンパイ」

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
9月18日(水)

- ▶ 時間 9時30分～11時30分
- ▶ 場所 東北町保健福祉センター

■お問い合わせ
東北町社会福祉協議会
Tel 0175-63-2717

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

国民年金

国民年金保険料は
納付期限までに納めましょう

令和元年4月分から令和2年3月分までの国民年金保険料は、月額16,410円です。日本年金機構から送られる納付書を使用し、金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、電子納付等にて納めてください。また、手間がかからず、お得な口座振替もあります。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話、書面、面談により早期に納めていただくよう案内を行っております。未納のまま放置されると、督促を行い、指定された期限までに納付がない場合は、延滞金が課されるだけでなく、強制徴収の手続きによって納付義務のある方^{※1}の財産を差し押さえることがありますので早めの納付をお願いします。

※1 納付義務者は被保険者本人、連帯して納付する義務を負う配偶者および世帯主になります。

納税期限のお知らせ

9月2日(月)は
町県民税2期、国民健康保険税2期の納期限です。
忘れずに納めましょう。

■お問い合わせ
町県民税…税務課
Tel 0176-56-3111(内線517)
国民健康保険税…町民課
Tel 0176-56-3111(内線545)

国民年金

国民年金保険料は
口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用になれます。口座振替をご利用いただくと、保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省けるうえ、納め忘れもなく、とても便利です。

口座振替には、当月保険料を当月末に振替納付することで、月々50円割り引きされる早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6カ月前前納・1年度前納・2年度前納もあり、大変お得です。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、役場の国民年金担当窓口で手続きが行えます。

年金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、年金に関する便利なサービスをインターネットからご利用いただけます。詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。

■お問い合わせ
青森年金事務所
Tel 017-734-7495

Jアラート訓練

防災行政無線を用いた情報伝達訓練を実施します
全国瞬時警報システム（Jアラート）を用いた訓練を実施します。

8月28日(水) 午前11時ころ

■お問い合わせ
総務課 Tel 0176-56-3111

イベント

野菜研究所・農産物加工研究所
「公開デー」2019を開催

地方独立行政法人青森県産業技術センター野菜研究所と農産物加工研究所が合同で、研究成果の展示・紹介や最新機械の実演・展示、農産物加工試作品の展示・試食、野菜・加工の栽培・技術相談、新鮮な野菜の販売等を行います。

- ▶ 日時：
9月3日(火) 9時～15時
- ▶ 場所：
県産業技術センター野菜研究所・
農産物加工研究所（六戸町犬落瀬
字柳沢91）

■お問い合わせ
県産業技術センター野菜研究所
Tel 0176-53-7171

総合相談

～人権、行政相談～

9月2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17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

■お問い合わせ
福祉課 Tel 0176-56-3111

お知らせ

はかりの定期検査を
実施します

計量器を使用している方は、**2年に1度定期検査をする事が義務付けられています。**

- ▶ 検査対象計量器…○一般商取引用
○病院や薬局などで用いる調剤用
○病院や学校、保育園（所）で用いる身体検査用
○官公庁で用いる納品検収用はかり、広域事業用
○軽量検査が行政処分の内容に重大な影響を及ぼすもの
- ▶ 手数料…当日徴収
- ▶ 検査日…
①9月9日(月) 10:30～12:00
徳万才地区コミュニティセンター
②9月10日(火) 10:30～11:00
千曳地区学習等共用センター
③9月10日(火) 13:00～14:30
中央公民館（乙供）
④9月11日(水) 13:00～14:00
北農村環境改善センター（甲地）
⑤9月12日(木)～13日(金)
午前の部 10:30～12:00
午後の部 13:00～14:00
役場本庁舎裏の車庫
※12:00～13:00は昼休み

■お問い合わせ
商工観光課 Tel 0176-56-3111

お知らせ

後期高齢者医療被保険者へ

▶ 振込口座の変更届出について
高額療養費等の給付申請の際に届け出した振込口座を変更（解約等）した場合は、必ず届け出してください。届け出がない場合、振り込みができなくなりますので、お早めに届け出をお願いします。

▶ 交通事故等にあつたとき
交通事故や暴力等、第三者（自分以外の人）の行為によって負傷され、被保険者証を使って治療を受けたときは、お住まいの市町村へ届け出してください。また、自損事故や、業務中の事故で労災が適用されない場合も届け出が必要です。詳細については、役場町民課または青森県後期高齢者医療広域連合（Tel 017-721-3821）までお問い合わせください。

▶ パンフレット「いきいき健康づくりのために」活用について
青森県後期高齢者医療広域連合では、被保険者の皆さまの日頃の健康管理に活用していただくため、パンフレット「いきいき健康づくりのために」を作成し、被保険者証に同封しましたので、ぜひお役立てください。

**8月30日(金) 11:20～11:30までの10分間程度
テレビがご覧になれません。**

デジタル共同受信施設の工事に伴い、全町内で一時的にテレビがご覧になれなくなります。
ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

■お問い合わせ 企画課 Tel 0176-56-3111

令和元年6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
笹井 結月	乙供栄町	恵太	濱田 優衣	郡山	勇太
松原 壮希	内蛸沢	和也	鈴木 永涼	旭町	隆志
米内山 禅	徳万才	聖史	古川 湊	栄沼	巧
蛸名 莉士	旭町	亮			

氏名	町名
林崎 芳勝	北海道
蛸名 峰子	北海道

氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
沼山 光代	91	蓼内	蛸名 竹三郎	93	徳万才
沼田 政義	69	田ノ沢	蛸名 仁三郎	86	沼崎本村
和田 マサ	80	花向町	蛸名 岩太郎	91	沼崎本村
竹花 源太郎	87	小川原	小笠原 十四夫	65	虫神
作田 留吉	85	上野	西野 あや子	69	花向町
蛸名 定男	67	栄町	濱田 嘉宏	81	小川原
林 恒雄	71	小川原	蛸名 魁男	83	大浦
市川 多次郎	93	小川原			

まちのうごき (令和元年6月末現在)

人口 (前年同月比較)		その他 (1月からの累計)	
男性	8,458人(-158人)	出生	8人(47人)
女性	9,113人(-92人)	死亡	22人(146人)
計	17,571人(-250人)	転入	15人(263人)
世帯数	7,294戸(+41戸)	転出	33人(297人)

編集後記

今月号では青森中央学院大学とゆき青森農協の連携を特集しました。▼同大学の庄子講師によると、農家と学生の連携(ボランティア)の実践例はあるが、「対価」を得て学生が農作業をサポートするというケースは見聞きしたことがないとのこと。その背景には、「対価」を支払うことができる強固な農業経営が東北町にあること、根菜類が中心となる東北町では、学生が従事できる単純作業が多いこともあるようです。▼近年、農業の課題として担い手不足・労働力の確保が叫ばれています。が、この連携が課題解決に少しでもつながることを願っています(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-8月26日(月)

今月の問題

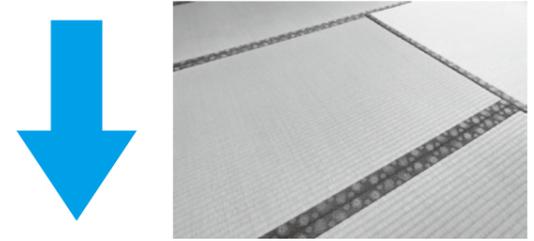
- Q1** 持続可能な開発目標は英語で「〇〇〇〇」？ (ヒントP2)
- Q2** 消費税引き上げによる影響の緩和と地域の消費を喚起するため何を販売する？ (ヒントP9)
- Q3** 計量器を使用している方は2年に1度、何をすることが義務付けされている？ (ヒントP18)

- 7月号の答え**
- ①土用シジミ
 - ②プロボノ
 - ③桃色
- 7月号当選者**
- 和田 信子 さん
 - 細井 シゲ子 さん
 - 齋藤 洋一 さん
 - 倉岡 裕子 さん
 - 久保田 裕一 さん

畳の処分方法が簡素化しました

これまで畳の処分は、枚数が6枚以上であれば保健衛生課からの家屋解体に係る証明書が必要でしたが、7月からは、畳の枚数に関係なく自分で取り外したものに限り、直接「中部上北清掃センター」へ搬入できることになりました。

- ▶ 7月からの処分方法
畳処分 (枚数に関係なく、自分で取り外したもの)



直接、中部上北清掃センターへ搬入できます。
【保健衛生課の手続きは不要】

※ただし、畳以外の家屋解体一般廃棄物の処分については、従来どおりの手続きとなります。また、業者が取り外したものについては、産業廃棄物の取り扱いとなります。

お問い合わせ
中部上北清掃センター TEL 0175-63-2336

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。

- ▶ 第2子 25万円
- ▶ 第3子以降 35万円

支給には条件がございます。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

図書館・絵本専門士のおすすめ選書



まとめて作ってすばらくごはん♪
つくりおき乳幼児1歳半~5歳
新谷友里江 著(西東社)



まちにはいろいろなかがいて
佐々木マキ 文・写真(福音館書店)

気軽に作れるレシピが豊富です。忙しい時にオススメの、ただ混ぜるだけや、ほぼ作らないなどのアイデアがいっぱいです。幼児食に対するQ&A付きです。

家の中、外の景色などなど、ふと目にした部分が顔に見えることはありませんか？本書は街の中の顔に見える部分を撮影した写真でお話しが展開していきます。子どもも大人も豊かな発想を楽しめます。

- 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

文芸ギャラリー

あけぼの句会

衣更去年は何を着たかしら
散歩道会ふ人もなき梅雨晴間
風寒し里は庵屋悲しかり
ランドセルわくわくどきどき詰め込んで
花びらを離さず散りて落ち椿
誕生日孫と菖蒲の今和かな

牧 節 信 子
子 子 女

テ 祥 子
ル 子 工

野田頭

栄町

わが家のアイドル



長女〔9か月〕^{ほづみ}穂積 ちゃん



パパ 野田頭 公昭さん
ママ 弓子さん

笑顔が素敵な穂積ちゃん。
元気に大きくなってね！



長女〔1歳〕^{たお}汰音 ちゃん



パパ 附田 貴行さん
ママ 美月さん

これからもすくすく元気に育ってね！



＼ 栄養士オススメ /



シジミと東北町野菜の中華風炒め

材料 (2人分)

- シジミ.....200g[㍥]
- トウガラシ.....1/2個
- ニンニク.....1かけ
- A サラダ油.....大さじ2
- 酒または水.....大さじ1
- 塩・コショウ.....少々
- 中華スープの素.....小さじ1

- ナガイモ.....200g[㍥]
- キャベツ.....140g[㍥]
- ミニトマト(半分に切る).....3個
- 食事バランスガイド副菜1つ

作り方

- ①ナガイモは1斜角の拍子切りにする。(レンジで加熱したジャガイモでもOK)キャベツは食べやすい大きさに一口大にちぎる。
- ②シジミとAの材料、ナガイモをフライパンに入れ、ふたをしてときどき混ぜながらシジミの口が開くまで中火にかける。
- ③キャベツとミニトマトを加え、ひと煮立ちしたら出来上がり。
エネルギー177kcal 食塩相当量1.0g[㍥]

