



きのうの自分を
超えて行け！

東北町初の箱根駅伝ランナー
石田亮選手

Tohoku

2010 2月号 広報 **とうほく**

今月の主な内容

- 櫻の重さを知る男……………2~5
- まちの話題……………6~11
- 健康家族……………12~13
- お知らせ……………14~22
- 戸籍の窓……………23
- わが家のアイドル……………24



たすき

襷

の重さを知る男

石田亮、雪辱の激走

「駅伝の町」東北町から初の箱根駅伝ランナーとなった石田亮。初めて夢の舞台に立った前回大会は、アクシデントにより無念の途中棄権に終わった。「もう一度箱根を走って、仲間へたすきをつなぐ!」。「襷の重さを知る男」石田亮が、会心の走りで見ごとりペンジを果たす。

第86回箱根駅伝、復路7区（小田原—平塚、21.3*_区）を力走する石田亮〔写真提供：陸上競技マガジン〕

— Profile —

石田 亮 (いした・りょう)

城西大学 男子駅伝部 3年
身長167^{cm} 体重51^{kg}

1988年生まれ。蛭沢小4年生の時「仲のよかった友達が入部したから」という軽い気持ちで陸上部に入部。長距離走を始める。

東北中で「練習し自分より速かった人に勝つことが楽しい」と、長距離走にのめり込む。2年連続で全国中学駅伝大会に出場し、3年生では区間賞を獲得。

中学卒業後は、駅伝の名門青森山田高へ。レギュラーメンバーとして活躍し、3年連続全国高校駅伝大会出場を果たす。また、中学以降、町代表として県民駅伝大会にも出場し町の部優勝に貢献するなど、長年にわたって東北町そして青森県の長距離界をリードしてきた。

乙供栄町。両親、兄、妹の5人家族。

「駅伝の町」から誕生
しなかった箱根ランナー

東京箱根間往復大学駅伝(箱根駅伝)といえば、いわずと知れた正月の風物詩。今年で86回を数えた歴史あるこの大会では、毎年数多くのドラマが生まれ、笑顔と涙が交錯する。その感動を共感しようと、1月2日、3日の2日間は、朝からテレビに釘付けの方も多いことだろう。その注目度ゆえに、箱根駅伝は多くの長距離ランナーたちにとってあこがれの夢舞台だ。しかし、そこに立つことが許されるのは、頂点を目指し、過酷な練習を乗り越えることができた

ほんの一握りのアスリートだけ。平成3年に「駅伝の町」を宣言した東北町でも、全国で活躍する多くのランナーは生まれるものの、箱根ランナーだけは一人も誕生しなかった。

あこがれ続けた箱根への夢
大学2年でついに実現

石田亮の箱根駅伝への思いが芽生えたのは、中学2年の頃。風のように箱根を駆け抜けるランナーをテレビで見ると「自分も出場して、みんなに『すごい』と言われたい」と強いあこがれを抱く。その思いは高校でますます大きくなり、夢実現のため城西大へ進学する。

そして夢は大学2年の時、前回(第85回)大会で現実となる。予選会をクリアした城西大は、復路の8区(19・8^{km})に石田を起用。しかし「ガチガチに緊張した」という石田。夢舞台の喜びをかみしめる間もないまま、スタートを切る。

残り1・7^{km}の悪夢
低血糖に涙を飲む

前回大会ではシード権(10位以内)獲得の有力校と目されていた城西大だったが、なかなか上位に食い込むことができない。「何とか巻き返さなければ」。たすきを受けた石田は、序盤からハイペースで飛ばす。

しかしレース終盤、突然足取りがおぼつかなくなる。前半のオーバーペースや極度の緊張などにより、低血糖状態に陥ったのだ。そして中継地点まであと1・7^{km}というところで、走行不能となる。

途中棄権の責任を一身に感じた石田は、号泣しながらチームメイトらに「ごめんなさい」を繰り返した。

両親やチームメイトの支えで
どん底から復帰

母校のたすきを自分が途絶え

させてしまったと悩んだ石田。「自分がいない方がチームのためになるんじゃないか」。その思いはやがて「走ることへの恐怖」にまで変わってしまう。「部をやめよう」。

しかし、どん底の状態の石田を救ったのは、チームメイトであり家族だった。「駅伝はチームプレー。このような流れをつくったチームに責任がある」と励ます監督やチームメイト。両親からは「箱根を走ることができなくて泣いている人の方がたくさんいる」と背中を押された。多くの人からの激励の言葉に、石田はもう一度、箱根駅伝に挑戦する意欲を燃やす。

精神面から生まれ変わり
再び箱根へ挑む

生まれ変わった石田は、精神面を改善するため、あいさつや部屋の掃除など私生活も一新。そして、好きな言葉「臥薪嘗胆」の思いを胸に、どんなきつい練習にも耐えた。

その結果、1万^{km}の記録を1分近く更新。10月の箱根駅伝予選会では、全選手中31位、チームでは4番目にゴールを駆け抜けた。また城西大も6位で危なげなく本大会出場を決めた。

難所コースの7区へ挑戦 石田のリベンジが始まる

今年の箱根駅伝で石田が走るのは、前回大会の一つ前の区間、復路の7区（21・3キロ）。アツプダウンが延々と続くため、レース運びが最も難しいといわれるコースだが「登り下りがあつた方が得意」という石田に合わせ、監督がエントリリーしたのだ。

そして大会2日目。復路の6区をシード権圏内ギリギリの10位でスタートした城西大は、順位を2つ上げ8位で石田へリレー。「今年こそたすきをつなぎ、みんなでゴールの喜びを分かち合いたい」。熱い思いを胸に、石田のリベンジが始まる。

昨年の経験生かし 冷静なレース運びで逆転

7区は、7位の青山学院大、9位の早稲田大を含めた3チームが11秒以内という大混戦のスタートとなる。

レース序盤、併走していた3人から石田だけが取り残される。しかし「ほかの2人は明らかにオーバーペース。必ず後半バテるはず。ここは焦らず自分のペースを保とう」。昨年の経験から、冷静に状況を判断することがで

きた石田は、静かに逆転の機会をうかがう。

そしてレース後半、石田の予感的中する。ペースの落ちた青学大と早大に15キロ付近で追いつき逆転すると、そのままグングン加速し差を広げる。

両親の声援を背に力走 恩返し走り区間2位

沿道に切れ間なく詰め掛けた観衆の中、7区19キロ付近に石田の両親の姿があつた。「走る姿が見える前から、大きな声で名前を叫んだ」と父の洋さん。大歓声の中にあつても、その声は届いていた。

「両親の声はしっかりと聞こえた。『やってやるぞ』と気合いを入れ直した」という石田は、



仲間の思いが染み込んだたすきを手にとりスタート（右）〔写真提供：陸上競技マガジン〕

両親への恩返し思いを胸に、さらに加速する。

ラスト数百メートル、中継地点が近づくと、さまざまな思いが頭をよぎり、走りながら涙が込み上げてくる。そしてたすきリレー。「やっと渡せた」。2年分の思いを込め、仲間の汗と思いが染み込んだ母校のたすきを次走者へつなぐと、石田はそのまま倒れ込んだ。両親を抱えてくれたチームメイトに涙で「ありがとう」を繰り返した。

昨年の悪夢を振り払った石田の激走は、チームの順位を1つ押し上げたほか、区間2位という快走だった。

城西大初のシード権獲得 石田の力走が原動力に

7度目の箱根駅伝出場だった城西大は、石田の好走が原動力となり過去最高の6位でフィニッシュ。悲願だった来年のシード権も手に入った。

大会後メンバーは、シード権獲得を祝い監督と4年生を胴上げ。続いて3年生の石田も3回宙に舞った。1年間の苦しみを知っている仲間たちからの粋な計らいに「やっと気分がスッキリした」と晴れやかな笑顔を見せた。



大会前にメンバーが思いを記した城西大の旗。石田は「自分を信じて仲間を信じる」と思いを込めた

チームを引っ張り 来年は優勝狙う

「区間賞を狙ったが達成できず少し残念。でも何より、たすきをつなげたこと、チームのために走れたことが嬉しい」と悔しさの中にも充実感を表した石田。「今まで支えてくれた多くの方に、ようやく恩返しができる」と白い歯をのぞかせた。

今後は4年生としてチームを引っ張る立場になる。「いろんな面で後輩に尊敬されるような存在になりたい。そして来年の箱根駅伝では優勝を狙います」と力強く語った。

「禪の重さを知る男」石田亮は、さらなる高みを目指して走り続ける。



町陸上競技協会会長
原田 心一さん

昨年の県民駅伝ではチームリーダーとして活躍した石田さん。“駅伝の町”から初の箱根ランナー誕生で、町の陸上競技の歴史に輝かしい1ページが加わりました。子どもたちにも駅伝の素晴らしさそして仲間を思いやる気持ちの大切さが伝わったはずです。



乙供ニニコ商店会会長
中村 章一さん

当商店会に加盟している13店舗の協力により、商店街に垂れ幕を掲げ力走を応援しました。石田さんの大活躍そして城西大のシード権獲得と、新年早々二重の喜びです。来年は今年以上の活躍ができるよう、商店会としても引き続き応援していきます。



東北中陸上競技部顧問
千曳 健二さん

多くのランナーの憧れでもある箱根駅伝で活躍できたことは、陸上部員のみならず、多くの子どもたちへ夢と希望を与えてくれました。これからは、失敗から学んだことや感謝の気持ちを忘れず、今よりさらに上を目指して頑張ってください。

夢と希望と感動をありがとう



石田亮さんの両親
父 洋さん(左)
母 秋子さん(右)

【父・洋さん】
たくさんの応援ありがとうございました。この1年間、息子と一緒につらさを背負ってきました。昨年の地獄から一転、今年は天国のような気分を味わうことができました。

【母・秋子さん】
本当に長い1年間でした。チームメイトをはじめ、応援し支えてくれた多くの皆さんのおかげです。ありがとうございました。



蛭沢小陸上競技部主将
鶴居 高大君

箱根駅伝は毎年テレビで見えています。今年の石田先輩の力走はすごくカッコよかったです。蛭沢小陸上部員ということ誇りに思います。中学でも陸上競技を続け、自分も箱根駅伝で走ることができるよう練習を頑張ります。

まちの話題 Town's topics

イベントの情報や身の回りで起きた出来事など、情報をお寄せください。
また、広報に関するご意見やご希望等がございましたら、匿名でも構いませんのでお待ちしております。
役場企画課 広報係 Tel.0176-56-3111またはTel.0175-63-2111 (内線234)



女子優勝、キャメルチーム



男子優勝、味処たなかチーム

第4回ナイターバレーボール大会がこのほど開催され、18チームが熱戦を展開しました。

18チームが熱戦展開 ナイターバレー大会

町人権擁護委員は、小川原小学校と甲地小学校で読み聞かせを行い、子ども人権について考えてもらいながら、同委員の活動内容などを紹介しました。

このうち、小川原小学校は12月13日に実施し、5年生11人に、ブラジル人転校生のいじめを題材とした「いじめないで」という話を披露。「毎月相談所を開設しているの、いじめられている人を見たり自分がいじめられたりして、誰にも相談できないときは、相談所を利用して」と話していました。

いじめの相談受け付けます 人権擁護委員読み聞かせ



人権擁護委員の活動内容などを紹介



手作業でしめ飾り作りに挑戦しました

最後は「家内安全」などのお札を貼り付け、3時間ほど掛けてしめ飾りを完成させました。

参加者は、講師の小林繁さんと高松ミチエさん指導の下、小林さんが夏に刈り取って乾燥させたスゲの草を使って縄をなう行程からスタート。新しい年への願いを込めながら作業を進めました。

新しい年を迎える準備 しめ飾り作りに挑戦

上北地区公民館講座では12月15日、上北地区公民館で多世代交流講座の「しめ飾り作り講座」を開き、参加した町民22人がしめ飾り作りに挑戦しました。

**高齢者宅の安全チェック
地区住民らがパトロール**

千曳地区の自主防犯・防災組織「ひのもと」のまなかパトロールの会（大久保武憲会長）は12月17日、独居老人宅の安全点検を行いました。

これは、一人暮らし高齢者の皆さんが安心して新年を迎えられるよう毎年実施しているもので、同会の会員のほか、乙供駐在所員や東北電力の皆さんらが各家庭を訪問し、漏電箇所の確認や非常口が確保されているかをチェック。また振り込め詐欺に気をつけるようなどと呼びかけました。



一人暮らし高齢者に防犯を呼びかけました



紙芝居に興味津々の子どもたち

**クリスマス
おはなし会**

クリスマスおはなし会が12月23日、町立図書館で開かれ、幼児から小学生まで約20人の参加者が、クリスマスにちなんだ話などを楽しみました。

おはなし会では、読み聞かせボランティアグループ野の花（須川チエ代表）の皆さんが「ふたりのサンタおじいさん」や「ふゆのよるのおくりもの」など4つの話を、大型絵本や紙芝居を使って読み聞かせました。また、おはなし会の最後には、型抜きした色紙を使ってしおり作りにも挑戦していました。

**東北第一スポ少、全国大会への切符獲得
春季全日本小学生ソフト大会予選会優勝**

東北第一スポーツ少年団が、12月19日から平川市で開催された第3回春季全日本小学生ソフトボール大会県予選会で優勝し、3月に熊本市で開催される全国大会行きの切符を手に入れました。同スポ少は第一小の女子で構成。同大会には、6年生引退後の3年生以上の新メンバー11人で挑みました。

県予選では、一回戦の大鰐小クラブ（大鰐町）、二回戦の梅沢クラブ（鶴田町）を退け勢いに乗ると、準決勝の竹館SC



全国大会出場を決めた東北第一スポ少ナインの皆さん



斗賀町長に元気に全国制覇を誓いました

（平川市）には6対0の完封勝ち。決勝では常盤スポ少（藤崎町）を12対9で下し、みごと初優勝を果たしました。

ナインは1月4日、全国大会の出場報告のため役場本庁舎の斗賀町長を訪問。選手を代表して高田愛佳主将が「全国制覇を目指して頑張ります」と元気に誓いました。

チームを率いる蛭名靖監督は「第一スポ少らしく元気いっぱいプレーで、まずは一勝したい」と力を込めていました。

黒川遼選手、京都で力走 全国高校駅伝メダル獲得

第60回男子全国高校駅伝競走大会が12月20日、京都市で開かれ、黒川遼選手（桜木町、東北中出）が2区（3*）で出場した青森山田高校が、県勢最高の3位に輝きました。

黒川選手は10月17日の県予選会および11月5日の東北大会へ2区で出走。両大会ともに区間賞の力走を見せ、優勝を果たしていました。

全国大会でも2区で出場した黒川選手は、区間30位の力走で、県勢初のメダル獲得に貢献しました。



全国3位に貢献した黒川遼選手（左から2番目）



牛乳パックのはがき作りに挑戦した子どもたち

牛乳パックではがき作り 図書館でかかくのおはなし

町図書館では12月26日、牛乳パックを使ってハガキを作ろうと題した「かかくのおはなし」を開き、参加した小学生11人がはかきの手作りに挑戦しました。これは、子どもたちに本へ興味を持つきっかけを与えようと開催したもので、山田美奈子さん（新町）が講師を務めました。牛乳パックの表面フィルムをはがしてからちぎって溶かしたり、アイロンを掛けたりしてはがきを完成させた子どもたちは、最後に牛乳パックを使った工作の本についての紹介を受けました。

姥名ふゆさん、鶴ヶ崎松五郎さんへ 100歳を祝い顕彰状贈る

姥名ふゆさん（上野）が12月20日、満100歳を迎え、町は顕彰状などを贈って長寿をたたえました。

姥名さんは明治42年、旧天間林村生まれ。昭和7年のご結婚を期に東北町へ移り住み、子ども8人、孫9人、ひ孫14人、やしゃ孫1人に恵まれ、現在も元気にご自宅で生活しています。

自宅で開かれた100歳を祝う会では、斗賀町長が長寿祝い金30万円などを贈呈したほか、出席した親族ら15人が花束などを贈ってお祝いしました。



親族から花束を贈られる姥名ふゆさん（中）

鶴ヶ崎松五郎さんは12月25日、満100歳を迎え、町から祝い金30万円や花束が贈られました。

鶴ヶ崎さんは明治42年、旧甲地村の鶴ヶ崎生まれ。子ども11人、孫20人、ひ孫34人、やしゃ孫18人に恵まれました。

現在入所している特別養護老人ホーム松風荘で開かれた誕生会では、斗賀町長が顕彰状などを贈ったほか、同ホームからケーキがプレゼントされ、鶴ヶ崎さんが10本のそろうくの火を吹き消し、大きな拍手を受けていました。



顕彰状を受け取る鶴ヶ崎松五郎さん（左）



ワカサギ釣りを楽しむ子どもたち

ワカサギ氷上釣りの雰囲気を楽しむ 道の駅にミニ釣り堀オープン

町の有志でつくる活シラウオ研究会（蛭名正直会長）は、小川原湖の冬の風物詩、ワカサギ氷上釣りの雰囲気を楽しんでほしいと、道の駅おがわら湖

にワカサギのミニ釣り堀をオープン。連日多くの家族連れなどが、氷上の気分を楽しんでいます。

釣り堀には、小川原湖産のワカサギが放された4つの大型水槽を設置。水面には氷に見立てて丸く穴を開けた発泡スチロールの板を浮かべており、その穴に糸を垂らして釣りを楽しむ仕組みとなっています。

1月7日には、招待された上野保育園と小川原保育園の年長園児25人が挑戦。ピクピクと動く浮きに合わせて竿を引き、ワカサギが釣れると「やったー」「大きい」などと笑顔で歓声を上げていました。

料金は1人500円（竿と餌代込み）で、道の駅のレシートを提示すれば300円。営業期間は3月14日までで、時間は午前10時から午後3時までとなっています。



スキーリレーカーニバルで優勝した東北中男子

スキーリレーカーニバル 東北中男子みごと頂点

第18回とがスポーツ杯ジュニアアカントリースキーリレーカーニバルが12月27日、弘前市で開かれ、中学生男子の部（5キロ×4）で東北中がみごと優勝を果たしました。

大会には青森、秋田、岡山の3県から小・中学生合わせて60チームが参加。中学生男子の部に出場した東北中チームは、第一走の野田頭和哉選手、第二走の大杉翼選手、第三走の長尾泰尚選手、第四走の久保田雅貴選手がそれぞれ力走し、優勝に輝きました。

祖父母を招きにぎやかに 乙供文化保もちつき会

乙供文化保育園（久保田利子園長）は1月14日、おもちつき会を開き、園児69人が、招待したおじいちゃん、おばあちゃんと、もちつきで交流しました。

子どもたちは、おじいちゃんやおばあちゃんの手を借りながら杵を振り上げ、「よいしょ、よいしょ」の掛け声に合わせて、にぎやかにもちつきを楽しみました。

ついたもちはお雑煮にし、おじいちゃんやおばあちゃんが持ち寄った漬物などと一緒に、おいしくいただきました。



おばあちゃんと一緒に「よいしょ」

災害防ぐ心意気を披露

消防団出初式

町消防団（阿部繁団長）は1月10日、北総合運動公園で出初式を行い、磐石の防災体制確立へ士気を高めました。

出初式には、消防団員305人と車両19台が参加。斗賀町長から観閲を受けた後、威風堂々の分列行進や力強いまとい振りを披露し、観客から大きな拍手を受けていました。

また、斗賀町長が長年消防活動に貢献した団員を表彰し、「災害に強い地域づくりのため、心を新たに訓練に精進してください」



斗賀町長から観閲を受ける団員

い」とあいさつ。続いて阿部町長が「消防団員としての誇りを持ち、さらに訓練に励んでほしい」と訓示を述べました。



防災の心意気を披露した団員



団員305人による威風堂々の分列行進

表彰者は次のとおり。（敬称略）

【永年勤続功労章】

◆30年勤続

町屋牧夫（上北第5分団分団長）

◆20年勤続

野村正徳（上北第8分団副分団長）

米内山昌徳（上北第9分団同）

蛭名義孝（東北本部分団班長）

鶴ヶ崎秀明（東北第6分団同）

高田正彦（上北第3分団同）

浜田良博（東北第6分団同）

◆10年勤続

沼山武義（東北第2分団班長）

沼山直人（同）

小笠原康博（上北第7分団同）

坂本敦弘（上北第10分団同）

古沢友幸（東北第1分団同）

乙部定憲（同）

本間勉（同）

新堂靖（東北第6分団同）

【優良団員章】

長久保正彦（東北第5分団同）

蛭名勇（上北本部分団同）

宮里敏幸（上北第1分団同）

瀬川福栄（上北第3分団同）

蛭名俊一（上北第5分団同）

沢尾仁（同）

千葉昌昭（上北第6分団同）

笹倉憲行（東北第1分団同）

岡山竜弥（同）

沼山栄治（東北第2分団同）

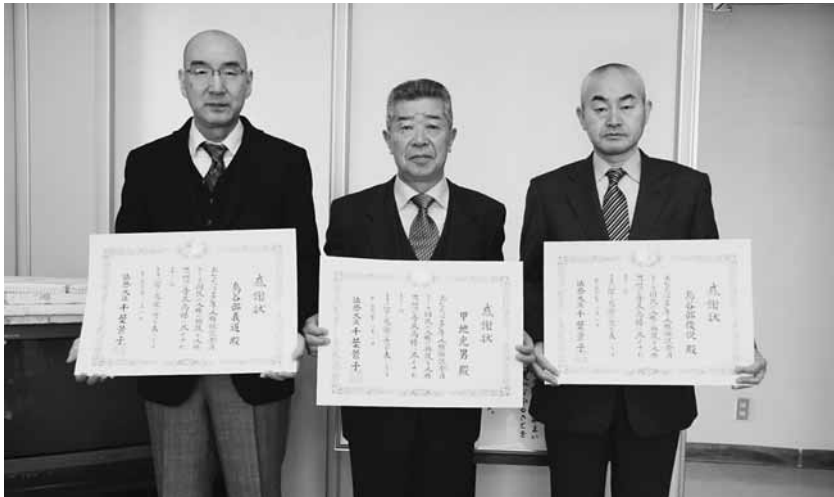
土橋進（同）

土橋隆広（同）

鶴ヶ崎拓道（東北第6分団同）



華麗にばれんをなびかせながらまといを振る



左から鳥谷部義道さん、甲地光男さん、鳥谷部俊悦さん

鳥谷部俊悦さん、鳥谷部義道さん、甲地光男さん 人権擁護委員感謝状を受ける

1月1日で人権擁護委員を退任された鳥谷部俊悦さん（表町）、鳥谷部義道さん（甲地）、甲地光男さん（坂下町）の3人に1月15日、法務局から感謝状が贈られました。

これは長年にわたり人権思想の普及高揚に尽力した方に贈られるもので、鳥谷部俊悦さんと鳥谷部義道さんは平成10年1月から、甲地光男さん平成16年1月から委員を務めたことが認められました。

役場本庁舎で行われた贈呈式では、法務大臣を代行した青森地方法務局十和田支局の千葉聖浩総務課長が、3人に感謝状を手渡ししました。

また斗賀町長が「長い間大変お疲れ様でした。後任の方へのご指導もお願いします」と述べ、記念品を贈りました。これを受け、3人は「逆に相談者から教わることも多々ありました」「今後も町のために培ってきた経験を生かしていきたいです」などと、過去の経験を振り返りながらお礼を述べていました。



斗賀町長らから査閲を受ける隊員

地域防犯に結束深める 交通防犯指導隊査閲式

町交通指導隊（林恒雄隊長）と町防犯指導隊（和田孫兵衛隊長）の合同査閲式が1月15日、町民文化センターで開かれ、参加した両隊の隊員約50人が地域防犯に向けて結束を深めました。式では斗賀町長と寺田謙一七戸警察署長が、隊員一人一人の服装や手帳などの査閲を行った後、斗賀町長が「地域住民の安全・安心な町づくりのためご尽力ください」と隊員を激励しました。隊員は、交通安全や防犯活動への思いを新たにしました。

善意ありがとうございます

町社会福祉協議会へ寄付がありましたのでご紹介します。川村アルミリサイクル集荷所の川村昭一さん（横浜町）から12月14日、アルミ缶回収で得た収益金により購入した車椅子1台。佐藤キヤさん（南町）から12月25日、地域福祉に役立ててくださいと2万円。上北住防企業体（佐々木富雄会長）から12月17日、地域福祉に役立ててくださいと、生き活き産業文化まつりで実施した包丁研ぎとまな板販売の売上金3万3000円。



寄付金を手渡す上北住防企業体の佐々木会長（左）

町事業での取り組み

今年度町では、町内全放課後子ども教室生(1年～3年生)を対象に、ジュースの糖度の実験をしました。



ヘルシーっ子教室で糖度の実験をする子どもたち

子どもたちの感想から

砂糖がこんなに入っていると、思いませんでした。今度飲むときはお茶にしたいと思いません。

ジュースをたくさん飲むと糖尿病になるとは思いませんでした。今度から気をつけます。砂糖がこんなに入っていると思ったので今度から気をつけたいです。

清涼飲料水を飲み過ぎないためのチェックポイント

1. 清涼飲料水を水代わりにしない
2. のどが乾いたら温かいお茶かお湯をゆっくり飲む
3. 流行やムードに振り回されない
4. 清涼飲料水を冷蔵庫に常備しない
5. 外出時は水筒持参で

毎日飲んでいる方は、暖くなる前に1本でも減らしてみませんか？メタボ予防にもなりますよ。

2・3月の健康カレンダー

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

| 事業名 | 対象者 | 実施日 | 受付時間 | 実施場所 |
|----------------------|--|---------------------|-----------------|----------------------|
| 乳児健診 | ・3か月児(全地区) (平成21年10月3日～ 平成21年11月6日生まれ) *対象者には個別通知します | 2月26日(金) | 12:20～ 12:30 | 七戸病院 健康管理 センター |
| | ・6か月児(上北地区) (平成21年7月・8月生まれ) | 2月23日(火) | 9:30～ 10:00 | 上北保健 福祉センター |
| | ・9か月児(上北地区) (平成21年4月・5月生まれ) | | 13:00～ 13:15 | |
| 幼児健診 | ・1歳児健康相談(東北地区) (平成21年1月・2月生まれ) | 2月9日(火) | 9:30～ 9:45 | 東北町保健 福祉センター |
| | ・1歳6か月児健診(東北地区) (平成20年7月・8月生まれ) | | 13:00～ 13:15 | |
| | ・2歳6か月児健診(東北地区) (平成19年7月・8月生まれ) | 2月16日(火) | 13:00～ 13:15 | 上北保健 福祉センター |
| | ・3歳児健診(上北地区) (平成18年6月・7月・8月生まれ) | 2月19日(金) | 12:30～ 12:45 | |
| | ・5歳児健診(上北地区) (平成17年1月1日～4月1日生まれ) | 3月2日(火) | 12:45～ 13:15 | |
| ほからか教室 | ・40歳以上で自分または家族の協力で会場まで来られる方 ・初めて参加する方は保健師までご連絡ください。 | 2月5日(金) | 9:30～ | 上北保健 福祉センター |
| | | 2月17日(水) | 12:00 | |
| | | 2月8日(月) 2月24日(水) | 9:30～ 12:00 | |
| ポテトクラブ (精神障害者の集い) | ・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ご連絡ください) | 2月8日(月) | 10:00～ 12:00 | 東北町保健 福祉センター |
| つつじ作業所 | | 毎週 月、水、木、金 | 10:00～ 15:00 | 中央公民館 |

乳幼児健診・予防接種等を受ける際は、母子健康手帳を忘れずにお持ちください。

健康家族

保健師 58

2月は生活習慣病予防月間
自分の生活を振り返って

少しヤバイかも...
少し体重減らせ
なまや...

あなたのお尻は25.0
(身長160cm 体重64kg)

なるほど...

体重1kg = 腰圍1cm
+6ヶ月で3cm入りすには
1日117kcal へらしませう

何をしよう... 100kcal へらしすには

ごはん(普通もり)
40%減
又は
雪かき16分

私の場合は雪かき16分
やってみよう!

こんにちは栄養士です

蛭名和子

清涼飲料水を飲み過ぎていませんか？

寒さも一段と厳しいこのごろですが、こよみの上ではもう春。空気が乾燥し、のどが渴くとついつい自動販売機に手が伸びてしまいます。

国内では1万種類以上の商品が市場に出回り、毎年出される新商品（リニューアル品も含む）の数は2千種類以上もあるといわれています。

さらに、1年間の清涼飲料水の売上は4兆9億円以上といわれています。

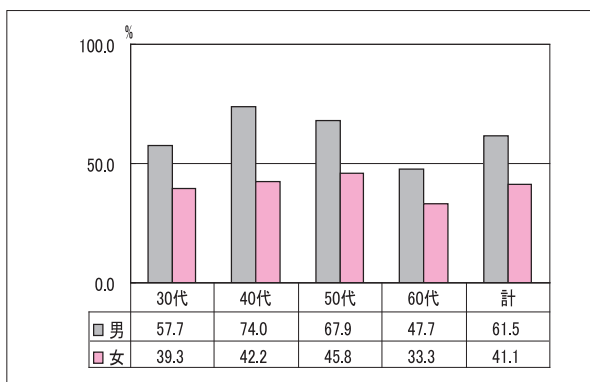
毎日1本ずつ飲むと1年間では4万円以上の出費になりますが、皆さんは清涼飲料水にどのくらい支出していますか？

東北町民は清涼飲料水をどのくらい飲んでいるの？

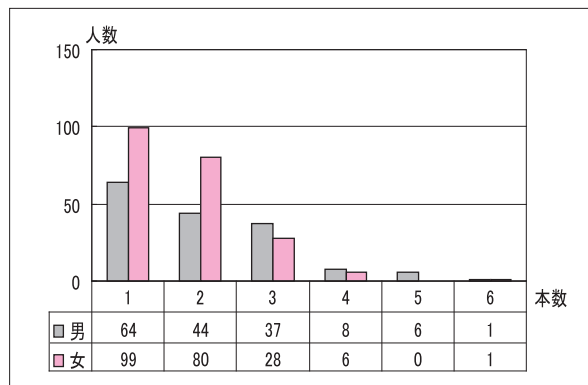
下の図は健診時の生活習慣の問診の調査結果ですが、東北町健診受診者からの調査では、男性の61.5%、女性の41.1%がジュースまたは缶コーヒー等を毎日飲んでいます。

さらに1日に2本以上飲んでいる人も多く、中には毎日5～6本の常飲者もいます。

ジュースまたは缶コーヒーを毎日飲む町民



ジュースまたは缶コーヒーを毎日飲む町民の1日の本数（実数）



平成19年度健診受診者生活習慣問診調査より

飲み過ぎたらどうなるの？

清涼飲料水など糖分の多い飲み物を飲み過ぎると、エネルギー過多になるだけでなく、食欲が低下し、食事から栄養をとる妨げになってしまいます。

また、平成20年度の東北町健診受診者で男性の63.6%、女性の56.9%が血糖異常者という状況にあります。

清涼飲料水の飲み過ぎだけが原因ではありませんが、飲み過ぎている人は野菜不足等、食事がアンバランスの方も多いと思います。

砂糖はどのくらい入っているの？ （3g入りのスティックシュガーに換算して）

缶コーヒー ... 7本（砂糖21g^㉒）

サイダー ... 17本（砂糖51g^㉒）

スポーツ飲料 ... 11.5本（砂糖34.5g^㉒）

[カロリーを砂糖の量に置き換えて表示]



文化協会舞台部門 芸能発表会

3月14日(日) 午前10時
町民文化センター



町文化協会舞台部門の会員の皆さんが一堂に会し、歌や踊り、詩吟など、練習の成果を堂々と披露します。

郷土芸能発表会

2月21日(日) 午前10時
町民文化センター



地域に古くから伝わる神楽や念仏鶏舞など、町内の保存会の皆さんによる勇壮で荘厳な舞が披露されます。

し尿等の汲み取り料金を改定します

し尿等汲み取り（し尿および浄化槽汚泥の収集運搬）料金が、4月1日から改定になります。

し尿等収集許可業者が利用住民から受け取るし尿等汲み取り料金は、平成8年に改定したものであり、その許可業者から料金改定を要請されていました。

これを受け調査委員会を設置し、検討結果を踏まえ改定することになりました。

◆改定後のし尿等汲み取り料金

100ℓまで743円（現行は643円）。これに消費税5%を加える（円未満切り捨て）。

浄化槽汚泥の料金は、浄化槽維持管理のうち収集運搬にかかる料金です。

◆実施期日 - 4月1日から

◆許可業者

| 収集区分 | 業者名 | 電話番号 |
|--------|---------------|--------------|
| し尿・浄化槽 | (有)東北衛生社 | 0175-63-2652 |
| | 中部上北清掃(株) | 0176-62-9520 |
| | (有)乙供清掃 | 0175-63-4027 |
| し尿 | 県南清掃(株) | 0176-23-4351 |
| 浄化槽汚泥 | 県南環境保全センター(株) | 0176-22-2061 |
| | (有)十和田浄化槽センター | 0176-23-0424 |

- ◆問合せ 中部上北広域事業組合 (Tel.0176-62-5151)
 中部上北広域事業組合 環境衛生管理事務所 (Tel.0175-63-2336)
 中部上北広域事業組合 中部上北衛生センター (Tel.0175-63-3593)

家族そろって **交通災害共済** に加入しましょう

年間1人350円の会費で、あなたの安心をお約束します

- 見舞金 - 2万円~15万円
- 特別見舞金 - 50万円
- 弔慰金 - 100万円 など

予約加入は2月4日から始まっています(皆さんのお宅に、地域の行政連絡員または班長、協力員がお伺いします)。

◆共済期間 - 平成22年4月1日から平成23年3月31日まで1年間

◆加入申込み、問合せ - 役場本庁舎 総務課または役場分庁舎 東北支所

TEL0176-56-3111またはTEL0175-63-2111 (内線225)

小さな掛金・大きな保障 **スポーツ安全保険** に加入しましょう

スポーツ・文化・ボランティア活動などの団体活動に最適な保険です。

5人以上の団体でご加入ください。

| | |
|---------|---|
| 対象となる事故 | グループ活動中の事故・移動中の事故 |
| 保証内容 | 傷害保険・賠償責任保険・共済見舞金 |
| 保険期間 | 毎年4月1日から翌年3月31日まで(年度途中で加入された場合は、加入手続きを行った翌日から3月31日まで) |
| 掛金 | 1人年額600円~9,000円 (団体の活動内容・年齢構成等により異なる) |

◆問合せ - (財)スポーツ安全協会 青森県支部

TEL017-782-6984 (電話受付は、平日午前9時~午後5時)

ホームページ (<http://www.sportsanzen.org>)

平成22年度 **自衛官募集** のご案内

| 募集種目 | 応募資格 | 受付期間 | 試験期日 |
|---|--|---------------------|---|
| 予備自衛官補 (一般) | 平成22年7月1日現在、18歳以上34歳未満の方 | | |
| 予備自衛官補 (技能) [准看護師、歯科技工士、測量士補、語学(短大卒以上:英・露・中・朝)、2級自動車整備士(二輪、ガソリン、ディーゼル)等] | 平成22年7月1日現在18歳以上で、国家資格を有する方(詳細は下記までお問合せください) | 1月12日(火) 4月9日(金) | 4月17日(土) 18日(日) 19日(月) いずれか1日を指定 |

◆予備自衛官補の概要

予備自衛官として必要な知識および技能を修得するため、3年以内に50日(技能は2年以内に10日)の教育を受けます。

教育訓練に参加すると、日額7,900円(日数分)が支給されます。(教育訓練召集に応じて参加する場合交通費支給)

◆問合せ - 自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所

TEL0176-53-1346 (FAX兼用) e-mail:plomisawa@carrot.ocn.ne.jp

2010年 農林業センサス を実施中です

日本の農林業や農山村地域の実態を明らかにするための「2010年農林業センサス」が、2月1日現在で実施されています。

農林業を営んでいる皆さんのところに調査員が訪問し、調査票に経営状況などの記入をお願いしますので、ご協力をお願いします。

なお、調査票に記入された内容については、統計以外の目的に使用しません。

また、調査員は必ず顔写真付きの調査員証を携帯していますので、調査員に不審な点がある場合は調査員証の提示を求めてください。

◆問合せ - 役場 企画課

Tel.0176-56-3111またはTel.0175-63-2111 (内線235)

農林水産省ホームページ

<http://www.maff.go.jp/>



県税納税証明書申請時に 身分確認および委任関係確認を行っています

県では、納税証明書の交付申請の際、窓口においていただいた方の確認等を行っています。

◆納税証明書の交付申請の際に準備していただくもの

| | 本人確認書類 (※1) | 印鑑 (法人の場合代表者印) | 手数料 (県収入証紙1部400円) | 自動車検査証 (コピー可) |
|---------------------|----------------|-------------------|----------------------|------------------|
| 事業税 | | | | |
| 自動車税 (滞納がない旨の証明) | | | | |
| 自動車税 (継続検査用) | | | | |

(1) 運転免許証、健康保険被保険者証、旅券、国民年金手帳などにより確認します

◆代理人が申請する場合(上記に加えて次のものが必要になります)

本人(法人の場合は代表者)からの委任状(ご家族、従業員の場合も必要)。

委任状には、必ず本人(法人の場合は代表者)が記名・押印し、本人または代表者の印鑑登録証明書の原本(3か月以内に発行されたもの。確認後お返しします)を添付してください。

なお、継続検査用の自動車税納税証明書については、当分の間、印鑑登録証明書は不要です。

委任状については、「納税証明願」、「交付申請票」の「委任に関する事項」欄を使用できます。

◆問合せ - 上北地域県民局県税部納税管理課 (Tel.0176-22-8111)

十和田税務署からのお知らせ

◆平成21年分の確定申告書の提出期限

| 区 分 | 提出期限日 |
|-------------|----------|
| 所得税 | 3月15日(月) |
| 消費税および地方消費税 | 3月31日(水) |
| 贈与税 | 3月15日(月) |

十和田税務署では、十和田奥入瀬合同庁舎（官庁街通りの十和田市役所の隣り）1階共用会議室において申告書作成会場を開設しています。

3月に入りますと税務署は大変混み合います。申告はお早めにお済ませください。なお申告書は、e-Taxまたは郵便・信書便によっても提出可能です。

◆平成21年分の所得税・消費税および地方消費税・贈与税の納期限

| 区 分 | 現金納付（納期限） | 振替納税（振替日） |
|-------------|-----------|-----------|
| 所得税 | 3月15日(月) | 4月22日(木) |
| 消費税および地方消費税 | 3月31日(水) | 4月27日(火) |
| 贈与税 | 3月15日(月) | |

「所得税」および「消費税および地方消費税」の納税には、振替納税をご利用ください。ご指定の口座から振替日に自動的に引き落としされますので、納税の都度、金融機関へ出向く必要がありません。また一度手続きされますと、翌年以降の手続きは不要になります。

◆平成21年分消費税および地方消費税確定申告説明会の日程表

| 開催月日 | 開催時間 | 対 象 者 | | 会 場 |
|---------|-------------|----------|---------|----------|
| 2月5日(金) | 10:00～12:00 | 消費税課税事業者 | 簡易課税適用者 | 十和田市南公民館 |
| | 13:30～15:30 | 消費税課税事業者 | 一般課税適用者 | |

平成21年分消費税および地方消費税の申告書の作成方法について説明を行います。対象者には案内を差し上げておりますが、案内されていない方でも出席できます。

◆税理士による無料申告相談所の日程表

| 開催月日 | 開催時間 | 対象市町村 | 会 場 |
|---------------------|---------------------------|----------|--------------------|
| 3月1日(月) ～3月5日(金) | 9:00～12:00 13:00～17:00 | 十和田税務署管内 | 十和田税務署 申告書作成会場内 |

◆問合せ - 十和田税務署 (TEL0176-23-3151)

〔 確定申告に関する電話は、電話相談センターにおつなぎします。
電話相談センターには、東北税理士会の税理士も従事しています。 〕



除雪作業時の被害や事故を防止しましょう

- ◆滑る前の滑り止め
屋根の雪下ろしをする際は、はしごを固定し、ロープなどで体を固定したり長靴に滑り止めをつけたりして、安全な作業をしましょう。長靴やはしごに縄を巻いたりして、滑らない工夫をしましょう。
- ◆命を守る命綱
雪下ろしの際、誤って滑った場合でも転落を防いでくれるのが命綱です。転落事故も命綱をつけていなかった人がほとんどです。
- ◆作業は複数で
一人で雪下ろしをしないで、なるべく複数で作業しましょう。家族や隣近所の方に知らせたから行いましょう。
- ◆気温に注意
暖かい日や雨の降った後は屋根が滑りやすいので、雪下ろしには注意しましょう。
- ◆除雪機械はエンジンを止めてから
除雪機械を使用する時は、回転部分には近寄らないようにしましょう。詰まった雪を取り除く時は、必ずエンジンを止め、ローターの停止を確認してから行いましょう。

雪かき作業は健康管理に注意しましょう

- ◆雪かきの前には…
寒さは血管を収縮させるので血圧が上がります。帽子、手袋、防寒着を着用してできるだけ温度の変化が少なくなるようにしましょう。起床してすぐに雪かきをせず、体操するなどして体を慣らしてから作業しましょう。作業中は多量の汗をかくことがありますので、事前に水分補給しましょう。血圧の薬を飲んでいる方は、血圧を測ってから作業しましょう。体調の優れない場合は、無理をしないようにしましょう。
- ◆雪かき作業中には…
力んだりすると血圧と脈拍が上がります。血圧が高い方や心臓の悪い方は無理をしないようにしましょう。重い雪で足腰を痛めることもあるので、足腰の負担にならないように注意しましょう。
- ◆雪かき終了後には…
汗をかいていなくても水分補給をしましょう。(水分が不足すると血液の流れが悪くなり、脳梗塞や心筋梗塞の原因となります)すぐに汗を拭き取り、乾いた衣類に着替えましょう。

電気通信サービスモニターを募集します

- ◆応募資格 - 電話やインターネット等の電気通信サービスに関心がある満20歳以上の方
- ◆活動内容 - アンケート(年2回)への回答、モニター会議への出席
- ◆委嘱期間 - 平成22年6月1日から平成23年3月31日までの10か月間
- ◆応募締切 - 4月2日(金)
- ◆応募方法 - はがきの表面に「モニター希望」と明記。裏面に郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、性別、職業、メールアドレス、応募の動機およびモニター会議参加希望の有無を記入しお送りください。
- ◆申込み・問合せ
東北総合通信局 電気通信事業課 (〒980-8795 仙台市青葉区本町3-2-23)
TEL.022-221-0613

今日の

おはなし会

と き：2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
TEL0176-56-2261

【お詫びと訂正】

広報1月号に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。
◇18ページ
むし歯のない子
(正) 蛭名汰成くん

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17日（水）

今月の問題

Q1

今年の箱根駅伝で石田亮さんが走ったのは何区？（ヒントP4）

Q2

第3回春季全日本小学生ソフトボール大会県予選会で優勝したチームは？（ヒントP7）

Q3

今年の消防団出初式参加した消防団員は何人？（ヒントP10）

1月号の答え

- ①グランツ東北FC
- ②上野野球愛好会
- ③農林業センサス

1月号当選者

- 甲田たろうさん
- 上崎 水生さん
- 蓬畑 真弓さん
- 沼田 タケさん
- 久保田卓也さん



20歳になったら国民年金

日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の方は、すべて国民年金に加入することとされ、加入者は次の3種類に分けられます。

◆第1号被保険者

自営業者、農業や漁業に従事している方などが対象となり、学生やフリーターの方も含まれます。役場国民年金担当窓口へ加入手続きが必要となり、保険料は加入者が直接納付することとなります。

◆第2号被保険者

会社などに勤め、厚生年金保険や共済組合に加入している方が対象となります。加入手続きはお勤め先が行いますので、加入者が行う必要はありません。保険料は、加入者に代わって厚生年金保険や共済組合が国民年金に必要な費用を負担しているため、加入者が直接納付する必要はありません。

◆第3号被保険者

第2号被保険者に扶養されている配偶者（妻または夫）で年収130万円未満の方が対象となります。加入手続きは、配偶者のお勤め先が行いますので、原則、加入者が行う必要はありません。保険料は、配偶者の加入している厚生年金保険や共済組合が国民年金に必要な費用を負担しているため、第2号被保険者と同様、加入者が直接納付する必要はありません。

第1号被保険者の方は、加入者が直接保険料を納付することとなりますが、納め忘れを防ぎ、便利でお得な口座振替や、まとめて前払いする前納制度がありますし、コンビニやクレジットカードによる納付も可能です。

二つ以上の年金を受け
ることができるように
なったときは

障害年金や遺族年金を受給している方が老齢年金を受給できるようになるなど、既に年金を受給している方がさらに他の年金を受給する権利を得た場合は、原則として、どちらか一方の年金を受給することとなり、もう一方の年金は支給停止となります。

そこで、ご本人にとって最も有利となる年金を選択していただくためには、それぞれの年金額をご確認の上「年金受給選択申出書」を提出していただく必要があります。

仮に、年金受給選択申出書の提出が遅れた場合、一方の年金の支給停止処理が遅れ、年金の過払いが生じることもありますので、二つ以上の年金を受けるときは、お早めに年金受給選択申出書の提出をお願いします。

なお、受給する年金の種類や年齢により二つ以上の年金を受けられる場合もありますので、詳しくは年金事務所までお問い合わせください。

◆問合せ - 青森年金事務所

TEL017-734-7490（代表）

三沢基地音楽祭を 開催します

航空自衛隊三沢基地では、三沢基地音楽祭を開催します。

- ◆日時 - 3月20日(土)
午後6時 開場
午後6時30分 開演
- ◆場所 - 三沢市公会堂
- ◆予定演奏曲目 - 行進曲「ブルー・インパルス」、アニーよ銃をとれ、ほか
- ◆応募方法 - 往復はがきの往信裏面と返信表面に、住所・氏名・電話番号・希望人数(1通につき2人まで入場可)を明記し、返信裏面は白紙のまま「〒033-8604 三沢市後久保125-7 第3航空団監理部渉外室」あてにお送りください
- ◆応募締切 - 2月19日(金)
- ◆問合せ - 航空自衛隊三沢基地 第3航空団監理部
Tel.0176-53-4121

E M培養装置の 公募競売について

次のとおり町所有の「EM培養装置」の処分を行います。

- ◆処分方法 - 公募競売
- ◆最低処分価格 - 5万円
- ◆台数 - 1台
- ◆公募期間 - 2月22日(月) ~ 2月26日(金) 午後3時
- ◆公募条件 - 町内在住者で農業を営む者で構成する団体等
- ◆申込み方法 - 封書にて希望購入価格および名簿を記載し提出
- ◆申込み・問合せ - 役場 農林水産課 農水産振興室
Tel.0176-56-3111または
Tel.0175-63-2111 (内線260)

自動車の名義変更および 廃車手続き、車検は お早めに

例年3月は、名義変更(移転登録)、廃車(抹消登録)、住所変更等(変更登録等)の手続きで、運輸支局および事務所の窓口は大変混雑します。

特に3月中旬頃からは待ち時間が長くなり、申請者の皆さんに大変ご不便をお掛けしております。

名義変更や廃車等の手続きは、できるだけ3月14日以前にさせていただきようお願いします。

また3月は車検(継続検査)も大変混雑します。

車検は1か月前から受けることができますので、3月下旬に集中しないよう、お早めに受検していただくようお願いいたします。

なお、自動車の登録手続きについてはテレホンサービス、検査の諸手続きおよびユーザー車検の予約については、電話予約等をご利用ください。

- ◆予約・問合せ
東北運輸局青森運輸支局
テレホンサービス
Tel.050-5540-2008
ユーザー車検予約
Tel.050-5540-2108

3月15日(月)までに
確定申告を
お忘れなく! *国税の納期限は申告期限と同じ日です。

酒類税 30150000円
贈与税 30150000円
相続税 30150000円
自動車税 30150000円

www.nta.go.jp

e-Taxならこんなにいいこと。
 ■ 国税庁ホームページから電子申告
 ■ 最高5,000円の税額控除
 ■ 添付書類の提出省略
 ■ 受付業務がスピーディー

使って実感! e-Tax ネット申告

www.nta.go.jp 確定申告 検索



確定申告書の作成・提出 はe-Taxを

国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)の「確定申告書等作成コーナー」で作成したデータは、e-Tax(電子申告)を利用して提出することができます。

なおe-Taxの利用に際しては、電子証明書の取得(手数料が必要)、ICカードリーダライタの購入などの事前準備が必要です。

また住基カードによる電子証明書の有効期間は3年ですので、期限切れにご注意ください。

- ◆最高5,000円の税額控除
平成21年分の確定申告を本人の電子証明書を付して、申告期限内にe-Taxで行うと、所得税額から最高5,000円の控除を受けることができます(平成19年・20年分の確定申告でこの控除を受けた方を除く)

- ◆添付書類の提出省略
医療費の領収書や源泉徴収票等は、その記載内容を入力して送信することにより、提出または提示を省略することができます(確定申告期限から3年間、提出または提示を求められることがあります)

- ◆還付金がスピーディー
e-Taxで申告された還付申告は、早期処理しています(3週間程度に短縮)

- ◆問合せ - 十和田税務署
Tel.0176-23-3151



人権擁護委員に 3人を委嘱

人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受け、総合相談日に相談を受け付けているほか、地域の中で人権思想を広めていくために活動しています。

昨年12月に3人が退任されたことに伴い、1月1日から新たに3人に委嘱しましたのでお知らせします。

- ◆ 1月1日に委嘱した人権擁護委員（敬称略）

久保田利子
駒井健
蛭澤孝義

- ◆ 問合せ - 役場 福祉課
Tel.0176-56-3111または
Tel.0175-63-2111

総合相談

～人権、行政相談～

2月15日・3月1日

- 時間 - 10時～12時
- 場所 - 役場本庁舎
2階休養室

3月10日

- 時間 - 9時～12時
- 場所
・七戸町役場本庁舎会議室
・七戸町役場
七戸庁舎会議室

詳しくは、役場福祉課までお問い合わせください

戦傷病者相談員および 戦没者遺族相談員に ついてお知らせします

- ◆ 戦傷病者相談員
担当 - 柴崎正志氏
住所 - 野辺地町字陣場川原
67-13
電話 - 0175-64-4675
業務内容 - 戦傷病者の福祉の増進を図るため、戦傷病者の更生等の相談および援護のために必要な指導を行います
- ◆ 戦没者遺族相談員
担当 - 和田竹千代氏
住所 - 東北町大字大浦字一本松179-2
電話 - 0176-56-4911
業務内容 - 戦没者遺族にかかる各種年金・給付金等の受給および生活上の問題に関する相談に応じ、必要な指導を行います。また戦没者遺族が利用することができる社会福祉施設等に関する相談に応じ、必要な指導を行うなど、戦没者遺族の福祉の増進を図ります
- ◆ 問合せ - 役場 福祉課
Tel.0176-56-3111または
Tel.0175-63-2111（内線522）

東北町心配ごと相談所

今月の相談日は

2月17日(水)

- 時間：午前9時30分～午前11時30分
- 場所：町保健福祉センター相談室
- 問合せ：町社会福祉協議会
TEL0175-63-2717

大切にしていますか？ 家族の時間

毎月第3日曜日は「家庭の日」です。

ぬくもりのある家庭づくりのために、家族みんなで話し合う日、楽しみ合う日、協力し合う日にしましょう。

家族みんなでいろいろなことを話し合ひましょう
家族みんなが笑顔で過ごす時間をつくり、楽しみ合ひましょう

家族みんなが家事を分担するなど協力し合ひましょう

- ◆ 家庭の日ホームページ
<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/family/kateinohi.html>

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（5月予定）の席上で表彰します。

該当すると思われる会員は申請してください。

- ◆ 表彰対象者 - 平成21年12月31日現在で10年、15年、20年、25年、30年以上無事故・無違反の優良会員
- ◆ 申請場所 - 交通安全協会窓口（七戸警察署内）
- ◆ 申請方法 - 3月31日(水)までに、自動車安全運転センター発行の無事故・無違反証明書（協会でも700円で発行の申請ができます）および印鑑を持参
- ◆ 問合せ - 七戸地区交通安全協会（七戸警察署内）
Tel.0176-62-5055

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 | 書名 | 著者名 |
|------------------------|-------|--------------------------|-------------|
| 世界は俺が回してる | なかにし礼 | きままな娘 わがままな母 | 藤堂志津子 |
| 火の闇 - 飴売り三左事件帖 | 北重人 | yes - お父さんにラブソング | 川上健一 |
| 防災の決め手 「災害エスノグラフィー」 | 林春男ほか | 食べて、祈って、恋をして | エリザベス・ギルバート |
| 外食業界のしくみ | 齋藤訓之 | 「鉄道模型」の教科書 | ディディエフ |
| ファブリーズはいらない | 渡辺雄二 | など88冊 (12/16~1/15の新着案内本) | |

□児童図書・絵本

| 書名 | 著者名 |
|--------------------------|--------|
| わたしが正義について語るなら | やなせたかし |
| 大豆の大研究 | 加藤昇 |
| まねっこでいいから | 内田麟太郎 |
| など41冊 (12/16~1/15の新着案内本) | |

開館時間 ◆東北町立図書館 午前9時~午後6時 [TEL0176-56-2261]
 ◆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~午後5時)
 [TEL0175-63-2741]

休館日 火曜日、祝祭日、蔵書点検、年末年始

都母短歌会

文芸ギヤラリ

年頭の夕餉に添へしくれなるの

グラスに香るパリの思ひ出

冬空にひかり輝く星のごと

けやき並木は華やぎのなか

雨上り椿の葉照る露天風呂

友と語りて憩ふこの場に

雪がこいの苦手な息子いつの間に

手慣れし様か忘夫見守らん

庭に咲く花の少なき晩秋に

冬越す草木に声かけ草取る

満開の古木の桜幾重にも

重みに垂れし花びら香る

何時までも止まぬ吹雪を待ちきれず

雪掻きすれば腰の疲るる

図書室の広き机に頁繰る

ペンの音のみ流るる中に

松山 悦子

乙供 洋子

原田 榛子

大湊百合子

田沢 泰子

坂本 政子

高田智恵子

野田 文子

平成21年12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おりますが、町内出身者等で希望する方も掲載しております。

誕生

| 氏名 | 町名 | 保護者 | 氏名 | 町名 | 保護者 |
|-------|----|---------|-------|-----|------|
| 吉田 海月 | 北 | 北海道・優之介 | 山田 惟翔 | 乙供本 | 町・文也 |
| 新山 嘉乃 | 本 | 町・内匠 | 佐伯 凜々 | 五十嵐 | ・秀) |
| 浜田 未那 | 南 | 町・誠也 | 笹倉 璃夢 | 乙供本 | 町・悠史 |
| 竹内 柚月 | 表 | 町・哲) | 向井 璃渚 | 外蛇沢 | ・佑一) |
| 阿部 雪乃 | 南 | 町・隼士) | | | |

結婚

| 氏名 | 町名 | 氏名 | 町名 |
|----------|----|-----------|-----|
| ♥(野村 和也) | 大洞 | ♥(甲田 大星) | 乙供本 |
| ♥(三上 沙緒) | 青森 | ♥(沼端 知佳) | 三沢 |
| ♥(山本 太一) | 旭 | ♥(蛇沢 裕一) | 外蛇沢 |
| ♥(戸澤 紀子) | 旭 | ♥(江刺家 璃伊) | 野辺地 |
| ♥(漆畑 清輝) | 緑 | | |
| ♥(奥山 恵理) | 五戸 | | |

お悔やみ

| 氏名 | 年齢 | 町名 | 氏名 | 年齢 | 町名 |
|--------|----|-----|--------|----|------|
| 成田 イト | 80 | 八幡 | 木村 清 | 84 | 表町 |
| 蛇名 ヨシエ | 85 | 旭 | 北村 みわ | 87 | 上板橋 |
| 蛇名 ミヨセ | 74 | 南 | 洞内 健治 | 84 | 横沢 |
| 野田 よこ | 87 | 上野 | 沢田 未藏 | 83 | 数牛 |
| 米内山 榮子 | 76 | 旭 | 甲地 ナミ | 95 | 甲地 |
| 上田 勲 | 52 | 向旗屋 | 清水目 せつ | 60 | 上清水目 |
| 原 子寛 | 64 | 夫雑原 | 伊賀 正男 | 72 | 坂下町 |
| 沼山 謙助 | 73 | 巴蘭 | 藤井 整二 | 71 | 上板橋 |
| 吹越 ふみ | 97 | 甲 | 荒谷 刃太郎 | 98 | 巴蘭 |

広報のひとりとこと



石田亮さんにインタビューできたのは1月4日のこと。箱根駅伝の翌日、しかも帰省直後に無理を言って時間を空けてもらった▼激走の疲れが残り、久しぶりの我が家でのんびりしたいはずなのに、こちらからの質問には嫌な顔一つせず丁寧に答えてくれた。まさにさわやかな好青年という印象。思わず「どう教育したらこんな子どもに育つんですか?」と両親に聞きそうになった▼このとき受けた印象と同じ人物を思い出した。昨年のゴルフ賞金王、石川遼選手だ。一流のアスリートでありながら丁寧な受け答え。2人とも素直でまじめな性格ということがうかがえる▼「健全な精神は健全な肉体に宿る」。今年も2人の「リョウ」に期待したい。(雅)

Statistics 統計

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 | 9,634人 | [△108人] |
| 女 | 10,319人 | [△77人] |
| 計 | 19,953人 | [△185人] |
| 世帯数 | 7,051戸 | [51戸] |
| 出生 | 8人 | (138人) |
| 死亡 | 20人 | (225人) |
| 転入 | 19人 | (466人) |
| 転出 | 23人 | (566人) |

町の交通事故《12月》

()内は1月からの累計

| | | |
|------|-----|-------|
| 人身事故 | 10件 | (57件) |
| 負傷者 | 12人 | (66人) |
| 死亡 | 0人 | (0人) |

町の火災《12月》

()内は1月からの累計

| | | |
|-----|----|------|
| 建物 | 4件 | (6件) |
| 林野 | 0件 | (2件) |
| 車両 | 0件 | (0件) |
| その他 | 0件 | (3件) |

救急車出場件数《12月》

()内は1月からの累計
52件(566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



長男〔1歳〕 **こう だい**
晃 大くん

パパ 甲 地 繁 彦 さん
ママ 由 歌 里 さん

“晃”は「太陽は万物に対し平等に恵みを与える」、
“大”は「大きく広い心」が名前の由来です。



長女〔1歳〕 **り お**
有 桜ちゃん

パパ 工 藤 和 也 さん
ママ 絵 美 さん

すごく元気なのはいいけれど、けがはあまりしないでネ。

新年の健康と安全を祈る 報効寺の大般若会に園児参加

報効寺で1月8日、大般若会の法要が行われ、参加した町民約100人が新しい年の無病息災や家内安全を祈りました。

法要には乙供保育園（久保田喜美子園長）の年長園児5人も初参加。行儀よく正座してお経を聞いた後、もちまきでまかれたもちを元気にキャッチしていました。

続いて、しめ縄やお守りなどを燃やす「どんど焼き」が行われ、参加者は今年1年の健康を願いながら、もくもくと上がる煙を体に浴びていました。



行儀よく正座してお経を聞く
乙供保育園の園児たち



参拝者に福を振る舞う「もちまき」



どんど焼きの煙を浴びて
今年1年の健康を祈りました

