

あなたとまちをつなぐ情報誌「広報とうほく」

2020

TOHOKU 3

No.179

- 【表紙】雪中田植えを体験する上北小の児童たち
- 人口減少に歯止め『まちづくり委員会』設置…2
- 遷暦を祝う『実年式』……………3



実年式で還暦祝う「チャレンジ精神忘れず」



思い出話に花が咲く



本年度60歳（昭和34年4月2日～昭和35年4月1日）を迎える方を対象とした実年式（市川俊光実行委員長）が1月19日、町民文化センターで開かれ、78名が節目の年を祝いました。

式典では、町民憲章の唱和後、蛭名鉦治町長と笹倉健町議会議長が「これからも町づくりのために、更なるご活躍を期待します」とあいさつ。続いて、佐々木宏さんが「社会情勢が急速に変わる中、今後もチャレンジ精神をもって頑張っていきたい」と実年代表の言葉を述べました。式典後、実行委員会が主催する祝賀会が行われ、おいらせホットハーツクラブバンドの軽快な音楽が流れる中、お酒や料理を食べながら、旧友との久しぶりの再会を喜び合っていました。

野辺地町から参加した中嶋祐子さんは「久しぶりに会えた友人も多く、楽しいひとときを過ごせました」と話していました。

※掲載できなかった写真は東北町テレビで放送する予定です。

「人口減少に歯止めを」

総合戦略策定・人口ビジョン改訂へ『まちづくり委員会』を設置



会長に選任された山本俊委員
(青森中央学院大学准教授)

町はこのほど、東北町の人口減少に歯止めをかけるとともに、将来にわたって活力ある地域社会を実現するため、第2期総合戦略の策定および第2期人口ビジョンの改訂に向けて『東北町まちづくり委員会』を設置しました。

町では、「まち・ひと・しごと創生法」や、これに基づく国・県の総合戦略等を踏まえ、2015年度に総合戦略および人口ビジョンを策定しました。しかし、総合戦略の対象期間が2019年度で終了することから、2020～2025年度を対象期間とした第2期総合戦略の策定および人口ビジョンについても修正を加えた改訂を進めています。

委員会は専門的な知識経験を持つ学識経験者および有識者、町民の代表23名で構成されます。

1月29日に開催した第1回まちづくり委員会では、蛭名鉦治町長が冒頭で「新しいまちづくりの基本的かつ最も重要な計画。多角的な検討をお願いする」とあいさつし、その後の組織会で会長に山本俊委員（青森中央学院大学准教授）、副会長に原子正徳委員（東北町社会福祉協議会会長）を選任。続いて事務局から将来の人口を推計した人口ビジョンおよび国・県の『第2期総合戦略』を勘案し、『自然減対策』と『社会減対策』を盛り込んだ第2期町総合戦略の政策分野や個別施策の素案を説明しました。

2月14日には第2回まちづくり委員会を開催し、その後、委員からの提言をとりまとめ、山本会長が蛭名町長へ報告。2月27日に東北町総合開発審議会の審議を受け、今後は3月に開かれる町議会への説明後、同月中の策定を予定しています。



第1回まちづくり委員会の様子

青い森鉄道上北町駅のトイレが洋式・水洗化

令和元年12月から工事着手していた青い森鉄道上北町駅のトイレ洋式・水洗化の改修工事がこのほど完了し、令和2年2月10日から供用開始されました。改修前の上北町駅トイレは建設から約65年が経過し、老朽化に伴うトイレの衛生面や男女共用の和式トイレであるなど、地元利用者のほか、観光客受け入れの観点からも町では早期改修を望み、県に対して要望していました。

トイレは冬の利便性を考慮し駅舎内に設置。設備は男性小便器2器、また男女とも個室2部屋を配置しています。県交通政策課の担当者は、「上北町駅は小川原湖の玄関口。地元利用者や観光客の利便性向上につながれば」と話していました。



2月10日に供用開始された青い森上北町駅舎内右側に設置されたトイレの外観（写真右）および洋式・水洗化されたトイレの内観（写真左）



100歳おめでとうございます

小笠原健一さん長寿祝金贈呈式

小笠原健一さん（小川原）が1月18日、満100歳を迎え、三沢市・春日台介護センターで20日に行われた長寿祝金贈呈式において、蛸名鉦治町長から長寿祝金30万円が贈呈されました。

小笠原さんは大正9年1月18日生まれ。子ども3人、孫10人、ひ孫9人に恵まれました。



家族とともに100歳を祝う小笠原さん(中央)

地区住民が火災に備え

文化財防火デーに伴う防火訓練

東北町消防団や小川原町内会（駒澤榮会長）の住民ら約100人が1月31日、同地区コミュニティセンターで文化財防火訓練を実施し、参加者が避難・文化財搬出訓練や放水訓練を通じて『自らの命と地域は自ら守る』という自主防災意識を高めていました。



地区住民が消火器を使った消火訓練を実施

葉たばこ販売 価格上々 ～令和元年度産葉たばこ販売～

東北町たばこ耕作振興会（阿部広美会長）が1月21日～23日にかけて、岩手県盛岡市の日本たばこ産業（JT）東北リーフセンターで行われる令和元年度産葉たばこの品質検査および販売に参加し、町内で耕作した葉たばこを出荷しました。

センターでは、JTの社員による品質検査後、品質によって価格が決まり、JTによってすべて買い取られます。売買には蛸名鉦治町長と笹倉健町議会議長も参加し、トップセールスを実施しました。

阿部会長は「今年は品質がよく高値が付いた。次年度に向けて励みになるよ」と話しました。



葉たばこを出荷したたばこ耕作振興会の会員ら

岡山粕男さん「ながいもの達人」認定 ～ながいも産地力強化戦略推進大会～



認定証書を受け取った岡山さん

産地日本一奪還に向けた『ながいも産地力強化推進大会』（県・全農県本部主催）が1月24日、北農村環境改善センターで開催し、生産者や関係者約120人が生産力・単収向上や担い手育成等の活動成果を確認するとともに次年度の取り組み強化を誓いました。

同大会では、県ながいも共進会表彰式を実施し、県内5農協・31点の出发点から駒井盛男さん（水喰）が優良賞を受賞したほか、岡山粕男さん（甲地）が本町で3人目となる「ながいもの達人」認定証書の授与を受けました。

児童が雪中田植えを体験 ～「いっぱいお米がとれますように」～

歴史民俗資料館が2月7日、「旧小正月の伝統行事と風習展」を開催し、上北小3年生の児童たちが昭和20年代ごろまで地区で行われていた雪中田植えなどの風習に親しみました。

雪中田植えは、雪の上を「水田」に見立て、ヒエやアワなどのわらを植えてその傾き具合から今年の稲の作柄を占うものです。代表児童4人は、伝承者の協力のもと、30センチほどのわらを水田に見立てた水田に丁寧に植えていきました。

その後、田植えをした周囲を全児童が米ぬかや餅をまいて歩きました。



「ホガ、ホガ」といながら米ぬかをまく参加者

1歳の誕生日記念にお子さんを掲載しませんか？

「広報とうほく」では、令和2年4月号から毎月1歳の誕生日を迎えるお子さんを写真入りで紹介します。(希望者のみ)



とうほく たらう
東北 太郎 くん
(行政区)

▶ 申し込み方法について

①企画課（本庁舎2階）に申込書※と写真を持参する。

※申込書は町ホームページからもダウンロードできます。

②企画課に電子メールで申し込む。

kikaku@town.tohoku.lg.jp まで、件名を【1歳誕生日】とし、申込書と同様内容に写真データを添付して申し込みください。 ※配信通知は届きませんので、送信後、下記までご連絡ください。

▶ 締め切りについて

4月生まれ → 3月12日(木) 5月生まれ → 4月2日(木)

6月生まれ → 4月30日(木) みなさまのご応募お待ちしております！

■お問い合わせ 企画課・広報統計係 TEL 0176-56-3111 または TEL 0175-63-2111(内線246)

国民健康保険の届け出を忘れずに行いましょう！

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

	こんなとき	持参するもの
加入	他の健康保険などを脱退したとき	社保等の資格喪失証明書、印鑑
脱退	他の健康保険などに加入したとき	社保等の保険証または資格取得証明書、印鑑

その他の届け出について、東北町ホームページに掲載していますので確認ください。

▶ 退職により職場の健康保険を脱退する方は…

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加入していた健康保険の任意継続制度を利用する

②家族が加入する健康保険の被扶養者に入る

③退職日の翌日に再就職して新たに健康保険の資格を取得する

※退職から再就職まで1日以上期間が空く場合は、一時国民健康保険へ加入する必要があります。

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



1月27日の3歳児健診で、むし歯のなかった子18名を紹介します。

<p>松原 幸希 くん お姉ちゃんとゴシゴシ毎日 歯みがきします！</p>	<p>滝沢 空 くん はみがきががんばります！</p>	<p>下斗米 星 ちゃん 歯医者さんごっこをしながら 歯みがきしています！</p>	<p>米内山 桃李 ちゃん 毎日歯みがきががんばっています！</p>
<p>瀬川 神龍 くん これからもハミガキ がんばります！</p>	<p>竹内 想史 くん お姉ちゃん、お兄ちゃんと 歯みがきががんばります！</p>	<p>新山 由菜 ちゃん 毎日歯みがきががんばります！</p>	<p>下内 未海 ちゃん これからも歯みがき がんばります！</p>
<p>矢崎 柚龍 くん 毎日ぶどう歯みがきで がんばります！</p>	<p>久保田 旭 ちゃん これからも歯みがき がんばります！</p>	<p>倉岡 芽生 ちゃん 毎日楽しく歯みがきします！</p>	<p>久保田 春介 くん これからもハミガキがんばるぞ！</p>
<p>小向 結 ちゃん むしばいきまんやつつけるぞ！</p>	<p>八森 裕翔 くん お兄ちゃんと一緒に 歯みがきががんばるぞ！</p>	<p>沼田 葵愛 ちゃん これからもお兄ちゃんと一緒に がんばります！</p>	<p>阿部 那柚 ちゃん これからも歯みがき がんばります！</p>
<p>蛸沢 謙心 くん 毎日歯みがきががんばるぞ！</p>	<p>和田 優華 ちゃん 毎日歯みがきががんばってね！</p>		

町税等の納付は口座振替が 簡単・安心・便利です！

▶ 口座振替の申請方法

町税等口座振替申込書^{*1}を金融機関に提出

・持参するもの … 引き落としする通帳・銀行印・口座振替にしたい町税等の納付書

※ 1 町税等口座振替申込書は町内金融機関に備え付けていますので、窓口で申し出てください。

町外の金融機関で手続きする場合は下記担当課で申込書を受け取り、金融機関にて申し込みをお願いします。

※ 申込完了となるまで期間を要しますので、お早めに申し込みください。

▶ 口座振替対応金融機関

・青森銀行 ・みちのく銀行 ・青い森信用金庫 ・青森県信用組合
・十和田おいらせ農業協同組合 ・ゆうぎ青森農業協同組合 ・ゆうちょ銀行

▶ 口座振替に対応した町税等の種類

・町県民税（普通徴収）、固定資産税、軽自動車税 … 税務課（内線172）
・国民健康保険税、後期高齢者医療保険料 … 町民課（内線545・547）
・介護保険料（普通徴収）、保育料 … 福祉課（内線135）
・町営住宅使用料、汚水処理施設使用料 … 建設課（内線250）
・下水道使用料、農業集落排水施設使用料 … 下水道課（内線616）
・上水道料金 … 水道課（内線386）

■お問い合わせ 東北町役場代表 TEL 0176-56-3111（上記の内線を伝えてください）

デジタル共同受信施設(テレビ共同受信)からの お知らせ

BS放送チャンネル「Dlife」・「FOXスポーツ&エンターテイメント」

令和2年3月31日(火)を持って放送終了となります

▶ 放送チャンネルに関するお問い合わせ先

Dlife：Dlifeカスタマーセンター TEL 0570-010-258（9時～18時）

FOXスポーツ&エンターテイメント：カスタマーズサービス TEL 0570-000-620（10時～20時）

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

見られていますよ！あなたのマナー

保健衛生課には公園や歩道など『公共の場所』でのフンの放置による苦情が毎年絶えません。

愛犬が『フン』をした場合は、飼い主がきちんと処理する責任があります。愛犬の散歩の際には、フン処理用のスコップ、ビニール袋などを持ち歩き、拾ったフンは必ず持ち帰るようにしてください。

フンの放置は景観を損ねるだけでなく、人間関係のトラブルやおそろしい感染症の発生を招きかねません。



住みよい東北町にするため、

愛犬のフンは持ち帰りましょう！

■お問い合わせ

保健衛生課 環境衛生係 TEL 0176-56-2933（内線368）

スマホを使いこなしている！

自撮りもお手のもの！

スマートフォンで申請

郵送に比べて
カードの仕上がり早い！

必要なもの

交付申請書 スマートフォン 顔写真データ

▶ マイナンバーカードは、**運転免許証と同様に**、本人確認に使用できる写真付きの証明書です。

▶ カード1枚で、個人番号と**本人確認**ができます。

■マイナンバーカード交付に伴う 夜間休日開庁を実施しています

東北町では、マイナンバーカードの交付を円滑にするため、夜間休日窓口を開設しています。電話で予約のうえ、お越しください。

※予約は必ず5日前の平日（8：15～17：00）までをお願いします。

▶ 夜間開庁 第1月曜日 17：00～19：00
第3月曜日 17：00～19：00
▶ 休日開庁 第2日曜日 9：00～12：00

■予約・お問い合わせ

上北地区の方 TEL 0176-56-2436
東北地区の方 TEL 0176-56-4497

教育支援資金の貸し付けを受け付けています

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を受け付けています。ただし、他制度（日本学生支援機構等）が優先となります。

- ▶ **教育支援費**…低所得世帯（住民税非課税相当世帯）に属する方が、学校教育法に規定する高校、高等専門学校、短大、大学に就学するために必要な経費
- ▶ **就学支度費**…低所得世帯（住民税非課税相当世帯）に属する方が、学校教育法に規定する高校、高等専門学校、短大、大学への入学に際し必要な経費
- ▶ **締め切り**…3月31日(火)まで

■お問い合わせ 東北町社会福祉協議会 TEL 0175-63-2717 ※詳細はホームページを参照ください。

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(令和2年6月予定)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。

表彰対象者は令和元年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ので申請してください。

- ▶ **申請場所**…交通安全協会窓口(警察署内)
- ▶ **申請期限**…令和2年3月30日(月)まで
※協会で取りまとめて申請しますので、申し込みの際、670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

新幹線走行試験にご協力ください

JR東日本では、新幹線試験電車を使用して走行試験を実施しますので、ご理解とご協力をお願いします。 ※都合により日程変更あり

- ▶ **仙台～新青森間(往復)**
3月31日午後11時頃～4月1日午前5時頃
- ▶ **仙台～新青森間(複数回)**
4月12日午後11時頃～13日午前5時頃
4月18日午後11時頃～19日午前5時頃
4月25日午後11時頃～26日午前5時頃

■お問い合わせ JR東日本盛岡支社企画室
TEL 019-625-4019

上十三・十和田湖広域定住自立圏婚活支援のコースターを作成しました

上十三・十和田湖広域定住自立圏では、結婚を希望する独身男女の出会いと結婚を支援するため、婚活広報物「コースター」を作成しました。

コースターは圏内の飲食店など約230カ所に配布しています。コースターのQRコードを読み込むと、青森県と秋田県が設置する婚活支援情報サイトに掲載されている婚活イベントなどの情報を閲覧できます。

■お問い合わせ

上十三・十和田湖広域定住自立圏
移住・結婚支援ワーキンググループ事務局
(十和田市 政策財政課内)
TEL 0176-51-6712



コースター表



コースター裏

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、浄化槽法では次項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)への届け出が必要です。

国家公務員「国税専門官」採用試験

- ▶ **受験資格**…
平成2年4月2日～平成11年4月1日生まれ
平成11年4月2日以降生まれで次に該当
(1)大学卒業後および令和3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
- ▶ **申込受付期間**…
令和2年3月27日(金)～4月8日(水)
※第1次試験日は令和2年6月7日(日)
- ▶ **受験申込方法**…
国家公務員試験採用情報NAVI
<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>
から申し込みしてください。

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がんぼん 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
ボクにオマカセ!!

空き家・長期不在宅の困り事点検も
お気軽にご相談ください

ふんちゃん 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
十和田駅

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

日建リース 徳万才工業(株)様 郵便局様

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

「1カ月に1度の訪問者。それは…」



保健師 おおくぼ けいこ 大久保 恵子

「あ～、もう1カ月かぁ・・・」女性ならわかるこのセリフ。1カ月に1度やってくる訪問者、それは「月経」です。なんとなくそれを厄介に感じている貴女は、もしかして月経に関する何かしらの困りごとをお持ちでしょうか？

▶ 月経は体のバロメーター

月経の周期や出血の量などには個人差があります。また、女性ホルモンのバランスの乱れやストレスなどによって通常とは異なる変化をすることがあります。女性特有のこの不調は実に悩ましいもの。この辛さは、女性たちのパフォーマンスを下げ、社会全体の経済的な損失につながります。

(月経前困難症)

月経の数日前に心身に不快な症状があらわれ、これを月経前症候群 (PMS) といいます。

●体の症状…

腹痛、胸の張り、腰痛、むくみ、頭痛など

●心の症状…

ゆううつ、イライラ、不安、集中力低下など



月経がくると、症状が消えてさっぱりとすることもあるようです。

(月経困難症)

月経困難症の代表的な症状である月経痛は、女性の70～80%が経験しているという統計ですが、「誰にでもあるもの」、「我慢するもの」とじっと耐えている場合が少なくありません。経血量が多く、トイレを流す時に大の方へ回した時のようだと表現する方もいます。月経の前には排卵がありますが、排卵は卵胞を破って卵胞液とともに

出てきます。排卵痛があるという方はこの時に感じる痛みのようなです。卵巣も子宮も傷ついて修復してを繰り返しているのです。女性は我慢強いなあ・・・。

▶ 月経回数の変化

昔の女性は平均16歳で月経が始まりましたが、現代女性は平均12歳で始まります。始まりは違うのに、閉経は今も昔も同じく50歳。出産回数は言うまでもなく、昔の女性の方が圧倒的に多いわけです。妊娠と出産と授乳を繰り返すことで月経はストップするので、月経回数は昔が約50回で現代は約500回と、なんと10倍の回数をこなす計算です。ビックリですよ！

▶ 現代女性の健康づくり

戦後、女性のライフスタイルが変化し、多様化してきています。栄養と衛生状態がよくなり長寿になったこと、女性も高学歴になり職業を持つようになったこと等です。そんななか、この1カ月に1度の訪問者、「月経」は女性の体調を左右する大きな存在といえますよね。我慢ばかりでは勉強にも仕事にも集中することができませんから、婦人科の受診が必要な場合もあります。妊娠を希望する女性は、月経の状態をよく観察する必要があります。

いい意味でも悪い意味でも女性を悩ませる月経。来なきゃ心配、来ればゆううつ、振り回されたくないけど、振り回されちゃう月経。女性は今一度じっくり向き合って、上手に付き合っていきたいものです。終わりを迎えるその時までね！

※3/1～3/8は女性の健康週間です



こんにちは！七戸病院の小野です



一時、ウォーキングだけをしておけば老化が防げる。そして、これこそが老化を防ぐ万能の運動とされた時代があります。しかし残念ながらその程度の運動では老化の防止として極めて不完全です。歩くだけでは筋トレにはならないのです。老後に必要で十分な貯筋ができないからです。

で、今回から2カ月かけて、いつでも、どこでも、誰でもできる筋トレの仕方を教えます。先月も書きましたが、名前を『**自体重スロー筋トレ**』と言います。調べられる人はネットでも詳しくのっているの調べておいてください。例えば、まだ十分に動く機械も手入れをせず、雨ざらしにしておくとそのうち錆びてどうにもならないようになります。人も全く同じであります。あえて言えば皆さんの状態もそれに近い。定期的に使って油もさして面倒を見てやる必要があるわけです。20世紀初めの有名なドイツの理学者のルーという人は、「人間の器官は、適度に使えば発達し、使わなければ退化・萎縮する」という法則を発表しました。科学が比較的未発達な時代にしては、素晴らしく本質をとらえております。特に筋肉の発達、萎縮に関しては結果的にほぼ完璧に言い当てております。最近、人間が予想を超えて長生きをするようになり、最後まで他人の力を借りることなく、生き切ろうと思えば、このルー大先生の言葉を1日に百ペンは唱えるべきでしょう。

最近の老年期の筋肉の維持発達がいい方向に導かれる運動の必要性がどのように研究理解されているかについてすこし書きます。ま、ところがけっさくなことに、そもそも普通の人は運動の必要性を全く感じていないのですと。「なぜ、運動しなければならないか？」についての大掛かりな研究調査では、残念ながら人間は特に運動の必要を本能的に感じるようにはできていません。家の中でお母ちゃんが何もせずゴロゴロばかりしているのはその本能のせいです。だから人間は老齢までしっかり生き切るためには一般教養の一部として運動の大事さを理解する必要があります。筋肉での加齢での衰えの特徴は、素早くするどい動作（つまづき）から立ち直る動作や、危険からのスムーズな回避動作に関してなどが、普通の動作（単に歩くなど）と比較して、能力の低下傾向が強いことなのです。しかし普通に生きてみると、どちらも緩やかな下降なので本人としては気が付きにくい。たまに孫の運動会に参加したり、ソフトの大会に出たときに大転倒の大恥とともに本人が個人的に痛感するくらいです。だからその老化の速度を抑えるためには、適切な運動（筋肉づくり）の教養が必要なのです。ああ、今回もここで字数がなくなってしまった。次回はもう少し具体的に書きます。

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

1号広告 縦6センチ×横17.5センチ 12,000円/月

2号広告 縦6センチ×横8.5センチ 6,000円/月

(2号広告は1号広告の約半分の大きさ)

安全・安心

ぼうさいメール登録しましょう



東北町では、災害等に強い安全な地域づくりを目指し、緊急情報や気象、火災、防犯などの情報を、みなさまの携帯電話やパソコンに電子メールでお知らせする「ぼうさいメール」を運用しています。

▶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てきますので、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

国民年金

国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）は20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して、保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。（国民年金の任意加入は申し出した日から）

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や保険料の免除期間等が原則として10年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。（昭和40年4月1日以前に生まれた方に限る）

また、海外に在住する日本国籍を持つ方も国民年金に任意加入することができます。詳しくは、年金事務所にお問い合わせください。

■お問い合わせ
青森年金事務所
Tel 017-734-7495

相談

東北町心配ごと相談所

今月の相談日は
3月18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

お知らせ

令和2年春の火災予防運動

4月13日(月)から19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。

これからの時季は空気が乾燥し、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

【ひとつずつ
いいね！で確認
火の用心】

中部上北広域事業組合防火標語

【昼はぼく
夜はおねがい
けいほう器】

※4月13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
中部上北広域事業組合
消防本部 Tel 0176-62-3142

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

お知らせ

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。令和2年3月末日までに車検証の住所の変更登録ができない場合で、令和2年度の自動車税納税通知書の送付先を変更したい場合は、下記まで電話またはFAXでお問い合わせください。

■お問い合わせ
▶上北地域県民局・納税管理課
Tel 0176-22-8111(211～214)
Fax 0176-22-8135

総合相談

～人権、行政相談～

4月6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20日(月)

▶時間 午前10時～正午
▶場所 コミセン未来館

■お問い合わせ
福祉課 Tel 0176-56-3111

自衛隊青森地方協力本部三沢募集案内所 自衛官等を募集します！

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	一般…令和3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 歯科…20歳以上30歳未満 薬剤科…20歳以上28歳未満の方	～5月1日(金)	〈1次試験〉 5月9日(土)：筆記試験 5月10日(日)： 筆記式操縦適性検査 (飛行要員のみ) ※2次試験は後日お知らせします	別途各人に連絡
一般曹候補生1次 自衛官候補生	18歳以上33歳未満の方	～5月15日(金) 年間を通じて	5月23日(土) 別途各人に連絡	
技術海上幹部・航空幹部	大卒以上で応募資格に定められた学部・専攻学科卒業後2年以上業務経験有の方	4月17日(金)～5月22日(金)	6月22日(月)	
技術海曹・技術空曹	20歳以上で国家免許資格取得者 *細部についてはお問い合わせください。		6月19日(金)	
予備自衛官補 (一般・技能公募)	18歳以上55歳未満の方で各種国家免許資格等を有する方 (国家免許資格等の細部についてはお問い合わせください)	～4月10日(金)	4月18日(土)	

■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。
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.gsd.mod.go.jp



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。

誕生	氏名	町名	保護者	氏名	町名	保護者
	石田 瑛士	乙供栄町	俊	千葉 朝陽	新山	辰吾
	木村 竜魁	乙供栄町	剛	坂本 蒼紫	虫神	洋介
	吹越 こはる	甲地	匡貴	蛭名 柚月	本町	孝成
	村居 茉奈	枋木	拓弥	山本 倅太郎	旭町	菜美
	上崎 祈乃凜	保戸沢	都磨紗	蛭名 優凪	上野	友幸
	小笠原 湊	小川原	孝潤			

結婚	氏名	町名	氏名	町名
	久保田 学	寒水	坂本 純平	虫神
	田中 瀬莉奈	七戸町	阿部 愛美	戸舘

おくやみ	氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
	大杉 静子	79	水喰	小笠原 悦子	68	小川原
	橋本 きのゑ	88	田ノ沢	李 澤定美	84	新町
	高山 ウメ	78	緑町	高田 一雄	83	本町
	櫻井 得夫	71	向籬屋	和田 こと	89	栄沼
	鶴居 四郎	92	鶴ヶ崎	野村 リツ	94	大洞
	濱形 正信	68	浜台	町屋 つる	98	戸舘
	沼山 きみ子	84	夢内	立崎 福松	89	大洞
	佐々木 藤吉	91	徳万才			

まちのうごき(令和2年1月末現在)

人口(前年同月比較)		その他(1月からの累計)	
男性	8,429人(-128人)	出生	13人(13人)
女性	8,997人(-133人)	死亡	25人(25人)
計	17,426人(-261人)	転入	29人(29人)
世帯数	7,271戸(+41戸)	転出	19人(19人)

編集後記

青森県広報広聴協議会が2月4日、昨年1年間に発行した県内市町村の広報紙を対象とした広報コンクールの審査結果を発表しました▼手前味噌で恐縮ですが、「広報とうほく」10月号が町村の部で佳作、6月号の組み写真が奨励賞となりました▼この受賞は、日頃から広報の取材に協力してくださる町民の皆さま、取材補助や記事の校正を引き受けてくれる企画課の職員、休日の取材でも快く送り出してくれる家族など、ひとりの力では受賞できなかったと思います▼担当者として、この結果に満足することなく、内容の充実した紙面作りを進めていく所存です。今後も「広報とうほく」のご愛読をお願いいたします(西)

広報とうほく クイズに挑戦

広報とうほくは、3月号をもって「クイズに挑戦」コーナーを終了いたします。これまでたくさんのご応募ありがとうございました。

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!

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30日(月)

今月の問題

Q1 国保の届け出は、資格取得・喪失から○日以内?
(ヒントP7)

Q2 誰でもできる筋トレの名前は「自体重~筋トレ」?
(ヒントP12)

Q3 2月1日からガソリンを携行缶で購入するときは何と何が義務づけられた?
(ヒントP16)

2月号の答え
①厚生労働大臣
②主要道路
③ロコモティブ症候群

2月号当選者
○沼田 茉夕 さん
○藤田 禾蓮 さん
○鳥谷部 榮久 さん
○尾形 フミ さん
○和田 洋子 さん

ガソリンを携行缶で購入される皆さまへ

令和元年7月に京都市で発生した爆発火災を受けて、ガソリンの適正な使用を徹底するために消防法が改正され、令和2年2月1日からガソリンを携行缶で購入するときは、**本人確認**(免許証の提示など)、**使用目的の確認**などが義務づけられました。ご理解とご協力をお願いします。

令和2年2月1日施行
ガソリンを携行缶で購入される皆様へ

ガソリンの適正な使用を徹底するため、ガソリンを携行缶で購入される方に対して、

①本人確認 (運転免許証の提示など)
②使用目的の確認 を行うとともに、**販売記録を作成すること**が義務付けられました。

お問い合わせ
中部上北広域事業組合消防本部
Tel 0176-62-3142

絵本専門士のおすすめ貸出絵本



このすしなかに
塚本やすし 作・絵
(ポプラ社)

お寿司は、子どもから大人まで多くの人に愛される日本ならではの食文化です。お寿司のネタはなにからできているのかが、クイズ形式で展開され、小さな子どもにもよく分かる優しい食育の絵本です。

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・蔵書点検・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

▶ **おしゃべりなおはなし会**
毎月テーマに沿った絵本を5~6冊読みながら、絵本のことや子育てのこと、大人が絵本を読む楽しさなどを話します。
4月19日(日)10:00~ ※予定
場所: 中央公民館(図書館乙供分室)
対象: 0歳~どなたでも
読み手: 絵本専門士・蛭名智子さん
問い: 町立図書館 Tel 0176-56-2261

第2次東北町国土利用計画(素案)の パブリックコメントを実施します

『東北町国土利用計画』の対象期間が令和元年度末で終了することから、第2次東北町国土利用計画の策定を進めています。本計画の策定にあたり、素案がまとまりましたので町民の皆さまから広くご意見をいただくため、下記のとおりパブリックコメントを実施します。

- ▶ **素案の縦覧場所** … 企画課または東北町ホームページ
- ▶ **素案の縦覧期間** … 令和2年3月16日(月) 17時まで
- ▶ **意見の提出方法** … 所定の様式(町HPからダウンロード)または任意様式に必要事項を記載し、企画課に直接提出、郵送、FAX、メールのいずれかでご提出ください。
- ▶ **意見の提出締切** … 令和2年3月16日(月) ※郵送の場合は当日消印有効

提出先・お問い合わせ 〒039-2492 東北町上北南四丁目32-484 東北町役場企画課
Tel 0176-56-3111 Fax 0176-56-3110
E-Mail: kikaku@town.tohoku.lg.jp

鶴ヶ崎

花向町



わが家のアイドル



長男〔7か月〕^{あお}蒼くん



パパ

鶴居 貫 真さん

ママ

純 佳さん

元気に育ってね！



長女〔7か月〕^{うる}愛潤ちゃん



パパ

岡山 拓 真さん

ママ

里 帆さん

パパとママの大事なかわいい愛娘♥
何事もなく大きく育ってね！

「町に貢献したい」自衛隊員が社会奉仕活動

航空自衛隊東北町分屯基地の隊員が本年度から、「自衛隊員が町に貢献できることがあれば」と有志を募り、自力で除雪が難しく安全が確保されていない一人暮らし高齢者世帯などを対象に、東北町社会福祉協議会の職員らとともに除雪作業に取り組みました。

2月8日、町内でも積雪量が多い千曳および清水目地区の2軒で除雪作業が行われ、分屯基地所属の塚野将樹1等空尉、守屋憲一3等空曹、中島浩輔空士長、松本龍平1等空士がボランティアとして参加。体力自慢の自衛隊員は氷点下の青空の下、白い息を吐きながら手際よく作業を行うと、見る見るうちに積もっていた雪が減っていきました。

除雪作業を見守っていた漆野みささん（添ノ沢）は「この地区は積雪が多く、屋根からの落雪で1階の窓のほとんどが雪で覆われてしまう。除雪してもらって大変助かる」と話し、町社会福祉協議会の藤田雄造さんも「除雪機が入れないような場所ではどうしても人手が必要。自衛隊員のおかげで通常より早く作業が終わった」と感謝しきりでした。

この活動について、東北町分屯基地幹部会事務局長を務める下夕村玲麻3等空佐は「地域と共に歩む弾薬補給処として、今後も除雪ボランティアなど様々な取り組みをしていきたい」と話していました。



▲除雪作業に汗を流す自衛隊員ら

