

あなたとまちをつなぐ ふるさと情報誌

2020



広報

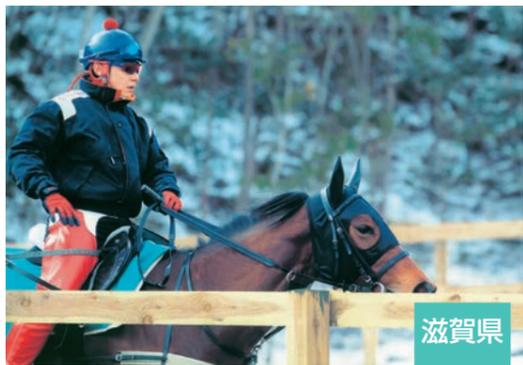
とうほく

4

No.180

【特集】東北町に「Uターン」しました（子育て世代）





滋賀県

競走馬の育成・調教を行う当時の様子



東北町

一家の大黒柱として農家を営む現在の小笠原さん

農家を継ぐためにUターン

滋賀県で子育てをしながら、競走馬の育成・調教を行っていた小笠原さんですが、実家で農業を営む父・光博さんが亡くなったことをきっかけに農家としての道を歩むことを決心しました。そして2017年、東北町にUターンします。

「いずれは農家を継ぐつもりだった」と話す小笠原さん。2018年に『明るい家庭 ゆとりある作業 ゆとりある暮らし』を目標とした家族経営協定を締結し、現在は東北町が『県内有数の生産量を誇るナガイモ、ゴボウなどの根菜類野菜を中心とした農業に取り組んでいます』



用語説明

東北町の農業産出額（平成30年推計）は県内5位。主要部門別・野菜では県内1位（東北2位）。東北農政局HPから

また、若手農家を中心に地域を盛り上げることを目的に設立する『いきいきむらづくり会』の小川原地区組合長も務め、「価格変動が激しい野菜を『安定的な収入で計算できる農業』にするため、若手農家同士の情報共有や勉強会などを通じて、町野菜のブランド化を目指したい」と話し、「東北町の基幹産業は農業。野菜のブランド化が農業の担い手確保にもつながってくれたら」と展望を語ってくれました。



小笠原佳大さん／1986年東北町生まれ。滋賀県から東北町にUターンし、農家を営む。妻の千聖さんと4人(美月ちゃん・星奈ちゃん・博龍くん・爽晴ちゃん)の子育てに奮闘中。

東北町に「Uターン」しました

子育て世代

「実家の農業を受け継ぐ」――。滋賀県で競走馬の育成・調教をしていた小笠原佳大さん（33）は小川原地区で営む実家の農業を継ぐため、家族と2017年春・東北町にUターンしました。現在は妻の千聖さんと4人の子どもたちの子育てに奮闘中です。地域活動にも積極的に取り組み、地域の担い手と期待される小笠原さんに町の農業や子育てについてお話を聞きました。

『馬』に関わる道へ

小笠原佳大さんは東北町の小川原地区出身。小さい頃から馬に興味を持ち、高校進学時には「馬に関する進路選択ができる高校を」と。と当時からすでに将来を見据えていました。

高校卒業後、進学を希望していた国立帯広畜産大学（北海道）に入学。馬術部に入学し、馬とともに過ごす毎日を送ります。大学3年時には国体の馬術競技大会に出場するなど輝かしい成績を収めました。

『乗馬』の道歩んでいた小笠原さんですが、大学OBの勧めで日本最大規模の競走馬生産牧場ノーザンファームの入社が決まり、『競走馬』の育成・調教の道に進むことになりました。入社2年目にはノーザンファームしがらき開場に伴い、滋賀県に移り住むことになりました。

その後、2011年に沖縄県出身の妻・千聖さんと結婚。長女・美月ちゃん、次女・星奈ちゃんも生まれ、公私ともに充実した生活を送っていました。

地域活動にも積極的に参加

農業に励む傍ら、地区の神楽継承や消防団にも積極的に取り組んでいます。

なかでも、昭和27年頃から始まったとされる小川原神楽では、今年の2月15日、同地区の親山神社で毎年開かれる『ご縁日』において、慶応元年（1865年）に作られ保管される獅子頭を手に、力強く権現舞を披露。舞を見つめる神楽保存会の小笠原嘉輝会長は、「昨年からは練習を始めて、着々と実力を付けている。神楽の若き担い手として期待したい」と小笠原さんの成長に目を細めていました。

人の絆が強い町 子育て支援も充実

小笠原さんは東北町にUターン後、長男・博龍くん、三女・爽晴ちゃんも生まれ、妻の千聖さんと4人の子育てに奮闘しています。子育てについて、「子どもと散歩したり、地区の集まりに行くと、地区のみなさんが気さくに声をかけてくれたりと、地区全体が保護者のような感覚」と笑います。

また、妻の千聖さんは、「保育園や小学校の時期は病院にかかる回数も多く、町の医療費助成は大変助かる。赤ちゃん祝金も小さいうちはお金がかかる時期だったので助かりました」と町の子育てしやすい環境支援について話してくれました。

最後に、「今しかできない子育てを楽しみながら、農業や地域活動にも積極的に取り組んでいきたい」と語った小笠原さんのその笑顔は未来を向いていました。

子育てしやすい環境支援

東北町では子どもの医療費助成や小・中学校の給食費無償化、新婚世帯定住促進支援事業など子どもを育てやすい支援を推進しています。生みややすい・育てやすい環境の支援の一部を4～6ページで紹介します。

博龍くんは2歳にしてナガイモの品質チェックに余念がない？





子育て期

子どもの医療費助成

0歳児～高等学校卒業までのお子さんの医療費の一部を助成します。

☎ 福祉課 TEL 0176-56-3111

小・中学校の給食費無償化

町内外の小・中学校（特別支援学校を含む）に在籍する児童生徒の学校給食費の全部または一部を支給します。

▶ 支給額…
給食費単価×回数（給食費単価は町単価上限）
☎ 学務課 TEL 0176-56-4818

Pick Up モンベベ サロン

保健師などが地域のママたちが抱える子育てに関する悩みの解決やママ同士の仲間づくりの場として開設しています。

▶ 開設：
毎月第2・4月曜日
9:30～11:00
▶ 場所：
町保健福祉センター



任意インフルエンザ予防接種費用助成

接種日の年齢が満6カ月から中学生まで、ひとりにつき年1回、インフルエンザの予防接種費用を助成します。

☎ 保健衛生課 TEL 0175-63-2001

新婚世帯定住促進支援事業

町内民間賃貸住宅に入居する新婚夫婦世帯に対して最大2年間・家賃の一部を補助します。

▶ 対象
・婚姻により新居をかまえる世帯（公務員および団体職員除く）
・婚姻届提出時の年齢が夫婦ともに40歳以下
・町内に2年以上継続して定住する意思がある
・婚姻届を提出してから1年以内の世帯
☎ 建設課 TEL 0176-56-3111

子育て支援センター

子育て家庭に対する育児支援を目的に子育て支援センターを開設しています。

▶ 東北地区 「ひなたぼっこ」
とき：火・水・金曜日 9時半～11時半
場所：蛸沢地区学習等供用センター
▶ 上北地区 「モーモールーム」
とき：月～金曜日 10時～15時
場所：上野保育園内



☎ 福祉課 TEL 0176-56-3111

町外出身のママたちも大歓迎！
一緒に子育てを楽しみましょう♪

☎ 保健衛生課 TEL 0175-63-2001

「生む」・「育てる」 東北町は応援します！

東北町では『安心して子育てできるまち』を目指し、妊娠から出産、子育て期を切れ目なく支援しています。

前ページで小笠原さん家族にも子育て支援についてお話しいただきました。そこで4月号では主な東北町の子育て支援をご紹介します。

※詳細は東北町ホームページ [子育て](#) [検索](#)



妊娠から出産

妊婦健康診査通院費助成

妊婦健康診査へ通う交通費を助成します。

▶ 上十三圏域内（十和田・三沢・上北郡）
の医療機関 …1回1,000円×通院回数
▶ 上十三圏域外の医療機関
…1回1,500円×通院回数
☎ 保健衛生課 TEL 0175-63-2001

妊婦歯科健康診査

妊娠中に1回、歯科健康診査を町内歯科医院にて無料で受けられます。

☎ 保健衛生課 TEL 0175-63-2001

ハイリスク妊産婦アクセス支援事業

ハイリスク妊産婦が治療や分娩、NICUまたはGCUに入院している新生児への面会のために負担した、周産期母子医療センターへの交通費および近隣の宿泊施設へ待機宿泊する際の経費上限5万円まで助成します。

☎ 保健衛生課 TEL 0175-63-2001

マタニティセミナー

妊娠中の生活アドバイスや仲間づくりの場として開催。対象時期の妊婦さんにはお知らせします。

☎ 保健衛生課 TEL 0175-63-2001



Pick Up 赤ちゃん祝金

第2子以降のお子さんが誕生した保護者に対して赤ちゃん祝金を支給しています。出産日1年以上前から継続して町に居住している方が対象です。

▶ 第2子出産 … 25万円
▶ 第3子以降出産 … 35万円

☎ 福祉課 TEL 0176-56-3111 千葉辰吾さん・由利香さん・朝陽くん



「近隣の市町村に比べて、東北町は子育てに力を入れていて助かります。祝金は子どもの将来のために貯金します。」

東北町新型コロナウイルス感染症対策本部を設置

東北町では、令和2年3月23日に青森県八戸市で新型コロナウイルス感染症患者が確認されたことから、3月24日午前11時に『東北町新型コロナウイルス感染症対策本部（本部長・蛭名鈺治町長）』を設置しました。町は感染予防に取り組み、感染拡大の防止に努めます。町民の皆さまも感染予防に取り組み、感染拡大の防止に協力くださいますようお願いいたします。

新型コロナウイルスについて

- ▶ **主症状**…発熱、全身けん怠感、咳、嗅覚・味覚の異常など
- ▶ **感染経路**…現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。
マスクの着用、手洗いの徹底など通常の感染対策を行うことが重要です。
- ▶ **潜伏期間**…最大14日程度と考えられています。
- ▶ **一般的な健康相談窓口**
 - ☎ 厚生労働省の電話相談窓口 TEL 0120-565653（フリーダイヤル）受付：9時～21時まで
 - ☎ 新型コロナウイルス感染症コールセンター（県）TEL 0120-123-801（フリーダイヤル）
受付：24時間対応（土日・祝日含む）
 - ☎ 役場保健衛生課 TEL 0175-63-2001 または TEL 0176-56-2933 受付：平日8時15分～17時
- ▶ 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある等の症状がある方は、**医療機関を受診する前に**「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。※高齢者や基礎疾患等のある方は、上記症状が2日程度続く場合。
 - ☎ 帰国者・接触者相談センター・上十三保健所 TEL 0176-23-4261

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は『手洗い』や『咳エチケット』です。

①手洗い 正しい手の洗い方
手洗いの前に、爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう。

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

②咳エチケット 3つの咳エチケット
電車や職場、学校など人が集まる場所でやるう

- マスクを着用する（口・鼻を覆う）
- ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan
厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

詳しい情報はこちら
厚労省 検索



子育て世代包括支援センター開設 妊娠期から出産・子育て期に切れ目のない支援

町では、4月1日から東北町子育て世代包括支援センターを開設しました。

今までの東北町保健センター母子保健事業を更に充実させ、妊娠・出産・子育ての身近な相談窓口を目指し、安心して子育てができるようサポートします。

お気軽に相談を！



子育て世代包括支援センターのみなさん

図 保健衛生課 TEL 0175-63-2001



妊娠中

サポートプラン作成 new

母子手帳交付時に、保健師・助産師がお話を聞きながら、サポートプランを一緒に作成します。

マタニティセミナー

妊婦さんを対象に、お産の準備や進み方、妊娠中の栄養や体重管理などの講話や交流などをします。

両親学級 ※要予約 new

パパとママになるための心の準備、赤ちゃんのお風呂の入れ方・着替え・おむつ交換など実践します。

妊婦訪問・電話支援

助産師が訪問し、悩みなどに応じます。出産後の予防接種のお話もします。

Mon BeBe個別相談 new

妊娠から出産・子育てにわたる妊産婦さんの心身の悩み、育児などの相談に助産師等の専門職が個別に面接相談・電話相談に応じます。予約してから来所するとゆっくりお話しできますよ。

開設日 月・水・金（9：00～15：00）TEL 0175-63-2001



出産後

赤ちゃん訪問

保健師・助産師が赤ちゃんのいるすべてのご家庭に訪問し、赤ちゃんの体重測定や母乳、育児、予防接種、産婦さんの体調について相談に応じます。

1カ月児健康診査

出産した病院または町と委託契約している県内の小児科で実施できます。

3カ月児健康診査・股関節脱臼検査

公立七戸病院で実施します。

乳幼児健康相談・健康診査

東北町・上北町保健福祉センターで実施します。

継承される郷土芸能を披露 ～東北町郷土芸能発表会～

東北町郷土芸能保存会（鶴ヶ崎勝昭会長）が主催する第14回東北町郷土芸能発表会が2月16日、コミュニティセンター未来館で行われ、8団体が伝統的な面や衣装を身にまとい、郷土に継承されてきた舞や神楽を披露しました。出演団体は下記のとおり（演目順）

▶ 水喰神楽保存会【権現舞】 ▶ 古典舞踊サークル【さくらさくら ほか】 ▶ 沼崎念仏鶏舞保存会【念仏鶏舞】 ▶ 甲地神楽保存会【盆舞】 ▶ 保戸沢神楽保存会【八幡舞】 ▶ 八幡神楽保存会【番楽】 ▶ 東翔太鼓【和太鼓】 ▶ 小川原神楽連中保存会【権現舞】



沼崎念仏鶏舞保存会【念仏鶏舞】



保戸沢神楽保存会【八幡舞】

乙供房子さん文科省表彰を受賞

乙供房子さん（乙供元町）が2月28日、蛭名鈺治町長を訪ね、同月14日に文部科学省で開催された社会教育功労者表彰（女性教育）の功績における受賞を報告しました。

乙供さんは町連合婦人会会長や県地域婦人団体連合会理事などを長年務め、地域に根差した婦人団体活動に取り組んでいます。



蛭名町長へ受賞を報告した乙供さん(左)

LED防犯灯2基を寄贈 ～三沢電気工事業協同組合～

三沢電気工事業協同組合の南秋悦理事長と小倉章理事が2月25日、蛭名鈺治町長を訪ね、社会貢献活動の一環としてLED防犯灯2基を寄贈しました。

寄贈された防犯灯は要望のあった旭町地区に2基設置されました。



目録を手渡す南理事長(中)と小倉理事(左)

『テレビ授業』で新型コロナウイルスによる休校中の学習支援

政府が2月27日、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、全国の小中学校、高校、特別支援学校を3月2日から春休みまで臨時休校とするよう要請したことに伴い、町内小・中学校が全て休校中だった東北町において、学習支援の一環として町運営の『東北町テレビ』を活用したテレビ授業が行われました。

テレビ授業は、町教育委員会が児童・生徒たちの学習支援を検討するなかで企画され、3月18日に上北中学校で『中学1年数学・英語スキルアップ講座』と題して担当教諭が自ら番組用教材を作成して収録に臨みました。

収録した番組は中学1年生の数学30分と英語60分で、上北中学校および東北中学校の1・2年生を対象として3月24日～25日に計4回放送。24日にテレビ授業を活用して自宅で学習した上北中の附田蒼和さん（2年）と美瑠姫さん（1年）の姉妹は「普段の自習より先生の顔を見ながら勉強する方が安心するし、テレビ授業で細かい部分まで分かりやすく説明してくれたのでよかった」と話していました。

今回のテレビ授業について沼尾一秋教育長は、「休校中の子どもたちの学習機会として少しでも補ってもらえれば」と話したうえで、「町の自主放送を活用する初めての試みだったが、今後はこの結果を踏まえて、新年度から始まる小学校の英語教育などにも活用できないか検討していきたい」と今後の展望を語りました。



英語の担当教諭による
番組収録風景(上北中学校)



自宅で授業を受ける附田蒼和さん、美瑠姫さん姉妹

マスクと門出 小・中学校で卒業式 ～卒業生が学びやと別れ惜しむ～

町内の小・中学校で3月にかけて、新型コロナウイルスの国内外における感染者拡大の対策を受けて、在校生の参加制限、飛沫防止のマスク着用などの異例の事態のなかで卒業式が行われ、令和最初の卒業生が学びやとの別れを惜しみました。

同月13日に開かれた東北中学校の卒業式では、66人が卒業証書を受け取り、太田浩之校長が「ふるさと東北町を思い、自信と誇りを持って自分の道を進んでほしい」と激励。生徒会長の岡山隆真さんが「たくさんの出会いを大切に、ふるさとに貢献できる人間を目指す」と話しました。



卒業証書を受け取る卒業生たち(東北中)

東北町文化賞 体育・スポーツ賞授与式

令和元年度東北町文化賞 体育・スポーツ賞授与式が2月23日、町民文化センターで行われ、文化・芸術とスポーツの各分野で顕著な功績、尽力された個人51名、8団体83名の方々を受賞しました。

式では、蛭名鉞治町長が受賞者に表彰状を手渡し、「本日、栄えある賞を受賞された皆さまには、更なるご精進を期待します」と式辞を述べました。

続いて、笹倉健町議会議長の祝辞、その後、受賞者を代表して高橋憲一（町野球協会）さんが「本日の受賞を励みに、これからも誠心誠意、努力し、精進することを誓います」とお礼の言葉を述べました。

受賞者は次のとおりです。（敬称略）



受賞者を代表してお礼を述べた高橋憲一さん

文化賞

文化奨励賞

- 蛭名 帆菜美
（三沢商業高 珠算・電卓競技）
- 天間 理南（同）
- 沢居 美優（同）
- 城前 早希
（三沢商業高マーチングバンド）
- 中野 日菜詩（同）
- 久保田 瑞希（同）
- 橋 鈴茄（八戸東高 演劇）
- 中村 葉南（三沢高 習字）
- 鶴ヶ崎 祐岐（東翔太鼓 大太鼓）

体育・スポーツ賞

功労賞

- 甲地 和寿（町野球協会）
- 甲地 充（同）

スポーツ賞

- 沼村 斉弥（明治大 卓球）
- 岡山 うらら（法政大 スキー）
- 竹ヶ原 信（東奥義塾高 スキー）

優秀選手賞（個人）

- 松尾 鴻雅（城西大 駅伝）
- 乙部 なな（東北高 ソフトテニス）
- 乙部 萌々花（ウルスラ高 剣道）
- 千葉 翔太
（十和田工業高 少林寺拳法）

野田頭 樹理

（野田地西高 レスリング）

鈴木 愛彩（同）

町屋 紅斗（野田地西高 サッカー）

川口 幹雄

（県マスターズ陸上競技協会）

新山 さつ（同）

酒井 未夢
（ウルスラ高 ソフトボール）

小林 千紗（同）

上松 大一（羽黒高 柔道）

中村 龍弥（町ボウリング協会）

和田 祐輔（同）

藤嶋 崇（町水泳協会）

蛭名 重仁（同）

向井 蓮弥（八工第一高 剣道）

中村 寛人（同）

濱田 颯大
（三本木農業高 ラグビー）

坂本 創麻（同）

濱田 なな子
（三本木農業高 サッカー）

久保田 空（同）

大平 啓心
（三本木農業高 アーチェリー）

高橋 憲一（町野球協会）

沼澤 憲三（同）

原子 正徳（同）

杉山 六男（同）

富岡 弘治（同）

田嶋 桃菜

（三本木高 ソフトボール）

米内山 渚花（同）

沼辺 愛（同）

田島 希来（同）

鶴ヶ崎 愛羅（三沢高 陸上）

沼尾 桐里（三沢高 ソフトボール）

立崎 由惟（同）

萌出 実奈（同）

林 紗玖波（八戸高 登山）



受賞おめでとうございます

優秀選手賞（団体）

ソフトボール協会（男子）

- 吹越敏行、鶴ヶ崎卓博、和田道行
- 町屋将士、尾山奨、高田純一
- 土橋雅俊、岡山譲、鶴ヶ崎大樹
- 蛭名雅樹、佐藤直樹、蛭名俊一
- 市ノ渡祐希、池田陽輔、甲田大星
- 甲地佑輔、蛭澤幸生、沼田信一
- 吹越隆輔、堀内孝樹

ソフトボール協会（女子）

- 甲田弘子、野田頭琴子、浪打志美
- 蛭名香菜子、久保田潤美
- 蛭名南海、大坂唯香、谷田亜也子
- 鶴ヶ崎奈々子、附田真由美
- 和田紗優、蛭名香織、山端瑞季
- 山田美奈子、沢居杏実
- 福田美佐子、蛭名未来
- 山本つぐみ、山崎宥

ソフトテニス協会

- 附田雅文、天間有香、齋藤悠樹
- 本間忍、大坂祐子、附田和樹
- 米内山浩史、黒川陸

卓球協会

- 沼村輝彦、沼村朋弥、沼村拓朗
- 保坂裕也、西田中伊玖子
- 大坂真治、保坂紀子、岡山光昭

ゲートボール協会（男子）

- 中山昭太郎、吹越一二
- 小笠原英己、小林金次郎
- 市川操、蛭名悟

ゲートボール協会（女子）

- 蛭名リセ、和田かほる、鎌本ミヤ
- 石澤利世、清水目一江
- 清水目圭子

ゴルフ協会

- 沼澤豊人、江畑高、荒木美鶴
- 小比類巻勝彦

県民駅伝大会チーム

- 小坂利也、上野道、大鹿慎司
- 小林祐介、甲地武仁、荒木俊輔
- 熊沢徹、大杉裕輝、大杉翼、
- 岡山泰智、松尾凌雅、蛭沢雪那

東北町教育委員会表彰授与式

令和元年度東北町教育委員会表彰授与式が2月23日、コミュニティセンター未来館で行われ、文化・芸術とスポーツの各分野で優秀な成績を残した小学生136名、中学生66名、計202名に奨励賞を授与しました。

式では、沼尾一秋教育長が「本日の受賞おめでとうございます。この受賞を契機に、自分の目標や視野を世界に広げ、グローバルな視点で文化・スポーツ活動に取り組んでほしい」と式辞を述べました。

また、受賞者を代表して、上北中学校3年の萌出渉太さんが「3年間指導してくれた先生、陰で支えてくれた両親、私たちを強くしてくれた先輩方、応援に来てくれた地域の方々のおかげで今ここに立っています。ありがとうございます」とお礼の言葉を述べました。

受賞者は下記のとおりです。(敬称略)

奨励賞

- 上北小学校
- 〔6年〕 蛭名 平
 - 甲地 奏太
 - 坂本 久弥
 - 佐々木 桂楠
 - 柴田 湊太
 - 瀬川 貫裕
 - 富岡 鉄平
 - 新山 優
 - 浜田 颯太
 - 浜田 楓太
 - 藤田 雄介
 - 米倉 匠永
 - 蛭名 乃娃
 - 蛭名 美羽
 - 小笠原 茉祐
 - 听 美俐維
 - 園田 芽生

- 〔5年〕 附田 桜香
- 榎館 実果
- 阿部 唯希
- 阿部 勇介
- 蛭名 樹希
- 大坂 琉生
- 佐々木 洵
- 田中 愛琉
- 沼村 陸冬
- 山田 陽仁
- 和田 陽音
- 金見 桃香
- 工藤 有桜
- 駒形 夢華
- 坂本 杏
- 坂本 鈴々
- 高松 美花
- 中野 伊茉莉
- 新山 端葵
- 二ツ森 葉奈

- 〔4年〕 蛭名 琉翔
- 佐々木 康太
- 听 良偉霸
- 柴田 蒼空
- 町屋 吏徠
- 蛭名 莉子
- 小笠原 沙愛
- 神 迪琉
- 浜田 莉子
- 吹越 好亜
- 向井 響
- 〔3年〕 駒形 夢樹
- 松田 来翔
- 和田 憲侑
- 米内山 風
- 市川 憲太
- 竹内 愛翔
- 〔2年〕 蛭名 響己
- 和田 翔生
- 柴田 羽玖
- 和田 紗羽

- 甲地小学校
- 〔6年〕 霞 拓真
 - 高橋 陽彩
 - 沼山 在音
 - 吹越 智旭
 - 土橋 杏菜
 - 〔5年〕 長久保 佑夕貴
 - 土橋 亜実
 - 鶴ヶ崎 彩奈
 - 鶴ヶ崎 悠愛
 - 沼辺 彩芭
 - 吹越 里桜
 - 〔4年〕 沢居 悠希
 - 古屋敷 蓮
 - 甲地 花穂
 - 甲地 穂美
 - 甲地 凜理子
 - 土橋 優空
 - 沼田 唯花
 - 吹越 智理
 - 〔3年〕 鶴ヶ崎 統偉
 - 長久保 蓮
 - 〔2年〕 岡山 雄星
 - 〔1年〕 山端 友香梨

- 東北小学校
- 〔6年〕 蛭沢 悠太
 - 大杉 悠翔
 - 乙部 晴太
 - 鎌本 耕史郎
 - 木村 晴琉
 - 久保 祐乃
 - 柴崎 恭麻
 - 下田 稜馬
 - 中野 創太
 - 林 昊輝
 - 本間 紅葉
 - 本間 幸一
 - 本間 大地
 - 木村 江里
 - 笹倉 未羽
 - 天間 麗奈
 - 〔5年〕 荒町 京助
 - 鳥谷部 叶夢
 - 蛭沢 日菜乃
 - 蛭沢 瑛月
 - 川村 瑛月
 - 北川 瑠菜
 - 下田 結月
 - 滝沢 りこ
 - 中村 杏
 - 松山 結菜
 - 向井 美優
 - 山田 怜奈
 - 蓬畑 愛莉



萌出渉太さんがお礼を述べた

- 上北中学校
- 〔4年〕 白糠 鍊太郎
 - 谷田 修祐
 - 野田頭 謙心
 - 山田 惟翔
 - 漆戸 瑞乃
 - 蛭沢 碧音
 - 尾ヶ瀬 心鈴
 - 乙供 晴子
 - 中村 結芽
 - 〔3年〕 中村 旺成
 - 吹越 巧
 - 蛭澤 芽生
 - 高木 優凪
 - 〔2年〕 中村 飛哉
 - 萌出 悠真
 - 川村 幸央
 - 下浅 夢歩
 - 蓬畑 花音

- 沼尾 洋毅
- 吹越 清来
- 萌出 渉太
- 上村 萌恵
- 田中 和佳
- 野田頭 梨瑚
- 森川 柔
- 〔2年〕 稲垣 理王
- 甲地 来希
- 田村 魁都
- 附田 光生
- 野村 海月
- 阿部 姫和
- 蛭名 歩来
- 蛭名 南未
- 坂本 楽々花
- 附田 蒼和
- 新山 綾乃

- 東北中学校
- 〔3年〕 久保 静夜
 - 濱田 虎太郎
 - 新山 暖華
 - 新山 陽乃
 - 野田 心花
 - 向井 桜良
 - 和田 葵
 - 〔1年〕 蛭名 煌大
 - 蛭名 汰成
 - 榎崎 悠大
 - 新山 俊
 - 吹越 清弥
 - 坂本 日楽里
 - 沢尾 奈乃葉
 - 附田 美瑠姫



沼尾教育長から表彰を受ける児童

- 三本木高校 附属中学校
- 〔3年〕 蓬畑 宝
 - 下田 真旺
 - 〔1年〕 乙供 奏子
 - 甲地 陽菜
 - 木村 美桜
 - 土橋 愛華
 - 天間 美嘉
 - 萩原 莉緒奈
 - 浜中 寿珠
 - 吹越 優衣
 - 藤田 覚子
 - 古澤 七凪
 - 〔2年〕 浜田 悠司
 - 沼田 音緒
 - 本間 美優
 - 松館 心優
 - 築田 惺菜
 - 〔1年〕 岩清水 奏太
 - 田中 翔
 - 沼山 綺良
 - 千葉 遥菜
 - 中村 帆夏
 - 新山 千春
 - 二宮 実里
 - 湯澤 茉理

町がマスクを保育園(所)・高齢者施設・障害福祉施設に配布 新型コロナウイルス感染拡大防止へ

新型コロナウイルスによる感染拡大の警戒に伴い、マスクや消毒液等の不足が生じて手に入りにくい状況が続くなか、町は3月25日から緊急措置として町内の高齢者施設、障害福祉サービス施設や保育園(所)に対し、災害用備蓄マスク約3万枚の配布を行いました。

配布するマスクは東日本大震災後に災害用として町が備蓄していたもので、配布を希望する事業所の職員数に応じて、おおよそ20日分を配布。3月30日～31日には役場の福祉課および福祉課分室で高齢者施設・障害福祉施設を対象としたマスクの配布を行い、受け付けが始まると続々と施設関係者がマスクの受け取りに訪れていました。

町内で高齢者施設を運営する有限会社うめや商事の蛭名浩司さんは「施設で備蓄していたマスクの在庫もなくなりそうだったので大変ありがたい」と話してマスクを受け取っていました。



職員から災害用備蓄マスクを受け取る蛭名さん

引っ越しなどで転入する・転出される方へ

※テレビ共同受信の新規加入、移設、撤去等は企画課へ申請が必要です※

- ▶ 新規加入…**個人負担は原則10万円+消費税が上限**です。ただし、光ケーブル接続点から遠いなどの問題で、やむを得ず加入をお断りする場合があります。
 - ▶ リフォーム等に伴う一時的な取り外し、移設を希望される方…**全額個人負担となります**。
 - ▶ 撤去を希望される方…**個人負担はありません**。
- ※企画課への申請は工事希望日から1カ月以上余裕を持って申し込みください。希望日が迫ってからの申請ではご希望に添えない可能性があります。
- ※加入されている方の自宅に設置されている加入設備のV-ONU（光加入者端末装置）とその電源部は町で貸し出しているものです。勝手に処分または紛失してしまった場合、弁償していただくことがありますのでご注意ください。また、貸家等で引っ越しをされる方は引っ越し先に持って行くケースが発生しています。**必ず貸家等に残すか大家さんに返却をお願いします**。



V-ONU (光加入者端末装置)



V-ONU電源部

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



教えてください！東北町の「こころの風景」

NHK-BSプレミアムで放送する『にっぽん縦断こころ旅』。俳優の火野正平さんが番組に寄せられたエピソードをもとに、地元の人々とふれあいながらこころの風景を訪ねます。

“2020春の旅”は、三重をスタート！愛知・静岡・神奈川・千葉・茨城を通り、福島・宮城・岩手そして青森から北海道へ旅をします。その旅のルートは、寄せられたお手紙で決まります！

- ①住所 ②名前 ③電話番号 ④性別 ⑤年齢 ⑥思い出の場所・風景 ⑦場所にまつわるエピソードを記入して下記までお申し込みください！
- ▶ 青森県の放送予定…6月29日(月)～7月3日(金)
- ▶ 応募方法…はがき・封書 〒150-8001 NHK「こころ旅」係 ※住所不要
FAX 03-3465-1327 番組ホームページ <http://nhk.jp/kokorotabi>
- ▶ 応募締切…5月18日(月)必着

■お問い合わせ…NHKふれあいセンター Tel 0570-066-066
Tel 050-3786-5000(ナビダイヤルが使用できない場合)

ドローンから見た 並び立つ2本の『もみの木』

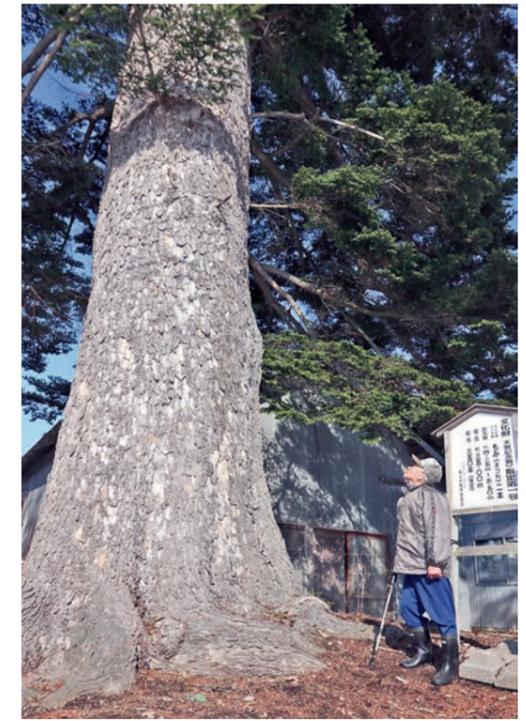


東北町徳万才地区には町天然記念物の指定を受ける2本の『もみの木』が並び立っています。

個人所有地に門衛のように並び立つもみの木は、高さともに約35mで、幹周囲は約4.35m～5.5m。樹齢は推定350年(江戸時代)とされ、町歴史民俗資料館の古屋敷則雄専任員は「全国的にもこの大きさのもみの木が並び立つ光景は珍しい」と話します。

木の所有者で代々農家を営む瀬川巖さんは「かつて先祖が瀬川家の象徴として植えたのだろう」と話し、「毎年樹木医の診断を受けているが、過去には落雷、近年は枯れも見られ、また台風など自然災害の増加など、木にとっては厳しい環境だが、これからも家族や地区のシンボルとして我々を見守っていてほしい」と並び立つもみの木を見上げました。

(写真右) もみの木を見上げる所有者の瀬川巖さん
(写真下) 小型無人機ドローンで撮影した『もみの木』



令和2年国勢調査の調査員を募集します！

国勢調査は、国内に住む全ての人と世帯を対象とする5年に1度の大調査です。1920年に第1回が始まってから、ちょうど100年の節目を迎える国勢調査。国や地域が進む道筋を立てるために必要な一大プロジェクトがはじまります。県・町では、一緒に活動して下さる方を募集しています。

～国勢調査員の仕事内容～

- ▶ 原則20歳以上の方。
- ▶ 活動期間は8月下旬～10月下旬ですが、毎日活動するわけではありません。お仕事がある方でもできます。
- ▶ 報酬をお支払いします。

8月下旬

①調査員説明会に出席



9月上旬

②担当地区の確認



10月下旬

⑤調査票の整理と提出



10月上旬～下旬

④回答確認リーフレットの配布と調査票回収



9月中旬

③調査の説明・調査書類の配布



■お問い合わせ 県統計分析課 Tel 017-734-9164 または 企画課 Tel 0176-56-3111

※詳細は県庁ホームページ

[令和2年国勢調査](#)

[検索](#)

3R(スリーアール)で ごみの減量をお願いします！

Reduce (リデュース) ごみを減らそう

- ☑ マイバック、マイボトル、マイカップの使用
- ☑ 過剰包装や不要な割り箸、おしぼりを断る
- ☑ 使い捨て商品、詰替用品の使用を控える

Reuse (リユース) ものを繰り返し使用しよう

- ☑ 不用衣類・家具・家電製品を必要な人に譲る
- ☑ 修理して長く大事に使う
- ☑ 着られる服はおさがりに利用

Recycle (リサイクル) 再利用しよう

- ☑ 地域で実施する集団回収などに協力
- ☑ ごみの分別収集を徹底
- ☑ 空き缶・ビンなどは、資源・店頭回収に出す

■お問い合わせ

保健衛生課 Tel 0176-56-2933

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。

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

▶ マイナンバーカード1枚で、**個人番号と本人の確認**ができます。

▶ 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

東北町自然にやさしい住宅リフォーム支援事業

※本年度から下水道課が窓口となります※

町では、町内建築関係業者を活用して水廻りのリフォーム工事をする方に費用の一部を補助します。

- ▶ 対象になる方…・町内に住宅を所有し、その住宅にお住まいの方 ・町税等に滞納のない方
- ▶ 補助対象工事…・下記の表に該当するトイレ等水廻りのリフォーム工事であること

補助対象工事	補助率・限度額
ア 公共下水道および農業集落排水区域外の方が、合併浄化槽を設置する為のリフォーム工事	補助対象工事費の1/3以内 補助限度額 21万円以内 (浄化槽設置費用は除く)
イ 公共下水道および農業集落排水に未加入の方が、加入する為のリフォーム工事	補助対象工事費の1/3以内 補助限度額 7万円以内
ウ すでに公共下水道または農業集落排水に加入済の方および合併浄化槽を設置済の方が実施するリフォーム工事	

※詳しい内容は 東北町ホームページ内 [下水道 リフォーム](#)

[検索](#)

■お問い合わせ・お申し込み 下水道課 Tel 0176-56-3111 または Tel 0175-63-2111

青森県防災士会上北支部の会員を募集しています

青森県防災士会は、県内を中心に「自助」・「共助」の原則のもと、防災士としての活動および技術研鑽ならびに地域住民の防災に対する意識向上を支援することを目的に活動しています。

青森県防災士会上北支部では、東北町で防災士会の目的に賛同する会員を募集します。

🔍**防災士とは**…『自助』・『共助』・『協働』を原則として、社会の様々な場で防災力を高める活動が期待され、そのための十分な意識と一定の知識・技能を習得したことを日本防災士機構が認証した人です。

▶ **会員の種別**…(正会員)東北町の防災士資格を有する個人

(賛助会員)防災士会の目的に賛同し、賛助する個人および団体

▶ **入会方法**…「入会申込書」および「個人情報の取り扱いに関する同意書」を県防災士会上北支部または東北町役場総務課に提出してください(総務課に様式用意)

▶ **入会金・会費**…県防災士会上北支部入会には不要。ただし、県防災士会に入会する場合は入会金および会費が発生しますので事務局の芋田までご相談ください。

■お問い合わせ・お申し込み NPO法人青森県防災士会上北支部事務局・芋田 Tel 080-3336-8099

東北町役場 総務課 Tel 0176-56-3111

東北町桜まつりの中止について

本年度の桜まつりは4月25日（土）～5月6日（水・祝）の開催を予定していましたが新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、下記のイベントが中止となりました。

- ▶ 4月26日(日)… 野だて・観桜野球大会（中止）
- ▶ 5月3日(日・祝)… 地引網体験・試食会（中止）
- ▶ 5月4日(月・祝)… 花切川へら鮎釣り全国大会（中止）

※桜まつり期間中に実施する夜間ライトアップについても中止となりました。

※関連事業の観光地清掃についても延期とし、後日改めて実施する予定です。

■お問い合わせ

東北町観光協会（役場商工観光課内）
Tel 0176-56-3111



十和田市

Arts Towada 10周年記念「インター+プレイ」展 第1期
-遊ぶ、演じる、こだまするアートがつなぐ人と街-
十和田のまちを美術館にするプロジェクト「Arts Towada」の10周年を記念して一年間の展覧会「インター+プレイ」展の第1期を開催します。

【観覧料】 企画展+常設展セット券…1200円
企画展のみ 一般 800円
※高校生以下は無料です。

- ▶ と き 4月18日(土)～8月30日(日)
午前9時～午後5時
※月曜日（祝日の場合はその翌日）は休館です。
ただし、4月20日～5月10日は開館します。
- ▶ と ころ 十和田市現代美術館
- ▶ 問 い 十和田市現代美術館 Tel 0176-20-1127

狂犬病予防注射を延期します

上半期狂犬病予防注射は、例年、5月下旬ごろに実施しておりましたが、今般の新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、現在延期が検討されています。延期後の日程につきましては、東北町ホームページまたは個別通知はがき等でお知らせします。

大変ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解・ご協力をお願いします。



■お問い合わせ

保健衛生課 Tel 0176-63-2001

児童扶養手当・特別児童扶養手当 4月分以降の手当額が変わります

児童扶養手当額（月額） ※カッコは増減

		令和2年4月～
<本体額>		
全 部 支 給		43,160円(+250円)
一 部 支 給		43,150円(+250円) ～10,180円(+60円)
<第2子加算額>		
全 部 支 給		10,190円(+50円)
一 部 支 給		10,180円(+50円) ～5,100円(+30円)
<第3子以降加算額>		
全 部 支 給		6,110円(+30円)
一 部 支 給		6,100円(+30円) ～3,060円(+20円)

特別児童扶養手当額（月額） ※カッコは増減

		令和2年4月～
特別児童扶養手当1級		52,500円(+300円)
特別児童扶養手当2級		34,970円(+200円)

■お問い合わせ 福祉課 Tel 0176-56-3111

東北町身体障害者・知的障害者相談員を紹介します

身体障害者相談員				知的障害者相談員
洞内 博 さん	萌出 豪 さん	佐々木 宏 さん	蛭澤 はつよ さん	内山 賢治 さん

▶ 本年度は下記相談日で身体障害および知的障害者相談を受け付けします。無料ですのでお気軽にご相談ください。

相談日	曜 日	時 間	場 所	障害種別
2020年 5月11日	月	10:00～12:00	役場本庁舎 2階 和室	身体・知的
2020年 5月18日	月	10:00～12:00	コミュニティセンター未来館	身体
2020年 8月 3日	月	10:00～12:00	役場本庁舎 2階 和室	身体
2020年 8月17日	月	10:00～12:00	コミュニティセンター未来館	身体・知的
2020年10月 5日	月	10:00～12:00	役場本庁舎 2階 和室	身体・知的
2020年11月16日	月	10:00～12:00	コミュニティセンター未来館	身体
2021年 2月 1日	月	10:00～12:00	役場本庁舎 2階 和室	身体
2021年 2月15日	月	10:00～12:00	コミュニティセンター未来館	身体・知的

献血をお願いします！移動採血車巡回表

月日(曜日)	採血区分	時 間	場 所
6月 5日(金)	全血400ml	9:30～12:00	株式会社中村建設工業
		14:00～16:00	東北町保健福祉センター
7月 1日(水)	全血400ml	10:00～12:30	東北町役場本庁舎
		13:30～16:00	
8月 5日(水)	全血400ml	14:00～16:00	東北町役場分庁舎
11月 1日(日)	全血400ml	9:30～15:00	上北保健福祉センター(産業文化まつり)
1月15日(金)	全血400ml	9:30～12:00	株式会社中村建設工業
		14:00～16:00	ゆうき青森農業協同組合
1月21日(木)	全血400ml	14:00～16:00	東北町保健福祉センター
2月19日(金)	全血400ml	10:00～12:00	東北町役場分庁舎
		14:30～16:00	マエダストア乙供店
3月 9日(火)	全血400ml	10:00～12:30	東北町役場本庁舎
		13:30～16:00	

▶ ご協力頂いた方には『愛の赤い卵』(LLサイズ)を差し上げています。

▶ 献血できる年齢は、男性：17歳～69歳・女性：18歳～69歳です。
(65歳以上の方は60～64歳の間に献血経験がある方に限ります)

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

味わうことから始める食育オススメ



管理栄養士 こぬま 小沼 なおみ 奈緒美

▶「おいしくぱくぱく」から始まる食育事業

町では幼児期の栄養改善事業として、親子で食事の大切さを体験学習してもらう事を目的に平成20年から12年間、町内保育園の協力を得て「おいしくぱくぱく教室」を開催してきました。この間、事業に参加した親子は延べ3506人。昨年度の参加者の感想では「作る事、食べる事の大切さを感じる事ができた」と回答した保護者はほぼ100%でした。また、健康指標としている町幼児肥満の割合も近年は減少がみられ（3歳児H2年7.2% → H31年2.4%）、町の栄養改善の一翼を担う効果があったと考えています。



令和元年度おいしくぱくぱく教室の様子

▶子どもにとっての「おいしさ」とは

さて、子どもにとってのおいしさとは何でしょうか。子どもを感じるおいしさは、食に関する欲求、発達によって変化していきます。

この発達の中で、生理的な欲求をベースとし、食べ慣れているものを好み、今まで食べたことのないものを嫌うといった安全安心の欲求に基づく行動を見せます。さらに進むと、親や友達がおいしそうに食べているのを見て様々な食べ物を食べられるようになっていきます。子どもの食の欲求は経験によって培われ、子どもがおいしいと感じるときは、食物の味を通して過去の食経験を思い出しているのです。

▶食べ物「おいしさ」とはなにか

では、大人にとっての食べ物のおいしさとは何でしょう。インターネット上の口コミはおいしいものであふれています。入手困難な商品、季節限定、旅行先の食べ物もおいしく感じますよね。食べ物の品質が同じであってもです。しかし、これらの商品がチェーン店化された時、おいしいと思えなくなるし、人気の商品になることもありません。大人が感じるおいしさは生理的欲求だけではなく、人に認められたい、自己アピールしたい、食に関する信念等が複雑に関連しており、食物の栄養とはかけ離れている事が多いのです。

▶子どもには味わい方を教えよう

おいしさに正解はなく、人それぞれ。たとえ親でも子どもにおいしさを押し付ける事はできません。食物の成分は味わいやおいしさを直接感じさせるものでなく、脳の中にある味わいや記憶を思い起こさせるカギだとすれば、子どもには味を教えるのではなく、味わい方を教えましょう。



なにより大切なのは家族と一緒に楽しく食べる事です。テレビを消し、スマートフォンをしまい、五感をフルに使って今一緒に食事をしている時間を大切にしましょう。

食に対する幸せな経験を重ねることが、子どもの将来に大きな影響を与える事は間違いありません。

参考文献 日本栄養士会雑誌Vol.62 No.11, 2019 9-13 食と五感の関係～東北大学大学院文学研究科教授 坂井信之

七戸病院・院長コラム

こんにちは! 七戸病院の小野です



長く信じられてきた、ウォーキングだけしておけば中高年の筋肉が保たれるという全国的大キャンペーンが、一部大ウソであることを前月書きました。歩くだけでは、老後の生活に必要な筋肉のトレーニングには残念ながらなっていません。歩くだけでは負担が軽すぎて老後に大事な筋肉が補強できないのです。人の筋肉には長く続けて運動するための筋肉と、短時間しか持たないが、素早く力強くぱぱっと早く動く筋肉が混在しています。年を取ると、ぱぱっと力強く早く動くやつの方が早く、多く減るのです。その素早く動く強い筋肉は歩くだけでは復活が期待できません。逆に長時間続けて動かせる長持ち筋肉の方は多少歩きをさぼったぐらいではなかなか減りません。皮肉なものでしょ。

ずいぶん出し惜しみしましたが、いよいよいつでも、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自体重スロー筋トレと言います。自分自身の体重を負荷（重し）として使ってスクワットという運動をします。スクワットというのはしゃがむという意味の英語です。

え、ゆっくりしゃがむだけ? たいしてつらそでないべか? と思ったそこのおどさん。一度おやりになってください。これだけでも結構な筋トレになり、すぐ体験できます。ゆっくりしゃがん

で、ゆっくり立ち上がる。強調しておきますが、あなたのできる限りのゆっくりです。本当にゆっくり筋肉を動かしてスローにやると、たった1回だけでも膝周りとおももの前の筋肉が「うへへ、へずね〜」というのが自覚できます。このへずなさを連続して感じながら、ちょっと続ける。正しくやると3回から5回の繰り返しで限度が来るくらい筋肉にこたえます。これを1セットとして2~3回繰り返す。これで効果は十分出ます。この間数分しかかかりませんよ。雪が降ろうが、槍が降ろうができます。どこでもできます。

ここで少し注意事項です。このやり方はフォームが大事。しゃがむ際は、両膝がつま先より前に出ないように。上から見てつま先が常に見えていることが大事なんです。お尻を後方に突き出しながらしゃがむイメージ。このフォームがすごく大事。膝に負担が掛からないようにするための必須事項です。膝周りの筋肉が主に鍛えられて、膝の痛い人がこれを正しくやると逆に膝の痛みが相当よくなります。やる気・興味がある人は私が外来で直接指導いたします。実際私は足が弱そうなお人一人ひとり指導しています。結構評判いいです。ほんまでっせ。

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

 あなたの困ったを解決に導く 「何処に頼んだら良いか分からない」 「すぐに何とかして欲しい」 そんなお困り事おまかせください!!	ハウスクリーニング	家事代行サービス
	ガーデンメンテナンス	エアコンサービス
	引っ越しのお手伝い	水回りメンテナンス
	蜂の巣駆除サービス	不用品処理のお手伝い
Benry TOTAL CONVENIENCE SERVICE	見積無料 通話無料	ベンリー上十三店 0120-236-103
		上北郡東北町 上野字北谷地5-58 ベンリー上十三店 検索

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

来月の相談日は
5月20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

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2年4月分から令和3年3月分までの国民年金保険料は、月額16,540円です。保険料は納付書を金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。また、クレジットカードによる納付やインターネット等による納付、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・文書・訪問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、強制徴収の手続きによって督促を行い、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、納付義務のある方[※]の財産が差し押さえられることがありますので、早めの納付をお願いします。
※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です。

■お問い合わせ
青森年金事務所
Tel 017-734-7495

寄附

町奨学基金・社会福祉協議会に善意の寄附

玉勝温泉の高橋篤子さん(旭町)が2月14日、コミュニティセンター未来館と東北町社会福祉協議会を訪れ、沼尾一秋教育長に町奨学基金5万円、原子正徳町社会福祉協議会会長に5万円を寄附しました。

お知らせ

広報とうほくクイズに挑戦
3月号当選者

抽選で選ばれた5名の方です。
おめでとうございます。

- 林 友子 さん
- 甲 地 真奈美 さん
- 橋 本 美羽 さん
- 山 端 俊 輔 さん
- 町 屋 とみゑ さん

3月号のこたえ
①14日以内
②スロー
③本人確認・使用目的の確認

募集

河川愛護モニター募集

国土交通省高瀬川河川事務所では、河川愛護意識の普及と身近な河川情報等を提供していただくため、河川愛護モニターを募集します。
※詳細は下記QRコードから確認



■応募先・お問い合わせ
〒039-1165
八戸市石堂三丁目7-10
高瀬川河川事務所 総務課
Tel 0178-28-7135(内線230)

総合相談

～人権、行政相談～

5月11日(月)

▶時間 午前10時～正午
▶場所 東北町役場
本庁舎2階和室

5月18日(月)

▶時間 午前10時～正午
▶場所 コミセン2階集会室

※11日は「身体・知的」
18日は「身体」障害相談日

■お問い合わせ
福祉課 Tel 0176-56-3111

政府広報 | 内閣官房

新型コロナウイルス
お役立ち情報更新中
ご活用ください

- ご自分や家族の感染が疑われた時の対応
- 臨時休校に関する状況や児童生徒への支援
- マスク、消毒液、トイレトイレットペーパーの供給状況 など

詳しくは▼関係省庁お役立ち情報

検索

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

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・薬剤科幹部候補生	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歳未満の方 薬剤科…20歳以上28歳未満の方	3月1日(日) ～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	18歳以上33歳未満の方	3月1日(日) ～5月15日(金)	5月23日(土)	
自衛官候補生		年間を通じて	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 務経験有りの方	4月17日(金) ～5月22日(金)	6月22日(月)	別途各人に連絡
技術海曹・技術空曹	20歳以上で国家免許資格取得者 *細部はお問い合わせください。		6月19日(金)	

■試験日程は変更する場合がありますので、細部は下記までお問い合わせください。

〒033-0037 三沢市松園町三丁目6-16 中野プラザビル2F (ユニバース松園店隣)
自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所
電話、FAX 0176-53-1346 (平日 08:45～17:30)
E-mail: aomori.pco.misawa@rct.gsd.f.mod.go.jp





戸籍の窓

令和2年2月届出分

※原則町内に住所のある方で希望する方を掲載



氏名	町名	保護者	氏名	町名	保護者
小笠原 悠 吏	南 町	隆 博	山 本 姫菜乃	上 野	卓 真
町 屋 仁 湖	中 岫	平・紀 行	新 山 真 鳳	栄 町	宏 典
瀬 川 まりん	徳 万 才	智 靖			



氏名	町名	氏名	町名
浜 田 正 隆	南 町	竹 内 裕 一	菩提寺
甲 地 梨 紗	南 町	小 向 結 貴	おいらせ町
米内山 徹	才 市 田		
沼 村 果 奈	栄 町		



氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
蛭 名 ち ゃ	93	(長者久保)	酒 田 ち ゃ	95	(細 津)
鶴ヶ崎 勝 幸	78	(鶴ヶ崎)	蛭 名 顯 壽	81	(本 町)
黒 川 アキ子	92	(乙供元町)	蛭 名 トシエ	70	(栄 町)
黒 川 つ ぶ	97	(馬 込)	岡 山 義 美	87	(旭 町)
土 井 ツ 工	88	(土 橋)	和 田 清 見	85	(花向町)
久保田 義 一	80	(寒 水)	蛭 名 カ ツ	86	(本 町)
岡 山 精 二	84	(甲 地)	沼 尾 ツ ヨ	85	(虫 神)
甲 地 マツヨ	90	(田ノ沢)	阿 部 弘	86	(才市田)
滝 沢 みどり	67	(横 沢)	対 島 信 一	71	(旭 町)

まちのうごき

(令和2年2月末現在)

区 分	人 口	前月比	前年同月比
男 性	8,417人	-12	-123
女 性	8,983人	-14	-140
合 計	17,400人	-26	-263
世 帯 数	7,264人	-7	28

その他 (1月からの累計)	
出 生	6人(19人)
死 亡	27人(52人)
転 入	16人(45人)
転 出	21人(40人)

\ Follow Me /



東北町では、#食べよう東北をテーマに食育推進やイベント情報を発信する公式Instagramを運用しています。みなさまのフォローをお待ちしております！



@oishiku_tohoku



町立図書館のおすすめ貸出図書



お花見のその後の実態に向き合う小さな二人の物語。「桜も私たちを見ている」ハルトはおばあちゃんの言葉にハッとします。二人は桜の木の下ですてきな約束を交わし、最後は微笑ましい展開に♡ (今月の紹介：絵本専門士・蛭名智子さん)

おはなみ
くすのきしげのり 作
まるやまあやこ 絵
(あかね書房)

- 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

子育て応援文庫開設中

絵本専門士の蛭名智子さんによる『おはなし会』は新型コロナウイルス感染防止の観点から当面はお休みさせていただきます。絵本の紹介は、子育て応援文庫(オンライン)でも発信していますので、そちらもぜひご覧ください。

▶ フェイスブックページ
【小さな町の絵本女子】



文芸ギャラリー

都母短歌会

小川原湖の湖畔の桜満開す
千本植えし先人の偉業しのぶ
幸せと呼び込むごとく酔漿草に
心癒され窓辺華やぐ
乙 供 洋子

春雨に残雪消へて落のたう
春一番に食卓かざる
高 田 智 恵 子

茶道部で未来を語りし高校生は
就きし介護職が好きと言ひ切る
野 田 文 子

桜咲き散りゆく花も潔く
花の命の短きを惜しむ
坂 本 政 子

百四十年の歴史を閉じる字舎と
今果立ら行く子等に幸あれ
大 湊 百 合 子

おだやかな日差しに飛びかふ雀らは
芽ぶきし庭に巣箱とり合ふ
田 沢 泰 子

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

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!!

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

電話無料 0120-194-999
上北店 0176-58-1800



やまなか えま
山中 咲菜 ちゃん
〈保戸沢〉



いした りつ
石田 龍月 くん
〈馬込〉



えびな りく
蛭名 琉玖 くん
〈南町〉



えびさわ あやの
蛭沢 彩乃 ちゃん
〈内蛭沢〉



おの けんじ
小野寺 健斗 くん
〈豊ヶ丘〉



はまだ おとや
浜田 韻矢 くん
〈旭町〉



おばら せいや
小原 晴也 くん
〈数牛〉



4月
First Birthday

1 歳に
なったよ!

町内在住の1歳の誕生日を
迎えるお子さん大募集!

▼申し込み方法について

- ①企画課に申込書※と写真を持参または郵送する。東北町HPからもダウンロード可能。
- ②役場企画課に電子メールで申し込む。
Email : kikaku@town.tohoku.lg.jp
まで、件名を【1歳誕生日】とし、申込書と同様の内容を記載し、写真データを添付してお申し込みください。
※送信者に配信通知メールは届きませんので、送信後、企画課にご連絡ください。

▼申し込みの締め切りについて

7月生まれ→5月28日(木)まで
※締め切りを過ぎて申し込んだ場合、スペースの関係で掲載できない可能性があります。

■お問い合わせ

企画課 広報統計係
Tel 0176-56-3111(内線246)

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。



広報とうほくがアプリで読める! 聞ける!

▶多言語で読むことができる(自動翻訳)



【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

▶アプリのインストールは
QRコード(右)からお願いします。

無料アプリ
Catalog Pocket
〈カタログポケット〉

ANDROID APP ON
Google play

Available on the
App Store

防災無線放送が聞き取れなかった
場合はお電話ください。

フリーダイヤル
Tel 0800-800-9922
火災等の確認は
Tel 0176-60-8844 (※通話料が発生)



編集 幸記

「広報とうほく」は4月号から、表紙タイトルを「とうほく」に戻し、新企画・「ファーストバースデー」、要望があった行政防災無線等を確認するフリーダイヤル等を分かりやすく掲載しました▼また、従来は広報紙に綴り穴がありましたが、表紙や見開き特集ページで撮影した方の部分に穴がくることがあり、掲載された方々の心情を考慮し、今月号から綴り穴を廃止しましたのでご理解ください▼今後も皆さまと、より良い広報紙を作っていきたいと思っております(西)