

あなたとまちをつなぐ ふるさと情報誌

2021



広報

とうほく

3

No.191

02~03 一卵性双子牛の生産 農家の収益向上に期待

04~05 老人福祉センター温泉浴場が2月21日に再開



【表紙】仲良く戯れる一卵性の双子牛と生産に成功した小比類巻正幸さん

1619

一卵性双子牛の生産

農家の収益向上へ期待

小比類巻家畜診療サービス

小比類巻正幸さん



OPU-IVFで牛の母体から卵子を取り出す小比類巻さん

大 平地区で牛の診療、和牛受精卵の販売、繁殖関連技術の研究などに取り組む小比類巻家畜診療サービスが、全国でも珍しい一卵性双子牛の生産に成功しました。双子牛生産の成功によって、繁殖雌牛の増加や畜産農家の収益向上が期待されています。

小比類巻正幸社長は、母体に負担の少ない「OPU-IVF（経膈採卵・体外受精）」技術、2015年から研究に着手し、人工的に2個の受精卵を作る「2細胞割球分離法」で双子牛を生産しており、同分離法では、双子の性別が交ざることなく、雄・雌同士の組み合わせにすることができます。

2019年12月、「安福久」を父に持つ一卵性双子牛が初めて誕生。その後、順調に成長し、昨年10月に県家畜市場（七戸町）で行われた子牛のセリでは、高値で落札されました。また、今年1月の初セリでも、雌の双子牛がトップセールスで落札されており、市場から高い評価を得ています。小比類巻さんは、「双子牛の高値落札は、普及において大きな前進。自信につながった」と胸を張りました。

小比類巻さんは今後について、「双子牛生産には、安定した凍結保存技術、分娩トラブルリスク軽減など課題もあるが、講習会等を通して、双子牛生産の普及を図り、地域の畜産業発展に貢献していきたい」と語りました。

2

細胞割球分離法

受精卵の細胞が2分裂

した段階で細胞を分離し、

それぞれを培養する技術

従来の2卵移植双子牛は…

- ・生時体重の差が大きいケース
- ・異性の双子が生まれる可能性 など

弱点克服

- ✓1つの卵子から2つの受精卵が作れるので効率的
- ✓同性別で生まれるのでフリーマージンを防げる
- ✓遺伝的に同一双子なので育てやすい

小比類巻家畜診療サービスでは動画で紹介しています

OPU-IVF
2細胞割球分離法の紹介



用語説明

OPU-IVF （経膈採卵・体外受精）

「採卵針」を超音波画像診断用プローブに装着し、牛の卵巣から卵子を取り出す技術

メリット

- ✓ ホルモン処置を行わないため、母牛の負担が少ない
- ✓ 妊娠牛、繁殖障害牛、老齢牛、更には分娩後数週間でも採卵が可能
- ✓ 移植される牛の能力に関わらず付加価値の高い牛を生産できる
- ✓ 受精卵を2つ移植して、人為的に双子を生産できる（詳しくは下記記事）



付加価値が高い牛を1度に2頭生産

農家の収益アップ

に期待！



卵子は、胚培養士によって、洗卵・体外受精・培養の処置が行われ、約7日後、受精卵に発育する



超音波画像を確認しながら採卵する



温泉再開に 住民から喜びの声



東北町社会福祉協議会 原子 正徳 会長

温泉浴場の再開は、健康・福祉に寄与することから大変喜ばしい。交流スペース確保によって、利用者の社会参加、生きがいのづくりに繋がることも期待している。

施設を長年利用している
岩崎セヨさん（左）・坪ハヨさん（右）



老人福祉センターでお風呂にゆっくり入って、お友達たちとおしゃべりするのが1日の楽しみ。再開はとても嬉しいね。

保健衛生課からのお知らせ

- ☞ 概要 …塩化物泉・湯温約41℃
- ☞ 利用 …午前9時～午後9時
- ☞ 休館 …土曜日、年末年始
- ☞ ほか …**現在は町民のみ利用できます。**
- ☞ 問い …保健衛生課 Tel 0175-63-2001



老人福祉センター温泉浴場

2月21日に再開しました

▼住民待望の温泉再開へ

改修工事に伴い、休止していた町老人福祉センターの温泉浴場が2月21日、リニューアルオープンしました。
オープン当日、再開を待ちわびた地区のお年寄りらが訪れ、温泉に入ったり、懇談したりと、思い思いのひとときを過ごしていました。

温泉は、昭和57年4月に同センターのオープンとともに供用開始。温泉のほか、談話コーナー、機能回復訓練室、介護支援室などあることから地区の健康・福祉・交流拠点として、長年利用されてきました。

一昨年の4月、地下から源泉をくみ上げる送水管に砂と水が流入し、温泉の休止を余儀なくされましたが、同年から源泉の掘削工事、防衛省の再編関連訓練移転等交付金を活用した同センターの改修工事に着手。そして、県による温泉利用許可の現地調査など

諸手続きを経て、再開を迎えました。

▼蛭名鉱治町長のメッセージ

温泉休止に伴い、日頃からご利用いただいていた町民の皆様には、長い期間ご不便とご迷惑をおかけしました。温泉の再開によって、地域の交流スペース確保、そして、皆さまの健康増進が図られることを期待しています。

東北町長選挙のお知らせ

4月18日(日) が投票日です！

投票日当日について

- ▶ 投票時間 午前7時～午後8時(第19・20投票所は午後7時)
- ▶ 投票場所 投票所入場券に記載されている投票所
それ以外の投票所では投票できません。
- ▶ そのほか 投票には投票所入場券をお持ちください。
投票の方法は、**候補者に○印をつける記号式**です。

期日前投票について

- ▶ 投票期間 4月14日(水)～17日(土)
- ▶ 投票時間 午前8時30分～午後8時
- ▶ 投票場所 役場本庁舎2階会議室またはコミセン未来館
- ▶ そのほか 投票には投票所入場券をお持ちください。
投票の方法は、**候補者の氏名を記入する記名式**です。

コロナ感染防止対策のお願い

- ・ 投票所へ行く際はマスクの着用
- ・ 「咳エチケット」の徹底
- ・ 投票所入口で手指のアルコール消毒
- ・ 投票所では周りの人との距離を保つ
- ・ 来場前や帰宅後の手洗い・うがい



投票区の投票所および区域一覧

投票区	投票所名	投票区の対象区域
第1	新館地区集会所	新館・戸館・八幡・赤平
第2	大浦研修集会所	大浦
第3	徳万才地区コミュニティセンター	徳万才・才市田・中岫平
第4	新山地区コミュニティセンター	新山・大洞
第5	南農村環境改善センター	上野・境ノ沢
第6	新町集会所	新町・栄町
第7	南町集会所	本町・南町
第8	旭町地区コミュニティセンター	旭町・花向町・栄沼・豊田
第9	小川原地区コミュニティセンター	小川原・向山・沼崎本村・菩提寺
第10	虫神集会所	虫神
第11	清水目地区生涯学習センター	石坂・宇道坂・上清水目・下清水目・添ノ沢・湯沢
第12	千曳地区学習等供用センター	石文・太平・上板橋・下板橋・千曳・トキワ・南平・向平
第13	夫雑原地区生涯学習センター	北栄・長者久保・千代畑・塔ノ沢・豊ヶ丘・夫雑原・林口
第14	東北町中央公民館	乙供元町・乙供新町・館花・乙供本町・明美・朝日団地・桜木町・馬込・松風荘
第15	保戸沢集会所	旭・滝沢・保戸沢
第16	北農村環境改善センター	狼ノ沢・甲地・郡山・御料・漆玉・蒼前・蓼内・田ノ沢・土橋・長久保・巴蘭
第17	舟ヶ沢地区生涯学習センター	鶴ヶ崎・徳万館・舟ヶ沢
第18	水喰地区学習等供用センター	五十嵐・大池・切左坂・豊栄・豊前・中村・野田頭・浜台・細津・水喰・萌出
第19	淋代地区生涯学習センター	数牛・淋代・十二里・豊畑・横沢
第20	美須々地区生涯学習センター	柵・豊瀬・美須々
第21	寒水地区生涯学習センター	乙部・枋木・輝ヶ丘・寒水
第22	蛭沢地区学習等供用センター	大向簾屋・表町・外蛭沢・内蛭沢・公園団地・空自団地・みどりヶ丘団地
第23	東北町B & G海洋センター	大簾屋・上畑・乙供栄町・坂下町・向簾屋・緑町

■お問い合わせ 選挙管理委員会事務局 TEL 0176-56-3111 (内線530)

新型コロナウイルス感染症に係る減免制度をご活用ください



国民健康保険税の減免

▶ 該当要件および減免の割合（次の1または2に該当する場合）…

1. **世帯主が死亡した、または重篤な傷病を負った世帯・・・全額減免**

2. **世帯主の事業収入等の減少が見込まれ、次のイ～ハの要件全部に該当する世帯**

イ) 世帯主の事業収入等のいずれかの減少額が前年の当該事業収入等の額の10分の3以上であること

ロ) 世帯主の前年の合計所得金額が1,000万円以下であること

ハ) 世帯主の減少することが見込まれる事業収入等に係る所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること ※「事業収入等」とは、事業収入・不動産収入・山林収入・給与収入になります。

世帯主の前年の 合計所得金額	300万円以下	400万円以下	550万円以下	750万円以下	1,000万円以下
減免の割合	全額	8割	6割	4割	2割

▶ 対象となる保険税…令和2年2月1日～令和3年3月31日までの納期にかかる保険税

▶ 手続き方法等…

申請期限は令和3年3月31日です。該当すると思われる方は、手続き前に国民健康保険係までお問い合わせください。収入や納付状況などを確認したうえで、手続きに関するご案内をします。

▶ そのほか…

新型コロナウイルス感染症に感染または発熱等の症状があり感染が疑われることにより会社等を休み、事業主から十分な給与等が受けられない方への傷病手当金支給制度も実施しています。

なお、世帯員に後期高齢者医療保険の被保険者がおられる場合は、別途ご案内をします。

■お問い合わせ 町民課 国民健康保険係 Tel 0176-56-3111（内線545・546・151）
後期高齢者医療係 Tel 0176-56-3111（内線547）



介護保険料の減免

▶ 対象者…

1. 世帯の主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った方

2. 主たる生計維持者の事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入の減少が見込まれ、次のいずれにも該当する方

・ **事業収入等のいずれかの減少額が前年の当該事業収入等の額の10分の3以上**

・ **減少することが見込まれる事業収入等に係る所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下**

▶ 減免の対象となる介護保険料…

令和元年度および令和2年度の保険料で、令和2年2月1日～令和3年3月31日の間に納期限があるもの（年金特別徴収の場合は支給日）

■お問い合わせ 福祉課 介護保険係 Tel 0176-56-3111（内線130・131）

新型コロナウイルスワクチン接種の準備を進めています

町では、国から示される新型コロナウイルスワクチン接種のスケジュールに沿って、速やかに接種が可能となるよう、接種体制の構築を進めています。

医療従事者等の接種から開始し、その後、高齢者、基礎疾患を有する方等の順に接種を進めていく予定です。具体的な接種開始時期や接種場所等が決まり次第、広報、町テレビ、回覧板等のほか、個別通知でご案内する予定ですので、もうしばらくお待ちください。

▶ 接種対象・接種順位…

国では、全国民分のワクチン数量の確保を目指していますが、ワクチンは徐々に供給が行われるため、一定の接種順位を決めて接種が行われます。現時点では、以下の順で接種を受けていただく予定です。

① 医療従事者等

② 高齢者（令和3年度中に65歳以上に達する方）

③ 高齢者以外で基礎疾患を有する方や高齢者施設等で従事されている方

④ それ以外の方

▶ 接種回数…2回接種となる見込みです。

▶ 接種費用…無料です。接種開始時期に合わせ、新型コロナウイルスワクチン接種券を送付予定です。

▶ 接種場所…原則、住民票所在地の市町村で接種します。現在、関係機関と検討・調整しています。

▶ そのほか…接種開始時期等は、国の示すスケジュールによって変更する場合があります。

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

助成期間を延長します 新型コロナウイルス抗原検査助成（七戸病院）

公立七戸病院で実施する新型コロナウイルス抗原定量検査に対し検査費用の一部を助成します。抗原検査は予約制です。予約の詳細は公立七戸病院（☎0176-62-2105）にお問い合わせください。

▶ 助成対象者…①東北町に住所を有する方

②町外に住所を有する高等学校、専門学校、短期大学、高等専門学校、予備校、大学、大学院等の学生で、保護者が町内に住所を有する方

▶ 助 成 額…**検査費用の2分の1、6,000円を上限に助成します。**

▶ 助 成 期 間…**令和3年3月31日（水）まで延長します。**

▶ 申 請 方 法…関係書類（領収書等）・印鑑を持参のうえ、保健衛生課へ申請してください。

▶ そ の ほ か…申請書は町HPからダウンロードまたは保健福祉センター等で配布しています。

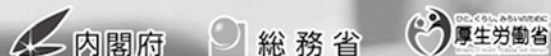
■お問い合わせ 保健衛生課 Tel 0175-63-2001 または Tel 0176-56-2933

利用申込受付開始！

マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できるようになります！

2021年3月(予定)から利用開始

※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。利用できる医療機関・薬局については、今後、厚生労働省・社会保険診療報酬支払基金のホームページで公表予定です。



医療機関や薬局の受付で マイナンバーカードを 顔認証付きカードリーダーに かざすだけ！

カードの顔写真を機器で確認します。
※顔写真は機器に保存されません。

利用申込はカンタン！ 今すぐ申込可能



まずは必要なものをチェック！

- ①申込者本人のマイナンバーカード
+あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- ②マイナンバーカード読取対応のスマホ(又はPC+ICカードリーダー)
- ③「マイナポータルAP」のインストール



STEP1 ●ブラウザで「マイナポータル」と検索し、
マイナポータルへアクセスする。
※「マイナポータルAP」は開けてください。

STEP2 ●「健康保険証利用の申込」の
「利用を申し込む」をクリックする。

STEP3 ●利用規約等を確認して、同意する。
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4 ●マイナンバーカードを読み取る。
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードを
スマホにぴったりと当てて、読み取り開始ボタンを
押します。

申込完了!!

マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん



ここをクリック!



どんないいことがあるの？

就職・転職・引越をしても
健康保険証として
ずっと使える！
※医療保険者への加入の届出は引き続き必要です。



あなたが同意をすれば、
初めての医療機関等でも、
今までに使った正確な薬の
情報が医師等と共有できる！



マイナポータルで
自身の特定健診情報や
薬剤情報・医療費情報が
見られる！



マイナポータルを通じた
医療費情報の自動入力で、
確定申告の医療費控除が
カンタンに！



限度額適用認定証がなくても
高額療養費制度における
限度額以上の支払が免除される！



※マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバー(12桁の数字)を取り扱うことはありません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐付くことはありません。
※現在の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。

※スマートフォンやパソコンを持っていない、もしくは操作方法がわからないという方は役場の窓口で端末を設置していますので、窓口の職員にご相談ください。操作方法をご案内します。

その際は ☒ [マイナンバーカード](#)

☒ [マイナンバーカード申請時に設定した4桁の暗証番号](#)

が必要となりますのでご注意ください。

臓器提供に関する意思表示欄の記入について

臓器提供の意思表示は、健康保険証などのほか、マイナンバーカードでも意思表示をすることができます。平成22年に改正臓器移植法が全面施行され、生前に書面で臓器を提供する意思を表示している場合に加え、ご本人の臓器提供の意思が不明な場合も、ご家族の承諾があれば臓器提供できるようになりました。これにより、15歳未満の方からの脳死後の臓器提供も可能になりました。

詳しくは下記のお問い合わせ先までご連絡ください。

■お問い合わせ 町民課 Tel 0176-56-3111 (内線545・546・151)

夜間の納税相談窓口を開設します

町では、平日の開庁時間にお仕事等の都合により、税金の納付や相談が困難な納税者の皆さまを対象に、令和3年4月～令和4年1月まで夜間の相談窓口を下記のとおり開設します。

なお、予定については、次月号以降の「広報とうほく」でもお知らせします。

- ▶ 相談日時：毎月第2・第4水曜日【17：00～19：00】
- ▶ 相談場所：税務課（分庁舎）・税務課分室（本庁舎）
- ▶ 税金対象：町民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税
- ▶ 予 定 表：下記のとおり

	令和3年 4月	令和3年 5月	令和3年 6月	令和3年 7月	令和3年 8月
夜間相談日	14日(水) 28日(水)	12日(水) 26日(水)	9日(水) 23日(水)	14日(水) 28日(水)	11日(水) 25日(水)
	令和3年 9月	令和3年 10月	令和3年 11月	令和3年 12月	令和4年 1月
夜間相談日	8日(水) 22日(水)	13日(水) 27日(水)	10日(水) 24日(水)	8日(水) 22日(水)	12日(水) 26日(水)

■お問い合わせ 税務課 TEL 0176-56-3111 または TEL 0175-63-2111（内線170）

後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

1. 保険料は納期限内に納めましょう

保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い保険証が交付されることがあります。災害により住宅等に著しく損害を受けたり、世帯主の収入が著しく減少した場合など、保険料の減免が認められることがありますので、お早めにご相談ください。

2. マイナンバーカードの取得促進について

令和3年3月（予定）から、マイナンバーカードを被保険者証として利用できる「オンライン資格確認」の仕組みが、準備の整った医療機関等から順次始まります。

マイナンバーカードの取得は任意ですが、まだお持ちでない方はこの機会に取得をご検討ください。現在の被保険者証がなくなるものではありません。引き続き、お使いいただけます。

交付申請手続きは、マイナンバー総合サイト（<https://www.kojinbango-card.go.jp/>）またはマイナンバー総合フリーダイヤル（☎ 0120-95-0178）でご確認ください。

■お問い合わせ 町民課 後期高齢者医療係 TEL 0176-56-3111（内線547）

マイナンバーカードの交付窓口を夜間・休日に開設しています

平日の開庁時間に役場へ来ることができない方を対象に、夜間と休日にマイナンバーカード交付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5日前の平日8：15～17：00まで）

- ▶ 夜間開設日（第1・3月曜日の17：00～19：00）…
[\(3月\) 3月15日](#)
[\(4月\) 4月5日・4月19日](#)
- ▶ 休日開設日（第2日曜日の9：00～12：00）…
[\(3月\) 3月14日](#)
[\(4月\) 4月11日](#)



※マイナンバーカードが交付されるまでには申請をした日からおおよそ1カ月かかります。カード取得を希望される方は、お早めに申し込みください。

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

マイナポイント予約(マイキーID設定)を支援します！

国ではマイナンバーカードを活用した消費活性化策として、一定額を前払い等した方について、マイナンバーカードを活用したポイントである「マイナポイント」を付与しています。

マイナポイントを受け取るためにはマイナポイント予約（マイキーID設定）が前提となります。

- ▶ マイキーIDとは、マイナンバーカードICチップの電子証明書を活用してウェブ上で作成するIDです。本人を認証するキーとして必要になります。マイナンバーカード申請時に電子証明書を希望していない場合はマイナポイント予約（マイキーID設定）ができないのでご注意ください。
- ▶ マイナポイント予約（マイキーID設定）は以下の機器があれば自宅からでも可能です。
 - ・公的個人認証サービス対応のスマートフォン
 - ・パソコンと公的個人認証サービス対応のICカードリーダーライター

町では設定支援を行っています。設定ができない場合は役場までお越しください。

支援場所…役場本庁舎および分庁舎の町民課窓口（平日8：15～17：00まで）



いつまでにマイナンバーカードを申請すれば、マイナポイントがもらえるの？

2021年3月までにマイナンバーカードを申請した方はマイナポイントをもらうことができます。カード受取後、マイナポイントの申込みを行い、2021年9月までのチャージまたはお買い物対象です。

※予算等の状況によって変更となる場合があります。

最新の情報はマイナポイント事業ホームページでご確認ください。

マイナポイント



■お問い合わせ 商工観光課 TEL 0176-56-3111 または TEL 0175-63-2111

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）
男性は22年（87歳）、女性は27年（92歳）

▶ 老後生活はお金がかかる（夫婦ふたり）

- 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、保険料の国庫補助あり

▶ 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	77万円
		女		64万円
30歳	30年	男	720万円	51万円
		女		42万円
40歳	20年	男	480万円	30万円
		女		25万円

■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

「児童扶養手当」と調整する 「障害基礎年金」等の範囲が変わります

令和3年3月分（令和3年5月支払分）から、「児童扶養手当」と主に「障害基礎年金」の支給制限に関する算定方法が変更されます。

これまで障害基礎年金等を受給している方が児童扶養手当を受給する場合、障害年金等の全支給額と比較調整されていましたが、令和3年3月分以降は、障害年金等の子の加算部分との比較調整となります。

すでに児童扶養手当受給資格者として認定を受けている方は、特に申請は不要です。障害基礎年金等を受給しているために、児童扶養手当の申請をしていなかったひとり親の方は、児童扶養手当の申請が必要となります。

※遺族年金、老齢年金、労災年金、遺族補償等の障害年金以外の公的年金等や障害厚生年金（3級）のみを受給している方は今回の改正の対象外です。

※詳細は東北町ホームページ等をご覧ください。

■お問い合わせ

福祉課 TEL 0176-56-3111（内線528・133）

教育支援資金の貸し付けを 受け付けしています

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しています。ただし、日本学生支援機構など、ほかの制度が優先となります。

▶ 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（水）

▶ そのほか…

詳細は東北町社会福祉協議会HPから
（URL）<http://tohoku-shakyo.jp/>

■お問い合わせ

東北町社会福祉協議会 TEL 0175-63-2717

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と印鑑
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と印鑑

そのほかの届け出について、東北町ホームページへ掲載していますのでご確認ください。

▶ 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日以上期間があく場合は、一時国保へ加入する必要があります

※来庁が難しい場合は、郵送でのやりとりで手続き可能な届け出もありますので、下記のお問い合わせ先までご連絡ください。

■お問い合わせ 町民課 TEL 0176-56-3111（内線545・546・151）

七戸警察署の運転免許更新業務が変わります

七戸警察署では、令和3年4月から高齢者講習を受けた方のみの更新受付場所となります。優良運転者講習は行いませんので、[運転免許の更新をされる方は近隣の受付場所を利用ください](#)。

▶ 近隣の受付場所…

受付場所	受付曜日・時間	お問い合わせ
青森県運転免許センター	事前に各受付場所へ お問い合わせください	TEL 017-782-0081
八戸自動車運転免許試験場		TEL 0178-43-4141
十和田警察署		TEL 0176-23-3195
三沢警察署		TEL 0176-53-3145

▶ 今までどおり実施する主な事務…

- ・高齢者講習を受けた方の更新受付
- ・運転免許証の再交付申請
- ・国外運転免許証の交付申請
- ・運転免許の自主返納
- ・運転経歴証明書の交付申請
- ・運転免許証の記載事項変更

■お問い合わせ 七戸警察署交通課 TEL 0176-62-3101

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。※申込多数の場合は審査で決定します。

▶ 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^{はざかいき}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…3月31日（水）

▶ 申込方法…

産直友の会事務局へ申込用紙（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

J R 東日本新幹線走行試験にご協力ください

J R 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。

※都合により日程を変更することがあります。

▶ 仙台～新青森間（往復）…

4月3日午後11時ごろ～4日午前5時ごろ
4月6日午後11時ごろ～7日午前5時ごろ
4月10日午後11時ごろ～11日午前5時ごろ

▶ 仙台～新青森間（複数回）…

4月17日午後11時ごろ～18日午前5時ごろ

▶ 仙台～新青森間（複数回）…

4月24日午後11時ごろ～25日午前5時ごろ

■お問い合わせ

J R 東日本盛岡支社企画室
TEL 019-625-4019

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、優良運転者会員の方を対象として表彰しています。表彰を希望される方は受賞資格をよくご理解のうえ、申請をお願いします。

▶ 受賞資格…

- ①免許を取得してから、令和2年12月31日まで自己の責任による人身事故歴がないこと
- ②過去5年以内に交通違反、停止、または取り消しを受けたことがないこと

▶ 申請場所…

交通安全協会窓口（七戸警察署内）

▶ 申請期限…令和3年3月31日（水）まで

※無事故無違反証明書を協会に取りまとめて申請しますので、お申し込みの際は、証明書交付手数料670円と印鑑を持参してください。

※申請後、受賞確定の可否まで2カ月程度かかりますのでご了承ください。

■お問い合わせ

七戸地区交通安全協会 TEL 0176-62-5055

被害者支援活動員第10期生募集

あおり被害者支援センターは、犯罪・交通事故により被害を受けた方やその家族、ご遺族に、電話・面接相談や直接支援などの支援を行う民間の団体です。

支援活動はボランティアの方々によって行われ、現在、支援活動員を募集しています。

養成講座は4月からおおむね1年間で毎月1回程度実施します。あなたも私たちの活動に参加しませんか。詳しくは事務局までお問い合わせください。

応募期間…3月31日（水）まで

■お問い合わせ

あおり被害者支援センター事務局
TEL 017-718-2085 平日10時～17時まで
※募集要項はホームページからもダウンロードできます。
(URL) <http://www.aomori-vs.com>

国家公務員「国税専門官採用試験」

仙台国税局では、バイタリティーあふれる国税専門官を募集しています。

▶ 受験資格…

- ①平成3年4月2日～平成12年4月1日生まれ
- ②平成12年4月2日以降生まれで次に該当
 - ・大学を卒業した方および令和4年3月までに大学を卒業する見込みの方
 - ・人事院が上記に掲げる方と同等の資格があると認める方

▶ 申込受付期間…

令和3年3月26日（金）～4月7日（水）
※第1次試験は令和3年6月6日（日）

▶ 受験申込方法…

【国家公務員試験情報NAVI】
<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>
からお申し込みください。

■お問い合わせ

仙台国税局人事第二課試験研修係
TEL 022-263-1111（内線3236）

青森のおいしい健康応援店

青森県では、県民の皆さまが外食等を利用する際に、自分にあった適切なメニューを選択できるよう、肥満予防や食塩摂取量の減少、野菜摂取量の増加に取り組んでいる飲食店・惣菜店を「青森のおいしい健康応援店」として認定しています。

認定メニューと要件 ※下記の①～⑧の要件のうち、どれか1つでも該当している場合に認定しています。

エネルギー控えめメニュー	塩分控えめメニュー	野菜たっぷりメニュー
①注文により、主食量を減らすことができる	④汁物の塩分濃度が0.8%以下	⑦1食120g以上の野菜を使用している
②エネルギー控えめの調味料を選択できる	⑤注文により、薄味調理ができる	⑧1品で80g以上の野菜を使用している
③揚げない工夫がされている	⑥減塩タイプの調味料の選択ができる	

飲食店等を経営されている皆さまへ

上十三保健所では、上記にご協力いただける飲食店等を随時募集しています。

詳しくは、下記までお問い合わせください。

【お申し込み・お問い合わせ】 上十三保健所 健康増進課 TEL 0176-23-4261

認定店一覧はこちら！



新型コロナウイルスの流行で 不安やストレスを抱えていませんか？

保健師 とみた まゆみ
富田 真弓

最近、「コロナうつ」「コロナストレス」「コロナ疲れ」という言葉がよく聞かれるようになりました。新型コロナウイルスの感染拡大は、私たちの暮らしを大きく変化させました。どのようなものか分からないウイルスに対して大きな不安を抱えてしまうことはもちろん、外出が思うようにできない生活によって大きなストレスとなってしまう方も多いと思います。

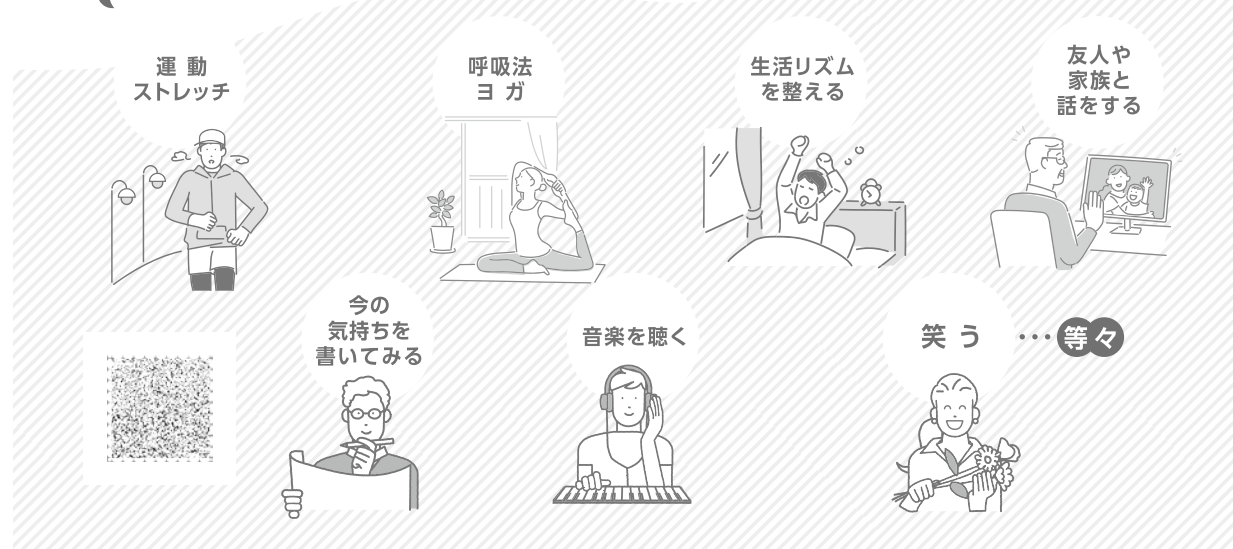
昨年9月に厚生労働省では、国民の心理面への影響を把握するため、初めてメンタルヘルス全国調査を実施しました。その結果から、約半数の方が何らかの不安等を感じていて、不安の対象は、「自分や家族の感染への不安」が最も多いということが分かりました。

▶ 調査結果から不安やストレスを解消するためにしたこと・していること…

- ① 手洗いやマスク着用等の予防行動
- ② スマートフォンやインターネットを使って情報を検索
- ③ 家族、友人または身近な人（会社の上司や学校の先生等）に相談
- ④ 匿名の相談窓口（電話相談やSNS相談等）、行政の窓口相談に相談
- ⑤ 医療機関などの専門家に相談
- ⑥ 運動などで身体を動かす

これらの解消方法を行った人の約半数が、不安やストレスをうまく発散・解消できていると回答しています。

■ その他にも、ストレス解消法として以下のものが挙げられます



不安が強くなると、生活習慣が乱れ気味になりがちです。意識的に整えるよう、栄養バランスのとれた食生活と良質な睡眠を取ることは、ストレスをコントロールするうえでとても重要です。

（上図のバーコードは音声コードです。紙面では使用できませんのでご了承ください）

ちょっと話を聞いてもらいたい、気になることがあるので相談窓口が知りたいなど、そんな時は気軽に保健衛生課までご相談ください。【相談窓口】 保健衛生課 Tel 0175-63-2001 保健師まで

七戸病院・院長コラム

こんにちは！ 七戸病院の小野です



今月もコロナワクチンの続き。ついに日本でも接種が始まりました。今はファイザー・ビオンテック社製のワクチン1種類です。このタイプのワクチンは欧米、中東などで、すでに5,000万本以上の接種がされました。これらの経験をもとにして、ワクチンの実際の効果や安全性について、検証が同時進行でなされています。

国家として一番接種が進んでいるのはイスラエルです。なんと国民の6割以上、かつ高齢者のほとんどが接種を受けました。2月12日に発表された情報ではワクチン2回接種した52万3,000人のうち、その後コロナに感染した人は544人、接種の効果を比較するために、接種した人と同じような年齢や性など人口構成を調整して抽出した未接種の人62万8,000人はその後18,435人の感染を認めました。ワクチンの感染防御力が一目瞭然でしょ。有効率は96%以上で、臨床実験の数字と同じことが実際に示されました。背中押してくれるなーでしょ？欧米でもまだコロナはてんやわんやですが、一応新規感染者は減少に転じています。副反応についても今のところ鬼も落涙するようなひどい例はない。要するにこのワクチンはい〜んでないかい？の評価と言えます。今までの経験と解析だけではまだワクチン単独の効果や安全性はまだ決定的ではないけれど、世界ではワクチン人気上昇で先進国が奪い合っているらしい。そんな中、日本は年末までに7,200万人分は確保したと政府は言うとります。ま、しかし本当にゲッ

トできるか日程的なところは不透明だそうです。

で、皆さんの興味はおそらく、だれから打つの？自分はいつ頃？だろうと思うので、それを書きます。一番候補は400万人の医療従事者。2月14日にファイザーワクチンが承認されたので、医療従事者であるこの私ももうすぐ打たれるはずやね。2番候補は4月中旬にかけて約3,600万人の高齢者。じさま、ばさま、あなたの番です。3番候補約820万人の基礎疾患のある人+約200万人の高齢者施設の従業員。私的には、高齢者施設の従業員は医療と同じグループに入れるべきだと思うのですが。それ以外の、若くて元気な人はどんなに早くても4月以降となります。多分様々な原因で、各グループがだいたい後ろにずれ込むと思います。ま、しかし、遅くなるのがいいか悪いかは考え次第。効果や安全性の検証が進んだ方が得なので、後になる方が有利です。要するに、医療従事者が先陣を切って皆さまのモルモットの役割をすることになるのです。私としては、本心は若干複雑ですが皆さまのために、モルモットになるつもりです。はい拍手。ぱちぱち。そして七病としては国を挙げたワクチン事業に、通常業務よりも優先順位を上げて取り組みたい。ワクチン入荷日程が、決まらないので具体的な計画は立てようがないのですが、七病の覚悟は全面協力です。もう一回言うときます。ワクチン接種には協力は惜しまずする予定です。はい拍手。ぱちぱち。もう来月はコロナのこと離れようっと。

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㌘×横17.5㌘ 12,000円/月

2号広告 縦6㌘×横8.5㌘ 6,000円/月

お問い合わせは企画課まで ☎ 0176-56-3111

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
今月の相談日は
3月17日(水)

▶時間 9時30分～11時30分
▶場所 保健福祉センター相談室

■お問い合わせ
東北町社会福祉協議会
TEL 0175-63-2717

国民年金

国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金を受け取るためには10年(120月)以上の保険料納付が必要となるほか、満額で受け取るためには、40年(480月)の保険料納付が必要となります。

しかし、納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が120月や480月に満たない場合は、60歳から65歳になるまで国民年金に任意加入することで、保険料を納めることができます。(昭和40年4月1日以前に生まれた方は、70歳まで任意加入することができます)

また、任意加入は申出日からとなり、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。

ただし、任意加入している間は保険料の免除を受けることはできません。

保険料の付加納付制度

国民年金保険料に月額400円の付加保険料を納付すると、将来受け取る老齢基礎年金と併せて付加年金を受けることができます。

付加年金は「200円×納付月数」で計算された金額が年金の年額に上乗せされ、2年以上年金を受給すると、支払った付加保険料以上の年金が受け取れます。

ただし、保険料が免除されている方や国民年金基金に加入している方は付加保険料を納めることができません。

■お問い合わせ
青森年金事務所
TEL 017-734-7495

お知らせ

令和3年春の火災予防運動

4月12日(月)から18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。

これからの時期は空気が乾燥し、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。また、住宅用火災警報器を取り付けていないご家庭は早めの設置をお願いします。

全国統一防火標語

【その火事を
防ぐあなたに
金メダル】

中部上北広域事業組合防火標語

【火災ゼロ
みんなで守ろう
防火の輪】

※4月12日は消防車両によるパレードを行います。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

寄附

善意の寄附
ありがとうございます

佐藤キヤさん(南町)が令和2年12月28日、「地域福祉のために役立ててください」と、東北町社会福祉協議会に2万円を寄附しました。



相談

青森県司法書士会
司法書士無料法律相談(電話)

相続や遺言、日常生活での困りごとや法律上の悩みを、司法書士が「電話」での相談に応じます。

▶日時…
3月27日(土) 10:00～15:00
▶電話…
TEL 017-752-0440(当日専用)
▶相談…
相続・登記・成年後見・多重債務・裁判所提出書類作成等
▶ほか…

通話料はご負担いただきます。また、相談無料ですが、具体的な手続きが必要な場合には別途費用がかかりますので相談員に確認ください。

総合相談

～人権、行政相談～

4月5日(月)

▶時間 午前10時～正午
▶場所 東北町役場
本庁舎2階会議室

4月20日(火)

▶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

令和2年度自衛官等募集のご案内

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)	令和3年4月1日現在 22歳以上26歳未満の方 (修士課程修了者は28歳未満の方)	3月1日(月) ～4月28日(水)	〈1次試験〉 5月8日(土):筆記試験 5月9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	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(月) ～5月11日(火)	5月21日(金)～5月30日(日) ※いずれか1日を指定	
技術海曹 技術空曹	20歳以上で国家免許資格を有する方(国家免許資格の細部についてはお問い合わせください)	3月1日(月) ～5月21日(金)	6月18日(金)	
予備自衛官補 (一般公募)	18歳以上34歳未満の方	1月6日(水) ～4月9日(金)	4月17日(土)～4月21日(水) ※いずれか1日を指定	
予備自衛官補 (技能公募)	18歳以上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)			

■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:09:00～17:45)
e-mail: aomori.pco.misawa@rct.gsdf.mod.go.jp

misawasyo
Instagram
JIEITAL.MISAWA





戸籍の窓 令和3年1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
甲 地 優 柊	田ノ沢	一 志	久保田 柳 義	新 町	良 教
米内山 いろは	徳万才	孝	和 田 羽 詩	上 野	淳 史



氏名	町名	氏名	町名
坂 本 計	沼崎本村	工 藤 康 輔	新 町
田 中 美 香	おいらせ町	清 川 美 咲	五 戸 町
久 保 慎 也	戸 館		
西 野 由希子	戸 館		



氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
高 田 貞 義	75	(外蛸沢)	千 葉 さ わ	90	(新 山)
藤 田 茂	69	(千 曳)	和 田 一 雄	59	(花向町)
大 島 ミ サ	85	(乙供元町)	森 田 ス ワ	91	(八 幡)
鶴ヶ崎 春 雄	62	(鶴ヶ崎)	町 屋 育 子	85	(徳万才)
向 井 福 美	78	(外蛸沢)	八 森 ウ メ	82	(大 浦)
乙 部 み さ	87	(乙 部)	千 葉 清 志	79	(新 山)
木 村 福 志	92	(中 村)	新 山 トキエ	97	(新 山)
坂 本 富久子	64	(本 町)	市 川 徹 雄	79	(小川原)

まちのうごき (令和3年1月末現在)

区 分	人 口	前月比	前年同月比
男 性	8,301人	-21	-128
女 性	8,812人	-20	-185
合 計	17,113人	-41	-313
世帯数	7,290戸	-12	19

その他 (1月からの累計)	
出 生	4人(4人)
死 亡	24人(24人)
転 入	16人(16人)
転 出	37人(37人)

上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

婚活支援コースターを作成

上十三・十和田湖広域定住自立圏は、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、婚活支援コースターを作成しました。コースターは圏域内の飲食店などに配布しています。コースターのQRコードを読み込むと、婚活イベント等の情報を閲覧できます。

コースター表 コースター裏

東北町の新型コロナウイルス関連情報は下記QRコードから



町立図書館のおすすめ貸出図書



5歳のお誕生日にお母さんがくれた「まほうのおうかん」で泣き虫の男の子が成長していくお話。母の言葉には魔法のような力があると感じました。卒園シーズンに、ぜひ親子で読んでほしい1冊です。(絵本の紹介：絵本専門士・蛭名智子さん)

おかあさんのまほうのおうかん
作：かたおか けいこ
絵：松成 真理子
(ひさかたチャイルド)

- 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

図書館に本の除菌機を導入

町ではコロナ禍でも安心して本を借りられるように町立図書館と乙供分室に紫外線を使用した本の除菌機を導入しました。利用者も使用できますので、ぜひご活用ください。

文化財保護審議委員と協力員 豊作願い「雪中田植え」

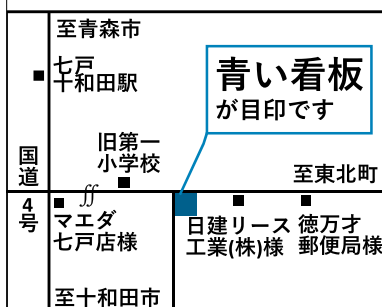
歴史民俗資料館が2月5日、昭和30年代ごろまで地区で行われてきた「雪中田植え」を再現し、今年の豊作を願いました。

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傾き具合から今年の稲の作柄を占うもの。今年は新型コロナウイルス感染防止のため、町文化財保護審議委員と協力員のみで実施しました。



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!!

東北町のみなさま、おまかせください!!

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
イクヨ キューキューキュー

Hガンボん 便利くん

通話無料 **0120-194-999**
上北店 0176-58-1800



まつお 琥珀 ちゃん
〈南町〉



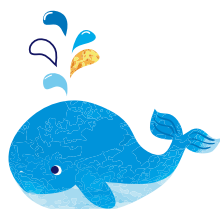
さかもと はる くん
坂本 晏琉 くん
〈旭町〉



にいやま ほのか ちゃん
新山 穂乃佳 ちゃん
〈新山〉



わたなべ ゆな ちゃん
渡邊 結南 ちゃん
〈大浦〉



▼申し込みの締め切りについて

5月生まれ

(5月6日発行の広報)→4月1日(木)まで

※申し込み方法については、東北町ホームページ内で「**広報 1歳**」と検索してください。

■お問い合わせ

企画課 広報統計係

Tel 0176-56-3111(内線246)

【東北町教育委員会主催】

東北町テレビで 英語を学ぼう 第2弾!

今回は実際の
授業を放送!
家族みんなで見てね!

3月25日(木) ~ 4月6日(火)

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| ▶12:30~13:00
…東北小3年1組の授業 | ▶18:30~19:00
…東北小3年1組の授業 |
| ▶13:30~14:00
…上北小5年2組の授業 | ▶19:30~20:00
…上北小5年2組の授業 |
| ▶14:30~15:00
…甲地小6年生の授業 | ▶20:30~21:00
…甲地小6年生の授業 |



ALT
ジミーさん

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

このたび、県内市町村の広報紙等の出来栄を競う青森県広報コンクールにおいて、昨年の広報4月号が広報紙部門(町村の部)で入選、9月号の1枚写真(葉タバコ)が佳作、更には映像部門で「まると東北☆クッキング11月号」が入選のうえ、全国広報コンクールへ推薦されました。

▼この受賞は、町民、職員、家族など、みなさまのお力添えがあつての結果だと感じております▼私はまもなく広報5年目を終えようとしておりますが、常に感謝の気持ちと初心を忘れず、業務に精進したいと思います(西)