

あなたとまちをつなぐ ふるさと情報誌

2021



# とうほく

4

No.192

## 東北町 × 人

特集 東北町で暮らすこと



# 「どうして東北町に移住しましたか？」



総務省が今年1月29日、2020年の人口移動報告を発表。東京都への転入超過が縮小し、「東京一極集中」に変化の兆しが見られ始めました。

背景には、新型コロナウイルスの感染拡大などで「密」を避け、恵まれた自然やよりよい子育て環境を求め、地方への関心（移住）が高まったのではないかと

の見方もあります。

地方への移住は、出身地域に戻ってくるUターン、ほかの地域から移り住んでくるIターン、一旦ほかの地域へ移り住んだものの出身地域の近くに帰るJターンなどと呼ばれ、みなさんも一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。

「東北町で暮らす」。近年、東北町にもさまざまな理由で移住を決めた人たちがいます。理由は人それぞれ。「自分たちの話が少しでも移住のキッカケになってくれたら」と協力いただいた3人の移住者にお話を聞きました。

パソコン1つで仕事ができる時代

東北町で子育てしながら、  
みんなが輝いて働ける場所を増やしたい



息子の志結くんもたくさんの人に見守られて、  
すくすく育っています

る人材になろうという思いを抱きながら、広告・人材サービス大手のリクルートグループの求人広告や人材採用のプロジェクトに携わる仕事に奮闘していました。

### 移住するキツカケ

転職となったのは、結婚後、出産した子どもの子育て環境です。当時暮らしていた都内では、夫婦共働きのなか、待機児童の問題があり、子どもの一時預かりも容易にできず、急用があっても頼れる人が近くにいないなど、子育てするうえで不便な点を多く感じるようになりました。

そんな悩みを持つ咲絵さんに、夫の亮太さんが「子どもを育てるうえでは、地元でのびのび育てた方がよい選択だろう」と背中を押し、10年勤めた会社を退社。息子と2019年にUターンし、亮太さんは東京での2拠点生活が始まりました。

現在、咲絵さんは、交通アクセス



雇用で会社は変わる。  
会社の思いに伴走したい

さきえ  
**小笠原 咲絵** さん  
人事・採用コンサルタント

2019年に約10年勤めたリクルートのグループ会社を退社し、地元・東北町にUターン後、「プラウドワークAOMORI」を立ち上げ、人事・採用コンサルタントとして、県内を駆け回る小笠原咲絵さん(35)。

前職の経験を生かし、県内企業や大学等の採用・人事支援を行っています。

## 東北町 × 人

### どうして東北町に移住しましたか file.1

#### 移住する前の暮らし

小笠原咲絵さんは、東北町の上北地区出身。地元の上北中学校卒業後、八戸市内の高校へ。高校3年の進路選択の際、かねてより海外の生活や文化に関心があったことから、海外への留学・研修など多彩なプログラムを展開する中央大学・総合政策学部へ進学しました。

進学当初、東北町へ帰ってくることは考えていなかった咲絵さんですが、国際インターシップでスリランカへ派遣された時のことです。向かったのは現地でも発展途上な場所で、現地の方々とともにインフラ整備などに携わります。咲絵さんは、「そこでの暮らしは決して快適とはいえない環境でしたが、みんなが支え合い助け合って暮らしており、その生活は、自身も両親、親戚や地域の方々に見守られて育ってきた気づきとなった」と話します。そこから、いつか地元・東北町に貢献でき

のよい地元・東北町を拠点にフリーランスの人事・採用コンサルタントとして、企業に採用ノウハウ・求人フォローのアドバイスや県の事業で県内を駆け回っています。

「県内の企業に多く携わってきて感じたのは、エネルギーを持った社長がたくさんいること。そんな青森の企業で自分に誇りを持って働ける人、そして女性が輝きながら働ける場所も増やしたい。それが私のスキルを生かした地域貢献だと思う」と話す咲絵さん。

また、息子の志結くんは地元・小川原湖が大好きで多くの自然に囲まれ、そして地域の方々に見守られながら、すくすくと育っているといい、「今はパソコンひとつあれば仕事ができる時代になってきている。そんな時代だからこそ、地元に戻ってきて子育てと仕事を両立できることはとても幸せ」と笑顔をみせました。

# I ターン

海外での生活を生きし  
外国人実習生との橋渡しを

ゆうき  
**松井 優貴** さん(左)  
農業法人従業員

高校生までシンガポール、インドネシアで暮らし、その後、茨城県で生活していた松井優貴さん(24)。小さい頃から農業を学びたいと思いを抱き、縁があって当時求人があった滝沢地区の「ひかり農園」へ就職しました。

日々農業を学び、独立や農家と外国人実習生の橋渡しに関わる仕事を目指しています。



# I ターン

地方農業は今がチャンス  
いつか生活の根を下ろす

そうた  
**村下 颯太** さん(右)  
農業法人従業員

神奈川県内で生まれ育ち、大学まで過ごした村下颯太さん(23)。農業に携わったことはありませんでしたが、大学卒業後、地方での暮らしに憧れ、縁があって当時求人があった滝沢地区の「ひかり農園」へ就職しました。

夢は独立すること。地方での農業は今がビジネスチャンスと話し、日々農業を学んでいます。

## 東北町 × 人 どうして東北町に移住しましたか file.2

ともに首都圏から  
東北町へ

2020年6月、松井優貴さんと村下颯太さんは滝沢地区の「ひかり農園」に就職しました。

松井さんは、かつて暮らした海外で農業を体験。茨城県で生活してからもいつか農業に携わってみたいと考えていました。村下さんは、大学時代まで神奈川県で過ごし、農業とは縁遠い生活を送っていましたが、趣味のツーリングで地方へ出ることが増えるにつれ、地方での暮らしに憧れを抱くようになりました。

2人は同期生。就職をきっかけに初めて訪れた青森県は、「大間のマグロ・雪が多いイメージ(笑)」と松井さんは笑います。雪に関しては、積雪が多い日に車が出られなくなったとき、地域の方々に助けられた話となり、「都会だと見て見ぬふりする人も多い。こちらは人情が厚い人が多く、支え合いの精神が垣間見えた」と村下さんは話しました。

農業を学び、  
夢へ向かって日々前進

2人はまもなく農業に携わり1年を迎えようとしています。同社は、ナガイモ・ニンニク・キャベツなどを栽培。今の時期はナガイモの春掘りに汗を流します。

日々の仕事の疲れを癒やすのが、休日に青森の恵まれた自然の下で行うキャンプや釣り・食べ歩きなど。2人は仕事も趣味も充実した毎日を送っています。

夢はともに1人前の農業人！

松井さんは「日本の農業を海外で普及させること、もしくは海外生活を生かしてこちらで外国人実習生のサポートに携わりたい」、村下さんは「東北町は農業が盛んな地区だが、耕作放棄地の問題もある。自分たちが放棄地を復元・利用できればビジネスチャンスが増える」と展望を語りながら、将来の夢に向かって今日も農業に励んでいます。



## 【事業者向け】 感染拡大防止対策支援事業

町内に店舗・事業所を有する事業者または団体が感染防止に向けた物品等の購入に対し補助します。

- ▶ 補助対象者…申請日時時点で、町内に店舗や事業所を有する事業者または団体であること
- ▶ 補助対象経費および補助金額…感染防止に向けた物品等購入および機器等導入

補助対象経費	補助金額
①マスク、フェイスシールド、ペーパータオル、消毒液、ハンドソープ、その他の衛生用品の購入に係る経費	補助対象経費の <b>10/10 上限3万円</b>
②非接触型体温計（体温計および非接触型体温計含む）、飛沫感染防止用アクリル板、ソープディスペンサー、電子決済端末、その他物品等購入および機器等導入に係る経費	
※前年度と変更がありますので、詳細は東北町HP関連ページ「補助金に関する質問集Q&A」を必ずご覧ください。	
	<b>1事業者（団体）につき1回を限度</b>

- ▶ 補助対象期間…令和3年4月1日（木）～令和4年1月31日（月）
  - ▶ 申請期間…令和3年5月6日（木）～令和4年2月28日（月）
- ※申請様式は東北町ホームページ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



## 【町民向け】 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4年（2022年）3月31日（木）まで
- ▶ 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

## 【重要】

### 新型コロナウイルスに係る ワクチン接種 の流れについて

- ▶ 接種時期…  
新型コロナワクチンは医療従事者等、65歳以上の高齢者、基礎疾患のある方等から順次接種を開始する予定です。接種の順番については、町からの案内通知でお知らせします。

65歳以上の高齢者の方に対し **4** 月中旬以降に接種券を郵送し、

ワクチン接種開始は、**5月10** 日以降を予定しています。

- ▶ 接種会場…  
町内の医療機関5カ所、公立七戸病院および保健福祉センター（東北・上北）を予定しています。  
※集団接種は当面の間、公立七戸病院スタッフが巡回して実施します。

個別接種会場	集団接種会場
ちびき病院 吉田内科医院 小川原湖クリニック 旭日クリニック すみれ内科クリニック 公立七戸病院（かかりつけの方のみ受け入れ）	東北町保健福祉センター 上北保健福祉センター

- ※詳しい日程等は接種券と一緒に郵送でご案内します。
- ※持病をお持ちの方は、接種前に必ずかかりつけ医にワクチン接種について相談してください。

- ▶ ワクチン接種の予約…  
・ワクチン接種は、いずれの接種会場も予約制です。  
・予約方法については、接種券と一緒に郵送する予約案内でお知らせします。  
・ワクチン効果を十分得るために、同種類のワクチンを一定間隔空けて2回接種する必要があります。

### 相談・お問い合わせは

保健衛生課 平日8:15～17:00 ☎0175-63-2001  
東北町新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター  
平日9:00～17:00 ☎050-5445-4471



# 農業・水産業の振興を **支援** します！

## Part 2

### 和牛効率生産技術導入支援補助金

優良な肉用牛等の効率生産を図るために、一卵性双子牛の生産技術を活用する費用を支援します。

- ▶ **対象者**…東北町に住所を有し、畜産業を営む方（個人・法人）
- ▶ **補助対象経費**…一卵性双子牛生産技術に取り組む経費
- ▶ **補助金額**…**20,000円／1回（定額）** ※取り組みの結果、双子牛妊娠の確定が条件です。
- ▶ **申請時にお持ちいただくもの**…①印鑑 ②取り組み実施が分かる領収書
- ▶ **申込締切**…令和3年12月3日（金）まで

### 稲作需要減退支援事業

米の需要が減少し米価下落が懸念されることから、稲作農家に対し経営継続を支援します。

- ▶ **対象者**…東北町に住所を有し、水稻を作付けしている方（個人・法人・集落営農）
- ▶ **補助対象**…令和3年度に主食用米から非主食用米（飼料米・加工米・輸出米・米粉米・WC S用稲）へ作付転換した、または作付面積を拡大した水田
- ▶ **補助金額**…**2,000円／10aあたり** ※予算の状況により変更となる場合があります
- ▶ **対象者の決定および通知**…  
転作の現地確認、経営所得安定対策等交付金の申請状況等を確認後、対象者へ後日郵送で案内します。

### GAP 認証取得推進事業

GAP 取得により販路拡大を目指す農業者、営農集団、農業法人および農業協同組合に対しGAP 認証取得に係る費用を支援します。

- ▶ **対象者**…農業者（個人・法人・営農集団・農業協同組合）
- ▶ **補助対象経費**…GAP 取得審査費用および審査員旅費（消費税は除く）
- ▶ **補助率および補助金額**…**対象経費の1／3、上限額10万円**（千円未満切り捨て）
- ▶ **申請時にお持ちいただくもの**…  
①印鑑 ②令和2年分の確定申告書類（個人） ③定款および運営に関する規約ならびに直近の決算書（法人） ④組織および運営に関する規約の写し（営農集団） ⑤事業費の見積書（共通）
- ▶ **申込締切**…令和3年5月31日（月）まで

■お問い合わせ 農林水産課 TEL 0176-56-3111 または TEL 0175-63-2111



# 農業・水産業の振興を **支援** します！

## Part 1

### スマート農業関連支援事業

農作業の省力化やコスト低減、農産物の品質向上を図るため、スマート農業関連機械の導入および農作業用ドローンの操縦者育成に係る費用を支援します。

- ▶ **対象者**…人・農地プランの中心的経営体に位置付けられる方
- ▶ **補助対象経費**…  
①機械導入事業：スマート農業関連機械（ドローン、自動操舵システム等）の購入に係る経費（消費税は除く）※税抜き50万以上であること  
②操縦者育成事業：講習に係る費用（消費税は除く）
- ▶ **補助率および補助金額**…  
①機械導入事業：**対象経費の1／3、上限100万円**（千円未満切り捨て）  
②操縦者育成事業：**対象経費の1／2、上限10万円／人**（千円未満切り捨て）※1経営体2名まで
- ▶ **申請時にお持ちいただくもの**…  
①印鑑 ②令和2年分の確定申告書類 ③購入機械等のカタログ ④見積書・受講内容が分かるもの
- ▶ **その他**…事業採択は、令和2年度の各種補助事業の実績に応じて決定する場合があります。  
また、機械については、検査時に未使用品である必要があります。
- ▶ **申込締切**…令和3年5月31日（月）まで

### 農林水産業経営継続支援事業

農林水産業者の新型コロナウイルス感染症対策および経営継続に向けた省力化ならびに作業効率の向上を図るため、機械・資材導入に係る費用を支援します。

- ▶ **対象者**…農林水産業者（個人・法人）※水産業者については漁業協同組合の正組合員に限る
- ▶ **補助対象経費**…  
①農林水産業用機械：単純機械更新は対象外。中古の場合は耐用年数が2年以上残存していること  
②農林水産業用資材：中古は不可  
※①と②合わせて購入価格が税抜き30万以上であること
- ▶ **補助率および補助金額**…  
**①と②をあわせた対象経費の1／3、上限50万円**（千円未満切り捨て）
- ▶ **申請時にお持ちいただくもの**…  
①印鑑 ②令和2年分の確定申告書類 ③購入機械等のカタログ ④購入機械等の見積書
- ▶ **その他**…令和2年度東北町農林水産業経営継続支援事業の実施者は対象外となります。  
また、機械については、検査時に未使用品である必要があります。
- ▶ **申込締切**…令和3年5月31日（月）まで

■お問い合わせ 農林水産課 TEL 0176-56-3111 または TEL 0175-63-2111

# 観光PR活動を強化します！ 東北町観光協会ホームページ開設



目的から検索する



お知らせ

～ 東北町観光協会ホームページトップ画面の一部 ( <https://tohoku-kankou.com> ) ～

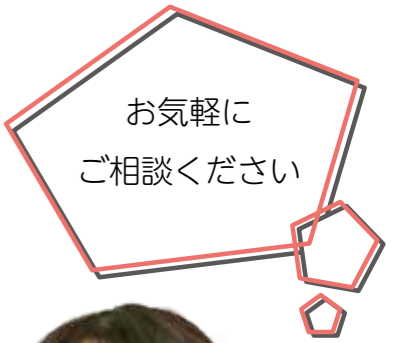
## ここに注目！

町の観光情報のほか、飲食店・温泉・宿泊施設などを個別に紹介しています！  
町観光協会に加盟する14の飲食店・7温泉施設・7宿泊施設の情報が見やすくなりました



観光協会ホームページへのお問い合わせは  
商工観光課まで ☎ 0176-56-3111

# 子育てを応援します！ 東北町産後ケア事業



産婦さんと赤ちゃんが、町の委託する助産院でからだ  
ところをゆっくり休めながら、産後の心身のケアや  
母乳の相談、育児のサポートを受けることができます。



さくら助産院 坂野利智子さん

### 利用できる方

- 町に住民票がある産後1年以内のお母さんと赤ちゃんで、  
次の事項いずれかに該当する方
- ①産後の心身の体調や授乳に心配ごと・不安のある方
  - ②育児への心配・不安がある方

### 内容

場 所	母子ケアハウスさくら助産院（三沢市大町2丁目2-27）
概 要	通所型ケア ◎ 半日コース（9時～16時の間で3時間以内） ◎ 1日コース（9時～16時の6時間以内） ・昼食は持参してください。
内 容	☆ 産婦さんのケア … 心身のケア・健康状態の確認・休息・授乳方法やおっぱいの相談 ☆ 赤ちゃんのケア … 赤ちゃんの沐浴やお世話の相談
利 用 料	◎半日コース・・・500円 ◎1日コース・・・1,000円 （住民税非課税世帯、生活保護世帯は無料です）
利用回数	半日コース・1日コースあわせて7回まで

### 利用の流れ

1. 申し込み 利用申請書を保健衛生課へ提出します。必要な物：利用申請書、母子手帳、印鑑
2. 日程調整 助産院と日程を合わせます。（保健師が本人の意向を聞いて調整します）
3. 利用決定 利用者へ決定通知書と利用券が町から届きます。
4. 利 用 決定通知書と利用券を助産院へ持参して利用します。  
利用料を当日、助産院へ支払います。

■お問い合わせ 子育て世代包括支援センター（保健衛生課）保健師まで ☎ 0175-63-2001

# 千羽鶴にコロナ退散の願い込め 甲地老人クラブの活動を紹介します



## 甲地春男会長

甲地老人クラブは、昨年からの全国的な新型コロナウイルス感染症の影響によって、毎年実施している研修旅行や定例会などのクラブ活動自粛など大きな影響を受けました。

しかし、コロナ禍の中ではありますが、検温・手指のアルコール消毒・換気等の『新しい生活様式』に基づいた感染症対策を取りながら、現在は週3回（土・日・月曜日）、甲地地区にあるログハウスに集まり、生き生きと過ごすため、ラジオ体操・トランプ・おしゃべりなど様々なものに取り組んでいます。

更に会員である中村栄子さんの発案で「コロナに負けるものか！」と、甲地から元気を発信したいと思い、それを形として会員が協力して千羽鶴を折りました。コロナで様々な尽力をされている方々への感謝と皆さまの健康を願う思いがたくさん込められています。これでコロナが飛んでいき、早くこれまでの日常が戻ってくれるといいなと思います。

**会員も随時募集しています！**

興味のある方は 東北町老人クラブ連合会 まで ☎ 0175-63-2717



## 就学世代を支援します！ 大学生等生活支援給付金事業

新型コロナウイルス感染症の影響により、移動の自粛やアルバイト収入の減少など、就学および生活に影響を受けている町出身大学生等を支援します。

### ▶ 給付対象（下記の①～④すべてに該当する方）…

- ①令和2年度の本事業で給付を受けていないこと（令和2年度中に受給した方は除きます）
- ②東北町立小学校または中学校を卒業していて申請時に大学等に在籍していること
- ③基準日（令和3年4月30日）において本人または保護者が東北町に住所を有していること
- ④他市区町村において同様な支援給付金の給付を受けていない、または申請していないこと

### ▶ 給付金額…学生等1人につき10万円

### －給付を受けられる大学生等とは－

学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等専門学校、専修学校および各種学校ならびに予備校と職業能力開発促進法に規定する学校等に在籍する学生です。ただし、全ての学校区分において修業年限が1年以上の課程であること、また、予備校にあっては大学進学を目的とした進学予備校に在籍する方です。さらに、高等専門学校にあっては4年生以上に在籍する方、専修学校の一般課程、各種学校および予備校にあっては18歳以上の方に限ります。

### ▶ 申請期間…令和3年4月30日（金）～令和3年8月31日（火）

### ▶ 提出書類…①令和3年度東北町大学生等生活支援給付金申請書

- ②令和3年4月30日以降に発行された在学証明書（原本）
  - ③大学生等または保護者が基準日（令和3年4月30日）に、東北町に住所を有することが分かる住民票
  - ④申請者の本人確認書類の写し  
（運転免許証、マイナンバーカード、学生証、パスポート等の顔写真が貼り付けされたもののうちいずれか1つ、または健康保険証と年金手帳等の2種類等）
  - ⑤申請者（大学生等ご本人）の通帳等の写し  
（金融機関名および支店名、口座番号、口座名義人が分かるもの）
- ※必要に応じて上記以外の書類を求める場合がありますのでご了承ください。

### ▶ 申請方法…申請書はコミュニティセンター未来館または役場の各施設で配布する予定です。また、町ホームページからもダウンロードできます。

申請書に添付する書類と一緒に郵送または学務課（コミセン未来館）に申請してください。

【郵送先】 〒039-2696 青森県上北郡東北町字塔ノ沢山1-94

東北町教育委員会 学務課 宛

【窓口】 東北町教育委員会 学務課（役場分庁舎裏 コミュニティセンター未来館）

■お問い合わせ 学務課 TEL 0176-56-4818（直通）



## 長年の福祉活動の貢献をたたえる ～東北町社会福祉大会～

東北町社会福祉協議会（原子正徳会長）がこのほど、長年にわたり福祉活動に貢献してきた方々を表彰しました。本年度は新型コロナウイルス感染防止のため式典を中止し、表彰者のもとを訪ね、表彰状を授与しました。被表彰者は次のとおり。（敬称略）※写真は青銀上北町支店青友会への授与の様子

### 【表彰の部】

- ▶ 民生・児童委員…向井ヒヨ
- ▶ 永年勤続功労者…丸井可奈子・枋木綾子・蛭沢圭子  
蛭沢くに・鳥谷部善子・蛭沢圭子  
山田和子・石田真理子・松田ゆき子
- ▶ 社会福祉団体等役員…萌出豪・中村キエ
- ▶ 社会福祉協議会役職員…蛭名精・松山貴子・小林嘉治・阿保かおり・蛭名良子
- ▶ 社会福祉協助者…青銀上北町支店青友会（立崎昭十三会長）・青銀乙供支店経友会（蛭沢正勝会長）



### 【感謝の部】

- ▶ 社会福祉協助者…シービーエス、ヌマタ・ちびき薬剤センター・前田商事・青森県信用組合上北町支店・上野保育園・上北観光バス・上北建設運輸・かみきたデンタルクリニック・上北ホームガス・かみきた薬局・温泉旅館水明・第二保育園・ハッピー保育園・ファミリーレストラン町重・明光電気・山美建設・わかさぎ保育園・和田工務店・和森会

## 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（小笠原幸作会長）が主催する第15回郷土芸能発表会が2月21日、町民文化センターで行われました。今年は新型コロナウイルス感染防止に伴い無観客で開催。2団体が伝統的な面や衣装を身にまとい、舞や神楽を披露しました。



八幡神楽保存会【那須ノ与一】



(上) 小川原神楽連中保存会【権現舞】  
(下) 小川原神楽連中保存会の子どもたち【三番舞】

## 毎日カップ中学校体力づくりコンテスト

## 東北中学校「日本中学校体育連盟賞」の快挙！



東北中学校（角田正美校長）がこのほど、体力づくりを通じて「たくましく生きる力」を育む中学校を表彰する「第34回毎日カップ中学校体力づくりコンテスト」（毎日新聞社主催）において、参加した2322校の中から、全国第3位相当となる日本中学校体育連盟賞に輝きました。

体力づくりコンテストは、文部科学省の実施要項に従って行われる新体力テストの記録をもとに、「体力づくり」の実践を通じて、「たくましく生きる力」の育成に成果を上げている全国の中学校を表彰するものです。東北中は「知・徳・体」をバランス良く育むことを目標に掲げており、「体」については保健体育の授業・同校独自の教育活動「ヘルスアップタイム」等を実践。「生徒が楽しく活動できる工夫ができています」、「生徒が生き生きと活動している」、「教職員のチームワークがよい」などが評価され、このたびの表彰となりました。

コンテストで評価された「ヘルスアップタイム」については、スクールバス通学生徒が学校の約半数を占める中、運動不足による体力低下・肥満傾向に伴う健康課題等の課題を解決するため、楽しく体を動かしながら体力を向上させるとともに、仲間と協力して取り組む素晴らしさを体感することで、健康な心を育むこともねらいとしています。

3月17日、関係者が蛭名鉦治町長と沼尾一秋教育長を訪ね、前生徒会長の浜田悠司さんと生徒会長の園元輝さんが、「みんなで1つの目標に向かって取り組んだ結果、今回の受賞につながった」と報告。続いて、角田校長が、「今回の受賞は、活動の中心を担ってきた3年生をはじめとする全校生徒の頑張りが評価されたもの。学校としても心の健康と体力を更に向上させていく励みになった」と話しました。

## 3.11 を忘れない

### 都母の会が慰霊と希望の集いを開催

都母の会（大池謙一代表）が3月11日、乙供駅前広場で「東日本大震災 慰霊と希望の集い」を開催し、震災犠牲者を追悼しました。

集いには約30人が参列。報効寺・鳥谷部俊悦住職らの読経が響く中、参加者が鐘を鳴らすなどして、犠牲者の冥福を祈りました。



住職とともに参加者が犠牲者の冥福を祈る

## 上北ミニバスへ善意の寄附

### チャリティーゴルフ実行委員会

東北町チャリティーゴルフ実行委員会（岡山時夫会長）が3月10日、同会が開催したチャリティーゴルフ大会で募った5万円を、全国ミニバスケットボール大会青森県予選会で優勝した上北ミニバススポーツ少年団（市川貴裕・男子責任者）へ寄附しました。



市川さん(右)へ寄附金を手渡す岡山会長(左)

## 町内園児 水環境に理解深めて

### 東北ロータリークラブがDVD寄贈

東北ロータリークラブ（佐藤直樹会長）が2月16日、町内12保育園（所）を訪ね、淡水・海水に生息する魚や水環境に理解を深めてほしいとDVD教材を寄贈しました。

同クラブは、10年以上前から園児たちへ水環境に理解を深める事業を行っています。



教材を寄贈したクラブ会員と水喰保育園の園児たち

## 「食」で子どもの笑顔増やす

### 十和田こども食堂による食材配布

十和田こども食堂実行委員会（水尻和幸実行委員長）が2月21日、町民文化センター前で子どもがいる世帯に対し、米や肉などの食材を無料配布しました。

当日は親子連れらが訪れ、「ありがとう」と感謝しながら食材を受け取っていました。



食材を配布する同実行委員会の水尻さん

## 小川原湖で1.2<sup>メートル</sup>超えの草魚を捕獲

### 鶴ヶ崎さん刺し網漁中に1.2<sup>メートル</sup>の草魚

漁師の鶴ヶ崎栄一さん（栄沼）が3月16日、ウグイの刺し網漁の最中、小川原湖に生息する日本最大級の淡水魚・草魚が網に絡まっているのを発見し、妻の恵子さんと2人がかりで捕まえました。

捕まえた草魚の大きさは、体長1.2<sup>メートル</sup>・重さ28.6<sup>キログラム</sup>・胴回り83<sup>センチメートル</sup>と漁師でもなかなか見ることのない珍しいサイズで、鶴ヶ崎さんは、「約40年漁を続けているが、ここまで大きい草魚を初めて捕まえた」と驚いた様子でした。



写真：草魚を捕まえた鶴ヶ崎さん(左)ら

## 学校教育に役立てて

### 東北町商工会女性部が奨学基金へ寄附

東北町商工会女性部の岡山富士子副部長と鈴木かく子副部長が2月24日、コミュニティセンター未来館の沼尾一秋教育長を訪ね、「子どもたちの将来のために役立ててください」と町奨学基金に2万円を寄附しました。



寄附に訪れた岡山さん(右)と鈴木さん(左)

## お手前学び珠玉の一杯

### 第二保育園茶道教室

第二保育園（田嶋悟園長）の園児15名が3月2日、ひな祭りに合わせた茶道教室を開催し、裏千家茶道教室の方々からお手前を学びました。

園児たちは礼儀作法、お茶のたて方などを真剣な表情で学び、完成した抹茶を「おいしい」などと話しながら味わっていました。



「おいしい」と抹茶を味わう園児たち

# 令和2年度東北町文化賞 体育・スポーツ賞

東北町文化賞 体育・スポーツ賞授与式が2月21日、町民文化センターで行われ、各分野で顕著な功績、尽力された個人28名、1団体14名の方々を受賞しました。受賞者は次のとおりです。(敬称略)



- 文化賞**
  - 文化功労賞
    - 鶴ヶ崎 年美(鶴ヶ崎神楽)
    - 新山 テル(あけぼの句会)
    - 阿部 節子(同)
  - 文化奨励賞
    - 久保田 瑞希
    - (三沢商業高 マーチングバンド)
    - 木村 宗太(同)
    - 蛭名 帆菜美
    - (三沢商業高 珠算・電卓競技)
    - 沢居 美優(同)
    - 細田 菜生(同)
    - 蛭名 斗希弥
    - (三沢商業高 報処理競技)
- 体育・スポーツ賞**
  - 功労賞
    - 小笠原 恵子(バレーボール協会)
    - 高松 幸(同)
    - 富岡 純夫(野球協会・スポ少)
    - 蛭名 正志(スポ少)
    - 藤田 勇(野球協会)
  - 優秀選手賞【個人】
    - 松本 凱人(八工大一高 バスケット)
    - 蛭名 央輔(同)
    - 酒井 未夢(富士大学 ソフトボール)
  - 優秀選手賞【団体】
    - ゲートボール協会
    - 中山 昭太郎、市川 操
    - 二ツ森 昭房、吹越 一二
    - 和田 かほる、石澤 利世
    - 甲地 ふみえ、鎌本 ミヤ
    - 甲地 助五郎、清水目 重一
    - 清水目 圭子、清水目 一江
    - 岩清水 チャ、正村 キヨ
- 文化賞**
  - 文化功労賞
    - 天間 美嘉(東北高 ソフトテニス)
    - 久保 流綺(野辺地西高 レスリング)
    - 鎌本 圭史郎(野辺地西高 空手)
    - 田中 伊織(青森高 競歩)
    - 森川 柔(羽黒高 柔道)
    - 古澤 七凧(同)
    - 町屋 紅斗(野辺地西高 サッカー)
    - 坂本 創麻(三本木農業高 ラグビー)
    - 畠山 凜(同)
    - 濱田 颯大(同)
    - 畠山 柊羽(同)
  - 優秀選手賞【団体】
    - 三本木附属中
    - 天間 美嘉
    - 久保 流綺
    - 鎌本 圭史郎
    - 田中 伊織
    - 森川 柔
    - 古澤 七凧
    - 町屋 紅斗
    - 坂本 創麻
    - 畠山 凜
    - 濱田 颯大
    - 畠山 柊羽

# 令和2年度東北町教育委員会表彰

町教育委員会では、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118名、中学生38名、計156名に奨励賞を授与しました。受賞者は次のとおりです。(敬称略)

- 奨励賞**
  - 上北小学校
    - 〔6年〕
      - 阿部 唯希
      - 阿部 勇介
      - 五十嵐 蒼栄
      - 市川 明育
      - 市川 貴翔
      - 市川 裕哉
      - 上松 樹希
      - 蛭名 裕希
      - 大坂 琉生
      - 霞 結太
      - 竹内 善士
      - 竹内 楓翔
      - 千葉 真人
      - 鶴ヶ崎 哩士
      - 中野 劉
      - 沼村 陸冬
      - 山田 陽仁
      - 和田 陽音
      - 和道 道仁
      - 金見 桃香
      - 工藤 有桜
      - 坂本 杏
      - 坂本 鈴々
      - 中野 伊茉莉
      - 二ツ森 葉奈
      - 前山 緑香
      - 〔5年〕
        - 大野 華琥
        - 佐々木 康太
    - 〔4年〕
      - 市川 憲太
      - 市川 能章
      - 蛭名 航之
      - 竹内 愛翔
      - 沼山 汰駕
      - 野村 練一
      - 洞内 誠也
      - 松田 来翔
      - 米内山 凧
      - 小村 楓花
      - 千葉 美遙桜
      - 山田 明澄
      - 吉村 友伽
      - 〔3年〕
        - 霞 拓真
        - 角谷 哲聖
        - 千葉 颯斗
        - 新山 琉斗
        - 和田 翔生
        - 蛭名 優翔
        - 鶴居 正久
        - 山田 隆仁
        - 高田 夢華
        - 竹内 瑛奈
        - 千葉 優月
      - 〔2年〕
        - 新山 乃碧
        - 米内山 実優
        - 和田 芹夏
        - 〔6年〕
          - 荒町 京助
          - 鳥谷部 叶夢
          - 蛭沢 夢
          - 北川 瑠菜
          - 下田 結月
          - 滝沢 りこ
          - 中村 杏
          - 西野 柑音
          - 松山 結菜
          - 向井 美優
          - 山田 怜奈
          - 蓬畑 愛莉
          - 〔5年〕
            - 浜中 壽丸
            - 山田 惟翔
            - 尾ヶ瀬 心鈴
            - 〔4年〕
              - 甲地 悟武
              - 添野 柊真
              - 吹越 巧
              - 岩清水 惺那
              - 岡山 瑛奈
              - 高木 優風
              - 町屋 朋佳
              - 甲田 太陽
              - 川村 幸央
              - 西野 望生
              - 甲田 珠叶和
            - 〔3年〕
              - 甲地 悠希
              - 甲地 凜理子
              - 土橋 優空
              - 鶴ヶ崎 開道
              - 鶴ヶ崎 統偉
              - 長久保 蓮
              - 沼辺 楓
              - 濱田 姫子
              - 山端 友香梨
            - 〔5年〕
              - 吹越 結愛
              - 吹越 里桜
              - 吹越 花梨
              - 野田頭 咲綺
              - 沼辺 琉空
              - 沼辺 柚凜
              - 沼辺 彩芭
              - 鶴ヶ崎 悠愛
              - 鶴ヶ崎 彩奈
              - 土橋 亜実
              - 岡山 来未
              - 浜田 尚弥
              - 長久保 佑夕貴
            - 〔6年〕
              - 中村 新
              - 石田 琉夏
              - 江刺家 妃莉
              - 蛭沢 愛心
              - 大久保 歩美
              - 高木 陽向
              - 原田 珠実
              - 向井 咲結
              - 向井 侑望
              - 山田 采穂
              - 沼山 颯佑
            - 〔3年〕
              - 附田 桜香
              - 榎 実果
              - 〔2年〕
                - 荒町 葉九郎
                - 築田 惺菜
                - 岩清水 奏太
                - 田中 翔
                - 山田 凌央
                - 千葉 遥菜
                - 鶴ヶ崎 美夏
                - 戸澤 葵
                - 新山 千春
                - 湯澤 茉理
                - 〔1年〕
                  - 乙部 晴太
                  - 佐々木 周平
                  - 沼山 在音
                  - 本間 幸一
                  - 本間 大地
                  - 江刺家 絢音
                  - 笹倉 叶未
                  - 佐藤 向葵
                  - 天間 麗奈
                  - 中嶋 琴音
                - 〔2年〕
                  - 附田 桜香
                  - 榎 実果
                  - 〔1年〕
                    - 附田 桜香
                    - 榎 実果

# 令和3年度「公民館

あなたも体験してみませんか？公民館クラブでは下記の講座を開設します。

## 上北地区の公民館講座

| 講座名        | 開設期日  |       |       |       |       | 曜日  | 時間          | 備考  | 講座以外のサークル活動   |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|-------------|---|---|
|            | 1回    | 2回    | 3回    | 4回    | 5回    |     |             |   |   |
| 古文書解読講座    | 6/14  | 7/12  | 8/9   | 9/13  | 10/11 | 月   | 13:00~15:00 | 文化センター研修室 随時受付  | 古文書に親しむ会<br>第2月曜日<br>新会員大募集                                 |
| 箏に親しむ会     | 5/22  | 6/26  | 7/17  | 8/28  | 9/25  | 土   | 10:00~12:00 | 文化センター 2階和室<br>定員20名  | 箏クラブ<br>毎月第2、4土曜日   |
| 俳句・俳画講座    | 6/7   | 7/5   | 8/2   | 9/6   | 10/4  | 月   | 9:30~11:30  | 文化センター 研修室<br>筆記用具、ノート、筆(大・小)、絵の具、水入れ必要   | あけぼの句会<br>毎月第1月曜日<br>新会員大募集                                 |
| 薬草薬膳講座     | 5/21  | 6/18  | 7/16  | 9/17  | 10/15 | 金   | 9:00~14:00  | 文化センター<br>2階工作実習室・会議室   | 薬草・薬膳クラブ<br>8、12、1、2、3月を除く毎月第3金曜日                           |
| 生け花教室      | 6/4   | 7/2   | 8/11  | 9/3   | 10/1  | 水・金 | 10:00~12:00 | 文化センター 2階工作実習室<br>花代1,000円程度  | 華道クラブ<br>毎月第1金曜日  |
| 料理教室       | 5/14  | 6/11  | 7/9   | 9/10  | 10/8  | 金   | 9:00~13:00  | 文化センター 2階工作実習室  | 料理クラブ<br>第2金曜日  |
| 茶道教室       | 6/3   | 7/1   | 8/5   | 9/2   | 10/7  | 木   | 10:00~12:00 | 文化センター 2階和室<br>お茶、お菓子代はその都度徴収   | 茶道クラブ<br>毎月第1、3木曜日  |
| 陶芸教室       | 7/7   | 7/14  | 7/21  | 9/8   | 9/15  | 水   | 9:30~11:30  | とうげい館(図書館隣)<br>定員20名<br>材料費1,000円(5回分)<br>エプロン・タオル持参                                  | 陶芸クラブ<br>毎週水、金曜日<br>(ただし、12月~3月を除く)                         |
| リフレッシュヨガ講座 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/13 | 11/20 | 土   | 10:00~12:00 | 文化センター休養室<br>定員20名<br>ヨガマット・バスタオル(大)<br>動きやすい格好                                       | リフレッシュヨガクラブ<br>第1月曜日 夜コース<br>18:30~<br>第3土曜日 昼コース<br>10:00~ |
| 菊苗づくりと管理講座 | 5/14  | 7/15  | 8/20  | 9/16  | 10/14 | 木・金 | 18:00~20:00 | 文化センター 1階休養室<br>随時受付  | 観賞菊友の会  |
| 干支和紙教室     | 10/16 | -     | -     | -     | -     | 土   | 9:00~16:00  | 文化センター 2階図書室<br>定員15名<br>木工ボンド、タオル、先細はさみ、ピンセット、串、爪楊枝、空き箱持参<br>材料費1,600円程度<br>9/30締め切り | 講座のみ  |
| 草木染め教室     | 7/8   | 7/15  | 7/22  | 7/29  | 8/5   | 木   | 13:00~16:00 | 文化センター 1階調理室  | 講座のみ  |

【そのほか】開講日は、講師の都合等で変更されることがあります。また、受講者が7名以下の場合には講座以外にも上記のとおりグループでのサークルを開催しております。また、各講座ごと  
※材料費は個人負担となります。

※今後の新型コロナウイルスの感染状況次第では、講座を中止する可能性がありますので

■お申し込み・お問い合わせ

# 講座」のお知らせ

初心者の方から受講経験のある方まで大募集しております。お気軽に参加ください。

## 東北地区の公民館講座

| 講座名       | 開設期日 |      |       |       |       | 曜日  | 時間          | 備考   | 講座以外のサークル活動   |
|-----------|------|------|-------|-------|-------|-----|-------------|--|---|
|           | 1回   | 2回   | 3回    | 4回    | 5回    |     |             |  |   |
| 小原流いけばな教室 | 6/24 | 7/29 | 8/26  | 9/30  | 10/28 | 木   | 10:00~12:00 | 中央公民館 1階作法室<br>花代1回1,000円程度                                | 小原流さつき会<br>毎月第4木曜日<br>10:00~12:00<br>新会員大募集         |
| きつけ教室     | 6/2  | 6/9  | 6/16  | 6/23  | 6/30  | 水   | 10:00~12:00 | 中央公民館<br>1階作法室、2階集会室<br>ゆかた・半幅帯・ひも等一式持参 無料                 | きつけ愛好会  |
| 大正琴教室     | 6/2  | 7/7  | 8/4   | 9/1   | 10/6  | 水   | 9:00~14:00  | 中央公民館 2階会議室<br>定員10人<br>9:00~11:00(初心者)                    | 大正琴みちのく同好会<br>毎月第1、2水曜日                             |
| 機能改善体操教室  | 6/2  | 6/9  | 6/16  | 6/23  | 7/7   | 水   | 9:30~11:30  | 中央公民館 2階集会室<br>大きめのタオル・水またはお茶持参                            | 機能改善体操<br>毎週水曜日<br>(夜の部 第2、4水曜日)<br>夜の部 19:00~20:30 |
| ソフエアロビクス  | 10/1 | 10/8 | 10/15 | 10/22 | 10/29 | 金   | 19:00~20:30 | 中央公民館 1階ホール<br>タオル(大・小)・水またはスポーツドリンク・シューズ持参                | エアロビクス同好会<br>毎週金曜日<br>19:00~21:00                   |
| 初心者陶芸講座   | 9/6  | 9/9  | 9/13  | 9/27  | 10/4  | 月・木 | 18:30~20:30 | 陶芸センター 定員20名<br>材料費1,000円(5回分)<br>エプロン・タオル持参               | 東北町陶芸クラブ<br>4月~12月<br>毎週火・木曜日<br>9:00~20:30         |
| カラオケ教室    | 7/2  | 7/16 | 8/6   | 8/20  | 9/3   | 金   | 19:00~21:00 | 中央公民館 2階会議室<br>随時受付  | カラオケ愛好会<br>5月~12月<br>第1、3金曜日<br>19:00~21:00         |
| 草月流いけばな教室 | 7/21 | 8/18 | 9/15  | 10/20 | 11/17 | 水   | 13:00~15:00 | 中央公民館 1階作法室<br>定員10人<br>材料代1,000円程度                        | 草月流<br>毎月第3水曜日<br>13:00~15:00                       |
| 写真教室      | 5/14 | 6/11 | 7/9   | 8/13  | 9/10  | 金   | 18:30~20:00 | 中央公民館 1階作法室  | 東北町写真クラブ<br>第2金曜日<br>18:30~20:30                    |
| 短歌教室      | 5/6  | 6/10 | 7/8   | 9/9   | 10/7  | 木   | 13:00~15:00 | 中央公民館 2階会議室  | 都母短歌会<br>木曜日<br>13:30~15:30                         |
| 絵手紙教室     | 5/10 | 6/7  | 7/5   | 8/16  | 9/6   | 月   | 14:00~16:00 | 中央公民館 2階研修室 定員20名<br>材料費(ハガキ)500円~1,000円<br>水彩絵の具、習字用小筆の用意 | 講座のみ  |
| 粘土工芸教室    | 6/4  | 7/2  | 8/6   | 9/3   | 10/1  | 金   | 9:30~11:30  | 中央公民館 2階研修室<br>定員20名<br>材料費2,000円程度(5回分)<br>エプロン・手拭タオルを用意  | 講座のみ  |

「講座中止」となります。

の回覧は配布しませんのでご注意ください。

ご了承ください。また感染防止のため、検温・手指消毒・マスク着用等をお願いします。

中央公民館 TEL 0175-63-2741 Fax 0175-63-4501

## 町身体障害者・知的障害者相談員の紹介

| 身体障害者相談員  |   |   |  | 知的障害者相談員  |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
| 洞内 博 さん   | 蒔出 豪 さん   | 佐々木 宏 さん  | 蛸澤 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・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  |
|-------------|----|-------------|---------------|-------|
| 2021年 5月10日 | 月  | 10:00～12:00 | 役場本庁舎 2階 会議室  | 身体・知的 |
| 2021年 5月17日 | 月  | 10:00～12:00 | コミュニティセンター未来館 | 身体    |
| 2021年 8月 2日 | 月  | 10:00～12:00 | 役場本庁舎 2階 会議室  | 身体    |
| 2021年 8月16日 | 月  | 10:00～12:00 | コミュニティセンター未来館 | 身体・知的 |
| 2021年10月 4日 | 月  | 10:00～12:00 | 役場本庁舎 2階 会議室  | 身体・知的 |
| 2021年11月15日 | 月  | 10:00～12:00 | コミュニティセンター未来館 | 身体    |
| 2022年 2月 7日 | 月  | 10:00～12:00 | 役場本庁舎 2階 会議室  | 身体    |
| 2022年 2月21日 | 月  | 10:00～12:00 | コミュニティセンター未来館 | 身体・知的 |

## 選挙制度の改正について

公職選挙法の一部改正に伴い、町の選挙における立候補に関する選挙制度を改正しました。

### ▶ 町議会議員選挙および町長選挙における選挙運動費用の公費負担

下記の選挙運動費用を条例で定める金額を上限として町が負担します。

①選挙運動用自動車の使用 ②選挙運動用ビラの作成 ③選挙運動用ポスターの作成

### ▶ 町議会議員選挙におけるビラ頒布の解禁

町長選挙等で認められている選挙運動用ビラの頒布が、町議会議員選挙においても上限枚数を1,600枚として解禁されました。

※選挙運動用ビラは、選挙運動の期間において、宣伝のために不特定多数の人に頒布する印刷物のことです。ただし、頒布方法には一定の制限があります。

### ▶ 町議会議員選挙における供託金制度の導入

町長選挙等に導入されている供託金制度が、町議会議員選挙にも導入され、供託金の額は15万円となります。

※供託金は、立候補の届け出をするために法務局へ供託しなければならない一定額の金銭などのことです。

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

## 合併処理浄化槽を設置する方に費用の一部を補助します

### 宅内配管工事費・撤去費の補助金が追加になります！

#### ▶ 浄化槽設置工事費

| 人槽区分 | 限度額      | 基準                       |
|------|----------|--------------------------|
| 5人槽  | 352,000円 | 住宅の延べ床面積が130平方メートル以下     |
| 7人槽  | 441,000円 | 住宅の延べ床面積が130平方メートルを超える場合 |
| 10人槽 | 588,000円 | 2世帯住宅で、お風呂と台所が2つずつある場合   |

#### ▶ 単独処理浄化槽または汲み取り便槽から転換する場合 ※令和3年度から追加になりました

|                  | 限度額      | 条件   |
|------------------|----------|--|
| 配管工事費            | 300,000円 | ・①の設置費に上乗せで補助<br>・住宅の新築や建て替えを伴う場合は対象外<br>・限度額に満たないときは経費額まで |
| 単独槽または汲み取り便槽の撤去費 | 90,000円  |  |

※補助対象地域は、下水道が通っていない区域または通る予定のない区域です。

※専用住宅が対象です。(店舗と併用の場合は、住宅部分が延べ床面積の半分以上であること)

※詳しい内容は、東北町ホームページ内で「下水道 浄化槽」と検索してください。

■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

## 東北町自然にやさしい住宅リフォーム支援事業

町では、町内の下水道・建築業者を活用して下記の工事をする方に費用の一部を補助します。

※令和3年度から限度額が一部変更になりました。

#### ▶ 対象工事…

- ・下水道が通っていない区域、下水道が通る予定のない区域の方が、合併浄化槽を設置するために実施する水廻りのリフォーム工事
- ・下水道に未接続の方が接続するために実施する水廻りのリフォーム工事
- ・下水道に接続済の方、合併浄化槽を設置済の方が実施する水廻りのリフォーム工事

#### ▶ 対象になる方…

- ・当該住宅の所有者であり、その住宅にお住まいの方
- ・町税等に滞納のない方

#### ▶ 補助金額…限度額7万円 (対象工事費の3分の1以内)

※当該住宅につき補助は1回限りとなります。

※詳しい内容は、東北町ホームページ内で「下水道 リフォーム」と検索してください。

■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

## 県税に係る口座振替の申し込みを受け付けています

| 利用できる県税                            | 申込期限                                       | 振替日        |
|------------------------------------|--|------------|
| 自動車税種別割<br>6月納期分（定期賦課分）            | 令和3年4月30日（金）                               | 納期限の日      |
| 個人事業税<br>8月・11月納期分（定期賦課分）          | ～ 8月中旬（8月納期分から）<br>～ 11月中旬（11月納期分から）       |            |
| 法人県民税および事業税<br>中間申告分・確定申告分         | 申告期限の日<br>※期限までに申告書が未提出の場合<br>は口座振替になりません。 | 申告期限の翌月25日 |
| 軽油引取税<br>特別徴収義務者の申告分<br>(徴収猶予分を除く) |  |            |

納税者本人の通帳と預貯金届出印を持参のうえ、最寄りの取扱金融機関または各地域県民局県税部の窓口  
口に備え付けの申込用紙によりお申し込みください。

■お問い合わせ 上北地域県民局県税部 納税管理課 TEL 0176-22-8111（内線290）

## JR東日本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。※日程変更あり

▶ 仙台～新青森間（複数回）…

5月11日午後11時ごろ～12日午前5時ごろ  
5月15日午後11時ごろ～16日午前5時ごろ  
5月18日午後11時ごろ～19日午前5時ごろ  
5月22日午後11時ごろ～23日午前5時ごろ  
5月25日午後11時ごろ～26日午前5時ごろ  
5月29日午後11時ごろ～30日午前5時ごろ  
6月 1日午後11時ごろ～ 2日午前5時ごろ  
6月 5日午後11時ごろ～ 6日午前5時ごろ  
6月 8日午後11時ごろ～ 9日午前5時ごろ  
6月12日午後11時ごろ～13日午前5時ごろ  
6月15日午後11時ごろ～16日午前5時ごろ  
6月19日午後11時ごろ～20日午前5時ごろ  
6月26日午後11時ごろ～27日午前5時ごろ  
6月29日午後11時ごろ～30日午前5時ごろ  
7月 3日午後11時ごろ～ 4日午前5時ごろ  
7月 6日午後11時ごろ～ 7日午前5時ごろ

■お問い合わせ

JR東日本盛岡支社企画室 TEL 019-625-4019

## 下北半島縦貫道路（野辺地～七戸） ～アンケートにご協力ください～



国土交通省では、下北半島縦貫道路（野辺地～七戸）の道路整備の計画検討にあたり、皆さまのご意見をお聞きするアンケートを実施していますのでご協力をお願いします。

▶ 実施期間…5月5日（水）まで

▶ 回答方法…

今月号と一緒に配布する封筒に、アンケートはがきが入っています。切り取って記入し郵便ポストに投函してください（切手は不要）。また、インターネットでも回答できます。

(URL) <http://www.thr.mlit.go.jp/aomori/road/shimokita/jyukan/>

■お問い合わせ

青森河川国道事務所 調査第二課

TEL 017-734-4570（下北アンケート担当）

## 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）…

[\(4月\) 4月19日](#) [\(5月\) 5月17日](#)

▶ 休日開設日（第2日曜日の9:00～12:00）…

[\(5月\) 5月9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

## 廃プラスチックの適正処理をお願いします

農業用使用済プラスチックは産業廃棄物です。野焼きおよび不法投棄は違法なので、適正処理をお願いします。

- ①農業用ポリエチレン（透明）
- ②農業用ポリエチレン（そのほかの色）
- ③ハウスビニール・農業用ビニール
- ④そのほか農業用資材

（肥料袋、苗箱、農薬ボトル等）

の4種類に分別し、梱包せず搬入してください。

▶ 期間…12月17日（金）まで

▶ 場所…東管工業(株) 東北町字柳沢59-21

▶ 時間…毎週 月曜～金曜日

8時～12時・13時～16時

▶ ほか…土・日曜日、ゴールデンウィークおよびお盆休みは搬入できません。

■お問い合わせ

農林水産課 TEL 0176-56-3111

## 農薬を適正に使用していますか？

農薬は正しく使って危害防止に努めましょう。

- ①使用前に必ず農薬ラベルを確認し、使用時には農薬を飛散させないようにしましょう。
- ②クロロピクリン剤など土壌くん蒸剤を使用する際は、必ず被覆してください。
- ③健康管理に注意し、農薬中毒などの事故を防ぎましょう。

■お問い合わせ

農林水産課 TEL 0176-56-3111

## 広報に広告掲載しませんか？

縦6㍉×横17.5㍉ 12,000円  
縦6㍉×横 8.5㍉ 6,000円

お問い合わせは  
企画課 ☎ 0176-56-3111(内線246)まで

# 栄養満点!!

～食とともに笑顔が咲く町～

「第2次東北町食育推進計画」  
を策定しました

管理栄養士 小沼 奈緒美

新型コロナウイルス感染リスクの拡大が私たちの食生活にも大きな影響を与えている今日。安心して  
きるひととともに楽しむ食事の大切さに、改めて気付いた方も多いのではないでしょうか。

このような中、町では東北町の特性を生かした食育を総合的かつ計画的に推進するための指針とし  
て、「第2次東北町食育推進計画」（令和3年～令和10年度の8年間）を作成しました。

計画の作成にあたり、食育推進協議会ワーキングチームを立ち上げ（委員：食育関連の実務者14名）、  
「東北町の食」についてワークショップを行いました。1回目の委員からの意見は下記のとおりです。

## 東北町の魅力

- ▶ 自然豊かで、大地・野菜・畜産の匂いが香る
- ▶ 身体に良い新鮮な野菜、貝等がいつも豊富にある
- ▶ 生産者と消費者が近く、食育の場がたくさんある
- ▶ 小川原湖は美しい宝湖、また様々な温泉があり最高
- ▶ 子育てと高齢者のサービスが充実している
- ▶ 地域のつながりが薄れていない等



ワークショップの様子

## 食をめぐる課題

- ▶ 調理いらずで簡単に食べられる時代になった
- ▶ 食に興味がなく、食習慣が乱れている人がある
- ▶ 肥満や糖尿病患者が多い
- ▶ 恵まれた食資源のPR不足では
- ▶ コロナ禍もあり、会食による交流ができない等

2回目のワークショップでは上記の意見をふまえ、東北町の魅力を活かした東北町食育推進計画の  
「目指す姿」を表すキャッチフレーズを検討しました。本ページのタイトルが決定したキャッチフレー  
ズで、これを実現することが今回の食育推進計画の大きなテーマとなっています。

食育は一人ひとりが豊かな食生活を実践することができる能力を育むため、欠かすことのできない  
ものです。食の大切さを考え、東北町の豊かな資源を活用し、健康で心豊かな生活が送れるよう、家  
庭を中心に、関連団体が協力して、食育推進のための様々な施策に一層取り組むことが求められます。

本計画は東北町ホームページで公開しています。これまでに町で開催された各団体の素晴らしい取  
り組みも掲載していますので、ぜひご確認ください。

計画はこちらから



■お問い合わせ 保健衛生課 TEL 0175-63-2001

## 七戸病院・小野院長コラム

# コロナとメンタルについて



今月はコロナと自粛生活について。1年以上の、どんより重たい生活が続いています。以前の  
アノ生活が、いかに“マシ”だったかを痛感しますね。失わないと分からないんだな—これ。日常的な  
当たり前のことを長時間制約されると、こんなにつらいなんて思わなかったです。雑談ありの  
外食、のど自慢大会付きの飲み会、でっかい集会、旅行、帰省、みんなダメだめ。実はこれって  
生きがいに関連する大問題だったのですね。

で、今月はこのいや～な雰囲気にもめげずに生きていくための日常生活におけるコツについて  
書きます。コロナ禍の生き方について、私があまた閲覧したネット記事の中で、非常に納得さ  
せられたのがあったので、解説を付け加えて書きます。著者はフィラデルフィア大学のデボ  
ラ・セラニ先生。心理学者でメンタルの専門家です。この60歳くらいの姉さん先生が心理学  
の立場から書きました。内容は2つです。

まず1つ目について。**ルーティーンを持つべし。数は多い方がいい。ルーティーンの意味は「決まった手順」、「お決まりの所作」、「日課」**です。具体的なイメージとして、例えばあの野球のイチロー。打席に入る前のあの一連の動作がルーティーン  
の代表。彼なんか朝起きた時から四六時中ルーティーンづくめだったらしい。朝食はカレー。これは有名ですな。そのう  
え球場に行く時間、準備、本番中およびその後の所作まで、すべてがあらかじめ決まっ  
ている。シーズン中は飲酒の量とタイミングに至るまで、生活すべてにルーティーンがあっ  
たと。

ルーティーン  
のメリットについて。デボ姉  
いわく、数多いルーティーンの実行そのものが、不測事態でメンタルを保つ為にメガ（と  
ても）有効な手段である。ですと。イチロー、えらいっ！つまり、この非常時の自粛生活  
中に、平凡な我々が予定もなしでぼ～っと過ごしていれば、退屈する時間ができる。こんな  
非常時にこそ、のんびりしてイイじゃないかという、そうでもない。心理学的には何もしない  
ことが不安やうつの原因になるらしい。数多くのルーティーンが“何かをする決定疲れ”を避  
けることにつながる。選択肢が多い自由な時間がかえって精神的に疲れさせる原因になる。  
非常時には、やる定番日課を多く持ちなさい。余計なことを考えずに済むよう、するこ  
とを決めておけ。ということらしい。

私が普段から言ってる“とりあえずなんか運動しなさい”はこういう時こそ心身管理上、と  
ても重要になるわけですね。そのほか、例えばできるだけ自然を感じる屋外に出る。例  
えば家のなかを掃除する。例えば寝る前に瞑想をする。そういうのが非常時には良いと  
デボ姉さんは言うてます。「あっそ。なんや、それくらいか？」の内容に見えるかもしれ  
ませんが、これらのひとつひとつにも心理学的に理由があるのです。これらについて  
のコメントはまた次回に書きます。むったど、肥えてまったおどさん、おがさん。  
とりあえずなんかしなさい。わかったかーい。

## 相談

夜間の納税相談窓口を開設

今月の相談日は

**4月28日(水)**  
17:00~19:00

- ▶ 相談場所… 税務課(本庁舎・分庁舎)
- ▶ 税金対象… 町県民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税

■ お問い合わせ  
税務課 TEL 0176-56-3111

#食べよう東北  
で情報発信中!  
東北町公式食育Instagram  
フォローをお願いします!



## 相談

お気軽にご相談ください  
東北町心配ごと相談所

**5月19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

令和3年分の国民年金保険料

令和3年4月~令和4年3月の保険料は月額**16,610円**で、納付方法は以下のとおりです。

- ▶ 口座振替… 手間がかからず、保険料の納め忘れを防ぐことができるだけでなく、保険料が割り引きされる制度(前納)もあるのでおすすめです。なお、口座振替を希望される方は、申し込みの手続きが必要となります。
- ▶ クレジットカード… クレジットカードによる納付を希望される方は、申し込みの手続きが必要となります。
- ▶ 納付書… 金融機関・郵便局・コンビニで納付できます。
- ▶ そのほか… インターネットバンキングやATM等を利用して納付できます。

保険料の納付は  
納付期限までに

納付書で保険料を納付する場合、納付期限は翌月末(例:4月分の納付期限は5月末)です。

納付期限を過ぎた場合でも、2年間は送付された納付書で納付できますが、保険料が納付されるまでの間は「未納」と区分され、日本年金機構から納付勧奨(電話・文書・訪問等)の対象になりますので、お早めに納付をお願いします。

また、未納のまま放置されると、将来の老齢年金や障害・遺族年金を受け取れなくなる場合がありますので、保険料の納付が困難な場合には、免除や猶予制度をご活用ください。

## 国民年金

年金委員制度のご案内

日本年金機構では、公的年金制度と国民の皆さまとの橋渡し役を担っていただく、年金委員を募集しております。

年金委員は、厚生労働大臣の委嘱により、会社や地域において公的年金制度の啓発・相談・助言などの活動を行う民間協力員です。

活動内容は、自治会や町内会での公的年金関連のパンフレットの配布や近隣の皆さまへの各種手続きの助言・相談です。

活動に係る経費は日本年金機構が全額負担し、年金制度改正等の研修会に無料で参加することができます。

公的年金制度について広く国民の皆さまに知っていただく活動にご協力いただける方をお待ちしております。

年金制度に関する動画

日本年金機構では、国民年金制度の内容やメリット、保険料の納付方法や免除の手続きなどを分かりやすく動画でご案内しておりますので、以下のURLより専用ページにアクセスし、ぜひ、動画をご覧ください。

「国民年金加入と保険料のご案内」  
<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/20kanyu.html>

■ お問い合わせ  
青森年金事務所  
TEL 017-734-7495

## 寄附

善意の寄附  
ありがとうございます

けんしんようすみれ会(立崎須美子会長)が3月4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3,828円を寄附しました。



## お知らせ

公立ぎんなん寮  
直売所ハンズ営業日の変更

- ▶ 営業日を下記のとおり変更します
  - ・4月~9月は 金、土、日、月曜日の4日間
  - ・10月~3月は 土、日曜日の2日間
- ▶ 営業時間… 10時~15時まで
- ▶ そのほか… マスク着用をお願いします。

■ お問い合わせ  
公立ぎんなん寮  
TEL 0176-56-5121

## 総合相談

~人権、行政相談~

**5月10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

**5月17日(月)**

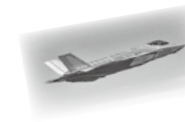
- ▶ 時間 午前10時~正午
- ▶ 場所 コミセン未来館

■ お問い合わせ  
福祉課 TEL 0176-56-3111

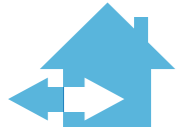
## 令和3年度自衛官等募集のご案内

| 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<br>(一般・飛行)<br>(歯科・薬剤) | 令和3年4月1日現在、<br>22歳以上26歳未満の方<br>(修士課程修了者は28歳未満の方) | ~4月28日(水)まで | 〈1次試験〉<br>5月8日(土):筆記試験<br>5月9日(日):筆記式操縦適性検査<br>(飛行要員のみのみ)<br>※2次試験は後日お知らせします。 | 別途各人に<br>連絡 |
| 一般曹候補生                        | 18歳以上33歳未満の方                                     | ~5月11日(水)まで | 5月21日(金)~5月30日(日)<br>※いずれか1日を指定   |             |
| 自衛官候補生                        |  | 年間を通じて      | 別途各人に連絡   |             |
| 技術海曹<br>技術空曹                  | 20歳以上で国家免許資格<br>を有する方(国家免許資格<br>の細部は下記まで)        | ~5月21日(金)まで | 6月18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:09:00~17:45)  
e-mail: aomori.pco.misawa@rct.gsdf.mod.go.jp







# 戸籍の窓 令和3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 |
|-------|-----|-----|--------|-----|-----|
| 佐伯 銀士 | 滝沢  | 賢司  | 橋本 羽琉愛 | 花向町 | 征弥  |
| 鎌本 悠新 | 旭町  | 大樹  | 白取 優来  | 赤平  | 卓也  |
| 山中 大河 | 保戸沢 | 勇貴  | 松尾 紬姫  | 南町  | 龍斗  |



| 氏名     | 町名   | 氏名     | 町名 |
|--------|------|--------|----|
| 大川 湧芽  | 北海道  | 佐々木 天弥 | 本町 |
| 小泉 明日香 | 水嶋   | 福沢 有紗  | 本町 |
| 甲地 勝行  | 甲地   |        |    |
| 五十嵐 美咲 | 六ヶ所村 |        |    |



| 氏名     | 年齢 | 町名   | 氏名      | 年齢  | 町名   |
|--------|----|------|---------|-----|------|
| 藤井 ナカ  | 91 | 上板橋  | 吹越 喜代八  | 93  | 甲地   |
| 高田 芳盛  | 90 | 大平   | 宮里 ちゑ   | 101 | 八幡   |
| 川村 由五郎 | 82 | 千曳   | 和田 和次雄  | 72  | 上野   |
| 蛭沢 しわ  | 71 | 内蛭沢  | 蛭名 ユミ   | 89  | 新町   |
| 蛭澤 きわ  | 93 | 内蛭沢  | 中村 クニエ  | 95  | 新町   |
| 本間 葵   | 75 | 外蛭沢  | 米内山 まゆみ | 45  | 才市田  |
| 清川 壽夫  | 92 | 上清水目 | 佐々木 ヨコ  | 84  | 沼崎本村 |
| 鳥越 義己  | 79 | 乙供新町 | 和田 勝久   | 77  | 花向町  |
| 堀川 榮次郎 | 80 | 向旗屋  | 瀬川 ツサ   | 72  | 徳万才  |
| 乙部 武信  | 76 | 乙部   | 和田 定男   | 88  | 新町   |
| 小林 鉄五郎 | 84 | 乙供栄町 |         |     |      |

## まちのうごき (令和3年2月末現在)

| 区分  | 人口      | 前月比 | 前年同月比 | その他(1月からの累計) |
|-----|---------|-----|-------|--------------|
| 男性  | 8,292人  | -9  | -125  | 出生 9人(13人)   |
| 女性  | 8,817人  | 5   | -166  | 死亡 29人(53人)  |
| 合計  | 17,109人 | -4  | -291  | 転入 36人(52人)  |
| 世帯数 | 7,300戸  | 10  | 36    | 転出 20人(57人)  |

上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

### 十和田市・桜流騎馬

女流騎手の流騎馬大会です。  
場所：十和田市中央公園  
日時：4月24～25日  
午前10時～午後2時

お問い合わせ  
十和田流騎馬観光連盟  
Tel. 0176-26-2945

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



雪国の春と言えば、この不朽の名作をオススメします！冬眠していた動物たちが目覚め、はなをくんくんさせながら、ある場所を目指して一斉に駆けていくお話し。春の訪れは誰もが嬉しいものですね。  
(絵本の紹介：絵本専門士・蛭名智子さん)

はなをくんくん  
作：ルース・クラウド  
絵：マーク・シーモント  
訳：木島 始  
(福音館書店)

- 開館** 図書館… 9時15分～18時  
公民館… 9時15分～17時 (今年から変更)
- 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。

## 文芸ギャラリー 都母短歌会

諦めの君子蘭花芽萌え  
よくぞ出でしと声かけ褒める  
原田 榛子

日溜りに咲く福寿草折りふしに  
眺めてをりぬそのあたたかき色  
乙供 洋子

路のとふ待ち望みたる春陽受け  
背のびするがに草むらに観る  
大湊百合子

残雪を抱きそびへる雄大な  
春雪光る八甲田連峰  
坂本 政子

木のうれに鳥ら囀り騒がしく  
蝶蝶も飛びかふ春の日のどか  
高田智恵子

吾の夢を雛に聞かせむ人形の  
もの言ひたげなくちびるの紅  
野田 文子

雄大な真白き回廊の風受けて  
仰ぐ青空ことさら青し  
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  
イクヨ キューキューキュー  
通話無料 0120-194-999  
上北店 0176-58-1800

Hがんぽん 便利くん



▼申し込みの締め切りについて  
6月生まれ

(6月3日発行の広報)→5月6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)



## 消防屯所落成 気持ち新たに ～東北第七分団消防屯所落成式～

東北第七分団（滝沢操分団長）の消防屯所落成式が3月14日、新屯所で行われ、蛭名鉱治町長や新山助十郎消防団長、第七分団員など関係者約30人が完成を祝いました。

消防屯所は木造平屋77.01平方メートルで消防車1台を収容。分団長の滝沢さんは「地域の安全・安心を確保するため、屯所落成を機に、更なる消防団活動に精進していきたい」と語りました。



消防屯所の落成を祝った消防団関係者ら

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  
新しい年度が始まりました。今月号では、U・Iターンで移住した3人を特集しました。東北町への移住を検討している方に少しでも参考になってくれればと思っています▼そのほか、同号では本年度に実施する事業もカラー紙面で紹介しています。事業に関して確認・相談がある場合は、気軽に担当課へお問い合わせください。また、町政全般についても町ホームページからお問い合わせが可能ですのでご利用ください(西)  
東北町HP：  
<http://www.town.tohoku.lg.jp/contact.html>