



特集

食生活をおいしく、楽しく見直そう。
町食生活改善推進員会がレシピ集発行

P 4～5：コロナワクチン情報
P 7：
副町長・教育長の就任あいさつ



無料アプリ
Catalog Pocket
(カタログポケット)

広報とうほくがアプリで読める！聞ける！



ここに注目！

- ✓ 東北町の食材を使ったレシピ多数掲載！
- ✓ 料理教室等で好評だった厳選レシピ！



親子や家族みんなで料理を楽しみながら、健康になりましょう！



保健衛生課
向井 庸平 栄養士

スマホやタブレットでもレシピを見たい方は

レシピは町ホームページ・SNSでも公開しています



東北町公式食育Instagram

フォローをお待ちしています

oishiku_tohoku
おいしく！とうほく！
@青森県東北町



東北町食生活改善推進員会が『ヘルスマイトレシピBOOK』発行



食生活を **おいしく** **楽しく** 見直そう。

地元食材を生かし、

バランスのとれたメニュー紹介

東北町食生活改善推進員会（愛称・ヘルスマイト）がこのほど、「東北町ヘルスマイトレシピBOOK」を発行しました。同レシピは、同会設立以来、会員が地域に普及を進めてきた料理の中から、厳選したレシピをまとめたものです。内容は、町の郷土料理を始め、主食・主菜・副菜・デザートレシピを紹介するほか、3つのコラムを掲載しています。

通駅和子会長は、「このレシピ集が、地元の食材を味わう喜びを感じながら、食生活を見直すきっかけになれば」と期待を込めています。

「私達の健康は私達の手で」 食生活改善に向けた活動展開

同会は、平成17年4月、旧2町の合併に伴い、東北町食生活改善推進員会

として設立。「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、会員59名が食生活による町民の健康づくりと自己研さんに努めています。

主な活動は、調理と相談を組み合わせた健康講習会、低栄養予防と食を通じた地域交流を目的としたヘルスマイトカフェを町内会等で実施するほか、町のイベントで減塩メニューや郷土料理を提供し、健康と食生活の大切さを伝えています。

冊子が欲しい方はご連絡を

今回発行したレシピ集は、乳幼児健診受診時や公共施設・学校図書館に配布するほか、町民を対象に東北町・上北保健福祉センターで600部を無償提供しています。（先着順）

希望する方は保健衛生課まで

☎ 0175・63・2001

☎ 0176・56・2933

【重要】新型コロナ

ワクチン接種のお知らせ

▶ 集団接種…

【接種会場】 平日：東北町保健福祉センター・町民体育館
休日：公立七戸病院・町民体育館 など


【接種医療機関】 公立七戸病院・小川原湖クリニック・ちびき病院・青森県総合健診センター

【接種日時】 平日：火曜日・金曜日（受付12：30～16：00ごろまで）
休日：土曜日・日曜日（受付 8：30～16：00ごろまで）

【予約開始時期】

対象者	予約開始日	接種開始日
60～64歳で基礎疾患のある方 <u>（4ページ参照）</u>	6月25日(金)～	7月13日(火)～
40～59歳で基礎疾患のある方 <u>（4ページ参照）</u>	7月 5日(月)～	
16～39歳で基礎疾患のある方 <u>（4ページ参照）</u>	7月12日(月)～	
高齢者施設、障害者施設、児童福祉施設、学校関係の従事者 ※予約時に施設名等を確認します。 ▶ 高齢者が入所・居住する社会福祉施設 ▶ 介護保険施設・居住系介護施設 ▶ 居宅サービス事業所・訪問系サービス事業所 ▶ 障害者施設 ▶ 児童福祉施設 ▶ 学校関係（放課後子ども教室を含む）		
成人式に参加予定の方	7月15日(木)～	8月 1日(日)～
上記以外の60～64歳の方	7月19日(月)～	
上記以外の50～59歳の方	7月21日(水)～	
上記以外の40～49歳の方	7月26日(月)～	
上記以外の30～39歳の方	7月29日(木)～	
上記以外の16～29歳の方	8月 6日(金)～	8月 9日(月)～

【予約方法】

【電話予約】 東北町ワクチン接種専用コールセンター	【インターネット予約】 東北町ウェブ予約専用サイト
☎ 080-2830-1364 ☎ 080-2830-1365 ☎ 080-6914-8539 ☎ 080-6994-3830	https://jump.mrso.jp/024082 ※東北町HPからもアクセス可能 スマートフォンで予約する場合はこちら → 

予約受付：月～金
9時～16時
(祝日除く)

▶ 個別接種…

医療機関での接種を希望される方はこちらの医療機関へお願いします。

医療機関	電話番号	予約問合せ時間	予約開始日等
ちびき病院	0175-64-5100	木・金曜日 14：00～16：00	8月2日(月)～
吉田内科医院	0175-63-3777	水・木曜日 8：30～12：00 14：00～18：00 土曜日 8：30～13：00	7月1日(木)～
旭日クリニック	0176-58-2050	火曜日 9：30～12：00 14：00～17：00 木曜日 9：00～12：00	7月6日(火)～
すみれ内科クリニック	0176-56-2221	平日のみ 8：30～17：30	接種券が届き次第 予約受付

※小川原湖クリニックは集団接種での対応となります。

※町外のかかりつけ医で接種希望の場合は、ご自身で医療機関にお問い合わせください。

▶ 基礎疾患の対象（基礎疾患は予約時に自己申告となります）…

以下の病気や状態の方で、通院・入院している方

1. 慢性の呼吸器の病気
2. 慢性の心臓病（高血圧を含む）
3. 慢性の腎臓病
4. 慢性の肝臓病（肝硬変等）
5. インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病
6. 血液の病気（ただし、鉄欠乏性貧血を除く）
7. 免疫の機能が低下する病気（治療や緩和ケアを受けている悪性腫瘍を含む）
8. ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
9. 免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
10. 神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態（呼吸障害等）
11. 染色体異常
12. 重症心身障害（重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態）
13. 睡眠時無呼吸症候群
14. 重い精神疾患（精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、または自立支援医療（精神通院医療）で「重度かつ継続」に該当する場合）や知的障害（療育手帳を所持している場合）

基準（BMI 30以上）を満たす肥満の方 ※BMI = 体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

BMI30の目安：身長170cmで体重87kg、身長160cmで体重77kg

引用：厚生労働省

副町長に沼尾啓吉氏を選任、教育長に沼尾一秋氏を任命

令和3年第2回東北町議会(6月定例会)で議会が同意

就任のごあいさつ

副町長 沼尾 啓吉

このたび、議会の皆様から同意を賜り、副町長に就任しました。もとより微力ではございますが、これまでの町職員としての経験を生かし、議会や関係機関の皆様と連携を図りながら、長久保町長の目指すまちづくりのため、誠心誠意努める所存でございます。町民の皆様のご指導とご協力をお願い申し上げまして、就任のごあいさつといたします。(任期は令和3年6月3日から4年間)



就任のごあいさつ

教育長 沼尾 一秋

このたび、議会の皆様から同意をいただき、再度教育長に就任しました。その責任の重さに身の引き締まる思いです。私は、昭和55年から38年間、上北中学校や千曳小中学校など、上北管内の中学校や三沢市教育委員会、中部上北教育委員会などで様々な仕事をさせていただきました。また、退職後は、平成30年6月から約3年間、東北町の教育長として新たな経験をさせていただきました。これからは、これまでの経験を生かし、東北町の教育の更なる発展のため、関係者の皆様と力を合わせて頑張りたいと思います。どうぞよろしく申し上げます。(任期は令和3年6月10日から3年間)



町内中学校に通級指導教室設置 一町教委が独自で教員採用一



東北町教育委員会は5月26日、生徒一人ひとりの特性に合わせ、苦手分野を克服・軽減するための「東北町立中学校通級指導教室開級式」を、東北中学校で行いました。

これまで、町内の小学生のための通級指導教室は、中部上北管内の七戸小学校で開設しており、町内児童が通級していました。しかし、中学生に関しては、通級判定が出て管内の中学校に通級指導教室が設置されていないため、通級による指導が受けられず、町に開設を望む声が寄せられていました。

その声を受け、町および町教育委員会では、本年度から独自で教員を採用し、通級を希望する東北中・上北中の生徒に対し、きめ細やかな支援をスタートさせました。

(写真：開級式であいさつする長久保町長)

奥村亮三さんが高齢者叙勲・瑞宝双光章受章を報告

本年4月1日に発令された高齢者叙勲において、奥村亮三さん(甲地)が瑞宝双光章を受章し、5月21日、長久保耕治町長を訪ね、受章の喜びを報告しました。

奥村さんは昭和24年12月に甲地局採用以降、特定郵便局長(甲地)を務めるなど、約47年にわたり、郵政事業の発展に貢献してきました。

報告会では、「瑞宝双光章を拝受できたことは身に余る光栄。先輩方や地域の方々に長年支えてもらったことが受章につながった」と語り、長久保町長は「これまで地域に多大な貢献をされてきた。今後も健康に留意しながら、町の活動にご協力をお願いします」と受章をたたえました。なお、奥村さんは、このたびの受章に伴い、東北地方郵便局長会会長から祝詞と記念品も贈呈されています。



奥村さんの経歴は次のとおりです。

- ・甲地郵便局長、青森県東部連絡会上北北部会(副部会長・部会長・局長会会長)
- ・「東北の翼」満州開拓から墓参まで、記念誌刊行委員長
- ・日中東北町新建県友好交流協会会長
 - ▶希望小学校建設に貢献(渡中数回)
 - ▶中国農業研修生の初回受入れに尽力
- ・東北町選挙管理委員会委員長(合併前)
- ・甲地町内会長、甲地中央納税組合監事
- ・けやき寮、松風荘、社会福祉法人恵徳会評議員

出来秋に期待！上北小学校で恒例の紫黒米田植え

上北小学校(相馬準一校長)の5年生約60人は5月24日、町内の水田で町特産品「紫黒米」の田植え学習を行いました。

田植えは、「八甲田黒米栽培研究会(蛭名勲会長)」を中心に指導を受けて、毎年実施しています。

児童たちは、裸足で泥の中へ入ると、「足が抜けない」、「冷たい」など大歓声。元気いっぱい苗を植えていました。

田植えを終えて、田嶋凜太郎くんは「田植えは難しかった。お米を作る人の大変さが分かった」、甲田蒼空くんは「田植えを通じて、農家の仕事を考えるきっかけになった」と話していました。



歓声をあげながら苗を植える児童たち

中部上北広域事業組合の職員を募集します

- ▶ 募集人員…一般行政職（高校卒業程度） 若干名
- ▶ 受験資格…詳細は、職員募集要項をご覧ください。
- ▶ 募集期間…令和3年7月27日（火）まで ※当日消印有効
- ▶ 試験日…
 - 一次試験：令和3年9月19日（日） 試験場所 青森市
 - 二次試験：一次試験合格者に通知します。
- ▶ 申込手続…
 - ・職員募集要項および受験申込書の入手方法について
 - ①中部上北広域事業組合事務局庶務課で直接入手
 - ②中部上北広域事業組合ホームページで職員募集要項および受験申込書をダウンロード
※ホームページは「中部上北広域事業組合」と検索してください。
 - ③郵送で請求する場合は、封筒の表に「受験申込書請求」と朱書きし、120円切手を貼った宛名明記の返信用封筒（角形2号）を同封のうえ、中部上北広域事業組合庶務課に請求してください。

■お問い合わせ

中部上北広域事業組合 事務局庶務課 〒039-2571 七戸町字蛇坂55-8 TEL 0176-62-5151

上北地方教育・福祉事務組合の職員を募集します

- ▶ 募集人員…一般行政職（高校卒業程度） 若干名
- ▶ 応募資格…詳細は、職員募集要項をご覧ください。
- ▶ 募集期間…令和3年7月27日（火）まで ※当日消印有効
- ▶ 試験日…
 - 一次試験：令和3年9月19日（日） 試験場所 青森市
 - 二次試験：一次試験合格者に通知します。
- ▶ 申込手続…
 - ・職員募集要項および受験申込書の入手方法について
 - ①上北地方教育・福祉事務組合事務局庶務課で直接入手
 - ②上北地方教育・福祉事務組合ホームページで職員募集要項および受験申込書をダウンロード
※ホームページは「上北地方教育・福祉事務組合」と検索してください。
 - ③郵送で請求する場合は、封筒の表に「受験申込書請求」と朱書きし、120円切手を貼った宛名明記の返信用封筒（角形2号）を同封のうえ、上北地方教育・福祉事務組合事務局庶務課に請求してください。

■お問い合わせ

上北地方教育・福祉事務組合 事務局庶務課 〒039-2571 七戸町字蛇坂55-8 TEL 0176-62-5154



番組名		講師名	放送日		放送時間		
落語	禁酒番屋	八戸BeFMパーソナリティー 大地球	6月	14日(月)	午前中 10:30~11:00		
	井戸の茶碗			28日(月)			
津軽と南部	忍者の歩んだ道	青森大学社会学部教授 清川 繁人	7月	12日(月)		夕方 18:30~19:00	
	祭りの起源を探る			26日(月)			
津軽手踊りと津軽三味線	第一部	福井 真希子社中	8月	2日(月)			夕方 18:30~19:00
	第二部			16日(月)			
百花繚乱 幕末の浮世絵	八戸クリニック街角ミュージアム 館長兼学芸員 小倉 学	9月	13日(月)	夕方 18:30~19:00			
知られざる近代伝統木版画			27日(月)				
コロナ時代人を動かす	青森保健大学客員研究員 竹林 正樹	10月	11日(月)		夕方 18:30~19:00		
楽しく学ぶ人の行動と心理			25日(月)				

※それぞれ1日2回放送の30分番組です。

■お問い合わせ 東北町教育委員会 社会教育課（町民文化センター）
TEL 0176-56-5180 東北町民大学 または「いきいき教室」担当まで

「飼い犬の登録」と「狂犬病

予防注射」をお願いします



日程表のとおり狂犬病予防注射を実施しますので、すべての飼い犬（生後90日未満の犬を除く）は接種するようお願いします。

- (注意事項)**
- ①日程のない町内および指定の日時に都合がつかない方は、接種できる時間帯に最寄りの場所で接種してください。（どの実施場所でも犬の登録および狂犬病予防注射ができます）
※接種時間については作業上、多少の変動がありますのでご了承ください。
 - ②登録・予防注射の料金は以下のとおりですが、登録済みの飼い犬については、予防注射料金のみとなります。
 - ③動物病院等で狂犬病予防接種を受けた犬は、接種の必要がありません。その場合、動物病院等で発行している狂犬病予防注射済証（料金550円）を保健衛生課に提出してください。

(料金表)

犬登録手数料	3,000円	新規登録の場合
予防注射料金	3,300円	予防接種のみ
合計	6,300円	新規登録と予防接種の場合
注射済票代	550円	動物病院等で接種の場合

- ④犬の登録と年に1度の狂犬病予防接種は法律で定められた飼い主の義務です。
- ⑤違反者は20万円以下の罰金の対象となります。

犬の登録および狂犬病予防注射日程表（上北地区）

月日	対象地区	実施場所	実施時間
7月30日(金)	大字新館地区	新館集会所前	8:45~9:00
	大浦	大浦集会所前	9:15~9:25
	徳万才	徳万才コミュニティセンター前	9:30~9:40
	中岫平	中岫平ごみ収集箱前	9:55~10:00
	才市田	才市田集会所前	10:10~10:15
	境ノ沢	境ノ沢バス停前	10:25~10:30
	大洞	大洞集会所前	10:40~10:45
	新山	新山ふれあい館前	10:55~11:10
	栄町	栄町集会所前	11:20~11:30
	上野	農村環境改善センター前	11:40~11:55
	虫神	虫神集会所前	13:15~13:25
	菩提寺	菩提寺集会所前	13:30~13:35
	小川原	小川原コミュニティセンター前	13:45~13:55
	向山	向山集会所前	14:05~14:10
8月1日(日)	沼崎本村	沼崎集会所前	14:20~14:25
	栄沼	栄沼集会所前	14:35~14:40
	花向町・豊田	花向町集会所前	14:50~15:00
	旭町	旭町コミュニティセンター前	10:50~11:05
8月1日(日)	南町	南町集会所前	11:10~11:20
	本町	クリーニング栄光舎付近(旧上北駐在所跡地)	11:25~11:35
	新町および割当て地区でできなかった方	上北保健センター前	11:40~11:50

※日程のない町内および指定の日時が都合がつかない方は、最寄りの場所で接種してください。

放し飼いはやめましょう。犬のフンは飼い主が片付けましょう。
飼い犬が死亡した場合は保健衛生課までご連絡ください。

犬の登録および狂犬病予防注射日程表（東北地区）

月日	対象地区	実施場所	実施時間	月日	対象地区	実施場所	実施時間
7月27日(火)	輝ヶ丘	輝酪館前(集会所)	9:00~9:05	7月29日(木)	宇道坂	赤川ゆみ宅前	9:00~9:05
	枋木	貴母館前(集会所)	9:10~9:15		添ノ沢	大久保昭夫宅前	9:10~9:20
	寒水	寒水地区生涯学習センター前	9:20~9:30		上清水目	清水目地区生涯学習センター前	9:25~9:30
	乙部	彩幸館前(集会所)	9:35~9:45		下清水目	下清水目集会所前	9:35~9:40
	萌出・切左坂・細津	萌出中央丁字路	9:50~9:55		石坂・湯沢	旧南部縦貫踏切付近(湯沢入口)	9:50~10:00
	五十嵐・大池	甲地武彦宅前	10:05~10:10		千曳・向平・トキワ	千曳地区学習等供用センター前	10:05~10:10
	中村	中村バス停前	10:20~10:25		上板橋	上板橋集会所前	10:20~10:25
	水喰・切左坂	水喰地区学習等供用センター前	10:30~10:40		南平	南平集会所前	10:30~10:35
	野田頭	平成館前(集会所)	10:45~10:50		石文	石文商店前	10:40~10:45
	豊栄	乙部清志宅前	10:55~11:00		大旗屋	小林純一宅前	10:50~11:00
	狼ノ沢	狼ノ沢丁字路	13:20~13:25		向旗屋	榎桜井組構内	11:05~11:10
	浜台	浜台集会所前	13:30~13:40		大向旗屋	大石勉宅前	11:15~11:25
	田ノ沢	沼田硬一郎宅前	13:50~13:55		保戸沢	保戸沢屯所前	11:30~11:40
	徳万館	徳万館バス停前	14:00~14:05		上畑	松山なみ宅前	13:10~13:15
舟ヶ沢	舟ヶ沢地区生涯学習センター前	14:10~14:20	林口・北栄	北栄2区広場	13:20~13:25		
鶴ヶ崎	鶴ヶ崎スタンド前	14:25~14:30	北栄	北栄トラクター利用組合前	13:30~13:40		
蓼内	蓼内研修センター前	14:35~14:45	下板橋	下板橋集会所前	13:45~13:55		
土橋・郡山	土橋集会所前	14:50~15:00	大平	江刺家美恵子宅前	14:00~14:05		
長久保	長久保集会所前	15:05~15:10	夫雑原	田中商店前	14:10~14:15		
7月28日(水)	横沢	洞内明宅前	9:00~9:10	長者久保	長者久保中央丁字路	14:25~14:30	
	淋代	淋代地区生涯学習センター前	9:15~9:25	豊ヶ丘	豊ヶ丘集会所	14:35~14:40	
	数牛	数牛生活改善センター前	9:30~9:40	千代畑	江刺家栄作宅前	14:50~14:55	
	豊畑	沢田勇男宅前	9:45~9:50	塔ノ沢	山田昇宅前	15:00~15:05	
	美須々・豊瀬	良波修理工場前	10:00~10:05	表町	姥沢地区学習等供用センター前	8:30~8:45	
	美須々	美須々婦人ホーム前	10:10~10:15	緑町	緑町集会所前	8:50~9:00	
	美須々	小林一正宅前	10:20~10:25	朝日団地・馬込・乙供	旧東北エレシステム前	9:05~9:15	
	柵	柵婦人ホーム前	10:35~10:40	本町・明美・桜木町	中央公民館駐車場	9:25~9:35	
	豊瀬	豊瀬集会所前	10:50~10:55	館花・乙供・本町	第1分団屯所前	9:40~9:50	
	豊前	豊前生活研修センター前	11:05~11:10	坂下町・栄町	坂下・栄町集会所前	9:55~10:05	
	旭	蓬畑宅前	13:20~13:30	8月1日(日)	新町および割当て地区でできなかった方	東北町保健福祉センター前	10:10~10:25
	滝沢	滝沢集会所前	13:35~13:45				
	巴蘭	巴蘭集会所前	13:50~13:55				
	御料	御料集会所前	14:00~14:05				
漆玉	漆玉集会所前	14:10~14:15					
蒼前	吹越行雄宅前	14:20~14:25					
甲地	甲地中央公園	14:30~14:40					
外姥沢	新風館前(集会所)	14:50~15:00					
内姥沢	内姥沢集会所前	15:05~15:15					

■お問い合わせ 東北町保健福祉センター TEL 0175-63-2001
上北保健福祉センター TEL 0176-56-2933

成人式が延期となります

令和3年8月に開催を予定していた、昨年度延期分の成人式および本年度の成人式について、県内外の新型コロナウイルスの感染状況が、依然として予断を許さない状況であることから、以下のとおり延期することになりました。詳しい日程等が決まりましたら、広報、ホームページ、文書等でお知らせします。

出席を予定されていた皆さまには、度重なる延期でご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくをお願いします。

- ▶ **開催予定**…令和3年12月から令和4年1月の間で調整中です。
- ▶ **会場**…コミュニティセンター未来館
- ▶ **対象者**…平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの方
平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの方

■お問い合わせ 社会教育課 TEL 0176-56-5180

戦没者等の遺族に対する「第十一回特別弔慰金」の請求を受け付けています

令和2年4月1日において、恩給法による公務扶助料や戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金等を受ける方（戦没者等の妻や父母）がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族おひとりに特別弔慰金が支給されます。

- ▶ **支給対象者**…戦没者等の死亡当時のご遺族（生まれていたこと）で次の要件に該当する方です。
 1. 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
 2. 戦没者等の子
 3. 戦没者等の ①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
(戦没者等の死亡当時、生計関係を有している等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります)
 4. 上記1から3以外の三親等内の親族（おい、めい）
(戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた方に限ります)

▶ **支給内容**…額面25万円・5年償還の記名国債

▶ **請求期限**…令和5年3月31日まで（この期限を過ぎると請求できなくなります）

■請求される方は以下の窓口へお願いします

- ・上北地区 東北町役場本庁舎 福祉課分室 TEL 0176-56-3111（内線134）
- ・東北地区 東北町役場分庁舎 福祉課 TEL 0175-63-2111（内線521）

【支援拡大】大学生等生活支援給付金事業（大学生等1人につき10万円） 昨年度に給付を受けた大学生等も支援対象になりました

— 支援給付金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に在籍する方、また、職業能力開発促進法に規定する職業能力開発校等に在籍する方です。

ただし、全ての学校区分において修業年限が1年以上の課程であり、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。

▶ **給付対象**…以下の①～④すべてに該当する方

- ①東北町立小学校または中学校を卒業していること
- ②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町内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**…大学生等一人につき10万円

▶ **申請期限**…令和3年9月30日（木）まで ※期限を延長しました。

▶ **そのほか**…提出書類および申請方法については、町のホームページをご覧ください。

■お問い合わせ 学務課 TEL 0176-56-4818（直通）

広報紙等を活用した町政意見の募集について



町では、町民の皆さまから町政へのご意見を募集するため、「広報とうほく」へ郵便はがきを掲載するほか、公共施設へご意見箱の設置に向けて準備を進めております。

広報紙への郵便はがきの掲載は**広報とうほく8月号**を予定しており、ご意見箱の設置についても同月号でお知らせする予定です。

■お問い合わせ 企画課 TEL 0176-56-3111

ひとり親家庭等医療費の更新をお願いします 7月26日(月)が締め切りです！

ひとり親家庭等医療費助成の受給資格証の有効期限が7月31日で満了となります。最新の所得にて、引き続き、受給資格を確認するため、期間中に手続きをお願いします。

▶ **手続き期間**…7月1日（木）～7月26日（月）

▶ **手続き場所**…福祉課窓口（本庁舎・分庁舎）

※郵送可能です。

▶ **必要書類**…

- ①ひとり親家庭等医療費受給資格証更新申請書
- ②健康保険証の写し（本人・お子さん全員分）
- ③養育費等に関する申告書、所得状況等の調査に関する同意書

■お問い合わせ

福祉課 TEL 0176-56-3111（内線528）

マイナンバーカード交付窓口を夜間・休日に開設しています

対面(おもて面)でもオンライン(うら面)でも使える公的な身分証明書



おもて面は顔写真付き！だから、なりすましができないよ！対面での身分証明書に！



うら面はICチップ付き！あなたを証明する情報が入っているよ！税や年金等の情報は入っていないよ！オンラインでの身分証明書に！

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。

受取希望日の前の開庁日（8：15～17：00）までに電話で予約のうえ、お越しください。

夜間開設日（第1・3月曜日の17:00～19:00）

（7月）7月5日・7月19日

（8月）8月2日・8月16日

休日開設日（第2日曜日の9：00～12：00）

（7月）7月11日

（8月）8月8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か月かかります。

カード取得を希望される方は、お早めにお申し込みください。

■お問い合わせ 町民課 Tel 0176-56-3111

国民健康保険証が更新されます

現在ご使用の健康保険証は令和3年7月31日（土）までの有効期限です。

令和3年8月1日（日）からご使用いただく新しい健康保険証は、7月末までに郵送でお届けします。

今回お届けする健康保険証の有効期限は令和4年7月31日（日）までです。



▶ 健康保険証の変更について…

健康保険証の色が「薄橙色」から「水色」に変更されます。

▶ 健康保険証の使用について…

国保から職場の健康保険に加入後も、国保の保険証で医療機関を受診しているケースが多く見受けられます。健康保険に変更があった場合は、必ず医療機関へ新しい健康保険証を提示しましょう。また、職場の健康保険証の交付が遅れている場合は、医療機関へ健康保険の切替中であることを伝えてください。

▶ 健康保険証の紛失について…

健康保険証は名前・住所などの個人情報も記載されているため、身分証明として利用することが可能です。盗難等により紛失すると悪用される危険性があります。紛失を防止するため、保管場所をしっかりと決めて保管しましょう。紛失したり破れたりした場合は、役場の窓口で再交付することができます。

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

住まいの便利屋 **ペンリーナ** 住まいのあらゆる雑務 どんな小さな修理、工事でも

★スズメバチの駆除

- ◎立木の伐採・庭木の剪定
- ◎草取り・草刈り
- ◎片付け作業

◎住宅の小さな修理

- ◎建具の調整・修理・貼替
- ◎クロスの貼替
- ◎塗装工事

◎水廻りの修理

- ◎ボイラーの交換
- ◎電気工事

東北町町民の安全と快適な暮らしのために！

上北郡おいらせ町上前田 78-3 ☎ 0178-32-0828 携帯 090-9039-7193 [袴田(ハカマ)]

— 有料広告 —

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじの購入で100円につき1ポイントの宝くじポイントが獲得できる!

宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で1ポイント1円としてつかえる!

特典2 購入～受取までネットで完結!

24時間いつでも宝くじの購入可能! 抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認!

当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ! 今すぐ会員登録!



本件に関するお問い合わせ先

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)
受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。



— 新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した方々へ —

▶ 国民健康保険税の減免制度について (対象となる世帯の要件は次のとおり) …

- ・主たる生計維持者が死亡した、または重篤な傷病を負った世帯 (全額減免)
- ・主たる生計維持者の事業収入等 (不動産収入、事業収入、給与収入および山林収入) が前年より3割以上減少することが見込まれる世帯

▶ 傷病手当金の支給制度について (対象となる方は次の要件全てを満たす方) …

新型コロナウイルス感染症に感染し、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場合に支給されます。

- ・給与等の支払いを受けている、東北町国民健康保険の加入者 (被保険者) である。
- ・新型コロナウイルス感染症に感染し、または発熱等の症状があり感染が疑われることにより、療養のため就労できなかった。
- ・上記理由により3日以上療養し、4日目以降も療養のため労務に服することができない期間があった。
- ・上記の期間中に給与等の全部または一部を受けることができなかった。

※上記以外にも一定の基準を満たす必要がありますので、該当されると思われる方は、事前に町民課国民健康保険係までお問い合わせください。また、上記以外の理由で納税が困難な場合の納付相談や、その他制度の取り扱い等についてもお気軽にご相談ください。

■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)

【町独自】地方創生臨時交付金を活用した新型コロナ対策事業が決定

去る6月開会の東北町議会において、令和3年度一般会計補正予算案が原案どおり可決され、新型コロナウイルス感染症対応『地方創生臨時交付金』を活用した新たなコロナ対策事業が決定しました。

各事業の概要は、東北町HP（右のQRコードからアクセス）に掲載しています。なお、各事業の詳細については、来月以降の町広報紙、テレビ、ホームページおよび回覧等で、順次お知らせする予定です。



不動産取得税は期限までに納付を

不動産取得税とは、家屋を新築・増改築したとき、土地や家屋を売買・交換・贈与などで取得した際に一度だけ課税される県税です。

税額は、原則として不動産を取得した時点の固定資産課税台帳価格に「住宅および土地の場合は3%」、「住宅以外の家屋の場合は4%」の税率をかけた額となります。

地域県民局県税部から送付される「不動産取得税納税通知書」により、納期限までに、銀行・郵便局またはコンビニなどで納付をお願いします。

なお、一定の要件を満たす住宅や住宅用地を取得した場合など、不動産取得税が軽減される制度がありますので、詳しくはご相談ください。

■お問い合わせ

上北地域県民局県税部 課税課
Tel 0176-22-8111（内線207・208）

道路の路肩や法面に除草剤の散布はやめましょう！

最近、道路の路肩や法面に除草剤を散布されている箇所が見受けられます。

除草剤の散布により、草の根が枯れてしまうと雨水等を吸収できなくなり、路肩の土が流出し、道路の法面が崩壊する危険性が高まります。

安全に道路を通行していただくために、道路の路肩や法面へ除草剤の散布をしないようにしてください。

■お問い合わせ 建設課 Tel 0176-56-3111

「みちのく・ふるさと貢献基金」助成事業募集

新興企業や事業拡大を目指して新規事業参入や開発・研究を行う県内の個人、NPO法人および企業等に対し、必要費用を助成しています。

▶ 応募期間…

令和3年7月1日（木）～9月30日（木）

▶ 応募方法…

ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を記入し財団事務所へ送付してください。

▶ 助成金…

必要経費の2分の1以内で300万円を限度

■お問い合わせ

（公財）みちのく・ふるさと貢献基金 事務局
Tel 017-774-1179
<http://www.michinoku-furusato.or.jp>

アレコホール定期演奏会2021

バリトン歌手と二人のピアニストによる、歌をメインとしたコンサートを開催します。

▶ 演奏曲…歌劇「フィガロの結婚」より

カルメンファンタジー（2台ピアノ編）
ヨイトマケの唄 ほか

▶ 日時…8月28日（土）

開場17:30 開演18:00

▶ 場所…青森県立美術館アレコホール

▶ 料金…一般2,000円 高校生以下1,000円
（全席指定、当日券なし）

▶ 申込…発売日7月19日（月）10:00～

▶ 詳細…県立美術館ホームページ

<http://www.aomori-museum.jp>

東北町に移住した方へ 最大100万円を支給します！

東京圏から東北町に移住し、青森県内の中小企業などに就業した方または起業した方を対象に「移住支援金」を支給しています。

Uターンや移住をお考えの親族・知人等いましたら、ぜひ活用をご検討ください。

▶ 対象者（どちらも満たす方）…

- ・直近5年以上東京23区内に在住していた方または東京圏（東京都・神奈川県・埼玉県・千葉県）に在住し、東京23区内に通勤していた方
- ・Aomori Job（青森県庁ホームページ）に掲載している対象求人企業に新規就業した方または青森県の起業支援金の交付決定を受けた方

▶ 支援金額…

- ・2人以上の世帯で移住・・・100万円
- ・単身で移住・・・・・・・・・・ 60万円

■お問い合わせ 企画課 Tel 0176-56-3111

FDA青森・名古屋線が就航10周年

フジドリームエアラインズ（FDA）による青森・名古屋線は、多くの皆さまのご利用をいただき、本年7月2日に就航10周年を迎えることとなりました。

青森・名古屋線は、夏は4往復、冬は3往復で運航しており、青森から名古屋を85分で結びます。名古屋空港からは名古屋市中心部・名古屋駅までの連絡バスが運行されており、名古屋城や熱田神宮など名古屋市内の見どころに加え、伊勢神宮など周辺地域へのアクセスにも便利です。

10周年を迎えた青森・名古屋線を引き続きご利用くださるようよろしくお願いいたします。

FDAホームページ：<https://www.fujidream.co.jp/>

【お詫びと訂正】

広報とうほく6月号の13ページ「令和3年度の国民健康保険税が変わります」の記事内に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

※1 給与所得者等の数とは、以下に該当する方の合計数です。

・給与等の収入が50万円を超える方（誤） → ・給与等の収入が55万円を超える方（正）

空き家にお困りの方、有効活用を考えている方、 「空き家バンク」へ登録しませんか

町では、空き家を売却・賃貸したい方に空き物件を登録していただき、その情報を空き家バンクホームページや町ホームページで公開し、空き家の購入・賃貸を希望する方へ情報提供します。

町内に空き家を所有し、有効活用を検討されている方は「空き家バンク」への登録をよろしくお願ひします。

※空き家バンクの制度内容や登録様式などは東北町ホームページに掲載しています。

東北町ホームページ内で **空き家** **検索**



■お問い合わせ 企画課 Tel 0176-56-3111

排水設備工事責任技術者試験

▶ 日程…10月20日（水）14:00～

▶ 会場…青森市、弘前市、五所川原市、八戸市

▶ 申込…下水道課で準備している申込書に必要事項を記入し、必要書類を添えて、下水道課に提出ください。（郵送不可）

▶ 料金…8千円（振込手数料が別途必要）

▶ 受付…7月1日（木）～7月30日（金）

※土・日曜日、祝日を除く

▶ 主催…青森県下水道協会

▶ ほか…受験資格等については、青森県下水道協会HPをご覧ください。

■お問い合わせ 下水道課 Tel 0176-56-3111

後期高齢者医療の令和3年度保険料をお知らせします

(1) 令和3年度保険料について

均等割額 [被保険者全員が納める額]	+	所得割額 [所得に応じて納める額]	=	保険料額 (限度額64万円)
44,400円		基礎控除後の所得 ^(※1) ×8.30%		

・均等割額、所得割額はこれまでと変わりません。

※1 基礎控除後の所得は、前年の総所得金額等から基礎控除額(43万円)を差し引いた額

(2) 令和3年度保険料の軽減措置について

① 所得が低い方の軽減

同一世帯内の被保険者および世帯主の所得額の合計に応じて、均等割額の軽減が受けられます。
令和3年度は次のとおりです。

令和2年度		→	令和3年度	
世帯の所得額の合計	軽減割合		世帯の所得額の合計	軽減割合
33万円以下	7.75割		43万円+10万円×(給与所得者等 ^(※1) の数-1)以下	7割
33万円以下かつ被保険者全員の年金収入が年額80万円以下(その他の各種所得がない)	7割		43万円+(28.5万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等 ^(※1) の数-1)以下	5割
33万円+(28.5万円×被保険者の数)以下	5割		43万円+(52万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等 ^(※1) の数-1)以下	2割
33万円+(52万円×被保険者の数)以下	2割			

※1 給与所得者等(給与所得を有する方または公的年金等に係る所得を有する方が2人以上いる世帯に適用)

② 被用者保険の被扶養者であった方の軽減


- ・後期高齢者医療に加入してから2年間は、均等割額が5割軽減されます。
- ・所得割額の負担はありません。

※被用者保険とは、全国健康保険協会管掌健康保険、船員保険、健康保険組合、共済組合などです。

※世帯の所得が低い方は、より高い均等割額の軽減(7割軽減)が受けられます。


■お問い合わせ 青森県後期高齢者医療広域連合 Tel 017-721-3821

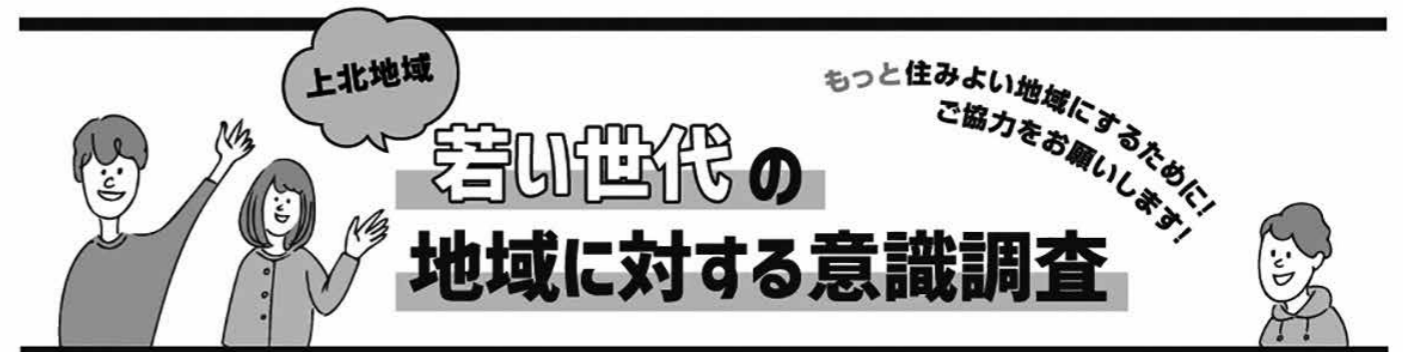
東北町へUターンや移住を考えているご家族やお知り合いにお知らせください! 第4回東北U・Iターン大相談会を開催します

東北U・Iターン大相談会は、Uターンや移住を考えている方が、地域の情報を探したり、不安に感じていることを相談できるイベントです。このイベントに「上十三・十和田湖広域定住自立圏」として、オンラインで出展し、Uターンや移住をお考えの皆さまの疑問や心配事の相談に対応します。

- ▶と き…7月25日(日) 11:00~16:30
- ▶と ころ…東京交通会館12階 カトレアサロン
(東京都千代田区有楽町2-10-1 / JR有楽町駅徒歩1分)
- ▶参加費…入場無料
- ▶申・問…認定NPO法人 ふるさと回帰支援センター ☎ 03-6273-4415
イベント内容の詳細や申し込みはQRコードをご覧ください。



上十三・十和田湖広域定住自立圏：十和田市、三沢市、野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村、おいらせ町、秋田県小坂町で構成する圏域をいいます。



お手持ちのスマートフォン等でQRコードを読み取るとアンケート画面へ直接アクセスできます。

▶回答期日 _____
令和3年7月14日(水)まで

▶注意点等 _____
・回答はおひとり1回のみです。
いただいた回答は、個別に利用・公表されることはありません。

■お問い合わせ _____
上北地域県民局地域連携部地域支援チーム
Tel 0176-22-8194
株式会社エンジョブ(委託先) Tel 0176-51-3440



他人事ではないコロナ太り 家庭での食の実践を意識しよう



新型コロナウイルスの感染予防による自粛の影響で、『コロナ太り』という言葉をよく聞くようになり
ました。今後も長くなりそうな感染症との共存の中で、健康管理の重要性や家庭での食の実践の大切さに
ついてお伝えします。

コロナ禍での体重管理の重要性

外出が減ったことによる運動不足、食べ過ぎや飲み過ぎによる摂取カロリー過多など、色々な要因か
ら、体重が増えると生活習慣病のリスクが高まります。また、感染時に重症化しやすいのは基礎疾患を持
つ方です。肥満予防は免疫を整えるためには重要といえます。

若い世代の食生活に変化 コロナ渦の家庭での食事

拡大前に比べて食生活の変化

- 「増えた・広がった」と回答率が高かった項目
- ・自宅で食事を食べる回数 (35.5%)
 - ・自宅で料理を作る回数 (26.5%)
 - ・家族と食事を食べる回数 (20.0%)

若い世代で「増えた・広がった」の回答率が高かった項目

- ・おいしさや楽しさなど食を通じた精神的な豊かさ (12.7%)
- ・通販（オンライン）を利用した食品購入 (20.0%)
- ・オンラインを利用して家族や友人と食事 (7.9%)
- ・栄養バランスのとれた食事 (18.4%)
- ・食に関する情報の入手 (19.0%) など

農林水産省の令和2年度の「食育に関する意識調査」では、感染症の拡大前に比べて食生活が変化した
かを聞いたところ、全体的に自宅での食事が増えていることに大きく変化が見られました。若い世代では
オンラインを利用した食事や、食に関する情報の入手等、食の関わり方に変化が見られました。

家で食べるが多くなった今 料理を作って楽しむ

「新しい生活様式」の中で、色々と工夫をしながら家で作って食べることが心身の健康、楽しみ、生活
を豊かにしていくことにつながります。また、お子さんがいる家庭では家族と一緒に料理をするのも良い
でしょう。子どものころから調理をしていると、大人になってより健康的な生活が送ることができます。

また、町ではおうち時間を健やかに過ごせるようにInstagram
を活用した家庭での親子料理の推進「いろはキッチン#おうちで
つくろうとうほく」と町テレビで「まるごと東北クッキング」を配
信しています。

この機会におうちで料理する楽しさを実感してみませんか？



引用：食育に関する意識調査報告書（農林水産省HP） <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r03/index.html>
家で食事をつくると、こんないいことあるよ！（日本栄養改善学会HP） <http://jsnd.jp/shokuji.html>

七戸病院・小野院長コラム

コロナとメンタルについて その3



今月も“コロナ禍に精神を健康に保つ方法”の
続きです。今回の要約は次の3つです。

1. 周りの人と繋がっておきなさい。
2. 他人の役に立つことをしなさい。
3. 感謝の気持ちを示しなさい。 の3つ。

まず1. から解説します。人間は大昔から集
団で生活し、他人と繋がることで生き残って
きました。しよせん、一人では生きられませ
ん。だから危機的状況になれば、より堅くつ
んで状況を共有していきたい。大災害の時なんか
特にそうですね。ご近所さんといつも以上に支
え合いますな。今回のような感染症の場合でも
心理的には群がりたいのが自然なことなので
すが、皮肉なことに今回はこれが一番アカン事な
んです。オー、マイガッ！でしょ。会ったと
しても触れ合いはダメ、1～2 離れてマスク
やパネルごしです。欲求不満が募りまくります
わな。とはいえ現実的に重要なことは、ご近所
さんと心理的な近さを保つことに努力しましよ
う。です。遠くの親戚より近くの他人とはよく
言ったものですが、遠くの親戚とも、とりあ
えず繋がっておきなさい。心理学的にはメールや
SNSより電話やテレビ電話の方がよりいいし、
直接話すのがやっぱり断然良い。

次に2. の他人の役に立つこと。社会的生物
である人間は、自分以外のだれかの役に立つこ
とで、自分自身が救われる。どんなことでもよ
ろし。誰かがうれしくなるようなことをする。
これが自身のメンタルに大きな効果をもたらす
ことは、幾多の心理学的研究で、すでに明らか
になっております。ま、普段からこれが自然に

できている人と、意識しても難しい人がおりま
すけれど、こんな時こそ、ウソでも誰かの役に
立つことをすると、“なんかさっぼとしたじゃ”
になる。何となく理解できるでしょ？

次に3. について。“感謝の気持ちを示す”は
先ほどの2. の内容を逆方面から解釈したもの
かな？このコロナ禍で仕事を失ったり、縁者を
亡くしたりしている、いわゆる“心ペシャンコ”
の人にとっては、周囲に感謝の気持ちを表すの
は容易ではない。しかし、心理学的には、たと
えそのような状況でも、嘘でもとりあえず“周
囲の何かしら”に感謝する行為が、自身のメン
タルに非常に有益である。これも、過去の心理
学の研究で明らかで、かつ有名な事実です。例
えばカリフォルニア大学の研究のひとつ。週に
1度、現状で可能な感謝できる5つのことを書
き留めていくだけ。これを続ける。これだけで
幸福感が上がっていきらしい。10週続けると
幸福指標がぐんと上がり、活動的になった。ほ
かに睡眠の質の改善や、血圧の下降効果もおま
けでついてくるのです。嘘っぽいけど、ホン
マらしい。ま、世の中の、やおよろずの事柄に
ついて、感謝できるようになるには、それなり
の覚悟や努力や成長が必要だろうけれど、もし
それができれば、その恩恵もあるのだろうと思
います。この際、私も、土日返上で皆さんのワ
クチン接種に駆け出されることを、やおよろず
の神に感謝しようっと。ん～、チト嘘くさい
か？

就職支援

中高年の「再就職支援セミナー」

採用されるための就職活動のポイント（仕事の探し方・応募書類作成・面接対策等）について、45歳以上の方に特化した内容のセミナーを実施します。参加申込は電話またはメールで。参加費無料です（定員20名）。

▶ 会場・開催日…

【青森会場】

・日時…7月27日（火）

・場所…リンクモア平安閣

市民ホール会議室（1）

【八戸会場】

・日時…7月28日（水）

・場所…友の会福祉会館

2F 第1会議室

▶ 時間…

13：30～15：30

※その後、希望者個別相談↓

16：00～17：00

▶ ほか…

本セミナーは雇用保険受給資格者の就職活動に認められます。

■ 予約申込み

ネクストキャリアセンター

あおもり TEL 017-723-6350

相談

お気軽にご相談ください
東北町心配ごと相談所

7月21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

保険料免除等の申請について

前年所得が一定以下の場合や、失業等による経済的な理由で保険料の納付が困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予される制度があり、令和3年度分（令和3年7月～令和4年6月分まで）の受け付けは令和3年7月1日から開始されます。

また、保険料の免除・猶予の申請を忘れていた期間がある方は、申請月の2年1カ月前の月分までさかのぼって申請をすることができます。

さらに、新型コロナの影響で、令和2年2月以降の収入や所得が減少した場合は、臨時特例措置として保険料の免除・猶予の申請ができます。

▶ 納付通知書が届いたら…

一部免除（1/4・1/2・3/4免除）の通知書が届いた場合、改めて送付される納付書により保険料を納付してください。

また、却下の通知書が届いた場合、先にお送りした納付書により保険料を納付してください。

▶ 追納制度

全額免除や猶予の承認を受けた期間および一部免除に係る保険料を納付した期間は、10年以内であれば申し出により保険料を納付（追納）することができ、追納により将来もらえる年金を増やすことができます。

■ お問い合わせ

青森年金事務所

TEL 017-734-7495

納税

夜間の納税相談窓口

今月の相談日は

7月14日(水)

7月28日(水)

時間：17時～19時まで

▶ 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

相談

借金に関する相談窓口

相談員が借金の状況等をお伺いし、必要に応じて、弁護士等に引き継ぎます。（秘密厳守・無料）

▶ 受付：月～金曜日

（祝日・年末年始除く）

8：30～12：00

13：00～16：30

▶ 電話：017-774-6488

▶ 問い：青森財務事務所

納税期限

8月2日(月)は

固定資産税2期、国民健康保険税1期の納期限です。

忘れずに納めましょう。

■ お問い合わせ

固定資産税…税務課

TEL 0176-56-3111(内線511)

国民健康保険税…町民課

TEL 0176-56-3111(内線545)

司法書士に聞いてみよう!

相続・登記・成年後見電話相談会

高齢者・障がい者のための成年後見のこと、登記・相続・遺言のこと

▶ 日時…7月17日（土）10：00～15：00

▶ 電話…017-752-0440（当日のみの専用番号です）

▶ 相談員…司法書士

▶ 主催…公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート青森支部
青森県司法書士会（共催）

▶ 相談例…

🗣️ どうも母が悪質商法にひっかかったようだ。なんとかできないか。一人暮らしの今後が不安だ…

🗣️ 遺産分割協議をしたいけど、相続人の1人が認知症でできない…

🗣️ 知的障害をもつ子どもの将来が心配だ… など

▶ その他…

相談は無料ですが、具体的な手続きが必要になる場合は、別途費用がかかりますので相談員に確認ください。

記載している日時以外でも青森県司法書士会総合相談センター（☎0120-940-230）か青森県司法書士会相続登記・遺言相談センター（☎0120-760-230）へご連絡いただくと、無料相談のご予約を行っています。

総合相談

～人権、行政相談～

8月2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

8月16日(月)

▶ 時間 午前10時～正午

▶ 場所 コミセン未来館

※2日は「身体」障害相談

16日は「身体・知的」障害相談

も開設します

■ 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

種目	資格	受付期間	試験期日	試験場所
防衛大学校学生	一般	7月 1日(木)～ 10月27日(水)	1次：11月 6日(土)・7日(日) 2次：12月 7日(火)～11日(土)※	別途各人に 連絡
防衛医科大学校 医学科学生	18歳以上21歳未満の方 ※高卒者または高専3年次 修了者(見込含む)	7月 1日(木)～ 10月13日(水)	1次：10月23日(土) 2次：12月15日(水)～17日(金)※	
防衛医科大学校 看護学科学生		7月 1日(木)～ 10月 6日(水)	1次：10月16日(土) 2次：11月27日(土)・28日(日)	
航空学生	海：18歳以上23歳未満の方 空：18歳以上21歳未満の方	7月 1日(木)～ 9月 9日(木)	1次：9月20日(月) 2次：10月16日(土)～21日(木)※ 3次：(海)11月19日(金)～12月15日(水)※ (空)11月13日(土)～12月16日(木)※	
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	7月 1日(木)～ 9月 6日(月)	1次：9月16日(木)～19日(日)※ 2次：10月 9日(土)～24日(日)※	
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の方	4月 1日(木)～ 9月 6日(月)	9月24日(金)～10月3日(日) ※青森地本	
予備自衛官補	一般 18歳以上34歳未満の方 技能 18歳以上で国家免許 資格等を有する方	7月 1日(木)～ 9月17日(金)	10月2日(土)～5日(火)※	

※試験期日については、いずれか1日を指定されます。

■お問い合わせ 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)



戸籍の窓 令和3年5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
本間 恵 惟	(寒水・友紀)	佐々木 菜 鈴	(徳万才・大輔)		



氏名	町名
黒川 知 久	(乙供新町)
メンドーザバツカイ, ジェニーローズ	(フィリピン)
吹越 晴 希	(甲地)
小野 紗 織	(甲地)



氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
木津 ちや	85	(坂下町)	鶴ヶ崎 敏 夫	84	(上野)
藤井 與太郎	95	(上板橋)	市川 トキ	98	(向山)
乙部 徳 藏	87	(巴蘭)	沼尾 隆 雄	83	(沼崎本村)
木村 徳 松	85	(中村)	内山 タミ	95	(新館)
小笠原 秋 江	95	(向山)	酒田 トセ	86	(輝ヶ丘)
和田 松五郎	82	(上野)	石黒 讓	86	(旭町)

ふるさとNAVI
上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

上十三・十和田湖広域定住自立圏観光ガイド

定住自立圏内のイベントやモデルコースなどの情報を公開しています。ぜひご覧ください。

お問い合わせ
上十三・十和田湖広域定住自立圏観光推進協議会事務局
(十和田市商工観光課内)
☎ 0176-51-6771

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



「開け、ゴマ!」は多くの方が一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。この呪文の起源となったのが今回紹介する一冊。無邪気なアリババと盗賊たちのハラハラドキドキなお話です。
(絵本の紹介：絵本専門士・蛭名智子さん)

アリババと40人のとうぞく
作：エマニュエル・ルザッティ
訳：ゆあさ ふみえ
(ほるぷ出版)

- 開館** 図書館…9時15分～18時
公民館…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

本の除菌機を活用ください

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公民館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。

まちのうごき (令和3年5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	8,231人	-12	-146	出生	2人(25人)
女性	8,789人	-10	-133	死亡	19人(129人)
合計	17,020人	-22	-279	転入	21人(205人)
世帯数	7,304戸	-11	2	転出	26人(235人)

文芸ギャラリー あげぼの旬会

雨の中しとどに濡れて牡丹散る 大坂 千エ

風薫る木々の中行く歩数計 村治 牧子

たてがみを五月の風の梳きゆけり 浅井 信子

青空を白雲運ぶ初夏の風 阿部 節子

ありがととは思いやりの声バラ咲けり 米内山 真理子

春雨やいつかはみんな独りなり 新山 テル

よもぎ摘む砂糖たつぷりの草の餅 阿部 キミ

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

青い看板が目印です

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

通話無料 0120-194-999
上北店 0176-58-1800



7月
First Birthday

1歳に
なったよ!



たかまつ あかね
高松 茜 ちゃん
〈花向町〉



さかもと
坂本 あさひ ちゃん
〈旭町〉



えびさわ ましろ
蛸澤 茉白 ちゃん
〈外蛸沢〉



▼申し込みの締め切りについて

9月生まれ

(9月2日発行の広報)→7月29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)



わかさぎ保育園の新園舎完成



▲完成した園舎
◀神事で玉串を捧げた
長久保町長

社会福祉法人・上北福祉会(小笠原芳春理事長)は5月16日、わかさぎ保育園(小笠原秀文園長)の新園舎完成に伴い、落成式を開催しました。

同保育園は開園して以来、これまで535人が卒園。築40年以上が経過し老朽化が進んでいたことに伴い、昨年9月から全面改築工事を行っていました。

落成式には、長久保耕治町長、笹倉健町議会議長をはじめ、同法人の関係者、施工業者など約40人が出席し、わかさぎ保育園の新たな門出を祝いました。

土用の丑の日には
小川原湖のしじみ

夏本番の7月を迎え、スーパーマーケットの店頭などでは、「土用の丑の日」のキャッチコピーとともにウナギが並び始めます▼そんな中、みなさんにウナギと一緒に食べてもらいたいのが「小川原湖のしじみ」。この時期のしじみは産卵前ということもあって、栄養をたくさん蓄え、身が大きく味もよい。昔から『土用シジミ』と呼ばれ、夏バテ防止に食べられてきました▼小川原湖のしじみは「道の駅おがわら湖」でも販売しています。しじみを食べるなら地元・小川原湖産を手にとってみてはいかがでしょうか。(西)

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)

