

あなたとまちをつなぐ ふるさと情報誌



広報

とうほく



夏を
遊ぼう

主な
内容

成人式のお知らせ
町営住宅入居者募集について

【表紙】ふれあい村の新しい複合遊具



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！





◀3年ぶりの開催となった観閲式

3年ぶりの開催 東北町消防団観閲式

県消防協会十三地区消防協会中部上北消防連絡協議会の連合観閲式が6月19日、東北町コミュニティセンター未来館で行われました。

観閲式は、新型コロナウイルス感染症の影響で、2年連続で中止となっていました。が、規模を縮小し消防団関係者のみで開催しました。

ウナギの幼魚放流



◀放流されたウナギの幼魚

小川原湖漁協（濱田正隆組合長）は6月22日、体長約20cmのウナギの幼魚約3千匹を小川原湖に放流しました。

放流事業は、同漁協と青森県産業技術センター内水面研究所（十和田市）が協力して毎年実施しており、5カ所のポイントで、漁業資源の回復を祈りながら幼魚を放しました。

斗賀壽一さんが旭日小綬章を受章

本年4月29日に発令された春の叙勲において、斗賀壽一さんが青森県議会議員在職中に青森県産業経済の発展、県民福祉の向上など地方自治の発展に貢献し、大きな功績を残したこと、東北町長、東北町議会議員として、町の発展に大きく貢献したことが評価され旭日小綬章を受章し、6月9日、長久保耕治町長を訪ね、受章の喜びを報告しました。



◀報告に訪れた斗賀さん(左)と長久保町長(右)

斗賀さんは「町民の皆さんのおかげです」と受章の喜びを話した後、今後の東北町について、「より住みやすい街にしてほしい」と語り、長久保町長は「素晴らしい功績を持つ斗賀さんの後に町長をやれていることは光栄なこと。これからもより良い町にしていくよう精進します」と話しました。

なお、今回の旭日小綬章の受章は、合併後初となります。

教育委員に小笠原佳大さん



◀辞令交付を受けた小笠原さん(左)

教育委員の辞令交付式が6月13日、本庁舎で行われ、小笠原佳大さんが辞令の交付を受けました。

辞令を受け、小笠原さんは「子供たちがずっと住みたいと思う町にしたい、この町の良さを未来へ伝えていきたい」と教育委員としての意気込みを語りました。

News 小川原湖公園ふれあい村に新たな複合遊具設置!



「子どもの成長と想像力を育む遊び場」をコンセプトに、小川原湖をイメージしたブルーを基調としながらも、カラフルな色彩や町の特産品を取り入れたデザインの複合遊具が小川原湖公園ふれあい村に仲間入りしました。ぜひ遊びにきてください!

(敬称略・階級は令和4年3月時点)

消防庁長官表彰

▼羊頭綬

東北町消防団

▼永年勤続功労章

沼田 悟志(上北本部分団分団長)

青森県知事表彰

▼永年勤続功労章

甲地 豊(東北2分団分団長)
江刺家勇一(東北3分団分団長)
蛭名 堅次(上北2分団部長)
小笠原憲一(上北7分団部長)
沼澤 光広(上北7分団班長)
野田頭博幸(東北4分団班長)

青森県消防協会会長表彰

▼勤功章

小笠原勝紀(上北7分団分団長)
米内山 元(上北9分団分団長)
坂本 敦弘(上北10分団分団長)
江刺家勇一(東北3分団分団長)
谷川三智男(東北5分団分団長)
滝沢 市男(東北7分団分団長)

和田 貢穂(上北4分団副分団長)
高岡 公史(東北4分団副分団長)
立崎 嘉人(上北3分団部長)
大杉 建弘(東北4分団団員)

▼25年勤続章

小笠原勝紀(上北7分団分団長)
甲地 豊(東北2分団分団長)
江刺家勇一(東北3分団分団長)
小笠原昭彦(上北7分団副分団長)
小笠原憲一(上北7分団部長)
沼澤 光広(上北7分団班長)
野田頭博幸(東北4分団班長)

▼20年勤続章

岡山 雄哉(東北2分団班長)
甲地 誠(東北2分団班長)
沼山 栄治(東北2分団班長)
鶴ヶ崎拓道(東北6分団班長)
洞内 卓也(東北7分団班長)
瀬川 福栄(上北3分団団員)
沢尾 仁(上北5分団団員)
土橋 進(東北2分団団員)
萌出 泰一(東北4分団団員)

▼15年勤続章

蛭名 直樹(上北4分団団員)
岩崎 広幸(上北8分団団員)
吹越 一幸(東北2分団団員)
土橋 靖徳(東北2分団団員)
土橋 重幸(東北2分団団員)
野田頭寛樹(東北4分団団員)

小原 幸也(東北7分団団員)

▼10年勤続章

向井 勝一(上北1分団団員)
佐々木大輔(上北3分団団員)
蛭名 徳輝(上北4分団団員)
和田 淳史(上北4分団団員)
蛭名 寛大(上北5分団団員)
鶴ヶ崎大樹(上北5分団団員)
野村 尚人(上北8分団団員)
野村 剛史(上北8分団団員)
米内山敬文(上北9分団団員)
西濱 大祐(東北本部分団団員)
柿崎 裕介(東北本部分団団員)
北谷慎一郎(東北本部分団団員)
鎌本 大輔(東北2分団団員)

上十三地区消防協会

会長表彰

▼功労章

千葉 正博(上北6分団団員)
市川 明英(上北7分団団員)
市川 裕一(上北7分団団員)
坂本 隆(上北10分団団員)
西濱 大祐(東北本部分団団員)
柿崎 裕介(東北本部分団団員)
北谷慎一郎(東北本部分団団員)
中村勇太郎(東北1分団団員)

令和4年度 住民税均等割非課税世帯等に対する 臨時特別給付金のご案内

※令和3年度の「受給世帯」は対象外です。

- 令和4年6月1日時点で東北町に住民登録があり、世帯全員の令和4年度の住民税均等割が非課税である世帯。
- なお、住民税が課税されている方の扶養親族等のみからなる世帯は対象外。
- 令和4年1月以降、新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、住民税非課税相当（家計急変）の収入となった世帯。
- 令和3年度「住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金」を受給した世帯が、再受給できる給付金ではありません。

給付金の支給額

1世帯あたり10万円

給付金の支給時期

東北町役場 福祉課が確認書（または申請書）を受理した日から約2～3週間後が目安です。

支給対象と申請の有無

支給対象となる世帯（いずれかにあてはまる世帯）

世帯全員の令和4年度
「住民税均等割が非課税」
の世帯

令和4年1月以降、「新型コロナウイルス
感染症の影響」で収入が減少し
「住民税非課税相当」
の収入となった世帯(家計急変世帯)

該当世帯には、東北町役場福祉課から
「令和4年7月8日」に発送済です。

返送してください

返送期限：令和4年9月30日

※ただし、世帯に令和3年12月11日以降に
転入した方がいる場合は、申請が必要です。

申請が必要です

申請期限：令和4年9月30日

申請期限以降の受付はできませんので、ご
注意願います。

※非課税相当の収入額など詳細については
町ホームページをご覧になるか、以下まで
お問い合わせください。

お問い合わせ

内閣府住民税非課税世帯等に対する
臨時特別給付金コールセンター

0120-526-145

受付時間9:00～20:00（土日祝、12/29～1/3を除く）

東北町役場 福祉課

「住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金」
窓口

0176-56-3111



夢羽ばたく20歳の門出

成人式

令和4年度 東北町

日時 令和5年1月8日(日) 午後2時より
※午後1時より受付

会場 東北町コミュニティセンター「未来館」

対象者 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの男女
(平成29年度中学校卒業生)

・町内の方：令和4年5月1日現在で、東北町に住所を有する方は、10月中旬に発送します案内状に記載のとおり申込をお願いいたします。

・町外の方：東北町に住所のない方で、東北町成人式に参加を希望される方は、電話またはメールにて必ず申し込みをお願いいたします。申込完了後案内状を送付いたします。



東北町教育委員会 中央公民館

TEL：0175-63-2741

E-mail：koumin@town.tohoku.lg.jp

町営住宅入居者(定期)を募集します

現在、町営住宅の入居者および入居待機者の募集をします。今回の募集と選考方法は以下のとおりです。また、この募集終了後は次回の定期募集まで随時募集を行うこととします。空室状況については、お問い合わせください。

- ▶ **募集期間** 8月1日(月)～8月31日(水)
- ▶ **住宅の種別**
 - ・上北地区…栄団地 丘ノ上団地
 - ・東北地区…みどりヶ丘団地(特別公共賃貸住宅含む)
 - 朝日団地(シルバーハウジング含む)
- ▶ **住宅家賃** 月額11,800円～27,600円 ※世帯所得により異なります。
- ▶ **共益費** 月額1,300円～ ※団地ごと、入居者人数により異なります。
- ▶ **入居資格**
 - ・同居する親族(婚姻の予約者を含む)があること
 - ※60歳以上または法律などのために該当する方(生活保護を受けている、身体障害者手帳1～4級の交付を受けているなど)は同居親族がなくてもよい
 - ・収入が政令基準以下であること(月額158,000円以下)
 - ・現に住宅に困窮していることが明らかであること
 - ・町税を滞納していないこと
 - ・町内に住所または勤務場所を有すること
 - ・シルバーハウジングは、単身者でも60歳以上の方は申し込み可能
- ▶ **提出書類**
 - ・町営住宅入居申込書
 - ・世帯全員の住民票(本籍・筆頭者・続柄記載)
 - ・令和4年度所得証明書(令和3年中の所得により算定します)
 - ・自活状況等申立書(シルバーハウジングのみ)
 - ・そのほか必要な書類

※入居申込書は、建設課(本庁舎3階)・建設課分室(コミセン1階)にあります。
- ▶ **選考方法** 提出書類の審査後、多数の場合は抽選会にて入居順位を決定します。(抽選となった場合は後日通知します。)
- ▶ **その他** 入居時には、敷金3カ月分(特公賃は2カ月分)と連帯保証人1名(原則東北町在住の方か3親等以内の親族)が必要となります。
- ▶ **提出先** 建設課(本庁舎3階)または建設課分室(コミセン1階)

■お問い合わせ 建設課 Tel 0176-56-3111 または Tel 0175-63-2111 (内線647)

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。

前日の開庁日(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)
8月15日 9月5日
 開設場所: 町民課(本庁舎)・東北支所(コミセン)
- ▶ **休日開設日**(第2日曜日の9:00～12:00)
8月14日 9月11日
 開設場所: 町民課(本庁舎)



※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

マイナンバーカード取得者に5,000円分の「東北町地域商品券」を差し上げます!

町ではマイナンバーカード普及促進事業として、マイナンバーカードをすでにお持ちの方や新規に取得をされた方に、1人につき5,000円分の東北町地域商品券を差し上げます。

ぜひ、この機会にマイナンバーカードを取得しましょう!

- ▶ **地域商品券給付対象者および配布方法**
 - 1.令和4年10月1日時点で東北町に住民登録があり、マイナンバーカードを令和4年1月1日以降に取得し、令和3年度中に地域商品券の給付を受けていない方
 ⇒10月上旬以降に簡易書留でご本人宛に順次郵送予定です。
 - 2.令和4年10月2日から令和4年12月28日までの間に、東北町からマイナンバーカードの交付を受けた方
 ⇒マイナンバーカード交付時に地域商品券を一緒にお渡しします。
- ▶ **商品券の利用期間** 令和4年10月2日(日)～令和5年1月31日(火)
 ※地域商品券の取扱事業者として町へ登録された店舗等でご利用できます。(商品券配布時に一覧表を同封します。)



※マイナンバーカードの交付には、申請から1カ月～2カ月程度日数がかかります。

■お問い合わせ 町民課 Tel 0176-56-3111



ふるさとNAVI 上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

【六ヶ所村】宝くじ文化公演

【オーケストラで聴くジブリ音楽】

- ▶ **日時** 8月20日(土) 15:00開演(14:00開場)
- ▶ **場所** 六ヶ所村文化交流プラザ・スワニー(尾駁字野附1-8)
- ▶ **入場料** 一般1,500円(当日2,000円) ※宝くじ助成による特別料金
 高校生以下1,000円(当日1,500円)
- ▶ **プレイガイド** ローソンチケット(Lコード:21003)
- ▶ **問** 六ヶ所村文化交流プラザ・スワニー ☎0175-72-3400

【十和田市】夏まつり第65回花火大会

- ▶ **日時** 8月14日(日)
 ライブ配信18:30～ 打ち上げ19:10～
- ▶ **観覧料** 無観客での開催のため、観覧席は設けません。当日は、花火の映像を無料でライブ配信いたします。
- ▶ **注意** ※観光街通りの一部は立入禁止としますので、打ち上げ場所(中央公園緑地)周辺にはお越しにならないでください。
- ▶ **問** 十和田商工会議所 ☎0176-24-1111

大学生等生活支援給付金事業の 申請締切は8月31日(水)まで

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4年4月28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

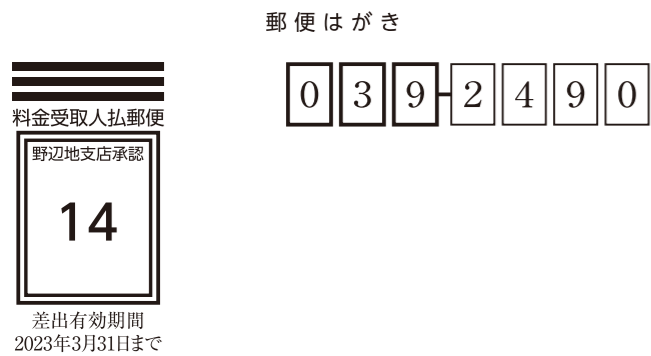
▶ **給付金額** 大学生等お一人につき**10万円** ※昨年度に給付を受けた大学生等も対象です。

▶ **申請期限** **令和4年8月31日(水)まで**

▶ **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 0176-56-3111 または TEL 0175-63-2111 (内線714)

※ 広報紙から切り取ったもののみ有効です ※



東北町上北南四丁目32-484

東北町役場企画課

「町民の声」係 行



ご住所 〒 _____	
お名前	年齢

町に対するご意見・ご要望は 「郵便はがき」をご活用ください

お寄せいただいたご意見等は、回答に時間を要する場合がございます。ご意見・ご要望の回答を希望する一部案件については、町の回答を付して、個人情報を除き、ホームページ等で公開しますので、あらかじめご了承ください。

なお、次のいずれかに該当する場合は、回答できませんのでご注意ください。

- ・匿名および回答希望のないもの
- ・記載内容が不明瞭または判読できないもの
- ・法律、法令等の規定により開示することができないもの
- ・特定の個人や団体などの誹謗中傷、プライバシーに関するもの
- ・特定の個人や団体の営利につながる恐れのあるもの
- ・政治活動、宗教活動に関するもの
- ・その他、町政への提案として認められないと判断するもの

■お問い合わせ 企画課 TEL 0176-56-3111

低所得の子育て世帯生活支援特別給付金について

〇ひとり親世帯

新型コロナウイルス感染症により影響を受けているひとり親家庭等の支援のため、県から給付金の支給が実施されています。※町で申請を受付し、支給は県からとなります。

【支給対象者】

①令和4年4月分の児童扶養手当受給者の方

※申請不要、令和4年6月22日(水)に県から支給済です。

②公的年金給付等を理由に、令和4年4月分の『児童扶養手当』の支給を受けていないひとり親家庭等の方

③新型コロナの影響を受けて家計が急変したひとり親家庭等の方

【支給額】児童1人当たり一律5万円 【申請期限】令和5年2月28日(火)まで

◎詳しい内容や申請書の様式等は青森県HPをご覧ください。



〇ひとり親世帯以外

国の決定に基づき、東北町でも新型コロナウイルス感染症により影響を受けている低所得の子育て世帯に対し給付金を支給します。

【支給対象者】(どちらも満たす方)

①令和4年3月31日時点で18歳未満のお子さん(障害のあるお子さんの場合は20歳未満)を養育する父母等(例:令和4年4月分の児童手当受給者)

②令和4年度住民税(均等割)が非課税の方、または、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和4年1月1日以降の家計が急変し、住民税非課税相当の収入となった方

※児童手当や特別児童扶養手当受給者で非課税の方は、原則申請不要です。対象者へはこちらから案内文書を随時送付します。

※公務員や高校生以上のお子さんのみを養育している世帯で、保護者が非課税の世帯は申請が必要です。

※新型コロナウイルス感染症の影響を受けて保護者の家計が急変し、住民税非課税相当額の収入となった方(家計急変者)も、申請が必要です。

【支給額】児童1人当たり一律5万円(令和5年2月末までの新生児等も対象)

【申請期限】令和5年2月28日(火)まで ※新生児等は令和5年3月15日(水)まで

注) 県から支給される同給付金(ひとり親世帯分)も含み、令和4年度に既に本給付金を受給済みの場合は支給対象外となります。

◎詳しい内容や申請書の様式等は東北町HPをご覧ください。



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

青森地方裁判所からのお知らせ

～家庭裁判所と家庭裁判所調査官について～

少年非行や家庭に関する紛争を扱う家庭裁判所では、行動科学の専門的な知識や技法を持った家庭裁判所調査官が、非行少年の立ち直りや、家庭の問題解決のために、重要な役割を果たしています。家庭裁判所調査官に興味がある方は、裁判所ウェブサイト（採用情報）をご覧ください。

～調停の現在～

話し合いで問題の解決を図る調停は、100年前に制度ができてから、国民や社会のニーズに応じて進化してきました。非公開の場で様々なトラブルの解決を柔軟に図ることができますので、ぜひお役立てください。

■お問い合わせ 青森地方裁判所 総務課 庶務係 TEL 017-722-5421

自筆証書遺言書保管制度をご利用ください

令和2年7月10日から、法務局で自筆証書遺言書を保管する制度が開始されています。

この制度は、自筆証書遺言書を法務局に預けることで、遺言書を他人に見られることがなく、遺言書の改ざんや紛失を防ぎ、相続をめぐる紛争を防止するとともに、ご自身の財産を確実にご家庭等に託すことができ、家庭裁判所の検認も不要となっています。

また、遺言者が希望すれば、遺言者が亡くなった後、相続人等からの死亡に関する連絡を待たず、遺言者が指定した方に遺言書を法務局が保管している旨の通知を行うことができます。

遺言を検討されている方は、ぜひこの制度をご利用ください。

詳しくは法務省ホームページか最寄りの法務局へお問い合わせください。

■お問い合わせ 青森地方方法務局 供託課 TEL 017-776-9030

職業相談「働く自信をつけたいあなたを全力サポート」

長期に職業に就けず悩んでいる方や学校中退者、進路未決定での学校卒業生などを対象に、就職に向けた支援を行っております。

- 野辺地出張相談 ▶対象者 15歳～49歳 ※要予約（前日まで）、相談・講座無料
- ▶場所 ハローワーク野辺地2階（上北郡野辺地町字昼場12-1）
- ▶出張日 第2・4木曜日（祝日を除く）

■お問い合わせ・予約先

あおり若者サポートステーション TEL 017-775-5301（8：30～17：15）

アイヌの方々からの様々なご相談をお受けします

日常生活でお困りのこと、嫌がらせ、差別など、なんでもご相談ください。

相談専用電話 ～アイヌの方々のための専用フリーダイヤル～

☎0120-771-208 平日9時から17時まで（祝日、年末年始を除く）

※相談無料、匿名可、秘密厳守

※本相談事業は（公財）人権教育啓発推進センターが、厚生労働省生活相談充実事業により実施するものです。

■お問い合わせ 公益財団法人 人権教育啓発推進センター TEL 03-5777-1802

令和3年度東北町に交付された電源三法交付金および青森県核燃料物質等取扱税交付金の事業実績報告

【電源立地地域対策交付金】

▶消防活動提供事業

- ・交付金額：104,178千円（東北消防署と上北消防署の職員人件費）
- ・交付金額：5,484千円（基金造成事業）

【青森県核燃料物質等取扱税交付金】

▶東北町小・中学校スクールバス、町民バス運行事業

- ・交付金額：82,000千円（スクールバス、町民バスの運行业務委託費）

▶東北町公共施設維持運営事業

- ・交付金額：46,000千円（コミュニティセンター、町民体育館等の光熱費）

■お問い合わせ 企画課 TEL 0176-56-3111

【広報・調査等交付金】

▶原子力関連施設見学会および研修会

- ・交付金額：12千円（原子力関連施設見学会および研修会中止、原子力書籍の購入）

▶東北町予防接種助成事業

- ・交付金額：34,000千円（予防接種委託料、医薬材料費）

野菜研究所・農産物加工研究所「公開デー」開催

地方独立行政法人青森県産業技術センター野菜研究所、農産物加工研究所が合同で、研究成果の展示や最新農機の実演・展示、農産物加工試作品の配布、野菜栽培・加工の技術相談、新鮮な野菜の販売等を行います。

※新型コロナウイルスの影響で規模を縮小します。来場される方には検温やマスク着用等の感染拡大防止対策へのご協力をお願いします。また、今後の感染状況によっては中止することがあります。

▶日時 9月2日（金）9：00～14：00

▶場所 （地独）青森県産業技術センター
野菜研究所・農産物加工研究所
住所：上北郡六戸町犬落瀬字柳沢91

■お問い合わせ

（地独）青森県産業技術センター野菜研究所
TEL 0176-53-7171

回答を 希望する ・ 希望しない

回答希望の場合は、電話・ファックス・メールのいずれかをこちらにご記入ください。

お問い合わせ、ご意見・ご要望をこちらにご記入ください。

「解決の糸口を見つけに行こう！」無料相談会

町と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会です。専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、丁寧に聞き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

- ▶ 日 時 9月10日(土) 10:00~16:00
- ▶ 場 所 信用生協 八戸事務所 (八戸市一番町1-2-14 NIビル3階)
- ▶ 相談内容 ①お金の問題(多重債務問題など) ②遺産相続
③不動産売買 ④税金等公共料金の滞納
⑤DV・離婚問題 ⑥その他暮らしに関する悩み事
- ▶ 相談料 無料 ※要事前予約
- ▶ 問 ・ 予 信用生協 八戸事務所 TEL 0120-102-084

東北電力から節電・省エネのお願い

今夏は全国的に電力需給が厳しい見通しとなっております。東北電力では供給力の確保に向け、最大限取り組んでおりますが、地域の皆さまにおかれましても、無理のない範囲での節電にご協力をいただきたくお願いいたします。省エネ・節電手法等については以下のQRコードよりご確認ください。
なお、東北電力では皆さまに、おトクに、楽しく、省エネを実施いただけるよう、「夏の省エネチャレンジキャンペーン」を実施しておりますので、あわせてご紹介いたします。



省エネ・節電手法のご紹介
(個人のお客さま向け)



省エネ・節電手法のご紹介
(法人のお客さま向け)



キャンペーンの詳細は
こちらから！

■お問い合わせ 東北電力(株) TEL 0120-066-774 東北電力ネットワーク(株) TEL 0120-175-377

令和4年度甲種防火管理 新規 講習

日 時	10月5日(水) 9:45~16:20 10月6日(木) 9:45~16:25 ※受付9:20~9:40
場 所	七戸中央公民館大ホール (七戸町字森ノ上210番地 TEL 0176-68-2920)
受講料等	受講料: 4,500円(テキスト代等) 受講定員: 40名(定員に達し次第締め切り)

令和4年度甲種防火管理 再 講習

日 時	10月4日(火) 9:35~11:55 ※受付9:20~9:35
場 所	中部上北広域事業組合消防本部2階大会議室 (七戸町字荒熊内159番地4 TEL 0176-62-3142)
受講料等	受講料: 2,000円(テキスト代等) 受講定員: 20名(定員に達し次第締め切り)

- ▶ 受 付: 9月5日(月)~9月11日(日)
- ▶ 申 込: 中部上北広域事業組合消防本部予防課(9:00~17:00)・各消防署(9:00~19:00)
- ▶ ほ か: 「受講申込書」は消防本部・各消防署で配布または消防本部ホームページからダウンロード
- ▶ 問 い: 中部上北広域事業組合消防本部予防課 TEL 0176-62-3142
HP <http://chubukamikita-fd.aomori.jp/>

し尿等汲み取り料金改定のお知らせ

し尿等収集許可業者が利用住民から受け取る、し尿等汲み取り料金は、平成29年に改定したものであり、その許可業者から料金改定を要請されておりました。これを受け調査委員会を設置し、検討結果を踏まえ改定することになりました。

▶ 改定料金 **100ℓまで 810円 → 970円(税抜)**

※浄化槽汚泥の料金は、浄化槽維持管理のうち、収集運搬に係る料金です。

▶ 実施年月日 令和4年9月1日から

▶ 許可業者

収集区分	業 者 名	電話番号
し尿 浄化槽	(有)東北衛生社	0175-63-2652
	中部上北清掃(株)	0176-62-9520
	(有)乙供清掃	0175-63-4027
し尿	県南清掃(株)	0176-23-4351
浄化槽汚泥	県南環境保全センター(株)	0176-22-2061
	(有)十和田浄化槽センター	0176-23-0424

■お問い合わせ 中部上北広域事業組合 TEL 0176-62-5151 環境衛生管理事務所 TEL 0175-63-2336
中部上北衛生センター TEL 0175-63-3593

あおもり若者定着奨学金返還支援制度がスタート ~2023年度、2024年度採用の登録募集中~

若者が、青森県内に住み登録企業で6年間働き続けたとき、県と企業とで奨学金返還を支援する制度です。若者・企業とも**事前登録が必要**です。

- ▶ 対 象 者
 - ・大学・短大等の卒業者(卒業見込み含む)で、採用時に35歳未満の方
 - ・青森県内で正規雇用されていない方
 - ・「日本学生支援機構」、「青森県育英奨学会」の奨学金利用者
- ▶ 対象企業等 県内企業または勤務地を県内に限定した採用を行う県外企業(法人、団体、個人事業主)
- ▶ 支 援 額 企業・県が1/2ずつ負担

学校区分	支援額(企業が設定)
大学等	150万円、100万円、60万円 のいずれか
短大等	75万円、50万円、30万円 のいずれか

※返還総額・返還残額の1/2が上限

■お問い合わせ 青森県地域活力振興課 ☎017-734-9174



詳しくはWEBで



認知症の人への対応の心得

人生100年時代と言われるようになりましたが、皆さんはどんな年の取り方（重ね方）をしたいと考えていますか？何歳になっても、「自宅で過ごしたい。趣味を楽しんだり、元気に過ごしたい。家族に迷惑をかけずに生活したい」など考えていると思います。2025年には、認知症患者数が高齢者人口の約20%になるという推計もあります。認知症の要因は加齢にあることから、超高齢社会で暮らす私たち誰もが、認知症になる可能性があり、他人事ではありません。

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったりして、さまざまな障害が起こります。

1. 記憶障害（覚えられない）
2. 見当識障害（現在の年月や時刻、自分がどこにいるかなどがわからない）
3. 理解・判断力の障害（ものごとを考えたり判断に支障）
4. 実行機能障害（計画を立てて、段取りできない）
5. その他（その場の状況が読めなくなる等）

令和2年度に介護保険を新規申請された方の介護が必要になった主な原因は認知症が一番多く、22.9%（町調べ）で国（18.0%）と比較しても多かったです。また、65歳以上の方の介護保険認定者のうち、認知症高齢者日常生活自立度がⅡ以上の方は673人と、介護認定されている方の約6割でした。認知症の方でも介護認定されていない方はいるので正確な人数は把握できませんが、高齢者の増加と共に、認知症の方は年々増加傾向にあると思われる。そこで、対応する方の心得を紹介します。

認知症の人への対応の心得 3つの「ない」

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

具体的な対応の7つのポイント

1. まずは見守る
2. 余裕をもって対応する
3. 声をかけるときは一人で
4. 後ろから声をかけない
5. やさしい口調で
6. おだやかに、はっきりした話し方で
7. 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

家族が認知症になると、介護者はとまどい・否定→混乱・怒り・拒絶→割り切り→受容と受容にたどりくまでは時間がかかります。認知症の方の「あるがまま」を受け入れられるようになるためには、介護者の気持ちの余裕が必要です。町では月に2回「ほっこりカフェ」（認知症の方や家族、どなたでも参加OK）を開催しています。皆さんの参加をお待ちしています。

■お問い合わせ 地域包括支援センター TEL 0176-56-3111（内線272）

本能のまま



先月は、減量のコツの端っただけで終わってしまいました。今月はサッサと書いてしまいます。

減量のコツは、じゃ～ん。“本能に真正面から逆らうな”です。ん？何、それ？ですね？説明します。本来、人は生存確率を上げるために、つまり簡単に餓死しないように、食べた分の余剰カロリーを完ぺきに脂肪で備蓄できるように進化してきました。多くの現代人は、たまたま食物が過剰に入手可能であることと、身体活動が昔ほどなくても生活できてしまう環境で、まさに本能のまま正直に肥っただけなのです。だから減量という行為は脂肪の立場から見ると、せっかく貯めた脂肪を生存本能に逆らって減らしていくという矛盾行動でもあるわけです。

何しろ本能に逆らうのですから、やり方を間違えるとひどい目に会いやすい。つまり減量に関しては、うまく本能と折り合うための知恵や知識が必須です。減量で一番してはいけない事。これは食事を極端に落とすこと。これをする通常、体重もかなり急激に落ちます。しかし体重減少が急激すぎると体が緊急信号を出して異常食欲が出現します。この現象は脂肪から出ている食欲を抑えるホルモン（レプチンという有名なホルモンです）が急激に減ることによって起こります。

このレプチンの急減で、耐えがたい食欲が出現するのは。つまり餓死するぞ！たべろ！という信号です。その結果、せっかく減った体重が以前以上に戻ります。故に減量は、そろりそ

ろりと、本能に気付かれないようにする事が大事。例えば毎食の主食を“ふたくち”だけ減らすとか。夜食は食べないとか。毎晩、自覚さえなしに飲んでた酒をやめるとか。などです。これに私のいつも唱えている、ちょっとハアハア20分の運動をする習慣をつけ加える。つまり減量するには、まず生活習慣を少しだけ変えなければいけないのです。

なんだ、そんな地味～な事か。でしょ？地味なんです。減量は。減らしていい体重は一月でその人の体重の1-2%が限度です。こんな知識がないと、“よし、私は3か月で10kgやせてやるぞ～。なんたって、今度こそ、本気で若返るんだもんね”ってなことやるんです。その結果はまず悲惨な挫折か、リバウンドに終わります。そうではなくて、生活習慣を少し変えたら、あーら不思議、体重が減っちゃった。というのが正しい減量です。地味～な、運動を伴った減量は筋肉を維持したまま、脂肪分だけ減らせます。

繰り返しますが、正しい減量とは痩せることではなく、筋肉を温存して脂肪だけを燃やし、体を引き締める事なのです。必要なことは、運動習慣を持つことと、筋肉の源のタンパク質をしっかり取る事。それに加えて、主食（糖質）を少し減らすこと。ごはん、パン、麺、いも、かぼちゃ、習慣で何気に食べている果物、お菓子の類です。果物は意外な落とし穴ですよ。野菜同様にヘルシーな印象なのに、意外に肥満の原因になりますからね。メタボ人は食後のリンゴ、メロン、ミカンなどには要注意かも。

生涯学習

放送大学入学生を募集

放送大学は2022年10月入学生を募集しています。

「大学を卒業したい」、「働きながらスキルアップしたい」、「学びを楽しみたい」など、それぞれの目的で様々な年代や職業の方が学んでいます。

出願期間は9月13日まで

資料請求(無料)はお気軽に以下のお問い合わせまでご請求ください。また、放送大学ホームページでも受け付けています。

詳しくは放送大学ホームページをご覧ください。

<https://www.ouj.ac.jp>

お問い合わせ

放送大学青森学習センター
Tel 0172-38-0500
八戸サテライトスペース
Tel 0178-70-1663

ほっこりカフェ

9月13日(火)

- ▶時間 10:00~11:30
- ▶場所 東北町保健福祉センター健康相談室
- ▶内容 相談・趣味活動

9月27日(火)

- ▶時間 10:00~11:30
- ▶場所 上北保健福祉センター会議室
- ▶内容 相談・趣味活動

お問い合わせ

地域包括支援センター
Tel 0176-56-3111

国民年金

国民年金保険料免除・納付猶予申請について

保険料を未納のまま放置されますと、万が一、障害や死亡といった不測の事態が生じた場合に、障害年金や遺族年金、老齢年金などが受けられなくなる場合があります。

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4年度分(令和4年7月から令和5年6月分まで)の受付は令和4年7月1日から開始されています。

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ヶ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。

▶免除が承認された場合

一部免除(1/4・1/2・3/4免除)に承認されると、承認通知書と一部免除承認期間用の納付書が届きます。免除にならない残りの部分の保険料を納めないと、未納期間として扱われますので、改めて送付される減額された納付書により保険料を納付するようにしてください。

▶免除が承認されなかった場合

一部免除(1/4・1/2・3/4免除)に承認されなかった場合は、却下通知書が届きます。その場合は、先にお送りしてあるお手元の納付書により、直ちに保険料を納付してください。

納付書がお手元にないときには、年金事務所までご連絡をお願いします。

■お問い合わせ

青森年金事務所
Tel 017-734-7495

TAX 納税

夜間の納税相談窓口を開設

次回の相談日は

8月12日(金)

8月25日(木)

時間：17時～19時まで

▶相談場所

税務課(本庁舎)
東北支所(コミセン)

▶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

TAX 納税期限

8月31日(水)は

町県民税2期、国民健康保険税2期の納期限です。

忘れずに納めましょう。

■お問い合わせ

町県民税…税務課
Tel 0176-56-3111(内線187)
国民健康保険税…町民課
Tel 0176-56-3111(内線156)

8月は「電気使用安全月間」

夏は肌の露出が多くなり汗もかくことから、電気が流れやすくなります。

また、夏の暑さにより注意力が散漫になりがちのため、感電事故が多くなる傾向があります。

そこで、経済産業省は毎月8月を「電気使用安全月間」と定め、電気使用安全運動が全国一斉に行われています。

電気の安全に心がけましょう。

心配ごと相談

9月21日(水)

- ▶時間 9:30~11:30
- ▶場所 東北町保健福祉センター相談室

お気軽にご相談ください

東北町心配ごと相談所

■お問い合わせ

東北町社会福祉協議会
Tel 0175-63-2717

行政相談

9月5日(月)

- ▶時間 10:00~12:00
- ▶場所 本庁舎
2階小会議室

9月21日(水)

- ▶時間 9:30~11:30
- ▶場所 東北町保健福祉センター相談室

■お問い合わせ

総務課 Tel 0176-56-3111

人権相談

9月5日(月)

- ▶時間 10:00~12:00
- ▶場所 本庁舎
2階小会議室

9月20日(火)

- ▶時間 10:00~12:00
- ▶場所 コミセン未来館
1階和室

■お問い合わせ

福祉課 Tel 0176-56-3111

令和4年度自衛官等募集のご案内

種目	資格	受付期間	試験期日	処遇	試験場所
防衛大学校(学生)	一般	7月1日(金)~ 10月26日(水)	<1次試験> 11月5日(土)・6日(日):筆記試験 <2次試験> 12月6日(火)~10日(土)※1	[学生手当] 月額:117,000円	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(見込含)または 高専3年次修了者(見込含)	7月1日(金)~ 10月12日(水)	<1次試験> 10月22日(土) <2次試験> 12月14日(水)~16日(金)※1		
防衛医科大学校(看護学科学生)		7月1日(金)~ 10月5日(水)	<1次試験> 10月15日(土) <2次試験> 11月26日(土)・27日(日)※1		
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	7月1日(金)~ 9月5日(月)	<1次試験> 9月15日(木)~18日(日)※1 <2次試験> 10月8日(土)~23日(日)※1	[初任給] 月額:179,200円(高卒) 月額:198,100円(大卒)	
自衛官候補生(任期制)		年間を通じて	別途各人に連絡		
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(金)~ 9月8日(木)	<1次試験> 9月19日(月) ☆2次試験は後日お知らせ		

※1 試験期日については後日指定されます。
処遇については、令和4年1月現在のものです。

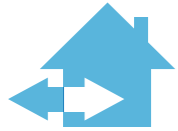
■試験日程は変更する場合がありますので、細部は以下までお問い合わせ下さい。

〒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 8:45~17:30)
E-mail: aomori.pco.misawa@rct.gsdf.mod.go.jp





戸籍の窓

令和4年6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
漆 畑 美 千	(内姥沢)	俊 裕	小笠原 瑠	(小川原)	卓 哉
渡 邊 花 梨	(外姥沢)	義 仁	蛸 名 玄 磨	(旭 町)	穂
沢 田 渚 桜	(数 牛)	淳 一	中 村 優 佑	(北海道)	隆 志



氏名	町名
鶴ヶ崎 英 礼	(鶴ヶ崎)
田 浦 美 里	(小川原)



氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
瀬 川 せ つ	87	(長久保)	堀 川 カツヨ	94	(保戸沢)
土 橋 柁はる	98	(土 橋)	沼 尾 ク ニ	86	(沼崎本村)
倉 岡 秀 樹	50	(内姥沢)	坂 井 哲 子	94	(旭 町)
蛸 沢 マサエ	93	(乙供新町)	沼 尾 チ エ	90	(南 町)
山 田 恵美子	86	(乙供新町)	蛸 名 由 吏 子	87	(旭 町)
立 崎 す 丞 子	87	(北 栄)	坂 田 孝 一 郎	93	(旭 町)
土 橋 ち せ	84	(土 橋)	新 山 半 十 郎	91	(新 山)

まちのうごき

(令和4年6月末現在)

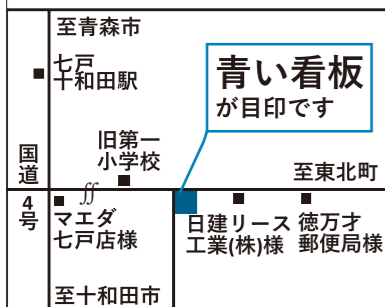
区 分	人 口	前月比	前年同月比
男 性	8,132人	3	-85
女 性	8,656人	-2	-129
合 計	16,788人	1	-214
世 帯 数	7,293戸	4	7

その他 (1月からの累計)	
出 生	7人(40人)
死 亡	20人(154人)
転 入	36人(243人)
転 出	22人(275人)

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

【町長から感染対策のお願い】
二次元コードから町HPへ移動



Jアラート訓練を実施します



8月10日(水) 11時ごろ

■お問い合わせ
総務課 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まで
Tel. 0176-56-3111(内線246)



町立図書館のおすすめ貸出図書



「はまべには いしが いっぱい」(好学社)
【作】レオ=レオニ 【訳】谷川 俊太郎

- 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

小学校低学年の国語で学ぶ『スイミー』を知っている方は多いのではないのでしょうか。その作者、レオ=レオニが描いたちょっと不思議な絵本をご紹介します。この絵本では、浜辺の石が様々な形や模様に見えるおもしろさが描かれていますが、見方や見え方は自由であることを感じます。皆さんは、石を観察したことはありますか?この夏は、浜辺で石をじっくり眺めてみるのも面白いかも知れません。

(社会教育指導員 蛸名智子 (絵本専門士))

文芸ギャラリー

都母短歌会

新緑の庭に咲きつぐ薔薇の花
くれなるいろに目を樂します
原 田 榛 子

山ふぢは杉にからみて花ぶさを
誇るがごとく蔓のばしをり
乙 供 洋 子

茄子胡瓜牛馬に見たて迎え火と
送り火焚ひてご先祖を祀る
大 湊 百 合 子

震災を乗り越え夢の甲子園
ナインの粘りに心の躍る
坂 本 政 子

雨降りのつづく盆なりコロナ禍に
今年もひとり墓参りして
高 田 智 恵 子

裏口のかまちに腰かけ紫蘇をもむ
母より受けつぐ土用の慣はし
野 田 文 子

手作りのケーキで傘寿を祝ひくるる
嫁のこころに温もりてをり
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

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

東北町のみなさま、おまかせください!!

Hがんぽん 便利くん



8月
First Birthday

1歳に
なったよ!



ぬまやま だいじゆ
沼山 大珠 ちゃん
〈沼崎本村〉



こんどう きいち
近藤 輝一 ちゃん
〈明美〉



こさか そうた
小坂 颯汰 ちゃん
〈外姥沢〉



えびな あん
蛭名 杏 ちゃん
〈本町〉



やまだ きいち
山田 樹彦 ちゃん
〈表町〉



あらか すい
荒木 翠 ちゃん
〈旭町〉



ささき みちか
佐々木 美慈 ちゃん
〈本町〉



ぬまやま けいた
沼山 恵大 ちゃん
〈甲地〉



▼申し込みの締め切りについて

10月生まれ

(10月6日発行の広報)→9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)

Congratulations!

駒井大輝さん全国優秀賞に輝く

～全国消防職員意見発表会～



▲全国場で想いを伝える駒井さん



▲報告に訪れた駒井さん(左)と長久保町長

上北消防署の駒井大輝さんは6月8日に横浜市で開催された全国消防職員意見発表会で優秀賞を受賞しました。

発表会では全国9支部の代表10人が、業務に対する提言や取り組むべき課題などについて発表し、伝えたいことの明確性および説得力、業務に対する問題意識および発展性、発表における態度や表現力などが審査されました。

駒井さんは「言葉の力」をテーマに、ポジティブな言葉を使うことの重要性について発表し、中部上北広域事業組合消防本部では初となる優秀賞に選ばれました。