



広報

とうほく



主な内容

P 3 子育て世帯臨時特別給付金について

P 4 高齢者飲食店等利用券「食べ乗り湯券」について



守るのは命です

安全運転5則

1. 安全速度を必ず守る
2. カーブの前でスピードを落とす
3. 交差点では必ず安全を確かめる
4. 一時停止で横断歩道の安全を守る
5. 飲酒運転を絶対にしない

【表紙】安全運転を呼びかける関係者



東北町子育て世帯臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、給食費や食材料費等の物価高騰の影響を受けている子育て世帯の生活支援を行うため給付金を支給します。

▶支給対象者

以下の児童を養育し、東北町に住所を有する保護者等のうち、生計を維持する程度の高い者に支給されます。（※所得制限があり、児童手当の所得制限限度額内（本則給付）の方が支給対象です。）

- ①令和4年度9月分の児童手当支給対象となる児童
- ②令和4年9月30日時点で高校生等（平成16年4月2日～平成19年4月1日生まれ）の児童（保護者の所得が児童手当の所得制限限度額内相当の方）
- ③令和4年9月30日までに生まれた児童手当支給対象となる児童（新生児）

▶給付額 対象児童1人につき **2万5千円**

▶対象児童 平成16年4月2日～令和4年9月30日までに生まれた児童

▶申請手続き

申請が【不要】な方

令和4年10月支給分の児童手当（本則給付）を受給される方
給付金のご案内・希望しない場合等の届出書を送付しますので給付を希望しない場合のみ、必要事項を記入の上、返送してください。

申請が【必要】な方

令和4年9月30日時点で高校生等を養育している保護者や公務員の方
給付金のご案内・申請書等を送付しますので、必要事項を記入の上、期限までに提出してください。

▶申請期限 **令和4年12月28日（水） ※必着**

▶支給時期 対象者の方に、11月から順次支給を開始します。

※お子さんが町外や県外におり、別居されている方等は、町で把握できないため案内を郵送することができません。心当たりのある方は福祉課（お問い合わせ先）までご連絡ください。

※原則、基準日（令和4年9月30日）に養育者が居住している市町村へ申請が必要となります。

※所得制限があります。（児童手当における特例給付以上の所得の方は対象外です。）

※子の婚姻等、保護者に監護されていない場合は対象外となります。

※詳細については、町ホームページに掲載しておりますのでご確認ください。

■お問い合わせ 福祉課 児童福祉係 Tel：0176-56-3111（内線133）

上北小学校で高齢者疑似体験

上北小学校（相馬準一校長）の4年生約50人は7月11日、東北町社会福祉協議会の指導のもと、高齢者疑似体験、車いす体験を行いました。

児童たちは、体を動かさず動作が遅くなる体験、段差の上り下り体験や、車いすに乗る体験をすることで、体が不自由な人の気持ち、援助者の大変さ、声がけの大切さを学びました。



▲疑似体験をする児童たち

良質な土づくりと減肥を目指して 緑肥に関する講習会

東北町指導農業士会は8月18日、雪印種苗株式会社和田美由紀さんを講師に迎え、緑肥に関する講習会を行いました。

講習会には町内農業者約40人が参加し、輪作体系に適した緑肥の活用について学びました。



▲講習会の様子

野辺地西高（東北中卒）の久保さんが インターハイ出場権獲得を報告

八戸学院野辺地西高校のレスリング部・久保静夜さんと監督の池川亮さんは7月27日、長久保耕治町長を訪ね、個人フリースタイル51kg級でのインターハイ出場を報告しました。

久保さんは「県の代表として頑張りたい」と報告。長久保町長は「一度しかない高校生活なので、悔いの無いように頑張ってください」と激励しました。



▲報告に訪れた久保さん（中）と池川監督（左）

とうほくまちづくりミーティング （ミニ座談会）開催

町は8月22日、「酪農畜産事業の現状と地域が抱える課題について」をテーマに、ゆうき青森農業協同組合、酪農・畜産農家ら約20人とともに、今後の酪農畜産事業の在り方などについて話し合いを行いました。



▲まちづくりミーティングの様子

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 17時～19時
10月17日 11月7日・21日
開設場所：町民課（本庁舎）
東北支所（コミセン）

▶休日開設日
（9時～12時）10月9日
（9時～17時）10月23日・30日 11月6日・13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交付申請のお手伝いをします!! ～ マイナンバーカードを取得したいけど申請はどうやるの?? ～

町ではマイナンバーカードの交付申請方法が分からない方などを対象に、以下の日程により交付申請のお手伝いをします。

なお、12月28日までに新規に取得された方には、1人につき5,000円分の「東北町地域商品券」を差上げます。ぜひこの機会にマイナンバーカードを取得しましょう。

▶開設日 10月23日（日）・30日（日） 11月6日（日）・13日（日）

▶時間 9：00～17：00 ※12：00～13：00を除く

▶場所 町民課（本庁舎1階）

▶申請に必要なもの

- ・郵送された交付申請書（紛失された方は当日再発行できます。）
- ・本人確認書類

→ 1点で確認できるもの : 運転免許証、パスポートなど（顔写真付き）

→ 2点以上で確認できるもの : 健康保険証、学生証、銀行の通帳など

▶マイナンバーカードの受け取り

上記の4日間は、マイナンバーカードの交付（受け取り）も行います。すでに交付通知書が届いており、カードを受け取っていない方は、本人確認書類を持参のうえ、ご利用ください。

※窓口の混雑を避けるため予約制とします。事前に電話で予約をしてお越しください。

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



高齢者飲食店等利用券 食べ乗り湯券

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、活動を自粛されている65歳以上の方に対するストレス緩和、健康増進などの支援として、高齢者飲食店等利用券「食べ乗り湯券」を交付します。

対象者には、通知書を郵送していますので、**令和4年11月30日（水）**までに申請してください。

- ▶対象者 東北町に住民登録がある65歳以上の方
- ▶利用券金額 令和4年度中に65歳以上を迎える方 ⇒ 3,000円（100円券30枚）
令和4年9月1日現在75歳以上の方 ⇒ 1,000円分を加えて交付
- ▶取扱加盟店 対象者に通知しています。
- ▶利用期間 令和4年10月1日～令和4年12月31日

■お問い合わせ 福祉課 TEL 0176-56-3111（内線280）

児童扶養手当・特別児童扶養手当制度について

●児童扶養手当●

- ▶概要 離婚等によるひとり親家庭、あるいはひとり親相当家庭等、父または母と生計を同じくしていない児童が育成される家庭の生活の安定と自立の促進に寄与するため、当該児童について手当を支給し、福祉の増進を図ることを目的とした制度です。
- ▶支給対象者 18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある児童（障害児は20歳未満）を監護する母、監護しかつ生計同一の父、または養育する祖父母等
- ▶支給要件 父母が婚姻を解消した児童、父または母が死亡した児童、父または母が一定程度の障害の状態にある児童、父または母の生死が不明な児童などを監護等していること

●特別児童扶養手当●

- ▶概要 精神または身体に障害を有する児童について手当を支給することにより、これらの児童の福祉の増進を図ることを目的とした制度です。
- ▶支給対象者 20歳未満で精神または身体に障害を有する児童を家庭で監護・養育している父母等
- ▶支給要件 20歳未満であって、施行令別表第3に定める1級および2級の各号に該当する児童を監護等していること

◆児童扶養手当・特別児童扶養手当 共通事項◆

- ※手当の審査に、本人および生計同一の扶養義務者（直系血族＋兄弟姉妹等）の所得制限があります。
- ※手当の受付は町ですが、判定および支給は県からとなります。
- ※手当の審査・判定には、町民の方からの申請が必要です。離婚・障害等によって、自動的に支給の可否を判定できるものではないためご注意ください。
- 詳細については、町ホームページに掲載しておりますのでご確認ください。

■お問い合わせ 福祉課 TEL 0176-56-3111（内線134）

青森県UIターン・交流フェアの開催について

青森県へ移住したい方や青森県と関わりたい方、興味がある方へのサポートを行う「青森県UIターン・交流フェア」を開催いたします。

専門家によるセミナー、先輩移住者のトークイベント、個別相談会など、たくさんのプログラムをご用意し、皆様の不安や悩みの解消に少しでも貢献できるよう全力でサポートします。

「青森県に帰りたい」「青森県での暮らしに興味がある」「ふるさと青森県の今を知りたい」など、どなたでも参加可能です。

ご親族、ご友人など興味がある皆様にぜひお知らせください。

- ▶ **日時** 令和4年10月30日(日)
10:00~17:00(受付:16:30から)
- ▶ **場所** 東京交通会館 12階ダイヤモンドホール
(東京都千代田区有楽町2丁目10-1)
- ▶ **料金** 入場無料(事前申込不要)
詳細については右の
二次元コードをご覧ください。
- **お問い合わせ**
青森県企画政策部地域活力振興課
移住・交流推進グループ TEL 017-734-9174



「上北そば」新そばまつりの開催について

十和田市、三沢市および上北郡で生産されたそば(「上北そば」)を提供する「上北そば認定店」と協力し、「上北そば」新そばまつりを開催いたします。まつり期間中は以下の協力店で、「上北そば」を100%使用した新そばを味わうことができます。

この時期しか味わえない、各店こだわりの新そばを、ぜひご賞味ください。

- ▶ **期間** 11月1日(火)~30日(水)
- ▶ **協力店**
そばCafe福(十和田市)、道の駅とわだ(十和田市)、そば屋さいとう(野辺地町)、そば茶房といち(七戸町)、松雪庵(七戸町)、スパハウスろっかぱっか(六ヶ所村)、六旬館内「旬食」(六ヶ所村)

- **お問い合わせ**
上北そば活用推進協議会
事務局 TEL 0176-23-4281



この「のぼり」が目印!

上十三・十和田湖広域定住自立圏 婚活イベント LOVE SO SWEETS!

~上十三・十和田湖エリアのスイーツを楽しもう~

地元のスイーツを楽しみながら交流できる婚活イベントを開催します。

- ▶ **日時** 11月13日(日) 15:00~17:30
- ▶ **場所** 十和田市民交流プラザ「トワーレ」多目的研修室(十和田市稲生町18-33)
- ▶ **対象** 20歳以上の独身の方
※男性は上十三・十和田湖広域定住自立圏居住の方(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)女性^は居住地を問いません。
- ▶ **定員** 20名程度(男女各10名先着順)
- ▶ **参加費** 無料
- ▶ **申込期限** 11月4日(金)
詳細については右の
二次元コードをご覧ください。
- **お問い合わせ・申込先**
NPO法人プラットフォームあおもり
TEL 017-763-5522



第50回もみのき学園祭の開催について

- ▶ **日時** 10月22日(土) 10:00~11:30
- ▶ **場所** 公立もみのき学園
(七戸町字蛇坂45-2)
- ▶ **主な内容** 写真展示、模擬店
- ▶ **その他** 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止となる場合があります。
- **お問い合わせ**
公立もみのき学園 TEL 0176-62-3161

第43回営大祭の開催について

- ▶ **日時** 10月29日(土)、30日(日)
8:30~12:00
- ▶ **場所** 青森県営農大(七戸町字大沢48-8)
- ▶ **主な内容** 農畜産物販売、就農相談コーナー
オープンキャンパス(学校説明)
- ▶ **その他** 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、内容の変更や中止となる場合があります。
- **お問い合わせ**
青森県営農大 TEL 0176-62-3111

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**
 - ・近隣市町村の農家(申し込みは個人単位。会社やグループの申し込みは不可)
 - ・主に生鮮野菜を出品できる方
 - ・冬や端境期^は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** 10月31日(月)
- ▶ **申込方法**
産直友の会事務所へ申込用紙(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

令和4年秋の火災予防運動

10月17日(月)から23日(日)までの7日間、県下一斉に「秋の火災予防運動」が実施されます。これからの時期は空気が乾燥し、火災が起こりやすいので、火の取り扱いには注意しましょう。

住宅用火災警報器を取り付けていないご家族は早めの設置をお願いします。また、設置しているご家族は電池切れや故障していないかを確認しましょう。

火災予防運動初日の17日は、消防車両による町内パレードを行いますので、火災と間違わないようにしてください。



全国統一防火標語
【お出かけは マスク戸締り 火の用心】

- **お問い合わせ**
中部上北広域事業組合消防本部 上北消防署
TEL 0176-56-2119

東北町生き活き産業文化まつりを開催!

上北会場(町民文化センター周辺)と東北会場(北総合運動公園)の2会場での開催です。町民バス・シャトルバスを運行します。皆さまのご来場をお待ちしております。



- ※開会セレモニーは5日9時より上北会場での開催となります。
- **お問い合わせ**
農林水産課 TEL 0176-56-3111

青森県の最低賃金が改定されました

時間額 **853円**(令和4年10月5日から)

適用される範囲等

青森県最低賃金は、青森県内のすべての事業所で働く労働者に適用されます。パートタイムの方、アルバイトの方も対象です。

除外賃金

1. 精皆勤手当
2. 通勤手当
3. 家族手当
4. 臨時に支払われる賃金
5. 1か月を超える期間ごとに支払われる賃金(賞与・期末手当など)
6. 時間外労働・休日労働に対して支払われる賃金および深夜労働に対する割増部分の賃金

詳しくは、青森労働局労働基準部賃金室または最寄りの労働基準監督署にお尋ねください。

- **お問い合わせ**
青森労働局労働基準部賃金室
TEL 017-734-4114

水田に客土を行い高収益作物(野菜)への作付転換を支援します

- ▶対象者 町内の農業者(個人・法人等) ▶補助対象経費 客土に係る費用(消費税は除く)
- ▶補助率および補助金額 対象経費の1/3以内 上限額10万円/10a
※農業者1戸当たりの上限額30万円
- ▶申請時にお持ちいただくもの ①印鑑(認印可) ②見積書 ③令和3年分の確定申告書類
- ▶申込締切 令和4年11月10日(木)

■お問い合わせ・申請先 農林水産課 Tel 0176-56-3111 (内線631)

不正軽油は「作らない、売らない、買わない、使わない」

不正軽油とは、主に灯油や重油を不正に混ぜ、軽油と称して流通しているものです。脱税行為であり、環境汚染や公正な市場競争を阻害する原因にもなります。

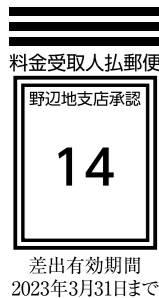
不正軽油に関わる人はすべて罰せられ、その製造、販売、使用はもちろん、不正軽油に使用されることを知りながら材料を提供・運搬した人、製造する場所を提供した人なども重い罰則が適用されます。不正軽油に関する情報がありましたらご連絡ください。

■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209)

※ 広報紙から切り取ったもののみ有効です ※

郵便はがき

0 3 9 2 4 9 0



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

認知症にやさしいまちづくり 認知症サポーター養成講座

高齢者等への見守り活動を行う町内会長、民生委員・児童委員、ほのぼの交流協力員で構成する見守り活動推進事業連絡会においてこのほど、認知症について偏見を持たず正しく理解し、接し方を学ぶことを目的に、認知症サポーター養成講座を開催しました。

養成講座は町の認知症サポーター養成等事業の一環。東北町地域包括支援センターの職員が講師として、認知症の症状や対応の心得を説明し「急がせない、驚かせない、自尊心を傷つけないことが大切です」と呼びかけました。その後、東北町社会福祉協議会の職員による寸劇を通して認知症高齢者への接し方を学びました。

終了後のアンケートでは、「認知症に対する理解が深まった」、「本人の気持ちになって見守り活動を続けていきたい」などの意見がみられていました。

認知症サポーター養成講座は「地域」で暮らす、すべての人に学んでもらいたい講座です。開催を希望される方は東北町地域包括支援センターまでご連絡ください。



▲寸劇を披露する東北町社会福祉協議会の職員

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



60歳からの 助だち人生

お仕事の一例や、会員さんの声はこちらから



(公社) 中部上北広域シルバー人材センター
七戸町字森ノ上16-4
天間林老人福祉センター内
☎ : 0176-58-0141

公立七戸病院よりお知らせ

看護師募集

- ▶ 募集人数 2名
- ▶ 応募資格 すでに看護師の資格を有している方、または令和5年3月卒業見込みの方で看護師免許取得見込みの方
- ▶ 応募書類 履歴書1通、看護師免許証の写し
- ▶ 受付期間 随時※採用者が決定次第、受付終了
- ▶ 採用試験 1次選考 書類審査
2次選考 面接・小論文試験
- ▶ 採用 資格を有する方は随時
令和5年3月卒業見込みの方は令和5年4月本採用
- ▶ 勤務内容 外来・3交代制勤務可能な方
週38時間45分
- ▶ 身分 地方公務員
- ▶ 給与 中部上北広域事業組合給与規程による
- ▶ 保険等 社会保険、厚生年金
- ▶ 休暇等 年次有給休暇、特別休暇等
当組合規程による

■ 申込み 公立七戸病院 庶務課
問合せ 〒039-2595 七戸町字影津内98-1
Tel 0176-62-2105

パート看護師募集

- ▶ 募集人数 1名※パートタイム会計年度任用職員として採用
- ▶ 応募資格 すでに看護師の資格を有している方
- ▶ 業務内容 外来看護業務
- ▶ 勤務形態 月曜日から金曜日（週5日）
8：30～ 5時間以上働ける方
- ▶ 応募書類 履歴書1通
- ▶ 受付期間 随時
- ▶ 採用試験 1次選考 書類審査
2次選考 面接試験
- ▶ 採用 随時
- ▶ 給与等 月額94,258円～ 定期昇給あり
賞与年2回、規程により通勤手当
- ▶ 保険等 社会保険、雇用保険、労災保険
- ▶ 休暇等 年次有給休暇（週の勤務時間や年間の勤務日数により付与）
特別休暇あり

■ 申込み 公立七戸病院 庶務課
問合せ 〒039-2595 七戸町字影津内98-1
Tel 0176-62-2105

看護補助者募集

- ▶ 募集人数 3名※パートタイム会計年度任用職員として採用
- ▶ 応募資格 特に無し※介護経験があれば尚可
- ▶ 業務内容 入院患者に対する入浴・食事・排泄の介助と居室清掃等の業務
- ▶ 勤務形態 週5日、7：30～19：00の間の7時間勤務（休憩1時間）
土、日、祝日勤務可能な方
- ▶ 応募書類 履歴書1通
- ▶ 受付期間 随時
- ▶ 採用試験 1次選考 書類審査
2次選考 面接試験
- ▶ 採用 随時
- ▶ 給与等 月額131,961円～ 定期昇給あり
賞与年2回、規程により通勤手当
- ▶ 保険等 社会保険、雇用保険、労災保険
- ▶ 休暇等 年次有給休暇20日（週の勤務時間や年間の勤務日数により付与）
特別休暇あり

■ 申込み 公立七戸病院 庶務課
問合せ 〒039-2595 七戸町字影津内98-1
Tel 0176-62-2105

眼科外来診察曜日が変わりました

9月30日まで
毎週 火曜日・金曜日
10月1日から
毎週 火曜日・水曜日
※診察時間（9時～12時）の変更はありません。



～未来への承継～

経営者の皆様、大切な会社やお店の後継者は決まっていますか？

さまざまな事業承継を県と関係機関が全力でサポートします！

親族内承継 従業員への承継 第三者への承継



経営者の高齢化が進む中、県内中小企業の多くは後継者が決まっています。一方で、事業の引継ぎには5年から10年かかるかとされており、後継者がいないため廃業を余儀なくされるケースもあります。あなたの会社やお店は青森県が誇る貴重な財産です。会社や従業員、そして、地域の未来のため、うまくバトンをつなぐ準備を今から始めましょう。

青森県知事 三村申吾

まずはお気軽にご相談ください。

- 親族内承継、従業員への承継、第三者への承継等に関する様々な相談
- 親族に後継者がおらず、廃業又は会社やお店の譲渡を考えている方
- 後継者のいない会社を引き受けて事業を拡大したい方
- 後継者のいないお店を引き継いで創業したい方
- 具体的にどのように承継すればよいかわからない方
- 事業の承継に際し、借入金の経営者保証が負担となっている方

～事業承継の相談をワンストップで～

青森県事業承継・引継ぎ支援センター

((公財)21あおり産業総合支援センター内)

TEL 017-723-1040 FAX 017-735-5777

E-mail hikitsugi@21aomori.or.jp
詳細はこちらのサイトにてご確認ください。https://www.21aomori.or.jp/jigyuu-shoukei

相談無料 & 秘密厳守



令和5年度 上北地方教育・福祉事務組合 会計年度任用職員募集

- ▶ 募集人員 数名
- ▶ 職種内容 福祉施設での生活支援員または作業指導員
- ▶ 任用期間 令和5年4月1日～
令和6年3月31日
- ▶ 申込手続
1. 「会計年度任用職員任用願」に必要事項を記入し、上北地方教育・福祉事務組合事務局へ郵送または直接提出してください。
2. 詳しい内容については、募集要項をご確認ください。
3. 募集要項および「会計年度任用職員任用願」は組合ホームページまたは組合事務局から入手してください。
- ▶ 申込期限 令和4年10月31日（月）まで

■ お問い合わせ
上北地方教育・福祉事務組合 事務局庶務課
Tel 0176-62-5154

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。

**「看護のお仕事移動相談」
を開催しています**

青森県看護協会ナースセンターでは無料職業紹介事業として看護職の相談員がハローワーク三沢に出向いて、看護職の皆様のお仕事探しをサポートしています。お気軽にお越しください。

開催日：10/17(月)・11/21(月)・12/19(月)・令和5年 1/16(月)・2/20(月)・3/20(月)
時間：13時から16時まで随時受付
場所：ハローワーク三沢（三沢市桜町3丁目1-22）

* 青森県ナースセンター（青森市）では月曜日から金曜日の9時～16時まで、来所・電話・メール等で随時、相談を受け付けています。どうぞご利用ください。

■お問い合わせ 公益社団法人青森県看護協会 青森県ナースセンター
〒030-0822 青森市中央3-20-30 県民福祉プラザ3階
Tel 017-723-4580 FAX 017-735-3836 メールアドレス：aomori@nurse-center.net



献血の日程変更について

変更前 令和4年10月30日（日）
変更後 **令和4年11月6日（日） 9：30～15：00**
上北保健福祉センター（生き生き産業文化まつりにて）
※ご協力いただいた方には赤い卵を差し上げています。

昨今の新型コロナウイルス感染症が流行し、不安の中、たくさんの方々に献血のご協力をいただきましたこと、厚く感謝申し上げます。皆さまのおかげをもちまして、多くの患者さんへ血液をお届けすることができました。

血液の有効期間は最短4日間です。輸血を必要としている多くの患者さんを救うためにも、今後とも皆さまの継続的なご協力を心よりお待ちしております。

■お問い合わせ 保健衛生課（上北保健福祉センター） Tel 0176-56-2933

インフルエンザ予防接種を実施します

対象者の方に対してインフルエンザの予防接種を実施します。接種を希望する方は以下期間内に接種してください。（接種は義務ではなく、あくまで本人の希望によるものです）

- ▶接種期間 **令和4年10月1日（土）～令和5年1月31日（火）**
- ▶対象者
 - ①65歳以上の町民（昭和32年9月30日までに生まれた方）
 - ②19歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方および、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方
 - ③生後6か月～高校3年生（年度内年齢18歳）までの町民
 - ④妊娠されている方（町に妊娠届を提出した方）
- ▶費用 **無料**（1人1回に限り町で負担、6か月～12歳までは2回、町で負担します）
- ▶医療機関

医療機関	連絡先	受付時間	
		平日	土曜日
ちびき病院	☎0175-64-5100	8：30～11：45 15：00～16：45	8：30～11：45
吉田内科医院	☎0175-63-3777	9：00～12：00 14：30～18：00	9：00～13：00
小川原湖クリニック	☎0176-56-5600	8：30～12：30 15：00～18：30 （水曜日午後 休診）	8：30～12：30
旭日クリニック	☎0176-58-2050	9：00～11：30 14：00～17：00 （木曜日午後 休診）	9：00～12：00
すみれ内科クリニック	☎0176-56-2221（要予約） ※未就学児への接種は実施していません	火曜日のみ 13：00～16：00 ※予約受付 平日9：00～17：00	休診

- ▶その他
 - ・接種の際は予診票の記入が必要です。自分で署名できない場合は代筆者（家族等）の署名がないと接種できません。お子さまの予診票には保護者の方の署名が必要です。看護師や事務員の署名では接種できませんのでご注意ください。
 - ・以下の町外医療機関および介護施設に入院、入所している高齢者の方、訪問診療を受けている高齢者の方はその医療機関で接種が可能です。
 - 公立七戸病院 ●介護老人保健施設えぼし ●ナーシングセンター柏葉
 - ・接種期間内に町が指定する委託医療機関以外で接種した場合は、令和5年2月28日（火）までに申請することで、町が定める限度額の範囲内にて接種費用の払い戻しができます。

■お問い合わせ 保健衛生課 Tel 0175-63-2001

防衛省 令和4年度自衛官等採用案内					
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）または 高専3年次修了者（見込）	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	[期末手当] （年2回）	
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		
自衛官候補生（任期制）	18歳以上33歳未満の方	年間を通じて	別途各人に連絡	[初任給] 月額：179,200円（高卒） 月額：198,100円（大卒）	
陸上自衛隊高等工学校生徒	推薦	男子で中卒（見込）17歳未満の学校長が推薦できる方	10月1日（土）～12月2日（金）	5年1月5日（木）～7日（土）※1	[学生手当] 月額：103,700円
	一般	男子で中卒（見込）17歳未満の方	10月1日（土）～5年1月6日（金）	<1次試験> 5年1月14日（土）・15日（日） <2次試験> 5年1月26日（木）～29日（日）※1	[期末手当] （年2回）
貸費学生	技術	大学の理学部・工学部の3、4年次又は大学院修士課程在学の修業年限を終る年の4月1日現在で26歳未満の方	6月1日（水）～11月11日（金）	12月3日（土）	[学資金貸与] 毎月：54,000円

※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

三沢募集案内所 Instagram
自衛官募集 HP

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

入れ歯のトラブルでお困りなら“かみデン”へ

入れ歯相談会開催

10月28日（金）
9:00～18:00
定員8名

相談無料

入れ歯のこんなお悩みありませんか？

- 違和感がある
- インプラントが怖い
- 発音しにくい
- 見た目が気になる
- 口臭が気になる
- 食べにくい 等々

医療法人桜青会
かみきたデンタルクリニック ☎0176-56-4681

寝たきり予防



私は時に当コラムを借りて、ピンコロ教の教祖として“ぴんぴんきり”が上手くいくように、寝たきり予防のためのコツを、コツコツと書いてきました。皆さんちょっとくらい覚えてくれていますか？

運動習慣は今や一般教養です。とか、ちょっとハアハア20分とか、減量のためには貯筋が大事だとか。もう少し踏み込んで言うと、おどさん、おがさん、ちょっとくらい実践してくれていますか？これらは寝たきり予防のためには、単純ですが、まことに大事なことです。が、ま、寝たきり予防に関心の薄い皆さんには、そんなに簡単に改心するはずがないでしょう。

それで、今回から、とっておきの重要テーマについて。そのお題は“寝たきりからの脱出”です。えっ、寝たきりになっても脱出できるの？の話です。いつものように結論から書きます。答えは、寝たきり脱出の仕組みを自分たちで作っておかないと、脱出は難しい。です。説明します。

一口に寝たきりといっても程度の差があります。普通に楽しい会話も食事もできているが、ただ体の自由が利かず、車椅子やベッド上にいるという比較的軽症の状態から、もう誰が見ても“寝たきりそのもの”（昔は植物状態と言いました）までの多様な状態があります。中でも、自らの意志を表現できず、食べ物を口元に持って行ってやっと食べる。寝返りをうつのもあやしいという状態は、ピンコロ教的立場からいう

と非常に悲しいことです。通常この段階まで来ると、人としての尊厳を保った生活に復帰するのは難しい。こんな時は、あらかじめ“本人が作っておく仕掛け”がなければ脱出不能です。今の若い皆さんは想像不能でしょうが、1970年ころまで、そういう寝たきりの人は長引くことなく自宅で、当たり前にお看取りしてました。「どうやらお歳でお迎えが来たようです。寿命ですな。」と医療者も家族も全員が納得して自宅で看取るのが普通でした。そういう意味で寝たきりからの脱出は今ほど難しくありませんでした。その後日本は高度経済成長で、豊かになり、1973年に老人医療の無料化が始まりました。70歳以上の老人様は薬も検査も入院も何もかもタダ。この制度をきっかけに、老人は気軽に、病気のたびに入院して面倒を見てもらい、最後も病院で亡くなるのが当たり前になっていきました。

しかし幸いというべきか、その頃の一般医療は今と比べると、とても非力だったので、治療を最大限に頑張っても、寝たきりが際限なく長びくことはまれでした。つまり、いわゆる“ただただ延命のための治療”はできなかったわけです。ところがその状態から、10数年後の90年代には、老人医療の発展で日本の隅々まで、強制栄養（食べられなくなっても、管から栄養を体に入れる方法）という手段が急速に大衆化しました。この頃から、長期寝たきり問題が社会問題化していったのです。今回はこの寝たきりと強制栄養の“深い関係”について少し詳しく書きます。

精神障がい者小規模作業所 つつじ作業所

つつじ作業所は、東北町精神障がい者家族会「つつじの会」の運営のもと、平成13年4月に開設され、20年が経過しました。

在宅の精神障がい者の方たちが、日常生活を営むうえで必要な生活訓練や作業体験を通じて、働く意欲を高め、社会復帰を促すことを目指しています。



【作業内容】

- ▶ 梱包テープを使ったカゴや手工芸品づくり。完成した作品は、道の駅おがわら湖等で販売しています

【利用できる方】

- ▶ 症状が安定し、集団生活が可能の方
- ▶ 軽い作業に従事でき、社会復帰を目指している方
- ▶ 自ら通所できる方（送迎はしていません）
いずれも、主治医の了解が必要です

【作業日・時間】

- ▶ 週4回（月・水・木・金）祝日除く
- ▶ 午前10時から午後3時

【作業場所】

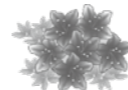
- ▶ 東北町中央公民館

【費用】

- ▶ 登録利用料はありません（ただし、家族入会（年会費2,000円）が必要となります）



[見学・体験したい方も歓迎しております。希望の方は以下までご連絡ください。](#)



東北町精神障がい者家族会「つつじの会」

同じ立場にある家族同士の「分かち合い、学びあいの場」があります。ぜひ、同じ立場にある家族同士で「つながり」をもってみませんか。

【主な活動】

- ▶ 家族学習交流会、懇談会（上十三保健所管内の家族会の方々と交流を通じた情報交換）
- ▶ 当事者も一緒に調理実習やお楽しみ会
- ▶ 研修会

【開催日】 不定期 ※活動があるときはお知らせします

【活動場所】 主に、東北町中央公民館または東北町保健福祉センター

【年会費】 年間2,000円

【加入できる方】 家族に精神疾患をお持ちの方（東北町在住の方）

■お問い合わせ 東北町保健衛生課 TEL 0175-63-2001

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、弁護士等に引継ぎを行います。1人で悩まずご相談ください。

- ▶ 受付 月～金
※祝日・年末年始除く
8:30～12:00
13:00～16:30
- ▶ 専用電話 017-774-6488

■お問い合わせ
東北財務局青森財務事務所
理財課 Tel 017-722-1463

販売

手作り総菜販売いたします

東北町特産品販売促進協議会では、県の「令和4年度農山漁村女性地域共生モデル実証」の地域活動として、手作り総菜の移動販売を実施いたします。食べやすく、栄養バランスの整った手作りの総菜やおやつを気軽に購入できる機会ですのでぜひご利用ください。

- ▶ 場所
東北町老人福祉センター
- ▶ 期間
10月～1月の毎月第3火曜日
(10月18日、11月15日、
12月20日、1月17日)
- ▶ 時間
11:00～12:00
※なくなり次第終了

■お問い合わせ
東北町特産品販売促進協議会
Tel 080-6040-4769

国民年金

出産前後期間の国民年金保険料が免除になります

次世代育成支援の観点から、出産前後期間の国民年金保険料が免除される制度があります。

この場合の出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産のことをいい、死産、流産、早産された方を含みます。また、産前産後期間として認められた期間は、保険料を全額納付したものと扱われるため、老齢基礎年金の受給額に反映されます。なお、出産前後期間の保険料を前納している場合は、全額還付されます。

- ▶ 免除期間
 - 単胎妊娠の場合
出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間。
 - 多胎妊娠の場合
出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間。

▶ 対象者
出産日が平成31年2月1日以降で、産前産後免除期間に国民年金第1号被保険者(※)である方。
※20歳以上60歳未満の自営業者、農林漁業者とその家族、学生、無職の方。

▶ 届出期間
出産予定日の6か月前から届出ができ、平成31年2月1日以降の出産であれば、出産後の届出も可能です。

▶ 手続きに必要なもの
○母子健康手帳

■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を開設

次回の相談日は
10月27日(木)
11月10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

納税期限

10月31日(月)は

町県民税3期、国民健康保険税4期の納税期限です。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)

ほっこりカフェ

11月8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

11月22日(火)

- ▶ 時間 10:00～11:30
- ▶ 場所 上北保健福祉センター会議室

■ お問い合わせ
地域包括支援センター
Tel 0176-56-3111

困ったら一人で悩まず 行政相談 —10月17日～23日は『行政相談週間』—

町民の皆さまが、毎日の暮らしの中で、役所の仕事に関する苦情や意見・要望などがあった時に、身近な相談相手となるのは、行政相談委員(総務大臣が委嘱)です。

道路・河川、年金、医療保険、老人福祉、登記、労働基準、雇用保険、自動車検査・登録、窓口サービスなど、役所の仕事について、苦情や要望、困りごとがあるときには、お気軽にご相談ください。

相談は無料で、秘密は厳守します。

◆東北町の行政相談委員は

- ・洞内 清さん
- ・小笠原 道広さん

◆10月は以下のとおり『合同相談所』を開設します。

■お問い合わせ

総務課 Tel 0176-56-3111
青森行政監視行政相談センター
Tel 0570-090110

11月の無料相談

内容・問合せ	日時・場所
◎行政相談 行政機関などの業務に対する苦情、意見、要望などの相談 ■総務課 Tel 0176-56-3111	7日(月) 10:00～12:00 本庁舎2階 小会議室 16日(水) 9:30～11:30 東北町保健福祉センター相談室
◎人権相談 ◎暮らしの相談 もめごとなどの相談 ■福祉課 Tel 0176-56-3111	7日(月) 10:00～12:00 本庁舎2階 小会議室 21日(月) 10:00～12:00 コミセン未来館1階和室
◎心配ごと相談 日々の暮らしの中で心配なことなどの相談 ■東北町社会福祉協議会 Tel 0175-63-2717	16日(水) 9:30～11:30 東北町保健福祉センター相談室

合同相談所を開設します!!

- 差別、家庭内や隣近所とのもめごとがある
- 国・県・町に関する苦情・意見・要望がある
- 制度やしくみがわからないなど

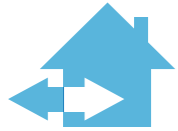
その他、日々の暮らしの中で心配なことがあればご相談ください。当日は心配ごと相談員のほかに、人権や行政に関わる相談員が幅広いニーズにお応えします。相談は無料、秘密を厳守します。

- ▶ 日時 10月17日(月) 10:00～15:00
- ▶ 場所 東北町保健福祉センター 相談室

■お問い合わせ

- ・合同相談に関すること 東北町社会福祉協議会 Tel 0175-63-2717
- ・行政相談に関すること 総務課 Tel 0176-56-3111
- ・人権相談に関すること 福祉課 Tel 0176-56-3111





戸籍の窓

令和4年8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
村 居 佳 弥	坊 木・拓 弥	坂 本	凧(新 山・雄 也)		
山 崎 翔 琥	旭 町・剛)	坂 本	陽(新 山・雄 也)		
川 又 一 翔	栄 町・一 真)				



氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
岡 山 つ せ	92 (御 料)		蛸 名 キ セ	90 (中 岫 平)	
山 田 文 男	73 (塔ノ沢)		目 時 憲 雄	76 (大 浦)	
甲 地 千 代 一	98 (甲 地)		和 田 キ ク	89 (栄 町)	
蓬 畑 みよ 糸	94 (保戸沢)		蛸 名 正 子	77 (上 野)	
松 山 ふ じ	89 (巴 蘭)		瀬 川 洋 子	72 (徳万才)	
新 山 浅 次 郎	90 (新 山)		蛸 名 則 義	85 (旭 町)	

津波防災の日に係る緊急地震速報訓練



11月2日(水) 10時ごろ

■お問い合わせ
総務課 Tel 0176-56-3111

全国瞬時警報システム 全国一斉情報伝達訓練



11月24日(木) 14時ごろ

■お問い合わせ
総務課 Tel 0176-56-3111

まちのうごき (令和4年8月末現在)

区 分	人 口	前月比	前年同月比
男 性	8,138人	8	-79
女 性	8,644人	0	-130
合 計	16,782人	8	-209
世 帯 数	7,308戸	9	15

その他 (1月からの累計)	
出 生	7人(57人)
死 亡	20人(200人)
転 入	45人(324人)
転 出	24人(333人)

上十三・十和田湖広域定住自立圏観光ガイド

定住自立圏域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

【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

町立図書館のおすすめ貸出図書



「病気になる体をつくる
子ども免疫教室」

著：医師・イシハラク
リニック副院長
石原 新菜
出：日本実業出版社

10月に入り、朝晩の気温差も大きくなってきました。日中に元気いっぱい体を動かして遊んだ後に汗をかき、だんだん時間がたつと体が冷えて体調を崩してしまいがちな季節になります。「冷えは万病のもと」と言われますが、本書では、体を温めることを基本とし、免疫力を高め、病気に負けない体をつくるための情報がとても分かりやすく紹介されています。ぜひ親子で読み、元気に過ごせるように勉強していきましょう。

(社会教育指導員 蛸名智子 (絵本専門士))

- 開館** 図書館… 9時15分～18時 (12時～13時閉館)
公民館… 9時15分～17時 (12時～13時閉館)
- 休館** 火曜日・祝日・蔵書点検・年末年始
- 新着** 東北町 新着図書
- 問い合わせ** 図書館 Tel 0176-56-2261

文芸ギャラリー

都母短歌会

抜かれてもまた生えいつるあらぐさの
遅しきその生倣ひたし
原田 様子

縄文の北のまほろば遺跡群は
世界遺産に認定されぬ
乙供 洋子

空高く茄だる暑さも過ぎ去れば
心地良き風わが頬撫でる
大湊百合子

久々に孫と摘みたるブルーベリー
ジャムを作りて土産に持たす
坂本 政子

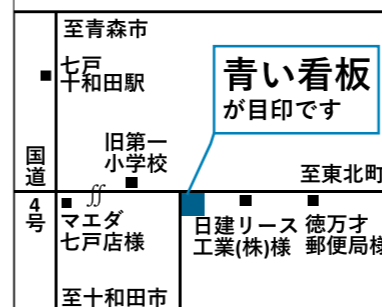
はつあきの道すがら聞く虫の音は
野外コンサートのごとく競ひて
高田智恵子

人生の途中であれと希ひるる
七十路坂の疾く過ぎしかも
野田 文子

コロナ禍に嫁ぐ女孫に幸あれと
うからの拍手鳴りやまざりき
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

「野焼き」は犯罪です！

違法な野焼きをした場合、法律により罰せられます

「野焼き」とは、自宅の庭や空き地などで適切な焼却施設を用いないで廃棄物を焼却することで、廃棄物処理法により禁止されています。

5年以下の懲役または1,000万円(法人は3億円)以下の罰金に処せられるなど、厳しい罰則が設けられています。自宅の庭などで、ドラム缶やブロック囲い、法に適合していない焼却炉などでゴミを燃やすことも原則として処罰の対象になります。

「昔から燃やしているから」、「少しだけだから大丈夫だろう」と簡単に考えて、罰則を受けるケースもありますのでご注意ください。

廃棄物は適正に処理しましょう。 ■お問い合わせ 保健衛生課 Tel 0175-63-2001



よないやま れな
米内山 怜奈 ちゃん
(徳万才)



さとう こころ
佐藤 想 ちゃん
(小川原)



10月
First Birthday

1歳に
なったよ!

▼申し込みの締め切りについて

12月生まれ

(12月8日発行の広報)→10月27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)



せがわ こじろう
瀬川 虎次郎 ちゃん
(徳万才)



おがさわら こうた
小笠原 昊汰 ちゃん
(向山)



ぐるっとNAVI

上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

【三沢市】MISAWA BBQ ジャンボリー

▶日時 10月9日(日) 9:45～15:30

▶場所 道の駅みさわ 斗南藩記念観光村

気軽に誰もがてぶらで三沢流BBQを楽しめるイベント「MISAWA BBQ ジャンボリー」が開催されます！自然豊かな道の駅みさわの広大な敷地で、美味しいお肉を焼いてみませんか？

▶問 (一社)三沢市観光協会 ☎ 0176-59-3009

【三沢市】小川原湖水まつり

▶日時 10月16日(日) 9:00～15:00

▶場所 小川原湖湖水浴場付近

(三沢市淋代平116-2858)

カヤックやSUP、キャンプスクールなど、体験型イベントを開催します。キッチンカーも出店します。詳細については、三沢市観光協会HPをご覧ください。

▶問 (一社)三沢市観光協会 ☎ 0176-59-2311

【六ヶ所村】柳家花緑 林家たい平 二人会

▶日時 10月10日(月) 15:00開演(14:30開場)

▶場所 六ヶ所村文化交流プラザ・スワニー

次代の名人との期待が高い「柳家花緑」と、お茶の間で大人気の「林家たい平」の人気・実力を兼ね備えた落語二人会をお楽しみください。

▶入場料 2,000円(当日3,000円)

▶問 六ヶ所村文化交流プラザ・スワニー

☎ 0175-72-3400

【七戸町】ニツ森貝塚ふれあいまつり

▶日時 10月23日(日) 10:00～15:00

▶場所 ニツ森貝塚館

北海道・北東北の縄文遺跡群の世界遺産登録とニツ森貝塚館の開館1周年を記念し、ニツ森貝塚ふれあいまつりを開催します。縄文文化を身近に感じていただけるイベントを実施しますので、ぜひお越しください。

▶問 七戸町教育委員会 世界遺産対策室

☎ 0176-58-5530

【野辺地町】旧野村家住宅離れ夜間特別公開

▶日時 11月3日(木) 16:30～19:30

▶場所 旧野村家住宅離れ

(野辺地町役場 敷地内)

明治天皇が御宿泊された国登録有形文化財・日本遺産構成文化財「旧野村家住宅離れ(行在所)」にて、1日限りの夜間特別公開を行います。

▶問 野辺地町立歴史民俗資料館

☎ 0175-64-9494

【六戸町】メイプルタウンフェスタ2022

▶日時 11月6日(日) 10:00～15:00(予定)

▶場所 六戸町総合体育館駐車場

野菜の即売会をメインとし、じまん市やシャモロック鍋をはじめとした、露店が集結します。

郷土芸能や保育園・幼稚園の演奏などの披露の場でもあります。食を味わいながらお祭りの雰囲気を感じてみませんか？

▶問 六戸町役場 まちづくり推進課

☎ 0176-55-2411(内線232)