

あなたとまちをつなぐ ふるさと情報誌



広報

とうほく



それぞれの **想**いを背負って



【表紙】3年ぶりに開催したわかさぎマラソン大会

- 主な内容
- P2～3 わかさぎマラソン大会フォトレポート
 - P5 東北町議会議員紹介





フォトレポート

第37回 東北町わかさぎマラソン大会



わかさぎ公園で10月8日、第37回わかさぎマラソン大会が行われ、県内からエントリーした約300人のランナーたちが、少し肌寒い、秋風そよぐ湖畔沿いを走りました。

また、数々の記録・記憶を残した福士加代子さんがゲストランナーとして大勢のランナーと併走し、大会を盛り上げてくれました。大会終了後のマラソン教室では、参加者が福士さんの一語一句に、目を輝かせて話しを聞いていました。



第37回 東北町わかさぎマラソン大会





フォトレポート

美味満彩 まつり

東北町宝湖活性化協議会が主催する第12回おがわら湖美味満彩祭りが10月8日、小川原湖交流センター宝湖館で行われ、町内外から訪れた来場客が、しろうお井・ガニ汁セットをはじめとしたたくさんの出店や、青森県出身のシンガーソングライター「juri」さんのライブなど、盛りだくさんのイベントを楽しみました。



東北町議会議員を紹介します

9月25日の東北町議会議員一般選挙により選出された16名を紹介します。
※掲載順は（左から右へ）議長、副議長、議席順となっています。



議長
岡山 柏 男



副議長
和田 勇 人



議員
斗 賀 高太郎



議員
大 崎 昭 子



議員
坂 本 直 大



議員
蛭 名 竜 也



議員
沼 山 浩 幸



議員
沼 山 英 隆



議員
瀬 川 武 春



議員
市 川 俊 光



議員
米 倉 俊 男



議員
田 嶋 悟



議員
蛭 澤 正 雄



議員
甲 地 昇



議員
笹 倉 健



議員
蛭 沢 正 紀

学校給食へ食材寄贈

公立中部上北学校給食センターに9月、有限会社金子ファーム（代表取締役金子吉行）から牛肉、ゆうき青森農業協同組合（代表理事組合長乙部輝雄）からキャベツ、玉ねぎ、じゃがいもの食材寄贈がありました。食材は牛丼、ポークカレーとして町内の小中学校に提供されました。



▲じゃがいも入りのカレーを食べる児童

交通安全呼びかけ

「秋の全国交通安全運動」に合わせ、町は9月29日、七戸警察署員、交通安全協会、交通安全母の会および交通指導隊とともに、道の駅おがわら湖の県道沿いで、のぼり旗を掲げて安全確保や飲酒・暴走運転等の根絶に向けた街頭活動を行いました。



▲交通安全を呼びかける参加者

乙供文化保育園落成式

社会福祉法人こぼと福祉会（久保田利子理事長兼園長）は10月1日、幼保連携型認定こども園乙供文化保育園の新園舎完成に伴い、落成式を開催しました。

落成式には、沼尾啓吉副町長をはじめ、同法人の関係者、施工業者などが出席し、乙供文化保育園の新たな門出を祝いました。



▲落成式で歌を披露する園児たち

橋本聖子さん講演

東北町民大学（町、町教育委員会主催）が10月7日、コミュニティセンター未来館で開かれ、東京五輪・パラリンピック組織委員会会長を務めた参議院議員の橋本聖子さんが「2020東京大会の成果と課題」をテーマに、1年延期になった大会を総括しました。



▲講演会の様子

東北・上北地区を結ぶ 『買い物バス』運行スタート

住民の交流促進および地域活性化を目的として、東北地区と上北地区を結ぶ町民バス（買い物バス）の運行路線を新設し、運行を開始しました。

初日となる10月5日は、東北地区発が2便、上北地区発が1便を運行し、合計93名の町民が乗車し、大盛況となりました。



▲買い物バスの様子

おまじないをかけたサツマイモ収穫

第二保育園（田嶋悟園長）と第三保育園（田嶋みえ子園長）の園児が10月7日、5月に自分たちで植えたサツマイモの収穫体験をしました。両園の園児と保護者ら合わせて約50人が参加し、泥だらけになりながら「大きくなあれ」と言葉のおまじないをかけて育てたサツマイモを収穫しました。



▲大きくなったサツマイモを収穫する様子

役場を見学しました

上北小学校の2年生8人が10月12日、自分たちの住む町について、自分たちの生活が様々な人や場所と関わっていること等を学ぶため、役場本庁舎を見学しました。

児童たちは普段見ることのない、議場やテレビスタジオを見て、疑問に思ったことを職員に質問するなどし、役場の業務を学びました。



▲議場を見学する児童たち

第一生命保険が小川原湖周辺清掃

第一生命保険株式会社三沢営業オフィス（小八重政人オフィス長）は10月12日、環境保全および地域貢献を目的に小川原湖周辺の清掃奉仕活動を行いました。

奉仕活動には三沢営業オフィスの社員34名が参加し、小川原湖公園を中心に小川原湖周辺のゴミを拾いました。



▲隅々まで綺麗にする参加者

実った!実った! 紫黒米収穫

上北小学校（相馬準一校長）の5年生54人は10月14日、自分たちで植えた紫黒米の収穫体験をしました。田植え学習に引き続き、「八甲田黒米栽培研究会（蛭名勲会長）」らの指導の下、1畝ほどに育った稲を鎌を使い、丁寧に刈上げました。



▲稲刈り体験をする児童たち

100歳おめでとうございます

野田頭さつさんが満100歳を迎え、10月14日に長久保耕治町長から顕彰状と長寿祝金30万円が贈呈されました。

甘い物を食べることや歌うことが現在の楽しみという野田頭さんは、「たくさんの人に支えられ、100歳を迎えることができとても感謝している」と笑顔を見せました。



▲野田頭さつさん（中央）と関係者

秋の火災予防運動出発式

秋の火災予防運動が10月17日から県下一斉に始まり、東北町では17日、東北消防署前と町民文化センター前の2カ所で行われました。出発式後には消防車両で町内を回り「火の用心」を呼びかけました。また、同日夜から1週間、各消防団の夜間警戒パトロールが行われました。



▲出発式とパレードの様子

このは 蛭名香巴さん 防火標語で消防長賞

中部上北広域事業組合消防本部（蛭名博之消防長）がこのほど、秋の火災予防運動に伴う、児童防火作品表彰式を行い、標語の部で上北小学校5年の蛭名香巴さんが最優秀賞となる消防長賞に輝きました。

10月19日、蛭名消防長から表彰状を受け取った蛭名さんは「とてもうれしいです」と受賞を喜んでいました。



▲消防長賞を受賞した蛭名香巴さん

消防長賞に輝いた標語
みのがすな
ほこりのついた
コンセント

チャンピオン賞 雄の部「牛若丸」 雌の部「きよの」

東北町肉用牛生産組合（和田貢穂組合長）は10月21日、畜産品評会を道ノ下放牧場で開催し、体格や毛並み、骨格などを入念に審査しました。

チャンピオン賞には雄の部「牛若丸」（佐々木昭一さん）、雌の部「きよの」（竹花久美子さん）が輝きました。



▲品評会の様子

東北町長杯争奪 ゲートボール大会

第16回東北町長杯争奪ゲートボール大会が10月21日、南総合運動公園ふれあいドーム上北で行われ、町内外から13チームが参加し、日頃の練習の成果を発揮しました。

■結果（上位のみ）

- 1位 千歳平シニアクラブ（六ヶ所村）
- 2位 絆チーム（十和田市）
- 3位 ホワイト（七戸町）



▲白熱した大会の様子

対話型交通安全教室

青森県環境生活部主催の対話型交通安全教室が10月22日、元町集会所で住民主体の通いの場（生き生き100歳体操）の活動の一環として、乙供元町町内会の参加者が住んでいる地域の危険な交通場面や自分の普段の交通行動について、グループワーク形式で学びました。



▲交通安全教室の様子

わかさぎカップ争奪 小学生ソフトボール大会

第19回わかさぎカップ争奪小学生ソフトボール大会が10月23日、南総合運動公園ふれあいドーム上北で行われ、町内外から4チームが参加し、熱戦を繰り広げました。

■結果

- 優勝 フェアリーズ弘前
- 準優勝 上北シックスドアーズ



▲熱戦を繰り広げた決勝戦

水道基本料金減免のお知らせ

長期化するコロナ禍に加え、原油価格や物価の高騰による経済的負担の軽減を図るため、水道基本料金を3カ月分減免します。

- ▶ 期 間 令和5年1月請求分から
令和5年3月請求分まで
- ▶ 対 象 町内全ての世帯および官公庁を除く事業所
※水道料金に未納がある場合は対象とならない場合があります。
- ▶ 手続き 東北町から給水を受けている地域の方は不要
※他町村から給水を受けている地域の方は後日助成金に係る申請書を戸別に配付します。
- ▶ その他 今回の減免は水道使用料の**基本料金のみ**となり、超過料金およびメーター使用料ならびに下水道料金の減免はありません。

■お問い合わせ 水道課 TEL 0176-56-3111

指名願いの受け付けを開始します

建設業、コンサルティング関連業者および物品業者を対象とした、令和5・6年度入札参加資格審査申請書（指名願い）の受け付けを開始します。

- ▶ 対 象…建設業、コンサルティング関連業者（令和5年度）・物品業者（令和5・6年度）
- ▶ 受付期間…令和5年1月16日（月）～2月15日（水）9：00～12：00・13：00～16：00
- ▶ 提出場所…本庁舎2階財政課
- ▶ 必要書類…申請書およびその他関係書類など、詳しくは役場ホームページをご覧ください。

■お問い合わせ 財政課 TEL 0176-56-3111

みどりの大地とロマンの森公園スキー場でLet's Ski & Snowboard

▶ 営業時間

期 間	曜 日	時 間	備 考
12月24日～1月10日	連 日	10：00～16：00	12/26・12/30～1/2・1/10は 休業となります
1月11日～3月12日	火～金曜日	14：00～20：30	※月曜日は休業 ※祝日は営業
	土、日、祝日	10：00～16：00	

▶ リフト料金

区 分	中学生以下	高校生以上
1 日 券	100円	400円
シーズン券	2,000円	4,000円

- ▶ ジュニアスキーレッスン 期間等の詳細については、以下までお問い合わせください。

■お問い合わせ スキークラブ事務局 乙供（東北町役場町民課） TEL 0176-56-3111（内線157）

蛭名 国彦さん 14年連続100万円ふるさと納税

青森市のえびな脳神経クリニック院長・蛭名国彦さん（旧上北町の新町出身）がこのほど、ふるさと納税制度を活用し、町に100万円を寄附しました。蛭名さんは、2009年から毎年100万円を寄贈し、今年で14年連続となります。

10月12日、長久保耕治町長と沼尾啓吉副町長が市内の自宅を訪問し、ふるさと納税返礼品のながいもやしラウオ等を手渡しました。蛭名さんは、東北町への想いを語るとともに、「働き盛りの世代の人にはもっと自分の身体を気にして欲しい。未然に防げることもたくさんある。」とお話ししてくれました。



高齢者飲食店等利用券

食べ乗り湯券

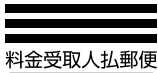
食べ乗り湯券の利用期限は令和4年12月31日（土）です。

食べ乗り湯券をお持ちの方は、お早めにご利用ください。※申請受付はすでに終了しています。

■お問い合わせ 福祉課 Tel 0176-56-3111（内線280）

※ 広報紙から切り取ったもののみ有効です ※

郵便はがき



差出有効期間
2023年3月31日まで

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

ふるさと寄附金について

県では、ふるさと納税制度による寄附金を受け付けています。

この制度は、関わりが深い地域を応援したいみなさまの思いにお応えするもので、総務大臣の指定を受けた地方団体（都道府県・市区町村）に対して寄附をした場合に、現在お住まいの自治体の住民税（県民税・市町村民税）から、寄附金額に応じて一定額を控除するものです。

青森県では1万円以上のご寄附をいただいた**県外在住の方を対象に、青森県産品をお送りします**。県内外問わず「青森県を応援したい!」とお考えのご親族・ご友人の方々にも、ぜひご紹介ください。

青森県への寄附のお申し出は、インターネットまたは寄附申出書※のご提出（メール、FAXまたは郵送）によりお願いします。

詳しくは、インターネットから「あおりふるさと寄附金」でご検索ください。

みなさまからの厚いご支援をよろしくお願いします。

※寄附申出書は、県ホームページからダウンロードすることができます。また、各地域県民局県税部にも備え付けております。

■お問い合わせ 青森県 総務部 税務課 TEL 017-734-9064（直通）

高齢者宅の除雪作業に従事できる 作業員を募集します

- ▶ **業務内容** 単独高齢者世帯、高齢者夫婦世帯、身体障害者世帯等の自ら除雪が困難な世帯を対象とする玄関から町道までの除雪および安否確認
- ▶ **要件** 東北町在住の方
普通自動車免許をお持ちの方
- ▶ **任用期間** 令和4年12月1日～令和5年3月31日
- ▶ **勤務地** 町内
- ▶ **賃金** 日給7,100円（翌月10日支給）
- ▶ **借上げ料** 自家用車の移動は1日1,500円
- ▶ **補償** 労働保険、社協の保険加入
- ▶ **募集人員** 若干名
- ▶ **求人期間** 令和4年12月20日（火）まで
- ▶ **提出書類** ①履歴書（写真付）②免許証
③健診結果通知書（1年以内のもの）
※②、③はコピー（郵送可）

■お問い合わせ・提出先

社会福祉法人東北町社会福祉協議会
住所 〒039-2661 東北町字上笹橋45-10
（老人福祉センター内）
TEL 0175-63-2717

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。

令和5年度 保育施設等の利用申請について

令和5年度の保育所・認定こども園の利用を希望する方は、以下の内容を確認の上、申請手続きをお願いします。
継続利用の方は、入所している保育所・認定こども園に直接申込みください。

▶保育所・認定こども園（2・3号保育部分）の入所資格

小学校就学前の子どもで、両親が次のいずれかに該当する方

（保育標準時間：最長11時間 保育短時間：最長8時間）

- ①就労 ②妊娠、出産 ③保護者の疾病、障害 ④同居または長期入院等している親族の介護・看護
- ⑤災害復旧 ⑥求職活動 ⑦就学 ⑧虐待やDVのおそれがあること
- ⑨育児休業取得中に、既に保育を利用している子どもがいて継続利用が必要であること
- ⑩その他、①～⑨に類する状態として町が認める場合

▶認定こども園（1号教育部分）の入所資格

小学校就学前の子どもで、子どもの年齢が満3歳以上（令和5年4月1日時点）であり教育のみを希望しており、保育の必要性がない方（教育標準時間：4時間）

▶募集期間および受付場所

令和5年1月4日（水）～令和5年1月31日（火） ※各保育施設および福祉課・東北支所で受付

▶必要書類（各保育施設と福祉課・東北支所に用紙があります）

- ①令和5年度施設型給付費支給認定申請書（現況届）（兼）保育施設利用（調整）申請書・保育児童台帳
 - ②就労証明書または保育を必要とする事由申立書
- ※マイナンバーの記入を必ずお願いいたします。

▶入所期間

令和5年4月1日から令和6年3月31日までの範囲内で、保育を必要とする期間。

（出産の場合は出産予定月とその前後3カ月、求職活動中の場合は短時間認定で90日以内）

▶選考方法

定員枠範囲内は全員受け入れますが、定員を超える場合は第2・第3希望の保育施設への入所の場合もあります。
支給認定証・入所承諾通知等については、令和5年3月に通知します。

▶町外の保育施設等への入所を希望される方へ

特別な事由がある場合は、他市町村の保育施設を希望することもできます。

特別な事由とは・・・

- ①保護者の勤務先が他市町村にあり、町内保育施設では、児童の送迎が困難な場合。
- ②里帰り出産の際に、一緒に帰省した子どもを帰省先の保育施設等へ入所させることが適当であると認められる場合。
など

※事前に他市町村との協議をする必要がありますので、お早めに福祉課までご相談ください。

▶町内保育施設一覧

①保育所

施設名	町内名	利用定員	設置主体(法人名)	電話番号
ハッピー保育園	旭 町	80人	栄光会	0176-56-2178
第二保育園	新 町	50人	上北拓心会	0176-56-2401
第三保育園	大 浦	20人	上北拓心会	0176-56-2291
小川原保育園	小川原	20人	優希会	0176-56-3535
わかさぎ保育園	栄 町	60人	上北福祉会	0176-56-4011
乙供保育園	乙供元町	30人	乙供福祉会	0175-63-4056

②認定こども園

施設名	町内名	利用定員		設置主体(法人名)	電話番号
		1号(教育)	2・3号(保育)		
上野保育園	上 野	10人	60人	上野福祉会	0176-56-5115
乙供文化保育園	向 簾 屋	8人	72人	こぼと福祉会	0175-63-2544
カナリヤ保育園	甲 地	10人	30人	甲地福祉会	0175-62-2971
中央ポプラ保育所	表 町	15人	60人	長崎福祉会	0175-63-3173
ポプラ保育園	甲 地	10人	20人	東北赤松福祉会	0175-62-2712
水喰保育園	水 喰	10人	10人	さくら福祉会	0175-62-2639

■お問い合わせ 福祉課 TEL 0176-56-3111 (内線133)

除雪作業にご協力をお願いします

- ▶ 道路に雪を捨てないください。 ▶ 路上駐車しないでください。
- ▶ 作業中の除雪車には近づかないでください。 ▶ 道路に物や車を置かないでください。
- ▶ 除雪作業の状況次第では、一時通行止めにする場合があります。

除雪区域		除雪業者	電話番号
東北地区	美須々・豊瀬	笹倉建設(株)	0175-62-2976
	柵・豊畑	(有)北斗興業	0175-68-2152
	淋代・数牛・横沢	(有)信栄工業	0175-65-5645
	水喰・中村・野田頭・浜台・滝沢平・狼ノ沢・旭・豊栄	(株)佐伯工務店	0175-62-2044
	寒水・輝ヶ丘・枋木	(株)本間建設	090-2021-1341
	保戸沢・漆玉・巴蘭・御料	(株)大吉運輸	0175-62-2763
	舟ヶ沢・鶴ヶ崎・田ノ沢・蓼内(一部)・徳万館	(有)共栄カセツ工業	0175-62-2300
	乙部・萌出・寒水(一部)・切左坂・細津・大池・水喰(一部)	二北運送(株)	0175-63-3047
	甲地(一部)・長久保・蓼内・郡山・土橋・寺沢・間手場	(株)岡山起業	0175-62-2269
	大旗屋・塔ノ沢・千代畑・夫雑原(一部)・豊ヶ丘・長者久保	(株)岡建設	0175-63-3151
	下清水目・上清水目・添ノ沢・宇道坂・上板橋・向平・南平	乙供運送(株)	0175-63-2318
	林口・上畑・北栄・夫雑原(一部)・下板橋・石文(一部)	二北運送(株)	0175-63-3047
	千曳・大平・夫雑原(一部)	(有)カイシン建業	0175-64-9662
	外蛭沢・表町・栄町・坂下町	東管工業(株)	0175-63-3853
	本町・桜木町・元町・新町・舘花	東管工業(株)	0175-63-3853
	内蛭沢・緑町	(有)大吉運輸	090-7074-1588
	乙供町内狭い道路全般	(株)桜井組	0175-63-2839
	旗屋道踏切～田ノ沢間幹線、蒼前	(株)山田組	090-6396-3564
	馬込・誘致企業周辺	(有)大栄産業	0175-63-2229
	東北地区歩道除雪	(株)ルクスト	0175-73-7536
湯沢・石坂・石文の狭い道路	北栄トラクター利用組合	0175-63-2881	
町管理施設駐車場・乙供～天間林幹線・外蛭沢～舟ヶ沢幹線	建設課	0176-56-3111	
上北地区	新舘・戸舘・八幡・赤平	(有)弘洋建設	0176-60-1260
	大浦	小林造設(株)	0176-56-2375
	徳万才・才市田・中岫平	(有)蛭名水道	0176-56-2321
	大洞・境ノ沢(一部)・中岫平(一部)	(株)山美建設	080-3190-4916
	上野・境ノ沢	(株)上北建設運輸	090-4313-9570
	新町北・本町北	(株)山美建設	090-2362-8282
	新町南・本町南・南町	(株)上北産業	0176-56-5111
	新山・栄町・上野(一部)	(株)和田工務店	0176-56-3647
	沼崎本村・菩提寺・小川原南(一部)	(有)佐々木建設	0176-56-2284
	旭町北・花向町・豊田・栄沼	(有)上北道路	090-8788-7900
	旭町南	(有)蛭建	090-7665-8854
	小川原(北)・向山	(有)新騰弥建設	070-7585-0115
	小川原(南)・虫神	(有)佐富建設	0176-56-4265
	上北地区歩道除雪	(株)東北クリエイティブ	0176-56-5726
	町管理施設駐車場・上天橋～本庁舎間・文化センター通り・土堤沼踏切通り 上北北二丁目の狭い道路・上野～境ノ沢幹線・本庁舎～県道上野十和田線	建設課	0176-56-3111

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

※緊急時や直接除雪業者へ問い合わせたい方は、各除雪区域の除雪業者へご連絡ください。

電力・ガス・食料品等価格高騰 緊急支援給付金(5万円/1世帯)のご案内

受給には手続きが必要です

- 電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金(1世帯あたり5万円)は、住民税均等割非課税世帯や令和4年1月から12月までに家計急変のあった世帯を支援する新たな給付金です。
- 給付金を受給するためには、**手続きが必要です**。
- 令和3年度・4年度に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も、**要件を満たす場合は、あらためて支給対象世帯となります**。
- 基準日(令和4年9月30日)**において東北町に住民登録のある世帯で、令和4年度**住民税非課税世帯**であるかが主な支給要件となります。(住民税が課税されている者の扶養親族等のみで構成される世帯は除く)
- 本給付金の受給は、1世帯につき1回限りです。
- 期限(令和5年1月31日)**以降の申請・受付等は出来ませんのであらかじめご了承ください。

給付金の支給額

1世帯あたり5万円

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2~3週間後が目安です。

支給対象と申請の有無 ※両方は受給できません。

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
(住民税が課税されている方の扶養親族のみの世帯は除く)

令和4年1月~12月の収入が減少し
「**住民税非課税相当**」の収入となった
世帯(家計急変世帯)

← 返送・申請期限 →
令和5年1月31日

該当世帯には、東北町役場福祉課から
「**令和4年11月18日**」に発送済です。

返送してください

返送期限：令和5年1月31日

※ただし、世帯に令和4年1月2日から9月30日までの間に東北町に「転入」された方がいる場合は、**申請が必要です**。

申請が必要です

申請期限：令和5年1月31日

申請期限以降の受付はできませんので、ご注意ください。

※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**

「電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金」
窓口

0176-56-3111

東北町産後ケア事業 / Mon・BeBe サロンを紹介します

妊娠・出産・育児は人生においてとても大きな出来事です。女性は身体的に変化していくとともにホルモン環境の変化や妊娠による喜びや不安などにより心理的にも変化が訪れます。そして、赤ちゃんが誕生すると、日常生活が一変し、産後の体調変化に加え、夫婦や家族関係、役割などが増えていき様々な影響を及ぼしていきます。

妊娠・出産・育児はとても嬉しい出来事の一方で、女性は身体的・心理的・社会的に大きな変化を経験します。

東北町子育て世代包括支援センター「Mon・Bebe」では妊産婦さんへの支援を行っています。

産後ケア事業

助産院で、産後の通所ケアを受けてみませんか？

三沢市のさくら助産院で、産後の心身のケア、育児のサポートを受けられます。

◎内容

☆産婦さんのケア：乳房ケア・心身のケア・健康状態の確認・休息・授乳方法など

☆赤ちゃんのケア：赤ちゃんのお世話や授乳量など

◎時間と利用料

○半日コース（9時～16時の間で3時間以内）500円

○1日コース（9時～16時の6時間以内）1,000円

※住民税非課税世帯、生活保護世帯は無料

◎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）

◎お申し込み・ご予約

東北町保健衛生課 保健師まで連絡下さい。助産院と日程調整します。

昨年度は延18人の利用がありました！
乳腺炎ケア・授乳量の相談・休息での
利用が多かったです。



Mon・bebe サロン

気分転換にどうぞ!!ホッと一息しませんか？

～毎月2回、東北町保健福祉センター（乙供駅前）で開催中～



ベビーマッサージやふれあい遊び、離乳食のお話、時々健康情報などを取り入れながら、色々な情報交換をしています。毎回のんびり、リラックスしながら参加できます。

～スタッフより～

- ・毎回、赤ちゃんとおふれ合うのが楽しみです。ぜひ赤ちゃんとお遊びにきてください！
- ・毎回身長・体重を計測します。赤ちゃんの成長が感じられますよ♥

<これからの予定>

上野保育園子育て支援センターさんが来て下さり、クリスマス会を実施します。いつもとっても可愛い手づくりおもちゃを作ったり、おしゃべりしたりと楽しい時間がすごせます。また、絵本専門士の蛭名智子さんを招いての絵本の読み聞かせ会、わらべうたなど企画しています。参加は無料ですので、ぜひご参加お待ちしております。

■申し込み・問い合わせ先 東北町子育て世代包括支援センター（東北町保健衛生課内）TEL 0175-63-2001

介護予防のまちづくり

地域に広げよう
生き生き100歳体操

東北町では、現在14地区で住民主体の通いの場（生き生き100歳体操）が立ち上がっています。町内会や老人クラブの方々が介護予防サポーターとなり、地域の集会所を会場として、それぞれの地域の特徴を生かした運営がされています。

◎住民主体の通いの場って??

- ・身近な地域で、みんなが気軽に集まる場
- ・楽しいおしゃべりや情報交換ができる場
- ・一人で来ても仲間と来ても楽しめる場

◎期待できる効果・・・

- ・楽しく社会参加・閉じこもり防止
- ・介護予防・地域が元気になる

など

◎生き生き100歳体操って??

- ・みんなで集まって、音楽に合わせて体操します。
- ・DVDを見ながらできる、分かりやすい筋力運動です。
- ・調整できる重りをつけて、それぞれの体力に合わせて体操できます。

◎地域で開催するには…??

- ・介護予防サポーターが3人以上
- ・週1回以上が望ましい（季節限定OK）
- ・地域の方だれでも参加
- ・継続しよう！

※令和5年1月頃

介護予防サポーター養成講座
の開催を予定しています。



■活動団体の紹介

花向町町内会（平成30年1月開始）

- ・場 所 花向町集会所
- ・日 時 週1回 火曜日 10時から
- ・参加者 約5名

【参加者の声】

＊生き生き100歳体操だけでなく、月1回ほっこりカフェにも参加しています。町民バスにも初めて乗りました。脳トレやトランプなどみんなで楽しんでいます。



ほっこりカフェで
しならべ

上板橋町町内会（平成30年3月開始）

- ・場 所 上板橋集会所
- ・日 時 第2、第4土曜日 13時から
- ・参加者 約10名

【参加者の声】

＊冬こそ頑張って体操を続けたい。
＊体操も良いけど、集まってしゃべるのが最高！



体力測定がんばるぞ！

■お問い合わせ 福祉課 地域包括支援センター TEL 0176-56-3111（内線271）

寝たきり予防3



10月から“寝たきりからの脱出法”について書き繋いでいます。繰り返しになりますが、長生きをすれば、それに比例して寝たきりになるリスクは増えます。あなたが、不本意にも寝たきりになってしまった時の脱出法について解説中なのですよ。

前回は口から飲み込む動作が出来なくても、栄養を直接、胃に入れて急場をしのぐ技術が開発され、それが急病人だけでなく、高齢の終末期に近い人にも野火のように広がった。その名も“強制栄養法”です。今考えたら、ちょっとエグイ名前ですわな。強制はいかんやろでしょ。当然ながら、そのいい面だけでなく、過剰医療という負の面をも含んでいることが判っちゃった。というところまで書きました。半世紀前は、“食べられなくなったら、寿命です”と世間の相場が決まっていたのですが、この強制栄養は延命法として、相場を覆してしまったと言えます。ま、しかし生きて行くだけの延命は比較的簡単にできるのですが、具合の悪いことに、その延命が決して患者や、家族が目指していた幸せに導いていない？

つまり、その患者や家族の生活の質が、すごく悪いまま長引くことになって、医療側も患者側も、この強制栄養が良かったのか悪かったのか、よくわかんない。と思う人が大量に出たのです。事実としては1990年代から2010年代にかけては延命至上主義の大義名分で、この強制栄養が認知症だろうが、老衰で呑み込みの悪くなった人であろうが、手あたり次第に行われていました。無邪気に、ほとんど躊躇

もなくです。その結果として、老人施設には強制栄養されてしまっている人が、わんさかいる風景が当たり前になっていました。2010年に石飛幸三先生という外科医が“平穏死のすすめ”という本を出しました。彼は元来、血管領域の第一線外科医であったのですが、訳あって2005年突然、老人施設勤務の医師になりました。その時見たのが、強制栄養されている多数の人々の有様でした。都内有数の病院で、本格的に外科手術を実践していた医師が突然、老人ホームの強制栄養の実態をみて、愕然とそのギャップに驚いたわけです。

彼の素直な問いかけは、次の通りです。病気でなく老衰のため徐々に食が細くなって、眠るように静かに最期を迎えようとしているのを、どうして揺り起こして、無理矢理食べなさいと口を開けさせるのでしょうか？口から食べられなくなったら老いがきていると解して、自然な死を受け入るのはいけない事ですか？てな内容です。興味を持った人は是非一読してください。名著です。

人は突然の病気などで幸運にも死ななくても長生きすれば、ほぼ必ず認知症や食事にむせて肺炎になるなどの状況になります。このような老化の一現象か、病気かの判別が難しい時代を経て、川の向こうに連れていかれます。で、その終末期に、しっかりと自分の意思を表明できる人は、悲しいかな、ほとんどいません。では、どうすればいいの？ここからはまた来年。新年にふさわしい？話題やね。



男女ともに思春期～更年期世代まで、全町民さまが対象！

健康のお悩み、LINEでスマホから ご相談してみませんか？



月経
トラブル

メンタル
ケア

更年期
症状

不妊
治療



看護師や臨床心理士をはじめとしたファミワンの専門家チームが、
ライフステージごとにかかる、身体とこころのお悩みをサポートします。

LINEのチャット、ビデオ通話、どちらでも相談が無料



LINEで自由相談

いつでも看護師（不妊症看護認定看護師を含む）や臨床心理士などに相談できます。ご相談内容により、複数の専門家からのサポートも可能です。ご相談は回数無制限で何度でも、無料でご利用いただけます。



ビデオチャットで相談

チャットで話しづらい、ストレスの相談、キャリアの相談など ZOOM で相談できます。（予約制になっています）



LINE から入ってメニューにあります

ヘルスケアのお役立ち動画

不妊症看護認定看護師・臨床心理士・胚培養士など専門家によるライブです。リアルタイムで専門家に質問もでき、ヘルスケアについてのお役立ち動画 100 本ほどが見放題！

病院選び

治療を開始する場合や転院に関して、妊活の専門家があなただけの病院選びをサポートします。

「こころと身体のお悩み」幅広くご相談できます

- 月経トラブル
- 更年期症状
- 産後の育児のお悩み
- 性に関するお悩み
- 仕事や人間関係におけるメンタル相談
- 2人目以降の妊活

ご利用いただくにはこちらのクーポンコードが必要になります。

thk東北町〇〇

「〇〇」にはお住いの町名が入ります

1. 住所に「字」がつく場合（例）
東北町字膳前 → thk東北町膳前
東北町大字上野字山添 → thk東北町山添
2. 住所に「字」がつかない場合（例）
東北町上北南三丁目 → thk東北町上北南

▶ 友だち募集中！

LINEの「友だち追加」から「QRコード」または「ID検索」で登録してください。

LINE ID @famione



サービス問い合わせ：株式会社ファミワン <https://famione.co.jp/contact/>
問い合わせ：東北町役場 保健衛生課 0175-63-2001

1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	10日(火) 10:00~12:00 本庁舎2階 小会議室 18日(水) 9:30~11:30 東北町保健福祉センター相談室
◎人権相談 差別、家庭内や隣近所とのめごとなどの相談 ■福祉課 Tel 0176-56-3111	10日(火) 10:00~12:00 本庁舎2階 小会議室 23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	18日(水) 9:30~11:30 東北町保健福祉センター相談室

お知らせ

雪崩被害を防止しましょう

青森県は県土全体が豪雪地帯で、さらに15地域が特別豪雪地帯として指定されています。

県内では過去多くの雪崩災害が発生しています。家の裏、生活道路や通学路など危険は様々な形で身近な場所に潜んでいます。積雪時は斜面を注意深く観察し、兆候を発見したら早めの避難・連絡を心がけてください。

1人ひとりが「心の防災スイッチ」をONにし、雪崩災害による被害ゼロを目指しましょう。

新年祝賀会の中止について

令和5年1月上旬に予定しておりました「新年祝賀会」は、新型コロナウイルスの感染防止のため、中止となりましたので、お知らせします。

■お問い合わせ 総務課 Tel 0176-56-3111

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
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 高等工科学校 生徒	推薦 男子で中卒(見込含)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	別途各人に 連絡
	一般 男子で中卒(見込含) 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)	

※1 試験日については後日指定されます。細部は以下までお問い合わせ下さい。
処遇については、令和4年1月現在のものです。



〒033-0037
三沢市松園町三丁目6-16 中野プラザビル2F
自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所
電話・FAX 0176-53-1346



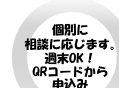
自衛官募集HP



三沢募集案内所 Instagram



自衛官
申込期間に合う
4月入隊



個別に
相談に応じます。
週末OK!
QRコードから
申込み



個別相談QR

東北電力から節電・省エネのお願い

今冬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右のQRコードよりご確認ください。

なお、東北電力では国の節電プログラムに連動し「冬の節電チャレンジキャンペーン」を実施しております。参加特典・達成特典をご用意しておりますので、ぜひエントリーをお願いいたします。

■問 東北電力(株)八戸営業所 TEL: 0120-066-774 東北電力ネットワーク(株)十和田電力センター TEL: 0120-175-377



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
コチラから!

店舗コード入力で参加特典ポイントアップ!
八戸営業所の店舗コードは「am400」です。



お知らせ・募集

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

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)

12月19日、22日、23日
26日、27日

1月16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)

12月11日、25日
1月8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

女性レクリエーション大会 参加チーム募集

▶日 時 令和5年1月15日(日)

▶場 所 北総合運動公園

▶資 格 町民および町内で勤務す
る一般女性
※学生は除く

▶参 加 1種目のみの参加でも構
いません。

▶申込み 参加申請書に記入の上、
スポーツ振興課に提出

▶メ 切 令和5年1月6日(金)

▶その他 詳しくは町HPをご覧ください。

■お問い合わせ

スポーツ振興課
Tel 0176-56-3111

国民年金

20歳を迎える皆さまへ

国民年金は、20歳以上60歳未満で
日本国内にお住まいの方、厚生年金
に加入している方等を除いて、加入
することが義務づけられています。

令和元年10月以降に20歳になっ
た方には、20歳の誕生日からおお
むね二週間以内に、日本年金機構か
ら、「国民年金加入のお知らせ」が
届きます。

誕生日から2週間程度経過して
も、「国民年金加入のお知らせ」が
届かない場合は、国民年金への加入
手続きが必要となりますので、町民
課もしくは年金事務所手続きをし
てください。

▶日本年金機構から送付される書類

- ・国民年金加入のお知らせ
- ・基礎年金番号通知書
- ・学生納付特例申請書
- ・国民年金の加入と保険料の
ご案内(パンフレット)
- ・国民年金保険料納付書
- ・国民年金保険料免除・納付
猶予申請書
- ・返信用封筒

▶基礎年金番号通知書とは

基礎年金番号通知書は、保険料納
付の確認や、将来年金を受け取る際
などに必要になりますので、大切に
保管するようにしてください。

紛失してしまった場合は、再発行
が可能ですので、年金事務所までお
問い合わせください。

■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

12月22日(木)

1月12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

12月26日(月)は

町県民税4期、国民健康保険税6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)

ほっこりカフェ

1月11日(水)

▶時間 10:00~11:30

▶場所 東北町保健福祉センター
健康相談室

1月24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

町立図書館のおすすめ貸出図書



包丁を使わないで
作るごはん

著：寺西 恵里子
出版社：日東書院

年末を迎えるこの時期は、お店においしそうなのがたくさん並び、ワクワクしてきますね。また、自分で何かを作ってみようかな？と考えている人もいるかもしれませんね。今月紹介する本は、手作りごはんに挑戦してみよう！と思う方におすすめの児童書です。日常的なおかずから、パーティーにもよさそうなメニューのレシピが掲載されています。包丁を使わなくても作れる料理なので、初めてのクッキングにも最適です。

(社会教育指導員 蛭名智子 (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

問い合わせ 図書館 TEL 0176-56-2261

文芸ギャラリー

都母短歌会

出雲路は秋晴れにして校名を
負ひたる走者は襷をつなぐ

原田 榛子

おそあきのナカマドは赤く
くじけるころを励ましくれぬ

乙供 洋子

暮れせまり過ぎ来し彼方に感謝せり
心あらたに初春を待つ

大湊百合子

秋海棠淡き紅色あいらしく
杉木立の中ひっそりと咲き居り

坂本 政子

みぞれから雪へと変はる夕間暮れ
厨におでんの香りただよふ

高田智恵子

拭き掃除する手を止めて眺めをり
バケツより立つ湯気の白きを

野田 文子

さ庭への隅に咲きあるつはぶきは
秋のなごりを揺らしてをりぬ

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

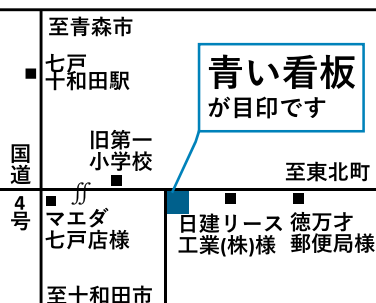
仕事を休めない、手続きが大変...当事務所が手続き代行いたします

登記 相続 遺言 労務管理

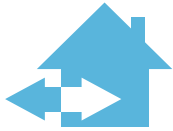
—— 東北町の総合法務事務所 ——

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 検索



戸籍の窓

令和4年10月届出分

※原則町内に住所のある方で希望する方を掲載



誕生

氏名	町名	保護者	氏名	町名	保護者
湯沢 唯楓	北栄	翔平	澤村 拓	新町	剣心
小原 咲茉	数牛	幸也	野田 健成	上野	一毅
風穴 梨愛	内姥沢	翔汰	濱田 紘臣	旭町	洋樹



おくやみ

氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
永峯 國廣	77	(上板橋)	竹内 武志	93	(菩提寺)
土橋 チヨ	85	(土橋)	小笠原 富雄	84	(小川原)
木村 みつゑ	91	(中村)	小笠原 義雄	70	(小川原)
林 正志	84	(保戸沢)	和田 トヨ	79	(旭町)
吹越 アサ	98	(蒼前)	沼尾 タセ	94	(沼崎本村)
新山 ノブ	89	(豊瀬)	坂本 トワ	88	(新山)
中野 ミワ	90	(乙供栄町)	阿部 雅男	91	(才市田)
吹越 大輔	48	(甲地)	三上 スミ	96	(本町)
山石 タキ	99	(中村)	柴田 喜美枝	84	(大浦)
黒川 喜代治	89	(館花)	坂本 勝男	86	(南町)
田中 良美	97	(北栄)	小比類巻 実	61	(旭町)
酒田 鐵雄	82	(細津)	瀬川 勝夫	75	(徳万才)
楨田 房吉	66	(外姥沢)	蛭名 定助	92	(旭町)
福村 なみ	79	(外姥沢)			



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



まちのうごき

(令和4年10月末現在)

区分	人口	前月比	前年同月比
男性	8,096人	-30	-125
女性	8,607人	-30	-181
合計	16,703人	-60	-306
世帯数	7,273戸	-28	-32

その他(1月からの累計)	
出生	6人(67人)
死亡	44人(267人)
転入	24人(373人)
転出	46人(404人)



ふるさとNAVI

上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

【三沢市】今年も三沢ほっき丼！

ファンの皆さま、お待たせしました！12月3日(土)から3月31日(金)まで市内各店舗にて三沢の冬の味覚「三沢ほっき丼」の提供を開始します。「三沢基地空自空上げ」との特別コラボ企画「どんからキャンペーン」も大好評。応募シールを3枚集めて飲食券や特産品を当てよう！



▶問 三沢市役所 産業観光課
☎ 0176-53-5111 (内523)

【十和田市】アーツ・トワダ・ウインターイルミネーション

▶日時 12月16日(金)～2月14日(火) 16:30～21:00
▶場所 十和田市現代美術館 アート広場
約30万球の青色LEDの光がアート広場全体を幻想的に演出します。

【点灯式】12月16日(金) 17:50～



▶問 十和田市役所 商工観光課
☎ 0176-51-6773



▼申し込みの締め切りについて
2月生まれ

(2月2日発行の広報)→12月26日(月)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)



広報とうほく11月号の8ページで日の本中央まつりの
フォトレポートを掲載しましたが、坂下町町内会の祭り囃
子の掲載漏れをしていました。全町内が熱い演技を見せて
いたにも関わらず、掲載漏れがありましたことを深くお詫
び申し上げます。

坂下町の熱い演技も皆さまにお伝えしたく、本ページに
より紹介いたします。



坂下町

