

あなたとまちをつなぐ ふるさと情報誌



広報

とうほく



【表紙】魅せる東翔太鼓(生き生き産業文化まつり)

主な
内容

P2～3 新年のごあいさつ

P5 生き生き産業文化まつりフォトレポート



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！



新年のごあいさつ



東北町長
長久保 耕 治

あけましておめでとつございませう。町民の皆さまには、希望に満ちた輝かしい新春をお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。また、口頃から町政各般にわたり、温かいご支援とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症につきましましては、新変異株のオミクロン株が猛威を振るい、県内においては1月に、初のまん延防止等重点措置が適用されるなど、第6波、第7波、第8波と感染拡大の局面が続きました。本町においては、関係機関のご協力のもとワクチン接種の推進や町民の皆さま

に基本的な感染防止対策の徹底をお願いするなど感染防止対策に取り組んでまいりました。国、県においては、新型コロナウイルス感染症への対応と社会経済活動の両立をより強固なものとした「ウイズコロナに向けた新たな段階」へ移行することとし、本町においても国、県にない感染拡大防止に係る各種取組を進めながら「経済を回す」取組についても着実に進め、その両立を図ってまいりました。

国内では、ロシアのウクライナ侵攻や円安の進行で、原油価格や物価の高騰により、県内におきましても物価高騰の余波があらゆる産業に及び、収益に悪影響を与えるなど、皆さまの日常生活にも大きな影響がございました。町では、コロナ禍における原油価格・物価高騰対策として、新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を有効に活用して地域経済の活性化を図ることを目的に、各種交付金事業を展開し、地域住民の生活支援や農業関係者等の支援を実施してまいりました。

8月の大雨では、本県で初めて線催や活性化事業などの充実に取り組んでまいりました。

このほか、新規事業として、商業の活性化と持続可能な地域経済の構築実現を目的に、「東北町商業者等未来経営支援事業」を実施し、事業者の事業継続、事業継承を支援してまいります。

「安心して暮らせるまちづくり」

安心して暮らせるまちづくりについては、雪が生活に大きな影響を与える地域であることから冬期間の除排雪の充実と社会福祉協議会との連携による安全確保支援の充実を図ってまいります。また、住民の交流と町のにぎわい創出を推進するため運行している、東北・上北両地区を結ぶ町民バスの新路線については、昨年10月から実証実験運行を開始し、実績および成果等を検証しながら、今後も継続して進めてまいります。

通行止めとしております小川原通跨線橋については、町民の皆さまに大変なご不便をおかけいたしておりますが、早期改善に向けて全力で取り組んでまいりますので、ご理解を賜りたいと存じます。

水道料金支援助成金事業として、新型コロナウイルス感染症の長期化による電力、ガス等の価格高騰に伴

う状降水帯が津軽地方で確認されるなど、県内各地で激しい雨に見舞われ被害が発生しました。本町においても、町道の法面崩落や農業関係では、農地の浸水等により、ナガイモ、ゴボウ等の農作物に被害が発生しました。

被災された皆さまには心より謹んでお見舞い申し上げますとともに、自然災害から町民の暮らしを守るため、万全を尽くしていく所存でございます。

このほか、明るい話題としては、9月に3年ぶりの開催となりました第30回県民駅伝競走大会において、町の部で本町が2大会連続21回目の優勝を飾ることができました。駅伝に出場されました選手の勇姿は、町民の皆さまに勇気と感動、元気を与え、諦めなければ夢は叶うことを教えていただきました。

主なイベント関係では、3年ぶりに、皆さまが楽しみにしておられました湖水まつり、秋まつり、日の本中央まつり、わかさぎマラソン大会、生き活き産業文化まつりを開催することができました。イベント開催により、町民の皆さまに笑顔と感動、明日への活力が与えられたものと思っております。また、関係者の皆さまには、開催にあたりご尽力を

いただき心から感謝申し上げます。

さて、新しい年を迎えましたが、本年も町政の舵取り役として「第2次東北町総合振興計画」を基本とし、公約の実現に向けて町民の皆さまとともに次のことに鋭意努力してまいります。

「住民力が活きる協働のまちづくり」

住民力が活きる協働のまちづくりについては、とうほくまちづくりミーティング（町政座談会）を引き続き開催する予定です。地域座談会やご意見箱等を通して、町民の声に耳を傾け、町政へ反映させることにより、全員参加型の協働のまちづくりを進めてまいります。

地域ミニ計画については、現状、土木関連が大多数を占め、地域の発展および存続のためのソフト事業が少ない状況であることから、計画を見直し、各地域や町内会等が自分の地域の将来像を見据え、発展、存続していくために必要な住民参加型の計画を策定し地域の活性化を図ります。

「新型コロナウイルス感染症対策」

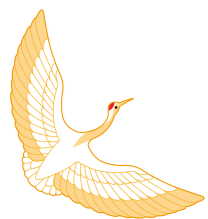
新型コロナウイルス感染症対策については、ワクチン追加接種を国および県と連携し、引き続き進めてま

新たな各課の配置場所等につきましましては、広報とうほく、東北町テレビおよびホームページ等で周知してまいりますので、ご理解を賜りたいと存じます。

結びに、今日の社会情勢を見ますと誠に厳しいものがあり、いかにして町民の期待に応えることができるかを考えたとき、町長としての責任の重さと、課せられた責務の大きさを痛感するとともに、どのような厳しい状況下にあっても、暮らしや社会の在り方を模索し、英知を結集して未来を切り拓いていかななくてはならないものと、決意を新たにしているところでもあります。

今後とも、町民生活や地域経済支援のための施策を最優先に実施してまいりますので、町政へのご理解と、より一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

本年が皆さまにとりまして、幸多き年でありませう、心からお祈り申し上げます、新春のごあいさつといたします。



令和5年4月1日より組織機構が変わります

町では、4月1日から組織機構の一部を以下のとおり見直します。課の再編や組織機構の見直しは、行政サービスの充実を図るとともに、業務の効率化を目的として、事務分掌の再編などを行い、それに沿った職員の配置を行うものです。

【現組織機構】

福祉課	福祉政策係
	障害福祉係
	児童福祉係
	高齢者政策係
地域包括支援センター	介護保険係
	包括支援係

【新しい組織機構】

福祉課	福祉政策係
	障害福祉係
	児童福祉係
高齢介護課	高齢者政策係
	介護保険係
地域包括支援センター	包括支援係

福祉課を、2つの課に分け、福祉課、高齢介護課となります。福祉課は、福祉政策係、障害福祉係、児童福祉係となり、高齢介護課は、高齢者政策係、介護保険係となります。福祉課、高齢介護課は本庁舎に配置し、業務を行います。

社会教育課	町民文化センター	社会教育係
	歴史民俗資料館	文化係
	中央公民館	文化財・管理係
	図書館	指導・管理係
スポーツ振興課	図書館	図書管理係
		スポーツ振興係
		管理係

社会教育スポーツ課	町民文化センター	社会教育係
		文化係
	歴史民俗資料館	スポーツ振興係
		管理係
	中央公民館	文化財・管理係
		指導・管理係
図書館	図書管理係	

社会教育課とスポーツ振興課は統合し、社会教育スポーツ課となります。社会教育スポーツ課の社会教育係、文化係、スポーツ振興係、管理係は、町民文化センターに配置し、業務を行います。

水道課	管理係
	庶務係
下水道課	公共下水道係
	農業集落排水係
	庶務係

上下水道課	上水道管理係
	公共下水道係
	農業集落排水係
	庶務係

水道課と下水道課は統合し、上下水道課となります。上下水道課は、上北水系浄水場管理センターに配置し、業務を行います。

東北町議会議長



岡山 粕 男

新年あけましておめでとございます。町民の皆さまにおかれましては、健やかに新春を迎えられたことと心からお慶び申し上げます。

日頃より町議会に対しご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。昨年、ロシアによるウクライナへの軍事進攻により、子どもや罪のない多くの人々の命が失われています。終わりの見えないこのような惨状に、胸が締め付けられる思いであり、改めて戦争の悲惨さと平和の大切さを痛感しております。本県においても、10月4日に発射された北朝鮮のミサイルが、青森県上空を通過後、太平洋上の排他的経済水域の外に落下し、県民は大きな脅威と不安を受けました。一日も早い世界の平和と安定を心から願っております。

さて、新型コロナウイルス感染症により、全国的にあらゆるイベント等が中止をせざるを得ない状況でしたが、昨年は感染予防対策を十分に講じた上で、徐々にイベント等も再開しています。本町でも各種イベントなど3年ぶりに再開し、コロナ禍前の賑わいを取り戻しつつあります。令和5年も本町の各種イベントが実施されるためにも、新たな生活様式を受け入れ、町が一体となって、乗り越えて行かなければならないと思っております。私ども東北町議会におきましては、昨年9月の町議会選挙を経た16名の、新たな任期がスタートしました。今後とも町民の負託に応えるため、既成概念にとられない発想のもと、英知を結集し、その権能を十分に発揮しながら執行機関と互いに切磋琢磨し、「町民の願いを叶えるまちづくり」の推進に努めて参りたいと考えております。

結びに、町民の皆さまにとりまして、本年が実りある飛躍の年となりますよう心からご祈念申し上げますとともに、今後とも一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。

東北町教育長



沼尾 一 秋

謹賀新年。新しい年の到来を町民の皆さまとともに喜びたいと思っております。今年もよろしくお願いたします。今年、「〇」にすればするほど、なぜかうまくいく言葉（筆者 川上徹也）という本で紹介されている言葉の中から「いい言葉」と「よくない？言葉」を紹介します。

◆いい言葉・いい行動

1 ついてる！ ラッキー！
2 ありがとう！ うれしい！
3 ピンチはチャンス！
4 ま、いいか・・・
5 とにかく「笑う」「笑う」

◆よくない？言葉

1 最悪、疲れた、でも・・・
2 忙しい、ムカつく、無理
3 そんなの知らないの？
4 もう歳だから・・・
5 〇すればよかった。

筆者は、「気持ちのいい言葉のまわりには、気持ちのいい人が集まると言っています。みんなが気持ちのいい言葉をたくさん使い、気持ちのいい人たちが楽しく、充実した笑顔の1年間にしましょう。」

さて、コロナ禍の中、私たち教育委員会が管轄する町内の小中学校の教育活動、社会教育関係の事業、スポーツ関係の事業など、様々工夫しながら実施してきました。まず、町内の小中学校では、コロナと共存しながら、元気に、授業や部活動、運動会や中体連、修学旅行などの行事も、ほとんど計画通り実施してきました。3学期は、この1年間の総まとめと新年度への準備もすっかりやってくれると思います。次に、社会教育課の事業では、10月に橋本聖子氏を講師に招き「町民大学」を開催しました。また、11月には、「生き生き産業文化まつり」の中で、児童生徒の作品展や各種講座・教室などで作製した作品展なども例年と同じような規模で開催することができました。

また、スポーツ関係では、9月には、3年ぶりに「県民駅伝競走大会」が開催され、町の部で見事優勝しました。10月には、福土加代子さんをゲストランナーに招き、「わかさぎマラソン大会」を開催しました。秋の湖畔を走る気持ちのよいマラソン大会となりました。今年もまだまだコロナは続くと思いますが、町民の皆さまには、教育委員会の様々な事業へのご支援・ご協力をお願いして、新年のご挨拶とさせていただきます。



3年ぶりに開催！！ 生き活き産業文化まつり

東北町生き活き産業文化まつりが11月5日と6日の両日、町民文化センター（上北会場）と北総合運動公園（東北会場）の2会場で開催されました。

5日の開会セレモニーでは、たくさんの来場者が見守る中、テープカットで幕をあけ、彩湖舞姫会の華麗な演舞、東翔太鼓の力強いパフォーマンスが会場を盛り上げました。

両会場ともに多種多様のブースが用意され、来場者は展示作品を鑑賞したり、体験コーナーなどを楽しんでいました。

また、それぞれの会場で、唄と踊りのバラエティショー、文化協会等による舞台発表会、チェンソーアート、ながいもの早食い大会、ビンゴ大会などが行われ、たくさんの笑顔が飛び交いました。



農産物共進会

- ※以下、最優秀のみ・表彰者敬称略
- ▽ごぼう 最優秀賞 萌出定美
 - ▽にんにく 最優秀賞 蛸沢文子
 - ▽ばれいしょ 最優秀賞 駒井盛男
 - ▽にんじん 最優秀賞 蛸沢文子
 - ▽だいこん 最優秀賞 萌出定美
 - ▽はくさい 最優秀賞 沼山幹雄
 - ▽きゃべつ 最優秀賞 久保田一俊
 - ▽白かぶ 最優秀賞 鶴ヶ崎年美

ながいも共進会

- ▽団体品質 最優秀賞 水喰2ながいも部会③
- ▽個人品質 最優秀賞 大杉義春
- ▽個人重量 最優秀賞 蛸沢松右工門

菊花展

- ▽盆養の部 最優秀賞 瀬川みえ子
- ▽福助の部 最優秀賞 瀬川紀美子
- ▽切花の部 最優秀賞 蛸沢まさ子

文化展

- ※奨励賞のみ
- ▽個人の部 奨励賞 蛸名良子、蛸名淳子、和田一、清水目光子、小塚寿則、向井千鶴子
 - ▽団体の部 奨励賞 草木染め教室、陶芸クラブ、東北山野草の会、都母短歌会、写真教室、初心者陶芸教室



マイナポイント第2弾(最大20,000円分)の 申し込みを支援しています

マイナポイントの申し込みはスマートフォンなどで行うことができます。町では、マイナンバーカードを使ったマイナポイントの申し込みを支援しています。また、町のほかに郵便局、携帯ショップ、コンビニなどでも申し込み支援を行っています。

※マイナポイントの申し込み期限は令和4年12月20日現在のものです。

対象者 ※1	ポイント	付与方法	ポイント申込期限
マイナンバーカードの新規取得者 ※2	付与率25% 最大5,000円分	選択したキャッシュレス決済サービスで チャージまたはお買い物 ※3	令和5年2月末まで
マイナンバーカードの健康保険証 としての利用申し込みを行った方	7,500円分	選択したキャッシュレス決済サービスに 直接ポイントを付与	令和5年2月末まで ※4
公金受取口座の登録を行った方	7,500円分	選択したキャッシュレス決済サービスに 直接ポイントを付与	令和5年2月末まで ※4

※1 マイナンバーカードは令和5年2月末までに申請が必要です。

※2 マイナポイント第1弾に申し込んだ方で最大5,000円分までのポイント付与を受けていない方も引き続き、上限までポイントの付与を受けることができます。

※3 令和5年2月末までのチャージまたはお買物が対象になります。申込み以前のチャージまたはお買物は対象になりません。

※4 ポイント申し込み前に利用申し込みを行った方も対象となります。

～町の申し込み支援窓口～

- ▶ 場 所 本庁舎1階 商工観光課 コミュニティセンター未来館1階 東北支所
- ▶ 時 間 8:15～17:00(土・日・祝日、年末年始を除く) ※令和5年2月末まで(予定)
- ▶ 必要なもの ①マイナンバーカード ②利用者証明用電子証明書の暗証番号(4桁)
③キャッシュレス決済サービスの情報 ④口座情報がわかるもの(通帳・キャッシュカード)

※公金受取口座の登録を同時に希望される場合は券面事項入力補助用の暗証番号も必要です。

※事前登録が必要な決済サービスを希望される場合は、ご自分で事前登録を行ってからお来庁下さい。

■お問い合わせ 商工観光課 Tel 0176-56-3111

電力・ガス・食料品等価格高騰 緊急支援給付金のご案内

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。

期限以降の申請・受付等はできませんので忘れずに申請をしてください。

返送・申請期限
令和5年1月31日(火)まで

詳しくは町ホームページをご覧になるか、福祉課までお問い合わせください。

■お問い合わせ

東北町役場 福祉課 Tel 0176-56-3111
給付金コールセンター Tel 0120-526-145

スマートフォン初級講座の開催

使いこなせていますか?スマートフォン!
～らくらく操作で、楽しいスマホ講座～

- ▶ 日 時 1回目: 令和5年1月15日(日)
2回目: 令和5年1月22日(日)
3回目: 令和5年1月29日(日)

- ▶ 時 間 10:00～11:30
- ▶ テーマ 1回目: 基本操作
(アプリの入れ方など)
2回目: 活用操作①
(テレビ電話や写真など)
3回目: 活用操作②
(ネットショッピングなど)

- ▶ 場 所 町民文化センター
- ▶ 参加費 無料
- ▶ その他 現在使用しているスマートフォンをご持参ください。

■お問い合わせ 社会教育課 Tel 0176-56-3111

安全安心な雪道の確保へ

町の建設課職員や委託を受けた業者が、10月31日、除雪隊結団式に臨み、除雪期間中の安全・安心の除雪作業を誓いました。

結団式では業者を代表して白石安敏さん(乙供運送株式会社)が安全祈願を行い、長久保耕治町長により、除雪車のお清めが行われました。



▲除雪隊結団式の様子

青森県保護観察所長表彰

東北町更生保護女性会会長の乙供洋子さんと事務局の乙崎啓子さんは11月10日、本庁舎を訪ね、沼尾啓吉副町長に「青森県保護観察所長表彰」の受賞を報告しました。この表彰は、更生保護施設プラザあすなろへ長年の給食奉仕活動が認められたものであり、乙供会長は「今後もこの活動を継続していきたい」と話しました。



▲受賞を報告する乙供さん(左)と乙崎さん(右)

台湾の中学生とオンライン交流

上北中学校、東北中学校の生徒が11月17日、台湾の台北市立天母國民中の生徒とオンラインで交流しました。

交流会では、英語と日本語を織り交ぜながら、お互いの学校について紹介したり、質問をして親睦を深めました。



▲オンライン交流会の様子

東北町社会福祉大会

第9回東北町社会福祉大会が11月18日、東北町町民文化センターで開催され、民生児童委員をはじめ町内の福祉関係者が「地域で安心していきいきと暮らせる福祉のまち」を大会スローガンに掲げ、社会福祉の発展に功績があった方々への表彰などを行いました。



▲代表受賞をもらう蛸名志保子さん(左奥)

東北町スモール牛価格下落緊急対策事業

1. 交付対象について

令和4年4月1日～11月30日までに市場出荷されたスモール牛（ホルスタイン・乳用交雑種）について、出荷頭数に応じて以下のとおり支給します。

2. 交付要件

以下の①～④の要件を全て満たす方が対象となります。※要件等については対象者に事前に通知します。

- ①町内に住所を有する畜産農家で令和4年に生乳の出荷実績のある方
- ②令和5年も畜産業を継続し、生乳を出荷する方
- ③十和田家畜保健衛生所に以下の書類を提出している方
 - (1) 家畜伝染病予防法に基づく定期報告書（令和4年分）
 - (2) 飼養衛生管理基準に基づく飼養衛生管理マニュアル ※小規模飼養者は除く（1頭のみ）
- ④町税等を滞納していない方

3. 補助額

・ホルスタイン 30,000円/頭 ・乳用交雑種 20,000円/頭

4. 申請に必要なもの

- ▶補助金振込先通帳 ▶令和4年の生乳の出荷実績が確認できる書類（問 らくのう営農センター）
 - ▶補助対象となるスモール牛の出荷頭数が確認できる書類（問 らくのう営農センター）
- ※出荷頭数については、ホルスタイン・乳用交雑種の内訳が分かるもの

■お問い合わせ

事業について…農林水産課 畜産係 Tel 0176-56-4384
 定期報告書および飼養衛生管理基準に基づく飼養衛生管理マニュアルについて…
 上北地域県民局地域農林水産部 十和田家畜保健衛生所 Tel 0176-23-6235

物価高騰支援事業

1. 事業の目的

原油価格や電気・ガス料金を含む物価の高騰に影響を受けている医療機関の負担軽減を、地域の事情に応じ、経済的支援を行うことで地域医療の安定的かつ継続的な運営を図ります。

2. 交付対象について

町内に開設している医療機関（病院・診療所・歯科医院）

3. 支援内容について

- 1 医療機関（法人）当たり
 - 病院 800,000円、診療所 600,000円、歯科医院 100,000円
 - 1 病床当たり 40,000円

■お問い合わせ 保健衛生課 Tel 0175-63-2001

東北町燃料費高騰対策事業

1. 交付対象について

原油価格高騰の影響を受けている運送事業等を営む事業者に対し、当該事業の維持・継続のための支援として、支援金を交付します。

▶支援対象事業

- 次の支援対象事業を営む方
- ①運送事業
 - ②貸切バス事業
 - ③タクシー事業
 - ④運転代行業

▶交付要件

次の要件をすべて満たす方

- ①町内に本社または主たる事業所を有すること。
- ②支援金の受給後も事業活動を継続する意欲があること。
- ③町税および公共料金等の滞納がない者。
- ④支援対象事業を営むために、必要な許認可を受けていること。
- ⑤法令および公序良俗に反していないこと。
- ⑥暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律（平成3年法律第77号）第2条第6号に規定する暴力団員ではないこと。

2. 支援金の交付額等について

町内の本社または主たる営業所等で保有し、支援対象事業用に現に供している車両に対し、支援金を交付します。

交付額表

	運送事業	貸切バス事業	タクシー事業	運転代行業
金額	緑ナンバートラック 1台あたり 5万円 黒ナンバー軽自動車 1台あたり 2万円 ※被けん引車を除く	緑ナンバーバス 1台あたり 5万円	緑ナンバータクシー 1台あたり 2万円	随伴用登録車両 1台あたり 2万円

- 申請は1回限り、1事業者につき交付上限は、50万円とします。
- 自動車検証に記載されている「使用の本拠の位置」が東北町で、燃油を使用し走行する車両に限ります。

3. 申請方法等について

申請書兼誓約書に必要事項を記入の上、必要書類を添えて、郵送または商工観光課窓口までお持ち下さい。

▶申請期限 令和5年1月31日（火）必着

申請に必要な書類

- ①申請書兼誓約書（様式第1号）
- ②対象車両一覧（様式第1号別紙）
- ③営業許可証の写し
- ④申請車両の車検証の写し
- ⑤本人確認書類の写し
- ⑥確定申告書の写し

申請書の様式は、町ホームページからダウンロード、または商工観光課で備え付けているものをご使用ください。

■問い合わせ・申請先 商工観光課 Tel 0176-56-3111

所得税および住民税の

▶ 申告相談日

上北会場	2月14日(火)～2月28日(火)
東北会場	3月 1日(水)～3月15日(水)

※日程については、14ページをご覧ください。

▶ 申告が必要な方 (P15のフローチャート参照)

令和5年1月1日現在、東北町に住民登録があり、次に該当する方は申告が必要です。

- 営業・農業・漁業・畜産業・不動産業等を営んでいる方
- 給与収入のある方で、退職等により年末調整をしていない方や2カ所以上から給与収入のある方
- 無収入で、誰の扶養にもなっていない方および町外の方の扶養となっている方
- 障害年金、遺族年金、失業給付金などで生活している方

▶ 申告が不要な方 (P15のフローチャート参照)

- 給与所得（2カ所以上の方除く）だけの方で、年末調整が終わっている方およびその扶養になっている方
- 税務署、税理士、青色申告、e-Tax（スマートフォン・パソコン）などで申告している方
- 公的年金収入だけの方で、400万円以下の方

▶ 申告会場で受け付けできないもの

- 青色申告、消費税（本則・簡易）申告、相続税申告、贈与税申告は受け付けできませんので、最寄りの税務署等での受け付けとなります。

▶ 申告相談の注意事項

- 日曜日に申告相談を開催しますので、日程表を確認のうえ、ご利用ください。日曜日に来庁の場合、各種証明書などの発行は税務課以外の部署が休日のため発行できませんので、P12の「申告に必要なもの」をご覧くださいのうえ、あらかじめ準備し、忘れずに持参してください。不備の場合は申告相談の受け付けができませんので、ご了承ください。
- 営業、農業、漁業、畜産業、不動産所得の収支内訳書（もしくは記帳した帳簿）は事前に整理、集計、記入し、受け付け時に提示（必須）をお願いします。提示がない場合は受け付けができませんので、ご了承ください。
- 医療費の明細書を作成していない場合は、申告会場で仕分け・集計をしていただきますので、事前の作成をお願いします。
- 身体障害者、精神障害者、療育手帳および知的障害者判定書の発行を受けている方や、介護認定（要介護1～5）を受けている65歳以上の方で東北町の障害者控除対象認定を受けている方も、障害者控除を受けることができます。認定書の交付については福祉課介護係までお問い合わせください。
- 待ち時間の短縮のため、申告相談の前に伝票や領収書などの仕分けをし、必要な書類は、事前に集計・整理しておき、内容の分かる方がお越しくください。不備の場合は申告相談の受け付けができませんので、ご了承ください。
- 申告をしていないと所得証明書・課税証明書の交付や国民健康保険税の軽減措置などが受けられない場合があります。

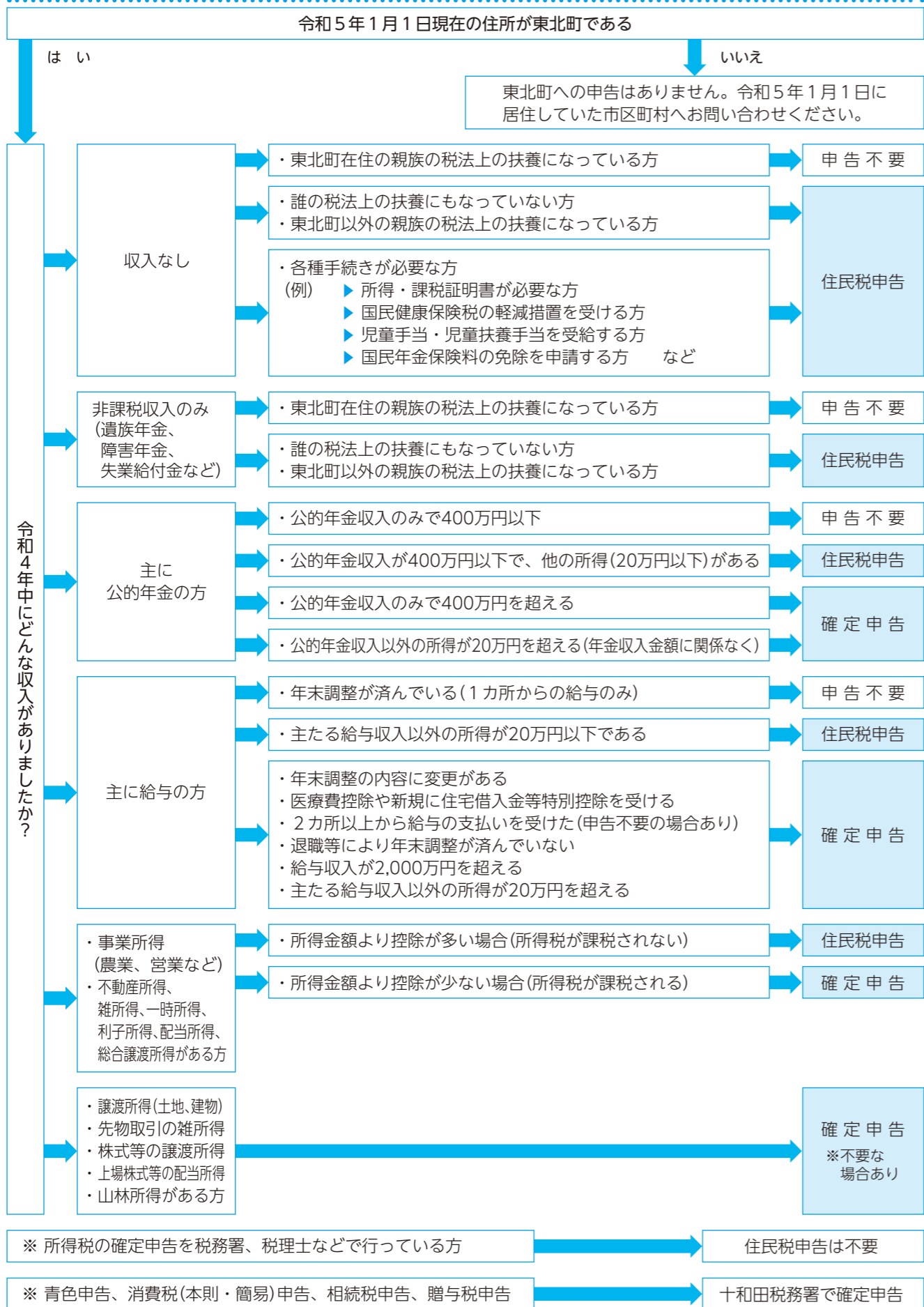
申告相談を行います

▶ 申告に必要なもの

申告するすべての方の本人確認書類	申告相談には、本人確認書類（個人番号確認書類と身元確認書類）の提示が必要です。 1 個人番号確認書類 ※以下のイ～二のいずれか1点 イ マイナンバーカード ロ 通知カード ハ 個人番号が記載された住民票の写し ニ 個人番号および個人識別事項が記載された住民票記載事項証明書 2 身元確認書類 ※以下のイ～二のいずれか1点 イ マイナンバーカード ロ 運転免許証、パスポート、在留カード、身体障害者手帳、愛護手帳（療育手帳）、住民基本台帳カード（写真付）などの写真付身分証明書等 ハ 税務署が送付したプレプリント申告書や確定申告のお知らせはがき ニ 身元確認書類のイ～ハが困難な場合には以下の書類が必要 ①国民健康保険証、健康保険証、後期高齢者医療被保険者証、母子健康手帳、印鑑登録証明書などの写真のない身分証明書等 ②源泉徴収票、社会保険料（国民年金保険料）控除証明書、生命保険料控除証明書、地震保険料控除証明書、寄付金の受領証、特定口座年間取引報告書等、その他申告書等に添付された書類で「氏名および生年月日」または「氏名および住所」の記載のある書類 ③国税・地方税・社会保険料・公共料金の領収書、納税証明書等
預金通帳	所得税の振替納税を希望する方（通帳印も必要）、還付を受ける方
印鑑	所得税の振替納税を希望する方は、通帳に使用している印鑑
源泉徴収票	給与収入、年金収入がある方
事業収支内訳書	事業収入（農業、漁業、畜産業、小売業、飲食業、理美容業、不動産など）のある方は、収入金や必要経費が分かる書類を科目ごとに仕分けし、収支内訳書を作成してください。（収支内訳書の様式は、役場税務課にあります） ※収支内訳書（もしくは記帳した帳簿）の提示がない場合は、申告相談の受け付けができませんのでご了承ください。
保険料控除証明書	生命保険料（一般、個人年金、介護用）、地震（旧長期損害）保険料の控除証明書など
社会保険料の領収書等	国民健康保険税、国民年金保険料、介護保険料など支払金額が分かるもの
医療費明細書	医療費控除を受ける方は、領収書と明細書（領収書を個人別、病院別に仕分けし、明細書を作成してください。明細書の様式は、役場税務課にあります）
確定申告の「お知らせはがき」または「お知らせ通知書」	税務署から郵送された方のみ （利用者識別番号および予定納税額などを確認するため、必ず持参してください）
プレプリント申告書	税務署から郵送された方のみ （予定納税額などを確認するため、必ず持参してください）
利用者識別番号	利用者識別番号（16桁）が分かるもの ※前回、役場申告相談において確定申告された方は番号の取得をしております。また、確定申告の「お知らせはがき」にも記載されています。

■お問い合わせ 税務課 TEL 0176-56-3111

フローチャートであなたが申告する必要があるか確認してみましょう



令和4年分申告相談日程表

※消費税申告(本則・簡易)は十和田税務署での受け付けとなります。
 ※申告する前に、医療費明細書や収支内訳書もしくは帳簿(事業所得者)を作成しましょう。

【申告期日】 2月14日(火) から3月15日(水) まで
 【上北会場】 町民文化センター 1階大集会室
 【東北会場】 コミュニティセンター未来館 1階大ホール

【受付時間】 午前 8:30~11:30
 午後 1:00~4:00

上北会場は町民文化センターです

※混み具合によっては午前中の受付終了時間が早まる場合がありますのでご了承ください。

場所	月日	曜日	地区名
町民文化センター	2月14日	火	豊田・栄沼・花向町・本町
	2月15日	水	栄町・大洞
	2月16日	木	南町・徳万才
	2月17日	金	旭町
	2月20日	月	上野
	2月21日	火	新山・大浦
	2月22日	水	新館・八幡・戸館・赤平・中岫平・才市田・境ノ沢
	2月24日	金	小川原・虫神・菩提寺
	2月26日	日	地区指定日に申告できない方 ※各種証明書等の発行は、税務課以外の部署が休日のため発行できませんので「申告に必要なもの」をご覧のうえ、あらかじめ準備し、忘れずに持参してください。
	2月27日	月	新町
2月28日	火	※午前中のみ 沼崎本村・向山 (受付時間 8:30~11:30)	
コミュニティセンター未来館	3月1日	水	宇道坂・添ノ沢・石坂・湯沢・上清水目・下清水目・上板橋・千曳・下板橋
	3月2日	木	水喰・石文・大平・南平・向平・北栄・長者久保・豊ヶ丘・夫雑原・林口
	3月3日	金	五十嵐・大池・切左坂・豊瀬・豊前・中村・野田頭・浜台・細津・萌出・数牛・淋代・豊畑・横沢・柵・美須々
	3月6日	月	旭・豊栄・巴蘭・甲地・蒼前
	3月7日	火	狼ノ沢・御料・滝沢・郡山・漆玉・蓼内・田ノ沢・土橋・長久保・鶴ヶ崎・徳万館・舟ヶ沢
	3月8日	水	保戸沢・乙部・枋木・輝ヶ丘・寒水・明美
	3月9日	木	内蛭沢・上畑・大旗屋・向旗屋・大向旗屋・塔ノ沢・千代畑
	3月10日	金	外蛭沢・馬込・朝日団地・松風荘・桜木町・乙供新町・館花
	3月12日	日	地区指定日に申告できない方 ※各種証明書等の発行は、税務課以外の部署が休日のため発行できませんので「申告に必要なもの」をご覧のうえ、あらかじめ準備し、忘れずに持参してください。
	3月13日	月	坂下町・乙供栄町・緑町・乙供元町
3月14日	火	乙供本町・公園団地・空自団地・表町・みどりヶ丘団地	
3月15日	水	※指定の日曜日もしくは地区指定日に申告できなかった方	

※受付日時等の指定をしておりますが、当日の混み具合に応じて再度のご来庁をお願いする場合がございますので、その際はご了承ください。

※最終日3月15日は、例年大変混み合いますので、できるだけ指定の日曜日または地区指定日に申告して下さるようお願いします。

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）

1月16日 2月6日 2月20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）

1月8日 2月12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か月かかります。
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

※ 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



差出有効期間
2023年3月31日まで

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

スマホがおすすめ！

さあ 自宅で e-Tax! 作成コーナー から
確定申告書等作成コーナー から



「自宅からのe-Tax」5つのメリット！

<p>税務署への持参</p> <p>不要</p>	<p>印刷・郵送代</p> <p>不要</p>	<p>添付書類</p> <p>不要*</p> <p>※一部の書類は除きます</p>
<p>確定申告期間の利用可能時間</p> <p>24時間*いつでも</p> <p>※メンテナンス時間を除きます</p>	<p>還付金</p> <p>早期還付</p>	<p>3週間程度で還付!</p> <p>書面提出の場合は1か月～1か月半程度で還付</p>

確定申告書等作成コーナーの入力方法は動画でチェック

こちらからアクセス!

スマホ申告 医療費控除 マイナンバーカード方式

確定申告 動画

▶令和4年分確定申告のお知らせ

税目	申告期限・納期限	口座振替日
所得税および復興特別所得税	令和5年3月15日（水）	令和5年4月24日（月）
贈与税		
消費税及び地方消費税	令和5年3月31日（金）	令和5年4月27日（木）

▶申告書作成会場

- ◇開設場所 十和田奥入瀬合同庁舎1階共用会議室
- ◇開設期間 令和5年2月1日（水）から3月15日（水）※土、日、祝日等を除く
※開設期間前は、申告書作成会場を設置していません。
- ◇相談受付時間 午前9時から午後4時
- ◇開設時間 午前9時から午後5時
※3月以降は大変混雑しますので、お早めにお越しください。

■お問合せ 十和田税務署個人課税第一部門 Tel 0176-23-3153（直通）

大学等へ進学希望者・在学生の皆さまへ 東北町奨学生を募集します

町では、令和5年度より対象学校種別を拡大し、奨学生を募集いたします。

従来の4年制大学に加え、短期大学、専修学校(2年制以上の専門課程)および高等専門学校(4年生以上の学生)を対象とし、貸付限度額は月額5万円から8万円に引き上げます。

詳しくは回覧文書または町ホームページをご覧ください。なるか、学務課へお問い合わせください。

▶貸付限度額

- ①月 額 80,000円
- ②入学一時金 300,000円

▶申請期限

- 令和5年2月22日(水)まで
- ※応募者多数の場合は選考となります。

■お問い合わせ 学務課 TEL 0176-56-3111

「新入学児童生徒学用品費」を 入学前に支給します

経済的理由で就学費用の支払いが困難な家庭に対し、令和5年度小中学新1年生に対し、入学に必要なものを購入する費用の一部を支給します。

●新小学1年生の保護者の方

▶対象 令和5年度に町内小学校に入学予定児童の保護者で、東北町に住所を有する方

▶申請方法 1月中に送付する「入学通知書」に同封している案内文書を確認し、該当する場合は関係書類を1月30日(月)までに学務課(コミセン2階)へ提出してください。

●新中学1年生の保護者の方

▶対象 令和5年度中学新1年生についても、入学前支給を行っております。入学通知書とは別に、学校からお知らせがありますのでご確認ください。

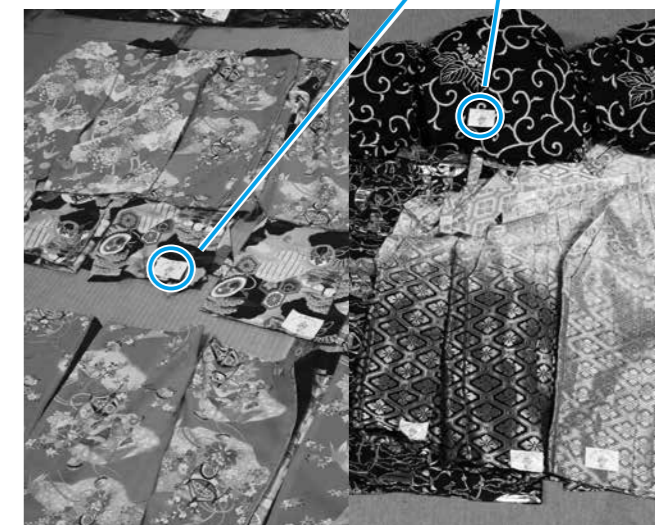
■お問い合わせ 学務課 TEL 0176-56-3111

自治総合センター宝くじ助成金で 小川原町内会、新館地区町内会連絡協議会 の「郷土芸能関連備品」を整備

町はこのほど、一般財団法人自治総合センターの宝くじ助成金を活用して、郷土芸能の衣装などの関連備品を整備しました。

この助成金は、市町村や地域のコミュニティ組織などを対象に、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施している「コミュニティ助成事業」により実施されています。

■お問い合わせ 企画課 TEL 0176-56-3111



家畜を飼育している皆さまへ

家畜を飼っているすべての方は、家畜の伝染性疾病の発生予防やまん延を防止することを目的とした「家畜伝染病予防法」により、年1回、その飼育状況を報告することが法律で義務付けられています。令和5年2月1日現在の状況について、報告書を作成し提出してください。

▶対象家畜 牛、水牛、鹿、馬、めん羊、山羊、豚、いのしし、鶏(チャボ、ウコッケイ、キジ、七面鳥等を含む)、あひる

- ※愛玩用(ペット)でも報告が必要です。
- ※1頭(1羽)の飼育でも報告が必要です。

▶報告様式 十和田家畜保健衛生所または役場農林水産課窓口で配布(十和田家畜保健衛生所ホームページからもダウンロード可能)

- ▶提出期日 令和5年3月17日(金)まで
- ▶提出方法 郵送、ファックスまたは持参
- ▶提出先 東北町役場農林水産課畜産係

■お問い合わせ

十和田家畜保健衛生所
TEL 0176-23-6235 FAX 0176-23-3044
農林水産課
TEL 0176-56-3111 FAX 0175-65-5116

文化財防火デーに伴う消防訓練

文化財防火デーに伴う消防訓練を実施します。文化施設の点検、整備を行うとともに、歴史ある建築物を守るため、近隣住民の皆さまのご参加・ご観覧をお願いします。

▶日時および場所
令和5年1月29日(日)10:00~
北農村環境改善センターで実施します

■お問い合わせ 総務課 TEL 0176-56-3111

中高年・シニア向け合同企業説明会

中高年・シニアの雇用に積極的な企業の担当者が、会社概要・求人内容・仕事内容を説明します。

▶対象者 45歳以上の就職活動中の方
▶参加企業 15社程度
▶会場 八戸 ユートリー1階多目的大ホールB
▶日時 令和5年2月14日(火)
13:00~16:00
(受付 12:30~15:00)

■問 ネクストキャリアセンターあおもり
TEL 017-723-6350
E-mail chuukounen@ims-hirosaki.com

第10回B&G杯争奪 ソフトバレーボール大会 参加チーム募集

- ▶開催日時 令和5年2月12日(日)9時
- ▶場所 北総合運動公園
「総合トレーニングセンター」
- ▶参加資格 町内に在住または勤務をしている18歳以上の男女
※学生、生徒は除く
- ▶種目 ①混合の部
男女混合8名(補欠含む)以内
②一般女性の部
女性のみ8名(補欠含む)以内
- ▶申込締切 令和5年1月31日(火)まで

■お問い合わせ・申込先

スポーツ振興課 TEL 0175-63-3500
Fax 0175-63-4477
※電話またはFaxでお申し込みください。

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。

今年度の健康診断はもう受診しましたか？

～令和4年度最後の町健康診査のお知らせ～

●集団健診

- ▶場所・日 町民文化センター 1月18日(水)
東北町保健福祉センター 1月20日(金)、21日(土)
- ▶受付時間 7:30～10:00 ※30分おきに人数制限あり

●女性検診(子宮頸がん、乳がん)

- ▶場所・日 町民文化センター 1月17日(火)
- ▶受付時間 11:00～13:00 ※30分おきに人数制限あり

●集団健診・女性検診の対象は次のとおりです。

※年齢は令和5年3月31日時点です。受診料は無料です。



特定健診	胃がん・大腸がん・肺がん検診	
30歳～39歳の全町民 40歳～74歳の東北町国民健康保険加入者 75歳以上の後期高齢保険者 40歳以上の生活保護受給者	40歳以上の全町民	
	肝炎検診	
	40歳以上5歳刻み(40、45、50、55、60、…) ※過去に一度も検査を受けたことのない方	
子宮頸がん検診	乳がん検診	骨密度検診
20歳以上で前年度受診歴のない女性	40歳以上で前年度受診歴のない女性	40歳～70歳まで5歳刻みの女性(40、45、50、…)

●その他

社会保険などの被扶養者で「受診券」をお持ちの方は特定健診を受診することができます。ただし、青森県総合健診センター健診推進課(Tel 017-741-2336)まで事前に申し込みしてください。

■お問い合わせ 保健衛生課 Tel 0175-63-2001 または Tel 0176-56-3749

インボイス制度説明会・登録申請相談会の開催について

- ▶開催日 1月10日(火)、24日(火) 2月8日(水)、22日(水)
3月1日(水)、7日(火)、15日(水)、22日(水)、29日(水)
- ▶時間 10:30～12:00 13:30～15:00
- ▶場所 十和田税務署(十和田市西二番町14-12 十和田奥入瀬合同庁舎3階会議室)
※事前に予約が必要です。

■お問い合わせ・予約先 十和田税務署法人課税第一部門 Tel 0176-23-3997

東北町学校教育支援員を募集します

- ▶業務内容 ①町内小中学校に在籍し、特別な支援が必要な児童生徒に対する学習、生活指導の補助および介助、支援
②確かな学力の定着と学力向上のための学習活動に対する助言および支援
- ▶応募要件 学校教育に関心があり、児童生徒の支援に理解がある者で昭和33年4月2日以降に生まれた方
- ▶任用期間 令和5年4月1日(土)～令和6年3月31日(日) ※再任用可
- ▶勤務日時 学校の課業日を基本とする1日5～6時間
- ▶勤務場所 教育委員会が指定する町内小中学校
- ▶報酬等 給料:1時間あたり1,002円
手当等:費用弁償(通勤手当)、期末手当
ほか:健康保険、厚生年金保険、労働者災害補償保険、雇用保険を適用
- ▶募集人員 若干名
- ▶募集締切 令和5年1月31日(火)
- ▶応募方法 履歴書を教育委員会学務課(コミセン2階)へ提出 ※履歴書は返却しません
- ▶選考方法 書類選考合格者に対して面接選考を実施

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

東北町教育相談員を募集します

- ▶業務内容 不登校、いじめ、特別支援教育等の問題をもつ児童・生徒または父母等の相談等
- ▶応募要件 教育相談業務について知識または経験を有する方
- ▶任用期間 令和5年4月1日(土)～令和6年3月31日(日) ※再任用可
- ▶勤務日時 週4日、1日7時間程度(土・日を除く)
- ▶勤務場所 教育委員会が指定する町内小中学校
- ▶報酬等 給料:1時間あたり1,103円
手当等:費用弁償(通勤手当)、期末手当
ほか:健康保険、厚生年金保険、労働者災害補償保険、雇用保険を適用
- ▶募集人員 1名
- ▶募集締切 令和5年1月31日(火)
- ▶応募方法 履歴書を教育委員会学務課(コミセン2階)へ提出 ※履歴書は返却しません
- ▶選考方法 書類選考合格者に対して面接選考を実施

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

移住・定住支援事業紹介

移住支援事業

県外から転入し、町に定住する意思がある方へ補助金を交付します。

- ▶対象になる方
 - ・住民票を移す直前に、1年以上青森県外に住所を有し、令和4年4月1日以降に転入した方
 - ・転入届提出時において、満18歳以上満55歳以下の方
 - ・5年以上継続して東北町に居住する意思を有する方
 - ・転入後3か月以上1年以内である方
- ▶交付金額 1人あたり10万円

移住起業等支援事業

県外から転入し、新たに起業する方または事業承継する方へ補助金を交付します。

- ▶対象になる方
 - 移住等に関する主な要件
 - ・住民票を移す直前に、1年以上青森県外に住所を有し、令和4年4月1日以降に転入した方
 - ・5年以上継続して東北町に居住する意思を有する方
 - ・転入後3か月以上1年以内である方
 - 起業、事業承継に関する主な要件
 - ・令和4年4月1日以降、個人事業の開業届出または会社の設立を行い、その代表者となる方（事業承継の場合は、事業承継による個人事業主もしくは会社の代表者となる方）で、法人の登記または個人事業の開業の届出を町内で行う方
- ▶補助対象経費 事業所等改装費・備品購入費・広告費・委託費
- ▶補助額 上限額30万円

空き家バンク活用事業

「空き家バンク」登録物件を購入し、移住・定住をする方へ補助金を交付します。

- ▶対象になる方
 - ・自ら移住することを目的に「空き家バンク」登録物件を購入し、半年以内に居住する方
 - ・当該物件に5年以上居住する意思を有する方
- ▶補助額 対象経費（物件購入費）の1/2以内 上限額20万円（移住者は30万円）

※ここに記載のない要件等もございますので、詳しくは東北町ホームページ内で「企画課 移住」と検索してください。

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

2023年6月 プライフーズ(株)

東北町に種鶏場新設 オープニングスタッフ 大募集決定!!

正社員 種鶏飼育及び採卵管理 出荷作業及び運営管理

- 【仕事内容】
 - ・種鶏飼育業務
 - ・種鶏が心地よく過ごしてもらうための環境管理や調整
 - ・飼料給与管理、観察
 - ・出荷業務等々
- 【就業時間】 ■8:00～17:00(休憩75分)
- 【給 与】 ■月給 **19万円～30万円**
 - 時間外手当
 - 通勤手当(上限40,000円)
 - 資格手当
 - 試用期間3ヶ月(日給月給、給与変更無)昇級制度あり
 - 賞与・あり年2回 計3.7ヶ月分(7月・12月)
- 【待 遇】 ■社会保険完備
 - 退職金制度(勤続3年以上)
 - 財形貯蓄制度
 - 育児・介護休暇取得制度
 - 制服貸与
 - 借上社宅による家賃補助制度有(上限あり/8割補助/社内規程あり)
 - 確定拠出年金制度等
- 【休 日】 ■週休2日制(農場カレンダーによる)
 - 年間休日数 107日(月7～10日休)
 - 有給休暇、慶弔休暇
- 【資格・経験】 ■高校卒以上/未経験でも応募可能
 - 要普通自動車免許第一種(AT限定可)
 - 一般的なPCスキル(ワード、エクセル等)

パート アルバイト 養鶏場運営に必要な作業 (清掃、採卵等)

- 【仕事内容】
 - ・ヒナの育成期間の飼育管理作業全般の業務
 - ・ヒナの受け入れ準備、鶏舎の洗浄、消毒作業
 - ・養鶏場内外の清掃、整理整頓作業
 - ・採卵の処理、出荷作業
 - ※作業服は貸与。
 - ※出入りの際は消毒が必要です。
 - ※未経験でも問題なく、簡単な作業から体得頂けます。
- 【就業時間】 ■8:00～17:00(休憩75分)
 - 週2～5日 ※労働日数・時間の相談可
- 【給 与】 ■時給 **1,006円/h**
 - ※賃金は時給制。欠勤・遅刻・早退等の不就業時間については無給。
 - 時間外手当
 - 通勤手当(通勤距離により算定)
 - 精勤手当 フルタイムの場合適用(入社4ヶ月目より)
 - 試用期間2ヶ月
- 【待 遇】 ■社会保険完備:週労働時間による
 - 制服貸与
 - 受動喫煙対策あり
- 【休 日】 ■週休2日制(農場カレンダーによる)
 - 有給休暇、慶弔休暇
 - 6ヶ月経過後の年次有給休暇日数 3日
- 【資格・経験】 ■高校卒以上
 - 普通自動車免許第一種(AT限定可)

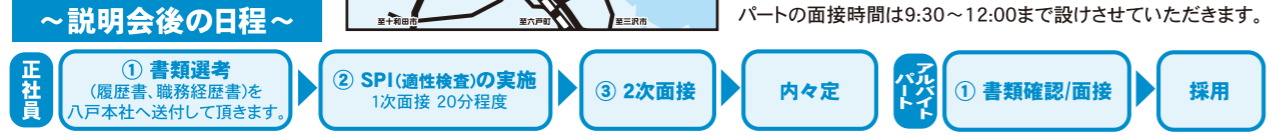
お仕事説明会のお知らせ(選考会)

【会 場】:小川原湖交流センター「宝湖館」
【住 所】:青森県上北郡東北町大字上野字南谷地131
無料駐車場有り

※正社員希望の方
書類選考等の日程は説明会後にご説明致します。
※パート・アルバイト希望の方
当日面接を実施致しますので履歴書を持参下さい。



令和5年
1月15日・22日
2月12日・19日
予約不要・服装自由 午前9:30開始
パートの面接時間は9:30～12:00まで設けてさせていただきます。



ご興味のある方は是非ご来場下さい♪ 説明を聞くだけのご来場も大歓迎♪

勤務地 〒039-2664 上北郡東北町字乙供63-19 プライフーズ株式会社 青森種鶏場
応募連絡先 **0178-32-6245** プライフーズ 人事総務部採用担当

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

介護予防のまちづくり ほがらか教室

町では、体力の改善に向けた支援が必要な方、健康管理の維持・改善が必要な方、閉じこもりに対する支援が必要な方が、いきいきと活動的に生活を送れるよう**ほがらか教室**を開催しています。

内容

- ①生き生き100歳体操
- ②かみかみ体操
- ③しゃきしゃき体操
- ④理学療法士による機能訓練
- ⑤歯科衛生士による口腔機能改善
- ⑥栄養改善プログラム

【開催場所・時間】

上北保健福祉センター（毎週水曜日） 東北町保健福祉センター（毎週金曜日） 9時30分～11時

♪いつでも見学可能です。興味のある方はぜひご連絡ください♪

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

◎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。



上北地区の参加者の声（水曜日開催）



和田 ヨシさん（上野）
友人に誘われたことがきっかけで参加しました。主治医から、物忘れに効果が出ているとほめられたことがうれしいです。



田中 和枝さん（新町）
膝の痛みが良くなりました。参加者同士おしゃべりをするのもとても楽しいです。



新山 ヨネさん（新山）
体操を続けたら腕が上がるようになりました。身の回りのことは自分でやりたいと思っています。



高田 愛子さん（新町）
肩関節や股関節が楽になりました。休むとすぐに体に影響が出てきます。

東北地区の参加者の声（金曜日開催）



向井 きみさん（外姥沢）
もともと明るい性格ですが、ますます明るくなりました。学んだ体操を自宅でもやっています。



松山 ときさん（乙供栄町）
友人に誘われて参加しています。参加するのが楽しみで一週間があつという間に過ぎます。



清水目 光子さん（乙供本町）
人との交流、コミュニケーションをとることを目的に参加しています。友達も出来ました。



蓬畑 きみさん（表町）
ほがらか教室は、外出するきっかけになっています。短命県返上のため頑張っています！

七戸病院・小野院長コラム

寝たきり予防4



東北町の皆さま、あけましておめでとうございます。コロナ、コロナでなんとほぼ3年が過ぎました。

ちなみに七戸病院は、昨年11月下旬、ついに近隣の病院と同様にコロナの大量クラスターを出してしまいました。最大限の感染防御をしていたにもかかわらずです。その結果、約3週間ほど、“病院は開いているが、働ける人がいない。半分閉じている。”という診療機能不全に陥ってしまったことお詫びします。

オミクロン株の性質からすると、今後も感染を完全に防ぐことが難しい事は既に、マスクなどでご存知だと思います。したがって、国全体のコロナに関する決め事が緩和されない限り“診療機能不全は今後二度と起こしません”とは言えない状況です。ま、しかし、起こさぬ“つもり”で頑張りますので、今年もよろしくお願いいたします。

さて昨年から書いてきた、寝たきりからの脱出について。人は長生きをすればするほど寝たきりになりやすく、ふと気が付いた時には自分の思っていたような治療や介護を受けることは難しいかも？というところまで書きました。では実際に人生の終末期の治療や介護は、現実には誰の思うとおりになっているのか？ここで誤解を恐れずにど〜んと、書いてしまえば“医療側の思うまま”が一番なりやすいのです。本人の意思がよほど固くないと、医療側の提案に家族が異議を唱えることは極めて難しいのです。あー、そうかもな。でしょ。ここで以前もこのコラムで書いたリビングウイルの事を思い出してください。

ちょっとおさらいになるのですが、この言葉は“生きているうちから有効になる遺言”という意味でした。日本でも、ほぼ半世紀前から自分の人生の終わりころの要望を家族か、代理人の間で決めておいて、それを、医療側に示して自分の死にぎわの尊厳を守ろうという動きでした。そこそこの有名な尊厳死協会の設立は1976年です。そんなに前から、その動きがあったにもかかわらず、リビングウイルはほぼ流行りませんでした。

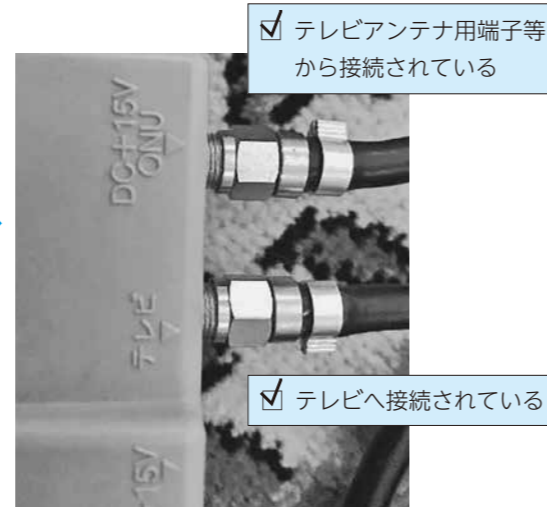
普通、人は自分が死ぬ時のことを考えたり、家族と話し合ったりするのを好みません。それが自然です。また延命至上主義が現在も文化として存在するのは皆さんも感じておられると思います。誰が悪いという事なしに、リビングウイルは流行りませんでした。しかし、一番尊重されるべき本人の思いが、終末期の診療や介護の現実に反映されない事は、今も大変、具合の悪い事です。で、これからどうするの？

答え。ここ数年前位から、やっと医療側がACPを、患者さんとその家族と共有しようという作業に取り掛かりました。ん？ACPってな〜にでしょ。お話しします。Aはアドバンスド（前もって）Cケア（介護、手当）Pプランニング（計画する）の略です。医療側が前もって本人を含む家族と“人生の最後のあたりの事”について話し合っ、それを共有しよう。というものです。厚労省から皆さま向けのACPの翻訳はなんと“家族会議”です。なんか、ちょっとわがね？かな。次回この辺り説明します。

家のテレビがすべて映らなくなったら…

①V-ONU装置電源部のコンセントや配線が正しく接続されているか確認してください。

※テレビの裏や近くにあることが多いです。
コンセントが差し込まれていることも確認してください。



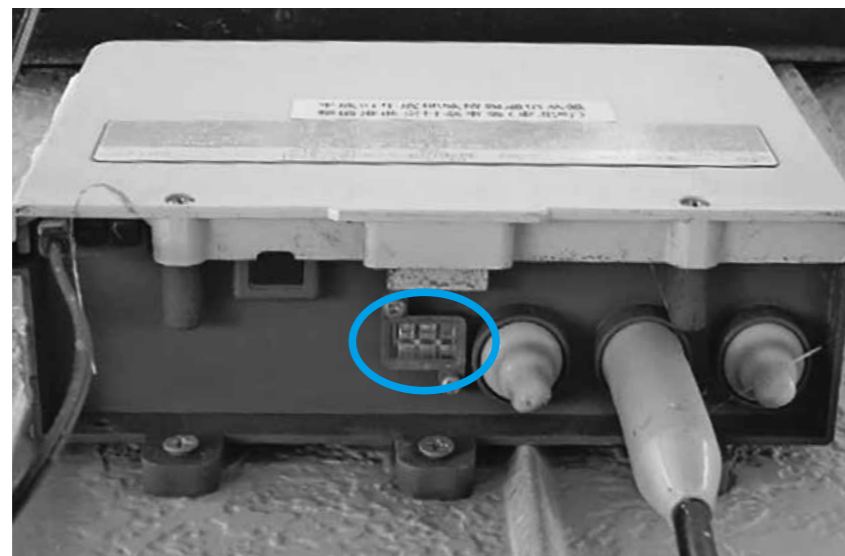
✓ テレビアンテナ用端子等から接続されている

✓ テレビへ接続されている

それでも映らない場合は…

②家の外壁などに設置されているV-ONU装置のランプの色を確認してください。

※家の外壁に設置されている場合が多いです。確認は危険がない範囲で実施してください。



✓ 赤ランプの場合

故障等でV-ONU装置まで信号が届いていない状態です。企画課までご連絡ください。



✓ 緑ランプまたは無点灯の場合

宅内配線異常の可能性があります。町内の電気工事店にご相談ください。

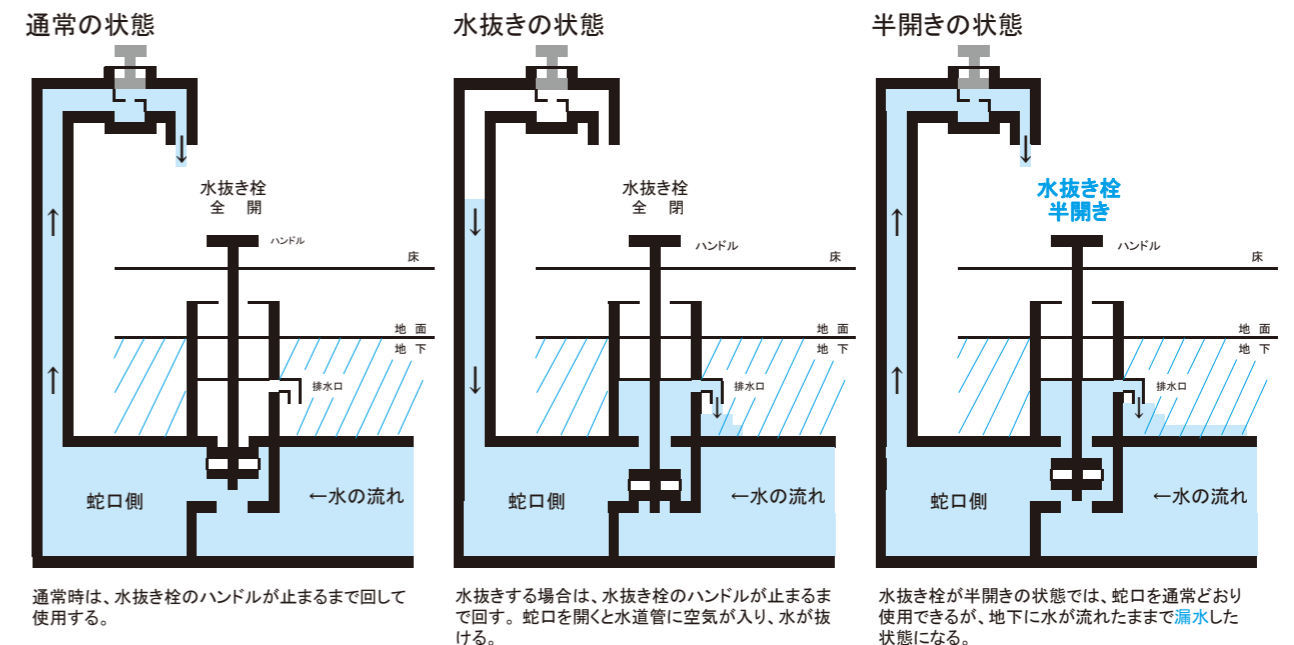
■お問い合わせ 企画課 TEL 0176-56-3111 または TEL 0175-63-2111

水道管の凍結にご用心！

- ▶メーター本体のある位置は、主に家屋の軒下で寒さの厳しい場所ですので、凍結から守りましょう。
- ▶不凍栓や水抜き栓は、寝る前や長期間留守にする場合にはしっかりと締め、蛇口は開けておきましょう。
- ▶漏水のため高額料金を請求されることもありますので、全部の蛇口を締めて水道メーターが回転していないことを確かめましょう。
※宅内漏水には減免制度があります。
- ▶水抜き栓の操作が不十分だと、凍結や漏水の原因になりますので水抜き栓の確認をお願いします。
水抜き栓が回らなくなるまできっちり回してください。



蛇口を閉めた状態で数字が動いていると漏水です



■お問い合わせ 水道課 TEL 0176-56-311

個人住民税の特別徴収について

～従業員の個人住民税は「特別徴収」が原則です～

個人住民税とは、個人の県民税(県税)と市町村民税(市町村税)を併せた地方税のことで、市町村が賦課・徴収しており、「地域社会の会費」として県と市町村の行政サービスを支える貴重な財源となっています。

個人住民税の「特別徴収」とは、所得税の源泉徴収と同様に、事業主が従業員に代わり、毎月支払う給与から個人住民税の税額を天引きし、納入する制度です。

県と市町村は、地方税法の要件に該当する事業主の皆さまについて、個人住民税の特別徴収義務者の指定に向けた取り組みを行っています。

特別徴収を行う事業主の皆さまおよび従業員の皆さまにおかれましては、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

特別徴収の手続き等については、従業員の所在地の市町村へお問い合わせください。

■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211～214)
東北町役場 税務課 TEL 0176-56-3111

イベント

公立ぎんなん寮 クリスマスローズと雪割草フェア

- ▶日時 2月23日(木) から
3月5日(日)
10:00~14:00
※イベント期間中、休まず
営業いたします!
- ▶場所 ぎんなん寮(直売所ハンズ
および大温室周辺)
- ▶催事 クリスマスローズ、雪割草、
園芸商品がすべて表示価格
から10%割引 他

※新型コロナウイルス感染症の感染
状況により中止となる場合があり
ます。

■お問い合わせ
公立ぎんなん寮
Tel 0176-56-5121

募集

放送大学 入学生を募集します

放送大学は、2023年4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」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3月14日(火)まで

資料請求(無料)はお気軽に以下の
お問い合わせ先までご請求ください。
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・資料請求先
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

国民年金

令和4年分公的年金等の 源泉徴収票の送付

令和4年中に厚生年金、国民年金
および企業年金等の公的年金を受け
とられた皆さまに、令和4年分とし
て支払われた年金の金額や源泉徴収
された所得税額等をお知らせする
『令和4年分公的年金等の源泉徴収
票』を日本年金機構より令和5年1
月中旬から1月下旬にかけて順次発
送する予定です。

▶確定申告が必要となる方
公的年金等の収入金額が年400万
円を超えている方や、公的年金以外
の収入が20万円を超えている方は
確定申告が必要となります。
税務署で作成する確定申告書に
は、源泉徴収票の内容を記載する必
要がありますので、それまで大切に
保管してください。

▶源泉徴収票の再交付
紛失等により源泉徴収票の再交付
申請する場合は、ねんきんダイヤル
(0570-05-1165)、年金事務所ま
たは街角の年金相談センターやねん
きんネットで手続きすることができます。

年金ダイヤルによる電話での再交
付申請をした場合は、お電話をいた
だいてから約2週間後に日本年金機
構に登録されているご本人様の住所
宛てに郵送します。

お近くの年金事務所または街角の
年金相談センター窓口で再交付申請
をする場合は、年金証書等の日本年
金機構が送付した書類および免許証
などの本人確認ができる書類をご持
参ください。

■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

1月の相談日は
1月12日(木)
1月26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

1月31日(火)は

国民健康保険税7期の納期限です。
忘れずに納めましょう。

■お問い合わせ
国民健康保険税 町民課
Tel 0176-56-3111(内線156)

ほっこりカフェ

2月14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

2月28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

2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	6日(月) 10:00~12:00 本庁舎2階 小会議室 15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	6日(月) 10:00~12:00 本庁舎2階 小会議室 20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	15日(水) 9:30~11:30 東北町保健福祉センター 相談室

ゴミ処理料金が変わります

ごみ処理施設(清掃センター・最終処分場)に直接
持ち込まれるごみの処理料金に変更となります。

ごみ処理料金の改定内容(消費税含む)
適用年月日 令和5年4月1日から
生活系一般廃棄物(家庭から出るごみ)

10kgごとに 20円 → 30円

事業系一般廃棄物(事業活動*によって出るごみ)

10kgごとに 100円 → 120円

※事業活動とは、事業所・店舗・飲食店・工場な
どといった営利を目的とするものばかりでな
く、病院・学校・社会福祉施設などの公共サー
ビスを含めたあらゆる事業を指します。

■問 中部上北環境衛生管理事務所
公立中部上北清掃センター
Tel 0175-63-2336

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
一般幹部候補生 (一般・飛行) 歯科・薬剤幹部 候補生	令和6年4月1日現在 22歳以上26歳未満の方 (修士課程修了者は28歳未満の方)	令和5年 3月予定	<1次試験> 令和5年4月予定:筆記試験※ 令和5年4月予定: 筆記式操縦適性検査(飛行要員のみ)※ ☆2次試験は後日お知らせ	[初任給] 大学修了者 月額:243,500円 大学院修了者 月額:247,500円	別途各人 に連絡
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	令和5年 3月予定	<1次試験>令和5年5月予定※ <2次試験>令和5年6月予定※	[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		
予備自衛官補 (一般)	18歳以上34歳未満の方	令和5年 1月予定	令和5年4月予定※	[身分] 非常勤特別国家公務員 [教育訓練招集手当] 日額:7,900円 支給総額(一般): 395,000円/3年	

※ 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



戸籍の窓 令和4年11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
蛭澤 照	南町	曜平	沼尾 英和	沼崎本村	和弥
鎌本 巡	旭町	大樹	佐々木 柊心	本町	天弥

氏名	町名	氏名	町名
熊澤 裕貴	淋代	甲地 尚哉	表町
鳥谷部 絵理香	北栄	畠山 佳乃	秋田県

氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
乙部 ゆき	98	乙供新町	榊 とし	88	虫神
野田頭 隆	71	表町	山端正雄	90	南町
山本 みね	91	郡山	蛭名サト	95	旭町
古屋敷 定美	88	乙供栄町	瀬川 ツヤ	85	旭町
乙部 ときゑ	100	乙部	浜田 久一	85	旭町
甲地 輝美	82	甲地	山田 ミネ	78	旭町
蛭名 静子	72	豊瀬	小坂 トミエ	80	新町
新堂 チエ	82	舟ヶ沢	町屋 勝典	94	中岫平
沼辺 ヨシエ	92	御料	高松 諭	72	小川原
山崎 しのぶ	92	北栄	新山 松男	90	新山
向井 福藏	91	外蛭沢	工藤 長六	91	新町
蛭名 十九三郎	77	新町	蛭名 吉安	91	上野
内山 結實穂	90	戸館	中野 兼太郎	88	大洞
石倉 武則	67	旭町	蛭名 正明	67	徳万才

氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
乙部 ゆき	98	乙供新町	榊 とし	88	虫神
野田頭 隆	71	表町	山端正雄	90	南町
山本 みね	91	郡山	蛭名サト	95	旭町
古屋敷 定美	88	乙供栄町	瀬川 ツヤ	85	旭町
乙部 ときゑ	100	乙部	浜田 久一	85	旭町
甲地 輝美	82	甲地	山田 ミネ	78	旭町
蛭名 静子	72	豊瀬	小坂 トミエ	80	新町
新堂 チエ	82	舟ヶ沢	町屋 勝典	94	中岫平
沼辺 ヨシエ	92	御料	高松 諭	72	小川原
山崎 しのぶ	92	北栄	新山 松男	90	新山
向井 福藏	91	外蛭沢	工藤 長六	91	新町
蛭名 十九三郎	77	新町	蛭名 吉安	91	上野
内山 結實穂	90	戸館	中野 兼太郎	88	大洞
石倉 武則	67	旭町	蛭名 正明	67	徳万才

まちのうごき
(令和4年11月末現在)

区分	人口	前月比	前年同月比
男性	8,073人	-23	-130
女性	8,584人	-23	-187
合計	16,657人	-46	-317
世帯数	7,257戸	-16	-36

その他(1月からの累計)	
出生	5人(72人)
死亡	32人(299人)
転入	24人(397人)
転出	43人(447人)



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



ルルとララの
手作りSweets
冬のお菓子

監修：あんびるやすこ
出版社：岩崎書店

- 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

寒さが厳しくなる冬の時期は、お家でゆっくり過ごす日が多いのではないのでしょうか？そんな時は、楽しくおいしいお菓子作りをしてみるのも良いですよ。今月のおすすめの一冊は、絵本や児童書の作家としておなじみのあんびるやすこさんが監修した「冬」のお菓子のレシピ本です。可愛くておいしそうなお菓子がたくさん掲載されています。ルルとララに教わりながら、本書のレシピをたくさん作って、素敵なパティシエを目指してみませんか？
(社会教育指導員 蛭名智子(絵本専門士))

文芸ギャラリー
あけぼの旬会(10月作品)

白鷺の田中に二羽の佇める
きく

早起きし肌にしみこむ寒さかなきり子
節子

青空を我がもの顔にとぶとんび
信女

お供えや夫喜ぶや秋彼岸
チエ

大がめに芒そよぎし町食堂
牧子

踏切りの警報止まず赤トンボ
信女

町内の路地知り尽くすちちる虫しおん

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

「相続登記はお済ですか月間」無料相談実施

- ▶相談内容 相続登記および法定相続情報照明制度
- ▶相談期間 令和5年2月1日～28日 ※土・日・祝日除く
- ▶相談場所 青森県内の各司法書士事務所
※ご相談にスムーズに対応させていただくために、事前に各司法書士事務所へご相談の予約をお願いします。
- ▶費用 初回相談無料(2回目以降や具体的な手続きは有料です)

■お問い合わせ 青森県司法書士会 Tel 017-776-8398

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



あがさわら ありし
小笠原 嵐梓ちゃん
〈小川原〉



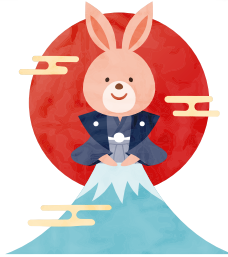
なかむら しゅり
中村 柊季ちゃん
〈新町〉



▼申し込みの締め切りについて
3月生まれ

(3月2日発行の広報)→1月26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)



ぐるっとNAVI
上十三・十和田湖広域定住自立圏情報



【三沢市】冬の小川原湖を楽しもう！ アイスウォーク&アイスカヤック体験

- ▶日 時 1月中旬頃～3月中旬頃
- ▶場 所 小川原湖

厚い氷に覆われた小川原湖でアイスウォーク&アイスカヤックを体験してみませんか!ドライスーツを着用して氷の上を歩いたり、氷の隙間をカヤックで進んだり、寒い冬だからこそ楽しめる、イチ押しのアクティビティです!詳細は小川原湖カヤックラボのホームページをご覧ください。

- ▶お問い合わせ・予約先 ※前日までに予約が必要です。
小川原湖カヤックラボ
(三沢市大字三沢字淋代平116-2858小川原湖観光センター レークピア1階)
☎ 080-6591-6586 営業時間 9:00～17:00



【十和田市】奥入瀬スノーパーク

- ▶日 時 1月初旬～3月中旬 ※積雪状況により変更あり 10:00～15:00
- ▶場 所 奥入瀬渓流温泉スキー場

奥入瀬渓流温泉スキー場に誰でも気軽に雪遊びが楽しめる「奥入瀬スノーパーク」がオープンします。そりコース内での「スノーチューブ」やスノーエスカレーターエリアでの「スノースクート」など、子どもと一緒に思い切り雪遊びを楽しんでみませんか。

- 料金: 1日遊び放題2,000円 (第1リフト1往復料金を含む)
- ▶お問い合わせ 奥入瀬渓流温泉スキー場 ☎ 0176-74-2008

【六戸町】六戸高校一般公開

- ▶日 時 令和5年2月10日(16:00～18:00)2月11日～12日(10:00～15:00)
- ▶場 所 六戸高校 ▶対象者 六戸高校卒業生
- ▶申込期間 令和5年1月4日～31日 ▶申・問 E-mail: syogai-rkn.h@asn.ed.jp

※申し込みの際は、E-mailに氏名、卒業年度、見学日をお知らせください。

※一般公開する日時以外で見学を希望の方は、直接六戸高校までご連絡ください。(☎ 0176-55-3451)