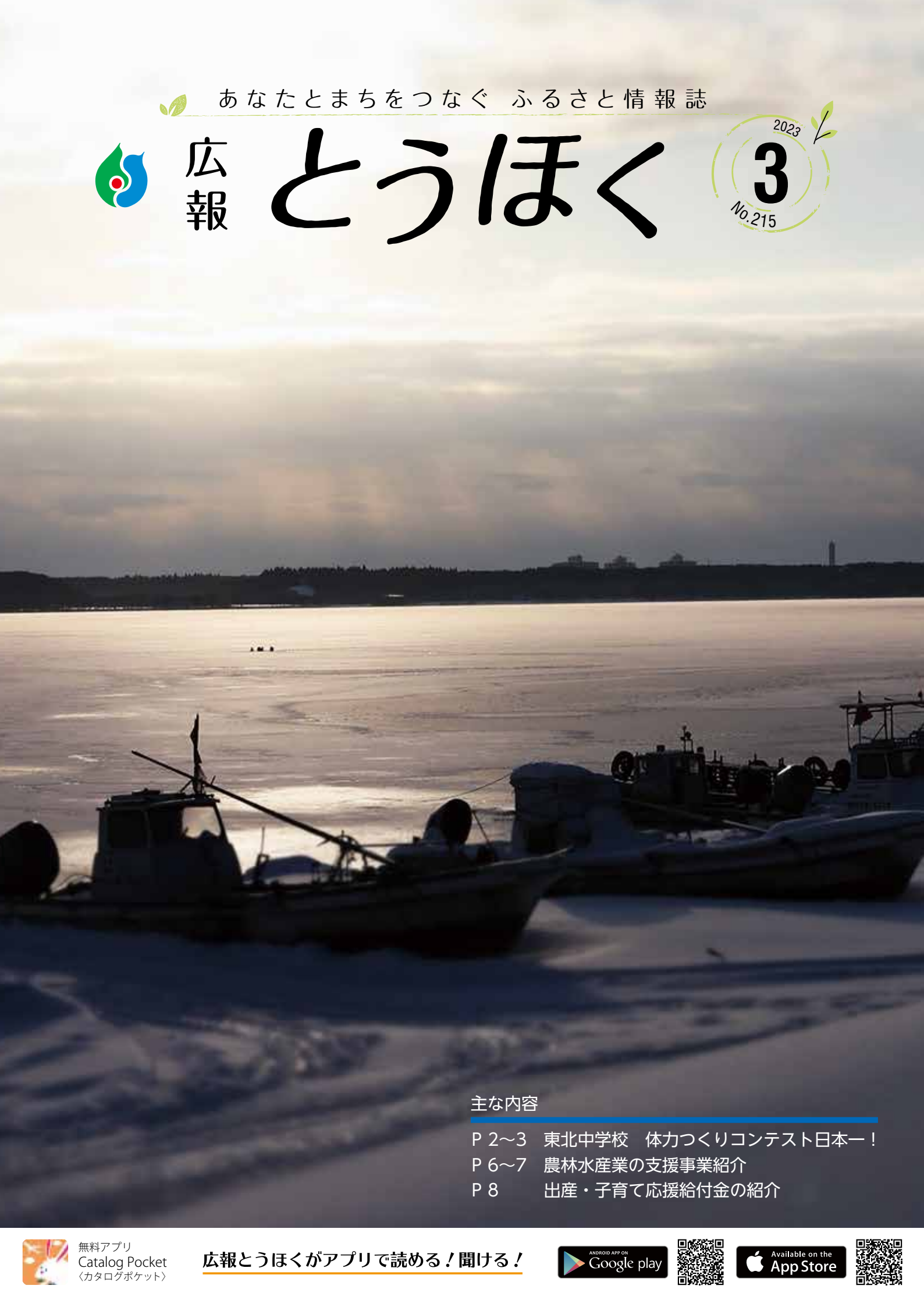
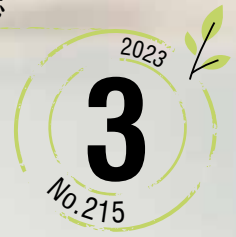


あなたとまちをつなぐ ふるさと情報誌



広報

とうほく



主な内容

- P 2~3 東北中学校 体力づくりコンテスト日本一！
- P 6~7 農林水産業の支援事業紹介
- P 8 出産・子育て応援給付金の紹介



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！



～ 日本一の軌跡 ～



6月 休養・睡眠座学



7月 保健体育(シンクロマット)



9月 10キロウォーク



10月 保健体育(ダンス)

にほんいち

「新豊一」で日本一!



東北中学校 体力づくりコンテストで 歴史的快挙

毎日カップとは?

新体力テストの記録を基に、「体力づくり」の実践を通して「たくましく生きる力」の育成に成果を上げている中学校を決めるコンテスト。

◎ 審査基準 (全6項目)

体力づくりについて、学校の全体計画の位置づけ、体制は明確になっているかなど

令和4年11月18日、主催者である毎日新聞社から角田校長へ、満場一致での文部科学大臣賞の受賞決定の連絡が入りました。臨時で全校集会を開き、代表生徒の鎌本耕史郎さんが全校生徒へ日本一を報告。静かだった会場は、歓喜の拍手や安堵のうれし泣きで大いに沸き返りました。

今回の日本一は、卒業した先輩から続いている、当たり前のことを丁寧にやることと掲げた目標のために、生徒が一丸となって取り組んだ成果の一つです。これから卒業・進学する生徒たちは、みんなで築いた伝統を「誇り」に、新しい仲間とお互いの豊かな個性を尊重し合い、次のステージへ進んでいきます。



にほんいち
日本一

生徒たちは、この目標を達成するために、「挨拶」、「時間」、「清掃」等のできて当たり前な日常生活をしっかりと送り、「体育祭」や「東北中祭」などの活動では、新しいことに協力して挑戦し、教育活動の一環である「ヘルスアップタイム」では、一人一人が自ら考え、体力の向上だけでなく、心の成長を図りました。

体力と心の成長は部活動でも発揮され、中体連等の大会では多くの部が「創立以来初」となる好成績を収めました。

新豊一 (にほんいち)

「新」新しい物事にも失敗を恐れず挑戦する

「豊」一人一人の豊かな個性を生かし輝く

「一」小さなことにもこだわって本気で取り組み、全校生徒が一つとなり協力し合う

東北中学校(角田正美校長)が第36回毎日カップ中学校体力づくりコンテストで見事、全国第1位となる「文部科学大臣賞」を受賞しました。

第34回、第35回のコンテストでは2年連続「日本中学校体育連盟賞(全国第3位)」に輝き、日本一まであと一步の素晴らしい賞を受賞。その先輩方の背中を間近で見ている現在の生徒たちは「やればできる」と「新豊一(にほんいち)」を生徒会目標に掲げ、教育活動に取り組みました。

第36回毎日カップ
中学校体力づくりコンテスト
「文部科学大臣賞」受賞

文化財防火訓練

町は1月29日、北農村環境改善センターで東北・上北消防署、近隣の消防団、甲地地区の町内会とともに、災害からの文化財保護訓練ならびに防火訓練を行いました。

訓練は地震によりストーブが転倒し火災が発生した想定で行われ、参加者は真剣な表情で行動を確認していました。



▲防火訓練の様子

交通死亡事故ゼロ町内600日達成

青森県警と県交通安全母の会連合会は1月31日、町交通安全対策協議会（長久保耕治会長）と町交通安全母の会（小林恵美子会長）に町内の交通死亡事故600日達成に貢献したとして感謝状などを贈りました。

表彰式では青森県警の小田桐勝行交通部長から感謝状と表彰状が手渡されました。



▲小田桐交通部長（左）と
乙供房子町交通安全母の会副会長（右）

交通・防犯指導隊合同査閲式

東北町交通指導隊（吹越尊治隊長）と東北町防犯指導隊（米内山達雄隊長）が1月25日、東北町民文化センターで合同の査閲式を行い、隊員の士気高揚と連携強化を図りました。

式では服装点検や警笛を確認するなどし、交通・防犯活動充実を誓いました。



▲査閲式の様子

NOSAI全国連から助成事業で感謝状

全国農業共済組合連合会から1月25日、農業者の経営を守る「収入保険制度」に対して、町が加入促進を目的に助成事業を実施したことを受けて感謝状が贈られました。

役場本庁舎で行われた贈呈式では青森県農業共済組合の中山竹千代組合長理事から長久保耕治町長へ感謝状が手渡されました。



▲感謝状を贈呈した中山組合長理事（左）

学校給食への寄贈 感謝状贈呈

中部上北広域事業組合（小又勉管理者）は2月1日、公立中部上北学校給食センターに「小川原湖産大和しじみ」約135kgを寄贈した小川原湖漁業協同組合（濱田正隆組合長）と「ながいも」約150kgなど、たくさんの地元野菜を寄贈したゆうき青森農業協同組合（乙部輝雄組合長）に感謝状を贈呈しました。



▲感謝状の贈呈を受けた
濱田組合長（右2）と乙部組合長（中）

北栄デーリィファーム 特別賞受賞

北栄デーリィファーム（新山善弘代表取締役）は2月2日、長久保耕治町長を訪ね、「青森県攻めの農林水産業賞」収益力強化部門特別賞の受賞を報告しました。

県内初の協業法人である同社は、収益力強化に向けた設備投資の圧縮や効率的な生産体制の確立に取り組んだとして県から表彰されました。



▲受賞報告をした新山善弘さん（左）と
鳥谷部大地さん（右）

いきいき勉強健康会

東北町老人クラブ連合会（甲地春男会長）が1月26日、青森原燃テクノロジーセンターでいきいき勉強健康会を開催しました。

会には老人クラブの会員26名が参加し、恒例の体操を行った後、NPO法人青森県防災士会上北支部の芋田廣治さんを講師に招き、防災対策について学びました。



▲いきいき勉強健康会の様子

まちづくりミーティングを開催

町は1月27日、町内の若手農業者約20人とともに、労働力確保、新規就農、特産品の消費・PRなどについて、現在抱えている課題や今後のあり方を話し合いました。長久保耕治町長は「町の農業の未来に向けて皆さんとともに進化・進歩していきたい」と激励しました。



▲座談会の様子



農林水産業の支援事業紹介

PART 2

良質な土づくりや連作障害の防止、国の肥料価格高騰対策の実施に活用ください。

緑肥の購入を支援します **New!**

- ▶ **対象者** 町内の販売農家（個人・法人等）
- ▶ **補助対象経費（消費税除く）** 緑肥作物の購入代金（牧草利用を除く）
- ▶ **要件** 令和5年10月31日までに購入または供給を受け、年内に播種を行うこと等
- ▶ **補助率** 対象経費の1/3以内
- ▶ **申請方法**
 - ①農協から購入する方は、各農協にて申込み（農協が代理申請者となります）
 - ②農協以外から購入する方は、令和5年3月29日までに役場農林水産課へ事業計画書を提出してください。

堆肥の購入を支援します

- ▶ **対象者** 町内の農業者（個人・法人等）
- ▶ **補助対象経費（消費税除く）** 作付け用堆肥「土作くん」、畑づくり用堆肥「ともぞう」の購入代金
- ▶ **要件** 令和5年4月1日から令和5年12月20日までに購入したもの
- ▶ **補助率** 対象経費の1/2以内
- ▶ **申請方法** 各農協にて申込み

土壌診断の実施を支援します

- ▶ **対象者** 町内の農業者（個人・法人等）
- ▶ **補助対象経費（消費税除く）** 土壌診断分析料に係る費用
- ▶ **要件** 令和5年度中に実施したもの
- ▶ **補助金額** 1件当たり1,000円以内
- ▶ **申請方法** 各農協にて申込み

■各事業の共通事項

この内容は、令和5年度予算案に基づいたものです。成立した予算内容に応じて、事業内容等が変更になる場合があります。

■お問い合わせ 農林水産課 TEL 0176-56-3111 または TEL 0175-63-2111



農林水産業の支援事業紹介

PART 1

機械や資材の購入を支援します

農林水産業の経営基盤強化・労働力不足に対応するため、作業の省力化・効率化に向けた資機材導入やスマート農業関連機械導入などの取り組みを支援します。

■農林水産業経営継続支援タイプ

- ▶ **対象者** 町内の農林水産業者（個人・法人等） ※水産業者は原則小川原湖漁協正組合員
- ▶ **補助対象経費（消費税除く）**
 - ①機械導入：事業費30万円以上
(単純更新は対象外。中古の場合は耐用年数が2年以上残存していること)
 - ②資材導入（生分解性マルチ・スチールコンテナ等）：事業費10万円以上（中古は不可）
- ▶ **補助率および補助金額**
 - ①機械導入：対象経費の1/3以内 上限額50万円
 - ②資材導入：対象経費の1/3以内 上限額30万円

※①と②合わせて上限50万円

※令和5年度から新たに生分解性マルチを助成対象に追加しました。

■スマート農業関連支援タイプ

- ▶ **対象者** 人・農地プランに位置づけられた中心経営体など
- ▶ **補助対象経費（消費税除く）**
 - ①スマート農業関連機械（ドローン・自動操舵システム等）：事業費30万円以上
 - ②スマート農業関連資格取得費：事業経費5万円以上
- ▶ **補助率および補助金額**
 - ①スマート農業関連機械：対象経費の1/3以内 上限額100万円
 - ②スマート農業関連資格取得費：対象経費の1/2以内 上限額10万円

※①と②合わせて上限100万円

■農林水産業経営継続支援タイプおよびスマート農業関連支援タイプの共通事項

- ▶ **申請時にお持ちいただくもの**
 - ①印鑑 ②直近の確定申告書類（決算書） ③購入機械等のカタログ
 - ④見積書・受講内容が分かるもの
- ▶ **申込締切** 令和5年3月31日（金）まで
- ▶ **その他**

この内容は、令和5年度予算案に基づいたものです。成立した予算内容に応じて、事業内容等が変更になる場合があります。

■お問い合わせ 農林水産課 TEL 0176-56-3111 または TEL 0175-63-2111

令和5年度「健診」のお知らせ

町では、対象者へ2月中旬頃に健康診査の詳細と申込書を世帯主宛に送付しております。お手元に届きましたら、世帯毎に取りまとめの上、同封の返信用封筒に入れてポストへ投函してください。

なお、対象者詳細につきましては、送付された健診案内をご覧ください。

▶七戸病院人間ドック

健診場所	実施予定月	備考
七戸病院	4月・5月・6月 9月・10月・11月・12月・令和6年1月	上限人数を超えた場合、ご希望に添えないことがあります。
	4月・5月・6月・7月・8月 9月・11月・12月・令和6年1月・2月	

※健診結果説明場所は東北町保健福祉センターまたは上北保健福祉センターとなります。

▶集団健診

健診場所	健診種類	日程
東北町保健福祉センター	集団健診（平日開催）	9月4日（月）、9月5日（火）、9月6日（水） 10月2日（月）、10月3日（火）
	集団健診（日曜健診）	6月18日（日）、10月1日（日）
	がん検診のみと 社保扶養向け健診	9月3日（日）
	女性検診	10月5日（木）、10月6日（金）
	骨密度検診	10月5日（木）、10月6日（金）
	追加健診	令和6年1月16日（火）
町民体育館	集団健診（平日開催）	5月29日（月）、5月30日（火）、5月31日（水） 6月20日（火）、6月21日（水）、6月22日（木）
	集団健診（日曜健診）	6月25日（日）、11月12日（日）
	がん検診のみと 社保扶養向け健診	5月28日（日）
	女性検診	7月4日（火）、7月5日（水）
	骨密度検診	7月4日（火）、7月5日（水）
町民文化センター	追加健診	令和6年1月17日（水）

▶夕方レディース検診

健診場所	健診種類	日程
東北町保健福祉センター	女性検診	7月12日（水）
		7月19日（水）
		8月2日（水）

▶個人人間ドック・個別女性検診

健診場所	健診種類	日程
八戸西健診プラザ	個人人間ドック	令和5年4月1日（土）～令和6年2月29日（木）
青森労災病院	個別女性検診	
八戸西健診プラザ		

※各健診または七戸病院人間ドックは、年度中どちらか1回の受診になります。
 ※夕方レディース検診は、東北町保健福祉センターへ直接電話予約となります。
 ※個人人間ドック、個別女性検診は、各健診機関へ直接電話予約となります。
 ※年齢は令和6年3月31日時点です。誕生日前でも1歳加算されての年齢です。

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

出産・子育て応援給付金のご案内

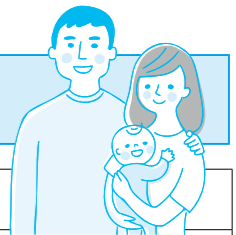
妊婦や子育て家庭が安心して出産・子育てができるよう、身近で相談に応じるとともに出産・子育てを応援するため、妊娠届の提出時と出産後の新生児訪問実施後に給付金を支給します。

出産応援給付金（妊娠届の提出時）



対象者	令和5年2月1日以降に妊娠届を提出した方
給付額	5万円
申請方法	妊娠届の提出時に保健師等と面談を行い、申請書をお渡しします。 申請書と振込先の分かる通帳またはキャッシュカードを持参し、以下窓口で申請してください。 ※妊娠届の提出時に振込先の通帳等をご持参くだされば、当日申請できます。
申請時期	妊娠中
支給時期	申請受付後、3週間程度で口座に振り込みます。
子育て応援給付金について	妊娠中にアンケート・電話・両親学級等で妊娠中の経過を確認します。出産後に新生児訪問をし、子育て応援給付金の申請書等をお渡しします。

子育て応援給付金（出産後）



対象者	令和5年2月1日以降に出生した子の養育者
給付額	5万円（お子様1人につき）
申請方法	出産後、保健師等が新生児訪問を実施し、申請書・アンケートをお渡しします。 申請書・母子健康手帳・振込先のわかる通帳またはキャッシュカードを持参し以下窓口で申請してください。
申請時期	生後4カ月頃まで
支給時期	申請受付後、3週間程度で口座に振り込みます。

令和4年遡及適用

令和4年4月1日から令和5年1月31日までに妊娠届の提出をした方・出産した方も、給付の対象となります。 ※対象者へは、2月中に個人通知しています。

■窓口・問 保健衛生課（東北町保健福祉センター） TEL 0175-63-2001 または TEL 0176-56-3749

4月9日(日)は、青森県議会議員一般選挙の投票日です

▶投票日当日の投票について(投票時間・投票方法)

- 投票時間は午前7時から午後8時まで(第19・第20投票所は午後7時まで)、以下の町内23カ所の投票所で投票することができます。
- 投票の方法は、候補者の氏名を記入する記名式です。

▶投票日当日の投票について(投票区の投票所および区域一覧)

投票区	投票所名	投票区の区域
第1	新館地区集会所	新館・戸館・八幡・赤平
第2	大浦研修集会所	大浦
第3	徳万才地区コミュニティセンター	徳万才・才市田・中岫平
第4	新山地区コミュニティセンター	新山・大洞
第5	南農村環境改善センター	上野・境ノ沢
第6	新町集会所	新町・栄町
第7	南町集会所	本町・南町
第8	旭町地区コミュニティセンター	旭町・花向町・栄沼・豊田
第9	小川原地区コミュニティセンター	小川原・向山・沼崎本村・菩提寺
第10	虫神集会所	虫神
第11	清水目地区生涯学習センター	石坂・宇道坂・上清水目・下清水目・添ノ沢・湯沢
第12	千曳地区学習等供用センター	石文・大平・上板橋・下板橋・千曳・トキワ・南平・向平
第13	夫雑原地区生涯学習センター	北栄・長者久保・千代畑・塔ノ沢・豊ヶ丘・夫雑原・林口
第14	東北町中央公民館	乙供元町・乙供新町・館花・乙供本町・明美・朝日団地・桜木町・馬込・松風荘
第15	保戸沢集会所	旭・滝沢・保戸沢
第16	北農村環境改善センター	狼ノ沢・甲地・郡山・御料・漆玉・蒼前・夢内・田ノ沢・土橋・長久保・巴蘭
第17	舟ヶ沢地区生涯学習センター	鶴ヶ崎・徳万館・舟ヶ沢
第18	水喰地区学習等供用センター	五十嵐・大池・切左坂・豊栄・豊前・中村・野田頭・浜台・細津・水喰・萌出
第19	淋代地区生涯学習センター	数牛・淋代・十二里・豊畑・横沢
第20	美須々地区生涯学習センター	柵・豊瀬・美須々
第21	寒水地区生涯学習センター	乙部・枋木・輝ヶ丘・寒水
第22	東北小学校 多目的ホール	大向旗屋・表町・外蛭沢・内蛭沢・公園団地・空自団地・みどりヶ丘団地
第23	東北町B & G海洋センター	大旗屋・上畑・乙供栄町・坂下町・向旗屋・緑町

▶東北町で投票できる人

- 選挙人名簿に登録されている人(平成17年4月10日までに生まれ、令和4年12月30日以前から東北町に住所のある人)。

▶投票所入場券

- 投票所入場券に記載されている投票所において投票をしてください。紛失した場合でも、選挙人名簿に登録されていれば投票できますので、投票所の受付の際に申し出てください。

▶転入した人の投票(事前に前住所地の選挙管理委員会へお問い合わせください)

- 令和4年12月31日以降に、県内のほかの市町村から東北町に転入した人で、前住所地の選挙人名簿に登録されている人は原則として次のいずれかの方法で投票できます。
 - ①投票日当日、前住所地の投票所へ行って投票する方法
 - ②投票日の前日までに、前住所地の期日前投票所へ行って期日前投票をする方法
 - ③前住所地の選挙管理委員会に投票用紙などの交付を請求し、投票日の前日までにその交付された投票用紙などを持って、東北町の選挙管理委員会に不在者投票をする方法

▶転出した人の投票

- 投票日前に東北町から県内のほかの市町村に転出した人で、東北町の選挙人名簿に登録されている人は、次のいずれかの方法により東北町で投票することができます。なお、投票する前に青森県外に転出した人は投票できません。
 - ①投票所において、市町村長が発行する「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」を提示いただき投票する方法
※「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」は全国どこの市町村(住民基本台帳担当部署)でも無料で交付できます。
 - ②投票所において、引き続き県内に住所を有する旨を申し出いただき、町選挙管理委員会が照会および確認後投票する方法 ※ただし、確認がとれるまで投票所でお待ちいただきます。

▶期日前投票について

- 投票日当日、仕事やレジャーなどで投票所に行くことができない人は、期日前投票をご活用ください。**(期日前投票日時・会場)**
日時：4月1日(土)から4月8日(土) 午前8時30分から午後8時まで
会場：「東北町役場本庁舎 3階 大会議室」または「東北町コミュニティセンター」
※ 期日前投票には投票所入場券をお持ちください。投票所入場券の「期日前投票宣誓書」欄を事前にご記入いただくことで、期日前投票の受付時間が短縮され円滑に投票することができます。また、今回の選挙から仕事や旅行などの事由を選択する必要がなくなりました。記載されているいずれかの事由に該当する人であれば、理由を選択・記入すること無く期日前投票ができます。

▶不在者投票について

- 投票日当日または期日前投票に行くことができない人で、次のいずれかに該当する場合は、事前に手続きすることで不在者投票ができます。**(他市町村での不在者投票)**
仕事などで、選挙期間中に東北町以外の市区町村に滞在している方は、滞在先の市区町村の選挙管理委員会に不在者投票ができます。投票用紙の請求は告示日前でもできますので、早めに町選挙管理委員会にご連絡ください。**(指定病院等での不在者投票)**
県の選挙管理委員会が指定する病院や施設に入院(入所)している方は、その施設内で不在者投票ができます。施設職員にお問い合わせください。**(郵便等による不在者投票)**
身体障害者手帳、戦傷病者手帳、介護保険の被保険者証をお持ちで、一定の要件に該当する方は郵便による不在者投票ができます。ただし、手続きに時間を要しますので早めに町選挙管理委員会にご連絡ください。

▶開票について

- (開票日時・会場)**
日時：4月9日(日)…投票日当日 午後9時から(予定)
会場：東北町コミュニティセンター 大集会室

▶選挙公報について

- 選挙公報は、町行政連絡員を通じ投票日の2日前までに配布する予定です。

注意 新型コロナウイルス感染症対策について

以下の事項についてご理解いただき、棄権することなく、投票をお願いします。

- ① 投票所へ行く際は**マスクの着用**
- ② 「**咳エチケット**」の徹底
- ③ 投票所入口で手指の**アルコール消毒**
- ④ 投票所では**周りの人との距離を保つ**
- ⑤ 来場前や帰宅後の**手洗い、うがい**

■お問い合わせ 東北町選挙管理委員会 TEL 0176-56-3111 または TEL 0175-63-2111(内線530)

国家公務員「国税専門官採用試験」(大学卒業程度) について

仙台国税局では、バイタリティーあふれる国税専門官を募集しています。
国税専門官は、国の財政を支える重要な仕事を担い、税務署等において、調査・徴収・検査や指導などを行う税務のスペシャリストです。

- ▶ **受験資格**
 - 1 平成5年4月2日から平成14年4月1日生まれの方
 - 2 平成14年4月2日以降生まれで次に該当する方
 - (1) 大学を卒業した方または令和6年3月までに大学を卒業する見込みの方
 - (2) 人事院が(1)と同等の資格があると認める方
- ▶ **受験申込受付期間** 令和5年3月1日(水) から3月20日(月) まで
- ▶ **受験申込方法** インターネットによる
→ 国家公務員試験採用情報NAVI (<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>)
- ▶ **第1次試験日** 令和5年6月4日(日)

■ **お問い合わせ** 仙台国税局人事第二課試験研修係 TEL 022-263-1111 (内線3236)
人事院東北事務局 TEL 022-221-2022

国家公務員採用試験について

人事院では、つぎのとおり国家公務員試験を実施します。

試験名	申込受付期間	第1次試験日
総合職 (院卒者・大卒程度)	【インターネット】 3月1日(水) 9:00~3月20日(月)【受信有効】	4月9日(日)
一般職(大卒程度)		6月11日(日)
一般職(高卒者)	【インターネット】 6月19日(月) 9:00~6月28日(水)【受信有効】	9月3日(日)

※ 申込方法や受験資格等の詳しい内容については、人事院ホームページの「国家公務員試験採用情報NAVI」をご覧ください。

■ **お問い合わせ** 人事院東北事務局 第二課 試験係 TEL 022-221-2022

「みちのく・ふるさと貢献基金」助成事業募集について

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では、県内の個人、団体、NPO法人、企業などが地域の発展や地域貢献のために、地域資源を活用・創造する活動や、健康増進、医療、福祉、環境に関連する活動に対し、必要な費用を助成します。

- ▶ **応募受付** 令和5年4月1日(土) ~ 5月31日(水) までに受付票を財団事務局へ送付してください。
- ▶ **申請方法** 申請書類は6月30日(金) までに必要事項を記入して財団事務局へ送付してください。
- ▶ **助成金** 必要費用以内で、100万円を限度とします。

■ **お問い合わせ** 公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金 事務局(担当 小山内・川村)
TEL 017-774-1179 URL <http://www.michinoku-furusato.or.jp>

夜間の納税相談窓口を開設します

町では、平日の開庁時間にお仕事等の都合により、税金の納付や相談が困難な納税者の皆さまを対象に、令和5年4月~令和6年1月まで夜間の相談窓口を以下のとおり開設します。
なお、予定については、次月号以降の「広報とうほく」でもお知らせします。

- ▶ **相談日時** 毎月第2木曜日【17:00~19:00】
- ▶ **相談場所** 税務課(本庁舎)・東北支所(コミュニティセンター未来館)
- ▶ **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
- ▶ **予定表**

次回の相談日は
4月13日(木)

	4月	5月	6月	7月	8月
夜間相談日	13日(木)	11日(木)	8日(木)	13日(木)	10日(木)
	9月	10月	11月	12月	1月(令和6年)
	14日(木)	12日(木)	9日(木)	14日(木)	11日(木)

■ **お問い合わせ** 税務課 TEL 0176-56-3111

愛車の住所変更も忘れずに!

毎年の自動車税種別割の納税通知書は、原則としてその年の4月1日現在の車検証に記載されている住所にお送りしています。

お引越しなどで住所が変わった場合は、運輸支局で「車検証の住所の変更登録」を忘れずに行ってください。**住民票の異動手続きだけでは車検証の住所は変更されません。**

やむを得ず、令和5年3月末日までに車検証の住所の変更登録ができない場合は、電話またはFAXにより上北地域県民局県税部までご連絡ください。FAXにより届出される場合に必要の様式は、青森県庁ホームページにある「県税・市町村税インフォメーション」よりダウンロードすることができます。

また、同ホームページにある「青森県電子申請・届出システム」内の「自動車税住所変更届」からも新しい住所の届出が可能です。

- **お問い合わせ**
 - 『自動車税種別割』 上北地域県民局県税部 納税管理課
TEL 0176-22-8111 (内線211~214) Fax 0176-22-8135
 - 『自動車の登録手続き』 東北運輸局青森運輸支局 TEL 050-5540-2008
東北運輸局青森運輸支局 八戸自動車検査登録事務所 TEL 050-5540-2009

献血の日程変更について

- 変更前 令和5年3月9日(木)
- 変更後 令和5年3月15日(水) 10:00~16:00 東北町役場(本庁舎)
※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。皆さまのおかげで、多くの患者さんへ血液をお届けすることができました。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

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
	介護保険係
地域包括支援センター	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
		スポーツ振興係
		管理係
	歴史民俗資料館	文化財・管理係
	中央公民館	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。

マイナンバーカードの夜間・休日交付窓口

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
（3月）3月6日・3月20日
（4月）4月3日・4月17日

場所：町民課（本庁舎） 東北支所（コミセン）

▶休日開設日

9：00～12：00
（3月）3月12日 （4月）4月23日

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カ月程度かかります。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

優良運転者会員を表彰します

七戸地区交通安全協会では、優良運転者会員の方を対象として表彰しています。表彰を希望される方は、受賞資格をよくご理解のうえ、申請をお願いします。

▶受賞資格

- ①交通安全協会会員であること
- ②過去5年以内に交通違反、停止、または取り消しを受けたことがないこと
- ③免許を取得してから、令和4年12月31日まで自己の責任による人身事故歴がないこと

▶申請場所 交通安全協会窓口（七戸警察署内）

▶申請期限 令和5年3月17日（金）まで

▶受付時間 平日 8：30～15：00

▶そのほか

無事故無違反証明書を協会に取りまとめて申請しますので、お申し込みの際は、免許証・証明書交付手数料670円・印鑑を持参してください。また、申請後、受賞確定の合否まで2カ月程度かかりますのでご了承ください。

■お問い合わせ

七戸地区交通安全協会 TEL 0176-62-5055

浄化槽を正しく使いましょう

浄化槽は適正な管理が必要です。そのため、浄化槽法では次のことが義務付けられています。

①定期的な保守点検

②年1回の清掃

③法定検査の受検（使用開始後と年1回）

法定検査は、浄化槽が適正に維持管理され、本来の浄化機能が十分に発揮されているかを判定するもので、青森県浄化槽検査センターが行います。また、浄化槽の使用開始時や廃止時、管理者の変更時などには、三八地域県民局環境管理部への届け出が必要です。

■お問い合わせ

一般社団法人青森県浄化槽検査センター
TEL 017-726-9500
三八地域県民局環境管理部
TEL 0178-27-5111

ごみ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が変更となります。

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。

■お問い合わせ

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

当社、株式会社ユーラスエナジーホールディングスが計画しております「(仮称) みちのく風力発電事業」に関して、以下のとおり**住民説明会を開催**させていただきますのでお知らせします。

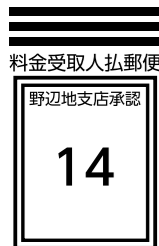
1. 事業者の名称 株式会社ユーラスエナジーホールディングス
代表者の氏名 代表取締役社長 稲角 秀幸
事務所の所在地 東京都港区虎ノ門四丁目3番13号ヒューリック神谷町ビル7階
2. 対象事業の名称 (仮称) みちのく風力発電事業
種類 風力発電設置事業
3. 関係地域の範囲 青森市、平内町、野辺地町、東北町、七戸町、十和田市
4. 住民説明会の開催を予定する場所・時間
①七戸中央公民館大ホール(上北郡七戸町字森ノ上210番地)
令和5年3月17日(金) 17時30分から19時30分
②青森県観光物産館アスパム5階「あすなる」(青森市安方一丁目1番40号)
令和5年3月18日(土) 10時から12時
③リンクステーションホール青森(青森市文化会館) 中会議室(青森市堤町一丁目4番1号)
令和5年3月24日(金) 18時から20時
④平内町中央公民館(平内町立山村開発センター) 大集会室(東津軽郡平内町大字小湊字下槻12番1)
令和5年3月25日(土) 10時から12時
⑤東北町民文化センター大集会室(上北郡東北町大字上野字上野191番15)
令和5年3月25日(土) 16時から18時
⑥野辺地町中央公民館2階第3会議室(上北郡野辺地町字野辺地1番15)
令和5年3月26日(日) 10時から12時
5. お問い合わせ先 株式会社ユーラスエナジーホールディングス 国内事業第一部
〒105-0001
東京都港区虎ノ門四丁目3番13号ヒューリック神谷町ビル7階
電話 03(5404)5479
※報道機関の方: 広報IR部 03(5404)5340
(お問い合わせ時間: 土、日、祝日を除く10時から12時、13時から17時まで)

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

※ 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

1日1円で助け合う青森県交通災害共済



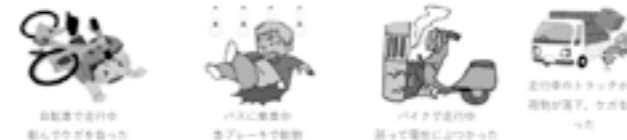
共済期間

4月1日～翌年3月31日までの1年間です。
(途中加入は、加入した時から3月31日まで。)

対象となる交通事故による災害

- 自動車、バイク、自転車等の道路交通による人身事故
- ・歩行中の自動車等との接触事故
 - ・自転車で走行中の転倒や、追突されてケガをしたとき
 - ・自転車運転中、誤ってガードレール等にぶつかりケガをしたとき

例えば、こんなケースも支給対象です。



対象とならない災害

- ①故意または重大な過失によって交通事故を起こし、不正に見舞金等を受けようとする場合
- ②無免許運転および酒気帯び運転をし、またはその事情を知りながら同乗して交通事故による災害を受けた場合
- ③地震、洪水、暴風、その他の天災によって生じた交通事故による災害を受けた場合
- ④自転車の二人乗り、酒気帯びでの走行中にケガをした場合
- ⑤電車、航空機、船舶などの事故による災害を受けた場合
- ⑥歩行者の転倒や作業中の事故など交通事故以外の災害を受けた場合
- ⑦車両乗降の際に災害を受けた場合
- ⑧その他これらに類する故意または重大な過失と管理者が認める場合

🚨 交通事故にあったら、必ず警察に届けましょう!

共済見舞金

- ・1等級(死亡した場合) 100万円
- ・2等級(自動車損害賠償保障法施行令別表第1に掲げる介護を要する後遺障害および別表第2の第1級から第3級までに掲げる後遺障害場合) 50万円
- ・3等級(90日以上治療を要した場合) 7万円
- ・4等級(60日以上90日未満の治療を要した場合) 5万円
- ・5等級(30日以上60日未満の治療を要した場合) 4万円
- ・6等級(30日未満の治療を要した場合) 3万円

特例見舞金

被災者が確認できる交通事故証明書を提出できず交通事故申立書等による請求は、内容を精査の上、適当と認められた場合、災害の程度に関わらず**特例見舞金として1万円**が支給されます。

加入のお申込み

加入票へ必要事項を記入の上、東北町役場総務課または東北支所の窓口へお申し込みください。
なお、個人加入の場合、以下の窓口に直接会費を納入できます。
○本庁舎・・・会計課窓口または青森銀行派出所窓口
○コミセン・・・東北支所窓口または青森銀行派出所窓口
※この他の金融機関ではお取り扱いできませんのでご注意ください。

■お問い合わせ

総務課 TEL 0176-56-3111 (内線226)

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(はざかいき)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 3月31日(金)

▶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

その問題、ひとりで悩んでいませんか？

高齢化が急速に進み、「老々介護」「多重介護」「遠距離介護」など、介護の形態が多様化するなかで、ひとりの介護者にかかる負担が大きくなっています。家事や仕事との両立、地域からの孤独などの問題を抱え支援を必要としている場合も少なくありません。

このようなことが続くと、気づかぬうちに「高齢者虐待」につながってしまう場合もあります。高齢者虐待は家族や親族または介護従事者が高齢者（65歳以上の人）の人としての尊厳を傷つける行為であり、「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律（高齢者虐待防止法）」により禁止されています。

どうして虐待が起こるの？

虐待の種類



身体的虐待

- ・暴力
- ・身動きがとれないようにする など



放棄・放任（ネグレクト）

- ・食事を与えない
- ・不潔な環境で生活させる
- ・病気になっても病院に連れて行かない など



心理的虐待

- ・怒鳴る、ののしる、無視する
- ・排泄の失敗を笑い話にする など



性的虐待

- ・わいせつな行為を行う、させる
- ・排泄の失敗の罰として下半身を裸にする など



経済的虐待

- ・本人のお金を無断で使う
- ・生活に必要なお金を渡さない など



【高齢者虐待防止法】

- ① 高齢者への支援・・・安心・安全の確保
 - ② 養護者※への支援・・・介護負担軽減や生活上の課題に対する支援
- ※高齢者の日常生活において何らかの世話をする人

介護をしているみなさんへ

悩みは話せば楽になることもあります。次のようなことがあれば窓口に相談しましょう。

<input type="checkbox"/>	介護に負担を感じている
<input type="checkbox"/>	身近に頼れる人がいない
<input type="checkbox"/>	認知症の高齢者を家族だけで介護している
<input type="checkbox"/>	経済的に困窮している
<input type="checkbox"/>	介護者に病気や障害がある

もしかして?と思ったら相談を虐待を防ぐには、ひとりひとりの「気づき」が大切です。
・虐待かどうかの判断は不要です。
・相談者のお名前が周囲に漏れることはありません。

東北町地域包括支援センター
電話：0176-56-3111



■お問い合わせ 地域包括支援センター TEL 0176-56-3111

労働委員会委員による労働相談会の開催について

個々の労働者と事業主との間に生じた労働問題（解雇・賃金引き下げ・長時間労働・パワハラなど）について、青森県労働委員会委員が相談に応じます。

- ▶開催日時 【場所：青森県労働委員会（東奥日報新町ビル4階）】
- ・3月7日（火）13：30～15：30
 - ・3月19日（日）10：00～12：00
 - ・4月4日（火）13：30～15：30
 - ・4月16日（日）10：00～12：00
 - ・5月9日（火）13：30～15：30
 - ・5月21日（日）10：00～12：00

▶対象者 県内の労働者・事業主 ▶対応者 青森県労働委員会委員

▶その他 費用無料、秘密厳守、随時受付（予約優先）
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、相談時の検温の実施、連絡先の確認、マスクの着用、手指のアルコール消毒等の対応をお願いいたします。

■お問い合わせ 青森県労働委員会事務局 TEL 017-734-9832 Fax 017-734-8311
リンク <https://www.pref.aomori.lg.jp/sangyo/job/roi-sodankai.html>

【お詫びと訂正】

広報とうほく2月号の8ページ「民生委員・児童委員（東北地区）」の記事内に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

担当地区 ・誤）蒔柵 → 正）柵 ・誤）出 → 正）蒔出

令和5年春の火災予防運動

4月10日（月）から16日（日）までの7日間、県下一斉に「春の火災予防運動」が実施されます。今年に入り、県内では火災による死亡事故が各地で相次いでいます。これからの時季は空気が乾燥し、火災が起こりやすくなります。火災の主な原因である、ストーブ、電化製品の配線、コンロの火の不始末など日頃から火の取り扱いには十分注意しましょう。

- ・濡れた防寒着などをストーブの近くに置かない
 - ・仏壇のろうそく、線香などはこまめに消す
 - ・ストーブの上に置いたやかんや鍋を焦がさない
- また、住宅用火災警報器を取り付けていないご家庭は設置をお願いします。

全国統一防火標語

【お出かけは マスク戸締り 火の用心】
中部上北広域事業組合消防本部防火標語
【みのがすな ほこりがついた コンセント】

※4月10日は消防車両による町内パレードを行います。火災と間違わないようにしてください。

■お問い合わせ
総務課 TEL 0176-56-3111

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。

新型コロナワクチン接種は令和5年3月31日までです

新型コロナワクチンの接種は、予防接種法の臨時接種に位置付けられており、令和5年3月31日で終了となる予定です。終了日が近づくにつれ、予約可能日が減少するため、接種を希望する方は早めにご予約ください。

なお、4月以降の新型コロナワクチン接種については、国から方針が示され次第、広報・ホームページ等でお知らせします。

●対象ごとの予約先・予約受付時間等

〈対象〉

- ・12歳以上の初回接種（1～2回目）の方（接種ワクチン：ファイザー社従来株ワクチン）
- ・小児（5歳～11歳）の方（接種ワクチン：5～11歳用ファイザー社ワクチン）
- ・乳幼児（生後6カ月～4歳）の方（接種ワクチン：乳幼児用ファイザー社ワクチン）

予約先・予約受付時間	
【東北町予約コールセンター】	【予約問合せ時間】
☎ 080-2830-1364 ☎ 080-2830-1365	月～金（祝日を除く）
☎ 080-6914-8539 ☎ 080-6994-3830	9時～15時

※初回接種（2回接種）・小児接種（3回接種）・乳幼児接種（3回接種）は、それぞれ決められた回数 of 全てを受けることが効果的ですが、すべての接種を完了できなくても一定の効果は期待されます。可能な範囲で接種を受けていただきますようご検討ください。

〈対象〉

- ・12歳以上の追加接種（3～5回目）の方（接種ワクチン：ファイザー社オミクロン株対応2価ワクチン）
希望する接種医療機関（下表）へ直接予約

医療機関	予約方法・予約先	予約・問合せ時間（祝日を除く）
ちびき病院 ☎ 0175-64-5100	来院して、 受付窓口にて予約	月～金曜日 8:30～12:00 14:00～17:00
吉田内科医院	電話予約 ☎ 0175-63-3777	月～金曜日 8:30～12:00 14:00～18:00
旭日クリニック	電話予約 ☎ 0176-58-2050	火曜日 9:00～11:30 14:00～17:00 木曜日 9:00～11:30

※予約先の予約・問合せ日時等をお守りくださるようお願いいたします。

■お問い合わせ 保健衛生課 TEL 0175-63-2001

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～

町は11月15日、上北地域北部（東北町・七戸町・野辺地町・横浜町・六ヶ所村）の郵便局員を対象に、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事業の一環。社会福祉法人秋葉会の池田哲人さんを講師に招き、認知症の症状や対応の心得を説明し「急がせないこと、シンプルに伝えること、連携することが大切」と呼びかけました。終了後のアンケートでは、「ゆっくり落ち着いて、一つずつ伝えられるようにしたい」「お客様がお話ししやすい環境、状況を作っていきたい」などの意見がみられていました。養成講座を受講した郵便局員には、認知症サポーター（認知症の人や介護する家族をできる範囲で手助けする応援者）の証として「オレンジリング」が配布されました。



▲寸劇にて郵便局に来た認知症高齢者への対応をする乙供郵便局員

世界は遠い？近い？ ～アフリカに行った人にあってみよう～

社会福祉法人こばと福祉会（久保田利子理事長）が運営する放課後児童クラブ（なかよしクラブ）で1月10日、国際ボランティア活動をしている三沢市在住の古田智郁（ふるた ちか）さんを招いて、体験談をお話ししていただきました。外国に行くための乗り物や、国旗など世界地図で場所を探したり、食べ物やことば、住居生活など、プロジェクターを使って説明してくれました。

当日は年長児も参加して、お友達のスコット・アリヤ・潤さんから英語の絵本を読んでもらったり、本物のお金に触ったりして異国に興味や関心を持つことができました。「日本の国は小さいね」「大変だったことはなんですか？」など、たくさんの質問がでていました。



▲外国の文化に興味津々の園児たち

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

至青森市
七戸田駅
旧第一小学校
至東北町

青い看板
が目印です

至十和田市
マエダ七戸店様
日建リース工業(株)様
徳万才郵便局様

登記 相続 遺言 労務管理

—— 東北町の総合法務事務所 ——

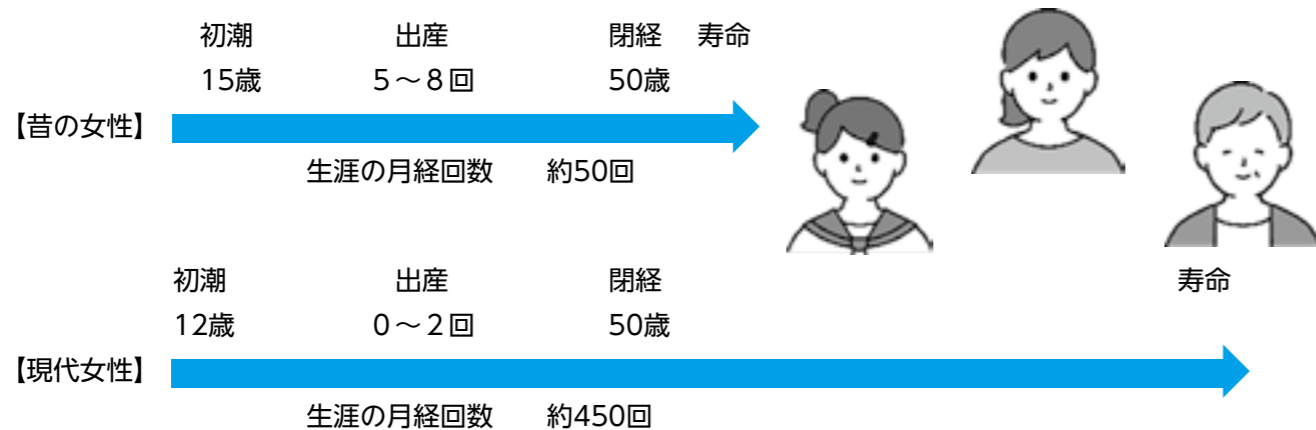
人事・法務コンサルティング高松事務所

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

月経回数から読み解く女性ヘルスケア

女性の体に、人類史上かつてない「異常事態」と言えることが起こっています。それは何でしょう？それは、現代女性が生涯に経験する月経の回数が、昔に比べなんと約9倍にまで達しているのです。これをご覧ください。



昔の女性は、初潮はだいたい15歳頃、結婚し5～8人ほど子どもを出産し、授乳中は月経が休止することから、生涯の月経回数は約50回と言われています。現代の女性は、栄養状態の変化等により昔の女性より初潮は早く、12歳頃と言われています。そしてご存知のとおり晩産化と少子化が進んだ現代女性は、約450回も月経回数があるとされています。この9倍にもなる月経の回数ですが、多いほど病気のリスクも高まると言われています。月経があるということは毎月排卵が起きているということですが、排卵により卵巣はダメージを受けることがわかってきました。ダメージを受けることでなりやすい病気のひとつが卵巣がんであり、卵巣がんは年々増えてきていると言われています。

図を見てお気づきでしょうか、初潮は早くなっているのに、閉経は昔も今もだいたい50歳頃で同じなのです。現在はアンチエイジングの技術が進み、年齢よりもずっと若く見られる女性も多いのですが、女性の体の中の機能は昔も今も変わっていないとも言えます。

女性特有の症状がしやすい更年期になると、女性ホルモンの量が急激に減り女性の体はどんどん弱くなっていきます。女性ホルモンの代表格であるエストロゲンはお守りのような存在で、ずっと女性を守り続けてくれていましたが、これが急降下してくる更年期になると、だいたいお守りはきれ、現代女性は閉経後の半分をお守りなしで生きていかなければなりません。・・・という不安しかなく聞こえますが、世界中みても男性よりも女性の方が長生きです。お守りはきれでも、女性の知恵と工夫できっと乗り越えていけるはず。

東北町では、ファミワンコンシェルジュによる「妊活・不妊治療LINEサポート事業」を展開していますが、妊活・不妊治療に限らず幅広く女性ヘルスケアに関する相談をLINEでしかも匿名ですることができ、様々な医療の専門家が回答をくれます。月経についての悩みや女性ホルモンの低下による更年期の症状について気軽に相談してみたいでしょうか。

「早く知ればよかった」をなくし、リスクを知り選択肢を知る。これが東北町の女性ヘルスケアのトレンドとなっていけばと期待するところです。

※ 3/2～3/8は女性の健康づくり週間です。



先月は終末期の話の切り出すタイミングが難しいせいで、ACP（人生の終わりを話し合う会）が延々と先送りされてきたことを書きました。今月はそのタイミングについて追加説明します。

まず亡くなりかたとACPの関係について。急性の深刻な病気は、持ち直さなければ治療の果てに“残念ですが…”になります。事故や脳卒中や心筋梗塞の発作直後などがそれにあたります。新型コロナで恐れられた肺炎での急性呼吸不全などもそうです。これらの際には、ACPはお呼びでない。出番なし。次に死因として最も多い癌死では普通、亡くなる前に少なくとも月単位でのACPの猶予期間があります。この間は通常、思惑もはっきり持てるし、会話も可能です。この状態では終末期に対する相互理解や覚悟は、ある程度共有できますからACPは行いやすいと言えます。

過去、リビングウイルやACPが実際に行われてきてますし、当地域でも現在も多少は行われていますので、もう少し頑張れば、ほぼ問題なしでしょう。昨今ACPを行う上で厄介なのが、老化に関連して緩やかに進行する病気の場合です。例えば、重要臓器の慢性的機能不全。心臓や肺や腎臓などが老化とともに低下していく中で、何かの拍子に容態が急変した時。多くの場合、入院などの治療で退院できる程度には改善します。しかし、その状態を長くは維持できず悪化を繰り返すのが普通です。誤嚥性肺炎などが典型例です。しかもこの間、少しずつ老衰や認知症は確実に進行しているのに、短い期間では病態の落差が判らない。つまり病状悪化

が本人や周囲に明確には自覚できないのです。その挙句、ふと気が付いたら、時すでに遅く、意思表示できない状態になっていることが多い。つまりACPのタイミングが実に難しいことになります。

で、本題のいつACPを行うか？ですが、厚生省からのガイドライン的な書き物では、“ACPのどういう風にやるか”は詳しい解説がありますが“いつする？”については具体的には指針なしです。よく考えたら、日本中で一律にそんな指針は無理ですね。地域には、地域の死に関わる歴史や考え方があるし、医療環境も違いますものね。地域ごとに違いがありすぎるので、厚生省が軽やかに指針を出せるわけがないのです。

なので、人生の最終段階のACPを切り出すタイミングについては今も医療、国民双方に確たる共通認識がないままです。今現在、ACPについて医療側にはかなり認知されていますが、患者さんやその家族にはほぼ認識も覚悟もないでしょう。だから一方的に医療側から突然ACPの話をするのは実際にはまだ難しい。医療側からですら、ハードルが高いのに、逆に患者さん側から切り出すのは“いやいや、怖すぎて無理、無理！”かな？ま、特に当地域ではそうかもしれない。

話が半端になったので、来月もこの縁起でもない話の続きです。多少なりともACPに興味をお持ちのあなたのために書きます。“当地域でも、怖くないACPのタイミング”について。まだ続くのか～い。

安全・安心

ぼうさいメール登録しましょう



▶登録用メール・二次元コード
anzenjoho@info-tohokutown.jp



上記の二次元コードを読み取るか、登録用アドレスを入力し、空メールを送ってください。

登録画面のURLがついたメールが返信されますので、登録画面から必要事項を入力してください。登録完了通知メールが届けば登録完了です。

■お問い合わせ
総務課 TEL 0176-56-3111

国民年金

○任意加入制度について

老齢基礎年金を受け取るためには、10年（120月）以上の保険料納付が必要になるほか、満額で受け取るためには、40年（480月）の保険料納付が必要となります。

しかし、納め忘れなどにより60歳までに保険料の納付済期間が10年に満たない場合や、40年の納付済期間がないため満額受給できない場合など、60歳以降でも国民年金に任意加入することで、年金額を増額することができます。

なお、申出のあった月からの加入となり、遡って加入することはできません。

▶任意加入をする条件

次の1～4の条件を満たす方が任意加入をすることができます。

- 1.日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方
- 2.老齢基礎年金の繰上げ支給をしていない方
- 3.20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が40年（480月）未満の方
- 4.厚生年金保険、共済組合等に加入していない方

また、年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方、外国に居住する日本人で、20歳以上65歳未満の方も加入できます。
※任意加入について、保険料の納付方法は原則口座振替となります。

- ▶手続きに必要なもの
- ・預金通帳
 - ・金融機関への届出印

■お問い合わせ
青森年金事務所
TEL017-734-7495

ほっこりカフェ

ミニ講話
「ちょっと気になる認知症」

4月11日（火）

- ▶時間 10：00～11：30
▶場所 老人福祉センター集会所

4月25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

4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	3日（月） 10：00～12：00 本庁舎2階 小会議室
◎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	3日（月） 10：00～12：00 本庁舎2階 小会議室
◎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	17日（月） 10：00～12：00 コミセン未来館1階 和室
	4月は開催予定がありません。

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
3月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

防衛省 令和5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）	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1日 ～4月14日	<1次試験> 令和5年4月22日：筆記試験 令和5年4月23日：筆記式操縦適性検査 （飛行要員のみ） <2次試験> 令和5年5月26日～6月1日 <3次試験>（飛行要員のみ） 海：6月22日～26日 空：7月15日～8月3日	【初任給】 大学修了者 月額：255,400円 大学院修了者 月額：259,400円	別途各人に連絡
歯科・薬剤幹部候補生			<1次試験> 令和5年4月22日 <2次試験> 令和5年5月26日～6月1日		
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	令和5年 3月1日 ～5月9日	<1次試験> 令和5年5月19日～5月28日※ <2次試験> 令和5年6月17日～7月2日※	【初任給】 高卒 月額：184,300円 大卒 月額：193,900円	
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10日 ～4月6日	令和5年4月8日～4月23日※	【身分】 非常勤特別国家公務員 【教育訓練招集手当】 日額：8,100円	
予備自衛官補（技能）	18歳以上で各種国家免許資格等を有する方（資格により年齢上限は53歳未満～55歳未満）				
※ 試験日については、いずれか1日を指定されます。◎ 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。処遇については、令和4年4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(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@ct.gsdf.mod.go.jp		←三沢募集案内所 Instagram		個別相談QR ★個別に相談に応じます。QRコードから申し込み	



ふるさとNAVI

上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

【三沢市】
三沢ほっき井×三沢基地空自空上げ
特別コラボ企画「どんからキャンペーン」

- ▶日時 令和5年3月31日まで
▶場所 三沢市内提供飲食店
三沢市内の飲食店では、期間限定の極上グルメ「三沢ほっき井」を提供しております。また、三沢基地空自空上げとのコラボ企画として、飲食券や景品が当たる「どんからキャンペーン」を3月31日まで実施しております。

■問 三沢市ほっき料理会
☎0176-53-5111（内線523）

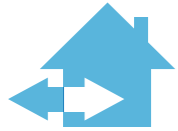


【十和田市】
「とわふる」オープン記念 和田 光弘 写真展
～十和田湖・八甲田 ねぶたと津軽「さいはてに生きる(下北)」～

- ▶日時 3月17日（金）～26日（日）10時～18時
▶場所 十和田市地域交流センター「とわふる」大ギャラリー
写真家の和田光弘氏が撮りためた約100点におよぶ写真を展示する企画展です。入場無料です。

■問
十和田市商工観光課 ☎0176-51-6773
地域交流センター ☎0176-51-3201





戸籍の窓 令和5年1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
向井 紬生	(外姥沢・庸平)		沼山 遥飛	(栄町・達登)	
蛸澤 叶	(馬込・幸生)		白取 滯蘭	(赤平・美鈴)	
蛸名 橙華	(向旗屋・斗夢)		新山 力埜	(新山・明寛)	
森川 李結	(南町・雄大)		長久保 柊	(旭町・龍矢)	
鶴ヶ崎 愛結	(上野・拓斗)				



氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
松本 多茂都	93 (柵)		小笠原 あさ子	77 (南町)	
木村 ツル	99 (豊瀬)		大鹿 力	92 (新町)	
武内 金正	90 (柵)		千葉 ウメヨ	90 (新山)	
鶴ヶ崎 松輝	84 (鶴ヶ崎)		橘 常太郎	87 (新町)	
阿部 安男	88 (才市田)		木村 タカ	98 (沼崎本村)	
水尻 フミ	90 (南町)		坂本 みつ	82 (栄町)	

車イス 探しています！

昨年10月～12月の間、新型コロナワクチン集団接種会場（コミセン）で使用した車イスを探しています。心当たりのある方はご連絡をお願いします。

■問 保健衛生課 TEL 0175-63-2001



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



こころキャラ図鑑

監修：池谷裕二
絵：クリハラタカシ
出版社：西東社

- 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

進級・進学など生活環境の変化を迎えるこの季節は、ドキドキとワクワクに心配や不安なども入り混じり、「心」の揺れ動きが大きくなる方も多いのではないのでしょうか。湧きあがる様々な感情に振り回されず、自分をコントロールするために大切なことは、感情について知ることです。

今月のおすすめ本は、キャラクターに扮した感情の紹介とその対処方法が丁寧に書かれている1冊です。

それぞれの感情への向き合い方を学び、環境の変化を楽しんでいけるように自分自身をレベルアップさせていきましょう！
(社会教育指導員 蛸名智子 (絵本専門士))

「こころ」「いのち」関連図書の展示・貸出のご案内

厚生労働省で定めている3月の自殺対策強化月間に合わせ、町では「こころ」や「いのち」に関する図書の展示・貸出コーナーを開設します。関連資料の展示もしておりますので、自分や大切な人のこころの健康、そしていのちを考える機会として、ぜひお越しください。

展示期間

町立図書館 3月1日(水)～3月13日(月)
乙供分室(中央公民館内) 3月15日(水)～3月27日(月)



まちのうごき (令和5年1月末現在)

区分	人口	前月比	前年同月比
男性	8,052人	-11	-112
女性	8,560人	-2	-171
合計	16,612人	-13	-283
世帯数	7,262戸	11	-7

その他 (1月からの累計)	
出生	10人(10人)
死亡	28人(28人)
転入	28人(28人)
転出	23人(23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

青森県の子どもを里親になりませんか？

里親はあたたかい家庭を必要としている子どものための制度であり、養育里親・養子縁組里親・親族里親・専門里親の4種類があります。

委託される期間は、短期から長期と様々です。里親制度に興味がある方は、ガイダンスを実施しておりますので、ご連絡お待ちしております。

フォスタリングひまわり TEL 0176-53-2789 (9～16時) または、
青森県七戸児童相談所 TEL 0176-60-8086 までご連絡ください。

文芸ギャラリー

あけぼの旬会(1月作品)

一人居の冬至かぼちゃを炊きにけり 千工
空高く冬の三日月静かなり 牧子
鶴二羽の掛軸かけてお正月 きく
本堂に十二支の絵馬初詣 信女
日に負けてすぐに消え去る初雪の 節子
孫の手は大喜びのお年玉 まり子



3月
First Birthday

1歳に
なったよ!



やまもと ぼると
山本 遥翔 ちゃん
〈上野〉



みの こうか
水野 暁華 ちゃん
〈乙供栄町〉



やまもと いつき
山本 樹生 ちゃん
〈旭町〉



すずき なつは
鈴木 捺華 ちゃん
〈鶴ヶ崎〉



すずき あきは
鈴木 章華 ちゃん
〈鶴ヶ崎〉

▼申し込みの締め切りについて
5月生まれ

(5月11日発行予定の広報)→3月27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)

大鰐町にしじみーる参上!!

東北町青年農業経営者会議が11月19日、20年以上交流のある大鰐町で3年ぶりに開催された「まるごと大鰐秋の感謝祭」に参加し、地場産ながいも・ごぼうの即売を行い、完売御礼でした。

当日は、お手伝いに町のゆるキャラ「しじみーる」も大奮闘！来場者との記念撮影や、町PRパンフレットを配付、大鰐町のゆるキャラ「もやっぴー」とイベントを盛り上げるなど広報活動に努めました。



▲お手伝いに来たしじみーる(右)ともやっぴー(左)

豊作祈願! 雪中田植え・ヌカまき・モチやり

歴史民俗資料館が2月7日、「旧小正月の伝統行事」を同敷地内で開催し、豊作を祈願しました。例年は地域の児童とともに地域の風習体験を兼ねて行っておりましたが、今年はコロナ禍のため児童を招かず町文化財保護審議委員、長久保耕治町長、沼尾一秋教育長ら6人が代表して参加しました。



◎雪中田植え

雪の上を水田に見立て、稲・麦などの5穀のわらを植え豊作を祈願

◎ヌカまき

「ホガホガ(奉賀奉賀)」と声を出しながら田植えをした周囲を米ヌカをまいて神様に豊作を祈願

◎カラスのモチやり

昔、山の神様の使いとしてあがめられていたカラスにモチをまいて豊作を祈願

