

あなたとまちをつなぐ ふるさと情報誌



広報

とうほく



PICK UP

コンビニ交付がはじまりました
各種料金が変わります
出初式・成人式



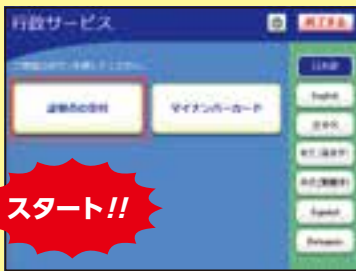
無料アプリ
Catalog Pocket
(カタログポケット)

広報とうほくがアプリで読める！聞ける！



はじまりました

コンビニで住民票の写しを取ってみよう



①マルチコピー機画面に表示されている、『行政メニュー』→『証明書の交付』→『証明書交付サービス』の順に選択します。



②所定の場所にあるカード置き場にマイナンバーカードを置き、『お住いの市区町村の証明書』を選択します。



③暗証番号を入力します。※数字4桁



⑥証明書の必要部数を入力します。



⑤『住民票の写し』を選択し、証明書の交付種別、証明書に記載する項目の有無を選択します。



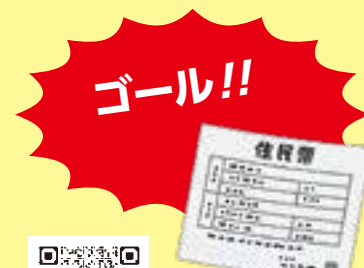
④マイナンバーカードを取り外します。



⑦入力した内容の最終確認を行います。



⑧手数料をお金の投入口に入金し、証明書、領取書を受け取ります。※他の証明書についても同様の操作で簡単に取得できます。



◀詳しくはこちら
コンビニ交付サイト

注意!!

利用店舗やマルチコピー機の種類によって表示される画面が異なる場合があります。

■お問い合わせ 町民課 Tel 0176-56-4497 税務課 Tel 0176-56-4459



コンビニ交付が

全国のコンビニエンスストアなどで各種証明書が取得可能に!!

使えるお店

全国のコンビニなど

利用できる時間

6時半～23時
(各店舗の営業時間内)

必要なもの

マイナンバーカードまたは
スマホ用電子証明書搭載のスマートフォン

マルチコピー機(キオスク
端末)設置店舗でご利用で
きます。

注意!!

年末年始(12/29
～1/3)、機器メン
テナンス日を除く

注意!!

「利用者証明用電子証明書」を登録してい
る必要があります。また暗証番号の入力
が必要です。

交付できる証明書および手数料

4月1日からは
コンビニ交付
がお得!!

| 種類 | 取得が可能な人 | 手数料 | |
|----------|---|------|--------|
| | | 窓口 | コンビニ交付 |
| 住民票の写し | 東北町に住民登録のある本人または同じ世帯の人 | 300円 | 200円 |
| 印鑑証明書 | 東北町で印鑑登録している本人 | 300円 | 200円 |
| 戸籍謄本・抄本 | 東北町に本籍のある本人または同じ戸籍に在籍している人 | 450円 | 450円 |
| 戸籍の附票の写し | // | 300円 | 200円 |
| 所得・課税証明書 | 課税年度の賦課期日(1月1日)に東北町に住民登録のある本人 ※未申告の場合は取得できません。 | 300円 | 200円 |

※窓口の手料は令和6年4月1日からの料金です。

※コンビニ交付の手料は令和8年3月31日までの予定です。

※戸籍届出や住民異動届出後、その内容が反映された証明書が取得できるまで日数がかかります。

※戸籍を取得する際、東北町に本籍があり、町外に住民登録をされている場合は、初回のみ事前にマルチコピー機やインターネットから「本籍地証明書交付サービス」の利用登録が必要です。なお、登録申請後から利用可能になるまで1週間程度日数がかかります。

※住民登録地や本籍が東北町以外の場合は、コンビニ交付サービスの利用について住民登録地・本籍地の市区町村へお問い合わせください。

※所得・課税証明書は、最新年度分のみ取得可能です。発行年度は6月上旬に切り替わります。

ご利用上の 注意事項



- ・住民基本台帳や通知カードではコンビニ交付サービスをご利用できません。
- ・暗証番号(数字4桁)を3回連続で間違えると利用できなくなります。
利用者証明用電子証明書の暗証番号を3回連続で間違えた場合、ロックがかかります。
ロックの解除や暗証番号を忘れた方は、マイナンバーカードを持参し、町民課または東北支所へお越しください。※暗証番号は本人しか分かりませんので、お問い合わせしてもお答えできません。
- ・次に該当する場合はコンビニ交付サービスをご利用できません。
→マイナンバーカードを受け取った日
→転入届後にマイナンバーカードの継続利用手続きを行った日
→利用者証明用電子証明書の発行を受けた日
- ・コンビニなどで取得した証明書は、返品・交換できません。
- ・マイナンバーカードや証明書の置き忘れには十分ご注意ください。

令和6年4月1日から 公共施設利用料・使用料などの公共料金が一部改定となります

町民の皆さまにはご理解とご協力をお願いいたします。

ここでは料金改定のあった名称を掲載します。詳細の改定料金については町ホームページをご覧ください。

利用料・使用料

- 土壌診断飼料検定センター利用料
- B & G海洋センター利用料
- 行政財産使用料
- 公園使用料
- 介護ディハウス「やすらぎ」使用料
- 保健福祉センター使用料
- 老人福祉センター使用料
- わかさぎ公園使用料
- 清水目ダムオートキャンプ場使用料
- 「みどりの大地とロマンの森」公園使用料
- 小川原湖交流センター使用料
- コミュニティセンター使用料
- 公民館使用料
- 町民文化センター使用料
- 生涯学習センター使用料
- 学習等共用センター使用料
- 南農村環境改善センター使用料
- 北農村環境改善センター使用料
- 北総合運動公園使用料
- 南総合運動公園使用料
- ふれあいドーム上北使用料
- 町民運動場使用料
- 大浦ソフトボール場使用料
- 町民体育館使用料
- 武道館使用料
- 上北屋内練習場使用料

各種手数料

- 印鑑登録証明書の交付手数料
- 印鑑登録証の交付手数料
- 住民票の写しの交付手数料
- 住民票の記載事項に関する証明書の交付手数料
- 戸籍附票の記載事項に関する証明手数料
- 戸籍の附票の写しの交付手数料
- 住民基本台帳の一部の写しの閲覧手数料
- 身分に関する証明手数料
- 租税公課に関する証明手数料
- 所得に関する証明手数料
- 納税に関する証明手数料
- 資産に関する証明手数料
- 営業に関する証明手数料
- 公簿、公図等の写しの交付手数料
- 公簿、公図等の閲覧手数料
- 耕作証明手数料
- 認可地縁団体印鑑登録証明書交付手数料
- 認可地縁団体登録台帳証明書交付手数料
- 煙火消費許可申請手数料
- 優良住宅新築認定申請手数料
- 都市計画法の規定に適合する建築物であることの証明書交付手数料
- その他の証明手数料

料金改定内容(一部抜粋)

○ 老人福祉センター・上北保健福祉センター使用料

| | | |
|-----|----------------|--------------------|
| 入浴料 | 中学生以上65歳未満(町内) | 100円 → 200円 |
| | 小学生(町内) | 50円 → 100円 |

○ 小川原湖交流センター使用料

| | | |
|------------|-----------|--------------------|
| 入浴料 当日券 | 中学生以上(町内) | 230円 → 260円 |
| | 小学生(町内) | 100円 → 110円 |

| | | |
|------------|-----------|--------------------|
| プール 当日券 | 高校生以上(町内) | 300円 → 330円 |
| | 中学生以下(町内) | 100円 → 110円 |

○ 東北町コミュニティセンター使用料

| | |
|-----------------------|--------------------------|
| 大集会室(平日 9:00 ~ 22:00) | 25,180円 → 27,700円 |
|-----------------------|--------------------------|

○ 中央公民館使用料

| | |
|----------------------|------------------------|
| ホール(平日 9:00 ~ 22:00) | 5,250円 → 5,780円 |
|----------------------|------------------------|

○ 町民文化センター使用料

| | |
|------------------------|------------------------|
| 大集会室(9:00 ~ 17:00) 1時間 | 1,550円 → 1,710円 |
|------------------------|------------------------|

○ 北総合運動公園使用料

| | | |
|---------|------------|--------------------|
| トレーニング室 | 高校生以下 1時間 | 60円 → 70円 |
| | 大学生・一般 1時間 | 120円 → 140円 |

| | | |
|---------|------------|--------------------|
| プール 当日券 | 高校生以下(日中) | 100円 → 110円 |
| | 大学生・一般(日中) | 300円 → 330円 |

○ 南総合運動公園使用料

| | |
|---------------|------------------------|
| ゲートボール場 半日 1面 | 2,000円 → 2,200円 |
|---------------|------------------------|

○ ふれあいドーム上北使用料

| | | |
|---------|------------|--------------------|
| トレーニング場 | 高校生以下 1時間 | 60円 → 70円 |
| | 大学生・一般 1時間 | 120円 → 140円 |

- 印鑑登録証明書の交付手数料…………… 200円 → **300円**
- 印鑑登録証の交付手数料…………… 200円 → **300円**
- 住民票の写しの交付手数料…………… 200円 → **300円**
- 身分に関する証明手数料…………… 200円 → **300円**

- 租税公課に関する証明手数料…………… 200円 → **300円**
- 所得に関する証明手数料…………… 200円 → **300円**
- 納税に関する証明手数料…………… 200円 → **300円**
- 耕作証明手数料…………… 200円 → **300円**

※窓口での手数料となります

まちを 私たちを守る消防団

東北町 消防団出初式

東北町消防団(新山助十郎団長)は1月7日、南総合運動公園で出初式を行い、地域防災および住民生活の安定にまい進する決意を新たにしました。

式には、消防団員265人と消防車両19台が参加。観閲者の長久保耕治町長から服装や車両の点検を受けた団員は、勇壮な分列行進や一糸乱れぬ纏(まとい)振りを披露しました。

永年勤続功労章(敬称略)

30年勤続表彰

立崎 嘉人(上北3分団分団長)
和田 貢穂(上北4分団分団長)
小倉 章(上北5分団副分団長)

20年勤続表彰

瀬川 務(上北9分団分団長)
市川 孝一(上北7分団部長)
細井 喜寿(東北5分団部長)
岡山 寿治(東北2分団団員)

10年勤続表彰

佐々木清貴(上北3分団団員)
大坂 真治(上北6分団団員)
蛭名 清孝(上北6分団団員)
中野 繁樹(上北8分団団員)
阿部 治(上北9分団団員)
蛭名 雄二(東北1分団団員)
中村 勇斗(東北1分団団員)
鶴ヶ崎一也(東北6分団団員)
大丸 健(東北7分団団員)

優良団員章

野村 朗央(上北8分団団員)
山田 勇樹(東北本部分団団員)
向井 庸平(東北1分団団員)
駒井 賢(東北1分団団員)
蛭名 隼平(東北3分団団員)
河島 徳政(東北3分団団員)
鶴ヶ崎祐岐(東北6分団団員)
熊沢 徹(東北7分団団員)



二十歳の門出 東北町成人式

町は1月7日、コミュニティセンター未来館で、成人式を開催しました。

式典には、105名が参加。長久保耕治町長が、「広い心と、豊かな想像力を発揮し、社会人としての品格と教養を身につけ、ご活躍されることを期待しています」と激励すると、参加者を代表して田中伊織さんが、「皆さまへの感謝を忘れずに、東北町出身の成人として恥じない、立派な大人になります」と、感謝と決意を述べました。

式典後には、町出身の歌手・小笠原優子さんによる記念演奏会や記念撮影が行われたほか、同級生たちと写真を撮ったり、近況を報告をするなど再会を喜び合いました。



松本祐次郎さん 瑞宝双光章を受章

東北町民生委員・児童委員を長年にわたり務めた松本祐次郎さん(南町)は12月13日、長久保耕治町長を訪ね、瑞宝双光章(社会福祉関係)の受章を報告しました。

松本さんは、昭和46年に民生委員・児童委員に委嘱されてから46年間、地域福祉のために尽力し、その向上に寄与されてきました。平成10年11月に民生委員児童委員協議会会長に就任してからは、17年余りその職を務め、民生委員・児童委員の運営活動に優れた指導力を発揮していただきました。

受章報告会で、松本さんは「受章できたのは皆さんや家族のご協力と支えのおかげです」と笑顔で受章の喜びを語りました。



▲受章報告に訪れた松本さん(左)

11月11日から17日は「税を考える週間」

十和田税務署(佐藤靖志署長)は12月7日、上北中学校(芳賀智志校長)で「税についての作文」の表彰、東北小学校(石山宏一校長)で「まんが税金展」の表彰式を行い、佐藤会長が表彰状や記念品を手渡しました。上北中学校2年の小笠原沙愛さんと東北小学校5年の岡山悠仁さんが十和田税務署長賞に輝きました。他の受賞者は次のとおりです。

※敬称略

- ▶公益社団法人上十三法人会会長賞
大杉 凜乃(東北小5年)
- ▶上三地区商工会連絡協議会会長賞
萌出 結羽(東北小5年)
- ▶特選 小坂 夏愛(東北小5年)
- ▶佳作 湯沢 桃楓(東北小6年)
- ▶佳作 石田 怜煌(東北小5年)



▲受賞した東北小の児童



▲受賞した小笠原さん(中)

上北町商工会女性部が雑巾寄贈

上北町商工会女性部の附田秀子部長と蛭名セツ監事が12月7日、上北中学校を訪ね、女性部員が手作りした雑巾100枚を寄贈しました。



▲雑巾を寄贈した附田部長(中)、蛭名監事(左)と代表で受け取った松山結菜さん(右)

青銀さわやか会が寄付

青銀さわやか会(米内山サツ会長)が12月22日、東北町社会福祉協議会(原子正徳会長)を訪ね、「地域福祉に役立ててください」と56,993円を寄付しました。



▲目録を手渡す青森銀行上北支店の寺井正実支店長(右)

東北町分屯基地隊員による町視察

航空自衛隊東北町分屯基地の隊員14人が11月24日、町の特産品などについて理解を深めることを目的に、小川原湖漁業協同組合やゆうき青森農業協同組合などを視察しました。



▲しじみの競りの視察



▲ゆうき青森農協の視察

コラボでおはなしコンサート

絵本専門士の蛭名智子さんとピアニストの沼館千佳子さんが11月26日、中央公民館で青森中央短期大学の学生4名とともに、絵本と音楽のおはなしコンサートを行いました。



▲おはなしコンサートの様子

東北中学校毎日カップ2連覇

東北中学校(角田正美校長)が、第37回毎日カップ「中学校体力づくりコンテスト」で、最高賞となる文部科学大臣賞を2年連続で受賞しました。

12月15日、代表して蛭沢夢さんと鶴ヶ崎彩奈さんが長久保耕治町長を訪ね、全国4,072校の頂点となった喜びを報告しました。



▲報告に訪れた代表生徒の2名(左3、右3)

紫黒米の餅つき会

上北小学校(相馬準一校長)の5年生53人が12月15日、自分たちで田植え・稲刈りを行い収穫された紫黒米を使って餅つき会を行いました。

児童たちは紫黒米についてグループに分かれて発表した後、保護者や関係者とともに、声を掛け合いながら餅つきを楽しみました。



▲餅つき会の様子



▲紫黒米でできた餅

第16回ナイターバレー開催

第16回東北町ナイターバレーボール大会が11月15日から29日まで町民体育館で4年ぶりに開催され、5チームが熱戦を繰り広げました。

優勝 上北ホームガス
準優勝 team 蔵楽
第3位 東北JVC old



▲優勝した上北ホームガス

東北町森林組合青年部とミーティング

町は12月14日、住民力が活きる協働のまちづくりの一環として、東北町森林組合青年部員ら約10人とともに、まちづくりミーティングを開催しました。

町の森林環境の活性化をテーマに、学校教育としての植え付け体験事業における町との連携など、活発な意見が交わされました。



▲まちづくりミーティングの様子

令和5年度 子育て支援関係給付金の申請期限について

国や県の動向を受けて実施している物価高騰対策に関わる子育て支援関係の給付金それぞれの申請期限が近づいてきました。

申請期限

令和6年 2月29日(木) (必着・郵送可)

▶低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金【全国一律給付金】

非課税等低所得の子育て世帯を支援する国の定める給付金です。[児童1人あたり5万円]

【ひとり親世帯分】

申請不要の方（令和5年3月分の児童扶養手当受給者）は、令和5年5月30日（火）以降、県から順次支給済みです。申請できるのは、未受給で以下に該当する保護者となります。

- ①公的年金等を受給していることにより、併給調整によって令和5年3月分の児童扶養手当を受給できない方
※所得が児童扶養手当の所得制限内の方のみ
- ②ひとり親家庭等で物価高騰の影響で、令和5年の収入等が児童扶養手当受給相当まで減少している子育て世帯の家計急変者

【ひとり親世帯以外分】

非課税等対象者の方には、令和5年6月26日（月）以降、順次支給済みです。申請できるのは、未受給で以下に該当する保護者となります。

- ①非課税かつ児童を養育する保護者
- ②物価高騰の影響で、令和5年の収入等が非課税相当まで減少している子育て世帯の家計急変者
※夫婦の場合は夫婦ともに非課税相当となっている必要があります。

▶ひとり親世帯等臨時特別給付金【青森県独自給付金】

非課税等低所得の子育て世帯を支援する県独自の給付金です。[児童1人あたり5万円]

- ・国給付金（低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金）受給者が対象となり、基本的に申請不要ですが、県外で国給付金を受給している方のみ申請が必要です。

■お問い合わせ 福祉課 児童福祉係 TEL 0176-56-3111（内線134）

青森県子ども・子育て世帯応援金の申請期限について

食料費や光熱水道費等の物価高騰に直面する子育て世帯の経済的負担を軽減するために県が実施している子ども・子育て世帯応援金【青森県独自応援金】の申請期限が近づいてきております。

- ▶申請期限 令和6年3月15日（金）
- ▶給付額 児童1人あたり3万円（平成17年4月2日から令和6年2月29日までに生まれた児童）
- ▶申請方法 Web申請フォーム または 郵送
- ▶要申請者 市町村給付対象以外の方
※東北町給付対象の方は令和5年12月18日（月）に給付済みです。
- ▶申請者例 高校生・新生児の保護者、公務員、児童手当の所得上限限度額以上の方
単身赴任の方 など
- ▶備考 詳しくは青森県子ども・子育て世帯応援金特設サイトをご確認ください。

青森県子ども・子育て世帯
応援金特設サイトQR



■お問い合わせ 青森県子育て世帯応援金給付事務センター TEL 0120-467-073

令和6年度東北町身体障害者相談員を募集

- ▶ **募集人員** 若干名
- ▶ **募集対象者** 町内に住所を有し、障害者本人またはその保護者である方
- ▶ **勤務内容** 障害者手帳を所有している方に対して、申請など必要な助言を行う
例) 有料道路の割引申請・NHK受信料減免申請など
障害者の更生援護に関する相談に応じ、必要な指導、助言を行う
- ▶ **勤務場所** 東北町役場本庁舎または東北町コミュニティセンター
- ▶ **勤務日および日時** 令和6年4月1日～令和7年3月31日
年2回～4回の勤務 月曜日～金曜日(10:00～12:00)
※勤務日と勤務日数については、要相談となります。
- ▶ **任用期間** 令和6年4月1日～令和7年3月31日
※任期満了後、再任用をする場合があります。
- ▶ **報 償 金** 月額1,250円
報償金は各年度末に支払うこととし、年度途中で相談員の異動があった場合は、当該相談員の委託月数に応じて支払うものとする
- ▶ **応募方法** 障害者手帳を持参の上、福祉課(本庁舎1階)までお越しください。

■お問い合わせ 福祉課 障害福祉係 TEL 0176-56-3111

公立七戸病院よりお知らせ

臨床検査技師募集

- ▶ **募集人数** 1名
- ▶ **応募資格** 臨床検査技師の資格を有している方または令和6年3月卒業見込みの方で検査技師免許取得見込みの方
- ▶ **応募書類** 履歴書1通、臨床検査技師資格の写し
- ▶ **受付・採用** 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
- ▶ **勤務形態** 日勤8:15～17:00
週38時間45分(土・日・祝日待機あり)
- ▶ **身 分** 地方公務員
- ▶ **給 与** 中部上北広域事業組合給与規定による
- ▶ **保 険 等** 社会保険、厚生年金
- ▶ **休 暇 等** 年次有給休暇、特別休暇

■お問い合わせ・申し込み 公立七戸病院 庶務課 TEL 0176-62-2105 〒039-2595 七戸町字影津内98-1

パート臨床検査技師募集

- ▶ **募集人数** 1名
- ▶ **応募資格** 臨床検査技師の資格を有している方
- ▶ **応募書類** 履歴書1通、臨床検査技師資格の写し
- ▶ **受付・採用** 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
- ▶ **勤務形態** 日勤8:00～13:00
月～金 週25時間
- ▶ **身 分** 地方公務員
- ▶ **給 与** 中部上北広域事業組合給与規定による
- ▶ **保 険 等** 社会保険、厚生年金
- ▶ **休 暇 等** 年次有給休暇、特別休暇

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まで

むつ小川原港洋上風力発電事業 環境影響評価方法書 縦覧のお知らせ

- ▶ **事業者名** むつ小川原港洋上風力開発株式会社
- ▶ **対象事業実施区域** 青森県上北郡六ヶ所村むつ小川原港 港湾区域内
- ▶ **種類及び規模** 風上(洋上)最大240,000kW
- ▶ **縦覧期間** 2024年3月1日(金)～4月1日(月)
- ▶ **縦覧場所** 東北町役場本庁舎2階 企画課、電子縦覧
URL: <http://m-powd.jp>
- ▶ **意見の提出について**
※環境保全の見地からのご意見をお持ちの方は、書面に住所・氏名・意見をご記入のうえ、縦覧場所に備え付けの意見書箱にご投函頂くか、2024年4月15日(月)までに提出先にご郵送ください(当日消印有効)
- ▶ **意見の提出先**
〒039-1162 青森県八戸市豊洲3番地25号 北日本海事興業(株)事務所内
- ▶ **住民説明会**
① 3月16日(土)10:30～12:00 / 東北町民文化センター大集会室
② 3月16日(土)15:00～16:30 / 六ヶ所村文化交流プラザ・スワニー大会議室
③ 3月17日(日)10:30～12:00 / 泊地区ふれあいセンター大ホール
④ 3月18日(月)18:30～20:00 / 横浜町ふれあいセンター大集会室
⑤ 3月19日(火)18:30～20:00 / 東通村体育館3階研修室
- ▶ **お問い合わせ先**
むつ小川原港洋上風力開発株式会社(担当・川本)
TEL 080-8202-5462 FAX 0178-20-9909 Email: k.kawamoto@m-powd.jp

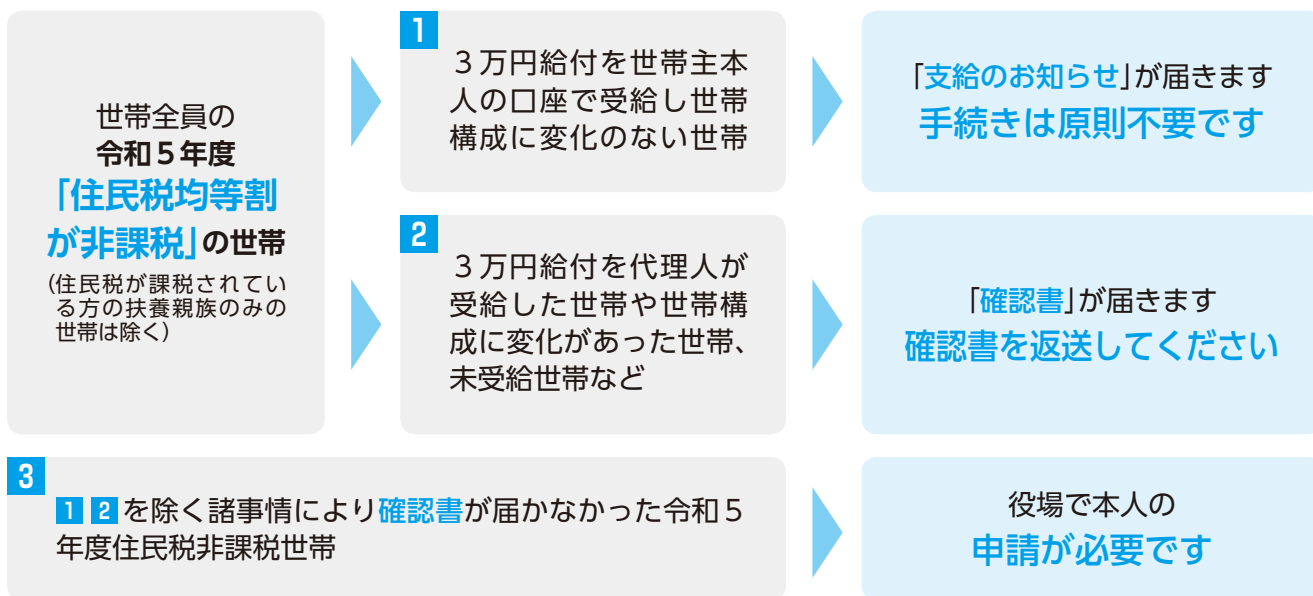
住民税非課税世帯等への支援（1世帯あたり7万円） 令和5年度東北町物価高騰対策給付金のご案内

- この給付金は、エネルギー・食料品価格等の物価高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯を支援するため、臨時的な措置として実施する給付金です。
- 本給付金の受給は、1世帯につき1回限りです。
- 期限(令和6年3月29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。
- この給付金は、「物価高騰対策給付金に係る差押禁止等に関する法律」(令和5年法律第81号)により差押えが禁止されており、また、所得税等の課税対象とはなりません。

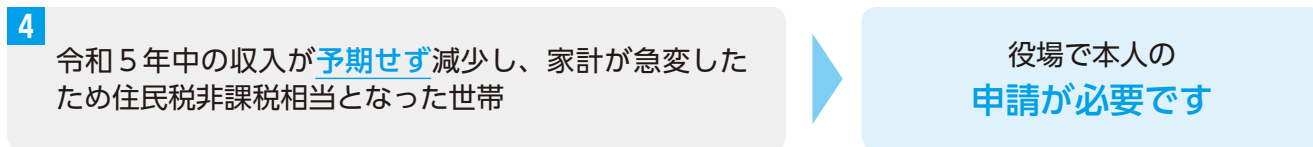
支給対象と手続き方法

令和5年12月1日(基準日)時点で東北町に住民票のある世帯

I 世帯全員が住民税均等割非課税の世帯



II 家計急変世帯



給付金の支給時期

- ▶支給のお知らせが届いた世帯：**通知後2週間程度**
- ▶確認書が届いた世帯または申請書により申請した世帯：**受理した日から概ね3週間**

詳しくはHPを
チェック



■お問い合わせ 福祉課 TEL 0176-56-3111

令和6年能登半島地震災害義援金の受付について

令和6年1月に発生した能登半島地震で被災された方々を支援するため、義援金の受付を以下のとおり実施します。

口座振込

| | |
|---------|--|
| 日赤青森県支部 | ▶青森銀行 新町支店 普通預金 0016000 ▶みちのく銀行 青森支店 普通預金 4200888 □座名義 日本赤十字社青森県支部 支部長 宮下 宗一郎 ※各支店に設置されている義援金専用振込用紙を利用してください。 ※義援金名欄に「令和6年能登半島地震災害義援金」と記載してください。 |
| ゆうちょ銀行 | 00150-7-325411 日赤令和6年能登半島地震災害義援金 ※受領証発行を希望する場合は、通信欄に「受領書希望」と記載してください。 |
| 日赤石川県支部 | ▶北國銀行 県庁支店 普通預金 0028580 □座名義 日本赤十字社石川県支部 支部長 馳 浩 ※金融機関によっては別途振込手数料がかかる場合があります。 ※受領証発行を希望する場合は日赤石川県支部にご連絡ください。(Tel 076-239-3880) |

現金受付

役場本庁舎玄関に募金箱を設置
日本赤十字社青森県支部（青森市長島1丁目3番1号 Tel 017-722-2011）

その他

日赤富山県支部に寄付をご希望の方は福祉課までご連絡ください。

■お問い合わせ 福祉課 Tel 0176-56-3111

※ 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
2024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

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）

2月19日・3月4日・3月18日

開設場所：町民課（本庁舎）・東北支所（コミセン）

▶休日開設日（日曜日の9：00～12：00）

3月10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。

※夜間、休日窓口の日程は変更となる場合がありますので、[必ず事前](#)にご連絡ください。



■お問い合わせ 町民課 TEL 0176-56-3111

顔認証マイナンバーカード 切り替え受付開始

暗証番号の設定や管理に不安がある方の負担軽減のため、暗証番号設定を不要とし、カードの本人確認方法を機器による顔認証または目視に限定したマイナンバーカードへの切替えが可能となりました。

これまでのマイナンバーカードと外見上の変更はありませんが、医療機関において区別できるよう、カードの追記欄に「顔認証」と記載します。

▶利用できるサービス

- 医療機関での健康保険証としての利用
※交付後に医療機関等で利用登録申請が必要
- 本人確認書類としての利用

▶利用できないサービス

- ×マイナポータル
- ×各種証明書のコンビニ交付
- ×その他オンライン手続きなどの暗証番号の入力が必要なサービス

▶申請方法

[マイナンバーカードを持っていない方](#)

→マイナンバーカード申請を行い、窓口での受取の際にお申出ください。

[マイナンバーカードをすでにお持ちの方](#)

→町民課または東北支所の窓口で切り替えの手続きを行ってください。

■お問い合わせ 町民課 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。



介護予防のまちづくり



ほっこりカフェ / 生き生き100歳体操

東北町では、居場所(通いの場)を通じて高齢者の健康維持や地域での支え合い活動を支援しています。高齢者の身近な居場所づくりのため、地域包括支援センターや老人クラブ、町内会など、さまざまな団体で地域の特徴を生かした運営をしています。

居場所(通いの場) ってなに??

- ・身近な地域で気軽に集まる場
- ・楽しいおしゃべりや情報交換ができる場
- ・安心して自分らしくいられる場
- ・人のつながりを感じることができる場

活動団体の紹介

地域包括支援センター▶東北地区・上北地区ほっこりカフェ

◎ほっこりカフェって??

認知症の人やその家族、誰でも気軽に参加できる集いの場です。介護の相談や勉強会、趣味活動などを行っています。

東北地区

- ▶場所 東北町老人福祉センター
- ▶日時 毎月第2火曜日10時から

上北地区

- ▶場所 上北保健福祉センター
- ▶日時 毎月第4火曜日10時から



▲絵本専門士によるおはなし会

町内会▶乙供元町町内会 生き生き100歳体操

◎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を見ながらできる筋力運動です。調整できるおもりを付けて、それぞれの体力に合わせて体操しています。

- ▶場所 乙供元町集会所
- ▶日時 毎週土曜日10時から

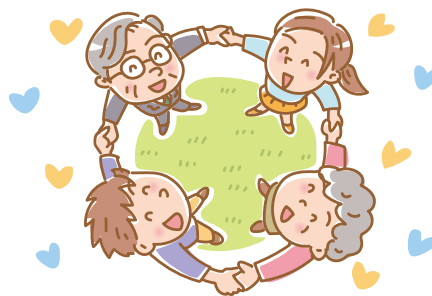


◀▲体力測定 & 理学療法士による勉強会

ワークショップのご案内

地域の居場所づくりについて一緒に考えてみませんか?

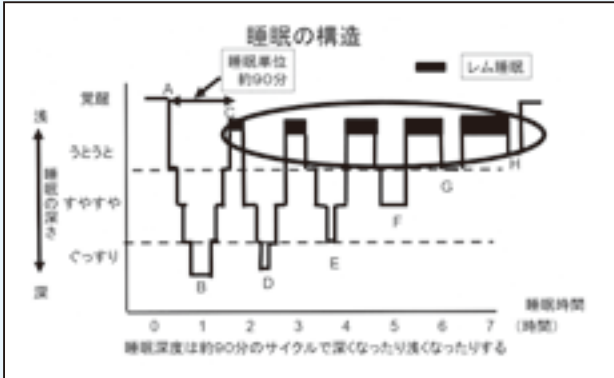
- ▶日時 2月22日(木)13:30~15:30
- ▶場所 小川原湖交流センター「宝湖館」
- ▶内容 高齢者の居場所づくり
- ▶対象者
 - 居場所づくりに興味のある方
 - ボランティア活動をしてみたい方
 - 居場所に参加してみたい方



どなたでもお越しください

■申込み・お問い合わせ 地域包括支援センター TEL 0176-56-3111

睡眠について2



この図は現在の科学で想定されている睡眠の構造の模式図です。これには睡眠の秘密が含まれていて、そこを理解するだけで、今後の皆さんの睡眠不足是正への“やる気”が自然に上がります。だから、ちょっとだけムズイけど眠らずに読むべし。

図の縦軸が睡眠の深さです。横軸が時間です。寝床に入ってから気を失う時点がAです。で、AからBにかけて眠りは急に深くなって、その後また浅くなります。いつも同じ深さでべたべたと寝ている訳ではありません。この深～くなって、浅～くなったのパターンを約90分（個人差は結構ある。）で繰り返します。この約90分を睡眠単位と言います。寝ている時にエグイいたずらしても起きないこともあるのに、チョットの気配でも起きてしまう事なんかで眠りの浅い深いは想像できるでしょ。で、最初の睡眠単位の間が一番深い睡眠が現れ、その後D～Hのようにだんだん浅くなっていきます。夜明けに向かって目覚めの準備をしているといわれています。

この睡眠単位を一晩に5～6回繰り返すのが通常の睡眠パターンです。睡眠で特に重要とさ

れているのが入眠後すぐの深い眠りのBやDを含む時間帯です。これがメディアでも有名な眠りのゴールデンタイムです。日中のフル回転で疲れた脳が復活するために、BやDの時間帯では脳活動が鎮静化されています。このタイミングで「若返りホルモン」の成長ホルモンがドカーンと一日量の8割も分泌され、心身が復活するのです。成長期の体も大きくなります。大谷選手はたくさん寝たに違いない。では、その他の睡眠は何をしているのか？

お待たせしました。ここからがやっと興味のある話になります。驚いたことに、勉強などの記憶定着とムッチャ重要な関係があるのは図の楕円のあたりの眠りです。後半の比較的浅い睡眠です。これらは睡眠単位ごとに繰り返し出現し、明け方に近づくほど長くなります。この浅い睡眠中の脳は覚醒時と同じ位に活発です。ここで脳は記憶を整理しながら定着させているのです。しかも自動的にです。驚きでしょ。ゆえに睡眠時間が短いと、記憶定着のための浅い睡眠が少なくなり、この記憶定着が不十分で、物覚えが悪いということになる。

良い子の皆さん、分りましたか？覚えるべき事の量の多い時期こそ、十分な睡眠が必要なのです。最低限の睡眠でゴールデンタイムだけはカバーできるとしても、記憶をしっかりと定着させるためには運動や学習後に、技術や記憶定着のための睡眠時間の確保が必要。これ大事。分った？。次回も、解説の続き。

小食で腸活！

～腹八分目、バランスの良い食事で腸内フローラを整える～

2月は生活習慣病予防月間です。2024年のテーマは「小食で腸活！～腹八分目、バランスの良い食事で腸内フローラを整える～」です。腸内細菌叢（腸内フローラ）はさまざまな病気の発症だけでなく、心身の健康や寿命にも影響していることが分かっています。

今回、「何を食べる？」から1日3食の時間や配分「いつ、どう食べる？」に注目した1週間チャレンジで体調をスッキリさせてみませんか。

1日目

朝食と朝の光で、燃焼スイッチON！

➔朝食を食べることで脂肪が燃えやすくなる！



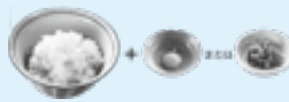
やること

いつもより10分早く起きて1時間以内に朝食を食べる

2日目

「ご飯+タンパク質」で燃焼モードを加速！

➔パン食よりご飯の方が脂肪は燃焼されやすい！



やること

朝食にご飯1膳と、納豆・卵・豆腐・魚のいずれかを食べる

3日目

脂肪蓄積時間帯に溜め込まない

➔20時以降の食事は脂肪に変わりやすい



やること

夕食を20時までに終えて、その後は飲食しない（できるだけ早く食べ終える）

4日目

朝↑&夕↓ダブル効果で脂肪燃焼アップ！

➔夕食の配分を減らすと代謝も体調もアップ！



やること

夕食のおかずを1皿減らして、朝食に1皿分プラスする

5日目

「ご飯+食物繊維」で脂肪をためない

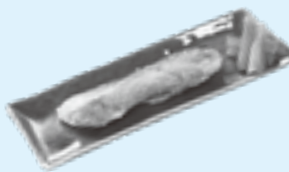


やること

夕食のご飯を押し麦や雑穀入りにする、または海藻（もずく・めかぶ）を1品添える

6日目

夜のあぶらを体にためない



やること

夕食の主菜は魚料理や大豆製品で、和食の献立にする

7日目

ランチの栄養補給で体調アップ！

➔代謝の良い時間帯（昼）は脂肪に変わりにくい



やること

ランチは定食など食品数の多い献立を選ぶ

「健診（無料）」も
忘れずに
受けましょう！

check!



■お問い合わせ 保健衛生課 TEL 0175-63-2001

雪捨て場を開設しました！～適切にご利用をお願いします～

雪捨て場所

※各排雪場所の位置図は町ホームページに掲載しています。

- ▶ **東北地区**
 - ・美須々地区生涯学習センター
 - ・舟ヶ沢地区生涯学習センター
 - ・淋代地区生涯学習センター
 - ・滝沢平地区生涯学習センター
 - ・寒水地区生涯学習センター
 - ・まなか駐車場
 - ・朝日団地入口駐車場
 - ・北総合運動公園北駐車場、南駐車場
- ▶ **上北地区**
 - ・南総合運動公園野球場駐車場
 - ・マリンシャトー駐車場

注意事項

- 奥側から順番に捨てて、雪捨て場を有効利用してください。
- 雪以外(土砂・ゴミなど)は絶対に捨てないでください。
- 一般家庭および町内会でのみの利用となります。※事業者はご遠慮ください。
- 事故が無いよう、慎重に作業してください。

■お問い合わせ 建設課 管理係 TEL 0176-56-3297

法人関係税はインターネットで申告できます

青森県では、地方税ポータルシステム(通称「eLTAX」)を利用して、インターネットによる法人関係税(法人県民税・法人事業税・特別法人事業税)の申告受付を行っています。※1

▶ **利用できる手続き** 法人関係税(法人県民税・法人事業税・特別法人事業税)の申告および納税(共通納税システム)

▶ **利用できる方** 納税者(税理士等代理人を含む)

▶ **電子申告の特徴** 「PCdesk」などのeLTAX対応ソフトを使用して、自宅やオフィスなどからインターネットで申告が可能

▶ **利用するには** eLTAXホームページで利用届出を行ってください。

※初めて利用される場合は、あらかじめ「電子証明書」の取得が必要です。※2

ご利用方法等、詳細についてはeLTAXホームページ(<https://www.eltax.lta.go.jp>)をご覧ください。

※1 令和2年4月1日以後に開始する事業年度から、一定の法人が行う法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の申告は、eLTAXによる提出が義務化されています。

※2 税理士等が代理申告する場合は、納税者の電子証明書は不要です。

■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210)



ぐるっとNAVI
上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

三沢市

三沢ほっき丼の季節がやってきました

▶ **日時**：3月31日(日)まで

▶ **場所**：三沢市内各店舗

「三沢基地空自空上げ」との特別コラボ「どんからキャンペーン」も開催中！応募シール3枚集めて豪華賞品を当てよう！

■お問い合わせ 三沢市役所産業観光課 地産販売推進係
TEL 0176-53-5111(内線523)

野辺地町

日本遺産「北前船」が紡いだ県内寄港地の歴史と文化

▶ **展示会**：2月16日(金)～3月3日(日) 9:00～17:00

▶ **フォーラム**：3月3日(日) 13:30～

▶ **場所**：リンクモア平安閣市民ホール(青森市)

鱒ヶ沢町・深浦町・野辺地町とまもなく青森開港400年を迎える青森市が連携し、展示会とフォーラムを開催します。

■お問い合わせ 野辺地町立歴史民俗資料館 TEL 0175-64-9494

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(金)～3月3日(日)
10:00～14:00※休まず営業します!
- ▶場所 ぎんなん寮(直売所ハンズ、大温室周辺)
- ▶販売 クリスマスローズ、雪割草、鉢花各種
観葉植物、ドライフラワー など

■お問い合わせ 公立ぎんなん寮 Tel 0176-56-5121

日本のアメリカで働きませんか 在日米軍従業員募集中

独立行政法人駐留軍等労働者労務管理機構(エルモ)では、在日米軍基地で勤務する従業員の募集を行っています。

■お問い合わせ
エルモ三沢支部
Tel 0176-53-4165

求人情報



X(エックス)



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。

- ▶受付時間 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

女性のための女性司法書士による 無料法律相談会

相続・成年後見・借金問題など、法律に関するお悩みを抱えた女性のために、女性司法書士が無料で相談に応じます。

- ▶日時 3月2日(土)10:00～16:00
- ▶電話相談 相談専用電話(当日のみ)
017-752-0440(通話料が掛かります)
- ▶WEB相談 先着3名(予約制)
※予約は「青森県司法書士会HP」から
- ▶主催 青森県司法書士会
※相談は無料ですが、具体的な手続きが必要になる場合は、別途費用がかかります。

■お問い合わせ 青森県司法書士会
Tel 017-776-8398

相続登記の申請義務化に向けた 全国一斉「遺言・相続」相談会

遺言・相続に関する相談を中心に、無料の相談会を実施します。

- ▶日時 2月17日(土)10:00～16:00
- ▶会場 八戸会場 ユートリー4階研修室
(八戸市一番町1丁目9-22)
十和田会場 十和田奥入瀬合同庁舎4階会議室
(十和田市西二番町14-12)

■お問い合わせ 青森県司法書士会
Tel 017-776-8398

公立小川原湖青年の家 食費改定について

改定日 令和6年4月1日(月)

※未就学児については2分の1

| | 旧価格 | 新価格 |
|----|------|------|
| 朝食 | 360円 | 400円 |
| 昼食 | 360円 | 400円 |
| 夕食 | 460円 | 500円 |

■お問い合わせ
公立小川原湖青年の家 Tel 0176-56-2393

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まで

昭和57年～昭和59年製の トヨタ石油ファンヒーターを探しています

上記期間に製造された製品には、現在、取り付けが義務化されている安全装置が装着されておりません。誤った使用方法により、事故が起こる可能性があるため、1986年(昭和61年)より自主交換を行っております。

| | |
|--|--|
| <p>対象機種</p> <p>LCR-3・LCR-3-1 LS-3・LS-3-1・LS-6</p> <p>LCR-3タイプ LS系タイプ</p> <p>型番表示部分</p> | <p>ご連絡先</p> <p>〒467-0855 名古屋市瑞穂区桃園町5番17号</p> <p>株式会社 トヨタ</p> <p>フリーコール 0120-104-154</p> <p>(お客様よりお知らせ頂きました個人情報は、商品の交換目的以外には使用いたしません)</p> |
|--|--|

※現在の石油ファンヒーターはPSCで定められた安全装置が全機種についております。

町民バスの路線がグーグルマップで検索できます！

町民バスおよび買い物バスの利便性向上に向け、グーグルマップの路線検索が可能になりました。

パソコンやスマートフォンから「Googleマップ」アプリを起動し、現在地または乗車したい場所から目的地までの経路検索を行うと、一番近いバス停から目的地までの利用路線と乗降時刻が表示されますので、ぜひご活用ください。



▲スマートフォンで検索したイメージ



詳しくはQRコードから町ホームページをご覧ください。

■お問い合わせ 企画課 TEL 0176-56-3111

3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 | 4日(月) 10:00~12:00 本庁舎2階 小会議室 19日(火) 9:30~11:30 東北町保健福祉センター 相談室 |
| ◎人権相談 ◎暮らしの相談会 もめごとなどの相談 ■福祉課 TEL 0176-56-3111 暮らしの相談会は事前予約制 予約先:弁護士法人 青空と大地 TEL 0176-21-5162 | 4日(月) 10:00~12:00 本庁舎2階 小会議室 18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 | 19日(火) 9:30~11:30 東北町保健福祉センター 相談室 |

令和6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 | 令和6年3月から開始予定 | <1次試験> 令和6年4月予定※ <2次試験> 令和6年5月予定※ <3次試験>(飛行要員のみ) 令和6年6月予定※ | [初任給] 大学修了者 月額: 255,400円 大学院修了者 月額: 259,400円 | 別途連絡 |
| | 飛行 | | | | |
| 歯科・薬剤科幹部候補生 | 令和7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6年3月から開始予定 | <1次試験> 令和6年4月予定※ <2次試験> 令和6年5月予定※ | | |
| 一般曹候補生 | 18歳以上33歳未満の方 | 年間を通じて | 別途連絡 | [初任給] 月額: 184,300円(高卒) 月額: 193,900円(大卒) | |
| 自衛官候補生(任期制) | 18歳以上で各種国家免許資格等を有する方(国家免許資格等の細部についてはお問い合わせください) | 令和6年1月から開始予定 | 令和6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: 8,800円 | |
| 予備自衛官補 | 18歳以上34歳未満の方 | | | | |

※ 試験日については、別途指定されます。 ◎ 細部は以下までお問い合わせください。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@rct.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



お知らせ

町内農地の貸借・売買を検討している方 農地マッチング支援事業を ご活用ください

東北町では、農地を貸付・売渡したい方に農地を登録していただき、その情報を町ホームページで公開し、借受・買受を希望する方とのマッチングを支援しています。

高齢で耕作をやめた農地や、相続したが自作しない農地等の貸借・売買でお悩みの方は、ぜひ農地をご登録ください。また、事業拡大を検討している農業者の方は、農地登録情報をご活用ください。

※事業の詳細や申請様式等は、町ホームページに掲載しています。

令和6年1月末の支援実績

- ・登録申請人数 14人
- ・登録農地数 29箇所
- ・マッチング 2人
(協議中)

■お問い合わせ

農林水産課 TEL 0176-56-3111

東北町文化協会 芸能発表会

- ▶日時 3月3日(日) 9:30～
- ▶場所 町民文化センター
※入場無料

■お問い合わせ
社会教育スポーツ課
TEL 0176-56-5180

寄 附

寄付ありがとうございます

玉勝温泉の高橋篤子さんが12月12日、「学校教育に役立ててください」と町奨学金に、「地域福祉のために」と東北町社会福祉協議会(原子正徳会長)にそれぞれ50,000円を寄付しました。

国民年金

国民年金保険料 口座振替について

口座振替をご利用いただくと、保険料が自動的に引落としになります。そのため、保険料の納め忘れや金融機関などに行く手間を省くことができるため、とても便利です。また、口座振替により、まとめて前払い(前納)すると、割引が適用されるためお得です。

▶振替方法と割引額

①早割(本来の納付期間より1カ月早く口座より振替)

割引額：50円

②6カ月前納(4月～9月、10月～翌年3月)

割引額：約1,000円

③1年前納(4月～翌年3月)

割引額：約4,000円

④2年前納(4月～翌々年3月)

割引額：約16,000円

※振替日が休日の場合は、翌営業日の振替となります。

▶前納の申込期限

口座振替で4月末日に振替される2年前納、1年前納、6カ月前納(4月～9月)のお申込み締切日は、**2月末日**です。

口座振替での10月末日に振替される6カ月前納(10月～翌年3月分)のお申し込み締め切り日は、**8月末日**です。早割を希望の方は、随時お申し込みが可能です。

口座振替をご希望の方は、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、年金事務所もしくは町民課で手続きが可能です。

■お問い合わせ

青森年金事務所 TEL 017-734-7495

納 税

納税期限

2月29日(木)は 国民健康保険税8期

の納税期限です。
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)



趣味活動・介護相談

3月12日(火)

- ▶時間 10:00～11:30
- ▶場所 東北町老人福祉センター
健康相談室

3月26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

健康教室

先着15名限定！
冷えたからだはさようなら
体ほぐしてリフレッシュ運動

- ▶内容 ヨガ・セルフマッサージ
【3月1日(金)】
椅子を使った筋トレ
【3月8日(金)】
- ▶時間 10:00～11:30
- ▶受付 9:30～9:50
- ▶場所 小川原湖交流センター
- ▶申込 電話申込※両日参加可
メ切2月22日(木)

■お問い合わせ

保健衛生課 TEL 0175-63-2001

町立図書館のおすすめ貸出図書



ひめさま! じいがかぜを ひいたでござる

作 : 丸山 誠司
出版社 : 光村教育図書

一年のうちで一番寒いと言われる季節になりました。皆さんは元気に過ごしていますか？

今月ご紹介する絵本は、「風邪」の症状から方言の勉強ができる愉快な一冊です。風邪をひいて元気がないじいに全国からうまいもの忍者がお見舞いにやってきます。北は北海道、南は山口県からたくさんのうまいもの忍者が集まり、青森からは、「じいがかぜをひいておなかぎにやにやするときいておみまいでござる。」とマグロ忍者がやって来ました。

さて！「おなかぎにやにやする」とは、どんな様子なのでしょうか？ぜひ、絵本を手にとってみてくださいね。

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

文芸ギヤラリー

都母短歌会

ゆったりと時の流れに任せ生く
楽しき日日の多かれと願ひ

原田 榛子

願ふのは普通のくらし新雪の
巷を染めて初日は出でぬ

乙供 洋子

猫柳一枝折りて玄関に
飾れば一足早く春来る

坂本 政子

脱衣室の椅子に腰かけそれぞれの
たつきを語り合ひたる朝湯

野田 文子

大人への一步を踏み出す孫を見て
親も満面の笑みをたたへる

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
七戸和田駅

旧第一小学校

至東北町

マエダ七戸店様

至十和田市

青い看板
が目印です

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



戸籍の窓

令和5年12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 |
|--------|-----|-----|-------|-----|-----|
| 鶴ヶ崎 蒼璃 | 鶴ヶ崎 | 隼人 | 桜井 佑綺 | 向旗屋 | 隆一 |
| 鶴ヶ崎 凜空 | 鶴ヶ崎 | 澁祐 | | | |



| 氏名 | 町名 | 氏名 | 町名 |
|-------|-----|--------|------|
| 本間 政崇 | 外蛇沢 | 小野 楓河 | 十和田市 |
| 佐京 史織 | 八戸市 | 中村 帆納美 | 緑町 |



| 氏名 | 年齢 | 町名 | 氏名 | 年齢 | 町名 |
|---------|----|------|-------|-----|-----|
| 久保田 正雄 | 84 | 乙供米町 | 井上 ヤエ | 100 | 長久保 |
| 沼辺 勉 | 69 | 巴蘭 | 小林 繁次 | 95 | 大浦 |
| 久保田 ヨシノ | 97 | 寒水 | 沼尾 サト | 94 | 旭町 |
| 沼山 武美 | 74 | 蓼内 | 坂本 京子 | 77 | 虫神 |
| 大久保 義孝 | 56 | 添ノ沢 | 松本 良一 | 86 | 南町 |
| 上杉 馨 | 69 | 向旗屋 | 内山 リヨ | 91 | 戸舘 |
| 乙供 文明 | 91 | 乙供本町 | 坂田 幸雄 | 78 | 旭町 |
| 蛇沢 留蔵 | 85 | 緑町 | 竹内 範子 | 72 | 菩提寺 |
| 澤居 徳一郎 | 96 | 狼ノ沢 | 蛭名 忠志 | 88 | 旭町 |
| 千葉 直子 | 91 | 豊ヶ丘 | 和田 豊吉 | 81 | 新町 |
| 横川 繁定 | 76 | 乙供元町 | | | |

お詫びと訂正▶ 広報とうほく1月号の31ページ「戸籍の窓」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。 誕生 佐藤永和 町内名 誤)寒水 正)小川原

まちのうごき (令和5年12月末現在)

| 区分 | 人口 | 前月比 | 前年同月比 |
|-----|---------|-----|-------|
| 男性 | 7,937人 | -38 | -126 |
| 女性 | 8,416人 | -21 | -146 |
| 合計 | 16,353人 | -59 | -272 |
| 世帯数 | 7,299戸 | -23 | 48 |

防災無線

聞き逃した!



安心して下さい!
直前の防災無線の内容は
電話で確認することができます!

フリーダイヤル

0800-800-9922

☎火災等の確認はこちら(通信料が発生します)☎

0176-60-8844

ぼうさいメールでも
防災無線の内容をお伝えします!



ぼうさいメール登録はこちら

下水道使用料が令和6年4月使用分から変わります

東北町では、平成14年の供用開始から約21年にわたり一度も使用料改定をすることなく下水道を維持してきましたが、現行の使用料水準では毎年収支に不足が生じており、不足分を公費(町税等)で補填している状況が続いていることから、将来にわたって安定的かつ持続的な下水道事業を運営するために、令和6年4月使用分から下水道使用料を改定させていただくことになりました。

下水道使用者の皆さまにはご負担をお掛けしますが、ご理解ご協力の程よろしく願いいたします。

東北町下水道使用料および農業集落排水使用料

| 区分 | 令和6年3月 使用分まで | 令和6年4月 使用分から |
|------------------|-----------------|-----------------|
| 基本使用料 (10mまで) | 1,200円 | 1,500円 |
| 超過使用料 (1mあたり) | 120円 | 150円 |

※表の金額に、消費税(10%)が加算されます。

※水道の使用水量をそのまま下水道の使用水量とします。井戸水を使っている方で水道メーターがない場合は、その用途に応じて汚水排出量を認定し、使用水量を決定します。

■お問い合わせ 上下水道課 TEL 0176-58-1061



▼申し込みの締め切りについて
4月生まれ

(4月18日発行予定の広報)→3月18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243)

約500年前の「舟ヶ沢の丸木舟」が示す小川原湖での漁や交流

第6回

東北町歴史探訪
〜東北町の文化財を紹介〜

東北町歴史民俗資料館

昭和六十三年十一月、小川原湖で漁を
昭 していた舟ヶ沢地区の漁師の網にか
かり、「舟ヶ沢の丸木舟」は発見されま
した。

丸太をくりぬいて作られたこの丸木舟
は、作られた当時の形がほぼ残されてお
り、また年代測定の結果、今より約五百
年前の室町時代のものであることが分か
りました。

当時、盛んに行われていた小川原湖上
での人や物の交流や漁業、そしてそこに
住む人々の生活を知る上で大事な文化財
です。
「舟ヶ沢の丸木舟」は平成七年に青森県
有形文化財に指定されています。



青森県指定有形文化財
「舟ヶ沢の丸木舟」
現在は東北町コミュニティセン
ター(栄栄館)所蔵

引き揚げられたときの様子。小
川原湖の中央付近、水深約19m
の所から引き揚げられている。

【東北町教育委員会主催】

楽しく学ぼう!

家族みんなで
見てね!!

東北町テレビで
英語を学ぼう 第8弾!

2月19日(月)～3月3日(日)

[ALT]
レクシーさん

[ALT]
ジョシユさん

- ▶ 12:30～13:00…甲地小4年生の授業
- ▶ 13:30～14:00…東北小5年1組の授業
- ▶ 14:30～15:00…上北小6年2組の授業
- ▶ 18:30～19:00…甲地小4年生の授業
- ▶ 19:30～20:00…東北小5年1組の授業
- ▶ 20:30～21:00…上北小6年2組の授業

■お問い合わせ 学務課 TEL 0176-56-31111