

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

農林水産業の支援事業について

1日1円 青森県交通災害共済

郵便局でも証明書が取得可能に！

令和6年度健診のお知らせ

身近な人の『こころの不調』に気づいたら

表紙『雪中田植えを見守る園児』

## 東北町駅前

# にぎわいパートナー 始動



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！



## 乙供房子さん 全国社会教育委員連合表彰を受賞

東北町社会教育委員を務める乙供房子さんは12月18日、長久保耕治町長を訪ね、令和5年度全国社会教育委員連合表彰の受賞を報告しました。

乙供さんは、平成2年から現在まで東北町社会教育委員を務め、町の社会教育振興の発展に貢献しました。

また、東北町連合婦人会会長として長年活動し、青森県地域婦人団体連合会の常任理事を務め、令和2年に全国社会教育功労者表彰を受賞しました。



▲受賞報告に訪れた乙供さん

## 上北町商工会・東北町商工会 合併契約を締結

上北町商工会と東北町商工会は12月25日、上北町商工会館で合併契約書に調印しました。

両商工会は令和5年3月に合併促進協議会を設置し、6月に合併基本協定を締結後、合併協議会で検討を重ね、両商工会による臨時総会で合併に関する議案が承認されました。

調印式では和賀君夫上北町商工会長と中村章二東北町商工会長、立会人の長久保耕治町長が契約書に署名・押印しました。

令和6年4月1日に対等合併をし、新たな東北町商工会としてスタートします。現在の上北町商工会館が本所、東北町商工会が支所となります。



▲合併調印式の様子

## 本間多一郎さん 旭日双光章（高齢者叙勲）を受章

東北町議会議員を務めた本間多一郎さん(外蛭沢)が旭日双光章(高齢者叙勲)を受章し、12月27日、長久保耕治町長が東北町役場で勲記および勲章を伝達しました。

本間さんは昭和58年5月に旧東北町議会議員に当選以来、6期23年5か月の長きにわたり議会議員として在職。この間、町の振興計画や財政運営、土木建設事業、農業振興、教育環境の整備などまちづくりに大きく貢献しました。また、旧東北町第13代副議長就任時には行政と議会の調整役として議会運営に尽力されました。



▲伝達を受けた本間さん

## 大谷グラブに興味津々

米大リーグ、ドジャースの大谷翔平選手が全小  
学校に寄贈したグラブが1月11日、町教育委員  
会に届き、12日に町内全小学校に配られました。  
児童にグラブが紹介されると、感触を確かめる  
などし、喜びの声を上げていました。



▲大谷グラブの感触を楽しむ児童ら

## 特定技能制度で来日

特別養護老人ホーム「松風荘」（沼山英隆園長）  
で働くミャンマー出身の女性5人が1月12日、  
長久保耕治町長を訪ね、仕事への意気込みや、東  
北町でやりたいことなどを話しました。



▲表敬訪問に訪れたミャンマー出身の職員（前列）

## 除雪困難な高齢者世帯のために

保戸沢地区の保戸沢里支会除雪隊出動式が1月  
14日、保戸沢集会所で行われました。

式では山中諭会長が活動への意気込みを語り、  
長久保耕治町長が激励の言葉を掛けました。

除雪隊は今後、除排雪が困難な高齢者世帯宅で  
の活動をするとしています。



▲保戸沢里支会隊員のガンバロー三唱

## 文化財防火デー

町は1月19日、徳万才地区コミュニティーセ  
ンターで上北・東北消防署、近隣の消防団、徳万  
才地区の町内会とともに、『自らの命と地域は自  
ら守る』の意識のもと、地震による火災発生と実  
際に起こりうるシチュエーションを想定した、文  
化財保護訓練ならびに防火訓練を行いました。



▲訓練の様子

## 能登半島地震で富山県に職員派遣

1月1日に発生した能登半島地震の被災地支援  
として1月24日から30日までの7日間、富山県  
射水市で町職員の漆戸和哉総括主幹が罹災証明書  
に必要な被害調査業務に従事しました。

1月31日、漆  
戸総括主幹は、  
現地の被害状況  
や今後の被災地  
支援の必要性な  
どを長久保耕治  
町長へ報告しま  
した。



▲長久保町長へ報告をする漆戸総括主幹

## そろばん東北カップ 4種目V

東北珠算塾に通う濱中天之介くん（東北小2  
年）が1月30日、長久保耕治町長を訪ね、仙台  
市で開かれた「そろばん東北カップ2024」の小  
学2年生以下の部4種での優勝を報告しました。



▲報告した濱中くん（前列）と小川原光治塾長（後列左）

## 小川原湖漁協 千葉県で水産物をPR イオンスタイル新浦安MONA店「青森県フェア」

県が主催する「青森県フェア」が1月13～14日の両日、千葉県浦安市のイオンスタイル新浦安MONA店で開催されました。

当店は冷凍食品専門店「@FROZEN(アットフロズン)」として、日本最大級の約1,500品目の冷凍食品をラインアップ。町からは小川原湖漁業協同組合が冷凍シジミ・シラウオ・ワカサギ・ガニ汁を初出品し、漁協職員が訪れたお客さんに試食や声かけをしながら水産物をPRして、ガニ汁とシラウオが特に好評で完売となりました。

小川原湖漁協の服部菜摘代さんは「冷凍専門店でも小川原湖の水産物に手ごたえを感じた。今後も販路拡大に努めていく」と話していました。



▲ガニ汁の試食の様子

## 小川原湖漁協 ライブコマースで水産物をPR ライブコマース商談会

県が主催する「ライブコマース商談会」が1月29日、青森市の東奥日報新町ビル内で開催されました。ライブコマースはライブ配信を活用した販売方法で、本町からは小川原湖漁協が参加。県外の食品卸や小売業者3社に対し、実演販売士のジャンプ中澤さんと漁協職員がかけあいしながら、試食やアレンジメニューの紹介、また配信中にバイヤーから寄せられた質問にリアルタイムで答えるなどして小川原湖のシジミやシラウオなどをPRしました。

小川原湖漁協の服部菜摘代さんは「ライブコマースを通じての商談は初めてだったが、実演士とともに水産物をPRできた。通常取引できるように今後も継続して取り組んでいきたい」と話していました。



▲小川原湖の水産物をPRするジャンプ中澤さんと漁協職員

### 防犯灯の寄贈ありがとうございます

#### 上十三電気工事協同組合

上十三電気工事協同組合（畑中健一理事長）の石田紘佑青年部会長と種市一城青年部会理事（有限会社明光電気）は1月23日、長久保耕治町長を訪ね、LED防犯灯2基を寄贈しました。



▲石田部会長(右)と種市理事(左)

#### 三沢電気工事業協同組合

三沢電気工事業協同組合の南秋悦理事長と小倉章副理事長（小倉電気有限会社）は1月23日、長久保耕治町長を訪ね、LED防犯灯2基を寄贈しました。



▲南理事長(右)と小倉副理事長(左)

## ナガイモのように粘り強く

ゆうき青森農業協同組合トロフィーながいも出荷組合(野田頭俊一会長)と野菜振興会上北支部(瀬川務支部長)が1月26日、町内の中学3年生135人に「ナガイモのように粘り強く」と受験へのエールを込めて、ナガイモを贈呈しました。

役場本庁舎で行われた贈呈式には、受験生を代表して、東北中学校3年の鶴ヶ崎彩奈さんと、上北中学校3年の阿部唯希さんが出席し、お礼と受験への意気込みを述べました。



▲ナガイモを手にする鶴ヶ崎さん(前列左2)と阿部さん(前列右2)

## コンビニ交付サービス始まる

町は2月1日、マイナンバーカードを利用した、各種証明書のコンビニ交付サービスの開始を受け、ローソン東北町塔ノ沢山店前でセレモニーを行いました。

セレモニー後、吹雪の中、参加していただいた近隣住民の方に、東北町産生乳100%の牛乳をプレゼントしました。



▲セレモニーの様子

## ほがほが 雪中田植え

歴史民俗資料館が2月2日、「旧小正月の伝統行事と風習展」を同敷地内で開催し、豊作を祈願しました。

4年ぶりに地域住民参加となり、上北小学校の児童を招待し、雪中田植えやヌカまきなどを体験、小川原保育園の園児による苗とりなどを行いました。会場ではおしるこや甘酒が振る舞われました。



▲雪中田植えの様子

## 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2月2日、東北町民文化センターで合同の査閲式を行い、隊員の連携強化を図りました。



▲査閲式の様子

## 実年式で再会を喜ぶ

本年度60歳を迎える方を対象とした実年式(鶴ヶ崎勝彦実行委員長)が2月3日、町民文化センターで開かれ、82名が節目の年を思い思いに祝いました。



▲実年式の様子

# 農林水産業の支援事業紹介

## 農林水産業用機械導入支援の要望調査を行います！

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。

## 農林水産業経営基盤強化推進事業

▶ **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75万円
- ②資材導入：対象経費の1/3以内 上限額50万円

※①と②合わせて上限75万円

※令和6年度は、補助上限額を引き上げ

## スマート農業関連支援事業

▶ **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導入費（ドローン、自動操舵システム等）：事業費50万円以上
- ②スマート農業関連資格取得費：事業費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1/2以内 上限額200万円
- 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200万円

※令和6年度は、機械導入費の補助率・補助上限額を引き上げ

▶ **必須目標とポイントについて**

本事業は採択についてポイント制を導入しており、1月19日～2月6日までの事前要望調査に申込みした対象者に、ポイントを優遇しています。また、事業申請にあたり規模拡大と労働時間削減目標を設定する必要があります。

### 農林水産業経営基盤強化推進事業およびスマート農業関連支援事業の共通事項

事前要望調査で、すでに申請いただいた方は今回の要望調査では申請の必要はありません。

▶ **申請時にお持ちいただくもの**

- ①直近の確定申告書または決算書 ②購入機械等のカタログ ③見積書・受講内容が分かるもの

▶ **申込締切** 令和6年3月29日（金）まで

各事業の内容は、令和6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



# 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防止、災害対策のため各事業をご活用ください。

## 緑肥作物導入促進事業

- ▶ **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）** 緑肥作物の購入代金（原則牧草等を除く）
- ▶ **要件** 令和6年10月31日までに購入または供給を受け、播種、すき込みを行うことなど
- ▶ **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6年3月29日までに役場農林水産課へ事業計画書を提出

## 健康な土づくり推進事業（堆肥の導入支援）

- ▶ **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6年4月1日から令和6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

## 土づくりのための土壌診断推進事業

- ▶ **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6年4月1日から令和6年12月20日までに実施したもの
- ▶ **補助金額** **1件当たり1,000円以内**
- ▶ **申請方法** ①農協で実施する方は、各農協にて申込み（農協が代理申請者となります）  
②農協以外で実施する方は、令和6年3月29日までに役場農林水産課へ事業計画書を提出

## 収入保険加入促進事業

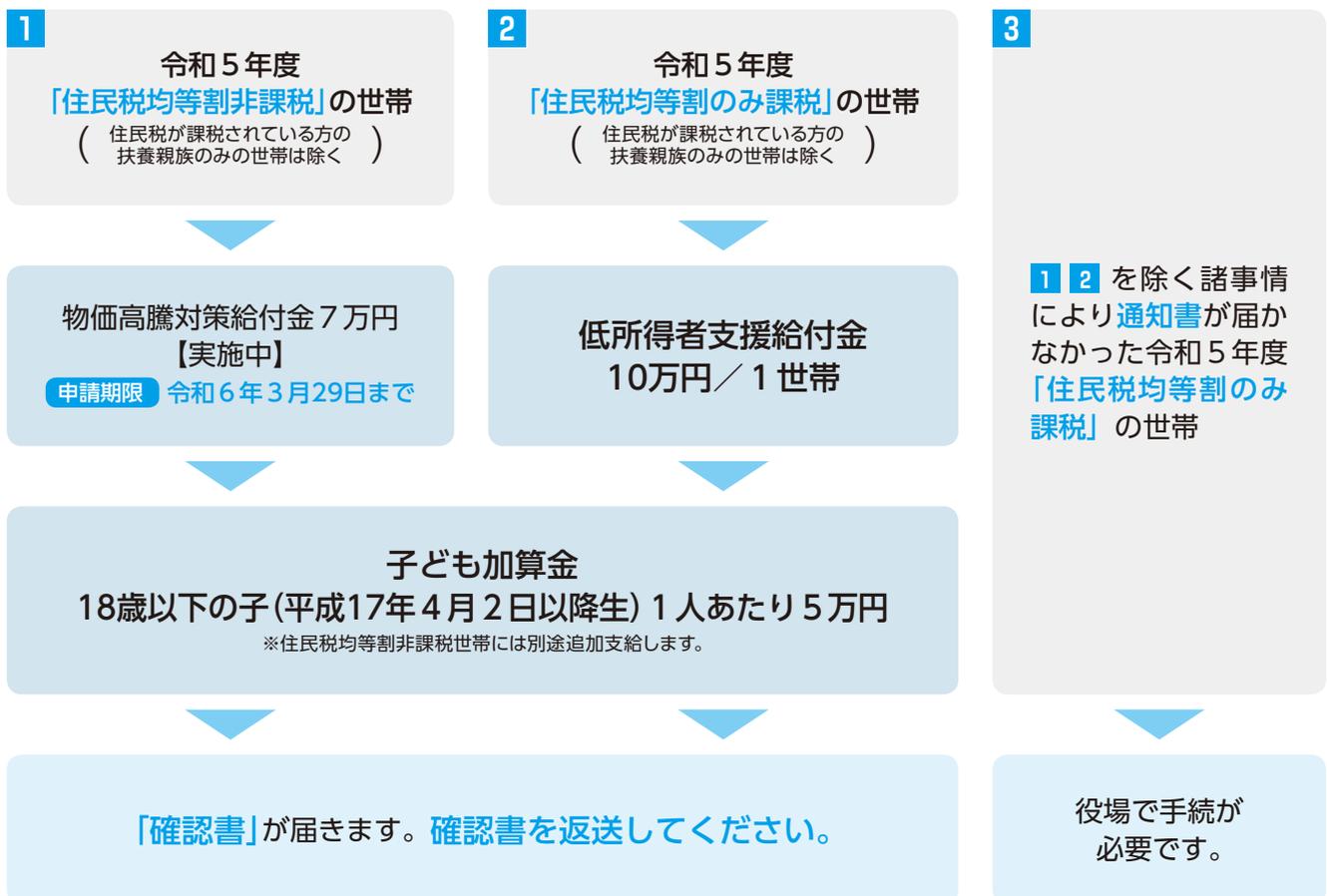
- ▶ **対象者** 令和5年12月31日までに新規で収入保険に加入した町内の農業者（個人・法人等）  
※法人の場合は、加入時期が異なるため共済組合にご相談ください。
- ▶ **補助対象経費（消費税除く）** 加入者負担額のうち保険料及び付加保険料
- ▶ **要件** ①収入保険に加入するためには青色申告である必要があります。  
②補助を受けた場合は今後3年間継続して収入保険に加入する必要があります。  
③補助を受けられるのは一度のみとなります。
- ▶ **補助率および補助金額** **保険方式のみの加入** → **保険料の4分の1以内+付加保険料**  
**保険方式と積立方式での加入** → **保険料の3分の2以内+付加保険料**  
**上限額50万円**
- ▶ **申請方法** 補助対象者には共済組合から通知があります。

# 住民税均等割のみ課税世帯への給付金および 低所得世帯に対する子ども加算金のご案内

- 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低所得世帯のうち、住民税均等割のみ課税世帯へ10万円および住民税非課税世帯・住民税均等割のみ課税されている世帯の子ども1人あたり5万円を追加で支給します。
- 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5月31日)**を過ぎてからの申請・受付等はでき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、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



## 給付金の支給時期

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

■お問い合わせ 福祉課 TEL 0176-56-3111

# 1日1円で助け合う青森県交通災害共済

**家族そろって 加入しましょう**

交通災害共済は、日本全国どこで起きた交通事故でも、年費金または災害の程度に応じて見舞金をお支払いする救済制度です。

- 青森県民 どなたでも 加入できます
- 会費 年間お一人 350円
- 会員随時 募集中

## 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

## 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、以下の窓口へ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

🚨 交通事故にあったら、必ず警察に届けましょう!



## 優良運転者を表彰します

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5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** 3月19日 (火) まで
- ▶ **受付時間** 9:00~15:00

※申請の際は免許証、証明書交付手数料670円、印鑑を持参してください。

※申請から受賞の決定まで2カ月程度かかります。

■お問い合わせ 七戸地区交通安全協会 TEL 0176-62-5055

東北町テレビ  
町ホームページ  
広報とうほく

広告  
掲載

してみませんか？



東北町では、民間企業等との協働により町民サービスの向上、有意義な情報提供の拡充および地域経済の活性化を図るため、これまでの広報紙だけでなく、東北町テレビや町ホームページでも有料広告を開始しました。ぜひご利用ください。

東北町テレビ

特長

- 30秒以内の広告
- 1日5回以内の放送
- 動画・文字放送を選択

料金

- 動画放送 7,000円/週
- 文字放送 4,000円/週

東北町ホームページ

特長

- ホーム画面上に掲載
- カラーのバナーが可能

料金

- 5,000円/月



広報とうほく

特長

- 町民の目に付く機会が多い
- 青ベースの2色まで可能

料金

- 最小 6センチ×8.5センチ 6,000円/月
- 最大24センチ×17.5センチ 48,000円/月  
(選べる5段階のサイズをご用意)

詳しい内容については、次号の広報とうほく4月号・町ホームページなどでお知らせします。

■お問い合わせ 企画課 Tel 0176-56-3111

## 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、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お願いたします。

### 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 <sup>3</sup> まで)	1,200円	1,500円
超過使用料 (1m <sup>3</sup> 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

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

## 出会いの春！春ははじまりの季節 乾いた冬肌をリセットして 美しい一年をスタートしましょう

♥ソニックエステで大人の肌みがき たるみを引きしめてお肌を若々しく！

こっそり始めてみんなに差をつけよう♪

初回限定 ¥1,100・60分フルコース

♥リラクスマッサージ(所要時間45分)

¥3,300→¥2,200(60代~80代の方もいらしています)



◀店HPはこちら



アルビオン・エレガンス アンファーニュ コスメティックス Tel 0176-56-4008

〒039-2407 上北郡東北町旭南1丁目31-903 (定休日) 第2水曜日・第2日曜日

# 東北町駅前にぎわいパートナー事業はじまる！

令和6年4月より、乙供駅、上北町駅周辺のにぎわい創出を目的に「東北町駅前にぎわいパートナー事業」を開始いたします！

「駅前のスペースもったいない」「駅前のスペースで何かやりたいけど、使用料がかかるから…」という方は、「東北町駅前にぎわいパートナー事業」をぜひ活用してみませんか？

この制度は、事前に「駅前にぎわいパートナー」に登録をいただいた町内の事業者や団体等であれば乙供駅、上北町駅周辺の公共空間を**無料**で利用できる制度です。この制度により、商工観光課がワンストップ窓口となり、公共空間の使用や情報発信の支援も行います。

ご興味を持たれた町内事業者や団体等の方は、商工観光課へ事前相談の上、駅前にぎわいパートナーへご登録ください。



■お問い合わせ 商工観光課 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

# 郵便局でも証明書が取れるようになります

令和6年4月1日（予定）から、甲地郵便局、徳万歳郵便局、小川原郵便局の3カ所でコンビニ交付サービスと同じように証明書が取得できるようになります。ぜひご利用ください。

## ※コンビニ交付サービスとは？

マイナンバーカードを利用してコンビニ等に設置しているマルチコピー機から各種証明書を取得できるサービス

## 交付できる証明書および手数料

証明書の種類	取得可能な人	手数料	
		役場窓口	郵便局
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
印鑑登録証明書	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

## 注意▼

- ・マイナンバーカード（利用者証明用電子証明書を登録していること）と暗証番号数字4桁が必要です。
- ・利用時間は郵便局の営業時間（9：00～17：00）に限ります。
- ・郵便局での手数料は令和8年3月31日までの予定です。

■お問い合わせ 町民課 TEL 0176-56-3111

## 令和6年春の火災予防運動

4月8日（月）から14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。

これからの時季は空気が乾燥し、火災が起りやすくなりますので、火の取り扱いには十分注意しましょう。住宅用火災警報器を取り付けていないご家庭は設置をお願いします。また、設置しているご家庭は電池切れや故障していないか確認しましょう。

※4月8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。

### 全国統一防火標語

火を消して 不安を消して つなぐ未来

### 中部上北広域事業組合消防本部防火標語

種まいて みんなで咲かそう 防火の実

■お問い合わせ 総務課 TEL 0176-56-3111

## 寄付ありがとうございます

佐藤キヤさんが12月27日、「地域福祉のために役立ててください」と東北町社会福祉協議会（原子正徳会長）に20,000円を寄付しました。

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。

# 4月1日から相続登記の申請が義務化されます

- ▶ 相続(遺言も含む)によって不動産を取得した相続人は、その所有権の取得を知った日から3年以内に相続登記の申請をしなければなりません。
- ▶ 遺産分割の話し合いがまとまった場合、不動産を取得した相続人は、遺産分割が成立した日から3年以内に、その内容を踏まえた登記を申請しなければなりません。
- ▶ 正当な理由がないのに義務に違反した場合、10万円以下の過料の適応対象となります。
- ▶ 簡易に相続登記の申請義務が履行できるように、相続人申告登記が新たに設けられます。詳しくは法務省ホームページをご確認または青森地方法務局までお問い合わせください。

■お問い合わせ 青森地方法務局登記部門 TEL 017-776-6231(音声案内2番)

## 「みちのく・ふるさと貢献基金」助成事業募集

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。

- ▶ 助成金 必要費用以内で限度額100万円
- ▶ 応募資格
  - ・青森県の地域資源を活用創造する活動や、医療福祉・環境に関連する活動を行うこと
  - ・令和7年1月1日～12月31日までに実施する活動であること
  - ・助成金給付後、活動・研究報告書を提出できる先であること
- ▶ 応募方法 4月1日(月)～5月31日(金)までに申請受付票でエントリー、6月30日(日)までに申請書類を財団事務局へ郵送



◀みちのく・ふるさと  
貢献基金ホームページ

■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 TEL 017-774-1179

### 離職者等再就職訓練

#### 「簿記・経理基礎科1」受講生募集

- ▶ 訓練内容 簿記、経理、企業経営・会計等の基礎的な知識と技能の取得
- ▶ 募集人員 15名
- ▶ 募集期間 2月26日(月)～4月5日(金)
- ▶ 訓練期間 4月24日(水)～7月23日(火)
- ▶ 受講資格
  - ・公共職業安定所に求職申込を行っている方
  - ・離職等で職業に必要な技能および知識を取得しようとする方
- ▶ 訓練場所 野辺地市内の民間訓練施設(予定)

無料(テキスト代などの自己負担あり)

■お問い合わせ  
青森県立むつ高等技術専門学校 TEL 0175-24-1234



ふるさとNAVI  
上十三・十和田地区環境共生局

#### 七戸町

#### ジュニアガイド養成講座参加者募集

- ▶ 日時: 3月24日(日)10:30～12:00
- ▶ 場所: ニツ森貝塚館  
ニツ森貝塚ボランティアガイドの会では、ジュニアガイドとして活動するための講座参加者を募集しています。
- ▶ 申込方法: 名前(参加者と保護者)、学年、住所、電話番号、『ジュニアガイド希望』と明記し、ニツ森貝塚館までメールしてください。  
fmk.guide@gmail.com

■お問い合わせ  
ニツ森貝塚館 TEL 0176-68-2612

# 青森県特定(産業別)最低賃金改定のお知らせ

青森県特定(産業別)最低賃金の効力発生日および金額は、次のとおりです。

なお、青森県で働く全ての労働者および使用者に適用される青森県最低賃金は、令和5年10月7日から、時間額898円に改定されています。



◀詳しくはこちら  
(青森労働局ホームページ)

産業名	改定前 時間額	改定後 時間額	効力発生日
鉄鋼業	958円	<b>992円</b>	令和6年 1月19日
電子部品・デバイス・ 電子回路、電気機械 器具、情報通信機械 器具製造業	888円	<b>927円</b>	令和6年 1月19日
各種商品小売業	882円	<b>921円</b>	令和5年 12月21日
自動車小売業	919円	<b>923円</b>	令和5年 12月21日

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

## 国家公務員 採用試験のお知らせ

人事院では、国家公務員採用一般職試験(高卒者試験)を実施します。申込みはインターネットにより行ってください。

▶インターネット申込受付期間

6月14日(金)～6月26日(水)【受信有効】

▶第1次試験日 9月1日(日)

なお、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」または人事院事務局までお問い合わせください。

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

## 新幹線走行試験の ご協力をお願い

JR東日本では、新幹線試験電車を使用しての走行試験を実施します。ご理解・ご協力をお願いします。

仙台～新青森間

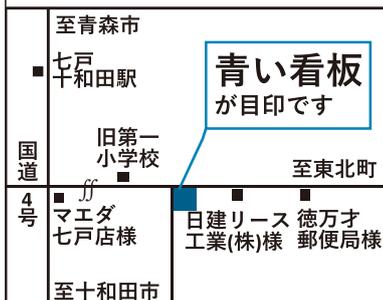
4月/13日～14日・15日～16日・17日～18日  
20日～21日・21日～22日 ※日程変更あり

時間は全て23時ごろから翌日5時ごろまで

■お問い合わせ  
東日本旅客鉄道株式会社 盛岡支社  
経営戦略ユニット TEL 019-625-4079

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

**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

# 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6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な様式は、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

# 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6年4月2日から平成15年4月1日生まれの方  
2 平成15年4月2日以降生まれの方で次に掲げるもの  
(1)大学を卒業した方または令和7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6年2月22日(木)から3月25日(月)まで**

▶ **受験申込方法** 国家公務員試験採用情報NAVIにより申込み

▶ **第1次試験日** 令和6年5月26日(日)



◀ 国家公務員  
試験採用  
情報NAVI

■ **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

## 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とし、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（はざかいぎ）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(日)

▶ **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

■ **お問い合わせ** 道の駅おがわら湖・産直友の会事務所  
Tel 0176-58-1122

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

## 道の駅おがわら湖で一緒に働きませんか？ パート・アルバイト募集

- ▶ **募集人数** 若干名
- ▶ **業務内容** ①レストランホールスタッフ  
②レストラン調理スタッフ
- ▶ **勤務時間** 9：00～17：00（左記のうち4～7時間）
- ▶ **待遇** 社会保険、通勤手当、日祝手当  
昇給賞与あり（ただし社内規定による）
- ▶ **受付先** 道の駅おがわら湖 **TEL：0176-58-1122**

詳細はお気軽にお問い合わせください

# 認知症サポーターステップアップ講座を受講しました！

東北町では認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して認知症を正しく理解し、本人や家族を支え温かく見守っていける地域づくりを進めています。令和2年度からは小学生を対象として認知症サポーターの養成を開始するなど、認知症の方を地域で支える仕組みづくりを進めています。

町は上北中学校の1年生を対象に、認知症サポーターステップアップ講座を開催しました。町内の介護サービス事業所の職員を講師に招き、認知症の症状や対応の心得について説明を受けた後、高齢者役を演じる講師に声をかけながら接し方を学び、認知症についての理解を深めました。生徒には、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「認知症サポーターカード」が配布されました。



「財布が見つからない!!」  
高齢者が自分で見つけられるようお手伝い



認知症サポーターカード「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」



「家に帰れない…」  
話を聞いて、周りの大人の助けを呼ぼう



## 上北小学校5年生による高齢者との関わり体験学習を開催

認知症サポーター養成講座を受講した上北小学校5年生が、お年寄りや体の不自由な人達とのよりよい関わり方を学ぶことを目的に高齢者との関わり体験学習を行いました。児童の企画した風船バレーやペットボトルボーリングなどのゲーム、「初天神」の落語を用いた劇や「Believe」「夢の世界を」の合唱を披露し、高齢者との交流を楽しみました。



■お問い合わせ 包括支援センター TEL 0176-56-3111

# 令和6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	令和6年4月～令和7年1月	上限人数を超えた場合、希望日に添えないことがあります。

※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9日（月）・9月17日（火）・9月18日（水） 11月21日（木）・11月22日（金）
	集団健診（日曜健診）	7月7日（日）・11月24日（日）
	がん検診のみと 社保扶養向け健診	9月8日（日）
	女性検診	10月1日（火）・10月2日（水）
	骨密度検診	10月1日（火）
	追加健診	令和7年1月21日（火）
町民体育館	集団健診（平日開催）	5月20日（月）・5月21日（火）・5月22日（水） 6月19日（水）・6月20日（木）・6月24日（月）
	集団健診（日曜健診）	6月23日（日）・11月17日（日）
	がん検診のみと 社保扶養向け健診	5月19日（日）
	女性検診	7月2日（火）・7月3日（水）
	骨密度検診	7月2日（火）・7月3日（水）
町民文化センター	追加健診	令和7年1月22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17日（水）・7月31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6年4月1日（月）～令和7年2月28日（金）
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。

※一部集団健診（7月7日、11月17日）・夕方レディース検診は、八戸西健診プラザが関係申込書（クリーム色）での申し込みとなります。

※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。

▶八戸西健診プラザ TEL 0178-21-1717 ▶青森労災病院 TEL 0178-33-1551

※年齢は令和7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

## 睡眠について3



年明けから続いている睡眠の話ですが、今回はそのまとめです。少しおさらい。睡眠こそがあらゆる生活習慣の土台です。睡眠不足が少しずつ重なると、知らない間に睡眠負債が積もっていき、いわゆる“将来を託されるべき”中～若年層に心身ともに大きなダメージを与えています。皆さんが実感しているかどうか知りませんが、現実にはスマホの使い過ぎで慢性的な睡眠負債は増え続けている。多くの人が無自覚的に睡眠時間を削ってしまう現代の罠にはまったりしてるんだな。これが。この罠を回避するためには、具体的に、どのようなダメージがあるかを理解する必要があります。

そこで睡眠の仕組みと役割を知る事が大事になるのです。先月、図で説明しましたが、ざっくり言うと睡眠には、睡眠単位という約90分の眠りの深浅の繰り返しが一晩に5～6回あり、最初の深い睡眠で脳そのものの疲労を回復し、成長ホルモンを最大に出して、成長期の皆さんの身体の成長や、大人にもそれなりに身体の補修を促します。後半の比較的浅い睡眠の繰り返しの間に、脳が自動的に学習や運動の経験や記憶を整理し、長期記憶に変えてくれるのです。このことは様々の実験で確認されています。要するに睡眠時間が短くなると、後半の記憶定着に関する時間が削られるわけですね。スマホなどで無駄に睡眠を削ると、物覚えが悪くなる。習い事やスポーツの技術も進歩が遅れるのです。特に子育て世代は手遅れにならないように、いまこそ、親子でスマホの使用制限について話し合う時です。

ここから話は一転します。高齢期の睡眠の話。人は老化で、睡眠そのものが変化します。必要な睡眠時間が短くなります。夜中や早朝に起きてしまったり、熟眠感が激減する等の現象は、個人差はあっても皆さんにも必ず起こる普通の事なので、安心してイイです。高齢になればなるほど、睡眠は細切れになって、質も悪くなるものなのだと納得した方が、賢いと思います。それでも睡眠に関して不安いっぱい状態で悩む人のために厚労省は、睡眠障害対処12の指針というのを出しています。興味ある人はネットで調べてください。

要旨をまとめると、不眠は気にしなくてよい。通常は深刻な病気ではないので心配せんでもよろしい。ただし社会人としての責任を果たすため、よい睡眠が必須の人は、お日様のリズムに沿っての規則的な生活をする。例えば朝の早いうちに15分くらい日光浴をしなさいとか、昼の間に多少身体活動を増やせとか書いてあります。昼寝のコツは、午後2時～3時までに短時間の昼寝（ここ大事。20分くらいですよ。）まで。これで夜も普通に眠れます。くれぐれも不眠恐怖症になって悩まないようにしましょう。睡眠の高齢者向けの話が駆け足になってしまいました。

突然ですが、5年間続いたこのコラムはいったん終了です。4月からは、中部上北広域事業組合全体の情報が配信されるみたいです。話の続きは、いつかまたね～。

# 身近な人の「こころの不調」に気づいたら

## ～こころが疲れやすい3月～

私たちは誰でも、日々の生活のなかで、不安な出来事やつらい出来事が起こります。つらい・悲しい気持ちは、数日すると少しずつ前向きな気持ちを取り戻していきます。ところが、何週間も、しかも一日中ずっとそのような状態が続いているとしたら、それは「こころの不調」かもしれません。特に、職場や生活の環境が変わるこの時期は、こころが不調になりやすい時期です。

### こころなサインに注意

食欲が減る、あるいは増える



眠れない・疲れやすい  
表情が暗い  
人と話したくない



イライラする・  
言動が攻撃的



アルコールが  
増えた



休日は元気が  
仕事へ行くのがツライ



「こころの不調」の多くは、はじめは何気ない変化しかありません。気になったことがあれば本人に伝えてみて確認を試みることも大切です。なかには治療が必要なこともあります。例えば、代表的なものに「うつ病」があります。「うつ病」は、脳内の伝達物質が減ってしまう病気のため、早めの薬物療法が必要になります。

### 自分で気づくことは難しい・・・

「以前と様子が違う」「なんか気になる」が1カ月以上続くときは、「こころの不調かも」と考えてください。身近な方が、一緒に相談機関を訪ねたり、医療機関を受診することが大切です。もし、ご本人が躊躇するのであれば、まずはご家族だけでも相談に行ってみてください。

### 相談機関・窓口

東北町役場保健衛生課	Tel 0175-63-2001 8:15～17:00 (土日・祝日除く)
上十三保健所	Tel 0176-23-4261 8:30～17:15 (土日・祝日除く)
よりそいホットライン	Tel 0120-279-338 毎日24時間
生きざらびっと (NPO法人ライフリンク)	月・水・金▶11:00～22:30 火・木・日▶17:00～22:30 土 ▶11:00～16:30



他にも相談できる場所があります。詳しくは、東北町ホームページ「こころの相談窓口ネットワーク相談先一覧」をご覧ください。

■お問い合わせ 保健衛生課 Tel 0175-63-2001

## 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）  
3月18日 4月1日 4月15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）  
3月10日 4月14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、休日の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

## 4月の無料相談

内容・問合せ	日時・場所
<b>◎行政相談</b> 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	1日（月） 10：00～12：00 本庁舎2階 小会議室
<b>◎人権相談</b> 差別、家庭内や隣近所とのもめごとなどの相談 ■福祉課 Tel 0176-56-3111	1日（月） 10：00～12：00 本庁舎2階 小会議室
	15日（月） 10：00～12：00 コミセン未来館1階 和室
<b>◎心配ごと相談</b> 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	4月は開催予定がありません。

## 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 <b>月額：255,400円</b> 大学院修了者 <b>月額：259,400円</b>	別途連絡
	飛行				
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	令和6年3月から開始予定	別途連絡	[初任給] <b>月額：184,300円(高卒)</b> <b>月額：193,900円(大卒)</b>	
自衛官候補生（任期制）		年間を通じて			
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（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22日～4月11日	[身分] 非常勤特別国家公務員  [教育訓練招集手当] <b>日額：8,800円</b>	
	一般				

※試験日については、別途指定されます。◎詳細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月現在のものであります。

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

〒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

## 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受給をしていない方
- 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

上記の方に加えて、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

## 税金

### 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などの都合により、税金の納税や相談が困難な納税者の皆さまを対象に、令和6年5月から令和6年12月まで夜間の相談窓口を以下のとおり開設します。

- ▶相談日時 毎月第2木曜日 17:00～19:00
- ▶対象税目 町県民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税
- ▶日 程 **相談場所 税務課(本庁舎)**  
5月9日 7月11日 9月12日 11月14日  
**相談場所 東北支所(コミュニティセンター未来館)**  
6月13日 8月8日 10月10日 12月12日

■お問い合わせ 税務課 TEL 0176-56-3111

## お知らせ

### 小さな掛金・大きな補償 インターネットでかんたん加入

スポーツ安全保険はスポーツ活動、文化活動、ボランティア活動など4名以上の団体を対象とした保険です。

#### ▶保険期間

令和6年4月1日0時～

令和7年3月31日12時

小さな掛金 大きな補償

### スポーツ安全保険

団体活動のための補償制度

文化活動やボランティア活動の団体もご加入できます

詳細はホームページをご覧ください

**公益財団法人スポーツ安全協会**

照会先 0570-087109 (固定電話)  
03-5510-0033 (携帯電話)

#### ■お問い合わせ

公益財団法人 スポーツ安全協会

TEL 03-5510-0033

## 認知症カフェ ほっこりカフェ

カフェ紹介・介護相談

### 4月9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

### 4月23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



## うろおぼえ一家 のきゅうじつ

作 : 出口 かずみ  
出版社 : 理論社

突然ですが、皆さんは「うろおぼえ」の経験はありますか？私は、あります！何かを伝えたいときに思い出せなかったり、元々正しく情報を記憶していなかったりしてモヤモヤしますが、うろおぼえでも明るく生きる人たちもいるようです。

今月のおすすめ絵本は、なんと家族全員がうろおぼえのお話。お父さん、お母さん、3人の子ども達がみんな、確かではない記憶で日々を過ごしていますが、争いがなくむしろ優しさと思いやりにあふれ、とても幸せそうです。お話の面白さの中に「今、この瞬間」を楽しく生きるヒントがたくさん詰まっています。

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

## 「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(金) ～ 3月11日(月)

乙供分室(中央公民館内) 3月13日(水) ～ 3月25日(月)



## 文芸ギャラリー

あけぼの句会

芸術を楽しむカタログ春の風

きみ

チョコレートバレンタインデー程遠し

多恵

検査後の食欲旺盛みぞれ降る

千エ

薬より医師の笑顔や冬うらゝ

信女

箱の中これもあったと冬着かな

節子

生きていく少し口開く寒蜷

牧子



# 戸籍の窓

令和6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



結婚

氏名	町名	氏名	町名
奥田 賢	(神奈川県)	蛭名 耕介	(上野)
吹越 紗良	(神奈川県)	新山 綾華	(新山)



おくやみ

氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
上崎 稔	90	(乙供栄町)	蛭名 清水	89	(上野)
北村 スワ	83	(千曳)	浜田 かつよ	76	(旭町)
伊東 ヒデコ	97	(豊瀬)	沼尾 畔次郎	91	(沼崎本村)
蛭沢 喜助	82	(内蛭沢)	市川 英彦	77	(小川原)
澤田 ヨシノ	98	(豊畑)	芋田 廣治	87	(花向町)
北村 キワ	87	(千曳)	土井 信之	65	(新町)
清水目 誠	59	(上清水)	蛭名 日出男	82	(上野)
鶴ヶ崎 善貴	31	(鶴ヶ崎)	蛭名 きぬ江	97	(南町)
鶴ヶ崎 千夏	27	(鶴ヶ崎)	蛭名 仙次郎	94	(栄沼)
吹越 ちるゑ	100	(甲地)	和田 嘉久子	87	(南町)
沼田 由雄	68	(田ノ沢)	和田 タマ	101	(上野)
鶴ヶ崎 花枝	90	(栄沼)	四戸 慶子	88	(大浦)

# 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

## まちのうごき (令和6年1月末現在)

区分	人口	前月比	前年同月比
男性	7,911人	-27	-141
女性	8,381人	-35	-179
合計	16,292人	-62	-320
世帯数	7,287戸	-13	25

その他(1月からの累計)	
出生	1人(1人)
死亡	34人(34人)
転入	22人(22人)
転出	51人(51人)

## お詫びと訂正

広報とうほく2月号の21ページ「まちのうごき(令和5年12月末現在)」の数値に誤りがありましたのでお詫びして訂正します。

誤)

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

その他(1月からの累計)

出生	4人(73人)
死亡	33人(319人)
転入	24人(424人)
転出	54人(450人)

正)

区分	人口	前月比	前年同月比
男性	7,938人	-37	-125
女性	8,416人	-21	-146
合計	16,354人	-58	-271
世帯数	7,300戸	-22	49

その他(1月からの累計)

出生	4人(73人)
死亡	33人(319人)
転入	24人(424人)
転出	53人(449人)



▼申し込みの締め切りについて  
5月生まれ

(5月9日発行予定の広報)→4月1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

### 牛乳の消費拡大キャンペーン!!

牛乳の消費拡大にご協力いただいた町民の方にプレゼント(特製買物保冷バッグと6Pチーズ)が贈呈されました。初日となる1月9日は早朝から予想を上回る多くの方が訪れました。地域の皆さんのご協力に深く感謝いたします。



▲長久保耕治町長から贈呈された保冷バッグと6Pチーズ

### ゆうき青森農業協同組合から牛乳の寄贈

ゆうき青森農業協同組合(乙部輝雄組合長)が1月9日、長久保耕治町長を訪ね、地元での消費拡大を図るため、県産牛乳の200ml紙パックを100パック寄贈しました。また、同組合は近隣町村への寄贈も行い、消費拡大を呼びかけました。



▲牛乳を寄贈した乙部組合長(左)

## ミルクバト!! 『絞り出せ! アイデアぎゅうぎゅうレシピ!』開催!

牛乳の消費拡大運動の取組として、東北町産「あおい森の牛乳」を活用したレシピコンテストを開催します。  
※一般審査員の募集は締め切りしました。

**日時** 令和6年3月17日(日) 9:30開場、10:00配信開始

**場所** おがわら湖交流センター「宝湖館」



- ▶ 当日のイベントの様子は東北町公式YouTubeにてライブ配信! ♪♪♪ ※初めての試みですので、機材トラブルにより急遽中止となることもありますのでご了承ください。
- ▶ 一般開放エリアでは関連グッズの物販・無料配布ブースのほかライブビューイング視聴が可能! GMUの皆さんによるライブも!!

■お問い合わせ 農林水産課 TEL 0176-56-4384 商工観光課 TEL 0176-56-4148 企画課 TEL 0176-56-4082



東北町公式YouTubeの登録と視聴予約をお願いします。