



—196℃の世界にくぎ付け
おもしろ科学教室 冷たいショー

Tohoku

2008 11 月号

広報
とほく

広報とうほく No.43

今月の主な内容

- 特集「自殺予防」……………2～3
- 学校支援地域本部……………14～5
- 町の話……………6～11
- 健康家族……………12～13
- お知らせ……………14～22
- 戸籍の窓……………23
- わが家のアイドル……………24

特集「自殺予防」①

予防対策を検討し自殺を減らせ

町こころの健康づくり（自殺予防）対策協議会が町独自の予防対策を探る



竹内町長が委員へ委嘱状を交付

多分野の委員二十一人が 自殺予防の情報を収集・分析

町では、全国や県平均より高い自殺率を受け、自殺予防についての情報収集や意見交換を行い、その対策を検討していくため「東北町こころの健康づくり（自殺予防）対策協議会」を立ち上げました。

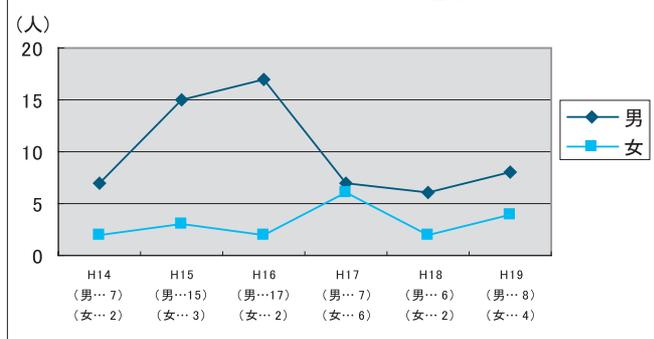
町の自殺死亡率は、平成十五年から十七年までの平均で、人口十万人当たり八十一・一人と、全国平均の三倍、県平均の二倍以上。県内で自殺率の高い上三地域の中でも群を抜いて高い数値となっています。

これを受け町保健衛生課では、高齢者を対象にした、うつ病の勉強会や訪問指導などを行っており、平成十六年まで増加傾向にあった町の自殺者数を減少させるなど、一定の成果を挙げていました。

（グラフ参照）
しかし、同課だけでは活動に限界があり、職域や団体などへ踏み込んだ対応や、幅広い分野の連携が課題となっていました。

九月十六日に町保健福祉センターで行われた初会合では、竹内町長が、保健・

東北町の自殺者の推移



医療・福祉、農水産、商工関係者などの多分野から選ばれた二十一人の委員に委嘱状を交付し、「自殺者を減らし、明るい町をつくるため、行政と地域が一体となって取り組んでいきたい」とあいさつ。続いて、会長に選任された沼山助直さんが「皆さんの知恵を集結し、一人でも自殺者を減らしましょう」と抱負を述べました。

続いて、同協議会の委員でもある、上北地域県民局保健総室の反町吉秀総室長が「自殺は防ぐことができる」と題して講演。

県内における自殺者の状況などを説明し、「地域の方で自殺を防ぐ雰囲気をつくり、誰もが見捨てられることのない、生き心地の良い、暮らしやすい地域社会をつくっていきましょう」と訴えました。

意見交換では、「二十四時間相談に対応できるネットワークづくりを」「遺族のケアも大切にしなければ」などといった声がありました。

同協議会では今後、地域レベルで自殺の特徴を捉え、自殺への危機経路にいる人はどのような人たちなのかを明らかにし、町独自の自殺予防対策を探っていきます。

町保健衛生課では、「相談されたら、きちんと耳を傾けることが、自殺予防の第一歩」と話します。

そして「自分の役割や限界を超えるような場合は、ほかの人や専門の機関を頼るなど、地域や社会全体で助け合うことも大切」と訴えています。

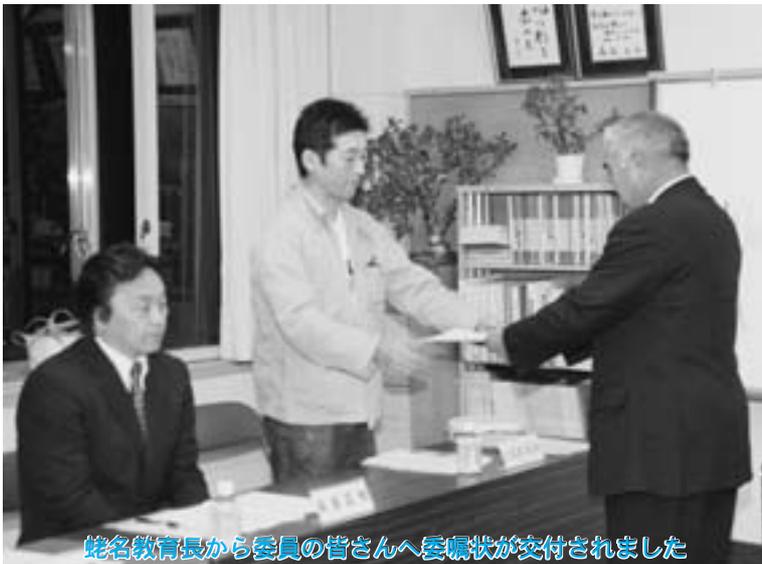
ケースによって、それぞれの専門員が悩みを聞き、対応策を話し合ってくれますので、下記の機関をぜひご活用ください。

一人で悩まず、まずは相談してください。
わたしたちがしっかり受け止めます。必ず力になります。
専門外の相談は、必要に応じて専門の窓口につながります。
だから話してください。わたしたちと一緒に考えましょう。

悩 み	相 談 窓 口	電 話 番 号	窓 口 開 設 日 時
死にたいくらいつらい	あおもり いのちの電話	0172-33-7830	毎日 12:00~21:00
	自殺予防 いのちの電話	0120-738-556	毎月10日 8:00~翌日8:00
眠れない ひどく落ち込む これって、うつ病?	県立精神保健福祉センター こころの電話	017-787-3957 017-787-3958	月曜~金曜 9:00~16:00
	上十三保健所 健康増進課	0176-23-4261	月曜~金曜 8:30~17:15
借金(多重債務)、商品やサービスのこと	県消費生活センター 青森相談室	017-722-3343	月曜~金曜 9:00~18:00 土日祝祭日 10:00~16:00
子どもの発達や子育てについて	七戸児童相談所	0176-60-8086	月曜~金曜 8:30~17:15
夫などの暴力について、離婚について	県女性相談所	017-781-2000	月曜~金曜 8:30~20:00
暴力団について	(財)暴力追放県民会議	017-723-8930	月曜~金曜 8:30~17:00
どこに相談していいのか分からない	東北町保健福祉センター	0175-63-2001	月曜~金曜 9:00~16:00
	上北保健福祉センター	0176-56-2933	

小川原地区に 学校支援地域本部が発足

地域の教育力を生かし 未来を担う子どもたちを育てる



虻名教育長から委員の皆さんへ委嘱状が交付されました

町内で初めての設置 モデルケースとして効果に期待

小川原地区に学校支援地域本部が発足されたことに伴い十月六日、小川原小学校で東北町小川原地区学校支援推進実行委員会が開催され、地域ぐるみで学校運営を支援していく学校支援地域本部の体制づくりなどについて意見を交わしました。

委員会では、虻名平一郎教育長が、同小関係者や学識経験者らから選任された委員九人へ委嘱状を交付。「これまで行われてきたボランティア活動を、より一層充実させ、学校基盤の強化へつなげてほしい」とあいさつしました。

続いて、今年度の学校支援地域本部の事業計画と、委員会の活動予定を確認。会長に同小PTA会長の小笠原康博さんを選任しました。意見交換では、「一人でも多くの方に参加してもらうため、地域住民への周知啓発活動をしてほしい」とか、「新たな事業を展開していくよりも、これまでの活動をより充実させながら、ボランティアの和を広げていったほうがいいのでは」などの意見が上がりました。同地区の学校支援

【学校支援地域本部とは…】

学校支援地域本部とは、学校を支援するため、学校が必要とする活動について地域の皆さんをボランティアとして派遣する組織で、いわば「地域につくられた学校の応援団」です。

地域の皆さんが社会教育で学んだ成果を生かしながら、地域教育力を活性化させることを目的に、これまで行われてきたボランティア活動をさらに発展させ、より効果的な学校支援を目指すための組織です。

地域本部は十月一日、町内の小・中学校に先駆けて設置されましたが、町教育委員会ではモデル事業として期待を寄せており、実施状況や効果によっては、来年度以降町内の各校へ広げていきたい考えです。

【部活動ボランティア】
野球部・ソフトボール部
陸上競技部・卓球部

【安全確保ボランティア】
登下校時や祭り期間中のパトロールによる安全確保
危険箇所の把握、見守り等による安全確保

【環境整備ボランティア】
校内・校地内の美化推進活動

小川原小学校学校支援地域本部 平成20年度事業計画

小川原小では、これまでも読み聞かせや登下校時の安全パトロール、稲刈りなどの学校行事への参加など、地域住民によるボランティア活動が活発に行われてきていましたが、同本部が設置されたことにより、さらにボランティアのメンバーを増やし、活動内容の充実を図っていきます。



ボランティアの皆さんと一緒に稲刈り体験

【合同行事ボランティア】
田植え・稲刈り・脱穀
収穫祭

【学習支援ボランティア】
各教科の学習活動の支援
(音読の個別指導・校外学習の引率支援・体験学習の支援・学級畑の作業支援・スポーツテストの補助支援など)

【図書ボランティア】
読み聞かせによる読書活動の推進
学校図書館整理による読書活動の推進

できることを、できるときに できるところから

地域の皆さんの協力があれば、子どもたちのために、もっといろいろなことができます。

そして、もっと学校・家庭・地域の信頼関係を深めることができます。

小川原小学校では、これまで多くのボランティア活動が行われてきましたが、学校支援地域本部の発足により、これまで以上にボランティアの輪を広げ、人と人とのつながりを深められるような活動をしていきたいと考えています。

ボランティア参加者は、小学生の保護者の方に限りませんし、特別な知識や技術がなくても参加できます。

できることを、できるときに、できるところからでいいですので、一人でも多くの方に参加していただき、地域のきずなを深めていきたいと思っています。

皆様のご協力をお願いします。



小川原小学校学校支援地域本部
学校支援コーディネーター

富岡眞由美 さん

「学校支援コーディネーター」は、学校支援推進実行委員会の決定事項の取りまとめや、学校支援ボランティアとの連絡・調整を行うなど、学校や地域住民、各種団体との橋渡し役を担っています。

まちの話題 Town's topics

イベントの情報や身の回りで起きた出来事など、情報をお寄せください。
また、広報に関するご意見やご希望等ございましたら、匿名でも構いませんのでお待ちしております。
役場企画課 広報係 Tel.0176-56-3111または0175-63-2111 (内線234)

参加者がお互いの長寿を祝う 敬老会に約九百五十人が参加



お礼の言葉を述べる川村要一郎さん

町敬老会が、上北・東北の両地区ごとに行われ、竹内町長が「生涯現役で、それぞれの夢の実現のために挑戦してください」と激励し、八十五歳以上の高齢者や、八十八歳到達者夫婦に記念品を贈るなどして長寿を祝いました。

東北地区では九月十九日、コミュニティセンターで開催され、七十三歳以上のお年寄り千八百十七人のうち、約四百人が参加。参加者を代表して川村要一郎さんが「これからも健康を保ち、長年の経験と知恵を、次の世代

のために役立てていきます」とお礼の言葉を述べました。

上北地区では九月二十二日、町民体育館で開催され、七十三歳以上のお年寄り千五百三十七人のうち、約五百五十人が参加。参加者を代表して中嶋正造さんが「今日を新たな出発点として、より一層の長寿を誓います」とお礼の言葉を述べました。

両地区の敬老会では、式典終了後、参加者全員で長寿を祝って乾杯したあと、保育園児の遊戯や、老人クラブの踊りなどのアトラクションを楽しみました。



85歳以上の高齢者に記念品が贈られました



射的を楽しむ参加者

縁日などでにぎわう 南町地区秋まつり

南町町内会青年部（澤田淳部長）は九月三十日、南町集会所前で南町地区秋祭りを行い、大勢の家族連れなどにぎわいました。

この祭りは、同町内会の親睦を深めることと、八月に行われた町秋祭りの協力に對してのお礼を兼ねて開催したもので、参加者は会場に設定されたくじ引きや射的などの縁日を楽しみました。

また、同町青年部から焼き鳥などが振舞われたほか、流しそうめんも行われ、会場には一日中歓声が響いていました。

東北中女子2位入賞、東北大会へ 青森県中学校駅伝競走大会

第十八回県中学校女子駅伝競走大会と、第二十回同男子駅伝競走大会が九月二十六日、北総合運動公園内において行われ、参加した女子十五チーム、男子二十一チームが熱戦を繰り広げました。

女子は五区間十二・二六キロのコースで行われ、当町から参加した東北中が二位に入賞。十一月に秋田県で開催される東北大会への出場を決めました。

男子は六区間十七・七八キロのコースで行われ、当町から参加した東北中が四位、東北東中が十九位という結果でした。

【大会結果（敬称略）】

◆女子 野辺地中②東北中（上崎知比路・蓬畑里帆・松橋あかり・石田友莉・榎本盟） 十和田中

◇区間賞 榎本盟（東北中）

◆男子 十和田中 野辺地中 名川中④東北中（久保田泰知・長尾泰尚・横浜将吾・前野秀哉・千秋源次・蛭沢伸）⑩東北東中（野田頭秀人・甲地博人・鶴ヶ

崎誠也・沼山悠一・甲地聖弥・大杉翔



東北中 女子 アンカー 榎本盟選手



東北中 男子 久保田泰知選手から長尾泰尚選手へ



東北東中 男子 甲地博人選手から鶴ヶ崎誠也選手へ

東北第一スポ少が三位入賞 わかさぎ杯争奪ソフト大会

第五回わかさぎカップ争奪小学生ソフトボール大会が十月四日、五日、南総合運動公園ソフトボール場で行われました。

大会には町内から四チーム、町外から四チーム、計八チームのスポーツ少年団が参加。ほとんどのチームの六年生にとつては、小学生最後の試合とあって、選手は応援に駆けつけた保護者らの熱い声援を受けて熱戦を展開。その結果、東北第一スポーツ少年団が三位に入賞し、個人賞は同スポ少の佐々木玲奈さんが敢闘賞に輝きました。



敢闘賞を受賞した佐々木玲奈さんのバッティング

過去の水害を今に生かす 防災座談会

防災座談会 in 小川原湖が十月四日、町民文化センターで行われ、町民約五十人が参加しました。

この座談会は、昭和三十三年の小川原湖大洪水から今年で五十年目を迎えることから、過去の水害を振り返りながら、今後の防災対策へ生かそうと開催したもので、主催者である高瀬川河川事務所の遠藤真一所長や、八戸工業大学教授の佐々木幹夫さん、竹内町長、当時の洪水経験者の蛭名寛治さん（新町）がパネリストとなり、今後の防災対策について話し合いました。



防災対策を話し合うパネリストの皆さん

高齢者と児童が 昔遊びで交流を深める

町社会教育課では十月七日、甲地小学校で世代間交流事業を開催し、高齢者約二十人と同校の一、二年生四十四人が、昔遊びを通じて交流を深めました。

高齢者の皆さんは、同小の体育館に設けられた、コマ回しや竹馬、お手玉など、九つの昔遊びのコーナーに分かれ、巡回してくる児童に遊び方を手ほどき。最初は上手にできなかった児童も、おじいちゃんやおばあちゃんに遊び方のコツを教えてもらうとすぐに上達し、うまくできると嬉しそうに歓声を上げていました。



縄なりの手ほどきを受ける児童



日本シニアパトロール隊の皆さん

シニアパワーで地域を守る 日本シニアパトロール隊結成

日本シニアパトロール隊（藤田友志隊長）の出発式が十月十日行われました。

同隊は、自分たちの地域は自分たちで守ろうと、旧千曳駐在所管内の六十歳以上の十人で結成しました。

出発式では、藤田隊長が「犯罪の悪質化に立ち向かい、治安の維持に努めます」とあいさつ。貝塚仁三郎副隊長が「地域の犯罪防止に協力します」と結団宣言しました。

そのあと、隊員が青色回転灯付きのパトカーに乗り込み、地域住民へ交通安全などを呼びかけました。

交通死亡事故ゼロを誓う 秋の交通安全パレード

町交通安全協会（榎館長吉会長）は九月三十日、JR上北町駅前通りで秋の交通安全パレードを行い、参加した町民約百五十人が交通安全への思いを新たにしました。

パレードに先駆けて役場本庁舎前で行われたセレモニーでは、町交通安全協会の榎館長吉会長が「交通安全運動の期間に限らず、これからも交通死亡事故ゼロを目指します」とあいさつ。竹内町長と今俊光七戸警察署長が激励しました。



旗を振り交通安全を呼びかける園児



交通安全宣言をする
交通安全母の会副会長新山泰子さん

また、参加者を代表して町交通安全母の会副会長の新山泰子さんが交通安全宣言をしました。続いて、上野保育園の園児が鼓笛を披露したあと、「飛び出しは絶対にしません」などと、元気に交通安全を誓いました。

パレードでは、飲酒運転根絶や夕暮れ時の早めの点灯を訴える横断幕やのぼりを持った参加者が、JR上北町駅までを行進。通行人や沿道の各家庭にティッシュを配るなどして、町民に交通安全を呼びかけました。

旭町チームが一步リード 町民総合体育大会秋季大会



選手宣誓をする甲地慎一さん（甲地チーム）

第三回町民総合体育大会秋季大会が九月二十八日と十月五日の二日間、北・南総合運動公園で開催されました。

開会式では、甲地チームの甲地慎一さんが「熱く、楽しくプレーします」と選手宣誓。大会は野球、ソフトボール（壮年男子、女子）、ゲートボール、グラウンドゴルフの五種目で争われた結果、秋季大会総合成績は旭町チームが一位となりました。

なお総合成績は、来年二月に行われる冬季大会の成績と合わせて決定となります。



10チームが熱戦を展開した野球競技

- ◆総合成績（秋季） 旭町 第一小 小川原 甲地 新町 上野・栄町 本町 乙供 蛭沢 千曳 南町 新山 清水目
- ◆種目別成績
- ▽野球 上野 第一小 本町・小川原
- ▽ソフト（壮年男子） 蛭沢 甲地 新町・旭町
- ▽ソフト（女子） 旭町 小川原 第一小・新町
- ▽ゲートボール 本町 甲地 千曳
- ▽グラウンドゴルフ 乙供 新町 栄町

園児が科学の不思議に触れる おもしろ科学教室



ケロケロコップ電話で「もしもーし」

町内の保育園でつくる町保育研究会（蛭沢正雄会長）は十月八日、コミュニティセンターでおもしろ科学教室を開催し、来年少学校に入学する町内の保育園児約百五十人が、実験などを通して科学の不思議に触れました。

教室は、県立三沢航空科学館の科学インストラクターを講師に招いて実施。ワークシヨップ「ケロケロコップ電話」では、園児が紙コップを使ったカエルの鳴き声のする糸電話の作製に挑戦し、音の伝わり方などを学びました。

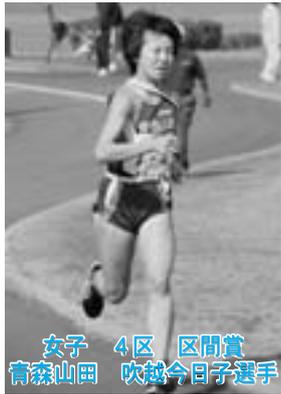


液体窒素の冷たさにビックリ

マイナス百九十六度の液体窒素を使ったサイエンスショー「冷たいショー」では、白い煙が出る液体を見てお湯だと思っていた園児が、液体窒素を入れたビーカーに触れさせてもらうと、あまりの冷たさにびっくり。

また、ゴム風船を液体に出し入れして、しばらく元に戻ったりする実験や、一瞬にして凍らせたバラの花やゴムボールを粉々に砕く実験、また空気を凍らせて液体にする実験など、目の前で繰り広げられる氷点下の不思議に、園児は目を輝かせていました。

青森山田高14年連続アベックV 青森県高校駅伝競走大会



女子 4区 区間賞
青森山田 吹越今日子選手

師走の京都・都大路を目指す、女子第二十回、男子第五十九回全国高校駅伝競走大会県予選会が十月十一日、北総合運動公園陸上競技場を発着点とするコースで行われ、時折、強い風が吹く中、女子は五区間二十一・〇九七五キ、男子は七区間四十二・一九五キで熱いレースを展開。青森山田高校が十四年連続のアベック優勝を飾りました。

女子は五チームが参加して行われ、二つの区間新記録を樹立するなど、すべての区間で区間賞を獲得した青森山田高校が、十六年連続十七回目の優勝を果たしました。

男子は十一チームが参加して行われ、三つの区間新を含む五つの区間賞を獲得した青森山田



男子 2区 区間新
青森山田 大久保幹也選手

高校が十四年連続十五回目の優勝を果たしました。

優勝した青森山田高校は、十二月に京都市で開催される全国大会へ、同校を含む上位四チームは、十一月に大船渡市で開かれる東北大会に出場します。

【大会結果（敬称略）】

◆女子

青森山田 光星学院 黒石

八戸西 弘前実業

◎区間賞（当町出身者のみ）

四区 吹越今日子（青森山田）

◆男子

青森山田 光星学院 十和田

工業 青森工業 田名部 八戸

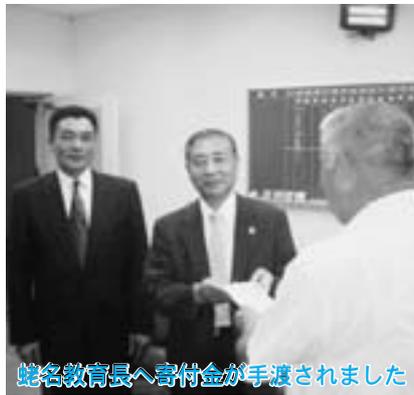
◎区間賞（当町出身者のみ）

二区 大久保幹也（青森山田）

〓区間新

善意ありがとうございます

◆植松努講演会実行委員会は九月十六日、学校教育に役立ててくださいと、町奨学基金へ四万円を寄付しました。



蛇名教育長へ寄付金を手渡されました

◆（有）瀬川緑化園芸（瀬川茂夫代表取締役）はこのほど、カンナやマリーゴールドなど、七種類の花苗約三千五百本を町に寄贈しました。



上北町駅前が花で彩られました



代理で寄付金を手渡した嶋川徳一さん（右）

ふるさと納税第一号 嶋川徳志さんが十五万円

嶋川徳志さん（札幌市在住）が十月十七日、ふるさと納税制度で町に十五万円を寄付しました。

嶋川さんは乙供本町生まれで、十八歳に札幌の電気工事関係の会社へ就職。その後自ら会社を立ち上げ、現在は株丸三大信電気の社長として活躍中です。

代理で役場本庁舎を訪れて寄付をした、お兄さんの嶋川徳一さん（乙供本町）が「町のために有効に使ってください」と徳志さんのメッセージを伝えて寄付金を手渡すと、竹内町長は「町ふるさと納税第一号として大変感謝しています」とお礼の言葉を述べました。

むし歯のない子

東北地区で10月3日に行った3歳児健診で、むし歯のなかった子6人を紹介します。



はまだ
浜田
悠司
くん

☆毎日の歯みがきを頑張っています



つじつら
辻浦
大生
くん

☆1日3回歯みがきを頑張っています



はまなか
浜中
寿珠
ちゃん

☆毎日歯みがきをしています



なかの
中野
春菜
ちゃん

☆毎日仕上げみがきをしています



まつだて
松舘
心優
ちゃん

☆毎日歯みがきをしています



きむら
木村
美桜
ちゃん

☆毎日仕上げみがきを頑張っています

シリーズ 男女共同参画ってどんなこと? vol. 6

エッセイの選考やコメントについて、東北町男女共同参画懇話会委員から協力をいただきました。皆さんと一緒に考えてみましょう!!

エッセイ「女性の働きやすい環境は？」



皆さんの家では「片働き」でしょうか。それとも「共働き」でしょうか。「男は仕事、女は家庭」という片働き世帯は、高度経済成長の頃から多くなったのだそうです。ところが、平成3年頃から共働きの世帯が片働きの世帯を上回るようになり、現在その差が開きつつあります。皆さんの周りでも、共働きが増えていませんか。

21世紀職業財団が行った「企業の女性活用と経営業績との関係に関する調査」によると、女性の活用が進んでいる企業ほど、業績に関する評価が高くなっています。

このように働く女性が増え、企業でもその活用実績を評価しつつある中で、本当に女性が働きやすい

環境になっているのでしょうか。

女性が働くに当たって、家庭の中が働く前と何も変わらなかったらどうなるでしょう。朝早く起きて家事や家庭の世話をし、急いで出勤。ストレスの中で仕事をし、家に帰ってもまた家事や育児をする。こんな生活は厳しいものです。家族のことを思いやる余裕や、仕事への集中力を持つことが、とても難しくなるのではないのでしょうか。

例えば食事の片づけ、風呂の準備、洗濯など、家族のみんなが手の空いているときに自分のできごとをしたら、女性は本当に楽に働くことができると思います。そして、女性でも男性でも社会とかわりながら、自分らしく自己表現できたらいいですね。

寄稿 - NPO法人青森県男女共同参画研究所 (URL <http://www2.ocn.ne.jp/~gender-k/>)

【懇話会委員のコメント】「男性」・「女性」の枠にとらわれることのない社会をつくっていきましょう。「男女が分かち合い、支え合う社会へ」さあ、レッツ・ゴー!

※ ご意見・ご感想をお待ちしております。役場企画課 (TEL0176-56-3111、またはTEL0175-63-2111) まで。

今までに取り組んできた方の 行動計画を紹介します

- ▽毎日30分歩く
- ▽ジュースをやめてお茶にする
- ▽夕食後は食べない
- ▽間食を控える
- ▽缶コーヒーを1日1本にする
- ▽ドレッシングやマヨネーズを控える
- ▽足上げ運動を少しずつ増やす
- ▽掃除や床みがきを15分増やす
- ▽草取りの時間を10分位増やす
- ▽あまり体を動かさない日は歩く

取り組んでみての感想

- ▽体重が少し減ったら、血圧も下がった
- ▽秋になりおいしいものが出てきたので食べていたら、あっという間に体重が1kg増えた。今後気をつけたい
- ▽缶コーヒーをやめて、炭酸飲料を飲んでいる（炭酸飲料も同じであることを伝え、水やお茶にするとのこと）

毎日続けるということは、とても大変なことです。できるときも、できないときもありますが、思い出したときにやってみましょう。

11・12月の健康カレンダー

問い合わせ先：保健衛生課
 東北町保健福祉センター 0175-63-2001
 上北保健福祉センター 0176-56-2933

事業名	対象者	実施日	受付時間	実施場所
乳児健診	・3か月児健診(全地区) (平成20年7月5日～ 平成20年8月8日生まれ) *対象者には個別通知します	11月21日(金) *11月28日 より変更	12:20～ 12:30	七戸病院 健康管理 センター
	・6か月児健診(東北地区) (平成20年4・5月生まれ)	11月13日(木)	9:30～ 10:00	東北町保健 福祉センター
	・9か月児健診(東北地区) (平成20年1・2月生まれ)		13:00～ 13:15	
幼児健診	・1歳児健康相談(上北地区) (平成19年10・11月生まれ)	11月11日(火)	9:30～ 9:45	上北保健 福祉センター
	・1歳6か月児健診(上北地区) (平成19年4・5月生まれ)		13:00～ 13:15	
	・2歳6か月児健診(上北地区) (平成18年4・5月生まれ)	11月18日(火)	13:00～ 13:15	上北町保健 福祉センター
	・3歳児健診(上北地区) (平成17年3・4・5月生まれ)	11月7日(金)	12:30～ 12:45	
	・5歳児健診(東北地区) (平成15年10・11・12月生まれ)	12月2日(火)	12:45～ 13:00	
ほからか 教室	・40歳以上で自分または家族の協力で会場まで来られる方 ・初めて参加する方は保健師までご連絡ください。	11月14日(金) 11月28日(金)	9:30～ 12:00	上北保健 福祉センター
		11月12日(水) 11月26日(水)	9:30～ 12:00	東北町保健 福祉センター
ポテトクラブ (精神障害者の 集い)	・心の病気を治療中で社会復帰を目指している方、及び家族の方 (初めて参加する方は申請書の提出が必要ですので保健師までご連絡ください。)	11月10日(月) 12月3日(水)	10:00～ 12:00	東北町保健 福祉センター
つつじ作業所		毎週 月、水、木、金	10:00～ 15:00	中央公民館

乳幼児健診・予防接種等を受ける際は、母子健康手帳を忘れずにお持ちください。



育児を見守る優しさって嬉しいですね!

こんにちは保健師です



東北町総括保健師
和田 真紀子

はじめよう！ わたしの健康スタイル

～今始めれば生活習慣病は 予防できます～

平成20年4月から「特定健診」「特定保健指導」が始まりました。

町の国民健康保険に加入されている方と、生活保護受給者で40歳から74歳までの方で特定健診を受け、メタボリックシンドロームの危険性が高いと判定された方に、「特定保健指導」を行っています。

対象になった方は、保健センターに1～3回来所してもらい、自分に合った目標を決め、取り組めるように支援しています。

今回はその様子を紹介します。

1. まず目標とする腹囲を決めます

メタボリックシンドロームの腹囲（へその高さで測定。へそより下腹が出ている方は下腹で測定）の基準値は、男性で85cm、女性で90cmですが、無理をせずに6か月後の目標を立てます。例えば、腹囲95cmのA子さんが6か月後に89cmにするという目標を立てるとすると、毎月1cmずつ減らしていくということになります。（腹囲を1cm減らすと、体重が1kg減るといわれています）

2. 腹囲1cmを減らす（体重1kgを減らす） ためには、約7,000kcalの消費が必要

腹囲1cmを減らす（体重1kgを減らす）のに、約7,000kcalのエネルギー消費が必要とされています。

A子さんは6か月後、腹囲を-6cmにしたいので、 $[6\text{cm} \times 7,000\text{kcal} = 42,000\text{kcal}]$ となり、42,000kcalを消費しなければならないこととなります。

42,000kcalを、6か月を目標に、1か月30日で計算すると $[42,000\text{kcal} \div 6\text{か月} \div 30\text{日} = 233.3\text{kcal}]$ となり、1日233.3kcalを減らすという計算になります。

3. そのエネルギー量をどのようにして減らしますか？運動で？食事で？

1日233.3kcalをどのようにして減らしますか？運動で減らしますか？それとも食事でも減らしますか？

普段の生活の中に運動を取り入れたり、食事・間食・夜食・アルコールなどで取るカロリーをどのようにして減らしたりするか、自分でできそうなことを決めていきます。

例えば、233.3kcalを運動だけで減らそうとすると、体重70kgの人だと、毎日約1時間、早足で歩かなければなりません。また、食べ物だけで減らすとすると、菓子パン1個くらいになります。自分でどの方法がやりやすいかやってみて、その後うまくいかなかったときは、取り組み方法を変えてみたりしています。



平成21年度母子及び寡婦福祉資金予約貸付について

◎ 予約貸付の対象

母子家庭の児童及び寡婦家庭の子が、平成21年度において、小・中学校に入学する場合及び高等学校・高等専門学校・短期大学・大学・各種学校等に入学（入所）を希望する場合は貸付の対象です

◎ 予約貸付資金の種類

修学資金（各学校に就学するための授業料・書籍代・通学等に要する資金）

修業資金（就職するために必要な知識技能の習得に要する資金）

就学支度資金（就学、修業する際の被服等の購入に要する資金）

小・中学校の入学者に対する貸付は、就学支度資金のみです

◎ 申 請

予約貸付の申請をする方は、事前に町役場福祉課又は福祉課分室で申請書及び必要書類を受け取るか、東北町ホームページからダウンロードし、必要事項記入の上、12月5日(金)までに、町役場福祉課または福祉課分室まで提出して下さい

◎ 貸付の決定

申請後、関係者に直接面接し、実態調査を行い審査のうえ、貸付の適否を上北地方福祉事務所が判断します

◆問合せ 青森県上北地方福祉事務所 福祉調整課：柴田・大平（TEL 0176-62-2145）

◆申請先 役場 分庁舎 福祉課（TEL 0175-63-2111 [内線526]）

本庁舎 福祉課分室（TEL 0176-56-3111 [内線141]）

NHK教育テレビ公開収録のお知らせ

NHK教育テレビ「きょうの料理」の公開収録が、道の駅おがわら湖で行われます。

ゲストに料理家の熊谷喜八さんが出演。ワカサギを使った新しい料理を紹介する予定になっています。

◆公開収録日時 - 12月5日(金) 午後1時～

◆公開収録場所 - 道の駅おがわら湖「湖遊館」

◆収録番組 - NHK教育テレビ 「きょうの料理・地元の味をいただきます 青森県東北町」

12月24日放送分「わかさぎで腕自慢」

〔 町内3組の家族が披露する“わが家自慢”のワカサギ料理からナンバー1を決定。熊谷喜八さんがそれぞれの料理を講評します。 〕

12月25日放送分「わかさぎで新定番」

〔 一流レストランや各国の日本大使館の料理長を務めた熊谷喜八さんが、新しい定番となるワカサギ料理を紹介します。 〕

◆放送日時 - 12月24日(水)・25日(木) 午前11時～11時25分(再放送 同日午後9時～9時25分)

◆問合せ - 役場 企画課（TEL 0176-56-3111、または TEL 0175-63-2111）

東北町文化賞、体育・スポーツ賞候補者の推薦

町では、東北町の文化・スポーツの普及・振興にご尽力のあった個人・団体、並びに特に顕著な成績をあげた方々に対し、「文化賞・スポーツ賞」を授与し、その功績を称えることになりました。

つきましては、下記の規則をご参照の上、該当者がありましたら電話又は口頭でご連絡ください。なお、ご推薦なされる方には推薦書・表彰の基準等の詳細をお送りします。

ただし、小・中学生の推薦は除きます。

◆ 推薦期限 - 12月20日（土）まで

東北町文化賞表彰規則（抜粋）

第3条 表彰は個人又は団体で次の各号のいずれかに該当するものに対して行う。

- (1) 文化賞
 - ア 町の文化の高揚に顕著な功績のあったもの並びに文化団体の指導育成に著しい貢献をしたもの
 - イ 東北地区の著名な機関又は団体の主催する学術・芸術等の文化的大会若しくは展覧会等において最高位の成績を収めたもの
 - ウ 全国的に著名な機関又は団体の主催する学術・芸術等の文化的大会若しくは展覧会等において入賞又は入選したもの
 - エ 芸術的技能が特にすぐれ、全国レベルで希少価値をもつもの
- (2) 文化功労賞
 - ア 学術・芸術その他において、その普及奨励に特に尽力したもの
 - イ 多年にわたり文化活動の養成指導に貢献し、その功績が著しいもの
 - ウ 芸術・文化その他の学術的研究で特に優れ、当町の文化向上に寄与したもの
 - エ 文化活動の各種大会で優秀な成績を収め、他の模範となる者（団体）等の指導育成に特に貢献が認められるもの
- (3) 文化奨励賞
 - ア 県内の著名な機関又は団体が主催する学術・芸術等の文化的大会若しくは展覧会等において最高位の成績を収めたもの
 - イ 東北地区の学術・芸術等の文化的大会若しくは展覧会等において入賞又は入選したもの
 - ウ 前記ア、イに準ずる成績を収めたもので、将来においても芸術・文化等の活動を続けると認められるもの
 - エ 芸術的技能が特にすぐれ、全県的観点で希少価値を認められるもの
- (4) 特別奨励賞
前3号に掲げるもののほか、審査会の認めたもの

東北町体育・スポーツに関する表彰規則（抜粋）

第3条 表彰は、個人又は団体で次の各号のいずれかに該当するものに対して行う。

- (1) 功労賞
 - ア 当町のスポーツ振興につくしたもの
 - イ 多年にわたり選手の養成、団体の育成指導につくしたもの
 - ウ 学校体育の振興につくしたもの
 - エ 体育・スポーツに関する学問的研究等で顕著な成果をあげたもの
- (2) スポーツ賞
 - ア 国際スポーツ大会に出場したもの
 - イ 国民体育大会及び各種全国大会に出場し、優秀な成績をおさめたもの
- (3) 優秀選手賞
 - ア 国民体育大会及び各種全国大会に出場したもの
 - イ 各種東北大会及びこれに準ずる大会に出場し、入賞したもの
 - ウ 各種県大会及びこれに準ずる大会において、優秀な成績をおさめたもの
 - エ ア、イ及びウに掲げるもののほか、特に優秀選手賞を授与することが適当と認められるもの

◆ 問合せ - 東北町教育委員会 【文化賞】社会教育課 (TEL 0176-56-5180)

【体育・スポーツ賞】スポーツ振興課 (TEL 0175-63-3500)

農業用免税軽油の申請はお早めに

平成21年春から農業用免税軽油を使用する方は、免税証の交付申請手続きが必要です。

◆交付申請に必要な書類

提出書類 (印のもの)		新規	更新	継続	書換
1	免税軽油使用者証交付申請書				
2	免税軽油使用者証書換(再交付)申請書				
3	免税証交付申請書				
4	免税軽油所要数量計算書				
5	耕作証明書				
6	使用機械譲渡(借用)証明書				
7	返信用封筒(簡易書留料金相当分の切手を貼付、申請者の宛名記入)				
8	県税関係証明等原簿(県証紙400円貼付)				
9	交付された免税軽油使用者証				
10	未使用免税証(残券)				
11	免税軽油引取り等に係る報告書の提出の期限の特例指定申請書				

組合または共同で申請する方は、上北地域県民局県税部にお問合わせください。

◆交付申請の受付

日時 - 11月20日(木) 午前9時～午後3時

場所 - 青森県十和田合同庁舎(1階相談室)

※農協・販売店を通じて申請する場合は、受付日に遅れることのないよう早めに農協・販売店に必要書類を提出してください。

◆問合せ - 上北地域県民局県税部 課税課 (TEL 0176-22-8111)

e-Taxをはじめよう!
ご利用いただく前に

e-Taxをはじめするには、事前に**電子証明書**と**ICカードリーダライタ**の準備が必要です。

①電子証明書
住民票のある市区町村の窓口で、住民基本台帳カード(ICカード)を入手し、電子証明書発行申請書等を提出して電子証明書(公的個人認証サービスに基づく電子証明書)の発行を受けてください。※手数料がかかります。詳しくは、住民票のある市区町村へお問い合わせください。

②ICカードリーダライタ
家電量販店やインターネット販売で購入できます。

準備ができたら、ソフトのインストールと初期登録を忘れずに行ってくださいね。

詳しくは
e-Taxホームページで www.e-tax.nta.go.jp
イータックス で 検索

納税証明書の電子申請・書面発行サービスを開始

e-Tax(国税電子申告・納税システム)により、電子申請して、郵送または税務署窓口で書面の納税証明書を受け取ることができるようになりました。

◆e-Taxで書面の納税証明を受け取るメリット

手数料は1枚370円と安価です(通常は400円)

税務署へ出向かなくても郵便で受け取れます(別途郵送料が必要)

大量の枚数でも税務署窓口ですぐに受け取れます

◆問合せ

十和田税務署 (TEL 0176-23-3152)

e-Taxホームページ (<http://www.e-tax.nta.go.jp>)



職場の悩み クリアにしよう！

雇用・いじめ・賃下げ・配置転換など、個々の労働者と事業主の間の労働関係のあらゆる紛争を対象に、無料の「個別労働紛争解決制度」をご利用ください。

総合労働相談コーナーにおける情報提供・相談

青森労働局長による助言・指導

青森紛争調整委員会（弁護士・大学教授等により構成）によるあっせん（あっせんは募集・採用に関するものを除く）

◆問合せ

青森労働局総務部企画室

TEL 017-734-4212

URL <http://www.aomori.plb.go.jp/seido/seido01.html>

十和田労働基準監督署

総合労働相談コーナー

TEL 0176-23-2780

東北町心配ごと相談所

今月の相談日は

11月19日(水)

時間：午前9時30分
～午前11時30分

場所：町保健福祉センター
相談室

問合せ：町社会福祉協議会
TEL 0175-63-2717

大切な家族のために 遺言公正証書を作成 しましょう

公正証書とは、法務大臣から任命された国の機関である公証人が作成する公文書のことです。

遺言は民法の定めである法定相続に優先し、遺言者自らの意思に基づいて自由に財産を配分することができます。

遺言を遺すことにより、遺言者の死亡後、“相続が争族になる”ことを防ぐことが期待でき、財産を受けた者が直ちに単独で登記の手続きや預貯金の払い戻しを受けることができます。

遺言を公正証書にしておく、自筆遺言証書と異なり、遺言者の死亡後家庭裁判所の検認を受ける必要がありません。

また、遺言公正証書の原本は公証役場に保管されていますので、紛失や変造される心配がありません。

遺言公正証書が特に必要な場合は、財産の多寡に関係なく、夫婦間に子どもがいない（逆に子どもがたくさんいる）場合、再婚歴のある場合、実子が既に死亡してその配偶者の世話になっている場合、農家や事業者で家業を継ぐ者にすべての財産を譲りたい場合、内縁関係にある夫婦（逆に事実上離婚状態にある夫婦）の場合などです。

面談でも電話でも、相談は無料となっていますので、お気軽にご相談ください。

◆問合せ - 八戸公証役場
TEL 0178-43-1213

青森県交通事故相談所 をご利用ください

交通事故に遭うと、賠償請求等についてどうしたらよいのか戸惑うのは当然です。

交通事故でお困りのときは、お気軽に県の交通事故相談所へご相談ください。

専門の相談員が無料で相談に応じます。

◆相談時間 - 午前8時30分～午後5時30分（ただし土・日・祝祭日を除く）

◆相談方法 - 面接相談、電話相談のほか、FAXや手紙での相談も受け付けています。個人情報厳守しますので、お気軽にご相談ください。

また相談員が市役所等に出向き移動相談も行っています。現在行っているのは十和田市・八戸市・むつ市・弘前市・五所川原市です。（事前に予約が必要）

◆問合せ - 青森県交通事故相談所 TEL 017-734-9235（FAX兼用）

交通事故で困ったときの 弁護士無料相談

（社）日本損害保険協会では、交通事故で困ったときの弁護士無料相談を受け付けています。

相談は前日までに予約をし、当日は手持ち資料等をお持ちください。

◆日時 - 毎月第4水曜日
午後1時～午後4時

◆申込み・問合せ
（社）日本損害保険協会青森相談センター
TEL 017-722-1025

広報とうほく
クイズに挑戦

正解者の中から抽選で5名の方に「図書カード」をプレゼント！
あなたもチャレンジしましょう！

応募方法

☆ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号と答えを書いて送ってください。応募の際、広報などについてのご意見もお待ちしております。

☆応募先—〒039-2492
東北町上北南四丁目32-484
役場企画課「クイズに挑戦」係
☆応募締切—11月19日（水）

今月の問題

Q1

小川原地区に設置された「地域につくられた学校の応援団」の名称は？（ヒントP4）

Q2

今年の町民総合体育大会秋季大会の総合で1位のチームは？（ヒントP9）

Q3

液体窒素の温度は？（ヒントP9）

10月号の答え

- ①向井勝實
②花向町
③町老人福祉センター

10月号当選者（敬称略）

- 横川さおり
○蛭沢 守皓
○松山 大悟
○蛭名 智工
○苫米地幸子



国民年金基金に加入して年金を増やしませんか？

国民年金基金は、国民年金保険料を納めている方だけが任意で加入できる公的な年金制度です。必ず訪れる老後に備え、老齢基礎年金に上乘せして年金を増やしませんか？

◆国民年金基金のメリット
終身年金が基本となっており、加入時に将来の年金額がわかりますので、ご自分のライフスタイルに合わせて口数を選択でき、無理なく着実に老後の備えができます

加入時の掛金は将来も一定で、加入期間が短くても生涯年金をお受け取りになれます

掛金が納められなくなったときは、途中で口数を減らしたり、掛金を一時停止したりすることができます
万が一のときは、ご遺族に遺族一時金が出ます

掛金は、全額「社会保険料控除」の対象となり、所得税や住民税が軽減されます。また、お受け取りになる年金も公的年金等控除が適用されます

◆加入できる方
国民年金第1号被保険者で、保険料を納めている方
青森県内に住民票のある方
20歳以上60歳未満の方

◆問合せ・資料請求
青森県国民年金基金
TEL 0120-65-4192

社会保険料控除証明書が送付されます

平成20年1月から平成20年12月までの間に納めた国民年金保険料は「社会保険料控除」として全額が所得から控除されます。

申告できるのは、平成20年中に毎月納めた保険料のほかに、過去の期間分で、未納や免除を受けた分を平成20年中に納めた保険料額になります。

年末調整や確定申告で国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、保険料の支払いを証明する書類の添付が必要です。その際は、社会保険庁より11月初旬（予定）に発行される「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」や領収書などを忘れずにお持ちください（10月以降に本年初めて保険料を納付する方については、翌年2月初旬に証明書が送付される予定です）。

年末調整や確定申告の手続きの際は、必ずこの証明書や領収書が必要となりますので、申告を行うまで大切に保管してください。

なお「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に記載されている月分以外の保険料を12月中に納付した場合も今年分として申告できるほか、世帯主または配偶者としてご家族の国民年金保険料を納付した場合は、納付した方が保険料を申告することができます。

◆問合せ
青森社会保険事務所
TEL 017-734-7495（代表）
控除証明書専用ダイヤル
TEL 0570-070-117

安心ですか？ あなたの電気

◆スイッチやプラグが熱くな っていませんか？

スイッチやコンセント、プラグやコードなどが使用中に熱くなる原因は、電気の使い過ぎか、スイッチやコンセント、プラグ等の接触不良が多いようです。

そのまま使用していると、過熱して火災の原因になることもあります。

最寄りの電気工事店、または家電販売店に相談してください。



◆コンセント周りの清掃も お願いします

年間を通して使用する電気製品（テレビ・冷蔵庫など）のプラグも、時々取り外して掃除をお願いします。

長い間にコンセントとプラグの間隙に付着したほこりが湿気を吸収して、わずかな電気が流れているうちに炭化して発火した例があります。



◆問合せ (財)東北電気保安協会 TEL 0176-23-5907



サークル「エアロビクス」 に参加してみませんか

サークル「エアロビクス」では、参加者を募集しています。

エアロビクスのほかにも、フィットネスフラ・ヨガ・リンパマッサージなども盛り込んでありますので、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

- ◆日時 - 毎週金曜日
午後7時～午後8時30分
- ◆場所 - 中央公民館
- ◆問合せ - サークル「エアロビクス」代表 木村
TEL 0175-63-2026

小川原湖青年の家 ふれあい広場参加者募集

- ◆日時 - 11月30日(日)
午前9時受付
- ◆場所 - 小川原湖青年の家
- ◆内容 - 創作活動体験（レーザークラフト・プラスチックキーホルダー・焦がし絵・七宝焼・ストロー笛・スライム・草木染・火おこし・棒パンなど）
- ◆参加料金 - 1,000円（七宝焼は別料金で400円）
- ◆申込み締切り
11月27日(木)
- ◆申込み・問合せ
公立小川原湖青年の家
TEL 0176-56-2393
E-mail o-seinen@smile.
ocn.ne.jp



三沢航空科学館 イベント情報

◆サイエンスショー「音と振 動の実験」

わたしたちが耳で聞くことのできる音と、ブルブル震える振動は同じもの!?

期日 - 11月1日(土)
～11月30日(日)

時間
平日 - 11:00 12:30
15:30

土日祝日 - 12:30
15:30

◆ワークショップ「空気ロケ ットをつくろう」

わたしたちに身の回りにある空気は実は力持ち!?!空気の力を利用して飛ぶロケットを作ってみみんなで競争しよう

期日 - 11月1日(土)
～11月30日(日)

時間 - 土日祝日
11:00 14:30

材料費 - 50円

◆問合せ - 三沢航空科学館 TEL 0176-50-7777

今日の

おはなし会

と き：11月15日(土)
午後2時～
ところ：町立図書館
乙供分室
(中央公民館内)
問合せ：町立図書館
TEL 0176-56-2261



子育て応援わくわく店を
ご利用ください

あおもり子育てわくわく店事業は、「子育て応援わくわく店」に、子育て家庭や妊婦さんが協賛店舗に行くと、料金の割引やベビーベッドの設置など、それぞれのお店が提供するいろいろなサービスや特典が受けることができる、妊婦さんや子育て家庭にとってメリットのあるものとなっています。

- ◆妊婦さんや子育て家庭の皆さんへ
料金割引サービス等には、ホームページ (URL <http://www.apio.pref.aomori.jp/kodomo/wakuwaku/>) やPRチラシ等についているクーポン券が必要です。



協賛店とそのサービス内容は、ホームページで検索することができます。

- ◆お店の方へ
この事業に協賛していただける小売店や飲食店の方を募集しています。
登録は無料となっています。
- ◆問合せ
県子ども家庭支援センター
TEL 017-722-5175

外国人雇用状況の届出は
すべての事業主の義務

すべての事業主の方に、外国人 (特別永住者を除く) の雇い入れと離職の際に、その都度、外国人の氏名・在留資格等の事項について、ハローワークへ届け出が義務づけられています。

また、新規雇い入れの場合のほか、施行日 (平成19年9月30日) 前から継続雇用している外国人についても、同様の届け出を行うことが義務づけられています。

インターネットによる届け出 (<https://gaikokujin.hellowork.go.jp/gkigs/index.jsp>) のほか、雇用保険の手続きの際に併せて行うこともできます。

- ◆問合せ
ハローワークのへじ
TEL 0175-64-8609

恩給欠格者・戦後強制
抑留者・引揚者の皆様へ

平和祈念事業特別基金では、いまだ請求されていない恩給欠格者・戦後強制抑留者・引揚者のご本人に「特別慰労品」を贈呈しています (ご遺族の方は対象とはなりません)。

引揚者は、終戦の日まで引き続き1年以上外地で生活していて、戦後引き揚げてきた家族全員が対象です。

請求期限は平成21年3月31日まで、請求書等は役場福祉課にありますので、未請求の方は早急に申請してください。

- ◆問合せ - 独立行政法人平和祈念事業特別基金
TEL 0120-234-933

指名手配被疑者の
検挙にご協力を

平成20年9月末現在、全国の警察から指名手配されている者は、警察庁指定特別手配被疑者として地下鉄サリン事件などで特別手配しているオウム真理教関係被疑者3人を始めとして、約1,700人に上っています。

これらの被疑者は、殺人・強盗等の凶悪事件・暴行・傷害等の粗暴事件・窃盗事件・詐欺・横領等の知能犯事件などに関して手配されており、再び犯行を繰り返す恐れがあるので、早期に検挙しなければなりません。

警察では、特に重大な犯罪の被疑者を選定して、11月中に全国警察の総力を挙げて追跡調査を行うこととし、これら被疑者の早期検挙に取り組んでいるところです。

指名手配被疑者の発見に向けた各種捜査活動には、皆さんのご協力が必要です。

指名手配被疑者に似た人を見かけたといった情報など、どんなわずかなことでも結構ですので、警察に通報していただきますようお願いいたします。

- ◆問合せ - 七戸警察署
刑事生活安全課
TEL 0176-62-3101

総合相談

11月17日・12月1日

- とき - 10時~12時
- ところ - 役場本庁舎 2階休養室
- 内容 - 人権及び行政相談
※詳しくは役場福祉課までお問い合わせください

東北町立図書館から **新着図書** のお知らせ

□一般図書

書名	著者名	書名	著者名
やさしい小物と 和紙のお人形	塩谷優希	おしゃれステーションリー の作り方	矢崎順子
トライアングル	新津きよみ	日本一おいしいお米の食べ方	大桃美代子
ばかもの	糸山秋子	お料理らくらく基本レッスン	堀江ひろ子
美女いくさ	諸田玲子	最後の初恋	ニコラス・スパークス
消える日本の自然	鷲谷いづみ	シミぬき大事典	デボラ・マーティン
ありったけの話	中山智幸	など79冊（9/12～10/10の新着案内本）	

□児童図書&絵本

書名	著者名
フリーターになるとどうなるの？	内田正信
月曜日の妖精（フェアリー）ミーガン	デイジー・メドウズ
崖の上のポニョ	宮崎駿
など31冊（9/12～10/10の新着案内本）	

開館時間

◆東北町立図書館 午前9時～午後6時 [TEL0176-56-2261]

◆東北町立図書館乙供分室（中央公民館図書室）

月・水・金（午前10時～午後6時） 木・土・日（午前9時～午後5時）
[TEL0175-63-2741]

休館日

毎週火曜日・祝祭日・年末年始

文芸ギャラリー

いしぶみ俳句会

ゆるやかにくらす余生や蝸牛

蛭澤 市助

啄木鳥や影ながらすぐ音となる

附田 チマ

脳ドック人間ドック夏の果

鈴木 和子

桔梗咲き好みし母の影をみる

山田 悦子

戻り路の馬街道や花桔梗

久保田 征子

整然とストーンサークル鱗雲

伊賀 敬子

初りんご剥いて素直になっていく

日野口 晃

あけぼの句会

土産にと迷わず決めし唐辛子

祥子

産声を聞いて安堵の月今宵

テル女

垣根よりはみ出て咲きし秋海棠

節子

松明の炎は月を舐めるまで

信女

赤とんぼ水面に影を引きながら

てる女

夕焼けて手を振る母の点となり

チエ

Statistics
統計

■町の人口《9月》

[]は、昨年同期との比較増減。
※()内は1月からの累計

- 男…… 9,759人〔△148人〕
- 女……10,404人〔△ 93人〕
- 計……20,163人〔△241人〕
- 世帯数… 7,008戸(38戸)
- 出生 ……16人(108人)
- 死亡 ……17人(173人)
- 転入 ……33人(372人)
- 転出 ……35人(528人)

■町の交通事故《9月》

()内は1月からの累計

- 人身事故…… 3件(44件)
- 負傷者…… 5人(54人)
- 死亡…… 0人(1人)

■町の火災《9月》

()内は1月からの累計

- 建物…… 0件(2件)
- 林野…… 0件(2件)
- 車両…… 0件(1件)
- その他…… 0件(3件)

■救急車出場件数《9月》

()内は1月からの累計
39件(414件)

中部上北消防本部
中央消防署 TEL 0176-62-3141
上北消防署 TEL 0176-56-2119
東北消防署 TEL 0175-63-2520

平成20年9月届出分

TOHOKU
戸籍の窓

誕生

氏名	町名	保護者	氏名	町名	保護者
駒形 夢華	花向町	太樹	三國 悠真	新町	貴志
大坂 秀	南町	誠	蛭名 蒼月	大浦	順一
久保 奏	本町	大	蓬畑 敬也	表町	正之
坂本 芽紗	虫神	洋介	野田頭 煌	野田頭	寛樹
柴田 嵩也	新山	勝也	本間 光莉	内蛇沢	義一
新山 凜太	新山	英治	沼辺 彩芭	徳万館	充
越後 大地	栄町	知樹	酒田 佳宝	館花	正伸
高橋 佑来	新町	広和			

結婚

氏名	町名	氏名	町名
蛭名 隼平	千曳	大久保 龍	上板橋
蛭名 智子	七戸町	上村 麻由	九戸村
沼村 伸也	旭町	成田 正大	北栄
蛭名 幹子	大浦	齋藤 亜弓	十和田市
沼尾 拓実	沼崎本村	佐藤 孝行	明美
苦米地 千春	十和田市	長澤 ささ子	七戸町

お悔やみ

氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
和田 ヨシ	91	上野	吹越 茂助	73	甲地
野田 キヨ	96	上野	大杉 善治	92	豊栄
町屋 聡	29	徳万才	久保田 直樹	19	寒水
小笠原 マサ	69	本町	松本 きよ	94	乙供栄町
小笠原 レイコ	82	向山	松山 さと	95	大簀屋
蛭名 ハヨ	90	上野	北田 しわ	87	乙供元町
小原 新三郎	71	坂下町	久保田 留一	77	崩出
久保田 正雄	94	表町	乙部 政子	69	乙部
吹越 嘉祐	64	甲地	澤田 ミキ	76	数牛

あなたも参加 わたしもやります “交通安全”

県内の交通事故概況

(平成20年) 青森県交通対策協議会 平成20年9月30日現在

	9月中	9月末累計	死者の状態	飲酒運転による死者	
				8人 (±0)	
発生	539件 (-11)	4,653件 (-262)	シートベルト	高齢者の死者 (65歳以上の人)	
死者	5人 (-6)	51人 (-20)		20人 (-13)	12人 (+1)
傷者	664人 (-17)	5,793人 (-473)		自動車乗車中の死者	
				着用していれば助かったと思われる人	6人 (+4)

※()内は対前年比です。また、速報値のため後日変更することがあります。

毎月1日は「県民交通安全の日」・15日は「高齢者交通安全の日」



る な ちやん 長女〔5歳〕 **瑠菜**ちゃん
 る り ちやん 長女〔5歳〕 **瑠梨**ちゃん
 長男〔8か月〕 **大剛**くん
 パパ 沖 澤 孝 さん
 ママ 恵 さん

毎日3人で遊んでいます。
 愛嬌がいいので誰にでもニコニコします。



しゅう せい くん 長男〔8か月〕 **柊 星**くん
 パパ 蛭 名 将 志 さん
 ママ 江 梨 子 さん

柊星の笑顔にみんなメロメロ！
 健康で思いやりのある子に育ててね。

佐伯義美さん（新町）作
 の「組子入硝子障子」



町内在住の書家七人による
 迫力ある書



上十地域在住写真家の
 作品展示コーナー



県内・町内の作品180点を展示

とうほく芸術展

第3回とうほく芸術展が10月15日から19日まで、町民体育館で開催され、多くの芸術愛好家たちでにぎわいました。

芸術展には、町内在住の美術工芸作家10人の油絵や書、建具などの作品を中心に、県内で活躍する美術作家の作品、約180点を一堂に展示しました。

また、会場には写真展「上十地域在住写真家の作品展示」のコーナーも設けられ、上北郡と十和田市在住の10人の写真家による迫力ある写真が、訪れた人の目を引いていました。



県内の作家による力作約180点がずらりと並びました

