

勇壮なまとい振りで 消防団員の心意気を披露

消防団出初式



Tohoku

2014

2月号

広報

とうほく

広報とうほくNo.106

今月の主な内容

- 消防団出初式 …… 2~3
- 第90回箱根駅伝 …… 4~5
- まちの話題 …… 6~7
- お知らせ …… 10~21

災害に強い地域社会を 目指し威風堂々



消防団員ら約320人による一糸乱れぬ分列行進

消防団

出初式

消防団出初式が1月12日、北総合運動公園で行われ、消防団員ら約320人と車両19台が参加し、災害に強い地域社会の確立に向けて決意を新たにしました。

式では、団員が斗賀町長から観閲を受けた後、威風堂々の分列行進や力強いまとい振りを披露し、災害から地域を守る消防団員の心意気をアピールしました。

続いて、斗賀町長が長年消防活動に貢献した団員を表彰し「災害に強い地域社会の構築のため、郷土愛護の精神を堅持し、教養、訓練にさらに励み、なお一層精進してください」とあいさつ。坂本武雄消防団長が「あらゆる災害に対処できる丈夫な体、強い精神、高い技術力を身につけるため、義勇消防精神を堅持し、さらに訓練に励んでください」と訓示を述べました。

<表彰者(敬称略)>

■勤続功労賞

30年勤続	坂本武雄	東北町消防団長
	漆戸哲也	東北第5分団分団長
20年勤続	米内山明彦	上北第5分団部長
	佐々木健一	上北第3分団班長
	小倉 章	上北第5分団団員
	立崎嘉人	上北第3分団団員
	和田貢穂	上北第4分団団員
10年勤続	吹越大輔	東北第2分団団員
	市川孝一	上北第7分団団員
	瀬川 務	上北第9分団団員
	浜田正博	東北第6分団団員
	岡山寿治	東北第2分団団員
	細井喜寿	東北第5分団団員

■優良団員章

澤居淳一	東北第2分団団員
土橋靖徳	東北第2分団団員
土橋重幸	東北第2分団団員
松山伸一	東北第3分団団員
蛭沢光祐	東北第1分団団員
鈴木幸太	東北第1分団団員
野田頭甲児	東北第1分団団員
鶴ヶ崎勝也	上北第5分団団員
坂本栄佳	上北第10分団団員
米倉暁彦	上北第7分団団員
町屋俊一	上北第1分団団員
川村 隆	上北第6分団団員
小林太一	上北第2分団団員



機敏な機械器具点検行動



勤続功労表彰を斗賀町長から受ける坂本団長



ポンプ車などの緊急車両19台も分列行進に参加

「駅伝の町」箱根を舞台に羽ばたく

— 熱き思いを胸にさらに前へ —



第90回箱根駅伝、復路7区を走る蛭名聡勝
【写真提供：陸上競技マガジン】

蛭名聡勝 (えびな・としかつ)

帝京大学 駅伝競走部 4年
〔蛭沢小→東北中→光星学院高〕

表町。1991年生まれ。走ることが好きで小学4年から陸上競技を始め、日本学生界屈指のランナーとして成長する。

今シーズンは学生のオリンピックといわれるユニバーシアード（ロシア、カザン）で8位入賞のほか、日本学生ハーフマラソンで2位。箱根駅伝3度目の出場を果たす。

「駅伝の町」から 全国の舞台へ

「駅伝の町」東北町から、3人の選手が第90回箱根駅伝に選出され、全国を舞台に羽ばたいた。

箱根駅伝に3度目の出場を果たした蛭名聡勝、箱根駅伝に始めて出場を果たした黒川遼、今回始めて選手として選出された蛭沢奎の3人だ。県民駅伝大会の活躍などで、町の陸上競技長距離界をリードし続けてきた3人は、多くの苦難や試練を乗り越え、全国のトップランナーたちと競い合うフィールドへと登りつめた。

苦難を乗り越え 「前へ、前へ」の走り

今年の蛭名は右脚脛骨疲労骨折、左足首を痛めるなど故障との戦いだった。一時はメンバール落ちも覚悟したが、必死に練習し箱根出場を果たした。

蛭名が走るのは復路の7区（21・3キ）。たすきを受けた時点ではシード権外の12位、しかもシード権を獲得できる10位まで2分22秒差という厳しい状況でのスタートとなる。

スタート時に「最初から飛ばして粘れるところまで粘る」と決めた。「シード権をとる戦いをするために、自分のところで少しでも前のチームとのタイ

ムを詰めておきたかった」と話す。しかし、故障の影響で走り込み不足の蛭名にとって最初から飛ばすレースは過酷で、15キあたりから足が動かなくなつた。それでも帝京大のエースとしてチームのために「前へ、前へ」の気持ちで走りきり、9人抜きを達成。シード権獲得まで24秒差と詰め寄り、たすきリレー。区間4位という立派な結果を残し、チームは蛭名の力走もありシード権を確保した。

今後は、実業団の小森コーポレーションで新たなスタートをする蛭名は「ただ漠然と走るのではなく、目標を持って練習や大会に臨むことで強くなれる。自分の目標も持って走ってほしい」と町の後輩たちを激励した。

黒川 遼 (くろかわ・りょう)

城西大学 男子駅伝部 3年
〔蛭沢小→東北中→青森山田高〕

桜木町。1992年生まれ。中学3年では陸上競技部主将としてチームを東北駅伝大会優勝に導く。高校では3年連続で全国高校駅伝に出場。

今シーズンは初めて箱根駅伝出場を果たし、通称「山登り」の第5区を走る。



第90回箱根駅伝、往路5区を走る黒川遼
【写真提供：陸上競技マガジン】

12月10日、第90回東京箱根間往復大学駅伝に出場する選手が発表された。「夢の箱根にエントリーされた時、自分もスタートラインに立つことができた」と話す蛭沢は、秋ごろから自身の走りを見つめなおし、コツコツと練習を積み上げ、調子上げてきた。今回の箱根にエントリーされたのもその結果。
出場はかなわなかったが「自分も持っている力を最大限発揮してチームに貢献したい」と決意を新たにしました。

夢の箱根出場を 目指し日々前進

夢の箱根へ出場 区間15位の力走

高校1年の冬の冬、黒川に衝撃を与えた出来事がある。石田亮（蛭沢小→東北中→光星学院高→城西大）の箱根デビューだ。「東北町から箱根ラッナーが誕生したのは驚いた」。それまで憧れだった箱根駅伝が、夢ではないと感じた瞬間だった。
その後、2年では全国高校駅伝で2区（3キ）を走り、県勢歴代最高となるチーム3位入賞を果たすなど力の向上に努め、目標としているラッナー石田亮の後を追う形で城西大

学へ進む。
その黒川が走るののは、箱根駅伝では難コースの第5区（23・4キ）。
今期は夏ごろから調子を上げ、予選会などでも自己ベストを更新する安定した走りが認められた。「山の走りチームが変わる」その期待に応えるため、たすきを受けて走り出す。意識はしていなかったが序盤でペースを上げすぎ、山登り終盤の10キ付近で苦しみ、区間15位。「納得は出来ていない」と話す黒川は次のステージへと走り出す。
町の後輩たちへは「目標を高く持ち、行動で示して欲しい」と話した。



蛭沢 奎 (えびさわ・けい)

拓殖大学 陸上競技部 3年
〔蛭沢小→東北中→光星学院高〕

桜木町。1992年生まれ。中学3年では陸上競技部員として走り東北駅伝大会優勝。今シーズンは初めて箱根駅伝にエントリーされた。

バレーボールで心地よい汗

ナイターバレーボール大会

第8回町ナイターバレーボール大会が11月8日から12月9日までの1カ月間、町民体育館で開催されました。大会には男子6チーム、女子5チームの約120人が参加し、熱戦を繰り広げました。

上位の結果は次のとおりです。■男子①(株)上北ホームガス②全日本③味処たなか ■女子①チーム小川原②みなみちよ③う～WANO



女子リーグ優勝のチーム小川原

社会福祉協議会に寄付

東北町建築組合

東北町建築組合（佐々木富雄会長）は12月12日、生き生き産業文化祭りの収益金3万5,839円を、地域福祉に役立ててくださいと町社会福祉協議会へ寄付しました。

佐々木会長が「地域に根ざした活動としてこれからも続けていきたい」と手渡すと、蛭名会長は「地域福祉のために活用させていただきます、ご協力に感謝いたします」と話しました。



寄付金を手渡す佐々木会長（左）

子供たちの健全育成への思い新たに

青少年健全育成町民大会

町青少年健全育成町民大会が12月15日、町民文化センターで開かれ、参加した約100人の町民が子供たちの健全育成への思いを新たにしました。

大会では、上北中学校の高田未来さん、東北中学校の下浅翔さん、東北東中学校の小泉理奈さんが、いじめや友情などをテーマにした意見発表を行いました。

続いて、子どもや若者を対象とした訪問支援に取り組んでいる金澤拓紀氏による講演会が行われました。



健全育成への思いを新たにしました

永年の活動認められる

永年勤続民生委員・児童委員表彰

10月10日に開催された全国民生委員児童委員大会において、全国連合会長より松本祐次郎さん（南町）と乙供房子さん（乙供元町）が表彰されました。

松本さんは町民生委員児童委員協議会の会長として、また、乙供さんは副会長として永年にわたり尽力した功績が認められたものです。

12月16日、民生委員児童委員の一斉改選による交流会に先立ち、斗賀町長から表彰状が伝達されました。



受賞した松本さん（左）と乙供さん（右）

高齢者世帯を安全点検

ひのもとまなかパトロールの会

ひのものとまなかパトロールの会（板橋昇会長）は12月17日、東北電力や七戸警察署の皆さんと協力して、旧千曳駐在所管内の高齢者世帯などを巡回する、安全点検訪問を行いました。

これは、高齢者の皆さんが安心して新年を迎えられるよう毎年実施しているもので、この日は参加した20人が、各世帯の漏電箇所や非常口の点検をしながら、火の取り扱いや雪道の歩行に気をつけるよう呼び掛けました。



反射材や交通安全のチラシを手渡しました

顕彰状など贈り長寿をお祝い

濱田チルさん満100歳

町は12月25日、満100歳を迎えた濱田チルさん（舟ヶ沢）に顕彰状などを贈って長寿を祝いました。

濱田さんは大正2年12月25日、旧甲地村船ヶ沢で生まれ、昭和7年5月10日に濱田勝榮さんと結婚し、子供3人、孫7人、ひ孫11人、玄孫1人に恵まれました。

ナーシングセンター柏葉で行われた100歳を祝う会では、斗賀町長が濱田さんに花束などを手渡し「これからますますお元気で」と述べました。



濱田チルさん（中央）親族と一緒に

救急体制の確立図る

中部上北広域事業組合消防本部

中部上北消防本部（蛭沢栄作消防長）は1月10日、上北消防署（千葉正彦署長）に高度救命処置資機材を搭載した高規格救急自動車1台を配置しました。

同消防署で行われた配置式では、蛭沢消防長が千葉署長に配置所を手渡し「資機材や車両運用の訓練を十二分に行い、救急体制の確立に努めて住民の期待に答えてほしい」と話しました。



上北消防署に配置された高規格救急自動車

交通安全・防犯活動に結束

交通・防犯指導隊合同査閲式

町交通指導隊（林恒雄隊長）と町防犯指導隊（和田孫兵衛隊長）の合同査閲式が1月17日、町民文化センターで開かれ、参加した両隊の隊員約30人が安全・安心な地域づくりに向けて結束を深めました。

式では、斗賀町長が隊員一人一人の服装や手帳などの査閲を行った後「地域住民が安全・安心な生活ができるよう、交通安全・防犯意識の高揚に努めてほしい」と隊員を激励しました。



斗賀町長の査閲を受ける隊員

シェイプアップ大作戦開催中！

町では、冬場の運動の機会として、恒例の運動教室「シェイプアップ大作戦」を開催しています。「目指せ 3ヶ月でマイナス2kg!」をテーマに、ダンスインストラクターのユキトモ先生や、エアロビクスインストラクターの山本直子先生のご指導のもと、楽しく行っています。

運動が苦手な方でもお気軽にご参加ください！

今後のシェイプアップ大作戦の日程

日時	内容	場所
2月20日 13:30～ 15:00	リンパマッサージ & エアロビクス	東北保健福祉センター
3月4日 13:30～ 15:00	山本直子先生	上北保健福祉センター

2・3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 乳児相談	・3～4カ月児(小児科診察) (平成25年10月15日～ 平成25年11月4日生まれ) *対象者には個別通知します	2月24日(月)	12:45～ 13:00	七戸病院 健康管理センター (小児科診察と股関節 脱臼検査の日程が別 日になります)
	・3～4カ月児(小児科診察) (平成25年11月5日～ 平成25年11月18日生まれ) *対象者には個別通知します	3月10日(月)	12:45～ 13:00	
	・股関節脱臼検査 (平成25年10月8日～ 平成25年11月4日生まれ) *対象者には個別通知します	2月18日(火)	12:00～ 12:15	
	・6カ月児健康相談 (平成25年7月、8月生まれ)	2月21日(金)	9:30～ 9:45	
幼児健診	・1歳児健診 (平成25年1月、2月生まれ)	2月21日(金)	12:45～ 13:00	上北保健福祉センター
	・2歳6カ月児健診 (平成23年7月、8月生まれ)	3月11日(火)	12:45～ 13:00	上北保健福祉センター
	・3歳児健診 (平成22年5月、6月生まれ)	3月3日(月)	12:30～ 12:45	東北町保健福祉センター
	・5歳児健診 (平成21年3月1日～4月1日生まれ)	3月6日(木)	12:30～ 12:45	東北町保健福祉センター
ほがらか教室	・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。	2月19日(水) 3月5日(水)	9:30～ 12:00	上北保健福祉センター
		2月20日(木) 3月7日(金)	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および家族の方 (初めて参加する方は申請書等の提出が必要ですので保健師までご連絡ください。)	3月7日(金)	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
所内健康相談	・町民	毎週水曜日	9:00～ 15:00	上北保健福祉センター
		毎週 火、木曜日		東北町保健福祉センター

乳幼児健診、予防接種などを受ける際は、母子健康手帳を忘れずにお持ちください。

健康家族 106

“かむ”がつくる健康ライフ

現代人の食生活は
昭和時代の6分の1
“やわらかい食物”
が増えたね!!

“ひと口30回がむ”が健康のむけつよ

かまない虫歯だけでなく、肥満の原因にもなるよ。早食い、ひと口量が多い

肥満の子の7割が大人になっても肥満

特に赤ちゃんにとっては、食べる力の“かむ”事は大切

まず、食事の
おやみ時間を
決めると...
ペースは
急ぎ過ぎない

モグモグよくかむね。
ふしふしや♪

こんにちは栄養士です 町保健衛生課 附田 留美子

いちむ にしょう さんた 「一無・二少・三多」の 健康習慣で生活習慣病を予防！ ～毎年2月は、全国生活習慣病予防月間～

厚生労働省は毎年2月を生活習慣病予防月間と定め、生活習慣病予防に対する国民の皆さんの意識向上と、健康寿命の延伸を目指しています。みなさん、ご存知でしたか？

「一無・二少・三多」とは、一無が無煙（禁煙）、二少が少食・少酒、三多が多動・多休・多接の6つの健康習慣のことだそうです。

自分の生活を振り返り、この6つの健康習慣をひとつでも多く生活に取り入れて、生活習慣病を効果的に予防しましょう。

一無【無煙・禁煙の勧め】



喫煙は万病の元！がんをはじめ、心血管疾患、脳血管疾患など、あらゆる生活習慣病のリスクを高めます。また、周りにいる人に、その害を撒き散らすことにもなります。

二少【少食・少酒の勧め】

昔から「腹八分目に医者いらず」と言われているように、暴飲暴食を控えることは、身体の機能を健康な状態に維持していく上で大変重要です。食事療法という言葉がよく生活習慣病で用いられることから、糖尿病・脂質異常症、高血圧の予防・治療の基本は常に食生活にあります。

◎常に腹七～八分目で、塩分は1日7～8g以下に！

◎アルコールの1日の摂取量は日本酒で1合程度まで！



三多【多動・多休・多接の勧め】

三多（さんた）は、身体を多く動かし（多動）、しっかり休養をとる（多休）、多くの人、事、物に接する生活（多接）の勧めです。運動については、「2本の足は2人の医者」という格言があります。この格言にそって、よく歩きましょう。身体活動をできるだけ多くして、しっかり毎日の生活の中で維持しましょう。そして、身体を動かした後は、しっかりと休養をとることが重要です。

そして多くの人、事柄、物に接して、創造的な生活を行うこと。年がいくつになっても社会に貢献できる、そういう心持が若さを維持させてくれます。

◎一日に20分の歩行を2回、体操・筋力トレーニングを各10分

◎休養をしっかりと取る（睡眠は1日7～8時間）

◎多くの人・物・事柄に接し、ストレスも発散

以上の6つ健康習慣の中でも、今年は多動に的を絞って「健康づくりのための運動のすすめ」をテーマに啓発をすすめています。

“第二の心臓”とも呼ばれる足には全身の筋肉の3分の2が集まり、心臓からの血液循環を助けています。いつまでも若々しく健康長寿を目指すために、日常生活の活動量を増やし身体活動を高めましょう。



●健康診査の申込みから結果説明までの流れ

※集団健診・七戸病院人間ドック共に同じ流れになります

◆2月下旬

「平成26年度健康診査申込みハガキ」が役場から世帯主宛に届く



◆3月10日（月）まで

世帯全員の受診希望の有無を記入の上、申込みハガキ提出



◆健診の2～3週間程度前

健診の案内と問診票が健診申込み者に届く



◆健診当日

記入した問診票と保険証を持参し、健診を受診



◆健診から3週間程度後

健診結果説明会にて、健診結果の説明を受ける



◆精密検査

異常の疑いがあった場合は精密検査を受診
生活習慣改善の必要がある方は、保健指導を受ける



***** 健診受診者の声 *****

Aさん：私は毎年健診を受けています。今年の大腸がん検診で要精密検査になりました。精密検査を受けたところ、大腸ポリープがあり、その場でポリープをとりました。検査の結果少し悪いものだったようなので、早くとって良かったです。毎年健診を受けているから、小さいうちに発見でき、治療も早く済みました。これからも、毎年健診を受けていこうと思います。

Bさん：私は4年に1回健診を受けています。4年前まではどこも異常がなかったのですが、今回健診を受けたところ、血糖値がかなり高くなってびっくりしました。これから、病院で診てもらいます。自覚症状がなく、自分では健康に自信があったので、本当に驚いています。毎年受けていたら、こんなに悪くなっていなかったかなあと後悔しています。

— 平成26年度「健康診査」のお知らせ —

1年に1回は健康診査を受けましょう!!

平成26年度の健康診査を実施しますので、お知らせします。

健康診査の詳細と申込みハガキを世帯主宛に送付しますので、世帯毎に取りまとめの上、お申込ください。

◆集団健診

健診項目	対象者	検査費用（参考）	自己負担額
特定健診	・ 30歳～39歳の全町民	74歳まで 5,000円	無料
	・ 40歳～74歳の国民健康保険加入者	75歳以上 4,800円	
	・ 75歳以上の後期高齢保険者		
	・ 40歳以上の生活保護受給者		
胃がん検診	・ 30歳以上の方	5,000円	
大腸がん検診	・ 30歳以上の方	1,700円	
肺がん（結核）検診	・ 30歳以上の方	1,500円	
肝炎検診	・ 40歳以上5歳刻みの方	1,500円	
前立腺がん検診	・ 50歳以上の男性の方	2,000円	

◆女性検診

健診項目	対象者	検査費用（参考）	自己負担額
子宮頸がん検診	・ 20歳以上の偶数年齢の方	1,785円	無料
乳がん検診	・ 40歳以上の偶数年齢の方	6,300円	
		※年齢によって違いあり	
骨密度検診	・ 40～70歳まで5歳刻みの女性の方	2,000円	

◆七戸病院人間ドック

健診項目	対象者	検査費用（参考）	自己負担額
特定健診・胃 大腸・肺がん検診	・ 30歳～39歳の全町民 ・ 40歳～69歳の国民健康保険加入者 ・ 40歳～69歳の生活保護受給者	28,000円	無料
オプション	前立腺がん検診	1,700円	
	子宮頸がん検診	6,200円	
	乳がん検診	8,000円	
	骨密度検診	500円	

※年齢は平成27年3月31日時点です。誕生日前でも1歳プラスされての年齢です。

※検査費用は参考として平成25年度の単価（税抜き）を記載しています。

※七戸病院人間ドックはオプションのみでの申込みはできません。

※健診は集団健診（女性検診）又は七戸病院人間ドックで、年度中1回のみを受診になります。

●対象者が在住している世帯主宛に健診内容の詳細と日程、申込みハガキを送付します。

◆申込み方法 - 世帯毎に取りまとめの上、申込みハガキを提出してください

◆申込み期限 - 平成26年3月10日（月）まで

◆問い合わせ - 東北町保健福祉センター TEL 0175-63-2001
0176-56-3749

消費税及び地方消費税が変わります

平成26年4月1日から消費税及び地方消費税の税率が8%に引き上げられます。
また、今回の引き上げに際し、消費税の円滑かつ適正な転嫁を確保するため、消費税転嫁対策特別措置法によって、次のような措置が設けられました。

1 総額表示義務の特例

税込価格であると誤認されないための措置を講じていれば、税込価格による表示をしなくともよいとする特例（表示例：100円（税抜き））。

2 転嫁拒否等に関する措置

事業者間の取引で、税率の引上げ分の転嫁を拒んだり、チラシや店頭で転嫁を阻害する表示（例えば、「消費税は転嫁しません。」等の表示）を規制する措置。

詳しくは、国税庁ホームページ（www.nta.go.jp）をご覧ください。

■問合せ 十和田税務署 TEL 0176-23-3151（音声ガイダンス2を選択）

平成25年分確定申告のお知らせ

	申告期限・納期限	口座振替日
所得税及び復興特別所得税	3月17日（月）まで	4月22日（火）
贈与税		
消費税及び地方消費税	3月31日（月）まで	4月24日（木）

*新たに口座振替をご利用される場合は、「預貯金口座振替依頼書」の提出が必要です。

*申告書作成会場及び開設期間

十和田奥入瀬合同庁舎1階

平成26年2月10日（月）～3月17日（月）

（土・日曜日・祝日等は除く）

*国税庁ホームページで申告書を『作成・印刷して提出』することもできます。

■問合せ 十和田税務署 TEL 0176-23-3151（音声ガイダンス2を選択）

学校図書館ボランティアの募集

町内の各小学校では、学校図書館の更なる充実を図るため、ボランティアを募集しています。
現在も保護者および地域の皆さんが子どもの読書に関わる活動をしています。
本や学校図書館に興味のある方、子どもたちが楽しく読書できる環境整備の支援をしてみませんか。

詳しくは、各小学校（担当）にお問い合わせください。

上北小学校

曜日：水曜日

時間：10時～12時

内容：本棚の整理・新刊図書の登録
図書の修理・しおり作りなど

担当：教頭または亀田

電話：0176-56-2048

小川原小学校

曜日：週1～2回

時間：11時30分～13時30分

内容：本棚の整理・図書の修理、装備
読み聞かせなど

担当：教頭または蛭名

電話：0176-56-3230

県税納税証明書申請時の本人確認 及び委任関係確認について

県では、納税証明書の交付申請の際、窓口においていただいた方の確認と、代理人申請の場合の委任関係確認を行っております。

◆納税証明書の交付申請の際に準備していただくもの

準備するもの 証明書の種類	本人確認書類 (※1)	印鑑 (法人の場合 代表者印)	手数料 青森県収入証紙 (1部400円)	自動車検査証 コピー可
事業税	○	○	○	
自動車税 (滞納がない旨の証明)	○	○	○	○
自動車税 (継続検査用)	○	○		○

(※1)・次に掲げる書類により本人確認を行います。

- 1枚の提示で足りるもの…運転免許証、写真付住民基本台帳カード、旅券(パスポート)などの写真付公的書類等
- 2枚の提示が必要なもの…健康保険被保険者証、写真の貼付のない住民基本台帳カード、年金証書等
- ・本人確認書類に記載された識別番号等を記載させていただきますので、あらかじめご了承ください。

◆代理人が申請する場合は、上記の書類に加えて以下のものも必要になります。

- ・本人(法人の場合は代表者)からの委任状(ご家族・従業員の方の場合も委任状が必要です)。委任状には必ず本人が署名・押印(法人の場合は代表者の署名・代表者印の押印)してください(申請書の「委任に関する事項」欄を使用することもできます)。
- ・委任されたかどうかをご本人に電話で確認させていただくことがありますので、あらかじめご了承ください。

◆納税証明書の交付申請書用紙については、青森県庁のホームページからもダウンロードできます(青森県庁ホームページ <http://www.pref.aomori.lg.jp/>)。

◆納税証明書は、納税者の皆様の大切な情報を証明するものですから、窓口においていただいた方の確認等を厳格に行わせていただきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

詳しくは、上北地域県民局県税部 納税管理課までお問い合わせください。

TEL 0176 (22) 8111 (内線) 205

家族そろって 交通災害共済 に加入しましょう

交通災害共済は、身近な事故から暮らしを守る、幅広い交通災害の保障です。
年齢や健康状態に関わらず、どなたでも加入できます。

1年間350円の会費で、交通事故に備えましょう。

なお、予約加入はすでに始まっています。

皆さんのお宅に、地域の行政連絡員または班長、協力員がお伺いしますので、加入希望者はお申し込みください。

■会 費 1人 350円

■見 舞 金 1日の治療でも 2万円

■特別見舞金 後遺障害で 50万円

■弔 慰 金 事故による死亡で 100万円

■共 済 期 間 平成26年4月1日から平成27年3月31日まで 1年間

■問 合 せ 役場 総務課 TEL0176-56-3111またはTEL0175-63-2111

文化協会芸能発表会

3月9日(日) 午前10時 町民文化センター



【問】 町社会教育課 TEL 0176-56-5180

郷土芸能発表会

2月16日(日) 午前10時 町民文化センター



【問】 町歴史民俗資料館 TEL 0176-56-5598



十和田市

◎十和田湖冬物語2014

- ・と き 2月7日(金)～3月2日(日)
- ・と ころ 十和田湖畔休屋特設イベント会場
- ・問 合 せ 十和田湖冬物語実行委員会
TEL 0176-75-2425

おいらせ町

◎百石えんぶり

- ・と き 2月15日(土)～17日(月)
午前9時～午後4時
- ・と ころ おいらせ町分庁舎周辺
- ・問 合 せ おいらせ町社会教育・体育課
TEL 0178-56-4276

三沢市

◎パフォーマンスライブvol.4

- ・と き 2月9日(日)
午後1時～
- ・と ころ スカイプラザミサワ2階
- ・問 合 せ Resonance (レゾナンス)
TEL 070-5629-5679

野辺地町

◎のへじ〜のドリンクラリー

- ・と き 2月14日(金)
午後6時30分～9時30分
- ・と ころ 受付会場：中央公民館
- ・問 合 せ 野辺地町商工会
TEL 0175-64-2164

六ヶ所村

◎異文化交流フェア

- ・と き 2月23日(日)
午後1時～
- ・と ころ 尾駈地区 中央公民館
- ・問 合 せ 国際教育研修センター
TEL 0175-73-8575

東北町町内集会所等建設費補助金の補助率が引き上げられます。

〔平成26年4月1日より施行〕

「東北町町内集会所等建設費補助金等交付に関する規程」の一部改正により、補助金の限度額区分の細分化を図るとともに、増改築・修繕等の補助率については、現行の1/2から2/3に引き上げられます。

現 行				改正後			
	区 分	限度額	補助率		区 分	限度額	補助率
新設	100世帯以上	1,500万円	2/3	新設	100世帯以上	1,500万円	2/3
					50世帯以上100世帯未満	1,350万円	2/3
	100世帯未満	1,200万円	2/3		50世帯未満	1,200万円	2/3
増改築等	100世帯以上	500万円	1/2	増改築等	100世帯以上	500万円	2/3
					50世帯以上100世帯未満	400万円	2/3
	100世帯未満	300万円	1/2		50世帯未満	300万円	2/3

※事業を計画している団体は、中央公民館までご相談ください。

■問 合 せ 中央公民館 TEL 0175-63-2741

救急講習用資材を寄贈

株式会社シバタ医理科（阿部隆夫社長）は12月16日、救命講習会用資機材（救命講習等に使用する心肺蘇生訓練用マネキン）を中部上北消防本部（蛭沢栄作消防長）に寄贈しました。

この資機材を活用し、より一層充実した救命講習会ができると思いますので、みなさんのご参加をお待ちしております。



■問 合 せ

中部上北消防本部 TEL 0176-62-3141

消防自動車更新

東北5分団（漆戸哲也分団長）は、12月26日、消防ポンプ自動車を更新し、役場分庁舎町長室で新車両の配置式を行ないました。

同分団の消防ポンプ自動車は配備から21年が経過し、消防活動に支障が出る恐れがあることから、辺地対策事業債を活用して更新することとしました。



地デジ11チャンネル 東北町テレビ 2月の番組表

番号	番組
	放送開始 (6:00)
①	ニュースフラッシュとうほく&お知らせ&広報とうほくテレビ版
②	イベントチャンネル⑤
③	イベントチャンネル②
④	サイエンスチャンネル
⑤	ニュースフラッシュとうほく&お知らせ&広報とうほくテレビ版
⑥	イベントチャンネル④
⑦	イベントチャンネル⑤
⑧	小川原湖の水景
⑨	ニュースフラッシュとうほく&お知らせ&広報とうほくテレビ版
⑩	イベントチャンネル①
⑪	イベントチャンネル③
⑫	イベントチャンネル⑤
⑬	ニュースフラッシュとうほく&お知らせ&広報とうほくテレビ版
⑭	サイエンスチャンネル
⑮	イベントチャンネル④
⑯	イベントチャンネル②
⑰	ニュースフラッシュとうほく&お知らせ&広報とうほくテレビ版
⑱	イベントチャンネル⑤
⑲	サイエンスチャンネル
⑳	イベントチャンネル③
㉑	ニュースフラッシュとうほく&お知らせ&広報とうほくテレビ版
㉒	小川原湖の水景
㉓	イベントチャンネル②
㉔	イベントチャンネル④
㉕	ニュースフラッシュとうほく&お知らせ&広報とうほくテレビ版
㉖	サイエンスチャンネル
㉗	イベントチャンネル①
㉘	イベントチャンネル③
㉙	ニュースフラッシュとうほく&お知らせ&広報とうほくテレビ版
㉚	イベントチャンネル④
㉛	小川原湖の水景
㉜	サイエンスチャンネル
	放送終了 (22:00)

番組内容

■ニュースフラッシュとうほく&お知らせ&広報とうほくテレビ版

町の出来事の紹介およびイベント情報などのお知らせ (放送時間30分)

■イベントチャンネル

町内のイベントの様様

①2013東北町民大運動会

(放送時間30分)

②2013東北町湖水まつり

(放送時間30分)

③2013東北町秋まつり

(放送時間30分)

④2013東北町日の本中央まつり

(放送時間30分)

⑤2013東北町生き活き産業文化まつり

(放送時間30分)

■小川原湖の水景 (提供:国土交通省)

小川原湖の四季折々の景色

(放送時間30分)

■サイエンスチャンネル

アスリート解体新書 (放送時間30分)

東北町テレビの番組表は、テレビリモコンの「番組表」ボタンで確認することもできます。

毎日、番組放送内容をずらして放送いたしますので、その日の放送番組は、テレビリモコンの「番組表」で確認してください。

なお、放送内容は変更となる場合がありますので、ご了承ください。

【問】役場 企画課

TEL0176-56-3111または

TEL0175-63-2111

広報とうほく
クイズに挑戦

図書カードプレゼント

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てみましよう！

☆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 2月20日㊟

Q1 上北消防署に高規格救急車が配置されたのは何月何日？
(ヒントP7)

Q2 郷土芸能発表会の開催日は？
(ヒントP14)

Q3 小川原湖公園にオープンしたワカサギ釣り堀の営業日はいつまで？
(ヒントP22)

1月号の答え

- ① 71人
- ② 10人
- ③ 平成28年11月30日

1月号当選者

- 瀬川 早弥香さん
- 沼田 タケさん
- 瀬川 真梨奈さん
- 山田 光汰さん
- 木村 亜衣さん



国民年金保険料の
新しい納付方法として
「2年前納（口座振替）」
が始まります！

平成26年4月末の口座振替分より、割引額のより大きな2年前納がご利用いただけるようになります。

≪2年前納（口座振替）のメリット≫

- ・メリット①：2年間で1万4千円程度の割引となります。
- ・メリット②：2年前納分の全額がその年の社会保険料控除の対象となります。
- ・メリット③：口座振替をご利用することにより、納め忘れを防ぐことができます。

2年前納は口座振替のみご利用が可能です。お申込み期限は毎年2月末までですので、詳しくはお近くの年金事務所へお問い合わせ下さい。

国民年金保険料の一部免除が承認された期間の保険料納付について

国民年金保険料の一部免除制度は「一部納付が必要な保険料」を納付しないと、免除期間ではなく「未納期間」となります。せっかくお手続きをされた期間ですので、「一部納付が必要な保険料」の納付をお願いいたします。

例えば保険料を1ヵ月分全額納付した場合の年金額に対して、一部納付した場合と比較すると、次のようになります。（1ヵ月分での比較です。）

・全額納付（15,040円）→全額納付の場合の年金額

・4分の3免除（3,760円）→8分の5が年金額へ反映

・半額免除（7,520円）→4分の3が年金額へ反映

・4分の1免除（11,280円）→8分の7が年金額へ反映

※お手元に納付書がない場合やご不明な点は下記連絡先までご連絡ください。

【問】青森年金事務所
TEL 017-734-7499

総合相談

～人権、行政相談～

2月17日（月）

- 時間 午前10時～正午
- 場所 コミュニティセンター未来館

3月3日（月）

- 時間 午前10時～正午
- 場所 東北町役場 本庁舎3階小会議室

【問】役場 福祉課
TEL 0176-56-3111または
TEL 0175-63-2111

3月3日は
「弁護士無料相談」
も行われます

予約が必要です。
【問】十和田ひまわり基金法律事務所 TEL 0176-21-5162



国立大学法人等 オープンセミナー

東北地区国立大学法人等職員採用試験実施委員会では、下記のとおりオープンセミナーを開催します。(下記ホームページの専用フォームからの事前予約が必要です)

◆日時…2月13日(㊦)

午後2時～午後4時40分

◆場所…弘前大学

文京町キャンパス

◆詳細…ホームページ

<http://www.bureau.tohoku.ac.jp/shiken/>

【問】採用試験事務局

TEL 022-217-5676

東北町心配ごと相談所

今月の相談日は

2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
Tel0175-63-2717

「宝湖館」健康相談

開催日：2月21日(金)
3月7日(金)

時 間：午後1時30分～
午後3時30分

問合せ：小川原湖交流センター宝湖館

教育支援資金貸付の 受付を開始します

現在就学している方および4月に入学が決まっている方で、次に該当する世帯を対象に教育支援資金の申請受付をします。

貸付利率は無利子で、据置期間は卒業後6カ月以内です。

なお、高等専門学校以外の専門学校については、教育支援資金で対応可能であれば、短期大学と同様の扱いとなりますが、対応できない専門学校については福祉資金(技能習得費)での扱いとなります。

◆教育支援費…低所得世帯に属する方が、学校教育法に規定する高校、大学、高等専門学校に就学するために必要な経費 ○高校=月35,000円以内(償還期間8年以内) ○高専=月60,000円以内(償還期間10年以内) ○短大=月60,000円以内(償還期間10年以内) ○大学=月65,000円以内(償還期間15年以内)

◆就学支度費…低所得世帯に属する方が、高校、大学または高等専門学校への入学に際し必要な経費 ○貸付限度額=500,000円

◆申込締切…3月31日(㊦)

【問】町社会福祉協議会

TEL 0175-63-2717

今月の

おはなし会

と き：2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
TEL0176-56-2261

鶏等を飼養している 皆様へ定期報告のお願い

鶏等(下記の鳥類)を飼養している方は、毎年二月一日現在の飼養羽数等を県知事あてに報告(定期報告)することが、家畜伝染病予防法改正により義務付けられています。

◆対象鳥類…鶏(青森シャモロック、比内地鶏、ウコッケイなど)あひる、きじ、ほろほろ鳥、七面鳥、ダチョウ

◆報告様式…十和田家畜保健衛生所ホームページ、又は十和田家畜保健衛生所、役場農林水産課の窓口に用意してあります。

◆報告期限…3月31日(㊦)まで

◆提出先…下記まで持参、郵送またはFAXで提出してください。○〒034-0093 十和田市西十二番町19-23 十和田家畜保健衛生所

【問】十和田家畜保健衛生所

TEL 0176-23-6235

FAX 0176-23-3044

国の教育ローンのご案内

高校、大学への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。お子様1人につき300万円以内を固定金利(年2.35%(平成25年11月11日現在)(母子家庭または世帯収入(所得)200万円(122万円)以内の方の利率は年1.95%(平成25年11月11日現在)))で利用でき、在学期間内は利息のみご返済とすることができます。詳しくは下記のコールセンターへお問合せください。

【問】教育ローンコールセンター TEL 0570-008-656

公立七戸病院 からのお知らせ

- ◆ 1月の休診日…
耳鼻科外来 2月14日(金)
- 【問】 公立七戸病院
TEL 0176-62-2105

相続登記無料相談 のお知らせ

司法書士会では、毎年2月を「相続登記はお済ですか月間」と定め、相続登記の手続きを促す啓発活動の一環として、相続等に関する無料相談会を実施しております。

相続登記は、一般的に手続きが遅れがちで、いざという場合に支障を来すことがあります。相続登記は早めに終らせておくことが重要です。

- ◆ 日時… 2月28日(金)まで
(土・日・祝日は除く)
- ◆ 場所… 県内各司法書士事務所 (予約をお願いします)
- ◆ 費用… 初回相談無料 (2回目以降や具体的な手続きは有料です)
- 【問】 県司法書士会
TEL 017-776-8398

女性司法書士による 女性のための相談会

相続、成年後見、借金問題、家族間の問題など、法律に関する女性の悩みを女性司法書士が相談に応じます。

予約不要で相談は無料です。

- ◆ 日時… 3月2日(日)
午前10時～午後4時
- ◆ 場所… アピオあおもり2階大研修室 (青森市)
- 【問】 県司法書士会
TEL 017-776-8398



第1回B & G杯争奪 ソフトバレーボール大会

- ◆ 日時… 2月23日(日)
- ◆ 場所… 東北町北総合運動公園「トレーニングセンター」
- ◆ 参加資格… 東北町に在住または町内で勤務している18歳以上の男女であること。(ただし、学生、生徒は除く)
- ◆ 種目… ①混合の部
②一般女子の部
- ◆ 応募締切… 2月14日(金)まで
- 【問】 町教育委員会スポーツ振興課 TEL 0175-63-4477

みんなで楽しく バスケットしませんか？

東北町ミニバスケットボール教室スポーツ少年団では、親子でも楽しめる色々なゲーム、かっこいいプレイと一緒に楽しむ仲間を募集しています。

- ミニバス教室
- ◆ 年齢… 5才～小学3年
- ◆ 開催日… 3月5日(水)～
- ◆ 時間… 19:00～
- ◆ 場所… 上北小学校体育館
- ◆ 道具… 運動着、中ズック
体験・説明会
- ◆ 開催日… 2月16日(日)
- ◆ 時間… 17:00～
- ◆ 場所… 上北小学校体育館
- ◆ 道具… 運動着、中ズック
- 【問】 町ミニバス教室スポ小
上北 松本 TEL 090-8258-0089
東北 清水目 TEL 090-4557-1609

県立青森高等技術専門学校 平成26年度生追加募集

平成26年4月入校生の普通過程(若年者コース)追加募集を下記のとおり行います。

- ◆ 定員…
電気工学科 6人
環境土木工学科 17人
- ◆ 訓練期間… 両科とも2年
(平成26年4月～28年3月)
- ◆ 応募資格… 高等学校卒業者(見込みを含む)又は、同等以上の学力を有する者
- ◆ 受付… 2月13日(水)まで
- ◆ 試験日… 2月20日(日)
- 【問】 県立青森高等技術専門学校 TEL 017-738-5727



町社会福祉協議会に 3件の寄付がありました

■ 町食生活改善推進員会(通駅和子会長)は12月24日、地域福祉に役立ててくださいと、生き生き産業文化まつりで実施した長芋すいとんの益金3,160円を、町社会福祉協議会に寄付しました。

■ 暮らしと健康を考える会(中根久美子会長)は12月24日、助け合い資金等に役立ててくださいと、生き生き産業文化まつりで実施したバザーの益金1万円を、町社会福祉協議会に寄付しました。

■ 佐藤キヤさん(南町)は12月26日、地域福祉に役立ててくださいと、2万円を町社会福祉協議会に寄付しました。

東北町立図書館から **新着図書** のお知らせ

□一般図書

書名	著者名など	書名	著者名など
自分史の書き方	立花 隆	原罪	遠藤 武文
それでも金融はすばらしい	□パート・ J. シラー	雨の底	北原 亞以子
滅亡へのカウントダウン 上・下	アラン・ ワイズマン	キャリア警部・道定聡の苦悩	五十嵐 貴久
いのちを選ぶ社会：出生前 診断のいま	坂井 律子	宝の山：商い同心お調べ帖	梶 よう子
シヨパンを嗜む	平野 啓一郎	など46冊 (12/19～1/8の新着案内本)	

□児童図書&絵本

僕は46億歳。親子で読む、壮大な「地球史」カレンダー	豊田 充穂
しらべよう!知っているようで知らない冬季オリンピック 3	大熊 廣明
チャーリー、おじいちゃんにあう	ヘレン・オクセンバリー
など32冊 (12/19～1/8の新着案内本)	

開館時間

- ◆東北町立図書館 午前9時15分～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15分～午後5時)
[TEL0175-63-2741]

休館日

火曜日、祝祭日、蔵書点検、年末年始

都母短歌会

文芸ギヤラリ

吹雪去り埋もれし街に陽の昇る
赤く染まりし底冷えの朝

原田 榛子

春を待つ一針に込めて作りたる
小さな靴の緑が光る

乙供 洋子

雪止みて久々に仰ぐ青空の
日射しあびつつ深呼吸する

大湊百合子

降る雪に体馴染みて大寒に
入りたる雪はなおも降り積む

坂本 政子

如月の地表の雪が止まず降る
地吹雪激しく春立つ朝に

高田智恵子

病名を告げるがごとくマスクして
待合室の隅に順番を待つ

野田 文子

底冷えにめざめし旅の冬の宿
ぬくもる風呂に昇る朝日は

田沢 泰子

役目終ふ注連縄お札火の中に
昇るけむりに願ひさまさま

松山 悦子

平成25年12月届出分

TOHOKU 戸籍の窓

“戸籍の窓”は原則町内に住所のある方を掲載していますが、東北町役場へ届け出た方で希望する方を掲載しています。

誕生

氏名	町名	保護者	氏名	町名	保護者
甲田 祐翔	乙供元町	太陽	田嶋 伊佳奈	明美	瑞穂
岡山 友香	漆玉	伴樹	熊沢 朝柊	淋代	徹
蛭澤 百華	表町	一成	鶴ヶ崎 珠来	栄沼	勝也
笹倉 冬馬	千曳	信和	野村 姫皇	大洞	秀幸
大川 暖香	野田頭	和馬	蛭名 陸翔	本町	陽一
中村 緋那	中村	僚	和田 悠杜	本町	竜
沼山 篤心	甲地	栄治	新山 慶士	新山	寿和
下浅 歩	外蛭沢	祐輔	竹内 柊真	栄町	哲

結婚

氏名	町名	氏名	町名
♥(豊川 三成	空自団地	♥(清水目 博紀	上清水目
♥(工藤 美保子	弘前市	♥(橋本 絵美	秋田県
♥(松尾 慎一郎	外蛭沢		
♥(工藤 朋恵	中泊町		

お悔やみ

氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
矢田部 淳子	43	(朝日団地)	大池 トシ	83	(乙供本町)
久保田 武美	75	(寒水)	蛭名 義平	82	(旭町)
山本 ヨシエ	89	(土橋)	沼田 美代	79	(沼崎本村)
沼辺 しょう子	58	(緑町)	木村 キヨエ	83	(南町)
蛭沢 かつ彖	91	(内蛭沢)	米内山 ハギノ	97	(才市田)
太田 多喜美	91	(明美)	新山 徳美	77	(新山)
高橋 誠	73	(向平)	蛭名 篤信	91	(上野)
長久保 正美	92	(巴蘭)	蛭名 由喜	73	(花向町)

※死亡届を提出されるかたへ※

土日祝日に、死亡届を提出する方は、届出予定時刻を役場へご連絡ください。担当職員が待機いたします。

あなたも参加 わたしもやります “交通安全”

平成25年 県内の交通事故概況

青森県交通対策協議会 平成25年12月31日現在

	12月中	年間累計	死者の状況	年齢	人数
				高年齢者の死者 (65歳以上の)	34人(+4)
発生	489件 (-42)	4,963件 (-216)	夜	夜間の死者	22人(-10)
				歩行中の死者	17人(-10)
死者	6人 (-1)	48人 (-11)	飲酒	飲酒運転による死者	4人(+2)
				自動車乗車中の死者	21人(+1)
傷者	599人 (-51)	6,122人 (-338)	シット	非着用死者	7人(+3)

※()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」



町の人口《12月分》

()は、昨年同期との比較増減。

※()内は1月からの累計

男	9,202人	(△103人)
女	9,926人	(△133人)
計	19,128人	(△236人)
世帯数	7,191戸	(40戸)
出生	19人	(132人)
死亡	22人	(259人)
転入	30人	(440人)
転出	26人	(549人)

※法改正により、住所を有する外国人も含まれる数字が記載されます。

町の交通事故《12月》

()内は1月からの累計

人身事故	2件	(41件)
負傷者	2人	(52人)
死亡	0人	(3人)

町の火災《12月》

()内は1月からの累計

建物	1件	(4件)
林野	0件	(2件)
車両	0件	(1件)
その他	0件	(1件)

救急車出動件数《12月》

()内は1月からの累計

42件(601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



そうすけ
長男〔7カ月〕 颯佑くん

パパ 沼山 龍一 さん
ママ 有美 さん

毎日元気に歩行器に乗って遊んでいます。一番のお気に入りはおじいちゃんが新聞紙を読んでいるところへ行って新聞紙をグチャグチャにする事です。



長女〔7カ月〕 るいちゃん

ママ 新館 結 さん

たくさん食べて大きくなってネ♡

氷上釣り気分満喫 小川原湖公園に釣り堀オープン

ワカサギの氷上釣りが疑似体験できる釣り堀が1月11日、小川原湖公園にオープンしました。

観光栈橋の突端に、最大2人が座れるテント10張りの浮きドックを設置し、その下の生簀網の中にはワカサギが放たれ、浮き栈橋の隙間から水中に糸を垂らす仕組みで氷上釣りの雰囲気演出しています。

町内外から訪れた大勢の太公望たちは、ピクピクと動く小さな魚信を楽しんでいました。



多くの家族連れなどで賑わうワカサギの釣り堀



テントの中で寒さに耐えながら魚信を待つ

<ワカサギ釣り堀>

- 営業日 3月9日までの土、日、祝日
- 営業時間 午前9時～午後3時
- 料金 ○さお・餌代=300円
○ワカサギ持帰り=200gを越える場合100gごとに100円。200g未満は無料。

【問】 役場 商工観光課
TEL 0176-56-4148

