

あなたとまちをつなぐ ふるさと情報誌

2020

広報



とうほく

7

No.183

密着ルポ

小川原湖の恵み 旬のシジミを求めて



シジミ漁師・鶴ヶ崎さんの取材当日スケジュール

- 7:00 漁のポイントへ出船
- 7:30 **ポイント到着。鶴ヶ崎さんがシジミを上げ、ミエさんが選別する**
- 10:00 定量の38キヲを取り終えて帰船
- 11:00 自宅でシジミの出荷前に再選別
- 11:30 昼食
- 12:30 **卸売魚市場へこの日取ったシジミを運ぶ。その後、競りに出されるシジミの全量検査(当番制)**
- 14:00 卸売魚市場で競りが始まる
- 17:00 漁船のモーター点検や燃料補給など明日の漁に備える



小川原湖の恵み 旬のシジミを求めて

シジミの旬・7月を迎える

朝7時に狙ったポイントへ

東 北町は県下最大で全国11番目の面積を持ち、地元で「宝湖」と呼ばれる小川原湖を有しています。

乗 船したのは、小川原湖漁協生産部会部会長を務める鶴ヶ崎純一さんの漁船・第二真鶴丸。鶴ヶ崎さんはシジミ漁師3代目で、祖父は小川原湖でシジミ漁を商売として確立させた「初めの35人」のメンバーです。

同湖は、全国一の漁獲量を誇るシラウオ、ワカサギをはじめ、シジミ、モクスガニ、ウナギなど魚介類の宝庫。なかでも全国有数の漁獲量を誇り、地域の特色ある農林水産物や産地をブランドとして保護する「地理的表示保護制度(GI)」にも登録される「小川原湖産大和しじみ」には旬の時期が2つあります。

漁は平日の朝7時から午後0時までと決められており、鶴ヶ崎さんの地区の船着き場からは約40隻が朝7時になると一斉に出船し、それぞれが狙ったポイントへ向かいました。

1〜2月の身が引き締まり旨味が凝縮する「寒シジミ」、そして産卵期で身が大きく出汁や旨味が濃厚になり「土用シジミ」と呼ばれる7月〜8月です。今時期、小川原湖漁協に所属する漁師たちは、身が大きく育った旬のシジミを求めて一斉に漁に向かいます。

小川原湖で一般的に知られる漁法は、船外機の動力を使用せず、船上で鉄かごに爪が付いた鋤簾じよたと呼ばれる道具を使う船曳漁やウエットスーツを着用して水中を腰で曳く腰曳漁(アヒル)と呼ばれる漁法ですが、鶴ヶ崎さんは、平成31年4月から漁業者の労力軽減を目的に採用された「小型機船底びき網漁業(しじみけた網漁業)」と呼ばれる小型モーターの力を使って微

速で湖底をひく漁法を県の許可を得て行っています。鶴ヶ崎さんは、「年齢も上がり、自分の力だけで鋤簾を上げるは大変だから助かる」と、長さ約7尺の鋤簾を湖底に下ろし、動力の補助を受けながら、次々とシジミをすくい上げていきます。その脇で、同船する母・ミエさんが鶴ヶ崎さんのすくい上げたシジミから、殻長15ミ以下のものや中身が空のものなどを手際よく選別していきま

量38キヲを取り終えた鶴ヶ崎さんは、鮮度を落とさないよう足早に船着き場へ戻りました。

水揚げしたシジミを競りへ

した。殻長が15ミ以下のものを選別するのは、小川原湖のシジミの特徴である粒の大きさに関係があります。小川原湖漁協では「食べるシジミ」をキャッチフレーズに、5年ほどかけて殻長15ミ以上に成長させたシジミのみを漁獲と決めており、その結果、出荷規格が大きいサイズで統一され、料理の幅が広がりやすいと市場の中でも引き合いが強くなっています。

帰 船後、シジミを自宅へ持ち帰り、ミエさんが目視やシジミの音を聞きながら出荷基準に適合するか再選別。その後、鶴ヶ崎さんは12時半にシジミを小川原湖漁協前の卸売魚市場に運び、組合員5人による品質管理検査委員(当番制)として、この日運び込まれた全シジミの検査を1時間ほどかけて念入りに行いました。

そして10時過ぎ、同じく決められている1日のシジミ漁獲定

14時に競りが始まり、その様子を見つめる鶴ヶ崎さんは、「夏場は漁の最盛期。価格が下がらず推移してほしい」と今後に願いを込めます。

漁を管理する小川原湖漁協の濱田正隆組合長は今後について、「シジミは小川原湖産といわれるよう、引き続きブランド強化に取り組んでいきたい」と話しました。

話しました。

上北小が建設業協会へ感謝状

教育環境の整備充実に貢献

上北小学校（藤丸恵次校長）が5月19日、校舎の改修に伴い、物品移動など教育環境の整備充実に貢献したとして、東北町建設業協会（岡山昭五会長）の小倉章副会長へ感謝状を授与しました。同協会は昨年より地域貢献として、計4回にわたり物品移動等に参加してきました。



感謝状を受け取る小倉副会長（左）

大湊さんが厚労大臣特別表彰

民生委員・児童委員として多年の貢献

大湊百合子さん（乙供本町）が6月2日、5期15年間の多年にわたり活動してきた民生委員・児童委員の任期満了（昨年11月30日）に伴い、社会福祉の増進に貢献したとして、厚生労働大臣特別表彰を姥名鉦治町長から伝達されました。



特別表彰の伝達を受けた大湊さん（左）

手作りマスク50枚寄贈

東北クラブ（少年野球）後援会

町内の少年野球チーム・東北クラブ後援会（阿部拓会長）が5月26日、新型コロナウイルス感染症の予防対策として、「感染防止に活用してほしい」と、保護者たちが作った布マスク50枚を寄贈しました。



マスクの寄贈に訪れた山田賢志副会長（左）と事務局の姥名由香理さん（中央）

非接触型体温計20個寄贈

東北町建設業協会

東北町建設業協会（岡山昭五会長）が6月3日、新型コロナウイルス感染症の予防対策として、「子どもたちの予防のため、小・中学校で活用してほしい」と、同協会のチャリティーや運営費等で購入した非接触型体温計20個を寄贈しました。



非接触型体温計を寄贈した岡山会長（中央）と小倉副会長（左）

シジミを食べて 暑い夏を乗り切ろう

濃厚なだし × 食べ応えのある身

小川原湖のシジミは、「食べるシジミ」をキャッチフレーズに5年ほどかけて殻長15^{mm}以上に成長させたシジミのみ漁獲しているため、粒が大きいことが特徴です。シジミは主に流通の多いLサイズをはじめ、3つのサイズで出荷されています。



小川原湖漁業協同組合
沼田美喜さん・松田祥子さん



L (約15^{mm}以上)

2L (約18^{mm}以上)

3L (約21^{mm}以上)

小川原湖産 大和しじみ ご購入は

- ①小川原湖漁協（夏場に漁獲した冷凍シジミ）※県外発送可
Tel.0176-56-2104・Fax.0176-56-5515 または
e-mail: info@jf-ogawarako.com にメールください。
- ②小川原湖漁協HP『買受人一覧』の取扱事業所
URL: <http://www.jf-ogawarako.com/buyer/index.html>
- ③道の駅おがわら湖 Tel.0176-58-1122



東北町ゆるキャラ
「しじみーる」



- 材料（2人分） エネルギー 612kcal 食塩相当量 0.5g[※]
- | | |
|--------------------------------|---|
| スパゲッティ …………… 200g [※] | 大葉（千切り） …………… 8枚 |
| 塩（パスタゆでる用） …… 10g [※] | 白ワインまたは酒 …… 100cc |
| シジミ …………… 200g [※] | 塩・コショウ …………… 少々 |
| ニンニク（みじん切り） …… 2片 | A { パスタのゆで汁 …… 100cc
バター …………… 大さじ1
しょうゆ …………… 小さじ1 |
| ししとう（薄切り） …… 8本 | |
| 鷹のつめ（小口切り） …… 1本 | |
| オリーブ油 …………… 大さじ1 | |

～栄養士 オススメ～ シジミを使ったレシピ

#食べよう東北

シジミとニンニクの ボンゴレ！

●作り方

- ①シジミは塩水につけて砂抜きをしておく。調理前に殻をこすりあわせて洗いザルに上げておく。ニンニク、ししとう、鷹のつめは切っておく。
- ②スパゲッティは通常よりも1分程短いアルデンテでゆでる。
- ③フライパンにオリーブ油と1のニンニク、ししとう、鷹のつめを入れて中火にかける。香りが出たら、1のシジミ、白ワインを加えてフタをして、1分ぐらい強火で熱する。
- ④中火ぐらいに弱めてシジミの口が開いたら、Aの材料を加える。汁が半分ぐらいになるまでフタをして煮詰める。
- ⑤湯切りしたパスタを加えて、塩・コショウで味を調える。
- ⑥器に盛り、大葉を飾って出来上がり！

新型コロナウイルス感染症の影響による介護保険料を減免します

新型コロナウイルス感染症による収入の減少等、一定の条件に該当する介護保険第1号被保険者（65歳以上）を対象に、介護保険料の減免を行います。

▶対象者…

- ①新型コロナウイルス感染症により、世帯の主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った方
- ②新型コロナウイルス感染症により、世帯の主たる生計維持者の事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入の減少が見込まれ、次のいずれにも該当する方
 - ・事業収入等のいずれかの減少額が前年の当該事業収入等の額の10分の3以上
 - ・減少することが見込まれる事業収入等に係る所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下

▶減免の対象となる介護保険料…

令和元年度および令和2年度の保険料で、令和2年2月1日から令和3年3月31日の間に納期限があるもの（年金特別徴収の場合は支給日）

■お問い合わせ 福祉課 介護保険係 TEL 0176-56-3111（内線130）

あなたのドナー登録を待っている人がいます

骨髄移植を必要とする方は、白血病をはじめとする血液疾患の患者さんです。適合するドナーが見つかる確率は、血縁間で4分の1、非血縁間では数百～数万分の1です。すべての患者さんが移植のチャンスを得るためには、多くの方のドナー登録が必要になります。

町では令和2年4月1日から東北町骨髄移植ドナー支援事業を開始しました。骨髄バンクを介して骨髄等の移植をされた方や事業所へ助成金を交付します。

▶助成対象…

ドナー	骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において骨髄等の提供を完了し、助成金を申請する時点で町内に住所を有する方
事業所	国、地方公共団体、独立行政法人および地方独立行政法人以外のドナーが勤務する法人。ただし青森県内に事業所を有すること

▶助成金額…

	助成金額	上限日数
ドナー	1日につき2万円	1回の骨髄等の提供につき通算して7日
事業所	1日につき1万円	

■お問い合わせ 保健衛生課 TEL 0175-63-2111 または TEL 0176-56-2933

特別定額給付金の申請はお早めをお願いします

町では、特別定額給付金給付事業および東北町生活応援特別給付金給付事業の申請を受け付けておりますが、給付金申請状況等を踏まえ、やむを得ない事情により、郵送による申請が困難な方を対象とした窓口申請の受付期間・場所を以下のとおり変更しました。

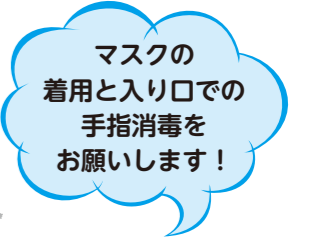
窓口での申請を検討されている方は、変更内容をご確認のうえ、申請してくださるようお願いします。

▶窓口申請受付期間…

受付中～8月14日（金）8:15～17:00（土・日・祝祭日は除く）

▶窓口申請受付場所…

- ・東北地区 役場分庁舎（1階） 東北支所
- ・上北地区 役場本庁舎（2階） 総務課



感染防止のため、できる限り郵送申請をお願いします。郵送申請は8月15日（土）まで（消印有効）

■お問い合わせ 東北町役場 特別定額給付金係 TEL 0176-56-3111

新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少した方々へ ～国民健康保険税の減免制度・傷病手当金の支給制度～

▶国民健康保険税の減免制度があります。（対象となる世帯の要件は次のとおり）

- ・主たる生計維持者が死亡した、または重篤な傷病を負った世帯（全額減免）
- ・主たる生計維持者の事業収入等（不動産収入、事業収入、給与収入および山林収入）の減少が見込まれる世帯

▶傷病手当金の支給制度があります。

新型コロナウイルス感染症に感染し、または発熱等の症状があり感染が疑われることにより会社等を休み、事業主から十分な給与等が受けられない場合に支給されます。

（対象となる方は次の要件の全てを満たす方）

- ・給与等の支払いを受けている、東北町国民健康保険の加入者（被保険者）である。
- ・新型コロナウイルス感染症に感染し、または発熱等の症状があり感染が疑われることにより、療養のため就労できなかった。
- ・上記の理由により3日以上療養し、4日目以降も療養のため労務に服することができない期間があった。
- ・上記の期間中に給与等の全部または一部を受けることができなかった。

※該当されると思われる方は、事前に町民課国民健康保険係までお問い合わせください。

また、上記以外の理由で納税が困難な場合の納付相談や、そのほかの制度の取り扱い等についてもお気軽にご相談ください。

■お問い合わせ 町民課 国民健康保険係 TEL 0176-56-3111（内線545・546・151）

後期高齢者医療の令和2・3年度保険料が見直しされます

保険料算定のもととなる保険料率（均等割額・所得割率）は、2年ごとに見直しが行われます。
令和2・3年度の保険料率は次のとおりとなります。

	平成30・令和元年度	令和2・3年度
均等割額 [被保険者全員が納める額]	40,514円	44,400円
所得割額 [所得に応じて納める額]	7.41%	8.30%

○保険料の計算式

均等割額	+	所得割額	=	年間保険料 ・賦課限度額は64万円 ・100円未満は切り捨て
				基礎控除後の所得（※1）×8.30%

※1 基礎控除後の所得は、前年の総所得金額等から基礎控除額（33万円）を差し引いた額です。

▶令和2年度保険料の軽減措置について

同一世帯内の被保険者および世帯主の所得額の合計に応じて、均等割額の軽減が受けられます。

令和元年度		令和2年度	
世帯の所得額の合計	軽減割合	世帯の所得額の合計	軽減割合
33万円以下	8.5割	33万円以下	7.75割
33万円以下かつ被保険者全員の年金収入が年額80万円以下（そのほかの各種所得がない）	8割	33万円以下かつ被保険者全員の年金収入が年額80万円以下（そのほかの各種所得がない）	7割
33万円 + (28万円 × 被保険者の数) 以下	5割	33万円 + (28.5万円 × 被保険者の数) 以下	5割
33万円 + (51万円 × 被保険者の数) 以下	2割	33万円 + (52万円 × 被保険者の数) 以下	2割

▶被用者保険の被扶養者であった方の軽減について

- ・後期高齢者医療に加入して2年間は均等割額が5割軽減されます。（所得割額の負担はなし）
- ※ 被用者保険とは、全国健康保険協会管掌健康保険、船員保険、健康保険組合、共済組合など
- ※ 元被扶養者であっても、世帯の所得が低い方は、より高い均等割の軽減（7.75割軽減・7割軽減）が受けられます。

■お問い合わせ 青森県後期高齢者医療広域連合 TEL 017-721-3821

木造住宅耐震診断・耐震改修支援を実施中です

東北町では、震災に強いまちづくりを推進することを目的とし、木造住宅の耐震診断を希望する方に、費用の一部を補助し耐震診断員を派遣します。また、耐震改修工事の経費に対して補助金を交付します。

▶木造住宅耐震診断支援事業

- 対象住宅（下記の要件が該当する住宅）…
 - ・昭和56年5月31日以前に建築され、かつ、昭和56年6月以降に増改築していないこと。
 - ・現に所有し、居住していること。 ※そのほかの要件はお問い合わせください。
- 診断費用（消費税込み）… ※延べ面積が200平方メートルを超える場合の増額は申込者負担となります。


延べ面積（一戸あたり）	診断費用総額	公的負担限度額	申込者負担額
200平方メートル以下を診断対象	147,000円	136,000円	11,000円

- 募集期間… 受付中～令和2年11月30日（月）まで
- そのほか… 耐震診断員の派遣は、当該住宅1回に限ります。（予算の範囲内で先着順の決定）

▶木造住宅耐震改修支援事業


- 対象住宅… 耐震診断の結果、上部構造評価が1.0未満と診断されたもの。
※そのほかの要件はお問い合わせください。
- 補助金額… 補助対象経費に100分の23を乗じて得た額または838,000円のいずれか低い額
- 募集期間… 受付中～令和2年11月30日（月）まで
- そのほか… 耐震診断員の派遣は、当該住宅1回に限ります。（予算の範囲内で先着順の決定）

■お問い合わせ 建設課 TEL 0176-56-3111 または TEL 0175-63-2111（内線644）



レジ袋削減にご協力下さい

～レジ袋有料化のご協力のお願い～



環境問題解決の第一歩

海洋プラスチックごみ問題を含めた環境問題が深刻さを増しています。

政府では環境問題解決に向けて様々な施策を実施、検討しています。

“レジ袋削減”もその一環です。

できるだけ無駄なレジ袋を少なくし、環境問題解決の一步になるよう、皆様のご協力を賜りたく、よろしくご協力申し上げます。

レジ袋有料化 2020年7月1日スタート

国民健康保険証が更新されます

現在ご使用の健康保険証は令和2年7月31日（金）までの有効期限です。

令和2年8月1日（土）からご使用いただく新しい健康保険証は、7月末までに郵送でお届けします。今回お届けする健康保険証の有効期限は令和3年7月31日（土）までです。



▶ 健康保険証の変更について…

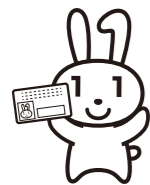
健康保険証の色が「桃色」から「薄橙色」に変更されます。

▶ 健康保険証の使用について…

国保から職場の健康保険に加入した後も、国保の保険証を利用して医療機関へ受診しているケースが多く見受けられます。健康保険に変更があった場合は、必ず医療機関へ新しい健康保険証を提示しましょう。また、職場の健康保険証の交付が遅れている場合は、医療機関へ健康保険の切替中であることを伝えて受診してください。

▶ 健康保険証の紛失について…

健康保険証は氏名・住所などの個人情報も記載されているため、身分証明として利用することが可能です。盗難等により紛失すると悪用される危険性があります。紛失を防止するには、保管場所をしっかりと決めて保管する。また、小さなお子様の保険証は保護者の方が管理するようにしましょう。万が一、紛失したり破れたりした場合は、役場の窓口で再交付することができます。



マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります

令和3年3月からマイナンバーカードが健康保険証として医療機関や薬局で順次利用できるようになります。令和5年3月末にはおおむね全ての医療機関などでの利用を目指しており、次のようなメリットがあります。

- ▶ 健康保険が切り替わった際、保険証の発行を待たずに医療機関などで受診できます。
- ▶ 高額な医療費の支払いが生じる際、役場の窓口での限度額認定証の発行手続きが不要となります。
- ▶ オンライン診療への活用や専用サイトへ登録することにより、ご自身の医療費情報を確認できるようになります。

※詳細については、保険証更新の際にリーフレットを同封しますのでご確認ください。

■お問い合わせ 町民課 国民健康保険係 TEL 0176-56-3111 (内線545・546・151)

マイナンバーカード交付に伴う夜間休日開庁を実施します

対面(おもて面)でもオンライン(うら面)でも使える公的な身分証明書



おもて面は顔写真付き！だから、なりすましができないよ！対面での身分証明書に！



うら面はICチップ付き！あなたを証明する情報が入っているよ！税や年金等の情報は入っていないよ！オンラインでの身分証明書に！

町では、マイナンバーカードの交付を円滑にするため、夜間休日窓口を開設しています。電話で予約のうえ、お越しください。

※予約は必ず5日前の平日（8：15～17：00）までをお願いします。

- ▶ 夜間開庁 第1月曜日 17：00～19：00
第3月曜日 17：00～19：00
- ▶ 休日開庁 第2日曜日 9：00～12：00

■予約・お問い合わせ

東北地区の方（分庁舎） TEL 0176-56-4497
上北地区の方（本庁舎） TEL 0176-56-2436



オンラインでの身分証明書として、マイナンバーカードを使うためには、ICチップに「電子証明書」を搭載する必要がありますよ！



パスワードの設定が必要だから、カードの申請時または受け取り時に、お住まいの市区町村で設定してね！

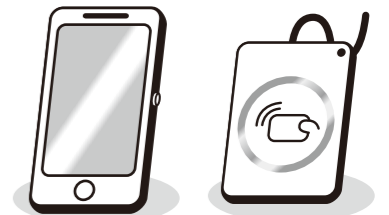
マイナポイント予約(マイキーID設定)を支援します！

国ではマイナンバーカードを活用した消費活性化策として、一定額を前払い等した方について、マイナンバーカードを活用したポイントである「マイナポイント」を付与します。

マイナポイントを受け取るためにはマイナンバーカードを取得し、マイナポイント予約（マイキーID設定）をすることが前提となります。

- ▶ マイキーIDとは、マイナンバーカードのICチップの中の電子証明書を活用してウェブ上で作成するIDです。本人を認証するキーとして必要になります。マイナンバーカード申請時に電子証明書を希望していない場合はマイナポイント予約（マイキーID設定）ができないのでご注意ください。
- ▶ マイナポイント予約（マイキーID設定）は以下の機器があれば自宅からでも可能です。
 - ・公的個人認証サービス対応のスマートフォン
 - ・パソコンと公的個人認証サービス対応のICカードリーダー

2020年7月以降、マイナポイントの付与を希望する決済サービス（電子マネー、クレジットカード等）を選択できるようになります。



町では設定支援を行っています。設定ができない場合は役場までお越しください。
支援場所…東北町役場本庁舎および分庁舎の町民課窓口（平日8時15分～17時まで）

■お問い合わせ 商工観光課 TEL 0176-56-3111 または TEL 0175-63-2111

中部上北広域事業組合の職員を募集します

- ▶ 募集人員…初級一般行政職 2名程度
初級消防職 2名程度
- ▶ 応募資格…平成2年4月2日以降に生まれ、高校卒業以上または高校卒業見込みの方。
※初級消防職は、東北町、七戸町に住所を有する方、または採用された場合に居住できる方。
- ▶ 必要書類…①履歴書 市販の履歴書を使用し、備考欄に受験する職種（一般行政職または消防職のいずれか）を必ず記入し、提出してください。
②卒業証明書（卒業見込み証明書）および成績証明書
③有資格者は資格免許証の写し
- ▶ 募集締切…令和2年7月28日（火）まで。
※郵送による場合は、7月28日までの消印のあるものに限り有効。
※受付時間は午前8時30分から午後5時まで。（土曜日・日曜日・祝日は除きます）
- ▶ 試験日および試験内容…①一次試験（教養試験、クレペリン精神検査等）令和2年9月20日（日）
試験場所 青森市
※試験日程は予定であり、詳細については後日、受験申込者に直接通知します。
②二次試験（小論文、面接試験等）一次試験合格者に試験日時等を通知します。
- ▶ 採用予定年月日…令和3年4月1日

■お申し込み（郵便の場合は、封筒の表に「受験申込書」と朱書きし、簡易書留で郵送してください）
中部上北広域事業組合 事務局庶務課 〒039-2571 七戸町字蛇坂55-8 TEL 0176-62-5151

ひとり親家庭等医療費の更新をお願いします

ひとり親家庭等医療費助成の受給資格証の有効期限が7月31日（金）で満了となります。引き続き受給資格があるかどうかを確認するため、更新が必要となりますので、期間中に手続きをお願いします。

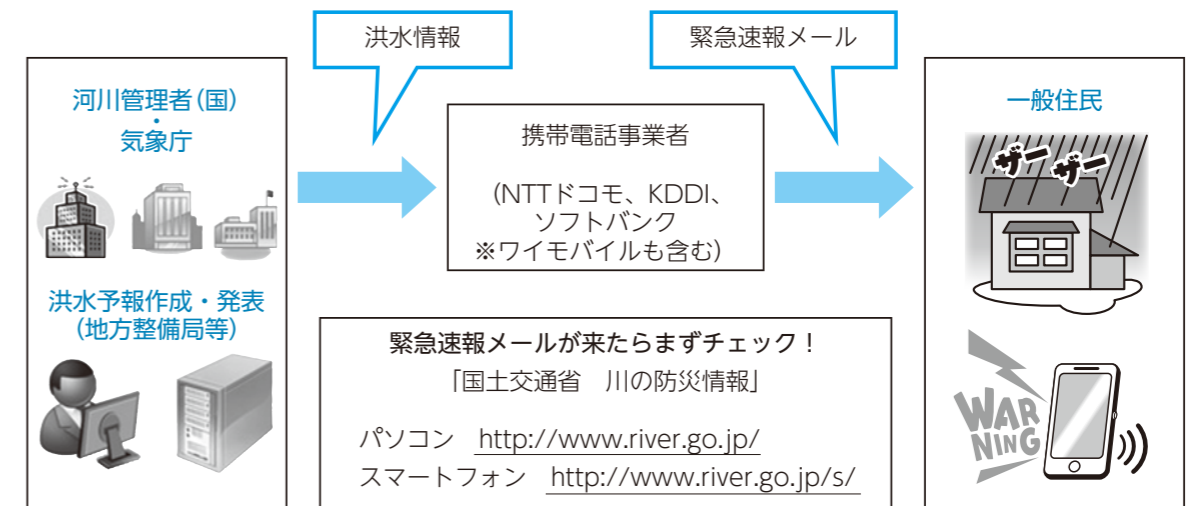
- ▶ 手続き期間…令和2年7月1日（水）～令和2年7月21日（火）
- ▶ 手続き場所…東北町役場 福祉課窓口（本庁舎・分庁舎）
- ▶ 必要な書類等
 1. ひとり親家庭等医療費受給資格証更新申請書
 2. 健康保険証の写し（本人および子ども全員分の名前が記載されているもの）
 3. 養育費等に関する申告書
 4. 印鑑（シャチハタなどのスタンプ式は不可）

受給対象者に対しては案内文書を送付しますので、ご確認のうえ、期間内に手続きしてください。

■お問い合わせ 福祉課 TEL 0176-56-3111 または TEL 0175-63-2111（内線528）

緊急速報メールを活用した洪水情報のプッシュ型配信

国土交通省では、高瀬川水系で洪水時に住民の主体的な避難を促進するため、緊急速報メールを活用したプッシュ型配信を行っております。東北町は小川原湖水位観測所の情報により、「河川氾濫のおそれがある情報」および「河川氾濫が発生した情報」を配信します。



■お問い合わせ 国土交通省高瀬川河川事務所 TEL 0178-28-7135

上北地方教育・福祉事務組合の職員を募集します

- ▶ 募集人員…初級一般行政職 5名程度
- ▶ 応募資格…平成2年4月2日以降に生まれ、高校卒業以上または高校卒業見込みの方。
- ▶ 必要書類…①履歴書 市販の履歴書を使用し、提出してください。
②卒業証明書（卒業見込み証明書）および成績証明書
- ▶ 募集締切…令和2年7月28日（火）まで。
※郵送による場合は、7月28日までの消印のあるものに限り有効。
※受付時間は午前8時30分から午後5時まで。（土曜日・日曜日・祝日は除きます）
- ▶ 試験日および試験内容…①一次試験（教養試験、クレペリン精神検査等）令和2年9月20日（日）
試験場所 青森市
※試験日程は予定であり、詳細については後日、受験申込者に直接通知します。
②二次試験（小論文、面接試験等）一次試験合格者に試験日時等を通知します。
- ▶ 採用予定年月日…令和3年4月1日

■お申し込み（郵便の場合は、封筒の表に「受験申込書」と朱書きし、簡易書留で郵送してください）
上北地方教育・福祉事務組合 事務局庶務課 〒039-2571 七戸町字蛇坂55-8 TEL 0176-62-5154

防災行政無線を用いた情報伝達試験が実施されます

Jアラート一斉試験 8月5日（水）11時ごろ

■お問い合わせ 総務課 TEL 0176-56-3111 または TEL 0175-63-2111

下北半島縦貫道路(野辺地～七戸)のアンケート調査を実施中です

下北半島縦貫道路(野辺地～七戸)の計画に向けて、アンケート調査を実施しています。皆さまのご意見をお聞かせください。

- ▶ 期間…7月31日(金)まで
- ▶ 回答…広報とうほく7月号と一緒に回覧する折り込みの調査票から返信用ハガキを切り取り、郵便ポストに投函してください。インターネットによる回答も可能です。
URL: <http://www.thr.mlit.go.jp/aomori/>
または役場、公民館などの公共施設等においても回収ボックス※を設置しております。
※設置箇所の詳細はお問い合わせください。

■お問い合わせ
青森河川国道事務所 調査第二課
Tel 017-734-4570

ふるさと納税で東北町を応援してください!



ふるさと納税は、ふるさとへ貢献または応援したい思いを実現するため、寄附金額の2千円を超える分について、所得税や町・県民税から控除する制度です。寄附金の使い道が指定でき、地域の特産品をお礼品として進呈します。町外にお住まいのご家族、ご親戚やご友人にも呼びかけをお願いします。

お申し込みは、寄附申込書による手続きのほか、ふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」や「さとふる」からも申し込みできます。

■お問い合わせ 企画課 Tel 0176-56-3111

「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、新興企業ならびに事業拡大を目指し新規事業参入や開発・研究を行う県内の個人、NPO法人、企業等に対し、必要費用を助成しています。

- ▶ 応募期間…
令和2年7月1日(水)～9月30日(水)
- ▶ 応募方法…
財団ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を記入して財団事務所へ送付してください。
- ▶ 助成金…
必要経費の2分の1以内で300万円を限度。

■お問い合わせ
みちのく・ふるさと貢献基金事務局
Tel 017-774-1179
<http://www.michinoku-furusato.or.jp>

家屋の新築・取り壊しの際は、必ず税務課へ

家屋の固定資産税は、毎年1月1日に所有する建物に課税されます。家屋(車庫・倉庫等含む)を新築または床面積が変更になる増築をした方は、必ず税務課まで届け出ましょう。
※税務課の家屋調査を受けていない場合は、早めにお問い合わせください。

また、未登記の家屋を取り壊した場合や床面積が変更になる減築(一部減失)をした場合、所有者が変更になった場合も、必ず税務課に届け出をしましょう。

土地や家屋の所有者が死亡したときは手続きが必要です

死亡した方が東北町の土地や家屋の所有者の場合、税務課で相続人代表者指定などの手続きをする必要があります。まだ手続きが済んでいない相続人の方は、お問い合わせください。

■お問い合わせ 税務課 Tel 0176-56-3111

東北町に移住した方へ最大100万円を支給します!

東京圏から東北町に移住し、青森県内の中小企業などに就業した方または起業した方を対象に「移住支援金」を支給しています。

Uターンや移住をお考えの親族・知人等いましたら、ぜひ活用をご検討ください。

- ▶ 対象者(どちらも満たす方)…
・直近5年以上東京23区内に在住していた方または東京圏(東京都・神奈川県・埼玉県・千葉県)に在住し、東京23区内に通勤していた方
・Aomori Job(青森県庁ホームページ)に掲載している対象求人企業に新規就業した方または青森県の起業支援金の交付決定を受けた方
- ▶ 支援金額…
・2人以上の世帯で移住……100万円
・単身で移住の場合……60万円

■お問い合わせ 企画課 Tel 0176-56-3111

「町戦没者追悼式」・「町敬老会」が中止となりました

本年度予定していた「東北町戦没者追悼式」(8月1日)ならびに「東北町敬老会」(9月5日)について、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりました。

■お問い合わせ 福祉課 Tel 0176-56-3111

「東北町夏まつり」が中止となりました

本年度の8月8日に予定していた「東北町夏まつり」について、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりました。

■お問い合わせ
東北町商工会 Tel 0175-63-2329

油の流出事故にご注意ください

毎年、一般家庭や事業所のホームタンクから灯油が漏れて川や水路に流出する事故が発生しています。油漏れを起こした場合や発見した場合は、ただちに保健衛生課までご連絡をお願いします。

■お問い合わせ
保健衛生課 Tel 0176-56-2933 または
Tel 0175-63-2001

空き家にお困りの方、有効活用を考えている方、「空き家バンク」へ登録しませんか

東北町では、空き家を売却・賃貸したい方に空き物件を登録していただき、その情報を空き家バンクホームページや東北町ホームページで公開し、空き家の購入・賃貸を希望する方へ情報提供します。

町内に空き家を所有し、有効活用を検討されている方は「空き家バンク」への登録をよろしくお願ひします。

※空き家バンクの制度内容や登録様式などは東北町ホームページに掲載しています。

東北町ホームページ内で

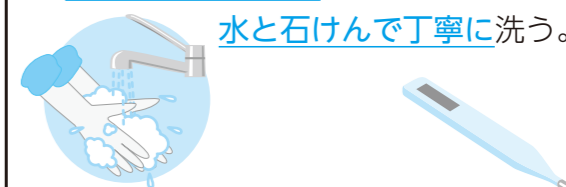


■お問い合わせ 企画課 Tel 0176-56-3111

新型コロナウイルス感染症に備えて「新しい生活様式」定着へ

～ 1人ひとりの基本的対策 ～

- 人との間隔はできるだけ2メートル空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話は可能な限り真正面を避ける。
- 症状がなくてもマスクを着用。
- 家に帰ったら手や顔を洗う。
- 手洗いは30秒程度かけて、



- 毎朝体温測定など健康チェック。
- 誰とどこで会ったかメモする。

☎ 保健衛生課 Tel 0176-63-2001



熱中症に気をつけましょう!



保健師 おおくぼ けいこ 大久保 恵子

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の3つの基本である「**身体的距離の確保**」、「**マスクの着用**」、「**手洗いや3密（密集・密接・密閉）**」を避ける等の実践が求められています。

これから気温が上がる夏を迎えますが、この新しい生活様式を受け、これまでとは異なる生活環境下で過ごしていくこととなります。十分な感染予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に注意を払いましょう。

1. マスクの着用について

夏の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。



2. エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環するだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房中でも窓開放などの換気が必要です。

3. 涼しい場所への移動について



少しでも体調に異変を感じたら速やかに涼しい場所へ移動することが熱中症予防に有効です。一方で、人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合もあると思います。その際は屋外でも日陰や風通しの良い場所へ移動してください。

4. 日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、日頃の体温測定や健康チェックをお願いします。体温測定をすることで、自分の平熱を知り、発熱に早く気付くこともできます。体調が悪いと感じた時は、自宅静養するようにしましょう。



5. こまめな水分補給

のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。激しい運動や作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは塩分も補給しましょう。



七戸病院・院長コラム

こんにちは! 七戸病院の小野です



今、これを書いているのが6月10日です。本コラムの締切日です。新型コロナは5月末には少し落ち着きました。皆さんがこの文章を読むころには、生活自粛緩和の結果、ひょっとしたら再流行する?かどうかわからない、ぐらいいは、明らかになっているかもしれません。ま、しかし第2波以降がどうなるかは、まだ分かっているはずがないと思います。

さて、このコラムは公立七戸病院の広報であるので、コロナのことはさておき、今月は病院のことについて書きます。話題的に、コロナ騒ぎでぶっ飛んでしまったのですが、じゃーん。ついに本院もこの3月、電子カルテ（以下、電カル）が来た～。えっ、今頃かい!という声が聞こえないのですが、確かに先進の大病院では30年前には入っています。電カルは一言で言うと、大掛かりなコンピュータでの診療補助のシステムです。2014年時点の全国視野でみると、同規模の病院の電カル普及率は24%なので、この規模の病院としては、うちがむしろ早い方らしい。値段が診療補助装置にしては高額（うん億円はする）なので、便利になると予測はしていても、七病クラスの病院では、そう簡単にホイホイ導入できなかったわけです。

で、この電カル導入で診療の何が変わるか?お医者さんたちが全員、いきなりメチャメチャ優しくなる!皆さんもそうなって欲しいと思うでしょ?ま、しかし残念ながら、そうはいきません。申し訳ない。本院にとって一番大きなことは、一言で言うと情報の透明性が増すということです。これだけでは少し難しいので、具体的に言うと、近い将来、患者さんの待ち時間が短くなる。診療の質も上がる。理由として短時間に情報

を得るのにとても便利な機械なので、過去の記録を探すのに、カルテのあちこちをひっくり返したり、過去の検査の推移や、読みにくい医師の文字をばやきながら解読する手間がうんと楽になるためです。診療の質も上がるし、時短につながる。はず。早い話が医療側も、患者さん側も得をするようになる。はず。そのほかにも、多方面での病院運営の質が上がっていく。はず。

ん～、何故はず。ばっかりなの?と思うでしょ?長年続いた、紙カルテシステムが、3月1日に一気に切り替わりました。数カ月をかけて本番に備えて予行演習もやって来ましたが、やはり実戦となると、電カル初体験のために起こる混乱が、まだ続いています。減ってきていますがね…。まだまだ待ち時間が長いべ、と感じておられるあなたに。お願い。もう少し気長に待ってくださいね。う～、いつまでやねん?

新型コロナウイルス感染症に関する健康相談窓口を開設しています

町では新型コロナウイルス感染症に関する健康相談窓口を開設しています。

発熱、全身けん怠感、咳、嗅覚・味覚異常など健康に不安を感じたら次の相談窓口またはコールセンター（県）まで相談ください。

▶ 東北町役場保健衛生課

Tel 0175-63-2001 または

Tel 0176-56-2933 (受付)8:15~17:00

▶ 新型コロナウイルス感染症コールセンター

Tel 0120-123-801 (受付)24時間対応

安全・安心

ぼうさいメール登録しましょう



▶登録用空メールアドレス
anzenjoho@info-tohokutown.jp

▶登録用QRコード



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

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

■お問い合わせ
総務課 TEL 0176-56-3111

相談

東北町心配ごと相談所

来月の相談日は
8月19日(水)

▶時間 9時30分～11時30分
▶場所 保健福祉センター

■お問い合わせ
東北町社会福祉協議会
TEL 0175-63-2717

国民年金

国民年金保険料免除等の申請について

保険料を未納のままにしておくと、万が一、障害や死亡といった不測の事態が生じると、障害年金や遺族年金が受けられなくなる場合があります。

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予される制度があり、令和2年度分(令和2年7月から令和3年6月分まで)の受け付けは令和2年7月1日から開始されます。また、保険料の免除・猶予の申請を忘れていた期間がある方は、申請月の2年1カ月前の月分までさかのぼって申請をすることができます。

さらに、新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年2月以降の収入や所得が減少した場合は、臨時特例措置として保険料の免除・猶予申請および学生納付特例申請をすることができます。

詳しくは役場町民課の国民年金係または年金事務所へご相談ください。

■お問い合わせ
青森年金事務所
TEL 017-734-7495

#食べよう東北で情報発信
東北町インスタグラム



税金

不動産取得税は納期限までに納めましょう

不動産取得税とは、家屋を新築・増改築したとき、土地や家屋を売買・交換・贈与などで取得したときに一度だけ課税される県の税金です。

税額は、原則として不動産を取得した時点の固定資産課税台帳価格に「住宅および土地の場合は3%」、「住宅以外の家屋の場合は4%」の税率をかけた額となります。

地域県民局県税部から送付される「不動産取得税納税通知書」により、納期限までに、銀行・郵便局またはコンビニエンスストアなどで納めていただきます。

なお、一定の要件を満たす住宅や住宅用地を取得した場合など、不動産取得税が軽減される制度があります。

詳しくは、地域県民局県税部までお問い合わせください。

■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207・208)

納税期限

7月31日(金)は
固定資産税2期、国民健康保険税1期の納期限です。
忘れずに納めましょう。

■お問い合わせ
固定資産税…税務課
TEL 0176-56-3111 (内線511)
国民健康保険税…町民課
TEL 0176-56-3111 (内線545)

お知らせ

遺言書保管制度が開始

あなたの大切な遺言書を法務局が保管することができる制度が開始されます。自筆証書遺言書について、これまでは自宅等で保管することしかできませんでしたが、法務局でも保管できるようになります。

詳しくは法務省ホームページまたは最寄りの法務局までお問い合わせください。

▶開始日…7月10日(金)から
▶実施…
青森地方法務局および各支局

■お問い合わせ
青森地方法務局十和田支局
TEL 0176-23-2424
(ガイダンス:3番)

就職支援

「働けないから脱出する!」出張相談を行います

長年に職業に就けず悩んでいる方や学校中退者、進路未決定での学校卒業者などを対象に、就職に向けた支援を行っています。

※相談・講座無料(予約制)

【野辺地出張相談】

▶対象者…15歳～49歳
▶場所…
ハローワーク野辺地2階
▶出張日…第2・4木曜日
▶予約…
前日までに「あおもり若者サポートステーション」(TEL 017-775-5301)までご連絡ください。
※受付:8:30～17:15

総合相談

～人権、行政相談～

8月3日(月)

▶時間 午前10時～正午
▶場所 東北町役場
本庁舎2階会議室

7月20日(月)
8月17日(月)

▶時間 午前10時～正午
▶場所 コミセン未来館

※8月3日は「身体」障害相談日
8月17日は「身体・知的」
障害相談日

■お問い合わせ
福祉課 TEL 0176-56-3111

自衛隊青森地方協力本部三沢募集案内所 自衛官等を募集します

種目	資格	受付期間	試験期日	試験場所
防衛大学校学生	一般	7月1日(水)～10月22日(木)	1次:11月7日(土)・8日(日) 2次:12月8日(火)～12日(土)※	別途連絡
防衛医科大学校 医学科学生	18歳以上21歳未満の方 (高卒者または高専3年次修了者)※見込み含む	7月1日(水)～10月7日(水)	1次:10月24日(土)・25日(日) 2次:12月9日(水)～11日(金)※	
防衛医科大学校 看護学科学生		7月1日(水)～10月1日(水)	1次:10月17日(土) 2次:11月28日(土)・29日(日)	
航空学生	海:18歳以上23歳未満の方 空:18歳以上21歳未満の方	7月1日(水)～9月10日(水)	1次:9月22日(火) 2次:10月17日(土)～22日(水)※ 3次: 【海】11月20日(金)～12月16日(水)※ 【空】11月14日(土)～12月17日(水)※	別途連絡
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	7月1日(水)～9月10日(水)	1次:9月18日(金)～20日(日)※ 2次:10月9日(金)～14日(水)※	
予備自衛官補	一般 18歳以上34歳未満の方 技能 18歳以上で国家免許資格等を有する方	7月1日(水)～9月11日(金)	10月3日(土)～6日(火)※	

※試験期日については、いずれか1日を指定されます。

■試験日程は変更する場合がありますので、細部はお問い合わせください。
〒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:08:45～17:30)
E-mail: aomori.pco.misawa@rct.gsdf.mod.go.jp





戸籍の窓 令和2年5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
岸本 樹希	表町	裕樹	戸舘 向日葵	栄町	直哉
天間 颯希	表町	孝夫	蛭名 珠生	上野	一徳
原田 結生	乙供新町	惇			



氏名	町名	氏名	町名
小坂 大輔	外蛭沢	蛭名 智士	上野
立崎 雅	十和田市	工藤 有理	岩手県
沢田 慎悟	野辺地町		
新岡 舞	青森市		



氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
蛭名 博	66	豊瀬	甲地 千鶴子	59	新町
加賀 すじゑ	101	千曳	小林 金次郎	89	内蛭沢
古屋敷 康一	74	表町	小又 春一	83	表町
丸山 けさみ	95	美須々	中野 幸子	75	大洞
木村 満枝	85	三沢市	新山 文雄	85	南町
入谷 きゑ	85	上清水町	町屋 重實	74	旭町
駒井 光雄	82	水喰	市川 武志	67	向山

まちのうごき (令和2年5月末現在)

区分	人口	前月比	前年同月比	その他(1月からの累計)	
男性	8,377人	-10	-106	出生	7人(43人)
女性	8,922人	5	-198	死亡	17人(118人)
合計	17,299人	-5	-304	転入	30人(194人)
世帯数	7,302戸	8	-4	転出	25人(250人)

ふるさとNAVI 上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

婚活支援コースターを作成

上十三・十和田湖広域定住自立圏は、結婚を希望する独身男女の出会いと結婚を支援するため、婚活支援コースターを作成しました。コースターは圏域内の飲食店などに配布しています。コースターのQRコードを読み込むと、婚活イベント等の情報を閲覧できます。

コースター表 コースター裏

東北町の新型コロナウイルス関連情報は下記QRコードから

町立図書館のおすすめ貸出図書



今はおしり探偵シリーズが人気ですが、図書館には往年の人気児童書シリーズがあります。怪盗レストランやズッコケ三人組などなど。なかでも、図書館員は「ぼくは王さまシリーズ」がオススメです。(図書の紹介：図書館員)

ぼくは王さまシリーズ
寺村輝夫 作
(理論社)

- 開館** 図書館…9時15分～18時
公民館…月・水・金 10時～18時
木・土・日 9時15分～17時
- 休館** 火曜日・祝祭日・蔵書点検・年末年始
- 新着** ホームページで「新着図書」と検索
- 問い合わせ** 図書館 Tel 0176-56-2261

子育て応援文庫開設中

絵本専門士の蛭名智子さんによる『おはなし会』は新型コロナウイルス感染防止の観点から当面はお休みさせていただきます。絵本の紹介は、子育て応援文庫(オンライン)でも発信していますので、そちらもぜひご覧ください。

▶ フェイスブックページ
【小さな町の絵本女子】

文芸ギャラリー 都母短歌会

紫陽花の鉢植え届く母の日に
幸かみしめて日眺めをり
原田 悛子

琴の音に幽玄の世界へひとときと
小川原湖伝説心に響く
乙供 洋子

露のとふ待ら望みたる春陽受け
背のびするがに草むらに観る
大湊百合子

早朝の雲たなびきて風清か
母を偲びし命日の朝
坂本 政子

次々と畑のトマト実と結び
朝餉夕餉に卓と賑はす
高田智恵子

一株の木苺の実けたわわにて
黄の色摘みては想ひ出を辿る
野田 文子

道ふさぐ我が物顔の寒立馬
ゆづりし路の吹く風のどか
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 (内線246) まで

相続手続き一式(登記、年金、預貯金、役場の手続き等)お任せください

仕事を休めない、手続きが大変...当事務所が手続き代行いたします

至青森市
七戸和町駅
旧第一小学校
至東北町

青い看板が目印です

至十和田市
マエダ七戸店様
日建リース工業(株)様 郵便局様
徳万才

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

有料広告欄 広報とうほくに広告を掲載しませんか? 企画課 Tel 0176-56-3111 (内線246) まで

住まいのトラブル!! 困った? 解決します!!

便利くんスタッフが
ご自宅までご訪問いたします!!

見積無料

水まわり・台所
ボイラー・ストーブの修理
草刈りだってなんでも
ボクにオマカセ!!

空き家・長期不在宅の困り事点検も
お気軽にご相談ください

ふんちゃん 受付時間 午前8:30▶午後5:30

通話無料 0120-194-999
上北店 0176-58-1800

Hがんぽん 便利くん



ならだて りつき
榎館 莉月 ちゃん
〈赤平〉



こうだ えな
甲田 笑奈 ちゃん
〈旭町〉



さわがしら はな
澤頭 波奈 ちゃん
〈新町〉



ぬまやま うた
沼山 詩 ちゃん
〈藝内〉



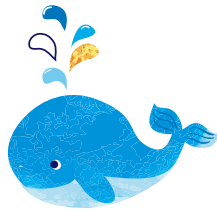
おがさわら ほのみ
小笠原 帆美 ちゃん
〈新町〉



ほぞごえ こなつ
細越 来夏 ちゃん
〈公園団地〉



えびな ゆうと
蛸名 宥斗 くん
〈大浦〉



町内在住の1歳の誕生日を迎えるお子さん大募集!

▼申し込み方法について

- ①企画課に申込書※と写真を持参または郵送する。※東北町HPからもダウンロード可能。
- ②役場企画課に電子メールで申し込む。
Email: kikaku@town.tohoku.lg.jp
まで、件名を【1歳誕生日】とし、申込書と同様の内容を記載し、写真データを添付してお申し込みください。
※送信者に配信通知メールは届きませんので、送信後、企画課にご連絡ください。

▼申し込みの締め切りについて

9月生まれ

(9月3日発行の広報)→7月30日(木)まで
※締め切りを過ぎて申し込んだ場合、スペースの関係で掲載できない可能性があります。

■お問い合わせ

企画課 広報統計係
TEL 0176-56-3111(内線246)

UD FONT

見やすいユニバーサル
デザインフォントを
採用しています。



広報とうほくがアプリで読める! 聞ける!

▶多言語で読むことができる。(自動翻訳)



【対応言語】

日本語、英語、中国語(簡体字・繁体字)
韓国語、タイ語、ポルトガル語(ブラジル)
スペイン語、インドネシア語、ベトナム語

▶自動音声読み上げ機能で、 文章を「聞く」ことができる。

▶アプリのインストールは QRコード(右)からお願いします。

無料アプリ
Catalog Pocket
〈カタログポケット〉

ANDROID APP ON
Google play

Available on the
App Store

防災無線放送が聞き取れなかった
場合はお電話ください。

フリーダイヤル
TEL 0800-800-9922
火災等の確認は
TEL 0176-60-8844 (※通話料が発生)



編集 幸記

今月は、小川原湖のシジミ漁の最前線を取材してきました▼「小川原湖産大和しじみ」は、町の特産品として認知されていますが、その最前線である漁の様子は知られていないことも多いと思います。実際に取材した私も初めて知ったことが多く、町職員としてはお恥ずかしい限りですが、今回の取材で改めて実感したのは、家庭の食卓に上がるシジミは、漁師の方々が季節を問わず、鋤簾を手に懸命にシジミを取っているということ。漁師の皆さまに感謝しながらシジミを食べたいと改めて思いました。(西)