

あなたとまちをつなぐ ふるさと情報誌

2020

広報



# とうほく

8

No.184

【表紙】 小川原湖漁協がしじみ寄贈 学校給食へ

**密着ルポ**

葉つきこかぶ 収穫最盛期

(2～3ページ)





収穫最盛期！こかぶ農家  
大山さん家族の1日

4:30 収穫した葉つきこかぶを  
作業小屋へ移動



2:00 畑で葉つきこかぶ  
収穫開始



6:30

入庫に向けた  
作業開始



1玉1玉丁寧に洗っていく



洗浄前の古葉取りを行う  
母・チャ子さん



規格ごとに  
箱詰めしていく

11:30 農協へ収穫した  
葉つきこかぶを入庫



父・輝己さんが  
野辺地営農センター  
へ入庫

15:00 夕方入庫を終えて  
翌日の収穫準備

翌日の収穫準備。  
基本的に、出荷の  
ない月・金曜日以  
外はこのサイクル  
が続く



葉

つきこかぶの主な産地と  
して知られる野辺地町と  
並び生産が盛んな東北町。夏場  
を迎えて収穫は最盛期に入り、  
農家が夜も明けきらないうちか  
ら、トラクターのヘッドライト  
を照らして、みずみずしい小玉  
の収穫に汗を流します。

葉つきこかぶの特徴は、フ  
ルーツのように甘くてみずみず  
しく、生食に向いているほか、  
実も葉も丸ごと食べられること。  
ゆうき青森農協は2012年に  
地域団体商標「野辺地葉つきこ  
かぶ」を取得し、知名度アップ  
を図っています。

「野辺地葉つきこかぶ」のプ  
ランド化によって知名度は年々  
高まっていますが、収穫作業の  
様子など知られていないことも  
多いと思います。

そこでこかぶ農家の1日を密  
着し、収穫や入庫などの最前線  
の様子を皆さまにお伝えします。

密

着したのはこかぶ生産が  
盛んな淋代地区の大山将也  
さん家族。大山さんはこかぶ農家

として今年20年目を迎えました。

7

月7日、午前2時に妻・  
くみ子さんと両親とともに  
畑に到着。小雨が降るなか、  
こかぶに傷が付いたり、葉が折  
れないよう丁寧に抜き取って  
きました。

2時間ほどで収穫を終え、午  
前4時30分に自宅の作業小屋へこ  
かぶを移動し、午前6時30分から  
家族やお手伝いの人と、洗浄や選  
別、箱詰め作業に精を出します。  
大山さんは、「少しでもぶつけれ  
ると傷が付いてしまい、商品になら  
ない」と話しながら、1玉1玉丁  
寧に洗浄していききました。

午前11時30分、ゆうき青森農  
協野辺地営農センターに箱詰め  
したこかぶを父・輝己さんが入  
庫しました。同農協では、鮮度  
保持の観点から、午前中に箱詰  
めされたこかぶは昼までに入庫  
され、午後は夕方入庫の2回体  
制を取っており、真空予冷処理  
された後、当日または翌日に県  
内をはじめ、全国各地の青果市  
場に出荷されていきます。

昼

食後、午後1時から夕方  
の入庫に向けて洗浄、選  
別や箱詰め作業、翌日の収穫準  
備を行い、午後3時すぎにこの日  
の作業を終えました。

こかぶの収穫は5月中旬〜10  
月下旬まで続き、最盛期には連  
日10時間以上働きます。しかし  
大山さんは、「出荷時期と成長具  
合のタイミングや気候に左右さ  
れて難しい野菜だけど、地域に  
は同業者が多くて常に情報交換  
ができる。それに地域全体で収  
穫に励んでいるので大変だけ  
ども頑張れるよ」と笑います。

また、改めてこかぶの魅力  
を聞くと、「葉から実まで食べら  
れ、鮮度や甘さがバツグン。た  
くさんの方々に食べてほしい」  
と話していました。

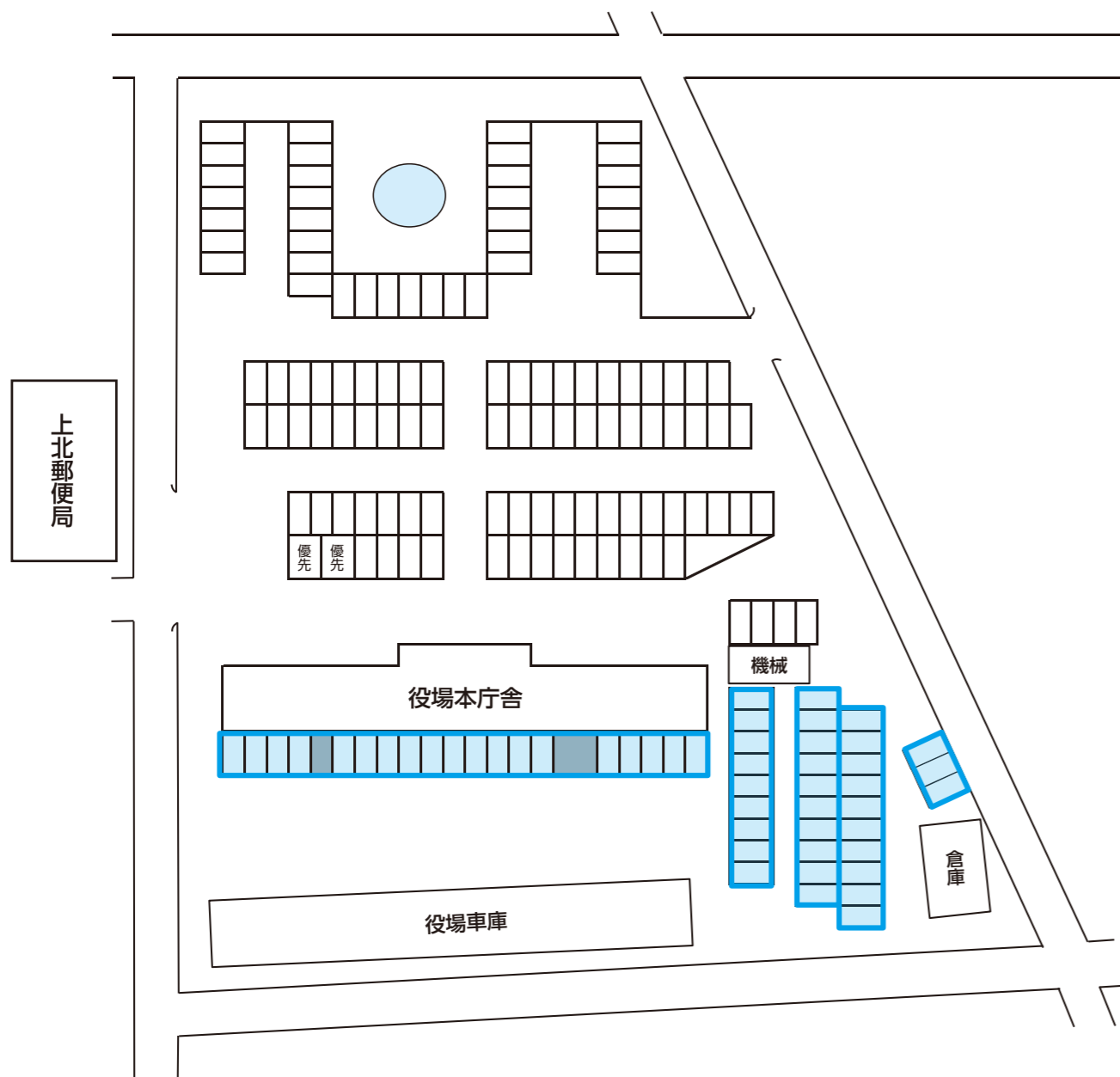
野辺地営農センターの中軸亨  
課長によると、今年は農協管内  
で約4500トンの出荷を目指して  
おり、「今のところ順調に収穫が  
続いている。近年は災害等の影  
響を受けることが多かったので、  
このまま天候に恵まれてほしい」  
と思いを込めていました。

## 役場本庁舎耐震改修工事が始まりました

町では、令和3年2月末の完成を目指して、役場本庁舎の耐震改修工事を進めています。工事期間中は、騒音など何かとご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。なお、工事に伴い、駐車場に一部制限がありますのでご注意ください。

**制限期間：7月13日(月)～工事終了(令和3年2月末予定)**

※下図  のスペースは、仮設等の設置場所となるため、駐車できません。



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

## 天然ウナギの資源量回復へ

### 小川原湖漁協がウナギ幼魚放流

小川原湖漁協と青森県産業技術センター内水面研究所が6月18日、近年水揚げ量が減少しているニホンウナギの資源回復を願い、宮崎県から空輸で取り寄せたウナギの幼魚約4,600匹を日本の北限漁場とされる小川原湖へ放流しました。



放流を行った小川原湖漁協の沼田広樹指導課長

## 野田さんに法務大臣感謝状伝達

### 人権擁護委員として多年の貢献

野田悦子さん(上野)が7月9日、4期12年間の多年にわたり活動してきた人権擁護委員の退任(7月1日付)に伴い、役場本庁舎で法務大臣感謝状伝達式が行われ、青森地方法務局の笠井優子十和田支局長から感謝状が伝達されました。



法務大臣感謝状を受け取った野田さん(右2)

## 「地元のしじみを味わって」小川原湖漁協が給食センターへしじみ寄贈

「子どもたちに小川原湖のしじみを食べて食育の推進や地域に愛着を持ってほしい」。小川原湖漁業協同組合(濱田正隆組合長)が6月29日、東北町および七戸町の小・中学校へ給食を提供する公立中部上北学校給食センター(中部上北広域事業組合)に小川原湖産大和しじみ約130kgを初めて寄贈し、同日に小・中学校の学校給食で振る舞われました。

振る舞われたのは、地元では定番のしじみとじゃがいもが入ったみそ汁。取材で訪れた上北小学校の1年生の教室では12時過ぎに給食が始まり、児童たちが美味しそうに『小川原湖の幸』を味わっていました。上北小学校1年の洞内総悟くんは「しじみが大きくて美味しかったです。じゃがいもが入ったみそ汁は初めて食べた」と話していました。

また、7月20日には金子ファーム(七戸町)が牛肉を給食センターに寄贈し、管内小中学校で振る舞われました。



しじみを手取る上北小の1年生



# 犬の飼い主の皆さま「飼い犬の登録」

# と「狂犬病予防注射」をお願いします



日程表のとおり狂犬病予防注射を実施しますので、すべての飼い犬（生後90日未満の犬を除く）は接種するようお願いします。

### （注意事項）

①日程のない町内および指定の日時に都合つかない方は、接種できる時間帯に最寄りの場所で接種してください。（どの実施場所でも犬の登録および狂犬病予防注射ができます）  
※接種時間について作業上、多少の変動がありますのでご了承ください。

②登録・予防注射の料金は下記のとおりですが、登録済みの飼い犬については、予防注射料金のみとなります。

③動物病院等で狂犬病予防接種を受けた犬は、接種の必要はありません。この場合、動物病院等で発行している狂犬病予防注射済証（料金550円）を保健衛生課に提出してください。

### （料金表）

犬登録手数料	3,000円	新規登録の場合
予防注射料金	3,300円	予防接種のみ
合計	6,300円	新規登録と予防接種の場合
注射済票代	550円	動物病院等で接種の場合

④犬の登録と年に1度の狂犬病予防接種は法律で定められた飼い主の義務です。

⑤違反者は、20万円以下の罰金の対象となります。

犬の登録および狂犬病予防注射日程表（上北地区）

月日	対象地区	実施場所	実施時間
9月4日（金）	大字新館地区	新館集会所前	8:45~9:00
	大浦	大浦集会所前	9:15~9:25
	徳万才	徳万才コミュニティセンター前	9:30~9:40
	中岫平	中岫平ごみ収集箱前	9:55~10:00
	才市田	才市田集会所前	10:10~10:15
	境ノ沢	境ノ沢バス停前	10:25~10:30
	大洞	大洞集会所前	10:40~10:45
	新山	新山ふれあい館前	10:55~11:10
	栄町	栄町集会所前	11:20~11:30
	上野	農村環境改善センター前	11:40~11:55
	虫神	虫神集会所前	13:15~13:25
	菩提寺	菩提寺集会所前	13:30~13:35
9月6日（日）	小川原	小川原コミュニティセンター前	13:45~13:55
	向山	向山集会所前	14:05~14:10
	沼崎本村	沼崎集会所前	14:20~14:25
	栄沼	栄沼集会所前	14:35~14:40
	花向町・豊田	花向町集会所前	14:50~15:00
	旭町	旭町コミュニティセンター前	10:50~11:05
9月6日（日）	南町	南町集会所前	11:10~11:20
	本町	クリーニング栄光舎付近（旧上北駐在所跡地）	11:25~11:35
9月6日（日）	新町および割当て地区でできなかった方	上北保健センター前	11:40~11:50

※日程のない町内および指定の日時が都合つかない方は、最寄りの場所で接種してください。

犬の登録および狂犬病予防注射日程表（東北地区）

月日	対象地区	実施場所	実施時間	月日	対象地区	実施場所	実施時間
9月1日（火）	輝ヶ丘	輝醜館前（集会所）	9:00~9:05	9月3日（木）	添ノ沢	大久保昭夫宅前	9:00~9:05
	枋木	貴母館前（集会所）	9:10~9:15		上清水目	清水目地区生涯学習センター前	9:10~9:20
	寒水	寒水地区生涯学習センター前	9:20~9:30		下清水目	下清水目集会所前	9:25~9:30
	乙部	彩幸館前（集会所）	9:35~9:45		石坂・湯沢	旧南部縦貫路切付近（湯沢入口）	9:35~9:40
	萌出・切左坂・細津	萌出中央丁字路	9:50~9:55		千曳・向平・トキワ	千曳地区学習等供用センター前	9:50~10:00
	五十嵐・大池	甲地武彦宅前	10:05~10:10		上板橋	上板橋集会所前	10:05~10:10
	中村	中村バス停前	10:20~10:25		南平	南平集会所前	10:20~10:25
	水喰・切左坂	水喰地区学習等供用センター前	10:30~10:40		石文	石文商店前	10:30~10:35
	野田頭	平成館前（集会所）	10:45~10:50		大旗屋	小林純一宅前	10:40~10:45
	豊栄	乙部清志宅前	10:55~11:00		向旗屋	榎桜井組構内	10:50~11:00
	狼ノ沢	狼ノ沢丁字路	13:20~13:25		大向旗屋	大石勉宅前	11:05~11:10
	浜台	浜台集会所前	13:30~13:40		保戸沢	保戸沢屯所前	11:15~11:25
9月2日（水）	田ノ沢	沼田硬一郎宅前	13:50~13:55	上畑	松山なみ宅前	13:10~13:15	
	徳万館	徳万館バス停前	14:00~14:05	林口・北栄	北栄2区広場	13:20~13:25	
	舟ヶ沢	舟ヶ沢地区生涯学習センター前	14:10~14:20	北栄	北栄トラクター利用組合前	13:30~13:40	
	鶴ヶ崎	鶴ヶ崎スタンド前	14:25~14:30	下板橋	下板橋集会所前	13:45~13:55	
	蓼内	蓼内研修センター前	14:35~14:45	大平	江刺家美恵子宅前	14:00~14:05	
	土橋・郡山	土橋集会所前	14:50~15:00	夫雑原	田中商店前	14:10~14:15	
	長久保	長久保集会所前	15:05~15:10	長者久保	長者久保中央丁字路	14:25~14:30	
	横沢	洞内明宅前	9:00~9:10	豊ヶ丘	豊ヶ丘集会所	14:35~14:40	
	淋代	淋代地区生涯学習センター前	9:15~9:25	千代畑	江刺家栄作宅前	14:50~14:55	
	数牛	数牛生活改善センター前	9:30~9:40	塔ノ沢	山田昇宅前	15:00~15:05	
	豊畑	沢田勇男宅前	9:45~9:50	表町	姥沢地区学習等供用センター前	8:30~8:45	
	美須々・豊瀬	良波修理工場前	10:00~10:05	緑町	緑町集会所前	8:50~9:00	
美須々	美須々婦人ホーム前	10:10~10:15	9月6日（日）	朝日団地・馬込・乙供	旧東北エレシテム前	9:05~9:15	
美須々	小林一正宅前	10:20~10:25	本町・明美・桜木町	中央公民館駐車場	9:25~9:35		
柵	柵婦人ホーム前	10:35~10:40	9月6日（日）	館花・乙供・本町	旧第1分団屯所前	9:40~9:50	
豊瀬	豊瀬集会所前	10:50~10:55	坂下町・栄町	坂下・栄町集会所前	9:55~10:05		
豊前	豊前生活研修センター前	11:05~11:10	9月6日（日）	新町および割当て地区でできなかった方	東北町保健福祉センター前	10:10~10:25	
旭	蓬畑宅前	13:20~13:30	※日程のない町内および指定の日時が都合つかない方は、最寄りの場所で接種してください。				
滝沢	滝沢集会所前	13:35~13:45					
巴蘭	巴蘭集会所前	13:50~13:55					
御料	御料集会所前	14:00~14:05					
漆玉	漆玉集会所前	14:10~14:15					
蒼前	吹越行雄宅前	14:20~14:25					
甲地	甲地中央公園	14:30~14:40					
外姥沢	新風館前（集会所）	14:50~15:00					
内姥沢	内姥沢集会所前	15:05~15:15					

放し飼いはやめましょう。犬のフンは飼い主が片付けましょう。  
飼い犬が死亡した場合は保健衛生課までご連絡ください。

■お問い合わせ 東北町保健福祉センター TEL 0175-63-2001  
上北保健福祉センター TEL 0176-56-2933

## 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)



### 十和田市 Arts Towada 十周年記念 「インター + プレイ」展 第1期

新型コロナウイルス感染症の影響により延期していた展覧会「インター + プレイ」展(全3期)の第1期を開催します。

▶と き 7月23日(木)～令和3年8月29日(日)

#### 【観覧料】

企画展+常設展セット券 1,200円

企画展のみ 一般800円 ※高校生以下は無料

▶と ころ 十和田市現代美術館

▶問 い 十和田市現代美術館

TEL 0176-20-1127

## 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2m**空ける。
- 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。  
ただし、**夏場は熱中症に十分注意**する。
- 家に帰ったら**手や顔**を洗う。
- 手洗いは30秒程度**かけて、**水と石けんで丁寧に**洗う。
- 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

## 【新型コロナ関連】ひとり親世帯臨時特別給付金について

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、家計が急変し、収入が減少しているひとり親世帯を支援するため、臨時特別給付金が給付されます。

### 【基本給付：給付額1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円】

- ①令和2年6月分の『児童扶養手当』の支給を受けている方
    - ・児童扶養手当の振込先口座に支給予定です。
  - ②公的年金給付等を受けていることにより、令和2年6月分の『児童扶養手当』の支給を受けていない方
    - ・ただし、児童扶養手当に係る支給制限限度額を下回る方です。
  - ③家計急変のひとり親の方
    - ・新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、1年間の収入見込みが児童扶養手当の支給制限限度額未満になる等の要件に該当する場合
- ※①は原則申請不要、②・③は申請が必要になります。

### 【追加給付：給付額1世帯5万円】※申請が必要です

上記の基本給付における①・②の対象の方で、新型コロナウイルスの影響を受けて、家計が急変し、収入が大きく減少している方

※申請期間は、令和2年8月から令和3年2月中旬までを予定しております。

※申請方式や詳しい情報等は、福祉課の児童福祉係(TEL 0176-56-3111)までお問い合わせください。

また、最新の情報は、青森県庁ホームページまたは厚生労働省ホームページに公開している「ひとり親世帯臨時特別給付金」に関する情報をご参照ください。

## 甲種防火管理新規講習のご案内

日 時	10月7日(水)・8日(木)の2日間 (2日間とも午前9時20分から9時40分まで受け付け)
場 所	七戸中央公民館 大ホール TEL 0176-68-2920
受 講 料	4,500円(テキスト代等)
受 講 定 員	80名
申 込 期 間	9月1日(火)から9月7日(月) ※期間内でも定員に達し次第、締め切ります
申 込 先	中部上北広域事業組合消防本部予防課 または 中央消防署・上北消防署・東北消防署 まで

※「受講申込書」は中部上北広域事業組合消防本部・各消防署で配布しています。

※消防本部ホームページからもダウンロード可能です。 <http://www.chubukamikita-fd.jp/>

■お問い合わせ 中部上北広域事業組合消防本部 予防課 TEL 0176-62-3142

## 児童扶養手当・特別児童扶養手当の更新手続きを忘れずに!

児童扶養手当、特別児童扶養手当を受けている方は、それぞれ『児童扶養手当現況届』・『特別児童扶養手当所得状況届』を提出することになっています。

受給対象者には手続きについての文書を送付しますので、内容をご確認ください。

児童扶養手当	
提出期間	8月3日(月)～8月31日(月)
提出場所	・分庁舎福祉課 ・本庁舎福祉課分室
提出書類	・児童扶養手当証書 ・児童扶養手当現況届 ・養育費等に関する申告書 ・住民票(世帯全員分) ※世帯分離している方の分も必要になる場合があります ・そのほか 受給資格者の状況に応じて別居監護申立書や所得課税証明書など
特別児童扶養手当	
提出期間	8月12日(水)～9月11日(金)
提出場所	・分庁舎福祉課 ・本庁舎福祉課分室
提出書類	・特別児童扶養手当証書 ・特別児童扶養手当所得状況届 ・児童の身体障害者手帳または愛護(療育)手帳 ・そのほか 受給資格者の状況に応じて別居監護申立書や養育申立書など

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

## 警察官B(大卒以外)採用試験

輝く未来君の力で

～揺るぎない思いを、この街で活かす～

- ▶ 受付期間…受付中～9月4日(金)まで
- ▶ 試験日…第一次試験 9月27日(日)
- ▶ 試験地…青森市、弘前市、八戸市
- ▶ 受験資格…  
昭和63年(1988年)4月2日から平成15年(2003年)4月1日までに生まれた方  
※大学を卒業した方または令和3年(2021年)3月31日までに大学卒業見込みの方を除く
- ▶ そのほか…  
新型コロナウイルスの影響で日程が変更になる場合があります。

### ■お問い合わせ

青森県警察本部 TEL 017-723-4211  
七戸警察署 TEL 0176-62-3101

## ヤフー株式会社と災害に関する協定を締結

町では、災害時における情報伝達手段を充実し、町民の安全確保や広く減災を図るため、6月1日にヤフー株式会社と「災害に係る情報発信等に関する協定」を締結しました。

これにより、町ホームページの複製サイトが作成され、アクセス集中によるホームページが閲覧しづらいというような事態を回避できるとともに、「Yahoo!防災」アプリを通じて緊急情報を配信することができるようになりました。

スマートフォンやタブレット端末をお持ちの方はぜひダウンロードしてお使いください。



■お問い合わせ 総務課 TEL 0176-56-3111

## 令和元年度東北町に交付された電源三法交付金および青森県核燃料物質等取扱税交付金の事業実績報告

### 【電源立地地域対策交付金】

#### ▶ 消防活動提供事業

・交付金額：104,588千円  
(東北消防署と上北消防署の職員人件費)

### 【広報・安全等対策交付金】

#### ▶ 原子力関連施設見学会および研修会

・交付金額：2,992千円  
(原子力関連施設等見学<町民>、原子力研修<町職員>)

### 【青森県核燃料物質等取扱税交付金】

#### ▶ 東北町小・中学校スクールバス、町民バス運行事業

・交付金額：80,000千円  
(スクールバス、町民バスの運行業務委託費)

#### ▶ 東北町公共施設維持運営事業

・交付金額：51,730千円  
(コミュニティセンター、町民体育館等の光熱費)

#### ▶ 東北町予防接種助成事業

・交付金額：30,000千円  
(予防接種委託料、医薬材料費)

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

## 青森県シルバー人材センター 連合会からのお知らせ

### 60歳以上の「働きたい!」の力になります!

中部上北広域シルバー人材センターでは、会員を募集しています。知識や経験を活かして一緒に働いてみませんか。

#### ▶ 募集要件…

60歳以上の東北町在住、健康で働く意欲のある方  
(年会費4千円)

#### ▶ 説明会…

(日程) 毎週火曜日(8月11日を除く)  
(会場) 中部上北広域シルバー人材センター

#### ▶ 持参物…①印鑑(認印可)

- ②免許証など各種資格証明書
- ③写真1枚(免許書サイズ)
- ④ゆうちょ銀行の通帳(本人名義)
- ⑤年会費4千円



### ■お問い合わせ

中部上北広域シルバー人材センター  
(天間林老人福祉センター内) TEL 0176-58-0141

## マイナンバーカード交付に伴う夜間休日開庁を実施しています



東北町では、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

## 上十三保健所から 家庭における食中毒予防 のお知らせ

### POINT 1 身を守る手洗い



手洗いは食品衛生の基本と言われています。調理の前はもちろん、トイレやおむつ交換の後、動物を触った後、食事の前には消毒効果のある手洗い用洗剤でしっかり手を洗いましょう。新型コロナウイルスやノロウイルスへの対策としても非常に有効です。

### POINT 2 肉の生食に注意



食肉には病原性大腸菌やカンピロバクターなどの細菌が付着している可能性があります。肉を調理する器具はほかの食材を調理するものと分け、肉の中の色が完全に変わるまで加熱しましょう。特に高齢者や子どもなど、抵抗力が弱い人は加熱不十分な肉を食べるのは控えましょう。

### POINT 3 テイクアウトは早めに食べる



持ち帰りや宅配は店内での飲食と比べて調理してから食べるまでの時間が長くなりがちです。購入後はすぐに食べましょう。持ち帰る場合は常温で長時間放置せず、買い物の最後に購入し、寄り道しないでまっすぐ帰りましょう。

### POINT 4 有毒山野草・有毒キノコ



食用かどうか分からない植物は、「採らない」・「食べない」・「人にあげない」・「販売しない」。山野草・キノコの見分け方は非常に難しく、簡単に見分ける方法がありません。食用と有毒なものが混生している場合もあります。山菜採りの経験者の方も油断せず、注意してください。

### POINT 5 フグの家庭調理は危険



家庭で調理したフグによる食中毒事例が毎年国内で発生しています。フグの毒は加熱や水さらしなどの調理では無毒(弱毒)化することはできません。最悪の場合は死に至ることもありますので、釣ったフグ、知人から譲り受けたフグは絶対に調理しないでください。

## 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 校生	推薦 18歳以上21歳未満の方 ◎高卒者(見込含)または高専3 年次修了者(見込含)で成績優秀 かつ生徒会活動等に顕著な実績を 修め、学校長が推薦できる方	9月5日(土)~ 9月11日(金)	9月26日(土)・9月27日(日)	別途連絡
	総合 選抜 18歳以上21歳未満の方 ◎高卒者(見込含)または高専3 年次修了者(見込含)		1次: 9月26日(土) 2次: 10月31日(土)・11月1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	受付中~9月10日(木)	1次: 9月22日(火) 2次: 10月17日(土)~22日(木)※ 3次: 【海】11月20日(金)~12月16日(火)※ 【空】11月14日(土)~12月17日(木)	
一 般 曹 候 補 生	18歳以上33歳未満の方	受付中~9月10日(木)	別途連絡	
自 衛 官 候 補 生	18歳以上33歳未満の方	年間を通じて	別途連絡	
予備自衛官補	一般 18歳以上34歳未満の方	受付中~9月11日(金)	10月3日(土)~6日(火)※	
	技能 18歳以上で国家免許資格等を有 する方			

※ 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、細部は下記まで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.gsd.f.mod.go.jp



## 町営住宅入居者(補欠者)を募集します

今回の募集と選考方法は下記のとおりです。

- ▶ 募集期間…8月3日(月)~8月31日(月)
- ▶ 住宅の種別…上北地区:栄団地、丘ノ上団地  
東北地区:みどりヶ丘団地(特公賃含む)、朝日団地(シルバーハウジング含む)
- ▶ 住宅家賃…月額12,100円~28,200円(特公賃を含んだ場合の上限額42,000円)
- ▶ 共 益 費…月額1,300円~ ※団地ごと、入居者人数により異なります
- ▶ 入 居 資 格…同居する親族(婚姻の予約者を含む)があること。ただし、60歳以上または法律などのために該当する方(生活保護を受けている、身体障害者手帳1~4級の交付を受けているなど)は同居親族がなくてもよい
  - ・収入が政令基準以下であること(月額158,000円以下)
  - ・現に住宅に困窮していることが明らかであること
  - ・町税を滞納していないこと
  - ・町内に住所または勤務場所を有すること
  - ・そのほか、東北町営住宅条例第6条に該当すること
- ▶ 提出書類…町営住宅入居申込書
  - ・世帯全員の住民票(本籍・筆頭者・続柄記載)
  - ・令和2年度所得証明書(令和元年中の所得により算定します)
  - ・自活状況等申立書(シルバーハウジングのみ)
  - ・そのほか必要な書類
 ※入居申込書は、分庁舎建設課・本庁舎建設課分室にあります。
- ▶ 選考方法…提出書類の審査後、多数の場合は抽選会にて入居(補欠)順位を決定します。(抽選となった場合は後日通知します)
- ▶ そのほか…入居時には、敷金3カ月分(特公賃は2カ月分)と連帯保証人2名(原則東北町在住の方)が必要となります。
- ▶ 提出先…分庁舎建設課または本庁舎建設課分室

■お問い合わせ 建設課 TEL 0176-56-3111 または TEL 0175-63-2111(内線642)



# 免疫力を高めるのはいつも食事から



栄養士 向井 庸平



新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、以前より状況は良くなりつつありますが日常の食事の維持が困難な状況にあります。感染の防止には「3つの密を避ける」・「十分な手洗いやマスクの着用」・「ソーシャルディスタンス（社会的距離）の確保」を守ることを前提に、更に気を付けたいことがあります。それは「免疫」を維持・強化させることです。免疫力を高めるためには日々の食事が重要で、近年の研究により私たちが持っている免疫機能は多様な成分が複雑な代謝を営むことにより成り立ち、その代謝には多くの種類の栄養素が関わっている事が分かってきました。特定の栄養素や食品に限定せず、様々な食品から構成される栄養バランスのとれた食事を継続的にとり、免疫機能に関与する全ての栄養成分を摂取することが大切です。

身近なことからはじめましょう。小さなことでも少しずつ、できるだけバランスよく丁寧に。

## 疾患等予防の食事「#予防めし」を取り入れよう

（公社）日本栄養士会が紹介する「#予防めし」は、食事例を具体的に伝えることを目的に2つの提案から構成されています。

■「注目栄養素」が示されている

■その料理を組み込んだバランスの良い食事

「注目栄養素」とその数値について(1品1人あたり)			
たんぱく質	13.5g	ビタミンE	1.1g
食物繊維(総量)	3.2g	ビタミンB1	0.2mg
カルシウム	113g	ビタミンB2	0.2mg
鉄	1.1g	ビタミンC	17mg
ビタミンA	128μg	ビタミンE	1.1g
ビタミンD	0.9μg		



### ●材料 (4人分)

豚ひき肉	200g	水溶き片栗粉	
こがぶ	280g	・片栗粉	小さじ1/2
長ねぎ	1/2本	・水	大さじ1
にんにく(すりおろし)	小さじ1	ごま油	小さじ1
しょうが(すりおろし)	小さじ1	さんしょう粉	お好み
サラダ油	大さじ1/2	水	1カップ
豆板醤	小さじ1/2	A オイスターソース	大さじ1/2
しょうゆ	少々	酒	大さじ1/2

引用元：公益社団法人 日本栄養士会HP 「栄養ワUNDER2020」



## こがぶのマーボー風炒め

### ●作り方

- 1 こがぶの皮をむき、くし切り、葉は3等分に切る。長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油、にんにく、しょうが、豆板醤を入れ、中火にかけ、香りがでるまで炒め、ひき肉を加え炒める。色が変わったらAを加える。
- 3 煮立ったらこがぶを加え、フタをして弱めの中火で柔らかく煮る。やわらかくなったら葉を加える。
- 4 長ねぎを加え、水溶き片栗粉を混ぜながら加えて、とろみをつける。味をみて、塩コショウで味を整えて、仕上げにごま油を加える。器に盛り付け、さんしょう粉をふる。

・エネルギー	153kcal	☆その他の献立	
・食塩相当量	1.0g	・押し麦ごはん	
・鉄	1.4g	・みょうがといんげんのみそ汁	
・ビタミンB1	0.4mg	・アスパラのお浸し	
・ビタミンB2	0.2mg	・かぶの葉と皮のふりかけ	
・ビタミンC	29mg		

## 七戸病院・院長コラム

# こんにちは！七戸病院の小野です



今月は風邪と薬の話です。そこのおどさん、おがさん。風邪は薬で治すものと思っておられませんか？実はどっこい、そうではありません。あらかじめ言っておきますが、新型コロナも風邪の親戚です。で、この際、基本に立ち返って、風邪がどんな『からくり』で治っているのかについて書きます。

はっきり言うと、風邪のウイルスに直接効く薬はありません。風邪ウイルスは知られているだけで200種類以上あって、コロナも新型になる前は、平凡な風邪のウイルスの一種だったわけです。風邪ウイルスに効く薬は、それぞれのウイルスごとに、時間とお金を制限なく使えば理論的には製造可能かもしれませんが、現実的には、ほぼ自然治癒する風邪に、そんな恐れ多い薬は作れません。

ほんじゃ、病院でもらう風邪薬って一体何なのよ？でしょ？あれはね、症状を抑えるだけの薬なんです。鼻水、のど痛、熱、咳など上気道炎の症状のための薬なんです。そして、その症状は、実は体の自然治癒力とウイルスが闘っている時に出現する現象なのです。ウイルスvs自然治癒力の闘いの象徴がその症状なんです。その自然治癒力、言い換えれば免疫の力でウイルスを駆逐して結果的に風邪は治っているのです。だから症状を抑える薬は、かえって治る邪魔をしている可能性さえあります。薬で症状を抑えて、大事な仕事のために、体にむち打って頑張っている、拳句の果てに肺炎になりました。こじらせちゃいました。てな話は聞いたことあるでしょ？『風邪は万病のもと』の根っこには免疫力の無駄遣いがあるわけですね。風邪は薬で治すものではなく、普段の生活習慣の総合力（睡眠・食事・運動などの習

慣）で裏打ちされた、その人相応の免疫力で治るものなのです。

新型コロナに最高の知恵とお金が注入されてもワクチンや特効薬が簡単にできるわけではありません。確かな方法がいつできるかは専門家の間でも意見がまちまちで、未だあてにはできない状態です。だから現実的には、当分の間、一般的予防と自分の免疫で頑張るしかないのです。コロナと免疫の研究は超高速で進んでいます。しかし、この病気がなぜ気まぐれに若い人まで川の向こうに連れて行ってしまおうのか、人種や国ごとの致死率がなぜこうも違うかなどについては、それらしい説は多数あれど、実際の治療に応用されるぐらいの実践的レベルではない。繰り返しになりますが、良い生活習慣が自前の免疫力を培うという事に関しては疑問の余地はありません。だから『おどさんおがさんたつ』は良い生活習慣を続けてね。ごろごろして、コロナ太りやコロナ鬱になるような生活習慣はわがねぞ！

## 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

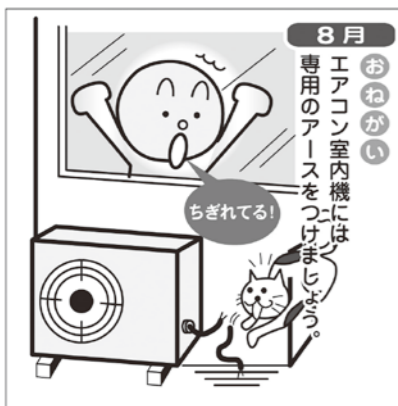


上記のQRコードを読み取るか、登録用アドレスを入力し、空メールを送ってください。

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

～東北電気保安協会から～  
8月は「電気使用安全月間」です!



## 国民年金

出産前後の国民年金保険料が免除になります

出産日が平成31年2月以降で、出産前後期間に国民年金に加入している方を対象に、出産前後期間の国民年金保険料が免除される制度があります。

国民年金保険料が免除となる期間は、単胎妊娠の場合は出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間で、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間となります。なお、産前産後期間は保険料を全額納付したものと老齢基礎年金の受給額に反映されます。

届け出は出産予定日の6カ月前からでき、出産後でも届け出することができますので、お早めの届け出をお願いします。

詳しくは町民課の国民年金窓口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

## 相談

東北町心配ごと相談所  
来月の相談日は  
**9月16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

## 入学

八戸工科学院入校生募集

▶訓練科名…  
・機械システム工学科  
・自動車システム工学科  
・設備システム工学科  
・制御システム工学科  
※詳細は八戸工科学院ホームページをご確認ください。

[https://www.pref.aomori.lg.jp/sangyo/job/hatikougaku\\_top.html](https://www.pref.aomori.lg.jp/sangyo/job/hatikougaku_top.html)

## お知らせ

自家用車を他県ナンバーのまま使っていませんか?

他県から引っ越してきて、そのまま使い続けていませんか?

県外ナンバーに厳しい目が向けられている今日、車検証を現在の住所に変更し、正しいナンバーに番号変更しましょう。

■お問い合わせ  
東北運輸局青森運輸支局  
Tel 050-5540-2008

## 納税期限

**8月31日(月)**は

町県民税2期、国民健康保険税2期の納税期限です。  
忘れずに納めましょう。

■お問い合わせ  
町県民税…税務課  
Tel 0176-56-3111(内線517)  
国民健康保険税…町民課  
Tel 0176-56-3111(内線545)

## イベント開催

野菜研究所・農産物加工研究所  
「公開デー」2020

地方独立行政法人青森県産業技術センター野菜研究所および農産物加工研究所が合同で、研究成果の展示や最新機械の実演・展示、農産物加工試作品の配布、野菜栽培・加工の技術相談、新鮮な野菜の販売等を行います。

(新型コロナウイルスの影響で本年は規模を縮小します。来場される方には検温やマスク着用等の感染拡大防止対策へのご協力をお願いします。また、今後の感染状況によっては中止することがあります)

▶と き…  
9月4日(金) 9:00～14:00

▶と ころ…  
青森県産業技術センター  
野菜研究所・農産物加工研究所  
(六戸町犬落瀬字柳沢91)

■お問い合わせ  
青森県産業技術センター  
野菜研究所 Tel 0176-53-7171  
農産物加工研究所  
Tel 0176-53-1315

## イベント中止

「生き生き産業文化まつり」  
が中止となりました

10月31日(土)～11月1日(日)に予定していた「東北町生き生き産業文化まつり」が中止となりました。

■お問い合わせ  
農林水産課 Tel 0176-56-3111

「中部上北総合防災訓練」  
が中止となりました

9月末に予定していた「中部上北総合防災訓練(七戸町)」が中止となりました。

■お問い合わせ  
総務課 Tel 0176-56-3111



## 総合相談

～人権、行政相談～

**9月7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

**9月23日(水)**

▶時間 午前10時～正午  
▶場所 コミセン未来館

■お問い合わせ  
福祉課 Tel 0176-56-3111

## 農業支援

MAFFアプリをご存じですか?

MAFFアプリは、農業に携わる皆さまに役立つ情報を農林水産省から直接お届けするスマートフォン用アプリです。

支援策の情報はもちろん、プロフィールとして設定いただいたお住まいの地域や作目、関心事項等に応じて、役立つ情報をお届けします。また、どなたでも無料でご利用いただけます。(通信料は利用者負担)

ダウンロードは  
こちらから  
(無料)

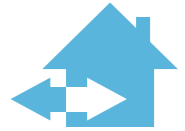


## 上北高山稲荷神社 秋の豊年祈願神事および神輿運行

上北高山稲荷神社では、東北町秋まつりは中止となりましたが、新型コロナウイルス感染症の感染対策に努めながら豊年祈願の神事および神輿の運行をすることにしましたのでお知らせします。

▶日時…令和2年8月30日(日)午後1時から  
▶神輿運行町内会…  
本町、南町、新町、旭町、栄町、花向町、栄沼

■お問い合わせ  
上北高山稲荷神社 代表役員・森川 Tel 090-2608-1217



# 戸籍の窓

令和2年6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
大森 紫羽	下清水	弘幸	千田 夏葵	南町	一哉
天間 朱音	明美	政宏	築田 伊織	本町	大徳
大久保 虹花	表町	裕也	新山 遥大	旭町	慎哉
下夕村 姫奈	公園地	玲麻			



氏名	町名	氏名	町名
木村 浩平	緑町	清水目 優太	表町
榆井 美咲	緑町	木村 茜	表町
中島 浩輔	空自団地	沼山 祐大	甲地
松村 安未	空自団地	日野口 綾乃	三沢市



氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
清水目 たよ	80	上清水	内山 センコ	87	戸館
中美 俊治	89	乙供本町	市川 正太郎	90	向山
木村 豊一	88	乙供栄町	小笠原 健一	100	小川原
立崎 喜一郎	87	北栄	蛸名 竹次郎	83	上野
笹倉 ミワ	88	旭	蛸名 安子	84	旭町
濱田 誠	86	舟ヶ沢	蛸名 ヤエ子	85	本町
土橋 とよ子	75	土橋	沖澤 富子	81	新町
米内山 いみ子	65	才市田	蛸名 キミエ	89	旭町
小原 正見	90	旭町	大坂 もと子	90	旭町
市川 ノブ	81	小川原			

**まちのうごき**  
(令和2年6月末現在)

区分	人口	前月比	前年同月比
男性	8,370人	-7	-88
女性	8,916人	-6	-197
合計	17,286人	-13	-285
世帯数	7,301戸	-1	+7

その他(1月からの累計)

出生	9人(52人)
死亡	22人(140人)
転入	24人(218人)
転出	24人(274人)

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

**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

政府広報 | 内閣官房

**新型コロナウイルス感染症拡大防止**  
**業種別ガイドラインの徹底を**  
《事業主・施設管理者の皆様》  
業種ごとの感染拡大予防ガイドラインに沿った取組の実施をお願いいたします。

詳しくは▼官房 コロナ 検索

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



大切な人とのお別れを優しく包み込みながら、なぐさめてくれるお話です。会えなくなっても大切な人はいつも心の中で生き続けている。神秘的で鮮やかな色彩が幻想的な美しい世界を創り上げています。(今月の紹介: 絵本専門士・蛸名智子さん)

おもいで星がかがやくとき  
刀根里衣 著  
(NHK出版)

- 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**

絵本専門士の蛸名智子さんによる『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】

# 上北自動車道(上北IC~七戸IC) 夜間通行止めのお知らせ



- ▶ 日時... 8月17日(月)~10月9日(金)
  - ▶ 曜日... 月曜日~金曜日
  - ▶ 時間... 21時~翌日5時まで
  - ▶ 規制... 上下線ともに
- ※ほか... 規制時間は国道4号および県道22号への迂回にご協力ください。
- お問い合わせ 国交省青森河川国道事務所  
道路管理第一課 TEL 017-734-4573  
十和田国道維持出張所 TEL 0176-23-7138

**文芸ギャラリー**  
あけぼの句会

五月雨や傘を食み出す婆の尻  
月曆一枚はぎて夏になり  
花冷えて小川原湖畔淋しかり  
あつら向いてホイ  
こつら向いてホイホイさくらんぼ  
玄園に母の愛した薔薇が咲く  
遠郭公心つながる句会かな

チ 枝 信 祥 節 テ  
エ 子 女 子 子 ル

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・長期不在の困り事点検も  
お気軽にご相談ください

東北町のみなさま、おまかせください!!

**Hがんぽん 便利くん**

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



なかむら りみ  
中村 俐海 ちゃん  
〈新町〉



かわはた まさき  
川端 将生 くん  
〈滝沢〉



おとべ こうたろう  
乙部 煌太郎 くん  
〈乙部〉



うゑるず かい  
ウェルズ 海生 くん  
〈表町〉

▼申し込みの締め切りについて  
10月生まれ

(10月1日発行の広報)→8月27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)

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。

②役場企画課に電子メールで申し込み。

Email: kikaku@town.tohoku.lg.jp

※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。



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、葉つきこかぶ収穫の  
最前線を取材してきました▼葉  
つきこかぶは生のこかぶに味噌  
マヨネーズを付けて食べるのが  
よく知られています。我が家でも  
食卓に上がることが多いこか  
ぶですが、私が一番好きな食べ  
方は、こかぶの葉のごま油炒め  
です。(実ではなく、葉ですみ  
ません)とてもご飯が進みます  
▼さて、今回の密着では紙面だ  
けでは伝わらない部分について  
動画撮影も試みました。東北町  
テレビの「広報とうほくテレビ  
版」で放送を予定しております  
ので、ぜひそちらもご覧になっ  
てください(西)