

あなたとまちをつなぐ ふるさと情報誌



広報

とうほく



主な内容

- P2~3 東北町商業者等未来経営支援事業費補助金
P4 10月から水道料金が変わります



東北町商業者等未来経営支援事業費 補助金のご案内

東北町内で商業等を営む事業者の事業の継続、事業承継または営もうとする事業者の創業を支援することにより、地域商業等の活性化と持続可能な地域経済の構築を実現することを目的として、予算の範囲内で補助金を交付します。

交付対象となる事業者等について

補助対象業種 以下の補助対象業種を営む、または営もうとする方

- ① 食料品製造業 ② 織物・衣服・身の回り品小売業 ③ 飲食料品小売業 ④ その他小売業 ⑤ 宿泊業
- ⑥ 飲食店 ⑦ 持ち帰り・配達飲食サービス業 ⑧ 洗濯・理容・美容・浴場業

交付要件 以下の要件をすべて満たす法人または個人事業主

- ① 町内に本社または主たる事業所を有すること
- ② 中小企業者または中小企業者となることを予定している者であること
(大型店、フランチャイズ、営業の譲渡、委託等に伴う事業である場合は対象外)
- ③ 補助対象業種を営むために、必要な許認可を受けていること
- ④ 町税および公共料金等の滞納がない者であること
(ただし、関係機関との誓約書がある者、または納付計画に基づき納付している者は除く)
- ⑤ 法令および公序良俗に反していないこと
- ⑥ 東北町暴力団排除条例(平成23年東北町条例第17号) 第2条第1号に規定する暴力団等の反社会的勢力と関係を有する者が経営に関与していない者であること
- ⑦ 国、県、町等から同様の趣旨の補助金等の交付または交付決定を受けていないこと

補助対象事業等について

新規事業を展開するための事業

▶ 補助対象経費および限度額 ①事業所および店舗等の新築、増改築、改修に要する経費

- ②事業の用に供する設備等の導入に要する経費
- 補助対象経費の限度額300万円(消費税および地方消費税を除く)

▶ 補助率および補助金額 補助対象経費の1/3以内 [交付上限100万円](#)

経営を維持・継続するための事業

▶ 補助対象経費および限度額 ①事業所および店舗等の新築、増改築、改修に要する経費

- ②事業の用に供する設備等の修繕、更新等に要する経費
- 補助対象経費の限度額150万円(消費税および地方消費税を除く)

▶ 補助率および補助金額 補助対象経費の1/3以内 [交付上限50万円](#)

新規事業を展開するための事業および経営を維持・継続するための事業の共通事項

▶ 事業の用に供する設備等一覧 以下の設備以外は対象外です。

設備種別	備考
衛生設備	化粧洗面台、便器、厨房機器以外の水まわり設備等
厨房設備	ガスレンジ、冷蔵庫、食器棚、調理台、シンク等
熱源設備・エネルギー設備	ボイラー、給湯器、温熱源機器、冷熱源機器等
電気設備	電灯設置、コンセント設置、映像音響設備等
通信設備	電話機の設置・移設および撤去工事、LAN設置工事等
空気調和設備	加湿器、除湿器、空気清浄機、エアコン、暖房器等
消防用設備・防災設備	消化設備、自動火災報知設備、警報設備、避難設備等
特殊用途自動車	移動販売車およびキッチンカー等
小型特殊自動車	フォークリフト(農業での利用目的では不可)

※事業所および店舗等の新築、増改築、改修に要する経費および事業の用に供する設備等の導入、修繕、更新等に要する経費とあわせて計上することも可能です。その場合の補助対象経費の限度額、補助率、補助金額および補助金交付上限は前記のとおりです。
※自宅兼事務所および自宅兼店舗への利用は対象外です。

補助金の申請方法等について

申請先・申請期限

申請書に必要事項を記入の上、必要書類を添えて、郵送または商工観光課窓口までお持ちください。申請の期限は、[12月28日\(木\)商工観光課必着](#)です。ただし、[予算に達し次第、申請受付は終了](#)いたしますので、ご了承ください。【郵送先 〒039-2492 東北町上北南四丁目32-484 商工観光課 宛】



申請に必要な書類

- ① 東北町商業者等未来経営支援事業費補助金交付申請書(様式第1号)
 - ② 同意書(様式第2号)※賃貸物件の場合のみ提出
 - ③ 位置図
 - ④ 工事計画図
 - ⑤ 工事着工前の現場写真
 - ⑥ 補助対象業種を営むにあたり必要となる官公署等が発行する許可証、認可証および登録証等の写し
 - ⑦ 法人の場合
 - ▶ 法人の設立等に関する申告書の写し(東北町受付印の押印があるもの)もしくは履歴事項全部証明書の写し
 - 個人事業の場合
 - ▶ 開業届出書の写し(税務署等の受付印の押印があるもの)もしくは営業証明書の写し
 - ⑧ 見積書の写し
- ※申請に必要な申請書(様式第1号)と同意書(様式第2号)は東北町ホームページからダウンロードできます。

■お問い合わせ 商工観光課 〒0176-56-4148

Photo Diary

※敬称略

5月10日

第18回東北町高齢者ゲートボール大会

優勝 甲地モンキーズ 準優勝 乙供 3位 豊生会



5月14日

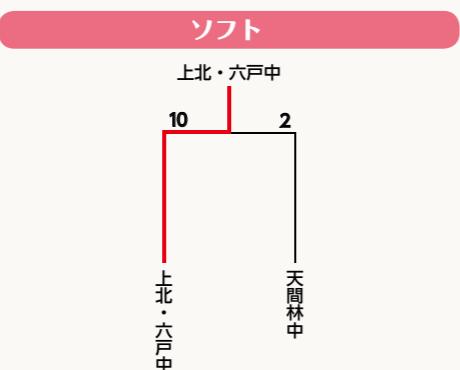
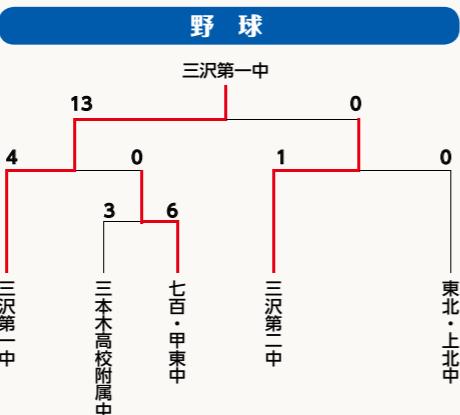
第18回東北町民グラウンド・ゴルフ大会

優勝 【Aブロック】(男子)中野 晶 (女子)千葉 幸子 【Bブロック】(男子)高村 正人 (女子)沼田セツ子



5月20日

第18回東北町長旗争奪中学校野球・ソフトボール大会



令和5年10月(11月検針分)から水道料金が変わります

令和5年11月検針分から水道料金を改定します。水道事業は、住民生活に欠かすことのできない重要なライフラインの1つであり、皆さまからの水道料金で必要な経費を賄う独立採算が原則となっています。人口減少や節水機器の普及によって料金収入が減少する中で、今後、老朽化に伴う施設の更新や経年劣化に伴う修繕箇所の増加など、安定した水道供給体制を維持していくために多くの費用が見込まれます。

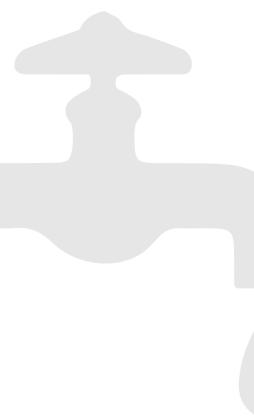
「水道料金改定」は、安定した水道のある生活を次世代につなげていくために大切な取り組みです。これからも町民の皆さんに、安全・安心な水道のサービスを提供できるように努めますので、ご理解とご協力をお願いします。

東北町水道料金新旧対比表

新料金表

(消費税抜)

用 途	基本料金 (1カ月につき)		超過料金 (1m³につき)
	水 量	料 金	
一般用	10m³まで	1,900円	170円
営業用	10m³まで	2,600円	200円
浴場・プール用	200m³まで	13,400円	170円
団体用	20m³まで	3,500円	200円
工業用	100m³まで	12,100円	200円
臨時用	1m³につき		220円



旧料金表

(消費税抜)

用 途	基本料金 (1カ月につき)		超過料金 (1m³につき)		
	水 量	料 金	上北地区	東北地区	
一般用	10m³まで	1,500円	11～100m³まで	130円	
				101～200m³まで	110円
				201m³～	90円
営業用	10m³まで	2,200円		170円	
浴場・プール用	200m³まで	13,000円		140円	
団体用	20m³まで	3,100円		170円	
工業用	100m³まで	11,700円		170円	
臨時用	1m³につき			190円	

※1 一般用とは、営業用および浴場・プール用以外の用に水道を使用する場合をいう

※2 営業用とは、料理店、飲食店、旅館、娯楽遊技場、理美容業、洗濯業、生鮮食品販売業、写真業等営業の用に水道を使用する場合をいう

※3 浴場・プール用とは、一般の公衆浴場および営業用プールに水道を使用する場合をいう

※4 団体用とは、官公署、学校、病院、工場、事業所において使用する場合をいう

※5 上記金額に、消費税(10%)が加算されます。今回の改定において、「メーター使用料」の改定はありません。

お問い合わせ 上下水道課 TEL 0176-58-1061

歌やダンスを披露

ハッピー保育園の園児46人とグランヒルズおがわらこの入居者約50人が4月25日、ビデオ通話で交流会を行いました。

園児たちは、歌やダンスを披露し、施設内は笑顔で包まれました。



▲交流会の様子

認知症にやさしいまちづくり

町は東北小学校の5年生を対象に6月1日、認知症サポーター養成講座を開催しました。社会福祉法人秋葉会の池田哲人さんを講師に招き、認知症の症状や対応の心得について、寸劇を通して理解を深めました。児童には、認知症サポーター（認知症の人や介護する家族ができる範囲で手助けする応援者）の証として「オレンジリング」が配付されました。



▲寸劇を行う児童

化学ポンプ車を配備

防衛省の補助金（三沢飛行場等周辺民生安定施設設置助成事業）を活用し、6月8日から上北消防署に化学消防ポンプ自動車II型を配備しました。

配備された化学消防ポンプ自動車▶



町のSNSを活用しよう



町ではSNSを通じてさまざまな情報を発信しています。ぜひ登録してください！



手作り雑巾を寄贈

乙供ことぶき会（新山とす会長）が5月16日、東北小学校（石山宏一校長）を訪ね、「ものを大切にする心の気づきにしてほしい」と会員がタオルや手ぬぐいで手作りした雑巾80枚を寄贈しました。



▲寄贈した新山会長（右）と細田みせ副会長（中）

厚生労働大臣賞受賞

姥名鎮孝さんと濱田薰さんが5月9日、民生委員の任期満了（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長久保耕治町長から伝達されました。

姥名さんは8期24年、濱田さんは6期18年にわたり民生委員として活動しました。



▲伝達を受けた姥名さん（左）と濱田さん（右）

春の交通安全運動

春の全国交通安全運動（5月11日～20日）に合わせ、東北町では11日、七戸警察署員、交通安全協会、交通指導隊、交通安全母の会や上北警察官駐在所連絡協議会の会員らが、旭町運動場の前でドライバーに交通安全のチラシとともに交通安全グッズを配り、交通ルールの遵守、交通マナーの徹底を呼びかけました。



▲旭町地区で街頭活動を実施した関係者ら

紫黒米田植え体験

上北小学校（相馬準一校長）の5年生53人が5月31日、町内の水田で町特産「紫黒米」の田植え学習を「八甲田黒米栽培研究会（姥名勲会長）」の指導の下、行いました。

児童たちは初めて足を踏み入れる田んぼへ、怖さを感じながらも、互いに声を掛け合って一歩を踏み出し、おいしく育つように願いながら苗を植えました。



▲寄贈を手渡した千葉孫一会長（左）



▲田植え体験の様子

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5年7月31日（月）までの有効期限です。

令和5年8月1日（火）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6年7月31日（水）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後も、国保の保険証で医療機関を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ください。

▶ 健康保険証の紛失について…

健康保険証は名前・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。紛失を防止するため、保管場所をしっかりと決めて保管しましょう。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。

■お問い合わせ 町民課 国民健康保険係 TEL 0176-56-3111 (内線156・157)

東北町へリターン・移住を考えている方へ 東北移住・つながり大相談会開催

関東圏にお住まいでの、東北町へ移住を考えているご家族はいませんか？

以下の会場・日時で移住相談会（対面）を開催しますので、移住を検討しているご家族がいましたら情報提供をお願いします。

▶日時 7月23日（日）11:00～16:30

▶場所 東京交通会館12階ダイヤモンドホール
(東京都千代田区有楽町2-10-1)

▶料金 入場無料

■お問い合わせ

認定NPO法人ふるさと回帰支援センター
TEL 03-6273-4415



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町ホームページで公開し、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いします。

※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

広報に広告掲載しませんか？

縦6cm×横17.5cm	12,000円
縦6cm×横 8.5cm	6,000円

■お問い合わせ
企画課 TEL 0176-56-3111 (内線243まで)

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令和5年7月31日で満了となります。最新の所得等を審査し、受給資格の有無を確認するために更新の申請が必要となります。以下の期間中に手続きをお願いします。

▶手続期間 7月3日（月）～7月24日（月）

▶手続場所 福祉課（本庁舎）※郵送可

東北支所（コミュニティセンター未来館）

▶必要書類 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（本人分・お子さん分）

3. 養育費等に関する申告書

4. 所得状況等の調査に関する同意書

5. その他、要件審査に必要だと判断した書類 等

※審査時、判明した場合に個別に連絡します。

受給対象者の方々へ
別途案内文書を送付
しますので、ご確認の
うえ期間内の手続き
をお願いします。

■お問い合わせ 福祉課 児童福祉係 TEL 0176-56-3111 (内線134)

ひとり親家庭等就業支援講習会のご案内

青森県母子寡婦福祉連合会主催の以下講習会についてご案内します。この講習会は、ひとり親家庭の親と子および寡婦が就業に結び付く可能性の高い技能や資格を習得し、就業による生活の安定を図ることを目的とした講習会です。ご興味のある方は、ぜひこの機会にご参加ください。

講習科目	開催地
パソコン講習会（個別指導）	弘前市・八戸市・五所川原市・十和田市・むつ市・青森市（青森市の方を除く）
調剤薬局事務	八戸市・弘前市
調理師試験準備講習会	弘前市
介護職員初任者研修	弘前市・八戸市・三沢市・むつ市・青森市（青森市の方を除く）

▶募集期間 7月10日（月）～8月9日（水）

▶受講料 無料 ※教材費と検定試験を受験する場合の受験料は自己負担です。

▶申込先 ・東北町役場 福祉課（本庁舎）東北支所（コミュニティセンター未来館）

・県地方福祉事務所

・八戸市健康部こども家庭相談室

・青森県母子寡婦福祉連合会

※申込書等は福祉課（本庁舎）および東北支所（コミュニティセンター未来館）にありますので、ご希望の方は職員にお声がけください。また、青森県母子寡婦福祉連合会のホームページにも掲載しています。

■お問い合わせ 青森県母子寡婦福祉連合会 TEL 017-735-7152

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）

8月7日 8月21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）

7月9日 8月13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およそ1ヶ月かかります。

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。



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

※ 広報紙から切り取ったもののみ有効です ※

郵便はがき

0 3 9-2 4 9 0



差出有効期間
2024年3月31日まで

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

年齢

募集締め切り 8月4日

■お問い合わせ 企画課 TEL 0176-56-3111

ミュージカル

わらび座

いつだって 青空 月工舎

～ブルマ－先生の夢～

あけた
誰の
か頑
の張
希望
にけ
る



井口 阿くり役 / 久保田 美宥



松橋 倫太郎役 / 小山 雄大

Always Bluesky

脚本・作詞：高橋知哉

演出：東城宏

作曲：詠島優

編曲：沼井雅之

撮影：新海絢理子



2023年9月1日 金
開演 18:30 (開場 18:00)

会場 リンクモア平安閣市民ホール
(青森市民ホール)

主催：一般社団法人わらび座
後援：青森県、青森県教育委員会、青森市、青森市教育委員会、青森県商工会議所連合会
青森商工会議所、青森県女子体育連盟、東奥日報社、RAB 青森放送
協力：わらび座久保田美宥を応援する会

主演 井口阿くり役
青森県東北町出身 久保田美宥

一般 4,500円
高校生以下 2,500円

※当日 500円増収未就学児の入場はご遠慮ください。

わらび座の会員料金 一般の5枚まで10%割引

チケット販売日 6月7日(水)
午前10:00

チケット購入方法 わらび座オンラインチケット
お申し込み



お問い合わせ・チケットお問い合わせ わらび座公演事業部 TEL 0187-44-3332 (平日 9:30-17:30)・FAX 0187-44-3318・メール o-kita@warabiz.or.jp

不動産取得税について

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・贈与等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「住宅及び土地の場合は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※1。

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等で納付をお願いします。

また、スマートフォンアプリやインターネット上の専用サイト「地方税お支払サイト」から、電子マネーやクレジットカード等で納付することができます。

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。

※1 令和6年3月31日までに宅地評価土地を取得した場合は、固定資産課税台帳価格の1/2に税率をかけた額となります。

■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)



ぐるっとNAUI
上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

三沢市 小川原湖水まつり ▶日時：7月16日(日) 9:15～15:30 ▶場所：小川原湖水浴場付近 カヤックやスタンドアップパドルボート(SUP)、キャンプの体験や川魚つかみ取りなどのアウトドアの催しが盛りだくさん！！自然豊かな小川原湖でアウトドアの楽しさに触れてみてはいかがでしょうか。	六ヶ所村 泉ピン子講演会 ▶日時：7月22日(土) 14:30開演 ▶場所：六ヶ所村文化交流プラザ・スワニー 「おしん」「渡る世間は鬼ばかり」などに出演し、国民的女優となった泉ピン子さん。持ち前のキャラクター、そして全てを笑いに変えてしまう話術で女優として、女性としての経験などを講演します。入場無料。	秋田県小坂町 小坂七夕祭 ▶日時：8月5日(土)、6日(日) ▶場所：明治百年通り(合同運行) 小坂町の一大イベント「小坂七夕祭」が今年も開催されます！ 6日夜には参加している山車が集結した合同運行を行います。
お問い合わせ (一社)三沢市観光協会 TEL 0176-59-2311	お問い合わせ 六ヶ所村文化交流プラザ・スワニー TEL 0175-72-3400	お問い合わせ 小坂町教育委員会 学習振興班 TEL 0186-29-2069
十和田市 ほしぐら講座 ▶日時：7月29日(土) 18:00～19:00 ▶場所：十和田市民文化センター 第1回夏の星空案内～天の川にまつわるお話や、天の川の正体について～ ▶観覧料：3歳以上中学生まで：55円 高校生：160円 一般・大学生：220円 ▶定員：先着80人(指定席) ▶申込期間：7月7日(金)～14日(金)	第21回ゼルコバアンサンブルコンサート ▶日時：7月30日(日) 14:00開演 ▶場所：十和田市民文化センター 学校訪問演奏などを行っている「ゼルコバアンサンブル」による華やかな演奏会です。 ▶入場料：無料(整理券不要) ▶出演者：高橋 幸男(チェロ) 石川 泉(ヴァイオリン) 藤原つや子(フルート) 今田 文子(ピアノ)	お問い合わせ ゼルコバアンサンブル実行委員会 TEL 0176-25-1783

成人用肺炎球菌の予防接種を実施します

▶定期接種対象者

- ①これまで一度も肺炎球菌ワクチンを接種したことなく、右記の生年月日に該当する方
- ②60歳以上65歳未満の方であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいを有する方

▶接種期間

令和5年6月1日(木)から令和6年3月30日(土)までに町委託医療機関で接種してください。

※対象者には5月下旬に予診票を個別郵送しています。

※町委託医療機関以外で接種した場合は、接種後1ヶ月以内に申請することで、町が定める限度額の範囲内にて接種費用の払い戻しができます。

65歳：S33.4.2～S34.4.1生の方

70歳：S28.4.2～S29.4.1生の方

75歳：S23.4.2～S24.4.1生の方

80歳：S18.4.2～S19.4.1生の方

85歳：S13.4.2～S14.4.1生の方

90歳：S8.4.2～S9.4.1生の方

95歳：S3.4.2～S4.4.1生の方

100歳：T12.4.2～T13.4.1生の方

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

B&G夏休み水泳教室

▶日 時 7月26日(水)～7月31日(月)

13:30～14:30

▶場 所 北総合運動公園トレーニングセンター

▶対 象 者 小学1年生～3年生 15名

▶参 加 料 1,200円(スポーツ保険・プール使用料)

▶申込期限 7月11日(火) ※先着順

■お問い合わせ 社会教育スポーツ課 TEL 0175-63-3500

B&G海洋クラブ員募集！

▶対 象 小学4年生～高校3年生

▶活 動 料 小・中学生 800円

高校生 1,850円

▶活動内容 ヨット・カヌー、野外活動

B&Gスポーツ大会県大会出場 他

(7月25日鶴田町)

▶活動期間 7月中旬から7月下旬

▶申込期限 7月11日(火)

■お問い合わせ 社会教育スポーツ課 TEL 0175-63-3500

東北町テレビ・YouTube番組

「町長メッセージ」に関するアンケート

現在の番組タイトル「町長メッセージ」に変わる番組名を記入してください。

※複数回答可です。

地震防災対策の現状調査に係る住民向けアンケートについて

地震防災対策では、減災目標の達成を目指し、地域の特性に応じて、対策が進められているところです。この度、内閣府では、今後の防災対策に向けて、皆さまの声を反映させるため避難意識等に関する調査を実施します。一人でも多くの方にご回答いただきたく、ぜひご意見お聞かせください。お忙しい中、大変恐縮ではございますが、ご協力のほどよろしくお願ひいたします。

▶回答フォーム <https://en.surece.co.jp/kaiko2023/>

▶実施期間 7月～8月頃を予定

▶注意点

- ・回答は1人1回限りとなります。
- ・回答の途中で、回答状況を一時保存することはできません。
- ・選択式の設問は該当する選択肢をチェックしてください。また、記述式の設問は可能な限り具体的にご回答ください。
- ・お答えいただいた内容は、個人が特定できないようとりまとめた後、今後の防災対策の検討に活用させていただきます。



◀回答フォーム
QRコード

お問い合わせ

内閣府政策統括官（防災担当）付参事官（防災計画担当）付 大竹、吉田 TEL 03-3501-6996

令和5年度 あおもりの農山漁村フォトコンテスト 作品募集！

青森県の農林水産業を営む人々の豊かな表情や伝統的な文化・行事、四季を通じた農山漁村の風景などを写真で募集します。たくさんのご応募お待ちしております。

▶応募テーマ 農山漁村の風景部門「魅力」

人々の暮らし部門「賑わい」

▶申込期限 令和5年10月31日（火）まで

▶応募方法 応募票（ホームページからダウンロード）に必要事項を記入の上、作品を添付し郵送またはメールでご応募ください。



◀ホームページ
QRコード

応募・お問い合わせ

環境公共学会【事務局】青森県土地改良事業団体連合会 総務企画部 沼田・森

TEL 017-723-2401 Mail : kikaku-photo@aodore.or.jp

HP : <https://www.aodore.or.jp/kankyokoukyo-gakkai/>

バスの車内事故防止についてのお願い

走行中に席を離れると、転倒など思わぬがをする場合があります。お降りの際は、バスが停留所に着いて扉を開いてから席をお立ち願います。

また、バスは安全運転に徹しておりますが、やむを得ず急ブレーキを掛ける場合があります。満席のため、お立ちになってご利用いただく場合には、吊革や握り棒にしっかりとおつかまりください。

バスの車内事故防止に皆さまのご理解とご協力をお願いします。

東北運輸局青森運輸支局・(公社)青森県バス協会

中部上北広域事業組合の職員を募集します

▶募集人員 一般行政職（高等学校卒業程度）若干名

消防職（高等学校卒業程度）若干名

▶受験資格 詳細は、職員募集要項をご覧ください。

▶募集期間 7月25日（火）まで ※当日消印有効

▶試験日

一次試験：9月17日（日）試験場所 七戸町

二次試験：一次試験合格者に通知します。

▶申込手続

職員募集要項および受験申込書の入手方法について

①中部上北広域事業組合事務局庶務課で直接入手

②中部上北広域事業組合ホームページで職員募集要項および受験申込書をダウンロード

※ホームページは「中部上北広域事業組合」と検索してください。

③郵送で請求する場合は、封筒の表に「受験申込書請求」と朱書きし、120円切手を貼った宛名明記の返信用封筒（角形2号）を同封のうえ、中部上北広域事業組合事務局庶務課に請求してください。

お問い合わせ

中部上北広域事業組合 事務局庶務課 TEL 039-2571 七戸町字蛇坂55-8 TEL 0176-62-5151

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 一般行政職員（高等学校卒業程度）若干名

▶受験資格 詳細は、職員募集要項をご覧ください。

▶募集期間 7月25日（火）まで ※当日消印有効

▶試験日

一次試験：9月17日（日）試験場所 七戸町

二次試験：一次試験合格者に通知します。

▶申込手続

職員募集要項および受験申込書の入手方法について

①上北地方教育・福祉事務組合事務局庶務課で直接入手

②上北地方教育・福祉事務組合ホームページで職員募集要項および受験申込書をダウンロード

※ホームページは「上北地方教育・福祉事務組合」と検索してください。

③郵送で請求する場合は、封筒の表に「受験申込書請求」と朱書きし、120円切手を貼った宛名明記の返信用封筒（角形2号）を同封のうえ、上北地方教育・福祉事務組合事務局庶務課に請求してください。

お問い合わせ

上北地方教育・福祉事務組合 事務局庶務課 TEL 039-2571 七戸町字蛇坂55-8 TEL 0176-62-5154



東北町 エンディングノート(令和5年6月末作成)

わたしのねがいノート ～大切な人へ伝えたいこと～



地域包括支援センターでは、様々な方の相談を受ける機会が多くあります。主に、高齢者や家族からの相談が中心ですが、人生の先輩方との会話から学ぶことがたくさんあります。その中で「自分が若い頃には、こんなに長生きすると想像していました。もっと何かやってみればよかつたと後悔しています。」と、人生を振り返り、話されている方がいらっしゃいます。

昭和45年の青森県の平均寿命は男性67.82歳、女性74.68歳でしたが、令和2年の東北町の平均寿命は男性78.7歳、女性は86.3歳と50年間で10歳以上長くなっています。そして、現在60歳代前半の人は50%の確率で90歳代前半まで生きるとも言われています。まさに、人生100年時代は始まっています。早い時期から、自分の人生を大事に見つめて、いろいろなことに挑戦し、生き甲斐を感じられるよう生きていきたいものです。

昨今、「終活※1」や「人生会議※2」という言葉をテレビなどで耳にするようになりました。

住み慣れた地域で、自分らしく最期を迎える

と思う方が多いと思います。家族や親しい人と大切にしていることや治療やケアについて望むことなどを考え、話し合うきっかけにしてほしいとの思いで、東北町「わたしのねがいノート～大切な人へ伝えたいこと～」エンディングノートを作成しました。

ノートを書くことで、自分自身が何を大切にしているのか、何に対して不安に思うのか、どんなことを考えているのか見えてきて心の整理ができます。これから的人生でやりたいことなども書けるページもあります。自分自身のこと、身体のこと、財産のことや葬儀やお墓のこと、大切な方へのメッセージなど様々な項目がありますが、書けるところからの記入で大丈夫です。その時の状況に応じて、変わってくるので何度も書き直してもよいものです。どうぞ、今をよりよく生きるためにご活用ください。

エンディングノート活用を希望の方は以下までご連絡ください。町内会や各団体への書き方講習会も行いますのでお問い合わせください。

※1 終活とは、「人生の終わりについて考える活動」のことで、主に自分の遺産相続、遺品整理の手続きに関する情報をまとめたり、自分の人生観や半生をつづったりするのが一般的です。残りの人生をどのように生きるか前向きに考え、老後の生活を豊かにするための取り組みです。

※2 人生会議 (ACP: アドバンス・ケア・プランニング)とは、もしものときのために、望む医療やケアについて、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有する取り組みです。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html

お問い合わせ 地域包括支援センター TEL 0176-56-3111



七戸病院・小野院長コラム

健康教養 2



今月は先月からの続き。半世紀以上続く最短命県の青森にあるハズの“世代間の悪い生活習慣の連鎖”をどう断ち切るかについて。

青森県の生活習慣と短命の因果関係については十数年前から日本中のメディアでも盛んに様々なに言われてきました。例えば、それは日本有数の喫煙率のせいじゃ、そのうえ、お酒の量も飲む回数も有数じゃ、そのうえ、しょっぱ口も負けてないじゃ、肥満に関してもかなりのものじゃ、その他、遺伝じゃ、運動不足じゃ、地域性じゃ、健康教養不足じゃのと、言いたい放題に言われてきました。

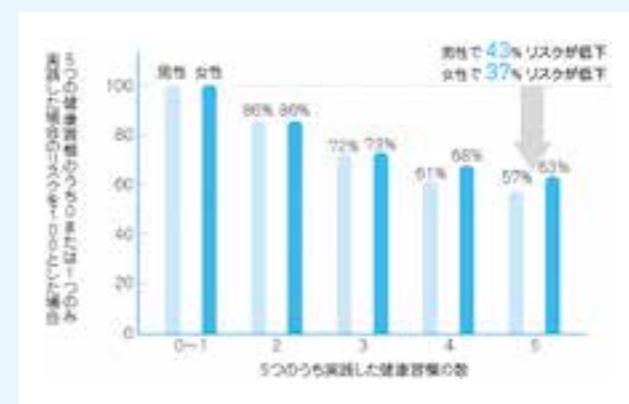
ま、根拠について実際どうなのよ？ そう思いますよね。そう必要なのは根拠です。そこで、今回がんと生活習慣について、最も科学的に分析したデータを紹介します。その研究は、1992年に始まりました。全国の40～75才の人のうち、その時点でがんに罹患していない男女8万人の人々を、あらかじめ選定し、研究対象として登録しました。すごいでしょ。大規模でしょ。で、なんとそれらの8万人を15年もの間、がんになった、ならないを、毎年追跡したのです。

そんな研究の結果、がんにかかる要因となる生活習慣などを明らかにしたのです。この研究は当初、国立がんセンターの疫学調査組織が中心となって、全国に散在する10カ所の保健所を通じて行ったのですが、その後、ほかの研究機関も参加して、さらに6万人が追加登録され、併せて分析されました。その結果をおお

ざっぱに説明します。5つの良い生活習慣が判った。それは1.タバコ吸わない。2.お酒は飲まないか、適度飲み。3.一定以上の運動習慣がある。4.適切な食習慣。5.適正体重を維持すること。

え？ 何？ そんな当たり前のことかいでしょ。言うだけなら簡単な話じゃん。で、ここで添付の図を見てください。縦軸はがんになる確率。横軸は健康習慣の数です。一番左が、良い習慣が一個以下の人が、がんになる確率です。これを100%としたとき、健康習慣が増えるたびに男女とも棒が短くなっていますね。良い習慣が2個、3個、4個、全部と増えていくにしたがって、どんどん棒が短くなっています。そうです。このよい生活習慣の数が多いほど男女とも、がんになる確率が減っていくのです。

ゼ～んぶ、良い習慣がそろうと、がん予防効果は、値引き幅で言うとなんと4割引きですよ。バーゲンなら買いますよね。小さな話ではありませんよね。この良いと言われる習慣の具体的な話や、世代間の連鎖を断つという話は、例によってまた次回以降に続くのじゃ





道路の路肩や法面に除草剤の散布はやめましょう！

最近、道路の路肩や法面に除草剤を散布されている箇所が見受けられます。

除草剤の散布により、草の根が枯れてしまうと雨水等を吸収できなくなり、路肩の土が流失し、道路の法面が崩壊する危険性が高まります。

安全に道路を通行していただくために、道路の路肩や法面へ除草剤の散布をしないようにしてください。

お問い合わせ

建設課 Tel 0176-56-3111 または Tel 0175-63-2111

『ウイルスに感染しました』に注意！

青森県内で電子マネーの利用権をだまし取られる特殊詐欺被害が相次いでいます。

次のキーワードには特に気を付けてください。

- ・「ウイルスに感染しました」という文章と電話番号が表示される。
- ・「修理のために電子マネーの購入が必要」と言われる。

また、「有料サイトの未納料金」や「セキュリティソフトの購入代」などのさまざまな名目で電子マネーの購入やATMでの振り込みを誘つてきます。このようなメッセージを受け取っても、表示される電話番号やアドレスには連絡しないようにしましょう。一人で悩まず、消費生活センター（188 局番無し）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



国民年金手続きの電子申請について

マイナポータル（行政手続きのオンライン窓口）を利用することにより、国民年金手続きの電子申請ができます。

電子申請をすると、マイナンバー等の情報を活用してスマートフォンやパソコンで申請書等を作成することができるようになるため、24時間場所を問わず申請をることができます。

また、処理状況や申請結果についてもスマートフォン等で確認することができます。

電子申請の対象となる手続き

- ①国民年金第1号被保険者の関係届出（退職後の厚生年金からの変更等による資格取得や種別変更）
- ②国民年金保険料（免除・納付猶予の申請）
- ③国民年金保険料（学生納付特例の申請）

マイナポータルの利用者登録

電子申請を行うためには、マイナポータルの「利用者登録」が必要となります。

その際は、マイナンバーカードと、カード受取り時に設定した数字4桁のパスワードが必要となります。

※マイナポータルを利用した電子申請の詳しい内容は、日本年金機構のホームページに掲載されておりますのでご確認ください。

お問い合わせ

青森年金事務所

Tel 0176-56-3111



納税期限のお知らせ

**7月31日(月)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183)
国民健康保険税…町民課
Tel 0176-56-3111 (内線156)

夜間の納税相談窓口を開設

**次回の相談日は
8月10日(木)
9月14日(木)
時間：17時～19時まで**

相談場所

税務課（本庁舎）
東北支所（コミセン）

税金対象

町民税・固定資産税・
軽自動車税・国民健康保険税

お問い合わせ

税務課 Tel 0176-56-3111



ミニ講話「高齢者虐待について」

7月12日(水)

▶ 時間 10:00～11:30
▶ 場所 東北町保健福祉センター
研修室

7月25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

8月の無料相談

内容・問合せ	日時・場所
○行政相談 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	7日(月) 10:00～12:00 本庁舎2階 小会議室 16日(水) 9:30～11:30 東北町保健福祉センター 相談室
○人権相談 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	7日(月) 10:00～12:00 本庁舎2階 小会議室 21日(月) 10:00～12:00 コミセン未来館1階 和室
○心配ごと相談 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	16日(水) 9:30～11:30 東北町保健福祉センター 相談室

インボイス制度説明・ 登録要否相談会の開催について

▶ 開催日 7月25日(火)
8月9日(水)、23日(水)
9月6日(水)、20日(水)

▶ 時間 10:10～12:20 13:10～15:20
※時間内で各人40～60分間

▶ 場所 十和田税務署
(十和田市西二番町14-12)
十和田奥入瀬合同庁舎会議室

※事前に予約が必要です。

▶ 予約・お問い合わせ
十和田税務署法人課税第一部門
Tel 0176-23-3997

令和5年度自衛官等採用案内

種目	資格	受付期間	試験期日	待遇	試験場所
航空学生	海：18歳以上23歳未満の方（高校生（見込含）または高専3年次修了者（見込含）） 空：18歳以上21歳未満の方（高校生（見込含）または高専3年次修了者（見込含））	7月1日～9月7日	令和5年 <1次試験> 令和5年9月18日 <2次試験> 令和5年10月14日～19日 <3次試験> 海：令和5年11月17日～12月13日 空：令和5年11月11日～12月14日	[初任給] 月額：184,300円（高卒） 月額：193,900円（大卒）	別途連絡
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	7月1日～9月5日	令和5年 <1次試験> 令和5年9月15日～24日※1 <2次試験> 令和5年10月14日～11月5日※1		
自衛官候補生（任期制）		年間を通じて	別途連絡		
防衛大学校学生（一般）	18歳以上21歳未満の方（自衛官は23歳未満） 高卒者（見込含）または高専3年次修了者（見込含）	7月1日～10月18日	令和5年 <1次試験> 令和5年10月28日 <2次試験> 令和5年11月28日～12月2日	[初任給] 月額：120,200円	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（見込含）または高専3年次修了者（見込含）	7月1日～10月11日	令和5年 <1次試験> 令和5年10月21日 <2次試験> 令和5年12月13日～15日		
防衛医科大学校 看護学科学生（自衛官候補看護学生）		7月1日～10月4日	令和5年 <1次試験> 令和5年10月14日 <2次試験> 令和5年11月25日・26日		
賃費学生（技術）	大学の理学部・工学部※2の3・4年次又は大学院（専門職大学院を除く）修士課程在学（正規の修業年限を終る年の4月1日現在で26歳未満（大学院修士課程在学者は28歳未満））	6月1日～11月10日	令和5年 6月1日～11月10日	[学資金貸与] 月額：54,000円	
予備自衛官補（一般）	18歳以上34歳未満の方		令和5年 9月23日～10月9日※1	[身分] 非常勤特別国家公務員 [教育訓練招集手当] 日額：8,500円	
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（資格により年齢上限は53歳未満～55歳未満）	6月1日～9月21日	令和5年 9月23日～10月9日※1		
※1 試験日については、いずれか1日を指定されます。○細部は以下までお問い合わせ下さい。 ※2 学部については、理学部、工学部に類する学部も応募資格に該当する場合があります。 待遇については、令和4年4月現在のものです。					
〒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					
     					



戸籍の窓

令和5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
黒川 未来	乙供新町	知久	赤崎 律	新町	淳
沼田 菜乃	旭町	一哉	荒木 碧	旭町	俊輔
石田 てる	旭南町	絢士			



氏名	町名
鶴ヶ崎 涼祐	(鶴ヶ崎)
新山 聖奈	(三沢市)
向井 将	(外蛇沢)
蛇澤 美咲	(馬込)
高田 大介	(旭町)
米内山 有希子	(南町)



氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
沢田 オミキ	92	(数牛)	野田 光雄	89	(上野)
鶴ヶ崎 勝男	77	(鶴ヶ崎)	千葉 政幸	59	(新山)
伊賀 とみ	98	(乙供本町)	榎崎 あち	85	(八幡)
中村 とめ	100	(中村)	蛇名 コヨ	86	(上野)
酒田 善富	80	(細津)	米内山 政生	74	(本町)
野田頭 ミヤ子	86	(北栄)	蛇名 ヤヨエ	89	(上野)
阿部 克男	80	(乙供本町)	柴田 實	79	(栄町)
向井 正	70	(外蛇沢)	坂本 ミチ	93	(新山)
沼邊 武志	82	(舟ヶ沢)	蛇名 せい子	61	(大浦)
高山 きぬ	96	(馬込)	千葉 儀彦	67	(新山)
附田 みつゑ	75	(表町)	甲田 チヨ	89	(新山)
大久保 キクエ	90	(添ノ沢)	須藤 盛悦	64	(栄町)
土橋 ちよ	78	(甲地)	蛇名 濱子	87	(上野)
沼山 清見	91	(夢内)	沼田 ユミ	79	(新町)
沼辺 昭三	94	(舟ヶ沢)	沼山 イネ子	86	(沼崎本町)

まちのうごき (令和5年5月末現在)

区分	人口	前月比	前年同月比
男性	8,017人	-15	-112
女性	8,513人	-18	-145
合計	16,530人	-33	-257
世帯数	7,309戸	-5	20

その他(1月からの累計)	
出生	5人(32人)
死亡	35人(128人)
転入	30人(218人)
転出	33人(217人)

全国瞬時警報システム 全国一斉情報伝達訓練



7月12日(水)
11時ごろ

お問い合わせ
総務課 TEL 0176-56-3111

防災無線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
※防災メールでも配信しております
火災等の確認は
TEL 0176-60-8844
※通話料が発生します



町立図書館のおすすめ貸出図書



これ なんてよむ? どうぶつのかんじ

作・絵: すなやま えみこ
出版社: ポトス出版

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 東北町 新着図書

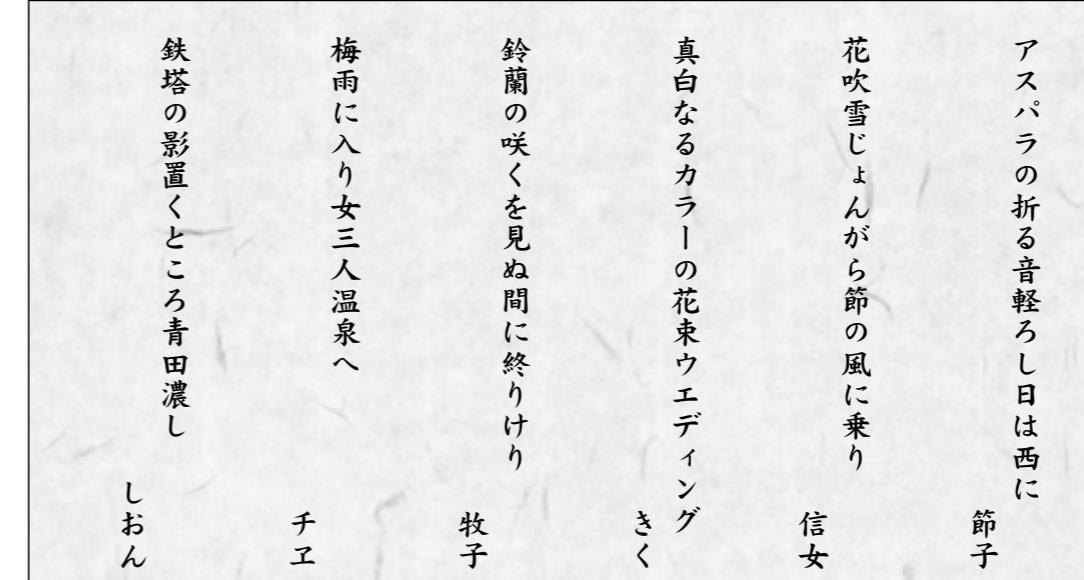
問い合わせ 図書館 TEL 0176-56-2261

いきなりですが、問題です。「河豚」は何と読むでしょうか? 「河」「豚」の漢字からどんな動物を思い浮かべますか? 今月のおすすめ本は、動物を表す漢字の読み方が楽しく学べる一冊です。漢字で表された様々な動物たちの読み方がクイズ形式でたくさん紹介されています。

また、動物に関するちょっとした生態の解説もあり、とてもおもしろいです。作者は青森市浅虫温泉生まれの砂山恵美子さん。本書の他にもいろいろな作品を描いています。さて、冒頭の漢字の答え合わせをしましょう。「河豚」は「ふぐ」と読みます! 皆さん、正解しましたか?

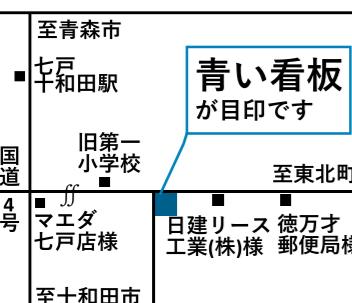
(社会教育指導員 蛭名智子(絵本専門士))

文芸ギャラリー
あけぼの句会



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

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

60歳からの人生



わたしの
働き方改革

お仕事の一例や
会員さんの声はこちらから



(公社)中部上北広域
シルバー人材センター

七戸町森ノ上16-4
天間林老人福祉センター内

TEL 0176-58-0141



和田 笑來 ちゃん
(上野)



もだし
萌出 愛結 ちゃん
(萌出)



やまざき
翔琥 ちゃん
(旭町)



かわまつ
一翔 ちゃん
(栄町)



なかい
琉倭 ちゃん
(外蛇沢)



▼申し込みの締め切りについて

9月生まれ

(9月7日発行予定の広報)→8月9日(水)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(内線243)



和田さんが東北町にコミュニティースペースをオープン

オカルルルベース

東北町在住で三本木農業恵拓高校教諭の和田和恵さんがこのほど、小川原湖ふれあい村内のレストランでコミュニティースペース「オカルルルベース」をオープンしました。オープン後、コミュニティースペースを活用したワークショップやイベントなどで多くの町民が交流を深める場所となっています。

平内町出身の和田さんは結婚を機に東北町に移住しました。暮らしていく中で、町内の交流拠点の少なさを感じ、「住民が気軽に集まれる場、そして町外の方々が東北町を知ってもらう場を作りたい」とコミュニティースペースの開設を決意。その後、「青森県型地域共生社会」事業として町から採択を受け、5月20日に念願のオープンとなりました。



オープン初日の20日は、参加者がコーヒーの飲み比べ、様々な淹れ方を学び、翌日の21日もキャンプイベント等で参加者たちが交流を深めました。その後も6月10日にはピアノのペイント、11日には人気カードゲームを楽しむなど、積極的にイベントを開催しています。

オカルルルベースは今後も隔週の土・日曜日にワークショップなどを開催する予定です。和田さんは「町の住民たちがつながり、東北町が元気になるきっかけになりたい」と話していました。

※オカルルルベースのイベント情報はインスタグラム「@okalulu_base」からご確認ください。