

あなたとまちをつなぐ ふるさと情報誌



TOHOKU

2024

7

No.231

僕たち今年も
東北町を応援します

#17 妹尾 直哉

#25 谷口 裕介

PICK UP

- P 2 サンクスデーのお知らせ
- P 3 夏休みバスがスタート！
- P 4 新教育長紹介



無料アプリ
Catalog Pocket
〈カタログポケット〉

広報とうほくがアプリで読める！聞ける！



令和6年7月号

PUBLIC RELATIONS MAGAZINE NO.231

今月の主な内容 CONTENTS

- 03 夏休みバスがスタート
- 04 まちのHOTな話題
- 06 まちの話題
- 08 まちのお知らせ
- 15 中部上北広域事業組合からのお知らせ
- 16 暮らしのインフォメーション
- 18 8月の催しカレンダー
- 20 図書館へ行こう！／文芸ギャラリー
- 21 戸籍の窓
- 22 1歳になったよ／上北郡総合大会結果

表紙のおはなし



昨年に引き続き、東北町の応援大使となったヴァンラーレ八戸の妹尾直哉選手と谷口裕介選手です！

【左】MF／NO.17 【右】GK／NO.25

せの お なお や
妹尾 直哉

出身▶三重県

年齢▶27歳

たにぐち ゆうすけ
谷口 裕介

出身▶群馬県

年齢▶28歳

必ず僕らの熱いプレーと勝利を、皆さんにお届けします。

ぜひプライフーズスタジアムへお越しいただき、応援お願いします。

皆様のご来場を楽しみにしています。

10月20日は東北町サンクスデー

10月20日（日）開催、J3リーグ公式試合のヴァンラーレ八戸の試合は、東北町サンクスデーと題した、町民のご招待企画や町の物産展等を実施予定です。芝生席無料招待のお申し込みはQRコードから！（10月13日まで）

応援大使の2人の活躍を目に焼き付けよう！





大人だって 子どもだって

なっやすみ

子ども議会の要望が実現!!

夏休みバス

夏休み（7月20日～8月25日）の毎週金曜日運行

運賃無料

上北・
東北地区
中心街を
往復

路線図・時刻表
詳しくはこちら↓



夏休みバス連携イベント(予定)

映画を見よう!

『アニメ かいけつゾロリ』

日付 8月2日(金)

場所 小川原湖交流センター
宝湖館

時間 • 午前の部 10:30～
• 午後の部 14:00～
(1時間程度)



夏休みバスに乗って プールが無料で遊び放題!

場所

- 北総合運動公園(トレセン)
- 小川原湖交流センター
宝湖館



夏も秋も読書でしょ!

町内小・中学生限定!!

期間中に図書館で本を読んで素敵な
プレゼントをGet!

日付 7月20日(土)～10月12日(土)

- 場所
- 町立図書館
(上北地区公民館)
 - 乙供分室
(中央公民館)



■お問い合わせ 企画課 TEL0176-56-3111

教育長に長尾誠治氏を選任

6月6日に行われた令和6年第2回東北町議会定例会において、議会の同意を得て、教育長に^{ながお}長尾^{せいじ}誠治氏が選任されました。



長尾教育長よりごあいさつ

このたび、議会の同意をいただき、教育長に就任しました。その責任の重さに身の引き締まる思いです。

38年間、県内の小学校に勤務し、退職後は介護施設で働きながら約6年間教育委員も務めさせていただきました。

これからは、教員、福祉施設での経験を生かし、東北町の教育のさらなる充実のため頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

沼辺 正男さん 瑞宝単光章受章 5/30㊦

東北町消防団副団長を務めた沼辺正男さん（徳万館）は、5月30日、長久保耕治町長を訪ね、瑞宝単光章（消防功労）の受章を報告しました。

沼辺さんは、昭和61年に東北町消防団団員を拝命以来、約34年の長きにわたり、町の消防力強化・拡充に尽力。また、団員の教育および訓練にも積極的に取り組んできました。



防災用品を小中学生へ

株式会社昭和style（沖縄県宜野湾市・下井康博社長）から、企業版ふるさと納税により、防災用品である軽量小型ランタン「ソルピカ」1,000個（2,980,000円分）が町に寄付されました。

ソルピカは、水と塩があれば最大120時間点灯するLEDランタンで、全国的に自然災害が多発する中、防災備蓄意識啓発事業として町内の小中学生へ配布し、防災への意識向上を図りました。



シンガポール国立大学の短期留学生が、青森県内観光施設の視察の一環として、5月17日、まなかのカフェを訪れ、ながいもドーナツや東北町産の牛乳を試食しました。そのほかにも、町のゆるきゃら「しじみーる」と記念撮影するなどして過ごしました。



第19回東北町長旗争奪中学校野球・ソフトボール大会 5/25(土)～26(日)

【優勝】上北BBC INFINITY



【優勝】上北・六戸・七百中学校



第28回青森県小学生 駅伝競走大会 6/8(土)

結果

男子 優勝 ▶ 東英ランニングクラブ（黒石市） 準優勝 ▶ アスリートクラブ東北A
女子 優勝 ▶ 東英ランニングクラブ（黒石市） 準優勝 ▶ アスリートクラブ東北



5/12 ナイスショット連発！！

[日]



第19回東北町民グラウンド・ゴルフ大会結果

優勝者

Aブロック：男子▶中野 晶 女子▶熊野 チャ
Bブロック：男子▶高村 正人 女子▶川村 キチ

5/15 保健協力員委嘱状交付式

[水]



東北町保健協力員として、130名が辞令の交付を受けました。同協力員は、町民の健康づくりの担い手として活動します。

5/20 能登半島の被災地支援を報告

[月]



被災地支援として5月12日から18日まで、石川県志賀町で町職員の野田武儀副参事が被害調査業務に従事、長久保町長へ報告しました。

5/28 国立大学法人弘前大学と協定締結

[火]



町は、地域の課題解決や活力ある個性豊かな地域社会の発展を目的とし、国立大学法人弘前大学と包括連携協定を結びました。

5/28 紫黒米の田植え体験

[火]



上北小学校（蛸名健一校長）の5年生が、町特産「紫黒米」の田植え学習を「八甲田黒米栽培研究会（蛸名勲会長）」らの指導の下、行いました。

6/4 林業の植え付け体験

[火]



東北小学校（江渡富貴子校長）の5年生が、東北町森林組合、小川原湖漁協の両青年部と共に、杉の苗の植え付け体験をし、森林について学びました。

6/5~6 花いっぱい運動 [水~木]



花いっぱい運動の一環として、54団体にマリーゴールドやサルビアの花苗約63,000本が配布され、町内が色とりどりの花でいっぱいになりました。

6/7 航空自衛隊東北町分屯基地と包括連携 [金]



町は6月7日、安全・安心かつ持続可能な町づくりを目指すため、航空自衛隊東北町分屯基地と包括連携協定を結びました。

6/7 うなぎの幼魚を小川原湖へ [金]



小川原湖漁協組合（濱田正隆組合長）は資源量の回復に向け、体長20センチ程度のニホンウナギの幼魚約1,600匹を小川原湖に放流しました。

6/7 かみきた柔道クラブ第3位入賞 [金]



かみきた柔道クラブの選手7人が、長久保町長と沼尾教育長を訪ね、東北大会の結果を報告しました。同クラブは9月に開催の全国大会に出場します。

6/8 小川原湖の美味をPR [土]



小川原湖漁協組合（濱田正隆組合長）が、マエダむつ本店で行われた直売会で、新鮮な大和シジミとシラウオをしじみーと共にPRしました。

6/10 園児たちがサツマイモ植え [月]



第二保育園（田嶋悟園長）と第三保育園（田嶋みえ子園長）の園児が、サツマイモの苗（紅あずまとシルクスイート）を植えました。

ひとり親家庭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6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。※郵送での手続きも可能です。

▶**手続期間** 7月1日（月）～7月22日（月）

▶**手続場所** 福祉課（本庁舎）
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

※その他、要件審査に必要となる書類がある方は個別に連絡します。

受給対象者の方々へ
別途案内文書を送付
しています。

■お問い合わせ 福祉課児童福祉係 TEL 0176-56-3111

ひとり親家庭等就業支援講習会のご案内

ひとり親家庭等就業支援講習会を開催します。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
簿記講習会	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

▶**募集期間** 7月8日（月）～8月9日（金）

▶**受講料** 無料
※教材費と検定試験を受験する場合の受験料等は自己負担

▶**申込先** ・福祉課（本庁舎）
・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（役場本庁舎）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 017-735-4152

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

有効期限：令和6年7月31日（水）
保険証の色：薄橙色

▶新しい健康保険証

有効期限：令和7年7月31日（日）
保険証の色：水色



新しい健康保険証は7月末までに郵送でお届けします。

▶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、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、身分証明として利用することが可能です。紛失すると悪用される危険性がありますので、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

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

1 「限度額適用・標準負担額減額認定証」および「限度額適用認定証」の更新

現在「限度額適用・標準負担額減額認定証」および「限度額適用認定証」を交付されている方で、所得状況等によって引き続き認定される方には、8月から使用する新しい認定証を7月中に郵送します。更新手続の必要はありません。

新たにこれら認定証の交付を希望する方は、被保険者証を持参の上、町民課で手続きしてください。

2 令和6年度の保険料について

均等割額 (被保険者全員が納める額) 46,800円	+	所得割額 (所得に応じて納める額) 基礎控除後の所得 ^{※1} ×9.90% (所得割率) ^{※2}	=	保険料額 (限度額80万円) ^{※3}
---	---	--	---	---------------------------------

令和6年度の保険料は、7月中にお届けする保険料額決定通知書でご確認ください。

※1 基礎控除後の所得とは、前年の総所得金額等から基礎控除額（43万円）を差し引いた額です。

※2 基礎控除後の所得が58万円以下の方は所得割率9.20%

※3 昭和24年3月31日以前に生まれた方、または障害認定により資格取得した方は73万円

3 保険料の軽減措置・減免等について

世帯所得の合計が基準額以下の場合や被用者保険（社会保険等）の被扶養者であった方は、均等割額が軽減されます。

詳しくは、「後期高齢者医療保険料決定通知書」をご覧ください。

■お問い合わせ 町民課 国民健康保険係 TEL 0176-56-3111

HPV（子宮頸がん）ワクチンの接種について

- ▶接種対象者 平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女性
- ▶接種期限 **令和7年3月31日（月）** まで
- ▶接種回数 合計3回（過去に1回または2回接種した後に中断されている方は残りの回数）
遅くても**9月末までに1回目接種**を受けてください。
※接種対象者には5月下旬に案内を個別郵送しております。
- ▶接種委託医療機関※予約制

医療機関		予 約 先	受付時間	
			平 日	土 曜 日
町内	ちびき病院	☎0175-64-5100	14:00～16:45(水曜日のみ実施)	—
	吉田内科医院	☎0175-63-3777	9:00～11:45／14:30～17:30	9:00～12:30
	小川原湖クリニック	☎0176-56-5600	8:30～12:00／15:00～18:00 (水曜日午後 休診)	8:30～12:00
町外	青い森こども アレルギークリニック	☎0176-58-7400	8:45～12:15／14:00～17:45 (木曜日午後 休診)	8:45～12:15
外	すずき小児科 内科クリニック	☎0176-52-6555	8:30～12:00／14:00～18:00	8:30～12:30 (第2、4土曜 休診)

■お問い合わせ 保健衛生課 TEL 0175-63-2001

クーポン券を利用して風しんの抗体検査・予防接種を受けよう

これまで風しんの公的な予防接種を受ける機会がなかった方に対し、風しんの抗体検査および予防接種の無料クーポン券を送付しました。

対象となった方は、無料クーポン券を利用して、まず抗体検査を受けていただき、抗体検査の結果、十分な量の抗体がない方は予防接種の対象となります。

- ▶接種対象者 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
- ▶抗体検査および予防接種できる医療機関
- ①本事業に参加している医療機関（厚生労働省のホームページに記載されています）
- ・町内の医療機関※予約制

医療機関	平 日		土 曜 日
	午 前	午 後	
吉田内科医院 TEL 0175-63-3777	9:00～11:45	2:30～5:30	9:00～12:30
小川原湖クリニック TEL 0176-56-5600	8:30～12:00	3:00～6:00 (水曜日午後は休診)	8:30～12:00

- ②集団健診（検診）等の機会（予防接種は不可）
- ・七戸病院人間ドックおよび町の集団健診（検診）の際に抗体検査の受診が可能です。集団健診では、健診自体を受診しない方でも抗体検査のみを受けることが可能です。

- ▶接種期限 **令和7年3月31日（月）** まで（令和6年度最終年度となります。）

■お問い合わせ 保健衛生課 TEL 0175-63-2001

東北町敬老祝い商品券
東北町生活応援商品券

取扱店募集！！

対象事業所

東北町内に所在の事業所

申込期限

令和6年7月17日（水）15時

申 込

東北町敬老祝い商品券

- ▶ 申 込 先 高齢介護課（本庁舎）・東北支所（コミセン）
- ▶ 提 出 物 東北町敬老祝い商品券取扱事業者申請書（様式第1号）、通帳の写し
- ▶ 申込方法 ・持参 ・FAX（0176-56-3589）
・メール（touhoku-kaigo@town.tohoku.lg.jp）

■お問い合わせ 高齢介護課 TEL 0176-56-3111



※申請書様式は高齢介護課・東北支所に設置、東北町ホームページからダウンロード

東北町生活応援商品券

- ▶ 申 込 先 商工観光課（本庁舎）・東北支所（コミセン）
- ▶ 提 出 物 東北町生活応援商品券取扱事業者申請書（様式第1号）、通帳の写し
- ▶ 申込方法 ・持参 ・FAX（0176-58-1200）
・メール（shoukan@town.tohoku.lg.jp）

■お問い合わせ 商工観光課 TEL 0176-56-3111



※申請書様式は商工観光課・東北支所に設置、東北町ホームページからダウンロード



農家のみなさんを支援します！

農林水産業経営基盤強化推進事業追加要望調査について

作業の省力化、効率化にむけた資機材導入の取り組みを支援します。

- ▶ 対 象 者 町内の農林水産業者（個人・法人等）※水産業者は原則、小川原湖漁協正組合員
※ただし、今年度すでに採択された方は対象外
- ▶ 補助対象経費（消費税除く）
 - ①機械導入：事業費30万円以上（単純更新は対象外。中古の場合は耐用年数が2年以上残存していること）
 - ②資材導入（生分解性マルチ・スチールコンテナ等）：事業費10万円以上（中古は不可）
- ▶ 補助率および補助金額
 - ①機械導入：対象経費の1／3以内 上限額75万円
 - ②資材導入：対象経費の1／3以内 上限額50万円

※①と②合わせて上限75万円
- ▶ 申請時にお持ちいただくもの
 - ①直近の確定申告書類 ②購入機械等のカタログ ③見積書
- ▶ 申込締切 令和6年7月31日（水）まで
- ▶ そ の 他 原則、令和6年度中（令和7年3月31日まで）に申請機械等の納品・支払いを完了する必要があります。

■お問い合わせ 農林水産課 TEL 0176-56-3111

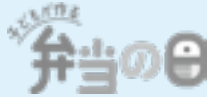


ぐるっとNAVI
上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

十和田市

映画「弁当の日『めんどくさい』は幸せへの近道」 無料上映会

- ▶日時 7月20日(土)
14:00上演(13:30開場)
▶場所 十和田市民文化センター



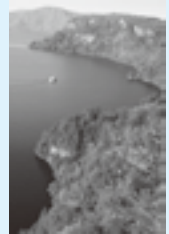
■お問い合わせ
十和田市とわだ産品販売戦略課
Tel 0176-51-6743 FAX 0176-22-9399



野辺地町

日本遺産3 港めぐりスタンプラリー

- ▶日時 7月17日(水)～12月1日(日)
9:00～16:00
▶場所 野辺地町中央公民館
鰯ヶ沢町中央公民館
深浦町歴史民俗資料館



■お問い合わせ
野辺地町教育委員会(歴史民俗資料館)
Tel・FAX 0175-64-9494

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

放送大学令和6年度10月 入学生募集

「大学を卒業したい」、「働きながらスキルアップしたい」、「学びを楽しみたい」など、それぞれの目的で様々な年代や職業の方が学んでいます。

出願期間は9月10日まで

資料請求(無料)はお気軽に以下のお問い合わせまでご請求ください。また、放送大学ホームページでも受け付けています。

詳しくは放送大学ホームページをご覧ください。<https://www.ouj.ac.jp>

■お問い合わせ 放送大学青森学習センター
Tel 0172-38-0500

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



いくつになってもキレイになれます!

感動を呼ぶ 超音波エステ

たるみ・赤ら顔・毛穴・シミ・シワ・ニキビ・かさつきでお悩みの方

- ★ソニック(超音波)エステ(初回限定60分コース) ¥1,100(税込)
★リラクスマッサージ(45分コース) ¥3,300 → ¥2,200(税込)



▲お店HPはこちら

アルビオン・エレガンス アンファーニュコスメティックス (しんどう佃煮様向かい)

東北町旭南1丁目31-903 Tel 0176-56-4008 定休日/第2水曜日・第2日曜日

熱中症予防のために

暑さを避ける!

- 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 外出時には日傘や帽子を着用
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する!

- 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給

● 熱中症予防のための情報・資料サイト

熱中症予防のための情報・資料

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_jiyuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死に至ることもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、疲労感、頭痛、嘔吐、吐き気、意識低下、筋力低下、大量の発汗、筋肉痛、室内のこもった暑さ

※ 発汗が止まると危険

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら (主な応急処置)

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす (首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 水分・塩分、経口補水液などを補給 (暑さに慣れていない人や高齢者は経口補水液を飲む)

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、**119** ためわらずに救急車を呼びましょう!

ご注意

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要です!

熱中症者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

厚生労働省 東北町役場保健衛生課
TEL 0175-63-2001

※ 広報紙から切り取ったもののみ有効です ※

郵便はがき

料金受取人払郵便

野辺地支店承認

8

差出有効期間
2025年3月31日まで

0 3 9 2 4 9 0

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 〒

お名前

年齢

町に対するご意見・ご要望は「郵便はがき」をご活用ください

お寄せいただいたご意見等は、回答に時間を要する場合がございます。ご意見・ご要望の回答を希望する一部案件については、町の回答を付して、個人情報を除き、ホームページ等で公開しますので、あらかじめご了承ください。

なお、次のいずれかに該当する場合は、回答できませんのでご注意ください。

- ・匿名および回答希望のないもの
- ・記載内容が不明瞭または判読できないもの
- ・法律、法令等の規定により開示することができないもの
- ・特定の個人や団体などの誹謗中傷、プライバシーに関するもの
- ・特定の個人や団体の営利につながる恐れのあるもの
- ・政治活動、宗教活動に関するもの
- ・その他、町政への提案として認められないと判断するもの

お問い合わせ 企画課 TEL 0176-56-3111



あおもり若者定着奨学金返還支援制度のお知らせ ～サポート企業・就職予定者の登録受付中～

大学等を卒業した若者（就職時35歳未満）が、6年間青森県内に住み、サポート企業で働き続けたとき、奨学金の返還を青森県と企業等とで支援する制度です。※就職予定者・企業ともに事前登録が必要です。

●対象企業等（サポート企業）

- ・県内企業または勤務地を県内に限定した採用を行う県外企業（法人、団体、個人事業主）であって本制度に登録している企業等

●支援対象者

- ・大学・短大等の卒業生で、就職時に35歳未満の方（出身地不問）
- ・「日本学生支援機構」、「青森県育英奨学会」の奨学金利用者
- ・青森県内で正規雇用されていない方
※県外にお住まいの方が、年度中途に就職する場合も対象となります。

●支援額（企業・県が1／2ずつ負担）

学校区分	1人当たり支援上限額（企業が設定）
大 学 等	150万円、100万円、60万円のいずれか
短 大 等	75万円、50万円、30万円のいずれか

※認定時の返還残額の1／2が上限

詳しくは公式サイトで

「あおもり奨学金サポートサイト」

<https://www.aomori-life.jp/syogakukin>



■お問い合わせ 青森県若者定着還流促進課 TEL 017-734-9174

定額減税や給付金をかたった 詐欺にご注意ください

今回の定額減税や給付金について、内閣官房や内閣府、総務省、国税庁、国税局および税務署、都道府県および市区町村では、電話、ショートメッセージやメールなどで銀行の口座情報を聞き出そうとしたり、ATMの操作をお願いすることは一切行っていません。十分にご注意ください。

▶不審な電話やSMS、被害の相談については、警察相談専用電話（「#9110」番）にお電話いただくか、お近くの警察本部または警察署にお問い合わせください。

▶各種給付や定額減税に関する質問については、それぞれお住まいの市区町村や所管する税務署にお問い合わせください。



◀各種給付に関するHP



◀定額減税に関するHP

■お問い合わせ 税務課 TEL 0176-56-3111

回答を 希望する ・ 希望しない

回答希望の場合は、電話・ファクス・メールのいずれかをこちらにご記入ください。

お問い合わせ、ご意見・ご要望をこちらにご記入ください。

中部上北広域事業組合職員募集

- ▶ 募 集 一般行政職（高等学校卒業程度）
消防職（高等学校卒業程度） 若干名
- ▶ 募集期間 7月1日（月）～7月26日（金）※当日消印有効
- ▶ 試 験 一次試験：9月22日（日）【七戸町】／二次試験：合格者に通知
- ▶ そ の 他 詳細は中部上北広域事業組合ホームページをご確認ください。

■申込先・お問い合わせ 中部上北広域事業組合 事務局庶務課 TEL 0176-62-5151

上北地方教育・福祉事務組合職員募集

- ▶ 募 集 一般行政職（高等学校卒業程度）
一般行政職（保育士資格を有する方） 若干名
- ▶ 募集期間 7月1日（月）～7月26日（金）※当日消印有効
- ▶ 試 験 一次試験：9月22日（日）【七戸町】／二次試験：合格者に通知
- ▶ そ の 他 詳細は上北地方教育・福祉事務組合ホームページをご確認ください。

■申込先・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 0176-62-5154

Live119

Live119は、119番通報者のスマートフォンを利用し、通報者と指令センターとの間で映像の送受信を可能とし、言葉では伝えられない現場の詳細を明確に指令センターへ伝えることができます。



■お問い合わせ 消防本部警防課 TEL 0176-60-8843

▲消防本部HP

生活に寄り添う看護を提供します

公立七戸病院では、「信頼され愛される病院」という病院理念を掲げ、地域医療に貢献することを基本に地域に根差した医療の役割を担っています。近隣の施設や開業医との連携を密にし、さらに地域と密着した役割が求められています。

当院の訪問看護は平成8年から開始し、地域住民へ在宅看護を提供してきました。しかし、これまでは平日日中のみの対応で、夜間・休日は対応できず、継続した看護を提供することができませんでした。そこで、より一層充実した看護を提供し、地域での暮らしを支援したいと考え、看護師4人体制を取り、令和6年5月から24時間体制で稼働を開始しております。

では、どのような方が対象となるのかご存知でしょうか？介護認定を受け自宅で療養生活を送っている方となります。鼻から管が入っている、尿の管が入っている、酸素を常時しているなど医療処置がある方だけではありません。本人・家族が自宅で生活していく中で不安な事を聞いてほしい、爪を切ってほしいなどご希望があれば対応しております。

在宅での療養支援を希望される方は、公立七戸病院訪問看護師または担当のケアマネジャーへお気軽にご相談ください。

■お問い合わせ 公立七戸病院 訪問看護ステーション TEL 0176-62-2105

B&G夏休み水泳教室

- ▶日時 7月22日(月)、24日(水)～26日(金)
13:00～14:00
- ▶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 1,240円(スポーツ保険料・プール使用料)
- ▶申込期限 7月10日(水) ※先着順

■お問い合わせ・申し込み
社会教育スポーツ課 TEL 0175-63-3500

B&G海洋クラブ員募集!

- ▶対象者 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・B&Gスポーツ大会県大会出場(7月30日東北町)
- ▶活動期間 7月中旬から7月下旬
- ▶申込期限 7月10日(水)

■お問い合わせ・申し込み
社会教育スポーツ課 TEL 0175-63-3500



小林一正さんが5月7日、「地域福祉のために役立ててください」と東北町社会福祉協議会に16,582円を寄付しました。



令和6年度自衛官等採用案内

種 目		資 格	受付期間	試験期日	処 遇	試験場所
一般幹部候補生	一般	令和7年4月1日現在22歳以上26歳未満の方(修士課程修了者は28歳未満の方)	8月26日～9月26日	<1次試験>10月5日 <2次試験>11月5日～11日*	[初任給] 大学修了者以外 <u>月額：243,500円</u> 大学修了者 <u>月額：258,600円</u> 大学院修了者 <u>月額：262,200円</u>	別途連絡
キャリア採用幹部		大卒以上の者で、応募資格に定められた学部・専攻学科等を卒業後、2年以上の業務経験のある方	8月1日～10月11日 (陸・空のみ)	陸:11月1日 空:10月30日～11月1日*	2等海・空佐:約35万円～ 3等海・空佐:約32万円～ 1等陸・海・空尉:約29万～約31万円 2等陸・海・空尉:約26万～約29万円 3等陸尉:約25万～約28万円 ※学歴・職歴等により異なります。	
航空学生		海:18歳以上23歳未満の方(高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含)) 空:18歳以上24歳未満の方(高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含))	7月1日～9月5日	<1次試験>9月16日 <2次試験>10月12日～17日 <3次試験>海:11月15日～12月11日 空:11月9日～12月12日	[初任給] <u>月額：198,800円(高卒)</u> <u>月額：209,500円(大卒)</u>	
一般曹候補生		18歳以上33歳未満の方	7月1日～9月3日	<1次試験>9月14日～22日* <2次試験>10月12日～27日*		
自衛官候補生(任期制)			年間を通じて	別途連絡		
防衛高等学校学生	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)又は高専3年次修了者(見込含)	7月1日～10月17日	<1次試験>11月2日 <2次試験>11月30日～12月4日	[初任給] <u>月額：131,300円</u>	
防衛医科大学校医学科学生		18歳以上21歳未満の方	7月1日～10月9日	<1次試験>10月10日 <2次試験>12月11日～13日		
防衛医科大学校看護学科学生 (自衛官候補看護学生)		高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含)	7月1日～10月2日	<1次試験>10月12日 <2次試験>11月23日・24日		
貸費学生	技術	大学の理学部・工学部※3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わる年の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3日～10月11日	11月4日	[学資金] <u>月額：54,000円</u>	
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(国家免許資格等の細部についてはお問い合わせください)	6月1日～9月19日	9月21日～10月7日*	[身分] 非常勤特別国家公務員 [教育訓練招集手当] <u>日額：8,800円</u>	
	一般	18歳以上52歳未満の方				

※試験日については、別途指定されます。◎細部は以下までお問い合わせください。
処遇については、令和6年1月現在のものです(貸費学生については令和5年4月)。

〒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



三沢募集案内所
instagram



個別相談QR
★個別に相談に応じます。
QRコードから申し込み

国民年金

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することができます。

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可能となります。

▶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
- ④口座振替納付 申出・辞退の申請

▶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、マイナンバーカードと、カード受け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。

■お問い合わせ 青森年金事務所 TEL 017-734-7495

お知らせ

青森原燃テクノロジーセンター
勉強法サポート講座

- ▶日時 7月31日（水）18：15～19：45
- ▶場所 青森原燃テクノロジーセンター
- ▶講師 石田 勝紀氏
- ▶対象者 中学生30名（保護者の参加可）
- ▶申込締切 7月17日



参加無料



▶参加申込は青森原燃テクノロジーセンターHPから申込みください。

■お問い合わせ

青森原燃テクノロジーセンター TEL 0175-63-4680

ネットでも買える！
サマージャンボ7億円
（1等5億円・2等1億円・3等50万円）
サマージャンボミニ同時発売
この宝くじの収益金は市町村の明るく
住みよいまちづくりに使われます。
7月8日発売！ 発売期間 7/8（日）～8/8（日）
抽せん日 8/23（日）
宝くじ公式サイト 公益財団法人青森県市町村振興協会 各1枚300円

マイナンバーカード

マイナンバーカード夜間・休日窓口

平日の開庁時間に役場へお越しになれ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。

※事前に電話予約

【8：15～17：00（土・日・祝日・年末年始を除く）】

▶夜間開設日（第1・3月曜日 17：00～19：00）

日付：8月5日※7月15日は祝日のため未開設

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 9：00～12：00）

日付：7月14日／8月11日

場所：町民課（本庁舎）

マイナンバーカード交付は申請日から約1カ月かかります。カード取得を希望される方は、お早めにお申し込みください。また、日程が変更となる場合がありますので必ず事前の電話予約をしてください。

■お問い合わせ 町民課 TEL 0176-56-3111

上北地域いきいき
ヤングファーマーゼミナール

上北地域県民局地域農林水産部では、新規就農者が生産技術や経営管理に関する基礎的な知識・技術を習得するための研修会を開催しています。

【令和6年度研修会開催計画】※一部抜粋

研修内容	時期	場所
先進農家視察、意見交換	8月上旬（日中半日）	管内現地ほ場
農作業安全研修	10月中旬（日中半日）	未定
堆肥の基礎	11月上旬（夜間）	十和田合同庁舎

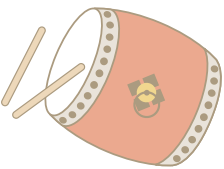
詳細は、青森県HP「農業関係情報ヤングファーマーゼミナール」に随時掲載しています。



▲青森県HP

■お問い合わせ

上北地域県民局地域農林水産部
農業普及振興室 TEL 0176-23-4281

金	土
2 ◎粘土工芸教室 時) 9:30~12:00 場) 中央公民館研修室 ◎きつけ教室 時) 10:00~12:00 場) 中央公民館集会室	3
9 ◎きつけ教室 時) 10:00~12:00 場) 中央公民館集会室 ◎写真講座 時) 18:30~20:00 場) 中央公民館作法室	10 ◎箏に親しむ会 時) 10:00~12:00 場) 文化センター和室 ◎生け花教室 時) 10:00~12:00 場) 文化センター工作実習室
16	17
23 ◎カラオケ教室 時) 19:00~21:00 場) 中央公民館会議室	24
30 秋祭り 	31 秋祭り 

ほっこりカフェ『趣味活動・介護相談』

8月6日 (火)

- ▶時間 10:00~11:30
- ▶場所 東北町老人福祉センター 健康相談室

8月27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 0176-27-4547

納税期限と夜間相談窓口のお知らせ

夜間の納税相談窓口 (17:00~19:00)

- ▶8月8日 (木) 東北支所 (コミセン)
- ▶9月12日 (木) 税務課 (本庁舎)

▶対象税目

町県民税・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

駅前にぎわいパートナー イベント告知

駅前にぎわいパートナーに登録された団体によるイベントを下記日程で行います。

乙供市日

(乙供駅前 8:00~15:00)

- ▶7月11日 (木)・21日 (日)
- ▶8月1日 (木)・11日 (日)
- 8月21日 (水)

※強風等の天候により中止となる場合もあります。ご了承ください。
※イベント開催に伴い、乙供駅前駐車場の一部の利用制限を行います。



事業者の登録申請については商工観光課までご相談ください。

■お問い合わせ 商工観光課 TEL 0176-56-3111

8月の無料相談『行政相談・人権相談・心配ごと相談』

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

- ▶5日 (月) 10:00~12:00 本庁舎2階 小会議室
- ▶21日 (水) 9:30~11:30 東北町保健福祉センター 相談室

■お問い合わせ 総務課 TEL 0176-56-3111

人権相談 差別、家庭内や隣近所とのもめごとなどの相談

- ▶5日 (月) 10:00~12:00 本庁舎2階 小会議室
- ▶19日 (月) 10:00~12:00 コミセン未来館1階 和室

■お問い合わせ 福祉課 TEL 0176-56-3111

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

- ▶21日 (水) 9:30~11:30 東北町保健福祉センター 相談室

■お問い合わせ 東北町社会福祉協議会 TEL 0175-63-2717

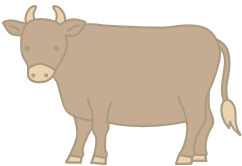


8月

◎…公民館講座

※開講日は、講師の都合等により変更されることがあります。また、受講者申込者が7人以下の場合は「講座中止」となります。なお、参加費、材料費等がかかる講座もありますので事前に確認をお願いします。

■お問い合わせ 中央公民館 TEL 0175-63-2741

日	月	火	水	木
7/28	7/29	7/30	7/31	1
			納期限 7月31日(水) ▶固定資産税(第2期) ▶国民健康保険税(第1期) ▶介護保険料(第1期) ▶後期高齢者医療保険料(第1期)	駅前にぎわい(乙供市日) 時)8:00~15:00 場)乙供駅前 ◎茶道のおけいこ 時)10:00~12:00 場)文化センター作法室 ◎草木染め教室 時)13:00~16:00 場)文化センター調理室
4	5	6	7	8
東北町産黒毛和牛販売 時)10:00~ 場)道の駅おがわら湖 	行政相談・人権相談 時)10:00~12:00 場)本庁舎2階 小会議室 マイナンバーカード夜間交付 時)17:00~19:00 場)町民課(本庁舎) 東北支所(コミセン) ◎俳句・俳画講座 時)9:30~11:30 場)文化センター研修室 ◎絵手紙教室 時)14:00~16:00 場)中央公民館研修室	ほっこりカフェ 時)10:00~11:30 場)東北町老人福祉センター	◎大正琴教室 時)10:00~12:00 場)中央公民館会議室	納税相談 時)17:00~19:00 場)東北支所(コミセン)
11	12	13	14	15
駅前にぎわい(乙供市日) 時)8:00~15:00 場)乙供駅前 マイナンバーカード休日交付 時)9:00~12:00 場)町民課(本庁舎) 東北町夏まつり 				
18	19	20	21	22
	人権相談 時)10:00~12:00 場)コミセン1階 和室 マイナンバーカード夜間交付 時)17:00~19:00 場)町民課(本庁舎) 東北支所(コミセン)		行政相談・心配ごと相談 時)9:30~11:30 場)東北町保健福祉センター相談室 駅前にぎわい(乙供市日) 時)8:00~15:00 場)乙供駅前	
25	26	27	28	29
	◎つまみ細工教室 時)9:30~12:30 場)中央公民館研修室	ほっこりカフェ 時)10:00~11:30 場)上北保健福祉センター		◎小原流いけばな教室 時)10:00~12:00 場)中央公民館作法室

町立図書館の おすすめ 貸出図書

図書館へ
行こう！

一般書



女の国会
新川 帆立／著
幻冬舎



日本一うまいお米の食べ方
大全
JA全農米穀部／監修
主婦の友社



友だちがしんどい
がなくなる本
石田 光規／著
講談社

YA (ヤングアダルト) は、中高生をはじめとする10代の皆さんに特におすすめする本です。

YA

児童書



ドリトル先生大航海記
ヒュー・ロフティング／作
Gakken



キャラ絵で学ぶ！
日本のお祭り図鑑
山折 哲雄／著
すばる舎



もぐらけんせつ
ぼんぼりのおまつり
長崎 真悟／絵
童心社

絵本

開館 図書館 土・日 9:15~17:00 / 月~金 9:15~18:00 (12:00~13:00閉館)
公民館 9:15~17:00 (12:00~13:00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 **アドレス** tohoku-tosyo@town.tohoku.lg.jp

文芸ギャラリー

あけぼの句会

我が余生名残りと思う八重桜

信女

薫風や遊具の子らの声高し

牧子

緑陰の合間を抜けて湖の風

千エ

老班のくらべっこして草もえる

きみ

上着ぬぐ少し汗ばむくもり空

多恵

深呼吸若葉にもらふ生命かな

しおん



戸籍の窓

令和6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
四戸双葉	(南町・拓)		北村華乃音	(上板橋・航大)	
向井陽葵	(表町・優美)		加賀あいか	(乙供栄町・祐介)	
川村美怜	(南町・雄也)		和田桜李	(花向町・一志)	



氏名	町名
田中光	(新山)
中村真美	(館花)



氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
西濱正心	84	(千曳)	千葉ミサ	87	(大浦)	榊忠吉	91	(虫神)
中山昭太郎	86	(明美)	蛭名正	92	(上野)	蛭名顯博	74	(上野)
久保田福治	83	(萌出)	森川唱	79	(境ノ沢)	佐々木キヨ	93	(徳万才)
中村チエ	90	(中村)	杉本政子	82	(旭町)	蛭名きく子	82	(新町)
向井よし	101	(外蛭沢)	町屋美智江	88	(徳万才)	佐々木まつ彖	93	(才市田)
濱田薫	87	(豊ヶ丘)	山本正博	83	(本町)			
乙崎キヲ	102	(乙供元町)	蛭名捷富	83	(旭町)			

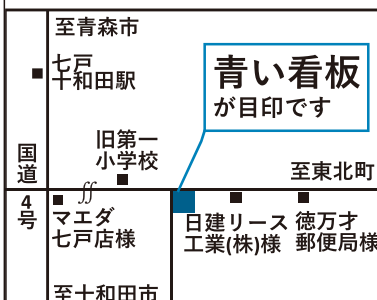
まちのうごき (令和6年5月末現在)

区分	人口	前月比	前年同月比
男性	7,824人	-15人	-193人
女性	8,323人	-8人	-190人
合計	16,147人	-23人	-383人
世帯数	7,294戸	6戸	-15戸

その他(1月からの累計)	
出生	8人(22人)
死亡	25人(133人)
転入	30人(181人)
転出	35人(277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

7月生まれ

First Birthday

1歳になったよ!



あべ みつき
阿部 光希 ちゃん
(才市田)



ないとう そうま
内藤 颯麻 ちゃん
(旭町)

9月生まれの申し込みの締め切りについて

▶ 9月4日発行予定の広報
→ 8月2日(金)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 TEL 0176-56-3111



5月25日~26日/6月1日~2日

第47回 上北郡総合スポーツ大会

祝 2連覇!!!

総合優勝おめでとうございます!

優勝



- バスケットボール(男子)
- 剣道
- ソフトボール(男女)
- ゲートボール
- グラウンド・ゴルフ
- ゴルフ