

あなたとまちをつなぐ ふるさと情報誌

2025

2

No.238



TOHOKU



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！







Instagram

成人式の様子は、
東北町公式インス
タグラムでも紹介
しています。
ぜひご覧ください。

▶ tohoku_official



「令和6年度 東北町成人式」
が1月12日、コミュニティセン
ター未来館で行われました。式典
には、106名が参加しました。
長久保町長が、「成人式を迎
えた今日の感激を胸に、初心を
忘れることなく、自己研さん
に励み成長されることを強く望
む」とあいさつ。続いて、成人
代表として沢尾脩心ゆうしんさんが誓い
の言葉を述べました。
式典後には、町出身の歌手・
小笠原優子さんによる記念演奏
会が行われ、参加者と一緒に
「栄光の架橋」などを歌いました。
参加者は、牛乳での乾杯や同
級生との記念撮影、近況報告を
するなど、20歳の節目を家族や
友人と喜び合いました。



新型コロナウイルスの流行
により制限の多い高校生活で
したが、仲間と助け合い、生
き抜いてきた私たちは、どん
な逆境にも立ち向かっていけ
る気持ちの強さを持っている
。これから、どんな困難が
起きたとしても、これまでの
経験を糧に、仲間と助け合
い、周りでくじけそうになっ
ている人を支えてあげられる
ような大人になりたい。

困難な時こそ

誰かの力になれる

大人に

成人代表

沢尾

脩心ゆうしんさん



まちを 私たちを 守る消防団

東北町 消防団出初式

東北町消防団（新山助十郎団長）は1月12日、南総合運動公園で出初式を行い、地域火災および住民生活の安定にまい進する決意を新たにしました。

式には、消防団員265人と消防車両19台が参加。観閲者の長久保町長から服装や車両の点検を受けた団員は、勇壮な分列行進や一糸乱れぬ纏（まとい）振りを披露しました。

Instagram

出初式の様子は、東北町公式Instagramでも紹介しています。

ぜひご覧ください。

▶tohoku_official



永年勤続功労章（敬称略）

30年勤続表彰

谷川 三智男（東北5分団分団長）
蛭名 俊徳（東北4分団副分団長）
小泉 博行（東北4分団副分団長）
熊澤 新一（東北7分団部長）

20年勤続表彰

新山 辰美（東北6分団分団長）
町屋 俊一（東北1分団部長）
大野 昌彦（東北本部分団部長）
藤井 穰（東北3分団部長）
乙部 大作（東北5分団班長）
鶴ヶ崎 英礼（東北6分団班長）
小塚 宏幸（東北7分団班長）
洞内 英樹（東北7分団班長）
鶴ヶ崎 勝也（東北5分団班長）
乙部 伸征（東北5分団班長）
磯和 春樹（東北7分団班長）

10年勤続表彰

野村 朗央（東北8分団団員）
山田 勇樹（東北本部分団団員）
向井 庸平（東北1分団団員）
駒井 賢平（東北1分団団員）
蛭名 隼平（東北3分団団員）
河島 徳政（東北3分団団員）
鶴ヶ崎 祐岐（東北6分団団員）
熊沢 徹（東北7分団団員）

優良団員章

檜山 雄大（東北本部分団団員）
田嶋 智明（東北2分団団員）
田中 寛也（東北4分団団員）
和田 雄二（東北4分団団員）
蛭名 将太郎（東北4分団団員）
小笠原 文也（東北7分団団員）
柳本 亮二（東北10分団団員）
坂本 武大（東北4分団団員）
久保田 大地（東北4分団団員）
野田 篤（東北4分団団員）
漆戸 和哉（東北5分団団員）
蓬畑 健一郎（東北5分団団員）
荒木 俊輔（東北5分団団員）
乙部 嘉人（東北5分団団員）
上崎 都磨紗（東北5分団団員）



1/2 初稽古に山田利彦さん参加

[木]



東北町にゆかりのある山田利彦さん（SBC湘南美容クリニック柔道部総監督・全日本柔道連盟強化委員長）が東北町柔道協会の初稽古に参加し、選手の指導を行いました。

1/9 牛乳消費拡大キャンペーン

[木]



牛乳の消費拡大にご協力いただいた町民の方にプレゼント（特製保冷バッグとJAゆうき青森提供のぬるチーズ）が贈呈されました。

1/16 災害時ボランティア活動連携協定

[木]



町と町社会福祉協議会（原子正徳会長）は、災害発生時のボランティア活動を円滑に実施できるよう、「災害ボランティアセンターの設置・運営等に関する協定」を締結しました。

1/24 ナガイモのように粘り強く

[金]



JAゆうき青森とJA十和田おいらせ上北支店など5つの団体が、町内の中学3年生105人に受験へのエールを込めて、ナガイモを寄贈しました。

防犯灯の寄贈ありがとうございます

12/24 上十三電気工事協同組合

[火]



上十三電気工事協同組合（畑中健一理事長）の石田紘佑青年部会長と種市一城青年部会理事（有限会社明光電気）は、12月24日、LED防犯灯2基を町に寄贈しました。

1/16 三沢電気工事業協同組合

[木]



三沢電気工事業協同組合の南秋悦理事長と小倉章副理事長（小倉電気有限会社）は1月16日、LED防犯灯2基を町に寄贈しました。

コンビニ交付サービスの稼働停止について

システムメンテナンスのため、コンビニ交付サービスの稼働を一時的に停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力よろしくお願いいたします。

稼働停止期間：3月3日(月)～17日(月)

■お問い合わせ 町民課・税務課 TEL 0176-56-3111

各種証明書をコンビニや郵便局で

町では令和6年2月からコンビニ交付サービスを開始しました。マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストアや郵便局（甲地・小川原・徳万歳）で各種証明書を取得することが可能です。

▶ 交付できる証明書および手数料

証明書の種類	取得可能な方	手数料	
		役場窓口	コンビニ・郵便局
住民票の写し	東北町に住民登録のある本人または同じ世帯の方	300円	200円
印鑑登録証明書	東北町で印鑑登録している本人	300円	200円
戸籍謄本・抄本	東北町に本籍のある本人または同じ戸籍に在籍している方	450円	450円
戸籍の附票の写し	//	300円	200円
所得・課税証明書	課税年度の賦課期日（1月1日）に東北町に住民登録のある本人 ※サービス利用時点で転出している場合は取得できません	300円	200円

※コンビニ交付の手数料は令和8年3月31日までの予定です。

▶ 必要なもの

個人番号カード（マイナンバーカード）またはスマホ用電子証明書搭載のスマートフォン

※事前に「利用者証明用電子証明書」の登録が必要です。

※暗証番号（数字4桁）の入力が必要です。

■お問い合わせ 所得・課税証明書に関すること 税務課 TEL 0176-56-3111
その他に関すること 町民課 TEL 0176-56-3111

選挙管理委員会からのお知らせ

1. 東北町長選挙の日程について（令和7年4月23日任期満了）

選挙期日：4月13日（日）【告示日：4月8日（火）】

▶ 立候補予定者説明会

日時：3月7日（金）午前10時から

場所：東北町コミュニティセンター「未来館」1階 大集会室



2. 投票区が変更となります

沼崎本村 地区

第9区（小川原地区コミュニティセンター）



第8区（旭町地区コミュニティセンター）

虫神 地区

第10区（虫神集会所）【廃止】



第9区（小川原地区コミュニティセンター）

美須々・柵・豊瀬 地区

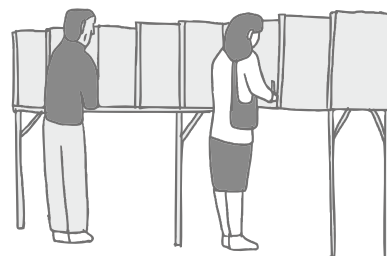
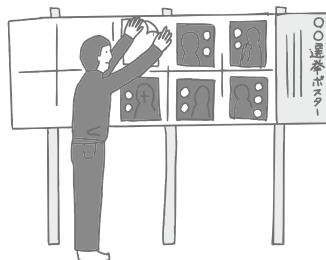
第20区（美須々地区生涯学習センター）【廃止】



第18区（淋代地区生涯学習センター）

※廃止となる投票所に移動期日前投票所を設置します。

※選挙当日、廃止となる投票所から新たな投票所まで、送迎バスを運行します。



3. 全投票区で投票日当日の投票終了時刻が午後8時から午後7時に変更となります

4月13日執行予定の東北町長選挙から、投票日当日の投票終了時刻は午後7時となります。

期日前投票時間…午前8時30分から午後8時まで

■お問い合わせ 東北町選挙管理委員会 TEL 0176-56-3111

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

JA十和田おいらせグループ (七戸町字箕田川久保 54-8)
新葬祭ホール
まごころホール 七戸
国道4号線 箕田川久保交差点そば
まごころホールしちのへ 検索

住所 七戸町字箕田川久保 54-8
(国道4号線 箕田川久保信号そば)

お問合せは協同サービスまで
お気軽にどうぞ

JA十和田おいらせグループ
協同サービス

十和田市西十三番町 4-33
TEL 0176-21-1500

葬儀のご用命は 24時間 365日対応

令和7年度東北町身体障害者相談員を募集

- ▶ **募 集 人 員** 若干名
- ▶ **募 集 対 象 者** 町内に住所を有し、障がい者本人またはその保護者である方
- ▶ **勤 務 内 容** 障害者手帳を所有している方に対して、各種サービスの必要な助言を行う
(例) 有料道路の割引申請・NHK受信料減免申請など障がい者の更生援護に関する相談に応じ、必要な指導、助言
- ▶ **勤 務 場 所** 東北町役場本庁舎または東北町コミュニティセンター「未来館」
- ▶ **勤務日および日時** 年2回～年4回の勤務
月曜日～金曜日(10:00～12:00)
※勤務日と勤務日数については、要相談
- ▶ **任 用 期 間** **令和7年4月1日～令和9年3月31日**
※任期満了後、再任用をする場合有り
- ▶ **報 償 金** **月額1,250円**
報償金は各年度末の支払いとし、年度途中で相談員の異動があった場合は、当該相談員の委託月数に応じた支払い
- ▶ **応 募 方 法** 障害者手帳を持参のうえ、福祉課(本庁舎1階)までお越しください。

■お問い合わせ 福祉課 TEL 0176-56-3111

人権擁護委員の紹介

東北町には法務大臣から委嘱を受けた人権擁護委員が7名おり、毎年町内の小・中学校で人権教室の開催や、生き活き産業文化祭りなどで人権意識の普及や人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行っています。

人権擁護委員

- ▶ 駒井 健(再任) ▶ 乙山 昭子(再任) ▶ 新館 邦子(再任) ▶ 蛭澤 孝義(再任)
- ▶ 和田 貢穂 ▶ 蛭名 睦子 ▶ 沼山 政広

※再任の人権擁護委員は令和7年1月1日付で委嘱され任期は3年です。

■お問い合わせ 福祉課 TEL 0176-56-3111

B型肝炎訴訟 無料電話相談会

- ▶ **日 時** 3月15日(土) 10:00～18:00
- ▶ **対 象** B型肝炎患者またはそのご家族(患者が亡くなっている場合は相続人)
- ▶ **相談先** TEL 022-224-5061 / TEL 022-224-5062 (予約不要)

〈B型肝炎訴訟とは〉 幼少時の集団予防接種によりB型肝炎に感染したと認められる患者に対して給付金などが支払われる制度です。

■お問い合わせ B型肝炎被害対策東北弁護士事務局 TEL 0120-76-0152

子ども・子育て支援事業計画に関する パブリックコメントを募集

「第3期東北町子ども・子育て支援事業計画」の策定にあたり町民の皆さまから、広く意見・情報・改善案などをお聞きするため「パブリックコメント」を募集します。

町ホームページ下部の『お問い合わせフォーム』から皆さまのご意見をお聞かせください。

子ども・子育て支援事業計画（案）掲載場所

東北町ホームページ：ホーム＞子育て＞第3期東北町子ども・子育て支援事業計画（案）

期 限

令和7年2月13日（木）

■お問い合わせ 福祉課 TEL 0176-56-3111



※ 広報紙から切り取ったものののみ有効です ※

郵便はがき



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

農林水産省の補助金・交付金の交付を受けるためには “環境負荷低減の取組の実施”が必須です

農林水産省では、令和6年度から全ての補助金・交付金で、“環境負荷低減の取組の実施”を要件化し、交付申請書に、実施を確認するチェックシート（みどりチェック）を追加しました。

環境負荷低減の取組の例

- ① 肥料や農薬の適切な使用・保管・使用記録の保存
- ② 廃棄物の適切な処理
- ③ エネルギーの節減

※必要な取り組みの詳細やチェックシートの様式は、補助金・交付金の種類によって異なります。

詳しくはこちら



農林水産省
環境負荷低減のクロスコンプライアンス



環境負荷低減のクロスコンプライアンスチェックシート解説書
(農業経営体編)

■お問い合わせ 農林水産課 TEL 0176-56-3111

引越し手続はマイナポータルで

マイナンバーカードをお持ちの方は
マイナポータルから転出届・転入予約※を
オンラインで提出できます



※転入予約は、来庁予定の連絡を転入先自治体へ行う機能のことです

マイナポータルから引越し手続を行う 3つのメリット

① 転出の際の
外出が不要に



オンラインで転出届を提出できるため、原則、市区町村窓口へ行く必要がありません。

② いつでも
手続ができる



窓口があいている時間を気にせず、祝日や夜間でも、いつでも手続ができます。

③ 転入時の
手続もスムーズに



引越し先の市区町村へ来庁通知や転入時に必要な手続や持ち物が事前に確認できます。

引越しの際には、ぜひマイナポータルから
「引越し手続オンラインサービス」をご活用ください

※ご利用には別途マイナポータルアプリのダウンロードが必要です

引越し手続オンラインサービス

検索



https://myna.go.jp/html/moving_oss.html

引越し手続オンラインサービスやマイナンバーカード等についてのお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178
平日：9時30分から20時00分まで
土日祝：9時30分から17時30分まで（年末年始を除く）

デジタル庁

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。



農林水産業の支援事業紹介！

農林水産業経営基盤強化推進事業

農林水産業の経営基盤強化・労働力不足に対応するため、作業の省力化・効率化に向けた資機材導入やスマート農業関連機械導入、農業用パイプハウス造成などの取り組みを支援します。

農林水産業経営継続支援タイプ

▶ **対象者** 町内の農林水産業者（個人・法人など） ※水産業者は原則小川原湖漁協正組合員

▶ **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・スチールコンテナなど）：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50万円

②資材導入：対象経費の1／3以内 上限額30万円

※①と②合わせて上限50万円

スマート農業関連支援タイプ

▶ **対象者** 地域計画に位置づけられた方など

▶ **補助対象経費（消費税除く）**

①スマート農業関連機械（ドローン・自動操舵システムなど）：事業費50万円以上

②スマート農業関連資格取得費：事業経費5万円以上

▶ **補助率および補助金額**

①スマート農業関連機械：対象経費の1／3以内 上限額100万円

②スマート農業関連資格取得費：対象経費の1／2以内 上限額10万円

※①と②合わせて
上限100万円

パイプハウス造成支援タイプ

▶ **対象者** 町内の農業者（個人・法人など）

▶ **補助対象経費（消費税除く）**

農業用パイプハウス（水稻・乾燥・施設園芸用）の造成に係る材料費（施工費用は除く）

▶ **補助率、補助金額および補助要件**

ハウス1経営体あたり：対象経費の1／3以内 上限額30万円

※対象作物面積を現状から拡大または主食用米から非主食用米への転換、省力化設備を同時に導入する必要があります。

各タイプの共通事項

▶ **申請時にお持ちいただくもの** ①直近の確定申告書類（決算書）

②購入機械などの見積書・受講内容がわかるもの

③購入機械などのカタログ・設計図

▶ **申込締切** 令和7年3月19日（水）まで

この事業は、令和7年度予算案に基づいたものです。成立した予算内容に応じて、事業内容などが変更になる場合があります。

■お問い合わせ 農林水産課 TEL 0176-56-3111

最初で最後の3年連続日本一

第38回毎日カップ 中学校体力づくりコンテスト 東北中学校「文部科学大臣賞」受賞



東北中学校（小沼尚校長・生徒160人）が、毎日カップ「中学校体力づくりコンテスト」（毎日新聞社主催）で、全国3827校のうち最高賞に当たる文部科学大臣賞に選ばれ、3年連続の日本一に輝きました。

今年度で終わりを迎える同コンテストは、体育の授業や課外活動を通じて「生きる力」を育む中学校を表彰するものであり、同校は、創立10周年の節目に全国初となる3連覇の快挙を成し遂げました。

生徒会目標 東北極星

「東北」東北中の一員として常に上を目指す姿

「極」一つ一つのことを極める姿

「星」笑顔で明るい姿

生徒たちは、「東北極星」を生徒会目標に掲げ、教育活動に取り組みました。

町内の保育園や小学校、高齢者など計279人を招き、2026年に青森県で開催される「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ」のために制作された「青の煌めきダンス」を一緒に踊る「地域活性化プロジェクト」、チームごとに分かれ、課題を伝え、課題解決のために練習し、演技を見せ合う「体育の授業（演技のできばえを高めよう）」、清掃時間に生徒の半数が運動を行う「ヘルスアップタイム」、普段のトレーニングを地域住民らに体験してもらう取り組み「地域ヘルス」、全校生徒がごみ拾いをしながら体力に応じて10～13キロを歩く「東北一歩」を実施し、地域の健康づくりに貢献しました。

これらの活動や総合的な取り組みのレベルの高さが評価されました。

日本一の軌跡



地域活性化プロジェクト
「青の煌めきダンス」



体育の授業
「演技のできばえを高めよう」



ヘルスアップタイム



地域ヘルス



東北一道



12月10日、東北中学校で開かれた報告会では、7日に毎日新聞本社（東京都）で行われた表彰式と同様に、松崎孔明さん（14）と乙供晴子さん（15）が同プロジェクトの様子などを紹介し、「地域の協力があつたからこそ大きく成長できました。体力づくりを通して笑顔あふれる学校にしていきたい」と後輩たちに地域の方たちに喜ばれる活動をするよう呼びかけました。

また、同日、長久保町長と長尾教育長を訪ね、3年連続文部科学大臣賞の受賞を報告しました。



1次審査（エントリー）
3,827校

新体力テストの数値、体力づくりの実績

2次審査 約300校

新体力テストの数値、独自の取り組み状況

現地審査 12校



保健体育の授業等を視察
校長先生などが取り組み状況の
聞き取り

文部科学大臣賞
（日本一）

鶴ヶ崎長右衛門さん 水閘門操作で長年の功績を表彰



▲鶴ヶ崎さん（写真左下）



▲排水樋門点検の様子

小川原湖の水門等水位観測員を務めている鶴ヶ崎長右衛門さん（鶴ヶ崎）が、長きにわたり、水門の点検や操作をし、地域の安全と災害の軽減に貢献されたとして、国土交通省高瀬川河川事務所長より表彰状が授与されました。

令和7年自衛官等採用案内

種 目		資 格	受付期間	試験期日	処 遇
第1回 一般幹部 候補生	一般	令和8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)	令和7年3月 から開始予定	<1次試験> 令和7年4月中旬予定※ <2次試験> 令和7年5月中旬予定※ <3次試験> (飛行要員のみ) 令和7年6月中旬予定※	[初任給] 3等陸・海・空尉 月額：243,500円
	飛行			[初任給] 2等陸・海・空尉 月額：262,200円	
歯科・薬剤科 幹部候補生		<歯 科> 令和8年4月1日現在 20歳以上30歳未満 <薬剤科> 令和8年4月1日現在 20歳以上28歳未満 ※細部はお問い合わせください。		<1次試験> 令和7年4月中旬予定※ <2次試験> 令和7年5月中旬予定※	
一般曹候補生		18歳以上33歳未満の方	令和7年3月 から開始予定	別途連絡	[初任給] 月額：198,800円 (高卒) 月額：209,500円 (大卒)
自衛官候補生 (任期制)			年間を通じて		
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。)	令和7年1月 から開始予定	令和7年4月中旬予定※	[身分] 非常勤特別国家公務員 [教育訓練招集手当] 日額：8,800円
	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



個別相談QR

個別に相談に
応じます。

◀二次元コード
からお申し込み

中部上北環境衛生管理事務所からのお願い

充電式電池などの取り扱いについて

モバイルバッテリーや電子タバコなどの充電式電池を使用した製品の普及に伴い、「燃やせるごみ」など、他のごみと一緒に充電式電池などを入れてごみを出す方が増えています。

ごみ収集車の荷台から出火したり、焼却施設内に集められたごみの中から出火するなど火災になる可能性や人命に関わる危険性があることから、全国的にも大きな問題になっています。

当管内では「受け付けないごみ」になっており、他のごみと一緒に出すことができませんので、取り扱いには十分に注意していただきたいと思います。

▶ごみとして捨てたい場合は…

- ① 販売店にお問い合わせ（相談など）をしてください。
- ② 販売店に回収ボックスが設置されている場合は回収ボックスに捨ててください。
- このような製品を購入する際は、購入時に販売店へ処分方法などを確認しておくことがとても大切です。

参考：充電式でない電池については、「燃やせないごみ」として指定のごみ袋に入れて出すことができます。

■お問い合わせ 公立中部上北清掃センター Tel 0175-63-2336
公立中部上北最終処分場 Tel 0175-63-4429

公立ぎんなん寮 春の訪れ クリスマスローズと雪割草フェア

▶日時 令和7年2月22日（土）～3月2日（日）

10：00～14：00

※休まず営業します！

▶場所 ぎんなん寮（直売所ハンズ、大温室周辺）

▶販売 クリスマスローズ、雪割草、鉢花各種、洋ラン、観葉植物、山野草、多肉植物、福祉施設商品、ドライフラワーなど

▶催事 ●園芸商品は表示価格より10%割引（クリスマスローズと雪割草、一部商品は除く）

●八重咲、一重咲、アネモネ咲や花色のバリエーションを展示販売

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止となる場合もございます。ご了承ください。



■お問い合わせ 公立 ぎんなん寮 Tel 0176-56-5121

各種手続きがインターネットで申請可能です！

これまで役場の窓口に出向く必要があった申請や届け出などの手続きについて、パソコンやスマートフォンから**マイナポータルにアクセス**し、いつでも、どこでも電子申請による手続きを行うことができます。

※マイナポータルとは、行政手続きや行政機関からのお知らせの確認ができる、政府運営のオンラインサービスです。

※詳細は、「ホームページ>くらし・手続き>電子申請サービス」をご覧ください。

電子申請に必要なもの

- ▶ マイナンバーカード（公的個人認証で利用するための暗証番号が設定済のもの）
- ▶ 「マイナンバーカード読取対応のスマートフォン」または「ICカードリーダーライタを接続したパソコン」



電子申請可能な手続き（令和7年1月31日時点） ※申請可能な手続きは、順次拡充していきます。

申請手続		担当課
引 越 し	転出届	町民課
	転入予定連絡	
	転居予定連絡	
国民年金	国民年金第1号被保険者加入の届出	町民課
	国民年金保険料 免除・納付猶予の申請	
	国民年金保険料 学生納付特例の申請	
児童手当	児童手当等の受給資格および児童手当の額についての認定請求	福祉課
	児童手当等の額の改定の請求および届出	
	氏名変更／住所変更等の届出	
	受給事由消滅の届出	
	未支払の児童手当等の請求	
	児童手当等に係る寄附の申出	
	児童手当等に係る寄附変更等の申出	
	受給資格者の申出による学校給食費等の徴収等の申出	
	受給資格者の申出による学校給食費等の徴収等の変更等の申出	
	児童手当等の現況届	
保 育 園	支給認定の申請	福祉課
	保育施設等の利用申込	
	保育施設等の現況届	
妊 娠	妊娠の届出（面談があるため来庁が必要）	保健衛生課
介護保険	要介護・要支援認定の申請	高齢介護課
	要介護・要支援更新認定の申請	
	要介護・要支援状態区分変更認定の申請	
	居宅（介護予防）サービス計画作成（変更）依頼の届出	
	介護保険負担割合証の再交付申請	
	被保険者証の再交付申請	
	高額介護（予防）サービス費の支給申請	
	介護保険負担限度額認定申請	
	居宅介護（介護予防）福祉用具購入費の支給申請	
	居宅介護（介護予防）住宅改修費の支給申請	
	住所移転後の要介護・要支援認定申請	
被災者支援	罹災証明書の発行申請	税務課

■お問い合わせ 0176-56-3111（代表） 各担当課へ



これまでの広報紙に加えて、新たに「東北町テレビ」と「東北町ホームページ」に広告を掲載できるようになりました！各媒体の特徴や料金は、以下のとおりです。

東北町テレビ

特徴

- ▶ 1回30秒および1日5回以内の放送が毎日流れる
- ▶ 伝わる情報が多く印象に残りやすい
- ▶ 動画・文字放送のいずれかを選択

料金

- ▶ 動画放送 **7,000円**／週
- ▶ 文字放送 **4,000円**／週

申請期限
放送開始日の
25日前まで

東北町ホームページ

特徴

- ▶ ホームページのホーム画面にバナー広告
- ▶ バナーをクリックで自社ホームページへのリンクが可能
- ▶ 町外の方からも閲覧される

料金

- ▶ バナー広告 **5,000円**／月

申請期限
広告掲載の
25日前まで

広報とうほく

特徴

- ▶ 毎月発刊
- ▶ 町内の大部分の世帯に届く
- ▶ 下のサイズのいずれかを選択

料金

- ▶ 縦24センチ×横17.5センチ **48,000円**／月
- ▶ 縦18センチ×横17.5センチ **36,000円**／月
- ▶ 縦12センチ×横17.5センチ **24,000円**／月
- ▶ 縦6センチ×横17.5センチ **12,000円**／月
- ▶ 縦6センチ×横8.5センチ **6,000円**／月

申請期限
広報発行日の
40日前まで

料金の割引があります 一定期間以上継続して掲載すると、広告料金を最大30%割引します！

申請方法

以下の書類を企画課まで提出してください。

- ① 申請書
- ② 広告する原稿
- ③ 直近の町税の納税証明書
- ④ 履歴事項全部証明書またはその写し(法人の場合)
住民票・運転免許証または健康保険被保険者証の写し
(個人の場合)のいずれか

割引内容・申請方法などの詳しい情報は、町ホームページ（二次元コード）もしくは、企画課にご確認ください。



■お問い合わせ 企画課 TEL 0176-56-3111

災害に備える『自分の命は自分で守ろう』

— 青森県防災士会上北支部からのアドバイス —

日本は地震をはじめとする自然災害が多い国です。大規模な地震が発生した場合、救援隊や支援物資が現地に到着するまで、最低でも3日かかると言われています。このような状況に備え、私たち一人一人が「自分の命は自分で守る」という意識を持ち、準備をしておくことがとても重要です。

▶ 自分自身で家族の命や財産を守りましょう

災害直後は多くの人が同時に支援を必要とするため、救援活動には時間がかかります。そのため、自分や家族の安全を守るために自助努力を行うことが必要です。「備えあれば憂いなし」という言葉のように、日ごろからの備えが大きな安心につながります。



▶ いざという時のための備え

災害時の混乱を少しでも減らすために、日ごろから次のような備えをしましょう。

1. 緊急持ち出し袋などの準備

最低3日分の水や食料、医薬品、懐中電灯、充電器などを用意しましょう。

2. 家庭内の安全対策

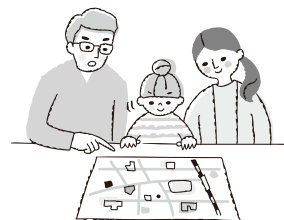
家具や家電を固定し、ガラス窓には飛散防止フィルムを貼りましょう。

3. 避難経路と避難場所の確認

家族で避難計画を確認し合い、いざという時に迷わないようにしましょう。

4. 地域コミュニティづくり

近隣の方々と日ごろから交流し、災害時にお互い助け合える関係を築きましょう。



■お問い合わせ 総務課 TEL 0176-56-3111

高年齢者雇用安定法のポイント

高年齢者が活躍できる環境整備が必要です。定年65歳未満の事業主は、①65歳までの定年引き上げ ②定年制廃止 ③65歳までの継続雇用制度導入のいずれかを講じる義務があります。※経過措置による継続雇用制度は令和7年3月末で終了です。

さらに、①70歳までの定年引き上げ ②定年制廃止 ③70歳までの継続雇用制度導入などのいずれかが努力義務です。就業規則をご確認のうえ、必要に応じて就業規則の改定をお願いします。



▲詳しくはこちら

■お問い合わせ 青森労働局職業対策課 TEL 017-721-2003 またはお近くのハローワークへ

国民年金

国民年金保険料口座振替について

口座振替は、保険料の納め忘れや金融機関などに行く手間を省くことができるため、とても便利です。また、口座振替によりまとめて前払い（前納）すると、割引が適用されます。

▶振替方法と割引額

①早割（本来の納付期間より1カ月早く口座振替）

割引額：60円

②6カ月前納（4月～9月、10月～翌年3月）

割引額：約1,000円

③1年前納（4月～翌年3月）

割引額：約4,000円

④2年前納（4月～翌々年3月）

割引額：約16,000円

※振替日が休日の場合は、翌営業日の振替となります。

▶前納の申込期限

口座振替での前納、早割を希望の方は、随時お申し込みが可能です。申し込みの時期によって初回の振替時期が異なります。詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。

口座振替をご希望の方は、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、お近くの年金事務所または東北町役場町民課で手続きが可能です。

■お問い合わせ 青森年金事務所 TEL 017-734-7495
町民課 TEL 0176-56-3111

お金や暮らしに関する悩み、 解決の糸口を見つけに行こう！

町と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会を開催します。専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、一緒に解決の糸口を見つけてみます。

▶日 時 3月8日（土）10：00～16：00

▶場 所 信用生協 八戸事務所
（八戸市一番町1-2-14NIビル3F）

▶対 象 ①お金の問題 ②遺産相続
③不動産売買 ④DV・離婚問題
⑤税金など公共料金の滞納
⑥その他くらしに関する悩み

▶相談料 無料

■お問い合わせ・予約（要事前予約）

信用生協 八戸事務所 TEL 0120-102-084

小さな掛金 大きな補償

スポーツ安全保険

団体活動のための補償制度

文化活動やボランティア活動の
団体もご加入できます



詳細はホームページ
をご覧ください



公益財団法人スポーツ安全協会

0570-087109（固定電話）
03-5510-0033（携帯電話）

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）

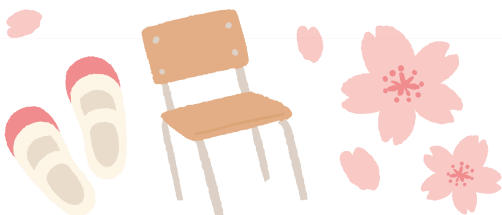


▲お店HPは
こちら

アルビオン・エレガンス アンファーマ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

※マイナンバーカードの交付は前日までに予約をお願いします。
 ■お問い合わせ 町民課 TEL 0176-56-3111

金	土
	1 駅前にぎわい (乙供市日) 時) 8:00~15:00 場) 乙供駅前 申告相談 ~3月17日(月) 詳しくは広報とうほく1月号
7	8
14	15
21 駅前にぎわい (乙供市日) 時) 8:00~15:00 場) 乙供駅前	22
28	29
	

ほっこりカフェ

3月11日 (火) 『相談・趣味活動』

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

3月25日 (火) 『相談・趣味活動』

- ▶ 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

2月の納期限

2月28日 (金)

- ▶ 国民健康保険税 第8期
- ▶ 介護保険料 第8期
- ▶ 後期高齢者医療保険料 第8期

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以下日程で行います。

乙供市日
 (乙供駅前 8:00~15:00)

- ▶ 2月11日 (火)・21日 (金)
- ▶ 3月1日 (土)・11日 (火)・21日 (金)

※強風等の天候により中止となる場合があります。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

暮らしの相談会もあるよ

3月の無料相談『行政相談・心配ごと相談・人権相談』

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

- ▶ 3日 (月) 10:00~12:00 本庁舎2階 小会議室
- ▶ 19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

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

- ▶ 19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

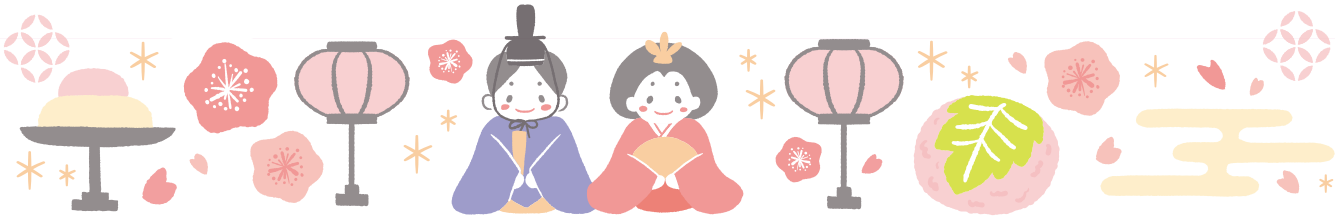
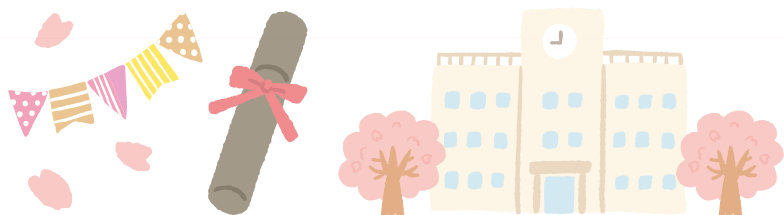
人権相談・暮らしの相談会 差別、家庭内や隣近所とのめんどなどの相談

- ▶ 3日 (月) 10:00~12:00 本庁舎2階 小会議室
- ▶ 17日 (月) 10:00~12:00 コミセン1階 和室

事前予約制

予約先: 弁護士法人 青空と大地 TEL 0176-21-5162

■お問い合わせ 福祉課 TEL 0176-56-3111

日	月	火	水	木
				
2	3	4	5	6
	行政相談・人権相談・暮らしの相談会 時) 10:00～12:00 場) 本庁舎2階 小会議室 マイナナンバーカード夜間交付 時) 17:00～19:00※要予約 場) 町民課(本庁舎) 東北支所(コミセン)			
9	10	11	12	13
マイナナンバーカード休日交付 時) 9:00～12:00※要予約 場) 町民課(本庁舎) 東北町文化協会 芸能発表会 		駅前にぎわい (乙供市日) 時) 8:00～15:00 場) 乙供駅前 ほっこりカフェ 時) 10:00～11:30 場) 東北町老人福祉センター 健康相談室		
16	17	18	19	20 春分の日
	人権相談・暮らしの相談会 時) 10:00～12:00 場) コミセン1階 和室 マイナナンバーカード夜間交付 時) 17:00～19:00※要予約 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	
23	24	25	26	27
		ほっこりカフェ 時) 10:00～11:30 場) 上北保健福祉センター 会議室		
30	31			

町立図書館の おすすめ 貸出図書

図書館へ
行こう！

YA

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。

一般書



お花屋さん聞く！
マンガ切り花図鑑
花福こさる／著
誠文堂新光社



気の毒ばたらき
(きたきた捕物帖3)
宮部みゆき／著
PHP研究所



みんなで描こう！
黒板アート 学校行事編
すずらな／著
誠文堂新光社

児童書



飼いたいペットのえらびかた
成美堂出版編集部／編著
成美堂出版



山の学校
キツネのとしよいいん
葦原かも／さく
講談社

絵本



こねこねわこのねこピッソア
くさみなこ／作
KADOKAWA

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

都母短歌会

年波の速きにもはや勝てずして
失せがちなりき知力体力

原田愔子

年明けに能登をおほなる襲ひたり
津波の痕にこころの痛む

乙供洋子

隣り家に雪の落つるを案じるる
音もなく日日降りやまざれば

坂本政子

お茶会に咲かせなむと折る西王母
かじかむ手許に雪降りかかる

野田文子

温もりを煮つめたひじき手土産に
ふたり居を氣遣ふ嫁の微笑み

田沢泰子



戸籍の窓

令和6年12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
かた やま けい た ろう
片 山 敬太郎 (中岫平・健 太)
むか い はな みち
向 井 華 道 (外蛭沢・将)



氏 名	町名	氏 名	町名
和 田 頼 人 (新 町)	野田頭 葵 (緑 町)		
鷹屋敷 綾 (新 町)	蛭 沢 美 咲 (緑 町)		
蛭 名 秀 成 (上 野)	白 石 大 (南 町)		
佐 藤 瞳 (五戸町)	野田頭 菜々夏 (南 町)		



氏 名	年齢	町名	氏 名	年齢	町名
木 村 ミ ツ 89 (中 村)	野 村 幸 雄 77 (大 洞)				
甲 地 春 男 89 (甲 地)	沼 尾 幸 子 77 (沼崎本村)				
小 林 ハナエ 90 (上 畑)	蛭 名 寛 治 86 (新 町)				
吹 越 と み 91 (五十嵐)	小笠原 金 見 82 (小川原)				
大 湊 百合子 81 (乙供本町)	瀬 川 照 子 82 (徳万才)				
小 松 マツエ 87 (上板橋)	佐々木 一 人 93 (徳万才)				
市 川 武 志 94 (小川原)	蛭 名 ト ワ 87 (上 野)				
市 川 み き 98 (小川原)	新 山 テ ル 93 (新 山)				
熊 谷 ち 系 90 (大 池)	蛭 名 喜 幸 83 (上 野)				

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

火災等の確認は

TEL 050-1808-7033

通話料が発生

※防災メールもご活用ください



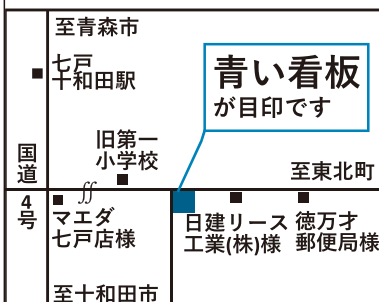
まちのうごき
(令和6年12月末現在)

区 分	人 口	前月比	前年同月比
男 性	7,781人	- 8人	- 157人
女 性	8,224人	- 30人	- 192人
合 計	16,005人	- 38人	- 349人
世帯数	7,258戸	- 28戸	- 42戸

その他 (1月からの累計)	
出 生	5人 (64人)
死 亡	29人 (304人)
転 入	30人 (382人)
転 出	44人 (488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

First Birthday 1歳になったよ!

4月生まれの申し込みの締め切りについて▶4月17日発行予定の広報 →3月14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

沼崎念仏鶏舞 ～小川原湖に眠る貴人と先祖の御霊を祀る～

第12回

東北町歴史探訪 ～東北町の文化財を紹介～

東北町歴史民俗資料館

毎年、8月13日に先祖の供養と安全・繁栄を祈願して舞う



令和6年9月に開催された青森県子ども民俗芸能大会に参加



東北町には各地区に伝わる多くの民俗芸能があり、地域の方々の努力により現在まで伝承されています。
今回は、町内の民俗芸能の中から、青森県指定無形民俗文化財の沼崎本村地区に伝わる「念仏鶏舞」を紹介します。
『念仏鶏舞』は、五穀豊穡を祈願するとともに先祖の供養、地区の繁栄と家内一同の福寿を願う祝舞として数百年間受け継がれてきました。
また沼崎本村地区には、「小川原湖伝説」に関係する『沼崎観音堂』と『沼大明神』があるが、祀られる霊を慰めるために始まったとも言われています。
沼崎念仏鶏舞保存会は、毎年8月13日に地区共同墓地で先祖の供養するための舞の披露や、町の祭りなどに参加、念仏鶏舞を伝承する活動を行っています。
2月23日に開催される、東北町郷土芸能発表会に参加する予定です。ぜひご覧ください。

第17回

東北町ナイターバレーボール大会

第17回東北町ナイターバレーボール大会が11月13日から12月6日まで開催され、8チームが熱戦を繰り広げました。

優勝

ヤングJVC

準優勝

team蔵楽

第3位

旭町



第19回

5年ぶり

東北町女性レクリエーション大会

第19回東北町女性レクリエーション大会が1月19日に開催され、6チームが参加し、冬期間の健康づくりに心地よい汗を流しました。

優勝

つまみ細工教室
「紬」C組

準優勝

つまみ細工教室
「絆」B組

第3位

乙供婦人会

