

あなたとまちをつなぐ ふるさと情報誌

2025

6

No.242



TOHOKU



バレルサウナ
始めました

「静かに、
満たされています。」



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！





心と体を癒す、新空間

町はこのほど、(株) オンライントラベルから、寄贈していただいたバレルサウナを、小川原湖ふれあい村のケビンハウス1号棟へオープンサービスとして設置しました。

町は以前より、いで湯の里をPRしていく方針を掲げており、温泉との親和性が非常に高いバレルサウナ事業は、町の魅力づくりや地域の活性化に貢献できると考えております。

この機会に、より多くの方に満足いただけるサウナサービスの拡充を目指していきます。

小川原湖ふれあい村に設置されたバレルサウナ。

木の香りに包まれ、体の芯から温まる贅沢な体験をご堪能ください。



バレルサウナの特徴

樽型をしたサウナで、**熱効率が高く、短時間で温まる**のが特徴です。また、電気ストーブ式ですので、スイッチひとつで加熱を開始し、設定温度(90℃)に自動で調節されます。



”ロウリュ”を体験

サウナストーンにアロマ水をかけて蒸気を楽しむ”ロウリュ”の体験ができます。アロマの香りによる**リラックス効果**や**リフレッシュ効果**が期待できます。

バレルサウナ との の整い方

サウナ・スパプロフェッショナル
佐藤さん

整うとは…
サウナ・水風呂・休憩のセット
を繰り返すことで得られる、心
身ともにとても調子がいいと感
じられる状態



01.サウナに入る前に！

準備

全身を洗ってからサウナ
に入るのがマナーです。
シャワーを浴びること
により、汗腺が開き、汗が
出やすくなります。



サウナでは、大量
の汗をかきますの
で、脱水症状を防
ぐために水分を摂
りましょう。



02.いざ、サウナへ！

サウナ

8～12分を目安に無理のない範囲で
入りましょう。
アロマ水でロウリュを楽しもう。



△ロウリュについては、1回あたり柄杓^{ひしゃく}1～2杯程度
をお願いします。

水を一気にかけると、故障の原因になります。
万が一、水のかけすぎで故障した場合は、修理費用
および休業損害費用についてご負担いただきますの
で、予めご了承ください。



03.水風呂へGO！

水風呂

サウナで体を温めた後に水風呂に入
ることで、体温の急激な変化が心身
をリフレッシュさせ、自律神経を整
えます。



急に水風呂に入ること
によって、体に負担がか
かることがあるので、少
ずつ体を冷やしてから入
ることが大切です。

サウナ→水風呂→休憩
を繰り返す



04.待ちに待った外気浴！

休憩

水風呂から出たら、タオルで体を拭
いて休憩しよう。



バレルサウナに入るときにの注意点

- ・体調が悪いときはサウナを控える
- ・飲食物は持ち込まない
- ・飲酒後は絶対に入らない
- ・貴金属やアクセサリーを身に付けて入らない
- ・スマートフォンなどの電子機器は持ち込まない
- ・6歳以下はご利用できません

そのほかについては、受付時のご利用規約をご確認ください。

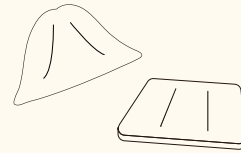
貸出しているもの(無料)

- ・ロウリュ用の柄杓・桶・アロマ
- ・水風呂用のプール
- ・外気浴用の椅子



販売しているもの

- ・サウナハット 1,500円(税込)
- ・サウナマット 1,000円(税込)



バレルサウナの利用について

ケビンハウス1号棟を利用(休憩・宿泊)する方が、オプションとして利用することができます。

【場所】小川原湖ふれあい村

【料金】3,000円(税込)

【予約方法】電話またはWeb

■お問い合わせ・予約 TEL 0176-56-3600



▲予約はこちら



5/1

株式会社サイテックス様から フェーズフリー浄水器の企業版ふるさと納税

町はこのほど、株式会社サイテックス（群馬県・齋藤修一社長）から企業版ふるさと納税を通じ、フェーズフリー浄水器の寄付を頂いたことに対し、感謝状を贈呈しました。

寄付を受け、長久保町長は「貴重な支援を大切に活用するとともに災害における実効性のある体制づくりをさらに進めたい」と述べました。

フェーズフリー浄水器は、町内の公共施設や小中学校に設置されており、水道水をよりおいしくする浄水器として日常的に使用できるだけでなく、災害時には雨水などを安全な飲料水に浄化することができます。



▲田中部長（左）と長久保町長（右）



▲黒く汚れた水が浄水器により飲料水になる様子

5/1 岩野開人さん 町で2人目となる地域おこし協力隊

町は、2人目の地域おこし協力隊として、群馬県桐生市出身で神奈川県座間市から移住した岩野開人さんに委嘱状を交付しました。

岩野さんは、アパレル会社を起業した経験などを生かし、小川原湖ふれあい村を中心としたアウトドア観光の開発や発信などの地域活性化に取り組めます。



5/10～11 第20回東北町長旗争奪中学校野球・ソフトボール大会

野球



優勝 上北BBC INFINITY

ソフトボール



優勝 天間林・三沢二・六戸学園・上北中学校

4/22 ほっこりカフェ参加者が 公園をきれいに



上北地区で開催されたほっこりカフェの参加者が、活動の一環として東北町南総合運動公園周辺を散策しながらゴミ拾いを行いました。

4/25 連携調査研究事業成果報告会



町は、国立大学法人弘前大学との連携調査研究事業成果報告会を開催し、佐々木あすか助教（同大学人文社会学部）により、新館神社伝来の仏像と八幡神社伝来の神楽面の調査研究成果の報告が行われました。

5/7 蛸名睦子さん 青森地方法務局長表彰受章



人権擁護委員を務める蛸名睦子さんが、長きにわたり町民の人権擁護と人権思想の普及高揚に貢献された方に贈られる青森地方法務局長表彰の受章を報告しました。

5/18 関東東北町会 初の通常総会



昨年11月に設立された「関東東北町会」は、発足後初の通常総会を開催しました。

町からは、長久保町長と岡山議長が出席し、町制施行20周年を迎える町の記念事業などを紹介しました。

5/27 ウナギの幼魚を小川原湖へ



小川原湖漁業協同組合（濱田正隆組合長）は資源量の回復に向け、体長30㌢程度のウナギの幼魚約2,500匹を小川原湖に放流しました。

5/28 紫黒米の田植え体験



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）」ら指導の下、行いました。

令和7年度の国民健康保険税が変わります

▼算定方式・税率が変わります（国保加入者の税負担を公平とするため）

4方式「所得割」「資産割」「均等割」「平等割」

3方式「所得割」「均等割」「平等割」

税率改正による影響

世帯の国保加入者や所得状況によって異なります。

加入者数や所得状況が変わらなかった場合は次の影響が見込まれます。

①税額の増額が見込まれる世帯

・加入者が多い世帯 ・固定資産が無いまたは少ない世帯

②税額の減少が見込まれる世帯

・固定資産が多い世帯

国民健康保険税の詳細は、広報とうほく4月号または町ホームページをご覧ください。

今年度の国民健康保険税額は7月中旬に世帯主宛に郵送する納税通知書でお知らせします。

■お問い合わせ 町民課 TEL 0176-56-3111

戸籍にフリガナが記載されます

5月26日から改正戸籍法が施行され、戸籍の記載事項に氏名のフリガナが追加されることになりました。

町では、戸籍に記載される予定のフリガナを7月9日から順次通知します。

通知に記載のフリガナが間違っている場合は、町民課または東北支所まで届け出ください。

- フリガナの届け出に手数料はかかりません。また、法務省や市区町村に金銭を支払うよう要求することはありません。
- 届け出をしなかったとしても、罰則や罰金はありません。



◀詳しくは法務省ホームページをご覧ください

■お問い合わせ 町民課 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



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

身体障がい者巡回診査・更生相談を実施します

▶対象者（肢体に障がいのある方で、以下の内容についての診査または相談を必要とする方）

- 身体障害者手帳の交付を受けるための診査を必要とする方
- すでに身体障害者手帳の交付を受けている方で障害程度の再認定が必要な方
- 身体障害者手帳の障害程度および等級に変更があり、診査を必要とする方
- 補装具の処方が必要とする方
- 生活・医療・施設などの利用などの相談を希望する方

▶日程および会場

実施月日	会 場	時 間
7月1日（火）	野辺地町健康増進センター TEL 0175-65-1777	受付▶9:00~10:00 診査・相談▶9:30~12:00
7月2日（水）	十和田市役所別館5階会議室 TEL 0176-51-6718	受付▶9:00~10:00 診査・相談▶9:30~10:00
7月4日（金）	三沢市総合社会福祉センター TEL 0176-51-8772	受付▶9:00~10:00 診査・相談▶9:30~10:00

▶持参するもの

障害者手帳（所持者のみ）・健康保険証など（身体障害者手帳の交付のための診査を受ける場合）

▶感染症への対応

診査会場では、マスクの着用をお願いします。また、診査当日に発熱や風邪の症状がある場合は受診をお控えください。

▶身体障害者手帳の交付のための診査

会場にはレントゲンなどの検査器具がないため、かかりつけ医の紹介状やレントゲン写真、病名、状況などを確認できる書類を持参してください。

▶申込締切 6月20日（金）※巡回診査を受ける方は事前に福祉課へご連絡ください。

■お問い合わせ 福祉課 TEL 0176-56-3111

児童手当現況届の提出が必要な方とは？

現況届は、毎年6月1日時点の状況を把握し、引き続き手当の支給要件を満たしているかを確認するためのものです。

児童手当現況届の提出は原則不要ですが、以下に該当する方は提出が必要です。

▶提出が必要な方

- ・配偶者からの暴力等により、住民票の所在地と実態が異なる方
- ・支給要件児童の戸籍がない方
- ・離婚協議中で配偶者と別居されている方
- ・施設等受給者の方
- ・第3子以降加算対象者がいる者のうち、学生以外の者がいる方
- ・その他、東北町から提出案内があった方

▶提出締切 6月30日（月）

■お問い合わせ先 福祉課 TEL 0176-56-3111

戦没者等の遺族に対する「第十二回特別弔慰金」の請求を受け付けています

令和7年4月1日時点で、恩給法による公務扶助料や戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金等を受ける方（戦没など者の妻や父母）がいない場合に、以下の順位で先順位のご遺族お一人に特別弔慰金が支給されます。

- ▶対象者（戦没者等の死亡当時、以下の要件に該当するご遺族）
- 1. 基準日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
 - 2. 戦没者等の子
 - 3. 戦没者等の父母、孫、祖父母、兄弟姉妹
- ※生計関係を有しているなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わることがあります。
- 4. 1から3以外の三親等内の親族（甥、姪など）※死亡時まで1年以上生計を同一にしていた方に限ります。

▶支給内容 額面275,000円 5年償還の記名国債 ▶請求締切 令和10年3月31日

■請求・お問い合わせ 高齢介護課 TEL 0176-56-3111

農業者年金現況届は忘れずに提出を！

農業者年金現況届は、年金を受給するために毎年必要な手続きです。現況届の提出がない場合は、提出するまでの間、農業者年金を受給できません。農業者年金の経営移譲年金・特例付加年金や農業者老齢年金を受給されている方は、必ず提出締切以内に現況届を提出してください。

また、受給者には5月末に現況届の案内を送付しています。

- ▶対象者 ①経営移譲年金・特例付加年金を受給している方
- ・受給者本人が農地などを取得するなどして農業を再開していないこと
 - ・初めて現況届を提出される場合は、各種名義が経営移譲者の相手方に名義変更をしていること
- ②農業者老齢年金を受給している方

▶提出締切 6月30日（月）

▶提出先 農業委員会事務局（コミュニティセンター未来館2階）または 農林水産課分室（本庁舎1階）

現況届の内容（特に住所、氏名、電話番号）を確認の上、記入してください。

■お問い合わせ 農業委員会事務局 TEL 0176-56-3111

情報公開および個人情報保護制度の運用状況を公開します

令和6年度 開示請求の件数および処理状況

実施機関	請求件数	処 理 状 況			
		開 示	部分開示	不 開 示	不 存 在
町 長	14	13	1	0	0
教育委員会	0	0	0	0	0
選管事務局	0	0	0	0	0
公 営 企 業	0	0	0	0	0
合 計	14	13	1	0	0

■お問い合わせ 総務課 TEL 0176-56-3111

木造住宅耐震診断・耐震改修支援事業のご案内

町では、震災に強いまちづくりを推進することを目的に、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。

①木造住宅耐震診断支援事業

▶対象住宅

平成12年5月31日以前に建築され、実際に所有、かつ、居住していること

※そのほかの要件は東北町のホームページまたは建設課までお問い合わせください。

▶診断費用

(消費税込)

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とする	147,000円	136,000円	11,000円

※延べ面積が200平方メートルを超える場合の増額は、申込者の負担とする。

▶募集締切 11月28日（金）

▶その他 耐震診断員の派遣は、当該住宅1回に限り、予算の範囲内で先着順の決定となります。

②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

※そのほかの要件は東北町のホームページまたは建設課まで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1,172,000円のいずれか低い額

▶募集締切 11月28日（金）

▶その他 補助対象住宅に対する補助は、当該住宅1回に限り、予算の範囲内で先着順の決定となります。

■お問い合わせ 建設課 Tel 0176-56-3111

その勧誘、大丈夫ですか？マルチ商法にご注意！

マルチ商法とは

「人を紹介すれば報酬を得られる」などと勧誘し、商品やサービスを契約させる商法です。

しかし、実際に報酬を得られるのはごく一部の人だけで、多くの人は借金を抱えるなど大きな損失を負っています。

さらに、勧誘によって友人関係が壊れてしまうなど、深刻なトラブルに繋がることもあります。

トラブルを防ぐために

- ・「儲かる」と誘われても、安易に信用せず、冷静に判断
- ・友人や知人からの勧誘であっても、必要がなければきっぱりと断る
- ・事業者の実態や仕組みが分からない儲け話には、関わらない

もしも被害に遭った場合
や心当たりがある場合は、一人で抱え込まず
ご相談ください。

消費者ホットライン

188

■お問い合わせ 商工観光課 Tel 0176-56-3111

風しん抗体検査・予防接種費用を助成します

風しんは発熱、発しん、リンパ節の腫れなどの症状があるウイルス性疾患です。免疫を持っていない女性が妊娠初期に風しんに感染すると、「先天性風しん症候群」の子どもが生まれる可能性があります。風しんを未然に防ぐために、抗体検査およびワクチン予防接種を受けましょう。

▶ **助成期限** 令和8年3月31日まで

▶ **対 象 者** 東北町に住所を有し、次のいずれかに該当する方
※風しん罹患患者または2回の予防接種歴のある方、妊娠している方、妊娠している可能性がある方は除く。

抗体検査

- ・妊娠を希望する方 ・妊娠を希望する方の同居者
- ・風しん抗体価が低い妊婦の同居者（申請時、母子手帳をご持参ください）

ワクチン 予防接種

- ・風しん抗体検査における抗体価が、H I 法16倍以下またはE I A法8.0未満の方
- ・過去の妊婦健診などにより、抗体価が低いと確認できる方（申請時、母子手帳をご持参ください）

保健衛生課で申請後、風しん抗体検査および予防接種助成券を交付します。

▶ 医療機関

病院名・電話番号	受 付 時 間	備 考
ちびき病院 Tel 0175-64-5100	【平 日】 8：30～11：45 14：00～16：45 【土曜日】 8：30～11：45	日曜・祝日・年末年始休診 ※要予約
吉田内科医院 Tel 0175-63-3777	【平 日】 8：30～11：30 14：30～17：30 【土曜日】 8：30～11：30	日曜・祝日休診
小川原湖クリニック Tel 0176-56-5600	【平 日】 8：30～12：00 15：00～18：00 【土曜日】 8：30～12：00	水曜日は午後から休診 日曜・祝日休診
旭日クリニック Tel 0176-58-2050	【平 日】 9：00～11：45 14：00～17：15 【土曜日】 9：00～12：30	木曜日は午後から休診 日曜・祝日休診
すみれ内科クリニック Tel 0176-56-2221	【月曜日】 13：00～16：00 【火曜日】 13：00～16：00	水・木・金・土・日曜・祝日休診 ※要予約 予約受付は平日9時～17時

※医療機関受診の際には、健康保険証などをご持参ください。

■お問い合わせ 保健衛生課 Tel 0175-63-2001

健口（康）フェスタ2025を開催します

- ▶ 日 時 6月30日（月）10：30～12：00
- ▶ 対 象 者 東北町民15～20名（定員になり次第締切）
- ▶ 料 金 無料
- ▶ 申込方法 電話申込
- ▶ 申込締切 **6月25日（水）**



参加者には
歯ブラシ
プレゼント！

■申し込み・お問い合わせ 保健衛生課 Tel 0175-63-2001

内 容

- 歯に関する健康教育
- 健口（康）カフェ
歯に良い食事の試食会や試飲、レシピ紹介
- 歯科衛生士によるカラーテスターを使用した歯磨き指導と口腔内チェック
- 歯の相談会

今日から禁煙しませんか？

東北町は県や国と比べて喫煙者の割合が大きく、特に40～44歳の男性の喫煙率が高くなっています。

■COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか

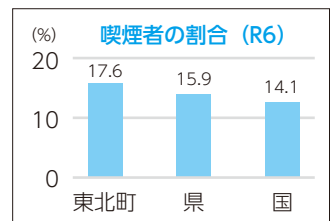
☑ 咳や痰がでる ☑ 急ぐと息が切れる ☑ 煙草を吸っている（吸っていた）
こんな症状のある方は、COPDの可能性あります。

COPDは、進行性の肺疾患で、進行するにつれて身体への酸素の供給が減り、日常生活に影響を及ぼします。

原因の90%は喫煙であることから、別名「**たばこ病**」とも呼ばれています。

■COPD予防・健康のために禁煙を※電子タバコは禁煙にはなりません。

禁煙は何歳になっても遅すぎることはありません。たばこをやめるとこんなに良いことがあります。



健康面

- ・胃の調子が良くなる
- ・味がよく分かるようになる
- ・息切れをしなくなる
- ・咳や痰が出なくなる
- ・歯がきれいになる

仕事面

- ・集中力が高まる
- ・タバコを吸いに行く時間が減り、仕事の能率が上がる
- ・イライラが無くなる

その他

- ・家族が喜ぶ
- ・禁煙に成功したことで自信がつく
- ・外出時に喫煙場所を探す必要がなくなる
- ・他人に不快感を与えることがなくなる



■お問い合わせ 保健衛生課 Tel 0175-63-2001

10年に一度の「歯周疾患検診」

歯や口の健康に関心を持ち、歯周疾患を早めに見つける機会にしてみませんか？

- ▶ 対 象 者 令和8年3月31日までに**20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳**になる方
※対象者には4月に案内文書を送付しています。
- ▶ 期 間 **令和8年3月31日**まで
- ▶ 料 金 無料（治療が必要な場合は自己負担あり）
- ▶ 医療機関 町内歯科医院 **※事前予約が必要です**
- ▶ 持 ち 物 **案内文書・健康保険証など**

■お問い合わせ 保健衛生課 Tel 0175-63-2001

ハンセン病元患者のご家族へ
～対象となる方に「補償金」を支給します。秘密は守られます。～

○秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。
不安なお気持ちやご質問にも丁寧に答えます。

○この補償金は、国が、誤った隔離政策により、元患者のご家族の皆様にも多大の苦痛と苦難を強いてきたことを心からお詫言ひし、その精神的苦痛を慰めるためのものです。

対象者	補償金額
(ア) 配偶者（事実婚も含む） (イ) 親、子 (ウ) 親・子の配偶者及び配偶者の親・子等	180万円
(エ) 兄弟姉妹 (オ) 祖父母、孫 (カ) 祖父母・兄弟姉妹・孫の配偶者及び配偶者の祖父母・兄弟姉妹、孫等 (キ) 曾祖父母、ひ孫、おじ、おば、おい、めい	130万円

※ 同居など一定の要件が必要な場合があります。

電話番号 **03-3595-2262**
受付時間 10：00～18：00
（月曜日から金曜日、土曜日は、年末年始を除く。）

補償期間：令和11年（2029年）11月31日まで

厚生労働省
ハンセン病元患者を正しく理解し、差別や差別のない社会の実現を目指しましょう。
ハンセン病 厚生労働省

こんなお悩みはありませんか？ 一人で抱え込まずにご相談ください。

▶健康や介護に関すること

- 身体が衰えてきた
- 物忘れがひどくて心配
- 介護サービスを利用したい
- 介護予防をしたい

▶高齢者の安心な生活に関すること

- 高齢者が虐待されているようだ
- 財産管理に不安がある
- 悪質商法の被害

地域包括支援センターの職員

- 主任介護支援専門員
- 社会福祉士
- 保健師
- ※認知症地域支援推進員も配置しています。

▶ご相談内容が他の人に知られる心配はありません。

▶高齢者に関することであればどなたでも相談できます。

【相談受付時間】8：15～17：00（土日祝日除く）

医療・介護関係者に対する相談窓口も
開設しています。

■お問い合わせ 高齢介護課 TEL 0176-56-3111

在宅介護支援センターもご利用ください

在宅介護支援センターは、地域包括支援センターと連絡調整を図りながら、在宅介護等日常生活に関する相談に対し、24時間体制で受け付けします。

▶彩香園アルテリーベ在宅介護支援センター TEL 0176-56-2111

▶松風荘在宅介護支援センター TEL 0175-63-4318

▶在宅介護支援センターぽぷら TEL 0175-62-3005

あなたのドナー登録（骨髄）を待っている人がいます！

骨髄移植を必要としている方は、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。全ての患者さんが移植の機会を得るためには、一人でも多くの方のドナー登録が必要になります。

ドナー登録をし、骨髄などの移植をされた方・事業所に対し、以下のとおり助成があります。皆さまのご協力をお待ちしております。

▶助成対象（要件を全て満たすこと）

ドナー	・骨髄バンク事業で、骨髄などの提供を完了している方 ・助成金の申請時、町内に住所を有している方
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 ・青森県内に事業所を有すること

▶助成金額 ドナー：1日につき2万円 事業所：1日につき1万円

※ドナー、事業所ともに1回の骨髄などの提供につき通算して7日

※ドナー登録できる方は、**年齢が18歳以上54歳以下**で、健康状態が良好な方になります。そのほかにもさまざまな条件がありますので、詳しくは日本骨髄バンクにお問い合わせください。

■お問い合わせ 日本骨髄バンク TEL 03-5280-1789／保健衛生課 TEL 0175-63-2001

2025テクセン年間イベント

青森原燃テクノロジーセンターでは地域の子どもたちを対象に
季節のイベントやスポーツなどワクワクする楽しいイベントを企画しています。

6月	7日 木材で工作体験
	29日 水泳教室・講演会
7月	25日 サマーキャンプ（1泊2日）
8月	6日 お仕事体験①
	23日 my 水族館作り
9月	28日 サイエンス・フェスティバル
10月	18日 落ち葉アートを楽しもう
11月	29日 クリスマス飾りを作ろう
1月	7日 お仕事体験②
	17日 昔遊びを体験しよう
2月	21日 棒サッカーで遊ぼう

子供向け
イベント

※イベント内容は変更する場合がございますのであらかじめご了承ください。

イベント情報の詳細は
ホームページや公式LINEで
随時お知らせします。



ホームページ



LINE

LINE登録しておく
とイベント案内が届くよ



テクセンキャラクター
てくのろくん

◆お問い合わせ◆

青森原燃テクノロジーセンター 研修業務部 担当/佐藤
〒039-2664 青森県上北郡東北町字乙供58番地

TEL 0175-63-4671（平日9：00～17：00）※土・日・祝日・年末年始を除く



東京から桜を見に青森県を訪れた森さんご夫妻。
「温泉宿を探したら、東北町がヒットしたので遊びに来ました。」と教えてくださいました。
小川原湖をサイクリングしたり、パターゴルフを楽しみ、「とてもいい町ですね」と話していました。

Spring Festival

春まつり

春の訪れを告げる行事「東北町春まつり」が4月20日から5月5日まで開催されました。

初日である4月20日は、みどりの大地とロマンの森公園で「まなかフェスタ」、5月4日は花切川で「へら鮎釣り全国大会」、5月5日は宝湖館駐車場で「肉まつり」「こどもの日お楽しみビンゴ大会」が行われ、幅広い年代の方たちで賑わっていました。



今年で50回目を迎えた「花切川へら鮎釣り全国大会」。

田舎館村在住の白戸さんが45㍑のフナを釣り、大物賞に輝きました。



令和7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
第2回 一般曹候補生	18歳以上33歳 未満の方	令和7年 7月1日～9月2日	<1次試験> 令和7年9月13日～21日* <2次試験> 令和7年10月11日～26日*	[初任給] 月額：224,600円（高卒） 月額：239,600円（大卒）	別 途 連 絡
自衛官候補生 （任期制）		年間を通じて	別途連絡		

※ 試験日については、別途指定されます。 ◎ 詳細は以下までお問い合わせください。 処遇については、令和7年1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)▶08:45～17:30
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。
二次元コードから申し込み

警察官A（大卒、男性・女性・武道指導）を募集します！

- ▶ 受付締切 6月16日（月）
- ▶ 第1次試験 7月13日（日） 青森市、八戸市、弘前市、さいたま市
- ▶ 第2次試験 8月下旬 青森市

試験区分	採用予定人数	受 験 資 格
男 性	41名程度	平成5年4月2日以降に生まれ、大学を卒業した方または令和8年3月31日までに卒業する見込みの方
女 性	10名程度	
武道指導（柔道）	2名程度	講道館が認定する段位が3段以上であること
武道指導（剣道）	2名程度	全日本剣道連盟が認定する段位が3段以上であること

■お問い合わせ 七戸警察署 Tel 0176-62-3101

T Next 学校っておもしろい！教員の魅力再発見セミナー

- ▶ 日 時
8月2日（土）申込締切 7月31日（木）
11月15日（土）申込締切 11月13日（木）
- ▶ 参加費用 無料
- ▶ 場 所 七戸町総合アリーナ
（七戸町字荒熊内67-170）
- ▶ 対 象 者
・教育職員免許状を有しているが、教職に就いていない方
・これから教育職員免許状の取得を考えている方
・将来、教員になることを考えている高校生や大学生の方
- ▶ お問い合わせ
青森県教育庁
上北教育事務所
Tel 0176-62-2128



▲詳細・申し込みはこちら

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

こばやし そうせつ 東北工大 大字大浦字白旗 66-1

KOBAYASHI 小林造設株式会社 代表取締役 小林 太一

新築外構・外構リフォーム・コンクリート・アスファルト
土留め・フェンス・カーポート・伐採など

Tel: 0176-56-2375

●現地調査・御見積無料
●お問い合わせは HP・お電話から

▶HP・インスタにて
施工事例更新中！



第40回わかさぎマラソン大会参加者募集！

- ▶開催日 10月4日（土）
▶申込締切 7月31日（木）
▶会場 わかさぎ公園総合管理センター前
スタート・フィニッシュ
▶参加資格 健康に自信があり、所定の距離を完走できる方

町制施行20周年を記念して三浦龍司選手をゲストランナーに迎えました。



株式会社SUBARU所属
三浦 龍司 選手

会場で皆さんとお会いできるのを
楽しみにしています。

参加申込は▶
こちら



種 目

ハーフ	一般男・女
10km	高校・一般男（39歳以下）
	高校・一般女
	40代男
	50代男
	60歳以上男
5km	高校・一般男（39歳以下）
	高校・一般女（39歳以下）
	40歳以上男・女
	中学校男子
3km	中学校女子
	小学校男子・女子
2km	小学校男子・女子
	フリー男・女（年齢制限なし）

■お問い合わせ 東北町わかさぎマラソン大会実行委員会 TEL 0176-56-5180

※ 広報紙から切り取ったもののみ有効です ※

郵便はがき



差出有効期間
2026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 〒

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

体力・運動能力調査 参加者大募集

7月6日(日) 受付 9:00~9:30
東北町民体育館 **参加費無料!!**

- ▶ **対象者** 20歳～79歳の方
- ▶ **種目**
- 共通 上体起こし・長座体前屈
 - 64歳以下 反復横とび・立ち幅とび 他
 - 65歳以上 開眼片足立ち・10m障害物歩行 他
- ▶ **各自で準備するもの**
運動しやすい服装、室内用運動靴、タオル など
- ▶ **申込締切** 6月19日(木)
- ▶ **申込方法** 電話申込(先着順)

■ **申し込み・お問い合わせ**
社会教育スポーツ課
TEL 0176-56-5180

参加者は当日
傷害保険に加入

自動車税種別割の納期限は 6月30日まで!

最寄りの銀行、郵便局、コンビニエンスストアなどで納期限までに納めましょう。

納税通知書を使用して納付した場合は、領収印(領収日付が納期限までのもの)があることで、納税証明書として利用できます。

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」では、電子マネーやクレジットカードなどでキャッシュレス納付することができます。

なお、車検更新時、運輸支局などで自動車税種別割の納付確認を電子的に行うため、納税証明書は発行されません。納付確認できるまでに2営業日程度(口座振替の場合は5営業日程度)かかりますのでご注意ください。

■ **お問い合わせ**
上北県税事務所 納税管理課
十和田市西十二番町20-12
青森県十和田合同庁舎1階
TEL 0176-22-8111 (内線 211~214)

県民駅伝競走大会東北町チーム 選手選考会・記録会を開催します

9月7日に青森市で開催される青森県民駅伝競走大会で、町の部優勝を目指す東北町チームの選手選考会・記録会を実施します。ぜひご参加ください。

- ▶ **日時** 7月5日(土)
9時集合10時スタート
- ▶ **場所** 北総合運動公園 陸上競技場
- ▶ **選考距離** 男子(高校・大学・一般) 5km
女子(高校・大学・一般) 3km
※小中学生の選考会は、各学校へ日程などをお知らせし、別日程で実施します。
- ▶ **申込締切** 6月30日(月) 17時

■ **申し込み・お問い合わせ**
県民駅伝競走大会東北町実行委員会事務局
TEL 0176-56-5180

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。		

6月は土砂災害防止月間

土砂災害から身を守るために、日頃の備えと早めの避難が必要です。

土砂災害は、台風などの大雨の時期に多く発生します。身の危険や周囲に異変を感じたら、ただちに避難および役場などへ連絡しましょう。土砂災害警戒情報や土砂災害警戒区域等マップなど、土砂災害に関する情報は、青森県庁ホームページからご覧ください。

■お問い合わせ 総務課 TEL 0176-56-3111／青森県 県土整備部 河川砂防課 砂防グループ TEL 017-734-9670

洪水等が予想されるときは自主避難所を開設します

自主避難所の開設に当たっては、防災行政用無線や東北町テレビなどでお知らせします。

災害に備え、日頃から「何を準備すれば命を守れるか」を考え、しっかり準備しておく必要があります。各自で1日分の食料、飲料水、毛布など必要なものをご持参ください。自らの命は自ら守りましょう。

▶自主避難所 上北地区：町民文化センター TEL 0176-56-5180
東北地区：コミュニティセンター 未来館 TEL 0176-56-4818

■お問い合わせ 総務課 TEL 0176-56-3111

もしもの時に備えて！家族で「在宅避難訓練」を実施してみましょう — 青森県防災士会上北支部からのアドバイス —

大地震発生！ライフラインがストップしたら？

想	定
午後6時、震度6弱の地震発生、電気・ガス・水道が使用不能。自宅に被害なし。家族全員で翌日午前6時まで自宅で過ごす。	●夕食は備蓄品やカセットコンロなどを活用 ●飲料水は備蓄品を使用 ●お風呂は原則使用しない ●トイレは使用可能 ●停電のため電気の使用は控える

訓練後は、訓練で気づいたことや改善点を家族で話し合い、今後の備えに役立てましょう。

■お問い合わせ 総務課 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

いつもご愛顧頂き誠にありがとうございます。



めいこう
(有)明光電気 ☎ 0176-56-5353 東北町上野山添37-20

◇一般住宅 ◇公共工事 ◇施設 従業員募集中

- 電気・照明
- テレビ
- エアコン工事
- ストーブ・換気扇・レンジ

明光電気 小学校前信号から約150M

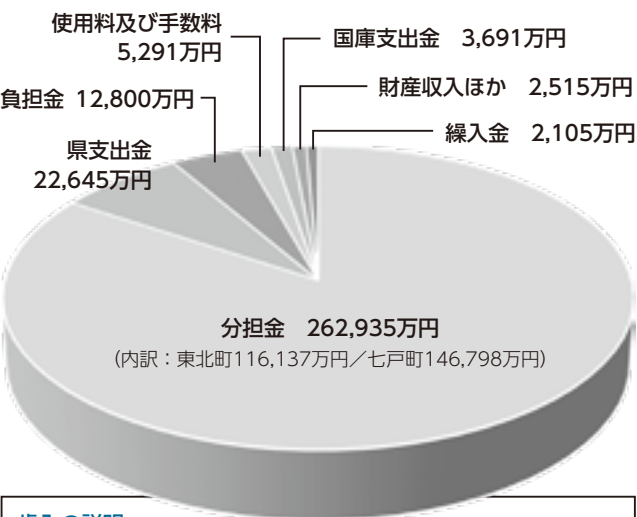
上北小学校

バスロータリー

令和7年度 中部上北広域事業組合 予算

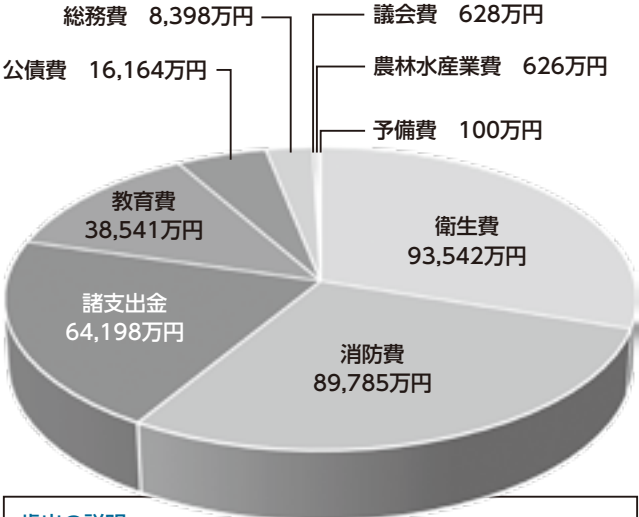
令和7年2月26日に開催された、令和7年第1回中部上北広域事業組合議会定例会において、令和7年度一般会計予算が可決されましたので、予算の概要についてお知らせします。

歳入 31億1,982万円



歳入の説明
分 担 金・・・構成町から分担してもらうお金
県支出金・・・特定事業の経費に対する県から支出されるお金
負 担 金・・・組合が行う事業に対する受益者から負担いただくお金

歳出 31億1,982万円



歳出の説明
衛 生 費・・・火葬場やゴミの処理などに使われるお金
消 防 費・・・消防に使われるお金
諸支出金・・・病院などに支出するお金
教 育 費・・・学校給食や教育指導などに使われるお金

中部上北広域事業組合は、東北町と七戸町の広域的地域における、環境衛生、消防、病院、教育指導、学校給食などの事務事業を共同で行い、効率よく公平なサービスを提供するため設置された一部事務組合です。

令和7年度 公立七戸病院 予算

公立七戸病院の令和7年度予算概要をお知らせします。公立七戸病院の経営環境は、依然として厳しい状況が続いていますが、病院の理念である「信頼され、愛される病院」を目指して一層努力いたします。

病院営業関係の収支 (病院営業活動により発生する収入とそれに対する費用です)

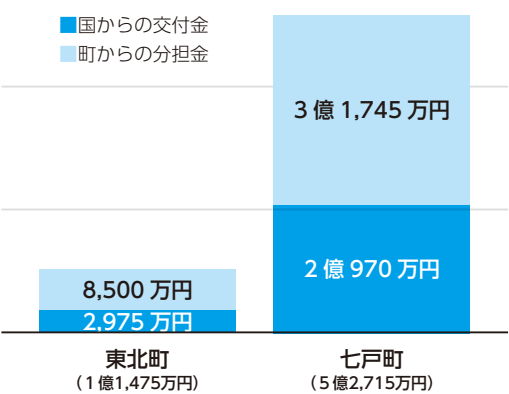
項 目	令和7年度当初予算額	項 目 説 明
収入	医 業 収 益	12億1,919万円
	医業外収益	5億1,529万円
	特 別 利 益	30万円
支出	医 業 費 用	18億3,248万円
	医業外費用	9,260万円

病院営業関係以外の収支 (病院施設や医療機器整備に要する収入と費用です)

項 目	令和7年度当初予算額	項 目 説 明
収入	他会計負担金	4,304万円
	企 業 債	2,010万円
支出	建 設 改 良 費	2,566万円
	企業債償還金	9,096万円

※上記により令和7年度末決算において不足額が生じた場合は、営業利益及び一時借入金などにより補てんおよび措置します。

国及び町からの負担内訳



七戸病院は、七戸町から5億2,715万円、東北町から1億1,475万円の負担金をいただいています。
東北町の1億1,475万円のうち、2,975万円は国から交付金として町に入ります。



病院院長就任の挨拶

院長 丸山将輝

この度、公立七戸病院第14代病院長に就任いたしました。医師として初めて勤務した地である当院に、平成25年4月より再びご縁をいただき赴任いたしました。

赴任当初8名おりました常勤医は、定年退職や異動により、令和6年10月からは3名体制で通常外来・病棟・救急外来・手術・検診業務などを対応しております。地域医療の崩壊が叫ばれる中、当院も医師不足のため、日々の診療において地域の皆さまには大変ご不便をおかけしておりますが、地域の健康と福祉を守るため、適切な医療を提供することに全力を尽くしていきたいと考えております。

小児医療と産科医療に関しては医師の確保自体が困難な現状ですが、少子高齢化という成熟した社会において、地域連携を通してこの難局を乗り越えなければならないと考えております。

病院長代行に就任した令和6年10月から、近隣病院との連携を密にするため奔走しております。また、当院は地域の皆さまにとって身近な存在でありたいと考え、コミュニケーションを大切に、より良い医療環境を築いていきたいと考えております。その一端として、24時間体制の訪問看護ステーションや、頻繁に病院に足を運べない方のための訪問診療の一環として遠隔診療に向けて準備を整えております。

医師や技師不足、経営改善、働き方改革における労働環境の整備、ハラスメント対策などさまざまな問題が山積しておりますが、大学病院をはじめとする関係機関のご支援、東北町・七戸町のご協力を得ながら、今後当院を少しでも地域の皆さまのご期待に応えられますよう日々誠実に職務を遂行していくのみであります。

改めて関係の皆さまのご指導、ご支援のほどよろしくお願い申し上げ、就任の挨拶とさせていただきます。

6月8日～6月14日は危険物安全週間

ガソリンや灯油などの危険物は、私たちの生活を支えてくれる便利なものですが、貯蔵や取扱方法を間違えると火災等を引き起こす危険性があります。

危険物は定められた容器を使用し、安全に取り扱いましょう。

危険物安全週間推進標語「危険物 無事故へ挑む ゴング鳴る」

■お問い合わせ 中部上北広域事業組合消防本部 TEL 0176-62-3142
中央消防署 TEL 0176-62-3141 / 上北消防署 TEL 0176-56-2119 / 東北消防署 TEL 0175-63-2520



ぐるっとNAVI
上十三・十和田湖広域定住自立圏構想

十和田市 出張！なんでも鑑定団 in 十和田

「出張！なんでも鑑定団」の公開収録を開催します。

ご自宅に眠るとっておきのお宝を鑑定してもらいませんか？

美術品からおもちゃまで「なんでも」応募ください。

- ▶日時 8月31日（日）
14：00（開場13：00）
- ▶場所 十和田市民文化センター

十和田市ホームページ
をご確認の上、応募
ください。



◀十和田市ホームページ
おおよび申し
込みフォーム

お宝を募集します

- ▶応募方法 申し込みフォーム
- ▶応募締切 6月27日（金）
- ▶選考方法 テレビ東京の番組スタッフが選考
（採用の可能性のある方には直接
連絡があります）

観覧者を募集します

- ▶応募方法 申し込みフォームまたは往復ハガキ
- ▶応募締切 6月27日（金）
- ▶選考方法 抽選（結果は7月下旬ごろ発表）

■お問い合わせ 十和田市政策財政課 なんでも鑑定団係 TEL 0176-51-6710

東北移住・つながり大相談会2025開催！！

東北町へUターンや移住を考えているご家族やお知り合いはいらっしゃいませんか？

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

- ▶日時 7月13日（日）11：00～16：30
※入場無料・事前申し込み不要
- ▶場所 東京交通会館12階
（東京都千代田区有楽町 2-10-1）



◀イベントの内容など
詳しくはこちら
から（HP）



◀昨年度のアーカイブ
がInstagramでご覧
いただけます

■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

太陽光パネル・蓄電池の共同購入事業 実施中！ 参加募集期間8月27日まで



みんなの
おうちに
太陽光

太陽光パネルの設置が「電気代の節約」に繋がることをご存じでしょうか？

青森県では、4月2日から、本共同購入事業に参加する、太陽光パネルや蓄電池の購入を希望する方の募集を開始します。みんなで集まって生まれる大きな購買力を活かして、太陽光パネル等をお得に購入できる事業です。無料の参加登録をすることで、ご自宅に設置する場合の費用を確認することができます。ぜひ、お気軽にご参加ください。



青森県 みんなのおうちに太陽光

検索

<https://group-buy.jp/solar/aomori/home>

無料で視聴いただけるオンライン説明会を予定しています。
また、専用WEBサイトや事務局への問い合わせもご利用ください！

お問合せ

みんなのおうちに太陽光事務局
0120-698-300（固定電話・携帯電話）
受付時間▶10：00～18：00（土・日・祝日を除く）

*本事業は、青森県とアイチューザー株式会社が協定を締結して実施しています。

令和7年度 国民年金出張相談のご案内

▶実施年月日

場 所	実 施 日	時 間
野辺地町 中央公民館	令和7年 6月18日 (水) 令和7年 8月20日 (水) 令和7年10月15日 (水)	10:00~16:00 (12:00~13:00は除く)
	令和7年12月17日 (水) 令和8年 2月18日 (水)	11:00~16:00 (12:00~13:00は除く)
七戸町 柏葉館	令和7年 7月16日 (水) 令和7年 9月17日 (水) 令和7年11月19日 (水)	10:00~16:00 (12:00~13:00は除く)
	令和8年 1月21日 (水) 令和8年 3月18日 (水)	11:00~16:00 (12:00~13:00は除く)

相談にお越しの際は、基礎年金番号が確認できるもの（年金証書、振込通知書など）のほか、相談者本人であることが確認できるものをご持参ください。

代理の方が相談に来られる際は、委任状および代理人の身分確認ができるものをご持参ください。

▶予約先 **Tel 017-734-7495** 自動音声案内「1」を選択後、「2」を選択

▶受付時間 8:30~17:15（土・日曜日、祝日、12月29日~1月3日は除く）

※出張相談は事前予約制です。予約がない場合、満席などの理由によりお断りすることもございますのでご了承ください。

■お問い合わせ 青森年金事務所 Tel 017-734-7495

産前産後期間の国民年金保険料が免除になります

次世代育成支援の観点から、産前産後期間の国民年金保険料が免除される制度があります。

産前産後期間として認められた期間は保険料を全額納付したものとして扱われるため、老齢基礎年金の受給額に反映されます。付加保険料（月額400円）を納付することも可能です。

また、産前産後期間の保険料を納付されている場合は、該当期間分の保険料が後日、還付されます。

▶免除期間 ●**単胎妊娠の場合** 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

●**多胎妊娠の場合** 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

※死産、流産、早産された方を含む

▶対象者 出産日が平成31年2月1日以降で、産前産後期間に国民年金第1号被保険者（※）である方
※20歳以上60歳未満の自営業者、農林漁業者とその家族、学生、無職の方

▶届出期間 出産予定日の6カ月前から届け出ができ、平成31年2月1日以降の出産であれば、出産後の届け出も可能です。

▶手続きに必要なもの 母子健康手帳

▶電子申請で手続きの場合

マイナポータルから、スマホで24時間365日、簡単に電子申請できます。



■お問い合わせ 青森年金事務所 Tel 017-734-7495

▲詳しくはこちら

※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
4 ◎生け花教室 時) 10:00~12:00 場) 文化センター工作実習室	5 かみきた夏まつり ◎つまみ細工教室 時) 9:30~12:00 場) 文化センター図書室 
11 駅前にぎわい (乙供市日) 時) 8:00~15:00 場) 乙供駅前 ◎写真講座 時) 18:30~20:00 場) 中央公民館 作法室 ◎粘土工芸教室 時) 9:30~11:30 場) 中央公民館 研修室	12
18 ◎薬草薬膳講座 時) 9:00~14:00 場) 文化センター工作実習室	19
25 献血 時) 10:00~16:00 (11:40~13:00休憩) 場) 道の駅おがわら湖	26 湖水祭り (花火大会 ほか) ◎箏に親しむ会 時) 10:00~12:00 場) 文化センター和室 

納期限 7月31日 (木)

- ▶ 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

暮らしの相談会もあるよ

7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

- ▶ 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

■お問い合わせ 総務課 TEL 0176-56-3111

人権相談・暮らしの相談会 差別、家庭内や隣近所とのめめごとなどの相談

- ▶ 7日 (月) 10:00~12:00 本庁舎2階 小会議室
- ▶ 22日 (火) 10:00~12:00 コミセン1階 和室

■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

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

- ▶ 16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

～夕暮れの十和田湖で、ロマンチックなクルージング婚活を～

Voyage of LOVE 2025

MC: 里村好美 MC: d-iZe 7/19【土】

エフエム青森アナウンサー エフエム青森「生中継」生中継・生放送
エフエム青森「生中継」生放送・生中継

17:00~20:00 (受付開始16:30~)

十和田湖観光交流センター
ぶらっと (集合会場)
十和田湖遊覧船

お申込み締め切り

7月9日 (水) 18:00



- ▶ 募集人数 40名 (男性20名/女性20名)
- ▶ 参加費 男性 3,000円/女性 1,000円
- ▶ 参加資格
 - ・ 20歳以上の独身の方 (学生除く)
 - ・ 男性は上十三・十和田湖広域定住自立圏に住所を有する方 (女性の住所要件はありません)

二次元コードから申し込みください。

■お問い合わせ先 エフエム青森八戸支局 (委託事業者)
TEL 0178-24-2150

主催/上十三・十和田湖広域定住自立圏移住・結婚支援推進協議会



2025
7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。

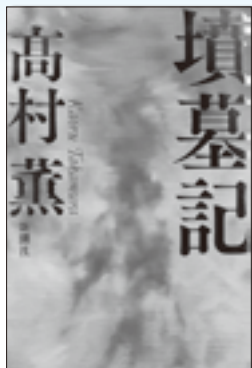
■お問い合わせ 中央公民館 TEL 0175-63-2741

日	月	火	水	木
		1 駅前にぎわい（乙供市日） 時）8：00～15：00 場）乙供駅前	2 ◎陶芸教室 時）9：30～11：30 場）とうげい館 ◎大正琴教室 時）10：00～12：00 場）中央公民館会議室	3 ◎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
6 かみきた夏まつり 	7 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 マイナンバーカード 夜間交付電子証明書更新 時）17：00～19：00※要予約 場）町民課（本庁舎） 東北支所（コミセン） ◎機能改善体操教室 時）10：00～12：00 場）中央公民館ホール ◎絵手紙教室 時）14：00～16：00 場）中央公民館研修室	8 ほっこりカフェ 「大人が楽しむ絵本の読み聞かせ」 時）10：00～11：30 場）東北町老人福祉センター	9 ◎陶芸教室 時）9：30～11：30 場）とうげい館	10 ◎短歌教室 時）13：00～15：00 場）中央公民館会議室 夜間納税相談窓口 時）17：00～19：00 場）税務課（本庁舎）
13 マイナンバーカード 休日交付電子証明書更新 時）9：00～12：00※要予約 場）町民課（本庁舎）	14	15 女性健診 時）受付▶11：00～13：00 場）町民体育館	16 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 女性健診 時）受付▶11：00～13：00 場）町民体育館 ◎陶芸教室 時）9：30～11：30 場）とうげい館	17 ◎草木染め教室 時）13：00～16：00 場）文化センター調理室
20 いかだレース 	21 海の日 駅前にぎわい（乙供市日） 時）8：00～15：00 場）乙供駅前	22 人権相談・暮らしの相談 時）10：00～12：00 場）コミセン1階 和室 ほっこりカフェ 「大人が楽しむ絵本の読み聞かせ」 時）10：00～11：30 場）上北保健福祉センター	23	24 ◎小原流いけばな教室 時）10：00～11：30 場）中央公民館作法室
27 湖水祭り （ステージイベント ほか） 	28	29	30	31

町立図書館の おすすめ 貸出図書

図書館へ
行こう！

一般書



墳墓記
高村薫／著
新潮社



受け手のいない祈り
朝比奈秋／著
新潮社

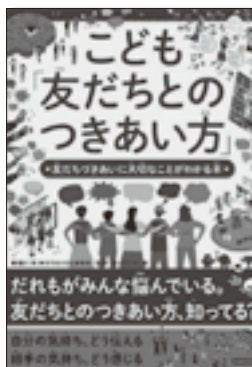


日本語どんぶり
ことばは変わるよどこまでも
飯間浩明／文
毎日新聞出版

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。

児童書



子ども「友だちとのつきあい方」
バウンド／著
株式会社カンゼン



あの子を自由にするために
アン・クレア・レゾット／作
岩波書店



だるまさん あっぷぷ！
つちだのぶこ／絵
あすなろ書房

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

都母短歌会

里山に摘みたるわさび菜青青と
夕餉の卓に春を薫らす

乙供 洋子

真夏日の土手道ゆけば川風は
はてりしほほを撫でてゆきたり

原田 榛子

満帆に進むを願ふ就職の
とき迎えへたる孫のありせば

野田 文子

金魚売る声のなつかし天秤棒と
笠に思ひき昭和の春を

田沢 泰子

トンネルを越えればヤマセかたはらの
農業ヤツケに袖通せり

木村 美映



戸籍の窓

令和7年4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
おかやま 山 怜 (御料・伸泰)	あか 崎 翔 (上野・淳)		あか 崎 翔 (上野・淳)		
にし 西 濱 心 (乙供元町・遼太)	まつ 松 石 歩 (旭町・和也)		まつ 松 石 歩 (旭町・和也)		
おかやま 山 茉 桜 (外蛇沢・貴史)	まつ 松 石 昂 (旭町・和也)		まつ 松 石 昂 (旭町・和也)		



氏名	町名	氏名	町名
沼尾 庸平 (沼崎本村)	坂本 優太 (新山)		
山中 舞子 (平川市)	山口 万里子 (青森市)		



氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
甲 地 光 雄 80 (甲地)	蛸 名 ハツエ 97 (南町)		蛸 名 ハツエ 97 (南町)		
蓬 畑 ちせ子 88 (保戸沢)	小笠原 謙 治 51 (小川原)		小笠原 謙 治 51 (小川原)		
久保田 和 子 89 (寒水)	和 田 懸 80 (上野)		和 田 懸 80 (上野)		
蛸 沢 昭 男 83 (内蛸沢)	蛸 名 武 美 84 (花向町)		蛸 名 武 美 84 (花向町)		
築 川 勝 義 83 (乙供元町)	小笠原 政 子 69 (小川原)		小笠原 政 子 69 (小川原)		
久保田 勝 美 75 (表町)	相 馬 ヨ シ 101 (八幡)		相 馬 ヨ シ 101 (八幡)		
乙 部 まつの 85 (乙部)	野 田 亮 広 56 (花向町)		野 田 亮 広 56 (花向町)		
和 田 薫 76 (豊瀬)	蛸 名 キ ヨ 87 (本町)		蛸 名 キ ヨ 87 (本町)		
佐 伯 三千代 91 (保戸沢)	蛸 名 ソ ノ 94 (栄町)		蛸 名 ソ ノ 94 (栄町)		
岡 山 義 雄 97 (御料)					

緊急地震速報訓練 を実施します

6月18日(水)
10時ごろ



お問い合わせ
総務課 TEL 0176-56-3111

まちのうごき (令和7年4月末現在)

その他(1月からの累計)

出 生	6人(19人)
死 亡	27人(101人)
転 入	60人(176人)
転 出	36人(212人)

区 分	人 口	前月比	前年 同月比
男 性	7,701人	1人	-138人
女 性	8,178人	2人	-153人
合 計	15,879人	3人	-291人
世帯数	7,294戸	11戸	-6戸

お詫びと訂正

広報とうほく5月号
の29ページ「まちの
うごき(令和7年3月
末現在)」の数値に誤
りがありましたのでお
詫びして訂正します。

誤

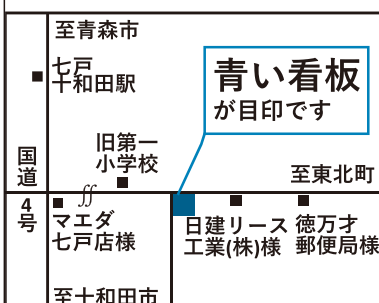
	前月比	前年比
男.....	7,700人 [△48人]	[△332人]
女.....	8,176人 [△25人]	[△360人]
計.....	15,876人 [△73人]	[△692人]
世帯数...	7,283戸 [28戸]	[△ 15戸]

正

	前月比	前年比
男.....	7,700人 [△48人]	[△144人]
女.....	8,176人 [△25人]	[△158人]
計.....	15,876人 [△73人]	[△302人]
世帯数...	7,283戸 [28戸]	[△ 0戸]

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

6月生まれ

First Birthday

1歳になったよ!



くらと 蔵都 ちゃん
(南 町)



しずく 零月 ちゃん
(表 町)

8月生まれの申し込みの締め切りについて

▶ 8月7日発行予定の広報
→ 7月7日(月) 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

道の駅おがわら湖 足湯オープン

5月1日、道の駅おがわら湖に「しじみ〜湯」と名付けられた足湯がオープンしたことを記念し、オープニングセレモニーが開催されました。

しじみ〜湯は、通常の足湯に加え、ドクターフィッシュがいる足湯、手湯も整備されています。

セレモニーでは、長久保町長や木村大丈駅長らがテープカットで完成を祝い、乙供文化保育園の園児たちが元気いっぱいのパフォーマンスを披露し、その場を華やかにしました。



しじみ〜湯

料金▶無料

時間▶10:00~16:00

※道の駅おがわら湖の休館日は休止。