

あなたとまちをつなぐ ふるさと情報誌

2026



TOHOKU

2

No.250



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！





成人代表
稲垣理王さん

感謝を胸に、成人として恥じない大人に

東北町が誕生した年に生まれ、10周年記念の駅伝では選手宣誓、20周年の節目に成人代表として挨拶できることを光栄に感じています。

これからは、成人として権利と義務を正しく理解し、責任ある行動を心がけ、社会の一員として努力していきたいです。

また、これまで支えてくれた家族、先生方、地域の皆さまへの感謝を忘れず、東北町出身の成人として恥じない立派な大人になることを誓います。



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



『木村LOVE♡』
僕たち立派な大人になりました！木村先生ありがとうございました。



キラキラした二十歳の皆さんに今の気持ちや今後の抱負をインタビューしました。
想いがかなってすてきな社会人として歩んでいけることを応援しています。協力してくれた皆さん、ありがとうございます。

二十歳の 気持ち

令和7年度 東北町成人式

輝く二十歳、笑顔の門出

「令和7年度 東北町成人式」が1月11日、コミュニティセンター未来館で行われました。対象者は平成17年4月2日から平成18年4月1日生まれの125人で、そのうち85人が参加しました。

長久保町長が、「出会いを大切に、次世代を担う若者として成長することを願う」と式辞。続いて、成人代表として稲垣理王さんが誓いの言葉を述べました。

式典後は、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たほか、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、二十歳の節目を家族や友人と喜び合いました。



『感謝』

今までお世話になってきた、たくさんの人への気持ちを込めて、支えてくれた人たちに感謝したいです。

吹越慶次郎さん

荒木翔さん

浜田悠司さん



『かわいく素直に生きる♡』

何事も素直にすることが大事だと思い、これからも「素直さ1番」で生きていきたいです。

吹越綾乃さん

野田虹南さん

蛸名穂乃花さん

久保田里穂さん

蛸名南未さん

坂本奈々花さん





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11日、南総合運動公園で出初式を行い、地域防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258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。

永年勤続功労章（敬称略）

30年勤続表彰

- 松本 亨（上北第5分団分団長）
- 平田 拓也（東北第1分団副分団長）
- 苫米地 悟（上北本部分団部長）

20年勤続表彰

- 榎崎 正治（上北第1分団部長）
- 野田 一毅（上北第4分団部長）
- 北川 力（東北第1分団部長）
- 岡山 伴樹（東北第2分団部長）
- 林 匡彦（上北第7分団部長）
- 中村 僚（東北第1分団部長）
- 吹越 伸也（東北第2分団部長）
- 藤出 司（東北第4分団部長）
- 鶴ヶ崎 大介（東北第6分団部長）

10年勤続表彰

- 田嶋 智明（上北第2分団班長）
- 檜山 雄大（上北本部分団員）
- 田中 寛也（上北第4分団員）
- 和田 雄二（上北第4分団員）
- 蛭名 将太郎（上北第4分団員）
- 小笠原 文也（上北第7分団員）
- 榊 亮二（上北第10分団員）
- 坂本 武大（上北第10分団員）
- 久保田 大地（東北第4分団員）

野田 頭 篤（東北第4分団員）

漆戸 和哉（東北第5分団員）

蓬畑 健一郎（東北第5分団員）

荒木 俊輔（東北第5分団員）

乙部 暁（東北第5分団員）

乙部 嘉人（東北第5分団員）

上崎 都磨紗（東北第5分団員）

優良団員章

蛭名 功二（上北第2分団員）

和田 慎也（上北第4分団員）

阿部 隼士（上北第9分団員）

黒川 陸（東北本部分団員）

石岡 亮（東北本部分団員）

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



12/22 村居桃子さん 町で3人目となる地域おこし協力隊

町は、3人目の地域おこし協力隊として、東北町出身で宮城県仙台市から移住した村居桃子さんに委嘱状を交付しました。

村居さんは調理師として約8年カフェレストランや日本料理店などで勤務した経験を活かし、町特産品を使用した商品開発による地域活性化に取り組みます。



1/6 土橋リヨさん 祝100歳



大正14年12月28日生まれ
子供5人／孫10人／ひ孫6人に恵まれました。

1/16 防衛大臣から感謝状



町はこのほど、長年にわたり自衛隊募集事務に協力してきたことを受け、自衛隊青森地方協力本部（岡村正彦部長）より、防衛大臣感謝状が贈られました。

牛乳消費拡大キャンペーン

1/6 ゆうき青森農業協同組合から 牛乳寄贈



ゆうき青森農業協同組合（天間一博組合長）が、県産牛乳200ミリの紙パックを100パック寄贈しました。

また、同組合は近隣町村への寄贈も行い、消費拡大を呼びかけました。

1/8 牛乳を飲んで牛柄バスタオルを GETしよう



牛乳消費拡大キャンペーンにご協力いただいた町民の方にプレゼント（牛柄バスタオル）が贈呈されました。

民生委員・児童委員に委嘱状を交付しました

3年に1度の改選に伴う、民生委員・児童委員および主任児童委員の委嘱状交付式が令和7年12月19日に東北町民文化センターで行われました。

民生委員・児童委員は地域の身近な相談相手として、見守り活動や福祉支援を行っています。

また、児童に関することを専門的に担当する主任児童委員は、児童虐待や不登校などについて学校や関係機関と連携した取り組みを行っています。

任期は令和10年11月30日までです。



▶ 民生委員・児童委員【東北地区】

氏名	担当地区
清水目 竹 男	宇道坂・上清水目・下清水目・添ノ沢・湯沢・石坂
藤 井 稔	上板橋・向平・南平
蛸 名 成 子	千曳・トキワ・大平
沼 山 有美子	林口・石文・下板橋・北栄
小野寺 正 八	長者久保・豊ヶ丘・夫雑原・塔ノ沢・千代畑
澤 田 一 成	横沢・淋代・数牛・豊畑
山 本 栄 子	美須々・柵・豊瀬
萌 出 守	細津・萌出・切左坂・大池・五十嵐・豊前
久保田 忠 美	寒水・乙部・枋木・輝ヶ丘
枋 木 誠	大籓屋・向籓屋・上畑・大向籓屋・空自団地
蛸 澤 京 子	馬込・朝日団地・明美・松風荘
原 子 スワ子	乙供元町・桜木町・館花
小 林 いみ子	乙供本町
通 駅 和 子	坂下町・乙供栄町
林 田 廣 子	表町
田 中 洋 子	乙供新町・緑町
蛸 沢 邦 博	内蛸沢・公園団地
欠 員	外蛸沢・みどりヶ丘団地※
山 中 諭	保戸沢
澤 田 綾 子	甲地・蒼前
土 橋 信 子	蓼内・長久保・土橋・郡山
鶴ヶ崎 純 一	舟ヶ沢・鶴ヶ崎・徳万館・田ノ沢
甲 地 和 廣	旭・滝沢・豊栄・巴蘭・御料・狼ノ沢・漆玉
駒 井 盛 悟	中村・水喰・野田頭・浜台

▶ 主任児童委員

氏名	担当地区
北 山 つね子	東北町全域
坪 恵	東北町全域

▶ 民生委員・児童委員【上北地区】

氏名	担当地区
新 館 勝 紀	新館・戸館・八幡・赤平
欠 員	大浦※
佐々木 宏	徳万才・中岫平
阿 部 智 子	才市田・境ノ沢
野 村 昇	大洞・新山の一部
新 山 ト ワ	新山の一部
富 岡 純 夫	菩提寺・虫神
市 川 和 子	小川原(北)・向山
沼 澤 豊 人	小川原(南)
沼 尾 勉	沼崎本村
和 田 貢 穂	上野(下)・(南)の一部
蛸 名 えみ子	上野(上)・(南)の一部
中 岫 昭 彦	新町の一部
工 藤 秋 子	新町の一部
織 笠 祐 子	本町
佐々木 富 雄	南町の一部
水 尻 勇 一	南町の一部
小 倉 由美子	旭町(上)
蛸 名 せ つ	旭町(下)の一部
蛸 名 良 子	旭町(下)の一部・栄沼
山 田 まき子	花向町・豊田
杉 山 宮 子	栄町(下)
欠 員	栄町(上)

▶ 主任児童委員

氏名	担当地区
蛸 名 幸 子	東北町全域

※委員が欠員の地区にお住まいの方で、相談したいことがある場合は以下までお問い合わせください。

■お問い合わせ 東北町社会福祉協議会 TEL 0175-63-2717 または 福祉課 TEL 0176-56-3111

東北町農業委員会委員を募集します

- ▶ **募集人数** 15人
- ▶ **対象者** 農業に関する知識や経験があり、農地の有効活動など農業委員会の役割を理解して活動できる方
ただし、以下のいずれかに該当する方は対象外
 - ・破産手続開始の決定を受けて復権を得ない方
 - ・禁錮以上の刑を受け、まだ刑の執行が終了していないまたは執行が免除されていない方
- ▶ **推薦方法** 自薦または他薦（団体または3人以上の個人による推薦）
- ▶ **選任方法** 法律の規定により選考には次のような条件を配慮します。
 - ・認定農業者が委員の過半数を占めること
 - ・農業委員会の所掌に属する事項に関し、利害関係を有しない方が含まれること
- ▶ **報酬** 月額15,000円 ※ 現地調査・会議出席などの際には、別途交通費支給
- ▶ **任期** 令和8年7月20日～令和11年7月19日
- ▶ **募集期間** 3月9日（月）～4月10日（金）
応募の状況は3月下旬に、町ホームページで中間公表します。
- ▶ **応募方法** 申請書を農業委員会事務局・農林水産課分室で配布しているほか、町ホームページからダウンロードし記入のうえ、持参または郵送
- ▶ **申込先** 〒039-2696 東北町字塔ノ沢山1-94 東北町役場農業委員会

主な活動内容や選任方法は2月の毎戸回覧または町ホームページをご覧ください。



◀ 申請書および
詳しくはこちら

■ お問い合わせ 農業委員会 TEL 0176-56-3111

令和8年度東北町身体障害者相談員を募集します

- ▶ **募集人数** 若干名
- ▶ **対象者** 町内に住所を有し、障害者本人またはその保護者
- ▶ **勤務内容** 障害者手帳を所有している方へ各種サービスの必要な助言
（例）有料道路の割引申請・NHK受信料減免申請など障害者の更生援護に関する相談
や必要な指導、助言など
- ▶ **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
- ▶ **報酬金** 月額1,250円
当該相談員の委託月数分を年度末に一括支払い
- ▶ **任期** 令和8年4月1日～令和9年3月31日
※任期満了後、再任用をする場合あり
- ▶ **応募方法** 福祉課（本庁舎1階）まで障害者手帳を持参

■ お問い合わせ 福祉課 TEL 0176-56-3111

地震による罹災・被災証明書の申請を受け付けています

令和7年12月8日に発生した「青森県東方沖地震」により、住家や車庫などに被害を受けた方を対象に、罹災証明書および被災証明書の交付申請を税務課および東北支所で受け付けています。

また、罹災証明書の申請はマイナポータルでも行うことが可能ですので、ぜひご活用ください。

- 罹災証明書…被害の程度を認定するもの（住家に限る）
- 被災証明書…罹災した事実について届け出たことを証明するもの

申請する場合は、以下の書類を持参ください。

- ▶被害状況が確認できる写真（複数枚）
- ▶位置図
- ▶本人確認書類（運転免許証・マイナンバーカードなど）

※証明書の申請については、原則災害発生から**3カ月以内**に申し出てください。また、罹災証明書の被害程度に不服がある場合、罹災証明書交付から1カ月以内であれば再調査の申請が可能です。

■お問い合わせ 税務課 TEL 0176-56-3111

災害などで資産に損害を受けたときの軽減・減免

災害によって、個人が所有する資産（住宅、家財、墓石など）に損害を受けた場合、確定申告または町民税・県民税申告を行うことで、個人の町民税・県民税の軽減・減免措置を受けられる場合があります。

▶雑損控除（所得から一定額を差し引く制度）

損害を受けた年の所得税確定申告の際に、罹災・被災証明書と支出・補填金額がわかる領収書などを添えて申告してください。この申告内容は翌年度の個人町民税・県民税にも反映されます。なお、給与所得者の年末調整では対応できませんのでご注意ください。

※損失額が大きく、その年の所得金額から控除しきれない場合は、翌年以後（最長3年間）に繰り越して、控除を受けられます。

▶町民税・県民税の減免（税額を減らす制度）

特別災害により納税義務者または同一生計配偶者、扶養親族の所有する住宅または家財に大きな損害を受けた場合、住民税が減免されることがあります。

町民税・県民税が減免となる方の目安

- ▶所得制限：合計所得金額が1,000万円以下の方
- ▶損害の程度：住宅または家財の損害額（保険金などの補填を除く）が、その資産価値の30%以上の方
- ▶対象となる税金：災害発生日以降に納期の到来する当該年度分の住民税



▲詳しくはこちら

■お問い合わせ 税務課 TEL 0176-56-3111

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

1 高額介護合算療養費の支給申請について

令和6年8月1日～令和7年7月31日の医療費と介護サービス費の自己負担額の合計から、高額療養費や高額介護（予防）サービス費を差し引いた額が限度額を超える場合、超えた分を支給します。

支給要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬頃に青森県後期高齢者医療広域連合から「支給申請のお知らせ」を送付します。お知らせが届いた方は町民課または東北支所へ申請してください。

2 医療費通知書に関するコールセンターを設置します

医療費通知書に関してご不明な点がございましたら、被保険者番号がわかるものを用意してご連絡ください。

過去5年分の医療費通知書を再発行することができます。手続きについては、青森県後期高齢者医療広域連合のホームページをご覧ください。

後期高齢者医療費通知書コールセンター TEL 0120-905-244

受付期間 2月2日～3月19日（土日祝を除く）

受付時間 9:00～17:00

■お問い合わせ 青森県後期高齢者医療広域連合 TEL 017-721-3821 または 町民課 TEL 0176-56-3111

※ 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

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

令和8年自衛官等採用案内

種 目	資 格	受 付 期 間	試験期日	処 遇
自衛官候補生 (任期制)	採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の方	年間を通じて	別途連絡	[初任給] 月額：198,800円 (高卒) 月額：209,500円 (大卒)
第1回 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8年 1月22日(木) ∩ 令和8年 3月30日(月) (締切日必着)	令和8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。 処遇については、令和4年4月現在のものです。 詳しくは以下までお問い合わせください。				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できます。
〒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				

従業員の個人住民税は「特別徴収」が原則です！

個人住民税とは、個人の県民税（県税）と市町村民税（市町村税）を併せた地方税のことで、市町村が賦課・徴収をし、県と市町村の行政サービスを支える貴重な財源となっています。

事業主および従業員の皆さまは、個人住民税の「特別徴収（所得税の源泉徴収と同様に、事業主が従業員に代わり、毎月支払う給与から個人住民税の税額を天引きし、納入する制度）」への切り替えをお願いします。

■お問い合わせ

青森県上北県税事務所 納税管理課
TEL 0176-22-8111 (内線211~214)

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。

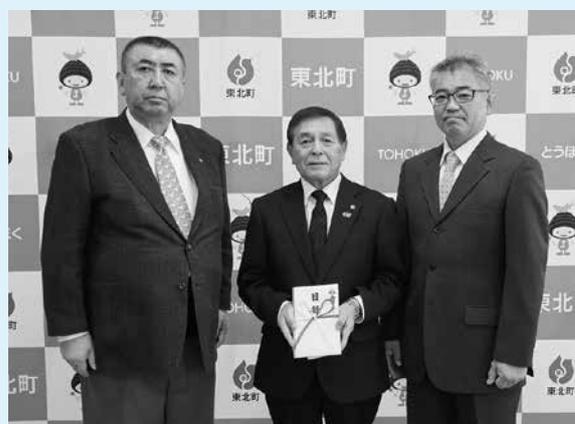
寄贈いただきました

1/13 上十三電気工事協同組合



上十三電気工事協同組合（畑中健一理事長）の沼山竜雄青年部会長と種市一城青年部会理事（有限会社明光電気）が、LED防犯灯2基を町に寄贈しました。

1/19 三沢電気工事業協同組合



三沢電気工事業協同組合の浪岡豊理事長と小倉章副理事長（小倉電気有限会社）が、LED防犯灯2基を町に寄贈しました。

1/22 ナガイモのように 粘り強く

ゆうき青森農協トロフィーながいも出荷組合と十和田おいらせ農協上北支店などの団体が、町内の中学3年生122人に受験へのエールを込めて、ナガイモを寄贈しました。



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

こばやしぞうせつ 東北町大字大浦字白旗65-1
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 ▶HP・インスタにて施工事例更新中！
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



全国生活習慣病予防月間2026

幸せは足元から多く動いて健康を実感

毎年2月は全国生活習慣病予防月間です。

日本人の座位時間は世界的にみてもかなり長いことが報告されています。

「座る」を減らし、「動く」を増やすチャンスは、身近なところにたくさんあります。

以下の身体活動・運動の目安を目標に健康づくりを目指しましょう。

身体活動：家事・労働・通勤などに伴う生活活動

成人 ▶ 身体活動を1日60分以上（1日約8,000歩以上）

高齢者 ▶ 身体活動を1日40分以上（1日約6,000歩以上）

1 階段を使う 2 歩数を計測する 3 こまめに家事をする



座りっぱなし予防の運動

座りっぱなしの時間が長くなりすぎないようにする

1 30分に1回立ち上がる 2 少し遠くに物を置く 3 CM中に足踏みをする



■お問い合わせ 保健衛生課 Tel 0175-63-2001

糖尿病予防教室～今日から実践！運動&食事の秘訣～を開催します

▶ 日 時 ① 2月26日（木）10：00～11：30

② 3月5日（木）10：00～11：30

▶ 内 容 ① 運動教室、個別相談会、糖質off食品試食会（予定）

② 運動教室、管理栄養士による糖尿病食堂～食べてわかる将来の血糖ケア～

▶ 場 所 小川原湖交流センター 宝湖館

▶ 講 師 沼山 優子氏（AFAA認定インストラクター）

白山 八千代氏（madeko認定栄養ケア・ステーション 管理栄養士）

▶ 定 員 各回先着20名程度

▶ 持ち物 動きやすい服、タオル、飲み物など

▶ 申込締切 2月20日（金）17：00

受付時間
9：30～9：50

両日参加
できます

■申し込み・お問い合わせ 保健衛生課 Tel 0175-63-2001

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 (七戸町字笹田川久保 54-8)
新葬祭ホール 国道4号線 笹田川久保交差点そば

まごころホール 七戸

まごころホールしちのへ 検索

住所 七戸町字笹田川久保 54-8
(国道4号線 笹田川久保信号そば)

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
葬祭協同サービス

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

公立小川原湖青年の家

令和8年4月1日から食費・シーツ洗濯料を以下のとおり改定します。

▶食費（未就学児については1／2の料金） ▶シーツ洗濯料

	一般（※未就学児以外）	
	旧料金	新料金
朝食	400円	500円
昼食	400円	500円
夕食	500円	600円

	旧料金	新料金
1泊～3泊	264円	300円
以降3泊ごと	264円	300円

■お問い合わせ 公立小川原湖青年の家 TEL 0176-56-2393

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 2月21日（土）～3月1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 〈園芸商品〉クリスマスローズ、雪割草、鉢花各種、洋ラン、観葉植物、
多肉植物

〈ハンズ〉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）

・園芸商品などの購入者にはイベント期間終了後に使用できる割引券を配布

※感染症の状況によっては、中止となる場合がございます。

■お問い合わせ 公立ぎんなん寮 TEL 0176-56-5121

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）

★ リラックスマッサージ（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

日頃から地震への備えをしましょう

北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表された場合、発表から1週間は通常の生活を送りつつ、地震への備えの再確認や、迅速な避難体制、準備などを行ってください。

水や食料などの備蓄品は、慌てて買い出しに行くことがないように、日頃から準備しておきましょう。

なお、巨大地震は何の前触れもなく発生する可能性がありますので、突発的な大地震の発生に備えて、日頃から地震への備えを行いましょう。

■迅速な避難体制・準備

- ・安全な避難場所・避難経路などを確認する
- ・家族との連絡手段を決めておく
- ・非常持出品を準備しておく

■室内の対策

- ・窓ガラスの飛散防止対策をする
- ・タンス類や本棚の転倒防止対策をする
- ・ベッド頭上に物を置かない

■出火や延焼の防止対策

- ・火災警報器の電池切れがないことを確認する
- ・漏電遮断器や感電ブレーカーなどを設置する

■地震発生後の避難生活の備え

- ・水や食料の備蓄を多めに確保する
- ・簡易トイレを用意する
- ・携帯電話等の予備バッテリーを準備する

■お問い合わせ 青森地方気象台 TEL 017-741-7413 または 総務課 TEL 0176-56-3111

十和田税務署からのお知らせ

令和7年分確定申告のお知らせ

税目	申告期限 納期限	□座振替日
所得税および 復興特別所得税	3月16日(月)	4月23日(木)
贈与税		
消費税および 地方消費税	3月31日(火)	4月30日(木)

申告書作成会場

ご自身のスマートフォンなどで申請書を作成していただきます。

- ▶開設場所 十和田奥入瀬合同庁舎1階共用会議室
- ▶開設期間 **2月16日(月)～3月16日(月)**
9:00～17:00
※土、日、祝日を除く

・スマートフォンやパソコンとマイナンバーカードを利用して、**自宅からe-Taxで24時間申告することができます**ので、ぜひご利用ください。

・申告書作成会場の混雑緩和のため、入場される際は「**入場整理券**」が必要です。

入場整理券は、当日会場で配付しますが、配付状況に応じて、**後日の来場をお願いすることがあります**。
※LINEを通じたオンラインによる事前発行も可能です。

■お問い合わせ 十和田税務署 個人課税第一部門 TEL 0176-23-3153

国民年金

国民年金保険料は口座振替で納付を

国民年金保険料の納付には、手間なく確実な「口座振替」が便利です。自動的に引き落とされるため、納め忘れを防げるほか、金融機関などの窓口へ足を運ぶ必要もありません。また、まとめて前払い（前納）することで、保険料が割引されます。

▶振替方法と割引額

①早割（納付期限より1カ月早く口座振替）

割引額：月額60円

②6カ月前納（4月～9月分、10月～翌年3月分）

割引額：約1,000円

③1年前納（4月～翌年3月分）

割引額：約4,000円

④2年前納（4月～翌々年3月分）

割引額：約17,000円

※振替日は「当月末日」が基本ですが、末日が休日の場合は翌営業日の振替となります。

▶申し込み

口座振替による前納や早割は、随時申込可能です（申し込み時期により、初回の振替時期が異なります）。詳細は日本年金機構ホームページをご確認ください。

手続きを希望される方は、通帳、金融機関の届け出印を持参のうえ、お近くの年金事務所または役場町民課までお越しください。

■お問い合わせ 青森年金事務所 TEL 017-734-7495

「解決の糸口を見つけに行こう！」
無料相談会

東北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の弁護士などによる無料相談会を行います。

▶日時 2月28日（土）10：00～16：00

▶場所 信用生協八戸事務所
（八戸市一番町1-2-14 NIビル3F）

▶相談内容 多重債務や相続、離婚問題など、お金や暮らしに関するさまざまな悩み

▶相談料 無料（事前予約制）

■お問い合わせ

信用生協 八戸事務所 TEL 0120-102-084

被害者支援活動員（第15期生）
を募集します

「あおり被害者支援センター」は、犯罪や交通事故によって被害を受けられた方、またそのご家族・ご遺族へ支援を行う民間のボランティア団体です。被害に遭われた方の心に寄り添い、支える活動にあなたも参加してみませんか。

詳しくは事務局までお問い合わせください。



▲詳しくはこちら

■お問い合わせ

認定NPO法人 あおり被害者支援センター 事務局
TEL 017-718-2085

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。

◇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
ファミリーマート

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

※マイナンバーカードの交付および電子証明書の更新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
6	7
13	14
20 春分の日	21 駅前ぎわい(乙供市日) 時) 8:00~14:00 場) 乙供駅前
27	28



ほっこりカフェ

3月10日(火)「おしゃべり」

- ▶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24日(火)「おしゃべり」

- ▶時間 10:00~11:30
- ▶場所 小川原湖交流センター宝湖館 多目的ホール

■お問い合わせ 地域包括支援センター TEL 0176-56-3111

3月の納期限

- 3月2日**
- ▶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 8:00~14:00)

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

※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

暮らしの相談会もあるよ

3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

- ▶2日(月) 10:00~12:00 本庁舎2階 小会議室
- ▶18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もめごとなどの相談

- ▶2日(月) 10:00~12:00 本庁舎2階 小会議室
- ▶16日(月) 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

- ▶18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



日	月	火	水	木
1 駅前にぎわい (乙供市日) 時) 8:00~14:00 場) 乙供駅前	2 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)			
申告相談 ~3月16日 (月) 詳しくは広報とうほく1月号				
8 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) 東北町文化協会 芸能発表会	9	10 ほっこりカフェ 時) 10:00~11:30 場) 東北町老人福祉センター	11 駅前にぎわい (乙供市日) 時) 8:00~14:00 場) 乙供駅前	12
15	16 人権相談・暮らしの相談 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・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)	17	18 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 献血 時) 10:00~12:30 13:45~16:00 場) 役場本庁舎	19
22	23	24 ほっこりカフェ 時) 10:00~11:30 場) 小川原湖交流センター宝湖館	25	26
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



花売り姫
長谷川まりる／著
PHP



シンプル塩味のおうちレシピ
上田淳子／著
Gakken



5分でわかる私たちの未来の仕事
2040年のハローワーク
関子慧／著
KADOKAWA

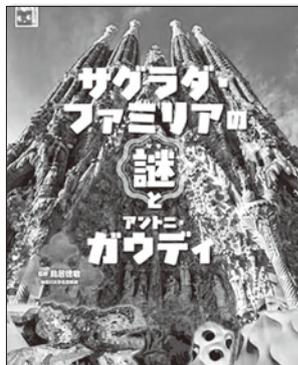
YA (ヤングアダルト) は、中高生をはじめとする10代の皆さんに特におすすめする本です。

YA

児童書



小学校生活が楽しくなる安心ガイド
小学校ってどんなとこ?
富山正人／監修
世界文化社



サグラダ・ファミリアの謎と
アフニ・ガウディ
鳥居徳敏／監修
岩崎書店

絵本



ノラネコぐんだんはるなつあきふゆ
工藤ノリコ／作
白泉社

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

若松に千両添へて玄関に
うからの絆を願ひて活けり

乙供 洋子

ひむがしの空に満月冴えざえと
雪のやみ間を照らしてをりぬ

原田 悛子

如月の狭庭に雪は残れども
花いっぱいのカタログ届く

野田 文子

初春を寿ぐ夫の法連縄は
福呼びうからの笑顔も絢へり

田沢 泰子

松ヶ枝は風呂屋の屋根を突き破り
秋田雨雀忌始まらんとす

木村 美映



戸籍の窓

令和7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



誕生

氏名	町名	保護者
吹越海晴	(甲地・匡貴)	
向井一桜	(外姥沢・義彦)	
沼山千珠	(沼崎本村・竜治)	



結婚

氏名	町名
洞内晃喜	(横沢)
野呂一葉	(おいらせ町)



おくやみ

氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
澤居晃守	53	(表町)	阿部綾夫	91	(才市田)
漆戸與一郎	85	(乙供栄町)	蛭名イ工	90	(本町)
中村ひめ	91	(乙供本町)	蛭名はな	96	(旭町)
李澤ミドリ	83	(乙供本町)	柴田武男	85	(大浦)
附田義雄	90	(表町)	沼尾キノ	97	(沼崎本村)
本間末次郎	96	(寒水)	蛭名太一郎	95	(上野)
鶴ヶ崎武見	79	(花向町)	蛭名テル子	86	(上野)
柴田ヨチ	94	(新町)	蛭名三男	94	(大浦)
千葉幸男	47	(新町)	坂田浩次郎	94	(旭町)
米内山美貴	40	(新山)	和田サミ	90	(上野)
小笠原ヨシノ	93	(小川原)			

防災無線 聞き逃した!



安心して
ください!

直前の防災無線の内容は電話で確認
することができます!

フリーダイヤル
0800-800-9922

火災等の確認はこちら
(通信料が発生します)

050-1808-7033

ぼうさいメールでも
防災無線の内容をお伝え
します!



ぼうさいメール登録は
こちら

まちのうごき

(令和7年12月末現在)

区分	人口	前月比	前年同月比
男性	7,594人	-21人	-169人
女性	8,078人	-24人	-131人
合計	15,672人	-45人	-300人
世帯数	7,266世帯	-23世帯	12世帯

その他(1月からの累計)	
出生	4人(50人)
死亡	25人(295人)
転入	25人(411人)
転出	49人(487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

2月生まれ

First Birthday 1歳になったよ!



まなと
森野 心翔 ちゃん
(新 町)



めい
村居 芽依 ちゃん
(外姥沢)

4月生まれの申し込みの締め切りについて

▶ 4月16日発行予定の広報
→ 3月11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 TEL 0176-56-3111

第18回 東北町ナイターバレーボール大会

第18回東北町ナイターバレーボール大会が11月7日から12月10日まで開催され、11チームが熱戦を繰り広げました。

男子結果

- ▶ 優勝：いだてん君
- ▶ 準優勝：上北ホームガス
- ▶ 第3位：6年とゆかいな仲間たち

女子結果

- ▶ 優勝：デビルな妻たち
- ▶ 準優勝：ポコ太郎



第20回 東北町女性レクリエーション大会

第20回東北町女性レクリエーション大会が1月18日に開催され、11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：内姥沢婦人会
- ▶ 準優勝：STRONG・M
ストロング マミー
- ▶ 第3位：フレンズ

