

あなたとまちをつなぐ ふるさと情報誌

2026

3

No.251



# TOHOKU



特集 伝説を「読む」から「体験」する物語へ

## 小川原湖伝説ボードゲームプロジェクト



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！



千三百年の時を越え現代へ語り継ぐ

# 小川原湖伝説

## ボードゲームプロジェクト

小川原湖畔で見かける二人の姫の像。  
悲しくも美しい家族の絆を描いた「小川原湖伝説」が、「ボードゲーム」として生まれ変わりました。なぜ、古き物語をゲームにしたのか。  
その裏側にある熱い想いととも、物語のあらすじから東北町のルーツを紐解きます。

### 都からの旅立ち

今から千三百年ほど前。都（現在の奈良県付近）に道忠公という身分の高い貴族が住んでいました。道忠公には、二人の娘がいて、姉を玉代姫、妹を勝世姫と言いました。ある日、道忠公は突然、姿をくらましてしまいます。父を心配し、北の果てまで探し歩いた玉代姫と勝世姫。姉妹は、忠臣である新堂織部と駒沢左京乃進の二人をお供に連れ、険しい旅に出たのです。

### 満願の夜の神託

姉妹は各地を巡り歩きましたが、父の行方は一向に分かりません。そこで、尾張国（現在の愛知県付近）の熱田大社に三十七日間の願掛けを行いました。満願の日の夜、姉妹の枕元に白髭の翁が立ち、「道忠公はるか北の国の沼のほとりにいる。姉妹別々に捜すがよい」と神託を授かります。夢から覚めた姉妹は、家臣たちとともにさらに北を目指しました。





めまきかんのんどう  
沼崎観音堂

沼崎の小高い岸辺に佇む観音堂。  
物語の結末で「三尊仏」となった道  
忠公と二人の姉妹が祀られている。

### 守り神となった姫

やがて姉の玉代姫は、父の声が聞こえ、声を追っていくと沼へたどり着きます。しかし、その姿を追い求めて沼に入った玉代姫は、神の導きによって「姉沼」の主となりました。

一方、妹の勝世姫と駒沢左京乃進は、「北の国の小川原（現在の小川原湖付近）に道忠公が祀られている」という噂を聞き、小川原の近くの漆玉に辿り着きました。そこには深く青い沼があり、その主になろうと覚悟を決め、飛び込もうとしたその時、水底から二丈（約6メートル）もの巨大な鰐鮫が現れ、行く手を立ちはだかります。勝世姫はたちまち大蛇に身を変え、三日三晩にわたる凄

まじい死闘を繰り広げました。勝世姫の力が尽きかけた時、道忠公の化身が現れ、鰐鮫を呪文で退けました。

こうして小川原湖の主となった姉妹は、父とともに「三尊仏」となって沼崎に祀られ、今もこの地の安泰を静かに見守り続けているのです。

（参考：『小川原湖の伝説 姉沼、妹沼物語』）

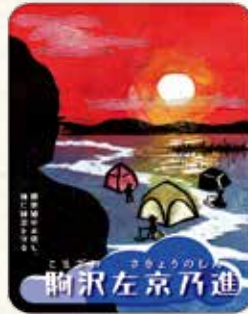
昭和56年3月、当時の上北小学校4年生が、地域に伝わる伝説を自ら調べて一彫りずつ丁寧に仕上げた手作りの版画集。この一冊に宿る想いは、45年たった今、どのような『遊び』へと進化したのか。



次ページで全貌を公開します

# 伝説の登場人物たちが カードになって現代に蘇る

## 「体験」する物語へ



完成したボードゲームは、3月下旬より東  
北町歴史民俗資料館で配布設置を開始し、  
「キャラクターカード」も町内各所に設置し  
ます。  
具体的な設置場所については、オカルルベ  
ース公式SNSをご確認ください。

予約特典

参加者には  
おもいスイーツと  
ゲームをプレゼント



オカルルベース公式SNS

東北町膳前41の2

隠れ家YASUUE

3月8日

11時～15時

「ボードゲーム体験会&  
おもいまつり」開催  
焼き芋を楽しみながら  
ボードゲームを誰よりも  
早く体験しよう  
※詳細はオカルルベース  
公式SNSをご確認ください

## 始まり

# 01

### 小川原伝説と出会いチーム結成

オカルルベース代表の和田さんが、玉代姫・勝世姫の伝説に会う。地元のクリエイターや歴史民族資料館が協力し、伝説を「体験」できるボードゲームプロジェクトが始動。



写真提供：デーリー東北新聞社（2025/2/17掲載）

# 伝説を「読む」から

## 寄付・支援活動

# 02

### 町内外から寄せられた熱い支援

制作資金を募るため、赤い羽根共同募金の「テーマ型募金 あおもり応援プロジェクト助成事業」を活用。多くの町民や企業から92万3,500円の支援金が集まった。



## 制作

# 03

### 試行錯誤を重ねてついに完成！

昭和56年の版画を基にデザインを構築。歴史考証やテストプレイを繰り返し、玉代姫と勝世姫の旅路をベースに東北町のクイズを詰め込んだ体験型ゲームが完成した。



## インタビュー

### プロデュース

オカルルベース  
和田和恵さん



貴重な民話があるのに知られていなくて、「もったいない」という軽い気持ちから始まったプロジェクト。制作の道りは険しかった(笑)。でも想定していた100倍面白いものが完成！このゲームが町のことを話題にするきっかけになれば嬉しいです。ご協力いただいた皆さま、本当にありがとうございました！

### デザイン

デザインユニット  
字と図



小川原湖らしさ×東北町らしさ×可笑しみ＝がたくさん詰まったのが、このゲーム『小川原湖伝説しじみサバイバル』です。この土地を愛する支援者、制作チーム、そして、これからこの土地を担っていくプレイヤー全員が集まって完結できるゲームができました！

### カードイラスト

スクール実minori  
佐伯知美さん



メンバーのみなさんと時間を重ね、小川原湖に伝わる伝説と町の雑学を、遊びながら記憶に残せるものになったと思います。なにより子どもも大人も入り混じってワイワイ遊んでいたきたい！町への愛が最短で深まるボードゲームです！

# 東北町の皆さん、はじめまして。 新しい「地域おこし協力隊」です。

昨年12月、東北町に新たな地域おこし協力隊が仲間入りしました。  
宮城県仙台市からUターンし、町の特産品を魅力ある商品へ育て、地域を盛り上げる存在として  
商品開発や販路開拓に取り組んでいきます。

地元に戻り、新たな一歩を踏み出した地域おこし協力隊は、  
どのような方で、どんな思いで東北町に戻ってきたのか、その素顔とこれからの活動を紹介します。



村居

桃子さん(27)

出身▼東北町

勤務先▼商工観光課

趣味▼料理、お菓子づくり

## 特産品を魅力ある商品へ

宮城県仙台市から移住してき  
ました村居桃子です。

私は、東北町出身で、高校卒業後  
は岩手県盛岡市の専門学校へ進  
学しました。その後、宮城県仙台市  
で約8年間、飲食業に携わり、食品  
の調理から衛生・コスト管理、メ  
ニュー開発などの業務に関わって  
きました。こうした経験を生かし、  
生まれ育った東北町の特産品を、  
より多くの方の手に取ってもらえ  
る、魅力ある商品として形にし  
ていきたいと考えています。

これから、特産品を使用した手  
作り調味料や惣菜、スイーツ、焼き  
菓子など、幅広い商品開発に取り  
組んでいきます。これまで培って

# 道の駅おがわら湖で発売中！

東北町産



## 根菜とほうれん草・鶏肉の贅沢二層キッシュ

サクサクの自家製パイ生地と、東北町産ナガイモのマッシュポテト、カツオ出汁で煮たゴボウや鶏肉、野菜、チーズがたっぷり入っています。

地域の食材とだしの旨みを生かして、やさしい味わいに焼き上げました。

具沢山×二層仕立てで

満足感◎



Check!



販売日の前日に  
Instagramでお知らせ！

## TOHOKUスタミナブラックサンド

黒ゴマを練り込んだパンで、東北町産ゴボウのきんぴらと黒ニンニク入りの特製ソース、青森県の定番「スタミナ源タレ」で味付けした唐揚げをサンドしました。

地域の食材と親しみある味わいを重ねた、元気をチャージできる一品に仕上げました。

黒ニンニクで

元気チャージ&体調ケア◎



毎週土曜日

※やむを得ずお休みする  
場合があります

Check!



2/14  
(土)



ロコンカフェさんが開催したワークショップで地元食材たっぷりのクロッフルプレートランチを参加者の皆さんに提供させていただきました！

きた経験と技術で、味の確かさとアイデア性の両方を大切に商品開発を目指します。また、規格外で売り場に出づらい食材も積極的に活用し、フードロス削減に取り組むことで、生産者の皆さまの負担軽減や町の一次産業を支える仕組みづくりにも貢献していきます。

併せて、商品開発以外にも、『酪農×窯焼き』のアウトドアクッキングといった体験イベントにも挑戦し、皆さんと一緒にこれからの東北町をつくっていききたいです。



## 2/5 台湾・台北市士林区と友好交流協力に関する覚書を締結

町はこのほど、台湾・台北市士林区と、人的交流、教育、観光、農業など幅広い分野における交流および協力を深めることで合意し、友好交流協力に関する覚書を締結しました。

両者の交流は、平成24年の物産PRでの訪問を契機に、平成27年の中学校の姉妹校を締結し、交流事業を継続してきました。その後、昨年12月の士林区訪問での意見交換を行い、今回の締結に至りました。

今後は士林区との連携をさらに深め、互恵的な関係のもとで本町の魅力発信や国際化を推進し、町の持続的な発展につなげていきます。



## 2/18 渡辺パイプ株式会社様からパイプハウスの企業版ふるさと納税

町はこのほど、企業版ふるさと納税を通じ、渡辺パイプ株式会社様からビニールハウスを寄付いただいたことに対し、感謝状を贈呈しました。

ビニールハウスは、地域再生計画の「未来の森づくり整備事業」を実施するため、今後、町から森林組合に無償で一定期間貸与され、再生林のための種苗生産が行われます。暖房設備を備えており、冬期間の生産性向上が期待されます。



## 1/17 除排雪ボランティア ありがとうございます



航空自衛隊東北町分屯基地の隊員と社会福祉協議会が連携し、一人暮らしの高齢者世帯などを対象に除排雪ボランティア活動を実施し、荒木司令と長久保町長も参加して除排雪作業を行いました。

## 2/6 旧小正月の伝統行事と風習展



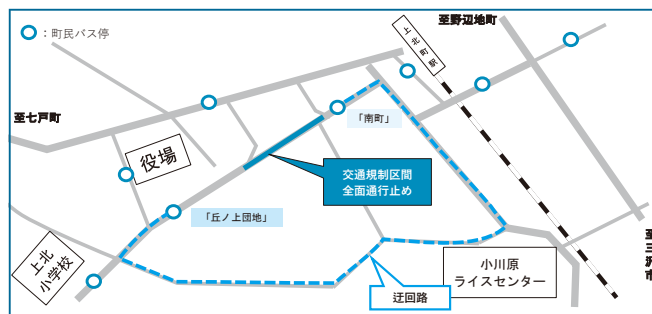
旧小正月の伝統行事と風習展が開催され、参加した園児・児童らは、雪中田植えやヌカまきなどを体験し、豊作を祈願しました。

## 町民バス虫神線をご利用の皆さまへ

上野十和田線交通安全施設整備工事に伴い、3月から右図の区間で交通規制を実施するため、町民バスの運行に遅れが生じる場合があります。

町民バスの利用者の皆さまにはご不便をお掛けいたしますが、ご理解くださるようお願いいたします。

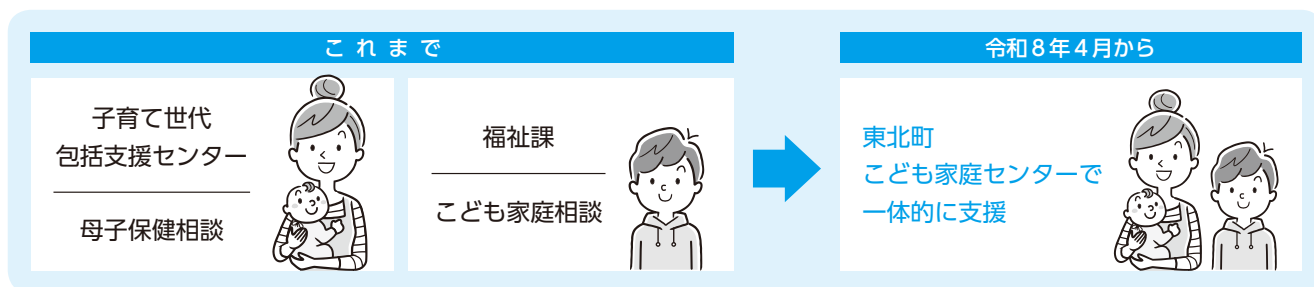
詳しくは上北地区の毎戸回覧文書およびバス車内掲示をご確認ください。



■お問い合わせ 企画課 TEL 0176-56-3111

## 妊娠・子育ての相談窓口が一つに 東北町子ども家庭センターを新たに開設

町では、令和8年4月1日より、妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援を行うため、東北町保健福祉センター内に「東北町子ども家庭センター」を設置します。



妊娠・出産、育児や発達の悩み、家庭や子どもに関する困りごとなど、幅広い相談に対応します。「どこに相談すればよいかわからない」と感じたときは、お気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は厳守されます。

■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



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）



**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

急速に拡大する鳥獣被害への対策など、農業経営に役立つ各種事業の活用をご検討ください。

■お問い合わせ 農林水産課 TEL 0176-56-3111

### 土づくりのための土壌診断推進事業

- ▶ **対象者** 町内の販売農家（個人・法人など）
- ▶ **補助対象経費** 土壌診断分析に係る費用（消費税除く）
- ▶ **要件** 令和8年4月1日から令和8年12月20日までに実施したもの
- ▶ **補助率および補助金額** 1件当たり1,000円以内
- ▶ **申請方法** ①農協で実施する場合：各農協にて申請（農協が代理申請者となります）  
②農協以外で実施する場合：**令和8年3月30日（月）**までに役場農林水産課へ申請

### 優良種苗確保対策事業

- ▶ **対象者** 町内の販売農家（個人・法人など）
- ▶ **補助対象経費** ながいもの優良種苗（ムカゴ）の購入代金（消費税除く）
- ▶ **要件** 令和8年4月1日以降に購入し、年内植付したものに限る
- ▶ **補助率および補助金額** 1kgに対し1/4以内の金額（上限単価 3,000円）
- ▶ **申請方法** 各農協にて申請

### 草地更新支援事業

- ▶ **対象者** 町内に住所を有する方で、生計が異なる3人以上の農業者（うち1人以上は畜産業者であること）で組織する団体
- ▶ **補助対象経費** 牧草種子、土壌改良資材、化成肥料、除草剤、リース事業者と契約して使用する借上料（消費税、人件費除く）
- ▶ **要件** 年内作業を目的に令和8年10月31日（土）までに納品されたもの
- ▶ **補助率および補助金額** ・経費の1/3以内 } のどちらか低い額（上限額100万円）  
・7,500円10a以内 }
- ▶ **申請方法** **令和8年5月29日（金）**までに役場農林水産課へ申請

#### ◆各事業の共通事項

- ・原則、交付決定後に着手（契約・購入など）したものが対象です。
- ・これらの支援事業は令和8年度当初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。
- ・令和7年度からの継続事業について、補助率や上限額が変更されている場合があります。詳しくは農林水産課までお問い合わせください。



# 農林水産業の支援事業紹介

## 鳥獣被害対策事業

### ①侵入防止柵、電気柵の資材費の補助（町内に設置する資材に限る）

- ▶補助率 1 / 2 以内（消費税除く）
- ▶対象者 町内に住所を有する販売農家（個人・法人など）

### ②わな購入費補助（町内に設置する資材に限る）

- ▶補助率 上限5万円（消費税除く）
- ▶対象者 町内に住所を有するわな狩猟免許取得者

### ③狩猟免許（第1種、第2種、わな）取得に係る経費補助

- ▶補助率 上限10万円
- ▶備考 猟友会への加入が条件

### ④わな狩猟免許取得に係る経費補助

- ▶補助率 上限2万円
- ▶対象者 町内に住所を有する方  
猟友会への加入条件なし

【申請方法】 上記①～④は役場農林水産課へ申請

## 緑肥作物導入促進事業

- ▶対象者 町内の販売農家（個人・法人など）
- ▶補助対象経費 牧草を除く緑肥作物の購入代金（消費税除く）
- ▶要件 令和8年4月1日から令和8年10月31日までに供給を受け、年内播種、すき込みを行うこと
- ▶補助率および補助金額 対象経費の1 / 3 以内の金額
- ▶申請方法 ①農協から購入する場合：各農協にて申請（農協が代理申請者となります）  
②農協以外から購入する場合：令和8年3月30日（月）までに役場農林水産課へ申請

## 健康な土づくり推進事業（堆肥の導入支援）

- ▶対象者 町内の農業者（個人・法人など）
- ▶補助対象経費 作付け用堆肥「土作くん」、畑づくり用堆肥「ともぞう」の購入代金（消費税除く）
- ▶要件 令和8年4月1日から令和8年12月20日までに購入したもの
- ▶補助率および補助金額 対象経費の1 / 3 以内の金額（品目ごとの最安単価で計算、運搬経費除く）
- ▶申請方法 各農協にて申請

※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
3	4
10	11 駅前ぎわい(乙供市日) 時) 8:00~14:00 場) 乙供駅前
17	18
24 献血 時) 9:00~12:00 場) 株式会社中村工業 時) 14:00~15:30 場) マエダストア乙供店	25
 <p>3月8日(日)は第14回東北町文化協会芸能発表会が開催されます。皆さま、ぜひお越しください。</p>	

## ほっこりカフェ

### 4月14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

### 4月28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

## 4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

▶ 4月は開催予定がありません。

■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

▶ 4月は開催予定がありません。

■お問い合わせ 東北町社会福祉協議会 Tel 0175-63-2717

**人権相談** 差別、家庭内や隣近所とのもめごとなどの相談

▶ 6日(月) 10:00~12:00 コミセン1階 和室

### 令和8年度の人権相談の日程

偶数月第1月曜日: コミセン1階 和室※10月は合同相談のため東北町保健福祉センターで開催  
奇数月第1月曜日: 役場本庁舎 小会議室

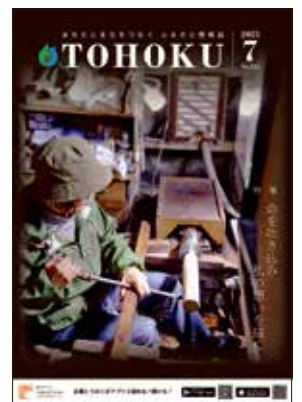
■お問い合わせ 福祉課 Tel 0176-56-3111

## 広報とうほく7月号 準特選 ぐるっと東北~こうじの窓~8月号 佳作 令和7年青森県広報コンクール

このたび、県内市町村の広報紙の出来栄を競う広報コンクールで、昨年発行した「広報とうほく7月号」が広報紙部門(総合の部)で準特選を受賞しました。また、映像部門では、「【ブルーインパルス登場!】今年の湖水まつりはグレードアップ!!ぐるっと東北~こうじの窓~8月号」が佳作に選ばれました。

さらに、広報紙部門(総合の部)での準特選受賞に伴い、日本広報紙協会が主催する全国広報コンクールの推薦も決定しました。

これらの受賞は町民の皆さまのご協力のおかげです。ありがとうございました。今後とも、各種イベントの取材などにご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。



2026  
4月



日	月	火	水	木
<p>4月13日(月)から19日(日)は、県下一斉に「春の火災予防運動」が実施されます。</p> <p>乾燥する時期は火災に注意し、外出前・就寝前の火の元確認と、住宅用火災警報器の設置・点検を行きましょう。</p> <p>4月13日(月)は消防車両による町内パレードを行います。火災と間違わないようにしてください。</p> <p>▶全国統一防火標語：急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし ▶中部上北広域事業組合防火標語：鳴るのかな 確認しよう 家の報知器</p> <p>■お問い合わせ 総務課 TEL 0176-56-3111</p>			<p><b>1</b></p> <p>駅前にぎわい (乙供市日)</p> <p>時) 8:00~14:00 場) 乙供駅前</p>	<p><b>2</b></p>
<p><b>5</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>人権相談 時) 10:00~12:00 場) コミセン1階 和室</p> <p>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)</p>	<p><b>7</b></p>	<p><b>8</b></p>	<p><b>9</b></p>
<p><b>12</b></p> <p>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)</p>	<p><b>13</b></p> <p>防火パレード</p>	<p><b>14</b></p> <p>ほっこりカフェ 時) 10:00~11:30 場) 東北町老人福祉センター</p>	<p><b>15</b></p>	<p><b>16</b></p>
<p>春の火災予防運動 4月13日(月)~19日(日)</p>				
<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p> <p>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)</p>	<p><b>21</b></p> <p>駅前にぎわい (乙供市日)</p> <p>時) 8:00~14:00 場) 乙供駅前</p>	<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b></p>
<p><b>26</b></p> <p>・まなかフェスタ ・花切川ウォーク</p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p> <p>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</p>	<p><b>29</b> 昭和の日</p>	<p><b>30</b></p>
<p>東北町春まつり 4月26日(日)~5月5日(火)</p>				

▶ 個人人間ドック・個別女性検診

検診場所	日程	検診種類
八戸西健診プラザ	令和8年4月～令和9年2月末	個人人間ドック
八戸西健診プラザ		個別女性検診
青森労災病院		

※個人人間ドック、個別女性検診は、各健診機関へ直接電話予約となります。

▶ 八戸西健診プラザ TEL 0178-21-1717 ▶ 青森労災病院 TEL 0178-33-1551

※各健診または人間ドックは、年度中 **どちらか1回** の受診となります。

■ お問い合わせ 保健衛生課 TEL 0175-63-2001

協会けんぽ加入者（被扶養者）の方へ

集団健診または追加健診で特定健診を無料で受診することができます。

▶ 申込方法 要電話予約

集団健診（平日）：青森県総合健診センター TEL 017-741-2336

集団健診（土日）：八戸西健診プラザ TEL 0178-21-1717

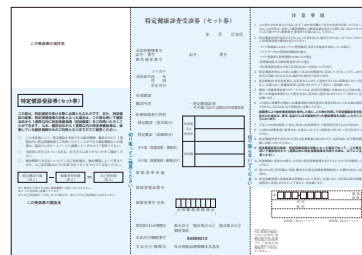
▶ 特定健診当日にお持ちいただくもの

- ・ 特定健康診査受診券（例年4月頃送付）
  - ・ 資格確認書
  - ・ 資格情報のお知らせ+マイナ保険証
- } どちらか

▶ 検査項目

問診・診察等・身体計測（身長、体重、腹囲測定）・血圧測定  
 血液検査（血中脂質・肝機能・血糖）・尿検査  
 ※健診日にはがん検診（胃・大腸・肺）も併せて受診できます。  
 がん検診は保健衛生課（TEL0175-63-2001）へ申し込みください。

【用語解説：特定健康診査受診券】



40歳（令和9年3月31日までに40歳になる方）～74歳（75歳の誕生日前日までの方）の協会けんぽ加入者を対象とした「特定健診」を受けるために必要な書類です。

■ お問い合わせ 全国健康保険協会青森支部 TEL 017-721-2799

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

## 令和8年度 健(検)診のお知らせ

2月中旬に対象者へ「東北町健康診査のご案内」と「各種健診申込書」を送付しています。内容を確認し、申込書を返信用封筒に入れてポストに投函してください。なお、詳細については、送付された健診案内をご覧ください。

### ▶ 集団検診

会 場	日 程	健 診 種 類
東 北 町 民 体 育 館	5月19日 (火) ~21日 (木)	集団健診 (平日)
	5月23日 (土)	集団健診 (土曜)
	6月 2日 (火) ~ 3日 (水)	女性検診
	6月10日 (水)	骨密度検診
	10月 4日 (日)	集団健診 (日曜)
	11月17日 (火)・11月24日 (火) ~25日 (水)	集団健診 (平日)
東 北 町 民 文 化 セ ン タ ー	1月20日 (水)	追加健診
東 北 町 保 健 福 祉 セ ン タ ー	6月 6日 (土)	集団健診 (土曜)
	6月10日 (水)	骨密度検診
	7月 5日 (日)	集団健診 (日曜)
コ ミ ュ ニ テ ィ セ ン タ ー 未 来 館	10月 5日 (月) ~ 6日 (火)	女性検診
	10月19日 (月) ~22日 (木)・11月16日 (月)	集団健診 (平日)
	1月19日 (火)	追加健診

### ▶ 夕方レディース検診

会 場	日 程	健 診 種 類
東 北 町 保 健 福 祉 セ ン タ ー	7月29日 (水)	女性健診

### ▶ 七戸病院人間ドック

健診場所	実 施 予 定 月	備 考
七 戸 病 院	令和8年4月~令和9年1月	予約枠に限りがあるため、ご希望に添えない場合があります。

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  
 ストープ・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 フォファミリーマート

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

## 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
- ▶申込締切 **4月15日(水) 15:00**
- ▶申込先 商工観光課(本庁舎)および東北支所(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)

※令和7年度の取扱店には2月に申請書類を送付しています。



申請書様式は商工観光課・東北支所に設置またはホームページからダウンロード

■お問い合わせ 商工観光課 TEL 0176-56-3111

## 環境にやさしい農業に取り組んで「みどり認定」を受けましょう！

みどりの食料システム法に基づき、土づくりと化学肥料・化学農薬の使用低減などに取り組む農業者を「みどり認定」しています。認定を受けると、設備投資の税制優遇や国庫補助事業の採択優遇などのメリットがあります。



▲詳しくはこちら

### ■申請・お問い合わせ

上北農林水産事務所(農業普及振興室・林業振興課)

(農業) TEL 0176-23-4281 (林業) TEL 0176-24-3379 mail: ka-nosui@pref.aomori.lg.jp

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)

JA十和田おいらせグループ  
**KCS 株式会社 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

お問合せは協同サービスまでお気軽にどうぞ

# 後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

## 後期高齢者医療保険一部負担金の減免について

令和7年青森県東方沖を震源とする地震で被災された方で、一時的に一部負担金（病院の窓口で支払う本人負担）の支払いが困難と認められる場合には、申請により一部負担金の減額または免除などを受けられる場合があります。

条件および必要書類は青森県後期高齢者医療広域連合のホームページにてご確認ください。

- ▶ **減免または免除期間** 申請日の属する月の初日から6カ月間  
※申請前に支払った一部負担金は減免などの対象になりません。
- ▶ **申請期日** 12月7日（月）

■お問い合わせ 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 ※

## 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

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

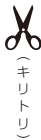
「町民の声」係 行



ご住所 〒 —




お名前

年齢



(キリト)

# 令和8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8年3月から開始予定	<1次試験> 令和8年4月予定※ <2次試験> 令和8年5月予定※ <3次試験> （飛行要員のみ） 令和8年6月予定※	[幹部任官後] 大学修了者 修士課程修了以外 <b>月額：296,100円</b> 修士課程修了以外 <b>月額：304,700円</b> 院卒者試験合格者 <b>月額：314,900円</b>	別途連絡
	飛行					
歯科・薬剤科幹部候補生		専門の大卒（見込含） 令和8年4月1日現在20歳以上30歳未満の方（薬剤科は20歳以上28歳未満の方）		<1次試験> 令和8年4月予定※ <2次試験> 令和8年5月予定※		
一般曹候補生		18歳以上33歳未満の方	令和8年3月から開始予定	別途連絡	[初任給] <b>月額：224,600円（高卒）</b> <b>月額：239,600円（大卒）</b>	
自衛官候補生（任期制）			年間を通じて			
予備自衛官補	技	18歳以上で各種国家免許資格などを有する方（国家免許資格などの詳細についてはお問い合わせください。）	令和8年1月22日～3月30日	令和8年4月1日～19日※	[身分] 非常勤特別国家公務員  [教育訓練招集手当] <b>日額：8,800円</b>	
	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7年1月現在のものです。						
詳細については以下へお問い合わせください。						
 〒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						
				 JIEITAL.MISAWA 三沢募集案内所 instagram	<b>個別相談QR</b>  ★個別に相談に応じます。 二次元コードから申し込み	

## 優良運転者を表彰します

七戸地区交通安全協会では、優良運転者会員の方を対象として表彰しています。表彰を希望される方は受賞資格をよくご理解の上、申請してください。

- ▶ **受賞資格**
    - ①交通安全協会会員であること
    - ②過去5年以内に交通違反、停止または取り消しを受けたことがないこと
    - ③免許を取得してから、令和7年12月31日まで自己の責任による人身事故歴がないこと
  - ▶ **申請場所** 交通安全協会窓口（七戸警察署内）
  - ▶ **申請締切** **3月25日（水）**
  - ▶ **受付時間** 13：00～16：00
- ※申請の際は免許証、証明書交付手数料（800円）、印鑑を持参してください。  
 ※申請から受賞の決定まで2カ月程度かかります。

■ **お問い合わせ**  
 七戸地区交通安全協会 TEL 0176-62-5055

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。

## 公立七戸病院看護師募集

- ▶ 募集人数 3人
- ▶ 応募資格 看護師免許を取得している方または取得見込みの方
- ▶ 応募書類 履歴書1通および看護師免許証の写し
- ▶ 受付期間 随時 採用者決定次第終了
- ▶ 試験内容 1次試験：書類審査 2次試験：面接・小論文
- ▶ 勤務内容 外来・3交代制勤務可能な方 週38時間45分
- ▶ 身分 地方公務員 ▶ 給 与 中部上北広域事業組合給与規定による
- ▶ 保 険 社会保険、厚生年金 ▶ 休 暇 年次有給休暇、特別休暇等、当組合規定による

■ 申し込み・お問い合わせ 公立七戸病院 庶務課 Tel 0176-62-2105 〒039-2595 上北郡七戸町字影津内98-1

## 第3期中部上北最終処分場整備事業に伴う環境影響評価書の縦覧を開始します

- ▶ 事業者 中部上北広域事業組合（代表者：管理者 長久保 耕治）
- ▶ 対象事業の名称 第3期中部上北最終処分場整備事業  
種類：一般廃棄物処理施設（最終処分場）の設置 規模：埋立容量 約41,750 m<sup>3</sup>
- ▶ 縦覧期限 4月6日（月） 9：00～17：00（土曜日、日曜日および祝日を除く）
- ▶ 縦覧場所 ①東北町保健福祉センター  
②中部上北広域事業組合 事務局 庶務課  
③中部上北広域事業組合ホームページ
- ▶ 対象事業に係る環境影響を受ける範囲であると認められる地域の範囲 七戸町、東北町

■ 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

## ごみ収集回数（ペットボトル・缶類）が変わります

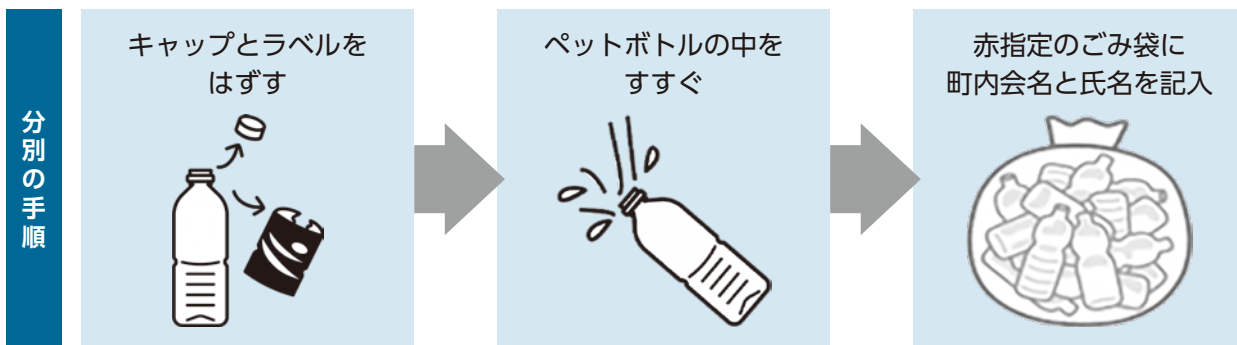
ペットボトル：月1回収集  
缶 類：月2回収集

令和8年  
4月から

ペットボトル：月2回収集  
缶 類：月1回収集

※3月配布予定の「令和8年度家庭ごみ収集カレンダー」の収集日を確認してください

### ペットボトル分別についてのお願い



ペットボトルは大切な資源です。正しい分別へのご協力をお願いします。

■ お問い合わせ 公立中部上北清掃センター Tel 0175-63-2336

# 認知症サポーターステップアップ講座

町内の中学生を対象に、認知症サポーターステップアップ講座を開催しました。講師から認知症の症状や対応の心得について説明を受け、認知症高齢者役のスタッフへ声をかけながら接し方を学びました。



▲講師の池田哲人氏  
(特別養護老人ホーム彩香園アルテリーベ)



▲東北中学校3年生  
「トイレの場所が分からない…」  
話を聞いてトイレまで案内



▲上北中学校1年生  
「財布が見つからない!!」  
高齢者が自分で見つけれられるようお手伝い

## ステップアップ講座協力機関

### キャラバン・メイト（講師・アドバイザー）

- ・特別養護老人ホーム彩香園アルテリーベ
- ・グループホーム青い空
- ・小規模多機能型ホーム森の郷
- ・グループホームひまわり苑上北
- ・デイサービスセンターヴィラ中央
- ・訪問介護事業所ふれあい
- ・ひばり苑居宅介護支援事業所（三沢市）

### 認知症サポーター（認知症高齢者役）

- ・特別養護老人ホーム彩香園アルテリーベ
- ・特別養護老人ホーム松風荘
- ・松風荘在宅介護支援センター
- ・居宅介護支援センターみらい
- ・彩香園アルテリーベ居宅介護支援事業所
- ・居宅介護支援センターちびき
- ・すみれ居宅介護支援事業所
- ・チームオレンジ花華（花向町）
- ・東北町社会福祉協議会

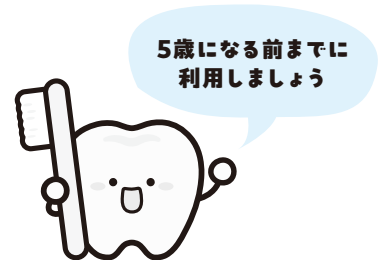
■お問い合わせ 地域包括支援センター Tel 0176-56-3111

## 虫歯予防にフッ化物塗布

むし歯は生活習慣病ともいわれており、正しい歯磨き習慣・適切な食習慣・フッ化物塗布・定期的な歯科検診により予防できる病気です。1歳6カ月と2歳6カ月児健康診査のお知らせとともに、フッ化物塗布受診票を送付しています。

子どもの健やかな成長のため、歯科受診をしてみませんか。

- ▶対象者 東北町に住所を有する1歳6カ月以上5歳未満の幼児
- ▶実施医療機関 町内の歯科医院（要予約）
- ▶料金 無料（フッ化物塗布分のみ）



■お問い合わせ 保健衛生課 Tel 0175-63-2001

## 任意加入制度

老齢基礎年金を受け取るためには、10年（120月）以上の保険料納付済期間などが必要になるほか、満額で受け取るためには、40年（480月）の保険料納付が必要となります。

しかし、納め忘れなどにより60歳までに保険料納付済期間などが10年に満たない場合や、40年の納付済期間がないため満額受給できない場合など、60歳以降でも国民年金に任意加入することで、年金額を増額することができます。

なお、申し出があった月からの任意加入となり、遡って加入することはできません。

### ▶任意加入をする条件

次の1～4のすべての条件を満たす方が任意加入をすることができます。

1. 日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方
2. 老齢基礎年金の繰上げ受給をしていない方
3. 20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が40年（480月）未満の方
4. 厚生年金保険、共済組合などに加入していない方

上記の方に加えて、年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方、外国に居住する日本人で20歳以上65歳未満の方も加入できます。

※任意加入について、保険料の納付方法は**原則口座振替**となります。

### ▶手続きに必要なもの

- ・預金通帳 ・金融機関への届出印

■お問い合わせ 青森年金事務所 TEL 017-734-7495

## ご存じですか？「知財調停」

「知財調停」とは、ビジネスの過程で生じた知的財産権に関する紛争について、当事者同士の話し合いによる解決を図る手続きです。

経験豊富な弁護士・弁理士などから構成される調停委員会とともに紛争解決を目指します。ウェブ会議を利用した手続きも可能です。

## 離婚と子どもをめぐるルールが 新しくなります

令和8年4月1日より、離婚後に**父母双方を親権者として定める共同親権**を選択することができますようになります。また、離婚時に養育費の取り決めをしていなくても、一定額の法廷養育費を請求することができるようになります。

話し合いがまとまらない場合は、家庭裁判所の手続きを利用することも可能です。申立書の作成方法などは、裁判所ウェブサイトで公開しています。改正内容は、法務省や裁判所の特設ページ「離婚と子どもをめぐる新しいルールについて」をご覧ください。

■お問い合わせ 青森地方裁判所総務課庶務係  
TEL 017-722-5421

## 愛車の住所変更も忘れずに！

自動車税種別割の納税通知書は、毎年4月1日現在の車検証に記載されている住所へ送付されます。

住所が変わった場合、住民票の異動だけではなく、運輸支局で**車検証の住所変更登録**を行ってください。令和8年3月末日までに車検証の住所の変更ができない場合は、上北県税事務所までご連絡ください。

また、青森県庁ホームページ内から電子申請で住所変更の届出が可能です。

### ■お問い合わせ

#### 自動車税種別割について

上北県税事務所 納税管理課  
TEL 0176-22-8111（内線211～214） Fax 0176-22-8135

#### 自動車の登録手続きについて

東北運輸局青森運輸支局 TEL 050-5540-2008  
東北運輸局青森運輸支局 八戸自動車検査登録事務所 TEL 050-5540-2009



▲電子届出はこちら



▲様式はこちら

# 町立図書館の おすすめ 貸出図書

図書館へ  
行こう！

一般書



おまあ推理帖  
諸田玲子／著  
文藝春秋



いちばんわかりやすい  
はじめてのつるし飾り  
中山奈緒／著  
成美堂出版

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。



日向丘中学校カウンセラー室  
向こう側も卒業式  
まはら三桃／著  
アリス館

児童書



トイレが楽しくなる  
うんちのひみつ  
今泉忠明／監修  
創元社



作って発見!  
日本の美術3  
金子信久／著  
東京美術

絵本



さかさまおとなのいびくと  
いじめのいびくと  
TERUKO／著  
Gakken

**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

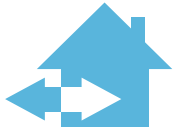
## 「こころ」「いのち」の関連図書の展示・貸出のご案内

厚生労働省で定めている3月の自殺対策強化月間に合わせ、町では「こころ」や「いのち」に関する図書の展示・貸出コーナーを開設します。関連資料の展示もしておりますので、自分や大切な人のこころの健康、そしていのちを考える機会として、ぜひお越しください。



展示期間

- 町立図書館 ..... 3月 4日 (水) ~ 3月 18日 (水)
- 乙供分室 (中央公民館内) ..... 3月 23日 (月) ~ 4月 6日 (月)



# 戸籍の窓

令和8年1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
高山 琥愛	外蛭沢	昂典
大久保 夢音	表町	裕也
昆 侑禅	旭町	拓海
橋本 怜偉	花向町	征弥
蛭名 晴皇	本町	泰世
沼田 莉汰	旭町	一哉



結婚

氏名	町名
沼田 健辰	沼崎本村
石塚 日向	緑町
小笠原 滉平	小川原
浅居 玲奈	千葉県



おくやみ

氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
瀬川 りつ	80	外蛭沢	鶴ヶ崎 博實	90	鶴ヶ崎	米内山 ソヨ	95	境ノ沢
大島 金作	90	乙供元町	蛭沢 せち子	87	内蛭沢	土橋 フミ	86	新町
鶴ヶ崎 幸雄	83	鶴ヶ崎	笹倉 みつ	96	保戸沢	佐々木 みち	75	徳万才
鶴ヶ崎 ヨイ	84	鶴ヶ崎	長久保 富雄	92	本町	沼澤 アヤメ	90	小川原
沢田 キクヨ	93	数牛	沼沢 燈夏	12	赤平	和田 勝男	89	旭町
高田 定則	77	馬込	大坂 イチ子	90	新山	小笠原 庸久	57	小川原
原田 サヨ	95	下清水目	和田 まつ彥	92	栄沼	和田 広子	56	花向町

## まちのうごき

(令和8年1月末現在)

区分	人口	前月比	前年同月比
男性	7,582人	-12人	-181人
女性	8,052人	-26人	-157人
合計	15,634人	-38人	-338人
世帯数	7,253世帯	-13世帯	-1世帯

その他(1月からの累計)	
出生	8人(8人)
死亡	33人(33人)
転入	20人(20人)
転出	30人(30人)

## B型肝炎訴訟 無料電話相談会

- ▶日時 3月28日(土) 10:00~18:00
- ▶対象 B型肝炎患者の方、またはそのご家族  
(患者が亡くなられている場合は相続人)
- ▶相談先 TEL 022-224-5061 / TEL 022-224-5062 (予約不要)

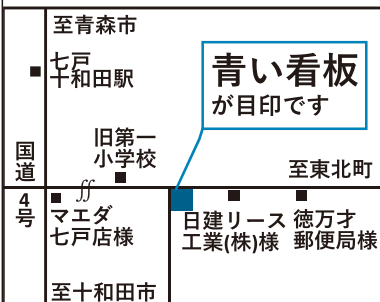
### 〈B型肝炎訴訟とは〉

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所 TEL 0120-76-0152

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

3月生まれ

# First Birthday 1歳になったよ!



甲田 想大 ちゃん  
（旭 町）



沼山 瑞 ちゃん  
（蓼 内）



沼辺 太凰 ちゃん  
（新 町）

5月生まれの申し込みの締め切りについて

▶ 5月14日発行予定の広報  
→ 4月6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



## 地域おこし協力隊通信No.2

# 岩野開人の活動報告

### 染め物から広がる新しい輪

昨年1年間は、町の皆さんの目に触れる「形に残るもの」をたくさん作らせていただいた年でした。

しじみーるオリジナルポロシャツやわかさぎマラソン大会のTシャツのデザインをし、自分がデザインしたウェアを皆さんが着てくださっている姿を見るのは、何にも代えがたい喜びです。

また、自分の専門である「染め物」ワークショップを何度か開催させていただいています。

最近、介護施設のケアマネジャーさん向けのワークショップも実施し、「入居者や施設利用者の皆さんの新しいアクティビティとして取り入れられないか?」と、現在一緒にワクワクしながら検討を進めているところです。



▲染め物ワークショップの様子



▲しじみーるオリジナルポロシャツ



▲わかさぎマラソン大会Tシャツ

これからは、マリンシャトーをワークショップ会場や自分の作品を展示できる場所にしたいと考え、現在その準備を進めています。

私の目標は、染め物の魅力を通じて、この町をより鮮やかに、より楽しくしていくことです。

皆さんの日常に、もっと「染め物」が身近にある風景を作っていきたいと思っています。

これからの活動も、どうぞ温かく見守ってください!