

あなたとまちをつなぐ ふるさと情報誌

2026

8

No.256



TOHOKU



特集

身近な誰かが、頼もしいヒーローに

身近な誰かが、頼もしいヒーローに

上十三地区消防協会消防操法大会



1



4



3



2

消防操法大会へ挑む

東北第4分団

消防操法大会は、消防団員がポンプ車や小型ポンプを使い、消火活動の基本技術である「安全、確実、迅速」な操作と時間を競い合う競技会です。スピードだけを競うのではなく、規律ある節度や確実な動作、各団員の安全確保など、細部まで厳密に審査されるのが大きな特徴です。

この大会に向け、東北第4分団の皆さんは、消防署員の指導のもと、仕事や家庭と両立しながら約1カ月間にわたり、限られた時間を使って厳しい練習に励んできました。

今回の特集では、7月26日に行われた消防操法大会での東北第4分団の記録をはじめ、現場とともに活動する消防署員、地域防災を担う消防団員や消防団長に話を伺いました。また、本業を持ちながら「自分たちの地域は自分たちで守る」という思いで活動する団員の日常や、消防団の主な活動についても紹介します。



6



7



10



11



5



9



8

1__本番さながらの緊迫感の中、標的に向かって勢いよく放水を行う 2__放水準備完了を告げる報告 3__寸分の狂いもない足取りでホースを素早く展開 4__消防署員の指導のもと、ミリ単位の動作や節度ある姿勢を徹底的に確認 5__準優勝に輝いた東北第4分団の団員と指導にあたった消防署員たち 6__上十三地区の消防団が一堂に会し、大会が幕開け 7__確実な放水につなげるため、小型ポンプを操作・送水準備 8__1分1秒を争う競技の中、練習通りの正確な歩数と素早い足取りで真っ直ぐホースを展開する団員 9__勢いよく狙いを定め放水！火に見立てた標的（火点）を的確に倒す瞬間 10__すべての動作をやり遂げ、規律ある綺麗な姿勢で審査員へ操法終了の報告 11__自ら立候補して指揮者を務めた酒田真伍さん。鋭い眼差しと力強い声でチームを力強く牽引した

技術と節度を競う 消防操法大会

上十三地区消防協会消防操法大会が7月26日、七戸町役場で行われました。町を代表して「小型ポンプの部」に出場した東北第4分団。最後の練習日に高岡公史分団長が「消防署員の熱心な指導のおかげでチームは大きく成長した。何一つ不安はなく本番が楽しみ。」と語ったとおり、確かな手応えとともに本番へ臨みました。ミリ単位の精度と一瞬のスピードが求められる緊張感の中、団員はこれまでの練習の成果を発揮し、見事「準優勝」という素晴らしい成績を収めました。

競技を終え、自ら指揮者に立候補した酒田真伍さんは「準優勝と聞いたときは、悔しい気持ちになりましたが、仕事の合間を縫って熱心に指導してくださった消防署員の皆さんには感謝の気持ちでいっぱいです。一緒に駆け抜けたメンバーとは、これからも同じ消防団員として頑張りたいです。」と感謝と今後の決意を語りました。

1カ月間の練習を経て築かれた強い絆と高い技術は、これからも地域の安心・安全を守る大きな力となっています。

消防署員たちが寄せる絶対の信頼

現場を支える「消防団」という存在

最前線とともに活動する消防署員たち。
日夜、現場に立つ消防署長や指揮官たちに話を伺うと、そこには消防団への深い信頼と感謝の絆がありました。



東北消防署 署長
ひろ ゆき
蛸名 宏幸さん

「自分たちの地域は自分たちで守る」という強い精神を持つ消防団は、地域の防災を支える頼れる存在です。

消防団の皆さんは、夜間警戒や予防広報など地域から火災を出さないために日々尽力してくれています。住民と深い信頼関係を築いている団員は、地域になくてはならない存在です。仕事中でも迅速に出動し、消火活動や遭難者の捜索などで被害を最小限に食い止めてくれます。休日を返上し、夜遅くまで協力してくれる姿には本当に頭が下がります。

東北消防署は7人勤務のため、実際の現場へ向かえるのは6人。これに対し消防団には圧倒的な組織力があります。現場に3つの分団が駆けつけてくれれば20人近い人員となり、強力にカバーしてもらえます。さらに団員は役割を熟知しており、指示がなくても自ら行動して補助に回ってくれる。私たちにとってこれほど心強い存在はありません。

近年は自然災害が増加しており、消防団の存在は今以上に重要になります。今後も訓練を通じ、「顔の見える交流」を深め、一緒に町の安全のため力を合わせましょう。



上北消防署 署長
しゅう いち
鎌本 秋一さん

一刻を争う火災現場において、消防団は、私たち消防署と肩を並べて戦う大切な仲間です。

各地区に拠点がある消防団は、時には私たちより早く現場へ到着します。火災は時間との勝負。団員の皆さんは指示を待つことなく、消火に不可欠な「水利の確保」を行い、初期消火や延焼阻止に動いてくれます。屋内進入や救助は私たちが担い、消防団員が外からの放水や中継送水で強力にバックアップしてくれます。この見事な連携があるからこそ、被害を最小限に抑えられます。

また、現場では、地域を熟知している消防団ならではの「地域力」に何度も助けられてきました。情報一つが生死を分ける現場において、これほど心強いことはありません。いざ災害となれば職場や自宅から駆けつけ、過酷な活動に耐えてくれる姿には、常に深い感謝しかありません。

近年は災害が多様化・大規模化しています。

今後は「日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震」などの巨大災害を見据え、さらに実践的な合同訓練を強化し、ともに災害に強い町をつくっていきましょう。



上北消防署 第2隊隊長
たか ゆき
竹内 貴之さん

最近発生した火災現場で、私は指揮をとりながら、改めて消防団の皆さんのありがたさを痛感しました。

普段、火災現場において消防団の皆さんの主な役割は、消火栓から消防署の車へ水を送る「中継送水」です。しかし、最近の火災現場で私は、団長を通じて「今回は防火水槽から水を吸い上げて、直接放水してほしい」と指示を出しました。現場ではすべてのやり取りを団長を通じて、報告・確認を交わしながら消火活動を進めます。

実は、私たち消防署の車に積んである水には限りがあり、放水を始めるとすぐに使い切ってしまう。その水がなくなるわずかな間に、消防団の皆さんが瞬時に動いて水を確保し、送水してくれる。この迅速なサポートがあるからこそ、私たちは途切れることなく消火活動が続けることができます。現場で一緒に活動するたびに、本当に団員の皆さんには頭が上がりませんし、心から助けられていると感じます。これからも緊密に連携を取りながら、ともに町の安全を守っていきたいです。

いつでも、どこでも、この町を守る

消防署からも絶対の信頼を寄せられる消防団。彼らが日々行う活動を紹介します。

東北町消防団出初式

新年の幕開けに、地域の安全と防火・防災への決意を新たにする、伝統ある新春恒例の行事です。



中部上北消防連絡協議会連合観閲式

団員の服装、規律や一糸乱れぬ部隊行動を厳格に点検し、日頃の緊迫感ある訓練の成果を披露します。



春・秋の火災予防パレード

「全国火災予防運動」の期間に合わせ、消防車両で町内を巡回。町民の皆さんへ日頃の火の用心を呼びかけます。



水防工法訓練



大雨や台風などによる水害発生時、被害の拡大をくい止めるための応急処置や、専用資機材の扱い方を確認します。

山岳遭難訓練



山岳事故や遭難発生時に、迅速かつ安全に人命を救助するための実践的な動きを確認します。

文化財防火訓練



地域の大切な神社仏閣や歴史的建造物などの文化財を、火災から守り抜くための訓練です。

中部上北総合防災訓練



大規模災害に備え、消防署や住民の皆さんと連携して、初期消火の方法や迅速な情報伝達ルートを確認します。



地域の絆に救われ、今度は私が町を守る番。

友人の誘いで入団し、地域コミュニティの大切さを実感できたからこそ今も楽しく続けられています。先日、認知症の父が道に迷い家に帰ってこれなくなった際、日頃の繋がりのおかげで、第2分団の分団長さんが声をかけてくれ、無事に見つけることができました。この一件で地域への感謝



がさらに強くなりました。消防団が一番近くで真っ先に隣近所を守ってくれる、本当に温かい集団なんだと今では身をもって実感しています。



保険外のリハビリやヨガ講師をしています！

消防服ON！



消防団
×
フリーランス

山北第2分団 団員

山田 隆徳さん

特産品を育てる農家であり、仲間と町を守る消防団員。

消防団の存在は知っていましたが当時は会社員だったため、退職時に地域の農家仲間の先輩に誘われて入団しました。団に入りプラスになったのは、普段の生活では関わりのない地域の幅広い世代の先輩や後輩と活動できることです。出初式などでしか会えない仲間とともに地



域貢献ができていること自体が私のやりがいです。この温かい繋がりがあからこそ今も楽しく続けられています。



ナガイモ・ニンニク・お米を育てています！

消防服ON！



消防団
×
農家

山北第2分団 団員

沼山 和久さん

す。消防団を残すため、より活動しやすい体制へ変革を進めています。未来の若者たちへ伝えたいのは、大変だけど長く続けてほしいということです。辞めるのは簡単ですが、地域に感謝され、必要とされる喜びを知ること、団員としての本当の「誇り」が身に付き

ます。東北町は設備などが充実し、活動しやすい環境です。「自分たちの町は違うんだ」という誇りと愛着を持ち、消防団を続けたいという想いでいてくれたら嬉しいです。常に「消防団あってこそこの地域」と思っていただけの活動を、これからも共に続けていきましょう。

ともに守ろう、私たちの東北町を。

東北町では、消防団員を随時募集しています。

女性消防団員も募集しています。

「自分にできるかな」という不安があっても大丈夫。少しでも興味がある方は、お近くの消防団員または役場総務課までお気軽にご連絡ください。

■お問い合わせ 総務課 Tel 0176-56-3111

普段の顔、地域の顔。 実は身近な「町の頼れる消防団員」

普段は私たちと同じように暮らす身近な誰かが、いざという時は消防服を身にまとい、頼もしいヒーローへと姿を変えます。

「自分たちの地域は自分たちで守る」という思いで活動する消防団員。

そこには、大切な家族や地域を愛する強い気持ちと、日々の活動を支える温かい人の繋がり、そして周囲への深い感謝があふれていました。

消防団 × 会社員

憧れの姿へ。恵まれた環境で町を守る。

子どもの頃、屯所のそばで見た消防団員の出勤姿に憧れて入団しました。入団後は幅広い世代との関わりが増え、人脈が広がっています。

東北町は設備や車両が充実し、安心して活動できる恵まれた環境です。また、仕事で疲れていても要請があれば自然と体が動きます。こうして日々専念できるのは、職場の深い理解や温かく送り出してくれる家族の協力があるおかげです。感謝を胸にこれからも町を守ります。



東北第1分団 副分団長
平田 拓也さん

消防服ON!



普段は燃料の配達をしています!



消防団 × 経営者

伝統の纏^{まとい}を掲げ、強い絆で地域を守る。

親しい先輩からの誘いが入団のきっかけです。要請があればいつでも駆けつけられるよう、強い責任感を持って活動しています。また、

日頃から年代や職業が異なる団員同士の信頼関係が深く、先日も分団旅行へ行くほど全員本当に仲が良いです。伝統の纏振りを担うため日々の体力作りも欠かせません。これからもこの大切な仲間とともに、大好きな地域を守り続けます。



上北第6分団 団員
新山 優也さん

消防服ON!



測量士として、会社の経営をしています!



東北町消防団 団長 新山 助十郎さん

24歳で入団し、団長として8年目を迎えました。これまで長く続けられたのは会社や家族の理解があったからです。勤めている会社は、災害関係の対応をしているため、仕事の知見を消防団活動に生かし、消防の情報を業界に還元する良い相乗効果もありました。

消防団の強みは、誰よりも地域を知り、迅速に現場へ駆けつけられることです。消

防署の皆さんとも訓練を通じて深く交流していますが、「消防団があってこそその活動だ」と言っていただける。その恩返し of 気持ちで協力し合う強い絆があります。町には商工会などの横の繋がりもありますが、そこに消防団という世代を超えた縦の繋がりが加わることで、町はより強固になります。

ただ、若い担い手が少ないのが現状で

6/23 竹内亮一さん 旭日単光章（高齢者叙勲）を受章

旧上北町長および東北町長を勤めた竹内亮一さん（菩提寺）が、旭日単光章（高齢者叙勲）の受章を報告しました。

竹内さんは平成13年12月に旧上北町長に当選し、旧東北町との合併調整に尽力されました。合併後は、新東北町の町長として行政運営の重責を担い、町の発展に大きく貢献しました。



7/9 上北卓心スポーツ少年団 大会結果報告



上北卓心スポーツ少年団（卓球）の4人が、青森県大会 女子の部で優勝し、全国大会への出場を報告しました。

7/9 上北陸上スポーツ少年団 大会結果報告



上北陸上スポーツ少年団の上野禮太郎選手が、青森県大会100mの部で優勝し、東日本大会および全国大会への出場を報告しました。

7/14 オオニシ体育株式会社様から巧技台®の企業版ふるさと納税

町はこのほど、オオニシ体育株式会社様（東京都豊島区・渡邊利加子社長）から企業版ふるさと納税を通じ、巧技台一式を寄贈していただいたことに対し、感謝状を贈呈しました。

巧技台は、子どもたちが楽しみながら身体を動かし、さまざまな運動を経験できる組み替え可能な遊具で、小川原湖交流センター「宝湖館」2階に子ども向け屋内遊び場へ設置しており、無料で利用できます。



6/11・12 花いっぱい運動



花いっぱい運動の一環として、39団体にマリーゴールドやサルビアの花苗約61,000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。

6/18 第20回町長杯争奪ゲートボール大会



- 1位 みさわチーム
- 2位 悠遊チーム（十和田市）
- 3位 はちのへチーム

6/19・7/15 人権教室



東北小学校と東北中学校で人権擁護委員による人権教室が開催され、児童・生徒らは映像や意見交換を通じて思いやりの心を学び、人権について理解を深めました。

6/26 避難所開設訓練



避難所の開設を想定した訓練に、甲地分館、滝沢分館、船ヶ沢分館の住民15人が参加し、段ボールベッドとパーティションの組み立て体験をしたほか、災害への備えなどを確認しました。

6/28 第21回グラウンド・ゴルフ大会



優勝

Aブロック：男子▶築田 秋則 女子▶細田 みせ
Bブロック：男子▶高橋 憲一 女子▶中村 彩子

7/7・28 ブックカフェで癒やしのひととき



ほっこりカフェ（認知症カフェ）では、初めてバスで外出し野辺地町のブックカフェp.24で普段とは違う雰囲気の中、絵本やコーヒーを楽しみ交流を深めました。

児童扶養手当・特別児童扶養手当の更新手続きを忘れずに！

児童扶養手当、特別児童扶養手当を申請している方は、それぞれ以下の提出書類をそろえて更新手続きをお願いします。

受給対象者には、案内文書を送付しますので、内容をご確認ください。

児童扶養手当	
提出期間	8月3日（月）～8月31日（月）
提出場所	福祉課（役場本庁舎）または東北支所（コミュニティセンター未来館）
提出書類	▶児童扶養手当証書 ▶児童扶養手当現況届 ▶養育費等に関する申告書 ▶住民票（世帯全員分）※世帯分離している方の分も必要になる場合があります。 ▶その他（受給資格者の状況に応じて別居監護申立書など）

特別児童扶養手当	
提出期間	8月12日（水）～9月11日（金）
提出場所	福祉課（役場本庁舎）または東北支所（コミュニティセンター未来館）
提出書類	▶特別児童扶養手当所得状況届 ▶その他（受給資格者の状況に応じて別居監護申立書や養育申立書など）

■お問い合わせ 福祉課 TEL 0176-56-3111

「こどもの人権相談」強化月間

青森地方法務局および青森県人権擁護委員連合会では、平日の電話相談時間を延長し、土・日曜日にも電話相談を行います。また、強化月間中「LINEじんけん相談」も対応します。

相談は無料、秘密は守ります。



LINE 二次元コード
「LINE じんけん相談」
@linejinkensoudan

実 施 期 間	
8月28日（金）	8：30～19：00
8月29日（土）～30日（日）	10：00～17：00
8月31日（月）～9月3日（木）	8：30～19：00

※通常は、土・日曜および祝日を除く平日の8：30から17：15まで相談を受け付けています。

■お問い合わせ

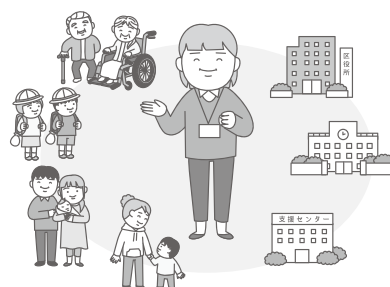
こどもの人権110番 TEL 0120-007-110

民生委員・児童委員の紹介

各地区の民生委員・児童委員については町ホームページをご確認ください。

連絡先などについては、福祉課までお問い合わせください。

担 当 地 区	氏 名
大 浦	小 林 恵美子
外姥沢・みどりヶ丘団地	飯 田 勝 子



▲詳しくはこちら

■お問い合わせ 福祉課 TEL 0176-56-3111

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

令和8年8月分から、高額療養費制度の見直しにより、月額上限の変更および年間上限額の新設となります。

詳しくは、7月末に送付の資格確認書または資格情報のお知らせに同封のパンフレット「令和8年度 後期高齢者医療制度のごあんない」をご確認ください。

■お問い合わせ 厚生労働省コールセンター TEL 0120-617-111
青森県後期高齢者医療広域連合
TEL 017-721-3821「自動音声案内2番」
町民課 TEL 0176-56-3111



子育て世帯を応援します！費用無償化等支援のご案内

① 3歳未満児保育料無償化事業

保育所や認定こども園などを利用する0～2歳の保育料を無償化

▶対象 町内に住所がある児童 ▶上限金額 月額28,000円

② 保育所等副食費無償化事業

保育所や認定こども園などを利用する3～5歳児の副食費（おかず代など）を無償化

▶対象 町内に住所がある児童 ▶上限金額 月額5,100円

保育料および副食費の無償化を受けるためには、保護者から無償化申請書の提出が必要になります。

■お問い合わせ 福祉課 TEL 0176-56-3111

③ 修学旅行費等補助金

令和8年度において小学校・中学校・高等学校などで実施する修学旅行費（保護者負担分）を一部補助
※ほかの制度などにより補助または免除を受けている場合には対象外になります。

▶対象 ・町内の小学校・中学校に在籍する児童生徒の保護者
・町外の小学校・中学校に通学する児童生徒の保護者
・高等学校などに通学する生徒の保護者

※いずれも保護者は町内に住所を有することが条件

▶上限金額 ・小学校に在籍する児童1人につき 30,000円
・中学校に在籍する生徒1人につき 50,000円
・高等学校などに在籍する生徒1人につき 60,000円



◀詳細および
申請書など
はこちら

申請手続きについては、町内の小学校・中学校の場合は各学校よりご案内いたします。
町外の小学校・中学校および高等学校などの場合は申請書などを学務課へ提出お願いします。
申請書などは二次元コードよりダウンロードできます。

■お問い合わせ 学務課 TEL 0176-56-3111

金	土
4 日の本中央まつり ◎生け花教室 時) 9:30~11:00 場) 文化センター 工作実習室 ◎粘土工芸教室 時) 9:30~12:00 場) 中央公民館 研修室	5 日の本中央まつり ◎リフレッシュヨガ教室 時) 10:00~11:30 場) 文化センター 休養室 
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	12 わかさぎマラソン大会  日の本まなか市 時) 15:00~21:00 場) みどりの大地とロマンの森公園「まなか」
18 ◎葉草薬膳講座 時) 9:00~14:00 場) 文化センター 工作実習室・会議室	19
25	26 ◎リフレッシュヨガ教室 時) 10:00~11:30 場) 文化センター 休養室

りカフェ『まなかのカフェに行こう』

11:30

トラン まなかのカフェ
おやつ代)

福祉センター・上北保健福祉センターから送迎あり
(可)

合わせ 地域包括支援センター TEL 0176-56-3111

先着
20人

事前
予約制

9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
- ▶ 14日(月) 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めんどろなどの相談

- ▶ 7日(月) 10:00~12:00 本庁舎 2階 小会議室

■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

- ▶ 14日(月) 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

東北町主催！婚活イベント

2026.9/26 [土]
きざん三沢 13:45~16:20
〒997-0001 青森県東北町三沢1-1-1 (受付開始13:15~)



MC: d-ize
東北町健康増進事業推進員

MC: 里村好美
東北町健康増進事業推進員



～東北ラブストーリー～ 初遇の出会い～

対 象 20歳以上の独身の方
※男性は東北町在住、もしくは東北町出身であること。女性の住所要件はなし。

定 員 男女各20人 (申込多数の場合は抽選)

料 金 男性3,000円 女性1,000円

申込期間 8月10日(月) 18:00~9月14日(月) 18:00

申込方法 二次元コードから申し込みください。
※参加者には9月15日(火)にお知らせします。

■お問い合わせ

委託／エフエム青森八戸オフィス
TEL 0178-24-2150
主催／東北町企画課



◀ 詳細および
申し込みは
こちら

2026
9月

◎…公民館講座

※開講日は、講師の都合など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、参加費は別途要です。

■お問い合わせ 中央公民館 TEL0175-63-2741

※マイナ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

日	月	火	水	木
納期限 8 / 31 ▶町県民税第2期 ▶国民健康保険税第2期 ▶介護保険料第2期 ▶後期高齢者医療保険料第2期 9 / 30 ▶固定資産税第3期 ▶国民健康保険税第3期 ▶介護保険料第3期 ▶後期高齢者医療保険料第3期		1 駅前にぎわい（乙供市日） 時）8：00～15：00 場）乙供駅前	2	3 ◎茶道のおけいこ 時）10：00～12：00 場）文化センター 作法室 ◎大正琴教室 時）10：00～12：00 場）中央公民館 会議室
6 日の本中央まつり 	7 マイナ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） 行政相談・人権相談 時）10：00～12：00 場）本庁舎2階 小会議室 ◎つまみ細工教室 時）9：30～12：00 場）文化センター ◎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 時）10：00～11：30 場）農家レストラン まなかのカフェ ※下段を確認 ◎初心者陶芸教室 時）18：30～20：30 場）陶芸センター	9	10 夜間納税相談窓口 時）17：00～19：00 場）税務課（本庁舎） ◎短歌教室 時）13：00～15：00 場）中央公民館 会議室 ◎初心者陶芸教室 時）18：30～20：30 場）陶芸センター
13 マイナ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） 時）11：00～17：00 場）みどりの大地とロマンの森公園「まなか」	14 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	15 ◎初心者陶芸教室 時）18：30～20：30 場）陶芸センター	16 ◎陶芸教室 時）9：30～11：30 場）とうげい館	17
20 東北町議会議員選挙 	21 敬老の日 駅前にぎわい（乙供市日） 時）8：00～15：00 場）乙供駅前	22 国民の休日	23 秋分の日	24 ◎初心者陶芸教室 時）18：30～20：30 場）陶芸センター
27	28	29 ◎初心者陶芸教室 時）18：30～20：30 場）陶芸センター	30 ◎陶芸教室 時）9：30～11：30 場）とうげい館	ほっこり 9月8日（火） ▶時 間 10：00～ ▶場 所 農家レス ▶費 用 500円（お ▶その他 東北老人社 （現地集合） ■申し込み・お問い合わせ

知っていますか？家庭での食中毒予防

ポイント1 基本は手洗い！

調理の前やトイレ、動物を触った後などは消毒効果のある手洗い用洗剤でしっかり手を洗いましょう。

ポイント2 お肉はよく焼いて！

お肉を使う器具は他の食材のものと区別し、お肉は中までしっかり火を通してから食べましょう。特に高齢者や子どもなど抵抗力が弱い方は、生や加熱不十分なお肉を食べるのは控えましょう。

ポイント3 テイクアウトは早めに食べて！

気温が高い時期のテイクアウトは特に食中毒のリスクが高いため、購入（帰宅）後はすぐに食べましょう。すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存するようにしましょう。

ポイント4 ふぐ、有毒植物に注意！

ふぐには毒があるため、処理するには専門的な知識と技術が必要です。釣ったふぐやもらったふぐは、絶対に自分で調理しないでください。また、食用かどうか分からない植物は、採らない、食べない、人にあげない、売らないようにしましょう。

■お問い合わせ 青森県上北保健所 生活衛生課 TEL 0176-23-4262

令和7年度東北町に交付された電源三法交付金および 青森県核燃料物質等取扱税交付金の事業実績報告

電源立地地域対策交付金

▶消防活動提供事業

交付金額：112,115千円

広報・調査等交付金

▶原子力関連施設見学会および研修会

交付金額：1,402千円（原子力関連施設見学会および研修会、原子力書籍の購入）

青森県核燃料物質等取扱税交付金

▶東北町小・中学校スクールバス、町民バス運行事業

交付金額：80,000千円（スクールバス、町民バスの運行業務委託費）

▶東北町予防接種補助成事業

交付金額：30,000千円（予防接種委託料、医薬材料費）

▶東北町生活環境維持事業

交付金額：133,930千円（清掃センター管理運営費）

■お問い合わせ 企画課 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

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

KCS 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

町営住宅入居者（定期）を募集します

- ▶ **募集期間** 8月3日（月）～8月31日（月）
- ▶ **住宅の種別**
 - ・上北地区…丘ノ上団地
 - ・東北地区…みどりヶ丘団地（特別公共賃貸住宅含む）
朝日団地（シルバーハウジング除く）
- ▶ **住宅家賃** 月額11,400円～26,800円 ※世帯所得により異なります。
- ▶ **共益費** 月額500円～ ※団地ごと、入居者人数により異なります。
- ▶ **入居資格**
 - ・同居する親族（婚姻予定者含む）があること
※60歳以上または法律などの定めに該当する方（生活保護を受けている、身体障害者手帳1～4級の交付を受けているなど）は同居親族がなくてもよい
 - ・収入が政令基準以下であること（月額158,000円以下）
 - ・現に住宅に困窮していることが明らかであること
 - ・町税を滞納していないこと
 - ・町内に住所または勤務場所を有すること
- ▶ **提出書類**
 - ・町営住宅入居申込書（建設課で配布しているほか、町ホームページからダウンロードできます）
 - ・世帯全員の住民票（本籍・筆頭者・続柄記載）
 - ・令和8年度所得証明書（令和7年中の所得により算定）
 - ・その他、必要な書類
- ▶ **選考方法** 提出書類の審査後、多数の場合は抽選会にて入居順位を決定。
※抽選となった場合は後日通知します。
- ▶ **その他** 入居時には、敷金3カ月分（特公賃は2カ月分）と連帯保証人1人（原則東北町在住の方または3親等以内の親族）が必要となります。
- ▶ **提出先** 建設課（本庁舎3階）まで持参をお願いします。

募集終了後は次回の定期募集まで随時募集します。
空室状況については建設課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 建設課 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

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



がん撲滅キャンペーンで早期発見・早期治療

日本では2人に1人ががんになるといわれていますが、がん検診で早期発見・早期治療することで、がんでの死亡を防ぐことにつながります。

町では対象者の方に無料で検診を実施していますので、年1回はがん検診を受診しましょう。

集団健診日程	10月19日(月)～22日(木)、 11月16日(月)	コミュニティセンター 未来館
	11月17日(火)、 11月24日(火)～25日(水)	東北町民体育館
	12月13日(日) ※新規追加 74歳まで	東北町民体育館
	1月19日(火)	コミュニティセンター 未来館
	1月20日(水)	東北町民文化センター

※集団健診のほか、八戸西健診プラザでの個別がん検診も実施しています。



詳しくは町ホームページをご覧ください。



NHK×全国自治体×＜希望の虹プロジェクト＞の協働による「がん撲滅キャンペーン」に東北町も参加しています。

NHK「あしたが変わるトリセツショー」
「がん対策のトリセツ 2026」
令和8年9月3日(木) 19:30～放送予定

■お申し込み・お問い合わせ 保健衛生課 Tel 0175-63-2001

新たな「六景楽市ブランド」認定商品を募集します

三沢市・野辺地町・東北町・横浜町・六ヶ所村・東通村の農林水産加工品を対象に地域ブランド「六景楽市」の第29期の認定商品を募集します。認定されると、催事出店の補助やパッケージデザインの相談などのサポートが受けられます。

▶応募条件（全て満たす方）

1. 三沢市・野辺地町・東北町・横浜町・六ヶ所村・東通村にお住まいの方または事業者
2. 三沢市・野辺地町・東北町・横浜町・六ヶ所村・東通村で生産された農林水産品を主な食材・原料とする加工品を販売できる方

▶応募締切 8月28日(金)

■お問い合わせ 東北町商工会（本所）Tel 0176-56-2335 または（支所）Tel 0175-63-2329

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） ￥1,100（税込）

★ リラックスマッサージ（45分） ￥3,300（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

東北町旭南1丁目31-903（しんどう佃煮様向かい） Tel 0176-56-4008

定休日／水曜日・木曜日・第2日曜日



◀公式
Instagram



◀公式
ホームページ



◀公式LINE

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
航空学生	18歳以上24歳未満の方（高卒者（見込含）または高専3年次修了者（見込含））	7月1日 ┆ 8月28日	< 1次試験 > 9月19日及び9月26日※ < 2次試験 > 10月15日～22日※ < 3次試験 > 海：11月20日～12月16日※ 空：11月14日～12月17日※	[初任給] <u>月額：239,500円（高卒）</u> <u>月額：254,200円（大卒）</u>	別途連絡
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	7月1日 ┆ 9月1日	< 1次試験 > 9月16日～ 27日※ < 2次試験 > 10月17日～ 11月1日※		
2等陸・海・空士（任期制）		年間を通じて行っております。	別途連絡		
予備自衛官補	技能	5月23日 ┆ 9月10日	9月12日～ 10月4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				
※試験日については、試験期間のうち1日指定されます。 ◎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8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▶8：45～17：30） E-mail：aomori.pco.misawa@rct.gsdf.mod.go.jp			 3IETAL.MISAWA 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		

※ 広報紙から切り取ったもののみ有効です ※

郵便はがき

0 3 9 2 4 9 0

料金受取人払郵便
野辺地支店承認
12
差出有効期間
2027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



✂
(キリトリ)

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

原子力施設関連業務への参入を支援する人材育成研修の開催

石綿作業主任者技能講習

- ▶実施日 10月27日(火)～28日(水)
- ▶申込締切 9月11日(金)

足場の組立等の業務に係る特別教育

- ▶実施日 10月29日(木)
- ▶申込締切 9月11日(金)

▶受講料 無料

▶場所 青森原燃テクノロジーセンター

※その他の研修はホームページを確認ください

■お問い合わせ

青森原燃テクノロジーセンター(委託事業者)

TEL 0175-63-4671

主催/青森県

申し込み▶
はこちら



野菜研究所・農産物加工研究所「公開デー」を開催

研究成果の紹介や農産物加工試作品の展示・試食、野菜栽培・加工の技術相談、研究所で生産した野菜も販売します。ご来場をお待ちしています。

▶日時 9月4日(金) 9:00～14:00

▶場所 (地独)青森県産業技術センター 野菜研究所・農産物加工研究所(上北郡六戸町犬落瀬字柳沢91)

■お問い合わせ (地独) 青森県産業技術センター野菜研究所 TEL 0176-53-7171

寄付をいただきました

6/30 東北町歌謡愛好会



東北町歌謡愛好会(大川健太郎代表)が、「東北町チャリティー歌謡まつり」の収益金の一部を町の奨学基金へと寄付しました。

回答を 希望する ・ 希望しない

回答希望の場合は、電話・ファックス・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。

あおもりマッチングシステム 「A I（あい）であう 出張登録相談会」

青森県が運営する結婚を希望する方の出会いをサポートするA I（人工知能）を活用したマッチングシステム「AIであう」の出張登録相談会を行います。

登録用写真の撮影、ドリンク、軽食を無料で準備しますので、登録を迷っている方もお気軽にお話を聞いてみませんか？

- ▶ **日 時** 8月22日（土）9：00～18：00 ※所要時間1時間30分
- ▶ **場 所** 小川原湖交流センター「宝湖館」
- ▶ **定 員** 8人（希望時間帯ごとの先着順）
- ▶ **参加できる方** 東北町在住の20歳以上の独身の方で、スマートフォンおよびメールアドレスを所有している方
- ▶ **参 加 費** 無料 ※登録する場合は登録料（2年間）：10,000円。
支払後、申請により5,000円の助成制度あり。ただし、ひとり親家庭の父母（児童扶養手当受給者に限る）は無料。
- ▶ **持参する物** 写真付きの身分証明書、スマートフォン
- ▶ **申 込 締 切** 8月19日（水）
- ▶ **申 込 方 法** 二次元コードまたは電話



▲詳しくはこちら



▲申し込みはこちら

■お問い合わせ・申し込み 企画課 Tel 0176-56-3111

十和田観光電鉄株式会社から路線バスの運賃改定のお知らせ

令和8年10月1日より、路線バス（乗合バス）の運賃改定を予定しております。ご利用の皆さまにはご負担をおかけいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。



運賃改定 の概要

- ▶ **普通旅客運賃（片道）**
初乗り運賃：170円→**200円**
※各停留所区間の運賃が、30円から300円の値上げとなります。
- ▶ **定期旅客運賃**
10月1日以降に購入する定期券は、改定後の運賃が適用されます。
※現在お持ちの定期券は有効期限までそのままご利用いただけます。
9月30日まで購入する場合は、現行の運賃で購入できます。

■お問い合わせ 十和田観光電鉄株式会社 乗合事業部 Tel 0176-23-6103

熱中症に注意しましょう

— 青森県防災士会上北支部からのアドバイス —

熱中症警戒アラートが発表されたらできるだけ外出を避け、屋外でのスポーツ活動を控えましょう。

また、熱中症の症状が出たら、迷わず救急車を呼びましょう。

熱中症の症状	
軽い症状	めまい、立ちくらみ、気分が悪い
やや重い症状	吐き気、おう吐
重い症状	体のけいれん、意識がない

熱中症の予防対策	
こまめな水分補給	水分、塩分、スポーツドリンク等を飲用
こまめな休憩	涼しい場所や日陰に移動して体を冷やす 自動車のエアコンをきかせて車内で休憩
スマホアプリの活用	熱中症警戒アラート通知アプリを活用
外出を控える	熱中症警戒アラートが発表されたら外出を控え、涼しい部屋に留まる

■お問い合わせ 総務課 TEL 0176-56-3111

土砂災害への警戒と避難にそなえて 「土砂災害警報メール通知サービス」に登録を

「土砂災害警報メール通知サービス」とは

皆さんがお住まいの市町村に「レベル3 土砂災害警報」以上が発表されたら、「携帯電話やパソコンにメール」でお知らせします。



▲登録はこちら

レベル3 土砂災害警報が発表された際は、避難準備をしましょう。

レベル4 土砂災害危険警報が発表された際は、早めに安全な場所に自主避難をしましょう。

■お問い合わせ 県土整備部 河川砂防課 砂防グループ TEL 017-734-9670

働く準備から始めたい方へ 「あおもり若者サポートステーション」

一定期間仕事に就けず、なかなか一歩を踏み出せない方をサポート。専門スタッフが個別に相談をお受けし、就職に向け支援します。

▶対象者 15～49歳の方またはそのご家族

予約制

無料



◀詳しくはこちら

■お問い合わせ・申し込み
あおもり若者サポートステーション
TEL 017-775-5301

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

困った？ 住まいのトラブル!! 解決します!!

水まわり・台所
ボイラー・ストーブの修理
草刈りだってなんでも
ボクにオマカセ!!

便利くんスタッフが
ご自宅までご訪問いたします!!

かんぶん
便利くん

見積
無料

ぷんちゃん

通話無料 0120-151-999

イー コイ キューキューキュー

国民年金

国民年金保険料
免除・納付猶予制度について

国民年金保険料の納付が経済的に困難な場合、「国民年金保険料免除・納付猶予制度」の手続きを行うことで保険料の納付が「免除」または「猶予」されます。この制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけでなく、万一の事故などにより障害を負ったときの障害基礎年金の受給資格を確保することができます。

▶保険料免除制度とは

本人・配偶者・世帯主の前年所得が一定額以下の場合や失業した場合など、国民年金保険料を納めることが困難な場合は、申請が承認されると保険料額が免除になります。

免除される額は、**全額**、**4分の3**、**半額**、**4分の1**の4種類があります。

▶保険料納付猶予制度とは

20歳から50歳未満の方で、本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合には、申請が承認されると、保険料の納付が猶予されます。

▶保険料の追納について

保険料免除・納付猶予は10年以内であれば、後から追納し老齢基礎年金の受給額を満額に近づけることが可能です。追納した場合、その期間は「納付」期間として取り扱います。

■お問い合わせ

青森年金事務所 TEL 017-734-7495
町民課 TEL 0176-56-3111

放送大学 入学生募集

放送大学は2026年度10月入学生を募集しています。「大学を卒業したい」、「働きながらスキルアップしたい」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9日（水）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。



▲詳しくはこちら

■お問い合わせ

放送大学青森学習センター TEL 0172-38-0500
八戸サテライトスペース TEL 0178-70-1663

学校の臨時講師・非常勤講師などを
募集しています

職 種

- ▶上北管内小・中・義務教育学校の講師（常勤・非常勤）
- ▶スクール・サポート・スタッフ（資格不要）

勤務地

上北管内の小・中・義務教育学校



■お問い合わせ・申し込み

上北教育事務所 総務課
TEL 0176-62-2128
Mail : E-KAMIKITA@pref.aomori.lg.jp

▲詳しくはこちら

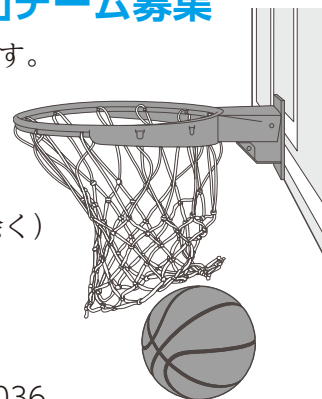
第16回ナイターバスケットボールリーグ 参加チーム募集

バスケットボール協会ではナイターバスケットボールリーグを開催します。

- ▶開始日時 8月24日（月）19：00～（予定）
- ▶場 所 東北町町民体育館
- ▶募 集 数 先着6チーム（※参加チーム数が少ない場合も開催します）
- ▶参加資格 町内に在住または勤務をしている18歳以上の方（高校生を除く）
- ▶申込締切 **8月17日（月）**

■申し込み・お問い合わせ

バスケットボール協会事務局（役場総務課内） 宮里 TEL 0176-56-4036



町立図書館の おすすめ 貸出図書

図書館へ
行こう！

一般書



石田夏穂／著
集英社
わたしを庇わないで



キッチンでできる
草木染めレッスン帖
材料から染め上がりまで写真でわかる
新装丁版
佐藤麻陽／著
ブティック社



学校を休んだ日は本をひらいて
清藤子／著
主婦と生活社

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の本です。

児童書



ミュージカルのひみつ
基礎知識から舞台裏までまるっと
フカボリBOOK
「ミュージカルのひみつ」編集室／著
メイツ出版



やらなくともいい宿題2
秘密基地奪還！編
結城真一郎／著
主婦の友社



あたまにのったタコ
たしろちさと／作・絵
講談社

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

都母短歌会

そよ風に揺るるはクマガイソウならむ
さ庭に咲けば心なごみぬ
乙供洋子

種差のハマナス赤く照り映えて
岩打つ波のとどろきを聴く
町屋紀美子

急須よりしたたる最後の一滴の
立てる波紋を黙し見てをり
野田文子

年重ね趣味の集ひに引き際を
見極めがたく心悩ます
田沢泰子

かざぐるまくるくると浄土ヶ浜
未生も亡者も誰も恨んでるない
木村美映



戸籍の窓

令和8年6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
佐藤 珠那	(外蛇沢・裕也)		柳 澤 羽和	(南町・未羽)	
大久保 夏紬	(表町・貴司)		和田 志優	(上野・凱偉)	
畠山 蓮	(北栄・蘭)		千葉 一夏	(新山・大輔)	
栗田 想彩	(新町・翼)		甲地 心夏翔	(新町・昭美)	
本居 愛唯	(上野・翔真)				



氏名	町名	氏名	町名
本間 巧斗	(北栄)	千葉 拓人	(新山)
松野 早希子	(花向町)	原田 由利奈	(八戸市)



氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名	氏名	年齢	町名
北村 トモ	80	(上板橋)	野田 シヂエ	85	(南町)	沼尾 ハル	92	(旭町)
石文 勝則	81	(石文)	坂本 芳見	85	(新山)	瀬川 愛子	69	(豊前)
黒川 禮子	89	(桜木町)	蛭名 ソヨ	93	(大浦)	石田 大禅	74	(南町)
夏堀 礼子	76	(千曳)	蛭名 敦子	62	(上野)	田嶋 ミユ	94	(大浦)
沼田 ツル	82	(田ノ沢)	和田 勉	91	(上野)	伊賀 哲男	85	(乙供元町)
岡山 キク	92	(乙供新町)	米内山 達雄	86	(才市田)			

緊急地震速報訓練 を実施します

8月26日(水)

11時ごろ



お問い合わせ

総務課 TEL 0176-56-3111

まちのうごき

(令和8年6月末現在)

区分	人口	前月比	前年同月比	その他(1月からの累計)	
男性	7,545人	-4人	-131人	出生	11人(36人)
女性	7,977人	-30人	-190人	死亡	24人(156人)
合計	15,522人	-34人	-321人	転入	21人(265人)
世帯数	7,326世帯	-14世帯	40世帯	転出	40人(290人)

宮下知事と対話する「#あおばな」実施団体募集

宮下青森県知事が出向いて県民の皆さまの声をお聴きする、県民対話集会「#あおばな」の実施団体を募集します。

- ▶対象 県内所在の10人程度の参加者が見込まれる団体など
- ▶募集期間 8月17日(月)～8月31日(月)
- ▶実施期間 10月13日(火)～12月20日(日)

お問い合わせ 青森県総務部広報広聴課 TEL 017-734-9138

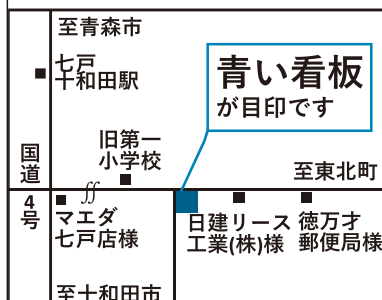


応募は
こちら



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

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

8月生まれ

First Birthday

1歳になったよ!

10月生まれの申し込みの締め切りについて▶9月30日(水)発行予定の広報→8月27日(木)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。



向井 さな ちゃん
(緑 町)



内山 はると 陽翔 ちゃん
(戸 館)



鶴ヶ崎 れお 怜音 ちゃん
(南 町)



木村 はると 陽翔 ちゃん
(南 町)

■お問い合わせ 企画課 TEL 0176-56-3111

7/9 交流で深まる東北町と台湾の小学生たち

台湾台北市松山区の民権国民小学の訪問団79人が東北町を訪れ、町内の小学生と交流しました。

伝統的な日本の遊びをしたり、演奏やダンスを披露し合ったりして、お互いの文化に理解を深めました。

