

あなたとまちをつなぐ情報誌「広報とうほく」

2019

TOHOKU 1

No.165



今月の主な内容

- 新年のぞあいさつ 2~3
- 閉校記念式典 4~7
- まちの話題 8~11
- 健康家族 12~13
- お知らせ 14~23

今月の表紙：

乙供駅「まちなかイルミネーションプロジェクト」

PM5：00～PM9：00 1月26日(土)まで

新年のごあいさつ

東北町長 蛭名 鉦治

「すくすくと 健康で 長寿を」



東北町議会議長
笹倉 健

新年あけましておめでとうござい
ます。

町民の皆さまにおかれましては、
健やかに新春を迎えられたことと
心からお喜び申し上げます。
日頃より町議会に対しご理解
とご協力を賜り、深く感謝申し
上げます。

さて、昨年1年間の主な出来
事を振り返りますと国内では、
近年多発している自然災害が各
地で発生、2月福井県で記録的
大雪、4月大分県で大規模な山
崩れ、6月大阪府北部で震度6の
地震、7月西日本豪雨災害、9月
北海道胆振東部地震など、日本全
国で場所を選ばず、多くの犠牲者
と多大な被害を受けております。

わが町では、なんとと言っても
2月20日に、米軍三沢基地所属
のF16戦闘機燃料タンク投棄事
故が発生し、漁業者および漁業
に携わる方々、そして町民に対
しても、多大な被害と影響を及
ぼした事件であり、町・町議会

あけましておめでとうござい
ます。町民の皆さまには、輝か
しい新春をお迎えのことと心か
らお喜び申し上げます。

旧年中は、町民の皆さまのご
理解とご協力により、円滑な町
政運営を遂行することができま
した。心から感謝申し上げます。
早いもので、町長という大役
を仰せつかって、2回目の新年
を迎えましたが、こんにちの厳
しい社会情勢のもとで、町政の
舵取り役という重責を日々痛感
しながら、町民のご支援のも
と、公約実現に向けて、無我夢
中で走り続けてまいりました。

平成31年の年初めにあたり、
今一度、初心に立ち返り、ふる
さと東北町の更なる発展のた
め、職責を全うすることを決意
したところであります。

さて、本町が抱える最重要課
題である「少子高齢化社会」は、
あらゆる分野に大きな影響を及
ぼしております。今年はその分
野に重点を置いて取り組んでま
いりたいと思います。

すくすくと

生みやすい、育てやすい環境
づくりをさらに進めるため、子
育てに関する相談・交流機能の
強化や放課後子ども教室の充
実、保育サービスの充実、赤
ちゃん祝金の支給、給食費の無
償化、中学生までのインフルエ

そして県・県議会も、それぞれの
立場において、関係各機関へ抗議
等の迅速な対応を実施しました。

8月23日、一昨年に町の発展
に多大な功績を残し、新東北町
として、初の名誉町民の称号を
受章した沼山助内さんをご逝去
され、10月14日に、お別れの会
が町民文化センターでしめやか
に執り行われました。

11月には、3月に閉校とな
る、蛭沢小・千曳小・水喰小3
校の、閉校記念式典が各小学校
で行われ、4月開校の東北小学
に向けて、それぞれ、惜別と感
謝をして、新たな一歩を歩み出
し、わが町の将来を担う子ども
たちに、大いなる期待と希望を
抱く次第でございます。

私も東北町議会におきまし
ては、昨年9月の町議会選挙を
経た16名の、新たな任期がス
タートしました。今後とも町民
の負託に応えるため、既成概念
にとらわれない発想のもと、英
知を結集し、その権能を十分に
発揮しながら執行機関と互いに
切磋琢磨し、「町民の願いを叶
えるまちづくり」の推進に努め
て参りたいと考えております。

結びに、町民の皆さまにとり
まして、本年が実りある飛躍の
年となりますよう心からご祈念
申し上げますとともに、今後と
も一層のご支援、ご協力を賜り
ますようお願い申し上げます。
さて、新年のごあいさつとさせて
いただきます。

ンザ予防接種助成、医療費助成
などの経済的支援をはじめ、町
全体で子育てを支援する体制の
強化を図ってまいります。

健康で

すべての町民が健康で長生き
できる環境づくりをさらに進め
るため、食生活・運動などの生
活習慣の改善に向けた町民の健
康管理意識の高揚と自主的な健
康づくり活動の促進をはじめ、
健康診断・保健指導等の充実な
ど、各種保健サービスの一層の
充実に努めてまいります。

長寿を

高齢化が急速に進む中、高齢
者がいつまでも自分らしく暮ら
せるよう、地域包括ケアシステ
ムの深化・推進に向け、高齢者
の生活を支援するサービスや社
会参加・生きがいづくりの取り
組みを図ってまいります。

さて、蛭沢小学校・千曳小学
校・水喰小学校が統合し、4月
から新たに「東北小学校」が開
校します。これまで別々の学校
に通っていた子どもたちが、真
新しい校舎に集い、それぞれの
夢や希望に向かって歩みはじめ
ます。

また、本町の産業の要である
農林水産業につきましましては、高
齢化や後継者不足など厳しい状



東北町教育長
沼尾 一秋

謹賀新年。町民の皆さまと
もに新しい時代の幕開けを喜び
たいと思います。今年もどうぞ
よろしく申し上げます。

私ごとになりますが、これま
で38年間、上十三管内の中学校
（東北町勤務は、千曳中で3年、
上北中教頭で3年、校長で1年
勤務）や教育委員会です仕事をさ
せていただきました。

昨年の3月に定年退職しまし
たが、おかげさまで6月10日か
ら生まれ育ててもらった東北町
の教育長という立場で新たに仕
事をさせていただいております。

一町民として、特に町の教育
の充実・発展のために、同じ志
をもつ新たな仲間たちと仕事を
していることに大きな喜びを感
じています。

さて、今年の大きな話題は、



子育てに関する相談・交流機能の強化のため、30年度から始まった「モンベサロン」

況は続いておりますが、経営の
安定化に向け、農林水産物の品
質向上と、一層のブランド化へ
の支援を図ってまいります。

商工業や観光につきましては
は、まちの活気の創出のため、
今年も商工業活性化事業や商品
券発行事業、各種イベント等
を通じて、にぎわいの復活に努
めてまいります。また、3月に開
通予定の「上北間林道路」の
利活用なども踏まえつつ、振興
策をさらに進めてまいります。

326・5平方メートルという広
い町域を隅々まで維持するため
に、克服すべき課題も山積みし
ていますが、町民の皆さまのご
意見を反映し、よりよいまちづ
くりに取り組みでまいりますの
で、引き続きご協力を賜ります
ようお願い申し上げます。新年のご
あいさつとさせていただきます。

4月から「蛭沢小・千曳小・水
喰小」が一つになり「東北小学
校」としてスタートするという
ことです。現在、「東北小学校
統合準備委員会」で校歌、校章、
教育課程、PTAのことなどが
話し合われ、順調に開校に向け
た準備が進められています。

また、上北小学校は昨年、今年
の2年間で校舎・体育館の改修工
事が行われています。冷房設備の
充実、職員室の移動、多目的教室
の設置など、これまでの課題・要
望があった施設などが整備され、
生まれ変わった姿になります。

このように、町内の教育環境
の整備が計画的に進められてお
り、今年も「未来を切り拓く人
を育む学校教育」を更に推し進
めてまいりたいと思います。

最後になりますが、今年の干
支である「猪」に関する言葉を
紹介したいと思います。

『空は落ちてこない。山より
大きなイノシシは出てこない。』
これは、田中角栄元総理の言葉
で、意味は中国の故事「杞憂」
と似ていて、よけいな心配をす
るよりも、自分の目標・夢に向
かって着実に行動することが大
切だということです。

蛭沢小学校 閉校記念式典



蛭沢小学校



千曳小学校



水喰小学校

「ありがとう」学びやに感謝
3小学校で閉校式

良き伝統を東北小学校へ

3小学校の統合に伴い、蛭沢小学校（高山久光校長）で11月10日、閉校記念式典（乙部大作実行委員長）が行われ、児童238人と保護者、来賓、職員ら約170人が学校の歴史を振り返るとともに学びやとの別れを惜しみました。

蛭沢小学校は1878年（明治11年）、青森県第16番中学区蛭沢小学として開校。1999年（平成11年）に寒水小学校と統合しました。2019年4月には千曳小学校、水喰小学校と統合し、東北小学校として新たな一歩を踏み出します。

式典では、蛭名敏治町長が「蛭沢小は140年の長きにわたり、確かな歴史と伝統を築き、優秀な人材を輩出してきた。これまで脈々と受け継がれてきた輝かしい歴史と伝統が新たな東北小の歴史を象徴する力になることを願っている」と式辞。続いて、笹倉健議会議長、乙部大作実行委員長があいさつし、高山校長が「人数的に東北小では千曳小、水喰小を迎える立場になることが多くなるかもしれない。今まで以上に相手を敬い、優しい気持ちで生活できるように、先生たちと考え、一緒

に頑張っていきましょう」と述べました。

その後、歴代校長、永年勤続職員、歴代PTA会長に感謝状が贈呈され、最後に全校児童による呼びかけ「ありがとう蛭沢小学校」を実施。児童が「蛭沢小学校は私たちの誇りです」、「千曳小学校、水喰小学校の新しい仲間と仲良く手を取り合せて、新たな歴史をスタートさせます」と呼びかけ、出席者全員で校歌を斉唱しました。

感謝状贈呈者（敬称略）

◆歴代校長▽小松節夫、宮澤明裕、今野千恵子、田中茂、木村啓一、高木守雄、荒谷国入、鈴木浩、高山久光

◆永年勤続職員▽向井牧子、西村順子、久米田美佳、吉田まゆみ、野田博子、島谷英樹、中原由利子、小山聖子、下田祥子、酒井真紀子、川村良司、石山留美子、甲田順子、小笠原浩子、木津谷貴範

◆歴代PTA会長▽蛭澤正雄、蛭沢栄作、久保田忠美、本間誠、木村富徳、蛭沢英幸、乙部正廣、向井光夫、鈴木かく子、乙部大作

千曳小学校 閉校記念式典



3小学校の統合に伴い、千曳小学校（菊池健一校長）で11月18日、閉校記念式典（荒木茂信実行委員長）が行われ、児童26人と保護者、来賓、職員ら約170人が学校の歴史を振り返るとともに地域に愛されていた学びやとの別れを惜しみました。

千曳小学校は1914年（大正3年）、清水目小学校分教室として開校し、1980年（昭和55年）に現在の場所に移転。1999年（平成11年）に清水目小学校、夫雑原小学校と統合しました。2019年4月には蛇沢小学校、水喰小学校と統合し、東北小学校として新たな一歩を踏み出します。

式典では、蛭名鉞治町長が「閉校は皆さまにとって身を切る思いと拝察するが、これまで脈々と受け継がれてきた輝かしい歴史と伝統が新たな東北小の歴史を象徴する力になることを願っている」と式辞。続いて、笹倉健議会議長があいさつし、菊池校長が「千曳小で身に付けた力で、新しい出会いや人との関わりを大切に、夢や希望に向かって前に進んでください」と述べました。

その後、歴代校長、永年勤続職員、歴代PTA会長に感謝状が贈呈され、最後に全校児童が「おわかれの言葉」で「これからも私たちは千曳小学校の伝統を受け継いでいきます」、「千曳小学校で過ごした日々をいつまでも大切にしていきます。ありがとうございました。千曳小学校」と呼びかけ、出席者全員で校歌を斉唱しました。

校歌斉唱後、上板橋剣舞保存会の方々による舞が披露されました。また、式典終了後は思い出を語る会が開かれ、参加者が当時の思い出話に花を咲かせました。

～感謝状贈呈者（敬称略）～

- ◆歴代校長▽駒ヶ嶺正輔、高坂義則、荒谷玲子、柿崎茂、永井功、瓜田繁美、松井康博
- ◆永年勤続職員▽蛭澤麻美、田中穰、吉川桂子、島谷知里、蛭名久美子
- ◆歴代PTA会長▽榎本興悦、藤井稔、荒木茂信、川村一雄、清水目一志、清川裕樹、本間健一、立崎正美、高橋英樹

水喰小学校 閉校記念式典



3小学校の統合に伴い、水喰小学校（村山通徳校長）で11月17日、閉校記念式典（小塚宏幸実行委員長）が行われ、児童21人と保護者、来賓、職員ら約70人が学校の歴史を振り返るとともに地域に愛されていた学びやとの別れを惜しみました。

水喰小学校は1882年（明治15年）、寒水簡易小学校として開校し、1966年（昭和41年）に現在の場所に移転。1999年（平成11年）に淋代小学校、美須々小学校と統合しました。2019年4月には蛇沢小学校、千曳小学校と統合し、東北小学校として新たな一歩を踏み出します。

式典では、蛭名鉞治町長が「閉校は皆さまにとって身を切る思いと拝察するが、これまで脈々と受け継がれてきた輝かしい歴史と伝統が新たな東北小の歴史を象徴する力になることを願っている」と式辞。続いて、笹倉健議会議長があいさつし、村山校長が「たくさんの方々の思いや努力が詰まった水喰小学んだ強い力を新しい東北小、東北中で発揮してください」と述べました。

その後、歴代校長、歴代PTA

A会長、永年勤続職員に感謝状が贈呈され、最後に全校児童による呼びかけ「20年間たくさんの思い出をありがとう」を実施。児童が「水喰小学校で学んだこと、経験したことを生かし、力強く踏み出します」、「新しい仲間と協力し、東北小学校の歴史を築いていきます」と呼びかけ、出席者全員で校歌を斉唱しました。

式典終了後は思い出を語る会が開かれ、参加者が当時の思い出話に花を咲かせました。

～感謝状贈呈者（敬称略）～

- ◆歴代校長▽野坂詔子、市村善則、工藤典子、鈴木仁、中野渡芳朋、橋本勝雄、村山通徳
- ◆歴代PTA会長▽野田頭俊一、滝沢操（2代・8代）、中村臣憲、大丸豊志、萌出大樹、久保田正一、澤田隆、大杉建弘、小泉博行、大山将也、四戸友喜、野田頭操、浜中健児、木村公美、小塚宏幸、松山俊一
- ◆永年勤続職員▽高田美香、内海公子、甲地美香、斎藤希、西田貴充、新谷勝一、野田頭きよい

黒川喜十郎さん瑞宝双光章を受章

黒川さんが蛭名町長へ受章報告 11月19日

10月1日に発令された高齢者叙勲で、黒川喜十郎さん(桜木町)が瑞宝双光章を受章しました。

黒川さんは昭和25年3月に高校卒業後、浦野館村立上野中学校助教諭(現・東北町)として奉職し、平成3年3月に野辺地町立馬門小学校校長を最後に退職するまで39年余りの長きに渡り初等教育の振興に寄与しました。

黒川さんは受章に「瑞宝双光章拝受の榮に浴し身に余る光榮と感激している」と笑顔を見せました。



蛭名町長へ受章報告に訪れた黒川さん(右)

防衛施設の安定的運用に貢献

東北防衛局長から蛭名町長へ感謝状 11月19日

防衛省東北防衛局(伊藤茂樹局長)が19日、防衛施設の安定的な運用に貢献したとして蛭名鎮治町長へ感謝状を贈呈しました。

蛭名町長は平成22年から東北町副町長として、平成29年4月からは東北町長として防衛施設の安定的な運用の確保に寄与したほか、昨年2月に米軍戦闘機が小川原湖へ燃料タンクを投棄した事故で、被害状況の調査等に全面的に協力するなどの功績が高く評価されました。



感謝状を手渡した伊藤局長(右)と蛭名町長(左)

園児が勤労感謝で役場を訪問

ハッピー保育園の園児が役場訪問 11月26日

ハッピー保育園(竹内鉄造園長)の年長園児12名が26日、「勤労感謝の日」にちなみ、蛭名鎮治町長のもとを訪ね、手作りのかわいいプレゼントを贈りました。

園児たち12名は1人ずつ1カ月分を担当して2019年のカレンダーを作成。「いつもありがとう」のメッセージや「しじみーる」のキャラクターを添えました。

蛭名町長は「皆さんに負けないように元気いっぱいお仕事を頑張ります」とお礼を述べました。



カレンダーを贈ったハッピー保育園の園児

清水目拓也さん建設マスターを受賞

清水目さんが蛭名町長へ受賞報告 12月14日

国土交通省が9月28日、優秀な技能・技術を持ち、後進の指導・育成等に貢献した建設技能者を対象とする優秀施工者国土交通大臣顕彰(建設マスター)を発表し、本町の清水目拓也さん(上清水目)が受賞しました。

清水目さんは十和田市の基礎工事業・共栄産業(株)の社員。同時通話型無線機の導入や後進の育成、携わった工事が無事故などの点が評価されました。受賞について、「無線機の導入など社長に感謝したい。今後も安全な工事を心がけていきたいです」と受賞の喜びを語りました。



蛭名町長へ受賞報告に訪れた清水目さん(左)

赤ちゃんにふれて育児を学ぶ

上北中・赤ちゃんふれあい体験学習 11月13日

上北中学校の3年生が11月13日と14日の両日、上北保健福祉センターで赤ちゃんふれあい体験学習を行い、育児を通して命の尊さを学びました。

同体験学習は、町保健師や保健協力員、生後5カ月～1歳の赤ちゃんとお母さんの協力で実施。生徒たちは赤ちゃんを抱っこしたり、おもちゃで遊んだりして育児を体験し、その後、お母さんから育児のポイントや楽しさ、苦労話を聞いていました。



笑顔で赤ちゃんを抱っこする生徒

大洪水の悲劇を繰り返さない

小川原湖防災フォーラム 11月15日

小川原湖防災フォーラム(委員長・蛭名鎮治町長)が15日、東北町民文化センターで行われ、関係者や町民など約200人が、講演会やパネルディスカッションを通して防災意識の向上を図りました。

この日は、気象予報士の千種ゆり子さんや八戸工業大学の佐々木幹夫教授の講演に続いて、上北小の4年生と手代森正輝教諭による「私たちの防災宣言」と題した学習発表、蛭名町長はじめ関係機関の代表者が防災をテーマに意見を交わしました。



上北小の児童が自らの防災宣言を発表した

田中正徳さん瑞宝双光章を受章

田中さんが蛭名町長へ受章報告 11月16日

警察や消防、防衛など危険性の高い業務に精励した方を対象とした第31回危険業務従事者叙勲が11月3日に発令され、本町から田中正徳さん(元・青森県警部)が瑞宝双光章【警察功労】を受章しました。

田中さんは16日に蛭名鎮治町長を訪ね、受章の喜びを報告。また、皇居での拝謁に妻の美千代さんを伴ったことにふれ、「受章はこれまで支えてくれた女房のおかげ」と美千代さんへの感謝の気持ちを語りました。



蛭名町長へ受章報告に訪れた田中さん(右)

快適な雪道確保へ気持ち引き締め

除雪隊結団式 11月16日

東北町除雪隊結団式が16日、分庁舎車庫で行われ、蛭名鎮治町長や町職員、除雪委託を受けた29業者など約50人が除雪期間中の安全・安心の除雪作業を誓いました。

結団式では、蛭名町長が除雪作業車を清めた後、「町民の皆さまが安心して道路を通行できるように安全第一で取り組んでください」とあいさつし、結団式の参加者を激励しました。



安全を祈願した蛭名町長と関係者

東北町デジタル共同受信施設（テレビ共同受信）の新規加入、加入者設備の一時取り外しや移設、撤去などは企画課へ申請が必要です

◆新規加入を希望される方

…個人負担：原則100,000円＋消費税が上限。

※光ケーブル接続点から遠いなどの問題がある場合、加入をお断りさせていただく場合があります。

◆リフォームなどで加入者設備の一時的な取り外し、移設を希望される方…全額個人負担。

◆加入者設備の撤去を希望される方…個人負担はありません。

◆企画課への申請は工事希望日から1カ月以上余裕をもって申し込みください。希望日が迫ってからの申請ではご希望に添えない可能性があります。

◆無断で加入者設備を撤去・処分をしないでください！

加入されている方のお宅に設置されている加入者設備のV-ONU（光加入者端末装置）とその電源部は東北町が貸し出しているものです。勝手に処分または紛失してしまった場合、弁償していただくことがあります。特に借家へお住まいで引っ越しをされる方がV-ONUの電源部を誤って処分してしまうケースや引っ越し先に持って行くケースが発生しております。元の借家に残るか大家さんへ返却していただくようお願いいたします。



V-ONU



電源部 V-ONU

■お問い合わせ 企画課 TEL 0176-56-3111 または TEL 0175-63-2111

宴会で3010運動を実践したら
家庭では3つの「きる」を実践しよう！

1つめの「きる」食材は使い「きる」

- ▶食材はムダなく使いましょう
- ▶食材は必要な分だけ買いましょう

2つめの「きる」料理は食べ「きる」

- ▶作った料理は残さずおいしく食べましょう
- ▶作り置きができる料理は、毎日少しずつ食べて食べきりましょう

3つめの「きる」生ごみは水気を「きる」

- ▶三角コーナーや水切りネットを使って、生ごみの水気をきりましょう
- ▶さらに一工夫して生ごみを減らしましょう

料理はおいしく残さず食べよう！

さん まる いち まる

3010 運動で

食品ロス削減！

12月・1月は「もったいない！料理は食べきる強化月間」

今日の宴会からスタート！

さん まる いち まる

3010 運動

宴会における大量の食品ロスを減らすため
最初の30分 最後の10分
みんなで食べる時間を設けましょう

むし歯のない子

11月16日の3歳児健診で、むし歯のなかった12名を紹介します

| | | | | | | | |
|----------------------|---------|---------------------|---------|---------------------------|--------|-----------------------|----------|
| | 高木華希ちゃん | | 山中鈴央くん | | 乙部稜太くん | | 中野陽菜ちゃん |
| たくさん食べて、しっかり歯みがきします！ | | 歯みがき毎日がんばります！ | | はみがきががんばります！ | | 歯みがき大好き！泣かずに毎日がんばります！ | |
| | 小笠原颯斗くん | | 阿部杏華ちゃん | | 蛭名春翔くん | | 和田奈乃羽ちゃん |
| 妹と一緒に歯みがきしっかり頑張ります！ | | ずっとむし歯ゼロで歯みがき頑張ります！ | | 自分でみがいた後、しっかり仕上げみがきしています！ | | 毎日はみがき頑張ります！ | |
| | 鶴ヶ崎伶俐くん | | 新山桂那ちゃん | | 天間煌希くん | | 田中蒼ちゃん |
| 歯みがきががんばります！ | | これからもスパルタはみがき頑張ります！ | | 歯みがきガンバルぞ！ | | これからも毎日歯みがき頑張ります！ | |

保育施設の入所申し込みは忘れずに！

詳細については、広報とうぼく12月号の21ページをご覧ください。

申込締切

1月31日（木）

申込場所

◆各保育所、認定こども園
◆役場福祉課（本庁舎、分庁舎どちらでも可）

◆入所資格 両親が次のいずれかに該当し、児童を保育することができない場合
 ・家庭外で仕事をする場合 ・家庭内で仕事をする場合 ・出産で保育できない場合
 ・病気・心身障害の場合 ・病人、心身障害者の介護の場合 ・家庭の災害の場合

■お問い合わせ 福祉課 TEL 0176-56-3111 または TEL 0175-63-2111

「元気な『いま』から

介護予防」

地域包括支援センター 和田 真紀子

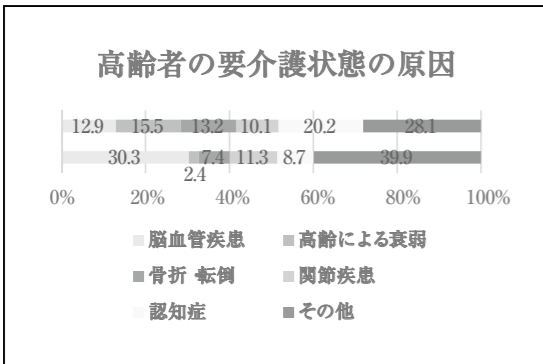
健康長寿のために大切なこと

いつまでも自分らしく、自立した生活を送りたいですね！

そのためには、買い物や掃除、外出や食事など、日常生活を送るための機能を保つことが重要です。とくに75歳以上の後期高齢期になると、生活習慣病などの病気で健康を損なう恐れがあるだけでなく、筋力や食欲の衰えなどから心身の機能が低下して、日常生活に支障をきたす恐れがあります。

平成28年「国民生活基礎調査」によると、図1のとおり、「脳血管疾患」「高齢による衰弱」「骨折・転倒」「関節疾患」「認知症」などが要介護状態の原因であり、高齢になるほど、衰弱（フレイル）が原因で要介護状態となることが分かりました。

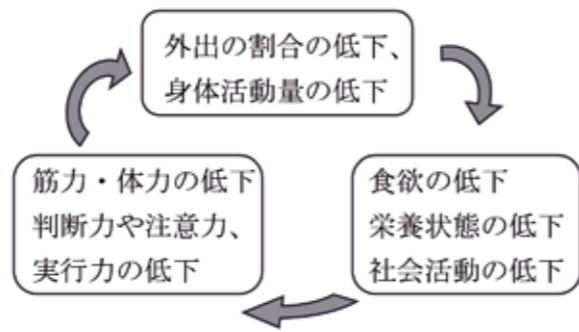
図1（平成28年「国民生活基礎調査」より）



フレイルとは

年齢に伴い、筋力や精神力など心身の活力が低下した状態を「フレイル」と呼び、「フレイル」は日本老年医学会が提唱した、高齢期の「衰弱」「虚弱」などに代わる新しい名称です。

高齢者の衰弱（フレイル）は、悪循環になりやすいため、注意が必要です。



次の5つの項目のうち、あてはまる項目が多いほど、フレイルの疑いが高まるため、注意が必要です。

- (1) 1年で体重が4～5kg減った
- (2) 疲れやすくなった
- (3) 筋力（握力）が低下した
- (4) 歩くのが遅くなった
- (5) 身体の活動量が減った

◆1～2項目あてはまる人はフレイルの前段階です。

◆3項目以上あてはまる人はフレイルの疑いがあります。

フレイル予防の3本柱

フレイル予防・改善の主な3つの柱となるのが、「活発な生活（社会参加）」・「食生活（栄養）」・「運動」です。

「社会参加」というと大げさに聞こえますが、病院への通院や買い物、近所への散歩など、それらはすべて「社会参加」となります。友人や地域の人との付き合い、習い事に参加したり、家庭内でも仕事や役割を持つようにしましょう。社会や家庭に参加することは、健康を守るだけでなく、認知機能の衰えを防ぎ、生きがいにもつながります。

高齢期は低栄養による「やせ」に注意が必要です。「たんぱく質」と「エネルギー」が不足しがちです。「たんぱく質」は筋肉など、「エネルギー」は体を動かす動力源となるものです。ごはん、パン、めん類などの主食（糖質）と、肉、魚、大豆食品、卵などのたんぱく質を多く含むものをしっかり取りましょう。

また、たとえ高齢でも、積極的に体を動かすことで、筋力を維持・向上できることが分かっています。まず、足腰の筋力を維持して「動ける」体でいること、そのためにできるだけ「動く」ことが大切です。また、運動は認知症予防の効果が高いことが分かっています。

生き生き100歳体操に参加しましょう

生き生き100歳体操（介護予防教室）を開催している地区は、平成27年度の1カ所から徐々に増え、平成30年12月現在11カ所になりました。

東北地区は、乙供元町・甲地（冬期間のみ）・水喰・上板橋・緑町、上北地区は旭町・南町・大浦（冬期間のみ）・花向町・大洞・上野です。「社会参加」・「運動」につながり、フレイル予防になりますので、積極的に参加しましょう。

地域包括支援センターでは、今後も介護予防教

室の支援をしていきます。今後、町内会や近所の人同士、友人同士で開催したい方は、開催に向けてのお手伝いをしますのでご連絡ください。また、介護予防サポーター養成講座も開催していますので、興味のある方はご連絡ください。



上野地区で生き生き100歳体操を初開催したときの様子

お問い合わせ

福祉課地域包括支援センター室
TEL 0176-56-3111（内線125）

1・2月の健康カレンダー

お問い合わせ：保健衛生課
東北町保健福祉センター TEL 0175-63-2001
上北保健福祉センター TEL 0176-56-2933

| 事業名 | 対象者 | 実施日 | 受付時間 | 実施場所 |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|----------------------------------------------------|
| 乳児健診 乳児相談 | ・3～4カ月児（小児科診察） （平成30年9月22日～平成30年10月5日生まれ） *対象者には個別通知します | 1月25日（金） | 12:00～12:15 | 七戸病院 健康管理センター （小児科診察と 股関節脱臼検査の日程が別日になります） |
| | ・3～4カ月児（小児科診察） （平成30年10月6日～平成30年10月19日生まれ） *対象者には個別通知します | 2月8日（金） | | |
| | ・股関節脱臼検査 （平成30年10月6日～平成30年11月2日生まれ） *対象者には個別通知します | 2月19日（火） | 12:00～12:15 | |
| 幼児健診 | ・6カ月児健診 （平成30年7月、8月生まれ） | 2月8日（金） | 9:30～9:45 | 上北保健福祉センター |
| | ・1歳児健診 （平成30年1月、2月生まれ） | 2月8日（金） | 12:30～12:45 | 上北保健福祉センター |
| | ・5歳児健診 （平成26年1月生まれ） | 2月13日（水） | 12:30～12:45 | 東北町保健福祉センター |
| ほがらか教室 | ・要支援1・2の方でデイサービス、デイケアを利用していない方など | 毎週水曜日 | 9:30～11:30 | 上北保健福祉センター |
| | | 毎週金曜日 | 9:30～11:00 | 東北町保健福祉センター |
| つつし作業所 | ・心の病気を治療中で社会復帰を目指している方および家族の方 （初めて参加する方は申請書等の提出が必要ですので保健師までご連絡ください。） | 毎週月、水、木、金 | 10:00～15:00 | 中央公民館 |
| 所内健康相談 | ・町民 | 毎週火、木曜日 | 9:00～12:00 | 上北保健福祉センター 東北町保健福祉センター |

乳幼児健診、予防接種などを受ける際は、母子健康手帳を忘れずにお持ちください。

健康家族 165

インフルエンザは普通のかぜと異なります。

普通のかぜの多くは経過がゆるやかで、発熱があっても37～38℃代

インフルエンザは急激に発症し、高熱と全身症状が特徴

インフルエンザの流行情報にも注意しましょう。

所得税および住民税の

◆申告相談日

| | |
|-------------|--------------------------|
| 上北会場 | 2月15日(金)～2月28日(木) |
| 東北会場 | 3月1日(金)～3月15日(金) |

詳細日程については、次ページをご覧ください。

◆申告に必要なもの

| | |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 申告するすべての方の本人確認書類 | 申告相談には、本人確認書類（個人番号確認書類と身元確認書類）の提示が必要です。 1 個人番号確認書類 ※下記イ～ニのいずれか1点 イ 個人番号カード（マイナンバーカード） ロ 通知カード ハ 個人番号が記載された住民票の写し ニ 個人番号および個人識別事項が記載された住民票記載事項証明書 2 身元確認書類 ※下記イ～ニのいずれか1点 イ 個人番号カード ロ 運転免許証、パスポート、在留カード、身体障害者手帳、愛護手帳（療育手帳）、住民基本台帳カード（写真付）などの 写真付身分証明書 等 ハ 税務署が送付したプレプリント申告書や確定申告のお知らせ葉書等 ニ 身元確認書類のイからハが困難な場合には以下の書類 ①国民健康保険証、健康保険証、後期高齢者医療被保険者証、母子健康手帳、印鑑登録証明書などの写真のない身分証明書等 ②源泉徴収票、社会保険料（国民年金保険料）控除証明書、生命保険料控除証明書、地震保険料控除証明書、寄付金の受領証、特定口座年間取引報告書等、その他申告書等に添付された書類で「氏名および生年月日」または「氏名および住所」の記載のある書類 ③国税・地方税・社会保険料・公共料金の領収書、納税証明書等 |
| 印鑑 | 所得税の振替納税を希望する方は、通帳に使用している印鑑 |
| 預金通帳 | 振替納税を希望する方（通帳印も必要）、還付を受ける方 |
| 源泉徴収票 | 給与収入、年金収入がある方 |
| 事業収支内訳書 | 事業収入（農業、漁業、畜産業、小売業、飲食業、理美容業、不動産など）のある方は、収入金や必要経費が分かる書類を科目ごとに仕分けし、収支内訳書を作成してください。（収支内訳書の様式は、分庁舎税務課または本庁舎税務課分室にあります） ※収支内訳書（もしくは記帳した帳簿）の提示がない場合は、申告相談の受け付けができませんのでご了承ください。 |
| 保険料控除証明書 | 生命保険料（一般、個人年金、介護用）、地震（旧長期損害）保険料の控除証明書など |
| 社会保険料の領収書等 | 国民健康保険税、国民年金保険料、介護保険料など支払金額が分かるもの |
| 医療費明細書 | 医療費控除を受ける方は、領収書と明細書（領収書を個人別、病院別に仕分けし、明細書を作成してください。明細書の様式は、分庁舎税務課または本庁舎税務課分室にあります） |

申告相談を行います

| | |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 確定申告の「お知らせ葉書」または「お知らせ通知書」 | 税務署から郵送された方のみ （利用者識別番号および予定納税額などを確認するため、必ず持参してください） |
| プレプリント申告書 | 税務署から郵送された方のみ （予定納税額などを確認するため、必ず持参してください） |
| 利用者識別番号 | 利用者識別番号（16桁）が分かるもの ※前回、役場申告相談において確定申告された方は番号の取得をしております。また、「確定申告のお知らせ」葉書にも記載されています。 |

◆申告が必要な方（フローチャート参照 P17）

- 平成31年1月1日現在、東北町に住民登録があり、次に該当する方は申告が必要です。
- 営業・農業・漁業・畜産業・不動産等を営んでいる方
 - 給与収入のある方で、退職等により年末調整をしていない方や2カ所以上から給与収入のある方
 - 無収入で、誰の扶養にもなっていない方および町外の方の扶養となっている方
 - 障害年金、遺族年金、失業給付金などで生活している方

◆申告が不要な方（フローチャート参照 P17）

- 給与所得だけの方で、年末調整が終わっている方およびその扶養になっていて収入のない方
- 税務署、税理士、青色申告、インターネット（e-TAX）、スマートフォンなどで申告している方
- 公的年金収入だけの方で、65歳以上の方は年金収入148万円以下、65歳未満の方は年金収入98万円以下の方（住民税が課税されません）

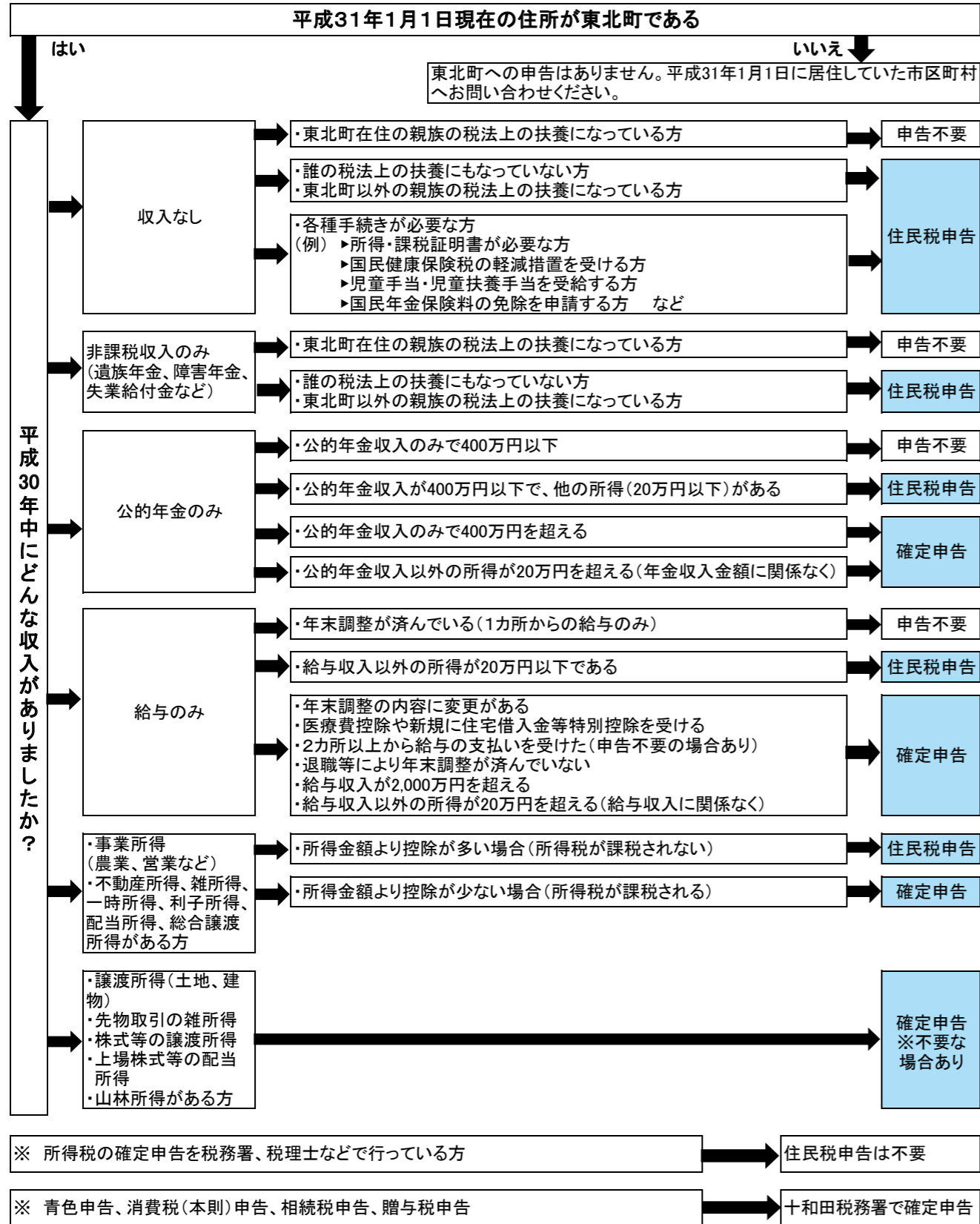
◆申告会場で受け付けできないもの

- 青色申告、消費税（本則）申告、相続税申告、贈与税申告は受け付けできませんので、最寄りの税務署での受け付けとなります。※十和田税務署（Tel 0176-23-3151）

◆申告相談の注意事項

- 日曜日に申告相談を開催しますので、日程表を確認の上ご利用ください。日曜日に来庁の場合、個人番号付き住民票や各種証明書などの発行は税務課以外の部署が休日のため発行できませんので、前記の「申告に必要なもの」をご覧の上あらかじめ準備し、忘れずに持参してください。不備の場合は申告相談の受け付けができませんので、ご了承ください。
- 営業、農業、漁業、畜産業、不動産所得の収支内訳書（もしくは記帳した帳簿）は事前に整理、集計、記入し、受け付け時に提示（必須）をお願いします。提示がない場合は受け付けができませんので、ご了承ください。
- 医療費の明細書を作成していない場合は、申告会場で仕分け・集計をしていただきますので、事前の作成をお願いします。
- 身体障害者、精神障害者の手帳の発行を受けている方や知的障害者と判定された方などのほかに、介護認定（要介護1～5）を受けている65歳以上の方で東北町の障害者控除対象認定を受けている方も、障害者控除を受けることができます。認定書の交付については福祉課介護保険係までお問い合わせください。
- 待ち時間の短縮のため、申告相談の前に伝票や領収書などの仕分けをし、必要な書類は、事前に集計・整理しておき、内容の分かる方がお越しくください。不備の場合は申告相談の受け付けができませんので、ご了承ください。
- 申告をしていないと所得証明書・課税証明書の交付や国民健康保険税の軽減措置などが受けられない場合があります。

フローチャートであなたが申告する必要があるか確認してみましょう



平成30年分申告相談日程表

申告する前に、医療費明細書や収支内訳書もしくは帳簿(事業所得者)を作成しましょう

【申告期日】 2月15日(金)から3月15日(金)まで 【時間】 午前8:45~11:30
 【上北会場】 東北町役場本庁舎 3階 大会議室 午後1:00~4:00
 【東北会場】 コミュニティーセンター 1階 大ホール
 ※午前中の受け付けは11時30分までですが、混み具合によっては早まる場合がありますのでご了承ください。

| 月日 | 曜日 | 地区名 |
|-------|----|----------------------------------------------------------------------------|
| 2月15日 | 金 | 豊田・栄沼・花向町・本町 |
| 2月18日 | 月 | 新町 |
| 2月19日 | 火 | 栄町・大洞 |
| 2月20日 | 水 | 南町・徳万才 |
| 2月21日 | 木 | 旭町 |
| 2月22日 | 金 | 上野 |
| 2月24日 | 日 | ※個人番号付き住民票や各種証明書等の発行は、税務課以外の部署が休日のため発行できませんので「申告に必要なもの」をご覧の上、忘れずに持参してください。 |
| 2月25日 | 月 | 新山・大浦 |
| 2月26日 | 火 | 新館・八幡・戸館・赤平・中岫平・才市田・境ノ沢 |
| 2月27日 | 水 | 小川原・虫神・菩提寺 |
| 2月28日 | 木 | 沼崎本村・向山 受付時間:午前8:45~11:30 |
| 3月1日 | 金 | 宇道坂・添ノ沢・石坂・湯沢・上清水目・下清水目・上板橋・千曳・下板橋 |
| 3月3日 | 日 | ※個人番号付き住民票や各種証明書等の発行は、税務課以外の部署が休日のため発行できませんので「申告に必要なもの」をご覧の上、忘れずに持参してください。 |
| 3月4日 | 月 | 水喰・石文・大平・南平・向平・北栄・長者久保・豊ヶ丘・夫雑原・林口 |
| 3月5日 | 火 | 五十嵐・大池・切左坂・豊瀬・豊前・中村・野田頭・浜台・細津・萌出・数牛・淋代・豊畑・横沢・柵・美須々 |
| 3月6日 | 水 | 旭・豊栄・巴蘭・甲地・蒼前 |
| 3月7日 | 木 | 狼ノ沢・御料・滝沢・郡山・漆玉・蓼内・田ノ沢・土橋・長久保・鶴ヶ崎・徳万館・舟ヶ沢 |
| 3月8日 | 金 | 保戸沢・乙部・枋木・輝ヶ丘・寒水・明美 |
| 3月11日 | 月 | 内蛇沢・上畑・大旗屋・向旗屋・大向旗屋・塔ノ沢・千代畑 |
| 3月12日 | 火 | 外蛇沢・馬込・朝日団地・松風荘・桜木町・乙供新町・館花 |
| 3月13日 | 水 | 坂下町・乙供栄町・緑町・乙供元町 |
| 3月14日 | 木 | 乙供本町・公園団地・空自団地・表町・みどりヶ丘団地 |
| 3月15日 | 金 | ※指定の日曜日もしくは地区指定日に申告できなかった人 |

※受付日時等の指定をしておりますが、当日の混み具合に応じて、再度のご来庁をお願いする場合がございますので、その際はご了承ください。
 ※3月15日(金)は、例年大変混み合いますので、できるだけ指定の日曜日もしくは地区指定日に申告して下さるようお願いいたします。

東北町テレビ (放送時間6:00～22:00)

1月の番組内容紹介

- ◆ニュースフラッシュとうほく
 - ◆各課のお知らせ
 - ◆今月のいきいき教室
 - ◆昭和の東北町
 - ◆イベントチャンネル
 - ①東北町秋まつり
 - ②東北町日の本中央まつり
 - ③「沼崎念仏鶏舞」民俗芸能大会
 - ④東北町生き活き産業文化まつり
 - ⑤水喰小学校「水喰神楽・音楽発表会」【新】
- *毎日、番組放送内容をずらして放送します。
*放送内容は変更となる場合があります。

■お問い合わせ 企画課 TEL 0176-56-3111

自衛隊募集 ～この今を、未来を、守る。～

- ◆自衛官候補生
 - ・応募資格…18歳以上33歳未満
 - ・受付期間…受付中
 - ・試験期日…31年1月26日(土)・27日(日)
または2月16日(土)・17日(日)
 - ・試験場所…青森駐屯地または八戸駐屯地
 - ◆予備自衛官補
 - 【一般公募】
 - ・応募資格…18歳以上34歳未満の方
 - 【技能公募】
 - ・応募資格…18歳以上で各種国家資格等を有する方(細部はお問い合わせください)
 - ・受付期間…31年1月上旬～4月上旬
 - ・試験期日…31年4月上旬
 - ・試験場所…別途連絡
- お問い合わせ
自衛隊青森地方協力本部三沢募集案内所
TEL・Fax 0176-53-1346 (平日8:45～17:30)

- ◆十和田市
 - 十和田湖冬物語
 - ・とき 2月1日(金)～24日(日)
 - ・ところ 十和田湖畔休屋特設イベント会場
 - ・問合せ 十和田湖冬物語実行委員会
TEL 0176-75-2425

- ◆野辺地町
 - 野辺地まかど温泉スキー場営業中！
 - ・とき
 - 【アルペンコース】～3月10日(日)
 - ★ナイター 1月1日(火)～2月28日(木)
 - 【クロカンコース】～3月10日(日)
 - ★ナイター 1月4日(金)～3月2日(土)
 - ・ところ 野辺地まかど温泉スキー場
 - ・問合せ
 - 【アルペン】
馬門温泉スキー場 TEL 0175-64-3138
 - 【クロカン】
あったかハウスまかどの森 TEL 0175-64-0778

【移10生活】 開設中です！
http://towada-iju.com/kamitousan/

学校教育支援員を募集します

- ◆業務
 - ①町内小中学校に在籍し、特別な支援が必要な児童生徒に対する学習、生活指導の補助および介助、支援
 - ②確かな学力の定着と学力向上のための学習活動に対する助言および支援
- ◆応募要件
学校教育に関心があり、児童生徒の支援に理解がある者で昭和24年4月2日以降に生まれた方
- ◆雇用期間
平成31年4月1日～翌年3月30日(再任用可)
- ◆勤務日時
学校の課業日を基本とする1日5～6時間
- ◆勤務場所
教育委員会が指定する町内小中学校
- ◆賃金
1時間あたり1,000円(通勤手当を別途支給)
- ◆補償
労働者災害補償保険法を適用
- ◆募集人員
若干名
- ◆募集締切
平成31年2月15日(金)
- ◆応募方法
履歴書を教育委員会学務課(コミュニティセンター未来館内)へ提出
※履歴書は返却しません
- ◆選考方法
書類選考合格者に対して面接選考を実施

■お問い合わせ 学務課 TEL 0176-56-3111

東北町民大学からのお知らせ

本年度、東北町民大学を計4回開催し、合計384名に参加いただきました。

- ◆市川 俊光 さん
- ◆工藤 良子 さん
- ◆山田 ヤヨエ さん
- ◆市川 和子 さん
- ◆山田 まき子 さん

を含む計7名の方が皆勤となりました。
東北町民大学は来年度以降も実施予定です。皆さまの生涯学習活動へのご参加をお待ちしております。

■お問い合わせ 社会教育課 TEL 0176-56-3111

介護認定調査員(非常勤)を募集します

- ◆業務
介護保険の申請をされた方の自宅や施設等を訪問し、心身や日常生活の状況について本人や家族・施設の職員等から、要介護認定のための聞き取り調査を行います。その他、日程調整や調査票作成等の業務も行います。
- ◆資格
次のいずれかの資格を有する方
 - ①介護支援専門員
 - ②保健師
 - ③助産師
 - ④看護師
 - ⑤准看護師
 - ⑥介護福祉士
 - ⑦ホームヘルパー2級以上
 - ⑧社会福祉士
 ※その他、普通自動車運転免許取得者(私用車で訪問調査を実施するため)・簡単なパソコン操作ができる方
- ◆募集人数
1名程度
- ◆募集期間
1月10日(木)～2月13日(水)
- ◆提出書類
履歴書および資格証、運転免許証の写し(提出書類は返却しません)
- ◆勤務期間
平成31年4月1日から1年間(再任用可)
- ◆勤務時間
○勤務時間は1日7時間30分とし、週4日以内(非常勤職員)
○賃金は1日9千円(私用車借上料1日1,500円を別途支給)
○社会保険完備
- ◆選考方法
書類選考合格者に対して、面接選考(2月下旬)を実施します。

■お問い合わせ
福祉課 TEL 0176-56-3111 (内線132)

雪崩による被害を防止しましょう！

青森県は県土全体が豪雪地帯であり、さらに15地域(旧市町村単位)が特別豪雪地帯として指定されています。家の裏、生活道路や通学路、スキー場などのレジャー区域等、危険は様々な形で身近な場所に潜んでいます。積雪時は斜面を注意深く観察し、兆候を発見したら早めの避難・連絡を心がけてください。

1人1人が『心の防災スイッチ』をONにして、雪崩災害による被害ゼロを目指しましょう。

■お問い合わせ 総務課 TEL 0176-56-3111

広報とうほく
クイズに挑戦

図書カードプレゼント

正解者の中から抽選で5名の方に「図書カード」をプレゼント！あなたもチャレンジしてみましょう！

応募方法

☆ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号と答えを書いて送ってください。応募の際、広報などについてのご意見もお待ちしております。

☆応募先 〒039-2492 東北町上北南四丁目32-484 役場企画課「クイズに挑戦」係 ☆応募締切 1月28日(月)

今月の問題

Q1 年齢に伴い、筋力や精神力など心身の活力が低下した状態を何という？ (ヒントP13)

Q2 青森県は全体が豪雪地帯で、特別豪雪地帯には何地域が指定されている？ (ヒントP18)

Q3 乙供駅イルミネーションは何月何日まで点灯？ (ヒントP24)

12月号の答え

- ①シルバーの日
- ②はくちょう
- ③確定申告

12月号当選者

- 蛸 沢 節 子 さん
- 山 端 友香梨 さん
- 倉 岡 裕 子 さん
- 甲 田 彩 夏 さん
- 櫻 井 修 子 さん

年金事務所から

平成30年分公的年金等の源泉徴収票の送付について

平成30年中に厚生年金保険、国民年金等の老齢または退職を支給事由とする年金を受けとられた皆さまに、平成30年分として支払われた年金の金額や源泉徴収された所得税額等をお知らせする『平成30年分公的年金等の源泉徴収票』を日本年金機構より平成31年1月中旬からお送りします。

『公的年金等の源泉徴収票』は、所得税および復興特別所得税の確定申告(住所地を管轄する税務署で受付)の際の添付書類等として必要となりますので大切に保管してください。

お問い合わせ

青森年金事務所
TEL 017-734-7495

「ねんきんネット」について

「ねんきんネット」はお客さまがインターネットを通じてご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。

登録することで24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンから、ご自身の年金情報を確認することができます。

ねんきんネット 検索

今日の

おはなし会

と き：1月19日(土) 午後2時～
と ころ：町立図書館 乙供分室 (中央公民館内)
問 合 せ：町立図書館
TEL 0176-56-2261

小川原湖青年の家から

上北視聴覚ライブラリーの紹介

小川原湖青年の家に併設されている上北視聴覚ライブラリーでは、教育を目的とする団体・個人に対し、交通安全・道徳教材・アニメ関係など様々な分野の視聴覚教材を無償で貸し出ししています。

◆対象…上北地域に住む教育を目的とする団体・個人(営利目的や宗教活動の利用は不可)

◆利用…リストは「公立小川原湖青年の家ホームページ」から上北視聴覚ライブラリーのページで一覧表を確認することができます。希望の教材があれば、当施設で「利用申請書」に連絡先など必要事項を記載していただきます。※事前に電話連絡いただくとスムーズに対応できます。

◆貸出期間…貸出日から1週間(延長については相談可能)

◆開館日… 月～金曜日 8:15～17:00 (年末年始を除く) 土日祝日については電話で確認ください。

お問い合わせ

上北視聴覚ライブラリー
TEL 0176-56-2393

東北町心配ごと相談所

次回の相談日は

2月20日(水)

時 間：午前9時30分～午前11時30分
場 所：保健福祉センター 相談室
問 合 せ：社会福祉協議会
TEL 0175-63-2717

善意の寄附

高橋篤子さん 奨学基金に寄附

玉勝温泉の高橋篤子さん(旭町)が12月5日、コミュニティセンター未来館を訪れ、学校教育に役立ててくださいと奨学基金に5万円を寄附しました。

東北消防署から

文化財防火デーに伴う消防訓練

「文化財防火デー」に伴う消防訓練を水喰地区で実施します。文化施設の点検、整備を行うとともに、歴史ある建築物を火災から守るため、水喰地区の皆さまにご参加・観覧をお願いします。

◆日 時 1月25日(金) 10:00～
◆場 所 水喰地区学習等供用センター

お問い合わせ

総務課 TEL 0176-56-3111

防災行政無線放送の確認はこちらから！
(フリーダイヤル)TEL 0800-800-9922

納税期限のお知らせ

1月31日(木)は

国民健康保険税7期の納期限となっています。

忘れずに納めましょう。

お問い合わせ

国民健康保険税…町民課
TEL 0176-56-3111 (内線546)

総務課から

1月1日付け人事異動について

- ◆町民課長 沼村 輝彦(農林水産課副参事)
- ◆退 職 澤口 修(町民課長)

放送大学から

入学生を募集します

放送大学は、2019年4月入学生を募集しています。

出願期間は3月17日(日)まで

資料を無料で差し上げていただけますのでお気軽に放送大学青森学習センター(Tel 0172-38-0500)または八戸サテライトスペース(Tel 0178-70-1663)までご請求ください。放送大学ホームページでも受け付けています。

総合相談

～人権、行政相談～

2月4日(月)

- ・時間 午前10時～正午
- ・場所 東北町役場 本庁舎2階和室

2月18日(月)

- ・時間 午前10時～正午
- ・場所 コミセン未来館

4日は身体障害相談

18日は身体・知的障害相談

お問い合わせ

福祉課 TEL 0176-56-3111

水道課から

水道管の凍結にご用心！

◆不凍栓や水抜栓は、寝る前や長期留守にする場合にはしっかりと締め、蛇口は開けておきましょう。

◆漏水のため異常に高い料金を請求されることもありますので、全部の蛇口を締めて水道メーターが回転していないことを確かめましょう。※宅内漏水には減免制度があります。

蛇口を閉めた状態で数字が動いていると漏水です！



◆冬期間の開閉栓を依頼する場合、水道メーター付近の除雪をお願いします。また、閉栓後は水が出ないことを確認しましょう。

◆水抜き栓の操作が不十分だと、凍結や漏水の原因となりますので水抜き栓の確認をお願いします。水抜き栓が回らなくなるまでしっかりと回してください。

お問い合わせ

水道課 TEL 0176-56-3111

平成30年11月届出分

戸籍の窓

“戸籍の窓”は原則町内に住所のある方を掲載していますが、東北町役場へ届け出た方で希望する方を掲載しています。

誕生

| 氏名 | 町名 | 保護者 | 氏名 | 町名 | 保護者 |
|--------|-----|-----|-------|----|-----|
| 酒田 季 | 栄町 | 拓哉 | 蛭名 美緒 | 南町 | 崇貴 |
| 沼辺 龍臣 | 旭町 | 誠 | 野村 海吏 | 旭町 | 俊太 |
| 野田頭 穂積 | 野田頭 | 公昭 | 上野 剣慎 | 旭町 | 辰徳 |
| 河村 耀子 | 新町 | 裕一郎 | 正村 謙晴 | 旭町 | 祐樹 |
| 松尾 真徳 | 大阪府 | 隆史 | 和田 結史 | 旭町 | 登幸 |

結婚

| 氏名 | 町名 | 氏名 | 町名 |
|-------|------|--------|----|
| 鈴木 隆志 | 沼崎本村 | 和田 凱偉 | 上野 |
| 白井 千紘 | 六ヶ所村 | 大坂 このみ | 新山 |

おくやみ

| 氏名 | 年齢 | 町名 | 氏名 | 年齢 | 町名 |
|--------|-----|--------|--------|----|------|
| 黒川 孝子 | 65 | (馬込) | 坂本 サヨ | 88 | (虫神) |
| 良波 弥四郎 | 95 | (美須々) | 蛭名 リセ | 98 | (上野) |
| 吹越 昭三 | 90 | (滝沢) | 蛭名 美政 | 91 | (新町) |
| 柳原 みさ | 101 | (千曳) | 蛭名 ハヨ | 92 | (上野) |
| 小林 房五郎 | 87 | (乙供本町) | 苫米地 良二 | 95 | (本町) |
| 駒井 ミセ | 81 | (水喰) | 沼端 信子 | 88 | (新町) |
| 濱田 ツセ | 86 | (美須々) | 米倉 すゑ | 94 | (向山) |
| 蛭名 タカ | 94 | (上野) | 蛭名 三夫 | 75 | (上野) |
| 瀬川 いう | 94 | (栄町) | | | |

東北町公式 SNS

～まちの話題やお知らせを情報発信します～

「いいね!」をお願いします!

「フォロー」をお願いします!

東北町 フェイスブック 検索

東北町 ツイッター 検索

編集 幸記

新年あけましておめでとうございます。今年も少しずつではありますが、「見やすい・地域に密着した広報紙」を目指して頑張っています。▼さて、今月号の表紙には乙供駅前のイルミネーションを掲載しました。広報紙では紹介できませんでしたが、乙供ニコニコ商店会も「ニコニコイルミネーション」を実施し、商店街を彩ってクリスマスムードを盛り上げました▼最近自宅の装飾も多く見られるようになってきましたね。来年は私も簡単な装飾から挑戦してみたいなと思っています。まずはデザインを考えなければ! (西)

まちのうごき

町の人口《11月分》

[]は、昨年同期との比較増減。
※()内は1月からの累計

| | | |
|-----|---------|---------|
| 男 | 8,571人 | [△97人] |
| 女 | 9,182人 | [△118人] |
| 計 | 17,753人 | [△215人] |
| 世帯数 | 7,256戸 | [11戸] |
| 出生 | 9人 | (96人) |
| 死亡 | 21人 | (252人) |
| 転入 | 24人 | (421人) |
| 転出 | 23人 | (444人) |

※住所を有する外国人も含まれる数字が記載されます。

町の交通事故《11月》

()内は1月からの累計

| | | |
|------|----|--------|
| 人身事故 | 1件 | (22件) |
| 負傷者 | 1人 | (23人) |
| 死亡 | 0人 | (1人) |

町の火災《11月》

()内は1月からの累計

| | | |
|-----|----|-------|
| 建物 | 0件 | (5件) |
| 林野 | 0件 | (2件) |
| 車両 | 0件 | (0件) |
| その他 | 0件 | (1件) |

救急車出動件数《11月》

()内は1月からの累計
48件(588件)

中部上北消防本部

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

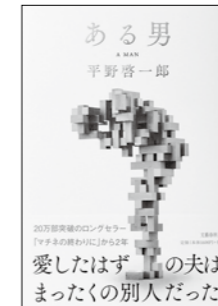
図書館から 新着図書 のオススメ紹介



龍華記
澤田 瞳子 著
(KADOKAWA)



草原のcock・オー・ヴァン
柴田 よしき 著
(文藝春秋)



ある男
平野 啓一郎 著
(文藝春秋)



黄金の代償
福田 和代 著
(KADOKAWA)



そらのかんちゃん、ちていのコロちゃん
東 直子 作
及川 賢治 絵
(福音館書店)



ゆびもじえほん
見杉 宗則 絵
(全国手話通訳問題研究会)



どうぶつどん
たしろ ちさと 著
(大日本図書)



風がはこんだ物語
ジル・ルイス 著
(あすなろ書房)

開館時間 東北町立図書館 午前9時15分～午後6時 TEL 0176-56-2261
東北町立図書館乙供分室 (中央公民館図書室)
月・水・金 (午前10時～午後6時) 木・土・日 (午前9時15分～午後5時)
TEL 0175-63-2741

休館日 火曜日・祝祭日・蔵書点検・年末年始

赤ちゃん祝金

～申請はお済みですか?～
第2子以降を出産された方に
赤ちゃん祝金を支給しております。
(支給には条件がございます)
第2子 25万円
第3子以降 35万円
※詳細はお問い合わせください。



■お問い合わせ
福祉課 TEL 0176-56-3111

あけぼの句会
新米やいつもの朝が光り出す
諸々は明日に任せよ秋の空
開戦目思ひ出多き長電話
朝刊に知人の名前茶花咲く
大声で笑ふ婆等や豊の秋
ぼた雪や孫のメールの温かい

牧子 信女 節子 祥子 テル女 チエ

文芸ギヤラリ



そら
長男〔6カ月〕 **青空**くん

パパ 沼辺 拓也さん
ママ 紅子さん

生まれてきてくれてありがとう。青空は沼辺家の宝物だよ。みんなの愛を受けてすくすく成長してね。



ここみ
長女〔5歳〕 **心美**ちゃん
そうご
長男〔6カ月〕 **壮冨**くん

パパ 鶴ヶ崎 和人さん
ママ 茉季さん

かわいい笑顔の壮冨くん。ごはんいっぱい食べてどんどん大きくなーれ☆いつまでもお姉ちゃんと仲良しでいてね。

駅舎に彩り 子どもたちの歓声響く

まちなかイルミネーションプロジェクト

東北町商工会青年部（吹越喜崇部長）の企画する「まちなかイルミネーションプロジェクト 2018」が12月2日、青い森鉄道乙供駅前で行われ、17時にイルミネーションが一齐に点灯すると1万5千個のLEDで装飾された駅舎が幻想的な光に包まれました。

今年は、昨年に続いて来場者にチーズ・チョコレートフォンデュを振る舞ったほか、十和田市在住のシンガーソングライター・桜田マコトさんのライブを開催し、会場を盛り上げました。点灯は1月26日（土）21時まで。

