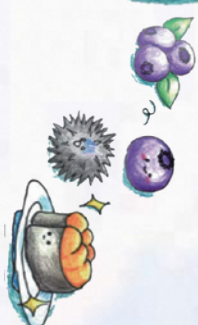




西報ひかしどおり



今月の題字

今月号の題字は “東通中学校3年生 相内 美友さん”の作品です。



インターンシップ成果報告会

それぞれのインターンシップ最終日に、研修期間に携わった関係者へ向けて成果報告を行いました。

短期インターンシップに参加した山本さんは、村内を調査する中で、元は商店だった空き家があることに気づきました。その活用策として、子どもの遊び場や住民・観光客が交流できるスペースにしてはどうかと役場職員へ提案しました。

長期インターンシップに参加した沼澤さんら3人の学生は、制作した冊子「ヒト図鑑」を披露し、制作の過程で苦労したことやインターンシップで得た成果など、1か月の活動内容を報告しました。

3人の成果報告会は、会場とオンライン配信のハイブリッド型で実施されました。参加者からは「村の印象の変化や自分の意識の変化はあったか」等の質問や図鑑に対する感想がありました。



ヒト図鑑



長期インターンシップに参加した3人の学生が、各分野で活躍する東通村民を紹介する「ヒト図鑑」を制作しました。インターン生は、地域で活躍する人が地域の魅力であると捉え「ヒト」に着目した情報発信を行うべく、ひとつの冊子にまとめました。

29集落の中から4集落（大利・東栄・尻屋・尻労）を選定し、農家や漁師等の10人にインタビューを行い、記事の作成から冊子のデザインまで3人で手分けし、全16ページにわたる「ヒト図鑑」を完成させました。完成した冊子は、住民の皆さんに手に取っていただけるよう、村内の公共施設等に設置するほか、村外の方へ向けには、東通村ホームページにデジタル版を掲載する予定です。ぜひご覧ください。

インターンシップ受入れ事業

東通村ではインターンシップ受入れ事業を行っており、県内外から若者を積極的に受け入れ、村の活性化に取り組んでもらっています。

今夏は、青森県内の大学生4名が参加しました。山本さんは、8月18日～22日の4日間の短期インターンシップに、沼澤さん、工藤さん、奈良さんの3名は、8月18日～9月17日の1か月の長期インターンシップに取り組みました。インターン生は、村の課題を探し、地域の現状を学びながら、解決策を提案しました。

インターンシップ生ご紹介

山本 颯稀さん
青森大学青森キャンパス3年生・むつ市出身



公務員を志望しており、短期インターンシップに参加しました。インターン期間中は、村内を実際に見て課題を探し、解決策を提案しました。
また、村職員と接し、東通村役場を志望した理由や仕事のやりがいを伺いました。

沼澤 幸織彩さん
青森大学むつキャンパス3年生・むつ市出身



幼少期、大利地区に住んでいたため、懐かしかったです！
私は、高校生の頃から、むつ市のまちづくり事業に携わるなかで、地元の活性化に興味を持ちました。将来は、地域に恩返しができる仕事がしたいです。

活動の様子



あわび種苗センター見学



村職員との対談

工藤 亜美さん
青森公立大学2年生・岩手県八幡平市出身



大学で「地域とアート」というテーマで、県内美術館を調査し、将来は、美術に関する仕事もいいなあと考えています。
絵を描くことが好きなので、インターンでは、主に「ヒト図鑑」のデザイン作成を担当しました！

活動の様子



大谷さん(東栄)へのインタビュー



向井さん(尻労)へのインタビュー

活動の様子



三國さん、桵谷さん(尻屋)へのインタビュー



濱田さん夫妻(東栄)の畑にて

奈良 瑞己さん
青森公立大学1年生・青森市出身



親が公務員ということもあり、将来は、公務員を志望しています。
インターン中は、ひとみの里トレーラーハウスに滞在し、初めての一人暮らしも体験しました。トレーラーハウス周辺は、静かで快適でした。

活動の様子



井戸向さん(大利)へのインタビュー



村防災訓練へ参加

遠いようで、 近い 役場

「私たちは、どんな制度を利用できるんだろう？」
「役場のどこさ、相談すればいいのかな？」等と、
疑問に思ったことはありませんか？
.....
令和7年9月号から12月号にわたり、
広報ひがしどおりで、助成制度等を一覧でご紹介します。

 **東通村での暮らしを応援します！** — 今月号は、暮らし（移住・定住）に関する事業をご紹介します。

買い物支援

『買物支援車わんつCARの運行』



⇐わんつCARホームページ
QRコード

日常の買い物に不便を感じている高齢者の方々を支援するために、令和5年4月より買物支援車の運行を開始しました。このサービスは、単なる買い物の手段にとどまらず、地域の高齢者を見守る役割も担っており、村内の各集落を定期的に巡回しています。

販売車には、新鮮な野菜や果物、パン、米、調味料などの食品をはじめ、洗剤やトイレトペーパー、ゴミ袋といった生活必需品も揃っており、日々の暮らしに欠かせない品々を身近に届けています。また、東通牛やべこ餅といった、村の特産品や懐かしい郷土の味も取り扱っており、買い物を通じて地域の文化や魅力にも触れることができます。

車が到着すると、住民の皆さんが顔を合わせて会話を楽しみ姿も見られ、地域のつながりを深める場にもなっています。移動販売は、買い物支援だけでなく、高齢者の孤立を防ぎ、安心して暮らせる地域づくりに貢献しています。

交通支援

『予約型タクシー mugetoの運行』



⇐予約型タクシーホームページ
QRコード

長年にわたり地域の足として親しまれてきた路線バスが廃止されたことを受け、村内の17集落では新たな移動手段の確保が急務となりました。そうした中、住民の移動に対する不安を解消するため、令和5年4月から「予約型タクシー」の運行を開始しました。

このサービスは事前予約制で、乗車を希望される方は、前日の15時までにご連絡いただければ、ご希望の場所まで車両がお迎えに伺います。通院や買い物など、日常生活に欠かせない外出をサポートし、特に高齢者や自家用車を持たない方にとって、安心して暮らすための大きな支えとなっています。

また、乗合方式を採用しているため、利用者同士の会話が自然と生まれ、移動の時間が地域交流の場となることもあります。さらに、運転手とのやり取りを通じて、体調や生活の様子をさりげなく確認できることから、見守りの役割も果たしています。

このように、単なる移動手段にとどまらず、外出の機会づくりを通じて、地域のつながりを育み、孤立の防止にもつながるなど、多面的な価値を生み出しています。

今後も、地域の実情や多様なニーズに応じながら、誰もが安心して利用できる、持続可能であたたかみのある交通サービスを提供してまいります。

その他の事業

『東通村移住支援金』・『東通村医療・福祉職子育て世帯移住支援金』



⇐移住支援金
医療・福祉職⇐
ホームページ
QRコード



それぞれに、対象となる条件があります。村ホームページや青森県ホームページをご覧ください。

結婚支援

『結婚支援』



⇐「A I（あい）であう」
ホームページ
QRコード

青森県と各市町村が共同運営する、あおり出会いサポートセンターであおりマッチングシステム「AI（あい）であう」をご紹介します。

☆妊娠中や子育て不安解消の一助になる制度もございます。2025年9月号4～5ページをご覧ください。

移住・定住支援

『東通村定住促進住宅用地補助金』

ひとみの里住宅団地の購入者に対し、土地購入費の半額を補助する制度を実施しています。全120区画のうち、残り25区画になりました。

■団地の概要

土地	「ひとみの里住宅団地」
所在地	〒039-4222 青森県下北郡東通村大字砂子又字里
総区画数	120区画 標準単価 29,500円/坪
敷地面積	一区画 122.04坪～215.45坪
販売価格	一区画 2,252,000円～6,355,000円

■インフラ整備の状況

飲用水	公営（各区画に引込済）
電気	東北電力（各区画に引込済）
ガス	プロパン
下水道	整備済（各区画に引込済）
電話	整備済（各区画に埋設管設置済）
側溝	整備済
テレビ	東通村が管理運営しているテレビ共同受信電波を各区画に引き込み、再送信しておりますので、テレビアンテナの設置は不要
インターネット	各区画に光ファイバ網を敷設

～ 村をもっと暮らしやすくするために ～

東通村では、村民のみなさんの声をまちづくりに活かすため、日々の生活で感じていることや、ちょっとした気づき・アイデアなどを募集しています。

「この道路が危ないかも」「子育て中に感じた困りごと」「地域でこんな取り組みをしてほしい」「こんな設備があったら便利だな」…など、どんな小さなことでも構いません。

いただいたご意見は、今後の施策の参考にさせていただきます。

みんなと一緒に、より良い東通村をつくっていきましょう！みんなの声が実現するかも ⇒⇒



ネットで 東通 円卓会議



⇐ ご意見・ご要望はこちらから！
お問合せ先
東通村 企画課
〒039-4202
青森県下北郡東通村大字砂子又字内5番地34
01975-33-2263（直線）
●kikaku@ak.higashidori.jp

令和7年度東通村社会福祉大会を開催



畑中村長によるお祝いのことば



貝吹所長から青森県知事表彰伝達



畑中村長から東通村長表彰の贈呈



柴田会長によるお祝いのことば



畑中村長から表彰者へ記念品贈呈



柴田会長から表彰状の贈呈

9月30日、プラザホテルむつにおいて、令和7年度東通村社会福祉大会が行われ、顕彰者53名、18組及び表彰者4名のうち、卒寿（90歳を迎えられた長寿者）9名、米寿夫婦（88歳を迎えられた夫婦）1組、傘寿夫婦（80歳を迎えられた夫婦）5組、社会福祉の発展に寄与した功績者3名の方々が出席しました。

はじめに、畑中村長と柴田 妙子社会福祉協議会長が出席者の方々に対して、健康と長寿を祝う挨拶を述べた後、下北福祉事務所の貝吹 淳吉所長から青森県知事表彰が伝達されました。続いて卒寿と傘寿夫婦に、畑中村長から東通村長表彰が贈られ、柴田会長から3名に社会福祉協議会表彰が贈られました。

東通小学校5年生 稲刈りに挑戦



刈った稲を束ねる児童たち



稲刈りに挑戦する児童たち



説明する農家の山崎さん

東通小学校では、総合的な学習「東通科」の一環として、毎年5年生の児童が地元農家の協力のもと、村内の目名地区にある田んぼでお米作りを学んでいます。

9月17日、児童たちが春に植えた稲が収穫の時期を迎え、稲刈りを体験しました。鋸鎌のこかまを使った昔ながらの手作業に挑戦しました。不慣れな作業に悪戦苦闘しながらも、稲を刈ったり、刈った稲を束ねて結ぶことができました。

体験した児童からは「お米の大切さを学んだ」等の感想が飛び交いました。

東 方				東通村長 寿者番付 (令和七年十月二十日現在)	西 方			
横綱	川 口 春 乃	101歳	小田野沢		横綱	濱 端 フ ミ	101歳	尻 屋
大関	岡 田 タ カ	101歳	入 口		大関	下 川 キョウ	101歳	野 牛
関脇	畑 中 はつよ	100歳	石 持		関脇	吉 野 さ つ	100歳	尻 労
小結	川原田 幸 一	100歳	砂 子 又		小結	吉 光 石 松	99歳	白 糠
前頭	小笠原 サンコ	99歳	石 蔵 平		前頭	蛇 穴 進 一	99歳	尻 労
2	坂 本 亮 一	98歳	老 部		2	川 端 よ う	97歳	小田野沢
3	大 福 宮 子	97歳	石 持		3	大 館 つ る	97歳	入 口
4	伊勢田 アエ子	97歳	白 糠		4	澤 頭 金 枝	97歳	白 糠
5	井戸端 は ぎ	97歳	鹿 橋		5	中 野 ミ ヨ	97歳	早 掛 平
6	奥 島 い す	97歳	尻 労		6	笹 竹 きよゑ	96歳	石 持
7	橋 本 まつ子	96歳	目 名		7	小 川 サ ナ	96歳	蒲 野 沢
8	濱 道 愛 子	96歳	尻 屋		8	相 内 頼 行	96歳	老 部
9	二本柳 さ き	96歳	尻 労		9	澤 田 きよ子	96歳	蒲 野 沢
10	相 内 ノ ブ	96歳	老 部		10	寺 道 ミ フ	96歳	蒲 野 沢
11	杉 山 チヨエ	96歳	白 糠		11	二本柳 教 子	96歳	小田野沢
12	相 内 と し	96歳	老 部		12	東 田 す ゑ	96歳	白 糠
13	東 田 慶 子	95歳	白 糠		13	高 田 榮 子	95歳	野 牛
14	畑 中 せ ん	95歳	小田野沢		14	畑 中 力 雄	95歳	小田野沢
15	小 坂 た つ	95歳	尻 労		15	賀 佐 春 吉	95歳	蒲 野 沢
16	東 田 昭	95歳	白 糠		16	川原田 タ マ	95歳	砂 子 又
17	面 谷 あ い	95歳	桑 原		17	室 館 ア サ	95歳	上 田 屋
18	圓 子 み わ	95歳	古野牛川		18	坂 本 敏 明	95歳	老 部
19	上 田 ミチヨ	95歳	入 口		19	榊 た か	95歳	早 掛 平
20	神 代 つ る	95歳	尻 労		20	真 手 幸 子	95歳	鹿 橋
21	相 内 タ ヨ	94歳	老 部		21	津 花 きくの	94歳	古野牛川
22	金 子 せ き	94歳	尻 屋		22	吉 光 と こ	94歳	白 糠
23	古 川 きよし	94歳	石 持		23	氣 仙 恭 子	94歳	入 口
24	榊 正 子	94歳	小田野沢		24	白 濱 カ ツ	94歳	岩 屋
25	東 田 タ ケ	94歳	白 糠		25	三 國 暹	94歳	尻 屋

東通村漁業連合研究会「サケ漁況の見通しに係る研修会」



講師の大水調査研究部長



熱心に耳を傾ける参加者の皆さん

9月24日、村体育館にて、東通村漁業連合研究会（会長：林 良一）の研修会が開催され、青森県産業技術センター内水面研究所の大水 理晴 調査研究部長から「サケ漁況の見通し」について講演なされました。大水部長によると、過去の資源動向等から予測される今年のサケ来遊の見込み数は、昨年をさらに下回り、太平洋沿岸での河川捕獲尾数は約4千尾、沿岸漁獲尾数は1万5千尾が予測されるとのことです。しかし、黒潮大蛇行が収束したことから海水温の上昇が抑えられ、サケ回帰の通り道が形成される可能性があり、状況によっては期待が持てることです。今後の資源回復に向けて、親魚の確保やふ化場での適正管理などの取り組みが求められており、海況予測システムを活用しながら、今後の漁に生かしてほしいと、参加者に呼びかけました。

村特産品を全国へ！ 特産品PRイベントに参加



青森・東通村フェアの様子



AFBファンミーティング



北区区民まつり

9月から10月上旬、青森県内外で開催された各種イベントに参加し、東通村の特産品をPRしました。9月11・12日の2日間、東京都の東京電力本社ビルと東京イースト21の2会場で「青森・東通村フェア」が開催され、特産品販売を通じて、首都圏の方へ向けて、東通村の魅力を発信しました。19日から21日の3日間、JR仙台駅で開催された「うまい森 青い森フェア」では、東通牛ビフテキジャーキーやブルーベリージュース等を販売しました。行き交う旅行客が、東通村の味を求めています。10月4・5日の2日間、同日に開催された、東京都北区の「ふるさと北区区民まつり」と、青森市の「AFBファンミーティング」に参加し、特産品販売のほか、東通牛串やホタテ串の実演販売を行い、PRしました。村では、今後も“東通村ファン”獲得を目指し、全国にて特産品PRをして参ります。

白糠子ども会 屋島を披露



白糠子ども会の皆さん

10月5日、下北文化会館で開催された「令和7年度こども民俗芸能大会」へ白糠子ども会が出演し、会場につめかけた大勢の観客の前で、堂々と舞を披露しました。こども民俗芸能大会は、先人から受け継いだ貴重な文化遺産である民俗芸能の保存・継承を図り、後継者の育成や郷土愛の醸成、こどもの健全育成に資するため、毎年青森県教育委員会が開催しているものです。大会では県内6地区を代表する子どもの芸能団体が出演し、各地の伝統芸能が披露されました。舞を披露した白糠子ども会の皆さんは「練習通りやってきたことを本番でも出そうと思って、緊張せず、リラックスして舞った」と感想を述べました。

令和7年度東通村交通安全地区大会



むつ地区交通安全協会高野会長から交通安全メッセージの伝達



交通安全宣言（東通村交通安全協会副会長 二本柳 玲子）

9月22日、東北電力あがさいホールで、令和7年度東通村交通安全地区大会が開催されました。この大会は、東通村交通安全対策協議会（会長：畑中 稔朗）が、秋の全国交通安全運動実施期間（9月21日～30日）に併せて交通死亡事故防止と地域住民の交通安全思想の普及及び意識の高揚を図ることを目的に実施しているものです。

大会では、むつ地区交通安全協会の高野会長から「秋の全国交通安全運動」を強力に推進するため、青森県知事・青森県警察本部長・青森県交通安全協会会長から託されたメッセージの伝達、交通安全宣言が行われた他、東通小・中学校の児童生徒から応募のあった交通安全標語、ポスターの最優秀賞者への表彰が行われました。

村民一人ひとりが交通ルールを守り、交通安全、交通死亡事故防止につとめましょう。

☆標語の部入賞作品☆

小学校 高学年の部（4～6年）

最優秀賞 東通小 5年 齋藤 瑚子
作品 「自転車も ルール違反は 罰金です」
優 秀 賞 東通小 4年 蛭子 絵叶杏
作品 「自転車は 身を守るために ヘルメット」
優 秀 賞 東通小 6年 長谷川 明成
作品 「急がない あせる心に ブレーキを」
入 賞 東通小 4年 菊池 杏澄
作品 「酒飲んで 絶対にぎるな ハンドルを」
入 賞 東通小 4年 滝谷 捷斗
作品 「やられたよ あおり運転 ぼくきょうふ」
入 賞 東通小 6年 伊勢田 莉乃
作品 「よそ見した そのいっしゅんが 命取り」

中学校の部（1～3年）

最優秀賞 東通中 3年 近江谷 龍飛
作品 「歩行者に ゆずってくれて ありがとう」
優 秀 賞 東通中 3年 木村 幸歩
作品 「渡るなら 合図を送ろう 手をあげて」
優 秀 賞 東通中 1年 圓子 輝羅
作品 「前を見ろ 事故は突然 やってくる」
入 賞 東通中 1年 澤田 快翔
作品 「忘れない 命を守る ヘルメット」
入 賞 東通中 3年 富沢 幾斗
作品 「大人でも しっかり見よう みぎひだり」
入 賞 東通中 3年 相内 光翔
作品 「横断歩道 小さなその手は 止まれの合図」



標語の部最優秀賞 中学校3年 近江谷 龍飛さん(左)
小学校5年 齋藤 瑚子さん(右)



～ポスターの部入賞作品～

11月 は「児童虐待防止推進月間」です。
「虐待」と聞くとどんなことを思い浮かべますか？
身体的虐待・ネグレクト・精神的虐待・性的虐待など、虐待にもさまざまな種類がありますが、虐待とは言い切れないけれども子どもに対する避けたい関わり（マルトリートメント（マルトリ））があることをご存じですか？兄弟姉妹間で差別する・子どもの話を聞かない・長時間スマホやゲームで遊ばせる・教育方針や進路を押し付けるなどがマルトリと言われていいます。「置いて帰るよ」と言ったり「他の子はできるのに」と比べたりした経験はありませんか？そんな避けたい関わりを繰り返すことで脳が傷つき、愛着障害や大人になってからの対人関係の困難さや生きづらさにつながる可能性があります。
「もしかして虐待かも」と思ったら迷わず児童相談所全国共通ダイヤル 189 番（いちばやく）へ。匿名で通告・相談ができ、通告者や内容について、秘密は守られます。

【心の健康づくり普及啓発事業】

9月16日（火）、「こころ」と「からだ」の調子を整えよう」をテーマに、青森のちのネットワークと東通村共催で講演会を開催しました。「下北圏域の自殺の現状と自殺対策」「東通村の自殺対策の紹介」のあと、鬼武由美子氏（健康運動指導士）によるストレス解消に効果的な椅子に座ってできる運動を行いました。ストレッチや筋力トレーニングなど、全身を使った運動でこころもからだもスッキリできました。
モヤモヤしたり、イライラしたときは、深呼吸やストレッチをして気持ちを落ち着けてみましょう。



Health Report

保健事業



相談・お問い合わせ（平日8:15～17:00）
健康福祉課 ☎0175-28-5800

【乳幼児健診】

と き 11月5日（水）
ところ 保健福祉センター
対象者 3歳6ヶ月児：R4年1～2月生
2歳6ヶ月児：R5年2～3月生
1歳6ヶ月児：R6年1～3月生
乳 児：R7年1～3月生

と き 12月10日（水）
ところ 保健福祉センター
対象者 3歳6ヶ月児：R4年3月生
2歳6ヶ月児：R5年4月生
1歳6ヶ月児：R6年4月生
乳 児：R7年4～5月生

*対象者には、個別に通知いたします。詳細は、個別通知をご確認ください。

【赤ちゃん教室】

と き 11月28日（金）
ところ 保健福祉センター
対象者 R6年9～10月生
R7年4～5月生
*対象者には、個別に通知いたします。詳細は、個別通知をご確認ください。

◆予防接種◆

*接種希望日の1～2週間前に医療機関へ予約し、接種してください。
*医療機関によって、実施していない予防接種もありますので、必ずお問い合わせのうえ、接種をすすめてください。

指 定 医 療 機 関	電 話 番 号
東 通 村 東 通 村 診 療 所	28-5111
む っ 市 ち ば ぐ り ニ ッ ク	33-8001
ど ん ぐ り こ ど も ク リ ニ ッ ク	24-5656
菊 池 医 院	24-1276
北村医院むつレディースクリニック	22-2135

*定期接種には、対象年齢が設けられています。お子さんの母子手帳を確認し、接種し忘れないようにしましょう。

◇バランスボール教室◇

と き 12月23日（火）
ところ 保健福祉センター
時 間 10:00
対象者 小学生 10名程度
申込み 健康福祉課

◇母子手帳交付◇

保健師が不在の場合もありますので、母子手帳交付を希望される場合は、事前に健康福祉課までご連絡をお願い致します

【キッズルーム】

保健福祉センターを遊び場として開放しています。保護者間の交流や情報交換の場ともなっていますので、ぜひみなさん、遊びに来てください。

と き 12月19日（金）
ところ 保健福祉センター
時 間 10:00～12:00
対象者 未就学児と保護者

12月は
クリスマス製作です

【キッズルーム】

9月10日（水）、保健福祉センターにてキッズルームを行いました。ちょっと早めのハロウィン製作や、ふわふわ遊具など子どもも保護者も楽しく過ごしていました。

次回は、12月にクリスマス製作を予定していますので、みなさん遊びに来てください★



11月14日は「世界糖尿病デー」

糖尿病は初期の段階では自覚症状がほとんどなく、血糖値が上昇すると「のどが非常に乾く」「尿が多い」「手足のしびれ」「体重減少」などの症状が出始めます。糖尿病は遺伝的な体質に加え生活習慣の乱れが大きく関わる病気です。普段から暴飲暴食を避け、適度な運動を心がけましょう。

糖尿病が進行すると、様々な合併症が引き起こされます。中でも「糖尿病性網膜症」「糖尿病性神経障害」「糖尿病性腎症」は「三大合併症」と言われています。糖尿病の症状が悪化し、自覚症状が出てから治療を開始するのではなく、年に1回の健診で「早期発見・早期治療」を心がけましょう。

◆1月の住民健診について◆

・1月に今年度最後の住民健診があります。健診希望の方は健康福祉課までご連絡ください。
・大腸がん検診について

→健診日を含め5日前の便の採取をお願いします。検便は1日分でも検査可能です。

・1月25日（日）に予定していた乳がん検診

は、申し込み人数が少ないため中止とさせていただきます。申し込みをされていた方には、個別に連絡致します。



すまいる通信

発行：こども園ひがしどおり 地域子育て支援センター
MOCO MOCOクラブ

11月の日程表（予定）

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1 MOCO MOCO クラブ開放
2	3	4 子育て教室 午前10組	5 MOCO MOCO クラブ開放	6 MOCO MOCO クラブ開放	7 MOCO S7エ 13:15～15:30	8 MOCO MOCO クラブ開放
9	10 MOCO MOCO クラブ開放	11 MOCO MOCO クラブ開放	12 MOCO S7エ 9:30～12:00	13 ハローベビーサークル 午前10組	14 七五三製作 午前10組	15 MOCO MOCO クラブ開放
16	17 MOCO S7エ 9:30～12:00	18 クッキング講座 午前10組	19 MOCO MOCO クラブ開放	20 おはなし広場・測定日 午前10組	21 MOCO MOCO クラブ開放	22 MOCO MOCO クラブ開放
23 協賛施設の日	24 振替休日	25 MOCO MOCO クラブ開放	26 MOCO MOCO クラブ開放	27 MOCO MOCO7エ 13:15～15:30	28 MOCO MOCO クラブ開放	29 こども園0～3歳児 おゆうぎ会
30						

～10月のMOCOMOCOクラブの様子～



●子育て親子の交流の場です。未就園児までのお子様のご利用ができます。
広いスペースがあるので、のびのび遊ぶことができます。
初めのご利用大歓迎！お気軽にお問い合わせください！
●MOCOMOCOクラブ開放
「9:30～12:00」「13:15～15:45」の開放です。
予約なしで上記時間帯ご利用できます。
●ハローベビーサークル・0歳児集まれ！
妊婦さん、0歳児のお子様対象です。
ゆったりと過ごしましょう★
●各種イベントは予約が必要となります。
●予定が急に変更になることがあります。
来園の前には必ずこども園ホームページの「すまいる通信」をご確認ください。
【問い合わせ先】☎0175-31-0201 担当：加藤・竹林

【診療所よりお知らせ】

11月5日は20:00～22:00に夜間停電点検があります。

この時間帯は救急患者の受入れは出来ません。

150th

灯台ワールドサミットin東通実行委員会事務局

灯台ワールドサミットin東通 1年前プレイベント『灯台星空ナイトツアー』が開催されました！！

10月9日、「灯台星空ナイトツアー」が開催され、応募者および関係者を合わせて70名以上の方にご参加いただきました。遠くは愛知県から応募された方もおり、イベントへの関心の高さがうかがえました。普段は立ち入ることができない、夜の灯台周辺での特別なひとときを、皆さんそれぞれが楽しんでいただけたようです。当日は天候にも恵まれ、満天の星空が広がる中でのツアーとなりました。参加者からは「うわあ、すごい…！」「とてもきれい！こんな星空、初めて見ました！」「といった感嘆の声が多く寄せられ、星空の美しさに心を打たれる夜となりました。

▼夕暮れの灯台



▼灯台と満月をバックに参加者の集合写真



▼『土星』をのぞき込む様子＆先生の星空解説



当日は、星空解説員の森脇(もりわき)先生をお招きし、尻屋崎周辺の星空についてご解説いただきました。先生によると、東通村はどの場所でも空が暗く、外灯のない場所やご自宅の玄関先からでも天の川がはっきり見えるとのこと。これは、東通村ならではの特別な夜空といえそうです。また、当日は天体望遠鏡を使って『土星』の観察も行い、参加者の皆さんにとって貴重な体験となりました。

当日の様子は公式 Instagram のアーカイブで掲載予定です！今後のイベント情報なども載せていくので、ぜひフォローしてご覧ください☆

▼インスタはコチラ



今後のイベント予定
★11/21(金)
BBQ & ウォーキング



地域包括支援センター通信

防災士と一緒に生活防災！

サバメシ(サバイバル飯)

いざという時や普段でも、手軽にできるポリ袋調理をご紹介します。沿岸部での備えについてもお話しします。

▶いつ 令和7年11月12日(水)
10:00~11:30
▶どこで 老部ふるさと館

主催：東通村地域包括支援センター
協力：青森県防災士会むつ支部
東通村役場防災安全課
老健のはなしょうぶ



お問い合わせ ☎0175-28-5700



敬老お祝い訪問

こども園ひがしどおり 5歳児の皆さんが、元気っぱいの歌や踊りを披露してくれました。

野花菖蒲の里

官台山温泉の11月営業日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	③	4	⑤	6	7	8
9	10	11	⑫	13	14	15
16	17	18	⑲	20	21	22
23	②④	25	②⑥	27	28	29
30						

■は13時~20時 □は10時~20時 ○は休業日
入浴受付時間は19時30分までとなっております。

☆ルールやマナーを守って気持ち良く入りましょう！！
【東通村保健福祉センター ☎0175-28-5600】

☆保健福祉センターだより☆

★温泉ご利用の方へ

忘れ物が多いです。
お帰りの際は、今一度
ご確認ください。

洗い場は、ゆずりあって
ご使用ください。

入浴料金			
6歳~11歳	100円	6歳未満	無料
12歳~69歳	200円	70歳以上	無料
		障害者	無料

令和8年度基地モニター募集について
海上自衛隊大湊地区総監部からのお知らせ
募集人員・任期 募集人員：6名
任期：2年間（令和8年4月1日～令和10年3月31日まで）
活動内容 艦艇見学、基地見学、大湊地区隊の各種行事への参加等、アンケートの回答及びモニター会議への出席
モニター資格（応募資格） 大湊基地周辺に在住する満18歳以上の方（令和8年4月1日現在）、防衛問題、自衛隊について関心があり、協力意思をお持ちの方
応募資格 氏名、生年月日、性別、職業、住所、電話番号をご記入のうえ、官製はがき又はメールでご応募下さい。
応募締め切り 令和8年1月26日（月）
その他 詳しくは、下記の大湊地区総監部総務課広報推進室までお問い合わせ下さい。
「お問合せ先・お申込先」
海上自衛隊大湊地区総監部総務課広報推進室
〒035-8511 むつ市大湊町4-1
☎0175-24-1111
（内線2304）
FAX：0175-24-1640
Eメール：oah-dad@inet.msdf.mod.go.jp

自賠責保険・自賠責共済のご案内
～誰かを傷つけてしまう前に、ちゃんと自賠責を～
未加入・未更新で乗ると、
懲役または罰金の対象になります！
自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付自転車（電動キックボード・モペット）を含むすべての自動車に加入が義務づけられています！四輪車はもちろんですが、特に、車検制度のない250cc以下のバイク（原動機付自転車・軽二輪自動車）の、未加入、未更新にご注意を！！
自賠責制度の詳しい内容は、
https://www.mlit.go.jp/jidosha/jibaisei/ki/
でご覧になれます。

あおもり性暴力被害者支援センターから
レイプや不同意わいせつなど、性犯罪・性暴力の被害にあわれた方やそのご家族などからの相談を受け、要望に応じた必要な支援をコーディネートします。
「りんごの花ホットライン」
☎017-777-8349（やさしく）
または☎#8891
※専門の研修を受けた相談員が対応します。秘密は厳守します。
相談受付時間
月～金 9時～17時
（右記時間以外、土・日・祝日・年末年始は、国のコールセンターにつながります。）
「お問合せ先」
青森県県民活躍推進課
☎017-734-9228
◆県が本センターの運営を委託している公益社団法人あおもり被害者支援センターでは、ボランティアの支援活動員を募集しています。活動に関心のある方は、左記へ直接お問合せください。
（公社）あおもり被害者支援センター
☎017-718-2085

離職者等再就職訓練
「パソコン基礎科」受講生の募集
訓練内容 パソコンの取扱い、Word、Excel、PowerPointに関する基礎知識・技能の習得。
募集人員 15名
募集期間 10月14日（火）～11月26日（水）
訓練期間 12月11日（木）～令和8年3月10日（火）
受講資格 公共職業安定所に求職申込を行っている方。離職者等で再就職に必要な技能及び知識を習得しようとする方。
応募手続 受講申込書に必要事項を記入し、最寄りの公共職業安定所に提出してください。
訓練場所 青森アカウンティングスクール（むつ市金谷）
受講料 無料（ただし、テキスト代等の自己負担あり）（テキスト代・災害保険加入費・資格試験検定料 合計35,000円程度）
※当該訓練は、訓練希望者の応募状況等により実施されないこともありますので、あらかじめ御了承ください。
「お問合せ先」
青森県立むつ高等技術専門校
むつ市文京町31-1
☎0175-24-1234
担当 浜田・今

RABラジオはAMからFMへ
青森放送を含む全国の多くの民放AMラジオ局は、2028年秋までに、FM局への転換を予定しています。災害時の命を守る情報の伝達やビルが林立して聴きづらい都市型難聴を解消する「放送ネットワーク強化」のためです。RABラジオは2026年1月からAMラジオ放送の運用を休止し、FM放送とインターネットラジオ「radiko」を通じてラジオ番組を県内全域にお届けします。
↓青森放送のFM局でお聴きいただけます↓
青森・弘前地区（91.7MHz）、
八戸・十和田地区（92.7MHz）
野辺地・陸奥湾地区（93.2MHz）
大間・下北地区（78.8MHz）
↓休止するAM局と日時↓
弘前局（1215kHz・1月18日～）
野辺地局（1062kHz・1月25日～）
青森局（1233kHz・2月1日～）
深浦局（1485kHz・2月1日～）
八戸局（1485kHz・2月8日～）
十和田局（1485kHz・2月8日～）
※生放送番組『らじ丸につき！』内で告知を行い13時に運用を休止する予定です。
「お問合せ先」
問い合わせ専用ダイヤル
☎017-752-8402
詳細はこちら

お知らせ一覧
農業・漁業用免税軽油の交付申請について
令和8年3月から使用する農業用および同年4月から使用する漁業用の免税軽油の交付申請を受付します。
「農業」
令和7年12月4日（木）～16日（火）
「漁業」
令和8年1月15日（木）～27日（火）
受付場所
県むつ合同庁舎1階
青森県下北県税事務所
「お問合せ先」
青森県下北県税事務所課税課
☎0175-22-8581
内線207

第9回東通ライオンズクラブ杯 兼 東通村グラウンド・ゴルフ協会9月定例会結果
秋風が心地よい9月23日、東通中学校グラウンド（32ホール）で開催されました。



【大会成績】
☆総合優勝☆ 成田 寛（71打）
☆男子の部☆ 第1位 成田 寛（71打） 第2位 南河 信治（76打） 第3位 新相 佐助（77打）
☆女子の部☆ 第1位 成田 みゆり（83打） 第2位 柴田 妙子（87打） 第3位 小田 禎子（81打）

住民の窓（9月届出分）

☆お誕生おめでとうございます

奥 本 こはく（穀大）砂子又

♡ご結婚おめでとうございます

白 浜 凜 人（むつ市）
遠 藤 綾 香（石蔵平）

●お悔み申し上げます

川 村 勝 正（小田野沢）84歳
伊勢田 勉（白 糠）85歳

東通村の人口と世帯数（9月末現在）

人 口（ ）内は前月比	
男	2,850（－ 9）
女	2,592（－ 3）
計	5,442（－12）
世帯数	2,743（－ 6）

※個人のプライバシーを尊重する意味で載せてほしくない方は、届出の際に係に申し出てくださいをお願いします。

東通牛の特売日！

11月9・19・29日

野牛川レストハウスにて、朝9時30分から販売！！

最高級の牛肉といわれる黒毛和種は東通村の特産です。
この機会に是非ご賞味ください

●問合せ先

一般社団法人 東通村産業振興公社
東通村農産物加工センター

〒035-0004 青森県下北郡東通村大字蒲野沢字外畑 97 番地 7
☎ 0175（33）0251／FAX 0175（33）0252

45歳以上の方の転職・再就職をサポートします。（無料）
就職活動のやり方が分からない、応募書類（履歴書・職務経歴書など）を知りたい方、就職活動について相談したい方など、カウンセラーがマンツーマン・予約制でサポートいたします。お気軽にご相談ください。
※ 当職業相談は雇用保険受給資格者の求職活動として認められます
【青森地区】
〈日時〉平日・第2・4土曜日 9時～16時
〈場所〉ネクストキャリアセンターあおもり 青森市安方1丁目1-40 青森県観光物産館アスパム7階
【八戸地区】
〈日時〉第2・4水曜日 13時～16時
〈場所〉八戸市長根1丁目2-8 友の会福祉会館
「お問合せ先・予約申込み先」
ネクストキャリアセンターあおもり
☎017-723-6350
✉chukouunen@ims-hirosaki.com

第21回むつ海洋・環境科学シンポジウム開催
むつ市及び六ヶ所村に所在する研究機関が海洋・環境科学に関する研究活動の一端を住民の方々に紹介するシンポジウムを開催します。
日時 11月19日（水）13時30分～17時
場所 プラザホテルむつ及びオンライン
参加料 無料（会場定員180人）
申込み 下記お問合せ先へ
「お問合せ先」
第21回むつ海洋・環境科学シンポジウム事務局（日本海洋科学振興財団むつ研究所 管理部内）
☎0175-22-9111
✉sympo2025@jmsfmmf.or.jp
詳細はこちら

令和8年度スクールサポーター募集について
募集〆切日 12月18日（木）
面接試験日と会場
会場：東通村役場庁舎
日時：1月中旬
※後日、担当から連絡いたします。
募集校種
東通小学校および東通中学校
スクールサポーター
出願書類や出願方法
東通村教育委員会へ履歴書を郵送または持参ください。
詳しくは、東通村HPで確認してください。
「お問合せ先」
東通村教育委員会 教育指導課
☎0175-33-2341
（内線342）

令和7年度原子力防災訓練を実施します

このたび、東通村は、青森県等の共催により、東通原子力発電所において原子力災害が発生した場合を想定し、防災体制の確立、防災業務関係者の緊急時対応能力の向上および住民の皆さんの防災意識の高揚を図ることを目的として、原子力防災訓練を実施します。

訓練当日は、防災行政用無線や一部の地域で広報車などを使った広報訓練や、訓練参加車両、訓練関係者が活動しますので、ご理解とご協力をお願いします。

《実際の災害とお間違えにならないようご注意ください！》

○実施日 11月13日（木）8時20分～13時頃

○主な訓練項目

- ・住民避難誘導訓練
（白糠、老部、小田野沢、上田屋、下田屋、豊栄、石蔵平、一里小屋、大利、早掛平地区）
- ・避難行動要支援者搬送訓練（老部地区放射線防護対策施設）
- ・PAZ住民避難に係る交通対策訓練（村道沢内線の一部（東通中学校前～国道338号）の通行止めあり）
- ・住民への情報伝達訓練（防災行政用無線、IP告知端末、LINE、車両巡回等による広報）
- ・避難所開設運営訓練（東通村体育館）

○お願い

- ・広報訓練の一つとして、携帯電話・スマートフォンに「**緊急速報メール**」や「**Yahoo! 防災速報アプリ**」でのお知らせを行います（Yahoo! 防災速報アプリをあらかじめダウンロードしていただく必要があります。通信料は自己負担となります）。



＜お問合せ先＞ 青森県原子力安全対策課 ☎017-734-9252
東通村原子力対策課 ☎0175-33-2268

安定ヨウ素剤事前配布説明会のお知らせ

東通原子力発電所で大規模な事故が発生し、避難の指示があった場合には、放射性ヨウ素による放射線被ばくを低減するため、安定ヨウ素剤の服用をお願いすることとなります。

東通原子力発電所から概ね5km圏内（PAZ：老部・白糠・小田野沢地区）にお住まいの方等については、説明会などにより、事前に安定ヨウ素剤をお渡しすることとしています。

なお、PAZ以外にお住まいの方については、避難が必要となった場合に、避難経路の指定する場所で緊急的に配布します。

◆事前配布説明会

日付	時間	会場
11月29日（土）	10～17時	老部地区放射線防護対策施設（白糠字前田20番地）
11月30日（日）	9～12時	そでやま館（小田野沢字南通32番地1）

※どの会場でも参加可能です。

○老部・白糠・小田野沢地区にお住まいの方

- ・未受領者の方にチェックシート、説明会の案内等を郵送いたします（11月上旬頃予定）。
- ・代理受領も可能です。

○PAZ内の事業所にお勤めの方（老部・白糠・小田野沢地区にお住まいの方を除く）

- ・配布をご希望される場合は、事前に申請が必要になります。
- ・申請書は、東通村（原子力対策課）、東通村商工会、東通商工事業協同組合にて受け取り、もしくは下記ホームページからダウンロードが可能です（締切：11月14日）。

◆郵送配布

○説明会に来場できない方は郵送による受取も可能です（同封の案内をご確認ください）。

＜お問合せ先＞
東通村原子力対策課 ☎0175-33-2268
ホームページ「東通村と原子力（<https://www.atom-higashidoori.jp/>）」



《消防署からのお知らせ》

11月9日は「119番の日」

「119番の日」は、消防に対する正しい理解と認識をさらに深めるとともに、防火防災意識を高め、地域ぐるみの防災体制の確立を目的として11月9日を「119番の日」としています。

消防署へ電話すると出動が遅れます



通報から出動の流れ

- ① 119番 → 通信指令課 → 出動
- ② 加入電話 → 消防署等 → 通信指令課 → 出動
 - ① 119番通報は、最寄の消防署につながるのではなく、むつ市にある「下北消防本部 通信指令課」へつながります。そこから災害現場に近い消防署の消防隊や救急隊へ出動指令が流れるのでスピーディーな災害対応が可能になっています。
 - ② 一般加入電話で消防署等へ通報した場合、消防署から通信指令室へ連絡しその後出動指令が流れるので119番通報よりも遅くなります。

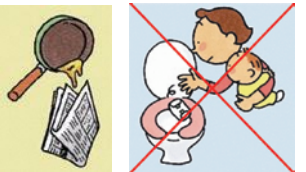
「早く来て欲しい！早く助けて欲しい！」

そんな時こそ、落ち着いて慌てずに『119番』へ通報して下さい。

上下水道課からのお知らせ

村内各浄化センターで、水に溶けない繊維素材、生活残飯、海草類、頭髮、プラスチック片等の不要物の混入が、多数見受けられます。施設処理機器の故障の原因になりますので、次のことを厳守していただきますようよろしくお願いします。

- ・水洗トイレでは、トイレトーパーのみを使用し、水に溶けない繊維素材（ティッシュペーパー、生理用品、紙おむつ、ウェットティッシュ、モップ等）を流さない。
- ・生活残飯及び使用済食用油は、燃えるゴミとして処分し、下水道へ流さない。（食用油は、低温で固まるため、配水管に付着し詰まりの原因になります）
- ・頭髮は、下水道へ流さない。
- ・流せるトイレクリーナーが原因で、マンホールポンプの故障が近年多発しております。
- ・適切な量を下水道へ流して頂くようご協力ください。



※ なお、各家庭の宅地内汚水枡を破損した場合は、早急に修繕くださるようお願いします。

また、公共枡（野花菖蒲を描いている枡）の破損及びその他相談がありましたら、上下水道課までご連絡ください。

上下水道課

☎0175-33-2352（内線453・456）

水質検査結果のお知らせ

令和7年9月11日に実施した水道水水質検査結果は下表のとおりです。
検査依頼先：（一財）青森県薬剤師会 食と水の検査センター

採水年月日	採水場所	検査判定	※令和7年4月1日から、東通村上下水道課より委託を受けた協同組合東通村管工事協会が、水道メーターの開閉栓業務を行いますのでよろしくお願いします。ご不明な点がございましたら、☎0175-33-2352にてご対応させていただきます。
令和7年9月11日	岩屋浄水場	水質基準に適合	
令和7年9月11日	野牛浄水場	水質基準に適合	
令和7年9月11日	大平滝浄水場	水質基準に適合	

東通村二十歳の集いのお知らせ

- ◆日 時：令和8年1月12日（月） 10時40分から（受付は10時00分から）※予定
- ◆場 所：東通村立東通中学校体育館
- ◆対象者：平成17年4月2日から平成18年4月1日生まれの方で、次のいずれかに該当する方
 - ・村に住民登録のある方
 - ・東通中学校卒業生
- ◆その他：対象者には11月上旬に案内を送付いたします。諸事情によりお手元に届いていない方はお問合せ願います。

【お問合せ先】教育委員会 教育総務課 ☎0175-33-2341（内線335）



必ずチェック最低賃金！ 使用者も、労働者も

青森県最低賃金改定のお知らせ

- 1 青森県最低賃金が改定されます。金額等は次のとおりです。
時間額 1,029円（令和7年11月21日から）
- 2 青森県最低賃金は、青森県内で働くすべての労働者に適用されます。
- 3 製造業と小売業の一部には、特定（産業別）最低賃金が定められています。
- 4 業務改善助成金については「業務改善助成金コールセンター」（☎：0120-366-440）にお問合せください。
- 5 最低賃金引上げに向けた支援策、その他相談については「青森働き方改革推進支援センター」（☎：0800-800-1830）にお問合せください。
- 6 詳しくは、青森労働局ホームページからご覧になれます。
(<https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/home.html>)

※お問合せは、青森労働局労働基準部賃金室へ。（☎：017-734-4114）

県民みんなで「防災チャレンジ」！

青森県では10月29日（水）から11月12日（水）までの期間を「あおり防災ウィーク」とし、県内一斉に訓練や防災に関する取組をしていただく期間を設けます。東通村では、青森県と連携して、11月5日（水）午前10時に防災行政用無線及びIP端末を活用しての「シェイクアウト訓練」を実施します

「いざというとき」に備えるため、訓練への参加や防災に関する取組にチャレンジしましょう。

「シェイクアウト訓練」とは

シェイクアウト訓練（身体保護訓練）は、地震の際の安全確保行動「まず低く、頭を守り、動かない」を身につける訓練であり、一定の場所に集まる必要もなく、参加の意思さえあれば「場所を問わない」、「時間がかからない」、「家庭、学校、職場の実態に応じて実施できる」といった特徴を持っています。

地震発生時、自分の身を守るためには、日頃からの訓練が必要不可欠です。

また、安全確保行動を身につけるだけでなく、この訓練を通じて地域、学校、職場などの組織が、非常時の対策の見直しやケガを防ぐための身の回りの安全対策をとるよう促すことも目的としています。

〇問合せ先

青森県担当課「青森県防災危機管理課」 ☎017-734-9180
東通村防災安全課 ☎0175-33-2262（直通）



青森県庁ホームページ

国民年金からのお知らせ

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、日本年金機構から、下記のスケジュールで「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が対象者宛に発送されますので、お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

発送時期	対象者
令和7年10月下旬から 11月上旬にかけて順次 発送	令和7年1月1日から令和7年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方
令和8年2月上旬	令和7年10月1日から令和7年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方 ※令和7年1月1日から令和7年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方は除きます。

※「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った方につきましては、上記発送時期よりも早く電子送付されます。

なお、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

【問合せ先】 ねんきん加入者ダイヤル

【電話番号】 0570-003-004

【受付時間】 ・月～金曜日 午前8時30分～午後7時

・第2土曜日 午前9時30分～午後4時

・土日・祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

1 新たに後期高齢者医療制度に加入された方の保険料の納め方について

保険料は年金からの天引き（特別徴収）が原則ですが、新たに後期高齢者医療制度に加入された方は年金からの天引きが開始されるまで時間がかかるため、加入当初は納付書で納めていただくことになります。

口座振替を希望される場合は手続きが必要です。これまで国民健康保険税（料）を口座振替で納めていた方も、改めて手続きが必要です。

2 保険料は納期限内に納めましょう

保険料の納付にお困りの方は税務課窓口へご相談ください。災害により住宅等に著しく損害を受けたり、世帯主の収入が著しく減少した場合など、保険料の減免が認められることがあります。

お問合せ先：税務課 後期高齢者医療保険担当

☎0175-33-2134

地域おこし協力隊

活動レポート

地域おこし協力隊の桑原 杏奈です。

今年の夏は、全国各地から参加者を迎え、3泊4日のヨガリトリートを3回開催しました。

下北半島の豊かな自然の中でのヨガ体験はもちろん、地元の旬の味覚やブルーベリー狩り・流しそうめんといった夏の風物詩も楽しんでいただきました。

参加者の皆さんからは「心も体もリフレッシュできた!」「また来たい!」との声を多くいただきました。

来年以降も開催を予定していますので、どんな出会いや時間になるか、今からとても楽しみです!



11月号担当隊員：桑原 杏奈
八戸市出身 26歳
空き家コーディネーター

今日の『ひがしどおり小話』 No.32 立冬を迎え冬支度 東通村の保存食

今月号は、東通村に伝わる「保存食」を紹介します。東通村では、雪深く厳しい冬を乗り切るため、昔から野菜や魚などを漬けたり、干したりして保存食にする知恵が受け継がれてきました。各家庭に冷蔵庫が普及し、保存技術が発達した現在も、こうした保存食は家庭の味として親しまれ、食卓を彩っています。

冬を待つ 農村の光景



干し菜

大根の葉などの青菜を軽く茹でたり、塩漬けしてから“天日干し”します。
『塩漬けした干しキュウリ』夏場に採れたキュウリを塩漬けして、天日干したものです。水で塩抜きをして食べると、ミネラルたっぷりです。



味噌づくり

原料の大豆は、東通村では作付け数も多く、冬場の貴重なタンパク源でした。
味噌づくり専用の「味噌蔵」に「みそ玉」を干す光景が村内で見られました。



干し魚（鮭とば）

秋に獲れた鮭の身を塩に漬け、細長く裂いて干したものです。
小屋の軒下に吊るし、昼夜の寒暖差を利用してじっくり干されます。
「とば」は、アイヌ語のトゥパ=裂く・切る が語源といわれています。

(参考・写真：東通村史)

季節の恵みを無駄にせず、工夫して生かす先人の知恵が息づいています。これから寒さが増していく季節、昔ながらの保存食を味わいながら、冬支度の時間を楽しんでみてはいかがでしょうか。

地域に根づき、元気をあそそ分け

～ふるさと しポート～

入口長窪稲荷神社例大祭 秋祭りの宵宮を開催しました

10月11日、入口地区で秋祭りの宵宮が開催され、約60人の住民が参加しました。

当日は天候にも恵まれ、暖かい秋晴れの陽気の中、入口地区集会施設「かしわの館」で午後3時から祭りが始まりました。

今年は、若手や中堅の住民が準備を進め、老友会の皆さんが、おでんやおにぎりなどの料理を振る舞うなど、世代を超えて協力しながら祭りを盛り上げました。集会所では、山車の運行に加えて「おしまこ」「そろたら音頭」や入口演芸会の踊りが披露され、参加者の笑顔と歓声があふれる賑やかな宵宮となりました。

来年の例大祭では、入口集落内での山車運行を目指し、地域の伝統継承と賑わいづくりに繋げていきたいです。



宵宮の様子

中学生の活動を支えてくれる方を募集します

来年度から、中学校の部活動が廃止され完全に地域クラブに移行します。

そこで指導員資格を所有している方や資格の所有を希望している方の中学校の地域クラブ指導者を募集します。種目は、野球、陸上、バスケ、バレー、ソフトテニス、吹奏楽です。

また、新規クラブを自分で立ち上げたい方へもアドバイスいたします。

さらに各種スポーツ、ダンス、ピアノ、バンド、手芸、囲碁将棋、絵画、書道、華道、郷土芸能などを〇〇教室のように地域で活動をしている方、これから始めようという方で、中学生も参加していいという方も情報をください!

取りまとめた情報を中学生に伝え、興味関心のある子たちが参加できればと思います。

子どもたちと一緒に活動したい方等は、下記担当者まで連絡をお願いします。

担当：東通村教育委員会

教育指導課 工藤 ☎0175-33-2341



〇〇もんずら

諸行無常の響きあり



屋島：白糠子ども会

祇園精舎の鐘の聲

諸行無常の響きあり。

沙羅双樹の花の色、

盛者必衰の理をあらはす。

おごれる人も久しからず、

ただ春の夜の夢のごとし。

たけき者もつひには滅びぬ、

ひとへに風の前の塵に同じ。

祇園精舎の鐘の音には、万物の常ならぬことを伝える響きがある。白々と散る沙羅双樹の花の色は、栄える者の必ず滅びゆく道理を表す。権力におごる人も長く栄えず（続かず）、春の夜の夢のようにほかない。武力ある者もまた、ついには消えうせること、ひとえに風に吹き飛ぶ塵のようなものだ。

平家物語…国語2
(光村図書)



平家一門の興亡のありさまを語った「平家物語」の冒頭部分です。琵琶法師の語る「平曲（平家琵琶）」として広く民衆に親しまれました。中学2年国語で習います。古典の音読のリズム、昔の人のものの見方や考え方に触れる勉強です。

諸行無常とは、もともとはお釈迦様が説いた教えです。『万物は流転する。永遠に不変なものは存在しない。どんどん変わってしまう。何もかも永遠に同じ形を保つことはできない。』当たり前といえば当たり前、何となくわかったような気がしていました。でも、なぜ鐘の音が違って聞こえるのでしょうか。鐘は剛体で形や体積はほとんど変わらない（経年劣化はあるでしょうが）から、いつ聞いても同じ高さの音がしているはずです。それが違って聞こえるのは、それを聞く人の気持ちが微妙に変わっているからだとする本で読み、人が変わっていくそのことが諸行無常なのだと理解できました。人間のはかなさや悠久の自然の中で移ろいゆくものに心を寄せるその感性は、私達にもあると思います。

「平家物語」はさまざまな形で今に受け継がれています。東通村能舞の演目武士舞もその一つです。10月5日下北文化会館で開催された青森県こども民俗芸能大会で、白糠子ども会が「屋島」を演じました。源義経の家臣佐藤継信と平家の猛将平教経、戦いに殉じて逝く武士の勇壮な舞に涙しました。

おしえて！ 東通村のおしごと♪

東通村役場には沢山の課があり、沢山の人が働いています。しかし、普段過ごしていて「**具体的にどんな仕事をしているんだろう……？**」と疑問に思ったことはありませんか？
このコーナーでは、**東通村役場に勤めている職員とその業務**について紹介していきます。

農業委員会
総括主幹 田中 敏幸さん 入庁32年目



「現在どんなお仕事をされているのですか？」
主な業務は、**農地法の許可業務**です。法令に基づき審査決定します。**農地を売買する場合**、農業委員会に申請書を提出していただき、現地調査を行い総会で審議されます。農業委員会の法令必須業務です。

「現在のお仕事のやりがいを教えてください！」
農地についての問い合わせの多くは、**売買・贈与・賃貸借・農地転用**です。**相手の立場になって対応**し、農地相談に来られる方が納得して帰っていただいたときです。

「今後の目標を教えてください！」
農地に関することや心配事について、直接お話を聞く機会には**丁寧な説明**を心掛けることです。

農林畜産課 農林グループ
主事 田中 琉稀さん 入庁1年目



「現在どんなお仕事をされているのですか？」
鳥獣（クマやイノシシ）に関する業務を主に担当しています。農作物被害などがあったとき罾をかけるための許可書をつくったり、鳥獣の**目撃情報、捕獲情報、被害情報**を県に報告したりしています。

「お仕事をするうえで大切にしていることはなんですか？」
礼儀と感謝と挨拶をしっかりとすることです。

「住民の方に伝えたいこと！」
まだわからないことがいっぱいありますが、頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。あと、今年は**クマやイノシシの目撃情報が増えています**。**外で作業する際は十分気をつけてください**。

第47回東通村子ども郷土芸能発表会

◆日時：令和7年11月15日(土)
開演9時

◆場所：東通村体育館
◆主催：東通村子ども会育成連合会



あづまれ めんこちゃん!

11月生まれのお子さまは、11月14日までにご応募ください♪

※応募総数によって各号で写真の大きさが変わる可能性がありますので、あらかじめご承知おきください。



やまもと すい
山本 粹くん(5歳)
【砂子又】透さんの長男

♪わが子へメッセージ♪

「自転車デビュー☆いっぱい乗って補助輪取れるように頑張ろうね！お誕生日おめでとう

☺♡」



かわかみ うい
川上 羽依ちゃん(4歳)
【尻労】篤矢さんの長女

♪わが子へメッセージ♪

「恥ずかしがり屋のもつけガール！いっぱい食べて健康に育ってね♡」

【めんこちゃんの応募内容】

(応募対象：1～6歳の未就学児)

①お子様の写真

(10MB以内のJPEGデータで送付ください)

②お子様の氏名(フリガナも)

③お子様の生年月日

④お子様の年齢

※お誕生日を迎える満年齢で応募してください

⑤第何子か(ご長男・ご長女等も)

⑥お子様へのひとことメッセージ

⑦親御様の氏名

⑧住所(地区名も)

⑨電話番号

【応募方法】

メール または 役場2F総務課までご持参
総務課総務グループ「広報係」

✉kouhou@vill.higashidoori.lg.jp

☎0175-33-2268

メールタイトル「めんこちゃん応募」

受理後3日以内に広報係から返信します

返信がない場合は電話でお問合せください