広報

ひがしどおり

2026.11.1
11
第736号



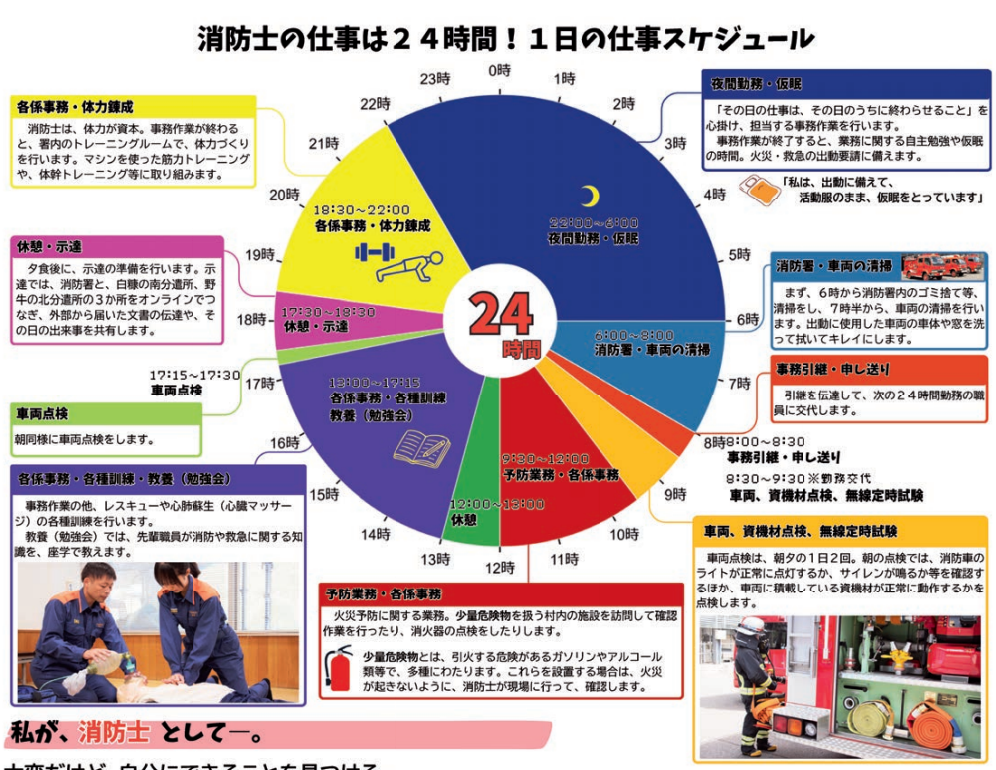
特集

東通村を、支える。

- 東通見聞録
- インターンシップ

今月の表紙

今月号の題字は“東通小学校6年生　佐藤（さとう）　翔空（とあ）さん”の作品です。



私が、消防士 として―。

大変だけど、自分にできることを見つける。

働く中で、大変だと感じることもあります。男性職員と比べると、筋力や体力の面で敵わない部分が多くて、悩むことも結構ありました。

だからこそ今は、自分にできることを見つけ、日々のトレーニングに励んでいます。消防士の仕事は、いつ、どんな出動があるか分かりません。そのため、日々の訓練はもちろん、先輩からの座学や自主勉強が大切だと感じています。また、仕事は想像していた以上に事務作業や各係の業務も多いです。火災や救急に関する知識だけでなく、火災予防業務等、覚えることはまだまだたくさんあります。

勉強しても勉強しても、追いついていないと感じるので**“毎日勉強”**です。

やりがいは「ありがとう」の言葉と、暮らしを守る責任



まだ、出動経験は少ないですが、救命で出動した時に**「ありがとう」**と言っていただいた時は、やっぱり嬉しいなと思いました。非番の日に、救命した方に偶然お会いして「あの時はありがとうございました」と声をかけていただいたこともありました。

村民の方の命や暮らしを守ることにつながっていると考えると、普段の火災予防等の業務も頑張ろうと思えます。“消防士は大変な職業”というイメージを持たれがちだと思いますし、実際、大変なこともいっぱいあります。しかし、それ以上に、**村民の方々の命や生活を守る**ことができることに、すごくやりがいを感じています。



消防士を目指す みんなへ メッセージ

「消防士になりたい！」という思いがあるなら、性別に関わらず、なってほしいと思います。私自身、今後、出動する際や、予防業務等の姿を、みんなに見ていただける機会があると思うので「女性でも消防士になれるんだ！」と思えるような活動をしていきたいと思っています。

「なりたい！」って思ったら、頑張ってほしいと思います。



東通消防署で勤務する坂本 珠瑚さんに、消防士の仕事について伺いました。

坂本さんは、東通消防署において、女性で初めて採用された消防士です。現在、東通消防署には、５０名の消防士が所属していますが、女性は坂本さんただ一人。

消防士・坂本さんの日々の仕事内容や、消防士を目指したきっかけ等をご紹介します。

私が、消防士 を目指したきっかけ

進路を変えた、高3の秋

もともと、身体を動かすことが好きだったため、スポーツトレーナーを目指し、大学への進学を考えていました。

しかし、高校３年生の秋、**救急救命士**という仕事を知り「救急救命士になりたい」という思いが強くなっていきました。そこから進路の変更を決断し、救急救命士の資格を取得できる３年制の短期大学に進みました。在学中に、救急救命士の国家試験に合格しました。

今、助けが欲しい人に寄り添える、それが 消防士。

在学中、救急救命士の資格を生かし、**病院救命士**と**消防士**のどちらを目指すか迷いました。苦しんでいる**“今”助けが欲しい人**に、いちばん最初に接し、**いち早く処置や手助けができる**消防士に魅力を感じ、消防士を志しました。

また、授業では、ベテランの元消防士が講師を務め、実技の授業には現役の消防士が指導に来てくれたので、身近に消防士と接するなかで「消防士って良いな」と自然と思うようになりました。

救急救命士ってどんな仕事？

病気やけがをした人の命を守るため、**救命処置**を行う国家資格を持つ医療従事者です。養成学校等で必要な知識や技術を学び、国家試験に合格し資格を取得します。

☎１１９番 通報を受けて、消防署から現場へ出動し、必要に応じて心肺蘇生等の処置をし、病院まで命をつなぐ**消防士**と、病院で救急患者を受け入れ、医師や看護師の指示のもと、点滴や薬の投与等の救命処置を行う**病院救命士**があります。

消防士ってどんな仕事？

火災現場での**消火活動**をはじめ、事故や災害現場での**人命救助**、病気やけがをした人を病院へ搬送する**救急活動**など、さまざまな場面で人の命と暮らしを守っています。

また、火災を未然に防ぐための防火指導や消防設備の確認、地域での防災訓練や救命講習も行っています。

特集

東通村インターンシップの歩み

東通村って、どんなところだろう。
東通村には、どんな魅力があるのだろう。
東通村に住む人は、自分の村・地域をどう思っているのだろうか。
そんなことを考えたとき、インターンシップ企画【ヒト図鑑】が誕生しました。
なぜ、インターンシップなのに、このようなことをするのか。
本来、インターンシップとは、就職に直結する取り組みではないのか？
そういった疑問もあると思います。
しかし、東通村のインターンシップはそうではありません。
村が抱える課題や問題点を取り上げ、村だけでは実現できないことをミッションとして掲げ、学生と共に取り組み、一緒に成長するインターンシップを実施しています。
そんなインターンシップについての特集をお送りします。



東通村がこれまで行ってきたインターンシップ

東通村では、令和４年度から県内外の大学生等の若者を積極的に受け入れ、夏の長期休暇等を利用した、約１ヵ月間のインターンシップを実施しており、今年で５年目となりました。

・ 令和４～５年度の２ヵ年は「漁業の活性化」をテーマに、ＳＮＳを活用した情報発信を実施。
・ 令和６年度は、当時、東通村地域おこし協力隊だった桑原 杏奈さんが手掛ける「ゲストハウスはれのち」を住民が集う場として知ってもらう機会創出のため、イベントを企画・実施。
・ 令和７年度は計２回のインターンシップを実施。

夏は「東通村の各地区を紹介しているものがない。村の良さを村民だけじゃなく村外の人にも分かるモノがあったらどうか」という考えから「人」に着目して地区を紹介する図鑑の作成に挑みました。

冬は、東通村地域おこし協力隊修了者の亀尾 喬さんが、村の漁業の発展を夢見る若者たちと立ち上げた「合同会社 JAPPA」を多くの人に知ってもらうため、ＰＲ動画等を作成しました。

そして、令和８年の夏、昨年の作品を超えると意気込み、２人の学生が約１ヵ月のインターンシップで挑戦しました。

令和８年夏インターンシップ生紹介

布施（ふせ） 天歌（てんか）さん
青森大学むつキャンパス３年
好きな言葉：脚下照顧（きゃっかしょうこ）
意味：自分の足元を照らして見つめ、自分の行いや現在地をよく反省する　という意味がある

酒井（さかい） 花（はな）さん
北海道大学３年
好きな言葉：責任は想像力の中から始まる



畑中村長から委嘱状を受け取る布施さん(左)と酒井さん(右)

インターンシップの活動コレクション～東通村のヒトとふれあう～








８月１７日から始まった布施さん・酒井さんのインターンシップは、順調とは言えないスタートでした。それぞれの大学等の活動が重なり、２人が揃う日がなかなか無く、記事の方向性や取材対象地区・対象者が決まらず、お互いが悩む期間がありました。

２人が揃ってからは、活動イメージの共有がスムーズに行われ、取材対象者との日程調整や写真撮影、図鑑レイアウトの決定や掲載内容の調整等、さまざまな活動を短期間で行いました。

インターンシップを振り返ってみて、２人はこう話してくれました。

【布施】　なかなか２人揃わない時期もあり、完成できるかとても悩んだ日もありました。ただ、酒井さんが毎日明るく接してくれ、真剣に取り組む姿を見て、自分も負けていられないと奮起しました。このインターンシップを通して、東通村の方々と関わり、人の暖かさを肌で感じることができました。

【酒井】　最初からうまく行ったインターンシップではありませんでしたが、布施さんと協力して図鑑を完成させるという目標に向かって、沢山の方々の協力を得ながら活動できたことは、今後の人生の糧となると思います。このインターンシップで学んだことを決して忘れず、残りの学生生活を全うしたいと思います。

【布施・酒井】村内イベント（防災訓練）への参加やインタビューなどを行い、有意義な１ヵ月となりました。いつかまた、東通村を訪れ、食や自然を堪能し、取材にご協力いただいた方々と交流したいです！

1ヵ月のインターンシップの成果を住民・関係者等に報告






９月１５日、約１ヵ月の成果を発表する機会として、インターンシップ成果報告会を開催しました。

当日は、取材に協力いただいた方をはじめ、多くの方にご来場いただきました。

報告会の中盤、成果品として来場者に【ヒト図鑑】の完成版をインターン生から手渡しました。完成版を受け取った取材にご協力いただいた方々からは、感想をいただきました。そのうち笹竹さん（石持地区）は「２人に取材を受けた時は、どんなものが完成するか楽しみでした。今完成品を見て、こんなに素敵なものに私を載せてくれて嬉しい。この図鑑は私の宝ものになりました。」と感想を話してくださいました。インターン生の２人は「こんな素敵な言葉をいただけたこと、誇らしく思います」と、充実した表情を見せました。

この【ヒト図鑑】は、村ホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください！

長寿祝う 東通村社会福祉大会・敬老会を開催


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


柴田会長から表彰状の贈呈


川端議長による乾杯


会場の様子


４歳児による北限海峡


東通村民歌体操


メンソーレ川端さんによる歌唱

卒　　寿‥‥９０歳を迎えられた長寿者
米寿夫婦‥‥８８歳を迎えられた夫婦
傘寿夫婦‥‥８０歳を迎えられた夫婦

９月１４日、むつグランドホテルにおいて、令和８年度東通村社会福祉大会及び令和８年度東通村敬老会が開催されました。

まず、旧館で行われた社会福祉大会には、顕彰者４２名、２４組及び表彰者２名、１組のうち、卒寿８名、米寿夫婦１組、傘寿夫婦４組、社会福祉の発展に寄与した功績者２名、１組の方々が出席しました。

はじめに、畑中 稔朗 村長と柴田 妙子 村社会福祉協議会長が出席者に対して、健康と長寿を祝う挨拶を述べました。その後、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、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。

続いて、大ホールで行われた敬老会には、村内1，２３１名の７５歳以上の方の中から２１５名が出席しました。敬老会は、令和元年度以来、コロナウイルス等の対策として中止されていましたが、円卓会議等での要望を受け、７年ぶりの開催となりました。川端 一松 村議会議長の乾杯で祝宴が始まると、出席者は、旧友と和気あいあいと会話を弾ませながら、食事を楽しんでいました。

会場では、アトラクションも行われ、こども園ひがしどおり４歳児の皆さんが「北限海峡」を元気いっぱいに踊った後、こども園、保健協力員、地域包括支援センター等が合同で東通村民歌体操のお披露目を行い、メンソーレ川端さんによる歌で盛り上げました。

長寿を迎えられた村民の皆さん、これからもお元気で、健やかな毎日をお過ごしください。

東通村長寿者番付（令和八年十月二十日現在）

東方				西方			
横綱	川口春乃	102歳	小田野沢	横綱	濱端フミ	102歳	尻屋
大関	岡田タカ	102歳	入口	大関	下川キヨウ	102歳	野牛
関脇	畑中はつよ	101歳	石持	関脇	吉野さつ	101歳	尻労
小結	川原田幸一	101歳	砂子又	小結	吉光石松	100歳	白糠
前頭	小笠原サンコ	100歳	石蕨平	前頭	蛇穴進一	99歳	尻労
2	坂本亮一	99歳	老部	2	川端よう	99歳	小田野沢
3	大福宮子	98歳	石持	3	澤頭金枝	98歳	白糠
4	中野ミヨ	98歳	早掛平	4	奥島いす	98歳	尻労
5	笹竹きよゑ	98歳	石持	5	橋本まつ子	97歳	目名
6	小川サナ	97歳	蒲野沢	6	濱道愛子	97歳	尻屋
7	二本柳さき	97歳	尻労	7	相内ノブ	97歳	老部
8	寺道ミヲ	97歳	蒲野沢	8	杉山チヨヱ	97歳	白糠
9	相内とし	97歳	老部	9	東田慶子	96歳	白糠
10	髙田榮子	96歳	野牛	10	畑中せん	96歳	小田野沢
11	小坂たつ	96歳	尻労	11	東田昭	96歳	白糠
12	川原田タマ	96歳	砂子又	12	室舘アサ	96歳	上田屋
13	坂本敏明	96歳	老部	13	上田ミチヨ	96歳	入口
14	神代つる	96歳	尻労	14	真手幸子	96歳	鹿橋
15	相内タヨ	95歳	老部	15	津花きくの	95歳	古野牛川
16	金子せき	95歳	尻屋	16	吉光とこ	95歳	白糠
17	古川きよし	95歳	石持	17	氣仙恭子	95歳	入口
18	白濱カツ	95歳	岩屋	18	榊正子	95歳	小田野沢
19	東田タケ	95歳	白糠	19	三國遥	95歳	尻屋
20	高橋こよゑ	95歳	尻労	20	髙嶋きく	95歳	白糠
21	澤田とし	95歳	白糠	21	坂本信子	95歳	老部
22	川上ゑす	95歳	畏部	22	田中とす	95歳	砂子又
23	竹内仁太郎	95歳	白糠	23	赤田タヱ子	95歳	白糠
24	新國孝子	95歳	砂子又	24	宮本ワカ	95歳	鹿橋
25	吉田貞一	95歳	石持	25	東田貢	94歳	老部

東通小学校５年生 稲刈りに挑戦



稲刈りに挑戦する児童たち

東通小学校５年生は、総合的な学習「東通科」の一環として、毎年、地元農家の協力を得ながら、目名地区の田んぼで米作りを学んでいます。

９月２４日、初夏に田植えをした稲が黄金色に実り、稲刈りが行われました。児童たちは、鎌を使った昔ながらの手作業による稲刈りを体験し、約１２０ｋｇの稲を収穫しました。児童たちは、稲の根元に鎌を入れ、一株ずつ丁寧に刈り取っていきました。慣れない作業に苦戦しながらも、次第にコツをつかみ、刈り取った稲を協力して束ねました。

児童からは「最初はできなかったけれど、上手にできるようになった」と、達成感に満ちた感想が聞かれました。また、講師を務めた農家の山崎 孝悦さんから、米の品質管理や、付加価値を付けて販売するための工夫について学びました。

児童たちは、田植えから稲刈りまでの作業を通して、食の大切さや村の農業について学ぶ機会となりました。

漁業連合研究会 サケ漁況の見通しに係る研修会 開催



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

村内のサケの漁獲数量及び金額

年度	漁獲数量（kg）	漁獲金額（千円）
R3	186,800	213,320
R4	137,840	133,861
R5	55,967	58,795
R6	32,436	37,754
R7	12,263	21,504

参考：2026年版東通村統計資料

９月２９日、村体育館において、東通村漁業連合研究会（林 良一 会長）の研修会が開催されました。研修会では、地方独立行政法人 青森県産業技術センター 内水面研究所 調査研究部長の大水 理晴 氏が「サケ漁況の見通し」について講演しました。講演では、過去の河川回帰尾数、沿岸漁獲尾数と年齢構成や海況予報等を基にしたサケの回帰予測について説明があり、今年の来遊は、昨年を更に下回るとの見通しが示されました。また、海洋環境の変化に対応できるよう、野生魚を利用した稚魚の生産放流試験等、県内の孵化（ふか）場の取組も紹介されました。近年、サケ漁は大変厳しい状況が続いていて、河川でのサケ捕獲数も減っていることから、大水氏は「海産親魚の確保が非常に重要であり、回帰する４年後のために、孵化場での適正管理や適期放流等、対策していく必要がある」と説明しました。

ここ数年、サケの不漁が続いていることもあり、参加者は熱心に耳を傾けていました。

令和８年度東通村交通安全地区大会



むつ地区交通安全協会柴田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２８日、nooqu OFFICE「のくのく広場」で、令和８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２１～３０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柴田 文彦 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

小学校の部

最優秀賞　東通小４年　柾谷　美妃
「自転車も　車と一緒　気をつけて」

優 秀 賞　東通小６年　小川　ひまわり
「たくさんの　つないでいこう　命の輪」

優 秀 賞　東通小６年　二本柳　すみれ
「歩道では　しっかり右見て　左見て」

入　　賞　東通小５年　滝谷　捷斗
「自転車も　車もみんな　交通安全」

中学校の部

最優秀賞　東通中３年　澤田　蓮
「安全は　みんなでつくる　思いやり」

優 秀 賞　東通中３年　奈良岡　蓮
「慣れた道　初心に戻って　再確認」

優 秀 賞　東通中２年　熊谷　葵龍
「急ぐほど　狭まる視野と　増すリスク」

入　　賞　東通中３年　西山　海里
「その一杯　命の重さと　比べよう」

入　　賞　東通中３年　大谷　真桜
「シートベルト　後ろの席でも　してますか」

入　　賞　東通中２年　澤田　快翔
「右左　危険予測で　神回避」

☆ポスターの部入賞作品



交通安全標語・ポスター最優秀賞受賞の皆さん



東通村を含む下北５市町村がラインメール青森ＦＣのホームタウンへ加入



加入セレモニー



宇高 魁人選手から記念品を受け取る畑中村長

このほど、東通村を含む下北地域５市町村が、サッカーチーム『ラインメール青森フットボールクラブ（本拠地：青森市）』のホームタウンに加わりました。

１０月６日、むつ市役所において、加入セレモニーが開催され、ラインメール青森ＦＣの榊 美樹 代表取締役社長と３名の選手らチーム関係者や各市町村長が出席しました。

ラインメール青森ＦＣでは、ホームタウンとなる各市町村で、スポーツを通じた様々な地域貢献活動が行われています。今後、東通村でも、チームを応援するとともに、地域の活性化に向けた活動を連携して進めて参ります。

今後、村公式ＬＩＮＥ等で各ホームでの試合情報をお知らせしていきます。ぜひ、皆さんも試合を会場へ行き、応援しましょう！

尻屋埼灯台１５０周年記念行事 灯台絵画コンテスト２０２６表彰式


畑中村長から受け取る西山さん


三國副会長から受け取る澤頭さん


記念写真

１０月１７日、尻屋埼灯台で「灯台絵画コンテスト２０２６」の表彰式が開催されました。このコンテストは、尻屋埼灯台を管理する公益社団法人燈光会が主催し、灯台への関心を深め、海上交通の安全に対する意識を高めることを目的に開催されたもので、全国から７５０点を超える作品が寄せられました。

今年は、１０月２０日に迎えた尻屋埼灯台の点灯１５０周年を記念し「尻屋埼灯台１５０周年賞」が設けられました。同賞には東通村から、澤頭 じゅんさん（東通小学校３年）と西山 海里さん（東通中学校３年）の２名が選ばれました。表彰式では、澤頭さんが尻屋観光協会の三國 邦博 副会長から、西山さんが畑中村長から、それぞれ賞状を受け取りました。

受賞作品は、今シーズンの参観最終日となる１１月８日まで、尻屋埼灯台内に展示されます。

第３回あおもり民俗芸能活性化大会～あおもりプライド未来へつなぐ民俗芸能～


口上


囃子方の皆さん


踊り手の皆さん

９月２７日、下北文化会館（むつ市）にて「第３回あおもり民俗芸能活性化大会」が開催され、東通村を含む４市町村の芸能団体が民俗芸能を披露しました。本公演は、青森県教育委員会が、民俗芸能団体の活動意欲向上と担い手確保のため「記録で紡ぐ！ 無形民俗文化財継承推進事業」の一環として、昨年度から開催されているものです。

本公演には、東通村連合婦人会が参加し、老部婦人会が踊りを披露しました。坂本 とめ子会長が、口上を述べ「田植え餅つき踊り」を披露し、優雅で華やかな舞に、会場からは大きな拍手が送られました。

披露後のインタビューで、唄を披露した坂本 幸子さんが「餅つき踊りを受け継ぐ立場になり、踊りも難しく大変なことも多いが、これからも精一杯やっていきたい」と抱負を述べました。

村特産品を全国へ♪ 首都圏で特産品をＰＲ！


イベント出展の様子（左から東京電力、高島屋新宿店、北区区民まつり）

９月から１０月にかけて首都圏で開催された各種イベントにおいて東通村の特産品をＰＲしました。

●東京電力「東通村フェア」（９月１６日）

東京電力ホールディングス（株）本社ビルで開催された「東通村フェア」に東通村が出店しました。東通牛の精肉をはじめ村特産品の販売を通して、東通村の食の魅力をＰＲしました。

●高島屋新宿店「東通村展」（９月２３日～２９日）

高島屋新宿店（東京都新宿区）催事場で「東通村展」を開催しました。首都圏では珍しい村特産品の数々に、来場者からは「今年も出店を楽しみにしていた」との声も聞こえてくる等、村特産品のファンが着実に増えていることを実感しました。

●ふるさと北区区民まつり（１０月３日～４日）

赤羽公園（東京都北区）で開催された「ふるさと北区区民まつり」に出店しました。東通牛串や地まきホタテ串、東通村ブルーベリージュースを使用したドリンクは今年も大好評をいただきました。

Health Report ほけんだより

保健事業 11月 12月

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18日（水）
ところ　保健福祉センター
対象者　3歳6ヶ月児：R5年3～4月生
　　1歳6ヶ月児：R7年2～3月生
　　乳　　児：R8年1～3月生
＊対象者には、個別で通知いたします。
　詳細は、個別通知をご確認下さい。

≪赤ちゃん教室≫



と　き　12月1日（火）
ところ　保健福祉センター
対象者　R7年11～12月生
　　R8年1～8月生
＊対象者には、個別で通知いたします。
　詳細は、個別通知をご確認下さい。

≪母子手帳交付≫

母子手帳交付を希望される方は、事前に健康福祉課へご予約をお願い致します。



≪キッズルーム≫



と　き　12月23日（水）
ところ　保健福祉センター
対象者　未就学児と保護者
　保健福祉センターを遊び場として開放しています。季節の製作や遊具を準備していますので、ぜひ遊びに来てください☆
　保護者を対象にマッサージも併設していますので、日々の疲れを癒しに来てください☆彡マッサージを希望される方は、健康福祉課までご連絡下さい。

≪9月のキッズルームの様子≫



≪予防接種≫



＊接種希望日の**1～2週間前**まで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
むつ市	ちばクリニック	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スクリニック	22-2135

＊定期予防接種には、対象年齢が設けられています。接種し忘れのないように、お子さんの母子手帳をご確認ください。

【コロナワクチン予防接種について】
対象者　・65歳以上
　　・60～64歳の身体障害者手帳1級程度の方
料　金　**自己負担5000円**、それ以外は村で補助します。
　＊他医療機関で接種される方は、料金をご確認のうえ、接種してください。
対象者には、個別に通知いたしますので、ご確認ください。



≪11月は、児童虐待防止推進月間です≫

児童虐待は、子どもの心や体を深く傷つけ、成長にも大きな影響を与えます。
「子どもの泣き声がいつも聞こえる」「子どもに不自然な傷やあざがある」など**「もしかして虐待かも？」と感じたら、一人で悩まず相談してください。**
あなたの気づきが、子どもと家庭を守るきっかけになります。
虐待かも？と思ったら
児童相談所虐待対応ダイヤル
１８９（いちはやく）へ。



＊匿名で通告・相談ができ、秘密は守られます。

≪安心くらし障害相談日≫

障害のある方やそのご家族を対象に、下記日程で相談日を開催します。
日常生活の困りごとや就労、生活支援などについてお気軽にご相談ください。

開催日　11月25日（水）
　　12月23日（水）
時　間　10：30～11：30
会　場　保健福祉センター会議室



＊相談希望の方は、事前に健康福祉課へご連絡下さい。
健康福祉課　TEL0175-28-5800

≪11月14日世界糖尿病デー≫



糖尿病は、生活習慣が大きく関わる病気のため、普段から暴飲暴食を避け、適度な運動を心がけましょう。
　また、初期の段階では自覚症状がほとんどなく、症状が悪化してから治療を開始するケースも少なくありません。年に1回の健診で、自分の体の状態を把握しましょう。
　「のどが非常に乾く」「尿が多い」「手足のしびれ」「体重減少」などの症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



≪住民健診≫

下記日程で住民健診を行います。人数把握のため、予約日を変更する際は健康福祉課へご連絡ください。

健診は12月がおすすめ!!
例年1月の健診は多くの方が受診し混み合います。**12月は、比較的ゆとりがあり、スムーズに健診を受診できます。**クリスマス・お正月と食べ過ぎ・飲み過ぎてしまう前にぜひ健診を受けませんか？

日程
12月15日(火)
会場
保健福祉センター
受付
7:00～9:00

～大腸がん検診を受診される方へ～
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。

≪健診結果説明会≫

下記日程で健診結果をお返しします。健診結果の見方や生活習慣改善のポイントなども説明しますので、ぜひご参加ください。

日程 ①11月4日(水)
→10月1･2日に住民健診を受診された方
②11月5日(木)
10月4日に住民健診を受診された方
③11月27日(金)
→10月29日に住民健診を受診された方

＊詳細は、健診会場でお渡しした説明会のお知らせをご確認ください。日程の確認・お問合せは健康福祉課まで。

≪ヨガ教室のお知らせ≫

スポーツの秋!!一緒に体を動かしてみませんか？
下記日程でヨガ教室を開催します。



日　程　①11月9日（月）
　　②11月20日（金）
　　③11月24日（火）
時　間　10：00～11：00
持ち物　汗拭きタオル、水分補給の飲み物
定　員　20名（先着順）
　　定員になり次第締め切らせていただきます
参加希望の方は健康福祉課までご連絡下さい。

ヨガインストラクター
古畑夏希先生
♡公式LINE　@629cqntc
♡Instagram natsuki_furuhata_
♡mailaddress okoppe.yoga@gmail.com



【バランスボール・マッサージ教室】
日　程　11月19日（木）・12月17日（木）
時　間　10：00～11：00
場　所　保健福祉センター



【体操教室】
日　程　11月16日（月）・12月14日（月）
時　間　10：00～11：00
場　所　保健福祉センター



※参加希望の方は、健康福祉課までご連絡ください。

すまいる通信 11月号

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（予定です。変更の可能性あります。）

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2 MOCO MOCO クラブ開放	3 文化の日	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 MOCO クラブ開放
8	9 MOCO MOCO クラブ開放	10 MOCOカフェ 9：30～12：00	11 ハローベビーサークル 午前10組	12 MOCO MOCO クラブ開放	13 七五三製作 午前10組	14 MOCO MOCO クラブ開放
15	16 MOCOカフェ 9：30～12：00	17 クッキング 午前10組	18 MOCO MOCO クラブ開放	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	23 勤労感謝の日	24 ママのためのヨガ教室 in保健福祉センター	25 MOCO MOCO クラブ開放	26 MOCO MOCO クラブ開放	27 MOCO MOCOクラブ 13：15～15：45	28 MOCO MOCO クラブ開放
29	30 MOCO MOCO クラブ開放					

10月のMOCOMOCOクラブの様子♪

ハロウィン製作にてハロウィンパーティーで使用するバッグを作りました～♪



元気に遊びました♪

のりでお花紙を貼ったよ★

●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。
初めてのご利用大歓迎♪お気軽にお問合せください！
●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歳児のお子様が対象です。
●各種イベントは予約が必要となります。
●予定が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」をご確認頂くか、電話でのお問い合わせをお願いいたします。
【問い合わせ先】0175-31-0201　担当：加藤・竹林

地域包括支援センター通信

11月8日は「いい歯の日」



お口の健康は全身の健康につながります

噛みづらさ、むせ、口の渇きなど、お口のちょっとした衰えを
「オーラルフレイル」といいます。
オーラルフレイルが進むと、食事の量が少なくなり、
低栄養や筋力低下につながり、
介護が必要となる原因となることがあります。



こんな症状はありませんか？

- ☑ むせる事が増えた
- ☑ 固いものが食べにくい
- ☑ 食べこぼしが増えた
- ☑ 口が渇く

お口の健康を保つために

- 毎日の歯磨き
- 入れ歯のお手入れ
- よく噛んで食べる
- 定期的な歯科受診

お口の健康は、
元気な毎日の第一歩です

包括 相談・お問い合わせは
東通村地域包括支援センターへ
28－5700

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					

赤マス:休業日　青マス:10時～20時 通常営業:13時～20時

☆保健福祉センターだより☆

★温泉ご利用の方へ

**令和8年4月1日より
70歳以上・障がい者・
6歳未満無料券を
ご利用の方は温泉窓口まで
直接お持ちくださるよう
お願いします。**

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

☆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 28-5600 】

《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。

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　１，０９０円（令和８年10月29日から）

2　青森県最低賃金は、青森県内で働く全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、コールセンター（０１２０－３６６－４４０）にお問い合わせください。
5　中小企業・小規模事業者に対する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）にお問い合わせください。
6　詳しくは、青森労働局ホームページからもご覧になれます。
（https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/home.html）

※　お問い合わせは、青森労働局労働基準部賃金室（☎０１７－７３４－４１１４）
又は最寄りの労働基準監督署にお尋ねください。

お知らせ一覧　官公庁からのお知らせです。

簡単で便利なキャッシュレス納付をご利用ください！

個人事業税や不動産取得税、自動車税は、専用サイト「地方税お支払いサイト」やスマートフォンアプリから、納税通知書の二次元コード等を利用して、簡単で便利なキャッシュレス納付ができます。

①クレジットカード（専用サイト・アプリ）　②インターネットバンキング（専用サイト・アプリ）　③電子マネー（アプリ）

詳しくは、納税通知書の裏面や同封チラシ、県庁ＨＰをご覧ください。

≪問合せ先≫　『青森県下北県税事務所　納税管理課』　☎０１７５－２２－８５８１　内線２０３、２１０、２１１

教員免許状保有者研修会（下北地区）～教職への扉～を開催します

教員の仕事に興味がある方、一度足を運んでみませんか。

日時　１２月６日（日）　**説明会**　１０時～１０時４０分　**個別相談会**　１０時４０分～１１時４０分

場所　下北文化会館　マルチルーム１

申込方法　ＱＲコードから➡

申込期間　１２月１日（火）まで

≪問合せ先≫　下北教育事務所　総務課　石田　☎０１７５－２２－１３５１

在職者訓練受講生募集

◆１級・２級建築大工技能検定実技試験対策講習

受講期間　・**「現寸図・墨付」**１２月１４日（月）・１６日（水）・１８日（金）・２１日（月）・２３日（水）１８時～２１時

・**「加工・組立」**令和９年１月１８日（月）・２０日（水）・２２日（金）・２５日（月）・２７日（水）１８時～２１時

募集期間　・**「現寸図・墨付」**１０月２７日（火）～１１月１９日（木）

・**「加工・組立」**１１月２６日（木）～１２月１８日（金）

定員　・**「現寸図・墨付」**１・２級　各１０名

・**「加工・組立」**１・２級　各１０名

受講料　１，３００円　講習場所　青森県立むつ高等技術専門校

申込方法　当校ホームページの受講申請フォームによりお申込みください。　※受講申請フォームは募集開始日の午前９時に掲載します。

≪問合せ先≫　青森県立むつ高等技術専門校　在職者訓練担当　☎０１７５－２４－１２３４　ＦＡＸ：０１７５－２４－１２５０

「看護のお仕事移動相談」を開催しています

青森県ナースセンターでは無料職業紹介事業として看護職の相談員が出向いて、看護職の皆様のお仕事探しをサポートしています。また医療チームの一員である看護補助者に関する相談も開始いたしました。お気軽にお越しください。

開催日　１１月１１日（水）・１２月９日（水）・令和９年１月１３日(水)・２月１０日（水）・３月１０日（水）

場所　ハローワークむつ

時間　１３時～１６時まで受付

＊青森県ナースセンター(青森市)では月曜日から金曜日の９時～１６時まで、来所・電話・メール等で相談を受け付けています。どうぞご利用ください。

≪問合せ先≫

公益社団法人青森県看護協会　青森県ナースセンター

〒０３０－０８２２ 青森市中央３－２０－３０　県民福祉プラザ３階

☎０１７－７２３－４５８０　ＦＡＸ：０１７－７３５－３８３６　✉aomori@nurse-center.net



「中高年・シニアのための合同企業説明会」４５歳以上対象　～予約不要、参加費無料、入退場自由～

中高年・シニアの雇用に積極的な企業の担当者が、会社概要・求人内容お仕事の内容をご説明します。

ハローワーク・シルバー人材センター・産業雇用安定センター・カウンセリングのブースもあり、様々なご相談ができます。

ミニセミナー「採用につながる応募書類のポイント」も同時開催します。

当説明会は雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

参加対象者　４５歳以上の就職活動中の方

参加企業　青森・八戸各会場１５社程度

会場・日時　※いずれも　１３時３０分～１６時（受付１３時～１５時）

［青森会場］１１月９日（月）アウガ５階ＡＶ 多機能ホール

［八戸会場］１１月１０日（火）ユートリー１階多目的大ホール Ａ

≪問合せ先≫　ネクストキャリアセンターあおもり　☎０１７－７２３－６３５０　✉chuukounen@ims-hirosaki.com

裁判員制度～まもなく名簿記載通知を発送します！～

１１月１０日頃、令和９年の裁判員“候補者”に選ばれた方に、最高裁判所から裁判員候補者名簿記載通知を発送します。

通知が届きましたら、内容を確認し、辞退を希望される場合は回答の返送をお願いいたします。なお、本通知が届いても、まだ裁判員に選ばれたわけではありませんので、ご注意ください。皆様、裁判員制度へのご理解・ご協力をお願いいたします。

≪問合せ先≫

青森地方裁判所総務課庶務係　☎０１７－７２２－５４２１

『Ｂ型肝炎訴訟無料電話相談会』

日時　１１月１４日（土）１０時～１８時

内容　Ｂ型肝炎被害対策東北弁護団が、Ｂ型肝炎訴訟について、弁護士による無料電話相談を行います（通話料はかかります）。

対象　Ｂ型肝炎患者又はそのご家族（患者が亡くなっている場合は、その相続人）

電話相談の番号

☎０２２－２６３－１７７７　または　☎０２２－２６３－１７７９

予約不要です。電話相談会日時に直接お電話下さい。

≪無料電話相談会についての問合せ先≫

Ｂ型肝炎被害対策東北弁護団事務局（小野寺友宏法律事務所内）☎０１２０－７６－０１５２

＜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病態に応じて５０万円～３６００万円の給付金等が支払われる制度です。ただし、給付を受けるためには、国を相手に訴訟をして証拠に基づき救済要件に該当することを確認したうえで国と和解等をする必要があります。

第２２回むつ海洋・環境科学シンポジウム開催

環境科学技術研究所、日本原子力研究開発機構、海洋研究開発機構、日本海洋科学振興財団が海洋・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１８日（水）１３時３０分～１７時

場所　むつグランドホテル及びオンライン

参加料　無料（会場定員１８０名）

詳細　https://www.ies.or.jp/

≪問合せ・申込先≫

第２２回むつ海洋・環境科学シンポジウム事務局（環境科学技術研究所 共創センター内）

☎０１７５－７１－１２４０　✉sympo2026@ies.or.jp

住民の窓（９月届出分）

☆お誕生おめでとうございます

川　端　理結斗（砂子又）裕　介
坂　本　陽　桜（砂子又）優　斗

●お悔み申し上げます

相　内　　満（上田屋）８２歳
三　國　廣　見（古野牛川）７６歳
坂　本　哲　保（老　部）７２歳
石　田　芳　悦（尻　屋）８５歳
川　端　政　廣（尻　労）７０歳
酒　谷　照　信（小田野沢）７８歳
坂　本　達　美（老　部）６９歳
越　善　ち　さ（岩　屋）９２歳

東通村の人口と世帯数（９月末現在）

人　口　（　）内は前月比	
男	２，７７１（－　５）
女	２，５２３（－　６）
計	５，２９４（－１１）
世帯数	２，７１６（－　２）

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ることをお願い致します。

エネルギー講演会

東通村は、安全性の確保を大前提として、国策である原子力政策に協力するとともに、原子力との共生による村づくりを進めています。

一方、2050 年カーボンニュートラルの実現や国際情勢の変化によるエネルギー安全保障など、我が国のエネルギー政策は課題が山積し、今後のエネルギー政策のあり方が大きな議論となっております。

そこで、経済産業省をはじめ国の各種委員等を務める他、キャスターやコメンテーターとして多くの情報・報道番組にも出演されている開志創造大学大学院客員教授でもある伊藤聡子氏をお招きし、エネルギーと地域の未来について、わかりやすく講演していただきます。

どなたでも参加いただけますので、皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。



伊藤　聡子　氏

◎　演　題：「東通村から考えるエネルギーと地域の未来」

◎　講　師：キャスター／開志創造大学大学院客員教授

伊藤（いとう）　聡子（さとこ）　氏

新潟県糸魚川市生まれ。東京女子大学文理学部英米文学科卒業。2002 年、ＮＹフォーダム大学に留学。帰国後、JICA を通じて国際貢献の現場を視察し、バングラデシュ、インド、インドネシア、ベトナムなどで、ビジネスによる社会課題解決の取り組みを取材。日本の地域においても、東京との格差や地域課題の解決にはビジネスの視点が不可欠と考え、事業創造大学院大学（現・開志創造大学大学院）にて MBA 取得。2010 年より同大学客員教授。キャスター、コメンテーターとして多くの情報・報道番組に出演。この他数多くの企業や経営者を取材し続けており、地方創生や企業経営などをテーマに幅広く活動。地方創生、エネルギー、地球温暖化対策などに関する国の委員会にも参画し、企業の社外役員も務める。

日　時：令和8年11月25日（水）15:00 ～ 16:40
会　場：東通村体育館
主　催：東通村
後　援：東通村商工会
協　賛：東北電力株式会社　東京電力ホールディングス株式会社

【参加方法】
参加希望者は、会場準備の都合上、以下の連絡先にメール・電話・ＦＡＸ等で、令和８年１１月１８日（水）までお申し込みください。

【お問い合わせ・連絡先】
原子力対策課　メール：gentai@vill.higashidoori.lg.jp　電話：33-2268　FAX：27-2501

安定ヨウ素剤の事前配布のお知らせ

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内部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（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。

今年度の「説明会」、「保健所配布」を次のとおり開催します。

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。





◆対 象 者

〇老部・白糠・小田野沢地区にお住まいの方など

・対象者に、チェックシート、説明会の案内等をお送りしていますのでご確認ください。

◆配布説明会

月　日	時　間	会　場
１１月　７日（土）	１０時～１２時【午前】 １３時～１７時【午後】	老部地区放射線防護対策施設（老部）
１１月　８日（日）	９時～１２時【午前のみ】	そでやま館（小田野沢）

※事前予約不要で、どの会場でもご参加可能です。

◆保健所配布

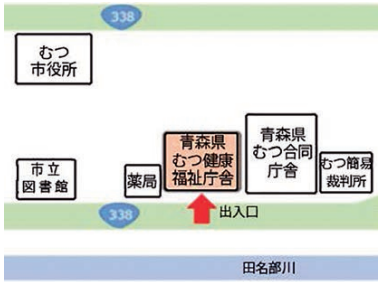
〇今年度より新たに「下北保健所」において、**電話による事前予約制**により相談、交付受付します（**前日までにご予約をお願いします**）。

〇特に初回の交付の方や、ヨウ素剤の服用に不安のある方は資格者への対面での相談が可能です。

〇詳しくは、対象者にお送りした案内をご確認ください。

月　日	時　間
１１月１８日（水）	１０時～１１時
１２月１６日（水）	１０時～１１時
１月２０日（水）	１０時～１１時
２月１７日（水）	１０時～１１時

※１月２０日受付分は、後日の郵送配布となります。



＜予約連絡先＞

下北保健所（むつ市中央１丁目３－３３）　☎０１７５－３１－１３８８

◆その他の配布

〇上記のほか、「郵送」による受取も可能です（詳しくは、対象者にお送りした案内をご確認ください）。

＜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/）」

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８年１０月下旬から１１月上旬にかけて順次発送	令和８年１月１日から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９年２月上旬	令和８年１０月１日から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８年１月１日から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　☎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。

役場助成金を受けられます！

令和９年度のＮＯＳＡＩの農業経営収入保険へ加入する農業者に対して東通村より保険料等の一部に対し助成がされます。

補助対象者
・村に住所を有する個人若しくは法人事業者
・収入保険に加入している経営体
・令和９年４月１日～令和１０年３月１日までに保険期間が開始となること

補助対象経費及び補助率
加入者が負担する掛捨て保険料等（付加保険料含）の２分の１以内を対象とする。（千円未満の端数切捨て）

申請方法
交付申請手続きは青森県農業共済組合の長へ委任する形を採用。
事務手続き等はNOSAIが行いますので煩雑な事務手続きはありません。

【お問合せ先】　東通村 農林畜産課　☎０１７５－３３－２１４１
青森県農業共済組合 南部支所 収入保険課　☎０１７６－２２－８１００

令和９年　東通村二十歳の集いのお知らせ





❀日　時：令和９年１月１１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１８年４月２日から平成１９年４月１日生まれの方で、次のいずれかに該当する方
・東通村に住民登録のある方　　**・令和３年度東通中学校卒業生**
❀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手数ですが、下記までお問合せをお願いいたします。

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

第５７回下北美術展（高校・一般の部）展覧会開催

むつ・下北管内の高校、一般の部の入賞作品（絵画・写真・書道）を展示します。
入場は無料ですので、この機会にぜひご観覧ください。

【展覧会】
日時：１１月２７日（金）～１２月６日（日）午前９時から午後５時まで
会場：むつ市中央公民館（大湊浜町１３－１）

【お問合せ】　下北地方公民館連絡協議会（むつ市中央公民館内）☎０１７５－２４－１２２４

令和９年度スクールサポーター募集について

〇募集〆切日
令和８年１２月１７日（木）

〇面接試験日と会場
会場：東通村役場庁舎
日時：令和９年１月５日（火）
※面接時間は後日連絡

〇募集校種　東通小学校および東通中学校スクールサポーター
〇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で確認をしてください。

【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９・１０年度入札参加資格審査申請書の受付について

１．受付期間

令和８年１２月１日（火）～令和９年１月２９日（金）

２．受付区分

①建設工事‥‥建設業法第２条第１項に規定する建設工事

②測量・建設コンサルタント等‥‥測量・地質調査・建設コンサルタント等

③物品製造等‥‥物品製造・販売・役務の提供等

３．資格有効期限

令和９年４月１日～令和１１年３月３１日まで

４．提出書類

受付開始日までに東通村ホームページ（http：//www.vill.higashidoori.lg.jp）に掲載します。

申請書の様式等について、ダウンロードの上、申請してください。

※トップページ＞**事業者の方へ**＞**入札・契約**　の順に進んでください。

５．提出方法

郵送、持参どちらでも可。

ただし、郵便での提出の場合、１月２９日まで消印のあるものが有効。

持参の場合は、土、日、祝祭日を除く午前８時３０分から午後４時３０分まで

①Ａ４版ファイルに綴じて提出してください（色の指定はありません）。

②ファイルの表紙及び背表紙に「商号又は名称」、「受付区分（①～③）」を記入してください。

６．提出先・問合せ先

東通村役場　防災安全課　防災安全グループ

〒０３９－４２９２　青森県下北郡東通村大字砂子又字沢内５番地３４

☎０１７５－３３－２２６２

犯罪被害者月間が始まります

毎年１１月１日から１２月１日は「犯罪被害者月間」です。

令和８年３月１７日に閣議決定された第５次犯罪被害者等基本計画において、犯罪被害者等支援に関する国民の理解を増進するため、犯罪被害者週間が月間化されました。

集中的な広報啓発活動を展開することにより、国民の犯罪被害者等支援に関する理解の増進を図るとともに、社会全体で犯罪被害者等を支える気運を一層醸成することを目的としています。

犯罪被害者等の方々が、受けた被害から立ち直り、再び平穏な生活へと戻るためには、皆さんの理解と配慮、それに基づく協力が不可欠です。

この機会に、犯罪被害者等の方々が抱える問題への理解を深め、お互いに支えあう社会づくりを進めていきましょう。

【問合せ先】

東通村防災安全課　☎０１７５－３３－２２６２

上下水道課からのおしらせ



◆下水道に異物を流さないでください

下水道処理施設及び排水管において、下水道から流れてきた異物によるトラブルが多発しています。排水管の詰まりなどの原因になりますので、下水道には次のものは流さないでください。

※流せるウェットティッシュでも、大量に流すと排水管が詰まる場合がありますので、適正な使用をお願いします。

！流してはいけないもの！

①布類、水に溶けない紙類及び衛生用品、タオル、モップ、ティッシュペーパー、
水に溶けないウェットティッシュ、生理用品、紙おむつなど

②油類、食べ物及び髪の毛、食用油、生活残飯、野菜くずなどの固形物など



◆汚水マスが破損してしまった場合は修繕してください

宅地内汚染マスを破損してしまった場合は、早急に修繕くださるようお願いします。破損状態で使用すると、下水道管内に土等が流入し、マンホールポンプの故障につながる恐れがあります。

※宅地外にある野花菖蒲が描かれた公共マスが破損しているのを見つけた場合は、上下水道課にご連絡くださるようお願いします。



◆合併処理浄化槽の設置費補助金のご案内

村では単独処理浄化槽やくみ取り便槽を廃止し、合併処理浄化槽へ転換する方に工事費の一部を補助しています。生活排水などによる河川の汚れを防ぎ、美しい自然を守るために浄化槽整備区域にお住まいの方は合併処理浄化槽への転換をお願いします。なお、補助金の交付には条件がありますので詳しくは上下水道課にお問い合わせください。また、補助金の予算には限りがあります。予算額に達した場合は申請を受け付けられない場合があります。

対象区域：下水道施設が整備されていない地域
※砂子又地区、尻屋地区、小田野沢地区、老部地区、白糠地区は下水道が整備されているため原則対象外

補助対象：対象区域において、次のいずれかに該当する個人
①単独処理浄化槽またはくみ取り便槽を合併処理浄化槽に転換する方
②新築の住宅に合併処理浄化槽を新設する方



補助上限額：

合併処理浄化槽	５人槽	３９０，０００円
	７人槽	４７４，０００円
	１０人槽	６６０，０００円
単独処理浄化槽の撤去		１２０，０００円
くみ取り便槽の撤去		５０，０００円

受付期間：令和８年４月１日から令和８年１１月３０日まで

その他：浄化槽の使用者は、浄化槽の法定検査を受けることが法律で義務付けられています。
浄化槽の規模によって異なりますが、維持費が発生します。



◆配管工認定講習、責任技術者・配管工更新講習について

講習日時：令和９年１月１４日(木)弘前市、１８日(月)八戸市、２１日(木)青森市　※１４日は配管工認定講習のみ実施

	受講手数料	講習会場
・配管工認定講習	７，０００円(振込手数料除く)	青森市、弘前市、八戸市の３会場より選択
・責任技術者更新講習	７，０００円(振込手数料除く)	青森市、八戸市の２会場より選択
・配管工更新講習	５，０００円(振込手数料除く)	青森市、八戸市の２会場より選択

申込受付日：令和８年１１月４日(水)～１１月３０日(月) ※土・日曜日、祝日を除く

受講資格等、詳しくは「青森県下水道協会ホームページ」(http://www.aomori-pswa.jp/)をご覧ください。

問合せ先　上下水道課上下水道グループ　☎０１７５-３３-２３５２

水質検査結果のお知らせ

令和8年9月3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8年9月3日	岩屋浄水場	水質基準に適合
令和8年9月3日	野牛浄水場	水質基準に適合
令和8年9月3日	大平滝浄水場	水質基準に適合

※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。

地域に根づき、元気をおすそ分け
～ふるさと レポート～

東通グラウンド・ゴルフ協会
第10回東通ライオンズクラブ杯・9月 月例会結果

秋風が心地良い、９月２３日に月例会を開催し、９月２７日には大会に参加しました。
日頃の成果を発揮し、スポーツの秋を満喫しました。
（場所：東通中学校グラウンドゴルフ・３２ホール）



☆総合優勝☆　坂本 辰治（７７打）

男子の部
１位　坂本 辰治（７７打）　２位　新相 佐助（７７打）　３位　泉 宗博（７８打）

女子の部
１位　米持 眞津美（７９打）　２位　佐々木 たい子（８０打）　３位　小田 禎子（８２打）

HIGASHIDOORI TRACK CLUBの活動
（ひがしどおり トラック クラブ）

ＨＴＣです！ここ数か月、クラブの子どもたちはどんな挑戦をしたのでしょうか？元気いっぱい笑顔あふれる活動の様子をお届けします！

『青森県中学校女子駅伝競走大会』で、５人の選手が心をひとつにタスキをつなぎました。沿道からの応援にも背中を押され、結果は『９位』。順位以上に、みんなで協力してゴールを目指すこと、チームワークの大切さを感じられた大会でした。『青森県中学校新人陸上競技選手権大会』では、予選会を勝ち上がったクラブの子どもたちが出場しました！

これからも子どもたちは目標に向かって挑戦を続けていきます！引き続き、応援よろしくお願いします。

大会名	HTC出場選手	種目	記録	順位
【9月23日・むつ市】 青森県中学校新人 陸上競技選手権大会	竹中 淑（2年）	2年女子走高跳	1m20cm	7位
	二本柳 葵（1年）	1年女子200m	36秒16	組7着
	柾谷 蓮華（1年）	1年女子1500m	5分35秒82	9位
【10月3～4日・むつ市】 青森県中学校女子 駅伝競走大会	柾谷 蓮華（1年）、竹中 淑（2年）、 二本柳　葵（1年）、西山 美玲（3年）、 上野 結愛（3年）	駅伝 （5区間12km）	53分42秒	9位



青森県中学校女子駅伝競走大会


青森県中学校新人陸上競技選手権大会

★会員募集★
小学生、中学生で体験してみたい方は、ぜひお気軽に見学にお越しください。
事務局：舘脇
☎090－2883－9208

ふるさとレポートでは、村内のクラブや団体からの話題を募集しています！
活動情報をお寄せください（総務課 広報係　☎０１７５－３３－２２０８まで）

第48回 東通村子ども会郷土芸能発表会のお知らせ





※写真は令和７年度開催のものです

【日時】令和8年11月8日(日) 9時開演
【場所】東通村体育館
【主催】東通村子ども会育成連合会（発表会の問合せは、教育委員会☎0175－33－2341まで）

災害時にも役立つ、東通村公式SNSのご紹介

東通村では、公式SNSを活用して、さまざまな情報発信をしています。
東通村公式 LINE では、暮らしに役立つ情報や、災害が発生した緊急時にも、避難情報や気象情報等に関する情報を発信しています。
Instagram や YouTube では、観光情報や村の魅力イベントの様子を発信しています。

ぜひ東通村公式SNSをチェックして、村内の観光や、いざというときの情報収集や災害への備えにご活用ください。

東通村 公式SNS

LINE　YouTube　Instagram
@HIGASHIDOORI_KANKOU_OFFICIAL

村内のイベントや暮らしの情報随時発信中！
QRコードからご覧いただけます。

今月の東通牛の特売日！

11月9日 ・ 19日 ・ 29日

野牛川レストハウスにて、朝９時３０分から！！
【問合せ】(一社)産業振興公社　東通村農産物加工センター
☎0175－33－0251 （FAX）0175－33－0252

地域おこし協力隊（東通村）→活動レポート

今月は、東通村地域おこし協力隊OBの亀尾さんの現在の活動について取り上げます。

亀尾さんは、令和５年１月から令和８年１月までの３年間、村の地域おこし協力隊として活動し「買い物支援車わんつCAR」の運行調整や地域活動に積極的に携わりました。

現在は、価値が付きにくい魚「未利用魚」の活用や、付加価値を付けて漁師の方々が儲かる仕組みを設計する会社「合同会社JAPPA（じゃっぱ）」を設立。

共に活動する漁師仲間と東通村の漁業の発展のため、日々活動しています。





東通村地域おこし協力隊修了者　亀尾（かめお）　喬（たかし）
弘前市出身　２７歳

今月の『ひがしどおり小話』　No.43　東通村民歌体操が生まれました！

１１月に入り、めっきり寒くなりました。外出する機会も減り、運動不足になりがちです。

今月の小話では、運動不足にぴったりの、新たに誕生した『東通村民歌体操』をご紹介します。



練習動画はこちら

☚東通村民歌体操の動画は、東通村公式YouTubeでご覧いただけます！
２次元コードから、ぜひ動画を見ながら、皆さんも一緒に身体を動かしてみてください。

『東通村民歌』の音楽と号令に合わせて体操する「東通村民歌体操」が誕生しました。９月１４日に行われた東通村敬老会では、こども園ひがしどおりの園児と保健協力員等の皆さんが体操を初披露しました。会場からは、村民歌を口ずさむ声も聴こえてきました。

『東通村民歌』は、むつ市小川町に東通村役場庁舎が新設されることを機に作られた歌です。東通村は、１９８９年に現在の役場庁舎ができるまで、村外に役場を置く全国的にも珍しい形をとっていました。当時の「広報ひがしどおり」（１９６２年１２月２０日発行）には、１９６２年１１月３日に行われた小川町の庁舎落成式で、役場職員によって、村民歌が披露された記録が残っています。

♪み～どりの丘～　青い林～♪で始まる歌詞には、東通村の豊かな自然や風景が描かれています。作詞を手掛けたのは、山辺 将二郎 氏、朗らかで親しみやすいメロディを作曲したのは、名曲『月がとっても青いから』を作曲した陸奥 明 氏です。集落対抗で行われた村民体育祭や、尻屋埼灯台１５０周年を記念して今年開催された「灯台ワールドサミット in 東通」等、さまざまな場面で歌われ、長い間、村民に親しまれてきました。

そんな、世代の垣根を越えて愛されてきた『東通村民歌』に合わせて身体を動かし、楽しく健康づくりにつなげようと考案されたのが「東通村民歌体操」です。新たに生まれた「東通村民歌体操」で、健康・長生き！―♪体操をみ祖に受け継ぎ～♪

奥島教育長コラム　№44　2026．11．1

○○○もんずら



それでも言葉を

コンポレーションガバナンス改革、ドパガキ、コンテンツ、オワコン、アドバンスト・エッセンシャルワーカー、○○で滅（めっ）！・・・何のこと？**ダサい**・・これは何となくかな。

テレビやラジオから聞こえてくる言葉が、さっぱりわからないことがあります。音として届いてもわからず、文字にして送られてもわからない、そんな言葉があふれています。辞書で調べたり、インターネットで検索したり、でもそこにも言葉がいっぱいで、理解できないことが多いです。だからと言って、話すのも聞くのも、読むのも書くのも言葉。あぁー言葉って面倒くさいなあと思うことも。でも言葉がなければ、このコラムは書けないのです。平成時代に入って間もなくの頃、こんな言葉に出会いました。

『人間というものは、言葉で自分を教育していく。言葉で世界をわかっていく。言葉で他の人と気持ちや考えを伝え合うことで生きている。　西郷竹彦（児童文学研究者）　』

困った時、この言葉に力をもらってきました。**みなさんは、言葉好きですか？**



言わないでおくために　垣内磯子

言いすぎるために
ことばは
あるのではなく
言わないでおくために
あるのではないか
と電話を切って
思う
恋がいちばんうつくしいのも
うちあける前のひとときと
ことばを
こころにしまっているとき

『それぞれの答』

私は、現代人が失いかけているのは「話しあい」などではなくて、むしろ「黙りあい」だと思っている。

本当の沈黙のない時代に、本当の話し合いだけが成立する訳がないではないか。

大きなコミュニケーションが発達し、週刊誌やテレビのメディアがふくれあがるほど、沈黙は死んでゆく。

そして、「黙っていることに耐えられない」人たちがどんどんふえてゆくのである。

だが、黙っていることを忘れてしまった人たちが、本当の「話しあい」を思い出すことはないであろう。

彼らはつぎつぎと話相手をかえては、より深いコミュニケーションを求めて裏切られてゆく。

そして、沈黙も饒舌も失ってスピーキングマシンのように「話しかけること」と「生きること」とを混同しながら年老いてゆくのである。

寺山修司『歴史の上のサーカス』

発行　東通村／〒039-4292
青森県下北郡東通村大字砂子又字沢内5番地34
とじ穴の目安にご利用ください
☎0175-27-2111(代)
ホームページ http://www.vill.higashidoori.lg.jp/

あづまれ　めんこちゃん!



田中（たなか）　心椛（このか）ちゃん（１歳）
【白糠】将大さんの長女
♪わが子へメッセージ♪
椛（もみじ）の綺麗な季節に元気に生まれ、あっという間に１年がたちました！
これからも色んな経験を沢山して、強くたくましく育ってね！



川上（かわかみ）　羽依（うい）ちゃん（５歳）
【尻労】篤矢さんの長女
♪わが子へメッセージ♪
誕生日おめでとう♪
しっかり者のういちゃん！
これからも姉弟仲良くね♡

12月生まれのお子さまは、11月13日までにご応募ください♪

【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
東通村総務課総務グループ「広報係」
✉kouhou@vill.higashidoori.lg.jp
☎0175－33－2208
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

自慢の〇〇募集しま～す！

自慢の〇〇を募集しています！
ペット・大切に育てたお花・趣味 等お寄せください♪

【応募先】総務課広報係
①写真　②名前　③応募者氏名・住所　④ひとこと

