

広報

おいらせ

2

Public Relations
2026 No.252



今月の表紙

P15

第20回おいらせ町新年かきぞめ大会

写真は真剣な表情で文字を書く子どもたちの様子です。

今月のピックアップ記事

- ▶おいらせ町長選挙・おいらせ町議会議員補欠選挙 P 2-3
- ▶令和7年度町表彰受賞者を紹介します P 4
- ▶防犯指導隊員・交通指導隊員として活躍しよう! P 6-7
- ▶まちのわだい『第2回町内会長連絡会議』 P 14
- ▶特別企画 広報おいらせ×百石高校生記者 裏表紙

あなたの大切な一票を町政に反映しましょう

おいらせ町長選挙・ おいらせ町議会議員補欠選挙

令和8年3月1日(日) 7時から19時まで

※今回から終了時刻を1時間繰り上げています。※第5投票所(豊栄地区)は7時から18時までです。

問 町選挙管理委員会(総務課内) TEL 0178-56-2166

期日前投票

投票日に仕事や用事で投票できない人は、期日前投票ができます。期間中に、次の期日前投票所で事前に投票をしてください。

期間：2月25日(水)から2月28日(土)まで

場 所	投票時間
①イオンモール下田	8時30分から20時まで
②おいらせ町立北公民館	9時から18時まで

投票できる要件

平成20年3月2日までに生まれた人で、令和7年11月22日までに住民票が作成され、引き続き町内に住所のある人は投票できます。ただし、投票日前に転出した人は、投票できません。

投票の方法

①投票日当日の投票

〔町長選挙〕 記号式投票です。投票用紙には、あらかじめ候補者の氏名が印刷されていますので、投票しようとする候補者の上欄に○印のスタンプを押して投票してください。

〔町議会議員補欠選挙〕 自書式投票です。投票用紙に候補者氏名を書いて投票してください。

②期日前投票・不在者投票

自書式投票です。投票用紙に候補者氏名を書いて投票してください。

不在者前投票

①病院や施設などに入院、入所している人

県選挙管理委員会が指定する病院や施設などに入院、入所している人は、その施設内で不在者投票ができます。

②他の市区町村に滞在している人

旅行や仕事の都合で、町から遠方に滞在している人は、滞在先の市町村選挙管理委員会では不在者投票ができます。

この場合、あらかじめ不在者投票用紙の請求書を提出する必要があります。郵便による手続きとなるため、早めにお問い合わせください。

郵便等投票

身体障害者手帳をお持ちで一定の要件にあてはまる人や、介護保険者証が「要介護5」の人は、郵便等による不在者投票ができます。

新たに郵便等投票を行う場合は、あらかじめ手続きが必要です。手続きにはある程度の日数を要しますので、早めにお問い合わせください。

投票所入場券

有権者には投票所入場券を郵送します。自分の氏名が書かれている部分を切り取り、投票所に持参してください。入場券は2月24日(火)以降に順次お届けします。

なお、「まだ届いていない」「紛失した」などの理由で入場券を持たない場合でも、本人確認ができれば投票できます。投票所でお申し出ください。

選挙公報

候補者の氏名、経歴、政見などが掲載されている選挙公報は、2月27日(金)までに全世帯へ配付予定です。なお、悪天候の場合は2月28日(土)の配布となることがあります。

※役場本庁舎・分庁舎、各公民館などの公共施設にも備え付けますので、ご利用ください。

開 票

日時：3月1日(日) 20時から
場所：おいらせ町民交流センター





投票所一覧

1区 本村地区コミュニティセンター伝承館 	2区 おいらせ町立中央公民館 	3区 木ノ下ふれあい館 	4区 秋堂コミュニティセンター
5区 豊栄地区コミュニティセンター 	6区 三本木ふれあい館 	7区 向山集会所 	8区 洗平地区農業構造改善センター
9区 阿光坊地区農事集会所 	10区 鶏久保地区農業構造改善センター 	11区 三田会館 	12区 古間木山集会所
13区 おいらせ町立北公民館 	14区 おいらせ町立東公民館 	15区 一川目地区コミュニティホール 	16区 二川目地区生活会館
17区 堀切川地区コミュニティセンター 	18区 藤ヶ森地区生活会館 	19区 みなくる館 	20区 洋光台地区コミュニティセンター

※ 2月8日(日)の衆議院議員選挙当日の投票時間は、これまでどおり7時から20時まで(第5区は7時から18時まで)です。

令和7年度 おいらせ町表彰受賞者を紹介します

12月20日（土）、町はみなく館でおいらせ町表彰授与式を開催し、町の政治、経済、文化、社会、福祉、その他各分野にわたって町の振興発展に寄与し、功績が顕著な39の個人・団体を表彰しました。（敬称略）



特別功勞表彰 1人

●川口 弘治（藤ヶ森）
町交通安全協会会長として、地域の交通安全活動と交通安全意識の高揚・指導に尽力されました。

功勞表彰 3人

●門上 實（向山）
町交通指導隊長として、地域の交通安全活動に尽力されました。

●杉沢 芳明（青葉）
保護司として、更生支援と犯罪予防活動に尽力されました。

●伊藤 美紀（三本木）
日本女子プロサッカーリーグの優勝チームの中心選手として輝かしい成績を収めたほか、優秀選手賞を受賞するなどスポーツ振興発展に寄与されました。

善行表彰 24人

●藤ヶ森 訓（日ヶ久保）
●小向 隆人（根岸）
●大宮 悦男（黒坂）
●工藤 拓宏（深沢）
●中村 慎吾（三田）

●寺田 修久（鶉久保）
●吹越 祐太（青葉）
●安ヶ平 弘毅（豊原）
●小瀬川 有（大工町）
●丁塚 俊徳（染屋）
町消防団員として、防災活動に寄与されました。

●袴田 和子（間木）
●鳴海 美恵子（洋光台）
町防犯指導隊員として、防犯活動に寄与されました。

●富岡 良彦（三丁目）
町交通指導隊員として、交通安全活動に寄与されました。

●小向 ヨシエ（七軒町）
町保健協力員として、健康づくり活動に尽くされました。

●小向 けい子（三田）
町保健協力員として、健康づくり活動に尽くされるとともに、町廃棄物減量等推進員として、地域の環境美化に寄与されました。

●佐々木 チエ子（青葉）
町保健協力員として、健康づくり活動に尽くされるとともに、町交通指導隊員として、交通安全活動に寄

与されました。

●沖田 民男（一川目）
●沖田 光正（一川目）
●沖田 考平（一川目）
●中里 省三（三沢市）

令和6年10月1日、三沢沖で発生した海難事故に際し、迅速かつ的確な判断をもって人命救助にあたられました。

●有限会社拓栄興業
道路の景観・衛生環境のため、地域の環境美化に寄与されました。

●間木パトロール隊
間木地区の児童らの登下校の見守りを行い、安全で安心なまちづくりに寄与されました。

●河村 義則（三田）
●白倉 外茂夫（群馬県）
多額の寄附をされ、町の振興と発展に寄与されました。

顕彰 11人

●佐藤 瑞重（肴町）
教育功勞により、高齢者叙勲において、瑞宝小綬章の榮に輝きました。

●川澄 武司（木ノ下）
●河村 裕司（明神下）
●山田 裕三（青葉）

防衛功勞により、春の危険業務従事者叙勲において、瑞宝単光章の榮に輝きました。

●那須 英二（緑ヶ丘）
●布田 重雄（三本木）

防衛功勞により、秋の危険業務従事者叙勲において、瑞宝双光章の榮に輝きました。

●池澤 亮一（若葉）
●遠藤 堅（若葉）

防衛功勞により、秋の危険業務従事者叙勲において、瑞宝単光章の榮に輝きました。

●高梨 光行（洋光台）
海上保安功勞により、秋の危険業務従事者叙勲において、瑞宝双光章の榮に輝きました。

●吉田 絹恵（藤ヶ森）
地方自治功勞により、秋の叙勲において、旭日双光章の榮に輝きました。

●木村 美穂子（木ノ下）
児童福祉功勞により、秋の叙勲において、瑞宝単光章の榮に輝きました。



百石えんぶり
スケジュール

百石えんぶり 開催のお知らせ



上北郡内に唯一残る百石えんぶりが
いよいよ始まります。ぜひご覧ください。

【百石えんぶりとは】

五穀豊穡、豊年満作を祈願し、春を呼ぶ神事です。百石えんぶりはテンポが速く勇壮活発な五戸通り（現五戸町）の「ドウサイえんぶり」の流れをくんでいるといわれ、烏帽子の激しい動きが特徴です。江戸天保年間から190年以上の伝統を誇っています。

2月15日 日

9時30分 八幡宮（上明堂）で奉納摺り

演目：①豊年、②竹の子舞、③松の舞、④田植え、

⑤よろこび舞、⑥大黒舞、⑦えびす舞、⑧畔止め

※演目②の竹の子舞は、竹の子がすくすくと伸びる様子が再現された舞です。年齢の低い子どもたちの舞がとても愛らしく、他のえんぶり組では見られない演目です。

10時00分 法運寺

10時20分 カワヨビル（上明堂）駐車場

午後 役場分庁舎周辺 門付け

2月17日 火

10時40分 八戸えんぶり一斉摺り参加

午後 役場分庁舎 門付け

※門付けは天候などにより、予定通りにいかない場合があります。あらかじめご了承ください。



☎ おいらせ阿光坊古墳館 TEL 0178-20-0405

証明書のコンビニ交付 サービス実施中！

マイナンバーカードを利用して、住民票の写し・印鑑登録証明書等をコンビニエンスストアで取得できます。詳しくは、役場町民課へお問い合わせください。



☎ 町民課 TEL 0178-56-2246

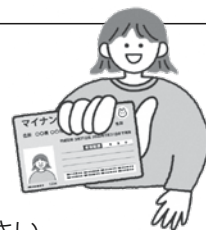
マイナンバーカード臨時交付窓口 （休日開庁）のお知らせ

●日時 2月1日（日）

9時～13時

●場所 町民課窓口
（役場本庁舎1階）

※詳しくはお問い合わせください。



☎ 町民課 TEL 0178-56-2246

有料広告

佐藤税理士法人
青森事務所



士業の森行政書士法人
相続贈与相談センター

法人税

所得税

事業承継

遺言

相続

贈与

各種申告・相続対策等でお悩みの方へ 税理士と行政書士が丁寧にサポート致します！まずはお気軽にお問い合わせください！

初回1時間無料

おいらせ町向川原3-11 TEL 0178-50-6100（平日9:00-17:00）

安全で安心なおいらせ町をつくろう！

防犯指導隊員・交通指導隊員として活躍しよう！

町では、犯罪と事故のない、明るく安全で安心なまちづくりのために「町防犯指導隊」と「町交通指導隊」が活躍しています。現在、2つの隊は担い手となる方を募集しています。今回は、2つの隊がどんな活動をしているのか、活動の魅力などについてお知らせします。



沢谷 ユミ子 隊員

袴田 ひで子 隊員

川口 ひろこ 隊員

堤 よういち 隊長

町防犯指導隊とは？

町防犯指導隊は、地域の祭事やイベントでの防犯巡回や青色防犯パトロールや、ショッピングセンター等での巡回、各種防犯大会への参加、防犯啓発看板の作成・設置を行っています。現在、隊員は18人（うち女性8人）が活動し、地域の安全確保に努めています。



防犯指導隊の皆さんに聞きました！

Q どんなきっかけで入隊しましたか？
また、活動で心に残っていることはありますか？

- 堤：子どもたちを犯罪から守りたいという思いで入隊した。
沢谷：孫が小学校に入学し、自分も地域の子どもたちを犯罪から守れるようになりたいと思った。
川口：地域の先輩に入隊を誘われた。当時は女性隊員がおらず、心細いこともあったが、周囲の頑張りに励まされた。
袴田：お祭りで自転車をなくした人がいて、隊員総出で探したことがあった。無事見つかり、感謝されたのを覚えている。

Q 防犯指導隊活動の魅力は？
また、どんな人と活動したい？

- 堤：誰かのためになりたいという思いがあれば何歳からでも活動できる。友人同士誘い合って参加してくれればと思う。
沢谷：地域の代表として胸を張れる。自分が活動している姿を家族に誇ることができる活動だと思う。
川口：皆で交代しながら活動しているからそれほど負担感もない。細く長く続けていけると思う。
袴田：制服を着用して、家族にもカッコいい姿を見せられる。地域の子どもたちも姿を見るとあいさつしてくれる。



▲イオンモール下田での年末特別警戒活動の様子



▲下田小学校での防犯看板設置の様子

町交通指導隊とは？

町交通指導隊は、交通安全運動での街頭活動・広報活動や、地域の祭事・行事等での交通整理、保育園や小学校での交通安全教室の運営補助等を行っています。現在、隊員は12人（うち女性6人）が活動し、地域の交通安全と交通秩序を守っています。

川口 ^{ただし} 忠志 副隊長関野 ^{ゆきえ} 幸枝 隊員堀内 ^{かつこ} 克子 隊員村田 ^{しょうこ} 昭子 副隊長**Q&A****交通指導隊の皆さんに聞きました！****Q どんなきっかけで入隊しましたか？**

村田：町外から転入してきて、町のことを知りたいと様々な活動に参加していた時に、紹介してもらった。

川口：職場の先輩から声がかかり、参加した。

関野・堀内：一緒に入隊した。共通の知り合いから誘われたが、実は活動内容も知らないまま、参加した。

Q 入ってみて良かったことはありますか？

関野：交通安全教室や街頭指導で子どもたちとの触れ合いがあり、活動を喜んでもらえることがうれしい。

堀内：活動を通して改めて交通ルールを学ぶようになり、以前より安全意識が高まったように思う。

Q どういう人と一緒に活動したいと思いますか？

村田：年齢や職業関係なく、様々な人に入隊してほしい。町民みんなが入隊すれば交通安全意識も高まると思う。

川口：奉仕の気持ちを持って、『町や地域のために』という強い思いで入隊してほしい。

活動に興味のある方へ

入隊資格	町民または町内に勤務している心身ともに健康な人（20歳以上）	補 償	傷害保険に加入（活動中の事故などが対象）
身 分	ボランティア	装 備 品	必要な制服や装備品を貸与します。
任 期	役員等任期あり（再任可）	表 彰	職務での功労や功績に対して授与
報 酬	無報酬	上部組織	防犯指導隊：おいらせ町防犯協会 交通指導隊：おいらせ町交通安全協会



▲保育園での交通安全教室の様子



▲交通安全運動での街頭活動の様子

物価高対応子育て応援手当のお知らせ

0歳から高校3年生（令和7年度末までに18歳を迎える年代）までの児童を養育している保護者に**対象児童1人につき2万円**の物価高対応子育て応援手当を支給します。**町から児童手当を受給している方は、原則申請不要です。**

対象児童	1. 令和7年9月分の児童手当の支給対象児童 （※令和7年9月に出生した児童については10月分） 2. 令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童
支給対象者	対象児童の児童手当受給者
支給時期	町では令和8年2月27日から順次支給を開始します。ただし、次の方は申請が必要です。 ・勤務先（所属庁）から児童手当を受給している公務員 ・令和8年1月1日から令和8年3月31日までに出生した児童の保護者 ※公務員については、勤務先（所属庁）から交付された申請書を記入し、提出をお願いします（申請期限：令和8年3月31日まで。令和8年3月生まれの児童は令和8年4月17日まで）。 ※公務員以外で申請が必要な方には申請書を送付しますので、記入の上、提出をお願いします（申請期限は通知書に記載しています）。

詳しくは町ホームページをご覧ください。

☎ 子育て支援課 TEL 0178-56-4259

町ホームページはこちら▶



開明橋の全面通行止めについて

令和7年12月8日発生の青森県東方沖地震により、町道三田・秋堂線に架かる開明橋が損傷しました。安全の確保ができないため、現在、全面通行止めの措置をとっています。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いします。



路線名	三田・秋堂線（開明橋）	通行止め解除時期	未定
場所	おいらせ町 彦七川原 地内	規制内容	全面通行止め
事由	地震により開明橋に損傷が生じたため		



☎ 地域整備課 TEL 0178-56-4702



後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

1. 「高額介護合算療養費の支給申請のお知らせ」を送付します

後期高齢者医療制度に加入している方で、令和6年8月1日から令和7年7月31日までの医療費と介護サービス費の自己負担額の合算額が限度額（※表参照）を超えた場合、その超えた金額が支給されます（500円以下の場合対象外）。世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算して支給額を計算します。

支給要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬に青森県後期高齢者医療広域連合から「支給申請のお知らせ」を送付します。お知らせが届いた方は健康保険課で申請してください。

所得区分		後期高齢者医療＋介護保険
現役並み所得Ⅲ（住民税課税所得690万円以上）		212万円
現役並み所得Ⅱ（住民税課税所得380万円以上）		141万円
現役並み所得Ⅰ（住民税課税所得145万円以上）		67万円
一般Ⅰ	一般Ⅱ	56万円
低所得Ⅱ（住民税非課税世帯）		31万円
低所得Ⅰ（住民税非課税世帯で世帯全員の所得が0円）		19万円

- 申請に必要なもの ・支給申請書 ・支給申請のお知らせ ・通帳等口座情報のわかるもの
・マイナ保険証または後期高齢者医療資格確認書 ・介護保険被保険者証

※その他必要な書類については通知をご確認ください。 図 健康保険課 TEL 0178-56-4218

2. 医療費通知書に関するコールセンターを設置します

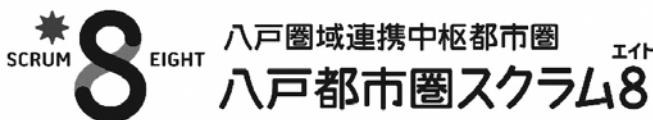
医療費通知書は、ご自身の受けた医療の状況を知っていただくためお送りするお知らせです。今年度から、2月中旬と3月中旬の2回に分けて送付します。

医療費通知書に関してご不明な点がございましたらコールセンターへご連絡ください。お電話の際は、被保険者番号がわかるもの（資格確認書等）をご用意ください。

0120-905-244

後期高齢者医療費通知書コールセンター

受付期間：2月2日から3月19日まで（土日祝を除く）
受付時間：9時から17時まで



連携中枢都市圏の
取り組みを紹介します！

安全・安心情報発信事業

ハチノヘ圏域では、災害や犯罪に強い地域づくりを推進するため、安全・安心情報メール配信サービス「ほっとスルメール」を運用しています。

圏域住民が誰でも登録でき、地震・津波・大雨などの緊急情報、気象警報、火災情報など、住民の安全・安心に繋がる情報をアプリ、メールで配信しています。タイムリーな情報提供により迅速な対応を促し、被害の軽減と日常の安全確保を図ることを目的としています。

未登録の方は右下の二次元コードを読み取り、「新規登録」から登録をお願いします。

●連携中枢都市圏全般について 図 八戸市政策推進課 TEL 0178-43-9248

●事業について 図 八戸市危機管理課 TEL 0178-43-2147



▲詳しくはこちら



令和8年度 青森県交通災害共済 加入受け付け中

日本全国どこで起きた交通事故でも、弔慰金または災害の程度に応じて見舞金をお支払いする共済制度です。

会 費	年間 1人350円 ※団体加入（10人以上）は、会員1人につき50円が団体奨励金として団体に支給されます。
共済期間	令和8年4月1日より1年間
加入資格	当町に住民登録されている方 生計を同一にしている方であって、就労または就学のため県外に居住を移している方
申込期間	令和8年2月2日（月）から加入を受け付けします。
共済見舞金	1等級（死亡した場合）…………… 100万円 2等級（自動車損害賠償保険法施行令別表第1級に掲げる介護を要する後遺障害 および別表第2の第1級から第3級各号に掲げる後遺障害の場合）……………50万円 3等級（90日以上の治療を要した場合）…………… 7万円 4等級（60日以上90日未満の治療を要した場合）…………… 5万円 5等級（30日以上60日未満の治療を要した場合）…………… 4万円 6等級（30日未満の治療を要した場合）…………… 3万円 ※必ず警察署または最寄りの交番へ届け出をしましょう。交通事故と扱われた場合、交通事故証明書が発行されます。届け出を行わない場合、交通事故証明書は発行されません。
特例見舞金	被災者が確認できる交通事故証明書を提出できず、交通事故申立書等による請求をした場合は、内容を審査の上、適当と認められた場合、災害の程度に関わらず特例見舞金として1万円が支給されます。
申 込 先	まちづくり防災課（役場本庁舎2階）、町民課分室（役場分庁舎1階） ☎ まちづくり防災課 TEL 0178-56-2131

おいらせ消防署からのお知らせ

●冬期間における注意事項●

- ①屋根などからの転落や雪庇などの落雪に注意しましょう。
- ②除雪作業中の転倒や機械に巻き込まれないように注意しましょう。
- ③積雪時に、車両のマフラーが雪に埋まった状態でエンジンをかけ続けると、排気ガスが車内に充満し一酸化炭素中毒になる恐れがあるため、マフラー付近の除雪を忘れずに行いましょう。
- ④緊急車両に道を譲る際は、積雪、凍結に伴う道路状況の変化に注意し、事故を起こさないよう気をつけましょう。
- ⑤ストーブなど火気の取り扱いには十分注意し、離れる際には消火の確認をしましょう。

●消防署からのお願い●

円滑な消防活動とするため、消火栓などの近くに雪をためないよう消防水利の確保にご協力をお願いします。



★感染防止について★

新型コロナウイルス感染症、季節性インフルエンザに対して、マスクの着用、手洗い等の手指衛生、換気、人と人との距離の確保等の基本的感染対策が有効とされています。感染症の予防に努めていきましょう。



☎ おいらせ消防署 TEL 0178-56-2525 おいらせ消防署北分遣所 TEL 0176-51-2170

子育て支援センター情報

☎ 子育て支援課 TEL 0178-56-4259

町では、地域子育て支援拠点事業を3か所の保育施設に委託し実施しています。
今月のおすすめ行事は次のとおりです。各行事は、子育て家庭ならどなたでも参加できます。
参加を希望される方は、各センターにお問い合わせください。
※感染症等の拡大状況により、行事が中止・日程変更となる場合があります。



三田地域子育て支援センター

よちよちひろば

日時：2月17日(火)
10時～11時まで
場所：三田保育園

お子さんの足形を使っておひな様を作ります。



☎ TEL 0178-56-2008

あゆみ地域子育て支援センター

世代間交流

日時：2月25日(水)
10時～12時まで
場所：藤ヶ森地区生活会館

地域の方と制作や、ゲームを楽しみ交流します。



☎ TEL 0178-52-2206

菜の花地域子育て支援センター

豆まき

日時：2月3日(火)
10時～11時30分まで
場所：菜の花こども園

鬼のお面を作ったり、豆まきをして、鬼を退治しましょう！



☎ TEL 0176-53-8670

●●●●●●●● お楽しみ広場 ●●●●●●●●

日時：2月26日(木)11時～11時30分まで
場所：イオンモール下田西コート

歌、手遊び、絵本、紙芝居、パネルシアター等を行います。



その他の各センターの行事予定は
町ホームページからご確認ください。

新着図書案内

図書館おすすめの本を紹介

☎ おいらせ町立図書館
(みなくる館内)

TEL 0178-52-3900

今月の
本展示

おはなし会

■一般

装丁で選ぶ

装丁にインパクトのある本を展示

■児童書

きょうのおやつ

お菓子が登場する本

2月28日(土)
14時から

2月の休館日

■は休館日

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

■一般図書

アトミック・ブレイバー

呉 勝浩 著

世界同時多発テロから27年。平凡なサラリーマン・堤下与太郎は、突如世界の命運を託される。与太郎だけがプレイできる格闘ゲームに、世界を揺るがすシステムに関わる鍵があるというが…。

津軽じょんがら奮戦記

木村 将平 著

幕末も間近い蝦夷地。海岸防備のため渡海した津軽藩の中に大工の和吉もいた。江差で和吉はアイヌの娘ナミを見初める。数年後、和吉一家は津軽に帰郷するが、大凶作が津軽を襲い…。家族三代の逞しい生き様を描く。

がんばらないコンポスト生活

服部 雄一郎 著

コンポストとは家庭から出る生ごみや草木などを入れて、微生物のはたらきによって堆肥にする容器のこと。コンポストの実践法、4人の実践者へのインタビューなどを掲載する。

- ☐ さよならジャバウォック／伊坂 幸太郎
- ☐ 殺し屋の営業術／野宮 有
- ☐ 変な地図／雨穴
- ☐ 白鷺立つ／住田 祐
- ☐ 火星の女王／小川 哲

- ☐ 戦争みたいな味がする／グレイス・M.チョー
- ☐ よくわかる！「こども誰でも通園制度」／秋田 喜代美
- ☐ 少食でもちゃんと栄養がとれる食べ方／関口 絢子
- ☐ 教養としてのお菓子／宮本 二美代
- ☐ 黒い古典／大塚 ひかり ほか



百石高校生が全国高校生クッキングコンテストで 日本一&銅賞の快挙！



▲成田町長に表敬訪問した馬場さん(左端)、釜澤さん(左から2番目)、永田さん(左から4番目)、木村さん(右端)

10月26日に福島県で開催された全国高校生クッキングコンテストで、青森県立百石高等学校食物調理科3年生の馬場有里さんと釜澤侑生さんのチームが最高賞の**文部科学大臣賞**、永田充規さんと木村柊也さんのチームが**銅賞**を受賞しました。町長に結果を報告した4人は、「練習してきた成果を発揮できた。とてもうれしい」と喜びを伝えました。



おはよう！花丸元気プレート



友情メシ〜バスケット部の友達へ〜



災害対応シリーズ

☎ 健康保険課 TEL 0178-56-4551

要配慮者について ～食物アレルギー疾患編～

東日本大震災では、1週間以上アレルギー対応食品を入手できなかったという方が半数以上という調査結果もあり、**少なくとも2週間分の備蓄があると安心**です。

【災害時の食物アレルギー疾患の方の注意点】

- ①アレルギー表示を確認しましょう
*加工食品には、卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみを使用している場合は、表示が義務づけられています。事前に確認して利用しましょう。
- ②炊き出しで確認しましょう
*原因食物が使用されていないか確認しましょう。大量調理の炊き出しは、多少混入している場合があります。
- ③食べ物をもらったら、家族などに相談してから食べることを取り決めましょう
*善意で食べ物を分けてもらうことがありますが、必ず保護者や家族が内容を確認し、安全確認してから食べましょう。
- ④食物アレルギーがあることを周囲に知らせましょう
*誤食事故を防ぐため、周囲に食物アレルギーがあることを知らせましょう。また、行政にアレルギーがあることを知らせ、早めに支援が受けられるよう相談しましょう。

【農林水産省HP 要配慮者のための災害時に備えたストックガイド】参考

災害対応シリーズは今回で終了となります。さらに詳しい情報は農林水産省HPをご確認ください。

表彰・全国大会出場おめでとうございます

三沢地区万引き防止標語・ポスターコンクール最優秀賞受賞



▲(左から)木村紀子校長、河原木さん、道尻さん、境澤真人署長



▲(左から)境澤署長、石田さん、今泉勝徳校長

三沢地区万引き防止標語・ポスターコンクール（三沢警察署主催）で、青森県立百石高等学校食物調理科3年生の道尻葵衣さんと河原木瑚々さんが高校生の部でそれぞれ標語の部とポスターの部で最優秀賞を受賞しました。また、下田中学校2年生の石田遙花さんが中学生の部・標語の部で最優秀賞を受賞しました。

道尻さんは標語「万引きでお先真っ暗その未来」を考え、河原木さんはポスターで万引きをスマホで撮影した瞬間を描きました。また、石田さんは標語「取らないで輝く未来も奪われる」を考え、3人はそれぞれ「少しでも万引きが減ってほしい」と思いを話していました。なお、3人の作品は三沢警察署の万引き防止広報活動に活用される予定です。

バスケットボールクラブチームの中学生が全国大会出場を報告



▲教育長に県予選突破と全国大会出場を報告したOWLSの選手たち(写真左)とei8ghtdoorの選手たち(写真右)



町を拠点とするバスケットボールクラブチーム「OWL S（オウルズ）（北向由樹^{ゆうき}コーチ）」が、青森県予選を勝ち抜き、12月25日から27日にかけて愛知県で開催された第14回U15クラブバスケットボールゲームス男子の部に出場しました。また、町の子どもたちも参加する八戸市のバスケットボールクラブチーム「ei8ghtdoor（エイトドア）（高柳善宣^{よしのぶ}コーチ）」が、同じく県予選を勝ち抜いて同大会女子の部に出場し、それぞれ町内在住の選手らが教育長に出場報告をしました。

なお、大会はOWL Sが2回戦進出、ei8ghtdoorが1回戦敗退の末、敗退という結果でした。



スマホの使い方、教えます!!

百石高校生スマホ教室

9月
19日

10月
10日

10月
31日

青森県立百石高等学校食物調理科の生徒11人は、空き家を改装・活用した施設「駄菓子ものしもくば（下前田）」で高齢者向けのスマホ講座を行いました。

講座には地域の高齢者13人が参加。講師役を担った高校生たちは、スマホの基本的な使い方や写真の撮り方、メッセージアプリ「LINE」についてなど、談笑を交えながら教えていました。食物調理科3年生の松橋優吾さんは「LINEの使い方をすぐに覚えてくれて驚いた。自分にとっても楽しい時間だった」と笑顔で振り返っていました。



▲百石高校生がスマホの使い方を教えている様子

大人も子どもも脳を鍛えよう!

おいらせの学びカレッジ一般講座
第3講座

11月
14日

町は、令和7年度おいらせの学びカレッジ一般講座第3講座を町民交流センターで開催しました。

当日は、町青少年育成町民大会も同会場で開催され、「家庭の日標語」作品入賞者の表彰や、三沢地区少年防犯弁論大会出場者による発表が行われました。その後開催された学びカレッジ一般講座第3講座では、東北大学加齢医学研究所の川島隆太教授による「脳を知り、脳を育み、脳を守る」と題した講演が行われ、集まった160人超の町民が認知症の予防や子どもの脳機能を高める生活習慣などについて学んでいました。



▲学びカレッジ第3講座講師の川島さん

住みよい暮らしのために

令和7年度第2回町内会長連絡会議

12月
16日

町は、今年2回目の連絡会議をみなくる館みなくるホールで開催しました。

町から行政組織機構の一部見直しに関するお知らせや12月8日に発生した青森県東方沖を震源とする地震による被害状況について説明された後、町内会から防災マップや防潮水門等についての確認、空き家や休耕地の管理に関する問題について意見や要望などがありました。

町内会は、私たちの住みやすい暮らしのために様々な取り組みをしており、町では町内会の加入をすすめています。



▲町内会長から町に対し様々な意見や要望がありました。



自作ロボットで工夫と技術を競う

第27回青森県・げんねんジュニア
ロボットコンテスト予選会

12月
20日

町少年少女アイデアクラブ（^{ただし}榎山忠会長）は、中央公民館で第27回青森県・げんねんジュニアロボットコンテストの予選会を開催しました。

この大会は、2月7日に開催予定の本選に出場する代表選手6人を決める予選会で、「ロボホッケー」という自作のロボットを操作して19個のボールを1～5点に振り分けられたゴールに制限時間内に入れ合う競技を行いました。参加した子どもたちは、「ボールを自分のゴールから押し戻すのが難しかった」「デザインも工夫した。入賞を目指したい」と意気込んでいました。



▲参加者は工夫を凝らした自慢のロボットで真剣勝負を繰り広げました。

心を落ち着け、一筆に集中

第20回おいらせ町新年かきぞめ大会

1月
7日

町教育委員会は、町民交流センターで第20回おいらせ町新年かきぞめ大会を開催しました。

大会には、幼児から中学生まで計103人が参加し、学年ごとの課題文字を真剣な面持ちで書き上げました。また、かきぞめ大会後は加藤^{えいこ}英子さんによる紙芝居の上演とおいらせ町歴史と自然を愛する会（津曲^{たかのぶ}隆信会長）による「おいらせ歴史と自然かるた」の出前講座が行われました。なお、最高位である町長賞には竹内^{ゆうり}結莉さん（下田中3年）、次いで教育長賞には深沢^{あづか}風花さん（百石小6年）が入賞しました。



▲町長賞を受賞した竹内さん。おめでとうございます！

青の煌めきあおり国スポ・障スポNEWS

園 青の煌めきあおり国スポ・障スポおいらせ町実行委員会
(おいらせ町役場社会教育・体育課内 TEL 0178-56-4276)

2026年10月に青森県で開催される第80回国民スポーツ大会、第25回全国障害者スポーツ大会（青の煌めきあおり国スポ・障スポ）に関する情報をお届けします。

青の煌めきあおり国スポ・障スポ

2026 翔ける未来へ縄文の風に乗って
第80回国民スポーツ大会 第25回全国障害者スポーツ大会



町スポーツ少年団交流会は12月14日（日）に町民交流センターで開かれ、町内から70人あまりの小学生が集まり、交流を深めました。

今回はチーム対戦競技として、今年7月5日（日）に国スポデモンストラレーション競技として行われる「スポーツチャンバラ」を取り上げました。スポーツチャンバラは柔らかいスポンジ製の刀でお互いの体を打ち合うスポーツです。参加者たちは相手の体を少しでも早く打とうと、夢中になってすばやい動きを見せていました。

おいらせ町で行われる国スポ競技を、これからもたくさんの人に体験してもらえたらうれしいです。

インフォメーション

>>> 各種施策
 >>> 行事
 >>> 募集
 >>> 相談案内

町民課分室(役場分庁舎)、北部出張所(北公民館内)でも各種証明書が発行できます!

- 住民票、町名の証明書 ●戸籍謄本、戸籍の附票
- 印鑑証明書 ※北部出張所では、印鑑の登録・廃止・再発行の手続きはできません。
- 所得証明書・課税所得証明書 ●評価証明書など資産に関する証明書
- 納税証明書(車検用含む) ●粗大ごみ処理券 ●健診無料券など

☎ 町民課分室 TEL 0178-56-4214 北部出張所 TEL 0176-50-1208

お知らせ

- 土・日・祝日は、各種証明書の発行を行っておりません。
 - 住所変更、戸籍届出などは取り扱いできません。
 - 運転免許証やマイナンバーカードなど、本人確認ができる公的書類をご持参ください。
- ※証明書によっては、追加書類の提出が必要となる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

相談・説明会

心配ごと相談

日常生活でお困りのこと、心配ごとの相談を受け付けています。(相談無料)

日時 2月4日④ 10時～12時

場所 いきいき館・談話室

☎ 町社会福祉協議会

TEL 0178-52-7066

人権相談

いじめ・虐待・差別・プライバシーなど、人権侵犯に関する相談のほか、近隣関係、借金問題などの相談を受け付けています。(相談無料)

日時 2月13日⑤ 13時～16時

場所 中央公民館

☎ 町民課

TEL 0178-56-2246

無料法律相談

弁護士による法律相談です。家族関係、相続、土地、建物、借金問題、不動産トラブルなどの相談を受け付けています。(相談無料)

日時 2月17日④

13時30分～16時

場所 いきいき館

※要予約。2月2日④から電話予約開始(先着5人まで)。

☎・申込先 町社会福祉協議会

TEL 0178-52-7066

行政相談

毎日の生活のなかで関わっている役場の手続き・サービスなどへの苦情・意見・要望を受け付けています。(相談無料)

日時 2月18日④ 10時～12時

場所 東公民館

☎ 総務課

TEL 0178-56-2166

『くらし』と『仕事』無料相談

仕事やお金、ひきこもりなど、さまざまな暮らしの困りごとや不安を抱えている人の相談を受け付け、ひとりひとりの状況に応じた支援を行います。まずはお気軽に問い合わせください。(相談無料)

☎ 三戸地域自立相談窓口

TEL 0178-51-8755

(平日9時～17時)

教育相談

児童・生徒とその関係者を対象に、いじめ、不登校、非行、しつけ、進路、勉強などに関する相談を受け付けます。(相談無料)

相談日 毎週火・水・木曜日

時間 9時30分～12時、13時～16時

場所 みなくる館内『教育相談室』

☎ 教育相談電話

TEL 0178-56-2019

国民年金情報

口座振替での納付がお得です

☎ 日本年金機構 八戸年金事務所 TEL 0178-44-1742 町民課 国民年金係 TEL 0178-56-2246

国民年金保険料を口座振替での早割・前納で納付すると、保険料が割引されます。

◇早割(当月末日振替)にすると、月60円(年間720円)お得です。

◇6ヵ月分、1年分、2年分をまとめた前納はさらに割引額が多く、大変お得です。

◇申し込み手続きには、預(貯)金通帳またはキャッシュカード、通帳届出印が必要です。また、マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、ねんきんネット上でのオンラインで申し込みもできます。

手続きはこちらから

マイナポータル

検索

<https://myrna.go.jp>



※申込方法の詳細やインターネット上での手続きが可能な金融機関は、日本年金機構ホームページでご確認ください。

日本年金機構ホームページ：<https://www.nenkin.go.jp/>



「解決の糸口を見つけに行こう！」 無料相談会を開催します

自治体と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会です。専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、丁寧に聞き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。※要予約
日時 2月28日④ 10時～16時
場所 信用生協 八戸事務所（八戸市一番町1-2-14 NIビル3階）
内容 お金の問題（多重債務など）、遺産相続、不動産売買、税金等公共料金の滞納、DV・離婚問題、その他暮らしに関する悩みごと（相談無料）

問・予約先 信用生協 八戸事務所
TEL 0120-102-084

保育のお仕事出張相談会

保育のお仕事相談会を開催します。保育所等で働くことに興味のある方なら誰でも参加できます。（参加費無料、申し込み不要）

日時・場所

- ① 2月3日④ 10時～13時、
ピアドゥ八戸1階ゼビオ前
- ② 3月3日④ 10時～13時、
イオンモール下田
（1階クリスタルスペース）

内容

- ・青森県保育士、保育所支援センター職員による個別相談
 - ・青森県内の保育所・認定こども園等求人情報の閲覧・紹介（希望に応じて施設見学・体験の日程調整を行います）
 - ※福祉・保育の仕事一日移動相談同時開催（八戸人材バンク）
 - ※自然災害等のため開催を延期・中止する場合があります。ご来場の前にホームページ「青森県保育士人材バンク」をご確認ください。
- 図** 社会福祉法人青森県社会福祉協議会青森県保育士・保育所支援センター
TEL 017-718-2225
メールアドレス : hoiku@aosyakyo.or.jp

青森県里親制度説明会

青森県内では、里親が必要な子どもに対し、里親が不足している状況です。里親制度に関心のある方はぜひお申し込みください（15組限定）。

日時 2月22日④ 10時～10時45分（オンライン開催）
※申し込みは、Googleフォーム、メール、電話からになります。



▲申し込みはこちら

主催 青森県三八・上北児童相談所、フォスタリングひまわり



▲フォスタリングひまわりInstagram

図 フォスタリングひまわり
TEL 090-5448-0069

税

夜間・休日納税相談

日中、お仕事などで税金の納付や相談が困難な方を対象に、夜間と休日に納税相談日を設けています。開設時間内であれば、各種税金を納めることもできます。

○夜間納税相談 17時～20時
[役場本庁舎（税務課）]

▶ 2月3日④・17日④
[役場分庁舎（町民課分室）]

▶ 2月10日④・2月24日④
○休日納税相談 8時30分～12時
[役場本庁舎（税務課）]

▶ 2月1日④

★身体の不自由な方が、金融機関や役場窓口等で税金・保険料を納められない場合には、税務課へご相談ください。

★納め忘れの防止には、口座振替がおすすめです。納付のために

軽自動車税（種別割）の

納税証明書（継続検査用）の

送付を廃止します



令和5年1月から軽自動車税納付確認システムが稼働しており、軽自動車税（種別割）の納付情報が継続検査（車検）窓口で電子的に確認できるため、納税証明書の提示が原則不要となっています。

それに伴い、口座振替納付者への「軽自動車税（種別割）納税証明書（継続検査用）」の送付を令和8年度から廃止します。

ただし、以下の場合には、納税証明書の提示が必要になるため、ご注意ください。

■対象車両に過去の未納がある場合

→ 未納分お支払い後に証明書発行します。

■口座振替日（令和8年6月1日）から6月中旬までの間に車検を受ける場合

→ 振替されていることが確認できる記帳済みの通帳をご持参のうえ、本庁舎税務課、分庁舎町民課分室、北部出張所のいずれかの窓口で納税証明書を取得し、継続検査窓口にて提示してください。

※令和7年4月1日から車検を受けられる期間が自動車検査証の有効期限満了日の「1か月前」から「2か月前」に延びています。納付日前後を避け、余裕をもって車検を受けましょう。

図 税務課 **TEL 0178-56-4704**

金融機関等に出向く必要がなく
なります。

固 税務課

TEL 0178-56-4704

令和7年青森県東方沖を震源
とする地震による被害者に
対する県税の減免等について

このたびの令和7年青森県東方
沖を震源とする地震により、多大
の被害を受けられた方々に心から
お見舞い申し上げます。

被害を受けられた方々は、再建
に努力されていることと思いたす
が、被害を受けられた方々が今後
納付すべき県税（個人事業税、不
動産取得税および自動車税（種別
割））については、被害の状況に
応じ減免する等の措置をとること
としています。詳しくは、上北県
税事務所にご相談ください。

固 上北県税事務所 課税課

TEL 0176-22-8111（内線208）

十和田税務署でも令和7年分
確定申告を受け付けています

○令和7年分所得税の確定申告の
期日

◇申告・納期限 3月16日㊤

◇口座振替日 4月23日㊤

○申告書作成会場

◇場所 十和田奥入瀬合同庁舎
1階共用会議室

◇期間 2月16日㊤～3月16
日㊤（土、日、祝日除く）

◇時間 9時～17時

◇持ち物 スマートフォン、マ
イナンバーカード

※マイナンバーカード作成時に設
定した2種類の暗証番号（数字
4桁と英数字6～16文字のも
の）が必要です。

※申告書作成会場への入場には、
混雑回避のために配付する「入
場整理券」が必要です。整理
券は、会場での当日配付分と、
LINEからの事前発行分があり
ます。

※混雑状況に応じて、後日の来場
をお願いすることがあります。

※スマートフォン（またはパソコ
ン）とマイナンバーカードを利用
して、自宅からe-Taxで24
時間申告することもできますの
で、ぜひご利用ください。

○休日の申告相談

◇場所 青森税務署（青森第二
合同庁舎）

◇日にち 3月1日㊤

◇TEL 017-776-4241（代表）

※開庁時間など、詳しくは青森税
務署へお問い合わせください。

固 十和田税務署 個人課税第一部門
TEL 0176-23-3153

募 集

町グラウンド・ゴルフ協会
会員募集

「いつでも、どこでも、誰でも、
誰とでも」な生涯スポーツのグラ

ウンド・ゴルフを楽しみながら、
仲間と人生をエンジョイしません
か？初めはクラブ、ボール等の道
具を貸し出しますので気軽に見
学・体験にお越しください。お待
ちしています。

現在の会員数 100人程度（男女
比は概ね半々）

活動場所 いちよう公園、下田公
園イベントホール周辺

練習日時

・いちよう公園⇒毎日（月～日）

12時45分開始（90分程度）

・下田公園⇒週3回（火、木、
土）9時開始（3時間程度）

※酷暑が想定される7月、8月は
天候を考慮し日程を調整します。

活動内容 各種大会への参加（大
会参加費500～1,000円）、ルー
ル研修会、小学生クラブ指導等

会費 1,500円/年+1,200円（保
険料）

固 いちよう公園での参加⇒山崎
TEL 090-4479-1924

下田公園での参加⇒諏訪内
TEL 080-1814-3091

被害者支援活動員第15期生募集



公益社団法人あomorい被害者支
援センターは、犯罪・交通事故に
より被害を受けた方やその家族、

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
第1回 一般幹部候補生	一般	令和8年3月から開始予定	<1次試験>令和8年4月中旬予定※ <2次試験>令和8年5月中旬予定※ <3次試験>（飛行要員のみのみ） 令和8年6月中旬予定※	[初任給] 3等陸・海・空尉 月額：273,600円 幹部任官後の月額：296,100円
	飛行			[初任給] 2等陸・海・空尉 月額：290,400円 幹部任官後の月額：314,900円
歯科・薬剤科 幹部候補生	<歯 科>令和9年4月1日現在20歳以上30歳未満 <薬剤科>令和9年4月1日現在20歳以上28歳未満 ※細部はお問合わせください。	令和8年3月から開始予定 年間を通じて行っております。	<1次試験>令和8年4月中旬予定※ <2次試験>令和8年5月中旬予定※	[初任給] 2等陸・海・空尉 月額：290,400円 幹部任官後の月額：321,800円
第1回一般曹候補生 自衛官候補生（任期制）	採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の方			[初任給] 月額：198,800円（高卒） 月額：209,500円（大卒）
第1回 予備自衛官補	技能 18歳以上で各種国家免許資格等を有する方 （国家免許資格等の細部についてはお問い合わせ ください。）	令和8年1月22日（木） ～令和8年3月30日（月） （締切日必着）	令和8年4月中旬予定※	[身分] 非常勤特別国家公務員 [教育訓練招集手当] 月額：8,800円
	一般 18歳以上52歳未満の方			

※試験日については、別途指定されます。処遇については、令和4年4月現在のものです。細部は下記までお問い合わせ下さい。

自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所
〒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）
電話・FAX 0176-53-1346（平日8:45～17:30） E-mail: aomori.pco.misawa@rct.gsdf.mod.go.jp

個別相談QR

★個別に相談に応じます。
QRコードからお申し込みできます。

ご遺族に各種支援を行う民間の被害者支援ボランティア団体です。現在、被害者支援活動員を募集しています。被害者支援に理解と意欲のある方は、ぜひ私たちの活動に参加してみませんか。また、活動に関心のある方の応募も心からお待ちしております。

募集期間 3月31日④まで

募集要項 町まちづくり防災課に配置しているほか、ホームページからもダウンロードできます。また、下記の二次元コードからも申し込みできます。



▲申し込みはこちらから

図 あおもり被害者支援センター事務局
TEL 017-718-2085

講座

おいらせの学びカレッジ専門講座(教養講座)
『洋菓子作り講座』

ひなまつりに向けた、デコレーションケーキとクッキーを作ります。
日時 2月25日④ 9時30分～12時
場所 ケーキハウス白い森 (おいらせ町鶉久保32-1)
講師 ケーキハウス白い森
材料費 3,000円
定員 10人程度 (申し込み多数)

の場合は抽選となります)

申込期限 2月18日④まで

申込方法 電話または申し込みフォーム二次元コードからお申し込みください。



▲申し込みはこちら

問・申込先 社会教育・体育課
TEL 0178-56-4276

阿光坊古墳群を学ぼう講座

おいらせ阿光坊古墳館では2月に、阿光坊古墳群を学ぼう講座を行います。

日にち・内容

2月14日④ おいらせ町の今と昔と大昔～道具や住居からみる暮らしの変化～ (講師：学芸員 村井啓美)

2月21日④ 中野平遺跡から出土した沈線文 (ちんせんもん) 土器 (講師：学芸員 小田桐孔誌)

2月28日④ 木槨 (もつかく) 型末期古墳の展開と終末 (講師：館長 小谷地肇)

時間 いずれも14時～15時

定員 各20人

料金 無料

場所 おいらせ阿光坊古墳 体験学習室

問・申込先 おいらせ阿光坊古墳館
TEL 0178-20-0405

お知らせ

おいらせ阿光坊古墳館 9周年記念行事



おいらせ阿光坊古墳館は令和8年3月で、開館9周年を迎えます。それを記念し、3月7日④に来館者へ桜の枝をプレゼントします。当日はおいらくんもお祝いにかけつけますので、ぜひお越しください。※桜の枝は数に限りがあり、なくなり次第終了となります。

日時 3月7日④ 10時～12時

料金 無料

場所 おいらせ阿光坊古墳館

図 おいらせ阿光坊古墳館
TEL 0178-20-0405

おいらせ地域食堂 in北公民館 開催!

『おいらせ地域食堂』は、北公民館でコミュニティの場として地域食堂を開催します。

今回の地産地消メニューは東日本フード(株)さんから寄附いただいた“大きな焼きハンバーグ”をメインに鳥谷部牧場・篠原欣子記念財団・個人澤田様からいただいた米・

[2月のスポーツ施設無料開放デー]

町では毎月第3日曜日を「町民スポーツの日」と定め、屋内スポーツ施設の一部を~~無料開放~~しています。

町民交流センター Bコート

開放日時：2月15日(日)
9時から16時まで

いちよう公園体育館Bコート

開放日時：2月22日(日)
9時から16時まで

※2月はスポーツ大会が入っているため、開放日が異なりますので、ご注意ください。



※施設の利用には内履きが必要になりますので、ご持参ください。

図 社会教育・体育課 **TEL 0178-56-4276**

野菜・リンゴを使って、クリームシチューとデザートたっぷり洋食ランチです！また、ミニフードパントリーも同時開催します。

事前予約とさせていただきますので、二次元コードからお申し込みください。

日時 2月15日④ 12時～13時
場所 北公民館

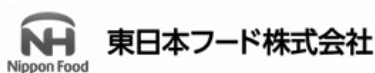
対象 おいらせ町在住で、高校生以下のお子さんがいるご家庭**先着30世帯**(おはしを持参いただけると助かります)

料金 高校生以下：無料
大人：1人100円(調味料代)



▲申し込みはこちら

※事前予約とさせていただきますので、2月1日④午前9時以降に二次元コードからお申し込みください。個人情報の記載がございますので、ご理解願います。
※さまざまな企業から寄附がたくさん届きましたので大人は調味料代として、食事代をいただきます。地元企業多数のご支援と一般ボランティアスタッフ、青森県立三沢高校、三沢商業高校のお手伝いで運営しています。



同時開催・クラフトテープ小物作り教室

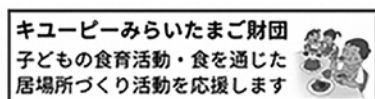
日時 2月15日④
13時30分～15時

場所 北公民館
対象 おいらせ町在住で、小学生以上のお子さん(先着30世帯)

料金 参加費無料
※子どもだけでの参加OK！もちろん親子で参加大歓迎！
※未就学児は保護者同伴でお願いいたします。

講師 三浦恵子氏
内容 世界にたった一つだけ！思い出に残る小物入れを一緒に作りましょう。

※事前予約とさせていただきますので、2月1日④午前9時以降においらせ地域食堂の二次元コードからお申し込みください。個人情報の記載がございますので、ご理解願います。



固 おいらせ地域食堂(担当・三浦)
TEL 090-4042-9585

SIMOKANこども食堂開催！

地域の子どもたちにおいしいご飯と楽しく過ごせる居場所を提供したいという想いから、こども食堂を開催いたします。

日時 2月21日④ 12時～13時
場所 北公民館

対象 町内在住のお子さんとそのご家族

料金 中学生以下のお子さん：無料
※中学生以下のお子さんと同伴の保護者2人まで無料です。

※未就学児のお子さんは保護者の同伴をお願いします。

※定員に達した場合、お断りさせていただきます。

注意事項 大変申し訳ございませんが、アレルギー対策をしております。食物アレルギーがないお子さん、ご家族のみお申し込みください。

申込方法 事前予約のため、二次元コードからお申し込みをお願いいたします。申し込み後に参加できなくなった場合は必ずご連絡ください。

申込期限 2月18日④ 12時まで



▲申し込みはこちら

セルフメディケーションについて

固 健康保健課
TEL 0178-56-4218

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関（WHO）が定義しています。健康で長生きしていくためには、この考え方が重要です。

セルフメディケーションの効果

- ・毎日の健康管理の習慣が身につく
- ・医療や薬に関する知識が身につく
- ・病院を受診する手間と時間を減らせる
- ・通院が減ることで、医療費が節約できる

セルフメディケーション税制

健康診断や予防接種等を受けた方が、指定の市販薬を購入し、確定申告を行うと所得控除が受けられます。

詳しくは、厚生労働省ホームページをご確認ください。



▲詳しくはこちら

セルフメディケーションの取り組み方法

■健康診断を受ける

自分の健康状態を知ることが大切です。健康診断は、体の状態や変化、病気の予防・早期発見の大切な機会となります。町では20歳以上を対象に「健診」を実施していますので、毎年必ず受けましょう。

■健康管理の習慣化

普段から、適度な運動と栄養バランスの良い食事を心がけ、十分な睡眠・休養をとることで、病気になりにくい体を作りましょう。また、家庭でも体重や血圧などの測定や記録をし、健康管理に役立てましょう。

■OTC医薬品（市販薬）の活用

OTC医薬品とは、薬局・ドラッグストアなどで処方箋がなくても購入できる医薬品（市販薬）のことです。風邪のひきはじめや軽いけがのときに、OTC医薬品を上手に活用することもセルフメディケーションの一環です。

お願い 食事の提供だけではなく、お子さん・保護者同士の交流の場所として、子育てを地域で支えていく意識を高め、応援していく活動をこれからも続けていきたいです！

これまで多くのお子さん、ご家族にご参加いただいております。この活動を継続・発展させるために皆さんのご協力が必要です。食材や費用を協賛いただける企業・団体を募集しています。

ぜひ、お力をお貸しください。

ご賛同いただける方はお気軽にお問い合わせください。

☎ 青森県環境管理

TEL 0178-56-2809

(月～金 9時～17時)

赤十字活動にご協力ください

2月は青森県の赤十字会員（社員）増強・活動資金増収運動月間です。

日本赤十字社青森県支部は、災害・紛争などから命を守り、苦痛を軽減する活動をはじめ、平時は教育現場や自治会などで防災・減災の講習会やボランティア活動などを展開しています。

これらの活動に係る経費のほとんどが、皆さんから寄せられる赤十字活動資金（社資）によるものです。2月中旬に各地区の班長が各家庭を訪問しますので、ご理解ご協力をお願いいたします。

☎ 介護福祉課

TEL 0178-56-4705

劇団おんず結成30周年 記念自主公演開催

おかげさまで『劇団おんず』は結成30周年を迎えることができました。応援していただいている皆さんには感謝申し上げます。ぜひとも記念自主公演に足をお運びくださいますようお願いいたします。

日時 2月22日①

13時30分開場、14時開演

場所 町民交流センター

演目 「おかえり鮭太郎」「つなぐ。

鶏舞物語」「ふるさと」

後援 おいらせ町、町教育委員会、町文化協会

入場料 前売り券 1,500円

当日券 1,800円

※チケット購入は各団員まで

☎ 劇団おんず代表 中村

TEL 090-3755-5362

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ん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名程度の参加者が見込まれる団体等

募集期間 2月13日①～2月27日①

実施期間 4月20日①～6月30日①



▲申し込みはこちら

☎ 青森県総務部広報広聴課

TEL 017-734-9138

住所・名前の変更登記が 義務化されます

4月1日からこれまで任意だった住所、氏名および会社・法人の名称の変更登記が法律上義務化され、2年以内に所有権の登記名義人は、変更登記を法務局に申請する必要があります。

また、4月1日より前に変更があった場合も対象となり、令和10年3月31日までに変更登記をしていただく必要があります。詳しくは、法務省ホームページを確認または法務局十和田支局（予約制の手続案内を実施中）や登記の専門家である司法書士にご相談ください。



▲詳しくはこちら

☎ 青森地方法務局十和田支局

TEL 0176-23-2424

離婚と子どもをめぐる ルールが変わります

4月1日から改正民法が施行され、離婚後に父母双方を親権者として定める共同親権を選択することができるようになります。また、離婚時に養育費の取り決めをしていなくても一定額の法定養育費を請求することができるようになります。

話し合いでまとまらない場合は、家庭裁判所の手続きを利用して解決を図ることも考えられます。手続案内や申立書については、裁判所ウェブサイトでご案内しております。また、今回の法改正による内容を詳しく知りたい方は、特設ページ「離婚と子どもをめぐる新しいルールについて」をご覧ください。



▲詳しくはこちら

☎ 青森地方裁判所総務課庶務係

TEL 017-722-5421

小川原湖青年の家使用料改定

令和8年4月1日から、公立小川原湖青年の家の食費、シーツ洗濯料が改定されますので、ご利用の際はご確認ください。

【食費】

	一般（未就学児以外）	
	旧価格	新価格
朝食	400円	500円
昼食	400円	500円
夕食	500円	600円

【シーツ洗濯料】

	一般（未就学児以外）	
	旧価格	新価格
1泊～3泊	400円	500円
3泊以降ごと	400円	500円

☎ 公立小川原湖青年の家

TEL 0176-56-2393

寄附・寄贈ありがとうございます

百石歌謡愛好会寄附



百石歌謡愛好会（川口元会長）は、12月17日、人材育成に役立ててほしいとチャリティーイベントで集まった募金47,966円を町の奨学資金へ寄附しました。川口会長は、「子どもたちの教育に活用してほしい」と思いを話していました。

町商工会女性部寄附



おいらせ町商工会女性部（天間財子部長）は、12月24日、人材育成に役立ててほしいと事業収益の一部を町の奨学資金へ寄附しました。これは、アグリおいらせ産直店舗前に出店したフリーマーケットなどの事業の収益です。

ジャパンフード株式会社寄附



ジャパンフード株式会社（富田和昭代表取締役）は、12月26日、地域への貢献と町の発展に活用してほしいとして1,000,000円を寄附しました。目録を受け取った成田町長は、「貴重な浄財を寄附いただき大変ありがたい。これからも地域のためになるような事業を続けてほしい」と感謝を伝えました。

上十三法人会おいらせ町支部寄贈



公益社団法人上十三法人会おいらせ町支部（柏崎尚久支部長）は、12月17日、図書カード80,000円分を町内の各小中学校に寄贈しました。柏崎支部長は、「町の子どもたちが本に接する機会が少しでも増えてほしいという思いでいる。有効に使ってほしい」と話していました。

有料広告

住まいのトラブル!! 困った? 解決します!!

便利くんスタッフが
ご自宅までご訪問いたします!!

がんばん 便利くん



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!!

住まいのお困り事解決
各種資格を有した
スタッフ在籍
お気軽にご相談ください

総合受付番号 受付時間 午前 9:00 ▶ 午後 5:00

通話 無料 0120-019-586

**おいらせ
コミュニティ
掲示板**

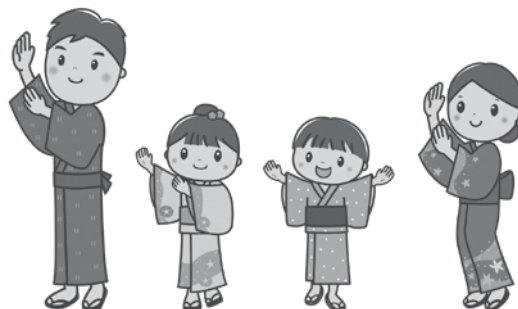
町民の皆さんが行う催し、地域活動の紹介、団体・サークルなどの会員募集を掲載するコーナーです。内容を随時募集中！
詳しくは、総務課（TEL 0178-56-2166）へお問い合わせください。



第3回歌と踊りのつどい 開催！

歌・踊り・盆踊り（ナニャドヤラほか）その他ありで楽しい1日を過ごしませんか？みんなで輪になってたのしみましょう！入場無料です。ぜひご来場お待ちしております。

- 日 時 2月22日（日）12時から15時30分頃まで
- 場 所 みなくる館
- 内 容 楽しい歌・踊りの披露とご来場のお客様と全員で盆踊りを楽しみたいと思います。踊りやすい靴や草履で、どうぞ一緒に。歌・踊り・盆踊りに興味のある方、お待ちしております。



色々な盆踊りを覚えて楽しみたい方、会員募集中です。一緒に楽しみたい方、入会お待ちしております。ぜひお声かけください。

図 盆踊楽友会 西村 TEL 090-5351-0388

令和8年1月1日現在

前月比

男性 **12,134** 人 (188) - 4

女性 **12,892** 人 (212) - 1

合計 **25,026** 人 (400) - 5

世帯 **11,218** 世帯 (274) +12

※外国人を含めた数値です。
()内は外国人の人口・世帯数です。

まちの
人口



町教育委員会定例会の開会情報

- 日時 2月19日(木) 15時～
- 場所 東公民館2階ホール

※日程は変更となる場合があるほか、議題により退席いただく場合があります。
※5人以上で傍聴する場合は、前日までにご連絡ください。

図 学務課 TEL 0178-56-4258

有料広告

相続・契約・官庁提出書類・外国人入管法申請取次

administrative scrivener(行政書士) 행정서사



にしだて法務事務所

上北郡おいらせ町一川目 2-65-369

TEL 090-3649-3928

(固定) 0178-52-8240



ぐるっとNAVI

上十三・十和田湖広域定住自立圏イベント情報

東北町

公立ぎんなん寮 春の訪れ
クリスマスローズと雪割草フェア

日時：2月21日(土)～3月1日(日)

10時～14時

場所：公立ぎんなん寮直売所ハンズおよび大温室周辺

図 上北地方教育・福祉事務組合 公立ぎんなん寮
TEL 0176-56-5121

※紙面の都合により、今月の編集後記はお休みです。



百石高校生の活躍を紹介します

自ら学びを極める「Mゼミ」の挑戦！～探究と対話で広がる生徒たちの世界～

こんにちは！百石高校出版常任委員会です。今回は、本校の「Mゼミ」についてご紹介します！

百石高校では、長期休業中に「Mゼミ（百石高校で目標に向かって学びを極めるゼミ）」というユニークな講習が行われています。一般的な講習のイメージとは異なり、生徒が自分の興味に合わせて講座を選択し、学年を問わず学びを深めるのが特徴です。今回は、その中でも特に特色ある2つの講座をご紹介します。

■MSL（Momoishi Science Lab）：命の輝きを「立体標本」に

理科の先生たちがサポートする「MSL」では、生徒が自ら決めたテーマで観察や実験を行います。昨夏の活動では、カブトムシのトラップを学校外に設置・回収しに行くなど、自由度の高い探究活動が展開されました。この講座で生徒たちが取り組んだのが、昆虫の「立体標本」の作製です。昆虫が空を飛んでいる姿などを再現した躍動感あふれる標本は、秋に開催された「たかしお祭（文化祭）」でも展示され、その美しさが注目を集めました。

参加した生徒は、標本作りを最後までやり遂げた理由を「虫の命をもらっているから」と語っています。活動を通じて「普段なら殺してしまうような虫を逃がしてあげようになった」と話す生徒もあり、標本作製という経験が生命に対する深い責任感や価値観の変化をもたらしています。



■やさしい対話：正解のない問いを多世代で語り合う

もう一つの柱が、哲学対話を行う「やさしい対話」です。地元おいらせ町や海外のファシリテーターを招き、生徒、先生、時には地域の方も交えて、答えのない問いについてわいわいと語り合います。参加した生徒からは、以下のような感想が寄せられています。

- ・「自分の意見を伝えるのが苦手だったが、安心して話せる雰囲気があった」
- ・「友達や大人と深く考えることで、自分にはなかった視点に出会えた」

誰かの意見を否定せず、じっくりと思考を深めるこの場は、多様なものの見方や考える楽しさを育む貴重な機会となっています。



生徒たちの声

「Mゼミをおすすめします！」

「他のゼミよりも自由度が高い」と、生徒たちからも支持されているMゼミ。自分の「好き」を突き詰め、地域や専門家とつながるこの活動は、百高生の確かな成長の場となっています。

最後に・・・

Mゼミは、生徒たちが自分専用の「学びの地図」を持って冒険に出るような場所です。先生や地域の方は、進むべき道を指示するのではなく、遭難しないように見守るガイドのような存在です。生徒たちは自らの足で歩き、時には「立体標本」という形で命の重みを表現し、時には「対話」を通じて新しい視点という景色に出会いながら、自分だけの宝物（学び）を見つけ出しています。

