

広報

おいらせ

10

Public Relations
2026 No.260



今月の表紙

P17

本村鶏舞

本村地区の正福寺境内で行われた本村鶏舞・墓念仏の様子です。

今月のピックアップ記事

- ▶ インフルエンザ・新型コロナウイルス予防接種費助成
- ▶ 犬の登録と狂犬病予防注射を忘れずに
- ▶ 教育奨励賞、スポーツ・文化表彰該当者調査
- ▶ まちのわだい『第41回おいらせ全国将棋祭り』
- ▶ Person OIRASE『品田起良さん』

P2-5

P8

P10

P16

裏表紙



高齢者定期予防接種

令和8年度

今季インフルエンザの早い流行入りに伴い、**9月16日**より一部指定医療機関で接種を開始しています。

高齢者インフルエンザ、 新型コロナウイルス予防接種費を 助成します

	高齢者インフルエンザ	新型コロナウイルス
対 象 者	①65歳以上の方 ②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害がある方およびヒト免疫不全ウイルスによる障害がある方で、身体障害者手帳1級に相当する方	
助 成 期 間	令和8年9月1日～令和9年1月31日	令和8年10月1日～令和9年3月31日
自己負担額	1,000円※	5,000円※
助 成 回 数	期間中1人1回まで	

※生活保護世帯の方で、接種当日に医療機関窓口へ「医療受給証」を提示された方は自己負担額免除（無料）となります。

■接種方法

- 1 医療機関へ予約する** おいらせ町民であることをお伝えください。
- 2 医療機関で接種する** 持参するもの：身分証明書(マイナンバーカード等)、医療受給証(生保)
- 3 接種を終えたら** 医療機関窓口にて自己負担額をお支払いし、接種したことがわかる書類をお受け取りください。

■指定医療機関以外で接種する場合

医療機関窓口で接種費用の全額をお支払いし、その後、健康保険課へ助成金の申請を行ってください。

- 必要書類** 振込先の通帳、領収書、接種したことがわかる書類（接種済証等）、医療受給証（生保）
- 申請期限（厳守）** 高齢者インフルエンザ **令和9年2月26日（金）** まで
新型コロナウイルス **令和9年4月30日（金）** まで
- 申請方法** おいらせ町役場健康保険課窓口またはオンライン申請



▲高齢者インフルエンザ ▲新型コロナウイルス

今秋からの接種について一部変更になります。

- ①高齢者インフルエンザ予防接種における非課税世帯の「自己負担額免除」を廃止します。**
今年度からは一般の方と同様に自己負担額1,000円での接種となります。
 - ②八戸市医師会との委託契約終了に伴い、所属医療機関での窓口助成はありません。**
町外で接種を受ける方は一律に、接種費用を一度全額お支払いいただき、接種後に助成金の申請が必要となります。※詳細は上記【指定医療機関以外で接種する場合】をご覧ください。
 - ③事前の「町予診票」の受け取りを不要とします。**
指定医療機関で受ける方：医療機関に「町予診票」を準備していますのでご使用ください。
その他医療機関で受ける方：医療機関の予診票をご使用ください。
※これまで通り、役場本庁舎（健康保険課）、分庁舎（町民課分室）、北公民館（北部出張所）の窓口にも町予診票を準備しております。必要な方はご利用ください。
- 各種予防接種の体制維持のため、ご不便をおかけしますがご理解ご協力をお願いいたします。



指定医療機関一覧

◆高齢者インフルエンザ

医療機関名 (TEL)	接種実施期間	接種曜日 および受付時間	備考等
青い森こども アレルギークリニック (0176-58-7400)	令和8年9月16日 } 令和9年1月31日	月～土 10時～診療時間内	要予約 (ネット予約をお勧めします)
こんの医院 (0178-56-8066)		診療時間内	要予約(3日前まで)
下田診療所 (0178-56-3116)		月～金 9時～11時 / 14時～16時	予約不要 (午後は往診等で不在の場合あり)
こおり耳鼻科クリニック (0176-53-3387)	令和8年9月24日 } 令和9年1月30日	月・火・木・金・土 8時30分～ / 14時30分～16時30分	要予約
石田温泉病院 (0178-52-3611)	令和8年10月1日 } 令和9年1月30日	月・火・水 9時30分、15時 土 9時30分	要予約(電話・窓口)
おいらせ病院 (0178-52-3111)	令和8年10月6日 } 令和9年1月27日	火・水 14時～、14時30分～	要予約(3日前まで) 予約開始9月28日(平日) 受付時間8時15分～17時
※保険診療のルールおよび感染防止対策の観点から、予防接種と一般診察を別々の日に実施します。			

※ワクチンの納品・状況等により日程が変更となる場合があります。

◆新型コロナウイルス

医療機関名 (TEL)	接種実施期間	接種曜日 および受付時間	備考等	インフル との間隔
青い森こども アレルギークリニック (0176-58-7400)	令和8年10月1日 } 令和9年3月31日	月、火、水、金 10時～11時30分 / 15時～16時30分 木 10時～11時30分	要予約 (ネット予約をお勧め します)	同時可
こんの医院 (0178-56-8066)		診療時間内	要予約(3日前まで)	同時可
下田診療所 (0178-56-3116)		月～金 9時～11時 / 14時～16時	要予約(電話)	同時可
石田温泉病院 (0178-52-3611)	令和8年11月1日 } 令和9年3月31日	木 9時30分	要予約(電話・窓口)	7日以上
おいらせ病院 (0178-52-3111)	令和8年11月19日 } 令和9年1月28日	木 14時～、14時30分～	要予約(3日前まで) 予約開始11月12日～ (平日) 受付時間 8時15分～17時	1日以上

☎ 健康保険課 TEL 0178-56-4551



任意予防接種

令和8年度

任意インフルエンザ
予防接種費を助成します

今季インフルエンザの早い流行入りに伴い、**9月16日**より一部指定医療機関で接種を開始しています。

対象者	生後6か月～高校3年生相当年齢	妊婦または産婦（産後1年未満）
助成期間	令和8年9月1日～令和9年1月31日	
助成額 (助成回数)	①不活化ワクチン(皮下注射) 1回の接種につき 1,000円 (2回まで※) ②経鼻弱毒生ワクチン(鼻腔内噴霧) 1回の接種につき 2,000円 (1回まで)	1回の接種につき 2,000円 (1回まで)
自己負担額	各医療機関が定める接種料金から助成額を差し引いた額	

※13歳以上は、医師が特に必要と認める場合を除き原則1回接種

■接種方法

- 1 医療機関へ予約する** おいらせ町民であることをお伝えください。
- 2 医療機関で接種する** 必ず持参するもの：母子健康手帳、身分証明書(マイナンバーカード等)
- 3 接種を終えたら** 医療機関窓口にて自己負担額をお支払いし、接種したことがわかる書類をお受け取りください。

■指定医療機関以外で接種する場合

医療機関窓口で接種費用の全額をお支払いし、その後、子育て支援課へ助成金の申請を行ってください。

必要書類 振込先の通帳、領収書、接種したことがわかる書類（母子健康手帳、接種済証等）**申請期限
(厳守)** 令和9年2月26日（金）まで**申請方法** おいらせ町役場子育て支援課窓口またはオンライン申請

▲申し込みはこちら



今秋からの接種について一部変更になります。

①八戸市医師会との委託契約終了に伴い、所属医療機関での窓口助成はありません。

町外で接種を受ける方は一律に、接種費用を一度全額お支払いいただき、接種後に助成金の申請が必要となります。※詳細は上記【指定医療機関以外で接種する場合】をご覧ください。

②事前の「町予診票」の受け取りを不要とします。

指定医療機関で受ける方：医療機関に「町予診票」を準備していますのでご使用ください。

その他医療機関で受ける方：医療機関の予診票をご使用ください。

※これまで通り、役場本庁舎（子育て支援課）、分庁舎（町民課分室）、北公民館（北部出張所）の窓口にも町予診票を準備しております。必要な方はご利用ください。

各種予防接種の体制維持のため、ご不便をおかけしますがご理解ご協力をお願いいたします。



指定医療機関一覧

医療機関名 (TEL)	接種実施期間	接種曜日 および受付時間	備考等
青い森こども アレルギークリニック (0176-58-7400)	令和8年9月16日 ～ 令和9年1月31日	月～土 10時～診療時間内	要予約 (ネット予約をお勧めします) ★フルミストあり
こんの医院 (0178-56-8066)		診療時間内	要予約(3日前まで)
下田診療所 (0178-56-3116)		月～金 9時～11時 / 14時～16時	予約不要 (午後は往診等で不在の場合あり)
こおり耳鼻科クリニック (0176-53-3387)	令和8年9月24日 ～ 令和9年1月30日	月・火・木・金 8時30分～ / 14時30分～16時30分	要予約 ※2歳未満、5歳未満の喘息治療 中の方、妊産婦は不可 ★フルミストあり(13歳未満)
石田温泉病院 (0178-52-3611)	令和8年10月1日 ～ 令和9年1月30日	月・火・水 9時30分、15時 土 9時30分	要予約(電話・窓口)
おいらせ病院 (0178-52-3111)	令和8年10月8日 ～ 令和9年1月29日	月・木・金 13時30分～、 15時30分～	要予約(3日前まで) 予約開始9月28日(平日) 受付時間8時15分～17時 ★フルミストあり

※保険診療のルールおよび感染防止対策の観点から、予防接種と一般診察を別々の日に実施します。

※ワクチンの納品・状況等により日程が変更となる場合があります。

☎ 子育て支援課 TEL 0178-56-4701

「健康長寿のまちづくり協定」締結企業の紹介

健康宣言

このたび、町と「健康長寿のまちづくり協定」を締結した
「カーブス イオンモール下田ガテラ」の
健康宣言を紹介いたします。

私達の使命「私達は、正しい運動習慣を広めることを
通じて、お客様と私達自身の豊かな人生と、社会の問題の
解決を実現します。」をきっかけ、社員の健康づくり
をサポートします。

1. 週2～3回30分の筋力トレーニングを支援します。
2. 栄養バランスの向上を図るため、プロテインによるたんぱく質摂取を補助します。
3. 社員のメンタルケアと働きやすさ向上のため月1回の面談機会を設け、継続的にサポートします。



☎ 健康保険課 TEL 0178-56-4551

10月は生活習慣病予防を目指す「健康強調月間」です

人生100年時代を元気に過ごすために

平均寿命

当町の平均寿命は5年ごとの調査のたびに少しずつ延びていますが、平均寿命より約10歳マイナスとなる「健康寿命」を延ばせるよう要介護や寝たきりになる病気を防ぐことが大切です。

	男性（歳）		女性（歳）	
	H27	R 2	H27	R 2
町	79.1	79.4	86.2	86.3
県	78.7	79.3	85.9	86.3
国	80.8	81.5	87.0	87.6

おいらせ町の主要死因は

「がん」「心疾患」「脳血管疾患」等の生活習慣病に起因する病気が毎年上位を占めます。その年により、多少の順位の入れ替えはありますが、毎年「がん」は全体の2～3割で主要死因のトップです。

1位	がん(悪性新生物)	67件(総死亡の20.6%)
2位	心疾患	54件(総死亡の16.6%)
3位	脳血管疾患	31件(総死亡の9.5%)
4位	肺炎	29件(総死亡の8.9%)
5位	老衰	15件(総死亡の4.6%)

(令和6年青森県保健統計年報)

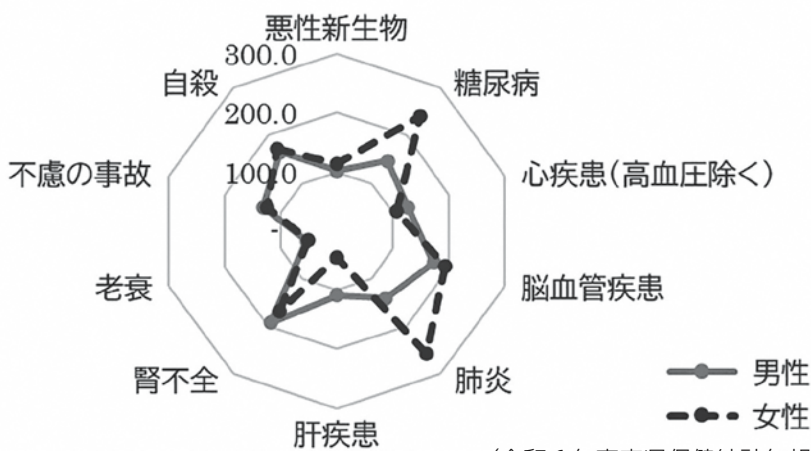
標準化死亡比(SMR)でみると

*SMR：全国との死亡状況の比較に用いられ、100を超えると全国平均より死亡数が高い

当町の主要死因について全国と比較すると、男性では「腎不全」「脳血管疾患」、女性では「肺炎」「糖尿病」「脳血管疾患」が特に多くなっています。経年的には「腎不全」「糖尿病」「自殺」が多いのが当町の特徴です。

標準化死亡比 (R 2～6年)

*全国平均は100



(令和6年青森県保健統計年報)

今日から健康づくりを

健康への取り組みは、いつ始めても遅くはありません。小さな取り組みであってもコツコツ続けることで大きな効果につながります。ぜひ、今できることから始めてみましょう。

第9回県民公開講座のお知らせ

11月14日(土) 13時30分～15時 東公民館 (*講座は中継配信です)

テーマ 循環器病の予防 ～脳と心臓を守るために役立つお話～

*「一時救命処置」「高血圧と心臓病」「脳卒中の治療と予防」「歯周病と循環器病の関係」それぞれについて各講師が講話します。

参加無料
申込不要

定員50名

☎ 健康保険課 TEL 0178-56-4551



バランス食シリーズ②

「活力をあげる!無理なくおいしく“健康ごはん”」

～毎年11月は「青森県食育月間」、毎月19日は「食育の日」!～

仕事や勉強、家事・育児、趣味…活力をあげるための食事はとても大事。ですが、完璧を目指すのではなく、「これならできるかも!」という方法を見つけて、続けてみましょう。

単品料理は 栄養が偏りやすい

カレーや丼ものは、サラダ
やお浸し追加でバランス↑

麺類は野菜不足と 高塩分になりがち

麺類は、ちゃんぽん麺、五目
麺など野菜入りがおすすめ!

5分以内で完食!? 早食いは過食を招く

忙しいときでも20分あれば
よく噛んで食べる

【食材高騰だからこそ一工夫!家計とのバランスを】

- ▶旬の野菜は比較的安い! きのこと類、ごぼうなどの根菜、秋冬大根、食用菊など
- ▶余ったごはんは即冷凍! 十分冷ましてからラップにくるみポリ袋に入れて密閉し冷凍
- ▶価格安定の食材を活用 卵、納豆、豆腐、もやしや冷凍野菜 冷蔵庫に常備

ここ数年は、各食品メーカーさんが製造している冷凍野菜や健康に配慮したワンプレート食なども注目されています。スーパーやコンビニエンスストア、ドラッグストアでも手に入ります。気になるときは、産地や製造元はもちろん、塩分やカロリーなどを見て購入するようにしましょう。

☎ 健康保険課 TEL 0178-56-4551

おいらせの学びカレッジ一般講座を開催します



あおもり国スポ・障スポ記念事業 おいらせの学びカレッジ一般講座 第2講座

10月5日(月)

開場17時30分

講演18時30分～20時00分

○演 題 「10年先の健康と今日からの運動」

○講 師 タレント・医学博士 佐藤 弘道 氏

○場 所 おいらせ町民交流センター

受講料無料
事前申込不要

☎ 社会教育・体育課 TEL 0178-56-4276

ハロウィンジャンボ4億円

(1等2億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ4千万円

(1等2千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円
9月16日(水)2種類同時発売!

発売期間 9/16(水)～10/16(金)

公益財団法人青森県市町村振興協会

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



犬の登録と 狂犬病予防注射を 忘れずに

生後91日以上飼育犬は、登録と年1回の狂犬病予防注射が必要です。登録された犬の飼い主へ、案内はがきをお送りしますので、忘れずに会場にお持ちください。はがきを失くした場合や届かなかった場合は、会場にてお知らせください。未登録の犬も、会場で新規登録と接種ができます。

料金

狂犬病予防注射料

3,600円

新規登録料

3,000円

注意事項

- ・フンは会場に残さず、お持ち帰りください。
- ・首輪をしっかり締め、リードを着けてください。
- ・飼い犬の死亡や住所変更も、届け出が必要です。

訪問注射

事情があり自宅訪問を希望する方は、10月16日(金)までにご連絡ください。集合注射後に訪問します。注射料のほかに1,000円の料金がかかります。

おいらせ町 令和8年度下半期狂犬病予防注射日程

10月24日(土)			10月25日(日)		
実施場所	地 区	実施時間	実施場所	地 区	実施時間
苗振谷地生活会館	苗振谷地	8:00～8:05	相撲茶屋月見亭前	染 屋	8:00～8:05
秋堂コミュニティセンター	秋 堂	8:10～8:15	中野平集会所	中 野 平	8:10～8:15
三田会館	三 田	8:20～8:25	豊栄地区コミュニティセンター	豊 栄	8:25～8:30
三本木ふれあい館	三 本 木	8:30～8:35	旧竹ヶ原組前	二 川 目	8:45～8:50
本村地区コミュニティセンター伝承館	本 村	8:45～8:50	二川目消防屯所	二 川 目	8:55～9:00
新敷集会所	新 敷	9:00～9:05	甲洋小学校職員玄関駐車場(南側)	一 川 目	9:05～9:15
洗平地区農業構造改善センター	洗 平	9:10～9:15	石田商店前	一 川 目	9:20～9:25
錦ヶ丘集会所	錦 ヶ 丘	9:25～9:30	一川目生活会館	一 川 目	9:30～9:35
阿光坊農事集会所	阿 光 坊	9:35～9:40	深沢消防屯所	深 沢	9:40～9:45
向山駅西口	向 山	9:50～9:55	洋光台地区コミュニティセンター	洋 光 台	9:50～9:55
豊原集会所	豊 原	10:05～10:10	旧よし食堂前	黒 坂	10:00～10:05
北公民館	青 葉	10:15～10:25	いきいき館	根 岸	10:10～10:15
古間木山集会所	緑 ヶ 丘	10:55～11:05	日福商店前	日ヶ久保	10:40～10:45
鶉久保地区農業構造改善センター	鶉 久 保	11:10～11:15	明神山コミュニティ防災センター	明 神 下	10:50～10:55
木ノ下ふれあい館	木 ノ 下	11:20～11:30	横道生活会館	横 道	11:00～11:05
木崎野荘前	苔 米 地	11:35～11:40	堀切川地区コミュニティセンター	堀 切 川	11:10～11:15
曙集会所	曙	11:50～11:55	藤ヶ森地区生活会館	藤 ヶ 森	11:20～11:25
山内商店前	間 木	12:00～12:05	おいらせ町役場分庁舎	上 新 町	11:30～11:40
木内々地区コミュニティセンター	木 内 々	12:10～12:15			

※混雑状況や交通事情により、予定時間が遅れる場合があります。

固 町民課分室 TEL 0178-56-4214



あなたは大丈夫？ ペットの飼育に関するマナーについて

犬や猫といったペットを飼うことは、動物の命を預かることであり、大きな責任を伴うことです。人生のパートナーに対する責任とマナーを再確認・遵守し、楽しい時間を過ごしましょう。

犬に対して

- ①散歩中のふん・尿の後始末をする。
ふんを回収する袋と、尿を流すための水を携帯し、必ず後始末しましょう。
ふんは廃棄物に該当し、放置は廃棄物処理法違反で罰せられます。
- ②散歩時はリードを付け、絶対に放さない。また、放し飼いはしない。
長すぎるリードを使わない。通行人が近づいたら、手元に引き寄せる。

猫に対して

- ①室内で飼いましょう。外に出す場合も自宅の敷地内から出さないようにしましょう。
近所にふん尿の被害や野菜畑・花畑を踏み荒らして被害を与えることがあります。
- ②野良猫にえさをあげないでください。
無責任なえさやりは、野良猫を増やす要因です。えさを与えた野良猫がおこした問題の責任について、えさを与えた方が責任を問われることがあります。
- ③地域で野良猫を見守る活動に対する青森県からの支援事業があります。
青森県地域猫活動支援要領について詳しく知りたい方は、青森県のホームページを検索、または町民課分室にお問い合わせください。

犬猫共通

- ①犬は1年の間に1～2回、猫は2～3回出産し、1回あたり約4頭の子を10年近く生み続けます。
また、生まれた子犬・子猫は、約1年で成体となり妊娠可能となります。
- ②生まれた子犬・子猫を全てきちんと飼うことは、一般家庭では大変難しいことなので、繁殖制限を考えましょう。
- ③ペットは家族の一員です。最後まで責任をもって飼いましょう。
犬や猫を捨てることは法律で禁止されています。捨てられた多くは野良犬・野良猫になって周囲の住民に迷惑をかける存在となります。飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探しましょう。

☎ 町民課分室 TEL 0178-56-4214

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)

教育奨励賞候補者を募集します

スポーツ・文化活動において、特に優れた成績を収めた町内の小中学校に在籍する児童生徒および町内に住所があり、町外の小中学校に在籍する児童生徒に教育奨励賞を授与します。

対象大会

都道府県以上の教育委員会、官公庁などの公的機関が主催、共催、後援する大会およびコンクールなど（民間団体主催の大会等は、趣旨および規模などから判断して対象とする場合があります）

※令和8年4月1日～令和9年3月31日の期間に行われる大会

表彰の基準

①県大会規模の催しで、優勝または最高賞を受賞した方

②東北大会以上の催しで、3位以内およびそれに相当する上位賞を受賞した方

※大会規模等により該当にならない場合があります。詳しくは町ホームページをご覧ください。

推薦様式・方法

推薦様式に必要な事項を記入のうえ、予選および大会の要項、参加者数・参加団体数（トーナメント表など）、結果が分かるものを添えて教育委員会学務課に提出してください。

推薦様式は町ホームページまたは学務課で配布しています。

募集期間

10月1日(木)～11月30日(月)
(募集期間終了後に成績が判明したものは随時受け付けいたします。)

提出先

各在籍校または町教育委員会学務課

☎ 学務課指導室 TEL 0178-56-4258

高校生以上対象

スポーツ・文化表彰該当者を募集します

令和8年体育・スポーツ・文化賞等該当者調査を実施します。

長年、町のスポーツ・文化振興や指導に尽くされた方、令和8年1月1日～令和8年12月31日の間に各種大会・コンクールなどで優秀な成績を収めた方を表彰するにあたり、推薦を受け付けます。詳しくは、町ホームページをご覧ください。または社会教育・体育課へお問い合わせください。

対象 高校生以上の方（中学生以下は別途表彰制度があります）

賞の種類 ▶体育功労賞▶指導者功労賞▶スポーツ賞▶優秀選手賞▶スポーツ奨励賞▶生涯スポーツ大賞▶生涯スポーツ奨励賞▶文化賞▶文化功労賞▶文化奨励賞▶文化教育奨励賞

推薦様式・推薦方法

町ホームページからダウンロードまたは社会教育・体育課へお越しのうえ入手してください。申請様式に必要な事項の記入と、証明できるもの（コピー可）を準備し、社会教育・体育課まで、郵送またはFAXにてご提出ください。

募集期限 令和8年11月27日（金）

※募集期限終了後、12月31日までに該当になった場合は、随時お知らせください。

その他留意事項 高校生については、学校からの推薦を必要とします。

☎ 社会教育・体育課 TEL 0178-56-4276 FAX 0178-56-4268

町文化に関する表彰審議会委員および町体育・スポーツに関する表彰審議会委員を募集

令和8・9年度教育委員会表彰（町文化に関する表彰および町体育・スポーツに関する表彰）における表彰審議会委員を募集します。

●募集人数 各数名程度

●内 容

①文化に関する表彰審議会の概要

■文化に関する表彰式の被表彰者を選考する審議会です。

■選考するのは次の4賞です。

- 1) 文化賞 2) 文化功労賞
- 3) 文化奨励賞 4) 文化教育奨励賞

②体育・スポーツに関する表彰審議会の概要

■体育・スポーツに関する表彰式の被表彰者を選考する審議会です。

■選考するのは次の7賞です。

- 1) 体育功労賞 2) 指導者功労賞 3) スポーツ賞
- 4) 優秀選手賞 5) スポーツ奨励賞
- 6) 生涯スポーツ大賞 7) 生涯スポーツ奨励賞

上記①②共通事項

■12月に審議会を開催します。

■会議は1回／年。報酬は5,300円です（この金額から源泉所得税を差し引きお支払いします）。

■審議会では被表彰候補者を選定した後、町教育委員会での承認を得て受賞者を決定します。

募集締切

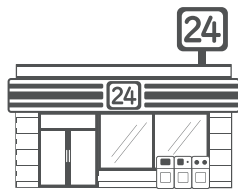
11月6日(金)まで

応募用紙等詳しくは、役場分庁舎2階社会教育・体育課、町内各公民館、みなくる館、いちよう公園体育館、町民交流センター、阿光坊古墳館に要項がありますのでご確認ください。町ホームページからもご確認ください。

☎ 社会教育・体育課 TEL 0178-56-4276

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 10月4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

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!!



ふんちゃん

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

がんばん 便利くん

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



地域おこし協力隊の活動報告



宮 隊員

電車がおやこ食堂に！下田駅から始まる地域の交流

下田駅の利活用を考える取り組みの第一歩として、青い森鉄道さん、おやこ食堂を運営する佐々木商事さん・ミート農場さんと連携し、青い森鉄道の車両を貸し切って「電車で、おやこ食堂！」を7月5日に開催しました。

下田駅には、子どもたちやご家族が続々と集まり、約60名が集合。車社会のおいらせ町では、電車に乗るのが初めてという子どもも多く、車内でお弁当を食べたり、車掌体験をしたり、ボランティアとして参加してくれた百石高校の生徒さんによる駄菓子車内販売で買い物を



したりと、いつもとはちょっと違う、楽しい時間を過ごしました。

青い森鉄道さん、おやこ食堂の皆さん、地域おこし協力隊など、多くの方々と一緒につくり上げたことで、子どもたちの笑顔がいっぱいのイベントになりました。

今回の取り組みをきっかけに、今後も下田駅を地域の交流やにぎわいにつなげていきたいと思います。



☎ 政策推進課 TEL 0178-56-4273

空き家バンク制度のご案内

ご実家やご自宅など、大切な「空き家」をそのままにいませんか。空き家は所有者が自身が適切に管理することが定められています。放置すると傷みが進み、思わぬトラブルにつながることもあります。

町では、移住や定住を希望する方に空き家を利用していただくことで、空き家を減らし地域の活性化を目指す「空き家バンク制度」を実施しています。ぜひこの機会に登録してみませんか。



詳細はこちらから

☎ 政策推進課 TEL 0178-56-4273

おいらせ病院
初導入！

骨密度、測定してみませんか？

おいらせ病院では、新しくX線骨密度測定装置を導入しました。10月から測定できますので、希望される方はご相談ください。

しょう
骨粗鬆症とは…

骨粗鬆症とは、骨の量が減少し、骨が弱くなる病気です。そのままにしておくと、背中や腰が曲がってきたり、骨折しやすくなったりと日常生活が困難になります。骨粗鬆症は、早期発見・予防が大事です。自分の骨密度を知り、骨粗鬆症を予防しましょう。



▲短時間で骨密度を測定できます。

☎ おいらせ病院 TEL 0178-52-3111

青の煌めきあおもり国スポ・障スポNEWS

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（青の煌めきあおもり国スポ・障スポ）に関する情報をお届けします。

きよか 炬火集火式が開かれました

7月25日、三内丸山遺跡（青森市）で「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ炬火集火式」が開かれました。このイベントは県内40市町村でそれぞれ採火された炬火を合わせてひとつの炬火にするものです。

当町からは成田光寿町長、平野敏彦町スポーツ協会会長が参加し、7月4日に下田公園縄文の森イベントホールでマイギリを使って起こした炎を届けました。



▲成田町長㊤と平野会長㊤

株式会社パル電装技研様から協賛をいただきました

株式会社パル電装技研（三浦広宣代表取締役）より、7月5日に開催された国スポデモンストレーション競技「スポーツチャンバラ」が行われた町民交流センターに設置したスポットクーラー20台の設置作業、当日の管理作業および撤収作業にかかる経費約6万円分について、ご協賛をいただきました。心より感謝申し上げます。



▲三浦代表取締役㊤と松林義一教育長㊤

おいらせ町国スポ正式競技「軟式野球」 第2試合は地元青森県代表が出場

10月11日（日）に下田公園野球場で開かれる「青の煌めきあおもり国スポ」の正式競技、軟式野球の組み合わせが決まりました。

第1試合は埼玉県代表と宮崎県代表、第2試合は富山県代表と青森県代表の組み合わせです。ぜひたくさんの方に会場に来ていただき、地元の青森県代表をはじめ、全国の選手たちに大きな声援を送ってほしいと思います。

なお、学校観戦として第1試合には町内小学校5、6年生と百石高校生、第2試合には町内中学校1、2年と百石高校生が声援を送り、会場を盛り上げます。

[第1試合]

埼玉県代表（株式会社旭製作所）
宮崎県代表（宮崎サニクリーン）

[第2試合]

富山県代表（武内プレス工業株式会社）
青森県代表（オール青森）

図 青の煌めきあおもり国スポ・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



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

青森県上北地域連携事務所

ご当地グルメフェスタ!おいしい上北、いただきます

日時：10月31日（土）10時～14時
※14時キックオフ（ヴァンラーレ八戸VSモンテディオ山形）
場所：プライフーズスタジアム（場外エリア）
図 青森県上北地域連携事務所 地域支援課
TEL 0176-22-8194



▲詳しくはこちら

六戸町

メイプルタウンフェスタ2026

日時：11月7日（土）、8日（日）
場所：六戸町総合体育館
図 六戸町メイプルタウンフェスタ実行委員会
TEL 0176-55-2411



▲詳しくはこちら

東北町 東北町主催 出会い応援イベント

Meet up TOHOKU — 秋色に染まる、ふたりの縁。—

日時：11月28日（土）
10時30分～14時（受付開始10時～）
場所：小川原湖交流センター「宝湖館」
（東北町大字上野字南谷地131）
図 ㈱エフエム青森（委託業者）
TEL 017-735-1181



▲詳しくはこちら

六戸町

六戸メイプルフォトログ2026

日時：11月7日（土）
場所：六戸町立義務教育学校六戸学園
図 六戸ブランド研究会
TEL 0176-55-2411



▲詳しくはこちら

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

ママフィットネス

日時：10月27日(火)
 10時30分～11時45分まで
 場所：三田保育園

産後のママの体をケアする体幹トレーニングなどを行います。(インストラクター：山本直子先生)



☎ TEL 0178-56-2008

あゆみ地域子育て支援センター

親子で作ろう

日時：10月22日(木)
 10時～11時まで
 場所：あゆみ保育園
 親子で季節の制作を楽しみます。



☎ TEL 0178-52-2206

菜の花地域子育て支援センター

ハロウィンパーティー

日時：10月27日(火)
 10時～11時30分まで
 場所：菜の花こども園

ハロウィンの仮装をして、親子で写真を撮りましょう♪



☎ TEL 0176-53-8670

●●●●●●●● お楽しみ広場 ●●●●●●●●

日時：10月28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

大人のための
おはなし会
申込：不要

■一般図書・児童書

読書の秋におすすめの本
 読書週間にちなんで、読み応えのある長編小説から、気軽に読める短編集やエッセイなど

10月24日(土)
 14時から

大人を対象としたおはなし会を開催します。

10月17日(土) 10時～12時
 (開場は9時30分)

場所：みなくる館なんでも創作室
 ※詳細は26ページ「おいらせコミュニティ掲示板」をご覧ください。

10月の休館日

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	29	30	31

■一般図書

NDC 男子! 1

舟崎 泉美 作

「かもじま図書館」にいる不思議な存在、「NDC男子」。本を分類するNDCコードに宿る、精霊のような彼らの元に、今日も悩みを抱えた利用者が図書館を訪れ…。

- ☐ ホルモー燦燦／万城目 学
- ☐ 夏帆／村上 春樹
- ☐ 超図解空海と密教大事典／正木 晃
- ☐ 70歳からのユーモア身につけ術／草刈 マーサ
- ☐ 図解やさしくわかるMCI軽度認知障害／新井 平伊

本ってだいたいこうなってるよね?

西岡 裕二 著

本のつくりはどうなっている? 本好き・読書家のデザイナーが、本のサイズと綴じ方、紙面の要素と文字組み、印刷と網点、紙の種類・厚み・取り都合などについて、イラストとともに解説する。

- ☐ まちかど給水塔図鑑／高水 湧基
- ☐ ドローンを仕事にする／名倉 真悟
- ☐ ゼロから分かる! 図解大相撲入門／佐々木 一郎
- ☐ 1冊で読む日本の漢詩300／鷺野 正明
- ☐ 毎日使えるパラコードストラップ ほか

宝石のこえ

野沢 きみ 著

ある日突然、地球に宇宙人がやってきた。彼らは人間の声を聴くと宝石のような物質を排出するらしい。わたしは、彼らのその習性を利用して対価をもらう「宇宙人の店」で働いて…。





上十三・十和田湖広域定住自立圏 婚活イベント

美術館ナイト婚活「Love in Night Museum」 ～アートと出会い、恋と出会う～

夜の美術館カフェスペースで、ステキな出会いを探してみませんか？

MC（エフエム青森「金曜ラジmo t t !」パーソナリティー：d-iZe / 里村好美）による、イベント開始前の男女別コミュニケーションレクチャーや、イベント中の交流サポートもあります。婚活イベントへの参加が初めての方や交流が不安な方なども奮ってご参加ください。

日 時	11月14日（土）17時30分～20時30分
集合場所	男性：17時 ～ 十和田商工会議所 3 階会議室 女性：17時10分～ 十和田市現代美術館カフェスペース
会 場	十和田市現代美術館カフェスペース（十和田市西二番町10-9）
対 象	・20歳以上49歳以下の独身の方（学生は除く） ・男性は上十三・十和田湖広域定住自立圏（※）に住んでいる方 ・女性は居住地不問 ※十和田市、三沢市、野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村、おいらせ町、秋田県小坂町
定 員	男女各20人（申込多数の場合は抽選とします）
参 加 費	男性4,000円・女性2,000円
申込期間	10月2日（金）～11月4日（水）
運 営	㈱エフエム青森 ハ戸オフィス

※詳しい内容や申し込み方法は、
二次元コードからご覧ください。
※サイトは申し込み期間中のみ閲覧できます。



問 十和田市シティプロモーション課 TEL 0176-51-6712

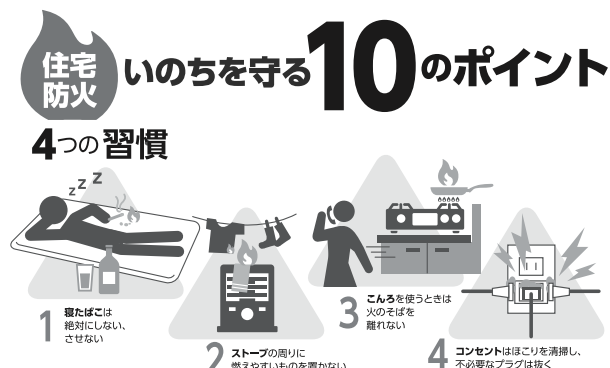
秋の火災予防運動の実施について

令和8年秋の火災予防運動

令和8年10月19日（月）～10月25日（日）

全国統一防火標語『火の確認 いい日を支える いい習慣』

火災の発生しやすい時季を迎えるにあたり、上記日程で県下一斉に『秋の火災予防運動』を実施します。次の習慣・対策を実施して、住宅火災から大切な命を守りましょう。



出典：総務省消防庁ホームページ（<http://www.fdma.go.jp/>）

住宅用火災警報器の点検・交換・設置をしましょう

住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れにより火災を感知しなくなることがあり、たいへん危険です。点検ひもを引っ張るなどの機能点検や、製造年月から10年を目安に本体の交換をしましょう。

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

6つの対策





将棋の祭典、女流プロ公式戦も白熱

第41回おいらせ全国将棋祭り

8月
23日

第41回おいらせ全国将棋祭りがみなくる館で開催されました。

女流公式戦「大山名人杯第34期倉敷藤花戦おいらせ対局」が行われ、先手・野原未蘭^{みらん}女流二段と後手・香川愛生^{まなお}女流四段が対局。約4時間の攻防の末、香川愛生女流四段が112手で勝利しました。



▲第37回大山十五世名人杯争奪将棋大会の様子



▲香川愛生女流四段⑥と野原未蘭女流二段⑤の対局



▲和田はな女流初段（中央）の指導対局を受ける参加者



▲小学生新人の部の入賞者の皆さん

また、プロ棋士による指導対局や、青森県内外から86人が参加した第37回大山十五世名人杯争奪将棋大会が行われ、たくさんの将棋ファンで賑わいました。なお、将棋大会の各クラス優勝者は次のとおりです。

- 有段A組 小林 憲治さん ●有段B組 間山 柊羽さん
- 無段の部 花田 柊弥さん ●小学生の部 小笠原 爽太さん
- 小学生新人の部 星野 諒さん

南部菱刺しの技術を学ぶ

学びカレッジ専門講座「南部菱刺し講座」

7月
1日

町教育委員会は、東公民館で学びカレッジ専門講座「南部菱刺し講座」を開催しました。

南部菱刺しは、「日本三大刺し子」の一つに数えられ、2・4・6の偶数の目を刺して模様を作るのが特徴です。講師は県認定伝統工芸師で、西野刺し娘の会の工藤まささんが務めました。参加者からは、「細かい模様がなくて難しいけれど、先生が丁寧に教えてくれて分かりやすい」といった感想が上がりました。工藤さんの指導のもと、南部地方に古くから伝わる伝統模様を楽しく学んでいる様子でした。



▲きんちゃく袋に南部菱刺しで模様を刺す参加者の様子



本村鶏舞、子どもたちが勇壮に披露

本村鶏舞

8月
13日8月
14日

本村伝統芸能保存会（堤一秀^{かずひで}会長）は、本村地区で町の無形民俗文化財「本村鶏舞」を披露しました。13日は本村神明宮での奉納と正福寺での舞披露・仏壇念仏を行い、14日には先祖が眠る墓前で鎮魂を祈り舞う墓念仏を行いました。



▲正福寺敷地内で舞を披露する子どもたち



▲正福寺本堂で披露された仏壇念仏



▲鶏舞の後は、花火が打ち上がりました

7月から子ども鶏舞教室に参加し、練習を積み重ねてきた子どもたちは、軽快な笛や太鼓の音色と大きく跳ねる動きで先祖を供養しました。踊りの中心となる「タイシカ」を務めた下川原^{ろく}玖くん（下田小6年）は、「緊張はあったが、始まってみればいつもよりもうまく舞うことができた。憧れていたタイシカの務めを果たすことができてうれしい」と笑顔で話していました。

町内に市場調査の事業所が新設

アダプティブ株式会社事業所開設に係る基本協定調印式

7月
17日

町は、上明堂地区に新たな事業所を開設したアダプティブ株式会社（八木^{まなぶ}学代表取締役、本社：東京都世田谷区）と青森県の三者で事業所開設に係る基本協定を結びました。

アダプティブ株式会社は、ITを活用したマーケティングリサーチを主な事業とする企業で、当町での事業所設立は、県内では八戸市、青森市に次いで3か所目となります。協定締結にあたり、成田^{みつひさ}光寿町長は、「住みやすさという町の魅力を評価していただき大変ありがたい。町や県の産業振興に大きく寄与してもらえると期待している」と歓迎していました。



▲協定を締結した（左から）成田町長、八木代表、奥田忠雄副知事



野生動物から自分と農作物を守るには

おいらせの学びカレッジ
一般講座

7月
9日

町は、令和8年度おいらせの学びカレッジ一般講座を町民交流センターで開催しました。

第1講座の講師は、東北野生動物保護管理センターの代表を務める宇野^{たけはる}壮春さん。「クマを含む大型獣の生態と対策について」という演題で講演を行ない、およそ80人の町民の前で野生動物の恐ろしさやクマに遭遇した際の対策方法を伝えました。講演を聞いた参加者からは、「クマから身を守る難しさを改めて学べた」「県内ではシカの被害が大きいことを初めて知った」といった感想が上がりました。



▲宇野代表の講演を聞くために弘前市から訪れた人がいるほど盛況な講演でした。

不審者から地域を守る防犯訓練

こども・女性110番の家防犯訓練

7月
25日

三沢地区柔道整復師会（山端^{ゆうき}祐樹地区会長）は、上明堂地区の柳瀬^{たかおき}整骨院（柳瀬隆興院長）で「こども・女性110番の家」の不審者対応訓練を行いました。

「こども・女性110番の家」とは、子どもや女性が犯罪等に巻き込まれそうになった際に逃げ込めるように、ステッカーを掲示している場所のこと。今回の訓練では、不審者に遭遇した地域の児童が、柳瀬整骨院に逃げ込むという想定で行われました。柳瀬院長は、不審者の身長や服装などを児童から聞き取り、警察に通報するまでの一連の流れを確認していました。



▲講師を務めた三沢警察署の竹内幸夫生活安全係長④から訓練の講評を受ける柳瀬院長⑤

三沢基地訪問で英語力アップ！

町英語教育事業基地訪問

7月
29日

町教育委員会は、町内中学生を対象に米軍三沢基地内を見学しながら英語に触れる体験訪問を実施しました。

当日は、各中学校の2・3年生24人が参加。米軍報道部から基地の説明を受けたほか、軍用犬の訓練施設などを見学し、フードコートでは英語を使って実際にランチを注文する体験をしました。参加した生徒からは「学校で習う英語と異なり、ネイティブの方の発音は早くて難しかった」「もっと勉強して将来は海外で活躍できる仕事に就きたい」といった感想が上がりました。



▲軍用犬の訓練施設を見学した生徒たち

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

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 10月7日(水) 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 10月9日(金) 13時～16時
 場所 中央公民館
 町民課
 TEL 0178-56-2246

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 10月14日(水) 10時～12時
 場所 北公民館
 町総務課
 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方の相談を受け付け、ひとりひとりの状況に応じた支援を行います。まずはお気軽にお問い合わせください(相談無料)。

町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)

○みなくる館 毎週火～金曜日
TEL 0178-56-2019

○北公民館 毎週月・火曜日
TEL 0178-57-0033

※時間はそれぞれ9時30分～12時、13時～16時

町教育相談室
 TEL 0178-56-2019

 県南地域子ども・若者
 お悩みなんでも相談会

学校に行けなくなった、家にひきこもっている、人付き合いが苦手、仕事をしたいけど不安がある、生活費を稼ぐだけで精一杯等の子どもや若者、そのご家族が抱える様々な悩みに青森県子ども・

ホットあんしん

相談無料

悩みごと相談会

弁護士、行政相談委員、人権相談委員、心配ごと相談員が無料で相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

日時 令和8年11月4日(水) 9時から11時30分まで

会場 おいらせ町立東公民館 おいらせ町上明堂88-2

予約・問い合わせ先 総務課 TEL0178-56-2166

■受付相談内容

- ・日常生活の総合的な相談
- ・行政に対する苦情、要望、意見などの相談
- ・いじめ・虐待・差別・プライバシーなどの人権侵犯に関する相談
- ・家族関係・相続・近隣関係・金銭・借金問題などの相談

■相談を希望する方へ

- ・相談は1回30分程度です。
- ・電話での事前予約をお願いします。当日の相談も受け付けますが事前予約が優先です。また、相談件数が多い場合はお断りする場合がありますので予めご了承ください。
- ・熱や咳の症状がある場合は来館の自粛をお願いします。

若者支援地域協議会の各専門家が対応します。ご家族だけでもお気軽にご相談ください（事前申し込み不要、相談無料）。

日時 11月7日⑤ 11時～20時

場所 Y S アリーナ八戸 会議室（八戸市長根屋内スケート場）

※詳細は二次元コードより確認ください。



▲詳しくはこちら

問・申込先 青森県子ども家庭部
県民活躍推進課
TEL 017-734-9226

「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ハローワークに出向いて、看護職の皆さんのお仕事探しをサポートしています。

◆ハローワーク三沢

日時 10月19日⑤・11月16日⑤・12月21日⑤・令和9年1月18日⑤・2月15日⑤・3月15日⑤（各日13時～16時まで受け付け）

◆ハローワーク八戸

日時 10月14日⑤・11月11日⑤・12月9日⑤・令和8年1月13日⑤・2月10日⑤・3月10日⑤（各日13時～16時まで受け付け）



▲詳しくはこちら

問 公益社団法人青森県看護協会
青森県ナースセンター

TEL 017-723-4580

Eメール：

aomori@nurse-center.net

DV相談窓口

ドメスティック・バイオレンス（DV）とは、配偶者や恋人など親密な関係にある（あった）者から受ける暴力のことです。被害を受けたら、まずは下記の窓口までご相談ください。

▶青森県女性相談支援センター

・電話相談 **017-781-2000**

・DVホットライン（緊急通報専用）
0120-87-3081（24時間対応）

▶三戸福祉事務所（配偶者暴力相談支援センター）

0178-27-4435

▶DV相談+（プラス）（内閣府）

0120-279-889

・チャット相談 12時～22時
（外国語相談にも対応）



▲チャット相談はこちら

・プラス相談箱（24時間受付）



▲プラス相談箱はこちら

▶DV相談ナビ（男女共同参画局） #8008

▶警察相談専用電話 #9110

※緊急の場合は110番に通報してください。

問 町子育て支援課

（こども家庭センター）

TEL 0178-56-4261

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）]

▼10月6日⑤・20日⑤

[役場分庁舎（町民課分室）]

▼10月13日⑤・27日⑤

○休日納税相談 8時30分～12時
[役場本庁舎（税務課）]

▼10月4日⑤

★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。

国民年金情報

令和8年10月から国民年金保険料の育児免除制度が始まります！

子を養育する国民年金第1号被保険者（20歳以上60歳未満の自営業者、農業者、学生、無職の方）について、その子が1歳になるまでの期間に係る国民年金保険料の納付が免除される制度が始まります。

子を育てている方（実父母・養父母）は、届け出することで、所得に関係なく国民年金保険料の納付が免除されます。将来の年金額は、納付した場合と同じように反映されます。

届け出は、電子申請（マイナンバーカードをお持ちの方はいつでも届け出をすることができると便利）のほか、役場町民課窓口や郵送による手続きも可能です。

詳しくは、【日本年金機構ホームページ】をご覧ください。

問 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**



▲マイナポータル（電子申請）はこちら



▲ホームページはこちら

★納め忘れの防止には、口座振替がおすすめです。納付のために金融機関等に出向く必要がなくなります。

☎ 税務課 TEL 0178-56-4704

昼時間帯は 県税窓口業務を停止します

県では、適切な執務環境の確保等のため、10月1日④から、各県税事務所の昼時間帯（12時～13時）の窓口業務（電話の受け付けを含む）を停止することになりました。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

☎ 青森県上北県税事務所
納税管理課
TEL 0176-23-4241

スポーツ

祝 全国大会出場 おめでとうございます

【ソフトボール】

青の煌めきあおもり国スポ
ソフトボール競技 出場
八戸聖ウルスラ学院高等学校 3年
山本 みなみ さん

【空手道】

文部科学大臣杯 第68回小学生・
中学生全国空手道選手権大会出場
三本木附属中学校 2年 平 絵稀 さん
百石小学校 5年 平 悠磨 さん
百石小学校 3年 平 紗采 さん

☎ 社会教育・体育課

TEL 0178-56-4276



募 集

下田公園ウォーク

紅葉に染まる自然豊かな下田公園を歩く、ウォーキング講座を開催します。一人でも友人やお子さんと一緒に楽しむことができますので、気軽にご参加ください。約2.7kmのコースを予定しています。

日時 10月31日④ 9時～10時30分（8時45分受け付け）

場所 下田公園（雨天時：農村環境改善センターでウォーキング講座）

※集合場所：天気に関わらず下田公園多目的グラウンド北側の駐車場（トイレ付近）

講師 作業療法士・ウォーキング療法士 山田 隆徳 先生

持ち物 飲み物、タオル（バッグはリュックサック等がおすすめ）

※雨天時、ウォーキングシューズなどの内履き

令和8年度自衛官等採用案内

種 目		資 格	受付期間	試験期日	処 遇	試験場所
キャリア採用幹部		大卒以上の者で、応募資格に定められた学部・専攻学科等を卒業後、2年以上の業務経験のある者	8月3日～10月9日	陸上自衛隊 10月30日 海上自衛隊 11月6日又は11月9日※ 航空自衛隊 11月9日	2等海・空佐：約37万円～ 3等海・空佐：約35万円～ 1等陸・海・空尉：約32万～約34万円 2等陸・海・空尉：約30万～約32万円 3等陸尉：約29万～約31万円 *学歴・職歴等により異なります。	別途お知らせいたします。
一般曹候補生		18歳以上33歳未満の方	9月15日～11月20日	<1次試験>11月28日～12月6日※ <2次試験>1月7日～1月13日※	[初任給] 月額：239,500円(高卒) 月額：254,200円(大卒)	
2等陸・海・空士 (任期制)			年間を通じて 行っております。	別途連絡します。		
防衛大学校学生	一般	18歳以上21歳未満の者(自衛官は23歳未満) 高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含)	7月1日～10月15日	<1次試験>10月31日 <2次試験>11月27日～12月2日※	[初任給] 月額：161,000円	
防衛医科大学校 医学科学生		18歳以上21歳未満の者 高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含)	7月1日～10月8日	<1次試験>10月24日 <2次試験>12月16日～18日※		
防衛医科大学校 看護学科学生 (自衛官候補看護学生)			7月1日～10月2日	<1次試験>10月17日 <2次試験>12月5日・6日※		
自衛隊奨学生	技術	◎大学3・4年次又は大学院(専門職大学院を除く。)修士課程在学(正規の修業年限を終る年の4月1日現在で26歳未満(大学院修士課程在学者は28歳未満))	6月2日～10月9日	11月7日・8日	[学資金] 月額：80,000円	
陸上自衛隊 高等工学校 生徒	推薦	男子で中卒(見込含) 15歳以上17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者	令和8年 10月1日～11月27日	令和9年1月9日～11日※	[生徒手当] 月額：147,700円	
	一般	男子で中学卒(見込含) 15歳以上17歳未満の者	令和8年10月1日 ～令和9年1月14日	<1次試験> 令和9年1月23日・24日※ <2次試験> 令和9年2月11日～14日※		

※試験日については、試験期間のうち1日指定されます。 ◎細部は下記までお問い合わせ下さい。

処遇については、令和8年1月現在のものです。

〒033-0037 三沢市松園町三丁目6-16 中野プラザビル2F(ユニバース松園店隣)
自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所
電話・FAX 0176-53-1346(平日8:45～17:30)
E-mail: aomori.pco.misawa@rct.gsdf.mod.go.jp



三沢募集案内所
instagram

個別相談二次元コード



★個別に相談に応じます。
二次元コードから申し込み

申込期限 10月23日(金)まで



▲申し込みはこちら

問・申込先 健康保険課
TEL 0178-56-4551

野菜とカルシウムたっぷり 健康料理教室

健康や減塩に配慮しながら、おいしく楽しい食事について一緒に学びませんか？調理が苦手な方でも大歓迎！実習を交えた料理教室を開催します。

日時 11月12日(土) 9時30分～13時頃 (9時15分受け付け)

場所 いきいき館調理室

対象 概ね18歳～75歳までの町民

人数 20人程度

持ち物 エプロン、三角巾、内履き (滑りにくいもの)、筆記用具

参加費 無料 (試食あり、レシピ付テキストとランチョンマット)

申込期限 10月30日(金)まで



▲申し込みはこちら

問・申込先 健康保険課
TEL 0178-56-4551

「あおもりの農山漁村」 フォトコンテスト

青森県の農林水産業を営む人々の豊かな表情や伝統的な文化・行事、四季を通じた農山漁村の風景などを写真で募集します。たくさんのご応募お待ちしております♪

応募テーマ

農山漁村の風景部門「つなぐ」
人々の暮らし部門「絆」

申込期限 10月30日(金)

応募方法 応募票 (ホームページからダウンロード) に必要事項を記入の上、作品に添付し郵送またはメールでご応募ください。



▲申し込みはこちら

問・応募先 水循環保全学会
【事務局】青森県土地改良事業団体連合会 水利整備部 岩淵、貴田
TEL 017-723-2401

〒030-0802 青森市本町二丁目6-19

Eメール: kikaku-photo@aodoren.or.jp

講座・研修会

おいらせ阿光坊古墳館 歴史講座

おいらせ阿光坊古墳館では、10月に専門家による歴史講座を行

います。各講座それぞれにお申し込みください(※参加無料です)。

【第1回】

日時 10月3日(土) 14時30分～16時

演題 古代九州の蝦夷たち～考古学から倭国(ふしゅう)の痕跡を探る～

講師 おおのじょうシティミュージアム 上田 龍児 さん

【第2回】

日時 10月10日(土) 13時30分～15時

演題 平泉と糠部(ぬかのぶ)の関係

講師 元岩手県文化振興事業団 羽柴 直人 さん

場所 おいらせ阿光坊古墳館 体験学習室

定員 各講座40人 (要申し込み)

問・申込先

おいらせ阿光坊古墳館
TEL 0178-20-0405

阿光坊古墳群を学ぼう講座



おいらせ阿光坊古墳館では、11月に古墳館や古墳群を職員がガイドしながらご案内します。特に古墳館ガイドは普段非公開の収蔵庫などのバックヤードツアーも

10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Aコート

開放日時: 10月18日(日)
9時から16時まで

いちょう公園体育館Aコート

開放日時: 10月18日(日)
9時から16時まで



※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。

問 社会教育・体育課 TEL 0178-56-4276

行います。数千点に及ぶ町の出土遺物を見ることのできる数少ない機会となります。ぜひお越しください。また参加された方には古墳館オリジナル缶バッチをプレゼントいたします。

【古墳館のご案内】

日時 11月14日④ 10時～11時
料金 (展示室観覧料) 一般：210円、大・高校生：100円、小中学生：50円
定員 10人

集合場所 おいらせ阿光坊古墳館

【古墳群 (史跡公園) のご案内】

日時 11月21日④ 10時～11時 (雨天中止)

料金 無料

定員 10人

集合場所 史跡公園駐車場 (※古墳館の駐車場ではありません)

注意事項 史跡公園内の散策となります。歩きやすい靴、動きやすい服装、帽子、タオル、水分など各自ご用意ください。

問・申込先

おいらせ阿光坊古墳館
TEL 0178-20-0405

**イライラしない子育て法を
学びませんか？**

日時 11月7日④ 13時30分～15時 (受付開始13時～)

場所 八戸市総合保健センター1階 大ホール (八戸市田向3丁目6-1)

内容 親子間のコミュニケーションを大切にしながら、子どもを上手く育てるコツについて紹介します (受講無料)。

講師 一般社団法人 青少年養育支援センター陽気会 代表理事

杉江 健二氏

定員 100人

申込期限 10月28日④



▲申し込みはこちら

問・申込先 子育て支援課
TEL 0178-56-4261

**中高年・シニアのための
合同企業説明会**

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。

日時・場所

11月9日④ 13時30分～16時 (受け付け：13時～15時)

アウガ5階 AV多機能ホール

11月10日④ 13時30分～16時 (受け付け：13時～15時)

ユートリー1階 多目的大ホールA

問・申込先

ネクストキャリアセンターあおもり
TEL 017-723-6350
Eメール：chuukounen@ims-hirosaki.com

高齢者福祉合同研修会

～知ろう・学ぼう認知症～

日時 10月8日④

13時30分～15時20分

場所 八戸市総合保健センター (八戸市田向3丁目6-1)

※参加無料、申込不要

問 地域包括支援センター
TEL 0178-56-2132

～傾聴ボランティア「あゆみの会」～

**お話ししてみませんか？
「あなたのおしゃべりサロン」**

申込不要・無料



傾聴ボランティア「あゆみの会」では、こころの負担が少しでも軽くなれるよう、傾聴（お話を聞く）活動をしています。心配事や悩み事がある方はもちろん、そうでなくても誰かにお話を聞いて欲しい方、どなたでもお気軽に会場にお越しください。

問 健康保険課 TEL 0178-56-4551

【日時・場所】

●北公民館：10月8日④

●のびのび館：11月25日④

●老人福祉センター：12月10日④

*時間はいずれも10時30分～11時30分まで

「あゆみの会」の紹介

あゆみの会は、町の傾聴ボランティア養成講座修了生による、お相手のお話を「聴く（傾聴）」ボランティア団体です。町内の介護施設等でもお話を聴く活動をしています。お聴きしたお話の内容や秘密は守られますので安心してお話ください。令和5年度に「あおもり健康づくり奨励賞」を受賞し、令和7年度には設立10周年を迎えました。

「あゆみの会」名前の由来

～共に歩む～ 苦しい時も悲しい時も一緒に歩んでいこうという思いが込められています。

お知らせ

児童手当支給通知書の 送付を廃止します

令和6年10月の制度改正の周知と支給日について年に一度、児童手当のお知らせ通知をお送りしていましたが、制度改正から1年半以上経過したため、今年度から支払通知書の送付を廃止します。新たに認定されたときや、支給額が改定されたときには、これまでどおり、町から通知をお送りしますので、届きましたら内容をご確認ください。

児童手当制度については、町ホームページやこども家庭庁ホームページでお知らせしていますので、今後の振込日等をご確認ください。



▲町ホームページ ▲こども家庭庁

問 子育て支援課
TEL 0178-56-4259

役場北部出張所 昼時間帯の窓口業務を休止します

職員の昼休憩時間の確保・負担軽減等を図るため、役場北部出張所（北公民館内）で行っている各種証明書交付事務等について、昼時間帯の窓口業務の休止時間を設けることにしました。令和9年1月から3月までを試行期間とし、4月からは本格実施を予定しています。

窓口業務休止時間

11時30分～12時30分（1時間）
※お急ぎの方は、役場本庁舎・分庁舎またはコンビニ交付サービスをご利用ください。

問 町民課
TEL 0178-56-2246

おいらせ地域食堂 in 北公民館 開催！

今回のメニューは(株)吉野家様から“吉野家牛丼”をご提供いただき、お肉たっぷり&地産地消の野菜サラダ、スープ、フルーツもりだくさんデザートでお待ちしています。ミニパントリー・誕生会も毎回実施しています。ぜひご参加ください！

日時 10月25日⑥ 12時～13時
場所 北公民館

対象 町内在住で、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。10月1日⑥午前9時以降に二次元コードからアクセスしてください。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たくさんの寄附が届きましたので、大人は調味料代として食事代をいただきます。地元企業・個人の方々のご支援と一般ボランティア、青森県立三沢高等学校、青森県立三沢商業高等学校の多数のボランティア生徒たちのお手伝いで運営しています。皆様の善意の寄附をお待ちしています。

吉野家
YOSHINOYA

うまい、やすい、はやい

社会福祉法人 木崎野福祉会
幼稚園・保育園認定こども園

おいらせ保育園

令和8年度おいらせ町地域振興協議会公募支援事業助成金 募集のお知らせ

おいらせ町地域振興協議会では、町内に活動の拠点を置く公共的団体等が行う産業活性化事業に対して支援をしています。

助成金は、**令和9年2月19日（金）までに完了する事業**で次の表に該当する事業が対象となります。

助成事業名	対象事業	対象経費・助成額
産業活性化支援事業	1 販路開拓事業 2 ブランド推進事業	【対象経費】 事業実施に直接要する経費。ただし、人件費や償却費等を除きます。 【助成割合】 10/10 以内 上限：15万円

※地域活性化支援事業枠については、上限件数に達したため募集終了しました。

<過去の助成事業>

- ・黒ホッキ貝漁PR事業
- ・おいらせ町特産市・観光PR事業（鮭まつりブース出展）

申請期限：令和8年10月30日（金）

※申請方法などの詳細は、お問い合わせいただくか町のホームページをご確認ください。



町HP二次元コード▲

問・申込先 おいらせ町地域振興協議会事務局（政策推進課内） TEL 0178-56-4273

 社会福祉法人
おいらせ町社会福祉協議会



同時開催・歯磨き教室

『おいらせ地域食堂』は、子どもたちに歯の大切さを知ってもらうために歯磨き教室を開催します。

日時 10月25日 ㊥ 13時30分～14時30分

場所 北公民館

対象 おいらせ町在住のお子さん(先着30世帯)

料金 参加費無料

※子どもだけで参加OK!もちろん親子での参加大歓迎!ライオン(株)様より歯ブラシ&フッ素入り歯磨き粉のプレゼントもあります。

※未就学児は保護者同伴でお願いいたします。

講師 (株)スマイルタカラ 歯科衛生士 天間 財子 氏

キュービーみらいたまご財団
子どもの食育活動・食を通じた
居場所づくり活動を応援します



園 おいらせ地域食堂 (三浦)
TEL 090-4042-9585

SIMOKAN子ども食堂開催!

地域のこ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 10月24日㊤ 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：無料
※中学生以下と同伴の保護者2人まで無料です。

※未就学児のお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。場合がございます。

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せん。食物アレルギーがない方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 10月21日㊤ 12時まで



▲申し込みはこちら

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。

次回開催は11月28日㊤です。お待ちしております!インスタグラムで最新情報をご確認ください!



▲Instagramはこちら

園 (有)下田環境管理

TEL 0178-56-2809

(月～金 9時-17時)



10月1日から7日までは「公証週間」です

公証人は、法務大臣から任命された法律の専門家として、中立・公正な立場から公証事務を担い、国民の権利保護と私的紛争の予防の実現を使命としています。手数料は法定されていますので、安心してご利用いただけます。公証事務に関する相談は無料です。いつでもお気軽にご相談ください。

園 八戸公証役場

TEL 0178-43-1213

おいらの100歳体操 実施町内会を募集!!

平成30年からスタートした「みんな集まれ おいらの100歳体操」は、現在9町内会で実施しています。一人ひとりの体力に合わせた重りを使い、動画に合わせて約30分間みんなで楽しく身体を動かします。

3か月間の指導を受けたあとは、参加者同士で毎週継続して運動しますが、DVDや重りなどは町から無料で貸し出します。

興味関心のある町内会は、体験会から始めてみませんか?お気軽にお問い合わせください。



問・申込先 地域包括支援センター **TEL 0178-56-2132**



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。



奨学資金チャリティーダンスパーティー開催！

おいらせ町奨学資金の寄附を長年続けてきたチャリティーパーティーです。
町内外のダンスを愛する人達とのダンス交流と演技発表を行います。

- 日 時 10月18日（日） 13時～16時
- 場 所 みなくる館（当日受け付け）
- 対象者 社交ダンスに興味があり、奨学資金に賛同いただける方
- 参加料 1,500円（軽食付き、抽選会あり）※見学、応援だけの参加でもOK！
- その他

百石社交ダンス愛好会 パオでは、毎週火曜日18時30分から東公民館でサークル活動・練習を行っています。興味のある方はご連絡ください（会費 1,000円／月）

問 百石社交ダンス愛好会 パオ 事務局 小向幸子 TEL 0178-52-6607

大人のためのおはなし会

語り手の声で昔話や絵本をお届けする、大人のためのおはなし会。心にしみわたる、あたたかなひとときをどうぞ。参加費無料、申し込み不要です。

- 日 時 10月17日（土）10時～12時（開場9時30分）
- 場 所 おいらせ町立図書館 なんでも創作室
- 定 員 なし
- 参加費 無料
- 事前申し込み 不要



▲詳細はこちら

問 おいらせ町立図書館MOMOおはなしの会 TEL 0178-52-3900

60歳を過ぎても
まだ働けるかしら...

ねえねえ！
私たちと一緒に
働かない？

**働くヨロコビが
ここにある。**

**60歳からの
助だち人生**

おいらせ広域
シルバー人材センター
☎0178-52-3177
おいらせ町沼端14-165

浄化槽設置・浸透枡再設置に補助金を交付します

下水道施設が当面整備されない地区の浄化槽設置に、補助金を交付します。浄化槽設置は住宅・事業所が対象で、貸家は対象外です。また、一般住宅を対象に、既存の合併浄化槽の浸透枡を再設置する場合にも補助金を交付します。

申請期限

令和8年12月18日(金)まで

※工事着工前に指定の申請書類を提出すること。

【交付要件】

- ①下水道事業認可区域外に設置すること
- ②令和9年3月19日までに事業完了すること
- ③本人および世帯員が町税などを滞納していないこと

浄化槽設置整備補助金

【対象者】

浄化槽を設置する方または単独浄化槽から合併浄化槽に切り替える方

【補助限度額】

浄化槽区分	一般住宅用限度額	事業所用限度額
5人槽	529,000円	352,000円
6～7人槽	662,000円	441,000円
8～10人槽	897,000円	598,000円
11～15人槽	—	876,000円
16人槽以上(上限)	—	1,174,000円

浸透枡の再設置補助金

【対象者】

住宅用合併浄化槽の設置後5年以上を経過し、浸透枡が浸透しなくなった方

※単独浄化槽の方は対象外ですので、合併浄化槽に切り替えるようお願いします。

【補助限度額】

限度額(一律) 50,000円

☎ 地域整備課 TEL 0178-56-4819

令和8年9月1日現在

前月比

男性 **12,065** 人 (197) ± 0

女性 **12,856** 人 (234) + 9

合計 **24,921** 人 (431) + 9

世帯 **11,298** 世帯 (314) +17

※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 10月22日(木) 15時～
- 場所 役場分庁舎・402会議室

※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。

☎ 学務課 TEL 0178-56-4258

訂正とお詫び

9月号にて、記載誤りがありました。次のとおり訂正のうえ、お詫び申し上げます。

2026年9月号15ページ

「第76回社会を明るくする運動」

【誤】町更生保護女性会 (吉田絹江会長)



【正】町更生保護女性会 (吉田絹恵会長)

編集後記

今回裏表紙で紹介した品田起良さんが、県中学校最高記録を更新したのはおよそ20年ぶりのことだそうです。インタビューの中で「自分を客観的に見ることが好き」と話しており、その考え方や話しぶりのしっかりした様子に大変感心しました。さらに、インターハイ優勝や箱根駅伝出場を目標に掲げているとも聞き、今後のさらなる活躍を期待しています！

総務課 広報広聴係 三浦



▲洞内会長らと喜びを分かち合いました。



▲全国大会表彰の様子(中央、第4位)



▲8月28日、成田光寿町長らに入賞の喜びを伝えました。

品田 起良さん (根岸)

陸上1500メートル県大会2連覇 & 全国大会第4位、県記録更新！

Profile

根岸在住。百石中学校3年生。陸上を始めたきっかけは、2歳年上の兄が陸上を始めた様子を見て、「自分もやってみよう」と思ったこと。部活動に加えて、週に3回程度おいらせアスリートクラブでも練習を重ねており、両親の送迎を受けながら六戸町の陸上競技場でも走り込みを行っている。陸上以外の趣味は音楽鑑賞で、特に中古販売ショップでCDを探して聴くことが楽しいとのこと。

品田起良さんは、7月20日に開催された第77回青森県中学校体育大会夏季大会陸上競技の男子2・3年1500mに出場し、大会新記録となる4分1秒48で自己ベストを2秒更新し、大会2連覇を達成しました。さらに、8月20日から23日にかけて山口県で開催された第53回全日本中学校陸上競技選手権大会では、青森県中学校最高記録となる4分0秒44で4位入賞を果たしました。

これまでの大会では、お守りのように時計を身につけ、記録を常に気にしていたと話す品田さん。しかし全国大会の予選では15人中13位という結果で、ぎりぎり決勝には進めたものの、入賞ラインの8位には遠く及びませんでした。「予選の結果を見て、もう記録にこだわるのはやめようと思った。元々、『一番楽しんだ奴が一番良い記録を出し、勝利できる』と思っていたことを思い出した。時計も外し、前の選手を追いかけることだけ意識しようと思った」と、当時の心境を振り返ります。その結果、「記録を意識するのをやめた途端、自己ベストも県中学校記録も更新できて、うれしさを通り越して本当に驚いた。中学校最後の大会で最高の結果を残せて、家族や洞内衛陸上協会会長、高橋海斗コーチらの支えに心から感謝したい」と、笑顔で語っていました。



「子どものびのび 大人いきいき ともにつくるまち」の情報誌

広報 おいらせ

No.260 2026年10月1日発行号

発行 おいらせ町／〒039-2192青森県上北郡おいらせ町中下田135-2
TEL 0178-56-2111 FAX 0178-56-4364
https://www.town.oirase.aomori.jp
印刷／株式会社オダブリント



フェイスブックおいらせ町公式アカウントへの「いいね!」をよろしくお願いします。
<https://www.facebook.com/oirasetown/>

facebook おいらせ町役場 検索



おいらせ町役場公式エックス(旧ツイッター)もぜひご覧ください。
https://x.com/oirase_town

エックス おいらせ町役場 検索



▲スマホの方はこちら



▲スマホの方はこちら