



広報 Nakadomari PR Magazine

なかどまり

11月

NOV 2023 No.224

第13回

大沢内ため池ウォーキング
開催！



湯らぱーくの 供用開始を延期します



中泊町総合福祉健康センター「湯らぱーく」は、12月22日の供用開始を予定していましたが、工事を担当する事業者から工事工程に遅れが生じているため、工期の延長を要望する協議書が提出されました。

協議書の提出を受け町が協議した結果、10月11日の中泊町議会臨時会において供用開始時期を延期することとなりました。

理由として設計変更に伴う官公署への手続きに時間を要したことや、今夏の猛暑による作業効率の低下、作業員に新型コロナウイルスの罹患者が多数発生したことが挙げられます。

新たな供用開始時期は、令和6年2月上旬を予定しており、入湯を楽しみにされている町民のみなさまにはご迷惑、ご心配をおかけしておりますが、ご理解いただき、今しばらくお待ちくださるようお願いいたします。

宝森の湯の利用期間

「湯らぱーく」の供用開始後、利用を終了する予定の中泊町老人福祉センター内の宝森の湯は、このたびの延長に伴い利用期間を次のとおりとします。

(1)利用期間

宝森の湯の利用期間は、令和6年1月31日までとなります。

それ以降は一般入浴、老人無料入浴ともにご利用いただけませんので、ご了承ください。

(2)老人無料入浴時のバス送迎

毎週月曜日(中里地区)、火曜日(武田地区)、水曜日(内潟地区)に老人無料入浴のため運行していたバスの送迎は12月27日をもって終了いたします。令和6年1月の老人無料入浴をご利用される方は、中泊町地域拠点連絡バスや武田・中里地区循環バスなどの交通機関をお使いください。

いきいきパスポートの利用で、 バスと温泉入浴料が半額に!!



中泊町に住所を有する65歳以上の方に交付している「いきいきパスポート」を支払時に提示すると、中泊町地域拠点連絡バスと武田・中里地区循環バスの料金200円が、半額の100円になります。

さらに湯らぱーくの供用開始後は、大浴場の入浴料400円が、半額の200円となりますので、65歳以上の方は「いきいきパスポート」をご持参のうえ、お得にご利用ください。

【備考】

- ・今後65歳以上となられる方には、新年度が始まる前に郵送でパスポートを交付します。
- ・本人以外のご利用は禁止です。また、第三者に譲渡や貸与、転売してはいけません。
- ・入浴料の半額は大浴場が対象です。家族風呂の利用は対象外となります。

町総合福祉健康センター湯らぱーく 工事の進捗状況のお知らせ

計画に関すること 問 総合戦略課企画係 内 2025 / 工事に関すること 問 環境整備課土木係 内 1914、1916

令和6年2月初旬の供用開始を予定している湯らぱーくの工事は、10月はクロス貼りなどの内装工事を行いました。11月は大浴場のタイル張りなど大浴場の仕上げ作業を行う予定です。



※左は派立商店街通り沿い方向から、右は町防災倉庫沿い方向からの写真（10月25日現在）

税金は何に使われているの？

町内4小学校で租税教室

町内4小学校の6年生を対象に、税務会計課の職員が講師となり、納めた税金はどんなに使われているのか、クイズを交えながら楽しく学びました。

学校の机、椅子、教科書などに税金が使われていることや、もしも税金がなくなったらどんな社会になるのか、アニメを見ながら知ることができました。最後に、税務署から借りた1億円のレプリカを持って記念撮影、「1億って重い」「持って逃げるのはムリ！」という感想をいただきました。



武田小学校



こどもり学園



中里小学校



薄市小学校



技術を磨いて上を目指す

中里エアサービスの名が県最優秀賞受賞報告

中里エアサービス長利弘貴代表と今奈緒哉さん、野上流聖さんの3名が9月25日(月)に町長のもとを訪れ、航空防除ラジコンヘリコプター県最優秀賞受賞と11月9日(木)に行われる全国大会への出場を報告しました。

町長は「緊張すると思うが冷静に平常心で納得のいく成果を出してほしい」と激励の言葉をおくりました。

地域と一体となって取り組む

明治安田生命保険相互会社と協定締結

明治安田生命保険相互会社と9月29日(金)に役場委員会室にて連携協定の締結式と寄附金の贈呈式を行いました。

この協定は、相互に連携し、町民の健康増進を図り、町民サービスのさらなる向上を推進することを目的としたものです。

町長は「健康促進のためのノウハウと寄附金を町民の幸せの役に立てるように大事に使わせていただく」と感謝の言葉を述べました。



芸術の腕を磨く

第34回MOA美術館 中泊児童作品展開催

第34回MOA美術館中泊児童作品展が10月7日(土)と8日(日)の2日間、中央公民館で行われました。

MOA美術館奨励賞の作品は、全国区のMOA美術館児童作品展に出展されます。



なお、各賞は次のとおりです。(絵画の部/書写の部)

- MOA美術館奨励賞…山谷未実(薄市小2)/久保田結夢(小泊小1)
- 株東奥日報社賞…小林功明(中里小4)/成田七星(薄市小6)
- 中泊町長賞…古川龍唯(中里小2)/外崎 滯(武田小6)
- 中泊町議会議長賞…木村心花(武田小4)/菅原夏音(中里小6)
- 中泊町教育長賞…毛内晴捺(中里小6)/古川恵瑠(中里小2)
- 中泊町連合PTA会長賞…三上晟太(薄市小3)/成田航駕(小泊小4)
- 五所川原保護司会中泊分会長賞…有田朱里(小泊小3)/三上琥太郎(中里小6)
- 中泊町更生保護女性会長賞…小野愛七(薄市小1)/田沢萌那(薄市小5)
- 中里町自然農法研究会会長賞…中村龍真(中里小5)/佐藤榎希(武田小4)
- 金賞…鈴木詩乃(武田小3)、坂本陽音(武田小1)/佐藤大翔(小泊小4)、中村 綸(中里小1)
- 銀賞…菊池咲希(中里小2)、古川いろは(中里小1)/佐藤翔星(小泊小5)、中里ひかり(中里小2)
- 銅賞…中村眞伽那(薄市小6)、外崎 蘭(中里小3)/敦賀凜太郎(中里小5)、米塚麗月(武田小2)
- 佳作…前川原脩斗(小泊小3)、佐藤鈴凰(中里小2)、加賀田瑠愛(武田小6)/三上夏輝(薄市小6)
大川真子(武田小6)、加賀田珠菜(武田小3)



自然を守っていく

中里中が「あすなる自遊モリ森」を実施

津軽森林管理署金木支署と中里中学校で実施する「あすなる自遊モリ森・空中取り木苗植樹体験」が10月11日(水)に実施されました。

今年度3回目となるこの体験学習では中里中学校1年生の生徒が参加。6月に自分たちで作製した空中取り木苗を植樹しました。

空中取り木苗とは、ヒバの枝が地面についた時、枝の一部から根が出て、その枝が新しい個体の幹として育つ性質を利用し、ヒバの枝から作製した苗です。

資源を未来に引き継ぐために

中里小・武田小・薄市小児童が地域資源を学ぶ

施設 見学や学習を通じて、健全な水循環を守り、豊かな地域資源を将来に引き継ぐことの大切さを理解することを目的として、西北地域県民局地域農林水産部と水土里ネット十三湖が主体となつて行われた環境公共推進プロジェクト「山・川・海の恵みに感謝！水と大地の探検隊」に中里小5年が10月5日(木)に、武田小5年と薄市小4・5年が10月10日(火)に参加しました。

児童たちは、クイズに挑戦したり、質問をたくさんしたりして、豊かな地域資源を引き継ぐことの大切さを学びました。

平成15年から始まったこの施設見学は今回で述べ1000人を達成しました。



きれいな町へ

町商工会が合同で清掃奉仕活動

町 商工会(会長 宮越 寛)が10月14日(土)、商工会観光サービス部会、商工会女性部、小泊観光協会と合同で中里地域と小泊地域の清掃奉仕活動として道路沿いのごみ拾いをしました。

当日は二班に分かれ、中里地域は「はくちょう亭」周辺、小泊地区は「ニコット前」から「おさかな海岸」周辺の清掃を実施しました。

参加した皆さんは、「観光客の皆さんが訪れて、よかったと思える環境づくりの一助となれば」と想いを語っていました。

国防担う人材確保を目指し

自衛官募集相談員に辞令交付

自 衛官を志望する人たちへの広報活動などを行う「自衛官募集相談員」の委嘱状交付式が10月19日(木)に行われました。

今回、渡邊青森地方協力本部長と町長の連名で成田寛さん、大川幸勝さん、加賀田茂さんの3人を委嘱しました。

任期は10月19日からの2年間で、自衛官の募集に関する相談業務を行います。



自分で身の安全を守る

新町2と若葉町が合同避難訓練実施

新町2地区と若葉町地区が合同避難訓練を9月30日(土)に行いました。

地震発生により20mの津波がくることを想定し、小泊老人憩の家から新町2一時避難小屋まで歩いて避難しました。

避難所では、備蓄品として新たに購入した簡易トイレやテントを組み立てたり、缶詰パンなどの備蓄食料の試食をしました。

新町2地区の太田美友さんは「まだ足りないものがあるので、みんなの意見を聞きながら備蓄品を用意していきたい」と話していました。



世代を問わずに楽しく交流

富野地区で世代間交流グラウンドゴルフ大会開催

人口減少に伴い、地域コミュニティが希薄化してきていることから、楽しく世代間交流を図り、地域の活性化を目指して、富野桜つつみ公園で10月15日(日)に世代間交流グラウンドゴルフ大会が開催されました。

富野地区兼任集落支援員事業の一環として企画され老若男女の幅広い年代が参加しました。

富野地区の兼任集落支援員の秋元武弘さんは「桜がきれいに咲く、春にもう一度やりたい」と話していました。



家庭生ごみをリサイクル

下前上・下前中・下前浜でコンポスト勉強会

下前上・下前中・下前浜の3地区が合同で、コンポストの勉強会を10月18日(水)にすくすくしたまえ館で実施しました。

下前上地区の高桑志美子さんを講師に、ごみの排出を減らすために実施されました。

コンポストとは、家庭から出る生ゴミや落ち葉などの有機物を微生物の働きを活用して発酵・分解させ堆肥にするものであり、生ゴミを有効活用するSDGsの取り組みの一つです。



地域経済の発展を目指し

NAKADOMARIビジネスプランコンテスト2023開催

地域課題の解決に資するビジネスプランや新たなローカルビジネスの創出に向けた取組みなどを支援することによって、次代を担う人材の起業・創業などの新たなチャレンジを促進し、地域経済の発展に寄与することを目的とした〈NAKADOMARIビジネスプランコンテスト2023〉が、9月30日(土)にパルナスホールで開催されました。

最終審査に残った3組がそれぞれのプランを発表し、そのプランを基に町長をはじめとした審査員が審査しました。

今年は残念ながら最優秀賞・優秀賞の該当者はなく、奨励賞に民泊物語小泊さいこう計画を発表した福地真也さんが選ばれ、賞金5万円が手渡されました。

また、昨年度最優秀賞を獲得した中泊さかなプロダクツ協議会が経過報告を行いました。



美しい紅葉を満喫

第13回大沢内ため池ウォーキング

第13回大沢内ため池ウォーキングが10月14日(土)に開催されました。

大沢内地区にあるため池と紅葉を楽しもうと、今年はAコース34人とBコース46人合わせて約80人が参加しました。

町長は「秋の中泊の紅葉を見ながら、ウォークを存分に楽しんでほしい」と話しました。

今年もコース内に津軽鉄道の乗車が組み入れられ、秋の車窓を楽しんだ後に、豊かな自然を満喫していました。

ゴール後は豪華特産品などが当たる抽選や特産物直売所ピュアでの買い物へ足を運び、町の魅力いっぱいのウォーキングイベントに参加者たちは大満足の様子でした。



中泊町役場 ☎57-2111

小泊支所 ☎64-2111

町からのお知らせ

問 問合せ先

内 内線番号

☎ 電話番号

HP ホームページ

冬期間のごみ収集(中里地域)
について

問 環境整備課衛生係 内 1915

令和5年12月1日(金)から令和6年3月30日(出)までの期間、積雪の影響でごみ収集車が入れない地域は、ご面倒でも例年どおり、本道路までごみを出してください。

また、その際にはごみが散乱しないようこれまでどおり、ネットや布などで対策をお願いします。

証明書のコンビニ交付サービス
一時停止のお知らせ

問 町民課戸籍住民係 内 1313

システムのメンテナンス作業にともない、次の日程で証明書のコンビニ交付サービスができなくなります。

ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

●交付停止日

11月24日(金) 午後5時から

11月27日(月) 午後1時まで

●停止する証明

すべての証明書

後期高齢者医療被保険者
のみなさまへ

問 町民課国保年金係 内 1314

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

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となります。

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市町村窓口へご相談ください。災害により住宅など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りした場合など、保険料の減免が認められることがあります。保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い被保険者証が交付されることがあります。

心配ごと相談 主催 町社会福祉協議会

11月15日(水)

塚本 初子

磯野 弘子

相談場所…役場相談室2

相談時間…午前9時～正午

相談に来られる人は、庁舎西側出入口をご利用ください。

なんでも行政相談

日時…11月24日(金) 午前9時～正午

場所…役場相談室2

行政相談委員…伊藤 定照、藪田由比子

※行政相談は、住民から寄せられた苦情や意見・要望を、住民と関係行政機関との間に立って、公正・中立な立場から必要なあっせんを行い、その解決や実現の促進を図ります。
※中止の場合は防災無線で周知します。

広告

現金買取

鉄・非鉄・農機具類

株式会社 高橋商事 五所川原営業所

引取りもご相談ください!

つがる市柏鷺坂清見71-16

TEL 26-7576



マイナンバーカード休日・夜間臨時窓口の実施

問 町民課戸籍住民係 内 1313

町民課では、休日および平日夜間のマイナンバーカード交付申請などの専用窓口を開設します。12月の開設日は次のとおりとなります。

平日開庁時間内に来庁するのが困難な人は、ぜひこの機会をご活用ください。

【日時】 (休日) 12月10日(日) 午前8時30分から正午まで
(平日夜間) 12月13日(水) 午後5時15分から午後7時まで

【場所】 町民課 ※小泊支所の開庁はありませんのでご注意ください。

【来庁する際に持参していただくもの】

【カードの受け取りをする方】

- ・本人確認書類(くわしくは次の※をご覧ください) ・交付通知書のハガキ
- ・通知カード(お持ちの人のみ)

【カードの申請をする方】

- ・本人確認書類(くわしくは次の※をご覧ください) ・通知カード(お持ちの人のみ)

【電子証明書の更新・券面記載事項変更をする方】

- ・マイナンバーカード ・暗証番号記載票

【暗証番号の再設定をする方】

- ・マイナンバーカード

※本人確認書類

次のAのうち1点。Aをお持ちでない人はBを2点(必ず原本)ご持参ください。

A…運転免許証・運転経歴証明書(平成24年4月1日以降に発行されたものに限る)

パスポート・身体障害者手帳・住基カード(写真付き)・在留カードなど

B…保険証・年金手帳・医療受給者証・介護保険証・学生証など

窓口には本人が必要書類をご持参ください。15歳未満の人が手続きされる場合は、親権者の同行が必要です。カード受け取りの場合は親権者の人も本人確認書類をご持参ください。

ご本人が病気・身体の障害などのやむを得ない事情により来庁が難しく、代理での受取りを希望される場合は別途書類が必要となりますので、町民課までご連絡ください。

※臨時窓口はマイナンバーカード専用の窓口となります。住民票などの発行や住所異動の手続きはできません。

※小泊支所の臨時窓口開設はありません。小泊地域に住居登録があり、カードの受け取りを希望される人は必ず事前に町民課または小泊支所まで連絡の上、ご来庁ください。

退職後の住民税はどうなりますか？

問 税務会計課 内 1212 問 西北地域県民局県税部納税管理課 内 34-3141

住民税が毎月の給与から天引きされている人は、1年分の税額を「6月から翌年5月まで」の12回に分けて勤務先の事業所が納入(特別徴収)しています。この間に退職される場合、退職後の残りの住民税をまとめて、退職時の給与や退職金からの天引きにより納める制度にご理解くださるようお願いいたします。

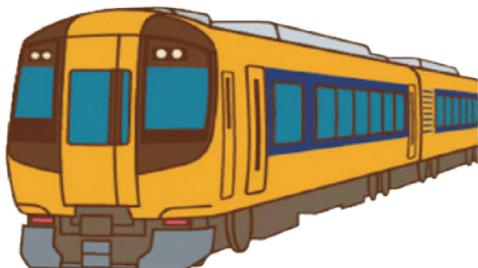
【事業主の皆さまへ】

- ① 従業員が退職などで住民税の特別徴収ができなくなる場合は、「異動届出書」の提出が必要です。
- ② 翌年1月以降に退職する人の住民税に残りの特別徴収税額があるときは、退職時の給与や退職金から天引きして納入すること(一括徴収)が義務づけられています。なお、12月以前に退職する人も、同様に納入することができます。

高等学校通学にかかる費用を助成します！

問 総合戦略課 G X 推進係 内 2022

令和5年度 中泊町高等学校通学費助成事業



町では、今後到来する急激な人口減少社会などに対応すべく、政策の一環として、子育て世帯の負担軽減、次代を担う人材育成、さらには定住の維持および移住の促進を兼ねた教育環境の充実を図るため、公共交通機関を利用しての通学に係る費用の一部を助成します。

助 成 額

公共交通機関(津軽鉄道線、JR五能線、弘南バスおよびスクールバス)の通学定期券購入費用の2分の1の額 ※上限月額 10,000円

対 象 要 件

- ・町内に住所を有し、かつ居住していること
- ・公共交通機関の通学定期券を購入して通学していること
- ・町税などの滞納がないこと

助成対象期間

令和5年4月1日から令和6年3月31日まで
月毎に申請を受け付け、審査後に交付します。
※通学定期券有効期間満了後の申請となります。有効期間満了日の翌日から30日以内に申請してください。

添 付 書 類

申請時には①または②のいずれかを提出してください。

- ①「通学区間、定期券有効期間、購入金額」が確認できる通学定期券の写し
- ②「通学区間、定期券有効期間、購入金額」が確認できる領収書などの写し

【初回申請時のみ】③も提出してください。

- ③学生証の写し及び振込先口座の通帳の写し

※①、②を紛失した、または「通学区間、定期券有効期間、購入金額」を確認できない場合、通学定期券購入・使用証明書(第2号様式)を添付してください。

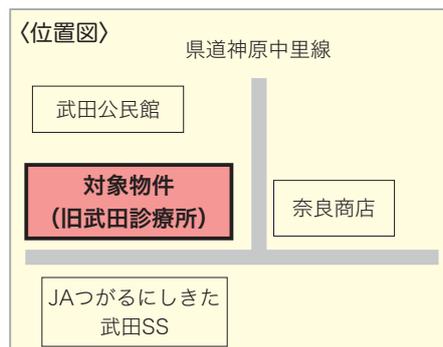
不動産売却のお知らせ

問 財政課管財係 内 2032・2034

1. 入札物件

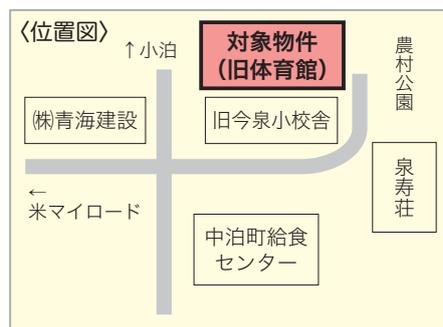
物件番号第1号 町有財産売払（旧武田診療所）

- 所在地……中泊町大字富野字千歳188番37
- 建物……延床面積 264.89㎡（概測）
※未登記の車庫 39.74㎡ 有
- 土地……703.14 ㎡
- 予定価格……（最低売却価格） 2,227,900円



物件番号第2号 町有財産売払（旧今泉小学校体育館）

- 所在地……中泊町大字今泉字布引115番98
- 建物……延床面積 517.48㎡
- 土地……4622.90㎡
- 予定価格……（最低売却価格） 12,938,100円



2. 入札参加資格

次に掲げる要件を満たす者であること。

- (1) 中泊町に住所を有する個人または法人、もしくは、青森県に本店、支店または営業所を有し、国税および地方税を滞納していない者であること。
- (2) 地方自治法施行令第167条の4第1項に規定する者に該当しないこと。
- (3) 中泊町財務規則(平成17年3月中泊町規則第62号。以下「財務規則」という)第119条第1項の規定による一般競争入札に参加できない者でないこと。
- (4) 会社更生法(平成14年法律第154号)に基づき更生手続開始の申立てがなされている者または民事再生法(平成11年法律第225号)に基づき再生手続開始の申立てがなされている者でないこと。
- (5) 暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律(平成3年法律第77号)第2条第2号に規定する暴力団その他の反社会的団体およびそれらの構成員並びにこれらのものから委託を受けていない者。
- (6) 地方自治法第238条の3に規定する公有財産に関する事務に従事する職員でないこと。

3. 説明会及び入札の日時・場所

- 説明会…第1号 11月16日(木) 午前10時 役場2階 委員会室2
- 第2号 11月16日(木) 午前10時30分 役場2階 委員会室2
- 入札…11月24日(金) 午後1時30分 役場2階 委員会室2

4. 契約及び代金の納入 説明会でお知らせします。

5. その他

説明会で入札参加書類を配布します。説明会に参加していない方は、入札に参加できません。また、説明会参加時、印鑑を持参してください。

公有車売却のお知らせ

問 財政課管財係 内 2032・2034

1. 入札物件

物件番号第3号 町有財産売払（交通指導車）

車 両 名……日産 アベニール
 寸 法……長さ465cm、幅169cm、高さ144cm
 車両総重量……1,745kg
 駆 動 方式……4WD
 初年度登録……平成11年4月
 車 両 番 号……青森501て3131
 走 行 距 離……96,682km(令和5年10月現在)
 車検満了日……車検切れ
 予 定 価 格……非公表



物件番号第4号 町有財産売払（軽バス）

車 両 名……スバル サンババン
 寸 法……長さ339cm、幅147cm、高さ190cm
 車両総重量……1,400kg
 駆 動 方式……4WD
 初年度登録……平成22年1月
 車 両 番 号……青森480か1694
 走 行 距 離……170,308km(令和5年10月現在)
 車検満了日……令和6年1月24日
 予 定 価 格……非公表



2. 入札参加資格

次に掲げる要件を満たす者であること。

- (1) 中泊町に住所を有する個人または法人、もしくは、青森県に本店、支店または営業所を有し、国税および地方税を滞納していない者であること。
- (2) 地方自治法施行令第167条の4第1項に規定する者に該当しないこと。
- (3) 中泊町財務規則(平成17年3月中泊町規則第62号。以下「財務規則」という)第119条第1項の規定による一般競争入札に参加できない者でないこと。
- (4) 会社更生法(平成14年法律第154号)に基づき更生手続開始の申立てがなされている者または民事再生法(平成11年法律第225号)に基づき再生手続開始の申立てがなされている者でないこと。
- (5) 暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律(平成3年法律第77号)第2条第2号に規定する暴力団その他の反社会的団体およびそれらの構成員並びにこれらのものから委託を受けていない者。
- (6) 地方自治法第238条の3に規定する公有財産に関する事務に従事する職員でないこと。

3. 説明会及び入札の日時・場所

- 説明会…第3号 11月16日(木) 午後1時30分 役場2階 委員会室2
 第4号 11月16日(木) 午後2時 役場2階 委員会室2
 ○入 札…11月24日(金) 午後1時30分 役場2階 委員会室2

4. 契約及び代金の納入

説明会でお知らせします。

5. その他……説明会で入札参加書類を配布します。説明会に参加していない方は、入札に参加できません。また、説明会参加時、印鑑を持参してください。

大型特殊車両売却のお知らせ

問 財政課管財係 内 2032・2034

1. 入札物件

物件番号第5号 町有財産売払（除雪ドーザ①）

車 両 名……TCM840J
 社 名 等……ロジネクスト東北 株式会社
 車体の寸法……長さ721cm、幅329cm、高さ341cm
 車両総重量……11,070 kg
 初年度登録……平成4年10月
 車 両 番 号……青森00る2062
 車 台 番 号……S13-00693
 走 行 距 離……82,622km(令和5年10月時点)
 車検満了日……令和6年12月1日
 予 定 価 格……非公表



物件番号第6号 町有財産売払（除雪ドーザ②）

車 両 名……WA100
 社 名 等……コマツカスタマーサポート株式会社
 車体の寸法……長さ639cm、幅233cm、高さ326cm
 車両総重量……7,900 kg
 初年度登録……平成5年10月
 車 両 番 号……青森00る2258
 車 台 番 号……W03660261
 走 行 距 離……45,232km(令和5年10月時点)
 車検満了日……車検切れ
 予 定 価 格……非公表



物件番号第7号 町有財産売払（除雪ロータリ）

車 両 名……HTR202
 社 名 等……株式会社 津軽車輛サービス
 車体の寸法……長さ699cm、幅263cm、高さ357cm
 車両総重量……13,715 kg
 初年度登録……平成2年10月
 車 両 番 号……青森900る82
 車 台 番 号……HTR201-789(HTR202)
 走 行 距 離……17,830km(令和5年10月時点)
 車検満了日……車検切れ
 予 定 価 格……非公表



2. 入札参加資格……12ページの入札参加資格と同様

3. 説明会及び入札の日時・場所

○説明会……11月16日(木) 午後3時 役場2階 委員会室2
 ○入 札……11月24日(金) 午後1時30分 役場2階 委員会室2

4. 契約及び代金の納入

説明会でお知らせします。

5. その他……説明会で入札参加書類を配布します。説明会に参加していない方は、入札に参加できません。また、説明会参加時、印鑑を持参してください。

中泊町地域拠点連絡バスの時刻表が変わります

問 総合戦略課企画係 内 2025

12月1日から、小泊地域と中里地域を結ぶ「中泊町地域拠点連絡バス」の午前の便(ピュア発～小泊診療所着)の出発時刻が25分早まります。

(変更前) 11時35分発～12時55分着 (変更後) 11時10分発～12時30分着

小泊診療所発～ピュア着(午前・午後の便)およびピュア発～小泊診療所着(午後の便)の運行時刻は変わりません。各停留所の通過時刻は次の時刻表をご覧ください。

往 路(小泊診療所始発)		午前の便	午後の便	復 路(ピュア始発)		午前の便	午後の便
乗 降 場 所		発車時刻	発車時刻	乗 降 場 所		発車時刻	発車時刻
※小泊診療所 玄関前		9時00分(始発)	13時50分(始発)	※ピュア前		11時10分(始発)	15時55分(始発)
小泊小学校前		9時01分	13時51分	※八幡団地前		11時12分	15時57分
小泊新町		9時01分	13時51分	※大沢内中		11時14分	15時59分
旧小泊支所		9時02分	13時52分	※大沢内駅前		11時15分	16時00分
派立(小泊)		9時03分	13時53分	※大沢内東口		11時16分	16時01分
浜町		9時03分	13時53分	大沢内北口		11時17分	16時02分
※漁火センター 玄関前		9時04分	13時54分	八幡		11時19分	16時04分
片町		9時05分	13時55分	深郷田		11時20分	16時05分
小泊漁協前		9時06分	13時56分	※中泊町役場・パルナス前		11時22分	16時07分
ニコット前		9時09分	13時59分	中里駅前		11時24分	16時09分
下前(すくすくしたまえ館)		9時15分	14時05分	商工会前		11時25分	16時10分
立松		9時16分	14時06分	総合福祉健康センター前		11時26分	16時11分
下前(すくすくしたまえ館)		9時17分	14時07分	※中泊町中央公民館 玄関前		11時28分	16時13分
みなと		9時18分	14時08分	郵便局前		11時31分	16時16分
折戸		9時20分	14時10分	向町		11時32分	16時17分
おさかな海岸		9時20分	14時10分	平山		11時35分	16時20分
※今泉北		9時40分	14時30分	尾別		11時36分	16時21分
※今泉橋		9時40分	14時30分	尾別北口		11時36分	16時21分
※布引		9時41分	14時31分	上高根南口		11時37分	16時22分
今泉		9時42分	14時32分	上高根		11時37分	16時22分
今泉南口		9時42分	14時32分	冷水		11時38分	16時23分
昆布掛		9時44分	14時34分	下高根		11時40分	16時25分
下薄市		9時44分	14時34分	中里高校前		11時40分	16時25分
薄市		9時45分	14時35分	下高根北		11時41分	16時26分
上薄市		9時46分	14時36分	上薄市		11時41分	16時26分
下高根北		9時46分	14時36分	薄市		11時42分	16時27分
中里高校前		9時47分	14時37分	下薄市		11時43分	16時28分
下高根		9時47分	14時37分	昆布掛		11時43分	16時28分
冷水		9時49分	14時39分	今泉南口		11時45分	16時30分
上高根		9時50分	14時40分	今泉		11時45分	16時30分
上高根南口		9時50分	14時40分	※布引		11時47分	16時32分
尾別北口		9時51分	14時41分	※今泉橋		11時47分	16時32分
尾別		9時51分	14時41分	※今泉北		11時48分	16時33分
平山		9時52分	14時42分	おさかな海岸		12時06分	16時51分
向町		9時54分	14時44分	折戸		12時06分	16時51分
郵便局前		9時55分	14時45分	みなと		12時08分	16時53分
※中泊町中央公民館 玄関前		9時56分	14時46分	下前(すくすくしたまえ館)		12時10分	16時55分
総合福祉健康センター前		9時57分	14時47分	立松		12時11分	16時56分
商工会前		9時58分	14時48分	下前(すくすくしたまえ館)		12時12分	16時57分
中里駅前		9時59分	14時49分	ニコット前		12時18分	17時03分
※中泊町役場・パルナス前		10時02分	14時52分	小泊漁協前		12時21分	17時06分
深郷田		10時05分	14時55分	片町		12時22分	17時07分
八幡		10時07分	14時57分	※漁火センター 玄関前		12時23分	17時08分
大沢内北口		10時09分	14時59分	浜町		12時24分	17時09分
※大沢内東口		10時11分	15時01分	派立(小泊)		12時25分	17時10分
※大沢内駅前		10時12分	15時02分	旧小泊支所		12時26分	17時11分
※大沢内中		10時13分	15時03分	小泊新町		12時27分	17時12分
※八幡団地前		10時16分	15時06分	小泊小学校前		12時28分	17時13分
※ピュア前		10時20分(終着)	15時10分(終着)	※小泊診療所 玄関前		12時30分(終着)	17時15分(終着)

※印以外の乗降場所は、弘南バスの路線バス停留所と同じ場所です(旧市浦村地区のバス停では乗降できません)

11月～12月「労働委員会委員による労働相談会」

問 青森県労働委員会事務局 ☎ 017-734-9832 FAX 017-734-8311

青森県労働委員会委員が個々の労働者と事業主との間に生じた労働問題(解雇・賃金引下げ・長時間労働・パワハラなど)に関する相談に応じます。

1 開催日時・場所

開催日	時 間	場 所
11月19日(日)	午前10時から正午	青森県労働委員会 (東奥日報新町ビル4階)
12月12日(火)	午後1時30分～午後3時30分	
12月17日(日)	午前10時から正午	

2 対象者…県内の労働者・事業主

3 対応者…青森県労働委員会委員

※青森県労働委員会とは、青森県の行政機関の1つ。労働問題の専門的知識を持つ、公益委員(弁護士など、労働者委員(労働組合役員など)、使用者委員(会社経営者など)で構成されていて、中立・公正な立場で労働問題を解決する。

4 その他

- ・費用無料、秘密厳守
- ・随時受付(予約優先)

5 リンク

<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/roi-sodankai.html>

広告

正社員としてお仕事してみませんか？

ノルマはあるの？営業は不安です…皆さんの気になること・不安なこと、ありますよね

何でも、お気軽にお問い合わせください

子育てとお仕事両立し易い環境が整っており、皆さんに優しい職場です。是非、1度遊びに来てください(支部にお越しの際は、寒い冬に備える粗品をプレゼントします)

職種・雇用形態	営業・正社員	
仕事内容 勤務先	生命保険・損害保険のコンサルティングセールス・アフターサービス 住友生命保険相互会社 青森支社 北津軽支部	
資格・年齢	高校卒業程度の学力を有すること。性別不問	
給与・通勤交通費 賞与・昇給	・一般採用 14万円+実績給(当社規定による) 固定残業代【おおむね15時間分(1.6万円)】が含まれます。※15時間を超えた分は別途支給 ・キャリア採用 14万円～35万円 固定残業代【おおむね15時間分(1.6万～4.2万円)】が含まれます。※15時間を超えた分は別途支給 現在仕事をお持ちの方、あるいは過去に正社員として経験のある方は、能力・経験・前職・年収を考慮し35万円を限度に検討します。通勤費は当社規定により補給いたします。 賞与年2回 昇給年1回	
勤務時間	AM9:00～PM5:00(実働7時間、休憩1時間のみなし労働時間制)	
休日・休暇	土、日、祝日。有給休暇。年末年始休暇・健康増進休暇あり。	
社会保障制度・待遇	健康保険、厚生年金、労災(入社日より付保)、雇用保険(入社翌月より付保) 育児休業制度、介護休業制度、退職金制度あり	

2311002007

住友生命保険相互会社 青森支社 北津軽支部 ○連絡先 0173-53-3723お気軽にお問い合わせください。

037-0202 青森県五所川原市金木町朝日山268-3 (担当 北川)

tomohiro_kitagawa@am.sumitomolife.co.jp

11月30日は

固定資産税 4期
国民健康保険税 5期

の納期限です。忘れずに納めましょう。

※口座振替をされている人の引き落とし日は、**11月27日(月)**です。残高をご確認ください。

※町税の納付は、便利で安心確実な口座振替をご利用ください。

- ・また、固定資産税及び軽自動車税(種別割)の納付書に記載しているeL-QRから地方税共通納税サイトでお支払いできます。



くわしくは、右のQRコードでご確認ください。

問 税務会計課庶務徴収係 内 1215・1216

あおもり性暴力被害者支援センター

問 青森県青少年・男女共同参画課 内 017-734-9228

レイプやわいせつ行為など、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」

Tel 017-777-8349または Tel # 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

月曜日～金曜日 午前9時～午後5時
(上記時間以外、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)

◆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(Tel 017-718-2085)では、ボランティアの支援活動員を募集しております。活動に感心のある方は、センターへ直接お問合せください。

冬期特有の労働災害を防止しましょう！

問 五所川原労働基準監督署監督・安衛課 内 35-2309

冬期間において、積雪・凍結・寒冷による転倒、墜落、交通事故などの労働災害(冬期労働災害)が多発しています。

- ◇通路、駐車場などは、除排雪・凍結防止で安全通路を確保しましょう。
- ◇屋根などの高所作業時は、事前に作業場所の状況を確認の上、滑りにくい靴やヘルメットを着用し、安全帯(命綱)を必ず使用しましょう。
- ◇運転の際には、時間的に余裕をもった計画としましょう。

鳥インフルエンザの発生を防止しましょう

問 農政課農林基盤整備係 内 1814

問 西北地域県民局地域農林水産部つがる家畜保健衛生所 内 42-2276

問 西北地域県民局地域農林水産部林業振興課 内 72-6613

鳥インフルエンザウイルスは、渡り鳥によって海外から持ち込まれると考えられています。野鳥の渡りが始まる秋から北へ帰る春にかけては、本病発生の警戒が必要となる時期ですので次のことに注意してください。

〈家きん※を飼っている場合〉

- ①渡り鳥や野鳥、ねずみなどの野生動物との接触をさけるため、野外での放し飼いをしないようにしましょう。また、飼育小屋は防鳥ネット(2cm角以下)で囲いましょう。定期的に防鳥ネットの点検を行い、破損箇所はただちに修繕しましょう。
 - ②飼育小屋を定期的に消毒し、清潔な状態で飼育しましょう。
 - ③世話をするときには専用の履物、衣服を身に付け、終了後は履物、衣類、手指の消毒をしましょう。車両は農場の出入り口で入念に消毒しましょう。
 - ④家きんに異状がみられた場合は、すぐにつがる家畜保健衛生所に連絡してください。
- ※家きん…鶏、あひる、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥

〈死亡した野鳥を見つけた場合〉

- ①野鳥は鳥インフルエンザウイルス以外にも様々な細菌や寄生虫を持っていることがあるので、手袋などで処理し、素手では触らないようにしましょう。
- ②多数の野鳥がまとまって死亡している場合は、役場または西北地域県民局地域農林水産部林業振興課にご相談ください。
- ③②以外の場合で死亡した野鳥を処理する際は、ビニール袋に入れ一般ごみとして処分してください。

第3回 青森県県民公開講座 〈心臓病について〉 を行います

問 青森県・弘前大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病
等総合支援センター
☎ 0172-39-5459

●日時

11月14日(火) 午後3時～午後4時

●場所

- ①弘前大学医学部コミュニケーションセンター
- ②ZOOMにて配信

●内容

- ①「心臓病を悪化させない食事のコツ」
講師…管理栄養士 嶋崎 真樹子
- ②「心臓病のお薬との付き合い方」
講師…薬剤師 相内 尚也
- ③個別相談会(希望者のみ)メールやお電話でも
ご相談できます。

●参加・相談料…無料

●定員…現地開催・ZOOM 各100名

●申込み方法

- ①ホームページの「県民公開講座参加申込み」
から
- ②2次元バーコード内登録フォームから
- ③脳卒中・心臓病等総合支援センター内申込み
BOXへ投函
- ④お電話、メールにて申込み
mail:noushincenter@hirosaki-u.ac.jp
・当日参加、当日キャンセルも可能です。

青森県看護協会 ～地域応援看護職『青森ともナース』～

問 青森県看護協会 ☎ 017-723-4580

県では看護職の確保・定着が難しく、地域偏在も顕著な地域は支援が必要な状況になってきました。

そのため、青森県看護協会では、潜在看護職などより応援看護職を募集・登録し、看護職が不足な地域の医療機関などへ短期間の就労を行うシステムを作り、地域偏在の解消や人材確保を図る取り組みを始めました。

関心がある方は、「青森県ナースセンター」にお問合せ、またはホームページをご覧ください。

許しません！ 不正軽油

問 西北地域県民局県税課
☎ 34-2111 内 207

不正軽油の製造や販売、使用などは脱税行為であり、罰則として10年以下の懲役や3億円以下の罰金に処せられます。また、不正軽油は適正な納税秩序を阻害するだけではなく、環境破壊の原因にもなる悪質な行為です。

次のような不正軽油に関する情報がありましたら、問合せ先までご連絡ください。

- 夜間や早朝にタンクローリーが頻繁に出入りしている。
- 軽油と他の油種(灯油、重油)を混ぜて使用・販売している。
- 著しく安価な軽油を売り込みにきた。
- 自動車の燃料に灯油や重油を使用している。

【農家・産直関係者向け】インターネット・SNS活用講座を開催します！

問 西北地域県民局地域連携部 ☎ 34-2175

西北地域県民局では、農家の方や産直関係者の方を対象に、農産物や加工品をSNSで情報発信したり、インターネットなどでの販売を行ったりするために必要な、ICTに関するスキルや知識を習得するための講座を次のとおり開催します。

回次	開催日程	会場
第1回	12月6日(水) 午後1時30分～午後3時	つがる市生涯学習交流センター 「松の館」会議室B
第2回	12月12日(火) 午後1時30分～午後4時30分	

SNSやインターネットの活用に興味のある方はぜひご応募ください。
くわしくは、右のQRコードから県庁ホームページをご確認ください。



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

問 青森労働局労働基準部賃金室 ☎ 017-734-4114

- 1 青森県最低賃金が改定されます。金額などは次のとおりです。

時間額 898円

(令和5年10月7日から)

- 2 青森県最低賃金は、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 業務改善助成金は、「業務改善助成金コールセンター」(電話 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、その他の相談は「青森働き方改革推進支援センター」(電話 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もご覧になれます。

(<https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/home.html>)

そば 蕎麦打ち体験 参加者募集!!

問 中央公民館 ☎ 57-2341

中央公民館では、毎年新そばが出回る時期に、蕎麦打ち体験教室を行っております。

初めての方でも気軽に、体験できます。

打った蕎麦はその場で食べて頂くことも、お持ち帰り頂くことも可能です♪

「大好きな蕎麦を自分で打ってみたいけど…」という方にオススメ!

一緒に楽しくおいしく蕎麦打ち体験してみませんか?

◆日 時…12月3日(日) 1回目：午前9時～
2回目：午前11時～

◆場 所…中央公民館大ホール

◆参加料…1,000円(材料費として当日徴収)

◆定 員…各回 先着10名

※小学生は保護者同伴(付添のみも可)

◆申込方法…中央公民館窓口か電話

◆申込〆切…11月24日(金)

特設合同相談所開設のお知らせ

問 町社会福祉協議会中里本所 ☎ 57-4841

問 // 小泊支所 ☎ 64-2905

日常生活における不安、暴力、トラブルなどでお困りの人は、お気軽においでください。

相談料は無料、相談内容は秘密保持します。

【日 時】

12月1日(金) 午前9時から正午まで

※時間を指定して相談の予約ができますのでご連絡ください。

【場 所】

- ・中里会場…中央公民館
- ・小泊会場…日本海漁火センター

【相談員】

青森行政監視行政相談センター、
心配ごと相談員、人権擁護委員、
行政相談委員

働くことに悩む若者のための相談窓口

問 ひろさき若者サポートステーション

☎ 0172-35-4851

ひろさき若者サポートステーションは、働くことに悩みを抱える若者やそのご家族のための相談窓口です。

働き続けるためのチカラを育み、「就職から職場に定着するまで」を支援します。

自分に向いている仕事が見つからない / ブランクがあり就職できるか不安 / そろそろ正社員に就きたい / 働いても長続きしない / 自信がない / 人と話すことが苦手 / 他の人とちょっと違うかも…などの悩みに対応します。

相談は無料です。

◆対象者

15歳から49歳の若者とそのご家族

広告

国家資格塗装職人のお店
sanei 三栄塗装工業株式会社

一般建設業 県知事許可(般-27)第017671号

担当 三上(一級塗装技能士/五所川原塗装工業协会会员)

WBアート 多彩仕上工法 施工認定店

職人から独立、創業25年目を迎えました。
これからも地域のみなさまに愛される塗装店を目指して参ります。
屋根・外壁のお見積り・現地調査無料、まずはお気軽にご相談ください。



住所/つがる市木造林宮津12番地3 登録番号/T8420002012423
☎ 0173-42-3818 ☎ 090-7067-5628 ✉ sanei.p@nifty.com

図書館情報

問 総合文化センター「パルナス」 ☎ 69-1111

今月のMiniコレクション

○一般・テーマ

《冬の手づくり～寒い季節を楽しもう！》

寒い日は室内でのんびりと手芸をするのはいかがですか？ 簡単に作れるものから上級者向けまで、さまざまな本を集めました。

○児童・テーマ

《秋の絵本》

ハロウィンや秋にぴったりの絵本を集めました。

新刊情報 [一般]

『鏡の国』	岡崎琢磨/著	PHP研究所
『ラザロの迷宮』	神永 学/著	新潮社
『ヒロイン』	桜木紫乃/著	朝日新聞出版
『猫弁と狼少女』	大山淳子/著	講談社
『間の悪いスフレ』	近藤史恵/著	東京創元社

新刊情報 [児童]

『ティーカップ』	マット・オットリー/絵	科学同人
『ベビーカーぶーぶーぶー』	えがらしみちこ/作	PHP研究所
『ゆめぎんこう おまつりへいく』	コンドウアキ/作	白泉社
『きまぐれレストラン』	富野聡子/絵	金の星社
『おふとんさんがまってるよ』	植垣歩子・小笠原絵三子/絵	Gakken

DVDの紹介

『金の国水の国』 渡邊こと乃/監督

CAST

- ・ 浜辺美波(サーラ)
- ・ 賀来賢人(ナランバヤル)



イベント情報

〈お正月飾り作り講座〉

2024年のお正月に向けて一緒にお正月飾りを作しましょう！

- ・ 日時…12月2日(土) 午前10時から
午前11時30分まで
- ・ 講師…外崎れい子(金木町)
- ・ 場所…町総合文化センター「パルナス」2F研修室
- ・ 申込み…必要(図書館カウンターまたは電話)
- ・ 対象…児童・一般向け15人(定員になり次第締切)
- ・ 参加費…材料費一式300円

※くわしくは町図書館までお問合せください。



話 題

〈「はあと屋3」のおはなし会〉

9月22日、中里小学校で「はあと屋3」によるおはなし会が開かれました。フルーツの生演奏をBGMにした「ねずみのきもち」の絵本の読み聞かせに子どもたちは夢中になっていました。歌の最中、フラッシュモブのように先生方がサプライズで楽器を演奏しながら登場すると、特別おおきな笑い声や歓声が体育館に響き渡りました。体操や歌もあり、いつにもまして大盛り上がりのおはなし会となりました。



〈薄市小1～3年生、図書館見学〉

10月10日(火)に『1・2・3学年中泊町探検実施計画(生活科・社会科)』と題し薄市小学校1～3年生20名の児童が町役場・博物館・図書館を訪れました。図書館では館内見学を行い、職員への質問コーナーでは、「どうして図書館には古い本があるのですか？」など、児童たちは積極的に質問をして図書館への理解を深めました。



【休館のお知らせ】

蔵書点検のため、11月14日(火)から11月22日(水)まで休館します。返却は、総合文化センター「パルナス」入口の「返却箱」をご利用ください。

博物館「ユース」
Museum News
VOL.146

【☎69-1111】

◆秋の企画展「大正浪漫のくらし」
「宮越正治とイハ」開催！



日時：12月17日(日)まで 午前9時〜午後4時45分／休館日：毎週月曜・祝日・第4木曜日／入館料：通常料金(一般200円、高校・学生100円、小・中学生50円)※町内在住の小中学生および65歳以上の高齢者は無料！

◆駅ナカミュージアム企画展！

「宮越家離れ・庭園」秋の一般公開に併せて、津軽中里駅構



内駅ナカ「にぎわい空間」では、企画展「宮越正治の作品展」が開催されています。

美術品のコレクターとして知られる宮越家9代当主正治ですが、晩年は自ら絵画の制作に取り組まれました。色鮮やかな四季の風景をご鑑賞ください。
日時：11月19日(日)まで／午前10時〜午後4時／入場無料

◆薄市小1〜3年博物館探検！

このほど、薄市小児童20名が、「中泊町探検」の一環で、博物館を訪れました。「研究室」や「写場」など、普段は立入りできない博物館裏側や「縄文アクセサリー」「腰切田」など、体験型展示を中心に探検しました。



最後は、資料総数や博物館の仕事などを学芸員に質問し、一生懸命にメモを取っていました。探検の成果は、授業でまとめ、発表する予定です。



◆R5宮越家庭園発掘調査！

今年度調査の結果、土砂の堆積によって埋もれた護岸跡や橋脚、池跡などが見つかりました。堆積状況や、一緒に出土した酒瓶・ジュース缶・包装紙などの年代から、庭園の移り変わりが解明できるかもしれません。



119 消防&救急

緊急時の連絡先「119」

119番通報とは日本国内での緊急通報番号で、消防署が災害発生を知る最初の大切な窓口です。この番号は24時間対応しており、迅速な対応が約束されています。

①通報時の対応

通報する前に自分の安全を確保してください。通報内容は、発生場所、状況、怪我の有無など、できるだけ詳細な情報を伝えることが大切です。消防隊や救急隊が到着するまで慌てず冷静に待機しましょう。通信指令員の指示がある場合は従ってください。

②虚偽通報に注意

虚偽の通報は犯罪行為であり、他の緊急事態に対応する人々の貴重な時間を浪費します。いたずらや誤った情報提供は絶対にやめましょう。

大切な人の命を救うためにも緊急事態に備え、正しく利用しましょう。迅速かつ正確な通報が対応の効率性を高め、被害を最小限に抑えるのに役立つのです。

緊急連絡カード
EMERGENCY CARD

救急車を呼ぶ事態になった時など、いざという時のために必要な情報をあらかじめ書き留めておくのが緊急連絡カードです。このカードを救急隊員などに渡すことで、医療機関への搬送時間の短縮や救命率の向上にもつながることが期待できます。大きなカードは家の目のつくところに貼り、小さなカードは財布などに携行して緊急時に活用しましょう。

なお、このカードは五所川原地区消防事務組合ホームページのメインメニュー内の「広報」に入り「緊急連絡カード」についてからダウンロードできます。自宅用、携帯用、記入方法を必要枚数ダウンロードしてご利用ください。

下部に緊急連絡先を記入してください	
氏名	住所
電話番号	緊急連絡先
記入年月日	五所川原地区消防事務組合
EMERGENCY CARD 緊急連絡カード	
氏名	住所
電話番号	緊急連絡先
記入年月日	五所川原地区消防事務組合



11月12日(日)～18日(土)は『全国糖尿病週間』です

糖尿病は血液中の血糖値が高い状態が慢性的に起きている病気です。

長期間、血糖値が高いまま放置すると血管を傷め、糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症、歯周病などの合併症を引き起こします。合併症が進行することで、人工透析や失明、下肢の切断といった重い病気につながります。

また、心臓や脳の血管も傷め心疾患や脳血管疾患を起こし、認知症や寝たきりの要因の一つとも言われています。

糖尿病の初期は自覚症状がなく、気づかないうちに病気が進行してしまつたため、定期的な健診などで自分の体の状態を知っておくことが大切です。

今年度の特定健診などで「要医療(要精検)」の結果だった方は、症状がないからと放置せずに受診し、主治医と一緒に体の状態を確認しましょう。

はじめよう！減塩生活

食塩の摂りすぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中、腎臓病などの様々な生活習慣病を招きます。生活習慣病を予防するには減塩に取り組むことが大切です。

皆さんは1日の食塩摂取の目標量を知っていますか。1日の食塩摂取の目標量は、男性で7.5g未満、女性で6.5g未満、高血圧の人は6g未満です。

食塩を1日にどれだけとっているかは目に見えないもの。食品や料理の中に含まれる食塩量をすべて把握するのは難しいものです。そこで1日の食塩摂取量を簡単に知ることが出来る「塩分チェックシート」(図1)の活用をおすすめしています。

このシートで自分の1日の食塩摂取量をおおまかに把握することができ、どこを改善すればよいかが見えてきます。

町では、令和4年度に乳幼児健診や特定健診結果説明会の場面で塩分チェックシートを実施してもらいました。20歳以上の103人の結果を集計すると、図2のようにになりました。塩分摂取量は、男性の方が女性より多い傾向、年齢別では20～30歳代

塩分チェックシート

記入日	年齢	性別	男・女	氏名	横 ID:
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯以上	2～3回/週	あまり飲まない	
漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回以下	2～3回/週	あまり食べない	
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない	
あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない	
ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない	
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以上	食べない	
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない	
しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける(ほぼ毎日)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
麺類の汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週以下	1回/週以下	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週以下	1回/週以下	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか?	人より多め		普通	人より少なめ	

合計点	食塩摂取量	おおよその塩分量	合計点
0～8点	少ない	8g未満	点
9～13点	平均	8g～10g未満	点
14～19点	多め	10g～12g未満	点
20点以上	かなり多い	12g以上	点

(図1) 塩分チェックシート

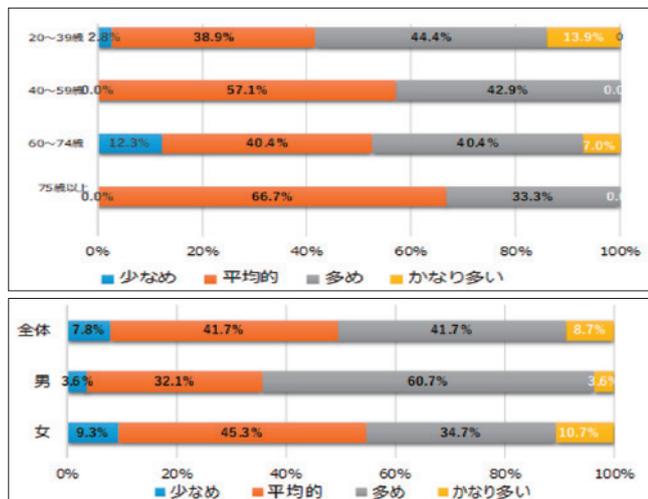
が多い傾向にありました。若いうちから減塩に取り組むことは生活習慣病を防ぐために大切なことです。減塩の方法として、だしをきかせることや酸味・香辛料を利用するなどの「調理の工夫」と麺類の汁を残すことやソースなどはかけるよりつけて食べるなどの「食べ方の工夫」があります。また野菜を食べることで余分な塩分を外に出すことも減塩の1つになります。未来の自分が健やかに暮らせるように今から減塩生活をはじめませんか。

血圧計を貸し出します

血圧は一定ではなく、常に変動しています。脳血管疾患や心筋梗塞などの循環器疾患を予防するためにも、毎日決まった時間に測定して、普段の血圧を知ることが大切です。

「自宅に血圧計がない」「健診で血圧が高いといわれたので測ってみたい」という方は、ぜひご利用ください。

- 貸出期間… 3週間以内
- 貸出費用… 無料
- 申込先… 町民課健康推進係



(図2) 塩分摂取状況

まちのイベントカレンダー

11 月			12 月		
16	木	蔵書点検(図書館)	1	金	
17	金		2	土	10:00~12:00 お正月飾り作り講座 (総合文化センター「パルナス」2F研修室) 15:00~18:30 ウィンター花火&イルミネーション点灯セレモニー (すくすくこどもり館)
18	土		3	日	15:00~18:30 ウィンター花火&イルミネーション点灯セレモニー (総合文化センター「パルナス」) 9:00~12:00 そば打ち体験教室(中央公民館)
19	日		4	月	総合文化センター「パルナス」休館日
20	月	総合文化センター「パルナス」休館日	5	火	
21	火	蔵書点検(図書館)	6	水	10:00~12:00 こころの健康相談・傾聴サロン (小泊支所第2研修室)
22	水		7	木	
23	木		8	金	
24	金		9	土	
25	土		10	日	
26	日		11	月	総合文化センター「パルナス」休館日
27	月	総合文化センター「パルナス」休館日	12	火	
28	火		13	水	
29	水	13:30~15:00 こころの健康相談・傾聴サロン (総合文化センター「パルナス」)	14	木	15:00~ ブックスタート(図書館)
30	木	13:00~15:00 善行功労者表彰式 (総合文化センター「パルナス」)	15	金	

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS NOV 2023.

- | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 石川 静江 91 (下豊岡) | 葛西 アキエ 92 (上高根) | 古川 キヨ 90 (五林) | 長利 緑 95 (上豊岡) | 野宮 英明 85 (派立下) | 原 子 幸 90 (下高根) | 片山 正光 75 (二夕見) | 野上 正行 63 (下高根) | 宮越 チセ 91 (尾別) |
|----------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|

 お悔やみ申し上げます

- | | | | |
|-------------|-------------|---------------|--------------|
| 原田 千夏 (上豊岡) | 奈良 陽海 (黒石市) | 蝦名 風子 (五所川原市) | 佐々木 翔汰 (下高根) |
|-------------|-------------|---------------|--------------|

 結婚おめでとう

米塚 結仁 (男・文智) 下豊岡

 お誕生おめでとう

戸籍の窓口
(9月届出分)



- | | | | | | |
|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|----------------|
| 岡本 初恵 95 (新町1) | 佐藤 嘉祐 82 (下前中) | 佐藤 トミ 97 (下前浜) | 佐藤 悟 72 (下前上) | 中村 豊 76 (尾別) | 岩田 正道 85 (向町下) |
|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|----------------|

人のうごき

9月末現在(前月比)

人口	9,732人(-30)
中里地域	7,210人/小泊地域2,522人
男	4,588人(-14)
女	5,144人(-16)
世帯数	4,897(-11)
出生	1 / 死亡 19
転入	10 / 転出 22



農業に新たな風を！ 新規就農5年目 ～福士健太編～

にんにく生産者 福士健太さん(薄市下)

「にんにくは手間のかかる作業が多くて大変だが、やりがいがある」と話す福士さん。限られた予算の中から機械を導入して作業の効率化を図るなど、自立した農業経営に励んでいます。



問 農政課企画振興係 内1812

マイナンバーカード取得率

(令和5年9月末)

80.7%(8,071人)

くらしが豊かになるマイナンバーカード
早めの取得を!

乗って応援!!

令和5年度 目標乗車人数	300,000人
令和5年4月から 8月末までの乗車人数	89,254人
目標まであと……	210,746人

**津
軽
鉄
道**

