



広報 Nakadomari PR Magazine

なかどまり

8月

AUG 2023 No.221

第19回

中泊町健やか少年野球大会を開催



7月24日(月)、25日(火)の2日間、中泊町運動公園野球場で開催されました。

小学校の部4チーム、中学校の部3チームが参加し、熱戦を繰り広げました。

- ・小学校の部 優勝
北津軽ゴールドファイターズA
- ・中学校の部 優勝
北五連合

自然にふれる

令和5年度“さかなと海”ふれあい体験学習

管内小学校、中学校の児童生徒を対象とした「さかなと海」ふれあい体験学習が6月27日(火)から7月7日(金)にかけて実施されました。

「さかなと海ふれあい体験学習」は令和元年に始まり、今年で5回目の開催となります。

各小学校の児童たちは、海の生き物や漁業の学習、釣り体験やのしか作り体験をとおして、町の基幹産業である漁業をたくさん学んでいました。

また、6月28日(水)、29日(木)には中里中学校2年生、7月7日(金)には小泊中学校2年生が下前漁協婦人部の講師のもと、メバルの調理に挑戦しました。

ほとんどの生徒が魚をさばいた経験がない中で、苦戦しながらも自分で調理したメバルの煮付けや刺身に大変満足していました。



緑を守っていくために

あすなる自遊モリ森体験開催

7月4日(火)、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・森林教室・下刈り・補植・測樹体験」が実施されました。

今年度2回目となるこの体験学習では、中里中学校2年生の生徒が参加。学校で学ぶ、国語・数学・理科・社会・技術など、各教科の知識をフルに活用し、森林管理署職員の指導に従い、手際よく下刈りなどを体験していました。



ごみはどう処理されているの？

3つの小学校でごみ学習会を実施

ごみ学習会を6月14日(水)、15日(木)に小泊小学校4年生、19日(月)に武田小学校4年生、28日(水)に薄市小学校4年生が行いました。

小泊小学校と薄市小学校の児童たちは中泊町最終処分場、西部クリーンセンター、地区に設置されているストックヤードの3か所を回り、ゴミが処分されるまでの工程を学びました。

最終処分場では、化学薬品や微生物を使った実験を見せながらの説明があり、興味津々の様子で見学をしました。

また、西部クリーンセンターでは、燃やした後の灰をクレーンで運ぶ作業を実際に体験し、喜びの声をあげていました。

そして、ストックヤードでは、資源ごみとして出されたものが、どのようなものに生まれ変わるのかを聞き、驚いていました。

武田小学校の児童たちはリサイクルしたものは何に生まれ変わるのか、食品ロスを減らすにはどんなことができるかを学びました。

児童たちは、「ごみの処理がどれだけ大変なのか分かった」「ごみを減らすためにまず自分ができることをしていきたい」と話しました。

この学習会は、8月下旬に中里小学校でも実施予定です。



明るい犯罪のない社会に

社会を明るくする運動メッセージ伝達式

犯罪や非行の防止などを目的に国民それぞれが力を合わせて行う「社会を明るくする運動」。7月3日(月)に役場玄関前で町の保護司会と更生保護女性会による、メッセージ伝達式が行われました。

伝達式では、法務大臣からのメッセージと県知事からのメッセージを手渡し、町の協力を要請しました。一行は町内パレードで事業所などを訪れ、運動の啓発活動を行いました。



この運動は「更生保護の日」である7月1日から1か月間を強調・再犯防止啓発月間と位置付けて行われています。

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

町総合福祉健康センター湯らば一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5年12月中旬の供用開始を予定している湯らば一くの工事は、7月は引き続き、コンクリート打設や設備配管などの躯体工事を行いました。

今月で建物の躯体工事が終了し、足場解体後は外構工事が本格的に開始されます。

〈躯体工事とは〉柱、壁、梁、床など、建物の主な構造をつくる骨組み工事のことで、工事の大部分を占める重要な作業です。



※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（7月26日現在）

武田・中里地区循環バス 無料体験乗車のお知らせ

問 総合戦略課企画係 内 2024

10月1日から武田・中里地区循環バスの本格運行を開始します。

本格運行前に次の日程で循環バスの無料体験乗車を行いますので、これまでに循環バスに乗ったことがない方や乗ってみたいけど乗り方が分からない方などは、ぜひ、無料体験乗車をご利用ください。また、10月以降は65歳以上の町民の方に配布される「いきいきパスポート」を提示することで、武田・中里地区循環バス、中泊町地域拠点連絡バスを半額で利用できるようになり、12月開業予定の総合福祉健康センターでの入浴も半額で利用できます。

無料体験乗車当日は、町職員も同乗し、循環バスの乗り方や「いきいきパスポート」の使い方も説明しますので、皆さんぜひご乗車ください。

※「いきいきパスポート」は10月までに対象者へ郵送にて配布されます。

・無料体験乗車路線…武田・中里地区循環バス(全4便)

・期 間…8月31日(木)～9月2日(土)の3日間

※9月2日は津軽鉄道津軽中里駅内駅ナカにぎわい空間にて「月に一度の中泊大集市」が開催されます。



心配ごと相談 主催 町社会福祉協議会

8月16日(水)

秋田谷 徳 美
山 本 弘

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…8月25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。

県外へ町の魅力を発信

(株)ベルク「青森県フェア」

千葉県浦安市のベルクフォルテ新浦安店で7月8日(土)から9日(日)の2日間、「青森県フェア」が開催され、メバルやヤリイカの販促活動を行いました。

ベルクは、埼玉県に本社があり、関東圏に132店舗ある、地域密着型のスーパーマーケットです。

8日には、町長がマイクを持ち、約1時間、町のPRとメバルの特徴などを語りました。

試食として用意したメバルの塩焼きとメバルの煮付けを食べた方は、「おいしい、メバルってこんなにおいしいんだ。2尾買っていく」と話し、2日間で飛ぶように売れました。

また、小泊漁協所属の漁師、鈴木舞子さんも、メバルのおいしい食べ方などをお客様に説明していました。

この青森県フェアは秋にも開催される予定です。



持続可能な社会をつくるには

中里中学生が食品ロスを学ぶ

世界を取り巻く環境問題の現状や町の取組みを理解する機会を提供し、持続可能な社会づくりを進め、安心して住み続けられる町づくりに主体的に関わる態度を身に付けることを目的とした出前講座が7月12日(水)に中里中学校で開催されました。

出前講座では、消費者庁が開催する「食品ロス削減推進サポーター育成講座」を修了し、国から認定を受けた食品ロス削減推進サポーターである町職員が食品ロスとはなにか、減らすために何ができるのかを話しました。



生徒は「食品ロスが環境問題に大きな影響を与えていることが分かった。人任せにせず、食品ロスを減らすために『3つのきる(食材は使いきる、料理は食べきる、生ごみは水気をきる)』と『てまえどり』を自分から進んでやっていきたい」と話しました。

この出前講座は、今年度から総合戦略課が実施主体となり、中泊町在住者を対象に、町職員が皆さんの学校や集会、学習会などに伺い、地球温暖化対策・食品ロス削減をテーマに行っているものです。ぜひお申込みください。

お近くの集会所に伺います！ マイナンバーカード 集会所出張申請受付

問 総合戦略課 内 2024



9月から10月にかけて、各集落の集会所に出向きマイナンバーカードの申請受付を行う予定です。

1. 実施内容

○地域の集会所でマイナンバーカードの申請を受付

申請に必要な写真は無料で撮影します。
出来上がったカードは郵送もできるので役場に行く必要もありません。



○マイナンバーカードのあれやこれ、様々な疑問を説明

今の保険証はなくなる？ マイナンバーカードは何に使える？
本当に安全？ など
ニュースでよく聞くような疑問にお答えします。



○マイナンバーカードを申請した人には2,000円分のEdyもプレゼント

今回新規で申込みをする方、令和5年3月以降に申込みをした方にもEdyをプレゼントします。



2. 期間

令和5年9月～10月

3. 場所（地域の集会所(23か所)）

中央公民館、中里団地集会所、深寿荘(深郷田老人憩の家)、宮野沢総合研修施設、ニタ見団地集会所、大沢内集会所(中里克雪センター)、高寿荘、尾別老人憩の家、内瀧公民館、下高根公民館、泉寿荘、若宮へき地保健福祉館、竹田あけぼのセンター、田茂木コミュニティ防災センター、長寿荘、鶴寿荘、福寿荘、武田公民館、豊島新農村婦人の家、小泊老人憩の家、港老人憩の家、すくすくこども館、すくすくしたまえ館

※詳細な日程、場所は改めてお知らせします。

4. 必要なもの

本人確認書類、(お持ちの方は)通知カード、中泊町Edyカード

※マイナンバーカードの受け取りはできませんのでご注意ください。

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 1315

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。9月の開設日は次の通りとなります。

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。

●9月実施日

○日時

〈平日夜間〉 9月13日(水) 午後5時15分から午後7時まで

〈休日〉 9月24日(日) 午前8時30分から正午まで

○場所 町民課窓口

※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(お持ちの方のみ)

【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(お持ちの方のみ)

【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をお持ちでない方は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持参の上ご来庁ください。15歳未満の方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方も本人確認書類を持参の上、ご来庁ください。

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、代理での受け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。小泊地域に住民登録があり、カードの受け取りを希望される方は必ず事前に町民課か小泊支所まで連絡の上、ご来庁ください。

8月31日は

町県民税 2期

国民健康保険税 2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、**8月25日(金)**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。

問 税務会計課庶務徴収係 内 1215・1216

働き方改革を個別訪問で支援

問 五所川原労働基準監督署労働時間相談・支援班 ☎ 35-2309

労働基準監督署では「時間外労働の上限規制」や「年次有給休暇の取得義務化」などの働き方改革関連法の内容説明のほか、日頃の労務管理上の疑問の解決を目的とした個別支援を実施しています。労務調査とは異なりますのでぜひご利用ください。申込みは問合せ先まで。

第9回B&G海洋センター会長杯 なかどまりっ子スイミングチャレンジ開催!

問 教育課社会体育係 内 1923

◇日時…8月20日(日)
集合時間 午前9時30分～
競技開始 午前10時～

◇場所…町中里B & G 海洋センター

◇対象…町内小学生
詳細は既に各学校ごとに配布している開催要項をご覧ください。参加を希望される方は教育委員会教育課にお申込みください。

豪華賞品を用意しています。自分の記録にチャレンジしてみませんか?



あおもり若者定着奨学金返還支援制度のお知らせ

～2023・2024・2025 年度就職予定者の登録受付中～

問 県地域活力振興課 ☎ 017-734-9174

大学などを卒業した若者(就職時35歳未満)が、6年間青森県内に住み、サポート企業で働き続けたとき、奨学金の返還を県と企業などとで支援する制度です。

※若者・企業などともに事前登録が必要です。(登録無料)

○対象者

- ・大学・短大などの卒業生で、採用時に35歳未満の方
- ・青森県内で正規雇用されていない方
- ・「日本学生支援機構」、「青森県育英奨学会」の奨学金利用者

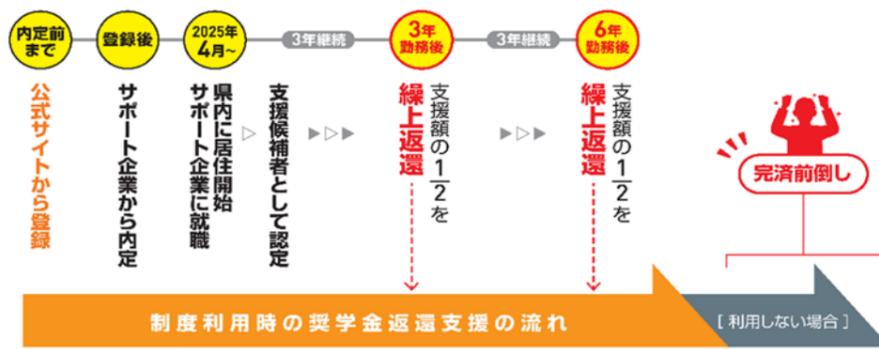
※県外にお住まいの方が、年度中途に就職する場合も対象となります。

○対象企業など(サポート企業)

- ・県内企業または勤務地を県内に限定した採用を行う県外企業(法人、団体、個人事業主)

○登録から支援までの流れ(2025年4月採用の例)

- ・企業などは、公式サイトから対象年度の支援額・支援者数、自社PRなどを登録してください。
- ・就職予定の方も、公式サイトから内定前に登録してください。採用活動を経て、サポート企業に就職し、県内に居住した後、県が「支援候補者」として認定します。



制度利用時の奨学金返還支援の流れ

【利用しない場合】

○支援額(企業・県が1/2ずつ負担)

学校区分	1人当たり支援額 (企業が設定)
大学など	150万円、100万円、60万円のいずれか
短大など	75万円、50万円、30万円のいずれか

※返還総額・残額の1/2が上限

くわしくは「あおもり奨学金サポートサイト」で



固定資産に関する手続きのご案内

問 税務会計課課税係 内 1213

次の事例に該当した場合、手続きが必要となります。手続きが行われないと、税額の変更が反映されない場合や、本来送るべき方へ納税通知書が送付されない場合があります。

また、手続きが遅くなってしまうと納付の遅れにつながり、督促手数料や延滞金が発生する場合がありますので、お早めの手続きにご協力をお願いします。

○家屋を取り壊したとき

住宅、倉庫、車庫、店舗などの家屋を全て、または一部を取り壊した場合は、「家屋滅失届」の提出が必要です。必ず取り壊した年の年末までに手続きをお願いします。

固定資産税は、毎年1月1日の状況で課税されるため、家屋を取り壊した翌年度から課税されなくなります。取り壊しを行った年度はそのまま課税となりますので、ご了承ください。

登記済・未登記にかかわらず、家屋を取り壊した場合は、「家屋滅失届」を提出後、現地確認をしますので立ち合いをお願いします。

○家屋の所有者を変更するとき

登記されていない家屋の所有者を売買、贈与、相続などで変更する場合は、「未登記家屋所有者変更届出書」の提出をお願いします。

○家屋を新築したとき

家屋を新築または増築された場合、家屋調査が必要となりますので、家屋完成後に税務会計課までご連絡をお願いします。

○固定資産の所有者が死亡したとき

固定資産の所有者または相続人が死亡された場合は、新たに固定資産税の通知書などの送付先を定めるために相続人代表者が現所有者を申告する必要があります。「固定資産相続人代表者兼死亡者名義の固定資産現所有者指定届書」の提出をお願いします。

なお、住所変更など、何らかの理由で送付先を変更する場合も提出が必要となります。

令和5年度 敬老会開催

問 福祉課福祉推進係 内 1515

問 小泊支所 ☎ 64-2111

令和5年度中泊町敬老会を次の日程で開催します。また、当日の顕彰者の申請を受付けします。

◇開催日時…9月15日(金) 午前10時から

◇開催場所…町総合文化センターパルナス

◇参加者…会場の都合などにより老人クラブ会員および令和5年9月15日現在65歳以上の人とさせていただきます。

◇顕彰対象者(当日顕彰される人)

・88歳長寿者

昭和9年9月16日から昭和10年9月15日の間に生まれた人

(88歳長寿者は申請の必要がありません。該当者には後日通知します)

・婚姻50年 金婚夫婦

昭和47年9月16日から昭和48年9月15日までの間に婚姻入籍した夫婦

・婚姻60年 ダイヤモンド婚夫婦

昭和37年9月16日から昭和38年9月15日までの間に婚姻入籍した夫婦

「婚姻50年金婚夫婦」と「婚姻60年ダイヤモンド婚夫婦」に該当すると思われる人は、8月25日(金)までに福祉課か小泊支所にご連絡ください。

なお、既に金婚、ダイヤモンド婚に該当するのに申込みをしていなかった夫婦もお知らせください。

町戦没者追悼式を行います

問 福祉課福祉推進係 内 1515

先の大戦において亡くなられた方々を追悼し平和を祈念するため「令和5年度中泊町戦没者追悼式」を次のとおり行います。

◇日時…8月25日(金) 午前11時から

◇場所…中央公民館大ホール

戦没者遺族で参加希望の場合は、8月21日(月)までに福祉課福祉推進係へお申込みください。

なお、中泊町遺族会会員の人は、別途、遺族会事務局で取りまとめますので、申込みは不要です。

令和5年度 つがる西北五広域連合病院事業 医療職員採用試験(経験者枠)

毎月1日随時採用

問 つがる西北五広域連合病院運営局人事課 ☎26-6363 内2327

■採用試験…令和6年3月15日まで ※随時受付・試験日は要相談

職種	採用予定人員	受験資格
看護師・助産師	10名程度*	1. 昭和54年4月2日以降に生まれた方で左記職種の免許を有する方 2. 当該職種の経験年数が概ね5年以上の方
診療放射線技師	1名程度**	

※受付期間および採用予定人数は、応募の状況により変更となる場合があります。

■採用日…合格通知後の翌月1日以降(応相談)

詳細は、つがる西北五広域連合ホームページ(<http://www.tsgren.jp/>)をご確認ください。

■問合せ・申込み先

〒037-0074 青森県五所川原市字岩木町12番地3 つがる総合病院3階
つがる西北五広域連合病院運営局人事課 TEL26-6363(内線2327)

FDA 青森・名古屋線の 期間増便が決定しました

問 県企画政策部交通政策課航空グループ ☎017-734-9153

フジドリームエアラインズ青森・名古屋線の期間増便により、7月15日(土)から10月28日(土)までの間の一部日程を除く87日間、1日4往復で運航されることとなりました。

名古屋城や熱田神宮など定番の見どころに加え、昨年11月にオープンしたジブリパークなど名古屋には魅力的な観光スポットがたくさんあります。

FDAでは「バースデー割」や「みんなでシニア割」など割引運賃も設定しており、お得にご利用いただけます。

増便で便利になった青森・名古屋線をぜひご利用ください。

○運航日・運航ダイヤや運賃の詳細などは、FDAホームページをご覧ください。

URL : <https://www.fujidream.co.jp/>

個人事業税の納付は 8月31日まで

問 西北地域県民局県税課課税課 ☎34-2111(内208)

個人事業税は、物品販売業、請負業、不動産貸付業、医業、理容業などの一定の事業を営む個人の方に、原則として前年中の事業の所得をもとに課税される県の税金です。

県税部から送付される納税通知書により、8月と11月の二期に分けて納めていただきます。

今年度の第一期分の納期限は8月31日(木)です。納期限までに、お近くのコンビニエンスストアや金融機関、「地方税お支払サイト」などで納付してください。くわしくは、県ホームページ「納税方法」のページをご覧ください。

URL : https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/003_19nouzeihouhou.html

中泊町兼任集落支援員事業

問 総合戦略課企画係 内2023

今年度新たに取り組むこととなりました、豊島地区の活動をご紹介します。

豊島地区



長利 静雄さん

■兼任集落支援員…長利 静雄(豊島地区自治会監事)

■事業開始年度…令和5年度

■事業を取組むに至った経緯…人口減少が進む中で、地区住民同士の助け合いが重要であると思った。本事業の業務にある集落点検を実施し、地域に必要な施策を検討していきたい。

■地区の課題…各世代の交流がなく、自治会の後継者がいない。
・地区の活動に関わらない住民の増加。
・若い世代の繋がりが希薄になってきている。

■令和5年度の主な活動…1. 集落点検
2. 地区の環境保全(草刈りなど)

■目指す地区の将来像…隣近所で声を掛け合い、安心して暮らせる地区にしたい。
本事業を契機にコミュニケーションを図っていきたい。



田中 秀一さん
(豊島地区自治会長)

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 振込口座の変更届出

高額療養費などの給付申請の際に届出した振込口座に変更(解約・金融機関の店舗統廃合など)があったときは、必ず町民課へ届出してください。

※届出がないと、振り込みができなくなりますので、お早めの届出をお願いします。

2 交通事故などにあつたとき

交通事故や暴力など、第三者(自分以外の人)の行為によって負傷され、被保険者証を使って治療を受けたときは、必ず町民課へ届出してください。また、自損事故の場合や、業務中の事故で労災が適用されない場合にも届出が必要です。

詳細は、町民課または青森県後期高齢者医療広域連合(017-721-3821)までお問合せください。

北海道福島町と交流「第25回千代の富士杯争奪相撲大会」参加

7月16日(日)に北海道福島町で「第25回千代の富士杯争奪相撲大会」が行われました。北海道福島町との交流も兼ねて、中泊町から中泊道場の4名が参加しました。



小学6年男子の部 準優勝 **伏見 優汰**(薄市小学校)
小学5年男子の部 準優勝 **伏見 啓汰**(薄市小学校)
小学3年男子の部 優勝 **中村 陽翔**
(五所川原中央小学校)

// 第3位 **小山内偉羽武**(薄市小学校)
小学校高学年団体の部 第3位
中泊道場(伏見(優)・伏見(啓))
小学校低学年団体の部 優勝
中泊道場(中村・小山内)

広告

「確かな未来」が会社を変える。



で退職金。

「中退共」は中小企業のための国の退職金制度です。

- ① 国の退職金制度! 掛金の一部を国が助成します。
- ② 外部積立型でラクラク管理! 管理や運用の手間がかかりません。
- ③ 掛金は全額非課税でオトク! 節税に加え、手数料もかかりません。

- パートタイマーさんもご加入いただけます。
- 他の退職金・企業年金制度等との資産移換も可能です。

詳しくはホームページをご覧ください

中退共 検索

独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL(03)6907-1234 FAX(03)5955-8211

◆弘前大学共同研究成果報告！
弘前大学と博物館が共同研究を行っている宮越家資料の、昨年度の成果報告会が開催され、大学側は、書簡・漢詩・売立目録の各チームごとに発表を行いました。

小川三知著作への宮越家ステンドグラス写真掲載の経緯や、下村観山・橋本関雪画を詠んだ漢詩の訓読や現代語訳、かつて宮越正治が収集した日本画の一

◆夏の企画展「悠久の中国文化」
—佐々木コレクション—開催！
日時：9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) ※町内の小・中学生および65歳以上の高齢者は無料！



博物館ニュース
Museum News
VOL.143

◆静川園調査委員会開催！
今年度実施の静川園調査の指針・方向性を定めるとともに、調査指導あるいは調査結果の分析・評価・執筆などを行う委員会(工藤清泰委員長)が発足し、文化庁文化財調査官や県文化財保護担当者などを交えて、初会合が開催されました。

文献調査の成果の共有、調査の日程、来年度刊行の調査報告書の内容などを検討した後、現地へ移動、発掘調査地点の選定や調査重点・方法などを確認しました。



部が現存することなどが明らかになりました。今後数年かけて成果を蓄積し、最終報告書を刊行する予定となっています。



◆大沢内溜池ナラの木調査！
町天然記念物のミズナラの調査が行われ、ナラ枯れを予防する薬剤散布などの協議が行われました。

◆宮越家住宅・資料保存活用検討委員会開催！
今年度最初の委員会(今井二三夫委員長)が開催され、事業計画及び活動の報告、また今後の中・長期計画の在り方などの検討を行いました。



図書館情報

問 総合文化センター「バルナス」 ☎69-1111

今月のMiniコレクション

- 一般・テーマ
《キャンプ・アウトドアの世界》
キャンプの楽しみ方、山歩き、釣り、BBQなど気軽に楽しめるアウトドアの本を集めました。
- 児童・テーマ
《夏の絵本》
あおい空・あおい海・さんさん太陽……暑いよのこわいおばけなどどんな「なつ」をたのしめますか？夏にぴったりの絵本を集めました。

新刊情報 [一般]

- 『レーエンデ国物語』 多崎 礼/著 講談社
- 『私はスカーレット』 林 真理子/著 小学館
- 『いのちのガーデン』 山崎 亮子/著 家の光協会
- 『つくりたくなる日々レシピ』 長谷川あかり/著 扶桑社
- 『大原千鶴のおいしい冷凍レシピ』 大原 千鶴/著 NHK出版

新刊情報 [児童]

- 『ぎょうれつのできるアイスクリームかきごうりやさん』 ぶかざわゆみこ/作・絵 教育画劇
- 『ブニーとプールド』 山下 篤/作 福音館書店
- 『怪盗ファンタジスタ』 秋木 真/作 KADOKAWA
- 『ラストで君は「キュン!」とする』 PHP研究所/編 PHP研究所
- 『ともだちはマーメイド』 プライオニー・メイ・スミス/絵 岩崎書店

アレコホール特別フラメンコ公演「抱擁の哀しき果て」開催

問 青森県立美術館 ☎017-783-5243

青森県出身フラメンコダンサー工藤朋子さんによる初の青森公演。
「アレコ」をテーマにしたフラメンコ公演を、フラメンコの伝統曲、津軽三味線、ピアノの演奏でお届けします。絵画と音楽、そして舞踊が調和する美術館ならではの公演をお楽しみください。

■日時
9月17日(日)・18日(月・祝) 開場…午後6時30分
開演…午後7時

■場所
青森県立美術館アレコホール (青森市安田字近野185 B2F)

■料金
〈来場チケット〉 一般 4,500円(税込) / 高校生以下 2,500円(税込)
※全席指定、事前購入のみ
※各種手数料込み

くわしくはホームページまで

119 消防&救急

水難事故に注意！

夏は海や川、アウトドアなどのレジャーの機会が増える季節です。少しの油断や過信から水の事故につながります。楽しく過ごすためにも気象情報に注意をはらい、危険な場所での水遊びは避けるようにしましょう。

水難事故を防止するために

- ①危険な場所・遊泳禁止場所では泳がない。
- ②体調が悪い時や飲酒後は泳がない。
- ③体調が悪い時、睡眠不足の時などは海や川での遊泳は控えましょう。
- ④悪天候の時は外出しない。
- ⑤海水浴や釣りなどに出かける時には悪天候の場合は外出を控えたり、急な気象変化により海が荒れたり、川が増水する危険もあるため、こまめに気象情報を確認するようにしましょう。
- ⑥あらかじめ水の入ったバケツなどを準備する。
- ⑦広い場所で遊ぶ。

8月7日は「おもちゃ花火の日」

花火で遊ぶときは説明書を読んで次のことに注意して正しく遊びましょう。

- ①燃えやすいものがある場所では遊ばない。
- ②風が強い時は遊ばない。
- ③子供だけでなく、大人と一緒に遊ぶ。
- ④たくさんの花火に一度に火をつけたい。
- ⑤打ち上げ花火など筒物は、途中で火が消えても筒の中をのぞかない。
- ⑥あらかじめ水の入ったバケツなどを準備する。
- ⑦広い場所で遊ぶ。

以上のマナーを守り、楽しく花火をしましょう。

火事・救急・救助は119番 | 五消本部病院照会 ☎34-4999 | 災害情報テレホン ☎34-2323 | 北部中央消防署 ☎57-2370 | 小泊分署 ☎64-2375

まちのイベントカレンダー

8月			9月		
16	水		1	金	
17	木		2	土	
18	金		3	日	
19	土		4	月	
20	日	9:30~ 水泳記録会(町B&G海洋センター)	5	火	
21	月		6	水	
22	火		7	木	
23	水		8	金	
24	木		9	土	
25	金	11:00~ 戦没者追悼式(中央公民館) 13:30~ 少年の主張大会(パルナス)	10	日	
26	土		11	月	
27	日		12	火	
28	月		13	水	
29	火		14	木	
30	水		15	金	10:00~ 中泊町敬老会(パルナス)
31	木				

健康ひろば

夏バテを防ごう!

8月は暑い日が続く、「夏バテ」になりやすい季節です。体内の水分・ミネラルが失われる脱水症状、食欲の低下による栄養不足、暑さとエアコンによる冷えの繰り返しで生じる自律神経の乱れなどが原因で、疲れが抜けにくく、身体の不調が続く「夏バテ」の状態になります。夏バテ対策をしっかり行つて暑い夏を乗り切りましょう。

夏バテ対策

- ・こまめな水分補給
のどが渇いたと感じる前に水分補給を心がけましょう。
- ・激しい温度差に注意する
室内と外気温との激しい温度差は自律神経の乱れに繋がるため、冷やしすぎには注意。
- ・生活習慣を見直す
早寝早起きをして規則正しい生活リズムを身につけましょう。毎日7〜8時間の睡眠時間を確保しましょう。
- ・食事は3食しっかり摂る
冷たい麺類などで食事を済ませがちですが、バランスよく摂れる食事を意識しましょう。

8月31日は野菜の日

8月31日は、831のころ合わせから、野菜を「も」と知って食べてほしい」との願いから「野菜の日」とされています。

野菜は体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が豊富で、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を防ぐほか、免疫力を高め、ストレスや風邪などの予防にも効果的です。毎食、野菜をしっかりと取り入れた食事をしましょう。

●1日どれくらい?

成人の1日の野菜摂取量は、緑黄色野菜120g、淡色野菜230gの合わせて350gです。料理にすると1日5皿分となります。

●野菜を手軽に食べる工夫

そのまま食べられる野菜を常備しておく(トマト、きゅうりなど)



野菜摂取で生活習慣病予防

煮物は多めに作って冷凍保存。野菜の下茹では電子レンジで簡単に。冷凍野菜やカット野菜を活用。外食は丼ものや麺類などの一品料理より定食を選ぶ。

6月24日、ピュア10周年祭に健康ブースを出展しました。生活習慣病や肥満予防に不可欠な減塩・野菜摂取、また家庭血圧の啓発活動を行いました。食生活改善推進員による「夏野菜の冷製スープ」は、小さなお子さんや普段野菜嫌いという方も、「さっぱりしておいしい」と好評でした。また、第一生命のご協力で、ベジチェック(野菜摂取量測定)を行い、食生活の振り返りにつながったようです。



食生活改善推進員の活動紹介

6月30日に「男性のための料理教室」伝達講習会が開催されました。男性が食生活を考える機会や社会参加のきっかけになることを目的に、健康食を実際につくって試食をし、楽しく活動しました。

また、災害などの非常時に使える「パッククッキング」での調理も体験してみました。



「パッククッキングとは?」

耐熱性のポリ袋に食材を入れて、袋のまま鍋で湯煎する調理方法。加熱につかた水が汚れないため再利用できる、袋に入れたまま食器にのせることで食器が汚れない、などのメリットがある。

※注意点

- ・ポリ袋は湯煎対応のものか、耐熱温度が130℃以上のもので、マチがないものを使用する。
- ・1袋に入れる量は1〜2人分
- ・鍋底に皿や布巾を敷くとポリ袋が破れにくい。
- ・食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋で。

パッククッキングレシピ 【和風ツナごはん】



〈材料1人分〉

米80g ツナ1/2缶 水100ml
にんじん10g めんつゆ3倍濃縮大さじ1
干しいたけスライス2.5g

- ① ポリ袋に米と分量外の水をいれて洗う。(3回程繰り返す)
- ② ①にめんつゆ・干しいたけ・水を入れてもみこみ、30分吸水させる。
- ③ にんじんは薄く小さく切り、ツナ缶は油ごと②に加えてもみこむ。
- ④ 空気が入らないようにポリ袋をねじり、上の方で口を結ぶ。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし皿を沈め、30分加熱して取り出し、粗熱がとれるまで袋の中で蒸らす。

戸籍の窓口

(6月届出分)



成田 慈瞳(男・瑠偉) 宮野沢



長利 凌也(富野)

坪 はづき(七戸町)

市原 雄一(千葉県)

松山 佳夏子(二夕見)

磯野 宏佑(下前上)

葛西 美咲(つがる市)

人のうごき

6月末現在(前月比)

人口	9,810人(-28)
中里地域	7,264人/小泊地域2,546人
男	4,626人(-10)
女	5,184人(-18)
世帯数	4,922(-13)
出生	1 / 死亡 21
転入	6 / 転出 14

お悔やみ申し上げます

- 成田 雪子(八幡)
- 小田原 幸雄(深郷田上)
- 小野 セツ(派立上)
- 長谷川 ふま(豊島)
- 山本 キク(宮野沢)
- 葛西 カチヨ(下豊岡)
- 永坂 信雄(下前上)
- 山崎 和子(小泊派立)
- 成田 兼一(下前浜)
- 新岡 幸子(下高根)
- 野村 登(富野)
- 珍田 恭一(向町上)
- 杉山 喜一(下豊岡)
- 櫻田 しわ(深郷田下)
- 山田 キネ(富野)
- 野上 リヨ(若宮)
- 大西 きや(新町2)

中里中学生徒7人が7月20日(木)に東北大会・全国大会出場が決まったことを町長に報告しました。選手らは「1勝でも多く勝ちたい」、「自己ベストを出して決勝に残れるようにしたい」と意気込みを語りました。

町長は「常に先へ先へ目指して頑張ってほしい。」とエールをおくりました。

県大会での主な成績は次のとおりです。

第74回青森県中学校体育大会夏季大会

【相撲競技】団体第3位 奈良悠真、千葉泰夢
個人第2位 奈良悠真

【陸上競技】共通男子400m第1位 米塚平蔵 / 共通男子四種競技第3位 白塚碧人
2年女子100m第3位 木元咲希

【柔道競技】男子60kg級第3位 白戸 佐

第53回全国中学校相撲選手権大会兼第34回全国都道府県中学生相撲選手権大会青森県予選会
個人無差別級第2位 奈良悠真

第69回全日本中学校通信陸上青森県大会 共通男子400m第2位 米塚平蔵

第8回全日本中学女子軟式野球大会 青森県代表 工藤美咲



小泊漁港洋上風力発電事業、特別目的会社(SPC)の社名決定



が贈られ、加藤さんは取材に「洋上風力発電が建設されることで、全ての人にとってすてきな未来になってほしいという思いを込めた」と由来を話しました。

社名決定を受け、町や日本風力開発株式会社らは8月中をめどにSPCを設立し、事業実施に向けた各種調査を進めていくこととしています。

当町の小泊漁港区域内での計画を進めている、小泊漁港洋上風力発電事業に向け、町や日本風力開発株式会社、小泊漁協および下前漁協などがつくる特別目的会社(SPC)の社名が「ミラストイル」に決定しました。

こどもり学園の中学生40人を対象に社名募集コンテストを行った結果、3年の加藤久夏さんが提案した社名が選ばれました。

7月21日に社名の発表が行われ、加藤さんには表彰状、こどもり学園には感謝状

マイナンバーカード取得率

(令和5年6月末)

78.4%(8,060人)

※総務省の算出方法見直しにより再計算されました。

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月からの 乗車人数	57,042人
目標まであと……	242,958人

津
軽
鉄
道