



広報

Nakadomari PR Magazine

なかどまり

9月

SEP 2023 No.222

二十歳の成人式 開催！

バルーンアート前で記念撮影



中里会場

自衛隊第9音楽隊の演奏会が行われ、中里中吹奏楽部とのコラボもありました

今年の司会も横山ひできさんに行ってくださいました

外には自衛隊ブースもあり、車両の展示やゲームなどが行なわれました

今年は当町出身の関取である阿武咲関と宝富士関が急遽参加！

2年ぶりの開催！

第19回

なかどまりまつり

第19回なかどまりまつりが8月11日(金)に中里会場、8月14日(月)に小泊会場で開催されました。

会場では、園児らによるパフォーマンスやダンス、合併15周年を記念してつくられた「なかどまり音頭」など、さまざまなステージが行われました。また、その他にも両会場での小学生以下限定の宝探しや抽選会、小泊会場での海上綱引きなどの海上イベントもあり、来場者は見たり、参加したりして楽しんでいました。

小泊会場

『海上イベント』

今年は海上尻相撲、海上綱引き、舟こぎ競争、小学生以下限定 海の幸を探索！トレジャーハンティング(宝探し)の計4種目が開催されました

外国人技能実習生として町内で働いているインドネシアの方4名がインドネシアの踊りを披露してくれました

『カラオケのど自慢』開催！

町内外の参加者9名の素敵な歌声がマリンパークに響きました

サエラのライブが行われ、最後にはサエラによる生歌でなかどまり音頭を踊りました

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

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

12月22日(金)の供用開始を予定している湯らぱーくの工事は、8月に躯体工事、外装工事が終了しました。

今後は足場を解体し、内装工事などを進めていきます。また、足場の解体に伴い、足場付近の外構工事もスタートとなります。



※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（8月21日現在）

10月からコミュニティバスのルートが変わります！

問 総合戦略課企画係 内 2024

10月からコミュニティバスの運行ルートが次のとおり変わります。

①中泊町地域拠点連絡バス

- 小泊診療所玄関前を発車したバスは、役場・パルナス前停留所到着後、新たに深郷田・八幡・大沢内集落を経由し、終着ピュア前へ向かうルートとなります。復路はピュア前発となります。
- 深郷田、八幡、大沢内北口の停留所は弘南バスの路線バス停留所と同じです。
- ルート変更に伴い、大沢内集落内に新たなバス停留所を3ヵ所設置します。
(大沢内東口、大沢内駅前、大沢内中)

②武田・中里地区循環バス

- 役場、津軽中里駅間のルートが宮野沢集落を経由するルートとなります。
- ルート変更に伴い、宮野沢集落内に新たなバス停留所を4ヵ所設置します。
(中里小学校前、宮野沢、宮野沢東口、さわやか団地前)

時刻表などくわしくは、広報9月号同時配布のバスに関するチラシをご覧ください。

心配ごと相談 主催 町社会福祉協議会

9月20日(水)

塚 本 初 子

藪 田 由比子

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…9月22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。

大人の仲間入り

令和5年度二十歳の成人式開催！

総合文化センター「パルナス」で8月15日(火)に二十歳の成人式が開催され、対象者89名のうち54名の新成人が参加しました。

今年度から二十歳の成人式実行委員会が成人式対象者の有志16名で組織され、式典の受付業務や司会進行、企画・運営などを行いました。

第1部で教育長は「周りの人から言われてやるのではなく、自分の意志で目的をもって行動できるようになってほしい」と期待の言葉を述べました。

新成人を代表して佐藤顕立さんは「それぞれの立場は違うが、夢に向かって一步一步歩み続けている。ここまで支えてくれた家族や周りの方々に感謝の気持ちでいっぱい」と感謝の言葉を述べました。

第2部では恩師からのビデオメッセージや実行委員会で企画した大抽選会が行われ、出席者のたくさんの笑顔が見られました。



黙とうをささげ平和への誓い

町戦没者追悼式が行われる

戦没者を追悼し平和を祈念する町戦没者追悼式が、8月25日(金)に中央公民館大ホールで行われました。

式には、遺族会や関係者らが追悼に訪れました。国歌斉唱、黙祷に続き、遺族会主催の慰霊祭が行われ、各代表者が玉串を捧げました。

式辞では、町長は「先の大戦から学び取った教訓をいかし、世界の恒久平和を願うと共に、これまで先人達が築き上げてきた歴史、文化、施



策を糧としながら『誰もが安心して暮らせるまちづくり』に向け、力強く歩んでいく」と決意を述べました。

また、町議会議長、町遺族会が追悼の辞を述べました。

最後は、参列者全員が慰霊碑に菊の花を献花し、祈りを捧げました。

マイナンバーカード 休日・夜間臨時窓口を実施

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。
10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方は、ぜひこの機会をご活用ください。

- 日 時
〈平日夜間〉 10月11日(水) 午後5時15分から午後7時00分まで
〈休 日〉 10月22日(日) 午前8時30分から正午まで
- 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ご持参ください。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、代理での受け取りを希望される場合は別添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または小泊支所まで連絡の上、来庁ください。

中泊deいきいき生活推進事業 実施のお知らせ

問 総合戦略課企画係 内 2024

■10月1日から「中泊deいきいき生活推進事業」を実施します。

【事業目的】

この事業は高齢者の社会参加による生きがいや健康づくりを推進し、生活の安定と福祉の向上を図ることを目的に実施します。

【事業内容】

対象者に交付される「いきいきパスポート」(以下パスポートという)を次の施設などの料金支払い時に提示すると料金が半額になります。

◆中泊町総合福祉健康センター

(大浴場：入浴料)400円→200円

◆中泊町地域拠点連絡バス 200円→100円

◆武田・中里地区循環バス 200円→100円

【対象者】

本町に住所を有する65歳以上の方。

※4月1日から翌年3月31日を事業年度とするため、今回は令和6年3月31日までに65歳以上となられる方に郵送により交付します。

※以降は順次、65歳となる年度が始まる前に対象者に郵送により交付します。

【注意事項】

- ・このパスポートは第三者に譲渡や貸与、転売をしてはいけません。
- ・このパスポートは対象者である限り継続して使えますので、失くさないよう大切にお使いください。



広 告

魚と中泊酒と 哲。 中泊 de いきいき生活推進事業

●営業時間
ランチ 11:00~13:00(L.O) 不定休
居酒屋 18:00~22:00(L.O) 毎週 日・月 定休日

電話番号が変わりました。
☎0173-57-3646

令和5年度(下半期) 犬の登録と狂犬病予防注射

問 環境整備課衛生係 内 1915

問 小泊支所 ☎ 64-2111

次の日程にて、犬の登録と狂犬病予防注射を実施しますので、まだ行っていない飼い主は、都合の良い時間・場所で受けてください。

○登録料… 1頭につき3,000円
(一生に一度限り)

○注射料… 1頭につき3,300円(年に1回接種)

月日	地域	実 施 場 所	実 施 時 間
9月9日(土)	中里地域	町 役 場 前	8:30 ~ 8:40
		老人福祉センター前	8:45 ~ 8:55
		武 田 公 民 館 前	9:10 ~ 9:20
		内 潟 公 民 館 前	9:50 ~ 10:00
	小泊地域	今 泉 泉 寿 荘 前	10:05 ~ 10:15
		旧小泊保健センタ ー前	11:00 ~ 11:10
		すくすくしたまえ 館前	11:25 ~ 11:35

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 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。

2 かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ち、お薬手帳は1冊にまとめましょう

いつも診察してもらう「かかりつけ医」があると、体質や持病を理解した上で助言をもらえるたり、必要に応じて専門の医療機関を紹介してもらえるたりするので安心です。また、普段からなんでも相談できる「かかりつけ薬局」があると、複数の医療機関の処方を確認して、飲み合わせが悪くないかチェックしてもらえます。複数の「お薬手帳」を持っている場合は、薬局で1冊にまとめてもらいましょう。

ご存知ですか？ 児童扶養手当・特別児童扶養手当制度

問 福祉課福祉係 内 1516

児童扶養手当

ひとり親世帯の生活安定を目的にした制度で、全国で実施されています。認定された場合、原則として2か月に1回、手当が口座振込されます。受給資格は児童が18歳になる年度までです。

所得要件があり、同居する家族の所得が多い場合は対象にならないことがあります。認定後は毎年1回、所得状況の届出が必要です。所得額によっては手当の減額や支給停止になることがあります。

特別児童扶養手当

障害のある子どもの生活向上を目的にした制度で、全国で実施されています。

身体や精神の障害(発達障害などを含む)のある子どもを養育する方が対象です。認定された場合、原則として年3回に分けて手当が口座振込されます。受給資格は児童が20歳になるまでです。

所得要件があり、同居する家族の所得が多い場合は対象にならないことがあります。認定後は年1回、所得状況の届出が必要です。支給停止になることがあります。

障害の程度により1～2年に1回診断書を提出し、再認定手続きが必要です。

町ホームページに、手当の金額などのくわしい情報を掲載していますので、各種検索サイトから「中泊町児童扶養手当」または「中泊町 特別児童扶養手当」で検索するか、次のQRコードからご覧ください。

←
児童扶養手当→
特別児童扶養手当

令和5年 住宅・土地 統計調査を実施します

問 総合戦略課企画係 内 2025

総務省統計局では、10月1日現在で「令和5年住宅・土地統計調査」を実施します。この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約340万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。

調査は昭和23年以来5年ごとに行われており、第16回目を迎える今回の調査では、超高齢社会を迎えている我が国における高齢者の住まい方や空き家対策の重要性が年々高まっていることを踏まえ、空き家の状況などを把握することを主な狙いとしています。

調査をお願いする世帯には、9月下旬から調査員が調査書類の配布に伺いますので、インターネット回答のほか、紙の調査票を郵送または調査員に提出する方法によりご回答をお願いします。

なお、この調査では、便利なインターネット回答をおすすめしています。スマートフォン・タブレット端末にも対応していますので、ぜひご利用ください。

10月2日は

固定資産税 3期
国民健康保険税 3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、**9月25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。また固定資産税および軽自動車税(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、次の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

9月15日(金) 敬老会送迎バス 小泊地域から運行します

問 福祉課福祉推進係 内 1515

出発時刻は次のとおりです。どうぞご利用ください。

《福祉バス》

行 き		帰 り 予 定	
小泊老人憩の家 発	8:40	パルナス 発	14:00
新町バス停	8:45	小泊漁港前バス停	
派立バス停	8:50	浜町バス停	
浜町バス停	8:55	派立バス停	
小泊漁港前バス停	9:00	新町バス停	
パルナス 着	9:40	小泊老人憩の家 着	15:00

《公民館バス》

行 き		帰 り 予 定	
立松バス停 発	8:40	パルナス 発	14:00
すくすくしたまえ館	8:45	折戸バス停	
折戸バス停	8:55	すくすくしたまえ館	
パルナス 着	9:35	立松バス停 着	15:00

「認知症にやさしいまちづくり」 講演会の開催

問 福祉課介護保険係 内 1512

問 中泊町地域包括支援センター ☎ 57-3601

町では「認知症にやさしいまちづくり」を目指し、いつまでも住み慣れた場所で自分らしい暮らしを続けることができるよう、地域で認知症の人を見守り支援していくこと、また認知症の正しい理解や対応、予防方法の普及啓発をしていくことを目的に「認知症にやさしいまちづくり」講演会を開催します。

1. 日時…9月16日(土) 午前10時～午前11時30分
2. 場所…町総合文化センター「パルナス」ホール
3. 内容…認知症とともに暮らす
～認知症の理解と関わり方～

4. 講師…健生五所川原診療所 所長・津川 信彦
○小泊地域は送迎バスがあります。

08:50 すくすくこども館前 →
09:00 下前漁協前 →
09:05 折戸バス停前 →
09:45 パルナス到着

※帰りは講演会が終了次第、出発します。

近隣のみなさまお誘いあわせの上、ぜひお越しください。

農地パトロールを実施します

問 農政課農地係(農業委員会) 内 1713・1714

町農業委員会では、9月～10月に町内の農地をパトロールし、遊休農地や違反転用の発生防止に取り組みます。

遊休農地に関しては、所有者に今後の意向調査を行い、農地再生のために必要なあっせんや利用関係の調査などを行います。また、違反転用があった場合は、農地への回復などを指導・勧告します。農地パトロールにご理解・ご協力をお願いします。

農地のことでお困り事がありましたら農業委員会までご相談ください。

蜂駆除用防護服の貸出を 行っています

問 環境整備課衛生係 内 1915

町民の方を対象に蜂駆除用防護服の貸出を行っています。希望される方は、環境整備課、小泊支所で申請を行ってください。

なお、使用中の破損や事故などの損害は借受者の責任とします。

※町では私有地にある蜂の巣の駆除を行っておりません。スズメバチの巣の駆除は、大変危険ですので、心配な方は無理をせずに駆除専門業者へ依頼することをお勧めします。

この毒キノコに注意!! 「カエンタケ」

問 農政課農林基盤整備係 内 1816

触れるだけで炎症を起こすと言われている毒キノコ「カエンタケ」が町内でも発見されています。非常に危険な毒キノコですので、発見した場合は絶対に触れないよう、細心の注意をお願いします。(採取厳禁、食べると命の危険も…)



※カエンタケはナラ枯れ被害地付近でよく発見されることが確認されています。

広告

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人でも悩まずに無料個別相談会をご利用ください

B型肝炎 給付金について

無料個別相談会

弁護士法人 プレシャス総合法律会計事務所
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1 丸の内ビルディング10F
TEL 03-5363-6333 FAX 03-5363-6334
E-mail info@precious-law.jp
https://precious-law.jp/

日程・会場
9/16(土) つがる市生涯学習交流センター「松の館」研修室
9/17(日) 五所川原市民学習情報センター 視聴覚室
9/24(日) ねぶたの家 ワ・ラッセ 2階 多目的室(1)

対象者
昭和16年7月2日～
昭和63年1月27日生まれ

給付金
50万円～
3,600万円

※遺族の方
も給付金請求
できます

※病態に応じ
て給付金等の
内容が異なります

弁護士
費用
着し金・相談料 無料
成功報酬制
※訴訟実費別途

完全予約制 ☎
0120-013-621
〈ご予約受付時間〉
平日 9:00～18:00
個別面談なので、他の方と顔を
合わせることはございません。

直接搬入者、事業者の皆様へのお知らせ 10月1日から、 ごみ処理手数料を改定します

☎ 西北五環境整備事務組合 ☎ 38-1205

●改定の目的

西北五環境整備事務組合では、ごみ処理経費負担の適正化およびごみの減量やリサイクル率の向上などを目的として、西部クリーンセンターへごみを直接持ち込むときの処理手数料を改定します。

また、10月から消費税の仕入税額控除の方式として、インボイス制度が導入されることから処理手数料を変更します。

施設を利用される皆さまのご理解とご協力をお願いします。

●改定の内容

現行の処理手数料	改定後処理手数料
10kg当たり 50円(税込)	10kgにつき 110円(税込)

※手数料は、上記に消費税相当分を加算した後、1円未満の端数を切り捨てた額となります。
※可燃ごみの量が10kgに満たないときは10kgとし、10kgを超えた量に端数があるときは、その端数を四捨五入して10kg毎に計算します。

●手数料改定の対象となる施設

西部クリーンセンター(つがる市稲垣町繁田白旗11-1 ☎46-2141)

西部クリーンセンターから 可燃ごみへの金属類混入防止のお願い

☎ 西北五環境整備事務組合 ☎ 38-1205

西部クリーンセンター(ごみ焼却施設)では、焼却に適さない不燃ごみ(トタン、スプリングなど)の搬入が多く見られ、焼却作業に大変苦慮しています。施設に焼却不適物が混入すると、灰コンベヤなどの機器が緊急停止となり、ごみの受け入れができなくなります。

なお、当施設では、今後搬入された可燃ごみに、不適物が混ざっていないかを調べる「展開検査」を予定しておりますので、ごみの分別により一層のご協力をお願いします。

年金生活者支援給付金制度 があります

☎ 弘前年金事務所 ☎ 0172-27-1339

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乘せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

【対象者】

■老齢基礎年金を受給している方

次の要件を全て満たしている必要があります。

- ✓ 65歳以上である
- ✓ 世帯員全員の市町村民税が非課税である
- ✓ 年金収入額とその他の所得額の合計が、878,900円以下である

■障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

次の要件を全て満たしている必要があります。

- ✓ 前年の所得額が「4,721,000円＋扶養親族の数×38万円」以下である

【請求手続き】

①新たに年金生活支援給付金をお受け取りいただける方

お受け取りの対象になる方には、日本年金機構から9月上旬から、請求可能な旨のお知らせを送付します。同封のはがき(年金生活支援給付金請求書)に記入し提出してください。

②年金の支給をはじめる方

年金の請求手続きと併せて年金事務所か町民課国保年金係で請求手続きをしてください。

【日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください】

日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

年金生活支援給付金のご請求でお困りになった時には、お電話ください。

『給付金専用ダイヤル』

0570-05-4092(ナビダイヤル)

NAKADOMARI ビジネスプランコンテスト 2023 を開催します

☎ 水産商工観光課水産係 ☎ 1612

昨年に引き続き、今年もNAKADOMARIビジネスプランコンテスト2023が開催されます。

このコンテストは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ています。

コンテスト当日は、出場者が自身のビジネスプランを、プレゼンテーションをとおして披露します。また、観覧は自由となっていますので、ぜひご来場のうえ、町の未来を担うビジネスプランをご覧ください。

○日 時

9月30日(土) 午後1時～

○場 所

総合文化センター「パルナス」

○賞 金

最優秀賞 60万円(町支援金申請権利＋伴走支援)

優 秀 賞 30万円(町支援金申請権利＋伴走支援)

奨 励 賞 5万円



MOA美術展 中泊 児童作品展を開催します

☎ 事務局 菊池愛子 ☎ 57-2752

○日時…10月7日(土) 午前9時～午後4時

8日(日) 午前9時～午後3時

○会場…町中央公民館(大ホール・大広間)

※両日も一輪挿しと折り紙のコマ作りの体験がございます。

みんなのナイターテニス教室の開催

☎ 中泊町スポーツ協会テニス部 大川 ☎ 080-1670-3790

今年は3年ぶりにナイターテニス教室を開催します。

硬式テニスをやったことが無い初心者の方から、さらにレベルアップしたい上級者の方まで、多数の参加をお待ちしています。

◆日 時……9月19日(火) ～ 9月22日(金) 午後7時～午後9時

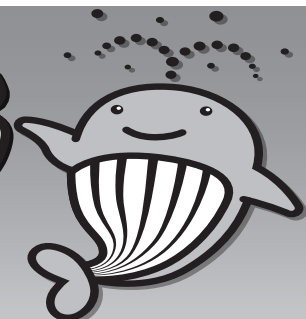
◆場 所……町運動公園テニスコート

◆参加料……無料

※希望者はラケットを持参して、会場へお越しください。ラケットがない人には貸し出しもできます。

ハロウィンジャンボ宝くじ

宝くじ公式サイトでネット購入!



第1回青森県県民公開講座 「脳卒中・心臓病」 開催

問 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

脳卒中・心臓病などの不安や困りごとはありませんか？

患者さんや家族だけでなく、関心がある方どなたでもご参加いただけます。

○開催日時
9月11日(月) 午後1時～午後2時

○場 所
①弘前大学医学部コミュニケーションセンター2階
②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で実況放送
③ZOOM配信

○ミニ講義プログラム
①「不整脈と脳卒中」
講師：循環器腎臓内科学講座 富田泰史 教授
(脳卒中・心臓病等総合支援センター センター長)
②「心不全ってなに？」
講師：慢性心不全看護認定看護師 佐藤みな(脳卒中・心臓病等総合支援センター センター員)
③個別相談会(希望者のみ)
希望する方が多い場合は、後日になることがあります。

○定 員
ZOOM／現地開催 各100名

○申込み方法
ご参加登録方法
①ホームページの「県民公開講座参加申し込み」から
②次のQRコード内登録フォームから



令和5年度 「全国労働衛生週間」を実施

問 五所川原労働基準監督署監督・安衛課 ☎ 35-2309

「全国労働衛生週間」は、労働者の健康管理や職場環境の改善など、労働衛生に関する国民の意識を高めるとともに、職場での自主的な活動を促して労働者の健康の確保などを図ることを目的とした取組みを行う週間です。

◇今年度のスローガン「目指そうよ二刀流 このところからだの健康職場」は、働く上で基本となる健康の確保を「こころ」と「からだ」の両面から対策を進めることで、誰もが快適で健康に働くことができる職場づくりを目指していくことを表しています。

◇9月1日(金)から30日(土)までを準備期間、10月1日(日)から7日(土)までを本週間とし、この間、各職場で職場巡視やスローガンの掲示、労働衛生に関する講習会などさまざまな取組みを展開します。

◇準備期間である9月には、事業者が①残業の削減、年次有給休暇の取得、②メンタルヘルス対策、③転倒・腰痛災害の予防などの総点検、本週間である10月には①労働衛生旗の掲揚やスローガンなどの掲示、②事業主や衛生管理者による職場の巡視などを実施しましょう。

◇くわしくは「令和5年度 全国労働衛生週間」で検索。

「法の日 司法書士無料法律相談会」開催

問 県司法書士会 ☎ 017-776-8398

10月1日は法の日です。日常生活での困りごとや法律上の悩みに司法書士が面談での無料相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

○相談内容…相続・登記・成年後見・多重債務・裁判所提出書類作成 など

○受 付…当日先着順

五所川原会場(面談相談)

日時…10月1日(日) 午前10時～午後3時

場所…つがる市生涯学習交流センター
「松の館」2階(つがる市木造若緑52)

「青森のおいしい健康応援店」 をご存知ですか？

問 五所川原保健所健康増進課 ☎ 34-2108

皆さんが外食などを利用する際に、自分にあった適切なメニューを選択できるよう、肥満予防や食塩摂取量の減少、野菜摂取量の増加を踏まえた食事を提供している飲食店などを「青森のおいしい健康応援店」として認定し、県民の皆さまの生活習慣病予防に役立ててもらおうものです。

青森のおいしい健康応援店に認定されるには？

○次のいずれかのメニューがあれば、申請することができます。

(1)エネルギー控えめメニュー
ア 揚げないメニューがあること(※揚げ物料理であるが、揚げずに調理する工夫がされているメニューがあること)
イ 利用者の注文に基づき主食量の調整(量を減らす)ができること
ウ エネルギー控えめのマヨネーズやドレッシングが選択できること(※カロリーーフ、ノンオイルなど)

(2)塩分控えめメニュー
ア 汁物の塩分濃度が0.8%以下であること(※塩分濃度計で確認した結果であること)
イ 薄味調理ができること(※利用者の注文により薄味調理ができること)
ウ 減塩タイプのしょうゆなどが選択できること
(3)野菜たっぷりメニュー(※野菜には芋類、きのこ類、海藻類は含まない)
ア 1食で120g以上の野菜を使用していること
イ 単品で80g以上の野菜を使用していること

飲食店・総菜店の皆さまへ

五所川原保健所にて無料で審査と認定をしています。認定店には認定マークの交付とホームページ(希望店のみ)に掲載します。随時受付はしておりますので、くわしくはQRコードを読み取りください。

①青森のおいしい健康応援店
認定電子申請QRコード→



地域の皆さまへ

五所川原市、つがる市、鰯ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町で健康メニューを提供している飲食店や惣菜店などの情報があればこちらのQRコードからお寄せください。

②情報提供QRコード→



動物愛護フェスティバル2023 「新時代をペットと共に歩もう」

問 県動物愛護センター ☎ 017-726-6100

犬のしつけ方教室、うさぎふれあい体験、乗馬体験、工作コーナー、動物のお医者さんなりきり体験 ほか

○日時…9月23日(土)・24日(日)

午前10時～午後4時

○場所…県動物愛護センター



法人県民税・法人事業税・特別法人 事業税の申告には電子申告が便利

問 西北地域県民局県税部課税課
☎ 34-2111 内 208

県では、「eLTAX」を利用したインターネットによる法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の申告受付を行っています。

自宅・オフィスのパソコンから申告できる、電子申告に関連した申請・届出の手続きもできるなどのメリットがあるので、ぜひご利用ください。

くわしくは「eLTAX」ホームページ(<https://www.eltax.lta.go.jp/>)まで。

令和5年7月7日からの 大雨被害者への県税減免

問 西北地域県民局県税部課税課
☎ 34-2111 内 207

このたびの令和5年7月7日からの大雨により、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ますが、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、不動産取得税及び自動車税種別割)は、被害の状況に応じ減免するなどの措置を執ることとしています。

くわしくは、最寄りの地域県民局県税部にお問合せください。



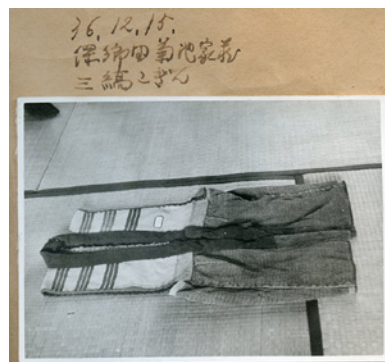
◆小泊中2年体験学習！
小泊小・中学校を対象とした

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！



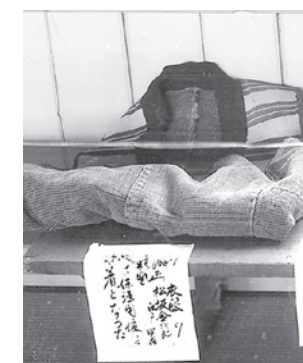
◆夏の企画展「悠久の中国文化」
—佐々木コレクション—開催！

博物館コース
VOL.144



◆博物館蔵「三編ごぎん」の謎！
東ごぎんや西ごぎんと異なつて、主に北郡で制作された三編ごぎん。三本筋が特徴で、古作は希少とされています。そのレ

「さかなと海」ふれあい体験学習(主催：水産商工観光課)が開催され、うち小泊中2年生が、博物館下前分館を訪れました。かつての漁着に着替えて記念写真を撮った後は、キツツ舟(県指定)や漁具、農具、生活用具、小泊から出土した考古資料などを見学しました。



同ごぎんは松坂家旧蔵品である可能性が高くなりました。1枚の写真から、約60年ぶりに由来が明らかになりました。

今年になって、昭和36年公民館で開催された「町誌編纂資料展」を撮影したと推定されるフィルムが見つかりました。そのなかに三編ごぎん袖なしがあり、「派立松坂金次郎 ごぎん男用 江戸—明治」という説明が付いています。この発見により、

アな三編ごぎんの袖なしが1点博物館に所蔵されています。旧中里小学校郷土資料室から博物館に移管されたものです。昭和40年に刊行された『中里町誌』に写真が掲載されていますが、所有者や採取地などの記載はありません。ただし町誌使用写真帳には、同ごぎん写真に「深郷田菊池家蔵三編ごぎん」とのキャプションがあることから、一時期は菊池家所蔵品とみなされていました。

次のような事態は、緊急を要しますので、すぐに119番通報し救急車を要請しましょう。

こんなときは
すぐ119番！



その119番
本当に必要ですか？

その症状本当に救急車が必要ですか？

次のような症状では救急車の利用は控えましょう。

119 消防&救急

9月9日は「救急の日」

9月9日は「救急の日」です。救急の日とは、救急業務及び救急医療に対し、国民の方々に正しい理解と認識を深めてもらい、救急医療関係者の意識高揚を図ることを目的に昭和57年に定められました。

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
《気づく 感じる 心理学》
恋愛や人間関係、ビジネスまで……幸せのヒントが見つかるような、心理に関する本を集めました。
- 児童・テーマ
《夏の絵本》
夏にぴったりの絵本を集めました。

新刊情報 [一般]

- 『ホテル・カイザリン』 近藤史恵/著 光文社
- 『カモナマイハウス』 重松 清/著 中央公論新社
- 『私たちの世代は』 瀬尾まいこ/著 文藝春秋
- 『いつまで』 畠中 恵/著 新潮社
- 『いいこと考えた！美女入門21』 林真理子/著 マガジンハウス

新刊情報 [児童]

- 『かっぱまきください!!』 まつながもえ/作 小学館
- 『ねぞうプロレス』 ひらぎみつえ/作 教育画劇
- 『わるテリアとずるドッグ』 あきやまだし/作 ひかりのくに
- 『ちょっとだけのんびりするひ』 ダニエル・イグナス/絵 化学同人
- 『ぼくのいぬはどうしてこんなにかわいいのか』 えがしらみちこ/絵 KADOKAWA

DVDの紹介

『かがみの孤城』
原 恵一 / 監督
〈CAST〉
・当真あみ
・北村匠海 他



イベント情報

朗読ユニット〈ひそか〉と楽しむ
ハロウィンおはなし会

- 日 時…10月21日(土)
午前10時から午前11時まで
- 場 所…町総合文化センター
「パルナス」ホール
- 参加費…無料
- 対 象…興味・関心のある方どなたでも大歓迎です。
- ※くわしくは図書館
(☎69-1111)まで。



話 題

夏休み手作りイベント企画『コットンモビルを作ろう!』が7月26日(水)・29日(土)の2日間行われました。自分の好きな色の糸を手にながら、風船に好きなように巻き付けて和気あいあいと仕上がったコットンモビルに目を輝かせていました。

「楽しい」「もっとやりたい」という声を聞くことができ、初めての試みにスタッフ一同、胸をなでおろしました。

2日間合わせて37名が参加してくれました。



2023年上半年第169回 芥川賞・直木賞受賞作・候補作品、全作品そろえておりますのでご利用ください。



〈芥川賞受賞〉

まちのイベントカレンダー

9 月			10 月		
16	土		1	日	
17	日		2	月	
18	月		3	火	
19	火		4	水	10:00~12:00 ころの健康相談・傾聴サロン (武田公民館)
20	水		5	木	
21	木		6	金	
22	金		7	土	
23	土	9:00~ グラウンドゴルフ大会(町運動公園)	8	日	
24	日		9	月	
25	月		10	火	
26	火		11	水	
27	水	13:30~15:00 ころの健康相談・傾聴サロン (中泊町総合文化センター「パルナス」)	12	木	
28	木		13	金	
29	金		14	土	大沢内ため池ウォーク
30	土	13:00~16:30 ビジネスプランコンテスト (中泊町総合文化センター「パルナス」ホール)	15	日	町民文化祭(小泊会場)

乗って応援!!		津 軽 鉄 道
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	

マイナンバーカード取得率
(令和5年7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!

北畠 友八 85 (薄市上)

お悔やみ申し上げます

齊藤 成龍 二(下前浜)
加藤 明菜 (青森市)
秋田 瞳真 (上町)
嶋崎 伶子 (神奈川県)
松坂 拓美 (上町)
井沼 美子 (小泊派立)
権守 隆 (東京都)
佐々木 浩子 (新町2)
越野 暢之 (上町)
中村 史 (和歌山県)
宮下 琢也 (上町)
原田 夏美 (つがる市)
田中 明斗 (宮川)

結婚おめでとう!!

長利 枇奈 (女・健) 派立上
鈴木 紬 (女・悠太) 上豊岡
藤井 凛人 (男・遥華) 深郷田下
古川 琥太郎 (男・英樹) 派立中

お誕生おめでとう!!

戸籍の窓口
(7月届出分)

人のうごき

7月末現在(前月比)

人口	9,793人(-17)
中里地域7,252人/小泊地域2,541人	
男	4,619人(-7)
女	5,174人(-10)
世帯数	4,914(-8)
出生	4 / 死亡 22
転入	16 / 転出 15

外崎 光弘 58 (下前中)
對馬 僚子 91 (小泊派立)
豊澤 綾子 88 (上町)
古川 トシエ 91 (尾別)
古川 専三郎 95 (派立下)
加藤 定昭 79 (深郷田上)
荒関 トシエ 87 (田茂木)
山本 梅子 89 (宮野沢)
小野 美穂 95 (下高根)
竹谷 キミエ 88 (福浦)
新岡 ノリ 85 (下豊岡)
坂田 正清 92 (宮川)
工藤 恭一 86 (派立下)
福嶋 ユキエ 94 (八幡)
米塚 サミ 85 (福浦)
田中 春榮 97 (大沢内)
佐藤 恭一 79 (芦野)

健康ひろば

むし歯のない子の紹介

3歳児健診にて

(7月13日実施)

①日頃むし歯をつくらないよう気をつけていることは?
②わが子の自慢できることは?

①仕上げ磨きを必ずしている
②よく笑い優しいところ



大川心愛ちゃん
(派立上)

①仕上げ磨きをすること
②かわいい笑顔



神凛奈ちゃん
(深郷田上)

①仕上げ磨きを毎日している
②人懐っこくてよく笑うところ



山内應志朗ちゃん
(芦野)

①歯磨きを毎日頑張っています!
②お歌を歌うのが大好き



平山結子ちゃん
(今泉下)

①毎日の仕上げ磨き
②笑顔で元気いっぱい♡



久保田結海ちゃん
(派立)

①夜の歯磨き後は食べ物食べさせないようにしている/毎日の仕上げ磨き/②かわいい笑顔



柏崎煌空ちゃん
(派立)

①仕上げ磨きをすること。ジュース類をあまり飲ませない
②笑顔がかわいい



角田真広ちゃん
(派立)

自殺予防週間9月10日~16日

令和4年青森県の自殺者数は242人でした。自殺率(人口10万人対)ワースト1位であった令和3年(284人)に比べると減少していますが、自殺率はワースト5位と、全国と比べ高い状況が続いています。(人口動態統計より)

自殺者を減らすために、まず一人一人が自殺に対する正しい知識を持ち、身近な問題として考えてみるのが大切です。

身近な人ができること

周囲に「どうしたの?」と一声かけましょう。「一人じゃない」と思えることで、気持ちが軽くなる場合があります。悩みを打ち明けられた時には、できるだけ受けとめて、じっくり耳を傾けます。専門家へつなぐことが必要と思われるときには、早めに相談機関に相談するように促します。

自分自身ができること

一人で解決が難しい問題や悩み事は、誰かに相談しましょう。助けを求めることは、恥ずかしいことや迷惑をかけることではありません。

▽青森県

〈関連リンク〉

『ひとりじゃないよ。』

@青森県

▽厚労省「まもろうよこころ」

https://www.mhlw.go.jp/

mamoruyokokoro

〈電話相談〉

『あおもりのちの電話』

☎0172(33)7830

『よりそいホットライン』

☎0120(279)338

◇つぶやきサロン和

傾聴ボランティアがお話を聴きます。誰かに悩みを話すことで、心の重荷が軽くなった、気持ちの整理ができるというわけています。

◇ゲートキーパー養成講座

町では、悩みに気づき、声を

かけて寄り添うことができる「ゲートキーパー」を育成しています。

6月23日(金)、白川建設で、ゲートキーパー養成講座を行いました。職場内のメンタルヘルスを学び、声かけや聴き上手になることの大切さを学びました。

町内会や事業所で、住み心地の良い町づくりに目指して、受講してみませんか?



(参加募集のお知らせ)

1. 運動教室開催(小泊地域)

小泊地域での運動教室が9月22日(金)から12月8日(金)までの計10回、日本海漁火センターで始まります。外出制限や猛暑で体力が落ちたと感じている方は、ぜひご参加ください。

2. 健康教養講座

ご自身、家族、地域の方々の健康に役立てていただくために「健康教養講座」を開催します。病気や健康に関心のある方は、どなたでもご参加いただけます。お気軽にお越しください。1回のみのご参加も可能です。

第1回	午前10時~11時30分	健康運動指導士による長寿のススメ
10月12日(木)		
第2回	午前10時~11時30分	保健師・栄養士による血圧の学習
10月25日(水)		
第3回	午前9時30分~11時30分	健康運動指導士による体づくりの基本
11月7日(火)		

場所…役場2階 大会議室

参加費…無料

◆教室・講座の申込み先…町民課健康推進係(内1415)

2年ぶりの開催！ 第19回 なかどまりまつり

広報
なかどまり
9月号

発行／青森県 中泊町 編集／総務課

☎ 0173(57)2111 内線2014 <http://www.town.nakadomari.lg.jp/>

