



広報 Nakadomari PR Magazine

なかどまり

10月

OCT 2023 No.223

金色の秋 大地の恵が実る



中里小5年が稲刈り体験

中里小5年生が9月13日(水)に、5月に自分たちで田植えをした田んぼで稲刈り体験をしました。

手分けしながら刈り続け、終わる頃には「もっとやりたい」という声も聞こえてきました。児童たちは「面白かった。みんなで協力していっぱいお米とれてよかった」と話していました。収穫したお米の品種は「まっしぐら」で、精米後に児童たちに手渡されます。

住み慣れた地域で健康づくり

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の取り組み

「人生100年時代」といわれる今、一人ひとりが住み慣れた地域で健康であることを目的とした高齢者の保健事業と介護予防の一体的取り組みが、8月1日(火)に上豊岡、8月31日(木)に芦野、9月11日(月)に小泊の各会場で行われました。

当日は、自分の筋力量がわかる「体組成計」や歩行状態が確認できる「歩行年齢測定」などを実施、座学として自宅でできる健康づくりのヒントや継続する大切さを学びました。参加者からは「歩いてこられる場所で、体のことを知ることができた。『歳だから…』と諦めることなく、元気に取り組んでいきたい」「声をかけられて来てみた。改めて毎日の積み重ねが大切だと学んだ」と話しました。

各自治会ははじめ、集落支援員、民生委員、保健協力員の協力のもと、気軽に集い楽しめる健康づくりの場となりました。



芦野会場



上豊岡会場



小泊会場

ごみはどう処理されているの？

中里小4年生がごみ学習会を実施

ごみ学習会を8月31日(木)に中里小4年生が行いました。

児童たちは中泊町最終処分場と西部クリーンセンターの2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。

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ていることをしていきたい」と話しました。



第11回 中泊町少年の主張大会

少年の主張大会が8月25日(金)に総合文化センター「パルナス」で開催され、町内の6小中学校の代表計8人が発表をしました。ここではその発表の一部を紹介します。

広げよう 私たちのまつり

中里小学校6年 木村 柚姫

私は4歳のころから横笛愛好会に入り、今は中里小伝承部にも所属している。初めは鐘をやっていたが、小学2年生の途中から父の一言で笛を始めた。感染症の流行により、伝承部として祭りに出る機会が減り、部員も減少している。祭りのおはやしを引きついでいくためには、いろんな人が祭りについて知り、教えていかなければいけない。そのために、これからも祭りでたくさん演奏し、教えていきたい。



友達づくりで私ができること

武田小学校6年 加賀田 紗季

私は一度仲良くなったら、言葉づかいがあらくなることに悩んでいる。対策としてできそうなのは、今も意識しているが、会話の中の言葉に気をつけることと相手の良いところを素直に相手に話すということ。相手のことを理解しようとするのが大事だと思う。これからもいろいろなことで悩むと思うが、その度に、今できそうなことを考えたり、周りに相談したりして自分なりに気持ちの切りかえ方を見つけない。また、友達が悩んでいたから、一緒に考えてあげられる人になりたい。



祖父の思いを受け継いで

薄市小学校6年 伏見 優汰

私は、祖父を尊敬している。私が知っている祖父は、人のために働いたり協力したりした人だった。祖父には、地域のために働く行動力や人を思いやる気持ちがあったと思う。私も、そんな祖父を見習って、人を思いやりみんなを引っ張っていきたい。祖父から学んだことや、人のため地域のためにという思いを受け継ぎ、将来、中泊町の発展のために協力していきたい。



理想の小泊

小泊小学校6年 長谷川 優来

私が住んでいる小泊は、人口が減り続けている。中でも、子供や若者の減少が目立ち、高齢者の割合が多くなっている。私たちにできることは小泊にあるたくさんのおすすめスポットを知り、観光客に説明や紹介ができるようになることだと思う。すてきな未来を目指して、たとえ小さくても、今できることをみんなで考え、取り組むことで、私が大人になったときに理想の小泊になっていたら、私もずっと小泊に住み続けようと思う。これが、私たちの考える理想の小泊だ。



中泊町の宝 津軽鉄道

中里中学校1年 古川 龍之介

津軽鉄道は、コロナ以前から経営困難になり、今ではレールオーナーが必要になるほど大変になっている。こうなると廃線になりなくなる可能性があるため、私たちが高校生になった時に津軽鉄道では通えなくなるかもしれない。人ごとではなくなる。津軽鉄道にはストープ列車やラッセル車などの珍しくて、貴重なものがたくさんある。町民の交通手段だけでなく、全国の鉄道好きや観光客が津軽鉄道に乗りたくて青森県を訪れる。中泊町にとって大切な宝だ。鉄道好きや観光客は津軽鉄道の価値に気づいている。私たちこそ津軽鉄道という宝の価値を学ぶべき。ふるさとの宝を体験してほしい。



小泊の良さとこれからの自分へ

小泊中学校1年 山田 結萌

私は小泊の事が大好きです。最初はあまり好きではなかったが、小泊でずっと過ごしていると小泊の良さが分かって自分の住む町が大好きになった。地域の方がとても優しくったり、自然が豊かだったりなどたくさんの良いところがある。これから私は地域の人たちのように挨拶をしっかりして、優しく接し、地域の人たちへの思いやりを大切にしていきたい。



差別のない社会

中里中学校2年 秋村 寿矢

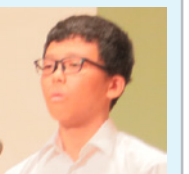
「差別」という言葉を聞くと、遠い外国のできごとのように感じないか。わたしも、この前までは「差別」なんて自分には関係のないものだと思っていた。だが、わたしの学級内で一学期におきた二つのできごとで、「差別」について考えるようになった。「差別」をなくすということは、簡単なことではない。でも、わたしたち一人ひとりの心がけでなくすことはできる。少しづつかもしれないが、それが「差別」のない社会へつながっていくのだと思う。



理解を深めてほしいアレルギーのこと

小泊中学校2年 藪田 大夢

私はとても小さいときから魚アレルギーをもっているため、いろいろな魚を食べたくても食べられない。症状は人にもよるが、じんましんやかゆみ、ひどいと呼吸困難になることがある。アレルギーを持っていない人は持っている人の苦しみを実際に感じることはできないが、想像することはできると思う。多くの人がアレルギーについて興味を持ち、アレルギーへの理解を深めることで、すべての人が安心、安全に食事ができる世の中になって欲しい。



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

総合福祉健康センター湯らぱーくの工事は、9月は外壁塗装や軒天材張りなどの外装工事のほか、天井や壁などの内装工事、大浴場のタイル工事やアスファルト防水などを行いました。

10月は引き続き、外装工事や内装工事が行われ、設備機器の搬入なども行われます。



※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（9月26日現在）

金多豆蔵人間コンテスト参加者募集

問 水産商工観光課商工観光係 内 1614

問 町文化観光交流協会 ☎ 57-9030

町無形民俗文化財「金多豆蔵人形芝居」を町内外に広めるために開催している金多豆蔵人間コンテストの参加者を募集します。参加者は二人一組で金多と豆蔵になりきり、5分の即興劇を行っていただきます。入賞者には豪華賞品が贈られます。参加をご希望の人は町文化観光交流協会にお申込みください。

たくさんの人のご応募お待ちしております。

開催日時…12月16日(土) 午後1時～午後3時30分

募集期間…10月10日(火)～11月30日(木)(先着12組まで出場可能)

会場…津軽中里駅 駅ナカにぎわい空間

応募方法…町文化観光交流協会にお問合せください。

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7日(火) 終日

○停止する証明

すべての証明書

心配ごと相談 主催 町社会福祉協議会

10月18日(水)

佐々木 守 善

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…10月27日(金) 午前9時～正午

場 所…日本海漁火センター 第1研修室

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。

食育と健康指導の役に立てば

西部郵便局長会つがる部会が寄贈

西部郵便局長会つがる部会が8月31日(木)に町長のもとを訪れ、食育と健康指導に役立ててほしいとオープンレンジと血圧計4台、腕帯1枚を寄贈しました。

町長は「町民の生活習慣病に関する指導などに有効活用したい」と話しました。



いつまでもお元気で

令和5年度敬老会開催

長年にわたり社会に尽くしてきた長寿者を祝う敬老会が、総合文化センター「パルナス」で9月15日(金)に開催されました。

主催者を代表して町長は「元気な100歳を目指して健やかに笑顔で長生きしてほしい」と挨拶をしました。

今年度の顕彰対象者は、88歳長寿者141人、ダイヤモンド婚を迎えた夫婦は5組、金婚を迎えた夫婦は3組でした。



町の未来を考える

町長と小・中学生の意見交換会

中里小6年生が9月21日(木)に町長と小・中学生の意見交換会を行いました。

子どもたちは、町の人口が減っていく中で町では何を行っているのか聞き、自分たちには何ができるのか考えました。

参加した児童は「町の未来をしっかりと考えることができた。自分たちには何ができるか探していきたい」と話しました。



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DX推進係 内 2026



役場まで足を運ばなくてもいいように、地域の集会所に出張し
マイナンバーカードの申請受付を行っています。

1. 実施内容

○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。

できあがったカードは自宅へ郵送されるので、役場へ受取りに
行く必要はありません。



○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ポイントをプレゼント

今回マイナンバーカードを申請する人、および今回の申請でなくても令和5年3月以降に
申請した人にもEdyポイントをプレゼント！ Edyプレゼントの手続きは集会所のほか、
総合戦略課、支所でも行えます。

2. 必要なもの

本人確認書類(顔写真がないのものは2点)、(お持ちの方は)通知カード、町Edyカード

3. 実施日時・場所

次の日程で、午前9時から午後3時まで

10月11日(水)	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
13日(金)	長寿荘、鶴寿荘
16日(月)	福寿荘、武田公民館
18日(水)	小泊老人憩の家、港老人憩の家
20日(金)	豊島新農村婦人の家
23日(月)	すくすくしたまえ館 すくすくこども館



※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。

ご家族、ご近所の方お誘いあわせのうえ、お越しください。

中泊町 高等学校通学費助成 のご案内

問 総合戦略課GX推進係 内 2022

町では、子育て世帯の負担軽減、次代を担う
人材育成のため、公共交通機関を利用するの通
学に係る費用の一部助成を行っています。

●助成額

公共交通機関『津軽鉄道線、JR五能線、
弘南バス及びスクールバスなど』の通学定期
券購入費用から、各種助成などを差し引いた
額の2分の1。

※助成限度額 月額10,000円

なお、回数券を使用して通学する場合や通
学定期券以外は対象外となります。

●対象者

- ・中泊町に住所を有し、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。

●対象期間

令和5年4月1日から令和6年3月31日まで

●申請受付期間

令和5年4月1日から令和6年4月末日まで
※通学定期券の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。

なお、やむを得ない事情により申請期限まで
に提出ができない場合は、総合戦略課までご連絡
ください。

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

保険料が年金から天引き(特別徴収)されている方へ

年金から徴収される保険料額は次のとおりと
なります。

4月・6月・8月…年金振込み時に本年2月と同
額を徴収済(仮徴収)

10月・12月・2月…本年7月に決定した保険料
の年額から、仮徴収した額を差し引いた
残額を分割して徴収(本徴収)

※徴収額は、7月にお送りした保険料額納入通
知書などでご確認ください。

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 1313

町民課では、休日と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。11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) 11月8日(水)

午後5時15分から午後7時まで

(休日) 11月26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うえ、ご来庁
ください。

中泊町農業委員会委員の推薦・募集のお知らせ

問 農政課農地係 内 1712・1713・1714

- 農業委員会等に関する法律第9条の規定により、次のとおり農業委員の推薦・募集を開始します。
- 推薦・募集人数**…15人(選考に当たっては、委員の過半数が認定農業者など、農業委員会の所掌に属する事項に関し利害関係を有しないものが含まれる)
 - 任期**…令和6年3月28日から令和9年3月27日まで
 - 身分**…中泊町の特別職の非常勤職員
 - 報酬**…中泊町報酬及び費用弁償に関する条例による
 - 主な事務内容**
 - (1)農地などの権利移動の許可、農用利用集積計画の決定
 - (2)農地転用許可
 - (3)農地などの利用の最適化の推進に係る農業委員会の意思決定及び諸活動、現地調査など
 - 推薦を受ける者及び応募する者の要件**

農業に関する識見を有し、農地などの利用の最適化の推進に関する事項その他の農業委員会の所掌に属する事項に関し、その職務を適切に行なうことができる者で、次のいずれかに該当する者を除きます。

 - (1)破産手続開始の決定を受けて復権を得ない者
 - (2)禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまでまたはその執行を受けることがなくなるまでの者
 - (3)暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第2号に規定する暴力団(その団体の構成員(その団体の構成団体の構成員を含む)が集団的にまたは常習的に暴力的不法行為などを行なうことを助長するおそれがある団体をいう)もしくは同条第6号に規定する暴力団員(暴力団の構成員を言う)またはこれらと密接な関係を有する者。
 - 推薦または応募の方法**…農業者などによる推薦(個人による推薦)または農業者が組織する団体などからの推薦及び自ら応募する方法があります。

次の様式に必要事項を記入し、持参か郵送により農政課農地係へ提出してください。

なお、推薦及び応募に関する書類は返却しませんのでご了承ください。

◇**提出書類**…【農業委員会の委員 推薦・応募書】様式第1号
 - 様式の入手方法**…農政課農地係と小泊支所にて配布するほか、町ホームページからダウンロードすることもできます。
 - 推薦・募集期間**…10月23日(月)まで
 - ※持参される方は、役場開庁日の午前9時から午後4時までの間に提出してください。
 - ※郵送される場合は簡易書留にて郵送してください。(10月23日(月)必着)
 - ※申込み状況によって、募集期間が延長となる場合があります。この場合、当初募集期間終了後に町ホームページにより公表します。
 - 選考**…定数を超えた応募があったなど必要に応じ中泊町農業委員会委員選考委員会を設置し提出された書類をもとに候補者を選考します。
 - 応募結果の通知**…結果は応募者全員に通知するほか、町ホームページなどで公表します。
 - 推薦・応募内容の公表**…法令の規程に基づき、推薦・募集期間の中間及び終了後に中泊町ホームページで提出された推薦書・応募書に記載された事項(住所・電話番号は除く)を公表します。
 - 応募先(送付・持参)**…〒037-0392 中泊町大字中里字紅葉坂209番地
町役場 農政課農地係 宛

2023 ウィンター花火&イルミネーション開催！

問 総合戦略課GX推進係 内 2022

町では、昨年度に引き続きイルミネーションイベントを実施します。
地域住民のつながり・絆を育み、明るく住みやすい地域づくりを実現するため、イルミネーションを役場やすくすくこどもり館などに装飾します。点灯初日にはオープニングセレモニーを開催し、花火を打上げます！

【主催】中泊町 【主管】頑張れ中泊！プロジェクト実行委員会

■イルミネーション会場イベント！

小泊会場…12月2日(土) 午後3時～午後5時30分
すくすくこどもり館 ホール内

中里会場…12月3日(日) 午後3時～午後5時30分
総合文化センター「パルナス」ホール内

両会場とも参加料無料！先着でお菓子のプレゼントや振舞いの配布を行うほか、景品獲得をかけたゲームも行います！

■イルミネーション点灯セレモニー！

小泊会場…12月2日(土) 午後5時45分～

中里会場…12月3日(日) 午後5時45分～

※セレモニー当日から令和6年1月下旬頃までの期間、午後5時から午後9時まで毎日点灯します。

■皆さんの500円が花火に！ ワンコイン花火！

イルミネーション点灯セレモニーでは、花火を打ち上げます。そこで、皆さんからのご寄附を募集します。

一口500円から募集しますので、町民皆さまで地域を明るく照らし、盛り上げましょう！

【受付期間】…10月16日(月)～11月17日(金)
午前8時30分～午後5時

【受付窓口】※各窓口へご持参ください
中里地域…頑張れ中泊！プロジェクト実行委員会 事務局
(株式会社アクトプラン事務所内)
または問合せ先まで

小泊地域…小泊支所(☎64-2111)

※ご寄附に関するお問合せは、
株式会社アクトプラン(☎57-5720)まで



ガソリンや灯油などの漏えい事故にご注意ください

問 環境整備課衛生係 内 1915

冬期間に向けて、ガソリンや灯油などの使用頻度が増えることにより油漏れが発生しやすくなります。漏えいした場合、側溝や水路を通じて河川に流れ出ること、私たちの暮らしや生態系に悪影響を及ぼしますので、油漏れが発生しないよう十分に気を付けましょう。

なお、油漏れに係る処理費用は、原因者負担となります。

教員として西北地区で働いてみませんか？

～第2回ペーパーティーチャー向け説明会開催～

問 西北教育事務所総務課 ☎ 35-2170

教員免許更新制が解消され、免許状の取扱いが変更となりました。教員免許はあるものの、教職経験のない人やさまざまな理由で教職を離れている人に対して、変更後の免許状の取扱いや教員の仕事の説明をします。ぜひ足を運んでください。

○開催日

12月3日(日) 午後2時から午後3時30分
(説明終了後、個別相談を実施)

○場所

五所川原合同庁舎1階 C会議室

○申込み方法

電話またはE-mail

※申込みの際は、氏名、電話番号、所持教員免許状、免許取得年月日をお知らせ願います。

○申込み先

西北教育事務所総務課 TEL 35-2170

E-mail E-SEIHOKU@pref.aomori.lg.jp

2023年漁業センサスにご協力をお願いします

問 総合戦略課企画係 内 2025

農林水産省は、令和5年11月1日現在(流通加工調査は令和6年1月1日現在)で「2023年漁業センサス」を実施します。

「漁業センサス」は、我が国の漁業の生産構造、就業構造を明らかにするとともに、漁村、水産物流通・加工業などの漁業をとりまく実態と変化を総合的に把握することを目的に、統計法に基づいて5年ごとに行う大規模な調査です。

10月中旬から調査員が漁業関係の方々に訪問しますので、調査票に漁業の操業状況などの記入をお願いします。なお、スマートフォンなどを利用したオンラインでの回答も可能です。

回答内容は、統計を作成するためだけに使われます。統計調査員や調査関係者が、調査内容を他に漏らしたり、課税などその他の目的に使用することは法律で厳しく禁じられています。

「漁業センサス」は、漁業の現状を知り将来を考えるための大切な調査です。ご協力をお願いします。



子どもの自転車用ヘルメット購入費を助成します

問 教育課学校教育係 内 1934

青森県の自転車用ヘルメット着用率は、全国で見るととても低い割合となっています。中泊町では、児童生徒の命を守る取り組みの一環として、ヘルメット購入費用を助成しています。小学校5年生から高校3年生までは今年度までとなっています。

●助成期間…令和5年4月1日から令和6年2月29日まで

●対象者…中泊町在住の小学4年生から高校3年生までの保護者で次の条件を満たす方

- (1) 町税などの滞納がない者
- (2) 暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第6号に該当しない者

●助成金額…児童生徒1人につき上限5,000円(1個に限りです)

※購入金額が5,000円未満の場合は、購入金額となります。

●申請に必要な書類

(1) 交付申請書	中泊町自転車用ヘルメット購入費助成金交付申請書(第1号様式)
(2) 証明書	ヘルメット購入・使用証明書(第2号様式)
(3) 保護者の本人確認書類	運転免許証・マイナンバーカードなどの写し

※助成対象者が高校生の場合は、通学証明書または学生証を提出してください。

※第1号、第2号様式は町ホームページからダウンロードするか、教育課または小泊支所にて入手できます。

※令和6年度以降は小学校4年生のみを対象とする予定です。

●申請方法…必要書類をそろえて、いずれかの方法で教育課へ申請してください。

- ・窓口へ持参
- ・郵送で提出(追加で書類提出を求める場合がありますので、連絡先は確実に記入してください)
- ・電子申請(電子申請をする際は、必要事項を記入し、領収書と運転免許証かマイナンバーカードの写真を添付してください) 不明な点は問合せ先へご連絡ください。



お薬もらいすぎていませんか？ ～多剤服用(ポリファーマシー)～

問 町民課国保年金係 内 1316

一般的に4～6種類以上の薬を併用している状態のことを、多剤服用(ポリファーマシー)といいます。多剤服用によって、副作用や薬物有害事象などの問題が起きています。複数の医療機関でお薬をもらい、さらに市販薬を服用している場合は、多剤服用の状態です。また、異なる医療機関から同じ効能の薬が重複して処方されている場合は、重複服薬の状態ですので、注意が必要です。

●多剤・重複服薬の問題点●

・副作用や薬物有害事象の問題

処方される薬が6種類以上になると、副作用や薬物有害事象が起こるリスクが高くなるといわれています。

〈主な症状〉ふらつき、めまい、記憶障害、抑うつ、便秘など

・残薬の問題

多くの薬が処方されると、「飲み忘れ」や「飲み残し」が起こりやすくなります。その結果、正しく服用できなかったことで症状が悪化し、さらに薬が増えるといった悪循環に陥ってしまう場合があります。

●多剤・重複服薬を見直すために●

- ・「お薬手帳」を1冊にまとめましょう。
- ・かかりつけ医、かかりつけ薬局をもちましょう。
- ・むやみに薬を欲しがらないようにしましょう。
- ・どんな薬が処方されたのかを知りましょう。
- ・重複受診をやめましょう。

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



知ってほしいな『里親』のこと

問 青森県フォスティング機関 弘前乳児院 ☎0172-35-2155

10月は里親月間です

知ってほしいな『里親』のこと



新しい家族のカタチ

子どもたちが安心して生活できる健やかな育ちの場を提供して下さる人を必要としています。

広報動画は→



<https://www.youtube.com/watch?v=YK14tDYQzv&t=5s>

「看護のお仕事移動相談」を開催しています

問 (公社)青森県看護協会 青森県ナースセンター
☎017-723-4580

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出向いて、看護職の皆さまのお仕事探しをサポートしています。お気軽にお越しください。

●開催日

令和5年 10/25(水)・11/22(水)・12/27(水)

令和6年 1/24(水)・2/28(水)・3/27(水)

●場所…ハローワーク五所川原

●時間…午前9時～午前11時30分まで随時受付

*県ナースセンター(青森市)では月曜日から金曜日の午前9時～午後4時まで、来所・電話・メールなどで随時、相談を受け付けています。どうぞご利用ください。



第2回 青森県県民公開講座を行います

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…10月26日(休) 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

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」内で実況中継

③ZOOMにて配信

○内容

①「脳卒中を予防するお食事」 講師：管理栄養士 嶋崎 真樹子

②「脳卒中とお薬の付き合い方」 講師：薬剤師 大久保 翔

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…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し込み」から

②次の2次元バーコード内登録フォームから

③お電話かメールにて申込み

TEL: 0172-39-5459

Mail: noushincenter@hirosaki-u.ac.jp



国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です

問 弘前年金事務所 ☎0172-27-1339

国民年金保険料は所得税法および地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されますが、控除の対象となるのは、令和5年中(令和5年1月1日から令和5年12月31日)に納められた保険料の全額です。(令和5年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料も控除の対象となります)

本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要です。

このため、日本年金機構から、次のスケジュールで「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が対象者宛てに送付されますので、お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」はe-Taxで利用できる電子版の交付も行っています。マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」で電子版を受け取ることができます。(登録をすると郵送がされなくなります)

電子版の利用方法などは、日本年金機構ホームページで動画を掲載しています。

	対象者	送付時期
①	令和5年1月1日から令和5年10月2日までの間に国民年金保険料を納付された方	郵送 10月下旬から11月上旬にかけて順次
②	①のうち、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った方	電子送付 10月中旬から10月下旬にかけて順次
③	令和5年10月3日から令和5年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方(①の対象者は除きます)	郵送 令和6年2月上旬
④	③のうち、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った方	電子送付 令和6年1月下旬

なお、ご家族(配偶者やお子様など)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料にも控除が受けられます。

10月31日は

町県民税 3期
国民健康保険税 4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、**10月25日(水)**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 ☎1215・1216

青森県中小企業者等LPガス・特別高圧電気価格高騰対策支援金

問 町商工会 ☎57-2733

県では、エネルギー価格高騰の影響により、厳しい経営環境が続いている県内中小企業者の負担軽減を図るため、国の「電気・ガス価格激変緩和対策事業」の支援対象外となっている「LPガス」や「特別高圧電気」を使用する県内中小企業者に対し、その使用量に応じて支援金を給付することとしました。

〈給付金額〉…令和5年1～9月分の使用量に支援単価を乗じた額

支援単価	1～8月分	9月分
業務用LPガス	62円/m ³	31円/m ³
特別高圧電気	2.5円/kWh (上限月50万円)	1.25円/kWh (上限月25万円)

※家庭用を対象としたLPガス料金の値引きや、県のほかの支援金の対象となる場合は対象外です。

〈申請受付期間〉…10月2日(月)～11月30日(木)

※郵送の場合は当日消印有効

〈申請先〉…主たる事業所の所在地を所管する商工会、商工会議所または県商工会連合会

〈専用電話相談窓口〉

・開設日…12月25日(月)までの平日

・開設時間…午前9時～午後5時

・電話番号…0120-66-0217(通話料無料)

※支援金制度詳細は、次の県ホームページをご参照ください。

<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/shoko/chiikisangyo/>



ねえ! 宮下知事

事業を継ぐって、難しい?

さまざまな事業承継を県と関係機関が全力でサポートします!

親族内承継 従業員への承継 第三者への承継

- 親族に後継者がおらず、廃業又は会社やお店の譲渡を考えている方
- 後継者のいない会社を引き受けて事業を拡大したい方
- 具体的にどのように承継すればよいかわからない方

まずはお気軽にご相談ください。

～事業承継の相談をワンストップで～
青森県事業承継・引継ぎ支援センター
(公財) 21あおり産業総合支援センター内

TEL 017-723-1040 FAX 017-735-5777
E-mail hikitsugi@21aomori.or.jp
<https://www.21aomori.or.jp/jigyoushoukei>

なに? 王林さん

事業承継で悩んだら、早めに相談しましょう!

◆中泊町教育研究会研修会！
このほど、こどもり学園にて、町教育研究会による夏季研修会が

宮越家離れ・庭園一般公開に併せて、宮越家資料(文書・工芸品・美術品など)と同家の歴史・宮越正治とイハの愛用品などを紹介する企画展を開催します。

日時：10月14日(土)～12月17日(日) 午前9時～午後4時45分／休館日：毎週月曜・祝日・第4木曜日(ただし10月26日(木)・11月3日(金)は開館)／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！



◆秋の企画展「大正浪漫のくらし」
「宮越正治とイハ」開催！

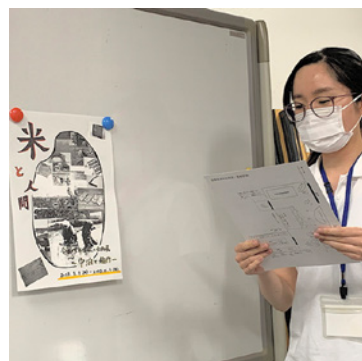
【9月11日～11月17日】
Museum News
VOL.145

◆博物館実習開催！
このほど、弘前学院大学寺田みことさん(五所川原市)が町博物館で、学芸員資格を取得するための博物館実習を行いました。

開館閉館業務、館内清掃、接客をはじめ、町内の史跡・文化財見学や、資料の取り扱い・登録、宮越家離れ・庭園整備ほか、こども教室プログラム立案・実施、ワークシート作成など、学芸員の日常生活を一通り体験できるカリキュラムとなっています。

ワークシートは、『宮越家から』を作成。こども教室で試

が開催され、町博物館学芸員による「宮越家文化遺産の魅力」と題する講演などが行われました。



用したところ、結構盛り上がり
ました！
最後の難関が「企画展立案」。自ら企画書を作り、コンセプトをポスターで表現、プレゼンをして、晴れて卒業となります。

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

《ミステリーの世界》

10月7日はミステリー記念日

…新旧織り交ぜてミステリー小説を集めました。

○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]

『遠火』 今野 敏/著 幻冬舎
『逆転正義』 下村敦史/著 幻冬舎
『マリエ』 千早 茜/著 文藝春秋
『わたしたちに翼はいらない』 寺地はるな/著 新潮社
『蒼天の鳥』 三上幸四郎/著 講談社

新刊情報 [児童]

『ぎょうざがいなくなりさがしています』 玉田美和子/作 講談社
『ベニーのみずたまぼうし』 しおみつさちか/作 白泉社
『どすこいみいちゃんパンやさん』 町田尚子/作 ほるぷ出版
『やっぱりハロウィン』 村上康成/絵 童心社
『1年生からのハンドメイドつくってつかおう』 井上明美 小笠原絵三子/絵 汐文社

イベント情報

《みんなで楽しむお話し会》

○日時…11月11日(土)

午前10時から午前11時30分まで

○場所…町総合文化センター「パルナス」ホール

○申込…不要

○対象…興味・関心のある方どなたでも大歓迎です。

○参加費…無料

※くわしくは町図書館までお問合せください。

(☎69-1111)

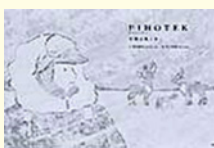
【2023・第28回 日本絵本賞候補作の展示】

・展示期間…9月15日～11月25日まで

県立図書館のご協力により、近年の日本絵本賞候補作30冊すべて展示しています。期間限定の特別展示になりますので、この機会にどうぞご利用ください。

※展示作一部ご紹介

★大賞作品



その他 多数展示しています。

広告

60歳からの人生 助だち人生

お仕事の一例や 会員さんの声はこちらから

わたしの働き方改革

(公社)中泊町 シルバー人材センター 中泊町中里字宝森1-2 老人福祉センター内 ☎0173-57-2161

*青森労働局委託事業・高齢者活躍人材確保育成事業 (公益社団法人青森県シルバー人材センター連合会)

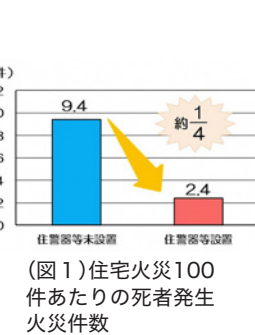
119 消防&救急

秋の火災予防運動
10月16日(月)～10月22日(日)の一週間、「火を消して 不安を消して つなぐ未来」を統一標語に県内で一斉に秋の火災予防運動が行われます。火災が発生しやすい時期を迎えるため、町民の皆さんは火の取扱いに注意し、火災予防の安全意識を高めましょう。

住宅用火災警報器を 設置しましょう

住宅用火災警報器(以下住警器という)は、煙や熱を感じて、警報音などで火災の発生を知らせてくれる機器です。住警器を設置することで火災を早期に発見し、速やかな通報や消火・避難が可能となり、被害を防止・軽減することができま

す。住警器未設置住宅における火災と、設置住宅における火災100件あたりの死者発生火災件数を比較すると、未設置住宅の9.4件に対し、設置住宅は2.4件となっており、死者発生件数が約4分の1に抑えられるといったデータがあります。



住宅用火災警報器の 点検・維持管理方法

住警器は設置しているだけでなく、点検・維持管理が必要です。1ヶ月に1回を目安に点検しましょう。住警器には点検用の紐またはボタンがついています。正常であれば警報音が鳴りますが、鳴らない場合は電池切れまたは機器本体の故障の可能性があります。住警器にはこりが付くと火災を検知しにくくなるため、汚れが目立つたら乾いた布で拭き取りましょう。機器本体にも寿命があります。10年を目安に交換時期を確認しましょう。

まちのイベントカレンダー

10 月			11 月		
16	月	9:00~15:00 マイナンバーカード集会所出張申請受付 (福寿荘、武田公民館)	1	水	
17	火	宮越家秋公開開始(～11月19日まで)	2	木	
18	水	13:30~15:00 こころの健康相談・傾聴サロン (武田公民館) 9:00~15:00 マイナンバーカード集会所出張申請受付 (小泊老人憩の家、港老人憩の家)	3	金	
19	木	14:00～ ブックスタート	4	土	
20	金	9:00~15:00 マイナンバーカード集会所出張申請受付 (豊島新農村婦人の家)	5	日	
21	土	朗読ユニット〈ひそか〉 と楽しむハロウィンおはなし会 (総合文化センター「パルナス」ホール)	6	月	
22	日		7	火	
23	月	9:00~15:00 マイナンバーカード集会所出張申請受付 (すくすくしたまえ館、すくすくこども館)	8	水	
24	火		9	木	
25	水		10	金	
26	木		11	土	10:00~11:30 みんなで楽しむお話し会 (総合文化センター「パルナス」ホール)
27	金		12	日	
28	土	町民文化祭 (総合文化センター「パルナス」)	13	月	
29	日	町民文化祭 (総合文化センター「パルナス」)	14	火	蔵書点検のため図書館休館日
30	月		15	水	蔵書点検のため図書館休館日
31	火				

三和	秋元	成田	阿部	木村	秋元	野上	岩田	米塚	葛西	長利
勝88	多麻美54	清則93	サリ91	豊夫74	常夫86	シマ88	千恵子59	隆晃82	キナ82	真樹44
(浜町)	(薄市下)	(福浦)	(深郷田下)	(上高根)	(派立上)	(下高根)	(向町上)	(下豊岡)	(尾別)	(上豊岡)

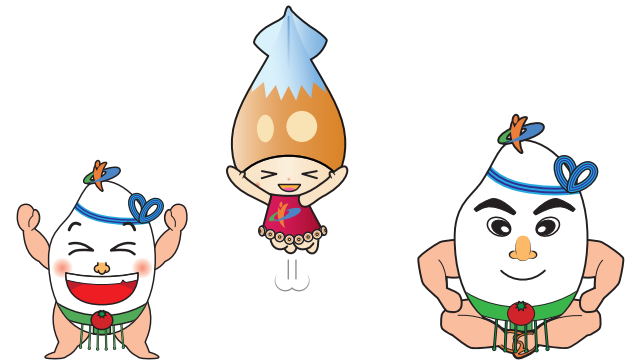
お悔やみ申し上げます

三好 麻井 (静岡県)
佐々木 秀仁 (下高根)

宮越 樂波 (女・尚也) 尾別
白石 悠真 (男・夏輝) 向町下

戸籍の窓口
(8月届出分)

お誕生おめでとう！



加藤 勝弘 89 (新町2)	竹谷 隆夫 81 (温泉町)	長谷川 金義 85 (上町)	藤田 久義 91 (新町1)
----------------	----------------	----------------	----------------

人のうごき		8月末現在(前月比)
人口	9,762人	(-31)
中里地域	7,234人	小泊地域2,528人
男	4,602人	(-17)
女	5,160人	(-14)
世帯数	4,908	(-6)
出生	2	死亡 20
転入	5	転出 17

健康ひろば

むし歯のない子の紹介

3歳児健診にて

(9月14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&キシリトールタブレットを食べる②弟とよく遊んでくれる。パズルが得意でピースが多くてもすぐできるようになる。



桑村小春ちゃん
(向町下)



外崎優菜ちゃん
(宮野沢)



宮越弥ちゃん
(尾別)

①寝る前の仕上げ磨き②くしやと笑顔♡



木津谷早来ちゃん
(下高根)



小野大琥ちゃん
(下高根)



伊藤 凪ちゃん
(下前上)



山田有志ちゃん
(派立上)

1歳6か月児健診にて

(9月7日実施)



桑村悠真ちゃん
(向町下)



成田空ちゃん
(五林)



外崎優芽ちゃん
(宮野沢)



加藤 煌ちゃん
(八幡)



加藤 迅ちゃん
(八幡)



杉山葉紀ちゃん
(竹田)

県民公開講座のお知らせ

ご興味のある人はぜひご参加ください。

基調講演

- ①脳卒中の内科治療(仮)
- ②脳卒中の外科治療
- ③脳梗塞の新しい治療

・日時…10月22日(日)
午後1時30分～午後3時30分

・場所…県民福祉プラザ4階 県民ホール

- ・申込…不要
- ・参加費…無料
- ・お問合せ先
青森県健康福祉部 がん・生活習慣病対策課 ☎ 017-722-1111(内6278)

AEDの実演、血管年齢測定コーナーもあります！

受けよう！乳がん検診

10月は、ピンクリボン月間です。乳がんは、女性に最も多いがんで、日本人女性の罹患率は年々増加しており、毎年9万人以上が新たに乳がんにかかるといわれています。乳がんの発症年齢をみると、30



今 優愛ちゃん
(今泉下)



澤田ひよりちゃん
(尾別)

代から増え始め、40歳代後半から50歳代前半にピークを迎えます。乳がんは子育てや仕事、介護など女性として一番忙しい時期にかかりやすい病気です。

◆早期発見と検診

早期の小さながんは、しこりとして触れません。早期の乳がん発見には、マンモグラフィによる検診が不可欠です。40歳以上の女性は、1～2年に1回マンモグラフィなどの検査を受けることが推奨されています。

◆乳がん検診(町の個別検診) 個別検診を受診するには事前に申込みが必要です。町民健康推進係までお申込みください。

■対象：40歳以上の偶数年齢の女性が対象ですが、昨年度受診機会を逃した人も受診することができます。

4年ぶりのぶつかり合い

第6回 宝富士・
阿武咲杯 開催

町相撲協会が当町出身力士2人の名を冠した相撲大会を8月27日(日)に町営相撲場で開催しました。

今年は約50人の選手たちが、日頃の稽古の成果を競いました。

取組では、妙手を放って鮮やかに技を決める様子や、きつ抗した展開でじわじわと詰め寄る様子が見られ、一番一番白熱した取組が続きました。

中泊道場の結果は次の通りです。

◇団体戦

小学校低学年	優勝	中泊道場
中学校	優勝	中泊道場

◇個人戦

小学校3年生	第2位	中村	はると陽翔
	第3位	成田	りきゅう利休
中学校3年生	優勝	小笠原	こうすけ広祐
	第3位	千葉	たいむ泰夢



交通ルールを守ろう

秋の全国交通安全運動



秋の交通安全運動が行われ、9月21日(木)には、午前7時ごろから町長と関係者が津軽中里駅前交差点で通学する児童や生徒を見送りました。

また、道路交通法改正により自転車乗車時のヘルメット着用が努力義務化されたことから、児童・生徒の命を守る取り組みの一環として町で行っているヘルメット購入費用助成事業の利用と通学などでの乗車時のヘルメット着用を呼びかけるチラシを配布しました。

秋から冬になっていき、日没時間が早まっています。ドライバーの皆さんは、ライトの早めの点灯にご協力ください。自転車利用者や歩行者の皆さんは、夜間外出をする際はライトの点灯や明るい服装、反射材の使用をお願いします。

マイナンバーカード取得率

(令和5年8月末)

80.8%(8,082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!

