



広報 Nakadomari PR Magazine

なかどまり

3月

MAR 2023 No.216

冬の農業体験

小泊小4、5年生が収穫体験

小泊小学校4、5年生が2月15日(水)に佐藤イネ子さんのビニールハウス園で冬の農業体験をしました。児童たちは野菜を食べることの大切さなどを聞き、その後に紫小松菜の収穫体験を行いました。

収穫体験では佐藤さんたちにコツを教えてもらいながらハサミを入れていました。



3店舗でお買い物して
スタンプをためた方ができ、
宮越家グッズが当たるくじ引きも行われました



お楽しみ抽選会では、家族で同じものが当たったり、
大きいものが当たって喜んでいる様子が見られました



急遽、町ふるさとイメージアップ大使の
横山ひできさんが駆け付け、抽選会の司会を行いました



町産の新鮮な野菜が手に入る野菜輪投げ



本物のイカ針を使って釣ったペットボトルの分の
ヤリイカがもらえるイカリん釣りゲーム



イガ米〜きてけフェア限定の
金多豆大福と宮越家土産の詩夢庵が
先着限定100名様に振る舞われました



初日のセレモニーに来場された方に
のしイカおにぎりを町長からお渡ししました



たくさんの方に金多豆蔵人形芝居を見ていただきました



瓜田商店ではイカ焼きを買う方の行列ができていました



メバ焼きが売られ、お土産に買っていく方も多く見られました



タコやナマコ、サザエなど多くの海産物を
多くの方に買っていただきました



町特産物直売所「ピュア」では
町産の新鮮な野菜がたくさん売られました

“大地の恵と海の幸”でおもてなし なかどまり イガ米^{べい}〜きてけフェア開催

県観光物産館アスパム(青森市)で2月11日(土)と12日(日)の2日間、「なかどまりイガ米〜きてけフェア」が「アスパム冬まつり2023」「冬のごちそうマルシェ」と同日開催され、町産の野菜や海産物などを販売するブースを屋内外に設けたほか、様々なイベントで青森市民や観光客をターゲットに町のPRを行いました。

イカリん釣りゲームや野菜輪投げなどが開催され、中でも11日に開催された金多豆蔵人形芝居には1回目と2回目合わせて約220人以上が詰めかけました。また、町内で使えるペア宿泊券やお食事券、町特産品などが当たるはずなしのお楽しみ抽選会も開催され、盛り上がりを見せていました。体験型イベントによる効果的なPRが功を奏し、大盛況の内にイベントは幕を閉じました。

個人46人が受賞

令和4年度町教育文化賞・スポーツ賞授与式開催

町の文化・スポーツに功績のあった人や優秀な成績を取めた個人・団体に贈られる教育文化賞・スポーツ賞授与式が、2月19日(日)総合文化センター「パルナス」ホールにて行われました。

式典では、表彰状授与のほか主催者や来賓があいさつし、受賞者の活躍を讃えました。

受賞者を代表して、八戸工業大学第一高等学校3年・中谷碧妃さんが「ご指導いただいた方々への感謝の気持ちを忘れず、さらにまい進したい」と謝辞を述べました。

★受賞者（カッコ内は所属・学校・学年。敬称略）

■文化賞

【文化功労賞】

外崎 令子

【少年少女文化奨励賞】

古川恵瑠(中里小1年)・外崎 澪(武田小5年)・三上愛依(薄市小2年)・久保田理夢(小泊小6年)・成田理音(小泊小6年)・三上 愛(中里中2年)・工藤美咲(中里中2年)・菅原有紗(中里中3年)・高橋美南(小泊中3年)・小鹿竣平(五所川原高2年)・小野菜美(五所川原工科高1年)・田中彩鈴(五所川原工科高2年)・金澤飛鳥(五所川原工科高2年)・工藤珠奈(五所川原工業高3年)・白川瑞希(五所川原工業高3年)

■スポーツ賞

【指導者賞】

古川 優(スポーツ協会スキー部)

【団体賞】

中里誠心塾(工藤賢太・片山煌心・長利元大・白戸 佐・加賀田悠仁)

【努力賞】

白戸 佐(武田小6年)・工藤賢太(武田小6年)・荒関直花(中里小2年)

【奨励賞】

三橋陽大(中里中3年)・葛西紀香(中里中2年)・加藤心春(中里中3年)・中畑萌乃(中里中3年)・赤石徠翠(中里中3年)・坂田 陽(弘前実業高3年)・松谷温翔(弘前実業高3年)・外崎隼矢(弘前実業高2年)・中畑里穂(弘前実業高2年)・坂田一華(弘前実業高1年)・鈴木和咲(弘前実業高1年)・奈良悠真(中里中2年)・奈良 昂(五所川原農林高2年)・佐井川友也(中里中3年)・佐藤優成(中里中3年)・田中絢登(中里中3年)・片山謙心(福島県立田村高1年)・佐井川陽舜(法政大2年)・野上莉来奈(IPU環太平洋大2年)・三上航平(五所川原高3年)・吉田晴翔(木造高3年)・小林大輝(木造高3年)・佐藤洸史郎(青森山田中3年)・田中煌士(青森山田中2年)・石川 菜(花巻東高2年)・工藤夢叶(八工第一高2年)・中谷碧妃(八工第一高3年)



伝承行事の復活と継承

宮川地区で「百万遍」開催

数十人が輪になり大きな数珠を回しながら念仏を唱え、極楽往生・無病息災を願う行事の一つである「百万遍」が1月26日(木)に中央公民館で行われ、宮川地区の町民約20人が参加しました。

昨年、宮川地区の兼任集落支援員が集落点検を実施したところ、「伝承行事の復活」を望む意見があったことから開催されました。

博物館の齋藤館長から宮川地区と百万遍の歴史を聞いた後、経験者に教わりながら百万遍を行いました。今後も定期的に集まって百万遍を行っていきたいと話していました。



地域農業活性化へ向け

青年農業士に認定される

地域農業活性化に向けて活躍している農業者の野上拓幸さん(下高根)が2月2日(木)に県青年農業士に認定され、知事から認定証書が授与されました。

野上さんは両親とともに水稻、トマトを経営している若手農業者で、経営発展に向けて農地拡大や品質向上に積極的に取り組んでいます。当町では農業経営士1人、青年農業士が2人となり、地域農業において今後ますますの活躍が期待されます。



安定的な漁獲量を

メバルの稚魚を放流

水産資源保全推進事業として平成27年度から行われているメバルの稚魚の放流が2月7日(火)に行われました。小泊漁港に2,000尾、下前漁港に2,000尾の計4,000尾が放流され、約250日をかけて大きくなるそうです。

小泊漁業協同組合の小林寿伸さんは「この事業を始めて8年目になるので安定的な漁獲ができることを期待している」と話しました。



津軽伝統の人形劇

技能実習生が金多豆蔵人形芝居を見学

地域おこし協力隊の覚張日菜さんが主導となり、スーパーストアで働いている技能実習生10名が駅ナカで行われている津軽伝統の人形劇「金多豆蔵人形芝居」を見学しました。

見学後には金多と豆蔵と一緒に記念写真を撮り、津軽伝統の人形劇を楽しんだ様子でした。



松くい虫被害および ナラ枯れ被害の予防

問 農政課農林基盤整備係 内 1816

松くい虫被害は、小さな線虫がマツの木に侵入することによってマツが枯れる伝染病で、県内では深浦町と南部町で被害が確認されています。また、ナラ枯れ被害は、昆虫が運ぶナラ菌によってミズナラやカシワなどのナラ類が枯れる伝染病で、県内では弘前市、西目屋村、五所川原市、つがる市、鯨ヶ沢町、深浦町、中泊町の7市町村で被害が発生しています。

これらの被害が、県内各地で発生するようになると、農林水産業をはじめとする産業・経済のほか、本県が誇る自然景観などに大きな影響を与えます。

このため、次の3点のご協力をお願いします。

- ①原因となる昆虫は、それぞれマツとナラ類を伐採した際に発生する臭いに集まる習性があるため、これらの昆虫の活動期(6～9月)には、マツとナラ類を伐採しないようにしましょう。
- ②マツの丸太や苗木、ナラの丸太を被害地から持ち込むと、松くい虫被害やナラ枯れ被害を呼び込む可能性があるため、県内の未被害地のものを利用しましょう。
- ③松くい虫被害やナラ枯れ被害を防ぐためには、黄色に変色した葉や枯れたマツ・ナラ類を早い段階で取り除くことが大切です。自宅の庭木や街路樹、山林など、身の回りで枯れているまたは枯れかかっているマツやナラ類を見つけたら、最寄りの西北地域県民局林業振興課、森林組合、町農政課までお知らせください。

留意事項の地域区分一覧

地域区分	(A) 被害発生市町村	(B) 被害発生 隣接市町村	(C) A・B以外の 市町村
留意事項			
① 生立木等の伐採 (6月～9月)	×	×	△
② 被害木等の市町村 外への移動	×	—	—
③ 被害木駆除 (10月～翌年5月)	○	—	—
④ 被害地域からの 材の移動	×	×	×
⑤ 枯死木の情報提供	○	○	○

A：深浦町、南部町、つがる市、鯨ヶ沢町、西目屋村、弘前市、五所川原市、中泊町

B：鯨ヶ沢町、八戸市、三戸町、五戸町、新郷村、鶴田町、青森市、今別町、外ヶ浜町、蓬田村、板柳町、藤崎町、田舎館村、大鰐町、平川市

C：AとBを除く県内18市町村

※マツ類のみ対象、◆ナラ類のみ対象

大切な森林資源を次の世代へ引き継ぐため、ご協力をお願いします。

町税の領収書発行の終了

問 税務課庶務徴収係 内 1215

○町税の領収書発行の終了

これまで町税の納付に口座振替か電子決済アプリをご利用の方に領収書を送付し、納付済みとなった税額をお知らせしてきましたが、省資源化の推進と経費削減の観点から令和5年度からは領収書の発行を終了します。

今後はお手数ですが、

- ・口座振替で納付した方は、預貯金通帳にて振替結果をご確認ください。
- ・電子決済アプリで納付した方は、アプリ内の取引確認またはご利用履歴でご確認ください。

○軽自動車税(種別割)

軽自動車協会では、令和5年度から納付情報がオンラインで確認できるため領収書または納税証明書の提示が原則不要となります。

※自動車整備会社によっては、車検時の納税証明書が必要な場合もありますので、自動車整備会社にご確認ください。

なお、納付した証明が必要な方は、コンビニ、金融機関、町役場、小泊支所で納付してください。口座振替か電子決済アプリで納付した方は、納税証明書を町民課で取得してくださるようお願いします。

愛車の住所変更はお忘れなく

問 西北地域県民局県税部納税管理課

☎ 34-2111 内 210～211

自動車税種別割の納税通知書は、原則として4月1日現在での自動車登録の住所(車検証に記載されている住所)にお送りしています。引っ越しなどで住所が変わったときは、運輸支局で住所の「変更登録」を行う必要があります。

3月中旬に変更登録の手続きができない場合は、自動車税種別割の住所変更を行いますので、最寄りの地域県民局県税部までご連絡ください。

また、「青森県電子申請・届出システム」から届け出することもできますので、くわしくは県ホームページをご覧ください。

※車検証の住所は別途変更が必要です。運輸支局での変更登録も忘れずに行ってください。

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

(仮称)中泊町総合福祉健康センター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

2月はコンクリート打設、設備の配管埋設などを行いました。

また、12月号のチラシで投票をお願いしていた同センターの愛称は、1月27日で投票を締め切りました。たくさんのご投票ありがとうございました。決定した愛称は、4月号で発表予定です。



※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(2月24日現在)

令和5年4月から町内を運行するバスが変わります！

問 総合戦略課企画係 内 2022

●令和5年4月から町内を運行するバスが次のとおり変わります。

①地域拠点連絡バス

- ・小泊診療所発、町特産物直売所「ピュア」着になります。(ピュア～武田公民館の廃止)
- ・ホームックニコット小泊店前にバス停を設置します。
- ・廃止区間外の運行は、これまでと同様の運行時間で運行します。

②武田・中高線バスが武田・中里地区循環バスに生まれ変わります。

- ・県立中里高等学校が令和4年3月、県立金木高等学校が令和5年3月で閉校となり、武田・中高線バスの運行目的の1つであった通学の足としての一定の役割を終えたこと
- ・現在の運行経路では、武田地区の岩木川沿いの集落に暮らす住民が、商業施設や医療施設などが立地する役場周辺(中里地区)へ移動しづらい運行経路となっていること

以上の2点を踏まえ、より町民の移動ニーズに適した形で移動サービスを提供するため、武田・中高線バスの再編を行い、令和5年4月1日から武田・中里地区循環バスとして実証運行を開始します。

時刻表などの詳細は、広報3月号同時配布のチラシ「令和5年4月から町内を運行するバスが変わります！」をご覧ください。

心配ごと相談

主催 町社会福祉協議会

中里地域	小泊地域
3月15日(水) 荒 関 徳 勝 伊 藤 定 照	3月15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	相談場所 日本海漁火センター 第1研修室 相談時間 午前9時～正午

なんでも行政相談

日 時…3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。

2023年度 国家公務員「国税専門官採用試験」(大学卒業程度)のお知らせ

☎ 仙台国税局人事第二課試験研修係、人事東北事務局
☎ 022-263-1111 ☎ 022-221-2022

国税専門官は、国の財政を支える重要な仕事を担い、税務署などで調査・徴収・検査や指導などを行う税務のスペシャリストです。

○受験資格

- 1. 平成5年4月2日から平成14年4月1日生まれの者
- 2. 平成14年4月2日以降生まれの者で次に掲げるもの
 - (1)大学を卒業した者及び令和6年3月までに大学を卒業する見込みの者
 - (2)人事院が(1)に掲げるものと同等の資格があると認める者

○受験申込み受付期間

3月20日(月)まで

○受験申込み方法

受験申込みはインターネット申込みとする。
(国家公務員試験採用情報NAVI)

○第1次試験日

6月4日(日)

国家公務員採用試験のお知らせ

☎ 人事院東北事務局第二課試験係
☎ 022-221-2022

人事院では、国家公務員採用総合職試験(院卒者試験・大卒程度試験)および一般職試験(大卒程度試験)を実施します。

申込みはインターネットにより行ってください。

【総合職試験(院卒者試験・大卒程度試験)】

- ・インターネット申込み受付期間
3月20日(月)まで [受信有効]
- ・第1次試験日…4月9日(日)

【一般職試験(大卒程度試験)】

- ・インターネット申込み受付期間
3月20日(月)まで [受信有効]
- ・第1次試験日…6月11日(日)

なお、申込み方法や受験資格などのくわしい内容は、人事院ホームページの「国家公務員試験採用情報NAVI」または問合せ先まで。

労働委員会委員による労働相談会

☎ 県労働委員会事務局 ☎ 017-734-9832

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)の相談に県労働委員会委員が応じます。

1. 開催日時および場所

開催日	時間	場 所
3月19日(日)	午前10時～正午	県労働委員会 (東奥日報新町ビル4階)
4月4日(火)	午後1時半～午後3時半	
4月16日(日)	午前10時～正午	
5月9日(火)	午後1時半～午後3時半	
5月21日(日)	午前10時～正午	

2. 対象者……県内の労働者・事業主

3. 対応者……県労働委員会委員

県労働委員会とは…

県の行政機関の一つ。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)で構成されており、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)
- ・新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、相談時の検温の実施や連絡先の確認、マスクの着用・手指の消毒などのご協力よろしくお願いします。

県労働委員会事務局では、労働相談会以外にも、執務時間中に随時労働相談を受け付けています！
労働相談ダイアル(事務局職員対応)
Tel 0120-610-782

学生の国保の手続きのお知らせ

☎ 町民課国保年金係 ☎ 1316

修学のため、町外へ住所を移して生活する学生には、特例により引き続き親元の住所地で学生用保険証を交付することができます。

○修学する場合

修学により、住所を異動(転出)する場合、異動後に国保窓口で手続きをお願いします。

〈必要書類〉

- ・国民健康保険証
- ・在学証明書または学生証(有効期限が記載されているもの)
- ※合格通知書などの入学が確認できる書類でも手続きは可能ですが、後日在学証明書または学生証を提出していただきます。

○学生でなくなった場合(卒業・就職など)

学生でなくなった場合は、学生用保険証の返還手続きが必要となります。返還の際は次の必要書類を国保窓口まで持参ください。なお、保険証は、現在住所をおいている市町村より交付していただくか、就職先の健康保険に加入するなどの手続きが必要です。

〈必要書類〉

- ・国民健康保険証
- ・卒業証明書(卒業日が確認できる書類)

国保加入者の皆様へ

☎ マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178

40歳以上で特定健診を受けた人は令和2年度以降の特定健診の結果をマイナポータルで閲覧できます。自身の特定健診情報や処方された薬剤情報も閲覧できるため、健康管理に役立てることができます。また、同意をすれば過去の特定健診情報や薬局情報を医師などと共有できるため、よりよい医療を受けることにつながります。

〈閲覧方法〉

- ①【初回の方のみ】マイナンバーカードの保険証利用登録を行う。
- ②マイナポータルにアクセスし、ログイン
- ③メニューから「わたしの情報」→「健康・医療」→「健康診断・健診情報」の順に選択。
- ④取得する情報が「特定健診情報・後期高齢者健診情報」なことを確認し、「表示する」を選択。

3月31日は

国民健康保険税 9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、

3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。
☎ 税務課庶務徴収係 ☎ 1215・1216

国保の届出は14日以内をお願いします

☎ 町民課国保年金係 ☎ 1316

社会保険のある会社に就職または退職した(社会保険の扶養、任意継続を希望しない)ときや国保加入者が転入・転出するときは、国保加入・喪失の手続きが必要となります。14日以内に忘れずに届出をしてください。

○国保に加入するときに必要なもの

- ・他の市町村から転入してきた時…転出証明書
- ・社会保険をやめた時(社会保険の扶養や任意継続を希望しない時)…資格喪失証明書
- ・社会保険の被扶養者でなくなった時…資格喪失証明書

○国保をやめるときに必要なもの

- ・他の市町村に転出する時…国保の保険証
- ・社会保険に加入した時…新しい健康保険証、国保の保険証
- ・社会保険の被扶養者になった時…新しい健康保険証、国保の保険証

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、郵送や電子申請などを積極的にご活用ください

☎ 五所川原労働基準監督署 ☎ 35-2309

■労働基準監督署では、アルコール消毒液の設置、職員に対する手洗いや咳エチケットの徹底などの対策を講じ、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に努めています。

■例年、3月の年度末と4月の年度初めには、労働基準監督署の窓口が、来庁者で混雑する場合がありますため、感染拡大防止の観点からも、各種届出・申請などの際は、郵送や電子申請などを積極的にご活用ください。

■電子申請の方法は、労働基準監督署までお問合せください。



◆貴重な写真紹介②ノ
町の近代化を促した四大事業。
①津軽森林鉄道開通(明治43年)
同鉄道の開通によって木材の伐採・輸送量が急増するとともに、停車場・土場周辺地域では製材・製炭・木工・柵割などの関連産業が盛行、また農閑期には、多くの



②岩木川改修工事(大正10年)
岩木川下流域は、長年強湿田や水害に悩まされていましたが、大正7年に始まった流路の直線化や河幅断面の拡大、新堤防の整備などによって被害が軽減しました。一方で、流量・水位の低下、自動



③小泊港築港(大正12年)
大正11年小泊築港事業が起工され、翌12年に竣工しました。築港工事は、防波堤・護岸石垣を構築し、港内を浚渫する簡易なものでしたが、竣工後は大型動力船の通年接岸が可能となるなど、近代的な漁港・避難港へと生まれ変わりました。



④津軽鉄道開通(昭和5年)
五所川原―中里間を結ぶ津軽鉄道の開業は、徒歩や馬車・馬車に頼っていた地域に、全天候型の安定した交通手段、物資の流通や沿線の開発といったハード面の利益をもたらすとともに、「近代化」を可視化し、心理的な高揚感を喚起する役割を果たしました。

博物館ニュース Museum News VOL.138

【69-1111】

◆冬の企画展「あの日あの瞬間―写真が語る中泊―」開催中ノ
日時：3月26日(日)まで午前9時～午後4時45分／休館日：毎週月曜・第4木曜・祝日／入館料：通常料金(一般200円、高校・学生100円、小・中学生50円)

農民が営林署に雇われ、運材や保線作業などに従事しました。

車の普及などにより、水運は急速に衰退しました。

図書館情報

問 町総合文化センター「パルナス」 ☎ 69-1111

今月のMiniコレクション

○一般・テーマ

《衝撃の結末》

どんでん返し！最後の最後で驚きの展開がある小説を集めました。

○児童・テーマ

《春の絵本》

春にぴったりの絵本を集めました。

新刊情報 [一般]

『残 照』 田中 芳樹 祥 伝 社
『クラックアウト』 長沢 樹 角川春樹事務所
『図書館ウォーカー』 オラ シ オ 日外アソシエーツ
『ぼくはなにいろ』 黒田 小暑 小 学 館
『ドールハウスの惨劇』 遠坂 八重 祥 伝 社

新刊情報 [児童]

『いよいよあしたは』 ジェリー・ダレル サンマーク出版
『おひなさまのいえ』 吉田 朋子 世界文化社
『のせてくださいな』 みやけゆま B L 出 版
『5年2組ふしぎだね』 吉野万理子 静 山 社
『グローイングアップ』 大塚いちお NHK出版

DVDの紹介 [児童]

『私ときどきレッサーパンダ』 ドミー・シー//監督
『映画すみっコぐらし 青い月夜のまほうのコ』 大森貴弘//監督



イベント情報

《はあと屋3と朗読ユニット〈ひそか〉のお話し会スペシャルバージョン》開催ノ

延期にしていた「はあと屋3と朗読ユニット〈ひそか〉のお話し会スペシャルバージョン」を次の日程で開催します。楽しい手遊びや英語絵本でおなじみの「はあと屋3」のひろちゃん、かわちゃんがお話しをしてくれます！

そして今回は、五所川原で活躍中の朗読ユニット〈ひそか〉もお呼びしました！ ごろーさん、そのたん、りおちゃんの3人組！ 手遊びあり、音楽あり、笑いありの大盛り上がりのお話し会に参加してみませんか？

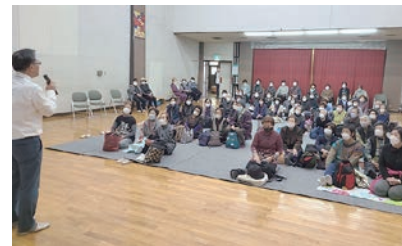
- ・日時…3月18日(土) 午前10時～午前11時
 - ・場所…町総合文化センター「パルナス」ホール
 - ・申込み…不要
 - ・対象…児童・一般
 - ・参加費…無料
- ※くわしくは問合せ先まで。

令和5年度「中里高齢者教室」学級生募集

問 中央公民館 ☎ 57-2341

中里高齢者教室では、お互いの親睦をはかり、教養を高め、毎日をもっと豊かに健康でいきいきと暮らすことを目指し学習しています。皆さんの参加をお待ちしています。

- ◆期 間…令和5年4月～令和6年3月まで
月1回(原則毎月第2金曜日)
- ◆会 場…町中央公民館 ※会場まではバス送迎もしています。
- ◆内 容…テーマを決めての学習、講師を招いての講話、バス遠足など。
- ◆対 象…中里地域に在住する満60歳以上の方で、積極的に学習に参加する意欲のある方。
- ◆参加費…年間1,000円 ※バス遠足で個別に必要な経費は別途徴収。
- ◆申込み・締切…3月10日(金)～4月14日(金)までに中央公民館に申込み。
興味のある方はご連絡ください。



119 消防&救急

家具転倒防止対策をしよう

もうすぐ就職・転勤・入学などの新しい生活が始まる季節です。

新型コロナウイルス感染症の影響により、自宅で過ごす時間が増加している昨今、家具などを動かす引越や模様替えのタイミングで家具類の転倒・落下防止対策を見直しましょう。

家具類の転倒・落下・移動がもたらす「3つの危険」

○けがの危険
近年、日本で発生した大きな地震でけがをした人のうち、約30～50%が家具類の転倒・落下・移動が原因によるものでした。特に東日本大震災では44.6%と高い割合でした。

○火災の危険
地震で家具の転倒や収容物が落下することで、ストーブの電源スイッチが押され、近くに火が付く、火災が発生するリスクがあります。



家具転倒防止対策の方法

1、収納方法の工夫

納戸やクローゼット、備え付けの収納家具などに荷物を収納して、リビングや寝室などの普段過ごすことが多い場所に家具を置かないようにしましょう。

2、レイアウトの工夫

普段寝ているベッドの方に家具が倒れてこないように置いたり、家具が転倒などして部屋の出入口や通路を塞いだりしないような配置にしましょう。

3、転倒対策器具の使用

様々な対策器具があります。が、対策を行う家具の形状・重さに合った器具を選び、器具の効果が十分に発揮できるように、正しく設置をしましょう。



守りたい 大切な命

3月は自殺対策月間です！

県の令和3年自殺者数は、人口動態統計で284人。前年に比べ46人増加しました。さらに先日発表された警察統計では、令和4年の自殺者数は259人と前年から減少は見られたものの、コロナ禍以前と比べると、自殺率は依然として高い状況が続いています。

コロナ禍による生活は、就労環境の変化や行動制限、体調不安など、大きなストレスを招きます。また例年3月は、生活環境の変化などから、ストレスを蓄積しやすい人が多く、自殺者数も増える傾向が見られます。一人一人が自殺に関する正しい知識を持ち、自殺を身近な問題として捉えることが大切です。

まずは勇気を出して声かけを

食事が減った、普段より疲れた顔をしている、ため息が目立つ、口数が減った：家族や身近な人がいつもと違っていたら：まずは勇気をもって「どうしたの？」「よく眠れてる？」などと声をかけてみましょう。

周囲が手を差し伸べ話を聞くこと

によって、自殺を考えていた方が、それを乗り越えることにつながります。また、うつ病などの心の病気が疑われる場合は、早めに医療機関や専門家への相談が大切です。家族、友人などの周囲と連携して、必要な支援につなげましょう。

＊孤立はメンタルヘルスの不調を招きます

長期間ストレスが続くと、誰もが「うつ病」など心の不調に陥る恐れがあります。一人で悩んでいると、次第にマイナス思考になり、どんどん心理的な視野が狭くなり、正常な判断ができなくなります。そのような状態を避けるためには、早めに家族や友人、または相談機関などに相談することが大切です。人に助けを求めることは、弱さではなく、ストレス対処法の一つです。

こころの健康相談

・3月22日(水) 午後1時～3時
会場：中央公民館
＊傾聴サロン『にこにこ』も併設しています。誰かに聴いてもらいたい、話すことでこころが軽くなる、おしゃべりサロンです。

関連リンク

▽厚労省
『まもろうよ こころ』
<https://www.mhlw.go.jp/manorouyokokoro>
△SNS相談(LINE)
『生きづらびごと』

『こころのほっとチャット』



男性の風しん抗体検査・予防接種

対象の方は令和6年度まで無料で受けられます。風しんは成人がかかる症状が重くなることとがあります。また、妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きることがあります。家族や自分自身を守るために検査を受けることをご検討ください。

■対象者：昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性

■検査費用：無料

■検査方法：クーポン券を持参し、集団健診および医療機関で抗体検査を受けます。検査の結果、抗体がないことがわかった人は、無料で予防接種を受けることができます。

※クーポン券を紛失した人は再発行します。お問合せください。

※クーポン券の有効期限は2025年3月までです。有効期限2023年3月までのクーポン券も使用できます。

高齢者肺炎球菌予防接種

令和4年度対象の方が接種の助成を受けられるのは、令和5年3月末までです。

■対象者：高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことがない、次の①または②に該当する人

①65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の人

②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能およびヒト免疫不全ウイルスで免疫機能に障害がある人（障害者手帳内部疾患1級の人）

＊年齢：令和5年3月31日時点での満年齢です。

■助成など：接種料金のうち、町が3,000円を助成します。（残額は自己負担となります。自己負担分は各医療機関にお

戸籍の窓口

(1月届出分)

お誕生お祝い申し上げます

清水 深冬(女・伸二) 派立上
柏崎 凌冬(男・貴人) 下前上

結婚おめでとう申し上げます

青山 霧斗(富野)
能沢 莉乃(北海道)
古川 椋介(兵庫県)
佐野 詩歩(竹田)
佐々木 皓平(下高根)
山本 莉央(つがる市)
佐藤 誠二(下前上)
今 舞香(下前中)
川村 芹亜(青森市)
太田 羽望(下前中)

お悔やみ申し上げます

外崎 正義 91(宮野沢)

たずねてください
※予診票などを紛失した方は、お問合わせください

災害に備えた食料備蓄

地震や水害などの災害発生に備え、国や地方自治体には公的な災害支援として、非常食が用意されています。しかし、すべての住民に行き渡るまでには時間がかかります。

◇3日分の食料と水の備蓄

災害直後は電気、ガス、水道などのライフラインが止まることを想定し、火や水が使えない状態でも食事ができるように、常温保存ができて調理しなくても食べられる食品を多めに用意しましょう。乳幼児がいる家庭では粉ミルクや離乳食を用意しましょう。服薬中の人はいつもの薬を忘れずに準備しましょう。

簡単備蓄「ローリングストック」

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。費用・時間の面で、普段の買い物範囲でできるため、おすすめの方法です。

人のうごき

1月末現在(前月比)

人口	9,981人(-19)
中里地域	7,391人/小泊地域2,590人
男	4,692人(-9)
女	5,289人(-10)
世帯数	4,960(-7)
出生	3
死亡	19
転入	10
転出	12

石川 ミツ 89(下豊岡)
古川 睦江 85(宮川)
門脇 タキ 83(派立中)
古川 清定 82(五林)
米塚 ふみ 97(下豊岡)
野上 幸作 97(下高根)
小山内 榮助 91(今泉上)
鈴木 勇次郎 88(芦野)
小寺 兼次 92(五林)
井沼 キグ 94(尾別)
長岡 栄子 72(二夕見)
山田 とま 95(若葉町)
澁谷 タミエ 96(新町1)
太田 政義 86(浜町)
山崎 由美子 58(小泊派立)

技能実習生として3年間、中泊の介護施設で働いていたレカさんとロシタさんがインドネシアに帰国することとなり、帰国前の1月31日(火)に株式会社ディスプレイ代表取締役会長の塚本山和さんと社会福祉法人向明会理事長の秋元智子さんとともに町長のもとを訪れました。

レカさんは帰国後、株式会社ディスプレイの関連会社が経営する日本語学校の講師として、これから技能実習生として日本に来ることになる人たちに日本語だけでなく、文化や介護も教えていくそうです。

ロシタさんは一時帰国後、また日本に戻ってきて鹿児島県の介護施設で働いています。

レカさんもロシタさんも共にたくさんの楽しい思い出を作ってくれた塚本会長と秋元理事長に感謝している様子でした。

レカさんは「インドネシアでは雪が降らないため、雪が見たくなったらまた中泊町にくる」と話していました。



地区問わず話せる場所に

高齢者の
居場所づくりが行われる



家にいることが多くなる冬の季節に、外に出て近所住民とのコミュニケーションがとれる場所をつくることを目的とした高齢者の居場所づくりが2月6日(月)に小泊老人憩の家で開催され、この日は周辺地区の住民もあわせて約20人が参加しました。

この集まりは新町2地区の兼任集落支援員の太田美友さんが中心となり、毎週月・金曜日の午前9時～午後4時の間行われています。レクリエーションの

景品には太田さんが準備したもの他、郵便局や銀行、社会福祉協議会らの寄付もあり、多くの方に喜んでいただいているそうです。

太田さんは「ここが地区問わずたくさんの人の居場所となればいい。ぜひ来てみてほしい」と話していました。

