

5月

MAY 2024 No.230

第22回 竜泊ラインウォーキング 開催!!



町からのお知らせ

中泊町での新婚生活を応援します！

問 総合戦略課企画係 内 2023

町では、結婚新生活にかかる住宅費用や引越費用などの支援を行います。

◆支援額

29歳以下(婚姻時の年齢が夫婦ともに)…最大 60 万円

39歳以下(婚姻時の年齢が夫婦ともに)…最大 30 万円

◆対象費用

令和6年4月1日から令和7年3月21日までの間に新居のために支払った①～④の費用の合計額を対象とします。

①婚姻に伴う住宅取得費用

新築(建売含む)または中古住宅の取得にかかった建物費用

②婚姻に伴う賃貸住宅の諸費など

賃料、敷金、礼金(保証金など)、共益費、仲介手数料

③婚姻に伴うリフォーム費用

住宅のリフォーム(住宅の維持・向上を図るために行う修繕、増築、改築または設備更新など)にかかった費用

④婚姻に伴う引越し費用

引越業者または運送業者へ支払った代金

◆対象者

次の①～⑥の要件をすべて満たす世帯が対象となります。

①令和6年1月1日から令和7年2月28日までに婚姻した世帯

②夫婦の所得を合わせて500万円未満の世帯(※奨学金を返還している場合は所得から控除されます)

③夫婦ともに婚姻日における年齢が39歳以下の世帯

④夫婦の一方または双方が過去にこの制度による補助を受けたことがないこと(他市町村での補助を含む)

⑤夫婦とも町税などの滞納がないこと

⑥補助金の交付の日から2年以上継続して中泊町に居住する意思があること

◆申請期間

令和6年4月1日から令和7年3月21日まで ※事前に総合戦略課へご相談ください

町ホームページでもご確認いただけます→<https://www.town.nakadomari.lg.jp/soshikikarasagasu/sogosenryakuka/4808.html>

心配ごと相談 主催 町社会福祉協議会

5月15日(水)

宮 越 優 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…5月24日(金) 午前9時～正午

場 所…役場相談室2

行政相談委員…太田 忠義、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。

健やか住宅リフォーム

参加無料

内覧会のお知らせ



心筋梗塞など急激な温度変化によるヒートショック死亡率を抑えるため、昨年度町では町内の空き家を断熱改修し、その断熱効果を検証しました。

このたび、検証結果をお披露目する内覧会を開催しますので、家のリフォームをお考えの方はぜひお越しください。

◇日 時：5月24日(金) 13:30～15:00まで

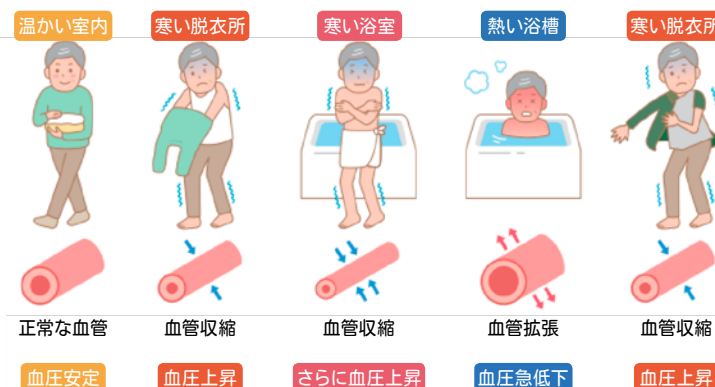
◇場 所：輪寿荘 ※事業の説明をした後、改修した空き家へ移動して内覧します。

◇参加費：無料(事前申込みは不要です)

入浴中の事故は交通事故死亡者より多い！

ヒートショックによる死亡者数は年間約17,000人という推計もあります。

急激な温度変化により身体にダメージを与える「ヒートショック」



温度差の大きな場所へ移動した際、血圧が急激に変動することで、失神、心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こす現象を「ヒートショック」といいます。

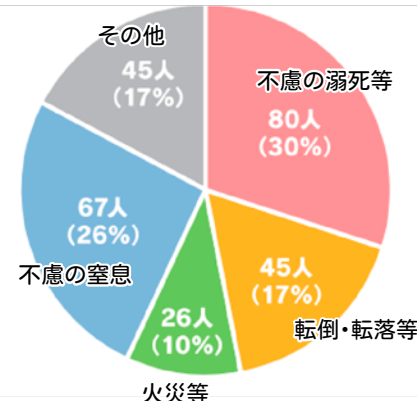
家の中で「ヒートショック」を起こさないよう、家全体の温度差をなくしましょう。

費用はいくらぐらい？

室温はどれぐらい変わるの？



■家庭内での不慮の事故死の原因(青森県)



出典：厚生労働省(令和4年人口動態調査)

問合せ先 総合戦略課 企画係 内 2022



空き家の改修などの費用などの補助金制度

問 総合戦略課GX推進係 内 2026

【補助金】

空き家バンクに登録した物件の賃貸借・売買で発生する空き家の改修費や家財道具の処分運搬費を対象にした補助金があります。

住宅改修費補助金・家財処分費等補助金	
空き家を登録できる人	・ 空き家の所有者 ・ 賃貸または売買を行う権利を有する人
補助申込みができる人	次のいずれかに該当する人 ・ 空き家バンクを利用して登録物件を購入した人 ・ 空き家の賃貸借または売買の契約日から1年経過しない人 ・ 町民税の滞納、債務不履行のない人 ・ 自らの負担で空き家を改修または修繕しようとする人 ・ 町外からの移住者で、補助金の交付を受けた日から5年以上定住する意思がある人 ・ 賃貸または売買の契約の相手方が、所有者または購入者の3親等以内の親族でない人
住宅改修費補助金 (補助金額・補助対象経費)	補助金額は100万円が上限。(同一物件につき1回限り) 補助対象は、店舗などを除く次のものとする。 ・ 台所、浴室、便所、洗面所などの改修費 ・ 内装、屋根、外壁などの改修費 ・ その他適当と認められる改修費
家財処分費等補助金 (補助金額・補助対象経費)	補助金額は、10万円を限度とする。(同一物件につき1回限り) 補助対象事業は、当該物件に残存する家財道具などの処分、運搬に要する経費及び移住に関する清掃に要する経費。

空き家の解体補助金

問 総務課消防防災係 内 2016

【補助金】

町では、空き家などが危険な状態にある、または危険な状態になる恐れがあり、助言、指導などに従って措置を講ずる場合に補助金を給付しています。

【当町の空き家の状況】

中泊町空き家の戸数 643戸(令和2年9月現在)

平成27年から令和2年の5年間で空き家は2倍に増加しています。

【空き家の管理】

空き家が危険な状態になると、近隣住民に被害を及ぼす可能性があるため、適正な管理や解体などの対策をする必要があります。

現に危険な空き家が近所にあり、困っている人もいますので管理の徹底をお願いします。

空き家解体等補助金	
空き家を登録できる人	・ 空き家の所有者 ・ 賃貸または売買を行う権利を有する人
補助申込みができる人 ※右の全ての要件を満たす人	・ 世帯の資産の合計額が700万円未満であること ・ 世帯の主な生計維持者の前年度所得が240万円未満であること ・ 解体後営利目的の事業に使用されないこと ・ 中泊町内に営業所などを有する法人、個人事業者に依頼した場合
補助金額	空き家解体などに要した費用の半額まで助成しています。 最大30万円 例1:解体費用 50万円 → 25万円を補助 例2:解体費用150万円 → 30万円を補助

空き家の事で悩んでいませんか

問 総合戦略課GX推進係 内 2026

町には空き家の利活用・解体を助成する制度や町が利用希望者へ橋渡しの役目を担う「空き家バンク」制度があります。

空き家を売りたい、無料で譲りたい、貸したいなど、悩んでいる人はまず総合戦略課までお問合せください。

空き家バンク制度

問 総合戦略課GX推進係 内 2026

【空き家バンク】

空き家バンクは、地域活性化を目的に空き家の有効活用を図る制度です。空き家バンクへ登録すると、町が利用希望者へ情報を提供し、売買や賃貸の橋渡しをする役目を担います。

空き家を提供したい人(売りたい人(無料で譲りたい人)、貸したい人)	
空き家を登録できる人	・ 空き家の所有者 ・ 賃貸または売買を行う権利を有する人
申込みの方法 (空き家の登録)	次の書類などの提出が必要です。 ・ 空き家バンク登録申込書(様式第1号) ・ 空き家バンク登録カード(様式第2号) ・ 平面図(間取りがわかるもの) ・ 現況写真(外観・内観がわかるもの) ※ 各様式は、ホームページでダウンロードするか、総合戦略課窓口で配布しています。  (中泊町ホームページ)
申込み後の流れ (空き家登録の完了)	上記書類の提出後、審査を経て、町が空き家バンク登録完了通知書(様式第3号)を申込者へ送付します。
注意事項 (登録の変更手続き)	空き家の登録事項に変更があったときは、総合戦略課GX推進係まで速やかにお知らせください。空き家バンク登録変更届出書(様式第4号)の提出が必要です。

空き家を利用したい人(買いたい人、借りたい人)	
空き家情報を利用できる人	町内外問わず、空き家の利用を希望する人
申込みの方法 (空き家情報の利用登録)	次の提出が必要です。 ・ 空き家バンク利用申込書(様式第7号) ・ 誓約書(様式第8号)  (中泊町ホームページ) ※ 各様式は中泊町ホームページでダウンロードするか総合戦略課窓口で配布しています。
申込み後の流れ (利用登録の完了)	上記書類の提出後、審査を経て、町が空き家バンク利用承諾通知書(様式第9号)を申込者へ送付します。
注意事項 (契約交渉などの関与)	登録者と利用希望者間の交渉・賃貸借・売買は、町は直接関与しません。

中泊町空き家バンク制度

問 総合戦略課GX推進係 内 2026

【空き家バンクへの登録状況】

空き家バンクに登録されている空き家は中泊町空き家バンクサイトからいつでもご確認できます。

中泊町に移住を検討している人、空き家の利活用を考えている人はぜひご覧ください。(中泊町空き家バンクサイト)



新しい農業委員が決まりました

問 農政課農地係 内 1712

令和6年3月27日の任期満了に伴い新しい農業委員会委員(15名)が決定し、3月28日に町長から辞令が交付されました。同日、新しい委員による総会が開かれ、会長に松坂龍美委員、会長職務代理に葛西誠委員が互選されました。

任期は令和6年3月28日から令和9年3月27日までの3年間で



会 長 松坂 龍美
(中里字亀山)



会長職務代理者 葛西 誠
(田茂木字若宮)



委 員 大川 勝仁
(大沢内字海原)



委 員 藤田 次男
(小泊字砂山)



委 員 青山 邦榮
(今泉字布引)



委 員(新) 佐々木 清英
(尾別字小谷)



委 員 澤田 健吾
(薄市字沖原)



委 員 瓜田 益子
(小泊字小泊)



委 員 三上 孝
(長泥字玉清水)



委 員 小野 美恵子
(八幡字八幡)



委 員 外崎 満幸
(宮野沢字宮野沢)



委 員 松田 耕司
(豊島字豊本)



委 員(新) 佐藤 正樹
(芦野字福泊)



委 員(新) 工藤 正太
(田茂木字若宮)



委 員 木村 巧
(高根字小金石)

農業委員の役割

農地の貸借や売買、転用許可などの審議を行うほか、農地の調整、利用状況の調査などを行います。農地の売買・賃借などをお考えの方は、お気軽にご相談ください。

なんでも行政相談をご利用ください

総務省は、令和6年4月1日付けで、本町の行政相談委員を太田 忠義氏に委嘱しました。



住民の皆さんが毎日の暮らしの中で、行政の仕事への苦情や意見・要望などがあったとき、身近な相談相手になるのが行政相談委員です。

・苦情を直接申し出にくい・どこへ申し出たらよいかわからない

・苦情を申し出たがその措置に納得できないなど
相談は無料で秘密は厳守しますので、お気軽にご利用ください。

町税の納付を口座振替にしませんか？

問 税務会計課庶務徴収係 内 1215

町税を納付したか不安に思う方、納付期限を忘れがちな方には、ぜひ、口座振替をお勧めいたします。

口座振替の詳細は、町県民税(普通徴収)、固定資産税、軽自動車(種別割)、国民健康保険税の納税通知書に同封しているチラシをご覧ください。

また、ご不明な点がございましたら、問合せ先にご連絡ください。

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

問 青森県後期高齢者医療広域連合 ☎ 017-721-3821

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、必ずお住まいの市町村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。くわしくは、問合せ先まで。

広 告

国家資格塗装職人のお店
三栄塗装工業有限会社
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/五所川原塗装工業会会員)
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

令和6年度(上半期)犬の登録と狂犬病予防注射日程表

問 環境整備課衛生係 ☎ 57-2111

問 小泊支所 ☎ 64-2111

次の日程で、犬の登録と狂犬病予防注射を実施します。まだ行っていない飼い主の方は、都合のよい時間・場所で受けてください。犬の登録がお済みの飼い主には、日程などが記載されているハガキを送付しますので、ハガキを持参して当日会場へお越しください。

○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)

地域	月日	実施場所	実施時間
小泊地域	6月1日(土)	旧保健センター前	11:00~11:10
		小泊支所前	11:15~11:25
		すくすくしたまえ館	11:40~11:50
	6月2日(日)	旧保健センター前	13:45~13:55
		小泊支所前	14:00~14:10
		すくすくしたまえ館	14:25~14:35
中里地域	6月1日(土)	中泊町役場前	8:30~8:40
		旧老人福祉センター前	8:55~9:05
		武田公民館前	9:20~9:30
		内潟公民館前	9:50~10:00
		今泉泉寿荘前	10:10~10:20
	6月2日(日)	中泊町役場前	8:30~8:40
		旧老人福祉センター前	8:45~8:55
		中里団地集会所前	9:00~9:10
		宮野沢研修センター前	9:15~9:20
		深郷田深寿荘前	9:25~9:35
		大沢内駅前	9:40~9:50
		豊島バス停前	10:10~10:20
		武田公民館前	10:25~10:35
		福浦鶴寿荘前	10:40~10:50
		芦野福寿荘前	10:55~11:05
		田茂木防災センター前	11:10~11:20
		長泥長寿荘前	11:30~11:40
		竹田あけぼのセンター前	11:50~12:00
		若宮保健福祉館前	12:05~12:15
		今泉泉寿荘前	15:05~15:15
		内潟公民館前	15:20~15:30
		尾別老人憩の家前	15:35~15:45
		中泊町役場前	15:50~16:16

令和6年度 中泊町起業・創業チャレンジ支援事業

起業・創業のチャンスの中泊町でつかもう！

本事業は中泊町内で起業・創業を希望する方を対象とし、地域の魅力や強みを活かすプラン、地域課題を解決するプラン、産業振興や地域活性化に貢献するプランなどを支援することで、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。

Step 2 令和6年度 中泊町起業・創業チャレンジ支援事業

NAKADOMARI ビジネスプランコンテスト

募集期間 令和6年5月24日(金)～令和6年8月20日(火) (10月5日開催予定)

募集

最優秀賞 賞金 **60万円**
優秀賞 賞金 **30万円**
奨励賞 賞金 **5万円**
参加賞 町特産品セット (1万円分相当)

さらに!
上位 **2名** (最優秀賞・優秀賞) に、
起業創業支援金300万円
(申請権利+伴走支援)

応募方法や募集内容については
中泊町ホームページをご覧ください。

Step 1 **NAKADOMARI ビジネスプランコンテスト 2024 事前説明会 開催**

令和6年 **5月24日(金)**
18:00～19:00
募集期間 5月10日～5月23日
中泊町役場 1階 小会議室

内容
● ビジネスプランコンテスト2024について
● 創業塾について

中泊町水産商工観光課 まで
電話またはメールでお申し込み下さい。 電話: 0173-57-2111
mail: kankou@town.nakadomari.lg.jp

NAKADOMARI ビジネスプランコンテスト2024 事前説明会 参加申し込み

中泊町起業・創業チャレンジ支援事業スケジュール

Step 1 **NAKADOMARI ビジネスプランコンテスト 事前説明会**
令和6年 5月24日(金) (18:00～19:00)
ビジコン2024創業塾について、事前に説明会を開催します。

Step 2 **NAKADOMARI ビジネスプランコンテスト 受付開始**
令和6年 5月24日(金)～8月20日(火)
応募頂いた書類の申請受付、一次審査を行います。

Step 3 **創業塾 開校 2回開催**
令和6年 第1回 6月23日(日) 第2回 7月7日(日) (13:00～16:00)
創業計画を実現可能性のあるものに仕上げていくための支援をします。

Step 4 **NAKADOMARI ビジネスプランコンテスト (本戦)**
令和6年 10月5日(土)
書類審査合格者は、コンテスト会場内でプレゼンして頂きます。

Step 5 **起業創業支援金 申請受付**
令和6年 10月上旬～(予定)
最優秀賞・優秀賞の補助金申請受付・採択・交付を行います。

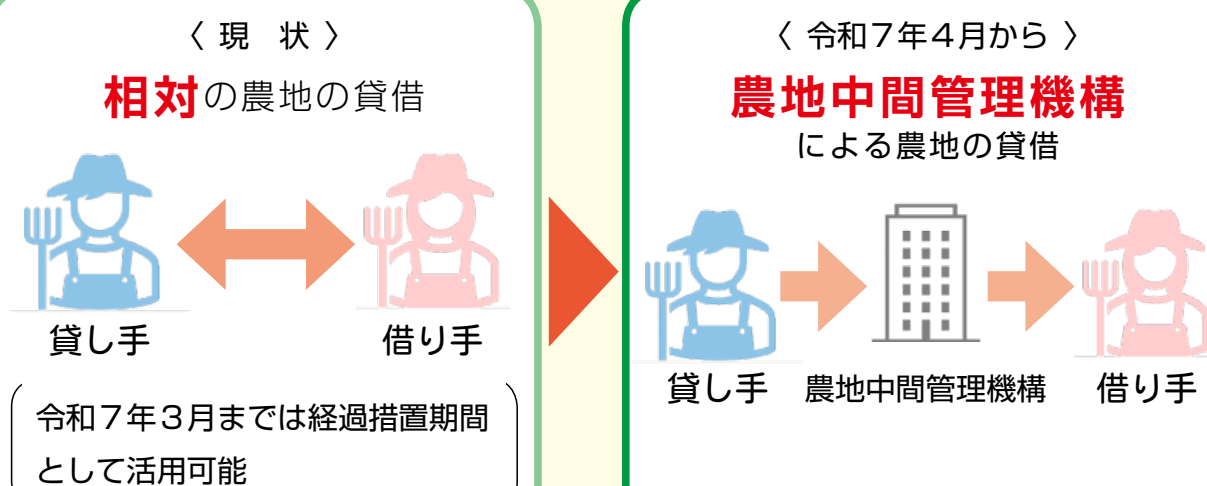
Step 6 **伴走支援**
令和6年10月～令和7年3月(予定)
事業者のニーズに合わせた起業・創業に係る全般的なサポートを行います。

農業者の皆様へ

令和7年4月から

原則として農地中間管理機構を経由した
農地の貸し借りになります

農地貸借に関する法律改正により、令和7年4月から、原則として農地中間管理機構による農地の貸し借りに一本化されます。(農地法に基づいて農業委員会の許可を受けて権利設定を行うことは可能です)
現在、農業委員会で受け付けている相対の農地貸借の手続きは、令和7年2月をもって、新規契約・更新ができなくなります。
ただし、令和7年度以降も相対による利用権の貸借期間が残っている場合、契約期間満了まで、この契約は有効です。



＼メリットがあります！／



- ◆貸し手
…賃料は機構から確実に振り込まれる
貸した農地は、貸付期間終了後、返却されるので安心
- ◆借り手
…複数所有者から農地を借りる場合であっても、賃料支払いを一本にまとめてくれる

問 農政課農業支援係 内 1813
問 中泊町農業委員会 内 1713

中泊町合併20年目突入!! 「わらび座ミュージカル公演」の開催



中泊町合併20年目突入!!
「わらび座ミュージカル公演」

【日時】

5月31日(金) 12:30 開場 13:30 開演
6月1日(土) 10:00 開場 11:00 開演

【会場】

中泊町総合文化センター
『パルナス』
青森県北津軽郡中泊町大字中里字紅葉坂210

前売り券残りわずか!!

町では、5月31日(金)と6月1日(土)に、中泊町合併20年目突入!!わらび座ミュージカル公演『青春するべ!』を開催します。

まだチケットを購入されていない方は、株式会社アクトプランまで、お問合せください。
なお、駐車場は台数に限りがありますので、できるだけ乗り合わせてご来場ください。



あの光があつた音楽が
きつとわたしのアオハル

全席自由

一般 前売 **3,000円**
(当日4,000円)

高校生以下 前売 **1,000円**
(当日1,500円)

※前売券が完売の場合は、当日券はございません。

【取扱問合せ】

株式会社アクトプラン
中泊町大字八幡字日向334 中泊町農村活性化施設内
TEL. 0173-57-5720

主催／中泊町「わらび座ミュージカル公演」
実行委員会

町職員の給与などのあらまし

町職員の給与は、国や県、他の地方公共団体との均衡などに配慮しながら、町議会の審議を経て条例で定めることになっています。町民の皆様に、町職員の給与の実態を知っていただくため、そのあらましをお知らせします。

1 総括

(1) 人件費の状況(普通会計決算)

区分	住民基本台帳人口 (令和5年1月1日)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A	(参考) 令和3年度の人件費率
令和4年度	10,000人	9,662,663千円	245,647千円	1,031,749千円	10.7%	9.1%

(2) 職員給与費の状況(普通会計決算)

区分	職員数 A	給与費				1人当たり 給与費 B/A
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 B	
令和4年度	105人	408,903千円	77,157千円	156,045千円	642,105千円	6,115千円

(注)
1 職員手当には退職手当を含まない。
2 職員数は、令和4年4月1日現在の人数である。また、任期付短時間勤務職員(再任用職員(短時間勤務))及び会計年度任用職員を含まない。
3 給与費は、任期付短時間勤務職員(再任用職員(短時間勤務))の給与費が含まれているが、会計年度任用職員の給与費は含まれていない。

2 職員の平均給与月額などの状況

(1) 職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況(令和5年4月1日現在)

【一般行政職】

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均給与月額(国ベース)
中泊町	41.5歳	301,816円	332,052円	325,527円
青森県	42.7歳	309,400円	370,584円	337,834円
国	42.4歳	322,487円	—	404,015円

(注) 1 「平均給料月額」とは、令和5年4月1日現在における各職種ごとの職員の基本給の平均である。
2 「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、住居手当、時間外勤務手当などのすべての諸手当の額を合計したものであり、地方公務員給与実態調査において明らかにされているものである。
また、「平均給与月額(国比較ベース)」は、比較のため、国家公務員と同じベース(=時間外勤務手当などを除いたもの)で算出している。

(2) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況(令和5年4月1日現在)

区分		経験年数10年	経験年数20年	経験年数30年
一般行政職	大学卒	261,100円	341,100円	386,200円
	高校卒	225,600円	290,500円	365,300円
技能労務職	高校卒	218,500円	268,400円	330,900円

3 職員の期末・勤勉手当の状況

中泊町		青森県		国	
1人当たり平均支給額(令和4年度) 1,452千円		1人当たり平均支給額(令和4年度) 1,605千円		—	
(令和4年度支給割合) 期末手当	勤勉手当	(令和4年度支給割合) 期末手当	勤勉手当	(令和4年度支給割合) 期末手当	勤勉手当
2.40月分 1.90月分		2.40月分 1.90月分		2.40月分 2.00月分	

4 特別職の報酬などの状況(令和5年4月1日現在)

区分	給料月額など	期末手当(令和4年度支給割合)
町長	694,000円	3.25月分
副町長	563,000円	
教育長	501,000円	
議長	268,000円	3.25月分
副議長	230,000円	
議員	220,000円	

軽自動車税(種別割)の減免

問 税務会計課課税係 内 1213

町では、心身障がいの程度が一定以上の方を対象とした軽自動車税(種別割)の減免制度があります。この減免制度を受ける方は、毎年申請する必要があります。

◆申請期限…納期限5月31日(金)まで

◆申請先…税務会計課または小泊支所

◆持ち物

1. 手帳の写し(身体障がい者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳のいずれかで、通院医療費の公費負担番号が記載されているものに限ります)
 2. 自動車車検証の写しまたは電子車検証の写し
 3. 運転免許証の写し(減免を受ける車両を運転する者の免許証)
 4. 印鑑(認印可)
 5. 当該年度の軽自動車納税通知書・領収書兼納税証明書(納付前の通知書)
 6. 減免を申請する方の個人番号確認書類(マイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード)
- ※マイナンバー通知カード持参の場合は本人の身元確認書類(免許証、保険証)が必要となります。

◆注意事項

※減免できるのは障がい者1名に対し1台です。

また、普通自動車税の減免を受けている方の重複申請はできません。

※その構造が専ら身体障害者などの利用に供するためのものである軽自動車などを対象とした減免制度もあります。

自動車税種別割の
グリーン化制度

問 西北地域県民局県税部納税管理課 内 34-3141

自動車環境対策の観点から、排出ガス性能及び燃費性能の優れた環境負荷の小さい自動車は、その排出ガス性能及び燃費性能に応じて税率を軽減し、初回新規登録から一定の年数を経過した環境負荷の大きい自動車は税率を重くする「自動車税種別割のグリーン化特例」が実施されています。

なお、令和4年4月1日から令和8年3月31日までに初回新規登録する自家用の乗用車は、グリーン化特例(軽課)の適用対象が電気自動車などに限定されます。

くわしくは、県ホームページ「県税・市町村税インフォメーション(<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/top.html>)」をご覧ください。

5月と9月は
「空き缶等散乱防止月間」です

問 青森県環境生活部環境政策課循環型社会推進グループ 内 017-734-9249

5月は「空き缶等散乱防止月間」です。

空き缶やペットボトル、たばこの吸いがらなどのポイ捨ては、法律や県の条例で禁止されています。

ごみのポイ捨ては、豊かな自然に恵まれた青森県の美しい景観を損ねるだけでなく、川や海にごみが流れてしまい、生き物たちが食べてしまったり、漁業の妨げになったりするなど、さまざまな悪影響を及ぼします。

お出かけが増える時期となりますが、私たちのふるさと青森県の素晴らしさを伝え続けていくためにも、一人ひとりが「自分たちの環境は自分たちで守る」という意識を持ち、お出かけの際に出たごみは、ポイ捨てせず、きちんと持ち帰るようお願いします。

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 内 57-4841
小泊支所 内 64-2905

日常生活における不安、暴力、トラブル、相続のこと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】6月7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…総合文化センター「パルナス」

小泊会場…すくすくしたまえ館

【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

陶芸サークル「ばっけクラブ」
会 員 募 集

問 ばっけクラブ 大川ともえ 内 57-4427
佐藤ときえ 内 57-3430

陶芸サークル「ばっけクラブ」では会員を募集しています。日常に使える食器などを作っています。興味のある方は初心者・経験者どなたでも入会できますので、ご連絡ください。

●活動日…毎週木曜日 正午～午後3時

令和6年度 公民館教室受講生募集!!

問 教育課生涯学習係 内 1924

教育委員会では次の各教室を開講します。受講希望の人は5月24日(金)までに教育課生涯学習係へお申込みください。

○実施期間…6月上旬から10月上旬まで15回を予定(日程表は、決定次第受講生に送付します)

○募集人数…各教室とも15人程度(少人数でも実施します)

○受講料…1教室につき大人2,000円、高校生以下1,000円

	教室名	内 容	対象者	開講曜日と時間	講 師
パ ル ナ ス	エクササイズ	ユーチューブで流行のエクササイズを取り入れ、基本マットの上で裸足で行います。飲み物、フェイスタオル2枚、ヨガマットをご持参ください。	一 般	毎週火曜日 午後7時～	成田寿子 (つがる市)
	ヨ ガ	美容や健康を目的にアンチエイジングしましょう。男性・親子の参加もお待ちしております。	一 般 親 子	毎週木曜日 午後7時～	平山寛子 (今泉)
	生 け 花 (小原流)	華道の基礎から学び、花を通して自然と対話する優雅な趣味。	小学生 ～一般	毎週金曜日 午後7時～	宮越優子 (尾別)
	健 康 ダ ン ス (社交ダンス)	健康を保ちダンス技術を習得。初歩から学べます。	一 般	毎週木曜日 午後1時～	龍野加津子 (五所川原市)
旧中央 公民館 陶芸室	陶 芸	湯呑から色々な陶器づくりにチャレンジします。	一 般	毎週月曜日 午後6時30分～	小山内文明 (五所川原市)
武田 公民館	着 付 け と リ フ ォ ー ム	着付けは基本から、リフォームは手芸、編物などを学べます	一 般	毎週火曜日 午後1時～	坂本チツ子 (富野)

平成28年3月に中泊町と圏域市町(五所川原市、つがる市、鰯ヶ沢町、深浦町、鶴田町)が「五所川原圏域定住自立圏形成協定」を締結したことから、2市4町で開催される各種教室を自由に受講できるようになりました。

他市町の教室を受講希望される方は次の問合せ先にお問合せください。

■他市町問合せ先一覧

・五所川原市中央公民館(社会教育課)	35-6056	・鰯ヶ沢町教育委員会(社会教育課)	72-2111
・つがる市森田公民館	26-2566	・深浦町教育委員会(教育課)	74-4419
・鶴田町教育委員会(社会教育係)	22-2111		

湯らばーく情報コーナー

運営に関すること 問 総合戦略課企画係 内 2025
施設に関すること 問 「湯らばーく」 内 23-0132

5月に入り、仕事の異動や入学後の新生活の慌ただしさも落ち着いてきた頃ですが、この時期は身体のだるさ・疲労感・意欲減退・不眠・食欲減退などの症状が出やすく、いわゆる5月病と呼ばれています。

湯らばーくの効能は、健康増進・疲労回復・ストレスによる諸症状・睡眠障害・胃腸機能の低下にも効果があるとされているので、湯らばーくへの入浴で心も体もリフレッシュしましょう!!

5月も皆さまのご来館をお待ちしています。

◇トレーニングジム年間パスポートのご案内◇

湯らばーく内にはランニングマシンやエアロバイクのほか各種トレーニング機器を完備したトレーニングジムがあります。

平日の日中はリハビリ特化型のデイサービス事業を行っていますが、それ以外の時間は1回200円で一般利用が可能です。

【一般利用時間】

・平 日：午後5時から午後8時まで

・土日祝：午前8時から午後8時まで

さらに、お得な年間パスポートもあります。一度購入すると、今年度の一般利用時間はトレーニングジムが使い放題に！毎月5回以上利用される方なら年間パスポートの方がお得になるので、気になった方は湯らばーく(温泉側)のフロントまでお申込みください。

◇今月も湯らばーく大抽選会を開催します◇

湯らばーく大抽選会を5月も開催します！商品券や町内飲食店のお食事券など、ほかにたくさんの景品をご用意して皆さまのご来場をお待ちしています。

【開催内容】

日 時：令和6年5月30日(休)

時 間：午後6時から

場 所：湯らばーく 大・中広間

参加条件：開催日当日の5月30日にご入浴された方(使用済みの入浴券を捨てずに会場までお持ちください)



湯らばーくトレーニングジム 年間パスポート	
年間パスポート会員記入欄	
氏 名	連絡先電話番号
中泊 太郎	0173-57-●●●●

※料金は、購入した月から令和7年3月までの月数×1,000円です。
(5月に購入すれば11,000円、10月購入は6,000円になります)

購入後はトレーニングジム利用前にフロントに提示していただきますので、必ずご持参ください。

図書館情報

問 総合文化センター「パルナス」 ☎ 69-1111

新刊情報 [児童]

『小学生の野菜づくりブック』	藤田 智/著	家の光協会
『紫の女王』	小森香折/作	偕成社
『あさいち』	大石可久也/絵	福音館書店
『きゅっとぎゅぎゅっとおべんとうばこ』	山本祐司/作	ほる出版
『ねこのさら』	川端 誠/作	ロクリン社

イベント情報

〈図書館ウォーカーしてみませんか?〉

全国500の図書館を訪ね歩いてきた「図書館ウォーカー」が図書館をめぐる旅の楽しさをトークや写真とともにご紹介します。

【日 時】…6月15日(出)
【講 師】…オラシオ(青森市在住)
【時 間】…午後2時～午後3時30分
【場 所】…中泊町総合文化センター「パルナス」2階 研修室

【申込み】…必要(図書館カウンターまたは電話)
【対 象】…一般20人(定員になり次第締め切り)
【参加費】…無料
※くわしくは町図書館までお問合せください。



今月のMiniコレクション

- 一般・テーマ
《いつもありがとう♥愛するペット特集》
犬、猫、ハムスターなど、ペットたちの食事やしつけに関する本や癒やされる写真集など展示しています。
- 児童・テーマ
《お母さんの本♥お父さんの本》
人間や動物のいろいろなお母さん・お父さんが出てくる絵本を展示しています。

新刊情報 [一般]

『こまどりたちが歌うなら』	寺地はるな/著	集英社
『板上に咲く』	原田マハ/著	幻冬舎
『ヒポクラテスの悲嘆』	中山七里/著	祥伝社
『山の上の家事学校』	近藤史恵/著	中央公論新社
『あきらめる』	山崎ナオコーラ/著	小学館

総務省からのお知らせ

問 東北総合通信局電波監理部電波利用環境課
☎ 022-221-0677

6月1日から10日は「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です。
電波は航空機や船舶、警察、消防、救急用など私たちの生活の安心・安全の確保に使われています。不法電波は、こんな大切な通信を妨害して私たちの生活や人命の安全を脅かします。
電波の混信・妨害のお問合せは総務省東北総合通信局相談窓口TEL022-221-0641まで。

〈お詫びと訂正〉

令和6年4月号に掲載したライオンズクラブ寄贈のタイトルに誤りがありました。お詫びと訂正をさせていただきます。

誤：中泊ライオンズクラブが寄贈

正：中泊ライオンズクラブが寄贈

博物館ニュース Museum News VOL.152

◆企画展「一奥津軽の至宝一宮越家文化遺産の魅力」開催中!



宮越家資料(文書・工芸品・美術品など)や建造物・庭園など、宮越家の文化遺産の魅力を紹介する企画展を開催中!

日時：6月30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) ※「町民限定」小・中学生及び65歳以上の高齢者は無料!

◆宮越家保存活用検討委員会!

秋の一般公開の実績・傾向、国庫補助事業「静川村荘名勝調査」の成果、新発見の宮越家資料ほか、令和6年度事業の報告を行いました。また、宮越家保存整備にかかわる中・長期計画を検討しました。

◆中泊町文化財審議会開催!

博物館活動ほか、文化財保護活動や宮越家保存活用などの報告を行ったほか、文化財に関する各種事業の検討を行いました。



◆中泊町文化財審議会開催!

特別展示。日本画家や文人など、46名を紹介するほか、空中写真で見る宮越家の移り変わりなどを紹介します。見学無料。

◆中里城跡史跡公園の桜!

ヤマザクラの古木が見ごろです。古代人の気分に入りながらのお花見はいかが?



119 消防&救急

5月に気をつけたい災害は?

5月は気候が良く、自然災害も少ない季節に感じますが、実はある自然災害が1年で最も発生する月とされています。その自然災害とは「雹」です。なぜ5月に雹が多くなるのか、雹への対処法をご紹介します。

①なぜ5月に雹が多くなるのか
5月は強い日差しにより気温が上がりやすくなりますが、上空では冷たい空気は重たいので下降し、暖かい空気は軽いので上昇していきます。この空気の上下運動が起きやすい状態を「大気の状態が不安定」と呼びます。大気の状態が不安定だと、雹を降らせる積乱雲がでやすくなるため、5月は雹が多くなるのです。

②雹への対処方法
・できるだけ早く屋内に避難
・落雷の危険もあるので屋外にいて避難場所がない場合、木の下には避難しない

熱中症の危険は5月から

通常は5月は暑い日がまだ少なく、体が暑さに慣れていない状態です。そこで気温が



急上昇すると、体が対応できず熱中症になりやすくなります。そんな5月を迎える前にできる対策はどんな方法があるのでしょうか。
①暑熱順化で早期の対策をしよう
暑熱順化とは段階的に体を暑さに慣れさせることです。上手に体を作っていくれば熱中症のリスクを下げることでできます。暑熱順化に有効な対策とは、日常生活の中で運動や入浴をすることで汗をかくことです。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。
暑くなる前から余裕を持って暑熱順化を行い、熱中症に備えましょう。
②旬のものを食べる
これからの季節だと、山菜や春キャベツ、新たまねぎを食べることで栄養はもちろんミネラルなどを摂取でき体の調子を整え健康を保つ事ができるので積極的に食べましょう。

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



各種予防接種

予防接種は、病気ごとに接種に適した時期があります。特に、接種期間が短いもの、限定されているものは、注意が必要です。接種対象期間を過ぎてしまうと定期予防接種として接種することができなくなりますので、期間内に接種を受けましょう。

※対象者には4月中旬に通知しています。

●麻しん風しん第2期

・対象：小学校就学前の年長児

●日本脳炎第2期

・対象：9歳以上13歳未満の者

※日本脳炎第1期初回(2回)、第1期追加の接種を終えていることを確認してください。未接種の場合は早めに受けましょう。

●ジフテリア・破傷風(二種混合)

・対象：11歳以上13歳未満の者

●子宮頸がん予防ワクチン

■定期接種

・対象：小学6年～高校1年相当の女子

※小学6年～中学1年相当の女子には4月中旬に予防票を送付しています。

■キャッチアップ接種

積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方も公費で接種することができます。

・対象：平成9年度生まれ～平成19年度生まれの女子で、子宮頸がん予防ワクチンを合計3回接種していない方

・接種期限：令和7年3月31日まで

※接種が終了している方にも通知が届く場合があります。母子健康手帳などで接種歴を確認し、接種が終了していても届いた方はお手数ですが、健康推進係までご連絡ください。

■高齢者肺炎球菌予防接種

・対象：高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことがなく、接種日に①または②に該当する人

①65歳の方(誕生月の1か月前に通知します)

②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能及びヒト免疫不全ウイルスで免疫機能に障害を有する方(障害者手帳内部疾患1級程度)

・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、各医療機関におたずねください)



そのほか、【移動型サロン】も実施しています

・誰かとゆっくり話したい
・誰かに聞いてほしい
・そんなとき、ぜひご利用ください。コロナが軽くなるおしゃべりサロンです。

傾聴ボランティアがお話を聴きます。

・開催場所：町総合文化センター パルナス(1階リハーサル室)

・どなたでもおいでください。
・申込みは不要です。
・相談者のプライバシーは厳守します。

【つばきサロン日程】

パルナス リハーサル室 午後1時30分～3時	
5月29日(水)	11月27日(水)
6月26日(水)	12月18日(水)
7月24日(水)	1月22日(水)
9月18日(水)	2月26日(水)
10月16日(水)	3月19日(水)

当日は健康相談も併設しています。

最近よく眠れない・なんとなく心が重い・家族が元氣なくいつもと様子が違う…など気になる事ありませんか。自分のこと、家族のこと、大切な人のこと…保健師が相談に応じます。

健康づくりセミナー開催

令和6年3月11日、青森県立中央病院健康推進室 医師丸山

移動型サロン 午前10時～正午			
8月7日(水)	小泊支所	6月12日(水)	湯らパーク
12月4日(水)	内潟公民館	10月2日(水)	湯らパーク
		2月5日(水)	湯らパーク



博行先生はじめ管理栄養士・健康運動指導士を講師に迎え、『働き盛り世代の健康づくり』と題し講演及び運動指導をして頂きました。参加者からは、「楽しく体を動かすことができた、痛みが軽くなった感じがする、教えてもらった運動を家でもなるべくやりたいと思う」という感想がありました。当日は、野菜摂取レベルや推定野菜摂取量(g)を測定する「ベジチェック」、血圧測定も実施しました。



まちのイベントカレンダー

5月			6月		
16	木		1	土	11:00～ わらび座ミュージカル公演(総合文化センター「パルナス」)
17	金		2	日	
18	土	小泊小・小泊中学校 運動会 中里中学校 運動会	3	月	
19	日		4	火	
20	月		5	水	
21	火		6	木	
22	水		7	金	
23	木	9:00～15:00 学校ガイダンス	8	土	中体連
24	金	宮越家春公開初日(～6月30日まで)	9	日	中体連
25	土	中里小学校 運動会 薄市小学校 運動会	10	月	
26	日	武田小学校 運動会	11	火	小学校芸術鑑賞
27	月		12	水	
28	火		13	木	
29	水	13:30～15:00 こころの健康相談(総合文化センター「パルナス」)	14	金	
30	木		15	土	中里小学校 なにもささパレード 図書館セミナー「図書館ウォーカー しませんか？」オラシオさんの講演会
31	金	13:00～ わらび座ミュージカル公演(総合文化センター「パルナス」)			

戸籍の窓口

(3月届出分)



永安 恭介(長崎県)
太田 南(花丘町)



加藤 豊 昭 81(上高根)
葛西 秀 則 87(上高根)
神成 恭 悦 89(今泉下)
長尾 昭 人 60(八幡)
坂田 智 洋 40(派立下)
大川 義 勝 80(大沢内)
葛西 仁三郎 88(派立下)
小山内 紀 貴 52(今泉上)

おめでとう

令和6年4月号に掲載した「戸籍の窓口」の「お誕生日おめでとございます」の記事に誤りがありました。お詫びと訂正をさせていただきます。

誤：日本柳珂伊(男・和磨 温泉町 正三 柳珂伊(男・和磨 温泉町

人のうごき

3月末現在(前月比)

人口	9,574人(-49)
中里地域	7,109人/小泊地域2,465人
男	4,508人(-30)
女	5,066人(-19)
世帯数	4,866(+4)
出生	0 / 死亡 22
転入	20 / 転出 47

成田 寛 86(薄市下)	小林 嘉三郎 94(派立下)	加藤 キヨエ 94(向町上)	鈴木 キミ 88(田茂木)	小笠原 多知美 79(宮野沢)	米塚 光雄 70(下豊岡)	福士 朝子 85(薄市下)	小林 セ子 86(新町2)	小林 キミエ 89(若葉町)	葛西 兼規 66(新町2)	佐藤 武由 86(入舟)	荒関 京子 69(若葉町)	越野 豊秋 81(小泊派立)	磯野 とし子 75(下前中)
--------------	----------------	----------------	---------------	-----------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------	--------------	---------------	----------------	----------------

交通ルールを守って安全に 春の全国交通安全運動



春の交通安全運動が行われ、4月9日(火)から15日(月)には、町関係者が小・中学校近くの交差点で通学する児童や生徒を見送りました。

小学校近くの交差点では、黄色の帽子をかぶった小学校新一年生が上級生と一緒に登校する様子も見られました。

交差点だけでなく、直線道路や景色のいい道路などでもスピードを出さないよう安全運転を心がけましょう。

また、通学や通勤に自転車を使うことが増えた人もいますが、交差点では一時停止し、出会い頭の事故に気をつけましょう。



小泊の絶景を堪能しながら

第22回 竜泊ラインウォーキング開催!



第22回竜泊ラインウォーキングが、4月21日(日)に開催されました。

今年も眺瞰台からスタートのAコース(12.5Km)と坂本台からスタートのBコース(6.5Km)の2コースで行われ、Aコース45人、Bコース97人の計142人の参加者たちが竜泊ラインから見える絶景を楽しみました。

参加者たちは、景色や七つ滝などのスポットを楽しみながらゴールを目指しました。

また、レストラン竜泊では通常1,000円で提供しているメバルとヤリイカのお寿司(5貫)を390円で販売したり、当日ヤリイカを注文または食事をされた方に缶ビール1本を100円で提供したりしました。道の駅前では、イカリん釣りゲームなどが行われ、ウォーキング参加者以外の方も楽しめるイベントが多数行われました。

マイナンバーカード取得率

(令和6年3月末)

81.0%(8,097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!

