



広報

Nakadomari PR Magazine

なかどまり

2月

FEB 2025 No.239

引退を発表した

元小結 阿武咲関に感謝と激励を



町に約12年間、笑顔と元気を届けてくれた 元小結 阿武咲関が引退

元小結阿武咲関は、平成24年12月7日に総合文化センター「パルナス」で記者会見を開き、大相撲の世界に入ることを発表しました。その後、平成25年1月場所で初土俵を踏み、平成27年1月場所で新十両昇進、平成29年5月場所では新入幕。そして同年11月場所では小結に昇進するという輝かしい実績を残しました。その華々しい活躍により、町民に笑顔と元気を届けてくれました。

🌸 元阿武咲関プロフィール 🌸

所属部屋 阿武松部屋
本 名 打越 奎也
初 土 俵 平成25(2013)年1月場所
新 十 両 平成27(2015)年1月場所
新 入 幕 平成29(2017)年5月場所
新 三 役 平成29(2017)年11月場所
最 高 位 小結



🏆 戦 歴 🏆

十両優勝 1回(平成30(2018)年5月場所)
殊 勲 賞 1回(優勝争いに大きな影響を与えた力士に贈られる賞)
敢 闘 賞 3回(その場所で好成績を残した力士に贈られる賞)
金 星 2個(前頭が横綱と取組をして勝利すること)
生涯戦歴 473勝422敗59休(71場所)
幕内戦歴 297勝287敗46休(42場所)



H24.12.17 大相撲の世界に入ることを決意し、記者会見を開く



H29.5.31 阿武関幕内昇進記念祝賀会



祝/新入幕



H29.12.21 阿武関三役昇進記念祝賀会



R1.1.29 1月場所勝ち越し報告 & 11月場所敢闘賞受賞報告 & トロフィー寄贈



町出身力士2人で並んで土俵に立つ姿

● 元阿武関に関する中泊町のできごと

- 平成24年12月17日 大相撲入り報告 & 記者会見
- 平成26年1月28日 初場所勝ち越し報告
- 平成26年11月28日 十両昇進報告 & 薄市保育所訪問
- 平成26年12月27日 阿武関十両昇進記念祝賀会
- 平成27年6月27日 宝富士関・阿武関激励会
- 平成27年8月30日 第1回宝富士杯・阿武杯開催
- 平成29年3月29日 3月場所勝ち越し報告 & 5月1日新入幕昇進報告
- 平成29年5月31日 阿武関幕内昇進記念祝賀会
- 平成29年12月21日 阿武関三役昇進記念祝賀会
- 平成30年11月30日 平成30年10月1日に行われた第77回全日本力士選手権大会優勝報告 & 優勝杯の寄贈
- 令和元年1月29日 1月場所勝ち越し報告 & 11月場所敢闘賞受賞報告 & トロフィー寄贈
- 令和5年6月9日 中里中中体連壮行式への出席・激励
- 令和5年8月11日 なかどまりまつり(中里会場)登壇
- 令和6年1月31日 宝富士関・阿武関激励会
- 令和6年12月18日 引退届提出
- 令和6年12月23日 引退報告



R6.12.23 町長へ引退報告

地域の人が集まる場所に

大沢内地区で餅つき会

人口減少に伴う、地域コミュニティの希薄化を解消するため、兼任集落支援員事業の一環として大沢内集会所で12月22日(日)に「餅つき会」が行われました。

大沢内地区の住民約30人が参加し、鏡餅や丸餅を作り、好みの味付けでできたてを味わっていました。

参加した子供たちは「お餅をつくのは大変だったが、自分でついたお餅は美味しかった」と話しました。



事故や怪我がないように祈願

宮野沢スキー場安全祈願祭が行われる



事故や怪我無く、営業できるように12月26日(木)に宮野沢スキー場の安全祈願祭が行われました。

町長は「スキーで足腰を鍛えて、長く健康に過ごせるようにスキー場を利用していただきたい」と話しました。

宮野沢スキー場は3月までの営業を予定しています。営業時間などくわしくは町ホームページをご覧ください。

元旦に走り初め

元旦マラソンを開催！

元旦マラソンが今年も1月1日(水)に開催され、約60人が参加しました。

体育センターからスタートして津軽中里駅で折り返し、体育センターに戻ってくる約2キロのコースを、参加者たちは競争したり、友達と話したりしながら走りました。

走り終わった人には、記念品のタオルとみかんが手渡されました。



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

1日1円で助け合う交通災害共済
予約加入のお知らせ問 青森県交通災害共済組合中泊支部 総務課 内 2012
小泊支所 ☎ 64-2111

交通災害共済(1日1円保険)は、自動車などの道路交通事故によりけがをした際の救済制度で、会費は年間1人350円です。

中泊支部では、2月から3月末まで、令和7年度(令和7年4月1日～令和8年3月31日)の共済期間分の加入予約を受け付けています。

みなさまのご家庭に係員が伺いますので、加入を希望する方はお申し出ください。

なお、留守により加入できなかった場合や、4月1日を過ぎてしまった場合でも、総務課または小泊支所で随時加入を受け付けています。

もしもの時のため、家族そろって加入しませんか？

くわしくは、青森県交通災害共済組合中泊支部(総務課または小泊支所)までお気軽にお問合せください。

令和7年度学校給食新規食品
納入事業者募集のお知らせ

問 教育委員会学校給食センター ☎ 69-3555

学校給食に使用する食材の納入を希望する事業者を募集します。

学校給食に供給できる能力を有すること、当日午前8時から午前8時30分の間に学校給食センターに配達できることなど、さまざまな条件があるので希望する事業者は学校給食センターまでご連絡ください。

中泊町長選挙
立候補予定者説明会

問 選挙管理委員会事務局 内 2015

次のとおり説明会を行います。立候補を予定されている人は、本人や代理人を出席させてください。

■日 時

3月7日(金) 午後2時

■場 所

役場委員会室2

■立候補資格

次の条件を満たす人です。

- 満年齢25歳以上の日本国民であること
- 公民権停止者でないこと

■ご注意

- 告示日(4月8日)からでないと、選挙運動はできません。
- 事前運動は禁止されています。
- 選挙準備や、政治活動用事務所(連絡所など)の設置はできます。

中泊町長選挙の日程

○立候補届出日時

4月8日(火)

午前8時30分～午後5時

○立候補届出場所

役場小会議室1・2

○投票日

4月13日(日)

心配ごと相談 主催 町社会福祉協議会

日 時…2月19日(水) 午前9時～正午

場 所…役場相談室2

相談委員…荒関徳勝、葛西成芳

《連絡先》

中泊町社会福祉協議会中里本所 電話 57-4841

小泊支所 電話 64-2905

受付時間 平日 9:00～16:00

なんでも行政相談

日 時…2月28日(金) 午前9時～正午

場 所…役場相談室1

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。

町民税・県民税申告相談が始まります

問 税務会計課課税係 内 1212

2月14日(金)から3月17日(月)まで申告相談を行います。申告相談に必要な書類などは広報1月号での同時配布チラシ「令和7年度(令和6年分)町民税・県民税申告相談のお知らせ」をご覧ください。

申告相談会場は混雑が予想されます。滞在時間短縮のため、特に作成に時間のかかる書類(収支内訳書、医療費控除の領収書)は、あらかじめ自宅で作成・計算してから会場にお越しください。

■申告会場と日程は次のとおりです。

月 日	対象地区	会場・受付時間
2月14日(金)	浜町・入舟	小泊支所 (2階ホール) (午前) 8:30~11:00 (午後) 13:00~15:00
2月16日(日)	全地区	
2月17日(月)	下前上・折戸	
2月18日(火)	下前中・下前浜	
2月19日(水)	花丘町・温泉町・新町2	
2月20日(木)	若葉町・新町1	
2月21日(金)	小泊派立・上町	中泊町役場 (2階大会議室) (午前) 8:30~11:00 (午後) 13:00~15:00
2月25日(火)	芦野・上豊岡	
2月26日(水)	田茂木・長泥	
2月27日(木)	下豊岡・福浦	
2月28日(金)	富野・豊島	
3月2日(日)	全地区	
3月3日(月)	今泉上・今泉下	
3月4日(火)	薄市上	
3月5日(水)	薄市下	
3月6日(木)	若宮・下高根	
3月7日(金)	竹田・上高根	
3月9日(日)	全地区	
3月10日(月)	二夕見・尾別	
3月11日(火)	五林・宮川・宮野沢	
3月12日(水)	深郷田上・深郷田下	
3月13日(木)	八幡・大沢内	
3月14日(金)	向町上・向町下	
3月17日(月)	派立上・派立中・派立下	

国民健康保険税の納期限

問 税務会計課庶務徴収係 内 1215

2月28日(金)は、国民健康保険税第8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、2月25日(火)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、納付書に記載しているeL-QRから地方税お支払いサイトで納付ができます。

くわしくは、次のQRコードでご確認ください。



原油価格・物価高騰などの影響を踏まえた水道料金の減免措置

問 上下水道課庶務係 ☎ 57-2350

エネルギー・食品価格などの物価高騰の影響を受けた町民の生活や地域経済活動を支援するため、令和7年2月検針分から3月検針分までの水道料基本料金(2ヵ月分)の減免をします。

今回の減免は、お客様からの申込み手続きは必要ありません。

なお、収入が大幅に減少したなどの事情により、一時的に水道料金の支払いが困難な場合における、支払期限の延長や分割支払いなどの相談は引き続き承ります。



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

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 「高額介護合算療養費の支給申請のお知らせ」の送付について

後期高齢者医療制度に加入している方で、医療費と介護サービス費の自己負担額の1年分(令和5年8月1日～令和6年7月31日)の合算額が限度額(※表参照)を超えた場合、その超えた金額が支給されます(500円以下の場合は対象外)。世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算して支給額を計算します。

支給要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬(予定)に青森県後期高齢者医療広域連合から「支給申請のお知らせ」を送付します。お知らせが届いた方は申請してください。

対象期間中に後期高齢者医療制度に加入した方や転入してきた方などがある世帯には、支給対象となる世帯でも「支給申請のお知らせ」が送付されない場合がありますので、対象になると思われる方はお問合せください。

所得区分		後期高齢者医療+介護保険
現役並み所得Ⅲ※1		212万円
現役並み所得Ⅱ※2		141万円
現役並み所得Ⅰ※3		67万円
一般Ⅰ	一般Ⅱ	56万円
低所得Ⅱ※4		31万円
低所得Ⅰ※5		19万円

※1：課税所得690万円以上の方
 ※2：課税所得380万円以上690万円未満の方
 ※3：課税所得145万円以上380万円未満の方
 ※4：世帯員全員が住民税非課税の方
 ※5：世帯員全員が住民税非課税の方のうち、世帯員全員の各所得金額が0円の方(公的年金の場合は収入が年額80万円以下)

自己負担額は、支払った額から高額療養費や高額介護(予防)サービス費を除いた額です。

○申請に必要なもの

- ・支給申請書
- ・支給申請のお知らせ
- ・後期高齢者医療被保険者証もしくは後期高齢者医療資格確認書
- ・介護保険被保険者証
- ・個人番号確認書類(マイナンバーカードまたは通知カード)
- ・本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、住基カード、障がい者手帳など身元のわかるもの)
- ・印鑑(認印)※申請者と受領者が異なる場合は両者の押印が必要です。
- ・通帳(または通帳のコピー)などの口座情報がわかるもの

※被保険者が亡くなられている場合は受領申立書の提出が必要です。

(事前に提出した場合は不要です)

※被保険者以外の方が申請または受領する場合は委任状が必要です。

※被保険者以外の方が申請する場合は委任状に加え、被保険者の個人番号がわかるもの(コピー可)、申請者の本人確認書類が必要ですので、くわしくは担当までお問合せください。

※重度心身障がい者医療費の助成を受けている場合は、市町村へ受領を委任する委任状が必要です。

※対象期間中に青森県後期高齢者医療以外の医療保険や他市町村の介護保険の加入歴と、自己負担額がある場合は、それらの保険の自己負担額証明書が必要です。

※成年後見人が申請される場合は、登記事項証明書(3か月以内に発行されたもの)をお持ちください。

物価高騰対策給付金のご案内 (非課税世帯3万円こども加算2万円)

問 福祉課福祉係 内 1517

■概要

物価高騰による負担軽減のため、住民税均等割非課税世帯を支援する給付金です。

■対象の世帯(※定額減税前で判定します)

令和6年12月13日(基準日)において、町に住民登録があり、令和6年度住民税均等割非課税の世帯の世帯主

■対象外の世帯

・ 住民税が課されている他の親族などの扶養を受けている人(地方税法の規定による青色事業専従者及び事業専従者を含む)のみで構成されている世帯

■給付金額

- ・ 1世帯あたり 3万円
- ・ 18歳以下(平成18年4月2日以降生まれ)の児童がいる場合、こども1人あたり2万円

■支給方法

A. プッシュ方式の世帯

- ・ 対象者であり、口座情報が確認できる世帯。
 - ・ 町から給付金支給のお知らせが届きます。
 - ・ 口座の変更や受取の拒否がなければ、手続き不要です(お知らせに記載した指定日で支給します)。
- ※口座変更、受取拒否の期限は、お知らせ内に記載しております。

B. 確認書方式の世帯(提出期限3月14日 ※必着)

- ・ 支給対象者であるが、上記Aを除く世帯。
- ・ 町から届く確認書に、必要事項を記入し、身分証明書写し(マイナンバーカード、運転免許証など)、口座情報写し(キャッシュカード、通帳)を郵送または窓口でご提出ください。

C. 申請方式の世帯 (提出期限3月14日 ※必着)

- ・ 基準日に町に住民登録はあるが、他市町村が発行する証明書で令和6年度分の住民税均等割が非課税であることを確認できる世帯。
- ・ 申請書(町ホームページ、窓口設置)、他市町村の課税証明書写し、身分証明書写し、口座情報写しを郵送または窓口でご提出ください。

※本給付金をかたった「振り込め詐欺」や個人情報の詐取にご注意ください！

※国県市町村などをかたる不審電話や郵便があった場合は、警察や町にご連絡ください。

学校施設を開放します！

問 教育委員会生涯学習係 内 1922

○学校施設開放とは

学校施設開放とは、一般住民に学校施設の利用を許可するというものです。校庭や体育館などがその対象となり、学校教育に支障の無い範囲での利用が可能となります。

○学校施設開放の目的

子どもの安全な居場所づくり及び体育、スポーツ活動の普及振興を目的としています。

○利用者の要件

- ・子ども及び少年団体とします。(幼児は保護者の付添いがある場合に限りま)
- ・中泊町民を主な構成員とする団体で、教育委員会が適当と認めたものとします。

○利用の手続き

利用を希望される方は、利用申請書を令和7年2月28日(金)まで教育委員会に提出してください。

利用申請書は町ホームページからダウンロードするか、教育委員会または小泊支所に置いています。

利用の決定は、提出いただいた利用申請書をもとに審査を行い、認められた場合は「学校施設開放利用許可書」が送付されます。

○その他

利用開始は令和7年4月以降となります。利用日は他の利用者と調整して決定します。

「町」と「ろうきん」との新たな融資制度が始まります

問 財政課財政係 内 2035

問 東北労働金庫五所川原支店 ☎ 34-6161

町では、ろうきん(東北労働金庫五所川原支店)と提携し、町にお住まい、またはお勤めのみなさんに低金利な融資制度をご案内します。

ぜひ、みなさんの豊かな生活と福利向上を目的に制度をご活用ください。

【制度概要】

1. 資金用途

- ①生活費用(旅行、結婚、家財・耐久消費財購入などの生活に必要な資金)
- ②教育費用(入学金や授業料、仕送り費用などの教育全般に亘り必要な資金)
- ③福祉費用(医療、出産、育児、介護、災害復旧などに必要な資金)
- ④自動車費用(自動車購入などの自動車に関連する資金)

※今後、移住定住支援や空き家対策支援などへの資金用途の制度拡充を予定しています。

2. 融資対象者

- ①個人でろうきんの融資審査基準または各制度の融資申込条件に合致し、指定保証機関をご利用いただける方。
- ②安定継続した年収が150万円以上ある方。
- ③同一勤務先に1年以上勤務している方。

3. 担保 不要

4. 保証 融資の保証は、ろうきん五所川原支店が行います。(保証料はろうきんで負担します)

5. 融資審査・窓口 ろうきん五所川原支店に直接お問合せください。(中泊町では受け付けていません)

6. 融資金額 最大300万円(商品ごとに異なります)

7. 適用金利 年1.25%～(令和7年2月現在 借入用途により適用金利は異なります)

くわしくはろうきん五所川原支店までお問合せください。

交通事故にあったとき(第三者行為)

問 町民課国保年金係 内 1316

国民健康保険加入者が交通事故や暴力行為などの第三者(自分以外)の行為によってケガをした場合も国保で治療が受けられます。本来は加害者が負担すべき医療費を一時的に町で立て替えて、あとから加害者に請求します。なお、治療費を受け取ったり示談を結んだりしてしまうと、国保が使えない場合があります。

示談する前に必ず国保係に連絡し、届出をしてください。

第三者行為とは

- 交通事故
- 暴力行為を受けた
- 他人の飼い犬に噛まれた
- 飲食店で食中毒にあった など



令和6年度 地域保健と学校保健 協働事業(全小中)

～ 次世代を担う ～ 『子どもの健康づくり』

問 町民課健康推進係
内 1412



『防煙教室(喫煙予防)』

◎若年期に「たばこによる健康影響」を学習することで喫煙行動の防止を図るために実施しています。

【誘惑に負けない断り方】のロールプレイングも行いました。子どもたちは、【はっきり】【きっぱり】断ることができていました。

たばこ1本に・・・

化学物質 約5,300種類
うち、有害物質 約200種類
うち、発がん性物質 約70種類



受動喫煙の危険性！

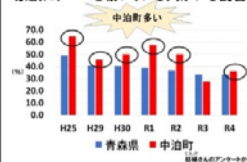
吸い込む煙(主流煙)より、
たばこの先から出る煙(副流煙)の方に、
有害物質が多く含まれている。
吸っている人より、周りが受ける害の方が大きい。

子どもたちの感想

- ・タバコを吸っていると他の人にも迷惑をかけてしまうし、がんになるリスクも増えてしまうので、大人になっても吸わないようにして長生きしたい。
- ・吸っている人がいたら、「吸うのは一瞬でも、後悔は一生」ということを伝えたい。
- ・自分は大きな夢を持っているから、その夢のために大人になっても吸わないと決めた。
- ・電子タバコも有害性があることがわかった。



家族にタバコを吸っている人がいる割合



『思春期教室』

◎思春期世代の児童・生徒が、いのちの尊さを考える機会を得ることで、自分自身を大切にするとともに他者を思いやる豊かな心が育まれることをねらいとし実施しています。小学校では、青森県助産師会による「いのちのお話講座」、中学校では、助産師による講話、妊婦体験、赤ちゃん人形抱っこ体験を行いました。



子どもたちの感想

- ・あんなに小さい命のはじまりから大きくなって生まれるのは当たり前じゃないと知りました。
- ・助産師さんが言っていた『生きているだけで100点満点』それを聞いてとても前向きな気持ちになりました。
- ・家族とハグして温かくて安心しました
- ・思春期はみんな違う悩みやからだの成長のはやさも個人で違うことが改めて分かった。
- ・これからもっと自分の体を大切にしたいと思った。



『SOSの出し方教室』

◎小中学生を対象に、こころの危機に陥ったときのサインや、こころの傷への手当の仕方を学習しました。ロールプレイングやグループワークをしながら、友達に悩みを打ち明けられた時の声かけや、大人に相談した方が良い状況について話し合い、いのちを守るためのスキルを学びました。

子どもたちの感想

- ・友達によく相談されることがあるけど、何を言えばよいかわからなかったりしていました。今日の勉強で友達の良い聞き手になったり、寄り添ったりすることで友達の心が軽くなるんじゃないかなと思いました。
- ・悩みや不安は誰にでもあるので、抱え込まずに大人や先生に相談したいと思います。
- ・今までは悩んだとき、ため込んでしまうことが多くて、人には言えず元気なふりをしていたけど、これからは友達に相談したり、自分の心とうまく付き合っていきたいと思います。

私たち大人は、心の傷を見せてくれた子どもの勇気を大事にして、手当をしてあげたいですね♡



中泊町高等学校通学サポート助成金(1月分～3月分) の申請受付が始まります

問 総合戦略課企画係 内 2023

通学定期券の有効期間開始日や下宿などの賃貸借期間が「令和7年1月1日から3月31日」のものは、「令和7年3月1日から3月7日」の期間に申請受付します。

なお、前回申請受付期間に申請できなかったものも申請することができます。

■公共交通機関やスクールバスの通学定期券を購入して通学している場合

○助成額

通学定期券の購入合計金額の2分の1(1月当たりの助成上限は1万円)

○必要書類

通学定期券の写し(※1)または通学定期券購入・使用証明書(第2号様式)(※2)

学生証の写し(初回申請時のみ)(※3)

通帳のコピー(初回申請時のみ)(※3)

■下宿(※4)や学生寮、アパートなどに入居している場合

○助成額

家賃費用から3万円を差引いた金額の2分の1(1月当たりの助成上限は1万円)

○必要書類

家賃支払証明書(第3号様式)(※2)

学生証の写し(初回申請時のみ)(※3)

通帳のコピー(初回申請時のみ)(※3)

※1 通学区間、有効期間、購入金額が確認できるもの。通学定期券のみで通学区間などが確認できない場合、領収書やその他書類も合わせて添付してください。

【例：弘南バスの場合、領収書とカードご案内(区間と有効期間が書かれた書類)を添付】

※2 通学定期券購入・使用証明書及び家賃支払証明書は購入会社や管理者が記入。

※3 進級後、初めて申請する場合は初回申請。

※4 旅館業法第2条第4号に規定する施設のことをいいます。

「中泊町電子申請・届出システム」から申請することができます。必要書類は携帯電話のカメラなどで撮影し、申請時にアップロード(添付)してください。



(中泊町電子申請・届出システムHP)

セルフメディケーションと OTC医薬品の普及

【セルフメディケーションとは】

平均寿命が長くなり、生活習慣病などに悩む方が増えてきている現代において、いかに毎日を健康に生きるかが問われています。そこで注目されているのが「セルフメディケーション」です。「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」を意味しています。

◇セルフメディケーションの効果◇

- 1 毎日の健康管理の習慣が身につく
- 2 医療や薬の知識が身につく
- 3 医療機関を受診する手間と時間を省ける
- 4 通院が減ることで、全体の医療費増加が抑制される
- 5 セルフメディケーション税制での所得控除が受けられる場合がある

◇取組み方法◇

日頃から適度な運動やバランスのよい食事、十分な睡眠を心がけ、自然治癒力を高めましょう。毎年の健康診断を受け、自分の健康状態や生活習慣をチェックし、軽度な体調不良はOTC医薬品を上手に活用し、自分で手当てするようにしましょう。

【OTC医薬品とは】

薬局やドラッグストアなどで処方箋なしに購入できる医薬品のことです。医師によって処方される医薬品から転用されたものはスイッチOTC医薬品とよばれています。購入の際は薬剤師や登録販売員などの専門知識を持った人たちにしっかりと確認し、的確な薬を正しく使用しましょう。

令和7年度から建築物に関する ルールが大きく変わります！

問 西北地域県民局建築指導課 ☎ 35-3117

令和7年4月以降に工事に着手する場合の主な変更内容は次のとおりです。これから建築行為を予定されている方は十分ご留意ください。

●全ての新築で省エネ基準適合を義務化

- ①省エネ適合性判定手続きが必要になります。
- ②仕様基準で評価する場合、省エネ適合性判定は不要です。

●木造戸建住宅等の建築確認手続きなどを見直し

- ①都市計画区域外で「建築確認」が必要な対象範囲を拡大します。
- ②「審査省略」の対象範囲を限定します。
- ③構造・省エネ関連の図書などの提出が必要になります。

くわしくは問合せ先または依頼する建築士まで

日本年金機構より「ねんき んネット」ご利用のご案内

問 日本年金機構 ☎ 0570-058-555

「ねんきんネット」は、スマートフォンなどからご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。

「ねんきんネット」でできる機能

- ご自身の年金記録の確認
- 将来の年金見込み額の確認
- 「ねんきん定期便」や各種通知書の確認
- 国民年金保険料口座振替の申出など

また、「マイナポータル」と「ねんきんネット」を連携してさらに便利に利用できます。「マイナンバーカード」と「スマートフォン」を使用してぜひ次の登録をお願いします。

- 「ねんきん定期便」のペーパーレス化
- オンラインでの確定申告に使える「公的年金などの源泉徴収票」、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の電子送付希望の登録

(税務署や市町村での確定申告においても「ねんきんネット」で各種通知書の確認から年金額などの入力・記入にご利用いただくことができます)

〈ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号〉

Tel 0570-058-555

050から始まる電話番号など、ナビダイヤルをご利用いただけない電話でおかけになる場合は

Tel 03-6700-1144

くわしくは日本年金機構ウェブサイトをご覧ください。



広告

工場移転につき従業員募集中
(旧中里幼稚園跡地)




(株)S.Sソーイング トシボ学生服指定工場
中泊町大字宮川字色吉23-9 ☎0173-57-2905

湯らぱーく情報コーナー

運営に関すること 問 総合戦略課企画係 内 2022
施設に関すること 問 「湯らぱーく」 ☎ 23-0132

～～ 第2回『湯らぱーく満喫☆体験会』開催のお知らせ ～～

中泊町総合福祉健康センター「湯らぱーく」がオープンしてから1年が経過しました。中里・武田方面の皆様には多数ご利用いただいておりますが、内湯・小泊方面の皆様にも多数ご利用いただきたいとの思いから、今回は「薄市・今泉・下前・小泊地区」の皆様を対象として『湯らぱーく満喫☆体験会』を次のとおり開催します。

お申込み期限は令和7年2月28日までとし、参加者を募集しますが、定員が各回とも20名様先着としますので、お早めにお申込みください。

◇日時

第1回目 3月11日(火) 正午～午後4時 まで

第2回目 3月13日(木) 正午～午後4時 まで

◇タイムスケジュール

湯らぱーく満喫☆体験会		
12:00	①昼食 【無料】	全ちゃん食堂
	②就労支援事業のご紹介	生涯現役いきいき活躍プロジェクト協議会
13:00	③健康☆運動体験会	ワイズパーク青森中泊店
15:00	④大浴場入浴【無料】	
	⑤長寿☆健康相談会	地域包括支援センター

湯らぱーくの温泉入浴や健康運動を通じて、「笑顔の交流」「生涯現役」「長生き」「健康なお年寄り」を目指そう！

◇送迎バス運行時間

乗車場所(往路)			降車場所(復路)		
10:50	小泊小学校前	11:38	今泉北	16:10	湯らぱーく(出発)
10:53	すすくこども館	11:39	布 引	16:20	下高根
10:56	漁火センター玄関前	11:40	今泉南口	16:21	上薄市
11:00	中泊漁協前	11:42	昆布掛	16:22	薄 市
11:11	立 松	11:43	薄 市	16:23	昆布掛
11:12	すすくしたまえ館	11:44	上薄市	16:25	今泉南口
11:13	みなと団地	11:45	下高根	16:26	布 引
11:15	折戸バス停	11:55	湯らぱーく(到着)	16:27	今泉北
				16:50	折戸バス停
				16:52	みなと団地
				16:53	すすくしたまえ館
				16:54	立 松
				17:05	小泊漁協前
				17:09	漁火センター玄関前
				17:12	すすく小泊館
				17:15	小泊小学校前

◇留意事項

お申込みは電話にて受付します。その際、バス乗車場所もお知らせください。

ただし、定員に達した場合、お断りする場合がありますのでご了承ください。

青森県特定(産業別)最低賃金改定のお知らせ

問 青森労働局労働基準部賃金室 ☎ 017-734-4114

- 令和6年12月21日からの金額は、次のとおりです。
 - 鉄鋼業 時間額 1,045円(改定前 992円)
 - 電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業
時間額 968円(改定前 927円)
 - 百貨店、総合スーパーマーケット、その他の各種商品小売業
(※令和6年4月1日から日本産業分類が変更されたことに伴い、件名が変更となりましたが、適用範囲は、これまでと変更ありません)
時間額 956円(改定前 921円)
 - 自動車小売業 時間額 963円(改定前 923円)
- 青森県で働くすべての労働者及び使用者に適用される「青森最低賃金」は、令和6年10月5日から時間額 953円に改定されています。
- 業務改善助成金は「業務改善助成金コールセンター」(TEL0120-366-440)にお問合せください。
- 最低賃金引き上げに向けた支援策、その他相談は「青森働き方改革推進支援センター」(TEL0800-800-1830)にお問合せください。
- くわしくは、青森労働局ホームページからご覧になれます。
(<https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/>)

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

《本で旅する》

本を通して旅行やお出かけ気分を味わいませんか？絶景や世界遺産、名物料理、エッセイなど、幅広く旅行本を展示しています。

○児童・テーマ

《笑う門には福きたる！》

年の初めに家族みんなで大笑いできる、おもしろい絵本を展示しています。

新刊情報 [一般]

- 『桜が散っても』 森沢明夫/著 〈幻冬舎〉
 『箱庭クロニクル』 坂崎かおる/著 〈講談社〉
 『そんなときには書店にどうぞ』
 瀬尾まいこ/著 〈水鈴社〉
 『雫』 寺地はるな/著 〈NHK出版〉
 『星が人を愛すことなかれ』
 斜線堂有紀/著 〈集英社〉

新刊情報 [児童]

- 『おるすばん』 森洋子/著 〈福音館書店〉
 『わんぱくだんのおおかみもり』
 末崎茂樹/絵 〈ひさかたチャイルド〉
 『わすれていいから』
 大森裕子/作 〈KADOKAWA〉
 『シカしかいない』 キューライス/作 〈白泉社〉
 『いちごりら』 かねこまき/絵 〈ポプラ社〉

親子パンづくり教室 参加者募集！

問 教育課生涯学習係 内 1924

公民館事業として、親子パンづくり教室を開催します。
 パン屋さんが教えてくれるので、初めての方でも気軽に参加できます。

「おいしいパンを作りたい…」という方にオススメ！親子で楽しくパンづくりを体験してみませんか♪

- ◆日 時 3月2日(日) 午前9時30分～正午
 ◆場 所 中泊町農産物加工販売施設「ピュア」内
 パン加工室
 ◆対 象 小学生とその家族
 ◆参 加 料 1組1,000円(材料費として当日徴収)
 ◆定 員 10組(先着順、お子様と保護者様で1組)
 ※お子様だけのご参加はご遠慮ください。
 ◆準 備 物 エプロン、三角巾、ハンドタオル、マスク
 を着用してください。
 ◆申込方法 教育課窓口か電話でお願いします。
 ◆申込メ切 2月21日(金)

令和6年12月28日からの
大雪による被害者に対する
県税の減免など

問 西北地域県民局県税部 ☎ 34-3141

このたびの令和6年12月28日からの大雪により、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。

なお、災害救助法適用地域に住所のある方などで財産などに甚^{はなは}だしい被害を受けた方には、特別に県税(個人事業税、不動産取得税及び自動車税(種別割))を減免する措置を講じることとしています。

くわしくは、西北地域県民局県税部にお問合せください。

◆冬の企画展「広報写真で振り返る―奥津軽の人々―」！



小泊地区の写真を大幅にアップノ北の風景を切り撮った小島一郎ミニ写真展も併催中ノ

日時：3月23日(日)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 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！

◆木造高校インターンシップ！
同校1年佐々木実桜さんが、



広報などまじりの作成などを体験しました。博物館では、秋の企画展について学芸員から取材しました。※佐々木さんの記事は1月号参照。

◆武田小6年調べ学習！

博物館を訪れ、深郷田・中里城遺跡、津軽鉄道をはじめとする中泊地域の歴史や、庭園・旧蔵コレクション・襖絵・古文書といった宮越家の文化遺産を学習しました。



◆文化財審議会開催！

文化財保護をはじめ、博物館・図書館活動ほかの報告に対して、意見交換などを行いました。



◆宮越家住宅・資料保存活用検討委員会開催！

第3四半期の活動報告や、静川園調査事業、来年度公開方法・襖絵修理計画ほかの検討を行いました。



119 ―消防&救急―

路面凍結に注意！

今年の冬は例年を上回る降雪量で、日中に溶けた雪が夜間に凍結し、路面が滑りやすい状態が続いています。特に橋の上や日陰では凍結が起きやすく、事故の危険性が高まっています。

万が一事故に遭った場合、その場で歩ける、話せるなど一見大丈夫に見えても、痛みや不調が後から現れることもあるため、自己判断は避け、救急車を呼ぶことをお勧めします。

救急隊が状況を確認し、必要に応じて適切な病院に搬送します。交通事故の際は、軽いケガに見えても医療機関で診察を受けることが大切です。迷った時は遠慮なく救急車をご利用ください。

雪下ろし作業に注意！

今年も除雪作業中の事故が多発しています。青森県では雪害による人的被害の9割以上が雪下ろしを含む除雪作業中に発生しています。特に屋根の端や傾斜のある場所では滑落の危険が高まりますので、

十分気をつけましょう。安全に作業を行うため、次の点を守りましょう。

- ・万が一の事故に備え、必ず複数人で声を掛け合いながら作業しましょう。
- ・除雪作業は重労働ですので、こまめな休憩と水分補給を心がけましょう。また、体調不良や疲労を感じたら、無理せず作業を中断しましょう。
- ・屋根の雪下ろし時は墜落制止器具を使用し、ヘルメットなど安全保護具を必ず着用して作業を行いましょう。

緊急車両通行にご協力を！

積雪により道幅が狭くなっています。路上駐車は消防車や救急車の通行を妨げ、消火や救急活動の遅れにつながります。一時的な駐車でも控えていただきますよう、ご協力をお願いします。

また、消防署では消火栓や防火水槽の除雪を行っています。大雪時には対応が追いつかない場合があります。地域の皆様による自主的な除雪活動に、心より感謝申し上げます。



中泊町食生活改善推進員会

食生活改善推進員（ヘルスメイト）は、「食習慣の改善を推進する人・食文化の担い手」として、「食」を通じた健康づくりボランティアの団体です。【私たちの健康は私達の手で】をスローガンに、地域の皆さんに、食の大切さを伝え、健康寿命の延伸を目指し、活動しています。



私たちは、ピンクのエプロン、ピンクのTシャツを着用し、町内のイベントなどでだし・減塩活動をしています。令和6年

12月には、一人暮らしの方の交流会での食事作り・生活習慣病予防教室を行いました。



生活習慣病予防教室では、BMI（体格指数）の計算、味噌汁の塩分チェック、だし活メニューの調理実習を行いました。参加者からは「塩がこんなに少ないけど、味がある。おいしい」「家で作ってみたい」「家での味付けが、しょっぱいことがわかった」など、感想をいただきました。



【今年度の健診、まだ間に合います】

医療機関での個別健（検）診は令和7年2月28日まで受診できます。年に1度は健診を受け、自身の健康管理に役立てましょう。

個別健（検）診が受けられる医療機関は、「令和6年度健診お知らせ帳」をご確認ください。

【特定健康診査・後期高齢健康診査】

●対象者：20歳以上の国保加入者の方、後期高齢者医療制度加入者の方

【子宮がん検診】

●対象者：20歳以上の方(昨年度受診していない方)

【乳がん検診】

●対象者：40歳以上の方(昨年度受診していない方)

※個別健診の受診を希望される方は、受診券が必要です。

受診券がない方・紛失した方は町民課健康推進係までご連絡ください。

各種予防接種のお知らせ

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。接種対象期間をすぎし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、期間内に接種をうけましょう。

※各種予防接種を紛失した方は、町民課健康推進係までお問合せください。

睡眠による休養感を高めるポイント

- ①適切な睡眠時間を確保する。
- ②平日に良い睡眠をとることで、寝だめや昼寝にできるだけ頼らない習慣を。
- ③適度な身体活動・運動習慣を身につける。
- ④朝食をしっかり摂り、就寝直前の夜食を控えると、体内時計が調整され睡眠・覚醒リズムが整う。
- ⑤就寝前はリラックス。就寝前の夜食、飲食、喫煙、カフェイン、スマホは控える。
- ⑥光・温度・音に配慮した快適な睡眠環境を。

各年代の推奨睡眠時間

（健康づくりのための睡眠ガイド2023より）

1歳～2歳児：11～14時間
3歳～5歳児：10～13時間
小学生：9～12時間
中・高校生：8～10時間
成人：6～8時間
高齢者：床上時間が8時間以上にならないようにする。

まちのイベントカレンダー

2 月			3 月		
16	日	10:00 令和6年度中泊町教育文化賞・スポーツ賞授与式(中泊町役場大会議室)	1	土	
17	月		2	日	
18	火		3	月	
19	水	図書館どこでも返却	4	火	
20	木		5	水	図書館どこでも返却
21	金		6	木	
22	土		7	金	
23	日		8	土	
24	月		9	日	
25	火		10	月	
26	水	13:30~15:00 こころの健康相談・傾聴サロン(総合文化センター「パルナス」)	11	火	
27	木	図書館内整理日(休館日)	12	水	
28	金		13	木	
			14	金	
			15	土	

太田 白岩 秋田 大川 角田 小山内 青山 石沢 加藤 荒関 大川 杉山 猪股
 恒 隆 秀 文 ヨ シ 昭 二 美紀子 清一 梅子 ヨ シ 茂次郎 亨
 77 89 69 96 98 96 89 54 77 76 97 91 40
 (上町) (下前中) (宮川) (大沢内) (向町下) (今泉上) (今泉下) (上豊岡) (八幡) (薄市下) (竹田) (芦野)

お悔やみ申し上げます

安田 優大(鶴田町)
 木村 真琳(上高根)

結婚おめでとうございます

(12月届出分)

戸籍の窓口



棟方 北島 成田 石岡
 勝正 澄一 武
 秀一 代 82
 75 71 93 (小泊派立)
 (新町2) (上町) (下前中)

人のうごき

12月末現在(前月比)

人口 9,417人(-21)
 中里地域7,010人/小泊地域2,407人
 男 4,438人(-11)
 女 4,979人(-10)
 世帯数 4,828(+3)
 出生 0 / 死亡 25
 転入 24 / 転出 20

なかどまり新春フェスタが1月19日(日)に総合文化センター「パルナス」、津軽中里駅「駅ナカにぎわい空間」、中泊町特産物直売所ピュアの3会場で同日開催されました。

総合文化センター「パルナス」では『クラフト体験&こども縁日』が開催され、多肉植物の寄せ植えやレザーキーホルダーのクラフト体験、わなげや射的などのこども縁日が行われました。

津軽中里駅「駅ナカにぎわい空間」では『駅フェス&マルシェ初笑い市』が開催され、カラオケのど自慢や特製細くながーい恵方巻の早食い競争などが行われました。

中泊町特産物直売所ピュアでは『あなたが選ぶつけものグランプリ』が開催され、松橋尚子さんの「べったら漬」がグランプリに輝きました。

また、3会場をめぐるスタンプラリーも開催され、来場者たちは各会場を楽しみながらスタンプを集めていました。



新しい年に願いをこめて まゆ玉飾りづくり



こども保育園では12月26日(木)、地域交流活動の一環で正月の縁起物であるまゆ玉飾りを作りました。

長谷川道義さん(若葉町)らが赤や黄色などさまざまな色の餅とミズキの枝を用意し、園児たちは丸めた餅を一つ一つ枝先に付けていきました。

仕上げに願いごとを書いた折り鶴とだるまの絵馬を下げ、玄関ホールに飾って完成させました。

佐藤咲那さんは「いろいろな色のついたお餅をつけてきれいだった。とても楽し

しかった」と、荒関^{らく}楽さんは「お餅がモチモチ、ペタペタして面白かった」と話していました。

