

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

第21回 なかどまりまつり 行事日程

【中里地域 8月11日(月・祝)】 司会 横山ひでき
場所: 総合文化センター「パルナス」ホール・役場駐車場内特設会場

時間	内容	場所	
12:30	開場	(屋内) パルナス ホール	
13:00 }	～オープニング～ 中里中学校吹奏楽部 演奏会		
14:00	園児パフォーマンス 【中里・薄市・富野こども園】		
15:30	宮川獅子舞【中里小学校伝承部】		
16:00	～お楽しみ抽選券配布～ 配布場所: 特設会場本部テント	(屋外) 特設会場	
16:15	劇団なかどまり『おむすび』特別公演 ～なかどまりまつりver.		
17:00	お楽しみ抽選会 ※16:00～抽選券配布		
18:00	ショータイム!! 中里三味線会 中泊町健康ダンス「べえ子ちゃん」 インドネシアの踊り子 下前権現太刀振り保存会 マーメイドシスターズ/小泊婦人会		18:30～ ねぶた運行 湯らば～く → 駅前 → → 紅葉坂通り → → まつり会場 19:40頃到着予定
19:15	みんなで踊ろう!! 「なかどまり音頭」「なにもささ踊り」※ねぶた到着まで		
19:40	ねぶた囃子 合同演奏		
20:00	打上花火		

※雨天時は縮小した内容で【パルナスホール】にて開催いたします。

【小泊地域 8月14日(木)】 司会 横山ひでき
場所: 小泊マリンパーク内特設会場

時間	内容	場所
12:30	海上競技エントリー受付開始	海水浴場
13:00	～オープニング～	
13:10	海上相撲	
13:50	うきわでGO!	
14:30	トレジャーハンティング!(宝探し) 小学生以下50名	特設会場
15:30	～お楽しみ抽選券配布～ 配布場所: 特設会場本部テント	
16:00	園児パフォーマンス 【こどまり保育園】	
16:30	ショータイム!! 下前権現太刀振り保存会 / マーメイドシスターズ 花柳穂紀桜会 / 中里横笛愛好会	
17:30	カラオケのど自慢	
18:30	お楽しみ抽選会 ※15:30～抽選券配布	
19:00	「なかどまり音頭」「こどまり音頭」「徐福音頭」踊り	
19:30	打上花火	

※雨天時は縮小した内容で【すすくこどまり館 レクリエーションルーム】にて開催いたします。

第21回なかどまりまつり 小泊地域

出場者募集中心!!

★各入賞者には賞品があり、もれなく参加賞もあります!

開催日時：令和7年8月14日(木)13:00~15:00
開催場所：小泊マリンパーク 海水浴場 受付時間：12:30~

海上相撲

◆参加資格：中学生以上 ◆競技開始13:10~

【募集人員】 先着6チーム(男女混合可)・3名1チーム
【競技方法】 3名1チームの団体戦とし、トーナメント戦又はリーグ戦で競っていただきます!



うきわでGO

◆参加資格：小学生以上 ◆競技開始13:50~

【募集人員】 先着10チーム(男女混合可)・2名1チーム
【競技方法】 2名1チームとなり、トーナメント戦又はリーグ戦で競っていただきます!
浅瀬のコースで用意されている、大型うきわ(フロート)を使い、「乗り手」・「引き手」に分かれて、海に落とさず早くゴールした方が勝ちとなります!



海の幸を探せ! トレジャーハンティング ☆★

◆参加資格：小学生以下 ◆競技開始14:30~

【募集人員】 先着50名
【競技方法】 浅瀬に浮かんだカードの中から‘海の幸’が書かれたカードを探して、好きな宝箱へダッシュ! 箱の中にあるお宝が書かれたカードと景品を交換します!
※必ず景品が当たります☆☆



■開始時間 17:30~
2コーラスが
20組募集!!



※出場者全員に参加賞あります

~下前権規太刀振り保存会よりお知らせ~

まつり当日、飛び入り参加 **大歓迎** です!
事前に参加のご連絡をいただければ道具・衣装もご用意致します!
※夏休み期間中、太刀振りの練習を予定しております。
詳しくは事務局までお問い合わせください。

- 注意事項 :各競技の不慮の事故については、主催者側では責任は負いませんので、ご了承ください。
:当日の天候次第で競技内容を一部変更することがあります。
- 募集締切 :令和7年8月12日(火) ※申込状況によっては当日参加も可能です!!

主催：中泊町 主管：なかどまりまつり実行委員会
●お問合せ・お申込み：なかどまりまつり実行委員会事務局 (株)アクトプラン ☎ 57-5720

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS JULY 2025.

8月(お盆期間)の可燃ごみ収集のお知らせ

☎ 環境整備課 衛生係 ☎ 1913

毎年8月はお盆や帰省などで、可燃(燃やせる)ごみの増加が見込まれるため、8月4日(月)～14日(木)までの期間、中里地域の可燃ごみ収集を週2回行います。

収集日程は次のとおりです。

ごみの種類	従来収集日	8月4日～14日	収集地区名
可燃ごみ	月曜日	月曜日 と 水曜日	派立上・中・下、もみじ団地、五林、宮川、 中里バイパス、宮野沢、さわやか団地
	水曜日		竹田、豊島、富野、芦野、上・下豊岡、 福浦、田茂木、長泥
	火曜日	火曜日 と 木曜日	向町上・下、深郷田上・下、八幡、 八幡団地、大沢内、二夕見
	木曜日		若宮、尾別、上・下高根、薄市上・下、 今泉上・下

●3つの「きる」のお願い

家庭から出る可燃ごみの約5割が生ごみです。その2割～3割が食べ残しなどの食品ロスとなっています。

ごみの減量化に向け、『食材を使いきる』、『料理を食べきる』、『生ごみの水気をきる』の3つの『きる』の取組にご協力をお願いします。

●燃やせるごみ・燃やせないごみの出し方

- ・決められた収集日の朝8時までに出しましょう。
- ・決められた場所以外や、収集日以外にごみを絶対に出さないでください。
- ・ごみを入れる指定袋には、必ず町内名と氏名を書いて出してください。記入のないごみ袋は収集されません。また、指定袋以外の袋やダンボールを使用したごみも収集されません。
- ・ごみが散乱しないようネットや布などで十分な対策をしてください。
- ・混合されたごみ袋は収集されません。

●資源原料への取組

缶類、びん類、ペットボトル類、白色トレイ、その他のプラスチック類、発泡スチロール、新聞・チラシ、雑誌・雑紙、ダンボール、紙パック、衣類、小型家電は貴重な資源に生まれ変わります。

リデュース(ごみの量を減らす)・リユース(繰り返し使う)・リサイクル(使った物を資源として再利用する)の3Rに対する関心を高めましょう。

●ストックヤードの使い方について

町内にあるストックヤードに、燃えるごみや、燃えないごみ、家電製品などを置いて行く人がおり困っています。

このような物を置かれた場合、悪臭などの要因となりますので、適正な処理をするようお願いいたします。

ごみの出し方や分別等の詳細は、『中泊町家庭用ごみ分けガイド』または町ホームページ内にある便利なサービス『ごみ出し分別検索』を確認して下さい。

青森県河川砂防課からのお知らせです

☎ 青森県 県土整備部 河川砂防課 企画・防災グループ ☎ 017-734-9662
 ☎ 西北県土整備事務所 河川砂防施設課 ☎ 0173-35-2107

①河川内の樹木を自ら伐採して利用したい方はご連絡ください。

県では、河川管理上支障となる河川内の雑木を伐採し、河川管理に努めていますが、多くの費用を要することに加え、近年ニセアカシアのように繁殖力の強い外来種が繁茂し、十分に処理できていない状態です。

お住まいの周辺で、河川内の雑木を伐採し「河川環境を美化」したい、伐採した「雑木を利用」したいなど、ご自身で雑木伐採を行いたい方は問い合わせ先までご連絡ください。

※詳しくは青森県庁ホームページをご確認ください。

②地域の河川や海岸で清掃ボランティアをしませんか…水辺サポーター制度

県では、河川・海岸で清掃や草刈りなどを行う団体に対し支援を行っています。

支援の内容は、

- ・ゴミ袋、軍手などの提供や集積されたゴミの処理をします。
- ・活動団体名を記した看板を設置します。
- ・ボランティア保険へ加入を支援します。

※詳しくは青森県庁ホームページで「水辺サポーター」を検索してください。



「(仮称)市浦Ⅱ風力発電事業」の計画段階環境配慮書の縦覧について

☎ H S E 株式会社 事業開発第三部 ☎ 0294-55-7808

青森県五所川原市で、H S E 株式会社が計画している「(仮称)市浦Ⅱ風力発電事業」について、十三湖線変電所候補地の1 km圏内に、薄市地区及び今泉地区が含まれているため、計画段階環境配慮書を以下のとおり縦覧いたします。

環境配慮書について、環境保全の見地からの意見をお持ちの方は、縦覧場所に備え付けの書面に住所・氏名・意見(意見の理由を含む)をご記入の上、意見書箱にご投函頂くか、令和7年7月31日(木)までに下記の提出先へご郵送ください。

■十三湖線変電所候補地周辺イメージ図

■縦覧場所 中泊町役場総合戦略課及び小泊支所

■縦覧期間及び意見書受付期間

令和7年6月30日(月)から

令和7年7月31日(木)

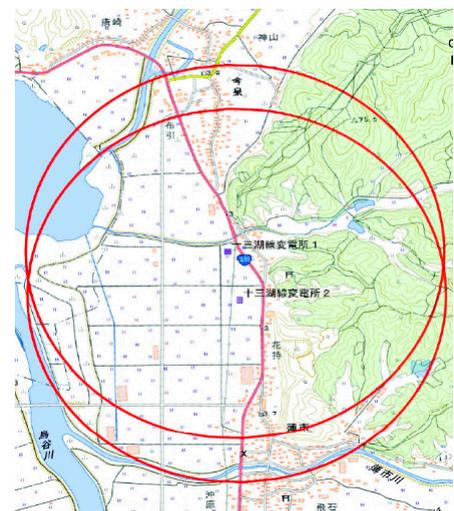
■意見書の提出及び問い合わせ先

H S E 株式会社 事業開発第三部

担当 齋藤(さいとう)

住所 〒317-0073 茨城県日立市幸町三丁目2番2号

電話 0294-55-7808

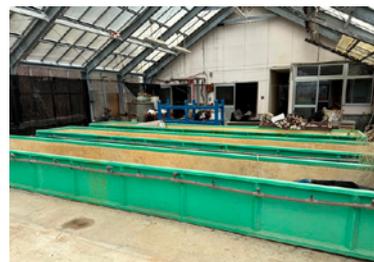


町有物品売却のお知らせ

問 財政課 管材係 内 2032・2034

1. 入札物件

物件番号第1号	町有物品売払(中泊町鮑種苗供給センター水槽)
物 品 名	水槽(FRP製)
寸 法・数 量	幅1m、奥行11m、深さ0.7m、11台(屋内11台)
予 定 価 格	非公表
そ の 他	経年劣化に伴う不良箇所の修繕を要する



物件番号第2号	町有物品売払(中泊町鮑種苗供給センター水槽)
物 品 名	水槽(FRP製)
寸 法・数 量	幅1m、奥行11m、深さ0.7m、5台(屋外5台)
予 定 価 格	非公表
そ の 他	経年劣化に伴う不良箇所の修繕を要する



2. 入札参加資格

次に掲げる要件を満たす者であること。

- (1) 中泊町に住所を有する個人または法人、もしくは、青森県に本店、支店または営業所を有し、国税及び地方税を滞納していない者であること。
- (2) 地方自治法施行令第167条の4第1項に規定する者に該当しないこと。
- (3) 中泊町財務規則第119条第1項の規定による一般競争入札に参加できない者でないこと。
- (4) 会社更生法に基づき更生手続開始の申立てがなされている者又は民事再生法に基づき再生手続開始の申立てがなされている者でないこと。
- (5) 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他の反社会的団体及びそれらの構成員並びにこれらのものから委託を受けていない者。
- (6) 地方自治法第238条の3に規定する公有財産に関する事務に従事する職員でないこと。

3. 説明会及び入札の日時・場所

○説明会	令和7年8月7日(休)	午前 10時00分	中泊町鮑種苗供給センター
○入 札	令和7年8月21日(休)	午後 1時30分	中泊町役場2階 委員会室

※説明会で入札参加書類を配布します。説明会に参加しない方は、入札に参加できません。また、説明会参加時、印鑑を持参してください。

4. 契約及び代金の納入

説明会でお知らせします(印鑑持参)

中央クリーンセンター(し尿処理施設)からのお願いです

問 中央クリーンセンター ☎ 36-3601

浄化槽汚泥の中には、多量の油分や長期間浄化槽を清掃しなかったために腐敗してしまった汚泥などが見られます。このような異物が搬入されると、し尿処理に悪影響を及ぼし、施設の稼働を停止しなくてはならない状況となります。皆様には次のことについて、ご協力をお願いいたします。

- トイレの中には、トイレットペーパー以外のものを捨てないでください。
(紙おむつ、下着、ビニール、たばこの吸い殻、油、ペットのふん尿など)
- 廃油は絶対に流さないでください。不要な食用油は、凝固剤で固めて燃やせるゴミとして処理してください。
- 飲食店・グループホーム等から排出される「グリストラップ」の汚泥は、産業廃棄物です。し尿汲み取り業者(一般廃棄物収集許可業者)による収集処分は違法となりますので、産業廃棄物収集許可業者に依頼するようお願いいたします。
- 浄化槽は適切な維持管理が必要です。定期的な浄化槽の清掃に努めてください。

武田地区の投票所が変わります

問 中泊町選挙管理委員会 内 2313

令和7年7月20日執行の参議院議員通常選挙から、武田地区の投票所が武田公民館ではなくちとせ会館に変更となります。

投票の際はお間違えの無いようご注意のうえお越しください。

役場封筒の広告を募集します

問 財政課 管財係 内 2024

町で使用する封筒の有料広告を募集します。
3枠の募集です。

◆作成する封筒

定形角2

◆広告のサイズ

角2…縦70mm×横200mm

◆掲載の位置・色

封筒裏面 一色刷り(黒)

◆応募締め切り

令和7年8月8日まで

◆申し込み方法

問合せ先までご連絡ください。

封筒が作成され次第、役場で郵便物の郵送などに使用します。印刷部数や広告料など、くわしくは問合せ先まで。

熱中症対策に郵便局をご利用ください

暑いと思ったときは、クーラーの効いた郵便局で休憩しませんか？

青森県と日本郵便株式会社は協定により、郵便局を誰でも立ち寄れるクーリングシェルターとして利用できるようにしました。

中泊町でも町内4か所の郵便局が利用可能となりますので、ご自身の命を守るため、暑い夏の体調管理にぜひご利用ください。

■場 所：

中里郵便局、武田郵便局、内潟郵便局、小泊郵便局の窓口周辺ロビーなど

■期 間：

10月末までの平日 午前9時～午後5時

令和7年度「中泊町二十歳の成人式」を開催します

問 教育委員会 生涯学習係 内 1922

令和7年8月15日(金)、中泊町総合文化センター「パルナス」において、令和7年度「二十歳の成人式」を開催します。

人生の節目を祝うこの機会に、懐かしい友人との再会を楽しみながら、ぜひご参加ください。

■開催日時 令和7年8月15日(金)

会場：中泊町総合文化センター「パルナス」

・写真撮影 10:15～

・式典 10:30～

■対象となる方

・平成17年4月2日から平成18年4月1日生まれで、
令和7年4月1日時点で中泊町に住所がある方
・上記期間に生まれ、町内の中学校を卒業された方

■開催通知について

6月中旬に対象者へ案内を郵送しました。転出などにより、案内がお手元に届いていない場合は、中泊町ホームページをご確認いただくか、お手数ですが教育委員会までご連絡ください。

■出欠の報告について

7月31日(木)までに二次元コードを読み込み、出欠を報告してください。

式典の詳細については、中泊町ホームページに掲載しています。



出欠報告



詳細(町ホームページ)



令和7年度介護保険料における所得要件の一部が改定されました

問 福祉課 介護保険係 内 1513

令和7年4月からの年金支給額の改定を踏まえ、老齢基礎年金受給者の保険料負担に影響が出ないよう、令和7年度介護保険料の所得要件の一部が、次のように改定されました。

【令和6年度】本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が**80万円**以下(超)の者



【令和7年度】本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が**80万9,000円**以下(超)の者

●所得段階別の保険料年額(令和7年度～令和8年度)

所得段階	対象者	保険料年額	
		保険料率	保険料
第1段階	生活保護受給者、世帯全員が住民税非課税の老齢福祉年金受給者	基準額×0.285	24,624円
	世帯全員が住民税非課税かつ本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が 80万9,000円 以下の者		
第2段階	世帯全員が住民税非課税かつ本人年金収入等 80万9,000円 超120万円以下の者	基準額×0.485	41,904円
第3段階	世帯全員が住民税非課税かつ本人年金収入等120万円超の者	基準額×0.685	59,184円
第4段階	本人が住民税非課税だが世帯の中に住民税課税者がおりかつ本人年金収入等 80万9,000円 以下の者	基準額×0.9	77,760円
第5段階	本人が住民税非課税だが世帯の中に住民税課税者がおりかつ本人年金収入等 80万9,000円 超の者	基準額	86,400円
第6段階	本人が住民税課税かつ合計所得金額が120万円未満の者	基準額×1.2	103,680円
第7段階	本人が住民税課税かつ合計所得金額が120万円以上210万円未満の者	基準額×1.3	112,320円
第8段階	本人が住民税課税かつ合計所得金額が210万円以上320万円未満の者	基準額×1.5	129,600円
第9段階	本人が住民税課税かつ合計所得金額が320万円以上420万円未満の者	基準額×1.7	146,880円
第10段階	本人が住民税課税かつ合計所得金額が420万円以上520万円未満の者	基準額×1.9	164,160円
第11段階	本人が住民税課税かつ合計所得金額が520万円以上620万円未満の者	基準額×2.1	181,440円
第12段階	本人が住民税課税かつ合計所得金額が620万円以上720万円未満の者	基準額×2.3	198,720円
第13段階	本人が住民税課税かつ合計所得金額が720万円以上の者	基準額×2.4	207,360円

※第1段階～第3段階は、低所得者保険料軽減措置適用後の保険料です。

※令和7年度の介護保険料は、7月までに確定し通知書が送付されますので、そちらをご覧になり年間の保険料や納付方法を確認して下さい。

固定資産税及び国民健康保険税の納期限について

問 税務会計課 庶務徴収第一係 内 1215・1216

7月31日(休)は、固定資産税第2期及び国民健康保険税第1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、7月25日(金)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も納付ができます。詳しくは、QRコードでご確認ください。



職場における熱中症対策が強化されました

問 五所川原労働基準監督署 監督・安衛課 35-2309

6月1日(日)から改正労働安全衛生規則が施行され、熱中症のおそれがある労働者を早期に見つけ、重篤化を防止するための「体制整備」、「手順作成」、「関係者への周知」が事業者には義務付けられました。

熱中症により労働者を死亡に至らせないため「職場における熱中症対策の強化について」で検索し、適切な対策を実施しましょう。

食中毒予防！お肉の生食・加熱不足による食中毒に注意

問 青森県西北保健所 34-2108

夏は温度・湿度が高く、食中毒の原因となる細菌が増えやすい時期です。特にお肉には、腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなどの細菌がついていることがあります。食中毒予防の3原則を守り、食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の3原則

1 つけない

手指・調理器具はしっかり洗う。焼く前と焼いた後で、トンガや箸を使い分ける。

2 増やさない

手早く調理し、完成後すぐ食べる。調理前の食材や調理後すぐ食べない食品は冷蔵保管し、長期保存はしない。

3 やっつける

調理の際には、中心部までしっかり加熱する。調理器具は、こまめに洗浄・消毒する。

十分に加熱



メバル刺網漁に向けた港の清掃活動

問 水産商工観光課 水産係 内 1612

今年も6月1日(日)から解禁となったメバル刺網漁のために、毎年恒例となる小泊漁港と下前漁港の清掃活動が行われました。

5月25日(日)は「下前漁協婦人部」により、下前漁港の清掃活動が行われ、5月27日(火)には、小泊漁協や地元の漁師、企業等で構成される「小泊清港会」による小泊漁港の清掃活動が行われました。

港内のごみは回収され、夜の港が活気づくメバル刺網漁に向けた準備が整いました。



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

日程・会場

7/31(木)

五所川原市民学習情報センター 第1教室

五所川原市字一ツ谷503番地5

対象者

昭和16年7月2日～
昭和63年1月27日 生まれ

※ご遺族の方も給付金請求できます

給付金

50万円～
3,600万円

※病態に応じて給付金等の内容が異なります

完全予約制

0120-013-621

（ご予約受付時間）

平日 9:00～18:00

個別相談なので、他の方と顔を合わせません。

弁護士費用

着手金・相談料 無料
成功報酬制
※訴訟実費別途



弁護士法人 弁護士 菅原 一「あいば こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029
プレシヤス総合法律会計事務所

東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A【営業時間】平日 9:00～18:00
TEL 03-5363-6333 E-mail: info@precious-law.jp
FAX 03-5363-6334 https://precious-law.jp/

無料電話相談も
同時受付中！お気軽にお電話ください

後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

問 青森県後期高齢者医療広域連合 ☎ 017-721-3821

令和7年度の保険料

令和7年度保険料について

均等割額 (被保険者全員が納める額) 46,800円	+	所得割額 (所得に応じて納める額) 基礎控除後の所得(※1)×9.90%	=	保険料額 (限度額80万円)
---	---	---	---	--------------------------

◎令和7年度の保険料は、お住いの市町村から7月中にお届けする保険料額決定通知書でご確認ください。

※1 基礎控除後の所得とは、前年の総所得金額等から基礎控除額(43万円)を差し引いた額です。

令和7年度保険料の軽減措置について

◆所得が低い方の軽減

同一世帯内の被保険者及び世帯主の所得額の合計に応じて、均等割額の軽減が受けられます。

令和7年度は次のとおりとなります。

世帯の所得額の合計	軽減割合
43万円+10万円×(給与所得者等(※2)の数-1)以下	7割
43万円+(30.5万円×被保険者の数)+10万円 ×(給与所得者等(※2)の数-1)以下	5割
43万円+(56万円×被保険者の数)+10万円 ×(給与所得者等(※2)の数-1)以下	2割

※2 給与所得者等(給与所得を有する者、または公的年金等に係る所得を有する者が2人以上いる世帯に適用)

◆被用者保険の被扶養者であった方の軽減

- ・均等割額が5割軽減されます。(資格取得後2年間)
- ・所得割額の負担はありません。

◎被用者保険とは、会社員等の被雇用者が加入する健康保険です。

◎世帯の所得が低い方は、より高い均等割額の軽減(7割軽減)が受けられます。

保険料の減免等について

災害、倒産、失業など特別な事情によって納付が困難な場合は、申請によって保険料の減免等が認められることがありますので、お住まいの市町村の徴収等担当窓口へお早めにご相談ください。

令和7年8月1日以降の医療機関の受診について

現在お手元にある健康保険証は、最長で令和7年7月31日まで有効ですが、令和7年8月1日以降は、マイナ保険証または資格確認書の提示が必要となります。

資格確認書は、お住まいの市町村から7月中にお届けします。(※3)

なお、マイナ保険証を利用するには、マイナンバーカードを取得し、被保険者証利用の申し込みをする必要があります。

※3 令和8年7月末までの暫定的な運用として、新規加入者や再交付の方へマイナ保険証の保有状況にかかわらず、資格確認書を交付しております。

●被保険者証利用の申込方法

- ①医療機関・薬局の顔認証付カードリーダーで申込
- ②マイナポータルから申込
- ③全国のセブン銀行のATMで申込

●被保険者証利用の申し込みのお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178

国民健康保険資格の一斉更新のお知らせ

問 町民課 国保年金係 内 1316

8月1日(金)は国民健康保険資格の一斉更新日です。8月1日(金)からお使いいただく新しい資格確認書または資格情報のお知らせは、7月下旬に町民課国保年金係から本人宛に郵送されます。

資格確認書は、「簡易書留」での郵送になります。そのため、配達時に不在の場合は郵便局に留め置きとなり、ご自宅の郵便受けに「不在連絡票」が投函されますので、受け取りの際は郵便局にお問い合わせください。8月1日(金)以降に受け取る際は、町民課国保年金係または小泊支所窓口までお越しください。

8月1日以降に医療機関を受診される際は、マイナ保険証または資格確認書を提示してください。

有効期限が切れた保険証等は、8月1日(金)以降にハサミを入れて破棄するか、町民課国保年金係または小泊支所窓口に戻してください。

※出稼ぎなどで現住所に長期間不在の場合は、郵便局で郵便物転送の手続きを行ってください。

○マイナ保険証をお持ちでない方

資格確認書が交付されます。

○マイナ保険証をお持ちの方

資格情報のお知らせが交付されます。

○マイナ保険証の利用が困難な方

障がいをお持ちの方や施設入所者など、マイナ保険証での受付が困難な方は、申請すれば資格確認書が交付されます。

令和7年度の自衛官募集

問 自衛隊青森地方協力本部 五所川原地域事務所 ☎ 35-2305

自衛隊青森地方協力本部では、自衛官を募集します。

【一般曹候補生】

- 応募資格 採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の者
- 1次試験日 9月13日(土)～21日(日)のうち指定する1日 (筆記試験(学科など)又はWEB試験)
- 受付期間 7月1日(火)～9月2日(火)

【自衛官候補生】

- 応募資格 採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の者
- 試験日 (1) WEB試験
9月13日(土)～21日(日)のうち指定する1日
(2) 口述試験・身体検査
9月27日(土)～10月5日(日)のうち指定する1日
- 受付期間 7月1日(火)～9月2日(火)



【航空学生】

- 応募資格 採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の者
- 1次試験日 9月20日(土)又は27日(土)のいずれか1日 筆記試験(学科など)
- 受付期間 7月1日(火)～9月11日(木)

※詳細はお問い合わせください。

問 自衛隊青森地方協力本部 五所川原地域事務所

〒037-0004 五所川原市唐笠柳藤巻 五所川原合同庁舎3F 電話 0173-35-2305

役場庁舎内における地球温暖化対策の取組について

問 総合戦略課 GX推進係 内 2022

町では国が推進する、2050年度に温室効果ガス排出量を植林、森林管理などの吸収量と均衡させ、排出量を実質ゼロに抑える「脱炭素社会」を実現するため、再生可能エネルギー導入の推進や毎週水曜日をノー残業デーとするなど温室効果ガス削減に取り組んでいます。

役場庁舎内でも地球温暖化対策の一環として、12時から13時までの時間は職員がいる事務室側の照明を一部消灯し、節電に取り組んでいます。

なお、昼休みの間も廊下や窓口付近は消灯せず、通常どおり業務を行っておりますので、来庁される皆さんは安心してご利用ください。

地球温暖化対策は1人1人の協力が不可欠です。お家の中でも、使用していない部屋の電気を消す、使わない機器の電源を切るなど小さなことから1つずつ取り組みましょう。

未来の中泊町のため、未来の地球のため、未来の自分たちのため、ご理解、ご協力をお願いいたします。

令和7年度つがる西北五広域連合病院事業医療職員採用試験(第2回)

問 つがる西北五広域連合病院運営局 人事課 ☎ 26-6363 (内線2327)

■採用試験 ◆公務員試験対策不要◆

基礎能力検査(SCOA)：9月26日(金)～10月18日(土)

作文・面接試験：10月19日(日)

受付期間：8月4日(月)～9月19日(金)

職 種	採用予定人員	受 験 資 格
看護師・助産師	12名程度	昭和41年4月2日以降に生まれた方で左記職種の免許を有する方又は令和8年4月30日までに免許を取得する見込みのある方
理学療法士	2名程度	
作業療法士	1名程度	
言語聴覚士	1名程度	
診療放射線技師	3名程度	
臨床検査技師	1名程度	

■採用日 令和8年4月1日

※詳細は、つがる西北五広域連合ホームページ(<https://www.tsngren.jp/>)をご確認ください。

■問い合わせ・申込先

つがる西北五広域連合病院運営局人事課

住所：〒037-0074 青森県五所川原市字岩木町12番地3 つがる総合病院3階

電話：26-6363 (内線2327)

広告

一級塗装
技能士のお店

三栄塗装工業(有)

●一般建設業 県知事許可(般-27)第017671号 ●五所川原塗装工業会会員
●日本塗装技術研究会会員 <https://nittogiken.net>

**屋根・外壁塗装は
お任せください!**

その他何でも
ご相談ください

▶鉄骨・階段塗装
▶木部塗装
▶ベランダ防水

お見積り・
現地調査 **無料!**

まずはお気軽にご相談ください!
0173-42-3818

三栄塗装工業
Instagram

つがる市木造林宮津12番地3

なんでも行政相談

日 時…7月25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。

もっと野菜を食べよう！

推定野菜摂取量を測定できます ～ 1日の目標量は350g ～

生活習慣病予防のためには、バランスのよい食事が基本。
野菜に含まれるビタミン・ミネラル・食物繊維といった栄養素を十分とることが重要です。
1日の野菜摂取の目標量は350gですが、男女ともに不足してる現状にあります。

●野菜の摂取量を増やすために

1日の野菜摂取量目標量350g※
の目安を知りましょう

加熱調理により、“かさ”が減ると食べやすくなります



加熱調理
すると…



野菜、足りてる？チェックしてみない？



野菜摂取量推定機の設置場所

- 令和7年7月、9月～令和8年1月
中泊町役場正面玄関ロビー
- 令和7年8月、令和8年2月
小泊支所玄関ロビー

手をかざして、約30秒で測定できます。
予約不要。ご自由にご利用ください。
※町のイベントで使用できない日もあります。

中泊町産の野菜を食べて、健康長寿をめざそう!!

問 町民課 健康推進係 内 1412

青森県 高血圧症の未治療者等に向けたキャンペーン

問 治療・受療リテラシー向上事業運営事務局 ☎ 0120-039-041

～高血圧症の未治療者をなくし、循環器病の発症予防～

【血 圧】

上(収縮期)140mmHg以上、 下(拡張期)90mmHg以上 は要注意!!

**“高血圧症 未治療 ゼロチャレンジ”
キャンペーン** ご応募は青森県内居住者に限ります。

2025年6月3日(火)～2026年2月28日(土)

病院で、初めて降圧剤の処方された
青森県民の方に、抽選でQUOカードや素敵な賞品が当たる

QUOカード 10,000円分 10名様	QUOカード 5,000円分 20名様	QUOカード 2,000円分 30名様	協賛企業 提供品 10名様
----------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------

賞品は各回分ご用意 /
抽選は、9月・12月・3月の3回のチャンス。応募は1回のみ。

応募方法 処方箋取扱いの協力薬局にて、条件を満たした方に配られる応募用QRコードをスマートフォン等で読み取り、必要事項を入力の上、ご応募いただきます。

詳しくは、“高血圧症 未治療 ゼロチャレンジ”特設サイトへ ▶  協力薬局の一覧はコチラ ▶ 

「ちゃんと通^{かよ}って」
なが～く生きる。

本当は高血圧症かもしれないのに、治療していない人が、青森県にはたくさんいるんだって!!

お医者さんに相談して、治療をはじめて下さい。

**“血圧未測定 ゼロチャレンジ”
キャンペーン** ご応募は青森県内居住者に限ります。

2025年6月3日(火)～2026年2月28日(土)

一定回数血圧を測定し、必要事項を入力した
青森県民の方に、抽選でQUOカードや素敵な賞品が当たる

QUOカード 1,000円分 × 140名様	協賛企業 提供品 × 90名様
---------------------------	--------------------

10回測定で10のご応募 測定すればするほど当選確率アップ!!。抽選は、3月に行います。

応募方法 右記応募フォームから、10回分の測定結果など、必要事項を入力の上、ご応募ください。お一人につき、最大54日分ご応募可能です。

詳細・ご応募は、“血圧未測定ゼロチャレンジ”特設サイトへ ▶ 

「ちょいと測^{はか}って」
なが～く生きる。

高血圧症は、とてもこわい病気だから、自分の血圧は毎日測ると良いんだって。

高血圧症を放置するとどうなる？

- ①動脈硬化が進行し、**心疾患・脳血管疾患**のリスクが高まる。
- ②腎臓の機能が低下し、**人工透析**が必要になることがある。
- ③将来、**認知症**を発症するリスクが高まる。
- ④目の網膜にある細い血管がダメージを受けると、**失明**のリスクが高まる。



(出典：青森県健康医療福祉部がん・生活習慣病対策課 高血圧症の未治療者等に向けたキャンペーンの実施について)

令和7年度高齢者带状疱疹予防接種費用の助成について

問 町民課 健康推進係 内

「高齢者带状疱疹予防接種」の費用助成を下記のとおり実施します。

対象者全員に、「通知書と予診票」を送付しております。
詳しくはそちらをご覧ください。

- 1 **対象者** 令和7年度内に、次のいずれかに該当する方
 - ① 65歳になる方
 - ② 60歳以上65歳未満の方であって、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方(身体障害者手帳1級程度)
 - ③ 70・75・80・85・90・95・100歳になる方、及び100歳以上全員
 ※ただし、過去に生ワクチン1回接種済、組換えワクチン2回接種済の方は、対象外です。
- 2 **実施期間**
令和7年7月1日から令和8年3月31日まで
- 3 **申込み・実施方法**
医療機関に直接申し込みの上、接種して下さい。
- 4 **ワクチンの種類と助成額** ※どちらか1種類を選択

	生ワクチン	組換えワクチン
接種回数	1回	2回
助成額(上限)	5,000円	1回につき11,000円
自己負担額 ※医療機関によって 異なります	4,000円 ～6,500円程度	1回 11,000円 ～15,000円程度
生活保護受給者	全額助成(無料)	全額助成(無料)

※委託医療機関以外で接種した場合は、一旦接種費用全額を負担いただき、後日町に助成金の申請をしていただくことで、接種費用と自己負担額の差額をお支払いします。

また、令和7年4月1日～令和7年6月30日までに接種した方についても、町に申請いただくと助成金をお支払いします。

青森海上保安部からのお知らせです

☎ 青森海上保安部 交通課 ☎ 017-734-2422

◇2025海の事故ゼロキャンペーンについて

7月16日～7月31日、「海難ゼロへの願い」をテーマに官民一体で、全国で海難防止活動を行います。プレジャーボートでは発航前検査の徹底と整備業者等による定期的な点検、漁船では適切な見張りや気象海象の把握、海中転落や巻き込まれ防止、海で活動するときは、ライフジャケットの常時着用、連絡手段の確保、携帯電話等のGPS機能ON、118番やNET118の活用で、海難防止と事故の際の迅速な救助につなげましょう。

◇夏季安全推進活動について

7月16日～8月31日、夏休みを中心とした夏季にマリナーレジャーが活発化するなか、特に開設海水浴場以外における遊泳事故防止及び児童の遊泳事故防止のための海難防止活動を行います。監視員やライフセーバーがいる時間帯の開設された海水浴場で安全に海水浴を楽しみましょう。フロート遊具や浮き輪を使っていて、思いがけず沖に流されることがあるので、特に小さなお子様から目を離さないよう注意しましょう。

・「海水浴事故防止啓発ソング」はこちら



・「ウォーターセーフティガイド」はこちら



・「海の安全情報」はこちら



◇灯台の一般公開について

- ・龍飛埼灯台 8月2日(土) 午前10時から午後3時
- ・平館灯台 8月24日(日) 午前10時から午後3時

灯台内部をご覧いただけますが、平館灯台は外装工事のために足場とシートで覆われています。中止の場合は青森海上保安部ホームページで周知します。

中泊町社会福祉協議会法律相談の開設のお知らせ

☎ 中泊町社会福祉協議会 ☎ 中里本所 57-4841 小泊支所 64-2905

中泊町社会福祉協議会では、次のとおり法律相談を開催します。借金・離婚・相続・労働問題などあらゆる法律相談に応じます。相談内容は秘密保持いたしますので、お気軽においでください。

〈法律相談〉

- 【日 時】令和7年8月1日(金) 午前9時から正午まで
- 【場 所】中泊町総合文化センター「パルナス」
- 【相談員】坂田綜合法律事務所 弁護士 坂田 勝 幸 氏
- 【定 員】6名までの予約制です。事前に電話で予約してください。
- 【予約締切り日】令和7年7月28日(月)
- ※ ただし、予約締切り日以前に定員に達した場合は締め切らせていただきます。
- 【相談料】無料

広告

魂をゆきふれ
第30回
仁太鼓祭り
唄と踊り、そして
三味線の競演!!

五所川原市金木町
津軽三味線会館屋外ステージ
お問合せ: Tel 0173-54-1616

心配ごと相談 主催 町社会福祉協議会

日 時…7月16日(水) 午前9時～正午

場 所…役場相談室2

行政相談委員…秋田谷 徳美、藤田 順悦

《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