

流行がみられています 新型コロナウイルス感染症対策について

問 町民課 健康推進係 内 1412

1 基本的な感染対策

- ① 「手洗い・手指消毒」
- ② 「マスクの着用を含む咳(せき)エチケット」が有効です。
《マスクの着用が効果的な場面》



医療機関を受診する時や、高齢者施設などへ訪問する時等はマスクの着用を推奨します。

2 症状がある場合

- ・ 無理をせず、休養につとめましょう。(周囲への感染防止も考慮すること)
- ・ 咳やくしゃみが出る時は、マスクを着用しましょう。
- ・ 鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐゴミ箱に捨て、手のひらで受け止めた場合はすぐに手を洗いましょう。

まだまだ注意が必要 特に高齢者の熱中症予防

問 町民課 健康推進係 内 1412

1 全ての方に共通する熱中症予防行動

- ① こまめに水分・塩分補給をしましょう。
- ② 適切にエアコンを使用しましょう。
- ③ 吸湿性・速乾性・通気性の良い衣類を着用しましょう。
- ④ 保冷用品を活用し、体を冷やしましょう。
- ⑤ 周囲の方に見守り・声かけしましょう。



2 高齢者の特性を踏まえた熱中症予防行動

- ① 屋外での長時間作業は控えましょう。作業中は休息をとりましょう。
- ② のどが渇かなくても、早め早めに水分や塩分補給をしましょう。
(高血圧症や糖尿病などの持病がある方は、主治医と相談しましょう)
- ③ 高齢者は、暑さを感じにくいいため、WBGT計や温湿度計等を用いて、室内温度を調整しましょう。
- ④ 高齢者の世話をする周囲の人は、高齢者の体調(元気が、食欲はあるか、熱はないか、脇の下や口腔の乾燥具合、体重、血圧)を確認しましょう。
- ⑤ 周囲にいる高齢者に対して、こまめに見守り・声かけ等行いましょう。



《高齢者が熱中症になりやすい理由》

- ・ 「暑い」と感じにくくなる。
- ・ 行動性体温調節が鈍る。
- ・ 発汗量、皮膚血流量が減少するとともに、増加が遅れる。
- ・ 体内の水分量が減少する。
- ・ のどの渇きを感じにくくなる。

※総務省消防庁や厚生労働省の調査結果では、熱中症による救急搬送者や死亡者の多くは、高齢者となっています。

県民公開講座 ～血圧をしっかり下げて健康寿命を延ばしましょう～

☒ 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(直通)

第8回
県民公開講座

来場
特典

参加
無料

申込
不要

全国初！めざせ

高血圧ゼロの県

血圧をしっかり下げて健康寿命を延ばしましょう

2025

10/4

土

13:30

▶ 15:15

(受付 12:30～)

《サテライト会場》中泊町役場 小会議室(1階)

《メイン会場》青森県労働福祉会館(青森市)

- 一次救命処置のデモンストレーション
青森地域広域事務組合消防本部
- あなたは本当に
高血圧症を知っていますか？(仮)
青森県健康医療福祉部 部長 守川 義信
- 一生飲むの？高血圧のお薬について
一般社団法人青森県薬剤師会 理事 前田 法晃氏
- 高血圧を予防するおいしい減塩習慣
～今日からできる減塩のコツ～
テック認定栄養ケア・ステーション勤務 青森県栄養士会理事 武井 秀貴氏
- 脳卒中・心臓病等総合支援センターについて
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
センター長 富田 泰史

青森県内オンラインでつながります

《共催》中泊町町民課健康推進係 ☎0173-57-2111

北海道福島町の「第27回千代の富士杯争奪相撲大会」に参加しました

問 教育課 生涯学習係 内 1912

7月13日(日)、北海道福島町にて「第27回千代の富士杯争奪相撲大会」が開催されました。北海道福島町と当町は包括連携協定を締結しており、相撲を通じた交流を続けております。今回は、当町の相撲道場「中泊道場」から7人の選手が参加し、熱戦を繰り広げました。大会を通じて、こどもたちは相撲の技術だけでなく、他地域の選手との交流を深める貴重な機会になりました。

大会の結果は以下のとおりです。

小学5年男子の部	優勝	中村 陽翔(五所川原中央小)
小学5年男子の部	第2位	成田 利休(薄市小)
小学1年男子の部	優勝	成田 宗玄(薄市小)
小学1年男子の部	第2位	小野 稜太郎(中里小)
幼児男子の部	第1位	川島 滯海(中里こども園)



つがるにしきた農業協同組合から箱罌を寄贈いただきました

問 農政課 農林基盤整備係 内 1816

農家の鳥獣被害対策に役立てようと、つがるにしきた農業協同組合から中泊町へ鳥獣の捕獲に使用する箱罌10基が寄贈されました。8月15日(金)は役場で贈呈式を行い、同組合代表理事組合長の山中光春氏から濱館町長に目録が手渡されました。

濱館町長は「ご支援ありがとうございます。少しでも農家の皆さんの被害減少につながれば」と感謝の意を述べました。



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

1 保険料は納期限内に納めましょう

保険料の納付にお困りの方は市町村窓口へご相談ください。災害により住宅等に著しく損害を受けたり、世帯主の収入が著しく減少した場合など、保険料の減免が認められることがあります。

2 かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ち、お薬手帳は1冊にまとめましょう

いつも診察してもらう「かかりつけ医」があると、体質や持病を理解した上で助言をしてもらえたり、必要に応じて専門の医療機関を紹介してもらえたりするので安心です。

また、普段から何でも相談できる「かかりつけ薬局」があると、複数の医療機関の処方を確認して、飲み合わせが悪くないかをチェックしてもらえます。

複数の「お薬手帳」を持っている場合は、薬局で1冊にまとめてもらいましょう。

3 2割負担の配慮措置制度の終了と高額療養費制度の上限額変更のお知らせ

2割負担の配慮措置制度は、令和7年9月30日をもって終了します。これに伴い、高額療養費制度における2割負担の方については、令和7年10月1日からの外来診療の自己負担限度額が、18,000円に変更となります。一部の方は、医療費の自己負担額がこれまでより高額になる場合がございますが、あらかじめご了承ください。

詳細は、お住いの市町村または青森県後期高齢者医療広域連合までお問い合わせください。

また、制度改正事項全般に関する問い合わせについては、フリーダイヤル(0120-117-571 受付期間：令和8年3月31日まで 受付時間：9:00～18:00 日・祝・年末年始を除く)までお問い合わせください。

子育て孫育て講座を開催します

問 町民課 健康推進係 内 1412

子育てを取り巻く環境は日々変化し、ほんの数年の違いで制度や常識も様変わり！
一方で今も昔も変わらない大切なものがあります。この講座では助産師さんから、母乳・ミルクの事、栄養に関する事など、こどもの成長過程について学べる講座となっています。

- 日 時 令和7年9月19日(金) 午前10時30分～午前11時30分
- 場 所 中泊町中里こども園子育て支援センター
- 講 師 一般社団法人青森県助産師会 助産師
- 対 象 乳幼児をもつ保護者、祖父母、子育て支援関係者、
子育てに興味があり学習してみたいと思われる方
- 申し込み先 中泊町役場町民課健康推進係 57-2111
中泊町中里こども園子育て支援センター 57-2057
いずれかへ電話で申し込み下さい。



中泊町地域合同セミナー・ 経営相談会を開催します

問 水産商工観光課 商工観光係 内 1614

中泊町の事業者を対象にセミナー・相談会を開催します。経営改善、売上拡大、販路開拓、新商品開発などに取り組みたい方、事業承継を検討している方、会社やお店の将来にお悩みの方は是非ご参加ください！

- ・日時：令和7年10月14日(火) 午後2時から4時まで
- ・場所：中泊町役場1階小会議室
- ・参加料：無料
- ・内容

第1部 セミナー(午後2時～午後3時)【定員：30名】

- ①公益財団法人21あおもり産業総合支援センターの事業案内
支援事業、補助金、無料相談窓口等
- ②青森県事業承継・引継ぎ支援センター
事業承継の現状・課題、事業承継の取り組みと事例
- ③青森県よろず支援拠点
各セミナー・相談会開催、経営支援及び相談対応の事例
- ④青森県信用保証協会の事業案内
- ⑤日本政策金融公庫の事業案内

第2部 個別相談会(午後3時10分～午後4時)

経営全般・事業承継等の相談に専門家がお答えします！
※事前予約制、先着順となっております。

- ・申込方法：申込書の中泊町のホームページからダウンロードし受付窓口へ提出又はFAX(0173-57-3849)で申し込みいただくか、QRコードから申込みください。

ナイターテニス教室 を開催

問 中泊町スポーツ協会テニス部 大川
☎ 080-1670-3790

ナイターテニス教室を開催いたします。

硬式テニス未経験者の初心者の方から、さらなる技術向上を目指す上級者の方まで、幅広くご参加をお待ちしております。

◆日時：9月16日(火)～9月19日(金)
午後7時～午後9時

◆場所：中泊町運動公園テニスコート

◆参加料：無料

*参加者はラケットをご持参の上、直接会場へお越しください。ラケットをお持ちでない方には貸出し用をご用意しております。



申込用QRコード

広告

除雪パートスタッフ募集

勤務地：奥津軽いまべつ駅(今別町)・新中小国信号場(外ヶ浜町)

期間：令和7年12月1日～令和8年3月15日

賃金：泊まり勤務 18,800円 日勤or夜勤 9,400円

※「夜勤手当」「通勤費」支給 ※最低賃金改正により、賃金が変更となる場合があります。
※必須条件 運転免許証

詳しくは、JR北海道奥津軽いまべつ駅までお問い合わせください。
TEL 080-2187-5472 担当 伊藤(彰)・武村

若干名募集



固定資産税に関する手続きのご案内

問 税務会計課 課税係 内 1213

以下の事例に該当する場合、手続きが必要となります。手続きが行われないと、税額の変更が反映されず、本来送るべき方へ納税通知書が送付されない可能性があります。

また、手続きが遅くなってしまうと納付の遅れに繋がり、督促手数料や延滞金が発生する場合がありますので、早めの手続きにご協力をお願いします。

■家屋を取り壊したとき

『住宅』、『倉庫』、『車庫』、『店舗』等の家屋の「全てまたは一部」を取り壊した場合は、「家屋滅失届」の提出が必要です。必ず取り壊した年の年末までに手続きをお願いします。

固定資産税は、毎年1月1日の状況で課税されるため、家屋を取り壊した翌年度から課税されなくなります。取り壊しを行った年度についてはそのまま課税となりますので、ご了承ください。

登記済・未登記にかかわらず、家屋を取り壊した場合は、「家屋滅失届」を提出後、現地確認をいたしますので、立ち合いにご協力をお願いします。

■家屋の所有者を変更する(した)とき

未登記の家屋の所有者を売買、贈与、相続等で変更する場合は、「未登記家屋所有者変更届出書」の提出をお願いします。

■家屋の新築／増築をしたとき

家屋を新築または増築された場合、家屋調査が必要となりますので、家屋完成後に税務会計課までご連絡をお願いします。

■固定資産の所有者が死亡したとき

固定資産の所有者または相続人が死亡された場合は、新たに固定資産税の通知書等の送付先を定めるために相続人代表者が現所有者の申告をする必要がありますので、「固定資産相続人代表者兼死亡者名義の固定資産現所有者指定届出書」の提出をお願いいたします。また、住所変更など、何らかの理由で送付先を変更する場合も提出が必要となります。

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

9月30日(火)は、固定資産税第3期及び国民健康保険税第3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、**9月25日(木)**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。詳しくは、右記QRコードでご確認ください。



MOA美術館 中泊 児童作品展を開催します

問 MOA美術館中泊事務局

☎ 57-2752

未来に羽ばたくこどもたちの児童作品展を開催します。

日時：令和7年10月11日(土)
午前9時から午後4時まで
令和7年10月12日(日)
午前9時から午後3時まで
会場：中泊町役場2階大会議室

なんでも行政相談

日時…9月26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つせんを行い、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。

心配ごと相談 主催 町社会福祉協議会

日時…9月17日(水) 午前9時～正午

場所…役場相談室2

行政相談委員…荒関 徳勝、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

認定看護師が伝授する、 知って得する豆知識

テーマ 明日に活かせるケア

私たち認定看護師は、それぞれの専門分野で培った知識や経験を活かし、皆さまの健康や生活に役立つ”ちょっとお得な豆知識”をお届けします。日々の暮らしに取り入れていただけるような情報を、わかりやすくご紹介してまいります。

2025年 時間
10月4日(土) 13時00分～15時00分

つがる総合病院 1階 大ホール

講師

救急看護認定看護師

大谷 佳寿子

- ◎ 救急外来ってどんなところ?
- ◎ 応急処置

講師

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師

石山 美里

- ◎ 脳卒中を予防するためにできること (主に血圧・脈拍について)
- ◎ 脳卒中初期症状について (FAST の説明)

講師

緩和ケア認定看護師

神 梨沙

- ◎ 「緩和ケア」とはなにか、どこで受けられるのか
- ◎ 麻薬の誤解について

講師

リンパ浮腫療法士

成田 恵子 / 木村 恵美子

医療リンパドレージャセラピスト

小野 百合子

- ◎ 「リンパドレージャとは」
- ◎ マッサージとバンデージについてなど、動画やパンフレット、サンプルなどの展示、相談

2025年 時間
11月1日(土) 13時00分～15時00分

つがる総合病院 1階 大ホール

講師

感染管理認定看護師

伝法谷 ゆか子

- ◎ 日頃からの感染管理
- ◎ 手指衛生
 - ・正しい手洗い・手指消毒方法についての動画やパンフレットの展示、相談
 - ・手洗いチェッカーを仕様した手洗いの確認

講師

がん化学療法看護認定看護師

小山内 大樹

- ◎ 「脱毛について なぜ?がん治療で髪が抜ける?」
- ◎ 「アピアランスケアとは?」

講師

皮膚・排泄ケア認定看護師

野呂 尚弘

- ◎ 褥瘡予防～圧抜き～

講師

摂食・嚥下認定看護師

龜山 香

- ◎ 食事姿勢・食事介助について

お車でお越しの際は、臨時駐車場(旧市役所)をご利用ください(無料)

主催：つがる西北五広域連合 つがる総合病院 看護部認定看護師会

お問い合わせ先 代表 0173-35-3111 内線 2346

申し込みに関しては、QRコードにてお願いします。



当日参加も大歓迎です!