



広報 Nakadomari PR Magazine

なかどまり

9月

SEP 2025 No.246

夏の夜空に 大輪の華、咲き誇る

／なかどまりまつり 小泊会場



特集 第21回なかどまりまつり	… P 2 - 3
まちの話題	… P 4 - 6
町からのお知らせ	… P 7 - 12
図書館情報	… P 13
博物館からのお知らせ	… P 14
健康ひろば	… P 16
戸籍の窓口	… P 17

9月号表紙

「なかどまりまつりで花火打ち上げ」

裏表紙

「中泊町二十歳の成人式を挙行」
「なかさと派立夏まつりを開催」



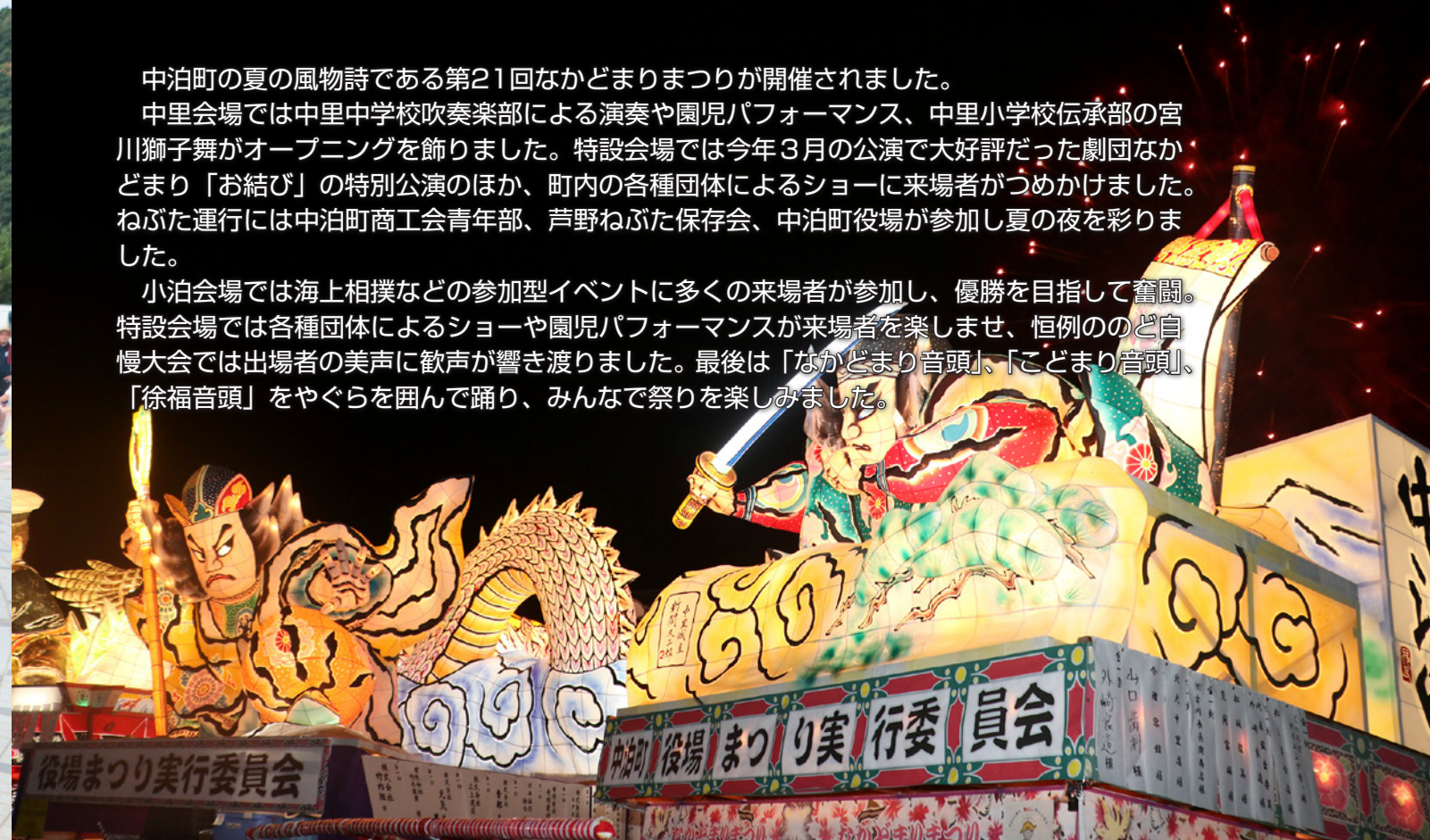
なかどまりまつりを開催

中里会場：8月11日(日)
小泊会場：8月14日(木)

中泊町の夏の風物詩である第21回なかどまりまつりが開催されました。

中里会場では中里中学校吹奏楽部による演奏や園児パフォーマンス、中里小学校伝承部の宮川獅子舞がオープニングを飾りました。特設会場では今年3月の公演で大好評だった劇団なかどまり「お結び」の特別公演のほか、町内の各種団体によるショーに来場者がつめかけました。ねぶた運行には中泊町商工会青年部、芦野ねぶた保存会、中泊町役場が参加し夏の夜を彩りました。

小泊会場では海上相撲などの参加型イベントに多くの来場者が参加し、優勝を目指して奮闘。特設会場では各種団体によるショーや園児パフォーマンスが来場者を楽しませ、恒例ののど自慢大会では出場者の美声に歓声が響き渡りました。最後は「なかどまり音頭」、「こどまり音頭」、「徐福音頭」をやぐらを囲んで踊り、みんなで祭りを楽しみました。



葛西そでさん100歳顕彰 お誕生日おめでとう!!

中泊町 宮野沢の葛西そでさんが8月10日(日)に100歳の誕生日をむかえ、8月11日(月)、濱館町長がきりん館を訪れ、顕彰状を手渡しお祝いしました。

葛西さんはこども2人、孫2人に恵まれ、津軽鉄道の作業員として枕木の交換作業などを行いました。現在はベッドのうえで過ごすことが多いそうですが、この日は体調もよく起き上がって町長の訪問に迎えてくれました。

葛西さん100歳のお誕生日おめでとうございます!! これからも健やかに過ごしてください。



三國谷とき江さん100歳顕彰 お誕生日おめでとう!!



中泊町 薄市の三國谷とき江さんが100歳の誕生日をむかえた8月14日(木)、濱館町長が三國谷さんの自宅を訪れ、顕彰状を手渡しお祝いしました。

三國谷さんはこども3人、孫3人に恵まれ、この日はこども3人とその家族がお祝いに駆け付けました。

長生きの秘訣は家族いわく「なんでもたくさん食べること」だそうです。

三國谷さん100歳のお誕生日おめでとうございます!! これからも健やかに過ごしてください。

外崎カチエさん100歳顕彰 お誕生日おめでとう!!

中泊町 宮野沢の外崎カチエさんが8月17日(日)、100歳の誕生日をむかえ、8月18日(月)、濱館町長がグループホーム宝森を訪れ、顕彰状を手渡しお祝いしました。

外崎さんはこども4人、孫8人に恵まれ、この日はこども3人と孫1人がお祝いに駆け付けました。

長生きの秘訣は「なんでもひとりでできるようにすること」と話し「いまでも洗濯は自分でするし、歩くのも苦にならない」と教えてくれました。

外崎さん100歳のお誕生日おめでとうございます!! これからも健やかに過ごしてください。



「悔いの残らないように全力で」大会出場を報告

第76回青森県中学校体育大会夏季大会に出場が決まった中学生7名(柔道：中里中学校5名、陸上：中里中学校1名、小泊中学校1名)と、第44回東北学童相撲大会及び令和7年度JOCジュニアオリンピックカップ、第38回全日本小学生相撲優勝大会東北ブロック予選会に出場する薄市小学校の児童3名は7月28日(月)、中泊町役場を表敬訪問し、三上副町長と鈴木教育長に全力で健闘することを誓いました。

三上副町長と鈴木教育長は「せっかく出場できる大きな舞台、実力が発揮できないともったいない。悔いのないよう全力でがんばってください。」と激励しました。



退任人権擁護委員に法務大臣感謝状を伝達しました



今年の6月で人権擁護委員を退任した秋田谷徳美さんは7月30日(水)、長年にわたり人権擁護委員として貢献したとして、法務大臣から感謝状が贈られました。

役場で行われた伝達式では、青森地方法務局五所川原支局から秋田谷さんへ感謝状が手渡され、三上副町長も同席しました。

三上副町長は「大変喜ばしいこと。これまでの人権擁護委員としての町への貢献に感謝申し上げます。」と敬意を表しました。

生まれ育った地元 福浦の日常を切り取って

写真愛好家団体「フォトグループ葦」の顧問で、長年生まれ育った福浦に在住する竹内恭一さんはこのほど、これまで20年ほど撮りためてきた福浦の写真150点余りを一冊の本にまとめた「ふるさと福浦」を作成しました。

完成した写真集を近隣に配布すると「懐かしくて何度も見返した」など写真に収められた時代時代を懐かしむ声が聞かれました。

竹内さんは「昔はお店もたくさんあってとても賑やかだったけど、だんだん閉店するお店も多くなりさみしくなった。写真集を見て少しでも懐かしんでもらえれば」と話し「年のことも考えてグループのメンバーと協力しながら今後も写真を撮っていきたい」と抱負を語りました。

竹内さんの作成した「ふるさと福浦」は、中泊町図書館で貸し出し中です。



町からのお知らせ

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

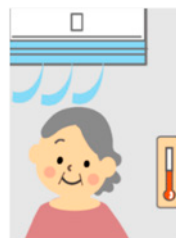
- ・ 無理をせず、休養につとめましょう。(周囲への感染防止も考慮すること)
- ・ 咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用しましょう。
- ・ 鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐゴミ箱に捨て、手のひらで受け止めた場合はすぐに手を洗いましょう。

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、暑さを感じにくいので、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。

宝富士関が中泊町相撲道場の稽古に参加しました



8月18日(月)、伊勢ヶ濱部屋の力士である宝富士関が地元中泊町を訪れ、自身も汗を流した中泊町相撲道場でこどもたちを指導しました。

この日道場に集まったこどもたちは9人で、中泊町のほか五所川原市や鶴田町から集まっています。

宝富士関が道場に登場すると、いつもとは違ってそわそわした様子を見せていましたが、いざ稽古が始まると真剣な様子で四股踏みを始めました。

「まるで岩みたいだった!!」

高学年のこどもたちは宝富士関とのぶつかり稽古も行いました。首を痛めないよう念入りにストレッチをしたあと果敢にぶつかっていき、顔を真っ赤にしながら立ち向かいます。

宝富士関はかわりばんこに向かってこどもたちに対し「もっと下から押して」「いいぞ、その調子」などの言葉をかけていました。

こどもたちに稽古後の感想を聞くと「重くて力が強くて、体の筋肉がすごかった」や「鉄やコンクリートを押しているみたいだった」と現役力士の力に驚いていました。



宝富士関へインタビュー



こども達が稽古に打ち込んでいる様子はいいいですね。自分がこどもの頃はもっと力で相撲をとっている感じだったけど今のこどもたちは小さな子でもちゃんと技術を磨いていて、見ていてびっくりしました。みんないい相撲をとります。

来場所は自分にとって勝負の場所になるのでしっかりと意識してこどもたちに負けないようにがんばりたいです。

中泊町のみなさん、応援よろしくお願いします。

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 穰太郎(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。

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～

問 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

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

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に提出又は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。



申込用QRコード

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。

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。

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

広告

除雪パートスタッフ募集

若干名募集

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



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

〇一般・テーマ

《おばあちゃんの知恵袋》

おばあちゃんの知恵と工夫を詰め込んだ本を展示します。昔ながらの生活術や心温まる知恵で、日常を彩り豊かにするアイディアを見つけましょう！

〇児童・テーマ

《おいしい食べ物いっぱい！》

食べ物の絵本を集めました。美味しそうなイラストや楽しいお話しが詰まっていて、こどもたちの食への興味を育てます。お腹がすくような冒険を楽しみましょう！

新刊情報 [一般]

『夫婦じまい』 あさのあつこ/著 〈角川春樹事務所〉
『ほくほくおいも堂』 上村裕香/著 〈小学館〉
『鳥の夢の場合』 駒田隼也/著 〈講談社〉
『蛭たちの祈り』 町田そのこ/著 〈東京創元社〉
『もしも料理店』 田丸雅智/著 〈小学館〉

新刊情報 [児童]

『100ぴきかぞくのいちにち』 古沢たつお/作 〈大日本図書〉
『ムクとブーのスーパーマーケット』 いじまさおり/作 〈PHP研究所〉
『せんめんじょできっちんで』 ザ・キャビンカンパニー/絵 〈ブルーシープ〉
『ねこおうじとうみのいきもの』 KORIRI/作 〈マガジンハウス〉
『ぼくのいえ』 鈴木のりたけ/作 〈PHP研究所〉

話題

【閉架書庫特別公開デー、大好評！図書館の魅力再発見】

7月26日(土)、普段は非公開の「閉架書庫」を1日限定で公開するイベントが開催され、図書館に多くの来館者が訪れました。こどもたちは手で動く棚を嬉しそうに操作し、ワクワクした表情を見せる一方、大人たちは書庫内の資料をじっくりと見て偶然の出会いを楽しむ様子が印象的でした。「図書館にはこんな場所があったんだ！」という驚きの声も多数寄せられ、改めて図書館の魅力を感じていただけたようです。



イベント情報

〈みんなで楽しむおはなし会〉

- ・日 時 令和7年9月27日(土)
- ・時 間 10時00分～11時00分
- ・場 所 中泊町総合文化センターパルナス「ホール」
- ・対 象 興味関心のあるかたすべて
- ・事前申込不要・参加無料

動物愛護フェスティバル2025
楽しく学ぼう動物のこと

犬のしつけ方、うさぎふれあい体験、乗馬体験、工作コーナー、動物のお医者さんなりきり体験 ほか

○日時：9月20日(土)・21日(日)

午前10時から午後4時まで

○場所：青森県動物愛護センター

(青森市大字宮田字玉水119-1)

問合せ：同センター 017-726-6100

楽しいおはなしもりだくさん！
みんなで楽しむおはなし会
2025 9/27(土)
10:00～スタート！
中泊町文化センターパルナス ホール
幼児から高齢者まで楽しめる楽しいおはなし会！
プロジェクターやBGMを使った臨場感ある読みきかせに加え、手遊びも取り入れた、普段とは一味違う内容となっています！
町内外の読み聞かせ団体による、特別なおはなし会をぜひ一緒に楽しみましょう！
参加無料・申込不要
町内の方はもちろん、町外の方もぜひご参加くださいませ
【お問い合わせ】
中泊町図書館 ☎ 0173-69-1111

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
医療リンパドレナージセラピスト
小野 百合子
◎ 「リンパドレナージとは」
◎ 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 ゆかり
◎ 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？」
◎ 「アビラランスケアとは？」
- 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
亀山 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！

「消防フェス2025」開催のお知らせ！

問 五所川原地区消防事務組合消防本部総務課 ☎ 35-4382

防災意識の向上及び将来、消防士を目指すこどもたちが増えること等を目的として、今年も「消防フェス2025」を開催します！消防に関するさまざまな体験を通じて、楽しみながら防災について学べるイベントです。ご家族そろって、ぜひご来場ください！

開催概要

開催日時：令和7年10月5日(日) 10:00～14:00 ※入場無料、事前予約不要

開催場所：五所川原消防署敷地内

主なイベント内容

- ・はしご車搭乗体験(年長児クラス以上対象・当日抽選【詳細はホームページや公式SNSで】)
※雨天時中止
- ・放水体験
- ・ちびっ子レスキュー体験
- ・煙体験ハウス
- ・ホース延長ボウリング
- ・応急手当体験
- ・車両展示
- ・スタンプラリー形式によるプレゼント(小学生以下対象)

お車でお越しの方へ

五所川原消防署隣接の五所川原市河川管理ステーション、南部コミュニティセンター駐車場及びマクドナルド五所川原中央店裏緑地をご利用ください。※駐車場内での事故等につきましては、責任を負いかねますので十分ご注意ください。また、近隣施設等への駐車はご遠慮ください。

雨天・災害時の対応

雨天時は一部内容を変更して実施いたします。ただし、地震・台風などの大きな災害が発生、または予想される場合は、安全を最優先し、やむを得ず中止となる場合があります。その際は、ホームページや公式SNSにてお知らせします。

最新情報はホームページまたは公式SNSで！

「消防フェス2025」に関する最新情報は、ホームページや公式SNSで随時発信していきます。ぜひチェックしていただき、これを機に公式SNSのフォローもお願いいたします。

地域の皆様のご来場を心よりお待ちしております！



博物館ニョース
Museum News
VOL.167

◆秋の企画展「奥津軽二名園アリ。其ノ名ヲ「静川園」ト云フ。」開催！

静川園
幽居山水
石寄殘生
池水遶山
煩心自閑

宮越家離れ・庭園一般公開に併せて、庭園の見どころや宮越家資料・美術工芸品を紹介する企画展を開催します。

日時：9月26日(金)～12月21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！

◆五林神社五輪塔！
五林神社本殿の修復工事に伴

い、祭神の五輪塔(県重宝)が安置されている場所から約30年ぶりに遷されました。博物館展示用のレプリカを製作するために移設した平成9年(一九九七)以来となります。古川春喜総代長ほか氏子たちによる拝礼後、五輪塔は部品ごとに慎重に運び出されました。

五輪塔は、名称の通り5つの部品から構成され、各四面に刻まれた梵字の組み合わせにより、正面・裏面・右面・左面が決ま

五輪塔について、
「義経伝説」にまつわる大導寺オリの伝承が残されているほか、江戸時代に五林を訪れた紀行家の菅江真澄は、五輪塔が子供の病気の快復祈願として信仰されている様子などを記録しています。新装なった五林神社にお参りしてみませんか？

五輪塔について、
「義経伝説」にまつわる大導寺オリの伝承が残されているほか、江戸時代に五林を訪れた紀行家の菅江真澄は、五輪塔が子供の病気の快復祈願として信仰されている様子などを記録しています。新装なった五林神社にお参りしてみませんか？

五輪塔について、
「義経伝説」にまつわる大導寺オリの伝承が残されているほか、江戸時代に五林を訪れた紀行家の菅江真澄は、五輪塔が子供の病気の快復祈願として信仰されている様子などを記録しています。新装なった五林神社にお参りしてみませんか？

五輪塔について、
「義経伝説」にまつわる大導寺オリの伝承が残されているほか、江戸時代に五林を訪れた紀行家の菅江真澄は、五輪塔が子供の病気の快復祈願として信仰されている様子などを記録しています。新装なった五林神社にお参りしてみませんか？

119 消防&救急！

台風や集中豪雨に注意！
毎年のように台風や低気圧、前線の影響で大雨、暴風、高波、高潮が発生し、各地で被害が多発しています。狭い範囲に短時間で激しく降るゲリラ豪雨に対し、線状降水帯は広い範囲で長時間にわたって強い雨が降り続けます。大雨による河川の増水や道路の冠水は、予想を超える速さでやってくる。被害を最小限に抑えるためにも次のポイントをチェックしましょう。

①付近の河川等、危険箇所を事前に把握する。
②普段から排水溝を点検し、土嚢を準備する。
③メディア等を活用し情報収集する。
④日頃から避難場所、連絡方法を家族で確認する。

緊急連絡カード(EMERGENCY CARD)について
救急車を呼ぶ事態になった時、いざという時のために必要な情報をあらかじめ書き留めておくのが「緊急連絡カード」。

★使用方法
大きなカード(A4版)は、冷蔵庫や電話機など目に付くところに貼り、小さなカードは切り取って、ご家族の皆様が携帯してお使いください。
★詳細に関して
当組合HPから「緊急連絡カード(EMERGENCY CARD)」をダウンロードすることが出来ます。インターネット環境が無い方は最寄りの消防署及び分署へお問い合わせください。

火事・救急・救助は119番
病院照会 ☎34-4999
災害情報メール ☎050-5536-7069
北部中央消防署 ☎57-2370
小泊分署 ☎64-2375

まちのイベントカレンダー

9 月			10 月		
16	火		1	水	
17	水		2	木	
18	木		3	金	
19	金		4	土	
20	土		5	日	大沢内ため池ウォーク
21	日		6	月	
22	月		7	火	
23	火		8	水	
24	水		9	木	
25	木		10	金	
26	金	宮越家「離れ・庭園」秋公開 (11月2日まで)	11	土	
27	土	10:00~ みんなで楽しむお話し会(パルナス ホール)	12	日	10:00~9:00 受付 集団健診※本年度最終 12:00~13:00 受付 女性検診、骨密度検診
28	日		13	月	なかどまりスポーツフェスティバル(運動公園)
29	月		14	火	14:00~16:00 中泊町地域合同セミナー・経営相 談会(中泊町役場 1階 小会議室)
30	火		15	水	

※カレンダーには、町が主催・後援するイベントのうち、自由参加が可能なイベント及び学校行事を掲載しています。内容は変更になることがあります。

鈴木 新一 64 (向町上)



鎌田 幸信 76 (二夕見)
青山 勇高 69 (今泉下)

お悔やみ申し上げます



久保田 夏実 (派立)



坂内 駿吾 (青森市)



鈴木 春奈 (温泉町)



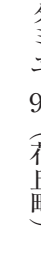
竹林 直哉 (弘前市)



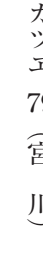
釜 范健太 (青森市)



新岡 萌子 (下豊岡)



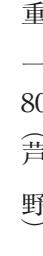
野 秋奈緒 (神奈川県)



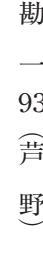
天 内郁哉 (派立上)



佐 藤瑞香 (鯉ヶ沢町)



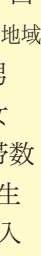
武 田 響 (派立上)



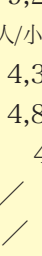
野上 桜真 (男・航) 派立上



佐々木 惺大 (男・康大) 尾別



お誕生おめでとうございます



戸籍の窓口

(7月届出分)

人のうごき

7月末現在(前月比)

人口	9,222人(-18)
中里地域	6,867人/小泊地域2,355人
男	4,340人(-8)
女	4,882人(-10)
世帯数	4,774(+4)
出生	2 / 死亡 9
転入	13 / 転出 24

佐藤 勘一 93 (芦野)	三上 重一 80 (芦野)	山谷 綾子 86 (薄市上)	坂田 カツエ 79 (宮川)	田中 タミエ 91 (花丘町)
---------------	---------------	----------------	----------------	-----------------



加藤 煌ちゃん (八幡)



宮下 莉瑚ちゃん (宮野沢)



松坂 美織ちゃん (派立上)

- ① 口頃むし歯を「くらくらしないよう」気をつけていることは？
- ② わが子の自慢できることは？
- ③ やさしくてかわいいうちの子

3歳児健診にて



健康ひろば



加藤 迅ちゃん (八幡)

- ① おやつ時間を決めている。
- ② 家族みんなのアイドル♡

★家族みんなで虫歯予防！
お子さんのきれいな歯を
守ってあげましょう。

■10月12日(日)は、今年度最後の
集団健診です。まだ健診を受診
されていない方、自分の健康管
理のために1年に1度は健診を受
けましょう。

初めて町の集団健診を受診し
た、深郷田上 須藤大輔さん
40歳にお話を聞きました。



●健診を受けるきっかけは？
「仕事で自営業になったこと
や、40歳を迎える歳になり、胃
がん検診等、色々な検診を受け
られることがわかった。また、
それらの検診が無料だったこと
が良かった。」

●9月1日は「大腸がん検診の
日」
大腸がんは早期発見・早期治
療で約95%以上の人が治るとい
われていますが、現実にはがん
による死亡原因の2位となつて
いる、危険な病気です。早期発
見のために、国では40歳以上の
方に年1回の検診を推奨してい
ますが、受診率は低く、当町で
も約20%弱となっています。町
で行っている大腸がん検診は、
便の潜血検査です。大腸がん検
診は、採便キットの提出だけな
ので、待ち時間も少なく、検診

「健診会場に、同年代の人が
あまり受けていなかったな」と。
「健診結果では、血液検査に
軽度異常があった。これから少
しお酒を控えてみる。」
●須藤さんと同じ働き盛りの世
代に伝えたいことは？
「健診を受けて、『異常な
し』であれば、安心につながる。
1年に1回、無料で受けられる
のであれば、受けてみていい
と思う。」
町では、須藤さんのように、
自分のため、家族のために頑張
る働き世代の健康づくりを応援
しています。

悩みを一人で抱え込んで
いませんか？

■9月10日～16日は自殺予防週
間です

令和6年の青森県の自殺者数
は216人で、前年より増え、全国
と比べ再び高い状況となりました
(人口動態統計より)。また、
町においても毎年数名の自殺者
があります。

自殺で亡くなる人を減らすた
めに、まず一人一人が
自殺に対する正しい
知識を持ち、身近な問
題として考えてみる
ことが大切です。

◆かけがえのない命
を守るためにできる
こと
自分自身が
できること
一人で解決が難し
い問題や悩み事は、誰
かに相談し助けを求
めましょう。助けを求

野菜摂取で生活習慣病予防！
今月のおすすめ野菜は「生姜」
～旬野菜便り～
9月は「生姜」
9月は新生姜の収穫の時期となり、一般的な生姜(皮が茶色い)が出始めます。どちらの生姜も血行を促進し体を温める効果があるので、冷え性改善や食べ物の消化促進、さらに免疫力もアップします。また、殺菌作用の効果があるので、風邪の予防にもおすす
めです。生姜は加熱するとやわらかくなり体を温める効果が高まり、新生姜は水分が多
く繊維がやわらかいので酢漬けやサラダなどの調理向きです。

【こころの健康相談】
9月17日(水)午後1時30分
パルナス

身近な人ができること
周囲に「つらそうだな」がいたら、
「どうしたの？」と一声かけま
しょう。「ひとりじゃない」と
思えることで、気持ちが軽くな
ることがあります。悩みを打ち
明けられた時には、できるだけ
受けとめて、じっくり耳を傾け
ましょう。専門家へつなぐこと
が必要と思われるときには、早
めに相談機関に相談するよう促
しましょう。

8月15日(金)に中泊町二十歳の成人式が挙行され、会場の総合文化センター「パルナス」には対象者80名のうち61名の成人が参加しました。

第1部では、大人への一步を踏み出す成人が真剣なまなざしで式典にのぞむ一方、来賓として出席した恩師の姿を見つけ笑顔を見せる場面も見られました。成人を代表して小田原萌々葉さんは「町の風景を誇りに思い、町出身の成人として地域に恥じない大人になる」と誓いの言葉を述べました。

式典が終わると第2部では、当時を思い出すスライドの上映やビンゴ大会が行われ、級友との交流を楽しんでいました。



実行委員のみなさん ありがとうございました

中泊町二十歳の成人式は、毎年成人の中から有志が実行委員会のメンバーとなり、開催を行っています。

式の最後に、今回企画や運営に携わった実行委員会のメンバーがステージ上に集まると、ほかの参加者から大きな拍手が送られ、実行委員会のおかげで開催できたことに一同が感謝していました。

～ご協賛ありがとうございます～ 中泊町建設業協会・中泊町建築業協会・中泊町管工事業協会

今年も盛大に開催「なかさと派立夏まつり」

8月20日(水)、派立下や近隣町内会で組織する夏まつり実行委員会が主催する「なかさと派立夏まつり(湯らばーく夏まつり)」が湯らばーく駐車場で開催されました。

中里横笛愛好会による囃子演奏がオープニングを飾り、昨年も好評だったミニトマトの早食い大会やカラオケ大会などで来場者を楽しませました。

また、中里神明宮は提灯によるライトアップも行われ、明かりが連なる参道を通ってお参りする参拝者も多く見られました。

午後6時、神明宮でご祈祷が行われるのに合わせ、会場ではやぐらを囲んでなかどまり音頭やなにもさを踊りました。

来場者からは「昔はお宮のとなりで盆踊りなんかを踊っていた。若い子たちがこんなに集まってくれてうれしい」との声が聞かれました。

