



親子QOL健診を実施

～中路先生が健康について中学生に講義～

特集 親子QOL健診/健康づくりMYフェスタ … P 2 - 3

まちの話題 … P 4 - 5

町からのお知らせ … P 6 - 23

図書館情報 … P 24

博物館からのお知らせ … P 25

健康ひろば … P 28

戸籍の窓口 … P 29

10月号表紙

「親子QOL健診 講義のようす」

/弘前大学特別顧問 中路 重之 名誉教授

裏表紙

「交通安全青森県キャラバン隊」

「秋の交通安全運動を実施」

「足形ストップマークを貼付け」

パルナスで健康づくりMYフェスタを開催

9月6日(土)、文化センターパルナスで「なかどまり健康づくりMYフェスタ」が開催されました、会場では脳の健康チェックや自律神経チェックなどの健康度測定や、ニンテンドースイッチを使った運動体験を実践しました。

食生活改善推進員の「サラダ味噌汁」試食コーナーや、社会福祉協議会・包括支援センターによる「介護・栄養・歯」の相談コーナーと認知症カフェも同時開催され、健康に興味を持って来場した多くの町民でにぎわいました。



普段感じている健康への悩みに応えてもらおうと健康相談にたくさんの町民がつかめました。



ゲーム機のニンテンドースイッチを使って家でもできる体験。中学生もやり方をサポートしてくれました。



食生活改善推進員が会場で健康レシピを披露。



中里中学校3年生が健康宣言を読み上げました。



アロマオイルをつかった手のマッサージコーナー



握力測定コーナー。元気に過ごすために握力は欠かせません。



フェスタ最後の講演会第1部では「あたり(脳卒中)の予防～血管を守ろう～」について、つがる総合病院の棟方氏、石山氏両講師が講演、「認知症予備群のはなし～軽度認知障害(MCI)ってなに？」について、健生五所川原診療所長の津川氏が講演しました。

第2部は「心と身体を活性化！らくらくワイズ体操」と題して、Y's PARKの若松氏が行う健康体操を会場のみんなで実践しました。運動自体も大事ですが、この日若松氏が強調したのは「マルチタスク」。足踏みしながら歌う・手をたたくなど、別々の動作を一緒に行うことで脳の老化を防ぐことができます。



つがる総合病院
脳卒中センター長・脳神経外科科長
棟方 聡 氏



つがる総合病院
脳卒中・リハビリテーション認定看護師
石山 美里 氏



健生五所川原診療所 所長
津川 信彦 氏



株式会社AK company Y's PARK
若松 佑弥 氏

中里中学校で親子QOL健診を実施



健康づくりや生活習慣病予防への関心を高め、健康的な行動の実践につなげようと、中里中学校で9月3日(水)、親子QOL健診が行われました。

同校1年生とその家族を対象に、ベジチェックや立ち上がりなど各種測定項目にチャレンジ。

自身の測定結果を確認した参加者からは「思ったよりも良い結果」「もっと健康に気をつけないと」など、健康について考えるよい機会になったようです。



台に座った状態から片足又は両足で立ち上がれるかを測定。台の高さが低くなることに難易度が上がり、苦戦している様子でした。



推定野菜摂取量を調べてみると、多くの方が平均値を下回る結果に！みんなで野菜をしっかりと食べましょう。



血圧の測定も行いました。血圧は食生活によってだけでなく、寝不足でも変化します。若いからといって油断はできません。



大人のみの検査項目として、骨密度(骨の強さ)を測定し、骨粗しょう症のリスクを判定しました。



むし歯や歯周病菌のリスクを調べるため、唾液を検査しました。



微弱な電流を流し、体脂肪率や筋肉量を測定する体組成検査。



健診のあとは「ナカジー」の愛称で知られる弘前大学特別顧問・名誉教授 中路 重之先生から健康に関する講義が行われました。

中路先生は「青森県は短命県といわれているが長生きしている人はたくさんいる。課題は30代～40代の働き盛り世代の死亡率が高いこと」「こどものときから健康の知識を身に付けて、自分の行動を少しでも良くしていくことが大切」などと説明し、参加した生徒は未来のために、保護者は今現在のために真剣に耳を傾けていました。



中路先生のコメント

生活習慣病は自覚症状がないことも多いので、知識を持つというのが非常に重要になります。知識というのは①自分の身体を知ること、②病気の成り立ちを知ることです。

みなさんも健診等で出た測定データにしっかりと目を通してご家族などと一緒にお互いの健康状態を確認しながら明るく健康づくりにつとめてもらいたと思います。

待ちに待った!! 収穫体験を実施

今年5月に毎年恒例となっている田植え体験を行った中里小学校5年生の児童14名が9月11日(木)、町内の小野大海さんの田んぼで自らが植えた稲の収穫を行いました。

秋晴れに恵まれたこの日、すくすくと成長し黄金色に輝く田んぼを訪れた児童たちは、収穫用の鎌を持って作業にのぞみ、普段慣れない中腰の姿勢に苦労しながらも無事にすべての稲を刈り採りました。

児童たちが収穫した稲は精米したのち、児童全員に配布する予定です。



町民の健康長寿を祝して



長年にわたり社会に尽くしてきた長寿者を祝う敬老会が、総合文化センター「パルナス」で9月12日(金)に開催されました。

今年度の顕彰対象者は、88歳長寿者115人、ダイヤモンド婚を迎えた夫婦は5組、金婚を迎えた夫婦は6組でした。

主催者を代表して町長は「今年は100歳を迎えられる方も例年より多い。長生きだけでなく健康であることにも気をつけて健やかに過ごして」と挨拶しました。

健康増進セミナーを開催しました

健康や介護予防をテーマとして、生涯現役で活躍するための意欲を促進することを目的に9月14日(日)、中泊町生涯現役いきいき活躍プロジェクト協議会が主催する「働く準備! 健康増進セミナー」が湯らば一くで初開催されました。

セミナー内ではワイズ・パーク青森中泊店を経営する荒川栄氏と濱館町長が「中泊町と健康について」と題しトークしたほか健康運動の実践も行われ、参加者たちは適切な運動が健康寿命を延ばすことにつながると理解を深めていました。



後藤ハツさん100歳顕彰 お誕生日おめでとう!!



中泊町下前の後藤ハツさんが9月21日(日)、100歳の誕生日をむかえ、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。

後藤さんはこども3人、孫7人、ひ孫10人に恵まれ、この日は長男夫婦がお祝いに駆け付けました。

趣味は和裁で、よく着物などを作っていたほか、歌うことも大好きだとのこと。

後藤さん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。

変らぬ平和への願いを胸に 戦没者追悼式を実施しました

多くの尊い命が失われた先の大戦の終戦から、80年の月日が経過しました。

中泊町では亡くなられた方々のご冥福を祈り、平和を祈念するため、8月26日に戦没者追悼式を実施しました。

会場には遺族会や関係者らが訪れ、戦没者の御霊に黙祷を捧げ、献花しました。

遺族会の野上祐一会長は「大戦から80年という月日が経った。亡くなられた方々の思いを忘れることなく、恒久平和のために、一層の努力をしていきたい」と追悼の言葉を述べました。



北津軽ゴールドファイターズが東北大会に出場しました



7月19日(土)から21日(月)と27日(日)に行われた第6回C B S 少年軟式野球「学童部大会」東日本大会青森県予選会兼第6回2025ロータスクラブ青森カップ少年軟式野球大会で第3位に輝き、第3代表として東北大会に出場することとなった北津軽ゴールドファイターズの町出身選手11名が8月29日(金)、町を表敬訪問しました。

東北大会の結果は惜しくも予選リーグ敗退となりましたが選手全員が健闘しました。

中里中学校吹奏楽部が東北大会に出場しました

7月27日(日)に行われた第67回青森県吹奏楽コンクール中学生小編成の部で金賞に輝き、東北大会に出場することとなった中里中学校吹奏楽部の生徒11名が8月29日(金)、町を表敬訪問しました。

9月7日(日)におこなわれた東北大会の結果は銀賞受賞となりました。

これからの活躍にもご注目ください。



新たな地域おこし協力隊員が着任



中泊さかなプロジェクト協議会に配属される地域おこし協力隊として、新たに荒木大智さんが着任しました。長年運輸業に従事したのち、県庁に外向して輸送サービスの構築に携わった経験から、水産物の販路開拓や新商品開発などに力を入れます。

濱館町長は「これまでの社会経験を活かし、小泊地域の漁業振興に尽力していただくようお願いする」と激励し、荒木さんは「町の地域貢献と中泊さかなプロダクツ協議会の発展のために全力を尽くします」と力強く応えました。

2025ウインター花火&イルミネーション協賛 青森ねぶたランタン制作体験会

問 総合戦略課 内 2024

青森ねぶたの「ねぶた師」塚本利香氏(中泊町在住)を講師に招き、青森ねぶたの技法をベースにしたランタンの制作体験を行います。

色付けは、2024年及び2025年の青森ねぶた祭に出陣したねぶたに使用した色を使用し、紙、針金も再利用して仕上げます。

制作後のランタンは、「2025ウインター花火&イルミネーション」点灯式前までイベント会場に展示します。

- 1 開催日時：令和7年11月15日(土)13:30～15:30
 - 2 開催場所：中泊町総合文化センター『パルナス』ホール
 - 3 募集人員：2人1組 計50組
 - 4 参加費：無料
- ※汚れても良い服装でご参加ください。※
申込先 中泊町総合戦略課 TEL57-2111(内2024)



第3次中泊町長期総合計画 パブリックコメントの実施について

問 総合戦略課 内 2024

町では、令和8年度からの10年間を期間とする中泊町長期総合計画を策定中です。昨年度実施しました町民アンケートや中学生アンケート、住民ワークショップ(全5回)の開催により、町民の皆様より頂戴した貴重なご意見を反映し、第3次中泊町長期総合計画策定審議会において議論を重ねた内容となっております。

全町民を対象にパブリックコメントを実施しますので、町民の皆様のご意見をお待ちしております。

- (1) 実施期間 令和7年10月10日(金)から11月7日(金)まで
- (2) 周知方法 町ホームページ掲載
- (3) 提出方法 直接提出、郵送、FAX又はメール



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

スマホ教室を開催します！

問 総合戦略課 企画係 内 2026

町では、スマートフォンの基本的な操作を学べるスマホ教室を次のように開催します。どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。

中里地域

10月24日(金) 中泊町役場1階 小会議室1

9時30分～10時30分

- ・電源の入れ方、ボタン操作の仕方を知ろう
- ・電話、カメラを使おう
- ・メールをしてみよう

11時00分～12時00分

- ・新しくアプリをインストールしてみよう
- ・インターネットを使ってみよう



11月11日(火) 中泊町役場1階 小会議室1

13時30分～14時30分

- ・メッセージアプリを使おう

15時00分～16時00分

- ・マイナポータルを活用しよう※



※マイナンバーカードと4桁の暗証番号を使用します。

小泊地域

場 所 すくすくこどもり館 和室

10月28日(火) すくすくこどもり館 和室

9時30分～10時30分

- ・電源の入れ方、ボタン操作の仕方を知ろう
- ・電話、カメラを使おう
- ・メールをしてみよう

11時00分～12時00分

- ・新しくアプリをインストールしてみよう
- ・インターネットを使ってみよう



11月13日(木) すくすくこどもり館 和室

13時30分～14時30分

- ・メッセージアプリを使おう

15時00分～16時00分

- ・マイナポータルを活用しよう※



※マイナンバーカードと4桁の暗証番号を使用します。

お問い合わせ・お申し込み先

中泊町総合戦略課DX推進係

▶TEL 0173-57-2111(内線2026)

(公社)中泊町シルバー人材センター

▶TEL 0173-57-2168

定額減税補足給付金(不足額給付分)に関するお知らせ

問 税務会計課 課税係 内 1212

○定額減税補足給付金(不足額給付分)とは

令和6年度に実施した給付金(当初給付)において、給付額が不足していた方などを対象に、**定額減税補足給付金(不足額給付分)**を支給します。

中泊町では、令和6年度に定額減税をしきれないと見込まれる方に対し、「補足給付金(当初給付)」を支給しました。

当初給付では、令和5年分の課税状況をもとにした推計所得により給付額を算定していたため、令和6年分の所得税や定額減税の実績額が確定した後に、あらためて「本来給付すべき額」の算定を行い、その結果当初給付額が不足していた方などを対象に、差額分を支給するものです。

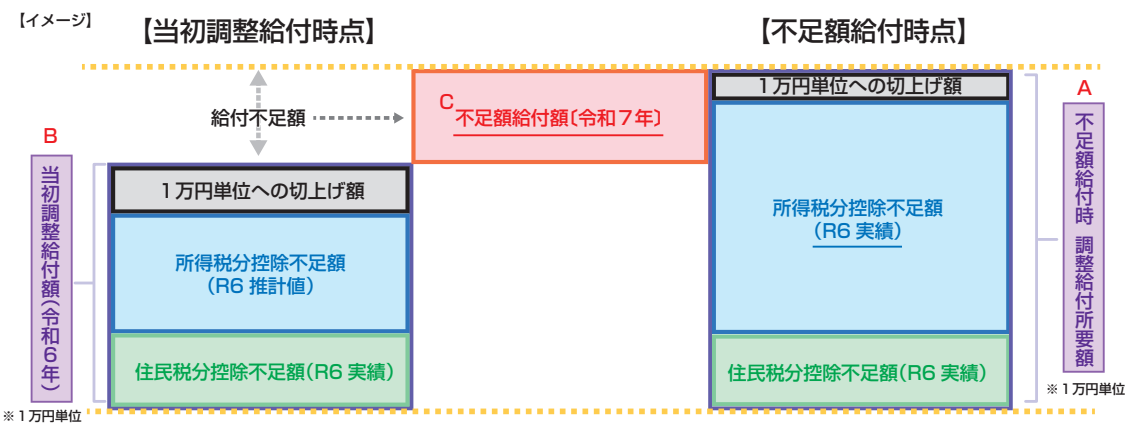
不足額給付の対象者は町から送付している案内にしたがって手続きをお願いします。

○不足額給付の支給対象者

【Ⅰ】所得税の実績にもとづき、給付額に不足が生じた方

昨年度の当初給付金は、令和5年所得をもとにした推計額(令和6年分推計所得税額)により算定されていました。**確定した令和6年分所得税及び定額減税の実績等にもとづき再計算を行い、本来給付すべき額との間に差額があった場合は、不足分を追加で支給します。**

- (例)・令和6年の所得が減少し、
「令和6年分推計所得税額(令和5年所得)」>「令和6年分所得税額(令和6年所得)」となった人
・出生など、扶養親族が令和6年中に増加したことで、
「所得税分定額減税可能額(当初給付時)」<「所得税分定額減税可能額(不足額給付時)」となった人
・当初調整給付後に税額修正が生じたことで、令和6年度分個人住民税所得割額が減少した人



【Ⅱ】定額減税・低所得世帯向け給付のいずれの対象にも該当しなかった方

税制度上で扶養家族にもなれずに定額減税や給付金の恩恵を受けられず、かつ低所得世帯向け給付金の対象世帯の世帯主または世帯員にも該当しなかった方については個別の申請により要件を確認したうえ、一人当たり原則4万円を支給します。

- (例)・青色または白色申告の事業専従者
・合計所得金額48万円を超えているが、医療費控除などで均等割のみ課税されている方
(令和5・6年度住民税非課税世帯給付及び均等割のみ課税世帯給付を受けている場合は対象外)

○給付の手続

対象となる方には、給付状況により「支給通知書」、「確認書」、「申請書」を9月下旬に送付しております。

支給通知書が届いた方	記載している口座情報等に変更がなければ手続き不要で振込みます。(プッシュ型)
確認書・申請書が届いた方	届いた「確認書」、「申請書」に必要事項を記載し、関係書類を添付のうえ提出をお願いします

令和7年度「青森県健康づくり事業功労者等表彰」 ゆみこ歯科クリニック 歯科医師 古川 由美子氏

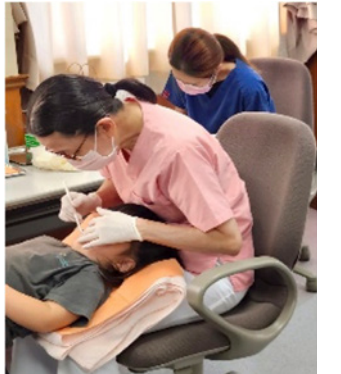
問 町民課 健康推進係 内 1413

日頃より、当町の歯科保健に御尽力いただいております、ゆみこ歯科クリニック 古川由美子先生が、青森県健康づくり事業功労者等表彰を受賞されました。

平成9年12月、当町に開院以来、歯科医療のみならず、地域の歯科保健にも深く御理解をいただき、母子の健康診査に係る歯科健診医として、また令和4年度からは健康増進法に基づく歯周病検診を受託され、予防歯科を含む歯科保健の向上に寄与されております。

今後につきましても、地域住民の歯科口腔の健康保持、さらには生涯にわたる健康増進ならびに健康寿命の延伸にむけて、保健事業への御協力をよろしくお願いいたします。

※当日の表彰式は、診療業務により御欠席となりました。



令和7年度「あおもり健康づくり奨励賞」 ～ 自主運動グループ“Nプロサークル”～

問 町民課 健康推進係 内 1413

地域の健康づくり運動に貢献した医療従事者や団体を表彰する、あおもり健康づくり奨励賞に、長年、住民主体により健康づくりに取り組んでいる自主運動グループ「Nプロサークル」が受賞されました。

平成22年度から、生活習慣の改善や体力の増進をねらいとして、体育センターにおいて週1回、約2時間、健康運動指導士を講師に実施しています。参加資格に年齢制限や居住地制限はなく、より多くの人が参加できるようにしており、現在の会員数は27名となっています。

運動の実践と継続は、個人では大変難しいものです。

誰でも利用可能な地域資源の一つとして存在していますので、興味関心がある方はぜひご参加ください。



【活動についての問合せ先】 事務局：宮越 優子 (☎ 57-3699)

湯らぱーく情報コーナー

運営に関すること 問 福祉課福祉係 内 1517
施設に関すること 問 「湯らぱーく」 ☎ 23-0132

～重要なお知らせ～

◇設備点検及びメンテナンスのため営業をお休みします。
湯らぱーくをいつもご利用いただき、ありがとうございます。
この度、下記の日程で営業をお休みします。

〔休業の期間〕

令和7年10月28日(火)から30日(木)まで

利用者の皆さまに当施設を長くお使いいただくため、設備点検、メンテナンスなどの必要な作業となりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

温泉以外の施設の営業は次のとおりです。

【ワイズ・パーク青森中泊店】

通常通り営業

【湯らゆら食堂】10月中旬オープン予定

10時～15時まで営業

(毎週木曜日は定休日)

【中泊町シルバー人材センター】

通常通り開所

【中泊町地域包括支援センター】

通常通り開所

【中泊町社会福祉協議会】

通常通り開所



許しません／不正軽油

問 青森県西北県税事務所 課税課 ☎ 34-2111(内線207)

不正軽油の製造、販売及び使用等は脱税行為であり、罰則として、10年以下の懲役や3億円以下の罰金に処せられます。

また、不正軽油は適正な納税秩序を阻害するだけでなく、環境破壊の原因にもなる悪質な行為です。

次のような不正軽油に関する情報がありましたら、青森県西北県税事務所までご連絡ください。

○夜間や早朝に不審なタンクローリーが頻繁に出入りしている。

○軽油と他の油種(灯油、重油)を混ぜて使用・販売している。

○著しく安価な軽油を売り込みにきた。

○自動車の燃料に灯油や重油を使用している。

「広報なかどまり」に
広告を掲載しませんか

問 総務課 秘書広報係 内 2014

《広告掲載料》

1号広告(縦 42mm×横 87mm)1月 5,000円

2号広告(縦 42mm×横175mm)1月 10,000円

3号広告(縦100mm×横175mm)1月 20,000円

4号広告(縦130mm×横175mm)1月 30,000円

詳しくは、総務課秘書広報係(内線2014)まで
お問合せください。

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

青森県ナースセンターでは、看護職の相談員が
出向いて看護職の皆様のお仕事探しをサポートする
無料職業紹介事業を行っています。また、医療
チームの一員である看護補助者に関する相談も開
始いたしました。お気軽にお越しください。

開催日：

令和7年 10/22(水)・11/26(水)・12/24(水)

令和8年 1/28(水)・2/25(水)・3/25(水)

場 所：ハローワーク五所川原

時 間：9時～11時30分まで随時受付

＊青森県ナースセンターでは月～金曜日の9時～
16時まで、来所／電話・メール等で相談を受け
付けています。どうぞご利用ください。

問合せ先

公益社団法人青森県看護協会

青森県ナースセンター

〒030-0822

青森市中央3-20-30

県民福祉プラザ3階

TEL 017-723-4580

FAX 017-735-3836

メールアドレス：aomori@nurse-center.net

【年末調整における所得税の基礎控除の
見直し等に関する説明会】の開催について

問 税務会計課 課税係 内 1213

税務行政につきましては、日頃からご理解とご協力をいただき、お礼申し上げます。
五所川原税務署では、年末調整における所得税の基礎控除の見直し等に関する説明会を次のとおり開催
いたします。

開催日	開催時間	会場	定員	事前予約 締切日	申込先
11月19日(水)	10:00～11:30	鯉ヶ沢町大字舞戸町字 北禿181	80人	11月17日(月) 17:00	五所川原税務署 法人課税部門 (直通電話0173-34- 3279)
11月19日(水)	13:30～15:00	日本海拠点館1階 冬の広場	80人	11月17日(月) 17:00	
11月20日(木)	10:00～11:30	五所川原市大字唐笠柳 字藤巻507-5 五所川原合同庁舎2階 五所川原税務署会議室	50人	11月18日(火) 17:00	
11月20日(木)	13:30～15:00		50人	11月18日(火) 17:00	
11月21日(金)	10:00～11:30		50人	11月18日(火) 17:00	
11月21日(金)	13:30～15:00		50人	11月18日(火) 17:00	

【注意事項】

事前予約制での開催となっておりますので参加を希望される場合は、申込先までご連絡ください。
また、会場の駐車場には限りがありますので、ご来場の際には公共交通機関等をご利用ください。

セルフメディケーションをご存じですか

問 町民課 国保年金係 内 1316

【セルフメディケーションとは】

平均寿命が長くなり、生活習慣病などが問題になってきた現代において、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。

セルフメディケーションとは、「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。



町内出身選手も奮闘！

当町出身力士2人の名を冠した宝富士杯・阿武咲杯争奪小中学校相撲大会が9月21日(日)、中泊町相撲協会の主催で開催されました。

県内はもちろん町と連携協定を結ぶ北海道福島町からも選手が集まり、約50人が町営相撲場で勝敗を競いました。

取組では、一瞬の隙を付き技を決める様子や、がっぷりよつで両者きつ抗した取組みも見られ、観客からの声援が響いていました。

中泊道場の結果は次の通りです。



◇団体戦

小学校高学年 優勝 中泊道場

◇個人戦

小学校1年生 第2位 小野 穰太郎

第3位 成田 宗玄

5年生 優勝 中村 陽翔

第3位 成田 利休

無差別級(小学校4年～6年) 3位 中村 陽翔

小泊地域に博愛号が配置されました



災害時は物資や人員輸送、平時は地域住民の福祉のために活用される赤十字救援車「博愛号」1台が日本赤十字社青森県支部から小泊地域に配置され、9月8日(月)、役場正面玄関で配置式が行われました。

日本赤十字社青森県支部の神 登喜彦事務局長から濱館町長にレプリカキーが贈呈され、濱館町長は「旧博愛号は、小泊地域で平成12年から24年間という長い間活躍してもらった。新しい博愛号も、赤十字活動に活用し、地域住民の福祉に貢献できるよう努めます。」と感謝の意を表しました。

夏の終わりの風物詩「薄市・下高根まつり」を開催

実行委員会が主催する「薄市・下高根まつり」が9月6日(土)、内潟公民館前広場で開催されました。

カラオケ大会や抽選会、やぐらを囲んでのなにもささ踊りなどで会場は大盛況となり、来場者を楽しませました。

そのほか、下高根から薄市までの町内でねぶた運行も行われ、囃子方の演奏や浴衣・法被に身を包んだ参加者がねり歩くなどして、すぎゆく夏の祭りを盛り上げました。



町県民税(普通徴収)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)

10月31日(金)は、町県民税(普通徴収)第3期及び国民健康保険税第4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、

10月27日(月)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、下記QRコードでご確認ください。



今泉町内会防災訓練

問 総務課 消防防災係 内 2015

地域の防災意識を高めようと、8月31日(日)に今泉地区農村公園にて今泉町内会防災訓練が実施されました。

今泉町内から50人以上が訓練に参加し、避難誘導方法や情報伝達方法など災害発生時に執るべき行動を確認しました。

また、北部中央消防署員や今泉地区消防団員の指導のもとで火災訓練を行い、参加した町内の子どもたちは、「火事だー!」という掛け声と共に訓練用の消化器を使用し、消火活動に励みました。

教員として西北地区で働いてみませんか？
～第2回「学校で働こう」教員免許状保有者を対象とした説明会を開催します～

問 西北教育事務所 総務課 内 35-2170

教員免許更新制が解消され、令和4年7月1日以降の免許状の取扱いが変更となりました。教員免許はあるものの、教職経験のない方や、様々な理由で教職を離れている方に対して、変更後の免許状の取扱いや、教員の仕事について説明しますので、ぜひ足を運んでください。

開催日：12月7日(日) 10:00～11:50(説明終了後、希望者に個別相談を実施)

場所：五所川原合同庁舎 1階C会議室(五所川原市栄町10)

申込方法：電話またはE-mail

※申込みの際は、氏名、電話番号、所持教員免許状、免許取得年月、質問があればその内容をお知らせ願います。

【問い合わせ・申込先】

西北教育事務所 総務課

電話 0173-35-2170 E-mail E-SEIHOKU@pref.aomori.lg.jp

五所川原市消費生活センターのお知らせ

問 五所川原市消費生活センター ☎ 33-1626・26-5881

「五所川原市消費生活センター」は、みなさんの消費生活の安全・安心を守るために、相談に乗り、トラブル解消の手助けを行っています。

五所川原消費生活センターは、五所川原市と周辺市町(つがる市、鰺ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町)で運営され、専門性の高い消費生活相談を行っています。

消費生活相談員が専門的な知識と経験を活用し、商品やサービスの契約に伴うトラブル、架空請求、悪質商法、製品事故、多重債務などに対する相談に応じます。

消費者トラブルでお悩みの際は、ぜひ活用してください。

■相談方法

電話または直接、ご来所ください。相談は無料、秘密厳守です。

★相談専用電話 TEL：33-1626 または 26-5881 局番なしで188

■消費生活センターへ相談するとき

(1)相談内容を整理する

契約日、契約内容、事業者名、契約時の状況を思い出して、あらかじめ整理しまとめておきましょう。

(2)関係書類を手元に用意する

チラシ、見積書、契約書、担当者の名刺などはすべて保管し、手元に用意したうえで相談しましょう。

(3)できるだけ本人が相談する

契約時の状況や内容を詳細に把握しているのは契約者本人のため、本人が相談しましょう。契約者本人が相談できない場合は、本人からの承諾を得て代理人が相談しましょう。

■相談の受付時間及び場所

(1)受付時間 月曜日～金曜日：9時～16時(※祝日および年末年始除く)

(2)相談場所 五所川原市役所2階(五所川原市字布屋町41番地1)

宮下知事と対話しよう！「#あおばな」実施団体募集

問 青森県総務部広報広聴課 ☎ 017-734-9138

宮下知事が出向いて県民の皆さまの声をお聴きする、県民対話集会「#あおばな」の実施団体を募集します。

対 象：県内所在の10名程度の参加者が見込まれる団体等

募集期間：令和7年11月14日(金)～11月28日(金)

実施期間：令和8年1月21日(水)～3月22日(日)

応募方法：専用応募フォームから申込



西北五広域福祉事務組合職員募集(令和8年4月1日採用)

問 西北五広域福祉事務組合 ☎ 26-3100

職員採用試験を次のとおり行います。詳細等については組合ホームページをご覧ください。

●募集職種 行政職1名(一般事務)福祉職2名程度(障がい児支援)

●身 分 地方公務員(一部事務組合職員)

●受験資格 平成8年4月2日以降に生まれた方(詳細ホームページ)

●試 験 日 令和7年12月14日(日)

●試験内容 教養試験・適応性検査・論文試験・面接試験

●受付期間 10月20日(月)～11月28日(金)

第11回B&G海洋センター会長杯「なかどまりっ子スイミングチャレンジ」開催

問 教育課 生涯学習係 内 1923

8月16日(土) 第11回B&G海洋センター会長杯「なかどまりっ子スイミングチャレンジ」が開催されました。

町内の小学生17名が参加し、25mタイムアタック、25mビート板キックタイムアタック他全6競技で競い合いました。

最終競技では水中抽選会も実施し、参加した子どもたちはたいへん喜び楽しんでいました。

来年はもっとたくさんの参加者をお待ちしております！



【25mタイムアタック】

○1・2年生の部 第1位 前川原 佑来(小泊小2年)

○3・4年生の部 第1位 川島 碧海(中里小3年)

第2位 古川 恵瑠(中里小4年)

○5・6年生の部 第1位 川島 澄海(中里小5年)

第2位 前川原 脩斗(小泊小5年)

第3位 永坂 悠陽(小泊小5年)

【25mビート板タイムキックアタック】

○1・2年生の部 第1位 磯野 海弥(小泊小2年)

第2位 肥後 奏和(中里小2年)

第3位 佐藤 聖華(中里小2年)

○3・4年生の部 第1位 中里 ひかり(中里小4年)

第2位 川島 碧海(中里小3年)

第3位 加藤 巳瑚(中里小4年)

○5・6年生の部 第1位 川島 澄海(中里小5年)

第2位 永坂 悠陽(小泊小5年)

第3位 前川原 脩斗(小泊小5年)

水道管の洗浄作業について(中里地域)

問 上下水道課 工務係 ☎ 0172-57-2350

上下水道課では、町民の皆様に「きれいでおいしい水」を供給するため、配水管に付着・沈殿している水アカを取り除く作業を実施します。

水の使用に影響を与えないように実施しますが、放水により若干水圧が低下したり、濁水が混入する場合がありますので、あらかじめご了承ください。洗浄作業中は、水の使用を控えて下さるようお願いいたします。

洗浄作業後の水道使用の際は、濁水が残っている場合がありますので、確認してからご使用願います。

町民の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

詳しい日程につきましては、下記の表をご覧ください。

水道管洗浄作業日程

	日 付	時 間
中里地区	10月20日～24日	21時～翌朝の5時まで
武田地区	10月27日～31日	21時～翌朝の5時まで
内潟地区	11月4日～7日	21時～翌朝の5時まで

・作業内容 消火栓や管末から水道水を放水し、水道管内を洗浄

・作業の効果 にごり水発生の解消、漏水・断水に伴うにごり水の抑制

※小泊地域については、令和8年度に洗浄作業を実施する予定です。

子どもインフルエンザ予防接種費用助成

問 福祉課 福祉係 内 1516

助成期間

10月1日から1月31日まで

対象者

中泊に住所を有する方	接種回数
0歳～13歳未満の方	2回
13歳～18歳(高校3年生に相当する年齢)の方	1回

町内の医療機関で接種する場合

町内の医療機関

中泊おの医院、中里クリニック、小泊診療所
(予防接種の実施期間については各医療機関にお問合せください)

「乳幼児・子ども医療費受給者証」、「ひとり親家庭等医療費受給者証」を持参することで、**窓口負担無しで予防接種を受けることができます。**

※各種保険の助成がある場合は、助成費を差し引いた金額を支給します。町内の医療機関で接種した場合でも、保険の助成がある場合は、医療機関で接種代金をお支払いいただき、助成を差し引いた金額を町に申請してください。

その他の医療機関で接種する場合

医療機関で支払いを済ませ、役場・支所備付け又はホームページに掲載している申請書に領収書を添付して2月末までに申請してください。後日、指定の口座にお支払いいたします。

申請書を提出する際は、下記2点もお持ちください。

1. 医療費受給者証(対象児童のもの)
2. 振込先の口座番号が分かる物(カード可)

※領収書を紛失した方は、医療機関からの領収証明書など、受けた証明になるものを持参してください。
助成金額は1回接種5,000円、2回接種の場合は合計で9,000円が上限となります。

《お問い合わせ》 中泊町福祉課 福祉係 57-2111(内線1516)

町ホームページ <http://www.town.nakadomari.lg.jp>

[ホーム] → [子育て・教育] → [育児(小中学生)] → [健診・予防接種(小中学生)]
→ [インフルエンザ予防接種に関すること(0歳から18歳)]



ごみの不法投棄は犯罪です

問 環境整備課 内 1913

最近、道路や民地にごみを不法投棄している方がいます。

道路(国道339号や五所川原車力線、米マイロード)、人目につきにくい場所などに不法投棄されていることが多く、非常に困っています。

『不法投棄は法律により禁止』されており、不法投棄を行った者は罰則に処されます。

廃棄物処理法第25条及び第32条

- ・個人の場合は、5年以下の懲役、もしくは1,000万円の罰金、またはその両方。
- ・法人の場合は、3億円以下の罰金

※不法投棄を目撃したら

不法投棄物の処理にも町民の皆様の税金が使われています。不法投棄を防止するためには、不法投棄を許さないという地域の目が重要であり、行為者を特定できれば、行為者自身に撤去させることができる場合があります。

もし、不法投棄を目撃したら、日時、場所、ごみの種類や量などその時の状況や車のナンバーなど行為者の特徴を詳細に記録し、町や警察署に通報してください。

※不法投棄されないために

土地の所有者や管理者は、不法投棄をされないよう日頃から土地の適正管理をする必要があります。所有者または管理している土地へのフェンス・看板の設置や定期的な巡回や除草などの防止策に講じましょう。

不法投棄は犯罪であり、法律で禁止されていますが、行為者が特定出来ない場合は、土地の所有者や管理者が自らの責任で処理をしていただくことになります。

不法投棄防止の為の看板設置等に関する相談がある方は、環境整備課衛生係までご連絡下さい。



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

・保険料が年金から天引き(特別徴収)されている方の年金から徴収される保険料額は下記のとおりとなります。

4月・6月・8月…本年2月と同額を徴収済(仮徴収)

10月・12月・2月…本年7月に決定した保険料の年額から、仮徴収した額を差し引いた残額を分割して徴収(本徴収)

※徴収額は、7月にお送りした保険料額納入通知書等でご確認ください。

広報なかどまりにおけるお詫びと訂正

問 総務課秘書広報係 内 2014

広報なかどまり令和7年9月号9ページ記載の「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」につきまして、お名前に誤りがありませんでした。

正しくは下記のとおりです。

誤：山中光春氏

正：山中満春氏

お詫びして訂正いたします。

町有財産売払のお知らせ

問 財政課 管財係 内 2032・2034

1. 入札物件

■物件番号第4号 町有財産売払(学校給食センター周辺南側)

所在地 中泊町大字今泉字布引115番地80、115番地87、115番地101 の3筆

土地 363.96㎡(3筆合計)

予定価格 (最低売却価格) **1,255,592 円**

2. 入札参加資格

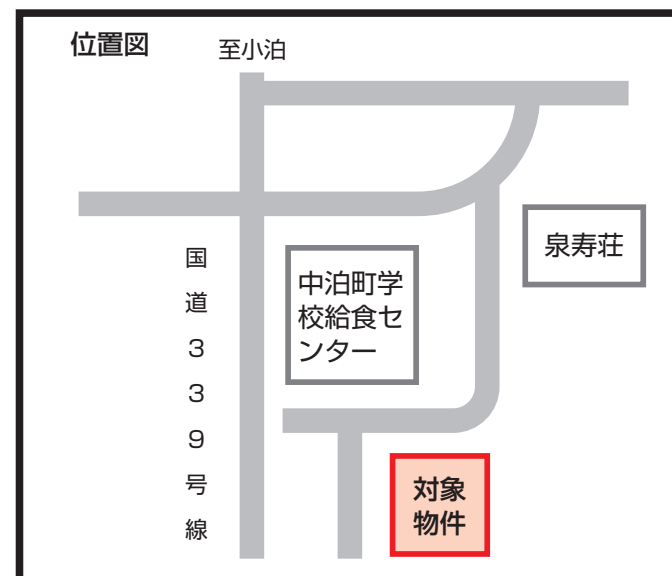
次に挙げる要件を満たす者であること。

- (1)中泊町に住所を有する個人または法人であり、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(平成17年3月中泊町規則第62号。以下「財務規則」という。)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(平成14年法律第154号)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(平成11年法律第225号)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(平成3年法律第77号)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11月 7日(金) 午前10時 役場2階 委員会室
○入 札：令和7年11月25日(火) 午後 1時30分 役場2階 委員会室

4. 契約及び代金の納入 説明会でお知らせします。

5. その他 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。

問い合わせ先
中泊町財政課 管財係
電話 57-2111(内2032・2034)

令和7年度高齢者インフルエンザ・
新型コロナウイルス感染症予防接種費用助成

問 町民課 健康推進係 内 1413

「高齢者インフルエンザ」及び「新型コロナウイルス感染症」予防接種の費用助成を次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(※対象範囲は、令和7年12月31日時点の年齢計算による)

- ① **接種日において**、65歳以上の方
- ② **接種日において**、60歳以上65歳未満の方であって、心臓、じん臓又は呼吸器の機能に自己の身の日常生活行動が極度に制限される程度の障害を有する者及び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 内部疾患1級相当)



2 接種回数

- 高齢者インフルエンザ予防接種 : 1回
新型コロナウイルス感染症予防接種 : 1回

3 実施期間

(つぎの期間内において、各医療機関がそれぞれ実施期間を定めています。 通知同封ちらしを参照して下さい)

【インフルエンザ】 令和7年10月1日から令和8年1月31日まで

【新型コロナ】 令和7年10月1日から令和8年2月28日まで

4 申込み・実施方法

予約が必要な場合は、医療機関に直接申し込みの上、接種してください。
(入院患者・施設入所者は、各医療機関や施設にお問い合わせください)

5 自己負担金(医療機関に支払い)

- 高齢者インフルエンザ予防接種 : 1,000円
新型コロナウイルス感染症予防接種 : 5,000円

※令和7年度から、**生活保護受給者の方のみ「無料」となります。**

※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交付します。

助成金申請の際は、接種済証・領収書・本人名義の振込先口座を確認できるものをお持ちください。

※実施期間以外に接種した場合は、全額自己負担となりますのでご注意ください。

6 予防接種間隔

他の予防接種との接種間隔の規定はありません。

(インフルエンザ予防接種と新型コロナウイルス感染症予防接種は同時接種も可)

参加無料の空き家相談会を開催します

問 青森県宅地建物取引業協会 ☎ 017-722-4086

宅地建物取引士、住まいアップアドバイザー(建築士)、司法書士の相談員が中立的な立場で相談に応じます。

会 場：五所川原市民情報学習センター第2教室

日 時：11月1日(土)午前10時30分～午後2時(但し、正午～午後0時30分を除く)

内 容：空き家・空き地に関する相談。

適正管理や有効活用、住宅に関する相談など。※事前予約可(予約優先)

45歳以上の方の転職・再就職をサポートします

問 ネクストキャリアセンターあおもり ☎ 017-723-6350

就職活動のノウハウ(仕事の探し方・応募書類作成・面接対策など)を知りたい方、就職活動に不安を抱えている方など、カウンセラーがマンツーマンでサポートいたします。(予約制)

ご利用は無料です。お気軽にご相談ください。

※当職業相談は雇用保険受給資格者の求職活動として認められます

【青森地区】

日時：平日又は第2・第4土曜日 9:00～16:00

場所：ネクストキャリアセンターあおもり

青森市安方1丁目1-40 青森県観光物産館アスパム7階

【弘前地区】

日時：平日 9:00～16:00

場所：キャリアスクール・M・S 弘前市土手町134-8

【八戸地区】

日時：第2・第4水曜日 13:00～16:00

場所：友の会福祉会館 八戸市長根1丁目2-8

《予約申込み先》

ネクストキャリアセンターあおもり

TEL 017-723-6350

E-mail chuukounen@ims-

hirosaki.com

なんでも行政相談

日 時…10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。

心配ごと相談 主催 町社会福祉協議会

日 時…10月15日(金) 午前9時～正午

場 所…役場相談室2

相談委員…秋田 谷 徳 美、長 内 エ ッ 子

《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

10月は里親月間です

「青森県で里親になりませんか？」
～短期からの受け入れ可能です～

自分の家庭に迎え入れ養育する「里親」になってくれる方を募集しています。数日間などの短期間からでも受け入れができます。里親としてこども達を支えてみませんか？

興味あるかたは里親支援センター弘前までご連絡ください。



里親支援センター弘前
0172-31-6010

里親が育てる。
社会が変わる。



@SATOYASHIENSENTA_HIROSAKI

Webクリエイター養成科で
WEBデザイン資格を取得してみませんか

問 ラソ・パソコン教室 ☎ 26-6861

Webページの制作に欠かせない知識、Webの企画、制作、デザインの基本操作、Web構築に係る専門的な知識、技法を習得し、PCやWebを活用した様々な業務に対応する能力を習得する訓練コースです。

募集期間：令和7年9月18日(木)～令和7年10月20日(月) 正午まで

訓練期間：令和7年11月4日(火)～令和8年3月3日(火)

訓練場所：ラソ・パソコン教室(五所川原市姥苅船橋238-3)

定 員：20名

受講料：無料【テキスト代19,000円(税込)程度】

資格取得に関する受講料は自己負担

申込方法：ハローワーク又はハローワークヤングプラザに受講申込等応募書類を提出してください。

問合わせ先：ラソ・パソコン教室(TEL 26-6861)

税金について学びました

問 税務会計課 庶務徴収係 内 1215

町内4小学校の6年生を対象に、税務会計課の職員が講師となり、租税教室を行いました。納めた税金はどんなことに使われているのかを、クイズを交えながら楽しく学びました。最後に、1億円のレプリカを持って記念撮影。参加した児童からは「税金が身近なところでたくさん使われていることを知った。」「1億円は思ったより重い。」という感想をいただきました。

ガソリンや灯油などの
漏えい事故に
ご注意ください

問 環境整備課 衛生係 内 1913

冬期間に向けて、ガソリンや灯油などの使用頻度が増えることにより油漏れが発生しやすくなります。

漏えいした場合、側溝や水路を通じて河川に流れ出ること、私たちの暮らしや生態系に悪影響を及ぼしますので、油漏れが発生しないよう十分に気を付けましょう。

なお、油漏れに係る処理費用は、原因者負担となります。



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、賃金が変わる場合があります。

※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



女性防災リーダー育成プログラム2025 ～女性防災リーダーが創る誰ひとり取り残さない地域防災～ 参加者募集

問 一般社団法人男女共同参画地域みらいねっと 研修担当 ☎ 090-6452-6332

防災へ参画できる女性の人材育成を目指し、災害のサイクルのそれぞれの状況の中で、声を上げ実践できる女性防災リーダーを育成する。

◆対象者…女性 25名

- ・ 防災・減災に関心のある人
- ・ 自主防災組織や町内会、PTAなど地域で活動している方
- ・ 防災士の資格を持っているが何をして良いかわからないという方
- ・ 地域などでこれから活動を始めたいと考えている方

◆実施期間及びプログラム…(全7日間/13講座)

- ①11月2日(日) 10:00～15:30
開講式、基調講演、ワークショップ
- ②11月30日(日) 9:30～15:30
マイタイムライン、被災地での支援活動(録画講演)
- ③12月14日(日) 9:30～15:30
コミュニケーションスキルアップ、先輩女性リーダーの事例紹介と交流
- ④2月1日(日) 9:30～15:30
災害への備え、ワーク(ジェンダー視点を取り入れた訓練事前準備)
- ⑤2月22日(日) 9:30～15:30
避難所運営訓練、対人コミュニケーション
- ⑥3月15日(日) 9:30～15:00
アクションプランの作成・発表、修了式
- ⑦4月中旬
フォローアップ研修・交流会、被災地女性リーダーとの対話

◆開催場所…五所川原市市民学習情報センター等、五所川原市内会場

◆受講費用…5,000円(高校生以上の学生は3,000円)

◆申込み…10月20日(月)まで申し込みフォーム、Eメール、FAXでお申し込みください。



◆問合せ…一般社団法人男女共同参画地域みらいねっと 研修担当

TEL 090-6452-6332(受付時間平日9:00～16:00)

FAX 017-775-5313

e-mail watanabe@aomori-mirainet.com



広 告

再エネ発電事業に関する説明会のご案内

問 コスモエコパワー㈱ ☎ 03-5487-8561

青森県自然・地域と再生可能エネルギーとの共生に関する条例および再生可能エネルギー電気の利用の促進に関する特別措置法(平成23年法律第108号)に基づき、再エネ発電事業に関して、周辺地域の住民の皆様の説明会を開催いたしますので、御案内いたします。

〈説明会概要〉

開催日時：①令和7年11月13日(木) 14時00分～15時30分

②令和7年11月13日(木) 18時00分～19時30分

③令和7年11月14日(木) 18時00分～19時30分

開催場所：①五所川原市相内岩井81-384 市浦コミュニティセンター

②中泊町大字今泉字布引115番地1 今泉へき地保健福祉館(泉寿荘)

③五所川原市原子山元42-7 原子集会所

〈事業概要〉

事業名称：(仮称)五所川原市浦・中泊ウィンドファーム事業

発電事業者、代表者：コスモエコパワー株式会社 野倉史章

事業者連絡先：03-5487-8561

電源種：風力発電

事業の実施場所：青森県五所川原市相内岩井84-1 他

出力規模：特別高圧電源

工事開始予定時期：令和13年9月

運転開始予定時期：令和17年4月予定

※ 本説明会は、青森県自然・地域と再生可能エネルギーとの共生に関する条例および再生可能エネルギー電気の利用の促進に関する特別措置法に基づくものです。御参加に当たっては、受付において、身分証明書(運転免許証等)を確認させていただきます。また、出席者名簿及び説明会の録音・録画を提出することが制度上求められているため、受付において、出席者名簿に記名いただき、また、出席者のプライバシーに対して最大限配慮して録音・録画をさせていただきます。

※ 意見交換会開催後2週間にわたり、意見及び質問を受け付けております。

※ この御案内について、御不明点がある際には、上記の「事業者連絡先」までお問合せください。

※説明会の内容は各回とも同じです。ご都合のよい会場をお選びのうえ、ご参加いただけますようお願いいたします。



◆秋の企画展「奥津軽二名園アリ。其ノ名ヲ「静川園」ト云フ。」開催ノ

日時：12月21日(日)まで、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！

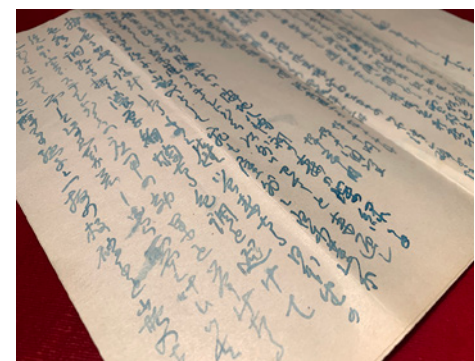
◆宮越家離れ襖絵仮複製・LED照明設置ノ

宮越家離れ・庭園秋の一般公開に併せて、新アイテムが登場しました。離れ「詩夢庵」では、このほど襖絵「竹園」が取り外され、仮複製と差し替えられました(写真左の2枚建てが仮複製)。オリジナルは、これから百年ぶりの「令和の大修理」に



◆小川三知の手紙一解説による新事実ノ

宮越家には、ステンドグラスの作者小川三知が正治にあてた手紙49通が残されています。大半は3点のステンドグラス製作に関わる打合せですが、このほど新たな事実が判明しましたので、主な内容を紹介いたします。まず、三知は、ステンドグラスの構図を簡潔にするのは、仕事の手間を省くためではなく、簡素な日本室によく調和するからだと述べ、材料を多く用い、



極彩色風のもものは、一時的に快く思うが、時が過ぎると濃厚味のものには飽きやすいとしています。

また、円窓ステンドグラスについては、輸送時の乱暴な取り扱いゆえか、宮越家到着時点で破損していたので、そのまま三知のもとに返送、修理のうえあらためて宮越家に送られたということも明らかとなりました。

昭和2年暮れの手紙では、宮越家を訪問し、ステンドグラスの写真を撮影したいとの希望が綴られていましたが、翌3年三知の死去により、果たせないうまとなりました。正治は、「對更遺工魂欲寒」、彼の遺した作品を見つめると魂が寒くなるような気持ちになる、といった漢詩を詠み、その死を悼みました。

119 消防&救急

秋の火災予防運動

10月20日(月)から10月26日(日)の一週間、県内一斉に秋の火災予防運動が行われます。火災が発生しやすい時期を迎えるにあたり、消防署では被害の拡大を防ぐために住宅用火災警報器の設置を推進しています。

～全国統一防火標語～
「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」

3つの習慣・4つの対策

《3つの習慣》

- ① 寝たばこは絶対にやめる。
- ② ストーブの周辺に燃えやすいものを置かない。
- ③ ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

《4つの対策》

- ① 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ② 火災の発生や拡大を未然に防ぐため、カーテンなどを防炎品にする。
- ③ 初期の火災に対処するために住宅用火災警報器を設置する。
- ④ お年寄りや身体の不自由な人を守るために、近隣住

救急車の適正利用を 考えてみよう！

救急出動件数は全国的に増加傾向にあり、救急医療現場はひっ迫した状況にあります。その中で緊急性の低い救急車の利用も増加していますので、今一度救急車の適正利用を考えてみましょう。

その症状本当に緊急ですか？

- ① 指先を切った
- ② 靴擦れが痛い
- ③ 日焼けで体が痛い
- ④ なかなか眠れない
- ⑤ タクシーで行くお金がない

このような理由での救急車の利用は避けましょう。救急車の台数には限りがあります。本当に救急車を必要としている人のためにも皆様のご理解とご協力をお願いします。

民との協力体制をつくる。

Instagram

各種メディアQRコード

火事・救急・救助119番

病院照会 ☎34-4999

災害情報ナビ ☎050-5536-7069

北部中央消防署 ☎57-2370

小泊分署 ☎64-2375

図書館情報

問 総合文化センター「パルナス」 ☎ 69-1111

新刊情報 [一般]

『今日未明』	辻堂ゆめ/著	〈徳間書店〉
『激しく煌めく短い命』	綿矢りさ/著	〈文藝春秋〉
『ひきこもり家族』	染井為人/著	〈光文社〉
『まる丸伊勢参り』	畠中恵/著	〈KADOKAWA〉
『春の星と一緒に』	藤岡陽子/著	〈小学館〉

新刊情報 [児童]

『おじいちゃんのおばけのはなし』

ジェームズ・フローラ/作 〉〈大日本図書〉

『いちにちおこめ』 かわしまななえ/絵 〉〈PHP研究所〉

『みんないっちゃった』

エーヴァ・リンドストロム/作 〉〈小学館〉

『おいしそうなおつきみ』 平田景/絵 〉〈鈴木出版〉

『おおじしんからいのちをまもるえほん』

親子で学ぶ「そのとき」どうする? 〉

石塚ワカメ/絵 〉〈KADOKAWA〉

今月のMiniコレクション

○一般・テーマ

《心のゆとりを育みたい》

心のゆとりを育むための本を集めました。リラックスや癒やしのヒントが満載で、忙しい日常の中でほっと一息つける時間をお届けします。心を温める読書をどうぞ。

○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がいっぱいで、子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!

イベント情報

〈ハロウィンウィーク〉

・日時 令和7年10月18日(土)から 令和7年10月31日(金)まで

・時間 午前9時～午後4時45分

期間中に本を借りてくれた子どもたちにハロウィンのお菓子をプレゼントします!読書の秋に、ちょっぴり楽しいハロウィン気分を味わってみませんか?

※お菓子の数には限りがあります。なくなり次第終了します。



話題

【全員集合!夏休みおはなし会】【夏はひそかに怖いらしい】

8月23日(土)、朗読ユニット「ひそか」による二部制のおはなし会を開催しました。午前の部では、夏にちなんだ絵本の読み聞かせや手遊びを行い、56名の子どもたちと保護者が夏らしい装いで参加しました。最後には全員でおばけの歌を歌い、手作りの打ち上げ花火で盛り上がり、にぎやかに終了しました。

午後の部は、小学生以上を対象とした怖い朗読会。暗い空間でスクリーンを映し出し、低い声の朗読に親子で身を寄せ合いながら耳を傾けました。参加者は児童・保護者あわせて52名。怖さに思わず退室するご家族もいましたが、会場全体が静まり返り、思わず背筋がひんやりするような物語の世界に引き込まれるひとときとなりました。



五所川原地区消防事務組合よりお知らせ

〈ひかり電話切替工事に伴う電話回線の一時不通について〉

問 五所川原地区消防事務組合消防本部指令課 ☎ 35-2027

当組合では下記の日程のとおり、ひかり電話への切替工事を行うため工事中は電話が一時不通となります。ご用件がある方は下記の代替電話番号へ連絡くださいますようお願いいたします。

皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますがご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

所 属	工 事 日	代替電話番号 (対応署)
	電話回線不通時間(予定)	
消防本部 五所川原消防署	11月2日(日)	0173-57-2370 (北部中央消防署)
	17:00～19:00	
東 分 署	10月27日(月)	0173-35-2027 (消防本部指令課)
	13:00～15:00	
金 木 分 署	10月30日(木)	
	13:00～15:00	
鶴 田 消 防 署	10月21日(火)	
	17:00～19:00	
北部中央消防署	10月23日(木)	
	17:00～19:00	
市 浦 分 署	11月6日(木)	
	13:00～15:00	
小 泊 分 署	10月16日(木)	
	13:00～15:00	

事業承継、準備OK?

早めの相談がGood!

親族内承継

従業員への承継

第三者への承継

さまざまな事業承継に対応します

「継がせたい人」も

「継ぎたい人」も

「全力でサポート」します

例えば、こんなお悩みありませんか？

例 親族に後継者がおらず、会社やお店の廃業または譲渡を考えている方

例 後継者のいない会社を引き受けて事業を拡大したい方

例 具体的にどのように承継すればよいかわからない方 など…

まずはお気軽にご相談ください!

相談無料 秘密厳守

青森県事業承継・引継ぎ支援センター

017-723-1040

E-mail: hikitsugi@21aomori.or.jp https://www.21aomori.or.jp/jigyuu-shoukei 青森 事業承継 引継ぎ支援

譲渡 洋菓子工房 ノエル

譲受 株式会社 田村商事

令和7年7月事業譲渡

消防車両を売却します

問 五所川原地区消防事務組合消防本部総務課 ☎ 35-4382

売却物件(車両)

番号	車両	年式	ミッション	予定価格(円)	車検満了日、車両状態
1	いすゞ ポンプ車	H16.3	MT	244,300	R.8.3.21 経年劣化や使用に伴う傷や錆、汚れ等あり。 ※トランスミッションのギアの一部に欠けあり、交換修理を必要とする。
2	川崎 ショベルローダ	H8.11	AT	1,790,000	車検切れ 経年劣化や使用に伴う傷や錆、汚れ等あり。

1. いすゞ ポンプ車



2. 川崎 ショベルローダ



売却の方法…一般競争入札により売却します。
* 予定価格以上の最高額で入札した方に、その金額で売却することを決定します。

入札参加受付および物件の説明等…入札参加を希望される方は入札参加申込書を提出し、物件の説明と関係書類の配布を受けてください(物件の説明等を受けた後に申し込んでも構いません。)

* 入札参加申込書は消防本部総務課から交付を受けるか、または右にありますQRコードからホームページを開きダウンロードしてください。



組合HP

受付期限…11月7日(金)まで(閉庁日を除く)

受付時間…9:00～12:00 13:00～16:00

受付場所…消防本部総務課

* 入札参加申込書を提出していない方は、入札に参加することができません。

【入札および開札】

日時…11月13日(木)10:00

場所…消防本部2階 会議室

* 詳細については、お問い合わせください。なお、売却内容については、ホームページでもご覧になれます。

問い合わせ・申込先…消防本部総務課 35-4382

27

令和7年10月号

広報なかどまり

26

まちのイベントカレンダー

10 月			11 月		
16	木		1	土	
17	金	中里中学校文化祭(～18日)	2	日	宮越家公開最終日(9月26日～)
18	土	9:00～ 図書館派ハロウィンウィーク(10月31日まで)	3	月	なかどまり町民文化祭(中里会場)
		こどもり学園祭	4	火	
19	日	なかどまり町民文化祭(小泊会場)	5	水	
20	月		6	木	
21	火		7	金	
22	水		8	土	
23	木	14:30～ 図書館：ブックスタート	9	日	
24	金	9:30～12:00 スマホ教室(中泊町役場)	10	月	
25	土	武田小・薄市小学習発表会	11	火	9:30～12:00 スマホ教室(中泊町役場)
26	日		12	水	
27	月		13	木	9:30～12:00 スマホ教室(すくすくこどもり館)
28	火	9:30～12:00 スマホ教室(すくすくこどもり館)	14	金	
29	水		15	土	
30	木				
31	金				

※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。

野菜摂取で生活習慣病予防！ 今月のおすすめ野菜は「かぼちゃ」

しゅんやさいだよ
～旬野菜便り～

旬の野菜は栄養がたっぷり！いま食べなきゃもったいない！

10月は「かぼちゃ」

ホクホク 甘い

夏に収穫されたかぼちゃは寝かせることで熟していき甘みが増すため、今が美味しい時期です。皮にはβカロテンや食物繊維が豊富なので、皮ごと食べるのがおすすめです。油との相性も良いので、オリーブオイルやバターで焼くだけで美味しく栄養満点な1品になります。捨ててしまいがちな種もローストすると栄養満点のおやつになります。

かぼちゃは皮も実も種も食べられる優秀な野菜です！

健康ひろば

1歳6カ月児健診にて
(9月4日実施)

むし歯のない子の紹介

成田 悠真ちゃん (福 浦)
坂田リアンちゃん (若 宮)
三上 紡実ちゃん (向町下)
岩本 陽菜ちゃん (派立上)
山田 有桜ちゃん (派立上)

3歳児健診にて
(9月18日実施)

二本柳 珂伊ちゃん (温泉町)

山田 有志ちゃん(派立上)

①お菓子はあまり食べさせない。
歯みがきとフッ素はセットでやっている。

②活発で、元気な所。

外崎 優芽ちゃん(宮野沢)

①仕上げみがきをしっかりとすること。

②笑顔がかわいいところ。

戸籍の窓口
(8月届出分)

お誕生おめでとうございます

越野 莉音(女・暢之) 若葉町
有田真菜依(女・真理子) 派立

お結婚おめでとうございます

高松 航大(派立上)
下田 芙祐子(鳥取県)
甘利 亮太(茨城県)
工藤 さおり(向町上)
片山 大樹(六ヶ所村)
下山 美南海(派立下)

お悔やみ申し上げます

小林 竹男(薄市上)
古川 光徳(二夕見)
坂本 明宣(長 泥)
近村 徳明(向町下)
工藤 豊治(二夕見)
高松 カチエ(田茂木)
今ヒサ子(今泉下)



人のうごき
8月末現在(前月比)

人 口	9,192人(-30)
中里地域	6,843人/小泊地域2,349人
男	4,324人(-16)
女	4,868人(-14)
世帯数	4,772(-2)
出 生	3 / 死 亡 19
転 入	10 / 転 出 13

松 江 満里子 91 (若 宮)	高 松 則 一 95 (長 泥)	柏 崎 幹 夫 93 (若葉町)	成 田 好 春 76 (下前中)
------------------	------------------	------------------	------------------



★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。



澤田 ひよりちゃん(尾別)

①毎日、仕上げみがきをしています。

②元気いっぱい毎日すごしているところ。



杉山 葉紀ちゃん(竹田)

①仕上げ磨きをしっかりとすること。

②お歌も踊りもとても上手で明るい子です。何でも一人でできちゃう子です。

今月の
イチ押し交通安全青森県キャラバン隊が
やってきました

交通死亡者数の減少を目指して青森県が独自に行う交通安全キャラバン隊が8月28日(休)、薄市小学校を訪れ、学校玄関前で交通安全教室を開催しました。

時速5キロで衝突したときの衝撃を体験する乗車体験や夜間の反射材の見え方を学ぶ体験会、白バイの乗車体験が行われ、児童たちは思い思いの体験に挑戦して楽しみながら交通ルールを学びました。

また、会場では青森県交通安全母の会連合会から三上副町長に知事からのメッセージが伝達され、町内の交通安全に一層努力することを誓いました。



秋の全国交通安全運動を実施しました

交通安全の意識を醸成し交通事故を防ぐことを目的に、町内の5か所で秋の交通安全運動が行われ、初日の見守りは中里駅前に濱舘町長も参加しました。

町関係者が9月22日から30日まで通学する児童や生徒の安全を見守りました。

近くに住む児童たちが一緒に登校する姿が多くみられ、児童からは「おはようございます」と元気な声が飛びました。

ドライバーの皆さんは歩行者優先の意識をもって、安全運転を心がけましょう。



横断歩道はきちんと止まろう!!



交通安全の意識を高めようと、武田小学校管内の横断歩道に足形ストップマークの貼付け作業を行いました。

五所川原警察署、交通安全母の会とともに武田小学校の児童が協力して作業を実施し、取れなかったマークを貼りなおしたり、危険な箇所に新たに貼付けを行いました。

貼付け作業は管内の小中学校付近の道路を対象に、毎年順番に行っていきます。

