



広報

Nakadomari PR Magazine

なかどまり

11月

NOV 2025 No.248

みどりの残る
秋の野山を往く

特集 なかどまりスポーツフェスティバル …	P 2-3
まちの話題 ……………	P 4-7
町からのお知らせ ……………	P 8-17
図書館情報 ……………	P 18
博物館からのお知らせ ……………	P 20
健康ひろば ……………	P 22
戸籍の窓口 ……………	P 23

11月号表紙

「第15回大沢内ため池ウォーキング」

裏表紙

「NAKADOMARI

ビジネスプランコンテスト2025」

「第15回大沢内ため池ウォーキングのようす」

①オープニング



昨年も参加してくれた中里横笛愛好会と中泊町健康ダンス「べえ子ちゃん」が元気に登場しました。そして、今年初参加となったのは武田小学校鼓笛隊のみなさん!! 武田小学校の伝統になっている一糸乱れぬマーチングを披露してくれました。ほかに中泊町食生活改善推進員さんのスープ提供や青森明の星短期大学の学生ボランティアなど、多くの方々にご協力いただきました。

②パン食い競争



コース中にぶら下がっているパンを、手を使わずに口でくわえてそのままゴールを目指します。くわえたパンはみんなで美味しくいただきました。

③ダンシング玉入れ



基本的には普通の玉入れと同じ。ですが、音楽が流れている間は玉入れを中断してダンスを踊るのがルールです。赤組と白組に分かれて、入れた玉の数を競いました。玉入れパートではみんなで力を合わせて熱戦を繰り広げ、ダンスパートでは思い思いに楽しく踊りました。

④借り物競争



引いたクジのお題に合った人を連れてゴールを目指します。お題の中には「教育長」の名前もあり、鈴木教育長がひっぱりだこの競技でした。

⑤洗濯リレー



洗濯物を干したりたたんだり、家事のスピードが勝敗を分けます! 普段お手伝いをしている子どもたちに有利な競技か?

⑥サイコロ運試し競争



サイコロを振って出た目の数によってゴールまでの距離が変わります。体力や足の速さではなく、運で勝負!! 日頃の行いの良さが試されました。

なかどまりスポーツフェスティバルを開催

10月13日(月)のスポーツの日に、中泊町運動公園で行われた「なかどまりスポーツフェスティバル」には町内からおよそ300名が参加しました。今年で2回目となる本イベントには、前身となる町民大運動会で人気を博した競技「ビン釣り」が復活したほか、新たに3つの競技が加わりました。

来場者たちは、参加した子どもたちを応援したり、親子で参加したり、友達と一緒に競技に挑戦するなど、会場は大いに盛り上がりました。

⑦フリー競技

モルック、グランドゴルフ、ティーボールバッティング、テニス、ディスクッター



⑧野菜詰め放題!?



特産物直売所「ピュア」の新鮮野菜を詰めて、制限時間内にゴールします。たくさんの種類の野菜に目移りする参加者が続出しました。

⑩勝ち残れ! 大じゃんけん大会



最後はみんなで町のゆるキャラ「米ケルJr.(マイケルジュニア)」とじゃんけん対決! いつもはチョキを出せない米ケルJr.も、「グー」「チョキ」「パー」の看板をもってチャレンジしました! 勝った人だけが残れる勝ち残り形式で、勝ち残った参加者にはサザエカレーと町産シャインマスカットがプレゼントされました。

株式会社青森電子計算センターから寄付金を頂戴しました

図書の充実に役立てようと株式会社青森電子計算センターから中泊町図書館へ寄付金をお贈りいただきました。

令和7年9月30日(火)には贈呈式が行われ、同社の八島勝代表取締役から町長に目録が手渡されました。

八島代表取締役は「弊社が設立してから60年の節目を迎えられましたのも、ひとえに地域みなさまのおかげ。少しでも恩返しになれば」と語りました。

今回頂戴した寄付金は、図書館の図書購入費用にあてられます。



自衛官募集相談員を委嘱しました



国防を担う人材確保を目指し、自衛官を志望する人への広報活動を行う自衛官募集相談員に、当町から大川幸勝さん、加賀田茂さんの2名が委嘱され、令和7年10月2日(木)、自衛隊青森地方協力本部長の岡村正彦1等空佐が見守るなか、町長から委嘱状が手渡されました。

濱舘町長は「自衛隊は国を守るとても重要な職務。日本を守りたいという気力にあふれた若者をぜひ発掘していただきたい」とあいさつしました。

2人の任期は2年間で自衛隊に関する相談作業を担います。

明治安田生命保険相互会社から寄付金を頂戴しました

町と連携協定を締結している明治安田生命保険相互会社から寄付金をお贈りいただきました。

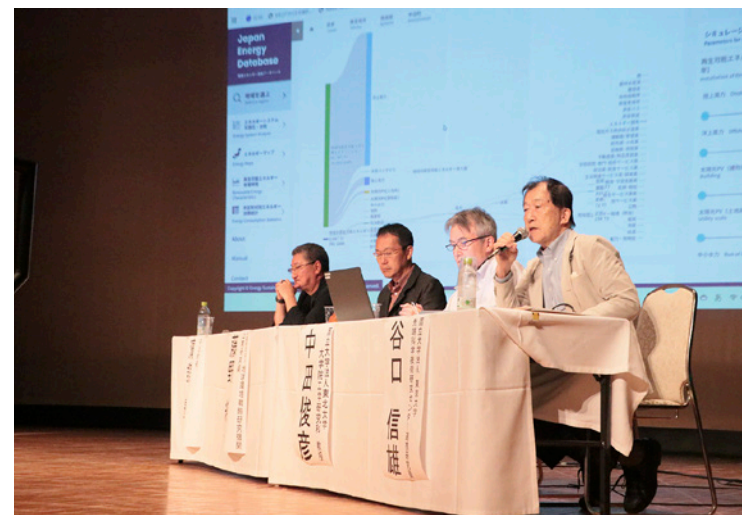
令和7年10月7日(火)には贈呈式が行われ、同社青森支社の日野研太支社長から目録が手渡されました。

日野支社長は「地域住民のみなさまの健康づくりや暮らしの充実に向けた町や地域団体との協働取組みの一助に役立ててください」とあいさつしました。

今回は同社の「私の地元応援募金」活動の一環で、全国の支社・営業所等の従業員が居住地・出身地などゆかりのある地域に募金していただいたものに、同社の拠出を上乗せしてご寄付いただいています。



持続可能な地域社会のために



地域経済の活性化と脱炭素化の両立を目指す、町民・事業者・行政が一体となるべく令和7年9月23日(火)、中泊町脱炭素推進フォーラムが開催されました。

濱舘町長は、町内の脱炭素の取り組みを紹介し「これまでわずらわしいだけだった町に吹く強い風を使って電気を生み出せる。自然エネルギーを町の強みとして活かすことができる」と説明し、登壇者のひとりで東北大学大学院工学研究科の中田俊彦教授は「データを見ても中泊町は風力発電で多くの電力を生み出せるポテンシャルを秘めている」と語りました。

参加者たちは人口が減っても経済が循環する町の未来を思い描き、真剣な表情で聞き入っていました。

インターンシップを受け入れました。

町職員の仕事を体験しようとインターンシップが行われ、9月は中里中学校、10月は五所川原農林高校の生徒が町役場を訪れ、各課の業務を学びました。

中里中学校の3年生3名は、9月24日に小泊地区の浄水場施設を訪れ、上下水道課同行のもと、各家庭で水が使えるようになるまでの過程を見学しました。また、五所川原農林高校の2年生3名は10月10日環境整備課で実習を行い、実際に本物同様の機器を使った現場の測量や、道路の穴埋め作業を体験するなどして町の仕事についての理解を深めました。

両校の体験日程は次の通りです。

中里中学校	9月24日 上下水道課	9月25日 水産商工観光課
五所川原農林高校	10月8日、9日 農政課	10月10日 環境整備課



満員御礼！秋の公開が開幕



宮越家離れ・庭園の秋の公開が令和7年9月26日から11月2日の日程で行われ、初日から多くの来場者が訪れました。

今年の公開の目玉である宮越家のふすま絵「春景花鳥図」と大英博物館が所蔵する「秋冬花鳥図」の高精細複製品(奈良県談山神社所有)の共演がみられる最後のチャンスとあって、予約開始日には完売となる盛況ぶりとなりました。

来場者は「ずっと見たいと思っていたのでうれしい。ふすま絵もきれいだったが、お庭もガイドさんの説明も素晴らしかった」と話していました。

地域合同セミナー・経営相談会を開催しました

町と町商工会は金融機関と連携し、経営改善や販路拡大、事業承継などに取り組みたいと考えている中泊町の事業者や、これから創業したい個人の方を対象にセミナー・相談会を令和7年10月14日(火)に開催しました。

公益財団法人21あおもり産業総合支援センターや青森県事業承継・引継ぎ支援センターなどの団体から講師をお招きし、青森県内における事業者の現状や課題、事業承継に関する取り組みなどをご紹介いただきました。

参加者からは、「事業承継などの取り組みがあるのを知らなかったので、知ることができてよかった」といった感想が寄せられました。



深郷田地区でシャインマスカットの収穫体験

10月19日(日)、深郷田地区のハウスでシャインマスカットの収穫体験が開催されました。この事業は、深郷田町内会が、農業用として使用しなくなったハウスを活用し、地域の世代間交流事業及び農業継承事業として、集落支援員の活動の一環で令和4年度から実施しているものです。

令和4年に苗木を植え、町内会役員が交代で水の管理や剪定作業などを実施してきました。昨年から収穫体験会を開催し、今年が2回目です。今年は200を超える房が実ったため、子ども達を対象とした収穫体験を開催することとなりました。

収穫体験には地区内外の小中学生22人ほどが参加し、町内会の方から収穫の仕方を教わりながらハウス内を見て回り、大きくたくさん実がなっているマスカットを見つけると一緒に丁寧に収穫していました。参加した子ども達は、「初めての体験でとても楽しかった」と喜んでいました。

収穫されたシャインマスカットは、同地区集会所において地区住民へ低価格で販売されました。

地区では、今後も交流イベントとして継続していくほか、将来的には事業化を目指していく予定です。



小泊地域に新しいALTが着任しました



10月から小泊地域のALT(外国語指導助手)に着任したクリストファー ランドルフ マクスウェルさんが令和7年10月7日(火)、役場を訪問し町長に着任のあいさつを行いました。

クリス先生はアメリカ合衆国バージニア州出身で、これまでもボランティアで英語指導を行ってきました。お寿司が好きです。小泊で寿司を食べたというクリス先生に濱館町長は「小泊は海の幸が好きなお人にぴったりの場所。母国と勝手は違うと思うが子どもたちの英語学習のために頑張ってください」と激励しました。

中泊ライオンズクラブから寄付金を頂戴しました

図書の充実に役立てようと中泊ライオンズクラブから中泊町図書館へ寄付金をお贈りいただきました。

令和7年10月9日(木)には贈呈式が行われ、同ライオンズクラブの加藤毅会長から教育長に目録が手渡されました。

鈴木教育長は「ご寄付ありがとうございます。町民の学習の機会充実のために大切にさせていただきます。」と感謝の言葉を述べました。

今回頂戴した寄付金は、図書館のDVD購入費用にあてられます。



シルバーの日にカーブミラー拭きを実施



青森県シルバー人材センター連合会では、事業の普及啓発月間である10月の第3水曜日を「シルバーの日」と定めており、中泊町シルバー人材センターもシルバーの日にあわせて奉仕活動を行っています。

今年は10月15日(水)、同センターの会員が津軽中里駅前に集まり、旧中央公民館前までのカーブミラー12個所の拭き掃除を行いました。

中里駐在所立会いのもと安全に配慮し、ミラーを1枚1枚丁寧に磨き上げてドライバーの安全を願いました。

中泊町省エネ家電購入・買替え促進事業のお知らせ

問 総合戦略課 GX推進係 内 2022

町では、エネルギー価格高騰による家計の負担軽減とともに、地球温暖化対策の一環として
LED照明器具、エコキュート等の購入・買替えの費用を助成します。

補助金の額

対象製品の購入、設置するための工事費に対し、

最大20万円を助成します!!

- 購入金額(工事費込み)の**1/2を助成!!**
- 他の助成制度と併せて助成金を受けとる**ことができます!!
- 企業や個人が**事業用に購入、設置する場合は対象外**です
- 申請時に住民基本台帳に登録、かつ居住しており、町税等の滞納が無い方が対象です

対象となる製品

次の**1～3の全てに当てはまるもの**

1. **LED照明器具、エコキュート、ハイブリッド給湯器、エネファーム**
2. **令和7年4月1日から令和8年2月28日まで**に購入または買替えて町内の住宅に設置したもの
3. 日本産業規格電気・電子機器の
省エネルギー基準達成率が100%以上のもの
4. 申請に必要な書類
 - ①本人確認書類(写し)
 - ②製品を購入した際の**領収書**等(写し)
 - ③購入または買替えした**製品の情報、設置状況**が分かる**写真**
 - ④口座情報がわかるもの(通帳の写し等)

- すでに購入、設置済でも申請することができます!!
- 省エネルギー基準達成率**はラベルで確認できます!!
- 詳しくは町HPをご覧ください。

**ここを
チェック**



申請方法

中泊町電子申請・届出システムからいつでも
申請できます。
右のQRコードからアクセスしてください。



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

中泊町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。どなたでも何度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

12月2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	・全国版救急受信アプリ(Q助)で病気やけがの緊急度を判定しよう

12月12日(金) 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	・浸水ナビを使って水害シミュレーションを見よう

12月18日(木) 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	・デジタルリテラシーを身につけて安心・安全にインターネットを楽しもう

小泊地域

12月3日(水) 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	・全国版救急受信アプリ(Q助)で病気やけがの緊急度を判定しよう

12月10日(水) 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	・浸水ナビを使って水害シミュレーションを見よう

12月19日(金) 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	・デジタルリテラシーを身につけて安心・安全にインターネットを楽しもう

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

女性の健康づくりセミナーのお知らせ

問 町民課 健康推進係 内 1413

更年期を快適に過ごすヒント
～カラダと向き合い未来に備える～



開催日: 11月30日(日)
時間: 10時～15時 (健康をつくる!! 女性応援ランチつき)
場所: 中泊町役場 2階 大会議室
講師: 青森県立保健大学 理学療法士 木村文佳 氏
内容: 身体を知る時間 更年期のお話 エクササイズ など
参加費: 無料 先着 18名 ※当日は動きやすい服装でご参加ください
持ち物: 飲み物



更年期そして骨盤底筋のことを知って未来に備えませんか?
ご自身の体と向き合って、リフレッシュしましょう。

お申込み・お問い合わせ

役場 町民課 健康推進係 【電話】0173-57-2111

【申込】電話または右のQRコードよりお申込みください

【お申込 QRコード】



令和7年度集落支援活動事業 「地区健康講話」(向町下) 「ちゃかし組」のみなさんと

第1弾

問 町民課 健康推進係 内 1413

9月19日(金)、向町下地区集落支援活動の場において、保健師・栄養士による「地区健康講話」を実施させていただきました。

『健康長寿を目指す生活習慣! ～町民一人ひとりができること～』をテーマに…

愛らしいネーミング「ちゃかし組」のみなさんと、健康づくりの要素を一つ一つ確認し合いました。

『野菜のチカラ』についてはクイズを通して深堀し、家庭みそ汁の塩分測定や健康食の試食会を行い、『塩味の良いカゲン』を確認しました。

「ちゃかし組」のみなさんは、健康に対する関心も高く、元気であることをお互い気にかけている雰囲気がありました。

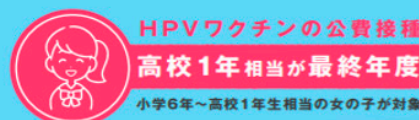
健康づくりには、地域のつながりといった社会的要素も重要とされています。
このような住民主体の活動を応援します!!

「みんなで集まると、
心がつながり、地域の
こともわかるんだ
よね」



子宮頸がん定期予防接種のお知らせ

問 町民課 健康推進係 内 1413



高校1年相当

(今年4月1日時点で15歳)の女の子
と保護者の方へ



公費による
HPVワクチンの接種を希望する方は
2026年3月末までに
計画的に接種すること
をご検討ください。

最短4か月で接種完了! その場合は、**今年の11月末まで**
に1回目のワクチンを接種する必要があります。

平成9年度～20年度生まれの女性で
2024年度末までに
HPVワクチンを1回以上受けた方へ

公費による
HPVワクチン接種は
2026年
3月末まで

2回目・3回目の
ワクチン接種を
忘れていませんか?



○HPVワクチン接種は**合計3回**です。

○2回目と3回目の接種には3か月以上の間隔をあげる必要があります。

○公費による接種を希望する場合は、遅くとも今年の**12月末までに**2回目のワクチンを接種する必要があります。

○公費による接種が終了となる来年の3月末は、**予約が取りづらくなる可能性**もありますので、**余裕をもったスケジュールでの接種**をご検討ください。

青の煌(きら)めきあおもり障スポリハーサル大会 申込受付開始

問 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ実行委員会事務局 ☎ 017-734-9185

青の煌めきあおもり障スポ本大会に向けて、競技運営、審判技術等の向上や大会に対する県民の理解と関心を高めることを目的にリハーサル大会を実施します。リハーサル大会にご協力いただける方は、お申し込みください。

大会期日 令和8年5月30日(土)～5月31日(日)

申込期間 令和7年10月6日(月)～12月12日(金)

申 込 先 個人競技：特別支援学級及び中泊町教育課生涯学習係

申込方法 ホームページから様式をダウンロードし、お申し込みください。

○個人競技は宮崎障スポの青森県選手選考、団体競技は「第25回全国障害者スポーツ大会北海道・東北ブロック予選会」を兼ね、青森県代表チームが出場します。



国スポホームページ

教員として西北地区で働いてみませんか？

問 西北教育事務所 ☎ 35-2170

～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～

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

西北教育事務所 総務課まで電話 0173-35-2170

またはE-mail E-SEIHOKU@pref.aomori.lg.jp

※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。

「子ども・若者なんでも相談会」を弘前市で開催します

問 青森県子ども家庭部県民活躍推進課 ☎ 017-734-9226

学校のこと、友だちや家族との関係、仕事や将来のこと…ちょっと気になることや心配なことなどありませんか。どんな些細なことでもかまいません。地域の相談支援機関のスタッフが一緒にお話を聞きながら、これからを考えるお手伝いをします。お気軽に相談してみませんか？

日 時 令和7年11月25日(火) 9時30分～15時30分(相談時間60分/原則予約制)

場 所 青森県弘前市駅前町9-20 ヒロコ3階「他世代交流室2」前 ※相談は別室に移動

詳 細 2次元コードを読み取ると、県ホームページから詳細を確認することができます。

○相談開始時間(各回60分)

①9:30 ②10:45 ③13:00 ④14:15 ⑤15:30

○申 込 2次元コードを読み取って、お申込みください。

○申込期間 令和7年11月17日(月)まで



【詳細】2次元コード

【申込み】2次元コード

青森県最低賃金改定のお知らせ

問 青森県労働局労働基準部賃金室 ☎ 017-734-4114

必ずチェック最低賃金！ 使用者も、労働者も

1 青森県最低賃金が改定されます。金額等は次のとおりです。

時間額 1,029円(令和7年11月21日から)

2 青森県最低賃金は、青森県内で働く全ての労働者に適用されます。

3 製造業と小売業の一部には、特定(産業別)最低賃金が定められています。

4 業務改善助成金については、コールセンター(0120-366-440)にお問い合わせください。

5 中小企業・小規模事業者に対する最低賃金引上げに向けた支援策、その他相談については、青森働き方改革推進支援センター(0800-800-1830)にお問い合わせください。

6 詳しくは、青森労働局ホームページからもご覧になれます。
(<https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/home.html>)

※ お問い合わせは、青森労働局労働基準部賃金室(017-734-4114)
又は最寄りの労働基準監督署にお尋ねください。



農業用免税軽油使用者証・ 免税証の交付申請を受け付けます

問 青森県西北県税事務所 課税課 ☎ 0173-34-2111(内線207)

農業用免税軽油使用者証・免税証の交付申請受付

令和8年3月から使用する農業用免税軽油使用者証・免税証の交付申請を次のとおり受付します。希望される方は必要書類を揃え、申請してください。

○ **日時** 令和7年12月1日(月)～令和7年12月25日(木)
午前9時～午後3時

○ **場所** 青森県 五所川原合同庁舎(警察署隣) 県税事務所内(五所川原市栄町10)

《必要書類等》

① 耕作証明書(各市町の農業委員会で発行したもの)

② 免税軽油使用者証(初めて申請する方を除く)

③ 返信用郵便切手460円分

④ 使用機械の譲渡証明書

(初めて申請する方及び使用者証登録機械に追加のある方のみ)

⑤ 県証紙400円分

(初めて申請する方、使用者証の有効期限が切れる方、使用者証登録機械に変更のある方、使用者証を紛失した方)

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

問 弘前年金事務所 ☎ 0172-27-1339

日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が対象の方に送付されます。お手元に届きましたら大切に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は、e-Taxで利用できる電子データの送付も行っています。郵送よりも早く受け取ることができます。

マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録を行うと、マイナポータルの「お知らせ」で電子データを受け取ることができます。(電子送付希望の登録を行うと、登録後は書面の郵送が停止されます)

	対 象 者	送付方法	送付時期
①	令和7年1月1日から令和7年9月30日までの間に国民年金保険料を納付した方	電子送付	令和7年10月中旬から下旬にかけて順次
		郵 送	令和7年10月下旬から11月上旬にかけて順次
②	令和7年10月1日から令和7年12月31日までの間に国民年金保険料を納付した方(①の対象者は除きます)	電子送付	令和8年1月下旬から順次
		郵 送	令和8年2月上旬

〈「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」に関するお問い合わせ〉

(1)控除証明書相談チャット(24時間対応)

(<https://www.nenkin.go.jp/service/seidozenpan/chatbot.html>)

お問い合わせに対話形式で24時間自動対応するチャットボットを開設しています。

「相談チャット総合窓口」へアクセスし、「控除証明書」を選択してください。

令和7年分への更新は令和7年10月上旬に行う予定です。

(2)日本年金機構ホームページ(<https://www.nenkin.go.jp/>)

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の概要、よくあるご質問(Q&A)等を掲載しています。令和7年分への更新は令和7年10月上旬に行う予定です。

(3)ねんきん加入者ダイヤル

◆電話番号 (ナビダイヤル)0570-003-004

050から始まる電話でおかけになる場合 (東京)03-6630-2525

◆受付時間 ・月～金曜日 8:30～19:00

・第2土曜日※ 9:30～16:00

※第2土曜日以外の土・日・祝日、12/29～1/3はご利用いただけません。

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

12月1日(月)は、固定資産税第4期及び国民健康保険税第5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、11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。詳しくは、右のQRコードでご確認ください。



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 新たに後期高齢者医療制度に加入された方の保険料の納め方について

保険料は年金からの天引き(特別徴収)が原則ですが、新たに後期高齢者医療制度に加入された方は年金からの天引きが開始されるまで時間がかかるため、加入当初は納付書で納めていただくことになります。

口座振替を希望される場合は手続きが必要です。これまで国民健康保険料を口座振替で納めていた方も、改めて手続きが必要です。

2 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。

「第13回中泊町少年の主張大会」を開催します！

問 教育課 生涯学習係 内 1924

子どもたちが日常の生活の中で感じている素直な思いや、未来への希望や考えを自分の言葉で発表する「中泊町少年の主張大会」を開催します。未来を担う子どもたちの声に耳を傾けてみませんか？地域の未来をともに考えるきっかけとして、ぜひ会場に足をお運びください。

期 日 令和7年11月27日(木) 午後1時30分～午後3時

場 所 中泊町総合文化センター「パルナス」ホール

発表者 ①小学生の部：町内4小学校の6年生各1名

②中学生の部：町内2中学校の1・2年生から各1名

日 程

13:30	13:35	14:20	14:25	14:30	14:40	14:45
開会	発表	休憩	講評	表彰	閉会	



受賞候補者を募集しています

問 教育課 生涯学習係 内 1924

令和7年度に文化活動やスポーツ活動で優れた能力を発揮して顕著な業績をあげたものを表彰するため、中泊町文化賞・スポーツ賞の受賞候補者を募集しております。

詳しくは、町ホームページをご覧ください。

「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。



RAB ラジオは



AM から FM へ

青森放送を含む全国の多くの民放 AM ラジオ局は 2028 年秋までに FM 局への転換を予定しています。災害時の命を守る情報の伝達やビルが林立して聴きづらい都市型難聴を解消する「放送ネットワーク強靱化」のためです。RAB ラジオは 2026 年 1 月から AM ラジオ放送の運用を休止し、FM 放送とインターネットラジオ「radiko」を通じてラジオ番組を県内全域にお届けします。

青森放送の FM 局は、青森・弘前地区(91.7MHz)、八戸・十和田地区(92.7MHz)、野辺地・陸奥湾地区(93.2MHz)、大間・下北地区(78.8MHz)でお聴きいただけます。

休止する AM 局と日時は、弘前局(1215kHz・1 月 18 日～)、野辺地局(1062kHz・1 月 25 日～)、青森局(1233kHz・2 月 1 日～)、深浦局(1485kHz・2 月 1 日～)、八戸局(1485kHz・2 月 8 日～)、十和田局(1485kHz・2 月 8 日～)です。生放送番組『らじ丸にっち!』内で告知を行い 13 時に運用を休止する予定です。

青森県内FM局とカバーエリア



青森・弘前地区
(2017年開局)
91.7 MHz



八戸・十和田地区
(2017年開局)
92.7 MHz



野辺地・陸奥湾地区
(2020年開局)
93.2 MHz



大間・下北地区
(2021年開局)
78.8 MHz

▼詳しくはこちらから

・ホームページと問い合わせフォーム

・問い合わせ専用ダイヤル

☎017-752-8402

(受付時間) 11 時～12 時、13 時～16 時(平日)



青森放送

青色申告 1 年目から
収入保険に加入できます！

問 青森県農業共済組合 津軽支所 ☎ 33-1513

農業者のみなさん、収入保険はあらゆるリスクから農業経営を守ります。

青色申告の実績期間が短縮されたことで、令和 8 年 3 月 16 日までに「青色申告承認申請書」を税務署へ提出すると、個人農家の場合令和 9 年 1 月から収入保険に加入することができます。

様々なリスクへの備えにぜひ収入保険への加入をご検討ください。

【令和 8 年から青色申告をする場合】

・スケジュール

◎令和 8 年 3 月 16 日まで

…「青色申告承認申請書」を税務署に提出

◎令和 8 年 10 月～11 月…加入申請

◎令和 8 年 12 月…保険料等の納付

◎令和 9 年 1 月～12 月…保険期間

◎令和 10 年 確定申告後～6 月

…保険金・特約補てん金の請求及び支払い

特設合同相談所開設のお知らせ

問 中泊町社会福祉協議会 ☎ 57-4841

日常生活における不安、暴力、トラブル、相続のことなどでお困りの人は、お気軽にoidsください。相談は無料、相談内容は秘密保持いたします。

【日時】

令和 7 年 12 月 5 日(金) 午前 9 時から正午まで
※時間を指定して相談の電話予約ができます。

【場所】

中里会場…町総合文化センター「パルナス」
小泊会場…日本海漁火センター

【相談員】

青森行政監視行政相談センター、心配ごと相談員、人権擁護委員、行政相談委員

【問い合わせ先】

中泊町社会福祉協議会 中里本所

鳥インフルエンザ発生を
防止しましょう

問 農政課 農林基盤整備係 内 1816

鳥インフルエンザウイルスは、渡り鳥によって海外から持ち込まれると考えられています。野鳥の渡りが始まる秋から北へ帰る春にかけて、次のことに注意してください。

【家さん※を飼っている場合】

①渡り鳥や野鳥、ねずみ等の野生動物との接触をさけるため、野外での放し飼いをしないようにしましょう。また、飼育小屋は防鳥ネット(2cm 角以下)で囲いましょう。定期的に防鳥ネットの点検を行い、破損箇所はただちに修繕しましょう。

②飼育小屋を定期的に消毒し、清潔な状態で飼育しましょう。

③世話をするときには専用の履物、衣服を身に付け、終了後は履物、衣類、手指の消毒をしましょう。車両は農場の出入り口で入念に消毒しましょう。

④家さんに異状がみられた場合は、すぐにつがる広域家畜保健衛生所に連絡してください。

※家さん：鶏、あひる、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥、エミュー

【死亡した野鳥を見つけた場合】

①野鳥は鳥インフルエンザウイルス以外にも様々な細菌や寄生虫を持っていることがあるので、手袋等で処理し、素手では触らないようにしましょう。

②多数(3羽)の野鳥がまとまって死亡している場合は、中泊町役場農政課、または西北農林水産事務所 林業振興課にご相談ください。

③上記以外の場合で死亡した野鳥(2羽以下)を処理する際は、各自で町指定ごみ袋やビニール袋に入れ一般ごみとして処分してください。

【連絡先】

○青森県西北農林水産事務所

つがる広域家畜保健衛生所

電話 0173-42-2276

○青森県西北農林水産事務所 林業振興課

電話 0173-72-6613

広告

★冬のあおたびキャンペーン参加企画★ 期間限定！ 12/1～3/31(休前日・年末年始は除く)

■県民限定！
【平日県民割プラン】

1泊2食付(2名様より)

※展望室約5部屋限定

16,400→

1名様料金 **13,000 円(税込)**

■大人気！2泊3日5食付
【湯治とうじプラン】

2名様利用 1名様料金 **22,300 円(税込)**

つがる富士見荘 ☎0173-22-3003

<https://www.tsugarufujimiso.jp>

■県民限定！
【平日宴会プラン】

お一人様 **4,000 円(税込)～**

2名様に 1 本お銚子付

送迎要相談

心配ごと相談 主催 町社会福祉協議会

日 時…11月19日(水) 午前 9 時～正午

場 所…役場相談室 2

相談委員…藪田 由比子、磯野 弘子

《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

なんでも行政相談

日 時…11月28日(金) 午前 9 時～正午

場 所…小泊支所第 1 研修室

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。

会心の作品、一堂に

～第36回MOA美術館 中泊児童作品展が開催～

第36回MOA美術館中泊児童作品展が令和7年10月11日(土)と12日(日)の2日間、中泊町役場で行われました。MOA美術館奨励賞の作品は、全国区のMOA美術館児童作品展に出展されます。



《各賞(絵画の部／書写の部)は次のとおりです》

- MOA美術館奨励賞…木村英心(武田小4)／小野向日葵(中里小6)
- (株)東奥日報社賞…對馬達斗(小泊小2)／成田航駕(小泊小6)
- 中泊町長賞…菊池咲希(中里小4)／今 瑠桜(中里小1)
- 中泊町議会議長賞…米塚麗莉(武田小1)／中村 綸(中里小3)
- 中泊町教育長賞…古川 凜(中里小2)／久保田結夢(小泊小3)
- 中泊町連合PTA会長賞…三上新太(武田小2)／外崎 蘭(中里小5)
- 五所川原保護司会中泊分会長賞…前川原佑來(小泊小2)／中村志緒(中里小6)
- 中泊町更生保護女性会会長賞…福士千華(中里小1)／白戸すみれ(武田小3)
- 中里町自然農法研究会会長賞…伊藤花夏(小泊小2)／米塚麗月(武田小4)
- 金賞…佐々木ひなた(中里小3)、川口裕大(武田小1)
 - ／佐藤大翔(小泊小6)、坂本陽音(武田小3)
- 銀賞…越野葵陽(小泊小4)、鈴木 葵(武田小3)
 - ／村上快吏(中里小6)、三上葉月(武田小4)
- 銅賞…鈴木詩乃(武田小5)、佐藤咲那(小泊小1)
 - ／成田門士(中里小6)、工藤航太(小泊小3)
- 佳作…天内しずく(中里小4)、小野結翔(中里小3)、小野裕翔(武田小2)
 - ／佐藤榎希(武田小6)、古川恵瑠(中里小4)、成田蔵土(中里小4)

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

例えば、こんなお悩みありませんか?

- 例 1 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 2 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 3 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…

「継がせたい人」も
「継ぎたい人」も
「全力でサポート」します



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



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

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
《夢や希望を育てる本》
夢や希望を感じられる本を集めました。心温まるストーリーや励ましのメッセージが、心に明るい光を届けます。

○児童・テーマ
《絵本で楽しむキラキラ☆クリスマス》
きらめくような喜びにあふれるクリスマスの絵本を集めました。かわいのお話や美しいイラストでクリスマスのワクワクをお届けします。一緒に特別な時間を楽しんでみませんか?

新刊情報 [一般]

『デモクラシーのいろは』 森絵都/著 〈KADOKAWA〉
『ハレーション』 森沢明夫/著 〈KADOKAWA〉
『あやかしたち』 畠中恵/著 〈新潮社〉
『職分 Job position』 今野敏/著 〈双葉社〉
『いまだ悪戦苦闘中』 垣谷美雨/著 〈双葉社〉

新刊情報 [児童]

『こちらふうせんたんていじむしょ』 のしさやか/作 〈金の星社〉
『空想街でさがしもの』 西村典子/作 〈幻冬舎〉
『ナーシャとミリ』 中東祐香吏/著 〈星雲社〉
『人生は愉快的なジグソーパズル』 小手鞠るい/著 〈河出書房新社〉
『給食当番のいちにち』 イシヤマアズサ/絵 〈少年写真新聞社〉

イベント情報

〈つくってみよう!お正月飾りワークショップ〉

新しい年を迎える準備に、世界にひとつだけのお正月飾りを作ませんか?

大人も子どもも楽しく参加できるワークショップです。
・日時 令和7年11月29日(土) 14時00分～15時30分
・場所 中泊町総合文化センター「パルナス」1階リハーサル室

・対象 小学生以上(定員20名)
・費用 300円(材料費)
・申込方法 お電話・カウンターにて
※定員に達し次第、締め切らせていただきます。



話 題

【職場体験】

9月24日中里中学校3年生の生徒5名が職場体験に来館しました。図書館の仕事を体験するプログラムとして、「私の推し本」をテーマにおすすめ本のポップづくりを行い、来館者に向けて本の魅力を紹介しました。

また、自分のお気に入りの本にブックコートをかける作業にも挑戦し、本を大切に扱う意識を学びました。図書館の仕事を通して、本に親しみ、読書の楽しさを改めて感じる貴重な体験となりました。





マイナ救急について

問 五所川原地区消防事務組合消防本部 警防課 ☎35-2023

マイナ救急が始まりました

10月1日から全国一斉にマイナ救急が始まりました。

マイナ救急とは・・・

救急隊員が傷病者のマイナ保険証(健康保険証として利用登録したマイナンバーカード)を活用し、傷病者の医療情報等を閲覧する仕組みのことです。

傷病者の説明負担軽減、より適切な処置、搬送医療機関の選定に繋がります。

救急隊員がマイナ保険証の提示を求めることがあります。ご理解とご協力をお願いします。

詳しくは五所川原地区消防事務組合ホームページをご確認ください。

救急現場でご協力いただきたいこと

マイナンバーカードを
救急隊へ提示する



救急隊が医療情報を閲覧することについて
口頭にて同意していただく



▶ 広報用リーフレット



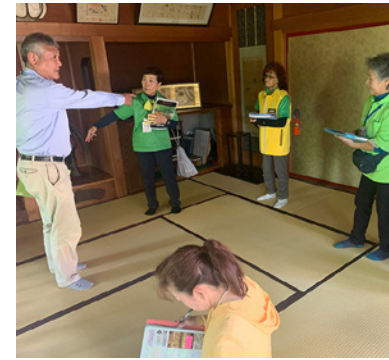
●よくある質問●

救急隊員に、救急活動に関係ない個人情報も見られてしまうの？

マイナ救急に使用するシステムで救急隊員が閲覧できるのは、氏名や住所等の券面上の情報と、受診歴や薬剤情報などの医療情報だけです。税や年金など、救急活動に関係のない情報は、閲覧できません。

救急車で運ばれるような緊急時でも、マイナンバーカードの暗証番号の入力をしないといけないの？

マイナ救急の実施にあたっては、救急隊員が傷病者の顔と券面上の写真を確認し、本人確認を行うため、マイナンバーカードの暗証番号の入力は原則不要です。



◆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！
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！



◆中里中3年職場体験！
このほど、中里中3年生を対象とした職場体験が行われ、5名が参加しました。午前は、駅ナカにぎわい空間で、宮越家離れ・庭園秋の一般公開併催展示「宮越家の歴史展」準備作業の手伝い。みんなで力を合わせて解説パネルや壁紙をセッティングしました。



午後は、「博物館資料の取り扱い」、やきものや掛軸の扱い方を体験しました。結び方や用具など、慣れない扱いに四苦八苦しました。



このほど、小泊中1年生が来館しました。スライドで、旧石器・江戸時代の小泊を紹介。遺跡・文化財ほか、徐福・阿部比羅夫・安藤盛季・菅江真澄・松浦武四郎などゆかりの人物を紹介しました。そのあとは、展示室で実物資料を確認、充実した学習の時間となりました。



◆小泊中1年総合学習！
苦。最後は、水張りした画仙紙に墨打ちして文様等を記録する「拓本」にチャレンジして、すべてのメニューを終了しました。

119 消防&救急

ストーブの取扱いに注意！

今年も寒くなり、ストーブを使用する機会が多くなると思います。冬期に暖房による火災が増加する原因の多くが使用方法の誤りや不注意によるものです。今年の冬もストーブを安全に使用するため、いくつかの注意点を紹介します。

ホームタンクを点検しよう



専用のポリ容器に入れ、ガソリンは金属製の携行缶に入れましょう。

- ・シーズン前の注意点
- ① ストーブや周囲の清掃をしましょう。
- ② 使用方法と異常の有無を確認しましょう。
- ③ 古い燃料は異常燃焼を起こし火災の原因となるので、使わないようにしましょう。

・シーズン中の注意点

- ① カーテンのある窓等から離しましょう。
- ② ストーブの周囲に洗濯ものや紙等の燃えやすい物を置かないようにしましょう。
- ③ 就寝時や外出時には消火しましょう。
- ④ ストーブに給油するときは、ストーブの火を消して少し時間をおいてから給油しましょう。
- ⑤ 誤給油を防ぐため、灯油は

皆さんの家庭にもホームタンクが設置されているところがあると思います。「暖房器具が使えない」、といったトラブルが発生する前に点検してみましょう！

・点検のチェック項目！

- タンク外面に錆がないか
- 脚部の固定に緩みがないか
- 配管からの滲みや漏れがないか
- 防油堤に穴や亀裂がないか
- 水抜きバルブが開放状態になっていないか
- 燃料ゲージに異常がないか
- 以上のことを点検し、火災や油漏れを防ぎましょう。

【各種メディアQRコード】



まちのイベントカレンダー

11 月			12 月		
16	日	10:00~15:00 駅フェス&マルシェ (津軽中里駅 駅ナカ「にぎわい空間」)	1	月	
17	月		2	火	13:30~16:00 スマホ教室(中泊町役場)
18	火		3	水	13:30~16:00 スマホ教室(すくすくこども館)
19	水		4	木	12:00 1歳6ヶ月児健診(パルナス)
20	木		5	金	
21	金		6	土	
22	土		7	日	
23	日		8	月	
24	月		9	火	
25	火		10	水	11:00~14:00 つぶやきサロンにこここ交流会 (パルナス) 13:30~16:00 スマホ教室(すくすくこども館)
26	水	13:30~15:00 こころの健康相談(パルナス)	11	木	
27	木	13:30~ 中泊町少年の主張大会(パルナス)	12	金	13:30~16:00 スマホ教室(中泊町役場)
28	金		13	土	
29	土	9:30~12:00 中泊町男女共同参画セミナー 14:00~ お正月飾りワークショップ (パルナス) 15:00~ 2025ウィンター花火& イルミネーション(パルナス)	14	日	
30	日	15:00~ 2025ウィンター花火&イルミ ネーション(すくすくこども館)	15	月	

※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。

大川とみ	米塚雄	菊池ハツエ	松谷タマエ	中畑豊勝	藤崎由勝	成田勝春	佐井川ツカ	葛西そで	佐藤洋三
87	83	100	89	89	78	94	101	100	90
(大沢内)	(下豊岡)	(長泥)	(深郷田下)	(向町上)	(八幡)	(芦野)	(富野)	(宮野沢)	(長泥)

お悔やみ申し上げます

清野蘭	佐藤史崇
(千葉県)	(芦野)

白石真左衛門	今采芽	青山咲虹
(男・夏輝)	(女・孝生)	(女・晃大)
向町下	五林	尾別

戸籍の窓口

(9月届出分)

人のうごき

9月末現在(前月比)

人口	9,173人(-19)
中里地域	6,829人/小泊地域2,344人
男	4,312人(-12)
女	4,861人(-7)
世帯数	4,765(-7)
出生	3 / 死亡 19
転入	10 / 転出 13

笹森清江	長谷川敬紘	柏崎春繁	磯野詔子
90	78	78	81
(新町2)	(派立)	(入舟)	(花丘町)



子育て講座開催

9月19日(金)中里こども園子育て支援センターにおいて、『子育て講座』を開催しました。一般社団法人青森県助産師会の助産師三浦初枝氏・福井りみ子氏を講師に招き、子育てに役立つヒントを学びました。

まず、絵本作家のぶみ氏の『ママのスマホになりたかった』という絵本の紹介がありました。講師は、「スマホを見る時間が増えがちな今だからこそ一旦スマホから目を離して子どもの顔を見て一緒に遊んでみませんか?」と問いかけました。

また、「子どもとの遊びは成長していく上でとても大切なもの」と話されていました。『親子の遊び』は、子どもがコミュニケーション能力を伸ばすための『出発点』となります。

遊びを通して、ルールやマナーを学び、思いを伝える方法といったコミュニケーション方法を習得する機会にもなります。親が子どもの気持ちを認め、共感することで、子どもは、自分自身を大切にすることができると実感し、自己肯定



定感や自信を育むことができると学びました。

参加したママからは、「助産師さんの話を聞けたり、子どもと一緒に手遊びをしたりして楽しかった。」などという声が聞かれ、和やかな雰囲気の中、親子で楽しむ様子が見られました。

おやこの食育教室開催

8月23日(土)中泊町役場において、中泊町食生活改善推進委員会によるおやこの食育教室が開催されました。当日は、オリジナルスープ・ハムたまおにぎり・鶏むねのカレー炒めを作りました。

また、栄養士による『野菜と減塩のおはなし』で、野菜の旬い当てゲームやクイズなど楽しみながら野菜と減塩の大切さを学んでいました。参加した子供からは、「みんなで料理をするのが楽しかったです。また参加したいです。」と感想をいただきました。保護者からは、「子供たちが楽しく料理をする姿に感動しました。」と子供の成長に喜びを感じているようでした。

11月は糖尿病月間

糖尿病は、生活習慣と深い関わりがあり、初期には自覚症状がないことが多いのが特徴です。進行すると脳卒中や心臓病、失明、腎臓病といった重い合併症を引き起こす恐れがある病気です。早期発見と適切な対策で予防・改善が可能です。日頃から「食事・運動・健診・医療」を意識しましょう。

屋内レクリエーション体験教室

寒くなり、体が硬くなっていませんか? 屋内でのゲームやレクリエーションを通じて、“楽しく”“動いて”“笑って”心も体もほぐしましょう!

- 日時 令和7年11月21日(金) 10時00分~11時30分
- 場所 中泊町体育センター
- 講師 青森県長寿社会振興センター 棟方 由美子氏

※準備の関係上、申込みをお願いします。
(☎57-2111 町民課健康推進係)



しゃんやさいだよ
~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!

11月は「ごぼう」

ごぼうは食物繊維とポリフェノールが豊富な野菜です。食物繊維は、便通を促す働きや血糖値・コレステロールの上昇を抑える働きがあります。ポリフェノールは、抗酸化作用があり、老化や生活習慣病予防に役立ちます。

食べ方のポイントは、皮をむきすぎないこと! ポリフェノールは皮に多く含まれているのでタワシでこすって洗う程度がおすすめです。また、油と一緒に摂るとポリフェノールの吸収が良くなるので、油を使ったレシピでいただきましょう。

今月の
イチ押し中泊町の未来のために独創的なビジネスを提案
ビジネスプランコンテスト2025を開催

少子高齢化・過疎化の進展における地域課題の解決に資するビジネスプランや新たなローカルビジネスの創出に向けた取り組みなどを支援し、次代を担う人材の起業・創業などの新たなチャレンジを促進することで地域経済の発展に寄与することを目的とした〈NAKADOMARIビジネスプランコンテスト2025〉が10月4日(土)にパルナスホールで開催されました。

会場では多くの来場者が見守るのなか、最終審査に残った2組がそれぞれのプランを発表し、そのプランをもとに町長をはじめとした審査員が審査、また、昨年度最優秀賞に輝いた唐田惟芙紀さんも登壇し、昨年提案したプランの進捗状況を発表しました。

今年は最優秀賞に小野益伸さんが提案した「車中泊の聖地・中泊プロジェクト」、優秀賞に福地真也さんが提案した「中泊しお物語」が選ばれました。



紅葉染まりきらぬ秋のため池を満喫

第15回大沢内ため池ウォーキング

第15回大沢内ため池ウォーキングが10月5日(日)に開催されました。今年は約100人の参加者が中泊町総合福祉健康センター「湯らぱーく」からスタートし、Aコース(11Km)とBコース(7Km)の2コースに分かれて健脚を披露しました。

この日はあいにくの天気でしたが、津軽鉄道に乗車し大沢内駅に着いて駅舎を撮影したり、平成の名水百選にも選ばれた、ため池の水を堪能するなど参加者は思い思いに楽しんでいました。

また、ゴール地点の農産物直売所ピュアでは豪華な町の特産品などが当たる抽選会も行われ、参加者は思いがけないお土産によるこんだり、ピュアの新鮮な野菜を目にして買い求める姿も多くみられました。

