

20周年

広報 Nakadomari PR Magazine

なかどまり

3月

MAR 2026 No.252



特集	P 2 - 3
まちの話題	P 4 - 5
町からのお知らせ	P 6 - 18
図書館情報	P 19
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

中泊町公式LINE
友達募集中!!



3月号表紙
「中泊町子どもスノーフェスティバル」

子ども第三の



居場所が

完成

!!

名称は

「CこOこCこOこleれ」に

なりました。

町の宝である子どもたちが安心して健やかに成長できる環境を提供するため、公益財団法人B&G財団(東京都前田康吉会長の助成を受け、令和8年度から「子ども第三の居場所」を開設することになりました。

施設名の「Coccocoe(ここれ)」はイタリア語で「寄り添う」ことを意味します。「Coccocoe(ここれ)」には、子どもたち一人ひとりの心に温かく寄り添い、それぞれの個性や成長を優しく見守りたいという中泊町の願いが込められています。

施設の利用者

募集中!!

定員20名に達するまで随時募集しています。

詳しくは、中泊町福祉課まで!!

■お問合せ
中泊町福祉課福祉係
TEL：0173-57-2111
(内線1517)

子ども第三の

居場所とは？

子ども第三の居場所とは、子どもに対する学習支援、生活支援や保護者に対する養育支援を提供し、様々な事情を有する子どもと保護者に対して包括的な支援を行い、自己肯定感、人や社会と関わる力、生活習慣、学習習慣など将来の自立に向けて生き抜く力を育み地域全体で子どもや家庭を支援することを目的とした施設です。

■利用対象者

小学生～中学生の児童生徒

■開所する曜日と時間

《平日》

月・水・金曜日

学校終了後～19時まで

《学校の休業日

(長期休業期間等)》

月・水・金曜日

8時～19時まで



町民内覧会を 開催します

4月から開所する「Coccole(ここれ)」の内部を
以下の日程で町民のみなさまにお見せします！

【内覧日】 令和8年3月28日(土)
【時 間】 午前9時～正午まで



①

カウンター



②

台所



③

小さな図書館



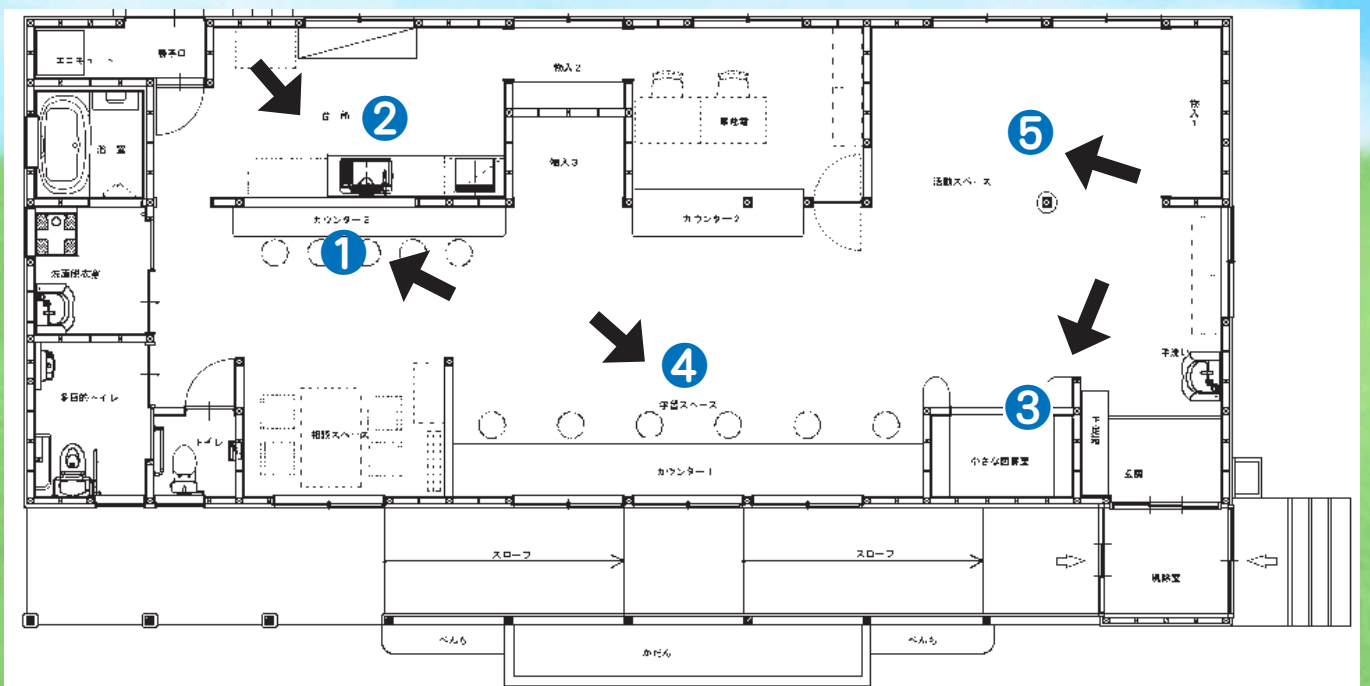
④

学習スペース



⑤

活動スペース



1/27 宮川地区住民が炊き出し訓練



宮川地区兼任集落支援員と地区住民らが役場調理室を活用した炊き出し訓練を行いました。

この日は日赤青森県支部から講師を招き、岩井講師の指導でハイゼックスと呼ばれる袋に米と水を入れ、鍋でごはんを炊き上げる方法を実践し、炊きあがるまでは山野内講師からけがをしたときの手当の仕方を学びました。

炊きあがったごはんは町食生活改善推進員の協力でカレーと一緒に試食し、災害時の備えを確認する機会となりました。

2/2 窓口でのキャッシュレス決済をスタート

町民の方々の利便性向上のため、町施設の窓口5か所でキャッシュレス決済ができるようになりました。各種証明書の交付手数料や入館料、施設の利用料などご利用できます。

この日は町長自ら住民票を取得し、対応する決済サービスで支払いを体験しました。

濱館町長は「急に証明書などが必要になったときに、スマートフォンがあれば簡単に発行ができて便利だ」と話していました。



2/4 薄市小学校でイングリッシュデー



学習した範囲の英語を駆使して、日本語を使わず会話する「イングリッシュデー」が薄市小学校で開催されました。

全校児童が各ブースに分かれて英語でコミュニケーションをはかり、英語を使った日常会話を実戦形式で楽しく学びました。

歌やダンス、会話などのオーディションブースで得たコインを使ってカフェなどの飲食ブースで買い物をしたり、ゲームコーナーで遊ぶなど思い思いに楽しんでいました。

2/7 宮下知事が町の積雪状況を視察

今冬の大雪の影響を確認するため、宮下青森県知事が中泊町を訪れ、町内の積雪状況を視察しました。

宮下知事は「今日は鱒ヶ沢町と深浦町、中泊町と状況を確認したが、三町とも除排雪に対する高い意識をもっている」と話し、除排雪経費については「町村の財政をひっ迫している状況だと伺っている。国に要望し特別交付税の措置を要求していきたい」と述べました。



2/8

文化・スポーツの功績をたたえる ～令和7年度中泊町文化賞・スポーツ賞授与式～

町の文化・スポーツに功績のあった人や優秀な成績を取めた個人・団体に贈られる町文化賞・スポーツ賞授与式がパルナスで行われました。

文化賞は個人15名と1団体、スポーツ賞は個人40名と1団体が表彰されました。

受賞者は次のとおりです。

(カッコ内は所属・学校・学年。敬称略)

■文化賞

○文化奨励賞

・川村 勝(フォトグループ葦)

○少年少女文化奨励賞

・中里中学校吹奏楽部(中里中学校)・外崎 滂(中里中2年)・成田七星(中里中2年)・古川恵瑠(中里小4年)・成田理音(小泊中3年)・奈良蓮華(五所川原工科高校3年)・秋谷舞柚花(五所川原工科高校3年)・阿部結衣(五所川原工科高校3年)・古川結栞(五所川原工科高校3年)・佐野陽菜(五所川原工科高校2年)・佐々木蘭(五所川原工科高校1年)・中井梨緒(五所川原工科高校1年)・菅原有紗(五所川原高校3年)・秋元理希(五所川原高校3年)・櫻井真斗(五所川原高校2年)

■スポーツ賞

○スポーツ功労賞

・毛内基晴(スポーツ協会スキー部)

○スポーツ団体賞

・中里中学校柔道部(中里中学校)

○スポーツ奨励賞

・山田己尋(中里中3年)・坂田多優(弘前実業高校1年)・永坂美怜衣(五所川原高校1年)・越野桜日(青森高校2年)・米塚平蔵(弘前実業高校2年)・中畑萌乃(弘前実業高校3年)・坂田一華(大東文化大学1年)・外崎隼矢(中京大学2年)・坂田 陽(九州共立大学3年)・鈴木珊瑚(九州共立大学3年)・松谷温翔(法政大学3年)・佐藤風雅(スポーツ協会陸上部)・秋元瞬吾(スポーツ協会陸上部)・奈良悠真(三本木農業恵拓高校2年)・奈良 昂(青森県相撲連盟北五支部)・伏見 鴻(青森県相撲連盟北五支部)・白戸 佐(中里中3年)・佐井川友也(青森山田高校3年)・佐藤優成(青森山田高校3年)・田中絢登(青森山田高校3年)・片山謙心(帝京科学大学1年)・野上莉来奈(警視庁)・松橋紗希(小泊中3年)・白塚逞人(中里中3年)・荒関獅穂(弘前工業高校1年)・田中 志(聖愛高校3年)・武田 響(SEINAN)・神 匡輝(スポーツ協会テニス部)・高松優美子(中里剣友会)・外崎健太(スポーツ協会ウエイトリフティング部)

○スポーツ努力賞

・小山内偉羽武(中泊道場)・成田利休(中泊道場)・前川原佑来(車力柔道少年団)・今 魁湊(浪岡ジュニアクラブ)・工藤進湊(北津軽ゴールドファイターズ)・坂本陽音(北津軽ゴールドファイターズ)・田中鋼太郎(北津軽ゴールドファイターズ)・磯野唯愛(北津軽ゴールドファイターズ)・今 蓮翔(北津軽ゴールドファイターズ)・坂本結星(北津軽ゴールドファイターズ)



北津軽ゴールドファイターズ 全国大会出場を報告

2/8

令和7年11月15日、16日に福島県で行われた第9回CBS少年軟式野球「学童新人大会」東北ブロック大会で優勝し、代表チームとして全国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6名が町役場を訪れ、町長と教育長に出場を報告しました。

全国大会は3月21日(土)、22日(日)の2日間、愛知県で行われます。チームの活躍にご期待ください!!



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

令和8年度 中泊町職員採用試験を実施します

問 総務課庶務係 内 2013

1 募集職種・採用予定人数・受験資格

職種	採用予定人員	受験資格
行政 (大学卒業程度)	若干名	次の①または②に該当する者 ①平成9年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた者 ②平成17年4月2日以降に生まれた者で、学校教育法による4年制の大学を卒業した者又は令和9年3月末日までに大学を卒業する見込みの者
建築 (大学卒業程度)	1名程度	平成4年4月2日以降に生まれた者で、一級建築士又は二級建築士の資格を有する者(令和9年3月免許取得見込者含む)

※採用予定人員は、退職者の状況等により変更する場合があります。


※日本語による活字の出題及び口述による試験に対応できる方が対象になります。

※いずれか1つの職種のみ受験できます。

※次のいずれかに該当する方は受験できません。

- ① 日本の国籍を有しない者
- ② 拘禁刑以上に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者
- ③ 中泊町の職員として懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない者
- ④ 日本国憲法の施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者

2 受付期間・応募方法

受付期間	令和8年 3月23日(月)から 4月30日(木)まで
応募方法	①マイナビ2027からエントリー https://job.mynavi.jp/27/pc/search/corp105507/outline.html  ②「マイキャリアボックス」からエントリーシートを提出

※受験手続、第1次試験受験のためにパソコンやインターネット回線などを準備してください。

※学歴など何らかの理由でマイナビ2027に登録できない場合は、受験申込書を提出することで受験できます。お問合せ先までご相談ください。なお、受験申込書は4月27日(月)必着でお送りください。

※自身で準備できない場合は、学校の学生用パソコンやインターネットカフェ等をご利用ください。

※携帯電話のメールアドレスの場合、町からのメールを受信できない場合があります。当町からのメールを受信できるメールアドレスをご登録ください。メールを受信できない場合の対応はしかねます。心配な方は、事前に問い合わせ先までメール受信できるかご確認ください。

3 第1次試験内容・受験期間・場所

受験期間	令和8年 4月27日(月)から 5月29日(金)まで
試験内容	株式会社リクルート提供の「SPI3」で行います ・能力検査 ・性格検査
試験場所	全国のSPI3テストセンター ○上記期間内にご自身が都合のいい場所に予約して受験してください。 ○青森県内の会場は「青森kbsビル会場」になります。 青森市新町2-6-29 青森kbsビル1F ○テストセンターの場所は、SPI3ホームページをご覧ください。 https://www.spi.recruit.co.jp/testcenter/

※SPI3受験でお困りの場合や詳細は、「テストセンターヘルプデスク」にお問い合わせください。

TEL 0570-081818 (営業時間 9:00~18:00)

広告

「(仮称)五所川原市浦・中泊ウィンドファーム事業」 の公告・縦覧のお知らせ

環境影響評価法に基づき、「(仮称)五所川原市浦・中泊ウィンドファーム事業 計画段階環境配慮書」を公告・縦覧します。

1. 事業者の名称

コスモエコパワー株式会社

2. 代表者の氏名

代表取締役社長 野倉 史章

3. 所在地

東京都品川区大崎1-6-1 TOC大崎ビルディング

4. 対象事業の名称

(仮称)五所川原市浦・中泊ウィンドファーム事業
種類 風力発電所設置事業(陸上)
規模 発電設備出力 最大15万キロワット

5. 事業実施想定区域

青森県五所川原市、北津軽郡中泊町

6. 関係自治体

青森県五所川原市、つがる市、北津軽郡中泊町

7. 縦覧の場所・期間および時間

五所川原市役所(ふるさと未来戦略課、市浦総合支所、金木総合支所)
つがる市役所(エネルギー政策課、つがる市北消防署)
中泊町役場(総合戦略課、小泊支所)

電子縦覧：<https://cosmo.eco-power.co.jp/news/>

期間：令和8年2月25日(水)から令和8年3月26日(木)まで

時間：各庁舎の開庁時間に閲覧できます。なお、電子縦覧については、縦覧期間中は常時閲覧が可能です。

8. 意見書の提出

配慮書について環境保全の見地からのご意見をお持ちの方は、書面に氏名、住所及びご意見(日本語)をご記入の上、令和8年3月26日(木)までに縦覧場所に備え付けの意見書箱に投函頂くか、問い合わせ先へメール、FAX又はご郵送ください(当日消印有効)。

9. 問い合わせ先

コスモエコパワー株式会社 事業開発2部(担当)佐久間、池田
郵送先：〒141-0032 東京都品川区大崎1-6-1 TOC大崎ビルディング
TEL：03-5487-8561 FAX：03-5487-8570
E-mail：jigyo-kaihatsu@eco-power.co.jp

上下水道課事務所移転のお知らせ

問 上下水道課 庶務係 ☎ 57-2350

これまで上下水道管理センター内(深郷田字甘木)でおこなっていた上下水道課業務をサービス向上と防災体制強化、公共施設の集約・複合化のため役場庁舎内(中里字紅葉坂)へ移転いたします。

【移 転 日】 令和8年4月1日より

【移転先住所】 〒037-0392

中泊町大字中里字紅葉坂209番地 (役場庁舎内)

【連 絡 先】 電 話：0173-57-2111(中泊町役場(代)) FAX：0173-57-3849

※旧番号(0173-57-2350)におかけの場合も、4月中は自動転送されます。

《**ご注意ください**》水道料金の納付について

事務所の移転に伴い、旧事務所(上下水道管理センター)窓口での納付は終了となります。

4月以降は、以下の場所にて納付をお願いいたします。

- ・役場本庁舎(税務会計課窓口) ・小泊支所
 - ・青森みちのく銀行 ・青い森信用金庫 ・つがるにしきた農協
- (口座振替は、引き続きこれまでどおりご利用いただけます。)

交通災害共済予約加入のお知らせ

問 総務課 秘書広報係 内 2014

交通災害共済(1日1円保険)は、自動車などにより道路での交通事故によりけがをした際の救済制度で、県内各市町村で加入を呼びかけています。会費は年間1人350円です。

中泊支部では3月末まで、令和8年度(令和8年4月1日～令和9年3月31日)の共済期間分の加入予約を開始しており、3月16日からは総務課または小泊支所で随時加入を受け付けます。

もしもの時のため、家族そろって加入しませんか?くわしくは、青森県交通災害共済組合中泊支部(総務課または小泊支所)までお気軽にお問合せください。

【重要!】Edyポイントの受取期間は令和8年3月31日までとなります。

問 総合戦略課 企画係 内 2023

「中泊町Edyポイント1,000円分還元キャンペーン」、「中泊町物価高騰緊急対策Edyポイント11,000円分付与事業」の2つの事業の中泊町Edyポイントの受取期間が迫っております。

☆中泊町Edyポイント1,000円分還元キャンペーン

☆中泊町物価高騰緊急対策Edyポイント11,000円分付与事業

以上の2つの事業のEdyポイントの受け取り期間が令和8年2月15日から令和8年3月31日となっています。受取期間を過ぎるとポイントの受け取りができなくなりますので、受け取り忘れのないようをお願いいたします。

☆中泊町Edyポイント1,000円分還元キャンペーン

●**対象者** 令和7年12月20日～令和8年1月31日までの期間中、中泊町Edyカードで5,000円を買い物した町民

●**還元額** 1,000円分のEdyポイントを還元します。

☆中泊町物価高騰緊急対策Edyポイント11,000円分付与事業

●**対象者** 令和8年1月30日時点において、中泊町住民基本台帳に記載されている者及び令和8年1月31日から令和8年3月31日までに、中泊町住民基本台帳に新たに記載された者。

●**付与額** 11,000円分のEdyポイントを付与します。

※すでに中泊町Edyカードを受け取り、紛失等をされた方やまだ中泊町Edyカードを受け取っていない方は、総合戦略課までお問い合わせください。

中泊町奨学金返還支援事業のお知らせ

問 総合戦略課 GX推進係 内 2022

町では、奨学金を活用して大学や高校を卒業した人の**奨学金返還を支援します。**

補助金の額

町から認定を受けた後、**返還した奨学金に対し、最大300万円**を補助します。
ただし、一度の認定対象期間(3年間)に支払われる補助金額は最大100万円です。

- 認定期間中に返還した金額をもとに補助金額を計算します
- 1,000円未満は切り捨てて補助金額を計算します
- 認定期間終了後、次の3年間も認定を受けることができます
- 補助金は認定対象期間終了後に支払われます。



対象となる人

次の**1と2のどちらにも当てはまる人**

1. 認定を受ける年度の**3月末時点で30歳未満の人**で、認定期間中に**町に定住しながら就業している人**または**その配偶者**
2. **令和6年4月1日以降に転入した人** または **令和6年3月以降に大学、高校等を卒業した人**



申請方法

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



(電子申請・届出システム)

補助金交付までの流れ

【(例)令和8年3月に申請を行い、認定を受けた場合】

令和8年 3月	令和8年 4月1日～ (認定開始)	令和11年 3月 (認定終了)	令和11年 4月～	令和14年 4月～
認 定	最大100万円を補助! 認定期間終了後、補助金支払		最大 100万円	最大 100万円

← 最大300万円!! →

武田・中里地区循環バスの運行日の変更について

問 総合戦略課 企画係 内 2023

武田・中里地区循環バスにつきまして、これまで365日運行をしておりましたが、利用者数の減少などに伴い、令和8年4月1日から土日祝、年末年始の運行を休止いたします。

バスご利用者の方はお間違えのないようお願いいたします。

学校施設を開放します！

問 教育課 生涯学習係 内 1923

《学校施設開放とは》

学校施設開放とは、一般住民に学校施設の利用を許可するというものです。校庭や体育館などがその対象となり、学校教育に支障の無い範囲での利用が可能となります。

《学校施設開放の目的》

子どもの安全な居場所づくり及び体育、スポーツ活動の普及振興を目的としています。

《利用者の要件》

- ・子ども及び少年団体とします。(幼児は保護者の付添いがある場合に限りませ)
- ・中泊町民を主な構成員とする団体で、教育委員会が適当と認めたものとします。

《利用の手続き》

希望される方は、利用申請書を令和8年3月19日(木)まで教育委員会に提出してください。利用申請書は町ホームページからダウンロードするか、教育委員会又は小泊支所に置いています。

提出いただいた利用申請書をもとに審査を行い、利用を決定した場合は「学校施設開放利用許可書」が送付されます。

《その他》

利用開始は令和8年4月以降となります。利用日は他の利用者と調整して決定します。

令和8年度「中里高齢者教室」生徒募集

問 教育課 生涯学習係 内 1923

「中里高齢者教室」では、お互いの親睦をはかり、教養を高め、毎日をもっと豊かに、健康でいきいきと暮らすことを目指し学習しています。皆さんの参加をお待ちしています。

◆期 間…令和8年4月～令和9年3月まで
月1回(原則毎月第2金曜日)

◆会 場…町総合福祉健康センター「湯らば〜く」
※会場まではバス送迎もしています。

◆参加費…年間1,000円

◆内 容…テーマを決めての学習、講師を招いての講話など

◆対 象…中泊町中里地域に在住する満60歳以上の方で、積極的に学習に参加する意欲のある方。

◆申込み締切り…4月10日(金)までに教育委員会教育課へ申込みください。



国保加入者の皆様へ

問 マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178

40歳以上で特定健診を受けた人は、令和2年度以降の特定健診の結果をマイナポータルで閲覧できます。

自身の特定健診情報や処方された薬剤情報も閲覧できるため、健康管理に役立てることができます。また、同意をすれば過去の特定健診情報や薬局情報を医師等と共有できるため、よりよい医療を受けることにつながります。

〈閲覧方法〉

- ①【初回の方のみ】 マイナンバーカードの保険証利用登録
- ②マイナポータルにアクセスし、ログイン
- ③メニューから「わたしの情報」→「健康・医療」→「健康診断」の順に選択。



学生の国保の手続きのお知らせ

問 町民課 国保年金係 内 1316

修学のため町外へ住所を移して生活する学生は、特例により引き続き親元の住所地で国保に加入することができます。

○修学する場合

修学により、住所を異動(転出)する場合は、窓口で手続きをお願いします。

〈必要書類〉

- ・ 国民健康保険資格確認書または資格情報のお知らせ
 - ・ 在学証明書または学生証(有効期限が記載されているもの)
- ※合格通知書等の入学が確認できる書類でも手続きは可能ですが、後日在学証明書または学生証の提出が必要です。

○学生でなくなった場合(卒業・就職等)

学生でなくなった場合は、学生用保険証の返還手続きが必要となります。返還の際は下記の必要書類を窓口までご持参ください。なお、新たな健康保険は、現在住所をおいている市区町村の国保への加入や就職先の社会保険に加入するなどの手続きが必要です。

〈必要書類〉

- ・ 国民健康保険資格確認書または資格情報のお知らせ
- ・ 卒業証明書(卒業・退学の日付が確認できる書類)

国保の届出は14日以内に！

問 町民課 国保年金係 内 1316

国保加入者が転入・転出するとき、職場の健康保険をやめた・加入したときなどには、国保加入・脱退の手続きが必要となります。※国保の加入脱退は自動で行われません。

以下のようなときには、14日以内に忘れずに届出をしてください。

	こんなとき	届出に必要なもの
国保に加入するとき	他の市区町村から転入してきたとき	転出証明書
	職場の健康保険をやめたとき	資格喪失証明書
	職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき	被扶養者でなくなった証明書
国保をやめるとき	他の市区町村に転出するとき	国保の資格確認書または資格情報のお知らせ
	職場の健康保険に加入したとき	職場の健康保険の資格確認書または資格情報のお知らせ(保険証が未交付のときは加入したことを証明するもの)
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	
その他	修学のため他市町村に住むとき	資格確認書または資格情報のお知らせ、在学証明書または学生証(写し可)

令和8年度 農作業労賃等標準額

農家の皆さんへ

☎ 農業委員会 ☎ 1712・1713・1714

☎ 小泊支所 ☎ 64-2111

令和8年度農作業労賃・機械等賃借料標準額を次のとおり設定しました。
農業経営の参考としてお役立てください。

1. 農作業労働賃金(実働8時間基準)

作業別	賃金	備考
水田一般作業	8,300円	賄いなし
畑作一般作業	8,300円	賄いなし
機械オペレーター	11,000円	賄いなし

2. 機械等賃借料(10アール当たり) ※賃借料は、現地の状況を考慮し協議のうえ加算・減額をしてください。

機械別	作業別	賃借料	備考
トラクター	水田耕起	5,000円	1回 耕起
	代かき	8,000円	2回 荒かき～代かき
	耕起・代かき	12,500円	耕起から代かきまで
	畑地耕起	6,000円	2～3回耕起
	畦塗り	2,600円	100m(片道)
	プラウ	3,800円	-
田植機 コンバイン	田植	6,600円	-
	田植	30,000円	苗つき
	刈取・運搬	14,000円	
	乾田直播	13,000円	種子代・基肥料は所有者
作業委託	育苗	24,000円	中苗35箱を基準(800円)
	刈取・乾燥・調整	28,000円	生産量10俵を基準

中泊町賃借料情報

令和7年1月から12月までに締結(公告)された賃貸借における賃借料(10a当り)の平均額は以下のとおりです。賃貸借を行うときの参考にいただき、当事者同士で協議決定してください。

※令和7年産については、物納換算支払いが多く概算額が特に高かったため平均額の変動がありました。

① 田(水稻)の部

締結(公告)された地域名			平均額 (R7年分参考値)	
中泊町	旧中里町	基盤整備地域	57,000円	
		未整備地域	32,000円	
		旧武田村	基盤整備地域	62,000円
			未整備地域	35,000円
		旧内潟村	基盤整備地域	44,000円
			未整備地域	35,000円
	旧小泊村	基盤整備地域	28,000円	
		未整備地域	28,000円	

② 畑(野菜)の部

締結(公告)された地域名			平均額 (R7年分参考値)
中泊町	旧中里町	旧中里町	
		旧武田村	3,000円
		旧内潟村	
	旧小泊村		

※1 賃借料を物納支給(水稻)としている場合は、60kg当り15,000円で換算しています。(参考値のため、相互間で取り決める。)
参考：JA主食用米1等米の過去5年間で最高値・最低値(追加払い含)を除く、3年間の平均概算金額。

※2 金額は、算出結果を四捨五入し100円単位としています。

※3 /で表示してあるものは、賃貸借の事例がなかったものです。

① 3・4・5条申請書と基盤強化促進法による賃借の締め切りは、毎月25日です。

② 買受適格証明願いの締め切りは、毎月25日です。

③ あっせん申し出の締め切りは、毎月月末です。

あなたの未来(老後)のため農業者年金に加入しましょう!

※ 加入希望者は、お近くの農協もしくは農業委員会にご相談ください。

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を要するため、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方やこれまで国民健康保険料を口座振替で納めていた方は、口座振替の手続きが必要です。

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、特別な事情によ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。

弘前年金事務所からのお知らせ

問 弘前年金事務所 ☎ 0172-27-1339

1. 国民年金保険料免除等の申請をお忘れなく

保険料を納め忘れた状態であると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。経済的な理由や失業等により納付することが困難な方は、保険料の納付が免除・猶予となる各種制度がありますので、国民年金窓口(町民課)で申請手続きをしてください。

免除・猶予は申請時点の2年1カ月前までさかのぼって申請することができるため、納め忘れた期間がある方もぜひご相談ください。

2. 国民年金保険料の前納には口座振替・クレジットカード利用がお得

《ここが便利》

- ▷ 金融機関などに行く手間が省ける
- ▷ 納め忘れを防げる
- ▷ 早割や前納の利用で割引になる

《口座振替をご希望の方》

年金手帳など基礎年金番号が分かるもの、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、年金事務所へお申し出ください。

《クレジットカード納付をご希望の方》

年金手帳など基礎年金番号が分かるもの、使用するクレジットカードを持参のうえ、年金事務所へお申し出ください。

《前納の種類》

- ※各種2カ月前までに申込みが必要
- ▷ 2年前納…4月～翌々年3月分の保険料を支払う
- ▷ 1年前納…4月～翌年3月分の保険料を支払う
- ▷ 6カ月前納…4月～9月分、10月～翌年3月分の保険料を支払う

《納付方法別の割引額》

- ※口座振替/クレジットカードの順
- ▷ 2年前納…約17,000円/約15,000円
- ▷ 1年前納…約4,000円/約3,000円
- ▷ 6カ月前納…約1,000円/約800円
- ▷ 当月末振替(早割)…月々60円/早割制度なし

※割引額などが振替(立替)開始時期によって異なりますので、詳しくは弘前年金事務所までお問い合わせください。

湯らぱーくにトレーラーハウスを整備しました

問 総務課 消防防災係 内 2015

町は、大規模災害時における災害関連死を防ぐため、「TKB」(トイレ・キッチン・ベッド・風呂)を備えた「トレーラーハウス」を3台導入しました。

令和6年元日に発生した能登半島地震や大雨では、半島地域特有の課題が鮮明になりました。

このような大規模災害時には、災害による直接の被害ではなく、避難途中や避難後に亡くなる「災害関連死」が直接死を上回る可能性が高く、長期化する避難所での生活環境を向上させることが重要となります。



《トレーラーハウスには以下のメリットがあります》

- 災害時に中里・小泊の両地域で活用できる機動性
- 避難所としての活用のほか、応急仮設住宅として使用可能
- トイレカーやキッチンカーのような特化型でなくTKBすべてをカバー

生活スペース



ベッドスペース



移動式浄化槽も完備していますので、災害時の移動先でもトイレなどの利用が可能です。

現在トレーラーハウス3台は湯らぱーくの駐車場に設置しており、平常時は防災訓練などで利用するほか、宿泊施設として利用します。

宿泊施設としてのオープン時期は、4月下旬を予定しています。



キッチン・トイレ



「みちのく・ふるさと貢献基金」助成事業募集のお知らせ

☎ 公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局 ☎ 017-774-1179

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では、県内の個人、団体、NPO法人、企業などが地域の発展や地域貢献のために、地域資源を活用・創造する活動や、健康増進、医療、福祉、環境に関する活動に対し、必要な費用を助成しています。

- ◎**応募受付** 2026年4月1日(水)～5月31日(日)までにホームページの申請受付フォーム、または申請受付表をメールまたは郵送してください。
- ◎**申請方法** 申請書類は6月30日(火)までに必要事項を記入してメールまたは郵送してください。
- ◎**助成金額** 必要費用以内で、限度額は100万円
- ◎**お問合せ** 公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局 017-774-1179 担当/小山内・川村

ホームページはこちら⇒



国民健康保険税の納期限について

☎ 税務会計課 庶務徴収第一係 ☎ 1215 1216

3月31日(火)は、国民健康保険税第9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、3月25日(水)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。



お薬のこと、
ひとりでも
悩んでませんか？

薬の飲み合わせについて

子供の薬の飲ませ方

飲み間違い・飲み忘れの対処法

急な体調変化へのアドバイス

土日の夜、
つながる安心。

お気軽にご相談ください

相談受付時間 (土・日のみ)

※平日の夜間に対応しておりませんのでご注意ください。

🕒 19:00～23:00

☎ **080-8231-1793**

おかけ間違いのないようご注意ください

- ・お手元にお薬手帳をご用意ください。
- ・緊急時は救急医療機関を紹介いたします。
- ・相談中、または緊急対応中はお電話に出られない場合がございます。その場合はお手数ですが、時間をおいてお掛け直してください。

一般社団法人 青森県薬剤師会 西北五支部

点訳奉仕員養成講習会のお知らせ

☎ 青森県視覚障がい者情報センター ☎ 017-782-7799

令和8年度点訳奉仕員養成講習会を開催します。講習は全17回で、受講料は無料です。

【開催日時】 令和8年5月14日から10月1日まで
毎週木曜日 午後1時から4時まで

※8月6日、13日、20日及び9月10日は休講

【講習会場】 五所川原市立図書館2階 対面朗読室&おはなし部屋

【受講資格】 下記のとおり(定員5名程度)

- 1.五所川原市近隣市町村に居住し、高校卒業程度の学力を有する方
- 2.Windowsパソコンを所有し、基本操作が可能な方
- 3.講習終了後も継続して点訳活動に参加可能な方

ホームページはこちら⇒

【申込方法】 センターホームページ又は電話での申し込み(締切：令和8年4月10日(金)まで)

※ホームページの場合、「お問合せ」メールフォームに必要事項を入力し、お問い合わせ内容を「点訳奉仕員養成講習会受講希望」として送信してください。





食べても太らない!? 身体づくり

～食事・運動の秘訣をお伝えします～

参加費無料 先着30名様

- * 健診の後、気をつけても体重がなかなか減らなくて…
- * 最近、痩せにくくなってきたような気がする…



食事+身体活動のコツで太りにくい身体を目指しましょう!



3月24日 火曜日
13:00～14:00 (受付 12:30～)



湯らぱーく 大広間



管理栄養士：鷹架 優 氏
健康運動指導士：鬼武 由美子 氏



飲み物をご持参のうえ、動きやすい服装でご参加ください。

【お申込QRコード】

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



広告



「元関脇 宝富士引退慰労会」を開催します

問 中泊町総務課 内 2014

元関脇 宝富士の引退慰労会を次のとおり開催します。
感謝と慰労、そして今後の更なるご活躍を祈念して、多数のご出席をお待ちしています。

《開催日》令和8年3月28日(土) 午後6時から
(午後5時 受付開始、午後5時30分 開場)

主催：中泊町大相撲後援会

《会場》

中泊町総合文化センター「パルナス」ホール

ご参加いただくにはチケットの購入が必要です

《料金》一般：10,000円 小・中学生：2,000円

《販売期間》

令和8年3月18日(水) まで販売中

《販売所》

- ・中泊町総務課(大字中里字紅葉坂209番地)
- ・(株)アクトプラン(大字八幡字日向334番地)

3月～5月「労働委員会委員による労働相談会」

問 青森県労働委員会事務局 ☎ 017-734-9832、017-734-8311

個々の労働者と事業主との間に生じた労働問題(解雇・賃金引下げ・長時間労働・パワハラなど)について、青森県労働委員会委員が相談に応じます。

1. 開催日時及び場所

開催日	時間	場所
3月3日(火)	13時30分～15時30分	青森県労働委員会 (東奥日報新町ビル4階)
3月15日(日)	10時00分～12時00分	
4月7日(火)	13時30分～15時30分	
4月19日(日)	10時00分～12時00分	
5月12日(火)	13時30分～15時30分	
5月17日(日)	10時00分～12時00分	

2. 対象者 県内の労働者・事業主
 3. 対応者 青森県労働委員会委員
 4. その他 ・費用無料、秘密厳守 ・随時受付(予約優先)

令和8年1月21日からの大雪による被害者に対する県税の減免等について

問 青森県西北県税事務所 ☎ 34-3141

このたびの令和8年1月21日からの大雪により、多大の被害を受けられた方々に心からお見舞い申し上げます。

被害を受けられた方々は、再建に努力されていることと思いますが、被害を受けられた方々が今後納付すべき県税(令和7年度までの各年度分の個人事業税及び自動車税(種別割)、災害時まで取得した不動産に係る不動産取得税)のうち、納付されていないものについては、被害の状況に応じ減免する等の措置を執ることとしております。詳しくは、最寄りの県税事務所に御相談ください。

借金に関する相談窓口

問 東北財務局青森財務事務所 ☎ 017-774-6488

相談員が借金の状況等をお伺いし、必要に応じて、弁護士等に引継ぎを行います。一人で悩まず、ご相談ください。秘密厳守・無料です。

【受付時間】 月～金(祝日・年末年始除く)
8:30～12:00、13:00～16:30

愛車の住所変更は忘れなく

問 青森県西北県税事務所 納税管理課 ☎ 34-3141

自動車税種別割の納税通知書は、原則として4月1日現在での自動車登録の住所(車検証に記載されている住所)にお送りしています。引っ越しなどで住所が変わったときは、運輸支局で住所の「変更登録」を行う必要があります。

3月末までに変更登録の手続きができない場合は、自動車税種別割の住所変更を行いますので、最寄りの県税事務所までご連絡ください。

また、「青森県電子申請・届出システム」から届出することもできますので、詳しくは県ホームページをご覧ください。



青森県電子申請・届出システム

※県税事務所へ届出した場合でも、車検証の住所は別途変更が必要ですので、運輸支局での変更登録も忘れずに行ってください。

令和8年度手話奉仕員養成講座の受講者を募集します

問 五所川原市役所 福祉部 福祉政策課 ☎ 35-2111 内 2494
 つがる市役所 健康福祉部 福祉課 ☎ 42-2111 内 233
 西北五ろうあ協会(成田) FAX 33-1256

聴覚障害者の生活や福祉制度について理解と認識を深め、日常生活に必要な手話を習得します。

【入門課程】

- 日 時 令和8年4月17日～11月6日 毎週金曜日
午後7時00分～午後8時30分
- 場 所 五所川原市中央公民館 2階 第1会議室
- 内 容 手話実技・講義・交流
- 対 象 聴覚障害者との交流を希望し、手話を学びたい、16歳以上の方
- 定 員 20名
- 受 講 料 無料(テキスト代実費4,290円税込・動画視聴料システムは別途有料)
- 申込方法 3月23日(必着)までに往復はがきで申し込んでください。受講の可否は返信用はがきでお知らせします。

【基礎課程】

- 日 時 令和8年4月28日～11月24日 毎週金曜日
午後7時00分～午後8時30分
- 場 所 つがる市生涯学習交流センター「松の館」1階 会議室B
- 内 容 手話実技・講義・交流
- 対 象 入門課程修了の方
- 定 員 15名
- 申込方法 3月31日(必着)までに往復はがきで申し込んでください。受講の可否は返信用はがきでお知らせします。

【往復はがきの書き方】

- ①「往信のあて先」：〒038-3102 つがる市柏下古川稲森22 西北五ろうあ協会あて
- ②「往信」の裏面：受講希望課程名・郵便番号・住所・氏名・年代・連絡先(メールアドレス、または携帯電話番号)を必ず記入してください。
- ③「返信のあて先」：住所と氏名を必ず記入してください。返信の裏は白紙のままをお願いします。

公共職業訓練「パソコン基礎科1」受講生募集のお知らせ

問 弘前高等技術専門学校 委託訓練担当 ☎ 0172-32-2713

青森県では、離転職者など再就職を希望される方々を対象に、民間の教育訓練機関等を活用した職業訓練を実施しています。この訓練では、パソコンの基本操作や知識を身に付け、パソコンを活用した業務に円滑に対応できる能力の習得を目指します。

- 【募集期間(予定)】 令和8年3月16日(月)～4月17日(金)
- 【訓練期間(予定)】 令和8年5月11日(月)～8月10日(月)(3ヶ月)
- 【ところ】 弘前市内
- 【定 員】 14名
- 【受講料】 無料(資格取得に関する受験料、テキスト代は自己負担)
- 【申し込み方法】

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。

- * 訓練期間、募集期間については変更となる場合があります。
- * 実施機関の決定については弘前高等技術専門学校HPにて掲載予定です。



【ホームページはこちら】

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 《テクノロジーと未来》

テクノロジーと未来についての本を集めました。新しい発見やアイデアがあふれ、これからの世界をより良くするヒントが見つかります。一緒に未来を考えてみませんか？

○児童・テーマ 《「ありがとう」ってどんなきもち？》

うれしいとき、たすけてもらったとき…たったひとことだけど、こころがぽかぽかあたたかくなる魔法のことば。「ありがとう」のきもちをつたえたいくなる絵本をあつめました。

新刊情報 [一般]

『分水』 今野敏/著 〈新潮社〉
 『カンザキさん』 ピンク地底人3号/著 〈集英社〉
 『おまあ推理帖』 諸田玲子/著 〈文藝春秋〉
 『遙かな都』 池澤夏樹/著 〈作品社〉
 『最後の皇帝と謎解きを』 犬丸幸平/著 〈宝島社〉

新刊情報 [児童]

『わたしのなかのおこりんぼオニ』
 北原明日香/作 〈サンマーク出版〉
 『おともだちえほん』
 林ユミ/絵 〈日本図書センター〉
 『アニーのせつぶん』 たちもとみちこ/作 〈文溪堂〉
 『くも』 しおたにまみこ/作 〈偕成社〉
 『ぶたすけのラッパ』 柴田ケイコ/絵 〈ポプラ社〉

なんでも行政相談

日 時… 3月27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。
 ※中止の場合は町公式LINEで周知します。

心配ごと相談 主催 町社会福祉協議会

日 時… 3月18日(水) 午前9時～正午

場 所… 役場相談室2

相談委員… 宮越 優子、古川 節子

《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

「第1回中泊町史編集委員会(組織会)を開催」

問 中泊町史編さん室 ☎ 69-1111

2月12日、実際の調査や資料収集・執筆を行う編集委員会が開催されました。組織会では、教育長から委員へ委嘱状を交付し、委員長に瀧本壽史、副委員長に大谷伸治の両氏が選任されました。

議事に入り、事務局から活動報告や「町史編さん基本方針」等の説明を行いました。各委員からは率直な疑問や新たな提案がなされるなど、時間をかけて、より良い町史をつくってきたいとの思いが伝わってきました。

編集委員会内には、①自然・原始・古代・中世、②近世、③近現代、④民俗の4つの専門部会を置きます。新年度に入ると、各部会では方針や刊行計画を協議し、まずはデジタル版「資料編」の完成を目指し、本格的な調査・執筆が始まっていきます。

町史編さん事業は町村合併20周年記念事業の一つとして、令和16年までの10年間をかけて行う予定です。町民の皆さまには、町史編さんについて定期的にお伝えして参りますので、ご理解ご協力の程よろしくお願いたします。



博物館ニュース
Museum News
VOL.173
【☎69-1111】

◆冬の企画展「2016-23 / 佐々木高雄トリビュート」
日時：3月22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！



◆中里小3年来館！
校外学習「昔の道具」で来館。道具の見方や調べ方、主な道具の変化などをパワーポイントで説明した後、常設展示室で、原初～近代の実物資料を見学します。最後は質疑応答で約1時間の学習を締めくくりました。



◆宮越家襖絵調査！
このほど、東北芸術工科大学文化財保存修復学科チーム(杉山恵助教)による詳細調査が行われました。襖絵の精密な実



測を実施したところ、大正11年の購入後、寸法の切り詰めや画面の再構成などの改変を受けていることがわかりました。
今後は調査データをもとに、料紙や縁・金具といった材料や、修復の履歴を検討し、修復史の面から襖絵の謎に迫ります。

◆宝寿大学講演！

このほど、町総合社会福祉健康センター(湯らばーく)にて、「宮越家の文化遺産とは？」と題する講演会が行われました。宮越家の歴史を物語る古文書や、日本画家たちとの交流を示す書簡、主屋・離れ「詩夢庵」・達磨堂といった建造物、達磨大師像・ステンドグラス・襖絵といった美術工芸品ほか、国指定名勝となる予定の庭園「静川園」について解説しました。



119 消防&救急

リチウムイオン電池の取り扱いに注意しましょう

三月は新生活に向けて引越しをする方が多くなると思っています。また、引越しに伴って、廃棄するものが多くなるとも予想されます。廃棄する製品の中に「リチウムイオン電池」は使用されていますか？ 昨今、リチウムイオン電池が起因の火災が増えています。今回はリチウムイオン電池の取り扱い時の注意点をいくつか紹介します。

・どんな製品に使われているの？

- ① モバイルバッテリー
- ② 携帯電話
- ③ ノートパソコン
- ④ コードレス掃除機
- ⑤ 電気カミソリ
- ⑥ ソーラーライトの一部商品

ここで紹介した製品はほんの一部ですので、製品の取り扱い説明書を見て、廃棄する前に再度確認しましょう。

・取り扱いの注意点

- ① リチウムイオン電池が使用されている製品は衝撃を加えることで発火するおそれがありますので衝撃を与えないようにしましょう。
- ② リチウムイオン電池が使用されている製品はプラスチックが多く使われているため、誤って資源ごみとして廃棄し、ごみ収集車や処分場で発火することがあります。廃棄する際には使用されていないかを必ず確認するようにしましょう。
- ③ 廃棄する際には指定されている方法で廃棄するようにしましょう。

三月は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなります。リチウムイオン電池による火災だけではなく、日常生活で起こりうる火災にも引き続き注意するよう、ご協力よろしくお願ひします。

【五所川原地区消防事務組合 各種メディアQRコード】





消防本部からのお知らせ

救急車を呼ぶときは「119番」!!

救急車を呼んだあとは以下の準備をしておきましょう。スムーズな搬送につながります。ご協力をお願いいたします。



救急車が来るまでに用意しておくといもの

- ◎マイナンバーカードや診察券
- ◎お金
- ◎靴
- ◎普段飲んでいる薬 (お薬手帳)



乳幼児はさらに

- 母子健康手帳
- 紙おむつ
- ほ乳瓶
- タオル



救急車が来たらこんなことを伝えてください

- ◎事故の状況や体調が悪くなってから救急隊が到着するまでの様子やその変化
- ◎おこなった応急手当の内容
- ◎具合の悪い方の情報
持病、かかりつけの病院、
普段飲んでいる薬、医師の指示など

持病、かかりつけの病院などは、メモにまとめておくとい便利です。



※もしもの時に役に立つ「緊急連絡カード」は五所川原地区消防事務組合ホームページからダウンロードできます。 ※詳しくはこちらから☞



【お問合せ】 五所川原地区消防事務組合 消防本部警防課 Tel35-2023

令和7年10月1日から全国一斉開始

マイナ救急全国実施



※詳しくはこちらから☞



「自然災害による被災者の債務整理に関するガイドライン」について

問 東北財務局青森財務事務所 理財課 ☎017-722-1463
東北財務局理財部 金融調整官 ☎022-263-1111 ☎3714、3750

東日本大震災や平成27年9月2日以降に災害救助法が適用された自然災害により影響を受けられた個人や個人事業主の方は、「自然災害による被災者の債務整理に関するガイドライン」により、住宅ローンなどの免除・減額を申し出ることができます。

詳しくは、ローン借入先の金融機関等にお問い合わせください。

(注)債務の免除等には、一定の要件を満たすことや借入先の同意が必要となります。

○ガイドラインを利用するメリット

- (1)弁護士等の登録支援専門家による手続支援が無料で受けられます。
- (2)財産の一部を手元に残せます。ただし、被災状況、生活状況などの個別事情により異なります。
- (3)債務整理をしたことは個人情報として登録されません。



守りたい大切な命

3月は自殺対策強化月間です。
ひとりでも悩まず、まずは相談を！

3月は生活環境の変化などから、ストレスを蓄積しやすい人が多く、自殺者数も増える傾向が見られており、国では自殺対策強化月間と定め取り組んでいます。「誰もが自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して、自殺に対する誤解や偏見をなくし、一人一人が自殺に関する正しい知識を持ち、自殺を身近な問題として捉えることが大切です。

■大切ないのちを守るために私たちができること

- ・ 自殺を考えている人は様々なサインを発しています。
- ・ 口数が減って、元気がない
- ・ 「消えてしまいたい」「死んだら楽になる」などと口にする
- ・ 大量のお酒を飲むようになる
- ・ 身なりや健康をかえりみない
- ・ 家族や仲間の「いつもと違う」様子に気づいて、声をかけましょう。かけがえのない『いのち』を守るために、私たちにできること、考えてみませんか。

＊誰かに話してみよう

悩みやストレス、眠れない…そんな時は一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。思いを打ち明けてホッとしたり、自分一人では気づかない問題点を見つれたりすることがあります。

私たちができること

＊気づき、傾聴、つながり



【相談窓口】

相談窓口	電話番号	受付時間
こころの健康相談(役場町民課)	57-2111	8:15~17:00
よりそいホットライン	0120-279-338 (つなぐささえる)	24時間・365日対応
NPO法人あおもりのいのちの電話相談	0172-33-7830	毎日12:00~21:00 メール相談は左記相談窓口のホームページから入室
「24時間子供SOSダイヤル」 県教育庁学校教育課	0120-0-78310 (017-734-9188)	毎日24時間 ()内電話番号は通話有料

● 感染症の流行に注意してください。インフルエンザなどの感染症の流行に注意するため、「基本的な感染対策」をお願いします。

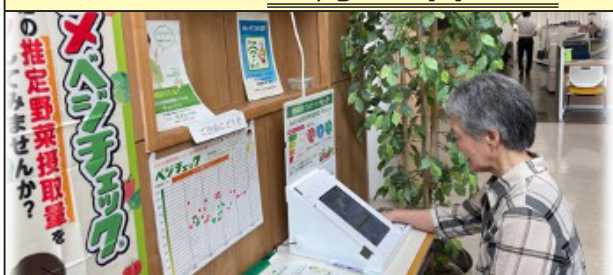
- 基本的な感染対策
- 石鹸による「手洗い」、手指消毒
- マスクの適切な着用
- 咳(せき)エチケット
- 室内の換気
- 症状がある場合
- 無理をせず、休養につとめましょう。(周囲への感染防止も考慮)
- 咳・くしゃみが出るときは、マスクを着用しましょう。
- 鼻水・咳などを含んだティッシュはすぐゴミ箱に捨て、手のひらで受け止めた場合はすぐに手を洗いましょう。

傾聴サロン

～こころの健康相談してみませんか～

毎月 1回
会場 パルナス
開設時間 午後1時～3時
傾聴ボランティアがお話をお聞きます。
相談者のプライバシーは厳守いたします。
3月は、3月18日(水)に開催します。

【野菜摂取量測定機(ベジチェック®)の設置】 中泊町役場：3月18日まで



1月までに2,211人が測定しました

野菜摂取で生活習慣予防!
今月のおすすめ野菜は「新玉ねぎ」

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！

3月は「新玉ねぎ」

新玉ねぎは水分が多く、辛みが少ないため、生でも食べやすいのが特徴です。血流を整える酸化アリルや、免疫を支えるビタミンCがとれる春野菜です。

【かんたんレシピ】
☆新玉ねぎの丸ごとレンジ蒸し☆
・新玉ねぎ 1個 ・バター 5g ・しょうゆ 少々
皮をむいた新玉ねぎに十字に切れ目をいれる。耐熱皿にのせ、ラップをかけてレンジ(600w)で5～6分加熱する。仕上げにバターをのせ、しょうゆをたらす。

まちのイベントカレンダー

3 月			4 月		
16	月		1	水	
17	火		2	木	
18	水	13:30~ 15:00 ころの健康相談(パルナス)	3	金	
19	木	町内小学校卒業式	4	土	
20	金		5	日	
21	土		6	月	
22	日		7	火	町内小・中学校入学式
23	月		8	水	10:00~ 11:30 ころの健康相談(ちとせ会館)
24	火	13:00~ 14:00 栄養・運動教室(湯らぱーく)	9	木	
25	水		10	金	
26	木	図書館内整理日(休館日)	11	土	
27	金		12	日	
28	土	9:00~ 12:00 子ども第3の居場所内覧会 (役場駐車場内:青森みちのく銀行となり)	13	月	
29	日		14	火	
30	月		15	水	
31	火				

※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。

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS MAR 2026.

- | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| 木村 正 86 (上高根) | 伏見 さとみ 61 (宮川) | 佐藤 ツギエ 91 (今泉下) | 松江 政次郎 89 (若宮) | 秋元 俊司 86 (深郷田下) | 小野 徳昭 58 (薄市上) | 加賀田 つみゑ 95 (豊島) | 成田 武正 76 (薄市下) | 古川 秋子 88 (尾別) | 越野 トヨ 96 (八幡) | 鳴海 弘子 77 (二夕見) | 葛西 サナ 93 (上豊岡) | | | |
| 伊藤 精子 88 (浜町) | 佐藤 よしい 95 (下前浜) | 磯野 きみ 98 (下前上) | 佐藤 タケ 87 (下前浜) | 柏崎 俊男 80 (下前浜) | 今節 子 93 (派立) | 磯野 正義 92 (下前浜) | 荒関 春美 85 (下前中) | 佐藤 ミツヨ 96 (上町) | 鍋田 秀行 91 (上町) | 伏見 直 89 (宮川) | 大川 賢一 85 (大沢内) | 青山 弘規 65 (今泉上) | 小寺 洋子 88 (薄市上) | 松谷 市孝 73 (深郷田上) |

 お悔やみ申し上げます

成田 亜美 (下前中)
齊藤 彪流 (五所川原市)

 結婚おめでとうございます

長利 天仁 (男・領太) 上豊岡

 お誕生おめでとうございます

戸籍の窓口
(1月届出分)

人のうごき

1月末現在(前月比)

人口	9,112人(-24)
中里地域	6,781人/小泊地域2,331人
男	4,282人(-14)
女	4,830人(-10)
世帯数	4,740(-10)
出生	1
死亡	15
転入	14
転出	9



冬のあいだの子どもたちの体力づくりと交流を目的に2月11日(水)、第19回中泊町子どもスノーフェスティバルが宮野沢スキー場で行われました。

今年度から中泊町スポーツ協会スキー部が主体となって実施され、スキー回転競技、そり競技、雪上フラッグ、人間ばんばレースの4種目に出場し、1位を目指して競い合いました。

最後に行われた人間ばんばレースは3人1組となり、そりに乗った仲間1人を同じチームの2人が引っ張ってゴールするまでのタイムを競います。

中盤の難所である雪の小山を、勢いよくそりでかけあがる姿は本家に負けない迫力でした！

厳冬の青森を中泊町が盛り上げる

～イガ米きてけフェアを今年も開催～

青森県観光物産館「アスパム」で毎年恒例の「イガ米きてけフェア」を開催しました。2月14日・15日の2日間で行われたフェアには多くの来場者が詰めかけ、新鮮食材が当たる野菜輪投げや本物のイカと交換できるイカリん釣りゲームに熱中しました。

人気を博したのが、11種類ものどんぶりメニューが並ぶ「なかどまりどんぶりフェア」。

まぐろ丼、メバル漬丼などの海鮮丼が多く並ぶなか、みそ豚丼やインドのスパイスを使った炊き込みご飯「ピリヤニ」などもあり、すべての商品が500円で買えるとあって来場者はお友達やおなかのすき具合と相談しながら色々な種類の丼を買い求めました。

初日は濱舘町長も参加し、町内企業の出店ブースをマイク片手にPR。「この商品が絶品」「この大きさの野菜でこのお値段はお買い得」などの言葉に興味をもった来場者が、大きな列をなしました。

