

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

《人生、ちょっと再起動》

新年度。環境が変わる人も、変わらない人も、春は“気持ちを切り替える”チャンスです。習慣を見直す本、新しい挑戦の本、背中を押してくれる物語。あなたの毎日を、ほんの少しアップデートしてみませんか。

○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…たったひとつのことだけど、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]

- 『明日、あたらしい歌をうたう』 角田光代/著 〈水鈴社〉
- 『暗黒の彼方』 堂場瞬一/著 〈角川春樹事務所〉
- 『青青といく』 永井紗耶子/著 〈KADOKAWA〉
- 『教場Ω』 長岡弘樹/著 〈小学館〉
- 『週末作りおき激やせ冷凍弁当』 だれウマ/著 〈扶桑社〉

新刊情報 [児童]

- 『デコピンのとくべつないちにち』 大谷翔平/文 〈ポプラ社〉
- 『おやすみれっしゃしゅっぱつしんこう!』 マルガリータ・クラフティナ/絵 〈岩崎書店〉
- 『プリンセス・スノウとはるのおくりもの』 北岸由美/絵 〈BL出版〉
- 『そうっとそうっと』 田中友佳子/絵 〈徳間書店〉
- 『ふわりさんのぱんやさん』 宮野聡子/作 〈世界文化社〉

話 題

「週末！図書館シアター」

2月23日(月)、映画上映会「図書館シアター」を開催しました。当日は、多くの方にご来場いただき、世代を問わず映画の世界を楽しんでいただくことができました。今回上映した作品は「鬼滅の刃 無限列車編」。映像ならではの迫力ある表現や、登場人物たちの思いに触れ、会場は物語の世界に包まれました。上映後には、作品について感想を共有する姿が見られ、物語に親しむ楽しさを改めて感じていただく機会となりました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。図書館では、今後も本や物語を通じて、人と人がつながる場となるよう、さまざまな取組を行ってまいります。

自動車の変更手続きをお忘れなく

問 東北運輸局 青森運輸支局 ☎ 050-5540-2008

問 八戸自動車検査登録事務所 ☎ 050-5540-2009

例年、毎年4月期は引っ越しが多い時期となっておりますが、引っ越しにより住所が変更となった場合には、自動車の住所も変更する必要があります。

また、それに伴って他県のナンバープレートをお使いの場合には、ナンバープレートの変更も必要となりますので、申請手続きをお忘れないうようお願いいたします。

各種の登録手続きに必要な書類等の案内は、青森運輸支局のホームページ、又は自動車検査登録総合ポータルサイトに掲載しておりますのでご利用ください。

なお、受付時間は8時45分から11時45分、13時から16時までとなっております。

【青森運輸支局ホームページアドレス】

<https://www.tb.mlit.go.jp/tohoku/am/am-index.html>

又は青森運輸支局で検索



【自動車検査登録総合ポータルサイト】

<https://www.jidoushatouroku-portal.mlit.go.jp/jidousha/kensatoroku/>



【自動車手続きヘルプデスク(電話案内)】

・青森運輸支局

TEL 050-5540-2008

・八戸自動車検査登録事務所

TEL 050-5540-2009

※案内時間は、開庁日の8時30分～17時15分
(自動音声は24時間ご利用になれます)

町史だより

町史編さん室【☎69-11111】
No.001

◆町の歴史、町史編さん事業をお伝えします

令和7年、町合併20周年記念事業の一つとして町史編さん事業が始まりました。今年度から町史編さんに向けた本格的な調査・研究資料収集、執筆が始まります。

これを機に、町広報の中に「町史だより」のスペースを割いていただき、町民の皆さまに、町の歴史・人物・遺跡や文化財・古文書・写真などを紹介し、編集委員(大学や専門機関等の研究者)による研究成果の報告、町史編さんの進み具合などをお伝えして参ります。手始めに、明治時代より現在までの「町村の移り変わり」を整理してみました。
明治6年(一八七三)、全国で「大区小区制」が始まり、青森県は十大区七十二小区に分けられました。覚えづらいですね。
 ○第五大区第八小区(現

在の旧五所川原市北部、旧金木町も含む)豊島・富野・豊岡・川内・今岡・芦野・田茂木・福浦・福井・長泥の24村。

○第五大区第九小区(旧金木町芦辺・藤枝含む)・久米田・大沢内・八幡・深郷田・宮野沢・中里・宮川・尾別・高根・薄市・今泉・(旧市浦村太田・板割沢・相内・磯松・脇元も含む)・小泊(下前は支村)の19村。

明治11年に「**郡制**」に移行し、現在も続く北津軽郡に属します。明治16年、村を連合して「**組合制**」となります。

○北津軽郡第十七組(富野、豊島、豊岡、福浦、芦野、田茂木、長泥)の7村。○第十八組(中里、深郷田、八幡、大沢内、宮野沢、宮川の6村。○第十九組(薄市、尾別、高根、今泉)の4村。

○第二十二組(小泊、脇元、磯松)の3村。(※郡役所は五所川原村に)

明治22年(一八九九)、郡制を元に、間もなく「**市町村制**」が実施され、村議会や村長が置かれるようにな

ります。
 ○武田村(役場・富野)、中里村(同・中里)、内潟村(同・薄市)、小泊村(同・小泊、単独一村)。

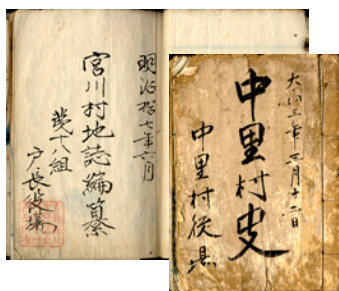
○昭和16年(一九四一)より中里町になる(町制)。

○昭和30年(一九五五)3月1日、昭和の大合併により、中里町(中里町・武田村・内潟村)誕生、小泊村(単独)

○平成17年(二〇〇五)3月28日、平成の大合併により、中泊町(中里町・小泊村)誕生。

ざっと150年を振り返ってみました。いかがでしょうか。人にも町にも歴史があります。江戸時代については、いずれまた。

大正3年



明治17年

自動車税の口座振替について

☎ 青森県西北県税事務所 納税管理課 ☎ 34-2111(内線205)

県では、自動車税の口座振替の申込みを受け付けています。

令和8年度分から口座振替を希望される方は、納税者本人の通帳と預金届出印を持参のうえ、4月30日までに、各取扱金融機関(ゆうちょ銀行を除く)又は各県税事務所にお申し込みください。ゆうちょ銀行の場合は、最寄りの郵便局に直接お申し込みください。

すでに口座振替を申し込まれている方でも、自動車の買換えやナンバー変更により申込内容が変更となった場合は、所定の変更・廃止届や依頼書の提出が必要です。

なお、口座振替の場合、口座振替済通知書及び自動車税納税証明書が送付されません。車検更新の際は、運輸支局等において納付確認を電子的に行うことができるため、納税証明書の提示を省略できますが、振替後すぐに車検を受ける場合、納税証明書が必要となる場合があります。

詳しくは県ホームページをご覧ください。

【県ホームページQRコード】





まちの健康だより ～まずは1週間、朝の血圧を測ってみましょう～

問 小泊診療所 ☎ 64-2117

みなさん、はじめまして。小泊診療所の医師の小成田です。
 これからこの「まちの健康だより」を通して、地域のみなさんの健康づくりに役立つ情報をお届けしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。
 今回は「高血圧」についてのお話です。高血圧はとても身近な病気で、日本ではおよそ3人に1人が高血圧といわれています。



小泊診療所 所長
小成田 衆



特に高齢の方では半数以上が高血圧に該当。

「血圧が高くても、特に体調が悪いわけでもないし大丈夫」と思う方もいるかもしれませんが。しかし高血圧は自覚症状がほとんどないまま進行し、知らないうちに血管に負担をかけ続けます。その結果、動脈硬化が進み、脳卒中(脳梗塞や脳出血)、心臓病といった命に関わる病気を引き起こすことがあります。
 また、長い年月の中で腎臓にも負担がかかり、慢性腎臓病の原因になることもあります。



自覚症状が少ないまま病気が進むため、高血圧は「サイレントキラー(静かな殺し屋)」とも呼ばれています。

では、みなさんは普段、ご自宅で血圧を測っていますか。高血圧の管理で大切なのが「家庭血圧」の測定です。病院で測る血圧は、緊張などの影響で普段の血圧とは違うこともあります。

一方、家庭で測る血圧は日常生活に近い状態の血圧を知ることができ、治療や管理の大切な目安になります。

《家庭血圧を測るときの4つのポイント》

- ・朝起きてトイレを済ませたあと
- ・朝食や薬を飲む前
- ・イスに座って1～2分ほど安静にしてから測る
- ・できれば夜、寝る前にも測る



家庭血圧の目標は125/75mmHg未満！もし家庭で測った血圧が130/80mmHg以上の場合、高血圧として治療が必要になる可能性があります。

まずは1週間、毎朝の血圧を測ってみてください。自分の血圧を知ることが、健康を守る第一歩になります。

血圧で気になることがあれば、どうぞお気軽に診療所でご相談ください。地域のみなさんの健康づくりのお手伝いができればうれしく思います。

労働審判制度は20周年を迎えました

問 青森地方裁判所 総務課庶務係 ☎ 017-722-5421

労働審判制度は、平成18年4月に開始され、令和8年4月に制度開始20周年を迎えました。

この制度は解雇や給料の不払など個々の労働者と事業主の間の労働関係のトラブル(労働事件)を解決するための制度です。

今後は、インターネットを利用した申立てや事件記録の電子化など、国民の皆さんが利用しやすい制度を目指して取り組んでまいります。

◆春の企画展「国指定名勝 静川園慕情」開催！



宮越家庭園「静川園」の国指定を記念して、その歴史や見どころについて紹介します。
 日時：4月25日(土)～7月12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
 (ただし5月28日(木)・6月25日(木)は開館)／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！

◆公開講座「奥津軽」開催！



公開講座「奥津軽」(角田周座長)が開催され、「百花繚乱・宮越家襖・大英博物館展の概要とは？」と題する講演と、博物館で開催中の冬の企画展ギャラリートークが行われました。

◆宮越家共同研究(弘前大学)成果報告会開催！



弘前大学(原克昭代表ほか)及び中泊町(教育長ほか)関係者が参加し、成果報告を行いました。弘前大学から「宮越家旧蔵絵画・工芸資料の追跡調査」・「宮越家の近代日本画家書簡の解析」中泊町から「静川園名勝調査」発掘調査【文献調査】・「漢詩で鑑賞する宮越正治旧蔵コレクション」・「小川三知書簡(超抜粋・超意訳)から読み解くステンドグラス秘話」・「宮越家離れ襖絵調査」等の報告がありました。

◆町指定文化財指定書交付！

12月25日町有形文化財に指定された「宮越家離れ襖絵」「宮越家離れステンドグラス」について、鈴木信也教育長より文化財所有者の宮越寛氏へ指定書が交付されました。



119 消防&救急

春の火災予防運動

令和8年4月13日(月)～4月19日(日)までの間、県内で一斉に「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」を統一防火標語に春の火災予防運動が行われます。これからの時期は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなります。地域のみならず安全で住みよい町になるよう防火意識を高めていきましょう。

住宅火災の主な出火原因

●STOP! たばこ火災
 死者が発生した住宅火災のうち、出火原因で一番多いのが「たばこ」による火災であり、その中でも寝たばこ等により火源が落下することで発生する火災が5割以上となっています。

●STOP! こんろ火災

住宅火災の出火原因で最も多いのは「こんろ」による火災です。こんろ使用中であることを忘れる、寝てしまう、外出してしまふ等により出火する事案が多くみられます。また、調理中のこんろの火が着ている服の袖口や裾に燃え移るなどの着衣着火による

火災も多く発生しています。

●STOP! ストープ火災

「ストープ(電気、石油、ガス等)」による住宅火災は毎年多く発生しており、死者が発生した住宅火災の出火原因の上位にあります。特に電気ストープからの出火が多くを占めています。

●STOP! 電気火災

電気火災とは電気や電気製品にかかわる火災のことをいい、電線の短絡・トラッキング・半断線等によって発生しており、火を使用している意識がないため、火災に気付きにくい特徴があります。普段の生活からこれらのことを意識し、また、住宅用火災警報器等を活用することで火災を起こさない意識と火災を起こさせない環境を作っていきましょう。



【五所川原地区消防事務組合 各種メディアQRコード】





健診が始まります

1年に1回は健診を受け
健康管理に努めましょう。

がんや生活習慣病は発症するまでに自覚症状はほとんどありません。健診でからだに病気の芽が出ていないかを確認し健康管理に役立てましょう。

各地区の保健協力が健診申込み書の配布に伺います。

「令和8年度健診お知らせ帳」をご覧ください。健診の申込みをお願いします。

申込み方法は、次の方法となります。

- 【申込み方法】
1. 郵送「健診申込書」の提出
 2. WEBQRコードからの申込み
 3. 電話（またはファックス）

むし歯のない子の紹介

1歳6か月児健診にて

(3月5日実施)



佐藤莉帆ちゃん (派立上)



柏崎煌来ちゃん (派立)

3歳児健診にて

(3月12日実施)

- ① 口頃むし歯をひくひくはじくよけ気をつけていること。
- ② わが子の自慢できること。

- ① 毎日のしあげ歯みがきをしています。
- ② ダンスが上手なところとモチモチのほっぺです。



横嶋亜海ちゃん (尾別)

- ① 毎回、しあげ歯みがきをしています。
- ② おしやべりがとても上手なところ。



鈴木詠士ちゃん (田茂木)

- ① 仕上げ磨きをすること
- ② 優しいところ、お話が上手なところ



小野大和ちゃん (下高根)

★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。



【青森西北保健所からのお知らせ】
こころの相談

不眠、不安、憂うつ、仕事に手につかないなどの悩みをお持ちの方は、お気軽にご相談ください。

※通院している医療機関がある方、18歳未満の方については要相談

○相談日：毎月第2木曜日
※8月および2月は第3木曜日に変更。

令和8年度日程 (令和8年4月～令和9年3月)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
9	14	11	9	20	10	8	12	10	14	18	11

野菜摂取で生活習慣予防！
今月のおすすめ野菜「春キャベツ」

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！いま食べなごもったいない！

4月は「春キャベツ」

春キャベツは葉がやわらかく、みずみずしく甘みがあるのが特徴。免疫を高めるビタミンCや血液をつくる葉酸などを含み、生食やさっと加熱する料理に向いています。

【かんたんレシピ】

☆春キャベツとツナのレンジ蒸し(2人分)

・春キャベツ 200g ・ツナ缶 1缶 ・ポン酢 大さじ1

耐熱皿にざく切りのキャベツ、その上に油を軽く切ったツナをのせ、ラップをしてレンジ(600w)で3分加熱する。仕上げにポン酢をかける。

- 受付時間：13時～14時
- 相談担当：精神科嘱託医、精神保健福祉相談員
- 相談場所：青森県西北保健所 (〒037-0056 五所川原市末広町14)
- 問い合わせ先：青森県西北保健所 健康増進課 精神保健福祉担当
- TEL：34-2108
- FAX：34-7516

まちのイベントカレンダー

4 月			5 月		
16	木	12:50~ 乳児健診 パルナス 14:30~ ブックスタート(図書館:4ヶ月乳幼児対象)	1	金	
17	金		2	土	
18	土		3	日	
19	日	8:30~12:00 マイナンバーカード休日窓口開設 町民課窓口	4	月	
20	月		5	火	
21	火		6	水	
22	水	13:30~15:00 こころの健康相談 パルナス	7	木	
23	木		8	金	
24	金		9	土	
25	土		10	日	
26	日	9:00~12:00 第24回竜泊ラインウォーキング	11	月	
27	月		12	火	
28	火		13	水	12:50~ 2歳6か月児歯科健診 パルナス
29	水		14	木	12:00~ 5歳児健診 パルナス
30	木		15	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。

角田 さち 84 (下前上)
井沼 きみよ 83 (若葉町)
中村 祐一 82 (尾別)
佐藤 直美 50 (薄市上)
浅川 一雄 80 (尾別)
佐藤 キヨコ 88 (芦野)
佐藤 旦 79 (今泉上)
松島 昭七郎 86 (派立上)
澤田 みちゑ 94 (派立上)
長利 茂 74 (上豊岡)
赤石 スヂエ 99 (長泥)
鈴木 由男 86 (田茂木)
宮越 満 84 (尾別)
佐野 想七 76 (田茂木)

お悔やみ申し上げます

荒関 透史(男・修策) 向町下
佐藤 晴斗(男・翔汰) 派立上

お誕生おめでとうございます

(2月届出分)

戸籍の窓口



小林 廣行 86 (新町1)

人のうごき

2月末現在(前月比)

人口	9,053人(-30)
中里地域	6,744人/小泊地域2,309人
男	4,255人(-14)
女	4,798人(-16)
世帯数	4,710(-18)
出生	3 / 死亡 16
転入	4 / 転出 21