



広報なかどまり

NAKADOMARI

JUN
2026
No.255



中泊町公式LINE
友達募集中!!



特集	P 2 - 3
まちの話題	P 4 - 5
くらしの情報	P 6 - 11
施設ピックアップ	P 12 - 15
健康ひろば	P 16
戸籍の窓口	P 17

6月号表紙
「定期観閲式 玉おとし競技の様子」

裏表紙
「消防団定期観閲式を実施」

第24回竜泊ラインウォーキング

4月26日、中泊町小泊の国道339号線(通称竜泊ライン)で、景色を楽しみながら道の駅こどもり「ポントマリ」までの最長12.5キロを歩く「竜泊ラインウォーキング」が開催され、参加者たちが雄大な自然のなかを歩きました。

この日は晴天に恵まれ、北海道の六千軒岳まで見える絶好のウォーキング日和となり、12.5キロのAコースで33名、6.5キロのBコース82名の参加者が健脚を披露しました。



山と海を一度
に楽しめる
景観を満喫♪

「景色だけじゃない!!」お楽しみが盛りだくさん♪

釣ってさばいてもらってすぐ食べられる
『イカ釣り体験』

美味しい海の幸など豪華賞品が当たる
『抽選会』

袋いっぱい新鮮ワカメをつかみ取れ
『ワカメ詰め放題特価販売』



新緑の山々をゆく
最長12.5キロの絶景



4/17 中泊町にりんご娘が!? ファンが大熱狂



ダンス&ボーカルユニット りんご娘が県内市町村をまわるライブツアー「Live Tour 2026 “RINGO GYM”」の中泊公演がパルナスホールで開かれ、町内はもちろん、全国各地からファンが応援に駆け付けました。

会場には急遽、町出身タレントでりんご娘とも親交のある横山ひできさんも登場し司会を担当、会場を大いに沸かせました。

りんご娘がステージに登場すると盛り上がりは最高潮に！ステージを飛び出して客席でハイタッチするなど、うれしいサプライズもありました。

今回の中泊公演は、5月16日に弘前市のはるか夢球場で行われたライブの動員数1万人を目指したPR活動の一環で、県内17か所を巡っています。

4/24 中泊町行政連絡員総会を開催しました

町行政の円滑な運営のため、町と町民のパイプ役を担う中泊町行政連絡員の令和8年度総会が行われました。

各地区にお住いの行政連絡員が集まり、令和8年度で行う事業内容などを確認しました。

総会に出席した三上副町長は「行政連絡員のみなさんは、行政と町民をつなぐ架け橋。町行政の推進や地域活性化の実現のため、引き続きご支援・ご協力をお願いします。」と感謝の気持ちを述べました。



4/27 トレーラーハウスホテル「湯らぱーくキャビン」を整備



災害時の避難所機能、平時の宿泊機能を両立させた中泊町トレーラーハウスホテル「湯らぱーくキャビン」がオープンしました。

湯らぱーくの駐車場に3台設置され、専用サイトからご予約できます。

広さは8畳ほどで、リビング、ベッドスペース、簡易キッチン、ユニットバスを備え、テレビや電子レンジなどの家電に加え、Wi-Fi環境も整っています。

この日は湯らぱーく駐車場でオープニングセレモニーが行われ、町長や関係事業者などがテープカットを行いました。濱館町長は「トレーラーハウスはあくまでも災害時の避難所、しかし有事の場合以外ではホテルとして観光に役立てられる。有効に活用していきたい。」と話しました。

湯らぱーくキャビンは、1棟に最大4人まで宿泊することができ、1泊大人7千円、大人2人目は5千円、高校生以下は3千円、小学生未満は無料です。

5/1

町に新たな地域おこし協力隊員! 集落支援に尽力



兼任集落支援員の活動を強化するため、地域おこし協力隊に松山あさみ隊員が加わりました。

兼任集落支援員ネットワーク協議会に所属し、地域のイベント、祭り等への参加による人的ネットワークの構築や集落の交通弱者に対する買い物支援等のサポートを行います。

松山さんは「世界に誇れるような素晴らしい町、活力ある町にできるよう頑張っていく。」と決意を述べました。松山さんの任期は3年間です。

5/11

祝 湯らぱ一く来館者20万人達成!!

湯らぱ一くが開館から3年目を迎え、来館者20万人を達成しました。20万人目の来館者となったのは向町の工藤平内吉さんで、同館をほぼ毎日利用しているとのこと。

工藤さんは「まさか自分が20万人目になるとは思わなかった。毎日湯に入りに行くといいことがあるものだ。とてもよい温泉なのでこれからも入りにきます。」と語りました。



5/15

中里小学校5年生が田植え体験



中里小学校5年生の児童23人が町内の小野さんの田んぼで毎年恒例の田植え体験を行い、裸足で田んぼの泥の感触を楽しみました。

この日植えた品種は県産ブランドの「はれわたり」で、初めて田植えをする児童もいるなか、苦戦しながらも丁寧に作業を行いました。

肌寒さがのこる天気でしたが「泥は少し冷たくて、ぬるぬるしているけど気持ちがいい。浜辺の砂にちょっと似ているかも」と笑顔で話しました。

田植え体験は今年で12年目を迎え、稲刈り後は精米したお米を児童に配布する予定です。

広告

現金買取 鉄・非鉄・農機具

株式会社 高橋商事 五所川原営業所

引取りもご相談ください



つがる市柏鷲坂清見 71-16

TEL:0173-26-7576

令和7年度下期 中泊町財政状況 (10/1 ~ 3/31)

一般会計

◆歳入

(単位：千円・%)

科目名	予算額	収入済額	収入率
町 税	983,434	329,185	33.5
地方譲与税	77,350	53,363	69.0
利子割交付金	1,353	797	58.9
配当割交付金	2,998	2,578	86.0
株式等譲渡所得割交付金	4,683	4,683	100.0
法人事業税交付金	13,101	6,841	52.2
地方消費税交付金	269,753	113,574	42.1
環境性能割交付金	7,030	4,568	65.0
地方特例交付金	2,389	22	0.9
地方交付税	4,357,389	1,649,440	37.9
交通安全対策特別交付金	600	234	39.0
分担金及び負担金	312	190	60.9
使用料及び手数料	96,584	38,881	40.3
国庫支出金	895,401	603,154	67.4
県支出金	767,241	390,442	50.9
財産収入	21,664	7,860	36.3
寄附金	91,751	36,235	39.5
繰入金	735,184	533,320	72.5
繰越金	203,462	0	0.0
諸収入	184,954	45,335	24.5
町債	977,500	71,500	7.3
合計	9,694,133	3,892,202	40.2

◆歳出

(単位：千円・%)

科目名	予算額	支出済額	執行率
議会費	82,461	41,095	49.8
総務費	1,958,681	1,393,312	71.1
民生費	1,569,556	730,586	46.5
衛生費	1,048,970	669,964	63.9
労働費	5,687	94	1.7
農林水産業費	936,805	596,545	63.7
商工費	134,342	54,756	40.8
土木費	786,123	487,367	62.0
消防費	669,091	327,708	49.0
教育費	1,158,292	527,911	45.6
災害復旧費	5	0	0.0
公債費	1,340,790	563,004	42.0
予備費	3,330	0	0.0
合計	9,694,133	5,392,342	55.6

※収入済額及び支出済額については、令和7年度の決算額ではありません。

町税の収入済額と構成比

(単位：千円・%)

税目名	収入済額	構成比
町 民 税	162,813	49.4
固 定 資 産 税	121,175	36.8
軽 自 動 車 税	2,498	0.8
た ば こ 税	42,699	13.0
合 計	329,185	100.0

特別会計・公営企業会計

(単位：千円・%)

会 計	区分	予算額	収入済額	収入率
			支出済額	執行率
国民健康保険事業 (事業勘定)	歳入	1,456,942	432,703	29.7
	歳出		689,209	47.3
介護保険事業	歳入	1,981,244	872,308	44.0
	歳出		968,577	48.9
国民健康保険事業 (施設勘定)	歳入	155,997	31,822	20.4
	歳出		84,044	53.9
後期高齢者 医療事業	歳入	343,613	54,679	15.9
	歳出		212,725	61.9
水道事業 (収益的)	収入	331,114	46,892	14.2
	支出	300,488	168,713	56.1

町有財産の状況(一般会計・特別会計)

土 地	2,794,434㎡
山 林	1,046,972㎡
建 物	133,876㎡
無体財産権	6件
有価証券	10,579千円
出資による権利	101,600千円
基金・積立金	4,291,150千円 (債権500,000千円を含む)
自動車など	74台

町債及び一時借入金などの状況(一般会計・特別会計)

町債残高	12,840,906千円
一時借入金残高	800,000千円
基金繰替運用残高	0千円

中泊町指定ごみ袋の緊急措置について

問 環境整備課 衛生係 内 1913

中泊町指定ごみ袋の緊急措置について

中泊町指定ごみ袋について、中東情勢の影響により、町内の販売店の在庫がなく、品切れとなっている状況が発生しています。

このため、以下のルールを守っていただくことにより、指定ごみ袋以外のごみ袋を使用することができる緊急措置を行いますので、ご理解ご協力をお願いします。

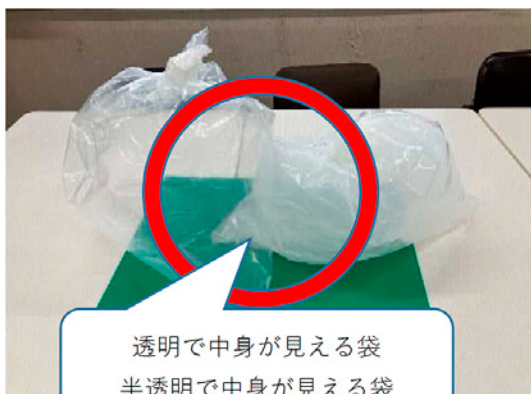
《ごみ袋》

- ・透明又は半透明でごみの内容が確認できるものにする
- ・わかりやすいところに「燃える」または「燃えない」を必ず記載
- ・わかりやすいところに「町内名」と「氏名」を必ず記載
- ・しっかり口を結べるもので、破れにくいもの
- ・サイズは、可能な限り10ℓ～45ℓを使用

《期 間》

- ・令和8年5月20日～状況が回復するまで当面の間
- ※在庫がある場合は、先に指定ごみ袋をご使用ください。

○使用できるごみ袋



- 透明または半透明で中身が見える袋
- サイズが10ℓから45ℓ以下
- 中身がこぼれないように口を縛れる袋

×使用できないごみ袋



- ×中身が見えない袋
- ×破れやすい袋、水分が染み出る袋
- ×口を縛れない袋

作業員の安全やごみ処理施設の安全稼働のため、ごみ出しルールの順守にご協力ください。

【お問合せ先】 環境整備課 衛生係 電話 57-2111(内線1913)

高等学校通学サポート助成金(4月分～6月分)の申請受付が始まります

問 総合戦略課 DX推進係 内 2026

【申請期間】

7月1日(水)から7月7日(火)まで

【対象となる期間】

通学定期券の有効期間開始日や下宿などの賃貸借期間が、4月1日から6月30日までのもの

【助成金支払時期】

7月末ごろ

【申請期間を過ぎた場合】

次回受付時(10月1日から10月7日)にまとめて申請することができますが、10月末ごろに助成金支払となりますのでご注意ください。

【助成金額について】

■公共交通機関やスクールバスの通学定期券を購入して通学している場合

助成額：通学定期券などの購入合計金額の2分の1(1月当たりの助成上限は1万円)

必用書類：通学定期券の写しまたは通学定期券購入・使用証明書(第2号様式)(※2)

学生証の写し(初回申請時のみ)(※3)

通帳のコピー(初回申請時のみ)(※3)

■下宿(※1)や学生寮、アパートなどに入居している場合

助成額：家賃費用から3万円を差引いた金額の2分の1(1月当たりの助成上限は1万円)

必用書類：家賃支払証明書(第3号様式)(※2)

学生証の写し(初回申請時のみ)(※3)

通帳のコピー(初回申請時のみ)(※3)

※1 旅館業法第2条第4号に規定する施設のことをいいます。

※2 通学定期券購入・使用証明書及び家賃支払証明書は購入会社や管理者に記入していただくようお願いいたします。

※3 進級により学年が上がってから、初めて申請する場合も初回申請となります。
申請は、右側の「中泊町電子申請・届出システム」から申請することができます。

必要書類は携帯電話のカメラなどで撮影し、申請時にアップロードしてください。

なお、書類を町へ直接提出する必要はありません。



自動車税の納付はお早めに!! コンビニ・クレジット等のご利用を

問 青森県西北県税事務所 ☎ 34-3141

令和8年度自動車税の納期限は6月30日(火)です。お近くのコンビニエンスストアや銀行などの金融機関で納付してください。

また、専用サイト「地方税お支払サイト」からクレジットカードやインターネットバンキングで納付できるほか、所定のスマートフォンアプリを利用して「eL-QR」を読み取り、電子マネー等で納付することもできます。

詳しい内容は、次の県ホームページリンク「納付方法」からご確認ください。



木造住宅耐震診断の希望者を募集します

問 環境整備課 建築住宅係 内 1916

町は、災害に強い安全なまちづくりを推進するため、一定の条件を満たす木造住宅の所有者が耐震診断を希望する場合、専門知識を有する耐震診断員を派遣し、耐震診断を行います。

《対象住宅》

平成12年5月31日以前に建築され、かつ、同年6月以降に増改築されていない住宅(その他要件あり)

《診断費用》自己負担額 1戸あたり14,000円
(200㎡を超える場合は増額)

《募集件数》1件(先着順)

《申込期間》令和8年7月1日(水)～9月30日(水)

《申込書》環境整備課で配布

(町ホームページからもダウンロード可)

《申込み・問い合わせ先》

環境整備課 建築住宅係 ☎57-2111(内線1916)

令和8年度公設塾「ナカデミー」スタート

【中里中学校での開講式の様子】

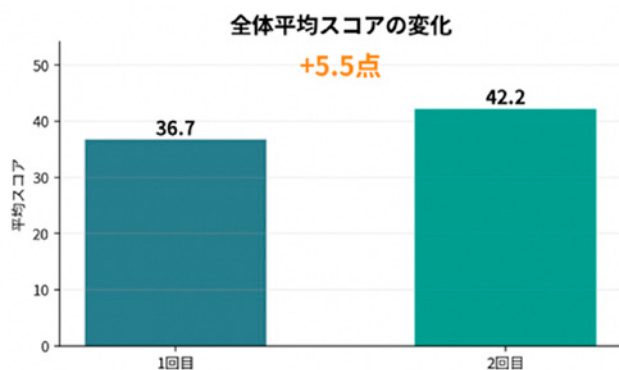
児童生徒の学習習慣の定着と学力向上のため、明光義塾等を運営する「株式会社明光ネットワークジャパン」による運営のもと、町内の小学4年生から中学3年生を対象にした無償の公設塾「ナカデミー」が令和8年度もスタートしました。今年度は、中学生42名、小学生68名の申し込みがあり、中学校は週1回、小学校は週2回に加え、夏季・冬期講習や受験対策も行う予定です。



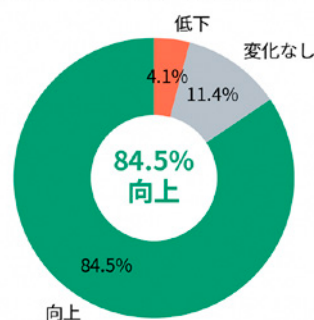
途中からの入塾も可能ですので、教育委員会までお問い合わせください!!

メタバースを活用した英語教育の学習成果

令和7年度に実施したスピーキングテストでは、児童生徒341名のデータを対象に、1回目・2回目の総合スコアを比較し、分析しました。全体平均は36.7点から42.2点へ向上し、平均+5.5点の伸びが確認されました。341名中288名(84.5%)がスコアを向上させており、スピーキング力の成長が数値として表れています。スコア分布では、34点以下の層が177名から42名へ大きく減少し、対して40点以上の層は53名から156名へ増加しました。これらの結果から、英語を話す力の底上げが確認できました。



スコア変化の内訳 (341名)



※100点に近いほど、ネイティブレベルのスピーキング力になります。

小泊海岸を守る会による清掃活動

問 水産商工観光課 水産係 内 1612

春の観光シーズン到来に合わせて4月17日(金)に、小泊マリンパークや折腰内海岸、竜泊ライン等で「小泊海岸を守る会」による漂着ごみ等の清掃奉仕活動が行われました。

今年で第20回目となる活動は、企業の社会貢献活動の一環として行われ、合計で約190人もの方々が、冬期間に打ち上げられたり、捨てられたごみの回収を行いました。当日参加した、齋勝建設(株)、宝森建設興業(株)、島村産業(株)、(株)白川建設、(株)竹内組、(株)青南商事、(株)環境工学の7社には、町から感謝の意を表し、感謝状を贈りました。



国民年金への加入手続きはお済みですか？

問 町民課 国保年金係 内 1316

日本国内に住所がある20歳以上59歳までの方は、厚生年金加入者等を除き、国民年金の加入手続きが必要です。

《会社等に勤めている方(第2号被保険者)》

厚生年金等に加入している被保険者が、会社を退職した場合には、国民年金の加入の手続きが必要になります。

《配偶者(厚生年金加入者等)の扶養となっている方(第3号被保険者)》

第2号被保険者の扶養となっている方は、配偶者の退職または扶養に該当しなくなった場合には、国民年金の種別変更の手続きをする必要があります。

手続きがお済みでない方は、町民課窓口またはお近くの年金事務所で手続きをお願いします。

また、国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合には、免除申請制度がありますので、免除を希望する方は、離職票等を持参のうえ、手続きをお願いします。

国保加入者の皆様へ

問 町民課 国保年金係 内 1316

～いまこそ受けよう 特定健診～

令和8年度の特定健診が5月から開始されました。40歳以上74歳までの方を対象に行われる特定健診は、「メタボリックシンドローム」に注目した健診です。健康な生活を送るために、特定健診を受診して、病気の予防・早期発見に努めましょう。

毎年健診を受けることで自身の健康状態が見えてきます。あなたの未来のために特定健診を受けませんか？



《今後の集団健診の日程》

受付時間：午前7時から午前9時まで

日にち			場 所
6月	18日	木	パルナス
	19日	金	
7月	2日	木	
	3日	金	
	4日	土	

日にち			場 所
8月	26日	水	パルナス
	27日	木	
	28日	金	
9月	3日	木	すくすくしたまえ館
	4日	金	漁火センター
	5日	土	
10月	25日	日	パルナス

※個別健診が受けられる医療機関もあります。詳しくは「健診お知らせ帳」をご覧ください。問合せ先までご連絡ください。

《まだ申込をされていない方へ》

町民課 健康推進係(57-2111)へお電話いただき、「健診の申込み」とお伝えください。

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.健康診査・歯科口腔健診を受けましょう

後期高齢者医療制度に加入している方を対象に、1年に1回無料で受けられる健康診査及び歯科口腔健診を実施しています。

詳しくは、『令和8年度 健診お知らせ帳』をご覧ください。

2.振込口座の変更届出について

高額療養費等の給付申請の際に届出した振込口座に変更(解約・金融機関の店舗統廃合等)があったときは、必ずお住まいの市町村へ届出してください。

届出がないと振り込みができなくなりますので、お早めの届出をお願いします。

小泊地域生活応援乗合タクシー実証運行中です!!

問 総合戦略課 企画係 内 2023

4月1日から、(有)奥津軽観光様のご協力を得て、予約制の『小泊地域生活応援乗合タクシー』を小泊地域で1日5往復運行しています。

この日は、下前地区から2名のお客様を乗せて、小泊地区のニコットまで。ゆっくりとお買い物ができ、帰りのタクシーもご利用いただきました。

利用者の方は、「車がないので買い物に行くのに助かる。また利用したい。」と話していました。住み慣れた地域で安心して過ごせるよう、町としても交通の確保に取り組んでまいります。

詳しくは、広報3月号の折り込みチラシをご覧ください。

皆様のご利用をお待ちしております。お気軽にお問い合わせください。

予約先 (有)奥津軽観光 電話64-3501

小泊地域生活応援乗合タクシー利用の様子



町県民税(普通徴収)の納期限について

問 税務会計課 庶務徴収第一係 内 1215・1216

6月30日(火)は、町県民税(普通徴収)第1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、6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も納付ができます。詳しくは、下記QRコードでご確認ください。



「広報なかどまり」に 広告を掲載しませんか

《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

なんでも行政相談

日 時…6月26日(金) 午前9時～昼12時

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。

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

《ゆるぐ私のトリセツ》

眠れない、疲れやすい、気持ちが沈む。女性の体と心のゆらぎに寄り添う本を特集します。更年期、ホルモン、ストレスケア。自分の取り扱い説明書をつくるヒントを探しましょう。

○児童・テーマ

《えがおスイッチON!》

読んだら元気になる絵本をあつめました。にこにこパワー全開!

新刊情報 [一般]

『豆は煮えたか』 朝井まかて/著 〈文藝春秋〉
 『1+1』 井上荒野/著 〈潮出出版社〉
 『白と黒のソナタ』 宇佐美まこと/著 〈祥伝社〉
 『雛鳥は夜に羽ばたく』 新堂冬樹/作 〈ビジネス社〉
 『IDOL』 町屋良平/著 〈太田出版〉

新刊情報 [児童]

『りおのおりがみ』 由美村嬉々/文 〈あすなろ書房〉
 『子ぶたのいのち』 みさき/作 〈文芸社〉
 『しあわせの木の実』 イシグロ直緒/作 〈文芸社〉
 『まほうのクレヨン』 塩屋玲依/文 〈文芸社〉
 『ふたごのパンダのころころコロコロ』
 西島三重子/著 〈中央公論新社〉

休館のお知らせ

蔵書点検のため下記の期間は休館とさせていただきます。

【期間】 6月27日(土)～7月2日(木)

休館にともない、貸出冊数の増冊を行いますので、是非ご利用ください。

【冊数】 5冊→10冊

【期間】 6月9日(火)～6月24日(水)

【返却日】 7月3日(金)以降

※休館中は、返却ボックスをご利用ください。DVD・他館の資料は開館後にカウンターにご返却ください。

集団健診に関するお願い

問 町民課 健診窓口 ☎ 57-2111

現在、7月4日(土) 午前の集団健診に多くのお申込みがあり、混雑が予想されます。

つきましては、平日の集団健診に日程変更が可能な方や、キャンセルを希望される方がおられましたら、ご連絡をお願いいたします。

皆様に安全円滑に受診いただけますよう、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

不動産を相続した方へ

問 青森地方法務局五所川原支局 ☎ 34-2330

相続登記がされないため、登記簿をみても所有者がわからない「所有者不明土地」の増加が問題となっていることから、これまで任意だった相続登記が令和6年4月1日から法律上義務化されました。義務化により、取扱いが次のとおり変更されますので、該当する方は早めの相続登記申請をお願いします。

- ① 相続人は、不動産(土地・建物)を相続で取得したことを知った日から3年以内に相続登記を法務局に申請する必要があります。
- ② 遺産分割の話し合いで不動産を取得した場合にも、遺産分割から3年以内に相続登記をする必要があります。
- ③ 令和6年4月1日より前の相続も対象となり、令和6年4月1日より前に相続したことを知った不動産については、令和9年3月31日までに相続登記をする必要があります。
- ④ 正当な理由がないのに相続登記をしない場合には、10万円以下の過料が科される可能性があります。

詳しくは法務省ホームページを確認または最寄りの法務局にご相談ください⇒



町史だより

第3回

【問】町史編さん室
【答】69・1111

◆空白の近現代も明らかに

昔話「60年前と言えば…」

約60年前の昭和40年に『中里町誌全』が刊行されています。旧中里町豊岡出身のお爺さんにその頃の昔話を聞いてみましょう。

爺：え〜と、小学校に入学した頃で、確かテレビはまだ白黒で、お店の赤電話に硬貨を入れ、電話局の交換手に「*局の*番」と伝え、やっと会話ができた。

道路は砂利道の穴ぼこだらけ。徒歩や自転車が主で、車もそれほど走ってない。信号も珍しく、津鉄やバスには車掌さんがいて切符を売っていた。

かやぶき屋根も多く、サッシ・網戸はなし、冬は薪や石炭ストーブで寒かった。夏は蚊帳を吊り、寝苦しい夜を過ごしていた。(学校のくみ取り式トイレは恐怖。)

洋服だったが、お下がりが多く、母手作りのセーターのモデルをさせられていた。とにかく針と糸の

出番が多い時代で、そうそう運動会は白足袋で走り、シャツはズボンに入れるのが当たり前だった。

とにかく子どもがたくさんいて、年齢男女関係なくよく遊んだ。ビー玉、メンコ、凧あげ、ゴム跳び、あやとり、水浴び、魚釣り、スキー(竹・ミニ)、長靴スケート…。

お小遣いは10円ほど、お年玉は50円玉か100円札。それを握りしめて近くのお店へひとつ走り。スーパー・コンビニはなく、手作りの料理が多かった。だんだん近づくりヤカーの魚屋・アイス・しじみ貝・スイカ売りの呼び声、今も真似できるよ。祝言の菓子も楽しみだった。(注射はおしり!)

不揃いな形の田んぼで苗を手植えし、稲を鎌で刈り、親達は腰が痛くて悲鳴。でも、米は高く売れたんだよなあ。水路(堰)にはメダカやドジョウ、トンボもわんさかいたもんだ。

孫：へえ、スマホがないと不便だね。でも、タイムマシーンで行っ

てみたい。

爺：そうか、よしよし。今とは違うけど、良い思い出もいっぱいあるんだよなあ。

吉幾三さんの「俺ら東京さ行くだ」ではないが、若い方にはとても日本のこととは思えないでしょう。この60年でよくもこんなに世の中が変わったものだと驚くばかりです。(もっと知りたい方は先輩方にお尋ねください。)

また、『小泊村史』全6巻刊行からも約30年が経ちました。生まれた子が一人前になる位の年月が過ぎました。

以上の空白期間について、町史編さん事業を通し、空白の近現代も明らかにしていければと意気込んでおります。今後も町民のみならず、編さん・編集委員・専門部会員(調査執筆者)・事務局の力を合わせて、町史編さん事業を前に進めて参ります。(町史編さん室長)



「植えてはいけないけし」に注意！

【問】青森県西北保健所 指導予防課 【☎】34-2108

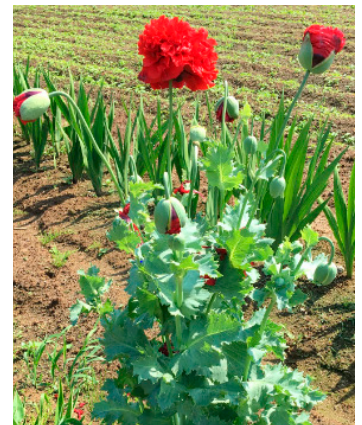
違法薬物となるあへんが含まれる「不正けし」の栽培は法律で禁止されています。

令和6年度には青森県西北保健所管内で、「不正けし」が2,135本発見されました。これは県内で発見された「不正けし」の約6割となります。

なお、令和7年度の発見本数は579本と減少しましたが、不正なけしの栽培が確認されています。大半は知らずに栽培していたものですが、「不正けし」は鑑賞目的でも栽培が禁止されており、過去には検挙事例もあります。

次のような疑わしいけしを発見しましたら、西北保健所まで通報をお願いします。

○不正けし(ソムニフェルム種)の特徴葉・茎・つぼみはキャベツのような白っぽい緑色をしていて、茎を巻き込むような葉の形をしています。なお、花の色は赤・ピンク等様々です。





まちの健康だより ～元気な今こそ、健診・がん検診を受けましょう～

問 小泊診療所 ☎ 64-2117

みなさん、こんにちは。小泊診療所の小成田です。
今回は「健診・がん検診」についてお話しします。
症状がないうちに病気を見つけることが、自分と大切な家族の未来を守ることに繋がります。



がん検診を受診しましょう。

がんは、生涯で日本人の2人に1人がかかるといわれる、とても身近な病気です。しかし、**早期のがんは、ほとんど自覚症状がありません。**

症状が出たときには病気が進行していることもあり、治療が難しくなる場合があります。



小泊診療所 所長
小成田 衆

がん検診の種類

女性の方へ

<p>肺がん検診</p> <p>胸部レントゲン など</p>	<p>胃がん検診</p> <p>胃バリウム検査 (胃カメラ検査) など</p>	<p>大腸がん検診</p> <p>便潜血検査 など</p>	<p>乳がん検診</p> <p>マンモグラフィ など</p>	<p>子宮頸がん検診</p> <p>子宮頸部の細胞診 など</p>
------------------------------------	---	-----------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------



特に胃がんや大腸がんは、**早期に発見できれば、内視鏡で治療できる場合があります。**開腹手術を行わずに治療でき、体への負担を少なくできる可能性があります。



特定健診・健康診査も受けましょう

健診では、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの**生活習慣病を早期に見つける**ことができます。これらの病気は、自覚症状がほとんどないまま進行し、脳卒中や心臓病、腎臓病などの重い病気につながります。

早期に発見し、生活習慣を見直すことで、**発症や重症化を防ぐ**ことができます。

健診でわかること(主な項目)

- ✓ 血圧
- ✓ 血糖値
- ✓ コレステロールや中性脂肪
- ✓ 肝機能
- ✓ 腎機能 など

健診・がん検診は、未来の自分と家族を守るための大切な一歩です。
年に1回、必ず受けるようにしましょう。

気になることやご不明な点があれば、どうぞお気軽に診療所でご相談ください。
みなさんの健康づくりを、これからもお手伝いしていきます。

柴田 愛子先生 子育て応援講演会

問 中里こども園 子育て支援センター ☎ 57-2057

- 《テーマ》「子どもに寄り添った子育て・保育」
《日にち》 令和8年7月25日(土)
午前10時～昼12時15分(受付：午前9時30分～)
《場所》 中里こども園 ホール ※駐車場あり
《対象》 ・子育て中の方、これから子育てをされる方
・子どもと関わる仕事をされている方
・子どもの成長(発育)が気になる方 など
《定員》 40名

《講師プロフィール：柴田愛子先生》

1982年、「子どもの心に添う」を基本姿勢として、トータルな仕事をする場「りんごの木」を創設。保育のかたわら講演、執筆、絵本作りと、子どもに関する様々な分野で活動中。
NHK Eテレ「すくすく子育て」や、ラジオなどのメディアでもご活躍。



◆春の企画展「国指定名勝 静川園 慕情」開催中！



宮越家庭園内にある全高2.5mに達する石碑を復元！同庭園は、宮越正治によって、「尾別」のアイヌ語解釈「静かに川の流れるところ」から、「静川園」と命名されました。碑文は安達謙蔵通信大臣によるもので、離れ「詩夢庵」に宿泊した大正15年10月15・16日に揮毫したものと推定されます。落款は「友人安達謙蔵書」となっており、正治と大臣の関係性を物語っています。



「静川園碑」模型

日時…7月12日(日)まで 午前9時～午後4時45分／**休館日**…毎週月曜／**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！

◆小泊十二景②「七ツ石」！

結屋海湾是孰居 短蓑島外釣鯡魚
蝦夷一碧雖非迴 舟路濤高意不如
最初に紹介するのは、小泊湾の北東「七ツ石崎」の海続きにある「七ツ石」です。十二景の作者荒川秀山は、この地について「海辺に小屋を建ててあるが、これはだれの家だろうか。短い蓑を着て島外の人に鱈をとっている。蝦夷の島根は、海色みどり遠くではないが、舟路の波が



岡本三彌「海岸略図」に見る七ツ石崎・七ツ石(小泊村史所載)

高くて思うようにはならない。」という意味の漢詩を詠みました。

七ツ石は、その名の通り七つほどの岩礁が連なる景勝地です。天然の防波堤としての役割を果たすとともに、秀山が詠んだとおりニシンやアワビの漁場としても知られます。

七ツ石崎は、文化5年(1807)外国船に対する海岸防御のための大砲を設置する台場と狼煙台を設けた場所、「七ツ石崎台場跡」として遺跡登録されています。

同台場跡は、弘前藩の重要拠点であり、津軽順承(11代)・承昭(12代)など弘前藩主の巡検があったほか、藩兵学者岡本三彌、吉田松陰・松浦武四郎といった著名人が訪れ、その様子を記録に残しています。安政2年(1855)6月には異国船の乗組員が上陸し、物議をかもしました。近代にはいと台場は廃止され、直下の海岸には、森林鉄道小泊海岸林道軌道が敷設されました(昭和43年撤去)。

これから一か所ずつ、全十二景を紹介していきます。現地調査を行った際にはその成果も報告しますので、お楽しみに！

施設ピックアップ

119 ー消防&救急ー

◆山岳遭難に注意しましょう！

今年も山菜採りの季節を迎え、山に入る人が増える時期となりました。それに伴い、毎年、山岳遭難事故も多く発生しています。安全に山菜採りを楽しむためには、十分な知識と事前の準備が大切です。

6月は天候が変わりやすく、山間部では急な雨や気温の低下、濃霧が発生することがあります。入山前には天気予報を確認し、防寒具や雨具を準備しましょう。また、携帯電話の充電を十分に行い、予備バッテリーを持参すると安心です。飲料水や食料、虫刺され用の薬、絆創膏なども携帯してください。

山に入る際は、一人での入山を避け、行き先や帰宅予定時間を家族や友人に必ず伝えましょう。道に迷ったと感じた場合は、むやみに移動せず、落ち着いて周囲を確認することが大切です。また、世界測地系に対応したGPSアプリ等をダウンロードすることで、現在地の把握や、入山ルート等を確認することが出来るので、おすすめします。

無理をせず、早めの下山を心掛けることが、遭難防止につながります。

なお、入山した家族や知人と連絡が取れない場合や、予定時間を過ぎても帰宅しない場合は、早めに警察や消防へ連絡してください。

◆熱中症対策を始めましょう

これからの季節、気温の高い日が増えてきます。今年の

夏は、近年の記録的な猛暑に次ぐレベルの暑さになる可能性があるとして予想されており、熱中症予防をはじめとした暑さ対策が必要です。

熱中症を予防するためには、本格的な暑さを迎える前から「暑熱順化」に取り組むことが大切です。

暑熱順化とは、数日から2週間程度かけて、体を暑さに慣らすことです。暑さに慣れることで汗をかきやすくなり、皮膚の血流も増えるため、体内の熱を逃がしやすくなります。その結果、体温の上昇が抑えられ、熱中症の予防につながります。

暑熱順化には、少し厚めの服装で30分程度のウォーキングや軽い運動を行い、適度に汗をかくことが効果的です。週3回程度を目安に続けることで、徐々に体が暑さに慣れていきます。

暑くなる前から無理のない範囲で取り組み、こまめな水分補給を心掛けながら、熱中症に備えて暑い夏を乗り切りましょう。

【五所川原地区消防事務組合各種メディアQRコード】



健康ひろば



歯みがきで丈夫な体の健康づくり ～歯と口の健康習慣～



《毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です》
 お口は『体の健康の入り口』です。
 お口の健康が全身の健康にも影響していることがわかってきました。他にも、早産などの胎児への影響があること、歯を保っている人は認知症や要介護状態になるリスクが低いことなどもわかってきています。若い頃からのお口の健康管理が、将来の健康にもつながります。正しい食生活や歯磨き習慣を家族みんなで行いましょう。



なかどまりではライフステージにあわせた歯とお口の健康事業を行っています



妊娠期	乳幼児期	学齢期	20、30、40 50、60、70歳	75歳以上
(新規) ・妊婦歯科健診(1回)	・乳幼児健診におけるフッ素塗布、 歯科指導 (対象者 拡大) ・個別フッ素塗布 2、3歳(1回) 4～6歳(2回)	(新規) 小・中学校 フッ素洗口	歯周病検診	(新規) ・後期高齢者 歯科健診 ※役場へ要申込

熱中症に気を付けて



いよいよ夏が近づいてきました。「熱中症」は、高温な環境下で発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、健康被害を防ぎましょう。

6月は食育月間です

食べることは、毎日の元気と健康の基本です。バランスの良い食事や規則正しい食生活を意識することが大切です。

この機会に、ご自身やご家族の食生活を見直してみませんか。

町では、食を通じた健康づくりの輪を広げるため、『食生活改善推進員養成講座』を開催します。

“食改さん”として地域活動に取り組む仲間を募集しています。養成講座では、食と健康について楽しく学ぶことができます。



食生活改善推進員養成講座

- 対象**：講座修了後、食生活改善推進員としてボランティア活動ができる町民
 - 内容**：食と健康に関する講話、調理実習
 - 期間**：令和8年6月30日(火)～12月4日(金) 月1～2回程度
※6月30日は「開講式」となります。
※詳しい日程は、申込者に別途お知らせします。
 - 時間**：10:00～13:30(回により変更する場合があります)
 - 費用**：無料
 - その他**：
 - ・6回以上受講した方に修了証書を授与します。
 - ・食生活改善推進員会の入会に際し、年会費1,000円がかかります。
 - 申込締切**：令和8年6月15日(月)まで
 - 申込方法**：電話またはQRコードよりお申込みください。
- 町民課健康推進係 栄養士 ☎57-2111



出典：「熱中症予防行動ポスター」(環境省)

https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/pr/20230530_poster_a2_keypoints.pdf

健康ひろば

まちのイベントカレンダー

6 月			7 月		
16	火		1	水	図書館休館日(蔵書点検)
17	水		2	木	図書館休館日(蔵書点検)
18	木	津軽海峡遠泳実施期間 1 回目	3	金	7:00~9:00 受付 集団健診(パルナス)
		7:00~9:00 受付 集団健診(パルナス)			7:00~9:00 受付 津軽海峡遠泳実施期間 3 回目
19	金	12:00~13:00 受付 女性検診(パルナス)	4	土	7:00~9:00 受付 集団健診(パルナス)
		7:00~9:00 受付 集団健診(パルナス)			7:00~9:00 受付 集団健診(パルナス)
20	土		5	日	12:00~13:00 受付 女性検診、骨密度検診(パルナス)
21	日				14:00~15:00 津軽海峡交流フェスタ2026 貴田裕美の水泳教室(仮)
22	月		6	月	9:40~15:30 津軽海峡交流フェスタ2026
23	火				
24	水	13:30~15:00 こころの健康相談(パルナス)	7	火	
25	木	12:50~ 乳児健診(パルナス)	8	水	
		14:30~ 図書館：ブックスタート	9	木	
26	金	津軽海峡遠泳実施期間 2 回目	10	金	
27	土		11	土	
28	日		12	日	
29	月		13	月	
30	火		14	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。

戸籍の窓口

(4月届出分)



お誕生おめでとうございます

鈴木 ^{おおすけ} 大亮 (男・広大) 富野

佐藤 ^{はると} 陽斗 (男・聖大) 宮野沢



お悔やみ申し上げます

荒 関 敏 美 80 (田茂木)

荒 関 壽 久 78 (派立下)

荒 関 敏 正 88 (派立下)

加 藤 ちよ子 93 (派立下)

長 利 哲 夫 89 (富野)

小 寺 義 光 88 (薄市下)

角 田 富 秋 77 (浜町)

和 田 千 歳 56 (入舟)

大 澤 正 雄 70 (派立)

吉 田 ミノリ 96 (新町2)

(3月届出分)

宮 本 圭 一 57 (深郷田下)

人のうごき

4月末現在(前月比)

人 口 8,964人(±0)

中里地域6,692人/小泊地域2,272人

男 4,225人(+20)

女 4,739人(-20)

世帯数 4,702(+2)

出生 2 / 死亡 14

転入 25 / 転出 35

消防団定期観閲式を実施

消防団員の士気の向上、地域防災力強化を図るため、5月10日(日)に中泊町消防団の定期観閲式が盛大に行われました。

日頃の訓練の成果を存分に発揮した隊員たちが、分列行進では威風堂々とした姿をみせ、玉落とし競技では、団員の連携力や機敏な動きが光り、会場を訪れた町民や関係者から大きな拍手が送られました。

また、地域の防火意識を高めるための取り組みとして、中里こども園の園児たちが「幼年防火クラブ」として参加。可愛らしくも一生懸命な姿を披露し、会場を和やかな雰囲気包みました。

さらに、ソリッソ中泊吹奏楽団による演奏が観閲式をさらに彩り、楽団としては初めてとなる観閲式での演奏に来場者が聞き入っていました。

これからも安全で安心な地域づくりを目指す、中泊町消防団の活動にご期待ください。



競技の結果は次のとおりです。

■玉落とし競技(自動車ポンプの部)

第1位…第4分団、第2位…第9分団、第3位…第2分団

■玉落とし競技(可搬式ポンプの部)

第1位…第10分団、第2位…第3分団、第3位…該当なし

■優良分団

第1位…第8分団、第2位…第2分団、第3位…第12分団

