



広報なかどまり

NAKADOMARI

JUL
2026
No.256



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 - 21
施設ピックアップ		P 22 - 27
健康ひろば		P 28
戸籍の窓口		P 29

7月号表紙
「6月1日 メバル刺し網漁解禁」

裏表紙
「緊急銃猟机上訓練・実地訓練を実施」
「元関脇 宝富士 引退慰労会のお知らせ」

小泊の海に世界各国からアスリートが集う 「津軽海峡遠泳」



津軽海峡遠泳連盟

青森県が誇る津軽海峡は、ドーバー海峡、カタリナ海峡、クック海峡、ジブラルタル海峡、モロカイ海峡、ノース海峡とともに世界7大海峡(オーシャンズ・セブン)と呼ばれ、この7つの海を制覇しようと「遠泳」に挑戦するスイマーが津軽海峡を訪れ、注目を集めています。

遠泳は海や湖などの自然の中で、天候などに左右されながら完泳を目指す競技で、ときにはフランス・イギリス間など国をまたいた遠泳もあり、津軽海峡遠泳も、これら長距離遠泳のひとつに数えられます。

町では、遠泳に挑戦したいスイマーのサポートを昨年度から本格的にスタートさせ、今年度は14名の海外スイマーが、およそ30kmの完泳を目指します。



津軽海流は対馬海流から太平洋側へ抜ける暖流のこと。スイマーを東側へ押し流してしまう。そのため序盤は、北西方向(左斜め上)に膨らんで泳ぎだし、流されることを計算にいて泳ぐ必要がある。

今年の挑戦の先陣をきったのは、ポール・リオナードさんとグリュイネ・モスさん、カレン・エニスさんの3名です。6月19日の早朝、小泊漁港からそれぞれ遊漁船に乗り込み、小泊の権現崎まで到着すると午前4時7分、自らの力だけで北海道の白神岬周辺まで遠泳を開始しました。

津軽海峡遠泳の豆知識①～小泊は成功しやすい出発点～

津軽海峡は潮の流れが速く、海流が入り組んでいるので、泳ぐルート間違えると、潮に流されて失敗してしまう可能性が高くなります。

遠泳の成功条件は、青森県ー北海道間を一度も船に戻らず泳ぎ切ることです。青森県側からでも北海道側からでも、泳ぎ切れれば成功となりますが、権現崎から白神岬までのルートは、津軽海流に乗って流れつきやすく、距離も短いので挑戦に適したルートです。



グリュイネ・モスさん(56) 出身アイルランド
今回の遠泳成功で7大海峡を全制覇 (タイム: 12時間29分)

津軽海峡遠泳の豆知識③～スイマー増加で地域活性化～

津軽海峡を泳ぐためには、伴走する船を手配したり、泳ぐ日程を事前に海上保安部に届け出たりと、各種手続きが必要になります。

海外からのスイマーがこれらの作業を行うのは非常に難しく、これまでは挑戦したくてもできないスイマーが大勢いました。

そこで、町の津軽海峡遠泳連盟が伴走船の手配や届け出などを代行することで、挑戦するスイマーが増え、伴走する遊漁船の事業者や飲食店、宿泊施設などが、スイマー滞在中に外貨を獲得し、小泊地域の活性化につながると考えています。



ポール・リオナードさん(54) 出身イギリス
今回の遠泳成功で7大海峡を全制覇(タイム: 11時間18分)

序盤を順調に泳ぎ進め、うまく海流に乗って北海道へ接近したスイマーたち、終盤の潮の流れに苦戦しながらも、無事に北海道福島町沿岸にたどり着きました。

今回挑戦したスイマーは3名とも津軽海峡遠泳の成功によって、みごと7大海峡制覇を果たしました。

津軽海峡遠泳の豆知識②～挑戦には制限時間が!?～

津軽海峡遠泳の挑戦時間は、日の出から日没までです。陽が沈んでしまうと、どれだけ体力が残っていても挑戦中止になってしまうので、スイマーは時間に間に合うよう日の出直後からスタートします。



3名全員の7大海峡制覇を祝して「7」のハンドサインで記念撮影。
写真右側: カレン・エニスさん(54) 出身イギリス
今回の遠泳成功で7大海峡を全制覇(タイム: 13時間15分)

令和8年度遠泳実施期間(6/19時点)

- 1回目: 6月19日(金) **終了いたしました。**
- 2回目: 6月26日(金) ～ 30日(火) のいずれか1日
- 3回目: 7月3日(金) ～ 7日(火) のいずれか1日
- 4回目: 7月17日(金) ～ 21日(火) のいずれか1日
- 5回目: 8月30日(日) ～ 9月3日(木) のいずれか1日

お問合せ先

津軽海峡遠泳連盟 ☎0173-57-2111
<https://nakadomari-ctea.jp/archives/1501>

5/18 中泊町再生可能エネルギー共創協議会が発足



再生可能エネルギー導入や地域利用の促進のため、脱炭素計画の管理や検証等を行う中泊町再生可能エネルギー共創協議会が発足され、協議会委員の委嘱状交付式が行われました。

委員には町関係者や地元団体、学識経験者から11名が選ばれ、再エネ収益を地域に還元する基金の活用方法などを検討していきます。

町長は「皆さんの専門性や経験が活かされる重要な会になる。当町の脱炭素化にかかわる計画の推進のために力をお貸しください」とあいさつしました。

5/19 自然災害の備えを ～下前自主防災会で訓練～

大雨や土砂崩れの被害を想定した避難訓練を下前自主防災会が実施し、上町・中町・浜町あわせて40人の参加者が防災意識の向上につとめました。

この日は災害が発生したとして、午前9時一斉にすくすく下前館に避難したあと、館内で中泊町社会福祉協議会から令和4年8月の豪雨災害時の状況やボランティアセンターの活動について説明を受けました。

最後は、遊びながら防災について学べるすごろくゲームや防災クイズを通して、知識を深めていました。



5/22 宮越家 春の公開が開始



国指定名勝(庭園)に指定されてから初となる宮越家離れ・庭園の春公開がはじまりました。

訪れた来場者は、ステンドグラス作家小川三知の最高傑作と称されるステンドグラス作品や、名勝となった庭園、今年7月に大英博物館所蔵の一連作品と並んで東京・大阪で展示されるふすま絵など、評価の高まる作品の数々を堪能しました。

初日であいさつした12代目宮越寛当主は「大正時代に作られたものばかり。ぜひ大正ロマンを感じてください」と歓迎しました。

5/29 生涯を町で元気に生きていくために

人口減少に伴う労働力不足の解消を図り、就労や活動の支援に取り組む中泊町生涯現役いきいき活躍プロジェクト協議会が、令和8年度の総会を行いました。

令和7年度の実績報告では、就労支援やハローワークと連携した地域支援、スマホセミナーなどの取り組みを説明しました。

また、5月からは新たに訪問型サービスB事業「ご近助サポーター」がスタートし、町長は「地域みんなで支えるという町の強みを伸ばし、誰もがいきいきと活躍できる町づくりのため、これからもお力をお借りしたい」と述べました。



6/1 ウスメバルの刺し網漁が解禁



津軽海峡メバルの刺し網漁が解禁され、初日は町が誇る海の幸を求めて小泊・下前漁港からあわせて12隻が出漁しました。

午後9時頃、各船が帰港した漁港には、網にかかったメバルを手かぎ棒を使って丁寧に外していく姿が見られました。

初日の水揚げは平年を下回る量となり、漁業関係者は「ひとまず昨年並みの水揚げになってくれればいいな」と今後の漁に期待を寄せています。

6/3 はやく大きくなあれ!!

町の若手農業者を中心に構成される「ばろかだる会」の大川さん協力のもと、中里こども園の園児たちが、町内の畑でサツマイモ植え体験を行いました。

畑にはイモの被り物をした「おイモの先生」も登場し、子どもたちにやさしく指導していました。

今年は「あまはづき」と「べにはるか」などのサツマイモを14名の年長組園児たちが、植えました。



6/9 町事業者が商品開発! 町産米の魅力を発信



野上農園(野上拓幸代表)が、青森みちのく銀行の支援を受け開発した町産米の新商品を3月に発売したことを報告するため、町長を表敬しました。

開発したのは、地元の米を使用したおかゆ「白がゆ」「玄米がゆ」「梅がゆ」3種類と天日干し米「高嶺」「玉清水」の2種類です。

野上代表は「町のお米のよさをもっと多くの人に知ってもらうため、この商品を使ってPRしていきたい」と意気込んでいました。

6/10 豪華な給食に大満足! 給食にマツカワガレイ!?

中里中学校の給食に、町が陸上養殖をすすめるマツカワガレイを使用した炊き込みごはんが提供され、生徒たちは脂がのったカレイのうまみに舌鼓を打ちました。

海の幸のおいしさを知ってもらおうと、中泊さかなプロダクツ協議会の協力のもと給食のメニューに町の高産物を毎年提供し、食育活動を行っています。

生徒たちは配膳後、マツカワガレイ養殖の経緯などについて説明を受けました。

日本海の海水で完全養殖したマツカワガレイは、適度な運動で身の締まりもよく、脂乗りがよいのが特徴です。



くらしの情報

第22回なかどまりまつり 中里地域・小泊地域

参加者募集中!!

★各入賞者には賞品があり、もれなく参加賞もあります!

中里地域 開催日:令和8年8月11日(火・祝) 小泊地域 開催日:令和8年8月14日(金)

カラオケのど自慢
歌で繋がる世代を超えたステージ

誰でもOK 先着20組 2コーラスまで

中里地域 令和8年8月11日(火・祝)
時間:16:00~17:00(受付時間15:30~)
場所:中泊町役場駐車場内 特設会場

小泊地域 令和8年8月14日(金)
時間:17:20~18:20(受付時間16:00~)
場所:小泊マリンパーク内 特設会場

海上相撲

参加資格 中学生以上 先着6チーム(1チーム3名) チーム編成 男女混合可

【競技方法】
3名1チームの団体戦とし、トーナメント戦又はリーグ戦

時間:13:10~ (受付時間12:30~)
場所:小泊マリンパーク 海水浴場

うきわでGO

参加資格 小学生以上 先着10チーム(1チーム2名) チーム編成 男女混合可

【競技方法】
トーナメント戦又はリーグ戦。大型うきわ(フロート)を使い、乗り手・引き手に分かれて、海に落とさず早くゴールした方が勝ち!

時間:13:50~ (受付時間12:30~)
場所:小泊マリンパーク 海水浴場

トレジャーハンティング

参加資格 小学生以下 先着50名

【競技方法】
砂浜に置かれたカードの中から‘海の幸’が書かれたカードを探して、好きな宝箱へダッシュ!箱の中にあるお宝が書かれたカードと景品を交換します!

時間:14:30~ (受付時間12:30~)
場所:小泊マリンパーク 海水浴場

■注意事項 ・各競技の不慮の事故については、主催者側では責任は負いませんので、ご了承ください。
・当日の天候次第で競技内容を一部変更することがあります。

■募集締切 :令和8年8月12日☎ ※申込状況によっては当日参加も可能です!!

主催: 中泊町 主管: なかどまりまつり実行委員会

●お問合せ/お申込: なかどまりまつり実行委員会事務局 (株)アクトプラン ☎ 57-5720

第22回 なかどまりまつり 行事日程

【中里地域 8月11日(火・祝)】 司会 横山ひでき

場所: 中泊町総合文化センター「パルナス」ホール・役場駐車場内特設会場

時 間	内 容	場 所
13:00 }	～オープニング～ 宮川獅子舞【中里小学校伝承部】	パルナス ホール
13:20	園児パフォーマンス 【中里・薄市・富野こども園】	
14:00	ソリッソ中泊吹奏楽団・中里中学校吹奏楽部 演奏会	
15:45	～お楽しみ抽選券配布～ 配布場所: 特設会場本部テント	(屋外) 特設会場
16:00	カラオケのど自慢大会	
17:00	お楽しみ抽選会 ※15:45～抽選券配布	
18:00 }	ショータイム!! 中里三味線会 / 中泊町健康ダンス「べえ子ちゃん」 インドネシアの踊り子 / 下前権現太刀振り保存会 マーメイドシスターズ / 小泊婦人会	
19:00		
18:30	ねぶた運行 【湯らばーく前→派立通り→紅葉坂通り→まつり会場】	
19:00	みんなで踊ろう!! 「なかどまり音頭」「なにもささ踊り」	
19:40	ねぶた囃子 合同演奏	
20:00	打上花火	

※雨天時は縮小した内容で【パルナスホール】にて開催いたします。

【小泊地域 8月14日(金)】 司会 横山ひでき

場所: 小泊マリンパーク内 海水浴場/特設会場

時 間	内 容	場 所
12:30	海上競技エントリー受付(定員次第終了、随時エントリー可)	海水浴場
13:00	～オープニング～	
13:10	海上相撲	
13:50	うきわでGO!	
14:30	トレジャーハンティング! (宝探し) 小学生以下50名	特設会場
15:30	～お楽しみ抽選券配布～ 配布場所: 特設会場本部テント	
16:00	園児パフォーマンス 【こども保育園】	
16:20	ショータイム!! 下前権現太刀振り保存会 / マーメイドシスターズ 花柳穂紀桜会 / 中里横笛愛好会	
17:20	カラオケのど自慢	
18:20	お楽しみ抽選会 ※15:30～抽選券配布	
19:00	「なかどまり音頭」「こども音頭」「徐福音頭」踊り	
19:30	打上花火	

※雨天時は縮小した内容で【すすくこども館 レクリエーションルーム】にて開催いたします。

広告



再エネ発電事業に関する説明会のご案内

問い合わせ先 wpd ジャパン(株) TEL 03-6384-5940

青森県自然・地域と再生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、再エネ発電事業者に関して、周辺地域の住民の皆様説明会を開催いたしますので、ご案内いたします。

【説明概要】

開催日時：①2026 年 7 月 30 日(木)18 時～19 時 30 分 開場受付時間 17 時 30 分

②2026 年 7 月 31 日(金)18 時～19 時 30 分 開場受付時間 17 時 30 分

開催場所：①今泉自治会 泉寿荘 中泊町大字今泉字布引 115 番 1

②薄市自治会 薄市福祉会館 中泊町大字薄市字玉清水 21 番地 62 の内

【事業概要】

事業名称：(仮称)中泊今泉薄市風力発電事業

発電事業者：代表者：wpd ジャパン株式会社内中泊今泉薄市風力発電合同会社

職務執行者 海野 俊幸

事業者連絡先：03-6384-5940

電源種：風力発電

事業の実施場所：中泊町今泉地区・薄市地区

設置場所の地域区分：保全地域（国有林区域、保安林区域、地域森林計画対象民有林、ふるさとの森と川と海保全地域）

出力規模：50,000kW 未満(風力発電機 4,000kW～6,100kW×8～12 基)

・工事開始予定時期：2032 年 4 月予定 ・運転開始予定時期：2035 年 6 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。ご参加される方は、受付で、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、出席者名簿と説明会の録音・録画を提出することが制度上求められているため、受付で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、意見および質問を受け付けする予定です。

※このご案内について、ご不明点がある方には、上記の【w p d ジャパン株式会社】までお問い合わせ下さい。

※説明会の内容は、各回とも同様の内容です。ご都合のよい会場をお選びいただきご参加いただけますようお願い申し上げます。

※事業者 HP https://www.wpd-japan.jp/eia_posts/中泊再エネ発電事業に関する説明会のご案内

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が対象です。

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》

右のQRコードからアクセスし、中泊町電子申請・届出システムで申請できます。



《補助金交付までの流れ》

【例：令和8年4月に申請を行い、認定を受けた場合】 （電子申請・届出システム）

令和8年4月	令和8年5月1日～ (認定開始)	令和11年4月 (認定終了)	令和11年5月～	令和14年5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!!				

青森県「あおもり若者定着奨学金返還支援制度」のお知らせ

問 青森県 若者定着還流促進課 ☎ 017-734-9174

～サポート企業・就職予定者の登録受付中～

県では若者の県内定着や移住の促進、産業分野の人材を確保するため、「あおもり若者定着奨学金返還支援制度」を実施しています。詳しくは青森県 若者定着還流促進課までお問い合わせください。

《補助金の額》

大学等：150万円、100万円、60万円 のいずれか

短大等：75万円、50万円、30万円 のいずれか

※支援上限額は対象企業が設定します。 ※認定時の返還残額の1/2が上限となります。

《対象となる人》

- 大学・短大等の卒業者で、就職時に35歳未満の方(出身地不問)
- 「日本学生支援機構」、「青森県育英奨学会」の奨学金利用者
- 青森県内で正規雇用されていない方
- 対象企業へ就職する方

※県外にお住まいの方が、年度中途に就職する場合も対象となります。

《対象となる企業》

県内企業または勤務地を県内に限定した採用を行う県外企業(法人、団体、個人事業主)であって、本制度に登録している企業等。「あおもり奨学金サポートサイト」で確認可能です。

《注意事項等》

- 就職予定者・企業ともに事前登録が必要です
- 他補助事業を活用する方は県へ事前に相談が必要です
- 補助金は認定を受け、3年勤務後と6年勤務後に支援額の1/2を支払います
- 本事業は町が実施する奨学金返還支援事業とは別の制度です

あおもり奨学金
サポートサイト
もチェック!!



「中泊町二十歳の成人式」を開催します

問 教育委員会 生涯学習係 内 1923

中泊町総合文化センター「パルナス」において、令和8年度「二十歳の成人式」を開催します。対象となる方は、人生の節目を祝うこの機会にぜひご参加ください。

《開催日時》

令和8年8月15日(土)

写真撮影：10:15～ / 式典：10:30～

《対象となる方》

- ・平成18年4月2日から平成19年4月1日生まれで、令和8年4月1日時点で中泊町に住所がある方
- ・上記期間に生まれ、町内の中学校を卒業された方

《開催通知》

6月中旬に対象者へ案内を郵送しました。転出などにより案内がお手元に届いていない場合は、中泊町ホームページをご確認いただくか、教育委員会までご連絡ください。

《出欠の報告》

令和8年7月31日(金)までに右のQRコードから報告



報告はこちらから▲ 町ホームページはこちらから▲

海水浴場でない場所で泳ぐのはやめましょう

問 青森海上保安部 交通課 内 017-734-2422

海水浴場以外で泳ぐのはとても危険です。監視員やライフセーバーがいないため、事故が起きてもすぐに助けをもらうことができません。

海水浴に出かけるときは、市町村が開設している海水浴場をご利用ください。

市町村が開設した海水浴場には、監視員やライフセーバー、救命浮環などの救助機材が整備されていますので安心して海水浴を楽しむことができます。

※海の緊急ダイヤルは118番へまた、右のQRから、海上保安庁ウオーターセーフティガイド(遊泳編)もご確認ください。



西北五広域福祉事務組合 (森田学園)職員募集

問 西北五広域福祉事務組合事務局 内 26-3100

令和9年4月1日採用の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 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15年4月2日以降に生まれた方で、高等学校卒業又は、令和9年3月31日までに卒業見込みの方

●試験日 令和8年9月27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 7月17日(金)～9月7日(月)

お肉の生食・加熱不足による 食中毒に注意

問 青森県西北保健所 内 34-2108

夏は温度・湿度が高く、食中毒の原因となる細菌が増えやすい時期です。特に肉には、腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなどの細菌がついていることがあります。食中毒予防の3原則を守り、食中毒を予防しましょう。

《食中毒予防の3原則》

1. つけない

手指・調理器具はしっかり洗う

焼く前と焼いた後で、トンゴや箸を使い分ける

2. 増やさない

手早く調理し、完成後すぐ食べる

調理前の食材や調理後すぐ食べない食品は冷蔵保管し、長期保存はしない

3. やっつける

調理の際には、中心部までしっかり加熱する

調理器具は、こまめに洗浄・消毒する

子どもたちのけがの備えに

～夏休み前のいまこそ、交通災害共済に加入しましょう～

会費は年間350円
1日1円で備える

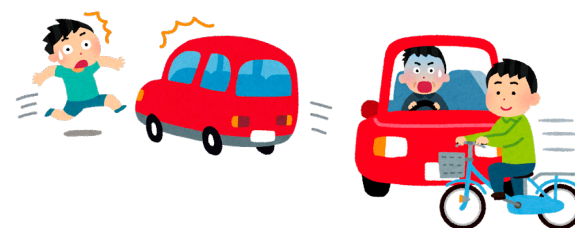


子どもたちが待ちに待った夏休みの到来！活発に遊びまわるこの時期は、気をつけていても「事故の危険性」が高まります。

そんないまだからこそ、青森県交通災害共済に加入しましょう。

会費年間350円のお支払いで、日本全国どこで起きた交通事故でも対象となり、災害の程度に応じて見舞金または弔慰金が支払われます。

【車との事故】



- 歩行中の自動車等との接触事故
- 自転車走行中の自動車等との接触事故

【自転車走行中の事故】



- 自転車で走行中の転倒や追突によるけが
- 自転車走行中に誤ってガードレールにぶつかって生じたけが

※見舞金請求の対象となるかは役場総務課までお尋ねください。

【加入のしかた】

役場総務課の窓口までお越しいただき、会費おひとり350円をお支払いください。

【共済期間】

加入日から令和9年3月31日まで

【受取りに必要な書類はたったこれだけ】

- ①自動車安全運転センター発行の交通事故証明書
- ②医師の診断書または柔道整復師の施術証明書(死亡したときは死体検案書または死亡診断書)
- ③会員証(共済加入時に発行)
- ④見舞金の振込が可能な金融機関の通帳

※加入日以前に発生した事故によるけがの請求はできません。

【請求期間】

交通事故にあった日から1年以内に請求(後遺障害が残った場合は2年以内)



等級	災害の程度	金額
1	死亡した場合	1,000,000円
2	自動車損害賠償保障法施行令別表第1に掲げる介護を要する後遺障害及び別表第2の第1級から第3級に掲げる後遺障害の場合	500,000円
3	90日以上治療を要した場合	70,000円
4	60日以上90日未満の治療を要した場合	50,000円
5	30日以上60日未満の治療を要した場合	40,000円
6	30日未満の治療を要した場合	30,000円
特例	交通事故証明書を提出できず、交通事故申立書で見舞金請求した場合	10,000円

例) 自転車で走行中に自転車同士でぶつかって転倒。7月25日から8月31日までの期間、計5回通院した。⇒30日以上60日未満に該当。見舞金は40,000円

後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

青森県後期高齢者医療広域連合

017-721-3821 (音声ガイダンス1 番)

《令和8年度保険料について》

後期高齢者医療制度ではみなさんの納める保険料が大切な財源となります。令和8年度から、『子ども・子育て支援金制度』が創設されたことにより、保険料は、これまでの医療分に子ども・子育て支援納付金分(以下「子ども分」という。)を加え、被保険者一人ひとりについて計算され、所得に応じて負担する「所得割額」と被保険者が等しく負担する「均等割額」の合計となります。

医療分

均等割額

〔被保険者全員が納める額〕

50,500円

+

所得割額

〔所得に応じて納める額〕

基礎控除後の所得(※1)×9.0%

=

保険料

賦課限度額 850,000円

子ども分

均等割額

〔被保険者全員が納める額〕

1,300円

+

所得割額

〔所得に応じて納める額〕

基礎控除後の所得(※1)×0.2%

=

保険料

賦課限度額 21,000円

○令和8年度の保険料の額

お住まいの市町村から7月中にお届けする保険料額決定通知書でご確認ください。

※1 基礎控除後の所得とは、前年の総所得金額から基礎控除額(合計所得金額が2,400万円以下の場合 は43万円)を差し引いた額です。

《令和8年8月以降の医療機関等のかかり方について》

現在お手元にある資格確認書の有効期限は、令和8年7月31日となっております。令和8年8月以降は下表の方へ新たな資格確認書(ピンク色)又は資格情報のお知らせをお住まいの市町村から7月下旬にお届けします。

受診区分	84歳以下	85歳以上
次のいずれにも該当する方 ①令和7年5月から令和8年4月までの間、 6回以上マイナ保険証で受診 ②令和8年2月から4月までの間、1回以 上マイナ保険証で受診	資格情報のお知らせ (引き続き、マイナ保険 証で受診してください。必 要に応じて申請により資格 確認書の交付も可能です。)	資格確認書
上記以外	資格確認書	資格確認書

○資格確認書が届いた方

8月1日からは新たな資格確認書で受診してください。

○資格情報のお知らせが届いた方

資格情報のお知らせは内容をよくご確認のうえ、大切に保管してください。
なお、マイナ保険証での受診が難しくなった場合は、資格確認書を交付いたしますので、市町村窓口申請してください。

《令和8年度保険料の軽減措置について》

◆所得が低い方の軽減

同一世帯内の被保険者及び世帯主の所得額の合計に応じて、均等割額の軽減が受けられます。令和8年度は次のとおりとなります。

医療分

世帯の所得額の合計	軽減割合	軽減後の均等割額
43万円+10万円×(年金・給与所得者の数(※2)－1)以下の場合	7.2割	14,140円／年額
43万円+(31万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等の数(※2)－1)以下	5割	25,250円／年額
43万円+(57万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等の数(※2)－1)以下	2割	40,400円／年額

子ども分

世帯の所得額の合計	軽減割合	軽減後の均等割額
43万円+10万円×(年金・給与所得者の数(※2)－1)以下の場合	7割	390円／年額
43万円+(31万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等の数(※2)－1)以下	5割	650円／年額
43万円+(57万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等の数(※2)－1)以下	2割	1,040円／年額

※2

年金・給与所得者の数とは、次のいずれかの条件を満たす者の合計数のことで、2人以上いる世帯に適用します。

・給与収入額が55万円を超えるもの

・公的年金収入が、65歳未満の場合は60万円を超える者、65歳以上の場合は125万円を超える者

◆被用者保険の被扶養者であった方の軽減

・均等割額が5割軽減されます。(資格取得後2年間)

・所得割額の負担はありません。

◎被用者保険とは、会社員等の被雇用者が加入する健康保険です。

◎世帯所得が低い方は、より高い均等割額の軽減(医療分7.2割、子ども分7割)が受けられます。

《保険料の減免等について》

災害、倒産、失業など特別な事情によって納付が困難な場合は、申請によって保険料の減免等が認められることがありますので、お住まいの市町村の徴収等担当窓口へお早めにご相談ください。

広 告

(仮称) やまなみ風力発電事業 計画段階環境配慮書 縦覧のお知らせ

やまなみ風力合同会社が計画している「(仮称) やまなみ風力発電事業」について、環境影響評価法に基づき、「計画段階環境配慮書」を縦覧いたします。

1. 縦覧場所：中泊町役場 総合戦略課、小泊支所

2. 縦覧期間：令和8年7月31日(金)～8月31日(月)

3. 縦覧時間：上記期間中の午前9時から午後5時まで(土、日、祝祭日を除く)

4. 意見書受付期間：令和8年7月31日(金)～8月31日(月)

5. 意見提出方法：縦覧場所の意見書箱への投函、または郵送

お問合せ：やまなみ風力合同会社 電話：03-6452-9777 担当：新田

12

令和8年7月号

広報なかどまり

13

なんでも行政相談

日 時…7月24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。

心配ごと相談 主催 町社会福祉協議会

日 時…7月15日(水) 午前9時～昼12時
場 所…中泊町総合福祉健康センター 湯らぱーく
相談委員…秋田谷 徳 美、葛 西 成 芳
《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

国民健康保険についてのお知らせ

☎ 町民課 国保年金係 ㊟ 1316

《国民健康保険資格の一斉更新》

令和8年8月1日は国民健康保険資格の一斉更新日です。8月1日からお使いいただく新しい資格確認書または資格情報のお知らせは、7月下旬に町民課国保年金係から本人宛に郵送されます。
資格確認書は、「簡易書留」で郵送します。そのため、配達時に不在の場合は郵便局に留め置きとなり、ご自宅の郵便受けに「不在連絡票」が投函されます。
受け取りの際は郵便局にお問い合わせください。8月1日以降に受け取る際は、町民課国保年金係または小泊支所窓口までお越しくください。8月1日以降に医療機関を受診される際は、マイナ保険証または資格確認書を提示してください。
有効期限が切れた保険証等は、8月1日以降にハサミを入れて破棄するか、町民課国保年金係または小泊支所窓口に返還してください。

※出稼ぎなどで現住所に長期間不在の場合は、郵便局で郵便物転送の手続きを行ってください。

○マイナ保険証をお持ちでない方：資格確認書が交付されます。

○マイナ保険証をお持ちの方：資格情報のお知らせが交付されます。

○マイナ保険証の利用が困難な方：障がいをお持ちの方や施設入所者など、マイナ保険証での受付が困難な方は、申請すれば資格確認書が交付されます。

《入院時の食事負担額変更について》

入院時の食事代は、診療や薬代などの費用とは別に、定額(標準負担額)を自己負担し、残りは国民健康保険が負担します。
食材費等の高騰を踏まえた見直しに伴い、令和8年6月1日から下表のように変更となりました。

○入院時の食事療養の標準負担額(患者負担分)

1食あたりの負担額			
一 般			
		5月31日以前	
		6月1日以降	
		510円	
		550円	
住民税 非課税世帯	低所得Ⅱ		
	240円 (91日目以降190円)		
	270円 (91日目以降220円)		
	低所得Ⅰ	70歳未満	
		240円 (91日目以降190円)	
		70歳～74歳	
		270円 (91日目以降220円)	
		110円	
		130円	
指定難病・小児慢性特定疾病の患者		300円	
		330円	

(注1)オンライン資格確認を導入している医療機関等で受診する場合や、資格確認書で受診する場合は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の提示が必要です。

(注2)90日を超える入院がある方は、長期入院該当の申請が必要です。

《高額療養費の自己負担額変更について》

医療費の自己負担限度額が高額になったときは、自己負担限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。マイナ保険証を利用すれば、医療機関の窓口での支払いは限度額までとなります。

令和8年度診療報酬改定に伴い、厚生労働省の定める高額療養費制度の自己負担限度額が改定され、令和8年8月1日より適用されます。

○自己負担限度額(70歳未満)

区分		令和8年7月まで(改定前)	令和8年8月から(改定後)
ア	所得901万円超	252,600円 + (総医療費－842,000円) × 1% 〈多数回該当140,100円〉	270,300円 + (総医療費－901,000円) × 1% 〈多数回該当140,100円〉
イ	所得600万円超901万円以下	167,400円 + (総医療費－558,000円) × 1% 〈多数回該当93,000円〉	179,100円 + (総医療費－597,000円) × 1% 〈多数回該当93,000円〉
ウ	所得210万円超600万円以下	80,100円 + (総医療費－267,000円) × 1% 〈多数回該当44,400円〉	85,800円 + (総医療費－286,000円) × 1% 〈多数回該当44,400円〉
エ	所得210万円以下 (住民税非課税世帯除く)	57,600円 〈多数回該当44,400円〉	61,500円 〈多数回該当44,400円〉
オ	住民税 非課税世帯	35,400円 〈多数回該当24,600円〉	36,900円 〈多数回該当24,600円〉

※所得とは「基礎控除後の総所得金額等」のことです。所得の申告がない場合は、所得区分アとみなします。

※多数回該当とは、過去12か月以内に限度額を超えた支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額のことです。

○自己負担限度額(70歳以上)

区 分	令和8年7月まで(改定前)		令和8年8月から(改定後)	
	外来	外来+入院	外来	外来+入院
現役並み所得者Ⅲ (課税所得690万円以上)	252,600円 + (総医療費－842,000円) × 1% 〈多数回該当140,100円〉		270,300円 + (総医療費－901,000円) × 1% 〈多数回該当140,100円〉	
現役並み所得者Ⅱ (課税所得380万円以上)	167,400円 + (総医療費－558,000円) × 1% 〈多数回該当93,000円〉		179,100円 + (総医療費－597,000円) × 1% 〈多数回該当93,000円〉	
現役並み所得者Ⅰ (課税所得145万円以上)	80,100円 + (総医療費－267,000円) × 1% 〈多数回該当44,400円〉		85,800円 + (総医療費－286,000円) × 1% 〈多数回該当44,400円〉	
一般 (課税所得145万円未満)	18,000円	57,600円 〈多44,400円〉	22,000円	61,500円 〈多44,400円〉
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円	11,000円	25,700円 〈多24,600円〉
低所得者Ⅰ	8,000円	15,000円	8,000円	15,700円

※75歳到達月は、国保と後期高齢者医療制度の限度額がそれぞれ2分の1になります。

※多数回該当とは、過去12か月以内に限度額を超えた支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額のことです。

外来(個人単位)の限度額を超えた支給は回数を含みません。

14 | 令和8年7月号

広報なかどまり | 15