

## 10月1日から国民年金育児免除制度が始まります！

問 町民課 国保年金係 内 1316

令和6年6月12日に「子ども・子育て支援法等の一部を改正する法律(令和6年法律第47号)」が公布されました。この法律により国民年金法が改正され、令和8年10月1日に国民年金育児免除制度が創設されますので、制度の概要について説明します。

### 《制度の概要(国民年金法第88条の3)》

- 子を養育する国民年金第1号被保険者について、その子が1歳になるまでの期間に係る国民年金保険料の納付が免除される制度です。
- 子を育てている方(実父母・養父母)は、申請することで、所得に関係なく国民年金保険料の納付が免除されます。
- 納付が免除された期間は、保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

### 《対象となる方》

- 1歳になるまでの子(※)を養育する国民年金第1号被保険者の実父母・養父母が対象です。  
(令和7年11月生まれのお子様から対象になります。)
- 子を養育する要件として以下のすべてを満たしている必要があります。
  - ①子と身分(親子)関係が継続していること
  - ②子と同一住所であること(所得要件はありません)
 ※法律上の親子関係がある子(実子及び養子)に加えて、特別養子縁組の監護期間にある子及び養子縁組里親に委託している要保護児童も該当します。

### 《育児免除制度に係る手続き》

- 育児免除の要件に該当する方は、令和8年10月以降に「国民年金 育児免除該当・終了届」を市区町村または年金事務所に提出します。(電子申請も可能)
- ※手続きの詳細については、厚生労働省から取扱いが示され次第、改めてお伝えします。

### 《育児免除制度のメリット》

- 育児期間免除として「保険料の納付が免除された期間」は、保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。
- 第1号被保険者であれば、夫婦ともに育児免除制度の対象です。
- すでに保険料を納付している期間や、国民年金保険料免除・納付猶予、学生納付特例が承認されている期間についても、届出することで育児免除期間として取り扱われます。保険料を納付している期間の保険料は、充当または還付します。
- 育児免除期間中も付加保険料(月額400円)を納付することができます。

## 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

7月31日(金)は、固定資産税第2期と国民健康保険税第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、7月27日(月)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。



## 知事と対話「#あおばな」実施団体募集

問 青森県総務部広報広聴課 内 017-734-9138

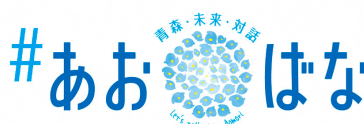
宮下知事が出向いて県民の皆さまの声をお聴きする、県民対話集会「#あおばな」の実施団体を募集します。

募集期間：令和8年8月17日(月)

～8月31日(月)まで

実施期間：令和8年10月13日(火)～12月20日(日)

応募方法：専用応募フォームから申込



## 上下水道課から検針日変更のお知らせ

問 上下水道課 内 1918・1919・1920

### 《変更の目的》

検針員の労働環境改善のため、8月から検針日を変更します。25日の口座引落しに変更はありません。  
 現行の検針地区及び検針日(検針時間：8時15分～17時まで)

|              | 5日        | 6日                 | 7日                  | 8日               | 9日 | 10日       | 11日 | 12日 | 13日        |
|--------------|-----------|--------------------|---------------------|------------------|----|-----------|-----|-----|------------|
| 1            | 長泥<br>竹田  | 富野<br>豊島           | 芦野<br>田茂木           | 上豊岡<br>下豊岡<br>福浦 |    |           |     |     |            |
| 2            | 派立下       | 尾別<br>上高根          | 向町上<br>向町下          | 派立中              |    |           |     |     |            |
| 3<br>及び<br>4 | 八幡<br>大沢内 | 五林<br>深郷田上<br>深郷田下 | 宮川<br>宮野沢           | 派立上              |    |           |     |     |            |
| 5            | 上町<br>浜町  | 派立<br>入舟           | 新町1、2<br>若葉町<br>折腰内 | 花丘町<br>温泉町       |    | 若宮<br>下高根 | 薄市上 | 薄市下 | 今泉上<br>今泉下 |
| 6            |           | 下前上                | 下前中                 | 下前浜<br>折戸        |    |           |     |     |            |
|              |           |                    |                     |                  |    |           |     |     |            |



### 変更後の検針地区及び検針日(検針時間：6時から18時まで)

|   | 4日～11日     |          |           |     |        |           |     |     | 12日 | 13日 |  |  |
|---|------------|----------|-----------|-----|--------|-----------|-----|-----|-----|-----|--|--|
| 1 | 長泥<br>福浦   | 竹田       | 富野        | 豊島  | 芦野     | 田茂木       | 上豊岡 | 下豊岡 |     |     |  |  |
| 2 | 派立中        | 派立下      | 向町上       | 向町下 | 尾別     | 上高根       |     |     |     |     |  |  |
| 3 | 4日～9日      |          |           |     |        |           |     |     |     |     |  |  |
|   | 派立上<br>大沢内 | 五林<br>八幡 | 宮川<br>大沢内 | 宮野沢 | 深郷田上   | 深郷田下      |     |     |     |     |  |  |
| 4 |            |          |           |     |        | 9日～13日    |     |     |     |     |  |  |
|   |            |          |           |     |        | 若宮<br>今泉上 | 下高根 | 薄市上 | 薄市下 | 今泉下 |  |  |
| 5 | 4日～11日     |          |           |     |        |           |     |     |     |     |  |  |
|   | 上町<br>温泉町  | 浜町       | 派立        | 入舟  | 新町 1、2 | 若葉町       | 折腰内 | 花丘町 |     |     |  |  |
| 6 | 下前上        | 下前中      | 下前浜       | 折戸  |        |           |     |     |     |     |  |  |

町民の皆様には、主旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願いいたします。

## メバル刺網漁に向けた港の清掃活動

問 水産商工観光課 水産係 内 1612

今年も6月1日(月)から解禁されたメバル刺網漁に先駆け、毎年恒例の清掃活動が小泊漁港と下前漁港で行われました。

まず、5月16日(土)に「下前漁協婦人部」により、下前漁港の清掃活動が行われ、5月27日(水)には、小泊漁協や地元の漁師、企業等により構成される「小泊清港会」による小泊漁港の清掃活動が行われました。

港内のごみは回収され、夜の港が活気づくメバル刺網漁に向けた準備が整いました。



令和8年度介護保険料に関するお知らせ

問 福祉課 介護保険係 内 1513

《介護保険料における所得要件の一部改正》

令和8年4月からの年金支給額の改正を踏まえ、老齢基礎年金受給者の保険料負担に影響が出ないよう、令和8年度介護保険料の所得要件の一部が、次のように改正されました。

【令和7年度からの改正内容】

令和7年度：本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万9,000円以下の者 から、  
令和8年度：本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が82万6,500円以下の者 に改正。

●所得段階別の保険料年額(令和8年度)

| 所得段階  | 対 象 者                                            | 保険料年額         |          |
|-------|--------------------------------------------------|---------------|----------|
|       |                                                  | 保険料率          | 保険料      |
| 第1段階  | 生活保護受給者、世帯全員が住民税非課税の老齢福祉年金受給者                    | 基準額<br>×0.285 | 24,624円  |
|       | 世帯全員が住民税非課税かつ本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が82万6,500円以下の者  |               |          |
| 第2段階  | 世帯全員が住民税非課税かつ本人年金収入等82万6,500円超120万円以下の者          | 基準額×0.485     | 41,904円  |
| 第3段階  | 世帯全員が住民税非課税かつ本人年金収入等120万円を超える者                   | 基準額×0.685     | 59,184円  |
| 第4段階  | 本人が住民税非課税だが世帯の中に住民税課税者がおりかつ本人年金収入等82万6,500円以下の者  | 基準額×0.9       | 77,760円  |
| 第5段階  | 本人が住民税非課税だが世帯の中に住民税課税者がおりかつ本人年金収入等82万6,500円を超える者 | 基準額           | 86,400円  |
| 第6段階  | 本人が住民税課税かつ合計所得金額が120万円未満の者                       | 基準額×1.2       | 103,680円 |
| 第7段階  | 本人が住民税課税かつ合計所得金額が120万円以上210万円未満の者                | 基準額×1.3       | 112,320円 |
| 第8段階  | 本人が住民税課税かつ合計所得金額が210万円以上320万円未満の者                | 基準額×1.5       | 129,600円 |
| 第9段階  | 本人が住民税課税かつ合計所得金額が320万円以上420万円未満の者                | 基準額×1.7       | 146,880円 |
| 第10段階 | 本人が住民税課税かつ合計所得金額が420万円以上520万円未満の者                | 基準額×1.9       | 164,160円 |
| 第11段階 | 本人が住民税課税かつ合計所得金額が520万円以上620万円未満の者                | 基準額×2.1       | 181,440円 |
| 第12段階 | 本人が住民税課税かつ合計所得金額が620万円以上720万円未満の者                | 基準額×2.3       | 198,720円 |
| 第13段階 | 本人が住民税課税かつ合計所得金額が720万円以上の者                       | 基準額×2.4       | 207,360円 |

※第1段階～第3段階は、低所得者保険料軽減措置適用後の保険料です。

## 《令和8年度介護保険料の特例措置について》

問 福祉課 介護保険係 内 1513

令和7年度の税制改正で、令和7年中の給与所得控除の最低保障控除額が55万円から65万円に引き上げられます。

一方で介護保険制度は3年周期で介護保険料収入を見込んで、介護保険事業を運営しています。

介護保険料は住民税の課税状況や合計所得金額などを算定基準としていますので、国では介護保険施行令の規定を、税制改正の影響を受けないよう改正しました。

この改正により、令和8年度介護保険料の算定に限り、給与収入が190万円未満の方は税制改正前の控除額に調整をして計算を行います。また、世帯員の課税状況についても同様に調整して判定します。

税制改正の影響により令和8年度の住民税が非課税となった場合でも、介護保険料の所得段階では「課税」と判定されることがあります。

介護保険制度を持続していくための措置となりますので、ご理解をお願いします。

### ●給与所得控除の改正内容

| 給与と収入                 | 給与と所得控除       |      |
|-----------------------|---------------|------|
|                       | 改正前           | 改正後  |
| 162万 5 千円以下           | 55万円          | 65万円 |
| 162万 5 千円超<br>180万円以下 | 収入金額×40%－10万円 |      |
| 180万円超<br>190万円以下     | 収入金額×30%＋8万円  |      |
| 190万円超                | 改正なし          |      |

※介護保険料の算定は、給与所得控除を55万円として計算するため、町民税の課税・非課税と一致しない場合があります。

令和8年度の介護保険料は、7月に通知書が送付されますので、そちらをご覧ください。年間の保険料や納付方法を確認して下さい。



## 従業員個人の住民税は「特別徴収」が原則です！

問 税務会計課 課税第一係 内 1212

個人住民税の特別徴収とは所得税の源泉徴収と同様に、事業主が従業員に代わり、毎月支払う給与から個人住民税の税額を引いて(給与天引き)、納入していただく制度です。

所得税の源泉徴収義務がある事業主の方は、地方税法や町の条例により、個人住民税の特別徴収義務者として指定されています。

前年中に給与の支払いを受け、かつ当年の4月1日時点で給与の支払いを受けている従業員(短期雇用者、アルバイト、パート、役員等全て含む)が対象となり、普通徴収に比べて①従業員が個々に納付する手間が省ける、②納め忘れがない、③1回当たりの納付額の負担が少ない、など従業員にとっても大変便利な制度です。

## 中泊町社会福祉協議会法律相談の開設のお知らせ

問 中泊町社会福祉協議会 ☎ 中里本所 57-4841 小泊支所 64-2905

中泊町社会福祉協議会では、相談料無料の法律相談を開催します。借金・離婚・相続・労働問題などあらゆる法律相談に応じます。相談内容は秘密保持いたしますので、お気軽においでください。

### 《法律相談》

【日 時】 令和8年8月7日(金) 午前9時から昼12時まで

【場 所】 中泊町総合文化センター「パルナス」

【相談員】 坂田綜合法律事務所 弁護士 坂田 勝幸 氏

【定 員】 6名までの予約制です。事前に電話で予約してください。

【予約締切り日】 令和8年8月3日(月) ※定員に達し次第、締め切りいたします。

## 8月(お盆期間)の可燃ごみ収集のお知らせ

問 環境整備課 衛生係 内 1913

毎年8月はお盆や帰省などで、可燃(燃やせる)ごみの増加が見込まれるため、8月3日(月)～13日(木)までの期間、中里地域の可燃ごみ収集を週2回行います。  
収集日程は次のとおりです。

| ごみの種類 | 従来の収集日 | 8月3日～13日        | 収集地区名                                     |
|-------|--------|-----------------|-------------------------------------------|
| 可燃ごみ  | 月曜日    | 月曜日<br>と<br>水曜日 | 派立上・中・下、もみじ団地、五林、宮川、<br>中里バイパス、宮野沢、さわやか団地 |
|       | 水曜日    |                 | 竹田、豊島、富野、芦野、上・下豊岡、<br>福浦、田茂木、長泥           |
|       | 火曜日    | 火曜日<br>と<br>木曜日 | 向町上・下、深郷田上・下、八幡、<br>八幡団地、大沢内、二タ見          |
|       | 木曜日    |                 | 若宮、尾別、上・下高根、薄市上・下、<br>今泉上・下               |

### ●3つの「きる」のお願い

家庭における可燃ごみの約5割が生ごみです。その2割～3割が食べ残しなどの食品ロスとなっています。ごみの減量化に向け、『食材を使いきる』、『料理を食べきる』、『生ごみの水気をきる』よう取組にご協力をお願いします。

### ●燃やせるごみ・燃やせないごみの出し方

- ・決められた収集日の朝6時から8時までに出しましょう。
- ・決められた場所以外や・収集日以外にごみを絶対に出さないでください。
- ・ナフサ不足の影響により、当面は指定ごみ袋以外の「透明」・「半透明」の袋も使用できます。
- ・ごみを入れる袋には、必ず町内名と氏名を書いて出してください。記入のないごみ袋は収集されません。また、ダンボール等を使用したごみも収集されません。
- ・ごみが散乱しないようネットや布などで十分な対策をしてください。
- ・混合されたごみ袋は収集されません。



### ●資源原料への取組

缶類、びん類、ペットボトル類、白色トレイ、その他のプラスチック類、発泡スチロール、新聞・チラシ、雑誌・雑紙、ダンボール、紙パック、衣類、小型家電は貴重な資源に生まれ変わります。

リデュース(ごみの量を減らす)・リユース(繰り返し使う)・リサイクル(使った物を資源として再利用する)の3Rに対する関心を高めましょう。

### ●ストックヤードの使い方について

町内にあるストックヤードに、燃えるごみや、燃えないごみ、家電製品などを置いて行く人がおり困っています。このような物を置かれた場合、悪臭などの要因となりますので、適正な処理をするようお願いいたします。

ごみの出し方や分別等の詳細は、『中泊町家庭用ごみ分けガイド』または町ホームページ内にある便利なサービス『ごみ出し分別検索』を確認して下さい。

## 【ごみの出し方で熊対策!!】

問 環境整備課 衛生係 内 1913

## 《ごみ出しルールの徹底をお願いします!》

～熊を引き寄せないために～

熊は嗅覚が非常に発達しているので、ごみの味を覚えると繰り返し出没する習性があります。

家庭ごみや農作物などの残渣の放置が原因となることが多いので、ごみ出しルールの徹底が地域の安全を守ることになります。

## ①ごみ出し時間を守りましょう!

- ・必ず、当日の朝6時～8時までに出示してください。
- ・収集日の前日、夜間などには絶対に出さないでください。

## ②生ごみを出すときは特に注意しましょう!

- ・生ごみは、袋をしっかりと密封してニオイが漏れないようにしてください。



熊は早朝や夜間に活発に行動するため、熊を引き寄せないよう皆様のご理解ご協力をお願いします。

## 温泉町に新たに兼任集落支援員が配置されました

問 総合戦略課 企画係 内 2023

6月18日(木)温泉町の住民により、温泉町「助け合いの会」設立総会が開催されました。総会では「助け合いの会」の規約の制定、役員の選任が行われました。

また、兼任集落支援員として成田公平さんが選ばれました。7月1日から温泉町でも兼任集落支援員活動に取り組むこととなります。

これで兼任集落支援員設置地区数は、町内41地区中の34地区となります。



## 令和8年度中泊町国民健康保険税の税率について

問 税務会計課 課税第一係 内 1214

令和8年度の中泊町国民健康保険税は次のとおり改正されました。

|             | 所得割   | 平等割  | 均等割    | 18歳以上均等割 |       |
|-------------|-------|------|--------|----------|-------|
|             |       |      |        | 18歳未満    | 18歳以上 |
| 医療分         | 8.50% | 0円   | 9,900円 |          |       |
| 後期支援分       | 2.75% | 0円   | 4,800円 |          |       |
| 介護分         | 2.49% | 0円   | 6,000円 |          |       |
| 子ども・子育て支援金分 | 0.30% | 875円 | 1,349円 | 0円       | 69円   |

※令和8年度から子ども・子育て支援金分が新設されました。

18歳以上均等割：子供がいる世帯の負担が増えないように、18歳未満被保険者の均等割総額を18歳以上被保険者で負担します。詳細は中泊町ホームページをご覧ください。

## ■課税限度額の引き上げ

令和8年度税制改正の大綱により、課税限度額について、医療分が67万円、後期支援分が26万円、介護分が17万円、子ども・子育て支援金分が3万円の計113万円に引き上げされました。

また、軽減判定所得にも変更がありました。

## 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

## 《家族って、なんだろう。》

うまくいく日も、いかない日もある。  
子育て、介護、夫婦、親子関係。  
リアルな物語と実用書から、“今の家族”  
を見つめます。

## ○児童・テーマ

## 《ひみつのなつミッション！》

ぼうけん、自由研究、チャレンジ本。  
この夏、きみは何に挑戦する？

## イベント情報

夏休み応援企画を行いますので、  
是非ご利用ください。

【期間】 7月25日(土)～8月30日(日)

【冊数】 5冊→10冊

## 新刊情報〔一般〕

『ウィルス』 真山 仁/著 〈潮出版社〉  
『けんぐわい』 朝倉かすみ/著 〈光文社〉  
『少女Aが消えたとき』 伊兼源太郎/著 〈KADOKAWA〉  
『魔心』 五十嵐貴久/著 〈幻冬舎〉  
『あんたはだいじょうぶ』 成井昭人/著 〈幻冬舎〉

## 新刊情報〔児童〕

『アズッキーとニャックヘビにあう』 星野イクミ/絵 〈少年写真新聞社〉  
『くさむらゆうびんきょく』 伊藤夏紀/絵 〈童心社〉  
『おおきなこえでい・れ・て』 いもとようこ/絵 〈世界文化社〉  
『ちょびミッケ！1シーモアとかくれんぼ』 ウォルター・ウィック/作 〈小学館〉  
『ちゅうみのオキちゃん』 しもかわゆみ/絵 〈KADOKAWA〉

## 令和8年度自衛官募集案内

問 自衛隊青森地方協力本部 五所川原地域事務所 ☎ 35-2305

自衛隊青森地方協力本部では、自衛官を募集します。詳細はお問合せください。

## 《一般曹候補生》

- 応募資格 採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の者
- 1次試験日 9月中旬ごろを予定(学科WEB試験)
- 2次試験日 10月中旬ごろを予定(口述試験・身体検査)
- 受付期間 7月1日(水)～9月1日(火)

## 《2等陸・海・空士(任期制自衛官)》

- 応募資格 採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の者
- 試験日 (1)Web試験 9月中旬ごろを予定  
(2)口述試験・身体検査 10月中旬ごろを予定
- 受付期間 7月1日(水)～9月1日(火)

## 《航空学生》

- 応募資格 採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の者
- 1次試験日 9月19日(土)又は26日(土)のいずれか1日  
内容：筆記試験(学科など)
- 受付期間 7月1日(水)～8月28日(金)

## 【お問合せ先】

自衛隊青森地方協力本部 五所川原地域事務所

〒037-0004

五所川原市唐笠柳藤巻 五所川原合同庁舎3F

電話 35-2305



自衛隊青森地方協力本部  
ホームページ



自衛隊等インターネット  
応募サイト



## 町史だより

## 第4回

問 町史編さん室  
69・1111

## 北からの視点～津軽海峡を越えて～

龍飛崎に立った太宰治は「ここは本州の極地である。・・・諸君の道は全く尽きるのである。」(『津軽』)と述べています。しかし中泊地域の歴史を見ていくと、津軽海峡を往来する人々の姿が見えてきます。

小泊村下前の播磨屋磯野家は積丹半島の美国(北海道積丹町)にニシン漁場を持ち、弘化～安政年間(1844～59)にかけて富を築いています。特に9代金兵衛は、村人を鼓舞して盛大に漁場におもむかせ、春に漁をして夏の末に帰村させたとされています(『小泊村史磯野家文書集』)。村ごと海峡を渡ったともいえます。

ペリー来航3年前の1850年、弘前藩は海峡周辺に出没する異国船対策の一つとして、松前(北海道松前町)ニシン場への出稼ぎ者数を、例年の1400人余りから500人に減少させ、地域も「十三・小泊・脇元・下前・磯松・大泊・養月・砂ヶ森・奥平部・三厩・中師・深泊・蟹田・野内支配四ヶ村、

今別町」に制限しました(弘前藩庁日記「国日記」)。これら村々の多くは耕作地に恵まれない海岸筋にあり、加えて蝦夷地(北海道)警備などで交通量が増大すると助郷役(人馬の提供など)によって特に負担が大きかったことからの助成措置でした。18世紀後半以降、特に天明飢饉以降の農村の困窮を背景として松前・蝦夷地への出稼ぎは黙認状態が続いていました。この時期、中泊地域は、松前稼ぎと、ロシアの蝦夷地への進出や異国船の沿岸出沒という状況の中に置かれていたのです。

海峡を渡った人々は松前・蝦夷地から多くのものを持ち帰りました。その一つに龍文や牡丹文などが施された色鮮やかな絹織物の蝦夷錦があります。蝦夷錦は中国清王朝が周辺諸民族に下賜した官服や反物でしたが、諸民族の交易品として流通し、アムール川下流域から樺太(サハリン)・蝦夷地を経て主にアイヌ民族を介して本州にもたらされ、蝦夷地渡りの布として大変珍重されました。その交

易路は北のシルクロードとも呼ばれています。現在、本州で確認される蝦夷錦は50点をようやく超える程度ですが、青森県では中泊町の3点を含む半数以上の35点が確認されています。中でも小泊西願寺の町指定有形文化財「赤地牡丹文打敷」は1782年奉納の墨書があり県内最古の蝦夷錦として知られています。

江戸時代初期の1618年、キリスト教宣教師アンジェリスが松前を訪れた時の見聞に基づいて描かれた「アンジェリスの日本地図」(『北方探検記』)には「小泊」の地名が記載されています。何故でしょうか。

北に目を向けることで中泊町の歴史は大きく広がり、世界とのつながりも見えてくるのです。

(中泊町史編集委員長・元弘前大学教授

瀧本 壽史)



(西願寺蔵蝦夷錦『赤地牡丹文打敷』)

## 公共職業訓練「医療・調剤事務科」受講生募集のお知らせ

問 弘前高等技術専門校 ☎ 0172-32-2713

県では、離転職者など再就職を目指す方々を対象に、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、医療機関・調剤薬局等で必要とされる受付、診療報酬や調剤報酬請求事務、会計事務等の知識・技能を基礎から習得します。

## 【募集期間】

令和8年7月1日(水)～令和8年8月3日(月)(予定)

## 【訓練期間】

令和8年8月20日(木)～令和9年1月19日(火)(予定)

## 【ところ】

株式会社五和グループ ラソ・パソコン教室(予定)  
(五所川原市姥范字船橋238-3 増田ビル1階)

## 【定員】14名

【受講料】無料(資格受験料、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校HPにて掲載予定です。





## まちの健康だより

～暑さから命を守りましょう 熱中症・暑さ対策～

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。  
近年、青森県内でも30℃を超える日が珍しくなくなりました。熱中症は屋外だけでなく、室内でも発症し、重症化すると命に関わることがあります。  
今年の夏も元気に過ごせるよう、正しく知ってしっかり予防しましょう。



熱中症とは？

高温多湿な環境で体温調節がうまくできなくなり、体内の水分や塩分のバランスが崩れて起こる病気です。



こんな症状は要注意！



めまい  
立ちくらみ



頭痛



吐き気・嘔吐



体のだるさ  
(倦怠感)



筋肉の  
けいれん



大量の発汗  
または汗が出ない



意識がぼんやりする、  
呼びかけへの反応が悪い

△少しでもいつもと様子が違うときは、熱中症を疑いましょう。



特に注意したい人は次のとおりです

小児  
(子ども)



- 体温調節機能が未熟です。
- 地面からの照り返しを受けやすく、体温が上がりやすくなります。
- 自分で不調をうまく伝えられないことがあります。

高齢者



- 暑さやのどの渇きを感じにくくなります。
- 水分摂取が不足しがちです。
- 体内の水分量が少なく、脱水になりやすいです。
- 持病や薬の影響で、熱のこもりやすい体質の方もいます。

### 熱中症を予防するために

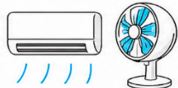
- ① こまめに水分をとる  
のどが渇く前に  
少しずつ！



- ② 汗をかいたら  
塩分補給  
スポーツドリンクや  
塩あめなども活用！



- ③ エアコンや扇風機を  
適切に使う  
室温は28℃を目安に  
快適に！



- ④ 外出時は帽子や  
日傘を活用する  
直射日光を  
避けましょう！



- ⑤ 暑い時間帯の  
運動や外出を避ける  
特に午後は  
無理をしない！



- ⑥ 十分な睡眠と  
バランスのよい食事  
体調を整え、  
抵抗力を高めましょう！



### 熱中症かな？と思ったら

- ① 涼しい場所へ移動する



- ② 衣服をゆるめる



- ③ 首・脇・足の付け根を  
冷やす



- ④ 水分・塩分を補給する



意識がはっきりしている場合は、  
水分や経口補水液、塩分をとりましょう。

- ⑤ 以下の場合は  
すぐに救急要請！

- ☐ 意識がない
- ☐ 呼びかけへの反応が悪い
- ☐ 水分が飲めない
- ☐ けいれんがある

119番へ！



！ 症状が改善しない場合や、少しでも不安があるときは、  
ためらずに救急車を呼びましょう。

熱中症は、予防できる病気です。

暑さを我慢せず、エアコンや水分補給を上手に活用して、この夏を元気に乗り切りましょう！

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。

# 宮越家離れ・庭園町民限定見学会（無料）のご案内

「静川園」（宮越家庭園）が国名勝に指定されたことを記念して、中泊町民限定の見学会（無料）を開催します。見学希望者は、1人（幼児以上）につき1枚、往復はがきに必要事項を記入のうえ、中泊町博物館までお申込みください（往復はがきは各自でご用意ください）。

各回とも定員に達した場合は、抽選となります。見学会日時につきましては、返信はがきでご案内いたしますので、同はがきを持参のうえ、必ず指定のシャトルバスにご乗車ください（直接のご来場はできません）。

対 象：中泊町民限定（＊町内に住所のある方）

開催日時：8月29日（土）／8月30日（日）

全16回・雨天決行

シャトルバス発着所：パルナス

パルナス発車時間

第1便 9:00 第2便 9:30 第3便 10:00

第4便 10:30 第5便 13:00 第6便 13:30

第7便 14:00 第8便 14:30

見学時間：約60分

定 員：各回10人（計160名）

締め切り：令和8年7月31日（金）必着

記入事項

A 往信表面：〒037-0305 中泊町中里字紅葉坂 210  
中泊町博物館 宛

B 返信裏面：空欄（＊何も記入しないでください）

C 返信表面：申込者郵便番号

申込者住所（中泊町内限定）

申込者氏名

D 往信裏面：宮越家見学申込と明記



①第1希望日時 ○月○日第○便

②第2希望日時 ○月○日第○便

③第3希望日時 ○月○日第○便

＊日時指定しない場合「おまかせ」と記入

④連絡先 電話○○○○—○○—○○○○

＊日中連絡がつく番号

## 注意事項

・入場券をなくした方、忘れた方は見学できませんのでご注意ください。

・バスに乗り遅れた場合は見学できませんので時間に余裕をもってお越しください。

・撮影機器以外の手荷物持込は禁止です。（貴重品も含め、宮越家受付やパルナスのロッカーでお預かりいたします。）

・フラッシュ及び動画撮影はご遠慮ください。

・ストッキング／裸足では入場できません。必ず靴下等を履いてご来場ください。

・建物内は、車いすやベビーカー、また杖等の歩行補助具はご利用になれません。

・トイレは、なるべくパルナスをご利用ください。

問合せ先：中泊町博物館 0173-69-1111

## ハガキ記入例

A 往信表面

B 返信裏面

そのままハガキを裏にして

C 返信表面

D 往信裏面

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |       |    |       |       |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|----|-------|-------|
| <p>往信</p> <p>0370305</p> <p>中泊町博物館 宛</p> <p>中泊町中里字紅葉坂 210</p> | <p>＊この面には何も記入しないでください</p> <p>宮越家入場券</p> <p>8月29日（土）第6便</p> <p>下記のシャトルバスをご利用ください（＊直接のご来場はできません）</p> <table border="0"> <tr> <td>行き</td> <td>パルナス発</td> <td>11:30</td> </tr> <tr> <td>帰り</td> <td>パルナス着</td> <td>12:55</td> </tr> </table> <p>・入場券をなくした方、忘れた方は見学できませんのでご注意ください。</p> <p>・バスに乗り遅れた場合は見学できませんので時間に余裕をもってお越しください。</p> | 行き    | パルナス発 | 11:30 | 帰り | パルナス着 | 12:55 |
| 行き                                                            | パルナス発                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 11:30 |       |       |    |       |       |
| 帰り                                                            | パルナス着                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 12:55 |       |       |    |       |       |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>返信</p> <p>〇〇〇〇〇〇</p> <p>小泊太郎様</p> <p>（申込者氏名）</p> <p>中泊町小泊字小泊488</p> <p>（申込者住所）</p> | <p>宮越家見学申込</p> <p>（第1希望日時）</p> <p>①8月29日第6便</p> <p>（第2希望日時）</p> <p>②8月30日第3便</p> <p>（第3希望日時）</p> <p>③おまかせ</p> <p>（連絡先）</p> <p>④090-〇〇〇〇-〇〇〇〇</p> <p>＊日中連絡がつく電話番号</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## ◆夏の企画展「昭和100年—中泊の一世紀—」開催！



昭和100年を記念して、昭和時代の中泊の文化や暮らしの変化を辿る企画展を開催します。

日時…8月1日(土)～9月13日(日) 午前9時～午後4時45分／休館日…毎週月曜・第4木曜／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③「権現崎」！

捨揖凌雲第幾層 翠屏俯海勢如崩  
蝦夷絶島外浜大 八面来朝最上乘

今回紹介するのは、日本海に突き出した標高229mの巨大な岩山「権現崎」です。十二景の作者荒川秀山は、この地について「雲を突くほど高くそびえる楼閣は、いったい何層あるのだろうか。緑の屏風のような山々は海を見下ろし、その姿は今にも崩れ落ちそうなほど険しい。蝦夷の遠い島々の外にまで広々と浜が続き、八方から人々や船が集まってくる、まことに第一級の景勝地である。」と漢詩に詠みました。

権現崎(小泊岬)は、古くから航海の目印として利用されてきました。頂上には豊漁と航海安全の神を祀る尾崎神社があり、神社裏の展望台からは北海道・岩木山・十三湖などが一望できます。

名所だけあって、古来様々な記録が残されています。それらによれば、権現崎の名称は、「熊野三山大権現」あるいは「飛龍大権現」を祀っていることに由来し、東奥の尻尾に相当することから「尾崎」とも称されました。

寛政年間に小泊を訪れた紀行家菅江真澄は、岩山の形が獅子頭に似て

いることから、獅子頭を権現と呼ぶ陸奥の風習によって飛龍権現を祀ったのであろうと推測しています(外浜奇勝)。安政5年(1858)弘前藩の兵学者岡本三彌「西海岸長延略図」では、権現崎が獅子頭の姿で描かれています。

また、弘化年間に訪れた松浦武四郎は、権現崎の神が卵を禁じていることから下前では卵を食べない、小泊側からの参拝も禁じられているという往時の興味深い伝承を記しています(東奥沿海日誌)。

太平洋戦争後には、2基の灯台が建設され、尾崎神社とともに航行の安全を見守っています。



岡本三彌「西海岸長延略図(部分)」

(鯉ヶ沢町光信公の館提供)

## 119 —消防&救急—

### 熱中症に注意しよう！

今年も暑い夏がやってきました。7月はまだ身体が暑さに慣れていない時期であり、熱中症で体調を崩す人は少なくありません。予防対策をして暑い夏を安全に過ごしましょう。

### ●高齢者は特に注意！

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、加齢により暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなるので体内の水分が不足しがちです。のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

### ●室内での対策方法

- ・エアコンや扇風機を上手に使う
- ・部屋の温度を確認する
- ・すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る
- ・部屋の風通しを良くする

### 花火による火災を防ごう

これから花火のシーズンです。きれいで楽しく、

家庭で気軽に楽しめる花火ですが、誤った取り扱いや不注意が火災や火傷などの事故につながります。次の事項を参考にし、ルールを守って夏の夜の風物詩である花火を安全に楽しんでください。

### ●花火を安全に遊ぶポイント

- ・風の強いときは花火をしない
- ・花火は人や家に向けたりしない
- ・燃えやすいものがなく、広くて安全な場所を選ぶ
- ・子どもだけではなく、大人と一緒に遊ぶ
- ・説明書をよく読み、注意事項を必ず守る
- ・水バケツを用意し、使った花火は必ず水につける
- ・打ち上げ花火は絶対にのぞき込まない

### 【五所川原地区消防事務組合各種メディアQRコード】



## 令和8年度五所川原地区消防事務組合職員の募集

問 消防本部 総務課 ☎ 35-4382(内線221・222・223)

## 1 採用予定人員、受験資格等

| 試験職種 | 採用予定人員 | 受験資格                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 試験の日時、場所等                                                                                                                                                                                                                           |
|------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 消防職  | 4名程度   | <p>次のすべてを満たす方</p> <p><b>1 学歴及び資格要件</b></p> <p>①平成8年4月2日以降に生まれた方で、高等学校卒業以上の学歴を有する方または令和9年3月までに高等学校卒業見込みの方</p> <p>②第一種運転免許のうち、普通自動車免許(AT限定を除く。以下同じ。)を取得している方(令和9年3月に卒業見込みの方は、採用後2年以内に普通自動車免許を取得できる方)で、採用後5年以内に大型自動車免許を取得できる方</p> <p><b>2 居住要件</b></p> <p>①採用時において、五所川原地区消防事務組合の構成市町である五所川原市、鶴田町又は中泊町に居住できる方</p> <p><b>3 身体要件</b></p> <p>①身体が健全である方</p> <p>②視力(矯正視力を含む。)が両眼で0.8以上、かつ、一眼で0.5以上である方</p> | <p><b>第1次試験</b></p> <p>☆日時 9月27日(日)<br/>午前9時～(予定)</p> <p>☆場所 五所川原第一中学校</p> <p>☆試験内容</p> <p>①能力検査<br/>②適性検査<br/>③体力検査</p> <p><b>第2次試験(予定)</b></p> <p>☆日時 10月下旬</p> <p>☆場所 五所川原消防庁舎</p> <p>☆試験内容</p> <p>①作文試験<br/>②面接試験<br/>③身体検査</p> |

## 2 試験案内の配布

- (1)試験案内は、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可能です。
- (2)(1)のほか、消防本部総務課、各消防署及び分署(平日の午前8時30分から午後5時15分まで)でも配布します。

## 3 受験申込(エントリー)受付期間

7月6日(月)から8月27日(木)まで

## 4 エントリー方法

- (1)リクナビ
- (2)インターネット(電子メール)
- (3)郵送又は持参



## 5 その他

- (1)試験の詳細については、令和8年度五所川原地区消防事務組合職員採用試験案内をご覧ください。
- (2)感染症や災害などの理由により試験の実施について変更などがある場合は、受験者に連絡するとともに、五所川原地区消防事務組合ホームページへの掲載等によりお知らせします。

## 6 試験に関する問い合わせ先

消防本部総務課 Tel 35-4382(内線221・222・223)

## 健康ひろば



## 《むし歯のない子紹介》



★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♪

## 《3歳児健診にて》5月21日実施

- ①日頃むし歯をつくらないう気をつけていることは？  
②わが子の自慢できることは？



みお  
佐々木 湊ちゃん  
(派立上)

- ①仕上げみがきをていねいにやる。  
②人見知りしないところ  
笑顔がかわいい



せと  
水上 千冬ちゃん  
(若葉町)

- ①仕上げみがきを毎日しています。  
②おしゃべりできる明るい所。



こう  
伊藤 鳳ちゃん  
(下前上)

- ①歯みがきはぜったいする。  
②元気いっぱいもつけないところ。笑



## 《1歳6か月児健診にて》5月21日実施



きほ  
加藤 綺峯ちゃん  
(向町上)

注意！

## 《個別子宮頸がん検診 医療機関変更のお知らせ》

町の個別子宮頸がん検診を実施していた藤盛医院(弘前市)が5月末をもって閉院となりました。  
今後、個別子宮頸がん検診を希望される方は「令和8年度健診お知らせ帳」または町ホームページに記載されている他の指定医療機関をご利用ください。

## 《自宅で血圧計を使ってみませんか？》

町では、血圧計の貸し出しを行っています。  
「自宅に血圧計がない…」「健診で血圧が高いといわれたので自宅でも測ってみたい」という方は、ぜひご利用ください。

まずは、自分の血圧を知ることから始めてみませんか？

- 貸出期間 3週間以内
- 貸出費用 無料
- 申込先 町民課 健康推進係



貸出できる台数には限りがあります。

## 【夏野菜で熱中症対策！】



暑い日が続くと、体の水分やミネラルが失われやすくなります。こまめな水分補給とともに、水分を多く含む夏野菜を食事に取り入れましょう！



## 【トマトときゅうりの塩昆布和え】

(材料2人分)

- ・トマト1個
- ・きゅうり1/2本
- ・塩昆布5g
- ・ごま油小さじ1/2

トマトときゅうりを好きな大きさに切り、すべての材料を混ぜる。

## 『栄養ポイント』

トマトやきゅうりは水分やカリウムを含む夏野菜です。トマトのリコピンは、油と一緒に摂ることで吸収されやすくなります♪

# まちのイベントカレンダー

| 7 月 |   |                                                                                     | 8 月 |   |                                                  |
|-----|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|--------------------------------------------------|
| 16  | 木 | 12:00～ 3歳児健診(パルナス)                                                                  | 1   | 土 | スイミングチャレンジ<br>(B&G海洋センター)                        |
| 17  | 金 | 津軽海峡遠泳4回目(17日～21日まで)                                                                | 2   | 日 |                                                  |
| 18  | 土 | 8:30～ 第31回中泊ビーチサッカーフェスタ<br>16:30 場所：折腰内海水浴場                                         | 3   | 月 |                                                  |
| 19  | 日 | 8:30～ 青の煌めきあおもり国スポ2026 デモン<br>16:30 ストレーションスポーツビーチサッカー<br>場所：折腰内海水浴場                | 4   | 火 | 18:30～ なかどまり音頭 踊り方講習会<br>19:30 場所：小泊会場(すくすくこども館) |
| 20  | 月 |                                                                                     | 5   | 水 |                                                  |
| 21  | 火 | 18:00～19:00 (中里) なかどまり音頭 踊り方講習会<br>18:30～19:30 (小泊) 場所：中里会場(パルナス)<br>小泊会場(すくすくこども館) | 6   | 木 |                                                  |
| 22  | 水 | 13:30～15:00 こころの健康相談(パルナス)                                                          | 7   | 金 |                                                  |
| 23  | 木 | 10:00～11:30 前期水泳教室(B&G海洋センター)<br>図書館内整理日(休館日)                                       | 8   | 土 |                                                  |
| 24  | 金 | 10:00～11:30 前期水泳教室(B&G海洋センター)<br>18:00～19:00 なかどまり音頭 踊り方講習会<br>場所：中里会場(パルナス)        | 9   | 日 |                                                  |
| 25  | 土 | 夏休み応援企画スタート(8月30日まで)<br>※貸出上限数が増加(10冊まで)                                            | 10  | 月 |                                                  |
| 26  | 日 |                                                                                     | 11  | 火 | 13:00～ 第22回なかどまりまつり(中里地区)<br>20:30 場所：役場駐車場特設会場  |
| 27  | 月 |                                                                                     | 12  | 水 |                                                  |
| 28  | 火 | 18:00～19:00 (中里) なかどまり音頭 踊り方講習会<br>18:30～19:30 (小泊) 場所：中里会場(パルナス)<br>小泊会場(すくすくこども館) | 13  | 木 |                                                  |
| 29  | 水 |                                                                                     | 14  | 金 | 12:30～ 第22回なかどまりまつり(小泊地区)<br>20:30 場所：小泊マリンパーク   |
| 30  | 木 | 10:00～11:30 後期水泳教室(B&G海洋センター)<br>12:00～ 5歳児健診(パルナス)                                 | 15  | 土 | 令和8年度中泊町二十歳の成人式<br>(パルナス)                        |
| 31  | 金 | 10:00～11:30 後期水泳教室(B&G海洋センター)                                                       |     |   |                                                  |

※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

(5月届出分)



お誕生おめでとうございます

木村 光 (女・遥平) 深郷田上



お悔やみ申し上げます

木村 行雄 75 (上高根)

福士 清八郎 94 (派立上)

田中 秀一 76 (豊島)

三上 忠栄 93 (派立下)

野上 セツ 96 (下高根)

中村 裕子 93 (尾別)

加藤 兼秋 77 (向町上)

山田 キヨエ 92 (向町下)

今野 ツ子 92 (五林)

三上 晃一 92 (富野)

秋元 弘一 72 (薄市上)

青山 進 77 (今泉上)

成田 照俊 72 (下前浜)

佐藤 雅輔 64 (下前浜)

三浦 弘 80 (派立)

福士 久晴 81 (派立)

佐々木 チヨノ 93 (若葉町)

### 人のうごき

5月末現在(前月比)

人口 8,938人(-26)

中里地域6,677人/小泊地域2,261人

男 4,208人(-17)

女 4,730人(-9)

世帯数 4,689(-13)

出生 1 / 死亡 24

転入 8 / 転出 11



# クマ被害を出さないために！

全国で被害が多発しているクマの出没を受け、中泊町では6月11日、クマの出没を想定した緊急銃猟の机上訓練と実地訓練を行いました。

緊急銃猟とは、人の日常生活圏にクマやイノシシが出没したとき、安全対策などをしたうえで、銃猟による発砲を可能にする制度です。

この日は町職員や猟友会、警察のほか、県の関係者など約30名が参加しました。

机上訓練では、緊急銃猟が可能になる、

- ①クマが人の日常生活圏へ侵入していること
- ②生命・身体に危険が及ぶ状況で、追い払いだけでは不十分なこと
- ③銃猟以外で捕獲が困難であること
- ④発砲で人に危害を与えないための安全確保

の4つの条件を確認し、各自の役割や緊急時の動きなどについて話し合いました。

その後に行われた実地訓練では、役場の駐車場にクマが出没したという想定で訓練を実施。

駐車場に設置した現場本部と役場対策本部の間で連絡を取りながら、対策本部長である町長が緊急銃猟を指示し、猟友会による発砲から駆除完了までの流れを確認しました。



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8月10日(月・祝) 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7月31日(金) 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)