

【困った・悩んだ時は、まずは包括支援センターへ！】

包括支援センターに寄せられる相談で特に多いのが、介護保険のサービス利用に関する相談です。介護保険以外でも、困りごとがある方は、**包括支援センター**までご連絡ください。



最近、おばあちゃん、薬の飲み忘れが多くなってきたみたい。

杖や車椅子を借りるにはどうすればいいの？



地域の高齢者と交流できる場所を知りたい。

久しぶりに会ったら、同じ話ばかり。心配なので一度、様子を見て欲しい。



**包括支援センターまで、
ご連絡ください！**



相談は無料です。
解決に向けて、一緒に考えます。

【包括支援センターへ相談、問い合わせできること】

・介護、保健、福祉、生活全般 ・人権に関すること ・いきいき百歳体操 ・認知症カフェ など

ご高齢者が可能な限り住み慣れた地域で暮らし続けることができるように相談を受ける「総合相談窓口」

中泊町地域包括支援センター 中里(湯らぱーく内) 電話：0173-57-3601

小泊(小泊支所内) 電話：0173-64-2003

ご存知ですか？ 児童扶養手当・特別児童扶養手当制度

問 福祉課 福祉係 内 1516

【児童扶養手当】

ひとり親世帯の生活安定を目的にした制度で、全国で実施されています。

認定された場合、原則として2か月に1回、手当が口座振込されます。受給資格は児童が18歳になる年度までです。

所得要件があり、同居する家族の所得が多い場合は対象にならないことがあります。認定後は年1回、所得状況の届出が必要です。所得額によっては手当の減額や支給停止になることがあります。

【特別児童扶養手当】

障害のある子どもの生活向上を目的にした制度で、全国で実施されています。

身体や精神に障害のある子どもを養育する方が対象です。認定された場合、原則として年3回、手当が口座振込されます。受給資格は児童が20歳になるまでです。

所得要件があり、同居する家族の所得が多い場合は対象にならないことがあります。認定後は年1回、所得状況の届出が必要です。所得額によっては支給停止になることがあります。

障害の程度により1～2年に1回診断書を提出し、再認定手続きが必要です。

役場ホームページには手当の金額など詳しい情報を掲載していますので、下記二次元コードをスマートフォンなどで読み取るか、各種サイトから「中泊町 児童扶養手当」または「中泊町 特別児童扶養手当」で検索してください。



児童扶養手当



特別児童扶養手当

令和8年度 敬老会 の開催

問 福祉課 福祉推進係 内 1514

令和8年度中泊町敬老会を次の日程で開催します。また、当日の顕彰者の申請を受付します。

《日 時》 令和8年9月15日(火) 午前10時から

※送迎バスの時間及び乗車場所については、町老人クラブ連合会で参加者集計後に決定しますので、改めて町老人クラブ(事務局：中泊町社会福祉協議会)からお知らせします。

《場 所》 総合文化センター「パルナス」ホール

《対象者》 老人クラブ会員及び令和8年9月15日現在で65歳以上の人

《顕彰対象(当日顕彰される人)》

①88歳長寿者(※88歳長寿者は申請の必要がありません。該当者には後日通知します。)

昭和12年9月13日から昭和13年9月15日の間に生まれた人

②婚姻50年 金婚夫婦(※申込が必要です)

昭和50年9月13日から昭和51年9月15日までの間に婚姻入籍した夫婦

③婚姻60年 ダイヤモンド婚夫婦(※申込が必要です)

昭和40年9月13日から昭和41年9月15日までの間に婚姻入籍した夫婦

②、③に該当すると思われる人は、8月21日(金)までに役場福祉課または、小泊支所にご連絡ください。

なお、前年度、金婚またはダイヤモンド婚に該当し、申込をしていなかったご夫婦も、ご連絡ください。

令和8年度 戦没者追悼式のお知らせ

問 福祉課 福祉推進係 内 1514

先の大戦において亡くなられた方々を追悼し平和を祈念するため「令和8年度中泊町戦没者追悼式」を次のとおり行います。

・日時 令和8年8月25日(火) 午前11時から

・場所 総合文化センター「パルナス」ホール

中泊町遺族会会員は、別途、遺族会(事務局：中泊町社会福祉協議会)で取りまとめますので、町への申込は不要です。

会員以外の戦没者遺族が参加する場合は、8月20日(木)までに福祉課福祉推進係へお申込みください。

役場封筒の広告を募集します

問 財政課 管財係 内 2034

町で使用する封筒の有料広告を募集します。定型長3と定型角2でそれぞれ3枠の募集です。

《作成する封筒》

定型長3(3枠)、定形角2(3枠)

《広告のサイズ》

長3…縦50mm×横100mm

角2…縦70mm×横200mm

《掲載の位置・色》

封筒裏面 一色刷り(黒)

《応募締め切り》

令和8年9月10日(木)まで

《申し込み方法》

財政課 管財係までご連絡ください。

「一人で悩んでいませんか?」

自立に向けた相談窓口のご案内

あなたの生活の

困りごとや心配

「なにをどうすればいいかわからない」と立ち止まらずに一緒に進んでみませんか? どなたでもご相談ください。

西北地域自立相談窓口 (対象地域: 鰐ヶ沢町・深浦町・鶴田町・中泊町)

五所川原市柏原町62-3 柏原貸店舗2階 FAX 0173-26-1203

☎0173-26-1202

スマホからでも相談無料・通話料無料

フリーダイヤル 0800-800-7114

(青森県社会福祉協議会)

後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

問 青森県後期高齢者医療広域連合 ☎ 017-721-3821

《1.高額療養費制度の見直しについて》

令和8年8月から、公的医療保険制度の持続可能性を確保するために高額療養費制度が見直されます。主な見直し内容は、月額上限の変更及び年間上限額の新設となります。このうち、後期高齢者医療制度に関連する適用区分の上限額は下表のとおりです。

適用区分	入院+外来【月額上限】 (世帯ごと)〈多数回該当〉	入院+外来【年間上限】 (世帯ごと)	外来 (個人ごと)
現役並みⅢ	270,300円+1% 〈140,100円〉	1,680,000円	—
現役並みⅡ	179,100円+1% 〈93,000円〉	1,110,000円	—
現役並みⅠ	85,800円+1% 〈44,400円〉	530,000円	—
一般Ⅰ・Ⅱ	61,500円 〈44,400円(※1)〉	530,000円(※2)	月額上限22,000円 (年間上限21.6万円)
住民税 非課税世帯Ⅱ	25,700円 〈24,600円〉	290,000円	月額上限11,000円 (年間上限9.6万円)
住民税 非課税世帯Ⅰ	15,700円	180,000円	月額上限8,000円

※1 年収約200万円未満の方は、令和9年8月以降、多数回該当の金額が引き下げになります。
(44,400円→34,500円)

※2 年収約200万円未満であることが確認できた方は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払いになります。

【お問い合わせ先】厚生労働省コールセンター(0120-617-111)

青森県後期高齢者医療広域連合(017-721-3821「自動音声案内2番」)

《2.「お薬代負担軽減のご案内」の送付について》

ジェネリック医薬品に切り替えるとお薬代が安くなる可能性がある方へ、「お薬代負担軽減のご案内」を8月末に送付し、どのくらい安くなるかをお知らせします。ジェネリック医薬品の利用を希望する方は、医師や薬剤師にご相談ください。

【お問い合わせ先】青森県後期高齢者医療広域連合(TEL: 017-721-3821「自動音声案内3番」)

《3.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(口座名義、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。

《4.交通事故等にあったとき》

交通事故や暴力等、第三者(自分以外の人)の行為によって負傷され、マイナ保険証等を使って治療を受けたときは、必ずお住まいの市町村へ届出してください。また、自損事故の場合も届出が必要です。詳細は、お住まいの市町村または青森県後期高齢者医療広域連合までお問い合わせください。

広告

第31回三味線バトル2026



「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

第28回千代の富士杯争奪相撲大会(北海道福島町)に出場しました

問 教育課 生涯学習係 内 1922

北海道福島町で7月12日に開催された「第28回千代の富士杯争奪相撲大会」に、中泊道場から9名の選手が出場しました。

今年は雨のため室内での開催となりましたが、選手は元気いっぱいに、日頃の成果を発揮しました。

※北海道福島町とは、令和5年10月の包括連携協定締結から、スポーツ交流や産業振興などの相互協力を進めています。

《中里道場の結果》

【個人】

- | | | |
|-------------|----|-------------|
| ■小学校1年生男子の部 | 優勝 | 川島 零海(中里小) |
| ■小学校2年生男子の部 | 優勝 | 小野 穰太郎(中里小) |
| | 2位 | 成田 宗玄(薄市小) |
| ■小学校4年生女子の部 | 優勝 | 成田 翠恋(薄市小) |
| ■小学校6年生男子の部 | 2位 | 川崎 蓮翔(鶴田小) |
| | 3位 | 成田 利休(薄市小) |

【団体】

- | | | |
|-----------|----|--------------------------|
| ■小学生低学年の部 | 3位 | 中泊道場(小野 穰太郎、成田 宗玄、川島 零海) |
| ■小学生高学年の部 | 優勝 | 中泊道場A(川崎 蓮翔、中村 陽翔、成田 利休) |



香りに癒される ～シュッとひと吹きでリフレッシュ～

問 教育課 生涯学習係 内 1923

子育てしやすい環境づくりを目的として、中里こども園で6月26日に第一回「リフレッシュ講座」が実施されました。

精油を使ったエアーフレッシュナーづくりでは、ゆずやラベンダーなど数種類の中から好みの香りを選び、精油の配分を決め、ボトルをステッカーで装飾し、自分だけの一本を作りました。また、子育て中の悩みについて、小児看護専門の講師の立場からアドバイスを受けました。

参加者した保護者からは「手軽にできるので自宅でも作ってみたい」「実際に熱性けいれんを起こしたことがあるが、次になった時の対応について具体的に相談できて安心した」などの声がきかれました。

第二回は、9月10日(木)午前10時から午前11時30分に実施されます。日々子育てに奮闘する皆さんの参加をお待ちしています。



次回はヨガとハンドクリームづくり
←お申し込みはこちらから

プロのパフォーマンスが目前に！

問 教育課 生涯学習係 内 1923

青森県立美術館開館20周年記念事業「走れ☆星の王子メロス」の上演に先駆け、公演を行うパフォーマンスカンパニー「to R Mansion(トゥーアールマンション)」のメンバーが6月23日、こどもり学園を訪問し、舞台芸術のすばらしさを伝えました。

この日は、小泊小学校と小泊中学校の児童生徒が手ほどきを受けながら実際にパントマイムを体験。なれない動きに悪戦苦闘しながらも、プロのパフォーマンス技術に触れました。

その後は「to R Mansion」のメンバーがこの日のための演目を上演し、楽しい時間を過ごしました。

※「to R Mansion」は東京2020オリンピック開会式のセレモニーにも出演した実力派集団です。



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

《知らなかった、戦争のこと》

体験記、証言、平和への願い。

遠い話ではなく、“いま”につながる戦争と平和を考える展示です。

○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】 実施中 8月30日(日)まで

【冊数】 5冊→10冊

新刊情報〔一般〕

『夜行堂寄譚』 嗣 人/著 〈産業編集センター〉
 『みづもの』 中里友香/著 〈大鴉文庫〉
 『心の闇』 綾辻行人/著 〈講談社〉
 『二月に憂鬱な君へ』 西條奈加/著 〈東京創元社〉
 『硝子のマンション』 染井為人/著 〈幻冬舎〉

新刊情報〔児童〕

『おにぎりをおかあさんに』
 川原和音/絵 〈KADOKAWA〉
 『ねこまたさんとぬりかべさん』
 おくはらゆめ/絵 〈童心社〉
 『おもちのかいすいよく』 植垣歩子/絵 〈Gakken〉
 『やっぱりすき』 いもとようこ/絵 〈金の星社〉
 『ろめんでんしゃでおでかけ』
 間瀬秋文/作 〈ひさかたチャイルド〉

コミュニティ助成事業を活用して宮野沢地区夏まつりを開催

問 総合戦略課 企画係 内 2023

《たくさんの町民で大盛り上がり》

7月19日、宮野沢地区夏まつりが宮野沢研修センターで開催されました。

中里横笛愛好会によるお囃子の演奏や、抽選会など様々な催しで大いに賑わっていました。

また、宮野沢研修センター管理運営委員会ではコミュニティ助成事業を活用し、夏祭りの備品を整備しました。

○整備内容…テント、テーブル、イス、音響設備、ちょうちん、発電機 ほか

○コミュニティ助成事業とは

一般財団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動事業に必要な備品や集会施設の整備などに対して、宝くじの受託収入を財源とした助成を行うものです。

地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するための事業を行っています。



※事業を希望する地区は、総合戦略課までご相談ください。

ハロウィンジャンボ4億円

(1等2億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ4千万円

(1等2千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



クーちゃん

各1枚 300円
9月16日(水) 2種類同時発売!

発売期間 9/16(水)~10/16(金)

公益財団法人青森県市町村振興協会

町史だより

第5回

(同) 町史編さん室
69・1111ふこうだしきどき
「深郷田式土器」って知っていますか？

深郷田式土器(深郷田遺跡出土)

〇〇式土器という名前を聞いたことがあるでしょうか。よく知られているものに「亀ヶ岡式土器」があります。実は、中泊町にも土器の型式名の由来となった遺跡があります。それが「深郷田式土器」の名前のもとになった深郷田遺跡です。

そもそも「〇〇式」というのは、考古学でいう「型式」のことです。土器の形や文様に共通した特徴があり、それらが特定の地域や時期にまとまって見られる場合、代表的な資料が出土した遺跡の名前を付けて型式名とします。これは、特徴的な植物や動物に学名を付ける作業によく似ています。

古くは「縄文式土器」と呼ばれていましたが、研究が進むにつれて「円筒式土器」「円筒下層a式土器」など、より細かく分類されるようになりました。生物学でいう「科」や「属」のような分類をイメージすると分かりやすいでしょう。

型式名の由来となった遺跡は、その時代や文化を代表する標準的な資料が出土した場所として、学術的に高く評価されています。例えば、世界文化遺産の構成資産である、つがる市の亀ヶ岡石器時代遺跡から出土した土器は「亀ヶ岡式土器」として知られています。また、青森市の三内丸山遺跡で見られる円筒式土器も、縄文時代前～中期を代表する土器として広く知られています。

中泊町の深郷田遺跡が注目されるのも、このような型式名の由来となった遺跡だからです。昭和14(1939)年、日本最古の土器を探究していた考古学者・白崎高保は深郷田遺跡を発掘調査し、土器の内面に条痕と呼ばれる筋状の痕跡が施された特徴的な土器を発見しました(白崎1941)。白崎はこれらの土器を、円筒式土器よりも古い段階のものと考え、「深郷田式」と命名しました。その後、

町史編さん事業の一環として、成田 すすえごろう さとう たつお わたなべ かねのぶ
田末五郎・佐藤達夫・渡辺兼庸・佐藤ひとし
佐藤仁らによって昭和37(1962)年から2度にわたる発掘調査が行われました。

深郷田遺跡が属する縄文時代前期中頃(約6千年前)は、後に三内丸山遺跡のような大規模集落が成立する以前の段階にあたります。そのため、縄文社会がどのように発展し、大規模な集落が形成されていったのかを考えるうえで重要な手がかりを与えてくれます。

深郷田式土器は、中泊町の縄文文化の豊かさを物語るだけでなく、日本の縄文土器研究において基準の一つとなった貴重な資料です。中泊町には、三内丸山遺跡へとつながる縄文文化の歩みを知るうえで欠かせない遺跡が、今も静かにその歴史を伝えているのです。当時出土した資料の一部は現在も中泊町博物館に展示されており、新たな町史編さん事業のなかで改めて調査・検討が進められています。

(自然・原始・古代・中世部会部会長
弘前大学人文社会科学部教授
上条 信彦)

中里町・小泊村時代までの資料をさがしています。
情報提供のみも大歓迎！





まちの健康だより

～お酒はほどほどに たばこはできれば禁煙を～

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。

お酒は人とのつながりや食事を楽しむ一方で、飲みすぎると体に大きな負担をかけます。たばこは吸う人だけでなく、周りの人の健康にも影響します。

今回は「酒、たばこ」について、体への影響と上手な付き合い方をお伝えします。



お酒の飲みすぎは体にさまざまな悪影響を与えます

アルコールは、肝臓で分解されますが、たくさん飲むと肝臓に負担がかかり、脂肪肝や肝炎、肝硬変、肝がんの原因になります。また、高血圧、心臓病、脳卒中、膵炎、胃がん、大腸がん、食道がんなどのリスクも高めます。さらに、眠りの質の低下やうつ、認知症のリスク上昇にもつながることがわかっています。

適量の目安（1日あたり）

ビール 中びん1本 (500ml)	日本酒 1合 (180ml)	焼酎 0.6合 (約110ml)	ワイン グラス2杯 (約200ml)	ウイスキー ダブル1杯 (約60ml)

週に2日は「休肝日」を！



たばこは「がん発症」の最も大きな原因のひとつです

たばこの煙には、約5,300種類の化学物質が含まれ、そのうち約70種類が発がん物質です。たばこは、肺がんだけでなく、口腔・咽喉・食道・胃・膵臓・膀胱・子宮頸がんなど、多くのがんの原因になります。また、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、心筋梗塞、脳卒中などの病気も引き起こします。



今日からできる3つのこと

① お酒は適量を守る

- ・1日の適量を守りましょう
- ・週に2日は休肝日をつくりましょう
- ・食事と一緒に、ゆっくり楽しみましょう



② たばこはやめる勇気を

- ・禁煙は、健康を取り戻す第一歩です
- ・禁煙外来や禁煙補助薬を活用しましょう
- ・家族や周りの応援も力になります



③ 定期的に健診・検診を受ける

- ・早期発見・早期治療が大切です
- ・肝機能検査やがん検診も忘れずに
- ・気になる症状があれば早めに受診を



お酒もたばこも、上手に付き合いえば生活の楽しみになりますが、習慣になると体をむしばんでしまいます。「ほどほどに飲むこと」「できれば禁煙すること」を意識し、将来の健康を守りましょう！

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。

心配ごと相談 主催 町社会福祉協議会

日 時…8月19日(水) 午前9時～昼12時
場 所…中泊町総合福祉健康センター 湯らば一く
相談委員…長内 エツ子、磯野 弘子

《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

なんでも行政相談

日 時…8月28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。



◆夏の企画展「昭和100年—中泊の一世紀—」開催中！

日時…9月13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／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！

◆宮越トキの年賀状！

尾別宮越家には、太宰治の曾祖父津島惣助、実父津島源右衛門、実兄津島文治からの書簡など、津島家との関係性を示す文書が残されていますが、今回はレアな資料を紹介します。

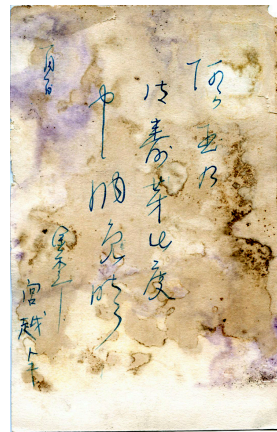
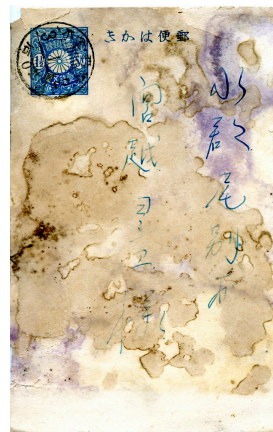
それは、昭和3年(1928)1月2日付宮越正治の二女芳恵に宛てられた年賀状です。差出人は、金木在住の宮越トキ。トキは、宮越家向かいにあった文具・雑貨店の娘で、芳恵とは尾別尋常小学校の同級生でした。トキは、大正14年(1925)3月小

学校卒業後、津島家に女中奉公にありました。

太宰治の自伝的な小説「思ひ出」では、「私がそのとしの夏休みに故郷へ歸つたら、浴衣に赤い帯をしめたあたらしい小柄な小間使が、亂暴な動作で私の洋服を脱がせて呉れたのだ。みよと言った。(中略)そのころから私はみよを意識しました。赤い絲と言へば、みよのすがたが胸に浮んだ。」と、自身の初恋の様子を綴っています。実は、太宰の初恋相手「みよ」のモデルが、宮越トキなのです。

太宰がトキと出会ったのが、大正14年夏、青森中学4年17歳の時です。当時、トキは13歳、翌大正15年に津島家を去りますが、この年賀状から、その一年後の昭和3年、トキはまだ金木にいたことがわかります。その後、トキは、内潟村で小学校教員を務めていた佐々木佐一郎のもとに嫁ぎます。

太宰治の弟子として知られる作家



小野オハ郎も尾別尋常小学校卒業で、7期上のトキとは旧知の間柄でした。戦後内潟村で教員生活をしていたオハ郎は、恩師佐一郎の妻となっていたトキと再会し、太宰との思い出を聞かされます。

「あのさあ、わたしあのおんちゃんに口説かれたことがあるの。わたしはまだ子供で何も知らなかったのだけど、一緒に逃げて東京へ行かないかって」

私はまさかとは思いつながらも、それでどんな返事をしたかと聞くと、「そんな恐ろしいことは出来ないって言ったんだけど」(小野オハ郎『太宰治語録』)

と、興味深い顛末を伝えています。

119 ー消防&救急ー

水難事故に注意！

本格的な夏を迎える季節、家族や友達と海や川に出かける機会が多くなります。また、台風や集中豪雨の発生時は、河川の増水や土砂災害、道路の冠水などが急激に進むおそれがあります。ちょっとした油断、過信から水難事故が多くなる時期でもあります。水難事故を防ぐため次のことに注意しましょう。

- ①危険な場所・遊泳禁止区域で遊泳しない
- ②体調が悪い時や飲酒後は海や川で遊泳しない
- ③波が高い日や悪天候の日は海や川に入らない
- ④遊泳する前にしっかり準備運動する
- ⑤子どもたちだけで遊泳しない
- ⑥絶対に油断しない

大切なことは「自分にも事故が起こり得る」と常に意識することです。その意識で未然に防げる事故もあります。

夏を楽しく過ごすためにも、日頃から安全を心がけて行動しましょう。



第54回消防救助技術青森県大会開催

6月23日(火)八戸地域広域市町村圏事務組合消防本部 八戸消防署、6月30日(火)青森地域広域事務組合消防本部 東消防署横内分署、7月1日(水)十和田地域広域事務組合消防本部 十和田湖消防署の各会場にて第54回消防救助技術青森県大会が開催されました。

五所川原地区消防事務組合からは障害突破に4名、応用登はんには4名、はしご登はんには2名、ほふく救出に6名、ロープブリッジ渡過に2名、ロープブリッジ救出に8名、引揚救助に10名が各種目へ出場しました。

見事ロープブリッジ救出の種目で4名が7月29日(水)に新潟県で行われる第54回東北地区支部消防救助技術指導会へ出場しました。

火災や各種災害から人命を救助するために必要な知識・体力・精神力に磨きをかけ、日々訓練に励んでまいります。

【五所川原地区消防事務組合各種メディアQRコード】





ベジチェック®を使って野菜摂取量(推定)を測定してみよう！目指そう！



中泊町では、野菜の摂取量(推定)を測定できるベジチェック®を設置しています。
予約不要でご自由に測定できます。ぜひお立ち寄りください♪

《小泊支所への設置日》

期間：令和8年8月3日～8月14日
場所：支所玄関ロビー

《中泊町役場への設置日》

期間：令和8年8月17日～
場所：役場正面玄関ロビー

1日の野菜摂取目標量は**350g**！野菜を食べて健康長寿を目指そう！

※健康イベントで使用できない日があります。



健康ひろば

年に1度

《健(検)診を受けましょう！》

健(検)診は自分の健康状態を知る「第一歩」です♪

まだ申し込みされていない、健診を希望する方は町民課(健康推進係)までお申し込みください。

※今年度より時間指定制となりました。
健(検)診当日は**送付された封筒に記載している受付時間内**にお越しください。

※複合健診：特定健診・各種がん検診
女性検診：乳がん・子宮頸がん検診

【R8年度8月・9月集団健診日程表】

日にち		実施場所	実施する健診等※	受付時間
8月	26日(水)	パルナス	複合健診	7:00～9:00
	27日(木)		複合健診	7:00～9:00
	28日(金)		女性検診	12:00～13:00
9月	3日(金)	すすくしたまえ館	複合健診	7:00～9:00
	4日(土)	漁火センター	複合健診	7:00～9:00
	5日(日)		複合健診	7:00～9:00
	6日(月)		女性検診 骨密度検診	12:00～13:00

がん検診初回精密検査費用助成します！ 《がん検診初回精密検査助成事業》

初めてがん検診で要精密検査となった方へ

がんの早期発見を目的に、精密検査費用を助成しています。

対象	令和8年度、町のがん検診を受け「要精密検査」となり、医療機関で精密検査を受けた方
詳細	検診結果の通知にお知らせを同封いたします。

また、令和7年度に対象となられた方につきましても、今年度(令和9年3月末)まで申請を受け付けておりますので、ご利用ください。

減塩・野菜摂取・血圧管理で生活習慣病予防！

6月28日、ピュア13周年祭において、健康ブースを設置しました！

生活習慣病や肥満予防に不可欠な「減塩」「野菜摂取」「家庭血圧」について啓発活動を行いました。

第一生命様のご協力により、握力測定・肌チェック等を行い、参加されたみなさんの生活習慣の振り返りにつながったのではないかと思います。



ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました

保健師 活動日記



まちのイベントカレンダー

8 月			9 月		
16	日		1	火	
17	月		2	水	
18	火		3	木	7:00～ 9:00受付 集団健診(すくすくしたまえ館)
19	水	13:30 ～15:00 ころの健康相談(小泊)	4	金	7:00～ 9:00受付 集団健診(漁火センター) 武田小交通安全パレード
20	木	12:50～ 乳児健診(パルナス)	5	土	12:00～ 女性検診・骨密度検診 13:00受付 (漁火センター)
21	金		6	日	
22	土		7	月	
23	日		8	火	
24	月		9	水	12:50～ 2歳6か月児歯科健診
25	火	9:30～ 宮越家・静川園 秋の公開チケット販売開始 ※秋の公開は9月25日から開始です。 11:00～ 戦没者追悼式	10	木	12:50～ 1歳6か月児健診
26	水	7:00～ 9:00受付 集団健診(パルナス)	11	金	
27	木	7:00～ 9:00受付 集団健診(パルナス) 12:00～ 13:00受付 女性検診(パルナス)	12	土	中体連新人戦西北大会
28	金	7:00～ 9:00受付 集団健診(パルナス)	13	日	中体連新人戦西北大会
29	土		14	月	
30	日		15	火	10:00～ 敬老会
31	月				

※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

(6月届出分)



ご結婚おめでとうございます

野上 流 聖 (下高根)
相馬 礼 奈 (弘前市)
大城 匠 (神奈川県)
古川 愛 華 (新町1)



お悔やみ申し上げます

桧川 ツ セ 90 (深郷田下)
小鹿 ミ エ 93 (向町上)
川村 京 子 93 (今泉下)
塚本 重 明 86 (下豊岡)
田中 フヂエ 94 (若 宮)
高松 勝 幸 64 (下豊岡)
塚本 昭 一 85 (福 浦)
工藤 ヨ ソ 95 (尾 別)
成田 ツ ヤ 93 (ハ 幡)
加藤 朋 子 73 (派立下)
兵庫 きぬ子 76 (派立下)

佐藤 ソ デ 97 (長 泥)
加藤 由 美 72 (派 立)
龍野 ツ ル 94 (若葉町)
工藤 節 96 (新町2)
柏崎 正 一 94 (下前浜)
秋元 さ つ 94 (新町1)
横野 た つ 92 (新町2)

人のうごき

6月末現在(前月比)

人 口 8,925人(-13)
中里地域6,672人/小泊地域2,253人
男 4,206人(-2)
女 4,719人(-11)
世帯数 4,687(-2)
出生 0 / 死亡 21
転入 17 / 転出 9



津軽海峡を制覇する海外の猛者たち!!

津軽海峡遠泳のチャレンジャーが次々に遠泳を成功させています。

6月30日の第2回目は、ロブ・リーさん(アメリカ)とアンシュマン・ジングランさん(インド)が、7月4日の第3回目は、アイス・ターコグルさん(トルコ)が無事に津軽海峡を制覇し、小泊漁港へ帰港後、小泊地域の町民から熱烈的な歓迎を受けました。

なかでもロブ・リーさんは、世界7大陸の最高峰の山々を登頂する「セブンサミッツ」も制覇しており、「オーシャンズセブン」とあわせて両方達成するのは世界初の快挙となりました。



写真左側：ロブ・リーさん(出身アメリカ)今回の遠泳成功で7大海峡を全制覇



アンシュマン・ジングランさん(出身インド)今回の遠泳成功で7大海峡を全制覇



写真左から2番目：アイス・ターコグルさん(出身トルコ)今回の遠泳成功で6海峡を制覇

「いままでありがとう!」～ALT ジョー先生が退任～

ALT(外国語指導助手)として令和4年から中里地域の指導にあたってくれたジョー先生が、約4年間の任期を終えて7月14日、町長に退任のあいさつを行いました。

ジョー先生は退任後、神奈川県横浜市のアメリカ・カナダ大学連合日本研究センターで、中・上級の日本語集中プログラムを受け、さらなる日本語習得を目指します。



〈ジョー先生から子どもたちへのメッセージ〉



私を中泊町の一員として認めてもらい、ありがとうございます。約4年間の生活は本当に楽しかったです。

この4年間は、英語を教えたのではなくお互いの国の言葉を一緒に学んでいたという感覚でした。

外国語を学ぶと、学んだ外国語の数だけ日本とは違った文化や歴史、人と話すことができ、そのたびに自分の世界が広がっていきます。その先には、いまの自分では想像もできないような未来が待っているはずです。

これからも頑張って英語を勉強してください。またいつか中泊町に帰ってきたいと思います。

《プロフィール》

本名ピアチェーズィ・ジョセフ・ウィリアム
1998年生まれ アメリカノースカロライナ州出身