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

《保険料は納期限内に納めましょう》

保険料の納付にお困りの方は、お住まいの市町村窓口へご相談ください。また、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担当窓口へお早めにご相談ください。

《医療費通知書について》

医療費通知書は、ご自身で受けた医療の状況を知っていただくためのお知らせで、受診した月に応じて２回に分けて送付します。

	送付時期	記載内容
１回目	２月中旬	１～11月診療分
２回目	３月中旬	12月診療分

２回目の医療費通知書の到着前に確定申告をされる方は、次の書類により確定申告をお願いします。

①１回目に送付した医療費通知書

②12月に受診した医療機関(病院、薬局等)から発行される領収書

また、マイナンバーカードをお持ちの方は、確定申告に活用するための１年分の医療費通知情報を、例年２月９日頃からマイナポータルで取得可能です。

医療費通知書に関してご不明な点がございましたら、２月上旬から設置するコールセンターへお問い合わせください。お問い合わせの際は、被保険者番号がわかるもの(資格情報のお知らせ等)をご用意ください。コールセンターの電話番号は、医療費通知書の封筒及び当広域連合ホームページでお知らせします。

年金生活者支援給付金制度について

問 町民課　国保年金係 内 1316

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

《対象となる方》

■老齢基礎年金を受給している方

以下の要件をすべて満たしている必要があります

・65歳以上である

・世帯員全員が市町村民税が非課税となっている

・年金収入額とその他所得額の合計が約93万円以下

■障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

以下の要件を満たしている必要があります

・前年の所得額が約492万円以下

《請求手続き》

①新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方

受け取り対象者には、日本年金機構から9月初旬頃から、請求可能な旨のお知らせを送付します。

同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し提出してください。令和９年１月４日までに請求手続きが完了しますと、令和８年10月分からさかのぼって受け取ることができます。

②年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きとあわせて、年金事務所または役場で請求手続きをしてください。

※日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

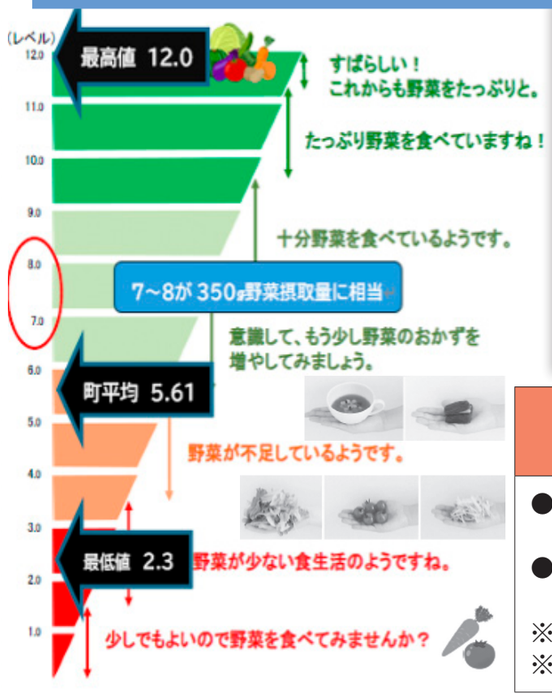
日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることもありません。

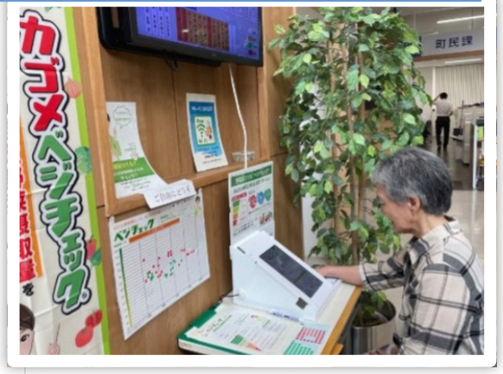
年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときは、お電話ください。

『給付金専用ダイヤル』：0570-05-4092(ナビダイヤル)

【令和７年度　中泊町の測定結果】　2,528人測定　★平均：5.61

～手のひら1杯(60g)　野菜をプラスしてみよう～





ベジチェック®の設置場所

●令和８年９月～令和９年１月
　中泊町役場正面玄関ロビー

●令和９年２月
　小泊支所玄関ロビー

※予約不要。ご自由に測定できます

※健康イベントで使用できない日があります。

中泊町産の野菜を食べて、健康長寿をめざそう!!　問 町民課 健康推進係 内 ●●●

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

〇一般・テーマ
《もしも、の前に。》

防災、在宅避難、食料備蓄、災害心理。“そのとき”慌てないために。
家族と一緒に考えたい備えの本を。

〇児童・テーマ
《おいしいって しあわせ》

たべものの絵本＋食育。おなかもこころもまんぷくに。

新刊情報［一般］

永遠の記憶』　東野圭吾/著　〈文藝春秋〉
『おむこさんは殺人鬼』荒木あかね/著　〈文藝春秋〉
『愛する男』　乾　ルカ/著　〈祥伝社〉
『海の底に雨は降らない』　川村裕香/著　〈幻冬舎〉
『スナックふたり』　川上弘美/著　〈中央公論新社〉

新刊情報［児童］

『あめをみる』　よしだみる/絵　〈小学館〉
『でんしゃでなんでやねん』
あおきひろえ/絵　〈世界文化社〉
『おにゃけやしき』
柴田ケイコ/絵　〈バイインターナショナル〉
『わくわくおでかけたぴおかパーク』
たかはしみか/作　〈ポプラ社〉
『ママ♥だいすき』
トレイシー・コリストン/作　〈光村教育図書〉

イベント情報

◆みんなで楽しむおはなし会◆

- **日時**：令和８年９月26日㈯
- **時間**：午前10時から11時まで
- **場所**：中泊町総合文化センターパルナス「ホール」
- **対象**：興味関心のあるかたすべて
- 事前申込不要・参加無料

柴田愛子先生をお招きして子育て応援講演会を実施しました

中里こども園子育て支援センターでは7月25日、認可外保育施設である「りんごの木」代表の柴田愛子先生をお招きして、中里こども園のホールで子育て応援講演会を開催しました。

「子どもに寄り添った子育て・保育　～子どもっておもしろい～」をテーマに、約50名の子育て中の保護者、保育関係者が参加しました。

子ども達との様々なエピソードや、温かなエールを受け、参加者は頷きながら、「子育てに向かう気持ちが軽くなった。楽しんで子育てしようと思った。」「あっという間に感じて、もっと聞いていたかった」などの声が聞かれました。

写真右側：講演会の様子
写真左側：「りんごの木」代表柴田愛子氏

《講師について》

柴田愛子氏はNHKの番組「すくすく子育て」等にも出演し、講演会等で全国を駆け回る傍ら、自身も「りんごの木」を設立し、子どもの育つ力に寄り添うをモットーに現在も子どもたちの保育に奮闘。

町史だより 第６回

【問】町史編さん室
【☎】69・1111

～失われた巨大綱引き行事～

中泊町史編さん民俗部会の調査は、各集落を歩いて町民の皆様にお聞きしながら、昔から暮らしのなかで受け継がれてきた、衣食住や年中行事、冠婚葬祭、昔話や伝説などを採録する活動を行います。そのなかで失われた貴重な行事が明らかになってくることがあります。

例えば、かつて中泊町には、集落全体で毎年行う大きな綱引き行事があったようです。平成10年に刊行された『小泊村史』には、かつて毎年３月下旬に行われていた、その年の吉凶を占う行事のひとつとして、大正9年生まれの男性が子供の頃に体験した「やさぶき（綱引き）祭り」の思い出と綱の再現写真が紹介されています。

それによると、当時は春の３月下旬から４月初旬頃、漁師達が北海道の鰊（にしんば）場へ出かけ、農家が田畑仕事の準備をする時期になると、各町内の番小屋に若者や子供達が夕方に集まり、山から採ってきた植物の蔓（つる）や荒縄で「サバロ」という丸い輪を作り、さらにマニラロープや麻縄などで15メートルほどの長さの「幹綱」を作る作業を行い綱引き行事の準備を始めます。

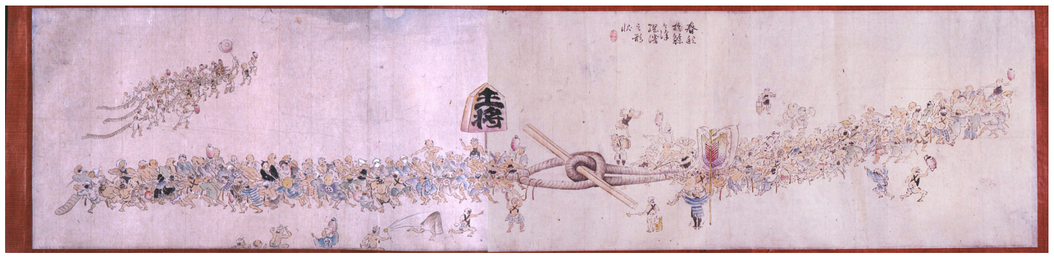
行事当日になると夕方五時頃に、まず最初にサバロにお神酒をかけてから若者が棒を通して担ぎ、幹綱には子供達がつかまって「ワーイ、掛げろ、ワーイ、掛げろ」と威勢よく囃し立てます。すると家々から人々が集まってきたそうです。このやさぶき祭りの綱引き行事は、多くの村人が集まって大声援を送る町同士の対抗戦で、三回勝負で二勝した方が勝ちとなったそうです。綱につかまる人の数や年齢も制限がなく、綱引きの場所は一回毎に「沼コの橋の上」「ヒサシの坂」と替えていき、勝てば豊作や大漁となるといって激戦になったようです。（小泊村史編纂委員会　平成10年「小泊村史　下巻」小泊村436～438頁）。

同様の行事は、南方の鰺ヶ沢町でも行われていました。その様子を描いた19世紀末の絵画には、サバロと幹綱で構成される小泊のやさぶきの綱と類似した構造の綱の姿と、それを引く大勢の人々の活き活きとした姿があります（写真参照）。

現代でも同様の綱引きが、毎年２月10日に秋田県大仙市で行われています。二つの町が直径約80センチ、長さ約200メートル、重さ約20トンの巨大な綱を引き合い、数千人が参加してその年の米の値段や豊作を占う行事であり、「刈和野（かりわの）の大綱引き」の名称で重要無形民俗文化財に指定されています。

このような大型綱引き行事は、近世から現代にかけて日本海沿岸各地で行われていたことが確認でき、古くから海を通じて各地がつながり、同じ文化を共有していた証しといえます。それを探るのも民俗部会の役割です。

（ 中泊町史民俗部会部会長
青森県立郷土館学芸課長
小山　隆秀 ）



幕末の鰺ヶ沢で春に行われていた綱引き。小泊と同じサバロと幹綱が描かれている。
（元治元年（1864）、清白閑人（せいはくかんじん）画「東奥津軽山里海観図」、青森県立郷土館蔵）

博物館ニュース
Museum News
☎69-1111 VOL.179

◆秋の企画展「静川村荘好日」！

離れ「詩夢庵」及び国指定名勝「静川園」(静川村荘)秋の一般公開に併せて、安達謙蔵逓信大臣来訪百周年を記念した企画展を開催、往時の模様を紹介します。

日時…９月25日㈮～12月20日㈰午前９時～午後４時45分／**休館日**…毎週月曜・第４木曜・祝日／**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㈬「経島」！

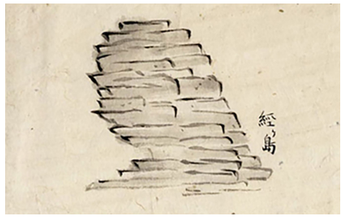
神人輦石畳滄溟　喚做億千一切経
一葦慈航廻棹見　風濤学梵聳圓霊
（荒川秀山）

【意訳】神仏が並べたような奇岩が青い海に重なり、響く波音はまるで数え切れないほどのお経を唱えているかのようだ。そこに現れた一艘の小舟を包み込むように、激しい風と波は、まるでお経を学ぶかのように天高く巻き上がっている。

経島は、　小泊支所の西北西約3.5km、権現崎先端部の北岸に位置する島で、経聞島とも称されます。周辺の陸地には、十二景の羅漢石があるほか、戦時中には大湊海軍警備府小泊防備衛所や兵舎、戦後は北灯台が設置されました。広義には、これらの地域も含めて経島と呼ばれます。

幕末に小泊に来遊した探検家松浦武四郎は、「又竝て経島、字の如し。此島に経文石といふもの有。其石面に梵字の形顕るゝといへり。」(東奥沿海日誌)と、梵字のように見える「経文石」があることを記録しています。

また、明治初期に刊行された『新撰陸奥国誌』では、「経島　本村の西一里にあり　此辺凡て経島と呼ぶ　島は海岸より三十間海中にあり　高七間　周五十間　経文を積重ねたる形よりの名なりと云」と、お経を積み重ねたような形をしていることから経島というと述べています。秀山は、こうした島名の由来や、独特な地形を意識して詩作したことがわかります。



岡本三彌「西海岸長延略図(部分)」
（鰺ヶ沢町光信公の館提供）

◆文化財審議会答申！

町文化財審議会(加藤俊輔会長)はこのほど、「阿弥陀如来像貞伝金仏(新岡巖氏寄託)」を町有形文化財に指定するよう答申を行いました。

同仏は近世中期に今別町本覚寺住職貞伝上人が制作した鋳銅製の携帯仏で、中泊地域に多く残されていることが知られます。往時の信仰がうかがわれる貴重な文化財と評価されました。

１１９　ー消防＆救急ー

青森県防災ヘリしらかみとの合同訓練実施

問 五所川原地区消防事務組合消防本部　警防課 ☎35-2023

《訓練日時》
2026年９月24日㈭
午前８時から昼12時まで
※延期等の予備日はありません。

《訓練場所》
宮野沢スキー場及び中泊運動公園

《訓練内容》
山中にて１名が蜂に刺されアレルギー反応あり。救急救命士により処置し、救命士及び傷病者ならびに同行者計３名を防災ヘリしらかみで救助し中泊運動公園で待機中の救急隊へ引継ぎ、訓練終了。

※上記訓練に伴い、消防車両のサイレン音やヘリコプターの飛行音、さらにはヘリコプターが巻き起こす風で砂ぼこりが舞う可能性があります。
残暑が予想される時期ではありますが、窓の開閉に御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

【五所川原地区消防事務組合各種メディアQRコード】
インスタ　X　組合ＨＰ

「消防フェス2026」開催のお知らせ！

防災意識の向上及び将来、消防士を目指す子どもたちが増えること等を目的として、今年も「消防フェス2026」を開催します！消防に関するさまざまな体験を通じて、楽しみながら防災について学べるイベントです。ご家族そろって、ぜひご来場ください！

《開催概要》
開催日時：令和８年10月４日㈰ 10:00～14:00　※入場無料、事前予約不要
開催場所：五所川原消防署敷地内

《主なイベント内容》
・はしご車搭乗体験(年長児クラス以上対象・当日抽選【詳細はホームページや公式SNSで】)
※雨天時中止
・放水体験
・ホース延長ボウリング
・応急手当体験(協力：五所川原市消防団)
・車両、資機材、火災救助訓練、緊急消防援助隊、防火ポスター展示
・スタンプラリー形式によるプレゼント(小学生以下対象)

《ごしょがわら防災縁日》
今年度は公益社団法人五所川原青年会議所の協力のもと、会場内にて「ごしょがわら防災縁日」が開催されます。ぜひこちらにもご参加ください。

《お車でお越しの方へ》
五所川原消防署敷地内庁舎西側駐車場及びマクドナルド五所川原中央店裏緑地をご利用ください。
※駐車場内での事故等につきましては、責任を負いかねますので十分ご注意ください。また、近隣施設等への駐車はご遠慮ください。

《雨天・災害時の対応》
雨天時は一部内容を変更して実施いたします。ただし、地震・台風などの大きな災害が発生、または予想される場合は、安全を最優先し、やむを得ず中止となる場合があります。その際は、ホームページや公式SNSにてお知らせします。

《最新情報はホームページまたは公式SNSで！》
「消防フェス2026」に関する最新情報は、ホームページや公式SNSで随時発信していきます。ぜひチェックしていただき、これを機に公式SNSのフォローもお願いいたします。

地域の皆様のご来場を心よりお待ちしております！

健康ひろば

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

《むし歯のない子紹介》 《3歳児健診にて》7月16日実施

岩本　朝陽（あさひ）ちゃん
（派立上）
①毎日仕上げをしています
②元気な所です

佐々木　ひいろちゃん
（派立上）
①仕上げみがき
②元気いっぱいでかわいいところ

柏崎　凌冬（りと）ちゃん
（下前上）
①仕上げみがきを毎日する
②元気いっぱいなところ

★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♪

《9月1日～30日までの1か月間は「健康増進普及月間」です》

近年、日本では人口の高齢化や生活習慣の変化に伴い生活習慣病予防が重要な課題となっています。生活習慣病は日頃の過ごし方と深く関わっており、発症を防ぐ「一次予防」がとても大切です。

日々の小さな心がけが将来の健康な体をつくります。この機会に、ご自身やご家族の生活を少しだけ見直してみませんか？

〈今年の統一標語と今日からできる4つの健康習慣〉

「1に運動　2に食事　しっかり禁煙　良い睡眠」～健康寿命の延伸～

- 「＋10分」歩く
- 野菜を「＋1皿」多く食べる
- たばこの煙から家族を守る
- 朝すっきり目覚める工夫をする
- まずはできることから始めてみましょう

《大切な命をみんなで支えあおう》

●9月10日から16日は「自殺予防週間」です

令和7年の青森県の自殺者数は227人で、昨年より増え全国と比べて高い割合となりました(人口動態統計より)。また、町においても毎年数名の自殺者があります。

こころが疲れた時や生活に困りごとがある時は1人で悩まず誰かに話してみませんか。あなたの周りにも相談できる人や専門の相談機関があります。

自分自身ができること

1人で抱え込まず「つらい」「助けてほしい」という気持ちを言葉にしてみる。

身近な人ができること

「最近どう？」と声をかける。相手の話を否定せず、最後まで耳を傾ける。

◆町ではこころの健康相談(傾聴サロンを併設)を行っています。ぜひご利用ください。

- **こころの健康相談**
  9月30日㈬ 午後1時30分～
  場所：パルナス
- **あおもりいのちの電話**
  TEL 0172-33-7830 毎日正午～午後9時

《アピアランスケア用品購入費助成事業》

中泊町では、がんの治療をされている方の就労や社会生活を応援し、ウィッグ(かつら)や胸部補整具の購入費用の一部を助成します。

種　類	対象費用	助成金額
頭部補整具	・ウィッグ ・頭部保護用ネット ・毛髪用帽子	購入費の1/2 上限3万円
胸部補整具	・補整下着 ・補整用パット ・人口乳房	

【お問い合わせ・申請先】
〒037-0392
中泊町中里紅葉坂209
中泊町役場　町民課　健康推進係
TEL 57-2111

まちのイベントカレンダー

9月			
16	水		
17	木	12:00～	3歳児健診
18	金		
19	土		
20	日		
21	月		
22	火		
23	水		
24	木		図書館内整理日(休館日)
25	金		宮越家・静川園　秋公開初日(～11月1日まで)
26	土	10:00～	イベント「みんなで楽しむおはなし会」パルナスホール
27	日		
28	月		
29	火		
30	水	13:30～15:00	こころの健康相談(パルナス)

10月			
1	木		
2	金		
3	土		
4	日		
5	月		
6	火		
7	水		
8	木		
9	金		
10	土		
11	日		
12	月	9:00～	第3回なかどまりスポーツフェスティバル(運動公園)
13	火		
14	水		
15	木		

※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

（7月届出分）

ご結婚おめでとうございます

松岡　篤穂（八戸市）
原子　理央奈（下高根）

越野　友（派立）
秋元　羽奈（青森市）

お誕生おめでとうございます

宮下　昴（すばる）（男・玄樹）宮野沢

お悔やみ申し上げます

三上　肇 105（芦野）
古川　千代 90（尾別）
松田　ひる子 91（豊島）
成田　きり 96（薄市上）
横野　節子 65（若葉町）
長谷川　えつ 97（新町2）
外崎　俊視 74（下前上）
熊木　曠子 84（浜町）
長谷川　祐美子 83（派立）
秋田　三枝子 84（若葉町）

人のうごき

7月末現在(前月比)

人口	8,922人(－2)
中里地域6,674人/小泊地域2,248人	
男	4,208人(＋2)
女	4,714人(－5)
世帯数	4,686(－1)
出生 1 ／ 死亡 9	
転入 13 ／ 転出 8	

発行／青森県 中泊町 編集／総務課 ☎0173(57)2111 内線2014 https://www.town.nakadomari.lg.jp/

人生の節目を迎え、新成人60名が新たなスタート～

８月15日㈯に中泊町二十歳の成人式が挙行され、総合文化センター「パルナス」には対象者60名のうち48名の新成人が参加しました。晴れやかな衣装やスーツに身を包んだ参加者たちは、旧友との再会を喜び合いながら二十歳の誓いを新たにし、成人としてのスタートを切りました。

式典は厳かな雰囲気のもと、新成人が真剣な表情で臨む一方、駆け付けてくれた恩師たちの温かい言葉で、会場が笑顔に包まれる一幕も。

新成人代表の太田 塁さんによる決意表明では、自然豊かな中泊町で育んだ人とのつながりや、これまで支えてくれた家族への感謝とともに、将来への力強い抱負が語られました。

式典に続き、実行委員会の企画した第二部では、恩師からのビデオレター上映で懐かしい映像に大きな歓声が上がり、その後の大抽選会も大いに盛り上がりました。

式典の成功の裏には、多忙な合間を縫って準備を重ねてくれた実行委員会メンバーの力があります。心温まる素晴らしい式典を作り上げてくれた実行委員の皆さん、ありがとうございました!!