広報なかどまり
NAKADOMARI

NOV
2026
No.260
11



外ヶ浜町“大平山元遺跡”もりあげ隊
公式キャラクター「むーもん」

中泊町イメージキャラクター
「米ケルJr.」

東北町小川原湖の妖精
「しじみーる」

中泊町公式LINE
友達募集中!!

特集 …… P２－３
まちの話題 …… P４－５
くらしの情報 …… P６－９
施設ピックアップ …… P10－13
健康ひろば …… P14
戸籍の窓口 …… P15

11月号表紙
「東京都荻窪の東信水産で『青森フェア』
～外ヶ浜町、中泊町、東北町が参加～」

裏表紙
「戸別受信機の回収と
防災情報受信登録のお願い」

なかどまり スポーツフェスティバル 号外

2026年10月12日(月) 実施
会場：中泊町運動公園

今年も新たな競技が登場!?

白熱

ダンシング玉入れ



VS



10月12日(月)のスポーツの日に、中泊町運動公園で行われた「なかどまりスポーツフェスティバル」には町内からおよそ300名の参加者が詰めかけました。今年で3回目となる本イベントは毎回試行錯誤を重ね、新たに3つの競技が加わりました。

また、今年は連携協定を締結したブランデュー弘前FCの選手の皆さんが、競技に参加したり、フリー競技の「ターゲットキック」を指導するなど活躍しました。



新競技3つを紹介



運試し競争



スタート後、くじ設置位置まで移動し、くじの内容によって選べる野菜が違う。

野菜をゲットしたら、そのままゴールへ

だるまさんが転んだ



ゆるきゃらの「だるまさんが転んだ」の合図に合わせて、片足立ち。

地面に足がついた人から失格。最後まで残った人か、ゆるきゃらにタッチできた人が勝者となる。

あおの煌めき競争



今年青森県内で開催された「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ」にちなんだ競技。スタート後、くじの設置位置まで移動し、カードをめくり、国スポ競技のお題でゴールを目指す。

例)サッカー　ボールを蹴りながらゴールまで進む　など

フリー競技も盛りだくさん

ターゲットキック、テニス、モルック、グランドゴルフ、ティーボールバッティング









9/7 町とコラボした赤い羽根バッチをお披露目

共同募金活動が10月１日から全国一斉にスタートするのにあわせて、町共同募金委員会の秋元会長と県共同募金会の元木会長が町長に今年度の活動開始を報告しました。

また、宮越家ステンドグラスをデザインした赤い羽根ピンバッチも制作され、報告のなかで披露目されました。

町長は「コラボバッチが募金運動の普及に一役買ってくれると期待している」と思いを述べました。



9/18 いざ進め！ 新造船こどまり丸

青森県西部郵便局長会つがる部会は、町無形民俗芸能「小泊網おこしはやし」を守り継ぐ小泊網おこしはやし保存会に、はやしで使われる鰊船（にしんぶね）の新造船「こどまり丸」を寄贈し、小泊老人憩いの家で贈呈式が行われました。

寄贈を受けた同保存会の太田美友会長は「大変ありがたい」と感謝の言葉を述べていました。青森県西部郵便局長会つがる部会長である小泊郵便局の高橋郵便局長は「地域文化の継承に役立てたのであれば光栄です」と話しました。寄贈された「こどまり丸」は町民文化祭で初披露となりました。





9/28 坂本幸隆さんが瑞宝双光章

下前小学校校長などを歴任した小泊の坂本幸隆さんが、学校教育への長年の功績が認められ瑞宝双光章を受賞し、小泊支所で伝達式が行われました。

町長は「いまの町教育行政があるのは、坂本さんたち先人の功績のおかげ」と感謝しました。

また、教育長は「同じ教育者として敬意を表し、その熱意を絶やすことなく後進に引き継いでいく」と述べました。



10/2 第二の人生の門出を報告

令和６年度に引退した町出身力士、元小結 阿武咲の打越奎也さんが、五所川原市に馬油由来のスキンケア用品を扱う専門店「AOMORI Bayu Factory」を開業し、第二の人生のスタートさせることを町長に報告しました。※10月10日開業

力士時代、肌荒れ対策として馬油を活用していたのがきっかけとなり、製品を広く知ってもらおうと関連企業に就職、新たな知識を得て今回の起業となりました。

町長は「挑戦の土俵は変わっても取り組む姿勢は同じ。活躍を期待している」とエールを送りました。



10/4 晴天のもと、奉仕活動を実施



中泊町商工会（会長：宮越　寛）は、商工会観光サービス部会、商工会女性部、小泊観光協会と合同で、中里地域と小泊地域の清掃奉仕活動を実施しました。

当日は晴天に恵まれ、気持ちのよい秋晴れのもと、参加者は二手に分かれて活動。中里地域は「はくちょう亭」周辺、小泊地域は「ニコット前」から「おさかな海岸」周辺までの道路沿いを中心に、ごみ拾いを行いました。

交通量の多い場所での活動でしたが、互いに声を掛け合いながら安全に気を配り、道路沿いのごみを一つひとつ拾い集めました。

参加者からは、「ごみの処理方法も厳しくなっていることもあり、ポイ捨てが増えているのでは」といった声も聞かれ、町の美化や魅力向上を図るとともに、身近な環境について改めて考える機会となりました。

10/8 待ちに待った収穫と中里中学校インターンシップ



中里こども園の年長組が、若手農業者を中心に構成される「ばろかだる会」の協力のもと６月に植え付けしたサツマイモの収穫体験を行いました。

園児たちは「あまはづき」と「べにはるか」を収穫し、満面の笑みを浮かべていました。

また、この日は中里中学校３年生４人がインターンシップに訪れ、広報紙用の写真撮影にチャレンジしました。

記事左側の写真は生徒が撮影したものです。

くらしの情報

中泊町役場　☎57−2111
小泊支所　☎64−2111

くらしの情報

問 問合せ先　内 内線番号
☎ 電話番号　HP ホームページ

青色申告１年目から収入保険に加入できます！

問 青森県農業共済組合津軽支所 ☎ 33-1513

収入保険はあらゆるリスクから農業経営を守ります。 青色申告の実績期間が短縮されたことで、令和９年３月15日までに「青色申告承認申請書」を税務署へ提出すると、個人農家の場合令和10年１月から収入保険に加入することができます。

様々なリスクへの備えにぜひ収入保険への加入をご検討ください。

《青色申告をする場合のスケジュール》

◎令和９年３月15日まで
…「青色申告承認申請書」を税務署に提出
◎令和９年10月～11月…加入申請
◎令和９年12月…保険料等の納付
◎令和10年１月～12月…保険期間
◎令和11年 確定申告後～６月
…保険金・特約補てん金の請求及び支払い

ヒメボクトウ(蛾)の被害について

問 農政課 林務鳥獣被害対策係 内 1715

最近、「ナナカマドから木くずが出ている、ナラ枯れかもしれない」という問い合わせが寄せられています。

庭木などから木くずが出ているだけでは原因を特定できませんが、ヒメボクトウ(蛾)などの害虫による被害の可能性が考えられます。


ヒメボクトウ(蛾)の幼虫

ヒメボクトウの幼虫は枝や幹の内部に侵入し、被害が進むと生育衰えや枯死に至る場合があります。

《対応は次のことに注意してください》

①原因の特定や対応に迷う場合は、専門業者または農政課に相談する。
②薬剤を使用する場合は、対象樹種・対象害虫に適用する登録農薬を選び、製品ラベルに記載の使用方法・使用回数・注意事項を守る。
③必要に応じて被害枝を剪定し、適正に処分する。

裁判員制度
～まもなく名簿記載通知を発送します～

問 青森地方裁判所 総務課 ☎ 017-722-5421

令和９年の裁判員“候補者”に選ばれた方に、令和８年11月10日頃から裁判員候補者名簿記載通知を発送します。通知が届きましたら内容を確認し、辞退を希望される場合は回答の返送をお願いいたします。

なお、本通知が届いても、まだ裁判員に選ばれたわけではありませんのでご注意ください。

鳥インフルエンザの発生を防止しましょう

問 農政課 林務鳥獣被害対策係 内 1715

鳥インフルエンザウイルスは、渡り鳥によって海外から持ち込まれると考えられています。

野鳥の渡りが始まる秋から北へ帰る春にかけては、本病発生の警戒が必要となる時期ですので次のことに注意してください。

《家きん※を飼っている場合》

①渡り鳥や野鳥、ねずみなどの野生動物との接触をさけるため、野外での放し飼いをしないようにしましょう。また、飼育小屋は防鳥ネット(２cm角以下)で囲いましょう。定期的に防鳥ネットの点検を行い、破損箇所はただちに修繕しましょう。
②飼育小屋を定期的に消毒し、清潔な状態で飼育しましょう。
③世話をするときには専用の履物、衣服を身に付け、終了後は履物、衣服、手指の消毒をしましょう。車両は農場の出入り口で入念に消毒しましょう。
④家きんに異状がみられた場合は、すぐにつがる広域家畜保健衛生所に連絡してください。

※**家きん**：鶏、あひる、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥、エミュー

《死亡した野鳥を見つけた場合》

①野鳥は鳥インフルエンザウイルス以外にもさまざまな細菌や寄生虫を持っていることがあるので、手袋などで処理し、素手では触らないようにしましょう。
②多数の野鳥がまとまって死亡している場合は、中泊町役場農政課、または西北農林水産事務所林業振興課にご相談ください。
③ ②以外の場合で死亡した野鳥を処理する際は、ビニール袋に入れ一般ごみとして処分してください。

《連絡先》

○青森県西北農林水産事務所
つがる広域家畜保健衛生所
電話　42−2276
○青森県西北農林水産事務所　林業振興課
電話　72−6613

「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

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

《新たに後期高齢者医療制度に加入された方の保険料の納め方について》

保険料は年金からの天引き(特別徴収)が原則ですが、新たに後期高齢者医療制度に加入された方は年金からの天引きが開始されるまでに時間を要するため、加入当初は納付書で納めていただくことになります。

口座振替を希望される場合は手続きが必要です。これまで国民健康保険料を口座振替で納めていた方も、改めて手続きが必要です。

《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市町村窓口へご相談ください。

また、災害により住宅等に著しく損害を受けたり、世帯主の収入が著しく減少した場合など、保険料の減免が認められることがあります。

ただし、火災保険等により被害額以上の給付を受けた場合、保険料の減免申請は却下されますので、火災保険等の加入状況をご確認のうえ、減免が認められるかどうか市町村窓口にご相談ください。

退職時の従業員の個人住民税の「一括徴収」

問 税務会計課 庶務徴収第一係 内 1216

毎月の給与から天引きされている方の住民税は、１年分の税額を「６月から翌年５月まで」の12回に分けて勤務先の事業所が納入(特別徴収)しています。

《事業主の皆さまへ》

①従業員の退職などで住民税の特別徴収ができなくなる場合は、「異動届出書」の提出が必要です。
②６月から12月までに退職される方の住民税について、残りの特別徴収税額があるときは、従業員からの申し出により、未徴収税額をまとめて退職時の給与や退職金から天引きして納入すること(一括徴収)ができます。
③翌年１月以降に退職される方の住民税について、残りの特別徴収税額があるときは、退職時の給与や退職金から天引きして納入すること(一括徴収)が義務づけられています

町県民税(普通徴収)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

11月30日(月)は、固定資産税第４期及び国民健康保険税第5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、11月25日(水)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、右のQRコードでご確認ください。

教員として働いてみませんか？
「第2回教員免許状保有者研修会(西北地区)～学校で働こう～」を開催します

問 西北教育事務所 総務課 ☎ 35-2170

教員免許更新制が解消され、令和４年７月１日以降の免許状の取扱いが変更となりました。過去に教員免許を取得したものの、現在教職に就いていない方、これから教職を目指す方に対して、変更後の免許状の取扱いや、教員の仕事の魅力について説明しますので、ぜひおこしください。

《開 催 日》 12月６日(日)午前10時から11時50分まで(説明終了後、希望者に個別相談を実施)
《場　　所》 五所川原合同庁舎１階Ｃ会議室(五所川原市栄町10)
《申込方法》 西北教育事務所　総務課まで電話またはE-mailでお申込みください。
電話　35-2170　/　E-mail　E-SEIHOKU@pref.aomori.lg.jp
※申込み時、氏名、電話番号、所持教員免許状、免許取得年月、質問があればその内容をお知らせ願います。



住民観光意識調査へのご協力のお願い

問 (一社)CLanPEONY津軽 ☎0172-88-6090

地域住民の皆様に対して、お住いの地域の観光に対する考え方や思いを知るため、住民観光意識調査アンケートを行います。いただいた回答は、津軽地域の観光振興に活かしていきます。

《対象地域》

弘前市、黒石市、五所川原市、つがる市、平川市、鰺ヶ沢町、深浦町、西目屋村、藤崎町、大鰐町、田舎館村、板柳町、鶴田町、中泊町

《特　典》

アンケートにご回答いただいた方の中から抽選で、３か月ごとに10名様へ津軽の特産品セット(3,000円相当)をプレゼントいたします。

※アンケートの回答は実施期間内でお一人様１回までとさせていただきます。

《調査期間》 令和９年３月31日まで　　アンケートの回答プレゼント応募はこちら→

「東北しゃべり亭　出張版in中泊」を公開収録

問 水産商工観光課 水産係 内 1612

令和８年９月19日(土)、中泊町総合文化センター「パルナス」でNHK仙台放送局「東北しゃべり亭 出張版in中泊」の公開収録が行われました。

町内外から多くの方が来場し、司会の小田井涼平さん、長瀬萌々子アナウンサー、ゲストの古坂大魔王さんによるトークで会場は笑いに包まれました。

ロビーでは、宮越家襖絵を再現した本物そっくりの高画質立体映像(8K3DCG)の展示行われ、来場者が楽しんでいました。



訓練見学説明会の参加者募集について

問 ポリテクセンター青森 ☎ 017-722-1771

ポリテクセンター青森は、ものづくりの業界で就職を目指す職業訓練施設です。

ぜひ訓練見学説明会にお越しください。

◆訓練見学説明会◆

《日　時》 令和８年12月９日(水)
9:30～12:00(受付9:00～)
令和８年12月22日(火)
13:30～16:00(受付13:00～)

《定　員》 各回20名程度

《場　所》 ポリテクセンター青森

《対　象》 ものづくり業界(住宅、電気、機械)への就職に興味がある方

《備　考》 雇用保険受給中の方は、受給資格者証を持参

《参加料》 無料

《申　込》 前日までに予約ページまたはポリテクセンター青森へ

見学説明会予約ページ

公式Xのページ

心配ごと相談　主催 町社会福祉協議会

日　時…11月18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…太田忠義、藤田順悦

《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…11月27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。

自主防災組織を立ち上げましょう!!

問 総務課 消防防災係 内 2016

近年、地震、豪雨、台風などの災害が頻発しています。大規模災害が発生した場合、公的な救助活動には時間がかかります。その間、地域の住民同士で助け合うことが、命を守る鍵になります。

《自主防災組織とは》

「自分たちの地域は自分たちで守る」を目的に、住民が自主的に結成する防災組織です。町内会・自治会を単位として活動します。

《自主防災組織の主な活動》

【普段の活動】	【災害時の活動】
・避難訓練の実施 ・防災マップづくり ・要配慮者(高齢者・障がいのある方など)の把握 ・防災資機材の管理　等	・初期消火 ・救出・応急手当 ・安否確認・避難誘導 ・避難所の運営サポート　等

《なぜ自主防災組織が必要なのか》

１．「公助」には限界がある

災害直後、消防や警察などの公的機関は対応しきれません。最初の72時間は、地域での相互扶助が最も重要です。

２．地域の絆が強まる

防災活動を通じて、日頃から顔見知りになることで、いざという時の連携がスムーズになります。

３．被害を最小限に抑える

事前の備え、初期消火、救助活動により、被害を大幅に減らせます。

⇒設立をお考えの町内会はぜひ町までご相談ください。必要な書類作成等を支援します。

大切なのは「完璧さ」ではなく、「始める一歩」です。地域の安全は、地域の皆さんの手で守ることができます。

ぜひ、この機会に自主防災組織の設立をご検討ください。

特設合同相談所開設のお知らせ

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

日常生活における不安、暴力、トラブル、相続などでお困りの人は、お気軽においでください。

相談料は無料、相談内容は秘密保持いたします。

《日　時》

令和８年12月４日(金)午前９時から昼12時まで

※時間を指定して相談の予約ができますのでご連絡ください。

《場　所》

中里会場…中泊町総合文化センター「パルナス」

小泊会場…日本海漁火センター

《相談員》

青森行政監視行政相談センター、心配ごと相談員、人権擁護委員、行政相談委員

12月１日～７日は雪崩防災週間です！

問 総務課 消防防災係 内 2016

毎年12月１日から７日までは『雪崩防災週間』です。本格的な降雪期を前に、雪崩被害の防止に向けて様々な防災・広報活動を実施しています。

青森県は県土全体が豪雪地帯で、さらに15地域(旧市町村単位)が特別豪雪地帯として指定されています。死者２名を出した平成19年２月の八甲田山における雪崩のほか、令和３年２月にも八甲田山で雪崩に巻き込まれ、１人が死亡するなど、多くの雪崩災害が発生しています。

家の裏、生活道路や通学路、スキー場などのレジャー区域等、危険は身近な場所に潜んでいます。積雪時は斜面を注意深く観察し、兆候を発見したら早めの避難・連絡を心がけてください。

一人ひとりが『心の防災スイッチ』をONにして、雪崩災害による被害ゼロを目指しましょう。

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
《わたしの働き方、更新中》
再就職、副業、在宅ワーク、学び直し。“今からでも遅くない”を後押しする本を集めました。

〇児童・テーマ
《やさしさ、みーつけた》
思いやりやプレゼントの物語。冬にぴったりのあったか絵本。

新刊情報［一般］

『絶遠の春』　堂場瞬一/著　〈集英社〉
『腐魚の海』　月村了衛/著　〈小学館〉
『あの日のチョコレートスキートな５つの欠片』　江國香織/著　〈白泉社〉
『ファイア・ドーム上下』　辻村深月/著　〈小学館〉
『誰が首』　住田　祐/著　〈文藝春秋〉

新刊情報［児童］

『なんにもしないでいられるばしょ』　メリンダ・ベルティ/絵　〈工学図書〉
『ちんあなごのなんきょくたんけん』　大塚健太/作　〈講談社〉
『はりねずみくんのおてがみ』　はらだよしこ/作　〈講談社〉
『ぼくたちはどこへいけばいいの？』　もりのうさこ/絵・文　〈三恵社〉
『ねこっぺたこっぺコッペパン』　関根知未/作・絵　〈教育画劇〉



イベント情報

◆『つくってみよう！お正月飾りワークショップ』◆
新しい年を迎える準備に、世界にひとつだけのお正月飾りを作りませんか？大人もこどもも楽しく参加できるワークショップです。

- **日　　時**　令和８年12月５日(土)
- **時　　間**　13:30～15:00
- **場　　所**　中泊町総合文化センター「パルナス」１階リハーサル室
- **対　　象**　小学生以上(定員20名)
- **費　　用**　300円(材料費)
- **申込方法**　お電話・カウンターにて※定員に達し次第終了

話　題

◆みんなで楽しむおはなし会◆
９月26日(土)、読み聞かせ団体の「はあと屋３」「世永恵美子さん」「ひそかのごろーさん」が、絵本の読み聞かせや手遊び、遊び歌を行いました。
80名のこども達と保護者が絵本の朗読と手遊びや遊び歌などで体を動かしながらたのしみました。



◆職場体験◆
10月７日から８日まで、中里中学校３年生の生徒５名が職場体験に来館しました。図書館の仕事を体験するプログラムとして、「私の推し本」をテーマにおすすめ本のポップづくりを行い、来館者に向けて本の魅力を紹介しました。また、自分のお気に入りの本にブックコートをかける作業にも挑戦し、本を大切に扱う意識を学びました。図書館の仕事を通して、本に親しみ、読書の楽しさを改めて感じる貴重な体験となりました。



町史だより 第８回

【問】町史編さん室
【☎】69・1111

日記や手紙を見せていただけますか？

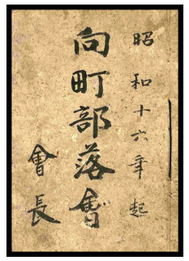


写真１『昭和十六年起　向町部落会』（宮越家文書16）表紙

去る８月17日～20日、中泊町博物館にて、近現代部会の第１回史料調査を行いました。一番興味を惹かれた宮越家文書の新史料をご紹介します。

表紙(写真１)に書いてあるように、戦時中の昭和16年から戦後初期の昭和21年にかけて、旧中里町の向町部落会の会長が、役場や農会から届いた物資の配給・供出割当に関する文書などを綴った簿冊です。

部落会・町内会は、日中戦争下の昭和15年９月に発せられた内務省訓令に基づき創設されました。旧中里町では、向町を含め８つの部落会を創設し、さらにその下部に３～９つの隣保班(隣組)を組織しました。

部落会の目的は「万民翼賛の本旨に則り本部落全住民の共同任務を遂行し日本臣民たるの道を実践する」ことであり、その目的を達成するために「産業・経済・教化・警防・保健衛生・社会施設の振興」「必要物資の増産・供出・配給及消費の規正」「銃後後援・国民貯蓄の実践」などの事項について協議し、その遂行を期すとされました。

発足当初に全員で話し合い、「一、出征軍人ありたる場合班の措置　班会の餞別を廃止し壮行会を行う」、「二、帰還兵ありたる場合の措置　班会として帰還将兵を中心として座談会を行う」、「三、国旗整備事項　国旗の備なき家には必ず一戸一本設備すること(特に興亜奉公日、祝祭日には之を掲揚すること)」、「四、双生児以上出産ある場合の慶祝措置事項(部落会より初着贈呈し祝意を表す)」を取り決めました。興亜奉公日については、「一家揃って早起、宮城〔皇居〕を遙拝しましょう」「皇軍に感謝し、出征遺家族、前線将兵への慰問を行いましょう」「混食、

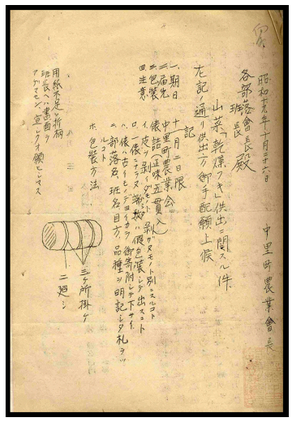


写真２「山菜「乾燥フキ」供出ニ関スル件」（昭和19年10月26日）



近現代部会会議の様子

代用食、その他副食の工夫によって節米を図り戦時食糧を確保しましょう」など８ヶ条の目標も立てています。軍人の慰問は慰問袋の割当が定期的に届き、食料の増産・供出割当は昭和18年から増えていきます。写真２は、山菜「乾燥フキ」の供出を求める文書で、俵詰の包装方法が図解されています。また、増産・供出は食料だけでなく、軍用兎増殖計画なるものもありました。子ウサギを弘前から移動させて各家庭で1頭ずつ飼育・繁殖させ、軍服用の毛皮にするため出荷したのです。

このように、この史料からは、町民がどのように国家総動員体制に組み込まれていったのかがわかります。しかし、人びとが戦時下で何を感じ・考え生きていたのかはわかりません。それを解明するには、普通の人びとが書き残した日記や手紙など一人称で書かれた史料「エゴ・ドキュメント」が必要です。もしご自宅やご実家に日記や手紙が残っていたら、見せていただけないでしょうか。プライバシーに配慮しながら、日記や手紙に目を凝らし耳を澄ませて、近現代の中泊に生きた人びとの生活史に迫りたいと考えています。

(近現代部会部会長
弘前大学教育学部准教授
大谷　伸治)

まちの健康だより ～ 冬の感染症に備えましょう インフルエンザ・風邪の予防 ～

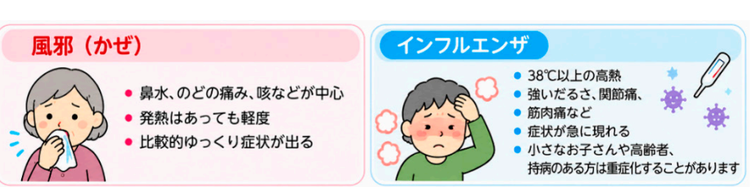
問 小泊診療所 ☎64-2117



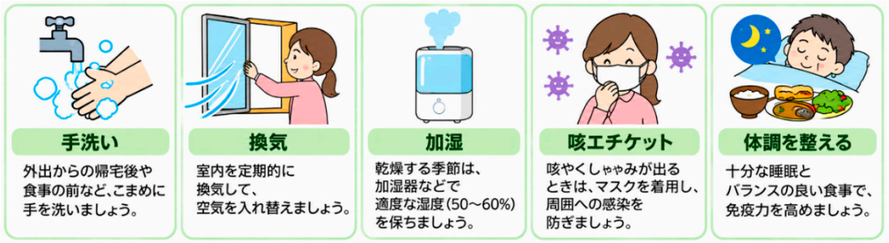
小泊診療所 所長
小成田　衆

みなさん、こんにちは。小泊診療所の小成田です。
寒くなり、インフルエンザや風邪などの感染症が流行しやすい季節になりました。
今回は、冬を元気に過ごすための予防のポイントと、ワクチン接種の大切さについてお話しします。

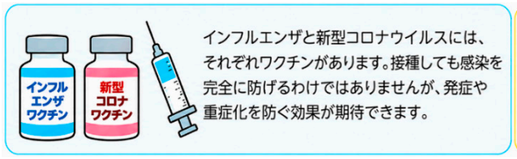
風邪とインフルエンザには次のような違いがあります



日頃からできる感染予防を徹底しましょう



ワクチン接種も大切です



インフルエンザと新型コロナウイルスには、それぞれワクチンがあります。接種しても感染を完全に防げるわけではありませんが、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。

特におすすめしたい方

- 65歳以上の方（インフルエンザ・コロナワクチンともに定期接種の対象です）
- 60～64歳で、一定の持病や障害がある方
- 小さなお子さん（年齢や体調に応じて）
- 持病のある方　など



こんなときは医療機関に相談、受診してください

次のような症状がある場合は、早めに医療機関へ相談してください。



手洗い・換気などの基本的な予防とワクチン接種を組み合わせて、自分自身と大切な家族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。

博物館ニュース Museum News ☎69-1111 VOL.181

◆秋の企画展「静川村荘好日（せいせんそんそうこうじつ）」！



日時…12月20日㈰まで　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！

◆【駅ナカ】ミュージアム企画展「宮越正治旧蔵作品とゆかりの日本画家たち」！

津軽中里駅構内の駅ナカで企画展





が開催されました。併催されたガイドのおすすめを紹介する「ボランティアガイドが見た宮越家離れ／庭園」も好評でした！

◆第１回静川園保存活用計画策定委員会開催！

７名の委員に委嘱状が交付され、委員長に今井二三夫氏（弘前文化財保存技術協会）、副委員長に黒坂貴裕氏（八戸工業大学）が選任されました。会議では、保存活用計画の構成や保護の理念などが検討されたほか、現地視察も行われました。



◆中里中３年職場体験！

木村琉愛・佐藤璃心・塚本奏吾・外崎香豊・三上凜子さんの５名が参加。午前中は、秋の一般公開中の宮越家離れ・庭園の清掃活動、ボランティアガイドに同行しながらのガイド体験、漢詩の庭「静川園」に因んだ漢詩づくり。

午後は、博物館資料の取り扱いということで、掛軸や焼物を実際に手に取って展示・収納方法等を体験しました。最後は、宮越家離れ・庭園を詠んだ自作の漢詩を披露して、すべてのカリキュラムを終了しました。







119 ―消防＆救急―

モバイルバッテリー・電池の火災に注意！

乾電池やボタン電池などの使い切り電池（１次電池）、モバイルバッテリーによる火災が全国的に増加しています。処分する際は、家電量販店の回収ボックスを利用するか、中泊町のルールに従って正しく処分してください。
※詳しくは中泊町のホームページまたは環境整備課へお問い合わせください。

処分前の大切な注意点

○モバイルバッテリーの場合
・金属端子のショート短絡による発火を防ぐため、USBポートや端子部分にビニールテープを貼り絶縁処理をしてから処分してください。

○乾電池、ボタン電池等の使い切り電池（１次電池）の場合
・それぞれの電池の端子部分にビニールテープをはり絶縁処理をしてから処分してください。
電池の端子は金属製で（特にコイン型リチウム１次電池はほぼ全面が金属でできています。）他の金属や電池に触れるとショートし、発熱・発火・破裂などの事故につながるおそれがあります。火災や事故を防ぐため、モバイルバッテリーや電池は必ず絶縁処理を行い、決められた方法で正しく処分しましょう。

暖房器具の火災に注意！

気温が下がり、暖房器具を使用する家庭が増えることと思います。暖房器具による火災を防ぎ、今年も冬を乗り越えましょう。

暖房器具による火災の主な原因

１．可燃物との接触
・布団、カーテン、衣類、紙類などがストーブやヒーターに近いと過熱、着火の危険があります。
２．電気系統の劣化
・コードの亀裂やタコ足配線、コンセント周りのほこりなどが発火の原因になることがあります。

予防するためには

１．ストーブやヒーターの周りに物を置かない、また洗濯物を干す位置にも気を付け、可燃物を近づけないようにしましょう。
２．コードやプラグの破損、変形、変色がないかを確認し、異常があれば使用せず、過度なコードの延長、タコ足配線は避けましょう。
冬季の住宅火災で、最も多い原因の１つが暖房器具です。冬季の生活には欠かせない暖房器具ですが、火災の原因となりうることもありますので上記のことに十分注意し使用しましょう。

健康ひろば

11月は糖尿病月間です
～11月14日は「世界糖尿病デー」～

糖尿病は、誰もがかかりうる病気です



糖尿病は「食べすぎる人」や「生活習慣が悪い人」だけがなる病気だと思っていませんか？

発症には、食事や運動などの生活習慣だけでなく、**遺伝的な体質、加齢、ストレス**など様々な要因が複雑に関係しています。

近年、偏見をなくし正しく理解してもらうために、**「インスリンの作用不足によって引き起こされる代謝異常」**を指す新しい名称**「ダイアベティス」**も広がりつつあります。

「自己管理ができていないからだ」と決めつけるのではなく、誰もがかかる可能性がある病気として正しく知ることが大切です。

糖尿病は初期段階では自覚症状がほとんどありません。年に１回は健康診断を受け、ご自身の健康状態を確認しましょう。

《良い睡眠から健康へ》

～良い睡眠とは～

生きていくうえで欠かせない**「睡眠」**は、私たちが思っている以上に心身の健康づくりに大きな影響を与えます。

良い睡眠に必要なのは、**量（時間）**だけでなく、**質（休養感）**も確保することです。

ある調査によると、対象33か国の中で国民の平均睡眠時間が最も短かったのが日本でした。

睡眠時間・質の不足は日中の眠気や疲労を招き、学業や仕事に悪影響を及ぼすほか、生活習慣病のリスクを高め、死亡率の上昇にも関与します。

そこで、今回は良い睡眠のためのヒントを３つ紹介します。

1 年齢に応じた必要時間

こども：小学生は９～12時間
中高生は８～10時間
成人：６～９時間
（少なくとも６時間以上）
高齢者：６時間程度
（布団の中で眠っていない時間は２時間以内に）

2 環境づくり

光：できるだけ暗く
（就寝前のスマホは控える）
音：できるだけ静かに
（防音などの工夫）
温度：暑すぎず寒すぎず
（入浴は就寝の１～２時間前がおすすめ）

3 メリハリのある生活

食事：１日３食バランスよく
嗜好品は控える
（カフェイン、お酒）
運動：１日60分程度が理想だが、無理せず「続ける」ことが大切

《健康チェック＆大試食会》
～10月18日㈰ 町民文化祭（小泊会場）にて～

健康チェックブース

包括連携協定を締結している第一生命保険株式会社も参画し各種健康チェックを実施しました。

来場者は、普段体験できないストレスチェックや血管年齢を測定し、にぎやかな雰囲気でした。



試食会ブース

食生活改善推進員の方々が、**「具だくさん豆乳みそスープ」**を作りました。

塩分控えめで、**野菜**や**タンパク質**をたっぷり摂れるおいしい一品に仕上がりました。



まちのイベントカレンダー

11 月			
16	月		
17	火		
18	水		
19	木	12:00～	５歳児健診
20	金		
21	土		
22	日	10:00～15:00	駅フェス＆マルシェ（津軽中里駅　駅ナカ「にぎわい空間」）
		10:00～	小泊地域まちあるきワークショップ（日本漁火センター）
23	月		
24	火		
25	水	13:30～15:00	こころの健康相談（パルナス）
26	木		肺がん巡回（中里） 図書館内整理日（休館日）
27	金		肺がん巡回（小泊）
28	土	18:00～	イルミネーション点灯式（パルナス）
29	日	18:00～	イルミネーション点灯式（すくすくこどまり館）
30	月		

12 月			
1	火		
2	水		
3	木	12:00～	１歳６か月健診
4	金		
5	土	13:30～15:00	図書館イベント「つくってみよう！お正月飾りワークショップ」
6	日		
7	月		
8	火		
9	水	13:30～15:00	こころの健康相談（パルナス）
10	木		
11	金		
12	土		
13	日		
14	月		
15	火		

※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

（９月届出分）

お悔やみ申し上げます

加　藤　英　二　62（薄市上）
大　石　秀　雄　73（深郷田下）
敦　賀　キ　ネ　91（向町上）
長　利　静　雄　78（豊　島）
荒　関　みほ子　72（宮野沢）
田　中　昇　治　71（大沢内）
青　山　ア　サ　89（今泉下）
小　寺　誠　一　73（薄市下）
小　林　フミイ　101（新町１）
角　田　カツヱ　94（若葉町）
敦　賀　勝　正　86（浜　町）
岩　川　キヌヒ　100（新町２）



人のうごき

９月末現在（前月比）

人　口　8,889人（－17）
中里地域6,651人/小泊地域2,238人
男　4,191人（－９）
女　4,698人（－８）
世帯数　4,675（－11）
出生　０　／　死亡　14
転入　７　／　転出　10



防災行政無線【戸別受信機】の回収と防災情報の【受信登録】のお願い

問 総務課 消防防災係 内 2016

町では、防災行政無線の廃止に伴い、各家庭に設置した戸別受信機を回収しています。

《受付期間》

令和８年９月15日㈫から11月30日㈪まで



《対象となる備品》

戸別受信機本体、ＡＣアダプター（電源コード）

※戸別受信機本体から乾電池を抜き取ってからご持参ください。

《回収方法》

中泊町役場総務課　または　小泊支所まで直接ご持参ください。

受付時間：平日の午前８時15分から午後５時まで

※移動が難しい方などは、お住いの地域の行政連絡員へお渡しください。

《新しい防災情報の受信方法》

防災行政無線の終了に伴い、防災情報は以下の３つのデジタル手段を活用して一斉配信しています。ご自身の受信環境に合わせて必ず登録を行ってください。

手　段	特徴・概要	登録方法
町公式LINE【スマホ向け】	気象警報、避難情報、日常のライフライン情報を瞬時に文字・画像でお届けします。	下記のLINE登録方法で町公式LINEアカウントを「友だち追加」し、登録完了です。
緊急SMS【スマホ、ガラケー】	スマホ、ガラケーをお持ちの方へ、災害情報をメッセージでお知らせします。	役場総務課または小泊支所で登録出来ます。 ※スマホ、ガラケーの電話番号が必要です。
固定電話音声発報【スマホ未所持】	災害時、自動でご自宅の固定電話へ電話がかかり、受話器から自動音声で防災放送が流れます。	役場総務課または小泊支所で登録出来ます。 ※固定電話の電話番号が必要です。

中泊町LINE公式アカウント「友だち追加手順」

【方法】
①左のＱＲコードを読み取る。
②LINEの「友だち追加」のID検索で『@nakadomari_town』と入力し、検索する。
③中泊町ホームページ内の「友だち追加」ボタンをクリック

※「友だち追加」した時に表示されるアンケートへの回答が必要です。

《屋外アンテナの取り扱いについて》

原則として、撤去の必要はありません。そのまま残しておいても問題ありません。処分を希望される場合は、ご自身でのご対応（ご処分）をお願いいたします。

《屋外アンテナの有料撤去支援》

「家の外観を損ねるため撤去したいが、高齢で自力撤去が出来ず頼れる方もいない」という世帯を対象に、町が専門業者を仲介して撤去を支援します。

①費用　１件あたり20,000円程度（実費・自己負担）
※高齢者・障がい者等の世帯で、頼れる方がおらず、かつ住民税非課税の世帯は無料。
②申込方法　役場総務課または小泊支所へアンテナ等撤去支援届出書をご提出ください。
③実施時期　令和９年春（融雪後）以降に順次実施いたします。

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/