



広報

なかどまり 7月

2008 July No.40

シリーズ

中泊の四季④

町民運動会

小・中学校の運動会も終わり、外でのスポーツのしやすい季節になりました。

6月29日(日)、合併後毎年開催されている町民大運動会が、今年も中泊町運動公園で開催されました。好天にも恵まれ、参加した18チームが熱戦を繰り上げました。

(結果等は、次のページをご覧ください。)



第4回 中泊町民大運動会

下豊岡地区が3連覇



夫婦の息もぴったり？



男性も小麦粉でお化粧です



うちの孫見つけた



ゲートボールもなかなか難しい



なかなかつまめない大豆に悪戦苦闘



なかなか釘がかかりにくいびんつり



大物を釣るのに一苦労



ビールじゃないよ。ラムネの一気に飲み！



隣のコースにちょっと失礼



ベえ子ちゃんの会による健康ダンス



明日の天気は何かな？



最後のレースは得点倍の障害物リレー



最終ランナーの追い込み

順位表

第1位	下 豊 岡	238点
第2位	田 茂 木	237点
第3位	薄 市 下	229点
第4位	尾 別	208点
第5位	宮 野 沢	205点
第6位	下 高 根	202点
第7位	大 沢 内	200点
第8位	若 宮	186点
第9位	薄 市 上	181点
第9位	上 豊 岡	181点
第11位	福 浦	179点
第12位	豊 島	175点
第13位	芦 野	174点
第14位	五 林	171点
第15位	上 高 根	170点
第16位	大 漁	160点
第17位	長 泥	153点
第18位	テンカラ	44点



3連覇した下豊岡地区

宮野沢環境保全隊 が花の苗を植える

宮野沢環境保全隊がこのほど、さわやか団地から中里保育所・中里小学校へ通じる交差点付近に花を植えました。



人権啓発映画「1リツ トルの涙」上映会

町では、地域住民に人権問題への認識を広め、人権尊重の啓発を図ることをねらいとして、「人権地域ネットワーク事業」を推進することになりました。映画上映会はこの事業の一環と

ま ち の 話 題

して、6月15日(日)、日本海漁火センターにおいて、人権啓発映画「1リツトルの涙」が上映されました。当日は小泊地区の町民(110名)が会場に訪れ映画に感銘を受けていました。



中里高校生 高校総体入賞報告

6月6日(金)から4日間開催された青森県高校総体で、上位入賞を果たし、東北大会へ出場することになりました。

出場者は、次のとおりです。
ウエイトリフティング競技

＋105kg級
第2位 磯野 稔樹(下前)

卓球競技

男子 個人 ベスト16

富士 大智(薄市)



平成20年度 環境 問題標語表彰式

つがる北西ロータリークラブが主催し、6月22日(日)、中泊町中央公民館において、環境問題標語表彰式が行われました。町内の受賞者は、次のとおりです。

ロータリー賞

小泊小6年 播磨 京佑
「僕たちで 未来に残そう」

中泊町長賞

中里中2年 神 沙耶香

「森林を 壊す人達」

心の砂漠」

中泊町教育長賞

武田小6年 鈴木 宏弥

「環境づくりの第1歩」

まずは自分づくりから」

優秀賞

中里小6年 斉藤 治基

武田小6年 鈴木 宏弥

薄市小5年 小林 静花

小泊小6年 播磨 京佑

中里中2年 神 沙耶香

小泊中3年 久野 貴裕

中里小6年 中村 博斗

武田小6年 岩田 彩香

薄市小6年 佐々木 玲子

薄市小6年 小寺 匡哉

小泊小6年 江良貴 保子

小泊小6年 佐藤 優成

小泊小6年 成田 恵里香



子育てママのお買い物を やさしくサポート!

カタログ・インターネットから注文!
毎週、商品をお届けします。

赤ちゃんサポート

の資料請求された方へ

赤ちゃんのおしりふき

6個プレゼント!



配達料金減額サービス

赤ちゃんサポート

母子手帳交付日から、
お子さんが2歳の誕生日
を迎えるまで

個人宅配の配達料
1回300円が

100円でご利用
頂けます。

コープの宅配は、毎
週1回決まった曜
日に、ご自宅又は所
定の場所へお届け
します。食品から雑
貨、衣類などご案内
しています。



▲資料請求
QRコード

生活協同組合コープあおもり 浪岡支部

青森市浪岡大字徳才子宇山本 27-3
http://www.coopaomori.com



フリー
ダイヤル

0120-28-0091

お問い合わせ時間...8:30~18:30まで(月~金)

5月31日(日)に黒石市で開催された全日本卓球選手権青森県予

二つの卓球県大会で上位入賞



6月3日(火)、若宮地区老人クラブのメンバーが、五穀豊穡、家内安全、交通安全を願い、虫送りを実施し、地区内を練り歩きました。

若宮老人クラブが虫送りを行う

中里中3年 高杉 愛理
 " 2年 佐藤 奈那
 " 1年 秋田 真緒
 小泊中3年 丸山 稔矢
 " 2年 山田 賢太
 " 1年 太田 南

8月に東京都で開催される全国大会に出場します。

中谷美優、工藤 彩
 福士鈴奈

男子団体第3位 中里クラブ
 工藤真弘、渋谷慶太郎
 高杉大成、村上莉羽
 女子団体第1位

選会と、6月14日(日)に青森市で開催された全国北日本ホープス卓球大会県予選会の上位入賞報告に訪れました。上位入賞者は次のとおりです。

全日本卓球選手権青森県予選会
 カブ男子 第5位
 村上 莉羽(中里クラブ)

7月兵庫県で開催される全国大会に出場します。



今泉 賽の河原例大祭

6月23日(月)、今泉賽の河原例大祭が行われ、多くの参拝者が訪れました。また、薄市小全校児童による鼓笛演奏や登山囃子、源組による「よさこいソーラン」、中里中学校吹奏楽部の演奏など例大祭に花を添えました。

第4回 中泊町チャリティーゴルフ大会開催

6月21日(土)、ナクア白神ゴルフコースにおいて、第4回中泊町チャリティーゴルフ大会が、109人の参加の下、開催されました。

チャリティー金10万円が、なかどまりまつり実行委員会に寄付されました。



心配ごと

お気軽にご相談ください 〈問い合わせ〉中泊町社会福祉協議会

☎57-4841(中里本所)
 ☎64-2905(小泊支所)

中里地域

7月16日 横山 光枝、塚本 初子
 23日 成田 寛、三橋 里美
 30日 近村 敦、菊池 俊一
 8月6日 中村 盛江、荒関 一男

小泊地域

7月16日 竹谷 利男
 藪田 由比子

相談場所 中泊町役場相談室
 相談時間 午前9時～午後2時

相談場所 中泊町役場支所和室
 相談時間 午前9時～午後2時

携により収納を行います。

6. 資格証明書や短期保険証を発行します。

基本的な流れ

納期限後20日以内に督促状を発送します。これで納付されない場合、納付催告書(呼出)を発送します。(納税相談にも応じます。)それでも納付されない場合、差押予告、財産(不動産・給料の職場への照会・預金(銀行等への照会))の調査を行い、差押をすることになります。

介護保険料について(福祉課)

介護保険料を滞納すると以下の制限を受けます。

・1年以上滞納した場合

本来なら介護サービスにかかった費用の1割を支払えば済むところを、いったん全額支払い、後で町に申請して9割分の払い戻しを受けるようになります。

・1年6ヶ月以上滞納した場合

1年以上滞納した場合と同じく介護サービスの費用がいったん全額自己負担になります。さらに、町から払い戻しを受ける9割分が差し止められ、滞納している介護保険料に充当されます。

・2年以上滞納した場合

本来なら介護にかかった費用の1割の自己負担で済むところを、3割の自己負担に引き上げられ、さらに高額介護サービス費の支給が受けられなくなります。

保育料について(福祉課)

保護者に対し電話催告を行います。町税と同様に滞納処分が可能となっていることから強制対応も含め滞納解消に努めます。

水道料金について(上下水道課)

3ヶ月間未納で督促状の発送、4ヶ月間滞納で催告書を発送します。それでも納付されない場合は電話催告、今まで以上に厳しく給水停止処分を行います。なお、様々な理由により期限内に納付できない方々については相談に応じます。

住宅使用料(家賃)について(建設課)

景気が低迷し所得が減少するなど、苦しい経済事業の中にあってもきちんと家賃を納めている入居者が大多数ですが、一部の入居者が家賃を滞納しております。

このことは受益者負担の原則・公平の理念からも決して許されるべきではありません。このため建設課ではその対策として以下のことを実施しております。

1. 滞納者を戸別訪問して徴収(随時)
2. 納付期限を指定した督促
3. 滞納者、連帯保証人を交えた滞納解消のための相談
4. 生活保護受給世帯の代理納付制度の活用(福祉事務所が家賃を直接町に納める。)

なお、平成19年度の収納率は、95.75%となっております。

なかどまり

役場情報

このコーナーは、町からの情報が盛り沢山です。さらに詳しく知りたい方は、担当へお気軽におたずねください。

中泊町役場 ☎57-2111 小泊支所 ☎64-2111

～中泊町税・料徴収対策本部から～

中泊町は、滞納問題に取り組みます 滞納は、住民サービスの低下を招きます

中泊町税・料徴収対策本部を設置しました。

町では財政が厳しい中、行財政改革を進めています。町も町民の皆様方も意識の改革とご協力が必要です。

そこで今回は、改革を財政面から見た場合の問題点「滞納問題」について考え、「中泊町税・料徴収対策本部」を設置しました。町職員も一丸となって、徴収対策に取り組むことになりました。滞納とは、年度内に支払うべきお金が年度内に支払われない場合、滞納となります。滞納問題は、お金だけの問題ではありません。人間の意識とモラルの問題でもあります。これから、この機会に町民の皆さんも税・料をきちんと払っている人と、そうでない人の差が生まれないためにも、滞納問題について考えてみませんか。

税務一般関係について(税務課)

1. 税務課職員全員で、臨時戸別訪問等の強化を図り実施します。
2. 随時、期限内納付が困難な方への納税相談を実施します。(個々の実情に合わせた分割納付計画等を作成し納税しやすい方策を検討します。)
3. これまで同様、県税事務所・青森県市町村総合事務組合滞納整理課への徴収事務委託を実施し、滞納処分を含めた不動産・給料・貯金等の差押えを行います。

国民健康保険税について(税務課・町民課)

税務課・町民課が連携を図り、次のようにキメ細かく取り組みます。

1. 分納相談に応じて、短期保険証の発行を随時行います。
2. 短期保険証の発行及び再発行時に口座振替を推奨します。
3. 職員による夜間徴収、戸別訪問により納税を促します。
4. 催告書の発送を行います。
5. 納税証明書発行及び各種納付時に関係課との連

県民局県税部)に対し、徴収移管(県税部が直接徴収、差し押さえ等を実施)をする場合があります。是非、納付相談においでください。都合により来所できない場合は、ご連絡いただければお伺いします。

【担当 徴収係 内線44・45】

～環境衛生課から～



マークのついているものは、「その他のプラスチック類」としてリサイクルに出してください。

町発行の「家庭用ごみ分けガイド」の3頁～4頁のリサイクルの出し方及び12頁からの家庭ごみ分別辞典の中で、マークのついているプラスチック製容器の中のレジ袋、お菓子類の袋、豆腐の容器、卵の容器などのパック容器は「燃やせるごみ」としても出せるようにしていますが、これはあくまでも「中身が付着したり、汚れているためにリサイクル品にならないもの」を想定したものです。基本的に、マークのついている容器類は、ごみの減量化、リサイクル推進のためにも「その他のプラスチック類」として出してくださいようお願いします。

町民の皆さんには、誤解を与えるガイド内容になり、毎日のごみ出しに悩ませてしまい大変申し訳ありませんでした。訂正して、お詫び申し上げます。なお、缶・ビン・ペットボトル、白色トレイ、その他のプラスチック類などのリサイクル資源ごみを出す袋は、透明または着色剤を含まない半透明の袋(レジ袋など)を使用するようにしてください。レジ袋等がない場合は、「燃やせないごみ指定袋」を使用するようにしてください。

【担当 環境衛生係 内線38・60】

～静和園から～

慰問

・「中里小学校」校長・高橋裕幸

運動会にちなんで、伝承部児童が来園。宮川獅子舞、登山囃子等を披露してくれました。

・「山百合会」会長・粕谷ミキエ(つがる市)

会員6名来園。13回目の慰問で、創作舞踊等を1時間にわたり披露してくれました。

ボランティア

・「中泊町老連中里支部女性部」代表・宮越リシイ

会員10名来園。花壇へ花苗移植作業をしてくれました。

・宮越兼雄(中泊町)…当園に植えている「松の木」の剪定を3日間にわたり、汗を流してくれました。

寄贈

・竹内 恭一(中泊町)……………花の苗

・佐藤ハツエ(中泊町)……………雑巾

・藤本 京子(中泊町)……………ニラ

・鈴木兼四郎(中泊町)……………洗顔タオル

・中泊町老連中里支部女性部……………雑巾

【担当 静和園 ☎57-3101】

～福祉課から～

乳幼児医療費の助成対象が拡充されます

平成20年10月診療分から、新たに4歳～小学校就学前児童の通院も対象になります(ただし、自己負担1月当たり1,500円あり)。従来までは、通院が対象になるのは3歳まででしたが、今回の改正において、4歳～小学校就学前児童も対象になります。ただし、自己負担が発生しますのでご了承下さい。

改正後の乳幼児医療費助成事業の概要

対象年齢……0歳～小学校就学前児童

対象となる医療費等

通院・入院に係る医療費(入院時食事代を除く)

一部負担金…0歳～3歳まで……なし

4歳～小学校就学前児童

入院1日当たり500円／通院1月当たり1,500円

【担当 福祉係 内線23】

平成20年度敬老会のお知らせ

平成20年度中泊町敬老会を次により開催します。

◇日時…平成20年9月15日(月・敬老の日)午前10時より

◇場所…中泊町体育センター

◇参加者…会場の都合等により老人クラブの会員及び9月15日現在で65歳以上の方とさせていただきます。

なお、当日は下記についての顕彰があります。該当すると思われる方は、役場福祉課または小泊支所管理課に備え付けている「申請書」にご記入の上、平成20年8月1日(金)までにご提出ください。(88歳長寿者は、申請の必要がありません。)

①88歳長寿者…大正8年9月16日から大正9年9月15日までに生まれた者。該当者には後日通知します。

②結婚50年金婚夫婦…昭和32年9月16日から昭和33年9月15日の間に婚姻入籍した夫婦

③結婚60年ダイヤモンド婚夫婦…昭和22年9月16日から昭和23年9月15日の間に婚姻入籍した夫婦

【担当 福祉推進係 内線21】

～税務課から～

「町税」の納付相談を実施しています

当町では、町税(町・県民税、国民健康保険税、その他の税)の「納付相談」を随時行っています。

特に、国民健康保険税は、未納のままにしておきますと「被保険者証」ではなく「資格証明書」の交付となり、保険医療機関等で診察を受ける場合は、診療費用の全額を支払うことになります。

また、去年同様個人住民税(町・県民税)の滞納者については、地方税法に基づき、青森県(西北地域

～町 民 課 か ら～

後期高齢者医療制度(長寿医療制度)加入のみなさまへ

1. 「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」について

この認定証を医療機関の窓口で提示することで入院時の一部負担金と食事代が減額されます。

○交付を受けられる方

住民税非課税世帯に属する方(低所得者区分Ⅱ及び低所得者区分Ⅰの方)は、申請により認定証の交付を受けられます。

- ・低所得者区分Ⅱに該当する方……世帯員全員が住民税非課税である方
- ・低所得者区分Ⅰに該当する方……世帯員全員が住民税非課税である方のうち、世帯全員の各所得金額が全て0円の方(公的年金の場合は80万円以下)及び老齢福祉年金受給者

〈申請に必要なもの〉………印鑑・被保険者証

〈申 請 場 所〉………お住まいの市町村後期高齢者医療担当課窓口

○既に交付を受けている方

お持ちの認定証は7月末で有効期限が切れますので、引き続き必要な方は、8月中に更新手続きをしてください。ただし、平成19年中の所得状況により、交付を受けられない場合もあります。

◆高額療養費の自己負担限度額及び食事療養標準負担額

適用区分	窓口での自己負担割合	通 院 (個人単位/月)	通院+入院 (世帯単位/月)	入院時の1食当たりの食事代
①現役並み所得者	3割	44,400円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%(※1)	260円
②一般	1割	12,000円	44,400円	
③低所得者Ⅱ		8,000円	24,600円	210円(過去1年の入院期間が90日以下)
④低所得者Ⅰ			15,000円	160円(過去1年の入院期間が90日超え)
				100円

※1 過去1年間で4回目以降は44,400円となります。

2. 「後期高齢者医療被保険者証」の差し替えについて

平成19年中の所得状況により、負担割合の変更となる方へ、8月から使用する新しい被保険者証を7月中に郵送します。

青森県後期高齢者医療広域連合 TEL 017-721-3821

【担当 老保年金係 内線37】

～中 央 公 民 館 か ら～

映 画 会 開 催 !

この映画会は入場無料となっており、どなたでも入場できます。

日程、場所等は下記のとおりですが、小・中学生からその父母、一般成人、高齢者の方までお楽しみいただける内容となっておりますので、皆様お誘い合わせのうえ鑑賞ください。

映画名……「蜚の舞う街で」40分・アニメ

日 程……7月23日(水) 10時～武田農協2階
13時30分～内潟公民館
7月24日(木) 10時～すすくしたまえ館
13時30分～漁火センター
7月25日(金) 13時30分～中央公民館

【担当 中泊町中央公民館 TEL57-2341】

金魚ねぶたづくり教室受講者募集!

中央公民館では、下記のとおり金魚ねぶたづくり教室を開催いたします。受講を希望される方は、電話でお申込みください。

日 程…金魚ねぶた～7月29、30日(午前9時～11時頃)

※制作には2日間かかります。

場 所…中央公民館・大ホール

受講対象…町民であればどなたでも参加できます。
(親子での参加大歓迎)

募集人員…30名(5名未満の場合は中止となります)

受講料…金魚ねぶた～1個、300円(中里地区子ども会育成連合会に登録されている方は、連合会で受講料を負担します。)

申込締切…7月22日(火) ただし、募集人員に達し次第締切とさせていただきます。

～町 民 課 か ら～

国民健康保険税「税率等の改正」について

国民健康保険税の制度が変わります

- 国民健康保険税の算定に「後期高齢者支援分」が加わります。
- 税率及び課税限度額が改められました。
- 納付方法に「特別徴収」が導入されます(平成20年10月から)。

平成20年4月から「後期高齢者医療制度」がスタートし、国民健康保険税から後期高齢者医療制度への医療費の一部を支援することになりました。

これに伴い、国民健康保険税が、これまでの「医療分」と「介護分」に加え「後期高齢者支援分」で計算されることになります。

また、今年度は医療費の増加に伴い、税率の引き上げ(前年度医療分と比較して7.7%増)も行われましたので、下記の表を参考にしてください。なお、介護分の税率は据え置きとなっています。

75歳以上の方は、「後期高齢者医療制度」に移行されますので、国民健康保険税は課税されません。

区 分	現 行		改 正 後		
	医 療 分	介 護 分	医 療 分	介 護 分	支 援 分 (新設)
被 保 険 者	すべて	40歳以上64歳	0歳から74歳	40歳以上64歳	0歳から74歳
限 度 額	56万円	9万円	47万円	9万円	12万円
納 付 方 法	普通徴収 (7月から12月)		普通徴収(7月から12月) 特別徴収(国保被保険者全員が65歳から74歳で年金収入がある方)		

国民健康保険税の税率が変わります

平成20年度から支援分も加わり、3本立てで計算することになります。

〈平成19年度〉

現 行	所 得 割 額	資 産 割 額	均 等 割 額	平 等 割 額
医 療 分	7.5%	45.0%	24,000円	33,600円
介 護 分	1.6%	7.2%	10,800円	7,200円

〈平成20年度〉

現 行	所 得 割 額	資 産 割 額	均 等 割 額	平 等 割 額
医 療 分	5.9%	34.0%	17,400円	28,800円
介護分(据置)	1.6%	7.2%	10,800円	7,200円
介 護 分	2.24%	19.0%	8,700円	9,000円

平成19年度の現行税率と20年度の改正後の税率を比較すると次のようになります。

〈比較増減〉

	平成20年度			平成19年度	比 較 増 減
	医療分税率	支援分税率	計	医療分税率	
所 得 割	5.9%	2.24%	8.14%	7.5%	0.64%
資 産 割	34.0%	19.0%	53.0%	45.0%	8.0%
均 等 割	17,400円	8,700円	26,100円	24,000円	2,100円
平 等 割	28,800円	9,000円	37,800円	33,600円	4,200円

〈試算例〉

65歳以上75歳未満で収入が年金のみの夫婦2人の場合(夫：年金792,100円、妻：年金480,000円)で固定資産税(土地・家屋)が20,000円の場合

※上記の場合、所得が33万円以下のため、7割軽減(均等割・平等割)となります。

(平成19年度税率)

医療分	
所得割	0円
資産割	9,000円
均等割	14,400円
平等割	10,080円
年税額	33,400円

(平成20年度税率)

医療分		支援分	
所得割	0円	所得割	0円
資産割	6,800円	資産割	3,800円
均等割	10,440円	均等割	5,220円
平等割	8,640円	平等割	2,700円
年税額	25,800円	年税額	11,700円

■医療分と支援分の合算額は、37,500円となります。

※比較すると37,500円－33,400円＝4,100円の増となります。

国民健康保険税の特別徴収が始まります

平成20年10月から特別徴収が開始されます。今年度の特別徴収対象者となる方は、7月、8月、9月が普通徴収(納付書や納税組合からの納付)、10月以降は年金支払月(10月、12月、2月)に特別徴収となります。

平成21年度以後は、年金支払月毎の特別徴収となります。

特別徴収対象者の国民健康保険税の納付時期

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
20年度	—	—	—	普通	普通	普通	特別	—	特別	—	特別	—
21年度	特別	—	特別	—	特別	—	特別	—	特別	—	特別	—

特別徴収の対象者とは、世帯内の国保被保険者全員が65歳以上74歳までの「世帯主」で、年額18万円以上の年金を受給している方。
【担当 国保係 内線33】

記者のつぶやき

今回は、広報紙を作るのにいくらお金がかかっているのかをご紹介します。

広報なかどまりは、毎号5,300部作成しています。16ページで、月額150,880円(消費税込み)かかっています。今月号は、おかげさまで、4件50,000円の広告収入があったので、残りの100,880円が、税金より支払われます。1部あたり19.03円となります。広告収入がない場合は、1部あたり28.46円となります。

広告収入があるのとないのとでは、ぜんぜん違いますよね。今後も皆様のところへも営業に行くとありますが、ご協力の程お願いします。(M.K)

～町立図書館から～

今月のMiniコレクション

「手作り大好き」「2008年度 上半期ベストセラー」をテーマにした本の展示をします。

新刊情報

『傀儡』	板東真砂子	集英社
『Ruriko』	林真理子	角川書店
『東京島』	桐野夏生	新潮社
『義弟(おとうと)』	永井すみ	双葉社
『やつらを高く吊るせ』	馳星周	講談社

【担当 中泊町図書館 ☎69-1111】

屋根工事一式・ステンレス加工



大川板金

代表 大川道夫

中泊町大字大沢内字ニタ見274
TEL/FAX 57-4278



サークルK小泊店

〒037-0522

北津軽郡中泊町大字小泊字筑上23-3

TEL 0173-64-3045



佐野 彪斗ちゃん
(宮野沢)



高杉 正彩ちゃん
(上高根)



葛西 瑛太ちゃん
(尾別)



加藤 里菜ちゃん
(向町上)

これからいい歯でね！
1歳6ヶ月児健診にて
(6月5日実施)

むし歯のない子の紹介



片山 謙心ちゃん
(富野)



米塚 雄真ちゃん
(福浦)



田中 結菜ちゃん
(豊島)



田口 茉菜ちゃん
(上豊岡)



長利 柚音ちゃん
(芦野)

麻疹(はしか)が、青森県内(弘前保健所管内)で流行していますので、麻疹風疹の予防接種を受けていない人は、早めに予防接種を受けるようお願いします。

麻疹は、感染力が非常に強く、重症化すると中耳炎や肺炎、脳炎を合併することもある病気です。

症状は、発熱・せき・鼻水など「かぜ」に似た症状が2〜4日間続きます。その後、一旦熱は下がりますが、再び熱が出て、顔、首、全身に発疹が現れ3〜5日間続きます。症状があるときは、早めに医療機関を受診するようにお願いします。



鈴木 陽翔ちゃん
(富野)



木立 若葉ちゃん
(田茂木)

メタボリックシンドロームを防ぐために

メタボリックシンドロームの主な原因は内臓脂肪です。内臓脂肪は、食べすぎや運動不足といった生活習慣の積み重ねにより蓄積されるため、生活習慣の改善が重要になります。

「まずは、食生活を見直してみましょう」

- ◆ 食事を抜かない(3回食より2回食のほうが太りやすい。特に朝食の欠食は避けましょう。)
- ◆ 寝る3時間前からは食べ物を口にしない(夕食はできるだけ就寝3時間前までに食べるように心がけましょう。)
- ◆ 間食をしない(3度の食事を規則正しくとることが大切。カロリーの高い甘いおやつはひかえめに。)
- ◆ 高カロリー食品はひかえる(自分の好きなもの、よく食べるもののカロリーをチェックすることも大事です。)
- ◆ ゆっくり食べる。(早食いは、肥満のもと。よく噛んで、ゆっくり食べる習慣を。)
- ◆ 栄養バランスを考えて食べる(ダイエットのときも、これを第一に考えてくださいね。)
- ◆ ながら食いをしない(いつのまにか食べ過ぎてしまう食べ方です。食べるときも、けじめが必要)
- ◆ 外食の回数は減らす(外食のメニューの多くは高カロリーです。なるべく手作りの食事を心がけましょう。)

※出来ることから、少しずつ生活習慣を見直してみませんか……？

少しずつ変えてみることで、体にうれしい変化が見えてくるかもしれませんよ!!

～公立金木病院から～

職員募集のお知らせ

下記の通り、金木病院の職員を募集します。

- ◇職種及び予定人員…薬剤師2名
 - ◇受験資格…昭和53年9月2日以降の生まれで、薬剤師免許取得者または薬剤師免許取得見込みの方
 - ◇採用予定年月日…平成20年9月1日以降
 - ◇試験方法…作文試験、面接試験及び書類審査
 - ◇試験日時…平成20年8月8日(金) 午前10時
 - ◇試験会場…公立金木病院2階講義室及び会議室
 - ◇申込受付…平成20年7月31日(木)まで
- ※受験申込みに係る「提出書類」等詳細については、管理課庶務係(TEL53-3111内線128)へお問い合わせください。

～西北地域県民局県税部から～

インターネット公売と
平成20年度税制改正のお知らせ

県では、インターネットオークションを利用した差押財産のインターネット公売を実施しています。

今年度の動産・自動車・不動産の公売は、7月、8月、10月、11月、平成21年1月、2月に実施する予定です。

また、平成20年度税制改正により、県税についても改正が行われました。

詳しくは、県税・市町村税インフォメーション(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/>)をご覧ください。

問合せ先 西北地域県民局県税部 納税課
TEL 34-2111 内線211

～青森職業能力開発短期大学校から～

平成20年度 第1回
オープンキャンパスの実施について

- ◇開催日時…平成20年7月26日(土) 11:00～15:30
 - ◇開催内容…「ものづくり」の体験
 - ・生産技術科
 - ・制御技術科
 - ・電子情報技術科
- の3科について、個々に体験実習を行います。
- ◇応募方法…7月18日(金)までにお電話で予約してください。
 - ◇対象者…高校生及び保護者(先生も可)
 - ◇バス送迎…五所川原駅 10時30分発
青森短大校 15時40分発
- 問合せ先 学務援助課 TEL 37-3201

情報伝言板

～自衛隊青森地方協力本部から～

平成20年度 自衛官募集案内

〈応募要項／応募資格〉

一般曹候補生

- 平成21年4月1日現在、18歳以上27歳未満の者(昭和57年4月2日から平成3年4月1日までの間に生まれた者)

試験期日

- 1次…9月20日(土) 午前
- 2次…1次試験合格者について行います。

航空学生

- 平成21年4月1日現在、高卒者(見込みを含む)18歳以上21歳未満の男女(昭和63年4月2日から平成3年4月1日までの間に生まれた者)

試験期日

- 1次…9月23日(火)
- 2次…1次試験合格者について行います。
- 3次…2次試験合格者について行います。

2等陸・海・空士

- 採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の男女

試験期日

- 男子…9月17日(水)・18日(木)
- 女子…9月29日(月)

受付期間…8月1日(金)から9月10日(木)まで(締切日必着)

- *2等陸・海・空士(男子)は年間を通じて行っています。

問合せ先 五所川原地域事務所 TEL 35-2305

～西北地域県民局地域農林水産部から～

第1回「北地方産直の日」を開催

北五地方の産直施設等が集まり、地元の新鮮な農水産物・加工品の販売を行います。県産スイカの試食(先着100名)もありますので、是非ご来場ください。

日時…平成20年7月20日(日) 8:30～15:00

場所…道の駅つるた「鶴の里 あるじゃ」

主催…北地方産直ネットワーク協議会

問合せ先…西北地域県民局地域農林水産部 農業振興課
TEL 34-2111(内線251)

～五所川原地区消防事務組合から～

平成20年度 五所川原地区消防事務組合職員の募集

☆試験案内及び受験申込書…… 7月16日(水)から平日の勤務時間(8時30分～17時15分)に消防本部総務課、金木、市浦、中里及び小泊消防署で配布します。

☆受付期間…… 7月22日(火)～8月15日(金)

☆試験に関する問い合わせ及び申し込み……消防本部総務課 TEL 35-2019(内線25,42)

試験職種	採用予定人員	受 験 資 格	試験の日時・場所・内容
消防職(A)	3名程度	(1) 昭和53年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた者で高等学校卒業以上の学歴を有する者、または平成21年3月に卒業見込の者 (2) 採用時において、五所川原市に居住できる者 (3) 身体が健全であること (4) 両眼(矯正視力含む)で0.8以上、かつ、一眼で0.5以上、色覚が正常であること (5) 自動車運転免許の普通免許(オートマチック限定を除く。)を所持している者、または採用の日までに普通免許(オートマチック限定を除く。)の取得ができる者(ただし、平成21年3月に高等学校卒業見込の者は、採用後1年以内に普通免許(オートマチック限定を除く。)取得見込の者)で採用後、5年以内に大型免許を取得できる者	第一次試験 ☆日時…9月21日(日)午前9時 ☆場所…五所川原地域 職業訓練センター ☆内容…①教養試験 ②消防適性検査 ③体力測定 第二次試験 ☆日時…10月19日(日)(予定) ☆場所…働く婦人の家 ☆内容…①面接試験 ②作文試験
消防職(B)	若干名	(1) 救急救命士の資格を有する者若しくは救急救命士養成専門学校卒業(平成21年3月卒業見込含む)の者、又は高等学校卒業以上(平成21年3月卒業見込含む)の学歴を有し採用後救急救命士養成研修所に入所可能な者で、いずれも昭和57年4月2日以降に生まれた者 (2) 採用時において、中泊町に居住できる者 (3) 身体が健全であること (4) 両眼(矯正視力含む)で0.8以上、かつ、一眼で0.5以上、色覚が正常であること (5) 自動車運転免許の普通免許(オートマチック限定を除く。)を所持している者、または採用の日までに普通免許(オートマチック限定を除く。)の取得ができる者(ただし、平成21年3月に高等学校卒業見込の者は、採用後1年以内に普通免許(オートマチック限定を除く。)取得見込の者)で採用後、5年以内に大型免許を取得できる者	第一次試験 ☆日時…9月21日(日)午前9時 ☆場所…五所川原地域 職業訓練センター ☆内容…①教養試験 ②消防適性検査 ③体力測定 第二次試験 ☆日時…10月19日(日)(予定) ☆場所…中里消防署 ☆内容…①面接試験 ②作文試験

～青森労働局から～

最低賃金法が変わります

平成20年7月1日から最低賃金法が改正されました。ポイントは次のとおりです。

1 地域別最低賃金関係

- (1) 生活保護関係施策との整合性に配慮の上、各都道府県ごとに決定。
- (2) 不払い時の罰則額の上限が、2万円から50万円に引上げ。

2 産業別最低賃金関係

- (1) 関係労使の申出を要件として行政機関が最低賃金審議会の意見を聴き決定。
- (2) 不払い時の罰則額につき、労働基準法上の賃金全額払違反(上限額30万円)が適用。

3 最低賃金の減額特例の新設

- (1) 現行法上の最低賃金適用除外規定が廃止され、各都道府県労働局長の許可を受けた場合の減額特例を新設。
- (2) 上記(1)の適用除外に関し、施行日から1年間(平成21年6月30日まで)の経過措置期間を設定。

4 派遣労働者への最低賃金の適用 → 派遣先の地域(産業)最低賃金が適用。

5 最低賃金額の表示の一本化 → 「時間額、日額、週額又は月額」から「時間額のみ」に一本化。

問合せ先 労働基準部賃金室 TEL 017-734-4114

～青森県健康福祉部保健衛生課から～

平成20年度
青森県調理師試験の実施について

平成20年度の青森県調理師試験を下記のように実施いたします。

1 試験日時

平成20年9月15日(月) 午後1時から午後3時まで

2 試験会場

青森県立保健大学
(青森市大字浜館字間瀬58-1)

3 試験科目

食文化概論、衛生法規、公衆衛生学、栄養学、食品学、食品衛生学、調理理論

4 受験願書の受付期間

平成20年7月17日(木)から平成20年7月31日(木)まで

5 その他

受験資格及び提出書類、受験手数料等は下記へお問い合わせください。

問合せ先 青森県健康福祉部保健衛生課
健康あおもり21推進グループ
TEL017(734)9212 又は 9283

～放送大学から～

10月入学生募集

放送大学は、テレビなどの放送により授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で、幅広い世代の方が学んでいます。

ただいま平成20年10月入学生を募集しています。詳しい資料を無料で送付いたしますので、お気軽にお問い合わせください。

募集学生の種類

教養学部

科目履修生(6ヶ月間在学し、希望する科目を履修)
選択履修生(1年間在学し、希望する科目を履修)
全科履修生(4年以上在学し、卒業を目指す)

大学院

修士科目生(6ヶ月間在学し、希望する科目を履修)
修士選科生(1年間在学し、希望する科目を履修)

出願期間

6月15日～8月31日

資料請求(無料)・問合せ先

放送大学青森学習センター TEL 0172-38-0500

放送大学ホームページ

<http://www.u-air.ac.jp>

Perret stove 新型



280,000円(税込)
カロリー2930～7300kcal/h

大空間もやさしく暖める
業務用タイプ。



550,000円(税込)
カロリー2000～7000kcal/h

加熱機能がうれしい
家庭用タイプ。



314,000円(税込)
カロリー1470～4000kcal/h

ペレットボイラー



カロリー
500,000kcal/h

環境に優しい、体に優しい、
木の温もりを体感して下さい。

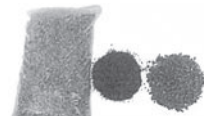
中泊乗馬クラブ
会員募集中!!



224,000円(税込)
カロリー4700～19000kcal/h



100,000円(税込)
カロリー4000～5000kcal/h



ペレット20L
炭入りペレット20L
大袋もご用意しております。

日時 平成20年7月20日(日)午前8時～午後4時
場所 中泊町尾別 津軽開発協同組合

ペレットストーブ祭

自然が選んだ次世代燃料エネルギー

炭入りペレット、木質ペレット 製造・販売

津軽開発協同組合

青森県北津軽郡中泊町大字尾別字浅井229-113
TEL0173-57-2812 FAX0173-57-2813

ストーブ祭記念馬力大会



日時: 平成20年7月20日(日)
午前8時スタート

場所: 中泊尾別地内
(有竹内産業土取場)

主催: 中泊町愛馬会 会長加賀田秀信

博物館から のお知らせ VOL.2

◆速報！

坊主沢遺跡試掘調査



逆刺や紐を通す索孔などが認められます。柄の先に装着して、魚類や海獣類の刺突漁に用い、紐をたぐり寄せて獲物を回収します。青森県内では発見例が少なく、縄文時代晩期のもので、数点、弥生時代のものだとすれば初めての出土例となります。網の錘と考えられる遺物や、石製の鉞も出土していることから、坊主沢に住んでいた人々は漁撈を中心とした生活を繰り広げていたと考えられます。

このほど「小泊の歴史を語る会(柳澤良知会長)」の協力を得て、坊主沢遺跡の試掘調査が行われました。同遺跡は、小泊漁協近く、眼下に小泊湾を望む高台に位置します。

短期間・小面積の調査にもかかわらず、縄文時代前期・後期、弥生時代中期、平安時代の土器が大量に出土したほか、土偶や蓋、平玉、回転式離頭鉞などの貴重な遺物が発見されました。離頭鉞は、シカ角製と考えられ、



◆参加者募集！「岩木川子ども自然体験学習会第二回「カヌーでゴミ拾い」キャンプ

一泊二日のキャンプをしながら、岩木川下流をカヌーで下ります。近くにありながらあまり触れ合うことのない岩木川に親しむ良い機会です。日常とは異なる視点から、岩木川の自然と環境を学んでみませんか。

日程：7月26日(土)～27日(日)

対象：小学校4年生～中学生

(父兄の参加もOKです)

参加費：子ども6千円

大人8千円

参加希望の方はNPO法人岩木山自然学校(電話〇一七二一八三―二六七〇)までお問い合わせください。



中泊119

花火に 注意しましょう

花火で遊ぶ時は、説明書をよく読み、次の事に注意して正しく遊びましょう。

- ①人や家に向けたり、燃えやすい物のある場所では遊ばない。
- ②風が強い時は遊ばない。
- ③子供は大人と一緒に遊ぶ。
- ④まとめて一度に火をつけない。
- ⑤打ち上げなどの筒物は、途中で火が消えても、筒を覗かない。
- ⑥花火をポケットに入れない。
- ⑦花火をバラして遊ばない。
- ⑧花火をする時は、水を準備する。



用手による気道確保

胸骨圧迫

蕤賓荘(すいひんそう)

普通救命講習会実施

6月16日(火)に小泊地区の蕤賓荘(すいひんそう)で、一般市民を交えて16名が普通救命講習を受講しました。

AED(自動体外式除細動器)を使用した心肺蘇生法の説明を真剣に学び、一つ一つの動作を間違えないように熱心に行っていました。そのほかにも、誤飲時の対処法など万が一に備えての応急処置を真剣に学んでいました。

平成20年7月号

火事/救急/救助は
119番
五消防本部病院紹介
34-4999番
中里消防署
57-2370番
小泊消防署
64-2375番

中泊町の行事カレンダー

7 月			8 月		
16	水	7:00~8:30 特定健診(田茂木防災センター) 中里保育所親子バス遠足 (青森市「わくわく広場」) 薄市保育所親子バス遠足 (鯉ヶ沢町「大高山総合公園」)	1	金	10:00~ 機能訓練教室(中里保健センター)
17	木		2	土	
18	金		3	日	
19	土	8:30~16:30 RABビーチサッカー青森県大会 inこどもり (折腰内ビーチ)	4	月	
20	日	8:30~15:40 RABビーチサッカー青森県大会 inこどもり (折腰内ビーチ)	5	火	13:00~ 健康相談(小泊保健センター) 15:00~ 健康相談(すくすく下前館) 15:00~ 運動支援事業(体育センター) 子ども会ジュニアリーダー研修会(小泊)
21	月		6	水	子ども会ジュニアリーダー研修会(小泊)
22	火	7:00~8:30 特定健診(中里保健センター)	7	木	
23	水	7:00~8:30 特定健診(中里保健センター) 10:00~ 映画鑑賞(武田農協) 13:30~ 映画鑑賞(内湯公民館) 第4回中泊町健やか少年野球大会(小泊)	8	金	10:00~ 高齢者教室(中央公民館)
24	木	7:00~8:30 特定健診(中里保健センター) 10:00~ 映画鑑賞(すくすくしたまえ館) 13:30~ 映画鑑賞(漁火センター) 第4回中泊町健やか少年野球大会(小泊)	9	土	
25	金	7:00~8:30 特定健診(中里保健センター) 13:30~ 映画鑑賞(中央公民館)	10	日	
26	土	9:00~11:00 こどもり新鮮朝市(おまつり広場)	11	月	なかどまりまつり(中里地域)
27	日		12	火	
28	月		13	水	
29	火	9:00~ 金魚ねぶたづくり講座(中央公民館) 15:00~ 運動継続支援事業(体育センター)	14	木	なかどまりまつり(小泊地区)
30	水	9:00~ 金魚ねぶたづくり講座(中央公民館)	15	金	なかどまりまつり(下前地区)
31	木	13:00~ 乳児健診(中里保健センター)	16	土	

近加若秋古伊木佐林野土鈴佐船
村藤山元川藤村々々上岐木藤水
真友美和麻智智由潤香勝美沙樹洋
美希(八幡)子(深郷田上)忍(五所川原市)美起(弘前市)人(芦野)樹(芦野) (五所川原市)

ご結婚おめでとう

熊中山龍古本三小鈴
木村田野川庄上内木
堅亮煌碧温は音凱咲孝
けり羽きみ海人葉斗心樹
(男・進也) (男・雅一) (女・敏行) (男・靖記) (女・孝) (男・俊夫) (男・俊夫)
新町二 花丘町 下前上 下前浜 上高根 宮野沢 富野 今泉上 八幡

お誕生おめでとう

戸籍の窓口

(5月届出分)

鈴越秋今柏工福樫神山野外奥
木野元崎藤島村本上崎村兼
あ刷邦ヨキマッ盛小豊サヨ藏
き雄郎エサしエ行一郎逸ヨエ藏
92 61 81 93 84 91 82 59 96 75 90 70 79
(入若葉町) (新町二) (新町二) (入舟) (下前浜) (深郷田上) (今泉下) (派立上) (下高根) (宮野沢) (派立下)

お悔やみ申し上げます

伊松八永三藪福大
藤橋橋坂上田士沼
めぐみ将絵里章え祉沙弥大
(花丘町) (弘前市) (下前上) (今泉上) (下前浜) (薄市下) (新潟県)

人のうごき

5月末現在(前月比)

人口	14,072人(-10)
男	6,702人(-6)
女	7,370人(-4)
世帯数	5,166戸(+2)
出生	9 / 死亡 13
転入	22 / 転出 28



大沢内ため池の「湧つぼ」が 「平成名水百選」に選定される

環境省がこのほど、平成の名水百選を選定し、当町の大沢内地区にある湧つぼが、選ばれました。

この湧つぼは、田植えが終わった5月下旬に姿を見せました。名水湧つぼ保存会のメンバーにより、遊歩道の清掃なども行われました。

新聞やテレビ等で発表され、訪れる観光客も多くなってきたようです。この日も弘前市から家族連れが訪れていました。

ゆっくり歩いても、大沢内ため池公園から徒歩40分で到着します。

また、足の不自由な方は、林道も近くまで整備されていますので、そちらをご利用ください。(仮設の案内板を設置しました。)

一度現地へ行ってのどを潤してみたいはいかがでしょうか？



青年海外協力隊 平成20年度1次隊で 成田祥子さん(五林)、ラオスへ派遣



独立行政法人国際協力機構（JICA）が派遣している青年海外協力隊に、当町の成田祥子さん（五林）が、この度派遣されることになり、6月16日（金）に町長を表敬訪問しました。

成田さんは、練馬総合病院、昭和大学藤が丘病院に看護師として6年間勤務。派遣を希望した成田さんは、「ラオスは近隣国に比べて乳幼児や5歳未満児

の死亡率が高い。現地では小児救急を含む小児科の技術改善を行い、自分の目で見て現実を受け入れ、現地で継続可能な業務改善を1つでも達成したい。」と語っていました。

今回は、ラオスの首都ビエンチャン市の国立母子保健病院に派遣され、2年間、病院スタッフとして活動することになります。

