



広報

# なかどまり

# 3月

2010 March No.60

## フラッグめがけて一直線

今年は雪が多い冬でしたが、そんな中でも子どもたちは元気!

2月11日(祝)に行われた「スノーフェスティバル」では、スキーだけではなく、こんな競技も行われていました。

走り回った子どもたちは、さすがに「疲れたー」。

特集

## 地域をつくる

まちの話題

公民館教室閉講式  
発明クラブロボコン優勝!

お知らせ

後期高齢者医療制度  
保険料のお知らせ

# 地域をつくる



「地域づくり」活動がにわか盛り上がりつつありました。東北新幹線の新青森駅が今年12月に開業するのを控え、地域の資源発掘と観光への結びつけが盛んに行われています。

2月18日(木)、町総合文化センター「パルナス」で、「中泊町

地域づくり町民フォーラム」が開催されました。

このフォーラムは、国土交通省「過疎集落の安心・安定の暮らし維持構想策定事業」の一環で行われたもので、「10年後の中泊町のために今できること」をテーマに、基調講演や小学生の研究発表、地域づくり事例の発表、パネルディスカッションが行われました。

開会に先立ち、町長が「地域づくりは住民主体の活動。農工商の連携で地域一体となった取り組みが求められている。今回のフォーラムが実りあるよう



期待したい」とあいさつ。基調講演では、NPO 法人 樹木・環境ネットワーク協会理事長の澁澤寿一氏が「住民の絆で故郷を守るー地域づくりの新たな視点」と題し、秋田県のある里山の事例などを中心に説明しました。

この集落では、山ですべてのライフサイクルが完結し、集落が子どもを含めた住民の生きる力を育んでいることで、それが

地域の絆につながっていることが紹介され、「地域の未来は子どもたちの中にある。この後の発表をよく聞いてほしい」と講演を締めくくりました。

続いて、中里小学校と小泊小学校によるワークショップの成果発表が行われ、「中泊町の将来の夢を考えよう」をテーマに研究されてきた成果を、それぞれのチームごとに発表。

「ブルーベリー広め隊」や「小泊にスポーツドームを作り隊」など、子どもたちならではの壮大な夢とユニークなアイデアが、聴衆の拍手を誘っていました。

子どもたちの発表が終わった後は、この日までに行った地域づくりワークショップの成果を、柏谷祐美子さんと長利和子さんが発表。「起きて夢見る会」という地域づくり団体の設立が報告されました。

最後は、「地域住民主体の地域づくりと中泊町の未来」を語

るパネルディスカッションが催され、町長と基調講演した澁澤氏に津鉄サポーターズクラブ会長の飛嶋氏を交え、町の将来と住民目線の地域づくり、発表された子どもたちの未来像について、お互いに討論し、フォーラムは幕を閉じました。



のにだいぶ苦労し「難しかった」と言っていました。2匹目は難なく釣り上げ、満足した様子でした。



# 真冬の農業体験と金多豆蔵の旅

奥津軽の魅力を知ってもらおうと企画されている「ずっぱど奥津軽」シリーズが、2月22日(月)に町を訪れました。

このシリーズは4回目を数え、今回初めて中泊町を中心に企画したとのこと。県内外からの29人の観光客が「真冬の農業体験と金多豆蔵の旅」と銘打った旅を満喫しました。

アスパムからバスで訪れた一行は、博物館をまず見学。学芸員の説明に耳を傾けながら、奥津軽の歴史に思いを馳せます。

お昼には町の特産弁当「イガ米<sup>べい</sup>」の試食。いかめしや、のしかのおにぎり、ほっけハンバ



ーグ、野菜などが入ったこの弁当は、すべて町内産の食材から作られたもので、手間暇を惜しまず作られた弁当の味に、試食した参加者は「おいしい」と舌鼓を打っていました。

ピュアで面白い物を楽しんだ一行は、薄市地区で冬にアスパラガスを栽培している佐藤イネ子さんのビニールハウスへ。通常数年はかかるアスパラの収穫を特殊な方法で1年目に収穫できるように栽培していることが説明され、参加者の関心を引いていました。参加者はアスパラをはさみで収穫し、ストープの上で焼いたアツアツのアスパラをそのまま食べました。冬のアスパ

ラは、糖度が高いこともあり「甘い！」といった感想が多く聞かれました。

最後は、町の玄関口である中里駅内で「金多豆蔵人形劇」を観覧。金多と豆蔵のかけあいには、何度も何度も笑い声が吹き出し、公演が終わっても「金多く〜」「豆蔵く〜」と惜しむ声や、一緒に記念撮影をしたりなど、一行は冬のなかどまりの魅力を心ゆくまで堪能し、町を後にしました。



## なかどまり・イガ米<sup>べい</sup>～きてけフェア ～アスパムで～

町の特産品が一堂に会し、魅力を発信する「なかどまり・イガ米<sup>べい</sup>～きてけフェア」が、2月6日(土)青森県観光物産館「アスパム」で行われました。

このイベントは、県観光連盟が主催している「2010アスパムウィンターフェスティバル」の一環として行われ、ほかに三沢市やむつ市などが参加して行われた観光イベントです。

この日は寒風吹きすさぶ日でしたが、小泊産の海産物と中里産の特産品などが販売され、

会場は多くの買い物客でにぎわっていました。

そのほか正面玄関前では、釜ゆでだこ販売、サメの解体と無料配布、イカ釣り体験が行われ、特にイカ釣り体験は午前・午後合わせて100匹のイカを用意しましたが、すぐチケットが売り切れる人気でした。

青森市内から参加した男の子は、1匹目を釣る



ま  
さ  
の  
話  
題

# 1年間の活動を振り返り 公民館教室閉講式



中央公民館で2月14日(日)、今年度の公民館教室閉講式が行われました。

今年度は18教室に合計215人が参加。式には、教室の講師や受講生など約50人が出席し、それぞれの教室の代表に修了証が手渡されました。

修了証が手渡されたあと、町長が「皆さんのおかげで町民祭が盛大にできました。来年度もよろしく願います」とあいさつ。出席者は、今年度の活動を振り返

返って感慨を感じているようでした。式が終わったあとには懇親会を開催。各教室の講師があいさつし、それぞれの活動と来年度に向けての抱負を語っていました。

## 食べて学ぶ Ecoと食育

### 小泊小学校で

2月16日(火)、小泊小学校のランチルームで、廃食用油を燃料に使う冬にアスパラガスを育てている佐藤イネ子さん(薄市)と

た。  
内湯茶道教室に参加した薄市小学校6年生の女子児童は、「20年度から受講し、今年度が2年生の子どもたち33人が、Ecoと食育についての学習を行いました。」

この学習は、「みんなの出す廃食用油が燃料となり、アスパラが育つことでエコにつながっていることを知ってほしい」と佐藤さんが呼びかけたもので、小泊小学校では初めて行われました。

2年目。教室ではいろんな作法を覚え、楽しかった。来年度も参加したい」と充実感を感じていました。



冬のアスパラの栽培方法について紹介され、子どもたちが質問を次々とします。

「アスパラは何種類あるの?」「何で冬に栽培するの?」

といった質問が投げかけられると、佐藤さんがそれぞれにわかりやすく答え、アスパラとともにエコについてかみしめる有意義な学習でした。

## 小泊少年少女発明クラブ

### ロボットの祭典で見事優勝!

2月13日(土)に六ヶ所村総合体育館で、「第11回青森県・げんねんジュニアロボットコンテスト」が行われ、町からは小泊の少年少女発明クラブが参加しました。

このコンテストは、科学技術への興味と探求心を一層深めてもらうため、日本原燃株が主催し、県内の小中学生に参加を呼びかけて行われています。「ロボ相撲」や「ロボ・エッグII」、「ブロック・ビルディング」などユニークな競技で、ロボット技術を競います。

発明クラブでは、初級団体戦2チームに参加したほか、初級5人・中級6人・上級4人の各部門に分かれて個人戦にも出場。それぞれが、この日のために作り上げてきたロボットで一生懸命に戦いました。このうち、初級部門個人戦「ロボ相撲・六ヶ所場所」に「リラックマ」ロボで出場した柏崎舞さん(小泊小6年)が、なんと優勝の栄誉を勝ち取りました。

柏崎さんは「とってもうれしい。信じられない」と優勝の喜びを語っていました。



ーは、ラーメンとエビチリ、そして佐藤さんが作ったアスパラが入っているサラダです。子どもたちは「おいしい!」と次々に食べ、おかわりをする子が続出。おかわりが入っている食缶はすぐ空になってしまい、残念がる子が何人もいました。楽しいランチの後は、佐藤さんと子どもたちが交流。佐藤さんから

# 子どもと無邪気な

## 薄市保育所で「保育の日」

ふだん保育所ではどんな保育がされているのか、親としては知りたいものです。それを知ってもらおうと2月20日(土)、薄市保育所が全国統一の「保育の日」

はじめに、坂田所長が「後ろ

ら、いつもどおりじやない子がいますよ。普段どおりにしましょう」とあいさつしたとおり、いつもとは違いそわそわした様子。



続いては、町の語学指導助手ジョン先

生(ジョンナサン・リヤン)による「イングリッシュユニコーナー」が始まり、グッドモーニングなどのあいさつや、フルーツの英語をみんなでお勉強。ジョン先生の親しみやすさもあり、序盤の堅さはたいぶ取れていました。また、ジョン先生はピアノも得意で、おなじみのマリオブラザーズの曲などを弾くと、子どもたちから歓声が上がっていました。

後半は、一緒に遊び歌のコーナー。曲に合わせて、子どもと一緒に歌いながら体を動かし、笑顔が絶えませんでした。最後は給食を試食し、楽しく1日のメニューを終了しました。

## AED寄贈で地域に貢献

### 青森県遊業協同組合西北支部

2月16日(火)町長室で、青森県遊業協同組合西北支部からAED(自動体外式除細動器)1台が町に寄贈されました。

これは、地域社会に貢献しようと同組合が平成20年から行っているもので、町長室には支部長であり県の副理事長も務められている林成鎬氏が訪れました。

今年は板柳町と当町に寄贈され、町にいただいた1台は早速、小説「津軽の像」記念館に設置されました。



町長は「町でも順次設置を進めているが、まだまだ不足している。このような寄贈は大変ありがたい」と喜んでいました。

## 宮野沢スキー場で

### スキー大会

2月11日(祝)、宮野沢スキー場で「学童スキー大会・学童スノーフェスティバル」が行われました。

昨年は雪不足で中止になったこの大会ですが、今年は約20人が参加。いわゆるスキーの競技種目のほか、雪上フラッグが行われ、雪と戯れる楽しい1日でした。

参加した児童からは「つかれた」「腹減った」「もう走れない」とたいぶ力を使ったようでしたが、みんな「楽しかった」と口をそろえていました。結果は次のとおりです。

- 【小学校1・2年生男子回転】
  - 第1位 谷 伊織(薄市小1年)
  - 【小学校5・6年生男子回転】
    - 第1位 外崎達矢(中里小6年)
    - 第2位 加藤汰紋(中里小5年)
    - 第3位 鈴木隆盛(中里小5年)
  - 【小学校1・2年生女子回転】
    - 第1位 古川菜南子(中里小2年)
    - 第2位 鈴木大空(中里小2年)
    - 【小学校3・4年生女子回転】
      - 第1位 秋元美月(薄市小4年)
      - 第2位 相馬彩香(中里小3年)
      - 第3位 谷亜弥香(薄市小3年)
    - 【小学校5・6年生女子回転】
      - 第1位 三上朝賀(中里小6年)
      - 第2位 江良貴保子(薄市小6年)
      - 第3位 鈴木美早紀(中里小6年)
    - 【小学校1・2年生男子ソリ】
      - 第1位 打越大芽(中里小2年)
      - 第2位 鈴木隆矢(中里小1年)
      - 第3位 新岡翔輝(武田小1年)
    - 【小学校5・6年生男子ソリ】
      - 第1位 鈴木隆盛(中里小5年)
      - 第2位 加藤汰紋(中里小5年)
      - 【小学校1・2年生女子ソリ】
        - 第1位 古川菜南子(中里小2年)
        - 第2位 古川範香(中里小1年)
        - 第3位 外崎まりあ(中里小2年)
      - 【小学校3・4年生女子ソリ】
        - 第1位 野上穂乃香(中里小3年)
        - 第2位 岩田優花(中里小3年)
        - 第3位 相馬彩香(中里小3年)
      - 【小学校5・6年生女子ソリ】
        - 第1位 鈴木美早紀(中里小6年)
        - 【雪上フラッグ男子】
          - 第1位 鈴木隆盛(中里小5年)
          - 第2位 長峰颯汰(中里小2年)
          - 第3位 新岡翔輝(武田小1年)
        - 【雪上フラッグ女子】
          - 第1位 鈴木美早紀(中里小6年)
          - 第2位 小笠原唯(中里小3年)
          - 第3位 鈴木大空(中里小2年)

キチンとした写真も、カジュアルな写真もモトヤマ写真館におまかせ下さい!

**卒園・入学シーズン限定!!**

昨年大好評でしたので、今年もやっやいます!!  
 下記の商品に限り、撮影料(通常¥5,250)が無料。  
 お名前、ご家族からのメッセージが入ります♪

**CHECK**(表紙外寸21.6×21.6cm)

2面(3カット) **¥10,500(税込)**

3面(5カット) **¥13,650(税込)**

※特別価格につき、他のサービス等との併用はご遠慮願います。  
 「笑顔」や「その人らしさ」などプロならではの撮影と  
 高度なライティング技術にこだわっています。

**MOTUYAMA** **モトヤマ写真館** 〒038-3145 つがる市木造千代町7  
 TEL/FAX.0173-42-2651  
 http://motoyama-studio.com

## 気分はちょっとイタリアン

2月11日祝すくすくしたまえ館で、子どもの文化リーダー委員会(委員長 小泊中2年 宮下佳奈)主催の料理教室が開催されました。食生活改善推進員の渋谷鶴乃さんを講師に、小学校4年生から中学校2年生までの22人が挑戦。スパゲティナポリタン・ピザ・クラムチャウダー・カプチーノゼリーなどを作りました。

ピザは生地から作る本格的なもので、小麦粉をこねる作業からスタートします。この作業は粘土遊びの感覚に近いようで、子どもたちも大喜びで作業。できあがったピザは、普段食べているものよりも「もちもち感」があり、とてもおいしかったそうです。

子どもの文化リーダー委員会では、「子どもたちが楽しめるような企画をたくさん考えており、来年度はぜひみなさんも参加してみてください」とのことでした。



## リサイクル品 収集回収団体が 現場で学ぶ

2月26日(金)、リサイクル品がどのように選別・梱包・出荷されているのかを学ぼうと、町のリサイクル品収集回収団体が弘前市で視察を行いました。

町環境衛生課が行ったこの視察には、町に団体として登録している5団体17人が参加。(株)伸和産業の作業場で、実際にリサイクル品の選別が行われている作業を見ました。



代表の太田氏が説明をしながら作業場を見て回りましたが、自分たちが回収したものの行く末がどのようなになっているのかに興味津々の様子。選別の過程は人手での作業が多く、異物の

混入は出荷品の品質低下を招くため、参加者は改めて正しい分別・リサイクルの重要さをかみしめていました。

また同氏の説明の中では、参加者の団体から集められたリサイクル品は、非常に良い品質であることにもふれ、普段からの努力が実を結んでいることに安堵と喜びを感じていました。

研修中には、分別方法に関する参加者の質問や、同社からも「ティッシュの箱はナイロンを取ってチラシに出して」など、お互いに意見交換し、大きな成果を得て町に戻ってきました。

## 縁の下の人

交通指導隊中里支隊分隊長  
**鈴木恭一さん(50)**

平成5年9月に交通指導隊に入隊。以来16年間活動が続け、現在に至っています。

交通安全を啓蒙する様々な活動に、ボランティアとして参加してきた鈴木さん。3月4日(木)に総合文化センター「パルナス」で行われた「高齢者を守ろう 交通安全コンサート」でも、来場者に事故がないよう、駐車場の前で整理、誘導を行っていました。

特別精勤賞などの表彰を受けてきた鈴木さんですが、



「少しでも町の交通安全に役立っていると思えば、つらくはありません」としていました。

### よしだ耳鼻科・小児科

耳鼻科・小児科・内科・アレルギー科

いびき・睡眠時無呼吸でお悩みの方、ご相談下さい

耳鼻科：秋田 三和興 小児科：秋田 直子

予約専用受付電話

## 0172-33-2306

〒036-8155 弘前市中野2-1-15 <http://www.yoshida-js.com/> (PC・携帯)  
平日/AM9:00~12:00/PM3:00~7:00 土曜/AM9:00~1:00 休診/日・祝日

## 土木建設工事 作業員募集

安全と技術と伝統を大切に!!

## 東栄建設株式会社

●青森募集事務所 〒037-0305 青森県北津軽郡中泊町大字中里宇龜山500  
所長 平間 康元 TEL 0173-57-3215 携帯  
FAX 0173-69-2417 090-3503-7301

希望される方は、お気軽に最寄りのハローワークまたは右の連絡先へ!

業種	土木	型枠大工	鉄筋工	重機オペ (クローラークレーン・ラフテレーンクレーン)
定時	11,000~16,000円	13,000~19,000円	13,000~18,000円	13,000~18,000円
月額 (23日稼働の場合)	253,000~368,000円	299,000~437,000円	299,000~414,000円	299,000~414,000円

## 後期高齢者医療制度加入のみなさまへ

### ①後期高齢者医療制度について

政府は現在、多くの国民の方々のご意見をふまえ、後期高齢者医療制度を平成25年3月に廃止し、4月から新たな医療制度へ移行するため、「高齢者医療制度改革会議」で具体的な検討を進めています。

### ②青森県後期高齢者医療保険料について

青森県後期高齢者医療広域連合では、現行制度が廃止するまでの間、高齢者の方々に不安や混乱を生じさせることのないよう、可能な限り保険料の増加を抑制するとともに、サービス水準の維持・充実を図るため、平成22・23年度の保険料率を次のとおり定めました。

均等割額	40,514円
所得割率	7.41%

※平成20・21年度と同様です。

### ③保険料の計算方法

保険料(上限50万円) = 均等割額 [被保険者全員が納める額] (40,514円) + 所得割額 [所得に応じて納める額] {(前年の総所得金額等 - 33万円) × 7.41%}

### ④保険料の軽減措置について

平成22年度の保険料の軽減措置は、平成21年度と同様です。

#### ☆均等割額の軽減

世帯内の「後期高齢者医療制度の被保険者全員」と「世帯主」の総所得金額等の合計額によって、以下の軽減が受けられます。

33万円以下の方	7割軽減→8.5割軽減
うち、世帯内の「後期高齢者医療制度の被保険者全員」が、年金収入80万円以下で他の所得がない世帯の方(給与収入等がある場合でも、控除後の所得が0円である場合)	9割軽減
33万円 + {24万5千円 × 同世帯の被保険者数の人数(被保険者である世帯主を除く)} 以下の方	5割軽減
33万円 + (35万円 × 同世帯の被保険者数の人数) 以下	2割軽減

#### ☆所得割額の軽減

所得割額を負担する方のうち、総所得金額等から基礎控除額33万円を差し引いた後の所得が58万円以下(年金収入で153万円から211万円まで)の方は、所得割額を5割軽減します。

#### ☆被用者保険の被扶養者であった方に対する軽減

後期高齢者医療制度に加入する直前までサラリーマンの夫やお子さんに扶養されていた方は、均等割額が9割軽減され、所得割額のご負担はありません。

### ⑤保健事業(健康診査)の実施について

事業実施主体の広域連合が、市町村に委託して健康診査事業を行っています。自己負担はありませんので、受診を希望される方は、役場町民課老保年金係(☎57-2111 内線134)までお問合せください。

なお平成22年度は、これまで健康診査の対象から除かれていた生活習慣病治療者の方も受診できます。

### ⑥保険料の納め忘れ等について

保険料を納めることができない特別な理由がないのに保険料を滞納すると、有効期間の短い短期被保険者証が交付されたり、保険証を返還してもらい被保険者資格証明書が交付される場合があります(医療機関等の窓口において、医療費の全額を一時的にご負担していただくこととなります)ので、改めてお手元の納付書をご確認の上、保険料の納め忘れがありましたら早急に納付されますようお願いいたします。

※ 後期高齢者医療制度について、分からないこと、困ったことがありましたら、役場町民課老保年金係(☎57-2111)、または青森県後期高齢者医療広域連合(☎017-721-3821)にお問合せください。

# 役場からのお知らせ

中泊町役場 ☎57-2111  
小泊支所 ☎64-2111

## 町財政健全化・公営企業健全化計画について

国では、財政の健全化に取り組む地方公共団体に対し、公債費負担の軽減対策として、公債資金補償金免除繰上償還を実施しています。

町では、平成19年度にこの制

## 中泊町財政健全化計画の基本方針

税徴収体制の強化、使用料・

度に基づき、財政健全化計画及び公営企業健全化計画を策定し、平成21年度までに高利率の町債の繰上償還を実施し、公債費の削減に努めているところです。

手数料の見直しなど歳入確保に努めるとともに、定員の適正管理等による人件費の抑制、新規地方債発行の抑制による公債費負担の適正化、施設の統廃合等による維持管理経費の削減、補助金の見直しなど、歳入・歳出全般にわたる見直しを行い、財政健全化を図ります。

なお、人件費については、平成20年度から特別職・職員の給与を削減しています。くわしい計画の内容は、ホームページでご覧になるか、担当までお問合せください。

〈担当〉 財政課財政係 内線222

### 肝臓機能障害のある方へ

平成22年4月から肝臓機能障害が身体障害者手帳の障害として認定されることになりました。

■対象者…認定基準に該当する肝臓機能障害のある方

■身体障害者手帳の認定を受けることにより、税の減免や重度障害者の場合は医療費助成など福祉サービスの対象となります。

■手続き…役場福祉課へ必要書類を添えて申請してください ※くわしくは、役場福祉課福祉推進係にお問合せください。

〈担当〉福祉課福祉推進係 内線126

### 平成22年度 小泊地域 公民館教室受講生募集

公民館では、次のとおり小泊地域で各教室を開講する予定です。(中里地域の教室は5月に募集、6月頃からの開講となります。)

小泊地域の教室の受講を希望される方は、3月25日(休)までに教育委員会小泊事務所かすくすしたまえ館へお申込みください。

●実施期間…4月から9月頃まで15回予定(日程表は決定次第、受講生に送付します)

●受講料…1教室につき2,000円

●その他…1教室受講希望者が8名に満たない場合は中止となります

不明な点がありましたら、教育委員会小泊事務所(☎64-2679)か、すくすしたまえ館(☎64-2266)へお問合せください。

#### 日本海漁火センター

教室名	曜日と時間	講師
華道教室	木曜日午後7時～	加藤 かつ (小泊派立)
パッチワーク教室	木曜日午前9時30分～	成田 やよゑ (下前上)
英会話教室	火曜日午後7時～	トラバー・マッシー (花丘町)

#### すくすしたまえ館

教室名	曜日と時間	講師
洋裁教室	火曜日午前9時～	成田 ひで子 (下前中)
和裁教室	金曜日午前9時～	成田 リキ子 (下前上)
着付教室	火曜日午後7時～	太田 トミ (上町)

※着付教室のみ9月頃からの開講となります。

### 優良運転者表彰のお知らせ

五所川原警察署・五所川原地区交通安全協会では、平成21年度「優良運転者表彰」を実施します。次に該当する方はお申込みください。

- ①現在も運転している10年以上無事故・無違反の方
- ②運転免許証の住所が中泊町の方
- ③協会加入5年以上の会員で、触法行為がなく地域の支部長が推薦する方
- ④運転免許証に記載された最も古い「取得年」が次のいずれか

昭和19年・24年・29年・34年・39年・44年・49年・54年・59年・64年(平成元年)

◆受付期間…3月1日

～4月9日

申込書は、当協会事務局(警察署・分庁舎)と地域の支部長にあります。なお、申込み時に無事故・無違反証明書(1か月以内のもの、申請代行料800円)と印鑑が必要です。

ご不明な点は、協会事務局までお気軽にお問合せください。交通安全協会 ☎(34)5650 北部分会 ☎(52)2442

### 図書館情報

#### 今月のMiniコレクション

「立松和平遺作」「お掃除」をテーマにした本の展示をします。

#### 新刊情報

『兇弾』	逢坂 剛	文藝春秋
『虚報』	堂場瞬一	文藝春秋
『カッコウの卵は誰のもの』	東野圭吾	光文社
『陰陽師 天鼓ノ巻』	夢枕 獏	文藝春秋
『さよならドビュッシー』	中山七里	宝島社

### 心配ごと相談 中泊町社会福祉協議会

中里地域		小泊地域	
3月24日	中村 盛江 荒関 一男	3月17日	竹谷 利男 磯野 清三
相談場所	役場相談室	相談場所	すくすくこども館
相談時間	午前9時～午後2時	相談時間	午前9時～午後2時

### なんでも行政相談

日時…3月17日(水) 午前9時～午後2時 (毎月第3水曜日)

場所…役場相談室

行政相談員…秋 元 武 弘 / 藪 田 由比子

※行政相談は、住民から寄せられた苦情や意見・要望について、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。

懐かしの  
フォークコンサート

—かまたゆきを—

3.27 Sat

中泊町総合文化センター「パルナス」ホール  
開場 18:00 / 開演 18:30  
前売券 ¥800 / 当日券 ¥999  
チケット扱所 アクトプラン (TEL0173-57-5720)

当日は、ドリンクコーナー・おつまみコーナーを設けます。  
主催 のれ!それ!中里実行委員会/後援 (株) アクトプラン



**各地区におじゃましました**

2月8日〜23日の間、中里地域では『心の健康づくり』をテーマに健康相談を実施しました。各地区のみなさん、『うつ病について』のお話を聞いたり、椅子に座りながらできる体操を一緒にしたり楽しい時間を過ごしました。

**うつ病を知っていますか？**

(1) ストレスが続くと  
a、だれでもうつ病になりうる  
b、気持ち弱い人だけがうつ病になる



(2) 一生のうち、うつ病になる頻度はわが国では  
a、約15人に1人と考えられる  
b、約150人に1人と考えられる

(3) うつ病の時には  
a、気分が晴れない、意欲の低下などの心の症状だけで、身体の場合は悪くならない  
b、心の症状のほかに、不眠や頭重感、倦怠感などの症状を伴うことが多い

(4) うつ病や気持ちが落ち込むことが続いたら  
a、病気に打ち克つために、より一層頑張らないといけない  
b、ゆっくり休み、専門医(精神科医)と相談した方がよい

(5) 治療せずに放っておくと  
a、重症化することもあるの  
b、早めに気づいて治療すること

が大切である  
b、ほとんどは自然に治るので放っておいてよい

(6) うつ病の人の多くは  
a、病状で悩んでいても病気でないと気づかなかつたりして、医療機関を受診していない  
b、医療機関で適切な治療を受けている

※答えは下にあります。

次のような症状が2週間以上続いたら…？

- ① 毎日の生活に充実感がない
- ② これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ③ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
- ④ 自分が役に立つ人間と思えない
- ⑤ 訳もなく疲れたように感じる

これらのうち、2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性を考えてみてください。

悩みの背景は、さまざまあります。ひとりで悩まずに相談してください。

・中里保健センター

☎(57) 3920

・小泊保健センター

☎(64) 3748

**食育セミナー**

2月16日(火)小泊保健センターで、子育て支援センターの親子を対象に食育セミナーを実施しました。

調理実習をしながら、バランスのとれた食事・味付けを学び、栄養士さんの講話を聞きました。参加者からは、

「調味料を量つたりしながら料理することで、味付の勉強になった」

「薄味でも、野菜がとてもおいしく感じられた」

「家ではワンパターンになりがちだけど、話しながら料理することで他の人の料理も聞けてよかった」

「子どもとお料理できて、楽しかった」など、楽しく充実した時間を過ごしました。

食事が健やかな体と心を育ててくれます。毎日の食事を大切に、楽しく食べましょう！

**4月から特定健診・がん検診がはじまります**

健診を受けることで、生活習慣病やがんの早期発見につながります。

町民のみなさん、1年に1度は健診を受けるようにしましょう！

**楽しく食べる子どもに！**

—食育指針より—

- ①おなががすくリズムがもてる子どもに
- ②食べたいもの、好きなものが増える子どもに
- ③一緒に食べたい人がいる子どもに
- ④食事づくりや準備にかかわる子どもに
- ⑤食べ物話題にする子どもに

子どもは「食べる」ことを楽しむ力が旺盛です。



〈答え〉

- (1) a (2) a (3) b
- (4) b (5) a (6) a

### 陸、海、空自衛隊 幹部候補生募集

(一般・技能・歯科・薬剤科)

〔応募資格〕平成23年4月1日現在、22歳以上26歳未満の方

〔歯科・薬剤科〕平成23年4月1日現在、歯科幹部候補生は20歳以上30歳未満、薬剤科幹部候補生は20歳以上26歳未満の方

〔受付期間〕4月1日(木)～5月10日(月)(必着)

〔試験日〕5月15日(土)

### 予備自衛官補募集

(一般、技能)

〔受験資格〕18歳以上34歳未満の方(自衛官であった方は、自衛官であった期間が1年未満の方)

〔技能〕18歳以上で国家免許を有する方

〔技能区分〕衛生、語学、整備、情報処理、通信、電気、建設

〔受付期間〕1月12日(火)～4月9日(金)(必着)

第1回 1月12日(火)～4月9日(金)(必着)

第2回 7月20日(火)～10月8日(金)(必着)

注：第1回で採用予定数に達した場合、第2回は実施しない場合があります。

### 試験期日

- (1) 第1回 4月17日(土)、18日(日)
- (2) 第2回 10月16日(土)、17日(日)、18日(月)

注：いずれか1日を指定されます。

### 自衛隊一般曹候補生

〔応募資格〕

平成23年4月1日現在、18歳以上27歳未満の方

〔受付期間〕

- (1) 4月1日(木)～5月10日(月)(必着)
- (2) 8月1日(日)～9月10日(金)(必着)

〔試験期日〕

- (1) 第1回 5月22日(土)
- (2) 第2回 9月18日(土)

くわしくは、自衛隊五所川原地域事務所まで

☎(35)2305

### 平成21年分の申告 と納付の期限を お忘れなく

平成21年分の申告と納付の期限は次のとおりです。

- 申告所得税、贈与税 3月15日(月)
- 消費税及び地方消費税 3月31日(水)

### 振替納税をご利用ください

ご指定の金融機関の預貯金口座から自動的に引き落とされる、確実に便利な振替納税をぜひご利用ください。

### 振替納税による振替日

- 申告所得税 4月22日(木)
- 消費税及び地方消費税 4月27日(火)

お問合せ 五所川原税務署 ☎(34)3136

### 春休み全国ジュニアボウリングスクール

開催日時・4月3日(土)

- 第1シフト 10時～12時
  - 第2シフト 13時～15時
  - 第3シフト 15時30分～17時
- (各シフト先着50名)

内容…プロボウラーと一緒にボウリングの魅力や楽しさを知ろう。マシンの見学もできます。小学生・中学生の方なら男女問わず誰でも参加できます。参加された方には、日本プロボウリング協会から「修了証」が発行されます。

会場…イオンモールつがる柏 サンサンボウル

対象…小学生・中学生

会費…500円(シューズ、テキスト、保険含)

募集締切…3月31日(水)まで

主催…(社)日本プロボウリング協会

お申込み・お問合せ

(社)日本プロボウリング協会 青森県西北五地区事務局(上山) ☎0173(25)3813

## なかどまり

## 119

### 冬の屋外での 危険と対応

寒さが厳しいこの時期、外へ出るのほとても気が重くなります。しかし、通勤、通学、買い物、除雪作業など外に出なければならぬことがたくさんあります。そこで今回は、今の時期特有の外での危険と対応について紹介していきます。

### 【外出時の危険】

防寒対策はバッチリしたつもりがふとした気持ちの緩みで、雪の上で転倒してしまったり、体を強打してしまうことがあります。

### ★頭を強打した場合

吐き気やめまい、頭痛などが起きた場合は、すぐに病院へ行くようにしましょう。

### ★背中や腰を強打した場合

手足や体の知覚がない、麻痺しているような場合は、脊髄損傷の恐れがあるため、無理に動かず助けを呼び、直ちに病院へ行くようにしましょう。

### 【除雪作業の危険】

雪が積もれば除雪は欠かせない作業の一つです。屋根の上や軒下での除雪をする時は、必ずヘルメットをかぶり、軽装では行わないようにしましょう。特に、屋根の上の除雪作業は足元の安全に気を配りながら、決して無理はしないことが必要です。十分気を付けてみましょう。



# 中泊町の行事カレンダー

3月			4月		
16	火	15:00~17:00 運動継続支援事業(体育センター)	1	木	13:00~ 乳児健診(中里保健センター)
17	水	9:00~14:00 なんでも行政相談(役場相談室) 9:00~14:00 心配ごと相談(すくすくこども館)	2	金	10:00~ 入所式(富野保育所)
18	木	13:00~ 乳児健診(中里保健センター)	3	土	10:00~ 入所式(中里保育所・小泊保育所)
19	金	武田・薄市・小泊小学校卒業式	4	日	10:00~ 入所式(薄市保育所)
20	土	10:00~ 中里小学校卒業式 修了式(小泊保育所)	5	月	
21	日	10:00~ 修了式(富野保育所)	6	火	15:00~17:00 運動継続支援事業(体育センター)
22	月		7	水	12:50~ 小・中学校入学式・1学期始業式 2歳6ヶ月児歯科健診(中里保健センター)
23	火		8	木	13:00~ ポリオ生ワクチン投与(中里保健センター)
24	水	9:00~14:00 心配ごと相談(役場相談室) 15:00~17:00 運動継続支援事業(体育センター)	9	金	10:00~ 高齢者教室(中央公民館)
25	木		10	土	
26	金	小・中学校修了式	11	日	
27	土		12	月	
28	日		13	火	7:00~ 胃がん・肺がん・大腸がん・特定健診 (内湯公民館)
29	月		14	水	7:00~ 胃がん・肺がん・大腸がん・特定健診 (内湯公民館)
30	火	15:00~17:00 運動継続支援事業(体育センター)	15	木	7:00~ 胃がん・肺がん・大腸がん・特定健診 (内湯公民館)
31	水				

荒関梨香(宮野沢) 若尾一彦(岩手県) 青山美樹(下高根) 高橋一樹(宮城県) 白川実穂(宮城県) 成田佳隆(薄市下) 佐々木純孝(東京都) 澤田澄孝(薄市下) 向井愛美(東北町) 大川英行(大沢内) 竹内真木子(弘前市) 長谷川武志(豊島) 小坂紗智子(五所川原市) 工藤雅仁(宮野沢) 荒関巴奈子(派立下) 佐藤賢(深浦町)



結婚おめでとうです

伊藤愛莉(女・芳伸) 古川凜華(女・満) 濱野蒼太(男・康弘) 三上陽大(男・記央) 菊池心葉(女・正人) 山川柚姫(女・貢史) 坂本りょう(女・和隆) 沖崎潮時(男・裕太) 小山内愛華(女・誠) 佐藤秀磨(男・修道) 佐藤麻理華(女・方紀)



誕生おめでとうです

## 戸籍の窓口

(1月届出分)

成田幸彦(下前浜) 坂本行雄(派立) 橋本一郎(浜町) 相馬昭郎(新町) 福田子美(下前浜) 磯野繁美(下前中) 久保きねみ(富野) 秋元四郎(薄市上) 下山末勝(田茂木) 坂本マヨシ(大沢内) 大川俊と(薄市上) 成田武俊(大沢内) 三上敏行(下豊岡) 米塚行市(芦野) 滝本サツエ(尾別) 小寺三郎(田茂木) 坂本松三(派立) 其本誠司(竹田) 片山徳光(派立)



お悔やみ申し上げます

大西史峰(上町) 田澤淳一(弘前市) 新野ふみ子(秋田県) 新岡衛(福浦)

### 人のうごき

1月末現在(前月比)

人口	13,638人(-17)
男	6,483人(-8)
女	7,155人(-9)
世帯数	5,170戸(±0)
出生	11 / 死亡 21
転入	12 / 転出 19

# 町文化賞・スポーツ賞授与式

2団体43人が受賞

昨年1年間に、文化・スポーツ分野で功績のあった人を表彰する「文化賞・スポーツ賞授与式」が、2月14日(日)町総合文化センター「パルナス」で行われました。

今回の受賞者は、2団体43人。式典では古川教育委員長が「日頃の訓練を欠かさず、日夜努力した結果だ。敬意を表する」と式辞を述べ、来賓の町長は「スポーツの町なかどまりを広く知らしめたことに感謝している」と選手の活躍

ぶりをねぎらっていました。

最後に受賞者を代表して、木造高等学校3年の駒目瞳さんが「本日の受賞を胸に、町の文化・スポーツ発展のため、一層努力します」と謝辞を述べました。

受賞者は次のとおりです。(敬称略、小・中・高校生以外は全て町体育協会所属)

## 文化賞

### 【少年文化奨励賞】

- 野上 彩芽(書道 中里中3年)
- 秋元 瑞香(書道 中里中3年)
- 笹山 椋太郎(書写 小泊小6年)
- 磯野 海吏(絵画 小泊小2年)
- 菊池 優花(吹奏楽 弘前実業高2年)

## スポーツ賞

### 【団体賞】

町体育協会陸上競技部  
町体育協会相撲部

### 【指導者賞】

小山内 誠(相撲)  
古川 敏光(スキー)

### 【努力賞】

大屋 慎(陸上 中里小6年)  
三上 智暉(陸上 中里小6年)



## またも全国の舞台へ

文化賞・スポーツ賞授与式終了後、卓球競技をしている中里クラブ代表の近村氏が、町長に全国大会出場と北日本卓球大会優勝を報告しました。

まず全国大会出場ですが、2月6日(日)に行われた青森県予選で青森クラブ選抜が優勝。3月26日～28日に熊本県で行われる「第7回全国ホープス選抜卓球大会」への出場権を手に入れました。この青森クラブ選抜には、中里小4年の村上莉羽さん(写真中央)も選ばれており、近村氏も選抜チームの監督として全国大会に同行します。

また、1月24日(日)に岩手県で行われた「第79回北日本卓球大会」では、男子団体中学2年生以下の部で中里クラブが優勝。北日本ナンバー1の栄冠を手に入れました。

卓球競技は、毎年のように全国大会出場があり、中里クラブの名は県下によく知られています。全国大会でもがんばってきてください。



- 加藤 登夢(陸上 中里小6年)
- 外崎 達矢(陸上 中里小6年)
- 高松 紘生(陸上 武田小6年)
- 長峰 光汰(陸上 中里小6年)
- 田中 大夢(ソフトテニス 中里小5年)
- 岩田 大地(ソフトテニス 中

- 福士 鈴奈(卓球 薄市小6年)
- 村上 莉羽(卓球 中里小4年)
- 野上 莉来奈(柔道 薄市小1年)
- 加賀田 晃何(バレーボール 武田小3年)
- 岡 拓司(陸上 中里中3年)
- 長利 賢一(陸上 中里中3年)
- 東山 公真(陸上 中里中3年)
- 外崎 直人(陸上 中里中3年)
- 小野 秀斗(陸上 中里中2年)
- 成田 利紀(陸上 中里中2年)
- 駒目 瞳(陸上 木造高3年)
- 白塚 勇人(陸上)
- 川浪 貴久(陸上)
- 田中 礼一(陸上)

- 川浪 晋司(陸上)
- 小笠原 絵梨香(陸上)
- 野上 千春(陸上)
- 小野 真粧美(陸上)
- 成田 雪乃(陸上)
- 高杉 大成(卓球 中里中1年)
- 打越 奎也(相撲 中里中1年)
- 青山 恭逸(相撲 五所川原農林高2年)
- 伏見 鴻(相撲 五所川原商業高2年)
- 平山 清悟(柔道 青森北高3年)
- 高山 大輝(野球 五所川原第一高3年)
- 古川 誠也(ウエイトリフティング)
- 工藤 智樹(ウエイトリフティング)
- 伏見 隆久(スキー)

