



広報 Nakadomari PR Magazine

なかどまり

11月  
NOV 2015 No.128

梅沢富美男劇団公演



【スポットライト】

大沢内ため池ウオーク  
シルバーの目 など

【まちの話題】

2人に100歳顕彰  
目赤合同炊き出し訓練  
MOA表彰式 など

【お知らせ】

みやこうた入賞作品  
地区懇談会開催のお知らせ

# 笑いの絶えない会場

## 梅沢富美男劇団中泊町特別公演

町合併10周年を記念した梅沢富美男劇団中泊町特別公演が10月25日(日)、町総合文化センターパルナスで開催されました。公演は昼と夜の2回行われ、合わせて1400人が来場し会場のホールが満席になっていました。

第一部は「人情時代劇」。梅沢富美男さんが登場すると会場からは大きな拍手が起りました。テンポよく展開していく時代劇に会場からは笑い声が上がっていました。

第二部は「梅沢富美男オンステージ」。『夢芝居』や『白神恋唄』他3曲を歌い、観客は梅沢富美男さんの歌声に聴き入っていました。歌の合間には軽快なトークを披露し笑いを誘ったり、花束を手渡す観客としっかり握手をしたりしていました。

第三部は「夢の舞踊絵巻」。花魁姿の梅沢富美男さんが登場すると今日一番の拍手と歓声があがり、その後も次々と繰り広げられる舞踊に会場は沸きました。

公演が終了すると、会場からはカーテンコールの拍手がなり、それに答えて梅沢富美男さんは「来場ありがとうございました。また来年も開催したいので、その際はまたぜひきてください」と挨拶しました。会場を後にする来場者らは「初めて見たが面白かった。花魁姿の梅沢富美男さんが妖艶できれいだった。また開催されたら見に来たい」と満足気に話していました。



夢の舞踊絵巻



開場を待つ大行列



人情時代劇



梅沢富美男オンステージ



鳴りやまない拍手



# 紅葉の中を

第5回大沢内ため池ウォーキング

秋の大沢内地区の東北自然道と「湧つぼ」を歩こうと、10月18日(日)第5回大沢内ため池ウォーキングが開催されました。この日は、雲ひとつない晴天となり、ウォークには最適のコンディションとなりました。町内外から各ウォーキング協会会員やウォーク愛好家たち約250人が参加しました。



ゴールまであと少し

コースはAコース15.7km、Bコース9.7km、Cコース3.6kmの3つに分かれ、それぞれのペースにあわせて秋の大沢内地区を歩きました。林道では紅葉が

広がり、参加者らはきれいな景色を楽しんでいました。A、Bコースはピュアをスタート・ゴールとし、Cコースは公園内にコースを設定。9時に出発、12時30分には全参加者がゴールしていました。ゴール後は、お楽しみのお昼食タイムです。キノコ汁とイカ焼きが振る舞われ、キノコ汁はおかわりをする参加者もいました。抽選会では、活アナビとサザエのセット、地元野菜のセットなどがあたる抽選会が行われ、自分の番号が呼ばれると笑顔で手を上げていました。



抽選にあたり笑顔

## PRパレードと奉仕活動 シルバーの日

シルバー人材センターが、事業の普及啓発月間である10月21日(水)を「シルバーの日」と定め、町内でPRパレードや奉仕活動を行いました。

中央公民館を会場に近村同センター理事長が「活動趣旨」を説明。小野町長の激励後、会員や関係者約150人がパレードに出発しました。地域の住民や保護者が見守る中、中央公民館から津軽中里駅間を中里こども園の子どもたちが鼓笛演奏で先導し、会員や関係者が続きました。



中里こども園の鼓笛演奏

パレード終了後は、道路や公共施設のごみ拾い、役場付近の落ち葉拾い、カーブミラーのふき掃除など奉仕活動を行いました。

作業後の講演では、1年ぶりの登場となる元県警職員の小向千鶴子氏が「みぢかな事故をふせぐために」と題し、笑いを交ぜながら普段の生活で起こる事故への注意を促しました。



カーブミラーの清掃

## 体育館に響く歓声

高齢者室内健康づくり運動会・給食試食会

軽スポーツを通じて健康維持・増進などを図ろうと、北光寿大学では毎年高齢者室内健康づくり運動会を行っています。

今年は10月7日(水)に、小泊中学校体育館で開催されました。始めはボウリングや輪投げ、スリッパ飛ばしを行い、その後各チームに小泊中学校



息を合わせてボール回し

の3年生と教員が加わり、玉入れや風船リレーなどで楽しみながら競い合いました。

競技が終わった後は学校の教室へ移動し、給食を食べながら交流しました。寿大学生たちは、「気持ちのいい汗をかいて、おいしい給食を食べて、本当に楽しい1日だった。また来年も参加したい」と感想を話していました。



みんないただきます

## 義定氏関係者が集う

米塚義定氏を偲ぶ会

昨年10月18日に帰らぬ人となった米塚義定氏を偲ぶ会が10月10日(土)、パルナスで開催され関係者約90人が出席しました。偲ぶ会には義定氏の兄・米塚方人氏も出席されました。参会者らは献花の後、心ゆくまで義定氏の思い出を語り合っていました。

翌11日(日)には、中里柔道会主催の第21回米塚義定杯争奪柔道大会が、体育センターで開催され、町内外から集まった選手300人が出場しました。

同大会には、未就学児から中学生まで幅広い年代が参加し、選手たちは気合いのこもった声を発しながら、真剣な表情で試合に臨んでいました。

中里誠心塾、中里中学校から出場した選手の試合結果は次のとおりです。

■団体：中学校男子団体3位 中里中A・中里中B / 中学校女子団体3位 中里中

■個人(幼年、小学校)：幼年年中2位 長利元大 / 男子1年3位 野上楓真 / 男子2年2位 佐井川友也 / 男子4年1位 田中永喜 / 男子6年3位 奈良竜登

■個人(中学校)：男子1年3位 佐井川陽舜 / 男子3年1位 川島凌希 / 男子3年2位 松谷 春 / 女子1年2位 野上莉来菜 / 女子1年3位 成田姫星 / 女子2年3位 今

楓香



中学校男子の試合



参加者による献花

## いざという時に備えて

合同炊き出し訓練

中 泊町分区小泊赤十字奉仕団(秋元委員長)、下前地区自主防災会、小泊中学校1年生が、9月30日(水)小泊中学校体育館で合同の炊き出し訓練を行いました。

この日は日赤青森支部から講師を招き、非常災害食としてハイゼックスという米1合用の袋に米と水を入れ、大きな釜でごはんを炊きあげる作業を学びました。

生徒たちは、講師や奉仕団の指導のもと袋詰めをして最後はゴム留めを施す作業を体験し、できあがった袋を大きな釜に入れました。炊きあがるまでは、赤十字の歴史などを学びました。

ご飯が炊きあがると、小泊婦人部が作った豚汁と一緒に試食しました。おかわりする生徒も多く、美味しくできあがったようでした。

訓練を体験した生徒たちは「ゴム留めする作業が大変だった。つくったご飯は美味しかった。ここで学んだことを災害時に役立てたい」と感想を話しました。

試食後は、救急法の講習となり、専用の人形を使ったAEDの使用法や三角巾を使った応急処置を学びました。担当した講師は「AEDはもうどこにでもあるものなので、しっかりと使用法を覚え、いざというときに使えるようになってほしい」と話していました。



## 自分で作る楽しさ

手作りおもちゃ教室

県 子ども家庭支援センター主催の手作りおもちゃ教室が10月10日(土)、総合文化センターパルナスで行われ、町内外の7家族20人が参加しました。

講師は、NPO法人日本グッド・トイ委員会の理事で、保育士らを対象におもちゃ作りの指導をしている多田純也さん。参加者らは紙コップとストローを使った笛や紙皿を使った風車のおもちゃを様々な工夫をしながら製作しました。

参加した子どもたちは「簡単に作れたけど、切り方が違うだけで音が違っておもしろかった。家でも作ってみたい」と笑顔で話していました。



## 自分たちで植えた稲を収穫

中里小5年生が稲刈り体験

中里小学校5年生が10月1日(木)、田植えを行った小野大海さん(八幡)の田んぼで稲刈り体験を行いました。

鎌の使い方の説明を受けた後、四方から一斉に刈り始めました。子どもたちはすぐに慣れたようで、小野さんも驚くほどの早さで刈り終わりました。刈り取った稲は、精米後、子どもたちへ渡されるそうです。

体験した子どもたちは「さくさく切れて楽しかった。もっと稲刈りしたい。自分で刈り取ったお米を食べるのが楽しみです」と楽しそうに話していました。

## 家族とともに百寿元気に祝う

成田シエさん100歳を迎える

成田シエさん(薄市下)が、9月29日(火)入所しているきりん館で100歳の誕生日を迎え、小野町長から顕彰状と祝い金などが手渡されました。

町長からは「私が小さいときお世話になったことを思い出しました。これからも元気で長生きしてください」と声をかけると、木村さんは「たくさんの方が来てくれたのが嬉しい」と話しました。

成田さんは、大正4年に旧内潟村に生まれ、昭和8年に成田三次さんに嫁ぎました。結婚後は農業に従事していたそうです。趣味は園芸で花作りを楽しんでいたそうです。きりん館入所後は他の入所者とテレビでの相撲観戦を欠かさないそうです。

誕生日のこの日は、かけつけた家族5人と入所者や関係者約30人がお祝いし、セレモニーでは自分の似顔絵が描かれたケーキのローソクを吹き消す元気づけでした。

## 今榮之進さんが100歳

五 所川原市市浦にある特別養護老人ホーム「すわんの里」で10月4日(日)、今榮之進さんの100歳を祝う顕彰が行われ、家族5人と入所者や関係者約30人がお祝いしました。

今さんは、旧小泊村生まれで、若い頃は漁師をしていたそうです。町長から顕彰状と祝い金を手渡された今さんはしっかり受け取っていました。

町長が「現在生きておられる100歳以上の男性は今さんを含めて2人しかいないので、これからも健康に気をつけて長生きしてください」と話すと今さんはゆっくりとうなずいていました。



## 受賞者たちが集う

MOA美術館中泊児童作品展

MOA美術館中泊児童作品展が10月17日(土)、18日(日)中央公民館で行われました。今回は絵画223点、書写166点の作品がよせられ、展示場では、保護者や祖父母らが、子どもたちの力作を鑑賞していました。各賞は次のとおり。

(※ 絵は絵画の部、書は書写の部、数字は学年)

■MOA美術館奨励賞…絵 佐藤大翔(小泊小2) / 書 山田華蓮(小泊小5) ■東奥日報社賞…絵 坂田光盛(中里小1) / 書 古川郁子(中里小3) ■中泊町長賞…絵 長利柚音(武田小3) / 書 古川萌子(中里小5)

■中泊町議会議長賞…絵 野上和(中里小4) / 書 書川島心(武田小6) ■中泊町教育長賞…絵 工藤優亜

(薄市小3) / 書 山田晃雅(小泊小6) ■中泊町連合PTA会長賞…絵 平山幸音(薄市小2) / 書 葛西姫由(武田小4) ■保護司会中泊分会会長賞…絵 角田藍花(小泊小1) / 書 小野菜美(中里小3) ■中泊町更生保護女性会

会長賞…絵 田中煌士(武田小1) / 書 青山心音(小泊小6) ■中里町自然農法研究会会長賞…絵 藪田早紀(小泊小2) / 書 三和藍里(小泊小3) ■金賞…絵 奈良佳煌(武田小2)、藤本沙希(中里小6) / 書 鍋田亜衣海(小泊小4)、中畑遥菜(中里小6) ■銀賞…絵 長利真幸(武田小2)、山田航希(小泊小5) / 書 菅原美優(武田小6)、久保田美空(小泊小6) ■銅賞…絵 佐藤夕希也(小泊小2)、野上斗愛(薄市小4) / 書 菊池柚葉(中里小5)、新岡菜(武田小5) ■佳作…絵 野藤柊吾(中里小1)、葛西雛妃(中里小4)、杉山凜音(武田小4) / 書 塚本帆夏(武田小1)、太田颯真(小泊小3)、今萌七(小泊小5)

## 素敵な話に心いっぱい

ブックフェア開催

読書の普及啓発と図書館の利用促進を図ろうと、10月17日(土)総合文化センターパルナスで「奥つがるおはなし食堂 観て、聴いて、心に栄養。」が開催され、親子や高齢者など約100人が来場しました。パルナス各所に設けられたお店をめぐりながらお話を聞くという趣向で、来場者たちは思いのお店に入り愉快的話や怖い話、不思議な話など次々と繰り出される物語の世界に夢中になっていました。

また、ホールではプロジェクターや音楽を使った読み聞かせが行われ、普段とは一味違った雰囲気の中で絵本の世界を楽しみました。来場者らは「読み方が上手で聴き入ってしまった。プロジェクターを使った読み聞かせが映画を見ているようで素敵だった」と話していました。



## 今年もボランティアで県民カレッジ認定

青森県生涯学習フェア2015

青森県生涯学習フェア2015が、10月3日(土)に県総合社会教育センターで行われ、静和園や内湯療護園などで福祉ボランティアを続けているめんだりカッチャの会(会長：葛西美奈子)のメンバー36人と子どもカレッジ1人(武田小)が認定されました。その後、青森県クイズ大会が行われ、全員で参加しました。

## 小泊の漁業を学ぶ

中里小5年生がふるさと学習

中里小5年生38人が、10月19日(月)小泊地域でふるさと学習を行いました。はじめに小泊漁協施設で水揚げされたブリやフグ、サザエなどを見学し説明を受けました。子どもたちは大きなフグに興味津々で、体を触るとぬるぬるしているなどいろいろな発見をしていました。

次に、水産観光課職員から小泊地域で水揚げされる魚の種類、漁法などを学びました。最後に小泊神明宮前で磯焼け対策として有機微生物入りの泥団子600個の投入を体験しました。子どもたちは「魚を獲るだけでなく、海を守ったり育てることもして大変だと思った。色々な体験ができて勉強になった」と話していました。



## 景色を楽しみながらナイスショット

町民グラウンドゴルフ大会

町民グラウンドゴルフ大会が、9月27日(日)道の駅こどもり「ポイントマリ」で開催されました。大会には、29人のグラウンドゴルファーたちが参加。景色を楽しみながら優勝を目指してプレーしました。この日は、天気にも恵まれ、コンディションもよく参加者たちは「気持ちよくプレーできた。次回は上位に入りたい」と振り返っていました。

### ■大会結果

男子の部…1位 熊谷明彦、2位 岩田 実、3位 古川慎造  
女子の部…1位 松橋貞子、2位 米塚キシ、3位 古川キサ  
ホールインワン賞…江良照美、古川キサ

## 社会人を経験

中学校3年生が職場体験

総合的な学習の一環として、中里中学校が9月29日(火)と30日(水)町内企業などで職場体験を行いました。この体験は、自らの将来を展望して、夢や希望を育むこと、正しい労働観と職業観を身につけること、社会人として必要なことを身につけることを目的に毎年実施しています。



## 振る舞いと芸能披露

津軽半島大集合2015

津軽半島北部地域観光推進実行委員会(会長・藤岡政昭青森県西北五地域県民局長)が、北海道新幹線の開業、奥津軽いまべつ駅などを広くPRしようと津軽半島大集合2015を開催しました。

イベントは10月10日(土)、11日(日)に開催され、津軽半島10市町村が参加し、ふるまいや出店コーナーでご当地グルメを、ステージでは郷土芸能を披露し、それぞれ津軽半島をPRしました。

当町からは初日に開会式で中里こども園による鼓笛演奏が披露され会場には拍手の音が響きました。2日目は、下前婦人会が「イカめし」の振る舞いと中里横笛愛好会による演奏を披露し、盛り上げました。

## 食生活改善へ向けて

男性のための料理教室

料理を経験したことのない団塊世代の男性を中心に、単身生活になった際、慌てることのないよう「生きていくための20品目」をテーマにした男性のための料理教室が9月30日(水)、中央公民館で行われました。当日は約20人の男性が参加しました。

始めに男性の食生活の現状と改善点の説明を受けた参加者らは、食生活改善推進員の指導のもと、カレーライス、キュウリとわかめの酢の物、みそ汁を作りました。

その後、できた料理をみんなで試食しました。参加した人は「初めて作ってみたが大変だった。少ししょっぱくなってしまったので家で作る時には気をつけたい」と笑顔で話していました。



### ふるさと寄附金のご案内

青森県総務部税務課 ☎017-734-9064

県では、ふるさと納税制度による寄附を受け付けています。ふるさと納税制度は、応援したいとお考えの県や市町村へ寄附をした場合に、現在お住まいの自治体の住民税(県民税・市区町村民税)から、寄附金額に応じて一定額を控除するものです。金融機関からの御入金、現金書留のほか、コンビニエンスストアやクレジットカードを利用して、県に対して寄附を行うことができます。

平成27年4月1日以降の寄附について「ふるさと納税ワンストップ特例」が設けられ、一定の場合には、控除を受けるために確定申告を行う必要がなくなり、手続きが簡素になりました。県外在住の人や帰省されるご親戚・ご友人の人にも、ぜひご紹介ください。

詳しくは、県税ホームページ(http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax)をご覧ください。お気軽にお問合せください。

### 放送大学4月入学生募集

放送大学青森学習センター ☎0172-38-0500

放送大学はテレビなどの放送やインターネットで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、幅広い世代の人が学んでいます。ただいま平成28年4月入学生を募集しています。詳しい資料を無料で送付致しますので、お気軽にお問合せください。

#### ○募集学生の種類

- 教養学部
  - 科目履修生(6ヶ月在学し、希望する科目を履修)
  - 選科履修生(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

平成27年12月1日～平成28年3月20日  
(インターネットでの出願も受け付けております)

「地域の6次産業化」スタートアップ支援事業  
青森県農林水産部 総合販売戦略課 青森食品産業振興グループ ☎017(734)9456

農林漁業者などを対象に、農林水産物を活用した新商品の開発などの6次産業化を實踐し、農林水産物の高付加価値化、経営の多角化、所得向上、雇用創出などにつながる取り組みを支援します。12月25日(金)まで事業者を募集しておりますので、関心がある人は気軽にお問合せください。

### 新そば作りに挑戦!

中央公民館 ☎57-2341

中央公民館では、新そばの出回るこの時期に、そば打ち体験講座を行っています。はじめての人でも無理なく、おいしいそばを作ることができます。コツを覚えて、年越しそばに挑戦してみたいかですか。家族団欒のひとつとなりますよ!!

- 期日…11月29日(日)
    - 1回目午前9時～
    - 2回目午前11時～
  - 場所…中央公民館ホール・実習室
  - 対象者…町民  
(中学生までは保護者同伴のこと)
  - 定員…20人(5人に達しない場合は中止となります)
  - 締切…11月20日(金)  
※定員に達した時点で締切
  - 参加料…材料代として1,000円  
(当日、徴収します)
- ※1人分(500g)で、5食作ることができます。会場でも召し上がることはできますが、お持ち帰りになる場合は容器などをご準備ください。

### 11月再就職支援セミナー & キャリアカウンセリング

あおもり中高年就職支援センター ☎0172-26-8430

45歳以上の再就職でお悩みの人を対象とした、自己分析や応募書類の書き方、面接対策、パソコンを使用して応募書類作成など、再就職活動に必要な能力を身に付ける為の再就職支援セミナーを実施いたします。

また、セミナー後に希望された人にキャリアカウンセリングを実施しております。

※キャリアカウンセリングは電話予約いただいた人を優先いたします。

- 対象…45歳以上の求職中の人(雇用保険受給者の求職活動実績に該当します)
- 日時…11月26日(木)・27日(金)
- 場所…五所川原市民学習情報センター 第1教室
- 定員…15人(ご予約下さい)

中泊町役場 ☎57-2111  
小泊支所 ☎64-2111

## 町からのお知らせ

問合せ先 内線番号  
☎ 電話番号 HP ホームページ

### 「未来のみやこうたコンクール」入賞作品

- 《一般・高校性の部》
- 特賞 穂垂れ 漁火のあかり 希望の灯  
中泊町 坂田 弘吉
- 優秀賞 グルメ 地産の産ぶ声 メバル膳  
中泊町 成田 金春
- みやこ 気取らず飾らず 気のままに  
中泊町 越野由美子
- 夢と 未来を託すは 娘や孫に  
中泊町 大西 キヨ
- 雇用 増やして若者 定住を  
中泊町 野上 雅子
- 総理 老後の重石を 軽くして  
中泊町 成田富士子
- 試練 七転八起 夢を追う  
中泊町 外崎 良一

### 《中学・小学生の部》

- 特賞 メロス 中里の町に 夢運ぶ  
中里小学校5年 三上 柊哉
- 優秀賞 ばとん おとさずつなげる なかまたち  
中里小学校5年 松谷 温翔
- 町に 自然のにおいが ふいてくる  
中里小学校6年 高山日那大
- ぼくは ゆう気があるから 手を上げる  
武田小学校2年 田中 志
- ひとは たのしくやさしく おもしろく  
武田小学校2年 佐井川友也
- なつの ゲンジぼたとぶ よるのもり  
武田小学校2年 菅原 有紗
- ごみを へらしていこうよ 町のため  
武田小学校3年 外崎 聖椰
- 田んぼ いなさくゆらゆら かぜなびく  
武田小学校4年 葛西 姫由
- つくる おいしいお米を てまかけて  
武田小学校5年 石川 風真
- じこが ないいい町だよ 中泊  
薄市小学校3年 鎌田 星砂

### 町にあなたの声を届けよう 「地区懇談会」開催

役場総務課広報係 ☎162

町長と関係者が出席し、皆さまからご意見やご要望などの声を聴きます。あなたの声を、ぜひ町に届けてください。

月日	場所	時間
12月14日(月)	武田公民館	9:30～11:30
	内潟公民館	13:30～15:30
12月15日(火)	日本海漁火センター	9:30～11:30
	すくすくしたまえ館	13:30～15:30
12月16日(水)	中央公民館	9:30～11:30

※当日は、各課が事業の説明などを行ったあと、皆さまと意見交換する予定です。

鳥インフルエンザの発生を防止しよう  
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。秋から冬は渡りが始まり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。

- ① 渡り鳥や野鳥との接触をさけるため、野外での放し飼いをしない。また、飼育小屋は防鳥ネット(2cm角以下)で囲い、野鳥が入らないようにする。
  - ② 飼育小屋を定期的に消毒し、清潔な状態で飼育する。
  - 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、衣類、手指の消毒をする。
  - ④ 家きんの死亡が続くなど異常がみられたら、つがる家畜保健衛生所に連絡する。「死亡した野鳥を見つけた場合」
- ① 素手では触らない。  
② 多数の野鳥がまとまって死亡している場合は、役場または地域農政局地域農林水産部林業振興課に相談する。  
③ 病気以外で死亡した野鳥を処分する際はビニール袋に入れ(一般ゴミとして処分する。)

「家きん(鶏、あひる、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥)を飼っている場合」  
① 渡り鳥や野鳥との接触をさけるため、野外での放し飼いをしない。また、飼育小屋は防鳥ネット(2cm角以下)で囲い、野鳥が入らないようにする。  
② 飼育小屋を定期的に消毒し、清潔な状態で飼育する。  
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、衣類、手指の消毒をする。

## 税務署からのお知らせ

税務署では、適正かつ公平な課税を実現するため、不動産使用料の支払調書をはじめとする各種情報を収集・分析するとともに、納税者の人に自発的な適正申告を行っていただくための取組を充実させていくこととしております。

昨年、仙台国税局管内の税務署において、書面でのお尋ねなどにより申告内容の自主的な見直しを呼び掛ける取組を行った結果、不動産所得の申告漏れや計算誤りのあった人から修正申告書等が提出されております

納税者の皆様におかれましては、適正申告を行っていただくため、申告内容の自己点検(見直し)を実施していただき、誤りがあった場合には自主的な修正申告書等の提出をお願いします。

※調査によらない自主的な修正申告書の提出については、過少申告加算税は課されません(無申告又は当初申告が期限後申告の場合には、無申告加算税が課される場合があります)。

## ふるさと納税 ありがとうございました

〈青森市茶屋町〉  
白岩行夫様  
寄付金額 5万円

〈岡山県津山市〉  
前山博輝様  
寄付金額 1万円

〈千葉県流山市〉  
西元生様  
寄付金額 3万円  
いつか遊びに行きたいです！

## 裁判員制度～まもなく名簿記載通知を発送します！

☎ 青森地方裁判所刑事訟庭庶務係 ☎ 017-722-5471

### ○裁判員候補者名簿ができるまで

裁判員候補者名簿は、市区町村の選挙管理委員会が選挙人名簿からくじで無作為抽出した名簿を基に、全国の地方裁判所で作成されます。

平成28年の名簿に登録される人数は、全国で約22万9200人です(選挙人名簿登録者全体に占める割合は約454人に1人)。

### ○裁判員候補者名簿記載通知に関して

平成28年の裁判員候補者名簿に登録された人には、本年11月中旬に名簿に登録されたことのお知らせ(名簿記載通知)をお送りします。この通知は、平成28年2月ころから平成29年2月ころまでの間に裁判所にお越しいただき、裁判員に選ばれる可能性があることを事前にお伝えし、あらかじめ心づもりをしていただくためのものです。この段階では、まだ具体的な事件の裁判員候補者に選ばれたわけではありませんので、すぐに裁判所にお越しいただく必要はありません。

また、名簿記載通知と合わせて調査票をお送りします。この調査票は、裁判員候補者の人の事情を早期に把握し、調査票のご回答の内容により、1年を通じて明らかに辞退が認められる場合などには裁判所にお越しいただくことのないようにして、裁判員候補者の人たちの負担を軽減するためにお送りするものですので、お尋ねする項目に当てはまらない人は、返送していただく必要はありません。

辞退の申し出ができる時期や期間などに何らかの制限を設けているわけではありません。

この調査票で辞退を申し出なかった場合でも、実際の事件の裁判員候補者に選ばれた際にお送りする質問票で辞退を申し出いただくことも、裁判の当日(選任手続時)に辞退を申し出いただくことも可能です。

裁判員制度にご理解、ご協力をお願いします。

「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」について  
五所川原警察署 ☎ 017-2141

毎年、12月10日から16日までの7日間は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」とされており、北朝鮮による人権侵害問題

題について、国民の関心の認識を深める期間としています。北朝鮮による拉致容疑事案は、これまでに13件発生し、拉致された被害者は19人になっております。本県でも、北朝鮮による拉致の疑いがあると、5件

5人について告発状を受理しており、所用の捜査を推進してまいります。北朝鮮による拉致容疑事案に関して、幅広い情報提供をお願いいたします。

## 青森県消費生活審議会の委員を公募します

☎ 県環境生活部県民生活文化課消費生活グループ ☎ 017-734-9206

県では、県民の皆さまのご意見を広く県行政に反映させるため、「青森県消費生活審議会」の委員を公募します。

1. 募集人数…2人
2. 応募資格…県内にお住まいの満20歳以上の人
3. 任期…平成28年2月1日～平成30年1月31日
4. 応募方法…氏名、性別、年齢、住所、電話番号、職業、略歴、その他(自己PRや活動紹介など)を明記の上、「青森県の消費者行政への意見、提言等」を800字程度にまとめて、持参・郵送・FAX・電子メールのいずれかの方法により、下記応募先まで提出してください。
5. 応募期限…11月20日(金)まで
6. 委員の業務など…県消費生活審議会は、県民の消費生活に関する重要事項を調査審議するための審議会であり、年1～2回開催します。なお、審議会出席の際は、県の規定による報酬(日額9,800円)及び交通費などが支給されます。
7. 応募先…青森県県民生活文化課 〒030-8570青森市長島1-1-1 FAX:017-734-8046 電子メール:seikatsu@pref.aomori.lg.jp

林業退職金共済制度からののお知らせ  
☎ 03(6731)2887  
退職金共済事業本部  
林業の仕事をしていたことがありませんか？  
林退共制度に加入していたが、退職金をまだ受け取っていない人を探しています。以前、林業の仕事をしていたが、

ご自身が林退共へ加入していただくからには、人についてもお調べいたします。  
また、罹災された共済契約者及び被共済者の皆様に対し、各種手続(共済手帳の紛失、退職金の請求など)の必要が生じた場合は、できる限りの範囲で速やかに対応します。で、最寄の支部又は本部へお問い合わせ、ご相談ください。

## 司法書士に相談してください！ 「高齢者・障がい者のための成年後見のこと」「相続、労働、借金問題のこと」

☎ 青森県司法書士会 ☎ 017-776-8398

成年後見をはじめ、相続、労働トラブル、借金問題などについて司法書士が無料で相談に応じます。下記の場所にて面談での相談に応じます。聴覚障がい者の人のご相談に対応できるように手話通訳者が常駐いたしますので、お気軽にお尋ねください。

この相談会では、ご本人はもちろん、ご親族や養護者の人の不安やご相談にお応えします。

■日時…11月23日(月) 10:00～16:00

■場所…アスパム6階「八甲田」

なお、相談は無料ですが具体的な手続きが必要になる場合には、別途費用がかかりますので相談員にご確認ください。また、上記の日時以外でも青森県司法書士会総合相談センター(Tel0120-940-230)へご連絡いただくと相談のご案内やご相談内容に応じたお近くの司法書士の紹介を行っております。

青森県最低賃金の改正のお知らせ  
☎ 青森労働局労働基準部賃金 ☎ 017(734)4114  
青森県の最低賃金は、10月18日から16円増額し、「時間額695円」に改正されました。  
年齢に関係なく、パートや学生アルバイトなどを含め、全ての労働者が対象となります。使用者も、労働者も、賃金が最低賃金以上になっているか、必ず確認しましょう。  
最低賃金制度とは？  
働く全ての人に賃金の最低額(最低賃金額)を保障する制度です。  
最低賃金制度は、最低賃金法により国が最低賃金額を定め、正社員・契約社員・パート・アルバイト・嘱託といった雇用形態や呼称にかかわらず、全ての労働者が対象となる制度です。  
なお、最低賃金には、都道府県ごとの「地域別最低賃金」と、特定の産業が対象の「特定最低賃金」があります。



日時：12月20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・祝日/入館料：通常料金(一般200円、高校生100円、小・中学生50円)

◆中里小4年総合学習2!

9月中旬、中里小4年総合学習「中里の新田開発」の一環として、今泉分館の見学が行われました。



◆秋の企画展「旅人たちが見た『奥津軽』」開催中!

「89-1111」 Museum News VOL.50



◆中里小2年博物館見学! 10月上旬、中里小2年による校外学習「わたしの町 大すき町たんけん2」が行われ、博物館を見学しました。



◆中里中3年職場体験! 9月下旬、中里中3年中良和・佐藤愛莉・坂本夏美さん3名が、図書館・博物館で職場体験を行いました。

芸員の解説に耳を傾けながら、熱心にメモを取っていました。



◆「警察展」盛況裡に終了! 9月下旬に開催された「門外不出・警察の歴史展」は、短期間の日程にもかかわらず大勢の来館者で賑わいました。

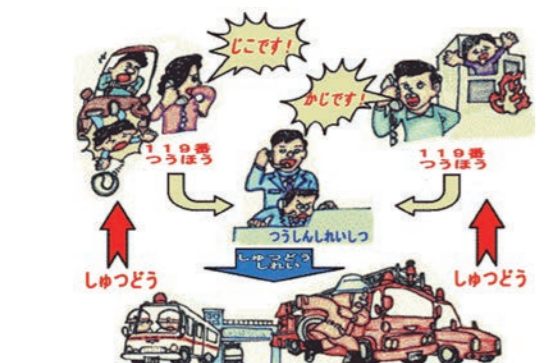


◆武田小6年ふるさと学習2! 10月上旬に開催された2回目は、「中里の歴史を探ろう」というテーマで、県史跡中里城遺跡の散策、低気圧による冷たい暴風雨の中、神明宮・工藤他山碑・忠魂碑・史跡広場などを駆け足で廻りました。

研究室・写場などを見学した後、学芸員に仕事内容や博物館の役割などを質問しました。



秋の火災予防運動「防火パレード」実施 10月19日(月)、秋の火災予防運動の一環として幼年婦人防火パレードを実施しました。



消防署からのお願い 最近、中里消防署、小泊消防署の電話へ直接、救急通報する人が多く見られます。

火事・救急・救助は119番/五消本部病院照会 ☎34-4999/中里消防署 ☎57-2370/小泊消防署 ☎64-2375

図書館情報

今月のMiniコレクション

○テーマ「甘い せつない 恋愛小説」 寒い冬こそ、胸キュンで熱くなる恋愛小説を。

新刊情報 [一般]

- 『世界中の青空をあつめて』 中村 航 キノブックス
『赤い博物館』 大山誠一郎 文藝春秋
『職業としての小説家』 村上春樹 スイッチ・パブリッシング
『孤狼の血』 柚木 裕子 KADOKAWA
『きのうの影踏み』 辻村 深月 KADOKAWA

新刊情報 [児童]

- 『ママがおばけになっちゃった!』 のぶみ 講談社
『教室はまちがうところだ』 蒔田 晋治 子どもの未来社
『まわるおすし』 長谷川義史 ブロンズ新社
『ヒワとゾウガメ』 安東みきえ 佼成出版社
『オオカミがとぶひ』 ミロコマチコ イースト・プレス

特設合同相談所開設のお知らせ

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

心配ごと相談所では、特設合同相談所を開設します。日常における不安や心配ごと、トラブル、暴力、争いなどでお困りの人はお気軽においでください。

■一般相談 日時…12月4日(金) 9時~14時 場所…中央公民館、日本海漁火センター 相談員…青森行政評価事務所、心配ごと相談員、人権擁護委員、行政相談委員

こんにちは! 食生活改善推進員会です

県産品を使ったヘルスアップcooking

ベビーホタテといんげんのだし炊きごはん

【材料】1人分 米……………1/3合(50g) ベビーホタテ……………20g いんげん……………1本(10g) 顆粒だし……………小さじ1/3 しょうゆ……………小さじ1/3 バター(無塩)……………小さじ1



【野菜の摂取量】10g 1人分:235kcal カルシウム:10mg、鉄:0.6mg、塩分:0.7g

【作り方】 ①米は洗って30分以上浸水し、ざるにあげて水気を切る。 ②いんげんは塩少々を加えた熱湯でゆで、食べやすい大きさの斜め切りにする。 ③炊飯器に①の米、顆粒だし、しょうゆを入れ、目盛りまで水を加え、ベビーホタテをのせて炊く。 ④炊き上がったら、②のいんげんをご飯の上にひろげ、5mm角程度のバターを散らして3~5分ほど蒸らし、軽く混ぜる。

青森の食材: ほたて

県産品であるホタテは、栄養価の高い食材です。良質なたんぱく質に加え、アミノ酸の一種であるタウリンを豊富に含んでいるので、コレステロールの低下や血圧を正常に保ってくれる働きがあります。

11月30日は 固定資産税 4期 国民健康保険税 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全 確実な口座振替をご利用ください。 内 問 役場税務課課税係 1445146

心配ごと相談 町社会福祉協議会

Table with columns for '中里地域' and '小泊地域', listing dates and names of staff members for consultation.

なんでも行政相談

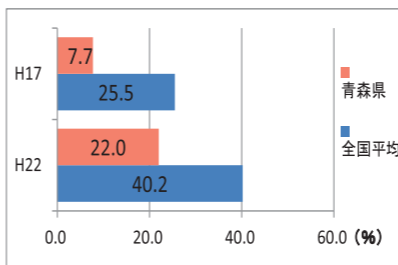
日時…11月17日(火) 午前9時~12時 場所…中央公民館 行政相談委員…秋元武弘、藪田由比子 ※行政相談は、住民から寄せられた苦情や意見・要望を、住民と関係行政機関との間に立って、公正・中立な立場から必要なあっせんを行い、その解決や実現の促進を図ります。



# まちのイベントカレンダー

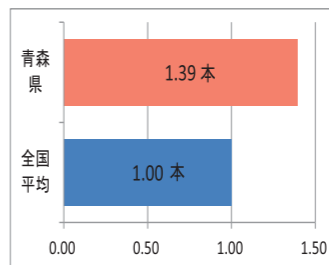
11月		12月	
16	月 10:00~12:00 運動教室(中央公民館)	1	火
17	火 13:30~15:30 ゲートキーパー研修(中里保健センター)	2	水 14:30~16:30 運動教室(中央公民館)
18	水	3	木
19	木	4	金 14:30~16:30 運動教室(日本海漁火センター)
20	金 10:00~12:00 こころの相談日(中里保健センター) 13:30~15:30 傾聴講座(中里保健センター) 14:30~16:00 運動教室(日本海漁火センター)	5	土 10:00~16:00 図書室開放(小泊地域)
21	土 10:00~16:00 図書室開放(小泊地域)	6	日
22	日	7	月 10:00~12:00 運動教室(中央公民館)
23	月	8	火
24	火	9	水 13:30~ 北光寿大学(映画教室)
25	水 12:50~13:00 2歳6ヶ月児歯科健診(中里保健センター)	10	木 12:15~12:30 1歳6ヶ月児健診(中里保健センター)
26	木 乳児健診(中里保健センター)	11	金 10:00~ 高齢者教室(中央公民館) 13:30~15:30 傾聴講座(中里保健センター)
27	金	12	土 10:00~16:00 小泊小学校体育館開放
28	土 9:00~11:00 そば打ち体験講座(中央公民館) 10:00~16:00 小泊小学校体育館開放	13	日
29	日 8:00~ 子ども会廃品回収	14	月 10:00~12:00 運動教室(中央公民館)
30	月 10:00~12:00 運動教室(中央公民館)	15	火

80歳で20本以上歯が残っている人の割合



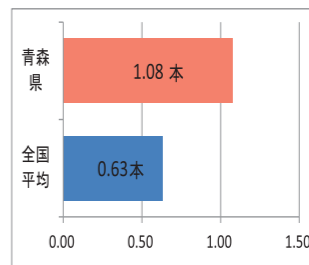
〈25年度青森県歯有病状況調査より〉

12歳児のむし歯経験歯数



〈26年度青森県学校歯科委員会より〉

3歳児の一人平均むし歯数



〈健康あおり21 第2次より〉

全国との差にビックリ!! 青森県民の口の口の中



中里 ☎(57)3920 小泊 ☎(64)3748

## 8020運動を実践しよう

ハチマルニイアル 8020運動とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

「おいしく食べる」「楽しく会話する」「豊かな表情を整える」普段当たり前にできていることかもしれないですが、これらの行動は、歯や口腔の機能と密接な関係があります。また、歯や口腔の健康を保つことは、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病、認知症などを予防します。



歯周病が全身に及ぼす影響

「たかが、むし歯：歯周病くらいどうってことない…」口の中の健康管理をおろそかにすると、将来の健康に大きな災いをもたらす危険性があります。正しい食習慣や歯磨き習慣は大事な健康管理の一つです。家族みんなで、健やかに生きる力を育てましょう。

## みんなで取り組もう 糖尿病予防!

11月9日(月)~15日(日)は『全国糖尿病週間』です

糖尿病について、どれくらいご存知ですか?糖尿病が疑われる人は全国で約2,050万人、40代以上のおよそ3人に1人が糖尿病または糖尿病予備軍で、そのうちの4割の人が放置しているとも言われています。この機会に、糖尿病について正しい知識を身につけましょう。

### ■糖尿病とはどんな病気?

糖尿病は、膵臓で作られる「インスリン」というホルモンが不足したり働きが悪くなることで、慢性的な「高血糖」の状態を言います。こうなると血液中にブドウ糖があふれ、血管が痛んで様々な合併症を引き起こします。糖尿病には、主に自己免疫や遺伝因子が原因とされる1型糖尿病と、生活習慣が大きく関係している2型糖尿病があり、糖尿病の人の約9割が2型糖尿病と言われています。

### ■高血糖が続くとどうなる?!

高血糖の状態になっても、初期にはほとんど自覚症状がないため、気づかないうちに症状が進行することが多く、「サイレントキラー(静かな殺し屋)」とも言われます。頻尿や手足のしびれなどの異変に気付いた時には、既に深刻な状態に進行していることが少なくありません。糖尿病は、様々な血管障害を引き起こします。失明や腎機能が悪化し透析が必要になったり、動脈硬化の進行によって脳梗塞や心筋梗塞などの合併症が引き起こされやすくなります。

### ■健診結果を活用しよう!

糖尿病のように自覚症状がなく進行する病気は、健診でのチェックが必要です。定期的な健診で早期に発見できるかどうか、異常が発見された時に生活改善や治療に取り組めるかどうか、ターニングポイントとなります。

### ■糖尿病予防のポイント

- ① バランスの良い食事  
食事は腹八分目、間食や夜食は控えましょう。野菜はプラス1皿を意識して摂りましょう。
- ② 適度な運動  
日常生活で歩く機会を増やし、意識的に活動量を増やして、まずは1日10分(1000歩)今よりも長く歩きましょう。
- ③ 定期的な健康チェック  
年に1回は健診でからだをチェック。また肥満は血糖値の上昇を招きます。定期的に体重測定を行いましょう。

## お父さんも予防接種(風しん)を受けましょう

平成25年をピークに、年間1万4千人を超える大規模な風しんの流行が発生し、成人男性の罹患の報告が全国的に多く見られました。定期接種制度から見て、36歳以上の男性では風疹ワクチンの接種機会がなかったと思われる、抗体検査をすると30~50代の男性で抗体保有率が特に低いことがわかってきました。風疹は、子どもの病気と考えられがちですが、成人が罹患すると重症化しやすく、また妊婦さんが風疹に感染すると胎児にも感染が広がり、目や耳、心臓などに障害を残すことがあります。妊婦さんと赤ちゃんを風疹から守るために、成人男性も風疹の予防接種を受けましょう。\*町では、妊婦さんのパートナーや妊娠を希望する人に風疹の予防接種の助成を行っています。詳しくは保健センターまでお問い合わせください。

## 戸籍の窓口

(9月届出分)

長利 泰征(男・洋平) 上豊岡



### 人のうごき

9月末現在(前月比)

人口	11,978人(-22)
男	5,660人(-4)
女	6,318人(-18)
世帯数	5,173(-1)
出生	2 / 死亡 9
転入	15 / 転出 30

- 沼田 翔太(八戸市)
- 打越 仁美(八幡)
- 鈴木 直也(温泉町)
- 松坂 舞子(上町)
- 二本柳 優(温泉町)
- 蛭名 沙希(むつ市)

### お悔やみ申し上げます

- 海野 優輔(尾別)
- 佐々木 絵里香(平内町)
- 江良 穰(青森市)
- 古川 さつき(五林)
- 鈴木 一帆(芦野)
- 志賀 まさえ(北海道)
- 八木橋 歩(青森市)
- 渋川 真耶(今泉上)
- 小寺 トミエ(薄市下)
- 葛西 マツエ(尾別)
- 米塚 兼(下豊岡)
- 奈良 久子(下前浜)
- 磯野 與三郎(下前中)
- 加納 きみ江(上町)
- 今 ぎや(下前上)
- 石川 キヨエ(温泉町)

当町の新・ご当地グルメ「中泊メバルの刺身と煮付け膳」が7月3日のデビューから111日目に当たる10月21日(水)、年間目標の1万食を突破し、同町今泉のはくちょう亭奈良屋で記念イベントが行われ、1万人目となった弘前市の相馬文男さん郁子さん夫妻に記念品や感謝状などが贈られました。メバル膳を食べた相馬夫妻は「刺身はプリプリしていておいしいし、煮付けも味付けが最高。周りの人にも勧めたい」と大満足の様子でした。

メバル膳をプロデュースしたヒロ中田さんは「新幹線開業後が勝負。周遊ルートの1つとしてメバル膳が定着することが大事」と話し、中泊メバル料理推進協議会の中畑哲也会長は「目標は達成したが、これからも変わらずに中泊町をアピールしていきたい」と意気込みを語りました。



首に掛けているのは金メバル

## 憧れの選手と走る

陸上教室に桐生祥秀選手

10月11日(日)、町運動公園陸上競技場で中泊町陸上競技協会主催の陸上教室が開催され、北五地区の中小高校生ら約800人が参加しました。この陸上教室には、町の合併10周年を記念し、桐生祥秀選手(東洋大2年)と同選手を指導する土江寛裕コーチが招待され、2人が登場すると参加者からは歓声があがりました。桐生選手は、走る姿勢や足の上げ方など、手本を見せながら子どもたちと一緒に走っていました。参加者たちは真剣な表情で質問しながら桐生選手たちから学んでいました。参加した子どもたちは「桐生選手は軽く走っていたのにすごい早かった。桐生選手のようになれるようにがんばりたい」と熱く話していました。



子どもたちと一緒に走る桐生選手

その後行われた第8回西北五陸上競技選手権大会での中泊町関係者の結果は次のとおりです。(○数字が順位となります)

### ■小学生 (※中里ジュニアクラブ=中里Jr.)

男子…1年100m ①坂田光盛(中里小) ②鈴木孝樹(中里小) ③野藤柊吾(中里小) / 2年100m ①黒滝和(中里小) ②高松黎旗(中里小) ③佐藤洸史郎(薄市クラブ) / 3年100m ①鈴木力(中里小) / 4年100m ①鈴木龍星(中里Jr.) ③外崎隼矢(中里Jr.) / 5年100m ②松谷温翔(中里Jr.) ③坂田陽(中里Jr.) / 共通200m ②北島優汰(中里Jr.) / 共通4×100mR ②中里Jr./走幅跳 ③6年小沼史弥(中里Jr.) / ヴォータックスボール投 ③6年三上虎丸(中里Jr.)

女子…未就学児60m ①5歳工藤玲奈(中里こども園) ②5歳坂田菜々(中里こども園) ③5歳三上菜々華(富野こども園) / 1年100m ③中本音葉(中里小) / 2年100m ①中畑萌乃(中里小) / ヴォータックスボール投 ①6年外崎こずえ(中里Jr.) ②6年田中亜依(中里Jr.)

### ■中学生

男子…100m ②3年越野彪雅(中里中) / 4×100mR ②中里中A  
女子…200m ②3年小笠原唯(中里中) / 400m ②3年越野葵己(小泊中) / 4×100mR ③中里中

### ■高校・一般

男子…100m ②1年下山誉人(木造高) / 200m ①成田光(みちのく工務店) / 400m ③2年佐々木大空(木造高) / 砲丸投げ(6.0kg) ③1年藤崎桂司(五工高)

