



【特集】  
子ども議会

【スポットライト】  
2016なかどまり冬まつり  
教育文化・スポーツ賞  
津軽・東京吹雪の会

【お知らせ】  
北海道新幹線開業「駅ナカ」まつり  
梅沢富美男劇団チケット販売  
津波ハザードマップ完成



開催4回目となる子ども議会。子どもたちの斬新なアイデアを町政に反映させようと今年も、2月5日(金)役場議場で行われました。今年は初の全小学校が参加となり、児童8人が、町議会議員や議員の見守る中、子ども議員として町長や教育長と議論しました。

議会が始まり、小野町長が「今年もみなさんからの貴重な意見や斬新なアイデアが、町政に反映されるよう、議論をしていきましょう」とあいさつしました。子ども議員8人が順に質問者席に立ち、パネルを使うなど工夫をこらしながら、町長・教育長に質問をぶつけていました。

最後は加藤教育長が「みなさんはよく調べて、よく考えて提案・提言している。今日は町議会議員も傍聴し、参考になったと思う。素晴らしい機会であった。後輩たちにも伝えて欲しい」と講評しました。

## 初の全校参加 斬新なアイデアが

特集

# 子ども議会

※4人が交代で議長を務めました。



山田晃雅議長 (小泊小6年) 川浪稜生議長 (薄市小6年) 木元翔太議長 (武田小6年) 田中亚依議長 (中里小6年)

## 防犯設備を整えてほしい



鈴木 朱李 議員 (武田小6年)

〈質問〉 不審者情報や子どもたちが被害にあう事件が報道されている。そこで、僕が提案したい事は、防犯ブルーライトと子ども110番の家を増やすということ。これらのことに取り組み、子どもたちが安心して暮らせる町を目指してはいかがか。

〈答弁〉 小野町長・加藤教育長 街灯については、皆さんが安心して通学でき、暮らせるまちづくりのため、設置箇所や価格面を考慮しながら検討したいと考えています。110番の家については、警察署の防犯係が担当でしたが、今はよくわからなくなっています。青少年問題協議会などと相談して増やせるところは増やしていきたいと思っています。

## 日本海漁火センターの図書室の本の充実



久保田 美空 議員 (小泊小6年)

〈質問〉 小泊地区で、学校以外で本を借りられる場所は、日本海漁火センターの図書室です。しかし、子ども向けの本がほとんどありません。読書量が増え、知識も心も豊かになることは、町をよりよくすることに繋がります。よって、漁火センターの図書室の本の充実を要望します。

〈答弁〉 加藤教育長 私も図書室の本は大人向けのものが多いと感じていました。購入できる本も限りがあるので、県立図書館から本を借り、図書館や図書室に置いています。図書室の本を増やすことや入れ替えることを考えることはもちろん、簡単にパルナスの図書館に來ることができるよう方法を考えていきたいと思っています。

## 町のPRについて



三上 虎丸 議員 (中里小6年)

〈質問〉 中泊町には、たくさんの特産物がある。メバル膳のような町の名物をもっと売り出しているどうか。中里小6年生が考えたメニューでコンテストを開くことで、町の知名度をあげ、観光客を集めることや、産業発展にもつながるのではないか。

〈答弁〉 小野町長 夢のあるアイデアであり感謝します。農・水産物を利用したものとしては、現在、試作中のブルーベリー、トマト、サクランボのゼリーの販売を来年度中に、ほかに町のイメージキャラクターの形をしたクッキー、ブルーベリーや地元特産物を使った干しもちも検討中です。これらを行うことにより、町の活性化に繋がることだと考えています。

## 観光客がたくさんくる活気ある町にしてほしい



秋元 菜月 議員 (薄市小6年)

〈質問〉 新幹線が函館まで通るので、いまべつ駅で中泊町をPRしてはどうか。訪れた人が中泊町に住んでくれるようになるかもしれません。また、小泊地区まで電車を走らせるようにすることによって、町の人々の生活もよくなると思う。

〈答弁〉 小野町長 町では職員が、いまべつ駅開業時に開催されるイベントへの参加、町の観光パンフレットや記念品などの配布、特産物などをPRするほか、駅ナカにぎわい空間での開業記念イベントの開催などを検討しています。電車につきましては、ロマンのあるアイデアですが、多額の費用がかかることから大変厳しいことをご理解願いたいと存じます。

## 運動公園の整備について



松橋 有佳 議員 (中里小6年)

〈質問〉 運動公園についていくつか提案したいと思っています。大会の時などはトイレが混んでいるので、トイレの数を増やしてはどうか。また、競技場のトラックにも時計を置いてはどうか。運動公園を更に整備することで、その良さをアピールできるのではないのでしょうか。

〈答弁〉 加藤教育長 トイレにつきましては、今一度調べて使えない物は1つでも多く使えるように直していきたいと思っています。時計につきましては、管理棟の高い所に設置していますが、トラックからは見えにくいので、移設か新しい時計の設置を考えたと思います。今よりも便利に使える運動公園にしていきたいと思っています。

## 町内を気軽に移動できる100円バスを運行してほしい



木村 萌瑠 議員 (小泊小6年)

〈質問〉 中泊町にも、子どもが気軽に乗って町のあちこちに出かけられる公共の乗り物があればと考えました。五所川原市街地を走っている100円バスのように、町内の主な場所を100円で移動できるバスがあれば、利用したいと思う人も多いのではないのでしょうか。

〈答弁〉 小野町長 町の「地域連絡バス」は、料金が一乗車200円で、小学生以下は無料となっています。現在の運行方法では、土日、祝祭日は運行していません。ですので、月曜日から金曜日に運行しているうちの1日を土曜日に運行することができないか、要望に応えられるよう検討して参りますので、ご理解いただきたいと思います。

## わんぱく広場の遊具の整備と幼稚園の遊具の活用



鈴木 雄満 議員 (中里小6年)

〈質問〉 わんぱく広場の遊具が古くさびています。また、公園に遊具がなく、あまり遊べない状態です。使われていない幼稚園の土地や遊具を活用して休憩所や広場にしたり、わんぱく広場の遊具を設置・整備して、子どもからお年寄りまで楽しめる広場にしたいだけではないでしょうか。

〈答弁〉 小野町長 わんぱく広場につきましては、滑り台、鉄棒の2点を設置いたしますので、もう少ししばらく、お待ちください。幼稚園につきましては、町の持ち物でないため、管理面や安全面を考えますと活用はなかなか難しいと思っています。将来的には、子どもからお年寄りまで楽しめる場の整備を検討していかなければと考えております。

## 学校環境を整えてほしい(体育館ストープ、除雪)



佐藤 詩恩 議員 (武田小6年)

〈質問〉 学校の環境についてお願いしたい事があります。1つ目は、体育館への暖房の設置です。冬は0度以下になり体育の授業はとても寒いです。2つ目は、学校周辺の道路の除雪です。登下校の安全のために除排雪の回数を増やしていただけないでしょうか。

〈答弁〉 小野町長・加藤教育長 除雪につきましては、武田小学校前の道路は県が除排雪を行っております。回数や道路幅の確保などを県にお願いして参ります。体育館の暖房につきましては、経費がかかるのですが設置したいと考えています。その間、移動式のストープを増やしたいと思っていますので、今しばらくお待ちください。



# 大人気のすべり台



4回目の開催となった冬のイベント「なかどまり冬まつり」が、1月30日(土)農産加工販売施設ピュアで行われ、500人が来場しました。

オープニングは応援に駆け付けた当町イメージキャラクターの米ケル・イカリん・米ケルJr.のダンスとお馴染みこども園児童によるお遊戯が披露され盛り上がりしました。

会場では、すべり台や馬そり、かき氷早食い選手権などのイベントや振る舞いが行われ、中でもすべり台は、大人気でした。子どもたちは「すべり台が楽しい。もう1回すべりたい」と楽しそうに話し、冬まつりが終わるまで歓声が響いていました。

また、今年は活性化施設内でフリーマーケットも同時開催され、高齢者のみなさんの参加もみられました。

# 雪上の熱き勝負

学童スキー大会・スノーフェスティバル

学童スキー・スノーフェスティバルが、2月11日(木)宮野沢スキー場で行われました。大会は、幼児(そり)、小学生(回転、そり、フラッグ、ばんば、綱引き)、に分かれ41人が参加しました。結果は次のとおりです。(※優勝者のみの掲載、一般は省略)

■回転競技…男子 新谷唯斗(中里小2年)、小鹿翔平(中里小3年)、外崎隼矢(中里小4年)、坂田陽(中里小5年)／女子 加藤心春(中里小2年)、古川郁子(中里小3年)、中畑里穂(中里小4年)、古川萌子(中里小5年)、中畑柚乃(中里小6年)

■そり…男子 低学年 中村輔孔(薄市小2年)／中学年 加藤春(中里小4年)／高学年 坂田陽／女子 幼児 外崎濤／低学年 荒関いち(中里小2年)／中学年 古川郁子／高学年 古川萌子

■雪上フラッグ…男子 低学年 平山幸音(薄市小2年)／中学年 鎌田朝陽(中里小4年)／高学年 奈良佳輝(中里小5年)／女子 低学年 加藤心春／中学年 三上音羽(中里小4年)／高学年 小野美羽(中里小5年)



# 10団体、個人79人が受賞

平成27年度  
町教育文化賞・スポーツ賞授与式



町の文化・スポーツに功績のあった人や優秀な成績を収めた個人・団体に贈られる教育委員会文化・スポーツ賞授与式が、2月21日(日)パルナスで行われました。

式では、表彰状や記念メダルなどの授与、主催者や来賓の挨拶が行われ、受賞者の活躍を讃えました。

受賞者を代表して、私立五所川原商業高校3年・青山ほのかさんが「このような賞をいただくことができ大変名誉なことだと思っています。今後も町の文化スポーツ発展に貢献できるよう努力したい。この受賞を

励みに新しい目標に向かって精進したい」と謝辞を述べました。

☆受賞者(カッコ内は所属・学校・学年。敬称略)

## ■教育文化賞

### 【文化功労賞】

なにもささ保存会(代表・坂田久仁彦)／宮川獅子舞保存会(会長・古川環)／中里横笛愛好会(会長・工藤強志)／小泊権現太鼓保存会(代表・阿部弘喜)／下前権現太刀振り保存会(代表・角田廣)／小泊網おこしはやし保存会(代表・柳澤良知)

### 【少年文化奨励賞】

書道：菅原有紗(武田小2年)／絵画：佐藤魁人(武田小1年)・新岡晃成(中里中3年)／音楽：竹内花子(五一高1年)・佐藤星恩(五一高1年)・山中唯華(五一高1年)・鈴木玲緒(五一高1年)・中谷鈴奈(五一高1年)・敦賀楓恋(五一高1年)・越野莉音(五一高1年)・古川真衣(五一高2年)・戸来裕紀(五一高3年)／芸能：葛西大河(五一高2年)・今陽那登(五一高2年)／ロボット：磯野海吏(小泊中2年)

## ■スポーツ賞

### 【指導者賞】

相馬誠(中泊町体育協会・スキー部)

### 【団体賞】



謝辞を述べる青山ほのかさん

町体育協会陸上競技部・町体育協会相撲部・中里中学校女子ソフトテニス部・武田小学校武田クラブ

### 【努力賞】

陸上：松谷温翔(中里小5年)・小野倅太郎(中里小5年)・北島優汰(小泊小5年)・米塚孔喜(中里小6年)・佐野凱春(中里小6年)／柔道：佐井川友也(武田小2年)・佐藤優成(武田小2年)・片山謙心(武田小3年)・田中永喜(武田小4年)／相撲：成田力道(薄市小5年)／野球：三上拓斗(武田小6年)・鈴木朱李(武田小6年)・佐藤顕立(武田小6年)・木元翔太(武田小6年)・前田陸夢(武田小6年)・川島天心(中里小6年)・中道優磨(薄市小6年)

### 【奨励賞】

陸上：佐藤風雅(中里中1年)・中村真実(中里中1年)・恩田りく(中里中1年)・鈴木陽翔(中里中1年)・藤崎琴梨(中里中1年)・下山誉人(木造高1年)・佐々木大空(木造高2年)・古川真人(木造高3年)・成田誠人(金木高市浦分校1年)・三上慎司(体協陸上部)・川浪貴久(体協陸上部)・白塚勇人(体協陸上部)・田中礼一(体協陸上部)・野上千春(体協陸上部)・成田利紀(体協陸上部)・鈴木功也(体協陸上部)・鈴木悠太(体協陸上部)・成田光(体協陸上部)・長谷川実里(体協陸上部)・今亜利沙(体協陸上部)・佐々木香(体協陸上部)・坂本千恵美(体協陸上部)／テニス：奈良英憲(体協テニス部)／ソフトテニス：工藤莉子(五商高3年)・長利美穂(五商高3年)・小山内実来(五商高3年)・長利美里(五商高3年)・青山ほのか(五商高3年)・田中大夢(弘実高2年)・葛西萌瑚(弘実高2年)・中村唯(中里中3年)・岩田菜月(中里中3年)・珍田未来(中里中3年)・木村真琳(中里中3年)・木村吏玖(中里中3年)／水泳：小山内元気(中里中2年)／柔道：奈良翔太(弘実高3年)・野上凜音(弘実高2年)・野上莉来奈(中里中1年)・今楓香(中里中2年)／相撲：成田花道(中里中2年)・神歩武(中里中2年)／野球：越野進一(つがる市野球協会)／少林寺拳法：佐藤正星(五一高3年)・石沢千帆(五一高3年)／ウエイトリフティング：古川誠也(体協ウエイトリフティング部)



# 町特産品をPR販売

なかどまりイガ米<sup>べえ</sup>くきてけフェア

町の特産品をPRしようとなかどまりイガ米<sup>べえ</sup>くきてけフェアが2月6日(土)2月7日(日)青森県観光物産館「アスパム」で開催されました。

このイベントは、町の業者などが参加し、海産物、野菜、加工品を販売するブースを屋内外に設置して、青森市民や観光客などをターゲットに町の特産品をPRしました。

今年はいよいよ雪が降る天気となりましたが、昨年同様多くの来場者が訪れ、町の特産品を買い求めていました。



野菜や加工品を販売

屋外では、応援に駆け付けた当町イメージキャラクターの米ケル、イカリん、米ケルJr.がダンスを披露し、会場を沸かせていました。

また、ドッブやヤリイカ釣り、いかめし早食い競争などを開催したり、活ダコの展示では、家族連れなどが実際に大きいタコにさわったりしながら楽しめました。

会場ではアスパムの冬まつりもあり、さまざまなイベントが行われ、盛り上がりを見せました。



巨大活ダコに興味津々

## 今年も宝富士関と阿武咲関が出席

町出身者の会「津軽・東京吹雪の会」

首都圏に在住する町出身者で作られている「津軽・東京吹雪の会」の総会・懇親会が、2月13日(土)上野精養軒で開催されました。今回は、約70人が参加しました。

毎年2月中旬の土曜日に開催される総会ですが、今年は天気に恵まれ快晴となりました。

開会で長利秋由会長(芦野出身)が「たくさんの方に出席していただいてうれしい。これからもどんどん盛り上げていきますのでよろしく願います」と挨拶しました。

町からは秋元副町長、兵庫町議会議長が参加し歓迎のあいさつを述べました。

また、今年もスペシャルゲストとして、宝富士関と阿武咲関が参加し、来場所の活躍を誓いました。

懇談では、両関取がテーブルを周って会員たちと交流、PR用特産品があたる抽選会などで楽しみました。



## 毎月22日は「津鉄の日」制定

駅ナカ冬まつり開催

2月22日(月)、津軽中里駅の駅ナカにぎわい空間で冬まつりが開催され、町内外から300人が来場しました。

始めに、応援にかけつけた当町イメージキャラクターのイカリん・米ケルJr.と津軽鉄道イメージキャラクターのつてっちーが登場し、会場を盛り上げました。

次に、起きて夢見る会会長の夏原謙二さんが、過去の体験や冗談などを交えて津軽鉄道の必要性を訴えると、会場からは笑い声や賛同の声が聞かれました。

また、けの汁の振る舞いには、来場者のほかにも鉄道に乗ってきた外国人など大勢の人が列をつくりました。食べた人は「おいしい」と話し、中にはおかわりする人もいました。

その後、津軽鉄道サポーターズクラブ(会長・高瀬英人)による津鉄と地域の現状について講演が行われ、今何が必要なのか振り返りました。

次に、高瀬会長が毎月22日を「津鉄の日」と制定すると宣言、「毎月22日はイベントを行いたい。津軽鉄道を中心に地域で連携し盛り上げ、鉄道や地域活性化につなげていきたい」と話していました。

最後に、ベえ子ちゃんが健康ダンスを披露、新作やイカリん・米ケルJr.と一緒に踊ったりと会場を沸かせました。



振る舞いに大行列

ベえ子ちゃんとコラボ

## 地域を考えるきっかけに

岸川政之氏講演会



岸川政之氏

商品開発や街づくりのアドバイザー・岸川政之氏が2月8日(月)、9日(火)に管内中学校、中里高等学校、町おこし団体を対象に町内4か所で講演会を行いました。

中学校で行われた講演会では自らが手掛けた、高校生が運営・調理する高校生レストランを紹介し、「今は夢がなくとも、行動が糧となり夢につながる」と話しました。

生徒たちは真剣な表情で講演を聞き、気になったことなどを質問していました。

講演を聞いた生徒たちは「自分の夢について考え直してみようと思った」「中泊町が好きなので、町をよくするために何ができるのか考えたい」と話していました。



真剣な表情で聞く生徒たち



## 幻想的な灯火に癒される 雪灯籠づくり

2月6日(土)、B&G海洋センター隣の宝の森広場で雪灯籠づくりが行われました。参加した子どもたちは、赤や青などオリジナルのろうそく作りからスタート。外にでてからは、バケツなどの型に入れて作った雪のかたまりに穴を開けて灯籠に仕上げていきました。

また、雪をブロック状に固め、それを積み上げて作るイグルーにも挑戦し、完成したイグルーの中でくつろいでいました。最後はつくったろうそくを設置し、夕方に点火式を行いました。参加した子どもたちは「きれい。大変だったけど作ってよかった」などとやさしい灯火に癒されていました。



## 自分たちの大豆を使って 中里小2年生が豆腐づくり

中里小学校の2年生29人と保護者7人が、2月24日(水)、調理室で豆腐づくりを行いました。

豆腐づくりには、昨年町グリーン・ツーリズムの会「かけはし」の会員のほ場に植えて、収穫した自分たちの大豆を使いました。

ミキサーで豆を細かくくだき、鍋で煮て絞ると豆乳とおからができ、子どもたちからは「おー」という声が聞こえてきました。にがりを入れると固まって豆腐ができあがりました。豆腐が苦手な子も「美味しい。これなら食べられる」と話していました。



## シルバー世代の生きがいをサポート 社会参加を支援します

### 公益社団法人 中泊町シルバー人材センター

#### ■入会のご案内

町に居住する原則60歳以上の健康で働く意欲のある人

※シルバー事業は就業や収入を保障するものではありません。

#### ■お仕事の依頼

シルバー人材センターは仕事の内容や発注者のご要望を考慮のうえ、「請負・委任事業」、「労働者派遣事業」、「有料職業紹介事業」の中から最善の形態を選定し、ご提案します。

**高齢者に適したお仕事を承ります。まずはお問い合わせを！**

※お仕事によっては、必ずしもご依頼を受けられるとは限りません。

◆会員の入会、お仕事の依頼に関するお問い合わせ先◆

〒037-0305 中泊町大字中里字宝森1番地2 (中泊町老人福祉センター内)

公益社団法人 **中泊町シルバー人材センター** ☎ 57-2161

## 町の実情を踏まえ積極的な対応を

野上祐一会長が計画案を答申

第2次中泊町長期総合計画、中泊町人口ビジョン及び中泊町まち・ひと・しごと創生総合戦略の策定に係る諮問機関である「中泊町総合計画審議会・中泊町総合戦略審議会(全15名の委員)」を代表し、野上祐一会長が2月17日(水)、小野町長を訪問し、同審議会で話し合われた計画案について答申しました。

野上会長は、「総合計画は、社会情勢や財政状況を踏まえた行政運営をして欲しい。人口ビジョン・総合戦略は、進捗状況や評価、検証と結果を重視した取組を推進していくことを期待する」と述べました。

答申を受けて小野町長は「審議会のご意見を参考に今後とも計画を推進していきたい」と伝えました。



## 練習の成果を披露

こども園こどまりで合奏発表会

子どもたちの成長を見てもらおうとこども園こどまりでは、2月20日(土)に第1回作品展・合奏発表会が行われました。保護者ら約100人が見守る中、5、6歳児の子どもたちは緊張した面持ちで登場。演奏が始まると一生懸命演奏する姿に涙がこぼれる保護者もいました。

演奏が終了すると、会場には大きな拍手が響く中アンコールの声があがりました。演奏を終えた子どもたちは「緊張した。でも上手くできて嬉しかった」と笑顔で話していました。



## 冬の熱い闘い

ビーチボールバレー大会

冬の運動不足の解消や交流を目的にビーチボールを使ったバレー大会が2月7日(日)小泊小学校体育館で行われました。大会には、14チーム60人が参加。予選リーグ決勝トーナメントで争いました。中学生チームも参加し一般チームに挑戦しました。参加した選手は「運動不足解消にきたが、思いのほか熱くなってしまった。悔しいので、来年は練習して優勝したい」と話していました。

■大会結果…1位 アタックNo.2 / 2位 アタックNo.4 / 3位 中泊町活ハマクラブ



## アスパラ収穫や地域活性化を考える

法政大学の学生たちが奥津軽フィールドスタディー

法政大学の学生たち20人が、奥津軽地域の各所を2月18日(木)～21日(日)まで訪れ、地方の現状や地域づくりなどを学びました。3日目の20日(土)は、当町で冬のアスパラを収穫後、ふれあいセンターに移動し、津軽鉄道の現状や課題についての講演を聞きました。

ワークショップでは、小学校3年生を対象に津軽鉄道を利用してもらう方法をグループで考え発表し、効果的なアイデアには大きな拍手があがりました。学生たちは大学では学べない、地域の人とのつながりや文化、津軽弁のあたたかさを感じたようです。





# 「梅沢富美男劇団 中泊町特別公演」

昨年大好評につき、今年も開催決定!!

昼・夜の部 チケット販売方法

※注意：3月15日(火)から販売いたします。

公演日時など内容については裏表紙チラシをご覧ください。

町内先行販売 ◇町民の皆様にチケットを先行販売いたします。

【販売場所】 中泊町農村活性化施設内(アクトプラン事務所)

【販売時間】 午前9時～午後5時

【問合せ先】 (株)アクトプラン TEL 57-5720

販売日	チケット購入の手順
3月15日(火)以降 ※窓口販売のみ	○ チケットは、販売場所にて必要枚数の代金と引き換えになります。 ※電話予約を受付けませんのでご了承ください!

## 津波ハザードマップ完成 関 役場総務課消防防災係 内115

国や県の津波浸水予測図を参考に、町独自で25年度に5回、27年度に3回の検討会を開催し、ようやく津波のハザードマップが完成しました。検討会には、小泊地域の町内会長や民生委員、学校や漁協関係者など多くの人にご参加をいただき、紙面を利用して御礼申し上げます。

今回の想定では、小泊地域の約6割の人が津波から避難をしなければならない状況となっております。ハザードマップを毎戸に配布しましたので、壁に貼り付けるなどして、普段から避難場所を確認して下さるようお願いいたします。



**津波避難時の心得**

- 揺れがおさまったらすぐに避難**  
強い地震を感じた時、強い地震でも長い時間ゆっくりとした揺れを感じた時には、津波が来る恐れがあります。揺れがおさまったらただちに海岸から離れ、高台に避難してください。場所によっては短時間で津波が到達する可能性があるため、海岸近くにいる場合は、とにかく早く逃げてください。
- 浸水想定区域外に避難**  
浸水想定区域外に避難したとしても安心せず、より安全な場所を自ら見つけて避難してください。
- 河川には絶対に近づかない**  
津波は河川をさかのぼって、内陸深くまで侵入します。津波の危険がある時は、河川に近づかないでください。
- 津波はくり返し来る**  
津波はくり返し来ます。避難指示が解除されるまでは、安全な場所にとどまるようにしてください。
- 避難は原則徒歩**  
自動車での避難は途中で交通渋滞に巻き込まれたら道路の損傷などで通行できない恐れがあります。高台までの避難に時間のかかる高齢者や海辺のキャンプ場、災害時避難者が一時的にのちを待たない場所を設けては原則徒歩で避難してください。
- 率先避難者になりましょう**  
率先避難とは「緊急時に周囲に避難を呼びかけつつ、自ら率先して避難すること」を言います。必死に避難すれば自分のいのちが助かると同時に、それを見ている周囲の人に避難行動を取らせるきっかけになります。

**非常持出品** 日頃から準備しておきましょう

災害時に避難する際は、非常持出品を持って避難することが重要です。それぞれの家族の状況にあわせ、チェックリストを活用して非常持出品をリュックサック等に入れて準備しましょう。また、いつでも確実に使用できるよう、定期的に点検することも大切です。

みんなに共通するもの(1人分・1日分)

- 飲料水(500ml×2本)
- 軍手・手袋
- レインコート・雨ガッパ
- 帽子・ヘルメット・防災ずきん
- 身分証明書(免許証等)のコピー
- 健康保険証のコピー
- 少額の現金(公衆電話用に10円玉を多めに)
- 常備薬・救急セット等
- ウェットティッシュ
- ティッシュペーパー
- タオル・めくぐい
- マスク
- トイレットペーパー(芯を抜いて巻スペース化)
- ラジオ+予備の電池
- 懐中電灯+予備の電池
- 予備の眼鏡・老眼鏡・コンタクト
- 携帯充電器
- ライター・マッチ
- ビニール袋・ゴミ袋
- 使い捨てカイロ、うちわ・扇子
- 筆記用具(油性ペン・ノート等)
- 防寒用アルミ反射シート(毛布の代替品)
- ホイッスル(救急要請・防犯用)
- その他必要なもの

乳幼児がいる場合

- ミルク
- 哺乳瓶
- 紙おむつ
- おしりふき
- 使用済おむつ用ビニール袋
- 離乳食
- スプーン・ストロー
- 育児用おむつ
- ガーゼ
- おもちゃ
- その他必要なもの

女性の場合

- 生理用品・おむつのシート
- 生理用品等用ビニール袋
- 大判ティッシュ
- 基礎化粧品(オールインワンクリーム等)
- その他必要なもの

このほか、自宅内に備蓄品として3日分程度の水・食料等を準備しておきましょう。

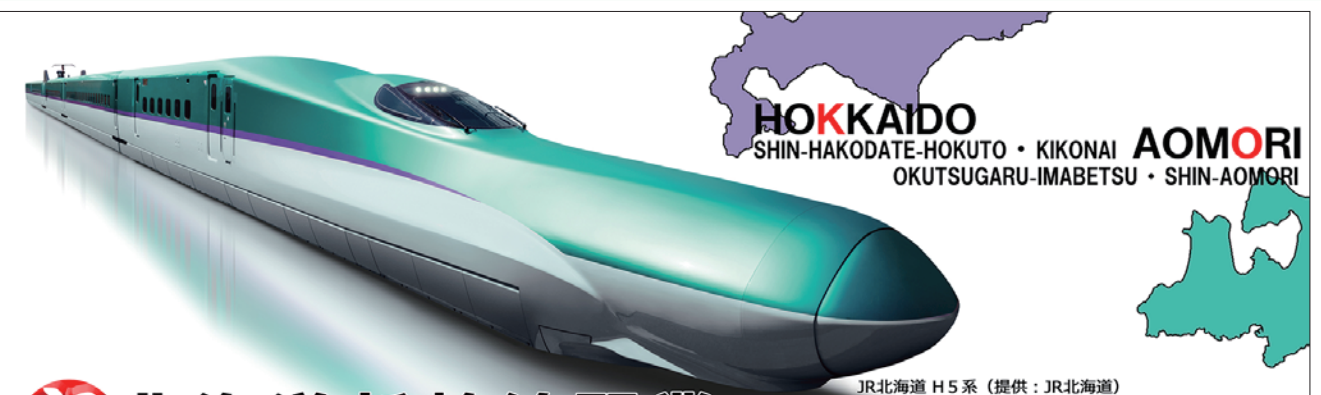
中泊町役場 ☎57-2111

小泊支所 ☎64-2111

## 町からのお知らせ

問 問合せ先 内 内線番号

☎ 電話番号 HP ホームページ



**祝 北海道新幹線開業**  
津軽中里駅～奥津軽いまべつ駅間バス運行開始

～旅の始まりは今ココから～

**津軽「駅ナカ」まつり**

2016年3月26日(土) 会場：津軽鉄道 津軽中里駅「駅ナカにぎわい空間」  
10:00～15:00

**物産品の販売**  
津鉄応援直売会 金多豆蔵協会の会

10:00～ 【オープニング】 津軽三味線演奏

10:10～ 津軽伝統人形芝居 【金多豆蔵】公演 観覧無料

10:40～ ごしりん・つてっちゃんもやってくる!! 【ご当地キャラ オンステージ】 観覧無料

11:00～ 津軽の郷土菓子 【がっばらもち】の振る舞い 先着200名様

11:05～ お囃子・舞踊など... 【地域の伝統を知る】 魅力の郷土芸能ステージ 出演団体：御所河原囃子心組(五所川原) 中里横濱愛好会(中里) BBシスターズ(中里) (予定)

12:00～ 祝!バス運行 安全祈願の乾杯 先着200名様に 無料でリンゴジュースを配布します。

12:15～ 目指せ!宝富士★阿武咲 尻相撲大会 in駅ナカ場所 参加者募集中 優勝・準優勝・参加賞あり!!

13:00～ 津軽・十三湖産 【しじみ汁】の振る舞い 先着200名様

13:40～ ジャンケンで勝ち進め!! ジャンケン新幹線ゲーム 参加自由 優勝・参加賞あり!!

14:00～ 五所川原市立 金木中学校吹奏楽部 【演奏会】 繋ぐ～届け! 愛と感動のハーモニー

15:00～ 【フィナーレ】 地域の活気・発展を祈っての福豆まき お菓子もまぐよ、ちびっこ集まれ!

同日(3/26) 10:00～15:00 『奥津軽いまべつ駅』でもイベント開催!!

**P 臨時無料駐車場**をご用意しております ●駐車場内での事故・盗難等につきましては一切の責任を負いません。  
①中泊町役場駐車場 ②みちのく銀行中里支店駐車場 ③元中里保育所敷地内

【お問い合わせ】 株式会社アクトプラン 北津軽郡中泊町大字八幡字日向334 中泊町農村活性化施設内 TEL: 0173-57-5720

【主催】 津軽半島北部地域観光推進実行委員会 【協力】 五所川原市・中泊町・津軽鉄道(株) 東北農政局 津軽土地改良建設事務所津軽北部二期農業水利事業建設所



**4/3 日**  
**13:00~16:30**  
**駅ナカにぎわい空間**  
**(津軽中里駅隣)**  
**入場無料**

**出場者大募集!**

**第2回 中泊町 八百八吹き大会**  
**笑**

**ひとつの「ほら」が、  
地域を変える!?**

そんな思いで・・・  
「起きて夢見る」まちづくりを目指して、  
奥津軽地域の各団体が手を取り合い開催します。  
地域に対する夢や思いを、面白おかしい「ほら」を交えて語り合いませんか?

募集人数 10名(先着)  
どなたでも参加できます。  
詳細は募集要項をご覧ください。  
事務局へお問合せください。  
☎0173-64-2111

主催: 駅ナカにぎわい空間実行委員会  
共催: いなかどまり会、中泊活ハマクラブ  
後援: 青森県、中泊町、五所川原市、つがる市、今別町、中泊町商工会、小泊観光協会、津軽鉄道㈱、NPO法人津軽半島観光アテンド推進協議会、コミュニティカフェでーそーれ、津軽鉄道サポーターズクラブ、NPO法人かなぎ元気倶楽部、なんでもかだるべし〜うら、立俣武多の館、㈱トサム、㈱東奥日報社、㈱陸奥新報社、㈱エフエム青森、他協賛各社

**国家公務員採用試験  
のお知らせ**

問 人事院東北事務局第二課試験係  
☎022(221)2022  
HP http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm

人事院では国家公務員採用総合職試験(院卒者試験・大卒程度試験)及び一般職試験(大卒程度試験)を実施します。  
申込はインターネットにより行ってください。

【総合職試験(院卒者試験・大卒程度試験)】

■申込受付期間: 4月1日(金) 9時〜4月11日(月) (受信有効)

■第1次試験: 5月22日(日) (一般職試験(大卒程度試験))

■申込受付期間: 4月8日(金) 9時〜4月20日(水) (受信有効)

■第1次試験: 6月12日(日) (院卒者試験)

なお、申込方法や受験資格などの詳しい内容は、人事院

**卒程度試験**

■申込受付期間: 4月1日(金) 9時〜4月11日(月) (受信有効)

■第1次試験: 5月22日(日) (一般職試験(大卒程度試験))

■申込受付期間: 4月8日(金) 9時〜4月20日(水) (受信有効)

■第1次試験: 6月12日(日) (院卒者試験)

なお、申込方法や受験資格などの詳しい内容は、人事院

**愛車の住所変更は  
お忘れなく**

HP http://www.pref.aomori.jp/ite/tax/top.html

HP 34 3141

自動車税の納税通知書は、原則として4月1日現在での自動車登録の住所(車検証に記載されている住所)にお送りしています。引越など

HP または問合せ先へお願いします。

**■日時**  
①大型・中型・普通免許の人  
4月4日〜4月7日  
午前8時40分〜午後6時  
②大型特殊免許所有の人  
4月4日、8日  
午前8時40分〜午後6時

**■場所**  
学科: 西北労働基準協会  
実技: 五所川原中央青果構内

**■受講資格**: 大型特殊、大型・中型・普通免許の所有者  
**■締切**: 3月29日か①②定員各40人に達し次第締切  
※くわしくは、問合せ先まで

**フオークリフト  
運転技能講習会**

問 西北労働基準協会  
☎(35)6336

で住所が変わったときは、運輸支局で住所の「変更登録」を行う必要があります。  
3月中に変更登録の手続きができない場合は、問合せ先までご連絡ください。  
また、「青森県電子申請・届出システム」から届け出ることもできますので、詳しくは県ホームページをご覧ください。

広告

**この社会あなたの税がいきている**

西北五税務関係団体協議会は、税知識の正しい理解と普及、納税道義の高揚を目的として、右記の団体で構成されています。

**西北五税務関係団体協議会**

申告所得税及び復興特別所得税の口座振替日は4月20日(水)、個人事業者の消費税及び地方消費税の確定申告の口座振替日は4月25日(月)です! 事務局(五所川原商工会議所内) 0173-35-2121(寺山)

・五所川原商工会議所  
・西・つがる商工会連絡協議会  
・北五地域商工会ブロック会  
・東北税理士会五所川原支部

・五所川原税務署管内  
青色申告会連合会  
公益社団法人五所川原法人会  
五所川原開税会

・五彰会  
・北五小売酒販組合  
・鯉ヶ沢小売酒販組合  
・五所川原税務署管内  
農業青色申告会連合会

## 後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

問 役場町民課老保年金係 内 134

## ○ジェネリック医薬品のご紹介

先発医薬品(これまで使われてきた新薬)の特許が切れた後に、医薬品メーカーが製造・販売する「ジェネリック医薬品(後発医薬品)」は、厚生労働省から「先発医薬品と同じ有効成分を同量含んでおり、(先発医薬品と)同等の効能や効果が得られる」と認められた医薬品です。先発医薬品に比べて薬の値段が3割〜5割程度安くなる可能性があります。ぜひジェネリック医薬品をご活用ください。なお、ジェネリック医薬品を希望する場合は、医師や薬剤師にご相談ください。

※ジェネリック医薬品を希望する人は、お薬手帳の表紙に貼付箇所がありますので、(役場町民課)より配布された「ジェネリック医薬品希望シール」をご活用ください。

詳しくは、青森県後期高齢者医療広域連合(Tel017-721-3821)または問合せ先まで。

## ○保険料を納期限内に納めましょう

- ・保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い保険証(短期被保険者証)が交付されることがあります。
  - ・天災その他特別な事情で保険料を納めることが著しく困難になった場合は、申請により減免などを受けられることがありますので、お早めにご相談ください。
  - ・納付書でお支払いの人は、便利で確実な口座振替をご利用ください。口座振替への変更は、問合せ先または金融機関で随時受付しております。
- 詳しくは問合せ先まで。

**「北光寿大学」聴講生募集**

問 教育委員会小泊事務所  
☎(64)2679

平成28年度「北光寿大学」聴講生を下記のとおり募集いたします。知識や教養、健康増進など楽しく学べる学習を予定していますので、男女を問わず多数お申込みください。

**○学習内容**  
・教養学習(講話・芸能)、バス遠足、野外レク、室内運動会など  
・クラブ活動(手芸、コーラス)

**○募集対象**  
小泊地域在住の高齢者

**○申込先**: 各町内世話役

・花丘町―長谷川満子  
・若葉町―角田トキ  
・新町―久保田松江  
・派立―澤田アキ/内海さつ  
／今京子  
・上町―藤田千多/柏崎幸江  
・浜町―伊藤洋子/大石和子  
・入舟―葛西敏子/佐藤ふじ江

・温泉町―柳沢祥子  
・折戸―浜野千栄子  
・下前上―奈良絹子  
・下前中―磯野千夜子  
・下前浜―藪田みゆり

**○申込締切**: 4月1日(金)

**「中里高齢者教室」学級生募集**

問 中央公民館 ☎(57)2341

**○募集対象**: 中里地域に在住する満60歳以上の高齢者で、年間を通じて学習意欲のある人。男女不問。

**○申込み方法**: 中央公民館まで年会費1000円を添えてお申込みください。

**○申込期間**  
3月25日〜4月8日まで

○その他興味がある人はご連絡ください。その都度、募集をいたします。

**「相続・遺言のやさしいお話し」のお知らせ**

問 青森県司法書士会  
☎017(776)8398

県司法書士会では、4月17日(日)、市民公開シンポジウムと個別無料相談をねぶたの家ワ・ラッセで開催します。

**○シンポジウム**  
時間: 13時30分〜17時  
会場: 交流学習室1・2  
定員: 200人  
参加費: 無料

**○個別無料相談**  
時間: 13時30分〜17時  
会場: 交流学習室3  
定員: 先着順

広告

不安で一步踏み出せない  
失敗続きで自信を失くしている  
働くためのチカラを身に付けたい

無料相談実施中

そんな方の **就活と自立を応援します。**

※15〜39歳までの仕事に就いていない方と、そのご家族が対象です

**ひろさき若者サポートステーション**  
☎0172-35-4851 ✉hirosapo@ims-hirosaki.com

広告

ランチ営業中!!  
11:30~13:30  
メバル膳もよろしく!

**魚と串焼と酒 福**

■1Fくろびダイニング1Fカラオケ 定休日 毎週月曜日、第2・第4日曜日

店へへこ 中泊町中里駅前4 TEL 0173-57-9086



# 誰もが安心して暮らせる中泊 ～認知症の人を守る「見守りネットワーク」をめざして～



認知症が進むと、自分のいる場所や時間の感覚が分からなくなり、時に散歩へ行っただけで行方不明になってしまうということもあります。そのような時、家族だけで対応するのは限界があります。そこで、みなさんと一緒に協力して探すことができれば、より早期発見につながり、本人も家族も安心することができます。その第一歩として、もしもの時に備えて事前登録をしておくことができるようになりました。

## 登録届について

### 1. 対象者

- \* 認知症などにより行方不明になる心配がある人
- \* 町内に住んでいる人
- \* 町内の施設に入所している人

### 2. 事前登録の方法

役場(福祉課)または  
地域包括支援センターに  
登録届があり、受付いたします。

#### 【必要なもの】

- 写真(データでも可)
- ※顔写真と全身が写っている最近のものがあればお持ちください。

## ◆中泊町地域ケア会議で採択された事業です◆

【お問い合わせ】 地域包括支援センター ☎: 57-3601

○寄付金額1万円  
 〈神奈川県横浜市〉 成田 時信 様  
 〈東京都世田谷区〉 佐々木 茂 様  
 〈東京都調布市〉 大畑 圭一 様  
 〈東京都新宿区〉 尾形 元 様  
 〈神奈川県川崎市〉 林 真悟 様  
 〈神奈川県横浜市〉 田知本 寛 様  
 〈東京都調布市〉 成田 時信 様  
 〈神奈川県横浜市〉 佐々木 茂 様

ふるさと納税  
 ありがとうございます

日頃から、ふれあいセンターをご利用頂きありがとうございます。4月1日～5月31日の間、改修工事を行う予定となっており、勝手ながら休業させていただきます。利用者の方にはご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。なお、6月以降の予約に関しては問合せ先までお願いいたします。

ふれあいセンターから  
 休業のお知らせ  
 図 役場農政課林務畜産係 153

○寄付金額5万円  
 〈神奈川県横浜市〉 加藤 正明 様  
 〈神奈川県横浜市〉 出川 慎之 様  
 〈神奈川県横浜市〉 藤本 治栄 様  
 〈兵庫県神戸市〉 沖田 元一 様  
 〈広島県広島市〉 芹生 卓 様  
 〈東京都渋谷区〉 建山 正貴 様  
 〈東京都江東区〉 荻原 直紀 様  
 〈東京都目黒区〉 大山 晃 様  
 ○寄付金額6万円  
 〈大阪府高槻市〉 松谷 崇弘 様  
 ○寄付金額30万円  
 〈千葉県木更津市〉 水本 俊宏 様  
 〈奈良県大和郡高田町〉 加用 宗忠 様

**3月31日は**  
**国民健康保険税 9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3月25日金です。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  
 1 4 4 5 1 4 6

## 県男子・婦人既製服製造業 最低工賃改正のお知らせ

問 青森労働局労働基準部賃金室 ☎ 017(734)4114  
 HP http://aomori-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/

県男子・婦人既製服製造業最低工賃が、4月1日より改正されます。改正のポイントは次のとおりです。  
 工賃額については、すべての品目、工程(男子既製服2品目25工程、婦人既製服5品目36工程)において、それぞれ1円～8円引き上げられます。  
 詳しくは、ホームページをご覧ください。

## 小泊地域公民館教室受講生募集

問 教育委員会小泊事務所 ☎ (64)2679

次の教室を小泊地域で開講します。希望する人はお申込みください。

- 実施期間…4月～9月頃 15回
- 受講料…1教室 2,000円
- 対象者…一般
- 教室内容



### 日本海漁火センター

教室名	開講日時	講師
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)
手芸教室	木曜日午前9時30分～	鈴木 梅子(温泉町)
英会話教室	火曜日午後7時～	ジェームス・ヘイズ(花丘町)
華道教室	木曜日午後2時～4時 木曜日午後7時～9時	加藤かつ(小泊派立)
陶芸教室	火曜日午後1時～	小山内文明(十三)
エクサ&ヨガ教室	水曜日午後7時～	成田 寿子(木造)

※エクサ&ヨガ教室は、親子での参加も可(小学3年～中学3年)

### すくすくしたまえ館

教室名	開講日時	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)

- 申込締切…3月24日(休)まで
- 申込場所…教育委員会小泊事務所・すくすくしたまえ館まで(申込用紙を備え付けています)

## 特殊詐欺被害のお知らせ

問 五所川原警察署 ☎ (35)2141

平成28年1月末までの県内の特殊詐欺被害認知件数は5件(前年同期比±0件)、被害金額は約3,600万円(前年同期比+2,600万円)です。

手口の特徴は次のとおりです。

### ●還付金等詐欺(高齢者の被害が多い)

①役場職員などをかたる者から、還付金があるので今日中にATMに行ってくださいと言われる。

②ATMにつくと、携帯電話でATM操作方法を指示される。

最近ではスーパーなどに設置の無人ATMへ誘導する手口が増えています。

キーワード:「還付金」+「ATM」+「携帯電話」

### ●サイト閲覧料名目の架空請求詐欺(若い世代の被害者が多い)

①メールでサイト閲覧料や登録料が未払いだという連絡がくる。

②メールに記載されているところへ連絡を取ると「裁判になる」や「今なら半額で済む」と言われ、料金を請求される。

キーワード:「サイトの金が未払い」→「裁判になる」→「今なら料金が安く済む」

※送金方法は、振込の他に、コンビニで販売しているプリペイドカードやギフトカードを為替、その利用番号を撮影させ写真をメールに添付して送らせたり、電話で連絡させたりする手口が増えている。

## 2月号の訂正とお詫び

広報なかどまり2月号6ページのどんと焼きの記事で「弘法寺三浦副住職」と記載しましたが、正しくは「妙法寺山田副住職」です。

ご本人はじめ関係者のみなさんに大変ご迷惑をおかけしました。お詫びし、訂正させていただきます。

〈広報係〉

広告

**HONDA 除雪機 ご予約受付中**

除雪機のことならホンダスノーショップへ!

**AUTO SHOP Hirayama** オートショップ ヒラヤマ

青森県五所川原市金木町菅原433-4  
TEL 0173-52-4737

サークルK 国道339号  
金木自動車学校  
オートショップ ヒラヤマ





日時：3月19日(土)まで、午前9時～午後4時45分(最終日は午後3時まで)／休館日：毎週月曜・第4木曜・祝日／入館料：無料(ただし常設展は通常料金)



◆冬の企画展「ギルトの仲間たち作品展―かぞくのくらし―」開催中！  
【691111】  
Museum News  
VOL.54

幕下上位でやや苦勞したが、平成五年(一九九三)同部屋の朝乃若(現若松親方)と共に十両昇進を果たした。速攻の四つ相撲を得意としたが、たびたびの怪我に泣き、平成七年「朝太田」に改名するも、平成一二年(一九九九)現役を引退した。身長一八七cm、体重一四〇kg。



◆中泊力士列伝4  
朝太田 誠 昭和46年生まれ。小泊出身の大相撲力士。本名太田誠。小泊小学校時代から相撲を始め、五所川原農林高校時代は全国大会に出場するなど活躍した。高校卒業と同時に若松部屋(現高砂親方、元大関朝潮)に入門、平成二年(一九九〇)初土俵を踏んだ。翌年序ノ口優勝を皮切りに、勝ち越しを続け「朝乃涛」を名乗った。

不働ケ滝 角次郎 草相撲力士。本名鎌田角次郎。嘉永4(一八五一)薄市村生まれ。米三俵を楽に担いだという。当時盛んだった草相撲では「不動ヶ滝」の四股名で活躍した。ある時、他村の祭礼に出かけ、早速相撲に出場するも、取組中相手に肩に喰いつかれて負傷、治った後の傷痕はひどい有様だったという。

開催された県下人力大会で一石一斗(約一六五kg)を担ぎあげて見事優勝を勝ち取った。昭和二七年(一九五二)弘前公園で開催された県下消防団対抗相撲大会では、敦賀忠春・今喜代一・坂田勝男とともに団体優勝を果たした。このときの団長は毛内良太郎、監督は第一分団長古川粕太郎であった。また、鬼の里七五郎に次いで、宮野沢集落の四三貫の力石(二六一kg)の担ぎ上げに成功したことも知られる。



## 活ハマクラブの取組発表

1月28日(木)、青森市のウェディングプラザアラスカで当町の中泊活ハマクラブの小林寿伸代表が漁港漁場整備事業研修会に出席し、小泊地域の現状からクラブの結成経緯や活動状況、今後の目標について説明しました。参加者からは、メバルの網外し体験についての質問がでるなど盛り上がっていました。小林代表は「小泊地域の活性化についてもう一度原点に返り考え、活動につなげていきたい」と意気込んでいました。



## 町活性化めざして研修会

町教育委員会が1月31日(日)、総合文化センターパルナスでいいなかどまり会と中泊活ハマクラブの研修会を開催しました。研修会は、つるた街プロジェクトの岡詩子さんを講師に、今後の活動についての意見交換を行いました。参加者からは活発な意見や質問がでていました。いいなかどまり会代表の成田道史さんは「今後も研修などを重ね、町を元気に盛り上げていきたい」と意気込んでいました。



## 図書館情報

今月のMiniコレクション

○テーマ「表紙で読書」

一目惚れから始まる、物語の世界へ。インパクトのある表紙やタイトルの本を集めました。

新刊情報 [一般]

『倒れるときは前のめり』 有川 浩 KADOKAWA  
『天才』 石原慎太郎 幻冬舎  
『つまをめとらば』 青山 文平 文藝春秋  
『業物語』 西尾 維新 講談社  
『103歳、ひとりで生きる作法』 篠田 桃紅 幻冬舎

児童コーナー特設展示テーマ

「絵本屋さん大賞 2015」

全国の絵本専門店・書店の児童書売り場担当者が選んだ、その年に最も支持された絵本30冊。全作品を展示します。個性豊かで質の高い傑作ぞろいです。期間…3月1日～5月1日

ミニおはなし会&季節の折り紙

30分程度です。どなたでもご参加できます。時間まで図書館にお集まりください。

日時…3月19日(土) 午後2時～

## 見つめなおそう家庭の力

町教育委員会が1月31日(日)、総合文化センターパルナスで家庭教育講演会を開催しました。講演会は家庭教育カウンセラーの内田鈴子氏の「見つめなおそう家庭の力」と題した講演が行われました。

受講者らは「子どもの話をまず聞くことが大事だと気づいた。参加してよかった」と話していました。



## インフルエンザを

予防しよう！

三月に入り、気温も多少暖かくなってきましたが、まだインフルエンザが流行しています。インフルエンザは、38度以上の高熱・頭痛・関節痛などの全身症状があらわれ、重症化すると気管支炎や肺炎などが合併する恐れもあります。体の調子が悪いと思ったら、すぐに病院で受診するようにしましょう。インフルエンザには次のような予防対策があります。

- ①病院で、インフルエンザのワクチンを接種する。
- ②なるべく人混みを避ける。
- ③外出時はマスクを着用し、帰宅後はしっかりと手洗い・うがいをする。

これらの事に気をつけると、インフルエンザだけでなく、風邪の予防にもなりますので、できるだけ実施するようにしましょう。また、冬の時期は空気が乾燥します。加湿器を使用し、

## 119 消防&救急

### この人紹介

平成27年4月に採用され、平成27年10月に青森県消防学校の初任科教育を修了した新人消防士を紹介いたします。現在は、中里消防署に配属され、日々訓練を重ね頑張っています。



### ☆抱負

自分の生まれ育った中泊町に貢献出来るように、自分の仕事に責任を持ち、日々努力していきます。

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

## 心配ごと相談 町社会福祉協議会

中里地域	小泊地域
3月23日 葛西嘉四次、秋元武弘	3月16日 長内エツ子
4月9日 塚本初子、古川節子	竹谷利男
相談場所 役場相談室 相談時間 午前9時～正午	相談場所 日本海漁火センター 相談時間 午前9時～正午

## なんでも行政相談

日時…3月15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。



いのちの大切さを  
考えよう

考えよう  
強化月間です！

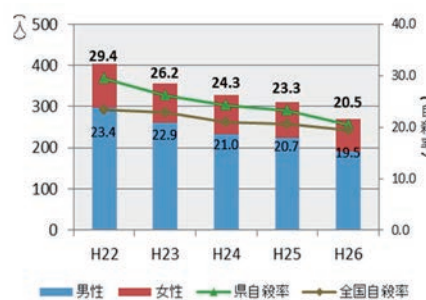
警視庁の報告では、平成26年に自殺した人は2万5427人。平成10年以降3万人を超えていたのが、平成22年以降徐々に減少し、3万人を下回っています。しかし一方で若年者の自殺者数は横ばい状態です。青森県も減少傾向がみられ、平成26年の順位は過去6年間で最も低い12位となりましたが、依然として全国平均を上回っています。

## ◆自殺の背景

自殺は、個人の意思や選択  
と思われがちですが、実際は

## 青森県の自殺の状況

(県人口動態統計より)



「健康問題(病気や障害)」「経済・生活問題(失業・多重債務)」「家庭問題(介護疲れ)」などの要因が関係しています。また自殺した人の多くは、何らかのこころの病気があったといわれています。こころの病気は自殺の大きな原因です。病気に早く気づき、治療を受け、周囲が理解することで、状況の改善につながります。

◆正しく理解しよう

こころの病気・発達障害

●うつ病…ひどく落ち込んだり、好きなことに関心が持たなくなる、眠れない、食欲がわかない、自分を責めるなどの症状が続く日常生活に影響します。休養だけでは治りません。早期の治療が大切です。

大切ないのちを守るために

身近な人ができること  
\*「どうしたの？」と声をか

けてみましょう

こころの病気は本人が気づかないことも多いため、周囲の気づきが大切です。悩みを話してくれたときは、一方的に指摘しないで、相手の話に耳を傾け、相手を大切に思う気持ちを保ちましょう。

＊早めに専門家に相談するよ

## まちのイベントカレンダー

3 月			4 月		
16	水		1	金	
17	木	乳児健診(中里保健センター)	2	土	
18	金	小泊小学校卒業式	3	日	中泊町うそ八百ほら吹き大会
19	土	中里地区小学校卒業式	4	月	
20	日		5	火	
21	月		6	水	
22	火		7	木	管内小・中学校入学式・始業式
23	水		8	金	10:00~ 高齢者教室(中央公民館)
24	木		9	土	
25	金	管内小・中学校修了式	10	日	
26	土		11	月	
27	日		12	火	
28	月		13	水	
29	火		14	木	
30	水	10:00~12:00 こころの相談日(中里保健センター)	15	金	
31	木				

うに促しましょう

こころの病気や経済的な問題を抱えている時には、相談機関や医療機関へ相談しましょう。乗り越えるまで焦らずに見守ることが大切です。

＊誰かに話してみよう

悩みやストレス、眠れない  
…そんな時は一人で抱え込ま  
ず、誰かに相談しましょう。  
思いを打ち明けてホッとした  
り、自分一人では気づかない  
問題点を見つけたりすること  
があります。

保健センター  
こころの相談日  
3月30日(水)  
ご利用ください



## 心の健康相談窓口

眠れない、つらい…

- ・ 中里保健センター TEL57-3920
- ・ 小泊保健センター TEL64-3748
- ・ 五所川原保健所 TEL0173-34-2108
- ・ 県立精神保健福祉センター TEL017-787-3957

こころの電話 または 3958

子どものこと TEL0172-33-7830

- ・ 五所川原児童相談所 TEL0120-75-6552

多重債務など

- ・ 青森県司法書会総合相談センター TEL0120-940-230

DVや離婚、セクハラなど

- ・ 青森県女性相談所 TEL017-781-2000


# 戸籍の窓口

(1月届出分)

お誕生日おめでとうございます

外崎 那奈 (女・永典) 福浦  
新岡 琉誠 (男・聖隆) 福浦  
加賀美 茜 (女・等) 宮川  
升田 創太 (男・善貴) 若葉町  
越野 柚香 (女・進一) 新町

結婚おめでとうです

葛西俊啓 (薄市下)	加藤千晶 (派立上)	高 潤和幸 (十和田市)	山 本佐央理 (宮野沢)	小 野友幸 (上高根)	井 元恵里子 (黒石市)	福 士敬人 (薄市下)	玉 田 歩 (弘前市)	外 崎 聖也 (宮野沢)	三 上 穂乃佳 (板柳町)	阿 部 健太 (青森市)	久保田 朱音 (新町1)	大 山 智 憲 (宮城県)	佐々木 彰 子 (新町2)	齊 藤 潤 (北海道)	横 野 穂奈美 (新町1)	 <b>お悔やみ申し上げます</b>	高 松 一二三 (田茂木) (11月届出分)	高 松 義 市 (田茂木)
---------------	---------------	-----------------	-----------------	----------------	-----------------	----------------	----------------	-----------------	------------------	-----------------	-----------------	------------------	------------------	----------------	------------------	--	------------------------------	------------------

早寝、早起、朝ごはん！  
で元気なからだ

朝ご飯、きちんと食べていますか？ 健診などで朝食について伺うと「食べないことが習慣になっている」「食事は一日二回」という声を度々耳にします。

私たちの脳は、ブドウ糖をエネルギー源として使っています。ご飯などの主食には、ブドウ糖が多く含まれ、午前中の勉強や仕事への集中力を高めます。朝食は、一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。

の大事なスイッチです

また朝食をしつかり摂るためには、一日の生活リズムを整えることが大切です。夕食が遅くなったり、就寝が遅くなると、起床時間に影響し、朝食を抜いてしまいがちです。空腹は、感情や活動能力を不安定にさせます。健やかなからだとこころのためには、一日の生活リズムや習慣を身につけることが大切です。

毎月19日は食育の日。「早寝、早起き、朝ごはん」で健やかなからだづくり。家族みんなで取り組みましょう。

人のうごき

1 月末現在(前月比)

人 口	11,893人(-19)
男	5,614人(-8)
女	6,279人(-11)
世帯数	5,132(-10)
出生 5	／ 死亡 29
転入 22	／ 転出 17

三上	佐野	佐野	今本	加賀美	小寺	三上	佐藤	成田	松田	三國谷	山本	齋藤	佐々木	大川	原	田村	小林	太田	田名部	長谷川	佐藤	角田	成田
松三郎	謙一	フサ	繁義	由一	ヤサ	ハル	テル	三則	静江	哲郎	義盛	ミサ	忠兵衛	幸衛	きよの	昭子	由信	勝彦	日佐子	忠市	きよみ	安子	榮子
64	84	79	80	91	88	82	97	87	61	88	66	82	69	92	87	89	84	87	82	59	88	93	80
(大沢内)	(田茂木)	(田茂木)	(若宮)	(今泉下)	(今泉下)	(薄市下)	(派立下)	(八幡)	(豊島)	(薄市上)	(田茂木)	(深郷田上)	(下高根)	(大沢内)	(下高根)	(若葉町)	(若葉町)	(若葉町)	(若葉町)	(花丘町)	(上町)	(新町1)	(下前上)



予告

梅沢富美男

中泊町特別公演

劇団

三部構成

第一部

人情時代劇

第二部

梅沢富美男オンステージ

第三部

夢の舞踊絵巻

※公演本編は約2時間30分(休憩2回あり)

2016年  
開催日 6月22日(水)

会場

中泊町総合文化センター「パルナス」

昼の部／13:00～(開場12:30)

夜の部／18:00～(開場17:30)

前売り 5,000円(当日 5,500円)

全席指定  
税込価格

※未就学児童の同伴・入場はご遠慮願います。(小学生以上有料)

【主催】中泊町・富美男企画 【主管】株式会社アクトプラン



チケットの販売方法について

▶ 町内先行販売

町民の皆様には先行販売いたします。

3月15日(火)より 9:00～17:00

チケット販売場所

株式会社アクトプラン  
(中泊町農村活性化施設内事務所)

▶ 一般販売 4月1日(金)より

※町内先行販売にてチケット完売の場合は一般販売は行いません。※町内販売・一般販売とも電話予約は受け付けません。

お問い合わせ／株式会社 アクトプラン TEL 0173-57-5720