

## 後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

問 青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

問 役場町民課老保年金係 内 134

## ○後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証

「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」は、平成28年7月31日が有効期限ですが、平成27年中の所得状況などにより、平成28年度も引き続き認定される人には、新しい認定証(有効期限は平成29年7月31日まで)が郵送されますので、更新手続きの必要はありません。

平成28年度住民税非課税世帯の人で、新たに認定証の交付を希望する人は、後期高齢者医療被保険者証と印鑑を持参の上、手続きしてください。

## ○平成28年度の保険料

保険料額決定通知書を発送いたしますので、ご確認ください。

## ■保険料の決まり方(年額)

[被保険者全員が納める額] 均等割額	+	[所得に応じて納める額] 所得割額	=	県の保険料 (限度額57万円)
40,514円		基礎控除後の所得×所得割率(7.41%)		

※ 基礎控除後の所得とは、総所得金額などから33万円を差し引いた額となります。

## ○保険料の軽減措置について

所得が一定額以下の場合、保険料が軽減されます。詳しくは保険料額決定通知書をご覧ください。

## ○保険料の減免など

天災その他特別な事情で、医療機関などの窓口負担や、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。

その他ご不明な点は、問合せ先でお問い合わせください。

## ○「いきいき健康づくりのために」パンフレット

青森県後期高齢者医療広域連合では、被保険者のみなさんに、健康を維持しながら、いつまでも健やかに過ごしていただきたいという願いを込めて、「いきいき健康づくりのために」というパンフレットを作成しています。

ご覧になりたい人は、問合せ先までお問い合わせください。

**平成28年度敬老会  
顕彰者の申請を受付中**

問 福祉課福祉推進係 内 122

平成28年度敬老会を次によ  
り開催します。

◆日時：9月19日(月)午前10時

◆場所：中泊町体育センター

◆参加者：老人クラブの会員

及び平成28年9月15日現在  
65歳以上の人。

◆顕彰対象者

① 88歳長寿者

昭和2年9月16日から昭和  
3年9月15日の間に生まれ  
た人(申請の必要がありま  
せん。該当者には後日通知  
します)

② 婚姻50年金婚夫婦

昭和40年9月16日から昭和  
41年9月15日までの間に婚  
姻入籍した夫婦

③ 婚姻60年ダイヤモンド婚夫婦

昭和30年9月16日から昭和  
31年9月15日までの間に婚  
姻入籍した夫婦

②または③に該当すると思  
われる人は、8月15日(月)まで  
に問合せ先にご連絡ください。  
なお、既に金婚、ダイヤモン  
ド婚に該当している夫婦で、  
申込をしていなかった場合も  
お知らせください。

## 国民健康保険税「税率等の改正」について

問 役場税務課課税係 内 144 問 役場町民課国保係 内 132

## 国保税限度額の改正

医療分の限度額が52万円から54万円に、後期支援分限度額が17万円から19万円にそれぞれ改正されます。  
(介護納付金分限度額は改正なし)

## 国保税の税率が変わります

医療費などの増加に伴い、平成27年度国保決算見込が赤字の見込みとなっています。

平成28年度の予算を試算したところ、税率を引き上げない場合は約1億4500万円の単年度赤字が見込まれるため、前年度比の10%(約4,817万円)を引き上げ、赤字額の圧縮を図ります。

〈平成27年度〉

現 行	所得割額	資産割額	均等割額	平等割額
医 療 分	8.65%	34.0%	26,400円	28,800円
介 護 分	2.97%	7.2%	12,000円	9,000円
後期支援分	3.15%	19.0%	9,600円	10,800円

〈平成28年度〉

改正後	所得割額	資産割額	均等割額	平等割額
医療分(引上げ)	<b>9.43%</b>	34.0%	<b>31,200円</b>	<b>33,600円</b>
介 護 分	2.97%	7.2%	12,000円	9,000円
後期支援分	3.15%	19.0%	9,600円	10,800円

平成27年度の税率と28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〉・医療分

	平成27年度	平成28年度	比 較
所 得 割	8.65%	9.43%	0.78%
資 産 割	34%	34%	0%
均 等 割	26,400円	31,200円	4,800円
平 等 割	28,800円	33,600円	4,800円

〈試算例〉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)

〈改正前〉	所得割額	資産割額	均等割額	平等割額	年税額
医 療 分	0円	6,800円	15,840円	8,640円	31,200円
介 護 分	0円	1,400円	7,200円	2,700円	11,300円
後期支援分	0円	3,800円	5,760円	3,240円	12,800円
計	0円	12,040円	28,800円	14,580円	55,300円

〈改正後〉	所得割額	資産割額	均等割額	平等割額	年税額
医 療 分	0円	6,800円	<b>18,720円</b>	<b>10,080円</b>	<b>35,600円</b>
介 護 分	0円	1,400円	7,200円	2,700円	11,300円
後期支援分	0円	3,800円	5,760円	3,240円	12,800円
計	0円	12,040円	<b>31,680円</b>	<b>16,020円</b>	<b>59,700円</b>

比較すると 医療分の均等割額は、15,840円から18,720円となります。

平等割額は、8,640円から10,080円となります。

合計では、55,300円から4,400円増の59,700円となります。

■ 申込締切：7月20日(水)  
300円

■ 受講料：金魚ねぶた1個、  
満の場合は中止となります)

■ 募集人員：10人程度(3人未満の場合)

■ 受講対象：一般町民(親子での参加も大歓迎です)

■ 場所：中央公民館

■ 日時：7月26日(火)～28日(木)  
19時～20時30分

■ 中央公民館では、金魚ねぶたづくり教室を開催いたします。受講を希望される人は、電話でお申込みください。

■ 中央公民館 ☎(57)2341

■ 夏の風物詩「金魚ねぶたをつくろう！」

■ 該当者：平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれの人

■ 該当者には7月中旬までに案内文書を送付します。出欠の有無を同封ハガキでお知らせください(転出などで住所がない人には町内の実家に送付します)。

■ 場所：町総合文化センター「パルナス」

■ 期日：8月15日(月)午前10時30分

■ 午前10時から記念写真撮影があります。撮影5分前までに受付を済ませてください。

■ 町教育委員会社会教育課 ☎(69)1112 内14

■ 28年度中泊町成人式開催

■ 町教育委員会社会教育課 ☎(69)1112 内14

■ 町教育委員会社会教育課 ☎(69)1112 内14

## 8月(お盆期間)の可燃ごみ収集のお知らせ

問 役場環境整備課衛生係 内 235

毎年8月はお盆や帰省などで、可燃(燃やせる)ごみの増加が見込まれるため、**8月8日～19日までの期間**、可燃ごみの収集を週に2回行います。収集日程は下記のとおりです。

ごみの種類	収集曜日	収集地区名
可燃	月曜日 (①→②) と 水曜日 (②→①)	① 派立上・中・下、五林、宮川 中里バイパス、宮野沢、 さわやか団地、もみじ団地
		② 富野、豊島、芦野、田茂木、 長泥、豊岡上・下、福浦、 竹田
ごみ	火曜日 (③→④) と 木曜日 (④→③)	③ 向町上・下、深郷田上・下、 八幡、八幡団地、大沢内、 二夕見
		④ 尾別、上・下高根、薄市上・下、 今泉上・下、若宮

★ 生ごみはネットなどで水切りを十分にして、水漏れのないように処理してください。

また、決められた曜日の地区の収集が終わってから収集するため、収集時間が遅くなります。ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

## ※ごみ出しについてのお願い

○決められた収集日以外の日や、収集場所以外の中には出さないでください。

○ごみを入れる指定袋には、必ず町内名と氏名を書いて出してください。

○燃えるごみ、燃えないごみ、資源ごみは混合しないで分別して出しましょう。

○収集日の決められた時間に出しましょう。

ごみの減量とリサイクルにもご協力をお願いします。

## 『中泊町あんしんカード』ができました

問 役場福祉課介護保険係 内 123 問 地域包括支援センター ☎ 57-3601

誰もが安心して暮らし、生活ができるようにするためのカードです。このカードを通して、医療・福祉の連携ができます。介護保険証と同じサイズですので、一緒に保管しましょう。

**中泊町あんしんカード**



ご本人氏名 \_\_\_\_\_

生活状況  
 自宅 (  独居  高齢者夫婦  同居 )  
 施設 ( \_\_\_\_\_ )

中泊町

お名前	
主治医	電話番号: _____
かかりつけ薬局	電話番号: _____
その他の通院先	
居宅介護 支援事業所	電話番号: _____
民生委員	
介護サービス 事業所 例: Oケア サービス (利用日: 月・ 水・土)	
備考	
記入日: 平成 ____ 年 ____ 月 ____ 日	
発行先: 中泊町福祉課 企画: 地域ケア会議プロジェクトGDC	

## 《対象となる町民》

・町内に住んでおり、介護サービスを利用されている人

(要支援1・2、要介護1～5)

・グループホームへ入所されている人

## 《支援体制や関係者》

・ご家族

・主治医、かかりつけ薬局などの医療関係者

・介護サービス事業所などの福祉関係者

・民生委員、町内会、地域活動グループなどの地域関係者

～8月から、はじまります～

**戦後海外から引き揚げて来られた人たちに**

問 青森税関支所  
☎ 017-734-0780

税関では戦後、海外から引き揚げた人たちからお預かりした、約86万件の未返還の保管証券類をお返ししています。

● 終戦後、上陸地の税関・海運局に預けた通貨・証券

● 帰国前に樺太(真岡、大泊、豊栄、留多加など)、満州(瀋陽、吉林、撫順、鞍山など)の在外公館、日本自治会に預けられた通貨・証券のうち日本に返還されたもの

※保管証券類…税関が保管している通貨・証券類とは、日本銀行券(新・旧)、旧日本軍軍票、預貯金証書、国債証書などです。上陸港で引揚者から税関が預かった「上陸港扱いの保管物件」と、外地からの引き上げの際、在外公館や日本人自治会へ寄託され、最終的に税関に移管された「外地扱いの保管物件」があります。

返還請求は、ご家族でもできます。「もしかしたら…」とお気付きの人は、最寄りの税関までお問合せください。

# お薬の進歩

中泊町国民健康保険小泊診療所 所長 武田 温

昨年、新しい飲み薬が発売となり、世の中に大きな波紋を広げています。C型肝炎ウイルスの治療薬が立て続けに発売となり、これまでの治療方法が大きく変わりました。これまで主流だったインターフェロンは、注射するために連日病院に通い、飲み薬と併用して、副作用と戦いながら3～6ヶ月治療し、それでも約半分の人が不成功に終わっていました。それが今では、飲み薬だけで、副作用も比較的軽度、成功率も90%以上ということなのです。このお薬によって、将来的に肝癌になる人がいなくなるのではないかと囁かれています。

今回は新薬の素晴らしさについて書きたいわけではなく、医療の変化について少しお話ししたいと思います。幾つかのお薬の例は出てきますが、詳細な商品名は伏せておきます。

病気に対して治療方法は多く存在することは事実で、薬剤の開発が盛んな現代は、その選択肢が増える一方です。昔は注射しかなかった薬剤も、現在は飲み薬や貼り薬が開発され、より安全、便利に治療できるようになっています。骨粗鬆症の治療もこれに従い、今では1ヶ月に1度の飲み薬が一般的ですし、6ヶ月に一度の注射も使われ始めています。糖尿病の飲み薬は一週間に一度のものも発売されました。血圧、コレステロール、糖尿病など、すべてのお薬が1ヶ月に一度飲めば済む時代はそれほど遠くないかもしれません。一方で、昔からよく使われているお薬も、毎年いくつか製造販売中止になっています。承認された当初と時代背景や結果の評価が変わったのかもしれませんが。手術も同様で、昔、胃潰瘍の治療として胃を摘出していたというお話は、今では都市伝説のように語り継がれています。



現代医学の父と呼ばれるウィリアム・オスラー先生は、「教科書に載っている内容は数年後に半分は間違っていたと判明するでしょう。しかし、その正しい半分は今ではわからない」と言い残しています。病気の治療は、新しい研究や新しいお薬で常に変化しております。その時々「正しい」と考えられる医学を実践し、前進しながら「間違い」を振り分けていくしかないのが現状です。確実なのは、以前と比べて治せる病気とその戦略は進歩し、より安全に、効果的に治療は出来るようになってきました。

手術は洗練され、入院期間は短くなり、早く、元気にお家に帰れるようになりました。注射から飲み薬に変わることによって、入院しなくても治せる病気が増えました。長生きをするだけでなく、元気に有意義に過ごせる時間は増えていきます。その増えた時間こそが医学の恩恵ではないでしょうか。

## 介護予防《膝腰楽々教室》参加者募集！

☎ 地域包括支援センター  
57-3601

夏本番を迎え、プールでの教室も開催します。膝周辺の筋力アップやリラクセス効果、心肺機能のアップなどシニア世代にお勧めの運動です。

日 時	場 所	内 容
7月25日(月)～9月5日(月) (計7回) 午後1時半～2時半まで	B&G海洋センター	水中でのウォーキングやストレッチ 
9月12日(月)～11月28日(月) (計12回) 午後1時半～2時半まで	中央公民館	床や椅子を使用する筋力運動 

- ☆申込条件…65歳以上の人
- ☆申込先…地域包括支援センター  
電話 57-3601
- ☆申込〆切…7月20日(水)まで
- ☆参加費…無料
- ☆どちらか一方のみ参加でも可能

### 町戦没者追悼式を行います

☎ 役場福祉課福祉係 内 126

先の大戦において亡くなられた人々を追悼し平和を祈念するため「平成28年度中泊町戦没者追悼式」を、次のとおり行います。

■日時：8月31日(水)  
午前11時から

■場所：慰霊碑前(中央公民館横)、雨天時は中央公民館大ホール

戦没者の遺族で参列を希望の方は、7月29日(金)までにお申込みください。なお、中泊町遺族会会員のみなさんは、遺族会事務局で把握しますので、申し込みは不要です。

### 個人住民税の収入確保について

☎ 西北地域県民局県税部 (34) 3141

県では、市町村及び青森県市町村税滞納整理機構と連携して個人住民税の収入確保に努めています。

機構は、市町村から引き受けた市町村税などの徴収に関する事務を行う専門機関です。納税の猶予を受ける場合には、早めに市町村の担当課に御相談ください。

# 第11回 2016 7/23(土)・24(日)

PM6時～9時(小雨決行)

■会場 / 中泊町 ホタルの里  
(滝ノ沢ふるさと砂防養ランド)

■イベントスケジュール

- ◆ PM7時 開会式
- ◆ PM8時 観賞会

※要予約  
まつり期間限定  
ホタル列車  
津軽五所川原駅 18:00 発  
23日: 定員150名  
24日: 定員100名  
往復乗車券  
大人 1,200円  
小学生以下 500円

- 主催 / 中泊町
- 共催 / 津軽鉄道株、中泊町商工会、中泊町ホタルの会
- 主管 / ホタルまつり in なかどまり実行委員会

## ●ホタル列車をご利用の方は予約が必要です

※小学生以下は保護者又は引率者が必要です

◆申込先 津軽鉄道株式会社 TEL 0173-34-2148  
FAX 0173-34-2149

## ●車でのご来場はできません

会場へは無料シャトルバスを運行しますのでご利用下さい

◆中央公民館出発 PM6時～PM8時まで運行



■お問い合わせ / 中泊町役場 環境整備課 TEL 0173-57-2111・FAX 0173-57-3849

## 農作業時の熱中症予防 チェックシート

問 農林水産省精算局技術普及課

☎ 03-3502-8111 ☎ 4774

熱中症が原因でめまいなどを起こし、トラクター転倒などの重大事故につながることもあります！ 次の項目をチェックして、熱中症に注意しましょう。

### □天気や気温を確認しましたか？

出かける前にならぬ天気予報を確認しましょう。急に暑くなる日は熱中症の危険が高くなります。梅雨明け直後は要注意です。風が強い日や、湿度が高い日は熱中症にかかりやすくなります。

### □体調は万全ですか？

体調不良(二日酔い・寝不足・風邪気味)の特は熱中症の危険度が増します。

### □朝ごはんはたべましたか？

朝食で取るべき栄養分と水分をきちんと取りましょう。

### □涼しい服装を選んでますか？

服装は、日差しを遮り、汗を逃がしやすいものを着ましょう。吸汗・速乾性に優れた素材の服がオススメです。

### □日差しを遮る帽子はありますか？

つばの広い帽子をかぶり、直射日光を遮りましょう。

### □飲み物は持ちましたか？

水分補給をこまめにとりましょう。特に高齢者は水分不足や暑さを感じにくくなっているため、喉が渇く前に積極的に給水しましょう。大量に汗をかく場合は、塩分も補いましょう。

### □2人以上での作業ですか？

1人で作業中に熱中症になると、助けてくれる人がおらず重症化するおそれがあります。できる限り2人以上で作業をし、体調不良時は我慢せず不調を伝えましょう。

### □作業場所は熱がこもりませんか？

ハウスや畜舎など気温が上昇しやすい施設内での作業は、風通しを良くしましょう。室内の換気をして、熱がこもらないようにしましょう。

### □作業計画に無理はありませんか？

涼しい時間帯に作業をしましょう。もし暑い時間帯に作業するときは、休憩をこまめに、作業時間を短くするなどの工夫を。

### □緊急連絡先を知っていますか？

いざという時のため、緊急連絡先を持ち歩きましょう。具合が悪くなったら無理せず、医療機関にかかりましょう。

## 入国警備官を募集します

問 仙台入国管理局総務課 ☎ 022-256-6076

### ■受験資格

#### ○警備官

①平成28年4月1日で高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から5年を経過していない人及び平成29年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業見込みの人

②人事院が上記に準ずると認める人

#### ○警備官(社会人)

昭和51年4月2日以降に生まれた人(上記①の期間を経過した人及び人事院がそれに準ずると認める)

■受付期間…インターネット 7月19日(火)～7月28日(木)

郵送または持参 7月19日(火)～7月21日(木)

■1次試験日…9月25日(日)

※くわしくはお問合せ先まで

2016 第21回 中泊町ビーチサッカー



中泊町折腰内ビーチ

青森県大会in  
こどもり

**7.16** 日 AM8:30~PM4:50

- ◆一般の部予選リーグ 10分
- ◆中学生の部予選リーグ 10分
- ◆中学生の部決勝トーナメント 10分
- ◆中学生の部決勝トーナメント(準決勝・決勝) 8分×2ピリオド(ハーフタイム3分)

**7.17** 月 AM8:30~PM4:30

- ◆小学生の部予選リーグ 10分
- ◆小学生の部決勝トーナメント 10分
- ◆小学生の部決勝トーナメント(決勝) 8分×2ピリオド(ハーフタイム3分)
- ◆女性の部予選リーグ 10分
- ◆女性の部決勝トーナメント 10分
- ◆女性の部決勝トーナメント(準決勝・決勝) 8分×2ピリオド(ハーフタイム3分)
- ◆一般の部2次リーグ 10分
- ◆一般の部決勝トーナメント 10分
- ◆一般の部決勝トーナメント(準決勝・決勝) 10分×2ピリオド(ハーフタイム3分)

募集対象(予定)

各部門とも先着順

一般の部 **72**チーム 中学生の部 **16**チーム  
女性の部 **16**チーム 小学生の部 **6**チーム

一般の部優勝チームは  
**沖縄ビーチサッカーフェスティバルへ**  
ご招待

中泊町ビーチサッカー青森県大会inこどもり実行委員会事務局

【お問合わせ・申込先】

小泊観光協会 TEL&FAX 0173-64-3700

- 主催/中泊町
- 主管/中泊町ビーチサッカー青森県大会 in こどもり実行委員会、一般社団法人 青森県サッカー協会
- 後援/青森県、青森県教育委員会、中泊町商工会、小泊観光協会、中泊町教育委員会、中泊町体育協会
- 協力/みちのく銀行、中泊町建設業協会、中泊町建築業協会、中泊町管工事業協会、五所川原サッカー協会、株式会社小泊うみどりーむ振興社、道の駅こどもり「ポントマリ」ほか



## バスの車内事故防止のお願い

問 東北運輸局青森運輸支局  
問 (公社) 青森県バス協会

走行中に席を離れると、転倒などのけがをする場合があります。

お降りの際は、バスが停留所について扉が開いてから、席をお立ち願います。

また、バスは安全運転に撤してありますが、やむをえず急ブレーキをかける場合があります。満席のため、お立ちになってご利用いただく場合には、吊革や握り棒にしっかりとつかまりください。

バスの車内事故防止に皆さまのご理解とご協力をお願いします。

「未来に繋ぐ相続登記」  
相続登記はお済みですか？

問 県司法書士会総合相談センター  
0120(940)230  
問 青森地方方法務局五所川原支局  
(34)2330

相続した不動産(土地・建物)に関する相続登記(名義変更)は、不動産の所在地を管轄する法務局に申請が必要となります。

長い間、相続登記をしないで放置していたために、相続

人が死亡してしまい、相続権のある人が次第に増えていき、遺産分割の協議がまとまりにくくなってしまふことがあります。

相続登記は、登記をしなければ罰せられるというものはありませんが、放置することとは、自分の子どもや孫に手間と費用をかけさせてしまう結果となります。

また、相続登記をしていないと次のような様々な問題が発生することがあります。

- ・土地を売って現金化したいが、土地の名義が曾祖父名義になっていてすぐに所有権移転登記ができない。
- ・空き家を有効利用したいが、所有者が分からず交渉できない。
- ・森林の所有者が分からず、山が荒廃している。
- ・用地買収の話があつたが、相続人間で争いとなつた。
- ・所有者との連絡が取れず、災害復旧などの緊急性のある工事が遅れる。

トラブルを未然に防ぐためにも、早めに相続登記をしましょう。

弘前高等技術専門校  
オープンキャンパスのお知らせ

問 弘前技術専門校訓練課  
0170(32)68005  
E-mail: hi-gisen@pref.aomori.jp

ものづくり体験を通じて職業訓練への理解を深めるためオープンキャンパスを開きます。

●日時：7月30日(土)

9時～15時30分

●場所：弘前高等技術専門校

●主な内容

○施設公開・技能教室

①ミニバギー製作

(午前午後各20人)

②ミニベンチ製作

(午前午後各20人)

③移動式水栓柱製作

(午前午後10人)

④ワイヤー吊り鉢製作

(午前午後各10人)

●参加方法

①小学生の参加は、保護者同伴にてお願いします。

②参加無料、事前申込が必要です。

③申込は電話、メールなど、HPでも確認できます。

④受付開始は7月11日(月)、締切は7月22日(金)、ただし、定員になり次第締切。

※くわしくは問合せ先まで。

司法書士による養育費  
に関する電話相談会

問 青森県司法書士会  
017(776)8398

県青年司法書士会及び県司法書士会並びに全国青年司法書士協議会では、養育費に関する電話相談会「取り決めがなくてもOK!全国一斉養育費相談会」養育費に関するあなたの悩みを教えてください。を開催します。

■日時：8月7日(日)

10時～16時

■電話番号：0120-0567-301(フリーダイヤル)

相談料は無料。秘密は厳守。

事業主の方へ  
退職金のこと  
ちょっと考えてみませんか？

「中退共」の退職金制度なら、

- ① 国の掛金助成を受けられます。
- ② 掛金は全額非課税。
- ③ 社外積立だから、管理がカンタン!

パートさんのための特例掛金月額もご用意

(中退共は中小企業で働く従業員のための国の退職金制度です。)

\*他の退職金・企業年金制度等とのポータビリティも可能です。

詳しくはホームページへ

お問合せ (独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部  
〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1  
TEL 03-6907-1234 FAX 03-5955-8211

広告

HONDA 除雪機 ご予約受付中

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

AUTO SHOP HIRAYAMA 除雪機のことならホンダスノーショップへ!  
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  
MOTOR CYCLE SERVICE TEL 0173-52-4737



血糖値が気になる人におすすめ！



# 高血糖（糖尿病）講座

小泊  
地域

今や糖尿病は国民病と言われるようになりました。

糖尿病の発症を防ぐために…

糖尿病であっても重症化による合併症(腎症、脳心血管障害、網膜症など)

を引き起こさないために…、高血糖や糖尿病について学びませんか。

日時：平成 28年 7月 26日(火)  
18:00~19:15

会場：小泊保健センター

講師：小泊診療所長 武田 温 先生

内容：「高血糖を重症化させないために」



- ◎高血糖とからだの状態
- ◎検査値の見方について
- ◎予防方法について
- ◎治療について

★健診で血糖値が高かった人  
★糖尿病治療中の人  
★どなたでも…  
参加できます

申込み：7月22日までに保健センターに申込み下さい  
(当日の参加も可能です)

※健診結果、病院での検査結果などをご持参下さい※

- ★先生のお話終了後、町栄養士による、食事ワンポイントアドバイスがあります。
- ★同じ内容の講座を、中里地域においては10月に開催予定です。  
(日時については、広報9月号に掲載します)

中里保健センター 57-3920

小泊保健センター 64-3748

農地パトロールを実施します  
関 役場町農業委員会 関 182

町農業委員会では、7月、8月を「農地パトロール月間」として、町内の農地をパトロールし、遊休農地や違反転用の発生防止に取り組みます。

遊休農地については所有者に今後の意向調査を行い、農地再生のために必要なあつせんや利用関係の調整などを行います。違反転用に対しては農地への回復などを指導・勧告します。農地パトロールにご理解・ご協力をお願いします。

ふるさと納税  
ありがとうございました

○寄付金額1万円

富山県富山市  
藤村 隆 様

京都府京都市 土坂 義高 様  
愛知県刈谷市 野々山 淳 様  
愛知県名古屋市長谷川 友之 様  
神奈川県横浜巖崎 優子 様

○寄付金額5万円

東京都中央区 田内 衛 様  
広島県三次市 林 章子 様  
愛知県名古屋市長谷川 雄介 様  
千葉県我孫子市 馬場 弘 様  
沖縄県那覇市 勝連 英雄 様  
山形県山形市 齋藤 彰治 様  
茨城県つくばみらい市 巖 蘭 蘭 様  
青森県弘前市 寺田 明功 様  
福岡県福岡市 友納 慶 様  
宮城県仙台市 西館 美佳子 様  
東京都練馬区 佐々木 孝 様  
福島県相馬市 望月 昇 様  
東京都八王子市 堀内 清 様

静岡県静岡市 小池 弘太 様  
埼玉県さいたま市 荒生 俊和 様  
茨城県つくば市 今井 啓太 様



## 静和園だより

感  
問

・五所川原甚句保存会 6月5日(日)、五所川原市から五所川原甚句保存会の皆さんが来園してくださいました。演目は、創作舞踊、民謡、三味線演奏と色々な趣向で、利用者を楽しませてくださいました。最後の演目、五所川原甚句では、会場が一体となり大いに盛り上がりました。



ポ  
ラ  
ン  
テ  
ィ  
ア

・老人クラブ連合会中里支部女性部 6月6日(月)、毎年お世話になっている中泊町老人クラブ連合会中里支部女性部の皆さんが園の環境整備のため、来園されました。また、竹内恭一さんからは、きれいな花苗を頂き、花苗の植え付けをしてもらいました。園の殺風景だった庭がパーっと明るくなり、利用者も大変喜んでおりました。



## 図書館情報

### 今月のMiniコレクション

○テーマ「夏休み応援特集！」

読書感想文、自由研究、工作…夏休みの宿題は図書館の本を使ってやっつけよう!みんなの夏休み、応援します!

### 新刊情報 [一般]

『コーヒーが冷めないうちに』 川口 俊和 サンマーク出版  
『代体』 山田 宗樹 角川書店  
『魅惑と驚きの「数」たち』 アイ・スチュアート SBクリエイティブ  
『ローカルメディアのつくりかた』 影山 裕樹 学芸出版社  
『とても温かとてもせつないきみの絵本』 ジョウグエイブ・カスターマン 千倉書房

## ぬいぐるみの図書館おとまり会

こどもといつも一緒にいる大親友のぬいぐるみを、図書館におとまりさせてみませんか? こどもと一緒に話をきいた後、ぬいぐるみたちは図書館におとまりします。夜の図書館で、絵本を選んだり、探検したり…、夢いっぱいの大冒険! 後日ぬいぐるみをお返しする際に、冒険の様子をまとめたアルバムをプレゼントし、ぬいぐるみが選んだ本を紹介、貸出します。

【会 場】…中泊町図書館

【申し込み】…7月19日～(先着順)

電話で受付を行います。 ☎69-1111

【対 象】…3歳～小学校就学前の子ども 10人

1人につきぬいぐるみ1体

【期 間】…お預かり(おはなし会) 7月27日(水)午後5時15分～

お 迎 え 7月29日(金)以降(受付時相談)

【参加費】…無料

※ご質問などは、カウンター職員までお気軽にどうぞ

みちのく銀行労働組合からの寄附でいただいた図書カードを使い、児童書を購入いたしました。



8月1日は

固定資産税 2期

国民健康保険税 1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7月25

日(月)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

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

中里地域	小泊地域
7月20日 中村 盛江 荒関 徳勝	7月20日 竹谷 利男 藪田 由比子
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

※平成28年4月より相談日が次のとおり変更になりましたので、ご理解ご協力  
よろしくをお願いします。

中里地域及び小泊地域ともに毎月第3水曜日(ただし、祝日の場合は翌日)

## なんでも行政相談

日 時…7月27日(水) 午前9時～正午

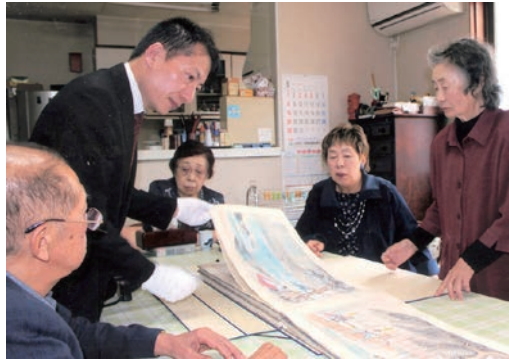
場 所…中央公民館

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。



◆夏の企画展「アフリカへのまなざしVOL.1ー貨幣・盾・彫刻ーnaccaコレクション」  
元東奥日報社長にして、現在NPO法人アートコアあおもり(nacca)理事長を務める佐々木高雄氏は、世界各国の土器・貨幣・雑貨・衣装ほかの収集家として著名です。  
中泊町博物館では、今後同氏所有のコレクションをシリーズ



◆『蓑虫山人写画ー絵日記青森編ー』調査！  
このほど、松野ミツ氏(豊岡

で紹介する予定です。その第一弾として、インパクトのあるアフリカ文化、なかでも独特の造形美を誇る貨幣・盾・彫刻などを一堂に展示します。  
また、企画展初日には、佐々木氏による資料解説「ギャラリィ・トーク」も予定しています。詳細は、博物館までお問い合わせください。  
日時：7月23日(土)～9月25日(日)まで 午前9時～午後4時45分(最終入館午後4時15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)

八治郎・宮川村古川豊三郎・小泊村秋元金四郎家での宴会の様子や、不動の滝・薄市村風景などを色彩豊かに描いています。詳細については、今後の企画展などで紹介する予定です。  
蓑虫山人は、美濃国(岐阜県)出身の放浪画家で、明治10年代津軽地方を訪れ、旧家や名勝・風俗などを題材とした多くの作品を残しています。中泊町にも29点の作品が伝わっており、ほとんどが町有形文化財に指定されています。

出身)のご仲介により、蓑虫山人作品の調査を行うことができました。今回調査した『絵日記青森編』は、青森市長を務めた故工藤正氏の所蔵品で、現在は禮子夫人が管理しています。  
中泊町関係では、中里村加藤



119ー消防&救急ー

熱中症に注意しよう！

今年も暑い夏がやってきました。みなさん仕事やスポーツ、レジャーなど、また湿度が高くジメジメしているなど汗をかく日が続いていると思います。この時、注意しなければならぬのが熱中症です。熱中症にならないために、あらかじめ予防を心がけましょう。  
☆熱中症とは？  
熱中症とは、発汗や循環機能に異常をきたし、体温の調節がうまくできなくなる事でおこる、様々な体の不調を総称したものです。  
主な症状として、めまい・けいれん・吐き気・意識障害・頭痛などがあります。  
☆熱中症を予防しよう  
熱中症は、ちょっとした事に注意するだけで、十分予防する事ができます。  
①体調を整える  
睡眠不足や風邪気味など、体調が優れない時は、日中の外出や運動を控えましょう。  
②服装に注意  
なるべく通気性の良い服装

をし、長時間屋外に出る場合は、帽子をかぶりましょう。  
③こまめに水分、塩分補給  
『のどが渇いた』と感じた時には、すでに脱水症状が進行していることもあります。少しずつでも、水分補給を心掛けましょう。特に夏場は、汗と共に塩分も失われるため、水よりもスポーツドリンクの方が効果的です。  
④年齢も考慮しよう  
特に子供や高齢者は、熱中症になりやすいため、涼しい場所で体を休めるようにしましょう。

