

# 合同炊き出し訓練

非常時でのお米の炊き方を学ぶ



【スポットライト】

中里中学校職場体験  
大沢内ため池ウオーク  
シルバーの目

【まちの話題】

出来山親方訪問  
中泊道場全国大会優勝  
米塚義定杯争奪柔道大会

【お知らせ】

防災行政無線一時停止  
みんなでかだるべし中泊  
鳥インフルエンザ

# 社会人の大変さを実感

## 中里中学校3年生が職場体験学習

総合的な学習の一環として、中里中学校が9月27日(火)と28日(水)、町内企業などで職場体験学習を行いました。この体験は、正しい勤労観、職業観を身につけ、自らの将来を展望すること、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。

28日は、大川千宙くん、川島流星くん、小山内清隆くんが役場総務課広報係を訪れ、広報の仕事を経験しました。3人は同級生が職場体験を行っている郵便局、ピュア、こども園などを訪れ、仕事風景を写真に収めたり、感想を聞いたりしていました。その後、取材したことを記事にしようとする、思うように書けず頭を抱えていました。

このページは、3人が相談しながら記事やレイアウトを作りました。



### ■富野こども園

(佐々木亮輔、下山諒夏、加藤北斗、今楓香)

生徒たちはブロックやボールなどで遊んでいる子どもたちに囲まれていました。子どもたちからは「ねえ、これとって」、「一緒に遊ぼう」などと声をかけられ、にぎやかで楽しい雰囲気でした。



### ■スーパーストア

(加藤優成、前田快人、米塚翔悟、鈴木唯斗、鈴木大空)

スーパーストアでは、精肉、青果、魚などでそれぞれの仕事を真剣にやっていました。生徒たちからは「大変だけど楽しい」などといった言葉がきかれ、ベル店員からの信頼を得ていました。

### 【感想】川島流星

2日間、役場の仕事を体験して一番感じたのが大変だということです。僕たちが学校がきついかいいますが、それをはるかに越えるほど疲れしました。しかし、とても楽しく、良い経験をさせてもらいました。

特に広報作業では実際に写真を撮り、取材して記事を書いたことがとても良い経験になりました。僕たちがいつも見る広報を自分で作っているからです。11月号に載るのでとても楽しみにになりました。

この2日間、これからの将来につながる良い職場体験ができたので夢に向かって頑張っていきたいです。



■アクトプラン（天内喬裕、秋元貴匡、天内郁哉）

生徒たちは、掃除やレジに立ち、袋入れなどをやっていました。

秋元貴匡くんは「忙しいし難しい」と言っていました。



■ルパンドール（秋田萌恵、松谷羅夢、中村亜美）

生徒たちは、生クリームやパンなどを作ったりしていました。

生徒たちから聞くと「ずっと立ってケーキなどを作っていて足がむくむし、目分量がわからない」と言っていました。

【感想】 大川 千宙

私が役場に職場体験に行ってもっと難しいと思ったことは、インタビューです。インタビューでは生徒の意見、感想では記事の作成などに苦戦しました。

特に難しかったのは、広報や取材原稿作りなどがけっこう難しかったことと、読んでいる人に分かりやすく書くことが大変でした。この2日間、とてもいい経験になりました。



■中里郵便局（青山星矢、外崎隼也）

実際に一般のお客さんを相手に接客をしていました。

生徒は「分からないことや難しいことがあったけど楽しい」と言っていました。



■グループホーム宝森

（加藤楓斗、長利実菜、葛西貴史、野上愛美）

28日は味覚祭があり、たくさんの利用者や職員、生徒皆でアメ食い競争などをして、大変盛り上がった味覚祭となりました。アメ食い競争に参加した加藤楓斗君は「アメがおいしい」と笑顔で言っていました。

【感想】 小山内 清隆

私が役場の広報係で働いて難しいと思ったのが、インタビューです。インタビューをする時に、記事になりそうな質問や、その人の意見・感想をどのように聞くかなどを考えながらインタビューをしないと行けなかったのが難しいと思いました。しかし、一番難しいのはその後でした。写真やインタビューの内容を見ながら、読んでいる人に分かりやすく伝えるように書かないといけないので、そこに一番苦戦しました。2日間、役場に職場体験できて、とても良い経験になりました。

# 紅葉を楽しみながら

第6回大沢内ため池ウオーキング

秋の大沢内地区の東北自然道と「湧つぼ」を歩こうと、10月16日(日)第6回大沢内ため池ウオ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、ウオーキングには最適なコンディションとなりました。町内外から各ウオーキング協会会員やウオーキング愛好家たち約280人が参加しました。

コースはAコース9.7km、Bコース3.6kmの3つに別れ、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

きれいな紅葉を楽しんでいました。

Aコースはピュアをスタート・ゴールとし、Bコースは公園内のコースを設定。9時30分に出発し、12時30分ころには全コースがゴールしていました。

ゴール後は、お楽しみの昼食タイムです。うどんとイカ焼きが振る舞われ、おかわりをする参加者もいました。

昼食後は、新米や海産物、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あげていました。



紅葉を求めスタート



抽選会で大当り

## PRパレードと清掃奉仕活動

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19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。

パレード終了後は、復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「若いころと比べて」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。



元気よく出発！



息の合ったカーブミラーふき

10月18日(火) この日は、町の宝探しツアーを行いました。これは、セレクトギフトボックスに入りたい商品の生産者に、商品のことについて話を伺い、私たちにいくらで卸してくれるのか交渉することが目的です。

始めは、しじみ亭奈良屋で店長の奈良千加子さんからシジミチャウダーやしじみラーメンの説明を聞きました。その後、みんなで奈良さんと名刺交換を行いました。初めての名刺交換で緊張しました。

次に、小泊漁協婦人部に行き、のしイ力作り体験をさせていただきました。炙ったスルメを機械に入れると、長く伸ばされてのしイ力となって出てきました。オススメの食べ方なども聞くことができましたので良かったです。

その後は、じゅうもんじ屋、中里はとむぎ工房、坂田ブルーベリー農園を訪問し、名刺交換や仕入れ交渉を行いました。商品がどのようにして作られたか、作る時に大変なことなど丁寧に説明をしていただきました。今回のツアーを通して、セレクトギフトボックスを買ってくれた人に、商品の魅力をより伝えられるようにしたいと思いました。



## 中里高校SBPからのお知らせ

中里高校SBP・鯉ヶ沢高校SBP・木造高校深浦校舎SBPが連携して作ったセレクトギフトボックスが12月1日(木)から販売されます。3校のSBPが自信を持ってオススメの商品がたくさん入っていますので、是非お買い求めください。



また、中里高校SBPが作った中泊の魅力を集めたセレクトギフトボックスも同時販売します。ご親戚やお世話になった人へのお歳暮にいかがでしょうか。

- \* 値段…3,500円
- \* 販売方法…電話による注文受け付け後、発送します。今後、町施設で販売します



## 出来山親方に感謝状

元出羽の花の出来山親方が訪問



**旧** 中里町出身で大相撲の元関脇出羽の花として活躍した出来山親方(本名：野村双一)が10月7日(金)、町長を訪問し、日本相撲協会を定年退職することを伝えました。小野町長は「当町の名声を高め、相撲道の普及に貢献していただき感謝の気持ちでいっぱい。長い間ご苦労様でした」と感謝状を手渡しました。

数多くの名力士を輩出した出羽海部屋では、新弟子を募集しています。中学卒業以上～23歳未満で、身長167cm、体重67kg以上の人で体力測定に合格すれば入門できます。1日だけでも体験入門できますので興味のある人は、<http://www.dewanoumi.net/>をご覧ください。

## 全国大会初優勝

中泊道場が町長を訪問

**中** 泊道場(監督・小山内誠)が10月9日(日)に開催された、第13回全国小年相撲選手権大会に出場し、見事優勝を果たしました。同14日(金)には、小野町長を訪問し、全国優勝の報告をしました。町長は「大変すばらしい結果。念願の優勝ができて誇らしい気持ちだ。来年もがんばってほしい」と激励しました。

大将を務めた中里中学校3年生の成田花道くん(今泉下)は「大将戦で決まる試合が多く、プレッシャーはあったが、これまでの練習を信じてぶつかった。優勝できて嬉しい」と話していました。



## ありがとう運動の輪

青森銀行従業員組合が児童図書寄贈



**青** 森銀行従業員組合(執行委員長・阿部幹生)が10月26日(水)町長を訪れ、「お世話になっている地域社会への感謝として、子どもたちの読書活動を応援したい」と学校図書10万円相当の目録を小野町長へ手渡しました。これを受けて小野町長が「大変ありがたい。子どもたちも喜びます」と感謝を伝えました。

## みんな笑顔でナイスショット

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22日(休)中泊町運動公園で開催されました。大会には、27人のグラウンドゴルファーたちが参加し、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、コンディションも良く参加者たちは「前半は調子が良かったが、後半ミスしてしまい悔しい。来年は上位に入りたい」と振り返っていました。

### ■大会結果

男子の部…1位 古川慎造、2位 熊谷明彦、3位 木村幸雄  
 女子の部…1位 坂田ヒサ、2位 竹谷ユリ、3位 古川キサ  
 ホールインワン賞…秋元正美、尾崎文代





## 植えた稲で収穫体験

中里小5年生が稲刈り体験

**中**里小学校5年生が10月14日(金)、自分たちで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「最初は難しかったけど、慣れると楽しかった。早くこのお米を食べてみたい」と楽しそうに話していました。

## 磨いた技をぶつけ合う

米塚義定杯争奪柔道大会

**中**里柔道会主催の第22回米塚義定杯争奪柔道大会が、10月9日(日)体育センターで開催され、町内外から集まった選手270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、会場には選手たちの気合いのこもった声が響いていました。選手たちは、日頃の練習の成果を發揮しようと、保護者らが応援する中で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1位 中里中学校  
中学校女子団体3位 中里中学校
- ・個人(幼年、小学校)…幼年年中3位 片山煌心/幼年年長1位 長利元大/男子2年3位 佐藤魁人/男子3年1位 佐井川友也/男子4年3位 片山謙心/男子5年1位 田中永喜/女子3年3位 葛西萌恵
- ・個人(中学校)…男子1年3位 奈良竜登/男子2年1位 佐井川陽舜/女子2年1位 野上莉来菜/女子2年2位 成田姫星
- ・米塚賞…佐井川陽舜



## 今年最後の競い合い

第9回西北五秋季陸上競技選手権大会

**今**シーズン最後の陸上大会が10月9日(日)に行われ、小学校の選手たち約600人が参加し、日頃の練習の成果を出し合いました。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田中粹生(小泊小)、②加藤慶空(中里小)、③金澤瑛斗(中里小)/2年100m…②坂田光盛(中里小)、③鈴木孝樹(中里小)/3年100m…③黒滝和(中里小)/4年100m…①鈴木力(中里Jr.)/5年100m…①鈴木龍星(中里Jr.)/6年100m…②坂田陽(中里Jr.)/共通200m…①松谷温翔(中里Jr.)/共通4×100mR…①中里Jr./共通走高跳…②珍田雄生(中里Jr.)、③三上柊哉(中里Jr.)

女子…1年100m…①木元咲希(武田小)、②坂田菜々(中里小)/3年100m…①加藤心春(中里小)/4年100m…③奈良実莉(中里Jr.)/6年100m…①小野美羽(中里Jr.)/共通4×100mR…③中里Jr./共通走幅跳…③佐藤姫来(中里Jr.)/共通ジャベリックボール投…①鈴木珊瑚(中里Jr.)



## 米作りの工夫を学ぶ

武田小5年生がふるさと学習

武田小学校5年生が、9月26日(月)に役場農政課職員を招き、町の地域のお米づくりなどを学びました。児童たちは、町で行われている農業の概要の説明を受け、地域のお米づくりの発展、野菜の作付状況、特色ある取組をしている人などの説明を受けました。授業を受けて児童たちは「家が農家なのでとても勉強になった」「私もいろいろな野菜を育ててみたい」とはなしていました。



## 20周年記念県民カレッジ認定

青森県生涯学習フェア2016

青森県生涯学習フェア2016が、10月2日(日)に県総合社会教育センターで行われ、町の福祉施設でボランティアを続けている「めんだりカッチャ」(会長：葛西美奈子)の会員36人が認定され、任命書とメダルをもらいました。

武田小学校の菅原颯斗くん、有紗さんが子どもカレッジ認定代表として県知事からメダルをかけられ、会員らは誇らしげに見守っていました。

## 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15日(土)、16日(日)中央公民館で行われました。

今回は絵画174点、版画14点、書写196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 野上俊太(薄市小1)  
書 山田華蓮(小泊小6)

■東奥日報社賞…絵 坂田光盛(中里小2) / 書 菊池柚葉(中里小6)

■中泊町長賞…絵 三上陸斗(武田小1) / 書 石川菜(武田小5)

■中泊町議会議長賞…絵 藪田大夢(小泊小1) / 書 成田夏海(薄市小1)

■中泊町教育長賞…絵 今本皓也(薄市小5) / 書 三上晃羽(武田小6)

■中泊町連合PTA会長賞…絵 新岡あかり(武田小2) / 書 古川萌子(中里小6)

■保護司会中泊分会会長賞…絵 千葉心月(薄市小1) / 書 田中紗綾(武田小5)

■中泊町更生保護女性会会長賞…絵 永坂蒼羽(小泊小2) / 書 升田柊(小泊小6)

■中里町自然農法研究会会長賞…絵 葛西姫由(武田小5) / 書 山田皇龍(小泊小4)

■金賞…絵 大石瑛太(中里小1)、葛西瑛太(中里小4) / 書 菅原有紗(武田小3)、小野美羽(中里小6)

■銀賞…絵 成田暖(中里小2)、野村朋泉(武田小6) / 書 青山海斗(薄市小1)、加藤優弥(中里小6)

■銅賞…絵 小野彩絵(武田小1)、佐々木桜実(薄市小4) / 書 赤石徠翠(中里小3)、竹越妃那(武田小4)

■佳作…絵 三上丞之亮(薄市小5)、金澤愛海(小泊小6)、神菜々実(薄市小6)

書 菊池心葉(中里小1)、青山聡真(小泊小3)、鍋田亜衣海(小泊小5)







## トリック オア トリート

ハロウィンパーティー開催

**み**んなでハロウィンを楽しもうと、いいなかどまり会が10月22日(土)、町総合文化センターパルナスにおいてハロウィンパーティーを開催し、約100人が集いました。参加者は、おもいおもいのコスチュームに身をつつみ、会食や写真撮影を楽しみました。

公民館教室のきつずヒップホップグループによるダンスも披露され、会場はにぎわいを見せ

ていました。いいなかどまり会の三上奈々さん(宮野沢)は「地域のみなさんの交流が目的ではあるが、何より子どもたちが楽しめる場になってよかった」と話していました。

## 鬼コを巡るバスツアー

北五地域商工会女性部がツアー開催

**北**五各地の鬼コ巡りをしようと北五地域商工会女性部連絡協議会が「鬼コを巡るバス珍道中」を開催し、約41人が参加しました。バスツアーでは女性部員らがガイドとして乗り込み、神社や鬼コの説明をしていました。

ツアーは鶴田町から出発し、板柳町、中泊町、五所川原市などを巡り、当町では、豊島の熊野宮にある鬼コを見学、その後はくちょう亭でメバル膳を食べました。参加者らは「いろんな形の鬼コがあり面白かった。メバル膳も美味しかったのでまた来たい」と話していました。



## 3団体が花壇コンテスト入賞

農村を彩る花壇コンテスト

**あ**おもり農村整備広報委員会が主催する「第1回農村を彩る花壇コンテスト」の結果が発表され、当町からは今泉保全隊、若宮地区農地・水・環境保全組織、中里南部農地水環境保全組織の3団体が入賞しました。審査は、花壇のデザイン、草花の生育状況、管理状況などの観点で行われました。

中里南部農地水環境保全組織(会長・葛西譲)では、農道の草刈りや、砂利敷作業、水路の泥上げ、花の栽培作業などの活動をしています。表彰を受けた葛西さんは「これからも町の農村景観事業に寄与していきたい」と張り切っていました。



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

## 防災行政無線停止のお知らせ

新庁舎移転により、防災行政無線が一時停止します。  
☎ 役場総務課消防防災係 115

### ■ 停止期間

11月中旬～12月中旬

※停止前に防災無線により放送します

## 鳥インフルエンザの発生を防止しよう

☎ 役場農政課林務係 153  
☎ 西北地域農政局地域農林水産部 2276  
☎ 家畜保健衛生所 (42) 2276  
☎ 西北地域農政局地域農林水産部 6613  
☎ 林業振興課 (72) 6613

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、本病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。

### 「家きん※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ようにしましよ

う。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しましよ。

② 飼育小屋を定期的に消毒し、清潔な状態で飼育しましよ。

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、手指の消毒をしましよ。

④ 家きんの死亡が続くなど異常がみられた場合は、すぐにつがる家畜保健衛生所に連絡してください。

※家きん：鶏、あひる、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥

### 「死亡した野鳥を見つけた場合」

① 素手では触らないようにしましよ。

② 多数の野鳥がまとまって死亡している場合は、中泊町役場、または西北地域農政局地域農林水産部林業振興課にご相談ください。

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ごみとして処分してください。

かだるべし、  
身近な人と。  
見つけるべし、  
新しい  
「つながり」の  
かたち。

## 第3回

## みんなで

## 「かだるべし」中泊



## いつまでも住み慣れた中泊町で暮らしていくために

世代も立場も越えて、まち・地域が元気になるアイデアを出し合います。  
お茶やお菓子を食べながら、みんなでワイワイ楽しくかだりましょう！！

中里会場 (中央公民館1階ホール)

11月14日(月) 18:00～20:00

小泊会場 (社会福祉協議会小泊支所)

11月21日(月) 18:00～20:00

- 対象:どなたでも参加できます(事前の申し込みは必要ありません)。
- 主催:中泊町福祉課介護保険係
- 共催:中泊町社会福祉協議会
- 主管:中泊町地域包括支援センター

### 【問い合わせ先】

中泊町福祉課介護保険係 ☎ 57-2111(内線123)  
中泊町地域包括支援センター ☎ 57-3601



## 町営中里墓地・砂山霊園の 使用者募集

問 町営中里墓地…役場環境整備課衛生係 内 234  
問 町営砂山霊園…小泊支所管理係 内 64-2111

希望される人は、次の申込期間までに問合せ先へ申し込みください。

### 1. 募集区画場所及び使用料

〈町営中里墓地(中里地域)〉

●第2区・ア種・63号  
2m×2m(4㎡) 8,800円

●第3区・イ種・20号  
2m×3m(6㎡) 11,400円

●第3区・イ種・79号  
2m×2m(4㎡) 7,600円

〈町営砂山霊園(小泊地域)〉

●第2区・91号  
2m×2m(4㎡) 100,000円

※希望者が多数の場合は抽選となります。

### 2. 応募資格

中泊町に住所又はその本籍を有する者

### 3. 申込方法

認印を持参し、墓地使用許可申請書に必要事項を記入してご提出ください。

### 4. 申込期間…11月14日(火)～25日(金)

## ふるさと寄附金のご案内

問 青森県総務部税務課 内 017-734-9064  
HP <http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax>

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・ご友人にも、ぜひご紹介ください。

詳しくは、県税ホームページをご覧ください。お気軽にお問合せください。

## 青森県最低賃金の改正のお知らせ

問 青森労働局労働基準部賃金室  
内 017(734)4114

青森県最低賃金は、10月20日から21円上がり、「時間額716円」に改正されました。年齢やパート・学生アルバイトなどの働き方の違いにかかわらず、すべての労働者に適用されます。使用者も、労働者も、賃金を時間額にして、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。

## 灯油の取扱いに 気を付けましょう

問 青森河川国道事務所河川占用調整課  
内 017(734)4537

冬季になると、家庭や事業所から灯油などが流れ出す油流出事故が多発しています。原因は、ホームタンクのバルブや配管の劣化、除雪時のホームタンクや配管の破損、ホームタンクからの小分け時に目を離すなど、不注意による流出が大半です。油流出事故が発生すると、側溝や水路を通じ、河川に流れ出ることもあります。河川

は水道水などに利用されますので、下流域全体に影響を及ぼし、川の生き物にも悪影響を与えます。また事故処理の費用は、原因者に負担していただくこととなります。各家庭や事業所では、「油類を取り扱う責任者」であるという意識を持ち、タンクの劣化状況点検や補修を行い、除雪作業などでの破損事故にも十分注意しましょう。なお、事故を起こした場合や発見した場合は、市町村役場、消防署、警察書などへ速やかにご連絡下さい。

広告

**HONDA**

# 除雪機 ご予約受付中

**早得3年補償**

**早期購入キャンペーン実施中**  
2016年11月30日まで  
安心補償制度が3年間ついています!

サークルK 国道339号  
金木自動車学校

オレシハト  
オートショップ  
ヒラヤマ

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

## 「健康経営」で、働く人も家族も安心です

☎ 西北地域県民局 地域連携部 地域支援室 ☎ 34-2175

「健康経営」とは、会社が従業員の健康を重要な経営資源と捉え、健康増進に積極的に取り組む経営スタイルです。人手不足の時代、現在働いている従業員の一人ひとりの健康がますます重要となっています。

その第一歩となるのが、定期健診やがん検診を受診することです。まずは健康状態を知り、疾病の早期発見・早期治療を行うことで、働く人も、家族も安心して日々を過ごすことができます。

働く人の健康づくりに積極的に取組むと、このようなメリットがあります。



※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

青森県西北地域県民局では、県民の健康づくりのため「健康経営」の普及を進めています。

林業の仕事をしていない人にもお調べいただけます。

林業の仕事をしていない人にもお調べいただけます。

### 林業退職金共済制度

#### からのお知らせ

☎ 03(6731)2887  
退職金共済事業本部  
間 勤労者退職金共済機構林業

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ましたが、ご自身が林退共へ加入していたか分からない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および被共済者の皆様に対して、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、できうる限りの範囲において速やかに対応したいと考えておりますので、最寄の支部または本部へお問い合わせ、ご相談ください。

### 中泊町特別養護老人ホーム(静和園)運営事業者決定のお知らせ

☎ 役場福祉課介護保険係 ☎ 123

町が公募した特別養護老人ホーム(静和園)運営事業者企画提案型公募について、応募事業者の選考を行った結果、次の事業者に決定したのでお知らせします。

■ 社会福祉法人 奥津軽会  
法人住所 中泊町大字八幡字八幡32-13

## 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

🌐 <http://www.ouj.ac.jp>

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29年4月入学生を募集中。資料を無料で送付します。お気軽にお問合せください。(インターネットでの出願も受け付け)

### ○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28年12月1日～平成29年3月20日

## 映画上映

### 「特集・川島雄三と岡本喜八」

☎ 青森県立美術館事務局 ☎ 017-783-5243

むつ市出身の名匠・川島雄三監督の作品を中心に、キレのある演出が冴える岡本喜八監督作品と合わせ全7作品をフィルム上映します。

### ■上映日・上映作品

11月18日(金)～20日(日)

『洲崎パラダイス 赤信号』『雁の寺』

『独立愚連隊』『日本のいちばん長い日』

11月26日(土)～27日(日)

『お嬢さん社長』『幕末太陽傳』

『緋の背広の親分衆』

### ■会場…青森県立美術館シアター

■前売料金…1日券 1,000円(11/18のみ800円)

通し券 1,500円 など

※チケット購入方法・上映時間などは問合せ先まで。

## ごしょがわら 縁結びサポートセンター を開設しました!!

☎ サポートセンター事務局(五所川原市企画課)  
☎ 57-2111 内 2154  
HP <http://www.city.goshogawara.lg.jp/marriage/>

五所川原市では、少子化の要因の1つとされる未婚化・晩婚化対策として、五所川原圏域の結婚を希望する独身男女を対象とするマッチングシステム「ごしょがわら縁結びサポートセンター」を開設しました。

### ○マッチングシステムとは

独身男女を対象とする1対1のお見合いシステムで、結婚を希望する独身男女が会員として、ご自身のプロフィールなどを登録していただいた後に、異性の会員情報を閲覧し、お会いしたい人を探していただきます。お会いしたい人が見つかった場合には、お相手の意思確認を行った上で縁結びサポーター立会いのもと、マッチング(お見合い)を行います。

### ○利用できる人

結婚を希望する満20歳以上の独身者で、五所川原圏域(五所川原市、つがる市、鱒ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町)在住または結婚後五所川原圏域に居住する意向がある人が利用できます。ごしょがわら縁結びサポートセンターのご利用には登録手続が必要となりますので、サポートセンター事務局にお問い合わせいただくか、サポートセンター専用ホームページをご確認ください。

### ○結婚支援を行う個人や企業などの皆さんへ

サポートセンターでは、マッチングシステムの利用者となる会員のほか、結婚希望者の支援を行う個人、企業などに「縁結びサポーター、団体サポーターおよび協賛団体」としてご登録いただいています。縁結びサポーター、団体サポーターおよび協賛団体には、結婚希望者の支援や、従業員の婚活支援・婚活しやすい環境づくりなどを行っていただき、サポートセンターではその活動の支援やホームページなどを通じて広報・PRを行ってまいります。結婚を希望する男女のお手伝いをしたいという人や、従業員の婚活を応援したいという企業などは、ぜひサポートセンターへご登録ください。

## 公民館だより ☎中央公民館 ☎57-2341

### 公民館で防災訓練!

10月1日(土)と2日(日)に中央公民館で小学生を対象に防災訓練を実施しました。日本赤十字社青森県支部、総務課消防防災係の職員を講師に、防災や避難場所の確認などをしました。ハイゼックスを使ったご飯の炊き方や牛乳パックを使ってのホットドック作りなども学びました。また、命を守るロープワークとして、公民館職員から体に巻きつけるもやい結びを学びました。プライバシーを確保するため段ボールを使って、思いつきのハウスをつくり、就寝しました。

参加した児童は「防災について学ぶことができて良かった」「ロープワークが楽しかった」「段ボールでお家をつくるのが楽しかった」と遊びを通して防災についてしっかり学びました。



### 場所変更しちょっと早い紅葉を探索!

10月9日(日)に自然探索講座で葛沼公園へ紅葉狩りに行ってきました。始めの計画では八甲田山登山で紅葉狩りの予定でしたが、悪天候により場所を変更しての自然探索となりました。

参加者は沼に映える木々の彩りにうっとりしていました。



### 「鶴の恩返し」わら細工に挑戦!

10月16日(日)に中央公民館研修室にて大川幸勝氏を講師にわら細工鶴づくりに挑戦しました。参加者は鶴の白い体に見せる紐巻に苦戦しながらも足の長い綺麗な鶴を2羽作成しました。

昨年も参加した参加者は「去年は亀、今年は鶴、来年は何をつくるのか楽しみだね」と早くも来年に期待していました。



## 熊本地震災害 義援金 御礼!!

熊本地震災害義援金は、みなさまの  
ご協力により、計

**142,670円**

集まりました。

この義援金は、日本赤十字社を通し、  
全額被災地で使われています。

ご協力いただき、ありがとうございました。

日本赤十字社 中泊町分区

## 定例労働相談会(12月)の開催

問 青森県労働委員会事務局 ☎017-734-9832

当委員会では、個々の労働者と事業主との間に生じた労働条件などのトラブルに関する紛争の迅速かつ自主的な解決を促進するため「あっせん」を行っています。「あっせん」の一環として、毎月第1火曜日に労働相談会を開催していますのでご利用ください。

■日時…12月6日(火) 13時30分～15時30分

■場所…青森県労働委員会  
(県庁向かいみどりやビル)

## 図書館情報

### 今月のMiniコレクション

○テーマ「冬の手づくり～寒い季節を楽しもう！」  
寒い冬でも、家の中で楽しめる手芸。  
自分だけの作品作りに挑戦してみませんか？

### 新刊情報 [一般]

『何 様』 朝井リョウ 新潮社  
『よくわかる腰痛症の原因と治し方』 中尾 浩之 秀和システム  
『私は存在が空気』 中田 永一 祥伝社  
『大相撲の解剖図鑑』 第三十四代木村庄之助 エクスタレッジ  
『書店主フィクリーのものがたり』 ガブリエル・ゼヴィン 早川書房

### 休館のお知らせ

蔵書点検のため、11月16日(水)～24日(休)は休館いたします。

ご返却は総合文化センターパルナス入口の「返却箱」をご利用ください。

## 特設合同相談所開設のお知らせ

問 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問い合わせください。

相談内容は秘密を保持します。相談料は無料です。

### ■一般相談

日 時…12月2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

**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(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

144-146

## 心配ごと相談 町社会福祉協議会

### 中里地域

11月16日 成田 寛  
山本 弘

相談場所 役場相談室  
相談時間 午前9時～正午

### 小泊地域

11月16日 竹谷 利男  
長内 エツ子

相談場所 すくすくしたまえ館  
相談時間 午前9時～正午

## 移動なんでも行政相談

日 時…11月25日(金) 午前9時～正午

場 所…武田公民館

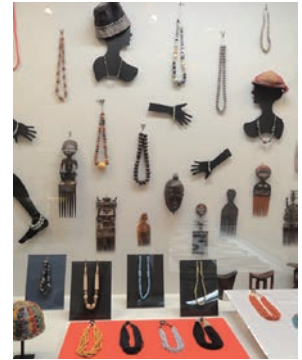
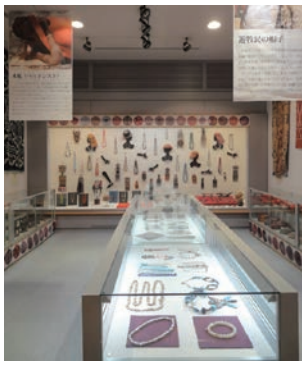
行政相談委員…秋元 武弘、藪田由比子

※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。

◆秋の企画展「よそほひー装ひ／粧ひーnacaコレクション」  
【会期】11月11日～11月18日



NPO法人アトコアあおもり(naca)コレクションの第二弾として、アフリカやアジアほか、世界各国の帽子・櫛・枕・装身具など、身体を色とりどりに飾る資料約400点を展示します。絢爛豪華な民族工芸をこ



の機会にご覧ください。

日時：12月18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・学生100円、小・中学生50円)

◆中里中職場体験！



企画展看板の設置

9月下旬、中里中3年林真尋・福士大貴・坂本達哉さんの3人が、図書館・博物館で職場体験を行いました。博物館では、開館準備や資料の取扱いほか、企画展の準備や子ども教室準備作業など、学芸員の仕事を体験しました。



焼き物の取扱い

◆ブックフェア開催！

10月1日(土)図書館主催のブックフェア「奥つがるおはなし食堂」が開催されました。パルナス各所に設けられた店舗を巡りながらお話を聞くという趣向で、博物館内にも「コーヒーショップペンペン」が開設されました。

約70人の参加者は、講師やボランティアが紡ぎだす不思議な物語の世界に引き込まれていました。



119 消防&救急

点検しよう！  
住宅用火災警報器

住宅用火災警報器は消防法により設置が義務となり10年が経過しました。電池寿命が10年の火災警報器は電池切れの時期になりました。古くなると電子部分の寿命や電池切れで火災を感じしなくなるこ

消防署からお願い

住宅用火災警報器の設置は義務ですので、まだ設置していません世帯は設置するようにしましょう。火災からの逃げ遅れを防ぐだけでなく、火災そのものを未然に防ぐことにもつながります。

設置時期を調べるには？

火災警報器本体に記載した設置年月日や製造年を確認する。新規で取付けた場合、設置年月日を記入する。

作動試験の方法は？

定期的な点検ボタンを押して作動試験を行う。正常な場合は「ピーピーピー」や「ヒューヒュー」火事です」などの音声が鳴ります。

点検ボタンを押しても作動しないときは？

電池がきちんとセットされているか確認する。それでも鳴らない場合、「電池切れ」か「機器本体の故障」が考えられますので取扱説明書をご覧ください。



また消防職員が住宅用火災警報器を販売したり、特定の業者に斡旋したりすることはありませんので、悪質な訪問販売には気を付けてください。



中里 ☎(57)3920  
小泊 ☎(64)3748

## 糖尿病を知ろう！ 重症化を防ごう！

11月14日～20日は全国糖尿病週間です。今年度の週間の標語は「糖尿病と仲良く歩む いきいき人生」です。これは、糖尿病の発症を防ぐことも重要ですが、糖尿病であっても重症化による合併症を引き起こさないよう、きちんと治療を受けながら糖尿病とうまく付き合っていくことの大切さを表しています。

町でも、特定健診で血糖値が高かった人、治療ありの人を対象に、小泊診療所長 武田医師を講師に「高血糖(糖尿病)講座」を開催しましたが、中里、小泊両地域において多数の参加者があり、関心の深さがうかがわれました。

食事などで体内に糖が取り込まれると血糖値が上昇しますが、膵臓で作られる「インスリン」の働きで、臓器や筋肉は血糖を取り込んでエネルギーとして利用したり、蓄えたりします。健康な人の体内では変動する血糖が上手にコントロールされ、一定の幅の中で保たれています。

インスリンの量が不足したり、分泌されても上手に働くことができなくなると、血糖が一定の値を超えて高い状態(高血糖)が続きます。この状態が「糖尿病」です。

高血糖の状態が続くと、様々な合併症を引き起こします。

### 代表的な合併症

#### ①・②・③

#### し：神経障害

#### 足の壊疽えそにつながる

糖尿病性神経障害により、足のしびれや感覚が鈍くなり、足が腐って、切断しなければならなくなる糖尿病性壊疽の多くは、神経障害で感覚が鈍くなった足に小さな傷ができることから始まります。足がしびれて痛みを感じないと手当てが遅れ、感染が広がってしまいます。

#### め：眼 失明の原因第一位

糖尿病性網膜症により網膜に小さな出血が現れます。早期のうちには自覚症状が少ないため治療が遅れ、進行すると大出血や網膜剥離が起き、最悪の場合、失明に至ります。

#### じ：腎臓

#### 透析導入の原因第一位

糖尿病性腎症では腎臓の糸球体が障害され、血液中の老廃物や不要物を尿中に排泄し、かつ

不要なものは漏らさずに血液の適正な環境を保つという機能が悪化します。糖尿病性腎症が末期まで進行して尿毒症の状態になると、人工的に老廃物や不要物を血液中から取り出す治療(人工透析)に頼らなくては生きられないようになります。

#### し・め・じの他にも、さまざま

な合併症があり、血管障害により脳卒中や心筋梗塞など重大な病気が引き起こされやすくなります。しかし、いずれの症状、合併症も早期では自覚症状がないため、治療中の人はきちんと治療を受けること、それ以外の人は、健診を受け早期に発見することが重要です。早期発見、早期治療、あわせて生活習慣改善で、発症、重症化を防ぎましょう。

## 高齢者インフルエンザ予防接種に関するお知らせ

接種を希望する人は、町の指定医療機関に直接お申し込みください。

### 【対象者】

- ① 65歳以上の人
- ② 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能及びヒト免疫不全ウイルスで免疫機能がに障害がある人(障害者手帳

内部疾患1級の人)

\*平成29年3月31日時点での満年齢になります。

### 【実施期間】

平成28年11月1日～平成29年1月31日まで

\*医療機関ごとに接種日や時間などが違いますので、ご確認のうえお申し込みください。

### 【負担金】

1,000円(接種医療機関にお支払ください)

・住民税非課税の人、生活保護を受給されている人は無料です。接種の際は、「高齢者インフルエンザ予防接種無料券(該当する人には個別通知していただきます)」を提出してください。

### 【接種できる医療機関】

委託医療機関	電話番号
井沼洋クリニック	69-1071
武田診療所	57-2134
中里クリニック	57-3636
りかクリニック	58-3717
中泊おの医院	57-5758
かなぎ病院	53-3111
小泊診療所	64-2117

※医療機関へ入院、施設入所している人は委託医療機関以外でも接種することができます。保健センターまでお問い合わせください。

## 傾聴講座開催のお知らせ

こころの健康づくりを意識し、こころの声を傾聴する姿勢と技術を学ぶことを目的に「傾聴講座」を開催します。

家庭や仕事場、地域活動などで聴く姿勢ができる人がいることは、話しやすい、安心のある、住み心地のいい中泊町をつくることにつながります。

### ■日時

- 1回目：11月21日(月)
- 2回目：12月5日(月)
- 3回目：12月6日(火)
- 13時30分～15時30分
- (全3回のコースです。1、2回の参加でも受け付けます)

### ■会場：中里保健センター

### ■講師

青森大学教授 船木昭夫先生、NPO法人ほほえみの会員

### ■参加対象：どなたでも

### ■参加料：無料

### ■申込み：中里保健センター

(電話57-3920)

### ■参加締切り：11月15日(火)

※当日参加も可





# まちのイベントカレンダー

11 月			12 月		
16	水		1	木	
17	木		2	金	
18	金		3	土	9:00~12:00 自分史づくり講座 10:00~16:00 図書室開放(小泊地域)
19	土	10:00~16:00 図書室開放(小泊地域)	4	日	
20	日		5	月	
21	月		6	火	
22	火		7	水	
23	水		8	木	
24	木		9	金	8:30~15:00 高齢者教室
25	金		10	土	10:00~16:00 小泊小学校体育館開放
26	土	10:00~16:00 小泊小学校体育館開放	11	日	
27	日	9:00~14:00 第1回そば打ち体験講座	12	月	
28	月		13	火	
29	火		14	水	
30	水		15	木	

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS NOV 2016.

高田愛里(小泊派立)  
相馬吉行(鶴田町)  
宮下杏里(温泉町)  
本間優一(おいらせ町)  
楠美慶(五所川原市)  
佐々木誠哉(下高根)  
小野奈麻子(八幡)  
成田勝寿(薄市下)



三上真羽(男・和真) 宮野沢  
宮越祈(女・龍也) 尾別  
古川いろは(女・英樹) 派立中



**戸籍の窓口**  
(9月届出分)

荒関カツエ84(小泊派立)  
瓜田伸也40(温泉町)  
龍野義廣65(下前上)  
伏見恒孝79(五林)  
中村敏彦62(五林)  
青山邦道94(今泉上)  
木村サヨ87(深郷田下)  
小寺初江84(薄市下)  
米塚和人56(下豊岡)  
田中キヨエ88(豊島)  
加藤明美74(深郷田上)  
秋元金一83(薄市上)



人のうごき	
9月末現在(前月比)	
人口	11,696人(-14)
男	5,506人(-5)
女	6,190人(-9)
世帯数	5,130(+3)
出生	3 / 死亡 14
転入	16 / 転出 19

## 災害に備えて

合同炊き出し訓練

中泊町区分小泊赤十字奉仕団(秋元委員長)、下前地区自主防災会、小泊中学校1学年が、10月6日(木)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最後はゴム止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カレー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「ゴム止めする作業が大変だった。ここで学んだことを災害時に役立て、だれかの助けになれば」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つか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。



ハイゼックスの説明を聞く



炊けたご飯でカレーライス

## 小泊の漁業を体験

中里小5年生がふるさと学習

中里小学校5年生が、9月26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マグロが水揚げされる様子を見学したり、製氷庫の大型冷蔵庫でマイナス10度の世界を体験したりしました。

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。児童らは、真剣な表情で説明されたことをノートに書き込んでいました。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の投入を体験しました。子どもたちは「小さいマグロだったけど思っていたよりも重かった。資源を大切に、またたくさん魚が獲れるようになったらいい」と話していました。



初めて見るマグロの水揚げ



マイナス10度で記念写真



みんなで楽しく磯焼け対策

