



広報 Nakadomari PR Magazine

なかどまり

1月

JAN 2019 No.166

冬の刺し網漁

旬の真ダラ 獲れてます



【スポットライト】

荻窪でトップセールス
善行・功労者表彰式

【まちの話題】

秋元武弘さん大臣表彰
阿武咲関優勝杯寄贈

【お知らせ】

住民税申告相談
軽減税率制度説明会
指定管理者募集

町政発展に 向けて



中泊町議会議長
兵庫 桂 藏



「大地の恵と海の幸」 を最大限に活かす



中泊町長
濱 館 豊 光

新年あけましておめでとうござい
ます。
町民の皆様には、新春を晴々しい気
持ちでお迎えのこととお慶び申し上げ
ます。また、平素より町政の推進に対
し温かいご支援を賜り、深く感謝申し
上げます。
いよいよ今年は、新しい年号に生ま
れ変わります。どんな名称になるのか、
私も興味津々ですが、まずは、年号変
更に伴うシステム改修などしっかり対
応し、町民の皆様にご不便をかけない
ように準備していきます。そして、平
成の30年間は、情報を取り巻く社会が
大きく変化し、パソコン、インターネ
ット、スマートフォン、SNSなど情
報通信技術が飛躍的に進歩した時代で
あったと感じているところです。
これからは、AI（人工知能）、I o
T（モノのインターネット）など世の中
の仕組みが、さらに変化を繰り返して
私達の生活に大きく影響してくると思
います。新しい情報をより早くキャッ
チし、変化を恐れず前進していく気構
えが私たちには必要なのではないでし
ょうか。
昨年来、私はその気構えをもって、
町基本計画及び実施計画に掲げた新事
業をはじめ、様々な取り組みにチャレ
ンジさせていただきました。
新年あけましておめでとうございま
す。
皆様方には、平素から議会に對しま
して格別のご理解とご協力を賜り、厚
くお礼申し上げます。
本年もどうぞよろしくお願い申し上
げます。
昨年の日本は、台風や豪雨、地震な
ど数多くの自然災害に見舞われました。
被災された皆様には、心よりお見舞い
申し上げますとともに、本年が天候に恵
まれ平穏な年となりますことを願うば
かりです。
さて、町議会では、昨年の6月下旬
に地方の厳しい現状を認識していただ
くため、国会議員事務所を訪問し、県
選出国會議員に對し、「小型クログメ
口漁獲規制に係る漁業者及び漁業協同
組合への支援」・「青森県西海岸洋上
風力発電事業について」の2件につい
て、関係機関に強く働きかけていた
だくよう要望書を提出いたしました。
そして、少子化の進展による担い手不
足問題の一助になればと考え、我が町
にも多く在籍しているベトナム社会主
義共和国の実習生送り先機関や職業訓
練学校、農業大学等を視察して参りま
した。
また、昨年11月には、東京で開催さ
れた「第62回町村議会議長全国大会」
においては、地方自治体や議会が抱え
る重要問題を提起し、町村財政の確立
強化、地方創生の更なる促進、議会の

一次産業の収入アップ対策に向けて
は、高収益作物を取り入れた農業を見
据え、役場前の試験ほ場できくらんぼ
「ジュノハート」などの試験栽培を開
始しました。また、将来の農業のあり
方として、新プランづくりを進めてい
ます。漁業では、企業版ふるさと納税
を活用した「マツカワガレイ」の試験
養殖など、つくり育てる漁業の導入を
目指して動き出しました。そのほか、
メバルによるまちおこしとして、メバ
ル料理グランプリの開催、学校給食へ
メバルの提供、「メバルせんべい」開
発など新たな行っています。
大きな課題である人口減少対策では、
下前・折戸地区に県内初の集落支援員
を配置し、地域の皆様と話し合いを続
けた結果、折戸地区に自主防災組織が
立ち上がることに繋がりました。また、
青森県が推進する「青森県型地域共生
社会」の実現に向けたモデル事業とし
て、「買い物弱者」支援や高齢者の見
守りサービスをセットにした実証実験
をスタートさせました。
一方、昨年は全国各地で大規模災害
が発生し、そんな世相を反映して清水
寺で発表される今年の漢字には「災」
が選ばれました。町では被災者を支援
する目的に、北海道胆振東部地震で大
きな被害を受けた厚真町の避難所運営

活性化など国に対して強く要請したと
ころです。
議会として、人口減少・少子高齢化
が進行する現実から向き合い、
町民の幸せな生活を守るため、議員一
同町民代表である役割と責任をしっか
り自覚し、皆様のご期待にこたえるよ
う全力を尽くして参りますので、ご支
援、ご指導を賜りますよう心からお願
い申し上げます。
本年5月には、「平成」から新年号
に移行し、新しい時代の始まりを予感
させます。この新しい年が皆様にとつ
て実り多い年となりますことをご祈念
申し上げます、年頭のご挨拶とさせてい
た



謹んで新年のご祝詞を申し上げます

中泊町副町長 横 野 彰 吾
中泊町教育委員会教育長 米 塚 鈴 子
中泊町選挙管理委員会委員長 田 中 彰 一
中泊町代表監査委員 葛 西 昭 文

中泊町固定資産評価 佐 藤 恭 一
審査委員会委員長
中泊町農業委員会会長 松 坂 龍 美
中泊町消防団団長 長 利 司

に、職員1名を派遣しました。現場で
培ったノウハウは、町防災マニュアル
等の見直しに役立てていきます。いつ
起きてもおかしくない大災害へ備えて、
準備を加速させているところです。
そして現在、町長に就任して2回目
となる新年度予算案の編成に向けて、
作業を進めています。本来の目的であ
る「何のため」の事業なのか、これま
での効果・検証をしっかりと踏まえなが
ら予算案を練り上げていきます。また、
人口減少が加速する時代に対応した行
政のあり方として、効率化・スリム化
とともに、これまで以上に広域的な事
務処理が必要になります。各市町村と
はお互いの強みをうまく活用できるよ
うな協力体制を築いていかなければな
らないと考えています。
「大地の恵と海の幸」をキャッチフ
レーズに、豊富な町の資源を最大限に
活用しながら、一次産業でしっかりと
食べていける持続可能なまち、町民の
皆様が安心して楽しく暮らせるまちを
目指し、スピード感をもって日々の公
務に取り組んで参ります。今後とも町
政運営に對しまして、ご理解とご協力
をお願い申し上げます。
年頭にあたり、皆様のご健勝とご多
幸を心からお祈りし、新年のご挨拶と
いたします。

嬉しい報告続々



中里中学校野球部 県中体連優勝



中里中柔道部県中体連個人戦1位&2位

中里中学校陸上部



中泊ジュニアクラブ(ソフトテニス)



中里ジュニアクラブ(陸上)

各競技者たちが濱館町長を訪れ、大会結果などを笑顔で報告した。

買い物支援「ピュア宅配・見守り号」



買い物支援と高齢者の見守りのため、町特産物直売所ピュアで買い物代行サービス「ピュア宅配・見守り号」が始まった。



中里高校でねぶた製作体験



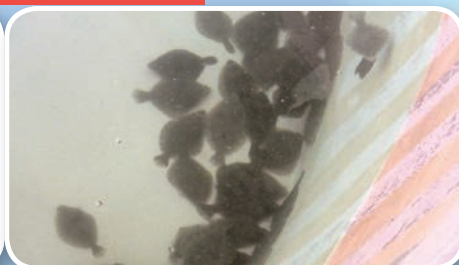
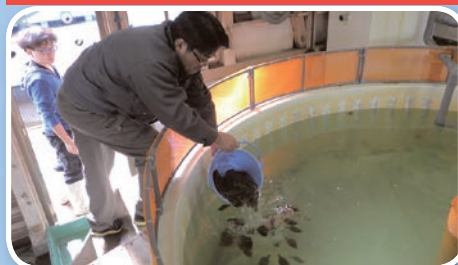
中里高校では、ねぶた師の竹浪比呂央さんを講師に、ねぶた製作を全校生徒で体験。製作したねぶたはなかどまりまつりなどでお披露目された。

折戸自主防災会が誕生



折戸地区で自主防災会が組織された。地域住民からの要望があって設立に至った。設立後は、訓練などに参加したほか、学習会も開いた。

マツカワガレイの養殖を試験的に実施



育てる漁業の定着を目指し、試験養殖が始まった。付加価値の高く、安定した収入が見込まれる品種が選ばれた。

2018 なかどまり10大ニュース

津鉄ア・モーレ辞令交付式



津軽鉄道を乗車して支えるために、中泊町と五所川原市の若手職員が集い、組織された津鉄ア・モーレ。乗車促進のために、PRやイベントを若者ならではの目線で取り組んだ。

集落支援員が 下前・折戸地区で活動始める



高齢化と人口減少という現代の荒波を地域で乗り越えるため、集落支援員が配置された。住民の声を直接聞くことで、地域で集落のあり方を考え、課題の解決を目指す。折戸地区では、自主防災会の立ち上げにつながり、地域の防災力向上に貢献した。

メバルの美味しさを広げる 「メバルっ子」を育てる



学校給食でメバルが提供された。町で「メバル押し」のまちづくりを進める中、町内の小中学生の中には、メバルを食べたことがないという子が少なかったためである。給食でメバルを食べることで、「津軽海峡メバル」という地域団体商標も取得したメバルへの理解を深め、修学旅行のPR活動などでより説得力のある宣伝が期待できる。

来場者参加型 メバル料理グランプリ2018開催



中泊メバル膳の3周年を記念してメバル料理グランプリ2018が開催された。町内イベントとしては、最大規模の動員数で、来場者がメバル料理を食べて評価し、「中泊メバルの煮こごりワンタンラーメン」がグランプリに選ばれた。グランプリは夜間数量限定で、準グランプリの「中泊メバルの天ぷら蕎麦」は期間限定で店舗提供された。

じゃつぱ汁にハタキ昆布を入れて召し上がれ

都内スーパーの青森フェアでトップセールス

11月29日(木)から12月2日(日)の期間、東京都内や近郊に30店舗を構える東信水産株式会社各店舗で、青森県が誇る安全・安心な水産物、加工品を販売する「青森フェア」が開催されました。12月1日(土)には、杉並区荻窪の総本店で、三村知事によるトップセールスが行われ、濱館町長は産地代表者として参加しました。町の特産「津軽海峡メバル」はもちろん、「中泊メバルでチン！」や「中泊メバルせんべい」、そして旬を迎えた「タラ」を売り込みました。また、若手漁師や漁業関係者を中心に組織された「中泊活ハマクラブ」の会長で、自身も漁師である宮下一也会長は、タラのアラ汁(じゃつぱ汁)を試食提供しました。また、小泊地域ではお馴染みの、昆布を細かく刻んだ「ハタキ昆布」で、旨みが増してじゃつぱ汁がさらに美味しくなることを試食で紹介すると、タラとハタキ昆布をセットで購入する人も大勢いました。新鮮な食材に加え、食べ方もあわせた売り込みが好感されたことで、販路・消費拡大の道が開けたのではないのでしょうか。



これからも町のためにお力を

善行・功労者表彰式

公共の福祉貢献に増進した人や、模範となるべき人を表彰する町善行・功労者表彰式が、11月16日(金)総合文化センター「パルナス」で行われました。受賞者を代表し、松田耕司さんが「仲間や関係する皆様のご支援・ご協力に感謝しています。これからも町のために取り組んでいきたい」と謝辞を述べました。

受賞者は下記のとおりです(敬称略)。

◆個人功労者

荒関 富雄 (町議会議員11年以上)
大川 賢一 (農業委員12年以上)
野上喜代次 (農業委員12年以上)
松田 耕司 (農業委員12年以上)
葛西 誠 (農業委員12年以上)
佐藤久美子
(小泊地域の漁業・観光振興に貢献)

◆団体功労表彰

小泊婦人防火クラブ (会長・中山禮津)
(25年間、火災予防意識の普及活動に努め安心安全な地域の構築に貢献)



旬のタラを余すところなく料理

浜のかーちゃんずが料理教室

町特産物販売所「ピュア」の指定管理者である(株)アクトプランと下前漁協婦人部職員で組織される「浜のかーちゃんず(代表・長内エツ子)」が、旬を迎えたタラのさばき方や調理方法を学べる料理教室を、12月2日(日)に中央公民館で開きました。料理教室では、参加者たちが包丁の入れ方やさばき方を学び、昆布締めやタツ刺し、子とえなど6品を作って、タラを余す所なくおいしく調理しました。参加した人は「地元で獲れた魚を、自分でさばいたことで身近に感じられるようになった」と、地産地消促進への思いを述べました。浜のかーちゃんず代表の長内さんは「料理教室をきっかけに、小泊の魚を家庭でも自分でさばいて食べてほしい」と、地元での消費に期待を寄せました。



ピュア宅配便で冬を快適に

町特産物直売所「ピュア」では、買い物支援と高齢者の見守り機能をかねた「ピュア宅配・見守り号」を運行しています。西北地域県民局と弘前大学、町商工会の協力で、地域で生まれ、地域で育ち、地域を助け、地域で安心して老後を迎えられる「青森県型地域共生社会」のモデル事業として中里・武田・内潟の3地区で始まりました。



こんなに注文しても
宅配料は200円！

これからの季節は出歩けない天気が多くなり、雪で足を滑らせて転倒したり車がスリップしたりする危険があります。ピュア宅配便だと、天候や商品の重さを気にすることなく注文できます。代金は、商品代のほか1回200円の宅配料のみです。中里地区の利用者は「新鮮な旬の野菜が手に入る。あげ物などの総菜は、ちょうど1人分で味もいい。ピュア宅配便はとても便利」と話し、ピュア宅配便が日常生活に馴染んでいるようでした。

下記の電話番号へ申し込みをすると、カタログが配布されます。新鮮な野菜はもちろんのこと、総菜や調味料、洗剤などの日用品も取り扱っており、数にして200品目以上です。まずは利用者登録をして、カタログを手にとってみてはいかがでしょうか。登録は無料です。詳しくは下記の番号までお問い合わせください。



商品カタログ

「青森県型地域共生社会モデル事業」

暮らしに役立つ生鮮品・日用品の

ピュア宅配便

《申し込み・問合せ》

中泊町特産物直売所ピュア

☎090-6681-5720

あちこち
買物に行くのが
たいへん！
雪が降ったら..
出歩くのは
たいへん！
車がないので
たくさんの荷物が
運べない！
もう安心！
ご自宅までおとどけします！



ストーブ列車を漬け物でお迎え!

11回目となる駅舎漬物まつり開催

津鉄応援直売会と金木地区生活研究グループ連絡協議会が、12月2日(日)に津軽中里駅の「駅ナカにぎわい空間」で「駅舎漬物まつり」を開催しました。大沢内駅舎ではじまったこのまつりは、今年で11回目となりました。開会式では、主催者を代表して佐藤イネ子さんが「この地域を少しでも元気づけたいと始めました。今年の漬物もとても美味しいのでぜひ食べてください。最後まで楽しんでってください」とあいさつしました。今回は、食生活改善委員でダン活でおなじみの磯野とし子さんが漬物の作り方を実演しました。来場者たちは、名人の技を学ぼうと前のめりで説明を聴いていました。また、つきたてのお餅の振る舞いや、漬け物、野菜などの販売があり、地元住民や津軽鉄道の利用者などでにぎわっていました。



町民の応援に答えていければ」と、さらなる期待に思いを寄せました。

阿武咲関の優勝杯を寄贈

全日本力士選士権大会杯優勝報告

明治神宮例大祭全日本力士選士権大会が10月1日(月)に両国国技館(東京)で行われ、幕内トーナメントで中泊町出身の阿武咲関が優勝しました。12月6日(木)には、祖母の打越千恵子さんが、濱館町長を表敬訪問し、優勝杯を町に寄贈しました。トーナメント1回戦で中泊町出身の宝富士関が横綱白鵬関を破って気運が高まる中、同じく町出身の阿武咲関も勝ち進み、見事優勝しました。打越さんは「これからもいい結果を残して、町民の応援に答えていければ」と、さらなる期待に思いを寄せました。



除排雪の安全を祈願

町建設業協会が安全祈願

冬の道路の安全を守るため、町建設業協会(会長・平山久宗)が12月7日(金)に大沢内克雪センターで除排雪作業の安全祈願を行いました。祈願には濱館町長や同協会関係者など約20人が参加し、除雪や排雪作業の安全を祈りました。祈願終了後、発注者を代表して濱館町長が「雪と向き合う季節が来た。緊急車両も通る道路の安全はみなさんにかかっている。皆さんも安全に気を付け、町内交通の安全を守っていただきたい」と話し、それを受けて平山会長は「作業は大変だと思うが、除排雪中の作業事故が無いようにし、町内交通の安全確保に努めたい」と気持ちを引き締めながら、激励の言葉を送りました。



スポーツ推進の功績をたたえて

坂田体協会長が功労賞

スポーツの推進のために長年貢献してきた坂田峰之体育協会会長が、全国スポーツ推進委員連合から功労賞を受賞し、12月6日(木)に濱館町長を表敬訪問しました。坂田さんは「名誉なこと嬉しく思う。これからも町のために、子どもからお年寄りまで健康づくりやスポーツの楽しさを伝えていきたい」と今後の抱負を話しました。

身近で気軽にできる相談窓口として13年

秋元さんが大臣表彰報告

行政の相談窓口として、13年以上行政相談委員を務めた秋元武弘さんが総務大臣表彰を受賞し、濱館町長に受賞報告しました。

秋元さんは「相手の立場で話しを聞き、行政機関との連絡調整を密にしてきた。相談事案が、丁寧な対応・改善がされたとき、達成感を感じる」と話しました。濱館町長は「苦労が多かったと思う。町のためにも長く相談員を続けて欲しい」とエールを送りました。



地域で生き生き活躍するために

男女共同参画まぐ・ねっと学習会

男女共同参画社会を目指す「男女共同参画まぐ・ねっと」が11月23日(金・祝)に、ピュアとなりの町農村活性化施設で学習会を開催しました。県男女共同参画センター職員を講師に招き、人生の幸せをグループに分かれて話し合い、発表しました。健康ダンスで地域で生き生きと活躍する「べえ子ちゃん」を講師に、参加者みんなで健康ダンスを体験し、大盛況のうちに学習会は幕を閉じました。



新そばは打ちたて! 香りもいい

新そばづくり体験教室

中央公民館では、11月25日(日)に新そばづくり教室を開催しました。講師のデモンストレーションと説明の後、参加者のみなさんは手順を確認しながら40分ほどかけてそば打ち体験をしました。希望者は打ちたてをその場でゆでて食し、「自分で打ったそばは特別おいしい」と苦勞しながら作ったそばの出来栄に満足していたようです。

好評につき、そばづくり体験教室は2月3日(日)にも開催されます。詳しくは15ページをご覧ください。



みんなで体を動かす楽しさ学ぶ

2018キッズスポーツフェスティバル

小学生を対象としたキッズスポーツフェスティバルが、12月2日(日)町体育センターで開催されました。この日は、中里・武田・薄市の小学生ら約30人が体育館に集まりました。ストラックアウトや柔らかいフリスビーを使ってドッジボールのルールで遊ぶ「ドッジビー」などを楽しみました。

カーリングの要領で、的の中によりボールを近づけて競うニチレクボールでは、見学していた父兄からも応援の声が上がり、盛り上がりを見せていました。参加した児童らは「フリスビーが難しくていろいろな方向に飛んでいった。ニチレクボールが楽しかった。また体験したい」と話し、友人と体を動かす楽しさを実感したようでした。



農家の皆さんへ 消費税の軽減税率制度説明会を開催

問 五所川原税務署 ☎ 34-3136
問 ごしょつがる農業協同組合 ☎ 27-3300
問 つがるにしきた農業協同組合 ☎ 57-2216

平成31年10月1日から消費税の軽減税率制度が実施され、取り扱いが変更になります。委託販売等手数料・簡易課税制度における事業区分の見直しなど、農家の皆さんにぜひ知っておいていただきたいことを説明します。誰でも参加出来ます。説明会にぜひお越しください。

日にち	時間	場 所
平成31年 1月9日(水)	14時 から 15時	ごしょつがる農業協同組合 本店
平成31年 1月24日(木)		ごしょつがる農業協同組合 木造総合支店
平成31年 1月22日(火)		つがるにしきた農業協同組合 津軽北部統括支店(旧武田事業所)

五所川原税務署からのお知らせ

問 五所川原税務署 ☎ 34-3136

**申告書作成会場の開設期間は、
2月18日(月)から3月15日(金)までです(土・日を除く)。**

- 開設場所…五所川原税務署 2階会議室
- 開設時間…9時～17時

開設時間内に申告書作成を終えられるよう、お早めのご来場をお願いします。会場開設前は、申告書作成会場を設置しておりません。少ない職員での対応となり、長時間お待ちいただく場合がございますので、開設期間中にお越しください。

インターネット(パソコン・スマホなど)からも確定申告ができます。国税庁ホームページへアクセスし、申告書を作成、e-taxまたは郵送などで提出してください。詳しくは問合せ先まで。

※申告手続などには、マイナンバーの記載と本人確認書類の提示などが必要です。

心配ごと相談 町社会福祉協議会

中 里 地 域	小 泊 地 域
1月16日(水) 成 田 寛 山 本 弘	1月16日(水) 秋田谷 徳美 藪田 由比子
相談場所 役場相談室2 相談時間 午前9時～正午 相談に来られる人は、庁舎西側 出入り口をご利用ください。	相談場所 日本海漁火センター 相談時間 午前9時～正午

**県税納税証明書の
交付申請**
問 西北地域県民局県税部納税管理課
☎(34)2111 内205

官公庁の入札参加資格審査申請、建設業許可申請、所得税確定申告、金融機関の融資申込みなどのため、県税(法人県民税・法人事業税・地方法人特別税、個人事業税など)の

納税額、または未納額がないことの証明書が必要な人は次の書類などをご準備ください。

●本人申請の場合

- ①申請書(県税部窓口または県ホームページからダウンロード)
- ②納税義務者法人の場合は代表者(の印章(ハンコ))
- ③本人確認ができる書類(運

転免許証、パスポートなど写真付きの公的書類)

- ④手数料(1件につき県収入証紙400円)
- 代理人申請の場合
- 前記①④のほか、
- ⑤委任状(申請書「委任に関する事項」欄使用可。納税義務者本人(法人)の場合は代表者)が自署捺印したも

の)

- ⑥代理人の印章(ハンコ)及び代理人の本人確認書類(運転免許証、パスポートなど写真付きの公的書類)

納税証明書は、納税者の皆様の大切な情報を証明するものです。窓口での確認を厳正に行っていますので、ご協力をお願いします。

なんでも行政相談

日 時…1月23日(水) 午前9時～正午
場 所…役場相談室2
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。

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

町・県民税申告相談が始まります

申告期間 2月13日(水)～3月15日(金)

平成30年分所得の申告相談を行います。この申告結果は、町・県民税額を決定するだけでなく、国民健康保険税や介護保険料、後期高齢者保険料などの賦課資料となりますので、適正な申告をしてください。

年金のみの収入または収入がない人も申告されますようお願いいたします。申告をしないと、社会保険などの扶養の際に必要な課税(非課税)証明書や所得証明書などを発行できないことがあります。国民健康保険税などの軽減を受ける場合は、国保加入者に未申告者がいると軽減を受けることができません。また、国民年金の免除申請ができない場合がありますので、忘れずに申告してください。

■申告会場・日程

月 日	曜日	対 象 地 区	会 場
2月13日	水	下前上・折戸	すくすくしたまえ館
14日	木	下前中・下前浜	
15日	金	花丘町・温泉町・新町2	小泊支所 (2階ホール)
17日	日	平日申告できない人	
18日	月	若葉町・新町1	
19日	火	小泊派立・上町	内潟公民館
20日	水	浜町・入舟	
21日	木	若宮・下高根	
22日	金	今泉上・今泉下	武田公民館
25日	月	薄市上	
26日	火	薄市下	
27日	水	芦野・上豊岡	中泊町役場 (2階大会議室)
28日	木	田茂木・長泥	
3月1日	金	下豊岡・福浦	
4日	月	富野・豊島	
5日	火	派立上・派立中	
6日	水	派立下・向町上	
7日	木	向町下・五林	
8日	金	宮川・深郷田上	
9日	土	平日申告できない人	
10日	日	平日申告できない人	
11日	月	宮野沢・深郷田下	
12日	火	八幡・大沢内	
13日	水	二タ見・尾別	
14日	木	竹田・上高根	
15日	金	中泊町全域	

※申告期間中は、担当職員、相談受付用資料などが申告会場に移動しますので、税務課事務室での申告相談はできません(提出は可能です)。

申告が必要な人、申告に必要なものなど、くわしくは2月配付予定のチラシで每户にお知らせいたします。

償却資産の申告は1月31日まで

問 税務課課税係
内 1213

土地及び家屋以外の事業用の有形固定資産で、その減価償却費が所得(法人)税法上必要経費とされるものは、償却資産として固定資産税の対象となります。ただし、

自動車税または軽自動車税を課税されている自動車などは除きます。償却資産を所有している人は、多少にかかわらず1月1日現在の状況を1月31日(木)までに申告してく

ださい。申告用紙は、前年度に申告のあった人には郵送しますが、新たに償却資産を取得し、申告用紙がない場合や、申告用紙の記載方法などの詳しい内容についてはお問い合わせください。詳しいお問い合わせは、税務課・課税係まで

◇申告相談受付時間
午前8時30分～11時
午後1時～3時
※昼休み(12時～午後1時)
※指定日に都合がつかない人は、申告期間中に他の会場または別の日に申告してください。



お問合せ

○町民税・県民税
税務課課税係
☎ 57-2111
(内線1212・1213)

○所得税
五所川原税務署
☎ 34-3136
※音声案内で2番を選択してください。

**1月31日は
国民健康保険税
7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1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な口座振替をご利用ください。

問 税務課課税係 内 1212・1214

原野商法の二次被害にご注意を

☎ 青森県消費生活センター
017(722)3343

原野商法とは、1970、1980年代にかけて社会問題となった手口で、将来の値上がりが見込めない原野や山林などの土地を、値上がりするかの様に偽って販売する手口です。

それらの土地の多くは、値上がりしないまま数十年経過しており、そこに高額での売却話を持ちかけ、処分したい気持ちにつけ込んで測量費、整地料など様々な費用を請求する、といった二次被害が高齢者を中心に全国的に増加しています。

原野商法で購入した土地や、以前から所有しており処分に困っている土地について、「土地を高く売らないか」などという勧誘には、慎重に対応しましょう。身近に高齢者がいれば、周囲のかたが見守るようにしましょう。

不審に思ったら、消費者ホットライン局番なしの188(いややー)にお電話ください。お近くの消費生活センターに

今度の春休みは「ヨロン島」！

☎ 公益財団法人国際青少年研修協会
03(6417)9721

公益財団法人国際青少年研修協会では、「第43回ちびっこ探険学校ヨロン島」の参加者を全国より募集しています。鹿児島県最南端の島「ヨロン島」のサンゴ礁の海と美しい自然の中で、全国から参加する仲間との共同生活や、様々な野外活動(海水浴、イカダ作り&こぎ、サトウキビ刈り&絞り、洞窟探険、野宿体験など)を通して友達作りの楽しさを知り、お互いに協力し助け合い、積極的にチャレンジする心を養います。

また、在日外国人小学生と活動・生活を共にすることで、言語や習慣を越えて友情を深め、国際感覚を身につける第一歩とします。

今度の春休みは、暖かな南の島「ヨロン島」で、思い出に残る楽しい体験をしてみませんか。日程や応募方法、参加費などの詳細は、問い合わせ先まで。

つながります。

肺がん・中皮腫など石綿関連疾病に罹った人への補償・救済のお知らせ

☎ 青森労働局労災補償課
017(734)4115

石綿を吸い込むことにより発症する疾病には、肺がん、中皮腫、石綿肺、びまん性胸膜肥厚、良性石綿胸水など呼吸器系疾病が多く、その潜伏期間は石綿を吸ってから30年以上と非常に長いことが特徴です。

これらの呼吸器系疾病が石綿を吸ったことが原因であると認定された人には、国が運営する労災保険制度もしくは石綿健康被害救済制度から、各種給付を受けることができます。

もし、みなさんのご家族の中で、仕事で石綿を取り扱い、または吸ったことがあり、肺がん、中皮腫などの呼吸器系疾病に罹った人、もしくは亡くなられた人がおりましたら、問い合わせ先またはお近くの労働基準監督署へご相談ください。

民事調停をご存じですか

☎ 青森地方家庭裁判所事務局総務課
017(722)5421

仕事や勉強、育児などで忙しい毎日の中では、「敷金に戻ってこない」や「バイト代を払ってもらえない」、「自転車同士ぶつかってしまった」などといった困り事がいろいろあります。

こんな時に有効なのが、裁判所の民事調停という手続です。民事裁判に比べて、手続が簡単で費用が安く、早く解決できます。もちろん秘密は守られ、調停の効力は判決と同じ効果があります。

【？】民事調停とは

当事者間に裁判所が入って話し合いをし、問題解決を図る手続です。白黒をはっきりさせるのではなく、お互いが納得するまで話し合うため、実情にあった円満な解決が出来ます。

詳しくは、問い合わせ先まで。

油流出事故に気を付けましょう

☎ 青森河川国道事務所河川占用調整課
017(734)4537

例年冬季になると、家庭や事業所から灯油などが流れ出る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、側溝や水路を通じて河川に流れ出ることもあります。河川は、水道用水などに利用されていますので、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、事故処理にかかった費用は、原因者が負担することになります。

各家庭や事務所では、「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、環境整備

課、消防署または警察署などへ速やかにご連絡ください。

民間国際活動団体助成事業募集

☎ 公財 青森県国際交流協会
017(735)2221

県内で国際交流・国際協力活動を行う民間団体へ、事業の助成金を交付しています。平成31年度補助事業を1月末まで募集していますので、興味のある人は問い合わせ先まで。

八戸年金事務所相談窓口終了のお知らせ

☎ 全国健康保険協会青森支部
017(721)2713

八戸年金事務所内の相談窓口を、平成31年3月29日(金)をもって終了します。

ご加入者の皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

オーライ・ニッポン大賞募集

☎ オーライ・ニッポン事務局
03(4335)1985

共生・対流に関する優れた取り組みを行う団体や個人、U・J・I・ターンなどで農山漁村に定住して魅力的なライフスタイルを実践している個人を表彰する「第16回オーライ・ニッポン大賞」の募集を受け付けています。興味のある人は、問い合わせ先まで。

「受領委任制度」のお知らせ

☎ 町民課保険年金係
内 1316

平成31年4月1日より、はり、きゅう及びあん摩マッサージ指圧について、施術者等

あなたも参加 わたしもやります “交通安全”

平成30年 県内の交通事故概況

青森県交通対策協議会 平成30年11月30日現在

	11月中	年間累計	死者の 状態	年齢別	高齢者の死者 (65歳以上の人)	25人 (+6)
				夜	夜間の死者	26人 (+10)
				状態別	歩行者の死者	13人 (±0)
				飲酒	飲酒運転による死者	11人 (+9)
				シートベルト	自動車乗車中の死者	19人 (+1)
発生	269件 (+5)	2,666件 (-241)			非着用死者	10人 (+3)
死者	3人 (+1)	40人 (+3)				
傷者	358人 (+16)	3,296人 (-305)				

※ ()内は対前年比です。また、速報値のため後日変更することがあります。

毎月1日は「県民交通安全の日」 15日は「高齢者交通安全の日」

平成31年度訓練生募集のお知らせ

問

青森県立障害者職業訓練校

☎

0172-36-6882

青森県立障害者職業訓練校では、平成31年度訓練生を下記のとおり募集します。

◆訓練科

※カッコ内は募集人数

①デジタルデザイン科（15人）

②OA事務科（15人）

③作業実務科（10人）

◆募集期間

平成31年1月7日(月)～2月7日(木)

◆試験方法

①と②…職業適性検査、面接

③適性検査、面接(保護者同伴)

◆対象者

①と②知的障害のない人

③知的障害のある人

◆訓練期間

平成31年4月から翌年3月までの1年間

◆試験日

平成31年2月14日(木)

応募方法など、詳しくは問い合わせ先まで。

B型肝炎訴訟無料電話相談

問

B型肝炎訴訟東北弁護士事務局

☎

0120-76-0152

弁護士によるB型肝炎訴訟の無料電話相談を実施します。※通話料は相談者負担

◆日時

平成31年1月21日(月)

午前10時～午後7時

◆対象…B型肝炎患者またはそのご家族

患者本人が亡くなっている場合は相続人

◆無料電話相談ダイヤル

022-721-1091 022-721-1092

❓B型肝炎訴訟とは

幼少時に集団予防接種により、B型肝炎に感染したと認められる患者に対して、病態に応じて50万円～3600万円の給付金などが支払われる制度です。ただし、給付を受けるためには、国を相手に訴訟を起こし、証拠に基づき救済要件に該当するかどうか確認したうえで、国と和解などをする必要があります。

中央公民館からのお知らせ

問

中央公民館

☎

57-2341

◇「どんと焼き」開催！◇

中央公民館では、新年を迎えるための縁起物(しめ縄など)を焼く「どんと焼き」を次のとおり開催しますので、希望される人はどうぞご参加ください。

◆日 時…平成31年1月12日(土) 午前10時祈禱

※受付は、当日の午前9時～10時までとします。

◆場 所…宝の森広場特設会場(B&G海洋センター隣)

◆対象物…しめ縄、門松、破魔矢、お札等、基本的に燃やせるもの。

※不燃物(陶器類など)や「どんと焼き」の主旨にそぐわないものは、ご遠慮くださるようお願いします。また強風など、悪天候の場合は中止となる場合があります。

◇ 第2回そば打ち体験教室参加者募集！◇

中央公民館では、好評につき「第2回そば打ち体験教室」を開催します。参加を希望する人は、電話でお申込みください。

◆日時…平成31年2月3日(日) 1回目は9時から、2回目は11時から

◆場所…中央公民館・実習室及び大ホール

◆対象者…町民(中学生までは保護者同伴のこと)

◆募集人員…各回とも10人

◆申込期限…1月28日(月) ※募集人員に達した時点で〆切となります。

◆参加料…材料代1,000円(当日徴収)

※1回で、そば約500g(5食分)となります。その場で召し上がれますが、お持ち帰りになる場合は、タッパなどをご準備ください。申込みは問い合わせ先まで。

指定管理者の募集について

問

総務課行政情報係

内

2013

町では指定管理者制度を導入している次の施設の指定期間満了に伴い、平成31年4月1日からの指定管理者を募集します。指定管理者制度の趣旨や施設ごとの設置目的を理解いただき、効果的、効率的に管理運営を行うことができる団体を募集いたします。

《対象施設》

No	施 設 名 称	所在地	担 当 課	お問い合わせ先
1	中泊町認知症高齢者グループホームしおさい	小泊	福 祉 課	57-2111(内線1515)
2	中泊町すくすくしたまえ館	小泊	水産商工観光課	57-2111(内線1612)
3	中泊町一般廃棄物最終処分場	中里小泊	環境整備課	57-2111(内線1912)

《募集要項》

施設及び業務内容のほか、申込資格や提出書類など具体的な内容は募集要項に記載します。募集要項は希望者のみへの配布とし、上記担当課で行ないます。

《募集要項の配布及び申請の受付》※土日・祝日を除く

配布時期…平成31年1月10日(木)～1月18日(金) 配布希望者に限ります。

受付期間…平成31年1月10日(木)～1月30日(水) 期日厳守とします。

※申請資格や提出書類などは、必ず募集要項を確認してください。

平成31年4月から産前産後期間の国民年金保険料が免除となります！

問

町民課保険年金係

内

1314

1. 国民年金保険料が免除される期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4ヶ月間の国民年金保険料が免除されます。

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3ヶ月前から6ヶ月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日(4ヶ月)以上の出産をいいます。

(死産、流産、早産した人を含みます。)

2. 対 象 者……「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の人

3. 施 行 日……平成31年4月1日

4. 届出時期……出産予定日の6ヶ月前から届出可能です。

※ただし、届出できるのは平成31年4月からです。

5. 届出方法……母子健康手帳を持参し、町民課保険年金係また小泊支所へ

出産後、出生届を提出している場合は原則必要なし

※申請書は平成31年4月より町民課・小泊支所で用意します。

地域包括支援センター情報

地域包括支援センターでは、高齢期を健康で過ごし生き生きと活躍できるよう、介護予防に取り組んでいます。地域で住民が主体となった健康づくり、また交流の場から支え合いが生まれる地域づくりを支援しています。

11月19日(月)にすくすくしたまえ館で、口の健康を考える健康づくり(介護予防)講座が開催されました。講師には、医療法人サダメディコ下田クリニックの盛康先生と、県歯科衛生士会の相馬美智子さんを招き、口の働きが大事な理由、口の手入れ方法、口の体操を学びました。

健康づくり(介護予防)の取組みは、現在11か所で実施しており、地区ごとに方法や内容が異なりますので、興味のある人は、地域包括支援センターまで。



『運動の取組み』

◎貯筋運動・ストレッチ・百歳体操
筋肉量の維持で身体の衰えを予防。
認知症予防にも効果的。



～町介護予防事業11か所より～
『まめしい教室』
『住民主体の通いの場』

健康づくり(介護予防)に
積極的なみなさん

健康長寿のために
◆健康のサイクルを◆

『くすりの学習』

◎薬の正しい知識、お薬手帳の活用
薬の効果を十分に得るために、薬剤師
より正しい服用のし方、保管方法など
について学習。



『介護保険の学習』

もし介護保険サービスが必要になった
ら・・・申請のし方、サービスの種類、
施設のことについて学習。



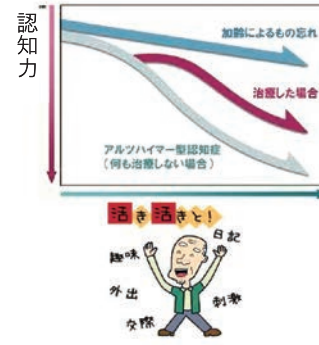
『お口の健康』

◎口腔機能チェック、口腔清掃法
口腔体操
栄養をしっかりと体に取り入れるた
めに、口の健康はとても大切なこと
を学習。



『脳の健康』

◎認知症理解、脳を健康に保つ
生活習慣病の予防と、運動(活動)、
社会参加、笑いは認知症予防に効果
あり。認知症は、早期対応・早期治
療で進行を抑えることが可能になる
ことを学習。



冬休みは家族で津軽鉄道に乗ろう

問 津軽鉄道株式会社 ☎34-2148

住民の足として、89年にわたって地域を支えてきた津
軽鉄道は存続の危機に直面しています。平成30年度の乗
車人数は、目標を30万人と設定していましたが、昨年度
比で7,925人も少ない現状です。

乗って応援!!

平成30年度 目標乗車人数	300,000人
速報!! 4月～12月20日分 の乗車人数	131,060人
目標まであと……	168,940人

津
軽
鉄
道



12月1日(土)からは、津軽の冬の風物詩でお馴染み、ス
トープ列車の運行が始まりました。レトロな車体で、今と
なっては珍しいだるまストープの上でスルメを炙りながら、
冬景色を眺めてみませんか。時代の移り変わりで、揺れる
列車が少なくなってきている今日、ストープ列車に揺られ
て味わう雰囲気は、非日常的でノスタルジックな世界へい
ざなうこと間違いなし! 冬休みはみんなで津軽鉄道に乗
車しましょう。

借金に関する 相談窓口のお知らせ

問 東北財務局青森財務事務所理財課
☎017-722-1463

相談員が借金の状況などをお伺いし、必
要に応じて、弁護士などによる無料法律相
談や、専門機関に引継ぎを行います。

相談は秘密厳守・無料。電話での相談も
可能です。

◆相談専用電話…017-774-6488

◆場所…青森合同庁舎3階
(青森市新町2丁目)
青森財務事務所

◆受付…月～金(祝日・年末年始除く)
8時30分～12時、
13時～16時30分

役場封筒への 広告募集中

問 総合戦略課広報係 内2022

町で使用する封筒の有料広告を
募集します。3枠の掲載が可能です。

◆作成する封筒

定型長3

◆広告のサイズ・位置・色

縦50mm×横100mm

裏面に3枠 1色刷(黒)

◆作成枚数

15,000枚

◆提出期限

平成31年1月18日(金)まで

◆申し込み方法

広告掲載をご希望ときは、申込
書と広告案を総合戦略課広報係
へ提出してください。申込書様
式は町ホームページにあります。

※封筒が作成され次第、町郵便物
の郵送などに使用します。広告
料など、くわしくは問い合わせ
先まで。

受講生を募集します

問 ラソ・パソコン教室 ☎26-6861

介護利用者に対する基本的な介護提供能力を習
得し、在宅・施設を問わない介護関連業務を行う
知識と技能を習得するとともに、一般的なパソコ
ン操作スキルを身につける訓練コースです。

訓練期間…平成31年2月8日(金)～

平成31年8月7日(水)の6か月間

訓練場所…ラソ・パソコン教室

定員…20名

受講料…無料(ただし、テキスト代14,796円と資
格試験受験料などは自己負担となりま
す。)

申込み…ハローワークの職業訓練窓口へご相談の
うえ、平成31年1月23日(水)正午までに
お申し込みください。

～健康づくり(介護予防)の集いを開催したい場合はご連絡下さい～ 中泊町地域包括支援センター 57-3601

◆キルト教室参加者募集！
今年、バッグなどに着けて

キルト愛好者の間で人気の高いキャラクター「スーとビリー」にちなんだ作品を中心に展示します。ほのぼの感あふれる二人の世界を覗いてみませんか？
日時：1月12日(土)～3月24日(日)
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「キルトの仲間たち作品展—スーとビリーのくらし—」！

博物館「ユース Museum News VOL.88」

◆武田小2年生施設見学！
収蔵庫や写真など博物館の裏側を探索した後は、展示室で縄



◆薄市小6年調べ学習！
中泊地域の近代化に大きな役割を果たした「津軽森林鉄道」「津軽鉄道」ほか、常設展示を巡りながら、中泊の歴史について学習しました。

もかわい「オリジナルタグ」作りに挑戦します。
日時：1月12日(土)午前10時～12時／定員15名(定員となり次第締め切り、小学生低学年以下は保護者同伴)／参加費無料



◆「今泉の昔」刊行！
このほど、小山内清春氏(今泉)が、今泉地区の言葉や昔話、歴史についてまとめた記録集を刊行しました。
「あしびと」「うるだぐ」「さん」と「やぐど」ほか高難度の方言や、飢饉・戦争時の伝承など、興味深い記事が満載です。郷土のあゆみを、次代へ継承したいとの思いにあふれた記録は、今泉の貴重な財産となることでしょう。



文体験。本物の石器や土器に触れたり、アクセサリーを身に付けて、縄文人の技術や信仰に思いを馳せました。

冬のおはなし会

冬にちなんだ絵本やミニシアター、ことば遊びなどで、楽しいひとときを過ごしませんか？

■日時…1月11日(金) 10時～11時

■会場…町図書館

■申し込み…不要 ■対象…幼児から小学生まで

かつての宮野沢を振り返る写真集

図書館には、外崎令子さんが寄贈した写真集「わたしのふるさと みやのさわ」を展示しています。宮野沢(中里地区)の過去と現在を見くらべることが出来る内容になっています。ぜひ一度、ご覧になってはいかがでしょうか。



知ってますか？ どこでも返却！！

中泊町図書館、五所川原市立図書館、つがる市立図書館、の3図書館が連携して、この3館で借りた本は、3館のどこでも返却できるようになりました。日本海漁火センター(中泊町)、伊藤忠吉記念図書館(五所川原市)、市浦分館(五所川原市)でも返却できます。

ただし、3館以外の図書館から借りた資料は、借りた図書館へ返却をお願いします。

また、返却処理が完了するまで1週間程度かかりますのでご了承ください

五所川原市・つがる市・中泊町 3図書館連携

どこでも返却

平成30年5月からスタート

気軽に借りて気軽に返せる！

買い物やお出かけのついでに返却が可能！

五所川原市立図書館へ(伊藤忠吉記念図書館・市浦分館もOK)

つがる市立図書館へ

中泊町図書館へ(中泊町日本海漁火センターもOK)

3館以外の資料は借りた図書館へ返却してください。返却処理が完了するまで1週間程度かかりますのでご了承ください。

今月のMiniコレクション

○一般・児童コーナー

～いのしし・ぶたの本～

今年の干支の本 大集合！！

新刊情報 [一般]

『わが子が幸せになるお母さんの一言』

鈴木 博 創元社

『〈図解〉「すぐやる人」と「やれない人」の習慣』

塚本 亮 明日香出版

『沈黙のパレード』 東野 圭吾 文藝春秋

『そうだったのか！歴史人物なぞのなぞ』

楠木誠一郎 静山社

『ことわざキャラクター図鑑』

深谷 圭助 日本図書センター

寄贈されたDVDが届きました

11月10日(土)に、中泊ライオンズクラブ結成40周年記念式典の中で寄贈されたDVDが、貸し出し可能となりました。

No.	対象	タイトル	備考
1	一般	この世界の片隅に	貸出可能
2	一般	バケモノの子	貸出可能
3	一般	吟選大落語名人会	貸出可能
4	一般	ファンタスティックビーストと魔法使いの旅	貸出可能
5	一般	ロングロングバケーション	貸出可能
6	一般	あん	貸出可能
7	一般	トレッキング(京都、熊野古道)	貸出可能
8	一般	トレッキング(黒部峡谷)	貸出可能
9	一般	トレッキング(白神山地)	貸出可能
10	児童	ミニオンズ	貸出可能
11	児童	おしりたんてい	貸出可能
12	児童	かいけつゾロリ(ZZZのひみつ)	貸出可能
13	児童	ちびまる子ちゃんセクション(動物)	貸出可能
14	児童	ちびまる子ちゃんセクション(春)	貸出可能
15	児童	ちびまる子ちゃんセクション(友達)	貸出可能
16	幼児	がまんできるよ	貸出可能
17	幼児	トイレにいけるよ	貸出可能
18	幼児	なんでもたべよう	貸出可能
19	幼児	はみがきしようね	貸出可能
20	一般	君の名は	近日入荷
21	一般	君の隣を食べたい	近日入荷
22	児童	インサイド・ヘッド	近日入荷
23	児童	リーメンバー・ミー	近日入荷
24	児童	カーズ(クロスロード)	近日入荷
25	児童	ズートピア	近日入荷
26	児童	モンスターズ・ユニバーシティ	近日入荷
27	児童	思い出のマーニー	近日入荷
28	児童	メアリと魔女の花	近日入荷
29	幼児	スノーマン	近日入荷
30	幼児	はらぺこあおむし	近日入荷

119 消防&救急

原因。また除雪機での事故も少なくはありませんので、使用の際は周囲の確認を十分行って使用するようにしましょう。

消防署からお願い！
冬期間は、積雪により道幅が狭くなり、普段通行している道路でも通行できなくなる可能性があります。緊急車両がスムーズに通行できるように可能な限り道路に車を駐車しないようご協力お願いします。また併せて、冬期間ドクターヘリ要請をした場合、中泊町運動公園駐車場を使用しますので駐車しないようお願いいたします。

住宅用火災警報器の設置及び動作確認！
中泊町の住宅用火災警報器設置率は全国平均より依然低い状況です。住宅火災では逃げ遅れにより亡くなるケースが非常に多く、就寝時犠牲になる危険性も高くなります。そのため警報器の設置が義務化されています。また警報器は十年を目安に電池、本体の交換時期になります。作動確認を行うようにしましょう。

除雪作業中に発生する事故の傾向！
除雪作業中の死亡事故の多くは一人での作業中に発生。除雪作業中の事故の多くは、屋根やハシゴからの転落が

まちのイベントカレンダー

1 月			2 月		
16	水		1	金	
17	木		2	土	
18	金		3	日	9:00~ 11:00~ そばづくり体験教室(中央公民館)
19	土		4	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)
20	日	10:00~ ブックスタート対象者読み聞かせ(図書館)	5	火	
21	月	10:00~ 運動教室(中央公民館) 13:30~15:00 お口の健康講座(3回目)	6	水	12:50~ 2歳6か月児歯科健診(中里保健センター)
22	火		7	木	
23	水		8	金	
24	木	10:00~ ブックスタート対象者読み聞かせ(図書館) 乳児健診(中里保健センター)	9	土	
25	金		10	日	
26	土		11	月	
27	日	第4回ささえあう町づくり講演会	12	火	
28	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)	13	水	
29	火		14	木	
30	水		15	金	
31	木				



冬のけんこう対策

冬は、運動不足になる上、イベントが重なり、食生活や生活リズムが崩れやすくなります。修正できずにいると、私たちのからだは正直に変化していき、からだの中では、血液の中の糖やコレステロール、中性脂肪が増え、血管壁にたまり、こぶのようなプラークを増大させます。冬は動脈硬化を進展させるリスクが大きく注意が必要です。また寒さで血管が収縮するため、血圧も上昇しやすくなります。室内外の温度差や寒い脱衣所からの移動、急に熱いお湯につかるなど、血管に強い圧力がかかる心臓や脳の血管に負担をかけ、プラークが破裂したり、心筋梗塞や脳梗塞の引き金になります。脱衣所やトイレでの暖房器具の使用や浴室を湯気で温めてから入浴するなど、日頃から対策をしましょう。

家庭血圧で普段の血圧を知ろう
「少くく血圧が高くて、症状もないし、どうってことない」高血圧は、自覚症状に乏しいため、健診で血圧が高めと

《家庭血圧を測りましょう》



指摘されても、放置する人が少なくありません。しかし長期間放置すると、血管の傷みも進み、脳卒中や心筋梗塞などを起こしかねません。家庭での血圧測定は、早めに血圧の変化に気づくことで高血圧の予防や関連する病気を防ぐのにも大切です。

まだ間に合います！今年の健診

◎特定健診

町では、委託医療機関で個別健診を実施しています。年に1度は健診を受け、自身の健康管理に役立てましょう。

■対象者：40歳以上74歳の国保加入者、75歳以上の後期高齢者医療制度加入者

■期間：平成31年2月28日まで

◎子宮・乳がん検診

■対象者：「子宮」20歳以上、

〈乳〉40歳以上のどちらも偶数年齢の人(昨年度受診していない人)

■期間：平成31年2月28日まで

※個別健診の受診希望の人は、事前に申し込みが必要です。受診券及び無料券をお持ちの方は、そのまま受診できます。

■申込先：町民課(保健指導係)

“大腸がん”について学習しました

中泊の医院の小野裕明先生を講師に迎え、大腸がんについて学習しました。最新の統計では、がん全体の罹患率で2位、中でも女性では1位となつています。大腸がんは、症状がないまま進行することが多く、受診時に進行がんとして発見される割合が高い病気です。予防のためには、まずは検診。そして精



密検査はとても大切。以前と違い、検査の痛みも軽減されているので、安心して受けてほしいとのお話がありました。

予防接種の受け忘れはありませんか？

予防接種は、病気ごとに接種に適した時期があります。体調や他の予防接種との間隔などを考慮し、計画的に進めましょう。特に接種期間が短いものは注意が必要です。送付された予防接種案内と予防接種票を確認ください。

麻疹・風しん

■対象者：《第一期》生後12月から24月に至るまで 《第二期》5歳以上7歳未満の人(小学校就学前の年長児)

■接種回数：各1回

ジフテリア・破傷風(2種混合)

■対象者：11歳以上13歳未満の人

■接種回数：1回

高齢者肺炎球菌

町では対象年齢に該当する人に接種費用を助成しています。対象者には、個別通知しておりますので、予防接種を希望する人は、指定医療機関をご予約の上、接種してください。

■対象者：(平成31年3月末時点での満年齢)65歳以上の5

戸籍の窓口

(11月届出分)

お誕生おめでとう！

野上 一誓(男・一馬) 下高根 工藤 翠(女・雄人) 下前上

結婚おめでとう！

木村 悠紀(五所川原市)

館山 幸菜(深郷田上)

内田 佳孝(宮崎県)

工藤 舞(五林)

加賀田 昭人(豊島)

葛西 里佳(五所川原市)

成田 一弥(五所川原市)

太田 佳菜子(派立下)

佐藤 真俊(宮城県)

田中 香春(豊島)

藤井 良平(神奈川県)

北島 千恵美(上町)



■歳刻みの年齢(65、70、75歳) 接種費用：医療機関におたずねください。(接種料金のうち、町が3000円を助成します)

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。傾聴とは、相手の気持ちに寄り添い耳を傾けることをいいます。家庭や職場、地域活動で信頼関係を築くために大切なコミュニケーション技法です。傾聴の姿勢は、安心で住みよい町づくり、人づくりにつながります。この機会に、学んでみてはいかがでしょうか。

■日程

1回目：1月21日(月)
2回目：2月8日(金)
3回目：2月12日(火)

■時間：午後1時30分～3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：役場1階 小会議室

■講師：弘前大学大学院 田中 真先生、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：町民課(保健指導係)

■参加締切り：1月18日(金)

人のうごき

11月末現在(前月比)

人口	11,177人(-6)
中里地区	8,189人/小泊地区2,988人
男	5,254人(-5)
女	5,923人(-1)
世帯数	5,136(+12)
出生	2 / 死亡 11
転入	15 / 転出 12

お悔やみ申し上げます

佐々木 清明 59 (薄市上)	荒関 チエ 89 (深郷田上)
木村 ツル 84 (上高根)	小山内 喜一郎 92 (今泉上)
長利 忠道 84 (上豊岡)	三浦 健治 92 (尾別)
川島 幸子 64 (田茂木)	成田 アキエ 85 (入舟)
赤石 昭吾 64 (温泉町)	角田 紀子 67 (下前浜)

11月9日(金)に中里こども園の園児たちが、11月15日(木)に薄市こども園と富野こども園の園児たちが役場を慰問訪問しました。園児たちは歌や演奏を元気いっぱい披露し、お花と記念品を町職員へ手渡しました。



中里こども園



左・薄市こども園 右・富野こども園

役場って何をするとところ？ どんなお仕事してるの？ 武田小学校2年生が庁舎見学

役場の職員や部屋、機能を学ぶため、武田小学校2年生の児童たちが12月6日(木)に庁舎見学をしました。

始めに町長室を訪れ、濱館町長と名刺交換をしました。続く庁舎見学では、雰囲気圧倒されたのか、やや控えめな印象だったと先生は話していましたが、最後の質問コーナーでは元気いっぱいに質問をし、理解を深めました。



濱館町長と名刺交換



庁舎見学中に児童たちは、1体のねぶたと出会いました。送り絵を中里高校生徒が、武者人形を竹浪比呂央さん(青森市)が手掛けたねぶた「中里城主 新関又二郎」です。

このねぶたは、宝くじの助成金を活用して、中里高校の生徒たちが約1か月かけて完成にこぎ着けたものです。児童たちは、中里高校ねぶたのまわりを1周し、関心を寄せていました。

庁舎内交流コーナーに展示されており、誰でも見るができます。ねぶた大賞とともに最優秀製作者賞を受賞したねぶた師・竹浪比呂央さん監修で中里高校生が制作したねぶたを、一度ご覧になってはいかがでしょうか。

