



## 快走！元旦マラソン

### 特集 冬の健康づくり



【スポットライト】

租税教室  
民生・児童委員へ辞令伝達

【まちの話題】

古川フジエさん・今貞繁さん百歳顕彰  
中泊メバル料理推進協議会表敬訪問

【お知らせ】

駅ナカにぎわい空間出店者募集  
1日1円で助け合う交通災害共済



特集 冬の健康づくり

～住民主体の「通いの場」～

# いきいき百歳体操



## いきいき百歳体操って何？

「いきいき百歳体操」は、高知市が考案した体操で、全国的に広がりを見せています。中泊町では現在9地区で行われています。「住民主体」をモットーに、参加する人たちが活動日や活動内容を決めて、自発的に行われています。

## 何のための体操？ 効果は？

介護予防として筋力アップを目的に、イスに座ってできる体操です。継続して取り組むことで、筋力がついて体が軽くなり、動きやすくなります。また、転倒しにくい体になるので、骨折して寝たきりになることを防ぐことができます。



## どんな体操をするの？

手首足首に調整可能な重りをつけて、イスに座った姿勢で腕や脚を上げたり伸ばしたりします。

参加者からは「筋力がついた」や「以前より楽に歩ける」、「みんなで楽しくできる」といった感想が寄せられています。



## みんながいきいきと、地域で元気に

中泊地域包括支援センター所長 對馬 勝子

中泊町では、平成27年より体力づくり、仲間づくり、地域づくりを目的として、いきいき百歳体操に取り組み、長いところでは週1回の集まりを4年以上継続している地区もあります。

百歳体操をしている人たちからは「体力がついた」「腰痛が良くなった」などの声を聞いています。また、体操の場に集まることは、「気持ちが明るくなった」、「楽しみが増えた」といった精神的な効果も見せています。高齢者のみなさんが元気に暮らせるよう、今後もいきいき百歳体操を地域に広めて行きたいと思います。



## 参加地区・参加者を募集中です！

～地域の仲間と「健康づくり&介護予防」の取り組みを始めませんか～

「住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしたい!!」。そのためには介護が必要な状態にならないよう、一人ひとりが生き生きとした生活を続けること、そしてご近所同士で支え合える地域づくりが大切です。体操をして身体も心も元気になる！さらに、支え合える仲間ができる「通いの場」。地域や団体、グループでそんな思いがありましたら、地域包括支援センターがお手伝いします。

### 深郷田

毎週月曜日  
深寿荘  
12:30～

### 下豊岡

毎週木曜日  
13:30～  
～現在休止中～

### 富野

毎週木曜日  
武田公民館  
13:00～

### 五林

毎週水曜日  
輪寿荘  
10:00～

### 尾別

毎週水曜日  
老人憩いの家  
13:30～

### 今泉

毎週月曜日  
泉寿荘  
10:00～

### 薄市

毎週月曜日  
薄市福祉館  
13:30～

### 上高根

毎週火曜日  
高寿荘  
13:30～

### 小泊

毎週火曜日  
漁火センター  
13:30～

### 下前

毎週月曜日  
すくすく下前館  
13:30～

お問い合わせ先

中泊町地域包括支援センター

☎57-3601



# 税金の役割や使われ方を学ぶ

町内4小学校で租税教室



将来の社会を担っていく小学生に、税の意義や役割などの基本ルールを学ぶことを目的に、町内4小学校で租税教室が行われました。

12月11日(水)には中里小学校で開催され、町税務課職員を講師にした学習や、税金がない世界を描いたビデオ鑑賞で、税の大切さを学びました。

## 地区のよき相談相手として

民生・児童委員へ  
辞令伝達

民生・児童委員の辞令伝達式が12月17日(火)、総合文化センター「パルナス」で行われ、51人の委員に辞令が渡されました。民生・児童委員は、各地区の良き相談相手となってくれる人たちで、福祉関係の悩みなどの相談を受けます。どうぞお気軽にご相談ください。各地区の委員は次の通りです。

### ■中里地域

- ・派立上…小野 元尚
- ・向町上…工藤 強志
- ・宮野沢…外崎眞理子
- ・大沢内…大川 正子
- ・芦 野…三上ゆり子
- ・上豊岡…石川美保子
- ・尾 別…宮越 栄
- ・薄市上…小寺 照義
- ・今泉上…青山ヒロ子
- ・主任児童委員…東山 綾子
- ・派立中…高橋 良子
- ・向町下…田中せつ子
- ・深郷田上…白川ユキ子
- ・二夕見…外崎 義信
- ・田茂木…川島 久幸
- ・下豊岡…石川 義一
- ・尾 別…新岡ふみえ
- ・薄市上…下山志津子
- ・今泉中…秋田谷よし子
- ・派立中…吹田 則子
- ・五 林…古川 秀志
- ・深郷田下…宮本 一志
- ・富 野…鳴海 君子
- ・長 泥…三上ルエ子
- ・福 浦…小杉 直子
- ・上高根…古川 進
- ・薄市下…成田 寛
- ・今泉下…青山 美香
- ・派立下…成田 克恵
- ・宮 川…古川 節子
- ・八 幡…藤崎 正則
- ・豊 島…田中けい子
- ・若 宮…田中 町子
- ・竹 田…澤田美合子
- ・下高根…佐々木生子
- ・薄市下…伊藤 照昭

### ■小泊地域

- ・花丘町…大澤 拓子
- ・派 立…角田 好隆
- ・折 戸…成田 多徳
- ・温泉町…成田 公平
- ・若葉町…高山 静枝
- ・上 町…藤田 三明
- ・下前上…太田 京子
- ・主任児童委員…工藤トミ子
- ・新町1…山内 文子
- ・浜 町…小野 清秋
- ・下前中…磯野 清三
- ・主任児童委員…角田志保子
- ・新町2…橋本美津男
- ・入 舟…成田いね子
- ・下前浜…藪田由比子



## 国際大会出場結果を報告

対馬消防士長が表敬訪問

ロープを使用した海外発祥の救助方法であるロープレスキューの国際大会へ出場した小泊消防署の対馬陽平消防士長が、12月13日(金)に濱館町長へ結果報告をしました。この国際大会はアジア最大級のロープレスキュー大会で、実際の救助現場を想定した救助課題を、救出タイムと安全性、正確性や要救助者対応などの評価により総合順位が決定されます。対馬さんが所属する青森県・秋田県の消防職員有志チーム「ARA」は第三位入賞しました。対馬さんは「隊員に恵まれ、三位という高順位を獲得することができた」と感謝の気持ちを話しました。



## 装いを新たに乗車促進とPRへ

あらま号ラッピング披露

北海道新幹線・奥津軽いまべつ駅と津軽中里駅を結ぶバス「あらま号」の外装をリニューアルし、披露会が12月15日(日)に津軽中里駅前で行われ、関係者ら約30人が集まりました。バス車体正面や乗降口側の側面にラッピングが施され、タチネブタや太宰治記念館「斜陽館」、津軽鉄道など地域色を強めた内容で、バスが一目でわかるようアピールしつつ、地域の魅力を発信する狙いがあります。

また、今別小学校児童たちが録音した車内アナウンスと、津軽半島観光アテンダントの坂本清雪さんの声の津軽弁の車内アナウンスも流れます。バスを運行する奥津軽いまべつ駅・津軽中里駅間バス運行協議会会長の中嶋久彰今別町長は「利用促進につながるよう頑張りたい」と話しました。

## 東北農政局より優良事例として表彰

中泊メバル料理推進協議会

東北農政局が、管内の農山漁村活性化の優良事例を選定し、全国へ発信する令和元年度「ディスカバー農山漁村(むら)の宝」に中泊メバル料理推進協議会が選ばれ表彰されました。同協議会では、中泊メバル膳などのご当地グルメや新商品の開発、メバルを使ったまちおこしなどの取り組みが評価され、会長の中畑哲也さんは「切れなく注目を集める取り組みを続けてくれたことがよかったと思う。これからも多くの人にPRできるよう新商品をどんどん考えていきたい」と話しました。このたびの表彰を受けたのは同協議会を含め10団体が選定されています。



## 新年を迎える縁起物

中央公民館で門松作り

年の厄払いをし、無病息災と招福を願うという縁起物の門松を作る体験教室が、12月25日(水)に中央公民館で開催されました。約40人が参加し、3本の竹を松の葉で囲い、むしろを巻き、荒縄でしめる作業を体験していました。参加した人たちは、手慣れた様子で作り上げたり、孫との共同作業の時間を楽しんだり、それぞれの楽しみ方で門松を作っていました。





## 茅葺屋根を永年手がけ続けて

古川一敏さんが文化庁長官表彰に

文化活動に優れた成果を示し、文化の進行に貢献したとして、古川一敏さんが文化庁長官表彰に選ばれ、12月18日(水)に濱館町長へ報告をしました。

古川さんは永年にわたって茅葺師として、国宝や重要文化財の保存管理に携わり、後進の育成にも努めたことで、国の文化財保護に多大な貢献をしたとして表彰されました。古川さんは建築会社入社後から文化財屋根工事技師の道を歩み始めました。東北地方を中心に文化財建造物を手掛け、技術研修会などで自らの技術向上にも努めてきました。古川さんは「まさか表彰を受けるとは思わなかった。体力が許す限り、屋根工事に携わりたい」と感謝と意気込みの言葉を話しました。



## 農作業やボランティア、活発に

古川フジエさんが100歳顕彰

**家**族や入所者、入所先職員たちが見守る中、1月1日(水)、100歳の誕生日を迎えたことから入所先のグループホームさくらで濱館町長から顕彰状が手渡されました。農作業は88歳まで手がけ、老人クラブやボランティア活動に積極的に取り組んできました。農作業の現役時代は、町内外問わず広域に奔走していたという古川さんは「このような日を迎えられてうれしい」と感激していました。次男の古川平昭さんは「これからも元気いっぱいにご過ごしてほしい」と話しました。

## 昔ながらの遊びを楽しむ

下前地区で雪ん子祭り開催

**下**前地区のすくすくしたまえ館で1月5日(日)、ゆきんこまつりが開催され、地元の親子を中心に31人が参加しました。下前地区の母親クラブのみなさんが主催し、地域の子ども達と一緒に巨大カルタ、さかな釣り、お手玉、おはじきなど昔ながらの遊びを楽しみました。いっぱい遊んだ後は、カレーライスとスープ、みかんをおいしくいただきました。最後に賞品付きドッパでお土産をゲットした子ども達は大喜びでした。



## 無病息災や五穀豊穡を祈願

どんと焼きに願いをこめて

**正**月飾りや古くなったお札、破魔矢などを持ち寄って焚き上げるどんと焼きが1月11日(土)にB&G海洋センターとなり設けた特設会場で行われました。

来場者たちは、昨年末に中央公民館で開催の体験教室で作った門松をはじめとする縁起物を持ち寄って、焚き上げを見守っていました。



## 生粋の漁師が100回目の誕生日

今貞繁さんが100歳顕彰

1月12日(日)に入所先のグループハウスのぞみ(つがる市)に濱館町長が訪れ、100歳の誕生日を迎えた今さんに顕彰状が手渡されました。

漁師一筋だった今さんは、なんと90歳になっても漁に出ていたそうで、その甲斐あって今でも足腰は健在で、毎朝新聞を読むのが楽しみだそうです。

今さんは「感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます」と話しました。



## 大きな夢を持って背負う18番

佐藤洸史郎君が表敬訪問

楽天の背番号18を背負って出場した、「NPB12球団ジュニアトーナメント(12月27日(金)~29日(日)・札幌ドーム)」で、所属チーム「楽天ジュニア」が準優勝だったことを報告に、1月15日(水)に濱館町長へ表敬訪問をしました。

佐藤君は県勢4人のうちの一人に選ばれて出場を果たし「打点に貢献出来たことが印象強い。これからも練習を重ねて応援してもらえる選手になりたい」と展望を話しました。



## 中泊の魅力がどっさり

中泊大集合市が開催

中泊の特産品をはじめ、にぎやかなステージ発表などで津軽中里駅を盛り上げようと、2月1日(土)に駅ナカにぎわい空間で、中泊大集合が開催されました。

このイベントは、津軽半島観光アテンダントが主催し、毎月第一土曜日に開催され、今回で9回目になります。

初めに中里こども園がステージ発表をし、津鉄ア・モーレ隊員が鬼の衣装をまとった豆まきでは、子どもたちは鬼の登場に大興奮で一生懸命に豆を投げていました。

そのほか、金多豆蔵人形芝居をはじめ、明の星短期大学の合唱サークル「プリマ☆ステッラ」の発表など、町内外から参加のステージ発表に来場者たちは手拍子などで盛り上がっていました。

次回は3月7日(土)に午前10時から開催予定です。



### 乗って応援!!

令和元年度 目標乗車人数	300,000人	津 軽 鉄 道
速報!! 令和元年2月までの 乗車人数	191,624人	
目標まであと……	108,376人	

## 駅ナカ「にぎわい空間」飲食テナント出店者募集！

問 駅ナカ「にぎわい空間」管理運営委員会(水産商工観光課商工観光係) 内 1613

駅ナカ「にぎわい空間」は、「にぎわい」を創出することで来訪者が集うにぎやかな拠点づくりに寄与し、津軽鉄道並びに金多豆蔵人形劇場の利用客増加による地域の活性化を図ることを目的として、津軽鉄道(株)と管理協定を結び駅ナカ「にぎわい空間」管理運営委員会が管理しています。

事業目的を達成するため、観光客のおもてなしに協力していただくボランティア精神にあふれる飲食テナントの運営事業者を募集します。詳しくは問い合わせ先まで。

### ◆使用条件

- ① 町の玄関口の施設であることを理解し、常におもてなしの心を持って対応すること。
- ② 営業活動により津軽鉄道および金多豆蔵人形劇場の活性化、町の特産品PRや観光案内に寄与できること。
- ③ 駅ナカを利用する幅広い年代のニーズに応じた飲食物を提供すること。
- ④ 来訪者が気持ちよく使用できるよう、駅ナカ内を清潔に保つこと。
- ⑤ 駅ナカ「にぎわい空間」管理運営委員会会員となり円滑な関係性を築くこと(年会費2千円)

### ◆応募資格の概要

- ① 個人または団体代表者が町内に住所を有する者
- ② 飲食店を営むにあたり必要な資格を保有している者
- ③ 暴力団関係組織またはその他の反社会的暴力活動を行う団体でないこと
- ④ 令和2年4月中を目途に運営開始ができること

### ◆応募説明会

日時……令和2年2月17日(月) 午後2時

場所……駅ナカ「にぎわい空間」

◆応募期間……令和2年2月18日(火)～令和2年3月2日(月) (※受付は土日祝日を除く)

### ◆応募先

役場水産商工観光課商工観光係へご連絡ください。TEL0173-57-2111 内線1613

email : kankou@town.nakadomari.lg.jp

〒037-0392 中泊町大字中里字紅葉坂209

### ◆審査・出店者の決定

駅ナカ「にぎわい空間」管理運営委員会にて書類審査。

## 家畜(鶏含む)飼養者の定期報告のお知らせ

問 農政課農林基盤整備係 内 1812

問 西北地域県民局地域農林水産部つがる家畜保健衛生所 ☎ 42-2276

家畜伝染病予防法により、家畜(鶏を含む)飼養者は、毎年、家畜の飼養状況や衛生管理状況を県知事へ報告することが義務づけられています。次の家畜の飼養者は忘れずに報告するようお願いします。

○報告対象…鶏(青森シャモロック、比内地鶏、烏骨鶏、軍鶏、チャボ、声良鶏、金八など含む)、あひる、うずら、きじ、ほろほろ鳥、七面鳥、だちょう、牛、馬、豚、山羊、めん羊、いのしし、鹿

○報告内容…令和2年2月1日時点の頭羽数

○報告様式…「定期報告書」様式は農政課で配布しています。また、つがる家畜保健衛生所のホームページにも掲載しています。

[https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/tsu-kaho/tsu-kaho\\_HP.html](https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/tsu-kaho/tsu-kaho_HP.html)

○提出方法…農政課へ令和2年2月27日(木)までに郵送または持参してください。



## 後期高齢者医療 高額介護合算療養費支給申請のお知らせ

☎ 町民課国保年金係 ☎ 1314

## ◆支給対象者

後期高齢者医療制度に加入している人で、医療保険と介護保険の自己負担額(注)の両方の支払いをした人が支給の対象です。世帯内で後期高齢者医療制度に加入している人が複数いる場合は、世帯で合算します。

## ◆対象期間

平成30年8月1日から令和元年7月31日まで  
(毎年8月1日から翌年7月31日までの1年間)

## ◆支給額

医療保険と介護保険の自己負担額の合計が、所得区分に応じた自己負担限度額(右表)を超えた場合に、その超えた額が支給されます。

ただし、超えた額が500円以下の場合は支給対象となりません。

## ◆支給申請

支給を受けるには必ず申請が必要です。

なお、支給の要件に該当すると思われる世帯には、令和2年2月下旬(予定)に青森県後期高齢者医療広域連合から「支給申請のお知らせ」をお送りします。お知らせが届いた人は担当窓口申請してください。

また、対象期間の途中に後期高齢者医療制度に加入した人や転入してきた人などがある世帯には、支給対象となる世帯でも、支給申請のお知らせが送られない場合がありますので、対象になるとと思われる人はお問い合わせください。

〈表〉

所得区分	自己負担限度額
現役並み所得者Ⅲ	212万円
現役並み所得者Ⅱ	141万円
現役並み所得者Ⅰ	67万円
一般	56万円
低所得者Ⅱ	31万円
低所得者Ⅰ	19万円

低所得Ⅱ：世帯員全員が住民税非課税の人  
低所得Ⅰ：世帯員全員が住民税非課税の人のうち、世帯員全員の各所得金額が0円の人

(注)自己負担額は支払った額から高額療養費や高額介護(予防)サービス費を除いた額です。

## ◆申請に必要なもの

- ・支給申請書
- ・高額介護合算療養費・高額医療合算介護(予防)サービス費の支給申請について(お知らせ)
- ・個人番号(マイナンバー)がわかるもの(通知カードまたは、個人番号カード)
- ・本人確認書類(官公庁発行、発給の顔写真付き身分証明書など)
- ・印鑑(認印) ・通帳(または通帳のコピー)など口座情報のわかるもの

※被保険者以外の方が申請又は受領する場合は、受領申立書または、代わりに申請をする人への委任状が必要になります。委任状のときは、被保険者の個人番号がわかるものと、申請者の本人確認書類などが必要です。

※重度心身障害者医療費の助成を受けている場合は、市町村へ受領を委任する委任状が必要です。

※対象期間中に青森県後期高齢者医療以外の医療保険や他市町村の介護保険に加入歴があり、自己負担額がある場合は、それらの保険の自己負担額証明書が必要です。

※成年後見人が申請される場合、登記事項証明書(3か月以内に発行されたもの)をお持ちください。

## 1日1円で助け合う 交通災害共済の予約加入

☎ 総務課庶務係 ☎ 2012 ☎ 小泊支所 ☎ 64-2111

交通災害共済(1日1円保険)の予約加入を、2月から3月31日まで受け付けます。みなさまのご家庭に係員が伺いますので、加入を希望する人はお申し出ください。留守で加入できなかった場合や、予約加入期間を過ぎてしまった場合は、問い合わせ先まで。万一の交通事故に備えて家族そろって加入してみませんか？

※交通災害共済は、自動車、バイク、自転車などの道路交通による人身事故が対象です。詳しくは、係員配付のチラシをご覧になるか、問い合わせ先まで。

## 自動車の名義変更・廃車手続き 車検はお早めに

☎ 東北運輸局青森運輸支局 ☎ 050-5540-2008  
車検予約 ☎ 0570-030-330

例年3月は、運輸支局の窓口が大変混雑します。名義変更や廃車などの手続きは、混雑の少ない3月13日までに済ませようお願いします。車検(継続検査)は、満了日の1か月前から受け付けています。詳しくは、当局ホームページまたは問い合わせ先まで。軽自動車は「軽自動車検査協会」が窓口となり、手続き方法が異なるのでご注意ください。

## ～中小企業も今年4月に 残業規制開始～ 働き方改革説明会

☎ 五所川原労働基準監督署 ☎ 35-2309

事業者を対象に、時間外労働の上限規制、年5日の年次有給休暇の取得やタイムカード等による労働時間把握の義務付けなど、昨年4月に施行された働き方改革関連法に関する知識を十分に持って労務管理を行っていただくことを目的とした説明会を開催しています。

1年間猶予されている中小企業の「時間外労働の上限規制」が今年4月に適用開始されますので是非ご参加ください。

お申し込みは必ず事前に問い合わせ先まで。

### ◆日時

- ① 2月20日(木) 14時から15時30分
- ② 3月18日(水) 14時から15時30分

### ◆場所

五所川原合同庁舎 3階会議室

## 第2回中泊町・青森銀行アグリセミナー

### 自然災害は年々増加!

近年の気候変動等の影響により、豪雨(平成30年7月の西日本豪雨)や台風(令和元年10月の台風第19号)による深刻な被害が各地で発生しています。そこで、自然災害へ備えるため、人員確保、建物・設備の保護、資金繰り対策など事業継続力の強化を目的に開催します。

【開催日時】 2月20日(木) 午後5時～午後6時30分 【会場】 役場 1階 小会議室1・2

### 【内容】

- 講演①:「大正浪漫と令和のまちづくり」 中泊町長 濱舘 豊光
- 講演②:「高まる自然災害等のリスクと事業継続力強化に向けた取組」  
農林水産省 経営局 金融調整課 組合金融グループ 佐藤 浩介
- パワーアシストスーツ「エアロバック」の実演(三八五観光)  
農業・建設・介護など、あらゆる作業の現場で腰への負担を大幅に軽減し、「腰痛予防」や「高齢化対策」、「雇用の確保」、「生産性向上」のメリットが期待できます。

【主催】中泊町 【協力】青森銀行 【お問い合わせ先】中泊町総合戦略課 内線2022



## 移動年金相談を開催します（完全予約制）

問 町民課国保年金係 内 1316

問 弘前年金事務所 お客様相談室 ☎ 0172-27-1339(音声案内に従い①の後に②を押してください)

弘前年金事務所では移動年金相談を実施しております。弘前の年金事務所に直接来所しなくても、五所川原、つがる市にて年金に関する相談・手続きを行うことができます。ぜひご利用ください。

年金相談は予約制のため、事前に弘前年金事務所までご連絡をお願いします。

相談日の1週間前で予約は締め切りとなるため、お早目のご連絡をお願いします。

実施年月日は変更となることがあります。事前に弘前年金事務所までお問い合わせください。

### （五所川原市地区）

場 所…五所川原市役所（3階 会議室3A）

実施日…第2水曜日（4月～3月開催）

実施年月日	曜日	相談時間
令和2年	水	10:00 }
4月8日		
5月13日		
6月10日		
7月8日		
8月12日		
9月9日		
10月14日		
11月11日		
12月9日		
令和3年		15:00
1月13日		
2月10日		
3月10日		

### （つがる市地区）

場 所…つがる市役所（2階相談室）

実施日…第4水曜日（4月～3月開催）

実施年月日	曜日	相談時間
令和2年	水	10:00 }
4月22日		
5月27日		
6月24日		
7月22日		
8月26日		
9月23日		
10月28日		
11月25日		
12月23日		
令和3年		15:00
1月27日		
2月24日		
3月24日		

## 青森県特定（産業別）最低賃金改定のお知らせ

問 青森労働局労働基準部賃金室 ☎ 017-734-4114

令和元年12月21日からの金額は、次のとおりです。

### ●鉄鋼業

時間額……900円（改定前877円）

### ●電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業

時間額……829円（改定前806円）

### ●各種商品小売業

時間額……821円（改定前798円）

### ●自動車小売業

時間額……861円（改定前838円）

なお、青森県で働く全ての労働者及び使用者に適用される「青森県最低賃金」は、令和元年10月4日から、時間額790円に改定されています。

業務改善助成金等の活用や賃金引上げは、下記までご相談ください。

青森働き方改革推進支援センター ☎0800-800-1830

詳しくは青森労働局ホームページからご覧になれます。

(<https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/>)。

## 1000万人の保険 小さな掛け金・大きな補償 スポーツ安全保険に加入しませんか

問 スポーツ安全協会青森県支部 ☎ 017-782-6984

HP <http://www.sportsanzen.org>

スポーツ・文化・ボランティア活動など幅広く適用されます。4人以上の団体でご加入ください。

■対象となる事故…団体活動中の事故・往復中の事故(自動車事故による賠償責任は適用外)

■補償内容…傷害保険(通院、入院、後遺障害、死亡)・賠償責任保険・突然死葬祭費用保険

■加入受付期間…2020年3月1日(月)～2021年3月30日(火)

■保険期間…2020年4月1日午前0時から2021年3月31日午後12時まで

■掛 金…1人年額800～11,000円(団体の活動内容・年齢などによって異なります)

## し尿汲取料金の改定について

問 西北五環境整備事務組合 ☎ 38-1205

し尿汲取業務は、西北五環境整備事務組合が許可した業者が収集運搬を行っています。

このたび、許可業者から、収集運搬に要する経費や諸物価の高騰、県内の料金改定の状況を勘案し、し尿汲取料金の見直しをして欲しいとの要望がありました。

このため、当組合では、5年ぶりに汲取料金改定の検討を行い、許可業者に通知しました。汲取料金は、組合が示した額を参考に、許可業者が定めます。当組合が提示した料金は次のとおりです。

○1回に収集したし尿180ℓまで  
1,656円(消費税込み)

○180ℓを超える場合については、  
10ℓにつき92円(消費税込み)  
を加えた金額

この新料金は、4月1日から適用されます。対象世帯の皆さまには、許可業者が周知しますので、し尿汲取業務の適正な実施にご理解とご協力をお願いします。

なお、浄化槽汚泥や仮設トイレなどの汲取料金は、当組合では提示しておりません。許可業者に直接ご確認ください。

※中央クリーンセンターのし尿処理手数料はこれまで通り10ℓ当たり1.76円では変更はありません。

## 不動産取得税の 軽減制度について

問 西北地域県民局県税部課税課  
☎ 34-2111

### ◆不動産取得税とは

家屋を新築・増改築したとき、土地や家屋を売買・贈与・交換などで取得したときに一度だけ課税される県の税金です。

### ◆軽減制度について

住宅用の土地を取得した日から3年以内に、その土地の上に、床面積が50㎡以上240㎡以下の住宅(「特例適用住宅」という)が新築された場合には、土地の取得に係る不動産取得税が軽減されます。

この軽減制度を受けるためには申告が必要です。ほかにも不動産取得税の軽減制度がありますので、詳しくは、県ホームページ、または問い合わせ先へ。

([https://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/004\\_01fudousanindex\\_00.html](https://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/004_01fudousanindex_00.html))

## 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ください。**

※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



## 町有施設のAED設置場所

問 総務課消防防災係 内 2015・2016

AED(自動体外式除細動器)は心臓がけいれんし、血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)の心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。中泊町の町有施設で設置している場所は16か所です。よく利用する施設の設置場所を確認しておきましょう。

役場本庁舎 1階町民ホール	小泊支所 1階ロビー	小泊中学校 職員室
ふれあいセンターロビー	中里小学校 体育館玄関	薄市小学校 体育館玄関
農産物加工販施設 売場 サービスカウンター	小泊小学校 体育館渡り廊下	体育センター 管理事務室 運動公園 管理事務室
	小泊診療所 トイレ付近	
道の駅こどもり 売店レジカウンター	中里中学校 体育館玄関	総合文化ホール 「パルナス」管理事務室
	武田小学校	
折腰内海水浴場 管理棟	体育館ステージ左側用具庫	B&Gプール 受付事務室

### なかどまり健康づくりフォーラム

～人生100年時代の健康づくり 今できること～

令和2年2月15日(土) 申し込み不要 参加は無料です

時間 11:30 - 15:30 (開場11:30) 場 中泊町総合文化センター  
所 「パルナス」

11:30～13:20  
健康度測定「自分のからだ知るコーナー」  
～血管年齢・体組成・骨密度測定・体力測定 他～

13:30 同時間催  
開会 健康への目標「な・か・ど・ま・り」  
中泊町長挨拶 食生活改善推進員レシビによる「長寿のみそ汁」提供

13:45～14:40  
【1部】「健康づくり 今できること」  
①中里中学校保健委員会発表  
②町保健師「町民の健康習慣～インタビュー・アンケートから～」  
③健康度測定結果解説(健やか力推進センター長 中路重之先生)

14:50～15:30  
【2部】「生活のなかに活動と運動を」  
(生活習慣病予防・フレイル予防・認知症予防)  
講師: 鬼武由美子氏(健康運動指導士)

閉会(15:30)

【問合せ先】 中泊町役場町民課 TEL 57-2111 FAX 57-3849

## ストーブ列車 無料体験乗車へご招待

問 津鉄ア・モーレ事務局(総合戦略課企画係) 内 2023

### 1 期間

2月17日(月)～2月26日(水) 各日10人まで

### 2 対象ダイヤ

- ①津軽中里駅発 10:48 → 金木駅 着 11:02  
金木駅 発 11:04 → 津軽中里駅 着 11:18
- ②津軽中里駅発 13:35 → 金木駅 着 13:52  
金木駅 発 13:54 → 津軽中里駅 着 14:08
- ③津軽中里駅発 15:54 → 金木駅 着 16:09  
金木駅 発 16:11 → 津軽中里駅 着 16:25

※往路がストーブ列車、復路は走れメロス号です。

### 3 申し込み

乗車希望日3日前までに、津軽鉄道へお申し込み下さい。津軽中里駅で無料の体験乗車券を差し上げます。

【申し込み先: 津軽鉄道(株): ☎34-2148】

### 4 その他

乗車券とストーブ列車券は無料ですが、するめなど車内販売品は自己負担です。

## 心配ごと相談 町社会福祉協議会

### 中里地域

2月19日(水) 山本 弘  
菊池 俊一

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。

### 小泊地域

2月19日(水) 藪田 由比子  
秋田谷 徳美

相談場所 すくすくしたまえ館  
相談時間 午前9時～正午

## なんでも行政相談

日時…2月26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つせんを行い、その解決や実現の促進を図ります。

## 図書館情報

ふるさとに伝わる  
むがしっこ

中泊町在住の三人の語りによるむがしっこの世界を一緒に楽しみませんか。



小山内清春氏



外崎令子氏



對馬てみ氏

## ◆講師

小山内清春氏・外崎令子氏・對馬てみ氏

◆日時…3月14日(土) 午前10時～午前11時

◆場所…総合文化センター パルナス 大ホール

◆入場…無料(事前申し込みは不要です)

◆問い合わせ・申し込み先…図書館(☎69-1111)

## 今月のMiniコレクション

## ○一般・テーマ 「発酵」

毎日の食生活に欠かせない発酵食品。今回は発酵の基礎知識や発酵食品に関する本を集めました。発酵食づくりに挑戦してみませんか？

## ○児童・テーマ 「節分」

2月は節分、「鬼」に関する本を集めました。

## 新刊情報 [一般]

『生き心地の良い町』	岡 檀 講 談 社
『すべての不調は自分で治せる』	藤川 徳美 方 丈 社
『今より全部良くなりたい』	福本 敦子 光 文 社
『逃亡小説集』	吉田 修一 KADOKAWA
『三人寄れば無礼講』	清水ミチコ 中央公論新社

## 図書館の話題

1月9日(休)に総合文化センター「パルナス」で、おはなし会「くじらさんとあそぼう！」が開かれ、85人が参加しました。パネルシアターに、手遊びや歌も交えて、子どもたちは問いかけに張り切って答えたり、実際におはなしに参加したりと終始笑い声が溢れる和やかなおはなし会となりました。富野こども園の久保田なぎさちゃん(6才)は「くじらさんが話すサンタさんは本物みたいだったし、みんなで作ったクリスマスツリーはキラキラしていてきれいだった」と満足そうにしていました。



## ジェネリック医薬品を上手に活用しましょう！

☎ 町民課国保年金係 ☎ 1316

ジェネリック医薬品とは「後発医薬品」とも呼ばれ、新薬(先発医薬品)の独占販売期間が終了した後販売が許可される医療用医薬品のことです。

## • 安全性が認められている経済的な薬です

ジェネリック医薬品は新薬と同じ主成分で製造されており、価格は新薬の3から5割程度のため、窓口で支払う金額が少なく済む場合もあります。また新薬と同様の安全基準を満たし、厚生労働省の承認基準を満たしている信頼できる薬です。

## • 処方せんを確認してください

「ジェネリック医薬品に変更不可」の場合は、処方せんに医師の署名が記載されています。医師の署名が無い場合はジェネリック医薬品に変更することが出来ます。

## • ジェネリック医薬品を希望される方へ

ジェネリック医薬品への変更に不安がある場合は、短期間分を変更できる「お試し調剤」を利用することが出来ます。

※ すべての医薬品にジェネリック医薬品があるわけではありません。治療内容によってはジェネリック医薬品が適さない場合もあります。まずは医師にご相談ください。



◆冬企画展「キルトの仲間たち 作品展—なつかしの20年—」



キルトの仲間たち作品展は、平成12年度の初開催以来、毎年様々なテーマで展示を行ってきました。20周年を迎える今年度は、20年間の歩みをたどりながら、過去の作品や新たな作品約300点を一堂に展示します。

日時：3月15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)

◆キルト教室開催！

冬の企画展開催に併せて、キルト作品を製作する教室が開催されました。参加者は、「キルトの仲間たち(三上るみこ代表)」メンバーの指導を受けながら、フワモコの天使作りに挑戦しました。

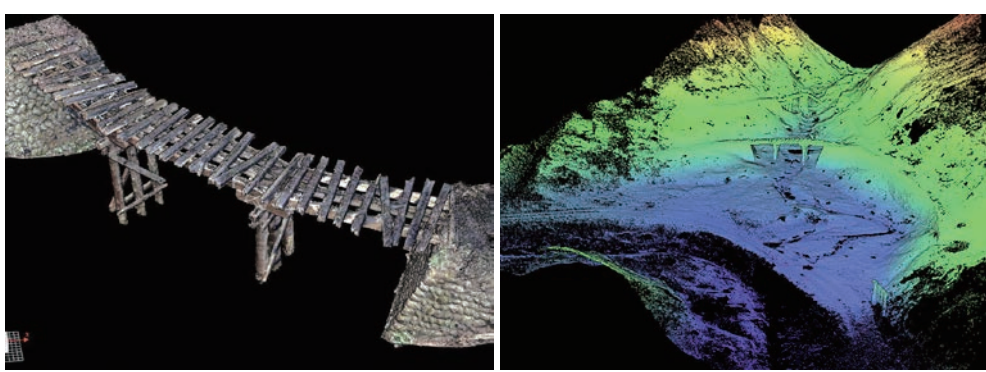


◆森林鉄道木橋三次元測量！

小泊の国有林内にある片刈石森林軌道木橋は、スイッチバック部に設置されたヒバ製の木橋です。「我が国初の森林鉄道」「津軽森林鉄道」遺構群及び関係資料群」として、2017年一般社団法人日本森林学会による林業遺産に認定されましたが、近年一部の木橋が倒壊するなど急速に劣化が進行しています。

貴重な遺産の記録保存を図るため、教育委員会では、このほどレーザスキャナによる三次元測量を実施しました。測量図は、約8億に及ぶ測量点の集合体であり、あらゆる視点から観察・出力が可能です。しかも、写真と見紛うほどの精度を誇り、スイッチバックによる方向転換によつて斜面を昇降する仕組みがよくわかります。また拡大する

と、ヒバ製の橋脚・橋桁、丸石積み橋など、木橋の詳細な構造も明らかになります。こうした三次元測量による記録保存は、文化財の保護措置としてはあくまで次善の策ですが、今後博物館展示などに活用していきたいと思えます。



119 消防&救急

インフルエンザに注意！  
正しい知識と予防

インフルエンザとはインフルエンザウイルスによつて起こる感染症です。インフルエンザにはA型、B型、C型があり、大きな流行となるのがA型です。これらには季節性があり、国内では例年12月～3月に流行します。

インフルエンザの症状

インフルエンザでは咳や喉の痛みだけでなく、38度以上の高熱、全身のだるさ、食欲不振などの全身症状が強く、頭痛や関節痛、筋肉痛も伴います。また合併症として気管支炎、肺炎、脳炎、インフルエンザ脳症などがあります。

インフルエンザの予防

- ① 医療機関でワクチン接種。
- ② マスクと手洗いがい。
- ③ 栄養と睡眠を取り体調管理をし、抵抗力を高める。
- ④ アルコールによる消毒。

⑤ 加湿器などを使用し、部屋の乾燥を避ける。これらの予防をすることで感染率を低くできますが、少しでも体調が優れない場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



住宅用火災警報器設置率100%の町「なごまり」を目指して！

住宅火災による死傷者が全国で多発している状況です。死傷者のうち6割が「逃げ遅れ」によるもので、特に就寝時に多く発生しています。それを防ぐために住宅用火災警報器の設置が義務化されています。義務化から10年以上経ちましたが、中泊町の設置率は低い状況です。住宅火災による逃げ遅れをなくすため住宅用火災警報器を設置し、ご家族で避難方法について話し合ってみましょう。





むし歯のない子の紹介

1歳6か月児健診にて  
(12月5日実施)



米塚麗莉ちゃん  
(下豊岡)



佐藤帆花ちゃん  
(長泥)



今衣桃ちゃん  
(五林)



毛内健雄ちゃん  
(派立下)



松坂春助ちゃん  
(派立)



阿部凧紗ちゃん  
(新町1)



荒関 楽ちゃん  
(若葉町)



佐藤咲那ちゃん  
(花丘町)



福士千華ちゃん  
(薄市下)



小寺桜愛ちゃん  
(薄市下)



木村悠橙ちゃん  
(上高根)



鈴木寧音ちゃん  
(温泉町)



加藤翼ちゃん  
(浜町)

受動喫煙対策が強化されます!!

※今回の健診では、全てのお子さんにむし歯がありませんでした。

2018年7月に健康増進法の一部が改正され、2020年4月1日より全面施行されます。これにより事業者だけでなく一般住民にとっても、望まない受動喫煙防止の取り組みは、マナーからルールへと変わります。

【基本的考え方 第1】

「望まない受動喫煙」をなくす。

【基本的考え方 第2】

受動喫煙の健康影響が大きい子ども(20歳未満)や患者等に配慮し、こうした方々が利用者となる施設や、屋外について、受動喫煙対策を一層徹底する。

【基本的考え方 第3】

望まない受動喫煙をなくすと

いう観点から、施設の類型・場所ごとに、主たる利用者との違いや、他人への健康影響の程度に応じ、禁煙措置や喫煙場所の特定を行うとともに、掲示の義務付けなどの対策を講ずる。



■たばこをやめたいけど、やめられない！

生活習慣の一部となった喫煙。たばこには強い毒性があるため、禁煙の取り組みは簡単ではありません。気長にチャレンジを続けて行くことが大切です。そして周囲の人の応援や理解も禁煙活動を後押しします。

健康測定会 in 小泊

1月7日～8日の二日間、小泊漁協・下前漁協の組合員および婦人部を対象に健康測定会が行われました。家庭や健診では



測定できない骨密度や血管年齢などを測定し、自分のからだを知る良い機会となりました。

健康講座のご案内

青森厚生病院医師の渡辺伸和先生による健康講座が開催されます。講座のテーマは「鼠径ヘルニアの正しい知識と治療について」です。健康づくりのために参加してみませんか？

■日時：2月20日(木)

午後2時～3時

■場所

中泊町役場1階小会議室

※申し込み不要

献血にご協力をお願いします

例年、冬季は献血者が減少します。町では左記の期間、移動バスによる街頭献血を行いますので、ご協力をお願いします。

■献血実施日：2月27日(木)

(午前)10時～12時

(午後)1時15分～4時

■会場：中泊町役場庁舎前



# まちのイベントカレンダー

2 月			3 月		
16	日	10:00~12:00 中泊町教育文化賞・スポーツ賞授与式	1	日	
17	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)	2	月	
18	火		3	火	
19	水		4	水	
20	木		5	木	12:15~ 3歳児健診
21	金		6	金	
22	土		7	土	月に一度の中泊大集市 (駅ナカにぎわい空間)
23	日		8	日	
24	月		9	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)
25	火		10	火	
26	水		11	水	
27	木	10:00~, 13:15~ 献血(役場庁舎前) 12:50~ 乳児健診 ブックスタート(図書館)	12	木	12:15~ 1歳6か月児健診
28	金		13	金	13:00~ こころの健康相談、傾聴サロン (バルナス)
29	土		14	土	10:00~ ふるさとに伝わるむがしっこ(図書館)
			15	日	

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS FEB 2020.

中畑 ユキ92 (派立上)



お悔やみ申し上げます

- 三橋 絵里奈 (新町2)
- 千葉 多喜男 (岩手県)
- 遠藤 紀茄 (福島県)
- 丸山 稔矢 (小泊派立)
- 福士 恵理香 (薄市下)
- 高橋 知道 (青森市)
- 桐本 梨花 (埼玉県)
- 三上 亮太 (田茂木)
- 今井 紗有里 (平川市)
- 奈良 一志 (今泉下)



結婚おめでとう申し上げます

- 角田 真広 (男・宏智) 小泊派立
- 桑村 小春 (女・朋和) 芦野



お誕生おめでとうございます

(12月届出分)

## 戸籍の窓口



- 宮下 鶴明 93 (下前中)
- 高橋 義勝 86 (若葉町)
- 太田 キサ子 85 (下前上)
- 新岡 孝人 84 (福浦)
- 青山 ルエ 82 (今泉上)
- 鎌田 ミエ 84 (上高根)
- 荒関 敏隆 93 (派立下)
- 外崎 貞治 74 (宮野沢)
- 三上 良子 87 (今泉下)
- 外崎 ナミ 93 (富野)
- 長利 リツ 84 (上豊岡)

### 人のうごき

12月末現在(前月比)

人口	10,891人(-16)
中里地区	8,019人/小泊地区2,872人
男	5,121人(-6)
女	5,770人(-10)
世帯数	5,111(-0)
出生	4 / 死亡 16
転入	11 / 転出 15

# ポニーのトナカイが サンタクロースと

富野子供会が2回目の  
サンタパレード

聖なる夜に、電飾の角をつけて、トナカイに扮したポニーとサンタクロースの衣装をまとった大人たちが12月24日(火)に町内をパレードし、子供たちにプレゼントを配りました。

このパレードは、富野子供会が、地域のつながりを強めながら、子どもたちを地域で育てようという試みで行われ、中泊まちづくり活性化協議会(会長・秋元寛之)の協力を得て行われました。

パレードでは、サンタクロースがトナカイを引き連れて、各家庭の子どもたちにプレゼントを贈っていました。プレゼントを受け取った子どもたちは、そりを引くトナカイとサンタ、プレゼントを前に興奮気味で、記念写真を撮る様子も見られました。

パレードは平成30年に続いて2度目の実施となりました。



## 冬の農業を体験

武小4年がアスパラガス収穫体験



1月29日(水)に武田小学校4年生が佐藤イネ子さんのビニールハウスでアスパラガスの収穫体験をしました。児童たちは、アスパラガスの数や生育状況に驚きながらハウスに入り、佐藤さんからアスパラガスの成長過程の説明をきいて、収穫まで1年かかることなどを学びました。

次に、給食センターの廃油を燃料にした暖房設備に廃油を注ぐ体験では、恐る恐る廃油を注ぎました。待ちに待った収穫体験では1人2本ずつ、佐藤さんから教わりながらはさみを入れて収穫しました。収穫後は、アスパラガスをアルミホイルの包み焼きにして試食し、舌鼓を打っていました。児童たちは、思うようにはさみが入らず苦戦する様子も見られましたが、コツを教わりながら上手に収穫していました。

2月6日(木)には、佐藤さんが無償提供したアスパラガスが、町内全6小中学校の給食に提供されました。

