



広報 Nakadomari PR Magazine

なかどまり

3月

MAR. 2020 No.180

10年間のおもてなしに感謝

金多豆蔵応援隊の会

令和2年3月末で駅ナカでの活動を休止



【スポットライト】

教育文化賞・スポーツ賞
授与式

【まちの話題】

健康増進セミナー
なかどまり健康づくりフォーラム

【お知らせ】

学生納付特例制度
のお知らせ

58個人が受賞

教育文化賞・スポーツ賞 授与式

文化やスポーツの活動で、功績を納めた個人や団体に送られる教育文化賞・スポーツ賞の授与式が、2月16日(日)に総合文化センターパルナスで行われました。

この度、教育文化賞には12人の個人、スポーツ賞は46人の個人、計58人が受賞されました。受賞者を代表して古川菜南子(木造高3年)さんが、謝辞を述べました。

受賞者は下記のとおりです。

(カッコ内は所属・学校・学年
敬称略)



■教育文化賞

【文化功労賞】

古川 一敏

【青少年文化奨励賞】

- 成田七星(薄市小2年)・外崎澤(武田小2年)・菅原有紗(武田小6年)・塚本恵冬(武田小3年)・佐野陽菜(武田小5年)・成田理音(小泊小3年)・田中紗綾(中里中2年)・升田柊(木造高3年)・古川菜南子(木造高3年)・鈴木里菜(五所川原第一高一)・白川理緒(五所川原第一高一)

■スポーツ賞

【功労賞】

成田孝道(中泊町柔道会)

【指導者賞】

外崎勝彦(体育協会スキー部)
鎌田暢尚(体育協会スキー部)

【努力賞】

葛西萌恵(中里誠心塾・中里小6年)・佐井川友也(中里誠心塾・武田小6年)・佐藤洸史郎(薄市小6年)・小林叶和(中里クラブ・武田小2年)

【奨励賞】

鈴木力(金木中1年)・外崎隼矢(中

- 里中2年)・坂田陽(中里中3年)・本庄優太(中里中3年)・松谷温翔(中里中3年)・鈴木珊瑚(中里中3年)・新岡翔輝(五所川原工業高2年)・佐藤風雅(弘前実業高2年)・奈良響(体育協会・陸上競技部)・岡駿岳(体育協会・陸上競技部)・成田利紀(体育協会・陸上競技部)・鈴木悠太(体育協会・陸上競技部)・伊藤達哉(体育協会・陸上競技部)・野上千春(体育協会・陸上競技部)・白塚勇人(体育協会・陸上競技部)・川浪貴久(体育協会・陸上競技部)・永坂貴雄(体育協会・陸上競技部)・野上新二(体育協会・陸上競技部)・石川菜(中里中2年)・山田華蓮(小泊中3年)・津田優希也(中里中3年)・越野進一(つがる市野球協会)・村上莉羽(駒澤大2年)・奈良知憲(中里中1年)・島ことの(中里中2年)・工藤夢叶(中里中2年)・中谷碧妃(中里中3年)・工藤芽依(八工大一高2年)・小山内実来(体育協会・テニス部)・青山ほか(函館大4年)・神匡輝(体育協会・テニス部)・山谷元(五所川原工業高2年)・三上遼大(五所川原工業高2年)・中野元治(五所川原工業高2年)・佐井川陽舜(田村高2年)・片山雄心(田村高2年)・野上莉来奈(東北高2年)・今楓香(五所川原商業高3年)・成田花道(鳥取城北高3年)



ふるさと、そして母校のために

成田いくみさんが町内6小中学校へ寄贈

ふるさとや母校へ感謝の思いを込めて、青森明の星高等学校3年の成田いくみさんが1月31日(金)に米塚教育長へ記念品を手渡しました。また、母校の中里小学校と中里中学校へは自身の手で届けたそうで、記念品には手書きの手紙が添えられています。

成田さんは「社会貢献をするなら、まずは母校からと思いました。普段の学校生活で使えるものを選びました」と地元愛あふれる想いを話しました。



大地の恵と海の幸が青森市に大集合!

今年もイガ米〜来てけフェア開催

特産品や観光情報など、中泊町の魅力を県内外にPRしようと「なかどまりイガ米〜来てけフェア」が青森県観光物産館アスパム(青森市)で開催されました。

この催しでは、小泊地域で獲れたイカやタコ、中里地域の採れたての農産物などの販売や振る舞いが行われたほか、町無形民俗文化財になっている金多豆蔵人形芝居の講演も行われ、会場にはところ狭しと大勢の人だかりができていました。また、中里高校SBP同好会もブース出店し、「メバ焼き!」の販売や激辛料理のPRをしていました。

高齢になっても活気ある生活のために

健康増進セミナー開催

厚生労働省が採択した「中泊町生涯現役生き生き活躍プロジェクト〜ささえあうまちづくり〜」の事業の一環として、同協議会が2月9日(日)に中央公民館でセミナーを開催しました。

ワイズ・パーク青森センター店(運営・株式会社AKcompany)のトレーナーで青森山田高等学校サッカー部の選手のケアを手がける若松佑弥さんを講師に招き、生活習慣病予防と、自宅で簡単にできるトレーニングの紹介に参加者たちは、一緒に体を動かしてトレーニングの仕方や重要性を学んでいました。



人生100年時代! 今できることは?

なかどまり健康づくりフォーラム

健康づくりに進んで取り組み、地域一体となって健康な町づくりを進めていこうと、「なかどまり健康づくりフォーラム」が2月15日(土)に総合文化センターパルナスで開催されました。

血管年齢や骨密度などを測定するコーナーや食生活改善推進員らによる健康食試食コーナーをはじめ、中里中学校保健委員会による発表、健やか力推進センター長の中路重之さんによる健康度測定結果解説、そして板柳町出身で健康運動指導士の鬼武由美子さんの運動教室といった健康を学ぶ内容が盛りだくさんでした。



国保年金係より学生納付特例制度のお知らせ

問 町民課国保年金係 内 1316

所得が少なく保険料を納めることが困難な学生が、将来年金を受け取ることができなくなることや、不慮の事故等により障害が残ってしまった場合、障害基礎年金を受け取ることができなくなることを防止するため、申請により保険料の納付が猶予される制度があります。詳しくは年金事務所(☎0172-27-1339)までお問い合わせください。

◆対象者

大学(大学院)、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校(※)に在学する学生等で、ご本人の前年所得(1月から3月までに申請される場合は前々年所得)が基準以下の方です。

※各種学校→学校教育法で規定されている修業年限が1年以上の課程

◆目安となる所得

118万円+(扶養親族等の数×38万円)で計算した額以下である場合

一般の保険料免除(全額免除・一部免除)の場合は、世帯主、配偶者の所得も含めて保険料免除の対象となるか判定いたしますが、学生特例はご本人の所得のみで判定することになります。

◆申請時の添付書類

- ・在学期間がわかる学生証のコピー(裏面に有効期限、学年、入学年月日等の記載がある場合は裏面もコピー)、または申請する年度の4月1日以降に発行されている在学証明書(原本)
- ・年金手帳(年金番号のわかるもの)もしくはマイナンバー確認書類

◆「納付」・「学生納付特例」・「未納」の違い。

		納 付	学生納付特例	未 納
障害基礎年金 遺族基礎年金 (受給資格期間)		○ 入ります	○ 入ります	× されません
老齢基礎年金	受給資格期間	○ 入ります	○ 入ります	× されません
	年金額に計算	○ されます	× されません	× されません

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までとなりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合、毎年4月頃に年金機構より再申請の用紙が送られます。申請は1年ごとに必要となるため、引続き学生納付特例制度をご希望の場合は、必要事項を記入の上ご返送ください。令和2年度の申請受付は令和2年4月1日以降受付開始です。4月1日以前に申請は受付できませんのでご注意ください。

広告

「(仮称)青森西北沖洋上風力発電事業」における事業者の変更(公告)

日立造船株式会社が青森県北津軽郡中泊町、五所川原市、つがる市及び西津軽郡鯉ヶ沢町の沿岸域及び沖合において実施している「(仮称)青森西北沖洋上風力発電事業」の環境影響評価について、対象事業の実施を他事業者引き継ぎましたので、環境影響評価法第30条第1項の規定に基づき、下記のとおりお知らせします。

■事業者の名称、代表者の氏名及び主たる事務所の所在地

変更前 事業者の名称…日立造船株式会社
代表者の氏名…取締役社長 谷所 敬
主たる事務所の所在地…大阪市住之江区南港北一丁目7番89号

■対象事業の名称、種類及び規模

対象事業の名称…(仮称)青森西北沖洋上風力発電事業
対象事業の種類…風力発電事業
対象事業の規模…最大50万kW

変更後 事業者の名称…青森西北沖洋上風力合同会社

代表者の氏名…代表社員 日立造船株式会社 職務執行者 藤田 孝
主たる事務所の所在地…大阪市住之江区南港北一丁目7番89号

■お問合せ先

日立造船株式会社 社会インフラ事業本部 風力発電事業統括部
電話 06(6569)0214 (土・日・祝祭日を除く、午前9時から午後5時まで)
担当…竹内、横山

固定資産の縦覧・閲覧期間のお知らせ

問 税務課課税係 内 1213

■縦覧制度について

土地または家屋の所有者は、自分の固定資産の評価が適正であるかを判断するために、評価の比較に必要な範囲に限り、自分が所有する資産と、町内の他の資産の価格等を比較することができます。

◆縦覧できる人

土地……土地に対して固定資産税が課税されている納税者

家屋……家屋に対して固定資産税が課税されている納税者

◆縦覧期間

令和2年4月1日(水)～6月1日(月) 午前8時15分から午後5時まで(土・日・祝日は除く)

◆縦覧場所……中泊町役場税務課、小泊支所

◆縦覧するために必要なもの

◎納税者本人が縦覧する場合

本人であることが確認できるもの(個人番号カード、運転免許証・納税通知書・健康保険証など)

◎代理人が縦覧する場合

納税者本人からの委任状及び代理人の個人番号カード、運転免許証、健康保険証など

■閲覧制度について

「閲覧制度」は固定資産課税台帳をご覧いただき課税内容を確認していただくもので、平成15年度から納税義務者以外で、土地や家屋を有償で借りている方(賃借契約書及び賃借料などの領収書などの関係を証するものが必要ですが)も対象資産の閲覧が出来るようになりました。

◆閲覧できる人

- ・固定資産税の納税義務者
- ・土地について貸借権その他の使用または利益を目的とする権利(対価が支払われる者に限る。)を有する者
- ・家屋について貸借権その他の使用または利益を目的とする権利(対価が支払われる者に限る。)を有する者
- ・固定資産の処分をする権利を有する一定の者

◆その他

◎電話による照会にはお答えできません。

◎借地・借家人の方は縦覧帳簿の縦覧はできません。

働き方改革説明会

～中小企業も今年4月に残業規制開始～

問 五所川原労働基準監督署監督係 ☎ 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。

◆日時…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

◆申し込み…必ず事前に問い合わせ先まで

愛車の住所変更はお忘れなく

問 西北地域県民局県税部納税管理課

☎ 34-2111 内 210・211

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。引っ越しなど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、最寄りの地域県民局県税部までご連絡ください。

また、「青森県電子申請・届出システム」から届け出すこともできますので、詳しくは県ホームページ(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/top.html>)をご覧ください。

医療費の適正化にご協力ください

問 町民課国保年金係 内 1517

国民医療費は、高齢化にともない年々増え続けています。誰もが安心して医療を受けられる国保制度を維持していくために、医療費の適正化にご協力ください。

- 1、「かかりつけ医」を持ちましょう。
- 2、「はしご受診」はやめましょう。
- 3、診療時間内に受診しましょう。
- 4、薬の飲み残しに注意しましょう。
- 5、小児救急電話相談（#8000）を利用しましょう。

小児救急電話相談（#8000）とは全国同一の短縮番号#8000を電話すると、最寄りの相談窓口に自動転送されます。

夜間や休日の子供の病状にどのように対処したらいいのか、病院を受診した方がいいのか、など判断に迷った時に小児科医師・看護師に電話で相談できるものです。

防災・イベント情報をいち早く入手!!

～浅瀬石川ダム、津軽ダムの情報をTwitterで発信～

間もなく雪解けが進み、融雪出水を迎える時期となりました。浅瀬石川ダム・津軽ダムを管理している国土交通省東北地方整備局岩木川ダム統合管理事務所では、令和2年1月17日から、Twitter(ツイッター)を用いた防災、イベント情報の発信を行っています。Twitterの持つ「情報拡散力」に着目し、災害時は岩木川沿川住民の安全・安心の向上に役立つ情報を、また平常時は両ダムで実施する各種イベント情報などを中心に発信します。

是非、この機会に岩木川ダム統合管理事務所Twitterにアクセスしていただき、いざという時の“備え”としてご登録をよろしくお願ひします。



浅瀬石川ダム(黒石市)



津軽ダム(西目屋村)

問…岩木川ダム統合管理事務所 広報担当 Twitter

平日…8時30分～17時15分

☎ 0172-85-3035 FAX 0172-85-3061

ツイッター…thr-iwakigawa01@mlit.go.jp

ホームページ…http://thr.mlit.go.jp/iwakito



土壌くん蒸剤クロルピクリンの適正使用について

～農薬は正しく使って安全・安心！ 土壌くん蒸は即時に被覆で拡散防止！～

問 西北地域県民局地域農林水産部(農業普及振興室) ☎ 35-5719

ながいもやごぼう等を栽培する際、植付け前の土壌消毒に使用されている土壌くん蒸剤クロルピクリンは、容易にガス化し、そのガスは強い刺激臭があるため、農林水産省令で、ガスの揮散防止措置の努力義務が定められています。クロルピクリン剤を使用した際、被覆を怠ったため、近隣住民に健康被害が発生しています。そのような事態が発生すれば、使用者の責任は重大です。

農家の皆さん！ クロルピクリン剤を使用する際は、自分自身と近隣住民の健康のため、次の注意事項を必ず守りましょう。

- ◎使用の際は、土壌くん蒸防護マスクなどの保護具を身に付けましょう。
- ◎ガスが、近隣の住宅、家畜舎、田畑、井戸や河川等に流れ込まないように風向き等に注意して作業しましょう。
- ◎事前に周辺住民に使用の日時と使用者等の連絡先を時間的余裕をもって、幅広く周知しましょう。
- ◎被覆しないと有効成分のガスが抜け、防除効果が落ちます。安全に使用し、高い防除効果を得るため、施用後は、必ず厚さ0.03mm以上のシートや難透過性資材で被覆しましょう。

心配ごと相談 町社会福祉協議会

中里地域

小泊地域

3月の「心配ごと相談」は、新型コロナウイルス感染症の予防対策の観点から中止となりました。なお、町社会福祉協議会では相談を受け付けていますが、必ず事前にご予約ください。

中里本所
(老人福祉センター内)
☎ 57-4841

小泊支所
(高齢者生活福祉センター内)
☎ 64-2905

なんでも行政相談

3月の「なんでも行政相談」は、新型コロナウイルス感染症の予防対策の観点から中止といたします。ご理解のほどよろしくお願ひいたします。

行政相談委員…秋元 武弘、藪田 由比子

小泊地域 公民館教室 受講生募集

☎ 小泊支所 ☎ 64-2111 ☎ 中央公民館 ☎ 57-2341

公民館では次の教室を開講します。希望の人は3月23日(月)までにお申し込みください。

■実施期間………4月～9月頃 15回

■受講料………1教室 2,000円

■教室内容及び対象者

日本海漁火センター

教室名	対象者	開催日時	講師
パッチワーク教室	一般	木曜日 午前9時30分～	成田やよゑ(下前上)
手芸教室	一般	木曜日 午前9時30分～	鈴木 梅子(温泉町)
英会話教室	一般	第1・3火曜日 午後7時00分～	カルバシュン・ダラ(花丘町)
	小学生	第2・4火曜日 午後7時00分～	
華道教室	一般	木曜日 午後7時00分～	加藤 かつ(小泊派立)
陶芸教室	一般	木曜日 午後1時00分～	小山内文明(市浦十三)
エクサ&ヨガ教室	一般	水曜日 午後7時00分～	成田 寿子(木造)

※小学生英会話教室の講座時間は45分間です。また開始時間が遅いため、保護者の送迎が必須となります。

すくすくしたまえ館

教室名	対象者	開催日時	講師
洋裁教室	一般	火曜日 午前9時00分～	成田ひで子(下前中)
和裁教室	一般	木曜日 午前9時00分～	成田リキコ(下前上)

■申し込み締め切り………3月23日(月)まで

■申し込み場所………小泊支所・すくすくしたまえ館まで(申込用紙を備え付けています)

※公民館からのご案内…平成28年に中泊町と五所川原市・つがる市・鱒ヶ沢町・深浦町・鶴田町が「五所川原圏域定住自立圏形成協定」を結び、2市4町の教室を自由に受講できます。希望の方は中央公民館または他市町の教室担当課まで問合わせください。(五所川原市中央公民館社会教育課 35-6056/つがる市教育委員会社会教育文化課 49-1200/鱒ヶ沢町教育委員会教育課 72-2111/深浦町教育委員会教育課 74-4419/鶴田町教育委員会社会教育班 22-2111)

造林用の苗木及び特用樹・緑化木の販売

☎ 農政課農林基盤整備係 ☎ 1812

農政課では、北津軽森林組合の販売する造林用の苗木及び特用樹・緑化木の購入申し込みを3月28日(金)まで受付しております。

樹種	苗齢	苗高(上)	一般販売価格(円)
スギ	3年生	45cm	180
		35cm	179
アカマツ	2年生	20cm	104
クロマツ	2年生	20cm	130
カラマツ	2年生	45cm	130
コバハン	2年生	60cm	63
ヒバ	5年生	30cm	400
		25cm	370

※上記価格は運賃、手数料、消費税込みの価格です。
 ※苗木の畑直接受け取りは、上記価格より3円引きです。
 ※上記以外の苗木をご希望される方は、北津軽森林組合(☎ 35-2507)へ直接ご相談ください。

五所川原地区交通安全協会からのお知らせ

☎ 総務課消防防災係 ☎ 2015

4月から五所川原警察署金木分庁舎が金木交番となることに伴い、毎週金曜日の優良運転者講習日が第1、第3金曜日の月2回となります。また、第1、第3金曜日以外は交通安全協会職員が不在となり、県証紙の販売は行いませんので、あらかじめご了承ください。詳しくは下記までお問い合わせください。

五所川原地区交通安全協会 ☎ 34-5650

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2年1月までの 乗車人数	218,141人	
目標まであと……	81,586人	

図書館情報

お知らせ

新型コロナウイルスの予防対策の観点から、イベント中止等の措置をとることになりました。

- 入館前のアルコール消毒をお願いします。
 - 本の貸出数を10冊までといたします(通常は5冊まで)。
 - 児童・生徒の利用は、貸出・返却のみといたします。
 - 体調不良等により返却が困難な人は、図書館までご連絡ください。
- ☎ 69-1111
- 3月末まで読み聞かせは中止します。
 - 3月14日(土)開催予定「ふるさとに伝わるむがしっこ」は延期します。
 - 期間…令和2年3月4日(水)～3月26日(木)
皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

今月のMiniコレクション

- 一般 「春…何かが始まる30冊」
図書館にある各種入門書を集めました。この春、新しい趣味や興味のあることに挑戦してみませんか?
- 児童 「春の絵本」
春はもうすぐ!春の空気をめいっぱい感じられる素敵な絵本を集めました。絵本を開いただけで気持ちもぱあっと明るく春めきますよ。

新刊情報 [一般]

- 『清明(隠蔽捜査8)』 今野 敏 新潮社
『すべての不調は自分で治せる』
藤川 徳美 方丈社
『激せまキッチンで楽ウマごはん』
草野かおる ぴ あ

図書館の話題

みんなでほっこりおはなし会

2月4日(火)、あしの園において「みんなでほっこりお話し会」が行われ、施設利用者をはじめとする40人が参加しました。

体を使ったあそび歌や、絵本の読み聞かせ、スタッフと一緒にのダンスタイムなど、明るく賑やかなおはなし会となりました。昔から伝わる「いちかけにかけ」や「早春賦」では、利用者は口々に「懐かしい!」と顔をほころばせ、嬉しそうにしていました。最後にみんなで「ふるさと」を歌い、楽しい時間を過ごしました。



『遍路の果てに』

古川きょうさん(中泊町出身)から図書館へ、『遍路の果てに』(古川きょう著、文藝春秋企画出版部)が寄贈されました。

古川さん自身の経験をもとにして書かれたこの本は、図書館の新刊コーナーにあります。

ぜひ一度手に取って、読んでみてください。

働き方改革を個別訪問で支援

～残業規制や年5日有休取得～

☎ 五所川原労働基準監督署労働時間相談・支援班

☎ 0173-35-2309

- ◇今年4月に適用開始される中小企業の「時間外労働の上限規制」への対応は万全ですか?
- ◇今年4月に年次有給休暇の年5日取得義務付けから1年が経過しますが、有休は取得できていますか?
- ◇労働基準監督署では働き方改革関連法の内容説明や日頃の労務管理上の疑問の解決を目的とした個別支援を実施しています。労務調査とは異なりますので是非ご利用ください。
- ◇お申し込みは、問い合わせ先まで。

「中里高齢者教室」
学級生募集

☎ 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、年間を通じて生きがいを求め、学習意欲のある人。男女問いません。

◆申込期間

3月13日～4月10日まで
上記期間外でも受付可能です

◆申込み方法

中央公民館へお申し込みください。
※年会費…1,000円

◆冬企画展「ギルトの仲間たち」
作品展—なつかしの20年—
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)／入館料：無料(た
だし常設展は通常料金)



◆春企画展「東京オリンピック
開催記念—スポーツ大国の群
像—」開催予告!
五輪イヤーを記念して、青森

県初のオリ
ンピック出
場選手井沼
清七ほか、
中泊出身の
スポーツ選
手の業績や
用具等を紹
介します。



日時：4月18日(土)～6月21日(日)
午前9時～午後4時45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)



◆武田小3年生来館!

「ふるさとの人々昔の暮らし」
をテーマに博物館で調べ学習。
中泊地域の衣・食・住について
学芸員の説明を聞いた後、展示
室を巡りながら暮らしの変化を
観察し、道具の素材は自然なも

のから金属加工品そして石油化
学製品へ、動力は人力から畜力
そして電気機械力へ、サイズは
大きく重いモノから小さく軽い
モノへと変っていく様子を学び
ました。
とくに地元の武田地区で使用
されたアシガヤを刈ったりカヤ
屋根を整える道具、八ツ目ウナ
ギを捕まえる「ドウ」や湿田で
使う「田下駄」に興味津々、先
人の知恵と工夫に思いをはせま
した。



119 消防&救急

**ヒートショック
に注意!**

『ヒートショック』という
言葉をご存知でしょうか?
ヒートショックとは、急激な
温度変化によって血圧や脈拍
が変動し、体に及ぼす影響の
ことです。

外気温と室温が極端に異な
る冬の季節では、入浴前後や
入浴中あるいはトイレへの移
動や使用中に、体が温度変化
にさらされ血圧や脈拍が変動
し、脳卒中や心筋梗塞などを
引き起こす可能性があります
ので、ご注意ください。

**ヒートショックを予防する
ための4つのポイント**

- ① 脱衣所や浴室はできるだけ
温かい状態にし、血圧や脈
拍の変動を少なくしましよ
う。
- ② 入浴時は、家族にひと声か
ける。特に高齢な方に対し
ては、定期的の様子を見る
ようにしましょう。
- ③ 飲酒後の入浴は血圧が下が
るため、控えるようにしま
しょう。
- ④ 普段から血圧を測ることを

心掛けましょう。自分の体
調を把握することが予防に
つながります。



**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

3歳児健診にて

(1月9日実施)

①日頃むし歯をつくらないよう気をつけていることは？
②わが子の自慢できることは？

①仕上げ磨きをすること。
②元氣いっぱいなところ！



あやと 山崎 遼加ちゃん (宮野沢)



あやか 山崎 紋加ちゃん (宮野沢)



あやと 山崎 紬斗ちゃん (宮野沢)

①歯磨きを頑張っている。
②弟の面倒をみってくれる。

①歯磨きを頑張っている。
②笑顔がすてき。

①仕上げ磨きをしていること。
②おしゃべりがとっても上手なところ。



しおり 佐野 詩織ちゃん (田茂木)

①仕上げ磨きを頑張っている。
②元氣いっぱいなところ。



あずさ 阿部 杏咲ちゃん (新町1)

①自分で磨くように習慣づけること。仕上げ磨き後のフッ素スプレー。②よくしゃべる。ダンスが上手。



えあ 久保田 結夢ちゃん (上町)

①仕上げ磨きを頑張っている。
②活発なところ。



しんり 工藤 進湊ちゃん (下前上)

※今回の3歳児健診で、虫歯のない子は9人中7人でした。

屋内は原則禁煙に！

望まない受動喫煙をなくしていくため健康増進法の一部が改正され、昨年7月から段階的に施行されており、2020年4月1日より全面施行されます。具体的には「屋内は原則禁煙」「20歳未満の人は喫煙室への立ち入り禁止」「喫煙室には標識を掲示」となります。

喫煙と健康について考えよう

「喫煙」は、がんや心疾患、脳卒中、呼吸器疾患などのリスクになります。受動喫煙により、たばこを吸わない人にも、疾患のリスクが高まること。明らかになっています。たばこによる健康影響をなくすためには、禁煙に取り組むことが最も有効ですが、たばこは依存性が高いため、喫煙者一人の意志だけで取り組むことは難しく、家族や周囲の人の協力が大切です。自分の健康のため、家族や大切な人のために、喫煙について考えてみましょう。

守りたい大切な命

3月は自殺対策月間です。青森県の自殺者数は、259人(平成30年人口動態統計)。前

年に比べ6人減少したものの全国に比べると死亡率は依然として高く、全国で2番目に悪い状況となっています。

まずは勇気を出して声かけを

食事が減った、普段より疲れた顔をしている、ため息が目立つ、口数が減った…もしも家族や仲間など身近な人がいつもと違っていたら…。まずは勇気をもって「どうしたの?」「よく眠れてる?」などと声をかけてみましょう。周囲が手を差し伸べ、話を聞くことによつて、自殺を考えていた方が、それを乗り越えることにつながります。

傾聴サロン(会場:パルナス)

傾聴ボランティアがお話を聴きます。誰かに悩みを話すことで、心の重荷が軽くなった

り、気持ちの整理ができるというわれています。相談者のプライバシーは厳守いたします。

*3月の予定

13日(金)

*毎月1回開催

＊栄養士による健康コラム＊

災害に備えた食料備蓄

地震や水害などの災害発生に備え、国や地方自治体には公的な災害支援として、非常食が用意されています。しかし、すべての住民に行き渡るまでには時間がかかります。

◇3日分の食料と水の備蓄

災害直後は電気・ガス・水道などのライフラインが止まることを想定し、火や水が使えない状態でも食事ができるように、常温保存ができ調理しなくてもすぐに食べられる食品を多めに用意しましょう。

乳幼児がいる家庭では粉ミルクや離乳食を用意しておきましょう。服薬中の人はいつも飲んでいる薬を忘れずに準備しましょう。



感染症対策

へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

① 手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に 爪は短く切っておきましょう 時計や指輪を外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間に念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

② 咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやる



マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで 口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う 2 ゴムひもを耳にかける 3 隙間がないよう鼻まで覆う



咳やくしゃみを手でおさえる



詳しい情報ははこちら

厚労省

検索



〈出典：首相官邸HPより〉

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS MAR 2020.

井沼睦子 73 (派立下)



- 今本キミ 93 (今泉下)
- 柏崎青海 (若葉町)
- 藪田真輝冬 (下前上)
- 叶尚子 (浜町)
- 小笠原卓也 (青森市)
- 荒関朱梨 (五林)
- 長内雄基 (つがる市)
- 青山晃子 (今泉下)
- 竹内洋介 (北海道)
- 井上由貴 (岐阜県)
- 中村浩太 (五林)



- 平山結子 (女・清悟) 今泉下
- 山内應志朗 (男・正樹) 芦野
- 山内應志朗 (男・将人) 下高根



戸籍の窓口 (1月届出分)

磯野	長谷川	石郷岡	伊藤	濱野	新岡	新岡	大川	福士	葛西	秋田	葛西	吉田	珍田
八代枝	セツ子	チエ	トネ	政市	昭道	喜義	たね	良太郎	健一	英夫	勝彦	ハツエ	ムキエ
78 (若葉町)	73 (新町1)	88 (新町2)	94 (新町1)	72 (折戸)	70 (福浦)	90 (福浦)	88 (大沢内)	76 (薄市下)	80 (尾別)	75 (宮川)	68 (薄市上)	89 (派立下)	78 (向町上)

人のうごき

1月末現在(前月比)

人口	10,866人(-25)
中里地区	8,002人/小泊地区2,864人
男	5,110人(-11)
女	5,756人(-14)
世帯数	5,113(+2)
出生	4 / 死亡 21
転入	17 / 転出 25

惜しむ声多数 節目を迎え苦渋の決断

金多豆蔵応援隊の会が
3月末で活動休止へ

津軽中里駅構内の駅ナカにぎわい空間で、気さくな雰囲気と津軽弁での接客が名物で、全国からの旅客たちにおもてなしをしてきた「金多豆蔵応援隊の会」(代表・松田喜久代)が、駅ナカにぎわい空間を拠点とした活動を令和2年3月末で休止することを決めました。惜しむ声が止まないようですが、節目の活動10年を迎え、平均年齢も70歳となったことで休止を決断しました。町無形民俗文化財の「金多豆蔵人形芝居」と継承者の木村巖さんを手助けしたいと始まった同団体は、約10年もの間、駅ナカにぎわい空間の運営をボランティアで行い、接客や運営などを手がけてきました。今本和子さんは「初めてのことばかり手がけてきたので、貴重な体験だった」と振り返ります。また、塚本鶴江さんは「出来ることを一生懸命にやってきた。とても楽しかった」と話します。野上貴美子さんも「楽しさがボランティアで続ける原動力だった」と同じ想いで取り組んで来たそうです。三上輝子さんは、「にぎわい空間」という名に触れながら「みんなが集まれる場所になったことはよかった」と目を細めます。代表の松田喜久代さんは「あつという間の10年だった。たくさんの人の協力があってやってこられた」と感謝の気持ちを述べました。

4月からの駅ナカにぎわい空間の管理運営者は、広報なかどまり2月号で募集したとおり、3月中旬に会議・審査を経て決定する予定です。



同会が始めた販売コーナー



並ぶ惣菜は会員の手作り

世界有数の辛さ「ジョロキア」で激辛の町!

中里高校SBPが
青森市でPR



中里高校SBPが2月8日(土)・9日(日)、青森県観光物産館(青森市)で行われた「なかどまりイガ米～来てけフェア」でブース出店し、「メバ焼き!」の販売出店と激辛調味料の試食・アンケート調査を行いました。

この激辛調味料は、かつて世界一の辛さを誇った唐辛子「ジョロキア」を町内で栽培する業者がいることに着眼して、中里高校SBPが激辛料理で地域の活性化を図ろうと行っている事業です。

昨年の町民文化祭では特製の調味料やレシピを用いて、来場者が試食・投票する激辛料理グランプリを開催しました。

今回のイベントでは、特製調味料の試食とアンケート調査を行い、今後予定されている町内店舗提供へ向けた調査を行いました。

中里高校SBPが手がける地域食材を使ったこの事業は、一般財団法人自治総合センターが実施するコミュニティ助成事業を活用して、料理開発にかかる諸費用などを宝くじの助成金で実施しています。

