

中泊町長選挙 投票日は4月11日(日)

投票時間…7時～18時

問 選挙管理委員会事務局 内 2313

■投票できる人

次の条件をすべて満たす人です。

- 満18歳以上の人(平成15年4月12日以前に生まれた人)
- 町に3か月以上居住している人(4月5日時点で、転入届が出されてから3か月以上経過した人)
- 転出していない人

■立候補届出日(告示日)……4月6日(火)

■期日前投票……4月7日(水)～10日(土) 午前8時30分～午後8時

- 投票場所 中里地域…役場小会議室1・2
小泊地域…日本海漁火センター第1研修室

■投票日……4月11日(日) 午前7時～午後6時(2時間短縮されています。)

今回の選挙から次のとおり投票区を統合し、投票所が変更になります。ご注意ください。

また、どこの投票所でも投票が可能となっておりますので、都合のよい場所で投票してください。

新投票区	新投票所	旧投票区投票所
第1投票区 役場小会議室1・2		1 中里保健センター
		2 深寿荘
		3 大沢内克雪センター
第2投票区 武田公民館		4 武田公民館
		5 鶴寿荘
		6 田茂木防災センター
		7 竹田あけぼのセンター
第3投票区 内潟公民館		8 若宮へき地保健福祉館
		9 尾別老人憩の家
		10 内潟公民館
		11 泉寿荘
第4投票区 日本海漁火センター第1研修室		12 すくすくこども館
		13 すくすくしたまえ館

※有権者移動支援バスを運行します。詳しくは次ページの運行時刻表をご確認ください。

(無投票となった場合は、バス運行はしません)

■不在者投票(出稼ぎ先での投票など)

3月24日(水)から、不在者投票の発送予約を受け付けます。

- ①申込書を書いていただきますので、ご家族や代理人の方は役場小会議室においてください。
- ②投票方法…書類が申込書で指定した住所に届く → 投票者が身分証明を持って最寄りの選挙管理委員会に行く(投票方法は選管担当者が指示します) → 選管担当者が町へ投票用紙を返送
- ③ご注意…○4月7日(水)からでないと投票できません。

期間…4月7日(水)～4月10日(土)

ただし、投票日までに投票用紙が到着しないと無効になります。また、土曜日に閉庁している役場では、土曜日に投票できません。お早めの投票をお願いいたします。

■不在者投票(県選管の指定病院・施設などでの投票)

病院・施設の職員に、投票したいことを申し出てください。決められた日に病院・施設内で投票しますので、早めにお申し出ください。

4月11日(日) 中泊町長選挙 有権者移動支援バス 運行時刻表

1号車 (第1投票区)	第1便	第2便	第3便
◇停留所名			
大沢内集会所 前	8:00	11:00	15:00
二タ見団地前スクールバス待合所 前	8:02	11:02	15:02
八幡T字路交差点 松谷宅 付近	8:05	11:05	15:05
中里八幡宮 前	8:07	11:07	15:07
中泊町役場 (第1投票所)	8:10	11:10	15:10
投票終了後 送り			
2号車 (第2投票区)	第1便	第2便	第3便
◇停留所名			
竹田あけぼのセンター 前	8:00	11:00	15:00
長寿荘 前	8:07	11:07	15:07
田茂木防災センター 前	8:14	11:14	15:14
福寿荘 前	8:17	11:17	15:17
武田公民館 (第2投票所)	8:20	11:20	15:20
投票終了後 送り			
鶴寿荘 前	9:00	12:00	16:00
武田公民館 (第2投票所)	9:05	12:05	16:05
投票終了後 送り			
3号車 (第3投票区)	第1便	第2便	第3便
◇停留所名			
尾別老人憩の家 前	8:00	11:00	15:00
上高根バス停	8:02	11:02	15:02
内潟公民館 (第3投票所)	8:10	11:10	15:10
投票終了後 送り			
泉寿荘 前	9:00	12:00	16:00
昆布掛バス停	9:05	12:05	16:05
内潟公民館 (第3投票所)	9:10	12:10	16:10
投票終了後 送り			
若宮へき地保健福祉館 前	10:00	13:00	17:00
内潟公民館 (第3投票所)	10:10	13:00	17:10
投票終了後 送り			
4号車 (第4投票区)	第1便	第2便	第3便
◇停留所名			
すくすくしたまえ館	8:00	11:00	15:00
折戸バス停	8:05	11:05	15:05
小泊診療所 前	8:10	11:10	15:10
旧保健センター 前	8:11	11:11	15:11
派立バス停	8:14	11:14	15:14
小泊支所 (第4投票所)	8:15	11:15	15:15
投票終了後 送り			

※無投票となった場合は、運行しません。

国保の届出、お忘れありませんか？

問 町民課国保年金係 内 1316

社会保険のある会社に就職または退職した(社会保険の扶養、任意継続を希望しない)ときや、国保加入者が転入・転出するときは、国保加入・喪失の手続きが必要となります。14日以内に忘れずに届け出をしてください。

◆国保に加入する時

- ・他の市町村から転入してきた時
〈必要なもの〉 転出証明書
- ・職場の健康保険をやめた時(退職し、社会保険の扶養や任意継続に加入しない人)
〈必要なもの〉 職場の健康保険をやめた証明書
- ・職場の健康保険の扶養者でなくなった時
〈必要なもの〉 扶養者でなくなった証明書

◆国保をやめる時

- ・他の市町村に転出する時
〈必要なもの〉 国保の保険証
- ・職場の健康保険に加入した時(就職した人)
〈必要なもの〉 新しい健康保険証、国保の保険証
- ・職場の健康保険の被扶養者になった時
〈必要なもの〉 新しい健康保険証、国保の保険証

学生の国保の手続きのお知らせ

問 町民課国保年金係 内 1316

修学のため、町外へ住所を移して生活する学生には、特例により引き続き親元の住所地で学生用保険証を交付することができます。

◆修学する場合

修学により住所を異動(転出)する場合、異動後に国保窓口で手続きをお願いします。

〈必要書類〉

国民健康保険証、在学証明書または学生証(有効期限または学年が記載されているもの)

※合格通知書等の入学が確認できる書類で手続きは可能ですが、後日、在学証明書または学生証を提出していただきます。

◆学生でなくなった場合(卒業・就職等)

学生でなくなった場合は、学生用保険証の返還手続きが必要となりますので、国保窓口へ必要書類をご持参ください。なお、保険証は、現在住所をおいている市町村より交付していただくか、就職先の健康保険に加入するなどの手続きが必要です。

〈必要書類〉

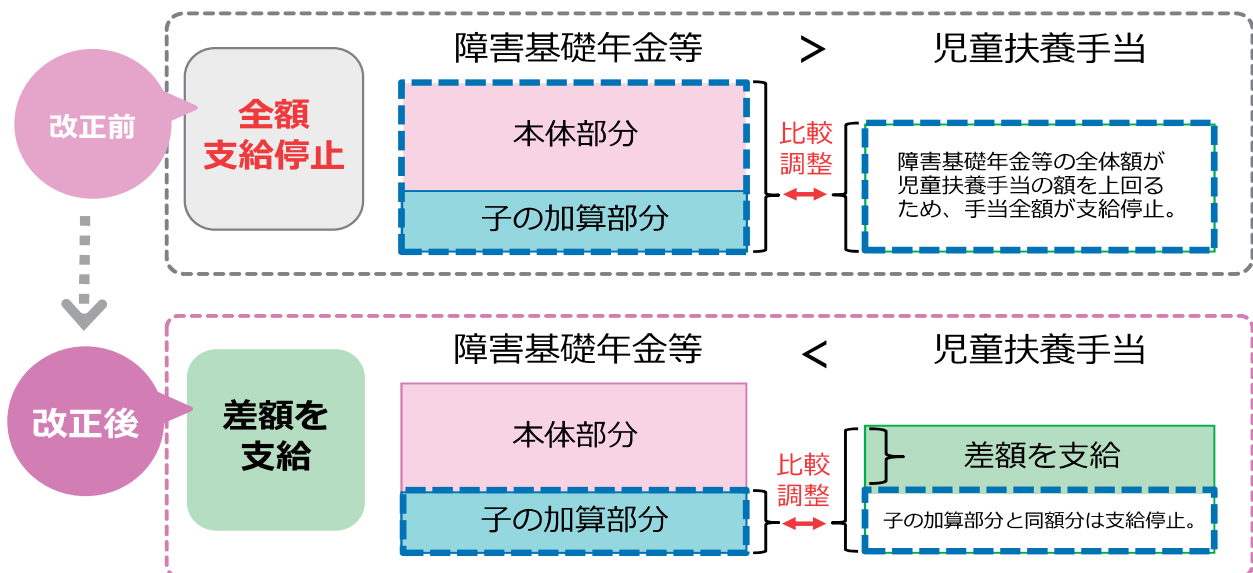
国民健康保険証、卒業証明書(卒業・退学の日付が確認できる書類)

障害基礎年金などを受給するひとり親のご家庭の「児童扶養手当」が変わります

問 福祉課福祉係 内 1516

これまでは、障害基礎年金など*を受給している人は、障害基礎年金等の額が児童扶養手当の額を上回る場合、児童扶養手当を受給できませんでしたが、令和3年3月分の手当以降は、児童扶養手当の額が障害年金の子の加算部分の額を上回る場合、その差額を児童扶養手当として受給できるようになります。詳しくは、問い合わせ先まで。

*国民年金法に基づく障害基礎年金、労働者災害補償保険法による障害補償年金など。



「宮越家ボランティアガイドの会」 会員募集

☎ 水産商工観光課商工観光係 ☎ 1614

中泊町が好きな方、宮越家「離れ・庭園」の歴史に興味がある方、ガイドをやってみたい方、人と接するのが好きな方、お手伝いをするのが好きな方……など、どなたでも大歓迎です。

知識や経験、年齢、性別は問いません。未経験者ももちろん大歓迎です。定期的に勉強会の開催もありますので、ぜひ一緒に活動してみませんか。

◆宮越家ボランティアガイドの会とは

本会は、町指定文化財である宮越家「離れ・庭園」の案内・説明で町への関心を高め、誘客促進と魅力あるまちづくりに寄与することを目的としています。

◆主な活動

ガイド員

- ・宮越家「離れ・庭園」内の案内・説明
- ・お客様の誘導 ・受付業務の補助 など

サポート員

- ・宮越家庭園内の簡易な清掃
- ・お客様の誘導
- ・受付業務(チケットの確認、荷物の受け渡し)
- ・ガイド員の補助 など

◆申込み

問い合わせ先までご連絡ください。

石綿を含む珪藻土製品はメーカー返送を

☎ 環境整備課衛生係 ☎ 1912

一部メーカーで発売されていたバスマットやコースターなどの珪藻土製品に、基準値を超える石綿(アスベスト)が含まれていることがわかりました。**対象商品は、各メーカーが自主回収しますので、絶対に町のゴミ収集には出さないでください。**

自主回収対象商品は、環境省HP「石綿含有廃棄物等関係」をご確認ください。

愛車の住所変更はお忘れなく

☎ 西北地域県民局県税部 ☎ 34-2111

自動車税種別割の納税通知書は、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」が必要です。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(<https://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/top.html>)をご覧ください。

1日1円で助け合う 交通災害共済 加入受付中

☎ 総務課庶務係 ☎ 2012 ☎ 小泊支所 ☎ 64-2111

3月末まで、交通災害共済(1日1円保険)の予約加入を受け付けております。

予約加入期間を過ぎてしまった場合でも、総務課または小泊支所で随時加入を受け付けておりますので、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、お問い合わせ先までお気軽にお尋ねください。

3月31日は

国民健康保険税 9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、

3月25日(木)です。残高をご確認ください。

※町税の納付は、便利で安心確実な口座振替をご利用ください。☎ 税務課庶務徴収係 ☎ 1215・1216

心配ごと相談 町社会福祉協議会

中里地域

3月17日(水) 古川 節子
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
出入口をご利用ください。

小泊地域

3月17日(水) 秋田谷 徳美
佐々木 守善

相談場所 日本海漁火センター
相談時間 午前9時～正午

なんでも行政相談

日 時… 3月24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。

※中止の場合は防災無線で周知します。

「看護のお仕事移動相談」を開催

☎(公社)青森県看護協会 青森県ナースセンター
☎017-723-4580 ✉aomori@nurse-center.net

当センターでは、無料職業紹介事業として看護職の相談員がハローワーク五所川原に出向き、看護職の皆様のお仕事探しをサポートしています。

◆開催日

4/28(水)、5/26(水)、6/23(水)、7/28(水)
8/25(水)、9/22(水)

◆時間

9時から11時30分まで

◆場所

ハローワーク五所川原

*青森県ナースセンター(青森市)では月曜日から金曜日の9時~16時まで、来所や電話、メールなどで随時、相談を受け付けています。

ウインター応援チケットの利用期限が迫っています

☎水産商工観光課 ☎1614

2月1日から発送された中泊町ウインター応援チケットの利用期限が迫っています。まだ使用していない人は、お忘れなきようお願いいたします。

●利用期間…令和3年3月14日(日)まで

●利用対象…加盟店での代金として利用できます。加盟店は広報なかどまり2月号をご覧ください。

●加盟店の皆さまへ

ウインター応援チケットの換金請求は、3月17日(水)が最終期限になっています。

請求は、「使用済みチケット」と「換金用伝票」をご用意のうえ、水産商工観光課または小泊支所へお越しく下さい。

36協定届が新しくなります

☎五所川原労働基準監督署 ☎35-2309

時間外・休日労働が生じるときは、労働者代表と使用者が「36協定」を締結し、「36協定届」により労働基準監督署まで届け出ることが必要(「36協定」と「36協定届」を兼ねることも可能)ですが、令和3年4月1日以降、以下のとおり「36協定届」が新しくなります。

◆「36協定届」は、使用者の署名及び押印が不要(記名は必要)となります。

※引き続き、「36協定」の締結は、記名押印または署名などの方法により行う必要があります。

◆「36協定届」に労働者代表についてのチェックボックスが新設されます。

※現在の様式であっても、チェックボックスの記載を追記するか、転記した紙を添付すれば、引き続き使用することができます。

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

お薬をもらいすぎではありませんか

問 町民課国保年金係 内 1316

一般的に4～6種類以上の薬を併用している状態のことを、多剤服用(ポリファーマシー)といいます。多剤服用によって、副作用や薬物有害事象などの問題が起きています。

たとえば、毎月内科で薬をもらっている人が、眼科や整形外科でも薬をもらい、さらに市販薬を服用している場合は、多剤服用の状態になっています。また、異なる医療機関から同じ効能の薬が重複して処方されている場合は、重複服薬の問題もあるので注意が必要です。

◆多剤・重複服薬の問題点

・副作用や薬物有害事象の問題

処方される薬が6種類以上になると、副作用や薬物有害事象が起こるリスクが高くなるといわれています。

〈主な症状〉

ふらつき、転倒、記憶障害、抑うつ
食欲低下、排尿障害、尿失禁など

・残薬の問題

多くの薬が処方されると、「飲み忘れ」や「飲み残し」が起こりやすくなります。その結果、正しく服用できなかったことで症状が悪化し、さらに薬が増えるといった悪循環に陥ってしまう場合があります。

◆薬のもらいすぎを防ぐためには

- ・「お薬手帳」を活用しましょう。
- ・かかりつけ医、かかりつけ薬局をもちましょう。
- ・むやみに薬を欲しがらないこと。
- ・勝手に薬をやめないこと。
- ・重複受診をひかえること。

セルフメディケーション税制を 活用しましょう

問 町民課国保年金係 内 1316

◆セルフメディケーション税制とは

セルフメディケーション税制(特定の医薬品購入額の所得控除制度)とは、特定のOTC医薬品(※1)を年間で12,000円を超えて購入した際に、超えた金額(上限88,000円、生計を一にしている家族の分も含む)について、確定申告により所得控除を受けられるしくみです。

※1…OTC医薬品とは、「Over The Counter (オーバー・ザ・カウンター)」の略で、カウンター越しに販売される市販薬のことです。薬局やドラッグストアなどで、処方せんなしで購入することができます。

【対象】…所得税や住民税を納めていて、健康の維持増進や疾病予防への取り組みとして、次のいずれかを受けている人が対象です。確定申告時には、証明書類が必要になります。

- ・特定健康診査(メタボ健診)や特定保健指導
- ・予防接種(定期接種やインフルエンザ予防接種)
- ・勤務先で実施する健康診査
- ・中泊町が実施するがん検診
- ・中泊町が健康増進事業として実施する健康診査対象となるOTC医薬品

厚生労働省ホームページ内 (<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>) に一覧が掲載されています。

【申告時の注意点】

- ・薬局などでOTC医薬品を購入したときのレシートや領収書が必要です。
- ・医療費控除とセルフメディケーション税制は、どちらか一方のみ申告できます。併用はできません。

家庭用電気製品の掃除を行いましょ

問 東北電気保安協会 ☎ 34-3555

ご家庭で使用する年間を通して使用する電化製品(テレビ、エアコン、冷蔵庫など)の後ろ側にはたくさんのほこりやチリがたまりがちです。

長い間にコンセントとプラグの間に付着したほこりが湿気を吸収して、わずかな電気が流れているうちに炭化して発火する「トラッキング現象」が報告されています。定期的に、プラグを抜いて掃除をしましょう。

ただし、裏蓋をはずして中までの掃除は専門家に任せましょう。電気器具の掃除は、機器の効率を高め、省エネにもつながります。



図書館情報

図書館子ども教室情報

おはなし会「大きくなったよ」

子どもの自立や心の成長が読みとれる絵本の読みきかせと、やさしい切り紙あそびをします。

日時… 3月27日(土) 午後2時30分～

場所… 図書館

〈図書館の話題〉

第164回 大賞受賞および候補作品 勢ぞろい

・芥川賞受賞 『推し、燃ゆ』 宇佐美 りん

・直木賞受賞 『心淋し川』 西條 奈加

候補作品も併せ、全11点を新刊図書コーナーに展示しています。

今月のMiniコレクション

○一般 テーマ

「防災知識を高めましょう！」

3・11東日本大震災から10年。震災などの自然災害や防災に関する本を集めました。

○児童 テーマ

「はるの本・はなの本」

心温まる春のおはなしや花に関する本を展示します。

新刊情報 [一般]

『鍾馗百図』 竹浪比呂央 竹浪比呂央ねぶた研究所

『愚か者(フリムン)の島』 乾 緑郎 祥伝社

『元彼の遺言状』 新川 帆立 宝島社

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26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
スギ	3年生	45cm	180円
		35cm	179円
アカマツ	2年生	20cm	117円
クロマツ	2年生	20cm	143円
カラマツ	2年生	45cm	156円
コバハン	2年生	60cm	63円
ヒバ	5年生	30cm	400円
		25cm	370円

※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。

国家公務員 総合職試験・一般職試験のお知らせ

☎ 人事院東北事務局第二課試験係 ☎ 022-221-2022

HP <https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>

人事院では次のとおり国家公務員試験を実施します。申し込み方法や受験資格など、詳しくはホームページをご覧ください。

試験名	申込受付期間(インターネット)	第1次試験日
総合職(院卒者・大卒程度)	3月26日(金)～4月5日(月)	4月25日(日)
一般職(大卒程度)	4月2日(金)～4月14日(水)	6月13日(日)
一般職(高卒者)	6月21日(月)～6月30日(水)	9月5日(日)