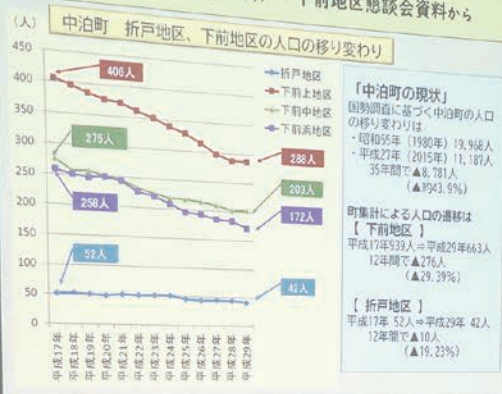


平成30年 第1回 折戸・下前地区懇談会資料から



まちづくりフォーラム

「青森県型地域共生社会」の実現を目指して
 ～未来へ続く・持続するまちづくり～



6月19日(土)に日本海漁火センターと総合文化センター「パルナス」で“まちづくりフォーラム”が行われました。

まちづくりフォーラムには中里会場59人、小泊会場30人の合計89人が参加しました。

町長基調講演、集落支援員活動報告、いきいき100歳体操下前、自主防災の必要性・活動報告の4つのテーマについて発表し、町民へ「一緒に協力してがんばろう」と呼びかけていました。



集落 支援員

地域を支え、 住民の生活を守る

多くの地域が抱える高齢化の課題。町では、地域の現状に沿った集落のあり方を模索すべく、国の制度の活用に踏み切りました。

集落支援員は、人口減少及び高齢化の進行が著しい地区の状況把握のほか、新たな地域自治コミュニティ活動を支援することを目的としています。この

制度は国が平成20年に制定し、町では、高齢化が比較的進んでいる下前・折戸

地区の2地区に平成30年度から赤石博満さんと内海俊美さんの2人を配属しました。

赤石さんと内海さんは、下前・折戸地区の集落の状況の調査を皮切りに、課題整理、状況把握などを行い、集落のあり方について話し合い、集落の問題を住民と一体となって解決を図ってきました。

主な業務は、①担当地区の巡回及び状況把握や住民の意見集約に関する業務②担当地区の課題解決及び維持活性化のための具体的方策の検討及び実施に関する業務③地域の情報発信に関する業務④空き家の有効利用及び移住・定住の促進に関する業務⑤地域の課題解決を図ることです。

下前・折戸地区では、高齢化率が50パーセントを超えていて、地域が持続していくための施策に取り組まなければなりません。そのため、これまでは団体・個人から要望などがあ

ば、その内容ごとに町が個別に対応していましたが、現在は集落支援員が中核となり、町と地域住民が連携して集落の問題に取り組んでいます。

■貢献

下前地区の約300世帯と折戸地区の19世帯を対象に4月から7月末にかけてアンケート調査を実施しました。このアンケートでは、対象となる集落が持っている総合的な「地区力」を調べる目的で、年齢や家族構成、普段の移動手段、持病などの31項目にわたって調査しました。

アンケート結果をもとに、地域の魅力や課題を見つけ、空き家・空き地の対策や高齢者の見守りなど、町内会組織などと一緒に持続可能な集落づくりが始まりました。

初年度の平成30年度には、地区懇談会を年9回開催し、のべ200人以上が参加しました。地区懇談会では、アンケートで判明した課題の具体的な解決策などが話し合われました。

集落点検と地区懇談会では、地域が



抱える問題の一つに食料品店が無く、買い物に不便を感じている住民が多いことが取り上げられ、中泊町特産物直売所「ピュア」の協力を得て、移動販売事業がスタートしました。

当初は移動販売車で地区を巡回しながら販売していましたが、商品を大量に積めないため、品切れが生じたり、

雨天時に商品がぬれたりなどの課題が見つかり、この課題について地区懇談会で話し合った結果、移動展示販売に変更しました。

しかし、展示販売でも品切れが生じることが多々あるため、対策として県の支援を受け、ピュアでは「中泊ピュアお買い物簡単アプリ」の実証試験をスタートさせました。タブレットを使い、欲しい商品を注文すれば、移動販売時に持ってきてもらえる仕組みになっています。

折戸地区では、「災害時の不安」の声が多数あったことから、集落支援員のアドバイスのもと、折戸地区自主防



災会が平成30年度に設立されました。

自主防災会では、青森県出前トーク

を活用した研修会や避難経路図の作成、

災害備蓄品の確認などを行い、住民それぞれ
の防災意識を高め、目的達成のための団結した組織づくりをしました。

また、最大震度6度強の地震が発生し20分後に7メートルの津波が襲来する想定で、避難訓練も実施され、会長の
臺丸谷優さんは「万が一のときにスムーズに避難できるように、今後も実施していきたい」と話していました。

今後は、避難訓練などを通して、「共助」の重要性を地区全体で認識し、み



んなが安心して暮らせる地域を目指した活動をしていくそうです。

■次世代へ

赤石さんは、集落支援員になった時に、地域住民と一緒にどのような課題や問題があるのか考え、話し合い、住民から信頼される支援員として課題解決に取り組んでいきたいと考えたそうです。また、今後の下前・折戸地区は、町内会をはじめとする各組織・団体が連携し、「自分たちの地域は自分たちで良くしていく」という気持ちを持ち、地域住民が一丸となって課題に取り組み、解決していったほしいと将来の展望について語りました。

内海さんは、地元である下前・折戸地区で漁業環境が年々厳しくなり、人口減少、少子高齢化も進んで、地元の活気が薄れてきているのを見て、少しでも元気になれるように貢献したいと思い、集落支援員に応募したそうです。



赤石博満さん



内海俊美さん

住民の立場に立って意見を聞いたり、述べたりするなど地域住民と真摯に向き合い、気軽に会話し、相談できる信頼関係を築くことに重点を置き、下前・折戸地区の課題、問題などの解決に取り組んでいました。

しかし、地区の現状は、想像以上に厳しいことが集落点検で分かり、地域住民でも人口減少・高齢化などを危惧する意見も多く、危機感を感じたと同時に、より一層地域住民と協力して課題に取り組んでいきたいという気持ちになったそうです。

また、折戸地区住民が自主防災組織設立に取り組んだこと、下前地区住民が移動（展示）販売の販売ルート・時刻に自ら係わり取り組んだこと、地区の課題を自分事と捉え取り組みを開始したことが嬉しかったと話していました。

元気に育って帰ってきてね

こども園こども園児と中里小3年生がヤマメの稚魚放流

ヤマメがいる川をつくり、観光資源にしよう
と小泊環境協会が5月27日(木)にヤマメの放
流会を開催し、こども園こども園児たちが
参加しました。

園児たちは、バケツに入ったヤマメの稚魚の
元気のよさにびっくりしながらも、「大きくなっ
てね」と笑顔で呼びかけ、ゆっくりと川へ放流
しました。

また、中里小学校3年生22人が6月10日(木)に



滝ノ沢ふるさと砂防愛ランドで、ヤマメの稚
魚約5,000匹を放流しました。

初めに、県職員から砂防ダムの役割などを
学習したあと、バケツに入った稚魚を一斉に
放流しました。児童たちは声をそろえて「元
気に大きくなってね!」とヤマメの稚魚へ声
掛けをしていました。

この事業は、「子供達と共に夢を創る会」
(代表・白川勝則)が主催で、青森県県土整備
部河川砂防課、西北地域県民局地域整備部、
そして中泊町の協力で行われています。

もっと漁業を身近に

“さかなと海”ふれあい体験学習を実施

6月11日(金)から7月2日(金)まで各小学校、
中学校の生徒が“さかなと海”ふれあい体
験を行いました。

各小学校の児童たちは、海の生き物の学習や
釣り体験、小泊漁港の見学などをし、漁業につ
いて学んでいました。



また、6月28日(月)、29日(火)に中里中学
校の2年生、7月2日(金)には小泊中学校の
2年生が小泊漁協婦人部の協力のもとメバ
ル料理に挑戦しました。

生徒たちは、メバルのさばき方に苦労し
ながらも、上手にさばき、調理して「おい
しい」と言いながら食べていました。



全国での活躍を誓う

小林叶和君が全国大会出場報告

全農杯2021年全国日本卓球選手権大会青森県予選で第5位に入賞した武田小学校4年生の小林叶和君が6月9日(木)に町長のもとを訪れ、全日本卓球選手権大会に出場することを報告しました。

この大会は、7月22日(木)から25日(日)まで兵庫県神戸市にあるグリーンアリーナ神戸で無観客で行われ、小林君は小学4年生以下の部であるカブの部に出場します。

町長が「チャンピオンを目指して頑張してほしい」と激励した後「いつか一緒に卓球の試合をしよう」と言うと、小林君は大きくうなずき「2回目の全国大会なので、雰囲気は飲み込まれずに前回よりもいい成績を残せるようがんばる」と意気込んでいました。



今日は私たちの誕生日です!

2人が100回目の誕生日を迎えました



6月11日(金)に満100歳の誕生日を迎えた小山内タヤさんの自宅に町長が訪れ、顕彰状や祝い金の目録を手渡しました。

小山内さんは旧内潟村今泉に生まれ、20歳で結婚。体を動かすことが好きで70歳まで林業の仕事に従事していました。また、テレビを見るのが好きで、特に国会中継やスポーツ中継を見ていたそうです。

小山内さんは「毎日3食、好き嫌いなく食べていたおかげで長生きすること

とができた」と長寿の秘訣を話しました。

また、6月14日(月)に100回目の誕生日を迎えた小林キエさんへ、町長から顕彰状や祝い金の目録が手渡されました。

小林さんは旧相内村に生まれ、20歳で結婚。出稼ぎでホテル業や付添婦をしながら、趣味の畑仕事や岩のり採りを楽しんでいました。

現在は特別養護老人ホーム「すわんの里」に入所していて、積極的に洗濯物を畳んだり、他の入居者との会話を楽しんで、体調を崩すことなく過ごしているそうです。



ごみはどう処理されているの？

2つの小学校でごみ学習会が行われました

6月11日(金)に薄市小学校4年生、17日(木)と22日(火)に小泊小学校の4年生が、施設を巡ってごみの処理過程を学ぶ「ごみ学習会」を行いました。

児童たちは中泊町最終処分場、西部クリーンセンター、各地区のストックヤードの3か所を回り、ゴミが処分されるまでの工程を学びました。

最終処分場では、化学薬品や微生物を使った実験を見せながらの説明があり、興味津々の様子で見学をしました。

また、西部クリーンセンターでは、燃や



した後の灰をクレーンで運ぶ作業を実際に体験し、喜びの声をあげていました。そして、ストックヤードでは、資源ごみとして出されたものが、どのようなものに生まれ変わるのかを聞き、驚いていました。

児童たちは、「すごかった」「ごみの処理がどれだけ大変なのか分かった」と驚きの声をあげていました。

この学習会は、7月2日に武田小学校、8月下旬に中里小学校でも実施予定です。

大きくなあれ!おいしくなあれ!

中里こども園がサツマイモ植え体験

6月14日(月)に町の若手農業者を中心に構成される「ばろかだる会」の大川さんの畑で、中里こども園の園児25人が紅はるか、ふくむらさき、安納3号の3種類のサツマイモを植えました。

園児たちは「大きくなあれ!」と願いを込めながらサツマイモの苗を植えていました。

古川恵^えちゃん「初めて芋を植えたが楽しかった。大きく育ったらスイートポテトにして食べたい」と今後の生育が楽しみなようでした。



郷土愛を育む

中里高校が史跡探究を行いました

6月18日(金)に中里高校の生徒が史跡探究を行いました。

この探究は宮越家の文書や美術工芸品の説明を博物館の齋藤館長から聞き、実際に宮越家のステンドグラスや町内の史跡などを見学することで、郷土愛を育むことを目的として行われました。

生徒たちは、館長から宮越正治さんの交友関係や家に使われているけやきの値段を聞き、驚きの声をあげていました。



広場にサルビアを植える美化活動

中里高校が令和3年度全校奉仕活動

昨年(2021年)に引き続き中里高校が全校奉仕活動を5月25日(火)に行い、米マイロードに面する「うるおい広場」で約5,000本のサルビアを植えました。

中里高校では例年、全校奉仕活動を行っており、過去には町内各施設の清掃なども手掛けてきました。

今年も昨年に引き続き、福浦コスモス会(代表・竹内恭一)の皆さんと約5,000本の苗を植え、生徒たちは福浦コスモス会の皆さんと協力しながらスムーズに作業を進めていました。



生徒たちが植えたサルビアは、今月頃から満開となり、秋まで見ごろが続く見込みです。

町の観光資源への理解を深める

中里小6年生が出前講座を受講

6月21日(月)に中里小学校6年生25人が「町の観光をメインに児童の郷土に対する理解を深めるとともに、将来の町を担う若い世代の育成を図る」ということを目的とした出前講座を行いました。

児童たちは、駅ナカにぎわい空間で金多豆蔵人形芝居を見学した後、2班に分かれて宮越家と博物館の見学を行いました。

須藤琥士朗くんは「楽しかった。金多豆蔵の人形が思ったよりも大きくてびっくりした」と話していました。

この中里小学校6年生の出前講座は7月にも行われる予定です。



町からのお知らせ

中泊町職員を募集します

問 総務課庶務係 内 2013

【試験案内】

◇ 中泊町職員採用試験を次のとおり実施します。

1 職種・採用予定人数

職 種	採用予定人数	受 験 資 格
一般行政職 (高等学校卒業程度)	若干名	平成12年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人で、活字印刷文による出題に対応できる人

ただし、次のいずれかに該当する人は受験できません。

- ① 日本国籍を有しない者
- ② 禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで、またはその執行を受けることがなくなるまでの者
- ③ 中泊町において懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない者
- ④ 人事委員会または公平委員会の委員の職にあって、地方公務員法第5章に規定する罪を犯し刑に処せられた者
- ⑤ 日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法またはその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、またはこれに加入した者

申込みの手続きなど くわしくは 町ホームページまで

「こどもり学園」建設工事の進捗状況のお知らせ

問 教育課学務係 内 1932

令和4年4月開校に向けて、令和2年10月より着工している「こどもり学園」の建設工事は、令和3年5月末で校舎及び屋内運動場の基礎工事が完了し、6月より校舎1階の躯体部分の工事を行っており、6月中旬からは屋内運動場の鉄骨建方工事を行っております。



心配ごと相談 主催 町社会福祉協議会

中里地域

7月21日(水) 秋元 武弘
佐々木 守善

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

7月21日(水) 宮越 優子
古川 節子

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…7月28日(水) 午前9時～正午

場 所…役場相談室2

行政相談委員…伊藤 定照、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。

災害から「自分たちの地域を自分たちで守る」 自主防災組織を設立しませんか!!

問 総務課消防防災係 内 2016

自主防災組織とは、地域の危険箇所の把握や、避難経路の作成・把握、避難訓練などを行い、地域を災害から守るための組織です。

町内会などで地域住民が協議し、組織体制や活動内容(地区防災計画)などを作成することで、組織を設立できます!!



【若宮自主防災会 初期消火訓練】

令和元年9月15日に行いました。地区住民が多数集まり、災害時に発生する火災への対処方法を学びました。

【折戸地区自主防災会 避難訓練】

令和元年5月23日に実施。備蓄資材の点検を集落支援員とともにやり、万に備えしました。



- 町内会や自治会が無い地区
- 組織体制や地区防災計画の作成方法がわからない
- 町内会の自主防災組織について、説明してほしいなど何でもご相談ください。

自主防災組織設立を機会に地域コミュニティを盛り上げましょう

中里派立通り商店街にぎわい復活事業 起業チャレンジャー募集

問 水産商工観光課商工観光係 内 1612

趣 旨

中里地区派立通りの空き店舗を利用し、新規に出店する小売・サービス業に対し、町のにぎわいを取り戻すとともに、令和5年度に中泊町総合福祉センターを中心とした町並みの形成を図ることを目的に実施します。

対象者

- ① 中泊町内に事業所が所在すること
- ② 空き店舗の所有者と生計を同一にする者でないこと
- ③ 空き店舗の所有者と三親等以内の親族でないこと
- ④ 暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律(平成3年法律第77号)第2条第2号に規定する暴力団(以下「暴力団」)または同条第6号に規定する暴力団員(以下「暴力団員」)でないこと
- ⑤ 町税の滞納の無いもの
- ⑥ 開業にあたり、中泊町商工会または、町が指定する業者から経営指導を開業後3年間は、継続的に指導を受けること

補助対象経費

補助対象経費及び補助金の額は、下記のとおりです。

区 分	補 助 対 象 経 費
店舗など改修費	(1)内装及び外装の改修に係る経費 (2)給排水設備工事、空調設備工事、電気・照明工事等に係る経費 (3)建物と一体となって機能する設備工事(看板等工事により建物に固定されるものを含む)に係る経費
店舗備品購入費	営業に必要と認められる備品(取得価格が10万円未満、または耐用年数が3年未満のものを除く)
店舗など賃借料	賃貸借契約月から令和4年3月分までの賃借料を対象とする(敷金、礼金、共益費その他の経費を除く) ○中里派立通り商店街にぎわい復活事業補助金交付申請書により申請し、後年度の賃貸借料を継続して負担する予定です。

区 分	補 助 額
店 舗 等 改 修 費	2/3 (上限400万円)
店 舗 備 品 購 入 費	1/2 (上限100万円)
店 舗 等 賃 借 料	月額1/2×12ヶ月 (上限30万円)

※ただし、店舗改修費及び店舗備品購入費にあたっては、補助金の額の上限を合計400万円とします。

申請書類

- (1) 交付申請書(様式第1号)
- (2) 収支予算書(様式第2号)
- (3) 法人登記事項証明書の写し(個人事業者の場合は、住民票の写し)
- (4) 空き店舗の賃貸契約書の写しまたは、登記全部事項証明書
- (5) 申請者に係る町税の納税証明書(様式第3号)
- (6) 誓約書(様式第4号)
- (7) その他町長が必要と認める書類

※その他、要綱に定める書類

補助対象期間

令和4年1月31日まで(※ただし、賃貸借料の2・3月分については前払いします)

令和3年度 中泊町成人式開催

問 教育課社会教育係 内 1923

期 日…令和3年8月15日(日) 11時20分

場 所…中泊町総合文化センター「パルナス」

該当者…平成13年4月2日～平成14年4月1日
生まれの人

該当する人には、案内を6月中に送付しました。
同封のハガキに出欠の有無を記入し、ご返送ください。
届いていない場合は、問合せ先までご連絡
ください。

また、成人式当日の司会(1名程度)、受付ス
タッフ(5名程度)を募集していますので、ご協力お
願いします。

※協力者は成人式出席者に限ります。

※新型コロナウイルス感染症対策を行いながら開
催いたします。なお感染拡大した場合、7月9
日を判断基準とし状況によっては来年度に延期
となる場合もございますので、ご了承ください。
くわしくは、町ホームページをご覧ください。

中泊町B&G海洋センターのご利用

問 教育課社会体育係 内 1924

問 B & G海洋センター ☎ 57-2888

7月から9月までB & G海洋センターがオー
ンしております。新型コロナウイルス感染防止対
策として、利用制限がございますのでご了承くだ
さい。

※学校の授業などで利用できない場合があります。

1. 期間…7月1日(木)～9月13日(月)

2. 時間…午前9時～午後6時50分

(夏休み期間は午後7時50分まで)

3. 休館日…毎週火曜日、8月13日(金)

4. 一度に入館できる人数は50名まで

※混雑時は先に入った人から順に退館していただ
く場合がございます。※室温25℃以下または、水温23℃以下の日は臨
時休館となります。**8月2日は****固定資産税 2期****国民健康保険税 1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、**7月
26日(月)**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。 問 税務課庶務徴収係 内 1215・1216**中里城跡史跡公園内階段の通行止め**

問 教育課社会教育係 内 1923

中里城跡史跡公園内の階段(斎場側から史跡公
園に向かう階段)について、倒木の恐れがありま
すので現在通行止めとしております。大変危険で
すので、近寄らないようお願いいたします。

なお、中里城跡史跡公園へは神明宮側からの散
策ができます。ただし、通り抜けは出来ませんの
で、散策後はUターンをしていただきますようお願い
申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の影響による中泊町国民健康保険税の減免

問 税務課課税係 内 1214

国民健康保険税の納付が困難になった世帯に対し、国が定める基準に基づく国民健康保険税の減免を
実施します。非自発的失業の減免制度の対象となる人は、今回の保険税の減免は行いません。

減免対象となる保険税

①令和3年度相当分の保険税

②令和3年度に賦課される令和2年度相当分の保険税

対象となる世帯と減免額

○**り患世帯**…主たる生計維持者が新型コロナウイルス感染症に感染し、死亡または重篤な傷病を負っ
た世帯。 保険税の全額免除

○**減収世帯**…新型コロナウイルス感染症の影響に伴う経済活動の自粛などにより、生計維持者の収入
の減少が見込まれ、次のア～ウのすべてに該当する世帯。 保険税の一部減額

ア、今年の見込事業収入など(事業、不動産、山林または給与収入)のいずれかの減少額が、前年
のその収入の10分の3以上である

イ、前年合計所得額が1,000万円以下である

ウ、減少した事業収入などに係る所得以外の前年所得額の合計が400万円以下である

申請方法など、くわしくは問合せ先まで

令和3年度 国民健康保険税の改正について

問 税務課課税係 内 1214 問 町民課国保年金係 内 1312

1 国民健康保険税の資産割額の税率の引下げ

区 分 (対象者)		医療給付費分		介護納付金分		後期高齢支援分	
		令和2年度	改正後	令和2年度	改正後	令和2年度	改正後
資産割	固定資産税額に応じて	34%	25.50%	7.20%	5.40%	19%	14.25%
所得割	加入者の所得に応じて	9.31%		2.49%		2.75%	
均等割	加入者1人あたり	13,400円	23,400円	12,000円		9,600円	
平等割	1世帯あたり	25,800円		9,000円		10,800円	
課税限度額		630,000円		170,000円		190,000円	

※医療給付費分均等割額13,400円は、新型コロナウイルス感染症対策として令和2年度限り10,000円減額とし、今年度は廃止しました。

2 基礎控除額について

令和2年度までは一律33万円でしたが、合計所得に応じて下記の通りとなります。

合計所得金額	基礎控除額	
	令和2年度まで	改正後(令和3年度)
2,400万円以下	33万円 (所得制限なし)	43万円
2,400万円超 2,450万円以下		29万円
2,450万円超 2,500万円以下		15万円
2,500万円超		適用なし

3 軽減判定所得について

令和3年1月1日施行の個人所得課税の見直し(給与所得控除や公的年金などの控除から基礎控除へ10万円の振替など)に伴い、不利益が生じないようにするために下記の見直しが行われました。

今までは

7割軽減基準額	基礎控除額 (33万円)
5割軽減基準額	基礎控除額 (33万円) + 28.5万円 × (国保加入者数 ^{※1})
2割軽減基準額	基礎控除額 (33万円) + 52万円 × (国保加入者数 ^{※1})

改正後

7割軽減基準額	基礎控除額 (43万円)
5割軽減基準額	基礎控除額 (43万円) + 28.5万円 × (国保加入者数 ^{※1}) + 10万円 × (給与所得者などの数 ^{※2} - 1)
2割軽減基準額	基礎控除額 (43万円) + 52万円 × (国保加入者数 ^{※1}) + 10万円 × (給与所得者などの数 ^{※2} - 1)

※1 国保加入者には、国保加入者であった人が後期高齢者医療の加入者に移行した人も含みます。

※2 給与所得者などとは、一定の給与所得者(給与収入が55万円超)と公的年金所得者(公的年金などの収入が60万円超の65歳未満の人、または、公的年金などの収入が125万円超の65歳以上の人)をいいます。

国民健康保険被保険者証の 一斉更新のお知らせ

問 町民課国保年金係 内 1316

8月1日は国民健康保険被保険者証(以下「保険証」)の一斉更新日です。8月1日からお使いいただく新しい保険証は、7月下旬頃に町民課国保年金係から順次、本人宛に「簡易書留」で送付されます。

配達の際、ご自宅に不在の場合は郵便局に留め置きとなり、ご自宅の郵便受けに“不在連絡票”が投函されます。受け取りの際には郵便局にお問合せください。

また、8月2日以降は町民課国保年金係または小泊支所で保管します。8月2日以降に受け取る際は町民課国保年金係または小泊支所窓口までお越しください。

8月1日以降に医療機関を受診される際は、新しい保険証を提示してください。

有効期限が切れた保険証については、8月1日以降にハサミを入れて破棄するか、町民課国保年金係または小泊支所窓口に返還してください。

※国民健康保険税が未納の場合、保険証は郵送されませんので、ご注意ください。

また、出稼ぎなどで長期間現住所に不在の場合は、郵便局で郵送物転送の手続きを行ってください。

令和3年度～令和5年度の 介護保険料が改定されました

問 福祉課介護保険係 内 1513

介護保険料は、介護サービス給付額や高齢者の人数に基づき基準額を算定し、3年に1度の介護保険制度の見直しにより、65歳以上の皆さんの保険料が改定されました。

介護保険制度は、老後の安心を支える大切な制度です。この制度をこれからも維持していくためにご理解よろしくをお願いします。

変更後の保険料やご自身が対象となるか知りたい人は問合せ先までご連絡ください。

国民年金保険料の臨時特例免除

問 町民課国保年金係 内 1414

新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、国民年金保険料の納付が困難になった場合、国民年金保険料の臨時特例免除の申請を行うことができます。

【対象者】

次のいずれにも該当する人

1. 令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により業務が失われたなどにより収入が減少した人
2. 令和2年2月以降の所得などの状況から見て、所得見込額が国民年金保険料免除基準相当になることが見込まれる人

【対象期間】

令和3年度分として令和3年7月分から令和4年6月分まで

※令和2年以降分の申請も可能です。くわしくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

【受付開始日】

令和3年7月1日(木)

【申請方法】

申請書と所得の申立書が必要です。町民課、小泊支所の窓口で配布のほか、日本年金機構ホームページからもダウンロードできます。

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、郵送での提出にご協力お願いいたします。郵送を希望する人は、問合せ先までご連絡ください。

町民課または小泊支所の窓口で申請する人は次のものがが必要です。

1. 年金手帳または基礎年金番号通知書
2. 国民年金保険料免除・納付猶予申請書
3. 所得申立書(簡易な所得見込額の申立書(臨時特例用))

広告

五所川原塗装工業会会員「心・技・色」

青森県知事許可(般-2)400499号

fujiiichi.bisou

ペンキの
お化粧屋

藤一美装

(代表) 藤田一哉

登録建設塗装基幹技能者

一級建築塗装技能士
一級鋼橋塗装技能士
単一等級調色技能士
職業訓練指導員

地域密着型塗装店！ お気軽にご連絡下さい。

※1、2カ月先の予約・来年の塗装予約もOK！

つがる市森田町月見野300-3 つきみの団地37

電話0173-26-4341 携帯080-6001-1760

後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

問 町民課国保年金係 内 1314

1. 「被保険者証」の更新

被保険者証をお持ちの人に、8月から使用する新しい被保険者証を7月下旬に郵送します。お手元に届きましたら、記載内容をご確認ください。期限の切れた被保険者証は破棄するか返還してください(郵送可)。

※令和2年中の所得状況によって、8月1日から医療機関窓口での自己負担割合が変わる場合があります。

※新しい被保険者証の有効期限内であっても、所得や世帯構成の変更、国による自己負担割合の見直し(令和4年10月以降を予定)などにより、自己負担割合に変更が生じた場合には、改めて更新されます。

2. 「限度額適用・標準負担額減額認定証」及び「限度額適用認定証」の更新

被保険者で住民税非課税世帯の人は、医療機関の窓口で「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すると、一つの医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなり、入院時には食事代が減額されます。

また、被保険者で同じ世帯に住民税課税所得金額が145万円以上690万円未満の被保険者がいる人は、医療機関の窓口で「限度額適用認定証」を提示すると、一つの医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなります。

現在これらの認定証を交付されている人で、所得状況などによって引き続き認定される人には、8月から使用する新しい認定証を7月下旬に郵送します。更新手続きの必要はありません。

新たにこれら認定証の交付を希望する人は、被保険者証と印鑑、個人番号がわかるもの(通知カードまたは個人番号カード)を持参の上、市町村窓口で手続きしてください。

3. 令和3年度の保険料

(1) 令和3年度保険料について

均 等 割 額 [被保険者全員が納める額]	+	所 得 割 額 [所得に応じて納める額]	=	保 険 料 額 (限度額64万円)
44,000円		基礎控除後の所得(※1)×8.30%		

◎均等割額、所得割率はこれまでと変わりません。

※1 基礎控除後の所得とは、前年の総所得金額などから基礎控除額(43万円)を差し引いた額です。

(2) 令和3年度保険料の軽減措置について

◆所得が低い人の軽減

- ・同一世帯内の被保険者及び世帯主の所得額の合計に応じて、均等割額の軽減が受けられます。令和3年度は次のとおりとなります。

令和2年度		令和3年度	
世帯の所得額の合計	軽減割合	世帯の所得額の合計	軽減割合
33万円以下	7.75割	43万円+10万円 ×(給与所得者など (※1)の数-1)以下	7割
33万円以下かつ被 保険者全員の年金収 入が年額80万円以 下(その他の各種所 得がない)	7割	43万円+(28.5 万円×被保険者の 数)+10万円×(給 与所得者など(※1) の数-1)以下	5割
33万円+(28.5 万円×被保険者の 数)以下	5割	43万円+(52万 円×被保険者の数) +10万円×(給与 所得者など(※1)の 数-1)以下	2割
33万円+(52万 円×被保険者の数) 以下	2割		

※1 給与所得者など(給与所得を有する者または、公的年金などに係る所得を有する者が2人以上いる世帯に適用)

◆被用者保険の被扶養者であった人の軽減

- ・後期高齢者医療に加入してから2年間は、均等割額が5割軽減されます。
- ・所得割額の負担はありません。

◎被用者保険とは、全国健康保険協会管掌健康保険、船員保険、健康保険組合、共済組合などです。

◎世帯の所得が低い人は、より高い均等割額の軽減(7割軽減)が受けられます。

4 保険料の減免等について

災害、倒産、失業など特別な事情によって納付が困難な場合や、新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入減少が見込まれる場合は、申請によって保険料の減免などが認められることがありますので、ご相談ください。

8月(お盆期間)の可燃ごみ収集のお知らせ

問 環境整備課衛生係 内 1915

毎年8月はお盆や帰省などで、可燃(燃やせる)ごみの増加が見込まれるため、8月9日(月)～20日(金)までの期間、中里地域の可燃ごみ収集を週2回行います。

収集日程は次のとおりです。

ごみの種類	従来の収集日	8月9日～20日	収 集 地 区 名
可 燃 ご み	月曜日	月曜日 と 水曜日	派立上・中・下、もみじ団地、五林、宮川、中里バイパス、宮野沢、さわか団地
	水曜日		竹田、豊島、富野、芦野、上・下豊岡、福浦、田茂木、長泥
	火曜日	火曜日 と 木曜日	向町上・下、深郷田上・下、八幡、八幡団地、大沢内、二タ見
	木曜日		若宮、尾別、上・下高根、薄市上・下、今泉上・下

●3つの「きる」のお願い

家庭における可燃ごみの約5割が生ごみです。その2割～3割が食べ残しなどの食品ロスとなっています。ごみの減量化に向け、『食材を使いきる』、『料理を食べきる』、『生ごみの水気をきる』よう取組みにご協力をお願いします。

●燃やせるごみ・燃やせないごみの出し方

- ・決められた収集日の朝8時までに出しましょう。
- ・決められた場所以外や収集日以外にごみを絶対に出さないでください。
- ・ごみを入れる指定袋には、必ず町内名と氏名を書いて出してください。記入のないごみ袋は収集されません。また、指定袋以外の袋やダンボールを使用したごみも収集されません。
- ・ごみが散乱しないようネットや布などで十分な対策をしてください。
- ・混合されたごみ袋は収集されません。

●資源ごみへの取組

缶類、びん類、ペットボトル類、白色トレイ、その他のプラスチック類、発泡スチロール、新聞・チラシ、雑誌・雑紙、ダンボール、紙パック、衣類、小型家電は貴重な資源に生まれ変わります。

リデュース(ごみの量を減らす)・リユース(繰り返し使う)・リサイクル(使った物を資源として再利用する)の3Rに対する関心を高めましょう。

分別についての詳細は、『中泊町家庭用ごみ分けガイド』を確認して下さい。

不法投棄は犯罪です!!

問 環境整備課衛生係 内 1915

中泊町全域において不法投棄が見受けられます。

町民の皆様の健康と生活環境を守るためしない／させない／許さない／不法投棄は、ダメ／です。

知らなかったではとおりません。不法投棄は、犯罪です。懲役刑または罰金刑に処されます。

5年以下の懲役または、1,000万円(法人は3億円)にもなった例もあります。

不法投棄が行われると、川や海や山などの自然環境が汚染され、さらに私たちの健康や生活環境にも悪影響を及ぼします。

不法投棄の現場を見かけた人や発見した人は、環境整備課か中南地域県民局環境管理部までお知らせください。

小泊地域の海岸掃除・漁港清掃

小泊海岸を守る会が4月23日(金)、小泊海岸や冬季閉鎖が解除された竜泊ラインなどの清掃ボランティアを行いました。同会に参加したのは、齋勝建設(株)、宝森建設興業(株)、島村産業(株)、(株)竹内組、(株)青南商事、(株)環境工学の6社で、約180人が参加しました。

5月23日(日)には、小泊婦人会、下前婦人会による小泊海岸、下前海岸の清掃活動がありました。

5月25日(火)には、清港会による小泊漁港内の清掃活動が行われ、6月から始まるメバル漁に向けての準備を行いました。

また、町では毎年7月下旬頃から、折腰内海岸など6海岸を対象に清掃活動を行っています。



子どもたちの学習会を行います

問 教育課学務係 内 1933

問 NPO法人ワークーズコープ ☎ 017-718-4103

勉強で悩んでいることはありませんか？ みんなで一緒に楽しく勉強しよう！

学習支援スタッフ(教員OB、大学生など)が自学をお手伝いします。

参加対象者…小学4年生～中学3年生

時 間…午後6時～午後8時

場 所…総合文化センター「パルナス」研修室

定 員…10人(新型コロナウイルス対策のため)

日程(予定)…7月15日(木)、7月29日(木)、8月5日(木)、8月12日(木)、8月19日(木)、9月2日(木)、9月16日(木)、10月7日(木)、10月14日(木)、10月28日(木)、11月11日(木)、11月18日(木)、12月9日(木)、12月16日(木)、12月23日(木)、1月6日(木)、1月13日(木)、1月27日(木)、2月3日(木)、2月17日(木)、2月24日(木)

持ち物…宿題や教材などの勉強したいもの

※お子さんの進路相談も行います。また、保護者の生活や子育てに関する相談も受け付けております。お気軽にご相談ください。

※新型コロナウイルスの感染予防対策として、参加の際には必ずマスクを着用してください。

申し込み方法など くわしくは問い合わせ先まで

もみじ団地入居者募集!

町では国の補助を受けて町営住宅を整備しています。住居に困っている所得の低い人を対象とし、生活の安定と社会福祉の増進を目的としています。入居には一定の資格が設けられていますので、申込みを考えている人は環境整備課または小泊支所へ必ず確認のうえ申込んでください。

◇募集戸数…12戸(6月1日現在) ※応募者数が募集戸数を超えときは、抽選を実施

◇家賃は、所得によって決まります

〈入居資格の概要〉

- ① 現に住宅に困窮している人
- ② 同居する親族がいる人
- ③ 税金・公共料金に滞納がない人
- ④ 月額所得が158,000円以下の人
※高齢者、障害者、未就学児童がいる世帯は、
214,000円以下の人
- ⑤ 保証人が2名いる人
- ⑥ 暴力団員でないこと
- ⑦ その他

※婚姻している夫婦の片方のみの入居や離婚予定での申込みはできません。

(ただし、裁判所の離婚調停書の写しなどがある場合は申込み可)

〈必要書類〉

- ・ 申込書(環境整備課で配布)
- ・ 住民票(申込み時現在のもの)
- ・ 所得課税証明書
- ・ 納税証明書
- ・ 滞納がないことの証明書
- ・ その他、審査上必要とされ提出を求められたもの

現在の状況の聞き取りや所得控除の説明をしますので、入居希望の際は必ずお問合せください。



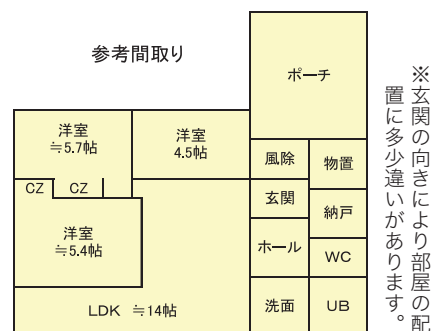
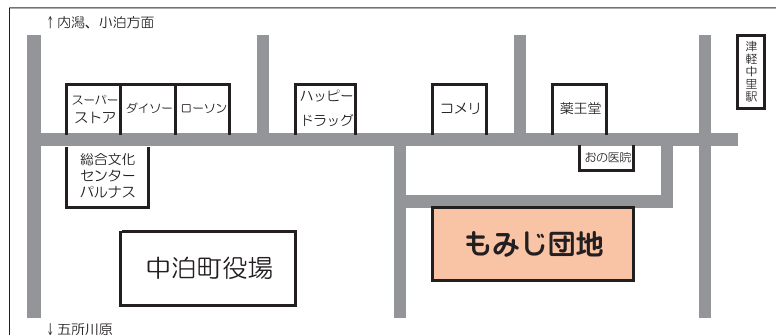
外観



LDK



キッチン



問 環境整備課住宅管理係 内 1913

令和3年度 自衛官等採用案内

☎ 自衛隊青森地方協力本部五所川原地域事務所 ☎ 35-2305

採用種目	一般曹候補生	
受付期間	9月6日(月)まで	
応募資格	採用予定月の1日現在に18歳以上33歳未満の者	
試験期日	1次	9月16日(木)～19日(日)のうち指定する1日
	2次	1次試験合格者のみ行います 10月9日(土)～24日(日)のうち指定する1日

採用種目	自衛官候補生	
受付期間	9月6日(月)まで	
応募資格	採用予定月の1日現在に18歳以上33歳未満の者	
試験期日	9月16日(木)以降に実施します	

採用種目	航空学生(海上、航空)	
受付期間	9月9日(木)まで	
応募資格	海上自衛隊	令和4年4月1日現在に18歳以上23歳未満の者
	航空自衛隊	令和4年4月1日現在に18歳以上21歳未満の者
試験期日	1次	9月20日(月)
	2次	1次試験合格者のみ行います 10月16日(土)～10月21日(木)のうち指定する1日

※上記は予定につき、くわしくは問い合わせ先まで

シルバー人材センター会員募集中！

「働きたい！」の
「力」になります！

60歳からの
助だち人生

どんな仕事があるの？ どれくらいの時間働けるの？

随時(土日・祝日除く)、ご質問におこたえしています。
まずは、お気軽にお問合せ下さい！



問合せ先

(公社) 中泊町シルバー人材センター
(公社) 青森県シルバー人材センター連合会

中泊町大字中里字宝森1-2
老人福祉センター内
青森市中央1丁目25-3
青森共栄火災ビル4階

☎ : 0173-57-2161

☎ : 017-732-5757

令和3年度 五所川原地区消防事務組合職員の募集

☎ 五所川原地区消防事務組合消防本部総務課 ☎ 35-4382

◆試験案内・受験申込書

平日の午前8時30分から午後5時15分まで、消防本部総務課か各消防署(金木、市浦、鶴田、中里、小泊)で配布します。また、五所川原地区消防事務組合ホームページでダウンロードすることもできます。

◆受付期間…8月13日(金)まで

◆受験申込み…問合せ先まで

試験職種	採用予定人員	受 験 資 格	試験の日時・場所・内容
消防職(A)	6名程度	(1)平成3年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人で高等学校卒業以上の学歴を有する人。または令和4年3月に高等学校卒業見込の人 (2)採用時において、五所川原地区消防事務組合の構成市町である五所川原市、鶴田町または中泊町に居住できる人 (3)身体が健全であること (4)視力(矯正視力を含む)が両眼で0.8以上かつ一眼で0.5以上であること (5)自動車運転免許の普通免許(オートマチック車限定を除く。以下同じ)を所持している人、または採用日までに普通免許を取得できる人(ただし、令和4年3月に卒業見込みの人は、採用後1年以内に普通免許を取得できる人)で、採用後5年以内に大型免許を取得できる人	第1次試験 ○日時…9月19日(日) 午前9時～ ○場所…消防本部 ○内容…①教養試験 ②消防適性検査 ③体力測定 第2次試験(予定) ○日時…10月17日(日) ○場所…消防本部 ○内容…①作文試験 ②面接試験 ③身体検査

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、試験の日程、場所などを変更する場合があります。変更時には十分な対応策を検討したうえで、受験者に対し直接ご連絡をさせていただきます。

7月2日にFDA青森・名古屋線が就航10周年を迎えました

☎ 青森県交通政策課 ☎ 017-734-9153

フジドリームエアラインズ(FDA)による青森・名古屋線は、多くの皆様にご利用いただき、7月2日(金)に就航10周年を迎えました。青森・名古屋線は、夏は4往復、冬は3往復で運航しており、青森から名古屋を85分で結びます。名古屋空港からは名古屋市中心部・名古屋駅までの連絡バスが運行されており、名古屋城や熱田神宮などの名古屋市内の見どころに加え、伊勢神宮など周辺地域へのアクセスにも便利です。

10周年を迎えた青森・名古屋線を引き続きご利用くださるようよろしくお願いいたします。

○運航ダイヤや運賃の詳細などについては、下記URLをご覧ください。

<https://www.fujidream.co.jp/>

県民の皆さまへのお願い！ 新型コロナ感染拡大防止

<https://www.pref.aomori.lg.jp/koho/covid19kakudaiboushi.html>



P C B廃棄物の期限内の処分をお願いします！

問 青森県環境保全課 ☎ 017-734-9584

ポリ塩化ビフェニル(P C B)は、かつて事業用の電気機器の絶縁油などに使用されていました。しかし、人体に有害であることが分かり、昭和47年に製造が中止されたものの、今でもP C Bを含んだ機器が発見されています。

P C Bが使用された電気機器には、変圧器やコンデンサー、照明器具に組み込まれている安定器などがあります。

これらは主に事業用の建物で使用され、安定器についてはかつて事業を営んでいた古い建物(事務所、商店、理髪店など)の照明器具から発見される例が確認されています。

また、古いX線発生装置や溶接機、昇降機の制御盤にも小型のP C Bを含んだコンデンサーが使用されていた例が確認されています。

P C B廃棄物は、期限内に処分することが義務付けられており、期限内に処分しなかった場合、法律により罰せられることがあります。P C Bが使用された電気機器がないか確認し、発見された場合は、県などへの届出や処分をお願いします。

◆P C B廃棄物の処分期限

種 類		処 分 期 限
高濃度 P C B廃棄物	変圧器・コンデンサーなど	令和4年(2022年)3月31日
	安定器など	令和5年(2023年)3月31日
低濃度P C B廃棄物		令和9年(2027年)3月31日

※通電中の電子機器などに近づくと、感電の恐れがあり大変危険です。

必ず専門の業者に依頼して確認してください。

くわしくは青森県ホームページで「PCB」を検索してください。



無料の法律相談所を開設します

問 町社会福祉協議会中里本所 ☎ 57-4841

問 町社会福祉協議会小泊支所 ☎ 64-2905

町社会福祉協議会では、次のとおり法律相談所を開設します。借金・離婚・相続・労働などの法律に関するあらゆる相談に応じます。相談内容は秘密保持いたします。まずは電話にてお申し込みください。

〈法律相談〉

日時…8月6日(金) 午前9時～正午

場所…町中央公民館

相談員…坂田綜合法律事務所

弁護士 坂田勝幸 氏

定員…6人(予約制) 事前に電話で予約してください

予約締切日…8月2日(月)

※ただし、締め切り日の前に定員に達した場合は
締め切らせていただきます

相談料…無料

働き方改革説明会の開催

問 五所川原労働基準監督署監督・安衛課

☎ 35-2309

五所川原労働基準監督署では、事業者を対象として、働き方改革関連法の内容や各種支援策のほか、労務管理における基本事項を御理解いただくことを目的とした説明会を、毎月最終木曜日に開催していますので、ぜひご参加ください。

○日時…毎月最終木曜日

午後2時～午後3時30分

○場所…五所川原合同庁舎

(五所川原市唐笠柳藤巻507-5)

○参加申込み…問合せ先まで

※参加を希望する人は必ず事前にご連絡ください。

図書館情報

今月のMiniコレクション

○一般 テーマ

『これであなたもスポーツマスター』
スポーツに関する本を展示しています。

○児童 テーマ

「さがしてみよう いろんな虫たち」
虫に関する絵本を集めました。

新刊情報 [一般]

『小説8050』 林 真理子／新潮社
『薔薇のなかの蛇』 恩田 陸／講談社
『医学のひよこ』 海堂 尊／KADOKAWA

新刊情報 [児童]

『もりの100かいだてのいえ』
いわいとしお 偕成社



図書館子ども教室情報

おはなし会「もうすぐなつやすみ！」

海や虫など、夏の自然を楽しめる絵本の読み聞かせをします。

後半は、やさしい切り紙あそびをします。
何を作るかは当日のお楽しみ！ どうぞお気軽におこしください。

○日 時…7月17日(土) 1回目午前10時～
2回目午後2時～

○場 所…図書館

※くわしくは、町図書館(☎69-1111)までお問合せください。

〈図書館の話題 1〉

6月4日(金)に中里小学校6学年24名の生徒が「パルナスの見学を通して、町の文化施設の役割や良さを知る」という目的の校外学習で中泊町総合文化センター「パルナス」を見学しました。

図書館では、分類の仕方や、背ラベルの説明に熱心に耳を傾け、積極的に質問をする姿も見られました。

〈図書館の話題 2〉

小泊在住の小泊歴史を語る会の会長・柳澤良知さんから、『徐福伝説と民族文化』(地域から東アジアとの交流を探る)〈華雪梅 著〉の本が寄贈されました。寄贈された資料は新刊コーナーに展示しています。

日本語・日本文化を教えてくださいませんか？

問 総合戦略課企画係 内 2024 問 公益財団法人 青森県国際交流協会 ☎ 017-735-2221

町では昨年度から、町に住む外国人技能実習生を対象に、日本語教室を実施しています。今年度も7月から12月まで“交流型にほんご教室”を実施します。

この交流型にほんご教室は、町に住む外国人技能実習生と地域住民との交流の機会、地域を理解する機会を提供し、日常生活及び社会生活を地域住民とともに円滑に営み、地域と共生し安心して暮らせるまちづくりを推進するための教室です。町で頑張る外国人技能実習生との異文化交流に興味がある人で日本語や日本文化を教えてくださいたい人、外国の文化を学びたい人を募集します。

○日程…7月21日(水)、8月20日(金)、9月24日(金)、10月15日(金)、11月19日(金)、12月17日(金)
午後5時30分～午後8時

○会場…役場2階大会議室 または 総合文化センター「パルナス」2階大広間

※教室内では日本語で会話します。

※当日はマスクの着用をお願いします。

※37.5度以上の発熱や体調が悪い人は参加できません。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止または予定を変更する場合があります。

※人数を調整して開催するので、事前に問合せ先にお申込みください。

【 ☎ 69-1111 】

◆企画展「外崎令子写真展」ふるさと讃歌」開催中！

懐かしい風景や行事、そして人……いまや遠い過去となった平成の時代を振り返ります。
日時：7月10日(土)～8月8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
(ただし8月8日は開館)／入館料：通常料金(一般200円、高校・学生100円、小・中学生50円)



◆中里小6年校外学習！

1日目は博物館見学。2日目の予習も兼ねて、パワーポイントで町の歴史を概観。展示室では、縄文海進による古十三湖形成と縄文時代の暮らし、古代集

落&中世城館である中里城遺跡の構造や出土遺物について学習しました。

2日目は小学校から徒歩で中里城へ登り、自然地形と人工地形の違いを観察します。中里地域の教育の祖工藤他山碑や、戦没者の供養碑である忠魂碑、神明宮内部の文化財などを見学後、史跡公園へ移動、井戸跡や空壕跡を観察して、旧神明宮跡地である甲子塚へ向かいます。

その後五林館・五林神社五輪塔、津軽中里駅前の三界万霊塔を見学、宮越家資料展を開催している駅ナカにぎわい空間を経て、無事学校へ帰還しました。約2時間5キロの史跡文化財探検でした。



◆武田小「歴史まち歩き」！

放課後子ども教室の一環として「歴史まち歩き」が開催され、13人の児童が参加しました。

初代校長斎藤藤原丞先生碑↓甲子塔や庚申塔がある富野石碑群↓桜づつみ公園内の忠魂碑・奈良七五郎碑↓猿賀神社船絵馬・般若寺イチョウ・ケヤキ↓浄土院石碑群・神明宮スイコ様↓江戸時代後期の富野遺跡↓吉田松陰上陸地点といった学校周辺の江戸～近現代の史跡・文化財を巡りました。

猿賀神社では、座禅体験。般若寺の佐井川副住職の指導の下、足を組んで座禅開始。肩を打つ警策も全員体験します。しばし瞑想にふけりつつ、約10分で終了です。

しびれる足を投げ出しながら、心身ともにリフレッシュしました。



119 消防&救急！

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

コロナ禍の「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の基本である身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いや3密(密集、密接、密閉)を避けるなどの対策を取り入れた生活の実践が求められています。夏を迎えるにあたり、次の3つのポイントに注意し熱中症を予防しましょう。

①マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効ですが、着用しない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、体に負担がかかることがあります。高温多湿環境下でのマスクの着用は熱中症のリスクが高くなるので、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、マスクを外すようにしましょう。また、のどが渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。

②エアコンの使用について

熱中症予防にはエアコンの活用が有効ですが、一般的に

家庭用エアコンは空気を循環させるだけで換気を行っていないためコロナウイルス対策として冷房時でも窓の開放や換気扇での換気をしましょう。

③日頃の健康管理について

コロナ禍における朝などの定時の体温測定、健康チェックは熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。体調に異変を感じた時は、速やかに涼しい場所へ移動、または無理せず自宅で静養しましょう。

住宅用火災警報器設置率100%の町「なかどり」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。

その対策として、住宅用火災警報器の設置が義務化されて10年以上経ちましたが、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るため、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

(5月13日実施)

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

①フッ素入りの歯みがき粉を使うこと ②みんなと仲良く遊びに行くところ



りん 湊 凜ちゃん
(派立上)

- ①仕上げみがきをすること
②なんにでもトライできるところ



あおい 鈴木 碧唯ちゃん
(向町上)

みんな歯みがきを頑張っていました。仕上げ磨きや規則正しい食生活のためには家族全員の協力が大切です。これからむし歯を防いで、いい歯を保ちましょう

- ①毎日仕上げ磨きをすること
②いつも元気でズルスケなところ



ゆうき 田中 侑希ちゃん
(向町下)

- ①毎日しあげ磨きをすること
②活発で笑顔がかわいいところ



めい 久保田 恵生ちゃん
(花丘町)

- ①毎日歯みがきと仕上げみがきをすること
②歌が大好きで上手なところ



りか 成田 莉音佳ちゃん
(新町2)

- ①歯ブラシで歯をきちんとみがくこと ②えがおです♡



ましろ 玉熊 真白ちゃん
(浜町)

家族や子どもたちを風しんから守りましょう

風しん(三日はしか)は、風しんウイルスによって引き起こされる感染症で、風しんの免疫がない集団においては、1人の患者から5〜7人がうつるほどの強い感染力を持っています。症状はほとんどないものから、重い合併症併発まで幅広く、特に大人になってから発症した場合には、高熱や発疹が長く続いたり、関節痛を発症したりなど、子どもより重症化することがあります。

また、風しんの免疫が不十分な妊娠20週頃までの妊婦が感染すると、先天性風しん症候群の子どもが生まれる可能性が高くなります。

風しんの予防のためには、予防接種が最も有効です。接種対象の人は、早めに受けましょう。

予防接種対象者

- ①生後12月から生後24月に至るまでの間にある者(第一期)
- ②小学校就学前の1年間(第二期)
- ③昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性
抗体検査、予防接種の無料クーポンが送付されています。

クーポン券の有効期限は、令和4年3月末です。対象の人は早めに受けましょう。

④風しんの抗体価が低い妊婦(出産後、予防接種を受けてください)

⑤風しんの抗体価が低い妊婦の同居者

⑥妊娠を希望する女性とその同居者(抗体検査後、必要な人に予防接種を行います)

※接種する予防接種は「麻しん風しん混合ワクチン」です。

※④⑤⑥については、町民課健康推進係に来所または、電話で申し込んでください。

傾聴サロン 和和

においでください

誰かに話を聞いてほしい、誰かとゆっくり話したい……

悩みを話すことで、こころの重荷が軽くなったり、気持ちの整理ができたりするといわれています。

「傾聴講座」を修了した傾聴ボランティアが話を聴きます。また、保健師による健康相談も併設しています。

相談者のプライバシーは厳守します。事前の申込みがなくても、どなたでもおいでいただけます。

ます。

●サロン日程

8月25日(水)、9月29日(水)
10月27日(水)
午後1時〜3時

●開催場所

パルナス リハーサル室

運動教室開催中！ 仲間になりませんか？

日頃の運動不足対策として、運動教室を開催しています。

「運動は苦手」「最近、運動不足を感じる」という人でもOKです。初心者向けの教室ですので、ぜひ、ご参加ください。

●今後の日程

7月12日(月)、19日(月)、26日(月)
(引き続き、11月まで予定しています)

●内容

健康運動指導士による有酸素運動、筋膜リリースなど

●中里地域

時間：午後6時〜8時
場所：中央公民館

●小泊地域

時間：午後2時〜3時30分
場所：漁火センター
希望する人にはくわしいお知らせを配布しますので、お問合せください。

新型コロナウイルスにかからないために みんなで気を付けましょう

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まる可能性がある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



小笠原 吉晴 74 (派立上)

今本 睦男 64 (八幡)

お悔やみ申し上げます

平井 乃亜 (新潟県)

秋田 凌 (向町上)

佐々木 玲子 (下豊岡)

尾道 翔太 (鹿児島県)

北瀬 友美 (岐阜県)

和久 周平 (向町下)

小田桐 麻紀 (五所川原市)

木村 匡志 (上高根)

結婚おめでとうございます

鈴木 飛翔 (男・隼人) 田茂木

小野 凛香 (女・学) 下高根

福士 蓮織 (男・裕多) 派立上

お誕生おめでとうございます

(5月届出分)

戸籍の窓口

白川 ツヤ 98 (小泊派立)	藤丸 忠勝 83 (新町2)	越野 学 64 (温泉町)	葛西 きよみ 89 (下前上)	大西 徹 79 (若葉町)	成田 有定 82 (下前上)	角田 トキ 80 (若葉町)	野上 ミヨ 92 (下高根)	松坂 クニ 99 (派立上)	鈴木 いさ子 93 (長泥)	長利 タキ 88 (上豊岡)	福士 茂一 71 (薄市下)	沖崎 悦 84 (上高根)	珍田 ヨ子 80 (宮川)
-----------------	----------------	---------------	-----------------	---------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	---------------	---------------

人のうごき

5月末現在(前月比)

人口	10,440人(-21)
中里地域	7,726人/小泊地域2,714人
男	4,902人(-8)
女	5,538人(-13)
世帯数	5,064(-6)
出生	3
死亡	20
転入	9
転出	13

中泊トマト海鮮ラーメンが 3,000食達成!!

1,000食達成から
わずか2か月

2021年3月23日にデビューした「中泊トマト海鮮ラーメン」(トマ鮮ラーメン)が、3か月間で累計販売食数3,000食を達成し、6月21日(月)に提供店舗であるしじみ亭奈良屋において、3,000人目にご来店いただいた鈴木澄子さん(中泊町田茂木)に感謝状と記念品が贈呈されました。

鈴木さんは友人の工藤さん(中泊町向町)とともにトマ鮮ラーメンを注文し、鈴木さんは2回目、工藤さんは3回目のリピーターだそうです。

鈴木さんは「普通のラーメンは塩分と油が多くて罪悪感があるが、このトマ鮮ラーメンは、トマトを使用しているので体にやさしく女性が好きそうな味の健康的なラーメン。メのリゾットもおいしく、もう一度食べたくなるラーメンだと思う」と、スープまで飲み干すほど満足した様子でした。



防除作業の安全を祈願

航空防除作業が始まる



航空防除作業を行っている(有)中里エアーサービスとつがるにしかた農業協同組合なかさと青果連が、6月19日(土)に作業前安全祈願祭を行いました。作業に使用するヘリコプターを前にして順番に玉串を捧げ、真剣な面持ちで今季作業の安全を祈りました。航空防除作業は、30人で7月20日から8月下旬まで、町内外約4,000haをヘリコプター7台、ドローン1台で行うそうです。

また、6月21日(月)から県が核となる組織・人材を育成し、青森県型地域共生社会の一翼

を担う主体として、地域貢献体制の整備や経営強化についてレベルアップする取り組みとして行っている「青森県地域貢献型地域経営拠点づくり事業」の一環として五十嵐明菜さんと長利智美さんがドローン免許取得のための研修を行いました。

ドローン免許取得には5日かかり、長利さんは「設定で私でも操縦がしやすくなっている。今まではヘリコプターの作業を手伝っていたが、これからはドローンでの航空防除をがんばりたい」と話していました。

