



# 広報 あじがさわ

2024

2月

No.633

## 《主な内容》

### ▽まちの取組

QOL健診 “楽しく” 実施しました

### ▽お知らせ

まちづくり応援補助金 応募受付開始  
町県民税・所得税の申告相談 ほか

## 《今月の表紙》

### 西海小カルタ大会

12月12日、西海小学校で毎年恒例の郷土カルタ大会が開催されました。語り聞かせサークル「どんぐりの会」の北嶋朝子さんと齊藤芳子さんが上の句を読み上げると、児童はすぐに反応して札を取り、カルタの枚数を競い合っていました。



## 令和6年 新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。  
町民の皆様におかれましては、新春を健やかに迎えにいられたことと心からお慶び申し上げます。

まずはじめに、令和6年能登半島地震によりお亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りしますとともに、被災されました皆様に心からお見舞い申し上げます。

昨年を振り返りますと、5月から新型コロナウイルス感染症の分類が5類感染症へ移行したことを受け、全国的に社会経済活動が活発となりました。白神山地世界自然遺産登録30周年を迎えた当町においては、JR東日本、津軽地域14市町村で構成される地域DMOクランピオニー津軽との連携や食の3大イベントの開催などにより多くの観光客が訪れ、にぎわいも徐々に戻ってまいりました。

一方、昨年夏の記録的な猛暑は、



米やりんごなどの品質低下など、農作物への深刻な影響をもたらし、また、長引く物価の高騰が家計に重くのしかかった1年でもありました。

このため町では、子育て世帯への特別給付金、非課税世帯への物価高騰支援給付金や全町民への商品券の配布など経済支援対策に取り組んできました。

津軽藩発祥の地、日本遺産の北前船寄港地、世界自然遺産の白神山地、清流赤石川、海の幸が豊富な日本海など、鱒ヶ沢町は山、川、海の自然の豊かさや新鮮な魚介類、農作物に恵まれています。

本年もこうした魅力ある資源を活用しながら、販売促進とプロモーションに取り組むとともにインバウンド誘客対策にも力を入れてまいります。

人口減少、少子高齢化が進み、町の課題は山積しておりますが、誰もが安心して暮らせる魅力的なまちづくりに取り組んでまいりますので、町民の皆様には町発展へのさらなるご支援とご協力をお願いいたします。

結びに、皆様方が健康で幸せな1年となりますことを祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

鱒ヶ沢町長 平田 衛

## 明治安田生命から寄附をいただきました

町と明治安田生命保険相互会社は、健康増進に関する連携協定を令和3年10月6日に締結し、健康チェックなど協働して町民の皆さまの健康づくりに取り組んでいます。

11月29日、同社の梅野勝義青森支社長らが町役場を訪れ、「地元の元気プロジェクト」の一環として、町に「私の地元応援募金」50万6千円を寄附しました。

梅野支社長は「今後もしっかりと連携し、健康づくりのお手伝いをしていきたい」と挨拶し、平田町長は「健康づくり関連事業に充て、町民の皆さまのために有効に活用させていただく」と感謝の言葉を述べました。



目録を手にする梅野青森支社長（左）と平田町長

## ストリートピアノオープニングコンサート開催

12月9日から、日本海拠点館1階冬の広場にあるグランドピアノが、ストリートピアノとして誰でも自由に弾くことができるようになりました。このピアノは平成22年3月に閉校となった中村小学校から移設したものです。

同日、町教育委員会はオープニングイベントとしてコンサートを開催し、町職員がピアノやウクレレ、ミュージックベルでクリスマスソングなどを演奏しました。会場では訪れた約70名の観客が演奏に聞き入り、クリスマスムードを満喫しました。来場した方は「素敵な演奏会で感動した」と話していました。



クリスマスソングに聞き入りました



**○ドローンライセンス認定証授与式**

町からの支援を受けながら実施している「鰯高みらい塾」の中で、今年度は6名の生徒がドローンライセンス取得に向けて試験に挑戦しました。

12月14日、そのライセンス認定証授与式が本校会議室で行われました。昨年度は2名の生徒が取得しましたが、今年度は1年生4名、2年生1名、3年生1名が、ドローン操縦法の座学や実技の講習を約半年間にわたって受講し、6名全員が見事ドローンライセンスを取得することができました。



ライセンスを取得した6名の生徒

**○後期生徒総会**

12月15日、生徒会役員が新しく決まり初めてとなる後期生徒総会が開かれ、新生徒会長の挨拶と新役員の紹介が行われました。

その後、前期生徒会事業報告と会計報告、各委員会と各部活動の反省を含む活動報告が行われました。

**○進学・就職受験報告会**

12月19日、3年生が1・2年生に向けて、「進学・就職受験報告会」を行いました。

3年生は全員が既に進路が決まっており、報告会ではそれぞれの進路に向けて取組んだ内容や苦労したことを1・2年生に伝えました。1・2年生は、早々に進路を決めた先輩のアドバイスに熱心に耳を傾けるとともに、3年生に對して多くの質問を投げかけ、1・2年生の真剣さが伝わってきました。



挨拶をする新生徒会役員

**○スポーツ競技大会**

12月21日・22日、本校第1体育館でスポーツ競技大会を実施しました。学年の枠を越えた縦割りで紅白の2チームに分け、それに教員も加わったチーム構成で競技が行われました。

1日目は卓球、ポッチャ、モルック、バドミントン、バレーボールを行い、2日目にはソフトバレーボール、バスケットボールを実施しました。それぞれの競技で、男子・女子・混合の3試合で対戦し勝敗を決め、トーナルの成績で紅白の勝ち負けを決めました。



ポッチャに参加する保護者と見守る生徒

大会は大いに盛り上がり、授業では見られない生徒の姿を見ることができました。

また、1日目には保護者の方々に朝早くから「登校時一声運動」・「豚汁支援」に参加していただきました。豚汁の調理後は、保護者の方々もポッチャやモルックに参加し、生徒と楽しく交流しました。

ご協力をいただきました保護者の皆様方には感謝を申し上げます。今後もよろしくお願いいたします。



バスケットボールの様子

**～鰯ヶ沢高校行事予定～  
(2月)**

- 2月5日(月) スキー・ボード教室
- 2月13日(火)～16日(金)  
1・2学年学年末考査
- 2月20日(火) 第3回避難訓練
- 2月29日(木) 表彰式、卒業式予行  
緑ヶ丘同窓会入会式

青森県立鰯ヶ沢高等学校 [☎72-2106]  
HP : <http://www.ajigasawa-h.asn.ed.jp/>



毎月1日は「あじがさわ健康の日」

2月のテーマ「生活習慣病予防」

楽しかった

みんなにも  
参加してほしい

## ～QOL健診“楽しく”実施しました～

町は、弘前大学や青森県医師会、健やか協力隊員などの協力のもと、12月6日に山村開発センターなどで「QOL健診」を初めて実施し、町民や町内事業所の職員など41名が参加しました。

### QOL健診とは？

QOL（クオリティ・オブ・ライフ）とは「生活の質」のことで、「その人らしく充実した生活を送る」という意味です。

特定健診や事業所の健康診査など、従来の健診は、受けるまでは食事や運動に気を使ったりしますよね。ところが、結果が届くまでに時間がかかるため、結果が分かる頃には健康への関心が薄れてしまったり、健診結果をもらっても、どう捉えればいいのか分からなかったりして、生活習慣改善のモチベーションが上がりにくいという問題があります。

この問題を克服するために、弘前大学が開発したのが『QOL健診』です。QOL健診は「メタボ」「口コモ」「口腔保健」「心の健康（うつ病・認知症）」の4テーマを総合的に検査する新しい健診で、「楽しく、その場で結果が分かり、健康の知識が得られる！」のが特徴です。

### いつもの健診と違う！測定項目

QOL健診の測定項目は、通常健康診査で行われる腹囲や血圧測定、骨密度だけではありません。

内臓脂肪がどのくらいついているか、面積で推定する「内臓脂肪面積推定」、野菜摂取や充足度を測る「ベジチェック®」、お口の清潔度、虫歯や歯周病のリスクがわかる「だ液検査」、そして「尿ナトリウム」の測定を行います。「運動機能測定」では、握力、立ち上がり、2ステップを行いました。

また、可能な方には今年度の健康診断の血液結果を提出していただきました。



職業体験に来ていた木高生も立ち上がり検査に挑戦

### 高血圧対策で注目されている！尿ナトリウムとは？

高血圧といえば「塩分を控える」ことを思い出す方が多いのではないのでしょうか。体にとって余分な塩分は主に尿から排せつされますが、野菜に含まれることが多い「カリウム」は、塩分を尿から排せつするのを助ける役割があるといわれています。

尿ナトリウム比は、尿に含まれるナトリウム（塩分）とカリウム（野菜）のバランスを見る数値で、塩分をたくさん摂りすぎていないか、野菜や果物のカリウムが不足していないかを測る検査です。

### ベジチェック®を実施します

3月4日（月）から13日（水）まで、ほけん福祉課③番窓口で「ベジチェック®」の測定を行います。ぜひお試しください。



ベジチェック®の様子





2ステップ

## 楽しい雰囲気、あっという間に測定終了

「握力」「立ち上がり」「2ステップ」の運動機能測定では、健やか協力隊員が測定方法の説明だけでなく参加者の皆さんを励まし、応援してくれました。会場は参加者やスタッフの笑い声があり、賑やかな雰囲気で健診が進みました。参加者に配布された二次元バーコードを使って測定が進むため、待ち時間はほとんどありません。10項目の測定も1時間かからずに終わるため、参加された方も「次々に検査できるのがよかった」「楽しく、スムーズで簡単にできた」と話していました。



握力測定



健康教育

## 今の自分がわかる！健康教育

QOL健診は、測定結果と事前に提出していただいた血液検査結果を組み合わせ、メタボ、ロコモ、お口の健康、心の健康を総合的に見ることができ『健やか力Upシート』としてすぐにお返しします。健康教育では、弘前大学医学研究科特任教授である中路重之氏より「健康をなぜ損なうのか」をテーマにお話していただきました。その後、『健やか力Upシート』をもとに、「自分の数値について学べる」結果説明を受けました。また、スクワットなど、健康づくりの方法を教えてもらいました。



手軽にできるスクワットを教わりました

## 初めてでも楽しかった。もっとみんなにも参加してほしい。

QOL健診を受けた皆さんからは、「楽しかった」「自分の体を知ることができて良かった」という感想を多くいただきました。測定をして、その日のうちに検査結果がわかるので、「今の自分がわかった」「説明をしてもらって、納得感があつた」と、ご自身の健康を知るきっかけになったそうです。健診を終えて「運動を習慣にしたい」「野菜不足を改善しようと思う」といった声のほか、「周りの人に勧めたい」「とても簡単な検査なので、町民にももっと参加してほしい」という声もいただいています。次年度も開催予定ですので、今年度参加できなかった方は参加してみませんか。

● 2月は、「全国生活習慣病予防月間」です。

## 高校生がQOL健診を取材体験

12月5、6日、木造高校（下山敦史校長）の1年生4名が職業体験学習のため町役場を訪れ、資料の作成業務などを体験しました。また、6日午後には政策推進課に配属された今桃華さんと見崎悠斗さんは、同日行われたQOL健診を体験したり、健診の様子を撮影するなど広報担当として取材を行いました。

2日間の職業体験を終えた今さんは「学校では体験できないようなことばかりでとても楽しかった」と話し、見崎さんは「今回教わったことを将来に活かしたい」と話していました。



検査を体験する見崎さんと撮影する今さん



【2月の乳幼児健診日程】

健診	健診日 [受付時間]	場所	対象	持ち物
1歳6か月児健診	2月15日(木) 【12:45~13:00】	中央公民館 2階和室	令和4年6月生まれ 令和4年7月生まれ 令和4年8月生まれ	母子健康手帳 バスタオル 送付される問診票 ほか
乳児健診	2月22日(木) 【13:00~13:20】		3か月児：令和5年10月生まれ 6か月児：令和5年8月生まれ 10か月児：令和5年4月生まれ	母子健康手帳 バスタオル

**もうすぐ締切です!! 「あじがさわ元気健康ポイントラリー」**

今年度の「あじがさわ元気健康ポイントラリー」の応募締切は、1月31日(水)までです。豪華な景品が当たるチャンスです! まだ応募していない方は、締切日までにほけん福祉課③番窓口にお越しください。

※参加賞として1口(3点)につき、ごみ袋1枚を差し上げています。

**みんなで予防、インフルエンザ**

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。

インフルエンザにかかると、高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれがあります。

流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。

インフルエンザの感染を広げないために、こまめな手洗い、マスクの着用、咳エチケットを行い、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践し、みんなで予防しましょう。

☎ほけん福祉課 健康推進班(☎144・145・146・147)

**【こころの健康講座】**

**あたたかい地域づくりをめざして～ SOSのキャッチのしかた、SOSの出し方～**

身近な人が「いつもと様子が違う」「元気がないな」と感じた時、どんな言葉をかけたらいいいのか迷うことや元気をなくした時、何気ない一言で気持ちが楽になったことはありませんか? 気軽に声をかけ合える地域について考えてみませんか。

日時▶ 2月29日(木) 13:30~15:30

場所▶ 山村開発センター ホール

内容▶ 講話「SOSのキャッチのしかた、出し方」

藤林 正雄氏(認定NPO法人あおもりののちの電話 理事長)

体操「心と体を軽くする心身脳体操」

林 ゆう子氏(NPO法人日本心身機能活性化療法指導士会青森県支部代表)

申込締切▶ 2月22日(木) ※席があれば当日参加可能



☎・☎ほけん福祉課 健康推進班(☎147)

**五所川原保健所 こころの健康相談**

2月8日(木) 13:00~14:00 TEL: 0173-34-2108 (要予約)





健康  
万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。(広報あじがさわでは不定期に掲載しています。)

《今月のドクター》

小笠原 幸裕 先生  
ファミリークリニック☆希望 院長



## ミネラル (カリウム、ナトリウム、カルシウム、鉄など) について

患者さんの考えと医師の考えが一致しないのは、よくあることです。立ち位置の違いもありますが、知識量の圧倒的な差に起因していることもあるように思います。医師の言うことが、さっぱり意味不明という場面を少しでも減らしたいと考え、西北五医師会ではこのコラムを寄稿させていただいております。今から15年前の2009年につがる市役所の広報から開始し、現在では五所川原市役所、深浦町役場、鱈ヶ沢町役場の広報にも掲載頂いております。

さて、今回は、皆さんになじみが薄いであろうミネラルについてお話しします。ミネラルはタンパク質や炭水化物、脂質、ビタミンと共に重要な栄養素の1つです。カリウム、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄などを総称してミネラルといいます。ミネラルは軽度の異常であれば症状がないことが多いのですが、重度のミネラル異常は生命の危機につながります。市民、町民の皆さんがミネラルの異常を心配して受診されることはめったにありませんが、多くの医師は特に血液中のミネラルに異常がないか心配して診察しています。多すぎても少なすぎてもいけません。

血液中のミネラル異常に注意すべき具体例を挙げます。一番多いのは心不全の方です。悪化した心不全はミネラル異常を起こしますが、むしろ多いのは薬の副作用としてのミネラル異常です。腎不全は進行に伴ってミネラル異常を起こします。脱水症や熱中症、食欲不振の場合も要注意です。高血圧や骨粗鬆症しりょうの診察の際も時々測定すべきです。貧血の原因は多岐に渡りますが、一番多いのは鉄欠乏性貧血です。中年以降の方が鉄欠乏性貧

血を起こした時は胃がん、大腸がんを除外すべきです。便秘薬としてよく使われている酸化マグネシウムを内服されている方には、マグネシウムが過剰になっていないか測定します。悪性腫瘍(がん)の場合もミネラル異常を起こすことがあります。その他にも様々な場面でミネラルの異常を心配しなければいけません。

一般的な健康診断では、通常、ミネラルは測定されません。症状がない方や薬を飲んでいない方にミネラルを測定してもメリットがないことがほとんどだからです。しかし、上述したような疾患の診療においては積極的に測定すべきです。健康診断での血液検査だけでは足りない場合があることを知っていただけたら幸いです。一般的な健康診断では白血球や血小板も測定されていないことが多々あり、かかりつけ医が追加検査を提案することがあります。

また、熱中症や脱水症の場合、ナトリウムというミネラル(塩分)の摂取量を増やした方が良い場合が多々あります。一方で高血圧や心不全、腎不全の場合は、ナトリウム(塩分)の摂取量を減らすことが大切です。高血圧や心不全、腎不全の方が昨年夏のような猛暑の中で塩分摂取量をどう「さじ加減」するのか、気候と個人個人の病状に合わせてかかりつけ医との二人三脚が必要です。2か月に1回の受診では難しい場合が少なくないと思われま

す。今回、雑駁ざはくなコラムになってしまいましたが、うろ覚え程度で良いのでこのくらいの知識があれば、ミネラルに関して医師とスムーズに会話ができるのではないかと考えた次第です。

広報あじがさわ有料広告

医療法人 梶衆会



七ツ石内科

鱈ヶ沢町大字七ツ石町27-1

TEL 0173-72-2879



厚生労働大臣認定

今労働衛生コンサルタント・産業医事務所

院長 今 昭人

■受付時間／ 午前 8:30~13:00  
午後 14:30~18:00  
■休診日／ 木曜日・日曜日・祝日



# 知られざる歴史ヒストリア 日露戦争と鯨ヶ沢 開戦から今年で 120周年

明治37年（1904）2月10日、日本とロシア帝国が宣戦布告し、日露戦争が始まりました。ただし、主戦場が中国大陸の満州と朝鮮半島だったため、国内の人はほとんど実際の戦闘を目にする事のない戦争でした。

実はこの日露戦争が、鯨ヶ沢町の人々にとって非常に身近な戦争だったことを、皆さんはご存じでしょうか。開戦から120周年となる今月号では、その知られざる歴史ヒストリアを探ってみることにしましょう。

■ウラジオ艦隊が商船撃沈  
開戦の翌日、2月11日には、早くも

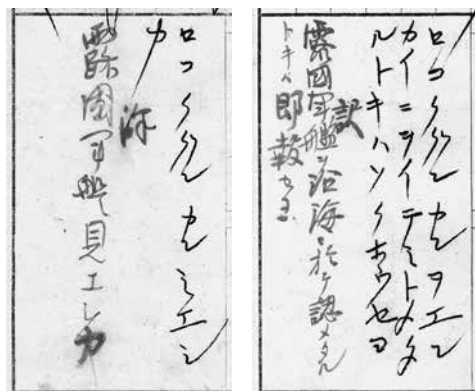


海上を警戒する日本艦隊（財）三笠保存会蔵

ロシアのウラジオオストク艦隊が日本近海に出没、深浦町船作沖で商船「奈古浦丸」を撃沈しました。鯨ヶ沢の船問屋・丸二塩屋文書には、当時のロシア軍艦警戒に関する警察署電報が多数残っています。

2月12日、鯨ヶ沢・深浦・北海道留別の各署間では、未明から「露国軍艦ヲ沿海ニ於テ認メタル時ハ即報セヨ」「露国軍艦見エシカ」との電報が飛び交いました。この日、ロシア艦は西津軽近海を動き回っていたとみられ、鯨ヶ沢など沿岸住民の緊張感は一気に高まったのでした。

■ロシア軍艦の脅威  
ウラジオ艦隊の出没はその後も続き、



当時のロシア軍艦警戒電報（部分）  
「丸二塩屋文書」鯨ヶ沢町教委蔵



日本海海戦での戦艦「三笠」艦橋の図（東城鉦太郎画）  
中央が東郷平八郎、右後ろに秋山真之（財）三笠保存会蔵

津軽海峡を通過して輸送船などを拿捕撃沈するなど、日本側の海上交通に大きな打撃を与えました。海軍が日本海の制海権を確保できていない状況で、ロシア艦隊の太平洋への出口である津軽海峡沿岸は、常に第一線の戦場となりえる危険にさらされていました。日露戦争での海上の戦いは、当初最大の敵であった遼東半島のロシア旅順艦隊だけでなく、北のウラジオ艦隊との間でも繰り広げられていたのです。

この緊迫した情勢は、明治37年8月の蔚山沖海戦（ウラジオ艦隊撃破）、12月の旅順二〇三高地占領（旅順艦隊を全滅）まで続きました。

■日本海海戦と鯨ヶ沢

さらに、鯨ヶ沢町の人々をパニックにした出来事もありました。明治38年5月27・28日、東郷平八郎司令官率いる日本連合艦隊が、対馬海峡でロシア・バルチック艦隊に勝利した日本海海戦のことは、小説や映画

などでよくご存じのことと思います。この日本海海戦の大勝利に国民は狂喜しましたが、その一方で、バルチック艦隊の残存艦艇3隻（巡洋艦アルマーズ・駆逐艦ブラーウイ・グロズヌイ）がウラジオオストク港に逃走の際に、突如として鯨ヶ沢沖に姿を現しました。鯨ヶ沢町の古老談によると、3隻のロシア艦は黒煙を吐きながら権現崎沖あたりを全速力で航行し、その船体もはつきり見えたと言われます。この時、ロシアとの戦争の恐怖は、まさに町民の目の前に迫っていたのです。

町教育委員会では、今回の120周年の節目にあわせ、日露戦争と鯨ヶ沢の歴史を紹介する展示コーナーを開設いたします。ぜひ足をお運びいただければ幸いです。

（町学芸員 中田）

日露戦争120周年展示

## 「日露戦争と鯨ヶ沢」

- ◆場所：鯨ヶ沢町中央公民館ロビー  
見学自由（無料）
- ◆期間：2月10日（土）～3月3日（日）  
9：00～17：00
- ◆内容：ロシア軍艦警戒電報、軍事郵便、公文書、写真パネルなど
- ◆問合せ：中央公民館（☎72-2859）

# 鱒ヶ沢の民俗

〔第29回〕

津軽地方における旧修験家の比較⑦

新年明けましておめでとうございませう。今年も何卒、よろしくお願ひします。

さて、先日まで私は、岩手県花巻市におりました。花巻といえば、詩人・童話作家である宮沢賢治の故郷として有名ですね。代表作「雨ニモマケズ」は、誰しも一度は読んだことのある詩だと思ひます。

実は、この宮沢賢治、生前鱒ヶ沢に來たことがあるのをご存知でしょうか。遡ること、およそ100年前(1925)、旧陸軍の演習場だった山田野へ、弟の静六に会いにやつて來たことが記録に残っています(以下、『山田野―陸軍演習場・演習廠舎と跡地の100年―』、高瀬雅弘編、弘前大学出版会、2014年を参照)。静六の手記『兄のトランク』には、その時の様子が以下のように記されています。「衛兵所の近くの芝生で、酒保(兵営内にある売店)で買ったピーナッツやパンを一緒に食べ、安いワインを飲みながら大いに話し合った」。当時、賢治は29歳私、先日三十路を迎えたばかりですから、ほぼ同い年のころに、鱒ヶ沢へやつて來たわけですね。久しぶりに弟に會つて、楽しくお酒を酌み交わした

若かりし賢治。そんな微笑ましい光景を想像しながら眺める菜の花畑も、一興ではないでしょうか。

それでは本題へ。10月号(第27回)では、現代における弘前市大沢集落の様相について確認しましたが、今号ではもう少し紙幅を割いて、紹介したいと思ひます。

大沢集落には、隣接する石川集落に住む「石川のカミサマ」(平成29年没)と呼ばれるカミサマの信者が多くいます。同カミサマの母親は、赤倉で修行をしたカミサマでした。「石川のカミサマ」は昭和8年生まれの女性で、出雲大社石川教会という宗教団体に所属し、自宅に堂社を構えています。大沢集落の信者は出雲大社石川教会に入信し、また石川集落の堂社へ参拝しに行くそうです。

大沢集落が石川集落とつながりを有していることは留意すべきです。なぜなら、石川集落は「福王子」という修験者が住んでいた地域だからです。

これらのこと(第27回及び今回)から大沢集落は、地域が有している宗教性を集落単位で想起する、もしくは記憶する仕組みがあるといえそうです。(青森県民俗の会 櫻井歓太郎)

## 北前船が伝えた祭り文化を知ろう! 「のへじ祇園まつり」ガイドブックを無料配布中

鱒ヶ沢町と共に日本遺産・北前船寄港地に認定されている野辺地町の「のへじ祇園まつり」は、白八幡宮大祭と同じく北前船が上方から運んだ祭りとして知られています。昨年9月の鱒ヶ沢イカのカーテンまつりでは、鱒ヶ沢町との初のお囃子競演も行われました。

野辺地町教育委員会では、祭りの歴史や見どころを分かりやすく解説したガイドブックを作成しており、現在、鱒ヶ沢町中央公民館で特別に無料配布しております。昨年のお囃子イベントを紹介した「広報のへじ」も配布していますので、ぜひご覧ください。

※ガイドブックの配布は無くなり次第終了とさせていただきます。



ガイドブックには白八幡宮大祭など青森県の山車祭りも紹介されている



野辺地町駅前組祭典部と田中町町内会の皆さん(イカのカーテンまつり)

問 鱒ヶ沢町中央公民館 ☎72-2859

植物 図鑑  
白神の森

〈連載終了のご挨拶に代えて〉

「白神の森植物図鑑」を連載してきた千田壽衛先生が、昨年11月に逝去されました。千田先生の連載は、平成22年6月号に始まり、町古木の紹介19回、植物図鑑62回で終了となりました。

長年の連載への謝意を表するとともに、心よりご冥福をお祈りいたします。(町学芸員 中田)



ふるさと学習での千田先生(ハロー白神にて)

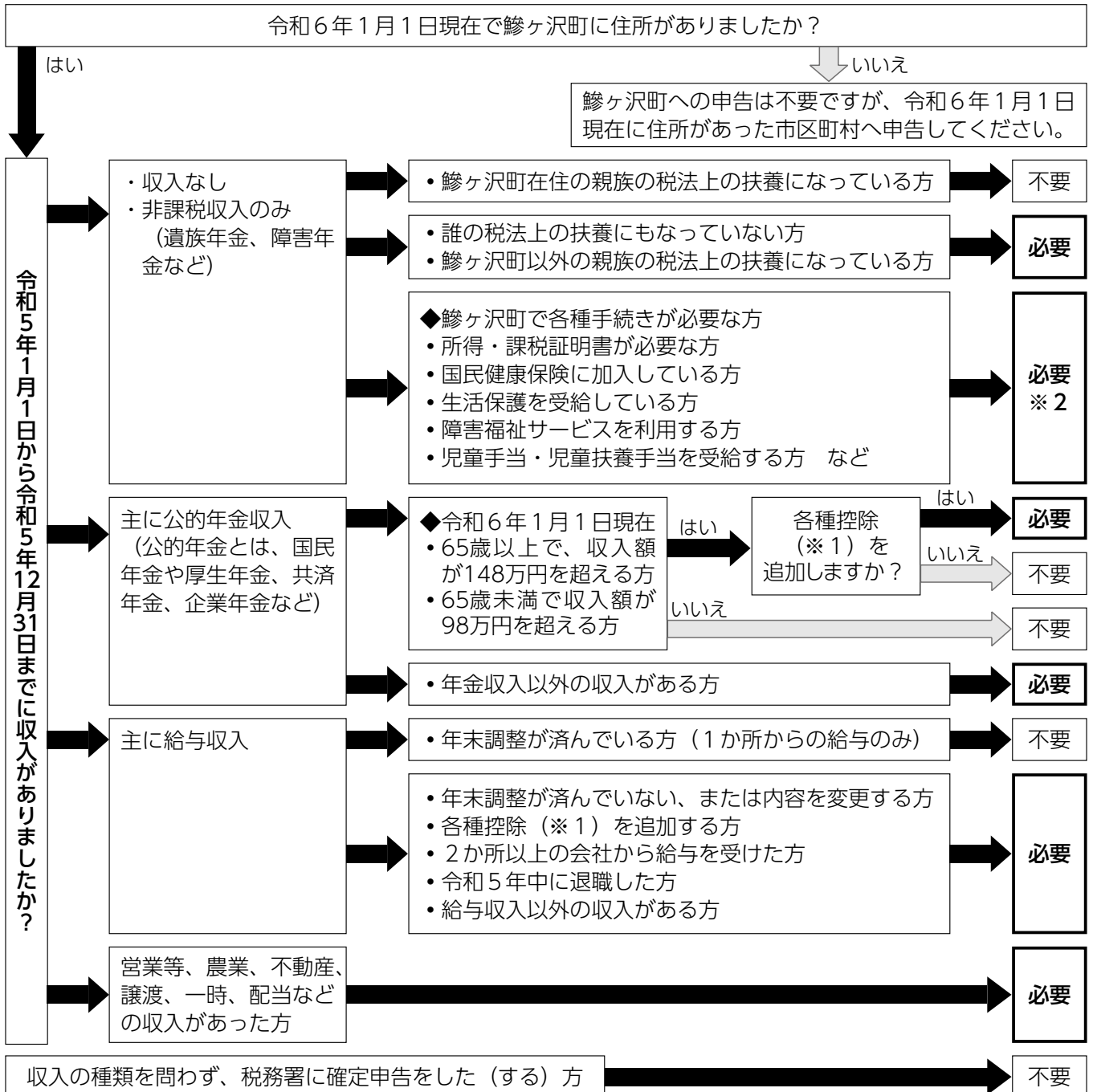


## 令和6年度町県民税・所得税(令和5年分)の申告相談が始まります!

- 申告期間 **2月16日(金)～3月15日(金)** (土・日・祝日を除く)
- 受付時間 **8:30～16:00** (12:00～13:00は休憩時間)
- 申告会場 **役場1階 会議室(正面玄関を歩いて右へ)**

※申告していないと証明書などの交付や国民健康保険税・各種福祉関係の料金算定・軽減・支給などの判定ができない場合があります。下記チャートを確認し、該当する方は必ず申告してください。

### 町県民税・所得税の申告が必要かどうか確認しましょう



※1 各種控除とは、生命保険料控除・社会保険料控除・扶養控除、医療費控除、寄付金控除、雑損控除などです。昨年度、令和4年8月9日の大雨被害による雑損控除の申告をされた方で、控除額が残っている方は忘れずに申告してください。(持参物は左記の「申告に必要な書類」を参照してください)

※2 町で配布する「令和6年度町県民税・県民税申告書」表面の申告者及び裏面右下欄に記入の上、総合窓口課へ提出または郵送(感染症予防のためなるべく郵送で)にて申告してください。

## 申告に必要な書類

### 本人確認及び個人番号確認書類

- ・マイナンバーカードをお持ちの方 ▶ マイナンバーカード
- ・マイナンバーカードをお持ちでない方 ▶ 通知カード、本人確認書類（運転免許証など）

### 申告内容を確認するための添付書類

- ・給与所得者の方や年金所得者の方 ▶ 源泉徴収票
- ・農業、漁業、営業に従事している方 ▶ 所得金額の計算に必要な帳簿書類、領収書など（収入と支出がわかるもの）
- ・生命保険や地震保険に加入している方 ▶ 控除証明書
- ・国民健康保険などに加入している方 ▶ 領収書など（納付額がわかるもの）
- ・国民年金に加入している方 ▶ 控除証明書または領収書
- ・障害者控除の適用を受ける方 ▶ 障害者手帳または療育手帳など
- ・医療費控除を受ける方 ▶ 医療費控除の明細書（家族などの医療費を集計したもの）または保険者の医療費通知書
- ・セルフメディケーション税制の控除を受ける方  
▶ セルフメディケーション税制の明細書と健（検）診の領収書または結果通知表など
- ・令和4年8月9日の大雨災害による雑損控除を受ける方  
▶ 罹災証明、修理工事費用などがわかるもの（昨年度申告した方は特に持参するものではありません）
- ・その他必要と思われる関係書類

- ・領収書などの必要書類は、あらかじめ整理・集計してください
- ・医療費は明細書を作成してください（領収書は受け付けられません）

- ・内容について答えることができる方が申告してください
- ・密にならない申告にご協力ください

よろしく申し上げます



問総合窓口課 課税班(☎186)

## 五所川原税務署からのご案内

### 【申告書作成会場を開設】

場所 ▶ 五所川原税務署 2階

期間 ▶ 2月16日（金）～3月15日（金）（土・日・祝日を除く）

時間 ▶ 9：00～17：00（受付は16：00まで）

※会場への入場には当日会場で配付する「入場整理券」が必要です。配付状況により、後日の来場をお願いすることがあります。LINEを通じたオンラインによる事前発行も可能です。

※申告書作成会場では、ご自宅からと同様に、原則としてご自身のスマートフォン（スマホ）により、ご自身で申告書などを作成していただきますので、スマホ・マイナンバーカードをご持参ください。

※マイナンバーカードの受領時に設定したパスワードが必要です。（「利用者証明用電子証明書」用（数字4桁）、「署名用電子証明書」用（英数字6～16文字））

### 【スマホでいつでも！電子申告（e-Tax）ができます】

自宅などでいつでもスマホなどによる電子申告（e-Tax）ができます。

#### スマホなどによる電子申告の流れ

- ①国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」へアクセス
- ②送信方法を選択
  - a. マイナンバーカード方式（マイナンバーカードをお持ちの方）…「マイナポータルアプリ」をインストールし、マイナンバーカードをスマホで読み取り
  - b. ID・パスワード方式（マイナンバーカードをお持ちでない方）…税務署が発行した「ID・パスワード方式の届出完了通知」をお持ちの方は、IDとパスワードを入力
- ③収入や控除金額などを入力（源泉徴収票を撮影すれば内容を自動入力できます）
- ④申告内容の事前確認・送信
- ⑤送信した申告内容の帳票PDFを保存・確認

問五所川原税務署[☎0173-34-3136]

**2月29日（木）は 【第8期】国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料**の納期限です。納め忘れないようお願いします。

※口座振替で納付いただいている方は、納期限までに口座残高の確認をお願いします。



令和6年度 鱒ヶ沢町公募制補助金

# まちづくり応援補助金の 応募受付が始まります

## We Love あじがさわ につながる活動を応援します！

元気で活発な地域づくりには、皆さまが主体となって取り組む活動が必要です。  
まちづくり応援補助金は、町を愛し、元気で住み良いまちにするために各団体が自主的に取り組む活動に対して、町が交付している補助金です。  
興味のある団体は下記要項をご覧のうえお申込みください。  
町ホームページからもご覧いただけます。

※この補助金制度は、令和6年度予算の範囲内で実施することが前提となっています。

☎・問政策推進課 政策調整班(☎334)



### 《 募 集 要 項 》

1. **対象事業** 令和6年度内に実施を予定する事業が、下記に該当すると認められる事業であること  
▼『公益性』（※その事業が個人だけでなく広く社会一般のためになること）  
▼『発展性』（※その事業が継続すること、または発展させる考えがあること）
2. **対象分野** 例）産業振興、教育振興、文化伝承、スポーツ振興、健康増進、福祉対策、観光振興、インバウンド対策、移住定住促進対策、環境問題対策など、愛する町を元気に、そして住み良い町にするための事業を対象とします
3. **対象団体** 鱒ヶ沢町に拠点を置き、町内で活動する団体  
(※法人格の有無は問いませんが、複数名で活動している団体であること)
4. **補助金額** 活動内容で適当と認められた経費の10/10以内で、**上限額は30万円**
5. **事業期間** 交付決定通知後（5月頃）から翌年2月末まで（※実績報告等は年度内中の提出及び事務処理）
6. **審査方法** ①事業内容が「**有益か**」と ②収支予算が「**適正か**」を、町民などで構成する町補助金審査委員会で聞き取り審査をして決定します
7. **募集期間** 令和6年2月1日（木）～20日（火）[期限厳守]
8. **申請方法** 応募書類（公募制補助金事業計画書）を政策推進課へ提出（持参または郵送）  
(※様式は役場2階担当課窓口、もしくは町ホームページから取得可能)



### 9. 今後のスケジュール案

①応募内容をまとめ、審査員のヒアリング実施 → ②ヒアリング内容を精査し、内示額を通知 → ③内示金額で各団体が交付申請書を町に提出 → ④町からの交付決定通知で事業開始 → ⑤翌年2月末までに事業を完了し、実績報告を町に提出 → ⑥書類が適正と認められたら入金手続きへ

※次ページにも大切なことが書かれています

## ★補助金応募時の注意点とポイント！ ～必ずご確認ください～



▼基本的には、同一団体による同一事業は、通算3か年、までとします。これは、新たに応募する団体を広く受け入れるため、またその事業の3年間の実績から独立的継続性を推進するためです。

なお、4か年目以降の応募も受付しますが、継続して実施していくべき事業と認められない場合は不採択になりますので、ご理解のうえ応募ください。

▼応募をする際、なぜその事業が必要なのか ⇒ 事業実施でどうなると思うかといった、達成すべき目的が明確であることが大きなポイントとなります。

また、備品購入で応募される団体については、備品購入後も3年以上は事業継続する長期的なビジョンがあることが前提で、継続性が明確でない場合は対象外となります。応募の際、事業内容が詳しく書かれているとわかりやすいです。

▼補助金ですので、応募の際には見積書の添付や詳細な経費内訳は必須です。また、審査で認められた経費以外に補助金を使用することはできません。

▼審査員のヒアリングにおいて、弁当代や茶菓子代などの食料費・イベント開催に伴う傷害保険経費などの一部が補助対象外になった実例があります。応募の際、それらの経費は内容精査の上、一部を自主（自己負担）経費に計上することもご検討ください。（※全てが対象外という訳ではありません）

▼同事業継続で応募する団体は、ヒアリングの際に令和5年度事業の実績報告(概要)をしていただきます。

## ～ 令和5年度（2023年度）の各団体（一部）の活動を紹介します ～

### — AsoBidoa — 自助から共助に繋げる地域活性化活動

AsoBidoaは、イベントや団体のネットワークを通して町の観光業や飲食業の活性化に繋げる活動を行っています。

令和5年10月に大高山総合公園で開催した「ティラノサウルスレースあじがさわ」は、個人116名、団体16チームのエントリーがあり、約130名の参加者が広場を駆け抜けました。大雨特別警報のため、開催時期が7月から10月に延期となりましたが、学生ボランティアやスタッフの結束により、無事、成功に終わりました。



### — (株) CONVEY — CONVEYヴィレッジ「マルシェ」を通じた鱈ヶ沢魅力発信事業

町の魅力である四季折々の自然や恵み、特徴的な食文化を感じられる「マルシェ」を開催しています。

地域食材に関わるワークショップなどを行い、身近にありながら価値や存在に気づかない「コト」や「モノ」を再認識できる機会を作っています。今年度は8月と11月に開催し、町産品を活用した料理の飲食や食材等の販売ブースの設置、体験会などを行いました。※2月にも3回目のマルシェを開催予定です。詳しくは16ページをご覧ください。





## 家畜(鶏含む)飼養者の皆さまへ 令和6年定期報告の時期になりました

家畜伝染病予防法により、家畜(鶏を含む)飼養者は、毎年定期報告することが義務付けられています。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
- ・鳥類以外(牛、馬、豚、山羊、めん羊、いのしし、鹿)

報告内容▶令和6年2月1日時点の頭羽数

報告様式▶「定期報告書」様式は町役場農林水産課窓口で配布しているほか、つがる家畜保健衛生所HPにも掲載しています([https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/tsukaho/tsu-kaho\\_HP.html](https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/tsukaho/tsu-kaho_HP.html))

提出方法▶下記へ郵送または持参

報告期日▶2月23日(金)まで

〒西北地域県民局 地域農林水産部

つがる家畜保健衛生所[☎0173-42-2276]

農林水産課 農業経営班(☎226)

## 鱒ヶ沢スイミングクラブ(幼児・学童コース) 体験入学会を実施します!

期間▶2月1日(木)～3月21日(木)

※スイミングクラブの日程に基づきます。

場所▶鱒ヶ沢町室内温水プール

	幼児コース		学童コース
対象	5歳児 H31.4.2 ～ R2.4.1	6歳児 H30.4.2 ～ H31.4.1	小学生 (新年度)1～6年生
曜日	木曜日、土曜日		水～土曜日
時間	木曜日 15:30～16:30 土曜日 15:00～16:00		水～金曜日 16:30～17:30 土曜日 16:00～17:00
受講料	1回1,200円		

※期間中、随時受付しています(受講予定日の1週間前まで)。申込用紙に記入のうえ、プール窓口でお申込みください(電話予約可)。詳しくは下記までお問合せください。

### 室内温水プール臨時休館情報

2月3日(土)～4日(日)

第48回青森県室内選手権水泳競技大会

日程は変更になる場合があります。詳しくは下記までお問合せください。

☎・☎室内温水プール[☎72-5700]

## ★今月のおすすめ本★

### 《一般書》「津軽の髭殿」

著:岩井 三四二/出版社:光文社

豊かで美しい本州最北の地・津軽に生まれ、母に「大將軍になりなされ」と吹き込まれて育った餓鬼大將・弥四郎(後の津軽為信こと右京亮)。津軽を足がかりにしてのし上がり、天下に覇を唱えんと、仲間と共にあらゆる手段を用い彼は版図を広げていく。しかしその頃中央では、豊臣秀吉が圧倒的な力で各地の大名をねじ伏せ始めていた……。今も地元で「髭殿」と愛され、一代で津軽を作り上げた猛將の破天荒な一生を活写した興奮の歴史小説!



### 《児童書》「まめまきバス」

作・絵:藤本 ともひこ/

出版社:鈴木出版

「いただきバス」「いもほりバス」「たなばたバス」に続く、バスシリーズ4作目です。毎回、行事に合わせて、お話を作ってください藤本ともひこ先生。今までにない楽しい節分の絵本を作りたいと、3年以上かけてできあがりしました。かいじゅうオニが出てきたり、バスからたくさんの手がのびたり、子どもたちが楽しめる要素が満載。その上で、節分行事もわかる内容になっています。皆さんも豆まきで悪い鬼をやっつけてくださいね!



おすすめ本は、日本海拠点館図書コーナーで借りることができますので、ぜひご利用ください。

なお、新刊図書は好評につき、貸出中の場合があります。1人2冊までの貸出制限にご理解とご協力をお願いいたします。(予約可)

日本海拠点館では小学生以下のお子さんを対象に「こどもブックラリー」を実施しています。奮ってご参加ください

開館時間▶9:00～17:00

休館日▶月、火曜日

(図書コーナーのみ第4木曜日もお休みです。)

返却場所▶日本海拠点館・中央公民館・舞戸公民館  
☎日本海拠点館 図書コーナー[☎72-5555]

## 競争入札参加資格審査申請の受付の お知らせ(町内業者対象)

町内業者における令和6年度の競争入札参加資格審査申請を次のとおり受け付けます。

詳細は、町ホームページでご確認ください。

受付期間▶2月1日(木)～29日(木)

有効期間▶令和6年6月1日～令和7年5月31日  
1年間

☎・☎総務課 総務班(☎328)

## 青森県交通災害共済に加入しませんか？

交通事故によるケガを対象とした交通災害共済（1日1円保険、会費年間350円）への加入申込について、令和6年2月1日から受付が始まります。共済期間は令和6年4月1日から令和7年3月31日までです。

地域の協力員の方が、各家庭を訪問します。また、役場総合窓口課では、随時受付しておりますのでご家族そろってご加入ください。

なお、見舞金は事故にあった日から1年以内であれば請求できますので、下記までご相談ください。



自転車で走行中  
転んでけがを  
負った



バスに乗車中  
急ブレーキで  
転倒した



バイクで走行中  
誤って電柱に  
ぶつかった

☎・問総合窓口課 生活衛生班(☎164・167)

## 鱒ヶ沢町議会議員一般選挙 立候補予定者説明会を行います

令和6年3月30日任期満了に伴う町議会議員一般選挙を執行するにあたり、立候補予定者に対して説明会を行います。なお、会場の混雑が予想されますので、各立候補予定者につき2名までの参加とするようご協力をお願いします。



日時▶2月7日(水) 10:00から(受付は9:30から)  
会場▶町役場 1階 会議室

### ※町議会議員一般選挙日程など

告示日 3月19日(火)

選挙期日 3月24日(日)

期日前投票期間

3月20日(水)~23日(土) 4日間

議員定数 11人(任期:令和6年3月31日から4年間)

問鱒ヶ沢町選挙管理委員会事務局(☎326)

## 後期高齢者医療被保険者の皆さまへ ～青森県後期高齢者医療広域連合からのお知らせです～

### 1 「高額介護合算療養費の支給申請のお知らせ」を送付します

後期高齢者医療制度に加入している方で、医療費と介護サービス費の自己負担額の1年分(令和4年8月1日～令和5年7月31日)の合算額が限度額を超えた場合、その超えた金額が支給されます(500円以下の場合対象外)。世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算して支給額を計算します。

支給要件に該当すると思われる世帯には、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」を送付します。お知らせが届いた方は、役場ほけん福祉課②番窓口で申請手続きを行ってください。

なお、対象期間中に後期高齢者医療制度に加入した方や転入してきた方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」が送付されない場合がありますので、対象になるとと思われる方は、青森県後期高齢者医療広域連合へお問合せください。

問【支給申請のお知らせについて】

青森県後期高齢者医療広域連合

[☎017-721-3821]

問・問【申請手続きについて】

ほけん福祉課 国民健康保険班(☎135)

### 2 「医療費通知書」を送付します

医療費通知書は、ご自身の受けた医療の状況を知っていただくために年1回送付するお知らせです。令和5年1月から12月診療分の医療費通知書は、2月末に発送します。

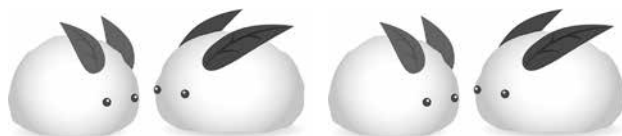


確定申告にご利用される方には、令和5年1月から11月診療分が記載された医療費通知書を発行することができますので、2月1日から設置するコールセンターへ、被保険者番号がわかるもの(被保険者証など)をご用意の上でご連絡ください。コールセンターの電話番号は、1月中旬に青森県後期高齢者医療広域連合のホームページに掲載します。

なお、確定申告に利用するための1年分の医療費通知情報は、例年、2月9日からマイナポータルでも取得可能です。

問青森県後期高齢者医療広域連合

[☎017-721-3821]





**CONVEY VILLAGE**  
お山の上マルシェ vol. 3  
「雪の会」

鱈ヶ沢の冬を楽しもう！CONVEYお山の工房の中では温か～くて美味しいフードとドリンクを販売、生地から作るアップルパイのワークショップを開催します。外の松林では雪遊び、限定の遊び場、イグルー体験も予定しています!!食を通じてHappyに！詳しくはホームページをご覧ください。

ホームページはこちらから



※荒天の開催有無はイベントホームページよりお知らせします。

日時▶ 2月24日(土)14:00~17:00

場所▶ 鱈ヶ沢町大字建石町字成沢53-2 (CONVEY VILLAGE)

駐車場代▶ 1,000円 (お得な前売り券あり)

☎株式会社CONVEY  
[☎080-4200-1646]

**小さな掛金、大きな補償**  
インターネットでかんたん加入

スポーツ安全保険はスポーツ活動、文化活動、ボランティア活動など4名以上の団体を対象とした保険です。保険の詳しい内容、資料の請求は、(公財)スポーツ安全協会のホームページをご覧ください。

ホームページはこちらから



保険期間▶ 令和6年4月1日午前0時から令和7年3月31日午後12時まで

☎(公財)スポーツ安全協会  
[☎03-5510-0033]

**生活困窮に関する困りごと相談はこちらへ**  
あんしん相談窓口あじがさわ

鱈ヶ沢町社会福祉協議会では、生活費の確保が難しい方(失業、病気など)の相談を受付けています。また、相談ツアーのひとつとして、メール相談・LINE相談も行っています。ひとりで悩まず、お気軽に下記までご相談ください。費用は無料、秘密は厳守します。

LINE相談はこちらから



メール相談用アドレス  
ajisya@chic.ocn.ne.jp  
☎鱈ヶ沢町社会福祉協議会  
[☎82-1602]

**「解決の糸口を見つけに行こう！」**  
相談会開催

市町村と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会です。専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、丁寧に聞き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

日時▶ 2月17日(土)10:00~16:00  
場所▶ 弘前市民文化交流館(ヒロロ3階多世代交流室A、B)

対象の相談▶ お金の問題(多重債務問題など)、遺産相続、不動産売買、税金など公共料金の滞納、DV・離婚問題、その他暮らしに関する悩み事  
相談料▶ 無料(要事前予約)

☎消費者信用生活協同組合  
弘前事務所  
[☎0120-102-354]

**鱈ヶ沢町地域職業相談室のご案内**

鱈ヶ沢町地域職業相談室は、ハローワークと鱈ヶ沢町の共同運営施設です。お仕事の内容や応募条件の確認、面接対策や応募書類の書き方など、皆さまのお仕事探しのお手伝いを行っています。

また、全国のハローワークで受付した求人票を見ることができ、季節求人も含め随時更新されています。ぜひ、お気軽にご利用ください。

利用日▶ 月~金曜日(土日祝・年末年始除く)

時間▶ 9:30~17:00

場所▶ 鱈ヶ沢町中央公民館1階  
☎鱈ヶ沢町地域職業相談室  
[☎72-3124]

**不動産取得税の軽減制度**

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。

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」といいます)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。

また、この他にも不動産取得税の軽減制度がありますので、詳しくは、下記までお問合せいただくか、県ホームページ([https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/004\\_01fudousanindex\\_00.html](https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/004_01fudousanindex_00.html))をご覧ください。

☎西北地域県民局 県税部 課税課  
[☎0173-34-2111]

**鱈ヶ沢町民限定感謝プラン**

1泊2食付ビュッフェコース

特別価格 **11,000円** (税込)+入湯税  
お一人様

※土曜日は料金+2,200円

宿泊期間 2024/3/1~3/31 まで

宿泊代表者が鱈ヶ沢町民であればOK!  
お部屋タイプおまかせ

ラウンジ・夕食のドリンクを自由に好きなだけ堪能できるオールインクルーシブです

ご予約はこちら  
公式ホームページに遷移します



TEL: 0173-72-8112  
(10:00~12:00/14:00~16:00 日月祝日休み)

鱈ヶ沢町大字舞戸町字鳴戸1  
ホテル グランメール山崎

広報あじがさわ有料広告

**労働委員会委員による労働相談会**

個々の労働者と事業主との間に生じた労働問題（解雇・賃金引下げ・長時間労働・パワハラなど）について、青森県労働委員会委員が相談に応じます。費用無料、秘密は厳守します。

なお、随時受付していますが予約優先です。

**対象者**▶県内の労働者・事業主

**場所**▶青森県労働委員会（東奥日報新町ビル4階）

**日時**▶2月6日(火)13:30~15:30  
2月18日(日)10:00~12:00

**問青森県労働委員会事務局**  
【☎017-734-9832】

詳細は  
こちらから



**放送大学入学生募集のお知らせ**

放送大学では、2024年4月入学生を募集しています。

入学試験がなく、「学びたい」という気持ちがあれば、誰でも入学でき、受講から単位認定試験までオンラインでできますので、「いつでも」「どこでも」自分のライフスタイルに合わせて学ぶことができます。

資料を無料でお送りしますのでお気軽に下記までご請求ください。

**出願期間**▶3月12日(火)まで  
**問・問放送大学 青森学習センター**  
【☎0172-38-0500】

詳細は  
こちらから



**適用猶予事業・業務の時間外労働の上限規制**

令和6年4月1日から建設業、自動車運転の業務の時間外労働の上限規制について、下記特例を除いて適用されます。

**【建設業】**

災害の復旧・復興の事業に関しては、時間外・休日労働の合計について、月100時間未満、複数月平均80時間以内とする規制は適用されません。

**【自動車運転業務】**

時間外・休日労働の合計について、月100時間未満、複数月平均80時間以内及び時間外労働について、月45時間を超えることができるのは年6か月までとする規制は適用されません。

詳細については「時間外労働の上限規制の適用猶予事業・業務」で検索してください。

**問五所川原労働基準監督署**

労働時間相談・支援班

【☎0173-35-2309】



一人で悩んでいませんか？  
**自立に向けた相談窓口のご案内**  
あなたの生活の  
**困りごとや心配**  
「なにをどうすればいいかわからない」と立ち止まらずに一緒に進んでみませんか？  
どなたでもご相談ください。

**西北地域自立相談窓口** (対象地域: 鱒ヶ沢町・深浦町・鶴田町・中泊町)  
五所川原市柏原町62-3 柏原貸店舗2階  
FAX 0173-26-1203  
**☎0173-26-1202**

スマホからでも  
相談無料・通話料無料  
**フリーダイヤル 0800-800-7114**  
(青森県社会福祉協議会)

**この社会あなたの税がいきている**

西北五税務関係団体協議会は、税知識の正しい理解と普及、納税道義の高揚を目的として、下記の団体で構成されています。

- 五所川原商工会議所
- 西・つがる商工会連絡協議会
- 北五地域商工会ブロック会
- 東北税理士会五所川原支部
- 五所川原税務署管内 青色申告会連合会
- 公益社団法人五所川原法人会
- 五所川原税務署管内 農業青色申告会連合会
- 五所川原税務署管内 五所川原税務署管内 農業者青色申告会連合会
- 五所川原税務署管内 五所川原税務署管内 農業者青色申告会連合会

**西北五税務関係団体協議会**

申告所得税及び復興特別所得税の申告・納付の期限は3月15日(金)、個人事業者の消費税及び地方消費税の確定申告の申告・納付の期限は4月1日(月)です！  
事務局(五所川原商工会議所内) 0173-35-2121(寺山)

—土地建物の悩みごと まずはお電話ください—  
—鱒ヶ沢町内までお伺いいたします—

**有限会社 橋商事不動産**

(青森県知事(9)2340号/代表取締役:橋 文哉)

TEL ☎ / 0173-35-4171 Webサイト

〔土地、住宅、店舗、事務所、アパート、空き家等の  
売買・賃貸サポートいたします。(定休日も電話対応可)〕

五所川原市字大町502-4 / 9:00~17:00 (定休日:土日祝)



--- 社会福祉法人 音羽会 ---

〒038-2712 鱒ヶ沢町大字長平町字甲音羽山 65-412

**介護老人保健施設 ながだい荘 (入所・通所)**

☎0173-72-1122

**グループホーム うぐいすの里**

☎0173-72-1314

〒036-8066 弘前市向外瀬字豊田 319-1

住宅型有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅

**シニアシティ弘前**

☎0172-55-5858

天然温泉、全個室:エアコン・トイレ・洗面台・ミニキッチン (IHヒータ)付

ホームページ <http://otowakai.or.jp/>

広報あじがさわ有料広告

**~有料広告募集中~**

「広報あじがさわ」に  
広告を掲載しませんか？

規格・掲載料一例(町内)

1号:タテ45mm×ヨコ85mm 5,090円

2号:タテ45mm×ヨコ180mm 10,190円

※詳細は下記までご相談ください。

**問総務課 総務班(☎325-327-328)**



## 新町町内会が備品を購入 ～コミュニティ助成事業～

新町町内会（富田名重会長）では、この度、宝くじの助成金（250万円）を受けて、移動用PA（音響）セット、ワンタッチテント、折畳イス・テーブル、子ども用<sup>かみしも</sup>袴などを購入しました。

今回購入した備品を整備することで、新町町内会が実施するイベントが効率的に展開し、地域コミュニティの推進、活性化に繋がるものと期待されます。

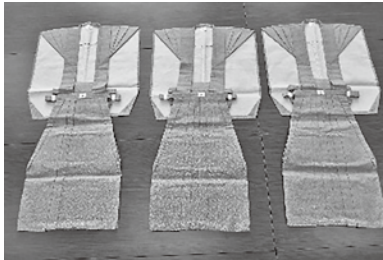
※この助成事業は、宝くじの社会貢献広報事業として（一財）自治総合センターが行っており、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることを目的としています。



移動用PA（音響）セット



折畳イス・テーブル



子ども用袴



閩政策推進課 政策調整班（☎335）



## 母子支援センターだより



### 成長に合わせて

皆さんは子育て中、気を付けていることはありますか？

「お子さんにケガをさせないように」とか「風邪をひかないように」とか、無意識のうちにたくさんの方に気を付けて過ごしていると思います。

その中でも、特に気を付けてほしいこと、それは、保護者さんが「お子さんの成長に合わせて行動をすること」です。

例えば、お子さんに「早くして！」と叱っても、なかなか早くはできません。着替えを素早くすることも、靴をスムーズに履くことも、ご飯を上手に食べることも、大人の思うようにはできないんです。だってまだ小さいから。

「早くして！」という命令ではなく「できるかな？」と見守り、お子さんが自分ででき



たら「すごい！できたね」と笑顔で言えたらいいですね。何かできたことがあったら、「できたね！」

「やったね！」と親子で喜びあえたらいいですね。

前述では、“お子さんに「早くして！」という命令ではなく”と書きましたが、「早くして!!」と言わないといけない場面もあります。そんなときは「早くしましょうね」とか「急ぎましょうね」とか、「手伝うよ」と優しく声をかけてみましょう。

小さいお子さんを育てている皆さんには、おらかな気持ちで育児をしてほしい、でもお子さんが危ない場面や周囲に迷惑をかけそうなときは、きっちり止めてほしいです。

事故やケガを予防しながら、限りある育児の時間を楽しく過ごしてほしいなあと思っています。



閩ほけん福祉課 子ども家庭班 母子支援センター（☎156） ☒boshi-center@town.ajigasawa.lg.jp

# 今月の戸籍の窓

※下記は、関係者に確認のうえ、了承を得た方のみ掲載しています。

## こんはちは！赤ちゃん(12月16日～1月15日届出分)

工藤	ひかり 光佳莉	(一成)	間	木
泉	ふぶき 吹希	(雄輔)	湯舟	町

## お悔やみ申し上げます(12月16日～1月15日届出分)

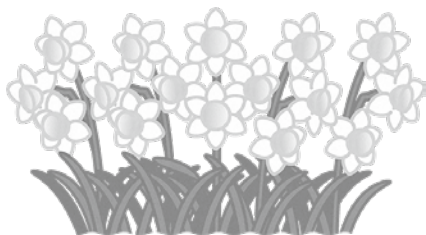
新保	キミ子	(87歳)	田中	町
澁谷	忠光	(84歳)	長間	瀬
伊東	みとり	(93歳)	川崎	夜
八熊	與一	(91歳)	小	田
秋元	幹雄	(84歳)	新	谷
福沢	親義	(76歳)	岩	石
木村	キサ	(96歳)	建	夜
横山	キヨ	(99歳)	小	町
寺澤	恭子	(96歳)	浜	町
兼岡	チサエ	(89歳)	湯舟	町
中村	タミ	(95歳)	長平	町
太田	雅弘	(93歳)	舞戸	町
工藤	富士雄	(93歳)	中村	町
齊藤	ツルエ	(83歳)	中	下
木村	修治	(60歳)	鳴沢	駅
千田	和代	(83歳)	上	野
酒井	タガ	(86歳)	一ツ	森
今弘	子	(83歳)	小	夜
秋野	忠吉	(91歳)	小	夜

## 鱈ヶ沢町の人口(令和5年12月末現在)

男 4,110人(4,116 - 6) 女 4,648人(4,664 - 16)  
計 8,758人(8,780 - 22) 世帯数 4,377(4,381 - 4)  
※カッコ内は先月との比較

## 交通事故発生状況(令和5年12月中)

発生件数 16件(+ 3) 死者数 0人(± 0)  
傷者数 16人(- 1) ※カッコ内は前年との比較  
《お問合せ》鱈ヶ沢警察署交通課(☎72-2151)



# 法テラス鱈ヶ沢通信 Vol.99



寝ている間に見るものではありません。「目標」という意味の夢です。冗談はさておき、夢を持つことは大切であるとよくいわれます。でも、どうせかなわない夢を持って、努力が無駄になるし、実現しないと挫折感を味わうから、夢は持たないほうがいい、という否定的な意見もあるのかもしれませんが。では、夢を持つことの意義はどこにあるのでしょうか。

あるスポーツ選手が「勝利を目指して戦うことの意味は、勝利という結果ではなく、その過程にこそある」と仰っていましたが、夢を持つことの意義もそれと同じであるように感じます。有限な人生という時間の中で、夢を持って生きる時間とそうでない時間とは、その過程で得るものと日々の充実度が格段に異なるように思えるからです。そして、かなう確率が低い夢であっても、それに向かって努力を続けていると、「天は自ら助くる者を助く」の諺(ことわざ)どおり、諸々の援助をしてくれる人も現れたりして、意外と夢はかなってしまうのかもしれませんがね。Flying dreams!

弁護士 伊藤 雅典

法テラス  
迷うあなたの  
道しるべ



## 【法テラス鱈ヶ沢法律事務所の概要】

- ◆所在地 〒038-2761  
鱈ヶ沢町大字舞戸町字後家屋敷9-4  
鱈ヶ沢町総合保健福祉センター内
  - ◆業務時間 月～金 9:00～17:00  
(土・日・祝日は休業)
  - ◆電話番号 050-3383-8369
  - ◆業務
    - ①法律相談(面談による相談。★事前予約制★)
      - ・有料での法律相談
      - ・無料法律相談(収入や預貯金が少ない方。ただし、刑事事件に関する相談は対象外。)
- ※65歳以上のご高齢の方、障がいや病気で外出ができない方など、法律事務所へ赴くことが困難な場合には、弁護士による出張法律相談ができる場合があります。お気軽に法テラス鱈ヶ沢法律事務所までお電話ください。

- ②事件の受任  
訴訟手続代理業務や債務整理代理業務など

### ～鱈ヶ沢町にお住まいのみなさまへ～

弁護士に相談することなのか分からない場合でもお気軽にお電話ください!!  
お待ちしております。





最優秀賞を受賞した兼平さん（中央）とご両親

## 西海小・兼平さんのレシピが最優秀賞を受賞

青森県教育委員会などが主催する「学校給食レシピコンテスト」小学校の部で、西海小学校（川浪久和校長）の兼平結季菜さん（5年）のレシピ「もちもちリンゴパン」が、最優秀賞を受賞しました。

12月13日、高橋秀樹県教育庁スポーツ健康課長代理から表彰状を手渡された兼平さんは「まさか受賞できるとは」と驚きを見せながらも、同席した家族と喜びを分かち合っていました。レシピについて兼平さんは「餅粉と米粉を使ったのがポイント。試作を繰り返して、おいしいと思うレシピにした」と話してくれました。



受賞レシピはこちらから

## 赤石水産漁協女性部が「白神弁当」販売実績を報告

12月18日、赤石水産漁協女性部の太田ツル子部長ら5名が、「白神弁当」の販売実績報告のため、町役場を訪問しました。アユやイトウなどの地場産品や山菜などの旬の食材を使用した「白神弁当」は、白神山地の恵みと鱈ヶ沢の味覚をPRすることを目的として作られ、令和5年は主にツアー客などに約80食を提供しました。

金のアユの塩焼きなどが入った白神弁当を試食した平田町長は「白神山地と町をPRしている弁当でとても良い。今後も継続した活動を期待している」と話しました。



地場産品や旬の食材を使用した白神弁当



リースの形のキーホルダー作りの様子

## 町社会福祉協議会がクリスマス会を開催

12月25日、鱈ヶ沢町社会福祉協議会（平田衛会長）が町総合保健福祉センターでクリスマス会を開催しました。

クリスマス会には、地域活動支援センターやすらぎや町社会福祉協議会のデイサービス利用者のほか、放課後ルーム（冬休みルーム）を利用する小学生など総勢約100名が参加しました。

参加者は、クリスマスにちなんだゲームやキーホルダー作りなどを楽しんだほか、手話を交えながらクリスマスソングを歌ったりするなど、子どもや高齢者が一緒になって賑やかなクリスマスを過ごしていました。

## 町消防団出初式 無火災を願い団結を誓う

1月7日、「鱈ヶ沢町消防団出初式」が開催され、団員323名が鱈ヶ沢漁港に一堂に会し、ポンプ車など36台が集結しました。これは、町消防団が消防精神を養い、各分団が信頼と協力のもとに消防体制を強化することを目的に行っています。

寒空の中、観閲者の平田町長らによる視閲（服装点検）を受けた団員は、分列行進を披露後に白八幡宮へ移動し、関係者とともに今年の無火災を祈りました。また、山村開発センターで行われた式典では、平田町長が「町民の期待に応えられるよう、日々の鍛錬に励んでいただきたい」と挨拶しました。



威勢良くまとい振りを披露する消防団員