



《主な内容》

- ▽まちのわだい 長谷川理央さんが青森県褒賞を受賞 ほか
- ▽いきいき情報 糖尿病予防教室を開催します ほか
- ▽税金のあれこれ 今月の「税」のお話「税の申告」

《今月の表紙》

昔の遊びを楽しもう！舞戸小学校で体験会
詳細はまちのわだい裏表紙をご覧ください

令和8年 新年にあたり

令和8年の新春を健やかに迎え、今年はお慶び申し上げます。

今年「午年」。十二支では7番目の年にあたります。馬は古くから俊敏さ、勇気、行動力の象徴とされており、また「人の役に立つ」「家族を守る」「幸せを呼ぶ」縁起の良い存在とされてきました。

ところで、我々が日ごろ使っている「うま」の漢字といえば「馬」ですが、なぜ「午」という漢字を使うのか。

歴史をひも解くと、古代中国の時代に遡ると言われています。

当時、中国では暦や時間を表すために十二支が使われていました。子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥です。

ただ、当時の人たちにとって、こうした漢字はわかりにくいというところで、十二支それぞれに動物を当てはめ、わかりやすくしたと言われています。



います（この説が有力）。

さて、午年の令和8年、鱈ヶ沢町においては、洋上風力発電事業の保守管理を行う港である津軽港の再整備が始まる予定です。また、令和4年から進められている中村川流域治水の取組として県の河川改修とともに、町の内水氾濫対策として排水施設（ポンプ場）の整備にも取り組んでいきます。

一方で、海の駅リニューアルと本町地区一帯の賑わいの場づくりや「We Love あじがさわ」を合言葉に町のプロモーションにも取り組んでいくことにしています。

三国志に登場する関羽が乗馬する「赤兔馬」は一日に千里を駆ける名馬といわれています。令和8年は「赤兔馬」や午年に相応しい「跳ねる」「駆ける」「達成する」一年となるよう、職員一同、頑張っていきたいと思いますので、これからもご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。結びに、令和8年が町民の皆さまにとりまして、幸多く実りある素晴らしい年になりますことを心から祈り申し上げます。

鱈ヶ沢町長 平田 衛

お金とまちづくりを学ぶ 金融教育出前講座

11月21日、(一社)日本金融教育支援機構主催の金融教育出前講座が実施され、鱈ヶ沢中学校（岩井理校長）の3年生61名が参加しました。

この講座は、生徒が楽しみながらお金の使い方や増やし方を学び、金融への興味や関心を高めることを目的として行われたものです。

今回は「鱈ヶ沢町の課題を考えよう～人が集まり続ける町にするには～」をテーマに、町の課題を踏まえた施設づくりをグループごとに検討しました。生徒たちは、施設整備にかかる費用や資金の確保方法、費用を抑える工夫など話し合った内容を発表し、まちづくりとお金に関する理解を深めました。



話し合った内容を発表する生徒

長谷川理央さんが青森県褒賞を受賞

11月26日、青森県褒賞式がホテル青森（青森市）で行われ、町出身の長谷川理央さん（慶應義塾大学4年）が青森県褒賞を受賞しました。

青森県褒賞は、各分野で活躍した県内の功労者などに贈られるものです。長谷川さんは、令和6年9月に開催された女子相撲の世界選手権で優勝した功績が評価されました。

11月27日には町を表敬訪問し、平田町長に受賞を報告しました。

4月から社会人として働く長谷川さんは、今後も女子相撲の普及活動に力を入れていく意欲を示し「これからも青森や相撲のために頑張りたい。何事にも興味を持って挑戦していきたい」と話してくれました。



県褒賞を受賞した長谷川さん



生徒一人ひとりにリンゴを手渡す佐藤さん

受験シーズンに向け 鱒中生をリンゴで応援

12月9日、鱒ヶ沢中学校（岩井理校長）で合格祈願祭が行われ、受験を控えた3年生61名が参加しました。

当日は、生徒たちへの応援の想いを込めて、株式会社 SATOFARM（建石町）の佐藤恵美さんからリンゴが贈られました。このリンゴは、手に取った人の幸運を願う神事が行われた特別なリンゴ園で育てられたものです。

合格祈願祭では、教員が神主役を務め、学問の神様がまつられている湯島天神の合格祈願のお札の前で、生徒たちの健闘と合格を祈願しました。

祈願祭を終えた齋藤結衣さんは「大変な気候にも負けずに育ったリンゴを食べて、受験勉強を頑張ります」と話していました。

白神山地と赤石溪流の観光を考える会 講演会

12月10日、白神山地と赤石溪流の観光を考える会（佐藤昭司会長）主催の講演会が日本海拠点館で開催され、会員や関係者など約30名が参加しました。

講演会では、町教育委員会の中田書矢総括学芸員が「歴史と文化が織りなす節目の年～令和7年を振り返って～」と題し、鱒ヶ沢町合併70周年や光信公没後500年事業、7年ぶりに開催された白八幡宮大祭など、昨年町が迎えた節目となる出来事を振り返りながら講演しました。

参加者は、町が豊かな自然・歴史・文化的資源に恵まれていることを改めて実感し、町の魅力や価値への理解を深めていました。



講演会の様子



防犯宣言を行った小山さん（左）と齋藤さん（右）

特別警戒取り締まり期間 鱒中生が防犯宣言

12月11日、鱒ヶ沢警察署（宮川也明署長）による県下一斉特別警戒出動式が山村開発センターで行われ、警察官や防犯ボランティアなど約30名が参加しました。

これは、12月11日から31日までの期間、年末の犯罪・交通事故防止を目的に実施された特別警戒取り締まりにあわせて行われたものです。

出動式では、鱒ヶ沢地区少年非行防止JUMPチームの小山友雅さんと齋藤仁さん（いずれも鱒ヶ沢中学校2年）が「社会のルールを守り、犯罪がなくなるよう防犯の輪を広げていきます」など防犯宣言を行い、地域の安全に向けた決意を示しました。

鱒ヶ沢町老人クラブ連合会 60周年式典を開催

鱒ヶ沢町老人クラブ連合会（小島千代枝会長）は、令和7年12月27日で創立60周年を迎えました。これを記念し、12月15日、ホテルサンルート五所川原で創立60周年式典を開催し、会員や関係者など約40名が出席しました。小島会長は「先人たちが残してくれた会を次の世代につなげるため、皆さんで支え合っていきましょう」と挨拶しました。

また、式典にあわせて行われた表彰状及び感謝状授与式では、長年にわたり会長を務め、会の発展に尽力した功績が称えられ、工藤祐作さん（舞戸町）が特別表彰を受けました。

このほか、地域奉仕活動や老人福祉向上に努めてきた町内14の老人クラブに感謝状が贈られました。



工藤さん（左）は7年間会長を務めました

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」

生活習慣病を予防するためには、毎日の食生活を整えることが大切です。今回は、普段の食事で気をつけたいポイントを紹介します。

なお、生活習慣病の予防と早期発見のため、40歳以上の方は特定健診を毎年受けましょう。

生活習慣病予防のためのポイント

1. 食物繊維は1日あたり男性は22g以上、女性は18g以上の摂取を目指しましょう

- ・食物繊維には、食品中の脂質や糖質の吸収を緩やかにし、LDLコレステロールや中性脂肪、空腹時血糖、収縮期血圧（最高血圧）の改善につながる効果があるとされています。
- ・食物繊維は、こんにゃく、豆類、きのこ類、ドライフルーツなどに多く含まれています。これらの食品をバランスよく取り入れた食事を心がけましょう。

2. 単純糖質の摂り過ぎに注意しましょう

- ・糖質は、主に次の2種類に分けられます。
単純糖質：果物、お菓子、ジュースなどに多く含まれます。
複合糖質：ご飯、パン、麺類などに多く含まれます。
 単純糖質は体に吸収されやすく、摂り過ぎると血糖値が急に上がりやすくなります。
- ・単純糖質を一度に多く摂ると、インスリン（※）が大量に分泌され、中性脂肪の増加などにつながります。また、尿酸や塩分が体にたまりやすくなり、生活習慣病の原因になるとされています。このため、血糖値や中性脂肪が気になる方は、単純糖質の摂り過ぎに注意しましょう。
 （※インスリン：血糖値を下げる働きのあるホルモン）



3. 食事のリズムを整えましょう

- ・朝食、昼食、夕食は規則正しい時間に摂りましょう。また、食事はよくかんで食べることで、満腹感を感じやすくなり、食べ過ぎの予防につながります。
- ・夜遅い時間の食事はエネルギーとして使われにくく、肝臓や脂肪組織にたまりやすくなります。その結果、脂肪肝や肥満につながる可能性があります。

4. 塩分の摂り過ぎに注意しましょう

- ・塩分の摂り過ぎは、高血圧とそれに伴う脳卒中、心臓病、腎臓病などにつながります。また、血圧が高くなくても、心臓や血管に負担をかけ、病気の原因になることがあります。
- ・日本人の1日の塩分摂取量の目標は、男性7.5g未満、女性6.5g未満とされていますが、青森県の平均塩分摂取量は10.9gと高い状況です。

糖尿病予防教室を開催します

健康診断でHbA1c（または血糖値）が高めと指摘された方や、糖尿病の数値がなかなか改善しない方を対象に、食事のポイントを学べる講話を開催します。今回の講話は、おおむねHbA1cが7.0未満の方向けの内容です。日常生活で実践しやすい食事の工夫を学び、HbA1cの改善につなげましょう。

対象▶糖尿病に関心のある方（どなたでも参加できます）

日時▶2月17日（火）10：00～11：00

場所▶山村開発センター

演題▶「今からできる！血糖コントロールの第一歩～HbA1cを改善する食事のポイント～（仮）」

講師▶医療法人泉衆会 セツ石内科 管理栄養士 今 祥子 氏

申込締切▶2月13日（金）までに下記または二次元コードでお申し込みください。

お申込みは
こちらから



申・圓ほけん福祉課 健康子ども班【☎82-0955】

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19日(木) 【12:45~13:00】	中央公民館 2階和室	令和6年6月生まれ 令和6年7月生まれ 令和6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26日(木) 【13:00~13:20】		【4か月児健診】 令和7年9・10月生まれ 【7か月児健診】 令和7年6・7月生まれ 【10か月児健診】 令和7年3・4月生まれ	母子健康手帳 バスタオル

～お手軽元気健康チェック・脳健康チェック～のお知らせ

『お手軽元気健康チェック』では、**血圧・骨密度・体組成測定**などができます。短時間で測定できますので、日々の健康管理にお役立てください。また、『**脳健康チェック**』もあわせて実施しますので「最近もの忘れかな？と気になっている」「探しものが増えた」などお困りのことがある方は、ぜひお越しください。



【期 日】2月2日(月)

【時 間】14:00~16:00(都合の良い時間にお越しください)

【会 場】役場 1階 町民ホール

【その他】骨密度・体組成は素足での測定となりますので、タイツなどの着用はご遠慮ください。

申・圃ほけん福祉課 健康こども班[☎82-0955]

令和7年度の定期接種対象者への助成がまもなく終了します

町では、高齢者帯状疱疹ワクチン接種費用の一部を助成しています。今年度、町の助成を受けて予防接種を受けられるのは、令和7年度の定期接種対象者のみとなります。

【令和7年度の定期接種対象者】(町の助成を受けて接種できる方)

接種日に鯉ヶ沢町に住民票があり、次のいずれかに該当する方

- ①令和7年4月1日から令和8年3月31日までの間に、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上になる方⇒**令和8年3月31日(火)までの接種に限り**ます。
- ②60歳~64歳の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

【ご注意ください！】

- ・帯状疱疹ワクチンには、組換えワクチンと生ワクチンの2種類があります。なお、帯状疱疹の**組換えワクチン**は、**2か月以上の間隔をあけて2回接種**する必要があります。令和8年3月31日までに2回の接種を完了するためには、**1回目の接種は令和8年1月末日まで**に行う必要があります。
- ・今年度の定期接種対象者が、令和8年3月31日までに帯状疱疹ワクチンを接種しなかった場合でも、**5年後に定期接種の対象になることはありません。**
- ・町の助成を受けて帯状疱疹ワクチンを接種できるのは、**生涯に一度限り**です。過去に町の助成を受けて帯状疱疹ワクチンを接種した方は、助成の対象になりません。

【指定医療機関】

鯉ヶ沢病院 [☎72-3111] / あじがさわクリニック [☎72-5200] / セツ石内科 [☎72-2879]

※やむを得ない事情により、上記指定医療機関以外での接種を希望する場合は下記へご相談ください。

申・圃ほけん福祉課 健康こども班[☎82-0955]

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの 予防接種は受けましたか？

新型コロナウイルス感染症と高齢者インフルエンザの予防接種は、予防接種法上のB類疾病（個人の発症・重症化予防を目的とした定期接種）に位置づけられており、町では令和7年10月1日から65歳以上の方などを対象に実施しています。（予防接種費用の助成をお知らせするチラシを9月25日に発行し、毎戸配布しています。）

今シーズンは、11月中に青森県内全域でインフルエンザ警報が発令されるなど、例年よりも早く流行期に入っています。予防接種を受けることで、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザにかかりにくくなり、かかった場合も症状の重症化を抑えることが期待されます。

接種を希望される方は、体調のよい日に、早めに予防接種を受けましょう。

区分	新型コロナウイルス感染症		インフルエンザ	
	実施医療機関	実施期間	実施医療機関	実施期間
実施医療機関 ・ 実施期間	鱒ヶ沢病院 【☎72-3111】	令和8年3月31日まで	鱒ヶ沢病院 【☎72-3111】	※11月で終了
	あじがさわクリニック 【☎72-5200】	令和8年1月31日まで (なくなり次第終了)	あじがさわクリニック 【☎72-5200】	令和8年1月31日まで (なくなり次第終了)
	七ツ石内科 【☎72-2879】	令和8年3月31日まで	七ツ石内科 【☎72-2879】	令和8年3月31日まで
	・実施期間は変更になる場合がありますので、接種を希望する医療機関にご確認ください。 ・上記の実施医療機関以外で接種した場合は、全額自己負担となります。 ただし、申請により支払った接種費用の一部の助成が可能となります（償還払い）。申請方法など詳しくは、事前にお問い合わせください。			
接種費用	自己負担金 5,000円 (生活保護受給者は無料)		自己負担金 1,000円 (生活保護受給者は無料)	
対象	鱒ヶ沢町に住民票がある方で、次のいずれかに該当する方 ①接種日に65歳以上の方 ②接種日に60歳～64歳の方で、 ・心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活を極度に制限される方 ・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方			
接種回数	1人1回			
接種当日の持ちもの	予診票／マイナ保険証、資格確認書など本人確認ができるもの／接種料金（自己負担金） ※生活保護受給者の方は「夜間・休日用医療受給者証」の提示が必要です。			
その他	・予診票は、実施医療機関のほか、役場ほけん福祉課③番窓口、各公民館にあります。 ・新型コロナワクチンは他のワクチンとの接種間隔の規定はなく、同時接種も医師が必要と認めた場合は行うことができるとされています。他の予防接種（インフルエンザなど）との同時接種については、各医療機関にご確認ください。			

申・問ほけん福祉課 健康こども班【☎82-0955】

応募締切が近づいています！ 「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、令和8年1月30日（金）です。

- ・総合健診や個別検診を受診した方
- ・献血に協力した方
- ・QOL健診、運動教室、はまなす学級学習会、げんきフェスに参加した方 など



ポイントがたまったら、応募するのを忘れていませんか？

「あじがさわ元気健康ポイントラリー」は、3ポイントで1口の応募ができ、舞戸公民館、中央公民館、ほけん福祉課③番窓口で受け付けています（参加賞：応募1口につき町指定ごみ袋（中）1枚）。

ホテル宿泊券や町内商業施設で使える商品券など、豪華賞品が当たるチャンスです！多数のご応募をお待ちしています。

申・問ほけん福祉課 健康こども班【☎82-0955】

QOL健診を実施しました

町では、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、昨年度に引き続き、12月9日に「QOL健診」を実施し、町民や町内事業所の職員など41名が参加しました。

QOL健診では、内臓脂肪を面積で推定する「内臓脂肪面積推定」、野菜の摂取量や充足度を測る「ベジチェック®」、口の清潔度や虫歯・歯周病のリスクが分かる「だ液検査」、食塩（ナトリウム）の摂り過ぎや野菜・果物（カリウム）の不足などが分かる「尿ナトリウム」の測定を行いました。また「運動機能測定」では、握力、立ち上がり、2ステップの測定を行いました。健診結果が出るまでの間には、健康運動指導士による、道具を使わずにできるストレッチや筋トレの指導が行われました。

さらに、健康教育では、弘前大学特別顧問・名誉教授の中路重之先生が、健診結果をもとに「メタボ」「口コモ」「口腔保健」「心の健康」の4つのテーマを中心に説明しました。

参加者からは「あっという間に測定が終わった」「気軽に参加できてよかった」「筋肉量など、自分の体を知ることができてよかった」などの感想が聞かれました。



ベジチェック®で野菜の摂取量を測定しませんか？

3月2日（月）から6日（金）まで、ほけん福祉課③番窓口で「ベジチェック®」の測定を行う予定です。この機会にぜひ、ご利用ください。

青森県西北保健所 こころの健康相談

日時：2月12日（木）13:00～14:00 場所：青森県西北保健所
☎0173-34-2108 ※相談は2日前までの予約が必要です。



こども家庭センターだより



ほめ上手になろう！

子どもは、ほめられることで「自分は大切な存在だ」と実感し、その気持ちを力に、さまざまなことに挑戦しながら成長していきます。

私たちはつい「できていないところ」に目を向けがちですが、すでにできていることや少し良くなった点に気づき、意識してほめてみましょう。

①良い行動の「すぐ後」にほめる

行動の直後にほめることで、子どもは「どの行動が良かったのか」を理解しやすくなります。

②結果ではなく過程をほめる

成果だけでなく、がんばった過程や挑戦した姿勢を大切にしましょう。失敗しても「また次もがんばろう！」と前向きに挑戦する気持ちにつながります。

③他人と比較しない

他人と比べて評価される経験が重なると、自己肯定感の低下につながる場合があります。過去の本人と比べ、成長した点に目を向けましょう。

<利用者さんからのおたより>

氏名：松山 美奈さん

産後のケアがとても手厚く、たくさんお世話になっています。

育児の悩みや困りごとがあった時に助産師さんと連絡がとれるシステムがあり、心強いです。

産後を鱈ヶ沢で過ごせて良かったと思っています。これからもよろしくお願ひいたします。いつも本当にありがとうございます。



そうり
想和ちゃん

☎ほけん福祉課 健康こども班 こども家庭センター
[☎82-0954] [✉boshi-center@town.ajigasawa.lg.jp]

《シリーズ》

税金のあれこれ

No. 10



税金は私たちの暮らしを支えています。この連載では、町に関わる「地方税」の種類や仕組み、よくある疑問について紹介します。皆さんにとって身近な「地方税」への理解を深めるきっかけになれば幸いです。

問総合窓口課 税務班[☎82-0938]

今月の「税」のお話

税の申告

Q. 税の申告とは…

個人や法人が一定期間の所得や経費を算定し、税務署などに申告して納税額を確定させる手続きを「税の申告」といいます。申告を行うことで税額の過不足を精算することができます。また、申告内容は住民税や国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、保育料などの算定基礎となるため、正しく課税し納税するための大切な手続きです。日本では納税義務者本人が申告で税額を確定させて納付する「申告納税制度」が採用されています。

税の申告には、個人の所得税を申告する「確定申告」、と、住民税を申告する「住民税申告」があります。収入が無いなどの理由で確定申告が不要な方であっても、住民税申告は必要です。

▽確定申告

- ・1月1日から12月31日までの1年間で得た所得額から算出します。
- ・副業収入や不動産収入がある方、個人事業主などは確定申告が必要です。一方、収入が給与所得のみで年末調整済みの方などは原則不要です。
- ・給与が2,000万円を超える方、給与以外の所得が20万円以上あった方、医療費控除や寄附金控除などの適用を受ける場合は確定申告が必要です。

▽住民税申告

- ・1月1日現在、住所登録している市区町村に対して前年の所得を申告します。
- ・原則、収入がなくても住民税の申告は必要です。
- ・医療費控除などを住民税に適用したい場合も申告が必要です。



■町における申告相談…

確定申告期間中は、当町でも五所川原税務署の許可のもと申告を受け付けます。町職員が関係書類を確認しながら、申告書を作成します。申告相談の日程や会場などの詳細は、次のページでご確認ください。

また、農林漁業や営業などの申告を行う方は、収支の集計や帳簿などの整理を事前に済ませてからご来場いただくと、手続きが円滑に進みます。

なお、申告期間中は、混雑により待ち時間が長くなることが予想されます。自宅にインターネット環境がある方は「e-TAX (web申告)」のご利用をお勧めします。

税金 Q&A

\\ 家族が前年中に死亡した場合、本年度の住民税はどうなりますか？ //

個人住民税は、その年の1月1日時点で生存していた方が納める税金です。前年中（12月31日まで）に亡くなった場合は納税義務が発生しないため、住民税は課税されません。なお、亡くなったのが1月2日以降の場合は、原則は納税義務者となりますので、その年の住民税は課税されます。この場合、相続人がその納税義務を引き継いで納付することになります。

また、所得税は前年中の所得の状況に応じて、相続人が「準確定申告」を行う必要がある場合もあります。

2月の納税

国民健康保険税 [第8期]
介護保険料 [第8期]
後期高齢者医療保険料 [第8期]

- ▶納め忘れの町税はありませんか？
- ▶納期限までの納付にご協力を！
- ▶税金はコンビニでも納付可能！
- ▶納税は便利な口座振替で！
- ▶口座振替の方は残高確認を！

納期限

令和8年3月2日(月)

令和8年度(令和7年分)『申告相談』が始まります！

～ 所得税の確定申告 及び 住民税の申告 ～

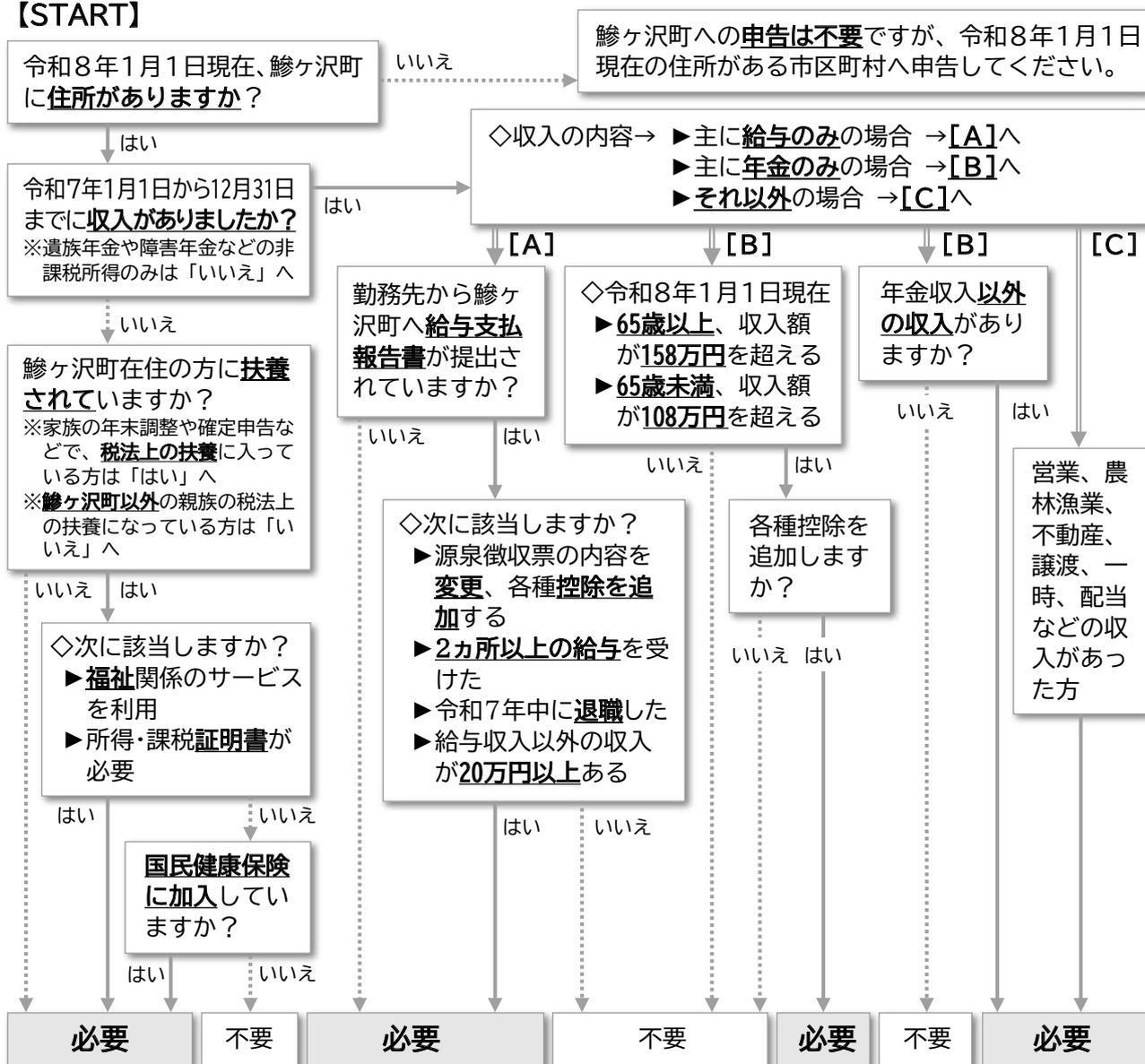
■申告相談の日程など

期間	令和8年 2月9日(月)～3月16日(月)	※土・日・祝日を除く
時間	午前の部) 8:30～11:45 午後の部) 13:00～16:00	※11:45以降の来庁は、午後の部の対応となります。 ※12:00～13:00は昼休憩です。 ※16:00以降は対応しておりません。
場所	役場1階 ⑥番窓口 (総合窓口課 税務班)	※正面玄関を入れて左側に見える窓口です。

■申告フローチャート

税の申告相談が始まります。ご自身に申告が必要かどうかを下記の「フローチャート」でご確認ください。

【START】



【確認事項】

- ・令和4年8月の大雨災害による雑損控除額が残っている方は、今年が最終年です。
- ・税務署で確定申告を行った(行う)方は、町の申告会場での手続きは不要です。
- ・生活保護費受給者は、生活保護費以外に収入がない場合でも「その他に収入がない」旨の住民税申告は必要です。

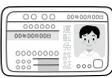
■申告をしないと生じる不利益とは…

申告が必要であるにもかかわらず未申告の場合、下記のような不利益が生じます。

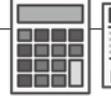
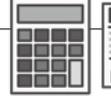
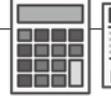
- ・ 町県民税や国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料が正しく算定されない
- ・ 公営住宅の更新など、さまざまな手続きに必要な所得証明書や課税証明書が発行できない
- ・ 国民年金保険料の免除申請など、各種申請ができない
- ・ 高額療養費の自己負担限度額や限度額認定証の区分が正しく判定されない など

■申告相談に持参するもの

▽本人確認及び個人番号確認書類（共通事項）

マイナンバーカードをお持ちの方	(番号確認書類・本人確認書類) 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 ※番号確認書類と身元確認書類の2種類の書類が必要です。	①(番号確認書類) 通知カードやマイナンバーの記載のある住民票の写しなどのうちいずれか1つ ②(本人確認書類) 運転免許証、パスポート、障害者手帳などの顔写真付きの証明書のうちいずれか1つ 
本人の口座番号が分かるもの	申告者本人名義の通帳など 

▽申告内容を確認する種類（各種所得別）

給与所得者の方	給与の源泉徴収票 
公的年金所得の方	公的年金等の源泉徴収票 
農業、漁業、営業、不動産などの事業所得の方	収入・経費を記載した収支内訳書 記載した内容の根拠資料（領収書など） 
一時所得の方	保険の一時金や満期返戻金の受取通知書 
譲渡所得の方	売買契約書、譲渡費・取得費が分かるもの (収用・あっせんの場合) 特別控除証明書 
雑所得の方	個人年金保険を年金形式で受け取った場合の支払証明書 原稿料や講演料などの支払いが証明できる書類 

▽各種控除を受けたい方が持参するもの

医療費控除 ※様式は町HPでダウンロード可能	医療費控除の明細書 または 保険者の医療費支払通知書 (明細書には家族などの医療費を集計して記入) (医療費の領収書のみ持参は受け付けできません)
セルフメディケーション税制控除 ※様式は町HPでダウンロード可能 	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書など (明細書に支払先や薬品名を集計して記入) (購入した際のレシートに控除対象医薬品であるマークが記載)
社会保険料控除	国民健康保険税、国民年金保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料などの 領収証
生命保険料・地震保険料控除	保険会社が発行する 保険料控除証明書 (必ず持参)
寄附金控除	寄附金受領証明書 (必ず持参)
障害者控除	身体障害者手帳、精神障害者福祉手帳など (お持ちの方)
令和4年8月9日の大雨災害による雑損控除	大雨災害の雑損控除は今回の申告が最終年です。 ※昨年度の申告で控除を受けた方は、書類などの持参は不要です。

※上記のほかにも必要と思われる書類があれば、ご持参ください。

書類持参に関する注意事項

- ・ 経費の領収書など、関係書類は、あらかじめ整理・集計してからお越しください。
- ・ 医療費控除は、家族別および医療機関別に分けて集計してください。
- ・ 申告の内容をお聞きする時がありますので、内容に答えられる方が来場してください。
- ・ 控除証明書などで内容確認ができないと税控除ができない場合があるので必ずご持参ください。

■申告相談の確認事項

確定申告は不要でも『住民税申告』が必要な場合があります！

確定申告不要制度

公的年金等の収入金額の合計が400万円以下で、かつ公的年金以外の所得の金額が20万円以下の場合、所得税の確定申告は不要です。公的年金受給者は、すでに所得税が源泉徴収されているため、原則として確定申告する必要はありません。

ただし、医療費控除などの各種控除を適用して所得税の還付を受ける場合は、確定申告が必要となります。

申告の有無の再確認

給与や公的年金以外の所得が20万円以下の方の確定申告は不要な方でも、町県民税（住民税）の申告は必要です。また、原則として収入がない方も申告は必要です。

所得税の確定申告が必要な人	町県民税申告が必要な人（確定申告者は除く）
<ul style="list-style-type: none"> ○事業・不動産・譲渡などの所得があり、所得の合計額が所得控除の合計額を超える方 ○給与収入が2,000万円を超える方 ○給与所得があり、給与所得・退職所得以外の所得金額の合計額が20万円を超える方 ○2カ所以上から給与をもらっている方 など 	<ul style="list-style-type: none"> ○事業・不動産・その他の収入（太陽光発電による売電収入や内職収入など）があった方 ○社会保険料控除や生命保険料控除、医療費控除など各種控除を追加で申告する方 ○年末調整をした上で、給与所得または公的年金等以外の所得が20万円以下の方 など

青色申告の対応

青色申告に関しては、決算書などご自身で作成したものを町が税務署に引き継ぐ対応のみ行います。関係書類は事前に完成させてからご来場ください。なお、制度上、決算書の作成に関する相談には対応できません。

青色申告
白色申告



税の豆知識

医療費控除

医療費控除とは、1月1日から12月31日までの1年間に支払った医療費の合計が一定の金額を超えた場合に、所得税の確定申告または町県民税の申告をすることで、その超過分を総所得金額等から控除できる制度です。なお、医療費控除は税額を控除するもので、医療費が返金される制度ではありません。

また、支払った医療費は申告者本人分だけでなく、生計を一にしている家族のために支払った医療費も合算申告できます。

- ▽医療費控除の対象額 …
 - ▶総所得金額等が200万円以上の方：`10万円、を超えた医療費
 - ▶総所得金額等が200万円未満の方：`総所得金額等×5%、を超えた医療費
- ▽必要な書類 …
 - ▶保険者の「医療費支払通知書」（ハガキなど）をお持ちなら、その原本を持参（※国民健康保険や後期高齢者医療の方の通知は、2月末頃に届きます）
 - ▶通知書などが無い方は様式「医療費控除の明細書」に記入して持参（※明細書を提出の方は、領収書などを5年間、保管する義務があります）
- ▽医療費の対象となるもの …
 - ▶医師または歯科医師に支払った診療費や治療費
 - ▶治療や療養に必要な医薬品代
 - ▶通院に必要な交通費（主に公共交通機関）
 - ▶治療に必要な義足や松葉杖などの医療器具の購入代 など

※対象外の例：人間ドックその他の健康診断のための費用、容姿の美化や容貌を変えるなどを目的とする整形手術の費用、インフルエンザなどの予防接種代、自家用車で通院する場合のガソリン代や駐車料金、健康増進目的のサプリメントや漢方薬の購入費用 など

【セルフメディケーション税制】

また、医療費控除の特例として「セルフメディケーション税制」があります。健康の保持・増進や疾病の予防のために一定の取組（健康診断など）を行っている方が、スイッチOTC医薬品^(※)を購入した際、その購入費用の所得控除を受けられる制度です。この控除を受ける場合「セルフメディケーション税制の明細書」と「健康診断の結果通知の写しなど」の提出が必要です。なお、医療費控除とセルフメディケーション税制は併用できません。

※スイッチOTC医薬品…医療用から市販薬に転用された医薬品



あじバス運行時刻の変更一覧（令和8年2月分）

こちらの「変更一覧」と、冊子の「時刻表」をあわせて確認してください

あじバスは、小・中学校の行事などにより、運行時刻を変更する場合があります。こちらの「あじバス運行時刻の変更一覧」には、変更がある日付と出発時刻を掲載しますので、バス乗車前に変更がないか必ず確認してください。

こちらの変更一覧に掲載されていない場合は、各家庭に配布済みの「時刻表（黄色い冊子）」どおりに運行します。必ず「時刻表」と「変更一覧」の両方を確認して、乗車してください。

時刻表は、町役場や鱒ヶ沢町観光案内所、鱒ヶ沢病院などで配布しているほか、町ホームページでも見ることができます。変更一覧の見方がわからない場合などは、町へお問い合わせください。 問 企画観光課 企画振興班 ☎82-0922



【各地区】 → 【JR鱒ヶ沢駅・鱒ヶ沢病院・鱒ヶ沢中学校】

路線	赤石方面			中村方面		鳴沢方面					本町・鳴戸方面	
	①黒森線	②大然線	④赤石線	⑤松代線	⑥長平線	⑦建石線	⑧山田野線	⑨西建石線	⑩湯舟線	⑪北浮田線	⑫本町線	⑬鳴戸線
始発地	黒森	大然	中央赤石	松代	和開開拓	餅ノ沢	山田野南口	西建石	湯舟	保木原十文字	三ツ沢	上野団地入口

2月は、【各地区】から【JR鱒ヶ沢駅・鱒ヶ沢病院・鱒ヶ沢中学校方面】へ向かうバスの変更はありません。

バス停の環境整備や児童生徒の見守りについて、地域の皆さまのご協力をお願いします

町コミュニティバスをより安全で安心できる公共交通機関とするため、地域の皆さまには各地域に設置してあるバス停について、下記事項のご協力をお願いします。

- * 児童生徒が乗降する時間帯、可能な限り目視での見守りをお願いします。
- * 冬期間、利用者が待機できるよう、バス停周辺には堆雪しないようお願いいたします。
- * 気象状況などによりバス停標識が転倒や破損していた場合は、町役場へ連絡して下さるようお願いいたします。



あじバスをご利用の際は、下記の点にご留意ください

- バス車内には両替機が無いので、100円硬貨をご用意ください。また、運転経歴証明書をお持ちの方は、忘れずに携帯しましょう。
- バスを待つときはバス停近くの安全な場所で待ち、バスが見えたら手をあげて合図しましょう。
- 降りるバス停がアナウンスされたら、ブザーを押してお知らせください。
- 降りるときは、バスが停車してから席を立ちましょう。

道路状況による遅れをご理解ください

降雪や除雪などの道路状況により、バスの運行が通過予定時刻より遅れる場合や、やむを得ず迂回等の対策を講じる場合があります。ご理解くださるようお願いいたします。

～あじバスをご利用の際は、事前に帰りのバスの時刻もご確認ください～

運行事業者	マルイチ工業株式会社 ☎0173-72-3555	西海観光株式会社 ☎0173-72-4512
	車番①黒森線 / 車番②大然線 / 車番④赤石線 車番⑤松代線 / 車番⑫本町線 / 車番⑬鳴戸線 ※車番③は欠番	車番⑥長平線 / 車番⑦建石線 / 車番⑧山田野線 車番⑨西建石線 / 車番⑩湯舟線 / 車番⑪北浮田線 市街地巡回線 / 小型バス路線

【JR鯉ヶ沢駅・鯉ヶ沢病院・鯉ヶ沢中学校】 → 【各地区】

路線	赤石方面		中村方面		鳴沢方面		本町・鳴戸方面	
	①黒森線	②大然線	⑤松代線	⑥長平線	⑦建石線	⑧山田野線	⑩鳴戸線	
始発地	鯉ヶ沢病院		駅前または中学校		駅前または中学校		鯉ヶ沢中学校	
2月	変更前		駅前 15:10	駅前 15:10	駅前 15:08	駅前 15:08		
	変更後		駅前 14:50	駅前 14:50	駅前 14:48	駅前 14:48		
			20分早い		20分早い			
4水	変更前	病院 17:36 病院 17:36	駅前 15:10	駅前 15:10	駅前 15:08	駅前 15:08	鯉中 16:19	鯉中 18:29
	変更後	病院 14:16 病院 14:16	駅前 14:50	駅前 14:50	駅前 14:48	駅前 14:48	鯉中 15:19	運休
		3時間20分早い	20分早い		20分早い		1時間早い	
	変更前		鯉中 16:20	鯉中 16:20	鯉中 16:18	鯉中 16:18		
	変更後		鯉中 15:20	鯉中 15:20	鯉中 15:18	鯉中 15:18		
			1時間早い		1時間早い			
9月	変更前		駅前 15:10	駅前 15:10	駅前 15:08	駅前 15:08		
	変更後		駅前 14:50	駅前 14:50	駅前 14:48	駅前 14:48		
			20分早い		20分早い			
10火	変更前		鯉中 16:20	鯉中 16:20	鯉中 16:18	鯉中 16:18	鯉中 16:19	鯉中 18:29
	変更後		鯉中 15:20	鯉中 15:20	鯉中 15:18	鯉中 15:18	鯉中 15:19	運休
			1時間早い		1時間早い		1時間早い	
16月	変更前		駅前 15:10	駅前 15:10	駅前 15:08	駅前 15:08		
	変更後		駅前 14:50	駅前 14:50	駅前 14:48	駅前 14:48		
			20分早い		20分早い			
17火	変更前							鯉中 18:29
	変更後							鯉中 17:49
								40分早い
18水	変更前	病院 17:36 病院 17:36	駅前 15:10	駅前 15:10	駅前 15:08	駅前 15:08	鯉中 16:19	鯉中 18:29
	変更後	病院 14:16 病院 14:16	駅前 14:50	駅前 14:50	駅前 14:48	駅前 14:48	鯉中 15:19	運休
		3時間20分早い	20分早い		20分早い		1時間早い	
	変更前		鯉中 16:20	鯉中 16:20	鯉中 16:18	鯉中 16:18		
	変更後		鯉中 15:20	鯉中 15:20	鯉中 15:18	鯉中 15:18		
			1時間早い		1時間早い			
19木	変更前							鯉中 18:29
	変更後							鯉中 17:49
								40分早い
20金	変更前		鯉中 16:20	鯉中 16:20	鯉中 16:18	鯉中 16:18	鯉中 16:19	鯉中 18:29
	変更後		鯉中 15:20	鯉中 15:20	鯉中 15:18	鯉中 15:18	鯉中 15:19	鯉中 17:49
			1時間早い		1時間早い		1時間早い	40分早い
25水	変更前	病院 17:36 病院 17:36	駅前 15:10	駅前 15:10	駅前 15:08	駅前 15:08	鯉中 16:19	鯉中 18:29
	変更後	病院 14:16 病院 14:16	駅前 14:50	駅前 14:50	駅前 14:48	駅前 14:48	鯉中 15:19	運休
		3時間20分早い	20分早い		20分早い		1時間早い	
	変更前		鯉中 16:20	鯉中 16:20	鯉中 16:18	鯉中 16:18		
	変更後		鯉中 15:20	鯉中 15:20	鯉中 15:18	鯉中 15:18		
			1時間早い		1時間早い			

★今月のおすすめ本★

《一般書》「さよならジャバウォック」

著：伊坂 幸太郎／出版社：双葉社

結婚直後の妊娠と夫の転勤。その頃から夫は別人のように冷たくなった。

そして今、自宅マンションの浴室で夫が倒れている。夫は死んだ、死んでいる。私が殺したのだ。もうそろそろ息子の翔が幼稚園から帰ってくるというのに…。



途方に暮れていたところ、2週間前に近所ではつり会った大学時代のサークルの後輩・桂凍朗が訪ねてきた。「量子さん、問題が起きていますよね？ 中に入れてください」と。

《児童書》「うちのピーマン」

文：川之上 英子・健

絵：柴田 ケイコ／出版社：アリス館

「もしかして、きります？」食べられたくないピーマンと、野菜炒めにピーマンを入れたいお母さんの戦いがはじまった！漫才したり、なぞかけしたり、スーパーマンの仲間と言い張ったり……。ピーマンの努力は実るのか！



◎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します。(予約可)

◎日本海拠点館では小学生以下のお子さま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
(第4木曜日は蔵書点検の為、図書コーナーのみお休みです。)

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

鱈ヶ沢スイミングクラブ(学童コース)
体験入学会を実施します！

期間▶2月4日(水)~3月21日(土)

※スイミングクラブの日程に基づきます。

場所▶鱈ヶ沢町室内温水プール

対象▶小学生(新年度の1~6年生)

曜日▶水~土曜日

時間▶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、随時受け付けています(受講予定日の1週間前まで)。申込用紙に記入のうえ、プール窓口でお申し込みください(電話予約可)。詳しくは下記へお問い合わせください。

関・関室内温水プール[☎72-5700]

救急外来の診療を一時休止します

電子カルテシステムのメンテナンス作業のため、下記の時間帯で救急外来の診療を一時休止させていただきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。



休止日時▶2月6日(金) 17:00~22:00

※メンテナンス作業が終わり次第、診療を開始します。

関つがる西北五広域連合 鱈ヶ沢病院[☎72-3111]

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、年会費350円)への加入申し込みが、2月2日(月)から始まります。共済期間は令和8年4月1日から令和9年3月31日までです。

期間中は、地域の協力員が各家庭を訪問し、加入の案内を行います。総合窓口課でも随時受け付けていますので、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、下記へご相談ください。



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



交通事故にあったら、必ず警察に届けましょう！

関・関総合窓口課 生活衛生班[☎82-0939]

赤十字活動にご支援をお願いします
あなたの支援は、大切な誰かを救う力になる

日本赤十字社は、災害や事故、病気など思いがけない困難に直面した人々に寄り添い、いのちと健康を守る活動をはじめ、平時から防災・減災や救急法の講習会などに取り組んでいます。

こうした活動は、皆さまからの会費や寄附金によって支えられています。

今年度も2月下旬から、自治会・町内会などの赤十字ボランティアが戸別訪問いたします。

引き続きあたたかいご支援を心よりお願い申し上げます。



日本赤十字社マスコット
キャラクター ハートラちゃん

関日本赤十字社青森県支部 総務課 会員係
[☎017-722-2011]

同支部鱈ヶ沢町分区 ほけん福祉課 福祉班
[☎82-0951]

家畜(鶏含む)飼養者の皆さまへ 令和8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いたします。

報告対象▶牛、水牛、鹿、馬、めん羊、山羊、豚、いのしし、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、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥、エミュー

報告内容▶令和8年2月1日時点の頭羽数

報告様式▶「定期報告書」様式は町農林水産課窓口で配布しているほか、つがる広域家畜保健衛生所ホームページにも掲載しています。

提出方法▶下記へ郵送または持参してください。

報告期日▶2月20日(金)

申・間西北農林水産事務所 つがる広域家畜保健衛生所[☎0173-42-2276]
農林水産課 農林班[☎82-0947]

詳細は
こちらから



町内業者向け 入札・契約関係申請の受付を開始します

競争入札参加資格審査申請の受付

町内業者を対象に、令和8年度競争入札参加資格審査申請を次のとおり受け付けます。

受付期間▶2月2日(月)～27日(金)

有効期間▶令和8年6月1日～令和9年5月31日(1年間)

小規模契約登録申請の受付

町が発注する修繕や業務委託、物品の購入等の契約のうち、競争入札参加資格を有していない町内業者を対象に、概ね50万円以下の少額で内容が軽易な契約を希望する業者を登録し、町内業者の受注機会を確保しようとするものです。

受付期間▶2月2日(月)～27日(金)

有効期間▶令和8年4月1日～令和10年3月31日(2年間)

詳細は、町ホームページでご確認ください。

申・間総務課 総務班[☎82-0912]

～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。

間総務課 総務班[☎82-0912]

広報あじがさわ有料広告

正しく申告！ たすき 未来への糧！！

【申告・納付期限】
申告所得税及び復興特別所得税 令和8年3月16日(月)
個人事業者の消費税及び地方消費税 令和8年3月31日(火)

西北五税務関係団体協議会

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、次の団体で構成されています。

五所川原商工会議所	五所川原税務署管内農業青色申告会連合会	五彩会
西・つがる商工会連絡協議会	五所川原税務署管内青色申告会連合会	北五小売酒販組合
北五商工会ブロック会	公益社団法人五所川原法人会	鯉ヶ沢小売酒販組合
東北税理士会五所川原支部	事務局(五所川原商工会議所内)	0173-35-2121 寺山

医療法人 梟衆会



セツ石内科

鯉ヶ沢町大字セツ石町27-1
TEL 0173-72-2879

外来診療・オンライン診療

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



津軽洋上風力発電事業環境影響評価準備書の縦覧と住民説明会を行います

事業者の名称▶つがるオフショアエナジー合同会社
代表者の氏名▶代表社員 株式会社JERA職務執行者 由井原 篤
事業所の所在地▶青森県つがる市木造有楽町45-1
対象事業の名称▶津軽洋上風力発電事業
種類▶風力発電設置事業(洋上) **規模**▶発電設備出力 615,000キロワット
対象事業実施区域▶青森県つがる市、西津軽郡鱈ヶ沢町の沿岸及び沖合
環境影響を受ける範囲であると認められる地域▶つがる市、鱈ヶ沢町、深浦町
縦覧の場所▶鱈ヶ沢町役場企画観光課
 ※電子縦覧 <https://tsugaru-oe.co.jp>
期間▶令和8年2月10日(火)から令和8年3月12日(木)まで
意見書の提出▶環境影響評価準備書について、環境の保全の見地からのご意見をお持ちの方は、書面に住所・氏名・意見(意見の理由を含む)をご記入のうえ、令和8年3月26日(木)までに、縦覧場所に備え付けております意見書箱にご投函くださるか、下記の問い合わせ先へご郵送ください(当日消印有効)。

【住民説明会】

日時▶令和8年2月26日(木) 18:00~20:00
場所▶鱈ヶ沢町中央公民館(鱈ヶ沢町大字本町209-2)
問つがるオフショアエナジー合同会社【☎0173-26-7315】
 【〒038-3135 青森県つがる市木造有楽町45-1】

不動産取得税の軽減制度

不動産取得税とは、家屋を新築・増改築したときや土地、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。

詳細はこちらから



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50㎡以上240㎡以下の住宅(特例適用住宅)を新築した場合は、申告により土地の取得に関する不動産取得税の軽減を受けられます。

この他にも不動産取得税の軽減制度があります。詳しくは、下記へお問い合わせいただくか、県ホームページをご覧ください。

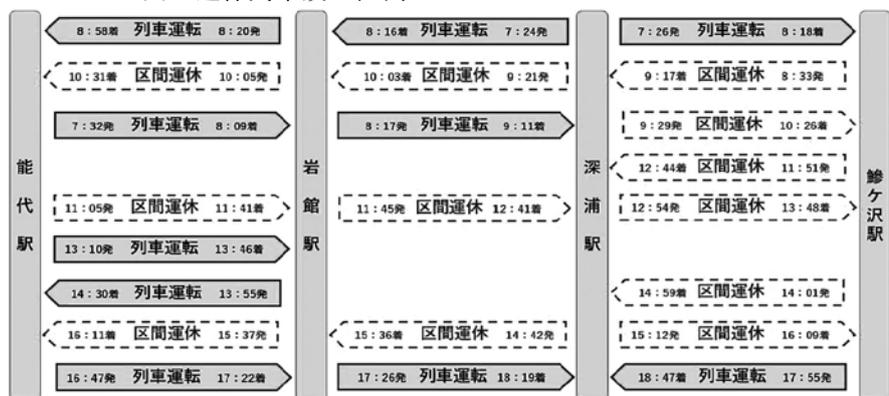
問西北県税事務所 課税課
 【☎0173-34-2111】

五能線「設備メンテナンス」に伴い、列車が一部運休します

JR東日本秋田支社では、日中時間帯に五能線で「設備メンテナンス」を実施します。これに伴い、一部の列車に区間運休が発生しますので、ご理解とご協力をお願いします。

実施箇所▶五能線 能代駅~鱈ヶ沢駅間

工事日程▶(1) 実施日: 3月18日、19日、23日、24日、25日、26日、30日、31日
 (2) 運休列車及び区間



問JR東日本 お問い合わせセンター【☎050-2016-1600】

**「解決の糸口を見つけに行こう！」
相談会を実施します**

消費者信用生活協同組合は、市町村と連携して生活再建相談事業を行っています。弁護士と信用生協相談員が家計や暮らしに関する悩みを聴き取り、一緒に解決の糸口を見つけます。

日時▶2月28日(土)
 10:00~16:00(要予約)

場所▶信用生協弘前事務所(弘前市城東4-5-1 ナラオカビル2階)

相談内容▶

お金の問題(多重債務問題など)、遺産相続、不動産売買、税金等公共料金の滞納、DV・離婚問題、その他暮らしに関する悩み事

相談料▶無料

問・消費者信用生活協同組合弘前事務所
 【☎0120-102-354】

鱈ヶ沢で学ぶ冬の体験~あじがさわスタディケーション~参加者募集中!

株式会社CONVEYでは、スノースクールを開催します。これは、2024年の夏にスタートした「あじがさわスタディケーション」の一環として実施するもので、鱈ヶ沢町の豊かな自然や文化を活かした学びの体験ができるプログラムです。

期間▶2月21日(土)~22日(日)

2日間の体験プログラム

1日目▶大雪合戦大会

AsoBidoaと共催し、大人も子どももチームで楽しめる雪合戦大会を行います。大会はどなたでもご参加できます。**CONVEY VILLAGE お山の上マルシェ~雪の会~**

スノーハイク、かまくら作り、おやつ作りワークショップ、雪上BBQなどを予定しています。(事前の申し込みは不要です。当日、CONVEYお山の上工房(鱈ヶ沢町建石町成沢53-2)へお越しください。)

2日目▶スキー体験(青森スプリング・スキーリゾート)

申込締切▶2月13日(金)

※申し込みはそれぞれの二次元コードからお願いします。料金などの詳細は、ホームページをご確認ください。

※現在、スキー用具やスキーウェアなど、ご家庭で使わずに保管されている物品のおゆずりを募集しています。

ご協力いただける方は、右記へご連絡ください。

問株式会社 CONVEY 【☎080-4200-1646】



スノースクールの申し込みはこちらから



大雪合戦大会の申し込みはこちらから



こんにちは！ 今日和です

— 第10回 —

こんにちは。今です。アルゼンチンは現在真夏です。2年間の派遣も残りわずかとなり、2026年4月の帰国を前に、私の活動の集大成となる予定の「白鵬杯」について、今回もお伝えします。

白鵬杯は2月7日と8日にトヨタアリーナ東京で開催される予定で、今年から女子の部や成人男女の部も新設されるため、大きな盛り上がりが見込まれています。一方、アルゼンチンからのチーム派遣はできるのかというと…まだスポンサー企業が見つかっていません。絶体絶命の状況ではありますが、先日、予選となる大会を開催しました。

大会がなければモチベーションが上がらないのは一般的なことだと思いますが、アルゼンチンではその傾向が特に強いと感じています。普段、子ども向けの相撲教室へ参加しているのは約10人ですが、今回は市内5つの柔道・柔術クラブなどから、60人の少年少女が予選大会に集まりました。わたしと稽古をしている子どもたちは、なかなか勝つことができず、少し残念に感じましたが、大会経験の豊富な他競技の子どもたちが有利だったのだと思うようにしました。

各階級のチャンピオンも決まり、大会後も相撲の稽古に継続して参加してくれているので、なんとか白鵬杯への出場が叶うことを祈るばかりです。



白鵬杯への参加を呼びかけると、子どもたちは元気に手を挙げてくれました



コスプレイヤーも相撲で対戦し、会場を盛り上げました

また、この間、面白い出来事がありました。地方都市メンドサで開催されたイベントに招待され、相撲のデモンストレーションを行ってきました。そのイベントのテーマはなんと「オタク」です。アルゼンチンに来てから、オタクの経済効果の大きさにはたびたび驚かされます。実は、今回招待されたのは私だけではなく、運営会社が会長と選手4人の交通費、宿泊費、食費まで負担してくれました。また、日本からはアニソン歌手やアニメ監督、オーストラリアからはコスプレイヤーなども招待されていました。私としては、頭の中で収支の計算を始めずにはいられませんでした。結局しっかりと黒字だったそうです。

いわゆるサブカルチャーと、日本の伝統である相撲が同じイベントに登場することには驚きを覚えました。たくさんのコスプレイヤーと相撲を取れたことは、とても面白い経験となりました。日本では相撲は敷居が高いと感じることもありますが、本来は誰でも気軽に楽しめるスポーツであるということ、改めて実感する機会となりました。

今日和さんの各種SNS



Instagram



Facebook



「北前船寄港地」 港町フォーラム 青森市で開催！



出演者によるパネルディスカッション



高野宏康氏



会場では北前船寄港地パネル展も行われた

青森開港400年と北前船寄港地

皆さんは、今から400年前まで、現在の県庁所在地である「青森」という港町が存在していなかったことをご存じでしょうか。その歴史をひも解くと、寛永2年（1625）、2代藩主・津軽信枚が津軽－江戸間の太平洋海運を幕府から許可されたことから、港町青森の町づくりが始まったとされます。実は青森は、江戸時代になって藩が新たに開いた港町だったのです。そして、青森港は日本海海運ともつながる北前船の寄港地となり、ターミナル港として発展していくこととなります。

一方、青森県で唯一の日本遺産「北前船寄港地」に認定されている鰺ヶ沢町・深浦町・野辺地町は、それぞれ中世にさかのぼる歴史を有します。その後、江戸時代になって北前船寄港地として大きく発展しました。

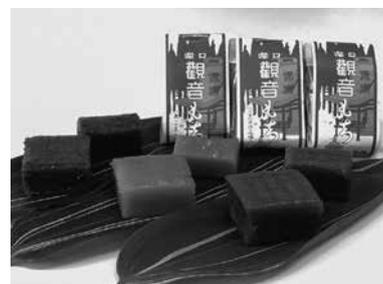
昨年（2025年）、日本遺産「北前船寄港地」3町では、青森開港400年を迎えた青森市と連携し、JR青森駅でのパネル展や青森訪問キッズツアーなどを実施。11月23日には、青森市八甲田丸を会場に、あおり港町フォーラムを開催しました。

深浦町では、ニシンが主な食材の移出品でした。北前船ゆかりの食文化として、野辺地町と同じ「カワラケツメイ」を用いた「茶飯」が今に受けつがれています。菓子には、鯨餅をもとにした「観音もち」や、山菜のミズを漬けて砂糖をまぶした「みづ漬け」がありました。ちなみに「みづ漬け」は、冷たい海に入り、（ミズの茎のように）足を赤く染めて北前船の船乗り

が伝わった独特の菓子文化が発達したことが特徴として挙げられます。

まず鰺ヶ沢町ですが、米や味噌、醤油などの食材が商品として北前船で移出されてきました。一方で、当時貴重だった砂糖の移入港であったことから、「鯨餅」や「浪花煎餅」など、上方から伝わった独特の菓子文化が発達したことが特徴として挙げられます。

北前船ゆかりの食と文化を探るフォーラムは、今、最もホットな話題である「食」をテーマに開催。北前船日本遺産推進協議会遺産価値創造プロデューサーの高野宏康氏（小樽市）をコーディネーターに、4市町の担当者が北前船ゆかりの食と文化について語り合いました。



観音もち（深浦町）
円覚寺のお土産品として親しまれた



カワラケツメイの茶飯（深浦町）
炊き込みご飯で甘く味付けされる



カワラケツメイの茶がゆ（野辺地町）

このように、北前船と「食」には、食材だけでなく、郷土の食文化や老舗など、さまざまな関係性があると云えます。フォーラムでは、今後の食文化の活用や観光資源としてのブランド化についても話し合われ、参加者の関心を呼んでいました。

北前船寄港地の連携事業は今年も実施予定です。どうぞお楽しみに。

（町学芸員 中田）

青森市では、米と味噌の移出が多く、さらに青森で造られた酒や、当時青森名物だった餛飩が、北海道向けに送られていました。このほか、明治時代には「昆布羊羹」も登場し、青森県を代表する名物として広まりました。

を見送ったという情の深い深浦港の遊女に例えられたそうです。

これに対し南部地方の野辺地町からは、特産品である大豆をはじめ、味噌、醤油などが主な移出品でした。また、野辺地では、「カワラケツメイの茶がゆ」が北前船で伝わった食文化とされています（次ページ参照）。

鯨ヶ沢の民俗

[第38回]

神宮寺の概観①

少し遅くなりましたが、新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞ、よろしく願います。

さて、突然ですが、みなさんはNHK連続テレビ小説「ばけげん」をご覧になっていきますか？かく言う私は、自宅にテレビがないため、出張先のホテルで見られる程度なのですが、これほど日本の怪談に魅了された外国人がいたというのを、みなさんはご存知でしたでしょうか。

小泉八雲（ラフカディオ・ハーン、一八五〇～一九〇四）は、アメリカで『古事記』の英訳本を読んで日本に関心を持ち、一八九〇年（明治二十三年）に来日。その後、日本の説話や怪談の蒐集・発信に尽力しました。

民俗学の祖、柳田国男（一八七五～一九六二）とも交流があったようで、およそ二回りほど歳の違う二人ですが、同時期に早稲田大学で教鞭をとっていたようです。

不勉強につき、それ以上のことは分らないものの、民俗学の口承文芸といわゆる伝説・伝承等の領域に八雲の功績が寄与しているものと思われま

す。ちなみに、作中で八雲を演じている俳優のトミー・バストウは三十四歳！

（に、二個上：！）貫禄がすごい。

余談はこれくらいにし、本題へ。今回は、満を持して猿賀集落にある「神宮寺」の概観についてご紹介したいと思います。神宮寺の歴史を概観し、次いで民俗学的な聞き書きの成果をもとに、近現代における同寺の概観を把握したいと思います。

神宮寺は、猿賀神社ならびに蓮乗院と同様（前号参照）に、猿賀集落の石林地区に位置します。猿賀神社参道沿いにあり、宗派は天台宗、本尊は阿彌陀如来です。山号は、蓮乗院同様猿賀山と称します。弘前市立図書館が所蔵する「猿賀山長命院神宮寺縁起及宝物調」によると、延暦年間（七八二～八〇六）に坂上田村麻呂が上毛野君田道の霊を祀った深沙宮（現猿賀神社）の別当寺で、阿闍羅千坊の一寺院であったのではないかとされています（下中邦彦『青森県の地名』一九八二年、平凡社）。

なお、「阿闍羅千坊」の阿闍羅は、大鰐町の阿闍羅山のこと、中世には修験場として栄えた山です。と、今回はここまで。次回からは、神宮寺の由緒を見ていきたいと思います。
（青森県民俗の会 櫻井欽太郎）



カワラケツメイ（河原決明）の葉
野辺地では草茶と呼ばれ親しまれてきました



北前船ゆかりの茶がゆ定食とけいらん
野辺地の郷土料理は精進料理がベース

南部藩御用港・野辺地町の食文化 カワラケツメイの茶がゆ

野辺地町教育委員会 山崎杏由



南部藩御用港・野辺地町には、カワラケツメイという野草を焙じたお茶で作る「カワラケツメイの茶がゆ」を食べる食文化があります。これは、京都・奈良の茶がゆを食べる食文化が江戸時代に北前船によって野辺地へ伝えられ、野辺地の食文化として根付いたものと考えられています。カワラケツメイの茶がゆは、少なくとも明治期には野辺地の商家で広く親しまれていたようです。

茶がゆに用いられるカワラケツメイは、本州・四国・九州と広く生育しており、これも野辺地へは北前船で伝わりました。茶葉は各地で漢方や健康茶として利用されており、野辺地は寒い地域で茶の栽培に適していないことから、番茶や煎茶の代用としてカワラケツメイを茶がゆの茶葉として利用したと推察されています。

このカワラケツメイですが、県内では野辺地町と深浦町で確認されています。よって、北前船寄港地の鯨ヶ沢町でもカワラケツメイが栽培されていた可能性があるのでは？と推測しているところです。鯨ヶ沢町内で、カワラケツメイや草茶という名前を聞いたことがある方がいらっしゃれば、ぜひ下記までお知らせください！

野辺地町と北前船の歴史を知るならココ！ 野辺地町立歴史民俗資料館 [☎0175-64-9494]



○「鱈のキーホルダー」販売

11月1日、3年生5名が制作したキーホルダー（デザイン12種類）が、鱈ヶ沢駅構内で販売されました。

これは、課題研究授業を通じて町の魅力を伝える活動の一環として制作されたもので、これまでの鱈の缶バッジ・マグネットに続く第3弾の商品です。完成したキーホルダーは、鱈ヶ沢町観光協会様のご協力のもと、駅構内の観光案内所で販売しています。

おかげさまで、わさお・ちよめ・チキンポールのキーホルダーは完売となり追加注文も寄せられました。販売は3月末まで行っていますので、ぜひご覧ください。



自作のポスターを手に、商品を紹介しました

○「一日警察署長」に任命

11月17日、本校T i k T o k部員4名が、鱈ヶ沢警察署の「一日警察署長」に任命されました。生徒たちは委嘱状交付式に出席した後、服装や装備品、パトカーの通常点検を体験しました。

また、ショッピングセンターパルでは、来客者に詐欺防止などを呼びかけながら、チラシを配布しました。

署員の皆さまと一緒に、広報活動を行う貴重な体験となりました。



警察官の制服に着替えて、一日警察署長を体験しました

○T i k T o k部が 首都圏イベントへ参加

本校T i k T o k部員3名が、12月4日に東京都で行われた（株）ピーシーデポコーポレーションの新規事業説明会と、6日に横浜市で行われた「輝け！日本の大学生選手権」決勝戦に、特別ゲストとして参加しました。

これは、部の取組がテレビ番組で紹介されたことをきっかけに、同社から招待を受けたことによるものです。生徒たちは、今回の参加を通して、自分たちの活動が地域の情報発信や課題の共有につながっていることを実感していました。



会場の様子

～鱈ヶ沢高校行事予定～
(2月)

- 2月3日(火) スキー教室
- 2月5日(木) 第3回避難訓練
- 2月12日(木)～17日(火)
1・2学年学年末考査
- 2月27日(金) 表彰式、卒業式予行
緑ヶ丘同窓会入会式

○進路実現発表会

12月16日、3年生9名が進路実現発表会を行いました。これまでの進路実現に向けた準備や苦労、後輩への助言を発表し、1・2年生からの質問に答えました。

発表を聞いた2年生は「早い段階で進路を決めて、準備を始めていきたい」と話していました。

また、1年生からは「これまで進路について深く考えたことがなかったが、自分の将来を具体的に考えるきっかけになった」といった声が聞かれ、オンラインキャンパスへの参加や情報収集に意欲を見せていました。



後輩に向けて、進路実現のための情報を共有しました

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。

こんちは！赤ちゃん(12月16日～1月15日届出分)

今	ら	る	(隆)	保	木	原
木	来	琉	(太)	小	屋	敷
村	あ	せ	希)	敷	敷	町
	や	世				
	綺					

お悔やみ申し上げます(12月16日～1月15日届出分)

清	野	皓	造	(78歳)	鳴	沢	駅	前
今		リ	エ	(89歳)	牛			島
齊	藤	喜	代	(85歳)		館		
森	山	キ	ヌ	(90歳)		館		
工	藤	直	子	(70歳)	新			田
豊	澤	義	人	(74歳)	上			野
大	福	重	勝	(88歳)	一	ッ	森	町
世	永	克	博	(76歳)	坂		本	二
北	島	ツ	エ	(93歳)	田		中	町
成	田	正	義	(93歳)	中		村	町
千	崎	徳	恵	(95歳)	北	浮	田	町

鱈ヶ沢町の人口(令和7年12月末現在)

男 3,894人(+ 4) 女 4,356人(- 7)
計 8,250人(- 3) 世帯数 4,282(- 1)
※カッコ内は先月との比較

交通事故発生状況(令和7年12月中)

発生件数10件(+ 2) 死者数 1人(+ 1)
傷者数10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.123

新年のご挨拶

皆様、新年あけましておめでとうございます。2026年も法テラス鱈ヶ沢法律事務所をよろしくお願いたします。

さて、私が鱈ヶ沢町に赴任してから早いもので2年が過ぎました。法テラスの弁護士は、数年に一度、全国転勤があります。私はというと、今年の7月に転勤することが決まりました。そのため、私がこの記事を担当するのはあと5回です。これまで、私の師匠のこと、六法のこと、裁判手続のデジタル化のことなどを思いつくまに書いてきました。小難しい話で退屈だったと思います。残りの5回は、当地での思い出をランキング形式で書きたいと思います。

弁護士 佐々木 洋輔



佐々木弁護士

【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 平日 9:00~17:00
(土・日・祝日・年末年始は休業)
- ◆電話番号 050-3383-8369
- ◆取扱業務
借金整理、金銭トラブル、離婚、相続、不動産、労働問題、刑事事件など
- ◆弁護士に依頼する方法
まずは、お電話で法律相談をご予約ください。
※原則として、法律相談は事務所にお越しただいて行いますが、事務所までお越しただくことが困難な場合には、弁護士による出張法律相談や電話相談ができる場合があります。
※収入や預貯金が少ない方は、同じ問題について3回まで無料相談ができる場合があります。

～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。



白熱した勝負を繰り広げていました

郷土カルタで地域を学ぶ 西海小でカルタ大会

12月16日、西海小学校（木村浩二校長）で毎年恒例の校内カルタ大会が開催されました。

大会は学級代表戦と全校児童が出場する個人戦が行われました。児童は読み上げられる上の句を聞き逃さないよう耳を澄まし、カルタから片時も目を離さずに真剣に取り組んでいました。

学級代表戦に出場した大谷橙駕さん（5年）は「対戦相手に勝ててよかった。来年も勝ちたい」と話していました。

鱈ヶ沢町郷土カルタは、一般応募、鱈ヶ沢短歌会員、町出身の歌人の作品全50首からなり、5・7・5・7・7の31音の中に町の文化や歴史、風土などを垣間見ることができます。

昔の遊びを楽しもう！舞戸小学校で体験会

12月17日、舞戸小学校（千葉義幸校長）で、昔ながらの遊びの体験会が行われ、1年生22名と学校支援ボランティア11名が交流しました。

この体験会は、地域の方々から昔から親しまれてきた遊びを教わりながら、世代間の交流を深めることを目的に実施されたものです。

児童たちは、ボランティアの説明を受けながら、けん玉やあやとり、こま回しなどの遊びに夢中になって挑戦していました。中村心珀さんは「練習してできるようになって、とてもうれしかった。またやってみよう」と話していました。

体験会の後には、児童たちが感謝の気持ちを込めて合奏と音読を披露し、お礼の手紙をボランティアへ手渡しました。



だるま落としに挑戦する児童



表彰を受けた奈良さん（左）と尾崎会長（右）

鱈ヶ沢地区保護司会の2名が法務大臣賞受賞

11月26日、東北地方更生保護大会がリンクステーションホール青森（青森市）で行われ、鱈ヶ沢地区保護司会の尾崎由紀子会長（舞戸町）と奈良正樹さん（種里町）が、法務大臣表彰を受けました。

この表彰は、長年にわたり保護司として更生保護活動に尽力し、地域社会の安全に貢献してきた功績が認められたものです。2名は15年間保護司を務め、現在も更生保護活動に取り組んでいます。

12月19日、2名は町を表敬訪問し、平田町長に受賞を報告しました。尾崎会長は「これからも安心して暮らせる地域を守るため、犯罪予防の普及啓発などに力を入れていきたい」と話していました。

民生委員児童委員に委嘱状が伝達されました

令和7年11月30日、民生委員・児童委員の3年間の任期が終了し、同年12月1日に一斉改選され、54名の民生委員・児童委員が新たに委嘱されました。

12月25日、山村開発センターで民生委員児童委員委嘱状伝達式が行われました。

各地区の代表に委嘱状を手渡した平田町長は「地域福祉の向上のため、関係機関と連携しながら、住民に寄り添った活動をお願いします」と挨拶しました。

民生委員・児童委員は地域住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努めます。



委嘱状伝達式の様子