

◆企画展「ヤマシチ宮越家のも
のがたり」延長開催中！

日時：12月18日(日)まで、午前9
時～午後4時45分／休館日：毎
週月曜・第4木曜・祝日／入館
料：通常料金(一般200円、高校・
学生100円、小・中学生50円)

◆薄市小・小泊小校外学習！

薄市小4～6年生と小泊小6
年生が、博物館と宮越家離れ・
庭園を見学しました。

今年度の目標の一つ「宮越家
一般公開と博物館展示公開・教
育普及活動の連携」に沿った試
みですが、博物館では、宮越家
や町の歴史を学習。宮越家では、



◆中里小校外学習！

中里小6年生が、郷土の歴史
を学ぶ校外学習を行いました。
1回目は、学校周辺の文化財
史跡をめぐるウォーキング。中



ボランティアガイドのていねい
な解説を聞きながら、色づきは
じめた秋の庭園を満喫しました。



里城・神明宮、五林館・五林神
社五輪塔などを見学しました。
2回目は博物館へ。スライド
「中泊2万年のものがたり」で
郷土の歴史を通観、その後1回
目の史跡巡見ともリンクさせな
がら、常設展示室で調べ学習を
行いました。



119 消防&救急！

119 消防&救急！

油の流出事故に
注意しましょう！

この時期になると、家庭や
事業所などから灯油などの流
出事故が多くなります。

原因として、ホームタンク
からの小分け作業中に目を離
すなどの不注意、積雪の重み
や落雪の衝撃による油送管の
断裂、除雪作業による配管な
どの破損が多くみられます。

このような事故が起こらな
いように、次の点に注意しま
しょう。

■ホームタンクの点検

- ①ホームタンクは、しっかりと
固定されているか。
- ②底面やらせん状の油送管が
腐食していないか。
- ③小分け口の開閉レバーが開
いていないか。
- ④給油して間もないのに目盛り
の減り具合が早すぎないか。

■ホームタンク周辺の点検

- ①真下の土壌やコンクリート
に漏れた形跡がないか。
- ②U字溝の継ぎ目から灯油が
染み出していないか。
- ③周囲に灯油の臭いがしてい
ないか。

今年も本格的に雪が降る季
節となってきました。それに
伴い、通勤やお出かけなど自
動車を運転する際に、降雪ま
たは吹雪による視界不良や路
面凍結によるスリップなど、
交通事故が多くなる季節でも
あります。特に12月は1年間
で最も交通事故が多い月とな
っています。

交通事故を1件でも減らす
ため、注意するポイントを皆
さんで確認しましょう。

■注意するポイント

- ・ヘッドライト(前照灯)を早
めに点灯する。
- ・対向車や先行車の有無に注
意しながら、ハイビームを
活用する。
- ・積雪や路面凍結のおそれ
がある場合は、車間距離を十
分にとり、スピードを落と
して走行
する。
- ・降雪に備
えて、早
めに冬用
タイヤへ
交換する。





むし歯のない子の紹介

3歳児健診にて

(11月10日実施)

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



海野愛結ちゃん
(派立上)

- ①仕上げ磨きをしっかりとすること。
- ②笑顔が可愛くて元気いっぱいなところ。



菊池咲玖ちゃん
(派立上)

- ①仕上げ磨きとモンダミン
- ②優しい・力が強い・かっこいい。



佐々木 蓮ちゃん
(宮野沢)

- ①毎日の仕上げ磨き
- ②まじめで優しい



三上 律ちゃん
(長 泥)

- ①毎日の仕上げ磨き
- ②活発で明るい



三上 のどかちゃん
(長 泥)

※今回の健診では6人中5人がむし歯ゼロでした！

★家族みんなで虫歯予防！
お子さんのきれいな歯を守ってあげましょう。

冬の水分補給

人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2〜2.5Lの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。夏場は熱中症対策で意識して水分を補給するものですが、今

の時期の水分補給の重要性も夏場と変わってはいないので。

●風邪対策に水分補給

風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。

水分補給は喉や鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

●脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。寒くなつて汗をかかなくなり、のどの渴きを自覚しにくくなる冬場は、水分摂取が少なくなります。

水分摂取が少ないと血液の粘度が上がり、ドロドロの状態となり、血管が詰まりやすくなります。脳卒中、心筋梗塞予防のためにも水分補給が大切です。

お忘れではないですか？ こどもの予防接種

予防接種は、病気ごとに接種に適した時期があります。

特に、接種期間が短いもの、限定されているものは、注意が必要です。

冬休みを利用し、期間が過ぎてしまいう前に接種を受けましょう。いま一度母子手帳を確認してください。

●麻しん風しん第2期

・対象：5歳以上7歳未満の者
(小学校就学前の年長児)

●日本脳炎第2期

・対象：9歳以上13歳未満の者

●ジフテリア・破傷風(二種混合)

・対象：11歳以上13歳未満の者
※対象者には4月に通知していますが、予診票を紛失した方は健康推進係までお問合せください。

新型コロナウイルス接種のお知らせ

オミクロン株対応ワクチンは、1・2回目接種が完了していなければ接種できません。

また、初回接種に使用している従来型ワクチンは、年内で供給が終了する予定です。

接種を希望する方は、お早めに接種をご検討ください。

町民文化祭「健康コーナー」

10月23日(日)小泊会場、11月5日(土)・6日(日)中里会場にて開催された、なかどまり町民文化祭



の「健康コーナー」ブースには、たくさんの方にお立ち寄りいただきました。 「健康測定」では血圧測定と血管年齢測定を行いました。血管年齢とは、血管の老化度を血管の弾力性が年相応かどうかにより判断するもので、指先でわずかな時間で測定できます。実年齢よりも高くなった方は生活習慣の見直しが必要かもしれません。

町は塩分の摂取量が全国平均よりも多いため、とくに食事の見直しが必要と考えます。同ブースでは、食生活改善推進員による「だし活+だす活」を実施し、だしのうま味を活かして美味しく減塩、野菜に含まれるカリウムの力で体内の余分な塩分を排出することを、皆さんに伝えました。

まちのイベントカレンダー

12 月			1 月		
16	金		1	日	8:30～ 元旦マラソン(体育センター前)
17	土		2	月	
18	日	7:00～18:00 町議会議員選挙投票日	3	火	
19	月		4	水	
20	火		5	木	
21	水	9:00～12:00 心配ごと相談(役場相談室2)	6	金	
22	木		7	土	
23	金	9:00～12:00 なんでも行政相談(役場相談室2)	8	日	
24	土	9:00～ 門松づくり教室(中央公民館)	9	月	
25	日		10	火	
26	月		11	水	
27	火		12	木	
28	水		13	金	
29	木		14	土	
30	金		15	日	
31	土				



青山 枝子 93 (今泉上)
塚本 マツ 84 (福浦)
坂本 タケ 93 (薄市下)
石澤 ヒサ 79 (薄市下)



お悔やみ申し上げます

鈴木 光 (岩手県)
伏見 俊哉 (五林)
青山 ひより (八幡)
菖蒲川 匠斗 (青森市)



結婚おめでとうございます

伊藤 鳳 (男・哲哉) 下前上
佐藤 翼羽 (男・誠) 浜町



お誕生おめでとうございます

(10月届出分)

戸籍の窓口



長谷川 正雄 83 (入舟)
山田 耕一 73 (若葉町)
佐藤 一 85 (長泥)
鈴木 敏雄 88 (長泥)
坂田 アキエ 83 (派立中)
小野 雪美 83 (深郷田下)
野上 義秋 89 (下高根)
三上 信輝 71 (今泉上)
葛西 光弘 71 (下豊岡)
外崎 明保 69 (田茂木)

人のうごき

10月末現在(前月比)

人口 10,081人(-22)
中里地域7,469人/小泊地域2,612人
男 4,733人(-6)
女 5,348人(-16)
世帯数 5,014(-13)
出生 2 / 死亡 19
転入 13 / 転出 17