

【☎69-1111】

◆「宮越家離れ・庭園」町民内覧会開催！

なかどまり町民文化祭期間中、中泊町民限定の内覧会が開催され、事前に申し込んだ三〇〇名が、大正浪漫溢れる宮越ワールドを満喫しました。

初夏から研鑽を積んできたボランティアガイドも実戦デビュー。緊張しながらも、丁寧な語り口で、宮越家離れ・庭園の魅力について解説しました。



◆五農高インターンシップ！

2年生の加藤亜依・中畑遥菜さんが、館内清掃や宮越家資料の整理作業、子ども教室用のステンンドグラス製作など、博物館の仕事を体験しました。



◆中里高校総合学習！

郷土学習の一環として来館。展示室を巡りながら、「宮越家資料」や中泊町の歴史について博物館スタッフの説明を受け、盛んにメモを取っていました。



◆中里中学校出前授業&来館！

一年生と三年生がそれぞれ、

一コマ目は博物館学芸員による出前授業「宮越家離れ・庭園の見所」、二コマ目は博物館を訪れ「宮越家資料」と中泊のあゆみについて学習しました。



企画展見学

出前授業

◆武田小3年生郷土学習！

博物館の裏側を見学した後、衣食住や道具の移り変わりについて学習しました。



119 消防&救急

交通事故に注意!!

交通事故は12月に急増します。それは冬の道路や環境が自動車の運転の障害になるからです。

交通事故はなぜ冬に多いのか、原因と注意すべきことを紹介します。

原因と注意点

- ・日没が早い
交通量が増える帰宅ラッシュと日没が重なるため、事故発生率が高まります。早めのヘッドライト点灯を心がけましょう。
- ・路面の凍結と視界不良
凍結路面の危険度は認識していると思いますが、吹雪によつて視界不良(ホワイトアウト)になると、目を閉じて運転する状態と同じなので危険度は高まります。
- ・スピードを落とす
冬道でスピードを上げるとブレーキをかけたときにハンドルをとられ、事故が起こりやすくなるので普段以上に車間距離を保つようにしましょう。

交通事故を起こさないために、ゆとりを持った運転と慎重な運転を心がけましょう。

津軽令和大橋開通に伴う道路区間の特性

津軽令和大橋が開通してから1か月余り経ちましたが、道路区間で交通事故が2件発生しています。見通しは良いですが、農道との交差点も多いため、運転する際は十分に気をつけましょう。

住宅用火災警報器設置率100%の町「なかどまり」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。それを防ぐために住宅用火災警報器の設置が義務化されています。義務化から10年以上経ちましたが、中泊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

(11月5日実施)

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

①仕上げみがきは必ずしていること
②人見知りせずになれとでも仲良くできること



小泉 茉妃奈ちゃん
(田茂木)

- ①仕上げみがきをキレイにやる事
- ②元気いっぱい



米塚 環ちゃん
(宮野沢)

- ①仕上げみがき
- ②ここに笑顔



青山 蒼太郎ちゃん
(派立上)



佐藤 美蘭ちゃん
(温泉町)

- ①仕上げみがき
- ②明るいところ



對馬 逢斗ちゃん
(派立)

- ①仕上げみがきを頑張っています
- ②ユニボのおもちやが大好きで上手に遊ぶところ



高橋 那知ちゃん
(薄市下)

- ①歯みがきを丁寧に
- ②歌とダンスが得意です♡



新岡 春道ちゃん
(下豊岡)

- ①毎日、仕上げ磨きをしています
- ②どんな音楽でもリズムよく踊れる所です



太田 汐音ちゃん
(温泉町)

- ①仕上げみがき
- ②おしゃべり大好きなところ

今回の健診では受診者全員が、むし歯ゼロでした！
これからむし歯を防いで、いい歯でね！

健康フォーラムが
開催されました

11月1日、総合文化センターパルナスにて、「令和2年度健康づくりフォーラム in なかどまり町民文化祭」が開催されました。

「10700人の健康を、健康づくりは、我が事から」と題し、健康人形劇、パネルディスカッション等を実施しました。自らの健康を考える機会となったのではないのでしょうか。

健康人形劇

金多豆蔵人形一座による健康人形劇では、金多豆蔵の軽妙なやり取りに、笑い声が聞かれました。

第一幕「金多、がんになる？」

大腸がん検診で要精密検査となり「おつかないじゃ」と受診したがない金多が、豆蔵に早期受診を勧められ……

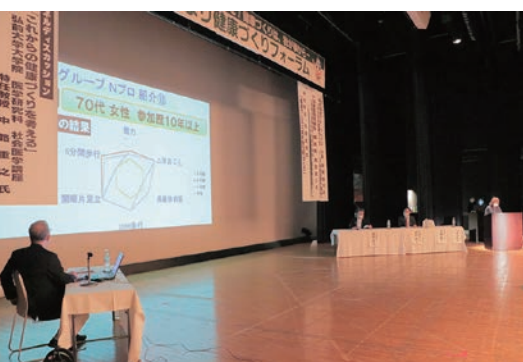
第二幕「金多は、メタボでしょつぱぐち」メタボになった金多。豆蔵が尋ねると、塩辛いお酒を飲んでゴロゴロ過しているとのこと。以前、健診後の保健指導を受けた豆蔵が、中泊町の男性が短命なこと、日頃の注意点を伝授して……

パネルディスカッション

テーマは「これからの健康づくりを考える」。

弘前大学大学院医学研究科社会医学講座特任教授・中路重之先生を座長に、濱館豊光町長、漁協組合員、その家族等の健康づくりの取組を行っている小泊漁業協同組合組合長・成田直人氏、自主運動グループの代表・Nプロ宮越優子氏をパネリストに、それぞれの活動の紹介、町民の健康問題と感じていること等を発表しました。

まずは「自分の体」を健診や体力測定等をきっかけに知る事。そのうえで、どんなことが自分の健康づくりに必要なのか考え、実行することが大切である。健康づくりの取組は自分一人で行



うには、強い意志が必要だが、仲間同士、地域の住民同士が声をかけながら、楽しみながら行うことが、長続きの秘訣であることなどが話し合われました。

健康チェックコーナー
健康フォーラム前日、当日午前には、「健康チェックコーナー」を実施しました。血管年齢測定、野菜が足りているかの「ベジチェック」、筋肉量等を測定する体組成測定を行いました。

「ベジチェック」では、「野菜いっぱい食べている」と思っていたが、緑の野菜はあまり摂っていないなあ、「手間がかからない肉料理になってしまっなあ」などの声が聞かれました。日常生活の見直しにつながったでしょうか。

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

感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの目には、爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう。

- 流水でよく手をぬらした後に石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

咳やくしゃみをする時は、マスクが正しい咳エチケットです。

- 何もせずに咳やくしゃみをする
- 咳やくしゃみを手でおさえる
- マスクを着用する(口・鼻を覆う)
- ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 厚生労働省

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの「密」を避けましょう!

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



首相官邸 厚生労働省 厚労省 コロナ 検索

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS DEC 2020.

荒関セツ85 (向町上)
新岡 榮78 (福浦)

お悔やみ申し上げます

関下七彩 (八戸市)
田中隆之進 (下前中)
磯野早希子 (下前上)
北野祐一 (福岡県)
北島麗香 (浜町)
笹本知貴 (神奈川県)
富士淳子 (薄市下)
高槻 翔 (北海道)

結婚おめでとう申し上げます

亀田 想 (女・照博) 今泉上
奈良 煌飛 (男・翔太) 今泉下
大川 澄晴 (男・幸世) 大沢内

お誕生おめでとうございます

戸籍の窓口 (10月届出分)

成田よ	三上紀子	大西きそ	今野たい子	角田廣	小寺梅松	宮越嘉助	成田スサ	下山ツセ	杉山義光	工藤セコ	小山内宗勝	藤本達也
102	75	89	89	80	98	89	87	80	69	87	87	80
(下前中)	(上町)	(入舟)	(上町)	(下前浜)	(薄市下)	(八幡)	(五林)	(派立上)	(下豊岡)	(向町上)	(今泉上)	(上豊岡)

人のうごき

10月末現在(前月比)

人口	10,603人(-24)
中里地区	7,823人/小泊地区2,780人
男	4,988人(-10)
女	5,615人(-14)
世帯数	5,075(-3)
出生	4 / 死亡 21
転入	10 / 転出 17