

◆企画展「私のキルト物語―秋
田景子 30年のキルト軌跡―」

ねぶた、温泉、原寸大の宮越家ステンドグラスなど、ふるさと青森の魅力を詰め込んだオリジナルキルトをご覧ください。
日時：4月24日(日)まで 午前9時〜午後4時45分／休館日：毎週月曜・祝日・第4木曜日／入館料：通常料金(一般200円、高校・学生100円、小・中学生50円)

◆深郷田遺跡・善導寺の秘密！

町が誇る縄文遺跡の一つが、深郷田遺跡です。かつては、古



浄土宗 真山善導寺

十三湖に臨み、豊かな水産資源を背景として、長期にわたって繁栄しました。遺跡範囲は現在の深郷田集落がすっぽりと収まる大きさで、ほぼ全域で縄文土器や石器が確認できます。
継続期間も、縄文時代前期半ばの深郷田式から、晩期の大洞BC式までの約3千年間に及びます。北海道中央部の堂林式土器なども出土しているので、古



深郷田遺跡出土土器



十三湖を介した交流も盛んだっただけでしょう。
深郷田集落の一角に、浄土宗善導寺があります。イタコの口寄せで有名な金木川倉地蔵堂(賽の河原)は、享保元年(一七一六)善導寺六世良演上人が今泉唐崎から移したとする伝承があります。
寺の中には、日露戦争旅順攻囲戦の激戦地203高地で戦死した山田昌男少尉の「旅順院殿」と刻まれた墓碑などもあります。ところで、善導寺の敷地を上空からのぞくと、ハート形になること、ご存知ですか？



山田昌男墓碑

119 消防&救急

ヒートショックに注意！

皆さんは「ヒートショック」をご存知でしょうか？

「ヒートショック」とは、

急激な温度変化で身体がダメージを受けることを指します。

大きな気温の変化により血

圧が急激に上下し、心臓や血

管の疾患が起ることを「ヒートショック」と呼びます。

「ヒートショック」を引き

起こす代表的な例として、冬

場の入浴中が最も多い原因で

す。特に65歳以上の高齢者に

多く見られます。

ヒートショックを予防する

ためのポイント！

①脱衣所や浴室はできるだけ

温かい状態にし、血圧や脈

拍の変動を少なくする。

②入浴時は家族に伝える。特

に高齢な人は定期的に様子

を見ましよう。

③飲酒後の入浴は血圧が下が

るため控える。

④浴槽に浸かる前かけ湯を

する。冷えた身体で浴槽に

浸かると、血管に大きな負

担がかかります。

⑤入浴前に血圧を測る。自分

の体調を把握することが予防につながります。

⑥食後すぐに入浴するのは控える。食後は消化器官に血液が集まり、血圧が低い状態になるので乱高下の原因になります。



住宅用火災警報器設置率100%の町「なかもり」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おり、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、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ため住宅用火災警報器を設置しましょう。また設置されているご家庭では定期的に点検をしましょう。



守りたい 大切な命

3月は自殺対策月間です

県の自殺者数は、令和2年人口動態統計で238人と前年に比べ29人増加しました。さらに令和3年の警察統計では、292人と前年から大幅に増加しており、改めて自殺対策の強化が必要となっています。

例年3月は、生活環境の変化から、ストレスを蓄積しやすく、自殺者数も増える傾向が見られます。あわせて、コロナ禍による生活環境や就労環境の変化、体調不安など、ストレスや不安を感じる人が増えることにより、全国的に自殺リスクが高まる恐れが危惧されています。

一人一人が自殺に関する正しい知識を持ち、自殺を身近な問題として捉えることが大切です。
***まずは勇気を出して声がけを**
 食事量が減った、普段より疲れた顔をしている、ため息が目立つ、口数が減った……もしも家族や身近な人がいつもと違って「どうしたの?」「よく眠れてる?」などと声をかけてみ

ましよう。周囲が手を差し伸べ、話を聞くことによって、自殺を考えていた人が、それを乗り越えることにつながっています。また、うつ病などの心の病気が疑われる場合は、早めに医療機関や専門家への相談が大切です。本人を理解してくれる家族、友人などの周囲と連携して、必要な支援につなげましょう。

《関連リンク》

▽厚生労働省

『まもろうよ こころ』

<https://www.mhlw.go.jp/>

manoroyokokoro

△SNS相談(LINE)

『生きづらびっと』

『こころのほつとチャット』



男性の風しん抗体検査・予防接種

無料で受けられる期間が延長になりました。まだ検査を受けていない人には有効期限が延長されたクーポン券を送付します。

風しんは成人がかかると症状が重くなる場合があります。また、妊娠初期の妊婦さんに感染させると、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きることがあります。家族や自分自身を守るために検査を受けることをご検討ください(クーポン券は3月中に発送予定です)

■対象者：昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性

■接種・クーポン有効期限
令和5年3月

■検査費用：無料

■検査方法：クーポン券を持参し、集団健診および医療機関で抗体検査を受けます。抗体検査の結果、抗体がないことがわかった人は、無料で予防接種を受けることができます。※対象になる人には、個別に通知しますので、詳細をご確認ください。

子宮頸がん予防ワクチンの接種

●接種勧奨の再開

子宮頸がん予防ワクチンは平成25年4月1日から定期予防接種として実施していますが、接種後の痛みや運動障害などの多様な症状が相次いだことから、

同年6月14日から積極的な勧奨を差し控えていました。しかし、国の検討部会で、子宮頸がん予防ワクチンの安全性に特段の懸念が認められないことが確認され、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められたため、令和3年11月26日厚生労働省の通知により、接種勧奨を再開することとなりました。

町は令和4年度から接種勧奨を再開し、対象となる人へ個別に通知を送付する予定です。

●キャッチアップ接種(さかのぼり接種)

令和3年12月28日厚生労働省の通知により、子宮頸がん予防ワクチンの積極的な勧奨の差し控えにより接種機会を逃した人に対して公平な接種機会を確保する観点から、積極的な勧奨を差し控えている間に定期接種の対象であった平成9年度生まれから平成17年度生まれまでの女子を対象に、キャッチアップ接種を行うこととなりました。町は令和4年4月以降、対象となる人へ順次、個別に通知を送付する予定です。

災害に備えた食料備蓄

地震や水害などの災害発生に備え、国や地方自治体には公的

な災害支援として、非常食が用意されています。しかし、すべての住民に行き渡るまでには時間がかかります。

◇3日分の食料と水の備蓄

災害直後は電気・ガス・水道などのライフラインが止まることを想定し、火や水が使えない状態でも食事ができるよう、常温保存ができて調理しなくてもすぐに食べられる食品を多めに用意しましょう。乳幼児がいる家庭では粉ミルクや離乳食を用意しておきましょう。服薬中の人はいつも飲んでる薬を忘れずに準備しましょう。

献血にご協力をお願いします

血液は人工で作ることができず、長期保存もできません。病気の人が血液製剤を必要としている人達は、善意の献血により救われています。献血会場、献血車の中では、新型コロナウイルス感染症対策を行って実施していますので、献血へのご協力をお願いします。

●献血実施日

3月30日(水)

〈午前〉10時～12時

〈午後〉1時15分～4時

●会場：役場駐車場

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、短時間の食事と比べて、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。



野村 公男 76 (富野)
松江 ミツエ 91 (若宮)
秋田 雄 85 (今泉上)
荒関 幹雄 87 (派立下)
工藤 トシエ 82 (下豊岡)

お悔やみ申し上げます

館山 美咲 (五所川原市)
戸澤 駆 (温泉町)
成田 奈津子 (五所川原市)
長利 啓史 (下豊岡)
久光 星菜 (宮城県)
中村 博斗 (尾別)
小寺 優子 (薄市下)
今村 健嗣 (東京都)

結婚おめでとう申し上げます

松坂 美織 (女・和哉) 派立上

お誕生おめでとうございます

(1月届出分)

戸籍の窓口

太田 サカイ 82 (温泉町)
成田 はぎ 103 (下前上)
永坂 実 87 (折戸)
磯野 テツ 86 (新町2)
大川 正子 72 (大沢内)
伏見 石雄 91 (五林)
奈良 常男 72 (豊島)
今本 源四郎 78 (今泉下)
三上 ヨツ 98 (今泉下)
成田 トキエ 92 (薄市上)
工藤 タヨ 98 (上高根)
佐藤 昭範 90 (派立上)
木村 美鈴 48 (向町上)
小山内 正市 74 (薄市上)
内海 達雄 88 (派立下)

人のうごき

1月末現在(前月比)

人口 10,250人(-28)
中里地域7,597人/小泊地域2,653人
男 4,810人(-21)
女 5,440人(-7)
世帯数 5,000(-10)
出生 2 / 死亡 23
転入 6 / 転出 12