

◆企画展「此は何ぞ【謎】奥津  
軽の縄文世界」開催！



西山コレクション(西山淳一氏蔵)を中心に、奥津軽から出土した縄文土器を一堂で紹介。  
日時：7月23日(土)〜9月11日(日) 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)

◆小泊北光寿大学開講式！

日本海漁火センターにて小泊北光寿大学(越野由美子学長)開講式が開催されました。開講セレモニーに引き続き、「大正浪漫かほる宮越家離れ・庭園の魅力」と題する講演会が開催され、

宮越家の歴史や文化遺産、保存活用を学習しました。



◆中里義経伝説／白旗神社〜五  
林神社ツアー開催！

町文化観光交流協会主催のツアーが開催され、町内外12名が、源氏ゆかりの史跡をめぐるウォーキングに参加しました。宮野沢の白旗神社をはじめ、中里城遺跡、鎌倉後期の五輪塔を祀る五林神社、町博物館などを巡り、



無事8キロのプチツアーを終えました。



◆宮越家ボランティアガイドシ  
ミュレーション！

宮越家ボランティアガイドの会(成田寛会長)は、春の一般公開を前に、清掃活動や模擬演習を行い、ルートの安全や、見学者への対応・解説などのチェックを入念に行いました。



119 消防&救急

「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

夏を迎えるにあたり、次の3つのポイントに注意し熱中症を予防しましょう。

①マスクの着用

マスクは飛沫の拡散予防に有効ですが、着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、体に負担がかかることがあります。高温多湿環境下でのマスクの着用は熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。また、のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。

②エアコンの使用

熱中症予防のためにエアコンの活用が有効ですが、一般的な家庭用エアコンは空気を循環させるだけで換気を行っていないため、新型コロナウイルス対策として冷房時でも窓の開放や換気扇を使用し換気をしましょう。

③日頃の健康管理

コロナ禍における毎朝の定時の体温測定、健康チェックは熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。体調に異変を感じたときは、速やかに涼しい場所に移動、または無理せず自宅で静養しましょう。

水難事故に注意

これからの季節、家族や友達と一緒に海や川に出かける機会が多くなると思います。しかし、ちょっとした油断、過信から水難事故が多くなる時期でもあります。水難事故を防ぐためにも、次の項目に注意し夏のレジャーを楽しみましょう。

①危険な場所や禁止区域では泳がない

②体調が悪いときやお酒を飲んだときは入らない

③悪天候の際は行かない

④子供だけで遊ばせない





## 健診のお知らせ

5月から個別(検)健診、6月から集団健(検)診が始まりました。健(検)診は、健康状態を知る「第一歩」です。町では日曜も実施しており、平日に來られない人は日曜健診を受診ください。まだ申込みをしていない人は、健康推進係まで連絡ください。

日程	日にち	会場	受付時間
	7月10日(日)	体育センター	午前7時～午前9時30分/正午～午後1時(女性・骨密度検診)
	7月21日(木)	総合文化センター「パルナス」	午前7時～午前9時30分/正午～午後1時(女性検診)
	7月22日(金)	総合文化センター「パルナス」	午前7時～午前9時30分
	8月8日(月)	中央公民館	午前7時～午前9時30分
	8月9日(火)	中央公民館	午前7時～午前9時30分/正午～午後1時(女性検診)
	8月10日(水)	中央公民館	午前7時～午前9時30分
	10月9日(日)	総合文化センター「パルナス」	午前7時～午前9時30分/正午～午後1時(女性検診)
	11月13日(日)	日本海漁火センター	午前7時～午前9時30分/正午～午後1時(女性・骨密度検診)
	11月14日(月)	日本海漁火センター	午前7時～午前9時30分
	11月15日(火)	すくすくしたまえ館	午前7時～午前9時30分

### 【健診内容】

特定健診(健康診査)

がん検診：肺、胃、大腸、前立腺がん

女性検診：乳、子宮がん

※町国民健康保険、県後期高齢

者医療加入者が対象の特定健

診・健康診査、また女性検診

は、町内外の町が契約してい

る医療機関で受診できます。

※健(検)診対象者、個別健診医

療機関などの詳細は「健診お

知らせ帳」を確認ください。

### 各種予防接種

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、限定されたものには注意が必要です。対象期間がすぎると定期予防接種として接種できなくなりますので、期間内に接種をうけましょう。

#### 麻疹風しん第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

※日本脳炎第1期初回(2回)、

第1期追加の接種を終えてい

ることを確認してください。

未接種の場合は早めに接種を

ジフテリア・破傷風(二種混合)

■対象：11歳以上13歳未満の者

### 子宮頸がん予防ワクチン

子宮頸がん予防ワクチンは平成25年から定期予防接種を実施していますが、接種後に多様な副反応が相次いだため、同年6月から積極的勧奨を控えています。しかし国の検討部会で、ワクチンの安全性に特段の懸念がなく、有効性が副反応のリスクを上回ると認められ、令和3年11月26日厚労省の通知で、接種を再開することとなりました。

#### ○定期接種

■対象：小学6年～高校1年相

当の女子

※該当する女子には4月に予診

票を送付されています。小学6

年女子で希望される人は健康

推進係まで連絡ください。予

診票を送付いたします。

○キャッチアップ接種

積極的勧奨の差し控えにより

接種機会を逃した人も公費で接

種することができま

■対象：平成9年度生まれ～平

成17年度生まれの女子で、子

宮頸がん予防ワクチンを合計

3回接種していない人

■接種期間：令和4年4月1日

～令和7年3月31日

※対象者には6月下旬に通知し

ています。接種が終了した人

にも届く場合があります。母

### 傾聴サロン・こころの相談

子健康手帳などで接種歴を確認し、接種が終了していても知が届いた人はお手数ですが、健康推進係まで連絡ください。※キャッチアップ接種の期間中に定期接種対象から外れる女子も令和7年3月31日まで公費で接種ができます。

誰かに話を聞いてほしい、誰かとゆつくり話したい…。悩みを話すことで、こころの重荷が軽くなったり、気持ちの整理ができたりますといわれています。

「傾聴講座」を修了した傾聴ボランティアがあなたの話を聴きます。また保健師による健康相談もしており、プライバシーは厳守します。事前申込みがなくても、おいでください。

日程：7月27日(水)、8月31日(水)、9月28日(水)、10月26日(水)、11月16日(水)、12月21日(水)

午後1時～3時

開催場所：総合文化センター「パルナス」リハーサル室

熱中症にご用心!

熱中症とは、高温多湿な環境で長時間過ごすことにより、体の水分や塩分のバランスが崩れ、

体温調節機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもってしまふ状態になることです。特に初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときには注意が必要です。

### 熱中症予防

◆暑さを避ける

外出時には日傘や帽子を着用し、直射日光を避けましょう。

室内では扇風機や冷房で室温を調節し、こまめな換気で熱がこもらない対策をとりましょう。

◆こまめな水分補給

屋外・室内を問わず、のどが渇いたと感じる前に水分補給をしましょう。大量に汗をかくと体内の水分と塩分やミネラルも失われます。水分だけでは血液中の塩分やミネラルが足りず、めまいや吐き気などが現れる場合があるため、塩分を含む飴やタブレットを携帯し、塩分補給も忘れないようにしましょう。

◆睡眠と食事も大切です

体調不良のときは熱中症になりやすくなります。日頃から睡眠・食事をしっかりとって規則正しい生活を送ることで体調を整えましょう。寝る前にコップ1杯の水を飲んで就寝時の脱水状態を防ぎ、朝起きたら朝食で失われた水分と栄養をとりましょう。

# まちのイベントカレンダー

7 月			8 月		
16	土	中泊ビーチサッカーフェスタ	1	月	
17	日	中泊ビーチサッカーフェスタ	2	火	
18	月		3	水	水泳教室(後期)
19	火		4	木	水泳教室(後期)
20	水		5	金	水泳教室(後期)
21	木		6	土	
22	金		7	日	
23	土		8	月	
24	日		9	火	
25	月	健やか少年野球大会	10	水	
26	火	健やか少年野球大会	11	木	なかどまりまつり(中里地域)
27	水	水泳教室(前期)	12	金	
28	木	水泳教室(前期)	13	土	
29	金	水泳教室(前期)	14	日	なかどまりまつり(小泊地域)
30	土		15	月	令和4年度成人式
31	日				

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS JUL 2022.



林 西 葛 岡 石 永 萬 成 吉 木 川  
 佳 利 西 本 井 坂 納 田 田 村 口  
 奈 至 至 本 井 坂 納 田 田 村 口  
 (北 浜 新 青 埼 岩 北  
 海 町 町 森 玉 手 海  
 道 道 道 市 市 県 道)

野 岩 磯 鈴 竹 坂 菅 秋 青  
 上 川 野 木 谷 田 原 元 山  
 キ フ 野 木 谷 キ 田 原 フ 澄  
 ワ サ 武 哲 ミ キ キ 光 フ エ 枝  
 94 98 92 88 90 93 81 86 90  
 (花 新 下 派 今 八 大 薄 今  
 丘 町 前 立 泉 幡 沢 市 泉  
 町 1 上 中 下 幡 内 上 下)



結婚おめでとう

工 野 珍 阿  
 藤 上 田 部  
 虎 笑 唯 綸  
 生 楠 斗 音  
 (男 女 男 男  
 ・ ・ ・ 将  
 雄 航 博 吾  
 人 人 之 深  
 ) 派 立 下  
 下 立 上 上 下



お誕生おめでとう

(5月届出分)

## 戸籍の窓口



お悔やみ申し上げます

### 人のうごき

5月末現在(前月比)

人 口 10,152人(-2)  
 中里地域7,524人/小泊地域2,628人  
 男 4,767人(+6)  
 女 5,385人(-8)  
 世帯数 5,000(+10)  
 出生 5 / 死亡 12  
 転入 19 / 転出 14