

◆企画展「ヤマシチ宮越家のも  
のがたり」開催！

近年新たに見つかった資料や  
美術工芸品を通して、近世豪農  
から近代地主へと成長した宮越  
家の歴史を紹介します。

日時：9月24日(出)10月23日(日)  
午前9時～午後4時45分／会期  
中無休／入館料：通常料金(一  
般200円、高校・学生100円、小・中  
学生50円)

◆ボランティアガイド研修会！

近世金木新田の中心部富野・  
豊岡地区まち歩きを行いました。  
スタートは猿賀神社・般若寺。  
同寺の佐井川住職から由来をう  
かがいながら、船絵馬や金木新  
田成就を祝して植えられたイチ



ヨウの木を見学。

桜つつみ公園へ移動、戦没者  
を供養する忠魂碑や、吉田茂首  
相揮毫による奈良七五郎寿像址  
碑、富野の目抜き通りを歩きた  
ながら近世の民間信仰碑や吉田松  
陰上陸地点、富野遺跡に寄りな  
がら、鳥谷川を渡り豊岡へ。

町最古の百万遍塔がある浄土  
院を経て、神明宮で水虎様参り。  
新田地帯の歴史と信仰をたどる  
まち歩きとなりました。



◆さかなと海ふれあい学習！

小泊中2年生を対象とした体

験学習。小泊港↓下前港まで遊  
漁船体験した後、博物館下前分  
館に移動、小泊地域の漁業の歴  
史を学びました。



◆令和4年度博物館実習！

8月上旬、弘前学院大4年古  
川瑠乃さん(五所川原)が博物館  
実習を行い、資料登録やこども  
教室開催・企画展立案など、学  
芸員の仕事に取り組みました。



## 119 消防&amp;救急！

## 9月9日は「救急の日」

9月9日は「救急の日」で  
す。町民の方々に日頃の救急  
車の適正利用や心肺蘇生処置  
に対する正しい理解と認識を  
深めてもらい、救急医療関係  
者の意識向上を図るために  
「救急の日」と定めています。

近年、全国の救急出場件数  
は新型コロナウイルス感染症  
もあり、増加しております。  
その中には緊急性の低い、不  
適正な利用も増加しています。

こんなときは  
すぐに119番！

次のような症状や状態は緊  
急を要します。すぐに119  
番通報し、救急車を要請しま  
しょう。

- ・意識がない
- ・呼吸困難
- ・急な息切れ、胸痛
- ・突然の強い頭痛
- ・ろれつが回らない
- ・プールや海で溺れた
- ・のどに物を詰まらせた
- ・ケガや事故での大出血
- ・高所からの転落

その症状本当に  
緊急ですか？

救急車を呼ぶかどうか迷っ  
たときは119番通報してく  
ださい。ただし、次のような  
症状では救急車の利用は控え  
ましょう。

- ・紙で指先を切った
- ・日焼けで肩が痛い
- ・靴ずれが痛い

大切な命のために一人一人  
が救急車の適正利用を心掛け  
ましょう。皆さんのご協力を  
よろしくお願いいたします。







## 今年の健診まだ間に合います！

健(検)診受診は、自分の健康状態を知る「第一歩」です。まだ受診していない人は、この機会に受診をお願いします。申込みは町民課健康推進係まで。

### 【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

### 日程

| 日にち       | 会場             | 受付時間                            |
|-----------|----------------|---------------------------------|
| 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<br>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<br>正午～午後1時(骨・女性検診) |
| 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                    |

診・健康診査、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。

〈8月10日健診中止に関わる対応〉

10月、11月の健診を受診ください。受診票の再発行や大腸がん検査キットが必要な人は、郵送しますのでご連絡ください。

## 結核予防週間

毎年9月24日～30日は結核予防週間です。結核は、今でも年間1万人以上の患者が発生し約2千人が命を落とす主要な感染症です。結核は咳やくしゃみで

空気中に結核菌が飛び散り、それを吸い込むことで感染します。症状は、長引く咳やたん、微熱、

からだのだるさなど、風邪の症状に似ており、高齢者では気づかないうちに進行することがあります。早期発見で、本人の重症化を防ぐだけでなく、家族

や友人への感染拡大を防ぐことができます。早めの受診と、定期的な検診をおすすめします。

### 【結核巡回検診】

■日程：9月29日(木) 中里地域  
9月30日(金) 小泊地域  
■対象：65歳以上の方(令和5年3月31日時点)

※肺がん検診を受けていない人が対象です。10月、11月の町

の健診で肺がん検診を予定している人は、巡回検診を受診しないようお願いします。

※対象者には通知が届きます。

## 「いのち」を大切に！

厚生労働省の人口動態統計によると、2021年の県の自殺

死亡率は全国ワースト1位で、自殺者数は2年連続で増加しています。新型コロナウイルスの感染拡大

による生活環境や就労環境の変化、体調不安などで感じるストレスや不安が、原因に大きく関わっていると考えられます。

WHO(世界保健機関)では、自殺予防対策の啓発を目的として毎年9月10日を「世界自殺予

防デー」、日本では9月10～16日を「自殺予防週間」と定めています。自殺は誰もが出会う可能性のある問題です。身近な問題として考え、大切な命を守る

第一歩となります。

### 〈遠慮せずに相談を〉

一人で解決が難しい問題や悩み事は、誰かに相談し助けを求めましょう。助けを求めることは、恥ずかしいことや迷惑をかけることではありません。誰かに話すだけで心が軽くなることもあります。町では、こころの健康相談(傾聴サロン併設)を行

っています。事前の申込みがなくても、大丈夫です。遠慮せずに相談してみませんか？

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

時間：午後1時～午後3時

場所：総合文化センター「パルナス」リハーサル室

## 9月は食生活改善普及月間です

「食事をおいしくバランスよく」を基本テーマとし「主食・主菜・副菜をそろえた食事」「野菜摂取量の増加」「食塩摂取量の減少」「牛乳・乳製品の摂取

習慣」の定着に向けた取り組みを強化するため、全国的に毎年9月は「食生活改善普及月間」としています。具体的には次の

3つの目標を掲げて取り組んでいます。

### ①毎日プラス1皿の野菜

1日の野菜摂取目標量350gのうち、小鉢1皿分の約70gの野菜摂取が不足しています。

### ②おいしく減塩1日マイナス2g

令和元年国民健康栄養調査では、日本人の食塩摂取量の平均は、男性10.9g、女性9.3gで、目標量の男性7.5g未満、女性6.5g未満を大きく上回っています。

### ③毎日のくらしにwithミルク

20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムが不足すると骨や歯を丈夫に保つことができません。

## 食生活改善推進員の活動紹介

県では、県民の健康寿命の延伸に向けて、だしのうま味を活かして美味しく減塩を推進する「だし活」と、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「だす活」に取り組みんでいます。この一環として、子どもの頃からの「だし活・だす活」の実践・定着を図るため、7月7日の3歳児健診時に「だし活・だす活」伝道活動を行いました。保護者にパンフレットやだしの試供品を配布し、だしの活用と野菜の摂取により減塩できることや、子どもの頃から塩分の摂りすぎに気を付けることを伝えました。



## まちのイベントカレンダー

| 9 月 |   |                           | 10 月 |   |                                                                                     |
|-----|---|---------------------------|------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 16  | 金 |                           | 1    | 土 | 10:00～ みんなで楽しむおはなし会<br>(パルナスホール)<br>13:00～ NAKADOMARIビジネスプランコン<br>テスト2022 (パルナスホール) |
| 17  | 土 |                           | 2    | 日 |                                                                                     |
| 18  | 日 |                           | 3    | 月 |                                                                                     |
| 19  | 月 |                           | 4    | 火 |                                                                                     |
| 20  | 火 |                           | 5    | 水 |                                                                                     |
| 21  | 水 |                           | 6    | 木 |                                                                                     |
| 22  | 木 |                           | 7    | 金 |                                                                                     |
| 23  | 金 |                           | 8    | 土 |                                                                                     |
| 24  | 土 | 宮越家「離れ・庭園」秋公開<br>(～10/23) | 9    | 日 |                                                                                     |
| 25  | 日 |                           | 10   | 月 |                                                                                     |
| 26  | 月 |                           | 11   | 火 |                                                                                     |
| 27  | 火 |                           | 12   | 水 |                                                                                     |
| 28  | 水 |                           | 13   | 木 |                                                                                     |
| 29  | 木 |                           | 14   | 金 |                                                                                     |
| 30  | 金 |                           | 15   | 土 |                                                                                     |

成田 恵里香 (花丘町)

高橋 北斗 (五所川原市)

小熊 璃子 (秋田県)

橋本 祥緒 (浜町)

秋田 有早美 (五所川原市)

木元 祐也 (田茂木)

坂本 葵 (上高根)

田村 陽平 (栃木県)

浅野 令子 (今泉上)

岩本 大典 (岩手県)

森 恵美 (東京都)

丸山 岬平 (富野)



佐藤 正哉 (男・正星) 芦野 しょうや



(7月届出分)

## 戸籍の窓口

岡本 あき子 72 (上町)

澁谷 勝春 79 (小泊派立)

北島 富士夫 73 (上町)

小野 廣幸 70 (下高根)

中畑 克彦 70 (派立上)

長利 勝則 91 (上豊岡)

阿部 勝雄 85 (深郷田下)

宮越 清春 88 (尾別)

大川 トミイ 90 (富野)



## 人のうごき

7月末現在(前月比)

|      |                   |
|------|-------------------|
| 人口   | 10,122人(-3)       |
| 中里地域 | 7,504人/小泊地域2,618人 |
| 男    | 4,754人(-4)        |
| 女    | 5,368人(+1)        |
| 世帯数  | 5,008(+12)        |
| 出生   | 0 / 死亡 10         |
| 転入   | 17 / 転出 10        |