

【☎69-1111】

◆企画展「布のつながり―針を持つ悦び―開催！」



日時：7月2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、高校生100円、小・中学生50円)

◆貴重な写真紹介④！

今回は「広報なかさと」写真から、昭和30年代撮影のものを紹介します。



役場前で訓示する鳴海文四郎町長



昭和38年 弘南バス富野線開通式



昭和34年 神明宮「平和之礎」除幕式



昭和33年 岩木川が増水した長泥地区

◆中里城跡史跡公園！

中里城へお出かけしませんか？ 展望台からは、中泊の街並みや津軽平野を一望することができます。お車の場合は、齋場前の駐車場をご利用ください。



山岳遭難に注意

春の山は雪解けが進み、新緑が美しく、多くの人々が登山やハイキングを楽しむために訪れます。しかし、山は自然の中であり、天候や環境が急激に変化することもあります。そのため、十分な準備と注意が必要です。

まずは、適切な装備を揃えることが必要です。5月は山道が滑りやすいため、登山靴やアイゼン、トレッキングポールなどが必要になる場合があります。

また、春先は冷え込み込むことがあるため防寒具も必要です。登山前に必要な装備を確認し、不足がないように準備しましょう。

次に、天気の変化に注意しましょう。5月は日中の気温が上昇し、急な天候の変化が起きやすい季節です。また、雪



119 消防&救急

解けが進むため、山道が滑りやすく、沢の水位が高くなっていることがあります。登山前には、前日や当日の天気予報を必ず確認しましょう。最後に、蛇や虫が草むらに潜んでいることがあるため、山菜取りには注意しましょう。万が一に備えて、抗毒素の入った軟膏や絆創膏、虫刺されに効く薬を携帯することをおすすめします。

住宅用火災警報器の維持管理

- ① 購入場所
 - ・ 近くのホームセンターや電気店など
- ② 作動点検
 - ・ 本体の紐を引いたりボタンを押して警報音を確認
 - ・ 少なくとも年に2回作動点検を！
- ③ 交換時期
 - ・ 古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで火災を感じなくなると、概ね10年を目安に！
 - ・ いざという時に確実に作動するよう適正な維持管理を心がけましょう

～町民の健康づくりの応援隊～

保健協力員の皆さんを紹介します！



4月5日(水)に中泊町保健協力員、食生活改善推進員委嘱状交付式が開催されました。任期はそれぞれ、令和5年4月1日から令和7年3月31日です。健診や健康フォーラムなどの町の健康づくりに関するイベントなどにご協力いただいています。そんな「健康づくりの応援隊」の皆さんをご紹介します。今回は保健協力員の皆さんを紹介します。来月号では、食生活改善推進員の皆さんを紹介します。

地区	氏名	地区	氏名	地区	氏名	地区	氏名
派立上	鈴木 理々子	富野	長谷川 郁子	薄市下	成田 英巳子	派立	山田 よし子
派立上	横山 聖子	富野	今 綾子	薄市下	成田 良子	上町	加藤 美栄子
派立上	加藤 美津子	豊島	田中 美香子	今泉上	三上 春江	上町	敦賀 美栄子
派立中	尾野 綾子	芦野	秋元 貞子	今泉上	今本 秀子	上町	葛西 洋子
派立中	白取 常子	田茂木	鈴木 節子	今泉下	三上 秀子	上町	角田 留美子
派立下	荒関 康子	田茂木	鈴木 澄子	今泉下	奈良 喜代子	浜町	佐藤 智明
派立下	太田 富貴子	長泥	三上 美智子	花丘町	龍野 恵子	浜町	小野 はぎ子
向町上	工藤 順子	若宮	松江 喜美子	花丘町	今 友加	浜町	越野 真代
向町上	古川 のぶ子	上豊岡	原田 とも子	花丘町	久保田 優佳	入舟	成田 いね子
向町下	外崎 妙子	下豊岡	石川 美枝	若葉町	久保田 千晴	入舟	成澤 文子
向町下	工藤 久美子	下豊岡	石川 みゆき	若葉町	松橋 めぐみ	下前上	角田 志保子
五林	古川 のり子	福浦	三上 美恵子	若葉町	小林 敏子	下前上	永坂 美江子
五林	古川 詳子	竹田	片山 カツ子	若葉町	柏崎 留美子	下前上	成田 久美子
宮川	小寺 京子	尾別	中村 せつ子	新町1	田名部 恵美子	下前上	藪田 規子
宮野沢	山本 則子	尾別	井沼 節子	新町1	岩川 たき	下前中	永坂 眞澄
宮野沢	外崎 良子	尾別	古川 則子	新町1	高橋 鈴子	下前中	奈良 有美子
深郷田上	藤崎 正子	上高根	下山 まゆみ	新町2	赤石 りお子	下前中	佐藤 眞砂子
深郷田上	菊池 文子	上高根	木村 百合子	新町2	佐々木 増美	下前浜	藪田 由比子
深郷田下	松谷 まさ子	下高根	野上 かず子	新町1	佐藤 英子	下前浜	赤石 さと代
八幡	小野 美恵子	下高根	佐々木 津枝美	派立	角田 貴代栄	折戸	成田 ひとみ
八幡	打越 みつ	薄市上	秋元 ユミ子	派立	西澤 美子	温泉町	越野 由美子
大沢内	小松 恵美子	薄市上	秋元 文子	派立	成田 みつ子	温泉町	佐藤 清子
大沢内	前田 恵美子	薄市上	福士 あや子	派立	高杉 敬子		
二タ見	前田 優子	薄市下	福士 ひろ子	派立	宮越 友江		

健診を受けよう！

健診は自分の体を
知るチャンスです

5月から個別健(検)診、6月から集団健(検)診が始まります。からだの状態は、生活習慣や年齢によって常に変化しています。年に1度は健診を受け、体に病気の芽が出ていないかを確認し、健康管理に役立てましょう。

＊特定健診はなぜ必要？

生活習慣や老化による血管の変化を知ることができません。動脈硬化が原因となる心筋梗塞や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を予防するためにを行います。

＊がん検診はなぜ必要？

がんは、自覚症状が現れた時には、すでに命の危険にさらされていることも少なくありません。治療が十分に可能な段階で、がんを早期発見するためには、元気な時に受診することが大切です。定期的な受診することが大切です。

※健(検)診の日程や内容は「健診お知らせ帳」をご覧ください。

＊混雑を防ぐため、7月の日曜健診は対象年齢(64歳までの方)を設けました。

＊今年度より国保の方の特定健診が全員無料となりました！！

五所川原保健所
各種相談など 日程表

実施項目	実施曜日	受付時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
こころの健康相談	第2木曜日	午後1時～午後2時	13	11	8	13	10	14	12	9	14	11	8	14
エイズ相談・検査(要予約)	第2火曜日	午後3時30分～午後4時45分	11	9	3(13)	11	8	12	10	14	12	9	13	12
			6月3日(出)は特設日(午後1時30分～午後3時)											
ウイルス性肝炎検査(要予約)	第3水曜日	午後11時～正午	19	※23	21	19	16	20	※11	15	20	※23	21	※13
骨髄移植一般相談(要予約)	事前電話予約	午前8時30分～午後5時	←											→

※印は、定期実施日以外の実施となりますので、くわしくは、五所川原保健所(☎34-2108)までお問合せください。

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS MAY 2023.

まちのイベントカレンダー

5 月			6 月		
16	火		1	木	
17	水		2	金	
18	木		3	土	
19	金		4	日	青森県知事選挙 投票日
20	土		5	月	
21	日		6	火	
22	月		7	水	
23	火		8	木	
24	水		9	金	
25	木		10	土	
26	金		11	日	
27	土		12	月	
28	日		13	火	
29	月		14	水	
30	火	宮越家春公開初日(～7月2日まで)	15	木	
31	水	13:30～15:00 こころの健康相談(パルナス)			

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS MAY 2023.



葛西 義次 87 (薄市上)
外崎 利弘 63 (派立中)



お悔やみ申し上げます

鈴木 萌生 (宮野沢)
成田 利紀 (薄市上)
中村 真実 (宮野沢)
磯野 駿希 (下前上)
小野 千慧 (尾別)
工藤 龍樹 (上豊岡)



結婚おめでとうです

濱館 蓮 (男・大和) 派立上
加賀田 心菜 (女・英太) 下豊岡



お誕生おめでとうございます

(3月届出分)

戸籍の窓口



加藤 由範 67 (花丘町)
角田 こと 97 (温泉町)
角田 清己 75 (小泊派立)
小林 セツ 92 (若葉町)
佐藤 ミユキ 85 (芦野)
成田 チヨエ 91 (五林)
石川 美穂子 82 (富野)

人のうごき

3月末現在(前月比)

人口	9,894人(-48)
中里地域	7,326人/小泊地域2,568人
男	4,658人(-19)
女	5,236人(-29)
世帯数	4,947(±0)
出生	3 / 死亡 12
転入	12 / 転出 51