

博物館「ユース」  
Museum News  
VOL.146

【☎69-1111】

◆秋の企画展「大正浪漫のくらし」  
「宮越正治とイハ」開催！



日時：12月17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)※町内在住の小中学生および65歳以上の高齢者は無料！

◆駅ナカミュージアム企画展！

「宮越家離れ・庭園」秋の一般公開に併せて、津軽中里駅構



内駅ナカ「にぎわい空間」では、企画展「宮越正治の作品展」が開催されています。

美術品のコレクターとして知られる宮越家9代当主正治ですが、晩年は自ら絵画の制作に取り組みました。色鮮やかな四季の風景をご鑑賞ください。  
日時：11月19日(日)まで／午前10時〜午後4時／入場無料

◆薄市小1〜3年博物館探検！

このほど、薄市小児童20名が、「中泊町探検」の一環で、博物館を訪れました。「研究室」や「写場」など、普段は立入りできない博物館裏側や「縄文アクセサリー」「腰切田」など、体験型展示を中心に探検しました。



最後は、資料総数や博物館の仕事などを学芸員に質問し、一生懸命にメモを取っていました。探検の成果は、授業でまとめ、発表する予定です。

◆R5宮越家庭園発掘調査！

今年度調査の結果、土砂の堆積によって埋もれた護岸跡や橋脚、池跡などが見つかりました。堆積状況や、一緒に出土した酒瓶・ジュース缶・包装紙などの年代から、庭園の移り変わりが解明できるかもしれません。



119 消防&救急

緊急時の連絡先「119」

119番通報とは日本国内での緊急通報番号で、消防署が災害発生を知る最初の大切な窓口です。この番号は24時間対応しており、迅速な対応が約束されています。

①通報時の対応

通報する前に自分の安全を確保してください。通報内容は、発生場所、状況、怪我の有無など、できるだけ詳細な情報を伝えることが大切です。消防隊や救急隊が到着するまで慌てず冷静に待機しましょう。通信指令員の指示がある場合は従ってください。

②虚偽通報に注意

虚偽の通報は犯罪行為であり、他の緊急事態に対応する人々の貴重な時間を浪費します。いたずらや誤った情報提供は絶対にやめましょう。

大切な人の命を救うためにも緊急事態に備え、正しく利用しましょう。迅速かつ正確な通報が対応の効率性を高め、被害を最小限に抑えるのに役立つのです。

緊急連絡カード  
EMERGENCY CARD

救急車を呼ぶ事態になった時など、いざという時のために必要な情報をあらかじめ書き留めておくのが緊急連絡カードです。このカードを救急隊員などに渡すことで、医療機関への搬送時間の短縮や救命率の向上にもつながることが期待できます。大きなカードは家の目のつくところに貼り、小さなカードは財布などに携行して緊急時に活用しましょう。

なお、このカードは五所川原地区消防事務組合ホームページのメインメニュー内の「広報」に入り「緊急連絡カード」についてからダウンロードできます。自宅用、携帯用、記入方法を必要枚数ダウンロードしてご利用ください。

下部に緊急連絡先を記入してください	
氏名	住所
電話番号	緊急連絡先
記入年月日	五所川原地区消防事務組合
氏名	住所
電話番号	緊急連絡先
記入年月日	五所川原地区消防事務組合



11月12日(日)～18日(土)は『全国糖尿病週間』です

糖尿病は血液中の血糖値が高い状態が慢性的に起きています。長い期間、血糖値が高いまま放置すると血管を傷め、糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症、歯周病などの合併症を引き起こします。合併症が進行することで、人工透析や失明、下肢の切断といった重い病気につながります。

また、心臓や脳の血管も傷め心疾患や脳血管疾患を起こし、認知症や寝たきりの要因の一つとも言われています。

糖尿病の初期は自覚症状がなく、気づかないうちに病気が進行してしまいます。定期的な健診などで自分の体の状態を知っておくことが大切です。

今年度の特定健診などで「要医療(要精検)」の結果だった方は、症状がないからと放置せずに受診し、主治医と一緒に体の状態を確認しましょう。

はじめよう！減塩生活

食塩の摂りすぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中、腎臓病などの様々な生活習慣病を招きます。生活習慣病を予防するには減塩に取り組むことが大切です。

皆さんは1日の食塩摂取の目標量を知っていますか。1日の食塩摂取の目標量は、男性で7.5g未満、女性で6.5g未満、高血圧の人は6g未満です。

食塩を1日にどれだけとっているかは目に見えないもの。食品や料理の中に含まれる食塩量をすべて把握するのは難しいものです。そこで1日の食塩摂取量を簡単に知ることが出来る「塩分チェックシート」(図1)の活用をおすすめしています。

このシートで自分の1日の食塩摂取量をおおまかに把握することができ、どこを改善すればよいかが見えてきます。

町では、令和4年度に乳幼児健診や特定健診結果説明会の場面で塩分チェックシートを実施してもらいました。20歳以上の103人の結果を集計すると、図2のようになりました。塩分摂取量は、男性の方が女性より多い傾向、年齢別では20～30歳代

### 塩分チェックシート

記入日	年齢	性別	男・女	氏名	横 ID:
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯以上	2～3回/週	あまり飲まない	
漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回以下	2～3回/週	あまり食べない	
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない	
あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない	
ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない	
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以上	食べない	
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない	
しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける(ほぼ毎日)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
麺類の汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週以下	1回/週以下	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週以下	1回/週以下	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか?	人より多め		普通	人より少なめ	

合計点	食塩摂取量	おおよその塩分量
0～8点	少ない	8g未満
9～13点	平均	8g～10g未満
14～19点	多め	10g～12g未満
20点以上	かなり多い	12g以上

(図1) 塩分チェックシート

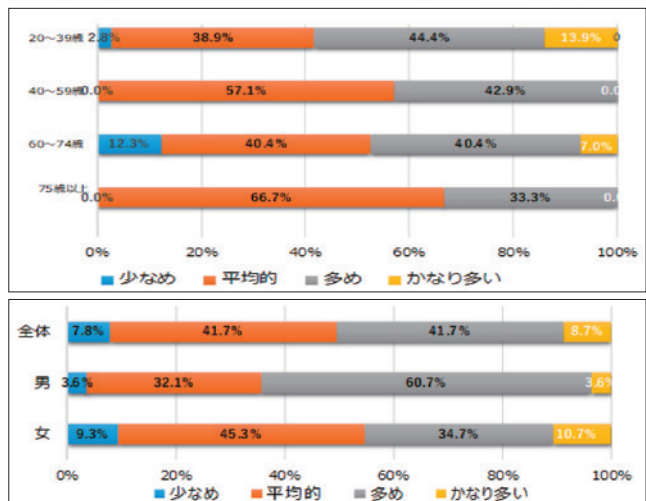
が多い傾向にありました。若いうちから減塩に取り組むことは生活習慣病を防ぐために大切なことです。減塩の方法として、だしをきかせることや酸味・香辛料を利用するなどの「調理の工夫」と麺類の汁を残すことやソースなどはかけるよりつけて食べるなどの「食べ方の工夫」があります。また野菜を食べることで余分な塩分を外に出すことも減塩の1つになります。未来の自分が健やかに暮らせるように今から減塩生活をはじめませんか。

血圧計を貸し出します

血圧は一定ではなく、常に変動しています。脳血管疾患や心筋梗塞などの循環器疾患を予防するためにも、毎日決まった時間に測定して、普段の血圧を知ることが大切です。

「自宅に血圧計がない」「健診で血圧が高いといわれたので測ってみたい」という方は、ぜひご利用ください。

- 貸出期間… 3週間以内
- 貸出費用… 無料
- 申込先… 町民課健康推進係



(図2) 塩分摂取状況

# まちのイベントカレンダー

11 月			12 月		
16	木	蔵書点検(図書館)	1	金	
17	金		2	土	10:00~12:00 お正月飾り作り講座 (総合文化センター「パルナス」2F研修室) 15:00~18:30 ウィンター花火&イルミネーション点灯セレモニー (すくすくこどもり館)
18	土		3	日	15:00~18:30 ウィンター花火&イルミネーション点灯セレモニー (総合文化センター「パルナス」) 9:00~12:00 そば打ち体験教室(中央公民館)
19	日		4	月	総合文化センター「パルナス」休館日
20	月	総合文化センター「パルナス」休館日	5	火	
21	火	蔵書点検(図書館)	6	水	10:00~12:00 こころの健康相談・傾聴サロン (小泊支所第2研修室)
22	水		7	木	
23	木		8	金	
24	金		9	土	
25	土		10	日	
26	日		11	月	総合文化センター「パルナス」休館日
27	月	総合文化センター「パルナス」休館日	12	火	
28	火		13	水	
29	水	13:30~15:00 こころの健康相談・傾聴サロン (総合文化センター「パルナス」)	14	木	15:00~ ブックスタート(図書館)
30	木	13:00~15:00 善行功労者表彰式 (総合文化センター「パルナス」)	15	金	

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS NOV 2023.

- 石川 静江 91 (下豊岡)
- 葛西 アキエ 92 (上高根)
- 古川 キヨ 90 (五林)
- 長利 緑 95 (上豊岡)
- 野宮 英明 85 (派立下)
- 原 子 幸 90 (下高根)
- 片山 正光 75 (二夕見)
- 野上 正行 63 (下高根)
- 宮越 チセ 91 (尾別)



- 原田 千夏 (上豊岡)
- 奈良 陽海 (黒石市)
- 蝦名 風子 (五所川原市)
- 佐々木 翔汰 (下高根)



- 米塚 結仁 (男・文智) (下豊岡)



## 戸籍の窓口

(9月届出分)



- 岡本 初恵 95 (新町1)
- 佐藤 嘉祐 82 (下前中)
- 佐藤 トミ 97 (下前浜)
- 佐藤 悟 72 (下前上)
- 中村 豊 76 (尾別)
- 岩田 正道 85 (向町下)

人のうごき	
9月末現在(前月比)	
人口	9,732人(-30)
中里地域7,210人/小泊地域2,522人	
男	4,588人(-14)
女	5,144人(-16)
世帯数	4,897(-11)
出生	1 / 死亡 19
転入	10 / 転出 22