

◆夏の企画展「悠久の中国文化」
—佐々木コレクション—開催!



日時：9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、高校生100円、小・中学生50円)
※町内の小・中学生および65歳以上の高齢者は無料!

◆弘前大学共同研究成果報告!

弘前大学と博物館が共同研究を行っている宮越家資料の、昨年度の成果報告会が開催され、大学側は、書簡・漢詩・売立目録の各チームごとに発表を行いました。

小川三知著作への宮越家ステンドグラス写真掲載の経緯や、下村観山・橋本関雪画を詠んだ漢詩の訓読や現代語訳、かつて宮越正治が収集した日本画の一

部が現存することなどが明らかになりました。今後数年かけて成果を蓄積し、最終報告書を刊行する予定となっています。



◆静川園調査委員会開催!

今年度実施の静川園調査の指針・方向性を定めるとともに、調査指導あるいは調査結果の分析・評価・執筆などを行う委員会(工藤清泰委員長)が発足し、文化庁文化財調査官や県文化財保護担当者などを交えて、初会合が開催されました。

文献調査の成果の共有、調査の日程、来年度刊行の調査報告書の内容などを検討した後、現地へ移動、発掘調査地点の選定や調査重点・方法などを確認しました。



◆宮越家住宅・資料保存活用検討委員会開催!

今年度最初の委員会(今井二三夫委員長)が開催され、事業計画及び活動の報告、また今後の中・長期計画の在り方などの検討を行いました。

◆大沢内溜池ナラの木調査!

町天然記念物のミズナラの調査が行われ、ナラ枯れを予防する薬剤散布などの協議が行われました。



119 —消防&救急—

水難事故に注意!

夏は海や川、アウトドアなどのレジャーの機会が増える季節です。少しの油断や過信から水の事故につながります。楽しく過ごすためにも気象情報に注意を払い、危険な場所での水遊びは避けるようにしましょう。

①危険な場所・遊泳禁止場所では泳がない。

泳ごうとしている場所に危険を示す看板などがないかしっかりと確認し、遊泳できる場所であることを確かめ、うえで楽しみましょう。

②体調が悪い時や飲酒後は泳がない。

体調が悪い時、睡眠不足の時などは海や川での遊泳は控えましょう。

③悪天候の時は外出しない。

海水浴や釣りなどに出かける時には悪天候の場合には外出を控えたり、急な気象変化により海が荒れたり、川が増水する危険もあるため、こまめに気象情報を確認するようにしましょう。

④子供だけで泳がない。

水深が浅い場所でも、子供が転倒し溺れたり波にさらわれたりすることがあります。子供が水遊びをする時は必ず大人が付き添い、目を離さないようにしましょう。

8月7日は「おもちや花火の日」

花火で遊ぶときは説明書を読んで次のことに注意して正しく遊びましょう。

①燃えやすいものがある場所では遊ばない。

②風が強い時は遊ばない。

③子供だけでなく、大人と一緒に遊ぶ。

④たくさんの花火に一度に火をつけたい。

⑤打ち上げ花火など筒物は、途中で火が消えても筒の中をのぞかない。

⑥あらかじめ水の入ったバケツなどを準備する。

⑦広い場所で遊ぶ。

以上のマナーを守り、楽しく花火をしましょう。



夏バテを防ごう！

8月は暑い日が続く、「夏バテ」になりやすい季節です。体内の水分・ミネラルが失われる脱水症状、食欲の低下による栄養不足、暑さとエアコンによる冷えの繰り返しで生じる自律神経の乱れなどが原因で、疲れが抜けにくく、身体の不調が続く「夏バテ」の状態になります。

夏バテ対策をしつかり行つて暑い夏を乗り切りましょう。

夏バテ対策

- ・こまめな水分補給
のどが渴いたと感じる前に水分補給を心がけましょう。
- ・激しい温度差に注意する
室内と外気温との激しい温度差は自律神経の乱れに繋がるため、冷やしすぎには注意。
- ・生活習慣を見直す
早寝早起きをして規則正しい生活リズムを身につけましょう。毎日7〜8時間の睡眠時間を確保しましょう。
- ・食事は3食しっかり摂る
冷たい麺類などで食事を済ませがちですが、バランスよく摂れる食事を意識しましょう。

8月31日は野菜の日

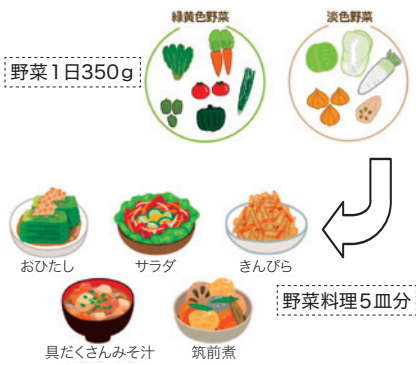
8月31日は、8月31日のごろ合わせから、野菜を「もつと知つて食べてほしい」との願いから「野菜の日」とされています。

野菜は体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が豊富で、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を防ぐほか、免疫力を高め、ストレスや風邪などの予防にも効果的です。毎食、野菜をしつかり取り入れた食事をしましょう。

1日どれくらい？

成人の1日の野菜摂取量は、緑黄色野菜120g、淡色野菜230gの合わせて350gです。料理にすると1日5皿分となります。

●野菜を手軽に食べる工夫
・そのまま食べられる野菜を常備しておく(トマト、きゅうりなど)



- ・煮物は多めに作って冷凍保存
- ・野菜の下茹では電子レンジで簡単に
- ・冷凍野菜やカット野菜を活用
- ・外食は丼ものや麺類などの一品料理より定食を選ぶ

野菜摂取で生活習慣病予防

6月24日、ピュア10周年祭に健康ブースを出展しました。生活習慣病や肥満予防に不可欠な減塩・野菜摂取、また家庭血圧の啓発活動を行いました。食生活改善推進員による「夏野菜の冷製スープ」は、小さなお子さんや普段野菜嫌いという方も、「さっぱりしておいしい」と好評でした。また、第一生命のご協力で、ベジチェック(野菜摂取量測定)を行い、食生活の振り返りにつながったようです。



食生活改善推進員の活動紹介

6月30日に「男性のための料理教室」伝達講習会が開催されました。男性が食生活を考える機会や社会参加のきっかけになることを目的に、健康食を実際につくって試食をし、楽しく活動しました。

また、災害などの非常時に使える「パッククッキング」での調理も体験してみました。



「パッククッキングとは？」

耐熱性のポリ袋に食材を入れて、袋のまま鍋で湯煎する調理方法。加熱につかた水が汚れないため再利用できる、袋に入れたまま食器にのせることで食器が汚れない、などのメリットがある。

※注意点

- ・ポリ袋は湯煎対応のものか、耐熱温度が130℃以上のもので、マチがないものを使用する。
- ・1袋に入れる量は1〜2人分
- ・鍋底に皿や布巾を敷くとポリ袋が破れにくい。
- ・食品の量に応じて、余裕もつた大きさの鍋で。

パッククッキングレシピ 【和風ツナごはん】



〈材料1人分〉

米80g ツナ1/2缶 水100ml
にんじん10g めんつゆ3倍濃縮大さじ1
干しいたけスライス2.5g

- ①ポリ袋に米と分量外の水をいれて洗う。(3回程繰り返す)
- ②①にめんつゆ・干しいたけ・水をいれてもみこみ、30分吸水させる。
- ③にんじんは薄く小さく切り、ツナ缶は油ごと②に加えてもみこむ。
- ④空気が入らないようにポリ袋をねじり、上の方で口を結ぶ。
- ⑤鍋に湯を沸かし皿を沈め、30分加熱して取り出し、粗熱がとれるまで袋の中で蒸らす。

まちのイベントカレンダー

8 月			9 月		
16	水		1	金	
17	木		2	土	
18	金		3	日	
19	土		4	月	
20	日	9:30~ 水泳記録会(町B&G海洋センター)	5	火	
21	月		6	水	
22	火		7	木	
23	水		8	金	
24	木		9	土	
25	金	11:00~ 戦没者追悼式(中央公民館) 13:30~ 少年の主張大会(パルナス)	10	日	
26	土		11	月	
27	日		12	火	
28	月		13	水	
29	火		14	木	
30	水		15	金	10:00~ 中泊町敬老会(パルナス)
31	木				

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS AUG 2023.

- 葛西 カチヨ 88 (下豊岡)
- 山本 キク 89 (宮野沢)
- 長谷川 ふま 88 (豊島)
- 小野 セツ 89 (派立上)
- 小田原 幸雄 73 (深郷田上)
- 成田 雪子 66 (八幡)



- 磯野 宏佑 (下前上)
- 松山 佳夏子 (二夕見)
- 市原 雄一 (千葉県)
- 坪 はづき (七戸町)
- 長利 凌也 (富野)



- 成田 慈瞳 (男・瑠偉) 宮野沢



戸籍の窓口 (6月届出分)

- 野上 リヨ 90 (若宮)
- 山田 キネ 97 (富野)
- 櫻田 しわ 90 (深郷田下)
- 杉山 喜一 85 (下豊岡)
- 珍田 恭一 79 (向町上)
- 野村 登 79 (富野)
- 新岡 幸子 92 (下高根)
- 成田 兼一 65 (下前浜)
- 山崎 和子 71 (小泊派立)
- 永坂 信雄 88 (下前上)
- 大西 きや 99 (新町2)

人のうごき	
6月末現在(前月比)	
人口	9,810人(-28)
中里地域7,264人/小泊地域2,546人	
男	4,626人(-10)
女	5,184人(-18)
世帯数	4,922(-13)
出生	1 / 死亡 21
転入	6 / 転出 14