

博物館ニユース
 Museum News
 VOL.138
 ☎69-1111

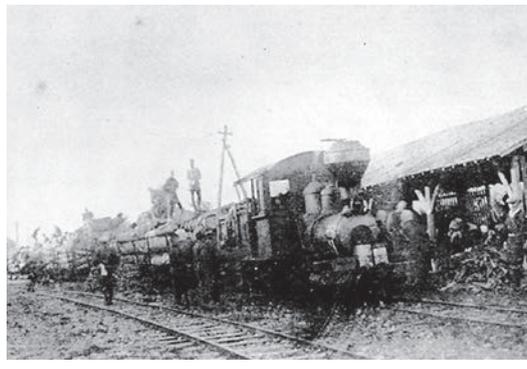
◆冬の企画展「あの日あの瞬間」
 写真が語る中泊」開催中！

日時：3月26日(日)まで 午前9時
 ～午後4時45分／休館日：毎週月
 曜・第4木曜・祝日／入館料：
 通常料金(一般200円、高校・学生
 100円、小・中学生50円)

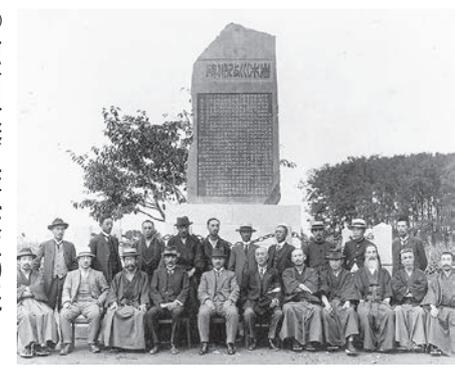
◆貴重な写真紹介①！

町の近代化を促した四大事業。
 ①津軽森林鉄道開通(明治43年)

同鉄道の開通によって木材の
 伐採・輸送量が急増するとともに、
 停車場・土場周辺地域では製材・
 製炭・木工・柵割などの関連産業
 が盛行、また農閑期には、多くの



農民が営林署に雇われ、運材や保
 線作業などに従事しました。



②岩木川改修工事(大正10年)

岩木川下流域は、長年強強湿田や
 水害に悩まされてきましたが、大
 正7年に始まった流路の直線化や
 河幅断面の拡大、新堤防の整備な
 どによって被害が軽減しました。
 一方で、流量・水位の低下、自動



車の普及などにより、水運は急速
 に衰退しました。

③小泊築港(大正12年)

大正11年小泊築港事業が起工さ
 れ、翌12年に竣工しました。築港
 工事は、防波堤・護岸石垣を構築
 し、港内を浚渫する簡易なもので
 したが、竣工後は大型動力船の通
 年接岸が可能となるなど、近代的
 な漁港・避難港へと生まれ変わ
 りました。

④津軽鉄道開通(昭和5年)

五所川原―中里間を結ぶ津軽鉄
 道の開業は、徒歩や馬車・馬櫓に
 頼っていた地域に、全天候型の安
 定した交通手段、物資の流通や沿
 線の開発といったハード面の実益
 をもたらすとともに、「近代化」
 を可視化し、心理的な高揚感を喚
 起する役割を果たしました。



119 消防&救急

家具転倒防止対策をしよう

もうすぐ就職・転勤・入学
 などの新しい生活が始まる季
 節です。

新型コロナウイルス感染症
 の影響により、自宅で過ごす
 時間が増加している昨今、家
 具などを動かす引越越しや模
 様替えのタイミングで家具類
 の転倒・落下防止対策を見直
 しましょう。

家具類の転倒・落下・移動
 がもたらす「3つの危険」

○けがの危険
 近年、日本で発生した大き
 な地震だけがをした人のうち、
 約30～50%が家具類の転倒・
 落下・移動が原因によるもの
 でした。特に東日本大震災で
 は44・6%と高い割合でした。

○火災の危険

地震で家具の転倒や収容物
 が落下することで、ストーブ
 の電源スイッチが押され、近
 くにあるものに火が付
 き、火災が
 発生するこ
 とがありま
 す。



○避難障害の危険

出入口付近に家具転倒防止
 対策を実施していない家具を
 配置してしまうと、地震によ
 り転倒した家具が「扉」、「ド
 ア」を塞ぎ、逃げられなくな
 ることがあります。

家具転倒防止対策の方法

- 1、収納方法の工夫
 納戸やクローゼット、備え
 付けの収納家具などに荷物を
 収納して、リビングや寝室な
 どの普段過ごすことが多い場
 所に家具を置かないようにし
 ましょう。
- 2、レイアウトの工夫
 普段寝ているベッドの方に
 家具が倒れてこないように置
 いたり、家具が転倒などして
 部屋の出入口や通路を塞いだ
 りしないような配置にしまし
 ょう。
- 3、転倒対策器具の使用
 様々な対策器具があります
 が、対策を行う家具の形状・
 重さに合った器具を選び、器
 具の効果が十分に発揮できる
 ように、正しく設置をしまし
 ょう。



守りたい 大切な命

3月は自殺対策月間です

県の令和3年自殺者数は、人口動態統計で284人。前年に比べ46人増加しました。さらに先日発表された警察統計では、令和4年の自殺者数は259人と前年から減少は見られたものの、コロナ禍以前と比べると、自殺率は依然として高い状況が続いています。

コロナ禍による生活は、就労環境の変化や行動制限、体調不安など、大きなストレスを招きます。また例年3月は、生活環境の変化などから、ストレスを蓄積しやすい人が多く、自殺者数も増える傾向が見られます。一人一人が自殺に関する正しい知識を持ち、自殺を身近な問題として捉えることが大切です。
＊まずは勇気を出して声かけを
 食事が減った、普段より疲れた顔をしている、ため息が目立つ、口数が減った…家族や身近な人がいつもと違っていたら…。まずは勇気をもって「どうしたの?」「よく眠れてる?」などと声をかけてみましょう。

周囲が手を差し伸べ話を聞くことによって、自殺を考えていた方が、それを乗り越えることにつながります。また、うつ病などの心の病気が疑われる場合は、早めに医療機関や専門家への相談が大切です。家族、友人などの周囲と連携して、必要な支援につなげましょう。

＊孤立はメンタルヘルスの不調を招きます

長期間ストレスが続くと、誰もが「うつ病」など心の不調に陥る恐れがあります。一人で悩んだり、周囲の支援が不足していると、次第にマイナス思考になり、どんどん心理的な視野が狭くなり、正常な判断ができなくなります。そのような状態を避けるためには、早めに家族や友人、または相談機関などに相談することが大切です。人に助けを求めることは、弱さではなく、ストレス対処法の一つです。

こころの健康相談

- ・ 3月22日(水) 午後1時～3時
- ・ 会場：中央公民館
- ・ 傾聴サロン『にこにこ』も併設しています。誰かに聴いてもらいたい、話すことでこころが軽くなる、おしゃべりサロンです。

《関連リンク》

▽厚労省

『まもろうよ こころ』
<https://www.mhlw.go.jp/mamoruyokokoro>

▽SNS相談(LINE)

『生きづらびっと』



『こころのほつとチャット』



男性の風しん抗体検査・予防接種

対象の方は令和6年度まで無料で受けられます。風しんは成人がかかると症状が重くなることがあります。また、妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きることがあります。家族や自分自身を守るために検査を受けることをご検討ください。

■対象者：昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性

■検査費用：無料



■検査方法：クーポン券を持参し、集団健診および医療機関で抗体検査を受けます。検査の結果、抗体がないことがわかった人は、無料で予防接種を受けることができます。

※クーポン券を紛失した人は再発行します。お問合せください。
 ※クーポン券の有効期限は2025年3月までです。有効期限2023年3月までのクーポン券も使用できます。

高齢者肺炎球菌予防接種

令和4年度対象の方が接種の助成を受けられるのは、令和5年3月末までです。

■対象者：高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことがない、次の①または②に該当する人

- ① 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の人
- ② 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能およびヒト免疫不全ウイルスで免疫機能に障害がある人(障害者手帳内部疾患1級の人)

*年齢：令和5年3月31日時点での満年齢です。

■助成など：接種料金のうち、町が3,000円を助成します。(残額は自己負担となります。自己負担分は各医療機関にお

たずねください)
 ※予診票などを紛失した方は、お問合わせください

災害に備えた食料備蓄

地震や水害などの災害発生に備え、国や地方自治体には公的な災害支援として、非常食が用意されています。しかし、すべての住民に行き渡るまでには時間がかかります。

◇3日分の食料と水の備蓄

災害直後は電気・ガス・水道などのライフラインが止まることを想定し、火や水が使えない状態でも食事ができるよう、常温保存ができ調理しなくても食べられる食品を多めに用意しましょう。乳幼児がいる家庭では粉ミルクや離乳食を用意しましょう。服薬中の人はいつもの薬を忘れずに準備しましょう。

簡単備蓄「ローリングストック」

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。費用・時間の面で、普段の買い物でできるため、おすすめの方法です。

まちのイベントカレンダー

3 月			4 月		
16	木		1	土	6:50~ 武田・中里地区循環バス出発式 (役場前)
17	金	中里小学校・小泊小学校 卒業式	2	日	
18	土	武田小学校・薄市小学校 卒業式	3	月	
19	日		4	火	
20	月		5	水	
21	火		6	木	
22	水	13:00~15:00 こころの健康相談(公民館)	7	金	管内 小・中学校入学式
23	木	コンビニでの住民票交付 スタート	8	土	
24	金		9	日	
25	土		10	月	
26	日		11	火	
27	月		12	水	
28	火		13	木	
29	水		14	金	
30	木		15	土	
31	金				

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS MAR 2023.

外崎 正義 91 (宮野沢)



- 太田 羽望 (下前中)
- 川村 芹亜 (青森市)
- 今舞 香 (下前中)
- 佐藤 誠二 (下前上)
- 山本 莉央 (つがる市)
- 佐々木 皓平 (下高根)
- 佐野 詩歩 (竹田)
- 古川 椋介 (兵庫県)
- 能沢 莉乃 (北海道)
- 青山 霧斗 (富野)



柏崎 凌冬 (男・貴人) 下前上
清水 深冬 (女・伸二) 派立上



戸籍の窓口
(1月届出分)

- 山崎 由美子 58 (小泊派立)
- 太田 政義 86 (浜町)
- 澁谷 タミエ 96 (新町1)
- 山田 とま 95 (若葉町)
- 長岡 栄子 72 (二夕見)
- 井沼 キグ 94 (尾別)
- 小寺 兼次 92 (五林)
- 鈴木 勇次郎 88 (芦野)
- 小山内 榮助 91 (今泉上)
- 野上 幸作 97 (下高根)
- 米塚 ふみ 97 (下豊岡)
- 古川 清定 82 (五林)
- 門脇 タキ 83 (派立中)
- 古川 睦江 85 (宮川)
- 石川 ミツ 89 (下豊岡)

人のうごき

1月末現在(前月比)

人口	9,981人(-19)
中里地域	7,391人/小泊地域2,590人
男	4,692人(-9)
女	5,289人(-10)
世帯数	4,960(-7)
出生	3 / 死亡 19
転入	10 / 転出 12