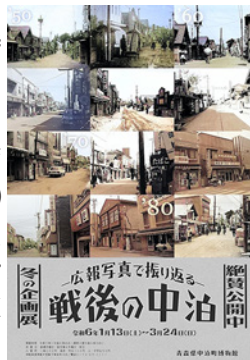


◆冬の企画展「広報写真で振り返る―戦後の中泊」開催中！



日時：3月24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

◆謎の「寺屋敷」とは？

『中里町誌』(一九六五)によれば、中里川上流4キロ地点に「寺屋敷」と呼ばれる場所があり、明治40年頃の開墾の際に、礎石や、懸仏・鰐口といった仏具が



寺屋敷跡から出土した懸仏破片(中里町誌より転載)

出土したとされます。

「寺屋敷」に関する詳細は不明ですが、『新青森市史』では、十三安藤氏の末裔である近世大名秋田氏の祈願所「真照寺(福島県三春町)に伝わる「瑜祇經口伝」という古文書に、「中里寺」という寺院が記録されていることを紹介しています。

応安5年(一三七二)頼芸という僧が、「津軽中里寺談義所」で真言密教の秘伝「瑜祇經」を書写したとする内容です。市史は、「現在の北津軽郡中里の地にあつた真言宗の寺院で(中略)密教経典の講解、問答、注釈書の書写などが、盛んに行われていたことは確かであろう」と解説しています。

つまり、十三安藤氏最盛期の中里に、多数の真言僧が学問・修業に励む寺院が存在したこと



『中里村誌』(1931)

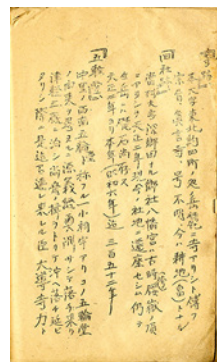
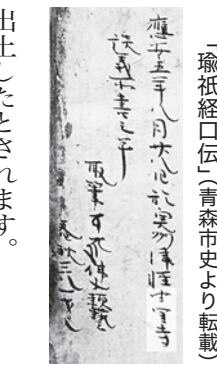


寺屋敷調査団(中里町誌より転載、右から3人目が葛西重吉氏)

で繋がったように思われます。

最近読み返したところ、『寺跡』本大字東北約四町ノ処ノ岳麓ニ寺アリシト傳フ、宗旨、真言寺、号不明、今ハ耕地(畠)トナル」との記述があることを発見しました。

昭和6年中里尋常小学校の葛西重吉先生が制作したガリ版刷りの『中里村誌』という資料があります。



119 ―消防&救急―

ヒートショックに注意！

『ヒートショック』という言葉をご存じでしょうか？

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧や脈拍が変動し、体に及ぼす影響のことです。

外気温と室温が極端に異なる冬の季節では、入浴前後や入浴中あるいはトイレへの移動中に、体が温度変化にさらされ血圧や脈拍が変動し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす可能性がありますので、ご注意ください。

ヒートショックを予防するための4つのポイント

- ① 脱衣場や浴室はできるだけ温かい状態にし、血圧や脈拍の変動を少なくしましょう。
- ② 入浴時は、家族にひと声かける。特に高齢な方に対しては、定期的な様子を見るようにしましょう。
- ③ 飲酒後の入浴は血圧が下がるため、控えるようにしましょう。
- ④ 普段から血圧を測ることを

心掛けましょう。自分の体調を把握することが予防につながります。



消防水利の除雪、ご協力ありがとうございます！

消防署では、消防水利の除雪を行っていますが、降雪量が多い時、時間がかかることがあります。地域の皆様の自主的な除雪のお陰で大変助かっています。ご協力ありがとうございます。





まだ間に合います！ 今年の健診

●特定健診

町では、委託医療機関で個別健診を実施しています。年に1度は健診を受け、自身の健康管理に役立てましょう。

●対象者

20歳以上74歳の国保加入者の方、75歳以上の後期高齢者医療制度加入者の方

■期間

令和6年2月29日まで

●乳がん検診

乳がんは日本の女性特有のがんの中で、最も発症率が高いがんです。日本女性9人に1人が乳がんになると言われています。早期発見ができず、毎年1万人以上の日本人女性が乳がんで命を落としています。ぜひ検診をするようおすすめします。

●対象者

40歳以上の偶数年齢の方(昨年度受診していない方)

■期間

令和6年2月29日まで

●子宮がん検診

子宮がんの中でも子宮頸がん

は、日本の女性特有のがんの中で乳がんに次いで発症率が高い状況にあります。近年、若い女性の子宮頸がんが増加していると言われています。ぜひ、検診をするようおすすめします。

●対象者

20歳以上の偶数年齢の方(昨年度受診していない方)

■期間

令和6年2月29日まで

※個別健診の受診を希望する方は、事前に申込みが必要です。
・申込先：町民課(健康推進係)

予防接種の受け忘れはありませんか？

予防接種は、病気ごとに接種に適した時期があります。特に、接種期間が短いもの、限定されているものは、注意が必要です。接種対象期間をすぎしてしまうと定期予防接種として接種することができなくなりますので、まだ受けていない方は早めに受けましょう。

●麻しん風しん第2期

・対象：5歳以上7歳未満の者(小学校就学前の年長児)

●日本脳炎第2期

・対象：9歳以上13歳未満の者
※日本脳炎第1期の接種回数が不足していないか母子健康手帳で確認してから第2期を受けてください。
(第1期：初回2回、追加1回の計3回)

令和6年1月12日、NPO法人いのちの電話 理事長 藤林正雄氏を講師に『子どものSOSを受け止めるために』子どものいのちを守るゲートキーパーの役割」と題しご講演頂きました。参加者から「相手と目線を合わせ、気持ちに寄り添って話す」「相手の変化に気づいたらまずは声をかけ、私はあなたのことを心配している」ということが伝わるようじっくり聴くことが大切だ」との感想がありました。子どもは、からだの成長とともにこころや考え方も成長します。また環境にあわせて、悩んだり解決策を見出したりしながら成長していきます。周囲の大人が子どものSOSに気づき、寄り添うことで子どもの健やかな成長にも繋がっていきます。

こころの健康づくり 講演会のお知らせ

令和6年1月12日、NPO法人いのちの電話 理事長 藤林正雄氏を講師に『子どものSOSを受け止めるために』子どものいのちを守るゲートキーパーの役割」と題しご講演頂きました。参加者から「相手と目線を合わせ、気持ちに寄り添って話す」「相手の変化に気づいたらまずは声をかけ、私はあなたのことを心配している」ということが伝わるようじっくり聴くことが大切だ」との感想がありました。子どもは、からだの成長とともにこころや考え方も成長します。また環境にあわせて、悩んだり解決策を見出したりしながら成長していきます。周囲の大人が子どものSOSに気づき、寄り添うことで子どもの健やかな成長にも繋がっていきます。



食生活改善推進員の活動紹介

青森県民の成人の野菜摂取量は1日平均300gであり、目標としている350gに達していません。特に若い世代や一人暮らしの男性の摂取量が少ないことがわかっています。

そこで、中泊町食生活改善推進員会では、成人の野菜摂取量を増やすことを目的に、手軽に野菜を摂ることができる「かんたん野菜レシピ」の普及活動を行いました。今回は、中里地域で実施された特定健診結果説明会の参加者に、レシピの紹介と試食提供を行いました。参加者からは「家で作ってみたい」などの感想をいただきました。



まちのイベントカレンダー

2 月			3 月		
16	金		1	金	
17	土		2	土	
18	日		3	日	
19	月		4	月	
20	火		5	火	
21	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」)	6	水	
22	木		7	木	
23	金		8	金	
24	土		9	土	
25	日	9:30~11:00 教育文化賞・スポーツ賞表彰式 (総合文化センター「パルナス」)	10	日	
26	月		11	月	
27	火		12	火	
28	水		13	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」)
29	木		14	木	
			15	金	

高山 利金 76 (若宮)
三上 トモ 88 (今泉下)
川島 清 88 (芦野)
伊藤 定照 66 (薄市上)
木村 千代子 92 (宮野沢)
青山 のり子 73 (今泉上)
小林 ティ 88 (向町下)
荒関 ヨシエ 92 (派立下)



石川 美有 (広島県)
小林 大修 (上高根)
和田 朋子 (茨城県)
佐藤 春人 (芦野)



中村 桜翠 (女・武蔵) 宮野沢
鈴木 大聖 (男・隼人) 田茂木
柏崎 紗風 (女・元紀) 花丘町



(12月届出分)

戸籍の窓口



神 兼 則 80 (今泉下)
白 川 ツ セ 95 (若宮)
野 上 きよゑ 84 (派立下)
鍋 田 智恵子 79 (五林)
阿 部 ミツエ 95 (深郷田下)
川 村 千鶴子 71 (今泉下)
澤 田 武男 92 (薄市上)
中 畑 フジエ 87 (宮野沢)
磯 野 貞子 88 (下前上)
橋 本 ソワ 95 (浜町)

人のうごき

12月末現在 (前月比)

人口 9,645人 (-23)
中里地域7,148人/小泊地域2,497人
男 4,554人 (-5)
女 5,091人 (-18)
世帯数 4,861 (-4)
出生 3 / 死亡 22
転入 10 / 転出 14