

◆企画展「奥津軽の至宝―宮越家文化遺産の魅力―開催中!



日時：6月30日(日)まで 午前9時〜午後4時45分/休館日：毎週月曜・第4木曜日/入館料：通常料金(一般200円、高校生100円、小・中学生50円) ※【町民限定】小・中学生及び65歳以上の高齢者は無料!

◆駅ナカ展示―宮越正治と交流のあった文化人たち―開催!

場所：津軽中里駅/日時：6月30日(日)まで/見学無料!

◆中泊地域の主な廃寺伝承! 最も古い伝承は、福島県三春



中里寺屋敷近景

町の真照寺に伝わる「瑜祇経口伝」に記録された中世の真言系寺院「中里寺」です。寺名の通り、中里村にあったとする説があり、その場合、中里川添いにある「寺屋敷」に比定されます。

薄市小学校付近「寺屋敷」には、近世、曹洞宗「雲祥寺」や日蓮宗「実成寺」などの寺院が建立されたと伝えられます。雲祥寺は正保2年(一六四五)金木村に移転、実成寺は延宝元年(一七四四)中里村に移転し弘法寺となったとされます。

小泊の「寺屋敷」は、中世安藤氏の時代の港湾阿曾内海岸の西側丘陵に位置します。浄土宗「海満寺」ほかの寺院や人家がありました。宝永元年(一七〇四)地震に伴う山津波によって壊滅したとされます。同寺は、

その後小泊村内に再建され、現在に至ります。

金木新田川内村(現在の豊岡北部)には、宝永5年(一七〇八)日蓮宗「妙乗寺」が建立されましたが、度重なる水害のため、正徳3年(一七二三)金木村へ移転したと伝えられます。

尾別川不動の滝上には、「解脱庵」があり、かつて鐘鼓・茶臼などが出土したとされます。廃庵後、本尊の如来坐像は尾別の天台宗弘誓寺に安置されました。享保15年(一七三〇)銘のある双盤、宝暦4年(一七五四)銘のある梵鐘(大正10年改鑄)も伝わります。現在は、いずれも博物館に保管されています



長泥は、文化元年(一八〇四)金木新田福泊村として成立しました。一説には、文化4年(一八〇七)吉出村(現つがる市稲垣)にあった浄土真宗「善照寺」が福泊村へ移転したとされますが、詳細は不明です。なお、同寺は、五所川原市藻川に現存します。

119 消防&救急

梅雨時期の体調不良

今年も梅雨の季節となりました。じめじめと蒸し暑く、雨が降り続く梅雨どきは、なんとなく頭が重い、体がだるいといった症状を訴える方も多いのではないのでしょうか。梅雨どきに生じるこのような症状は、総じて「梅雨だる」と呼ばれます。

主な症状は、体のだるさや頭痛、頭重感、めまい、肩のこり、関節痛などです。また、気分が落ち込んで鬱っぽくなったり、イライラしやすくなったり、精神面での不調も起こりやすくなるといえます。

仕事や勉強に集中できなかつたり、やる気が起きなかつたりする場合は注意が必要で、生活のさまざまな場面で悪影響が及んでしまう前に、梅雨だるの原因への理解を深め、解消に努めましょう。

「梅雨だる」の原因は?

- ①低気圧による自律神経の乱れ
②気温の急激な変化による心身のストレス

③湿度の高さによる水分代謝の低下
以上3点が主な原因です。

梅雨だるの予防・解消法

①規則正しい生活で自律神経を整える。

②光を取り入れ気分も明るく朝目覚めたらカーテンを開けて日光を浴び、体を目覚めさせるのも効果的です。部屋が暗いと、気分も落ち込みがちになってしまいます。

③適度な運動と入浴で水分代謝をあげる。
梅雨どきは、雨で外出もおっくうになってしまいがちですが意識的に体を動かすようにしましょう。

また、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かり、体を温めるのも効果的です。できるだけ汗をかいて、体にたまった余分な水分の排出を促しましょう。



「歯を見せて笑える今を未来にも」  
「歯と口の健康週間」

毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

お口は体の健康の入り口です。

毎日の食事をおいしく食べ、イキイキとした毎日を送るためには、歯と口の健康を保つことがとても大切です。口腔の健康は口だけにはとどまりません。

お口の健康が全身の健康にも影響していることがわかってきました。

このほか、早産などの胎児への影響があること、歯を保っている人は認知症や要介護状態になるリスクが低いことなどもわかってきています。若い頃からの口の健康管理が、将来の健康にもつながります。正しい食生活や歯磨き習慣を家族みんなでいきましょう。



知っていますか？

たばこの健康影響

喫煙はがんをはじめ、心疾患や脳血管疾患、循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの呼吸器疾患、糖尿病、歯周病など多くの病気と関係しています。自分や周囲の人の健康を守るために禁煙に取り組んでみませんか？

【本人への健康影響】

・喫煙はがん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めます。

・妊娠中の喫煙は、流産や低出生体重児などのリスクを高めます。

・未成年からの喫煙開始は、成人後に喫煙した場合に比べ、さまざまな病気の危険性がより高くなります。

【周囲への健康影響】

・喫煙者の周囲にいる人がたばこの煙を吸うことを「受動喫煙」といいます。

・たばこの煙にはさまざまな有害物質が含まれており、がんや脳血管疾患、COPDなどを引き起こす原因となり、喫煙者本人だけでなく、周囲の人にも多大な健康被害をもたらします。

・乳幼児の場合、乳幼児突然死

症候群（SIDS）や喘息などのリスクを高めます。

【COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは？】

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、長年の喫煙習慣や肺の成長障害が原因となって、徐々に呼吸機能が低下していく肺の病気です。たばこなどに含まれる有害物質によって肺や気管支がダメージを受け、呼吸機能が低下する病気で、ゆっくりと進行していくことから「肺の生活習慣病」とも言われています。また肺への空気の流れが制約され、空気の流れがうまくいなくなるために、せき、たん、息切れなどの軽症から始まり、重症になると呼吸困難を起こすほか、がんや心疾患をはじめとした生活習慣病などの原因になります。一度壊れてしまった肺胞をもとどおりにする治療はありません。COPDの予防や進行を抑えるためには喫煙しないことが最も大事です。



献血にご協力をお願いします

町では移動バスによる街頭献血を行います。

ぜひ、ご協力をお願いします。

●献血実施日

6月21日（金）

（午前）10時45分～12時

（午後）1時15分～4時

●会場 小泊支所 正面玄関



町長も献血に協力しています

## 献血特集

○どうして献血が必要なの？

血液は人工的につくることができません。輸血を必要とする方を助ける唯一の方法が献血です。

○長く病気で苦しむ人の命をつなぐため。

実は輸血を必要としている人の多くは、がん患者さん。あな

たの献血によって、患者さんの明日がつながります。

○毎日約13,000人の献血が必要です。

多くの患者さんを救うためには、少しでもたくさんの献血が必要です。

○輸血だけじゃない。献血からつくられる薬。

血液からは、血しょう分画製剤という薬がつけられ、神経疾患や川崎病などの様々な病気の治療に使われています。

○献血のやり方は？

スタッフが親切に対応しますので、はじめてでも安心して献血に臨めます。

①受付：受付確認票を記入／身分証明書で本人確認

②質問への回答：安全な献血・輸血のため、健康状態などに関する質問に回答

③問診・血圧測定：医師による問診・血圧測定

④血液検査：ヘモグロビン濃度が採血基準を満たしているかどうかなど測定

⑤採血：採血ベッドで、いざ献血！

⑥休憩：ゆっくり休んでおつかれさまでした

# まちのイベントカレンダー

6 月			7 月		
16	日	第77回市町村対抗青森県民スポーツ大会西北地区予選	1	月	第74回“社会を明るくする運動”パレード
17	月	複合健診・女性検診(総合文化センター「パルナス」)	2	火	
18	火	複合健診(総合文化センター「パルナス」)	3	水	
19	水		4	木	複合健診・女性検診(総合文化センター「パルナス」)
20	木	図書館：ブックスタート	5	金	複合健診(総合文化センター「パルナス」)
21	金	10:45~12:00 献血(小泊支所) 13:15~16:00	6	土	複合健診・女性検診(総合文化センター「パルナス」)
22	土		7	日	
23	日		8	月	
24	月		9	火	
25	火		10	水	
26	水	13:30~15:00 ころの健康相談・つばやきさろん和和(総合文化センター「パルナス」)	11	木	中里中学校 中体連県大会壮行式
27	木	図書館：館内整理日(休館)	12	金	小泊中学校 中体連県大会壮行式
28	金		13	土	8:30~16:30 第29回中泊ビーチサッカーフェスタ 中体連県大会 ~15日
29	土		14	日	8:30~16:30 第29回中泊ビーチサッカーフェスタ
30	日	宮越家春公開最終日	15	月	

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS JUN 2024.

北 古 松 野 鈴 小 外 片 古  
 畠 川 橋 上 木 山 内 崎 山 川  
 ヨ ク 松 春 勲 順 文 フ 忠  
 シ ニ 男 美 勲 悦 夫 サ 盛  
 95 89 91 84 75 54 91 98 85  
 (薄市下) (宮川) (下高根) (派立下) (長泥) (今泉上) (宮野沢) (竹田) (宮川)



菅 中 工 荒 横 成  
 谷 村 藤 関 山 田  
 佳 高 真 一 夢 道  
 子 也 里 輝 夢 史  
 (神奈川県) (小泊派立) (青森市) (下前中) (弘前市) (派立下)



**戸籍の窓口**  
 (4月届出分)



成 秋 長 長 工 太 米 葛 長 竹  
 田 元 谷 谷 藤 田 塚 西 利 谷  
 敏 勤 川 川 福 京 子 由 壽 義  
 次 勤 德 義 治 子 蔵 子 清  
 70 85 88 88 82 80 98 92 86  
 (下前上) (新町1) (入舟) (上町) (新町2) (下前上) (下豊岡) (薄市下) (深郷田下) (福浦)

**人のうごき**

4月末現在(前月比)

人口	9,547人(-27)
中里地域	7,096人/小泊地域2,451人
男	4,491人(-17)
女	5,056人(-10)
世帯数	4,863(-3)
出生	0 / 死亡 20
転入	35 / 転出 43