

博物館ニュース
Museum News
VOL.160

◆冬の企画展「広報写真で振り返るー奥津軽の人々ー」!



小泊地区の写真を大幅にアップノ北の風景を切り撮った小島一郎ミニ写真展も併催中!
日時: 3月23日(日)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 一般200円、高校・学生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!

◆木造高校インターンシップ!
同校1年佐々木実桜さんが、



広報なかどまりの作成などを体験しました。博物館では、秋の企画展について学芸員から取材しました。※佐々木さんの記事は1月号参照。

◆武田小6年調べ学習!

博物館を訪れ、深郷田・中里城遺跡、津軽鉄道をはじめとする中泊地域の歴史や、庭園・旧蔵コレクション・襖絵・古文書といった宮越家の文化遺産を学習しました。



◆文化財審議会開催!

文化財保護をはじめ、博物館・図書館活動ほかの報告に対して、意見交換などを行いました。



◆宮越家住宅・資料保存活用検討委員会開催!

第3四半期の活動報告や、静川園調査事業、来年度公開方法・襖絵修理計画ほかの検討を行いました。



119 消防&救急!

路面凍結に注意!

今年の冬は例年を上回る降雪量で、日中に溶けた雪が夜間に凍結し、路面が滑りやすい状態が続いています。特に橋の上や日陰では凍結が起きやすく、事故の危険性が高まっています。

万が一事故に遭った場合、その場で歩ける、話せるなど一見大丈夫に見えても、痛みや不調が後から現れることもあるため、自己判断は避け、救急車を呼ぶことをお勧めします。

救急隊が状況を確認し、必要に応じて適切な病院に搬送します。交通事故の際は、軽いケガに見えても医療機関で診察を受けることが大切です。迷った時は遠慮なく救急車をご利用ください。

雪下ろし作業に注意!

今年も除雪作業中の事故が多発しています。青森県では雪害による人的被害の9割以上が雪下ろしを含む除雪作業中に発生しています。特に屋根の端や傾斜のある場所では滑落の危険が高まりますので、

十分気をつけましょう。安全に作業を行うため、次の点を守りましょう。

- ・万が一の事故に備え、必ず複数人で声を掛け合いながら作業しましょう。
- ・除雪作業は重労働ですので、こまめな休憩と水分補給を心がけましょう。また、体調不良や疲労を感じたら、無理せず作業を中断しましょう。
- ・屋根の雪下ろし時は墜落制止器具を使用し、ヘルメットなど安全保護具を必ず着用して作業を行いましょう。

緊急車両通行にご協力を!

積雪により道幅が狭くなっています。路上駐車は消防車や救急車の通行を妨げ、消火や救急活動の遅れにつながります。一時的な駐車でも控えていただきますよう、ご協力をお願いします。

また、消防署では消火栓や防火水槽の除雪を行っています。大雪時には対応が追いつかない場合があります。地域の皆様による自主的な除雪活動に、心より感謝申し上げます。



中泊町食生活改善推進員会

食生活改善推進員（ヘルスマイト）は、「食習慣の改善を推進する人・食文化の担い手」として、「食」を通じた健康づくりボランティアの団体です。「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域の皆さんに、食の大切さを伝え、健康寿命の延伸を目指し、活動しています。



私たちは、ピンクのエプロン、ピンクのTシャツを着用し、町内のイベントなどでだし・減塩活動をしています。令和6年

12月には、一人暮らしの方の交流会での食事作り・生活習慣病予防教室を行いました。



生活習慣病予防教室では、BMI（体格指数）の計算、味噌汁の塩分チェック、だし活メニューの調理実習を行いました。参加者からは「塩がこんなに少ないけど、味がある。おいしい」「家で作ってみたい」「家での味付けが、しょっぱいことがわかった」など、感想をいただきました。



【今年度の健診、まだ間に合います】

医療機関での個別健（検）診は令和7年2月28日まで受診できます。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。

個別健（検）診が受けられる医療機関は、「令和6年度健診お知らせ帳」をご確認ください。

【特定健康診査・後期高齢健康診査】

●対象者：20歳以上の国保加入者の方、後期高齢者医療制度加入者の方

【子宮がん検診】

●対象者：20歳以上の方(昨年度受診していない方)

【乳がん検診】

●対象者：40歳以上の方(昨年度受診していない方)

※個別健診の受診を希望される方は、受診券が必要です。

受診券がない方・紛失した方は町民課健康推進係までご連絡ください。

各種予防接種のお知らせ

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。接種対象期間を過ぎ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、期間内に接種をうけましょう。※各種予防接種を紛失した方は、町民課健康推進係までお問合せください。

睡眠による休養感を高めるポイント

- ①適切な睡眠時間を確保する。
- ②平日に良い睡眠をとることで、寝だめや昼寝にできるだけ頼らない習慣を。
- ③適度な身体活動・運動習慣を身につける。
- ④朝食をしっかり摂り、就寝直前の夜食を控えると、体内時計が調整され睡眠・覚醒リズムが整う。
- ⑤就寝前はリラックス。就寝前の夜食、飲食、喫煙、カフェイン、スマホは控える。
- ⑥光・温度・音に配慮した快適な睡眠環境を。

各年代の推奨睡眠時間

（健康づくりのための睡眠ガイド2023より）

- 1歳～2歳児：11～14時間
3歳～5歳児：10～13時間
小学生：9～12時間
中・高校生：8～10時間
成人：6～8時間
高齢者：床上時間が8時間以上にならないようにする。

まちのイベントカレンダー

2 月			3 月		
16	日	10:00 令和6年度中泊町教育文化賞・スポーツ賞授与式(中泊町役場大会議室)	1	土	
17	月		2	日	
18	火		3	月	
19	水	図書館どこでも返却	4	火	
20	木		5	水	図書館どこでも返却
21	金		6	木	
22	土		7	金	
23	日		8	土	
24	月		9	日	
25	火		10	月	
26	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」)	11	火	
27	木	図書館内整理日(休館日)	12	水	
28	金		13	木	
			14	金	
			15	土	

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS FEB 2025.

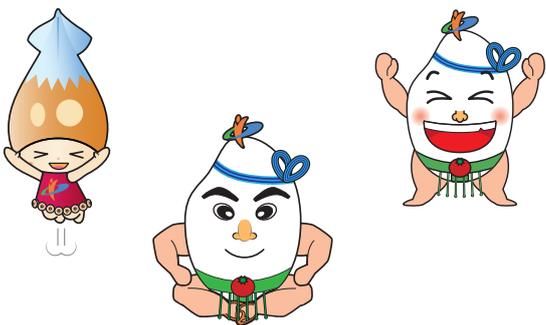
- 太田 実 77 (上町)
- 白岩 恒 克 89 (下前中)
- 秋田 隆 69 (宮川)
- 大川 秀 96 (大沢内)
- 角田 文 男 98 (向町下)
- 小山内 ヨ シ 96 (今泉上)
- 青山 昭 二 89 (今泉下)
- 石沢 美 紀 子 54 (上豊岡)
- 加藤 清 一 77 (八幡)
- 荒関 梅 子 76 (二夕見)
- 大川 ヨ シ 97 (薄市下)
- 杉山 茂 次 郎 91 (竹田)
- 猪股 亨 40 (芦野)

お悔やみ申し上げます

- 安田 優 大 (鶴田町)
- 木村 真 琳 (上高根)



戸籍の窓口 (12月届出分)



- 石岡 一 武 82 (小泊派立)
- 成田 澄 代 93 (下前中)
- 北島 正 一 71 (上町)
- 棟方 勝 秀 75 (新町2)

人のうごき	
12月末現在(前月比)	
人口	9,417人(-21)
中里地域7,010人/小泊地域2,407人	
男	4,438人(-11)
女	4,979人(-10)
世帯数	4,828(+3)
出生	0
死亡	25
転入	24
転出	20