

図書館情報

問 総合文化センター「バルナス」 ☎ 69-1111

今月のMiniコレクション

○一般・テーマ

《映画と文学》

映画と文学の魅力を集めました。スクリーンの名場面の原点となった物語を、もう一度本の世界で味わってみませんか？心に残る名作との出会いが、きっと新しい感動を届けてくれます。

○児童・テーマ

《絵本で楽しむキラキラ☆クリスマス》

きらめくような喜びにあふれるクリスマスの絵本を集めました。かわいいお話や美しいイラストでクリスマスのワクワクをお届けします。一緒に特別な時間を楽しんでみませんか？

新刊情報 [一般]

- | | |
|----------------|-------------------|
| 『雷電』 | 梶よう子/著 〈KADOKAWA〉 |
| 『オーロラが見られなくても』 | 近藤史恵/著 〈KADOKAWA〉 |
| 『みずいらず』 | 染井為人/著 〈祥伝社〉 |
| 『ちゃぶ台ぐるぐる』 | 群ようこ/著 〈集英社〉 |
| 『とどけチャイコフスキー』 | 中山七里/著 〈宝島社〉 |

新刊情報 [児童]

- | | |
|------------------|-----------------------------|
| 『開運えんぎもの図鑑』 | 高野紀子/作 〈あすなろ書房〉 |
| 『みえないおしごと』 | とくながけいさく/絵 〈中央公論新社〉 |
| 『リヒト！』 | イノウエミホコ/作 〈文研出版〉 |
| 『ほんがすきなホンガスキーさん』 | ロレンツォ・サンジョ/絵 〈イマジネイション・プラス〉 |
| 『どうぶつえんのクリスマス』 | ローラ・ワトキンズ/絵 〈ほるぷ出版〉 |

湯らぱーく情報コーナー

運営に関するご質問 福祉課 福祉係 内 1517
施設に関するご質問 「湯らぱーく」 ☎ 23-0132

～年末年始の営業時間について～

いつも湯らぱーくをご利用いただき、ありがとうございます。
年末年始は時間を変更して営業いたしますので、ご利用の際はご注意ください。

《年末年始の営業時間》

・温泉施設(家族風呂・広間の利用を含む)

時短営業：12月31日 午前8時～午後7時(最終入館時間午後6時30分まで)

時短営業：1月1日 午前10時～午後7時(最終入館時間午後6時30分まで)

・中泊町社会福祉協議会

お休み：12月27日から1月4日まで

・中泊町地域包括支援センター

お休み：12月31日から1月3日まで

・ワイス・パーク青森中泊店

お休み：12月29日(午後)から1月4日まで

・中泊町シルバーパートナーズ

お休み：12月27日から1月4日まで

・湯らゆら食堂

お休み：12月31日から1月3日まで

◇今月も湯らぱーく大抽選会を開催します◇

湯らぱーく大抽選会を12月も開催します！商品券や町内飲食店の割引券など、ほかにもたくさんの景品をご用意して皆さまのご来場をお待ちしております。

[開催内容]

日 時：令和7年12月24日(水)

時 間：午後6時から

場 所：湯らぱーく 大・中広間

参加条件：開催日当日の12月24日にご入浴された方

(使用済みの入浴券を捨てずに会場までお持ち下さい)



【69-1-11-1】

◆秋の企画展「奥津軽二名園アリ。其ノ名ヲ「静川園」ト云フ。」

開催!

日時：12月21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：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！

◆武田小放課後こども教室！

「歴史まち歩き」が開催され、15名が参加しました。校庭にある斎藤廉丞先生頌徳碑を手始めに、近世～近現代の民間信仰碑、日清・日露戦争の忠魂碑、30年間にわたって武田村長を務めた奈良七五郎頌徳碑、新旧堤



防を経て、猿賀神社では町有形文化財に指定されている幕末～明治の船絵馬群を見学。

般若寺境内にある町内最古のイチヨウの木は、みんなで輪になつて大きさを確認！浄土院を経て、豊岡神明宮へ。水難除けの水虎様をみんなで礼拝し、無事武田小学校に帰還しました！

◆金木中1年調べ学習！

前半は、スライドで縄文時代草創期の石器が出土した相野山（1）遺跡から、江戸時代の飢饉供養碑まで、「金木地区の歴史」を学習。後半は、常設展示室をめぐりながら体験学習！



係る答申や、博物館・図書館の事業報告などが行われました。



119 - 消防&救急 -

火災は「気づけば」防げる
そのための「警報器」

に設置してください。

エアコン・換気扇の吹き出し口から1.5m、照明器具から30cm以上離して設置してください。

③その他の注意点

台所への設置は、湯気や調理の煙による誤作動を防ぐため煙式ではなく、熱式が推奨されます。

例年、暖房器具による火災が多発する冬場。
住宅用火災警報器は、火災の煙や熱を感じいち早く知らせ、命を守る大切な器具です。まだ設置されていない方は、安全のため、家族と相談し早めの設置をお願いします。また設置されているご家庭は定期的に点検します。

○設置するポイント

①主に設置が必要な場所

宮越家庭園「静川園」国指定に向けた動向や、秋の一般公開を始めとする事業活動、小川さん知書簡に関する新発見などの報告が行われました。

○点検・清掃

①点検・清掃

月に1回程度、本体にある「ボタン」を押すか、「引きひも」を引き警報音や音声が鳴るか点検してください。また、半年に1回程度、乾いた布で拭いて清掃してください。

②交換

電池切れや電子部品の劣化、故障によって火災を感知できなくなる可能性があるため、設置から約10年を目安に本体を交換しましょう。

②設置場所の基本

天井に設置する場合は、警報器の中心が壁や梁から60cm（熱式の場合は40cm以上）離れている場所に、壁に設置してください。

天井に設置する場合は、警報器の中心が壁や梁から60cm（熱式の場合は40cm以上）離れている場合、警報器の中心が天井から15cm～50cm以内の場所

Instagram



X



組合HP



【五所川原地区消防事務組合 各種メディアQRコード】

火事・救急・救助は119番

病院照会 ☎34-4999

災害情報ホットライン ☎050-5536-7069

北部中央消防署 ☎57-2370

小泊分署 ☎64-2375

Supported by

DAM 第一興商

期間限定

津軽鉄道に乗って参加しよう！

津軽演歌 世界選手権

2025年

12/12

[金]

2026年

3/13

[金]

10:00～16:00

(毎週火曜日定休) ※都合により変更になる場合があります。

津軽鉄道 津軽中里駅
駅ナカ「にぎわい空間」

青森県北津軽郡中泊町大字中里字亀山 225-1

津軽鉄道の乗車券・定期券または乗車証明書を受付(チャンコ食堂)へ示すと課題曲を1回無料で歌うことができます!

課題曲 津軽演歌(津軽にまつわる演歌)

時間

場所

参加方法

課題曲

優勝したら世界一!?
最高得点を叩き出せ!

津軽は演歌の聖地！津軽をテーマにした有名な演歌はたくさんあります。
津軽鉄道に乗って1曲いかがですか？あなたのコブシを駅舎に響き渡らせましょう！

ご利用条件

※津軽鉄道に乗車前、乗車後どちらでも参加可能です。※歌唱後、採点の結果をエントリーシートにご記入ください。※ランキングは週に1回更新いたします。

⚠️当イベントで撮影した動画をSNS等に投稿する行為は禁止とさせていただきます。

共催：津軽鉄道株式会社、駅ナカ「にぎわい空間」管理運営委員会
NPO法人津軽半島観光アテンダント推進協議会

協賛：株式会社第一興商
協力：青森県

詳しくは
津軽鉄道公式HPの
「お知らせ」をチェック！



津軽半島観光アテンダント

ランキング・
開催状況は
こちらの「X」または
Instagramを
ご確認ください。



【公式X】 【公式Instagram】

お問い合わせ

駅ナカ「にぎわい空間」管理運営委員会

TEL 0173-57-9030



前田壱虎ちゃん(派立上)
 ①甘いものをあまり食べさせないこと。
 ②愛きょうがあつてかわいいところ。

肥後彌弥ちゃん(五林)
 ①毎日の歯みがきと仕上げみがき。
 ②とってもおしゃべりさんなักษ。

ケモン博士

**3歳児健診にて
(1月13日実施)**

①日頃むし歯をついくなよの気をつけていることは?
 ②わが子の自慢じかんは?



〈血圧管理の目安〉

家庭で測る血圧

125mmHg未満／75mmHg未満

診察室で医師や看護師が測る血圧

130mmHg未満／80mmHg未満

【出典】日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン2025

【血圧の基準が 新しくなりました】

★家族みんなで虫歯予防!
お子さんのきれいな歯を
守つてあげましょう。



【町では、血圧計の貸し出しを行っています。】
 自宅に血圧計がない」「健診で血圧が高いといわれたので測つてみたい」という方は、ぜひご利用ください。

■貸出期間：3週間以内
 ■貸出費用：無料
 ■申込先：町民課 健康推進係

・塩分は1日6g未満を目安に。
 ・野菜・果物を意識して摂ります。
 ・適度な運動（1日30分のウォーキングなど）
 ・禁煙、節酒を心がける。
 ・家庭でも血圧を測る習慣をつける。



その他食生活改善推進員による「まごわやさしい」の食材を使つた「サラダ味噌汁」の提供、キッズナース体験、赤ちゃん抱っこ体験を行いました。

第一生命の協力のもと血管年齢、ベジチェックの測定を行いたくさんの方にお立ち寄りいただきました。

町民文化祭

【健康ブース】

10月19日小泊会場、11月3日



～旬野菜便り～

旬の野菜は栄養がたっぷり！いま食べなきゃもったいない！

12月は「小松菜



栄養満点！

小松菜には、カルシウム・鉄分・βカロテン・ビタミンKなどさまざまな栄養が含まれています。骨も血もしっかりサポートする栄養満点野菜です。

豆腐や牛乳と一緒に摂ると、栄養の働きがよりパワーアップします。小松菜に含まれるビタミンKが、カルシウムをしっかり骨に届け、骨づくりをサポート。さらに、豆腐や牛乳のたんぱく質が鉄の吸収を高め、貧血予防にも役立ちます。

寒い季節の健康づくりにぴったりの組み合わせです。ぜひ、日々の食卓に取り入れてみてください。



まちのイベントカレンダー

12月		
16	火	
17	水	
18	木	12:50～ 乳児健診(パルナス) 13:30～16:00 スマホ教室(中泊町役場) 14:00～ ブックスタート(図書館)
19	金	13:30～16:00 スマホ教室(すくすくこどまり館)
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	

1月		
1	木	8:30～ 元旦マラソン
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	
15	木	12:00～ 3歳児健診(パルナス)

※カレンダーには、町が主催・後援するイベントのうち、自由参加が可能なイベント及び学校行事を掲載しています。内容は変更になることがあります。

お悔やみ申し上げます

古川敏幸夫57(福浦)派立上

原子映月稀(下高根)	田中和瑞穂(五所川原市)	林崎和穂(秋田県)	新瑞穂(福浦)	村岡成衣(京都府)	田中雄成(八戸市)	田中佳衣(八戸市)	田中太(三夕見)	成田奈(芦野)
------------	--------------	-----------	---------	-----------	-----------	-----------	----------	---------



ご結婚おめでとうございます

柏楓(男・元紀)	佐藤暖(女・真)	坂本優(男・仁)	千葉(男・郁)
嶋(元・元紀)	藤(女・拓也)	美月(女・祐乃)	澄(男・拓也)
英(元・誠二)	真(元・誠二)	八(男・祐乃)	元(女・郁)
幸(花丘町)	花(花丘町)	幡(八幡)	立(派立上)



(10月届出分)

戸籍の窓口

加藤久保田政サダメ子9568(花丘町)	坂岡元和子9193(浜町)	秋元和司9367(若葉町)	工藤たね子9967(新町2)	白岩文子9499(新町2)	北畠勇一9476(下前中)	斎藤勇9476(今泉下)	外藤廣一98(宮川)	珍田昌9696(宮野沢)	佐藤善太郎9297(向町下)	小寺昌9397(芦野)	鈴木昌9397(薄市下)	三浦勢9697(長泥)
---------------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	--------------	------------	--------------	----------------	-------------	--------------	-------------

人のうごき												
10月末現在(前月比)												
人口	9,157人	(-16)										
中里地域	6,823人	/小泊地域	2,334人									
男	4,309人	(-3)										
女	4,848人	(-13)										
世帯数	4,756	(-9)										
出生	5	/	死亡	17								
転入	12	/	転出	16								