

図書館情報

問 総合文化センター「パルナス」 ☎ 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 〈イマジネーション・プラス〉
 『どうぶつえんのクリスマス』 ローラ・ワトキンス/絵 〈ほるぷ出版〉

湯らぱーく情報コーナー

運営に関すること 問 福祉課 福祉係 内 1517
 施設に関すること 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
- ・ ワイズ・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
- ・ 中泊町シルバー人材センター
 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)



博物館ユース

Museum News
VOL.170

【☎69-1111】

◆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！

◆武田小放課後子ども教室！

「歴史まち歩き」が開催され、

15名が参加しました。校庭にある齋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、みんなで輪になって大きさを確認！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！



◆第2回文化財審議会開催！

「宮越家離れ襖絵」「宮越家離れステンドグラス」の町指定に

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。



◆第2回宮越家住宅・資料保存活用検討委員会！

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、小川三知書簡に関する新発見などの報告が行われました。



119 消防&救急！

火災は「気づけば」防げる
そのための「警報器」

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しいち早く知らせ、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いたします。また設置されているご家庭は定期的に点検しましょう。

○設置するポイント

①主に設置が必要な場所

寝室及び階段(寝室のある階)に設置が必要です。※1階のみに寝室がある場合は階段に設置不要です。また、特殊な例として、3階に寝室がある場合は階段の3階と1階にも設置が必要となります。

②設置場所の基本

天井または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)離れている場所に、壁に設置する場合は、警報器の中心が天井から15cm～50cm以内の場所

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熱式ではなく、熱式が推奨されます。

○点検するポイント

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かか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じ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。

Instagram



【五所川原地区消防事務組合各種メディアQRコード】

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]

時間

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。

場所

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

参加方法

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)へ呈示すると課題曲を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)

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。

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ド

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】

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ド推進協議会

協賛：株式会社第一興商
協力：青森県

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



むし歯のない子の紹介

3歳児健診にて

(1月13日実施)

- ①口頃むし歯をつくらないよう気をつけていることは、
- ②わが子の自慢できることは、

前田杏虎ちゃん(派立上)

- ①甘いものをあまり食べさせないこと。
- ②愛きようがあつてかわいいところ。



肥後愛弥ちゃん(五林)

- ①毎日の歯みがきと仕上げみがき。
- ②とつてもおしゃべりさんなボケモン博士



高松鳳稟ちゃん(宮野沢)

- ①朝と夜の仕上げ磨きを徹底しています。
- ②元気いっぱい、笑顔がかわいいところですよ。



★家族みんなで虫歯予防！
お子さんのきれいな歯を守ってあげましょう。

【血圧の基準が
新しくなりました】

〈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

□血圧を守る生活習慣のポイント！

- ・塩分は1日6g未満を目安に。
- ・野菜・果物を意識して摂りましょう。
- ・肥満に注意する。
- ・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。

「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ってみたい」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



町民文化祭

「健康ブース」

10月19日小泊会場、11月3日中里会場でなかもどり町民文化祭を実施しました。「健康チェックコーナー」では血圧測定、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ました。さんの方にお立ち寄りいただきました。

その他食生活改善推進員による「まごわやさしい」の食材を使った「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。



～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」

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			1 月		
16	火		1	木	8:30～ 元旦マラソン
17	水		2	金	
18	木	12:50～ 乳児健診(パルナス)	3	土	
		13:30～16:00 スマホ教室(中泊町役場)	4	日	
		14:00～ ブックスタート(図書館)	5	月	
19	金	13:30～16:00 スマホ教室(すすくこども館)	6	火	
20	土		7	水	
21	日		8	木	
22	月		9	金	
23	火		10	土	
24	水		11	日	
25	木		12	月	
26	金		13	火	
27	土		14	水	
28	日		15	木	12:00～ 3歳児健診(パルナス)
29	月				
30	火				
31	水				

※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。

米塚 敏幸 57 (福浦)



お悔やみ申し上げます

古川 英夫 82 (派立上)

原 子 映月 (下高根)

田 中 和 稀 (五所川原市)

林 崎 瑞穂 (秋田県)

新 岡 晃成 (福浦)

村 瀬 由衣 (京都府)

田 中 雄太 (二夕見)

田 端 佳奈 (八戸市)

成 田 賢史 (芦野)



ご結婚おめでとうございます

柏崎 楓仁 (男・元紀) 上町

佐藤 暖真 (男・誠二) 花丘町

秋元 優吾 (男・祐乃) 八幡

坂本 美月 (女・拓也) 派立上

千葉 燈重 (男・郁弥) 派立中



お誕生おめでとうございます

(10月届出分)

戸籍の窓口

加藤 サダ子 95 (花丘町)

久保田 政則 68 (浜町)

坂田 ツヨエ 91 (若葉町)

岡崎 和子 93 (新町2)

秋元 司夫 67 (若葉町)

工藤 たね 99 (新町2)

白岩 文子 94 (下前中)

北畠 勇一 76 (今泉下)

斉藤 廣枝 88 (宮川)

外崎 米昌 96 (宮野沢)

珍田 サキ 97 (向町下)

佐藤 善太郎 92 (芦野)

小寺 ヤツエ 94 (薄市下)

鈴木 ツル 93 (長泥)

三浦 勢 96 (向町上)

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