

## 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

## 《家族の絆を育む本》

家族の絆を深めるための本を集めました。愛やコミュニケーションの大切さや、心温まる瞬間を共有するヒントが満載です。

## ○児童・テーマ

## 《色とりどりの虹色絵本》

色とりどりの絵本を集めて素敵なレインボーを作りました。美しいイラストと楽しいお話がいっぱいです。心が弾むひとときを一緒に楽しんでみませんか？

## 新刊情報 [一般]

『嘘と隣人』 芦沢央/著 文藝春秋  
 『星になっても』 岩内章太郎/著 講談社  
 『この味もまたいつか恋しくなる』 燃え殻/著 主婦と生活社  
 『それいけ！平安部』 宮島未奈/著 小学館  
 『こうしてぼくはスパイになった』 デボラ・ホプキンソン/著 東京創元社

## 新刊情報 [児童]

『パンダのおさじとせっけんパンダ』 柴田ケイコ/作 ポプラ社  
 『拓ちゃん博士のよく飛ぶおり紙ヒコーキ教室』 戸田拓夫/著 いかだ社  
 『アメリカの中高生が学んでいる話し方の授業』 小林音子/作 笠間書院  
 『ねえねえ、なに見てる？』 ビクター・ベルモント/著 河出書房新社  
 『ふみきりペンギン』 おくはらゆめ/著 あかね書房

～青森県からのお知らせです～

## 『太陽光パネル・蓄電池』の共同購入 参加者募集中！

つくる、ためる、つかう。  
 共同購入で賢く導入、家計を助けるエコライフ。

参加登録期間  
 4月2日～8月27日



みんなの  
 おうちに  
 太陽光

太陽光パネルの設置が「電気代の大幅な節約」に繋がることをご存じでしょうか？  
 青森県では4月2日から、太陽光パネル・蓄電池の「共同購入事業」参加募集を開始しています。みんなで集まって生まれる大きな購買力を活かして、安心でおトクに購入する機会をご提供する事業です。数分で完了する無料の参加登録をすることで、ご自宅に設置した場合の費用を確認することができます。ぜひ、お気軽にご参加ください。

登録は3分！  
 わかる範囲でOK！

## 参加登録から設置までの流れ



みんなのおうちに太陽光

検索

<https://group-buy.jp/solar/aomori/home>

無料でご視聴いただけるオンライン説明会を予定しています。  
 また、専用WEBサイトや事務局への問い合わせもご活用ください！

お問い合わせ

みんなのおうちに太陽光事務局  
 0120-723-100 (固定電話・携帯電話)  
 受付時間：10:00～18:00 (土・日・祝日を除く)



◆企画展「宮越家ものがたり」



た。また最近発見された『祝言到来』では、二人の結婚が、明治35年10月17日となっています。同時点では、正治17歳・イハ13歳であり、先の記事と符合します。

明治31年施行の旧民法では「男八満十七年女八満十五年ニ至ラサレハ婚姻ヲ為スコトヲ得ス(第765条)」と定められていることから、同条への抵触を回避したとも考えられます。現時点では、実質的な結婚が明治35年、法律上の婚姻が明治37年と理解したいと思えます。

◆町内史跡・文化財巡見！

このほど、町内に点在する史跡・文化財の現況を確認する調査が行われました。初日は、大沢内溜池ナラの木(町天然記念

◆宮越夫妻の結婚記念日は？  
宮越家九代目正治とイハの婚姻届出は、戸籍上、正治18歳・イハ15歳だった明治37年8月31日とされています。  
ただし、イハのインタビュー記事では、13歳で結婚となっており、食い違いが生じています



大沢内溜池ナラの木

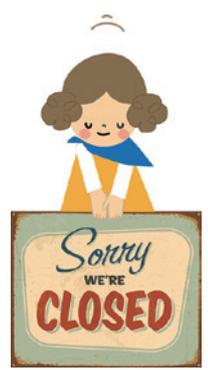
物)を皮切りに、中里城遺跡(県史跡)・津軽の林業用具(国登録有形民俗文化財)・般若寺イチョウ(町天然記念物)・猿賀神社船絵馬群(町有形文化財)などの指定文化財ほか、寺社仏閣・民間信仰碑・記念碑・庭園などを巡りながら、経年変化や保存の状態などをチェックしました。同調査については、今後も、随時実施する予定です。



熊野神社(豊島)の鬼口

◆臨時休館のお知らせ！

館内空調工事に伴い、6月30日(月)～7月14日(月)臨時休館となります。



119 消防&救急

山岳遭難に注意！

今年も本格的な山菜採りシーズンがやってきました。この時期は、入山する人が多くなることから、山岳遭難事故が多く発生しています。そのため、十分な知識や準備が必要となります。

住宅用火災警報器設置率 100%の町を目指して！

住宅火災による死者のうち6割が「逃げ遅れ」によるもので、特に就寝中に多く発生しています。それを防ぐために、住宅用火災警報器の設置が義務化されたものの、いまだ中泊町の設置率は県内平均80%に対し、70%と低い状況です。あなたと家族の命を守るため、必ず設置をしましょう。

- ① 購入場所  
・ホームセンターや電気店
- ② 作動点検  
・少なくとも年に2回作動確認を！
- ③ 交換時期  
・概ね10年を目安に！  
・古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで感知しなくなりません。





『歯みがきで丈夫な体の健康づくり』  
〜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

かっけてきています。若い頃からお口の健康管理が、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行いましょう。

予防歯科は、「プロケア」と「セルフケア」で!!  
〜 かかりつけ歯科医をもちましよう 〜

**プロケア**  
歯科医院での定期健診・フッ素等の予防措置  
歯みがき指導

**セルフケア**  
歯科医や歯科衛生士の指導に基づく日常的な口腔清掃  
口腔体操など

町では、歯周疾患検診も行っています。対象者には受診券が送付されておりますのでご利用ください。

6月は食育月間です。

食育は生きる上での基本となるものです。健康で心豊かな生活を送るためにも、規則正しくバランスよく食べることを心がけましょう。まずは、

- ・ 適正体重を維持しましょう。
  - ・ 1日3食、バランスの良い食事を心がけましょう。
  - ・ 今より毎日1皿多く野菜を食べましょう。
  - ・ 今より3g(小さじ1/2程度)の減塩をしましょう。
- 体重を測定し増加や減少の傾向を見ることで、今食べている食事の「摂取エネルギー」と「消費エネルギー」のバランスがわかります。まずは、現在のご自身のBMIを計算して、体重が適正かどうか確認してみましょう。



野菜摂取を増やそう!!  
「今よりプラス1皿を」

健康維持のための野菜摂取目標量は1日350gと言われています。  
**1日5皿(1皿70g)を目安に摂取しましょう。**

【適正体重】  
生活習慣病になりにくいとされている体重を「適正体重」といいます。18歳以上は、BMI(体格指数)を用いて「適正体重」を計算します。

◎肥満(BMI25以上)：内臓脂肪を起因とする、生活習慣病のリスク要因となります。  
◎やせすぎ(BMI18.5未満)：若い女性では、貧血や骨粗鬆症・低出生体重児のリスク要因となります。高齢者では、低栄養やフレイルのリスク要因となります。

適正体重の計算式：身長(メートル)×身長(メートル)×22=適正体重(kg)  
BMIの計算式：体重(kg)÷(身長(メートル)×身長(メートル))=BMI

減塩に取り組みましょう!!  
「今より3g(小さじ1/2程度)の減塩を」  
高血圧や動脈硬化予防のための1日食塩摂取推奨値は...  
**成人男性7.5g、成人女性6.5g未満です。**  
(食事摂取基準2020年版より)

献血にご協力ください  
献血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  
令和7年6月20日(金)  
(午前)10時〜12時  
(午後)1時15分〜4時

●会場：中泊町役場 正面玄関

# まちのイベントカレンダー

6 月			7 月		
16	月		1	火	
17	火		2	水	
18	水	津軽海峡遠泳実施期間 1 回目	3	木	津軽海峡遠泳実施期間 2 回目
19	木		4	金	
20	金		5	土	
21	土		6	日	津軽海峡交流フェスタ
22	日		7	月	
23	月		8	火	
24	火		9	水	
25	水		10	木	
26	木	14:30~ 図書館：ブックスタート	11	金	
27	金		12	土	
28	土		13	日	
29	日	宮越家春公開最終日	14	月	
30	月		15	火	

※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。

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS JUN 2025.

- 市川 ミツヨ 81 (花丘町)
- 佐藤 清志 91 (下前浜)
- 秋田谷 輝次 74 (今泉下)
- 工藤 勇左衛門 91 (下豊岡)
- 山本 佐之助 87 (上高根)
- 松橋 紀子 94 (福浦)
- 成田 市雄 84 (薄市下)
- 松谷 廣支 83 (宮野沢)
- 野上 カオル 100 (下高根)
- 山谷 隆一 76 (薄市下)
- 古川 キヨエ 89 (五林)
- 田中 秋江 85 (大沢内)
- 吹田 恵子 77 (今泉下)
- 高松 ヨツエ 88 (田茂木)
- 成田 勉 74 (五林)

 お悔やみ申し上げます

工藤 怜桜 (男・正隆) 五林  
 藤井 凜々 (女・遙華) 派立上

 お誕生おめでとうございます

**戸籍の窓口**  
 (4月届出分)

## 人のうごき

4月末現在(前月比)

人口	9,288人(-43)
中里地域	6,921人/小泊地域2,367人
男	4,378人(-20)
女	4,910人(-23)
世帯数	4,791(-12)
出生	2 / 死亡 27
転入	15 / 転出 33

- 永坂 きくゑ 92 (折戸)
- 久保田 てつ子 72 (入舟)
- 長谷川 正志 86 (若葉町)
- 永坂 茂吉 100 (下前上)
- 長谷川 きみゑ 87 (新町1)

