

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

《ゆらぐ私のトリセツ》

眠れない、疲れやすい、気持ちが沈む。女性の体と心のゆらぎに寄り添う本を特集します。更年期、ホルモン、ストレスケア。自分の取り扱い説明書をつくるヒントを探しましょう。

○児童・テーマ

《えがおスイッチON!》

読んだら元気になる絵本をあつめました。にこにこパワー全開!

新刊情報 [一般]

『豆は煮えたか』 朝井まかて/著 〈文藝春秋〉
 『1+1』 井上荒野/著 〈潮出出版社〉
 『白と黒のソナタ』 宇佐美まこと/著 〈祥伝社〉
 『雛鳥は夜に羽ばたく』 新堂冬樹/作 〈ビジネス社〉
 『IDOL』 町屋良平/著 〈太田出版〉

新刊情報 [児童]

『りおのおりがみ』 由美村嬉々/文 〈あすなろ書房〉
 『子ぶたのいのち』 みさき/作 〈文芸社〉
 『しあわせの木の実』 イシグロ直緒/作 〈文芸社〉
 『まほうのクレヨン』 塩屋玲依/文 〈文芸社〉
 『ふたごのパンダのこころコロコロ』
 西島三重子/著 〈中央公論新社〉

休館のお知らせ

蔵書点検のため下記の期間は休館とさせていただきます。

【期間】 6月27日(土)～7月2日(木)

休館にともない、貸出冊数の増冊を行いますので、是非ご利用ください。

【冊数】 5冊→10冊

【期間】 6月9日(火)～6月24日(水)

【返却日】 7月3日(金)以降

※休館中は、返却ボックスをご利用ください。DVD・他館の資料は開館後にカウンターにご返却ください。

集団健診に関するお願い

問 町民課 健診窓口 ☎ 57-2111

現在、7月4日(土) 午前の集団健診に多くのお申込みがあり、混雑が予想されます。

つきましては、平日の集団健診に日程変更が可能な方や、キャンセルを希望される方がおられましたら、ご連絡をお願いいたします。

皆様に安全円滑に受診いただけますよう、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

不動産を相続した方へ

問 青森地方法務局五所川原支局 ☎ 34-2330

相続登記がされないため、登記簿をみても所有者がわからない「所有者不明土地」の増加が問題となっていることから、これまで任意だった相続登記が令和6年4月1日から法律上義務化されました。義務化により、取扱いが次のとおり変更されますので、該当する方は早めの相続登記申請をお願いします。

- ① 相続人は、不動産(土地・建物)を相続で取得したことを知った日から3年以内に相続登記を法務局に申請する必要があります。
- ② 遺産分割の話し合いで不動産を取得した場合にも、遺産分割から3年以内に相続登記をする必要があります。
- ③ 令和6年4月1日より前の相続も対象となり、令和6年4月1日より前に相続したことを知った不動産については、令和9年3月31日までに相続登記をする必要があります。
- ④ 正当な理由がないのに相続登記をしない場合には、10万円以下の過料が科される可能性があります。

詳しくは法務省ホームページを確認または最寄りの法務局にご相談ください⇒



町史だより

第3回

【問】町史編さん室
【答】69・1111

◆空白の近現代も明らかに

昔話「60年前と言えば…」

約60年前の昭和40年に『中里町誌全』が刊行されています。旧中里町豊岡出身のお爺さんにその頃の昔話を聞いてみましょう。

爺：え〜と、小学校に入学した頃で、確かテレビはまだ白黒で、お店の赤電話に硬貨を入れ、電話局の交換手に「*局の*番」と伝え、やっと会話ができた。

道路は砂利道の穴ぼこだらけ。徒歩や自転車が主で、車もそれほど走ってない。信号も珍しく、津鉄やバスには車掌さんがいて切符を売っていた。

かやぶき屋根も多く、サッシ・網戸はなし、冬は薪や石炭ストーブで寒かった。夏は蚊帳を吊り、寝苦しい夜を過ごしていた。(学校のくみ取り式トイレは恐怖。)

洋服だったが、お下がりが多く、母手作りのセーターのモデルをさせられていた。とにかく針と糸の

出番が多い時代で、そうそう運動会は白足袋で走り、シャツはズボンに入れるのが当たり前だった。

とにかく子どもがたくさんいて、年齢男女関係なくよく遊んだ。ビー玉、メンコ、凧あげ、ゴム跳び、あやとり、水浴び、魚釣り、スキー(竹・ミニ)、長靴スケート…。

お小遣いは10円ほど、お年玉は50円玉か100円札。それを握りしめて近くのお店へひとつ走り。スーパー・コンビニはなく、手作りの料理が多かった。だんだん近づくりヤカーの魚屋・アイス・しじみ貝・スイカ売りの呼び声、今も真似できるよ。祝言の菓子も楽しみだった。(注射はおしり!)

不揃いな形の田んぼで苗を手植えし、稲を鎌で刈り、親達は腰が痛くて悲鳴。でも、米は高く売れたんだよなあ。水路(堰)にはメダカやドジョウ、トンボもわんさかいたもんだ。

孫：へえ、スマホがないと不便だね。でも、タイムマシーンで行っ

てみたい。

爺：そうか、よしよし。今とは違うけど、良い思い出もいっぱいあるんだよなあ。

吉幾三さんの「俺ら東京さ行くだ」ではないが、若い方にはとても日本のこととは思えないでしょう。この60年でよくもこんなに世の中が変わったものだと驚くばかりです。(もっと知りたい方は先輩方にお尋ねください。)

また、『小泊村史』全6巻刊行からも約30年が経ちました。生まれた子が一人前になる位の年月が過ぎました。

以上の空白期間について、町史編さん事業を通し、空白の近現代も明らかにしていければと意気込んでおります。今後も町民のみならず、編さん・編集委員・専門部会員(調査執筆者)・事務局の力を合わせて、町史編さん事業を前に進めて参ります。(町史編さん室長)



「植えてはいけないけし」に注意！

【問】青森県西北保健所 指導予防課 【☎】34-2108

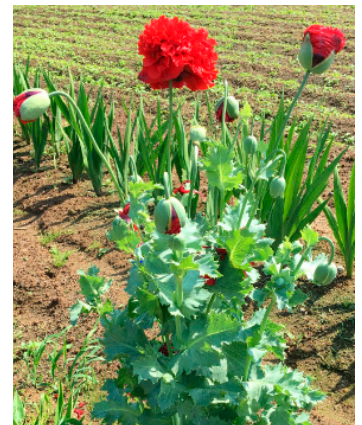
違法薬物となるあへんが含まれる「不正けし」の栽培は法律で禁止されています。

令和6年度には青森県西北保健所管内で、「不正けし」が2,135本発見されました。これは県内で発見された「不正けし」の約6割となります。

なお、令和7年度の発見本数は579本と減少しましたが、不正なけしの栽培が確認されています。大半は知らずに栽培していたものですが、「不正けし」は鑑賞目的でも栽培が禁止されており、過去には検挙事例もあります。

次のような疑わしいけしを発見しましたら、西北保健所まで通報をお願いします。

○不正けし(ソムニフェルム種)の特徴葉・茎・つぼみはキャベツのような白っぽい緑色をしていて、茎を巻き込むような葉の形をしています。なお、花の色は赤・ピンク等様々です。





まちの健康だより ～元気な今こそ、健診・がん検診を受けましょう～

問 小泊診療所 ☎ 64-2117

みなさん、こんにちは。小泊診療所の小成田です。
今回は「健診・がん検診」についてお話しします。
症状がないうちに病気を見つけることが、自分と大切な家族の未来を守ることに繋がります。



がん検診を受診しましょう。

がんは、生涯で日本人の2人に1人がかかるといわれる、とても身近な病気です。しかし、**早期のがんは、ほとんど自覚症状がありません。**

症状が出たときには病気が進行していることもあり、治療が難しくなる場合があります。



小泊診療所 所長
小成田 衆

がん検診の種類

女性の方へ

| | | | | |
|--------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| <p>肺がん検診</p> <p>胸部レントゲン など</p> | <p>胃がん検診</p> <p>胃バリウム検査 (胃カメラ検査) など</p> | <p>大腸がん検診</p> <p>便潜血検査 など</p> | <p>乳がん検診</p> <p>マンモグラフィ など</p> | <p>子宮頸がん検診</p> <p>子宮頸部の細胞診 など</p> |
|--------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|



特に胃がんや大腸がんは、早期に発見できれば、内視鏡で治療できる場合があります。開腹手術を行わずに治療でき、体への負担を少なくできる可能性があります。



特定健診・健康診査も受けましょう

健診では、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの**生活習慣病を早期に見つける**ことができます。これらの病気は、自覚症状がほとんどないまま進行し、脳卒中や心臓病、腎臓病などの重い病気につながります。

早期に発見し、生活習慣を見直すことで、**発症や重症化を防ぐ**ことができます。

健診でわかること(主な項目)

- ✓ 血圧
- ✓ 血糖値
- ✓ コレステロールや中性脂肪
- ✓ 肝機能
- ✓ 腎機能 など

健診・がん検診は、未来の自分と家族を守るための大切な一歩です。
年に1回、必ず受けるようにしましょう。

気になることやご不明な点があれば、どうぞお気軽に診療所でご相談ください。
みなさんの健康づくりを、これからもお手伝いしていきます。

柴田 愛子先生 子育て応援講演会

問 中里こども園 子育て支援センター ☎ 57-2057

- 《テーマ》「子どもに寄り添った子育て・保育」
 《日にち》 令和8年7月25日(土)
 午前10時～昼12時15分(受付：午前9時30分～)
 《場所》 中里こども園 ホール ※駐車場あり
 《対象》 ・子育て中の方、これから子育てをされる方
 ・子どもと関わる仕事をされている方
 ・子どもの成長(発育)が気になる方 など
 《定員》 40名

《講師プロフィール：柴田愛子先生》

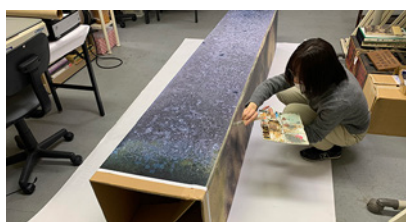
1982年、「子どもの心に添う」を基本姿勢として、トータルな仕事をする場「りんごの木」を創設。保育のかたわら講演、執筆、絵本作りと、子どもに関する様々な分野で活動中。
NHK Eテレ「すくすく子育て」や、ラジオなどのメディアでもご活躍。



◆春の企画展「国指定名勝 静川園 慕情」開催中！



宮越家庭園内にある全高2.5mに達する石碑を復元！同庭園は、宮越正治によって、「尾別」のアイヌ語解釈「静かに川の流れるところ」から、「静川園」と命名されました。碑文は安達謙蔵通信大臣によるもので、離れ「詩夢庵」に宿泊した大正15年10月15・16日に揮毫したものと推定されます。落款は「友人安達謙蔵書」となっており、正治と大臣の関係性を物語っています。



「静川園碑」模型

日時…7月12日(日)まで 午前9時～午後4時45分／**休館日**…毎週月曜／**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！

◆小泊十二景②「七ツ石」！

結屋海湾是孰居 短蓑島外釣鯡魚
蝦夷一碧雖非迴 舟路濤高意不如
最初に紹介するのは、小泊湾の北東「七ツ石崎」の海続きにある「七ツ石」です。十二景の作者荒川秀山は、この地について「海辺に小屋を建ててあるが、これはだれの家だろうか。短い蓑を着て島外の人に鯡をとっている。蝦夷の島根は、海色みどり遠くではないが、舟路の波が



岡本三彌「海岸略図」に見る七ツ石崎・七ツ石(小泊村史所載)

高くて思うようにはならない。」という意味の漢詩を詠みました。

七ツ石は、その名の通り七つほどの岩礁が連なる景勝地です。天然の防波堤としての役割を果たすとともに、秀山が詠んだとおりニシンやアワビの漁場としても知られます。

七ツ石崎は、文化5年(1807)外国船に対する海岸防御のための大砲を設置する台場と狼煙台を設けた場所、「七ツ石崎台場跡」として遺跡登録されています。

同台場跡は、弘前藩の重要拠点であり、津軽順承(11代)・承昭(12代)など弘前藩主の巡検があったほか、藩兵学者岡本三彌、吉田松陰・松浦武四郎といった著名人が訪れ、その様子を記録に残しています。安政2年(1855)6月には異国船の乗組員が上陸し、物議をかもしました。近代にはいと台場は廃止され、直下の海岸には、森林鉄道小泊海岸林道軌道が敷設されました(昭和43年撤去)。

これから一か所ずつ、全十二景を紹介していきます。現地調査を行った際にはその成果も報告しますので、お楽しみに！

施設ピックアップ

119 ー消防&救急ー

◆山岳遭難に注意しましょう！

今年も山菜採りの季節を迎え、山に入る人が増える時期となりました。それに伴い、毎年、山岳遭難事故も多く発生しています。安全に山菜採りを楽しむためには、十分な知識と事前の準備が大切です。

6月は天候が変わりやすく、山間部では急な雨や気温の低下、濃霧が発生することがあります。入山前には天気予報を確認し、防寒具や雨具を準備しましょう。また、携帯電話の充電を十分に行い、予備バッテリーを持参すると安心です。飲料水や食料、虫刺され用の薬、絆創膏なども携帯してください。

山に入る際は、一人での入山を避け、行き先や帰宅予定時間を家族や友人に必ず伝えましょう。道に迷ったと感じた場合は、むやみに移動せず、落ち着いて周囲を確認することが大切です。また、世界測地系に対応したGPSアプリ等をダウンロードすることで、現在地の把握や、入山ルート等を確認することが出来るので、おすすめします。

無理をせず、早めの下山を心掛けることが、遭難防止につながります。

なお、入山した家族や知人と連絡が取れない場合や、予定時間を過ぎても帰宅しない場合は、早めに警察や消防へ連絡してください。

◆熱中症対策を始めましょう

これからの季節、気温の高い日が増えてきます。今年の

夏は、近年の記録的な猛暑に次ぐレベルの暑さになる可能性があるとして予想されており、熱中症予防をはじめとした暑さ対策が必要です。

熱中症を予防するためには、本格的な暑さを迎える前から「暑熱順化」に取り組むことが大切です。

暑熱順化とは、数日から2週間程度かけて、体を暑さに慣らすことです。暑さに慣れることで汗をかきやすくなり、皮膚の血流も増えるため、体内の熱を逃がしやすくなります。その結果、体温の上昇が抑えられ、熱中症の予防につながります。

暑熱順化には、少し厚めの服装で30分程度のウォーキングや軽い運動を行い、適度に汗をかくことが効果的です。週3回程度を目安に続けることで、徐々に体が暑さに慣れていきます。

暑くなる前から無理のない範囲で取り組み、こまめな水分補給を心掛けながら、熱中症に備えて暑い夏を乗り切りましょう。

【五所川原地区消防事務組合各種メディアQRコード】



健康ひろば



歯みがきで丈夫な体の健康づくり ～歯と口の健康習慣～



《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。
 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。他にも、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。



なかどまりではライフステージにあわせた歯とお口の健康事業を行っています



| 妊娠期 | 乳幼児期 | 学齢期 | 20、30、40 50、60、70歳 | 75歳以上 |
|---------------------|---|------------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| (新規) ・妊婦歯科健診(1回) | ・乳幼児健診におけるフッ素塗布、 歯科指導 (対象者 拡大) ・個別フッ素塗布 2、3歳(1回) 4～6歳(2回) | (新規) 小・中学校 フッ素洗口 | 歯周病検診 | (新規) ・後期高齢者 歯科健診 ※役場へ要申込 |

熱中症に気を付けて



いよいよ夏が近づいてきました。「熱中症」は、高温な環境下で発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、健康被害を防ぎましょう。

6月は食育月間です

食べることは、毎日の元気と健康の基本です。バランスの良い食事や規則正しい食生活を意識することが大切です。

この機会に、ご自身やご家族の食生活を見直してみませんか。

町では、食を通じた健康づくりの輪を広げるため、『食生活改善推進員養成講座』を開催します。

“食改さん”として地域活動に取り組む仲間を募集しています。養成講座では、食と健康について楽しく学ぶことができます。



食生活改善推進員養成講座

- 対象**：講座修了後、食生活改善推進員としてボランティア活動ができる町民
 - 内容**：食と健康に関する講話、調理実習
 - 期間**：令和8年6月30日(火)～12月4日(金) 月1～2回程度 ※6月30日は「開講式」となります。 ※詳しい日程は、申込者に別途お知らせします。
 - 時間**：10:00～13:30(回により変更する場合があります)
 - 費用**：無料
 - その他**：
 - ・6回以上受講した方に修了証書を授与します。
 - ・食生活改善推進員会の入会に際し、年会費1,000円がかかります。
 - 申込締切**：令和8年6月15日(月)まで
 - 申込方法**：電話またはQRコードよりお申込みください。
- 町民課健康推進係 栄養士 ☎57-2111



出典：「熱中症予防行動ポスター」(環境省)

https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/pr/20230530_poster_a2_keypoints.pdf

健康ひろば

まちのイベントカレンダー

| 6 月 | | | 7 月 | | |
|-----|---|----------------------------|-----|---|---|
| 16 | 火 | | 1 | 水 | 図書館休館日(蔵書点検) |
| 17 | 水 | | 2 | 木 | 図書館休館日(蔵書点検) |
| 18 | 木 | 津軽海峡遠泳実施期間 1 回目 | 3 | 金 | 7:00~9:00 受付 集団健診(パルナス) |
| | | 7:00~9:00 受付 集団健診(パルナス) | | | 7:00~9:00 受付 津軽海峡遠泳実施期間 3 回目 |
| 19 | 金 | 12:00~13:00 受付 女性検診(パルナス) | 4 | 土 | 7:00~9:00 受付 集団健診(パルナス) |
| | | 7:00~9:00 受付 集団健診(パルナス) | | | 7:00~9:00 受付 集団健診(パルナス) |
| 20 | 土 | | 5 | 日 | 12:00~13:00 受付 女性検診、骨密度検診(パルナス) |
| 21 | 日 | | | | 14:00~15:00 津軽海峡交流フェスタ2026 貴田裕美の水泳教室(仮) |
| 22 | 月 | | 6 | 月 | 9:40~15:30 津軽海峡交流フェスタ2026 |
| 23 | 火 | | | | |
| 24 | 水 | 13:30~15:00 こころの健康相談(パルナス) | 7 | 火 | |
| 25 | 木 | 12:50~ 乳児健診(パルナス) | 8 | 水 | |
| | | 14:30~ 図書館：ブックスタート | 9 | 木 | |
| 26 | 金 | 津軽海峡遠泳実施期間 2 回目 | 10 | 金 | |
| 27 | 土 | | 11 | 土 | |
| 28 | 日 | | 12 | 日 | |
| 29 | 月 | | 13 | 月 | |
| 30 | 火 | | 14 | 火 | |
| | | | 15 | 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。

戸籍の窓口

(4月届出分)



お誕生おめでとうございます

鈴木 ^{おおすけ} 大亮 (男・広大) 富野

佐藤 ^{はると} 陽斗 (男・聖大) 宮野沢



お悔やみ申し上げます

荒 関 敏 美 80 (田茂木)

荒 関 壽 久 78 (派立下)

荒 関 敏 正 88 (派立下)

加 藤 ちよ子 93 (派立下)

長 利 哲 夫 89 (富野)

小 寺 義 光 88 (薄市下)

角 田 富 秋 77 (浜町)

和 田 千 歳 56 (入舟)

大 澤 正 雄 70 (派立)

吉 田 ミノリ 96 (新町2)

(3月届出分)

宮 本 圭 一 57 (深郷田下)

人のうごき

4月末現在(前月比)

人 口 8,964人(±0)

中里地域6,692人/小泊地域2,272人

男 4,225人(+20)

女 4,739人(-20)

世帯数 4,702(+2)

出生 2 / 死亡 14

転入 25 / 転出 35