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

〇一般・テーマ

《わたしの働き方、更新中》

再就職、副業、在宅ワーク、学び直し。“今からでも遅くない”を後押しする本を集めました。

〇児童・テーマ

《やさしさ、みーつけた》

思いやりやプレゼントの物語。冬にぴったりのあったか絵本。

新刊情報［一般］

『絶遠の春』　堂場瞬一/著　〈集英社〉
『腐魚の海』　月村了衛/著　〈小学館〉
『あの日のチョコレートスキートな５つの欠片』　江國香織/著　〈白泉社〉
『ファイア・ドーム上下』　辻村深月/著　〈小学館〉
『誰が首』　住田　祐/著　〈文藝春秋〉

新刊情報［児童］

『なんにもしないでいられるばしょ』　メリンダ・ベルティ/絵　〈工学図書〉
『ちんあなごのなんきょくたんけん』　大塚健太/作　〈講談社〉
『はりねずみくんのおてがみ』　はらだよしこ/作　〈講談社〉
『ぼくたちはどこへいけばいいの？』　もりのうさこ/絵・文　〈三恵社〉
『ねこっぺたこっぺコッペパン』　関根知未/作・絵　〈教育画劇〉



イベント情報

◆『つくってみよう！お正月飾りワークショップ』◆

新しい年を迎える準備に、世界にひとつだけのお正月飾りを作りませんか？大人もこどもも楽しく参加できるワークショップです。

- **日　　時**　令和８年12月５日(土)
- **時　　間**　13:30～15:00
- **場　　所**　中泊町総合文化センター「パルナス」１階リハーサル室
- **対　　象**　小学生以上(定員20名)
- **費　　用**　300円(材料費)
- **申込方法**　お電話・カウンターにて※定員に達し次第終了

話　題

◆みんなで楽しむおはなし会◆

９月26日(土)、読み聞かせ団体の「はあと屋３」「世永恵美子さん」「ひそかのごろーさん」が、絵本の読み聞かせや手遊び、遊び歌を行いました。

80名のこども達と保護者が絵本の朗読と手遊びや遊び歌などで体を動かしながらたのしみました。



◆職場体験◆

10月７日から８日まで、中里中学校３年生の生徒５名が職場体験に来館しました。図書館の仕事を体験するプログラムとして、「私の推し本」をテーマにおすすめ本のポップづくりを行い、来館者に向けて本の魅力を紹介しました。また、自分のお気に入りの本にブックコートをかける作業にも挑戦し、本を大切に扱う意識を学びました。図書館の仕事を通して、本に親しみ、読書の楽しさを改めて感じる貴重な体験となりました。



町史だより 第８回

【問】町史編さん室
【☎】69-1111

日記や手紙を見せていただけますか？

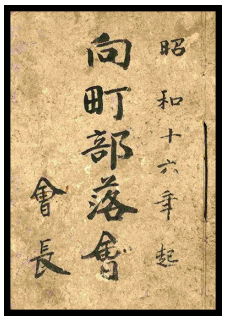


写真１『昭和十六年起　向町部落会』（宮越家文書16）表紙

去る８月17日～20日、中泊町博物館にて、近現代部会の第１回史料調査を行いました。一番興味を惹かれた宮越家文書の新史料をご紹介します。

表紙（写真１）に書いてあるように、戦時中の昭和16年から戦後初期の昭和21年にかけて、旧中里町の向町部落会の会長が、役場や農会から届いた物資の配給・供出割当に関する文書などを綴った簿冊です。

部落会・町内会は、日中戦争下の昭和15年９月に発せられた内務省訓令に基づき創設されました。旧中里町では、向町を含め８つの部落会を創設し、さらにその下部に３～９つの隣保班（隣組）を組織しました。

部落会の目的は「万民翼賛の本旨に則り本部落全住民の共同任務を遂行し日本臣民たるの道を実践する」ことであり、その目的を達成するために「産業・経済・教化・警防・保健衛生・社会施設の振興」「必要物資の増産・供出・配給及消費の規正」「銃後後援・国民貯蓄の実践」などの事項について協議し、その遂行を期すとされました。

発足当初に全員で話し合い、「一、出征軍人ありたる場合班の措置　班会の餞別を廃止し壮行会を行う」、「二、帰還兵ありたる場合の措置　班会として帰還将兵を中心として座談会を行う」、「三、国旗整備事項　国旗の備なき家には必ず一戸一本設備すること（特に興亜奉公日、祝祭日には之を掲揚すること）」、「四、双生児以上出産ある場合の慶祝措置事項（部落会より初着贈呈し祝意を表す）」を取り決めました。興亜奉公日については、「一家揃って早起、宮城〔皇居〕を遙拝しましょう」「皇軍に感謝し、出征遺家族、前線将兵への慰問を行いましょう」「混食、

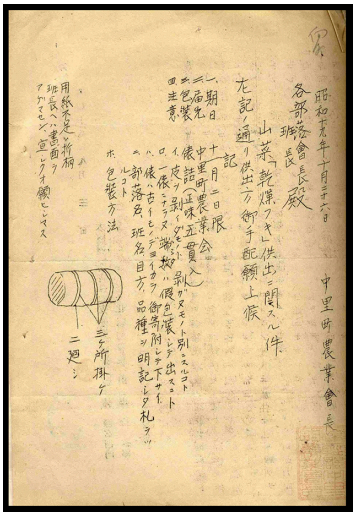


写真２「山菜「乾燥フキ」供出ニ関スル件」（昭和19年10月26日）



近現代部会会議の様子

代用食、その他副食の工夫によって節米を図り戦時食糧を確保しましょう」など８ヶ条の目標も立てています。軍人の慰問は慰問袋の割当が定期的に届き、食料の増産・供出割当は昭和18年から増えていきます。写真２は、山菜「乾燥フキ」の供出を求める文書で、俵詰の包装方法が図解されています。また、増産・供出は食料だけでなく、軍用兎増殖計画なるものもありました。子ウサギを弘前から移動させて各家庭で1頭ずつ飼育・繁殖させ、軍服用の毛皮にするため出荷したのです。

このように、この史料からは、町民がどのように国家総動員体制に組み込まれていったのかがわかります。しかし、人びとが戦時下で何を感じ・考え生きていたのかはわかりません。それを解明するには、普通の人びとが書き残した日記や手紙など一人称で書かれた史料「エゴ・ドキュメント」が必要です。もしご自宅やご実家に日記や手紙が残っていたら、見せていただけないでしょうか。プライバシーに配慮しながら、日記や手紙に目を凝らし耳を澄ませて、近現代の中泊に生きた人びとの生活史に迫りたいと考えています。

（近現代部会部会長
弘前大学教育学部准教授
大谷　伸治）



まちの健康だより

～ 冬の感染症に備えましょう インフルエンザ・風邪の予防 ～

問 小泊診療所 ☎ 64-2117



小泊診療所 所長
小成田　衆

みなさん、こんにちは。小泊診療所の小成田です。
寒くなり、インフルエンザや風邪などの感染症が流行しやすい季節になりました。
今回は、冬を元気に過ごすための予防のポイントと、ワクチン接種の大切さについてお話しします。

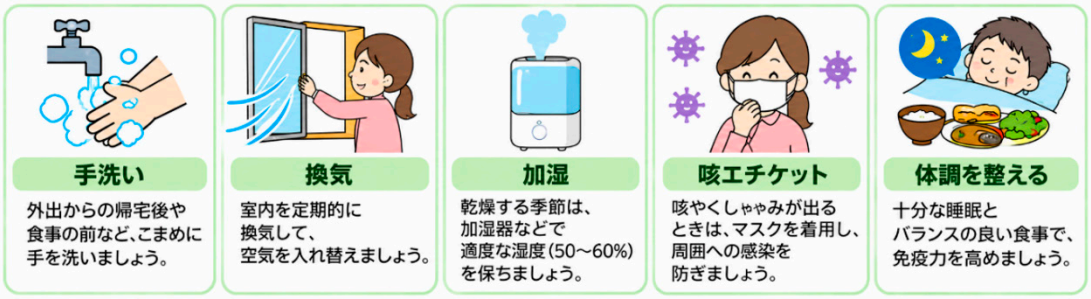


風邪とインフルエンザには次のような違いがあります



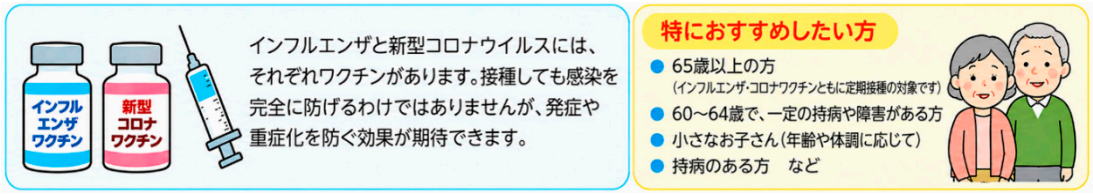


日頃からできる感染予防を徹底しましょう





ワクチン接種も大切です





こんなときは医療機関に相談、受診してください



手洗い・換気などの基本的な予防とワクチン接種を組み合わせて、自分自身と大切な家族の健康を守りましょう。

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。

博物館ニュース
Museum News
☎69-1111 VOL.181

◆秋の企画展「静川村荘好日（せいせんそんそうこうじつ）」！



日時…12月20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！

◆【駅ナカ】ミュージアム企画展「宮越正治旧蔵作品とゆかりの日本画家たち」！

津軽中里駅構内の駅ナカで企画展





が開催されました。併催されたガイドのおすすめを紹介する「ボランティアガイドが見た宮越家離れ／庭園」も好評でした！

◆第１回静川園保存活用計画策定委員会開催！

７名の委員に委嘱状が交付され、委員長に今井二三夫氏(弘前文化財保存技術協会)、副委員長に黒坂貴裕氏(八戸工業大学)が選任されました。会議では、保存活用計画の構成や保護の理念などが検討されたほか、現地視察も行われました。



◆中里中３年職場体験！

木村琉愛・佐藤璃心・塚本奏吾・外崎香豊・三上凛子さんの５名が参加。午前中は、秋の一般公開中の宮越家離れ・庭園の清掃活動、ボランティアガイドに同行しながらのガイド体験、漢詩の庭「静川園」に因んだ漢詩づくり。

午後は、博物館資料の取り扱いということで、掛軸や焼物を実際に手に取って展示・収納方法等を体験しました。最後は、宮越家離れ・庭園を詠んだ自作の漢詩を披露して、すべてのカリキュラムを終了しました。







119 ―消防＆救急―

モバイルバッテリー・電池の火災に注意！

乾電池やボタン電池などの使い切り電池(１次電池)、モバイルバッテリーによる火災が全国的に増加しています。処分する際は、家電量販店の回収ボックスを利用するか、中泊町のルールに従って正しく処分してください。
※詳しくは中泊町のホームページまたは環境整備課へお問い合わせください。

処分前の大切な注意点

○モバイルバッテリーの場合
・金属端子のショート短絡による発火を防ぐため、USBポートや端子部分にビニールテープを貼り絶縁処理をしてから処分してください。

○乾電池、ボタン電池等の使い切り電池(１次電池)の場合
・それぞれの電池の端子部分にビニールテープをはり絶縁処理をしてから処分してください。

電池の端子は金属製で(特にコイン型リチウム１次電池はほぼ全面が金属でできています。)他の金属や電池に触れるとショートし、発熱・発火・破裂などの事故につながるおそれがあります。火災や事故を防ぐため、モバイルバッテリーや電池は必ず絶縁処理を行い、決められた方法で正しく処分しましょう。

暖房器具の火災に注意！

気温が下がり、暖房器具を使用する家庭が増えることと思います。暖房器具による火災を防ぎ、今年も冬を乗り越えましょう。

暖房器具による火災の主な原因

１．可燃物との接触
・布団、カーテン、衣類、紙類などがストーブやヒーターに近いと過熱、着火の危険があります。
２．電気系統の劣化
・コードの亀裂やタコ足配線、コンセント周りのほこりなどが発火の原因になることがあります。

予防するためには

１．ストーブやヒーターの周りに物を置かない、また洗濯物を干す位置にも気を付け、可燃物を近づけないようにしましょう。
２．コードやプラグの破損、変形、変色がないかを確認し、異常があれば使用せず、過度なコードの延長、タコ足配線は避けましょう。

冬季の住宅火災で、最も多い原因の１つが暖房器具です。冬季の生活には欠かせない暖房器具ですが、火災の原因となりうることもありますので上記のことに十分注意し使用しましょう。

健康ひろば

11月は糖尿病月間です
～11月14日は「世界糖尿病デー」～

糖尿病は、誰もがかかりうる病気です

糖尿病は「食べすぎる人」や「生活習慣が悪い人」だけがなる病気だと思っていませんか？

発症には、食事や運動などの生活習慣だけでなく、**遺伝的な体質、加齢、ストレス**など様々な要因が複雑に関係しています。

近年、偏見をなくし正しく理解してもらうために、**「インスリンの作用不足によって引き起こされる代謝異常」**を指す新しい名称**「ダイアベティス」**も広がりつつあります。

「自己管理ができていないからだ」と決めつけるのではなく、誰もがかかる可能性がある病気として正しく知ることが大切です。

糖尿病は初期段階では自覚症状がほとんどありません。年に１回は健康診断を受け、ご自身の健康状態を確認しましょう。





《良い睡眠から健康へ》

～良い睡眠とは～

生きていくうえで欠かせない**「睡眠」**は、私たちが思っている以上に心身の健康づくりに大きな影響を与えます。

良い睡眠に必要なのは、**量（時間）**だけでなく、**質（休養感）**も確保することです。

ある調査によると、対象33か国の中で国民の平均睡眠時間が最も短かったのが日本でした。

睡眠時間・質の不足は日中の眠気や疲労を招き、学業や仕事に悪影響を及ぼすほか、生活習慣病のリスクを高め、死亡率の上昇にも関与します。

そこで、今回は良い睡眠のためのヒントを３つ紹介します。

1 年齢に応じた必要時間

こども：小学生は９～12時間
中高生は８～10時間
成人：６～９時間
（少なくとも６時間以上）
高齢者：６時間程度
（布団の中で眠っていない時間は２時間以内に）

2 環境づくり

光：できるだけ暗く
（就寝前のスマホは控える）
音：できるだけ静かに
（防音などの工夫）
温度：暑すぎず寒すぎず
（入浴は就寝の１～２時間前がおすすめ）

3 メリハリのある生活

食事：１日３食バランスよく
嗜好品は控える
（カフェイン、お酒）
運動：１日60分程度が理想だが、無理せず「続ける」ことが大切

《健康チェック＆大試食会》
～10月18日㈰ 町民文化祭（小泊会場）にて～

健康チェックブース

包括連携協定を締結している第一生命保険株式会社も参画し各種健康チェックを実施しました。

来場者は、普段体験できないストレスチェックや血管年齢を測定し、にぎやかな雰囲気でした。



試食会ブース

食生活改善推進員の方々が、**「具だくさん豆乳みそスープ」**を作りました。

塩分控えめで、**野菜**や**タンパク質**をたっぷり摂れるおいしい一品に仕上がりました。





まちのイベントカレンダー

11 月		
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	12:00～　５歳児健診
20	金	
21	土	
22	日	10:00～15:00　駅フェス＆マルシェ（津軽中里駅　駅ナカ「にぎわい空間」）
		10:00～　小泊地域まちあるきワークショップ（日本漁火センター）
23	月	
24	火	
25	水	13:30～15:00　こころの健康相談（パルナス）
26	木	肺がん巡回（中里） 図書館内整理日（休館日）
27	金	肺がん巡回（小泊）
28	土	18:00～　イルミネーション点灯式（パルナス）
29	日	18:00～　イルミネーション点灯式（すくすくこどまり館）
30	月	

12 月		
1	火	
2	水	
3	木	12:00～　１歳６か月健診
4	金	
5	土	13:30～15:00　図書館イベント「つくってみよう！お正月飾りワークショップ」
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	13:30～15:00　こころの健康相談（パルナス）
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	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。

戸籍の窓口

（９月届出分）

お悔やみ申し上げます

加　藤　英　二　62（薄市上）

大　石　秀　雄　73（深郷田下）

敦　賀　キ　ネ　91（向町上）

長　利　静　雄　78（豊　島）

荒　関　みほ子　72（宮野沢）

田　中　昇　治　71（大沢内）

青　山　ア　サ　89（今泉下）

小　寺　誠　一　73（薄市下）

小　林　フミイ　101（新町１）

角　田　カツエ　94（若葉町）

敦　賀　勝　正　86（浜　町）

岩　川　キヌヒ　100（新町２）



人のうごき

９月末現在（前月比）

人　口　8,889人（－17）

中里地域6,651人/小泊地域2,238人

男　4,191人（－９）

女　4,698人（－８）

世帯数　4,675（－11）

出生　０／死亡　14

転入　７／転出　10

