

図書館情報

イベントのお知らせ

音の図書館

～フルーツとオーボエのアンサンブル～

本に囲まれ音が奏でる雰囲気の中、普段とは一味違った図書館を味わってみませんか？

- 日 時…10月20日(土)
14:00～15:00
- 場 所…町図書館
- 参加費…無料

津軽地方に伝わる民話
～おはなし会～

津軽弁の独特のひびきやリズム、温かさ、語りかけるような言葉に耳を傾けてみませんか？

- おはなし…三橋 美奈子氏
プロフィール…絵本作家、俳優、語り部などとしてご活躍されています。
- 日 時…10月24日(水)
14:00～15:00
- 場 所…町図書館
- 参加費…無料

アロマのせっけん作り

自分のお気に入りの香りで、アロマせっけん作りを楽しみましょう。

- 日 時…11月10日(土)
10:00～11:00
 - 場 所…総合文化センター「パルナス」
2階研修室
 - 参加費…無料
 - 対 象…一般
 - 申 込…定員10人に達し次第締切り
- ※お申込み・お問い合わせは町図書館(Tel.69-1111)まで。

休館のお知らせ

蔵書点検のため、10月30日(火)～11月8日(木)まで休館いたします。

ご返却は、文化センター「パルナス」入り口の「返却箱」をご利用ください。

今月のMiniコレクション

- テーマ 「10月17日は貯蓄の日」
あなたの家計、見直してみませんか？

新刊情報 [一般]

- 『咳をしても一人と一匹』 群 ようこ KADOKAWA
- 『赤い靴』 大山 淳子 ポプラ社
- 『破 蕾』 沖方 丁 講談社
- 『きれいに成れない害虫図鑑』
有吉 立 幻 冬 舎
- 『おしりたんてい みはらしそうのかいじけん』
ト ロ ル ポプラ社

図書館子ども教室情報

10月のおはなし会「みのりの秋」

「食欲の秋」にちなんで、おいしい食べ物が出てくる紙芝居・絵本の読み聞かせや、ハロウィーンのおばけを作る切り紙あそびをします。どうぞ、お気軽においでください。

- 日時……10月20日(土) 午後3:00から
- 場所……町図書館

※他の日にも、紙芝居や読み聞かせをします。日程は絵本コーナーのカレンダーをご覧ください。

ブックスタートがはじまりました！

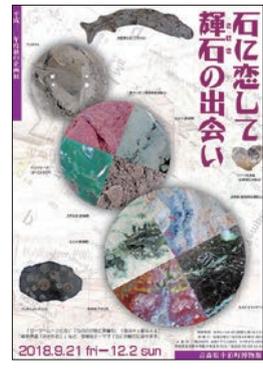


町図書館では、0歳児の健診にあわせて絵本を贈る「ブックスタート」が始まりました。

第1回目となる8月30日(木)は、4カ月検診を終えた3組の親子へ、米塚教育長から絵本が手渡されました。米塚教育長は「絵本の読み聞かせを通じて、親子が絆を深めるのに役立てて欲しい」と期待を込めました。



◆秋の企画展「石に恋して―輝石の出会い―開催中！
【09-69-1111】



「セーラムーンと石」「ものけ姫と黒曜石」「金はAu銀はAg」「岐阜県産「ざざれ石」など、多様なテーマで「石」の魅力に迫ります。
日時：12月2日(日)まで 午前9時～午後4時45分(最終入館午後4時15分)／休館日：毎週月曜・第4木曜・祝日／入館料：通常料金(一般200円、高校・学生100円、小・中学生50円)

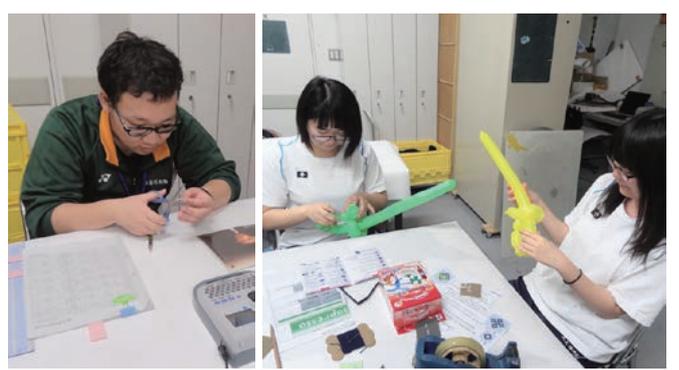
◆夏の企画展「北の刺し子―津軽コギンの世界」併催事業ノ
八月下旬、コギンザシスト工藤夕子さんを講師に迎え、「こどもコギン教室」が行われました。
麻地の目を拾って綿糸を刺して、幾何学的な文様をかたどっ

ていきます。最後にフレームに入れて完成。初めてにしては結構な出来栄えでしたが、展示中の古作コギンと見比べ、昔の人の器用さをあらためて実感したようです。



◆金木・中里高校2年インターシップノ
九月上旬、三上璃乃亜・成田花(金木高校)、長谷川礼暢(中里高校)さんが、図書館・博物館でインターシップ(就業体験)を行いました。開館準備と館内清掃の後、博物館資料の取扱いや登録、企画展・子ども教室の準備作業等に汗を流しました。

◆外崎葉子展
九月上旬、中泊町宮野沢出身のアーティスト外崎葉子さんの個展が、文化ホールホワイエで開催されました。柔らかな自然光が注ぐなか、色鉛筆で描かれた独特の作品群が訪れる人々を魅了しました。



119 消防&救急

秋の火災予防運動始まる

10月15日(月)～21日(日)までの一週間、県内で一斉に秋の火災予防運動が行われます。この運動は主に、火災予防の普及を図り火災の発生を防止すること、また地域の皆さんが火災予防の意識を高め、火災から尊い生命と貴重な財産を守ることを目的としています。みなさんで火災のない、より良い町にしていきましょう。

【住宅防火のちを守る】

七つのポイント

- ・寝たばこは絶対止める。
- ・ストーブの近くに燃えやすいものを置かない。
- ・ガスコンロなどのそばを離れるときは必ず火を消す。
- ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ・寝具、衣類やカーテンからの火災を防ぐため、防災品を使用する。
- ・火災を小さいうちから消すために住宅用火災警報器を設置する。
- ・お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所との協力体制を作る。

震災に備えていますか？

近年、東日本大震災を初め、熊本地震、北海道胆振東部地震と大きな震災がありました。日本は震災の多い国と言われており、いつ私達に被害が起こるか分かりません。しかし、震災に備えることはできます。自分や家族を守るため、今一度確認してはどうでしょうか。

住宅用火災警報器の設置 および作動確認を！

- ・非常食や飲料水の備蓄
- ・非常用持出しバツクの準備
- ・避難場所や避難経路の確認
- ・最低でもこれらのことは準備、確認しておきましょう。

住宅用火災警報器は全ての住宅に設置が義務付けられています。しかし依然として設置率が低い状態です。また、住宅用火災警報器は10年を目安に電池または本体の交換時期になりますので、設置している住宅では作動確認を行いましょ。



むし歯のない子の紹介

3歳児健診にて(9月6日)

- ①日頃むし歯をつくらないうつ気をつけていることは?
- ②わが子の自慢できることは?



中田 朔乃ちゃん
(下豊岡)

①泣かせながらも毎日ハミガキして
ます ②笑わせようと必死なところ



水上 碧人ちゃん
(派立)

①毎日の仕上げ磨き
②元氣いっぱいなところ

※今回の健診では、全てのお子さんにむし歯がありませんでした。

受けよう乳がん検診

10月は、ピンクリボン月間です。乳がんは、

女性に最も多いがんで、日本人女性の約11人に1人が乳がんに

なるとも言われ、著名人の乳がんニュースなどでも、話題になる機会が増えました。乳がんの

発症年齢は、30代から増え始め、40歳代後半から50歳代前半にピークを迎えます。子育てや仕事、介護など女性として一番忙しい時期にかりやすい病気です。

健診&セルフチェックで早期発見

乳がんは、定期健診やセルフチェックで早期に見つけることができるがんです。忙しい中でも自分の健康を意識し、定期的なセルフチェックが大切です。20歳になったらセルフチェックを心がけましょう

健診を受けましょう

早期の小さながんは、しこりとして触れません。早期発見にはマンモグラフィによる検診が不可欠です。自覚症状がなくても必ず定期健診を受けましょう。

住民税非課税世帯の人、生活保護を受給されている人は無料になります。接種の際は、「高齢者インフルエンザ予防接種無料券(該当する方には個別通知します)」を提出してください。

個別健診を受診するには、事前に申込みが必要です。

〈対象〉 偶数年齢の方が対象ですが、昨年度、受診機会を逃した人も受診出来ます。

*しこりや違和感など自覚症状がある時は、健診を待たずに速やかに専門医を受診しましょう。

高齢者インフルエンザ予防接種に関するお知らせ

接種希望の人は、町指定医療機関に直接お申し込みください。

健診の受け忘れはありませんか? まだ申込みしていない人で、健診希望の方は、町民課(保健衛生係)までお申し込みください。

日時: 11月14日(水) 午後2時~3時30分
会場: 役場1階 小会議室

- ① 65歳以上の人
 - ② 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能及びヒト免疫不全ウイルスで免疫機能に障害がある人(障害者手帳内部疾患1級の人)
- *平成31年3月31日時点での満年齢になります。

※栄養士による健康コラム※

野菜をたくさん食べましょう

私たちの生活は、低動物性たんぱく質の食事から動物性たんぱく質や脂質の増加した食事パターンへ変化を遂げ、がん・心疾患・脳卒中・糖尿病等の生活習慣病の増加が深刻な問題となっています。

そこで体を構成したり健康を維持するために必要な栄養素が豊富に含まれている野菜を、意識して多く摂っていませんか。

目標量にはトマトならあと半分、野菜炒めなら皿半分相当が必要です。そこで量を増やせるスープや煮物で食べてみませんか。

いつもより体調の良さを実感できるかもしれません。

◎毎月1回、月経が始まって1週間後がチェックの目安です。40歳を迎えたら、2年に1度

【実施期間】 11月1日~
平成31年1月31日まで
【負担金】 1000円(接種医療機関にお支払いください)

健診日: 11月11日(日)
*特定健診、がん検診、女性検診(子宮・乳がん)が受診できます。

まちのイベントカレンダー

10 月			11 月		
16	火		1	木	14:00~ 大腸がん予防教室(役場 小会議室)
17	水		2	金	
18	木	18:30~ 健診後運動教室(中里中央公民館)	3	土	
19	金		4	日	
20	土	なかどまり町民文化祭(小泊) 14:00~ フルートとオーボエのアンサンブル(図書館) 15:00~ 読み聞かせと切り紙あそび(図書館) 16:00~20:00 ハロウィンイベント(駅ナカにぎわい空間)	5	月	
21	日	なかどまり町民文化祭(小泊) 10:00~ ブックスタート読み聞かせ(図書館)	6	火	
22	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)	7	水	12:50~ 2歳6か月児歯科健診(中里保健センター)
23	火		8	木	12:15~ 3歳児健診
24	水	10:00~ 小泊地区運動教室(小泊支所) 14:00~ 三橋美奈子氏による津軽地方に伝わる民話(図書館)	9	金	
25	木	12:50~ 乳児検診 14:30~ ブックスタート読み聞かせ(図書館)	10	土	10:00~ アロマのせっけん作り(図書館)
26	金	なかどまり町民文化祭(中里)	11	日	7:00~8:30 特定健診・がん検診(胃・肺・大腸・前立腺) 12:00~ 女性健診(中里保健センター)
27	土	なかどまり町民文化祭(中里)	12	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)
28	日	なかどまり町民文化祭(中里)	13	火	
29	月		14	水	10:00~ 小泊地区運動教室(小泊支所) 14:00~ 糖尿病予防教室(役場 小会議室)
30	火		15	木	
31	水				

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS OCT 2018.

福嶋 紀美江 64 (八幡)



- 神原 佳 (北海道)
- 今明 洋 (小泊派立)
- 工藤 泉美 (宮野沢)
- 浜田 俊雄 (十和田市)
- 檜村 亜由美 (今泉下)
- 野呂 竜二 (弘前市)
- 廣田 満理絵 (弘前市)
- 荒関 修策 (八幡)
- 古川 麻弥 (派立上)
- 伊丸岡 仁 (五所川原市)



- 葛西 柚 (女・祐貴) 派立上
- 米塚 旺右 (男・泰佑) 福浦



戸籍の窓口

(8月届出分)

- 長谷川 しじ江 83 (新町1)
- 三上 きよ 90 (温泉町)
- 久保田 信一 85 (浜町)
- 阿部 貫三 84 (花丘町)
- 熊木 カツヨ 85 (花丘町)
- 山谷 太市 76 (薄市上)
- 神 一男 86 (今泉上)
- 葛西 隆彦 52 (尾別)
- 三國 文次郎 85 (深郷田上)
- 成田 健一 79 (長泥)
- 鈴木 チナ 90 (若宮)
- 唐田 ヤエ 85 (派立上)
- 江良 証五郎 86 (今泉上)
- 宮越 サカエ 80 (尾別)

人のうごき

8月末現在(前月比)

人口	11,218人(-12)
中里地区	8,220人/小泊地区2,998人
男	5,260人(-3)
女	5,958人(-9)
世帯数	5,135(+4)
出生	2 / 死亡 19
転入	20 / 転出 15