



9月10日(木)～16日(水)

自殺予防週間です

近年、自殺による死亡が全国的に増加しています。

国内の年間自殺者数は、1999年に3万人を超え、2008年には32,249人が死亡、毎日90人近くの自殺者があります。(男7割、女3割)(交通事故死は5千人です)

原因は、健康問題、経済・生活問題、家庭問題、職場や周囲との人間関係などさまざま、いろいろな要因が複雑に関係していて、うつ病を発症している人も多いです。

うつ病とは？

- (1) うつ病は、特別な人がかかる病気ではなく、誰でもかかる可能性があります。
- (2) 心身のエネルギーを低下させ、いろいろな病気の原因になったり、病気を悪化させたり、最悪の場合は自殺の恐れもでてきます。
- (3) 心配や過労・ストレスが続いてきます。

たり、孤独や孤立感が強くなったり、将来への希望が見いだせないと感じたときなどが、うつ病にかかりやすいときです。

(4) うつ病は、早期発見・早期治療が大事です。長く続くこともあり、その場合は辛抱強く治療することが大事です。

うつ病を疑うサイン

自分が気づくからだの変化

- (1) 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- (2) 何事にも興味がわかず、楽しくない
- (3) 疲れやすく、元気がない(だるい)
- (4) 気力、意欲、集中力の低下を自覚する(おっくう)
- (5) 寝つきが悪くて、朝早く目が覚める
- (6) 食欲がなくなる
- (7) 人に会いたくなくなる

周囲が気づく変化

- (1) 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- (2) 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- (3) 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- (4) 周囲との交流をさけるようになる
- (5) 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- (6) 趣味やスポーツ、外出をしないくなる
- (7) 飲酒量が増える など

うつ病にならないために

〈普段の心構え〉

- ◆ 毎日の小さな立ち直しに対し、ストレス解消(スポーツ、趣味、レジャーなど)が有効です。
- ◆ 少し深刻な問題には、次のようなストレス対処法が有効です。

精神障害者・家族・当事者の命  
 <あじさいの会>の仲間になりませんか？

同じ病気の悩みを抱える家族・仲間同士、月に1度集まり一緒に交流し、楽しい時間を過ごしましょう！

お問合せ先  
 中里保健センター  
 ☎(57)3920  
 小泊保健センター  
 ☎(64)3748



まずは相談してみませんか？

ひとりで抱え込まず、どうぞ誰かに話してみてください。

解決の手助けができるかもしれません

保健師が0(ゼロ)のつく平日に相談をお受けしますので、ご利用ください。

- \* 開催時間：午前10時～午前12時
- \* 開催場所：中里保健センター 相談室
- \* お申込み：事前に電話でご予約ください。

☎(57)3920(中里保健センター)

# 博物館から のお知らせ VOL.15

## ◆引き続き日本刀募集!



秋の企画展「日本刀と武具―  
研ぎ澄まされた美―」開催にあ  
たり、引き続き日本刀ほか武具  
の出品を募集します。秘蔵の日  
本刀を披露しませんか?また日  
本刀の保管や手入れなどのご相  
談に応じますので、遠慮なく博  
物館までお申し出ください。  
(☎69-1111)

## ◆中泊石碑ものがたり #5

### ◆奈良七五郎氏寿像址碑

(富野桜つつみ公園)



奈良七五郎(一八七九〜一九  
三六)は豊島地区出身の自治功  
労者である。青森県第一尋常  
中学校(弘前中学校\*現在の弘

前高校)中退後、金木・富野尋  
常小学校で教鞭を執るが、明治  
32年(一八九九)志願兵として陸  
軍に入隊、中尉まで昇進した。  
日露戦争後帰郷し、明治39年(一  
九〇六)武田村長に就任、以降  
30年間の長きにわたって地方自  
治に尽力した。

岩木川・鳥谷川などの治水事  
業や開拓事業に熱心に取り組ん  
だほか、さまざまな産業組合を  
興して自ら組合長を務めた。ま  
た武田信用購買販売利用組合を  
組織し、村民に低利で融資。ま  
た青年団を組織して、団長とし  
て社会教育にも深い関心を寄せ  
るなど、八面六臂の活躍を見せ  
た。明治44年(一九〇八)北津軽  
郡会議員、大正4年(一九一五)  
には県会議員に当選し、活躍の  
場を県域に広げた。

地域住民からは「津軽の二宮  
尊徳」とまでたたえられ、村民  
ならびに関係団体一同の発議で、  
亡くなる前年の昭和10年(一九  
三五)、彰徳の銅像と七五郎の  
功績を記した弥富破摩雄撰文、



在りし日の銅像

高山松堂書による銘板が設置  
された。村を見守っていた銅像  
は、太平洋戦争最中の昭和18年  
(一九四三)供出され、台座・銘  
板のみが残された。昭和26年(一  
九五二)久しく主を失っていた  
台座に、当時の首相吉田茂揮毫  
による寿像址碑が建立され、  
現在に至っている。

ちなみに銘板の撰文を担当し  
た弥富破摩雄は、熊本県出身の  
文人。国学院卒業後、学習院の  
教壇にのぼり、ついで宮内省に  
転じ、現天皇はじめ各宮の伝育  
官を拝命した。大正10年(一九  
二二)官立弘前高等学校国文学  
の教授に就任。町とも縁が深く、  
尾別出身の女流歌人宮越麗子と  
交友があったほか、武田小学校・  
旧武田中学校校歌の作詞を手掛  
けている。



現在の寿像址碑

## ◆臨時休館のお知らせ

展示室燻蒸作業のため、9  
月28日(火)より10月1日(金)まで臨  
時休館となります。

# なかどまり

# 119

## ハチ・ヘビに注意!

この時期は、ハチ・ヘビの活  
動が活発になり、ハチの巣やヘ  
ビの姿がよく見かけられます。  
もしハチの巣を見かけたら、近  
づいたり、刺激しないようにし  
てください。またヘビを見かけ  
たら、毒ヘビの可能性がありま  
すので気をつけて避けて通りま  
しょう。万が一、ハチに刺され  
たり、ヘビにかまれたりした場合  
の応急処置について紹介します。

### ハチに刺された場合

- ☆局所症状(軽い症状)
- ・強い痛み、赤く腫れあがる。
- ☆全身症状(重い症状)
- ・頭痛・発熱・冷や汗・吐き気・  
震え・下痢・胸が苦しい・目  
の前が暗くなる、などの危険  
な状態になる。
- ☆応急処置
- 大抵の場合、ハチは毒針を人  
体に残していきません。まず、ピン  
セットで毒針を抜いた後、水でよ  
く洗い流してください。また痛み  
などをおさえるため、濡れタオル  
などで冷却しても効果があります。

### 毒ヘビにかまれた場合

- ☆症状
- かまれた直後から激痛、その  
後も熱を伴い痛みが持続する。  
その後、腫れがでて、次第に中  
枢へ進展していき、さらに進行  
すると末梢循環不全・筋肉の壊  
死・嘔吐・腹痛・下痢などの全  
身症状を起こすこともある。
- ☆応急処置
- 毒ヘビにかまれて、気が動転し  
動き回ると毒が全身に回りやす  
いので、安静を保つ。かまれた傷  
口より心臓に近い方を軽く縛る。  
器具があれば毒の吸引を行う。
- ★いずれも、すぐ医療機関に行  
き、診察を受けてください。

### 東北地区消防技術指導会出場

7月29日(木)に、岩手県消防学  
校で東北地区消防技術指導会が  
行われ、青森県代表として、中  
里・小泊署混合チームが「ロー  
プリッチ救出」に全国大会出  
場を目指し大会に挑みましたが、  
惜しくも入賞することができま  
せんでした。皆さん、応援あり  
がとうございました。

# 中泊町の行事カレンダー

9 月				10 月			
16	木	10:00~	敬老会(体育センター)	1	金		
17	金			2	土	8:00~14:30	自然史跡探索講座(中央公民館)
18	土	9:00~	小泊保育所運動会(小泊ふれあい運動場)	3	日		
19	日		竜泊ラインウォーキング (鳥瞰台~道の駅)	4	月	13:00~	ポリオ生ワクチン投与 (中里保健センター)
20	月			5	火	15:00~17:00	運動継続支援事業(体育センター)
21	火		猿賀神社例大祭(~22日)	6	水	12:50~	2歳6か月児歯科健診(中里保健センター)
22	水			7	木		
23	木			8	金	10:00~	高齢者教室(中央公民館)
24	金			9	土		秋の企画展「日本刀と武器-研ぎ澄 まされた美-(~11/7)」(博物館)
25	土			10	日		
26	日	9:00~	町民グラウンドゴルフ大会 (町運動公園)	11	月		
27	月	10:00~11:30	運動事業(中央公民館)	12	火		
28	火		燻蒸による臨時休館~10/1(博物館)	13	水	9:00~	「シルバーの日」パレード (中央公民館~中里駅前)
29	水			14	木	15:00~17:00	運動継続支援事業(体育センター)
30	木	13:00~	乳児健診(中里保健センター)	15	金	10:00~14:30	機能訓練教室(中里保健センター)

三永上藤野赤米小高山大高中鈴中岩鶴斎山成  
 上沢村森上石塚林小山内橋石橋嶋木村田山藤崎田  
 真隆舞祐千淳美奈子翼(五所川原市) 恵利子(今泉上) 佳司(茨城県) 智美(深郷田下) 昌志(つがる市) 美佳(青森市) 和幸(富野) 千景(青森市) 裕介(派立下) 恵子(東京都) 秀輝(深郷田上) 茜(山形県) 晃洋(五林)



結婚おめでとうです

葛西 貴由(男・貴紀) 尾別  
 成田 優心(男・昭真) 派立上  
 新岡 姫麻(女・純次) 福浦  
 工藤 賢太(男・陵) 豊島  
 秋元 大雅(男・修) 薄市上



誕生おめでとうです

## 戸籍の窓口

(7月届出分)

久角菊葛葛小福佐佐米野長野鎌秋  
 保田池西西野士々々塚上利上田田  
 ミ市龍章嘉ヤへいな喜ツツ世信金松  
 ツ雄雄三志シ子さ一ヨエ光也郎夫  
 67 86 88 76 78 83 82 95 78 77 78 78 53 75 82  
 (下前中) (下前上) (向町上) (尾別) (尾別) (上高根) (田茂木) (向町上) (薄市下) (下豊岡) (下高根) (上豊岡) (下高根) (上高根) (宮川)



お悔やみ申し上げます

山前 荒木 太田 小石  
 田田 木田 野川  
 雪忠 亜夢子 瑞穂也  
 乃相 準(下前上) (花丘町) (外ヶ浜町) (入舟) (上高根)

### 人のうごき

7月末現在(前月比)

人口	13,466人(-22)
男	6,398人(-10)
女	7,068人(-12)
世帯数	5,159戸(+2)
出生	6 / 死亡 16
転入	17 / 転出 29