



野村太雅 ちゃん
(富野)



奈良幸歩 ちゃん
(富野)



加藤慶空 ちゃん
(深郷田上)



古川凰雅 ちゃん
(宮川)

1歳6か月児健診にて
(12月9日実施)

むし歯のない子の紹介

中里 57(39)20
小泊 64(37)48



宮下和花 ちゃん
(入舟)



秋田心桜 ちゃん
(花丘町)



磯野海琉 ちゃん
(花丘町)



松舘皇征 ちゃん
(薄市上)



木村琉雅 ちゃん
(竹田)



長利天音 ちゃん
(上豊岡)

インフルエンザ流行の季節になってきました

うがい、手洗い、バランスある食事と、十分な休養が大事です。特に睡眠不足は体の免疫力を弱めます。普段から十分な睡眠を心がけましょう。

手洗い手順



①手のひらでせっけんを泡立てます



②手の甲もこすって洗います



③指先・爪の間を洗います



④両手をもむようにして指の間を洗います



⑤指を1本ずつ洗い洗います



⑥手首を片方ずつ洗います

所 中里・小泊両地域で小泊診療
リック症候群の予防・対策法」
岩間先生を講師に「メタボ

メタボ予防の講演
会を開催しました



成田妃麻里 ちゃん
(下前中)



永坂美怜衣 ちゃん
(折戸)

■内臓脂肪はどうしたら減らせる？

■メタボはどうして危険？

内臓脂肪は、たまりやすく、減りやすいという特徴があります。食べすぎや運動不足などの不健康な生活習慣を改善することで減らせます。

内臓脂肪がたまりすぎると...

- ◆血中の中性脂肪が上がる
- ◆血圧が上がる
- ◆血糖値が上がる
- ◆動脈硬化が進行する

↓

脳卒中・心筋梗塞・糖尿病の合併症を発症!!

＜お願い＞
乳幼児健診などの際、お子さんや保護者の体調が悪かったり、おう吐・下痢・発熱などの症状がある場合は、受診を控えるようお願いいたします。

■メタボの予防・改善には
1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、最後にクスリ生活習慣を改善して、内臓脂肪を減らすことが大事です。運動習慣をもち、食生活を改善して、禁煙を始めましょう。すでに治療が必要な人には、医師の指導により、薬が必要となることもあります。

博物館から のお知らせ VOL.17

【☎69-1111】

◆「キルトの仲間たち作品展 —思い出の記念キルト—」開催!



「思い出」をテーマとした作品は約70点を展示します。展示室いっぱい広がる色鮮やかな情景をお楽しみください。

開催日時：1月18日(火)～3月20日(日)午前9時～午後4時45分(最終日は午後3時まで)／休館日：毎週月曜・第4木曜・祝日

入館料：無料(ただし常設展は通常料金／一般200円、高校・学生100円、小・中学生50円)

◆子供キルト教室「フォトフレーム作り」参加者募集!

開催日時：1月15日(土)午前10時～12時／定員：15人(小学生低学年以下は保護者同伴)／参加費：無料



中泊石碑ものがたり #7

◆竹田開拓入植十周年記念碑

(旧協和分校前)



大正時代にはじまった岩木川改修・十三湖水戸口工事は、岩木川下流部の洪水被害を軽減し、十三湖岸の開田を可能ならしめた。しかしながら、平野中央部には依然として大湿地帯が横たわり、開拓の伸展を頑なに拒んでいたのである。

戦後の食糧不足は、従来顧みられることになかったこれらの湿地帯に、大規模な干陸計画をもたらした。岩木川下流部に位置する通称竹田地区は、国営十三湖干拓建設事業に伴う開拓集落であり、戦後まもない時期に入植が始まった。茫漠たるアシ原、資材不足、腰切田、地吹雪、融雪洪水、メタンガス混じり井戸水など、海拔ゼロメートル泥炭地帯の開拓は苦難に満ちたものであったが、官民一体の取り組みによって、十周年記念式典を迎える頃には地域を代表する美田地帯に生まれ変わった。

人跡未踏の地に入植を可能ならしめたのは、十三湖干拓建設事業に伴う排水・土壌改良などハード面での恩恵もさることながら、入植者たちの不屈の精神「開拓魂」が寄与すること大であった。一致団結した50戸の盤石の思いがなければ、これらの難事業は完遂されることはなかったであろう。

20年以上に及んだ干拓事業は、「鳥も通わぬ十三湖」と形容された岩木川下流部の芦野原を、地域を代表する穀倉地帯へと変貌させ、昭和45年竣工した。武田その一工区においては、昭和23年度89%を占めた「湿地・原野」が完全に姿を消し、かわりに10%弱に過ぎなかった水田が79%に拡大した。また排水強化で地盤強度が増したことにより、省機械化営農が可能になり、省力化や作業合理化など農業近代化にも貢献することとなったのである。



在りし日の竹田開拓(竹内党氏蔵)

なかどまり

119

年末年始の火の用心

年末年始を迎え、台所などで火を使用する機会が多くなり、加えて忙しさにかまけて注意力が散漫になって火の取扱いに対する警戒心も薄れがちです。忙しい中でも気持ちにゆとりを持ち、火災のない明るい年末年始を送りましょう。

また、お正月は神棚などでロソクなどの裸火を使用することが多くなります。周りに燃えやすい物を置かないよう家族一丸となって火災予防に努めましょう。



小さなお子さんには特に気をつけて

かわいい盛りは、いたずら盛りですのちよつとした好奇心から火遊びなどをし、大きな事故につながることがあります。周りの大人が気をつけてあげましょう。



緊急車両の通行にご協力を

消防車や救急車の円滑な緊急走行のために、皆さん一人一人のご理解とご協力をお願いします。

- 一般車両は周囲に配慮し、速やかに進路を譲ってください。
- 交差点を避け、道路の端に寄って一時停止してください。
- 自転車や歩道のない道路を歩いている人は、速やかに進路を譲ってください。

○緊急走行時にサイレンを鳴らすことは、法令で義務づけられています。夜間のサイレン音に対し、皆さんのご理解をお願いします。

皆さんへのお願い

小泊消防署管内は道幅が狭い所が多く、道路に駐車していると火事や救急車が出動できなくなったり、火災が大きくなったりし、尊い人命が危険にさらされることとなります。

冬期間は雪で道幅が狭くなるので、消防車や救急車が容易に通行できるように、道幅確保にご協力をお願いします。

中泊町の行事カレンダー

1 月			2 月		
16	日	9:00~(受付) どんと焼き(パルナス南側)	1	火	14:30~16:30 運動継続支援事業(体育センター)
17	月	小・中学校3学期始業式 10:00~11:30 運動事業(中央公民館)	2	水	
18	火	~3/20 「キルトの仲間たち」作品展(博物館) 14:30~16:30 運動継続支援事業(体育センター)	3	木	
19	水	9:30~ 地区懇談会(中央公民館) 13:30~ 地区懇談会(武田公民館)	4	金	10:00~ 機能訓練教室(中里保健センター)
20	木	9:30~ 地区懇談会(すくすくしたまえ館) 10:00~12:00 こころの健康相談日(中里保健センター) 13:30~ 地区懇談会(すくすくしたまえ館)	5	土	
21	金	9:30~ 地区懇談会(内湯公民館)	6	日	9:00~ 11:00~ そば打ち体験教室(中央公民館)
22	土		7	月	10:00~11:30 運動事業(中央公民館)
23	日	9:00~ 親子料理教室(中央公民館)	8	火	14:30~16:30 運動継続支援事業(体育センター)
24	月	10:00~11:30 運動事業(中央公民館)	9	水	
25	火	14:30~16:30 運動継続支援事業(体育センター)	10	木	10:00~12:00 こころの健康相談日(中里保健センター)
26	水	9:30~11:30 北光寿大学教養学習(日本海漁火センター)	11	金	~2/13 なかどまり・イガ米~きてけフェア(アスパム) 9:00~ 学童スキー大会・スノーフェスティバル (宮野沢スキー場)
27	木	13:00~ 乳児健診(中里保健センター)	12	土	
28	金		13	日	10:00~(予定) 文化賞・スポーツ賞授与式(パルナス)
29	土		14	月	10:00~11:30 運動事業(中央公民館)
30	日	13:20~ もったいない町民大会2010(パルナス)	15	火	
31	月				

工藤里佳(宮野沢) 西川知宏(熊本県) 岡元祐子(五所川原市) 松谷雄太(薄市下) 鎌田葉月(向町下) 山中健聖(五所川原市) 鈴木明菜(宮野沢) 齋藤恵一(弘前市) 神麻紀子(上豊岡) 古川一城(五所川原市) 工藤旭代(向町上) 松本修平(五所川原市)



結婚おめでとうございます

竹谷璃飛(男・拓郎) 福浦 北畠愛大(男・一樹) 薄市下 荒関峻汰(男・博之) 派立中 長利幸直(男・真史) 富野 田村航誠(男・真澄美) 向町下 米塚秀太(男・育雄) 福浦



お誕生おめでとうございます

戸籍の窓口 (11月届出分)

金澤義則66(新町二) 叶武五郎81(浜町) 成田善作84(花丘町) 後藤正三91(下前上) 熊木やち江86(浜町) 田中幸弘71(若葉町) 角田圭圭83(下前上) 秋元トシ86(薄市上) 高松フミヨ76(派立上) 鈴木松太郎80(若宮) 松江正義85(若宮) 小寺清敏73(薄市上) 藤本與次郎93(田茂木)



お悔やみ申し上げます

人のうごき	
11月末現在(前月比)	
人口	13,405人(-22)
男	6,353人(-14)
女	7,052人(-8)
世帯数	5,159戸(-1)
出生	6 / 死亡 15
転入	15 / 転出 28