

◆冬の企画展「キルトの仲間たち作品展」開催！
ち作品展」開催！



12周年を迎える今年度は「新たな旅立ち」をテーマとした作品を展示します。入館無料ですので、この機会に力作の数々をご覧ください。

開催日時：1月17日(火)～3月25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、高校生100円、小・中学生50円)
◆こどもキルト教室「布トレイ作り」参加者募集！
日時：1月14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



◆百川学庵絵馬調査実施！

このほど文化財審議会では、中里神明宮に掲げられている「百川学庵画奉納絵馬」の調査を行いました。畳一枚ほどもある大きなもので、嘉永元年(一八四八)長橋村の石岡豊五郎・長由が奉納したものです。

百川学庵は、幕末に活躍した弘前藩絵師で、富士山図など有名な谷文晁の弟子として知られます。色鮮やかな飾り馬具をまとった黒馬は、今にも動き出しそうな迫力です。審議会では、絵馬の指定に向けて、今後も調査・審議を続ける予定です。

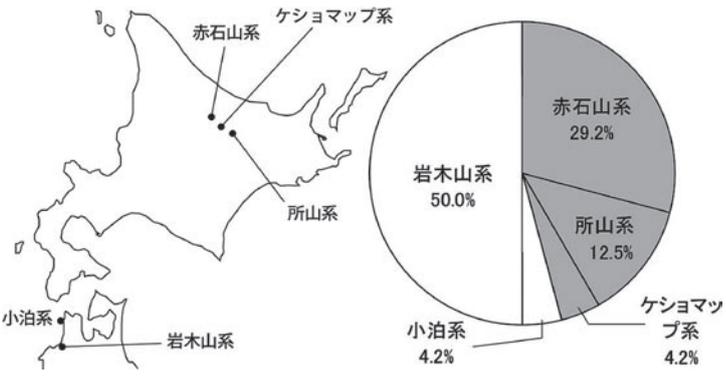


◆坊主沢出土黒曜石産地判明！

このほど明治大学文化財研究施設（小泊）の分析により、坊主沢遺跡（小泊）出土黒曜石24点のうち、

約半数が北海道東部産であることが判明しました。小泊折腰内地区も、黒曜石の産地として知られますが、地元産は1点のみでした。

とくに石偶や石鏃など形の異なる石器はほとんどが北海道産であることから、石器製作に際しては北海道ブランドの黒曜石が重宝されていたことがわかります。坊主沢遺跡から直線距離で約300キロ離れた産地から、どのようなルートでもたらされたのでしょうか？



119 消防&救急

火事のない 明るい年を！

新年、明けましておめでとうございます。

新しい年を迎えるにあたり、家庭でのおもてなしなどで火を使用する機会が多くなります。また、帰省者や親戚などの来客と飲酒する機会も増えます。火元の確認を忘れたり、火に対する注意も薄れたりし、火事や思いがけない事故につながる可能性があります。

「消したかな」 あなたを守る「合言葉」

ふだん心がけているように、忙しい中でも火の取扱いは十分注意し、気持ちにゆとりを持って、火事や事故のない楽しい正月を過ごしましょう。今年も皆さんにとつて明るい1年でありますように！



緊急車両の通行にご協力を！

町で道幅の狭い所が多く、道路に自家用車などを駐車すると他の車が通れなくなります。災害発生時に消防車・救急車が通行できなくなると、到着が遅れて火事が大きくなったり、尊い命が危険にさらされたりすることになります。冬期間は、雪で道幅が狭くなるので、できるだけ路上駐車はしないよう、ご協力お願いします。

除雪作業は気をつけて！

本格的に雪が降る季節になりました。こうなると大変なのが積もった雪の除排雪。毎年、全国で除排雪での事故が多く発生しています。次のことに気をつけ、事故がないようにしましょう。

- ① 屋根の雪降ろし中に誤って転落
- ② 軒下での作業中に屋根雪が落下する事故
- ③ 近くの川や排水溝へ排雪の際に誤って転落
- ④ 除排雪で道路などを横断する際の車との接触事故

こころの健康

づくり教室

中里・小泊両地区3回開催

●青森大学教授 藤林正雄先生

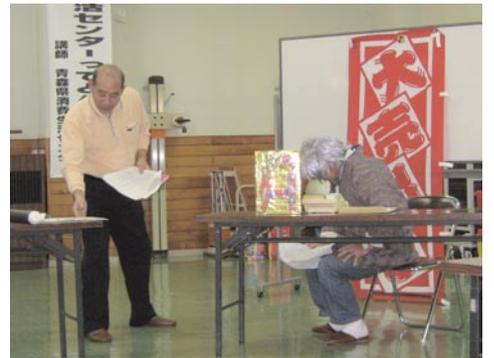
「ストレスと上手に付き合う方法」

ストレスや悩みごとが多くなると、そのことばかりに目が行き、周りが見えなくなる。「精神的視野狭窄」に陥りやすい。周りの人に相談したり、グチを聞いてもらうことが大切。また、周りの人も「元気がないな」「いつもと違うな」と気づいたら、話を聞いて共感するだけで大きな力になる。まずは「おはよう、おやすみ、ただいま」を心を込めて言葉にしよう…とのお話がありました。優しい口調に「話を聞いてほしい」と思わせる先生でした。

●青森県消費生活センター

「寸劇で学ぶ悪徳商法とその対処法」

消費生活センターの業務や「クーリングオフ制度」の説明があり、最近の巧妙化している悪徳商法を寸劇を見ながら学び



ました。また、消費生活センターでは、借金問題や多重債務の相談にも応じているそうです。県内では「経済問題」を原因とする自殺者が多い状況です。相談先を知ることが命を守ることにつながります。

●健康運動指導士

棟方由美子先生

「心と体ものびのびさせよう」

深呼吸や軽く体を動かすことで、体ばかりでなく、心もリラックスできるというお話と、実際にリズムや曲に合わせて声を出したり、体を動かしたりし、楽しく、笑い声が絶えない時間を過ごしました。また、1日3回、計6分行うだけで「160分間ウォーキングするのと同じ程度」の効果がある、骨密度改善の運動もありました。

12月～4月にかけて
インフルエンザ流行の
シーズンを迎えます

インフルエンザは、ただの「かぜ」とは違い、症状が重く、特に幼児や高齢者など抵抗力の弱い人がかかると重症化しやすく、死に至る場合もあります。手洗い、うがい、外出時のマスク着用など、インフルエンザの予防を行うとともに、かかったかなと思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。

＜インフルエンザを予防するには？＞

◎インフルエンザは、咳、くしゃみ、

つばなどのしぶきとともに放出されたウイルスが、体内に侵入することで感染します。帰宅したら、すぐに手洗い、うがいを心がけましょう。

◎流行期に外出する場合は、できるだけ人混みを避けるとともに、マスクを着用しましょう。また、日頃からバランスのよい食事を心がけ、十分な睡眠をとるなど、体力、抵抗力を上げることも大切です。

◎重症化させないためには、流行前に予防接種を受けることが有効です。

＜インフルエンザにかかったら？＞

◎インフルエンザの症状が現れたら、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。

◎外出を控え、休養を十分にとりましょう。

◎水分を十分に補給しましょう。

◎周りの人にうつさないよう「咳エチケット」を心がけましょう。

＜咳エチケットとは？＞

◎咳やくしゃみをする場合は、ティッシュペーパーで口と鼻をおおい、他の人へ顔を向けないようにしましょう。

◎鼻水やつばなどを含んだティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱へ捨てましょう。

◎咳やくしゃみを防いだ手は、すぐに洗いましゅう。

◎咳をして、いる人は、マスクをするよう心がけましょう。

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本ずついねいに洗います

⑥手首を片方ずつ洗います

インフルエンザ予防のためにできること

手洗い・うがい
『うつらない!』



咳エチケット
『他の人にうつさない!』



予防接種
『重症化を防ぐ!』



中泊町の行事カレンダー

| 1 月 | | | 2 月 | | |
|-----|---|--|---------------------|---|--|
| 16 | 月 | 10:00~11:30 運動教室(中央公民館) | 1 | 水 | |
| 17 | 火 | ~3/25 「キルトの仲間たち作品展」(博物館) | 2 | 木 | |
| 18 | 水 | 9:00~13:00 ふれあいそば打ち体験(すくすくしたまえ館) 9:00~14:00 心配ごと相談(日本海漁火センター) | 3 | 金 | 10:00~14:00 機能訓練教室(中里保健センター) |
| 19 | 木 | | 4 | 土 | |
| 20 | 金 | 10:00~12:00 こころの相談日(中里保健センター) | 5 | 日 | 9:00~11:00~ そば打ち体験教室(中央公民館) 9:30~ ビーチボールバレー大会(小泊小体育館) |
| 21 | 土 | 13:30~ もったいない町民大会(パルナス) | 6 | 月 | |
| 22 | 日 | | 7 | 火 | 14:00~ 農業委員会委員選挙立候補予定者説明会 (役場青年研修所) |
| 23 | 月 | 10:00~11:30 運動教室(中央公民館) | 8 | 水 | 9:00~14:00 心配ごと相談(役場相談室) 14:30~16:30 運動教室(中央公民館) |
| 24 | 火 | 9:30~11:30 北光寿大学「座ってできるストレッチ」 (日本海漁火センター) | 9 | 木 | |
| 25 | 水 | 9:00~14:00 心配ごと相談(役場相談室) | 10 | 金 | 10:00~12:00 こころの相談日(中里保健センター) 10:00~ 高齢者教室(中央公民館) |
| 26 | 木 | 13:00~ 乳児健診(中里保健センター) | 11 | 土 | 9:00~ 学童スキー大会(宮野沢スキー場) |
| 27 | 金 | | 12 | 日 | 10:00~ 文化賞・スポーツ賞授与式(パルナス) |
| 28 | 土 | | 13 | 月 | 10:00~11:30 運動教室(中央公民館) |
| 29 | 日 | 13:30~ 家庭教育講演会(パルナス) | 14 | 火 | 9:00~15:00 (税)花丘町・温泉町・新町2 |
| 30 | 月 | 10:00~12:00 こころの相談日(中里保健センター) | 15 | 水 | 9:00~15:00 (税)若葉町・新町1 |
| 31 | 火 | | (税)…町・県民税申告相談(小泊支所) | | |

- 長谷川 真利奈(新町2)
- 鹿内 貴淳(青森市)
- 桑村 映理子(芦野)
- 石戸谷 清仁(五所川原市)
- 高森 霞(つがる市)
- 葛西 大(薄市下)
- 丹藤 紗織(弘前市)
- 秋元 伸吾(芦野)
- 桧川 美香(深郷田下)
- 船橋 和樹(青森市)
- 吉田 朱里(広島県)
- 野上 貴史(若宮)
- 山田 晴香(向町上)
- 鳴海 吉英(青森市)
- 阿部 梓(深郷田上)
- 立山 勇気(宮崎県)
- 成田 有木子(派立上)
- 石塚 則安(千葉県)



外崎 澤みお(女・紳) 田茂木
葛西 天翔(男・一仁) 芦野



戸籍の窓口
(11月届出分)

- 柏崎 清充(上町)
- 大川 廣(大沢内)
- 中村 丈(薄市上)
- 新岡 義一(尾別)
- 青山 芳(向町上)
- 外崎 夕カ(向町下)
- 宮越 正夫(尾別)
- 工藤 光(向町上)
- 三上 由太郎(竹田)
- 荒関 ハツエ(深郷田上)
- 佐藤 弥作(芦野)
- 山田 つかさ(青森市)
- 柏崎 貴哉(入舟)
- 角田 貴美子(下前上)
- 齋藤 隆之(東京都)
- 井沼 紘子(小泊派立)
- 小坂 祥一(京都府)



| 人のうごき | |
|-------------|--------------|
| 11月末現在(前月比) | |
| 人口 | 13,153人(-14) |
| 男 | 6,219人(-12) |
| 女 | 6,934人(-2) |
| 世帯数 | 5,171戸(+2) |
| 出生 | 5 / 死亡 10 |
| 転入 | 15 / 転出 24 |