

☎69-1111

◆特別展「孤高の水彩画家・守谷俊亮」開催！



五所川原市在住の水彩画家「守谷俊亮」作品を紹介する企画展。大正8年(一九一九)山形県に生まれた俊亮は、全国を流浪の末、五所川原市に居を構え、以来50年以上にわたって創作活動を続けてきましたが、昨年92歳で永眠しました。

昭和37年(一九六二)「河北展」入選を皮切りに、数々の賞を受賞しましたが、中でも平成元年(一九八九)から「水彩連盟展」3年連続入選、平成2年(一九九〇)「津軽美術展」最優秀賞受賞、同年から「新槐樹社展」3年連続入選、平成12年(二〇〇〇)「郵政省絵手紙コンクール展」文部大臣奨励賞などが特筆されます。

風景画から動植物、写実画から抽象画まで幅広くこなしまし

たが、特にはがきをキャンバスとする「はがき絵」を得意とし、多数の作品を残しています。

■日時：9月25日(火)～10月14日(日)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：通常料金(一般200円、高校・学生100円、小・中学生50円)



◆平成24年度博物館実習！

8月1日(水)から11日(土)まで、学芸員養成課程の一環として博物館実習が行われました。今年度の実習生は、弘前大学青山紫穂さん(今泉出身)と、弘前学院大学藤元温子さん(金木出身)の2人でした。

日常的な博物館の仕事体験・資料の取り扱いといった基礎的な内容から、企画展立案・ことも教室開催など、より実践的なものまで、約2週間にわたって実習しました。実習にご協力いただいた来館者・こども教室参加者の皆さまに、この場を借り

てお礼申し上げます。



◆博物館子ども教室開催予定！

Kids	
放課後子ども教室「博物館たんけん隊」開催予定(変更の場合有)NEW!	
8月	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
■	午前・午後
■	午前のみ
■	午後のみ

8月から博物館ホームページでは「博物館子ども教室」の月間予定表を掲示しています。どうぞご利用ください。

町博物館ホームページ  
<http://www.2.town.nakadomari.aomori.jp/hakubutsukan/>

119 消防&救急

台風や集中豪雨 要注意！

台風や低気圧、前線の影響で、大雨・暴風・高波・高潮が発生し、各地で毎年のように風水害による土砂崩れなどが発生しています。

最近ではゲリラ豪雨と呼ばれる集中豪雨で被害が多発しています。

大雨による河川の増水や道路の冠水は、予想を超える速さでやっけます。被害を最小限に抑えるためにも、次のポイントをチェックしましょう。

- ①事前に付近の危険箇所を把握しておく
- ②排水溝の点検(掃除)や土のうの準備をする
- ③ラジオ・テレビなどで情報収集する
- ④日頃から避難場所や連絡方法などを家族と話し合う



雷は非常に危険！

大気不安定なときは、局地的上昇気流によって積乱雲が発生し、数分後には落雷の危険性があります。

雷注意報が出されている場合、登山やハイキング、海や川での釣りなどは、中止にしましょう。

また雷が発生した際、木の下や高台にいる人は、速やかに安全な場所に避難し、雷が止むのを待ってから行動しましょう。





中里 ☎(07)3920  
小泊 ☎(04)3748

田中さん親子が優秀賞入賞!!  
〜母子のよい歯のコンクール〜



「母子のよい歯のコンクール」は、歯科保健への関心を高めることを目的に、3歳児の歯科健診の結果で、健康な歯を持つお子さんとお母さんを選出するコンクールです。1次審査は、各保健所ごとに行われ、7組の親子を選出。コンクールの県大会ともいえる2次審査が、7月7日(土)、青森県歯科医師会館で実施されました。町からは、田中煌士くん・好乃さん親子がエントリーし、1次審査で最優秀賞、2次審査で優秀賞に輝きました。田中さん親子は、11月に行われる「平成24年度青森県歯科保健表彰式」で表彰されることになっています。

なお、来年度からは「親子

のよい歯のコンクール」と名称を変え、お父さんも対象となります。家族みんなで、虫歯予防コンクール出場を目指しませんか。

＊お母さんの体験記＊

私は、小さい頃に虫歯で歯医者に通ったことがあり、怖くて痛いイメージがあったので、息子には虫歯になってほしくないと思っていました。なので、小さい頃には泣いて歯みがきを嫌がるときもありましたが、夫と協力して朝昼晩3回の歯みがき、仕上げみがきを丁寧に行いました。歯を強くするために、夜のフッ素も欠かさずにやりました。

地区大会では、優勝すると思っていなかったのですが、最優秀賞で名前が呼ばれたときには、今までやってきたことが報われた気がしてとても嬉しく思い、家族3人で喜びました。県大会では優勝できず、優秀賞で少し残念でしたが、入賞できてよかったです。

歯は一生使うものなので、これからも今まで以上に歯みがき、仕上げみがきがんばって、むし歯のない歯を維持していきたいと思います。そして、フッ素を欠かさず、強い歯を作りたいと思います。

うつ病はとても身近な病気

うつ病は、過度のストレスや疲労の蓄積などさまざまな生活体験がきっかけとなり、こころのエネルギーが低下する病気です。日本では、15人に1人が生涯に一度はうつ状態を経験するといわれるほど身近な病気です。

うつ病を疑うサイン

- ＊自分が気づくからだの変化……疲れやすく元気がない／食欲低下／寝つきが悪くなる／気分が沈む／涙もろい、イライラする／集中力・判断力・記憶力低下／心配ごとが頭から離れない／自分を責め自分は価値がないと感じる など
- ＊周囲が気づく変化……以前に比べ表情が暗く元気がない／体調不良の訴えが多くなる／遅刻・早退・欠勤が増加／仕事や家事の能率低下／周囲との交流や外出を避ける／飲酒量増加 など

うつ病とアルコール依存症……うつ状態の人の中には、「不眠」「アルコール量増加」が見られる傾向が多くあります。落ち込んだ気分を和らげようと少しずつアルコール量が増えていき、アルコール依存症に陥ることが少なくありません。また、寝酒としてアルコールに頼りがちですが、逆に睡眠を妨げて不眠を悪化させ、寝付けないために更なる飲酒へと悪循環に陥ってしまうことも。うつ病・アルコール依存・不眠は、お互いに悪影響を及ぼしあうため、注意が必要です。

早期発見・早期治療が大切な人の命を守ります……自殺した人の9割以上にこころの病気があったといわれています。ところが、実際に医療機関で治療を受けていた人は、そのうちの2割に過ぎないそうです。がんや生活習慣病と同じように、早期発見・早期治療が大切です。

心の健康づくり  
講演会

心のバランスを保つためのヒント、一緒に学んでみませんか？保健センターでも、心の健康相談を実施しています。気軽にご相談ください。

講師	日時	場所
講演「コミュニケーションについて～聴くことの大切さ」 青森中央短期大学 看護学科教授 岡崎 勝博 先生	9月11日(火) 午後1時30分～	中里保健センター
	10月2日(火) 午後1時30分～	小泊保健センター
講演「音楽で心も体もリフレッシュ♪」 NPO法人青森音楽療法研究会 佐々木 純子先生	10月29日(月) 午後1時30分～	中里保健センター

こころの健康に気を配っていますか？  
これまで、私たちの命を脅かすものとして、がん・心臓病・脳卒中の3大疾病が大きく注目されてきました。ところが最近では、自殺による死亡が全国的にも増加し、死因の上位を占めるようになってきており、深刻な社会問題となっています。

からだの病気と同じように、こころの病気や自殺は、いつ自分や周囲の人に起きてもおかしくない問題です。日頃からこころの状態をおろそかにしないこと、また困ったときは一人で悩まず、誰かに相談するなど、周囲の助けを借りることが大切です。

9月10日～16日は自殺予防週間



# 中泊町の行事カレンダー

9 月			10 月		
16	日	9:00~ 西北五陸上競技選手権大会2日目 (運動公園)	1	月	10:00~11:30 運動教室(中央公民館)
17	月	10:00~ 敬老会(体育センター)	2	火	13:30~ 心の健康づくり講演会(小泊保健センター)
18	火		3	水	12:50~ 2歳6か月児歯科健診(中里保健センター) 13:30~ 子育て講演会(中里子育て支援センター)
19	水	13:00~14:00 健康相談(小泊保健センター) 15:00~16:00 健康相談(すくすくしたまえ館)	4	木	
20	木	10:00~12:00 こころの相談日(中里保健センター)	5	金	
21	金		6	土	
22	土		7	日	
23	日	9:00~ 町民グラウンドゴルフ大会(運動公園)	8	月	9:30~ レッツウオークなかどまり(中里地域)
24	月	10:00~11:30 運動教室(中央公民館)	9	火	
25	火	~10/14 特別展「一孤高の水彩画家— 守谷俊亮「はがき絵」展」(博物館)	10	水	10:00~12:00 こころの相談日(中里保健センター)
26	水		11	木	
27	木	乳児健診(中里保健センター)	12	金	10:00~ 高齢者教室(中央公民館) 10:00~ 機能訓練教室(中里保健センター)
28	金	10:00~ 機能訓練教室(中里保健センター)	13	土	
29	土		14	日	13:30~ 高濱正伸家庭教育講演会(パルナス)
30	日		15	月	10:00~11:30 運動教室(中央公民館) 10:00~12:40 献血(中里高校前) 14:00~16:30 献血(町役場前)

越野 さおり (新町一)  
 今村 奈穂樹 (五所川原市)  
 河村 美雪 (八戸市)  
 川山 雄一郎 (新町二)  
 山谷 ひかる (つがる市)  
 鈴木 涼平 (花丘町)  
 藤田 香織 (五林)  
 渋谷 大樹 (つがる市)  
 山田 理奈 (板柳町)  
 佐々木 陽平 (板柳町)  
 秋元 美鈴 (薄市上)  
 田沢 知将 (むつ市)  
 野上 聡子 (下高根)  
 町屋 拓光 (七戸町)  
 福島 恵子 (深郷田上)  
 石渡 亮太 (神奈川県)  
 小寺 千秋 (薄市下)  
 三浦 正 (大鰐町)  
 加賀田 まどか (豊島)  
 一戸 寿哉 (五所川原市)



結婚おめでとうです

成田 維風 (男・耕平) 薄市下  
 田中 龍真 (男・憲) 豊島  
 中村 龍真 (男・光) 宮野沢



お誕生おめでとうです

戸籍の窓口  
 (7月届出分)

中山 正治 70 (小泊派立)  
 山田 トミイ 88 (下前浜)  
 角田 かちよ 91 (小泊派立)  
 長内 二郎 74 (下前上)  
 和田 藤八 92 (入舟町)  
 北野 カツ幸 81 (上温泉町)  
 横野 勝次郎 81 (深郷田下)  
 館山 傳則 88 (派立上)  
 荒木 忠子 79 (田茂木)  
 鈴木 利エ 84 (向町上)  
 西田 リエ 100 (二夕見)  
 米塚 繁 75 (芦野)  
 佐藤 均 80 (竹田)  
 杉山 アキエ 76 (深郷田下)  
 阿部 兼吉 79 (尾別)  
 葛西 光義 72 (薄市上)  
 葛西 スズイ 81 (宮野沢)  
 外崎 トクエ 94 (宮川)  
 珍田 京 84 (宮川)



お悔やみ申し上げます

竹内 悠乃 (愛知県)  
 赤石 和弥 (下前上)

人のうごき	
7月末現在(前月比)	
人口	12,920人(+16)
男	6,095人(+3)
女	6,825人(+13)
世帯数	5,176戸(+14)
出生	4 / 死亡 19
転入	28 / 転出 20

※住基法改正に伴い、今月から外国人23人分が算入されます。