

【☎69-1111】

◆秋の企画展「中泊偉人伝人ものがたり」開催！



「山」と「川」と「潟」、そして「海」のある町。緑の森林と沃野に抱かれ、地吹雪の舞う里：「中里」、水平線彼方に北海道を望み、波濤きらめく漁村：「小泊」。秋の企画展では、厳しくも豊かな風土によって育まれた、歴史上の人物や著名人を取り上げ、その時代背景や事績・文物について紹介します。

■日時：10月27日(土)～12月22日(土)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)

◆「中里防空監視哨」とは



中里防空監視哨跡

36か所、北郡では五所川原・中里・脇元に設けられました。このほか、小泊などには民間防空監視哨も置かれました。

中里防空監視哨副哨長を務めた宮本芳春氏(五林地区)によれば、監視哨は新中里橋付近の丘陵上にあつたそうです。木造平屋の通信・控室に、消防の望楼のような一間四方の立哨台を載せた構造で、立哨台の周囲には幅1mほどの回廊が設けられていました。回廊を巡回しながら、双眼鏡で監視を行ったほか、深さ1mほどの聴音壕で敵機の爆音を探索しました。監視哨には、4つの班が24時間交代で詰めました。1つの班は、副哨長1人・助手1人・女性哨員6人で構成され、哨員2人ずつが1



宮本芳春氏  
り台で、太平洋戦争中は青森県内に



中里防空監視哨哨員(宮本芳春氏蔵)

時間交代で監視を行いました。監視による警報・情報は、直通の警察電話を利用して、弘前防空監視隊本部に送られました。昭和20年7月15日朝には、米艦載機が大挙して襲来し、薄市国民学校が空襲されたほか、薄市・高根で4人の死傷者を出しましたが、中里防空監視哨からは機銃掃射や爆撃の様子が克明に見えたとされます。戦後67年目を迎え、戦争の記憶は徐々に失われつつありますが、博物館では可能な限り記録保存を続けていきたいと考えています。



中里防空監視哨(宮本芳春氏蔵)

119 | 消防&救急 |

この人紹介

今年4月、新採用で青森県消防学校に入校し、9月19日(水)に行われた卒業式で、初任課教育を修了した消防士3人を紹介します。

なお、卒業後はそれぞれの署に配属され勤務することになります。



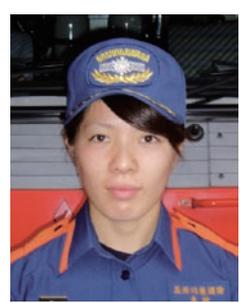
佐野 友紀

☆抱負  
今年、新採用になりました佐野友紀です。ずっと暮らしている中泊町のためになる仕事がしたいと思いい、消防士を目指しました。これから日々訓練を重ねて、早く一人前の消防士になれるようにがんばっていきます。よろしくお願ひします。



新岡 真紘

☆抱負  
今年の4月から採用になりました新岡真紘です。消防の役目である、町民の生命、身体、財産を守ることをモットーに、生まれ育つた中泊町で一生懸命がんばります。よろしくお願ひします。



木村 千尋

☆抱負  
まだまだ未熟者ですが、少しでも早く一人前になって地域に貢献できるように、日々がんばっていきます。



中里 ☎(57)3920  
小泊 ☎(64)3748

**むし歯のない子の紹介**

**3歳児健診にて**

(9月6日実施)

- ①口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?

**黒滝 心平ちゃん(派立下)**

- ①夜の仕上げみがきをがんばっている
- ②笑顔がかわいいところ



**工藤 日々斗ちゃん(向町上)**

- ①お菓子より、ご飯をしつかり
- ②憎めないところ



**白川 昂希ちゃん(富野)**

- ①仕上げみがきをしています
- ②やさしいところ



**角田 琳星ちゃん(花丘町)**

- ①あまりお菓子などを食べないようにする
- ②エクボが1つできてかわいい



**磯野 魁仁ちゃん(下前中)**

- ①毎日朝・夕の仕上げみがきとフッ素スプレーの使用
- ②思いやりがある。あいさつがちゃんとできる



**成田 千穂ちゃん(下前浜)**

- ①仕上げみがきをしています
- ②元気がよすぎるところ



**健診(検診)は**

**結果の活用が大切**

健診結果が教えてくれるあなたのからだの「今とこれから」

今年度の健診も8月で終わり、皆さんのお手元には結果が届いていると思います。異常なしの人、昨年より改善した人、そうでなかった人…。健診の結果は十人十色ですが、健診は終わってからの肝心です。

**健診結果ここをチェック!**

がん検診の目的は、早期発見・早期治療です。がんは、ほとんどが自覚症状のないまま進行します。早い発見・治療のためには、症状がなくても定期的に検診を受けること、そして精密検査を必ず受けることが大切です。一方、特定健診は、からだの異常を見つめるだけでなく、病気の芽が出ていないか確認し、

その後の健康管理に役立てようという目的があります。「正常か」「異常か」という判定だけでなく、検査値が年々どう変化しているかにも注目しましょう。検査値が悪化しているなら、現在の生活習慣が、あなたのためだけに合っていない可能性がります。毎日の生活の積み重ねが、からだの状態を変化させる…。これが「生活習慣病」です。

**メタボリックシンドロームと生活習慣病の関係!**

通称「メタボ」とは、食べ過ぎや運動不足から、内臓の周りに脂肪がたまり、高血糖・脂質異常・高血圧といった生活習慣病を引き起こす内臓脂肪症候群のことを言います。今年度の町健診でも、男性の約42%、女性の約15%にメタボリックシンドロームや予備軍の人がいました。メタボは「ただの中年太り」と軽視してはいけません。動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中といった命に関わる病気を招きやすくなります。

**生活習慣改善で脱メタボ!**

メタボだからといって、落胆することはありません。内臓脂肪は皮下脂肪に比べてたまりや

すい半面、減らしやすい性質があり、生活習慣の改善で減らすことができます。しかし、これまでの生活スタイルを変えることは大変です。家族の理解や協力が、大きな支えになります。保健センターも、皆さんの健康づくりをサポートします。健診結果の見方はもちろん、生活習慣の中に潜んでいる問題点を見つけ出し、継続可能な方法をアドバイスするなど、一緒に考えていきます。脱メタボを目指したい、家族のためにメタボ予防したいとお考えの方、お気軽にご相談ください。

**心の健康づくり講演会**

講師	日時	場所
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分から	中里保健センター
講演「高齢者の心を理解する」 弘前医療福祉大学短期大学部生活福祉学科介護福祉専攻長 戸来 睦雄 先生	10月26日(金) 午後1時30分から	中里保健センター
	11月16日(金) 午後1時30分から	小泊保健センター

# まちのイベントカレンダー

10 月			11 月		
16	火		1	木	
17	水	9:00~ 「シルバーの日」 清掃奉仕活動 9:00~12:00 行政相談(中央公民館) 9:00~14:00 心配ごと相談(日本海漁火センター)	2	金	なかどまり町民文化祭(パルナス)
18	木	乳児健診(中里保健センター)	3	土	10:00~ なかどまり町民文化祭(体育センターほか) 大沢内ため池ウォーキング (大沢内ため池公園)
19	金	9:40~12:00 65才からの生き生き講座(パルナス) 10:00~ なかどまり街歩き散策ウォーク (徐福の里物産品直売所)	4	日	なかどまり町民文化祭(体育センターほか)
20	土		5	月	
21	日		6	火	
22	月		7	水	
23	火		8	木	12:15~ 3歳児健診(中里保健センター)
24	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)	9	金	
25	木		10	土	
26	金	9:00~14:00 特設行政相談(すくすくこども館) 13:30~ 心の健康づくり講演会(中里保健センター)	11	日	8:45~ 第18回塚義定杯争奪柔道大会(体育センター) 18:30~ 第1回中泊町音楽フェスティバル(パルナス)
27	土	なかどまり町民文化祭(日本海漁火センター) ~12/22 秋の企画展「中泊偉人伝人ものがたり」 (博物館)	12	月	10:00~11:30 運動教室(中央公民館)
28	日	なかどまり町民文化祭(日本海漁火センター)	13	火	
29	月		14	水	9:00~14:00 心配ごと相談(役場相談室)
30	火	10:00~12:00 こころの相談日(保健センター)	15	木	
31	水				

長谷川 良子(新町1)  
佐藤 幸夫(温泉町)  
富井 利江(新潟県)  
大西 直樹(小泊派立)  
成島 登美枝(千葉県)  
棟方 武司(新町2)  
大川 佐知子(大沢内)  
加藤 暢(五所川原市)  
三上 祐葵(派立下)  
小田 健太(弘前市)  
古川 一恵(向町下)  
赤石 円(下前中)



結婚おめでとうございます

鈴木 隼斗(男・誉史) 八幡  
珍田 詩羽(女・悠樹) 派立上  
毛内 麻恵(女・健晴) 派立下  
古川 進之介(男・誠也) 若宮



お誕生日おめでとうございます

戸籍の窓口  
(8月届出分)

成田 沼田 川野 成田 田中 成田 北島 藪田 今本 古川 高松 佐野 小野 古川 尾崎 小野 小寺  
みちい 84(折戸) 明光 77(小泊派立) サヨ 92(下前浜) 久子 65(下前上) きせ 95(下前上) 金雄 86(入舟) ツヤ 98(浜町) 信子 69(浜町) 専市 61(今泉上) 祐忠 84(尾別) き彥 87(田茂木) 正雄 85(田茂木) 千代秋 55(上高根) 政與 93(派立下) 幸子 83(薄市上) 武三郎 87(下高根) つぐ 90(薄市上)



お悔やみ申し上げます

## 人のうごき

8月末現在(前月比)

人口	12,910人(-10)
男	6,092人(-3)
女	6,818人(-7)
世帯数	5,178戸(+2)
出生	4 / 死亡 18
転入	19 / 転出 15