

コンテストに向けて

小泊少年少女発明クラブのロボットづくり

県内小中学生に「科学する楽しさ」、県内の科学教育の充実を目的に行われる青森県・げんねんジュニアロボットコンテスト。今年も2月14日(出ヶ所村)で開催されます。

コンテストには、県内12の発明クラブが参加します。このうち当町からは、小泊少年少女発明クラブ11人が出場します。

同クラブは、10月からロボットづくりに着手。1月24日(出)も日本海漁火センターで、初級は「ロボコップ相撲」、中級は「ロボー1グランプリ4」、上級は「ボール・オン・タワー」の各部門に出場するロボットを製作していました。

小泊少年少女発明クラブは、これまでも最高賞であるロボコン大賞、初級・中級で優勝するなど活躍をみせています。さらに今年は、選手宣誓の役目を担うことになり、川山雄生さんと長谷川美侑さんが行います。



町イメージキャラクター愛称決定!

名前が決まりました 中泊町イメージキャラクター

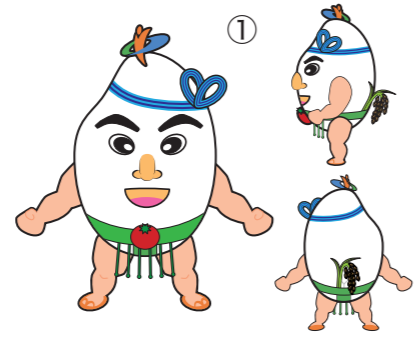
町内小中学校6校から募集していた当町イメージキャラクターの愛称を決めるため、12月25日(木)町イメージキャラクター選定委員会(会長・野上祐一)を開催しました。

各学校から集まった候補名は、①お米のキャラクター352案、②イカのキャラクター111案となりました。

委員会では、1次選考として4案まで絞り、最終選考では、「ひらがなを使用した方がいいのでは」、「子どもたちが呼びやすいものにするべき」など意見を出し合いながら愛称を決定しました。

また、お米キャラクターについては、さらに親しみがわくよう③子どもキャラを追加しました。名前は①の愛称をもとに決定しました。

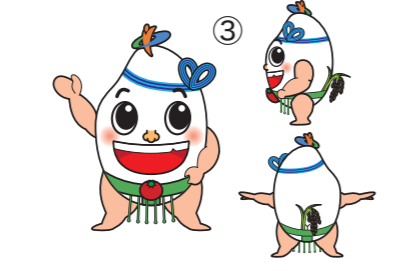
着ぐるみについては、現在制作中であり、3月の合併10周年記念式典で初披露する予定です。次年度からは、町イベントへの出演に加え貸し出しのルールを整備し、各団体等のイベントへの貸し出しを予定しています。詳しい内容が決まりましたらお知らせいたします。



①お米キャラクター
愛称…「**米ケル(マイケル)**」
デザイン：小泊中教員チーム
お米のパワーで元気いっぱいの男子/まわしの上には特産のトマト。後ろには稲穂をつけて町をPR/やさしくて力もち、頼りになる存在/特技はもちろん相撲/ダンスも練習中!



②イカキャラクター
愛称…「**イカリん**」
デザイン：大坂府・里見節子さん
イカの帽子をかぶるかわいい女の子/町のマークがついたワンピースのすそにはイカのきゅうばんのかざり/明るく元気でフレンドリー。みんなとハイタッチして人の輪を広げます/かけまわって町をアピール/特技は水泳、サッカー!



③追加お米キャラクター
愛称…「**米ケルJr.(マイケルジュニア)**」
町特産であるお米をイメージ/①米ケルの子ども/特技はもちろん相撲/お父さんを目標に稽古中!

新年最初の芸能発表 駅ナカで新春初笑い市

新春初笑い市が、1月3日(土)駅ナカにぎわい空間で行われ、多くの来場者が訪れました。開会では小野町長が「明けましておめでとうございます。この場を売り出していきこうと始めた駅ナカイベントですが、このようにみなさんのおかげもあり盛り上がりつつあります。今年には合併10年を迎え、イベントに力を入れていきます。今後ともよろしくお祈りしたい」とあいさつしました。

年始めの芸能発表は花柳穂紀桜会のみなさんが務め、新春の舞を披露しました。

続いて津軽伝統「金多豆蔵人形芝居」の無料公演、中里横笛愛好会の演奏、健康ダンス「べえ子ちゃん」新春スペシャルショーが行われました。

また、特産品の販売や餅つき体験と汁の振る舞い、最後は大抽選会が行われ楽しみました。



花柳穂紀桜会 新春の舞



のしイカづくり体験



仮装してスコップ三味線

ねぶた絵の化粧まわしを贈呈

阿武咲関新十両昇進祝賀会

阿武咲関(阿武松部屋所属)の新十両昇進を記念した祝賀会が、12月27日(土)町総合文化センターパルナスで開催されました。祝賀会には、18才で新十両に昇進した関取と師匠の阿武松親方(元関脇・益荒雄)を祝おうと、後援会関係者ら約500人が参加しました。

小野町長は「関取には部屋を背負って立つ存在になって欲しい。ここから勝負だ。町みんなで応援していく」と激励しました。一方、阿武松親方は「相撲界一の稽古をさせようと毎日みてきた。特に幕下になってからは関取になるという気持ちを強く感じた。これからは相撲はもちろん人間としても尊敬される力士となるよう育てていきたい」と決意を述べました。続いて関取があいさつし「みなさんのおかげで十両に昇進できた。みなさんの喜ぶ顔が見られるよう、これからも上を目指していきたい」と活躍を誓いました。

後援会からはねぶた師の北村春一氏が制作した相撲の神様といわれる「野見宿禰のみのすくね」が描かれた化粧まわしをはじめ、紋付き羽織、明荷の目録が贈呈されました。



ねぶた師の北村春一氏から化粧廻し原画の贈呈

五所川原第一高等学校 通信制課程 前期入学生募集

高校卒業資格を手に入れよう

- 今の学校になじめない・・・という方
- 体力的に毎日は無理・・・という方
- 一度辞めてしまった・・・という方

通信制なら、どうでしょう?

☆校学支援助金(高校無償化)も適用されます。詳しくは下記まで、お問合せください。

出願期間 ☆平成27年2月16日 ~ 4月2日

出願書類の審査と面接結果で可否を判定します。

入学から卒業まで

1年次 2年次 3・4年次

スクーリング(毎週金・土曜) 単位認定 74単位以上で卒業

隔週のレポート(プリント学習)

特別活動(行事・LHR等)

〒037-0044 青森県五所川原市字元町6-1 TEL 0173-26-6662 FAX 0173-26-6663

ホームページ <http://goichiko.jp/tsushin/> ホームページ

メールアドレス goichi_tushin1@tenor.ocn.ne.jp メールアドレス

水・日/休校日

世代間の交流

下前でゆきんこまつり

下前地区の3つの母親クラブが、1月12日(月)すくすくしたまえ館で「ゆきんこまつり」を開催しました。この催しは、母親クラブのみなさんが地域の子もたちに昔の遊びを教えたり、食事を楽しみながら交流するイベントです。

この日は地元の親子を中心に41人が参加、大型カルタ、親子〇×クイズ、ハンカチ落とし、ビン回し、ドップなどを楽しんだ後、豚汁やデザートと一緒に食べながら、世代間の交流を楽しみました。



さまざまな形で米の活用を

ピュア加工施設で和菓子づくり

米を様々な場面で活用するアイデアを提供しようと、12月20日(土)に和菓子づくり教室が行われました。会場であるピュア加工施設に集まった10人の参加者は、町内産もち米を使ったあんこ入りのもち、米粉蒸しパン作りに挑戦しました。米粉はピュアに設置されている機械で製粉したものです。

出来上がった米粉蒸しパンは、もちりとした口当たり。黒糖入りが特に好評でした。

今回の教室は大人が対象ということもあり、参加者は和気あいあいとした雰囲気の中で楽しんでいました。



雪の中を力走

元旦マラソン

新年最初のイベントである恒例のマラソン大会が、元旦朝に体育センター前で行われました。開会では小野町長が「明けましておめでとうございます。今日は新年のスタート。ケガのないよう頑張ってください」とあいさつしました。この日は雪がふり、厳しいコンディションとなりましたが、参加した65人の選手たちは、頭に雪が降り積もりながらも、体育センターから津軽中里駅までの往復約2kmをそれぞれのペースで走りました。

また、中里交番と交通指導隊がコース上で選手誘導やチラシ配布などで交通安全を呼びかけました。

参加者は「今年は雪で頭が凍りそうだったがこれもまた楽しい。毎年参加しているので今後も続けたい」と話していました。今大会には、選手を応援しようとポニーも参加、一緒に走ってマラソン大会を盛り上げました。



心配ごと相談 町社会福祉協議会

| 中里地域 | 小泊地域 |
|------------------------------|----------------------------------|
| 2月25日 成田 寛、古川 壽 | 2月18日 藪田由比子 |
| 3月11日 近村 敦、菊池 俊一 | 秋田谷徳美 |
| 相談場所 役場相談室 相談時間 午前9時～午後2時 | 相談場所 すくすくしたまえ館 相談時間 午前9時～午後2時 |

なんでも行政相談

日時…2月17日(火) 午前9時～12時
場所…中央公民館

行政相談委員…秋 元 武 弘、藪田由比子

※行政相談は、住民から寄せられた苦情や意見・要望を、住民と関係行政機関との間に立って、公正・中立な立場から必要なあっせんを行い、その解決や実現の促進を図ります。

ひつじ年を祝う

新年を祝う集い

新年を祝う集いが、1月4日(日)町総合文化センターパルナスで行われ、町関係者など約130人が参加しました。

開会では、主催者の小野町長が「昨年は大雨災害などはじめ、米価、漁獲高の低迷と基幹産業に大きな打撃があった。一方、阿武咲新十両昇進、町から国会議員が誕生など明るい話題もあった。今年は合併10周年を迎える。町としては子育て環境の充実として、子どもの保育料と中学校3年生までの医療費無料化を行います。また、農林水産業への支援のため、積極的に国や県へ働きかけしていきたい」と新年のあいさつをしました。

つづいて来賓として升田衆議院議員、成田県議会議員が祝辞を述べました。沖崎町議会議長の発声で乾杯した後、参加者たちは、それぞれ新年のあいさつを交わしたり、意見交換をしていました。最後は運試しの抽選会を楽しみながら、ひつじ年の新年を祝いました。



手を合わせ無病息災祈る

どんと焼き

正月に使われた松飾り、しめ縄、破魔矢、お守りなど役目を終えた縁起物を持ち寄り、一斉に焼き上げる「どんと焼き」が1月10日(土)宝の森広場ゲートボール場付近で行われました。

恒例のこの行事には約100人が参加しました。祭事では妙法寺山田副住職が祭司を務めました。どんと焼きの火にあたり1年間健康でいられるという言い伝えもあり、町民たちは立ち上がる炎へ手を合わせ、役目を終えた縁起物への感謝と家族の無病息災を祈りました。



中泊町シルバー人材センター 会員募集中

■入会のご案内…町に居住する原則60歳以上の健康で働く意欲のある人！

※シルバー事業は、就業や収入を保障するものではありません。

■お仕事の依頼…高齢者に適したお仕事を承ります。まずはお問合せを！

※お仕事によっては、必ずしもご依頼を受けられるとは限りません。



入会、お仕事の依頼に関するお問合せは

公益社団法人 **中泊町シルバー人材センター**
(町老人福祉センター内) ☎ 57-2161

町からのお知らせ

問 問合せ先 内 内線番号
☎ 電話番号 HP ホームページ

中泊町役場 ☎57-2111
小泊支所 ☎64-2111

とうふ作り教室開催

問 役場農政課商工係 内 155

ピュア加工場の機器を使用し、豆腐作り教室を行います。できたての豆腐が味わえますので、気軽にご参加ください。

- 期日…2月22日(日)
(9時15分までピュア駐車場集合)
午前9時30分～11時30分まで
- 場所…ピュア加工場
- 定員…10人
- 用意するもの…エプロン・三角巾
- 参加料…一人500円
- 締切…2月17日(火)、定員に達した時点で締切
- 申込先…役場農政課

雑祭り企画 親子でクッキング！ ロールケーキづくりに挑戦！

問 中央公民館 ☎57-2341

中央公民館では雑祭り企画として「親子でクッキング！ロールケーキづくりに挑戦」を次の日程で開催いたします。詳細は次のとおりです。ぜひご参加ください。

- 期日…3月1日(日) 午前9時30分集合 午前9時45分開始
- 場所…ピュア「パン・菓子加工施設」
- 講師…松島本店 松島史一氏
- 対象者…小学4年生以上の親子 先着10組限定
- 参加料…500円
- 持参する物…エプロン、三角巾(ハンダナ)等、その他必要と思われるもの
- 受付…2月16日(月)～20日(金) 午前9時～午後5時

| | 少年少女柔道教室 | 少年少女剣道教室 |
|--------------|---------------------------|------------------------------------|
| 期 日 | 2月16・19・23・26日(4日間) | 2月12・17・19日(3日間) |
| 時 間 | 午後7時～9時 | 午後6時30分～8時30分 |
| 場 所 | 修道館(中里中敷地内) | |
| お申込 お問合せ先 | 成田接骨院 成田孝道 ☎57-4865 | なかどまり剣友会 松田 朗 ☎080-1833-3734 |
| 主 管 | 中里柔道会 | なかどまり剣友会 |

次のとおり教室を開催します。お申込み・お問合せは、それぞれの団体へ。

**ちびっ子柔道家・剣道家集まれ！
少年少女柔道・
剣道教室開催**
問 教育委員会教育課
☎(69)1112

**フオークリフト
運転技能講習会**
問 西北労働基準協会
☎(35)6336

- 日時
①大型・中型・普通免許の人
3月30日～4月2日
午前8時40分～午後6時
- ②大型特殊免許所有の人

**家畜(鶏含む)飼養者の皆様へ
平成27年定期報告のお願い**
問 役場農政課林務係 内 153
問 西北地域農政局地域農林水産部
産部つがる家畜保健衛生所
☎0173(42)2276

平成23年度に、家畜伝染病予防法の一部が改正され、家畜(鶏を含む)飼養者は毎年定期報告する事が義務づけられました。
次の飼養者は忘れずに報告するようにお願いします。

定期報告
報告対象

- 鶏(青森シャモロック、比内地鳥、烏骨鶏、軍鶏、チヤボ、声良鶏金八など含む)
- あひる、うずら、きじ、ほろほろ鳥、七面鳥、ダチョウ
- 鳥類以外(牛、馬、豚、山羊、めん羊、いのしし、鹿)
- 報告内容…2月1日時点の頭羽数
- 報告様式…「定期報告書」様式は農政課で配布します。つがる家畜保健衛生所ホームページにも掲載しています。
- 提出方法…役場農政課まで郵送または持参
- 報告期限…3月7日まで

か？簡易裁判所の支払督促をご覧ください。各地の裁判所でも備え付けられています。

**定例労働相談会
(2・3・4月)の開催**
問 青森県労働委員会事務局
☎017(734)9832

当委員会では、労働者と事業主の間の労働条件トラブルについて迅速かつ自主的な解決を促進するため「あっせん」を行っています。その一環として委員による労働相談会を毎月第1火曜日に開催しています。次回は次のとおりです。

- 日時・場所
①3月3日(火)
午後1時30分～午後4時
青森市アスパム5階
- ②4月7日(火)
午後1時30分～午後4時
青森県労働委員会(県庁向いみどりやビル7階)

**日本政策金融公庫の
融資・教育ローン相談**

「国の教育ローン」を扱っています。固定金利にて利用でき、在学期間中は利息のみのご返済とすることが可能です。詳しくは「国の教育ローン」で検索または教育ローンコールセンター(05701008656)受付時間：月～金 9時～21時、土は9時～17時(まで)。

中泊町農業委員会委員選挙投票日は3月1日!

問 役場選挙管理委員会 内 191
問 役場農業委員会 内 181・182

- 投票時間…午前7時～午後6時
※通常の選挙より2時間短い投票時間です。
- 投票できる人…平成26年3月31日確定の「農業委員会委員選挙人名簿」に登録されている人
- 期日前投票
○期間・時間…2月25日(水)～2月28日(土)
午前8時30分～午後8時
- 投票場所…中里地域…役場選挙管理委員会
小泊地域…小泊支所第1研修室
- 不在者投票
出稼ぎ先などで投票ができます(要申込)
○受付場所…役場選挙管理委員会・小泊支所
本人でなくとも、家族や代理人が申請できます(印鑑必要)
- 候補者届出
○日時…2月24日(火)
午前8時30分～午後5時
- 場所…役場選挙管理委員会
- 立候補できる人…次の①～④全てを満たしている人
①中泊町に住所を有する人
②農地10アール以上の耕作業務を営む人及び同居する親族・配偶者で、おおむね60日以上耕作業務に従事していると農業委員会が認める人(農業生産法人の社員も同様)
③平成7年3月2日以前に生まれた人
④欠格事項に該当しない人

図書館情報

今月のMiniコレクション

○「バレンタイン(ハート)ホワイトデー特集」
日頃の感謝を込めて手作りスイーツはいかがですか? 素敵なレシピ本をご用意しました。

新刊情報

- 『ナオミとカナコ』 奥田 英朗 幻冬舎
- 『大人の男の遊び方』 伊集院 静 双葉社
- 『死呪の島』 雪富千晶紀 KADOKAWA
- 『「イラッとくる」の構造』 榎本 博明 ベストセラーズ
- 『もっと!ぼくのおやつ』 ぼく ワニブックス

りんご研究所 試験結果・情報発表会

青森県産業技術センター りんご研究所 ☎0172-52-2333

りんご研究所では、試験結果・情報発表会を開催します。

- 日 時…2月17日(火) 午後1時30分～4時
- 場 所…平川市文化センター「文化ホール」
- 内 容

- ①りんご「あおり21」(春明21)の反射資材利用によるやけ病低減
 - ②りんご樹を加害するヒメボクトウの生態と防除
 - ③中南地域におけるももの生産状況と「川中島白桃」の出荷調整
 - ④ぶどう「シャインマスカット」の露地栽培における特性
- ※りんごの試食も行います。ぜひお越しください。

新・おもてなしご当地グルメ開発中

食べたい!と思われるメニュー目指して



中泊町の新・ご当地グルメの開発会議が、12月19日(金)に農村活性化施設で開かれました。

4回目となった会議には西北地域県民局長、副町長らを含め20人が出席。前回は踏まえ改良されたメニューについて、活発な意見が交わされました。今回は参加した6団体の品を組み合わせ、1つの「イカづくしグルメ」をイメージしてみるといった試みも行われていました。

開発の指揮をとるヒロ中田氏は「見た目も非常に重要な要素です。盛りつける器にも妥協しないこと。また、デザートについてもどどん案を出して欲しい」と話し、次回2月の会議への課題を提示していました。

119 消防&救急

屋根の雪下ろしの注意点

- 本格的に雪の降る季節になりました。降雪に伴い屋根の雪下ろしや、除排雪での事故も多発しているため、屋根の雪下ろしをする際は次のことに注意して行いましょう。
- ①ヘルメットを必ず着け、動きやすい服装で行なう。
 - ②手袋はゴムの突起のついた滑りにくいものを着ける。
 - ③携帯電話を必ず持参する。
 - ④はしごを支えたり安全を確認するため、複数で行なう。万一滑った場合や雪の急落に備えて命綱をつける。
 - ⑤周囲を確認して下の通行人や子供などに十分注意する。
 - ⑥屋根の雪がゆるんでいるので晴れの日ほど注意する。

消防水利の除雪、ご協力ありがとうございます!

消防署では、消防水利の除雪を行っています。降雪量が多いと回りきれない時もあります。その際、地域の皆様自主的な除雪のお陰で大変助かっています。ご協力ありがとうございます。



消防団員による取付け風景

この度、火災の発生を素早く知らせ、大切な命を守る事ができる「住宅用火災警報器」の普及を目的に、青森県消防設備保守協会より五所川原地区消防事務組合・中里消防署に「住宅用火災警報器」五十個が寄贈され、中里地区の一人暮らしの高齢者世帯に設置されました。

特に悪天候の中、取付け作業をしてくれた消防団員の皆様には、心より感謝申し上げます。

青森県消防設備保守協会より「住宅用火災警報器」寄贈される

火事・救急・救助は119番/五消本部病院照会 ☎34-4999/中里消防署 ☎57-2370/小泊消防署 ☎64-2375

静和園だより

疑問

・中里地区婦人会 12月11日(木)、「誕生者を祝う集い」に26人が来園。仮装ドンパン節をはじめ、全13演目を披露しました。入所者のみなさんは、好きな歌や踊りで一緒に手拍子をして楽しみました。



・中里高校 12月15日(月)、家庭部のみなさんが来園し、手作りのクリスマスリースをプレゼントしました。入所者のみなさんは、綺麗なリースを見てクリスマス気分を楽しみました。



・中里幼稚園 12月18日(休)、園児24人が来てくれました。年長組で披露したスコップ三味線は、大人顔負けのパフォーマンスに入所者も大変喜んでいました。



・中里三味線会 12月20日(出)、メンバー9人が来園。じょんがら節、カラオケなど全13演目を熱演し、三味線の音色と踊りに思わず踊りだしそうな入所者もいて盛りあがりしました。



・中里地区婦人会 ……タオル、ティッシュ、みかん、ジュース、菓子

寄贈

3月2日は

国民健康保険税 8期

の納期限です。忘れずに納めましょう。

※口座振替をされている人の引き落とし日は2月25日(水)です。残高をご確認ください。

※町税の納付は便利で安全な口座振替をご利用ください。

☎1445146

農業用軽油引取税免税の交付申請について

☎(34)2111(内207)

平成27年に使用する農業用軽油引取税免税証の交付申請を次のとおり仮受付します。

■申請書類提出締切

2月20日(金)午後3時まで

■場所…五所川原合同庁舎 県税部(五所川原市栄町10) 申請用紙は、西北地域県民局県税部のほか、農協などの免税軽油取扱店にあります。

税務署からのお知らせ

☎五所川原税務署 ☎34-3136

所得税及び復興特別所得税・消費税及び地方消費税 確定申告書作成会場の開設

五所川原税務署では、次の日程で確定申告書作成会場を開設します。

- 開設期間…2月2日(月)～3月16日(月) ※土・曜日、祝日を除く
- 場所…五所川原税務署1階 共用会議室
- 開設時間…午前9時～午後5時
- 問合せ…自動音声により、ご案内に従って番号を選択してください

1000万人の保険 小さな掛金・大きな補償 スポーツ安全保険に加入しませんか

☎スポーツ安全協会青森県支部 ☎017-782-6984
HP <http://www.sportsanzen.org>

スポーツ・文化・ボランティア活動など幅広く適用されます。5名以上の団体でご加入ください。

- 対象となる事故…団体活動中の事故・往復中の事故(自動車事故による賠償責任は適用外)
- 補償内容…傷害保険(通院、入院、後遺障害、死亡)・賠償責任保険・突然死葬祭費用保険
- 加入受付期間…平成27年3月1日～28年3月30日
- 保険期間…平成27年4月1日 午前0時から 平成28年3月31日 午後12時まで
- 掛 金…1人年額800円～11,000円(団体の活動内容・年齢などによって異なります)

1歳6か月児健診にて
（12月11日実施）



小野日向葵ちゃん
（五林）



坂田 紬ちゃん
（宮川）



竹内梨乃ちゃん
（宮野沢）



三上愛乃ちゃん
（芦野）



沖崎瑛羽ちゃん
（上高根）

まちのイベントカレンダー

| 2月 | | 3月 | |
|----|---|----|---|
| 16 | 月 10:00~12:00 運動教室(中央公民館) | 1 | 日 9:30~ お菓子づくり講座(ピュア) |
| 17 | 火 | 2 | 月 10:00~12:00 運動教室(中央公民館) |
| 18 | 水 12:50~13:00 2歳6ヶ月児歯科健診(中里保健センター) | 3 | 火 |
| 19 | 木 | 4 | 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) |
| 20 | 金 10:00~12:00 こころの相談日(保健センター) | 5 | 木 12:15~ 3歳児健診(中里保健センター) |
| 21 | 土 10:00~16:00 図書室開放(小泊地域) | 6 | 金 |
| 22 | 日 9:30~ 町文化・スポーツ賞授与式(パルナス) | 7 | 土 10:00~16:00 図書室開放(小泊地域) |
| 23 | 月 | 8 | 日 |
| 24 | 火 10:00~12:00 献血(スーパーストア中里店前) 13:00~16:00 // | 9 | 月 |
| 25 | 水 10:30~ 北光寿大学閉講式 14:30~16:30 運動教室(中央公民館) | 10 | 火 |
| 26 | 木 乳児健診(中里保健センター) | 11 | 水 14:30~16:30 運動教室(中央公民館) |
| 27 | 金 | 12 | 木 12:15~12:30 1歳6ヶ月児健診(中里保健センター) |
| 28 | 土 9:00~ 小泊少年少女発明クラブ閉講式 10:00~16:00 体育館開放(小泊地域) | 13 | 金 10:00~ 高齢者教室(中央公民館) 町立中学校卒業式 |
| | | 14 | 土 10:00~16:00 体育館開放(下前地区) |
| | | 15 | 日 |



久保田春亜ちゃん
（浜町）

※今回の健診では全てのお子さんにむし歯がありませんでした。

冬のけんこう対策

◎冬は動脈硬化の大敵!!

冬は、つい運動不足になる上、イベントが重なり、食べ過ぎ飲み過ぎが続く、血液中に余分な糖やコレステロール、中性脂肪が増えるリスクが大きくなります。これらは血管壁にたまり、こぶのようなプラークを増大させます。そのうえ冬は寒さで血管が収縮し、血圧も上昇しやすい季節です。室内外の温度差や寒い脱衣所からの移動、熱いお湯につかるなど、心臓や脳の血管に強い圧力がかかります。プラークが破裂したり、心筋梗塞・脳梗塞の引き金になります。このように血管壁のプラークが育ち、破裂しやすい季節「冬」。急激な温度変化による血圧の乱高下を予防するため、脱衣所やトイレの暖房器具の使用や浴室を湯気で温めてから入浴するなど、日頃から対策をしましょう。

◎感染症を予防しよう

毎年、冬になると猛威をふるう感染症。特にノロウイルスなどの感染性胃腸炎やインフルエンザは感染力が強く、注意が必要です。正しい予防法や対処法で、冬を健康に過ごしましょう。

感染症対策

手洗い・こが

全ての感染症対策の基本です。手洗いで脂分・汚れを落とし、ウイルスをとりやすくします。石鹸をよく泡立て、流水でしっかり洗い流しましょう。



洗い残しが多いところは、ここ!!

汚物・吐物の適切な処理

感染症に罹患した人のおう吐物や排泄物の処理には注意が必要です。※おう吐物の汚染がひどい部分は濃度1000ppmの消毒液の使用が有効です。5~6%濃度の漂白剤を使用した消毒液の作り方：500mlのペットボトルにキャップ2杯(10ml)の漂白剤を加える。

子どもによる医薬品の誤飲事故に注意しましょう

子どもによる大人用の医薬品の誤飲が多く発生しています。子どもの行動の特徴をふまえ、特に子どもが誤飲すると重い中毒症状をきたすリスクが高い医薬品(精神薬、気管支拡張剤、血圧降下剤、血糖降下剤)の家庭での保管については十分注意しましょう。

*医薬品保管のポイント

子どもが手の届かない、見えないところに保管しましょう。保管する場合には、鍵のかかる場所に置く、取り出しにくい容器に入れるなどの対策をしましょう。

1 使い捨ての手袋やマスクを必ず着用しましょう

2 汚物を新聞紙等で覆い、静かに拭き取る

3 拭き取った汚物はすぐにビニール袋に入れ、密封して廃棄します。中に塩素系消毒液をしみこむ程度入れて消毒します

4 汚染された場所は、消毒液を浸したペーパータオルなどを敷き、10分程度放置してから水拭きします

食生活改善推進員会からのお知らせ

食生活改善推進員会では、だしを活用した減塩活動を推進しています。

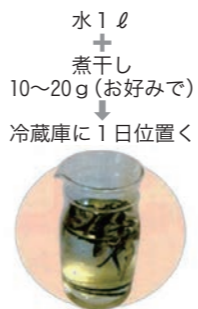
「だしをきちんと取れば、味はしっかりつく」と聞くけれど、難しいそうだし、手間がかかりそう…….」と思っている人も多いのではないのでしょうか。でも、意外と簡単に作ることができます。

減塩につながるだし活用術!

だしの力でうま味が増し、ワンランク上のお料理になることはもちろん、高血圧や腎臓病など生活習慣病予防や食育にもつながります。

簡単!!だし活用術

煮干しの水出し



麦茶ポットに煮干しを入れて、冷蔵庫で1日くらい置きます。
*昆布やしいたけなど、他の材料を一緒に入れても、おいしいだしが取れます。

戸籍の窓口

(12月届出分)

- 成田 利休(男・淳) 宮野沢
奈良 迪真(男・学) 豊島
鈴木 陽翔(男・悠太) 上豊岡
秋元 舞星(女・正和) 薄市下
大川 奏(男・敏広) 八幡

人のうごき

12月末現在(前月比)

| | |
|-----|--------------|
| 人口 | 12,193人(-14) |
| 男 | 5,759人(-2) |
| 女 | 6,434人(-12) |
| 世帯数 | 5,174(-7) |
| 出生 | 7 / 死亡 12 |
| 転入 | 12 / 転出 21 |

お悔やみ申し上げます

- 宍戸 優一(岩手県)
長利 智尋(上豊岡)
伊藤 翔太(五所川原市)
木村 綾子(深郷田下)

- 中村 力義(尾別)
山谷 芽吹(薄市下)
杉山 鷹也(下豊岡)
白塚 友梨(尾別)
佐々木 啓太(つがる市)
野上 沙矢佳(下高根)
齊藤 巧(岩手県)
太田 育美(宮野沢)
赤石 直哉(下前浜)
成田 瑠奈(薄市下)

- 荒関 菊枝(五林)
加藤 昭次(派立中)
青山 鶴松(今泉下)
米塚 春江(福浦)
伏見 弘次(五林)
石川 キミエ(上豊岡)
鈴木 イサヲ(芦野)
赤石 釣藏(下前上)

横内醫院(東京都中野区)で院長として活躍している当町出身で医師の横内正典氏が、12月22日(月)小野町長を訪問しました。横内氏は、ふるさと納税寄附金「500万円」の目録を町長に贈呈しました。

横内氏は「私を小中学校時代の9年間育ててくれたふるさと中泊町。今の自分があるのはこの町のおかげだ。ふるさと納税制度がある今が恩返しのとときと考えている。この町の子どもたちのためにぜひ役立ててほしい」と寄附の目的を伝えました。

町長は「先生の故郷への思い、本当に感謝いたします。町では来年度から保育料や中学3年生までの医療費の無料化など子育てに力を入れます。ぜひ、これらの事業に活用させていただきたい」とお礼の言葉を伝えました。

横内氏は、昨年度に「もったいない町民大会」で「短命県から長寿県の青森県へ」と題した講演を行い町民の皆さんに健康維持のポイントを紹介しました。町へは2年前からふるさと納税を寄附、3年間で1,800万円の寄附金となりました。また、同氏は当町のほか、東日本大震災でも、いち早く被災地へ義援金を送るなど尽力しています。



小野町長に目録を手渡す横内正典氏

リサイクル活動へ評価

「めんだりカッチャの会」
が受賞を喜ぶ

もったいない・あおもり県民運動推進大会が、12月17日(水)青森市で開催されました。ゴミ減量やリサイクル推進などをテーマに行われ、功績があった団体・個人が表彰されました。当町からは、福祉ボランティア「めんだりカッチャ」の会(会長・葛西美奈子)が、「もったいない・あおもり賞」を受賞しました。同会は、空き缶やペットボトルの回収による売上金で、老人施設などに車いすの寄贈をはじめ、障害者施設にペットボトルのふたを提供して外国へのワクチン寄附活動に協力したことが評価されました。



1月25日(日)に町中央公民館で集まった会員たちへ報告会を行い、受賞を喜びました。また、この日はヨガ教室も開催し、活動に欠かせない健康維持にも取り組みました。葛西会長は「今年は活動20年の節目。県や町から各賞を受賞し、自分たちの活動が評価されて本当にありがたいこと。年に1回しか全員の顔は見られないが、一緒に喜び意見を出し合い、今後の活動へ役立てたい」と話していました。

