

図書館情報

〈イベント情報〉

スペシャルおはなし会～人形劇《そんごく》

絵本から飛び出した人形たちへ 会いに行こう！
☆ダイナミックにステージをとび回るそんごく達と
一緒に、おはなしの世界を楽しみませんか？

(出演者…きららの会)

- 日 時…7月31日(火) 10:00～11:00
- 場 所…総合文化センター「パルナス」
1階「文化ホール」
- 参加費…無料

弁護士のひみつ

悪い人の見方もするの？ 弁護士ってどんなことするの？ 法律を全部覚えているの？

弁護士のひみつの話が聞けちゃう…かも？
自由研究にもぴったり！

- ①公開学習「弁護士ってどんな人？」
- ②弁護士が仕事で使う道具が見られる、触れる
法律や弁護士に関する本(青森県立図書館協力)

- 講 師…立花 康夫 氏 (弁護士)
- 日 時…8月4日(土) 10:00～11:00
- 場 所…総合文化センター「パルナス」
2階「研修室」
- 参加費…無料
- 対 象…小学生高学年・中学生
- 参加人数…20人(先着)

今月のMiniコレクション

- テーマ
チャレンジ!夏休み 「読もう!試そう!調べよう!」
- テーマ
暑い夏を涼しく過ごそう! 「おばけ・ゆうれいの本」
- テーマ
夏休み… 「家族旅行・ひとり旅」

新刊情報 [一般]

- 『万引き家族』 是枝 裕和 宝 島 社
- 『未 来』 湊 かなえ 双 葉 社
- 『日本一短い手紙「母」へ』 丸岡文化財団 中央経済社
- 『10分間で読める太宰治短編集』
太宰 治 ゴマブックス
- 『婚活食堂』 山口恵以子 PHP研究所

「おはなし会」を開催します

絵本の読み聞かせや簡単な工作をします。ど
うぞお気軽においでください。

- 日時…7月28日(土) 午後2時30分～
- 場所…図書館

心配ごと相談 町社会福祉協議会

中里地域	小泊地域
7月18日 塚 本 初 子 宮 越 優 子	7月18日 藪 田 由比子 古 川 節 子
相談場所 役場相談室2 相談時間 午前9時～正午 相談に来られる人は、庁舎西側 出入口をご利用ください。	相談場所 日本海漁火センター 相談時間 午前9時～正午

なんでも行政相談

日 時…7月25日(水) 午前9時～正午
場 所…役場相談室2
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。
※相談に来られる人は、庁舎西側出入口をご利用
ください。

「確かな未来」が会社を変える。



で退職金。

「中退共」は中小企業が加入しやすい
国の退職金制度です。

- ① 国の制度だから安全・安心!
さらに掛金の一部を国が助成します。
- ② 社外積立でラクラク管理!
管理や運用の手間がかかりません。
- ③ 掛金は全額非課税でオトク!
節税に加え、手数料もかかりません。

- パートタイマーさんもお加入いただけます。
- 他の退職金・企業年金制度等とのポータビリティも可能です。

詳しくは
ホームページをご覧ください

中退共 検索

<http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/>

独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL(03)6907-1234 FAX(03)5955-8211

博物館ニュース

Museum News
VOL.82

【 ☎ 69-1111 】

◆春の企画展「北の刺し子―津軽コギンの世界―」開催中！



雪国が育んだ北の農民文化の粹であり、民芸品としても高い評価を受けている「津軽コギン」の優品を一堂に紹介します。

日時：～9月9日(日)午前9時～午後4時45分(最終入館午後4時15分)／休館日：毎週月曜・第4木曜日／入館料：通常料金(一般200円、高校・学生100円、小・中学生50円)

◆中泊町文化財指定書交付！

新たに町文化財に指定された文化財の所有者に、指定書が交付されました。米塚鈴子教育長

より、指定書を手渡された富士さとみ(今泉)・海満寺長利宣導住職(小泊)・大西和子(小泊)各氏は、文化財保存への決意を新たにしていました。



◆ネブタ制作講習会開催！

このほど、中里高校においてネブタづくりの講習会が開催され、青森ねぶた師の竹浪比呂央氏がねぶたの歴史と製作方法、博物館学芸員が今夏出陣するネブタの題材となる二人の人物について解説しました。

竹浪氏は、毎年青森県内の各

市町村をテーマとしたねぶたを発表してきましたが、今年の中泊町にちなんで「武田定清(源左衛門)」を製作するほか、「新関又二郎」を題材とした中里高校ねぶたも製作します。

武田定清は、金木新田の開拓に尽力した弘前藩士で、旧武田村の村名にもなっています。また新関又二郎は、中里城主と推定されている豪族で、南北朝時代、鎌倉幕府方の武将として活躍しました。両ねぶたとも、製作・運行に中里高校生が携わる予定となっています。



119 消防&救急

熱中症に注意しよう！

今年も暑い夏がやってきました。今は体が暑さに慣れていない時期で、熱中症で体調を崩す人も少なくはありません。そこで家庭や職場、学校などで熱中症に関しての注意喚起や対策をお願いします。

☆熱中症とは

高温環境下で体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ体内の調節機能が破綻し、めまい・痙攣・吐き気などの症状が現れ、重症になると意識障害が起こり死に至る可能性もある病態です。

☆熱中症の予防と対策

①暑さに負けない体づくり

・「水分、塩分」をこまめにとるノ のどが渴いていなくてもこまめに水分をとることを心掛けましょう。

・睡眠環境を快適に保つノ

冷房を適度に使い睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時にぐっすり眠ることで翌日の熱中症を予防しよう。

・「丈夫な体」をつくるノ

バランスの良い食事で丈夫

な体づくりを大切に。

②暑さに対する工夫

・「気温と湿度」を気にするノ 今自分のいる環境の気温・湿度を気にして過ごす。

・「室内」を涼しくノ 冷房で適度に室温を下げ、暑さを我慢しないようにしましょう。

・「衣服」を工夫するノ 麻や綿などの通気性に優れた生地を選ぶと良いでしょう。

③暑さから身を守るアクション

・「飲み物」を持ち歩くノ 水筒など持ち歩き気づいたときにすぐ水分補給できるようにしよう。

・「休憩」をこまめにとるノ 暑い環境で活動するときはこまめに休憩をとるようにしよう。

住宅用火災警報器の設置 および作動確認を！

住宅用火災警報器は全ての住宅に義務化されています。しかし依然として設置率が低い状態です。また住宅用火災警報器は10年を目安に電池または本体の交換時期になりますので、設置している住宅では作動確認を行いましょう。



むし歯のない子の紹介

1歳6か月児健診にて
(6月14日実施)



福士 想ちゃん
(薄市下)



木津谷 紬ちゃん
(下高根)



坂本陽音ちゃん
(田茂木)



大川 咲ちゃん
(八幡)



佐々木ひなたちゃん
(派立上)

★家族みんなで虫歯予防！
お子さんのきれいな歯を
守ってあげましょう。

※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。



鈴木彩愛ちゃん
(温泉町)



藪田倅生ちゃん
(下前浜)



和田唯叶ちゃん
(入舟)



工藤航太ちゃん
(浜町)



成田笑久ちゃん
(今泉上)

健康教室のお知らせ



全身の様々な
不調や心筋梗塞、
脳卒中などの重
大な血管障害に
つながる血管の老化(動脈硬化)。
元気な毎日を送るためには、血
管のしなやかさを守ることが必
要です。健診結果の見方やポイ
ントを一緒に学んでみませんか？
テーマ『自分の健康(血管)は自
分で守る/健診結果からから
だのサインを知ろう』

講師：国保こどもり診療所
平野貴大 先生

日時：7月30日(月)

午後6時～7時30分
会場：小泊支所第1研修室

運動教室のご案内

「生活習慣病予防のために運
動を始めたい」「最近お腹周り
が気になる…」町では、運動習
慣の定着を目的とした運動教室
を行っています。無理のない運
動習慣を、ぜひ一緒に始めてみ
ませんか。

〈運動の効果〉

・肥満予防と体重コントロール
・血圧や血糖値の安定・HDL
の増加・筋力や骨密度の維持(増
強)・便秘の予防・気分転換など

■健診後運動教室(小泊地区)
講師：健康運動指導士
鬼武由美子 先生

会場：日本海漁火センター
日時：7月17日(火)、24日(火)、31
日(火)：計3回

午後6時～7時30分

■運動継続支援事業

講師：健康運動指導士(スタジ
オアフエクションより)

会場：中里中央公民館
日時：週1回(月曜日)

7月の予定：7月2日、9日、
23日、30日

・お申込み、お問い合わせは町
民課(保健指導係)まで

＊栄養士からのおはなし＊

これから暑くなるこの時期に
気をつけたい熱中症。普段から
適切な水分補給や、バランスの
良い食事を摂ることは熱中症予
防には必要不可欠です。

◆水分補給をこまめに

喉が渴いたと感じたときに飲
む水の量は、実際に体が必要と
している量の3分の2にししか満
たないといわれています。体重
の3～4%の水が失われると、
運動機能・体温調節機能が失わ
れて、重篤な脱水や熱中症の原
因になります。一度にガブ飲み

健診に関わる訂正とお詫び

町の集団健診を希望された人
に、受診票を送付してはいますが、
同封されており「女性検診
のお知らせ」に曜日(誤り)があ
りました。訂正しお詫びいたし
ます。

〈訂正箇所〉

女性がん検診のお知らせ
・実施日

8月6日(金)↓(月)
8月7日(金)↓(火)
いずれも、日にち・会場に変
更はありません。

せす、喉が渴く前にこまめに水
分補給をしましょう。
◆失われる栄養素の補給を

汗をかいた際、水分とともに
失われるのがミネラル類。マグ
ネシウムは血圧や体温の調節、
ナトリウムやカリウムは体内の
水分調節に働きます。これらの
ミネラル類は野菜・海藻・果物
に多く含まれています。普段か
ら野菜や海藻などをしっかり取
り入れたミネラル豊富なバラ
ンスの良い食事
を心がけ、熱
中症対策をし
ましょう。



まちのイベントカレンダー

7 月			8 月		
16	月		1	水	12:50~ 2歳6か月児歯科健診(中里保健センター)
17	火	18:00~ 健診後運動教室(日本海漁火センター)	2	木	
18	水	7:00~ 特定健診・がん検診(内潟公民館)	3	金	
19	木	7:00~ 特定健診・がん検診(内潟公民館)	4	土	19:00~21:00 第5回メバル網外し体験ツアー2018 10:00~11:00 お仕事講座 弁護士編 対象…小学校高学年・中学生
20	金	12:00~ 子宮がん・乳がん検診(内潟公民館)	5	日	
21	土	19:00~21:00 第3回メバル網外し体験ツアー2018	6	月	12:00~ 子宮がん・乳がん検診(中里保健センター)
22	日		7	火	12:00~ 子宮がん・乳がん検診(中里保健センター)
23	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)	8	水	7:00~ 特定健診・がん検診(中里保健センター)
24	火	18:00~ 健診後運動教室(日本海漁火センター)	9	木	7:00~ 特定健診・がん検診(中里保健センター)
25	水		10	金	
26	木	乳児健診	11	土	第13回なかどまりまつり(中里会場)
27	金	骨密度検診(町内巡回)	12	日	
28	土	19:00~21:00 第4回メバル網外し体験ツアー2018	13	月	
29	日		14	火	10:00~15:00 博物館今泉分館一般開放 第13回なかどまりまつり(小泊会場)
30	月	10:00~ 運動教室(中央公民館) 18:00~ 健康教室(小泊支所 第1研修室)	15	水	第13回なかどまりまつり(下前会場)
31	火	10:00~11:00 スペシャルおはなし会 18:00~ 健診後運動教室(日本海漁火センター)			



秋元 佑太 (大沢内)
 畠山 千尋 (つがる市)
 平山 清悟 (今泉下)
 山下 幸菜 (深浦町)



山田 実生 (女・大貴) 小泊派立
 荒関 楽 (男・幹富) 若葉町
 福土 千華 (女・敬人) 薄市下
 小寺 桜愛 (女・一樹) 薄市下



戸籍の窓口

(5月届出分)

宮越 敏勝 (尾別) 加藤 キワ (向町下) 古川 久美子 (派立上) 今川 秋江 (派立上) 大川 武雄 (富野) 葛西 俊三 (派立上) 成田 一光 (薄市上) 木村 ミツエ (大沢内) 今本 ウメ (今泉上) 生田 キリエ (新町2) 熊木 久一 (新町2) 太田 正治 (下前中) 磯野 富喜子 (小泊派立) 柏崎 裕子 (下前浜) 柏崎 勝己 (下前浜)



人のうごき	
5月末現在(前月比)	
人口	11,253人(-19)
中里地区	8,251人/小泊地区3,002人
男	5,268人(-14)
女	5,985人(-5)
世帯数	5,130(-1)
出生	4 / 死亡 18
転入	14 / 転出 19



2018 第23回 中泊町ビーチサッカー 青森県大会inこどもり

中泊町折戸内ビーチ

7.14 日 AM 8:30 ~ PM 4:30

- ◆一般の部予選リーグ **10分**
- ◆中学生の部予選リーグ **10分**
- ◆中学生の部決勝トーナメント **10分**
- ◆中学生の部決勝トーナメント(準決勝・決勝) **8分×2ピリオド(ハーフタイム3分)**

7.15 日 AM 8:30 ~ PM 4:30

- ◆小学生の部予選リーグ **10分**
- ◆小学生の部決勝トーナメント **10分**
- ◆小学生の部決勝トーナメント(決勝) **8分×2ピリオド(ハーフタイム3分)**
- ◆女性の部予選リーグ **10分**
- ◆女性の部決勝トーナメント **10分**
- ◆女性の部決勝トーナメント(準決勝・決勝) **8分×2ピリオド(ハーフタイム3分)**
- ◆一般の部2次リーグ **10分**
- ◆一般の部決勝トーナメント **10分**
- ◆一般の部決勝トーナメント(準決勝・決勝) **10分×2ピリオド(ハーフタイム3分)**

募集対象(予定) 各部門とも先着順



一般の部 **72**チーム 小学生の部 **6**チーム
女性の部 **16**チーム 中学生の部 **16**チーム

一般の部優勝チームは
沖縄ビーチサッカーフェスティバルへ招待

中泊町ビーチサッカー青森県大会inこどもり実行委員会事務局

【お問い合わせ・申込先】

小泊観光協会 TEL&FAX 0173-64-3700

- 主催/中泊町
- 主催/中泊町ビーチサッカー青森県大会 in こどもり実行委員会、一般社団法人 青森県サッカー協会
- 後援/青森県、青森県教育委員会、中泊町商工会、小泊観光協会、中泊町教育委員会、中泊町体育協会
- 協力/みちのく銀行、中泊町建設業協会、中泊町建築業協会、中泊町管工事業協会、五所川原サッカー協会、(株)小泊うみどりーむ振興社、道の駅こどもり「ポントマリ」ほか