

図書館情報

冬のおはなし会

冬にちなんだ絵本やミニシアター、ことば遊びなどで、楽しいひとときを過ごしませんか？

■日時…1月11日(金) 10時～11時

■会場…町図書館

■申し込み…不要 ■対象…幼児から小学生まで

かつての宮野沢を振り返る写真集

図書館には、外崎令子さんが寄贈した写真集「わたしのふるさと みやのさわ」を展示しています。宮野沢(中里地区)の過去と現在を見くらべることが出来る内容になっています。ぜひ一度、ご覧になってはいかがでしょうか。



知ってますか？ どこでも返却!!

中泊町図書館、五所川原市立図書館、つがる市立図書館、の3図書館が連携して、この3館で借りた本は、3館のどこでも返却できるようになりました。日本海漁火センター(中泊町)、伊藤忠吉記念図書館(五所川原市)、市浦分館(五所川原市)でも返却できます。

ただし、3館以外の図書館から借りた資料は、借りた図書館へ返却をお願いします。

また、返却処理が完了するまで1週間程度かかりますのでご了承ください

五所川原市・つがる市・中泊町
3図書館連携
五所川原市立図書館の新たな挑戦!

どこでも返却

平成30年5月からスタート

気軽に借りて
気軽に返せる!

買った物やお出がけの
ついでに
返却が可能!

つがる市立図書館へ
五所川原市立図書館へ
(伊藤忠吉記念図書館・市浦分館もOK)

中泊町図書館へ
(中泊町日本海漁火センターもOK)

お願い
3館以外の資料は借りた図書館へ返却してください。
返却処理が完了するまで1週間程度かかりますのでご了承ください。

今月のMiniコレクション

○一般・児童コーナー

～いのしし・ぶたの本～

今年の干支の本 大集合!!

新刊情報 [一般]

『わが子が幸せになるお母さんの一言』

鈴木 博 創 元 社

『〈図解〉「すぐやる人」と「やれない人」の習慣』

塚本 亮 明日香出版

『沈黙のパレード』

東野 圭吾 文藝春秋

『そうだったのか! 歴史人物なぞのなぞ』

楠木誠一郎 静山社

『ことわざキャラクター図鑑』

深谷 圭助 日本図書センター

寄贈されたDVDが届きました

11月10日(土)に、中泊ライオンズクラブ結成40周年記念式典の中で寄贈されたDVDが、貸し出し可能となりました。

No.	対象	タイトル	備考
1	一般	この世界の片隅に	貸出可能
2	一般	バケモノの子	貸出可能
3	一般	吟選大落語名人会	貸出可能
4	一般	ファンタスティックビーストと魔法使いの旅	貸出可能
5	一般	ロングロングバケーション	貸出可能
6	一般	あん	貸出可能
7	一般	トレッキング(京都、熊野古道)	貸出可能
8	一般	トレッキング(黒部峡谷)	貸出可能
9	一般	トレッキング(白神山地)	貸出可能
10	児童	ミニオンズ	貸出可能
11	児童	おしりたんてい	貸出可能
12	児童	かいけつゾロリ(ZZのひみつ)	貸出可能
13	児童	ちびまる子ちゃんセレクション(動物)	貸出可能
14	児童	ちびまる子ちゃんセレクション(春)	貸出可能
15	児童	ちびまる子ちゃんセレクション(友達)	貸出可能
16	幼児	がまんできるよ	貸出可能
17	幼児	トイレにいけるよ	貸出可能
18	幼児	なんでもたべよう	貸出可能
19	幼児	はみがきしようね	貸出可能
20	一般	君の名は	近日入荷
21	一般	君の隣を食べたい	近日入荷
22	児童	インサイド・ヘッド	近日入荷
23	児童	リーメンパー・ミー	近日入荷
24	児童	カーズ(クロスロード)	近日入荷
25	児童	ズートピア	近日入荷
26	児童	モンスターズ・ユニバーシティ	近日入荷
27	児童	思い出のマーニー	近日入荷
28	児童	メアリと魔女の花	近日入荷
29	幼児	スノーマン	近日入荷
30	幼児	はらぺこあおむし	近日入荷

博物館ニュース
Museum News
VOL.88

TEL 69-1111

◆冬の企画展「キルトの仲間たち作品展—スーとビリー—のくらし—」!!



キルト愛好者の間で人気の高いキャラクター「スーとビリー」にちなんだ作品を中心に展示します。ほのぼの感あふれる二人の世界を覗いてみませんか?
日時：1月12日(出)〜3月24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)

◆キルト教室参加者募集!
今年は、バッグなどに着けて



もかわいい「オリジナルタグ」作りに挑戦します。

日時：1月12日(出)午前10時〜12時／定員15名(定員となり次第締め切り、小学生低学年以下は保護者同伴)／参加費無料

◆薄市小6年調べ学習!

中泊地域の近代化に大きな役割を果たした「津軽森林鉄道」「津軽鉄道」ほか、常設展示を巡りながら、中泊の歴史について学習しました。



◆武田小2年生施設見学!

収蔵庫や写場など博物館の裏側を探検した後は、展示室で縄

文体験。本物の石器や土器に触れたり、アクセサリーを身に付けて、縄文人の技術や信仰に思いを馳せました。



◆「今泉の昔ツコ」刊行!



このほど、小山内清春氏(今泉)が、今泉地区の言葉や昔話、歴史についてまとめた記録集を刊行しました。

「あしびと」「うるだぐ」「さんご」「やぐど」ほか高難度の方言や、飢饉・戦争時の伝承など、興味深い記事が満載です。郷土のあゆみを、次代へ継承したいとの思いにあふれた記録は、今泉の貴重な財産となることでしよう。



119 消防&救急

火事のない中泊町に!

新年、あけましておめでとうございます。

昨年は一昨年よりも火事の件数が多い年でした。火事を未然に防ぐためにも、普段から火気の取扱いには十分注意しましょう。また建築年数が経っている住宅では電気配線の劣化も考えられるため、点検等を行うようにしましょう。

「私は火事を起こさない」ではなく、「火気を取扱っている。注意しよう」という意識が一番大事なのです。今年こそ「火事のない中泊町に!」を目標に、町民の皆様のご協力をお願いします。

除雪作業時に注意!

本格的に雪が降る中、毎日の除雪で大変かと思えます。降雪に伴い除雪作業中の事故も全国的に多いため作業時は注意して行いましょう。

【除雪作業中に発生する事故の傾向】

- ・ 除雪作業中の死亡事故の多くは一人での作業中に発生
- ・ 除雪作業中の事故の多くは、屋根やハシゴからの転落が

原因。

また除雪機での事故も少なくはありませんので、使用の際は周囲の確認を十分行って使用するようにしましょう。

消防署からお願い!

冬期間は、積雪により道幅が狭くなり、普段通行している道路でも通行できなくなる可能性がります。緊急車両がスムーズに通行できるように可能な限り道路に車を駐車しないようご協力お願いします。また併せて、冬期間ドクターヘリ要請をした場合、中泊町運動公園駐車場を使用しますので駐車しないようお願いいたします。

住宅用火災警報器の設置及び作動確認!

中泊町の住宅用火災警報器設置率は全国平均より依然低い状況です。住宅火災では逃げ遅れにより亡くなるケースが非常に多く、就寝時犠牲になる危険性も高くなります。そのため警報器の設置が義務化されています。また警報器は十年を目安に電池、本体の交換時期になります。作動確認を行うようにしましょう。



冬のけんこう対策

冬は、運動不足になる上、イベントが重なり、食生活や生活リズムが崩れやすくなります。修正できずにいると、私たちのからだは正直に変化していき、からだの中では、血液中の糖やコレステロール、中性脂肪が増え、血管壁にたまり、こぶのようプラークを増大させます。冬は動脈硬化を進展させるリスクが大きく注意が必要です。また寒さで血管が収縮するため、血圧も上昇しやすくなります。室内外の温度差や寒い脱衣所からの移動、急に熱いお湯につかるなど、血管に強い圧力がかかる心臓や脳の血管に負担をかけ、プラークが破裂したり、心筋梗塞や脳梗塞の引き金になります。脱衣所やトイレで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。

家庭血圧で普段の血圧を知ろう

「少しくらい血圧が高くて、症状もないし、どうってことない。」高血圧は、自覚症状に乏しいため、健診で血圧が高めと

《家庭血圧を測りましょう》

測定のコツ

- 1日2回(朝・夜)行う
- 朝
 - 起床後1時間以内
 - トイレに行ったあと
 - 朝食の前
 - 薬をのむ前
- 夜
 - 寝る直前
 - 入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。

測定するときのポイント

- いすに座って1~2分たってから測定する
- 座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。
- カフは心臓と同じ高さで測定する
- カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が低くなる」など、正確にならない場合がある。
- 薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい
- カフは事前に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚くらいなら、着たまま測定してもよい。

まだ間に合います！今年の健診

◎特定健診

町では、委託医療機関で個別健診を実施しています。年に1度は健診を受け、自身の健康管理に役立てましょう。

■対象者：40歳以上74歳の国保加入者、75歳以上の後期高齢者医療制度加入者

■期間：平成31年2月28日まで

◎子宮・乳がん検診

■対象者：〈子宮〉20歳以上、

〈乳〉40歳以上のどちらも偶数年齢の人(昨年度受診していない人)

■期間：平成31年2月28日まで

※個別健診の受診希望の人は、事前に申し込みが必要です。受診券及び無料券をお持ちの人は、そのまま受診できます。

■申込先：町民課(保健指導係)

“大腸がん”について学習しました

中泊の医院の小野裕明先生を講師に迎え、大腸がんについて学習しました。最新の統計では、がん全体の罹患率で2位、中でも女性では1位となつていきます。大腸がんは、症状がありません。進行することが多く、受診時に進行がんとして発見される割合が高い病気です。予防のためには、まずは検診。そして精



密検査はとても大切。以前と違い、検査の痛みも軽減されているので、安心して受けてほしいとお話がありました。

予防接種の受け忘れはありませんか？

予防接種は、病気ごとに接種に適した時期があります。体調や他の予防接種との間隔などを考慮し、計画的に進めましょう。特に接種期間が短いものは注意が必要です。送付された予防接種案内と予診票を確認ください。

麻疹・風しん

■対象者：《第1期》生後12月から24月に至るまで 《第2期》5歳以上7歳未満の人(小学校就学前の年長児)

接種回数：各1回

ジフテリア・破傷風(2種混合)

■対象者：11歳以上13歳未満の人

接種回数：1回

高齢者肺炎球菌

町では対象年齢に該当する人に接種費用を助成しています。対象者には、個別通知しておりますので、予防接種を希望する人は、指定医療機関をご予約の上、接種してください。

■対象者：(平成31年3月末時点での満年齢)65歳以上の5

歳刻みの年齢(65、70、75歳)

■接種費用：医療機関におたずねください。(接種料金のうち町が3000円を助成します)

傾聴講座開催のお知らせ

こころの健康づくりを意識し、こころの声を傾聴する姿勢と技術を学ぶことを目的に「傾聴講座」を開催します。傾聴とは、相手の気持ちに寄り添い耳を傾けることをいいます。家庭や職場、地域活動で信頼関係を築くために大切なコミュニケーション技法です。傾聴の姿勢は、安心で住みよい町づくり、人づくりにつながります。この機会に、学んでみてはいかがでしょうか。

■日程

1回目：1月21日(月)

2回目：2月8日(金)

3回目：2月12日(火)

■時間：午後1時30分～3時30分(全3回のコースです。1、2回の参加でも受け付けます)

■会場：役場1階 小会議室

■講師：弘前大学大学院 田中真先生、NPO法人ほほえみの会員

■参加対象：どなたでも

■参加料：無料

■申込み：町民課(保健指導係)

■参加締切り：1月18日(金)

■参加料：無料

■申込み：町民課(保健指導係)

まちのイベントカレンダー

1 月			2 月		
16	水		1	金	
17	木		2	土	
18	金		3	日	9:00~ 11:00~ そばづくり体験教室(中央公民館)
19	土		4	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)
20	日	10:00~ ブックスタート対象者読み聞かせ(図書館)	5	火	
21	月	10:00~ 運動教室(中央公民館) 13:30~15:00 お口の健康講座(3回目)	6	水	12:50~ 2歳6か月児歯科健診(中里保健センター)
22	火		7	木	
23	水		8	金	
24	木	10:00~ ブックスタート対象者読み聞かせ(図書館) 乳児健診(中里保健センター)	9	土	
25	金		10	日	
26	土		11	月	
27	日	第4回ささえあう町づくり講演会	12	火	
28	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)	13	水	
29	火		14	木	
30	水		15	金	
31	木				

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS JAN 2019.



- 北島 千恵美 (上町)
- 藤井 良平 (神奈川県)
- 田中 香春 (豊島)
- 佐藤 真俊 (宮城県)
- 太田 佳菜子 (派立下)
- 成田 一弥 (五所川原市)
- 葛西 里佳 (五所川原市)
- 加賀田 昭人 (豊島)
- 工藤 舞 (五林)
- 内田 佳孝 (宮城県)
- 館山 幸菜 (深郷田上)
- 木村 悠紀 (五所川原市)
- 角田 紀子 67 (下前浜)
- 赤石 昭吾 64 (温泉町)
- 成田 アキエ 85 (入舟)
- 川島 幸子 64 (田茂木)
- 三浦 健治 92 (尾別)
- 長利 忠道 84 (上豊岡)
- 小山内 喜一郎 92 (今泉上)
- 荒関 チエ 89 (深郷田上)
- 木村 ツル 84 (上高根)
- 佐々木 清明 59 (薄市上)



結婚おめでとうです

工藤 翠 (女・雄人) 下前上
野上 一誓 (男・一馬) 下高根



お誕生おめでとうです

(11月届出分)

戸籍の窓口



お悔やみ申し上げます

人のうごき

11月末現在(前月比)

人口	11,177人(-6)
中里地区	8,189人/小泊地区2,988人
男	5,254人(-5)
女	5,923人(-1)
世帯数	5,136(+12)
出生	2 / 死亡 11
転入	15 / 転出 12