

図書館情報

イベント情報

〈みんなで楽しむおはなし会〉

～おはなしのせかいへとびだそう！～

- ◆日 時…11月2日(土) 午前10時から
 ◆場 所…総合文化センター パルナス
 1階「大ホール」

参加は無料で、事前申し込みは不要です。

〈アロマのせっけん作り講座〉

自分の好きなアロマを使って石鹸づくりで、アロマの世界を楽しみませんか？ 参加は無料です。

- ◆講 師…中村 玲奈氏
 ◆日 時…11月9日(土) 午前10時から
 ◆場 所…図書館
 ◆定 員…先着10人

お申し込みは、図書館(☎69-1111)まで。

新刊情報 [一般]

- 『9月1日一母からのバトン』
 樹木 希林 ポプラ社
 『のっけから失礼します』 三浦しをん 集英社
 『決断の刻』 堂場 瞬一 東京創元社
 『烈風ただなか』 あさのあつこ KADOKAWA
 『おしりたんてい カレーなるじかん』
 トロル ポプラ社

《休館のお知らせ》

蔵書点検のため、10月28日(月)から11月4日(月)まで休館いたします。

ご返却は、文化センター「パルナス」入り口の「返却箱」をご利用ください。

図書館の話題

令和元年度ブックスタート！

0歳児の健診にあわせて絵本を贈る「ブックスタート」が始まりました。ブックスタートとは、絵本をひらく楽しい「体験」と「絵本」をセットでプレゼントする活動です。赤ちゃんの幸せを願い、抱っこぬくもりの中で絵本を読んでもらう心地よさや嬉しさを届けるために行っています。

第1回目となる8月29日(土)は4か月健診を終えた親子に絵本読み聞かせのあと、米塚教育長から絵本が手渡されました。参加した人は「早速、家でたくさん読んであげたい」と笑顔で受け取っていました。



Heart of Europe

～ポーランドの世界へようこそ～

9月7日(土)、音楽ライターでコラムニスト、オラシオ氏を招き、ポーランドのジャズをBGMに、歴史ある街並みやグルメについてのトークイベントが行われました。

参加者から「ポーランドのジャズの魅力やポーランドの地域独特の魅力にあふれるお話を聞いてすごく興味が湧きました。是非とも一度訪ねてみたいと思います。」と感想が寄せられました。





◆宮越家住宅・資料保存活用フォーラム開催！
宮越家離れ・庭園の謎を明らかにするフォーラムを開催します！
参加者には、もれなくオリジナルステッカープレゼント！
日時：10月27日(日) 午後1時～3時30分／会場：中泊町総合文化センター【パルナス】ホール
／入場無料(定員300名)



入場無料(定員300名)オリジナルステッカープレゼント！
I 基調講演「小川三知と宮越家ステンドグラス」
講師 田辺千代 (ステンドグラス史研究家)
II 報告・討論会「宮越家住宅の過去・現在・未来」
コーディネーター 今井二三夫 (弘前文化財保存技術協会理事長)
報告者 田辺千代・兵藤勝幸・三上隆博・宮越寛・演説豊光中泊町長
主催 中泊町・中泊町教育委員会



2020年一般公開を目指して、大正浪漫の粹「宮越家離れ・庭園」の全貌がいま明らかに！
10月27日
13:00～15:30
中泊町総合文化センター【パルナス】ホール
青森県中泊町中里字紅葉坂210 / 0173-69-1111
お問合せ先 中泊町博物館 0173-69-1111



宮越家住宅・資料保存活用フォーラム

119 消防&救急

秋の火災予防運動

10月21日(月)～27日(日)までの1週間、県内で一斉に秋の火災予防運動が行われます。火災予防運動は主に、火災予防の普及を図り火災の発生を防止すること。地域住民の皆さんが火災予防の意識を一層高め、火災から尊い生命と貴重な財産を守ることを目的としています。地域住民の皆さんで火災のない、より良い町にしていきたいと思います。

穀物乾燥機を点検しよう！

今の時期、穀物乾燥機を使う機会が多いと思います。皆さんは穀物乾燥機を点検していますか？点検を怠ると火災になる危険性があります。
☆点検を怠ると……
1、穀物を循環させるための下部コンベアに設置してあるらせん状の羽が摩耗する

ことで、もみに付着したわら屑等が上部に堆積し、放射体と接触することで火災になるおそれがあります。

- 2、各種安全装置が作動せず、火災になるおそれがあります。
- 3、電気配線の被覆が剥がれ、断線して火災になるおそれがあります。
- 4、バーナーへ燃料を供給する配管の劣化により、油漏れが発生するおそれがあります。

住宅用火災警報器設置率100%の町「なごま」を目指して！

住宅火災による死傷者が全国で多発している状況です。死傷者のうち6割が「逃げ遅れ」によるもので、特に就寝時に多く発生しています。それを防ぐために住宅用火災警報器の設置が義務化されています。義務化から10年以上経ちましたが、中泊町の設置率は低い状況です。住宅火災による逃げ遅れをなくすため住宅用火災警報器を設置し、ご家族で避難方法について話し合ってみましょう。



むし歯のない子の紹介

3歳児健診にて

(7月4日実施)

- ①日頃むし歯をつくらないよう気をつけていることは?
- ②わが子の自慢できることは?



松川つむぎちゃん (派立上)

①仕上げ磨きを欠かさずしています
②表情が豊かな所。笑顔がとっても素敵です。



天内しずくちゃん (派立上)

- ①仕上げ磨きをしっかりとすること
- ②笑顔が可愛くて、優しい所



菊池透冬ちゃん (派立上)

- ①仕上げ磨きをする
- ②明るいところ♡



葛西吏愛ちゃん (派立上)



古川龍唯ちゃん (宮野沢)

- ①毎日の仕上げみがき
- ②元気いっぱい、笑顔がステキ♡

受けよう乳がん検診



10月はピンクリボン月間です。乳がんは女性に最も多いがんで、女性の約11人に1人が罹患すると言われます。発症年齢は30代から増え始め40歳代後半〜50歳代前半にピークを迎えます。乳がんは子育てや仕事、介護など一番忙しい時期にかかりやすい病気です。

◎健診&セルフチェックで早期発見!!

※今回の健診で虫歯のない子は15人中11人でした。今回掲載できなかった人は次回紹介します。

1 両手を頭の後ろで組み色や形をよく見てみましょう

2 乳房やワキの下を4本の指で「の」の字を書くように触りましょう

3 乳頭を軽くつまんで分泌物が出ないか調べましょう

4 仰向けに寝て乳房を触ってチェックしましょう

◎毎月1回、月経が始まって1週間後がチェックの目安です。

■20歳になったらセルフチェックを心がけましょう

●個別検診を受診するには、事前に申込みが必要です。
対象：偶数年齢の方が対象ですが、昨年度受診機会を逃した人も受診することが出来ます。
●20歳になったらセルフチェックを心がけましょう

乳がん検診(町の個別検診)

■症状：乳がんは、乳管から発生する悪性腫瘍で、乳房にできたりしこりや乳房のえくぼなど皮膚の変化、乳房周辺のリンパ節の腫れが症状として現れます。

■早期発見と検診：早期の小さながんは、しこりとして触れません。早期発見には、マンモグラフィーによる検診が不可欠です。1回マンモグラフィーなどの検査を受けましょう。

40歳以上の女性は、1〜2年に1回マンモグラフィーなどの検査を受けましょう。

接種希望の人は、町の指定医療機関に直接お申込みください。

対象者

①65歳以上の人

②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能及びヒト免疫不全ウイルスで免疫機能に障害がある人(障害者手帳内部疾患1級の人)

*令和2年3月31日時点での満年齢になります。

実施期間：令和元年11月1日〜

令和2年1月31日まで

負担金：1,000円(接種医療機関にお支払いください)

・住民税非課税世帯の人、生活保護の受給者は無料になります。接種の際は、「高齢者インフルエンザ予防接種無料券(該当する方には個別通知します)」を提出してください。

接種できる医療機関

＊栄養士による健康コラム＊

カルシウムの量が生の43倍ともいわれるサバ缶で健康を意識した1品作ってみませんか。

さば缶のスペイン風オムレツ

【材料4人分】卵4個、サバ水煮缶150g、キャベツ200g、★ピザ用チーズ30g、★スキムミルク大さじ2、★塩少々、★こしょう少々、オリーブ又はサラダ油大さじ1、[アイオリソース…プレーンヨーグルト大さじ2、マヨネーズ大さじ2、おろしにんにく少々]

【作り方】①キャベツは1cm角切り、サバ缶はフォークで粗くほぐす。②卵をボウルに溶き、①と★4材料を加えて混ぜる。③直径20cmのフライパンにオイルを熱し②を流し入れ、混ぜて半熟状になるまで火を通し蓋をして弱火で3分焼く。上下を返し蓋をしてさらに弱火で3分したら火を止めて2分程蒸らす。④切り分けて盛り付け、よく混ぜたアイオリソースを添える。



委託医療機関	電話番号
井沼洋クリニック	69-1071
武田診療所	57-2134
中里クリニック	57-3636
中泊おの医院	57-5758
小泊診療所	64-2117
かなぎ病院	53-3111

まちのイベントカレンダー

10 月			11 月		
16	水		1	金	
17	木		2	土	10:00～ みんなでたのしむおはなし会(図書館)
18	金		3	日	13:00～15:00 中泊町民映画鑑賞会
19	土	9:00～16:00 なかどまり町民文化祭【小泊地区】	4	月	
20	日	9:00～16:00 なかどまり町民文化祭【小泊地区】	5	火	
21	月	10:00～ 運動教室(中央公民館)	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	12:15～ 3歳児健診
23	水		8	金	
24	木		9	土	10:00～11:30 アロマのせっけん作り(図書館)
25	金		10	日	
26	土	8:30～19:00 なかどまり町民文化祭【中里地区】	11	月	10:00～ 運動教室(中央公民館)
27	日	10:00～19:00 なかどまり町民文化祭【中里地区】	12	火	
28	月	10:00～ 運動教室(中央公民館)	13	水	
29	火	13:00～15:00 こころの健康相談(パルナス)	14	木	
30	水		15	金	
31	木	ブックスタート(図書館) 乳児健診			

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS OCT 2019.

今 ツヨ 83 (派立上)
長利 ソネ 89 (上豊岡)
吉田 稔 79 (富野)



お悔やみ申し上げます

工藤 圭悟 (向町下)
佐藤 真妃 (弘前市)
工藤 武 (五所川原市)
鈴木 瑞季 (富野)



結婚おめでとうです

小野 光莉 (女・晃季) 下高根
坂田 弦心 (男・大亮) 若宮
成田 十笑 (女・祐輔) 今泉上
久保田朝陽 (男・喬) 新町1



お誕生おめでとうございます

(8月届出分)

戸籍の窓口



藤田 みちよ 92 (上町)
大西 いと 96 (小泊派立)
三浦 はつ江 87 (若葉町)
松谷 善七 83 (深郷田上)
長尾 彰秀 69 (下高根)
小寺 豊治 93 (薄市下)
井沼 タイ 96 (向町下)
前田 精一 86 (大沢内)
竹谷 高 57 (福浦)

人のうごき

8月末現在(前月比)

人口	10,972人(-17)
中里地区	8,071人/小泊地区2,901人
男	5,155人(-11)
女	5,817人(-6)
世帯数	5,115(+6)
出生	3 / 死亡 12
転入	8 / 転出 16