

図書館情報

イベント情報

〈紙ねんどでオリジナルクリスマスツリーを作ろう〉

今年のクリスマスはオリジナルツリーを飾って過ごしませんか？全3回の講習でツリーが完成します。

◆日時…各日とも10時～11時30分

- ①11月16日(土) 成形
- ②11月22日(金) 色づけ
- ③11月30日(土) ツヤ出し・飾り付け

◆場所…中泊町総合文化センター「パルナス」

◆参加費…無料 ◆定員…先着10人

◆申込み…図書館カウンターまたは電話(69-1111)

〈校歌と昔っこ・朗読の集い〉

◆主催…潮風おはなし会 代表・対馬てみ

◆日時…11月23日(土) 13時30分から15時30分

◆場所…旧下前小学校(現中泊町博物館下前分館)

参加無料で申し込みは不要です。当日、会場へ直接お越しください。

今月のMiniコレクション

一般

○テーマ 「なべ特集」

あったまる！寒い冬、心も体もお鍋ひとつで！鍋料理に関する本を集めました。

児童

○テーマ 「クリスマス」

みんな楽しみクリスマス！サンタさんはどんなプレゼントをくれるかな？

クリスマスに関する絵本を集めました。

新刊情報 [一般]

『おしりたんてい ラッキーキャットはだれのてに!』

トルポプラ社

『人生100年時代の医療・介護サバイバル』

中澤まゆみ 築地書館

『燈火 風の盆』

豊岡 美加 小学館

『代償』

井岡 瞬 KADOKAWA

『世界一美味しい手抜きごはん』 はらぺこグリズリー KADOKAWA

図書館の話題



あきのおはなし会

9月21日(土)、秋にちなんだ絵本の読み聞かせや歌にあわせたダンスが行われました。

参加してくれた松川^{あらた}新ちゃんのお母さんは、「楽しかったです。また、参加したい！」と感想をいただきました。

^{あらた}新ちゃんは、絵本をみておはなしをすると「じゃあじゃあ」などの擬音に対して、声を出して喜んでいました。



ライブラリーコンサート

10月12日(土)、フルートとオーボエのアンサンブルコンサートがありました。

弘前市吹奏楽団の3人が図書館を美しい音色の空間に演出していました。

参加者からは、「フルートとオーボエの音の重なりがすごく綺麗だった。」「音色が美しく、こころが安らぎ良い時間をいただきました。」と感想が寄せられました。



むし歯のない子の紹介

3歳児健診にて

(9月5日実施)

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



古川 恵瑠ちゃん
(深郷田上)

- ①フッ素スプレーを使っている
- ②元氣なところ



鈴木 晴乃ちゃん
(八幡)

- ①フッ素入りの歯みがき粉と仕上げ磨き
- ②優しく何事も一生懸命できる自慢の子です。全部がかわいいです♡



久保田 結ちゃん
(富野)

- ①歯みがきを欠かさない
- ②しっかりとしている



松田 華弦ちゃん
(豊島)

- ①毎日歯みがき
- ②とにかく元氣です



葛西 悠月ちゃん
(福浦)

- ①仕上げ磨きを頑張っています★
- ②ダンスと歌が大好き♡優しい子です！



山谷 未実ちゃん
(薄市上)

糖尿病について知ろう！

◎11月11日(月)～17日(日)は

『全国糖尿病週間』です

生活習慣病の一つ、糖尿病。糖尿病が疑われる人は、40代以上の3人に1人。身近な病気ですが、自覚症状なく進む、怖い病気でもあります。この機会に、

生活習慣を振り返り、糖尿病予防について考えてみましょう。

■糖尿病ってどんな病気？

私達のからだは、膵臓で作られる「インスリン」の働きで、食事などから得られたブドウ糖を全身の細胞に運んでいます。ブドウ糖は、体内でエネルギーとして利用されますが、糖を多く摂りすぎたり、インスリンを使いすぎると、徐々に膵臓が疲弊し、インスリンが出にくくなります。インスリンがうまく働かないと、血液中に糖があふれ高血糖の状態になり、これが続くことを糖尿病といいます。



■高血糖が続くとどうなる!?

高血糖になっても、ほとんど自覚症状がありません。そのため気づかないうちに症状が進行し、異変に気付いた時には、既に深刻な状態に進行していることが少なくありません。

■糖尿病を重症化させない

糖尿病は血糖値をうまくコン

トロールすることで、重症化を予防することができます。そのためには、薬に加えて、食事や運動といった生活習慣を見直すことがカギとなります。

町では、保健師や栄養士が糖尿病予防に関する相談に応じています。治療されている方についても、医療機関と連携しながらサポートしていきます。ぜひご利用ください。

【風しんの抗体検査・予防接種について】

◎受けるのは今！無料クーポン券を配布しています
風疹は、成人が罹患すると症状が重くなる場合があります。また、妊娠初期の妊婦さんが感

染すると、生まれてくる赤ちゃんに目や耳などの障害が起きることがあります。あなたと、これから生まれてくる世代の子どもを守るために風しんの抗体検査・予防接種を受けましょう。

■今年度無料クーポン対象者

昭和47年度～昭和53年度生まれの男性

※お詫びと訂正

6月の無料クーポン券送付時にお知らせしました医療機関の電話番号に間違いがありました。訂正いたします。

・井沼洋クリニック(69-11071)
・小泊診療所(64-2117)
お問合せ：町民課 健康推進係

＊栄養士による健康コラム＊

糖尿病予防におすすめの食材、きのこを使ったレシピを紹介します。きのこは低エネルギーで、血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維を含むので取り入れたい食材です。

しめじと鶏肉のレンジ蒸し
～にらソースがけ～

【材料2人分】 鶏もも(皮なし)…140g、しめじ…100g、酒…小さじ2、にら(みじん切り)…40g、ねぎ(みじん切り)…40g、赤唐辛子(小口切り)…1/2本、油…小さじ1

〈A〉 酢…大さじ2、しょうゆ…小さじ2、砂糖…小さじ2

【作り方】 ①しめじは石づきを切り落として小房にし、鶏ももと一緒に耐熱皿に入れて酒をふりかけ、ラップをして電子レンジで約4分加熱する。②フライパンに油を入れ、赤唐辛子、にら、ねぎを加え軽く炒め、〈A〉を加える。③鶏肉を一口大に切り、しめじと一緒に皿に盛り付ける。その上に②のソースをかける。

たばこの害から健康を守るために

◎受動喫煙対策が強化されます

2018年7月に健康増進法の一部を改正する法律が成立し、2020年4月1日より全面施行されます。この法律により、事業者の皆様だけではなく国民の皆様におかれても、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わります。

【基本的考え方 第1】

「望まない受動喫煙」をなくす。

【基本的考え方 第2】

受動喫煙による健康影響が大きい子ども(20歳未満)、患者等に特に配慮する。こうした方々が主たる利用者となる施設や、屋外について、受動喫煙対策を一層徹底する。

【基本的考え方 第3】

施設の類型・場所ごとに対策を実施。「望まない受動喫煙」をなくすという観点から、施設の類型・場所ごとに、主たる利用者の違いや、受動喫煙が他人に与える健康影響の程度に応じ、禁煙措置や喫煙場所の特定を行うとともに、掲示の義務付けなどの対策を講ずる。

(資料 厚生労働省)



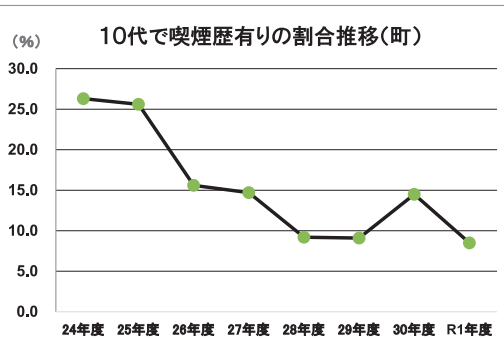
◎「防煙教室」実施

■町民課健康推進係では、未成年者の喫煙防止を図ることを目的に、小・中学校との協働事業により、平成12年度から毎年「防煙教室」を開催しています。防煙教室後の児童生徒の感想です。



★わかったこと
タバコの有害性、依存性、副流煙(受動喫煙)の害
勉強、運動にも影響がある
子供にも害がある
電子タバコも危険である
中泊町は青森県平均よりタバコを吸う人が多い
青森県は喫煙率2位(ショック)
★感想
大人になっても吸いたくない(吸わないようにしたい)
誘われても吸いたくない(NOと言える勇気をもつ)
親(家族)に吸うのをやめてほしい(やめるよう伝える)。
学習内容を伝える。(健康のため、受動喫煙防止のため)
周り(友人)で吸っている人がいたらやめるよう伝えたい。
興味好奇心で買わないようにしたい。
中泊町・県・全体でタバコを吸う人が減ってほしい
(たばこを吸わない町1位、青森県も健康な県に選ばれた)

■また、防煙教室の学習が生かされているかどうか、成人式において、新成人喫煙アンケートを実施しています。未成年者の喫煙歴有の割合は減少傾向にあります。



◎防煙・禁煙推進ポスター優秀作品

町内小学校6年生の皆さんに防煙・禁煙推進ポスター製作をお願いしました。たばこの健康に及ぼす害や依存性についてよく理解された内容のものが数多く見られました。優秀作品(最優秀賞・優秀賞・入選)16点については、公共機関や金融機関、医療機関など多くの方の目に触れるところに展示します。どうぞご覧ください。



最優秀賞(武田小)
菅原有紗さん



優秀賞(武田小)
奈良佳煌さん



優秀賞(薄市小)
太田 結さん



優秀賞(中里小)
秋谷舞柚花さん



優秀賞(小泊小)
金澤 凜さん

◎禁煙を考えている方は、禁煙治療もあります。

禁煙治療を行っている医療機関は県ホームページに掲載されています。

「青森県禁煙治療医療機関」で検索可能です。

博物館「ユース」
 Museum News
 VOL.98

【☎69-1111】

◆秋の企画展「北欧の手しごと
 —デンマークの家庭用木工品
 —nacaコレクション」
 日時：11月17日(日)まで 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)



◆街歩き散策ウォーク!

9月津軽中里駅から、神明宮・
 中里城などを巡る散策ウォーク



が開催され、参加者は山あり谷
 ありのコースに挑みました。

◆金木高・木造高就業体験!

このほど、金木高2年秋元美
 羽・成田姫星さん、木造高2年
 久保田優・佐藤顕立・伊藤諒晟
 君が、資料登録や教育活動など、
 博物館の仕事に取り組みました。



◆「駅ナカ学校」分館見学!

9月『駅さいぐべし!』実行
 委員会主催の「駅ナカ学校」が
 開催され、町内の高齢者などが
 今泉分館を見学しました。



◆中里小写真クラブ撮影会!

9月宮越家離れ・庭園の撮影
 会が開催され、子どもたちは真
 剣なまなざしで郷土の誇る文化
 財に向き合っていました。



◆『今泉の昔っコ』第2集!

このほど、
 小山内清春
 氏(今泉が、
 今泉地区の
 昔話や写真を満載した記録集を
 刊行しました。図書館などでご
 覧になれます。



119 —消防&救急—

秋の火災予防運動「防火パレード」実施!

10月21日(月)、秋の火災予防
 運動の一環として幼年消防ク
 ラブ防火パレードを実施しま
 した。町民に防火意識の高揚
 を図るため、各団体が参加し
 火災予防を呼びかけました。



富野こども園防火演技

津軽中里駅から出発したパレ
 ードには、中里こども園・富
 野こども園の園児約80名が参
 加し、防火演技や演奏を行い、
 沿道に詰めかけた町民から盛
 大な拍手を受けていました。



中里こども園防火演奏

インターンシップ

10月8〜10日の3日間、木
 造高校の生徒が中里消防署へ
 インターンシップにきました。
 今回のインターンシップで得
 たことを活かし、今後に役立
 てもらえたらと思います。



住宅用火災警報器設置率100%
 の町「なかどまり」を目指して!

秋の火災予防週間中、住宅
 用火災警報器の設置調査を行
 いました。中泊町の設置率は
 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
 性も高くなっています。その
 ため住宅用火災警報器の設置
 が義務化されています。早期
 に設置をお願いします。

まちのイベントカレンダー

11 月			12 月		
16	土	10:00~11:30 紙粘土でオリジナルクリスマスツリーを作ろう(1回目：成形)「図書館」	1	日	
17	日		2	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)
18	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)	3	火	
19	火		4	水	
20	水		5	木	12:15~ 1歳6か月児健診(中里保健センター)
21	木		6	金	
22	金	10:00~11:30 紙粘土でオリジナルクリスマスツリーを作ろう(2回目：色付)「図書館」 13:00~15:00 こころの健康相談(パルナス)	7	土	
23	土		8	日	
24	日		9	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)
25	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)	10	火	
26	火		11	水	
27	水		12	木	
28	木	ブックスタート「図書館」 乳児健診	13	金	
29	金		14	土	
30	土	9:00~16:45 特別展「太宰治生誕110周年-太宰治と奥津軽-」(博物館：12/22まで) 10:00~11:30 紙粘土でオリジナルクリスマスツリーを作ろう(3回目：飾付)「図書館」	15	日	

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS NOV 2019.

工藤莉子(上豊岡) 成田瑠偉(派立中) 高松和代(田茂木) 奈良真孝(鶴田町) 佐藤理奈(宮城県) 川浪啓豪(薄市上) 宮本梓(深郷田上) 多谷翼(大阪府) 野上理帆(薄市上) 阿部将吾(深郷田下) 内野りこ(東京都) 鎌田祐紀(派立中)



結婚おめでとうになります

山田 栞愛(女・悟史) 上町
伊南利恒樹(男・巨樹) 派立上
田中ハレル(女・洋) 富野
松谷 清寧(女・宗展) 宮野沢



お誕生おめでとうになります

戸籍の窓口 (9月届出分)

山田よし89(花丘町) 磯野由吉96(下前上) 大石稔90(温泉町) 山崎精三88(小泊派立) 佐藤節子83(下前浜) 升田キヨ89(花丘町) 高杉菊夫72(新町1) 柏崎正江75(新町2) 生田みさを88(新町2) 川合ミチエ84(浜町) 鈴木四十二74(富野) 外崎忠榮72(宮野沢) 山本清實77(宮野沢) 田中正子81(向町下) 川島正敏84(今泉上)



お悔やみ申し上げます

人のうごき	
9月末現在(前月比)	
人口	10,952人(-20)
中里地区	8,060人/小泊地区2,892人
男	5,143人(-12)
女	5,809人(-8)
世帯数	5,114(-1)
出生	4 / 死亡 22
転入	16 / 転出 18