

## 図書館情報

## イベント情報

## 〈くじらさんのおはなし会〉

くじらさんによる、絵本の読み聞かせやパネルシアターなど一緒に楽しい時間をすごしませんか？

- ◆日時…1月9日(木) 10時から
- ◆場所…総合文化センター「パルナス」
- ◆参加費…無料 ◆申し込み…不要
- ◆くじらさん…佐藤江里子(中泊町)

## 新刊情報 [一般]

- 『叱られ、愛され、大相撲』 胎中 千鶴 講談社
- 『魔法のねんねタッチ』 夕部 智廣 秀和システム
- 『LD〈学習障害〉の子どもが困っていること』  
宮尾 益知 川出書房新社
- 『人生を変える記録の力』 メンタリストDaiGo 実務教育出版
- 『あの日に帰りたい』 小路 幸也 中央公論新社

## 図書館の話題

## みんなで楽しむおはなし会

11月2日(土)、「みんなで楽しむおはなし会」が、総合文化センターパルナスで開催され、町内外の読み聞かせ団体5組が読み聞かせをしました。プロジェクタを使い迫力ある映像、ピアノ演奏をBGMにした読み聞かせなど、工夫をこらしたおはなし会を幅広い年齢層の方々が楽しんでいました。



## なかどまり町民祭

オリジナルアロマストーン作りを10月20日に漁火センター図書室、26日に図書館で行いました。参加者は、出来上がりまでの工程楽しみながら製作していました。10月27日(日)、宮越家住宅・資料保存活用フォーラムの際、青森市のステンドグラス工房「橙」の協力を得て、すてきなステンドグラスの作品や本を展示しました。



## 「時間外労働の上限規制」を知っていますか？

問 五所川原労働基準監督署監督係 ☎ (35)2309

1年間猶予されている中小企業の「時間外労働の上限規制」が、2020年4月から適用が開始されます。規制内容のご説明や利用できる助成金のご案内など、働き方改革に取り組む事業主の皆様を支援する専用相談窓口をご活用ください。

## ■「時間外労働の上限規制」の内容

- ◇原則…月45時間、年360時間
- ◇特別な事情がある場合…年720時間、複数月平均80時間、月100時間未満
- ◇これまでと同様に、36協定を締結して監督署に届け出ることが必要

## ■専用相談窓口

青森働き方改革推進支援センター

電話 0800-800-1830(フリーダイヤル。受付時間…9時～17時(土・日・祝日を除く))



◆特別展「太宰治と奥津軽」



太宰治生誕110年を記念した特別展を開催します。太宰らが中学時代に刊行した「青んぼ」や、津島源右衛門(太宰父)・文治(同長兄)書簡など貴重な資料を紹介するほか、小説『津軽』の世界を復原展示します。

日時：12月22日(日)まで 午前9時～午後4時45分

休館日：毎週月曜

入館料：通常料金(一般200円、高校・学生100円、小・中学生50円)

◆青森公立大学宮越家視察！

10月17日「中泊町観光ビジョン」を検討する青森公立大学の一行が宮越家を訪れ、当主の宮越寛氏より、離れ建築の経緯や庭園の見どころなどについて説明を受けました。これらの内容

については、今後の計画に反映される予定です。



◆宮越家住宅・資料保存活用フォーラム開催！

10月27日中泊町総合文化センター「パルナス」において、町が整備を予定している「宮越家離れ・庭園」に関するフォーラムが開催されました。

第1部ではステンドグラス史研究家の田辺千代氏による「小川三知と宮越家ステンドグラス」と題する講演が行われ、三知が渾身の力を込めて制作した代表作であること、修復歴がなくオリジナリティが保持されていることなどを挙げて、「国宝級」と讃えました。

第2部では、弘前文化財保存技術協会理事長今井二三夫氏の司会により、田辺氏ほか建造物・庭園の専門家、当主宮越寛氏、濱館町長を交えて、現在までの



調査で新たに判明した「過去」や、「現在」の状況、「未来」の在り方などを総合的に検討し、次代を担う子どもたちの誇りとなるよう保存活用を進めていくことが確認されました。

また会場には、子どもたちが制作したステンドグラスや、宮越家写真も展示され、彩りを添えています。



119 消防&救急

除雪作業時に注意

今年も本格的に雪が降る季節となってきました。それに伴い、毎日除雪作業で大変かと思えます。昨年は作業時の事故が大幅に増加しており、特に高齢者の事故が多い年となりました。今一度、安易に考えず安全な作業を心がけましょう。

除雪作業時に注意すること

- ・ 除雪を行う際は、2人以上で作業する。
- ・ 緊急時に連絡できるよう携帯電話を持つ。
- ・ 屋根の落雪に注意する。
- ・ 融雪溝や水路へ転落しないように注意する。
- ・ 除雪機使用の際は、周囲の安全を確認し、雪詰まりはエンジンを切ってから処理する。
- ・ 屋根の上で作業する際は、安全帯・命綱、ヘルメット、滑りにくい長靴を着用する。
- ・ はしごを使用する際、ロープなどを使いしっかりと固定する。

消防署からお願い

冬季間は、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あります。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、冬季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ご協力お願いします。

住宅用火災警報器設置率100%の町「なごまり」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

1歳6か月児健診にて

(9月12日実施)



長谷川恵風 ちゃん (温泉町) 成田莉音佳 ちゃん (新町2) 秋元都灯 ちゃん (薄市下) 横山光莉 ちゃん (下豊岡) 伊南飛良樹 ちゃん (派立上)

冬こそ、からだのメンテナンスを!

◎冬の水分補給

人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2〜2.5ℓの水分を摂取し尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。

これは季節が変わってもあまり変化ありません。夏場は熱中症対策で意識して水分を補給していましたが、この時期の水分補給の重要性も夏場と変わってはいないのです。

●風邪対策に水分補給

風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。

水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

●脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。寒くなって汗をかかなくなり、のどの渇きを自覚しにくくなる冬場は水分摂

取が少なくなり、水分摂取が少なく血液の粘度が上がりドロドロの状態となり、血管が詰まりやすくなります。脳卒中、心筋梗塞予防のためにも水分補給が大切です。

●忘年会、新年会に水分補給

飲酒の機会が多くなるこの時期、お酒を飲むと喉が渇くことは多くの方が経験されていると思います。アルコールには利尿作用があるため、飲みすぎると体は脱水状態となります。お酒を飲んだら意識的に水分補給をしましょう。

こまめな水分補給を!



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。接種期間が短いものは注意が必要です。

麻疹・風しん

○対象者：《第一期》生後12月から24月に至るまで。《第二

※栄養士による健康コラム※

ほうれん草と豚肉の卵チャンプルー

栄養豊富で知られているほうれん草。花言葉は「健康」。貧血予防の鉄分、免疫力を高めるビタミンC、活性酵素の働きを抑制するβカロテンなどの栄養素が含まれています。今の寒い時期が旬のほうれん草は夏場に出回るものと比べて栄養価が高いです。ぜひ献立に取り入れましょう。



【材料】ほうれん草…1袋、豚バラ…100g、塩…少々、こしょう…少々、木綿豆腐…半丁、卵…1個、おろし生姜…小さじ1、油…大さじ1  
A(水…大さじ3、片栗粉…大さじ1、酒…大さじ1、しょうゆ…小さじ1、オイスターソース…小さじ1)

【作り方】①ほうれん草の根を切り落とし、ラップに包み電子レンジで2分加熱する。冷水にとり、水気を切って一口大に切る。②豚肉に塩こしょうをし揉み込む。豆腐はペーパーに包み、電子レンジで2分加熱し水切りして一口大に切る。③フライパンに油を入れ加熱し卵を半熟のスクランブルエッグ状にし取り出す。④同じフライパンで豚肉を炒め火が通ったら豆腐・ほうれん草を加えてさっと炒める。⑤卵を戻し入れ、Aをよく合わせてから加える。とろみがつくまで炒める。

高齢者肺炎球菌

○接種回数：2回  
○対象者：生後12月〜生後36月に至るまで(3歳の誕生日前日まで)の者

水痘

○接種回数：1回  
○対象者：11歳以上13歳未満の者

ジフテリア・破傷風(2種混合)

○接種回数：各1回  
○対象者：5歳以上7歳未満の者(小学校就学前の年長児)

町では対象年齢に該当する方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方は、指定医療機関をご予約の上、接種してください。

○対象者(令和2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3,000円を助成します)

# まちのイベントカレンダー

12 月			1 月		
16	月		1	水	8:30~ 元旦マラソン(体育センター)
17	火		2	木	
18	水		3	金	
19	木	ブックスタート(図書館)	4	土	14:00~ 新年を祝う集い
20	金		5	日	
21	土		6	月	
22	日		7	火	
23	月		8	水	
24	火		9	木	10:00~ くじらさんのおはなし会(図書館)
25	水	9:00~11:00 門松づくり教室(中央公民館)	10	金	
26	木		11	土	10:00~12:00 こどもキルト教室「天使をつくろう！」 (博物館：無料・先着15名)
27	金		12	日	9:00~16:45 冬の企画展「キルトの仲間たち作品展」 (博物館：3/15まで)
28	土		13	月	
29	日		14	火	
30	月		15	水	
31	火				

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS DEC 2019.

- 神 志奈(深郷田上)
- 一 戸章汰(五所川原市)
- 成 田優里(尾別)
- 猿 渡恭平(鹿児島県)
- 佐 藤美沙樹(芦野)
- 石 田憲司(山形県)
- 奥 谷春美(上高根)
- 葛 西敏也(尾別)
- 今 本清治(今泉上)
- 葛 西至哲(福浦)
- 伊 藤カチ(向町下)
- 加 藤ハツエ(向町下)
- 松 野勝雄(富野)
- 山 崎勇(尾別)
- 佐 藤克也(温泉町)
- 佐 藤正俊(浜町)
- 濱 野武親(新町1)
- 川 浪信昭(薄市上)
- 兵 庫コヨ(派立下)



結婚おめでとうです

- 久保田結海(女・竜太) 花丘町
- 大西 紬(女・史晃) 上町
- 三橋 一絢(女・悠介) 若葉町
- 加藤 瑛惺(男・洋佑) 派立上
- 柏谷 来蘭(女・都人喜) 派立上



お誕生おめでとうございます

(10月届出分)

## 戸籍の窓口

### 人のうごき

10月末現在(前月比)

人口	10,939人(-13)
中里地区	8,051人/小泊地区2,888人
男	5,138人(-5)
女	5,801人(-8)
世帯数	5,119(+5)
出生	6 / 死亡 9
転入	13 / 転出 23



お悔やみ申し上げます