

図書館情報

図書館の話題

〈紙ねんどでオリジナルクリスマスツリーを作ろう〉

11月16・22・30日と3週に渡り、紙ねんどでオリジナルクリスマスツリーを作るイベントが行われました。参加者は、クリスマスに思いを馳せながら、工夫を凝らし、世界にたったひとつだけのツリーの作品に目を細めていました。



今月のMiniコレクション

一般・児童

○テーマ 「今年の干支」

ねずみに関連した本を集めました。

新刊情報 [一般]

『お願い!フェアリー 23』 みずのまい ポプラ社
『アナ、エルサとしんびの川』

アンドリアWローゼンバム 講談社

『セミオトコ』 岡田 恵和 トヴヴァージーズ

『ラク弁当レシピの法則』 長谷川りえ 榎出版社

『新聞の読み方』 池上 彰 祥伝社

なかどまり

青森県観光物産館
アスパム雪の大型すべり台が目玉の青森冬恒例イベント
同日開催 第42回 青森冬まつりイガ米^{べえ}〜きてび+フェア 大好評 イカリん釣りゲーム

2020

2/8・9 10:00~15:00
会場 青森県観光物産館
アスパム

●主催/中泊町 ●主管/株式会社アクトプラン

釣った数のヤリイカ(生鮮)がもらえる



30秒釣り放題

■時間/11:00~ ■料金/当日発表
※ヤリイカがなくなり次第終了

2/8(土)10:00~

イガ米特製!!
のしイカおにぎり
先着200名様 振舞

2/8(土)12:30~

たら汁
先着100名様 振舞

2/9(日)10:00~

けの汁
先着100名様 振舞

中泊町の農海産物の販売



中泊産 野菜・特産物が当る!!

輪を投じて、
中泊産の新鮮な旬の野菜を
ゲットしよう!!

なかどまり輪投げ

各日
先着順■時間/10:30~
■料金/1回100円

ハズレ無し

活タコ解体ショー&販売会



なかどまりの美味しいものを買って・食べて

スタンプラリー

空くじ無し

1回の会計ごとに1つスタンプを押します。
3つの異なるお店を回って、スタンプを集めよう。
スタンプ3つで、景品が当たる抽選が1回できます。

中泊町の特産物が当る!!

※イガ米出店業者の店舗での開催となります。

津軽伝統

【金多豆蔵人形芝居】



■日時/2月9日(日)

入場開始/12:30頃
上演/13:00~

■会場/1階イベントホール

博物館ニユース
Museum News
VOL.100

TEL 09-11-1111

◆冬の企画展「キルトの仲間たち」
作品展♡↑天子↓♡↑↓



平成12年度の初開催以来20周年を迎える今年度は、「天使」にちなんだ作品を展示します。幸せをもたらす天使たちと触れ合ってみませんか？

日時：1月12日(日)～3月15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！
フワモコの「オリジナル天使」作りにチャレンジ！

日時：1月11日(土)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



◆中里小3年調べ学習！
今泉分館を巡りながら、農具や調理具など、昔の人が使用した道具について調べました。体験コーナーでは、運搬に用いられる天秤棒やモッコなどを実際に担いで、重さを試しました。



◆宮越家写真パネル贈呈式！
中里小写真クラブが撮影した宮越家離れ・庭園写真が、この



ほど同クラブを指導する奥津軽パーク協議会(外崎文夫会長)によって立派なパネルに仕立てられました。中里小学校で贈呈式が行われ、大きく引き伸ばされた自慢の作品とともに、記念撮影が行われました。

◆宮越家フォーラムDVD！

大いに盛り上がった「宮越家住宅・資料保存活用フォーラム」の様子が収録したDVDが完成しました。中泊町図書館などで視聴可能ですので、見逃した方はこの機会にぜひご覧ください。



119 消防&救急

火災のない明るい年を！

新年あけましておめでとう
ございます。

年末年始は何かと忙しく、火を使用する機会が多くなりますので、火の取り扱いには十分注意してください。

消防署でも、火災のない一年になるよう広報等を通して火災を予防していきます。今年もよろしくお願いいたします。

火災・救急・救助

要請は119番へ！

火災・救急・救助要請は119番へ通報するようにお願いします。消防署の加入電話へ通報すると、一旦消防署から消防本部指令課の119番回線へ転送することになります。スムーズな出場をする為にも、火災・救急・救助要請は119番へ通報するようお願いいたします。



ヘリポート確保のお願い！

冬期間中里消防署では、ドクターヘリ等を要請した際、ヘリコプターの離着着場として運動公園の駐車場を使用します。車を駐車しないようご協力をお願いします。



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

3歳児健診にて

(11月7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？



打越結衣ちゃん (八幡)

- ①仕上げをするようにしている。
- ②元気なところ。



工藤色華ちゃん (若葉町)

- ①仕上げみがきをしています。
- ②元気いっぱいなところですよ。



荒関嶺志ちゃん (向町上)

- ①毎日の仕上げみがき。
- ②いつもにこにこ可愛い笑顔



中村 綸ちゃん (派立中)

- ①仕上げみがきを丁寧にすること。
- ②かわいい笑顔



伊南歩海樹ちゃん (派立上)

- ①仕上げみがきをする。
- ②元気なところ。



米塚羽音ちゃん (福浦)

- ①仕上げ磨きは必ずする。フッ素スプレーを使っている。アメやチョコはなるべく食べないようにしている。
- ②手先が器用。



古川慎一郎ちゃん (尾別)

- ①寝る前の仕上げ磨きを楽しくやっています。
- ②笑った時のくしゃっとした顔と友達に優しく接することができま

※今回の健診で、虫歯のない子は8人中7人でした。

冬の高血圧に 要注意!

冬は寒さの影響で血圧が大きくなり変動する季節です。朝目が覚めて布団から出たとき、暖房が効いている室内から外へ出たときなど、急な寒さを感じると血圧が急上昇します。日頃から血圧が高い人は、狭心症の発作や心筋梗塞など、思わぬ事態につながることもあるので注意が必要です。血圧が正常の人も高血圧予防のために健康的な生活を心がけましょう。

○生活習慣のポイント

一、食事

塩分を控えることを中心に、一日三食バランスのよい食事をとりましょう。体内の余分な塩分を排泄する作用のあるカリウムを多く含む野菜や果物をとることも大切です。

＊栄養士による健康コラム＊

寒い季節になると、手先や足先の冷えが気になりますか。栄養バランスのとれた食事を基本に、体を温める食材をとって寒い季節を乗り切りましょう。

◇体を温める食材

生姜・にんにく・玉葱・人参・ごぼう・肉・卵・味噌など

豚と生姜のカレー鍋

【材料2人分】豚肉しゃぶしゃぶ用…250g、生姜…40g、白菜…4枚、じゃがいも…1個、人参…1/2本、キャベツ…3枚、水…4カップ、めんつゆ…50ml、カレールウ…30g、カレー粉…大さじ1



- ①生姜は皮付きのまますりおろす。白菜とキャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②じゃがいも、人参は1cm厚さの半月切りにし、ラップをして電子レンジで1分半加熱する。
- ③鍋に水とめんつゆを入れ火にかけて煮立ったら豚肉を入れる。アクを取り、生姜を加えカレールウとカレー粉を入れて混ぜ溶かす。
- ④野菜を加えて火が通ったら完成。

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

二、運動

週に一回、30分の運動を習慣にしましょう。運動する時間がとれない場合は、暮らしの中で体を動かす機会を増やしましょう。

三、ストレス

ストレスをためないように心がけましょう。のんびり過ごしたり、趣味を楽しむなど自分なりのストレス解消術を身につけましょう。

◎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方(昨年度受診していない方)

■期間：令和2年2月29日まで
※個別健診の受診を希望する方は、事前に申し込みが必要ですよ。

■申込先：町民課(健康推進係)

まちのイベントカレンダー

| 1 月 | | | 2 月 | | |
|-----|---|---------------------------------------|-----|---|-----------------------------|
| 16 | 木 | | 1 | 土 | |
| 17 | 金 | | 2 | 日 | |
| 18 | 土 | | 3 | 月 | 10:00~ 運動教室(中央公民館) |
| 19 | 日 | | 4 | 火 | |
| 20 | 月 | 10:00~ 運動教室(中央公民館) | 5 | 水 | 12:50~ 2歳6ヵ月児歯科健診(中里保健センター) |
| 21 | 火 | | 6 | 木 | |
| 22 | 水 | | 7 | 金 | |
| 23 | 木 | | 8 | 土 | |
| 24 | 金 | | 9 | 日 | |
| 25 | 土 | | 10 | 月 | 10:00~ 運動教室(中央公民館) |
| 26 | 日 | | 11 | 火 | |
| 27 | 月 | 10:00~ 運動教室(中央公民館) | 12 | 水 | |
| 28 | 火 | | 13 | 木 | |
| 29 | 水 | | 14 | 金 | |
| 30 | 木 | 12:50~ 乳児健診(中里保健センター) ブックスタート「図書館」 | 15 | 土 | |
| 31 | 金 | | | | |

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS JAN 2020.

野村 國男 79 (富野)
野村 よね 95 (派立上)

 お悔やみ申し上げます

長尾 美樹 (下高根)
松崎 耕士 (埼玉県)
舩谷 杏美 (五所川原市)
古川 英平 (五林)
関 友理恵 (東京都)
高松 瑠 (長泥)

 結婚おめでとうです

工藤 吉平 (男・翔太) 若葉町
長利 珠杏 (女・健) 派立上
藤崎 令 (男・弘達) 八幡

 お誕生おめでとうです

戸籍の窓口
(11月届出分)



野村 つぐ 85 (上豊岡)
成田 とき 93 (派立上)
坂田 時男 71 (若宮)
葛西 義治 88 (薄市下)
高杉 貞人 80 (新町1)
柏崎 さつ江 87 (下前浜)
成田 つり 89 (下前浜)
岡本 ナル 99 (新町1)
赤石 ツカ 86 (下前浜)

人のうごき

11月末現在(前月比)

人口 10,907人(-32)
中里地区8,030人/小泊地区2,877人
男 5,127人(-11)
女 5,780人(-21)
世帯数 5,111(-8)
出生 4 / 死亡 16
転入 11 / 転出 31