

図書館情報

お知らせ

新型コロナウイルスの予防対策の観点から、イベント中止等の措置をとることになりました。

- 入館前のアルコール消毒をお願いします。
- 本の貸出数を10冊までといたします(通常は5冊まで)。
- 児童・生徒の利用は、貸出・返却のみといたします。
- 体調不良等により返却が困難な人は、図書館までご連絡ください。

☎ 69-1111

- 3月末まで読み聞かせは中止します。
- 3月14日(土)開催予定「ふるさとに伝わるむがしっこ」は延期します。
- 期間…令和2年3月4日(水)～3月26日(木)
皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

今月のMiniコレクション

○一般 「春…何かが始まる30冊」

図書館にある各種入門書を集めました。この春、新しい趣味や興味のあることに挑戦してみませんか？

○児童 「春の絵本」

春はもうすぐ！春の空気をめいっぱい感じられる素敵な絵本を集めました。絵本を開いただけで気持ちもぱあっと明るく春めきますよ。

新刊情報 [一般]

『清明(隠蔽捜査8)』 今野 敏 新潮 社

『すべての不調は自分で治せる』

藤川 徳美 方丈 社

『激せまキッチンで楽ウマごはん』

草野かおる ぴ あ

図書館の話題

みんなでほっこりおはなし会

2月4日(火)、あしの園において「みんなでほっこりお話し会」が行われ、施設利用者をはじめとする40人が参加しました。

体を使ったあそび歌や、絵本の読み聞かせ、スタッフと一緒にのダンスタイムなど、明るく賑やかなおはなし会となりました。昔から伝わる「いちかけにかけ」や「早春賦」では、利用者は口々に「懐かしい！」と顔をほころばせ、嬉しそうにしていました。最後にみんなで「ふるさと」を歌い、楽しい時間を過ごしました。



『遍路の果てに』

古川きょうさん(中泊町出身)から図書館へ、『遍路の果てに』(古川きょう著、文藝春秋企画出版部)が寄贈されました。

古川さん自身の経験をもとにして書かれたこの本は、図書館の新刊コーナーにあります。

ぜひ一度手に取って、読んでみてください。

働き方改革を個別訪問で支援
～残業規制や年5日有休取得～

問 五所川原労働基準監督署労働時間相談・支援班
☎ 0173-35-2309

- ◇今年4月に適用開始される中小企業の「時間外労働の上限規制」への対応は万全ですか？
- ◇今年4月に年次有給休暇の年5日取得義務付けから1年が経過しますが、有休は取得できていますか？
- ◇労働基準監督署では働き方改革関連法の内容説明や日頃の労務管理上の疑問の解決を目的とした個別支援を実施しています。労務調査とは異なりますので是非ご利用ください。
- ◇お申し込みは、問い合わせ先まで。

「中里高齢者教室」
学級生募集

問 中央公民館 ☎ 57-2341

◆募集対象

中里地域に在住する満60歳以上の高齢者で、年間を通じて生きがいを求め、学習意欲のある人。男女問いません。

◆申込期間

3月13日～4月10日まで
上記期間外でも受付可能です

◆申込み方法

中央公民館へお申し込みください。
※年会費…1,000円

博物館ニユース

Museum News
VOL.102

【☎69-1111】

◆冬企画展「ギルトの仲間たち

作品展—なつかしの20年—

日時：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)／入館料：無料(ただ
し常設展は通常料金)



◆春企画展「東京オリンピック

開催記念—スポーツ大国の群
像—開催予告!

五輪イヤーを記念して、青森

県初のオリ

ンピック出

場選手井沼

清七ほか、

中泊出身の

スポーツ選

手の業績や

用具等を紹

介します。

日時：4月18日(土)～6月21日(日)

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)



◆武田小3年生来館!

「ふるさとの人々昔の暮らし」

をテーマに博物館で調べ学習。

中泊地域の衣・食・住について

学芸員の説明を聞いた後、展示

室を巡りながら暮らしの変化を

観察し、道具の素材は自然なも



のから金属加工品そして石油化
学製品へ、動力は人力から畜力
そして電気機械力へ、サイズは
大きく重いモノから小さく軽い
モノへと変っていく様子を学び
ました。

とくに地元の武田地区で使用
されたアシガヤを削ったりカヤ
屋根を整える道具、八ッ目ウナ
ギを捕まえる「ドウ」や湿田で
使う「田下駄」に興味津々、先
人の知恵と工夫に思いをはせま
した。



119 —消防&救急—

ヒートショック
に注意!

『ヒートショック』という
言葉をご存知でしょうか?

ヒートショックとは、急激な
温度変化によって血圧や脈拍
が変動し、体に及ぼす影響の
ことです。

外気温と室温が極端に異な
る冬の季節では、入浴前後や
入浴中あるいはトイレへの移
動や使用中に、体が温度変化
にさらされ血圧や脈拍が変動
し、脳卒中や心筋梗塞などを
引き起こす可能性があります
ので、ご注意ください。

ヒートショックを予防する
ための4つのポイント

①脱衣所や浴室はできるだけ
温かい状態にし、血圧や脈
拍の変動を少なくしましよ
う。

②入浴時は、家族にひと声か
ける。特に高齢な方に対し
ては、定期的に様子を見る
ようにしましょう。

③飲酒後の入浴は血圧が下が
るため、控えるようにしま
しょう。

④普段から血圧を測ることを

心掛けましょう。自分の体
調を把握することが予防に
つながります。

住宅用火災警報器設置率100%
の町「なかもり」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。

火事・救急・救助は119番

五消本部病院照会 ☎34-4999

災害情報テレホン ☎34-2323

中里消防署 ☎57-2370

小泊消防署 ☎64-2375



むし歯のない子の紹介

3歳児健診にて

(1月9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？

①仕上げ磨きをすること。
②元氣いっぱいなところ！



外崎沙優ちゃん
(宮野沢)

①歯磨きを頑張っている。
②笑顔がすてき。



山崎紋加ちゃん
(宮野沢)

①歯磨きを頑張っている。
②弟の面倒をみってくれる。



山崎紬斗ちゃん
(宮野沢)

①仕上げ磨きを頑張っている。
②元氣いっぱいなところ。



佐野詩織ちゃん
(田茂木)

①仕上げ磨きをしていること。
②おしゃべりがとっても上手なところ。



阿部杏咲ちゃん
(新町1)

①自分で磨くように習慣づけること。仕上げ磨き後のフッ素スプレー。
②よくしゃべる。ダンスが上手。



久保田結夢ちゃん
(上町)

①仕上げ磨きを頑張っている。
②活発なところ。



工藤進湊ちゃん
(下前上)

※今回の3歳児健診で、虫歯のない子は9人中7人でした。

屋内は

原則禁煙に！

望まない受動喫煙をなくしていくため健康増進法の一部が改正され、昨年7月から段階的に施行されており、2020年4月1日より全面施行されます。具体的には「屋内は原則禁煙」「20歳未満の人は喫煙室への立ち入り禁止」「喫煙室には標識を掲示」となります。

喫煙と健康について考えよう

「喫煙」は、がんや心疾患、脳卒中、呼吸器疾患などのリスクになりますが、「受動喫煙」により、たばこを吸わない人にも、疾患のリスクが高まるということが明らかになっています。たばこによる健康影響をなくするためには、禁煙に取り組むことが最も有効ですが、たばこは依存性が高いため、喫煙者一人の意志だけで取り組むことは難しく、家族や周囲の人の協力が大切です。自分の健康のため、家族や大切な人のために、喫煙について考えてみましょう。

守りたい大切な命

3月は自殺対策月間です。青森県の自殺者数は、259人(平成30年人口動態統計)。前

年に比べ6人減少したものの全国に比べると死亡率は依然として高く、全国で2番目に悪い状況となっています。

*まずは勇気を出して声かけを

食事が減った、普段より疲れた顔をしている、ため息が目立つ、口数が減った…もしも家族や仲間など身近な人がいつもと違っていたら…。まずは勇気をもって「どうしたの?」「よく眠れてる?」などと声をかけてみましょう。周囲が手を差し伸べ、話を聞くことによつて、自殺を考えていた方が、それを乗り越えることにつながっていきます。

また、うつ病などの心の病気が疑われる場合は、早めに医療機関や専門家への相談が大切です。本人を理解してくれる家族、

友人などの周囲と連携して、必要な支援につなげましょう。

町では、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、平成31年3月に自殺対策行動計画を策定しました。

関係機関と連携しながら、安心して暮らせるまちづくりを推進していきます。また、傾聴講座やこころの健康相談(傾聴サロン)を併設を行っています。

◇傾聴サロン(会場:パルナス)

傾聴ボランティアがお話を聴きます。誰かに悩みを話すことで、心の重荷が軽くなった、気持ちの整理ができるというわけています。相談者のプライバシーは厳守いたします。

*3月の予定
13日(金)

*毎月1回開催

栄養士による健康コラム

災害に備えた食料備蓄

地震や水害などの災害発生に備え、国や地方自治体には公的な災害支援として、非常食が用意されています。しかし、すべての住民に行き渡るまでには時間がかかります。

◇3日分の食料と水の備蓄

災害直後は電気・ガス・水道などのライフラインが止まることを想定し、火や水が使えない状態でも食事ができるように、常温保存ができ調理しなくてもすぐに食べられる食品を多めに用意しましょう。

乳幼児がいる家庭では粉ミルクや離乳食を用意しておきましょう。服薬中の人はいつも飲んでいる薬を忘れずに準備しましょう。



感染症対策

へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間に念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う

2 ゴムひもを
耳に掛ける

3 隙間がないよう
鼻まで覆う



何もしずに
咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを
手でおさえる



■ 詳しい情報ははこちら

厚労省

検索



〈出典：首相官邸HPより〉

井沼睦子 73 (派立下)

今本キミ 93 (今泉下)



柏崎 青海 (若葉町)

藪田 真輝冬 (下前上)

叶 尚子 (浜町)

小笠原 卓也 (青森市)

荒関 朱梨 (五林)

長内 雄基 (つがる市)

青山 晃子 (今泉下)

竹内 洋介 (北海道)

井上 由貴 (岐阜県)

中村 浩太 (五林)



平山 結子 (女・清悟) 今泉下

木津谷早来 (男・将人) 下高根

山内應志朗 (男・正樹) 芦野



(1月届出分)

戸籍の窓口

磯野 八代枝 78 (若葉町)

長谷川 セツ子 73 (新町1)

長谷川 金義 78 (新町2)

石郷岡 チエ 88 (新町2)

伊藤 トネ 94 (新町1)

濱野 政市 72 (折戸)

新岡 昭道 70 (福浦)

新岡 喜義 90 (福浦)

大川 たね 88 (大沢内)

富士 良太郎 76 (薄市下)

葛西 健一 80 (尾別)

秋田 英夫 75 (宮川)

葛西 勝彦 68 (薄市上)

吉田 ハツエ 89 (派立下)

珍田 ムキエ 78 (向町上)

人のうごき

1月末現在(前月比)

人口 10,866人(-25)

中里地区8,002人/小泊地区2,864人

男 5,110人(-11)

女 5,756人(-14)

世帯数 5,113(+2)

出生 4 / 死亡 21

転入 17 / 転出 25