



◆冬の企画展「歴史を読む／時代を識る―古地図の世界―」

日時：3月28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、高校生100円、小・中学生50円)

◆尾別宮越家のあゆみ⑩

昭和6年、宮越正治夫妻は、長男の敬治に後事を託し、東京中野新井薬師付近に新居を構えた。従来宮越家の東京別邸は、豊多摩郡戸塚(現新宿区高田馬場・西早稲田)にあったが、転居に伴い中野に新天地を求めたのである。

夫妻の東京時代の生活については、資料が殆どないため、詳らかではない。ただ、「中野の里に風月を築み、詩唱歌和の閑生活(宮越麗子『紅蘭』序文)」を送ったと思われる。イハは、昭和7年旧制弘前高等学校で国文学を教えていた弥富破摩雄教授に師事し、「麗子」の雅号で本格的に短歌を創り始めた。昭和12年に刊行された歌集『紅蘭』所収の短歌からは、中野で

の暮らしぶりが垣間見られる。小魚が泳ぐ池のある庭園には、夾竹桃・沈丁花など60種余りの草花木が植えられ、裏の菜園ではナス・キュウリ・馬鈴薯・大根などの野菜も育てていた。毎年のように旅行に出かけ、足跡は秋田・山形から日光、箱根・小田原、甲斐・信州、伊勢・奈良・京都など本州一円に及び、時には温泉やスキーを楽しんだ。

悠々自適の生活ではあるが、望郷の想いを断ち切ることはできなかつた。正治は、「稲花帯露満畦香(中略)一年好景在家郷(回郷雜詩)」という秋の穂波を讚える詩や、十三湖・蜆貝の絵を思い描き、イハもまた「思ひいづ雪げの畑に淺葱のさみどりもゆるふるさとの春」「故郷にかへる人らをたたしめてまた淋しさの思ひわきくる」(紅蘭)といった歌を詠んだ。

しかしながら、正治は再び尾別に戻ることにはなかつた。「いゆるまでは消えずてをあれ病む人の爲めにかきとる庭の白雪」「人病みて青くかよわき瓦斯の火に粥煮る朝の心かなしも」(紅蘭)。

正治は、昭和13年東京で五四年の生涯を閉じた。イハは、そ

の後40年生き、九二歳で他界するまで作歌を続けた。

第二次大戦後、GHQの指令で行われた農地改革によって、多くの田畑を手放した宮越家は厳しい時代を迎えることになった。

正治の跡を継いだ敬治、そしてその子靖夫は、年貢を集める「地主」から、食糧庁が買い取る政府米を集める「政府登録集荷業者」へ転身を図るとともに、化学肥料・農薬販売等事業を手掛け、旧家の存続に奔走した。

地域の人もまた、宮越家を支えてきた。戦後、ほとんどの旧地主が地元を離れざるを得なかつたなか、宮越家は地域とともに現在も確実な歩みが続けている。(敬称略・終)



宮越機山「十三湖權歌」・宮越麗子「紅蘭」

119 消防&救急

路面凍結に注意!

今年の冬は、昨年比べ降雪量が多く悪天候が続いています。

日中は気温が高く路上の雪が溶けて、濡れた路面が夜の冷え込みにより凍結し事故に繋がることがあります。事故を起こさないためにも、冬期間は早めのブレーキ、制限速度を守り、いつも以上に気をつけて運転しましょう。

もしも事故を起こしてしまつたときは、痛みやケガが軽度なものでも救急車を呼ぶようにしましょう。事故直後に歩くことが出来たり大したケガでないと思つていても、後から重症になる場合があります。見た目だけで判断せず救急車を呼ぶことが大切です。

ヒートショックの予防

「ヒートショック」とは、急激な温度変化によつて血圧や脈拍が変動し、体に及ぼす影響のことです。

ヒートショックを予防するための4つのポイントを紹介します。

① 脱衣所や浴室は温かくし、血圧や脈拍の変動を少なくしましょう。

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ことが大切です。

③ 飲酒後は末梢血管が拡張します。さらに入浴することにより血圧が下がるので入浴は控えましょう。

④ 入浴前に血圧を測りましょう。自分の体調を把握することが予防に繋がります。

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。

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS MAR 2021.



## みんなで感染症対策に取り組みよう！

新型コロナウイルスをはじめ、風邪や季節性インフルエンザなどの感染症予防のために、咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。

特に新型コロナウイルスは、罹患しても約8割は軽症で経過し、治癒する例が多いのですが、高齢者や基礎疾患をお持ちの方は重症化するリスクが高くなります。自分自身を守るため、大切な人を守るため、みんなで感染症対策に取り組みましょう。

### ■予防のポイント

①咳エチケット・手洗い  
流水と石鹸による手洗いが基本です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など小まめに手を洗いましょう。

### ②三密を避けましょう

集団感染の共通点は、特に「換気が悪い」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触する場所」です。この三つの条件が重なる場では、感染拡大のリスクが高いと考えられています。部屋をこまめに

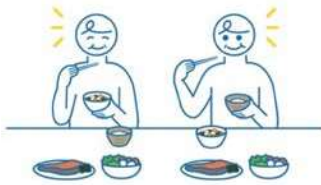
換気しましょう。また、このような場所を避けましょう。やむを得ない場合は、マスクの着用、大声で話さない、相手と手が触れ合う距離での会話などは避ける、などに心がけましょう。



### ③生活習慣を整えて、免疫力を高めましょう

コロナ感染症の重症化リスクである基礎疾患には、生活習慣病が含まれています。重症化しないために、日頃から生活習慣を整え体調管理に努めましょう。

- ・医療管理は、継続的に
- ・3食バランスのよい食事
- ・睡眠・適度な運動
- ・飲酒量は適正に



## 健康講座

左記の日程で、健康講座を行います。ぜひ、ご利用ください。  
『今こそ見直そう！血管を守る生活術』

- 講師：青森県総合健診センター 副診療所長・長澤 一磨先生
- 日時：3月17日(水)午後1時～午後2時30分
- 会場：役場本庁大会議室

\*当日は検温等体調チェックを行います。参加希望者は、健康推進係までお申し込みください。

## 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、209人(令和元年統計)で、前年に比べ50人減少し、死亡率も全国ワースト17位に大幅に改善が見られました。しかし、令和2年の統計では、昨年に比べ32人増と状況は一転し、改めて自殺対策の強化が必要となっています。

例年3月は、生活環境の変化などから、ストレスを蓄積しやすく、自殺者数も増える傾向が見られます。合わせてコロナ禍での生活環境や就労環境の変化、体調不安など、ストレスや不安を感じる人が増え、自殺リスクが高まる恐れがあります。

一人一人が自殺に関する正しい知識を持ち、自殺を身近な問題として捉えることが大切です。

\*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…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?」「よく眠れている?」などと声をかけてみましょう。周囲が手を差し伸べ、話を聞くことによって、自殺を考えていた人が、それを乗り越えることにつながっています。

また、うつ病など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、こころの健康相談(傾聴サロンを併設)を行っています。ぜひ、ご利用ください。

◇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します。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：24日(水) \*毎月1回開催

### 〈関連リンク〉

▽厚労省  
『まもろうよこころ』  
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro>

▽SNS相談(LINE)  
『生きづらびこ』

『こころのほっとチャット』



相談窓口	開設時間	電話番号
眠れない、つらい…		
役場町民課健康推進係	8:15~17:00	57-2111
小泊支所	8:15~17:00	64-2111
五所川原保健所	8:30~17:15	0173-34-2108
県立精神保健福祉センターこころの電話	9:00~16:00	017-787-3957・3958
NPO法人いのちの電話	12:00~21:00	0172-33-7830
子どもに関すること		
五所川原児童相談所	8:30~17:15	0120-75-6552
多重債務など		
青森県司法書会総合相談センター	10:00~16:00	0120-940-230
DVや離婚、セクハラなど		
青森県女性相談所	8:30~20:00	017-781-2000

# 新型コロナウイルスにかからないために みんなで気を付けましょう

## 感染リスクが高まる「5つの場面」

### 場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



### 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



### 場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の中車でも注意が必要。



### 場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



### 場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS MAR 2021.



横山アネ	下山隆	吉田銀三	葛西智枝	高松正芳	松田幸美	鎌田わか子	中村良子
94 (向町上)	83 (上高根)	81 (下高根)	77 (上高根)	91 (田茂木)	57 (豊島)	76 (深郷田上)	83 (尾別)

お悔やみ申し上げます

橋本悠香 (浜町)	中村仁 (青森市)	白土ゆみ (宮城県)	佐藤雄士 (小泊派立)
-----------	-----------	------------	-------------

結婚おめでとう

(1月届出分)

## 戸籍の窓口



濱野信子	越野初子	岡崎秀治	成田いく	大石キミエ	小野悟	三上ユミ
91 (新町1)	69 (新町1)	84 (若葉町)	92 (下前中)	99 (若葉町)	62 (薄市下)	91 (福浦)

### 人のうごき

1月末現在(前月比)

人口	10,554人(-14)
中里地区	7,792人/小泊地区2,754人
男	4,956人(-9)
女	5,598人(-5)
世帯数	5,080(+4)
出生	1 / 死亡 17
転入	14 / 転出 12