

**博物館ニュース**  
Museum News  
VOL.118

【 ☎ 69-1111 】

◆企画展「外崎令子写真展」ふるさと讃歌」開催中！

懐かしい風景や行事、そして人……いまや遠い過去となった平成の時代を振り返ります。  
日時：7月10日(土)～8月8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  
(ただし8月8日は開館)／入館料：通常料金(一般200円、高校生100円、小・中学生50円)



◆中里小6年校外学習！

1日目は博物館見学。2日目の予習も兼ねて、パワーポイントで町の歴史を概観。展示室では、縄文海進による古十三湖形成と縄文時代の暮らし、古代集

落&中世城館である中里城遺跡の構造や出土遺物について学習しました。

2日目は小学校から徒歩で中里城へ登り、自然地形と人工地形の違いを観察します。中里地域の教育の祖工藤他山碑や、戦没者の供養碑である忠魂碑、神明宮内部の文化財などを見学後、史跡公園へ移動、井戸跡や空壕跡を観察して、旧神明宮跡地である甲子塚へ向かいます。

その後五林館・五林神社五輪塔、津軽中里駅前の三界万霊塔を見学、宮越家資料展を開催している駅ナカにぎわい空間を経て、無事学校へ帰還しました。約2時間5キロの史跡文化財探検でした。



◆武田小「歴史まち歩き」！

放課後子ども教室の一環として「歴史まち歩き」が開催され、13人の児童が参加しました。初代校長斎藤廉丞先生碑↓甲子塔や庚申塔がある富野石碑群↓桜づつみ公園内の忠魂碑・奈良七五郎碑↓猿賀神社船絵馬・般若寺イチョウ・ケヤキ↓浄土院石碑群・神明宮スイコ様↓江戸時代後期の富野遺跡↓吉田松陰上陸地点といった学校周辺の江戸く近現代の史跡・文化財を巡りました。

猿賀神社では、座禅体験。般若寺の佐井川副住職の指導の下、足を組んで座禅開始。肩を打つ警策も全員体験します。しばし瞑想にふけりつつ、約10分で終了です。

しびれる足を投げ出しながら、心身ともにリフレッシュしました。



119 | 消防&救急

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

コロナ禍の「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の基本である身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いや3密(密集、密接、密閉)を避けるなどの対策を取り入れた生活の実践が求められています。夏を迎えるにあたり、次の3つのポイントに注意し、熱中症を予防しましょう。

① **マスクの着用について**  
マスクは飛沫の拡散予防に有効ですが、着用しない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、体に負担がかかることがあります。高温多湿環境下でのマスクの着用は熱中症のリスクが高くなるので、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、マスクを外すようにしましょう。また、のどが渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。

② **エアコンの使用について**  
熱中症予防にはエアコンの活用が有効ですが、一般的な

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。その対策として、住宅用火災警報器の設置が義務化されて10年以上経ちましたが、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るため、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**

(5月13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？

①フッ素入りの歯みがき粉を使うこと ②みんなと仲良く遊びに行くところ



濱館 凛ちゃん (派立上)

①仕上げみがきをすること  
②なんにでもトライできるところ



鈴木 碧唯ちゃん (向町上)

みんな歯みがきを頑張っていました。仕上げ磨きや規則正しい食生活のためには家族全員の協力が大切です。これからはむし歯を防いで、いい歯を保ちましょう



田中 侑希ちゃん (向町下)

①毎日仕上げ磨きをすること  
②いつも元気でズルスケなところ



久保田 恵生ちゃん (花丘町)

①毎日仕上げ磨きをすること  
②活発で笑顔がかわいいところ



成田 莉音佳ちゃん (新町2)

①毎日歯みがきと仕上げみがきをすること  
②歌が大好きで上手なところ



玉熊 真白ちゃん (浜町)

①歯ブラシで歯をきちんとみがくこと ②えがおです♡

**家族や子どもたちを風しんから守りましょう**

風しん(三日はしか)は、風しんウイルスによって引き起こされる感染症で、風しんの免疫がない集団においては、1人の患者から5~7人がうつるほどの強い感染力を持っています。症状はほとんどないものから、重い合併症発症まで幅広く、特に大人になってから発症した場合には、高熱や発疹が長く続いたり、関節痛を発症したりなど、子どもより重症化することがあります。

また、風しんの免疫が不十分な妊娠20週頃までの妊婦が感染すると、先天性風しん症候群の子どもが生まれる可能性が高くなります。

風しんの予防のためには、予防接種が最も有効です。接種対象の人は、早めに受けましょう。

**予防接種対象者**

- ①生後12月から生後24月に至るまでの間にある者(第一期)
  - ②小学校就学前の1年間(第二期)
  - ③昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性
- 抗体検査、予防接種の無料クーポンが送付されています。

クーポン券の有効期限は、令和4年3月末です。対象の人は早めに受けましょう。

- ④風しんの抗体価が低い妊婦(出産後、予防接種を受けてください)
- ⑤風しんの抗体価が低い妊婦の同居者
- ⑥妊娠を希望する女性とその同居者(抗体検査後、必要な人に予防接種を行います)

※接種する予防接種は「麻しん風しん混合ワクチン」です。  
※④⑤⑥については、町民課健康推進係に來所または、電話で申し込んでください。

**傾聴サロン 和和**

**においでください**

誰かに話を聞いてほしい、誰かとゆつくり話したい……

悩みを話すことで、こころの重荷が軽くなったり、気持ちの整理ができたりするといわれています。

「傾聴講座」を修了した傾聴ボランティアが話を聴きます。また、保健師による健康相談も併設しています。

相談者のプライバシーは厳守します。事前の申込みがなくても、どなたでもおいでいただけます。

- サロン日程  
8月25日(水)、9月29日(水)  
10月27日(水)  
午後1時~3時

**開催場所**

パルナス リハーサル室

**運動教室開催中！  
仲間になりませんか？**

日頃の運動不足対策として、運動教室を開催しています。

「運動は苦手」「最近、運動不足を感じる」という人でもOKです。初心者向けの教室ですので、ぜひ、ご参加ください。

**今後の日程**

- 7月12日(月)、19日(月)、26日(月)
- (引き続き、11月まで予定しています)

**内容**

健康運動指導士による有酸素運動、筋膜リリースなど

**● 中里地域**

時間：午後6時~8時  
場所：中央公民館

**● 小泊地域**

時間：午後2時~3時30分  
場所：漁火センター  
希望する人にはくわしいお知らせを配布しますので、お問合せください。

# 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車中でも注意が必要。



### 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 JUL 2021.

小笠原 吉晴 74 (派立上)  
今本 睦男 64 (八幡)



平井 乃亜 (新潟県)  
秋田 凌 (向町上)  
佐々木 玲子 (下豊岡)  
尾道 翔太 (鹿児島県)  
北瀬 友美 (岐阜県)  
和久 周平 (向町下)  
小田桐 麻紀 (五所川原市)  
木村 匡志 (上高根)



鈴木 飛翔 (男・隼人) 田茂木  
小野 凜香 (女・学) 下高根  
福士 蓮織 (男・裕多) 派立上



戸籍の窓口  
(5月届出分)

白川 ツヤ 98 (小泊派立)  
藤丸 忠勝 83 (新町2)  
越野 学 64 (温泉町)  
葛西 きよみ 89 (下前上)  
大西 徹 於 79 (若葉町)  
成田 有定 82 (下前上)  
角田 トキ 80 (若葉町)  
野上 ミヨ 92 (下高根)  
松坂 クニ 99 (派立上)  
鈴木 いさ子 93 (長泥)  
長利 タキ 88 (上豊岡)  
福士 茂一 71 (薄市下)  
沖崎 悦 84 (上高根)  
珍田 ヨ子 80 (宮川)

### 人のうごき

5月末現在(前月比)

人口	10,440人(-21)
中里地域	7,726人/小泊地域2,714人
男	4,902人(-8)
女	5,538人(-13)
世帯数	5,064(-6)
出生	3
死亡	20
転入	9
転出	13