

◆企画展「宮越家文書&美術工芸品」延長開催！

初公開となるステンドグラス作家小川三知の手紙や、宮越正治旧蔵コレクションは必見。

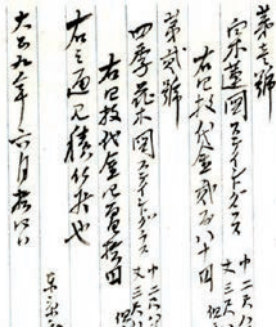
日時：12月19日(日)まで、午前9時～午後4時45分／休館日：毎週月曜・祝日・第4木曜日／入館料：通常料金(一般200円、高校・学生100円、小・中学生50円)



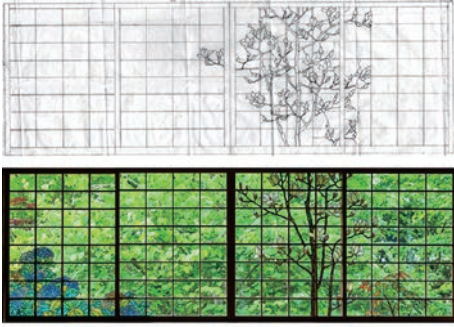
◆小川三知の手紙—宮越家ステンドグラス誕生秘話—

大正9年(一九二〇)ステンドグラス作家小川三知は、製作を依頼した宮越正治に対して、第1案「白木蓮図ステンドグラス二八〇円」、第2案「四季花木図ステンドグラス四四〇円」の2案を提示し、図案を送りました。正治が、より高価な後者の案を選択したことによって、現在のすばらしい作品が誕生しました。

見積書



ステンドグラス見積書



第1図案と現在のステンドグラス

した。同ステンドグラス製作に際して、三知は「濃厚絢爛たる色調を避けて」「御地積雪に反映するステンドグラス」、つまり津軽の雪景色にも映えるように色調を抑えたガラス使用を心がけたことがわかります。

◆外崎令子写真展出前展示！

お盆の最中、宮野沢研修センターにて、「外崎令子写真展」が開催されました。同展は、博物館春の企画展に出品された写真の一部を再利用したもので、宮野沢の風景や人・行事などがテーマとなっています。訪れた人々は、懐かしい景色や、知人を見つけながら、平成の世に思いをはせていました。



119 —消防&救急—

秋の火災予防運動

10月18日(月)～24日(日)までの一週間、秋の火災予防運動が実施されます。

秋の火災予防運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるに当たって、火災予防意識の一層の普及を図ることで火災の発生を防止し、高齢者などを中心とする死者の発生を減少させ、財産の損失を防ぐことを目的としています。

住宅防火のちを守る10のポイント

- ①寝たばこは絶対にしない、させない
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- ③コンロを使うときは火のそばを離れない
- ④コンセントはこまめに清掃し、不必要なプラグは抜く
- ⑤火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置のついた機器を使用する
- ⑥火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的な点検し、10年を目安に交換する

- ⑦火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類やカーテンは、防災品を使用する
 - ⑧火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく
 - ⑨お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく
 - ⑩戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う
- これらのポイントを守り、住宅防火に努めましょう。

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、町の設置率はいまだに低い状況です。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、ご家族で避難方法を話し合ってみましょう。



受けよう乳がん検診



10月は、ピンクリボン月間です。乳がんは、女性に最も多いがんで、日本人女性の約11人に1人が乳がんにかかると言われてます。乳がんの発症年齢は、30代から増え、40歳代後半から50歳代前半にピークを迎えます。乳がんは子育て・仕事・介護など一番忙しい時期にかかりやすい病気です。

◎健診&セルフチェックで早期発見!!

■症状：乳がんは、乳管から発生する悪性腫瘍です。乳房にできたしこりや乳房のえくぼなどの皮膚の変化、乳房周辺のリンパ節の腫れなどが症状として現れます。

■早期発見と検診：早期の小さながんは、しこりとして触れません。早期の乳がん発見にはマンモグラフィの検診が不可欠です。40歳以上の女性は1〜2年に1回マンモグラフィなどの検査を受けるようお勧めします。

乳がん検診(町の個別検診)

個別検診を受診するには、事前に申込みが必要です。

・対象：偶数年齢の人が対象ですが、昨年度受診機会を逃した人も受診することができます。
■20歳になったらセルフチェックを心がけましょう



■毎月1回、月経が始まって1週間後がチェックの目安です。しこりや違和感など自覚症状がある時は、検診を待たずに速やかに専門医を受診しましょう。

家族を、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、免疫がない集団では、1人の患者から5〜7人にうつす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、重い合併症併発まで幅広く、特に大人が発症すると、高熱や発疹が長く続いたり、関節

痛など、子どもより重症化したりします。また、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は、町民課健康推進係に来所または電話で申込んでください。

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

接種の希望者は、町の指定医療機関に直接お申込みください。
対象者

- ① 65歳以上の人
- ② 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能やヒト免疫不全ウイルスで免疫機能に障害がある人(障害者手帳内 部疾患1級の人)

*年齢：令和4年3月31日時点での満年齢です。
実施期間：令和3年11月1日〜令和4年1月31日まで

負担金：1,000円(接種医療機関にお支払いください)
・住民税非課税世帯の人、生活保護を受給されている人は無料です。「高齢者インフルエンザ予防接種無料券(該当する人には個別通知します)」を提出してください。

接種できる医療機関

委託医療機関	電話番号
井沼洋クリニック	69-1071
中里クリニック	57-3636
中泊おの医院	57-5758
小泊診療所	64-2117
かなぎ病院	53-3111

◎献血にご協力をお願いします
町では次の期間、移動バスによる街頭献血を行いますので、ご協力をお願いします。
■献血実施日：10月18日(月)
午後2時〜4時
■会場：小泊支所前

栄養士からのおはなし

朝食で1日の身体のリズムをつくりましょう

私たちの身体は活動や時間に合わせてさまざまなホルモンが分泌され、体内時計ともいえる1日周期のリズムが備わっています。毎日同じ時間に起きることで身体のリズムを作り、さらに朝日を浴びることで脳を、朝食を食べることで内臓を刺激し、活動を活発にするホルモンの分泌を促します。

毎日の朝食は身体にとってとても大切で、いろいろな役割があります。

- ① 脳の働きを活発にし、集中力や記憶力を高める
 - ② 体温が上昇し代謝が高まる
 - ③ 太りにくい体を作る
 - ④ 便秘解消
 - ⑤ 疲労感が少ない
- 朝食を食べて毎日を健康に過ごしましょう。

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 OCT 2021.



古川 光広 79 (尾別)
三上 智子 85 (芦野)



小山内 功宇太 (今泉上)
二宮 苑花 (愛媛県)
佐藤 剣太 (山形県)
角田 真知可 (若葉町)



今 伊緒里 (女・二博) 深郷田上
柏谷 茉凜 (女・都人喜) 派立上
佐藤 希羽 (女・誠) 浜町



(8月届出分)

戸籍の窓口



白岩 チヨミ 91 (下前中)
野崎 テサ 93 (下前上)
木村 一正 76 (深郷田上)
廣海 タニ 97 (今泉上)
横山 久美 81 (向町上)
宮越 シサ 83 (尾別)
大坂 長則 86 (深郷田下)
鈴木 スズエ 89 (芦野)

人のうごき

8月末現在(前月比)

人口	10,371人(-30)
中里地域	7,675人/小泊地域2,696人
男	4,871人(-14)
女	5,500人(-16)
世帯数	5,037(-14)
出生	3 / 死亡 12
転入	6 / 転出 22