

◆企画展「宮越家文書&美術工芸品」延長開催！



宮越正治画帖（昭和8～9年）

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）

◆県立美術館とのコラボ事業！



「旅するケンビン中泊町博物館
（青森県立美術館主催）」開催中
（12月12日(日)まで）。同展示は、地
域アートプロジェクト「美術館堆
肥計画2021」の一環として行
われる県美術館で、博物館常
設展示に、美術館所蔵品などが紛
れ込んでいます。

津軽鉄道ストロブ列車にも、過
去から現在、そして未来へと橋渡
しする県美制服姿の「時間」の案
内人出現。行商のおばちゃんが眺
めているのは、シャガール「アレ
コ」の絵本です。



◆宮越家離れ・庭園視察！

リモートで開催された東北地区
博物館実務担当者会議にともなっ
て、宮越家庭園・離れのオンライ
ン視察が実施されました。

青森県立郷土館職員と博物館学
芸員が1時間にわたって宮越家文
化遺産の魅力をライブ配信。当主

の宮越寛氏も登場しPRに努めま
した。



◆小泊中1年下前分館見学！

このほど、博物館下前分館にて、
小泊中学校1年生「総合的な学習
の時間」が開催されました。縄文
時代の漁撈や、北海道の鮭漁に従
事したヤン衆、近現代のイカ漁、
漁具の使い方など1時間にわたっ
て小泊地域の漁業の歴史を学びま
した。



119 消防&救急！

交通事故に注意！

今年も本格的に雪が降る季
節となってきました。それに
ともない、通勤やお出かけな
ど自動車を運転する際に、降
雪または吹雪による視界不良
や路面凍結によるスリップな
ど、交通事故が多い季節でも
あります。特に12月は1年間
で最も交通事故が多い月とな
っております。

交通事故を1件でも減らす
ため、注意するポイントを皆
さんで確認しましょう。

◆注意するポイント

・ヘッドライト（前照灯）を早
めに点灯する。

・視界が確保され、歩行者な
どに自車の存在をアピール
することが出来る。

・対向車や先行車の有無に注
意しながら、ハイビームを
活用する。

・ハイビームを使うことで、
遠くにいる歩行者などを発
見できる。

・積雪や路面凍結のおそれ
がある場合は、車間距離を十
分にとり、スピードを落と
して走行する。

119 消防&救急！

積雪や路面凍結時は制動距
離が長くなるため、追突事
故が発生しやすい。

・降雪時は、ノーマルタイ
ヤで走行しない。

・以上のポイントに注意し、
ゆとりを持った運転をするよ
う心掛けましょう。



住宅用火災警報器設置率100%の町「なかま」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おり、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、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
なくすため住宅用火災警報器
を設置しましょう。また設置
されているご家庭は定期的に
点検をしましょう。



むし歯のない子の紹介

3歳児健診にて

(11月11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歯磨きをがんばっている。
②いつでも笑顔。元気いっぱい。



山田実生ちゃん
(派立上)



毛内健雄ちゃん
(派立下)

- ①仕上げみがき。
②笑顔。



佐藤帆花ちゃん
(長 泥)

- ①仕上げ磨きをしっかりやっている。
②よく食べるころ。



小寺桜愛ちゃん
(薄市下)

- ①朝・夜の仕上げみがき。
②笑顔が1番！



福土千華ちゃん
(薄市下)

※今回の健診では8人中5人が
むし歯ゼロでした！

冬の水分補給

人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2.5Lの水分を摂取し尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。夏場は熱中症対策で意識して水分を補給していましたが、この時期の水分補給の重要性も夏場と変わってはいないのです。

●風邪対策に水分補給

風邪やインフルエンザの原因

となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

●脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。寒くなつて汗をかかなくなり、のどの渇きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなり、水分摂取が少なく血液の粘度が上がりドロドロの状態となり、血管が詰まりやすくなります。脳卒中、心筋梗塞予防のためにも水分補給が大切です。

健康づくり講演会が開催されました

11月7日、なかもどり町民文化祭にて、「コロナに負けるな」をテーマに健康づくり講演会が開催されました。

新型コロナウイルス感染症とはどのようなものか、町でのワクチン接種がどのように進んでいったのか、また、具体的な感染防止方法などもお話ししまし

た。正しい手洗いにより手に付いたウイルスが格段に減ることや、正しいマスク着用によりウイルスの吸い込みを抑えることができることを改めて町民の皆様にお伝えしました。

多くの人がワクチン接種に理解を示しご協力いただいたことに感謝しています。コロナウイルス感染症はまだまだ油断できません。一人ひとりが感染防止対策の重要性を理解し取り組むようお願いいたします。

■健康チェックコーナー

講演会の前日には、「健康チェックコーナー」を実施しました。血圧測定、血管年齢測定、筋肉量などを測定する体組成測定を行いました。家庭や健診では測定できない項目が測定でき、日常生活の見直しにつながった人もいたのではないのでしょうか。



食生活改善推進委員会の活動

11月9日に町食生活改善推進員による「男性料理教室」が行われ、簡単に作れるレシピを提供し、実際に作って、調理の手軽さや味を評価してもらいました。調理は、簡単にできて良いという意見が多く、味は、ちようどよく感じる人もいれば、しょっぱいと感じる人もいたようです。今回の経験が食生活を見直す機会になり、男性の家事への参加のきっかけになれば嬉しいですね。



レシピ紹介

にんじんとキャベツのしりしり

材料1食分：にんじん30g、キャベツ30g、シーチキン油漬け20g、卵M1個、しょうゆ小さじ2分の1

- ① にんじん、キャベツは太めの千切りにする。
- ② フライパンにシーチキンの油をいれ、にんじんを炒める。
- ③ キャベツを加えしんなりしたら、シーチキンをいれ炒める。
- ④ 溶き卵をいれ半熟になったらしょうゆで調味する。

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、短時間の食事と比べて、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。



古川 カツエ 89 (五林)
加藤 美奈子 57 (深郷田上)
松田 成光 64 (豊島)
鈴木 正一 70 (富野)
吉田 貞夫 86 (派立下)

お悔やみ申し上げます

岡本 有輝奈 (つがる市)
木村 宏大 (上町)
菊池 尚枝 (岩手県)
角田 匡昭 (小泊派立)
宮本 美穂 (深郷田上)
高木 真吾 (南部町)
新岡 絵梨奈 (福浦)
高松 頌斗 (五所川原市)
葛西 幸奈 (尾別)
川村 孝一 (つがる市)

結婚おめでとう申し上げます

(10月届出分)

戸籍の窓口



大西 只光 82 (新町2)
山本 武夫 85 (浜町)
長谷川 フヂエ 76 (入舟)
太田 いづ 83 (浜町)
打越 敏勝 72 (若宮)
原子 憲子 64 (下高根)
工藤 國雄 70 (長泥)
瓜田 英一 77 (向町下)
小寺 義一 88 (薄市上)

人のうごき

10月末現在 (前月比)

人口 10,316人 (-42)
中里地域7,629人/小泊地域2,687人
男 4,844人 (-21)
女 5,472人 (-21)
世帯数 5,025 (-8)
出生 0 / 死亡 16
転入 7 / 転出 32