

図書館情報

ふるさとに伝わる
むがしっこ

中泊町在住の三人の語りによるむがしっこの世界を一緒に楽しみませんか。



小山内清春氏



外崎令子氏



對馬てみ氏

◆講師

小山内清春氏・外崎令子氏・對馬てみ氏

◆日時…3月14日(土) 午前10時～午前11時

◆場所…総合文化センター パルナス 大ホール

◆入場…無料(事前申し込みは不要です)

◆問い合わせ・申し込み先…図書館(☎69-1111)

今月のMiniコレクション

○一般・テーマ「発酵」

毎日の食生活に欠かせない発酵食品。今回は発酵の基礎知識や発酵食品に関する本を集めました。発酵食づくりに挑戦してみませんか？

○児童・テーマ「節分」

2月は節分、「鬼」に関する本を集めました。

新刊情報 [一般]

『生き心地の良い町』 岡 檀 講談社

『すべての不調は自分で治せる』

藤川 徳美 方丈社

『今より全部良くなりたい』 福本 敦子 光文社

『逃亡小説集』 吉田 修一 KADOKAWA

『三人寄れば無礼講』 清水ミチコ 中央公論新社

図書館の話題

1月9日(休)に総合文化センター「パルナス」で、おはなし会「くじらさんとあそぼう！」が開かれ、85人が参加しました。パネルシアターに、手遊びや歌も交えて、子どもたちは問いかけに張り切って答えたり、実際におはなしに参加したりと終始笑い声が溢れる和やかなおはなし会となりました。富野こども園の久保田なぎさちゃん(6才)は「くじらさんが話すサンタさんは本物みたいだったし、みんなで作ったクリスマスツリーはキラキラしていてきれいだった」と満足そうにしていました。



ジェネリック医薬品を上手に活用しましょう！

☎ 町民課国保年金係 ☎ 1316

ジェネリック医薬品とは「後発医薬品」とも呼ばれ、新薬(先発医薬品)の独占販売期間が終了した後販売が許可される医療用医薬品のことです。

・安全性が認められている経済的な薬です

ジェネリック医薬品は新薬と同じ主成分で製造されており、価格は新薬の3から5割程度のため、窓口で支払う金額が少なく済む場合もあります。また新薬と同様の安全基準を満たし、厚生労働省の承認基準を満たしている信頼できる薬です。

・処方せんを確認してください

「ジェネリック医薬品に変更不可」の場合は、処方せんに医師の署名が記載されています。医師の署名が無い場合はジェネリック医薬品に変更することが出来ます。

・ジェネリック医薬品を希望される方へ

ジェネリック医薬品への変更に不安がある場合は、短期間分を変更できる「お試し調剤」を利用することが出来ます。

※ すべての医薬品にジェネリック医薬品があるわけではありません。治療内容によってはジェネリック医薬品が適さない場合もあります。まずは医師にご相談ください。

◆冬企画展「キルトの仲間たち 作品展—なつかしの20年—」



キルトの仲間たち作品展は、平成12年度の初開催以来、毎年様々なテーマで展示を行ってきました。20周年を迎える今年度は、20年間の歩みをたどりながら、過去の作品や新たな作品約300点を一堂に展示します。

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) / 休館日：毎週月曜・第4木曜・祝日 / 入館料：無料 (ただし常設展は通常料金)

◆キルト教室開催！

冬の企画展開催に併せて、キルト作品を製作する教室が開催されました。参加者は、「キルトの仲間たち(三上るみこ代表)」メンバーの指導を受けながら、フワモコの天使作りに挑戦しました。

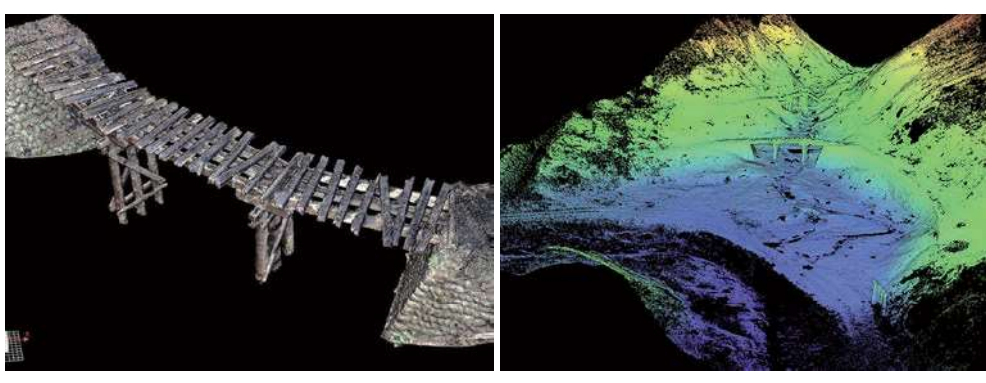


◆森林鉄道木橋三次元測量！

小泊の国有林内にある片刈石森林軌道木橋は、スイッチバック部に設置されたヒバ製の木橋です。「我が国初の森林鉄道」「津軽森林鉄道」遺構群及び関係資料群」として、2017年一般社団法人日本森林学会による林業遺産に認定されましたが、近年一部の木橋が倒壊するなど急速に劣化が進行しています。

貴重な遺産の記録保存を図るため、教育委員会では、このほどレーザスキャナによる三次元測量を実施しました。測量図は、約8億に及ぶ測量点の集合体であり、あらゆる視点から観察・出力が可能です。しかも、写真と見紛うほどの精度を誇り、スイッチバックによる方向転換によつて斜面を昇降する仕組みがよくわかります。また拡大する

と、ヒバ製の橋脚・橋桁、丸石積み橋など、木橋の詳細な構造も明らかになります。こうした三次元測量による記録保存は、文化財の保護措置としてはあくまで次善の策ですが、今後博物館展示などに活用していきたいと思えます。



119 消防&救急

インフルエンザに注意！
正しい知識と予防

インフルエンザとはインフルエンザウイルスによつて起こる感染症です。インフルエンザにはA型、B型、C型があり、大きな流行となるのがA型です。これらには季節性があり、国内では例年12月～3月に流行します。

インフルエンザの症状

インフルエンザでは咳や喉の痛みだけでなく、38度以上の高熱、全身のだるさ、食欲不振などの全身症状が強く、頭痛や関節痛、筋肉痛も伴います。また合併症として気管支炎、肺炎、脳炎、インフルエンザ脳症などがあります。

インフルエンザの予防

- ① 医療機関でワクチン接種。
- ② マスクと手洗いがい。
- ③ 栄養と睡眠を取り体調管理をし、抵抗力を高める。
- ④ アルコールによる消毒。

⑤ 加湿器などを使用し、部屋の乾燥を避ける。これらの予防をすることで感染率を低くできますが、少しでも体調が優れない場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



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、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。



1歳6か月児健診にて
(12月5日実施)



米塚麗莉ちゃん
(下豊岡)



佐藤帆花ちゃん
(長泥)



今衣桃ちゃん
(五林)



毛内健雄ちゃん
(派立下)



松坂春助ちゃん
(派立)



阿部瓜紗ちゃん
(新町1)



荒関楽ちゃん
(若葉町)



佐藤咲那ちゃん
(花丘町)



福士千華ちゃん
(薄市下)



小寺桜愛ちゃん
(薄市下)



鈴木寧音ちゃん
(温泉町)

【基本的考え方 第3】
望まない受動喫煙をなくすと

受動喫煙の健康影響が大きい子ども(20歳未満)や患者等に配慮し、こうした方々が利用者と

【基本的考え方 第2】
「望まない受動喫煙」をなくす。

【基本的考え方 第1】
1からルールへと変わります。

2018年7月に健康増進法の一部が改正され、2020年4月1日より全面施行されます。これにより事業者だけでなく一般住民にとっても、望まない受動喫煙防止の取り組みは、マナーからルールへと変わります。

受動喫煙対策が強化されます!!

※今回の健診では、全てのお子さんにむし歯がありませんでした。



加藤翼ちゃん
(浜町)



健康測定会 in 小泊
1月7日〜8日の二日間、小泊漁協・下前漁協の組合員および婦人部を対象に健康測定会が行われました。家庭や健診では

健康測定会 in 小泊

生活習慣の一部となった喫煙。たばこには強い毒性があるため、禁煙の取り組みは簡単ではありません。気長にチャレンジを続けて行くことが大切です。そして周囲の人の応援や理解も禁煙活動を後押しします。

■たばこをやめたいけど、やめられない...
生活習慣の一部となった喫煙。たばこには強い毒性があるため、禁煙の取り組みは簡単ではありません。気長にチャレンジを続けて行くことが大切です。そして周囲の人の応援や理解も禁煙活動を後押しします。

いう観点から、施設の類型・場所ごとに、主たる利用者との違いや、他人への健康影響の程度に応じ、禁煙措置や喫煙場所の特定を行うとともに、掲示の義務付けなどの対策を講ずる。



■会場：中泊町役場庁舎前
(午後)1時15分〜4時

■献血実施日：2月27日(木)
(午前)10時〜12時

■献血にご協力をお願いします
例年、冬季は献血者が減少します。町では左記の期間、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。

■場所
中泊町役場1階小会議室
※申し込み不要

■日時：2月20日(木)
午後2時〜3時

健康講座のご案内
青森厚生病院医師の渡辺伸和先生による健康講座が開催されます。講座のテーマは「鼠径ヘルニアの正しい知識と治療について」です。健康づくりのために参加してみませんか？

測定できない骨密度や血管年齢などを測定し、自分のからだを知る良い機会となりました。



まちのイベントカレンダー

2月			3月		
16	日	10:00~12:00 中泊町教育文化賞・スポーツ賞授与式	1	日	
17	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)	2	月	
18	火		3	火	
19	水		4	水	
20	木		5	木	12:15~ 3歳児健診
21	金		6	金	
22	土		7	土	月に一度の中泊大集市 (駅ナカにぎわい空間)
23	日		8	日	
24	月		9	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)
25	火		10	火	
26	水		11	水	
27	木	10:00~, 13:15~ 献血(役場庁舎前) 12:50~ 乳児健診 ブックスタート(図書館)	12	木	12:15~ 1歳6か月児健診
28	金		13	金	13:00~ こころの健康相談、傾聴サロン (バルナス)
29	土		14	土	10:00~ ふるさとに伝わるむがしっこ(図書館)
			15	日	

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS FEB. 2020.

中畑 ユキ92 (派立上)



お悔やみ申し上げます

- 三橋 絵里奈 (新町2)
- 奈良 一志 (今泉下)
- 千葉 多喜男 (岩手県)
- 丸山 稔矢 (小泊派立)
- 高橋 知道 (青森市)
- 桐本 梨花 (埼玉県)
- 三上 亮太 (田茂木)
- 今井 紗有里 (平川市)
- 角田 真広 (男・宏智) 小泊派立



結婚おめでとう申し上げます

桑村 小春 (女・朋和) 芦野
角田 真広 (男・宏智) 小泊派立



お誕生おめでとう申し上げます

戸籍の窓口

(12月届出分)



- 宮下 鶴明 93 (下前中)
- 高橋 義勝 86 (若葉町)
- 太田 キサ子 85 (下前上)
- 新岡 孝人 84 (福浦)
- 青山 ルエ 82 (今泉上)
- 鎌田 ミエ 84 (上高根)
- 荒関 敏隆 93 (派立下)
- 外崎 貞治 74 (宮野沢)
- 三上 良子 87 (今泉下)
- 外崎 ナミ 93 (富野)
- 長利 リツ 84 (上豊岡)

人のうごき

12月末現在(前月比)

人口	10,891人(-16)
中里地区	8,019人/小泊地区2,872人
男	5,121人(-6)
女	5,770人(-10)
世帯数	5,111(-0)
出生	4 / 死亡 16
転入	11 / 転出 15