



むし歯のない子紹介

●3月3日実施

3歳児健診にて

①むし歯をつくらないように、日頃気をつけていることは？
②わが子の自慢できるところは？



天内 郁哉ちゃん
(派立中)

①ねる前は必ず歯みがき、仕上げみがきをする。
②明るい所と優しい所。



尾前 和彦ちゃん
(向町下)

①おやつは時間を決めてあげる。
②人見知りせず、元気で明るいところ。



川島 流星ちゃん
(宮野沢)

①毎日、歯みがきをする。
②元気な所。



白川 千隼ちゃん
(八幡)

①夜は仕上げみがきをする。
②のんびりしているところ。



三上 太陽ちゃん
(芦野)

①歯みがきを毎日気を付ける。
②偏食のないところです。



加藤 北斗ちゃん
(下豊岡)

①お父さんの夜の仕上げみがき。
②元気いっぱい明るいところ。

●3月10日実施

1歳6カ月児健診にて



秋田 陽向ちゃん
(宮川)



川島 天心ちゃん
(宮野沢)



宮腰 寧々ちゃん
(宮野沢)



三上 虎丸ちゃん
(派立下)



松江 尚哉ちゃん
(若宮)



藤本 沙希ちゃん
(宮川)



佐藤 麗心ちゃん
(下豊岡)



米塚 太陽ちゃん
(宮野沢)



鈴木 朱李ちゃん
(豊島)



佐藤 詩恩ちゃん
(芦野)



木村 優泉ちゃん
(竹田)



川島 心ちゃん
(田茂木)



木元 翔太ちゃん
(田茂木)

愛の献血にご協力下さい

5月26日(木)

時間	場所
10:00~12:00	J A 武田支店前
13:30~16:00	ショッピングタウンベル前

血液が不足している状況が続いています。ご協力お願いします。

★献血の日程について、中里保健センター事業日程表に記載されている中に変更がありましたので、お知らせします。

日程表記載日	変更後実施日
平成17年8月10日(水)	平成17年8月18日(休)
平成17年11月1日(火)	平成17年11月22日(火)
平成18年1月24日(火)	平成18年2月16日(休)

中里保健センター

●所内健康相談

5月16日、23日、30日、6月6日、13日

●股関節脱臼検診、離乳食教室

5月18日(対象：平成17年1、2、3月生)

●三歳児健診

5月19日(対象：平成13年10、11月生)

●乳児健診

5月26日(対象：平成16年4、7、10月・平成17年1月生)

●1歳6カ月児健診

6月9日(対象：平成15年10~12月生)

5月、6月の予防接種〈会場：中里保健センター〉

月日	予防接種	対象者	受付時間	備考
5/16(月)	三種混合	15年9、10月生 16年11月生	13:00~13:30	
5/19(木)	日本脳炎	13年10、11月生	12:30~13:00	3歳児健診と同時
5/25(水)	ポリオ	16年7~9月生	13:00~13:30	
5/26(木)	BCG	17年1月生	13:15~13:30	乳児健診と同時
	三種混合	16年10月生	13:00~13:15	
	麻疹	16年4月生	12:45~13:00	
6/9(木)	風疹	15年10~12月生	13:00~13:15	1歳半健診と同時
6/13(月)	日本脳炎	13年10~12月生 14年1月生	13:00~13:30	
6/15(水)	三種混合	16年12月生	13:00~13:30	
6/16(木)	BCG	17年2月生	13:15~13:30	乳児健診と同時
	三種混合	16年11月生	13:00~13:15	
	麻疹	16年5月生	12:45~13:00	
6/27(月)	ポリオ	16年1~3月生 16年10月生	13:00~13:30	

★対象日に接種できなかった方は……
その後を受けることができます。早めに受けましょう!!
★対象以外の方でも受けることができますが、ワクチン準備のため、1週間前までにお知らせ下さい。(中里保健センター ☎ 57-3920)

いつしよに 体を動かさう

日頃運動不足を感じている方、体力の衰えを感じている方、脂肪が気になっている方、もっと健康になりたい方、ストレス発散したい方……いつしよに運動してみませんか？ 筋力、体力は何歳からでも向上します。いつまでも元気に動けるように、筋肉、骨密度、体力の貯金を始

めましょう。
●とき…毎週金曜日午後3時開始(4時30分頃)
●ところ…中泊町体育センター
●内容…ストレッチ、体力・バランスを高めるための運動等
●講師…健康運動指導士
●対象…中泊町民どなたでも
●申込先…中里保健センター
(電話57-3920)
興味のある方はお問い合わせ、ご見学、お試し参加下さい。

山菜による 食中毒の注意事項

- ① 山菜を採取する場合は、確実に知っているものだけを採取しましょう。初心者が図鑑等で安易に判断するのは危険です。
 - ② 新芽や根だけで種類を見分けるのは難しい場合があります。部分的な特徴だけでなく、植物全体の特徴を確認しましょう。
 - ③ 山野では食用となる山菜と有害植物が入り混じって生えていることが多いと心得て、ひとつひとつ慎重に採取しましょう。
 - ④ 少しでも自信のないもの、怪しいと思うものは絶対に採取しないようにしましょう。
 - ⑤ 採取した後でも、自信がなくなったり、怪しいと思いはじめたら、もったいないとは思わずに持ち帰らず捨てましょう。
 - ⑥ 調理前に、知らない植物や不安を感じる植物が混じっていないか十分注意しましょう。
 - ⑦ 山野草を食べて、しびれ、吐き気などの中毒症状を起こしたら、有害植物の混入を疑い、残品を持って、早急に医療機関を受診しましょう。
- 五所川原保健所 ☎ 34-2108

平成17年度 西北地方健康福祉こどもセンター 各相談等日程について

実施項目	実施曜日	受付時間	
精神保健福祉相談	第2金曜日	13:00~14:00	
老人精神保健相談	第4火曜日	13:00~14:00	
療育相談	長期療養児	5、9、1月 第3水曜日	13:30~14:00
	小児科	偶数月 第3水曜日	13:30~14:00
エイズ相談	第1水曜日	10:00~11:30	
結核相談	第4月曜日	9:00~10:00	
女性の健康相談	第4水曜日	10:00~11:00	
骨髄移植一般的相談	第2火曜日	10:00~11:00	

★女性の健康相談…思春期から老年期まで、女性の健康に関する相談を受け付けます。不妊についての一般的相談も受け付けますが、事前に連絡をお願いします。
★実施会場…五所川原保健所(電話34-2108)

小泊保健センター

●小泊地区健康相談

5月10日、6月7日 午後1:30~3:00
場所：小泊保健センター

●下前地区健康相談

5月31日 午後1:30~3:00
場所：すくすくしたまえ館

●1歳6カ月児健診、3歳児健診

5月25日(対象：平成15年9~11月生、平成13年12月生)

●ポリオ予防接種

5月26日(対象：平成16年2月~平成17年1月)
受付時間：午後3時~3時20分
場所：小泊保健センター

★乳幼児健診、予防接種については「乳幼児予防接種&健診日程表」をご覧ください。