



むし歯のない子の紹介

1歳6か月児健診にて  
(6月15日実施)



田中鋼太郎 ちゃん  
(富野)



野上彩愛 ちゃん  
(宮野沢)



加藤巳瑚 ちゃん  
(派立中)



秋田愛莉 ちゃん  
(派立上)



佐藤鈴凰 ちゃん  
(派立上)



伊藤妃珠 ちゃん  
(下高根)



小野愛莉 ちゃん  
(上高根)



木村紅葉 ちゃん  
(上高根)



米塚麗月 ちゃん  
(下豊岡)



三上華蓮 ちゃん  
(芦野)



新木應介 ちゃん  
(富野)



津川雪綺 ちゃん  
(今泉下)



成田蔵土 ちゃん  
(今泉上)



小寺玄之助 ちゃん  
(薄市下)

みんなで楽しく  
運動してみませんか？

※今回の健診では、全てのお子さんに虫歯がありませんでした。

最近太ってきた、体力・筋力をつけたい、特定健診の結果があまりよくなかった、運動したいけど一人では……という人にお知らせがあります!! 当町では、運動支援事業として運動教室を開催しています。健康運動指導士の資格を持ったプロの先生が指導をしてくれます。仲間たちと楽しく汗を流してみませんか。

7・8月の日程

- 7月31日(月)
- 8月21日(月)
- 8月28日(月)



●場所：中里保健センター  
(参加人数により変更があった場合は参加者にご連絡いたします。)

●時間

午前10時～12時

●その他

運動のしやすい服装、内履き、水分補給の飲み物などを準備して来てください。

●問合せ

9月以降の運動教室の日程や、その他気になることがありましたらお問合せください。  
町民課 保健衛生係 鈴木

中里食生活改善推進  
委員会からのお知らせ

中里食生活改善推進委員会では子どもの夏休みを利用して「おやこ食育教室」を開催いたします。調理実習や講話を、食生活改善推進員と一緒に勉強してみませんか。

●参加者

親子での参加、祖父母との参加をお待ちしております。

●開催日時

8月1日(火) 10時～

栄養コラム

ゼロカロリーの落とし穴？

少しづつ気温も高くなり、暑い日が続く、田畑作業や漁の途中で冷たい飲み物を飲む機会が増えたのではないだろうか。少しでも体を気遣ってゼロカロリーの飲み物を飲んでいる人も中にはいるのでは？「ゼロカロリー」だなんてなんぼ飲んで安心だじゃ！」なんて思っていますか？ ゼロカロリーと表示されていますが、落とし穴をご存知ですか？

実は、100mlあたり5kcal以下のものにはゼロ・無・ノンなどという表示をしてもよいことになっています。知らず知らずうちに余分なエネルギーを摂取している可能性があります……。ゼロカロリーという表示があっても、飲み過ぎには十分ご注意ください。

# まちのイベントカレンダー

7 月			8 月		
16	日	第22回ビーチサッカー 青森県大会 in ことまり2日目	1	火	10:00~ おひざにだっこのおはなし会
17	月		2	水	12:50~ 2歳6か月児歯科健診(中里保健センター)
18	火	19:00~ 金魚ねぶた作り教室(中央公民館)	3	木	
19	水	9:30~11:30 北光寿大学グラウンド・ゴルフ(マリンパーク) 12:00~ 子宮がん・乳がん検診(内潟公民館) 19:00~ 金魚ねぶた作り教室(中央公民館)	4	金	
20	木	7:00~ 特定健診・がん検診(内潟公民館) 19:00~ 金魚ねぶた作り教室(中央公民館)	5	土	9:00~ 自分史づくり講座(中央公民館)
21	金	7:00~ 特定健診・がん検診(内潟公民館)	6	日	
22	土	9:00~16:45 夏の企画展「アフリカへのまなざし Vol.2布が奏でる大地の物語(〜9/24) 10:00~11:00 佐々木高雄氏ギャラリー・トーク「アフリカの布」	7	月	7:00~ 特定健診・がん検診(中里保健センター)
23	日		8	火	7:00~ 特定健診・がん検診(中里保健センター)
24	月	12:00~ 子宮がん・乳がん検診(中里保健センター)	9	水	
25	火	12:00~ 子宮がん・乳がん検診(中里保健センター)	10	木	なかどまりまつり(中里会場)1日目
26	水	17:15~ ぬいぐるみの図書館おとまり会	11	金	なかどまりまつり(中里会場)2日目
27	木	乳児健診	12	土	
28	金	骨密度検診(町内巡回)	13	日	
29	土	ビーチサッカー東北大会1日目	14	月	なかどまりまつり(小泊会場) 10:00~15:00 博物館今泉分館一般開放
30	日	ビーチサッカー東北大会2日目	15	火	10:30~12:00 成人式(パルナス) なかどまりまつり(下前会場)
31	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)			

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS JUL 2017.



工藤 侑子(五所川原市)  
佐藤 洋樹(花丘町)  
大西 香純(温泉町)  
久保田 慶秀(若葉町)  
佐藤 由麻(青森市)  
西谷 康希(深郷田上)



結婚おめでとうです

伊藤 花夏(女・竜太)小泊派立  
太田 汐音(女・浩史)花丘町  
對馬 逢斗(男・陽平)小泊派立  
新岡 春道(男・裕人)下豊岡



お誕生おめでとうです

## 戸籍の窓口

(5月届出分)

### 人のうごき

5月末現在(前月比)

人口	11,548人(-9)
男	5,421人(-5)
女	6,127人(-4)
世帯数	5,138(+2)
出生	4 / 死亡 15
転入	19 / 転出 17



お悔やみ申し上げます

熊木 元治 81(浜町)  
太田 しつ江 91(若葉町)  
大西 昇 81(新町2)  
工藤 かつゑ 86(浜町)  
柏崎 みよ 94(小泊派立)  
赤石 勝利 74(下前浜)  
天内 利キ 82(深郷田下)  
古川 武光 76(向町下)  
荒関 ヒサ 84(尾別)  
宮本 キヨエ 95(深郷田上)  
中谷 恭子 69(上豊岡)  
長尾 トシ子 87(下高根)  
鈴木 キミエ 84(尾別)  
小村 榮 74(深郷田下)  
野上 一二三 97(薄市上)  
野村 勝美 85(上豊岡)