

### 食中毒にご用心!

気温が上がってくると心配な食中毒。家庭内の食中毒は夏場が多いようです。食中毒の予防には原因となる細菌を寄せつけない、増やさないことが重要です。

#### ★とにかく手洗い

せっけんをつけて、しっかりと。指の間、爪の周りは特に念入りに行いましょう。指に傷がある場合は、おにぎりなど直接口に入るものは触らないようにします(ラップ等を利用しましょう)

#### ★調理器具はいつも清潔に

まな板、包丁、ふきんなどは、洗剤、漂白剤、熱湯などをつかい殺菌しましょう。忘れがちなのが包丁の柄の部分。刃ばかりでなく柄もきれいにしましょう。

#### ★冷蔵庫を過信しすぎない

夏場は冷蔵庫を開け閉めする回数が増えがちです。また、詰めすぎると中の温度が十分に下がりません。冷蔵庫に入っているからと過信しすぎず、おかしいと思ったら食べないようにします。そのためにもあまり作りすぎない、買い置きしすぎないようにようにしましょう。

### 平成18年青森県 調理師試験について

試験日時：平成18年9月18日(月)

試験会場：青森県立保健大学  
願書受付期間：7月18日(火)～7月31日(月)まで

★試験科目、受験資格等、詳細はお問合せ下さい。

問合せ先：青森県健康福祉部保健衛生課健康あおもり21推進グループ 電話017(734)9212 または 9283

### フッ素塗布は忘れず受けましょう!

町では、子どもたちの歯をむし歯から守るためにフッ素の塗布をすすめています。1歳6ヶ月児健診で無料塗布券を差し上げていきますので、ご利用下さい。(町内の歯科医院で使用できます)

フッ素とはどんなもの?  
フッ素を歯面に塗ると歯質が強化され、むし歯菌から歯を守り、むし歯になりにくくなります。

塗布を忘れないで  
健診で無料塗布券を受け取っても使用していない方が多いよ

うです。17年度の実施状況では半分以上の方が無料券を使っています。忘れず受けましょう。

歯みがきは大切です

フッ素はむし歯予防の助けをするものです。フッ素塗布をしたからと歯みがきをきちんとなかったり、おやつをだらだら食べているとむし歯ができてしまいます。歯みがき、特に夜寝る前の仕上げみがきは重要です。歯も健診を受けましょう

半年から1年に1回は歯科医院を受診し健診を受けましょう。

定期的なフッ素の塗布やむし歯予防の指導を受けましょう。健康な歯は一生の財産。子どもたちの歯を守るのは大人の役目です。



### 健康カレンダー

#### ●健康相談

中里地域  
毎週月曜日  
午前9時～11時  
場所：中里保健センター

#### ●小泊地区

8月1日(火)  
午後1時～2時  
場所：小泊保健センター

#### ●下前地区

8月1日(火)  
午後3時～4時  
場所：すくすくしたまえ館

#### ●乳児健診

中里地域  
7月27日(木)  
対象：17年7、9、12月生  
18年3月生  
場所：中里保健センター

#### ●小泊地域

7月19日(水)  
対象：17年7月  
18年4月生  
場所：小泊保健センター

### 心配ごと、お気軽にご相談ください

〈問合せ先〉中泊町社会福祉協議会

☎57-4841(中里本所)  
☎64-2905(小泊支所)

中里地域	7月12日	近村 敦、小寺 徳満
	7月19日	竹内彦次郎、荒関 一男
	7月26日	中村 盛江、秋元 武弘
	8月2日	宮越恵美子、馬場百合子
	8月9日	竹内 恭一、田中 健一

小泊地域	7月19日	磯野 清三、秋元 一成
	相談場所	すくすくしたまえ館
	8月9日	佐藤 俊吉、磯野 清三
	相談場所	すくすくこども館

相談場所 役場相談室  
相談時間 午前9時～午後2時

相談時間 午前9時～午後2時



あき 秋田 芽里 (宮川)

なり 成田 未空 (薄市下)

よしだ ぼると 吉田 晴翔 (小泊派立)

いわた わかな 岩田 若奈 (向町下)

さかた ももか 坂田 桃香 (宮野沢)

はせがわ ちな 長谷川 千華 (花丘町)



みかみ こうへい 三上 航平 (長泥)



ますた しゅう 升田 柊 (小泊派立)



くぼたの あそ 久保田 希空 (上町)



かとう ゆうや 加藤 優弥 (派立中)



なかや あおい 中谷 碧妃 (上豊岡)



きくち ゆう 菊池 柚葉 (深郷田上)



きむら うき 木村 宇咲 (花丘町)



ふじた おう 藤田 実桜 (上町)



やぶた けいじ 藪田 圭史 (下前上)



やまだ かれん 山田 華蓮 (新町2)



ちんだ ゆうお 珍田 雄生 (向町下)



おおにし ゆうか 大西 佑佳 (新町2)

これから面白い歯でね！  
1歳6ヶ月児健診にて

# むし歯のない子紹介

## みんなの保健センター

### 初めての離乳食、 おいしいね！

5月31日、離乳食教室がありました。

対象者は離乳食を始める準備期から初期の、3ヶ月〜5ヶ月の赤ちゃんのママさんたちです。実際に離乳食作りを実習し、そのあと栄養士からの講話がありました。赤ちゃんたちもおいしそうに試食していました。

離乳食とは、おっぱいやミルクなどの液体状の栄養から、少しずつ食品の硬さ、大きさ等形が変わったり、種類が増えたりと、やがて大人と同じような食事に至る過程をいいます。赤ちゃんの成長に伴い不足する栄養の補給だけでなく、「噛む」という大切な能力を身につけたり、家族といつしよに食卓を囲む楽しさを感じたりと、こころの発達にも役立ちます。

しかし、日頃の食事作りと勝手が違ったり、思うように食べられなくなったりと、難しい、たいへんだと感じているお母さん方も多いようです。ちよつとしたコツを知るだけで、離乳食作りがラクに、楽しくなりますのでぜひご参加下さい。

#### ★今後の教室日程

平成18年8月30日(水)

平成18年11月29日(水)

平成19年2月28日(水)

受付：13時15分〜13時30分

★場所：中里保健センター

★対象者：3ヶ月〜5ヶ月の赤ちゃんのママさんたち

対象以外の方でも離乳食に悩んでいる方、そうでない方もお気軽にご参加下さい。



### 麻疹、風しんの 予防接種について

予防接種法の改正により麻疹と風しん予防接種が単独でも接種可能となりました。対象者

★1期：満1歳〜2歳未満で次の①、②に該当する子  
麻疹・風しんいずれか一方の予防接種だけおこなっている子

麻疹・風しん混合ワクチンの予防接種をおこなう前にいずれかに罹患した子  
★2期：満5歳〜7歳未満(就学前の1年間)  
麻疹・風しんいずれかに罹患した子

単独での接種を希望する方は、医療機関に持参する予診票を保健センターまで取りにおいで下さるようお願いいたします(母子健康手帳をご持参下さい)。

また、今年度から麻疹・風疹混合ワクチンの2期接種が始まります。麻疹・風しんいずれかに罹患した子以外は全員混合ワクチンの対象者となります。

対象者の方にはすでに通知しておりますが、不明な点等ありましたら保健センターまでお問い合わせ下さい。

世下さい。