



各地区におじゃましました

2月8日〜23日の間、中里地域では『心の健康づくり』をテーマに健康相談を実施しました。各地区のみなさん、『うつ病について』のお話を聞いたり、椅子に座りながらできる体操を一緒にしたり楽しい時間を過ごしました。

うつ病を知っていますか？

(1) ストレスが続くと
 a、だれでもうつ病になりうる
 b、気持ち弱い人だけがうつ病になる



(2) 一生のうち、うつ病になる頻度はわが国では
 a、約15人に1人と考えられる
 b、約150人に1人と考えられる

(3) うつ病の時には
 a、気分が晴れない、意欲の低下などの心の症状だけで、身体の場合は悪くならない
 b、心の症状のほかに、不眠や頭重感、倦怠感などの症状を伴うことが多い

(4) うつ病や気持ちが落ち込むことが続いたら
 a、病気に打ち克つために、より一層頑張らないといけない
 b、ゆっくり休み、専門医(精神科医)と相談した方がよい

(5) 治療せずに放っておくと
 a、重症化することもあるのだから早めに気づいて治療すること

が大切である
 b、ほとんどは自然に治るので放っておいてよい

(6) うつ病の人の多くは
 a、病状で悩んでいても病気でないと気づかなかつたりして、医療機関を受診していない
 b、医療機関で適切な治療を受けている
 ※答えは下にあります。

次のような症状が2週間以上続いたら…？

- ① 毎日の生活に充実感がない
- ② これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ③ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
- ④ 自分が役に立つ人間と思えない
- ⑤ 訳もなく疲れたように感じる

これらのうち、2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性を考えてみてください。
 悩みの背景は、さまざまあります。ひとりで悩まずに相談してください。

・中里保健センター
 ☎(57) 3920
 ・小泊保健センター
 ☎(64) 3748

食育セミナー

2月16日(火)小泊保健センターで、子育て支援センターの親子を対象に食育セミナーを実施しました。

調理実習をしながら、バランスのとれた食事・味付けを学び、栄養士さんの講話を聞きました。参加者からは、

「調味料を量つたりしながら料理することで、味付の勉強になった」

「薄味でも、野菜がとてもおいしく感じられた」

「家ではワンパターンになりがちだけど、話しながら料理することで他の人の料理も聞けてよかった」

「子どもとお料理できて、楽しかった」など、楽しく充実した時間を過ごしました。

食事が健やかな体と心を育ててくれます。毎日の食事を大切に、楽しく食べましょう！

4月から特定健診・がん検診がはじまります

健診を受けることで、生活習慣病やがんの早期発見につながります。

町民のみなさん、1年に1度は健診を受けるようにしましょう！

楽しく食べる子どもに！

—食育指針より—

- ①おなかがすくリズムがもてる子どもに
- ②食べたいもの、好きなものが増える子どもに
- ③一緒に食べたい人がいる子どもに
- ④食事づくりや準備にかかわる子どもに
- ⑤食べ物話題にする子どもに

子どもは「食べる」ことを楽しむ力が旺盛です。



〈答え〉

- (1) a (2) a (3) b
- (4) b (5) a (6) a

陸、海、空自衛隊 幹部候補生募集

(一般・技能・歯科・薬剤科)

▼**応募資格**
〔一般・技能〕平成23年4月1日現在、22歳以上26歳未満の方

〔歯科・薬剤科〕平成23年4月1日現在、歯科幹部候補生は20歳以上30歳未満、薬剤科幹部候補生は20歳以上26歳未満の方

▼**受付期間**：4月1日(木)～5月10日(月)(必着)

▼**試験日**：5月15日(土)

予備自衛官補募集

(一般、技能)

▼**受験資格**

〔一般〕18歳以上34歳未満の方(自衛官であった方は、自衛官であった期間が1年未満の方)

▼**技能** 18歳以上で国家免許を有する方

▼**技能区分**

衛生、語学、整備、情報処理、通信、電気、建設

▼**受付期間**

第1回 1月12日(火)

～4月9日(金)(必着)

第2回 7月20日(火)

～10月8日(金)(必着)

注：第1回で採用予定数に達した場合、第2回は実施しない場合があります。

▼**試験期日**

(1)第1回 4月17日(土)、18日(日)
(2)第2回 10月16日(土)、17日(日)、18日(月)

注：いずれか1日を指定されます。

自衛隊一般曹候補生

▼**応募資格**

平成23年4月1日現在、18歳以上27歳未満の方

▼**受付期間**

(1)4月1日(木)

～5月10日(月)(必着)

(2)8月1日(日)

～9月10日(金)(必着)

▼**試験期日**

(1)第1回 5月22日(土)

(2)第2回 9月18日(土)

くわしくは、自衛隊五所川原地域事務所まで

☎(35)2305

平成21年分の申告 と納付の期限を お忘れなく

平成21年分の申告と納付の期限は次のとおりです。

○申告所得税、贈与税 3月15日(月)

○消費税及び地方消費税 3月31日(水)

◆振替納税をご利用ください

ご指定の金融機関の預貯金口座から自動的に引き落とされる、確実に便利な振替納税をぜひご利用ください。

【振替納税による振替日】

○申告所得税 4月22日(木)

○消費税及び地方消費税 4月27日(火)

お問合せ 五所川原税務署
☎(34)3136

春休み全国ジュニアボウリングスクール

開催日時・4月3日(土)

第1シフト 10時～12時

第2シフト 13時～15時

第3シフト 15時30分～17時

(各シフト先着50名)

内容…プロボウラーと一緒にボウリングの魅力や楽しさを知ろう。マシンの見学もできます。小学生・中学生の方なら男女問わず誰でも参加できます。参加された方には、日本プロボウリング協会から「修了証」が発行されます。

会場…イオンモールつがる柏 サンサンボウル

対象…小学生・中学生

会費…500円(シューズ、テキスト、保険含)

募集締切…3月31日(水)まで

主催…(社)日本プロボウリング協会

お申込み・お問合せ

(社)日本プロボウリング協会 青森県西北五地区事務局(上山) ☎0173(25)3813

なかどまり

119

冬の屋外での 危険と対応

寒さが厳しいこの時期、外へ出るのほとても気が重くなります。しかし、通勤、通学、買い物、除雪作業など外に出なければならぬことがたくさんあります。そこで今回は、今の時期特有の外での危険と対応について紹介していきます。

【外出時の危険】

防寒対策はバッチリしたつもりがふとした気持ちの緩みで、雪の上で転倒してしまったり、体を強打してしまうことがあります。

★頭を強打した場合

吐き気やめまい、頭痛などが起きた場合は、すぐに病院へ行くようにしましょう。

★背中や腰を強打した場合

手足や体の知覚がない、麻



痺しているような場合は、脊髄損傷の恐れがあるため、無理に動かず助けを呼び、直ちに病院へ行くようにしましょう。

【除雪作業の危険】

雪が積もれば除雪は欠かせない作業の一つです。屋根の上や軒下での除雪をする時は、必ずヘルメットをかぶり、軽装では行わないようにしましょう。特に、屋根の上の除雪作業は足元の安全に気を配りながら、決して無理はしないことが必要です。十分気を付けてみましょう。



中泊町の行事カレンダー

3月			4月		
16	火	15:00~17:00 運動継続支援事業(体育センター)	1	木	13:00~ 乳児健診(中里保健センター)
17	水	9:00~14:00 なんでも行政相談(役場相談室) 9:00~14:00 心配ごと相談(すくすくこども館)	2	金	10:00~ 入所式(富野保育所)
18	木	13:00~ 乳児健診(中里保健センター)	3	土	10:00~ 入所式(中里保育所・小泊保育所)
19	金	武田・薄市・小泊小学校卒業式	4	日	10:00~ 入所式(薄市保育所)
20	土	10:00~ 中里小学校卒業式 修了式(小泊保育所)	5	月	
21	日	10:00~ 修了式(富野保育所)	6	火	15:00~17:00 運動継続支援事業(体育センター)
22	月		7	水	12:50~ 小・中学校入学式・1学期始業式 2歳6ヶ月児歯科健診(中里保健センター)
23	火		8	木	13:00~ ポリオ生ワクチン投与(中里保健センター)
24	水	9:00~14:00 心配ごと相談(役場相談室) 15:00~17:00 運動継続支援事業(体育センター)	9	金	10:00~ 高齢者教室(中央公民館)
25	木		10	土	
26	金	小・中学校修了式	11	日	
27	土		12	月	
28	日		13	火	7:00~ 胃がん・肺がん・大腸がん・特定健診 (内湯公民館)
29	月		14	水	7:00~ 胃がん・肺がん・大腸がん・特定健診 (内湯公民館)
30	火	15:00~17:00 運動継続支援事業(体育センター)	15	木	7:00~ 胃がん・肺がん・大腸がん・特定健診 (内湯公民館)
31	水				

荒関梨香(宮野沢) 若尾一彦(岩手県) 青山美樹(下高根) 高橋一樹(宮城県) 白川実穂(宮城県) 成田佳隆(薄市下) 佐々木純孝(東京都) 澤田澄孝(薄市下) 向井愛美(東北町) 大川英行(大沢内) 竹内真木子(弘前市) 長谷川武志(豊島) 小坂紗智子(五所川原市) 工藤雅仁(宮野沢) 荒関巴奈子(派立下) 佐藤賢(深浦町)



結婚おめでとうです

伊藤愛莉(女・芳伸) 古川凜華(女・満) 濱野蒼太(男・康弘) 三上陽大(男・記央) 菊池心葉(女・正人) 山川柚姫(女・貢史) 坂本りょう(女・和隆) 沖崎潮時(男・裕太) 小山内愛華(女・誠) 佐藤秀磨(男・修道) 佐藤麻理華(女・方紀)



誕生おめでとうです

戸籍の窓口

(1月届出分)

成田幸彦(下前浜) 坂本行雄(派立) 橋本一郎(浜町) 相馬昭郎(新町) 福田子美(下前浜) 磯野繁美(下前中) 久保きねみ(富野) 秋元四郎(薄市上) 下山末勝(田茂木) 坂本マヨシ(大沢内) 大川俊と(薄市上) 成田武俊(大沢内) 三上敏行(下豊岡) 米塚行市(芦野) 滝本健一(尾別) 小寺サツエ(田茂木) 坂本三郎(派立) 其本誠司(竹田) 片山徳光(派立)



お悔やみ申し上げます

大西史峰(上町) 田澤淳一(弘前市) 新野ふみ子(秋田県) 新岡衛(福浦)

人のうごき

1月末現在(前月比)

人口	13,638人(-17)
男	6,483人(-8)
女	7,155人(-9)
世帯数	5,170戸(±0)
出生	11 / 死亡 21
転入	12 / 転出 19