



**みんなの
保健センター**

中里 ☎(57)3920
小泊 ☎(64)3748



中里地区で2月14日〜3月2日の間、『口から始める健口生活』をテーマに冬季健康相談を行いました。

*「健口」とは、口の機能が健康であることをいいます。

「だ液」は、ふだんはあまり気にしていませんが、とつても働き者なのです。消化を助けたり、口の中を洗浄したり、さらには外敵を防ぎ傷も修復したりと大切な働きを

しています。

そのため、「だ液」が出ないと口の中が乾燥し、飲み込んだり話をしたりすることなどに支障となつてしまいます。また、口の中に食べ物のかすがたまりやすくなり、口臭の原因にもなります。

楽しいおしゃべり、おいしい食事ができるように「舌体操」を取り入れてみてはいかがでしょうか？

【口を開けて行う舌体操】

- ①舌の先を力を入れ、舌を出したり引つ込めたりする
- ②舌をできるだけ前に出して、右左動かす
- ③舌を左回り、右回り、口の周りをなめるように交互に回す
- ④舌を出して、鼻の頭やあごをなめるように上へ、下へと動かす

【口を閉じて行う舌体操】

- ①舌で上唇を押し
- ②舌で下唇を押し
- ③舌で左右の頬を押し
- ④口を閉じたままで口唇の内側

をなめるように回す(右回り、左回り)

舌体操は、食前に行うのがおすすめです。舌で食べ物をまとめる働きが高まり、誤って食べ物が入ることを防ぎます。また、舌の動きや働きがよくなり、言葉をはっきり発音するのに役立ちます。

さらには、だ液が出やすくなるので、口の中が乾燥しにくくなり、食べ物が残らないようになります。口を閉じて行う舌体操は、唇、あごの動きも整える効果があります。

健康づくりグループを応援します

中里保健センターでは、健康づくり(運動など)をする自主グループを応援します。

- 支援内容…会場の提供(中里保健センター訓練室・会議室)
- 対象グループ…健康づくりを目的(営利目的としない)として年間を通じて活動するグループ
- 使用料金…無料

希望するグループは、3月31日(休)までに中里保健センターへ「保健センター使用許可書」を提示することが必要です。

※許可の申請書類は中里保健センターにあります。

精神障害者・家族・当事者の会

『あじさいの会』の仲間になりませんか？

同じ病気の悩みを抱える家族・仲間同士、月に1度集まって一緒に交流し、楽しい時間を過ごしましょう。今月は、みんなでストラップづくりに挑戦しました。



3月は「自殺対策強化月間」です

自殺で命を失っている人は、警察庁資料(自殺統計)によると、12年連続3万人を超えています。

自殺は個人の自由な意思や選択と思われがちですが、実際はさまざまな要因が複雑に関係し、心理的に追い込まれた末の死といえます。

自殺を考えている人は、悩みを抱えながらもサインを発しています。周囲の人の支えも必要です。

『気づき』…家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

『共感』…相手の気持ちを尊重し、耳を傾け、寄り添う

『つなぎ』…早めに専門家に相談するよう促す

一人で悩まずどうぞ相談してください。

保健センターでも、こころの健康相談を実施しています。

**4月より、
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。1年に1度は健診を受けて自分の健康状態を確認してみましょう!!

**子宮頸がん・乳がん
検診無料クーポン券
をお持ちの方へ**

お手元にクーポン券はありますか？有効期限が、平成23年3月31日となっていますので、お早めの受診をお願いします。

博物館からのお知らせ VOL.18

【☎69-1111】

◆冬の企画展「キルトの仲間たち作品展」無料開放中!



開催日時：3月20日(日)まで午前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

中泊石碑ものがたり #8

◆小泊村閉村記念碑

(旧小泊村役場)

旧小泊村は、北津軽郡最北端に位置した自治体である。その歴史は近世にさかのぼり、当初は津軽郡鼻和庄藤代組、享保一二年田舎庄金木組に転属となり、そのまま明治維新を迎えた。明治四年第三十九区、明治六年第五大区第九小区、明治一一年郡区町村制により北津軽郡小泊村となる。同一六年数か村を連合した組合(連合)町村制導入時に

は第二二組に属し、組合戸長役場が置かれた。明治二二年市制・町村制が施行され、組合制に基づいた町村合併が推進されたが(明治の大合併)、小泊村は単独一村のまま、近代町村制を施行することになる。

昭和二八年には町村合併促進法が施行され、全国規模で町村合併が進行した(昭和の大合併)。翌昭和二九年二月青森県町村合併促進審議会によって、相内・脇元・小泊・十三の四村による合併計画試案が策定された。同試案を受けて、同年八月相内・脇元・小泊三村による任意の合併協議会、同年一〇月には十三村を加えた「四か村合併促進協議会」が発足し、合併に向けての協議がもたれたが、役場位置をめぐって紛糾、協議会は解散に至った。

平成七年合併特例法が改正されるとともに、合併特例債による支援ならびに地方交付税の削減によって、再び市町村合併が促進された(平成の大合併)。平成一四年四月中里・金木・市浦・小泊四町村による任意の「津軽北部地方合併協議会」、翌一五年二月には津軽地方初の法定協

「津軽北部四町村合併協議会」が設置され、新町名「十三湖町」

や合併期日、庁舎位置などが定められた。しかしながら同年一二月市浦村による合併の枠組み再検討の提案などをめぐって協議は混迷を深め、同年末には金木町が離脱、同協議会は破綻を余儀なくされ、翌平成一六年一月をもって解散となった。

以降数か月にわたって新たな枠組みが模索された結果、同年六月には「中里町・小泊村合併協議会」が設置され、平成一七年三月二八日新生「中泊町」が誕生するに至った。一方近世以来数世紀、明治二二年村制施行以来一六六年間にわたって単独村として歩んできた小泊村は、ついに歴史の幕を閉じることになったのである。

閉村記念碑は、合併前日の三月二七日に建立され、碑表には「ありがとう小泊村 希望の未来へ 翔びたとう」、碑背には小泊村村章ならびに村民憲章全文が刻まれ、小泊村への別れと未来への決意が表されている。



なかどまり

119

救急車の適正利用

「ご協力を！」

救急車を呼ぶ前に

平成22年中の当消防本部管内の救急出動件数は、2,801件で、平成21年と比較して185件増となりました。今後も、核家族化や高齢化社会などの社会背景から、年々増加することが見込まれます。軽いけがや緊急性のない安易な救急要請の増加は、命の危険がある重症傷病者対応の遅れを招きます。救急車を要請するときは、緊急性があり、救急車以外に搬送手段がないかも一度考えてみてください。

救急車を要請する主な症状

- ・急に倒れて、意識がない
- ・激しい頭痛、胸痛、腹痛など
- ・交通事故による負傷
- ・息が苦しそう、息をしない
- ・痙攣が持続するとき
- ・広い範囲のやけどをしたとき

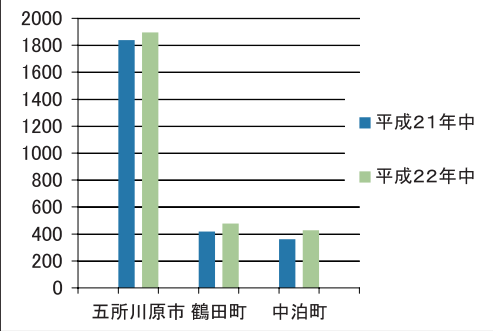
こんな時は考えてください

- ・病院に行くのを待たされる
- ・どこの病院に行けばよいかわからない
- ・救急車はタダだから……
- ・緊急性のない軽いけがや病
- ・手足の擦り傷、風邪、歯痛、酒酔いなど

緊急性がなく自分で病院に行ける場合は、他の交通機関をご利用ください。救急車を呼ぼうか迷った時や、症状からみても緊急性がある場合は、迷わず119番してください。診療可能な病院が分からないときは、消防医療案内もしくは最寄りの消防署までお問合せください。

【消防医療案内】

☎(34)3911



中泊町の行事カレンダー

3月			4月		
16	水	中里幼稚園卒園式	1	金	
17	木	13:00~ 乳児健診(中里保健センター)	2	土	
18	金	薄市小・小泊小卒業式	3	日	
19	土	中里小・武田小卒業式 小泊保育所修了式	4	月	10:00~ 小泊保育所入所式
20	日	富野保育所修了式	5	火	
21	月		6	水	13:00~13:30 ポリオ生ワクチン投与(中里保健センター)
22	火		7	木	町内小・中学校入学式
23	水		8	金	10:00~ 高齢者教室(中央公民館) 12:50~13:00 2歳6か月児歯科健診(中里保健センター)
24	木		9	土	
25	金	町内小・中学校修了式	10	日	
26	土	中里保育所修了式	11	月	14:30~16:30 運動教室(中央公民館)
27	日		12	火	7:00~ 胃がん・肺がん・大腸がん・特定健診 (内湯公民館)
28	月		13	水	7:00~ 胃がん・肺がん・大腸がん・特定健診 (内湯公民館)
29	火		14	木	7:00~ 胃がん・肺がん・大腸がん・特定健診 (内湯公民館)
30	水	10:00~11:30 こころの健康相談(中里保健センター)	15	金	11:00~ 子宮がん・乳がん検診(内湯公民館)
31	木				

- 大石 奈緒美(深郷田下)
- 鹿内 聖(つがる市)
- 阿部 子(五所川原市)
- 古川 和英(尾別)
- 櫻田 尚子(青森市)
- 三上 寿明(今泉下)
- 菊池 彩加(深郷田上)
- 内山 晃扶(弘前市)
- 田中 杏奈(向町下)
- 秋元 憲一郎(薄市上)
- 山田 琴美(向町下)
- 皆川 泰之(神奈川県)
- 柏葉 理恵(野辺地町)
- 秋田 真伸(今泉上)



結婚おめでとうございます

- 磯野 柁斗(男・章次) 下前中
- 三和 瑛翔(男・秀佳智) 浜町
- 秋谷 柚凜希(女・龍導) 深郷田下
- 長利 晴音(男・真樹) 上豊岡
- 川島 小雪(女・要) 田茂木
- 奈良 雅(女・亘) 今泉下
- 小野寺 風雅(男・勇磨) 今泉上
- 佐野 怜斗(男・純二) 田茂木



誕生おめでとうございます

(1月届出分)

戸籍の窓口

- 白川 夕カ 92 (小泊派立)
- 越野 幹雄 77 (浜町)
- 長谷川 みつ 84 (上町)
- 長谷川 サツエ 75 (入舟)
- 越野 ユキ江 69 (新町2)
- 三上 純夫 70 (富野)
- 岩間 ミネ 82 (薄市下)
- 小野 芳照 75 (今泉上)
- 櫻田 達美 78 (深郷田下)
- 佐々木 イソ 91 (富野)
- 葛西 末太郎 80 (派立下)
- 上野 イマ 79 (大沢内)
- 谷野 ヤエ 75 (薄市上)
- 加藤 八重子 76 (八幡)
- 塚本 キヨエ 77 (福浦)
- 長利 勇 60 (深郷田下)



お悔やみ申し上げます

- 山中 聡(長野県)
- 山田 香織(上町)

人のうごき

1月末現在(前月比)

人口	13,374人(-22)
男	6,349人(-4)
女	7,025人(-18)
世帯数	5,160戸(-6)
出生	8
死亡	19
転入	10
転出	21