

女性司法書士による女性のための無料法律相談会

☎ 青森県司法書士会
017(776)8398

相続・成年後見・借金・家族間の問題など、法律に関係するお悩みを抱えた女性のために、女性司法書士が無料で相談に応じます。予約は不要で秘密は厳守します。お気軽にお越しください。

■日時：3月3日(日)

午前10時～午後4時

■場所：アピオあおもり

相談は無料ですが、具体的な手続が必要になれば、別途費用がかかります。相談員にご確認ください。また、この日以外でも青森県司法書士会総合相談センター(☎012019401230)では、相談のご案内やお近くの司法書士の紹介を行っています。

2月は「相続登記はお済みですか月間」

☎ 青森県司法書士会
017(776)8398

■相談期間：2月1日～28日

(土・日・祝日除く)

■相談場所：県内の各司法書士事務所

※ご相談にスムーズに対応さ

せていただくために、事前に各司法書士事務所へ相談のご予約をおすすめします。

■費用：初回の相談は無料(2回目以降や具体的な手続きは有料)

離職者の再就職訓練 受講生募集

☎ 八戸ワークス所川原
☎(57)2341

■科目：施設警備&ビルクリーニング②

ビルメンテナン業務で活躍する、ビルクリーニングと

警備員に必要な基礎的知識、技能を習得します。パソコンの基本実習もあります。

■募集期間：2月18日(月) 正午まで

■受講期間：3月4日(月)～8月2日(金)

■受講場所：デイスパッチ五所川原教室

■定員：20人

■受講料：無料(ただし、テキスト代15,000円程度と資格試験の受験料は自己負担)

国立大で働きたい方へ 東北地区国立大学法人等オープンセミナー

☎ 東北地区国立大学法人等職員採用試験事務局 ☎022-217-5676

国立大学法人を理解していただくため、次のとおりオープンセミナーを開催します。

- プログラム
- ・職員採用試験の概要や採用までの流れ
 - ・大学の概要・業務内容
 - ・先輩職員の体験談
 - ・職員による個別相談

- 開催日時
- 岩手大 2月12日(火) / ○山形大 2月26日(火)
 - 弘前大 2月19日(火) / ○福島大 2月28日(休)
 - 秋田大 2月21日(休)
- ※各大学とも開催時間は午後2時～午後4時40分

- 国立大学法人の職員採用試験
- 受験申込受付…4月初旬
 - 1次試験…5月中旬
 - 受験資格…昭和58年4月2日以降に生まれた人
- 会場へは、公共交通機関をご利用ください。
このセミナーは、大学法人の広報活動として行われるもので、参加の有無が採用選考に影響するものではありません。

119 消防&救急

ノロウイルスに注意!

食中毒といえば、ジメジメした梅雨時に多く発生するというイメージがありますが、必ずしもそうではありません。梅雨時や夏の食中毒は、細菌性によるもので、鮮度の落ちた食品の中で繁殖した細菌が体内に入ることにより発症するものです。

ウイルスが原因の食中毒は、冬に大部分が発生し、その原因の9割以上を占めるのが「ノロウイルス」です。ノロウイルスは経口感染し、おう吐・下痢などの胃腸炎症状を引き起こすウイルスです。ノロウイルスの予防法で最も有効なのは手洗いです。特に手のひら、指先、指の股、親指、手の甲、手首を重点的に洗いましょう。



豪雪対策本部設置

1月25日(金)に『豪雪対策本部』が設置されました。雪による事故や被害に遭わないために、次のことに注意しましょう。

- 【屋根の雪下ろしに注意】
- ・命綱やヘルメットを着用し、動きやすい服装で行いましょう。
 - ・作業は、できるだけ2人以上で行い、安全管理を徹底しましょう。
 - ・はしごなどを使用するとき、しっかりと固定しましょう。

- 【屋根からの落雪に注意】
- ・軒下を通る際には、屋根の雪庇に気をつけ、安全を確認してから通行しましょう。

- 【避難口を確保しましょう】
- ・緊急時に備え、玄関などの避難口(非常口)を、できれば2か所以上確保するようにしましょう。

そのほか、急激な気温上昇による傾斜地での雪崩や、融雪溝への落下、空気の乾燥による火災には十分注意しましょう。



中里 ☎(57)3920
小泊 ☎(64)3748

むし歯のない子の紹介

1歳6か月児健診にて
(12月13日実施)



菊池 遙 ちゃん
(深郷田上)



古川舞桜 ちゃん
(宮川)



荒関俐穂 ちゃん
(向町上)



毛内晴捺 ちゃん
(派立下)



五十嵐 叶 ちゃん
(派立上)



阿部桃花 ちゃん
(二夕見)



成田七星 ちゃん
(今泉下)



塚本奏吾 ちゃん
(福浦)



米塚鉄生 ちゃん
(下豊岡)



佐藤蓮愛 ちゃん
(芦野)



葛西乃愛 ちゃん
(芦野)



山田 陸 ちゃん
(下前中)



葛西奏祐 ちゃん
(花丘町)

メタボリックシンドロームはなぜ怖い!?

小泊診療所佐藤先生を講師に迎え、健康教室を行いました。

◆メタボとは？

内臓脂肪型肥満をベースに、高血圧・脂質異常・高血糖などの状態が引き起こされ、動脈硬化が急速に進行する状態です。

◆メタボはなぜ危険？

メタボの進み方をドミノ倒しにたとえて、メタボリックシンドロームと表現することがあります。食べ過ぎや運動不足といった生活習慣の乱れが、ドミノ倒しの引き金となり、肥満・高血圧・脂質異常・高血糖というドミノを倒し、メタボの状態へと進んでいきます。血管の状態を急速に悪化させ、認知症や腎不全、

心臓病や脳卒中など、命にかかわる生活習慣病を引き起こします。軽視していると危険です。

◆メタボの予防と改善

メタボの元凶は、内臓のまわりに蓄えた脂肪です。「血液サラサラの薬を飲んでいるから大丈夫」とは、なかなかいえないようです。それぞれの薬でそれぞれの症状改善を図っても、内臓脂肪という根幹がある限り、ドミノ倒しは止まりません。

しかし、内臓脂肪は減らしやすいという特徴もあります。食べ過ぎや運動不足、過剰な飲酒や喫煙などの生活習慣を改善すれば、内臓脂肪の解消・メタボの予防につながります。さつそく今日から内臓脂肪をためない生活習慣を心がけてみませんか？



予防接種はお済みですか？ MR(麻疹・風疹)・2種混合

■麻疹・風疹

麻疹は感染力が強く、重症化すると中耳炎や肺炎、脳炎を合併することもある病気です。また風疹は、麻疹に比べ症状は軽いものの、妊娠初期にかかると赤ちゃんに先天性風疹症候群の発症がみられる可能性があります。どちらも決して軽い病気ではありません。

■2種混合(ジフテリア・破傷風)

接種することによって確実な免疫をつけることができます。どちらも、対象期間が短い予防接種です。まだ接種を済ませていない人は、送付されている予防接種の案内と予防票を確認の上、接種しましょう。

*MR(麻疹・風疹)接種対象者

- 1期：満1歳～2歳
 - 2期：就学の前年
 - 3期：中学3年生に相当する年齢
 - 4期：高校3年生に相当する年齢
- *2種混合接種対象者**
小学校6年生に相当する年齢

まちのイベントカレンダー

2月			3月		
16	土		1	金	(税)下豊岡・福浦(武田公民館) 中里高卒業式
17	日	(税)平日に来られない人(小泊支所)	2	土	
18	月	(税)浜町・入舟(小泊支所) 10:00~11:30 運動教室(中央公民館)	3	日	
19	火	(税)下前上・折戸(すくすくしたまえ館)	4	月	(税)富野・豊島(武田公民館) 10:00~11:30 運動教室(中央公民館)
20	水	(税)下前中・下前浜(すくすくしたまえ館) 10:00~12:00 こころの相談日(保健センター)	5	火	(税)派立上・派立中(中央公民館)
21	木	(税)若宮・下高根(内湯公民館)	6	水	(税)派立下・向町上(中央公民館)
22	金	(税)今泉上・今泉下(内湯公民館)	7	木	(税)向町下・五林(中央公民館) 12:15~12:30 3歳児健診(中里保健センター)
23	土	10:00~ 2013なかどまり冬まつり(パルナス)	8	金	(税)宮川・深郷田上(中央公民館) 10:00~ 中里中・小泊中卒業式 10:00~ 高齢者教室(中央公民館) 機能訓練教室(中里保健センター)
24	日	10:00~ 文化賞・スポーツ賞授与式(パルナス) 12:00~ 公民館教室閉講式(中央公民館)	9	土	(税)平日に来られない人(中央公民館) 9:00~ お菓子づくり教室(中央公民館)
25	月	(税)薄市上(内湯公民館)	10	日	(税)平日に来られない人(中央公民館)
26	火	(税)薄市下(内湯公民館)	11	月	(税)深郷田下・宮野沢(中央公民館)
27	水	(税)芦野・上豊岡(武田公民館) 14:30~16:30 運動教室(中央公民館)	12	火	(税)八幡・大沢内(中央公民館)
28	木	(税)田茂木・長泥(武田公民館) 乳児健診(中里保健センター)	13	水	(税)二タ見・尾別(中央公民館) 13:00~14:00 健康相談(小泊保健センター) 14:00~ 町長選立候補予定者説明会(役場青年研修所2階) 14:30~16:30 運動教室(中央公民館) 15:00~16:00 健康相談(すくすくしたまえ館)
		(税)…町・県民税申告相談 全会場 9:00~12:00 13:00~15:00	14	木	(税)竹田・上高根(中央公民館) 12:15~12:30 1歳6か月児健診(中里保健センター)
			15	金	(税)全地域(中央公民館)

徳内山大葛山鎌稲河成平成工山山葛阿竹
 田田内川西田田嶺村田山田藤本崎西部内
 友雅佐貴朱武麻和由美美祐一匡未誠一愛光
 美之織史美典三子貴子子淳久輔実士来一愛正
 (富野)(千葉県)(五所川原市)(大沢内)(派立下)(五所川原市)(兵庫県)(青森市)(薄市下)(今泉上)(つがる市)(宮野沢)(宮野沢)(派立中)(つがる市)(宮野沢)(宮野沢)(宮野沢)(宮野沢)(宮野沢)(宮野沢)



今 佐藤 田中 松館
 舜星 翔星 柊暖 彩七
 (男・奈穂樹) 新町1 (男・礼志) 下前中 (男・宏明) 豊島 (女・和保) 薄市上



戸籍の窓口
 (12月届出分)

外白佐長佐成高葛古三葛成川荒鈴工小
 崎岩藤谷川藤田杉西川橋西田村関木藤野
 ヨか公雅睦義清栄静弘よきウ平ユキセ
 シち逸充子美美江江子きみ実メ内エセ
 74 87 57 60 80 82 72 49 78 58 95 94 75 94 68 82 91
 (下前上)(温泉町)(若葉町)(新町2)(若葉町)(入舟町)(浜町)(新町2)(向町下)(若宮別)(尾別)(派立下)(二タ見)(派立下)(向町上)(豊島)(薄市下)



阿成高岩
 尾田橋川
 宏達 瞳 慎太郎
 美 則 (浜町) (五戸町) (新町1)
 (愛知県)

人のうごき	
12月末現在(前月比)	
人口	12,826人(-27)
男	6,062人(-12)
女	6,764人(-15)
世帯数	5,175戸(-8)
出生	6 / 死亡 19
転入	15 / 転出 29