



中里 ☎(57)3920  
小泊 ☎(64)3748

## むし歯のない子の紹介

### 3歳児健診にて

(6月6日実施)

- ①日頃むし歯をつくらないうつ気をつけていることは?
- ②わが子の自慢できることは?

①仕上げみがき、フッ素塗布 ②明るく、積極的。パパ譲りで面白いところ



荒関獅穂ちゃん (向町上)



金澤瑛斗ちゃん (宮野沢)



小野彩絵ちゃん (富野)

- ①仕上げみがき
- ②えくぼがかわいい

- ①アパコトでみがく
- ②元気いっぱい

## 「こころの健康づくり」講演会



アカデミック座談会  
笑いは幸せへのかけ橋

日本笑い学会より人星亭喜楽 駄朗師匠を講師に迎え、中央公民館において『アカデミック漫談く笑いは幸せへのかけ橋』と題し、講演会を行いました。笑いはこころのストレッチ

「人間の心はパラシユートと同じで、開いてくれないければ役に立たない。夫婦や家族、友人の間で日ごろから会話を楽しみ、お互いに支えあう関係づくりが大切だ」など、師匠の笑いを交えたお話にて、受講者は終始笑いつばなしで顔も心もほころんだ様子でした。

## 熱中症に注意しましょう

日差しが強くと、気温も上昇してくると心配なのが「熱中症」です。症状が起こるのは、炎天下の屋外とは限りません。私たちの身体には、暑くなると血管を広げたり汗をかいたりして、体温を下げる調節機能が備わっています。しかし、この調節機

能がうまく働かなくなると、体内に熱がこもり、めまいや吐き気、脱水症状などの症状が現れます。熱中症の正しい知識と対処法をしつかり身につけて、熱中症から身を守りましょう。

## 熱中症予防のポイント

- ①暑さにうまく対処する：外出時には日傘や帽子、室内では、我慢せずにクーラーや扇風機を利用しましょう
- ②こまめに水分補給：(注)アルコールは水分を排泄する作用があるため適しません
- ③涼しい服装：通気性の良い衣類や帽子を着用しましょう
- ④体調に合わせて行動する：朝食や水分をとらず、暑いところで活動することは禁物です。また寝不足や二日酔い、下痢などの症状のある人は、体内の水分が少なく熱中症になりやすいので、注意が必要です。

## 熱中症の基本的な応急処置

- \* 風通しの良い日陰や冷房の効いている場所に移動する
  - \* 衣類をゆるめて体を楽にする
  - \* 冷やしたタオルや水で首・脇の下や太もものつけ根を冷やす
  - \* スポーツドリンクや食塩水(0.1~0.2%)を飲ませる
- 夏場の積極的な塩分摂取!?  
高温環境下や運動などで発汗

## 子宮頸がん予防接種に関するお知らせ

### 積極的勧奨を一時差し控えます

厚労省は、子宮頸がんワクチンについて、因果関係を否定できない持続的な疼痛などの副反応が報告されていることなどから、適切な情報提供が出来るまでの間、定期接種を積極的に勧奨すべきではないとの勧告を出しました。

町においても、子宮頸がん予防ワクチンの積極的勧奨を一時差し控えます。なお、定期接種を中止するものではありませんので、接種を希望される場合は、ワクチンの有効性とリスクを十分理解した上で接種を受けるようにしてください。

## 一緒に運動をはじめませんか

からだを動かすことは、エネルギー消費だけでなく、健康にいいことがたくさんあります。「お腹周りが気になる」「メタ

- 開催日時：毎週1回 (月曜日もしくは水曜日)
  - 開催場所：中央公民館
  - 講師：健康運動指導士 葛原 仁美氏
- 申し込み・問合せは、保健センターまで



# まちのイベントカレンダー

7 月			8 月		
16	火		1	木	14:30~16:30 運動教室(中央公民館) 学童水泳教室(後期)
17	水		2	金	学童水泳教室(後期)
18	木	7:00~8:30 がん検診(胃・肺・大腸・前立腺)・ 特定健診(中里保健センター)	3	土	子ども会連合会ジュニアリーダー研修会 青少年国際交流出発
19	金	7:00~8:30 がん検診(胃・肺・大腸・前立腺)・ 特定健診(中里保健センター)	4	日	子ども会連合会ジュニアリーダー研修会
20	土		5	月	9:00~12:00 健康相談(保健センター) 10:00~11:30 運動教室(中央公民館) 10:00~ 映画会(中里小家庭科室) 13:30~ 映画会(武田小音楽室)
21	日		6	火	10:00~ 映画会(薄市小児童クラブ室) 13:30~ 映画会(日本海漁火センター)
22	月	7:00~8:30 がん検診(胃・肺・大腸・前立腺)・ 特定健診(中里保健センター)	7	水	
23	火	7:00~8:30 がん検診(胃・肺・大腸・前立腺)・ 特定健診(中里保健センター)	8	木	
24	水	9:00~ 健やか少年野球大会 学童水泳教室(前期) 14:30~16:30 運動教室(中央公民館)	9	金	10:00~ 高齢者教室(中央公民館)
25	木	9:00~ 健やか少年野球大会 学童水泳教室(前期) 乳児健診	10	土	なかどまりまつり(中里地域)
26	金	学童水泳教室(前期)	11	日	なかどまりまつり(中里地域)
27	土	18:00~ ホタルまつり	12	月	
28	日	18:00~ ホタルまつり	13	火	
29	月	9:00~12:00 健康相談(保健センター) 10:00~11:30 運動教室(中央公民館)	14	水	なかどまりまつり(小泊地域)
30	火	9:00~12:00 金魚ねぶたづくり教室(中央公民館) 10:00~12:00 こころの相談日(保健センター)	15	木	10:30~ 成人式(パルナス)
31	水	9:00~12:00 金魚ねぶたづくり教室(中央公民館) 学童水泳教室(後期)			

鈴木 勇蔵 80 (田茂木)



- 長谷川 麗奈 (小泊派立)
- 長利 誠 (弘前市)
- 大石 昌代 (北海道)
- 角田 滝広 (下前中)
- 鈴木 亜沙美 (芦野)
- 北川 渉 (秋田県)
- 沖崎 由佳 (上高根)
- 押田 真 (滋賀県)
- 金子 舞 (静岡県)
- 小寺 寛明 (薄市下)
- 三國 里美 (薄市上)
- 新垣 哲也 (千葉県)
- 白塚 美穂 (尾別)
- 長内 紀憲 (つがる市)



竹内 梨乃 (女・光正) 宮野沢



(5月届出分)

## 戸籍の窓口

- 敦賀 大場 87 (若葉町)
- 岩川 栄藏 87 (新町2)
- 三橋 美津子 69 (温泉町)
- 岡本 武行 80 (新町2)
- 葛西 はるみ 80 (浜町)
- 松谷 千代江 88 (深郷田下)
- 古川 イサ 87 (大沢内)
- 木村 政則 79 (大沢内)
- 川島 春江 87 (田茂木)
- 山田 松枝 88 (向町上)
- 野上 ナヨ 97 (下高根)
- 鈴木 金次郎 81 (派立中)
- 三上 勇 93 (五林)
- 今谷 ユミ 95 (派立上)
- 山谷 オヨソ 91 (薄市上)
- 松田 ミエ 87 (豊島)
- 米塚 なつ 89 (福浦)

人のうごき	
5月末現在(前月比)	
人口	12,601人(-39)
男	5,956人(-14)
女	6,645人(-25)
世帯数	5,175戸(-10)
出生	1 / 死亡 20
転入	17 / 転出 37