



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

(7月4日実施)

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

- ①毎日の仕上げみがき
- ②ハスキーな声です



菊池心葉ちゃん
(深郷田上)

- ①フツ素も必ずスプレーします
- ②モリモリご飯を食べるところです



田中真裕ちゃん
(富野)

- ①仕上げみがきをしています
- ②笑顔



神愛葵ちゃん
(下豊岡)

- ①朝の仕上げみがき、週に一度はま
- で1にみがくこと
- ②優しいところ



三上陽大ちゃん
(今泉下)

- ①夜の仕上げみがきをしっかりとすること
- ②お話が上手なところ



伊藤愛莉ちゃん
(若葉町)

守ろう大切ないのち

9月10日(火)〜16日(月)は

自殺予防週間です

“年間約3万人”…これは日本です。1年間に自殺で亡くなっている人の平均人数です。国や県、各自自治体ではこの状況をくい止めようと様々な自殺対策を推進してきました。

平成21年以降、自殺者数は徐々に減少の傾向がみられます。青森県も全国同様に減少傾向がみられますが、平成24年の自殺死亡率は7位と依然として高い状況が続いています。自殺した人の多くは、生活上

の悩みやストレスによるうつ病、アルコール依存症、統合失調症などの心の病気を抱え、追い詰められた状態であったことが推測されます。また心の病気は本人が気づかないことも少なくありませぬ。家族や身近な人の変化に気づき、声をかけてあげましょう。

一人で抱え込まないで

一人で解決できない問題が起きたら、誰かに相談してみましよう。家族や友人、時には保健師など第三者の方が相談しやすいこともあるかもしれません。ため込んでいた思いや悩みを打ち明けることで、心は軽くなります。また、問題点を整理できたり、解決の糸口が見えてくることもあります。

相談窓口のご案内

自分自身やご家族の事、医療機関に関する相談など、一人で悩まず一緒に考えましよう。

【五所川原保健所】

☎(32)2108

*こころの相談

毎月第2金曜日(13〜14時)

【県立精神保健福祉センター】

☎017(787)3958

*こころの電話

月〜金曜日(9時〜16時)

*自死遺族の集い
詳細や日程は保健センターへお問い合わせください

こんにちは！ 食生活改善推進員会です

バランスのとれた食事や正しい食生活は健康に過ごすための基本です！自分の食事の仕方を見直してみましよう。

■自分の適正体重を知ろう

まずは、自分にふさわしい体重を知ることから始めましよう。

肥満の判定には、「BMI」が用いられることが多く、22〜24の状態が最も病気にかかりにくいと言われてまいます。

*適正体重は次の式で算出することが出来ます
適正体重＝身長(m)×身長(m)×22

■バランスの良い食事

・主食・主菜・副菜を組み合わせ
せた食事を1日3回とりましよう。

バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜を過不足なく摂取することです。主食とは、ご飯・パン・麺類などの炭水化物、主菜は肉、魚などのたんぱく質を含むメインのおかず、副菜は野菜などを主体としたおかずのことです。

■塩分はひかえめに
・食塩の摂取量は、1日8g以下にましよう。

塩分の過剰摂取は、高血圧や胃がんへの影響が指摘されてまいます。また減塩は血管壁への刺激を和らげ、腎臓病や動脈硬化の予防に効果があります。

減塩の食事と聞くと、「おいしくない」と思う人もいるかも知れませぬ。しかし塩分を減らすことによって、食品の素材自体が持っている風味を味わうことが出来ます。美味しく食べて、生活習慣病も予防する。そんな食生活を目指ましよう。



*塩分を控えるためのコツ

- ①ラーメンなどの汁は残す
- ②加工食品(ハム・ベーコンなど)や練り製品(かまぼこ・薩摩揚げなど)やスナック菓子などはとり過ぎない
- ③漬物・味噌汁は、食べる量と回数減らす
- ④しょうゆやソースは「かけて食べる」より「つけて食べる」
- ⑤ダシや香辛料・素材のうま味などを上手に利用する
- ⑥レモンやすだち、酢などを活用して塩分を減らす

まちのイベントカレンダー

| 9 月 | | | 10 月 | | |
|-----|---|---|------|---|---|
| 16 | 月 | 10:00~ 敬老会(体育センター) | 1 | 火 | |
| 17 | 火 | | 2 | 水 | |
| 18 | 水 | 13:00~14:00 健康相談(小泊保健センター) 15:00~16:00 健康相談(すくすくしたまえ館) | 3 | 木 | |
| 19 | 木 | | 4 | 金 | |
| 20 | 金 | 10:00~12:00 こころの相談日(保健センター) | 5 | 土 | 10:00~16:00 図書館開放(日本海漁火センター) 10:00~16:00 体育館開放(小泊地域) 18:00~ 家庭教育講演会(パルナス) |
| 21 | 土 | 10:00~16:00 図書館開放(日本海漁火センター) 10:00~(予定) 徐福来訪2222周年記念イベント | 6 | 日 | |
| 22 | 日 | 10:00~(予定) 徐福来訪2222周年記念イベント | 7 | 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) |
| 23 | 月 | | 8 | 火 | |
| 24 | 火 | | 9 | 水 | 12:50~ 2歳6か月児歯科健診(中里保健センター) |
| 25 | 水 | | 10 | 木 | 10:00~12:00 こころの相談日(保健センター) |
| 26 | 木 | 乳児健診(中里保健センター) | 11 | 金 | 10:00~ 高齢者教室(中央公民館) |
| 27 | 金 | | 12 | 土 | |
| 28 | 土 | 13:30~ 小泊少年少女発明クラブ (日本海漁火センター) | 13 | 日 | |
| 29 | 日 | 9:00~ 町民グラウンド・ゴルフ大会 (ポイントマリ特設コース) 8:40~ 下半期狂犬病予防注射(中里・小泊地域) | 14 | 月 | 9:20~ レッツ・ウォークあさぐべしなかどまり (徐福の里公園) |
| 30 | 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) | 15 | 火 | 10:00~12:00 献血(中里高校前) 13:30~16:30 献血(中泊町役場前) |

佐々木 知加子(下高根)
三浦 聖芝(深浦町)
細野 梨恵(東京都)
鈴木 建(田茂木)
佐々木 ひかる(宮城県)
坂本 拓也(田茂木)
鈴木 真季(田茂木)
白川 嗣晃(五所川原市)
中村 夏美(薄市下)
坂本 幸輝(鶴田町)
木村 友紀(弘前市)
長利 洋平(上豊岡)
佐藤 美伸(弘前市)
松谷 章永(深郷田下)
植村 春菜(秋田県)
赤石 樹哉(薄市上)



荒関 雅(女・幹富) 若葉町
三橋幸史朗(男・誇登世) 深郷田下
江良桜音香(女・一馬) 今泉下
伊藤 然逞(男・和樹) 下高根
田中 京昇(男・隼) 豊島



戸籍の窓口

(7月届出分)

伊藤 藤セチヨ 88(上町)
小山内 イマニ 80(今泉下)
成田 タタセ 100(薄市上)
三上 タシモ 93(今泉下)
加藤 シ久敏 88(派立上)
木村 秀治 52(薄市上)
三上 シサホ 98(宮川)
奈良 正栄 85(豊島)
菊池 ツセ 95(深郷田上)
福田 正文 86(下高根)
田中 文夫 74(豊島)
大川 ハチ江 78(大沢内)



輕部 唯(神奈川県)
森 寛(若葉町)
山田 綾乃(上町)
大橋 昇平(五所川原市)
中村 絵美(派立中)
平岡 和宏(岩手県)
葛西 愛(薄市上)
高橋 剛太(五所川原市)

| 人のうごき | |
|------------|-------------|
| 7月末現在(前月比) | |
| 人口 | 12,572人(-9) |
| 男 | 5,941人(-1) |
| 女 | 6,631人(-8) |
| 世帯数 | 5,188戸(+7) |
| 出生 | 6 / 死亡 12 |
| 転入 | 22 / 転出 25 |