



むし歯のない子の紹介

1歳6か月児健診にて
(9月12日実施)

中里 ☎(57)3920
小泊 ☎(64)3748



坂本結愛ちゃん
(尾別)



小林叶和ちゃん
(下豊岡)



葛西利器哉ちゃん
(田茂木)



青山桜樺ちゃん
(八幡)



三上琥太郎ちゃん
(派立下)



太田翔湧ちゃん
(花丘町)



小山内夢芽羽ちゃん
(今泉上)



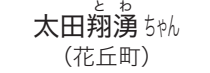
佐々木芽彩ちゃん
(薄市下)



秋元琉伽ちゃん
(薄市下)



中村真伽那ちゃん
(薄市上)



秋元悠杜ちゃん
(薄市上)



宮下琉星ちゃん
(入舟)

予防接種に関するお知らせ

◎高齢者インフルエンザ

接種を希望する人は、町の指定医療機関に直接お申し込みください。

●対象者：平成26年3月31日時点での満年齢になります

①満65歳以上の人

②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能及びヒト免疫不全ウイルスで免疫機能に障害がある人(障害者手帳

内部疾患1級の人)

※対象者には、個別に通知して

います。

●実施期間

平成25年11月1日～平成26年

1月31日まで

・医療機関ごとに接種日や時間

などが違いますので、ご確認

のうえお申し込みください。

●負担金

1,000円(接種医療機関に

お支払いください)

※生活保護を受給されている人、

住民税非課税の人は、無料に

なります。

●町の指定する接種医療機関

者インフルエンザ予防接種無料券(個別通知)を提出してください。

委託医療機関	電話番号
井沼診療所	57-2138
井沼洋クリニック	69-1071
武田診療所	57-2134
中里クリニック	57-3636
りかクリニック	58-3717
中泊おの医院	57-5758
かなぎ病院	53-3111
小泊診療所	64-2117

◎小児用肺炎球菌ワクチン

予防接種関連連法の改正で、小児用肺炎球菌ワクチンが、7価ワクチンから13価ワクチンに切

り替わります(11月1日から)。次の変更点に、ご注意ください。

◆生後2カ月から7カ月に至るまでに接種を開始した場合

◆生後7カ月に至った日の翌日から1歳に至るまでに接種を開始した場合

◆生後13か月に至るまでに終了すること

※接種スケジュール・接種方法など不明な点は、母子健康手帳をお持ちになり、保健センターや医療機関へご相談ください。

こんにちは！食生活改善推進員会です

◆作ってみませんか～生涯骨太メニュー～
“豚肉と白菜の重ねチーズ蒸し焼き”

【材料】4人分

- 豚もも肉(うす切り)…240g
- 白菜…1/4個(500g)
- スライスチーズ…4枚
- 塩…小さじ1/3
- こしょう…少々
- オリーブオイル…小さじ1



(1人分:178kcal、塩分:1.1g)

【作り方】

- ①豚肉は塩、こしょうをふり、スライスチーズは半分に切り、白菜の間に交互に挟む。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れて、蓋をし中火から弱火で10分程蒸し焼きにする。ひっくり返し、さらに10分焼き、切り分ける。
- ③器に盛り付け、フライパンに残ったソースをかけ、クレソンを添える。

カルシウム不足は、骨粗しょう症を招きます。カルシウムが豊富な牛乳や乳製品を取り入れて、骨太に暮らしましょう。

健康で自分らしい生活を送るためには、からだとともに心の健康が大切です。

からだの病気と同じように、心の病気や自殺は、いつ自分や周囲の人におきてもおかしくない問題です。日頃からこころの状態をおろそかにしないこと、困ったときは一人で悩まず誰かに相談するなど、周囲の助けを借りることが大切です。そして、大切な人を守るためには、相手のこころのサインに気づくことが大切です。かけがえのないいのちを守るために、「私(じぶん)にできること」考えてみませんか？

みんなで守ろう大切な「いのち」

心の健康づくり講演会のお知らせ

平成 25 年度 自殺対策緊急強化事業

講 師	日 時	内 容
ゲートキーパー養成講座 「あなたもゲートキーパー！」 青森県立精神保健福祉センター 星 敬子 先生 鈴木 早苗 先生	11月22日 (金) 午後 1 時半 ~3 時ころ	「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。 自殺の危険がある人への関わりを学びますが、基本は相手の話を「聞く」ということ。家族や友人、近所の人との関わりの上でも役に立つ講座です。
「こころに寄りそう 聞き方、話し方」 講話、ハンドマッサージ体験 NPO ほほえみの会 藤林 百合子先生 他	12月 6日 (金) 午後 1 時半 ~3 時ころ	五所川原市で「ココロが軽くなるしゃべり場～傾聴サロン～」を開催されています。こころに寄りそう聞き方、話し方のコツを学びましょう。 傾聴サロンでは、「ハンドマッサージ」を取り入れ、立ち寄った人のリラックスに役立っているそうです。カチカチ、コチコチの体と心がゆったり、あったかになるのかも。私たちも一緒に体験してみましょう。



- ◆ 開 催 場 所: 中 里 保 健 セ ン タ ー *なるべく両講座にご参加ください
- ◆ 申 込 み 期 限: 11 月 15 日(金)
- ◆ 申 込 み・問 合 せ 先: 中 里 保 健 セ ン タ ー (☎ 57-3920)

●上記の講演会のほか、町では下記の日程で『心の健康相談』を実施しています。



心の健康相談

誰かに悩みを話すことで、問題点を整理できたり、解決に向かう筋道が見えることがあるといわれています。自分のことや家族のこと、相談先の紹介もいたします。お気軽にご利用ください。

【開催時間】	午前 10 時~12 時	【開催場所】	中里保健センター 相談室
【開催日】	25 年 11 月 20 日(水)	12 月 20 日(金)	
	26 年 1 月 20 日(月)	2 月 20 日(木)	3 月 10 日(月)

まちのイベントカレンダー

11 月			12 月		
16	土	10:00~16:00 図書室開放(小泊地域)	1	日	8:30~ 第20回新潟精弥杯争奪剣道大会(体育センター) 15:00~ ストープ列車点火祭(駅ナカにぎわい空間)
17	日		2	月	9:00~12:00 健康相談(中里保健センター) 10:00~11:30 運動教室(中央公民館)
18	月	9:00~12:00 健康相談(中里保健センター) 10:00~11:30 運動教室(中央公民館)	3	火	14:30~16:00 運動教室(日本海漁火センター)
19	火	14:30~16:00 運動教室(日本海漁火センター)	4	水	
20	水	10:00~12:00 こころの相談日(中里保健センター)	5	木	
21	木		6	金	13:30~15:00 こころの健康づくり講演会(中里保健センター)
22	金	13:30~15:00 こころの健康づくり講演会(中里保健センター)	7	土	13:30~ もったいない推進町民大会(パルナス) 10:00~16:00 図書室開放(小泊地域) 9:00~ 減塩料理講座(中央公民館)
23	土	10:00~16:00 体育館開放(小泊地域)	8	日	
24	日	10:00~ 収穫祭(駅ナカにぎわい空間) 子ども会廃品回収(小泊地域)	9	月	9:00~12:00 健康相談(中里保健センター)
25	月	9:00~12:00 健康相談(中里保健センター)	10	火	14:30~16:00 運動教室(日本海漁火センター)
26	火		11	水	14:30~16:00 運動教室(中央公民館)
27	水	14:30~16:30 運動教室(中央公民館)	12	木	10:00~16:00 北光寿大学 映画教室(日本海漁火センター) 12:30~12:45 1歳6ヶ月児健診(中里保健センター)
28	木	11:00~ 町善行功労表彰賞(パルナス) 乳児健診(中里保健センター)	13	金	10:00~ 高齢者教室(中央公民館)
29	金		14	土	10:00~16:00 体育館開放(小泊地域)
30	土	9:00~ そば打ち体験講座(中央公民館)	15	日	

- 上野光代(上町)
- 小野和彦(上高根)
- 下山玲央女(富野)
- 松田耕也(豊島)
- 川口瞳(五所川原市)
- 葛西克哉(田茂木)
- 三上都里(長泥)
- 二郷大志(宮城県)
- 田中タネ(新町1)
- 柏崎美奈子(温泉町)
- 白川一藏(派立上)
- 長利嘉三郎(深郷田下)
- 福士正春(薄市上)
- 青山カヨ(今泉上)
- 高松勇(若宮)
- 三上チエ(今泉上)

結婚おめでとうございます

お悔やみ申し上げます

- 山田萌愛(女・雅一) 下前上
- 佐藤大翔(男・応樹) 温泉町
- 古川廉人(男・康平) 向町下
- 角田智颯(男・憲亮) 深郷田上
- 米塚花(女・孝志) 下豊岡
- 五十嵐希(女・継) 派立上
- 石郷岡麻依子(新町1)
- 三浦一茂(弘前市)
- 田中穂奈美(二夕見)
- 小野佑輔(五所川原市)

お誕生おめでとうございます

戸籍の窓口

(9月届出分)

人のうごき	
9月末現在(前月比)	
人口	12,533人(-18)
男	5,927人(-7)
女	6,606人(-11)
世帯数	5,188戸(+3)
出生	8 / 死亡 8
転入	13 / 転出 21