



中里 ☎(57)3920
小泊 ☎(64)3748

学習していきましょう！
タバコ1本で！

保健センターでは、未成年者の喫煙防止と、地域の禁煙および分煙の推進を目的に、防煙教育に取り組んでいます。タバコを吸う人には少し煙たい話ですが、子どもたちは、タバコが『毒の缶詰』と言われるゆえんを学び、将来タバコとどう向き合っていくべきなのか、子どもたちが自分で考える機会としています。その学びを「防煙・禁煙・分煙推進ポスター」、「防煙教室感想文」として、メッセージを発信してくれました。

《優秀作品》
防煙・禁煙・分煙推進ポスター

◎最優秀賞
今 楓香さん(薄市小)



◎優秀賞
古川 愛実さん(中里小)



◎優秀賞
天内 喬裕さん(武田小)



◎優秀賞
三上 晃太郎さん(薄市小)



◎優秀賞
長谷川 美侑さん(小泊小)

＊防煙教室感想文＊

受動喫煙や副流煙、主流煙のこともわかって、やっぱりタバコは体にとっても悪くて、発がんの原因にもなるので、今からでもお家の人にもやめてもらって自分のことをちゃんと考えてもらいたいです。私も初めの一本もぜったいに吸わないようにして、ずっと健康でいたいんです。

まさかあの小さなタバコに4000種類もの物質が入っているなんて初めて知りました。その物質の中で最も有害物質、ニコチン・酸化炭素・タールの存在を知って、タバコをもっと嫌いになりました。そんな物を体に入れたら、体が変わってしまふからです。ぼくは大人になつたら、絶対タバコを吸わないようにします。それに自分だけでなく、周りの人にも害があるので絶対吸いません。(小6年)

副流煙が一番に残っています。私は将来、絶対にタバコを吸わないように気をつけて、友達に誘われても友達と一緒に吸わないようにしたいです。そして、私が大人になるころには、周りにタバコを吸っている人が

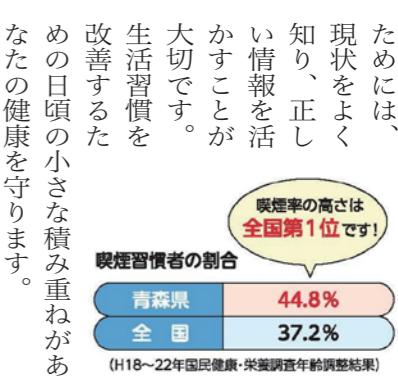
いないような青森県になつてほしいです。(中1年)

子どもたちのメッセージを受けとめ、自分や家族の健康を守るために無煙環境づくりをすすめてみましょう。子どもたちが健康やかに成長できるように、橋渡しをしていく事が大切です。 ※ポスター入賞作品は、町内の公的機関や事業所に掲示しています。

注目したい!! 青森県の健康指標

昨年発表された各都道府県の平均寿命。青森県は男女ともに最下位になってしまいました。その背景に興味深い健康指標があります。国や県では、施策に反映させるため、様々な統計調査を行っています。その中に「短命県」となってしまった因果関係が見えそうです……。

- ＊青森県の現状を知ろう
- ・青森県の平均寿命 全国47位 (男)77.3歳 (女)85.3歳
 - ・喫煙率：④47位 (女)46位
 - ・多量飲酒者率：④47位 (女)40位
 - ・肥満者率：④44位 (女)46位
 - ・食塩摂取量：④45位 (女)37位
 - ・スポーツする人の割合：47位
- (参考平成22年国民生活基礎調査 病気を予防し健やかに暮らす)



無料肝炎ウイルス検査のお知らせ

県では肝炎の早期発見・早期治療のため、県が指定する医療機関で、無料でB型・C型肝炎ウイルス検査を実施しています。対象：県内在住で過去に肝炎ウイルス検査をしたことがない人。申し込み：検査を希望する人は、必ず事前に医療機関にお問い合わせください。

【町内の指定医療機関】
・中里クリニック
・小泊診療所 Tel (57) 3636
・薄市診療所 Tel (64) 2117

町外の医療機関を希望する人は、保健センターまでお問い合わせください。また、特定健診(国保世帯)も3月31日まで受診できますので、ご利用ください。 ※委託医療機関での個別健診になりません。

まちのイベントカレンダー

12月		1月		
16	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)	1 水	9:00~ 元旦マラソン (体育センター～中里駅往復)
17	火	9:00~12:00 なんでも行政相談(中央公民館)	2 木	
18	水		3 金	10:00~ 第4回新春初笑い市 (駅ナカにぎわい空間)
19	木	乳児健診(中里保健センター)	4 土	
20	金	10:00~12:00 こころの相談日(保健センター)	5 日	
21	土		6 月	
22	日		7 火	
23	月	9:00~ 子ども会クリスマス会(日本海漁火センター)	8 水	9:00~14:00 心配ごと相談(役場相談室) 14:30~16:30 運動教室(中央公民館)
24	火		9 木	12:15~ 3歳児健診(中里保健センター)
25	水	9:00~11:00 門松づくり講座(中央公民館) 9:00~14:00 心配ごと相談(役場相談室)	10 金	14:30~16:00 運動教室(日本海漁火センター)
26	木		11 土	10:00~ どんと焼き(パルナス南側特設会場)
27	金		12 日	
28	土		13 月	
29	日	9:00~ こども新鮮朝市(おまつり広場)	14 火	
30	月		15 水	9:00~14:00 心配ごと相談(日本海漁火センター) 12:50~ 2歳6か月児歯科健診(中里保健センター)
31	火			

戸籍の窓口

(10月届出分)



- お誕生おめでとう!
- 中谷 岳 (男・稔則) 上豊岡
 - 白川 凛人 (男・哲典) 富野
 - 新岡 朔采 (男・純次) 福浦
 - 葛西 悠斗 (男・克哉) 田茂木
 - 秋元 泰空 (男・聡) 温泉町



- 結婚おめでとう!
- 青山 周平 (宮野沢)
 - 木村 郁美 (つがる市)
 - 外崎 雄聖 (宮野沢)
 - 三和 那津希 (五所川原市)
 - 工藤 朋晃 (青森市)
 - 松館 美保 (薄市下)
 - 成田 周平 (温泉町)
 - 伊藤 夏芽 (秋田県)
 - 前川 英明 (十和田市)
 - 山田 恵子 (小泊派立)
 - 三橋 秋雄 (新町2)
 - 後藤 裕子 (新潟県)

人のうごき

10月末現在(前月比)

人口	12,522人(-11)
男	5,924人(-3)
女	6,598人(-8)
世帯数	5,191戸(+3)
出生	4 / 死亡 17
転入	21 / 転出 19



- お悔やみ申し上げます
- 佐野 定次郎 (田茂木)
 - 中村 ア子 (薄市上)
 - 竹谷 幸蔵 (今泉下)
 - 北島 勝 (薄市下)
 - 藤本 忠夫 (上豊岡)
 - 鈴木 隆浩 (長泥)
 - 奈良 トヨ (富野)
 - 川島 光昭 (田茂木)
 - 古川 喜久次郎 (五林)
 - 佐藤 ハツイ (芦野)
 - 小寺 兼市 (薄市下)
 - 柏崎 長一 (小泊派立)
 - 升田 ヨシ (小泊派立)
 - 鎌田 紀子 (小泊派立)
 - 今石 定82 (小泊派立)