



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

(6月5日実施)



葛西いおりちゃん
(薄市下)



松館彩七ちゃん
(薄市上)



田村瑠一ちゃん
(向町下)



鹿内 夢ちゃん
(深郷田下)



立山柊菜ちゃん
(深郷田上)



水上未翔ちゃん
(若葉町)



角田悠花ちゃん
(温泉町)



松坂璃央菜ちゃん
(上町)



工藤優太ちゃん
(浜町)



田中柊暖ちゃん
(豊島)

熱中症に

注意しましょう

人間のからだは、暑い時には

※今回の健診でむし歯のない子は11人中10人でした。

- ① こまめに水分をとりましょう
軽い脱水症状の時は、のどの渇きを感じません。のどが渇いていなくても、水やお茶を飲むようにしましょう。
- ② 涼しい服装を心がけましょう
通気性の良い衣類や帽子を着用しましょう。
- ③ 食事はしっかりととりましょう
食事抜きの状態では、血液の中の水分や塩分が不足して、体を冷やすための汗が作られない状態になってしまいます。
- ④ 扇風機やエアコンを上手に使いましょ

室内でも熱中症にかかります。エアコンや扇風機を使い、湿度や湿度が上がりすぎるのを避けましょう。温度は28度、湿度70%以下が理想的です。

＊自分で環境調整ができない乳幼児や、暑さやのどの渇きを感じにくくなる高齢の人では、熱中症のリスクも高くなります。周囲の人は環境の調整や体調の変化に注意しましょう。

健康教室のお知らせ

今年度の健診が、各地区順次行われています。健診を受けたことに安心せず、必要な治療や生活習慣を振り返る機会にしましょう。保健センターでは、健康教室を実施します。皆さんの健康づくりにお役立てください。

【講演会】

『あなたの生活習慣は大丈夫？
手遅れになる前に、いざ「健活」』

肥満や喫煙、高血糖、高脂血症：様々な要因が重なり合うと、血管のダメージは大きくなり、詰まったり破れやすくなります。血管の老化を防ぎ、これからも元気な毎日を送るためのポイントを学んでみませんか？



＊お申し込み、お問い合わせは保健センターまで
ジオアフエクシオン

・場所：中里中央公民館
・講師：健康運動指導士(スタジオアフエクシオン)

・日時：毎週1回(月曜日もしくは水曜日)
参加してみませんか？

参加者からも「以前に比べお腹周りがスッキリした」「楽しい教室で、続けられる」「体を動かすのが楽しい」と好評です。運動効果を実感できる教室です。

【運動教室「運動継続事業」】

「お腹周りが気になる」運動を始めたいけど、何したらいいんだろう……」「運動したいけど、一人だと続ける自信がない」という人におすすめの教室です。

参加者からも「以前に比べお腹周りがスッキリした」「楽しい教室で、続けられる」「体を動かすのが楽しい」と好評です。運動効果を実感できる教室です。

・日時：平成26年7月23日(水) 午後6時～7時30分
・場所：小泊保健センター
・講師：小泊診療所 佐藤光亮先生

まちのイベントカレンダー

7 月			8 月		
16	水	14:30~16:30 運動教室(中央公民館)	1	金	10:00~11:30 こころの健康づくり講演会③ (小泊保健センター)
17	木		2	土	子ども会研修会
18	金		3	日	子ども会研修会
19	土	9:00~16:45 夏の企画展「刺す*縫う*繡う 一北の刺し子」(博物館)	4	月	11:00~ 子宮がん・乳がん検診(中里保健センター)
20	日	9:00~ ビーチサッカー青森県大会inこどもり 18:00~ 夕陽も溶ける日本海	5	火	11:00~ 子宮がん・乳がん検診(中里保健センター)
21	月	9:00~ ビーチサッカー青森県大会inこどもり	6	水	14:30~16:30 運動教室(中央公民館)
22	火	11:00~ 子宮がん・乳がん検診(内潟公民館)	7	木	
23	水	14:30~16:30 運動教室(中央公民館) 北光寿大学室内レクリエーション 18:00~19:30 健康教室(小泊保健センター)	8	金	
24	木	15:00~16:30 こころの健康づくり講演会② (小泊保健センター)	9	土	
25	金	骨密度検診 (午前：中里地域、午後：小泊地域)	10	日	なかどまりまつり(中里地域)
26	土		11	月	なかどまりまつり(中里地域)
27	日	10:00~ 駅ナカ夏まつり	12	火	
28	月	健やか少年野球大会(ふれあい運動場) 10:00~12:00 運動教室(中央公民館)	13	水	
29	火	健やか少年野球大会(ふれあい運動場)	14	木	なかどまりまつり(小泊地域)
30	水		15	金	なかどまりまつり(小泊地域) 成人式
31	木	乳児健診(中里保健センター)			

- 横野 雅(新町I)
- 原田 将(神奈川県)
- 傳法谷 祥子(つがる市)
- 升田 拓也(上町)
- 塚本 梨里(派立上)
- 松谷 宗展(宮野沢)
- 奥瀬 彰(鶴田町)
- 佐野 彰哉(田茂木)
- 奈良 美恵子(今泉下)
- 青山 翔飛(今泉下)
- 小笠原 明日香(派立上)
- 後藤 崇之(宮崎県)
- 福島 慶(下高根)
- 柴田 里樹(青森市)
- 赤石 利香(深浦町)
- 成田 淳(今泉下)
- 小田桐 由佳(五所川原市)
- 岩田 朋和(派立中)



- 三上 愛依(女・裕之) 今泉下
- 荒関 直花(女・一貴) 派立下



戸籍の窓口

(5月届出分)

- 太田 時義76(入舟)
 - 宮下 リチエ87(下前中)
 - 佐々木 兼正84(折戸)
 - 磯野 睦夫79(下前上)
 - 大川 キセ89(大沢内)
 - 田中 やさみ94(豊島)
 - 三上 タミ95(今泉下)
 - 荒関 芳実81(派立中)
 - 三上 ヤサ91(今泉上)
- お悔やみ申し上げます
- 熊木 彩乃(小泊派立)
 - 山崎 健史(宮城県)
 - 角田 奈津子(上町)
 - 久保田 喬(小泊派立)
 - 佐藤 奈緒(大間町)
 - 水上 雅広(若葉町)

人のうごき	
5月末現在(前月比)	
人口	12,319人(-16)
男	5,826人(-11)
女	6,493人(-5)
世帯数	5,188戸(±0)
出生	3 / 死亡 9
転入	15 / 転出 25