



むし歯のない子の紹介

中里 ☎(57)3920
小泊 ☎(64)3748

3歳児健診にて(9月4日)

- 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?



きよはる
成田聖悠ちゃん
(今泉下)

- ①甘い飲み物は控えています
- ②ご飯をいっぱい食べるところです



ここな
吉田心奈ちゃん
(派立下)

- ①毎日の仕上げみがき
- ②元気が良いところ



しおん
小山菜音ちゃん
(向町下)

- ①毎日歯磨きをしている
- ②元気なところ



ささと
木村牙斗ちゃん
(深郷田下)

- ①毎日必ず仕上げ磨きをしている
- ②あいさつが出来るところです



こゆき
川島小雪ちゃん
(田茂木)

- ①歯磨きの後にフッ素スプレーをする
- ②元気いっぱい笑顔がかわいいところです



あいら
佐藤愛桜ちゃん
(長泥)

- ①仕上げ磨きと定期健診
- ②優しくて元気いっぱい☆

※今回の3歳児健診で、虫歯のない子は10人中6人でした。

★家族みんなで虫歯予防!
お子さんのきれいな歯を守ってあげましょう。

高齢者インフルエンザ予防接種に関するお知らせ

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

- ①65歳以上の入
- 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(障害者手帳に障害1級の人)

【実施期間】平成26年11月4日～平成27年1月30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)
※住民税非課税の人、生活保護

◆町が指定する接種医療機関

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

を受給されている人は無料になります。接種の際は「高齢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。

◎一緒に運動を始めませんか?!

効果的にからだを動かすことは、エネルギー消費や体重減少だけでなく、血圧や血糖値・コレステロール値の改善など、体にうれしい効果がたくさんあります。一人では継続することが難しいと感じていたり、腰や膝が痛いから運動は無理だろうと諦めている人も、自分にあった運動を見つけてみてはいかがでしょうか?

◆中里地区

・会場：中里公民館
・日時：毎週1回(月・水曜日 中心の継続型の教室です)

◆小泊地区

・会場：日本海漁火センター
・日時：毎週1回(火曜日の午後を中心に10回継続の教室です)

◆教室の内容

*初回は10月28日(火)です
ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング、健康チェックなど

◎食生活改善推進員会からのお知らせ

食生活改善推進員会では減塩教室を開催します。
毎日の家庭料理の中の塩分を抑えるために、「だし」を活用した減塩法をテーマに調理実習を行います。塩分は抑えているけど、だしの力でしっかり美味しい。一緒に減塩について学んでみませんか。

日時：11月11日(火)
午前9時～午後1時まで

場所：中央公民館

テーマ：だし活で減塩

内容：だしを活用した減塩料理調理実習


持ち物：エプロン・三角巾

参加料：無料



申込方法：10月28日(火)までに中里保健センターへ

里保健センターへ

講演会・学習会のお知らせ

講師	日時・会場	内容
健診後健康講座 「あなたの腎臓は大丈夫!? ～慢性腎臓病(CKD)って何だろう」 小泊診療所 佐藤 光亮 先生	10月 22日(水) 時間：午後 6 時半 ～8 時ころ 会場：中里保健センター	新たな国民病!とも言われる 「慢性腎臓病(CKD)」をご存知で ずか?腎臓は、健康な生活を送 るための“ <small>かんじんかなめ</small> 肝腎要”の臓器です。血管の老化 を防ぎ、これからも元気な毎日を送るために、 腎臓をいたわる生活のポイントについて学ん でみませんか? 

平成 26 年度 自殺対策緊急強化事業

講師	日時・会場	内容
講話 「睡眠と健康」 青森市 青い森病院 院長 平野 敬之先生	10月 24日(金) 時間：午後 3 時 ～4 時半ころ 会場：中里保健センター	睡眠は肉体的・精神的な疲れをとるために欠 かせません。大切な睡眠ですが、一方で「よく 眠れない」「すっきりしない」など、悩んでい る方も多いようです。また睡眠不足は糖尿病や 高血圧を悪化させることもあります。「睡眠」 についての正しい知識を 身につけ、気持ちのいい 「眠り」に役立てましょう。 
講話 「楽しい♪ 子育て・孫育て講座」 社)青森県助産師会 子育てプロジェクト  “とりふるはっぴい”	11月 14日(金) 時間：午前 10 時 ～12 時ころ 会場：中里地区 子育て支援センター (中里保育所内)	パパ・ママにとって、子育ての一番身近な支援者 は、じいじとばあば。じいじ・ばあばの協力で、パパ・ ママもハッピー、お孫ちゃんもハッピー♥、家族み んながハッピー。家族のハッピーは、地域全体の ハッピーにつながります。 昔と今の子育て、じいじ・ばあばの役割、楽しく上 手に子育てに参加する方法などをお話して頂き ます。また、子育て真っ最中のパパ・ママにも役立 つ情報が満載です。ママもパパも、じいじもばあば も、その予備軍も、その他興味のある人はどなた でも、どうぞご参加ください。

～ それぞれの開催時間が異なりますので、お間違えのないようにご参加ください ～

◆ 参加申込み

各講座の 1 週間前頃まで
お申し込みください。

◆ 申込・問合せ先

中里保健センター (☎ 57-3920)

保健センターでは、心とからだが健康で、元気に生活
できる人を増やすことを目標に、情報発信や学習会を
行っていますので、是非ご活用ください。

みんなで守ろう、大切な「いのち」



まちのイベントカレンダー

10 月			11 月		
16	木		1	土	なかどまり町民文化祭(体育センター他)
17	金		2	日	なかどまり町民文化祭(体育センター他)
18	土	秋の企画展「鉄道浪漫Ⅳ－鉄道・春夏秋冬－」(～12/14)(博物館)	3	月	文化の日
19	日	8:40～ 大沢内ため池ウォーク	4	火	14:30～16:30 運動教室(中央公民館)
20	月	10:00～12:00 こころの相談日(保健センター) 10:00～12:00 運動教室(中央公民館)	5	水	
21	火		6	木	12:15～ 3歳児健診(中里保健センター)
22	水	18:30～20:00 腎臓病予防教室(中里保健センター)	7	金	
23	木	乳児健診(中里保健センター)	8	土	
24	金	15:00～16:30 こころの健康教室(中里保健センター)	9	日	子ども会 and 北光寿大学ハロウィン
25	土	なかどまり町民文化祭(小泊会場) 「東北文化の日」博物館無料開放 (～10/26)(博物館)	10	月	10:00～12:00 こころの相談日(保健センター) 10:00～12:00 運動教室(中央公民館)
26	日	なかどまり町民文化祭(小泊会場)	11	火	9:30～11:30 地区懇談会(武田公民館) 13:30～15:30 地区懇談会(内潟公民館)
27	月	10:00～12:00 運動教室(中央公民館)	12	水	9:30～11:30 地区懇談会(日本海漁火センター) 13:30～15:30 地区懇談会(すくすくしたまえ館) 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)
28	火		13	木	9:30～11:30 地区懇談会(中央公民館)
29	水		14	金	10:00～ 高齢者教室(中央公民館) 10:00～12:00 子育て・孫育て講座 (中里地区子育て支援センター)
30	木	10:00～12:00 こころの相談日(保健センター)	15	土	
31	金	なかどまり町民文化祭(パルナス)			

小松 諒也(福島県)
加賀田 知里(豊島)
葛西 忠幸(尾別)
神 恵(宮野沢)
井沼 真佐人(尾別)
田澤 しおり(五所川原市)
成田 憲昭(つがる市)
小笠原 絵梨香(深郷田下)
葛西 弘司(上町)
山村 加菜(野辺地町)
金澤 智也(つがる市)
藪田 実季(下前浜)

(7月届出分)



結婚おめでとう!!おめでとうございます

磯野 唯愛(女・章次) 下前中
工藤妃麻利(女・利康) 豊島
外崎 蘭(女・真悟) 竹田



お誕生おめでとう!!おめでとうございます

(8月届出分)

戸籍の窓口

加藤 富美(向町上)
秋田 勝雄(今泉上)
大川 久雄(大沢内)
山本 蔵四郎(宮野沢)
神成 ゆき江(今泉下)
太田 サツ(宮野沢)
古川 勇蔵(宮川)
成田 健造(薄市下)
横山 清一(五林)
佐野 サキ(田茂木)
永坂 ミヨ(下前上)
福士 イツヨ(小泊派立)
磯野 忠一(入舟)
西山 セイ(上町)



お悔やみ申し上げます

人のうごき

8月末現在(前月比)

人口	12,272人(-17)
男	5,796人(-10)
女	6,476人(-7)
世帯数	5,182(-3)
出生	3 / 死亡 15
転入	10 / 転出 15