



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

(9月11日実施)



あんじゅちゃん
新岡杏珠ちゃん
(下豊岡)



あさとちゃん
佐藤愛哲ちゃん
(長泥)



りずちゃん
佐野莉珠ちゃん
(田茂木)



ゆりちゃん
小野裕俐ちゃん
(富野)



まゆみちゃん
田中麻友実ちゃん
(派立上)



あおいちゃん
太田 葵ちゃん
(下前上)



ゆきとちゃん
秋田勇希翔ちゃん
(上町)



たいようちゃん
廣海太陽ちゃん
(今泉上)



あおいちゃん
北畠 晏ちゃん
(薄市下)



もなちゃん
田沢萌那ちゃん
(薄市上)

病と言われています。

生活習慣病の中でも、糖尿病は、近年、急激に増加しています。11月12日～18日までを「全国糖尿病週間」として、糖尿病予防の啓発活動を行っています。

■糖尿病とはどんな病気？

糖尿病は、膵臓で作られる「インスリン」というホルモンが正

11月9日(水)～15日(火)は『全国糖尿病週間』です

乳歯期のむし歯は永久歯にも影響します。健診でむし歯が見つかったお子さんは早めに治療しましょう。また町では、2歳になったお子さんにフッ素塗布券を配布しています。乳歯期からの虫歯予防に努めましょう。

※今回の健診では全てのお子さんにむし歯がありませんでした。



あひなたちゃん
赤石ひなたちゃん
(下前中)

■高血糖が続くとどうなる!?

体内に入る糖質の量に対し、消費するエネルギー量が少ないとインスリンを作り出すはずの膵臓が疲弊し、分泌能力を失って、次第に血液中に糖があふれてしまう「高血糖」の状態になります。しかし、高血糖は自覚症状がほとんどないため、長く放置されることが多く、悪化して糖尿病を発症します。

■糖尿病の症状と合併症

糖尿病の初期は、自覚症状がないのが特徴です。頻尿や手足のしびれなどの症状が出る頃には既に進行していることが多く、失明や腎機能が悪化し透析が必要になったり、動脈硬化の進行によって脳梗塞や心筋梗塞などの合併症を引き起こしやすくなります。



■糖尿病予防と治療

糖尿病予防には、①適度な運動②バランスの良い食事③定期的な健診受診が大切です。また、すでに治療を受けている人も、この3つは重症化予防の大切なポイントです。

糖尿病が疑われる人は全国で約2,050万人、そのうち4割の人が放置しているとも言われています。予防や重症化を抑える取り組みは、どの段階からでも遅いということはありません。早めに生活習慣を見直し、悪化しないように心がけましょう。



◎精神保健福祉センターから

自死遺族のついでのご案内

■日時：12月3日(水)

午後1時30分～3時30分

■会場：五所川原市民学習情報センター

■対象：自死で家族や友人：大切な人を亡くされた人

「ついで」は、大切な人を亡くされた経験のある人が集まり、自分の体験や思いを心おきなく、ありのままに話せる安心できる場です。一人で悩まず、分かち合える場に参加してみませんか。

■問い合わせ・申し込み先

青森県立精神保健福祉センター

まちのイベントカレンダー

11 月			12 月		
16	日	11:00~15:30 もったいない推進大会(パルナス)	1	月	
17	月	10:00~12:00 運動教室(中央公民館)	2	火	14:30~16:00 運動教室(日本海漁火センター)
18	火	14:30~16:00 運動教室(日本海漁火センター)	3	水	14:30~16:30 運動教室(中央公民館)
19	水	12:50~13:00 2歳6ヶ月児歯科健診(中里保健センター)	4	木	
20	木	10:30~12:00 こころの相談日(保健センター)	5	金	
21	金		6	土	
22	土		7	日	
23	日	10:15~14:20 駅ナカにぎわい空間収穫祭	8	月	10:00~12:00 運動教室(中央公民館)
24	月	8:00~ 子ども会廃品回収(小泊地区)	9	火	14:30~16:00 運動教室(日本海漁火センター)
25	火	14:30~16:00 運動教室(日本海漁火センター)	10	水	広報なかどまり12月号発行日 13:00~ 北光寿大学映画教室
26	水	14:30~16:30 運動教室(中央公民館)	11	木	12:15~12:30 1歳6ヵ月児健診(中里保健センター)
27	木	11:00~ 町善行功労表彰(パルナス) 乳児健診(中里保健センター)	12	金	10:00~ 高齢者教室(中央公民館)
28	金		13	土	
29	土	9:00~11:00 そば打ち体験講座(中央公民館)	14	日	
30	日	9:00~ キッズスポーツフェスティバル(体育センター)	15	月	10:00~12:00 運動教室(中央公民館)

タイタス・シヨエル・アンドリユー(アメリカ合衆国)

秋元志織(芦野)

野上規朗(派立下)

室館有名子(むつ市)

荒関巧(尾別)

田中優子(青森市)

安田航生(鯉ヶ沢町)

成田優梨亜(薄市上)

徳田靖人(富野)

古山玲加(弘前市)

藤田裕司(五林)

粒来明美(岩手県)



結婚おめでとう

三上颯斗(男・和聡) 富野

鈴木明香里(女・明利) 向町下

和久陽織里(女・隆之) 宮野沢



お誕生おめでとう

(9月届出分)

戸籍の窓口

丸山敏政(富野)

加藤サダ(向町上)

古川武三郎(五林)

岩田文(宮野沢)

猪股鉄雄(芦野)

葛西ミサ(薄市上)

小林シヨ(深郷田上)

小森シヨ(薄市上)

福士茂三郎(薄市下)

成田フジエ(薄市下)

古川武美(五林)

對馬岩則(小泊派立)

山田るえ子(温泉町)

佐々木せつ(折戸)



お悔やみ申し上げます

人のうごき	
9月末現在(前月比)	
人口	12,254人(-18)
男	5,790人(-6)
女	6,464人(-12)
世帯数	5,178(-4)
出生	3 / 死亡 15
転入	15 / 転出 21