



むし歯のない子の紹介

3歳児健診にて(11月6日)

中里 ☎(57)3920
小泊 ☎(64)3748

①日頃むし歯をつくらないうつ気をつけていることは？

②わが子の自慢できることは？

①夜の仕上げみがき、フッ素スプレーを欠かさずやっています ②ダンスや立ちねぶたが大好き、上手です



五十嵐 叶ちゃん (派立上)

①毎日の仕上げ ②かわいい笑顔♥



毛内晴捺ちゃん (派立下)

①仕上げ磨きの時にお話を聞かせ、歯磨きに関心を持たせてやっている ②可愛い笑顔と芸達者



荒関俐穏ちゃん (向町上)

①おやつは決まった時間に、アメ・ガムは控えるようにしています。仕上げ磨きを毎日しています ②歌とお遊戯が上手です♪



古川舞桜ちゃん (宮野沢)

①毎日の仕上げみがき ②元気で笑顔がかわいい☆



菊池 達ちゃん (深郷田上)

①仕上げ磨きをしている ②おしゃべり好きなお子



成田七星ちゃん (今泉下)

①しあげみがき ②とても元気良く笑顔あふれるところ



山田 陸ちゃん (下前中)

※今回の3歳児健診で、虫歯のない子は9人中7人でした。

大切な家族のために
たばこの煙を
考えてみませんか？

町では、未成年者の喫煙防止と地域の禁煙・分煙推進を目的に「防煙教室」を行っています。

たばこは、吸い始める年齢が若いほどヘビースモーカーになりやすく、がんやその他の病気にもなりやすいことが知られています。子どもたちにたばこの実態を知ってもらい、将来たばこはどう向き合っていけばいいのかを考える機会としています。

防煙教室感想文(小学5年)

タバコには、4000種類も悪いものが入っていることや、学力が低下することがわかりました。お父さんは、タバコを吸わないようにして、長生きしてほしいです。

防煙・禁煙・分煙推進ポスター

《最優秀賞》



工藤芽依さん(武田小)

やめたいけど、やめられない！



「体に悪い」とわかっていても、なかなか禁煙に踏みきれない：健診で答

える人は多数います。禁煙を目指す人たちの大きな壁「ニコチン中毒」。ニコチンは肺から血中に取り込まれてすぐに脳に到達し、本来働くべき神経伝達物質の代わりに刺激を与え、快感として伝わります。しかしこれを繰り返すと、ニコチンがないと脳神経細胞が正常に働かなくなり、イライラや集中力が低下するなどの離脱症状を招き、それを解消するためにまたたばこを吸う…。ニコチンには、麻薬と同じ強い中毒性があり、心理的依存と身体的依存に陥ります。

＊禁煙治療や禁煙補助剤の活用で乗り切ろう

禁煙成功のためには、「ニコチン依存」にいかに対処するかが鍵となります。病院での禁煙治療を活用したり、ニコチンパッチやニコチンガムなどの禁煙補助剤を取り入れてみることもストレス緩和剤となります。

＊Kさんの体験談(禁煙10年目)

禁煙の動機は、インフルエンザにかかり、たばこが不味くな

禁煙にはメリットがたくさんあります!!

20分後	血圧と脈が正常になり、血流が良くなるため手足の冷えが回復する
48時間後	体内のニコチンが消失する 味覚や嗅覚が改善する
2週間～3ヵ月後	身体全体の血流が回復し、歩行が楽になる。肺活量が30%回復する
1ヵ月～9ヵ月後	咳や息切れが改善。気道の自浄作用が改善し、風邪などの感染症を起こしにくくなる
1年後	虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症など)のリスクが1/2になる
10年～15年後	様々な病気にかかるリスクが、たばこを吸わない人のレベルに近づく

つたのが始まりです。職場でも禁煙が話題で、流れて「禁煙宣言」をしてしまったのも弾みがついた。しかし最初は間が持たなくガムなど間食が多くなった。当然、灰皿、ライターなどは処分。禁煙を決めたら積極的にPRして煙草を吸えない環境にすることも成功の秘訣だと思っ後は1日を目標に禁煙中だというプレッシャーをあまり掛けず、気長に出来たら負担にならないかと思ひます。禁煙したら、血圧が下がり、食事が旨く、胃の調子が良くなった。結果、健康診断の数値が安定してきました。

生活習慣の一部となった喫煙。禁煙への取り組みは、簡単ではないかもしれませんが、だからこそ気長にチャレンジを続けて行くことが大切です。周囲の人の応援や理解も後押しします。

まちのイベントカレンダー

12 月			1 月		
16	火	10:00~12:00 傾聴講座(中里保健センター) 14:30~12:00 運動教室(日本海漁火センター) 18:30~19:45 健口づくり学習会(中里保健センター)	1	木	9:00~ 元旦早朝マラソン(体育センター前)
17	水		2	金	
18	木	乳児健診(中里保健センター)	3	土	10:00~ 初笑い市(駅ナカにぎわい空間)
19	金		4	日	新年を祝う集い(パルナス)
20	土		5	月	
21	日	町議会議員選挙投票日	6	火	
22	月	臨時・年末年始休館(~1/5; 博物館)	7	水	14:30~16:30 運動教室(中央公民館)
23	火	ふれあい学習室 子ども会ケーキ作り	8	木	12:5~ 3歳児健診(中里保健センター)
24	水	9:00~ 門松づくり講座(中央公民館)	9	金	
25	木	10:00~12:00 傾聴講座(中里保健センター)	10	土	10:00~ どんと焼き
26	金	広報なかどまり1月号配布日	11	日	
27	土		12	月	
28	日		13	火	14:30~16:00 運動教室(日本海漁火センター)
29	月		14	水	14:30~16:30 運動教室(中央公民館)
30	火		15	木	
31	水				

齊藤 秀雄 92 (八幡)
藤本 タヨ 87 (上豊岡)
奈良 ミツイ 90 (豊島)
今浪 子 84 (向町上)



成田 早希 (弘前市)
岩田 龍也 (向町上)
濱田 十和子 (五所川原市)
加藤 有吾 (向町上)
杉山 麻実 (竹田)
永江 立美 (横浜町)
小寺 光子 (五林)
成田 哲弥 (五所川原市)



升田 辰吉 (男・拓也) 上町



(10月届出分)

戸籍の窓口

大西 鉄雄 92 (新町2)
松谷 仁 73 (上町)
角谷 秀治 65 (浜町)
濱野 賢吾 71 (折戸)
葛西 誠一 84 (浜町)
秋元 ヤツエ 75 (芦野)
岩田 金三郎 83 (向町上)
佐々木 ハツエ 80 (下高根)
小寺 カズコ 86 (薄市下)
古川 伊久雄 72 (五林)
藤崎 節 81 (深郷田上)
宮越 嘉太郎 87 (八幡)
菊池 ツセ 88 (深郷田上)

人のうごき

10月末現在(前月比)

人口 12,236人(-18)
男 5,779人(-11)
女 6,457人(-7)
世帯数 5,190(+12)
出生 1 / 死亡 17
転入 22 / 転出 24