



中里 ☎(57)3920
小泊 ☎(64)3748

むし歯のない子の紹介

3歳児健診にて(5月7日)

- ①口頃むし歯をつくらないよう気を付けていることは??
- ②わが子の自慢できることは??

①仕上げ磨きをする②ごつごつニコニコしているところ



外崎香豊ちゃん (宮野沢)

①しあげみがきをきちんとする
②かわいいうえがお



佐藤あいみちゃん (宮野沢)

①しあげみがきとフッ素②元気いっぱいのところ



三上凜子ちゃん (宮野沢)

①毎日の仕上げみがき②人見知りせず、元気いっぱいな所♡



成田乃海ちゃん (宮野沢)

①ハミガキをちゃんとする②お父さんが大好きな所



大川真子ちゃん (富野)

①はみがきをしっかりとやっている
②笑顔がすてきな所



葛西天翔ちゃん (芦野)

①食後のあとは歯みがきの声かけを必ずしています②元気で明るくハキハキしている所です



外崎 滯ちゃん (田茂木)

①毎日のしあげみがきとフッ素スプレー②元気いっぱいの笑顔



磯野海桜梨ちゃん (新町2)

※今回の3歳児健診で、虫歯のない子は11人中8人でした。

『おくりたい 未来の自分にきれいな歯』 歯と口の健康週間



毎年、6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べ、イキイキとした毎日を送るためには、歯と口の健康を保つことがとても大切です。また、健康維持には口の中の健康が深く関係していることが分つていきます。中でも糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病、認知症との関係は大きく、身体全体と歯との関係は見直されています。

今年テーマは「おくりたい未来の自分にきれいな歯」。豊かさの原点は子どもの頃からの生活習慣です。正しい食生活や歯磨き習慣を家族で育てましょう。

見逃されがち!? 清涼飲料水とむし歯の関係

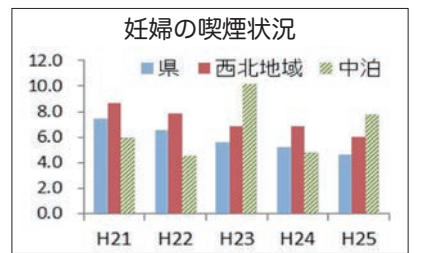
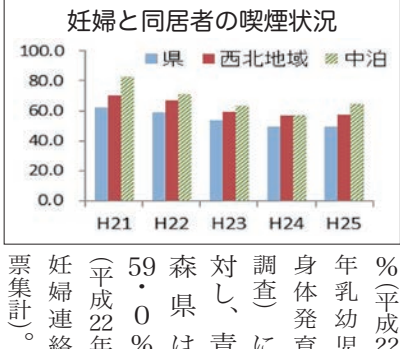
歯の表面のエナメル質はとても硬いですが、酸に弱いのが特徴です。清涼飲料水(イオン系飲料、乳酸菌飲料、ジュースなど)の多くはpH2~4の酸性で歯を溶かす原因となります。これからの季節、水分摂取量が多くなりますが、普段子どもにも与える水分はお茶や水が理想的です。酸性飲料を飲む回数を減らし、ガラガラ飲みを避けましょう。

喫煙と健康を考えよう

毎年、5月31日はWHOが定めた「世界禁煙デー」、日本ではこの日から始まる1週間を「禁煙週間」と位置づけ、禁煙を推進する活動を行っています。

赤ちゃんを煙から守ろう

妊婦さんと同居している喫煙者の割合を見ると、全国26.6%



過去5年間の推移を見ても、県以上に西北地域の喫煙率は高い状況です。また、妊婦さんの喫煙や若者の喫煙にも課題があります。たばこは吸っている本人はもちろん周りの人にも影響を及ぼします。自分の健康のため、家族や大切な人のために、喫煙について考える機会にしましょう。

関係機関からのお知らせ

五所川原保健所

保健所では、次の健康相談を行っています。ご利用ください。

- ・こころの健康相談(第2金曜)
- ・エイズ相談・検査(第2火曜)
- ・ウィルス性肝炎検査(第3水曜)
- ・女性の健康相談(第4水曜)
- ・骨髄移植一般相談(随時)

問い合わせ・申込み

事前予約が必要です。詳細につきましては、五所川原保健所 ☎(34)2108 もしくは保健センターにお問い合わせください。

まちのイベントカレンダー

6 月			7 月		
16	火		1	水	14:30~16:30 運動教室(中央公民館)
17	水	14:30~16:30 運動教室(中央公民館)	2	木	北光寿大学現地学習 12:15~ 3歳児健診(中里保健センター)
18	木		3	金	
19	金		4	土	10:00~16:00 図書室開放(小泊地域)
20	土	10:00~16:00 図書室開放(小泊地域)	5	日	7:00~8:30 がん検診(胃・肺・大腸・前立腺)・ 特定健診(中里保健センター)
21	日		6	月	11:00~ 子宮がん・乳がん検診(中里保健センター)
22	月		7	火	11:00~ 子宮がん・乳がん検診(中里保健センター)
23	火	今泉賽の河原例大祭(今泉地区)	8	水	14:30~16:30 運動教室(中央公民館)
24	水	14:30~16:30 運動教室(中央公民館)	9	木	
25	木	不燃粗大ゴミ収集 乳児健診(中里保健センター)	10	金	高齢者教室(青森市)
26	金	不燃粗大ゴミ収集	11	土	10:00~16:00 小泊小学校体育館開放 ホテルまつり(滝ノ沢砂防愛ランド)
27	土	子ども会合同研修会 10:00~16:00 小泊小学校体育館開放 10:00~ ピュア2周年記念イベント(ピュア)	12	日	ホテルまつり(滝ノ沢砂防愛ランド)
28	日	9:00~ 町民大運動会(運動公園) 10:00~ ピュア2周年記念イベント(ピュア) 10:30~12:00 平成27年静和園大運動会	13	月	10:00~12:00 運動教室(中央公民館)
29	月	10:00~12:00 運動教室(中央公民館)	14	火	
30	火	10:00~12:00 こころの健康相談(中里保健センター) 10:00~12:00 献血(スーパーストア中里店前) 13:15~16:30 献血(//)	15	水	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)

角 工 道 赤 櫛 山 佐 鳴 大 松 佐 福 三 山 阿 佐 成 古
 田 藤 又 石 田 野 海 川 谷 藤 士 上 崎 部 野 田 川
 陽 和 理 圭 浩 貴 美 友 聖 正 香 大 慧 友 美 直 早 拓
 子 幸 絵 優 美 政 智 浩 未 吾 菜 智 子 也 紀 樹 早 拓
 (若葉町) (青森市) (富山県) (温泉町) (東京都) (下前上) (田茂木) (五所川原市) (深浦町) (深郷田下) (薄市下) (派立下) (五所川原市) (弘前市) (田茂木) (薄市下) (大鰐町)



結婚おめでとう

葛西 莉桜 (女・忠幸) 宮野沢



誕生おめでとう

(4月届出分)

戸籍の窓口

成 越 磯 吉 高 坂 高 神 加 小 赤 田 田 加 川 福 佐 小 古
 田 野 野 田 橋 田 松 藤 村 石 中 中 藤 島 士 藤 山 内 川
 絹 和 フ 龍 末 洋 恒 勇 健 一 良 サ ち 治 エ 金 一 郎 み 子
 孝 子 子 ミ 夫 誠 光 子 雄 隆 藏 一 良 サ ち 治 エ 金 一 郎 み 子
 82 81 92 91 63 65 62 66 77 23 86 63 84 85 82 79 96 74 38
 (下前中) (上町) (下前上) (若葉町) (下前中) (五林) (田茂木) (尾別) (向町上) (深郷田下) (薄市上) (派立上) (大沢内) (向町上) (芦野) (田茂木) (芦野) (今泉上) (五林)



お悔やみ申し上げます

人のうごき

4月末現在(前月比)

人口	12,089人(-11)
男	5,706人(-8)
女	6,383人(-3)
世帯数	5,184(+3)
出生	1 / 死亡 18
転入	44 / 転出 38