



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(11月5日)

- ①日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仕上げみがき
- ②素直な所



宮本凜太郎ちゃん  
(宮野沢)

- ①毎日仕上げみがきをしている
- ②とにかく元気でへこたれない



須藤龍生ちゃん  
(八幡)

- ①スプレーをして仕上げみがきをする
- ②かわいい笑顔でみんなに優しくしてくれる事



宮越暖人ちゃん  
(尾別)

- ①甘い物をひかえている
- ②好ききらいなく、なんでも食べる



小山内悠真ちゃん  
(今泉)

- ①夜の仕上げみがきをわすれない
- ②元気いっぱいなところ



太田翔湧ちゃん  
(花丘町)

- ①あまいものをあまりたべさせない
- ②そうぞう力がゆたか



荒関 悟ちゃん  
(若葉町)

- ①仕上げみがきを必ずする。
- ②いつもニコニコ。元気で素直!!



長谷川楓峨ちゃん  
(温泉町)

※今回の3歳児健診で、虫歯のない子は10人中7人でした。

### 大切な家族のために たばこを考えませんか

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。

タバコは、吸い始めの年齢が若いほどヘビースモーカーになりやすく、がんなどにもなりやすいといわれています。子どもにタバコの実態を知ってもらい、将来タバコとどう向き合ったらいいかを考える機会となります。

#### 防煙教室感想文(小学6年)

たばこについて、吸っている本人も周りにも害があることを知ったから、大人になったら吸わないようにしたいです。たばこのけむりを吸いすぎたりすると、赤ちゃんとかの体重が増えなかつたりするから、いやだと思いました。外国のたばこの箱の絵を見て足がくさつて切斷したりしてかわいそうだと思います。日本では青森県がたばこを吸っている人が多いからそれを改善するべきだと思います。たばこを吸っている人にたばこはどのような害があるか教えてあげたいです。「足がなくなったり、周りにめいわくがかかっているよ。」と教えたいです。映像で見た「大人になっても

けんこうな体、心で生活できるようにたばこは吸ってはいけない、夢に向かって健康な体で」という言葉を心におさめて忘れないようにしたいです。

### たばこをやめたいけど、やめられない...

「体に悪い」とわかっているが、なかなか禁煙に踏みきれないと健診で答える人が多数います。禁煙の大きな壁になる「ニコチン中毒」。ニコチンは肺から血中に入り脳に到り、本来働くべき神経伝達物質に代わり刺激を与え快感として伝わります。これを繰り返すとニコチンがないと神経が正常に働かなくなり、イライラや集中力低下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っているのです。

※禁煙治療や禁煙補助剤の活用で乗り切ろう

禁煙を成功させるには、「ニコチン依存」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。

県では若者の禁煙サポート事業を開始しました。この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか? 詳しくは「青森県禁煙サポート」で検索するか、青森県がん・生活習慣病対策課(TEL 017(734)9212)まで。

#### 防煙・禁煙・分煙推進ポスター

##### 《優秀賞》



鈴木美憂さん  
(中里小)

##### 《最優秀賞》



鈴木里菜さん(武田小)

##### 《優秀賞》



宮腰寧々さん  
(武田小)

##### 《優秀賞》



葛西玲さん  
(薄市小)

# まちのイベントカレンダー

12 月			1 月		
16	水		1	金	8:30~ 元旦マラソン
17	木	乳児健診(中里保健センター)	2	土	
18	金		3	日	
19	土		4	月	
20	日	11:30~ 静和園クリスマス会	5	火	
21	月	10:00~12:00 運動教室(中央公民館)	6	水	14:30~16:30 運動教室(中央公民館)
22	火		7	木	12:15~ 3歳児健診(中里保健センター)
23	水	子ども会クリスマス会	8	金	
24	木		9	土	10:00~ 宝の森広場特設会場(B & G海洋センター隣)
25	金	9:00~ 門松づくり体験講座(中央公民館)	10	日	
26	土		11	月	
27	日		12	火	
28	月		13	水	14:30~16:30 運動教室(中央公民館)
29	火		14	木	
30	水		15	金	10:00~ 高齢者教室(中央公民館)
31	木				

阿部梨奈(弘前市) 柏崎健太(温泉町) 青山麻衣子(今泉下) 須藤格(青森市) 五十嵐温美(北海道) 小野真司(派立上) 敦賀桃子(今泉下) 津川勇太(青森市) 松江由紀子(深郷田上) 松川龍賀(宮城県) 菊池裕美(深郷田上) 丹藤功二(弘前市) 山谷春菜(薄市上) 嶋原和重(福島県) 木村要(上高根) 久野知(神奈川県)



結婚おめでとうになります

伊藤妃珠(女・和樹) 下高根  
田中鋼太郎(男・洋) 富野  
加藤巳瑚(女・久登) 派立中



お誕生おめでとうございます

(10月届出分)

## 戸籍の窓口

永坂公義59(温泉町) 橋本久雄84(入舟) 柏崎留藏90(下前中) 山崎精三郎81(花丘町) 成田成子77(下前中) 佐藤ミセ75(下前中) 小寺権雄71(薄市下) 福士勇一68(薄市下) 青山ヨシ93(今泉下) 竹内マツエ87(下豊岡) 青山フミエ80(今泉下) 森山茂保78(富野) 黒川重春73(五林) 下山満44(薄市下) 加賀田トシエ90(豊島) 小寺タキ90(薄市上) 藤本昇治78(上豊岡) 敦賀利光74(今泉下)



お悔やみ申し上げます

### 人のうごき

10月末現在(前月比)

人口	11,960人(-18)
男	5,649人(-11)
女	6,311人(-7)
世帯数	5,168(-5)
出生	3 / 死亡 20
転入	21 / 転出 22