



中里 ☎(57)2111
小泊 ☎(64)2111

むし歯のない子の紹介

3歳児健診にて

(1月12日実施)

- 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?



田中京昇ちゃん
(豊島)

- ①毎日歯みがきをガンバル!!
- ②明るく元気で活発なところ



赤石流星ちゃん
(薄市上)

- ①しあげみがきをする
- ②歌っておどるところ。元気!!



荒関雅ちゃん
(若葉町)

※今回の3歳児健診で、虫歯のない子は7人中3人でした。

1歳6か月児健診にて

(1月12日実施)



杉山楓空ちゃん
(竹田)

★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。

女性の健康週間

女性が生涯を通して健康で明るく充実した日々を過ごせるよう、国は、3月1日～8日を「女性の健康週間」と定めています。女性は、生涯を通じて女性ホルモンの影響を受け、心身の発達や妊娠・出産・育児に大切な働きをしています。また更年期障害や女性特有のがん、骨粗しょう症や生活習慣病にも大きく関係しています。

特に、女性特有のがんは、妊娠・出産・育児に関わる時期に多いがんです。近年では、子宮頸がんが20代後半以降、乳がんが30代以降に急増しています。これらは早期に発見・治療すれば治る確率が高い病気です。この週間をきっかけに、自分のからだに目を向けてみましょう。

受け忘れはありませんか?

◎個別健診(検診)

町では特定健診・女性健診の個別健診を実施しています。受診期間は2月末までです。希望の人は計画的に受診しましょう。◎個別健診を希望される人は、事前に役場町民課(保健指導係)に申し込みが必要です。無料クーポン券をお持ちの人は、そのまま受診できます。詳しくは「健康お知らせ帳」をご覧ください。

◎予防接種

接種期間が短い子どものMR・水痘・日本脳炎・B型肝炎、高齢者肺炎球菌予防接種については、接種のし忘れに注意が必要です。送付された予防接種案内と予診票を確認ください。

B型肝炎

平成28年10月1日より定期予防接種となり、接種方法が変更されました。(対象者には、お知らせしています)。1歳になると対象外になりますのでご注意ください。1回目から3回目の接種までは半年間かかりますので、スケジュールを確認するようにしましょう。

■対象者: 1歳に至るまでの児(平成28年4月1日以降に生まれた人)

栄養士のお役立ちコラム

一年中売られている甘酒ですが、寒い冬の今、温めて飲む人も増えているのではないのでしょうか。ひとくちに「甘酒」といいますが、甘酒には2種類の製法があります。また飲む点滴と呼ばれるほど栄養価が高い甘酒もあります。今回は、「甘酒」について紹介します。

『甘酒』のココがすごい!

■甘酒の材料と製法

①酒粕を材料とする甘酒

酒粕に砂糖をたくさん加えて作ります。砂糖がたくさん使われているのでダイエットには不向きでしょう。また、アルコールを含むので妊産婦や子ども、アルコールの弱い人には不向きです。

②米麴を材料とする甘酒

米麴を発酵させて作ります。発酵の工程で自然な甘みが出ます。「酒」と名前がついていますが、アルコールを含んでいません。製造上味付けで酒粕を使うことがあり微量のアルコールを含むことはありますが、

分類上は、清涼飲料となっています。

■「飲む点滴」と呼ばれるほどの栄養効果

米麴を発酵させて作る甘酒は、「飲む点滴」と呼ばれるほど、栄養価が高い飲み物だといわれています。この甘酒にはヒトには欠かせない、ブドウ糖、アミノ酸、ビタミンが豊富に含まれています。甘酒の効果はたくさんありますが、今回は主な3つをご紹介します。

①お腹の調子を整える

甘酒に含まれるオリゴ糖、食物繊維が腸内環境を整え、お通じをよくしてくれます。

②風邪予防

免疫力を高めてくれるので風邪予防になります。また疲労回復にも効果があります。

③美容効果

麴にはメラニンの生成を抑制する働きがあり、シミや美白に効果があるとされています。またブドウ糖が多く含まれているため、血糖値が上がりやすく満腹感を得やすいのでダイエットにもオススメです。

◎献血にご協力を
例年、冬季は献血者が減少し

■会場: スーパーストア中里店 駐車場

■接種回数: 3回
※庁舎移転に伴い、妊娠届や予防接種、健診に関するお問合せなど、健康相談窓口が役場町民課(保健指導係)・小泊支所(保健指導係)になりました。

■献血実施日
平成29年2月24日(金)
(午前)10時～12時
(午後)1時15分～4時

まちのイベントカレンダー

2月			3月		
16	木		1	水	
17	金		2	木	12:15~ 3歳児健診(中里保健センター)
18	土	10:00~16:00 図書室開放(小泊地域)	3	金	
19	日		4	土	
20	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)	5	日	
21	火		6	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)
22	水		7	火	
23	木	12:50~ 乳児健診(中里保健センター)	8	水	
24	金	10:00~12:00 献血(スーパーストア中里店前) 13:15~16:00 献血(〃)	9	木	12:15~ 1歳6か月児健診(中里保健センター)
25	土	10:00~16:00 体育館開放(小泊地域)	10	金	10:00~ 高齢者教室(中央公民館)
26	日	9:00~ お菓子作り講座(中央公民館)	11	土	
27	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)	12	日	
28	火		13	月	
			14	火	
			15	水	14:30~ 運動教室(中央公民館)

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS FEB. 2017.

柏崎 三上 小寺 齋藤 川嶋 館山 秋葉 村居 龍野 木村 今関 荒閑 久松 秋元 小山内 内海 山形 宮越 向後 長利 竹田 成田
 彩乃 優人 千尋 大将 加奈子 美都希 和典 裕子 陽光 愛香 喬伸 史乃 洋哉 菜美子 孝 保奈実 和紀 瑠弥 純也 典子 大季
 (下前浜) (弘前市) (薄市下) (山形県) (横浜町) (深郷田上) (埼玉県) (野辺地町) (下前中) (上高根) (下前中) (向町上) (北海道) (五林) (つがる市) (宮野沢) (五所川原市) (尾別) (青森市) (芦野) (北海道) (薄市下)



結婚おめでとう

工藤 航太 (男・広行) 浜町
 鈴木 彩愛 (女・直也) 温泉町



誕生おめでとう

(12月届出分)

戸籍の窓口

磯野 小山内 新岡 藤本 對馬 成田 斉藤 古川 石川 原川 古川 山本 石川 竹谷 原谷 荒関 葛西
 タミエ 88 (下前浜)
 キサ 79 (今泉上)
 ツサ 89 (福浦)
 正弘 76 (上豊岡)
 一子 81 (深郷田上)
 克肇 52 (薄市下)
 トキエ 69 (大沢内)
 睦江子 91 (宮川)
 キシエ 72 (下豊岡)
 定衛 84 (五林)
 秀雄 83 (向町上)
 長五郎 87 (下豊岡)
 久雄 82 (下豊岡)
 鉄榮 61 (下高根)
 多香志 55 (深郷田上)
 初 68 (薄市下)



お悔やみ申し上げます

鈴木 齋藤 舞裕 美佑 (神奈川県)

人のうごき

12月末現在(前月比)

人口	11,665人(-7)
男	5,484人(-2)
女	6,181人(-5)
世帯数	5,144(+2)
出生	2 / 死亡 16
転入	24 / 転出 17