



むし歯のない子の紹介

3歳児健診にて

(9月9日実施)

- 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おやつに甘いもの(チョコレートなど)を食べさせないようにしています  
②優しい心の持ち主です



田村 莉央ちゃん (向町下)



今 桜志朗ちゃん (五 林)

①歯みがきの時間を決める  
②おしゃべり



外崎唯菜ちゃん (宮野沢)

中里 ☎(57)3920  
小泊 ☎(64)3748

①仕上げとフッ素のスプレー  
②笑顔



立山柚叶ちゃん (深郷田上)

①仕上げみがきをかかさずにやる!!  
②元気がいっぱい♡



北畠瑞大ちゃん (薄市下)

①仕上げみがきを頑張っています  
②優しくて頼れるお兄ちゃんです



成田門土ちゃん (今泉上)

※今回の3歳児健診で、虫歯のない子は8人中6人でした。

受けよう乳がん検診

10月は、ピンクリボン月間です。乳がんは、女性に最も多いがんで、日本人女性の約11人に1人が罹患すると言われています。発症年齢は、

30代から増え始め、40代後半〜50代前半にピークを迎えます。乳がんは子育てや介護、仕事など女性として一番忙しい時期にかりやすい病気です。

必要です。希望する人は、役場町民課(保健指導係)にお申し込みください。無料クーポン券をお持ちの人は、直接医療機関に連絡ください。詳しくは、『健診お知らせ帳』を確認ください。

健診&セルフチェックで早期発見!

乳がんは、定期健診やセルフチェックで早期に見つけることができます。忙しい中でも、自分自身の健康を意識し、定期的にチェックすることが大切です。

■20歳になったらセルフチェックを心がけましょう  
毎月1回、月経が始まって1週間後がチェックの目安です。

①鏡の前で乳房のひきつれ・くぼみ・ただれがないかチェックします。  
②指をそろえて、指の腹で「の」の字を書くように動かします。乳房全体、乳首、鎖骨・脇の下までくまなく触ります。

■40歳を迎えたら、2年に1度健診を受けましょう  
月に1度のセルフチェックで異常を感じない場合でも、2年に1度は検診を受けましょう。

乳がん検診(町の個別健診)

基本は、偶数年齢の人が対象ですが、昨年度受診機会を逃した人も受診することが出来ます。※個別健診は、事前に申込みが

必要です。希望する人は、役場町民課(保健指導係)にお申し込みください。無料クーポン券をお持ちの人は、直接医療機関に連絡ください。詳しくは、『健診お知らせ帳』を確認ください。

高齢者インフルエンザ予防接種に関するお知らせ

接種希望の人は町の指定医療機関に直接お申し込みください。

【対象者】

- ①65歳以上の人
- ②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能およびヒト免疫不全ウイルスで免疫機能に障害がある人(障害者手帳内部疾患1級の人)
- \*平成30年3月31日時点での満年齢になります。

【実施期間】平成29年11月1日〜平成30年1月31日まで

\*医療機関ごとに接種日や時間が違いますので、確認のうえお申し込みください。

【負担金】1,000円(接種医療機関にお支払いください)

・住民税非課税世帯の人、生活保護を受給している人は無料で

す。接種の際は、「高齢者インフルエンザ予防接種無料券(該当する人には個別通知しています)」を提出してください。

【接種できる医療機関】

委託医療機関	電話番号
井沼洋クリニック	69-1071
武田診療所	57-2134
中里クリニック	57-3636
りかクリニック	58-3717
中泊おの医院	57-5758
小泊診療所	64-2117
かなぎ病院	53-3111

◎ひきこもり相談会の案内

「ひきこもり」とは、様々な要因によって、自宅以外での社会参加の場が、長期間失われた状態をいいます。家族だけで抱え込まず、また、自分一人で悩まずに、相談してみませんか。

■主催：青森県ひきこもり地域支援センター

・日時：10月17日(火)  
・場所：五所川原市民学習情報センター

■対象：ひきこもり状態にあるご本人や家族。

■申込み：青森県ひきこもり地域支援センター(精神保健センター内)

電話017(787)3953

\*事前の申し込みが必要です。

# まちのイベントカレンダー

10 月			11 月		
16	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)	1	水	
17	火		2	木	
18	水		3	金	
19	木		4	土	10:00~16:00 漁火センター図書室開放 10:00~16:00 すくすくしたまえ館図書室開放
20	金		5	日	
21	土	9:00~16:00 なかどまり町民文化祭小泊会場 9:00~16:45 秋の企画展「遊びとおもちゃー素朴とぬくもりー」(~12/17:博物館)	6	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)
22	日	9:00~14:00 なかどまり町民文化祭小泊会場	7	火	
23	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)	8	水	12:50~ 2歳6か月児歯科健診(中里保健センター)
24	火		9	木	12:15~ 3歳児健診(中里保健センター)
25	水		10	金	
26	木	乳児健診(中里保健センター)	11	土	10:00~12:00 漁火センター第2研修室開放 10:00~16:00 小泊小学校体育館開放
27	金		12	日	
28	土		13	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)
29	日		14	火	
30	月		15	日	
31	火				

- 坂田 瑞季 (宮川)
- 升田 晃司 (花丘町)
- 千葉 恵美 (宮城県)
- 青山 武寿 (今泉下)
- 中村 由佳 (青森市)
- 工藤 翔平 (向町上)
- 松崎 貴世 (大阪府)
- 竹谷 栄司 (福浦)
- 高橋 迪子 (五所川原市)
- 坂田 直也 (宮川)
- 清野 さくら (弘前市)
- 佐野 和輝 (田茂木)

 結婚おめでとうです

- 山田 悠月 (男・悟史) 上町
- 長利 芽依 (女・洋平) 上豊岡
- 新岡 綾乃 (女・真紘) 富野

 お誕生おめでとうです

**戸籍の窓口**  
(8月届出分)

- 角田 昭英 (下前上)
- 吉田 ちエ (上町)
- 成田 優 (下前上)
- 藤田 アサコ (上町)
- 尾崎 貞夫 (入舟)
- 太田 勘藏 (下前中)
- 古川 チヨ (五林)
- 小林 トミエ (向町上)
- 佐藤 清子 (芦野)
- 外崎 晴夫 (宮野沢)
- 鎌田 晴ツ (深郷田上)
- 小山内 大介 (今泉上)
- 石川 幸 (芦野)
- 松島 榮之進 (派立下)
- 成田 日出男 (薄市上)
- 下山 善昭 (薄市上)

 お悔やみ申し上げます

人のうごき	
8月末現在(前月比)	
人口	11,482人(-29)
男	5,386人(-13)
女	6,096人(-16)
世帯数	5,128(-5)
出生	5 / 死亡 17
転入	9 / 転出 26

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS OCT 2017.