



むし歯のない子の紹介

1歳6か月児健診にて
(9月14日実施)



葛西史愛ちゃん
(派立上)



海野結杏ちゃん
(派立上)



菊池透冬ちゃん
(派立上)



天内しずくちゃん
(派立上)



濱館翔ちゃん
(派立上)



松田華弦ちゃん
(豊島)



久保田結ちゃん
(富野)



鈴木晴乃ちゃん
(八幡)



古川恵瑠ちゃん
(深郷田上)



古川龍唯ちゃん
(宮野沢)



加賀美茜ちゃん
(宮川)



越野柚香ちゃん
(新町1)



升田創太ちゃん
(若葉町)



葛西悠月ちゃん
(福浦)



外崎那奈ちゃん
(福浦)



三上葉月ちゃん
(上豊岡)



今結愛ちゃん
(芦野)



太田なぎさちゃん
(下前上)

※今回の健診で、虫歯のない子は19人中18人でした。

糖尿病を知ろう!

11月13日(月)〜19日(日)

『全国糖尿病週間』です

糖尿病について、皆さんはどれくらい知っていますか? 病名は有名ですが、発症のメカニズムや症状、生活習慣病との関連など、知らない部分も多いと思います。青森県の健康指標では、糖尿病による死亡率が全国ワースト1位と報告されています。正しい糖尿病の知識を身につけ、自分の身体に目を向けてみましょう。

■糖尿病ってどんな病気?

私達の身体は、臓腑で作られる「インスリン」の働きで、食事から得たブドウ糖を筋肉や内臓に取り込み、エネルギー源にしたりグリコーゲンとして肝臓に蓄えたりします。ところがインスリンの不足や働きが弱まると、血糖をコントロールできなくなり、ブドウ糖がうまく運ばれず、血液中に糖があふれて高血糖の状態となります。これが「糖尿病」です。

■高血糖が続くとどうなる!?

高血糖になっても、初期はほとんど自覚症状がないため、気づかないうちに症状が進行することが多く、頻尿や手足のしびれなどの異変に気付いた時は、深刻な状態にまで進行していることが少なくありません。

健康講座

『糖尿病を知って、食べ方上手になろう!』

講師: 七ツ石内科管理栄養士 今 祥子氏

日時: 11月17日(金) 午後2時〜3時30分

会場: 小泊支所 第1研修室

■糖尿病の3大合併症『し・め・じ』

し 神経障害: 足の壊疽につながる

め 網膜症: 失明の原因第1位

じ 腎症: 透析を始める原因第1位

し・め・じの他にも合併症があり、血管障害による脳卒中や心筋梗塞など重大な病気が起きやすくなります。

県の調査によると、病状が重篤化してからの受診や3大合併症の患者の割合が全国に比べて高く、治療を中断する患者も多く見られます。

早期発見で、重症化による合併症を起こさないよう治療し、病気がうまく付き合っていくことが大切です。

■糖尿病予防教室のお知らせ

血糖値をコントロールするために、食事や運動など生活習慣を見直し、「これなら私でもできる」ということから始めることが大切です。

まちのイベントカレンダー

11 月			12 月		
16	木		1	金	特設合同相談所開設 (中央公民館、日本海漁火センター)
17	金	10:00~ 高齢者教室(中央公民館) 14:00~ 糖尿病予防教室(小泊支所)	2	土	9:30~ 自分史づくり講座(中央公民館) 10:00~16:00 漁火センター・すくすくしたまえ館図書室開放 10:00~12:00 漁火センター第2研修室開放
18	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	3	日	駅舎漬物まつり
19	日		4	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)
20	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)	5	火	
21	火		6	水	10:00~ 運動教室(小泊支所)
22	水	9:00~12:00 なんでも行政相談(役場相談室2) 10:00~ 運動教室(小泊支所)	7	木	12:15~ 1歳6か月児健診(中里保健センター)
23	木		8	金	10:00~ 高齢者教室(中央公民館)
24	金		9	土	10:00~16:00 小泊小学校体育館開放
25	土	10:00~16:00 小泊小学校体育館開放 10:30~12:00 自主防災体験研修会	10	日	
26	日	9:00~ 第1回そば打ち体験講座(中央公民館)	11	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)
27	月		12	火	
28	火		13	水	10:00~ 運動教室(小泊支所)
29	水		14	木	14:00~ 糖尿病予防教室(役場小会議室)
30	木	固定資産税4期、国民健康保険税5期納期 乳児健診(中里保健センター)	15	金	

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS NOV 2017.



山本理臣(宮野沢)
 小林裕子(神奈川県)
 伊藤勇亮(青森市)
 鈴木麻乃(田茂木)
 山田大貴(小泊派立)
 青山帆菜実(今泉上)



結婚おめでとうです

赤石 爽頼(男・円) 下前中
 外崎 優輝(男・雄聖) 宮野沢
 佐々木京華(女・雄太) 宮野沢
 菅原 蓮音(男・稔) 八幡
 古川 恵都(男・康平) 向町下



お誕生おめでとうです

(9月届出分)

戸籍の窓口

小野敏雄(上高根)
 松谷タキ(深郷田下)
 三上富美治(今泉上)
 三上岩美(今泉下)
 佐藤岩美(今泉下)
 三上義治(今泉下)
 山本キミ(宮野沢)
 永坂初代(折戸)
 久保田市太郎(入舟)
 葛西ナヨ(温泉町)
 佐々木千恵子(小泊派立)
 長谷川紀明(新町1)



お悔やみ申し上げます

橋本直樹(北海道)
 佐々木崇江(新町2)

人のうごき

9月末現在(前月比)

人口	11,475人(-7)
男	5,380人(-6)
女	6,095人(-1)
世帯数	5,133(+5)
出生	6 / 死亡 11
転入	17 / 転出 19