



むし歯のない子の紹介

3歳児健診にて(11月9日)

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?



荒関直花ちゃん (派立下)

①仕上げみがきをする
②ここにこしているところ



鈴木詩乃ちゃん (富野)

①毎日の仕上げみがき
②いっぱい食べていっぱい笑うところ



坂本結星ちゃん (田茂木)

①毎日の歯みがき
②パワフルなところ



三上唯花ちゃん (下豊岡)

①仕上げみがき
②笑顔



横嶋杏奈ちゃん (尾別)

①毎日仕上げ磨きを頑張っている
②歌と踊りが上手なところ



三上愛依ちゃん (今泉上)

①毎日歯みがきをする
②唄が上手。



対馬さくらちゃん (派立)

①仕上げみがきに気をつけています
②ままごとでお弁当を作るのが上手です

※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」のことを考えてみませんか

町では未成年者の喫煙防止と地域の禁煙・分煙を目的に、「防煙教室」を行っています。たばこは、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、がんなどにもかかりやすくなります。子供達に実態を知ってもらい、たばこの向き合い方を考える機会としています。

■防煙教室感想文(中3年)

たばこはとても怖く恐ろしいものだと思えて考えさせられた。自分の親が吸っているのを、ぜひやめてほしいです。アイコスでも全く変わらないことを初めて知ったので、今日親に伝えて、禁煙してもらおうようにしたいです。また、自分も将来吸わないように、友達や先輩に勧められても断って健康に生活したいです。

■防煙・禁煙分煙推進ポスター



外崎權さん(武田小)

《最優秀賞》

町内小学校6年生の皆さんに防煙・禁煙推進ポスター作製をお願いしました。防煙教室で学習していたため、たばこの健康に及ぼす害や依存性についてよく理解された内容のものが多く見られました。優秀作品は、公共機関や金融・医療機関などに展示しています。どうぞご覧ください。

「たばこをやめたいけど、やめられない…」

生活習慣の一部となつたたばこには強い中毒性があり、禁煙は簡単ではありません。気長にチャレンジを続けて行くことが大切です。また周囲の応援や理解も禁煙活動を後押しします。

「だし活」推進

町では、食生活改善推進員が中心となり、だしのうま味を活かした減塩活動を推進しています。だしのうま味には、塩味による味付けを補い、食材の持つおいしさを引き立てる役割があるため、おいしく無理なく減塩でき、生活習慣病の予防や食育につながります。青森県には、煮干しや焼干し、昆布、ホタテなど、おいしいだしの出る食材がたくさんあります。ぜひ、「だし活」をはじめてみませんか?

■糖尿病予防教室のお知らせ

先月、小泊地区で好評だった管理栄養士さんによる健康教室を、中里会場で実施します。イベントが多くなるこの季節。血糖コントロールのコツを一緒に学びませんか。

健康講座

「糖尿病を知って、食べ方上手になるう！」

講師：七ツ石内科管理栄養士 今 祥子氏

日時：12月14日(木)

午後2時～3時30分

会場：役場1階 小会議室

■かなぎ病院からのお知らせ

婦人科診療が再開しました。以前と診療日が変わっておりますのでご注意ください。

・婦人科外来 毎週水曜日 (受付時間) 8時15分～11時

だし活でこんなことも



まちのイベントカレンダー

12 月			1 月		
16	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	1	月	
17	日		2	火	
18	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)	3	水	
19	火		4	木	
20	水		5	金	
21	木	乳児健診(中里保健センター)	6	土	10:20~14:10 駅ナカ新春初笑い市(津軽中里駅)
22	金		7	日	
23	土		8	月	
24	日		9	火	
25	月		10	水	
26	火	9:00~ 門松づくり体験講座(中央公民館)	11	木	12:15~ 3歳児健診(中里保健センター)
27	水		12	金	
28	木		13	土	10:00~ どんと焼き 10:00~ こどもキルト教室「ボンボン人形を作ろう！」(博物館)
29	金		14	日	9:00~16:45 冬の企画展「キルトの仲間たち作品展 -春らんまん-」(~3/18:博物館)
30	土		15	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)
31	日				

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS DEC 2017.

成田 キヨ 98 (竹田)
米塚 ツヤ 87 (福浦)
青山 康子 66 (今泉下)
神 千エ 89 (今泉上)
伊藤 幸男 56 (尾別)



阿部 南 (三沢市)
小野 敬人 (上高根)
成田 一代 (派立上)
野田 和之 (埼玉県)
高村 舞樹 (青森市)
高松 竜也 (若宮)
齋藤 緒子 (鯉ヶ沢町)
塚本 貴人 (福浦)



久保田 恵生 (女・竜太) 花丘町



戸籍の窓口
(10月届出分)

佐藤 博 75 (小泊派立)
赤石 タエ 89 (下前浜)
高山 きぬ 95 (若葉町)
今 ミサオ 82 (下前浜)
田名部 正雄 70 (新町1)
升田 兼春 69 (小泊派立)
林 浩 92 (下高根)
塚本 シゲ 86 (福浦)
太田 セキ 86 (宮川)
加藤 武雄 81 (深郷田上)
岩田 鐵雄 67 (派立中)
小野 俊治 61 (上高根)
小野 勘藏 85 (深郷田下)
鈴木 幸次郎 84 (若宮)
菅原 キセ 88 (上豊岡)

人のうごき	
10月末現在(前月比)	
人口	11,446人(-29)
男	5,368人(-12)
女	6,078人(-17)
世帯数	5,124(-9)
出生	2 / 死亡 24
転入	18 / 転出 25