



むし歯のない子の紹介

3歳児健診にて(1月11日)

- ①日頃むし歯をつくらぬ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?



秋田来焔ちゃん (花丘町)

- ①仕上げみがきをする事
- ②優しいところ



伊藤柚希ちゃん (派立)

- ①しあげみがきをする
- ②明るく



永坂美結愛ちゃん (折戸)

- ①毎日の仕上げみがきを時間をかけてする
- ②えくぼが出る笑顔

- ①フッ素スプレীর使用と仕上げみがき
- ②歌と踊りが上手。笑顔がかわいい



磯野唯愛ちゃん (下前中)

※今回の3歳児健診で、虫歯のない子は5人中4人でした。

★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。

虫歯予防には、口の中の環境を整えることが重要です。甘いおやつをダラダラ食べる習慣で虫歯になりやすくなります。また、ジュースやイオン飲料にも注意が必要です。  
大人が食べ物を口移しで与えると、大人の虫歯の原因菌が唾液を介して子供にうつることがあるので避けましょう。

こころの健康づくり

1月18日(木)、青森大学社会学部・藤林正雄教授を講師に「ストレスのこころを知ってこころも体も健康に」のテーマでこころ

の健康づくり学習会が開催されました。

ストレスの多い毎日だからこそ、ストレスとは何かを理解し、上手に付き合うことで、こころの健康を守る大切さを、笑いを交えてお話していただきました。

大きなストレスが続くことで、こころと体への圧力が高まり、ストレス関連障害(心疾患、胃潰瘍、慢性疼痛、不安障害、うつ病など)の状態を引き起こす恐れがあり、自分なりのストレスとの付き合い方を知り、ストレスコーピング(対処法)を身につけることが重要です。

学習会参加者からは、「友達といるいろいろなグチを言ったり聞いてもらうことがストレス解消になっている」「考え方を少し工夫することで、ストレスが軽くなることが分かった」などの感想が聞かれました。

傾聴講座開催のお知らせ

こころの健康づくりを意識し、こころの声を傾聴する姿勢と技術を学ぶことを目的に「傾聴講座」を開催します。

家庭や仕事場、地域活動など

で聴く姿勢ができる人がいることは、話しやすい、安心のある、住み心地のいい中泊町をつくることにつながります。

●日時

- 1回目：2月28日(水)
- 2回目：3月2日(金)
- 3回目：3月9日(金)

午後1時30分～3時30分  
(全3回のコースです。1、2回の参加も受け付けます)

●会場：役場1階 小会議室

●講師

弘前大学大学院 田中真先生  
NPO法人ほほえみの会員

●参加対象：どなたでも

●参加料：無料

●申込み：町民課(保健指導係)

(電話57-2111)

内線 1412～1415

●参加締切り：2月21日(水)

※当日参加も可



傾聴を学んで、「聴き上手」をめざしましょう!

予防接種の受け忘れはありませんか?

◎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は、接種のし忘れがないよう注意が必要です。

特に、MR第2期、高齢者肺炎球菌予防接種は、今年度の対象者は今年度中(3月31日まで)に接種しないと定期接種の扱いとならず、有料、または自己負担額が多くなります。

送付されております予防接種の案内と予診票をご確認のうえ、計画的に接種してください。

献血にご協力を  
お願いします

例年、冬季は献血者が減少します。町では左記の期間、移動バスによる街頭献血を行いますので、ご協力をお願いします。

■献血実施日

- 2月28日(水)
- (午前)10時～12時
- (午後)1時15分～4時

■会場

中泊町役場庁舎前 駐車場

# まちのイベントカレンダー

2月			3月		
16	金		1	木	12:15~ 3歳児健診(中里保健センター)
17	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	2	金	13:30~ 傾聴講座(役場小会議室)
18	日		3	土	
19	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)	4	日	9:00~ お菓子づくり講座(中央公民館)
20	火		5	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)
21	水		6	火	
22	木	12:50~ 乳児健診(中里保健センター)	7	水	
23	金		8	木	12:15~ 1歳6か月児健診(中里保健センター)
24	土	10:00~16:00 小泊小学校体育館開放	9	金	10:00~ 高齢者教室(中央公民館) 13:30~ 傾聴講座(役場小会議室)
25	日		10	土	
26	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)	11	日	
27	火		12	月	10:00~ 運動教室(中央公民館)
28	水	10:00~13:15 献血(役場前) 13:30~ 傾聴講座(役場小会議室)	13	火	
			14	水	
			15	木	

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS FEB 2018.

外崎英子 89 (宮野沢)  
 三上タマエ 83 (富野)  
 小寺春雄 83 (薄市上)  
 田中繁造 90 (豊島)  
 葛西チャヤ 83 (尾別)  
 加藤ミマ 70 (派立中)  
 米塚一 55 (福浦)



米塚友美 (下豊岡)  
 井上裕介 (神奈川県)  
 橋場里恵 (富山県)  
 野上佳紀 (下高根)



三上新太 (男・和也) 上豊岡  
 小野裕翔 (男・公裕) 富野  
 坂田蓮 (男・幸則) 宮川



**戸籍の窓口**  
 (12月届出分)

山田弘子 83 (下前上)  
 吹田仁三郎 93 (下前浜)  
 田名部福藏 92 (若葉町)  
 山内孫十郎 91 (新町2)  
 和田吉弘 88 (入舟)  
 和川ツヤ 82 (深郷田下)  
 桜川ツヤ 82 (深郷田下)  
 野村光春 70 (富野)  
 岡田セイ 97 (派立上)  
 青山清吉 88 (今泉下)



## 人のうごき

12月末現在(前月比)

人口	11,406人(-26)
男	5,351人(-8)
女	6,055人(-18)
世帯数	5,125(-8)
出生	3 / 死亡 23
転入	14 / 転出 20