



むし歯のない子の紹介

3歳児健診にて(5月11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?

①毎日の仕上げみがき ②歌が上手なところです。牛乳が大好き



成田利休ちゃん (宮野沢)

①朝晩仕上げみがきをする  
②素直で優しいところ



小野愛生ちゃん (尾別)

①毎日の仕上げみがき  
②笑顔がかわいいところ♡



秋元一穂ちゃん (薄市上)

①なるべく甘い物は食べさせないようにしています ②車の名前に詳しい所。親もビックリです



棟方大和ちゃん (新町2)

※今回の3歳児健診で、むし歯のない子は6人中4人でした。

「のぼそよよ 健康寿命 歯みがきで」  
歯と口の健康週間



毎年、6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。毎日の食事を、おいしく食べ、イキイキとした毎日を送るためには、歯と口の健康を保つことがとても大切です。また、私たちの健康維持には、口の中の健康が深く関係していることが注目を集めています。中でも、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病、認知症との関係は大きく、身体全体と歯と口の健康の関係は改めて見直されてきています。今年の健康週間のテーマは「のぼそよよ 健康寿命 歯みがきで」。豊かに生きる原点は子

どもの頃から生活習慣です。正しい食生活や歯磨き習慣を家族みんなで育てましょう。

●あなたは大丈夫?  
30代の約8割が歯周病!?

「中高年の病気」という印象が強い歯周病。しかし、近年では歯ぐきの赤みや腫れといった初期症状は小・中学生から、また30代の約8割が罹患しているという現状が見られており、歯周病は若年化の傾向にあります。

歯周病は、蓄積した歯垢を原因とし、ゆつくりと進行していきます。予防のためにはまず、歯周ポケットについての歯垢をしっかりと落とす、適切な歯磨き習慣を継続することが必要です。歯周病予防をしっかりと行って、生涯充実した食生活が楽しめる健康な歯を維持しましょう。

禁煙週間です!!

毎年、5月31日はWHOが定めた「世界禁煙デー」。日本では世界禁煙デーから始まる1週間を「禁煙週間」と位置づけ、世界中で禁煙を推進する活動を行っています。

◎喫煙と健康について考えよう

「喫煙」は、がんや心疾患、脳卒中、呼吸器疾患など様々な疾患のリスクになります。受動喫煙でも、疾患のリスクが高まる事が明らかになっています。たばこによる健康影響をなくすためには、禁煙することが最も有効ですが、たばこは依存性が強いので、喫煙者一人の意志だけで取り組むことは難しく、家族や周囲の人の協力が大切です。

自分の健康のため、家族や大切な人のために、喫煙について考える機会にしましょう。

献血にご協力をお願いします

町では左記の期間、移動バスによる街頭献血を行います。ぜひ、ご協力をお願いします。

■献血実施日

6月29日(金)

午前：10時～12時

午後：1時15分～4時30分

■会場：中泊町役場 駐車場



献血にご協力頂きました! (2月)

\*栄養士からのおはなし\*  
『食生活改善推進員養成講座』が開講しました!

5月11日(金)に「中泊町食生活改善推進員養成講座開講式」が行われました。

今回は、19人が養成講座に申し込みくださり、町の食育活動に興味をもっていただいた事をうれしく思います。

開講式後は研修会が行われ、中泊町での地域活動や中泊町の健康課題について学びました。今後は、調理実習や栄養についての座学を行い、推進員としての活動していくための知識を深めていきます。

19人がカリキュラムをすべて修了し、中泊町で食を通して健康づくりの担い手として活躍してくれることを期待しています。



# まちのイベントカレンダー

6 月			7 月		
16	土	10:00~16:00 漁火センター図書室開放 すくすくしたまえ館図書室開放	1	日	
17	日	9:00~16:00 中泊メバル料理グランプリ 7:00~8:30 がん検診(胃・肺・大腸・前立腺)・特定健診(中里保健センター)	2	月	10:00~12:00 運動教室(中央公民館)
18	月	10:00~11:30 消しゴムはんこ教室	3	火	
19	火		4	水	
20	水		5	木	12:15~ 3歳児健診
21	木		6	金	
22	金		7	土	10:00~16:00 漁火センター図書室・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 19:00~21:00 メバル網外し体験ツアー
23	土	10:00~16:00 小泊小学校体育館開放	8	日	
24	日	9:00~ 町民大運動会	9	月	10:00~12:00 運動教室(中央公民館)
25	月	10:00~12:00 運動教室(中央公民館)	10	火	
26	火		11	水	
27	水		12	木	
28	木	12:50~ 乳児健診	13	金	
29	金		14	土	10:00~16:00 小泊小学校体育館開放 8:30~17:00 ビーチサッカー青森県大会 19:00~21:00 メバル網外し体験ツアー
30	土	10:00~13:15~ 献血(役場前)	15	日	8:30~17:00 ビーチサッカー青森県大会

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS JUN 2018.

棚野美紀(東京都) 龍野秀範(上町) 中島瑞穂(長野県) 鍋田正也(温泉町) 小笠原紀子(青森市) 神谷慎弥(尾別) 七戸あずさ(つがる市) 小笠原翔稀(深郷田下) 三和彩也花(五所川原市) 小野拓真(下高根) 對馬優子(鶴田町) 鈴木広大(富野) 米塚舞美(下豊岡) 渡邊心(福島県) 栗田祥恵(岐阜県) 米塚史弥(二夕見)



結婚おめでとうになります

加藤翼(女・久志) 浜町  
 毛内健雄(男・健晴) 派立下  
 米塚麗莉(女・悟) 下豊岡  
 加賀美慶(男・等) 宮川



お誕生おめでとうになります

(4月届出分)

## 戸籍の窓口

磯野キヌエ(小泊派立) 長谷川久稔(入舟) 佐藤久美子(浜町) 秋元キチ(若葉町) 尾崎和子(浜町) 長谷川幸輝(小泊派立) 宮越はすみ(小泊派立) 北島久夫(上町) 三橋はる江(新町2) 成田知子(上町) 山本ちい(上高根) 秋元政一(豊島) 坂田マツヨ(宮川) 成田富一(五林) 平山セツ(大沢内) 成田一高(今泉下) 高松幸男(田茂木) 長谷川敏次(豊島) 工藤政孝(向町下) 長利マツエ(上豊岡)



お悔やみ申し上げます

### 人のうごき

4月末現在(前月比)

人口	11,272人(-30)
中里地区	8,264人/小泊地区3,008人
男	5,282人(-21)
女	5,990人(-9)
世帯数	5,131(+7)
出生	4 / 死亡 17
転入	33 / 転出 50