



広報

つがる

2006

6.15

No. 33

●市の人口と世帯数(平成18年6月1日現在) ●人口 39,678人(男 19,022人／女 20,656人) ●世帯数 13,224世帯



さくらんぼ、大きくなれ

5月12日、稻垣観光さくらんぼ園で、車力、牛潟、富范の各保育園の園児34名がサクランボの受粉体験をしました。さくらんぼ園を経営している尾野さんは、園児に「植物に親しむことを大事にしてもらいたい」と園児を招待し、収穫まで体験させたいと話していました。園児らは、交配した場所に名札をつけ、6月末の収穫を楽しみにしていました。

主な内容

- つがるブランド確立に向け 2~3
- 防災会議及び国民保護協議会を設置
長寿・稻垣寿大学開講式、男女共同参画週間... 4
- アラカルト 5
- 各地で虫送り行事 6
- 健康推進課だより 7
- 街の話題 8~9
- お知らせ 10~12

つがるブランド 確立に向け

つがる市が備え持っている豊かな大地は、優れた品質の農作物を消費者に提供しており、これからも、消費者に信頼される農産物を提供するとともに「つがる」のイメージ戦略を展開することで、独自性と優位性の確立を図っていくことと、つがる市を安全、新鮮、美味しさを提供する「食の供給基地」と位置づけ、全国に情報を発信していくため、平成十七年度につがる市農産物ブランド化推進会議が設置されました。

つがる市農産物
ブランド化推進プランの策定

推進会議では、農業を取り巻く情勢や今後の変化に的確に対応するため、農業者、農業団体、市がそれぞれの役割分担のもと、取り組むべき課題と、その方向性を示す指針として「つがる市農産物ブランド化推進プラン」を策定しています。

「プラン」は、つがる市の農産物ブランド化に向け、当面五年後（平成二十二年）を中間目標として、重点的に実施しようとする施策を市民の皆さんに明らかにし、その理解と協力の下で、

つがる市農産物 ブランド化推進会議を設置

つがる市が備え持っている豊かな大地は、優れた品質の農産物を消費者に提供しており、これからも、消費者に信頼される農産物を提供するとともに「つがる」のイメージ戦略を展開することで、独自性と優位性の確立を図っていくことと、つがる市を安全、新鮮、美味しさを提供する「食の供給基地」と位置づけ、全国に情報を発信していくため、平成十七年度につがる市農産物ブランド化推進会議が設置されました。

着実な推進を図ることを目的として策定するものです。

施策についてご意見ご要望がありましたらお知らせ下さい。必要に応じて施策内容を見直し改善していく予定です。

キャラクター！ キャラッチフレーズ募集

良好な環境で市内の生産者が丹精こめて作った、新鮮、安心、安全な農産物八品目コメ、リンゴ、メロン、ネギ、ナガイモ、トマト、ゴボウを対象にブランド化を進め、この農産物のイ

主要八品目		コメ		作付面積		八、二七〇ha		全国		三十一一位	
収穫量	五二、三〇〇t	全国	七位	全国	二十位	八、九七〇t	四七四ha	全国	四位	二十四位	
全国	二十二位	全国	二十二位	全国	二十二位	一一、七〇〇t	一九六ha	全国	三位	二十二位	
全国	二十二位	全国	二十二位	全国	二十二位	二、八〇〇t	四五ha	全国	三十五位	三十五位	
全国	二十二位	全国	二十二位	全国	二十二位	九八〇t	三十一位	全国	三十一一位	十四位	
全国	二十二位	全国	二十二位	全国	二十二位	一、七二〇t	四三ha	全国	二十二位	二十二位	
全国	二十二位	全国	二十二位	全国	二十二位	六六四t	二十二位	全国	二十二位	二十二位	
全国	二十二位	全国	二十二位	全国	二十二位	二、八〇〇t	二十二位	全国	二十二位	二十二位	
全国	二十二位	全国	二十二位	全国	二十二位	二、八〇〇t	二十二位	全国	二十二位	二十二位	

メージにふさわしいキャラクターとキャラッチフレーズを募集しております。七月上旬に決定されます。

ブランド推進状況及び推進計画

平成18年度

- 平成18年5月 つがる市農産物ブランド化推進会議ホームページ開設
- 5月 農産物キャラクター・キャッチフレーズ募集開始
- 6月 つがる市農産物ブランド化推進プラン策定（案）
- 7月 認定制度の制定
- 7月 首都圏等（東京、名古屋、大阪）への農産物のPR活動
- 8月 ネーミング募集開始
- 11月 統一基準の策定（主要8品目）開始
- 11月 米の食味コンクール
- 随時 生産者への啓発活動
- 随時 計画等策定次第ホームページに掲載
- 随時 商標登録事務
- 随時 農産物・加工食品のブランド化推進
- 随時 主要農産物の品評会

平成19年度

- 平成19年5月 ロゴ募集開始
- 随時 認定制度の運用開始
- 随時 統一基準の運用

つがるブランド認定制度

認定制度

つがる産農産品の信頼性向上と販路拡大を図り、安全・安心さらには、信用・信頼されるつがる産農産品の生産に役立てるため、つがる市内で生産、製造された農産物及び食品について、市が独自の基準により認定を行う「つがるブランド認定制度」を実施することになりました。

認定書の交付

この認定制度は、つがる市農産物・食品、つがる市農産物使用食品、つがる市推奨を「つがるブランド」と称し、それぞれの認定基準を満たしたものを、つがる市ブランド認定委員会が審査し認定するもので、認定が適当と認められたときは、認定を決定し、申請者につがるブランド認定書が交付されます。

認定の表示

受証者は、ブランド農産品に認定の表示をすることができ、ブランド產品認定マークを、農產品または包装・容器等に直接貼付するか、包装・容器等に直接印刷等を行うことができます。

つがる市物化農産物ブランド推進会議

つがる ブランド 認定制度 概要

認定の種類

1. つがる市農産物・食品
2. つがる市農産物使用食品
3. つがる市推奨

統一栽培基準 策定委員会

主要8品目 対象農産物

統一栽培基準 栽培農産物

生産者

特別栽培 農産物

生産者

わけあり 農産物 加工品

生産者
加工者

つがる ブランド 認定委員会



申請

申請

申請

設置運営

認定制度

つがる市防災会議及び国民保護協議会を設置

五月二十四日、つがる市防災会議及びつがる市国民保護協議会が市役所で開催され委員十九名に福島市長より委嘱状が交付されました。

防災会議は、住民の生命、身体及び財産を灾害から保護するため、関係機関等の協力を得て、災害対策基本法に基づき市地域防災計画の作成、災害時の被害に関する情報の収集等をすることを目的とし設置されました。



福島市長から委嘱状を受け取る委員会は、三月市議会に報告するこ

ととしています。

今後は、計画原案をまとめるため詳細を確認しながら県地域防災計画との整合性を図りながら、つがる市としての防災計画を作成していくこととしています。

国民保護協議会は「武力攻撃事態等における国民の保護のための措置に関する法律」（以下「国民保護法」という。）に基づき、「つがる市国民保護計画」について審議するため設置されました。

「国民保護法」は、我が国が武力攻撃等を受けたときにおいて國民の生命、身体及び財産を保護し、武力攻撃等に伴う被害を最小にすることができるよう國や地方公共団体等の役割分担やその具体的な措置が規定されています。

「国民保護計画」は、住民の避難、避難住民の救援に関する措置、武力攻撃災害の復旧に関する措置等様々な項目により構成されるものです。

両会議において審議された計

今年も元気に受講

長寿大学・稲垣寿大学が開講

○長寿大学
五月二十五日、今年の長寿大学開講式が「松の館」で行なわれ、約百六十名の学生が出席して開講式が行なわれました。小林学長から学生証が交付され、

福島市長が「健康で、生きがい

をもって仲間と楽しんで学習してください」とあいさつ。

学習内容は、一回目の交通安全教室やカラオケ、健康体操、移動学習（山田温泉）、ビデオ鑑賞、鬼ヶ岡文化について等を学習し、十二月まで全八回が行なわれる予定です。



学生証を受け取る学生代表の山谷久八郎さん



開講式に多くの学生が出席

○稲垣寿大学
五月二十六日、稲垣交流センターで稲垣寿大学の開講式が行なわれました。

学長は「老いて学び、学んで輝いて、常に新しいものを求めてください」と激励しました。在校生、聴講生合わせて約二百四十名の学生は、自分たちで考えた全八回の学習会を楽しみにしていました。



毎年6月23日から29日までの一週間は男女共同参画週間です。

● 今年の目標は「参画で 職場に活気 家庭にゆとり」です ●

男性と女性がそれぞれの職場で、個性と能力が發揮できる社会、その実現のためには、みなさん一人ひとりの取り組みが必要です。

私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？

問い合わせ先 市役所 企画課男女共同参画推進係 電話 42-2372

アラカルト♪

直売りで、新鮮で安全な野菜や加工品を

6月5日、木造夕市がオープンし、新鮮な野菜や加工品を買い求める市民で賑わいました。

市内には、新鮮で安全な旬の野菜や自然の恵みいっぱいの山菜、お母さん達の工夫と技がきらめく加工品等を揃えて直売り販売している施設や開催場所があります。

今年の直売所を紹介します。



こじみざやサイ市

場所 森田町101号線沿い
営業時間 午前六時～午後三時
(毎日開催)

場所 森田町101号線沿い
営業期間 五月月中旬～十一月
(毎日開催)

【特徴】春の野菜や花の苗から始まり、トマト、ナス、キュウリ、スイカ、メロンなど好評。加工品は、うんべい、ドーナツ、笹餅、赤飯等。

むらおこし便点館「フラット」

場所 豊富町県道診ヶ沢
営業時間 午前九時～午後五時
蟹田線沿い

定休日 毎週月曜日(祭日の場合は翌日休み)
時(冬期間は午後五時三十分钟まで)

【特徴】特産の長芋と牛蒡は年中販売。野菜苗や季節毎に珍しい植木。加工品は、長薯入り生菓子、ドーナツ、蒸しパン、薰製チーズ、薰製卵、メロンソフトクリーム等。特に牛蒡めんは大好評です。

まごころ市

場所 稲垣町JAつがる
営業時間 五月～十一月は、
月・水・金、午前五時
から午後四時、日曜
日は午前中。十二月

～四月は、毎週金曜
日午前八時～正午。

【特徴】新鮮野菜、花。加工品は、トマトジュース、トマトゼリー等

特産品直売所

場所 デンコードー柏店東側
営業時間 午前八時～午後五時
年末年始

【特徴】野菜、果物、花。加工品は、じょぱりリンゴジュース、しそドリンク、リンゴジャム、しそのとう、豆腐、寄席豆腐、しとき餅、漬け物、二ノ子練りみそ等。

おらほのめへ

場所 森田町道の駅もり
たアーストップ

【特徴】朝一番で採れた新鮮野菜や果物。加工品は、アップルパイ、カボチャパイ、黒豆ジュース、干し餅のバター焼き等。

ホタル夕市

場所 つがる市商工会前
営業時間 六月から十月まで
の月・木、午後三時
～午後四時三十分

【特徴】新鮮な野菜や花、採りたての山菜やじみ。加工品は、手作り豆腐、笹餅、赤飯、こだわり納豆等。

福祉移送車両を特定非営利活動法人(NPO法人)あいうえおの会へ貸与

5月25日、旧柴田小学校で「あいうえおの会」へ福祉車両の貸与式が行なわれました。

この車両は、市が宝くじの普及広報事業費の「共生のまちづくり助成事業」の助成金により導入したもので、今後、障害者や高齢者の地域生活援助および外出困難者の活動範囲の拡大等に幅広く支援することができます。



水墨画北水展で内閣総理大臣賞を受賞

第15回全国公募水墨画北水展が開催され、外崎裕達さん(下車力町)の「北嶺」が北水大賞に次ぐ内閣総理大臣賞に選ばされました。

同展は5月2日から7日まで石川県金沢市で開催されたもので、日本全国や韓国から170点あまり展示されました。



内閣総理大臣賞

五月穀豊穣・悪疫退散！無病息災を願ひ各地で虫送り

五月の末、田植えが終わり、各地区で虫送り行事が行われました。

この虫送り行事は、稻作や畑作に被害を与える害虫を虫につけた村境まで送り出す行事で、蛇形の虫で害虫を村の外に追い出した後、村境の立木などに一年中置かれ、村にわざわいが入ってくるのを防ぐ役割を持つといわれています。

■牛潟町虫送り

五月二十八日、牛潟町で牛潟小学校の田植えが終った後、虫送り行事が行われました。

元気に踊る牛潟小学校児童

龍の形をした頭に胴体はわらで形つくられ、杉の葉で衣をきた二頭（雄、雌）の虫が、牛潟町内を練り歩き、家内安全、五穀豊穣、悪疫退散、無病息災を願いました。

虫送りの行列は「サンサンサン、ソレ」の掛け声に始まり、太刀振り、仮装行列、笛、太鼓、虫と続き、元気に牛潟小全校児童が伝統の踊りを披露し練り歩きました。

南側入り口には雄の虫を、東側入り口に雌の虫を置き、町内の繁栄を祈願しました。



牛潟町の一頭の虫



元気に踊る牛潟小学校児童

■稻垣町千年虫送り

五月二十七日、稻垣町千年地



千年地区の南入口に置かれた、虫と見張り役のニンギョウ

■その他の地域

柏地区 広須・稻盛・鷺坂・

上古川・下古川・

桑野木田

稻垣地区
木造地区

沼館

芦屋・蓮川・芦沼・
筒木坂・菰槌・



虫を引き千年地区内を練り歩く

青森県保健統計年報に掲載されている平成十一年から平成十五年の五年間の旧町村のデータを合算してみると、「悪性新生物」「心疾患」「脳血管疾患」の順に多く、この三大生活習慣病が死因の約六割を占めています。順位は五年間変わらず、全国、県も同様の傾向にありますが、

保健データからみた 市民の健康状態

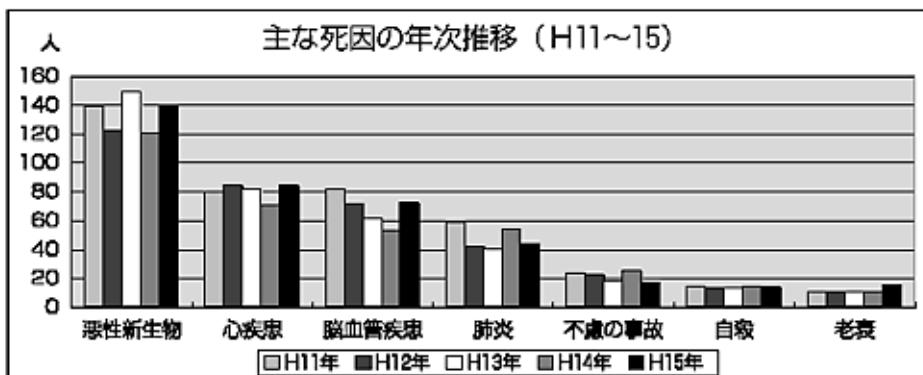
市では、平成十八年三月に、第三期介護保険料の改定に伴い老人保健福祉計画の見直しがなされ、合併後の保健活動計画が策定されました。

この計画では、市民の健康状態を保健データから分析し、健康課題を把握し、市民のみなさんと改善に向けたどのような組みをしていくのかが示されております。その内容を一回にわたりて掲載いたします。

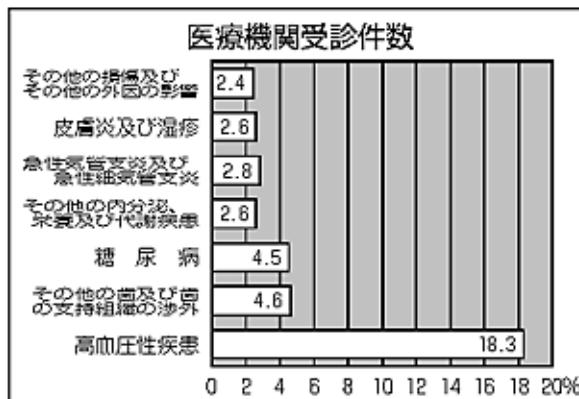
健康推進課だより

方の主な原因疾患をみてみると、「脳卒中」が約三割と最も多くなっており、介護度も重度になれる傾向にあります。

「心疾患」「脳血管疾患」が全国、県より高くなっています。

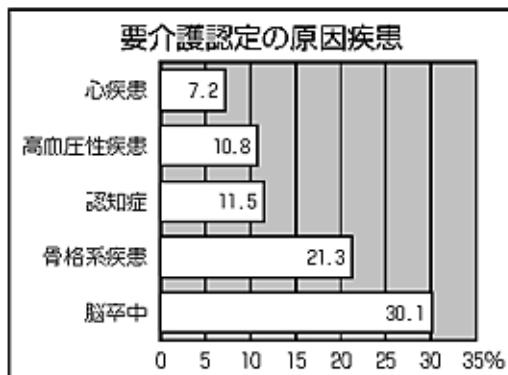


六十五歳以上では、四人に一人が受診しております。また、医療費でも「高血圧性疾患」が多くなっております。



そこで、第三期（平成十八年度～平成二十年度）では、「肥満度の予防改善」を保健活動の重点

から市民の健康状態も疾患や脳血管疾患の危険因子である高脂血症、高血圧などがあり、さらにその疾患の根本には、あり共通の発病要因である肥満が増えてきていくことがわかります。



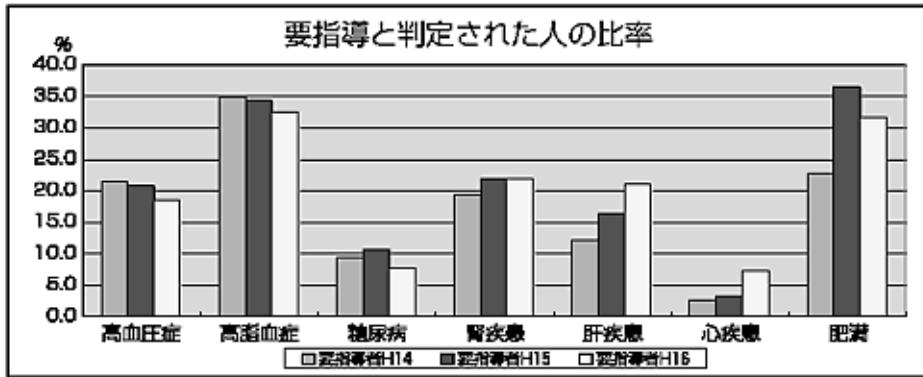
基本健康診査の受診者の約九割は有所見者（異常なし以外の判定をされた方）となっております。

「高脂血症」「糖尿病」の有所見者が若干増加の傾向にあり、「高脂血症」は治療者が年々増加傾向にあります。

軽度の異常があり生活習慣の改善を必要とする「要指導」の判定区分では、「高脂血症」が多く、「肥満」の急増が目立つところです。五所川原保健所管内の平均と比較しても肥満と判定されている方の割合が高くなっています。

〈4〉 基本健康診査結果状況

項目として取り上げ、市民のみなさんとともに取り組みをし、心身ともに健康で活力ある生活の実現を図っていきたいと思いま
す。



話題

全国スポーツレクリエーション祭PR活動

5月30日、スポレクあおもり2007のキャラクター「アブリート」君が、市役所を訪れ大会をPRしました。つがる市は、平成19年9月に行われる、第20回全国スポーツ・レクリエーション祭のゲートボール会場となっていることから、スポレクあおもり2007Jハーサル大会として、6月25日(日)青森県ゲートボールフェスティバルが、つがる地球村で開催されます。



朝野球始まる～木造支部朝野球大会～

5月22日、芦屋グラウンドにおいて木造支部朝野球大会の開会式が開かれ、参加17チームの選手や関係者ら約100人が集まりました。開会式で、屏風山クラブの木村洋樹選手が選手宣誓を行い、今季の健闘を誓いました。各チームは県大会出場切符を目指し、7月下旬まで熱戦をくりひろげることになります。



鮎のそ上を手助け

岩木川漁業共同組合では、岩木川をそとする天然の鮎を特別採捕し稻垣町下繁田にある芦野頭首工から、板柳町の上流や弘前市内まで運び放流し、そ上を手助けしています。

同組合の斎藤裕さんは「去年より10日くらい遅いが、体長が大きいものが採捕できている」と喜んでいました。



定期観光バスツアーが始まりました

6月1日、定期観光バスツアーが始まり、市内外から11名の参加がありました。

肌寒い曇り空でしたが、参加者はベンセ湿原や「道の駅」や「拍地名発祥の地」などを見学しました。

ベンセ湿原のニッコウキスゲは大雪の影響もあってか、まだ咲きはじめということで若干の遅れ気味だということでした。



育成小学校で田植えの体験

5月18日、育成小学校では全校児童67名による田植えの体験授業が行なわれ、1年生の児童は泥の感触に、楽しい?悲鳴をあげていました。

田植えは、上相野の今輝義さんの田んぼを利用して行なわれ、高学年は少し慣れた手つきで、一つひとつ丁寧に植えていました。今年はつがるロマンを植え、秋には児童による稲刈体験も予定しています。



街の

ベンセ湿原の草刈奉仕

5月30日、木造老人クラブ連合会がベンセ湿原の遊歩道や駐車場周辺の草刈作業を行ないました。

会員約50人が参加し、これから始まる観光シーズンに向け、貴重な湿原を多くの観光客に気持ちよく訪れてもらうよう毎年行なっている奉仕作業です。

日本自然百選に指定されているベンセ湿原には年間1万5千人が観光に訪れています。

在日米国陸軍司令官表敬訪問

5月31日、在日米軍のエルバート・バーキンズ陸軍司令官が来庁し、福島市長と懇談しました。

市長は、Xバンドレーダー配備運用については安全に万全を期するよう要請。これに対しバーキンズ司令官は「レーダー受け入れについて感謝します」と述べ、配備については住民の不安解消に力を注いで生きたいと述べていました。



つがる市消防署が見守り隊

つがる市消防署では、向陽小学校区内を低学年の下校時間に合わせ巡回パトロールをしています。

最近多発している、不審者による声掛け事案を防止するため、下校時間に合わせて毎日パトロールを行なっています。不審者発見時には、警察へ通報し関係機関に注意を呼びかける等防犯に協力しています。

市長が田植え督励

5月18日、福島市長は森田町吉野地区と山田地区的水田を訪れ田植え作業中の農家を督励しました。

今年は大雪の影響もあり、例年より3日～5日程度遅れて作業が始まりましたが、この日は快晴のもと農作業も順調に進んでおり、市長は「怪我には十分注意してください」と激励しました。



ぎんなん荘を慰問

5月19日、ぎんなん荘(木造)に出陽(しゅつよう)歌謡愛好会が慰問し、歌謡ショーを披露しました。

県内各地の歌謡大会で数々の優勝経験がある相坂(おおさか)義則さんらは各地の施設を慰問し、自慢の歌と楽しいおしゃべりで入居者を楽しませました。

また、愛好会では今年100ヶ所を慰問する予定で現在活動中です。

あしらわせ
information

印鑑登録証交換の お知らせ

合併に伴い、旧町村で発行された印鑑登録証（カード、手帳）と引き換えに、つがる市の新カードに交換しておりますので、随時交換してください。

国民健康保険税の課税における所得の申告について

前年の収入をまだ申告していない方は、国民健康保険税が適正に課税されない場合があるため、市役所税務課または最寄

問い合わせ先
市役所 市民課
電話 四一一一〇八

交換場所 市役所及び各支所（イオン出張所を除く）※旧町村の窓口に新しいカードを用意しておりますので、そちらで交換してください。
持参するもの 旧町村で発行された印鑑登録証（カード、手帳）

交換期限はありませんが、来庁の機会がありましたら交換してください。（代理の方でも交換できます）

問い合わせ先
柏公民館
電話 一二五一一一〇〇
又は柏支所民生福祉課
電話 一二五一一一

日 時 七月八日（土）午前九時三十分～午後〇時三十分
講 師 柏公民館
内 容 市内在住のラバルオルハ・オクタビンさん
アニス・スリストヨワティさん
インドネシア料理の調理実習
人 数 参加費 先着二十名
材料費として一人五百円（当日徴収します）
その他のエプロンを持ってきてください
申し込み 七月三日まで

の支所総務財政課で申告してください。また、国民健康保険税は低所得世帯を対象に税額の一部を軽減する制度がありますが、前年に収入がなかった、あるいは少額であった方でも収入の申告をしないと軽減が受けられませんので、速やかに申告を行なうようにお願ひします。

インドネシア料理講習会

問い合わせ先
市役所 税務課
電話 四一一一〇七

夏ばてに備えて、元気になるインドネシアの辛口料理を学んでみませんか。

原子燃料サイクルモニターの募集

青森県では原子燃料サイクル広聴・広報活動の一環として、平成十八・十九年度原子燃料サイクルモニターを募集しています。

応募・問い合わせ先
市役所 企画課
電話 四一一一三七一

木造若緑地区交通規制について

**■：交通規制区間
(大型車輌通行止)**

規制期間：平成18年6月10日から
平成18年9月30日まで

規制時間：昼・夜

◆市では、公共下水道若緑地区雨水管布設工事のため、上記区間を交通規制しております。規制期間中は皆様に大変ご迷惑をおかけ致しますが何卒ご理解、ご協力をお願いいたします。なお、弘南バス及び普通自動車は片側交互交通といたします。

問い合わせ先
市役所 下水道課 電話 42-2593

・平成19年度コミュニティ助成事業の募集について・

コミュニティ助成事業は、町内会等地域社会の健全な発展を図るとともに、宝くじの普及広報を目的として、財団法人自治総合センターがおこなう助成事業です。助成の対象となる団体は、町内会や自治会などの地域的な共同活動をおこなっている団体となります。(特定目的のために組織された団体、NPO、環境や観光に係る団体、趣味の愛好会、宗教団体等は対象となりません。)

○助成内容

助成事業	助成内容	助成事例	助成上限額
一般 コミュニティ 助成事業	健康増進、まつり、運動会、 文化学習、レクリエーション、 福祉活動等	除雪機、防犯灯、太鼓、はんてん、テント、スポーツ用具等	250万円
緑化推進 コミュニティ 助成事業	広場、公園やコミュニティ施設周辺への植樹、植栽、花壇整備に要する用具等	苗木、種子、花壇、プランター、緑化に関する用具等	200万円

詳しくは財団法人自治総合センターのホームページでも確認できます。

www.jichi-sogo.jp/enterprise/lottery/

問い合わせ先 市役所 企画課 電話 42-2372

・ナイターシェイプアップ教室・

体力アップやスリムボディづくりをしたい方、仕事の疲れやストレスを解消したい方、参加目標達成に向けてスタッフがサポートします。一汗かいてリフレッシュしませんか。



- 内 容 ストレッチ体操など、運動や食生活に関する相談
- 講 師 AFAA国際認定エアロビクスインストラクター 成田寿子氏
- 場 所 生涯学習交流センター「松の館」
- 対 象 運動を習慣化したいと思っている方
- 時 間 午後6時30分～午後8時15分
6月28日(水)、7月12日(水)は午後6時～午後8時15分
- 参 加 料 1人1回につき300円
- 準備する物 バスタオル、水分補給用の飲み物
- 日 程 6月28日(水)・7月12日(水)・7月28日(金)・8月9日(水)・8月18日(金)・9月15日(金)・9月27日(水)
10月13日(金)・10月18日(水)・11月10日(金)・11月22日(水)・12月13日(水)・12月20日(水)・1月10日(水)
1月31日(水)・2月14日(水)・2月28日(水)・3月7日(水)・3月14日(水)

問い合わせ先 市役所 健康推進課 電話 42-2044(直通)

「市税」の納付相談を行っています



市役所収納課では、平成17年度までの市税（市県民税・国民健康保険税など）の「納付相談」を収納課窓口で隨時行っています。

特に、国民健康保険税は未納のままにしておきますと「国民健康保険証」が交付されないなどの事態が生ずることがありますので、是非、納付相談にお越しください。

問い合わせ先 市役所 収納課 電話 42-2163

健康ウォーキング教室



つがる市では、健康づくり事業の一環として、ウォーキング教室を開催します。
誰でも簡単に始められるウォーキングで友達を作りませんか。ふるってご参加ください。

**ウォーキング
の効果は…**

**体脂肪
減る**

**血圧
下がる**

**動脈硬化
予防**

若返り

**骨粗鬆症
予防**

	1日目	2日目	3日目
日時	平成18年6月29日(木) 受付時間：13:00～13:30 終了時間：15:30	平成18年7月13日(火) 受付時間：9:00～9:30 終了時間：13:30	平成18年9月7日(木) 受付時間：9:00～9:30 終了時間：15:00
会場	つがる市体育センター (縄文住居展示資料館カルコ隣)	つがる市体育センター (縄文住居展示資料館カルコ隣)	木造保健センター (つがる市役所内)
内容	始めよう！ やさしいウォーキング 講話 ウォーキングの健康効果 実技 効果的に歩く姿勢とは 靴の選び方、はき方とは 講師 青森県ウォーキング 協会認定指導員 ※動きやすい服装や靴で参加して下さい。	夏の風を感じて歩こう！ 健康ウォーキング ●田んぼ道を次の各コース歩きます ○5kmコース 市役所→農道を通って柏末吉→藤岡地区→市役所 ○8kmコース 市役所→農道を通って柏稻盛→玉水→末吉→藤岡地区→市役所 講師 AFAA国際認定エアロビクスインストラクター 成田寿子氏 ※雨天時は、体育館で軽スポーツとなります。 ※昼食に食生活改善推進員の野菜たっぷりスープを提供、各自おにぎり程度持参ください。	色々季節を眺めて歩こう！ 健康ウォーキング ●森の中の果樹園（弘前市十面沢）付近へ、バスで移動し各コースを歩きます ○5kmコース（登り坂多い!!） 鶴の舞橋（鶴田町）→十面沢地区→森の中の果樹園 ○3kmコース 森の中の果樹園内 ※雨天決行です。 ※昼食は各自準備ください。 希望者には弁当の注文もできます。
参加料	無料	200円（保険料、昼食代）	900円（保険料、入園料） (昼食注文は別途)
申込み	6月26日〆切	7月14日〆切	申込受付開始7月19日から 先着80名で〆切

申し込み・問い合わせ先（1日のみの参加も可能です。不明な点はお問い合わせください）

市役所 健康推進課 ☎ 42-2044

各支所民生福祉課 森田 ☎ 26-2111 柏 ☎ 25-2111 稲垣 ☎ 46-2111 車力 ☎ 56-2111

第15回記念
@けあおもり映画祭
**縄文メロン
アワード
2006**

7月8日(土)

松の館会場

- ①入場無料
- ②③当日1,700円
前売1,300円
- シネマヴィレッジ8・イオン柏
- ④当日1,700円
前売1,300円

【上映作品】

- ①「妹/SISTER」 10:00～
- ②「ワースト☆コンタクト」 13:00～
- ③「デコトラの驚
恋の花咲く清水港」 15:00～
- ④「DEAD OR ALIVE 犯罪者」 18:00～

前売り券販売所・問い合わせ先
川崎新聞店 TEL 42-2218



**ゲスト
喜川 翔
宮本大誠**