健康の輪を広げ、食生活を見つめ直す

特定保健指導利用者の健康意識を高めようと３月25日、「健康づくりのつどい」が松の館で行われました。

市健康推進課が主催したつどいには、約30人が参加。５グループに分かれてのグループディスカッションでは、望ましい特定健診の結果を得るための方法などを保健師が説明し、参加者からは「間食を控えて、運動するようにしている」「毎日、体重測定をしている」などの声が出ていました。

また、「身近にある野菜の栄養価を知っていますか」と題して、野菜ソムリエの對馬逸子さんが「食べ方上手は生き方上手。自分の健康は、自分で守ってください」と講演しました。講演終了後には、食生活改善推進員による野菜をふんだんに使った料理の食事会も行われ、参加者は「これなら野菜をたくさん食べられるね」と感想を述べながら、舌鼓を打っていました。

野菜の栄養と調理方法などを講演する對馬さん

あいさつを述べる柴田署長

カラーガード隊による演技

交通事故のない明るい地域づくりを誓う

春の全国交通安全運動（４月６日～15日）に伴って、つがる市民交通事故防止総決起大会が４月６日、市民約400人が参加して松の館で行われました。

同大会はつがる地区交通安全協会（桜庭修会長）と市交通安全母の会連合会（花岡トキ会長）が主催。つがる警察署長（柴田重明署長）が「交通安全教室、街頭指導、取り締まり強化を通じて、交通事故防止に取り組みます」とあいさつしました。

また、館岡子供交通指導隊と柴田子供交通指導隊の隊員が「道路では絶対遊びません」「運転中の携帯電話はやめましょう」「飲酒運転は絶対にやめましょう」と大きな声で誓いの言葉を発表。大会終了後のアトラクションでは、青森県警察音楽隊による吹奏楽演奏が行われ、カラーガード隊のフラッグ演技も披露されるなど大会を盛り上げていました。

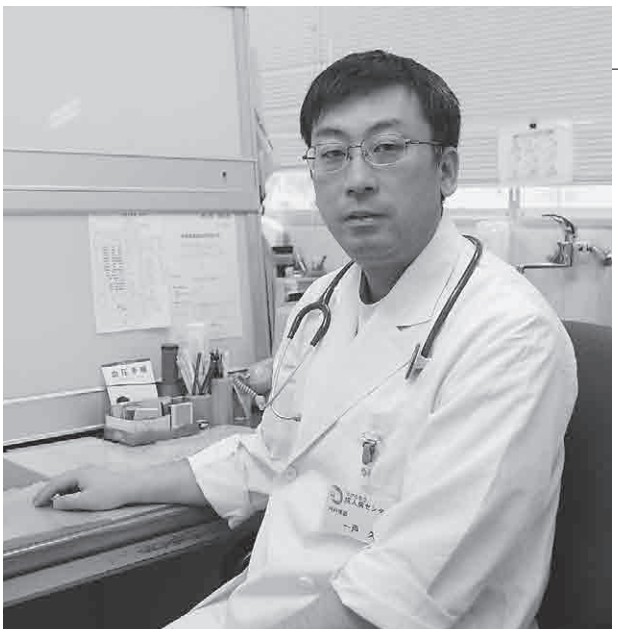
全国こども相撲大会での好成績を報告　髙山稲荷神社チーム

３月30、31日に三重県伊勢市で開催された「第６回全国鎮守の森こども相撲大会」で好成績を収めた髙山稲荷神社チームの選手らが４月７日、福島市長に成績を報告しました。

報告に訪れたのは、越後谷清彦監督、髙山稲荷神社の工藤均宮司、４年生の部で準優勝を手にした越後谷知樹君（現在は瑞穂小５年）、団体の部で３位に輝き大将をつとめた小山内滉君（現在は森田中１年）たち。

福島市長は「よくがんばりました。２年後に開催される大会では、今回の悔しさをバネにして、優勝してください」と激励しました。選手たちは市長からの言葉を胸に、次回大会に向けて、さらなる躍進を誓いました。

好成績の報告に訪れた髙山稲荷神社チームの皆さん



成人病センターに一戸医師が赴任

４月から成人病センターに内科医として一戸久人医師が勤務しました。

一戸医師は、弘前大学医学部大学院を卒業後、大館市立総合病院、平内中央病院に勤務。一戸医師は「患者にも慣れなくてはいけませんが、つがるの環境にも早く慣れなければいけませんね」と話していました。

また、市民の皆さんは「体調がおかしいと思ったら無理をせず、その時に受診してください。早期発見、早期治療を心がけましょう」と呼び掛けていました。

【プロフィール】 一 戸 久 人（ひさと）
1968年三戸町生まれ。専門分野は消化器科。市内に在住し、妻と子供３人と暮らす。趣味は読書、休日は家族サービス。

かっちゃ達の自慢の味を冊子に！

「くらしの工夫展」の25周年を記念して市生活改善グループ連絡協議会（原田ひとみ会長）が記念誌「つがる市の味っこ」を発行し、福島市長に報告しました。

同会が発行した記念誌は1,000部。Ｂ５サイズで全ページカラーということもあり、自慢の作品や作り方が鮮やかに掲載されています。

原田会長は「次世代に伝えたい伝統料理やアイディア料理を冊子にまとめました。世代が変わっても、ふるさとの味を忘れないでほしいです」と話していました。

また、福島市長は「地元農産物を使い、工夫された料理ばかりですね。農産物のブランド化を推進するためにも、商品化に向け取り組みましょう」と感想を述べていました。

発刊を祝い福島市長に本を手渡す原田会長

郡山中戦で力強いスパイクを打つ台丸谷星花さん（稲中３年）

男女アベックV　稲垣中バレー部

第24回北日本中学生バレーボール稲垣大会が４月19日、東北各県からの強豪校が参加して、稲垣体育館を主会場に熱戦が繰り広げられました。

大会には男子10チーム、女子12チームが参加。稲垣中男子は、予選リーグを順調に勝ち進み、決勝トーナメント決勝戦で滝沢南中学校（岩手県代表）を第１セット25対17、第２セット26対24と粘りと根性で栄冠を勝ち取りました。

また、稲垣中女子は、決勝トーナメント１試合目の郡山中学校（宮城県代表）との対戦は苦戦したものの、決勝戦の雫石中学校（岩手県代表）との対戦では、日頃の練習の成果を発揮し、第１セット25対15、第２セット25対16という成績で、優勝を手にしました。