

これならできる！

「運動おためし教室」開催のお知らせ

市では、運動を始めたい方のきっかけづくりとして運動教室を開催します。まずは体験してみませんか？
いつまでも若々しく健康でいられるために、お気軽にご参加ください。

月 日	教室名	内 容	講師	場所・時間
6月24日(木)	リフレッシュ ウォーキング①	ウォーキングの正しい姿勢や靴選びの基礎知識を学び、実技を通し正しく、楽しくウォーキングできる方法を学びます。	青森県健康・体力づくり協会 健康運動指導士 近藤文俊氏	木造体育センター 10時～11時30分
7月6日(火)	リフレッシュ ウォーキング②	市内車力コース(約5.6km)を実際に歩いてみましょう。綺麗な空気と光を浴びながらレッツウォーキング!!	つがる市保健師	車力ふれあい会館 9時30分～11時30分
8月19日(木)	正しい姿勢で ゆがみ解消	日常の積み重ねやクセが原因で生じた「身体の歪み」からくる肩こり・腰痛を改善する体操を学びます。	つがる市高橋整骨院 理学療法士 高橋尚裕氏	森田あ～すとびあ(保健福祉センター) 13時30分～15時
10月29日(金)	スタイルアップ! 筋肉若返り体操	筋肉トレーニングを中心に体を引き締めるコツを学びます。メリハリのあるスタイルを楽しく目指しましょう	青森県健康・体力づくり協会 健康運動指導士 近藤文俊氏	木造体育センター 10時～11時30分
11月26日(金)	にこにこ(*^ ^*) エアロビクス	音楽に合わせて簡単な動作で、脂肪燃焼して動きます。気持ちよい汗を流してリフレッシュしましょう	AFAA国際認定エアロビクス インストラクター 成田寿子氏	松の館 10時～11時30分
12月20日(月)	室内簡単ピクス	冬場でも自宅で簡単に行える脳トレピクスと子供の頃習ったラジオ体操。これぐらいの強度でも十分に立派な運動ができます。	つがる市保健師 健康運動指導士 兼平智秋氏	松の館 10時～11時30分
1月中を予定	スポーツアカデミー 体験	運動マシンやヨガをお試し。運動経験がない方から、本格的にトレーニングをしたい方まで大歓迎。	アカデミースタッフ	五所川原市スポーツアカデミー 午前中の予定

【参加できる方】 運動を始めたい、運動がちょっと苦手と思うおおむね40歳～64歳の市民

【申し込み方法】 実施日の5日前までに電話でお申し込みください。

【参 加 料】 各回50円(保険料)、その他必要な時にいただくことがあります。

※各プログラムについての詳細は、今後、「広報つがる」に掲載予定です。

3回参加した方には健康グッズ
粗品プレゼントがあります。

まずは、おためしください 6月・7月分の参加者を募集します!!

ウォーキングについての知識を学び、楽しく歩いてみましょう

日時	集合場所	申込期限	その他
6月24日(木) 10:00～11:30	木造 体育センター	6月18日 (金)	- 運動しやすい服装で直接会場へお越しください。 - 当日、受付にて保険料50円をお支払いください。 - 各回とも開始10分前までに、各会場へおいでください。 - 汗ふきタオル、水分補給用の飲み物を持参してください。 6月は室内用運動靴も必要です。
7月6日(火) 9:30～11:30	車力 ふれあい会館	7月1日 (木)	



【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111 (内線306)

心の相談

こころの病気、こころの悩みなどについて相談をお受けしています。眠れない・気分が重い・やる気が起きないといった状態やうつ病、人間関係、子どもの不登校やひきこもりについてなど、自分や家族・親戚のことで悩みを抱えている方は、一人で悩まずご相談ください。

期 日：7月5日(月) 時間：10:00～15:00 場所：つがる市役所1階相談室

申し込み：事前に「こころの相談担当者」あてに電話でご予約ください。

※当日の申し込みも受け付けますが、ご予約の方が優先になります。

【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111 (内線305)



国民健康保険の保健事業について

つがる市国民健康保険の財政状況については、先月号でお知らせし、みなさまのご協力とご理解をお願いしているところですが、医療費の抑制は国保の財政ばかりではなく、みなさまの負担の軽減にもつながります。

平成21年度の市の疾病別医療費のトップは循環器系疾患（高血圧、心疾患、脳梗塞等）となっており、次いで新生物（がん等）、消化器系（胃潰瘍等）、筋骨格系（関節症等）となっています。また、医療費負担は加齢とともに増加しています。生活習慣に注意して長く健康で過ごすために、国民健康保険の保健事業は健康の維持・病気の予防のお手伝いをします。

1. 特定健診・がん検診を受けましょう

病気の早期発見・早期治療を心がけ、長く健康でいるために特定健診・がん検診の同時受診をお願いします。総合健診を受診できない方は個別健診が受けられます。国民健康保険課へ電話で申し込んでください。

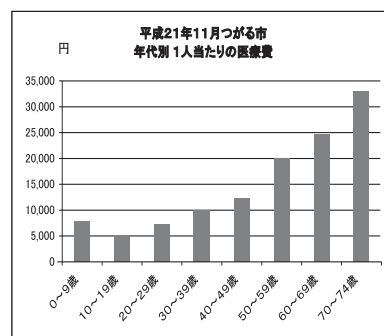
2. 医療費通知はご存じですか

ご自身の医療費がいくらかかっているかご存じでしょうか。2カ月に一度、医療にかかった費用、診療月、受診日数、医療機関等を明記した医療費通知書を送付しています。これは、ご自身の医療費を意識してもらい、身に覚えのない医療機関からの請求（不正請求）を抑止する目的があります。お手元に医療費通知書が届きましたら、ご自身の健康などについて振り返っていただく良い機会ですので、必ず開封しご覧ください。

3. ジェネリック希望カードの配布（被保険者証の更新時に送付、国保窓口で常備）

医薬品・薬剤費の負担を少しでも軽くするために、ジェネリック医薬品の活用をお願いします。ジェネリック医薬品は新薬と同じ主成分のもとで開発・製造され、価格は新薬の2～8割程度です。（厚生労働省の承認基準をクリアしているので安心して使えます。）ジェネリック医薬品を処方してもらうには、医師へ「ジェネリック医薬品にして欲しい」と伝えることが必要です。選択や使用法については薬剤師に相談してみましょう。もし自分から言い出しにくいという方は、「ジェネリック医薬品希望カード」を使って意思を伝えてください。

【問い合わせ先】国民健康保険課 電話42-2111（内線273）



健康万歩計は、西津軽郡医師会（つがる市・鯉ヶ沢町・深浦町）が、みなさんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

齋藤 瑞 男 先生

西津軽郡医師会会長

齋藤内科医院（つがる市森田町）



認知症の高齢者との接し方

認知症には、脳血管性（脳卒中）とアルツハイマー型のものがあり、高齢化が進むにつれ、二つの混合型の認知症の人の増加が予想されています。

高齢者には聴力・視力障害もあり、認知症になれば記憶障害・見当識障害も加わり、周囲の状況を正しく理解できない不安定な状況にいたり、また進行すれば過去・現在・未来のつながらない“今”という時点に生きていることも考えて、対応する必要があります。例えば、いま食べたばかりなのに、まだ食べていないと何度も催促する時には「いま支度中なのでもう少し待ってください」と。話す時には、1m以内の近さで1つずつ、わかり易く、単純な内容にすることです。折にふれて相手の名前を呼び、年月日、曜日、時間、場所などの基本的なことをくり返し話す必要があります。会話や作業などがうまくいかない時は不安な状況にいますので、手を

握る、肩を抱くなどで落ち着かせ、感情面に働きかけ、信頼関係をつくることです。

最後に、一番大切なことは自尊心を傷つけないことです。間違った行動に対して叱ったり、訂正したり、説得や強制的な指導をすることは逆効果になります。

叱られた原因は忘れ、叱られたことだけが記憶に残り、同じ事が重なれば、うつ状態になったり、時には攻撃的になります。否定せず支持し、こうしたらもっとうまくいくのではないかと納得させることです。

今後、認知症の人に接することが多くなりますので、上手な接し方をすれば、認知症の進行を遅らせることもでき、お互いによりよい結果が得られることと思います。





新着図書のお知らせ

ジャンル	書名	著者名
文学	マドンナ・ヴェルデ	海 堂 尊
	オー！ファーザー	伊 坂 幸太郎
	光媒の花	道 尾 秀 介
	この世は二人組ではできない	山崎ナオコーラ
	1Q84 Book3	村 上 春 樹
	日本の路地を読む	上 原 善 弘
	須賀敦子を読む	湯 川 豊
	天地明察	冲 方 丁
	ガラスの巨塔	今 井 彰
	ブラックチェンバー	大 沢 在 昌
	ナニカアル	桐 野 夏 生
哲学	超訳 ニーチェの言葉	フリードリヒ・ニーチェ
医学	逝かない身体 -ALS的日常生活を生きる	川 口 有美子

松の館 図書コーナー



- 開館時間 平日(月～金曜日) 午前9時～午後7時
休日(土・日・祝日) 午前9時～午後4時
- 休館日 12月29日～1月3日
- 貸出冊数 1人5冊まで
- 貸出期間 2週間
- 図書貸出券が必要です。
事務室(カウンター)に申し出てください。

- ★青森県内共通利用券も利用できます。
- ・県内どこの図書館、公民館などでも本が借りられます。
- ・発行には運転免許証などの身分証明書が必要です。

【問い合わせ先】松の館 電話49-1200

食卓に もう一品



食生活改善推進員の皆さん

ふだん長いもを使った料理といえば、とろろにしたり細切りにして酢の物などになっていると思います。今回は長いもを使って焼き物をつくります。

長いもは水分が多くまとまりづらいう性質があります。そこで片栗粉を加えます。混ぜてもドロドロですが、お玉でフライパンにのせて焼くとまとまってきます。食べるともちもちしておいしいです。

ケチャップの代わりに醤油にしてみてもいいです。

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、油(分量外)でよく炒めてから冷ましておく。
- ② 長いもは皮をむいて、ゆでやすい大きさに切ってからゆでる。やわらかくなったら、ざるにあける。
ふたたび鍋にあけ、さけ缶と一緒に火にかけて水分をとばす。形が崩れてきたら、火からおろしつぶす。
- ③ ①、②に塩・こしょうと片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ④ フライパンに油をしいて熱し、③をお玉ですくって丸く並べる。弱火で両面を焼く。
- ⑤ できたら皿に並べ、ケチャップをかける。

〈付け合わせ〉

- ① ねぎ・人参は細く切ったら、よくゆでる。
- ② やわらかくなったら、ざるにあけ水気をきる。
- ③ 白ゴマと塩で味付けする。

長いも小判焼き



エネルギー209kcal 塩分0.6g

【材料】2人分

長いも	200g
さけ缶	60g
玉ねぎ	40g
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
サラダ油	小さじ2
ケチャップ	適宜
〈付け合わせ〉	
ねぎ	20g
人参	20g
白ゴマ	小さじ2
塩	少々

「つがる市稲車こころ塾」受講生を募集します

「稲車こころ塾」は、車力地区・稲垣地区の市民の方々を対象に、時代に即応した学習活動をしなが、趣味をはぐくみ、健康を保ち、豊かな心を求める学習の場として開設します。お気軽にお申し込みください。

■日 程

	期日	学習場所	学習時間	内 容
①	6月24日(木)	牛 潟 公 民 館	10:30～12:00	スコップ三味線33名によるステージ 講 師：つがる市サフリーズのみなさん
②	7月29日(木)	稲 垣 公 民 館	10:30～12:00	講 演：米づくりの歴史を振り返る 田中稔氏の功績から 講 師：郷土史家 福士光俊
③	9月2日(木)	稲 垣 公 民 館	10:30～12:00	講 演：50年後の農業はどうなる！？ 講 師：弘前大学農学生命科学部 准教授 伊藤大雄
④	9月30日(木)	稲 垣 公 民 館	10:30～12:00	講 演：創建100周年日本最古の芝居小屋 康楽館の魅力を語る 講 師：康楽館 館長 木村則彦
⑤	10月17日(木)	西 目 屋 村	8:30～15:30	移動学習：岩木高原～白神ウォーキング (別途参加費500円徴収します)
⑥	11月4日(木)	牛 潟 公 民 館	10:30～12:00	講 演：中高年の体力・健康づくりパート2 講 師：青森大学社会学部 教授 雨森輝昌

※②、③は公開講座ですので、申し込みしていない方でも自由に聴講できます。

※天候など事情によりプログラムを変更する場合があります。

■参 加 費：年500円（保険・材料費含む）

■申し込み：参加費を添えて、稲垣公民館または牛潟公民館へ申し込みしてください。

■締 切：6月21日(月)まで

【問い合わせ先】稲垣公民館 電話46-2156

富范小学校の耐力度調査結果について

教育委員会では、市立小・中学校の耐震診断を行い施設の安全確保に努めていますが、富范小学校は地盤沈下のため「耐震診断」が不適であることから、「耐力度調査」に内容を変更し実施しました。

「耐力度調査」：建物の構造耐力、経年による耐力低下、立地条件による影響の3項目を調査し、建物の老朽化を総合的に評価するものです。耐力度点数は、建物の危険状態の度合いを示し4,500点未満は改築の要件となります。

結果は下記のとおりです。

建物区分	構 造	耐力度点数
校 舎	鉄筋コンクリート造	4,361点
屋 体	鉄骨造	4,094点

富范小学校は、建物に不同沈下（進行性かどうか継続調査必要）が見られますがコンクリート強度自体には問題がありません。ただ、不同沈下とひび割れに加えて竣工後、36～37年経過することから、今後、教育委員会としての対応策を早急にまとめる予定です。

【問い合わせ先】 つがる市教育委員会 教育総務課 電話49-1193

広 告

祝！平成22年度 入試第一志望校 **全員合格!!**

志望校を **母 校 にする!**

進学・学習
指導教室



萩野学習会

対象／小学生・中学生
(国・英・数・社・理)

平成22年度
入試合格実績
◆五所川原高校14名うち理数科2名
◆木造高校14名 ◆黒石高校 看護科2名
◆五所川原工業高校 電子科1名 ほか

〒038-3136 つがる市木造萩野13-23(商工会館裏)

ご相談・問合せは **0173(42)1738**

広 告

整 体

す ま い る 院・夢

カイロプラクティック療法
腰が痛い・肩がこる・背中が
痛い・その他の不愉快な症状
に、回りの筋肉・靱帯をゆるめ、
圧をかけて放すことで老廃
物・血流が良くなり、関節の動
きを整えることで痛み・こりが
改善していきます。(手技療法)
子どもから高齢者まで、お客
様の症状にあわせ苦痛のない
治療をいたします。

つがる市木造永田松下19

須藤りょうこ

カイロプラクティック療法

【問い合わせ・予約番号】
080-3193-4463

1. 全身調整
6月末日まで60分2,000円/予約され
た方は500円引き!!
2. 美容カイロ調整
6月末日まで90分3,500円/予約され
た方は500円引き!!
骨盤調整 → お顔の歪み調整 →
→ クレイウォッシュ →
→ クレイマッサージ
骨盤を調整することで身体の線がキ
レイになり、お顔がかわります。クレイ
(粘土療法)は皮膚を再生させる強力
な性質をもっています。