

健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆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

川崎 雅俊 先生
川崎胃腸科内科医院・院長



肝臓も太っちゃう？ ほっとけない脂肪肝

ふだんお酒を飲まないのに肝臓機能異常ありと言われたことはありませんか。『非アルコール性脂肪肝 (NAFLD)』は、飲酒歴がないにもかかわらず肝臓の脂肪化をきたす慢性肝疾患の一つです。近年の肥満や糖尿病の増加に伴って増加していることが明らかで、検診受診者の3人に1人が罹っていると報告されています。また、この中で肝硬変や肝臓がん^{ナッシュ}に進行する病態を『非アルコール性脂肪肝炎 (NASH)』とよんでおり、NAFLDの中の20%程の100万人近くがすでにNASHになっていると推測されています。NASHは特に30歳代以降の男性に多く、女性の場合は閉経を迎える年代になると急に増えてきます。NASHを放置すると肝臓の線維化が進み、10年後には1〜2割の人が肝硬変になるといわれ、さらにその一部は肝臓がん^{ナッシュ}に進行します。もともと肝臓ではエネルギー源として脂肪を作り、肝細胞の中にためています。しかし使うエネルギーよりも、作られた脂肪の

方が多いと肝細胞にどんどん蓄積されます。全肝細胞の30%以上が脂肪化した状態を『脂肪肝』といいます。肥満・糖尿病・メタボリックシンドロームがある人に起こりやすい病気です。自覚症状は、肝硬変に進行するまでありません。診断は血液検査と超音波・CTなどの画像検査で行います。NASHの確定診断に肝生検による組織学評価が必要な場合があります。NASHそのものの治療薬はまだありません。もともとなっている脂肪肝の患者さんの多くは肥満や過体重であるため、減量が最も重要な治療法です。食事療法と運動療法を併用することが有効です。急速な減量は肝機能悪化をきたすので徐々に行います。また合併している生活習慣病（糖尿病・高血圧症・脂質異常症）の治療も大切です。『脂肪肝』と診断されたら手遅れにならないように減量に努め、定期的に血液検査・腹部超音波検査等を受けて、肝臓の状態をチェックして下さい。



ゆるキャラ®グランプリに出場します!

今年も8月から投票がスタートする、「ゆるキャラ®グランプリ」にエントリーしました!

このイベントは、全国のご当地キャラクターや企業のキャラクターなどが集まって、人気投票でその年のグランプリを決める、ゆるキャラたちのお祭りです。テレビなどでも取り上げられているので、知っている人は多いかもしれませんね。毎年大注目のこのイベントで、今年こそは青森県内1位、全国でも上位入賞を目指して頑張りたいと思っています!

上位になるためには、みなさんの投票がとっても大事。投票期間中は毎日(1日1回)投票できます。みなさん応援よろしくお願いします!



QRコード



ゆるキャラグランプリ2017

投票期間
8/1(火)10時~11/10(金)18時
 投票方法

ゆるキャラグランプリ

検索

ゆるキャラ®グランプリHP内
「投票はこちら」より投票に進んでね!
(左のQRコードからもアクセス出来ます)

目指せ投票102回!(投票期間は計102日です)

市民プールを開放します

場 所 旧柴田小学校プール
開放期間 7月24日(月)～8月9日(水) ※土、日休み。
開放時間 午前の部 9:30～11:30 午後の部 13:00～15:00
入 場 料 中学生以下30円 高校生50円 一般80円
移動用バス (スクールバス) 開放期間中(土、日を除く) 毎日運行



午 前	行き	瑞穂小発	8:50	→	向陽小発	9:00	→	松の館発	9:10	→	市民プール着	9:20
	帰り	市民プール発	11:45	→	松の館着	11:55	→	向陽小着	12:05	→	瑞穂小着	12:15
午 後	行き	瑞穂小発	13:00	→	向陽小発	13:10	→	松の館発	13:20	→	市民プール着	13:30
	帰り	市民プール発	15:15	→	松の館着	15:25	→	向陽小着	15:35	→	瑞穂小着	15:45

そ の 他 天候、気温、水温などの状況により、中止や時間変更をする場合があります。

【問い合わせ先】 教育委員会 社会教育文化課 電話49-1200



出来島海水浴場、マグアビーチ

7月16日(日)～8月16日(水)海水浴場を開設します

- ・海水浴場では、監視員、ライフセーバーの指示に従ってください。
- ・飲酒したときは、海に入らないでください。
- ・遊泳禁止区域への立ち入りはしないでください。
- ・ゴミは各自で持ち帰ってください。

お
願
い

【問い合わせ先】 商工観光課 電話42-2111(内線433)

《食育推進事業》 “親子料理教室・トマト収穫体験” 参加者募集

夏休みの親子の思い出づくりに、地元野菜を使った料理教室とトマトの収穫を体験してみませんか？

日 時 8月3日(木) 9時～13時30分

集合場所 松の館調理室

内 容 メニュー：恵方巻き・コンソメ野菜スープ・ブロッコリーサラダ、ハウストマトの収穫体験

対 象 市内に在住する親子および家族(子どもは小学生以上)

参 加 料 1人500円(当日徴収)

持 参 物 三角巾、エプロン

定 員 先着20組限定

申込締切 7月21日(金)までお申込み下さい。

【申し込み・問い合わせ先】 農林水産課 電話42-2111(内線411)



フラット夏まつり

日時 7月30日(日)10時～19時
小雨決行

場所 むらおこし拠点館フラット

主催 むらおこし拠点館活性化推進協議会

10:00 日米かかし作りコンテスト表彰式

10:45 フリスビーゲーム ※賞品あり

12:00 BIGなビンゴゲーム ※豪華景品

13:00 JA女性部踊り

14:00 よさこい「AOMORI花嵐桜組」

15:00 「楽歌声の会」歌謡ショー

16:00 生バンド演奏(親父バンド他)

18:30 盆踊り ※参加賞あり

【問い合わせ先】 むらおこし拠点館フラット 電話69-5215



つがる市盆踊り大会

みんなで広げよう交流の輪

日時 8月19日(土) 18:30～

場所 イオンモールつがる柏駐車場



【問い合わせ先】 盆踊り大会実行委員会(中野) 電話25-3820

おかげさまで1周年

7/22(土)~30(日) 9日間

つがる市立図書館 大感謝フェス

イベントは、ぜんぶ参加無料。
ぜひお越しください。

開館1周年スペシャルイベント(場所) セミナー学習室・おはなしコーナー

7月22日(土)

●10:30~13:30

「つがる市読書まつり」

本さがしクイズ、古本市、うごく絵本づくり、ブックコーティングほか

つがる市読書推進連絡会

●14:00~14:40

「えいごでおはなし会」

つがる市ALTのみなさん

7月23日(日)

●16:30~17:00

「エフエム青森パーソナリティによる親子で楽しむ読み聞かせ」

7月25日(火)

●10:30~15:00

「夏休み工作教室」

キャンドル、しおり、デコアイスづくりなど
mama sun Angels

7月27日(木)

●16:30~17:00

「図書館スタッフ&タリーズスタッフによる読み聞かせ会」

7月28日(金)

●15:00~17:00

「図書館クエスト」

なぞを解いてプレゼントをゲットしよう。先着30名

7月29日(土)

●11:00~11:45

「向陽小学校読み聞かせ実演会」

児童たちが、読み聞かせを披露します。
向陽小学校読書部

7月30日(日)

●16:30~17:00

「エフエム青森パーソナリティによる親子で楽しむ読み聞かせ」

7月29日(土)9:40 図書館棟横駐車場特設ステージ

1周年記念セレモニー

- ・ごあいさつ つがる市長 福島 弘芳
- ・一日図書館スタッフ任命式(市内小学生)
- ・アトラクション

セレモニーご来場者

先着100名様へ
つがる市「プレミアムメロン」カットメロン振る舞い

7月29日、30日(土日2日間) 10:00~16:00 図書館棟横駐車場特設ステージ

つがる市グルメフェア 地元のうまいものマンサイ!

7/29 ステージライブ

●11:00

エフエム青森 産地直送旅番組「津軽へ行こう!」公開生放送

●12:30/14:30

青森の食を応援する地域活性化アイドル

「GMU」ライブ

●13:00/15:00

ふうせんやさとらバルーンアートショー



7/30 ステージライブ

●13:00~

森田中学校吹奏楽部演奏 ほか

30日10時~ご来場者先着
100名様へ「つがるのちゃん新クリアファイル」進呈

つがる市立図書館開館1周年特別企画

7月29日(土)13:30 本館2階イオンホール

小説家 童門冬二氏 講演会

「伸びて行く方向に陽が当たる」

小説「上杉鷹山」などの作品で知られる作家・童門冬二先生、歴女には「冬じい」と親しみを込めて呼ばれます。今年「卒寿」を迎える現在も、「月産300枚」(原稿用紙)の執筆、全国各地での講演など、「終身現役」で活躍していらっしゃいます。

今回の演題「伸びて行く方向に陽が当たる」は、太宰治「パンドラの匣」に出てくる言葉です。ダサイストの童門先生が究極的に選んだ「わたしを励ます太宰治の三つの言葉」の一つです。講演では、太宰治の魅力、また厳しい時代を生き抜く歴史の知恵などについて、お話しいただきます。



パネルディスカッション「今に生きる、太宰治のことば」

パネラー 童門 冬二 氏(小説家)
木下 翼 氏(金木太宰会会長)
三村三千代 氏(つがる市立図書館アドバイザー)
司 会 柳澤ふじこ (エフエム青森パーソナリティ)

【問い合わせ先】 教育委員会 社会教育文化課 電話49-1200

つがる市立図書館 イベントの紹介

参加は全て自由です。お気軽にお越しください。

日	時	内 容	場 所
7月31日(月) ~8月4日(金)	10時~12時	「夏休みの宿題を図書館でやろう!」 市内小学校の4・5・6年生を対象に、先生OBや図書館スタッフが夏休みの宿題をサポートします。	セミナー学習室
8月5日(土)	11時~11時30分	「図書館スタッフによるおはなし会」	おはなしコーナー
8月6日(日)	10時15分~ 11時15分	郷土学習講座「名誉市民 竹内俊吉」~政治家・文豪 竹内俊吉の世界~ 講師 元高校教諭 工藤経幸氏	セミナー学習室
8月10日(木)	16時30分~17時	「図書館スタッフによるおはなし会」	おはなしコーナー

●7月の休館日: 7月は休まず開館します

【問い合わせ先】 つがる市立図書館 電話 25-3131

市税等は納期内に納めましょう

7月

市税等を口座振替で納付いただいている方は、納期限までに口座残高の確認をお願いします。

「固定資産税」第2期
「国民健康保険税」第1期
「後期高齢者医療保険料」第1期
「介護保険料」第1期
「住宅使用料」「公共下水道使用料」
「農業集落排水処理施設使用料」
「公共下水道受益者負担金」第2期
「利用者負担額(保育料)」

の納期限となっています。

【問い合わせ先】 収納課 電話42-2111 (内線222)

ポイ捨てはやめましょう!

道路や公園などまちのあちこちで、空き缶やたばこの吸い殻など多くのごみが捨てられています。

まちを汚す行為は絶対にやめましょう!!

【問い合わせ先】

環境衛生課 電話 42-2111 (内線281)

第13回つがる地球村一周マラソン大会

日時 9月24日(日) 9時スタート

会場 つがる地球村 (開閉会式: スポーツパーク相撲場)

参加料 ・一般 1人2,000円 ・小学4年生から高校生 1人1,000円
・ファミリー (子どものみの参加は不可) 1家族 1,500円

距離区分 3km、5km、10km、1.5km (ファミリーの部)

申込期限 8月11日(金) 必着

申込方法 (1) 申込書(市役所・各出張所・松の館・小中学校・体育館などに設置)に必要事項を記入し、参加料を添えて事務局へご持参ください(平日8時30分~17時)。
(2) 払込取扱票に必要事項を記入し参加料を添えて郵便局からお申し込みください。
(3) インターネット (<http://www.mspo.jp/>) よりお申し込みください。
※(2)(3)の申込手数料はご負担願います



チップにてタイムを計測します

●県民駅伝大会 選手募集について●

第25回青森県民駅伝競走大会が9月3日、青森市で開催されます。つがる市選手団を結成するに当たり、下記のとおり選手選考会を実施いたしますので、参加を希望する方はぜひご連絡ください。

日時・会場 7月23日(日) 16時 つがる地球村 (おまつり広場) ※雨天決行

対象者 中学生以上の男女

コース つがる地球村周辺コース (高校生以上男子 5km、中学生男子・中学生以上女子 3km)

申込方法 7月20日(木) 正午まで、下記申し込み先へご連絡ください。

※参加資格等の詳細については、お問い合わせください。

【申し込み・問い合わせ先】 NPO法人つがる市体育協会事務局

電話46-2854 (稲垣体育館内)

電話25-3130 (柏総合体育センター内)

ホームページ <http://www.tsugaru-taikyou.jp>

つがる市食生活改善推進員の健康レシピ

トマトとツナのチーズ焼き

エネルギー: 136kcal、塩分0.8g

ごはんにもパンにも合う、簡単レシピです。トマトは低カロリーで栄養成分が豊富な健康野菜。美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、塩分の排出を助けるカリウム、腸内の環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいます。

【材料】 4人分

トマト.....大1個

粉チーズ.....少々

ツナ缶.....60g

パセリのみじん切り.....少々

とろけるスライスチーズ...4枚

マヨネーズ.....小さじ2

【作り方】

①トマトは、ヘタを取り除き、横に4等分する。

②トマトの上にツナを4等分してのせ、マヨネーズを小さじ1/2ずつのせる。

③とろけるスライスチーズをかぶせ、粉チーズをふる。

④アルミホイルの上にのせ、オーブントースターでチーズがとろけるまで加熱し、仕上げにパセリのみじん切りを散らす。

