

# 市民健康づくりセンターからのお知らせ

- 若がえり健康教室** 姿勢が変われば体が変わる！体が変われば自信が持てる！  
今よりもっと、はつらつと生き生きしたいあなたを応援します。運動が苦手な方も大歓迎です。

開催日	【運動強度】 内容
6月7日(金)	【普通】姿勢を意識し、体を動かしながら1時間歩き続ける
6月14日(金)	【軽め】イスを使っての有酸素運動やストレッチ。1時間歩くのが難しい方でも大丈夫
6月28日(金)	【強め】「普通」よりも休憩が少なく運動量が多い。筋トレあり

**時間** 13時30分～14時30分

**講師** 健康運動指導士 鬼武 由美子 氏

**持ち物** 運動靴(外履き)、汗ふきタオル、飲み物、運動着

(注意事項) ケガ等につきましては自己責任になります。病気等で通院している方は、主治医の許可をもらってください。場所によって使用する運動靴が違いますのでご注意ください。詳細は、健康推進課・健康づくりセンターに置いてあるチラシ、または市ホームページでご確認ください。

## ●トレーニングルームで健康づくり教室

健康度評価 (初回指導)

- 対象** ・20～39歳の方→BMI 25以上で減量したい方、または1年以内に健康診断を受けた方  
・40歳以上の方→1年以内に健康診断を受けた方、または同等の検査結果のある方  
1人で運動ができ、通院中の方は医師の同意がある方

**内容** インボディ(体成分分析)測定、握力測定、健康づくり目標の設定、マシントレーニングの基礎

**担当** 保健師、栄養士、健康運動指導士

**定員** 先着12人 ※電話でお申し込みください

**日時** 6月6日(木) 9時30分～11時30分

6月21日(金) 13時30分～15時30分

**持ち物** 特定健診の結果、運動靴(室内用)、運動着、汗ふきタオル、飲み物、通院している方はお薬手帳

**運動実践について** 健康度評価を受けた方は、運動指導員の指導のもと運動実践(マシンを使ったトレーニング)に参加できません。日程等については、健康度評価の後にお知らせします。

- 健康ミニ講話** 保健師による生活習慣病予防に関するお話。申し込み不要です。ぜひご参加ください。

開催日	時間	テーマ
5月31日(金)	10時～10時30分	たばこの害を考えよう (5/31は世界禁煙デー)
6月5日(水)	10時～10時30分	歯を大切にしよう (6/4～6/10は歯と口の健康週間)

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線307)

# 第27回青森県障害者スポーツ大会

開会式・実施競技	開催日	会場名
開会式、陸上、フライングディスク	8月25日(日)	青森県総合運動公園陸上競技場
ソフトボール	9月1日(日)	青森市屋内グラウンド(盛運輸サンドーム)
水泳	9月8日(日)	新青森県総合運動公園屋内プール
アーチェリー	9月8日(日)	新青森県総合運動公園アーチェリー場
卓球	9月8日(日)	新青森県総合運動公園サブアリーナ
バレーボール	9月8日(日)	新青森県総合運動公園メインアリーナ
ボッチャ(オープン競技)	9月14日(土)	青森県身体障害者福祉センター体育館
ボウリング	9月22日(日)	アオモリボウル

**対象** 12歳以上(H31.4.1現在)の身体障害者手帳、愛護手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方  
※内部障害の方は参加種目に制限あり。

**参加費** 無料(ボウリングのみゲーム代、貸しシューズ代がかかります)

**申込期限** 6月14日(金)

※詳しくはお問い合わせください。

【申し込み・問い合わせ先】福祉課 電話42-2111(内線241)

# 経済センサス—基礎調査のお知らせ

今年、総務省・青森県・つがる市では「経済センサス—基礎調査」を実施します。

この調査は、我が国のすべての産業分野における事業所の活動状態等の基本的構造を、全国および地域別に明らかにするとともに、事業所・企業を対象とする各種統計調査の母集団情報を整備することを目的としています。調査は、調査員が全国すべての事業所の活動状態を実地に確認し、新たに把握した事業所など一部の事業所には調査票を配布することにより行います。

6月からの調査は、木造地区の一部・森田地区・車力地区が対象となります。

皆さまの調査へのご理解・ご回答をよろしくお願いいたします。

## つがる市統計協会に入会しませんか

市では、統計協会の会員に対し、国勢調査等の統計調査員の募集を優先的に行っています。

また、毎年5月末に開催される定期総会時には、統計の普及・啓発のため統計刊行物を配布するほか、会員相互に統計調査について意見交換し懇親を深めています。入会を希望される方や統計調査員の仕事に興味のある方は、お問い合わせください。年会費は500円です。

- 会員の特典**
- ・各種統計の調査員を優先して推薦します。  
※報酬は、調査ごとに活動日数を考慮して定められています。
  - ・県内各地で開催される統計大会に優先的に参加できます。

**【問い合わせ先】企画調整課 電話42-2111(内線351)**

## りんご生産者の皆さんへ 果樹経営支援対策事業のお知らせ

果樹経営支援対策事業および果樹未収益期間支援事業等にかかる申し込みを受け付けします。

**申込資格** ①～③いずれかに該当する方

- ①認定農業者 ②果樹経営面積が90a以上ある方 ③新規就農者

**果樹経営支援対策事業** (実施面積2a以上)

改植(わい化)……………33万円/10a 改植(普通樹)………17万円/10a

新植(わい化・普通樹)………事業費の50%

**果樹未収益期間対策事業** (実施面積2a以上)

改植・新植……………22万円/10a

**事業の申込受付**

受付日時 6月12日(水)～6月14日(金) 9時～16時

受付場所 市役所2階相談室

持参する物 事業実施する園地の地番および実施計画が分かる物、通帳、通帳印、認め印



**【問い合わせ先】つがる市農林水産課 電話42-2111(内線411) JAつがるにしきた森田事業所 電話49-7789**

## 農業者年金受給者の現況届について

農業者年金基金より5月下旬に郵送される現況届について、下記のとおり受け付けしますので、必ず提出いただくようお願いします。

**受付期間** 6月3日(月)～6月30日(日) (つがる出張所では土・日曜日も受け付けています)

**受付場所** 農業委員会事務局 (市役所3階)、稲垣出張所、車力出張所、つがる出張所 (イオンモールつがる柏内)

**重要事項** 年金を受給するために農業経営を移譲されている方は、農業経営に関する名義が、その相手方に変更されていることが必要です。

※現況届の用紙への記入は、ボールペン等(鉛筆不可)でお願いします。また、氏名等の必要事項は必ず記入・署名して下さい。

**【問い合わせ先】農業委員会事務局 電話42-2111(内線572)**