

# 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！  
運動が苦手な方でも楽しく汗をかけます。自分にあった運動強度を選んで参加しよう。※申し込みは不要です。

開催日	【運動強度】 内 容
9月6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
9月13日(金)	【軽め】イスを使つ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
9月27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  
 自立歩行ができ、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** 8月20日(火) 9時30分～11時30分

9月2日(月) 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)に参加できます。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 - マ
8月22日(木)	10時～10時30分	働き盛りの健康診断
9月5日(木)	10時～10時30分	がんの予防について (9月はがん征圧月間)

【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111(内線307)

## つがる市食生活改善推進員の健康レシピ

## 夏野菜のゼリー寄せ

1人当たり：エネルギー21kcal、食塩相当量0.7g

### 【材料】(4人分)

オクラ ..... 4本      水 ..... 250ml  
 ミニトマト ..... 8個      白だし ..... 大さじ2  
 黄パプリカ ..... 1/2個      生姜しぼり汁 ..... 小さじ2  
 粉ゼラチン ..... 5g

### 【作り方】

- ①ゼラチンは水50mlに振り入れふやかしておく。
- ②パプリカ・オクラは下茹でし、パプリカは1cm角に切り、オクラは2mm程度にスライスする。
- ③ミニトマトは4等分にする。
- ④鍋に水200ml、白だしを入れ煮立たせ、生姜のしぼり汁を加える。少し冷ましてから、ふやかしたゼラチンを入れよく溶かす。
- ⑤器にトマト、オクラ、パプリカの順に入れ、粗熱が取れた④のゼリー液を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

暑い日でもさっぱりいただけるメニュー。お好みの具材でいろいろアレンジできます。  
 季節に関係なくいろんな野菜が手に入るようになりましたが、野菜は旬のときに最も栄養価が高くなります。旬の野菜をたくさん取り入れましょう。



# つがる市で出会いが繋がる「つがる市コン 2019」

## 第1弾『大人の恋物語 マジ★コイ 本気★恋』 対象年齢：男女共通30歳～45歳

日 時：9月7日(土) 16時30分～19時30分 (受付16時～)  
場 所：森のレストラン「ライオン地球村店」  
内 容：ビュッフェ形式のイタリアンと会話、ゲームを楽しむイベント  
参加費：男女共通 2,500円 (参加費は当日いただきます)  
申込期限：8月30日(金)



## 第2弾『出合いを引き寄せる香り ハーブコン』 対象年齢：男女共通25歳～40歳

日 時：9月28日(土) 14時～17時 (受付13時30分～)  
場 所：柏ロマン荘 新館  
内 容：ハーブティー、ハーブスイーツ、ハーブの鉢植が楽しめるイベント  
参加費：男女共通 1,500円 (参加費は当日いただきます)  
申込期限：9月20日(金)

## 第3弾『甘いひとときをあなたと スイーツコン』 対象年齢：男女共通20歳～35歳

日 時：10月19日(土) 14時30分～17時30分 (受付14時～)  
場 所：イオンモールつがる柏 2階「イオンホール」  
内 容：つがる市内のお菓子屋さん渾身のスイーツをビュッフェ形式で楽しめるイベント  
参加費：男女共通 2,000円 (参加費は当日いただきます)  
申込期限：10月11日(金)

**募集対象** 男性は、つがる市、五所川原市、鱒ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町や近隣市町に在住・在勤の方  
女性は、居住地・在勤地は問いません

**募集人数** 各イベント男女ともに12人ずつ (定員になり次第締め切ります)

**申込方法** 電話、FAX、メール、申込フォームで、下記①～⑧を記載の上お申し込みください。  
①氏名 ②性別 ③生年月日 ④住所 ⑤電話番号 ⑥職業 ⑦在勤地 ⑧メールアドレス  
※各回、対象年齢や締め切りなど異なりますので、ご注意ください。  
※詳しくは市のホームページをご覧ください。

**【申し込み・問い合わせ先】** 地域創生対策室 電話42-2271

(住所) 〒038-3192 つがる市木造若緑61-1

(FAX) 42-3069 (メール) happy@city.tsugaru.aomori.jp

申込フォーム  
にアクセス!



# あおもりツーリズム創発塾「深い縄文(仮)」

弘前大学大学院地域社会研究科では、青森県から委託を受けて、世界文化遺産登録を目指す「北海道・北東北の縄文遺跡群」をテーマとした観光人材育成プログラムを始めます。

同大学考古学研究室のご協力のもと、縄文研究の最新の成果を学べる場でもありますので、縄文文化に興味をお持ちの方、亀ヶ岡遺跡やそのガイドに関心をお持ちの方は、ふるってご参加ください。

**第1回研修 9月10日(火) 13時～16時 亀ヶ岡遺跡、縄文住居展示資料館(カルコ)、松の館**

集合場所：松の館 (遺跡現地へはバスによる送迎あり)

内 容：①市教育委員会学芸員による亀ヶ岡遺跡解説 ②弘前大学 関根達人教授による出土品解説  
③ふりかえりワークショップ (弘前大学 平井太郎 准教授)

**第2回研修 10月20日(日) 13時～16時 弘前大学北日本考古学研究中心**

集合場所：弘前大学文京町地区キャンパス (詳細は参加者に後日通知します)

内 容：①講義「弘前大学所蔵の亀ヶ岡」(弘前大学 関根達人教授)  
②講義「縄文漆器のX線CT画像分析」(弘前大学 片岡太郎講師)  
③ふりかえりワークショップ (弘前大学 平井太郎 准教授)

申し込み 下記まで電話でお申し込みください (定員30人、先着順)。

申込期限は9月3日(火)、受付時間は平日8時30分～17時15分

**【問い合わせ先】** 社会教育文化課 電話49-1194

