

# 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
10月 4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
10月11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
10月25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 9月20日(金)、10月15日(火) どちらも9時30分～11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。

## ●健康づくり講座「肥満と痩せの健康問題」 講師 セツ石内科(鰯ヶ沢町) 院長 今 昭人 氏

つがる市の健康づくりの重点課題である「肥満」をテーマに開催します。

市民の肥満者の割合は年々増加しています。40～60歳代の特定健康診査の結果、男性は38.6%、女性は26.4%が肥満と判定されています。今回の講座は、自分の健康状態を振り返りながら、健康づくりのため何に取り組むべきかの良いヒントになるはずです。

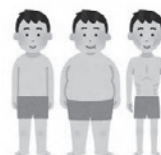
日 時 10月17日(木)13時～14時30分(受付12時30分から)

場 所 市民健康づくりセンター 健診運動ホール

申し込み 10月15日(火)までに健康推進課にご連絡ください。

健康チェックコーナーを開設します(講座終了後より3時30分まで)

- ①インボディ測定 ②骨健康度測定 ③立ち上がりテスト ④握力測定 ⑤長座体前屈  
 ⑥栄養(食べ物の塩分含有量チェック) ⑦食生活改善推進員会(だし活、みそ汁の飲み比べ)



## ●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
10月 3日(木)	10時～10時30分	乳がんを学ぼう (10月はピンクリボン月間)

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線307)

## ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

## ハロウィンジャンボミニ3千万円

(1等2千万円・前後賞各5百万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円  
**9月24日◎2種類同時発売!**

発売期間 9/24(火)～10/18(金)

公益財団法人青森県市町村振興協会

## 「市税等」は納期限内に納めましょう

# 9月は

「固定資産税」第3期

「住宅使用料」

「国民健康保険税」第3期

「公共下水道使用料」

「後期高齢者医療保険料」第3期

「農業集落排水処理施設使用料」

「介護保険料」第3期

「利用者負担額(保育料)」

上記の納期限となっています。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。

【問い合わせ先】収納課 電話42-2111(内線222)

## 森田床舞地区 道路通行制限をしています

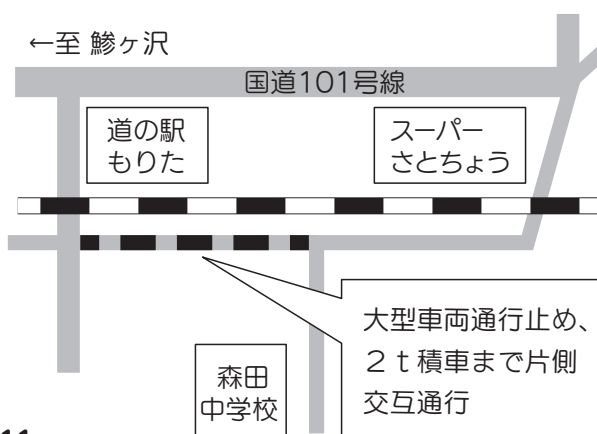
橋梁補修（床舞橋）工事のため、この区間を大型車通行止めとしています。工事が終了するまで、ご通行される皆さまには不便をおかけしますが、周辺道路へ迂回くださいますよう、ご協力をお願いします。

期 間 令和2年1月31日まで（予定）

時 間 終日

場 所 県道山田鱒ヶ沢線

【問い合わせ先】 西北地域県民局地域整備部 電話34-2111



## 第2回料理教室 津軽に伝わる精進料理 作ってみませんか？

### 参加者大募集！

メニュー ねりこみ  
サラダチキン  
大根のビール漬け

日 時 10月24日(木)  
9時～13時

場 所 松の館調理室

参加料 500円（当日徴収）

持ち物 三角巾、エプロン

申込期限 10月18日(金)

定 員 24人

【申し込み・問い合わせ先】

農林水産課

電話42-2111（内線411）



## 第15回 つがる市 伝統芸能保存フェスタ

入場無料  
申込不要

日 時 10月8日(火) 開場13時、開演13時30分

場 所 「松の館」交流ホール

### 出演団体

つがる市登山囃子保存会

弥三郎節保存会

木造甚句保存会

三方荒神鹿島獅子保存会

ホーハイ節保存会

出野里獅子踊保存会

### 特別出演

表町七福神舞保存会（板柳町）

板柳町表町に明治初期から伝えられ、祝い事で演じられる七福神舞が披露されますので、地元の芸能とあわせてこの機会にぜひご覧ください。



【問い合わせ先】

教育委員会 社会教育文化課 電話49-1194



## つがるちゃんが全国でPR つがる市産のメロンとスイカ 東京でも大好評！

7月27日、28日の2日間、東京都町田市にある「ぽっぽ町田」で、メロンとスイカのPR販売を行いました。初日は台風の接近で客足は伸びませんでしたが、2日目は快晴に恵まれ、たくさんの人に来ていただけました！

メロンとスイカの試食は大好評で、どちらも「おいしい」という言葉をたくさんいただきました。たくさんの人につがる市産の農産物を味わってもらえてしあわせです。リピーターの方もいて、つがる市産のメロンとスイカの知名度がさらに上がってきていると感じました。

もうすぐ恵みの秋ですね。つがる市自慢の農産物がたくさん採れる季節。みんなに味わってもらえるようにPRがんばります！



福島市長もメロンをPR！