

## こんにちは！つがるちゃんです「プランターメロン収穫祭！」

8月16日、イオンモールつがる柏でプランターメロン収穫祭に参加してきました。

収穫祭では、かしわあつがるこども園と木造西幼稚園の園児たち25人が、プランターメロンの収穫を体験。メロンを管理していた農家の方に教えてもらいながら、真剣に取り組んでいました。園児たちは収穫したメロンを笑顔で見せてくれました。とても立派でおいしそうなおメロンでしたよ。私も育ててみたいな。

会場では、多くのお客さまが足を止めて収穫祭を楽しんで見えていました。今回の収穫祭でつがる市の農産物や農業に興味を持ってもらえたら嬉しいです。

もうすっかり秋ですね。おいしい農産物が採れるようになってきました。

多くの方につがる市の農産物の魅力を伝えるため、これからもイベントやSNSでPRをがんばっていきたいと思います。ブログも始めたのでよろしくね！



ハサミでツルをチョッキン！

ブログは  
こちらの  
QRから→



## 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
11月 5日(火)	【普通】 姿勢を意識し、体を動かしながら1時間歩き続ける
11月15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
11月29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 10月31日(木) 13時30分～15時30分

11月 7日(木) 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18日(金)	10時～10時30分	座位行動を中断しよう
11月 8日(金)	10時～10時30分	減塩について
11月18日(月)	10時～10時30分	認知症について

【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111(内線307)

# 第15回 つがる市総合文化祭 11月3日(日)、4日(月・祝)

## ◆舞台公演部門 (会 場：生涯学習交流センター「松の館」)

11月3日(日)

- 9:00 開会行事
- 9:20 つがる宝生会 (謡曲)
- 9:50 木造高校OB吹奏楽団フレンドリー
- 10:35 レディース・つがる
- 11:35 藤瑩会 (日舞)
- 12:25 昼食・休憩
- 13:00 コーラス 華
- 14:10 木造カラオケ教室
- 15:10 つがる逍遥会 (日舞)
- 16:10 稲垣歌謡クラブ

11月4日(月・祝)

- 9:00 稲垣大正琴サークル
- 10:00 木造民謡愛好会
- 11:00 柏 健康レクダンス
- 11:50 昼食・休憩
- 12:20 車力京和会 (日舞)
- 13:20 歌謡教室こころうた
- 14:40 稲垣レクダンスサークル
- 15:20 マーメイド歌の会
- 16:30 蕾の会



## ◆作品展示部門

☆会 場：生涯学習交流センター「松の館」 文化祭期間中を通して展示

- 絵 画 (ロビー) ・木造チャーチル会 ・さくらファーム
- 茶 道 (二階和室) ・稲垣茶道表千家サークル (二階研修室) ・遠州流茶道木造支部
- 華 道 (二階視聴覚室) ・浅草遠州一瀟流 ・いけばな龍生派

☆会 場：木造体育センター 11月3日(日) 開会行事終了後～17時、11月4日(月・祝) 9時～15時

- 写 真 ・木造写真倶楽部 ・森田写真クラブ ・木造フォト遊
- 書 道 ・書の会「玉華」 ・車力書道会 ・双龍書道会 ・清影書道会
- 絵 画 ・稲垣木版画サークル
- 手工芸 ・つがるこよりの会 ・旧家模型クラブ
- その他 ・つがる市歴史散歩の会 ・つがる市盆栽会

## ◆縄文住居展示資料館カルコ無料開放《11月3日、4日》

・つがる縄文の会

## ◆西北市町対抗囲碁大会《11月3日(日) 9時～16時 稲垣ふれあいセンター》

・つがる市囲碁愛好会

## ◆行政相談コーナー開設《11月3日、4日 10時～15時 松の館ロビー》

・つがる市行政相談委員

【問い合わせ先】 つがる市文化団体協議会 尾 野 電話090-7561-1544

川 嶋 電話090-8781-7486

## つがる市文化施設が入館無料

期間 10月19日(土)～11月4日(月)

※ただし休館日は除く

入場無料の対象となる施設は次の施設です。歴史文化に親しむ場として、ふれあいの場としてご利用ください。

### ■縄文住居展示資料館「カルコ」

開館時間 9時～16時

住 所 木造若緑59-1

電 話 42-6490

休館日 10/21、10/23、10/28



### ■木造亀ヶ岡考古資料室

開館時間 9時～16時

住 所 木造館岡屏風山195

電 話 45-3450

休館日 10/21、10/23、10/28



### ■森田歴史民俗資料館

開館時間 9時～16時

住 所 森田町森田月見野340-2

電 話 26-2201

休館日 10/21、10/24、10/25、  
10/28、10/29、10/31、  
11/1、11/4



【申し込み・問い合わせ先】 教育委員会社会教育文化課 電話49-1194