



足から始める 運動教室

姿勢を意識しながら歩き、筋トレや有酸素運動を行います。姿勢が変われば体が変わる、体が変われば自信がもてます。運動が苦手な方でも大丈夫。不安な方は「軽め」から参加しましょう。

▼日時：11/26(金)「強め」
12/3(金)「普通」
12/14(火)「軽め」
各日13時半～14時半

▼場所：市民健康づくりセンター
健診運動ホール

▼講師：健康運動指導士
鬼武由美子氏

▼申し込み：不要

▼持ち物：マスク・汗拭きタオル・運動着・飲み物・運動靴(外履き)

☎ 健康推進課 (内線305)



歯周病&糖尿病に ついて学ぼう

歯周病はさまざまな全身疾患と関連することが報告されています。中でも糖尿病は関連が高いものとして知られています。今回は、その歯周病と糖尿病の予防・改善について学びます。

▼日時：11/29(月)10時～12時
▼場所：市民健康づくりセンター
乳幼児健診介護予防ホール

▼講師・テーマ：
県歯科医師会 会長 福士賢治氏
「歯周病の基礎知識と糖尿病の
関係について」

市民診療所 看護師
「医療現場からみた糖尿病について」

▼定員：20人(先着順)

▼申し込み：11/24(水)までに電話
または窓口でお申し込みください。

☎ 健康推進課 (内線308)



ストレッチ& 筋トレ教室

体が硬い、筋力が落ちてきた等感じることはありませんか。筋肉は、あまり使われないと硬くなりがちです。筋肉が硬くなると柔軟性が失われてケガをしやすくなったり血流が悪くなったりします。みんなで体を動かしてみよう！

▼日時：
11/22(月)13時半～14時半
12/13(月) 13時半～14時半

▼場所：市民健康づくりセンター
乳幼児健診介護予防ホール

▼申し込み：不要

▼持ち物：マスク・汗拭きタオル・運動着・飲み物・ヨガマット(ない方はバスタオル)

☎ 健康推進課
(内線307)



こころの相談

ストレス、不眠、ひきこもりなど自分や家族の悩みを抱えている方はひとりで悩まずにお話ください。

▼日時：11/29(月)
10時～15時

▼場所：市民健康づくりセンター
指導室

▼申し込み：前日までに電話または窓口でお申し込みください。空きがある場合のみ、当日のお申し込みもできます。

☎ 健康推進課 (内線306)



病態別栄養相談 「減量について」

減量のために食事を見直したいなど食事から減量を検討する方へ栄養士が個別に相談に応じます。

▼日時：12/14(火)9時～11時半

▼場所：市民健康づくりセンター
乳幼児健診介護予防ホール

▼対象：40～64歳の市民

▼申し込み：12/7(火)までに電話
もしくは窓口でお申し込みください。

☎ 健康推進課 (内線306)



栄養・食事相談

健康のために減量したい、離乳食がうまく進まないなど食事に関する悩みに栄養士が個別に応じます。お気軽にご相談ください。30分程度の相談となります。

▼日時：12/10(金)9時～11時半

▼場所：市民健康づくりセンター
乳幼児健診介護予防ホール

▼申し込み：12/3(金)までに電話
もしくは窓口でお申し込みください。

☎ 健康推進課 (内線306)



すずらんの会 ～自死遺族のつどい～

「すずらんの会」は、大切な方を自死で亡くされた方が集い、安心して気持ちを語り合う場です。「誰かに聞いてほしい」「話したい」という思いが高まったときに、「話せる」「聴ける」そんな場所でありたいと考えています。

▼日時：11/19(金)
13時半～15時半

▼場所：市民健康づくりセンター
指導室

☎ 健康推進課 (内線306)

広告募集中!

「広報つがる」への広告、
「市ホームページ」へのバナー広告を
募集しています。

■詳しくは、市ホームページをご覧ください。



[申し込み・問い合わせ先] 秘書広報課 電話23-3265

広 告

特別養護老人ホーム
グループホーム等に

最適

栄養士考案の献立

人手不足の解消
簡単・便利
温めるだけでOK!!



株式会社

サン・コーポレーション

五所川原市大字金山字亀ヶ岡46-18

☎0173-34-3312

子どもたちの未来を守る安全安心な通学路の確保に向け

今年6月、千葉県八街市で下校中の児童の列にトラックが突っ込み、幼い命が犠牲となる痛ましい事故が発生しました。

このような事故が起きたことを受け、通学路の安全確保のため、市内全ての小中学校を対象に、9月15日と29日に教育委員会やつがる警察署、道路管理者などが通学路の危険箇所を合同点検しました。

自動車や自転車を運転する皆さんは、交通ルールを守り、より一層の安全運転をお願いします。

「うっかり発進」に注意！

車両と歩行者の青信号のタイミングを分離し交差点での事故を低減するため、**歩車道分離式信号**が瑞穂小学校前、向陽小学校と木造中学校の道路に設置されています。信号をよく確認し、うっかり発進に注意しましょう。

【問い合わせ】教育総務課 電話49-1201(課直通)



瑞穂小学校前交差点

クロスワードに挑戦!

スマホからも応募できるようになりました！
タテ・ヨコの問題を解いていき、AからIの文字を
並べて言葉を作ってね！

ヒント「上原げんと杯争奪？」

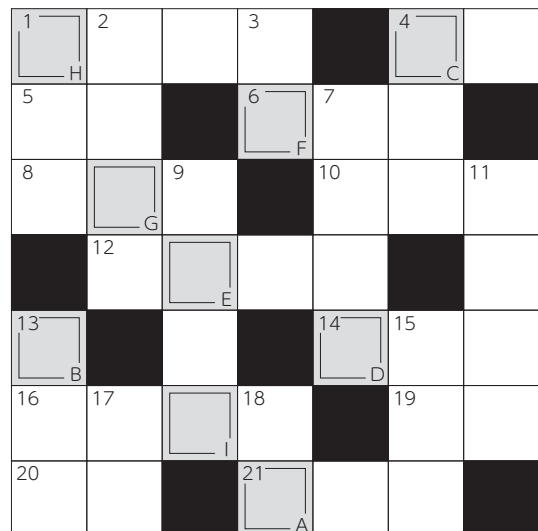


【タテの問題】

- 1 農作物を害する鳥獣を追い払います
- 2 今月号の表紙、園児がおいしそうに食べています
- 3 〃 ⇄ 南
- 4 「時間短縮」の略
- 7 ギア。これが噛み合ないとガタガタ
- 9 この調理法をスモークといいます
- 11 来年の県民 〃 【つがる市特別版】発売！
- 13 ワルツ「美しく青き 〃」
- 15 SDGs。〃 可能な開発目標
- 17 醤油➡ムラサキ、お茶➡アガリ、ショウガ➡ 〃
- 18 怠け 〃、人気 〃

【ヨコの問題】

- 1 世界遺産・白川郷の合掌造りの屋根
- 4 寿司屋で値段を書かないとき用いる
- 5 桃栗三年 〃 八年
- 6 「 〃 の妖精」つがるちゃん
- 8 動物などを育てること
- 10 手袋の1種で、作業をするときの必需品
- 12 移動できる家「ゲル」で有名な国
- 14 女性の魔法使い
- 16 つがるちゃんが履いているタイツの柄は？
- 19 鼻が長くて耳が大きい動物
- 20 カボチャ=南 〃、スイカ=西 〃。共通する漢字は？
- 21 扉をコンコン叩くこと



必要事項を記入し、ハガキかQRコードからご応募ください。QRコードの場合はGoogleへのログインが必要です。毎月25日必着

〒038-3192

つがる市役所
秘書広報課
行

- ・答え
- ・住所(〒)、氏名、年齢
- ・広報つがるの感想、取り上げてほしい内容等



スマホからも応募できるよ



クロスワード正解者の中から抽選で5名の方に、

「つがる市特別版県民手帳、つがるちゃん文房具セット」をプレゼント!

10月号の答えは「オウチジカン」でした。

67名様より応募していただきました。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。