

■若がえり健康教室

“市民健康づくりセンターで体を動かそう”

開催日	【運動強度】 内容
10月1日(月)	【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19日(金)	【軽め】イスでの筋トレやストレッチ、ウォーキングの組み合わせ
10月26日(金)	【強め】【普通】よりも休憩が少なく、筋トレもあり、全身を使う

時 間 13時30分～14時30分

※申し込みは不要です。

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

■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 30歳以上で特定健康診査を受けている方(通院している方は医師の同意を得ている方)

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27日(木)、10月5日(金) 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(初回指導)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。

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。

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線307)

収納課からのお知らせ 市町村税納付コールセンターに参加しています

市では、青森県が8月に開設した「青森県市町村税納付コールセンター」に県内9市町村と合同で参加しています。コールセンターでは、県が委託した民間業者のオペレーターが、個人住民税など市税の納付期限が過ぎても納付の確認が取れない方に、電話で納付の呼びかけを行います。なお、金融機関等で納付された場合、入金の確認ができるまで日数がかかるため、行き違いで電話することもありますのでご了承ください

「青森県市町村税納付コールセンター」 電話050-3816-5098

《不審な電話にご注意ください》 電話案内では、必ず「青森県市町村税コールセンター〇〇です」と名乗り、納付期限が過ぎている事をお知らせします。コールセンターから口座番号を指定して振り込みを求めるとや、現金自動預払機(ATM)による振り込み操作を指示するようなことはありません。

※不審な電話等がありましたら市役所収納課までご連絡ください。

市税等は納期内に納めましょう

【問い合わせ先】収納課 電話42-2111(内線221)

9月

「固定資産税」第3期

「国民健康保険税」第3期

「後期高齢者医療保険料」第3期

「介護保険料」第3期

「住宅使用料」

「公共下水道使用料」

「農業集落排水処理施設使用料」

「利用者負担額(保育料)」の納期限となっています。

市税等を口座振替で納付している方は、納期限までに口座残高の確認をお願いします。

広 告

現地確認 見積り無料 屋根・外壁のリフォーム・塗装



一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号

「増改築相談員がいるお店」担当 前田 遼 ◆ホームページは◆

屋根・外壁リフォーム専門店

Google

アートリフォーム株式会社 0173-33-4713 アートリフォーム株式会社

アートリフォーム株式会社

広 告

会員募集!!

…60歳以上で働く意欲のある方を募集しています…

入会、仕事の依頼等に関するお問い合わせ

〒038-3133 つがる市木造末広42番地3

公益社団法人つがる市シルバー人材センター

TEL 0173-42-1200 FAX 0173-42-1204

市民スポーツ大会 参加者募集

【参加料】全種目無料

バスケットボール

日 時：10月7日(日) 開場 8:00 開会式 9:00
場 所：木造中学校体育館
チーム構成：選手10名以内
競技方法：・プレーヤー5名のうち女子選手または男子40歳以上の選手を常時1名以上出場させること
・高校バスケットボール部に所属している選手が同時に出場できるのは5名のうち3名まで
・中学生が参加する場合は性別などの制限は無い

ゲートボール

日 時：10月10日(水) 開場 8:00 開会式 9:00
場 所：柏総合体育センター多目的運動場
チーム構成：1チーム5名(小学生以上、性別問わず)
但し、市ゲートボール協会員は1チーム4名まで
申し込み：先着16チーム

グラウンドゴルフ

日 時：10月13日(土) 開場 8:30 開会式 9:00
場 所：銀杏ヶ丘公園
競技種目：一般の部、愛好者の部
競技方法：個人戦 24ホールで決する
その他：用具を持っていない人には、貸し出す

ニチレクボール

日 時：10月20日(土) 開場 8:00 開会式 9:00
場 所：稲垣体育館
チーム構成：1チーム3名
競技方法：・12チームで競技し午前中で終了
・11点先取るか、10分の制限時間で得点の多いチームの勝ち
申し込み：先着12チーム
(6チーム以上の参加が無ければ中止とする)

ボウリング

日 時：11月4日(日) 開場 9:00 開会式 10:00
場 所：サンサンボウル イオンモールつがる柏2F
競技種目：小学生の部・一般の部
競技方法：2ゲーム個人戦 年齢性別ハンデ採用
申し込み：先着120名まで
その他：シューズ・ボールは無料で貸し出しする

ソフトバレーボール

日 時：12月2日(日) 開場 8:00 開会式 9:00
場 所：稲垣体育館・稲垣体育センター
チーム構成：選手は5名以内とする
(但し、1名は選手兼監督とすること)
競技種目：①男女混合の部(30歳以上)
②男子の部(中学生以上)
③女子の部(中学生以上)
④小学生の部(低学年の部・高学年の部)
競技方法：・30点1セットマッチと打ち切りとする
・男女混合の部は、常時2名以上の女子選手が出場すること

【参加資格】以下のいずれかに該当する方

- ①つがる市在住または在勤する方またはその家族
- ②つがる市在住の小学生以上の児童生徒
(但しバスケットボールは、小学生不可)
- ③木造高校に在籍する方

【申込方法】

稲垣体育館・柏総合体育センター・つがる市教育委員会に設置または体育協会ホームページ掲載の参加申込書に必須事項を記入の上、事務局まで持参、郵送、FAX、メールでお申し込みください。電話での申し込みはできません。柏総合体育センターでも持参申し込みができます。

■申込期限 9月20日(木) ボウリングは11月1日(木)、ソフトバレーボールは11月22日(木) まで受け付け

【申し込み・問い合わせ先】NPO法人つがる市体育協会事務局

〒037-0104 つがる市稲垣町豊川宮川31-3 稲垣体育館内
電話46-2854 FAX46-2769 メール npo@tsugaru-taikyou.jp

市町村対抗県民体育大会 つがる市選手団が奮闘

第73回市町村対抗県民体育大会が7月28日と29日を主会期に開催され、各会場で熱戦が繰り広げられました。つがる市選手団は相撲とバレーボールの優勝をはじめ、各競技で優秀な成績を収めました。

主な成績(団体競技)【優勝】相撲、バレーボール総合(男子1位、ママさん2位)【3位】男子水泳

(個人競技)【優勝】陸上女子B走高跳：高橋留美子、水泳男子50m背泳ぎ(30歳以上)：瀬川洋、ウエイトリフティング53kg級：森本勝太



相撲選手団



男子バレーボール選手団