



## こころの相談

こころが辛い時、保健師がお話をお聞きします。ご本人だけでなく、ご家族のことで大丈夫です。必要であれば、状況に合った別の窓口をご紹介しますこともできます。すぐに解決しないことでも、話すだけでこころが軽くなるかもしれません。

▼日時：7月13日(月)10時～15時

▼場所：市民健康づくりセンター

▼申し込み：前日までに電話で申し込みください。

## 健診結果相談会に参加しませんか

健診結果を確認した時、「青い文字なら病院に行かなくて良いの?」「eGFRって何の事だかわからない」「毎年同じところが引っかかる…」など、結果について疑問に思うことはありませんか。

疑問を解決して、せっかくの健診結果を健康づくりに生かしましょう!ぜひ、保健師へお気軽にご相談ください。

当日は健診結果通知書やお薬手帳をご持参ください。

▼日時：7月14日(火)9時半～11時半

※1人につき30分程度

▼場所：つがる市北消防署

▼対象：令和8年度健診を受けた市民

(会社の健診や人間ドックの結果も可)

▼定員：12名

▼申し込み：

電話または予約サイト(QRコード)で前日までに申し込みください。



## 献血にご協力ください

あなたの献血が、誰かの生きる力になります。

▼日時：7月12日(日)10時～12時、

13時半～16時

▼場所：イオンモールつがる柏

ご協力いただいた方には、粗品を差し上げます。



## エクササイズ教室

運動指導員の先生と一緒に運動してみませんか。

「軽め」「普通」「強め」の3つの強度でさまざまなエクササイズ運動を実施します。

▼日時：普通 6月29日(月)

強め 6月22日(月)

各日13時半～14時半

▼場所：市民健康づくりセンター

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

※申し込み不要

## ストレッチ教室

体が硬いと感じることはありませんか。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。

まずはストレッチからはじめましょう!

運動初心者向けのメニューになっていますので、お気軽にご参加ください。

▼日時：7月17日(金)13時半～14時半

▼場所：市民健康づくりセンター

▼申し込み開始：開催日の1週間前

▼持ち物：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)

## 栄養・食事相談

「痩せたい」「血圧が高め」「血糖値が高くなってきた」「コレステロールが高い」など栄養や食事に関する相談に栄養士が個別で応じます。30分程度の相談です。

▼日時：6/26(金)、7/24(金)

各日9時～11時半、13時半～15時半

▼場所：市民健康づくりセンター

▼申し込み：1週間前までに電話または窓口でお申し込みください。

【問い合わせ先】

健康推進課(市民健康づくりセンター内)

電話23-4311

# 新型インフルエンザ等対策行動計画を改定しました

令和元年12月から全世界的に流行した新型コロナウイルス感染症の対応を踏まえ、国は令和6年7月に新型インフルエンザ等対策政府行動計画を、県は令和7年4月に新型インフルエンザ等対策青森県行動計画を改定しました。

市は、国および県の行動計画の改定に基づき、中長期的に感染拡大と収束を繰り返す感染症を含め、幅広い呼吸器感染症に対応できるよう、つがる市新型インフルエンザ等対策行動計画を改定しました。本行動計画の全文は、ホームページ(QRコード)に掲載しています。

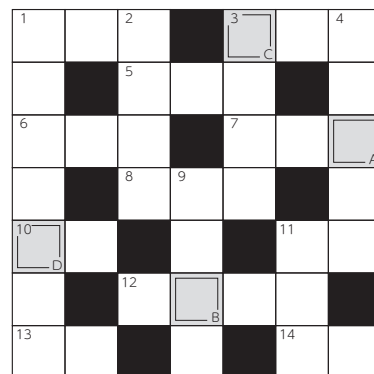
【問い合わせ先】健康推進課(市民健康づくりセンター内) 電話23-4311



## クロスワードに挑戦!

タテとヨコの問題を解いて、AからDの文字を並べて言葉を作ってみよう!

ヒント 10月に開催! 青の\_\_あおり国スポ・障スポ



### 【タテの問題】

- ベンセ湿原を黄色に染める花。市の花
- 勢いよく突進することで知られる動物。十二支の最後の動物
- 雌のニワトリのこと
- 試合の様子をリアルタイムで伝えること
- 十和田湖から続く有名な溪流は、\_\_溪流
- \_\_の顔も三度まで



### 【ヨコの問題】

- 「凍」、「冷」の部首は?
- 江戸→\_\_→大正
- 飲食店などの入り口に掛け、営業中であることを示す布
- 丸い頭と円筒形の胴が特徴の東北地方の郷土玩具。漢字で書くと「小芥子」
- 同じ年に入社や入学した人たちのこと
- どこまで読んだかを示すために本に挟むもの
- 俳句に欠かせない季節を表す言葉
- 道路交通\_\_。労働基準\_\_。刑\_\_
- むらおこし拠点館「\_\_」
- モンゴルの移動式住居。つがる地球村にもあります
- シリコンとも呼ばれる元素は、\_\_素

応募方法：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。

記入事項：答え、住所、氏名、年齢、広報つがるに対するご感想などを必ずご記入ください。

応募先：〒038-3192

つがる市役所 秘書政策課宛



正解者の中から抽選で5人に「昆布羊羹」をプレゼントします。(毎月25日必着)



5月号の答えは「シカイトシ」でした。48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。

市税等の納付は納期内にお願いします

6月は右記の納期限となっています。

「市・県民税1期」「住宅使用料」「公共下水道使用料」「農業集落排水施設使用料」の納期限です。

納期限および口座振替日は6月30日(火)です。

口座振替で納付している方は、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229)