

健康推進課からのお知らせ



こころの相談

こころがつらい時、保健師がお話をお聞きます。ご本人だけでなく、ご家族のことでも大丈夫です。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：8月18日(火)10時～15時

▼場所：市民健康づくりセンター

▼申し込み：前日までに電話でお申し込みください。

健康づくり講座

～難聴と補聴器について～

人との会話が聞こえづらいことはありませんか？聞こえ方に不安のある方や、そのご家族のための講座です。健康測定機器による健康チェックも予定しています。

▼日時：8月26日(水)10時～11時半

受け付け9時から

▼場所：市民健康づくりセンター

▼講師：あきた耳鼻咽喉科クリニック

院長 秋田二朗氏

▼対象：つがる市内在住の方

▼定員：60人

▼申し込み：8月19日(水)までに電話でお申し込みください。

※元気・健康ポイントの抽選対象事業です。



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：8月6日(木)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)

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、せつかくの健診結果を健康づくりに活かしましょう!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30日(木)9時半～11時半

※1人につき30分程度

▼場所：稲垣ふれあいセンター

▼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。



個別健診委託医療機関 閉院のお知らせ

藤森医院(弘前市)は、子宮頸がん検診を委託していましたが、5月末をもって閉院しました。

広 告



進学・学習指導教室

萩野学習会

通塾+オンライン=ハイブリッド授業。

「夏期講習会受付中!」期間：7/26～8/12
7/26：全県テスト実施!

●令和8年度入試合格実績●

◆弘前高校 3名 ◆木造高校 1名
◆五所川原高校 5名 ◆東奥義塾高校 1名



対象：小学生～中学生
(国・英・数・社・理)

無料体験学習
受付中!!



〒038-3136 つがる市木造萩野13-23(商工会館裏)
お問い合わせは Phone:0173(42)1738 / Email:hops93tjp@kba.biglobe.ne.jp

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。

【問い合わせ先】秘書政策課 電話23-3265



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・場所：●7月23日(木)10時～11時45分、
13時～16時・つがる市役所
●8月16日(日)10時～12時、13時半～16時・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。

すずらの会 ～自死遺族の集い～

「すずらの会」は、身近な人や大切な人を自死で亡くされた方がつと、思いを語り合う場です。周りの人には言えなかったことを、一人で抱え込まずに話してみませんか？他の人の話を聞くだけの参加でも大丈夫です。

- ▼日時：8月21日(金)13時半～15時
▼場所：市民健康づくりセンター
▼申し込み：前日までに電話でお申し込みください

麻しん(はしか)に注意！

現在、麻しん(はしか)の感染が、2020年以降最多となるペースで拡大しています。麻しん(はしか)は、重症化しやすく、感染力が極めて高い感染症です。肺炎、脳炎、腸炎などを発症することもあり、感染した1,000人に1人が死亡するとされています。

麻しん(はしか)は、マスクおよび手洗いでは防ぎきれず、ワクチンの接種が最も有効な予防方法です。発症予防、重症化予防、感染拡大防止の観点から、ワクチンは2回接種することが重要です。

予防接種実施医療機関の追加

- HONU KIDS CLINIC(五所川原市)

乳幼児から小学生までに受けていただく定期接種およびHPVの定期接種を実施します。また、妊娠を予定している方を対象とした風しんの抗体検査および予防接種を実施します。

- 佐々木胃腸科内科(青森市)

高齢者の肺炎球菌および带状疱疹の定期接種を実施します。

トレーニングルームで 健康づくり教室(初回指導)

トレーニングルームを活用して運動を継続し、健康づくりを実践しましょう。

初回指導を終了後、トレーニングルームで運動実践できます。

- ▼日時：7月17日(金)、8月7日(金)
各日9時～11時半
▼場所：市民健康づくりセンター
▼対象：①BMI25以上で減量したい方、1年以内に健診を受けた方または同等の検査結果を提出できる20-39歳の方 ②1年以内に健診を受けた方または同等の検査結果を提出できる40歳以上の方
※通院している方は医師の同意がある方
※治療・通院中の病気の状況によって利用制限や参加をお断りする場合がありますのでご了承ください。
▼定員：3人
▼申し込み：開催日の3日前までに電話でお申し込みください。(完全予約制)
▼持ち物：汗拭きタオル、運動着、運動靴(内履き)、飲み物、健康診断の結果、お薬手帳

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：[軽め] 8月10日(月)
[普通] 8月17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

【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



市税等の納付
は納期内に
お願いします

7月は
右記の納期限と
なっています。

「固定資産税2期・国民健康保険税1期・後期高齢者医療保険料1期・介護保険料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・公共下水道受益者負担金」の納期限です。

納期限および口座振替日は7月31日(金)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)