

健康推進課からのお知らせ



【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

こころの相談

こころがつらい時、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：9月15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。



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31日（月）、9月7日（月）

普通 9月14日（月）

強め 8月24日（月）

各日13時半～14時半

▼場所：市民健康づくりセンター

※申し込み不要



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：8月25日（火）9時半～15時半

9月 8日（火）9時半～11時半

※各日1人につき30分程度

▼場所：市民健康づくりセンター

▼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：8月25日は40人

9月 8日は16人

▼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：9月13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。

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：9月11日（金）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）

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：9月17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

予防接種実施医療機関の追加

・今岡医院（鶴田町）

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。



創立100周年記念事業

木造高校は令和9年10月に創立100周年を迎えます。全校生徒を対象に創立100周年を記念するシンボルマークおよびキャッチコピーを募集し、応募作品の中から教職員と創立100周年記念事業協賛会会長による選考の結果、以下のとおり決定しました。

①シンボルマーク

34HR 工藤 心結さん

②キャッチコピー

「百年先も

六華より

麗しく輝け」

33HR 齊藤 光一郎さん



地域への感謝を込めて全校奉仕活動

6月12日に全校ごみ拾い活動を実施しました。高校総体明けに毎年行い、奉仕活動を通して知見を広めること、



地域社会への感謝の気持ち、また他者を思いやる心と協働的な気持ちを育むことを目的としています。校舎前の駐車場に全校生徒が集合し、注意事項を確認後、HR毎に割り当たった区域へ出発しました。短い時間ではありましたが、吸い殻や紙くず等、多くのごみを拾い集めました。

クロスワードに挑戦!

タテとヨコの問題を解いて、AからHの文字を並べて言葉を作ってみよう!

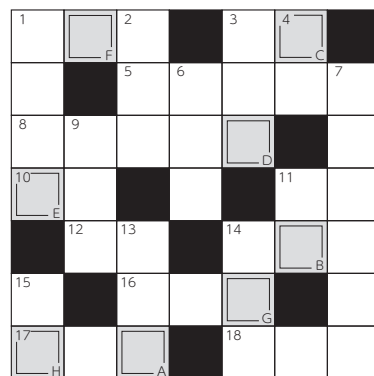
ヒント 馬市まつりのフィナーレを飾るのは?

【タテの問題】

- 8月11日の国民の祝日は?
- 恐怖や気味の悪さでぞっとすること、__が凍る
- 物事の変化が激しい様子、__万丈
- 1日を意味する英単語
- つがるちゃんのワンピースのボタン
- 石油から作られる合成樹脂。ペットボトルやレジ袋、消しゴムなどに使われます
- ドイツ南西部から黒海に流れるヨーロッパで2番目に長い川は、__川
- 勝負は時の__
- サインや寄せ書きなどに用いられる四角い厚紙
- おなかの上に石を乗せ、貝などを割って食べる海の哺乳類
- 小さなことでも積み重ねれば大きくなるという教え、__も積み重ねれば山となる

【ヨコの問題】

- 初夏から夏にかけて東北地方などに吹く冷たく湿った北東の風のこと
- __⇄地味
- 縦向きの縞模様のこと
- 上原げんと杯争奪__大会
- 桃の節句に飾るのは、__人形
- 餅つきできねとセットで使うもの
- 赤べこのモチーフになっている動物
- 昼食を英語で
- 台風の勢力を示す指標の一つであるヘクトパスカルは__の単位
- 相撲を行う者のこと
- 地質時代の樹脂の化石



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「りんごのはちみつ」をプレゼントします。

(毎月25日必着)



7月号の答えは「**ネブタまつり**」でした。57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。