

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：10月20日（火）、11月24日（火）
各日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：普通 11月9日（月）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：11月19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）

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：10月22日（木）、11月19日（木）
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）

第9回県民公開講座

循環器病の予防

～脳と心臓を守るために役立つお話～

血圧の管理方法や、心臓病・脳卒中の予防について学べる「県民公開講座」のサテライト会場として実施します。当日は、お口の健康（歯周病）と循環器病の意外な関係についても詳しく知ることができます。健康測定機器での健康チェックも予定しています。

※元気・健康ポイントの抽選対象事業です。

▼日時：11月14日（土）13時半～15時

▼場所：市民健康づくりセンター

▼対象：つがる市在住の方

▼定員：60人

▼申し込み：電話またはLINEでお申し込みください



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：11月8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。

市税等の納付
は納期内に
お願いします

10月は
右記の納期限と
なっています。

市・県民税 3 期、国民健康保険税 4 期、後期高齢者医療保険料 4 期、介護保険料 4 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11月2日（月）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）

西北五広域福祉事務組合（森田学園）職員募集

職員採用試験（令和9年4月1日採用）を次のとおり行います。詳細は組合ホームページをご確認ください。

▼受験資格：平成6年4月2日以降に生まれた方で、高等学校卒業以上の学歴を有する方または令和9年3月31日までに卒業見込みの方

▼募集職種：福祉職2名程度（障がい児支援） ▼身分：地方公務員（一部事務組合職員）

▼試験内容：教養試験、適応性検査、論文試験、面接試験 ▼試験日：12月6日（日）

▼受付期間：10月9日（金）～11月24日（火）まで

▼申し込み方法：郵送または持参（申請書はホームページからダウンロードしてください）

【問い合わせ先】西北五広域福祉事務組合事務局 電話26-3100

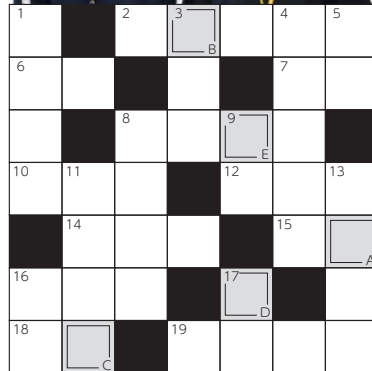


組合HPはこちら

10月号のクロスワードは、職場体験学習で市役所を訪れた柏中学校3年生の（写真左から）丹代タ加里さん、澤田穂奈美さんに、問題や答えの作成を手伝ってもらいました。

2人は、2日間の職場体験学習でクロスワードの作成のほか、廃プラスチック処理作業や図書館業務、ふるさと納税業務などを通じて、市の業務について理解を深めました。

私たちが考えた答えは何でしょう



クロスワードに挑戦!

タテとヨコの問題を解いて、AからEの文字を並べて言葉を作ってみよう!

ヒント つがる市で開催される国スポ競技は、バレーボールと__

【タテの問題】

- 1 10月の第2月曜日に制定されている祝日は、__の日
- 3 そうである理由。漢字で書くと「所以」
- 4 スポーツなどで先に得点した方が勝者となる方式
- 5 新鮮な魚のことを、__がいい魚と言います
- 8 酸性⇄__性
- 9 今年の干支は「ひのえ__」
- 11 アヒルに似ているが、アヒルより首が長くて大きく、フォアグラの原料にもなる鳥
- 13 縦と横の二つの方向で表される世界。アニメや漫画などの世界を指すこともあります
- 16 白と黒など、色を使わず濃淡だけで表現すること、__クロ
- 17 カツ__、天__、親子__



【ヨコの問題】

- 2 つるんとした食感が特徴の、池や沼などに生息する植物。別名は「ぬなわ」
- 6 金魚すくいを使う、紙を張ったすくい網
- 7 縄文時代や弥生時代などの遺跡から出土する、粘土で作られた器
- 8 行く先に不安や懸念などがあること、__が垂れ込める
- 10 豊かな自然や農業、縄文文化で知られる、私たちの__市
- 12 津軽弁で「丁寧」に
- 14 岩石でできている地球の表層部で、地球の内部構造のうち最も薄い層
- 15 物事を習得する素質や才能があること、__がいい
- 16 最も近い場所。__駅、__のバス停
- 18 思考や記憶、体のさまざまな働きをつかさどる、頭の中にある器官
- 19 ウサギやウマの好物として知られる、オレンジ色の野菜

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「しゃこちゃんアップルジュース」をプレゼントします。（毎月25日必着）



9月号の答えは「ビョウブザン」でした。53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。