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することもできます。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**：11月24日(火)、12月8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。

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**：12月25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)



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**：12月15日(火)9時半～15時半
※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**：40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 12月14日(月)
強め 11月30日(月)、12月7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

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**：12月3日(木)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)

すずらんの会 ～自死遺族の集い～

「すずらんの会」は、身近な人や大切な人を自死で亡くされた方がつどい、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**：12月1日(火)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。

【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

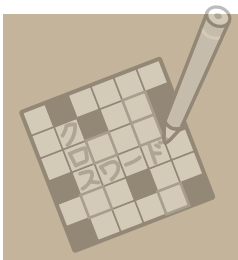
宮下知事と対話しよう！「#あおばな」実施団体募集

宮下知事が出向いて県民の皆さまの声をお聴きする、県民対話集会「#あおばな」の実施団体を募集します。

▼対象：県内所在の10名程度の参加者が見込まれる団体等
▼募集期間：令和8年11月16日(月)～11月30日(月)
▼実施期間：令和9年　1月20日(水)～　3月21日(日)
▼応募方法：専用応募フォームから申し込み

【問い合わせ先】県総務部広報広聴課　電話017-734-9138

青森・未来・対話
Let's talk about Aomori
#あおばな
県民対話集会



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！

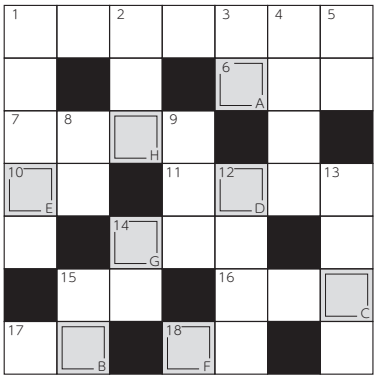
ヒント　メロンの通年栽培を目指して





【タテの問題】

1　11月15日に行われる、子どもの成長を祝う行事
2　道理によって物事を判断する心の働き
3　都市__、天然__、プロパン__
4　絶体絶命の状況において決死の覚悟でことに臨むこと、__の陣
5　テレビや新聞、ラジオなどのこと、__メディア
8　__形の面積を求める公式は、「(上底＋下底)×高さ÷２」
9　「いつでもどこでも」を意味する四字熟語、__東西
12　ハワイ音楽でよく使われる、弦が４本のギターに似た楽器
13　衣服を着たときの感触や快適さを表す言葉
14　太鼓などを打って鳴らすための棒状の道具
15　五臓の一つで、呼吸を行うための器官



【ヨコの問題】

1　十三湖から鰺ヶ沢町まで続く長大な砂浜海岸
6　チーズやチョコレート、時計などで有名な、チューリッヒやジュネーブがある国
7　カナダとアメリカの国境付近に連なる５つの大きな湖の総称
10　カエサルの名言、__は投げられた
11　つがる市、五所川原市、鰺ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町で構成された連合は、つがる西北五__連合
14　銀行を英語で
15　末広がりで縁起がいいとされる数字は？
16　同じ言葉を何度も繰り返して言うこと
17　自分の兄弟姉妹から生まれた男の子
18　煮出してお茶を作ること、お茶を__る

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「県民手帳 つがる市特別版」をプレゼントします。(毎月25日必着)

1 ス		2 ジ	3 ユ E	ン	4 サ	5 イ
6 ポ	イ		エ		7 ド	キ
ー		8 ア	ン	9 ウ E	ン	
10 ツ	11 ガ	ル		12 マ	デ	13 ニ
	14 チ	カ	ク		15 ス	ジ A
16 モ	ヨ	リ		17 ド D		ゲ
18 ノ	ウ C		19 ニ	ン	ジ	ン

10月号の答えは**「ジュウドウ」**でした。64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。

つがる市立図書館
TSUGARU CITY LIBRARY

イベント

おはなし会　【図書館スタッフ】

★毎月第2土曜日10時30分～　セミナー・学習室
12月12日（土）
クリスマススペシャル ～あわてんぼうのサンタさん～
・クリスマスの絵本と紙芝居
・イベント「みつけて！ あつめて！ さんかくサンタ」
※参加無料・申込不要
※図書館内に設置してあるクリスマスカードを持って参加してください。

おはなしひろば　【つがる市読み聞かせ隊】

★毎月第3日曜日11時～　セミナー・学習室
12月20日（日）
絵本や紙芝居などの読み聞かせをしています。
0歳からでも参加できますので、お気軽にお越しください。

お知らせ

◆パソコンの館内貸出サービスについて

図書館内で利用可能なノートパソコンの貸し出しを行っています。利用時間は60分です。
利用を希望する方は、図書館カウンターへお伝えください。

【館内パソコンでできること】
・インターネット検索
・ルーラル電子図書館（農業情報サイト）の利用
・サピエ図書館の利用
・国立国会図書館デジタルコレクション（デジコレ）の利用
・東奥日報縮刷版DVDの閲覧
※タブレットの貸出サービスは終了となりました。

◆令和8年度つがる市立図書館満足度調査について

利用者の皆様により良いサービスを提供するため、アンケート調査を実施しています。
【実施期間】令和9年1月24日（日）まで
つがる市立図書館をご利用の際にアンケート用紙にご記入ください。
また、つがる市立図書館ホームページ内ウェブアンケートからも回答できます。

～ご協力をお願いします～

おすすめの本

※本の表紙の画像は、各出版社の使用規程に基づいて掲載



タイトル：今夜はなんの魚かな？
**著　　**：たかぎ なおこ
出 版 社：KADOKAWA

◆内容紹介◆
いろんなお魚料理を食べてみたいけど、スーパーで手に取るのは手軽な刺身。ちょっとだけ頑張って、いつもとは違うお魚を買って料理に挑戦してみる「お魚料理1年生」のコミックエッセイ。



タイトル：筋トレ解剖図鑑
**著　　**：坂詰 真二
出 版 社：エクスナレッジ

◆内容紹介◆
あらゆる体の悩みは筋トレで解決する！ 週2日で体力向上、運動不足も即解消！ 自宅でできるトレーニング法をイラストでわかりやすく解説。若さを保つために欠かせない、筋肉のつけ方や生活習慣などの知識が満載。



タイトル：縄文・弥生・古墳時代のくらし
総 監 修：西谷 大
監　　修：上野 祥史
出 版 社：ほるぷ出版

◆内容紹介◆
住まい・衣服・食事や、狩り・採集・農耕のようす、人々の心を支えたいのりとお墓、海外との交流…。縄文・弥生・古墳時代の人々のくらしを、イラストや資料とともに紹介する。



タイトル：おしょくじちゅうごめんあそばせ
作　　絵：はらぺこめがね
出 版 社：岩崎書店

◆内容紹介◆
プリン、スパゲッティ、カツカレー…。だれが食べてるのか、たずねてみると、あ～ら、びっくり！ みんなの食べっぷりが気持ちいい、夫婦ユニット「はらぺこめがね」が描く、読んでおいしいもぐもぐ絵本。



〒038-3107 青森県つがる市柏稲盛幾世41番地（イオンモールつがる柏内）
●電話：0173-25-3131　●開館時間：10時～20時　●11月の休館日：11月30日（月）