

お腹周りスッキリ教室のご案内

ぽっこりお腹が気になり始めたあなたにオススメの教室です。「どんな運動をしたら良いのだろう」「自分に合った食事の量ってどのくらい」と悩んでいる方は必見です。

家庭でも手軽に行える運動にトライし、具体的な食事量を実際に目で見て学びましょう。「食事プラス運動」であなたの気になるお腹周りをスッキリさせましょう。

日程(受付は開始時間の15分前から) *基本的には運動・栄養の両方へ申し込みとなります。

		日時	場所(現地集合です)	定員
9月コース	運動	9月12日(水) 13:30~14:30	スポーツアカデミー五所川原 (市内米田字八ッ橋1)	先着20名
	栄養	9月20日(木) 10:00~11:30	中央公民館 (市内一ツ谷504-1)	
10月コース	運動	10月2日(火) 13:30~14:30	フィットネスクラブウイング五所川原 (市内広田字柳沼116-3)	先着15名
	栄養	10月26日(金) 10:00~11:30	中央公民館 (市内一ツ谷504-1)	

対象…40歳~74歳の市民の方

内容…運動：健康運動指導士または健康運動実践指導者によるお腹周りに効く体幹トレーニング

栄養：市管理栄養士による講話、野菜たっぷり適塩レシピの試食

持ち物…運動：動きやすい服装、上履き、水分、汗拭きタオル

栄養：直近の健診結果、筆記用具

参加費…無料

申込み…各コース1週間前までに電話でお申し込みください(参加者多数の場合は調整します)。

申込先…健康推進課 内線2393

五所川原市民憲章

わたしたちのまち五所川原市は霊峰岩木山を望み、津軽平野を潤し十三湖へ流れる岩木川の恵みに生まれ、豊かな地域資源と長い歴史を誇ってきました。

わたしたち市民は、先人たちの不撓不屈の精神によりつくりあげられた歴史と伝統を受け継ぎ、共に支えあい開かれた平和なまちをつくるため、ここに市民憲章を制定します。

- 1 夢と志をもち、発展する郷土をつくります。
- 1 郷土に誇りをもち、文化のかおるまちをつくります。
- 1 学びを続け、健やかで潤いのあるまちをつくります。
- 1 自然を大切にし、美しく住みよいまちをつくります。
- 1 きまりを守り、互いに助け合い安全なまちをつくります。

火災・救急出動概況

五所川原市管内 7月の火災、救急、救助出動件数 (単位:件)

区分	火災		救急		救助	
	月別	累計	月別	累計	月別	累計
平成30年	1	15	171	1248	0	7
平成29年	2	18	158	1183	0	8
比較	△1	△3	13	65	0	△1

全国統一防火標語 忘れてない? サイフにスマホに火の確認

*住宅用火災警報器を設置しましょう!

五所川原地区消防事務組合消防本部警防課 ☎35-2023(内線1031)

人口と世帯数

平成30年7月末 住民基本台帳 ()内は前月比



人口

54,988人
(-81)



男

25,267人
(-52)



女

29,721人
(-29)



世帯数

25,538世帯
(-15)