

## 旧平山家住宅「むがしっこ語り」

国指定重要文化財・旧平山家住宅では、むがしっこ語る会「ゆきん子」による昔話のお話し会を開催しています。お気軽にお越しください。

**日時**…9月25日(土)までの毎週土曜日  
(8月14日を除く)11:00~11:30

**場所**…旧平山家住宅

**入場料**…無料

**問い合わせ先**

むがしっこ語る会「ゆきん子」  
高橋 TEL090-9635-4024

## 農産物等の販売 夕市開催

五所川原市地産地消を進める会では夕市を開催します。会員が丹精込めて栽培した農産物等をたくさん用意し、皆さんのお越しをお待ちしています。

**日時**…6月11日~11月12日までの毎週金曜日

16:30~17:30(6月~9月)

15:30~16:30(10月~11月)

**場所**…みどり町4丁目「コミュニティセンター栄」駐車場

**問い合わせ先**

農業委員会 内線2883

## ドラマリーディング公演 「あらしのよるに」開催

**日時**…6月19日(出)、20日(日)

各日14:00~(途中休憩あり)

**場所**…青森県立美術館シアター(青森市安田字近野185)

**内容**…食う者/食われる者という関係を越えたオオカミとヤギの友情を描く大人気絵本シリーズを朗読します。音楽や照明を交えた臨場感あふれる舞台です。

**構成・演出**…長谷川孝治

**申込期限**…6月18日(金)まで(予約サイトまたは電話で受付)

**料金**…一般800円、高校生以下300円(別途手数料がかかります)

\*詳細は県立美術館ホームページ(<http://www.aomori-museum.jp>)または県立美術館までお問い合わせください。

**問い合わせ・申込先**

青森県立美術館 TEL017-783-5243

## おとな女子部 月イチヨガ 教室&ミニセミナー

▷月イチヨガ教室

**日時**…6月18日(金) 14:00~(60分)

**場所**…有限会社白戸建設

**参加料**…500円

**募集人数**…6名(先着順)

\*定員になり次第締切

▷IHクッキング&きになるでんきのミニセミナー

**日時**…6月19日(土) 10:00~

**場所**…有限会社白戸建設

**参加料**…500円

**募集人数**…6名(先着順)

\*定員になり次第締切

**問い合わせ・申込先**

有限会社白戸建設 TEL35-6291

## 健康づくり

### ノルディック・ウォーク

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。足・腰・膝などの負担を軽減でき、全身運動で普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加するため、おすすめです。

**対象**…65歳以上の市民の方(60~64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している方を含む)

**日時**…6月7日(月)、6月21日(月)

14:00~15:30

\*事前の健康チェックがあるため、集合時間は13:30

**申込み**…初回参加の場合、開催日4日前までに電話または窓口でお申し込みください。

**場所**…つがる克雪ドーム

**講師**…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

**持ち物**…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、ポール(希望者にはポール等を貸し出します。手袋を着用してください)

\*雨天時はドーム内でウォーキングを行いますので、室内用シューズをご用意ください。

**問い合わせ・申込先**

地域包括支援センター 内線2462

## 歯と口の健康週間&歯周病検診

▷6月4日から6月10日までは「歯と口の健康週間」

40歳以上で歯がなくなる原因の第1位は、歯周病です。

歯周病菌は、歯ぐきの血管から入り込み、脳・心臓・血管・骨などに影響を及ぼし病気を引き起こします。

歯を守るポイントは「定期的な歯科医院での点検」と「毎日の歯磨きをちょっとだけ頑張る」ことです。

**標語**…一生を共に歩む 自分の歯

▷歯周病検診のお知らせ

市では、今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になる方へ歯周病検診が無料で受けられる「受診券(ハガキ)」を4月下旬に送付しました。指定の歯科医療機関で、5月1日から令和4年3月31日まで使用できます。受診券は、再発行できますので、転入の方や紛失した方等はこちらまでご連絡ください。

歯周病検診等を活用し、かかりつけの歯医者さんをつくっていきましょう。

**問い合わせ先**

健康推進課 内線2376

## 風しんの予防接種を受けましょう

妊婦さんが「風しん」にかかると、胎児が風しんウイルスに感染し「先天性風しん症候群」(白内障・先天性疾患・難聴等の障害)を持って生まれる可能性があります。

市では「先天性風しん症候群」を予防するために、抗体検査・予防接種の費用を全額助成します。

**対象者**…市民の方で、次の①~③のいずれかにあてはまる方

①妊娠を希望する方

②妊娠を希望する方の同居者

③風しんの抗体価が低い妊婦の同居者(1回目の妊婦健診で検査します)

\*詳しくは、お問い合わせいただくか市ホームページをご覧ください。QRコードから該当ページを見ることができます。

**問い合わせ先**

健康推進課  
内線2388

