

いよいよ7月1日から受け付けスタート！

健幸ひろさき マイレージ制度

健幸ひろさきマイレージ制度は、「がん検診の受診」「健診の受診」「健康に関する教室やイベントへの参加」「個人目標への取り組み」の4つの項目からポイントを獲得し、応募することで景品がもらえる制度です。当市のさらなる健康寿命アップのため、今年度から新たに生まれ変わった制度としてスタートします。

ポイント 獲得方法

がん検診
各50点
胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳

がん検診の受診が必須項目になりました

健康診査 25点

特定健診・人間ドック・会社の健診・後期高齢者健診など

健康に関する教室・イベント 各25点

健康講座・健康まつり・アップルマラソンなど(主催者はいません)

個人目標 各25点

市が設定した7つの個人目標から、自分で選んで取り組む

●今まで受けたことがない部位のがん検診を今回初めて受け、合計50ポイント以上獲得
●これまで受けたことのある部位のがん検診を今回再び受け、合計100ポイント以上獲得

たか丸賞の抽選対象が変わったよ！

たか丸賞(予定)=体組成計、自動血圧計、マッサージチェアなど

参加賞を差し上げます！

参加賞=弘前市3施設共通券(弘前公園、弘前城植物園、藤田記念庭園)

最高の弘前の見つけ方
佐藤和博・本郷亮・藤岡真之・生島美和著、北方新社



弘前・津軽をめぐる痛快エッセイ集。2007年から2016年までに、『陸奥新報』に「日曜隨想」として掲載されたコラムの中から、弘前学院大学所属の教員が書いたものを再編集。

ポイズンドーター・ホーリーマザー
湊かなえ著、光文社



母と娘。姉と妹。男と女。ままならない関係、まさかの結末。あなたのまわりにもきっといる、愛しい愚か者たちが織りなすミステリー。さまざまに感情を揺さぶられる圧巻の傑作集！

虹のふもと
堂場瞬一著、講談社



球界を代表するピッチャーだった川井は、45歳になった今も日本の独立リーグで現役を続けている。新設されるハワイのチームに移籍することになった川井を待っていたのは…。

NEW BOOKS COMING UP

おいしい雑草
平谷けいこ・赤間博斗著、山と溪谷社



ごちそうになる雑草を“菜”といい、それらを摘んで、暮らしを潤す知恵が、“摘み菜”的文化です。食べられる雑草を季節ごとに紹介し、本格的な和食レシピを併せて提案する。

ねこがおおきくなりすぎた
ハンス・トラクスラー作・絵、徳間書店



ねこを飼うことにしたローマイヤー夫婦。小さくてかわいい子ねこをもらってきたのに…。一体どこまで大きくなるの!? 風刺画家としても知られる絵本作家のとほけたユーモア絵本。

弘前図書館DATA

▽開館時間 平日…午前9時半～午後7時／土・日曜日、祝日…午前9時半～午後5時
▽ところ 下白銀町(追手門広場内)
▽休館日 每月第3木曜日(祝日の場合は翌日に振替)、年末年始、蔵書点検期間
※7月の休館日は21日です。
問合32・3794

夏バテ予防のねばねばレシピ 冷奴のねばねば野菜かけ

弘前市食生活改善推進員会

材料(4人分)

カイフレ菜…50g(1パック)
きゅうり…100g(1本)
人参…50g(1/3本)
納豆昆布…8g(2パック)
おろし生姜…1かけ(15g)
白だし…大さじ1
みりん…小さじ2
白すりごま…小さじ2
ごま油…小さじ1
木綿豆腐…350g(1丁)

①きゅうりは長さ4cmの細いせん切りにする。にんじんは細いせん切りにし、塩少々(分量外)で塩のみをして5分くらいおき、しなりしたら水気をきる。カイフレ菜は根を除き、洗ってから半分に切る。
②ボウルにAをすべて入れよく混ぜ、昆布のねばりがでたら①の野菜を加えよく混ぜて冷蔵庫で冷やす。
③冷やした木綿豆腐を大きくちぎって器に入れ、その上に②のねばねば野菜をかけて出来上がり。



ポイント!

■1人分の栄養量：エネルギー／100kcal、タンパク質／6.9g、カルシウム／176mg、食塩相当量／0.8g

健幸ひろさき マイレージ制度

★応募条件 市内に住所を有し、ポイント獲得期間内にがん検診を受診した人
※年齢は問いません。

★ポイント獲得期間 4月1日～平成29年1月31日

★応募期間 7月1日～平成29年1月31日(消印有効)

★応募方法 必要事項を記入したマイレージシートを付属の封筒に入れて郵送(切手不要)するか、弘前市保健センター(野田2丁目)に持参または、応募箱(市民課総合窓口・ヒロコ3階健康広場窓口に設置)に投函(とうかん)してください。

※住所・氏名・生年月日など、記入漏れがないよう確認しましょう。

★マイレージシート配布場所

弘前市保健センター、市民課総合窓口、岩木・相馬総合支所、各出張所、市民課城東分室、地区公民館、弘前図書館、弘前文化センター、ヒロコ3階健康広場窓口、検診実施医療機関

■問い合わせ先 健康づくり推進課(弘前市保健センター内、37-3750)

健診の受診」「健康に関する教室やイベントへの参加」「個人目標への取り組み」の4つの項目からポイントを獲得し、応募することで景品がもらえる制度です。当市のさらなる健康寿命アップのため、今年度から新たに生まれ変わった制度としてスタートします。

がん検診
各50点
胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳

がん検診の受診が必須項目になりました

健康診査 25点

特定健診・人間ドック・会社の健診・後期高齢者健診など

健康に関する教室・イベント 各25点

健康講座・健康まつり・アップルマラソンなど(主催者はいません)

個人目標 各25点

市が設定した7つの個人目標から、自分で選んで取り組む

●今まで受けたことがない部位のがん検診を今回初めて受け、合計50ポイント以上獲得
●これまで受けたことのある部位のがん検診を今回再び受け、合計100ポイント以上獲得

たか丸賞(予定)=体組成計、自動血圧計、マッサージチェアなど

参加賞を差し上げます！

参加賞=弘前市3施設共通券(弘前公園、弘前城植物園、藤田記念庭園)

編集後記

▶夏は大好きですが、虫が大の苦手です。触るのはもちろん、見のも辛いです。家の中に侵入した場合は、退治に奮闘する妻を物陰から応援するのが私の役目です。(大)

▶今号の取材で初めて弥生いこいの広場に行きました。弘前に8年間住んでいるにも関わらず、こんなにいい場所があることを恥ずかしながら今知りました…。次はぜひプライベートで訪れたいと思います。(柿)

▶津軽森に行ってきました。今年はお天気にも恵まれ、最高でした。毎年お気に入りの作品を見つけては、家で眺めてほくそ笑んでいます。(崎)



8月1日号の投稿募集

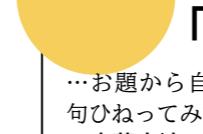
8月生まれ写真募集中！

1歳の記念に写真を掲載してみませんか。

★対象 平成28年8月に1歳の誕生日を迎える市内在住の子

★掲載内容 子どもの写真・氏名(ふりがな)・生年月日・住所(町名まで)

★応募方法 ①子どもの写真1枚(プリント・データのどちらか)に、②子どもの氏名(ふりがな)・生年月日・性別、住所、保護者氏名、電話番号を記入したものを添えて、7月8日(必着)までに、郵送、持参またはEメールで応募ください。



~川柳のお題~

「残」

…お題から自由に発想して、一句ひねってみてください。

▼応募方法 次の事項を記入し、7月8日(必着)までに、郵送、持参、ファクスまたはEメールで応募を。

①住所・氏名・ペンネーム(希望者のみ)・電話番号

②川柳(1人一句まで)

※なお、応募多数の場合は、採用されない場合もあります。



★問い合わせ・応募先 広聴広報課(036-8551、上白銀町1の1、市役所3階、窓口308、35-1194、Eメール:kouhou@city.hirosaki.lg.jp)