

減塩チャレンジ講座 受講生を募集します！

市では、脳血管疾患による死亡率が高く、医療費が高い傾向にあり、その原因の一つとなる高血圧を予防・改善するために高血圧ゼロのまちモデルタウン事業に取り組んでいます。事業の一環として、令和4年度に、集団健診の受診者を対象に尿中塩分検査を実施したところ、**30～74歳では9割以上が、国が示す食塩摂取目標量を上回る結果となりました。**



1日推定食塩摂取量	平均値	15g以上の者の割合
特定健診（男性）	12.4g（7.5g未満）	20.9%
特定健診（女性）	11.0g（6.5g未満）	12.8%

※（）は食塩摂取目標量

この結果を受け、少人数での血圧、減塩をテーマに「減塩チャレンジ講座」を開催します。約2か月間、毎日血圧測定と、減塩生活を実践し、保健師や管理栄養士と相談しながら、血圧の改善を目指します。講座前後で尿中塩分検査も行います。皆さんぜひご参加ください。

●募集要件

おおむね30歳から74歳までの市民で、全2回の講座に参加し、毎日の血圧測定と記録ができる方かつ、以下の①～③のいずれかに当てはまる方

- ①家庭血圧において、おおむね収縮期血圧160mmHg以上または拡張期血圧100mmHg以上の方
- ②高血圧で内服治療中だが、家庭血圧が目標値まで下がらない方
- ③高血圧の薬は飲んでいないが、主治医から減塩を勧められている方

●定員 10名

※改善の必要性の高い高血圧の方や減塩を必要とされる方を優先します。

※第1回の講演会は一般の方（減塩チャレンジ講座の受講生以外）も参加可能です。

●内容・日時

第1回 「あたらないための血圧の基本」

日時 12月18日(月) 13:30～15:00

講師 弘前大学大学院医学研究科循環器腎臓内科学
講座教授 富田泰史氏

第2回 「自分に合った減塩方法を見つけよう」

日時 12月21日(木) 13:30～15:00

講師 市管理栄養士

個別結果説明 令和6年2月26日(月)または27日(火)

●場所 本庁舎4階 大会議室1

●受講料 無料 ●申込み期限 12月5日(火)

[申込み・問合せ]

子育て健康課 健康推進係 ☎55-5819



食生活改善推進員養成講座を実施します



当市では現在、104名の食生活改善推進員が活動し、「私達の健康は私達の手で～のぼそう健康寿命つなごう郷土の食～」をスローガンに、地域における食育推進の担い手として健康づくりのボランティア活動を行っています。

食生活改善推進員になるための養成講座を開催しますので、食育に興味のある方は、一緒に活動してみませんか？下記の全日程に参加できる方をお待ちしています！

●対象

平川市に住所があり、講座修了後は食生活改善推進員として活動できる方

●定員 10名程度（申込み先着順）

※応募者少数で開講できない場合は、個別に通知いたします。

●場所 本庁舎および第2庁舎

●受講料 無料

●持ち物 受講を申し込んだ方へ郵送でお知らせします。

●申込み期限 11月30日(木)

●開講日程 全7回

- ①令和5年12月15日(金) 9:00～12:00
- ②令和5年12月18日(月) 13:30～15:00
- ③令和5年12月21日(木) 13:30～15:00
- ④令和6年1月12日(金) 9:30～12:00
- ⑤令和6年1月18日(木) 10:00～12:00
- ⑥令和6年1月26日(金) 9:00～14:00
- ⑦令和6年2月8日(木) 9:00～14:30

●講座の主な内容 栄養学や生活習慣病の講義、運動講座、調理実習を行います（おおむね20時間受講した方に修了証を授与）。

[申込み・問合せ] 子育て健康課 健康推進係 ☎55-5819

令和5年度

全国学力・学習 状況調査の結果

調査の概要

- 実施日 令和5年4月18日(火)
- 実施学年・人数 小学校6年生 市内9校 237人
中学校3年生 市内4校 214人
- 調査の内容
 - 1 教科に関する調査
[小学校] 国語、算数 [中学校] 国語、数学、英語
 - 2 生活習慣や学習環境などに関する質問紙調査

市内13校において、小学校6年生と中学校3年生を対象に調査が行われましたので、結果をお知らせします。

1 教科に関する調査結果

■小学校6年生

国語、算数とも全国平均を上回りました。

しかし、学校間で差があるため、基礎・基本の確実な取得と、それを活用する力を身に付けさせる授業改善のための指導を進めていきます。

	国語	算数
平川市	72	68
青森県	70	63
全国	67.2	62.5

■中学校3年生

国語、数学、英語ともに全国平均を下回りました。

今後は、基礎・基本の確実な習得と、それを活用する力を身に付けさせる授業改善のための指導を進めていきます。

	国語	数学	英語
平川市	69	49	39
青森県	70	49	42
全国	69.8	51.0	45.6

2 生活習慣や学習環境に関する質問紙調査結果

令和4年度の傾向【()で示しています】と比較しながら見ていきます。

■家庭学習が2時間未満の小学生は83% (82%) と、全国平均75%と比べて学習時間が少ない傾向になっています。また、中学生は82% (81%) で、全国平均66%と比べ学習時間がかなり少なく、家庭学習の充実が急務です。



■将来の夢や目標を持っていると回答した小学生は84% (85%) と、全国の82%より高く、中学生も75% (75%) と全国の66%より高い値になっており、キャリア教育の成果が表れています。

■住んでいる地域の行事に参加している小学生は66% (68%) と、全国の58%より高く、中学生も54% (46%) と全国平均の38%より高い値になっており、平川愛が育まれています。

青森県の状況

■小学校

国語は全国平均をやや上回り、算数は全国平均と同程度になっています。

■中学校

国語、数学は全国平均と同程度で、英語は全国平均を下回っています。

[問合せ] 教育委員会 指導課 ☎55-5747

スポーツ協会
だより **平川市卓球協会**

平川市民卓球大会を開催します。卓球愛好家の方であれば、どなたでも参加できます。参加を希望される方は、卓球協会事務局までご連絡ください。

- 日時 1月27日(土) 9:00～
- 会場 ひらかわドリームアリーナ
サブアリーナ
- 種目 (1) 小学校の部
男女・学年別個人戦
(2) 一般の部(中学生以上)
※小学校の部が終わり次第
(開始は10:30頃を予定)
- 試合形式 トーナメント方式。参加人数によっては、リーグ戦とする場合があります。
- 参加費 1人500円
※試合当日に会場で徴収
- 申込締切 1月10日(水)

[問合せ] 事務局 芳賀 ☎090-5354-8255

文化協会
だより **平川おもちゃ病院**

平川おもちゃ病院は、青森県内5番目の「おもちゃ病院」として、2013年3月3日に開院して10年の歳月が経過しました。壊れた「おもちゃ」の修理を通して、子どもたちとともに生き返った「おもちゃ」を喜び、科学する心と創造性を養い、モノの大切さを認識して、ボランティア活動を通じた社会貢献を目的としています。また、子どもたちとドクター・ナース間において、世代間交流も目的として開院しています。ドクターとナースも募集しています。



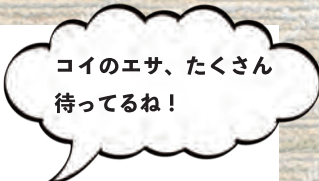
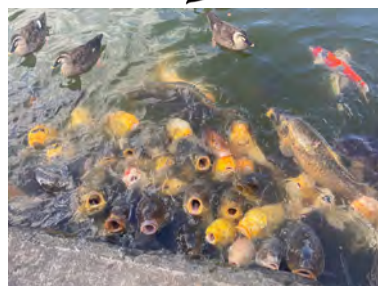
- 会員数 ドクター7名 ナース2名
- 対象 おもちゃの修理やボランティアに興味のある方
- 活動日時 定期開院日 毎月第2土曜日
受付時間 13:30～15:00
診察時間 13:30～15:30
- 活動場所 イオンタウン平賀・専門店街
※イベント等で出張修理もしています。
- 会費 年1,000円

[問合せ] 平川市社会福祉協議会内 ☎88-7639
船水 ☎080-1689-4952


観光協会
だより **今年もコイのエサのご利用ありがとうございました！**

12月3日をもって今年の猿賀公園のコイのエサの販売を終了します。今年もたくさんの方々からエサをもらいコイたちも大喜び！
期間内まではコイのエサを販売しておりますので、猿賀公園を訪れた際にはぜひ今年最後の思い出の一つにコイにエサをあげてみてはいかがでしょうか？

- 販売場所 猿賀公園 ボート小屋隣
- 料金 鯉のエサ 1個100円 キーホルダー付き1個 500円



[問合せ] 平川市観光協会 ☎40-2231

 **柏農魅力発信プロジェクト**

柏木農業高校(柏農)が持つ様々な魅力やイベント情報などを、本誌で取り上げていきます。

一般公開は大盛況でした！
柏農祭～農STOP 農ADVANCE～

10月28日～29日の2日間、柏農祭が開催されました。29日の一般公開では、柏農産の米や野菜、りんごのほか、加工品などを販売するブースが設けられ、大行列ができるほどの人気ぶりでした。また、校舎内のクラス展示やステージイベント、模擬店などでは、学校を訪れたたくさんの方々楽しんでいました。

