



「津軽」の話題満載！

連合だより

※津軽広域連合は、弘前市・黒石市・平川市・藤崎町・板柳町・大鰐町・田舎館村・西目屋村の8市町村により、要介護認定審査・障害支援区分判定審査のほか、各種ソフト事業などのさまざまな事務事業を共同で実施する特別地方公共団体です。



市町村イベントカレンダー

とき	イベント名	問合せ先	とき	イベント名	問合せ先
9月	～12/15 ふじめぐり総選挙 2024	●藤崎町経営戦略課 ☎88-8258	11/1～ 11/10	弘前城菊と紅葉まつり	●弘前市立観光館 ☎37-5501
	9/25～ 12/9 郷土文学館スポット企 画展「追悼・山田尚展」	●弘前市立郷土文学館 ☎37-5505	11/2	Urban Saxophone Quartet サクソ フォンリサイタル	●平川市文化ホール ☎44-1221
10月	10/18～ 20 津軽の食と産業まつり	●同運営協議会事務局（弘前 商工会議所内）☎33-4111	11/8～ 12/1	平川市民文化祭	●同実行委員会・平川市文 化ホール☎44-1221
	10/19～ 11/10 中野もみじ山ライト アップ	●黒石市観光課 ☎52-2111	11月中旬	段ボールアート展	●平川市郷土資料館 ☎44-1221
	10/26～ 10/27 ふじさきハロウィン 2024	●ふじさき食彩テラス ☎65-3660	11月中旬～ 令和7年2月 中旬（予定）	ひらかわイルミネー ションプロムナード	●平川市商工観光課 ☎55-5732
	10/27 第6回堀越城秋まつり	●弘前市文化財課 ☎82-1642	11/16～ 11/17	黒石りんごまつり	●同実行委員会事務局（黒 石市商工課）☎52-2111
	10/27 ひらかわトラック マーケット	●平川市農林課 ☎55-5898	11/16～ 11/17	第12回ふじさき秋ま つり	●同実行委員会事務局（藤崎 町経営戦略課）☎88-8258
	10/29～ 11/10 まちなかクラフト村 弘前工芸舎・秋限定 企画展	●弘前工芸舎運営事務局（弘前 こぎん研究所内）☎32-0595	11/23～ 11/24	まるごと大鰐秋の感謝祭	●まるごと大鰐実行委員会（大 鰐町企画観光課内）☎55-6561
	10/20 碓ヶ関 紅葉と収穫祭	●一般社団法人平川市観光協会 ☎40-2231	11/30～ 12/1	第51回町民祭（板柳町）	●板柳町総務課 ☎73-2111
	10/19～ 11/4 猿賀公園紅葉まつり	●一般社団法人平川市観光協会 ☎40-2231			

イベント内容などの詳細は津軽
広域連合HPをご覧ください！



価格高騰重点支援臨時給付金の手続きはお済みですか？

令和6年度新たに住民税非課税世帯及び均等割のみ課税世帯となった世帯に対し、1世帯あたり10万円を給付する「価格高騰重点支援臨時給付金事業」を実施しております。

対象になると思われる世帯や課税状況が不明な世帯の世帯主宛てに、確認書を送付しています。提出期限は10月31日（休）となっておりますので、お済みでない方は早めに手続きしてください。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。下記までご相談ください。

【問合せ】 福祉課 福祉総務係 ☎55-5378（本庁舎2階14番窓口）

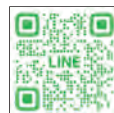
平川市LINE 公式アカウント はしまってます！



友だち追加方法

- 1 LINEアプリを開く
- 2 画面左下の「ホーム」を押します
- 3 画面右上の「+」を押します
- 4 QRコードを押します
- 5 QRコードをカメラで読み取り、リンク先を開いて「追加」を押します

友だち追加
してね！



- 防災
- イベント
- 証明書の申請
- ごみの分別方法
- 学校給食の献立確認
- 集団検診申込み
- 熊情報の確認
- 戸籍関係証明書申請など

平川水泳協会では1年を通じて協会員を募集しております。水泳を通じて交流を深めませんか？ダイエット、健康維持、自己ベスト更新、目的は何でも構いません。お気軽にご参加ください。

また、週2回の練習の他、マスターズの水泳大会、県民大会などに参加、各種公認大会の役員派遣も行っています。全国大会で使用するマエダアリーナの50mプールで、オリンピック選手の泳ぎを間近で見られるかも！練習はレベルに合わせてレーンごとに行っていますので、初心者でも安心して参加できます。

対象 健康な成人
(平川市以外の方や大学生もOKです。)

活動日時 毎週木曜日、日曜日 19:30～20:30

活動場所 平賀屋内温水プール

会費 2,000円



[問合せ] 平賀屋内温水プール
(受付担当: 吉川) ☎43-0665



果物ってどれくらい食べた方がいいの？

秋は様々な果物が旬を迎え、おいしい果物がたくさん食べられる季節です。

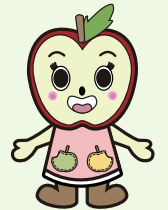
果物はビタミン、食物繊維、カリウムなどの補給ができ、冠動脈疾患や脳卒中発症のリスクを低下させるといわれています。しかし、食べ過ぎると中性脂肪や尿酸値の上昇、肥満をきたす可能性があります。では、どれくらいの量を食べたらいいのでしょうか。

厚生労働省は健康日本 21 (第3次) の中で、1日当たりの果物の摂取目標量を 200g としています。右記の表を見て普段食べている果物の量が多いと感じた方は、摂取量の見直しをしてみてください。普段食べない方も、まずは 100g/日を目安とし、普段の生活に果物を取り入れてみるのはいかがでしょうか。

果物の加工品として、糖漬けのドライフルーツやシロップ漬けの缶詰がありますが、これらは糖度が高いため菓子に準じた扱いとなります。また、ジュースは加工時に食物繊維やビタミンが減少してしまいます。そのため、果物を食べる時は加工前の新鮮な果物を選択することをおすすめします。量を考え、おいしく健康に果物を食べましょう。

種類別の100gの目安

バナナ	1本
ぶどう	1/2房
桃	1個
みかん	1個
苺	6粒
柿	1個
キウイフルーツ	1個
りんご	1/2個



※疾患のある方は、医師に食べる量などを確認し、指示に従ってください。

[問合せ] 子育て健康課 健康推進係 ☎55-5819



有料広告

60歳からの
即ち人生

お仕事の一例や
会員さんの声は
こちら



シニア世代の皆様へ
“ちょこっと仕事”で
もっと健康! もっと笑顔!!

公益社団法人
平川市シルバー人材センター

平川市新館野木和20-1
平賀農村環境改善センター内 ☎0172-44-7318