

広報 ひろさき

2023

6/15

No.416

第36回

市民の健康まつり

テーマ「めざそうよ 健幸ながいき 健康都市弘前」

▼とき

7月9日(日)

午前10時～午後4時

▼入場料 無料

ひとまちも

健康都市
弘前

■問い合わせ先 健康増進課 (☎ 37-3750)

健康に関する催しが盛りだくさんのイベントです。ぜひお越しください。

▼ところ ヒロロ（駅前町）4階市民文化交流館ホール、3階ヒロロスクエア

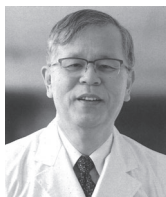
- ヒロロ駐車場、弘前駅中央口駐車場、弘前駅城東口駐車場は、市民文化交流館受付（ヒロロ3階）で駐車券を提示すると、3時間まで無料になります。
- 混雑が予想されますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。
- 混雑状況により入場制限をする場合があります。

市民文化交流館ホールの催し

特別講演会 午後1時～2時

▼テーマ 「短命県返上活動が教えるもの」

▼講師 中路重之さん（弘前大学大学院医学研究科社会医学講座特任教授）



歯と口の健康に関するパネル展示 午前10時～午後2時

児童ポスター・川柳・俳句表彰式 午前10時30分～11時30分
健康などをテーマとした市内小学生の大賞・金賞作品の表彰式

「弘前市健康づくり表彰」表彰式 午後0時30分～0時50分
健康づくり活動に自主的・積極的に取り組む市民、企業、市民団体等を表彰

ヒロロスクエアの催し

児童ポスター・川柳・俳句入賞作品展示コーナー

市内小学生による健康などをテーマとしたポスター・川柳・俳句の入賞作品を展示（7月13日、正午まで展示）

弘前市健康づくり表彰受賞団体紹介コーナー

令和4年度「弘前市健康づくり表彰」受賞団体の活動内容などを紹介

作業療法コーナー

認知症やフレイル、運動機能のチェックなど

心肺蘇生法（AED）体験コーナー

心肺蘇生法体験（人工呼吸なし）、AED 取り扱い体験

健康情報 PR コーナー

運動や検診に関する PR、血管年齢などの測定

災害時 自宅にあるもので赤ちゃんと自分を守る知恵袋コーナー

100円ショップで揃う防災グッズ展示、ひもとバスタオルでおんぶひも作成・おんぶ実践、新聞紙でスリッパ作成、妊婦ジャケット着用体験（男性対象）、妊婦・育児・更年期などの相談

医師会看護専門学校コーナー

測定（血圧・握力・酸素飽和度）、小児の心音聴取、学校紹介、顔はめパネル、ゲーム

「骨密度」と「放射線に関する説明」コーナー

骨密度の測定と結果説明、医療における放射線に関する説明など

薬と健康の教室コーナー

薬剤師体験、血圧測定、禁煙相談、お薬相談

飲み込み・ことば・発達相談コーナー

嚥下（えんげ）食の紹介、失語症の紹介、失語症カフェの紹介、失語症意思疎通支援者事業の紹介、発達相談のコーナー、言語聴覚士養成校の紹介

血糖検査コーナー

自己血糖検査

歯とお口の健康コーナー

バルーンアート作品の配布（午前のみ／先着100人）、紙芝居、健口体操指導、ポスター展示

野菜摂取量測定コーナー

測定器に手のひらをかざして野菜の摂取量を推定し、野菜の摂り方をアドバイス

食事・栄養相談コーナー

ジュースに含まれる糖質のモデル展示、減塩紹介、野菜の摂り方、栄養・食事相談など

歯科模型製作体験コーナー

パネル展示、ミニチュア入歯ストラップの製作実演・配布、指型模型の製作体験、石膏（せっこう）人形模型の無料配布

食生活改善コーナー

野菜50gを使ったおかずの展示、野菜の重さ当てコーナー、ポスター展示

理学療法コーナー

長座体前屈・片脚立位の測定、筋肉の状態などのアドバイス、リハビリ相談

クイズラリー

各コーナーを巡って答えを探すクイズラリー。全問解答者に粗品をプレゼント。

「健康」に関する図書コーナー

健康に関する本の展示・貸し出し（7月19日まで開催）



「広報ひろさき」録音版の配布を希望する人は障がい福祉課（☎ 40-7036）まで。



「広報ひろさき」をアプリで読めます！「マチイロ」で検索（iOS・Android 対応）

