

健康づくりについて、皆さんと一緒に考えてみませんか？川島隆太教授の講演をはじめ、パネルディスカッションでは登米市の健康寿命について話し合います。他にも展示・体験コーナーもありますので、皆さんお誘いあわせの上ご来場ください。

《開催日》 **5月24日(土)**

《場所》 **登米祝祭劇場**

【基調講演】午後1時30分～2時50分

テーマ 「脳を鍛えて健やかに生きる」

講師 東北大学加齢医学研究所 所長

りゅうた  
**川島 隆太教授**



【パネルディスカッション】午後3時～4時

テーマ 「登米市の健康寿命の延伸を目指して」

コーディネーター 登米市長 布施孝尚

パネラー 東北文化学園大学医学博士  
登米保健所地域保健福祉部技術次長  
健康運動指導士

しょうぞう  
植木 章三氏  
みこ  
宮城裕美子氏  
あい  
薄井 愛氏

【展示・体験コーナー】午前10時～午後4時30分

●脳年齢測定 ●骨密度測定 ●血管年齢測定 ●生活習慣病予防のパネル展示 ●ノルディックウォーキング体験  
※ノルディックウォーキングとは…2本の専用ポールを持って歩く運動です。ポールを使った自然な動きで推進力がつき、また上半身を使うので手軽に全身運動ができます。年齢に関係なく誰にでも気軽に運動できるノルディックウォーキングを始めてみませんか？

【問い合わせ】 市民生活部健康推進課(健康推進係) ☎ 0220(58)2116

## 「ヘルシーとめ講座」受講生募集

～ひろげよう！健康づくりの輪～

「食」は「命」をつなぐものであり、毎日の生活に欠かすことのできないものです。「食べること」は心身の健康づくりはもちろんのこと、楽しみや喜びでもあり、心を豊かにしてくれます。食を切り口にして、健康について一緒に学び、人と人とのつながりを大切にしながら健康づくりの輪を広げてみませんか。

【実施期間】 6月～10月(全6回)

1回目：6月11日(水)  
午前9時30分～11時30分  
南方庁舎2階(大会議室)

【場所】 市役所南方庁舎、南方保健センターなど

【対象者】 市内在住の20歳以上の人

【講座内容】

●健康づくり講話・実習・体験、食育、心の健康、歯と口の健康、生活習慣病予防、高齢者低栄養予防など

【募集人員】 30人(先着順)

【受講料】 無料

【申し込み方法】 電話

【申込期限】 5月16日(金)

【申し込み・問い合わせ】

市民生活部健康推進課  
(地域保健係)

☎ 0220(58)2116



## 市民参加の新たな森林づくり 参加者を募集します

森林は、二酸化炭素を吸収し地球温暖化防止の役割を果たすなど、人間や地球にとって大切な資源です。

市と県では、人と自然の交流、多様で健全な森林づくりの一環として、広葉樹の植林体験「市民参加の新たな森林づくり」を実施、その参加者を募集します。

また、子どもの誕生記念や結婚記念日など、皆さんそれぞれの記念の言葉を標柱にして植樹する「わたしの記念植樹」を実施します。木の成長とともに、それぞれの歴史を刻んでみてはいかがでしょうか。「わたしの記念植樹」の募集人員は先着40人です。お早めにお申し込みください。



史を刻んでみてはいかがでしょうか。「わたしの記念植樹」の募集人員は先着40人です。お早めにお申し込みください。

【開催日時】 5月25日(日)午前10時～午後1時まで(小雨決行)

【集合場所】 道の駅津山・もくもくランド駐車場(登米市津山町)

【集合時間】 午前9時30分

【植林場所】 津山町横山字大萱沢地内  
※集合場所から植林会場まではバスで送迎します。

【募集人員】 150人(先着順)

【参加料】 無料

【持参する物】 軍手、長靴

【申込期限】 5月16日(金)

【申し込み方法】 電話、電子メール、ファクシミリ

① 「市民参加の新たな森林づくり植林体験」電子メール、ファクシミリの場合は、参加する人の住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、「市民参加の新たな森林づくり参加



希望」と明記してください

② 「わたしの記念植樹」電子メール、ファクシミリの場合は、参加する人の住所・氏名・年齢・電話番号・記念名(例「初孫誕生記念など」・標柱に入れる名前(例「登米市太郎」)を記入の上、「わたしの記念植樹」と明記してください

【申し込み・問い合わせ】 産業経済部農林政策課(林業振興係)

☎ 0220(34)2716  
☎ 0220(34)2801  
✉ nourienseisaku@city.tome.miyagi.jp

## お気軽にご相談ください 認知症専門相談

高齢者で「最近物忘れが多くなった」「時間や場所がわからなくなる」「同じことを何度も繰り返し話すようになった」「元気がなく何もやろうとしなくなった」などの気になる症状がありましたら、ぜひご相談ください。精神科医が相談に応じます。

相談は予約制となります。事前に地域包括支援センターかケアマネジャーにご連絡ください。

【相談日】 5月23日(金)

【時間】 午後1時30分～3時30分

【場所】 市役所南方庁舎(1階相談室)



### 【連絡先】

- ▶ 迫地域包括支援センター ☎ 0220(22)1152
- ▶ 中田・石越地域包括支援センター ☎ 0220(34)7611
- ▶ 石越分室 ☎ 0228(34)4151
- ▶ 東和・登米地域包括支援センター ☎ 0220(53)4811
- ▶ 登米分室 ☎ 0220(52)5090
- ▶ 米山・南方地域包括支援センター ☎ 0220(29)5821
- ▶ 南方分室 ☎ 0220(58)4311
- ▶ 津山・豊里地域包括支援センター ☎ 0225(68)3780
- ▶ 豊里分室 ☎ 0225(76)4811
- ▶ 福祉事務所長寿介護課(介護給付係) ☎ 0220(58)5551

