



「噛む力」が健康寿命を延ばす！

6月25日(水)に追子野木公民館で開催した「口腔ケア教室」には、7名の方が参加し、講師の青森県歯科衛生士会副会長の阿保ひとみさんから、加齢による口腔内の変化や噛む力と健康寿命の関係性を学びました。よく噛むことで認知能力の低下も防止できるそうです。

参加者からは、「噛む力や口内の乾燥程度を調べてもらったら年齢以下の良い数値が出てほっとした。」などの声があがっていました。



追子野木公民館から各教室のお知らせ

◆フレイル予防講座 開催

「フレイル」とは、加齢と共に心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態のことです。

この機会に「フレイル」について学んでみませんか？

1. 日 時： 令和7年8月25日(月)午前10時～11時30分
2. 場 所： 追子野木公民館
3. 参加費： 無料
4. 応募人数： 15人
5. 締め切り： 8月18日(月)までに、電話で公民館へお申し込みください。



◆こぎん刺し教室 開催

9月8日(月)午前9時30分～12時でこぎん刺しのワークショップを開催します。「ゆめみるこぎん館」を開設している石田舞子さんを講師に、こぎんの歴史を学び、コースターを制作します。

※詳細は、別途配布のチラシをご覧ください。



追子野木地区子ども会育成連合会

◆廃品回収について

下記内容で行います。ご協力をお願いいたします。

1. 期 日： 令和7年9月14日(日)
(8時までに自宅前に出しておいてください。)
2. 回収物： 段ボール、雑誌・新聞紙等の紙類、アルミ缶、ビール瓶、一升瓶(茶・緑)、【新たに回収するもの】古着、キャップをとってラベルをはがしたペットボトル

3. エリア： 追子野木町内

※上記の回収物以外は回収できません。

なお、今年は次回 11月16日(日)が最後となります。

◆親子キャンプ 開催

9月13・14日の日程で行います。

※詳細は、別途配布のチラシをご覧ください。



追子野木地区連絡協議会

◆「黒石市民運動会」暑さに負けず熱戦でした！

6月29日(日)に開催された「黒石市民運動会」には、地区の多くの方が参加し、猛暑の中、借り物競争、綱引き、玉入れ、リレーなどの競技に全力で取り組みました。

競技に参加してくださった皆さん、本当にありがとうございました。



◆「黒石よされ流し踊り」参加者募集

8月15日(金) 19時から開催される「黒石よされ流し踊り」の参加者を募集しています。

※詳細は、別途配布のチラシをご覧ください。



健康などの悩みありませんか？

8月25日(月)午前9時～午後4時、追子野木公民館で地域健康づくり相談事業を開催します。健康や生活での困りごとの相談にお気軽にお越しください。



市の保健師と生活支援コーディネーターが対応します。ベジチェック(野菜摂取量測定)や血圧測定もできます。

—黒石市健康推進課—

高校生が防災士資格を取得！

青森県立尾上総合高校の同級生2名が、防災士試験(令和7年6月28・29日実施)に合格しました。2名のうち1名は、追子野木町内の方です。

追子野木地区の若きリーダーとして今後の活躍を期待しています。



—追子野木地区自主防災組織—