

# お知らせ

## 行政相談

### 〈木造会場〉

●8月21日(金)、9月11日(金)、午前10時～午後2時▽市役所2階相談室  
行政相談委員 工藤義則氏  
木造若緑5の7

### 〈森田会場〉

●8月21日(金)、9月11日(金)午前10時～正午▽森田公民館  
行政相談委員 佐藤朋子氏  
森田町床舞豊原84の2

### 〈柏会場〉

●8月18日(火)午前10時～午後3時▽柏老人福祉センター  
行政相談委員 鈴木克隆氏  
柏鷺坂清見62の42

### 〈稲垣会場〉

●8月19日(水)午前10時～午後3時▽稲垣公民館  
行政相談委員 藤田明夫氏  
稲垣町豊川酒田27

### 〈車力会場〉

毎月第1・3水曜日に実施していますので、事前に電話で確認の上、お越しください。  
午前10時～正午、午後2時～4時▽むらおこし拠点館「フ

記事中に電話番号がない場合は、☎42-2111をダイヤルして内線番号か課名をお話しく下さい

「お知らせの見方」  
申し込み 園問い合わせ  
申し込み・問い合わせ  
eメール

「ラット」電話69・5215  
行政相談委員 鳴海 久氏  
牛瀨町柏山3の1  
電話56・3514

## 人権相談

家庭内の問題、子供のいじめや虐待、隣近所のトラブルなどについて、相談に応じます。秘密は守られ、無料です。お気軽にご相談ください。

### 〈柏会場〉

●8月18日(火)柏老人福祉センター  
タ1

### 〈稲垣会場〉

●8月19日(水)稲垣公民館  
※2会場とも開催時間は午前10時～午後3時まで  
園市民課 (内線268)

## 農家相談

農地の売買、賃貸借等について相談したい方は、お気軽にお越しください。

### ●8月20日(木)、9月17日(木)午前9時30分～正午▽稲垣支所／午後1時30分～4時▽車力支所

園つがる市農業委員会事務局  
(柏支所内) 電話25・3820

## 平成21年度排水設備工事責任技術者試験について

日本下水道協会青森県支部主催の試験が行われます。

●日時 11月4日(水)  
●会場 五所川原商工会議所  
●受験料 8,000円  
●受付 9月1日(火)～9月15日(火)まで

### 園下水道課 (内線372)

## 平成21年全国消費実態調査が行われます

本年9月から11月にかけて、全国消費実態調査が実施されます。この調査は、我が国の家計の実態を把握し、調査結果は国や地方公共団体が行う各種経済・社会諸施策や研究機関などで行う消費・経済分析のための貴重な基礎資料となります。

調査員が皆様のお宅にお伺いした際にはご協力くださいますようお願いいたします。

園企画課 (内線322)

## 8月15日の終戦記念日に黙とうをお願いいたします

先の大戦において亡くなられた方々を追悼し平和を祈念するため、市では半旗を揚げ、正午にサイレンを吹鳴します。

皆様のご協力をお願いします。

## 市税は納期内に納めましょう

**8月**は「市・県民税」と「国民健康保険税」第2期の納期です。期限を過ぎてから納付しますと納期(期別)ごとに督促手数料や延滞金が徴収されますので、納め忘れには、注意しましょう。  
【問い合わせ先】収納課(内線221)

## 個人事業税の納付について

地方税法で定められた特定の事業を営む個人の方で、一定額以上の所得がある場合は、県税である個人事業税が課税されます。8月中旬に郵送される納税通知書により、8月と11月の二期に分けて納付してください。

なお、第1期納付期限は8月31日(月)となっておりますので、お近くの金融機関等でお早めに納付しましょう。

園西北地域県民局県税部 課税課 電話34・2111 (内線207)

## 障害者を支援します

「地域生活支援事業所すみれ」では、市から委託を受けて、障害をもつ方が社会参加できるように相談支援事業を行っております。詳細については、左記までお問い合わせください。

園地域生活支援事業所すみれ 電話0172・373422

または福祉課 (内線246)

カイトプラクティック・すまいる院&夢

手技 整体 療法

美容カイトオープン!

特別キャンペーン(フェイシャル)通常6,000円のところ予約を入れると3,000円!(出張もOK!)  
従来のエステチックではマネのできない姿勢美+粘土100%クレイモンモリナイトオイルマッサージでリンパ・血流をよくし、小顔になります。

【問い合わせ】080-3193-4463  
【予約番号】  
つがる市木造永田松下19  
須藤りょうこ

【募集】カイトプラクティック・美容エステティシャン

「やる気」の出す方法教えます。

みなさん!新県立高校入試制度で、部活動が点数化されなくなることをご存じですか?  
新制度で合格を勝ち取る方法とは?

※中学3年生は、通塾生が60名に達した時点で、今年度の募集を終了させていただきます。  
※9月下旬中間テスト対策講座開始。

お問い合わせ・資料請求は

エース塾 TEL0173(34)4302

**防衛大学校・防衛医科大学校  
看護学生の募集**

●応募資格

〈防衛大学校・防衛医科大学校〉  
高等学校卒業業者（見込含） 21  
歳未満の男女

〈看護学生〉

高等学校卒業業者（見込含） 24  
歳未満の男女

●受付期間

9月7日(月)～10月2日(金)

※締切日必着

●試験日

防衛大学校 11月7日(土)  
～8日(日)

防衛医科大学校 10月31日(土)  
～11月1日(日)

看護学生 10月24日(土)

※詳細は左記へお問い合わせください。

自治衛隊青森地方協力本部  
五所川原地域事務所

電話35・2305

**警察官採用試験**

〈警察官B〉

●受験資格 昭和52年4月2日  
から平成4年4月1日までに  
生まれた方（※大卒者又は平  
成22年3月31日までに大学卒  
業見込みの方は除く）

●受付期間 8月10日(月)～9月  
4日(金)

●1次試験 9月27日(日)青森  
市・弘前市・八戸市（※1次  
試験合格発表は10月9日(金)）

問つがる警察署総務課

電話42・3150

**浄化槽は正しく使いましょ**

浄化槽は、微生物の働きを利  
用して汚水を浄化するもので、  
適正な維持管理が必要です。

「定期的な保守点検」「一年一回  
の清掃」「法定検査の受検」が  
法律で義務付けられ、法定検査  
は社団法人青森浄化槽検査セン  
ターが行っております。

また、浄化槽の使用開始時や  
廃止時、使用者が変更になった  
時などは、弘前環境管理事務所  
へ報告してください。

●社団法人 青森浄化槽検査  
センター 電話017・7

26・9500／弘前環境  
管理事務所 電話017・  
231・1900

**むつ小川原地域・産業  
振興財団の事業募集**

財団法人むつ小川原地域・産  
業振興財団では、地域の活性化  
及び産業の育成・振興を図るプ  
ロジェクト支援事業を募集して  
います。

●助成金▽事業費の5分の4  
以内

●助成対象者▽産業団体、地域づ  
くりグループ等

●募集期間▽9月1日(火)  
～10月31日(土)

●申請先 〒030-0861  
青森市長島1丁目10の4

ヤマビル7F

むつ小川原地域・産業振興財団  
電話017・773・6222

http://www.jomon.ne.jp/mozaidan/  
又は市役所企画課(内線325)

**技能講習会**

〈アーク溶接（電気溶接）〉

●日時

8月25日(火)～27日(木)の2日間  
午前9時～午後5時

●場所

学科▽社西北労働基準協会  
実技▽(株)SINMEI構内

●受講資格 満18歳以上

●受講料

●会員 11,445円

●非会員 13,545円

●申込締切 8月19日(水)か定員  
が40人になり次第締切

▽フォークリフト運転  
最大荷重1t以上のフォーク  
リフト運転業務  
●日時

①9月7日(月)～10日(木)の4日間  
▽午前8時40分～午後6時

②9月7日(月)、11日(金)の2日間  
▽午前8時40分～午後6時

※大型特殊免許所有者は2日間  
の受講です

●場所

学科▽社西北労働基準協会  
実技▽五所川原中央青果構内

●受講料

●大型、中型、普通免許所持者  
32,970円

●大型特殊免許所持者

14,070円

●受講資格

大型特殊、大型、中型、普通  
免許所持者

●申込締切 9月1日(火)か定員  
(普通50人・大特30人)にな  
り次第締切

●申請先 社西北労働基準協会  
電話35・6336

**お詫びと訂正**

●広報つがる7月号NO91の  
19ページ「食生活改善推進員」  
養成講座の必修IIの期日で、8  
月28日(日)が28日(金)の誤りです。  
●6月下旬に配布しました「私  
たちの介護保険」のパンフレッ  
ト16ページのつがるデイサービ  
スセンターの電話番号42・55  
11が26・4666の誤りです。

**図書券の寄贈、  
ありがとうございました。**

6月21日に開催された「手  
作り演歌発表会」の実行委員  
会の善意により、教育委員会  
に図書券の寄贈がありました。  
心からお礼申し上げます。

**農薬散布は飛散(ドリフ  
ト)に気をつけましょう!**

- 対象作物以外には飛散しないよう、風が弱い時を選んでください。
- スピードスプレーヤーなどの大型散布機を使用する際は、圧力は弱めで散布しましょう。
- ほ場に隣接する民家がある場合は、散布前に「声がけ」しましょう。



**3BOWL BOWLING**  
SUN\*SUN BOWLING

団体予約 承ります

仲間が集まれば  
先ずお電話を!

特典満載! パック料金がお得!  
大好評の幹事様ラクラクパック受付  
ボウリング付パーティー



ご予算に応じて承ります(写真は5名様)

電話:0173-25-3813  
FAX:0173-25-3817

担当/上山・高橋

イオンモールつがる柏

# サンサンボウル

〒038-3107 青森県つがる市柏稲盛幾世41

営業時間 10:00～25:00  
土曜日・祝日前日は～26:00まで

## こころの健康づくり講座

～切っても切れないお金と心の関係～

- 日 時：9月12日(土) 10:00～11:30  
 場 所：生涯学習交流センター「松の館」  
 内 容：●講演「寸劇で学ぶ 悪徳商法の事例と対策」  
 講師：青森県消費生活センター  
 ●朗読「夫を自死で亡くして」  
 つがる市精神保健福祉ボランティア「エールの会」会員が手記を読み上げます。  
 ●つがる市の自殺対策状況報告

参加料：無 料  
 ※当日は送迎バスを運行します。  
 車力支所発 9:00→稲垣支所発 9:15→松の館着 9:45

【申し込み・問い合わせ先】  
 健康推進課 電話42-2111(内線302)

## 第5回ウォーキング教室

- 日 時：8月21日(金)  
 集合場所：生涯学習交流センター「松の館」  
 受 付：8:40～8:50  
 (健康チェック後にバスで移動します)  
 コー ス：五所川原市堺野沢ため池公園(4.2km)  
 保 険 料：50円(当日徴収)  
 申込期間：8月13日(木)～8月19日(水)まで  
 (先着20人で締め切ります)

※各自、水分補給用の飲料水をご持参ください。  
 ※雨天決行です。



【申し込み・問い合わせ先】  
 健康推進課 電話42-2111(内線306)

## エコクッキングを学ぼう

- 日 時：9月5日(土) 10:00～13:30  
 ●場 所：森田保健福祉センター「あーすとぴあ」  
 ●内 容：かぶの姿煮、かぶのチーズ焼き作り他

～「かぶ」を全部食べきる調理方法を学ぼう～

- 講 師：食生活改善推進員(森田支部)  
 ●持ち物：エプロン、三角巾、米1合  
 ●参加費：200円  
 ●定 員：15人(先着順)  
 ●締 切：8月25日(水)まで

【申し込み・問い合わせ先】  
 食生活改善推進員事務局(健康推進課内) 電話42-2111(内線306)



## 健康万歩計

このコーナーは、みなさんが健康で元気に過ごすために必要な、ドクターからのちょっとしたアドバイスを紹介します。

## 外傷・障害が起きたときの応急処置

— 捻挫、打撲、肉離れには「あ、れ、や、った?」—

- 受傷直後には、出血を止め、炎症と腫れを最小限にするような処置をすると、回復は早くなります。そのために受傷部位の圧迫(あ)、冷却(れ)、休める(や)、高く上げる(た)を行います(図)。
- 冷却は4℃くらいの氷水で20～30分間冷やします。1時間の間隔を置き、繰り返します。腫脹の強い時は2～3日間冷却を続けましょう。コンビニ等で売っているアイスパックは、温度が低すぎて凍傷になるので注意が必要です。コールドスプレーは、痛みを和らげることが目的なのでアイシングには向きません。
- 急性期(受傷後4、5日間)に温めたりマッサージをしたりすることは、絶対にいけません。

※湿布剤について  
 冷湿布には冷たさを感じるメントール、温湿布に



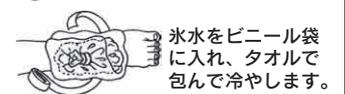
今月のドクター  
**山内 誠** 先生  
 西津軽郡医師会副会長  
 (山内クリニック・院長)

は暖かさを感じるトウガラシエキスなどが配合されていますが、皮膚の感覚に違いがあるだけで、深部の温度に変化をもたらすほどの効果はありません。むしろ、インドメサシンやケトプロフェン、フェルピナクなどの鎮痛剤が含まれている湿布剤を貼り、その上から氷やアイスパックを使うと効果的です。ただし、ケトプロフェン含有湿布剤は、日光過敏症を併発することがあるので、直接日光の当たる部位への使用を避けるようにしましょう。

### あ 圧迫する



### れ 冷却する(冷やす)



### や 休む(安静にする)



### た 高く上げる



# 「つけない・増やさない・やっつける」で食中毒を予防!

高温多湿な日本の夏は、食中毒菌にとっては絶好の環境です。生活の中に細菌やウイルスを撃退する食中毒予防の3原則「つけない」「増やさない」「やっつける」を取り入れて、家族の健康を守りましょう。

- ◎「つけない」手と調理器具はいつも清潔に!!
- ◎「増やさない」食品はすぐに冷却(10℃以下)、素早く解凍!!
- ◎「やっつける」しっかり加熱、中まで加熱!!

食中毒に感染したと思ったら、  
すぐに医療機関で受診しましょう

## 腸炎ビブリオ食中毒発生防止対策

夏期には海水温・気温が上昇するため、腸炎ビブリオ食中毒が発生しやすくなることから、魚介類の取扱いには十分注意しましょう。



### I 腸炎ビブリオの特徴

- ① 海水中に生息し、水揚げされた生の魚、貝、イカなどの魚介類に付着しています。
- ② 長時間の室温放置など不衛生な取扱いを受けると他の食中毒菌の倍以上のスピードで増殖します。
- ③ 低温(冷蔵庫内)と真水(水道水)に弱い。

### II 腸炎ビブリオ食中毒の症状

腹痛、激しい下痢、吐き気、嘔吐、発熱などの症状があり、発病までの潜伏期間は平均10~24時間です。

### III 腸炎ビブリオ食中毒発生防止のために

#### ☞【チェック1：食品の購入】

- ① 表示を確認して買しましょう。生で食べる魚介類には「生食用」「刺身用」「そのまま召し上がれます」などの表示がされています。
- ② 魚介類は最後に買い、寄り道などせずに帰宅しましょう。また、お店で氷を入れてもらうなど、食品をなるべく冷やすよう心掛けましょう。

#### ☞【チェック2：家庭での保存】

魚介類を持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫又は冷凍庫にいれましょう。  
また、魚介類の汁などがもれないように密閉容器などに入れましょう。



#### ☞【チェック3：調理】

- ① 魚介類を調理する時は、他の食品を汚染させないように専用の包丁、まな板などを使用しましょう。また、まな板などは洗浄後、さらに熱湯で消毒しましょう。
- ② 魚介類は、水道水の流水で十分に洗浄しましょう。



#### ☞【チェック4：食事】

- ① 調理後の食品はすぐに食べ、刺身などは冷蔵庫から出してから2時間以内に食べましょう。
- ② 法事などで出された料理、特に刺身などは絶対に持ち帰らないようにしましょう。

【問い合わせ先】健康推進課 電話 42-2111 (内線307)

広 告



## 8月生:受付中!

【ホームページはこちら  
<http://jyukenyukai.powerhp.net/>】

※ 送迎、  
教材費は  
別途です。

◆ 特別補習  
(無料)

- 小学1年~6年(算・国・英〈選択〉)(1科目:4,000円)
- 中学1年(5教科:15,000円) ● 中学2年(5教科:15,000円)
- 中学3年(5教科:20,000円) ←(実力別:2クラス編成)
- 高校1・2年(数・英・古・生・物・化(1科目:12,000円))
- 高校3年(大学受験コース)(英・数・古・現・生・物・化(1科目:12,000円))
- 公務員初級Ⅲ種・医療系コース ● 英検受験(2級まで無料)〈小学生は除く〉
- 小学英語(A)初級コース(基礎から入門) (B)中級コース(英検5級レベル)
- (C)上級コース(英検4級レベル)(D)秀才コース(英検3級レベル)

27年の実績と伝統!

## 受験研究会

〒037-0016 五所川原市一ツ谷527-14  
〈「赤〜いりんごの並木道」通り〉  
TEL:0173(34)9682 FAX:0173(34)7691

# 「定額給付金」の申請期限がせまっています!

8月1日現在、つがる市における定額給付金給付率は97.4%になりましたが、残り約350世帯の方がまだ申請されていない状況です。

申請されていない方の中には出稼や長期間入院されているなど住所地に居住していないため「申請書が届かない」、または「申請の仕方がわからない」などという方もいるかもしれません。ご本人はもとより親戚や友人などにお心あたりのある方は、お手数ですが情報をお知らせくださるようご協力をお願いいたします。

**申請期限：平成21年 9月25日(金) ※郵送の場合は当日消印有効**

**受付時間：午前9時～午後5時まで（土、日、祝日は除く）**

## 【今後の給付金の支給予定日】

申請日	支給予定日	申請日	支給予定日
8月18日(火)までに申請	8月26日(水)	9月8日(火)までに申請	9月16日(水)
8月25日(火)までに申請	9月2日(水)	9月25日(金)までに申請	10月7日(水)
9月1日(火)までに申請	9月9日(水)		

## ●定額給付金の寄附を受け付けます

定額給付金は、皆様からの申請により支給しておりますが、受給を辞退するかまたは期限までに申請がされなかった場合には、給付金を**国へ返金**することになります。

市では、定額給付金を有効かつ適切に活用していただくため、「定額給付金の市への寄附」を受け付けします。いただいた寄附金は、市の福祉や教育、地域の活性化などに活用させていただきます。

また、給付をすでに受けた方もまだ受けていない方も、「自分の定額給付金をつがる市の将来に活かしたい」という方は、下記までご連絡ください。

**【問い合わせ先】総務課 定額給付金係 電話42-2111(内線347)**

# 弘前大学「公開講座」を開催します

私たちの生活を取り巻く環境や地域が直面している課題について、医療・健康問題・環境問題などの解決のために一緒に学び、考えていきましょう。

開催日	テ - マ	講 師
10月10日(土)	①地域活性化の道を探る ②最近の腎臓病	①地域社会研究科教授 檜 貢氏 ②医学研究科講師 中村 典雄氏
10月17日(土)	①病気と健康の社会心理学 ②これからの子育て・孫育てのコツを教えます	①人文学部教授 作道 信介氏 ②教育学部講師 増田 貴人氏
10月24日(土)	①津軽地域の方言を捉え直してみると ②植物の力で地球温暖化を抑えよう — 低炭素社会をめざして —	①人文学部教授 佐藤 和之氏 ②農学生命科学部准教授 大河 浩氏
10月31日(土)	①健康を保持するには生涯学習を ②遺伝子から探る白神山地の魅力	①生涯学習教育研究センター准教授 藤田 昇治氏 ②遺伝子実験センター准教授 赤田 辰治氏

※講師の都合により、日程が変更になることもあります。

- 講座時間：①13:10～14:40 ②14:50～16:20
- 会 場：生涯学習交流センター「松の館」
- 募集人員：20人
- 参加費：7,000円
- 申込締切：9月18日(金)まで

**【申し込み・問い合わせ先】つがる市教育委員会 生涯学習課 電話49-1200**