

施設の臨時休業のお知らせ

温泉施設改修工事のため次の施設を臨時休業いたします。皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



【稲垣老人福祉センター】
— 休業期間 —
9月27日(日)から10月10日(土)



【しゃこちゃん温泉】
— 休業期間 —
9月29日(火)から10月2日(金)



【稲穂いこの里】
— 休業期間 —
9月27日(日)から10月10日(土)

【問い合わせ先】 介護課 電話42-2111 (内線243)



犬の登録及び狂犬病予防注射(木造地区)

木造地区の犬の登録及び狂犬病予防注射を下記の日程で実施します。登録は生涯1回、狂犬病予防注射は毎年1回受けることになっていきますので、最寄りの場所にお集まりください。

月日	地区名	場 所	時 間
10月6日(火)	若緑団地 桜木団地	若 緑 集 会 所 前	9:00~9:20
	田 町	加 福 豆 腐 店 前	9:25~9:35
	上 町	長 内 自 動 車 前	9:40~10:00
	松 原 松原団地	松 原 集 会 所 前	10:05~10:25
	蓮 沼	佐 々 木 九 郎 宅 前	10:30~10:40
	赤 根 赤根団地	赤 根 団 地 内 公 園	10:45~11:00
	浮 巢	福 岡 商 店 前	11:05~11:25
	有 楽 町	商 工 会 館 横 駐 車 場	11:30~11:40
	菫 中	野 呂 茂 宅 前	13:20~13:40
	横 町	つがる市シルバー 人 材 セ ン タ ー 前	13:45~14:00
	吉岡下木造 清 水 町	環 境 改 善 セ ン タ ー 前	14:05~14:25
	〃	宝 祥 前	14:30~14:45
10月7日(水)	芦 沼	旧木造町農協支所前	9:10~9:20
	川 除	老 人 憩 い の 家 前	9:30~9:40
	豊 田	千 年 川 石 碑 前	9:50~10:00
	今 市	今 市 コ ミ ュ ニ テ イ 消 防 セ ン タ ー 前	10:10~10:20
	出 野 里	出 野 里 公 民 館 前	10:30~10:40
	兼 館	兼 館 消 防 屯 所 前	10:50~11:00
	蓮 川	三 十 三 観 音 堂 前	11:10~11:30
	蓮 花 田	天 満 宮 神 社 前	13:20~13:35
	永 田	神 明 宮 神 社 前	13:40~13:55
	土 滝	旧 土 滝 公 民 館 前	14:00~14:10
	大 畑	大 畑 集 会 所 前	14:15~14:25
	西 林	鹿 嶋 神 社 前	14:30~14:45
	石 館	石 館 ・ 堅 固 コ ミ ュ ニ テ イ 消 防 セ ン タ ー 前	14:55~15:05
	善 積	旧 善 積 保 育 園 前	15:10~15:20

月日	地区名	場 所	時 間
10月8日(木)	中 館	高 杉 鉄 工 所 前	9:20~9:30
	柴 田	成 田 商 店 前	9:40~9:50
	近 野	近 野 ・ 十 文 字 コ ミ ュ ニ テ イ 消 防 セ ン タ ー 前	10:00~10:10
	菊 川	旧 木 村 商 店 前	10:20~10:35
	千 代 田	千 代 田 集 会 所 前	10:45~10:55
	吉 見	旧 菊 池 商 店 前	11:05~11:15
	福 原	福 原 コ ミ ュ ニ テ イ 消 防 セ ン タ ー 前	11:25~11:35
	三 ツ 館	光 明 寺 前	13:30~13:40
	広 岡	旧 広 岡 消 防 屯 所 前	13:50~14:05
	越 水	旧 木 造 町 農 協 支 所 前	14:15~14:25
	駒 田	駒 田 集 会 所 前	14:30~14:40
	吹 原	吹 原 コ ミ ュ ニ テ イ 消 防 セ ン タ ー 前	14:45~14:55
	南 広 森	大 沢 光 弘 宅 前	15:00~15:15
	10月9日(金)	丸 山	工 藤 輝 宅 前
出 来 島		長 内 建 設 前	9:45~9:55
〃		四 所 神 社 前	10:00~10:10
菰 槌		菰 槌 公 民 館 前	10:20~10:35
〃		菰 槌 コ ミ ュ ニ テ イ 消 防 セ ン タ ー 前	10:40~10:55
大 湯 町		大 湯 町 コ ミ ュ ニ テ イ 消 防 セ ン タ ー 前	11:00~11:15
小 田 原		小 田 原 消 防 屯 所 前	13:20~13:30
館 岡		旧 館 岡 公 民 館 前	13:45~14:10
亀 ケ 岡		野 呂 広 秀 宅 前	14:15~14:25
筒 木 坂		筒 木 坂 コ ミ ュ ニ テ イ 消 防 セ ン タ ー 前	14:35~14:55
平 滝		平 滝 コ ミ ュ ニ テ イ 消 防 セ ン タ ー 前	15:00~15:10

放し飼いの禁止!

放し飼いは咬傷事故、トラブルの原因、希望しない繁殖、交通事故等にあう恐れがあるので、絶対にやめましょう!

■登録料:3,000円 ■注射料:3,000円

【問い合わせ先】 環境衛生課 電話42-2111(内線284)

ひきこもり家族教室

ひきこもりの子どもを抱える家族は「いつまで続くのか」という焦りや不安を抱えているのではないのでしょうか。自責の念を抱えこんだり家族だけで悩まず、ほかの家族の方と語り合ってみませんか？

日時：9月30日(水) 18:30~20:00

場所：木造ふれあいプラザ
(JR木造駅隣の三角屋根の建物)

対象者：ひきこもりの青年等を抱える家族

内容：●講話：ひきこもりを理解しよう
(ひきこもりとはどのようなものか)

●家族同士の話し合い



【教室での約束】

この教室で聞いたプライバシーに関わることは、お互いに秘密厳守です。

【申し込み・問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111(内線302)

こころの相談

こころの病気、こころの悩みなどこころについて相談をお受けしています。

眠れない、うつ病や統合失調症などの病気、子どもの不登校やひきこもりなどの悩みを抱えている方は、一人で悩まずご相談ください。



■期 日：9月25日(金)、10月5日(月)、
10月15日(水)

■時 間：10:00~15:00

■場 所：つがる市役所 1階相談室

■申し込み：事前に「こころの相談担当者」あてに電話で予約してください。

※当日の申し込みも受け付けますが、ご予約の方が優先になります。

【申し込み・問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111(内線302)

健康万歩計

健康万歩計は、西津軽郡医師会(つがる市・鰺ヶ沢町・深浦町)が、みなさんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

齋藤 瑞男 先生
西津軽郡医師会会長
(齋藤内科医院・院長)



水分と体

人の水分の量は体重の60%(乳児は70%)です。とくに夏の暑いときの水分不足は重い病気になりやすいので、注意が必要です。

一日の体外に出る水分量は、尿1.5%、皮ふから0.6%、呼吸0.3%、便0.1%の合計2.5%、体内に入る量は、食事1.0%、飲物1.2%、体内でつくられる水分0.3%で合計2.5%でつりあっています。汗をかくときは、飲物を多くとる必要があります。

口がかわくのは、水分不足のサインです。水分が不足すると、「脱水症」になります。はき気、めまい、頭痛、失神などの症状があらわれます。

脱水で、血液中の水分が不足すると、血液がかたまりやすくなり、脳、心臓の血管がつまり、脳梗塞、心筋梗塞などの重い病気になります。



体の中の水分と塩分が、汗として体外に出てゆき、不足すると「熱中症」になります。失神、めまい、頭痛、筋肉のけいれんなどがおきて、死ぬこともあります。

全身から出る汗は、その蒸発によって、体の皮ふの表面から熱をうばって体温を下げられます。熱に弱い脳を守るために、首のまわり、顔、頭に汗をかいて、脳へゆく血液を冷してくれます。夏、運動中に汗をかきますと、汗と一緒に塩分も体外へ出ますので、水分だけでなく塩分の補給も必要です。

汗をかくことは体のためによいことですが、脱水に注意しましょう。また、年をとると「かわき」を感じなくなりやすいので、寝る前にも水分をとるなど、水分はこまめにとりましょう。



巡回結核検診の日程

下記の日程で稲垣地区・柏地区・森田地区・木造地区の巡回結核検診を実施いたしますので、受診希望の方は最寄りの検診場所へお出でください。一般的に高齢になると体の免疫力が低下し、結核にかかる可能性が高くなります。総合健診や病院で胸部レントゲン撮影を受けていない方は、是非この機会に受けましょう。

【受けられる方】

つがる市に住所がある65歳以上の方（昭和20年3月31日までに生まれた方）

※ 受付する時に名前と生年月日をお知らせください。

【受けられない方】

●市で実施している総合健診で肺がん検診や個別検診で結核検診を受けた方及び受けようとする方。

●病院などで定期的に胸部レントゲンを受けている方。

検診料金は無料

【検診受診時の注意事項】

- ① 事前の申し込みは必要ありません。当日実施場所へ直接お越しください。
- ② 受診する際には、次のものを着用・装着しないでください。
 - ・ネックレス
 - ・ボタンのついたシャツ
 - ・ピースや刺しゅうのシャツ
 - ・ブラジャー
 - ・エレキバン
 - ・サロンパス
 - ・前や後にプリントのついたTシャツ
 - ・湿布など

地区	月日	検診地区	実施場所	実施時間
稲垣地区	10月6日(火)	千年・再賀・語利・吉出・沖善津・沼館	稲垣西小学校前	9:10～9:45
		沼崎・元増・福富・中派立・前村・下派立	稲垣老人福祉センター駐車場	9:55～10:20
		上野田野田楽田	野田集会所	10:30～10:50
		鶴見里・細沼	細沼集会所	11:10～11:20
		穂積・野末	穂積集会所	11:30～11:40
		家調・繁沼・繁田	旧繁田小学校	13:30～13:50
柏地区	10月6日(火)	稲盛・玉水・沖蒔・末吉・藤岡	玉水研修センター	14:25～14:40
		鷺坂・下古川	下古川研修センター	14:50～15:10
	10月7日(水)	姥島・広須	姥島集会所	9:10～9:25
		上古川・岩木・岩木(第2)・八重崎・幾世・下町・鶴野	柏公民館駐車場	9:35～9:50
森田地区	10月7日(水)	小和巻・上派立・小中野	上派立集会所	10:00～10:20
		笹木・小中野・上相野・柴田・富岡・下相野	森田農村環境改善センター	10:35～11:00
		吉野・中田・漆館	中田バス停付近	11:10～11:25
		猫 淵	猫淵研修センター入口横	11:35～11:45
		山 田	つがる市森田支所駐車場	13:20～13:40
		月見野・森田	森田公民館駐車場	13:50～14:10
		床 舞	佐藤了三宅付近	14:20～14:40
勝山・大館	勝山自治会館前	14:55～15:05		

地区	月日	検診地区	実施場所	実施時間
木造地区	10月13日(火)	上町・松原・松原団地	松原集会所前	9:00～9:30
		蓮沼・赤根・千代町・有楽町・沼中	木造中央公民館前	9:45～10:15
		吉岡下木造・清水町・追広	木造農村環境改善センター前	10:25～10:50
		横 町	木造老人福祉センター前	11:00～11:20
		若緑団地・桜木団地・田町	屏 風 山土地改良区前	11:30～11:50
		芦 沼	佐々木繁則宅前	13:10～13:25
		蓮 川	蓮川コミュニティ消防センター前	13:35～13:45
		芦屋・川除・豊田・今市	J A つがるにしぎた川除支店前	13:55～14:10
		立花・芦部岡・出野里	立花集会所前	14:20～14:30
		出崎・夕日岡	出崎集荷所前	14:40～14:50
木造地区	10月14日(水)	平滝・筒木坂	筒木坂コミュニティ消防センター前	9:10～9:30
		館岡・亀ヶ岡	館岡コミュニティ消防センター前	9:40～10:00
		大 湯 町	大湯町コミュニティ消防センター前	10:10～10:20
		菰 槌	菰槌コミュニティ消防センター前	10:30～10:45
		東林・西林・大畑	林コミュニティ消防センター前	11:00～11:15
		蓮 花 田	蓮花田集会所前	11:25～11:35
		土滝・加納・小田原	瑞穂の館前	13:10～13:25
		永 田	永田コミュニティ消防センター前	13:35～13:45
		生 田	生田消防屯所前	14:00～14:10
		兼 館 善 積	兼館公民館前 善積集会所前	14:20～14:30 14:40～14:50
木造地区	10月15日(木)	石館・堅固	石館・堅固コミュニティ消防センター前	15:00～15:10
		浦船団地・濁川・中の林・桜井・町居田	小笠原稔宅前	9:10～9:20
		里見・柴田	旧柴田農協支所前	9:30～9:40
		近野・十文字	近野コミュニティ消防センター前	9:50～10:00
		平野・菊川	菊川コミュニティ消防センター隣	10:10～10:25
		千代田・遠山	千代田集会所前	10:35～10:45
		福 原	盛正直宅前	10:55～11:10
		吉 見	佐々木章太郎宅前	11:20～11:30
		下 福 原	旧下福原小学校前	13:10～13:20
		三 ツ 館	三ツ館コミュニティセンター「はすの館」前	13:30～13:40
木造地区	10月15日(木)	広 岡	長谷川長一宅前	13:50～14:00
		あざみ岡・越水	越水老人憩いの家前	14:10～14:20
		駒田・吹原	伝法谷克美宅前	14:30～14:40
		南 広 森	若草館前	14:50～15:00
		丸 山	丸山コミュニティ消防センター前	15:10～15:20
		出 来 島	出来島老人憩いの家前	15:30～15:45

【問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111(内線303)