

## 紅葉の秋! ノルディック ウォークで自然散策



※新型インフルエンザの流行時期でもあるため、当日の健康チェックで体調不良の方は、参加できない場合もありますのでご了承ください。

- 期 日 — 10月19日(月) ※雨天決行
- 内 容 — ノルディックウォーキング(ゴンドラ移動あります)
- 集合場所 — 生涯学習交流センター「松の館」
- 時 間 — 8:45(集合) 15:30(終了)
- 募集人員 — 60人
- 料 金 — 2,800円(ゴンドラ代、ポール代、食事代、入浴料含)
- コ ー ス — ナクア白神ホテル&リゾートのスキー場内(5km)
- 持 ち 物 — 飲料水、タオル等(※歩きやすい服装でご参加ください)
- 申込締切 — 10月15日(木)まで(定員になり次第終了)

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線306)

## 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

板橋 幸弘 先生  
西津軽郡医師会会員  
(成人病センター・外科)



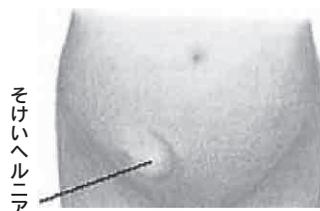
## そ け い 鼠 径 ヘルニア — いわゆる脱腸について —

立った時やおなかに力を入れた時、太ももの付け根付近(鼠径部)が“ぷっくり”と膨らんできませんか?

そんな症状が見られたら、脱腸=そけいヘルニアの可能性がります。40歳以上の男性に多く起こる傾向がありますが、女性にも起きる病気です。

「そけい(鼠径)」とは、からだの呼び名で太もものつけねのことをいい、「ヘルニア」とは、体の組織が正しい位置からはみ出した状態を指します。つまり、そけいヘルニア(鼠径ヘルニア)とは、本来ならお腹の中にあるはずの内臓が鼠径部の筋膜のすきまから皮膚の下に出てくる病気であり、腸が脱出することが多いため脱腸と呼ばれます。

最初はピンポン玉くらいだったものが、時間とともに大きくなり、コブシ大になることもあります。



そして最大の特徴は手で押さえたり、寝転がってしまうと引っ込んでしまうことです。飛び出しているときに“違和感”や“軽い痛み・重い痛み”を感じる方

もいますが、通常は飛び出すこと以外の症状はないことが普通です。

治療法は手術以外に直す方法はありません。残念ながら、そけいヘルニア(脱腸)は薬や装具では治らないのです。人工のメッシュシートを用いて、穴をふさぐ手術をします。

ただし、「かんとん(嵌頓)」といって、いままで押せば引っ込んでいたものが、引っ込まなくなり痛みを伴うようになる場合もあります。そうになると、脱出した臓器に血液が行かなくなり、放置すると腸の組織が死んで腐り(壊死)、命にかかわることもあるので、できるだけ早く手術することが必要になります。

「かんとん」になって初めて病院に駆け込むという人も少なくありませんが、「かんとん」を起こす前に手術を受けることが重要です。自分でヘルニアを押し込んで、おなかに腸が戻りづらいことが何度もあるようでしたら、早めに手術することをお勧めします。

なお、泌尿器科ではなく、外科で治療する病気ですので、当院へお気軽にご相談ください。

広 告



## 10月生:受付中! 【ホームページはこちら <http://jyukenyukai.powerhp.net/>】

- 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) ← 集中的に補習を実施!
- 高校1・2年(数・英・古・漢・生・物・化<1科目:12,000円>)
- 高校3年(大学受験コース)(英・数・古・漢・現・生・物・化<1科目:12,000円>)
- 公務員初級三種・医療系コース ●英検5級~2級(塾生は無料)
- 小学英语(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)

※ 送迎、  
教材費は  
別途です。

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〜いりんの並木道」通り)  
TEL:0173(34)9682 FAX:0173(34)7691

# 農地基本台帳登録証明書の交付申請について

農業用軽油引取税免税証交付申請に必要な「農地基本台帳登録証明書」の交付申請を随時受付していますので、印鑑を持参のうえ農業委員会（柏支所）までおいでください。

共同申請の場合は「免税軽油共同使用者証」を、同一世帯以外の申請は「免税軽油使用者証」を持参してください。  
**（※使用者証がない場合や共同使用者証の名義と農業委員会の経営主が違う場合は、委任状を提出してください）**

また、農作業のうち基幹的な作業（専ら機械を使用して行われるもの。）をすべて受託している農家で、免税措置を受ける方は、農業委員会が発行する「耕作（農作業受委託）証明」が必要となりますので、「農作業受委託契約書」と印鑑を持参して申請してください。

**【問い合わせ先】 農業委員会（柏支所内）電話25-3820**

稲垣支所・車力支所・つがる市出張所での受付は下記のとおりです。

**【稲垣支所】** 日時：10月28日(水)～30日(金)  
午前9時30分～午後4時

**【車力支所】** 日時：10月20日(火)、23日(金)、27日(火)  
午前9時30分～午後4時

**【出張所】**（イオンモールつがる柏西口）  
日時：毎日（※12月29日～1月3日は除く）  
午前10時～午後7時

※車力・稲垣支所では、「耕作（農作業受委託）証明」は、交付できません。

※出張所では、「共同の場合の台帳登録証明書」と「耕作（農作業受委託）証明」は、交付できません。

なお、西北地域県民局県税部の受付日は、11月16日(月)となっております。

## グルメ情報を掲載しませんか！

市は、つがるブランド推進事業の一環として、ご当地のグルメを紹介する『つがる市の美味しさご案内』の発行を予定しており、掲載して下さる方（企業、飲食店、団体等）を募集しています。主な掲載内容はスイーツや加工食品などをカラー写真で紹介し、市内のロードマップに販売場所を印して気軽にグルメドライブが楽しめるようにしたものです。

### ●掲載の仕様等

A4縦半頁サイズ（カラー印刷）、掲載料1万円、発行部数15,000部（2010年発行予定）  
 ご不明な点は、下記へお問い合わせください。



### 【問い合わせ先】

「つがる市の美味しさご案内」編集委員会  
 （地域振興対策室内）電話42-2111（内線419）

## うんぺい作り教室

### — 食育推進事業 —

つがる市食育推進応援隊がつがるブランドに認定されている農産物を使って、料理講座を開催いたします。

日時：11月11日(水) 9:30～13:00

場所：生涯学習交流センター「松の館」

講師：すみれ改善グループ5人

参加料：500円

持参物：エプロン、三角巾

参加人数：先着30人

締切：11月2日(月)



### 【申し込み・問い合わせ先】

農林水産課 電話42-2111（内線414）

## 農業用廃プラスチックの回収

### 【廃プラスチックの種類】

農業用ビニール、ポリ、肥料袋、育苗箱、農薬ポリ容器など

### 【荷姿】

よく乾燥させて土を落としてください。  
 荷姿は10～15kg程度の大きさにして計量しやすいように2カ所を縛ってください。

### 【処理料金】

1kgあたり約34円のうち、市が1/4を負担しますので、農家負担は約26円の予定となっております。

### 【申込方法】

各農協、市役所農林水産課に備え付けの申込書に記入し、回収日の5日前までに申し込みしてください。

なお、農協組合員の方は、引落とし承諾書等に記入していただきますので、通帳と通帳印をご持参ください。（前回の回収で提出している場合は不要です）



回収日時	場所
10月16日(金) 8:30～11:30	車力一般廃棄物最終処分場
10月19日(月) 8:30～11:30	JAごしょつがる 木造総合支店構内 (旧JA木造町)
10月20日(火) 8:30～11:30	JAつがるにしきた 越水支店構内
10月21日(水) 8:30～11:30	JAつがるにしきた つがる支店構内
10月22日(木) 8:30～11:30	JAつがるにしきた 森田・柏支店構内

農業用廃プラスチックは、農業者が自らの責任で適正に処理することが義務づけられています。野焼きや不法投棄は絶対止めましょう。

### 【問い合わせ先】

■農林水産課 電話42-2111（内線414） ■JAごしょつがる 木造総合支店 販売指導課 電話42-9153  
 ■JAつがるにしきた つがる支店 生産資材課 電話49-7789

# 就学校変更の許可基準について

つがる市教育委員会では、児童生徒が就学する学校の通学区域を指定していますが、下表の理由等で保護者が希望する場合には通学区域外就学を許可しています。就学校の変更を希望される場合は教育総務課へご相談ください。

理 由	許 可 基 準
1. 家庭の理由	・保護者が共働き等で児童が帰宅後に保護監督が困難であり、親族等が預かる場合 ・保護者が共働き等で児童が帰宅後に保護監督が困難であり、勤務先近くの学校に就学させたい場合
2. 住居の理由	・住居等を新築し転居を予定している場合で、入学時から転居予定地の学区の学校に就学を希望する場合 ・学年の途中での転居で、指定校が変更になり前籍校の就学を希望する場合
3. 身体的理由	・特別支援学級(きこえ・こころ・弱視・肢体不自由等)や通級指導教室(ことば)へ就学及び通級する場合 ・障害の程度等で指定校への就学が困難な場合
4. 地理的理由	・通学区域の地理的条件に事情があると認められる場合
5. 教育的理由	・いじめ・不登校その他特別な事情により、教育的配慮を要する場合 ・入学指定校に、所属したい部活動が設置されていない場合
6. その他	・特別な事情により、学区外就学が適当と教育委員会が認める場合

【問い合わせ先】 つがる市教育委員会 教育総務課 電話49-1193

**受講者募集!**

## キャラバン・メイト養成研修会

市では市内に在住する認知症の方やその家族を応援する「認知症サポーター」を指導できる「キャラバン・メイト」を養成します。

- 日 時：11月28日(土)9:00~17:00 場所：生涯学習交流センター「松の館」視聴覚室
- 受講要件：次の要件を満たす方で年間最低3回以上「認知症サポーター養成講座」をボランティアの立場で行える方  
①認知症介護指導者養成研修修了者 ②認知症介護実践リーダー研修修了者 ③介護相談員 ④社団法人「認知症の人と家族の会」会員 ⑤行政職員(保健師、一般職員等) ⑥地域包括支援センター職員 ⑦介護従事者(ケアマネジャー、施設職員、在宅介護支援センター職員) ⑧医療従事者(医師、看護師等) ⑨民生児童委員
- 研修内容：オリエンテーション・認知症サポーターに伝えたいこと・認知症サポーター養成講座の運営方法(グループワーク)などで、研修時間は6時間となっています。
- 募集人員：30人(先着順で市内で認知症サポーター養成講座を開催できる人を優先とさせていただきます)
- 申込期間：10月19日(月)~10月30日(金)
- 申込方法：受講申込書に記入の上、申込みしてください。申込書は地域包括支援センターで準備しております。また、市ホームページからもダウンロードできます。

【申し込み・問い合わせ先】 地域包括支援センター(介護課内) 電話42-2042

## 住民税(市・県民税)が年金から特別徴収されます

平成21年10月支給分の年金から、これまで住民税(市・県民税)を普通徴収(納税通知書や口座振替による納付)で納めていただいていた公的年金等の住民税(市・県民税)が、公的年金から特別徴収(天引き)されることとなります。特別徴収される方の徴収される税額や年金の種類については、事前にお知らせしています「市・県民税納税通知書兼年金特別徴収税額通知書」でご確認ください。また、引き落とし開始後の転出、税額の変更、年金の支給停止などが発生した場合は、引き落としが中止となり、普通徴収で納めていただくこととなります。

公的年金からの特別徴収される手続きは不要です。ご不明な点がございましたらお気軽にご相談ください。

【問い合わせ先】 税務課 電話42-2111(内線216・219)

## 市税は納期内に 納めましょう

**10月**は「市・県民税」第3期と「国民健康保険税」第4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)