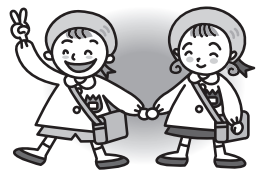


平成22年度保育所・保育園の入所(園)募集

保護者の就労または、出産、疾病、介護等の理由により、日中お子さんを保育できない家庭を対象に、平成22年4月からの入所(園)の申し込みを受付します。



◆受付日時

	木造・森田・柏地区にお住まいの方	稲垣・車力地区にお住まいの方	※現在、つがる市外の保育所に入所し、引き続き市外への広域入所を希望される方は、他市町村との調整に日数を要しますので、左記の申込期間中においてください。
受付日時	平成21年12月8日(火)～12月11日(金)	9:00～17:00	
予備日	平成21年12月24日(木)～12月25日(金)	9:00～17:00	
場 所	つがる市役所 1階ロビー	稲垣・車力の各支所	

◆申し込みに必要な書類

- 「入所申込書」を受付時に提出してください。(受付場所に用意してあります) また、入所申込書は入所(園)児1人につき1枚記入してください。
- 保育料は口座引落となりますので、通帳及び金融機関届出印鑑をご持参ください。
- 保護者の就労形態・状況により提出書類が異なりますので、下記に該当する書類をご用意ください。

保護者の就労形態、状況	必 要 書 類
① 常勤、パート等で給与所得のある方	平成21年分源泉徴収票の写し(両親共働きは父、母2人分)
② 源泉徴収票の発行されない職場の方	就労証明書(用紙は受付場所にあります)
③ 農業、営業所得等で申告される方	平成21年分確定申告書の写し
④ 平成21年1月2日以降つがる市に転入の方	前住所地から平成21年度市町村民税課税証明書
⑤ 保護者が出産の場合	母子手帳の写し
⑥ 病気の場合(保護者又は介護を必要とする人)	疾病を証明できるもの
⑦ 在宅障害児(者)のいる世帯	身障者手帳の写し

※受付日及び予備日に持参できない書類がある場合は、平成22年3月15日までに提出してください。

現在、つがる市内の保育所・保育園に入所(園)し、引き続き平成22年度も入所を希望される方には、12月上旬に保育所(園)から「入所申込書」の提出依頼があります。保育料の金額も変わる場合がありますので、年度ごとに家庭の状況を調査します。上記の①～⑦の該当する書類を添付し、各保育所(園)または福祉課児童福祉係まで提出をお願いします。

《つがる市内保育所(園)一覧》

保育所(園)名	設置主体	所在地	電話番号	保育所(園)名	設置主体	所在地	電話番号
銀杏ヶ丘保育園	私立	木造 浮 巣	42-6200	しばた 保育園	私立	木造 柴 田	42-3243
川 除 保 育 園	私立	木造 川 除	42-3139	森 田 保 育 所	公立	森田町 森 田	26-3032
木 造 保 育 所	私立	木造千代町	42-2317	柏 第 一 保 育 所	平成22年 4月民営化 予 定	柏桑野 木 田	25-2062
木造北保育園	私立	木造 大 畑	42-1228	柏 第 二 保 育 所	公立	柏 玉 水	42-1130
菰 槌 保 育 園	私立	木造 菰 槌	45-3855	柏 第 三 保 育 所	公立	柏 鷺 坂	35-1025
館 岡 保 育 園	私立	木造 館 岡	45-3520	牛 潟 保 育 所	公立	牛潟町 村 上	56-3160
いなほ保育園	私立	稲垣町 豊 川	46-2679	富 范 保 育 所	公立	富范町 荘 野	56-2674
しげた保育園	私立	稲垣町 繁 田	46-2250				

【問い合わせ先】 ■市役所福祉課42-2111(内線233/239) ■稲垣支所46-2111 ■車力支所56-2111

広 告

冬期講習会

12月23日～1月11日
★人間性豊かな人材育成のために★

◎中学3年生◎

★入試重要事項の総確認★

- ・計40時間(5教科)
- ・成績別クラス編成
- ・予想問題の徹底演習

※クラス増設しました。
定員まで残り14名です。

【早期予約特典】
12月実施の統一テスト
無料で受検

11月12日(休)期末対策講座スタート

◎中学1・2年生◎

★大事な2学期の復習★

- ・計30時間(5教科)
- ・成績別クラス編成

※定員各学年30名です。

エース塾 TEL0173/34/4302

広 告

贈答用りんご受付中!

糖度13%以上で蜜入りの
ふじ・サンふじ

ストレート
果実100%の
りんごジュース!

「ちいちゃんの
思い出りんご」
「まるっこまんま」

好評発売中

(株)タンダイ
パッケージ101

青森県つがる市森田町床舞豊川35-3
TEL(0173)26-3666 FAX(0173)26-3003
代表取締役 丹代 高 弘

22年度

つがる市立車力幼稚園の入園児募集!

車力幼稚園では、平成22年度の入園児を募集いたします。

園児たちが心身共に伸び伸びと生活し、一人一人の良さや可能性をのばして、『生きる力』の基礎が養われるように保育を進めていきます。

入園を希望される方は下記のとおり、入園受付を行います。なお、入園の対象は、車力地区にお住まいのお子さんに限ります。

- 受付日時：平成21年11月24日(火)、11月25日(水) 15:00～16:00
- 受付場所：車力幼稚園 ※ 受付する際は、お子さんも同伴してください。
- 申し込み：受付時に「入園願書」へご記入をお願いします。また、印鑑を持参ください。



幼稚園名	つがる市立車力幼稚園 (つがる市豊富町屏風山1-297)	
募集内容	満3歳児	対象：平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ 満3歳の誕生日を迎えた翌日から入園可
	3歳児	対象：平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ
	4歳児	対象：平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ
	5歳児	対象：平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ
保育時間	午前8時30分～午後2時(全園児)	
通園方法	幼稚園バスで送迎(全園児)	
費用	●入園料8,000円(初入园児) ●授業料8,400円 ●給食費1食160円(予定)×給食日数(※年間約28,000円)	



☆入園の可否については、後日通知いたします。
 ☆園の見学はいつでもできますので、お気軽にご来園ください。
 ☆当園でも預かり保育を行っております。

【問い合わせ先】車力幼稚園 電話56-2201

「豆腐作り」教室 食育推進事業

つがる市食育推進応援隊は、地元の大豆を使つての豆腐作り教室を開催いたします。

日時：12月8日(火) 9:30～13:00
 場所：生涯学習交流センター「松の館」
 講師：つがる市VIC・ウーマンの会
 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30日(月)まで

【申し込み・問い合わせ先】

農林水産課 電話42-2111(内線414)

平成22年度母子及び寡婦福祉資金予約貸付について

母子及び寡婦世帯の経済的自立を助成するため、高等学校、大学に進学予定のお子さんをお持ちの方で、資金の借り受けを希望される方に対し、福祉資金予約貸付の受付を行いますので、下記事項をご確認の上、申請してください。なお、この資金は他の就学金(県奨学金、日本学生支援機構等)と重複しての申請はできませんのでご注意ください。

【対象者】平成22年4月に高等学校等へ進学又は修業施設に入所を希望するお子さんを現に扶養している配偶者のない女子等

【貸付の対象となる資金】就学支援資金、修学資金、修業資金

【申請方法】申請には、連帯保証人が必要となります。申請書類は市役所福祉課にございます。

【受付期限】12月17日(木)まで

【申し込み・問い合わせ先】福祉課 児童福祉係 電話42-2111(内線233)

広 告

キッチンとした写真も、カジュアルな写真も
モトヤマ写真館におまかせ下さい!

「笑顔」や「その人らしさ」などプロならではの撮影と高度なライティング技術にこだわっています。

注目!

753にオススメの新商品がこの秋登場★
新商品のお得なキャンペーンやっています。
フレーム付写真、セット商品など色々あるよ!

安心スマイル保証!『いい表情』残します!!

お写真セレクト時に、お気に入りの写真がなければキャンセル・再撮影をお約束いたします。

09年東北6県写真師会コンテスト 最優秀賞の部で顕著受賞しました!

http://motoshima-studio.com
モトヤマ写真館で楽しくうれし!

7しち5ご3さん



モトヤマ写真館

ご予約、お問い合わせはこちらまで!
TEL/FAX.0173-42-2651

広 告

『秋の無料体験学習』受付中!



学 習 日：火・金曜日
 学習時間：午後2時～7時
 学習教科：数学、国語、英語
 費 用：無 料

KUMON

かしわ教室 tel 090-6256-1510



すずらんの会

～ 自死遺族の集い ～

現在、お子さんやご主人を自死で亡くされた方が参加しています。参加者からは「同じ気持ちを抱えている仲間と話しができて、気持ちが少しは楽になりました」という声もあります。1人で抱え込まず、参加してみませんか。

- 日 時：11月26日(木) 13:30～15:30
- 場 所：木造ふれあいプラザ(JR木造駅左隣の三角屋根)
- 申し込み：事前に電話で精神保健担当の保健師へ申し込みください。

※すずらんの会とは別に、精神保健担当の保健師が訪問や電話で自死ご遺族の相談にも応じております。

【申し込み・問い合わせ先】
健康推進課 電話42-2111(内線302)

こころの相談

こころの病気、こころの悩みなど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：11月25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付めますが、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)



第8回健康ウォーキング教室

『脳トレウォーキング』

ウォーキング速度にメリハリをつけて歩くことで前頭葉が活性化され、脳が刺激されます。ゲームなどでの脳トレもいいですが、運動しながらの脳トレは頭も体も心もリフレッシュ。今日から、レッツ脳トレウォーキング!!

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線306)

- 期 日：12月18日(金)
 - 場 所：生涯学習交流センター「松の館」
 - 受付時間：9:30～9:50(終了は11:30を予定)
 - 保 険 料：50円(当日徴収)
 - 内 容：室内ウォーキング、レクリエーション
 - 持 参 物：水分補給の飲料水、ズック
- ※運動しやすい服装でお越しください。

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

村山 晋 先生
西津軽郡医師会理事
(村山医院・院長)



糖尿病の運動療法について

- ・まずはメディカルチェック！
運動は医師の指導のもとで始めましょう。
- ・心血管障害(心筋障害、狭心症)や糖尿病性網膜症や腎症などの合併症がある人は、むしろ禁忌です。



1. 運動療法はどんな効果が？

食事療法と適切な運動を組み合わせることで効果的に内臓脂肪を減らすことができます。

血糖コントロールが改善され、メタボリックシンドロームの予防にもなります。

2. 運動の種類と方法は？

a) 有酸素運動

ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳など全身の筋肉を使う軽い運動で目安となる脈拍は、1分間に120、60歳以上は1分間に100程度です。

b) 筋力トレーニング(レジスタンス運動)

加齢による筋肉量の低下を予防することができます。

3. 筋力低下している人はどんな運動が？

a) ハーフスクワット

足を肩幅に開いて手を頭の後ろで組み、お尻をゆっくり下ろし、膝をゆっくり曲げる。(10～20回)

b) 膝曲げ運動

椅子を支えにして片足をお尻に近づけるように膝を曲げる。左右交互にゆっくりと行います。(10～20回)

c) もも上げ運動

椅子を支えにして片方の膝を上がるところまで上げてゆっくり下ろす。左右交互にゆっくりと行います。(10～20回)

d) 横足上げ運動

椅子を支えにして横向きに立ち、外側の足をつま先を浮かせるようにゆっくり上げる。左右交互にゆっくりと行います。(10～20回)

4. 運動は週3回以上!!

運動による血糖コントロール改善効果は3日以内に低下し始め、一週間でほとんどなくなります。

効果を維持するには1日おき、つまり週に3日以上は運動することが大切です。(ただし、こま切れに1日分の量を毎日少しずつ重ねていってもほぼ同じ効果が得られます。)



健康づくり講座

「メタボ」さらば!いざ脱出!



■日 時：12月3日(木) 14:00～15:30

■場 所：つがる市生涯学習交流センター「松の館」

■テーマ：「メタボ脱出のキーワード!」

～今からできるメタボ対策～

講師一青森県立中央病院 医療管理監 小野 正 人 氏

■持ち物：筆記用具など

■申込み：参加する方は11月27日(金)までに電話で申し込みください。

※車力、稲垣地区はバス運行いたします。利用する方は申し込みの際にお知らせください。

【行き】車力支所発 13:00 → 稲垣支所発 13:20

→ 松の館着 13:45

【帰り】講座終了後、稲垣支所経由で車力支所へ運行します。

【申し込み・問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111(内線306)



支援が必要なお子さんのために

市では成長する過程で支援を必要とするお子さんのために、成人になった時を見通して安心した生活ができるよう「つがる市相談支援記録ファイル」(個別の保育・教育支援計画)を作成しています。このファイルは幼児から成人までの間、様々な機関で受けた療育・教育・サービスの内容を記録しておくファイルで、相談や支援が継続して受けられるように情報を集約しておくものです。

「勝手なことをする」「きょうだいや友達とトラブルをおこしやすい」「集団に入れない」「話し方が気になる」など、普段の生活の中でお子さんの発達について、気になっていることや悩んでいることがありましたらお気軽にご相談ください。

【申し込み・問い合わせ先】 ●福祉課 電話42-2175 ●健康推進課 電話42-2044 ●教育委員会指導課 電話42-5532

季節性高齢者インフルエンザ予防接種について

「季節性高齢者インフルエンザ予防接種」のお知らせを10月上旬に市から対象者の方へ配布しておりますが、別表中の「白生会クリニック木造」の備考欄内容が次のとおり変更になりましたので、お詫びして訂正いたします。

(変更前) (月～土で祝日は除く) 土曜日は午前のみ



(変更後) 電話予約が必要 (月～土で祝日は除く)
土曜日は午前のみ

※白生会クリニック木造でワクチン接種を希望する方は、電話予約が必要となります。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線307)

市税は納期内に納めましょう

11月 は「固定資産税」4期と「国民健康保険税」第5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 電話42-2111(内線221)

スケート教室

スケートを上手に滑れる基礎を学ぼう!

こどもクラブ
第3回目

期 日：11月22日(日)

日 程

9:00 「松の館」出発	13:00 スケート教室
10:00 県営スケート場到着	14:30 県営スケート場出発
10:30 スケート教室	15:30 「松の館」到着
12:00 昼食	

募集人員：市内の小学5～6年生(20人限定)

参 加 費：1人1,500円(傷害保険料含む)

申込締切：11月19日(木)まで

※定員になり次第、締め切ります。

申込方法：電話で確認後、生涯学習課(松の館内)で用意している申込用紙に記入・押印の上、参加費を添えて申し込みください。(印鑑必要)

準備品等：防寒具、手袋、飲物は持参してください。

そ の 他：昼食は教育委員会で準備いたします。

【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



保険料収納業務のお知らせ

平成21年10月から全国すべての社会保険事務所では、国民年金保険料の収納業務を民間業者の「株式会社トライアイ」に委託しております。

委託業務の内容は、国民年金保険料の未納者に対してのハガキ送付、電話での収納のお知らせなどを行います。(※個人情報については、取扱規定に基づき安全管理措置を講

じて取扱いしております。)

なお、(株)トライアイが被保険者の自宅や勤務先をお訪ねしたり、指定口座に保険料の振込みを依頼することは絶対にありません!

詳しくは、青森社会保険事務局のホームページをご覧ください。また、不審な点がございましたら下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】弘前社会保険事務所 電話0172-27-1337