

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、人間関係、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：3月25日(木)、4月5日(月)

■時 間：10:00～15:00

■場 所：つがる市役所 1階相談室

■申込み：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)

健康づくり講座

**ガン
予防!**

■期 日：3月25日(木)

■時 間：13:30～15:00

■場 所：生涯学習交流センター「松の館」

■テーマ：「ガンを予防しましょう!」

■講 師：弘前大学医学部 社会医学講座 中路重之教授

■持参物：筆記用具

■申込み：3月19日(金)までに電話で申込みください。

■送 迎：車力・稲垣地区にはバスを運行しますので、申込みの際にお知らせください。

行き：車力支所発12:30 → 稲垣支所発12:50

→ 松の館着13:15

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)

3月は自殺対策強化月間です。

ストレスの多いご時勢。「ストレス解消にアルコール」ということが多いものです。しかし、アルコール依存症はうつ病と並んで自殺に関係する精神疾患として知られています。アルコールは衝動性を高め、「死にたい」という気持ちを行動に移す危険を高めます。また、不眠に対してアルコールで対処していると、かえって不眠が悪化します。さらにつらい気分を紛らすための習慣的な大酒は、うつ病を悪化させるだけでなく、うつ病を誘発することもあります。すずらんの家(自死遺族のつどい)では、「これ以上自分たちのような悲しい思いの家族を増やしたくない」ということがばが常々でています。適量飲酒を心がけて、自分や家族の心身の健康・いのちを大切にしましょう。

「脱メタボを目指す裏技」学習会

健康に良いといわれる食品が様々販売されていますが、皆さんはいつ、どのように摂取していますか?健康食品も摂取方法によって差があることをご存知ですか。

■期 日：3月19日(金) ■時 間：14:00～15:30

■場 所：生涯学習交流センター「松の館」

■テーマ：「健康に良いといわれている〇〇の上手な摂取方法」

■講 師：青森県立保健大学 栄養学科 斎藤長徳 氏

■対 象：メタボリックシンドロームという言葉が気になる方

■持参物：健診結果(市特定健診・職場健診等)をお持ちの方は持参ください。

■定 員：20人程度(定員になり次第締切)

■申込み：電話で申込みください。

【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。

仮面高血圧、早朝高血圧、職場高血圧

医療機関で測定した際は正常血圧であった方でも家庭や職場で測定した時に血圧が高い場合を仮面高血圧と言います。仮面高血圧には「早朝高血圧」「職場高血圧」「夜間高血圧」が含まれます。

●早朝高血圧：日中に比較して朝の血圧が高い方です。

●職場高血圧：職場以外では血圧が良いのに職場では高い方です。

●夜間高血圧：一般に日中の血圧は高めでも夜間は低くなっているものですが、夜間の血圧が高い方です。

仮面高血圧は一般住民の10%、きちんと治療されている方の30%に見られるとされていて意外と、少なくありません。問題なのは、仮面高血圧の方は正常血圧の方に比べて2～3倍脳卒中や狭心症、心筋梗塞になりやすいことです。また、医療機関でしか血圧を測定しない場合、仮面高血圧は見逃されてしまうのも問題でしょう。

10～15年前までは家庭に血圧計を置いている方は少なかったのですが、最近では家庭でも血圧を測定するようお勧めする医師が多くなってきました。多くの家庭で体温計を持っておられるように血圧計も一家に一台の時代になって来たのかもしれませんが。

家庭血圧計は上腕に巻くタイプがおすすめです。手首で測定するタイプは簡便ですが手首の構造上の個人差などから、人によっては全くおかしい血圧値が表示されるため日本高血圧学会ではお勧めしていません。すでに購入済みの場合は医療機関で精度を確認してもらうとよいでしょう。測定する時は座って安静後2分程度してから測定しましょう。運動直後、作業直後、歩行直後では血圧値が変わってくる場合があります。

現在のところ日本高血圧学会では安静にした状態での血圧値を基にして診断、治療を行うことにしています。なお、降圧目標値については「広報つがる2月号6ページ」を参照下さい。



今月のドクター

小笠原 幸 裕 先生

西津軽郡医師会広報担当役員

(ファミリークリニック☆希望・院長)

平成22年度『予防接種』のお知らせ

予防接種を受ける前に

予防接種を受ける際は、予防接種の説明書『**予防接種と子どもの健康**』等をよく読み、予防接種の効果や目的、副反応の可能性、予防接種健康被害救済制度についてよく理解し、予防接種は責任をもって記入して母子手帳と一緒に必ず持参してください。

定期予防接種における保護者以外の同伴について ～保護者以外の方が同伴する時は委任状が必要です～

お子さんが定期の予防接種（ポリオ・三種混合・二種混合・BCG・麻しん風しん）を受ける場合は、原則として保護者の同伴が必要ですが、保護者がやむを得ない理由で同伴できない場合は、接種を受けるお子さんの健康状態を普段からよく知っている親族（祖父母等）などが同伴して接種を受けることも可能です。ただし、その場合（平成22年4月から）は、保護者の委任状が必要になりますのでご注意ください。

※委任状の用紙が必要な方は、市役所健康推進課までお問い合わせください。

◆集団接種【ポリオ】※日程が決まり次第、お知らせ致します。

対象年齢…生後3～90ヵ月未満（標準的な接種年齢生後3～18ヵ月）

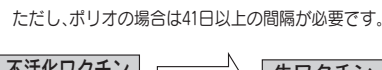
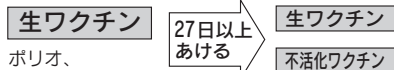
接種回数…2回（1回目接種後41日以上の間隔をあけて2回目を接種）

◆個別接種【三種混合・二種混合・BCG・麻しん風しん混合(MR)・日本脳炎】

○持参するもの…母子健康手帳、予防接種予診票

予防接種名	対象年齢	標準的な接種期間	接種回数
三種混合 ジフテリア 百日咳 破傷風	1期初回：生後3ヵ月～90ヵ月未満	生後3ヵ月～12ヵ月	3回
	1期追加：生後3ヵ月～90ヵ月未満	1期初回終了後1年～1年6ヵ月の間	1回
	2期【二種混合】：11・12歳	小学校6年生	1回
BCG	生後3ヵ月～6ヵ月未満	生後3ヵ月～6ヵ月未満	1回
麻しん・風しん (MR) 混合	1期：生後12ヵ月～24ヵ月未満	生後12ヵ月～24ヵ月未満	1回
	2期：5歳以上7歳未満で小学校に入学する前の1年間にある者 対象者：平成16年4月2日生から平成17年4月1日生まで	小学校就学前の1年間 接種期間 【平成22年4月1日から 平成23年3月31日まで】	1回
	3期：中学校1年生に相当する1年間の者 対象者：平成9年4月2日生から平成10年4月1日生まで	接種期間 【平成22年4月1日から 平成23年3月31日まで】	1回
	4期：高校3年生に相当する1年間の者 対象者：平成4年4月2日生から平成5年4月1日生まで	接種期間 【平成22年4月1日から 平成23年3月31日まで】	1回
日本脳炎	※厚生労働省からの通達で現在中止しています。再開する場合はお知らせいたします。		

定期の予防接種の接種間隔



ただし、同じ予防接種の場合は3週間以上の間隔が必要です。

※三種混合の1期初回接種は、20～56日の間隔で3回接種してください。

※二種混合（小学校6年生）の予診票等は学校（児童）を通して保護者へ配布いたします。

麻しん・風しん混合(MR)

3期（中学校1年生に相当する1年間の者）の予診票等は学校（生徒）を通して保護者へ配布いたします。

4期（高校3年生に相当する1年間の者）の予診票等は個別通知により送付いたします。

（注）麻しん・風しん(MR)混合の第3期（中学1年生に相当する1年間の者）第4期（高校3年生に相当する1年間の者）の予防接種において、保護者が同伴しなくても保護者の同意が確認できた場合、保護者の同伴は不要です。（保護者が様式第4の予診票の自署欄に署名しており、被接種者の当日の体調が不適当な状態ではないことが確認出来た場合）また、第4期対象者のうち、本人が婚姻状態にある者については、同伴を必要としません。

◆個別予防接種実施医療機関一覧 各医療機関によって受診方法・曜日等が異なりますので、確認のうえ受診してください。

医療機関名		電話番号	受付時間		備考
			午前	午後	
木造	みやしげ内科	49-1123	平日 8:30～11:30 水・土 8:30～11:30	2:00～6:00	希望接種日の3日前まで電話予約必要。日曜・祝日休診/水曜・土曜の午後休診。つがる市の乳幼児健診（4ヵ月児）の毎月実施日の午後及び5月7日・13日・14日・20日・21日・29日、11月11日・18日（学校健診の為）の午後は予防接種を休ませて頂きます。
	山内クリニック 《BCGを除く予防接種》	42-7171	平日 9:00～11:30 (水曜・土曜除く)	2:00～4:30	
稲垣	尾野医院	46-2059	平日 11:00～12:00 (水曜・祝日除く)	4:30～5:30 (水曜・祝日除く)	希望接種日3日前まで電話予約必要 水曜・祝日は休診 電話受付時間 平日 8:30～17:00 水曜・土曜 8:30～12:00
			土・日 11:00～12:00 (祝日を除く)		
車力	ファミリークリニック☆希望	56-2148	8:30～12:00	2:00～5:00 (木曜日3:00～3:30)	水曜午前・土曜午後は休診 第2・4木曜の午後は予防接種専門外来（木曜午後のみ要予約）
五所川原市	駅前クリニック	38-5100	9:00～12:00	2:00～5:00	水曜・土曜の午後は休診
	江渡内科医院	34-3000	8:30～11:30	2:00～4:30	第1・3土曜日 8:30～15:00 ※随時電話予約必要 第2・4土曜日 8:30～12:00 ※随時電話予約必要
	こどもクリニックおとも	39-2151	8:30～12:00	2:00～6:00	水曜・土曜の午後は休診
	かねひらくクリニック	35-3167	8:30～12:00	1:00～6:00	土曜 午前 8:30～12:00 午後 1:30～3:00 日曜・祝日 午前 8:30～12:00
	健生病院五所川原診療所	35-2542	8:30～12:00	2:00～4:00	木曜・土曜の午後休診 夜間 火・水・金 17:00～18:30 電話予約必要
	佐藤内科小児科医院	35-4155	8:30～11:30	2:00～4:30	木曜・土曜の午後は休診
	西北中央病院 【二種混合(DT)を除く予防接種】	35-3111		2:30～3:00	水曜のみ実施 電話予約必要
	瀬川内科クリニック	33-0202	8:30～12:00	2:00～5:30	土曜の午後は休診
	田町小山クリニック	34-3431	9:00～12:30	2:00～8:00	水・木曜午後 4:30～8:00/金曜午後 2:00～6:00 土曜午後 2:00～5:00
	つしまクリニック	38-3456	9:00～12:00	2:00～5:00	土曜の午後は休診 2～3日前に電話予約必要
	てらだクリニック	33-1200	9:00～12:00	3:00～6:00	水曜・土曜の午後は休診
	富田胃腸科内科医院	34-3211	8:30～12:00	2:00～5:00	木曜・土曜の午後は休診
	とやもり内科小児科クリニック	52-3331	9:00～13:00	3:00～6:00	木曜・土曜の午後は休診
	永田小児科アレルギー科内科医院	34-5611	9:00～12:00	2:00～5:40	木曜・土曜の午後は休診
	白生会胃腸病院	34-6111	8:30～11:30	3:00～5:00	窓口予約必要（電話予約なし）予約の際は窓口まで 平日 8:30～15:00 土曜・日曜・祝日は休診
	増田病院	35-2726	9:00～11:00	2:00～4:00	土曜の午後は休診
鶴田町	カククリニック	22-6884		2:30～3:00	木曜日実施 電話予約必要

【問い合わせ先】 健康推進課 電話 42-2111（内線304）

平成22年度「児童クラブ」利用者募集!

児童クラブは父母の仕事などにより、放課後子どもが自宅へ帰っても誰もいないなどの家庭の不安を解消するため行っています。



◆利用にあたって主な留意事項は、次のとおりです。

- 開設日時は、学校授業日の放課後から午後6時までです。
- 保護者が必ず子どもを児童クラブまで迎えに来てください。
- 保護者から負担金をいただいています。

- ・保 育 料：月額3,000円（家庭状況により減額措置等があります）
- ・おやつ代：月額1,000円前後（クラブ毎に異なります）
- ・保 険 料：年額600円（4月1日又は加入時から翌年3月31日まで適用）

* 児童クラブの紹介 *

①場所	●ほなみ児童クラブ：①穂波小学校内	②090-3759-8149	③穂波小
②電話番号	●北保すまいるクラブ：①木造北保育園	②42-1228(木造北保育園)	③瑞穂小
③対象学区	●こもほ児童クラブ未来：①旧菰槌小学校体育館	②45-3588	③瑞穂小
	●もりた児童クラブ：①森田中央公民館	②26-2566	③森田小
	●育成児童クラブ：①育成小学校内	②090-6222-4763	③育成小
	●かしわっ子クラブ：①柏総合体育センター	②25-3133	③柏小
	●いなほ児童クラブ：①旧沼崎集会所	②46-2679(いなほ保育園)	③稲垣西小、稲垣小
	●富苑放課後児童クラブ：①富苑公民館	②56-2168	③富苑小
	●車力児童クラブ：①車力地域子育て支援センター	②56-2106	③車力小
	●牛潟児童クラブ：①車力高齢者コミュニティセンター	②42-2175(福祉課内)	③牛潟小

※利用申し込みの受付は、各児童クラブ又は福祉課で行っております。

【問い合わせ先】 福祉課 電話42-2111(内線239)

児童扶養手当などの申請について

【児童扶養手当】

次の支給要件のいずれかに該当する児童を養育している母か、父母以外の養育者（どちらも公的年金の受給資格がないこと）に、児童が18歳になった後の最初の3月31日まで（心身に障害がある場合は20歳未満まで）支給します。

- ◇支給要件 ①父母が離婚 ②父が死亡（遺族年金を受けていないこと）③父が重度障害者（身体障害者手帳の1級か2級程度）で、就労が不可能（障害年金を受けている場合は、子の加算がないこと）④父に1年以上遺棄 ⑤父が1年以上拘禁 ⑥父が3カ月以上生死不明 ⑦母が未婚

◇支 給 額 児童1人につき41,720円から9,850円（前年度の所得による）／2人目は5,000円を加算／3人目からは1人につき3,000円を加算

【特別児童扶養手当】

身体などに障害がある20歳未満の児童を養育している父母か、養育者に支給します。

- ◇支給要件 ①身体障害者手帳の1級～3級程度（下肢障害は4級まで）②愛護手帳のA（Bの一部を含む）③そのほかの障害で、常に介護が必要 ④いずれの場合も福祉施設に入所していないこと

◇支給月額 児童1人につき50,750円か33,800円（障害程度による）

【ひとり親家庭等医療費給付事業】

保険診療の医療費自己負担分を、児童が18歳になった後の最初の3月31日まで支給します。

- ◇対 象 ①ひとり親家庭などの父または母および児童（※父や母については自己負担あり）②父母のいない児童

◎上記の手当等については、申請が必要になります。随時受付していますので福祉課児童福祉係までお問い合わせください。

【申請先・問い合わせ先】

福祉課 児童福祉係 電話42-2111(内線233)／稲垣支所(電話46-2111)／車力支所(電話56-2111)

●対象者

平成21年度に大学に在学している子弟を持ち、市内に住所のある世帯

●保護者の年間合算総所得額

- ・1人 在 学 の 場 合：500万円以下
- ・2人以上在学の場合：750万円以下

●補助額（在学1人当たり）

金融機関等から借入れ資金限度額300万円以内で利率年8%以内での計算利息額

※平成21年度（21年4月～22年3月）実支払い利息額以内を補助します。

●提出書類（申請書へ添付）

- ・在学証明書・所得証明書又は源泉徴収票・借用証書の写し・利息支払い領収書の写し・償還計画表の写し

●申込期限

4月30日(金)まで

※申込書は教育委員会にありますので提出書類及び印鑑を持参の上、お越しください。

【申込み・問い合わせ先】

教育委員会 教育総務課 電話49-1201

奨学金借入
金利子補給費
の補助金申請書
について

4月30日まで
申請受付中

平成22年度『犬の登録及び狂犬病予防注射』の日程【木造地区・稲垣地区】

【木造地区】

月日	地区名	場所	時間
4月12日(月)	若緑団地・桜木団地	若緑集会所前	9:20～9:35
	田町	加福豆腐店前	9:40～9:50
	上町	長内自動車前	9:55～10:20
	〃	佐野国三宅前	10:25～10:35
	松原・松原団地	松原集会所前	10:40～11:05
4月13日(火)	蓮沼	佐々木九郎宅前	11:10～11:20
	赤根・赤根団地	赤根団地内公園	13:35～14:00
	浮栗	福岡商店前	14:05～14:35
	横町	つがる市シルバー人材センター前	9:10～9:30
	菰中	野呂茂宅前	9:35～9:55
4月14日(水)	千代町	中央公民館前	10:00～10:15
	有楽町	商工会館横駐車場	10:20～10:35
	吉岡下木造・清水町	環境改善センター前	10:40～11:10
	〃	宝祥向かい側	13:20～13:35
	追広	白戸謙蔵宅前	13:40～13:50
4月15日(木)	浦船団地	浦船団地集会所前	14:00～14:10
	桜井	高橋隆宅前	14:15～14:30
	里見	杉森鉄太郎宅前	14:35～14:45
	芦沼	旧木造町農協支所前	9:15～9:30
	蓮川	三十三観音堂前	9:40～10:20
4月16日(金)	川除	老人憩の家前	10:30～10:50
	芦屋	芦屋公民館前	11:00～11:15
	豊田	千年川石碑前	13:20～13:30
	今市	今市コミュニティ消防センター前	13:40～13:55
	立花	立花消防屯所前	14:05～14:20
4月17日(土)	出野里	出野里公民館前	14:25～14:40
	芦部岡	芦部岡集会所前	14:45～15:00
	蓮花田	天満宮神社前	9:10～9:40
	永田	神明宮神社前	9:50～10:20
	土滝	旧土滝公民館前	10:30～10:50
4月18日(日)	大畑	大畑集会所前	11:00～11:20
	西林	鹿嶋神社前	13:25～13:40
	東林	乳井光武宅前	13:45～14:00
	生田	生田消防屯所前	14:05～14:20
	堅固	馬頭観音堂前	14:25～14:35
4月19日(月)	石館	石館堅固コミュニティ消防センター前	14:40～15:00
	兼館	兼館消防屯所前	9:15～9:35
	善積	旧善積保育園前	9:45～10:05
	夕日岡	江良勝己宅前	10:10～10:20
	出崎	出崎集会所前	10:25～10:35
4月20日(火)	加納	田戸岡善一宅前	10:55～11:05
	中の林	稲葉光昭宅前	11:15～11:25
	濁川	葛西正寛宅前	13:20～13:30
	中館	高杉鉄工所前	13:35～13:50
	町居田	稲荷神社前	13:55～14:05
4月21日(水)	柴田	成田商店前	14:10～14:40
	十文字	三橋直次宅前	9:20～9:30
	近野	近野・十文字コミュニティ消防センター前	9:35～9:55
	平野	葛西和子宅前	10:05～10:15
	菊川	旧木村商店前	10:20～10:35
4月22日(木)	千代田	長内豊治宅前	10:45～11:00
	〃	千代田集会所前	11:05～11:25
	遠山	稲荷神社前	13:25～13:40
	吉見	旧菊池商店前	13:50～14:10
	福原	福原コミュニティ消防センター前	14:20～15:00
4月23日(金)	下福原	旧長谷川商店前	9:20～9:35
	三ツ館	光明寺前	9:45～10:05
	広岡	長谷川譲宅前	10:15～10:45
	〃	旧広岡消防屯所前	10:50～11:05
	〃	河嶋石油店前	11:10～11:20
4月24日(土)	四軒家	長谷川テル宅前	13:30～13:40
	あざみ岡	木元神社前	13:45～13:55
	越水	老人憩の家前	14:05～14:30
	〃	旧木造町農協支所前	14:35～14:55

【問い合わせ先】環境衛生課 電話42-2111(内線284)

月日	地区名	場所	時間
4月21日(水)	駒田	駒田集会所前	9:20～9:50
	吹原	吹原コミュニティ消防センター前	10:00～10:10
	南広森	大沢光弘宅前	10:20～10:50
	小田原	小田原消防屯所前	11:10～11:25
	丸山	工藤輝宅前	13:30～14:00
4月22日(木)	〃	工藤久雄宅前	14:10～14:30
	出来島	長内建設前	9:30～9:55
	〃	老人憩の家前	10:00～10:20
	〃	四所神社前	10:25～10:45
	菰槌	木村晋一宅前	10:55～11:15
4月23日(金)	〃	菰槌公民館前	13:30～13:50
	〃	佐藤一久宅前	13:55～14:10
	〃	菰槌コミュニティ消防センター前	14:15～14:35
	大湯町	大湯町コミュニティ消防センター前	9:30～9:55
	館岡	旧館岡公民館前	10:05～10:40
4月24日(土)	亀ヶ岡	野呂廣秀宅前	10:45～11:05
	筒木坂	三橋光徳宅前	13:30～13:45
	〃	筒木坂コミュニティ消防センター前	13:50～14:10
	〃	旧中千代商店前	14:15～14:35
	平滝	平滝コミュニティ消防センター前	14:45～15:00

【稲垣地区】

月日	地区名	場所	時間
4月25日(日)	吉出	工藤一郎宅前	8:45～9:00
	沖善津	沖善津屯所前	9:05～9:20
	再賀	佐々木慶一郎宅前	9:25～9:40
	千年	千年集会所前	9:45～10:05
	語利	J A つがるにしきた倉庫前	10:10～10:20
4月26日(月)	沼館	野宮商店前	10:30～10:40
	〃	沼館老人憩の家前	10:45～10:55
	〃	緑川十文字	11:00～11:10
	福富	福富集会所前	11:15～11:30
	元増	稲垣体育館前	11:35～11:50
4月27日(火)	沼崎	稲垣支所前	13:00～13:20
	野田	駐在所前	13:25～13:40
	〃	野田集会所前	13:45～14:00
	楽田	藤田隆一宅倉庫前	14:05～14:25
	野末	野末集会所前	14:35～14:45
4月28日(水)	穂積	穂積集会所前	14:50～15:05
	細沼	神社前	15:10～15:25
	鶴見里	鶴見里集会所前	15:30～15:40
	家調	家調集会所前	8:45～9:00
	繁范	J A つがるにしきた繁田出張所前	9:05～9:25
4月29日(木)	繁田	今商店前	9:30～9:50
	船越	石戸谷均宅前	10:00～10:10
	下繁田	斉藤商店前	10:15～10:25
	〃	神守一宅前	10:30～10:40
	下派立	下派立集会所前	10:50～11:05
4月30日(金)	前村	前村集会所前	11:10～11:20
	中派立	中派立集会所前	11:25～11:30

■集合注射料金について

- 新規登録と注射接種の場合：6,000円
(登録料3,000円と注射済票発行手数料550円含む)
- すでに登録済の場合：3,000円(注射済票発行手数料550円含む)

■狂犬病予防接種と犬の登録について

- 毎年1回、必ず予防注射を受けてください。
- 犬の登録は飼い始めた日から30日以内(生後90日を超えた犬)に届出してください。
- 狂犬病予防法により未登録・未注射の場合は、20万円以下の罰金に処せられます。
- ※犬の転入、転出、死亡等については、左記まで問い合わせください。