

父子家庭のみなさまにも児童扶養手当が支給されます

ひとり親家庭に対する自立を支援するため、平成22年8月1日から父子家庭の父にも児童扶養手当が支給されます。

児童扶養手当とは？

父母の離婚などで父または母と生計を同じくしていない子どもが育成される家庭（ひとり親家庭）の生活の安定と自立の促進に寄与し、子どもの福祉の増進を図ることを目的として支給される手当です。

父子家庭の支給要件は？

次の1～5のいずれかに該当する子どもについて、(18歳に達する日以降の最初の3月31日までをいいます)父がその子どもを監護し、かつ、生計を同じくしている場合に支給されます。

1. 父母が婚姻を解消した子ども
2. 母が死亡した子ども
3. 母が一定程度の障害の状態にある子ども
4. 母の生死が明らかでない子ども
5. その他（母が1年以上遺棄している子ども、母が1年以上拘禁されている子ども、母が婚姻によらないで懐胎した子どもなど）

手当額（月額）は？

受給資格者（ひとり親家庭の父や母など）が監護・養育する子どもの数や受給資格者の所得等により決められます。

父子家庭の方が受給するためには？

平成22年11月30日までに申請いただくと、次の取り扱いとなります。

- 平成22年7月31日までに支給要件に該当している方
→ 11月30日までに申請をすれば、「8月分」から支給されます。
- 平成22年8月1日以降、11月30日までに支給要件に該当した方
→ 11月30日までに申請をすれば、「要件に該当した日の翌月分」から支給されます。
※8月～11月分が支給されるのは12月です。

○11月30日を過ぎると、「申請の翌月分」からの支給になりますので、早めにお問い合わせの上、11月30日までに手続きをしてください。

申請手続きに必要なものは？

- ・受給者及び該当する子どもの戸籍謄本（離婚の場合は離婚の記載のあるもの）
- ・世帯全員の住民票謄本
- ・年金番号の確認できる書類
- ・受取口座の通帳
- ・印鑑

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111（内線233）



児童扶養手当「現況届」の提出

現在、児童扶養手当を受けている方は、所得額及び受給者資格を確認するため、毎年「現況届」を提出していただいております。受給資格者の方には届出の書類を7月末に郵送いたしますので、必要事項を記入の上、必ず提出してください。

なお、提出されない場合、8月以降の手当が受けられなくなりますのでご注意ください。

提出期間：平成22年8月2日(月)～8月31日(火)
(土日を除く)

■持参するもの

- ①手当証書 ②現況届用紙 ③印鑑 ④世帯全員の住民票（同地番に登録されている方全員）⑤平成22年1月2日以降、当市に転入された方は前住所地からの平成22年度所得証明書 ⑥その他必要書類（6月郵送済み一部停止除外事由届出書等）

■提出先

市役所福祉課、稲垣支所、車力支所（※森田地区、柏地区に在住の方は、市役所へ提出してください）

【問い合わせ先】福祉課 42-2111（内線233）

ひとり親家庭等医療費受給者の「現況届」の提出

現在、ひとり親家庭等医療費受給者の方は、所得額及び受給者資格を確認するため、毎年「現況届」を提出していただいております。受給資格者の方には届出の書類を7月末に郵送いたしますので、必要事項を記入の上、必ず提出してください。

提出期間：平成22年8月2日(月)～8月31日(火)
(土日を除く)

■持参するもの

- ①医療費受給資格証 ②ひとり親家庭等医療費受給資格証交付（更新）申請書 ③保険証 ④印鑑

■提出先

市役所福祉課、稲垣支所、車力支所（※森田地区、柏地区に在住の方は、市役所へ提出してください）

【問い合わせ先】福祉課 42-2111（内線233）

平成22年度つがる市戦没者追悼・平和祈念式

戦死された人々の霊を慰め、ご家族の長年の辛苦をねぎらうとともに、再び戦争による惨禍を繰り返さぬように恒久平和を祈念するため、つがる市戦没者追悼・平和祈念式を開催しますので市民多数のご参列をお願いします。

日時：8月12日(木) 午前10時

場所：つがる市生涯学習交流センター「松の館」

【問い合わせ先】

福祉課 電話42-2111(内線245)または遺族会



障害者『移動支援事業』の対象者が拡大されました

社会生活上必要不可欠な外出や余暇活動などの社会参加のための外出の際の移動を支援するものです。

※介護保険や障害福祉サービスの介護給付による移動支援や通院など介助が受けられる場合は利用できません。

＜対象者＞

- ①屋外移動が著しく困難な視覚障害者。
- ②下肢または体幹などの障害名で身体障害者手帳の交付を受けている者のうち、一人では屋外移動が困難な車椅子利用者。
- ③屋外移動が著しく困難な知的障害者。
- ④不安などのために屋外移動が著しく困難な精神障害者。
- ⑤小学校1年生以上で屋外移動が著しく困難な児童。

【申し込み・問い合わせ先】

福祉課 電話42-2111(内線246)

つがる市立保育所民営化に係る移管法人募集

つがる市立森田保育所の設置及び運営を移管することに伴い、移管を受ける法人(以下「移管法人」という)を次のとおり募集します。

1. 移管する保育所

保育所名	所在地	定員	敷地面積	延床面積	構造	建築年
森田保育所	森田町月見野12-5	180名	8,475.66㎡	996.08㎡	木造・平屋建	平成12年

2. 移管年月日 平成23年4月1日

3. 応募資格及び条件

- (1) 移管保育所の設置許可を受けることができる社会福祉法人等(新設を含む)(以下「法人」という)であること。
- (2) つがる市に住所を有する法人であること。
- (3) 法令等を厳守し、つがる市の保育行政を積極的に推進する法人であること。
- (4) 理事長は、社会福祉事業に熱意と見識を持つと認められた者であること。
- (5) 施設長は、健全な心身を有し、児童福祉事業に熱意のある者で、児童福祉事業の理論及び実際について訓練を受けたものであること。
- (6) その他諸条件を満たすことができること。

4. 選 考

選考は、市が実施する資格審査、基礎審査及び現地調査と、つがる市立保育所民営化に係る移管法人選考委員会が実施する書面審査及び面接によるものとします。

5. 応募手続き

- (1) 申込書等配布期間及び提出期間 平成22年8月9日(月)～8月30日(月)17:00まで

- (2) 提出書類 申込書・添付書類

※申込書等は市役所福祉課で配布します。また市ホームページよりダウンロードできます。



森田保育所

【提出・問い合わせ先】福祉課 電話42-2111(内線239)

みなさまの健康づくりのため講師を派遣します

市では市民の健康意識向上のため、健康づくり研修会等を開催する際の講師を無料で派遣いたします。

申し込み条件：①原則おおむね20人以上の営利を目的としない市民の集まりであること
②参加者の半数以上が65歳未満であること

テーマ：がん・生活習慣病・健康つがる21・アルコール・タバコ・歯・メタボリック症候群・心の健康・運動等の健康づくりに関すること

講師：市保健師、栄養士など

応募方法：希望日の2カ月前までに、「申込書」に記入し提出してください。(郵送・FAX可)

その他：会場使用料等が発生する場合は負担していただきます。また、日程等は相談が必要となります。

※「申込書」は健康推進課にあります。来庁できない場合は郵送又はFAXで送付しますのでご連絡ください。

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線307）



健康万歩計

健康万歩計は、西津軽郡医師会（つがる市・鯉ヶ沢町・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



「飲酒と糖尿病との関連」について

糖尿病患者に対する適切な飲酒指導とは？

さて、以前に糖尿病の運動療法についてお話しさせていただきましたが、今回は飲酒と糖尿病との関連についてお話をさせていただきます。

糖尿病と飲酒のかかわりは深く、普段の診療でも話題に上がることが多いのですが、まず飲酒と糖尿病の発症との関連について、今までのデータから日本酒換算で1合強（1日23g）以上の飲酒により糖尿病の発症リスクが有意に増加することが分かっています。

飲酒をすることによりエネルギー量が余分に入ることになり、それだけでなく食欲が増進し、自己抑制ができなくなり食事療法が守れなくなることもその大きな要素です。

一方で欧米では飲酒が糖尿病の発症を抑制するという報告もでてきていますが日本人と欧米人ではアルコールの代謝の過程にも違いがあり、一概に比較することはできません。一般にワインをよく飲む欧米人には赤ワインに含まれる抗酸化物質のポリフェノール類の効果や、アディポネクチンという代謝に良い効果をもたらす物質の関連が知られており、それらが糖尿病発症抑制の要因となっている報告もあります。残念ながら日本人を対象とした飲酒の糖尿病発症抑制に関連しているデータは今のところ有意なものはないようです。



糖尿病の患者さんに対する適切な飲酒指導は？

- 1) 最近話題の糖質0ビールですが、厚生労働省の「栄養表示基準」によると100ml中にアルコールが0.5g以下であれば「無、ゼロ、ノン、レス」の表示が、100ml中25g以下であれば「低、控えめ、小、ライト、ダイエット、オフ」の表示が許可されています。したがってこれらのビールならカロリー的に大丈夫と判断して多量に飲むとエネルギー量は同じか、もしくはそれ以上になってしまうので注意が必要です。
- 2) 飲酒による血清脂質への影響として中性脂肪の増加があり、中性脂肪は肝臓に貯蔵されそのことにより肝機能の異常や内臓脂肪の増加、いわゆるメタボリック症候群の原因ともなっています。さらに飲酒による開放感により食事療法がおろそかになってしまうことが多く、まして酒の肴は高エネルギーのものが多いためカロリーオーバーになってしまいます。食べるなら脂肪の少ない焼き魚、煮物、蒸し物、豆腐料理を選ぶようにし、野菜や海藻類を増やすことでエネルギーを抑えるようにすることが大切です。食事量を制限できないのであれば禁酒が望ましい。(これはなかなか難しいですね...)
- 3) アルコールによる糖新生が低下し、低血糖をきたすことがあるので糖尿病薬を内服している人や、インスリンを注射している人は注意が必要です。遅い時間まで飲酒をしていると肴を十分に食べているのに空腹感を覚えるのはアルコールの取りすぎにより低血糖を起こしているためです。

さて、最後にお酒はほとんど（医師から禁止されていない人）ということで、ビールなら500ml（中瓶1本）、日本酒なら1合、ウィスキーならダブル1杯（60ml）、焼酎なら100ml、ワインならグラス2杯を超えないように飲みましょう。昔から「酒は百薬の長」という言葉もあり、上手にお酒と付き合いましょう。

参加者募集

8月の「これならできる!! 運動おためし教室」

生活習慣やクセが原因で、身体が歪むと、筋肉のコリや痛みが生じてきます。この「身体の歪み」は肩こり・腰痛・膝痛を引き起こす原因となっています。今回は、筋肉の緊張や歪みを解消し、身体全体をリラックスさせ正しい姿勢を取り戻すコツを学びます。

実施日	平成22年8月19日(木)
時間	午後1時30分～3時
講師	高橋整骨院 理学療法士 高橋尚裕氏
会場	つがる市森田保健福祉センター（あーすとぴあ）
対象	運動を始めたい、運動はちょっと苦手と思うおおむね40歳～64歳の市民
定員	先着20人
費用	保険代として50円（当日受付で徴収します）
持ち物	運動しやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料水
申し込み方法	8月11日まで電話にてお申し込みください

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線306）



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。1人で抱え込まず、心配せずにご参加ください。

◆参加者の声

「参加してみて、悲しみに辛くなることもあったけれど、回を重ねるにつれて安心してお互いの悲しみを分かり合えるようになり、笑顔があふれるようになりました」

■日 時：7月26日(月) 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・気分が重い・やる気が起きないといった状態やうつ病、人間関係、子どもの不登校やひきこもりについてなど、自分や家族・親せきのことで悩みを抱えている方は、一人で悩まずご相談ください。



■日 時：8月5日(木) 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）

お詫びと訂正 健康推進課

- 広報つがる 4月号No100の10ページ「平成22年度『総合検診』のご案内」の表中で「肝炎ウイルス検査」の対象者「40歳以上の方」は「40歳の方」の誤りです。
- 対象の皆様へ個別に通知をしております日本脳炎予防接種通知の中の＜日本脳炎予防接種が受けられる医療機関＞の記載内容に誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

医療機関名：とやもり 内科小児科クリニック （五所川原市）	受付時間		備考
	午前	午後	
誤	9:00～12:00	1:30～5:00	土曜の午後休診（電話予約必要）
正	9:00～13:00	3:00～6:00	木曜・土曜の午後休診（電話予約必要）