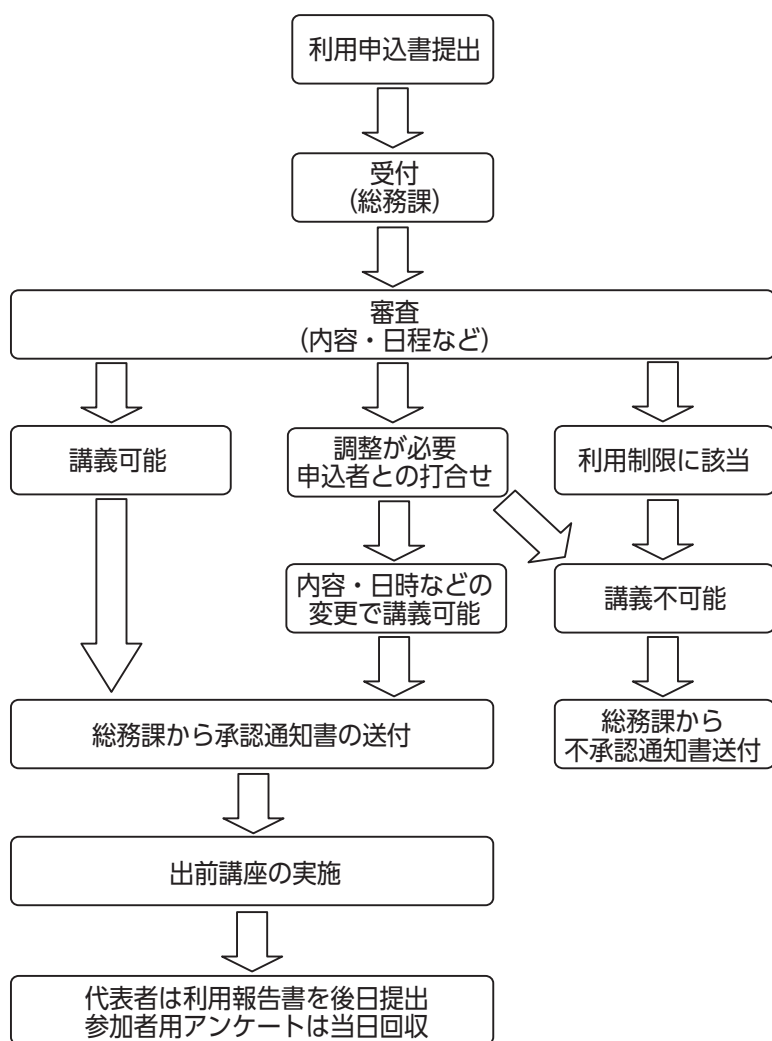


「つがる市出前講座」が始まります

市では、市民と行政の協働のまちづくりの推進を目的に「つがる市出前講座」を今月から実施します。

市民のみなさんがメニュー（左ページ）から選んだテーマについて、市が行っている施策や関心の高い内容を市の職員などが指定の場所に出向き、わかりやすく説明しますのでお気軽にご利用ください。

— 手続きの流れ —



■出前講座って何？

市民のみなさんの市政に対する理解や関心をより一層深めていただき、行政と市民との協働のまちづくりを推進することを目的として、市職員などが指定の場所に出向き、市の事業や施策などについて説明します。

■誰でも利用できるの？

原則として、市内に在住、在勤、在学する10名以上の団体が利用できます。各種研修会や学校の授業などにもご利用いただけます。

■利用日と時間は？

年末年始（12月29日から1月）を除く、次のような場合は利用できません。
 ・公の秩序を乱したり、善良な風俗を阻害するおそれがあるとき。
 ・政治活動や宗教活動、営利活動を目的とした催しなどを行うとき。
 ・本講座の目的に反しているとき。

■利用料はいくら？

無料です。ただし、会場使用料や実習の際の材料費などは団体の負担となります。

■申し込み方法は？

出前講座利用申込書に必要事項を記入し、利用希望日の1カ月前までに総務課窓口に出してください。ファクス、郵便での申し込みも受け付けます。

■ご利用上の注意

つがる市出前講座は、市政への要望や苦情を引き受けするものではないことをご理解のうえで、申し込みください。

3日）を除く、午前10時から午後8時の間の90分以内です。ただし、土・日曜日、祝日は、午前10時から午後5時の間の90分以内です。

また、担当課の業務の都合などで実施できない場合がありますので予めご了承ください。

■会場の準備は？

受講を希望する団体で用意していただきます（原則として市内）。

つがる市出前講座メニュー

(平成22年8月18日現在)

区分	番号	テーマ	主な内容	担当課
市政のしくみ	1-1	つがる市の財政状況	財政状況と財政計画、自治体財政健全化法について	財政課
	1-2	つがる市の行政改革	行政改革の取り組みと第二次行政改革大綱について	総務課
	1-3	情報公開制度のしくみ	市の保有する公文書の開示を求める情報公開のしくみと個人情報保護制度について	総務課
	1-4	市勢の状況	統計調査とは何か、統計調査から見えてくるつがる市について	企画課
	1-5	選挙のしくみ	選挙のしくみ、不在者投票と期日前投票について	選挙管理委員会事務局
	1-6	議会のしくみ	議会の運営、本会議・委員会ではどんなことが行われるか、傍聴について	議会事務局
健康と福祉	2-1	子育て支援	子ども手当、ひとり親家庭等児童医療費、乳幼児医療費等の給付、児童福祉施設について	福祉課
	2-2	障害福祉サービスと障害者相談支援	障害者手帳、つがる市相談支援体制、障害者自立支援サービス、障害者福祉手当について	福祉課
	2-3	精神障害者支援と福祉サービス	ひきこもりや精神障害をもっている方の相談支援、精神障害の特性や障害福祉施策などについて	福祉課
	2-4	特別な支援を要する子どもの理解と支援	発達障害の「早期発見・早期療育」や発達障害の人たちへの支援方法について	福祉課
	2-5	介護予防及び認知症の予防と対策	地域包括支援センターの役割や介護予防への取り組み、認知症の予防と対策について	介護課
	2-6	介護保険制度	介護保険制度のしくみや介護認定について	介護課
	2-7	生活習慣病の予防	生活習慣病予防のための健康的な食生活や運動等について	健康推進課
生活と環境	3-1	国民年金	年金制度のしくみ、保険料免除や学生納付特例について	市民課
	3-2	わかりやすい戸籍の届け出	窓口業務と戸籍の届け出の方法、住民基本台帳カードなどについて	市民課
	3-3	国民健康保険と後期高齢者医療制度	国民健康保険制度と後期高齢者医療制度のしくみ、負担割合などについて	国民健康保険課
	3-4	ごみ分別とリサイクル	ごみ処理の現状、ごみの減量と正しいごみの分別、リサイクルについて	環境衛生課
	3-5	下水道の役割	下水道のしくみと効果、排水設備工事や使用料などについて	下水道課
	3-6	税金のしくみ	税金の種類と各税の納税額算出について	税務課
産業	4-1	つがるブランドの推進	つがるブランドのPR活動、農産物の品質向上、農産物を使用した加工品、助成制度、新たなブランド認定について	地域振興対策室
	4-2	観光とイベント	つがる市のイベントや観光名所について	商工観光課
	4-3	つがる市の農業	農業の現状と取り組みなど、稲わらの有効利用や農業用廃プラスチックの回収、地産地消について	農林水産課
	4-4	つがる市の漁業	漁業の現状と取り組みなど、漁港漁場の整備について	農林水産課
まちづくり	5-1	男女共同参画社会	男女共同参画推進の取り組みについて	企画課
	5-2	つがる市の都市計画	都市公園や河川公園の維持管理と使用について、屋外広告物や景観など	建築住宅課
	5-3	道路とくらし	道路の建設や維持管理、冬の除排雪について	土木課
安全と防災	6-1	災害と防災	災害と市の防災対策について	総務課
	6-2	交通安全対策	市の交通事故発生状況や交通安全対策について	総務課
	6-3	応急処置体験と災害の対処法	AEDの使い方等の応急処置体験、119番の正しいかけ方と携帯電話からの通報の仕方、火災になった場合の対処法、地震への備えと地震が発生した場合の対処法について	消防本部
教育と文化	7-1	国際交流・姉妹都市交流	国際交流・姉妹都市交流などの取り組みについて	企画課
	7-2	生涯学習	生涯学習について、市内で行われる生涯学習の紹介など	生涯学習課
	7-3	つがる市の縄文遺跡	石神遺跡・亀ヶ岡石器時代遺跡など縄文遺跡の紹介や発掘からわかる縄文文化について	文化課

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・親戚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。

期日：10月5日(火)、15日(金)、25日(月) 時間：10:00～15:00

場所：市役所1階相談室

申し込み：事前に「こころの相談担当者」あてに電話でご予約ください。

※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305)



「国民健康保険被保険者証」が10月1日に更新されます

皆さんが現在使用している国民健康保険被保険者証は、平成22年9月30日で有効期限が切れるため、9月下旬に新しい国民健康保険被保険者証を郵送します。

更新後の国民健康保険被保険者証は平成22年10月1日から平成23年9月30日までの一年間有効となります。大切に保管してください。

簡易書留で郵送します！

○世帯ごとに簡易書留で郵送します。受け取る際には印鑑またはサインをお願いします。

○配達時に不在の時は、「簡易書留お預かりのお知らせ」が投函されますので、希望の再配達日時を指定してください。(詳しくは、「簡易書留お預かりのお知らせ」に記載のコールセンターにお問い合わせください。)

【資格証明書・短期被保険者証】の対象世帯の方

対象世帯には事前に通知いたします。市役所国民健康保険課または各支所の窓口でお受け取りください。

【臓器提供に関する意思表示欄】について

臓器移植に関する法律が改正され、国民健康保険被保険者証に「臓器提供に関する意思表示欄」が設けられることになりました。臓器を提供するかどうかは自分の意思で決められます。記入を義務付けるものではありません。また、記入をした後においても、いつでも意思を変更することができます。

※届け出をお願いします

勤務先などの健康保険に加入したときは、必ず国民健康保険課へ届け出をお願いします。

【問い合わせ先】国民健康保険課 電話42-2111 (内線271)

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

山内 誠 先生

西津軽郡医師会副会長
(山内クリニック・院長)

スポーツキッズママからのQ&A

Q子どものスポーツと鉄欠乏性貧血の関係について教えてください

- 貧血は特に中高校生の女の子、特にバレーボール、バスケットなど跳んだり跳ねたりする種目で多くみられます。
- 原因は①生理による失血、②ダイエットによる鉄不足、③走ったり跳んだりすることで足の裏で赤血球が壊れること、などです。
- 食事や鉄剤で貧血を改善すると息切れしなくなるので、パフォーマンスが飛躍的によくなります。お子さんが「疲れた」とよく訴えるときには、貧血も疑ってみてください。

Q指導者からプロテインを勧められ飲んでいましたが、体によいのか…と不安に感じます。

- プロテインは、飲むこと自体に問題はありません。
- スポーツ選手は体重1kg当たり1.5～2.5gのタンパク質を摂る必要があるといわれています。それを食事だ

けで摂ろうとすると、一緒に多量の脂肪も摂ってしまうことになるので、それを避けるために精製したタンパク質をとる、というのがスポーツ現場でプロテインを使うときの考え方です。

- 食事の代わりにはなりません。

Q骨には牛乳=カルシウムがいいと聞きますが、うちの子は牛乳が嫌いなのでほかの手段はありますか？

- 確かに骨の成分で最も重要なものはカルシウムです。牛乳は体への吸収がよいので勧められますが、苦手ならタブレットやカルシウムを強化したウエハースなどでもよいでしょう。ヨーグルトやチーズなどの乳製品もカルシウムは豊富です。
- 下痢をする場合は、豆類や魚類、ひじき、小松菜など、カルシウムを多く含む食材を食事で摂る工夫をしましょう。



巡回結核検診の日程

下記の日程により「巡回結核検診」を実施しますので、受診希望の方は最寄りの検診場所へお越しください。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、ぜひこの機会に受けましょう。

【受診できる方】

つがる市に住所がある65歳以上の方（昭和21年3月31日までに生まれた方）※受付時に名前と生年月日をお知らせください。

【受診できない方】

- 市が実施している総合健診で肺がん検診や個別検診（市指定医療機関）で結核検診を受けた方又は受けようとする方。
- 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。最寄りの実施場所へ直接お越しください。
- ②受診の際は、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・ビーズや刺しゅうのついたシャツ・前や後にプリントのついたシャツ・エレキバン・サロンパス・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4日(月)	千年・再賀・語利・吉出・沖善津・沼館	稲垣西小学校前	9:00~9:20
		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	9:30~9:50
		上野田・野田・桑田	野田集会所前	10:00~10:20
		鶴見里・細沼	細沼集会所前	10:30~10:40
		穂積・野末	穂積集会所前	10:50~11:00
		家調・繁蒔・繁田	繁田集会所前	11:10~11:30
		船越・下繁田	下繁田集会所前	11:40~11:50
柏地区	10月4日(月)	稲盛・玉水・沖湯・末吉・藤岡	玉水研修センター前	13:10~13:30
		鷺坂・下古川	下古川研修センター	13:40~14:00
	10月5日(火)	姥島・広須・岩木・岩木(第2)・八重崎	姥島集会所前	9:00~9:20
		上古川・幾世・下町・鶴野	柏公民館駐車場	9:30~9:50
森田地区	10月5日(火)	小和巻・上派立・小中野	上派立集会所	10:00~10:15
		笹木・小中野・上相野・米田・富岡・下相野	森田農村環境改善センター駐車場	10:30~10:50
		吉野・中田・漆館	中田バス停付近	11:00~11:15
		猫淵	猫淵研修センター入口横	11:25~11:40
		山田	つがる市森田支所駐車場	13:10~13:30
		月見野・森田	森田公民館駐車場	13:40~14:00
		床舞	佐藤了三宅付近	14:10~14:30
		勝山・大館	勝山自治会館前	14:40~14:55

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線308）

地区	月日	検診地区	実施場所	実施時間
木造地区	10月18日(月)	上町・松原・松原団地	松原集会所前	9:00~9:30
		蓮沼・赤根・十代町・有楽町・落中	木造中央公民館前	9:40~10:10
		吉岡下木造・清水町・追広	木造農村環境改善センター	10:20~10:50
		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	JAつがるにしきた川除支店前	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	出崎集会所前	14:40~14:50
	10月19日(火)	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	10:55~11:15
		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	13:55~14:05
		兼館	旧兼館小学校前	14:15~14:25
		善積	善積集会所前	14:35~14:45
		石館・堅固	石館・堅固コミュニティ消防センター前	14:55~15:05
	10月20日(水)	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
		広岡・あざみ岡	長谷川長一宅前	13:50~14:00
		越水・駒田	越水老人憩いの家前	14:10~14:20
		吹原・南広森	若草館前	14:30~14:40
		丸山	丸山コミュニティ消防センター前	14:50~15:00
		出来島	出来島老人憩いの家前	15:10~15:30
車力地区	10月25日(月)	富范町	清水福祉館前（栗山） 権現・深沢コミュニティセンター（権現）	9:10~9:25 9:35~9:50
		富范町	富范コミュニティセンター	10:00~10:40
		豊富町	豊富コミュニティセンター	10:50~11:30
		下車力町	下車力福祉館前	12:40~13:10
		車力町	つがる市車力支所前	13:20~14:00
		牛湯町	牛湯公民館前	14:10~14:50
		下牛湯町	下牛湯福祉館前	15:00~15:20