

10月の「これならできる!! 運動おためし教室」参加者募集 スタイルアップ!! 筋肉若返り体操

日常生活の中で運動を取り入れなくてはならないのはわかっているけど、誰かに見られるのは恥ずかしい・・・。そんな時はテレビを見ながら、イスに座りながらなどこっそり時間はつくれます。今回は、筋肉トレーニングを中心に体を引き締めるコツを学びます。ふだんの生活の場面に取り入れてメリハリのあるスタイルをめざしましょう。

日 時	10月29日(金)午前10時～11時30分
講 師	青森県健康・体力づくり協会 健康運動指導士 近藤 文俊氏
場 所	つがる市木造体育センター
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
参 加 費	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、バスタオルまたはヨガマット、内履きズック
申 込 方 法	10月25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)

こころの相談室

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。

日 時：10月25日(月)、11月5日(金)、15日(月) 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)



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

小笠原 幸 裕 先生

西津軽郡医師会理事・広報担当

(ファミリークリニック☆希望 院長)



今年も新型インフルエンザが流行するかもしれません

■2009年(昨シーズン)の総括

昨年10～12月にかけて新型インフルエンザが大流行しました。厚生労働省の推定では約2000万人(日本国民の5人に1人)が感染しました。国民のほとんどが免疫を持っていなかったため、対策が遅れた学校等ではたった一週間で全校生徒の半数以上が感染してしまった例もありました。重症度については、202人が死亡し、548人が脳症、434人が人工呼吸器を装着したと報告されています。

表：10万人あたりの死亡率(2010年3月までの集計)

アメリカ	3.96人	カナダ	1.32人
メキシコ	1.05人	オーストラリア	0.93人
イギリス	0.76人	フランス	0.50人
ニュージーランド	0.48人	日本	0.15人

上の表にあるように諸外国に比べれば、新型インフルエンザによる日本の死亡率はかなり少なくて済みました。国立感染症研究所感染症情報センター長の岡部信彦先生は「日本の好成績は、たまたまの結果ではなく国民の関心の高さや関係者の努力による影響が大きい」と言われています。アメリカの成績が悪いのは、貧富の差が大きく日本のような国民皆保険制度がないため予防や治療が遅れる影響があるのではないかと見られています。

■2010～2011年(今シーズン)の対策と予想

この記事を書いている9月19日の時点で、すでに局地的流行があり学級閉鎖になっている地域もあります。国民の大半は、まだ新型インフルエンザに対し免疫がありません(5人に4人は無免疫)。昨年、新型インフルエンザにかかった方は、昨年よりも感染しにくくなっているとは予想されますが感染しない保証はありません。多くの感染症専門医は、今年も新型インフルエンザが流行する可能性が高いと予想しています。また、ワクチンは毎年接種しなければ効果は期待できないとされています。今年のワクチンは新型(H1N1)と季節性であるA香港型およびB型の3種類が混合して作られています。昨年のように季節性ワクチンと新型ワクチンを分けて接種する必要はありません。また、ワクチンによる副反応よりも接種によるメリット(利点)の方が大きいと考えられています。たくさんの住民がインフルエンザに感染してしまうと医療機関や教育機関をはじめとした多くの社会的機能が麻痺してしまう可能性もあります。油断せずに、今年もワクチンを接種しておいた方がよいと思われます。

今年のインフルエンザワクチンは3種類が混合されています

新型(H1N1) 季節性(A香港型) 季節性(B型)

広報つがる9月号 お詫びと訂正／総務課

広報つがる9月号12ページの健康万歩計の「今月のドクター」の先生のお名前に誤りがありましたのでお詫び申し上げます。下記のとおり訂正いたします。ご執筆された山内誠先生、村山晋先生、西津軽郡医師会の皆様には大変ご迷惑をお掛けして申し訳ありませんでした。

【誤】村山 晋 先生(西津軽郡医師会理事 村山医院・院長)

【正】山内 誠 先生(西津軽郡医師会副会長 山内クリニック・院長)

農地基本台帳登載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「農地基本台帳登載証明書」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）までお越しください。

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。

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20日（水）、22日（金）、26日（火）午前9時30分～午後4時

【車力支所】 日時：10月27日（水）、28日（木）、29日（金）午前9時30分～午後4時

【出張所】（イオンモールつがる柏内）毎日（※10月25日及び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載証明書」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15日（月）となっております。

【問い合わせ先】 農業委員会（柏支所内） 電話25-3820

食育推進事業

絵巻寿司教室

つがる市で生産されたお米を使って、鮮やかな模様の絵巻寿司づくり教室を開催します。

- 日 時：10月29日（金） 9:30～13:30
- 場 所：つがる市生涯学習交流センター「松の館」
- 参 加 料：1人500円
- 対 象：つがる市に在住する方
- 定 員：先着30人
- 持 参 物：三角巾、エプロン、巻き簾
- 締め切り：10月22日（金）

米粉料理教室

つがる市で生産されたお米を使って、おいしい米粉料理教室を開催します。

- 日 時：11月17日（水） 9:30～13:30
- 場 所：つがる市生涯学習交流センター「松の館」
- 参 加 料：1人500円
- 対 象：つがる市に在住する方
- 定 員：先着30人
- 持 参 物：三角巾、エプロン
- 締め切り：11月12日（金）

★参加料持参のうえ下記へお申し込みください。

【申し込み・問い合わせ先】 つがる市食育推進応援隊 事務局 農林水産課 電話42-2111（内線414）



きのこ狩り



- 期 日：10月30日（土）
- 日 程：8:00 松の館集合（8:15出発）
 9:20 弘前市岩木嶽地区到着
 10:00 きのこと狩り開始〔岩木山自然学校のスタッフガイドが随行〕
 12:00 昼食（自分たちで採ったきのこ汁・ごはん自炊）
 14:00 ネイチャークラフト教室
 15:00 現地出発
 16:00 松の館到着

募集人員：市内の小学4～6年生（20人限定）

※応募者が10人以下の場合は中止とします

参 加 費：1人1,000円（傷害保険料・材料代含む）

持 参 物：飲み物、おやつ、汗ふきタオル、帽子、軍手

申込期間：10月15日（金）～22日（金）

申込方法：電話で確認後、印鑑と参加費を持参のうえ、つがる市生涯学習センター「松の館」へお申し込みください。

そ の 他：天候により日程を変更することもあります。

【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

りんご生産者の皆さんへ

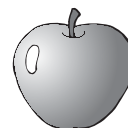
糖度センサーを貸し出ししています

つがる市果樹産地構造改革協議会では、果実を傷付けず糖度を測定する光センサー『アマミール』を国の事業により3台導入し、生産者の皆さんに貸し出ししています。JAつがるにしきた森田支店（生産資材課）に2台、柏支店に1台常備しておりますので、高品質な果実を出荷するため、適期収穫のめやすとして活用ください。

【申し込み・問い合わせ先】

農林水産課

電話42-2111（内線411）



◆「国民年金保険料控除証明書」が発行されます 年末調整・確定申告まで大切に保管を！

国民年金保険料は、納付した全額が社会保険料控除の対象になります。年末調整や確定申告で申告する場合は毎年1月1日から12月31日までの間に納付した国民年金保険料の額を証明する書類の添付が必要です。

●10月下旬～11月上旬頃に送付・・・22年1月1日から9月30日に国民年金保険料を納付された方

●平成23年1月下旬頃に送付・・・10月1日から1月31日に国民年金保険料を納付された方

「国民年金保険料控除証明書」が日本年金機構本部から送付されます。

※ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送付された控除証明書を添付して申告してください。

※「国民年金保険料控除証明書」の再交付を希望される方は市役所市民課までお問い合わせください。

【問い合わせ先】市民課

電話42-2111（内線261・267）

弘前年金事務所 電話0172-27-1337



年金受給者の皆さまへ

◆《扶養親族等申告書》は期限までに提出しましょう！

老齢（退職）年金は、雑所得として所得税がかかります。課税対象となる受給者の方には、毎年11月上旬までに日本年金機構から扶養親族等申告書が送付されますので12月1日の提出期限までに必ず提出してください。

この申告により、翌年中に受けられる年金にかかる所得税の源泉徴収額が決まります。もし出し忘れると各種控除が受けられず、所得税の源泉徴収税額が多くなる場合がありますのでご注意ください。

なお、年金以外に収入がある方は確定申告が必要です。

平成23年分「扶養親族等申告書」が送付される方

65歳未満・・・年金額が108万円以上

65歳以上・・・年金額が158万円以上

※年金額が上記に満たない方、障害年金や遺族年金を受給されている方は、所得税が課税されませんので「扶養親族等申告書」は送付されません。

【問い合わせ先】弘前年金事務所 電話0172-27-1337

つがる市選挙管理委員会からお知らせ

●つがる市出来島財産区議会議員一般選挙に係る立候補予定者説明会

日 時 平成22年12月15日（水）午後2時
場 所 つがる市役所 3階会議室

●平成23年1月23日任期満了に伴うつがる市出来島財産区議会議員一般選挙の日程

投 票 日 平成22年12月27日（月）
告 示 日 平成22年12月22日（水）
投票時間 午前9時から午後4時

■つがる市議会議員一般選挙に係る立候補予定者説明会

日 時 平成22年11月30日（火）午後2時
場 所 つがる市生涯学習交流センター「松の館」

■平成23年2月10日任期満了に伴うつがる市議会議員一般選挙の日程

投 票 日 平成23年1月23日（日）
告 示 日 平成23年1月16日（日）
投票時間 午前7時から午後6時

【問い合わせ先】 つがる市選挙管理委員会 電話 42-2540

市税等は納期内に納めましょう

10月 は「市県民税」第3期、「国民健康保険税」「介護保険料」「後期高齢者医療保険料」各第4期「住宅使用料」「公共下水道使用料」「農業集落排水施設使用料」の納期限となっています。

市役所収納課では、市税等の納め忘れを防ぐため、納期限までに納付されない納税者に対し、納期限の翌月に「督促状」を発行しています。納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、納め忘れには十分注意してください。（詳しくはお手元の納税通知書等の裏面をご覧ください）

収納課では、市税等の「納付相談」を収納課窓口で随時行っております。

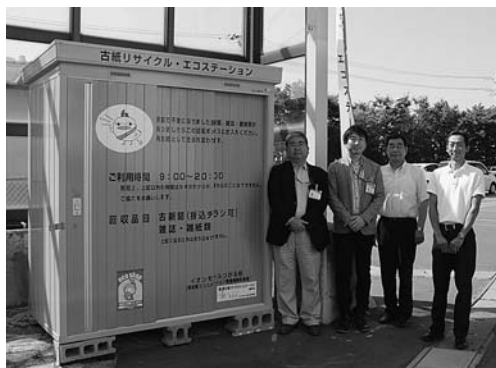
納付は便利な口座振替で

市税等の口座振替を利用される方は、納税通知書等・預金通帳・通帳の届出印を持参のうえ、市内の銀行・農協・ゆうちょ銀行等の金融機関で申し込み手続きをしてください。

【問い合わせ先】収納課 電話42-2111（内線221）

古紙リサイクル・エコステーション設置

古紙のリサイクル率向上をめざし、9月14日、イオンモールつがる柏敷地内（センターモール西入口）に「古紙リサイクル・エコステーション」が設置されました。これは家庭から出る古紙を持ち込むことができる回収ボックスで、つがる環境協議会（齋藤昭三会長）がイオンモールつがる柏の協力を得て設置したものです。イオンモールつがる柏の金成修一オペレーションマネージャーは「古紙を出し忘れた時など買い物のついでに利用してもらえたら」と、齋藤昭三会長は「少しでもリサイクルが地域に浸透したらうれしい」と話していました。今回設置されたエコステーションは、市民どなたでも利用できます。



回収時間：毎日午前9時～午後8時
回収品目：新聞紙（折込チラシ可）、雑誌、雑紙、段ボールなど
注 意：アルミ、プラスチックなどでコーティングされたものは回収しません。ナイロン・ビニール部分は取り除き、紙紐でしっかり縛って出してください。

戦没者等のご遺族の皆様へ

戦没者等の遺族に対する「第九回特別弔慰金」が支給されます。

対 象 者 公務扶助料や遺族年金を受けていた方が平成17年4月1日から平成21年3月31日の間に亡くなるなどし、平成21年4月1日において前記年金給付者がいない場合、次の順番による先順位のご遺族一人に特別弔慰金が支給されます。

（戦没者等の死亡当時のご遺族で）

- 1 平成21年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
- 2 戦没者等の子
- 3 戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹
（戦没者等と生計関係を有していた方のうち平成21年4月1日において婚姻していたとしても氏が変わっていない方又は同日において遺族以外の方と養子縁組をしていない方に限ります）
- 4 上記3以外の戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹
- 5 上記1から4以外の戦没者等の三親等内の親族
（戦没者の死亡まで引き続く1年以上の生計関係を有していた方に限ります）

支給内容 額面24万円（6年償還の記名国債）
請求期限 平成24年4月2日

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111（内線245）

こんな事業に活用されています ～原子燃料サイクル事業推進特別対策事業助成金～

（財）むつ小川原地域・産業振興財団から交付される原子燃料サイクル事業推進特別対策事業の助成金は、電気事業連合会からの寄付金によって賄われ、市の施設整備等に役立てられています。21年度の整備状況は次のとおりです。（総事業費72,805,450円、うち助成金額69,144,000円）



豊富地区コミュニティセンター改修事業

- 豊富地区コミュニティセンター改修事業
（総事業費19,701,150円、うち助成金額19,500,000円）
- 稲垣地区排水路整備事業
（総事業費9,141,300円、うち助成金額8,400,000円）
- 稲垣学校給食センター改修工事
（総事業費35,899,000円、うち助成金額33,244,000円）
- つがる地球村オイルヒートポンプエアコン取替事業
（総事業費8,064,000円、うち助成金額8,000,000円）

広 告

朝市情報 有楽町～千代町商店街通り 最終日（今年最後の開催日）

☆開催日/10月17日（日）午前6時30分～午前8時30分



- 地元産米 もちつき（無料）午前7時～島野向かい
- お茶の無料提供 午前7時 市田酒店前
- 木造高校（3色ロールケーキ販売）午前6時30分 ダイモト前

つがる市商工会 電話：42-2449

広 告

「従業員・パート・内職」募集



自衛隊（陸・空）、海上保安庁、警視庁等の制服製造供給は、つがる市民の手で！

（株）キョウワソーイング <http://kyowa-sewing.jp>
つがる市稲垣町繁田母衣掛18-1 TEL 46-2613

つがる市健康増進施設「稲穂の湯」 指定管理者募集

つがる市健康増進施設「稲穂の湯」の設置に伴い、施設の管理運営について指定管理者制度を導入し、指定管理の指定を受ける法人及び団体を次のとおり募集します。

1. 指定管理者制度を導入する施設

施設名	所在地	敷地面積	延床面積	構造	建築年
つがる市健康増進施設「稲穂の湯」	稲垣町繁田白旗56	3,320.31㎡	414.05㎡	木造・平屋	平成22年12月

2. 指定の期間 平成22年12月下旬から平成25年3月31日まで（予定）

3. 応募の資格

- (1) つがる市に住所を有し、施設の運営等が行える法人その他の団体
- (2) 団体又はその代表者が次の者に該当しないこと
 - ①法律行為を行う能力を有しない者②破産者で復権を得ない者
 - ③地方自治法施行令(昭和22年政令第16号)第167条の4に該当する団体④市税等を滞納している団体等

4. 選定の方法

つがる市指定管理者選定委員会を設置し、選考の基準に照らし総合的に審査し、指定管理者の候補の選定を行います。

5. 応募手続き

- (1) 募集要項等配布・申請書等提出期間 平成22年10月8日(金)～10月25日(月) 9:00～17:00(土日祝日除く)
 - (2) 提出書類 指定申請書・添付書類
募集要項及び指定申請書等は市役所介護課で配布します。(市ホームページからもダウンロードできます)
- ※ 詳細については、つがる市ホームページをご覧ください。

【提出・問い合わせ先】 介護課 電話42-2111（内線243）

平成22年秋の火災予防運動

平成22年度全国統一標語

「消したかな」あなたを守る 合言葉

実施期間 10月18日(月)～24日(日)

火災が発生しやすい季節を迎え、秋の火災予防運動を実施します。

つがる市火災予防条例により、平成18年6月から住宅用火災警報器の設置が義務化されています。住宅火災の際は警報音等で火災の発生を早期に知らせることにより、逃げ遅れを防ぐことができますので設置しましょう。

平成22年1月から8月までの 火災件数
つがる市内の火災発生状況……… 27件

建物火災	林野火災	車両火災	船舶火災	その他火災
9	1	2	0	15

「防災に関する書道展」

期日：10月18日(月)～24日(日)

場所：イオンモールつがる柏 サウスモール2F

内容：つがる市内の小学生が応募した防災に関する習字作品（344点）を展示

【問い合わせ先】 つがる市消防本部 予防課 電話42-7744

CIR Column 国際交流員 コラム

「じゃーんやーんやーん」
or 「WELCOME」?

国際交流員 モーゼス・マイケル



アメリカ人がレストランに来たら挨拶として「じゃーんやーんやーん」の「Welcome」のどちらを言うべきでしょうか？

ある女性のアメリカ人がレストランで日本人のお客さんと違う待遇を受けたのでそのレストランに行かなくなったと私は最近聞きました。彼女は日本語がペラペラ話せても「じゃーんやーんやーん」と言われなかったそうです。行かなくなったという結果は残念だと思いますけれどもこの出来事は多文化共生に関する課題を持っていると思います。

アメリカはいわゆる「移民の国」だと言われています。その多様な現状のなかで、アメリカ人が子供のころから、肌の色はともかく、だれでも同様に扱うべきだという教育を受けています。つまり、アメリカの視点から見れば、違う扱いとは自分と相手の間に壁を作るわけです。彼女が違う扱いを受けた時、日本語がペラペラでも日本人のお客さんとの共通点より相違点が強調されていると残念に思ったかもしれません。しかし、逆にレストランの店員は違う扱いが礼儀正しいと思っていたかもしれません。お客さんはアメリカ人なので、英語で話すなどのような外国人向けのサービスが適当なのではないかと思っていたかもしれません。つまり、店員がアメリカ人のお客さんのことを大事にしていたのではないかと思います。

個人的にそのアメリカ人と店員の視点が両方分かります。相違点を認めないと国際理解が図れないと思います。それでも、相違点を強調しすぎるとその人と深い関係が作れません。つまり、バランスを取るのが必要だと思いますが、そのバランスは人によって違います。私たちは共通点も相違点も大事にしながら、多文化共生の社会を作りましょう。