

## 初歩から始める にこにこ★エアロビクス

エアロビクスは、音楽に合わせて身体のさまざまな筋肉をリズムカルに動かし心肺機能を高める有酸素運動です。生活習慣病予防や姿勢の矯正、肩こりや腰痛の予防にも効果的です。今回は、音楽に合わせて簡単な動作で脂肪燃焼して動きます。気持ちいい汗を流してみませんか。

- 日時：11月26日(金) 10:00~11:30
  - 場所：生涯学習交流センター「松の館」
  - 対象：おおむね40~64歳の市民
  - 参加料：50円(保険料。当日徴収)
  - 講師：AFAA国際認定エアロビクスインストラクター 成田寿子氏
  - 持ち物：運動しやすい服装、汗拭きタオル、飲料水、バスタオルまたはヨガマット、内履きズック
- ※11月22日(月)までに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)**



## 健康づくり講座 「眠れていますか？」 ~うつについて~

- 日時：12月14日(火) 14:00~15:30  
(受付13:30~14:00)
  - 場所：生涯学習交流センター「松の館」
  - 内容：講演会  
「眠れていますか？」 ~うつについて~  
講師 弘前愛成会病院長 田崎博一氏
  - 申込期限：12月10日(金)
- 車力・稲垣地区はバスを運行します。利用する方は申し込みの際にお知らせください。
- 【行き】** JA富范ガソリンスタンド発(13:00) → 車力支所発(13:10) → 稲垣支所発(13:30) → 松の館着(13:50)
- 【帰り】** 講座終了後、稲垣・車力支所経由JA富范ガソリンスタンド着

**【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

星野 恵治 先生

西津軽郡医師会理事  
(鯉ヶ沢町立中央病院・院長)



## 漢方薬の副作用

昭和51年、漢方薬エキス剤の多くが保険医療適用になり、安く、しかも生薬を煎じる手間がいらず手軽に飲めるようになったので、漢方薬は広く使われるようになりました。

漢方薬は天然に存在する薬効を含んだ物質の有効成分を抽出していない生薬を、日本独自の漢方医療理論に基づいて、複数組み合わせる用います。生薬は天然物質のため、産地や栽培方法で含まれている成分が一定ではないのですが、現在使われている漢方薬のほとんどが、成分が同じになるように調整されているエキス剤ですので、効果は一定と思われます。「漢方薬=生薬」と誤解されることが多いのですが、ドクダミ、センブリなどを使う人の症状や体質を考えずに用いるのは漢方薬とはいいません。

漢方薬は副作用がないと思われることがありますが、間違った判断で服用すれば、当然副作用が現れることがあります。有効成分を合成して作る西洋薬に比べると安全性は高いのですが、その理由として漢方薬は長い経験により副作用を軽減したり、予防する働きのある生薬が組み合わせられて一つの処方になっているので、副作用をおこすことが少ないのです。しかし重大な副作用として、偽アルドステロン症や間質性肺炎、肝機能障害などが報告されています。

副作用に似ていますが、治療中に一時的に症状が悪化して、その後治癒する瞑眩(メンゲン)という概念がありますが、専門的なので、またの機会にします。

### お詫びと訂正／健康推進課

10月中旬に毎戸配布しました「平成22年度インフルエンザワクチン接種のお知らせ」の「平成22年度つがる市インフルエンザ協力医療機関一覧表」(P3)の医療機関名に誤りがありましたのでお詫びして訂正します。

【誤】 まつもと整形外科医院 【正】 まつもと整形外科クリニック



## すずらの会 ~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。大切な方が自ら命を絶たれたとき、遺された方はつらい気持ちを話すことができず孤独になりがちです。これまで話せなかった思いなどを安心して語り、わかち合いの場が「すずらの会」です。1人で抱え込まず、ご参加ください。

■日 時：11月22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306)

## 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。

■日 時：12月10日(金) 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)

## 漬け物の里inつがる

つがる女性加工部では、市の農産物で加工した漬け物の味を味わっていただき、次世代につがるの味を伝承していくために「漬け物の里inつがる」を開催します。

日 時 11月25日(木) 10:30~13:00

場 所 生涯学習交流センター「松の館」

内 容

### ①講演「漬け物と健康」

講師 元青森県JA女性組織協議会  
会長 佐野 房 氏

### ②漬け物の試食とアンケート

おにぎりとジュンサイ汁付き



参加費 無料

定 員 先着150人

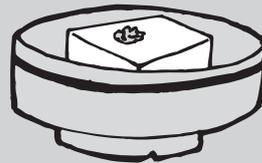
※下記へお申し込みください。FAXの場合は住所・氏名・電話番号を明記して送付ください。

### 【申し込み・問い合わせ先】

つがる女性加工部 竹内

電話 42-1176 (8:00~正午) FAX 26-6062

## 「豆腐作り」教室



## 食育推進事業

地元の大豆を使っての豆腐作り教室を開催します。

日 時 12月8日(水) 9:30~13:30

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

申し込み 参加料を持参のうえ、12月1日(水)までに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)

## クリスマスのお菓子作り教室



国際交流員と一緒に親子でクリスマスのお菓子作りをしてみませんか。お気軽にご参加ください。

日 時 12月11日(土) 14:00~16:00

場 所 生涯学習交流センター「松の館」調理室

定 員 親子12組

講 師 モーゼス・マイケル

内 容 クリスマスの行事の紹介  
クラッカーでのお菓子の家制作

参加料 親子1組300円

締 切 11月30日(火) (定員になり次第締め切り)

【申し込み・問い合わせ先】 企画課 電話42-2111 (内線321)

## 狂犬病予防注射は 11月30日まで

今年度分の動物病院での狂犬病予防注射は、11月30日(火)までとなっておりますので、まだ未接種の飼い主の方は早めの接種をお願いします。料金は1頭3,000円です。

### 【問い合わせ先】

青森県西北支部獣医師会  
電話42-2276



## こんなときは届出が必要です！

国民年金は、日本国内に住所がある20歳以上、60歳未満のすべての方が加入する制度です。

届出を忘れると年金を受給できなかったり、受給できる年金が少なかったり、万が一の障害・遺族基礎年金を受給できない場合がありますので次のようなときには、忘れずに届出をしましょう。

こんなとき	こんな届出	届出先
20歳になったとき	厚生年金・共済組合加入者以外は国民年金に加入する手続きが必要	第1号被保険者…市役所市民課 第3号被保険者…配偶者の勤務先
会社を退職したとき	国民年金加入の手続きが必要	市役所市民課
結婚や退職等で配偶者の扶養になったとき	第3号被保険者への種別変更の手続きが必要	配偶者の勤務先
配偶者の扶養から外れたとき	第3号被保険者から第1号被保険者への種別変更の手続きが必要	市役所市民課
納付書を紛失したとき	納付書の再発行手続きが必要	年金事務所
住所変更したとき	国民年金被保険者としての住所変更手続きが必要	第1号被保険者…市役所市民課 第3号被保険者…配偶者の勤務先
口座振替を開始・停止・変更するとき	口座振替依頼書の提出手続きが必要	指定口座のある金融機関や郵便局、年金事務所
将来受け取る年金額を増やしたいとき	付加保険料の加入手続きが必要	市役所市民課・年金事務所
	国民年金基金の加入手続きが必要	国民年金基金
国民年金保険料を納めるのが困難なとき	① 失業・収入が少ないなどの理由「免除申請」が必要 ② 30歳未満の方「若年者納付猶予制度」の手続き ③ 学生の方「学生納付特例制度」	①②③とも市役所市民課または、年金事務所

※第1号被保険者とは20歳以上60歳未満の自営業を営む方や学生の方。

※第3号被保険者とは20歳以上60歳未満で会社員や公務員に扶養されている配偶者。

## 日本年金機構では、国民年金保険料の納付のご案内について民間委託を実施しています

過去2年以内の国民年金加入期間のうち、保険料納付の確認ができない期間がある場合、下記の委託事業者より電話・文書・戸別訪問により納付のご案内をさせていただきます場合があります。

この民間委託は、従来、国が行っていた国民年金保険料の収納業務の一部を民間委託業者に委託し、低コストでより良いサービスの提供をめざしているものです。

平成22年10月1日より㈱トライアイから下記業者に変更になりました。

**委託事業者名** 日立キャピタル共同企業体

※民間委託について詳しい内容は、日本年金機構ホームページ (<http://nenkin.go.jp/>) をご覧ください。

**【届出・問い合わせ先】 市民課** 電話42-2111 (内線261・267)

稲垣支所 電話46-2111 車力支所 電話56-2111

## 平成23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うえ申請してください。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23年4月に高等学校などへ進学また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など

**【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あります。

**【受付期限】** 12月1日（水）から12月14日（火）まで

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

# 市営住宅〈空家・新築〉入居者募集

## 【公営住宅・空屋】

団地名	所在地	空家番号	構造	間取り	家賃月額(円)	建築年度
木造若緑団地	木造若緑11-1	9-2号	簡易耐火2階建6連戸	3K	8,100~12,100	S49
木造若緑団地	木造若緑5-2	16-2号	簡易耐火2階建7連戸	3K	8,800~13,200	S50
浦船団地	木造浦船135-11	9-1号	簡易耐火2階建5連戸	3DK	14,300~21,300	S60
かしわ団地	柏桑野木田幾世24-8	17号	木造平屋1戸建	2LDK	24,600~36,600	H14
かしわ団地	柏桑野木田幾世35-9	39号	木造平屋1戸建	2LDK	25,600~38,200	H19
沼崎団地	稲垣町沼崎幾世崎26-4	2号	簡易耐火平屋3連戸建	3DK	11,300~16,800	S57
富苑団地	富苑町荘野61-37	A-6号	木造平屋1戸建	3LDK	26,000~38,700	H12
富苑団地	富苑町荘野61-37	B-5号	木造平屋1戸建	2DK	18,700~27,800	H11
屏風山2号団地	車力町屏風山528	1号	木造平屋1戸建	2LDK	26,600~39,700	H18

## 【特定公共賃貸住宅】

団地名	所在地	空家番号	構造	間取り	家賃月額(円)	建築年度
岩木団地	柏上古川房田152-1	6号	木造2階建2連戸	3LDK	40,000~55,000	H9

## 【公営住宅・新築】

団地名	所在地	住戸番号	構造	間取り	家賃月額(円)	建築年度
森田第2若緑団地	森田町上相野若緑50	33号・34号	木造平屋建2連戸	2LDK	27,400~40,800	H22
屏風山2号団地	車力町屏風山528	7号・8号	木造平屋建2連戸	2LDK	27,700~41,300	H22

募集期間	平成22年11月15日(月)~平成22年11月24日(水) ※入居可能予定日は12月下旬頃の予定となります。
入居者資格	①現在、同居または同居しようとする親族がいること ②世帯の収入が政令で定める収入基準であること ③現在、住宅に困窮していることが明らかでないこと ④市町村税を滞納していないこと ⑤入居希望者または同居しようとする親族が暴力団員でないこと ※特定公共賃貸住宅の入居者資格に係る所得の基準は15万8千円以上48万7千円以下であること。
必要書類	①入居希望申請書(建築住宅課に備え付け) ②平成22年度所得証明書 ③平成22年度以前の全税目の未納がないことの証明書 ④現在居住している方全員の住民票(婚約中の場合は相手方の住民票の抄本) ⑤入居希望者または同居予定者で障害者手帳の交付を受けている方はその写し ⑦印鑑 ※申込者によってその他の添付書類が必要となる場合があります。
選考方法	応募書類を審査のうえ、12月上旬に選考予定
その他	募集期間中に空家が発生した場合は、市ホームページに追加します。



森田第2若緑団地  
(写真は新築と同型のもの)

【申し込み・問い合わせ先】 建築住宅課 電話42-2111 (内線381・386)

広告

モトヤマ写真館の楽しくうれしい!

**七いち五と三さん**  
ご予約承り中!!

六切1カット(オリジナル台紙入り) ~  
¥10,500(税込) ~

「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。  
<http://motoyama-studio.com>

モトヤマ写真館

ご予約・お問合せはこちらまで  
ホームページ、ブログも見てね!!随時更新中!  
〒038-3145 つがる市木造千代町7  
TEL/FAX.0173-42-2651

広告

**「従業員・パート」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

# 「つがる市木造農産物加工センター」指定管理者募集

つがる市木造農産物加工センター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
つがる市木造農産物加工センター	つがる市木造千年25	1,940.8㎡	272.4㎡	木造	平成3年

## 2. 指定の期間

平成23年4月1日から平成26年3月31日まで（予定）

## 3. 応募の資格

- (1) つがる市内に主たる事務所を有し、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において、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) 募集要項の配布期間 11月15日（月）～12月10日（金）9:00～17:00（土日祝日除く）
  - (2) 申請書提出期間 11月15日（月）～12月15日（水）9:00～17:00（土日祝日除く）
  - (3) 提出書類 指定申請書・添付書類
- 募集要項、指定申請書等は市役所農林水産課で配布します。（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】 農林水産課 電話42-2111（内線417）

「つがる市」  
再発見

## あなたもチャレンジしませんか 第1回つがる市ふるさと検定

豊かな自然に恵まれた「つがる市」の歴史、文化、農産物、伝統行事などの魅力を再発見し、地域を知り、地域を発信し、地域を愛する「つがるの宝人(たからびと)」を認定するふるさと検定を実施します。(参加無料)

- 日時** 12月23日(木) 午前10時  
**場所** 生涯学習交流センター「松の館」  
**内容** ①小学生部門…○×式 ②一般部門（中学生以上）…四者択一式  
**認定** 一般部門70点以上で認定証授与  
**特典** 各部門上位に賞品授与（親子で参加の場合は親子合計点数上位に「親子賞」賞品授与）  
**出題範囲** つがる市を中心とした歴史、文化、観光、行事、人物など（市ホームページ、広報つがる、市観光パンフレット、つがるの宝などの掲載項目）  
**申込期限** 12月13日(月)

【申し込み・問い合わせ先】 つがる市ふるさと検定実行委員会（つがる野文庫の会）  
 電話・FAX42-2402（木造中央公民館内） メール katsu-ha@tigers-net.com



広 告

◎TWANY LISSAGE  
**化粧品**  
**生活雑貨**

**RESET**  
 COSMETICS  
 リセット

0173-42-4833  
 つがる市木造末広38-1

赤ちゃんのようなうるおい肌 トワニーの名品!

ラッピング美容液  
**ベビーリピッドウエア**

50g 2,940円  
 100g 5,250円

広 告

成功店はやっている、集客手段の決定版!!

メール会員システム **winwin-light**

ホームページ製作・管理、メール配信代行、抽選&アンケート機能、QRコード作成

**ぜ〜んぶコミコミサービス充実**

ご紹介 お勤め先・お友達や行きつけのお店など  
 システム導入先をご紹介いただく  
**下さい 紹介料5,000円プレゼント!!**

**Jb service.** 〒038-3286  
 つがる市木造菰樋三好野117-191  
 http://www.jb-service.com 電話0173-45-2250