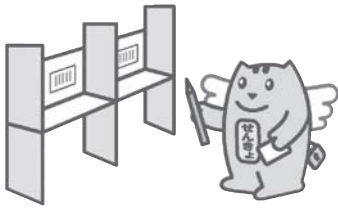


4月10日(日)は 「青森県議会議員一般選挙」の投票日です



告示日：平成23年 4月 1日(金)

投票日時：平成23年 4月10日(日) 午前7時～午後8時

名簿縦覧：平成23年 4月 1日(金) 午前8時30分～午後5時

住所要件：平成22年12月31日以前に転入届出をされた方

年齢要件：平成 3年 4月11日以前の出生者

【期日前投票】

投票日当日、外出する予定のある方等は、期日前投票を済ませ、棄権しないようにしましょう。

次のどの場所でも投票できます。

場 所	期 間	時 間
市 役 所	平成23年4月2日(土)～4月9日(土)	午前8時30分～午後8時
森田公民館・柏分庁舎・ 稲垣支所・車力支所	平成23年4月4日(月)～4月8日(金)	午前8時30分～午後5時

【不在者投票】

既に出稼ぎ等で投票区の区域外に出ている方、県が指定している病院等(選挙管理委員会で確認できます)に入院中の方は不在者投票をご利用ください。

期 間：平成23年4月2日(土)～4月9日(土) ※投票用紙の請求は告示前でもできます。

不在者投票の請求受付は選挙管理委員会(市役所)になります。

【郵便等による不在者投票】

(1) 身体障害者手帳もしくは戦傷病者手帳に記載されている障害の程度が、下記の表に該当する方または介護保険の被保険者証の要介護状態区分が「要介護5」と記載されている方は、身体障害者手帳もしくは戦傷病者手帳または介護保険被保険者証及び印鑑をご持参のうえ申請くださると、自宅で投票することができます。

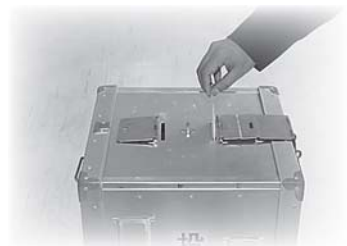
	障 害 名	障害の程度			備 考		障 害 名	障害の程度				備 考	介護保険の被保険者証 要介護状態区分
		1級	2級	3級				特別 項症	第1 項症	第2 項症	第3 項症		
身体 障害者 手帳	両下肢、体幹、 移動機能の障害	○	○	△	手帳の記載では 該当するかどう かわからないと きは、選挙管理 委員会にお問い 合わせください。	戦 傷 病 者 手 帳	両下肢、体幹 の障害	○	○	○	△	手帳の記載で は該当するか どうかわから ないときは、 選挙管理委 員会にお問い 合わせくださ い。	「要介護5」
	心臓、じん臓、呼 吸器、ぼうこう、 直腸、小腸の障害	○	—	○			心臓、じん臓、 呼吸器、ぼうこ う、直腸、小腸、 肝臓の障害	○	○	○	○		
	免疫、肝臓の障害	○	○	○									

(2) 上記(1)により投票ができる方で、「自ら投票の記載をすることができない者」として定められた方は、「あらかじめ選挙管理委員会の委員長に届けた者(選挙権を有する者に限る)」に投票に関する記載をさせることができます。(代理記載制度)

※投票用紙の請求は、選挙の期日前4日(4月6日水曜日)までとなります。

【投票所の変更について】

投票区	変更前	変更後
10投票区	立花集会所	出野里コミュニティ消防センター
24投票区	森田保育所	森田高齢農業者生きがいセンター



【問い合わせ先】 つがる市選挙管理委員会 電話42-2540



平成23年度犬の登録・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18日(月)	若緑団地・桜木団地	若 緑 集 会 所 前	8:45～ 9:00
	田 町	慶 応 寺 墓 地 駐 車 場 前	9:05～ 9:15
	上 町	長 内 自 動 車 前	9:20～ 9:30
	//	佐 野 国 三 宅 前	9:35～ 9:45
	松原・松原団地	松 原 集 会 所 前	9:50～10:05
	蓮 沼	佐 々 木 九 郎 宅 前	10:10～10:20
	赤根・赤根団地	赤 根 団 地 内 公 園	10:25～10:40
	浮 巢	福 岡 商 店 前	10:45～11:00
	横 町	つがる市シルバー人材センター前	11:05～11:20
	蒔 中	野 呂 茂 宅 前	11:25～11:40
	千 代 町	中 央 公 民 館 前	13:10～13:25
	有 楽 町	商 工 会 館 横 駐 車 場	13:30～13:45
	吉岡下木造・清水町	環 境 改 善 セ ン タ ー 前	13:50～14:05
	//	宝 祥 向 か い 側	14:10～14:25
4月19日(火)	追 広	白 戸 謙 蔵 宅 前	14:30～14:35
	浦 船 団 地	浦 船 団 地 集 会 所 前	14:40～14:55
	芦 沼	芦沼コミュニティ消防センター前	8:45～ 9:00
	蓮 川	三 十 三 観 音 堂 前	9:05～ 9:20
	川 除	老 人 憩 の 家 前	9:25～ 9:40
	芦 屋	芦 屋 公 民 館 前	9:45～ 9:55
	豊 田	千 年 川 石 碑 前	10:00～10:10
	今 市	今市コミュニティ消防センター前	10:15～10:30
	立 花	立 花 消 防 屯 所 前	10:35～10:45
	出 野 里	出野里コミュニティ消防センター前	10:50～11:00
	芦 部 岡	芦 部 岡 集 会 所 前	11:05～11:15
	蓮 花 田	天 満 宮 神 社 前	11:25～11:40
	永 田	神 明 宮 神 社 前	13:15～13:30
	土 滝	(旧)土 滝 公 民 館 前	13:35～13:50
4月20日(水)	大 畑	大畑コミュニティ消防センター前	13:55～14:10
	西 林	鹿 嶋 神 社 前	14:15～14:30
	東 林	乳 井 光 武 宅 前	14:35～14:50
	生 田	生 田 消 防 屯 所 前	8:45～ 9:00
	堅 固	馬 頭 観 音 堂 前	9:05～ 9:15
	石 館	石館・堅固コミュニティ消防センター前	9:20～ 9:35
	兼 館	兼 館 消 防 屯 所 前	9:40～ 9:55
	善 積	(旧)善 積 保 育 園 前	10:00～10:10
	夕 日 岡	渋 谷 義 雄 宅 前	10:15～10:25
	出 崎	出 崎 集 会 所 前	10:30～10:40
	小 田 原	小 田 原 消 防 屯 所 前	10:50～11:00
	加 納	田 戸 岡 善 一 宅 前	11:05～11:10
	中 の 林	稲 葉 光 昭 宅 前	11:15～11:20
	中 館	高 杉 鉄 工 所 前	11:25～11:35
4月21日(木)	濁 川	葛 西 正 寛 宅 前	11:40～11:45
	桜 井	高 橋 隆 宅 前	13:15～13:25
	里 見	杉 森 鉄 太 郎 宅 前	13:30～13:40
	町 居 田	稲 荷 神 社 前	13:45～13:55
	柴 成	田 商 店 前	14:00～14:15
	十 文 字	三 橋 直 次 宅 前	8:45～ 8:55
	近 野	近野・十文字コミュニティ消防センター前	9:00～ 9:15
	平 野	葛 西 和 子 宅 前	9:20～ 9:25
	菊 川	(旧)木 村 商 店 前	9:30～ 9:45
	千 代 田	長 内 商 店 前	9:50～10:00
	//	千代田コミュニティ消防センター前	10:05～10:20
	遠 山	稲 荷 神 社 前	10:25～10:35
	吉 見	(旧)菊 池 商 店 前	10:45～11:00
	福 原	福原コミュニティ消防センター前	11:05～11:25
4月22日(金)	下 福 原	(旧)長 谷 川 商 店 前	11:30～11:40
	三 ツ 館	光 明 寺 前	13:15～13:30
	あ ざ み 岡	木 元 神 社 前	13:35～13:45
	四 軒 屋	長 谷 川 テ ル 宅 前	13:50～14:00
	広 岡	長 谷 川 讓 宅 前	14:05～14:15
	//	(旧)広 岡 消 防 屯 所 前	14:20～14:30
	//	(旧)河 嶋 石 油 店 前	14:35～14:40
	越 水	老 人 憩 の 家 前	14:45～15:00
	//	(旧)木 造 農 協 支 所 前	15:05～15:15
	駒 田	駒 田 集 会 所 前	15:20～15:35

月日	地 区 名	場 所	時 間
4月22日(金)	吹 原	吹原コミュニティ消防センター前	8:45～ 8:55
	南 広 森	大 沢 光 弘 宅 前	9:00～ 9:15
	丸 山	工 藤 輝 宅 前	9:20～ 9:35
	//	工 藤 久 雄 宅 前	9:40～ 9:50
	出 来 島	長 内 建 設 前	9:55～10:10
	//	老 人 憩 の 家 前	10:15～10:25
	//	四 所 神 社 前	10:30～10:40
	菰 槌	木 村 晋 一 宅 前	10:45～10:55
	//	菰 槌 公 民 館 前	11:00～11:15
	//	佐 藤 一 久 宅 前	11:20～11:30
	//	菰槌コミュニティ消防センター前	11:35～11:45
	大 湯 町	大湯町コミュニティ消防センター前	13:20～13:35
	館 岡	(旧)館 岡 公 民 館 前	13:40～13:55
	亀 ケ 岡	野 呂 秀 彦 宅 前	14:00～14:10
4月23日(土)	筒 木 坂	三 橋 光 徳 宅 前	14:15～14:25
	//	筒木坂コミュニティ消防センター前	14:30～14:45
	//	(旧)中 千 代 商 店 前	14:50～15:00
	平 滝	平滝コミュニティ消防センター前	15:05～15:15

【稲垣地区】

月日	地 区 名	場 所	時 間
4月26日(火)	吉 出	吉出コミュニティ消防センター前	9:00～ 9:10
	沖 善 津	沖 善 津 屯 所 前	9:15～ 9:25
	再 賀	佐 々 木 慶 一 郎 宅 前	9:30～ 9:45
	千 年	千 年 集 会 所 前	9:50～10:05
	語 利	J A つがるにしきた倉庫前	10:10～10:20
	沼 館	野 宮 商 店 前	10:25～10:35
	//	沼 館 老 人 憩 の 家 前	10:40～10:50
	//	緑 川 十 文 字	10:55～11:05
	福 富	福 富 集 会 所 前	11:10～11:25
	元 増	稲 垣 体 育 館 前	11:30～11:45
	沼 崎	稲 垣 支 所 前	13:00～13:15
	上 野 田	駐 在 所 横	13:20～13:30
	下 野 田	野 田 集 会 所 前	13:35～13:50
	楽 田	藤 田 隆 一 宅 倉 庫 前	13:55～14:10
4月27日(水)	野 末	野 末 集 会 所 前	14:15～14:25
	穂 積	穂 積 集 会 所 前	14:30～14:45
	細 沼	神 社 前	14:50～15:05
	鶴 見 里	鶴 見 里 集 会 所 前	15:10～15:20
	家 調	家 調 集 会 所 前	9:00～ 9:10
	繁 蒔	(旧)JAつがるにしきた繁田出張所前	9:15～ 9:30
	繁 田	今 商 店 前	9:35～ 9:50
	船 越	石 戸 谷 均 宅 前	9:55～10:05
	下 繁 田	斉 藤 商 店 前	10:10～10:20
	//	神 守 一 宅 前	10:25～10:35
	下 派 立	下 派 立 集 会 所 前	10:40～10:55
	前 村	前 村 集 会 所 前	11:00～11:10
	中 派 立	中 派 立 集 会 所 前	11:15～11:20

狂犬病予防注射と犬の登録について

◆予防注射・・・3,000円（毎年1回必ず接種）

◆犬の登録・・・3,000円

（飼い始め30日、ただし生後90日を超えた犬で、生涯1回）

◆注射と登録両方の場合・・・6,000円

※未登録・未注射犬については、狂犬病予防法第5条及び第27条により、20万円以下の罰金に処されます。

各届出について

◆転入・転出・譲渡（飼い主の変更等）・死亡があった場合、忘れずに市役所に届け出してください。ただし、転出については、転出先の自治体に届出してください。

【問い合わせ先】 環境衛生課 電話42-2111（内線284）

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（金）、4月15日（金） ■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。



平成23年度の年間日程

4月15・25日、5月16日、6月15日、7月5・15日・25日、8月5・15日、9月5・15日
10月25日、11月15日、12月5日、平成24年1月5・25日、2月14日、3月5日

【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、西つがる医師会（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

山下 優 先生

西つがる医師会副会長
（深浦医院・院長）



今更ですがタバコを巡って

■タバコの害（その1）…タバコには200種類を超える有害物質があるとされるが、その中でも重大なのがニコチン、タール、一酸化炭素等である。

①ニコチンの害→肺で血液中に速やかに吸収され、脳や末梢の神経に作用。依存性の形成、咳・痰、動悸・息切れ、頭痛、食欲不振、吐き気・嘔吐、下痢等を引き起こす。

ニコチン依存度のチェック

以下の6個の質問に答え、答えに該当する部分の点数の合計を出します。

質 問	3点	2点	1点	0点
朝目覚めて、何分位で最初の1本を吸いますか？	5分以内	30分以内	60分以内	60分超
禁煙エリアでも、喫煙の我慢は難しいですか？			はい	いいえ
1日の内、どの時間帯での喫煙の我慢が大変か？			目覚めの1本	その他の場合
1日に、何本のたばこを吸いますか？	31本以上	21～30本	11～20本	10本以下
目覚めて3時間以内に、一番多く喫煙しますか？			はい	いいえ
病気で1日中寝ているような時でも喫煙しますか？			はい	いいえ

判定：ニコチン依存度は7点以上で「高い」 3～6点で「中程度」 2点以下で「低い」とされる。依存度が上がれば上がるほど禁煙は難しくなる。

②タールの害→フィルター等に茶色く付着するヤニのこと。血液中にはほとんど入らないが細胞に付着することでがんを引き起こす。タバコ1箱を毎日吸う人は、1年でコップ1杯分のタールを体に取り入れることになる。

③一酸化炭素の害→酸素より強く赤血球と結合。脳を含め全身に運ばれる酸素の量を減らし、体の各所の活動を鈍らせる。加えて、血管壁を傷つける。

■タバコの害（その2）…タバコの煙には喫煙者が吸うときに出る「主流煙」と単に手に持っているときなどに出る「副流煙」とがあるが、副流煙の方が有害度は高く（→ニコチンで2.8倍、タールで3.4倍、一酸化炭素で4.7倍）、周囲の非喫煙者にも大いに有害である。

■タバコの害（その3）…タバコは吸えば病気による死亡率が上昇する。しかし、タバコを止めれば死亡率を下げられます。（ただし、確実になら、5年以上の禁煙が必要です）

死因と人口寄与危険及び毎日喫煙者・禁煙5年未満者・禁煙5年以上者の危険度

（男の場合）

死 因	人口寄与危険(%)	毎日喫煙者の場合	禁煙5年未満の場合	禁煙5年以上の場合
全 死 因	17.51	1.29	1.32	1.04
虚血性心疾患	35.52	1.76	1.47	1.31
全 が ん	32.33	1.67	1.5	1.2
肺 が ん	71.55	4.43	2.04	1.61

表の見方：人口寄与危険とは、ある疾患による死亡者のうち、喫煙による死亡の割合を推定した値。さらに、非喫煙者と比べての毎日喫煙者、禁煙を続けた場合（5年未満、5年以上）の各疾患での死の危険度を表示

■喫煙への対応……厳しい話かもしれませんが、これしかありません。

①タバコを吸う人は、何としても禁煙を！！

②タバコを吸わない人は、自分の周りから無煙エリアの拡大を！！



平成23年度予防接種【ポリオ】ワクチン投与の日程をお知らせします

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）
持参するもの 母子健康手帳、予防接種予診票

対象地区	実施日	実施場所	受付時間	開始時間
旧木造地区	4/13(水) 6/15(水) 10/12(水) 1/25(水)	つがる市立 成人病センター	12:50～13:20	13:30（予定）
川除・柴田・出精・越水 館岡・出来島地区	4/14(木) 6/16(木) 10/13(木) 1/26(木)			
森田地区・柏地区	4/15(金) 6/17(金) 10/14(金) 1/27(金)			
稲垣地区・車力地区	5/19(木) 7/14(木) 9/1(木) 12/7(木)			

留意点 ①住所をおく対象地区の実施日での接種を原則としますので、守ってください。やむを得ず対象地区以外での接種を希望する方は、接種実施日1週間前までに必ず健康推進課へ連絡してください。
 ②下痢や発熱のあるお子さんは受けることができませんので、当日の状態をよく観察し、体調が悪いと思ったら無理せず見合わせましょう。
 ③体温は当日会場で受付後に測定しますので、予診票の「診察前の体温」の欄には記入しないでください。ワクチン投与前後30分はミルク等を与えないでください。また、投与後30分はお子さまの様子を観察してください。

※上記以外の平成23年度予防接種事業は別紙チラシにてお知らせいたします。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線303）

3月は自殺対策強化月間です

平成21年度に市民1,200人に実施したところの健康に関するアンケート結果から、市民の男性のストレス解消法は、「酒やタバコ・ギャンブル」等の嗜好品に向かうことが多いとわかりました。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、ますます不眠が悪化します。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」という言葉が常々出ています。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。

また、自殺は経済問題や家庭、健康問題などさまざまな要因が複雑に絡みあって起こる社会問題です。その対策は、お互いの気持ちを話せる、聴き合える地域づくりであると考えます。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線306）

地域みんなができる自殺対策

- ・何でも一人で悩まず、友人などに話す。
- ・悩んでいる友人の話をただうなずいて聴く。
- ・様子がおかしい、沈んでいる人を励ましたり、無理に飲み会などに誘わない。
- ・うつ病のように沈んだり、眠れないでいる人には、受診や保健師への相談を勧める。
- ・自殺してしまった人の遺族は傷ついているので、励まさない。温かく見守る。原因追究しない。憶測で話さない。
- ・事前のサインを見逃さない。
- ・講演会、学習会に参加する。



新着図書のお知らせ

書名	著者
錨を上げよ（上）	百田尚樹
錨を上げよ（下）	百田尚樹
モルフェウスの領域	海堂尊
マリアの涙	ピーター・シャビエル
ジョン・マン波濤編	山本一力
KAGEROU	斉藤智裕
かたちだけの愛	平野啓一郎
カルテット 1	大沢在昌
カルテット 2	大沢在昌
滅びの花園	赤川次郎

書名	著者
テティスの逆鱗	唯川恵
百万母力	藤本裕子
蛻（もぬけ）	犬飼六岐
砂の王国（上）	荻原浩
砂の王国（下）	荻原浩
漂砂のうたう	木内昇
月と蟹	道尾秀介
悪の教典（上）	貴志祐介
悪の教典（下）	貴志祐介

【問い合わせ先】松の館 電話49-1200