

「今年こそ運動したい！」あなたを応援します 平成23年度運動おためし教室

運動を始めたい方のきっかけづくりとして全8回開催します。将来、生き生きとした自分であるために「運動」という自己投資をしませんか。

日 時 8月26日(金) 午前10時～11時30分(受付／10:00～10:10)
場 所 森田保健福祉センター「あーすとぴあ」
内 容 ストレッチ&リラクゼーション
講 師 つがる市保健師 兼平 智秋
対 象 市民(ただし、医師から運動を制限されていない方)
参 加 料 無料
持 ち 物 運動しやすい服装、タオル、飲料水、バスタオルまたはヨガマット
申し込み 8月23日(火)まで電話で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305)



「自殺防止につながる標語」入選作品発表 ～いのちのきずな・メッセージ～

このたび、自殺の問題について理解を深め、自殺を予防し減らしていくための標語を募集したところ、多数の応募をいただきありがとうございました。入選作品は次の通りです。

最優秀賞 「話そう 頼ろう その一声が その勇気が 明日につながる」 加藤 美保子さん(稲垣町)
優 秀 賞 「話したら こころのからまり 放したね」 江良 亜美さん(木造)
優 秀 賞 「つなごうよ 心と心 あいさつで」 松橋 聖華さん(車力中学校)
特 別 賞 「いのちを大切に まず自分自身を」 平田 直樹さん(木造)

入選作品については、市の自殺予防普及啓発用グッズ等に活用させていただきます。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線306)

腸炎ビブリオ食中毒警報発令中

夏期には海水温・気温が上昇するため、腸炎ビブリオ食中毒が発生しやすくなることから、魚介類の取り扱いには十分注意しましょう。

腸炎ビブリオ菌の特徴

- ①海水中に生息し、水揚げされた生の魚、貝、イカなどの魚介類に付着しています。
- ②長時間の室温放置など不衛生な取り扱いを受けると他の食中毒菌の倍以上のスピードで増殖します。
- ③低温(冷蔵庫内)と真水(水道水)に弱い。

腸炎ビブリオ食中毒発生防止ために

チェック1「食品の購入」

- ・表示を確認して買いましょう。生で食べる魚介類には「生食用」「刺身用」「そのまま召し上がれます」などの表示がされています。
- ・魚介類は最後に買い、寄り道などせずに帰宅しましょう。また、お店で氷を入れてもらうなど、食品をなるべく冷やすよう心掛けましょう。

チェック2「家庭での保存」

- ・魚介類を持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫または冷凍庫に入れましょう。
- ・魚介類の汁などがもれないように密閉容器などに入れましょう。

チェック3「調理」

- ・魚介類を調理する時は、他の食品を汚染させないように専用の包丁、まな板などを使用しましょう。また、まな板などは洗浄後、さらに熱湯で消毒しましょう。
- ・魚介類は、水道水の流水で十分に洗浄しましょう。

チェック4「食事」

- ・調理後の食品はすぐに食べ、刺身などは冷蔵庫から出してから2時間以内に食べましょう。
- ・法事などで出された料理、特に刺身などは絶対に持ち帰らないようにしましょう。

食中毒に感染したと思ったら

腹痛、激しい下痢、嘔吐などの症状が出たらすぐに医療機関で受診しましょう。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線307)





こころの悩みや病気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。

【保健師による相談】

■日時：9月5日（月）9:30～15:00

■場所：市役所 1階相談室

■申込：事前に電話で予約してください。当日の申し込みも受付しますが、ご予約の方が優先になります。別な日時に相談をお受けすることもできますのでお問い合わせください。

【臨床心理士による相談】

■日時：9月12日（月）9:30～11:30

■場所：市役所 1階相談室

■申込：事前に電話で予約してください。（先着2人）

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線306）

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

菅 藤 啓 先生

西つがる医師会会員
（尾野病院・院長）



子どもの病気＜夏版＞

1) 手足口病

幼児を中心に夏に流行し、保育園、幼稚園、学校、または兄弟間で伝染することが多く、口の粘膜や手、足に小さな水泡性の発疹ができます。口の中がしみる場合がありますが、数日で自然に治ります。特効薬はなく隔離は不要です。高熱や、痙攣を伴う場合は髄膜炎、脳炎の場合もあり要注意です。お風呂は大丈夫です。

2) リンゴ病

ウイルス性の病気で現在日本国内で流行しているようです。頬、手、足に網状の発疹ができ微熱や痒みを伴うこともあります。軽い病気で治療の必要はなく数日で自然に治り、隔離も不要です。ただ、大人がかかると関節痛をおこしたり、流産や血液疾患を持っている人の貧血増悪の原因となることがあります。お風呂は大丈夫です。

3) ヘルパンギーナ

子どもの夏かぜの代表ともいわれ、突然の高熱とのだの中に口内炎様の病変が出現し、口の中がしみて不機嫌になったり食欲が低下します。特効薬はなく2～4日で自然に治る病気ですが、痙攣をおこしたり吐いたり、ぐったりするようだと、髄膜炎、心筋炎の可能性もあり注意が必要です。脱水にならないように水分を十分に与えることが大切で、隔離は不要です。機嫌が良ければお風呂は大丈夫です。

4) 咽頭結膜熱

プール熱といわれますが、どこでも伝染する可能性があります。特効薬はありません。発熱、目の充血、結膜炎、のどの痛みを訴えます。3～5日で自然に治る病気ですが、まれに肺炎をおこしたり心臓に影響を与えることもあります。学校保健法では症状がおさまってから2日経過するまで出席停止ですが、症状が軽い場合はこの限りではありません。機嫌が良ければお風呂は大丈夫です。

5) 流行性角結膜炎

はやり目といわれ、プール熱よりもっと症状が強く手ごわいです。急に眼が充血し、はれぼったくなり、目やにや涙が出て、目が痛くなることもあり、両目に症状が広がることもあります。2週間くらいで落ち着きますが、目がかすむこともあります。特効薬はありませんが、視力への影響等も要注意なため、眼科受診が必要です。感染力がなくなるまで出席停止です。目を触らないようにして、手洗いをし、タオルの共用を避けます。大人もお

子さんからもらうことがあり、伝染を防ぐため仕事を休まなければいけない場合があります。

6) 食中毒

8月は食中毒のピークとなり、最も多いのはブドウ球菌によるもので、食後1～2時間で発熱、吐く、腹痛、下痢の症状がでます。この他に、生の魚による腸炎ビブリオ、鶏卵によるサルモネラの腸炎もあり、これらは食後1～2日たってから症状がでます。下痢、吐く、腹痛、発熱は食中毒以外に、夏かぜの場合もありえますので、まずは口から食べるのをやめて、水分補給をします。大腸菌による腸炎は、ユッケなどで有名になりましたが、大切なことは症状が頑固で、次第に症状が悪くならないか、血便が出ないか、おしっこが出ているかを見極め受診します。下痢が続くとお尻が荒れやすいので、機嫌が良ければお風呂は大丈夫です。

7) 熱中症

遊ぶ時間を区切ること、休む時は日陰で風通しのいいところを選ぶこと、水分を欠かさないようにして、おしっこの出具合を確認することが大切です。水分は、麦茶がおすすめです。市販のイオン飲料、ジュースはかえって良くありません。ぐったりしたり吐いたり、反応に乏しくなったおりは、全身を効果的に冷やす、薄着にする、風通しの良いところへ移動する、口から飲めそうでしたら塩分の入った水分をとらせる、医療機関へ運ぶ、です。また冷房を使う時期ですが、子ども、高齢者は成人ほど体温調節能力がないので、低体温になることもあります。通常時はエアコン、扇風機の風が直接あたらないようにする配慮も必要です。

8) 一般的な注意

汗かきの子どもは、とびひになりやすい時期です。汗をこまめにふく、お風呂、シャワーも忘れない、体をばりばりかかない、といったことに注意します。水イボも出やすくなりますが、これも痒くて触ることによって増やします。私は水イボをむしって取る治療はあえてしてませんが、増えるとお子さんが気の毒です。それでも抗体ができて自然に消えます。とびひ、水イボともに、通常はお風呂に入っていけない理由はありません。プールも症状の程度次第で、一律に禁止というものではありません。私はほとんど禁止にはしませんが、お子さんの普段みて頂いている医師にご相談ください。



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歳未満の厚生年金保険加入者、共済組合員等を除く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	こんな届出が必要	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	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	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	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	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	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	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	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	市役所市民課または年金事務所
	国民年金基金の加入手続	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」 ②30歳未満の方「若年者納付猶予制度」の手続 ③学生の方「学生納付特例制度」の手続	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歳未満の自営業者、農林漁業者、無職の方やその配偶者、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

※移動ねんきん相談を毎月1回行っていますのでご利用ください。(日程は広報つがる4月号に掲載)

【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

平成23年度つがる市消防団玉落競技大会



消防団の恒例行事「つがる市消防団玉落競技大会」が以下のとおり開催されます。60台以上の消防自動車に参加して、日頃の放水訓練等の成果を競いますのでご観覧ください。

日時：8月28日(日) 午前8時 場所：つがる市下木造古田川河畔

広報つがる7月号消防団観閲式の記事で玉落競技の成績に誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

●50馬力以下 (第1位)

誤) 木造第8分団第2部 (小田原) 正) 木造第2分団第2部 (菰中)

【問い合わせ先】つがる市消防本部 警防課 電話42-7255



TSUGARU CITY

出演団体

つがる市登山囃子保存会
三方荒神鹿島獅子保存会
弥三郎節保存会
ホーハイ節保存会
本造甚句保存会
出野里獅子踊保存会



特別出演

津軽伝統人形芝居 鶴亀一座
一戸平二

第七回 つがる市伝統芸能保存フェスタ

第七回



平成23年

9月13日(火)

開場:午後1時

開演:午後1時30分

無料

つがる市牛瀧町
「牛瀧公民館」

主催 つがる市伝統芸能保存協会

【問い合わせ先】 つがる市教育委員会 文化課
電話 49-1194

広告

キチンとした写真も、カジュアルな写真もモトヤマ写真館におまかせ下さい！

うれしく！楽しい！

7しち5こ3さん

スタンダードな台紙入り6切サイズ (23×17cm)
1カット～ ¥10,500 (税込) ～

残せる！飾れる！プレゼント出来る！
お得なセット ¥30,000 (税込) ～

その他、店内には多数見本をご用意しております。

「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！

MOTOYAMA



モトヤマ写真館

ご予約、お問い合わせはこちらまで！
〒038-3145 つがる市本造千代町7
TEL/FAX.0173-42-2651

広告

電話1本で即伺います



お盆
お供物

香典
返し

引出物

お礼

1,000円～3,000円

500円～1,000円

2,000円～5,000円

1,000円～5,000円

カタログ
無料配達

マイモト

TEL42-2118
木造有楽町