



すずらんの会 ~自死遺族のつどい~

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、残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、わかち合える場が「すずらんの会」です。1人で抱え込まずご参加ください。
 日 時：3月19日（月）14:00～16:00
 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保健師へ申し込みください。
 ※すずらんの会とは別に、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）

定期予防接種を 忘れずに受けましょう



例年、年度末の駆け込み接種や接種対象年齢を過ぎてしまう方が見られます。接種対象年齢（時期）を過ぎた場合、費用は自己負担となります。定期予防接種は、該当する接種対象年齢（時期）に忘れずに受けましょう。

【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、西つがる医師会（つがる市・鯉ヶ沢町・深浦町）が、皆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

西つがる医師会・副会長
（山内クリニック・院長）



中高年の方の膝痛について

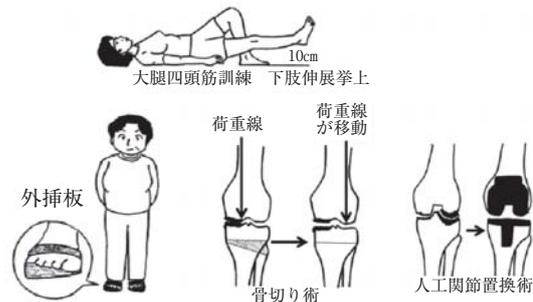
- 中高年でみられる膝痛の大部分は加齢に伴って生じる「変形性膝関節症」です。膝関節の軟骨がすり減って発症するとされています。
- 症状として歩き始めや立ち上がる際に膝痛が強まること（スタートペイン）が特徴です。この病気は肥満者に多く、肥満により重心は膝の内側に移動し、内側の軟骨の変性が進行してO脚になります。体重を減らすことやヒアルロン酸の関節腔内注射などにより痛みを相当改善させることができます。



立ち上がり
痛む

歩き出しが
痛い

- 膝には体重の85%がかかるため減量は重要です。しかし、指導しても「私は水を飲んででも太る」と軽く受け流されます。また「痩せたくても痩せられないの！それを言われるとストレスだわ」と患者さんの心情を傷つける結果になったりするため、あまり指導はしていませんが、減量は非常に大切です！
- 正座は膝に過度の負担がかかります。失礼をわびて膝を崩したり、また小さな枕をおしりの下にひいて膝に体重が直接かからないようにしましょう。
- 杖の使用は、いかにも老人に見えるので抵抗が多いのですが、体重の分散に有効です。医師に相談し適切な杖を選びましょう。
- 大腿四頭筋訓練は疼痛のコントロールに有効ですが誤った訓練は逆効果になりますので医師の指導を受けてください。



- 外挿板（靴の中敷のようなもの）はO脚を軽度X脚として膝内側への荷重集中を避けようというものです。また、膝不安定性のある時や疼痛の強い時は支柱付きサポーターが有効です。
 - 痛み止めは、胃の弱い方にはCOX-2 選択的阻害薬を用いたり、PPIなどの胃薬を併用します。
 - ヒアルロン酸ナトリウムの関節腔内注射により疼痛を制御できるようになり、手術に移行する比率が低減されました。週1回の頻度で、5回（～10回）行うことにより臨床症状は改善していきます。膝関節へのステロイド注入は疼痛がひどい時には行っています。
 - 重症例では、高位脛骨外反骨切り術（O脚をX脚に変える手術）や人工膝関節置換術（術後正座はできず椅子の生活となりますが、疼痛はなくなり患者さんの満足度は高い）などの手術が必要になります。※なお、グルコサミン、コンドロイチンなどのサプリメントが変形性膝関節症に対して有用という報告がありますが、米国整形外科学会のガイドラインでは推奨していません。
- 膝を病む住職来りて勤行の
できぬ悔しさ語りゆきたり— 馬 左宏

支え合おう 心といのち 3月は「自殺予防強化月間」です

日本では、毎年3万人以上の方が自殺によって亡くなっています。これは、毎日約90人が自らのいのちを絶っていることとなります。つがる市でも、毎年数人の人が自殺で亡くなっており、家族や周囲の人に深刻な心理的影響を与えています。自殺の多くは、さまざまな悩みや問題をひとりで抱えるうちに、心理的に「追い込まれた末の死」です。もしも身近な人につらい様子が見られたら、それを支えるのは私たち一人ひとりです。「気づく」「つなぐ」「支える」をキーワードに、みんなで大切な人のいのちを守りましょう。

●気づく…身近な人の変化に気づいて、耳を傾ける

自殺を考えている人は、「死ぬしかない」と視野が狭まっていたり、「孤立している」と感じています。声を掛けることで、「あなたは決してひとりではない」ということを理解してもらいます。そして、本人の気持ちを尊重し、話をじっくり聞き、その気持ちを肯定的に理解すると、その人は満足感を得ることができ、本来の自分を取り戻すことができるのです。

●つなぐ…早めに専門家に相談するよう促す

抱え込んでいる問題や悩みを解決する方法を知らずに、死を選んでしまうことほど残念なことはありません。専門家の支援を受けること、また、さまざまな支援の輪を広げていくことが大切です。

●支える…あたたかく寄り添いながら、じっくりと見守る

話を聞いた→専門家を紹介した→万事解決、ということはまずありえません。一見元気になったように見えても、悩みは繰り返しやって来るものです。本人が完全に乗り越えるまで長期間見守る必要があります。

忘れないで遺族の方への思いやり

自殺の多くは「突然の死」です。遺族は精神的にも社会的にも耐えられない悲しみを抱えています。「頑張った」と励ましたり、「なぜ事前に食い止められなかったの」と責めるような言葉や態度で接することのないよう、心情に配慮しながら寄り添う思いやりが必要です。

「こころの相談窓口」

一人で悩まず、まずは相談してください。専門外の相談は専門の窓口につなぎます。だから話してください。私たちと一緒に考えましょう。

市役所健康推進課 こころの相談

電話42-2111 (内線306) 電話予約必要

平日8:30~17:15

※「こころの相談窓口ネットワーク」電話番号一覧表を希望する方は、健康推進課までお問い合わせください。また、青森県障害福祉課ホームページには詳細な情報が掲載されています。
<http://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/welfare/jisatuyobou.html>



【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111 (内線306)

つがる西北五広域連合 病院診察券 切り替えのお知らせ

診察券発行スケジュールイメージ

平成24年4月 鶴田病院診療所化 (平成24年12月頃) 平成25年度末

西北中央病院	現行の診察券	新診察券	つがる総合病院
かなぎ病院	現行の診察券	新診察券	
鱈ヶ沢病院	現行の診察券	新診察券	
鶴田病院	現在の鶴田病院の診察券		新診察券
つがる成人病センター	現在の成人病センターの診察券		新診察券

※つがる西北五広域連合が発行した新診察券1枚で、 で塗られている病院において使用することができます。

●「西北中央病院」「かなぎ病院」「鱈ヶ沢病院」では、平成24年4月から新しい診察券に切り替わり、3施設共通で使用することができます。

※新しい診察券は、新診療所に移行した後の「鶴田病院」「つがる成人病センター」でも使用できるようになり、最終的には平成25年度末に5施設で使用できるようになります。

※新しい診察券は、平成24年4月時点における病院名で発行しますが、「つがる総合病院」の開院以降も使用できます。(希望者へは新たな診察券に切り替えします)

●「鶴田病院」「つがる成人病センター」は、新診療所の開院までは現在お持ちの診察券(旧診察券)で受診してください。

【問い合わせ先】つがる西北五広域連合 電話26-6363

平成24年つがる市農作業等標準額表

市農業委員会では平成24年つがる市農作業等標準額を下表のとおり設定しましたので、農業経営の参考としてご利用ください。なお、金額については1日8時間労働でいずれも賄い無しの基準としております。



単位:円 (10a当り)

作業名等		標準額		付記		
農作業賃金	1	水田及び畑等一般作業	男女とも1日当り	5,300	時間給の場合：1時間当り662円 作業内容により増減をする	
	2	剪定作業	男女とも1日当り	8,000		
	3	草刈り（燃料代含まず）	男女とも1日当り	10,000	草刈機持込	
請負料金（税込み）	4	畑耕起	トラクター	1回	3,500	プラウ耕起及び重粘土・湿地・距離等により割増をする
				2回	5,000	
			プラウ		3,000	
			トレンチャー	長いも	30,000	
				ごぼう100m当り	2,600	
	5	りんご園耕起	トラクター	1回	4,000	
				2回	7,000	
	6	レーザーレベラー		14,000～		
	7	肥料散布	1種類	500		
	8	水田耕起		4,500	標準深耕10cmとし、深耕・重粘土・超湿地の場合割増（パワーデスクプラウも同じ）	
	9	水田荒かき	2回	3,500		
	10	水田代かき	2回	4,000		
	11	水田の耕起から代かき		11,000	水管理含む	
	12	田植機	苗なし	5,500	側条植えは割増する	
			苗付	23,500	側条植えは割増する・苗運搬なし	
	13	コンバイン	結束なし	11,000	籾の運搬含む	
			結束あり	13,500	籾の運搬含む・糸付	
	14	米の乾燥・調整	60kg当り	1,600		
	15	わら収集	ベラー	4,000	糸付	
			レキ	1,000		
16	畦塗り	片道100m当り		2,500		
				1,500	普通うね	
17	マルチング	200m当り		2,500	高うね	
				400	標準深耕40cm	
18	心土破碎機(サブソイラー)	100m当り	400			
19	みぞ堀機(明渠)	100m当り	2,000			
20	農薬散布(農薬代含まず)		1,000	ヘリコプター使用の場合		
			900	ブームスプレーヤーの場合		
21	麦	播種 刈取り 乾燥・調整	ロータリー式	3,000	耕起を含む	
				6,000		
			60kg当り	1,600		
22	大豆	播種 除草剤散布 中耕・培土 刈取り 乾燥・調整		1,500		
				900		
				1,200		
				6,500		
			60kg当り	1,500		
オペレーター	23	農業用機械の運転	1日当り	8,000		

●つがる市賃借料情報（平成23年1月から12月までの参考平均価格）
田（10a当り）→24,900円 畑（10a当り）→6,700円

※表にない項目については、双方で協議してください。

【問い合わせ先】つがる市農業委員会事務局（柏分庁舎内） 電話25-3820

住所が変わったら、住民異動の届け出をしてください

- 届出人は本人または同一世帯員（同一世帯でない方が届け出される場合は、委任状が必要です）
- 届出人の本人確認をいたします（本人確認書類は、運転免許証・旅券・住基カード・年金手帳・身障者手帳・保険証・預金通帳・身分証明書・社員証など）

届け出の種類	届け出期間	届け出に必要なもの
転入届 (他市町村からつがる市へ住所を移したとき)	転入した日から14日以内に	<ul style="list-style-type: none"> ・印鑑 ・転出証明書（前住所地の市町村で発行したもの） ・国民年金手帳（加入者のみ） ・介護保険受給資格者証（該当者のみ）
転居届 (つがる市内で住所を移したとき)	転居してから14日以内に	<ul style="list-style-type: none"> ・印鑑 交付を受けている方のみ <ul style="list-style-type: none"> ・国民健康保険被保険者証 ・後期高齢者医療被保険者証 ・介護保険被保険者証
転出届 (つがる市から他市町村へ住所を移すとき)	転出する前に	<ul style="list-style-type: none"> ・印鑑 交付を受けている方のみ <ul style="list-style-type: none"> ・印鑑登録証 ・国民健康保険被保険者証 ・後期高齢者医療被保険者証 ・介護保険被保険者証
世帯変更届 (世帯主変更・世帯合併・世帯分離)	変更があった日から14日以内に	<ul style="list-style-type: none"> ・印鑑 交付を受けている方のみ <ul style="list-style-type: none"> ・国民健康保険被保険者証 ・後期高齢者医療被保険者証 ・介護保険被保険者証

【問い合わせ先】 市民課 電話42-2111（内線262・265）

印鑑登録証交換のお知らせ

町村合併前の印鑑登録証（カード・手帳）は、すでに使用できませんので、お持ちの方は、つがる市の新カードに交換してください。

- 交換場所：木造・森田・柏地区→市役所市民課
稲垣地区→稲垣支所
車力地区→車力支所
- 持参するもの：旧町村で発行された印鑑登録証（カード・手帳）
- 交換期限：期限はありませんが、来庁の機会がありましたら交換してください。
※代理の方でも交換できます。
- 手数料：無料

【問い合わせ先】
市民課 電話42-2111
(内線262・265)



つがる市農業委員会会長に山本氏 職務代理に乳井氏が就任



山本 康樹 氏



乳井 春光 氏

つがる市農業委員会委員の任期満了に伴う初めての総会が2月13日に行われ、会長に山本康樹氏、会長職務代理に乳井春光氏が就任しました。

農業振興地域整備計画の変更申請受付を休止します

平成24年4月より、つがる市農業振興地域整備計画の総合見直し作業を行うことから、個別的な整備計画の変更（除外、編入、用途変更）の申請受付を休止します。

受付休止期間は、平成24年4月から平成25年10月までを予定していますが、進捗状況によっては遅れることがありますので、ご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ先】 農林水産課 電話42-2111（内線412）