

外国語指導助手(ALT)ケルシーさんがつがる市とお別れ



私に温かく接して下さったつがる市の皆さんに感謝しています。皆さんが優しく支えて下さったおかげで、日本でとても素晴らしい時を過ごすことができました。短期間で帰国することになったのは残念ですが、とても有意義な経験になりました。

馬市まつりや地球村冬物語、国際交流フェスティバル、富苑のレックスクラブ、そして何より車力と稲垣の子どもたちとの思い出を大切にしたいと思っています。子どもたちはとても熱心に勉強してくれて、彼らが成長していくのを見るのは楽しいことでした。外国の文化や言葉の学習に少しでもお役に立てたのであれば幸いです。

私もここでたくさんのことを学ぶことができました。つがる市のことは決して忘れません。

Ledford Kelsey レッドフォード・ケルシー

市消防職員が全国消防救助技術大会へ出場

消防隊員の高度な救助技術と体力や精神力を養うことを目的に開催される第41回全国消防救助技術大会（8月7日、東京都江東区）に、つがる市消防署森田分署勤務の葛西和貴消防副士長が青森県代表として出場を決め、訓練に励んでいます。

葛西さんは、ロープを身体に装着して高さ15メートルのはしごを登り、タイムを競う「はしご登はん」の種目に出場。7月5日の県予選会は悪天候のため中止となりましたが、全国レベルの15秒台の記録を持つことから選考で選ばれました。葛西さんは「全国大会では日頃の訓練の成果を十分発揮できるよう頑張ります」と抱負を語っていました。



はしご登はんの訓練に励む葛西さん

児童手当・特例給付現況届の提出はお済みですか

平成24年4月から新しく児童手当制度が始まったことから、手当を受給されている方は現況届の提出が必要になります。児童手当を受給しているすべての方に必要書類を郵送しましたが、まだ提出されていない方は、直ちに提出して下さるようお願いいたします。

※現況届の提出がない場合、手当を受け取ることができなくなります。

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111(内線233)

〈提出に必要な書類等〉

- 児童手当・特例給付現況届（市から送付済）
- 課税情報の確認に係る同意書（市から送付済）
- 受給者の保険証
- 【平成24年1月1日につがる市に住民登録の無かった方】
前住所地から平成24年度（23年分）の所得証明書
- 【受給者と児童が別居している方】
児童の家族全員の住民票

〈提出先〉市役所福祉課、稲垣支所、車力支所

収納課からのお知らせ

8月
は

「市県民税」第2期
「国民健康保険税」第2期
「後期高齢者医療保険料」第2期
「介護保険料」第2期
「住宅使用料」
「公共下水道使用料」
「農業集落排水処理施設使用料」
の納期限となっています。

市税等は納期限内に納めましょう

市税等を口座振替で納付いただいている方は、納期限までに口座残高の確認をお願いします。

すまいるプラザ日曜納付相談

期日：8月26日(日)
時間：10:00～18:30（受付は18:00まで）
場所：つがる市出張所（イオンモールつがる柏内）

【問い合わせ先】収納課 電話42-2111(内線221)

防災行政用無線放送による 全国一斉緊急情報の伝達試験を実施します

市では、地震・津波や武力攻撃などの災害時に、国から送られてくる緊急情報を人工衛星などを活用して瞬時に市民の方へ情報伝達（全国瞬時警報システム：J-ALERT）するための試験放送を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

試験放送日時

9月12日(水)

①午前10時頃 ②午前10時30分頃

※2回実施します。

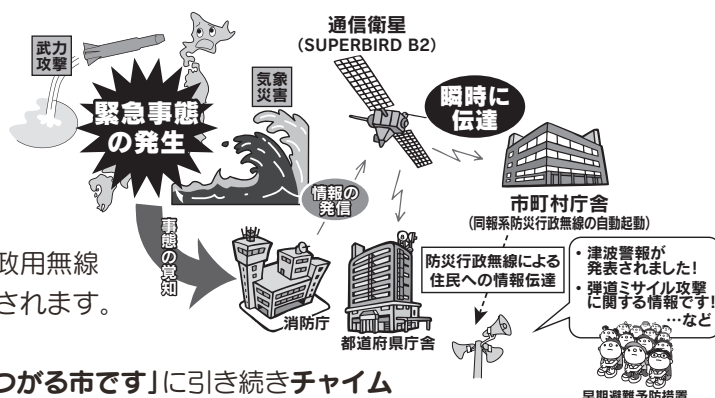
情報伝達手段

防災行政用無線（市内に設置している防災行政用無線及び室内に設置している受信機から一斉に放送されます。

放送内容(予定)

「これは試験放送です」を3回後「こちらは防災つがる市です」に引き続きチャイム

【問い合わせ先】総務課 電話42-2111(内線345)



「安全・安心次世代リーダー研修」受講生募集

県では、地域の防犯、交通安全及び消費者トラブルに関して地域住民一体となった取組を促進するため、防犯、交通安全、消費生活に関する最新情報をお知らせし、その対処のノウハウをお伝えする総合研修を開催します。

- 月 日 9月16日(日)、23日(日)の2日間
- 場 所 生涯学習交流センター「松の館」視聴覚室
- 参集範囲 防犯・交通安全・消費生活の各分野の地域活動に関心のある方70人程度
- 受講料 無料（昼食は各自ご準備願います）
- 内 容

日 時	研修内容
9 / 16(日) 9:50～15:00	交通安全 交通安全活動のすすめ方講座（講義） 講師：青森県警の警察職員 内容：交通安全対策・指導のポイントなど 消費生活 寸劇で楽しく学ぶ消費者トラブル撃退法講座（寸劇） 講師：青森県消費生活センター職員 内容：悪質商法最新事例・子どもを事故から守るポイントなど
9 / 23(日) 9:10～15:00	防 犯 地域安全マップ作成指導者養成講座（講義・実習・演習） 講師：小宮信夫氏（立正大学文学部教授） 内容：犯罪機会論の解説・地域安全マップの作成など



受講希望の方は8月28日(火)までに市役所総務課へご連絡ください。

【申し込み・問い合わせ先】総務課 電話42-2111(内線342) 青森県 県民生活文化課 電話017-734-9232

交通事故でお困りのときは どなたもお気軽に！

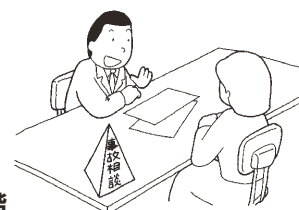
青森県交通事故相談窓口をご利用ください

例えば ●過失相殺の考え方は？ ●示談の仕方は？ ●賠償額の算定は？
●損害保険会社との交渉はどうしたらよい？ ●自賠責保険の請求のしかたは？ など

- ◆個人の秘密は厳守します。専門の相談員が無料で相談に応じます。
- ◆面接相談のほか、電話やFAX、手紙の相談にも対応します。
- ◆月曜日から金曜日 8:30～17:15（土日祝日・年末年始を除く）

電話 017-734-9235 (FAX兼)

【問い合わせ先】青森県交通事故相談所 青森市長島1-1-1 青森県庁北棟1階



ポリオの予防接種は9月1日から 不活化ワクチンになります

不活化ポリオワクチン導入後は、これまでの集団接種から各指定医療機関での個別接種に変更になるため、「平成24年度 予防接種のお知らせ」（今年3月配布）に掲載の9月以降予定した「つがる成人病センター」でのポリオの集団接種は中止となります。

不活化ポリオワクチンの定期接種は、どうなるの？

接種方法が変わります

- ◆生ポリオワクチンは経口接種（口から飲む）でしたが、不活化ポリオワクチンは皮下接種（皮下に注射）となります。

4回（初回3回、追加1回）の接種が必要です

- ◆生ポリオワクチンは、2回接種でしたが、不活化ポリオワクチンは、初回接種として20日以上の間隔をおいて3回、また追加接種として初回接種終了後6か月以上の間隔をおいて1回、合計4回の接種が必要です。
- ◆既に不活化ポリオワクチンを1～3回接種されている方については、不足分の接種を受けることができます。
※4回目の追加接種については臨床試験中のため、9月の導入時点では定期予防接種対象外となりますのでご注意ください。対象になり次第、お知らせします。

初回接種は生後3ヵ月から12ヵ月の間に受けましょう

- ◆標準的な初回接種の年齢は生後3ヵ月から12ヵ月の間です。
- ◆生後90月（7歳6ヵ月）に至るまでの間であれば、過去に生ポリオワクチンを受けそびれた方も、不活化ポリオワクチンを接種できます。

不活化ポリオワクチン導入前に生ポリオワクチンを接種した方

- ◆生ポリオワクチンを1回接種した方は、9月以降に不活化ポリオワクチンを3回接種することになります。
- ◆生ポリオワクチンをすでに2回接種された方は、不活化ポリオワクチンの追加接種は不要です。

4種混合ワクチン（ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ）の導入は平成24年11月頃の予定です。

不活化ポリオワクチン接種実施医療機関一覧

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
みやしげ内科クリニック	49-1123	瀬川内科クリニック	33-0202
尾野医院	46-2059	てらだクリニック	33-1200
ファミリークリニック☆希望	56-2148	富田胃腸科内科医院	34-3211
駅前クリニック	38-5100	とやもり内科小児科クリニック	52-3331
江渡内科医院	34-3000	永田小児科アレルギー科内科医院	34-5611
こどもクリニックおとも	39-2151	西北中央病院	35-3111
かねひらくクリニック	35-3167	かなぎ病院	53-3111
健生病院五所川原診療所	35-2542	カククリニク	22-6884
佐藤内科小児科医院	35-4155		

※ワクチンの準備のため、医療機関へは必ず電話にて確認、予約をしてください。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線309）

保健安全標語コンクール最優秀賞作品 つがる市学校保健会

「これくらい！」えいとたべたら「あらおいしい！」
向陽小1年 浅田 夢乃
手作りごはん 食べてうれしい 体と私
柏小2年 三上 愛可
すきくらい のこったおかずが ないている
富范小3年 久我遼汰郎
笑顔はね 健康たもつ たから物
森田小4年 能登谷はる
節電だ 暑さに負けず 元気な子
車力小5年 工藤 歌乃

楽しい会話 みんなが笑顔 家族の食事
瑞穂小6年 丸山明日香
夜更かしが ブレーキかける 自分の成長
木造中1年 棟方 好華
アルコール 飲んで後悔 依存症
森田中2年 川添 遙
あいさつで 心の窓を 開こうよ
車力中3年 対馬こなみ

※学年は受賞時（平成23年度）のものです

運動おためし教室 参加者募集

～今年こそ運動したい!!
あなたを応援します～

生活習慣病の予防を目的に、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。

	第1回 リフレッシュ!健康ウォーキング①	第2回 リフレッシュ!健康ウォーキング②
実施日	9月14日(金)	9月21日(金)
内容	ウォーキングの正しい姿勢や基礎知識を学びます	広大な畑で岩木山を眺めながら実際に歩いてみましょう
会場	木造体育センター	森の中の果樹園(弘前市)
時間	10:00～12:00	10:00～15:00(9:55までに市役所集合)
対象	つがる市民(ただし、医師から運動を制限されていない方)	
定員	各回20人(両日参加できる方優先)	
参加料	無料	900円(入園料)
持ち物	汗ふきタオル、飲み物、室内用運動靴 ※運動しやすい服装	汗ふきタオル、飲み物、昼食、敷物
参加条件	けが等については参加者の自己責任となります	
申込方法	実施日3日前までに電話でお申し込みください(定員になり次第締め切り)	

【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、西北五医師会が、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

宮重希典先生
(みやしげ内科クリニック院長)



慢性閉塞性肺疾患

今回は、増加してきている慢性閉塞性肺疾患(以後〈慢・肺〉)に関してのお話です。

日本には40才以上の8.5%に当たる約530万人の潜在患者さんがいるそうですが、受療率はわずか22.3万人(0.04%)。このようにほとんどの方が未診断・未治療で、重症化して初めて見つかるため、つらい日々を過ごすことになっているのが現状です。

ですので、〈慢・肺〉に対する認知度を高め、早期診断・早期治療を行ない重症化を防ぐことが、今や早急の課題となっております。

実は〈慢・肺〉は治療可能な疾患であり、その原因のほとんどはタバコであり、〈慢・肺〉患者さんの実に95%は喫煙が原因です。喫煙者のうち約20%が〈慢・肺〉を発症しています。また、〈慢・肺〉は、喫煙してから20～30年たってから起きてくる病気ということが特徴です。

以上から、禁煙は早ければ早いほど症状の進行を遅らせる効果がありますが、重症〈慢・肺〉であっても禁煙は生命予後を改善するという事実があります。また、受動喫煙も肺を損傷し〈慢・肺〉の原因

になる可能性は高いのですが、長期にわたる明らかな証拠はまだ手に入っておりません。

喫煙は、肺に作用して特徴的な炎症を気道と肺胞に引き起こします。〈慢・肺〉の患者さんでは、特にこの炎症が著しく強く起こり、さらに炎症の中でも酸化ストレス(細胞を破壊する)は、全身に強く影響を及ぼし、骨格筋疲弊、骨粗鬆症、体重減少などの全身症状を伴うこととなり、日常生活を著しく低下させてしまいます。

最後に〈慢・肺〉を疑う条件を表記しておきます。

- ① 咳・痰
- ② 労作時・階段昇りの息切れ
- ③ 喘息(ヒューヒュー・ゼイゼイ)
- ④ 50才以上
- ⑤ やせ(BMI<25.4) BMI=体重(kg)÷身長(m)²
- ⑥ 天候による悪化

皆さん、この条件が重複するようならば〈慢・肺〉の可能性があるので要注意です。

以上の記載をふまえて、皆さん、もう一度喫煙を再考してみてくださいはいかがでしょうか。