

# 胃がん撲滅検診を受けましょう

## 市では20～39歳の方にピロリ菌検査と治療を全額助成しています。

胃がんは20歳代から罹患し始め、ピロリ菌感染が大きな原因です。若い人ほど、ピロリ菌除菌による胃がんの予防効果は大きいことがわかっています。また、感染経路は主に幼年期の経口感染と考えられおり、自分自身が次世代に感染させないためにも是非受診しましょう。

### 受けて良かったピロリ菌検診

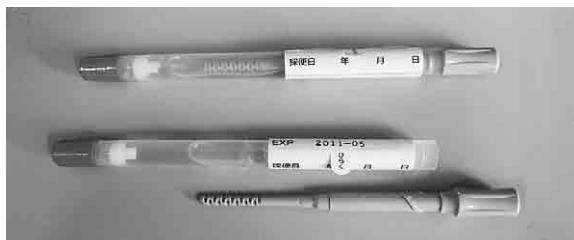
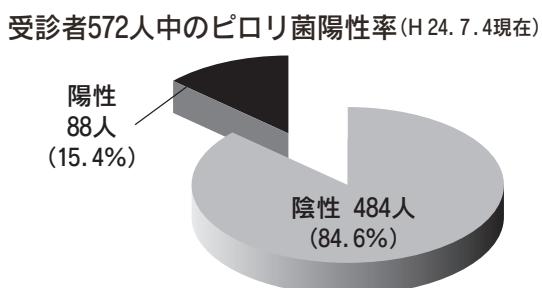
#### 森田地区 澤田若菜さん

広報つがるに入ってきたチラシを見て、申し込みました。ピロリ菌に関しては、胃がんと関係するような話を聞いたことがある程度でした。一緒に受けた夫は、以前からがん検診等を受けていましたが、私は“がん検診”というものは初めてでした。申し込みはしたものの、検体をとるまでは面倒でしたが、実際はとても簡単でした。結果は、夫婦ともに陰性で安心しました。小さい子どもがいるので、自分や家族のために受けて良かったです。

#### 木造地区 野呂志穂子さん

始めは興味本位でしたが、後々子どもたちのためにもと思い受けました。「自分だけは絶対にピロリ菌はない」と思っていましたが、検査を受けてピロリ菌がいることが判明して正直ショックでした。検査を受ける前に、いつもと違う胃痛がしていたので、原因はピロリ菌だったのかどうかはわかりません。でも、今から治療すればほぼ除菌できると聞いて、病院受診し胃カメラ検査で萎縮性胃炎だということが判明しました。

もし、検査をしなかったらピロリ菌に感染していたことも知らずに過ごしていたのかもしれません。完全に除菌できるまで頑張りたいと思います。今回、受けて本当によかったです。



ピロリ菌感染診断検査  
(自宅で便を採取して検査機関へ郵送するだけです)

市では、平成24年度から平成28年度まで、ピロリ菌感染検査と除菌治療の費用を全額助成（無料）しています。今年度の対象者は、昭和48年4月1日から平成5年3月31日生まれの方です。希望される方は、お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306・307）

### すずらんの会 ~自死遺族の集い~

現在、ご家族を自死で亡くされた方が参加し、お互いの悲しみをわかり合えるようになっています。一人で抱え込まず、ご参加ください。お待ちしています。



●日 時 9月10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の保健師へお申し込みください。

※すずらんの会とは別に、精神保健担当の保健師が自死ご遺族のお話を聞かせていただいております。誰にも話せない胸の内を、訪問や電話でお聞かせください。

【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111（内線306）

# 食生活改善推進員養成講座

私たちと一緒に活動してみませんか

正しい食生活習慣の普及と市民の健康の保持・増進を図るため、平成24年度「食生活改善推進員養成講座」を開催します。食生活改善推進員は、健康に関する料理講習会・親子料理教室・市が開催するイベントの協力等の活動を行っています。食生活に興味がある、地域との交流を持ちたい、料理が好きなど、食に関心がある皆さんの参加をお待ちしています。



- 募集対象**
- つがる市民で、健康な食事や健康づくり活動に興味のある方
  - 地域で「食生活改善推進員」としてボランティア活動のできる方（仕事等の都合に合わせて活動できます）

**募集人数** 20人程度

男性の皆さんのご応募もお待ちしております！

- 参加料**
- テキスト代1,115円（8月28日の講座にご持参ください）
  - 調理実習代 300円（10月2日の講座にご持参ください）

**申込方法** 8月20日（月）までに電話または市役所健康推進課へお越しください。

**講座内容** 以下の必修講座を含め、平成25年3月まで20時間程度の講習を受けていただきます。

日時	内容	場所
8月28日（火） 13:00～16:00	・開講式 ・健康づくりについて ・食生活改善推進員会の活動	生涯学習交流センター「松の館」
9月10日（月） 13:00～16:00	・食品衛生と食中毒予防 ・肥満予防の献立のたて方	
10月2日（火） 9:30～13:30	・肥満予防の食事を作ってみましょう！ (調理実習)	木造保健センター 調理室

【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111（内線307）

あなたの命は 大切ないのち 支え合おう 心といのち

## 9月10日（月）～16日（日）は「自殺予防週間」です

もしも身近な人につらい様子がみられたら、それを支えるのは私たち一人ひとりです。

あなたにもできる自殺予防のための行動

### 気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

- 発言や行動の変化や体調の変化など、家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みやさまざまな問題を抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。
- 変化に気づいたら、「眠れていますか？」など、自分にできる声かけをしていきましょう。

### 傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- 悩みを話してくれたら、時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。
- 話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

### つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

- 心の病気や社会・経済的な問題等を抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関等の専門家への相談につなげましょう。
- 相談を受けた側も、一人では抱え込みず、プライバシーに配慮した上で、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司等の協力を求め、連携をとりましょう。

### 見守り 溫かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- 身体や心の健康状態について自然な感じに声をかけて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。
- 必要に応じ、家族、友人、上司等と連携をとり、専門家に情報を提供しましょう。

【問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111（内線306）

# 国民年金かんたん基礎知識

## 保険料の納付に困ったら

収入が少ないなど保険料を納めるのが困難な人のために、免除制度があります。

これには申請が必要です。保険料が未納のままだと、老後の年金だけでなく、万一、1級・2級の障害状態になった時に、障害年金が受けられることがありますのでご注意ください。



## 免除の種類

申請免除	前年の所得に応じて、保険料の全額免除・4分の3免除・半額免除・4分の1免除があります。 失業した人：離職日によって、全額免除または一部免除を受けられる場合もあります。 (手続きに必要なもの)・離職票・雇用保険受給資格者証等離職した月日がわかるもの
若年者納付猶予	本人と配偶者それぞれ前年の所得が一定以下（単身の場合57万円以下が目安）の20歳以上30歳未満の人
学生納付特例	大学(大学院)、短大、高等学校、高等専門学校等の学生で本人の所得が一定以下（単身の場合118万円以下が目安）の学生 (手続きに必要なもの)・申請年度有効の学生証(コピーの場合は両面)または在学証明書

○どの申請にも基礎年金番号がわかるものと、印鑑（認印）をご持参ください。

○免除の申請は、原則として毎年必要ですが、全額免除と若年者納付猶予については、申請時に「継続申請」を希望すれば、翌年度からは本人の申請手続きは不要です。

免除の種類	納付額（月額）	
全額免除	納付なし	0円
3/4免除	1/4納付	3,750円
半額免除	半額納付	7,490円
1/4免除	3/4納付	11,240円

免除の承認を受けても、納め忘れがあると未納扱いになりますので、納め忘れにご注意ください。

## 免除・若年者猶予・学生特例は未納より有利

免除・若年者猶予・学生特例のすべての期間が納付期間に反映されます。また、年金を受けるときも、免除区分によりそれぞれ減額はありますが、免除期間も計算に入れることができます。10年以内なら後から納める(追納)こともできます。追納すると、全額納付したのと同じ年金額を受け取ることができます。ただし、2年を経過した分については、当時の保険料に加算があります。免除を受けないで「未納」のままだと、これらのメリットはありません。

### ○免除を受けた場合と、未納の扱い

	年金を受けるための期間に	年金額には	障害・遺族年金を受けるための期間に	後から納める（追納）ができる期間
免 除	入 る	減額になるが算入できる	入 る	10年以内
若年者納付猶予	入 る	算入できない	入 る	10年以内
学生納付特例	入 る	算入できない	入 る	10年以内
未 納	入 らない	算入できない	入 らない	2年以内

平成24年度免除申請受付中です。

【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

### 広 告

## すまいる整体



### 1. 全身調整

60分2500円！予約された方は500円引きの2000円です。



### 2. 美容カイロ・全身調整

90分4000円！予約された方は1000円引きの3000円です。

全身調整→お顔の歪み調整

つがる市木造永田松下19 須藤りょうこ

【問い合わせ】080-3193-4463

### 広 告

## 志望校を母校にする！

平成24年度入試合格実績（一部）  
◆弘前高校 3名 ◆弘前南高校 1名  
◆五所川原高校12名（うち理数科3名）  
◆木造高校12名

新学期生の受付を開始します！

対象／小学生・中学生（国・英・数・社・理）



進学・学習指導教室

萩野学習会

〒038-3136 つがる市木造萩野13-23（商工会館裏）

お問い合わせは TEL. 0173 (42) 1738

# 第9回地域安全ウォーキング in 車力

日 時 9月8日(土)  
雨天決行

コース	受付時間	準備運動	スタート
15キロコース	8:00	8:40	9:00
9キロコース	8:00	8:40	9:00
5キロコース	9:00	9:45	10:00



集合場所 スタートおよびゴール むらおこし拠点館「フラット」  
参加料 大人1,000円 中高生500円 小学生以下は無料(ただし保護者同伴)  
※昼食、温泉入浴券、保険料含む

正午から地元特産品が当たるお楽しみ抽選会

申し込み 住所・氏名・年齢・参加コースを記入のうえ、ハガキかFAXで9月3日(月)までにお申し込みください。

## 【申し込み・問い合わせ先】

地域安全ウォーキングin車力実行委員会事務局 市役所車力支所 電話56-2111 FAX56-3777



青森市、弘前市、八戸市、黒石市、五所川原市、十和田市、三沢市、むつ市、つがる市、平川市

# あおもり10市大祭典 ～本気！まるだし！さらけだし！～

9/15(土)  
9/16(日)  
10:00～  
19:00



青森から東北の元気を発信し、観光振興と地域経済の活性化を目的に、青森県内10市が連携した「あおもり10市（とし）大祭典」を開催します。

10市の祭りや食を一同に集めた大祭典。皆様のご声援とご来場をお願いします。

日 時 9月15日(土)、16日(日) 10:00～19:00

場 所 新青森駅東口特設会場

内 容 ◆オープニング(15日、10:00) 進行:伊奈かつpei

◆祭りパレード(1日3回、11:30～、15:00～、18:00～)

つがる市馬市まつり(馬ねぶた)、弘前ねぶたまつり、五所川原立佞武多、青森ねぶた祭、黒石よされ

◆山車展示

八戸三社大祭(展示用ミニ山車)、黒石こけし灯ろう

◆ステージイベント

縄文荒吐太鼓、田名部まつり囃子、十和田南部駒踊、三沢アメリカンデー、八戸えんぶり、

平川獅子踊りほか

◆物産コーナー

しじみバター炒めラーメン(フラット)、十和田バラ焼き、大湊海軍コロッケ、三沢チーズロール、  
八戸せんべい汁、平川そばもやし、黒石つゆ焼きそば、弘前いがめんち、青森味噌カレー牛乳  
ラーメンほか

◆各市自慢のデザートや地酒コーナー

◆ゆるキャラやミス桜やミスおしまこ、ミスねぶた、小川原湖クイーン、平川巫女ガイドも集合！

◆総合司会 内山千早(うっちゃん)ほか

※お願い:祭り当日は、大変な混雑が予想されますので、公共交通機関をご利用ください。

【問い合わせ先】青森県都市共同観光振興特別対策事業実行委員会事務局(青森市観光課) 電話017-734-5179

## 広 告

### 有機堆肥販売 2t=2,000円より

お問合せ予約受付番号

配達も致します

0173-  
46-3725

堆肥センター

有限会社 光

FAX専用 0173-46-3833

つがる市稻垣町福富笠山97-1  
(旧つがる市農業開発公社)



## 広 告

### たたみ張替 新畳 表替 裏替 お電話下さい。

家具の移動は  
当店におまかせ下さい!

サンプル持参でお見積り

見て、触って、納得!

これを機会にお部屋の模様替えをどうぞ!

古ゴザ、ご自由に

1枚だけのご注文も喜んで!

お持ち帰り下さい

仕事の大小にかかわらず、丁寧がモットーです。

当店の店頭に置いてあります。

JA つがる消防署 森田分署

五能線 森田駅

丹代青葉

道の駅りりた アーストップ

三浦畳製作所

つがる市森田町床舞玉水16-2

TEL・FAX (0173)26-3130

携帯 090-5592-4093