

国際交流員と外国語指導助手が着任

皆さん、はじめまして。デレクター・ジェイコブと申します。ジェイクと呼んでください。私は、つがる市の姉妹都市である米国メイン州バス市の出身で、何度もつがる市には来たことがあります。中学生の時に合併前の旧車力村を訪問して、津軽の人々の豊かな優しさを肌で感じて日本に興味を持つようになりました。その後「絶対に日本に戻りたい」と決心し、高校生になって青森山田高校に1年間留学しました。その後、ニューヨークにあるホバート大学でアジア研究と経済学を専攻し、2年生の時にインド、4年生の時に滋賀県彦根市に留学しました。大学卒業後は宮城県石巻市で2年間外国語指導助手（ALT）として働きました。趣味はスポーツ（特にバスケットボール、アメフト、スキー）、料理、映画です。

11年前バス市訪問団として来た私がつがる市役所に勤めるようになったことに、何か不思議な縁を感じています。これから皆さんと話したり、交流し合ったりすることを楽しみにしております。特に津軽弁を上手く話せるようになりたいので、機会があれば教えてくださいと嬉しいです。よろしくお願ひいたします。



国際交流員（CIR）
デレクター・ジェーコブ
Derector Jacob



外国語指導助手（ALT）
エリザベス・コールドウェル
Elizabeth Caldwell

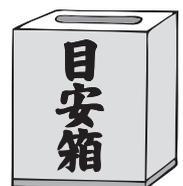
皆さん、はじめまして。エリザベス・コールドウェルと申します。エリザベスと呼んでください。

私は、米国フロリダ州南部のフォートマイヤーズというところで生まれました。1年中暑く、オレンジが有名な都市です。海に接していて、ディズニーワールドが近くにありますが、日本に来る前はアラスカのホーマーに5年間住んでいました。ホーマーはハリバットという魚の漁で有名な小さな町で、アラスカの中では冬も温暖です。

私は、バージニア州のスィートブライアー大学で環境学を専攻し、演劇についても勉強しました。友人と会話することや、読書、ヨガ、新しい食べ物を試してみることが好きです。日本語をもっともっと勉強したいと考えています。つがる市はとても美しく、皆さん親切で私を温かく迎えてくれました。ここにいられてとても光栄です。どうぞよろしくお願ひします。

市民の皆様から寄せられたご意見

市では、市民の声を市政運営の参考とさせていただくために、市役所、各支所、出張所（すまいるプラザ）に目安箱を設置しており、またホームページでもご意見を受け付けています。今回は平成24年6月～7月に寄せられたご意見のうち、主なものをお知らせします。



主な意見	回答（担当課）
香川県では児童を対象に糖尿、コレステロール、肝機能検査が見直され、将来の医療費の削減や子どもの記憶力・根気の向上に効果が上がっているそうです。つがる市でも小学5年生と中学2年生に検査を実施してはどうでしょうか。	つがる市では学校保健安全法の規定により健康診断を実施しており、肥満傾向で特に注意を要する児童生徒については、保護者及び本人に対し、養護教諭等からの指導を行っています。また、つがる市では15歳までの児童生徒に対し、医療費助成制度を実施しており医療機関を受診しやすい環境にあります。学校内科検診の結果により検査の必要な児童生徒には、個別に受診するよう指導するなど、健康維持に努めて参りますのでご理解をお願いいたします。（教育総務課）
農家の後継者不足と言われてるので、営農大を卒業した若手の人々が機械を購入する場合、市で補助してほしいと思います。	新規就農を希望する青年への農業機械購入に対する助成については、現在、市単独の助成金制度はありませんが、今年度から新規就農者を対象にした国の事業「新規就農総合支援事業（経営開始型）」が実施されました。この事業につきましては、給付要件等がありますので、詳しくは、市役所農林水産課までお問い合わせください。（農林水産課）

【問い合わせ先】 総務課 電話42-2111（内線347）

市営住宅〈空家〉入居者募集

公営住宅

団地名	住戸番号	所在地	建築年度	構造	浴室	浴槽	給湯器	窓多	ア子	汚水処理	家賃月額(円)
浦船団地	5-2号	木造浦船 135-7	S58	簡易耐火2階建 6連戸3DK	○	×	×	×	○	汲み取り	13,900~20,700
富范団地	B-5号	富范町荘野 61-37	H11	木造平屋1戸建 2DK	○	○	○	○	○	公共下水	18,500~27,500

特定公共賃貸住宅

団地名	住戸番号	所在地	建築年度	構造	浴室	浴槽	給湯器	窓多	ア子	汚水処理	家賃月額(円)
岩木団地	48号	柏上古川 房田152-1	H8	木造平屋2連戸建 2LDK	○	○	○	○	○	浄化槽	40,000~55,000

募集期間	9月18日(火)~9月27日(水) ※入居可能予定日は10月下旬頃となります。
入居者資格	①世帯の収入が政令で定める収入基準であること。 〔所得の認定月額が、公営住宅の場合158,000円以下、特定公共賃貸住宅の場合158,000円以上487,000円以下〕 ②現に住宅に困窮していることが明らかでないこと。 ③税を滞納していないこと。 ④入居希望者または同居しようとする親族が暴力団員でないこと。
必要書類	①入居希望申請書(市役所建築住宅課にあります) ②平成24年度所得証明書(入居者、同居者) ③全税目に未納がないことの証明書(用紙は市役所建築住宅課にあります) ④現在居住している方全員の住民票 ⑤入居希望者または同居予定者で障害者手帳の交付を受けている方はその写し ⑥印鑑(お申し込みの際にご持参ください) ※申込者によってその他の添付書類が必要となる場合があります。
選考方法	応募書類を審査のうえ、10月上旬頃に選考予定。
その他	・入居予定者に選考された方は、敷金家賃3カ月分、連帯保証人2人が必要になります。 ・募集期間中に空家が発生した場合は、市ホームページに追加します。

【申し込み・問い合わせ先】 建築住宅課 電話42-2111(内線383・386)

廻堰大溜池・砂沢溜池・西津軽土地改良区総代選挙の日程について

廻堰大溜池土地改良区総代選挙

任期満了日 平成24年10月12日(金)
選挙期日 平成24年9月26日(水)
告示日 平成24年9月19日(水)
立候補届出 平成24年9月19日(水)・20日(木)
時間 8:30~17:00
場所 つがる市役所3階会議室

西津軽土地改良区総代選挙

任期満了日 平成24年10月26日(金)
選挙期日 平成24年10月11日(木)
告示日 平成24年10月4日(木)
立候補届出 平成24年10月4日(木)・5日(金)
時間 8:30~17:00
場所 つがる市役所3階会議室

砂沢溜池土地改良区総代選挙

任期満了日 平成24年10月13日(土)
選挙期日 平成24年9月26日(水)
告示日 平成24年9月19日(水)
立候補届出 平成24年9月19日(水)・20日(木)
時間 8:30~17:00
場所 つがる市役所3階会議室

※「西津軽土地改良区総代選挙立候補予定者説明会」

日時 平成24年9月20日(木) 午前10時
場所 生涯学習交流センター「松の館」
2階視聴覚室

【問い合わせ先】 つがる市選挙管理委員会
電話42-2540

市の実施している各種健(検)診を受けましょう

特定健康診査・がん検診

集団健(検)診は平成24年11月まで、個別健(検)診は平成25年2月まで実施しています。

胃がん撲滅検診(ピロリ菌感染検査)

自宅で便を取りポストに入れる手軽な検査です。今年度の対象は、昭和48年4月1日～平成5年3月31日生まれの方が対象です。

医療費と健診の現状を知ろう

つがる市の国保は、病院受診の遅れ・重症化パターンからの脱却が課題

市が運営する国民健康保険事業(医療給付費等)に要する費用は、医療費の動向に大きく左右されます。端的に言えば、医療費が増えることが、保険税の引き上げにつながります。

① つがる市の国民健康保険の状況を見ましょう

● つがる市国民健康保険の状況

年度	国保被保険者数(人)	1人当たりの医療費(円)	1人当たりの保険税額(円)	総医療費(百万円)
平成18年度	19,401	205,435	78,446	3,985
平成22年度	16,939	230,780	91,650	3,909

つがる市の状況としては、重症化してから受診し、結果として医療費が高くなっている傾向があります。

市では、医療費の適正化(医療費抑制)対策の柱として、特定健診とがん検診の同時受診やがん検診の無料化などの健康づくり事業に取り組んでいます。しかし、まだまだ医療費の適正化につながっていないのが現状です。

● 糖尿病の医療機関受診状況(青森県の国保41団体中)

市町村名	受診率*	1件当たりの医療費
風間浦村	1位(5.07%)	40位(15,535円)
つがる市	39位(2.99%)	7位(26,594円)

県国保連合会統計資料
*受診率：医療機関での総受診件数に対する糖尿病の受診割合

② つがる市の特定健診・特定保健指導の状況を見ましょう

年度	国保被保険者数(人)	特定健診受診者数(人)	特定健診受診率(%)	特定保健指導率(%)
平成20年度	18,036	3,675	32.1	13.5
平成21年度	17,591	3,741	33.2	22.1
平成22年度	16,939	3,664	31.1	25.1

つがる市の平成24年度目標値は、特定健診受診率65%、特定保健指導実施率45%です。まだまだ、目標値には届いていません。

今年6月に厚生労働省は、特定健診の受診率が高いほど医療費が低くなると検証結果をまとめました。健診が「早期発見・早期治療」につながり、その結果、医療費が低くなるということも想定できるとしています。健診受診率の向上が医療費の適正化につながると単純には言えませんが、「病院受診の遅れ・重症化」のパターンからの脱却に結びつくと期待されています。

【問い合わせ先】

国民健康保険課 電話42-2111(内線272)

健康推進課 電話42-2111(内線307)

広 告



加盟店でお買い物した商品を
つがる市内無料配達いたします。

会員募集中!

つがる市宅配サービス

TEL 0173-42-3331

事業実施主体：NPO法人元気おたすけ隊

広 告

朝市情報 千代町商店街(青い森信金～つがる警察署)

☆開催日/10月までの

第2・第4日曜日

午前6時30分～午前8時30分



出店者募集中(出店料無料)

■問い合わせ つがる市商工会 電話：42-2449

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

	第3回 ミニボールエクササイズで 腰痛・膝痛・肩こり予防	第4回 健康増進!! ボウリング
実施日	10月3日(水)	10月16日(火)
内容	場所もとらずに手軽に始められるボールエクササイズ	健康スポーツとしてのボウリングのマナーを学び、実際に2ゲームを体験
講師	高橋整骨院 高橋尚裕氏	サンサンボウル インストラクター
会場	森田保健福祉センター「あーすとぴあ」	イオンモールつがる柏 サンサンボウル
時間	13:30～15:00	10:00～12:00 (9:55までに現地入口集合)
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	
参加料	無料	
持ち物	汗ふきタオル、飲み物 ※運動しやすい服装	
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	それぞれ実施日3日前までに電話で申し込みください(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

山内 誠 先生
(山内クリニック・院長)

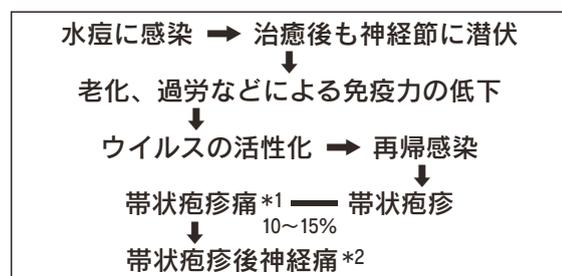


たいじょうほうしんつう 帯状疱疹痛と帯状疱疹後神経痛

●水痘 (水ぼうそう)

水痘は水痘・带状疱疹ウイルスの初感染によっておこる発疹性の病気で、6歳までの発症が圧倒的に多い。感染力は麻疹に次いで強く、家族内感染率はきわめて高く、特に兄弟・姉妹間の感染率はきわめて高く、後から罹患したほうが症状もひどくなる。水痘は一度罹患すると終生免疫となるが、将来、带状疱疹を発症する可能性がある。(図)

図：水痘罹患から带状疱疹後神経痛にいたる経緯



* 1 皮疹の見られる前から疼痛が出現することがある。比較的表面的な痛み (ピリピリ、びりびり感)。非ステロイド系消炎鎮痛剤で除痛ができる。

* 2 带状疱疹患者の10～15%が带状疱疹後神経痛に移行する。痛みが持続し増強する。深部性の灼熱痛、電撃痛、極めて不快な感覚、軽い触刺激で誘発される痛み。非ステロイド系消炎鎮痛剤では除痛できない。

●水痘から带状疱疹へ

水痘が治っても、ウイルスは三叉神経節や脊髄神経節に移動し、DNAの形で潜伏する。免疫力が低下するとウイルス粒子を複製し、神経節から神経にそって移動し、皮膚に水疱を形成する。带状疱疹の発症である。

●带状疱疹・带状疱疹痛・带状疱疹後神経痛

神経支配領域に一致して帯状に皮疹がみられ、その部位にほぼ一致して痛みが生じる。比較的表面的な痛みで、非ステロイド系消炎鎮痛薬が有効である。ところが、この鎮痛薬では除痛できない焼けつくような深部性の痛みに変化し持続する場合がある。これが带状疱疹後神経痛である。

—ヴィールスはしづかに栄え

電流のごとき痛みを我をいたぶる— 齋藤史

●带状疱疹後神経痛の治療

带状疱疹後神経痛は難治性疼痛の代表であり、特効的な治療はなく、多彩ともいえる各種の治療法が適宜、組み合わせて行われている。こうした中で、プレガバリンが2010年に日本でも使用が承認され、この薬剤の効果が期待される。