

防災行政用無線定時放送を一部変更します

防災行政用無線の定時放送は毎日5回実施しておりますが、農閑期となる12月から3月まで、以下のとおり一部放送を行わないこととしましたのでご理解をお願いします。

	放送時間	12月～3月まで	4月～11月まで
1	午前6時	放送を行わない	通常どおり
2	午前11時29分	放送を行わない	通常どおり
3	正午	通常どおり	通常どおり
4	午後5時30分	通常どおり	通常どおり
5	午後8時	通常どおり	通常どおり



【問い合わせ先】総務課 電話42-2111(内線345)

防災行政用無線放送を電話で聞くことができます

防災行政用無線放送を聞き取れなかった場合など電話で放送内容を聞くことができます。

電話0173-49-1300

防災行政用無線放送による緊急情報伝達の再試験を実施します

9月12日に実施した全国瞬時警報システム(J-ALERT)による伝達試験放送において、一部防災行政用無線から放送されなかったため、以下のとおり再度試験放送を実施しますので、ご理解をお願いします。

試験放送日時 11月21日(水) ①午前10時 ②午前10時30分の2回。

情報伝達手段 屋外の防災行政用無線及び室内に設置している戸別受信機から一斉放送

放送内容 「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」。最後にチャイム。

【問い合わせ先】総務課 電話42-2111(内線345)

平成25年2月24日執行つがる市長選挙の立候補予定者説明会

日時 平成24年12月5日(水)14:00

場所 つがる市役所 3階会議室

【問い合わせ先】つがる市選挙管理委員会 電話42-2540

つがる市長選挙の日程

選挙期日 平成25年2月24日(日)

告示日 平成25年2月17日(日)

こんな事業に活用されています ~原子燃料サイクル事業推進特別対策事業助成金~



生涯学習交流センター施設更新事業
(市民用パソコン等)

(勸むつ小川原地域・産業振興財団から交付される原子燃料サイクル事業推進特別対策事業の助成金は、電気事業連合会からの寄付金によって賄われ、市の施設整備等に役立てられています。23年度の整備状況は次のとおりです。(総事業費97,212千円、うち助成金額94,382千円)

- ・つがるブランド推進事業
- ・元増家調線舗装工事
- ・車力40号線側溝整備工事
- ・桑野木田広須線側溝整備事業
- ・さくらまつり事業
- ・下水道改修事業
- ・市営住宅給水施設改修事業
- ・生涯学習交流センター施設更新事業
- ・井戸浚渫工事
- ・防雪柵購入事業
- ・スポーツ振興事業(車両購入)

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	油タンク	アンテナ	汚水処理	家賃月額(円)
つきみの団地	12号	森田町森田 月見野300-2	H13	木造平屋建 2LDK	○	○	×	×	×	浄化槽	21,500~32,000
第2月見野丘 団地	17号	森田町森田 駒ヶ淵30-19	H7	木造平屋建 2LDK	○	○	×	×	×	浄化槽	18,700~27,900
かしわ団地	8号	柏桑野木田 幾世9-5	H17	木造2階建 4連戸3DK	○	○	○	○	○	農集排	26,200~39,100
かしわ団地	22号	柏桑野木田 幾世24-8	H14	木造平屋建 2LDK	○	○	○	○	○	農集排	24,600~36,600
かしわ団地	66号	柏桑野木田 幾世35-8	H20	木造平屋建 2LDK	○	○	○	○	○	農集排	25,500~38,000

【高齢者用住宅〔60歳以上の単身者向け（夫婦可）〕】

団地名	住戸番号	所在地	建築年度	構造	浴室	浴槽	給湯器	油タンク	アンテナ	汚水処理	家賃月額(円)
ことぶき団地 (オール電化)	8号	柏桑野木田 若宮185	H13	木造平屋建 9連戸1LDK	○	○	○	-	○	農集排	13,300~19,800

【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	油タンク	アンテナ	汚水処理	家賃月額(円)
花崎団地	14号	柏桑野木田 花崎46-1	H5	木造平屋建 3LDK	○	○	○	○	○	農集排	40,000~55,000

募集期間	11月12日(月)～11月21日(水) ※入居可能予定日は12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。 〔政令で定める所得：月額158,000円以下(特定公共賃貸住宅は月額158,001円～487,000円)〕 ②現に住宅に困窮していることが明らかな人であること。 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入居（同居）予定者が現在居住している世帯全員の住民票 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、12月中旬頃に選考予定。
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)

収納課からのお知らせ 市税等は納期内に納めましょう

11月 は

「固定資産税」第4期
「国民健康保険税」第5期
「介護保険料」第5期
「後期高齢者医療保険料」第5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」
「公共下水道受益者負担金」
の納期限となっています。

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：11月25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)

食生活を見直してみませんか？ 糖尿病予防教室・低栄養予防教室

	糖尿病予防教室	低栄養予防教室
日時	11月27日(火) 9:30~13:00	12月11日(火) 9:30~13:00
場所	市役所 保健センター調理室	
内容	糖尿病予防の調理実習・試食	低栄養予防の調理実習・試食
対象者	40歳から70歳代の方 (特に糖尿病予防、メタボ予防に 関心のある方。男女不問)	65歳以上の方(男女不問)
講師	つがる市食生活改善推進員	
参加料	無料	
持ち物	エプロン、三角巾、筆記用具	
定員	30人	
申し込み	11月20日(火)まで	12月3日(月)まで



【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

小笠原 幸 裕 先生

(ファミリークリニック☆希望・院長)



賢い患者になる方法

どこが痛いのですか？

前回、正確な情報を医師に伝えることが正しい診断を受ける一つの手段になるとお話ししました。ポイントは、1. いつからの症状なのか？ 2. 悪化傾向なのか、軽快傾向なのか(症状の時間的経過)でした。今回は続きのお話をします。

3. どこが？

例：腹痛と言っても臍^{へそ}よりも上なのか下なのか。臍の右なのか左なのか、お腹のどこが痛いのかによってどんな病気なのか推定できることがあります。頭痛や胸痛なども同じです。

4. どんな時に悪くなるか？

どんな時に良くなるか？

例：空腹時、食後、運動時、仕事をした時、就寝中、テレビを見ている時、立った時など。どんな時に悪くなるのか(良くなるのか)によってどんな病気なのか推定できることがあります。

5. 他の症状はないか？

(付随する症状を随伴症状といいます)

随伴症状の種類によっても病気を推定できることがあります。例：めまいの患者さん。めまい発生と前後して耳鳴りや耳の聞こえの悪さがある場合は、突発性難聴やメニエール病などの耳鼻科的なめまいを疑います。

6. 症状の移り変わり

時間的脈絡のない症状の羅列では正しい診断がつけにくくなります。つまり(一つの物語のように)日時の古い順番に症状の変遷(移り変わり)を説明して頂くことが大切です(例：2週間前→3日前→昨日→今日 この順番が大切です)。

下記のAさんとBさん、正しい診断がつきやすいのはどちらでしょう？

Aさん：最近、腹が痛い。細かいことを聞かれてもわからん。医者なら腹を診察すればわかるだろう！

Bさん：3日前からお腹の上半分、やや右側に不快な感じがあった。吐き気もあった。食事を摂ると悪くなるようだ(食べないでいると楽になる)。一昨日から痛くなり、昨夜から特に痛みが強くなってきた。歩くと特に痛みが強い。昨日の昼から微熱があり昨夜からは高熱(38℃)になってきた。

Bさんの病歴を聞けば、ほとんどの医師は胆石^{たんせき}を一番に疑ってすぐに適切な検査、治療を開始するはず(あるいは大きい病院へ紹介します)。AさんよりもBさんの方がより早く診断、治療できる確率が高くなります。

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ご参加ください。

	第7回 はじめての カーヴィーダンスエクササイズ	第8回 家でできるその場歩き体操
月 日	11月27日(火)	12月11日(火)
時 間	11:30～12:30 11:20までにアカデミー玄関集合	10:00～12:00
場 所	スポーツアカデミー五所川原 (五所川原市米田八ツ橋1)	生涯学習交流センター「松の館」
内 容	体の内側の筋肉を運動させて動くエクササイズを体験	たたみ1畳分のスペースがあればできる運動です
講 師	スポーツアカデミー五所川原インストラクター	健康運動指導士 鬼武由美子氏
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	20 人	
参 加 料	無 料	
持 ち 物	汗ふきタオル、飲み物、室内用シューズ、着替え	汗ふきタオル、飲み物、室内用シューズ、ヨガマットまたはバスタオル
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	
申し込み	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)

すずらの会～自死遺族の集い～

「すずらの会」は、自死遺族の悲しみや苦しみを分かち合うための集いで、現在、ご家族を自死で亡くされた方が参加しています。あなたの悲しみや苦しみを安心して話せる場所ですので、一人で抱え込まずにご参加ください。

〈参加者の声〉
「今はすずらの会で同じ境遇の仲間と話し、分かり合えることで心が軽くなり、笑顔を取り戻せました。いざという時に話を聞いてもらえるという心強さを感じ、自分だけじゃないという安心感に救われました」

日 時 11月26日(月)14:00～16:00
場 所 木造ふれあいプラザ
(JR木造駅隣の三角屋根の建物)
申し込み 事前に電話で精神保健担当の保健師へ申し込みください。
※すずらの会とは別に、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います。

【申し込み・問い合わせ先】
健康推進課 電話42-2111(内線306)

平成24年度 つがる市高齢者インフルエンザ予防接種について

10月20日から市内の各医療機関で接種が行われています。

対象の皆様には個別に通知しております。ワクチン接種後免疫がつくまで2週間程度かかりますので、流行前に早めに接種しましょう。

また、今年度より始まっています高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種（75歳以上対象）を受けた方、またはこれから受けようとする方は、7日間以上の間隔を空けて接種するようご注意ください。



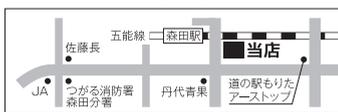
【問い合わせ先】
健康推進課 電話42-2111(内線309)

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！
これを機会にお部屋の模様替えをどうぞ！
1枚だけのご注文も喜んで！
仕事の大小にかかわらず、丁寧がモットーです。

サンプル持参でお見積り
見て、触って、納得！
古ゴザ、ご自由に
お持ち帰り下さい
当店の店頭に置いてあります。



三浦豊製作所
つがる市森田町床舞玉水16-2
TEL・FAX (0173)26-3130
携帯 090-5592-4093

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

