

健康づくり
講座

講演会 寝たきりにならないための予防策



日 時 12月21日(金) 13:30～15:00 (受付13:00～13:20)
場 所 生涯学習交流センター「松の館」
テ ー マ 「ロコモティブシンドローム
～寝たきりにならないための予防策～」
講 師 弘前大学医学部附属病院 整形外科
小野 睦 氏
申込期限 12月20日(木)

※ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）
とは…日本整形外科学会が提唱した「運動器症候群」のことで「運動器の障害」により「要介護の状態」や「要介護リスクの高い状態」になることです。

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線305)

不活化ポリオワクチン
の追加接種も定期的
予防接種になりました

広報8月号でお知らせしたとおり、ポリオについては9月1日より、これまでの生ポリオワクチンから不活化ポリオワクチンに切り替わりました。

追加接種(全体を通して4回目)については、臨床試験中のため定期予防接種の対象外でしたが、この度、有効性と安全性が確認され、**定期予防接種の対象となり無料で接種を受けられるようになりました。**

追加接種は、初回接種終了後6カ月以上(標準的な接種期間としては1年から1年半まで)の間隔をおいて接種してください。

接種間隔を守りながら、適切な接種を受けるようにしましょう。



【問い合わせ先】健康推進課
電話42-2111(内線309)

こころの健康講座
～アルコール編～

お酒が原因で悩んだり、失敗したことはありませんか。お酒の飲みすぎは体だけでなく、脳やこころ、人間関係に支障をきたすことがあります。

日 時 12月26日(水) 14:00～15:30
場 所 生涯学習交流センター「松の館」
1階B会議室
対 象 お酒について不安や悩みなどがある家族および本人
講 師 あすなろ断酒会 会員
内 容 断酒会の方々の体験を聞きながらお酒のもたらす害や回復について学ぶ
定 員 先着10人

※前日までに健康推進課へ申し込んでください。

※断酒会とは…お酒に悩む人達のための自助グループで、お酒に対する悩みを持つ方々が体験談を話し合いながら支え合い、問題を解決していく組織です。

【申し込み・問い合わせ先】
健康推進課 電話42-2111(内線305)

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

生徒募集中

◆対象/小・中・高校生、一般
◆毎週 火、土曜日 ◆午後1時～午後8時まで
初心者から経験者まで歓迎

草心書道会

〒038-3106 つがる市柏玉水藤岡27-7(木造高校近く)
【お問い合わせ】齊藤昭苑 TEL 0173(35)2096



物忘れと認知症

「物忘れが最近多くて心配になって…」そう言って外来を受診される方が増えてきています。人は誰でも歳をとるにつれて物忘れをするようになります。一般的には40～50歳くらいから「物忘れ」や「ど忘れ」が気になり始める方が多いようですが、これは心配のない物忘れ、「老化」によるものです。しかし、中には認知症の初期症状である方も見受けられます。認知症は早期発見・早期治療がとても大切な病気です。今日は、心配のない物忘れと認知症による物忘れの違いについてお話したいと思います。

①心配のない物忘れ

- ・財布を無くした時に「あれ、どこに置いたっけ…」
- ・以前会ったことのある人に会って「あれ、この人の名前なんだっけ…」
- ・何かを取りに行った時に「あれ、何しに来たんだっけ…」
- ・外出後に「あれ、鍵しめたっけ…」

誰でも経験のあるような物忘れをあげてみました。何が心配ない物忘れかといいますと、「忘れたということを忘れていない」ということです。忘れたことを自覚していて、よく考えたり教えてもらったら思い出せる物忘れは病気ではないということです。

②認知症の初期症状としての物忘れ

- ・財布を無くした時に「あれ、盗まれた」

- ・以前会ったことのある人に会って「初めまして」
- ・朝ごはんを食べた後に「朝ごはんはまだ？」

財布をどこかに置いたこと自体を自覚していないのと、日頃から自分の中でつじつまが合わないことが多くなって疑り深くなることによって、被害妄想的な発想になるようです。また、以前その人に会ったことや、朝ごはんを食べたということを全く覚えていないために、いろいろなことが初めての体験として感じられるようです。

つまり、「忘れたということを忘れている（忘れたという自覚がない）」のが認知症の物忘れということになります。

加齢による心配のない物忘れと、認知症の初期症状としての物忘れの違いがわかっていただけたと思います。現在、高齢者が増えていることもあり認知症患者さんは増えてきていますが、医学も進歩し治療の選択肢も増えていきます。また、原因によっては完全に治る場合もあります。ご家族やご自身に物忘れに対しての不安が少しでもあるようなら、早めに受診されることをお勧めします。



平成24年度保健安全標語コンクール最優秀賞作品

テーマ「健康ってなんだろう」 つがる市学校保健会

きれいな「は」 わたしのえがお 金メダル

瑞穂小1年 成田 麗 名

きれいな「は」 きちんとみがいて わたしがまもる

向陽小2年 安田 光

よくかんで 頭のはたらき バッチグー

森田小3年 野呂 叶 夢

けっぱる子 あつい夏こそ 光るあせ

瑞穂小4年 小田川 竜 登

緑のね 野菜はおなかの きゅうせいしゅ

森田小5年 工藤 匡 宗

[敬称略]



朝ご飯 栄養たっぷり 母の味

穂波小6年 新岡 海 知

熱中症 対策しながら スポーツ熱中

森田中1年 大場 那 津

遊びでも 酒やたばこを 覚えるな

森田中2年 奈良 直 人

運動し さわやか気分 いい気分

車力中3年 松橋 笑美奈

平成25年度補助事業を活用して 農業機械、施設の整備を検討されている皆様へ

平成25年度において国の補助事業を活用して農業機械の導入、または施設整備（パイプハウス等）を検討されている方を対象に実施希望の申し込みを受け付けします。

希望者は、下記の提出書類を準備のうえ、市役所農林水産課にお申し込みください。

なお、農協組合員の方は、各農協に問い合わせのうえ、農協にお申し込みください。（既に農協に提出した方は再提出の必要はありません）

※申し込みされても採択されない場合もありますので、予めご了承ください。

対象者 人・農地プランに位置付けられた中心経営体等（認定農業者等）

提出書類 見積書、カタログ

申込締切 平成24年12月27日（休）



【申し込み・問い合わせ先】 農林水産課 電話42-2111（内線417）

つがる市農業委員会委員選挙人名簿登載申請書について

市農業委員会では、農家の皆様に12月下旬に「農業委員会委員選挙人名簿登載申請書」を郵送する予定です。

この申請書に基づいて、つがる市農業委員会委員選挙人名簿が作られます。この申請書により作成された選挙人名簿に載っていないと投票もリコールの請求もできなくなります。

郵送された申請書には、あらかじめ農地基本台帳に登載されている耕作面積・満20歳以上の方の氏名・生年月日等が記載されていますので確認および訂正のうえ、平成25年1月10日（休）までに提出してください。

提出先：農業委員会（柏分庁舎内）、市役所総務課、各支所、出張所「すまいるプラザ」（イオンモールつがる柏内）

また、下記要件を満たす世帯で申請書が届いていない方は、農業委員会に申請書を備え付けておりますので、お越しくださいようお願いいたします。

選挙権の要件

- ①つがる市に住所を有する者であること。
- ②年齢が、満20歳以上の者（平成5年4月1日以前に生まれた者）であること。
- ③10アール以上耕作の業務を営む者およびその配偶者または同居の親族であり、年間おおむね60日以上耕作に従事していると農業委員会が認めた者であること。

【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

つがる市一般競争（指名競争） 入札参加資格審査申請書の受付について

今年度の「入札参加資格審査申請書」の受付は、①建設工事（市内に本店を有する者のみ）
②測量・建設コンサルタント等 ③物品・役務の提供等の入札参加資格申請書の受付となりますので、入札参加希望者は期間内に「入札参加資格審査申請書」を提出してください。申請書類の様式は市ホームページからダウンロードできます。また、市役所管財課に用意しています。

- 受付期間
- ・県内に本店を有する方：平成25年1月4日から平成25年1月31日まで
 - ・県外に本店を有する方：平成25年2月1日から平成25年2月28日まで
（郵送および宅配便は最終日発送分まで有効）

- 有効期間
- 〈建設工事〉市内に本店を有する方：平成25年7月1日から平成26年6月30日まで
 - 〈測量・建設コンサルタント等、物品・役務の提供等〉平成25年7月1日から平成27年6月30日まで

- 提出方法
- ・市内に本店を有する方：持参のみ
 - ・市外に本店を有する方：持参および郵送、宅配便



【提出・問い合わせ先】 〒038-3192 青森県つがる市木造若緑61-1 つがる市役所 管財課

電話0173-42-2111（内線335・337）

ホームページ：<http://www.city.tsugaru.aomori.jp/nyuusatsu.html>

下水道課からの重要なお知らせ

市では下水道（公共下水道および農業集落排水）の整備を進めており、皆様の加入をお願いしております。

下水道へ接続されますと、し尿および雑排水（台所や風呂等からの排水）が市の施設浄化センターおよび処理施設で適切に処理し排水されています。

また、下水道への接続工事をされた場合は、市の完了検査を受け、使用者の皆様が下水道課へ「使用開始届」を提出することが義務付けられています。

もし、無届接続が発見された場合は条例により過料が課せられる場合がありますので、今一度接続されている方は「使用開始届」が提出されているかご確認ください。

下水道を接続したが、納入通知書が来ない…（無届の可能性有り）

こんな時は、すぐに市役所下水道課へご連絡ください。

下水道工事を行う場合は、つがる市指定排水設備工事業者でなければ工事ができませんので、工事を依頼される時には必ずご確認ください。

また、無登録業者が行った接続工事については排水設備の撤去、改修または使用停止を命ずる場合があります。

- ・現在、市では73業者が登録されており、期間は平成26年3月31日までとなっております。
- ・登録者一覧表を下水道課窓口、市ホームページに掲載しております。

<http://www.city.tsugaru.aomori.jp/suidou/gesui/0004-23.html>

その他、下水道（公共下水道、農業集落排水）に関することはお気軽にお問い合わせください。

接続しているが請求書を見たことがない（送付されてこない）というお宅は、速やかに市役所下水道課へ連絡をお願いします。

その他、水道の漏水による場合（公共下水道区域）や、特別な場合は減免措置（使用料の減額）が認められますので、お問い合わせください。

【問い合わせ先】下水道課 電話42-2111（内線371）

市有地売却のお知らせ

市では、下記の物件（旧吹原小学校）を現状有姿で一括売却します。買受を希望する方は入札に参加してください。

物件	所在地	地目／種類	家屋番号	構造	面積(㎡)	備考
土地	つがる市木造丸山竹鼻92番2	宅地			18,274 (登記面積)	旧吹原小学校（プール、遊具等の工作物を含む）
付随建物	同上	倉庫（旧校舎および体育館）	未登記	鉄骨造亜鉛メッキ鋼板葺平家建	1,877 (施設台帳面積)	

物件の予定価格	金 9,261,000 円
物件の法規制等	都市計画区域外
物件の図面、契約条項等の縦覧場所・期間	つがる市役所 2 階 管財課 12月13日(木)～1月9日(水)（土日・祝日・年末年始を除く）
現地説明	12月25日(火) 10:00 売払い物件の所在地で行う
入札および開札	日時 1月10日(木) 11:00 場所 つがる市役所 2 階 相談室
入札参加者の資格	つがる市に住所を有し、地方自治法施行令第167条の4第1項および第2項の規定に該当しないものであること
入札参加の申し込み	入札保証金に次の書類を添えて12月14日(金)～1月9日(水)に一般競争入札参加申込書を提出してください（添付書類）印鑑証明書、身分証明書（法人の場合は登記簿謄本）
入札の無効	入札参加資格のない者による入札および入札条件に違反した入札は無効とする
入札保証金	入札金額の100分の5以上（現金または金融機関が振り出し若しくは支払い保証をした小切手）を入札参加申込の際に納入すること
契約保証金	契約金額の100分の5以上（現金または金融機関が振り出し若しくは支払い保証をした小切手）ただし、入札保証金を充当することができる
契約締結の期限	落札決定の日から7日以内
代金の納入期限	契約締結の日から30日以内に全額納入とする

【申し込み・問い合わせ先】管財課 電話42-2111（内線333）