

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

山内 誠 先生
(山内クリニック・院長)



肩こりについて

西条八十の童謡『肩たたき』の「母さんお肩をたたきましょ」は有名だが、日本人は欧米人に比べて肩こりの人が多い。頭の大きさに比べて頭を支えている首の骨が細いため、周囲の筋肉に過度の負担がかかっているからだ。

肩こりの原因は、ストレス、睡眠不足、パソコンとにらめっこすることで生じるテクノストレス眼症、頸椎の異常、歯の噛み合わせ障害、内臓の異常などさまざまである。肩こりで当院を受診された患者さんの頸椎エックス線写真をみると、何ら異常の認められないこともあるし、頸椎椎間板症が認められることもある。また若い女性の場合には頸椎の生理的前彎が消失または彎曲変形がみられることが多いように感じる。

肩こりの治療法は原因にもよるが、一般的な治療法としては、日常生活の改善、運動療法、物理療法(温熱療法や牽引等)、薬物療法、注射療法があげられる。

薬物療法としては筋弛緩薬や消炎鎮痛薬、漢方薬(葛根湯、加味逍遙散、当帰芍薬散等)の内服、外用剤などを用いる。

注射療法の中で速効性を示すものは、局所麻酔薬を混じた薬液を圧痛点到注射するトリガーポイント注射と呼ばれるものである。

トリガーポイント(疼痛誘発点)とは筋肉内に硬結として触れる過敏点であり、圧迫や針の刺入、加熱または冷却などにより関連痛を引き起こす部位、と定義される。患者さんが指摘する最もこりの強いところで、かつ圧迫により痛みが拡がる場所、と考えていただければよい。

このポイントへの注射により痛みの悪循環を断ち切り、血流の滞りを改善して、炎症物質を一掃するのである。なお、これらのトリガーポイントは東洋医学での肩井、肩外兪、膏肓などの経穴(ツボ)に一致する。

3月は「自殺予防強化月間」です

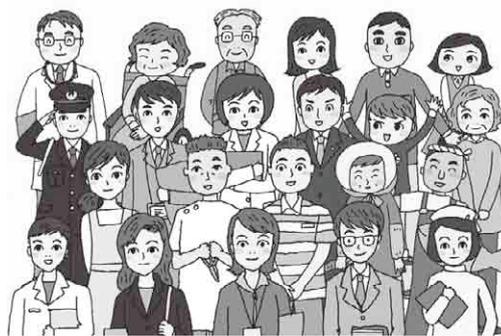
大切な人を失わないために、あなたも「ゲートキーパー」になりませんか

悩みを抱えた時に、まず身近に相談できる人がいること、孤立や孤独を防ぐことが自殺予防にとっては重要です。このため、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげる見守る「ゲートキーパー」の輪を、みんなで広めていきましょう。

悩んでいる人を“命を断つ道”へ向かわせないために、悩みを聞いたり、体調の変化に気づいて、正しい道への案内をする「ゲートキーパー」。命の門番になるのは、市民一人一人です。

みんなで大切な人の命を守りましょう。

一人で悩まず相談してください



【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線306)

広 告

NORTHERN STOCK ACTIVITIES Under the clear blue skies of Tsugaru, Aomori Prefecture, our farm raises livestock using the latest recycling technologies, for a better environment and for products your family can trust.

豚 Kimura Farm
株式会社 木村牧場

平成25年産
飼料米買います!

〒038-2801
青森県つがる市木造丸山竹鼻118-5
TEL 0173-26-4177 FAX 0173-26-3688
URL <http://www.kimurafarm.jp>
E-mail kmfarm@infoaomori.ne.jp

詳しい内容や疑問など
いつでも連絡下さい。
飼料米担当 中村まで

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

ごみの処理は適正に

引越しなどで一時的に大量のごみが出る場合は、一度にごみ収集場所に出さないで、次のとおり処理してくださいようお願いいたします。

■燃やせるごみ

地区	搬入先	受付日	受付時間	手数料
全地区	西部クリーンセンター 電話46-2141	月曜日～土曜日	8:30～16:30	10kgごとに50円

■燃やせないごみ

地区	搬入先	受付日	受付時間	手数料
木造稲垣	木造・稲垣 一般廃棄物最終処分場 電話45-3086	月曜日～金曜日 (土日祝日は休み) ※毎月第3日曜日は営業で翌月曜日が休み	9:00～11:00 13:00～16:00	10kgごとに20円
森田柏	森田一般廃棄物最終処分場 電話26-4580	火曜日・土曜日	8:30～12:00 13:00～16:30	
車力	車力一般廃棄物最終処分場 電話56-3993	毎週日曜日	8:00～16:00	

「つがる市ごみ分別の手引き」で確認し、きちんと分別してください。またリサイクルショップを利用したり、必要な方に譲るなど再使用を心掛け、できるだけごみの減量に努めましょう。

古紙リサイクルセンター（無料）

- 場 所：(株)伸和産業つがる営業所
(つがる市柏広須照日5-1)
- 持ち込める日時：毎日8時～17時
- 持ち込める古紙：段ボール、新聞紙（折込チラシ可）、雑誌・雑紙、紙パック



古紙リサイクルエコステーション（無料）

- 場 所：イオンモールつがる柏
(センターモール西入口付近)
- 持ち込める日時：毎日9時～20時
- 持ち込める古紙：段ボール、新聞紙（折込チラシ可）、雑誌・雑紙、紙パック

〈古紙リサイクルへ出す時の注意点〉

- ・一部がアルミ、プラスチックなどでコーティングされたものは入れないでください。
- ・ナイロン、ビニール部分は取り除き、紙ひもでしっかり縛ってください。

自分で運搬することができない場合は下記の業者に依頼してください。（有料）

市内の収集運搬の許可業者

業者名	所在地	電話	一般廃棄物	主な産業廃棄物		
				廃プラ	金属くず	がれき類
(株)協同開発舗装	つがる市木造館岡上沢辺143-107	45-3204	○	○	○	○
(株)伊藤鋳業	つがる市木造若竹13	42-2279	○	○	○	○
(有)かしわ清掃社	つがる市柏桑野木田千年177-2	25-2529	○	○	○	○
森田清掃	つがる市森田町中田福浦24-9	26-4354	○	△	△	△
エーワン保全(株)	つがる市富苑町屏風山1-1115	69-5311	○	○	○	○

平成25年度の「ごみカレンダー」は3月中に配布します

【問い合わせ先】環境衛生課 電話42-2111（内線281）



ペットボトルのキャップは
その他のプラスチックへ
必ずキャップを
外してください

平成25年度国民年金保険料額が変わります

年金情報

●平成25年度の保険料月額、15,040円となります。

納付書(現金)での納付は、翌月末日(納付期限)までに納めますが、前納することで割引されます。



平成25年度保険料を納付書(現金)で納めた場合

平成25年度	1カ月分		6カ月分		1年分		納付期限
	保険料	割引額	保険料	割引額	保険料	割引額	
毎月納付	15,040円		90,240円		180,480円		翌月納付
6カ月納付			89,510円	730円	179,020円	1,460円	<ul style="list-style-type: none"> 4月～9月分 平成25年4月30日 10月～3月分 平成25年10月31日
1年前納					177,280円	3,200円	平成25年4月30日

学生納付特例制度(学生免除)を受けていた方へ

3月で学生免除を終えられた方は4月から6月まで一般免除を受けることもできます(所得審査あり)。

4月から厚生年金になる方は、本人またはご家族の方でも結構です。保険証等、厚生年金加入日を確認できるものをお持ちのうえ手続きしてください。

平成25年度「移動年金相談」

下記日程により「移動年金相談」を実施します。完全予約制なので待ち時間や混雑はありません。

場 所：つがる市役所 2階相談室

実 施 日：平成25年4月24日、5月22日、6月26日、7月24日、8月28日、9月25日、10月23日、11月27日、12月25日、
平成26年1月22日、2月26日、3月26日

相談時間：10:00～15:00

予約先電話番号 0172-27-1309 (弘前年金事務所 お客様相談室)

※予約の際は基礎年金番号が必要です。

※お越しの際は本人確認ができるもの(年金手帳、年金証書、運転免許証等)をお持ちください。

※代理の方が相談される場合は「委任状」が必要です。

〈お知らせ〉

日本年金機構では、国民年金保険料の収納事業について、民間事業者に委託して実施しています。青森県内については、平成25年2月からの委託事業者は(株)アイヴィジットとなりましたのでお知らせします。なお、平成25年1月31日までは東京ソフト(株)に委託しておりました。

最近、全国各地で「日本年金機構」や「年金事務所」の職員と称して振り込み詐欺や訪問詐欺を行うケースが相次いで発生しています。委託事業者は、日本年金機構から委託されていること、氏名と会社名を名乗ること、訪問の場合は日本年金機構が発行した証明書を提示することとしており、銀行口座を指定してATMの操作により振込を求めることや、国民年金保険料納付書をお持ちでない場合に現金を領収することは決してありません。

【問い合わせ先】弘前年金事務所 電話0172-27-1337 市民課 電話42-2111(内線261・267)

収納課からののお知らせ 市税等は納期限内に納めましょう

3月 は

「国民健康保険税」第9期
「介護保険料」第9期
「後期高齢者医療保険料」第9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：3月24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)

グループホーム開設予定について

認知症により介護が必要となられた方が、必要なサービスを受けられるよう「つがる市第5次介護保険事業計画（計画期間：平成24～26年）」に基づき、認知症対応型共同生活介護（グループホーム）を整備することとなり、市では、審査会を経て整備を行う3事業者を選定しました。

選定事業者は、平成25年4月開設を目指し現在施設整備を進めていますので、下記を参考にして、入所を希望される方は事業者にご相談ください。

ただし、整備完了後に市では、介護保険法や関連する法律の基準を満たしているかの調査を行い、基準を満たしている場合に限り、市が開設を許可しサービス開始となることから、現段階では開設を必ずしも確約したものでないことをご了承ください。

市が選定し現在整備を進めている事業者は次のとおりです。

事業者名	電話	建設予定地
株式会社 清 里	56-3786	つがる市富范町屏風山1-1048
有限会社 嶋野商事	26-4666	つがる市木造吹原西前田21-18
有限会社 都 和	42-7032	つがる市木造福原常盤20-1

※既に相談者（申込者）が多数の場合もあります。

グループホームはどのような方が利用するのか

- ① 要介護認定において要支援2、要介護1～5のいずれかの認定を受けている方
- ② 医師の診断書等により認知症であることが確認できる方
- ③ 共同生活を送ることに支障のない方
- ④ つがる市民であること

【問い合わせ先】 介護課 電話42-2111（内線235）

つがるブランド 料理コーナー



つがるブランド農産物を使った料理を紹介します。

【材料】 4人分

- 長いも …………… 20cm
- ごぼう …………… 1～2本
- 豚薄切肉 …………… 300g
- 卵 …………… 2個
- しょうゆ …………… 大さじ2
- みりん …………… 大さじ2
- 米粉 …………… 適量
- パン粉 …………… 適量
- サラダ油 …………… 適量

ごぼうと長いもの 肉巻き揚げ

市生活改善グループ連絡協議会 提供

ごぼうは、まつくくのびて、ひげ根が少なく肌のきれいなものが良品です。



【1人分】 エネルギー 453kcal たんぱく質21.1g
脂質 19.8g 食物繊維 5.7g 食塩相当量 1.3g

【作り方】

- ① ごぼうは皮つきのままで洗ったら10cmの長さに切ってしょうゆとみりんで下味をつけて煮る。
- ② 長いもは皮つきのままで洗ったらごぼうと同じくらいの太さで10cm位の棒状に切る。
- ③ 下味をつけたごぼうと、棒状の長いもをそれぞれ豚肉で巻く。
- ④ 巻いた肉に米粉・卵・パン粉の順につけて油で揚げる。

広 告

志望校を
母校にする!

平成24年度入試合格実績(編制)
◆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

新学年へ備えましょう!

対象/小学生・中学生(国・英・数・社・理)

進学・学習指導教室
HACINO
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

広 告

学生服・セーラー服
高校指定服・指定トレパン

☆木造中学校 ☆森田中学校 ☆稲垣中学校 ☆木造高校 ☆五所川原高校 ☆鰯ヶ沢高校

TEL.42-2118
木造有楽町