

高齢者肺炎球菌ワクチンの接種費用助成を継続します

市では、昨年9月15日から開始した高齢者肺炎球菌予防接種の助成を、平成25年度も5月1日から引き続き行います。

昨年、対象者である75歳以上の方に予診票等を個別に配布しましたが、今年の3月末までに接種できなかった方は、その予診票等を使用して接種できます。

今年75歳になる方には、個別で予診票等を郵送します。

また、75歳以上の方でも過去5年以内に肺炎球菌ワクチンを接種した方は、接種により副反応を起こす危険性があるため、接種できませんのでご注意ください。

接種できる医療機関は昨年度と同じですが、つがる成人病センターでの高齢者肺炎球菌の予防接種は10月末で終了になります。

このワクチンは、法律で義務付けられた予防接種ではなく、各自の判断で行う任意接種ですので、接種にあたっては医師と十分ご相談ください。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線309）

5月31日は世界保健機構(WHO)が定める「世界禁煙デー」です 産まれてくる小さな命を守りませんか

たばこの健康に対する悪影響は喫煙者本人だけでなく、自分が吸わなくても喫煙者の煙を吸ってしまう受動喫煙が大きな問題になっています。特に、妊娠した方の周囲で喫煙すると、胎児に大きな影響を与えることになります。

県と壮青森県薬剤師会では、現在、パパになる方（パートナーが妊娠した方）の禁煙のサポートをしています。通常8週間行う禁煙補助剤を用いた禁煙指導のうち、最初の2週間分の費用が無料になります。これを機会に、妊婦さんや産まれてくるお子さんにクリーンな環境をプレゼントしてみませんか。

詳細はお問い合わせください。

【問い合わせ先】健康推進課 電話 42-2111（内線307）



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

木村 淳也 先生

（きむら皮膚科・院長）



にきび（^{そう}ざ瘡）は病気です

にきび以外の理由で受診した患者に、にきびがあり「にきびの治療はしますか？」ときくと、半分以上に「いらない」と言われる。にきびは12歳頃から発症し、放置すると^{はんこん}癬痕を残すこともある慢性の病気である。テレビを見ていて有名な芸能人やスポーツ選手の顔のアップが映った時、肌が凸凹していることに気付くことがないだろうか。にきびが原因の人も、少なからずいるのではないと思われる。一度癬痕ができると治療は難しいのだ。あるデータによると、にきびで病院を受診する人は10%台とのこと。病院を受診せず、市販の薬、テレビなどで宣伝されている化粧品類、健康食品などで対処している人も多いとのことだ。しかし、不適切に処置されていることも多いため、初期の段階で病院を受診することが望ましい。

思春期に生じやすいのは、この時期になると男性ホルモンの影響で脂腺が増大し、皮脂分泌が^{こうしん}亢進してくるためである。悪化要因としては、遺伝、寝不足などのストレス、便秘、月経前なども考えられている。

◎治療

1. 軽症：アダレパン外用または抗菌外用併用
2. 中等症・重症：上記外用剤＋抗菌薬内服
3. 最重症：抗菌外用＋抗菌薬内服

基本は上記であるが難治性のざ瘡もある。上記の治療がほとんど効かない場合もあり、その他の治療も併用することもある。保険適応外（ケミカルピーリング、光線・レーザーなど）の治療もあり、医師とよく相談して治療方針を決めて欲しい。

ふれあい教室の開催

市では、介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に、寝たきりや認知症を招くおそれのある「閉じこもり」を予防するため「ふれあい教室」を開催します。

●開催日 月2回火曜日 5月28日(火)、6月11日(火)、6月25日(火)、7月9日(火)、7月23日(火)、8月6日(火)、8月27日(火)、9月10日(火)、9月24日(火)、10月8日(火)、10月22日(火)、11月12日(火)、11月26日(火)、12月10日(火)、12月24日(火)、1月14日(火)、1月28日(火)、2月4日(火)、2月18日(火)、3月4日(火)、3月18日(火)

●時 間 10時～12時

●場 所 木造老人福祉センター

●内 容 作業療法による作品制作(折り紙、手工芸など)・健康体操・レクリエーション・健康講話・健康相談など

●講 師 医療法人誠仁会尾野病院 作業療法士

●参加料 無料



【申し込み・問い合わせ先】 介護課 市地域包括支援センター 電話42-2042

「すずらんの会」～自死遺族のつどい～

「すずらんの会」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》「今はすずらん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聴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」

●年間の日程 5月28日(火)、7月29日(月)、9月13(金)、11月25日(月)、1月27日(月)、3月24日(月)

●時 間 14時～16時

●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 事前に市役所健康推進課に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305)

火災が多発しています！ご注意ください

市内において、今年に入り11件の火災が発生し、けが人、犠牲者も出ました。昨年は11件の建物火災に対し、今年はすでに9件の建物火災が発生しています。この季節は空気が乾燥し、火災が発生しやすく、また延焼拡大する危険性が高いため、警戒態勢を強化しています。

●火災の発生状況(平成25年4月22日現在)

建物火災：9件 車両火災：1件 その他火災：1件

負傷者：1名 死者：2名

●防火対策

- ・火の取り扱いには十分に注意していただき、確実に後始末をしてください。
- ・家の周りになどに燃えやすいものが置かれていないか、もう一度点検してください。



住宅用火災警報器を設置していたことにより、早期に火災を発見し大事に至らなかった事例がありました。火災の早期発見と逃げ遅れを防ぐために住宅用火災警報器を設置しましょう。

【問い合わせ先】 つがる市消防本部 予防課 電話42-7744

リフォームをお考えの皆様へ

補助金申請受付 6/3(月)～1/31(金)

つがる市安全安心 住宅リフォーム促進支援事業

対象要件

- つがる市内に住宅を所有し、その住宅にお住まいの方。
- 持家住宅で、一戸建ての住宅やマンション等の共同住宅の専有部分。
- 耐震性能、省エネ性能、バリアフリー性能、克雪性能、防災性能の向上を伴う既存住宅の改修工事を行う場合で、次の全ての要件を満たすものが対象となります。
 - ・改修工事費のうち、性能の向上に要する改修工事費が20万円以上のもの。
 - ・主たる事務所の所在地が青森県内にある建設業者が施工するもの。
 - ・リフォーム工事瑕疵(かし)責任保険に加入するもの。
 - ・本事業における住宅リフォームの性能基準を満たすもの。

補助金額

耐震性能の向上	全体の改修工事費の20%（上限額 60万円）＋ 保険料等の50%
省エネ・バリアフリー・克雪・ 防災性能の向上	全体の改修工事費の10%（上限額 20万円）＋ 保険料等の50%

受付期間 平成25年6月3日（月）～平成26年1月31日（金）※予算枠を超えた場合は受付を終了します。

【申し込み・問い合わせ先】 建築住宅課 電話42-2111（内線384）

市営住宅〈空家〉入居者募集

公営住宅

団地名	空家番号	所在地	建築年度	構 造	浴室	浴槽	給湯器	油切	アンテナ	污水处理	家賃月額（円）
浦船団地	1-6号	木造浦船 135-3	S55	簡易耐火 2階建3DK	○	×	×	×	○	くみ取り	13,500～20,100
第2月見野 丘団地	12号	森田町森田 駒ヶ淵30-16	H6	木造平屋建 2LDK	○	○	×	×	×	浄化槽	17,400～25,900
第2月見野 丘団地	43号	森田町森田 駒ヶ淵30-16	H8	木造平屋建 2LDK	○	○	×	×	×	浄化槽	18,500～27,600
屏風山団地	C-3	車力町屏風山 1-98	H14	木造平屋建 2LDK	○	○	○	○	○	農集排	20,200～30,100

募 集 期 間	平成25年5月13日（月）～5月23日（木）※入居可能予定日は6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。（政令で定める基準：月額158,000円以下） ②現に住宅に困窮していることが明らかなる人であること。 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源泉徴収票または平成24年分所得申告書（入居者、同居者） ④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） ⑤入居(同居)予定者が現在居住している世帯全員の住民票 ⑥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 ⑦印鑑 ※申込者により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、6月中旬に選考予定。
そ の 他	・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）

つがる市新規出店者経営支援事業

新規出店に係る店舗改装費(上限100万円)および店舗賃借料の3分の2(上限60万円)を補助します

商店街の賑わいづくりを促進するため、中心商店街等にある空き店舗を活用する新規出店者に経営支援を行います。

- 対象地区：つがる市中心商店街等（有楽町商店街、千代町商店街、木造駅前、陸奥森田駅前）
- 対象者：①平成25年4月1日以降、空き店舗に入居し、かつ開業しようとする者
②つがる市内に住所または主たる事業所を有する者
③小売業、卸売業、飲食業およびサービス業（対象外の業種等もあります）
④新規に12カ月以上継続して営業できる者
※このほかにも要件があります。詳しくはお問い合わせください。
- 募集期間：第1次募集…平成25年 5月27日～ 6月28日まで→ 7月審査・交付決定
第2次募集…平成25年 8月 1日～ 9月30日まで→ 10月審査・交付決定
第3次募集…平成25年11月 1日～12月28日まで→ 1月審査・交付決定（予定）
- 申請先：つがる市商工会
【問い合わせ先】つがる市商工会 電話42-2449 ホームページ<http://www.a-bbn.jp/tugaru/>
商工観光課 電話42-2111（内線433）

奨学資金借入金利子補給費補助金 申請受付について

- 対象者
平成24年度に大学（専門学校を除く）に在学している子弟を持ち、市内に住所のある世帯
※休学または退学した場合は補助対象外となります。
- 保護者（両親）の年間合算総所得額
・1人在学の場合…500万円以下 ・2人以上在学の場合…750万円以下
- 補助額（在学生1人当たり）
金融機関等から借入金限度額300万円以内で利率年8%以内での計算利息額
※平成24年度（24年4月～25年3月）実支払い利息額以内を補助します。
- 提出書類（申請書へ添付）
①在学（卒業）証明書 ②平成25年度所得証明書（両親） ③借用証書の写し
④利息支払い領収書の写し（通帳引き落としのコピーまたは金融機関発行の利子支払証明書）
⑤償還計画表の写し
※申請書は教育委員会にありますので提出書類、印鑑を持参のうえお越しください。
（市ホームページからもダウンロードできます）
- 申込期限 平成25年6月28日（金）
【申し込み・問い合わせ先】教育委員会 教育総務課 電話49-1201（内線21）

児童手当・特例給付 現況届の提出について

現在、児童手当を受給している方は「現況届」の提出が必要になります。これは毎年6月1日の状況を把握し、手当を引き続き受ける要件を満たしているかどうかを確認するためのものです。この届けの提出がない場合、6月分以降の手当が差し止めとなりますのでご注意ください。対象の方には5月下旬に書類を送付します。必要書類を確認のうえ、提出をお願いします。

提出書類

- ・児童手当・特例給付 現況届（市から送付されます）
- ・課税情報の確認に係る同意書（市から送付されます）
- ・＜厚生年金保険等に加入の場合＞受給者の保険証の写し
- ・＜平成25年1月2日以降につがる市に転入してきた方＞
平成25年度所得課税証明書

※その他、状況によって提出する書類があります。

提出期限 平成25年7月1日（月）まで 提出先 市役所福祉課、車力出張所、稲垣出張所

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111（内線233）

