

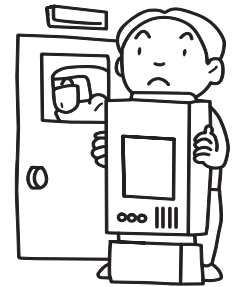
平成25年度「総合健診」最終日程のご案内

平成25年度の総合健診は11月が最後となります。

11月が受診日となっている方、申込日に受診できなかった方、職場健診でがん検診が行われていない方、申し込みを忘れた方は、この機会をご利用ください。

■日程・項目・会場

	総合健診	女性検診	会場
	特定健診（健康診査）、胃・大腸・肺・前立腺がん検診	子宮・乳がん検診	
受付時間	7時～9時	12時～13時	生涯学習交流センター「松の館」
11月12日（火）	○		
11月13日（水）	○	○	
11月14日（木）	○	○	
11月15日（金）	○	○	
11月17日（日）	○	○	
11月18日（月）	○	○	
11月19日（火）	○		



■申し込み・受診方法

- まだ申し込みされていない方：健康推進課にお申し込みください（電話可）。
- 申し込みしたが受けていない方：健康推進課に受診希望日を連絡し、お持ちの受診票で受診できます（電話可）。

※当初から11月の健診予定の方はそのまま受診してください。

受けて良かったがん検診

竹内きよゑさん（64歳） 木造

私は、昨年度、市の総合健診を受け、大腸がんの手術をしました。精密検査を受けてくださいという検診結果を見て、「便を2日分に出さなければいけないところ1日分しか出さなかった」、「普段から健康には気をつけている」「自覚症状がない」などという考えから、何かの間違いではないかと思いました。それでも、すぐに病院に行き、精密検査を受けました。担当した医師が、精密検査の結果をわかりやく丁寧に説明してくれたことで、医師を信頼して治療、手術することができました。今では、自分の周囲に精密検査を大儀にしている人がいると、治る病気も治らないからと言い、早めに受診することをすすめています。自分は総合健診を毎年受けるつもりです。健康だと思って健診や精密検査を受けていない人には、ぜひ受けてほしいと思います。

健康と長生きは昔から、多くの人々の願いであります。自分は、健康と長生きのためには、適正な食事や運動不足の解消、禁煙や節酒といった健康的な生活習慣づくりを行っていくことが大切であり、健康診断などによって病気を早期に発見すること、そして早期に治療することが大切であると思っています。

【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111（内線307）

平成25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15日から市内の各医療機関で予防接種が受けられます。対象となる方には、個別に市から通知が届きます。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、流行前に早めの接種を受けましょう。

※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願います。



【問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111（内線309）

「若がえり健康教室」

参加無料
申込不要

今よりもっと、はつらつと生き生きと、若々しくなりたいあなたを応援します。
3月まで（月2回）開催しています。お気軽にご参加ください。

	第5回・第6回	
日 時	11月6日（水）・25日（月） 13時30分～14時30分	
場 所	生涯学習交流センター「松の館」交流ホール	
テ ー マ	マイナス5歳の心と体をあなたの手に	71人が参加した第1回目の教室
講 師	健康運動指導士 鬼武 由美子 氏	
内 容 (3つをバ ランスよく行 います)	●姿勢調整ウォーキング（有酸素運動） いろいろなパターンで姿勢を意識したウォーキングをすることで、普段使っていない筋肉や関節に刺激を与えて運動不足を解消。肥満の予防、改善に効果的です。 ●ストレッチ 全身の老化に関わる細胞が活性化し、さまざまな健康効果を発揮する。特に血管が柔らかくなり、若がえります。 ●筋力トレーニング 筋肉に刺激を与えることで全身疲労の回復を早め、基礎代謝が上がり、太りにくい体になります。	
対 象	つがる市民 ※医師から運動を制限されていない方	
持 ち 物	汗ふきタオル、飲み物 ※運動しやすい服装、履物でご参加ください。	
参加条件	・ケガ等については参加者自身の自己責任となります。 ・運動の効果を評価するため、毎回体重測定をします。	
そ の 他	合計10回以上参加した方には粗品（健康グッズ）を進呈します。	



71人が参加した第1回目の教室

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線305）



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）



五十肩について

中高年の人たちが悩まされる肩の痛みは、広く一般に「五十肩」と呼ばれています。痛みのために腕を挙げるのが困難となり、夜間の痛みのために不眠に陥る。患者さんは、「シャンプーができない」「エプロンの紐が結べない」「服の脱ぎ着が困難だ」と訴えられる。

江戸時代、世間一般に使われていた言葉を集めた用語集「俚言集覧」に次のような記載があります。「凡（およそ）、人五十歳ばかりの時、手腕、関節痛む事あり、程過ぎれば葉せずして癒ゆるものなり、俗にこれを五十腕とも五十肩ともいう。また、長命病という」。

しかし、人生八十年の現在では全くおめでたい病気ではありません。また、五十肩は自然に治るのでしょうか。半数の人は2年以上も痛みに苦しみます。したがって「五十肩だから放置してよい」理由はひとつもなく「五十肩だから原因をはっきりさせ、しっかり治療する」ことが大切といえます。

一般的な治療法は、非ステロイド性抗炎症薬やトラネキサマイド（不眠に対して）の内服、湿布薬の貼付、ヒアルロン酸ナトリウムの肩関節内注入などであり、運動療法も広く行われています。自宅でのアイロン体操（アイロン程度の重さの物を持って、振り運動を繰り返す）も拘縮予防には効果的です。

医学が進歩した現在では、五十肩の原因になる病気がいくつも明らかにされてきました。なかでも多いのが「腱板断裂」と「石灰性腱炎」です。「なかなか治らない五十肩」の場合に最も多いのが腱板断裂です。1年以上痛みが続いている人の4人に1人に実は腱板断裂が隠れています。

上腕骨と肩甲骨との連結部を肩関節と呼び、その肩関節を包み込む4つの筋を総称して腱板と呼びます。腱板断裂発生には腱板そのものの加齢に伴う脆弱化が基盤にあり、挙上時に腱板が肩峰と上腕骨頭との間で圧迫、摩擦を受けることで徐々に断裂していくものと考えられています。

腱板断裂の多くは明らかな外傷がなく徐々に生じますが、転倒して手を強く突いたり、肩を直接強くぶつけたりして発生する場合があります。腱板断裂が生じると骨頭が上方へ移動し、肩峰下滑液包が強い圧迫を受けます。肩峰下滑液包は痛みを感知する神経が豊富で、疼痛を引き起こす部位と考えられています。

体のパーツが耐用年数を過ぎて起こる障害の代表が「四十腰」、「五十肩」です。しかし「もうポンコツなんだ」とクサることはありません。だって「四十、五十は鼻たれ小僧」。まだ前途遠大なエイジなのだから。

つがる市文化施設の無料開放

歴史文化に親しむ場として、
ふれあいの場としてご利用ください

無料開放期間 10月26日(土)～11月4日(月) ただし休館日を除く

無料開放の対象となる施設は次の施設です。

■縄文住居展示資料館「カルコ」

開館時間 9時～16時

住 所 つがる市木造若緑59-1

電 話 42-6490

無料開放期間中の休館日 10/28



■木造亀ヶ岡考古資料室

(縄文館内)

開館時間 9時～16時

住 所 つがる市木造館岡屏風山195

電 話 45-3450

無料開放期間中の休館日 10/28



■森田歴史民俗資料館

開館時間 9時～16時

住 所 つがる市森田町

森田月見野340-2

電 話 26-2201

無料開放期間中の休館日

10/28 10/29 10/31 11/1 11/4



【問い合わせ先】 つがる市教育委員会 社会教育文化課 電話49-1194

つがる市読書まつり

内 容

●佐々木章氏による読み聞かせ(ギター演奏)
(10:30～、13:00～)

●つがる市内の読書団体による読み聞かせ
(10:05～、13:40～、14:00～)

日 時 11月2日(土) 10時～15時

場 所 生涯学習交流センター「松の館」

参加申込は不要です。子どもから大人まで誰でも参加できますのでお気軽にお越しください。



●古本市

松の館図書室の廃棄本を無料で差し上げます

●無料ブックコーティング

あなたの大切な本をコーティングします。1人1冊

【問い合わせ先】 つがる市教育委員会 社会教育文化課 電話49-1200

「柏公民館」「富范公民館」 閉館のお知らせ

市民の皆様にご覧いただきました柏公民館、富范公民館は、施設・設備の老朽化に伴い、平成26年3月31日をもって閉館することになりました。

長い間、ご利用いただき、ありがとうございました。

【問い合わせ先】

つがる市教育委員会 社会教育文化課
電話49-1200

食育推進事業

料理初心者の方もどうぞ

カラフルクッキング教室 参加者募集

つがる市産の農産物を使った彩り鮮やかな料理の講習会を開催します。野菜たっぷりの身体にやさしい家庭料理を学んで冬の食卓をカラフルに飾ってみませんか。

日 時 11月25日(月) 9時30分～13時30分

場 所 生涯学習交流センター「松の館」調理室

内 容 カラフルキッシュ・五色スープ・りんごとにんじんのサラダ・豆乳プリンのタルト

参加料 1人500円

持参物 三角巾、エプロン

定 員 先着30人(市内在住者)

申 込 参加料持参のうえ、11月18日(月)までにお申し込みください。

【申し込み・問い合わせ先】

農林水産課 電話42-2111 (内線411)

平成26年度 つがる市立車力幼稚園の入園児募集

車力幼稚園では、園児一人一人の良さや可能性をのばして、「生きる力」の基礎が培われるように保育を進めています。また、小学校入学が円滑に行われるよう教育課程にも配慮しています。平成26年度の入園児を以下のとおり募集します。

- 受付日時：平成25年11月19日(火)、20日(水) 15時～16時
 - 受付場所：車力幼稚園 ※受付する際は、お子さんも同伴してください。
 - 申し込み：受付時に「入園願書」へご記入をお願いしますので印鑑をご持参ください。
- ※入園の可否については、後日通知いたします。



幼稚園名	つがる市立車力幼稚園（つがる市豊富町屏風山1-297）		
募集内容	満3歳児	満3歳の誕生日を迎えた翌日から入園可 対象：平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ	
	3歳児	対象：平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ	
	4歳児	対象：平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ	
	5歳児	対象：平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ	
保育時間	8時30分～14時（全園児）		
通園方法	幼稚園バスで送迎（バスの送迎は車力地区のみ運行）		
費用	●入園料8,000円(初入園児) ●授業料 月額8,400円		
	●給食費1食160円（予定）×給食日数（※年間約28,000円）		

- ◎ALTによる「英語レッスン」を年間10回行っています。
- ◎「預かり保育」も行っています。(14時～16時)
- ◎園の見学はいつでもできますので、お気軽にご来園ください。

【問い合わせ先】車力幼稚園 電話56-2201

平成26年度 私立幼稚園の入園児募集

市内の私立幼稚園では、以下のとおり平成26年度の園児を募集します。

詳細については各幼稚園にお問い合わせください。

幼稚園名	募集内容	願書配布日	願書受付日
学校法人平田学園 育実幼稚園 (つがる市木造増田25-1) 電話42-4760	満3歳児 3歳児	10月15日(火)～	11月1日(金)～
学校法人みちのく学園 木造西幼稚園 (つがる市木造越水駒田6-1) 電話26-4268	4歳児		
	5歳児		

【問い合わせ先】つがる市教育委員会 教育総務課 電話49-1201

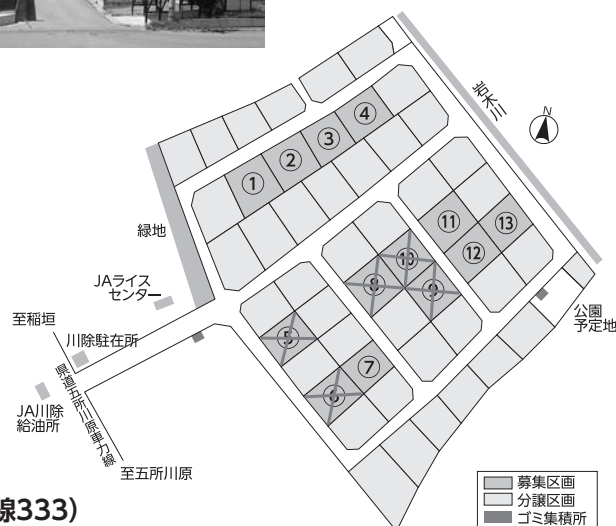
「きづくり・秋桜団地」 宅地分譲中

- 所 在：つがる市木造川除
- 区 画 数：8区画
- 面積・価格：下表のとおり
- 申込期間：随時
- 申込条件：居住する住宅を建設するため宅地を必要とする方



※分譲販売の決定は申込順に決定します。

区画番号	地番	土地面積		坪単価(円)	分譲価格(円)
		m ²	坪		
①	4-9	350.00	105.8	18,550	1,962,590
②	4-10	347.68	105.1	18,550	1,949,605
③	4-11	307.44	93.0	18,550	1,725,150
④	4-12	320.05	96.8	18,550	1,795,640
⑦	4-27	269.34	81.4	19,250	1,566,950
⑪	4-40	302.73	91.5	19,040	1,742,160
⑫	4-41	302.85	91.6	19,040	1,744,064
⑬	4-44	296.58	89.7	19,250	1,726,725



【申し込み・問い合わせ先】管財課 電話42-2111（内線333）