

健康づくり講座

健診と自分の健康

日 時 1月14日(火) 13時30分～15時 ～健康診断の結果をしっかりと受け止めよう～
場 所 生涯学習交流センター「松の館」
テ ー マ 「健診と自分の健康」～健康診断の結果をしっかりと受け止めよう～
講 師 西北地域県民局地域健康福祉部 保健総室長 齋藤 和子 氏
申込期限 1月9日(木)

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線306)

「若がえり健康教室」

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。

参加無料
申込不要

	第9回・第10回
日 時	1月7日(火)・21日(火) 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
講 師	健康運動指導士 鬼武 由美子 氏
内 容	●姿勢調整ウォーキング(有酸素運動) ●ストレッチ ●筋力トレーニング
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。



【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

木村 正雄 先生
(木村内科医院・院長)



家庭血圧を測りましょう

血圧が高いかどうか、気にされている方は多いと思います。また、実際高血圧の薬を飲んで治療をされている方も多いと思います。でも皆さん、家庭で血圧を測っていますでしょうか。私も外来で家庭血圧測定を患者さんにお勧めするのですが、まめに測定される患者さんいれば、なかなか測ってきてもらえない患者さんもいます。確かに、家で血圧を測るのは意外と面倒です。特に冬などは、忙しい朝に腕をまくって測るのを嫌がる患者さんも多いです。では、なぜ医師はしつこく家庭血圧を測るように勧めるのでしょうか。

以前は家庭血圧計の精度も低く、血圧は外来に行って医師に測ってもらうのが一番正しいと思われていましたが、最近の血圧計はかなり正確に血圧を測ることができるようになりました。外来で血圧を測るのも大事なのですが、毎月病院に行っても年に十数回しか血圧を測れません。しかも家庭血圧を測ってもらえないと、病院に行くという「運動」を

して慣れない医師を前に緊張して測った、特殊な状況下での血圧だけ見て薬を処方されることになります。

朝は忙しくて測定できない・・・とよく言われるのですが、5分もあれば血圧は測定することができます。毎日でなくてもいいので、ぜひ朝・夜などで血圧を測ってみてください。最近は薬局、電気店、ホームセンターなど、いろいろなところで家庭血圧計が売られており、値段も数千円からの手頃なものもあります。ただ、血圧の治療をされている方やなるべく正確に血圧を測りたい方は、(手首型ではなく)上腕で測るタイプのものを購入するようお願いします。また、間違った方法で測定すると値が不正確になりますので、血圧計の説明書を良く読むか、普段通院している病院で測定方法を相談してください。正しく家庭血圧を測定して、健康な状態を維持しましょう。

平成26年度補助事業を活用して農業機械等導入を検討されている皆様へ

平成26年度において国の補助事業を活用して、農業用機械等を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、提出書類を準備のうえ、市役所農林水産課に申し込みください。

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。

事業名	経営体育成支援事業（融資主体補助型）
助成対象者	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・新規就農者・集落営農組織）で下記の項目に取り組んでいる方。 ① 経営改善：経営面積の拡大（事業実施年度前3年度内に取り組んだ場合）に取り組んでいる。または6次産業化、高付加価値化、複合化に取り組んでいる。 ② 法人化：現在法人化している。 ③ 新規就農：新たに農業経営を開始した（就農後5年以内）。 ④ 雇用：外部から常勤雇用している。 ⑤ 農業者の育成：農業研修生を受け入れている。 ⑥ 女性の取組：女性農業者または農業者の組織する団体のうち女性が過半を占める団体。
要件	融資を受けて、下記①～⑦の経営改善目標を2つ取り組み、達成できる方に限ります。 ※過去に本事業に取り組まれている方は、同じ目標を選択できませんのでご注意ください。 ① 経営面積の拡大（3戸以上の農家から利用権の設定等または農作業の受託を受ける） ② 耕作放棄地の解消（所有権の移転または使用賃借等により30a以上経営面積拡大を行う） ③ 農業の6次産業化（農産物の加工、直売若しくは契約栽培等の拡大、または事業分野が異なる法人等と契約する） ④ 農産物の高付加価値化（新品種の導入、品質向上に取り組む） ⑤ 農業経営の複合化（土地利用型作物、園芸作物、畜産経営などを組み合わせ複合的な農業経営に取り組む） ⑥ 農業経営の法人化（目標年度までに法人化する） ⑦ 雇用（外部からの常勤雇用の増加に取り組む）
補助率	事業費の3／10上限
対象	事業費が整備内容ごとに50万円以上で、耐用年数がおおむね5年以上、20年以下であること
提出書類	見積書、カタログ
申込期限	平成25年12月27日（金）
留意事項	事業内容等に変更があり得ることがあります。また、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。

【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26年1月10日（金）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、各出張所

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いますので、お越しくださる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6年4月1日以前に生まれた者）であること。
- ③ 10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

平成25年度「つがる市文化賞・スポーツ賞」候補者の募集

文化賞

優れた文化活動の実績を表した市民を表彰するため、つがる市文化賞候補者を募集します。

表彰基準

文化功労賞	・20年以上永年にわたり、つがる市の文化振興のために寄与し、最も功労のあったもの（概ね60歳以上）
文化賞	・公的機関等の主催する全国または海外での発表会において、優れた評価を受けたもの・公的機関等の主催する東北地区の発表会において、最高賞を受賞したもの
文化奨励賞	・公的機関等の主催する全県的規模の発表会等において、最高賞を受賞したもの ・永年にわたり県全体の文化振興に寄与し、その功績が優れていると認められるもの

スポーツ賞

体育、スポーツの推進および発展に貢献したもののならびにスポーツの競技大会において優秀な成績をおさめた市民を表彰するため、つがる市スポーツ賞候補者を募集します。

表彰基準

体育功労賞	・スポーツ団体の指導育成または市スポーツの推進と発展のため永年にわたり貢献し、その功績が顕著であるもの
スポーツ賞 (個人・団体)	・オリンピック競技大会、アジア競技大会または世界選手権大会において上位8位以内に入賞したもの ・公的機関等が主催する全国的規模の大会において3位以内に入賞したもの ・公的機関等が主催する全県的規模の大会において優勝したものまたは東北圏域大会もしくはこれと同等の大会において上位3位以内に入賞したもの（招待による大会は対象外）

対象期間 平成25年1月1日～平成25年12月31日

提出期限 平成26年1月8日（水）

- ・推薦書は社会教育文化課にあります。
 - ・成績を証明する賞状の写し等が必要です。（大きい賞状はA4サイズに縮小してください）
 - ・本推薦はつがる市文化・スポーツ賞に関する規定によるものであり、受賞についてはつがる市教育委員会で決定されます。
 - ・受賞が決定した場合は本人にその旨を通知します。
- ※不明な点は、お問い合わせください。

【申し込み・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

「つがる市子ども・子育て支援事業計画」策定のためのアンケート調査 ご協力をお願い

「子ども・子育て支援法」（平成24年8月成立）に基づく「子ども・子育て支援制度」（平成27年4月開始）に対応するため、本市において「つがる市子ども・子育て支援事業計画」の策定に向けたアンケート調査を実施します。本調査は、皆様のご意見を反映した計画策定のために実施するものです。アンケートが送付された場合は、ご協力くださるようお願いいたします。

対象：就学前の児童および小学校低学年の保護者の中から無作為抽出した600世帯

時期：平成25年12月

ご回答いただいた内容は、より子育てしやすい環境づくりを進めるために活用させていただくものであり、回答者が特定されたり、他の目的に利用したりすることはありません。

【問い合わせ先】 福祉課 電話42-2111（内線245）



広 告

市民のコミュニケーションをお手伝い



御 忘 ク プ 名 御 正
歳 年 リ レ 入 年 月
暮 会 マ ゼ タ オ 年 供
 景 マ セ ー オ 賀 物
品 ス ト ル 賀 物

カタログ
無料配達

マイエト

TEL42-2118
木造有楽町

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





冬を快適に過ごすために除排雪作業にご協力ください

今年も雪の季節がやってきます。

市では今冬の除排雪を計画し、市民生活の安全が図られるよう努めてまいりますので、市民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

除排雪業務

市では幹線道路・生活道路等の除雪延長約373kmを直営除雪と民間委託により行います。

除排雪業務の実施期間は12月1日から3月31日までとしますが、除排雪実施期間前後であっても、降雪状況により除排雪を実施します。

除排雪体制

- つがる市の除排雪の体制は、全区域を統括する本部を市役所建設部土木課に設置します。
- 除雪パトロールは市内を巡回し、雪の状況を随時的確に判断し、効果的な除排雪が実施できるようにします。

円滑な除排雪作業のためにご協力をお願いします

深夜作業にご理解をお願いします

朝の通勤・通学経路、歩行者の安全確保や作業効率などの理由から、除排雪作業は深夜・早朝に行います。

路上駐車はやめましょう

路上駐車は除雪作業の妨げとなり、地域全体に迷惑がかかりますのでやめてください。事故などでやむを得ず路上に駐車する場合は、目印に赤旗を立ててください。

道路に雪を捨てないでください

除雪後に残る寄せ雪は各世帯で取り除いていた

【問い合わせ先】土木課 電話42-2111（内線393）

だくようお願いします。交通事故防止のため、各家庭の雪を道路に押し出すことはおやめください。

通行規制にご協力をお願いします

除雪および排雪作業を迅速かつ安全に進めるため、道路を一時通行止めにすることがありますのでご理解とご協力をお願いします。

作業中の除雪車には近寄らないようにしましょう

除雪車の前後約10mは死角となります。また、雪の中に混じっている碎石、ガラス等が飛び散ることもありますので、30m以内に近寄らないようお願いします。

融雪溝はルールを守って正しく利用しましょう

融雪溝は、路肩に堆積した雪の処理に大きな効果を発揮しますが、不規則な投雪など使い方を間違えると水があふれるなど障害を引き起こす原因となります。

利用者自ら思いやり・ゆずり合いに心がけ、ルールやマナーを守って利用しましょう。

- 地区によりポンプの稼働時間が異なります。水が流れているのを確認し利用してください。
- 固くて大きなかたまりの雪は、細かく砕いてから捨てましょう。
- タイヤショベル等の機械による無理な投雪は、他の利用者の迷惑になるばかりでなく、冠水事故の原因にもなるのでやめましょう。
- 雪を捨て終わったら、フタの周りや融雪溝の内側に凍りついた雪をかき落とし、きちんとフタを閉めましょう。
- 止水板のある所に雪を捨てると、雪がつまり、水があふれて融雪溝が機能しなくなるので、止水板のある所には絶対に雪を捨てないようにしましょう。
- 投雪口を開けやすくするためビニール袋などを挟むと、歩行者が滑って危険ですのでやめましょう。
- 投雪中は歩行者や車両にも気を配り、事故のないように十分注意しましょう。

【問い合わせ先】

土木課 電話42-2111（内線393・394）

融雪溝は止水板で水をせき止め、溜まった水で雪をゆっくりと溶かす側溝です。無理な詰め込みは融雪溝の機能を損なうのでやめましょう。

