学校教育活動支援員（期限付き臨時職員）を募集します

職　　種	学校教育活動支援員（スクールサポーター）
募集人員	20人程度
勤務内容	小・中学校に在籍する特別な支援を必要とする児童生徒の学習支援および生活の補助や介助（該当児童生徒の教育活動の支援、身辺介助、校内外移動の補助、安全確保等）
勤務場所	市内の小・中学校で、つがる市教育委員会が指定する学校
勤 務 日	学校授業日
勤務時間	原則、8時～15時（週29時間以内）休憩時間45分 ※具体的な時間配分は学校長が決めます。
雇用期間	平成26年４月２日～平成26年9月30日　勤務状況により半年間の更新があります。
賃　　金	時給1,000円
休暇・保険等	年次有給休暇あり。社会保険・雇用保険あり
応募要件	心身ともに健康であり、児童生徒の教育活動を支援できる方（教員免許、看護師免許、福祉・保育・介護等の資格所有者を歓迎します）

●応募方法　次の書類を、つがる市教育委員会教育総務課に提出してください。
①履 歴 書 1 部 …写真を貼付してください（履歴書は所定の用紙がありますので、つがる市ホームページよりダウンロードするか、または教育総務課より直接受け取ってください）
②返信用封筒２通 …面接日通知用・結果通知用。定形封筒（長形3号）に80円切手を貼り、宛名面に自分の住所・氏名を記入のもの
③教員免許、看護師免許等の資格を有する方は、免許状のコピーを添付してください。
●応募期限　2月24日（月）（持参の場合は土日を除く8時30分～17時15分受付。郵送の場合は2月24日必着）
●採用方法　・面接を行い、採否を決定します。
・面接日等の詳細は申込者に直接連絡します。
〔面接予定日：2月27日（木）または28日（金）　会場：松の館〕
・結果は郵送で通知します。
●そ の 他　・児童生徒に関わる業務のため、採用決定後、健康診断書を提出していただきます。
・提出された履歴書等の応募書類は返却しませんので、ご了承ください。
※地方公務員法第16条の規定に該当する方は応募できません。

【提出・問い合わせ先】〒038-3138 つがる市木造若緑52 つがる市教育委員会 教育総務課 電話49-1201

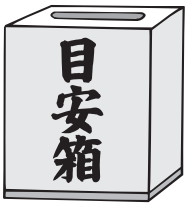
出前講座を利用しませんか

市民の皆さんの市政に対する理解や関心をより一層深めていただくために、職員が出向き、市の事業や制度についてお話しします。お気軽にご利用ください。

◆原則として市内に在住・在勤・在学する10人以上の団体が利用できます。
◆つがる市出前講座メニュー（市政、健康、福祉、環境、産業、まちづくり、防災、教育、文化の分野から32のテーマがあります）の中から希望のテーマを選べます。
※メニューは市役所・各出張所に用意しています。市ホームページでもご覧いただけます。
◆希望日の１ヵ月前までにお申し込みください。
◆利用料は無料です。

【申し込み・問い合わせ先】秘書広報課　電話42-2111（内線559）

市民の皆様から寄せられたご意見



市では、市民の声を市政運営の参考とさせていただくために、市役所、各出張所に目安箱を設置しており、またホームページでもご意見を受け付けています。今回は平成26年1月に寄せられたご意見のうち、主なものをお知らせします。

主な意見	回　　答（担当課）
雪国のガードレールは赤や青とか雪とはっきり区別ができる「はで」な色がいいと思います。	ガードレールの色彩については、国で定める防護柵設置基準において「良好な景観形成に配慮した適切な色彩とするものとする」としており、白色に限定しておりません。しかし、景観に配慮し夜でも映えるとのことで白色を採用しています。冬期間はスノーポールや反射板等を路肩に設置し、雪道や地吹雪に対応しておりますが、今後冬期を考慮したガードレールの色彩について、各研究機関にも意見を発していきたいと考えておりますので、ご理解をお願いします。(土木課)

以前に掲載した同様のご意見については掲載しておりませんのでご了承ください。

【問い合わせ先】秘書広報課　電話42-2111（内線559）

後期高齢者医療 高額医療・高額介護 合算療養費支給申請のお知らせ

●支給対象者　後期高齢者医療制度に加入している方で医療保険と介護保険の自己負担額（注）の両方の支払いをした方が支給の対象となります。世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算します。

●対象期間　毎年８月１日から翌年７月31日までの１年間

●支給額　医療保険と介護保険の自己負担額の合計が所得区分に応じた自己負担限度額（表）を超えた場合に、その超えた額が支給されます。ただし、超えた額が500円以下の場合は支給対象となりません。

●支給申請　支給を受けるには必ず申請が必要となります。
なお、支給の要件に該当すると思われる世帯には、２月下旬に青森県後期高齢者医療広域連合から支給申請のお知らせをお送りします。お知らせが届いた方は市役所国民健康保険課に申請してください。

表

所得区分	自己負担限度額
現役並み所得	６７万円
一　　般	５６万円
低所得Ⅱ	３１万円
低所得Ⅰ	１９万円

低所得Ⅱ：世帯員全員が住民税非課税の方
低所得Ⅰ：世帯員全員が住民税非課税の方のうち、世帯員全員の各所得金額が０円の方
(注)自己負担額は支払った額から高額療養費や高額介護（予防）サービス費を除いた額です。

○申請に必要なもの
- 支給申請書
- 後期高齢者医療被保険者証
- 介護保険被保険者証
- 印鑑（認印）
- 通帳（または通帳のコピー）等口座情報のわかるもの

※被保険者が亡くなられている場合は、受領申立書の提出が必要です。(事前に提出した場合は不要です)
※被保険者以外の方が申請または受領する場合は、委任状が必要です。
※重度心身障害者医療費の助成を受けている場合は、市役所へ受領を委任する委任状が必要です。
※対象期間中に国民健康保険等の医療保険や介護保険に加入歴があり、自己負担額がある場合は、それらの保険の自己負担額証明書が必要です。

対象期間の途中に後期高齢者医療制度に加入した方や転入してきた方等がいる世帯、7月31日時点で死亡・生活保護受給等により後期高齢者医療被保険者の資格を喪失している方がいる世帯には、支給対象となる世帯でも、支給申請のお知らせが送られない場合がありますので、対象になると思われる方はお問い合わせください。

【問い合わせ先】国民健康保険課　電話42-2111（内線274）
青森県後期高齢者医療広域連合　電話017-721-3821

健康づくり講座

講　演　会

青森県の健康課題
～平均寿命アップに向けての対策～

日　　時　２月21日（金）13時30分～15時
（受付13時～13時20分）
場　　所　生涯学習交流センター「松の館」
講　　師　弘前大学大学院医学研究科
科長　中路　重之 氏
申込期限　２月19日（水）

認知症と「うつ」

日　　時　３月14日（金）13時30分～15時
（受付13時～13時20分）
場　　所　生涯学習交流センター「松の館」
講　　師　弘前愛成会病院
院長　田﨑　博一 氏
申込期限　３月12日（水）

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課　電話42-2111（内線306）

こころの病気を学ぶ家族教室

日頃の生活のなかで病気や障害などに関する疑問や心配事はありませんか。今回、日頃から感じている疑問や悩みにお答えし、関わり方などを学び合うために教室を開催します。

	日時	内容	講師
1回	2月28日（金） 10時～11時30分	うつ病・うつ状態への対応について （新型うつは除きます）	臨床心理士 齋藤　千夏 氏
2回	3月4日（火） 14時～15時30分	精神科のお薬について （おもにうつ病と統合失調症）	医療法人社団　清泉会　布施病院 薬剤師　杉山　裕子 氏
3回	3月10日（月） 10時～11時30分	調子が良い時・悪い時の対応について （おもに統合失調症）	社会福祉法人・花 自立訓練(生活訓練)事業所しばざくら 管理者　成田　清春 氏

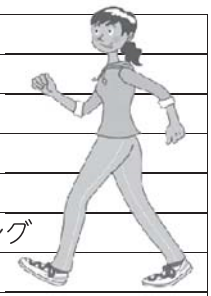
対象者：精神疾患で治療されている方の家族（15人程度）
※教室で話された個人情報に関する秘密を守れる方
場　所：生涯学習交流センター松の館（1階会議室Bまたは2階研修室）
申込等：開催日の３日前までに電話で申し込みください。

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課　電話42-2111（内線305）

「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13回・第14回
日　　時	3月4日（火）・17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
講　　師	健康運動指導士　鬼武　由美子　氏
内　　容	①姿勢調整ウォーキング（有酸素運動）　②ストレッチ　③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）

つがる市老人福祉計画・介護保険事業計画 策定委員会委員を募集します

市では、平成27年度以降の老人福祉計画および介護保険事業計画を策定するにあたり、広く市民の皆様の意見を反映させるため、一部委員を次のとおり募集します。

●応募資格　市内に在住し、40歳以上で平日（日中）の会議に出席できる方
（２時間程度の会議を年７回程度開催します）

●任　　期　委嘱した日から平成27年３月31日まで

●募集人員　３人程度

●応募方法　官製はがきに次の事項を記入し、お申し込みください。
①住所　②氏名　③生年月日　④職業　⑤電話番号
⑥お申込みの動機および自己紹介も簡潔にご記入お願いします。

＜送付先＞〒038-3192 つがる市役所 福祉部 介護課 介護保険係あて

●応募締切　２月28日（金）　※当日必着

●その他　選考結果は後日、本人に郵送します。

【申し込み・問い合わせ先】介護課　電話42-2111（内線235）

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
宮重　希典 先生
（みやしげ内科クリニック・院長）

機能性ディスペプシアとは

機能性ディスペプシアとは、上部消化管に潰瘍（かいよう）や癌（がん）などの器質的疾患がないにもかかわらず、胃もたれや心窩部痛（しんかぶつう）などのつらい症状を呈する機能性疾患です。日本での機能性ディスペプシアの有病率は10～20%と推定されています。

また、慢性胃炎には
（１）ヘリコバクターピロリ感染による慢性組織学的胃炎
（２）内視鏡やレントゲンなどにより、びらんや萎縮が確認される形態的な胃炎
（３）胃もたれ・胃痛などの症状で規定される症候性胃炎（＝機能性ディスペプシア）
の３つがあります。

次に機能性ディスペプシアの症状ですが、大きく分けて２つに分類されます。

①食後愁訴（しゅうそ）症候群（食事によるもので、週に３～４回以上）食べ物がいつまでも胃の中に停滞しているような不快感。食事開始後すぐに食べ物で胃がいっぱいになるように感じて、それ以上食べられなくなる感じ。

②心窩部（しんかぶ）症候群（食事と関係のないもので、週に１回以上）心窩部に起こる不快な痛みや、心窩部に起こる熱感を伴う不快症状。

上腹部症状発現のメカニズムは未だに不明な点が多いのですが、胃・十二指腸機能異常、内臓知覚過敏などの機能異常が考えられています。その他に社会心理的因子、遺伝子、小児期や思春期の環境、生活様式などさまざまな要因が複雑に影響し合っていると考えられています。

機能性ディスペプシアの治療は
①生活指導（ストレスの回避・発散など）
②食事指導（１回の食事量は少量とし、低脂肪食を心がける）
③薬物療法（消化管運動機能改善薬、抗うつ薬、抗不安薬、胃酸分泌抑制薬、制酸薬、予防因子増強薬、漢方薬）
が行われます。