

市内で交通死亡事故が連続発生

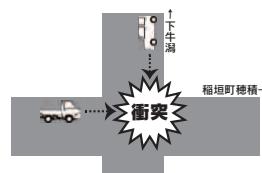
事故状況

5月26日 木造菰槌地区



軽乗用車が進行方向左側の防雪柵に衝突

6月11日 稲垣町沼館地区



農道交差点で軽トラックと乗用車が衝突

交通死亡事故抑止緊急アピール

交通ルールを守り、交通事故をなくすことが私たちつがる市民すべての願いです。

しかしながら、市民の皆様や関係機関の懸命な努力にもかかわらず、つがる市内では、悲惨な交通事故が多発し、2人の尊い命が失われ、大変憂慮する事態となっております。

この事態を重く受け止め、市内から二度と悲惨な交通事故の犠牲者をださないためには、行政だけでなく事業所や関係団体の方々、また地域住民の皆様と一緒に、今まで以上に事故抑止に向けた取組みを推進していかなければなりません。

市民の皆様におかれましては、交通事故の要因がドライバーや歩行者の交通事故の軽視、マナーの欠如によるものであることを自覚し、「交通ルールの遵守」と「正しい交通マナーの実践」、そして「高齢者への思いやりのある交通行動」により、交通事故防止対策を積極的に推進されますようお願いします。

平成26年6月19日

つがる市交通安全対策協議会長

つがる市長 福島弘芳



事故抑止緊急対策会議（6月19日）

事故抑止に向けた取組みの推進を図るため、緊急の対策会議を開き、交通安全対策協議会委員が対策を協議しました。



街頭指導

つがる警察署、つがる地区交通安全協会、つがる地区交通指導隊が連携しながら街頭指導を強化しました。

夏の交通安全県民運動

7月21日(月)から7月31日(木)までの11日間

〈スローガン〉

あなたも参加 わたしもやります“交通安全”

〈運動の重点〉

- 子どもと高齢者の交通事故防止
- 自転車の安全利用の推進（特に自転車安全利用五則の周知徹底）
- 飲酒・暴走運転の根絶



自転車安全利用五則

- 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- 車道は左側を通行
- 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- 安全ルールを守る
 - 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 - 夜間はライトを点灯
 - 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- 子どもはヘルメットを着用

【問い合わせ先】つがる市交通安全対策協議会（市役所総務課）電話42-2111（内線345）

地域環境保全の活動に大臣表彰

地域環境保全活動に顕著な功績があった個人、団体へ贈られる地域環境保全功労者表彰（環境大臣表彰）に、特定非営利活動法人つがる夢庭志仙会（荒谷政志理事長）が選ばれ、6月11日、東京都内で表彰されました。

同会は農村景観の維持や地域活性化を図ることを目的に平成16年設立。地域住民や高校生と連携しながら、石積みによる水路の改修や津軽鉄道の駅舎改築、河川の環境保全を行っています。



荒谷理事長(左)

行政相談委員の功績に藍綬褒章

多年にわたり、行政相談委員として国民の行政に対する苦情の解決と行政運営の向上に寄与された功績により、森田町の佐藤朋子さんが藍綬褒章を受賞し、5月15日東京都内にて伝達されました。

行政相談委員は、総務大臣が行政相談委員法に基づいて、民間の有識者の中から委嘱しています。地域住民の身近な相談相手として、国の仕事に関する苦情などの相談を受け付け、その解決のための助言や関係行政機関に対する通知等の仕事を無報酬で行っています。

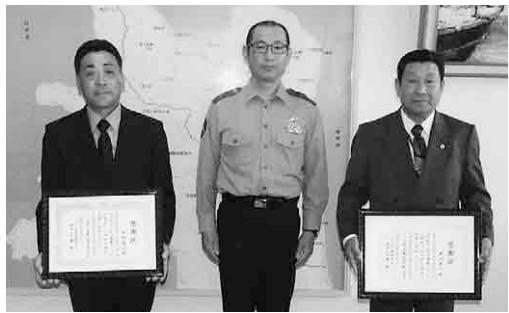


佐藤朋子さん

人命救助で感謝状

今別町の山中で遭難していた五所川原市の70代女性を救助したとして、稻垣町の菊地誠治さんと横山勇一さんに6月19日、外ヶ浜警察署（加藤徹署長）が感謝状を贈りました。

6月1日、山菜取りをしていた2人は、道に迷って衰弱していた女性を発見。一緒に下山すると速やかに携帯電話で通報し、身柄を近くで捜索していた消防署員に引き渡しました。今回の感謝状は2人の迅速で適切な対応に対して贈られました。



菊地誠治さん(左)と横山勇一さん(右)

つがる市民診療所からお知らせ

7月より外科の診療日が変更となります

7月より外科の診療日が、これまでの月・水・金曜日の午前診療から月～金曜日の午前診療に変更となります。受付時間はこれまでどおり、再来は7時、新患は8時15分から受け付けします。

診療日

	月	火	水	木	金	土・日・祝
内 科 診療時間 (受付時間)	午前・午後診療 8:30~17:00 (新患 8:15~11:00 13:45~16:00) (再来 7:00~11:00 13:45~16:00)					
糖尿病内科 診療時間 (受付時間)	午前診療 8:30~12:00 (新患 8:15~11:00) (再来 7:00~11:00)	×	午前診療 8:30~12:00 (新患 8:15~11:00) (再来 7:00~11:00)	×	×	
外 科 診療時間 (受付時間)	午前診療 8:30~12:00 (新患 8:15~11:00) (再来 7:00~11:00)					

【問い合わせ先】つがる市民診療所 電話42-3111

国民健康保険税改正のお知らせ

地方税法施行令の改正に伴い、平成26年度から国民健康保険税の課税限度額の引き上げおよび低所得者に係る税額の軽減対象となる範囲を拡大しました。

国民健康保険税は加入世帯ごとに以下の税率等に基づいて算定されます。

税額算定表

区分	年額		課税限度額
医療保険分 (被保険者全員を対象)	所得割額	(課税対象所得) × 8.78%	51万円 (改正なし)
	資産割額	(固定資産税額) × 26.3%	
	均等割額	26,400円	
	平等割額	27,600円	
後期高齢者支援金分 (被保険者全員を対象)	所得割額	(課税対象所得) × 2.50%	14万円 → 16万円
	資産割額	(固定資産税額) × 7.70%	
	均等割額	6,600円	
	平等割額	9,600円	
介護納付金分 (40~64歳の被保険者を対象)	所得割額	(課税対象所得) × 2.44%	12万円 → 14万円
	資産割額	(固定資産税額) × 4.00%	
	均等割額	9,000円	
	平等割額	6,600円	

※1 均等割額：被保険者1人当たりの税額

※2 平等割額：1世帯当たりの税額

低所得者の国民健康保険税の軽減措置の対象範囲を拡大するため、以下のとおり国民健康保険税の5割軽減および2割軽減の対象となる世帯の軽減判定所得の引き上げを行います。

税額軽減措置（均等割額、平等割額）

軽減割合	判定所得	判定の基準	
		改正前	改正後
7割	世帯主と被保険者 の前年中の総所得 金額等の合計	33万円以下の世帯 (改正なし)	
5割		33万円 + 24.5万円 × (被保険者数 - 世帯主) 以下の世帯	33万円 + 24.5万円 × 被保険者数 以下の世帯
2割		33万円 + 35万円 × 被保険者数 以下の世帯	33万円 + 45万円 × 被保険者数 以下の世帯

※1 判定所得には、国民健康保険に加入していない世帯主の所得も含まれます。

※2 被保険者には後期高齢者医療制度への移行により、国民健康保険の資格を喪失した方でその喪失日以降も継続して同一の世帯に所属する方（特定同一世帯所属者）も含みます。

※3 4月1日現在の世帯構成を基準に判定します。4月2日以降に国民健康保険に加入された場合は加入された日を基準日とします。

【問い合わせ先】国民健康保険課 電話42-2111(内線276・277)

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証について

「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」は、平成26年7月31日が有効期限ですが、平成25年中の所得状況等により、平成26年度も引き続き認定される方には、新しい認定証（有効期限は平成27年7月31日まで）が郵送されますので、更新手続きの必要はありません。

平成26年度住民税非課税世帯の方で、新たに認定証の交付を希望する方は、後期高齢者医療被保険者証と印鑑を持参の上、国民健康保険課窓口にて手続きしてください。

平成26年度後期高齢者医療保険料について

◇保険料の決まり方（年額）

$$\boxed{\text{1人当たりの保険料}} \quad = \quad \boxed{\text{所得割額}} + \boxed{\text{均等割額}}$$

度額57万円（平成25年度までは55万円）
(総所得金額等 - 33万円) × (所得割率 7.41%) 40,514円

◇保険料の軽減措置について

(1) 所得が低い方の軽減の改正

軽減割合	世帯の所得額の合計	
	改正前	改正後
9割	33万円以下かつ被保険者全員の年金収入が年額80万円以下（その他の各種所得がない） (改正なし)	
8.5割	33万円以下（改正なし）	
5割	33万円 + {24.5万円×被保険者数 (被保険者である世帯主を除く)} 以下	33万円 + (24.5万円×被保険者数)以下
2割	33万円 + (35万円×被保険者数) 以下	33万円 + (45万円×被保険者数) 以下

- 被保険者の基礎控除後の所得が58万円以下の方は、所得割額が5割軽減されます。

(2) 被用者保険（※）の被扶養者であった方の軽減

- 均等割額が9割軽減され、所得割額の負担はありません。

（※）被用者保険とは、全国健康保険協会管掌健康保険、船員保険、健康保険組合、共済組合などです。

◇保険料の減免等について

天災その他特別な事情で、医療機関等の窓口負担や、保険料を支払うことが著しく困難になった場合は、申請により減免等を受けられることがありますので、お早めにご相談ください。

【問い合わせ先】市役所国民健康保険課 電話42-2111(内線274・275)

青森県後期高齢者医療広域連合 電話017-721-3821

児童扶養手当「現況届」の提出

児童扶養手当を受給されている方には、所得額および受給者の資格情報を確認するため、毎年「現況届」を提出していただいております。対象となる方には、必要書類を7月末に郵送いたしますので、必要事項を記入の上、下記提出期間内に必ず提出してください。

提出されない場合は、8月以降の手当が受けられなくなりますのでご注意ください。

提出期間

8月1日(金)～9月1日(月)（土日を除く）

持参するもの

- ①児童扶養手当証書
- ②現況届用紙
- ③印鑑
- ④世帯全員の住民票(同居している家族の方全員分)

⑤平成26年1月2日以降つがる市に転入された方は、
前住所地の平成26年度所得課税証明書

⑥その他必要書類（6月郵送済みの一部停止除外事
由届出書等）〔該当者に送付しております〕

提出先

市役所福祉課、稲垣出張所、車力出張所（つがる出
張所では受け付けしておりません）

【問い合わせ先】 福祉課 電話42-2111(内線233)

総合健診を受けましょう

体験談

受けたよかった健診

七戸隆人さん(46歳) 森田地区・農業

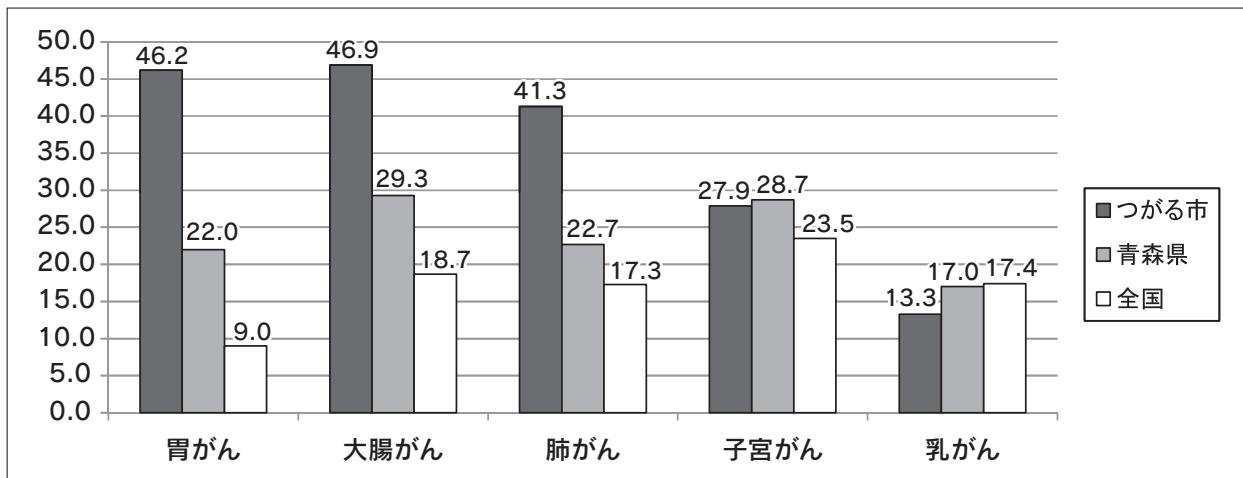
会社勤めをしていた頃から、職場の健診や人間ドックを受けていたので、会社勤めを辞めた今でも市の総合健診は受け続けています。健診を受けるようになったきっかけは、まだ子どもも小さく、「今自分は病気になつていられない」との思いで受けたと記憶しています。

また、この年齢になると、友人や知人と集まりの場でも健康や体調の事が話題になる機会が増えました。皆、病気に対する関心は高くなっていると思います。

健診の結果は、メタボの判定でした。30歳代の頃とほぼ変わらない生活ですが、結果はなかなか改善できないようになり、昨年度は更に尿酸値も指摘され、指導も受けました。それからは、今まで以上に食事に気を付けるようにしており、特に野菜を多めに摂る事を心がけています。そして、今年も健診を受ける予定です。夏までに、もう少し身体を動かして、少しでも変化があればと思っています。

まだ、健診を受けたことがない若い方も多いと聞きました。病気の初めは自覚症状がほとんどないと聞きます。早期発見のため、また、家族のために是非健診を受けてほしいと思います。

平成24年度 がん検診の受診率（政府統計の総合窓口e-statより）



がん検診の受診率は、まだまだ半数にも達していません。11月まで実施している総合健診では、がん検診を無料で受けることができます。まだ申し込まれていない方は、お早めにお申し込みください。

「歯周疾患検診」日程変更のお知らせ

広報つがる4月号および個別通知でご案内しておりました「歯周疾患検診（会場：松の館）」の日程が8月3日(日)から**8月6日(水)**に変更となりました。お間違いないようご注意ください。

【問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111(内線307)

広 告

かわしま接骨院

〈厚生労働大臣免許〉柔道整復師 川嶋 浩靖
〈厚生労働大臣免許〉柔道整復師 川嶋 絵美子

診療時間

月曜日～金曜日	8:30～12:00	2:00～7:00
土曜日	8:30～12:00	1:30～5:00
休診／日曜・祝日	※急患はお電話下さい	

各種健康保険・交通事故・労災・生保 取扱い

つがる市木造末広41-11 ☎ 49-1343

広 告

デイサービスセンターたんぽぽ

デイサービスでこんな困りごとありませんか？

- 介護申請や介護保険の事はあまりよくわからないな…
- 夕食までかなり待たせるし、夕食を食べてから送つてもらえないかな…
- 人見知りで人の輪の中に入るのがつらいな…
- 認知症なのに通所できるかな…
- 恥ずかしいからひとりで入浴したいんだけど…

そんなお悩みご相談ください！

小規模デイサービスセンターであるからこそ、ひとりひとりに合わせたサービスを提供できるようにいたします。まずはご相談ください！地域とともにあなたを支えます！

(株)SKライフ
〒038-3271



お問い合わせは… 〒0173(42)5397 利用相談受付中！

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんのが健
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

川崎 雅俊先生
(川崎胃腸科内科医院・院長)



逆流性食道炎(胃食道逆流症)

逆流性食道炎は、胃の中の酸が食道に逆流する病気です。油っぽい物をよく食べる方、腰の曲がった方、ストレスの多い方、太っている方に多く、近年食生活の欧米化や高齢化により日本でも患者さんが増えています。

(症状と原因)

症状は、食後の胸やけと呑酸（喉や口の中まで酸っぱい水や苦い水が上がってくる）で他に胸痛、つかえ感などもあります。通常、食道と胃のつなぎ目の下部食道括約部は閉じていますが、さまざまな原因でしまりが悪くなると食道に胃酸が逆流しやすくなり食道粘膜がただれて食道炎を起こします。

原因として高齢者に多い食道裂孔ヘルニア、肥満や前かがみ姿勢による腹圧の増加、高脂肪食や大食・早食いによる括約部のゆるみなどがあります。

(診断と治療)

診断は胸やけと呑酸など特徴的な症状と内視鏡検査で行います。内視鏡は食道炎の重症度や癌など他の病気がないことを確認するために重要な検査です。

治療は胃酸の分泌を抑えることでプロトンポンプ阻害薬の内服が最も効果的です。また、食べ過ぎや高脂肪食を控えて食後すぐ横にならないことや腹圧のかかる動作をさけるなど生活習慣の改善で逆流そのものを防ぐことも大切です。

若がえり 健康教室 のお知らせ

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。

8月～3月まで（月1～2回）全14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1回	
日 時	8月11日(月) 13:30～14:30
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 (3つをバランス) (よく行います)	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> けが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。

[問い合わせ先] 健康推進課 電話42-2111(内線306)

広 告

祝! 第20期生第一志望合格!!

平成26年度入試合格実績(一部掲載)

- ◆青森高校2名
- ◆弘前高校1名
- ◆五所川原高4名
- ◆青南(外国)1名
- ◆弘実(情報)1名
- ◆木造高校11名

夏期講習会の受付を開始します!

対象／小学生・中学生(国・英・数・社・理)

進学・学習指導教室

HAGINO

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

祝 平成26年度 第一志望校全員合格達成!

SMILEスマイル学習塾

夏期講習受付中!

※定員になり次第締め切ります。ご了承ください。

お問い合わせ・ご相談は

0173-26-3251

受付：火～金 15:00～20:00 土 13:00～20:00

お問合せの際「広報つがるを見た」とお申し出いただいた方には、受講割引があります！

つがる スマイル学習塾

<http://www7.ocn.ne.jp/~sumagaku/>

検索