

平成26年度「総合健診」最終日程のご案内

平成26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つた方、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、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	7:00～9:00	12:00～13:00	
11月11日(火)	○		
11月12日(水)	○	○	
11月13日(木)	○	○	
11月14日(金)	○	○	
11月16日(日)	○	○	
11月17日(月)	○	○	
11月18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ご連絡ください。お持ちの受診票で受診できます（電話可）。

【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111（内線307）

高齢者インフルエンザ予防接種

10月15日から市内の下記指定医療機関で予防接種が受けられます。対象となる方には、市から個別に通知が届きます。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（65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。

指定医療機関	誠仁会尾野病院、みやしげ内科クリニック、 山内クリニック、つがる市民診療所、 つがる診療所、尾野医院、 ファミリークリニック☆希望
--------	--

【問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111（内線309）

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聞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」

日 時 11月17日(月)14時～16時

場 所 木造ふれあいプラザ（JR木造駅隣）

申しこみ 事前に精神保健担当保健師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訪問や電話で自死ご遺族の相談にも応じています。

【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111（内線305）

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

広 告

たたみ張替 新畳 表替 裏替 お電話下さい。

家具の移動は
当店におまかせ下さい！

これを機会にお部屋の模様替えをどうぞ！

1枚だけのご注文も喜んで！

仕事の大小にかかわらず、丁寧がモットーです。

サンプル持参でお見積り

見て、触って、納得！

古ゴザ、ご自由に

お持ち帰り下さい

当店の店頭に置いてあります。



三浦畳製作所

つがる市森田町床舞玉水16-2
TEL・FAX (0173)26-3130
携帯 090-5592-4093

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんに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)



肘の痛みについて

肘の痛みを引き起こす疾患は様々ありますが、今回は最も多くみられる上腕骨外上顆炎（じょうわんこつがいじょうかえん）を中心述べます。

①上腕骨外上顆炎（テニス肘）（図1）

上腕骨外上顆炎は、肘の外側の骨の出っ張った部分（外上顆）が痛くなる疾患です。日常生活のちょっとした動作で痛みを感じます。タオルをしぼれない、引き出しを引っ張ると痛い、ホーキで床を掃けない等々の症状が現われます。

主婦の方など手をよく使う仕事の方に発生します。重い荷物を長時間握っているなどの動作でも発症します。バックハンドテニス肘とも呼ばれ、テニスプレーヤーでの片手バックハンドの障害です。

物を強く握る際に、手首を反らす筋肉（手根伸筋）（しゅこんしんきん）も収縮します。物を繰り返し握ると手根伸筋が繰り返し収縮し、この筋が付着している外上顆に引っ張る力が伝わり、炎症（損傷）をひき起こすことになります。

治療は、繰り返し握ることや強く握ることを避けます。鎮痛剤の湿布や内服で痛みをコントロールして、伸筋群のストレッチングを行ないます（図2）。

図1 テニス肘とゴルフ肘

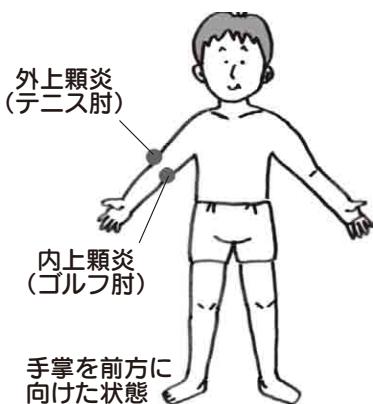


図2 伸筋群のストレッチ

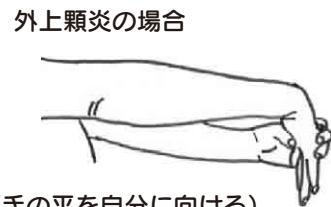


図3 屈筋群のストレッチ



ステロイドを局所麻酔剤と混ぜて注射すると抜群の効果がみられ、一回で疼痛が消失することが多いのですが、頻回の注射は組織を弱くもろくします。注射を受け劇的に疼痛がとれた場合、またすぐに無理をするのが人の常で、やがて再発することが多いのです。

②上腕骨内上顆炎（ないじょうかえん）（ゴルフ肘）（図1）

上腕骨内上顆炎では、手首、指を曲げる筋肉（屈筋群）（くつきんぐん）と手首を内ひねりする筋肉（回内筋群）（かいないきんぐん）の使い過ぎによって、肘の内側の骨の出っ張り（上腕骨内上顆）が痛みます。

物を持ち抱える様に作業をする方や前腕の屈筋群を酷使するスポーツ活動によく認められ、別名「ゴルフ肘」とも呼ばれています。又、フォアハンドを多用するテニスプレーヤーにもよく発生します（フォアハンドテニス肘）。

屈曲回内筋が付着する部位の損傷であり、ハンディひとつケタの上手なゴルファーでは起こりにくく、私のようにスコアが90を切るのもままならないプレーヤーに起こりやすいとされます。

治療は、屈筋群のストレッチ（図3）が効果的です。ステロイドの局所注射も非常に効果がありますが頻回にはできません。

広 告

塗りかえ屋根・外壁もアートに決めてよかつた!

あなたのリフォーム、全力でサポートします

■屋根、外壁リフォーム専門店 ■ お問い合わせは ◆ホームページは◆
地元職人直営店

アートリフォーム(株) 0173-33-4713 <http://www.art-reform.net> yahoo@art-reform.com
五所川原市七ツ館虫流51-29 朝8:00から夕方19:00まで毎日楽しく営業中

広 告

カイロ in エステ 楽らく空 (完全予約制)

カイロプラクターによるエステティック新登場!!

カイロプラクティック 4,200円を 2,500円 一日先着3名様限り
美容カイロエステ 12,000円を 4,000円

TEL 090-1490-9540 葛西すみ子

つがる市森田町床舞豊原2-7(森田公民館近く)
気軽にお電話下さい★お待ちしています

資格取得者随時募集!!



納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です

年末調整・確定申告まで大切に保管を

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において社会保険料控除の対象になり、税額が軽減されます。控除の対象となるのは、平成26年1月から12月までに納められた保険料の全額で、過去の年度分や追納された保険料も含まれます。この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が必要です。



このため、平成26年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方については、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が平成26年11月上旬に日本年金機構から送付されますので、確定申告の際には必ずこの証明書および国民年金保険料の領収証書を添付してください。また、平成26年10月1日から12月31日までの間に、今年初めての納付をされた方については平成27年の2月上旬に控除証明書が送付されます。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族宛てに送られた控除証明書を添付の上、申告してください。

街角の年金相談センター青森（オフィス）がオープン！

日本年金機構は、平成26年10月1日から「街角の年金相談センター青森（オフィス）」を開設します。

社会保険労務士等が、国民年金・厚生年金保険の制度や年金の受け取りに関するご相談、手続きを無料で行いますので、ぜひご利用ください。相談日時を予約できます！

場所 ニッセイ青森本町ビル10階（青森市役所向かい）

予約専用電話番号 017-752-6600（10月1日から受付開始）

※お車でお越しの際は青森県営柳町駐車場をご利用ください。（時間に応じて無料券を差し上げます）

移動年金相談日 日時 毎月第4水曜日10時～15時（10/22 11/26 12/24 1/28 2/25 3/25）

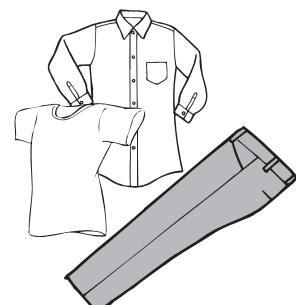
場所 つがる市役所2階相談室 ※事前の予約が必要です。

弘前年金事務所 お客様相談室 電話0172-27-1309

【問い合わせ先】市民課 電話42-2111（内線261・267）弘前年金事務所 電話0172-27-1337

不要になった衣類などを回収します

市では循環型社会形成のため、10月からご家庭で不要になった衣類などの回収を実施しています。3R運動〔リデュース（ごみ発生抑制）、リユース（再使用）、リサイクル（再生利用）〕の観点からも衣類などを資源ととらえ、ご協力をお願いします。回収された衣類などは、国内外で中古衣料として再使用されたり、工業用雑巾などに再生されたりしています。



回収場所 イオンモールつがる柏 センターモール西入口付近 専用回収箱

回収日時 毎日9時～20時 ※イオンモール休業日を除く

回収箱への出し方

- ・洗濯して乾燥させた衣類を折りたたみ、袋に入れてから出してください。
- ・靴、バッグ、帽子など種類ごとに仕分けしてください。

回収できるもの

- 衣類全般（洗濯したもの）
 - ・皮革衣料
 - ・下着
 - ・和服
 - ・手袋
 - ・靴下
 - ・帽子
 - ・マフラー
 - ・ネクタイ
 - ・スカーフ
 - ・ベルト
 - ・アクセサリー
 - ・靴、下駄等
 - ・バッグ
- ※手袋、靴等は左右一対のものに限ります。

回収できないもの

- 濡れているもの
- 汚れや傷みなどがあるもの
- ・布団、枕
- ・シーツ
- ・座布団、クッション
- ・ぬいぐるみ
- ・おむつ類
- ・ストッキング
- ・かづば
- ・スリッパ
- ・ランドセル
- ・キャリーバッグ
- ・カーテン
- ・タオル等

【問い合わせ先】環境衛生課 電話42-2111（内線282）

下水道使用料もコンビニで納付できます

平成26年11月発送分から下水道使用料をこれまでの金融機関のほか、コンビニでも納付できるようになります。これまでA4縦長の用紙を封書で送付しておりました納入通知書を三つ折りはがきに変更しますので、下記の点にご注意ください。

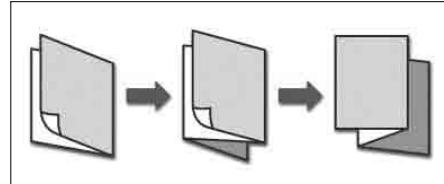
納入通知書（圧着はがき）見本



- ①はがきの表の宛名部分です。
- ②納入済通知書です。納付後は市の控えになります。
- ③納入書です。納付後は金融機関の控えになります。
- ④納入通知書兼領収書です。納付後はお客様の控えになります。

納入通知書はがきの開け方

右図のよう
に、はがき左
下からゆっく
りはがしてく
ださい。



納付可能なコンビニ

- サークルK ○サンクス ○ファミリーマート
 - ローソン 他
- ※詳細は通知書をご確認ください。

【問い合わせ先】下水道課 電話42-2111(内線374)

宅内枠の点検のお願い

●宅内枠の点検をお願いします！

自宅敷地内に設置されている宅内枠（汚水）のふたを開けたことがありますか？

宅内枠は個人の財産ですから、各家庭で半年に一度は下水道の枠のふたを開けて点検や清掃管理を行いましょう。

●点検のポイント！

- 1 汚水枠の底に穴が開いて水漏れしていないか
- 2 油の固まり（白い）がこびりついていないか
- 3 木の根が入り込み汚水の流れを妨げていないか
- 4 汚水枠のふたが開いて（割れて）雨水等が入っていないか

【問い合わせ先】下水道課 電話42-2111(内線371)

出稼就労される方へ

出稼労働者手帳は、住民票記載事項を確認するときや雇用保険の受給資格の決定、失業認定を受けるとき等に使用します。また、それらの証明期限は原則1年間になっていますのでご注意ください。

出稼ぎに行かれる前には
市役所市民課または稲垣・
車力出張所で就労届出をし、
記載事項証明を受けてください
ようお願いします。



【問い合わせ先】

市民課 電話42-2111(内線265)

稲垣出張所 電話46-2111 車力出張所 電話56-2111

市税・国保税等の収納窓口を延長します

収納窓口を午後7時15分まで延長します。市税・国保税等の納付や納税相談などにご利用ください。

日程および受付窓口

11月4日(火)～11月6日(木)〔3日間〕

収納課（市役所1階6番窓口）

納付対象税等

市税、国保税、住宅使用料、下水道使用料、
下水道受益者負担金、介護保険料
後期高齢者医療保険料

納税相談

納税に關することなど是非ご利用ください。

市税等は納期内に納めましょう

10月
は

- 「市・県民税」第3期
- 「国民健康保険税」第4期
- 「介護保険料」第4期
- 「後期高齢者医療保険料」第4期
- 「住宅使用料」
- 「公共下水道使用料」
- 「農業集落排水処理施設使用料」

の納期限となっています。

市税等を口座振替で納付いただいている方は、納期限までに口座残高の確認をお願いします。

【問い合わせ先】

収納課 電話42-2111(内線221)