

こころの病気を学ぶ家族教室

日頃の生活の中で病気や症状に関する疑問や心配はありませんか。今年度も下記の日程で関わり方や治療等について学びあうために、家族教室を開催します。

	日 時	内 容 (講話)	講 師
1 回	2月27日(金) 14時～15時30分	うつ状態とうつ病について ～治療や関わり方を学ぶ～	青森県精神保健福祉センター 精神保健医長 菅 原 典 夫 氏
2 回	3月10日(火) 10時～11時30分	様々な症状の対応等を学ぶ ～主に統合失調症について～	臨床心理士 齋 藤 千 夏 氏
3 回	3月18日(水) 13時30分～15時	精神科の薬とジェネリックについて	医療法人社団 清泉会 布施病院 薬剤師 杉 山 裕 子 氏

対象者 こころの病気で治療されている方の家族または疑いで心配されている家族

場 所 松の館 2 階研修室 **申込等** 開催日の 3 日前までに電話でお申し込み下さい。

その他 教室での個人情報に関することは秘密厳守をお願いいたします

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線305)

つがる市精神障害者家族会 木馬の会(こまのかい)をご存じですか

木馬の会は、こころの病気を抱える方の家族が集い、情報交換や学習会を開くことで、病気の理解を深めながらお互いを支え合うことを目的に活動しています。

現在の会員数は12人です。情報を知りたい方や案内を希望の方は、お問い合わせください。

【主な活動】 ①定例会を開催し、情報交換や日頃感じている事を話し合います。同じ悩みをもつ家族同士が分かり合える良さがあります。

②西北五地区との交流会(年1回)に参加しています。

③家族学習会を実施し、日頃の疑問点や病気・治療の最新情報を学びます。また、近隣の就労支援施設等の見学や県内の研修会にも参加しています。

【問い合わせ先】木馬の会 事務局(市役所健康推進課) 電話42-2111(内線305)

冬場の運動不足を解消しましょう!

寒い日が続く冬は、つい暖かいお部屋にこもりがちになり、あまり体を動かさずに、一日中過ごしたりしていませんか? 運動不足は、体力の低下や筋肉の拘縮を招き、思わぬけがにつながるだけでなく、肥満や生活習慣病を引き起こす要因にもなります。

今回は、「若がえり健康教室」の講師である鬼武由美子先生から、ご家庭でも簡単に行える筋肉トレーニングをご紹介します。毎日の習慣にして、冬の運動不足解消にお役立てください。

スクワット

(下半身の筋力トレーニング)

① → ② → ③ → (② → ③を繰り返す) 1日10回×3セット

※体に痛みや違和感があったらすぐにやめましょう!



雪道は背中を丸め前傾姿勢になり、滑らないように膝を曲げて歩くので、偏った筋肉の使い方になります。スクワットを行うときは、良い姿勢を意識して行いましょう。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線306)



高尿酸血症について

高尿酸血症は、血液中に「尿酸」という物質が増えた状態です。最近では20代でも尿酸値が高い人が増え、痛風発作のピークも30代と若い人の増加が目立っています。

高尿酸血症は「生活習慣病の入口」と言われ、糖尿病や高血圧、脂質異常など他の生活習慣病を合併しやすいと言われています。

1. 尿酸の産生と排泄のバランスが崩れると

私たちの体は毎日新陳代謝を行っています。この時、細胞の構成部分であるプリン体が代謝されて尿酸という物質ができます。また運動や糖分やアルコールの分解などでエネルギーを消費する時にも尿酸が作られます。プリン体はその7～8割が体内で出来、2～3割が食品から摂取されます。

尿酸は血液や関節液などの体液に溶けて一定量が体に貯められています。これを尿酸プールと呼びます。余分な尿酸は7割が尿から、残りが便や汗から排泄されます。健康な人では1日に約700mgの尿酸が作られ、ほぼ同量が排泄され尿酸プールは一定に保たれているのですが、このバランスが崩れて尿酸プールに尿酸が過剰に貯まると尿酸値が高くなります。この状態が高尿酸血症です。

2. 7 mg/dLを越えると高尿酸血症

尿酸値が7 mg/dLを越えると高尿酸血症と診断されます。この状態を放置しておくと痛風をはじめ、さまざまな合併症を起こす可能性が高くなります。日本人は民族的に尿酸を排泄しにくい体質で、尿酸

値が上がり易いのですが、この50年で痛風患者さんが増加しています。その大きな要因は、食生活の変化です。高カロリーでプリン体や糖質の多い食事です。

3. 関節に激痛を起こす痛風

尿酸は水に溶けにくく結晶化しやすい物質で、著しく増えると関節でナトリウムと結びついて結晶を作ります。関節内に結晶が貯まり白血球などがこれを排除しようとして強い炎症が起き、激痛と腫れを引き起こします。これが痛風発作です。場所は、足の親指のつけ根が一番多く、足の甲、かかと、ひざ、肩、肘、手指などでも見られます。

4. 腎臓や尿路にも尿酸結晶が沈着

関節に次いで尿酸の結晶が沈着しやすいのが腎臓です。高尿酸血症では腎組織に結晶が沈着し、さらに尿酸が排泄されにくくなり、結晶が貯まってこの悪循環から腎機能が低下していきます。これが痛風腎です。また尿路（腎臓、尿管、膀胱、尿道）に結石ができるのが尿路結石です。

5. 高尿酸血症は生活習慣病の入口

尿酸の増えるような生活は、血糖もコレステロールも中性脂肪も増えやすい生活であり、若い頃から高尿酸血症の人はメタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧症、脂質異常症になり易いのです。その結果、動脈硬化が進展して心筋梗塞や脳梗塞を発症する危険を高めます。

以上より、良好な尿酸値を維持していく事が将来の健康寿命にとってとても大切な事です。



すずらの会 ～自死遺族のつどい～

「すずらの会」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 3月16日(月) 14時～16時

場 所 木造ふれあいプラザ（JR木造駅隣）

申し込み 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）

つがる市農地賃借料情報について

平成26年1月から12月までに締結（公告）された賃貸借における賃借料水準（10a当たり）は下記のとおりです。

■ 田(水稻)の部

締結（公告） された地域名		平均額	最高額	最低額	データ 数
木造 地区	旧 町	18,100円	24,000円	9,700円	54
	川 除	19,400円	28,000円	14,600円	45
	出 精	19,200円	30,000円	7,300円	295
	柴 田	18,200円	28,000円	9,400円	235
	越 水	18,800円	28,000円	8,400円	180
	館 岡	17,000円	33,000円	8,400円	150
	出来島	18,900円	28,000円	8,400円	31
森田地区		16,500円	25,800円	7,300円	250
柏 地区		16,000円	35,800円	7,300円	217
稲垣地区		17,500円	36,700円	7,300円	234
車力地区		15,300円	33,400円	6,300円	118
（参考） つがる市平均		17,600円			計 1,809

■ 畑(普通畑)の部

締結（公告）された地域名	平均額	最高額	最低額	データ数
つがる市全域	8,000円	10,200円	3,000円	17

■ 畑(樹園地)の部

締結（公告）された地域名	平均額	最高額	最低額	データ数
つがる市全域	10,300円	16,100円	10,000円	—

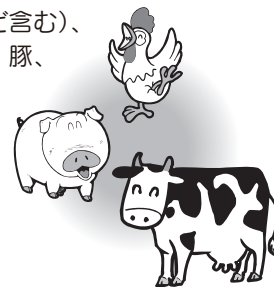
- ※1 データ数は、集計に用いた筆数である。
- ※2 賃借料を何俵相当額(水稻)/10aあたりとしている場合は、60kg当たり7,300円に換算している。
- ※3 金額は、算出結果を四捨五入し100円単位としている。
- ※4 「(参考)つがる市平均」の平均額は、各区分の平均値(四捨五入前)をデータ数により加重平均した値である。
- ※5 田の実勢借地料は、工事費は貸人、水利費等は借人が負担するものとして集計している。
- ※6 樹園地については、データ数が無いため昨年度の平均額とする。

【問い合わせ先】 つがる市農業委員会（柏分庁舎内）電話25-3820

家畜(鶏含む)飼養者の皆さまへ 平成27年定期報告をお忘れなく

家畜（鶏を含む）飼養者は毎年定期報告することが義務付けられています。次の家畜の飼養者は忘れずに報告するようお願いします。

- 報告対象：鶏（青森シャモロック、比内地鶏、烏骨鶏、軍鶏、チャボ、声良鶏、金八など含む）、あひる、うずら、きじ、ほろほろ鳥、七面鳥、だちょう、鳥類以外（牛、馬、豚、山羊、めん羊、いのしし、鹿）
- 報告内容：平成27年2月1日時点の頭羽数
- 報告様式：「定期報告書」様式は市役所農林水産課で配布。つがる家畜保健衛生所ホームページにも掲載しています。（<http://www.applenet.jp/~tsugaru-kaho/>）
- 提出方法：市役所農林水産課まで郵送または持参
- 報告期限：平成27年3月6日(金)まで



【問い合わせ先】 市役所農林水産課 電話42-2111（内線414）
つがる家畜保健衛生所 電話42-2276

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

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!



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

ごみの処理は適正に

引っ越しなどで一時的に大量のごみが出る場合は、一度にごみ収集場所に出さないで、下記の施設に直接搬入して下さるようお願いいたします。

■燃やせるごみ

地 区	搬 入 先	受 付 日	受 付 時 間	手 数 料
全 地 区	西部クリーンセンター 電話46-2141	月曜日～土曜日	8時30分～16時30分	10kgごとに50円

■燃やせないごみ

地 区	搬 入 先	受 付 日	受 付 時 間	手 数 料
木 造 垣 稲 垣	木造・稲垣 一般廃棄物最終処分場 電話45-3086	月曜日～金曜日 (土日祝日は休み) ※毎月第3日曜日は営 業で翌月曜日が休み	9時～11時 13時～16時	10kgごとに20円
森 田 柏	森田一般廃棄物最終処分場 電話26-4580	火曜日・土曜日	8時30分～12時 13時～16時30分	
車 力	車力一般廃棄物最終処分場 電話56-3993	毎週 日曜日	8時～16時	

自分で運搬することができない場合は下記の業者に依頼してください。(有料)

市内の一般廃棄物処理業許可業者(収集運搬)

業者名	所 在 地	電 話
(株)協同開発舗装	木造館岡上沢辺143-107	45-3204
(株)伊藤鋳業	木造若竹13	42-2279
(有)かしわ清掃社	柏桑野木田千年177-2	25-2529
森 田 清 掃	森田町中田福浦24-9	26-4354
エーワン保全(株)	富范町屏風山1-1115	69-5311

「ごみカレンダー」は
3月中に
配布します

「つがる市ごみ分別の手引き」で確認し、きちんと分別してください。またリサイクルショップの利用や必要な方に譲るなど再使用に心がけ、できるだけごみの減量に努めましょう。

古紙リサイクルセンター(無料)

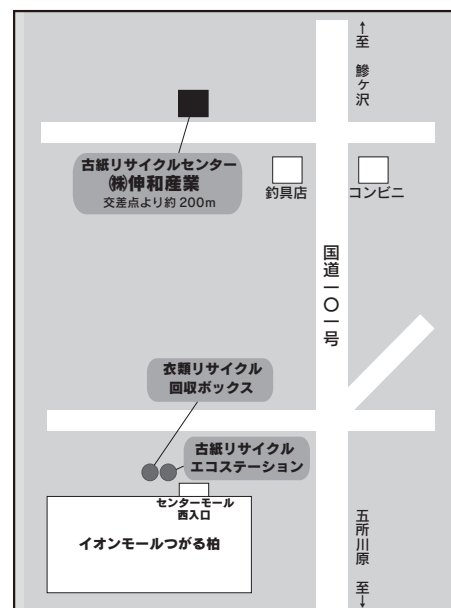
- 場 所：(株)伸和産業つがる営業所(柏広須照日5-1)
- 持ち込める日時：毎日8時～17時
- 持ち込める古紙：段ボール、新聞紙(折込チラシ可)、雑誌・雑紙、紙パック ※汚れていないものに限りです

古紙リサイクルエコステーション(無料)

- 場 所：イオンモールつがる柏(センターモール西入口付近)
- 持ち込める日時：毎日9時～20時
- 持ち込める古紙：段ボール、新聞紙(折込チラシ可)、雑誌・雑紙、紙パック ※汚れていないものに限りです

衣類リサイクル回収ボックス(無料)

- 場 所：イオンモールつがる柏(センターモール西入口付近)
- 持ち込める日時：毎日9時～20時
- 持ち込める衣類：衣類全般、和服、皮革衣料品、靴下・靴(左右一対) 帽子、スカーフなど ※洗濯したものに限りです



【問い合わせ先】環境衛生課 電話42-2111(内線282)