

# 3月は「自殺予防強化月間」です

忘れないで あなたを  
思う人がそばにいることを

自殺を考えている人は、気が沈んだり、不眠等のうつ症状や、原因不明の体調不良が続いたりするなどの症状があると言われています。あなたの身近な人の様子がいつもと違う時、「どうしたの、辛そうだけど…」、「元気がないから心配で…」と、声をかけてください。

私たち一人一人が、身近にいる大切な人の悩みに気づき、声をかけ、必要であれば専門機関への相談を勧め、支え合うことが自殺予防につながります。

## ～まわりが気付く変化～

- 以前に比べ表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事の能率低下し、ミスが増える
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える など

## ～まわりの人にできること～

- 相手の話をじっくり聴き、悩みを受け止める
- 安易な励ましはせず、大変さを理解する
- 休養を勧め、ゆっくりできる環境をつくる
- 相談機関や医療機関への相談、受診を勧める

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線305)

# 児童扶養手当・特別児童扶養手当・特別障害者手当 ・ 障害児福祉手当等手当額が変わります

平成26年全国消費者物価指数の実績値が公表され、特例水準の段階的な解消とあわせて平成27年4月分以降の手当は2.4%引き上げとなり、右表のとおり改定されます。



【問い合わせ先】  
福祉課 電話42-2111  
(内線233・241)

手 当		手当額(改定前→改定後)
児 童 扶 養 手 当	全部支給	41,020円 → 42,000円
	一部支給	41,010円 → 41,990円 9,680円 → 9,910円
特 別 児 童 扶 養 手 当	1 級	49,900円 → 51,100円
	2 級	33,230円 → 34,030円
障 害 児 福 祉 手 当		14,140円 → 14,480円
特 別 障 害 者 手 当		26,000円 → 26,620円
福 祉 手 当		14,140円 → 14,480円

# 猫を飼われている方へ ー責任を持って適切な飼い方をー

猫には係留(つないでおくこと)の義務や登録制度がありません。しかし、放し飼いにすると飼い主の知らないところで他人に迷惑を掛けている場合があります。責任を持って適切な飼い方を心掛けましょう。

- 室内飼いで安全・快適な生活を  
猫を室内で飼うことでご近所とのトラブル回避につながり、交通事故や伝染病を予防できます。
- 首輪や迷子札をつけましょう  
飼い猫であることを明確にするために所有者、連絡先を記した首輪や迷子札をつけましょう。
- 避妊、去勢手術をしましょう  
最寄りの動物病院で避妊、去勢手術を行い、処分される不幸な猫を増やさないようにしましょう。

## ■野良猫には餌を与えないでください

野良猫に餌を与えると周辺に住みつく野良猫の数が増加し、ふん尿被害など近隣住民に迷惑が掛かります。無責任な餌やりはやめましょう。

【問い合わせ先】市役所環境衛生課 電話42-2111(内線284)  
動物愛護センター-西北五地域相談窓口 電話34-2130



## 痛風ってどういう病気？治療法は？

先月号で宮重先生が高尿酸血症について詳細な説明をされているので、それを参考にしながら今月号を読みすすんでください。

「きのふはけふの物語」(昨日は今日の物語、寛永初年成立か)に、ある人が寺へ行って藪をのぞいたら長老様が見事な雁(がん、かり)(カモの類)の毛をぬいていた。そばへ寄ると長老は仰天、この羽毛の枕が「つうふの葉ぢや」、「毛を抜くのに不慣れで」。檀那きいてたやすい事と、くるくるとひきむした毛を長老にあずけ、「この身はこなたにいらざる物よ」とて、とって帰り賞味した、とある。この当時雁を口にできるのは大名・貴人くらいしかおらず、その身分は雁食い(がんくい)と呼ばれていた。

痛風は贅沢な食生活の産物といわれ帝王病とも呼ばれていた。アレクサンダー大王、ルイ14世、ゲーテ、ダーウィンなど、痛風に苦しめられた歴史上の有名人は枚挙にいとまがない。

一杯やりながらの鍋料理。てっちり、ちゃんこ、キムチ鍋。シメの雑炊は格別だ。が、これは痛風もちにはNGだ。雑炊汁は具材から流れ出たプリン体で溢れかえっているからだ。

痛風とは、数年にわたる高尿酸血症の結果として尿酸塩が関節に沈着して起こす関節炎だ。何らかの誘因でその沈着した尿酸塩が関節腔内に剥脱すると、突然、激しい痛みが起り、一晩で関節が赤く腫れあがる。足の親指の付け根に多く発生する。病名に“痛”との文字が入っているだけのとおり痛い。大の大人でも二、三日は歩けなくなる。

痛風は古くから知られた疾患であり、約2,500年前、古代ギリシャのヒポクラテスが痛風を報告した際、その原因として「男性」、「加齢」、「肥満」、「大酒家」を指摘している。

近年の研究によると、小腸・腎臓などに発現している遺伝子「ABCG2」が変異すると、尿酸を体外にくみ出す力が低下して高尿酸血症がおこる。この遺伝子変異は、肥満や多量飲酒などより強い影響を持つ、という。

さて、治療法であるが、尿酸値を正常に保つために生活習慣、特に食生活の改善が重要である。プリン体ばかり気にしているより食事の量さえ気をつければ痛風とうまくつきあえる。アルコールは飲み過ぎない。プリン体を含む、含まないにかかわらず、アルコールにはプリン体の分解を高めて尿酸の発生を増加させる作用があるからだ。水分を1日2、3リットル摂るようにしたいが、「いつもより倍の水分を摂る」ほうが簡単で長続きする。

痛風発作時の関節炎は風が吹くだけでも痛い、鎮痛剤などの発作時の薬物療法<sup>※1)</sup>によりその痛みは短時間で治まり“風のように去って行く”。そのため、尿酸値を正常に保つ薬物療法<sup>※2)</sup>が残念ながら長続きしない。しかし、高尿酸血症が続くと、尿に溶けきれなくなった尿酸が石のように固まってしまい、尿路結石、そして深刻な腎障害を引き起こしてくる。痛風の“風”には、東洋医学では体の深いところに障害を受けたもの、という意味があるのもご理解いただけよう。勝手に治療を中断してはいけません。

**注1) 痛風発作の治療薬**：痛みに対しては非ステロイド性抗炎症薬が使われる。

痛みを予感した時にはコルヒチンを内服して発作を頓挫させる。

**注2) 尿酸を下げる薬**：尿酸の排泄能力が低下している場合にはベンズブロマロン、ブコローム、尿酸の産生過剰が考えられる場合にはアロプリノールが使われる。

広 告

学生服・セーラー服  
高校指定服・指定トパン

- ☆木造中学校
- ☆柏中学校
- ☆森田中学校
- ☆稲垣中学校
- ☆木造高校
- ☆五所川原高校
- ☆鱒ヶ沢高校



**マイエト** TEL.42-2118  
木造有楽町

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

# つがる市地域子育て支援センター

地域子育て支援センターは、子育て中の親子が気軽に遊べる場や子ども・親同士が自由に交流できる場を提供しています。また、育児相談や子育ての情報提供、講座や講習会なども実施しています。市内には次の3つの支援センターがありますのでご利用ください。



名称	場所	電話	開設日時
木造地域子育て支援センター	木造日向61-1 (ひなた児童会館内)	42-2130	月～土曜日 9時～18時
稲垣地域子育て支援センター	稲垣町繁田母衣掛27-19 (しげた保育園内)	46-2250	月～土曜日 9時～12時、15時～16時
車力地域子育て支援センター	車力町若林153-2 (旧車力保育所内)	56-2106	月～土曜日 9時～18時

**対象** つがる市内に居住する乳幼児および保護者

**主な活動内容** ①子育て親子の交流の場(子育てサロン) ②育児相談(面接・電話)  
③子育てサークルの支援 ④育児講座 ⑤地域の需要に応じた支援

※申し込み受付や活動内容などについては各支援センターにお問い合わせください。

各支援センターの行事予定などの情報を市ホームページに掲載しています。

<http://www.city.tsugaru.aomori.jp/fukusi/hoken06-9.html>

**【問い合わせ先】 福祉課 電話42-2111(内線247)**

## 平成27年度「放課後児童クラブ」利用者募集

放課後児童クラブは、仕事などにより昼間保護者が家庭にいない小学生児童に遊びや生活の場を提供し、児童の健全育成と子育てを支援するものです。

○市内の児童クラブは下表のとおりです。開設日時は、学校授業日の放課後から18時までです。

○保護者が必ず子どもを児童クラブまで迎えに来てください。

○保護者から負担金を頂いています。

- ・保育料：月額3,000円(家庭状況により減額措置等があります)
- ・おやつ代：月額1,000円以内(クラブ毎に異なります)
- ・保険料：年額800円(4月1日または加入時～翌年3月31日まで適用)



名称	場所	電話	対象学校区
ほなみ児童クラブ	穂波小学校内	090-3759-8149	穂波小
北保すまいるクラブ	木造北保育園	42-1228(木造北保育園)	瑞穂小
こもほ児童クラブ未来	旧菰槌小学校体育館	45-3588	瑞穂小
もりた児童クラブ	森田中央公民館内	26-2566	森田小
育成児童クラブ	育成小学校内	090-6222-4763	育成小
かしわっ子クラブ	柏農村環境改善センター	080-1664-7559	柏小
いなほ児童クラブ	旧沼崎集会所	46-2679(いなほ保育園)	稲垣小
富范放課後児童クラブ	旧富范公民館	56-2168	富范小
車力児童クラブ	車力地域子育て支援センター	56-2106	車力小
牛瀧児童クラブ	車力高齢者コミュニティセンター	080-1810-9539	牛瀧小

**申込方法** 4月から利用される方は3月20日(金)までにお申し込みください。年度途中の利用も随時受付しています。申し込みの際は、児童クラブまたは市役所福祉課にある申請用紙に必要事項を記入し、保険料800円を添えてお申し込みください。

**【問い合わせ先】 福祉課 電話42-2111(内線247)**

# 平成27年度つがる市農作業等標準額表

平成27年度つがる市農作業等標準額を下表のとおり設定しましたので、農業経営の参考としてご利用ください。金額については1日8時間労働でいずれも賄い無しの基準としています。

単位：円（10aあたり）

作業名等		標準額		付記		
農作業賃金	1	水田および畑等一般作業	1日当たり	5,500		
	2	剪定作業	1日当たり	8,000		
	3	草刈り（燃料代含まず）	1日当たり	10,000	草刈機持込	
請負料金（税込み）	4	畑耕起	トラクター	1回	3,500	プラウ耕起および重粘土・湿地・距離等により割増をする
				2回	5,000	
			プラウ		3,000	
			トレンチャー	長いも	30,000	
			ごぼう100m当たり	2,600		
	5	りんご園耕起	トラクター	1回	4,000	
				2回	7,000	
	6	レーザーレベラー		14,000～20,000		
	7	肥料散布	1種類	500		
	8	水田耕起		4,500	標準深耕10cmとし、深耕・重粘土・超湿地の場合割増（パワーデスクプラウも同じ）	
	9	水田荒かき	2回	3,500		
	10	水田代かき	2回	4,000		
	11	水田の耕起から代かき		11,000	水管理含む	
	12	田植機	苗なし	5,500	側条植えは割増する	
			苗付	23,500	側条植えは割増する・苗運搬なし	
	13	コンバイン	結束なし	11,000	籾の運搬含む	
			結束あり	13,500	籾の運搬含む・糸付	
	14	米の乾燥・調整	60kg当たり	1,600		
	15	わら収集	ベラー	4,000	糸付	
			レーキ	1,000		
16	畦塗り	片道100m当たり	2,500			
17	マルチング	200m当たり	1,500	普通うね		
			2,500	高うね		
18	心土破砕機(サブソイラー)	100m当たり	400	標準深耕40cm		
19	みぞ堀機(明渠)	100m当たり	2,000			
20	農薬散布(農薬代含まず)		1,000	ヘリコプター使用の場合		
			900	ブームスプレーヤーの場合		
21	麦	播種	ロータリー式	3,000	耕起を含む	
		刈取り		6,000		
		乾燥・調整	60kg当たり	1,600		
22	大豆	播種		1,500		
		除草剤散布		900		
		中耕・培土		1,200		
		刈取り		6,500		
		乾燥・調整	60kg当たり	1,500		
オペレーター	23	農業用機械の運転	1日当たり	8,000		

●つがる市賃借料情報（平成26年1月から12月までの参考平均価格）

田（10aあたり）17,600円 畑（10aあたり）8,000円 樹園地（10aあたり）10,300円

※表にない項目については、双方で協議してください。

【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