

つがる出張所「臨時休業」のお知らせ

マイナンバー制度の導入に伴う業務システム改修のため、下記日程で臨時休業いたします。皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、市外在住の親戚・知人の方へも、臨時休業日をお知らせくださるようお願いいたします。



【臨時休業日程】

9月11日(金)臨時休業(午後5時15分で業務終了) 10月2日(金)臨時休業(午後5時15分で業務終了)
 9月12日(土)臨時休業(終 日) 10月3日(土)臨時休業(終 日)
 9月13日(日)臨時休業(終 日) 10月4日(日)臨時休業(終 日)

【問い合わせ先】

つがる出張所(イオンモールつがる柏内) 電話 27-5021 営業時間 午前10時～午後7時

市営住宅＜新築・空家＞入居者募集

公営住宅＜新築＞

団地名	戸数	所在地	建築年度	構造	浴室	浴槽	給湯器	油タンク	アンテナ	汚水処理	家賃月額(円)
桜木団地	3戸	木造桜木8-2	H27	木造平屋 4連戸2LDK	○	○	○	○	○	下水道	23,200～34,600

公営住宅＜空家＞

団地名	空家番号	所在地	建築年度	構造	浴室	浴槽	給湯器	油タンク	アンテナ	汚水処理	家賃月額(円)
浦船団地	2-6号	木造浦船 135-4	S55	簡易耐火 2階建6連戸3DK	○	×	×	×	○	汲み取り	13,500～20,100
鶴野団地	18号	柏桑野木田 鶴野7-2	H4	木造2階建 8連戸3DK	○	○	○	○	○	下水道	21,200～31,500
岩木団地	26号	柏上古川房田 152-1	H7	木造2階建 2連戸2LDK	○	○	○	○	○	浄化槽	21,600～32,200
第2月見野 丘団地	11号	森田町森田 駒ヶ淵30-16	H6	木造平屋 2連戸2LDK	○	○	×	×	×	浄化槽	17,100～25,500
森田第2 若緑団地	10号	森田町上相野 若緑50	H18	木造平屋 2連戸3LDK	○	○	○	○	○	浄化槽	25,900～38,500
牛湍団地	A-2号	牛湍町大田光 66-42	H10	木造平屋 1戸建3LDK	○	○	○	○	○	下水道	24,300～36,100
屏風山団地	C-2号	車力町屏風山 1-98	H14	木造平屋 1戸建2LDK	○	○	○	○	○	下水道	19,800～29,500

特定公共賃貸住宅＜空家＞

岩木団地	8号	柏上古川房田 152-1	H9	木造2階建 2連戸2LDK	○	○	○	○	○	浄化槽	40,000～55,000
岩木団地	15号	柏上古川房田 152-1	H12	木造2階建 2連戸2LDK	○	○	○	○	○	浄化槽	40,000～55,000
岩木団地	33号	柏上古川房田 152-1	H8	木造平屋 2連戸2LDK	○	○	○	○	○	浄化槽	40,000～55,000

募 集 期 間 8月17日(月)～8月27日(木) ※入居可能予定日は10月上旬頃となります。

入 居 者 資 格 ①世帯の収入が政令で定める収入基準であること。
 (公営住宅：月額158,000円以下、特定公共賃貸住宅：158,000円を超え487,000円以下)
 ②現に住宅に困窮していることが明らかな方であること。
 ③税を滞納していないこと。④入居希望者または同居しようとする親族が暴力団員でないこと。

必 要 書 類 ①入居希望申請書 ②平成27年度所得証明書(入居者、同居者)
 ③全税目に未納がないことの証明書 ④入居(同居)予定者が現在居住している世帯全員の住民票
 ⑤入居希望者または同居予定者で障害者手帳の交付を受けている方はその写し
 ※申込者の状況によりその他の書類が必要となる場合があります。①、③の様式は建築住宅課にあります。

選 考 方 法 応募書類を審査の上、9月下旬に選考予定

そ の 他 お申し込みの際は印鑑をご持参ください。選考者は、敷金家賃3カ月分、連帯保証人2人が必要です。

※上記のほかにも、市ホームページで随時募集しています。(http://www.city.tsugaru.aomori.jp/)

【申し込み・問い合わせ先】 建築住宅課 電話42-2111 (内線383・386)



生活習慣病と心臓病

生活習慣の乱れやかたよりが原因となる病気は数多くあり、それを「生活習慣病」と総称しています。なかでも発症頻度が高く重要なものは①高血圧症、②糖尿病、③脂質異常症です。近年これに肥満を加えた④メタボリックシンドロームが広く提唱されています。

1. 高血圧と虚血性心疾患

高血圧が虚血性心疾患（心筋梗塞）の最大のリスクファクターである事は、さまざまな研究ではっきりしている事実であり、また逆に血圧を低下させる事によって、統計上、虚血性心疾患の発作を低下させ、その結果予後が改善することも証明されています。

2. 高血圧とその他の心臓病

長期間高血圧状態が続くと、生理的に心筋が肥大し、それがさらに進行していくと最終的には心不全まで至ります。なので早い段階からの降圧治療が必要になります。

また、心房細動の50～60%に高血圧が関与しているといわれています。

3. 糖尿病と虚血性心疾患

糖尿病による高血糖が間接的に血管内皮細胞の機能障害を起こし、動脈硬化を進展させ、最終的に心筋梗塞まで至ります。糖尿病の人は健康人の

約3倍心筋梗塞になりやすいようです。

また、HbA1cを1%下げると心筋梗塞のリスクが14%低下するという報告もあります。

4. 脂質異常症と虚血性心疾患

脂質異常が動脈硬化を促進し虚血性心疾患発症に強く関与していることは疑いがありません。

総コレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪の増加、それに加えHDLコレステロールの低下が冠動脈イベントを高めているのは明白な事実です。

虚血性心疾患による死亡率を25～40%低下させるには、コレステロールを20%下げる必要があります。

5. 複合リスクと虚血性心疾患

高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満の危険因子が複数ある場合は、冠動脈疾患の発生は指数関数的に増加するという事実があります。

最後に生活習慣病の特徴として病態が次々と連鎖していくという事が大きな問題であり、ひとつでも生活習慣病を見つけたらできるだけ早期に確実に治療を行い、複数の危険因子が存在する状態を作らないようにする事が虚血性心疾患の発症を予防し、予後を改善させるポイントです。

「個別健診」指定医療機関の診療受付時間変更について

広報4月号でご案内しておりました「個別健診」指定医療機関の診療受付時間に変更がありましたので、お知らせします。

医 療 機 関	曜 日	診 療 受 付 時 間	
加藤レディースクリニック (子宮頸がん検診)	月	8:30～11:30	13:00～16:30
	火	8:30～11:30	14:00～17:30
	水	8:30～11:30	14:00～17:30
つがる市木造赤根13-141 電話 26-7068	木	8:30～11:30	午後休診
	金	8:30～11:30	14:00～17:30
	土	8:30～12:30	午後休診
	※日、祝	は休診	

※日、祝は休診

人権擁護活動に法務大臣から感謝状

平成27年7月まで2期6年にわたって人権擁護委員を務められた八鍬久さん（木造）へ法務大臣から感謝状が贈られました。

人権擁護委員は、人権思想の普及活動や地域の皆さんからの人権相談に応じて問題解決のお手伝いをしています。

また、平成27年7月1日付けで原田正志さん（森田）が、新任の人権擁護委員として法務大臣より委嘱されました。



八鍬 久さん



原田 正志さん

陸上リレーで木造高校がインターハイへ 創立初のアベック出場

6月に行われた東北高等学校総合体育大会陸上競技の4×100mリレーで、木造高陸上部が男女そろって好成績を収め、全国大会（インターハイ）への切符を手に入れました。男子は5月の県大会を41秒50の大会記録で優勝し、東北大会で3位。女子は県大会を2位で勝ち進み、東北大会で4位に入賞しました。野呂透監督によると、男女アベックでのインターハイ出場は学校創立以来初めてとのこと。3年の工藤紅音さんは「一人一人が思いをつなぎ、すべての人への感謝を胸に全力で駆け抜けた」と意気込んでいました。

同校では今年度、下記の競技等で全国大会への出場を決めています。（順不同・敬省略）



インターハイへ出場する木造高陸上部の選手たち

インターハイ出場 【陸上】 ◇男子4×100mリレー：太田匡哉、松田侑真、奈良岡拓登、佐々木大空、岡駿岳、下山誉人 ◇女子4×100mリレー：工藤紅音、工藤千佳、熊谷彩夏、米谷早生、工藤菜々佳、山内菜緒 ◇女子100m・200m：工藤千佳 ◇女子混成七種競技：熊谷彩夏 **【相撲】** 菊池大史芽 **【柔道】** ◇男子個人90kg級：野宮将敬 ◇女子個人48kg級：加賀谷亜実
全国高等学校珠算・電卓競技大会出場 ◇個人総合競技珠算部門：奈良美咲、須藤友佳理
全国高等学校総合文化祭出場 ◇かるた競技：岩川由奈、高橋芳里

親と子のよい歯のコンクールで最優秀賞

五所川原保健所管内の「親と子のよい歯のコンクール」において、藤田京子さんと紅瑚ちゃんの親子（柏）が最優秀賞を受賞しました。

このコンクールは毎年6月、「歯と口の健康週間」に合わせて開催されているもので、前年度の3歳児健診において虫歯がなかった幼児とその保護者が対象となります。

京子さんはよい歯を守るために「何でもよくかんで食べるようにする。忙しい毎日ながらも寝る前の仕上げ磨きは欠かさず行う」ことを心掛けているそうです。紅瑚ちゃんも「一人でも歯磨きできるように頑張りたい」と話していました。

市内の虫歯を持っている幼児の割合は、1歳6カ月児では0.5%に対し、3歳6カ月児になると28.3%に増加します。生涯にわたり健康な食生活を営むためには、幼年期からの口の中の健康管理が大変重要です。家族ぐるみで子どもたちの「よい歯」を守りましょう。



最優秀賞を受賞した藤田さん親子

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

「後期高齢者医療被保険者証」について

平成27年8月1日から有効の新しい被保険者証は、7月下旬に郵送しておりますが、まだお手元に届いていない方がおられましたら、国民健康保険課までお問い合わせください。

また、以前お使いの被保険者証は、裁断の上、確実に破棄してください。

- ・有効期限が平成29年7月31日と記載されている方でも、保険料の滞納等による納付相談が必要となる方、所得の更正および世帯構成の変更等がある方につきましては、今後、有効期限や負担割合が変更となる場合があります。
- ・負担割合は前年の収入や所得状況を基に決定しておりますので、以前お使いの被保険者証から負担割合が変更となっている場合があります。
- ・他の市町村へ転出される場合は、現在お持ちの被保険者証をすみやかに国民健康保険課へ返還してください。

(新しい被保険者証は転出先の市町村から交付されます。)



【問い合わせ先】 つがる市国民健康保険課 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

国民年金 こんなときには届出が必要です

国民年金の加入対象者になるときや届出内容に変更があるときは、届け出が必要です。

届出するとき	必要なもの
20歳になったとき（※厚生年金・共済組合の加入者と被扶養配偶者は除きます）	①認印(本人手続の場合は不要) ②国民年金被保険者資格取得届書(20歳用) ※20歳誕生月の前月に送付されます
会社を辞めたり、公務員を退職したりしたときなど（※扶養されている配偶者も併せて届出になります）	①年金手帳 ②離職・退職月日のわかるもの（健康保険資格喪失証明書等） ③認印
厚生年金や共済年金に加入している配偶者の扶養からはずれたとき	①年金手帳 ②扶養でなくなった日のわかるもの（健康保険資格喪失証明書等） ③認印
保険料の免除申請・若年者納付猶予制度を申請したいとき（申請月の2年1カ月前の月分まで、さかのぼって申請できます）	①年金手帳 ②失業を理由として申請する方は「雇用保険受給資格者証」または「雇用保険被保険者離職票」等 ③認印 ※転入された方で税申告された住所と現住所が異なる場合は、申請書に税申告時の住所と世帯主の記載が必要です。
学生納付特例申請をしたいとき（申請月の2年1カ月前の月分まで、さかのぼって申請できます）	①年金手帳(20歳加入時の場合は不要) ②学生証の写しまたは在学証明書(原本)など学生を証明できるもの ③認印
受給権者の住所・名前の変更または支払機関を変えるとき	弘前年金事務所へ変更届を提出してください。 ※届け出の用紙等はつがる市市民課に用意してあります。
国民年金を受給するとき	弘前年金事務所またはつがる市市民課にお問い合わせください
国民年金に加入したことのある方、国民年金受給者が死亡したとき	弘前年金事務所またはつがる市市民課にお問い合わせください

<移動年金相談日> 日時 8月26日(水)、9月16日(水)、10月28日(水) 10時～15時
 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】 つがる市市民課 電話 42-2111(内線261・267) 弘前年金事務所 電話 0172-27-1337