

高齢者インフルエンザ予防接種

10月15日から市内の右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ください。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線309）

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、加藤レディースクリニック、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

つがるつながる子育てハンドブックを作成しました

市民が安心して子どもを産み育てることができるよう、市内の子育て情報をまとめた子育てハンドブックを作成しました。10月20日(火)から小学校入学前のお子さんを持つ世帯を中心に配布を開始いたしますので、ぜひ毎日の暮らしの中でお役立てください。なお、市内の保育所(園)、幼稚園在園児の世帯には園を通して配布いたします。

配布場所：健康推進課、稲垣出張所、車力出張所、つがる出張所

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線304）



健康づくり講座

がん医療の現場からのメッセージ

日時 11月18日(水)14:00～15:40
(受付13:30～13:55)

場所 生涯学習交流センター「松の館」

講演会

テーマ「がんと共に生きる」

講師 弘前大学大学院医学研究科

腫瘍内科学講座

教授 佐藤 温 氏

申込期限 11月13日(金)



【申し込み・問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111（内線306）

食育推進事業

“乳和食DE健康料理”参加者募集

牛乳を使って「乳和食DE手軽に健康生活」料理教室を開催します。食を通して家族の健康づくりをいっしょに学びませんか？

日時 10月29日(木) 9:30～13:30

場所 松の館調理室

内容 さばのミルクみそ煮、ミルク豚汁、ほうじ茶ミルクプリン ほか

参加料 1人500円（当日徴収）

持参物 三角巾、エプロン

定員 先着30人（市内在住の方）

※10月21日(水)までにお申し込みください。

【申し込み・問い合わせ先】

農林水産課 電話42-2111（内線411）

スプレー缶等のガス抜きをお願い

9月2日、車力地区で「燃やせないごみ」収集中の車両から火災が発生しました。スプレー缶等に残っていたガスが原因とみられています。スプレー缶やカセットボンベ等をごみに出される際は、今一度ガス抜きの確認をお願いします。

次の手順で処理してごみに出してください。

1. 缶を振るなどして中身の有無を確認してください。
2. 中身が残っていたら、周囲に火気のない風通しの良い屋外で完全に出し切ってください。
3. 右のとおり分別し、指定ごみ袋に入れて出してください。

木造・稲垣一般廃棄物最終処分場は重量計量器の法定検査のため10月29日(木)午後1時から午後3時まで、ごみの搬入ができませんのでご注意ください。

【問い合わせ先】環境衛生課 電話42-2111（内線281）

品 名	分別区分
ライター	燃やせないごみ
スプレー缶(ペンキ缶)	燃やせないごみ
スプレー缶	缶
カセットボンベ	缶



糖尿病網膜症とは？

糖尿病網膜症は糖尿病による高血糖が原因で網膜の血管が障害され、眼底出血、新生血管の発生により硝子体出血（眼球内部の出血）、網膜剥離、緑内障が起これ失明することがある病気です。糖尿病網膜症は、成人の中途失明の主因となっています。

糖尿病網膜症の治療の基本は糖尿病の治療（血糖のコントロール）です。しかし、血糖の高い状態が続くと、網膜の毛細血管がつまってしまい網膜の循環が悪くなって網膜に小出血点が出現します（ここまです単純型糖尿病網膜症という）。血液の循環が悪いこの状態が続くと網膜の毛細血管が広範囲につまってしまいます（この状態を前増殖型糖尿病網膜症という）。さらに血液の循環が悪いこの状態が続くと網膜の組織が酸素不足に陥り、網膜自体が腫れ、網膜に新生血管が発生するなどして硝子体出血（眼球内部の出血）を起こします（この状態を増殖型糖尿病網膜症という）。さらに進行すると緑内障や網膜剥離を発症し失明します。

さて、糖尿病網膜症の症状ですが、厄介な事に前述の前増殖型糖尿病網膜症まで進行しても全く症状は無く、増殖型糖尿病網膜症にまで進行して初めて症状が出ます。すなわち、目がかすんできたと眼科

を受診したときは、既に手遅れの状態なことは珍しくありません。

それでは、糖尿病網膜症の治療の話ですが、先ほども述べましたが、基本は糖尿病の治療（血糖のコントロール）です。残念ながら糖尿病網膜症に有効な目薬、飲み薬はありません。前述の前増殖型糖尿病網膜症まで進行してきたら網膜症の鎮静化する目的で網膜レーザー治療が大変有効です。増殖型糖尿病網膜症まで進行してしまうと網膜レーザー治療が効きが悪く、時には硝子体切除術が必要となります。最近では、一時的に網膜症の鎮静化する目的で、硝子体（眼球内部）に薬物を直接注射する治療法もあります。

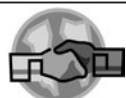
以上の事より、網膜レーザー治療を施行するタイミングを逃さない事が非常に重要です。そのためには、まず糖尿病と診断されましたら眼科的症状が無くても直ちに眼科を受診し、眼科医の指示に従い定期的な眼底検査を受けて下さい。もし不幸にも、前増殖型糖尿病網膜症まで進行し、網膜レーザー治療を眼科医から勧められましたらこの治療を受けて下さい（例え、視力低下などの症状が無くても）。

平成28年度母子・父子・寡婦福祉資金予約貸付について

高等学校、専門学校や大学等に進学予定のお子さん、または修業施設に入所を希望するお子さんをお持ちの母子および父子ならびに寡婦の方に対し、経済的自立の助成と生活意欲の助長を図るために福祉資金予約貸付の受付を行いますので、資金の借り受けを希望される方は、下記事項をご確認の上、申請して下さい。なお、他の奨学金（県奨学金、日本学生支援機構等）と重複する場合は、特に必要と認められる場合のみ申請は可能です。

対 象 者	平成28年4月に高等学校等へ進学または修業施設に入所を希望するお子さんを現に扶養している配偶者のない者等
貸付の対象となる資金	就学支度資金、修学資金、修業資金
申 請 方 法	申請には原則として連帯保証人が必要となり、申請後に面接調査があります。申請書類等は福祉課にあります。
受 付 期 限	平成27年11月2日(月)～平成28年1月29日(金)

【申し込み・問い合わせ先】福祉課 電話42-2111（内線233）



つがる市食産業ネットワーク会員募集

1次、2次、3次産業が連携して農林水産物等の付加価値を高め、地域の活性化や新たな産業の創出に取り組む「つがる市食産業ネットワーク」の会員を募集します。つがる市の地域資源に興味、関心のある方などなたでも参加できます。(年会費無料)

＜参加メリット＞

- ・各種セミナー、研修会、補助事業等の情報を得ることができます。
- ・商品開発（デザイン支援等）、レシピ開発等の専門家による支援を受けられます。
- ・東京販売会等各種販売会や試食会に参加できます。
- ・各種商談会や視察研修会に参加できます。

＜活動内容＞

- ・会員相互が情報を共有し、新たなビジネスチャンスを生み出すための異業種座談会・交流会の開催
- ・つがる市産農林水産物等の地域資源に関する情報や関係機関が主催する研修会、セミナー等の情報提供

【申し込み・問い合わせ先】 農林水産課 電話 42-2111（内線414）

農林水産業6次産業化知財活用講習会

知的財産（商標等）活用による商品力強化の促進および知財におけるトラブル防止のため、知的財産の知識を習得する講習会および知的財産に関する相談会を開催します。どなたでも参加できます。この機会に一緒に勉強してみませんか。

日 時 11月16日(月) 13:00～17:00

場 所 松の館B会議室

対 象 者 6次産業化および農商工連携に興味のある事業者、
販売等を実施している生産者・事業者および関係機関

内 容 【講習会】 13:00～15:00 講師：三浦特許商標事務所 弁理士 三浦 誠一 氏

- ＜講義内容＞
- ・商標に関する基礎知識について（出願方法含む）
 - ・商標の不正利用および損害賠償等の事例について
 - ・特許権、実用新案権、意匠権および著作権に関する概論 他

【相談会】 15:00～17:00 弁理士による無料相談会。1件30分程度

※相談会で解決しなかった案件については、後日訪問等により解決に向けた支援を実施

参 加 料 無料

定 員 30名程度

申込締切 11月9日(月)まで

【申し込み先】 つがる市農林水産課 電話42-2111（内線414）

【問い合わせ先】 県新産業創造課知的財産支援グループ 電話017-734-9417

農地基本台帳登載証明書の交付申請について

農業用免税軽油免税証交付申請に必要な「農地基本台帳登載証明書」の交付申請を随時受付していますので、印鑑を持参の上、農業委員会（柏分庁舎）までお越しください。

共同申請の場合は「免税軽油共同使用者証」を、同一世帯以外の申請は「免税軽油使用者証」を持参してください。※使用者証がない場合や共同使用者証の名義と農業委員会の経営主が異なる場合は、委任状を提出してください。

また、農作業のうち基幹的な作業（専ら機械を使用して行われるもの）をすべて受託している農家で、免税措置を受ける方は、農業委員会が発行する「耕作（農作業受委託）証明」が必要となりますので、「農作業受委託契約書」と印鑑を持参して申請してください。

稲垣公民館・車力出張所・つがる出張所での受付は以下のとおりです。

場 所	受 付 日 時	備 考
稲垣公民館	10月22日(木)、23日(金) 9:30～16:00	[耕作(農作業受委託)証明]は交付できません。
車力出張所	10月26日(月)、27日(火) 9:30～16:00	
つがる出張所 (イオンモールつがる柏内)	毎日10:00～19:00	[共同の場合の台帳登載証明書]と[耕作(農作業受委託)証明]は交付できません。

【問い合わせ先】 つがる市農業委員会（柏分庁舎内）電話25-3820

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～

年金情報

国民年金保険料は、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、平成27年1月から12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけではなく、ご家族の保険料を支払った場合も合わせて控除が受けられます。

なお、年末調整や確定申告を行うときは、領収書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、平成27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は、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送られますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書および領収書を添付してください。(平成27年10月1日から12月31日までの間に今年はいじめて国民年金保険料を納められた方へは、翌年の2月上旬に送られます。)

※社会保険料(国民年金保険料)控除証明書についてのご照会は、控除証明書のはがきに表示されているねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤルにお問い合わせください。



移動年金相談日 日 時 10月28日(水)、11月25日(水)、12月24日(木) 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 お客さま相談室 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

大規模な土地取引には届出が必要です

国土利用計画法に基づく大規模土地取引には届出が必要となります。届出が必要な土地取引は次のとおりです。

●取引の形態

売買、交換、営業譲渡、譲渡担保、代物弁済、共有持分の譲渡等

●取引の規模

- ①都市計画区域 5,000㎡以上
 - ②都市計画区域以外の区域 10,000㎡以上
- 土地の取得者は、契約を締結した日を含めて2週間以内に届出が必要です。

なお制度の詳細については青森県県土整備部監理課のホームページに掲載されています。

<http://www.pref.aomori.lg.jp/kotsu/build/todokede.html>

【問い合わせ先】企画調整課 電話42-2111(内線354)

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るようお願いいたします。



※健康診断は、就労届を提出した場合のみ受診できます。

※職業安定所で失業認定を受ける際には、稲垣・車力地区の方は、各出張所で出稼台帳の交付を受けてくださるようお願いいたします。

【問い合わせ先】市民課 電話42-2111(内線266)
稲垣出張所 電話46-2111 車力出張所 電話56-2111

広 告

現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え

全面改修リフォーム
中古住宅改装
減築、増築

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

電話は今すぐ、こちらから ◆ホームページは◆
アートリフォーム(株) 0173-33-4713 <http://www.art-reform.net/>
五所川原市七ツ館虫流51-29 担当 前田まで「増改築相談員のいるお店」

広 告

カイロ in エステ 楽らく空 (完全予約制)

5周年記念キャンペーン実施中!!

骨盤調整+整体 4,200円を 2,000円 -1日先着 3名様限り
小顔矯正+エステ 12,000円を 3,500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)

資格取得者 随時募集!!

ヒトとカイロのまんまに zenkenkai

頭やみ 肩こり 腰おもち 胃腸よわい 膝いたい