

住所が変わったら、住民異動の届出をしてください

- 届出人は本人または同一世帯員（同一世帯でない方が届出をする場合は、委任状が必要です）
- 届出人の本人確認をいたします。（本人確認書類は、運転免許証・旅券（パスポート）・個人番号カード・住民基本台帳カード・年金手帳・身障者手帳・保険証・預金通帳・身分証明書・社員証など）

届出の種類	届出期間	届出に必要なもの	届出場所
転入届 他市町村からつがる市へ住所を移したとき	住み始めた日から14日以内に	・印鑑 ・転出証明書（前住所地の市町村で発行したもの） ・マイナンバーの通知カードまたは個人番号カード ・住民基本台帳カード（交付を受けている方のみ） ・国民年金手帳（加入者のみ） ・介護保険受給資格者証（該当者のみ）	市 民 課 稲垣出張所 車力出張所
転居届 つがる市内で住所を移したとき	住み始めた日から14日以内に	・印鑑 ・マイナンバーの通知カードまたは個人番号カード ・住民基本台帳カード ・国民健康保険被保険者証 ・後期高齢者医療被保険者証 ・介護保険被保険者証 交付を受けている方のみ	
転出届 つがる市から他市町村へ住所を移すとき	転出する前に	・印鑑 ・マイナンバーの通知カードまたは個人番号カード ・住民基本台帳カード ・印鑑登録証 ・国民健康保険被保険者証 ・後期高齢者医療被保険者証 ・介護保険被保険者証 交付を受けている方のみ	
世帯変更届 世帯主変更 世帯合併 世帯分離	変更があった日から14日以内に	・印鑑 ・国民健康保険被保険者証 ・後期高齢者医療被保険者証 ・介護保険被保険者証 交付を受けている方のみ	

また、次のような場合にも市民課に届出が必要です。

- ・転出する予定だったが、中止となったとき = 転出取消
- ・前に住んでいた所に届出しないまま、つがる市へ転入したとき = 未届転入
- ・未届で住所を転々としたため、前住所がはっきりしない場合 = 住所設定
- ・つがる市から海外へ転出する場合 = 国外転出

住民基本台帳カードまたは個人番号カードの継続利用について

住民基本台帳カードまたは個人番号カードは、他の市町村へ引っ越ししても、手続きをすれば継続してご利用できます。ただし、次に該当する場合はカードが継続利用できなくなりますので、必ずお届けください。

- ・転出予定日から30日以内に転入届を行わなかった場合
- ・転入した日から14日以内に転入届を行わなかった場合
- ・転入届をした日から90日以内に継続利用の手続きをしなかった場合

手続きの際には、カード交付時に設定した暗証番号（数字4桁）の入力が必要となります。

【問い合わせ先】 市民課 電話42-2111（内線262・265・266）

国民年金に関するお知らせ

国民年金情報

平成28年度国民年金保険料額が変わります

平成28年度保険料月額、**16,260円** となります。国民年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。

また、クレジットカードによる納付やインターネット等を利用した納付、そして便利でお得な口座振替もあります。

経済的な理由で保険料納付が困難な場合は、保険料の納付が免除される制度や猶予される制度がありますので、下記の問い合わせ先で申請するようお願いします。

学生納付特例制度（学生免除）を受けていた方へ

3月で学生免除を終えられた方は4月から6月まで一般免除を受けることもできます（所得審査あり）。また、4月から厚生年金に加入した方は、保険証等厚生年金加入日を確認できるものをお持ちの上、手続きしてください。

過去5年間に納め忘れた保険料はありませんか？

過去5年以内に納め忘れた国民年金保険料を納付することで、将来の年金を増やすことができる「**後納制度**」が平成27年10月1日から3年間限りの特例として開始されました。後納制度を利用するには申込みが必要です。

詳しくは、弘前年金事務所または、国民年金専用ダイヤル**0570-011-050**（お問い合わせの際には基礎年金番号のわかるものをご用意ください）



移動年金相談日 日 時 3月23日(水)、4月27日(水)、5月26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） 稲垣出張所 電話 46-2111
車力出張所 電話 56-2111 弘前年金事務所 電話 0172-27-1339

3月は「自殺予防強化月間」です あなたにもできる自殺予防の第一歩

【気づき】 ～周りの人の変化に気づき、声をかけてみましょう～

- ・いつもと違う様子が長引いていたら、「どうしたの？元気がないね」「よかったら話してみて」と、まずは、ひと声かけてみてください。

【聴く】 ～本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう～

- ・話題をそらしたり、否定したり、表面的な励ましは逆効果です。
- ・心配している、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

【つなぐ】 ～早めに、専門家に相談するよう促しましょう～

- ・こころの病気や社会、経済的な問題等があれば、相談機関や医療機関等の専門家への相談につなげましょう。
- ・相談を受けた人も、一人で抱え込まないようにしましょう。

【見守り】 ～温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう～

- ・自然に対応しながら、体や心の健康状態について配慮し、優しく見守りましょう。

【問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111（内線306）

広 告

第9回あおもり堆肥品評会 優秀賞受賞

有機堆肥販売

0173-46-3725

有限会社 **光** 堆肥センター FAX専用 0173-23-4012
つがる市稲垣町福富笹山97-1（旧つがる市農業開発公社） 光代わり 0173-34-9871

広 告

『春期講習会』の受付を開始します！

第一志望への

合格力
をつける!!

対象／小学生・中学生(国・英・数・社・理)



進学・学習指導教室

萩野学習会

〒038-3136 つがる市木造萩野13-23(商工会館裏)

お問い合わせは TEL.0173(42)1738



手のしびれ (1)手根管症候群

手のしびれが心配で受診される患者さんは多いが、その原因は多岐にわたる。主な原因として、脳血管障害、頸椎疾患（ヘルニア等）、絞扼性神経障害、糖尿病性末梢神経障害などがあげられる。脳梗塞などの脳血管障害では急に片手がしびれ、腕に力が入りづらくなったり、時に同じ側の足にも力が入らず、ろれつが回らないなどの症状がみられる。□の周りもしびれる事がある（手掌・□症候群）。糖尿病性多発性末梢神経障害では手より足にしびれが出現しやすく、しかも左右対称性である。

絞扼性神経障害とは、一本の末梢神経が絞めつけられることで生じる単神経障害。つまり末梢神経が靱帯、あるいは骨と靱帯で囲まれた空間を通過する過程で、機械的に圧迫を受けたり、絞扼されたりして起こる障害を意味する。上肢では正中神経の他に尺骨神経や橈骨神経などにこの障害がみられる。

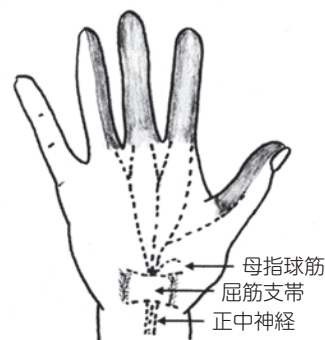
今回は絞扼性神経障害のなかでも比較的好くみられる手根管症候群について概説する。手根管は手のひら側の手関節部にあるトンネル。その中を正中神経と指を動かす腱が走行する。本疾患はこのトンネル通過中の正中神経が圧迫を受けて生じる末梢神経障害である。

手根管症候群の発生原因は、解剖学的な異常、橈骨骨折後、手根管内の腫瘍、リウマチ性滑膜炎など、手管内圧上昇による圧迫や、妊娠、糖尿病、アミロイドーシス、腎疾患、痛風など、ホルモンの変化や代謝性疾患に随伴するものがある。しかし、最も

多いのは、これら2次性手根管症候群よりも、原因のはっきりしない特発性手根管症候群である。女性に多く、男性の約2倍とする報告もある。症状は示指、中指を中心にしびれや痛みを生じ、最終的には母指から環指（の母指側半分）の指にしびれ、痛みが拡がる。明け方に症状が強く、手を振ることで軽くなるのが特徴だ。ひどくなると母指球筋（母指の付け根の筋肉の膨らみ）が痩せて、母指と示指できれいな丸（OKサイン）ができなくなる。

簡単な診断法としては、ファレン徴候（手関節屈曲位保持でのしびれの誘発・増強）、ティネル徴候（手根部叩打によるしびれの放散）の有無をみる。

治療として、ステロイドの手根管内注入、消炎鎮痛剤投与、シーネ固定などが行われる。難治性例や母指球筋の痩せた例、腫瘍のある例などでは手根管開放術が必要となる。



手根管症候群のしびれ・痛みの範囲（塗りつぶし部分）

広 告

現地確認 見積り無料 屋根・外壁・大工工事



あなたのリフォーム全力でサポートします！

全面改装リフォーム
中古住宅改装
減築、増築

屋根、外壁リフォーム専門店 アートリフォーム株式会社 0173-33-4713
電話は今すぐ、こちらから ◆ホームページは◆
http://www.art-reform.net/ アートリフォーム株式会社
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

杉 山 塗 装

代表 杉山勇太

塗装工事一式

塗装の事ならなんでもご相談を

つがる市木造川除鷲爪 4-23
TEL/FAX 0173-26-7065 携帯 080-5573-4037

つがる市地域子育て支援センター (平成28年4月～)

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、お子さんや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、子育てに関する講座も実施しています。お気軽にご利用ください。

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 ※日・祝・年末年始は休み

- 対 象** 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ふれあい活動（季節行事、制作遊び等）
 - ④子育てサークルの支援
 - ⑤育児講座
 - ⑥センター便りの発行



会 費 年間保険料 1人800円

※利用申し込みや活動内容などについては、子育て支援センターにお問い合わせください。年間計画や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)

※4月から車力地区は車力認定こども園、稲垣地区は認定こども園にげた保育園で子育てに関する相談等支援を行う予定です。

【問い合わせ先】 木造地域子育て支援センター 電話42-2130

平成28年度「放課後児童クラブ」利用者募集

放課後児童クラブは、仕事などの理由より保護者が放課後家庭にいない、市内の小学校に在学する児童が利用できます。遊びや生活の場を提供ならびに遊びを通した集団指導および生活指導を行い、児童の健全育成と子育てを支援するものです。

○開設日時は、学校授業日の放課後から18時までです。

※土曜日、長期休暇日は8時～18時

○休業日は日曜日、祝日、8月13日～15日、12月29日～1月3日です。

※インフルエンザ、災害等により休業する場合があります。

○児童のお迎えは、事故等がないように必ず保護者がお願いします。

○保護者から負担金を頂いています。

・保 育 料：月額3,000円（兄弟利用の場合2人目から半額、ひとり親医療費助成対象者半額の減額措置あり）

・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）

(平成28年4月現在)



名 称	場 所	電 話	対象学校区
ほ な み 児 童 ク ラ ブ	穂 波 小 学 校	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 小 学 校	080-9019-1240	森 田 小
育 成 児 童 ク ラ ブ	育 成 小 学 校	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	旧車力地域子育て支援センター	56-2106	車 力 小
牛 湍 児 童 ク ラ ブ	旧 牛 湍 保 育 所 (予定)	080-1810-9539	牛 湍 小

申込方法 4月から利用される方は、新規・継続共に各児童クラブまたはつがる市福祉課にある申請用紙に必要事項を記入・押印し、保険料800円を添えて、3月18日(金)までに各児童クラブまたはつがる市福祉課へお申し込みください。また、4月以降の利用についても随時受付を行います。

【問い合わせ先】 福祉課 電話42-2111 (内線247)