

5月31日は「世界禁煙デー」です



世界禁煙デーとは、世界保健機構（WHO）が制定した禁煙を推進するための記念日です。
青森県の喫煙率は、男性がワースト1位で女性がワースト2位となっています。
禁煙治療も保険適用になる場合もありますので、禁煙に取り組んでみませんか。

健康まちづくり宣言大会 健康づくり作文優秀賞

テーマ：健康に「無理」はない

（穂波小学校6年 木村雄飛 君 ※現 木造中学校1年）

僕の父は、タバコを毎日吸っていました。前々から「タバコをやめたほうがいいよ。寿命が短くなるっていう話があるんだから。」と父に言っていました。が、「今更無理じゃないのかな。寿命が短くなるって本当かどうかかわからないし。」と、もう諦めている様子でした。でも、僕は諦めませんでした。

「寿命が短くならなかったって、吸うと吸わないじゃ全然違うよ。あと、パパが早く死んだら悲しいからタバコやめよう。」と思い切って言ってみたら、「そうだよな、家族のことも考えなきゃな。」と、父の諦めた様子が、絶対タバコやめるぞという気持ちに変わったのが僕達家族に伝わってきました。

そして、父の禁煙するための戦いが始まりました。「病院どうだった？」「まずは薬を飲んで、いつも通りにタバコを吸ってと言われたよ。」僕は、へえと思いました。なぜならタバコをやめるのに何でか不思議だったからです。

でも、少しずつでしたが毎日のタバコの回数がみられなくなりました。「ねえパパ、最近禁煙どう？」「うん、先生もあと少しだって言ってたよ。」僕は諦めていた父が、真面目にあと少しで禁煙できるとわかって凄いと思っていました。

それから数週間後。「禁煙できたって」母が嬉しそうに言っていたのを聞いて、僕と弟は飛び跳ねて喜びました。それも、ただの喜びではありません。これから先、もっと父といられると心の底から喜びが溢れました。僕はタバコをやめた父が大好きです。

それから、この経験を通してタバコや病気でも諦めなければ、どんな困難でも乗り越えられるということを学びました。これからも、僕達家族ずっと健康でいたいと思います。

保険適用による禁煙治療実施医療機関（西北地域、青森県庁ホームページより）

五所川原市：田町小山クリニック・増田病院・木村内科医院・鈴木耳鼻咽喉科医院・櫛引クリニック・
健生五所川原診療所・とやもり内科小児科クリニック

つがる市：ファミリークリニック☆希望・山内クリニック

中泊町：小泊診療所・井沼洋クリニック

鶴田町：今岡医院

深浦町：関診療所

【問い合わせ先】健康推進課 電話 42-2044

第24回青森県障害者スポーツ大会

開会式・実施競技	開催日	会場名
開会式	平成28年8月28日（日）	青森県総合運動公園陸上競技場
陸上	平成28年8月28日（日）	青森県総合運動公園陸上競技場
フライングディスク	平成28年8月28日（日）	青森県総合運動公園陸上競技場
ソフトボール	平成28年9月4日（日）	青森県立青森第二高等養護学校グラウンド
ボウリング	平成28年9月11日（日）	アオモリボウル
水泳	平成28年10月1日（土）	新青森県総合運動公園屋内プール
アーチェリー	平成28年10月1日（土）	新青森県総合運動公園アーチェリー場
卓球	平成28年10月1日（土）	新青森県総合運動公園サブアリーナ
バレーボール	平成28年10月1日（土）	新青森県総合運動公園メインアリーナ

対 象 12歳以上（H28.4.1現在）の身体障害者手帳、愛護手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方
※内部障害の方は参加種目に制限あり。

参 加 費 無料（ボウリングのみ900円） **申込期間** 5月上旬～6月中旬（予定）

※詳しくはお問い合わせください。 **【申し込み先・問い合わせ先】福祉課 電話42-2111（内線241）**



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

板井 恒二 先生
いたい皮ふ科・院長



湿疹と食物アレルギーについて

湿疹やアトピーが治らない。という患者さんが沢山いらっしゃいますが、殆どは「泡（界面活性剤）」による慢性皮膚炎です。泡の使用中止だけで治る方が殆どです（止められない方や擦ってしまう方は再発しますが…）。皮膚のバリアーを低下させる原因としては、石鹸やシャンプー等の泡（界面活性剤）が一番です。皮膚が乾燥したり、湿疹がある人の皮膚に付くと奥に入り込み、流しても落ちません。

赤ちゃんで顔面の湿疹が治らない。という患者さんも多いですが、殆どは泡や刺激が原因です。石鹸や市販のウェットティッシュを止めて、一度きちんと治るまで短期間ステロイドを外用すれば殆ど治ります。ネットで調べたり、周りの「医療関係者」に副作用だけ吹き込まれて、疑心暗鬼になった方が、中途半端に使用して治らない。と来院されます。

ステロイド外用の副作用は①毛囊炎が出やすくなる。②治った部分へ数週間付け続けると皮膚が薄くなって赤くなる。位です。外用中止で暫くすると元に戻ります。ステロイド外用直後は、外用部の血管が一時的に収縮して白くなるのも不安なようですが、これも戻ります。

その方々に副作用を聞くと、「恐ろしいものだ。」とか理解して居ない人が殆どで、具体的には理解して居ない様です。内服の副作用とごちゃ混ぜに理解して居るようです。きちんと指示通りに外用しないと、長期間外用することになって、副作用が出やすくなります。

自己判断での医薬品の使用法は、本人や子供さんにも悪影響を及ぼし、損をしますので不安な点があれば問合わせましょう。

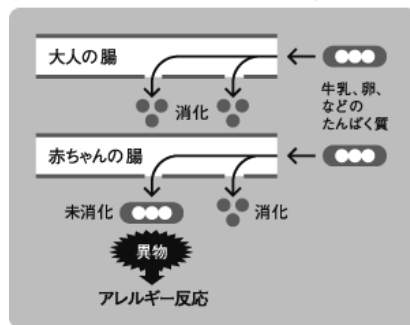
全身の湿疹が治療しても繰り返す赤ちゃん等で検査をすると、卵白等が陽性になる事があります。現在「減感作療法」と言って、食べてアレルギーを弱くする。という治療が行われております。しかし卵白に強陽性の場合

は注意が必要です。それは①熱を加えてもアレルギーの源が壊れない。②4～5歳位までは消化能力が低いので上手く分解解毒できない。③口の周りの皮膚に付くと逆にアレルギーが悪化する。という事です。

「茶のしずく」という石鹸で小麦アレルギーを起こした事件を覚えていますでしょうか？これは、小麦を分解したものが石鹸の泡立ちを良くするために添加されており、それが皮膚に付く事によって、アレルギーを起こしたのです。この様に、**皮膚に食べ物や分解物が付くと、アレルギーが悪化します。**なので、顔に食べ物を付けてしまう、4～5歳位までは食べない方が良いでしょう。

幼稚園に入る頃に試してみて、症状が出なければ様子を見ながら食べても良いと思います。冷たい物を取り過ぎたり、風邪や下痢をしていると、消化能力が低下しますので、体調の良い時にお試しください。卵や油脂を使う食べ物の過量摂取は、元々さっぱりした和食に慣れている日本人の胃腸、特に小さい子には負担なので、そのSOSとして、アレルギー症状を起こしているのかも。と勝手に想像しております。

赤ちゃんはアレルギーを起こしやすい



赤ちゃんの胃腸の面積は大人より小さいのと消化液が少ないので、**6か月以前の離乳食**は推奨されておられません。

広 告

現地確認 屋根塗装・外壁塗装
見積り無料



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
アートリフォーム株式会社 0173-33-4713
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

～ ペンキのお化粧屋 ～
藤 一 美 装

代表 藤田 一 哉
一級建築塗装技能士 職業訓練指導員
一級鋼橋塗装技能士 外壁アドバイザー
お見積りの電話お気軽に !!

つがる市森田町森田月見野300-3 つきみの団地37
TEL・FAX 0173-26-4341 携帯 080-6001-1760

未支給年金の手続きはお済みですか？

年金情報

未支給年金の請求と死亡届

年金を受けている方が亡くなると、年金を受ける権利がなくなるため、届出が必要です。年金を受けている方が亡くなった月分までの年金については、未支給年金としてその方と生計を同じくしていた遺族が請求して受け取ることができます。また、生計を同じくしていた遺族がいない場合でも死亡届を提出することになります。まだ請求されていない方は日本年金機構から、お知らせが届いていると思いますので、持参の上、早めに手続きをされますようお願いいたします。この届出が遅れると、あとで年金の返納が発生する場合があります。



未支給年金を請求できる方

亡くなった方と生計を同じくしていた遺族で、次の順位で請求できます。

1. 配偶者
2. 子
3. 父母
4. 孫
5. 祖父母
6. 兄弟姉妹
7. その他3親等以内の親族(甥・姪・おじ・おば・子の配偶者)

未支給年金請求手続きに必要なもの

- ①請求者と死亡者の関係がわかる戸籍謄本
 - ②請求者の住民票謄本
 - ③死亡者の住民票除票
 - ④請求者の金融機関の預貯金通帳
 - ⑤死亡者の年金証書
 - ⑥請求者と死亡者の住所が異なる場合は、生計同一証明書
 - ⑦請求者の認印
 - ⑧請求者の本人確認ができるもの(運転免許証、保険証など)
- ※ 請求者以外の方が窓口に来られる場合は委任状が必要となります。
 ※ 死亡一時金や遺族年金が発生する場合がありますので早めに市民課年金係または稲垣・車力出張所・弘前年金事務所にお尋ねください。

移動年金相談日 日時 5月26日(木)、6月22日(水)、7月27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

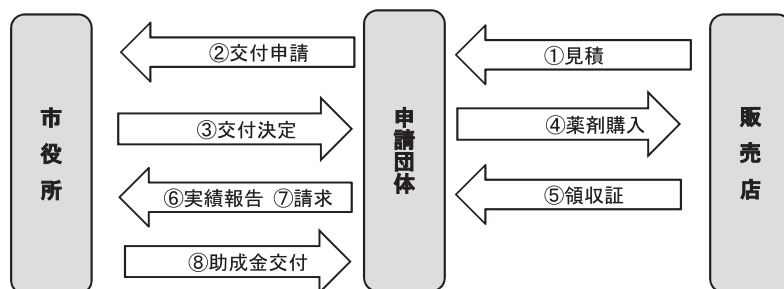
【問い合わせ先】 つがる市市民課 電話 42-2111 (内線261・267) 弘前年金事務所 電話 0172-27-1337

衛生害虫の駆除費用を助成します

市では、自治会などで行う衛生害虫(アメリカシロヒトリなど)駆除に係る薬剤購入費の一部を助成しています。

助成対象経費
助成金交付額
申請の流れ

市内に所在する自治会(町内会)などが行う衛生害虫駆除の薬剤購入に要する経費
1団体1万円を限度とし、市の予算の範囲内で交付します。



※交付決定を受ける前に購入したものは対象になりません。

※実績報告書に領収証と散布状況写真を添付してください。

【問い合わせ先】 環境衛生課 電話42-2111 (内線283・284)

広 告

祝！第22期生志望校合格!!

平成28年度入試合格実績(一部掲載)

- ◆弘前高校2名 ◆函館ラ・サール高校1名
- ◆五所川原高校10名 ◆木造高校6名
- ◆五所農林(土木)1名

新中1生
受け付け中!

進学・学習指導教室

萩野学習会

対象／小学生・中学生(国・英・数・社・理)

〒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

広 告

カイロ in エステ 楽らく空 (完全予約制)

背骨&骨盤のゆがみ直しましょう!

骨盤矯正+整体 4,200円を 2,500円

小顔調整+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なかに zenkenkai

頭
やみ

肩
こり

胃腸
よわい

腰
おもい

膝
いたい



狂犬病予防注射・犬の登録 森田・柏・稲垣・車力

【森田地区】			
月日	対象地区	実施場所	実施時間帯
5月24日(火)	勝山	自治会館前	8:30~8:40
	大館	下范バス停前	8:45~8:55
		大館バス停前	9:00~9:10
		上大館バス停前	9:15~9:25
	床舞	床舞バス停前	9:30~9:40
		原田義昭様宅前	9:45~9:55
	森田	原田護様宅前	10:00~10:10
	月見野	月見野住宅入口	10:15~10:25
	森田	消防屯所前	10:30~10:40
	山田	(旧)森田支所前	10:45~10:55
		七戸商会様前	11:00~11:10
	猫淵	研修センター前	11:15~11:25
	漆館	集会所前	13:20~13:30
	中田	木村ウメ様宅前	13:35~13:45
	吉野	お宮前	13:50~14:00
	下相野	研修センター前	14:05~14:15
		八幡宮前	14:20~14:30
	富岡	佐々木守様宅前	14:35~14:45
	上相野	研修センター前	14:50~15:00
	栄田	集会所前	15:05~15:15
	笹木・小中野	集会所前	15:20~15:30

【柏地区】			
月日	対象地区	実施場所	実施時間帯
5月25日(水)	小和巻	老人憩いの家前	8:45~8:55
	上派立	集会所前	9:00~9:10
	小中野	中野謙一様宅前	9:15~9:25
	下町		
	鶴野	柏分庁舎裏駐車場	9:30~9:50
	かしわニュータウン		
	上古川		
	第2岩木	古坂製材所様前	9:55~10:10
	下古川	下古川西口Y字路	10:15~10:25
		農業研修センター前	10:30~10:40
	鷺坂	岩川次郎様宅前	10:45~10:55
	稲盛	星光電器様前	11:00~11:10
	岩木		
	八重崎	稲盛集会所前	11:15~11:25
	玉水	農業研修センター前	13:20~13:30
	沖范吉	老人憩いの家前	13:35~13:45
	藤岡	集会所前	13:50~14:00
	広須	老人憩いの家前	14:05~14:20
	姥島	集会所前	14:25~14:40

～ 飼い主の皆様へお願い ～

- ◆注射の際は飼い主に送付された通知書を持参してください。
 - ◆犬の放し飼いは、大変危険なので絶対にやめましょう。
 - ◆犬のフンは責任をもって持ち帰りましょう。
 - ◆集合注射の時はリードを短くし、他の犬とトラブルの無いようマナーを守りましょう。
- ※飼い犬が他人をかんだ場合は飼い主の責任になります。

【問い合わせ先】環境衛生課 電話 42-2111 (内線284)

【稲垣地区】			
月日	対象地区	実施場所	実施時間帯
5月26日(木)	千年	千年集会所前	8:50~9:00
	再賀	再賀農村公園前	9:05~9:15
	語利	JAつがるにしきた倉庫前	9:20~9:30
	沖善津	沖善津屯所前	9:35~9:45
	吉出	吉出コミュニティ消防センター前	9:50~10:00
	沼館	沼館老人憩いの家前	10:05~10:15
	福富	福富コミュニティセンター前	10:20~10:35
	元増		
	下野田	稲垣体育館前	10:40~11:00
	沼崎	沼崎コミュニティ消防センター前	11:05~11:15
	上野田	上豊川集会所前	11:20~11:30
	楽田	藤田隆一様宅倉庫前	11:35~11:45
	鶴見里	鶴見里集会所前	13:05~13:10
	細沼	閻龍神社前	13:15~13:25
	野末	野末集会所前	13:30~13:40
	穂積	穂積集会所前	13:45~13:55
	家調	家調集会所前	14:00~14:10
	繁范		
	繁田	繁田集会所前	14:15~14:30
	船越	石戸谷均様宅前	14:35~14:40
	下繁田	下繁田バス停前	14:45~14:55
	下派立	下派立集会所前	15:00~15:10
	前村	前村集会所前	15:15~15:20
	中派立	中派立集会所前	15:25~15:30

【車力地区】			
月日	対象地区	実施場所	実施時間帯
5月30日(月)	牛湍	太田商店様前	8:45~8:55
		高齢者コミュニティセンター前	9:00~9:15
		高山神社入口停留所前	9:20~9:35
		(旧)牛湍公民館前	9:40~9:50
	下牛湍	平山商店様前	9:55~10:05
		下牛湍保健福祉館前	10:10~10:15
	下車力	下車力保健福祉館前	10:20~10:30
		鎌田板金様前	10:40~10:50
	車力	車力屯所前	10:55~11:10
		工藤商店様前(派立)	11:15~11:25
	豊富	北辰商店様前	13:05~13:15
		豊富コミュニティセンター前	13:20~13:30
	富范	野宮商店様横	13:35~13:50
		富范地区簡易体育館前	13:55~14:25
	権現	権現停留所前	14:30~14:40
	深沢	権現・深沢地区コミュニティセンター前	14:45~14:50
	清水	松晴商店様前	14:55~15:10
		(旧)清水分校前	15:15~15:25

犬の登録料金(新規のみ)は3,000円

狂犬病予防注射料金(毎年1回)は3,100円

※未登録・未注射犬は、狂犬病予防法により20万円以下の罰金に処されます。