

# ふるさと納税記念品の募集について

## ～自慢の品をふるさと納税記念品として贈ってみませんか～

市では、ふるさと納税の寄附者へのお礼として、市内の事業者が取り扱っている商品を「ふるさと納税記念品」として贈呈しています。

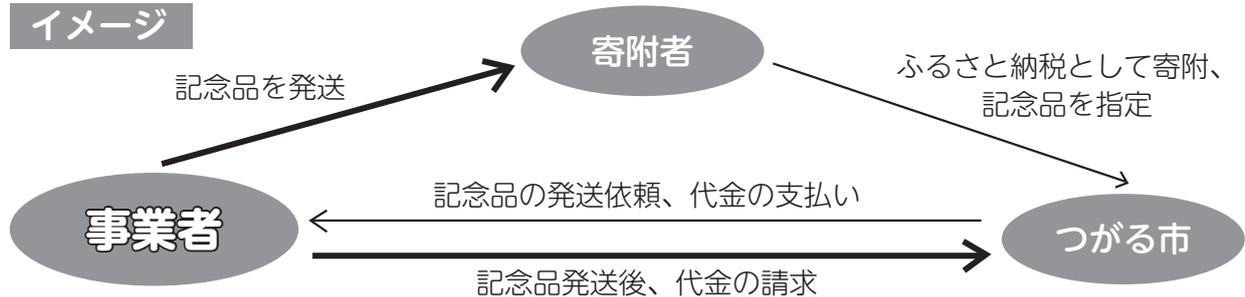
このたび、更なる寄附の促進を図るため、記念品となる商品を販売し発送していただける事業者を募集します。寄附者に記念品を贈呈することで、その記念品のPRの機会となり、販売促進につながると考えていますので、ぜひご応募ください。

詳細や応募用紙等は、市ホームページからダウンロードまたは市総務課へ資料請求してください。

「ふるさと納税」とは…

自分の応援したい都道府県や市町村へ寄附をすることで、所得税や住民税から寄附金額の一部が控除される制度。市では、市外在住の寄附者に記念品を贈呈しています。

イメージ



事業内容	寄附を確認後、市から事業者へ送り先情報等を提供しますので、事業者は記念品となる商品を発送し、市に商品代・送料を請求することになります
対象事業者	市内に住所のある個人および市内に所在地のある法人、団体など
対象商品	農水産物、加工品、食品、菓子、飲料、酒類、工芸品その他 ※特に、 <b>ゴボウ、ナガイモ、スイカ（29年産以降）</b> を募集します。
商品の価格帯	税込みでおおむね2,000円相当、4,000円相当、6,000円相当（送料別）。 この範囲外の商品については、総務課にご相談ください。
応募の方法	① <b>応募用紙</b> および② <b>商品の写真または画像</b> を、メールまたは郵送などで市総務課に提出してください。
募集期限	9月30日（金）必着
審査	市が贈呈するふるさと納税記念品としてふさわしい商品等であるかどうか、価格、数量、パッケージ、ラベルなどの表示、包装対応などについて審査します。審査結果は、10月中旬頃までに、文書により通知します。
その他	寄附者には、寄附申込みの段階で、事業者へ送り先等の情報を提供することをあらかじめ告知しています。 今回の募集に限らず、応募や相談を随時受付しておりますので、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ先】総務課 電話42-2111（内線344）

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

広 告

祝 平成28年度 東北大学・五所川原高校・八戸高専<sup>他多数</sup>合格!

# SMILEスマイル学習塾

**無料体験受付中!** 中3・高3生の今年度の受付は終了しました。

※受講特典があります。広報つがるを見たとお伝えください。

お問い合わせ・ご相談は

0173-26-3251

受付：月～金 17:00～21:00 土・日 休校

つがる スマイル学習塾

<http://smile-gakushujuku.com/>

〒038-2817 つがる市森田町床舞猿沢15-12

# 除排雪業務臨時職員を募集します

平成28年度除排雪業務臨時職員を募集します。

**募集期間** 9月12日（月）から9月23日（金）

**募集人員** 欠員等の補充のため、木造地区2名、柏地区1名、車力地区1名

**募集要件** 次の要件全てに該当する方

①市内に居住している方 ②健康な方 ③大型特殊免許を有している方 ④車両系建設機械運転技能を修了した方 ⑤重機運転経歴3年以上の方 ⑥平成28年4月1日を基準に年齢65歳未満の方

**任用期間** 平成28年12月1日から平成29年3月31日まで

**就業時間等**

	降雪時	非降雪時
就業時間	4:00~12:45	8:30~17:15
休憩時間	8:15~9:15	12:00~13:00

**休日** 土曜日、日曜日、祝日、年末年始  
(12月29日から1月3日まで)

**必要書類** ①除排雪業務臨時職員雇用申込書 ②住民票抄本 ③運転免許証写し ④車両系建設機械運転技能講習修了証写し ⑤健康診断書（3カ月以内のもの）⑥市税について滞納がない旨の証明書  
※①⑤⑥の様式は土木課にあります。

**採否の決定通知** 選考委員会の審査終了後、10月21日（金）までに通知します。

**【申し込み・問い合わせ先】** 土木課 電話42-2111（内線393・394）

# 期限付臨時職員(一般事務)を募集します

職 種	一般事務
募集人員	1人
勤務場所	市民課
勤務内容	市民課事務補助（個人番号カード申請・交付事務）
勤務日	市職員に準ずる ※時間外勤務日なし
勤務時間	8時30分～17時15分
休憩時間	1時間
雇用期間	平成28年10月3日～平成29年3月31日
賃 金	時給750円
保険等	社会保険および労働保険あり
応募要件	市内に在住し、パソコン（ワード・エクセル）の操作ができる方

●応募方法 履歴書1部（写真貼付）を下記へ提出してください。（郵送または持参）

●受付期間 9月23日（金）まで  
※土・日・祝日除く  
郵送の場合は9月23日必着

●受付時間 8時30分～17時15分

●面接予定日 9月28日（水）  
詳細は受付後通知します

**【申し込み・問い合わせ先】** 〒038-3192 つがる市木造若緑61-1 市民課 電話42-2111（内線266）

# 公衆トイレを利用する皆さまへ（お願い）

いつも公衆トイレをきれいにご利用頂きありがとうございます。

最近、市内の公衆トイレの汚れ等について、多くの苦情が寄せられています。市では定期的に清掃や巡回を行っていますが、残念ながら利用者のマナーの低下が非常に多く見受けられます。思いやりの心を持ってルールやマナーを守り、誰もが安全で快適にご利用いただけるよう皆さまのご協力をお願いします。（一部の公衆トイレには出入口付近に防犯カメラを設置しています。）

## 施設の破損・備品の持ち出し等の禁止

- ・故意に設備を破損したり、落書きなどはしない。 ・備え付けのトイレトーパー以外には絶対に流さない。
- ・トイレトーパーなどを持ち帰らない。

## 迷惑行為の禁止

- ・トイレ内での喫煙や吸殻を捨てない。 ・紙おむつや家庭ゴミ、ペットボトル、空き缶などの置き捨てはしない。
- ・トイレ使用目的以外での利用（長時間の居座りなど）はしない。

## 多機能トイレの使用

- ・多機能トイレは、車イスの方、子ども連れなど、そのトイレでしか利用できない方が優先です。
- ・非常時にブザーが鳴っているときは、手を貸してくださるようお願いいたします。

**【問い合わせ先】** 総務課 電話42-2111（内線349）

## 納付猶予制度の対象年齢が拡大されます

年金情報

平成28年7月1日から、30歳未満を対象とした若年者納付猶予制度の対象年齢が拡大され、50歳未満を対象とした納付猶予制度となりました。(ただし、平成28年6月以前の期間については、30歳未満であった期間が納付猶予制度の対象となります。)

所得が少ないなどの理由で保険料の納付が困難な場合は、納付猶予制度の他にも、免除制度等もあります。



## 保険料は「追納」することができます

保険料の全額免除や一部免除等の承認を受けた期間があると、保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る年金額が少なくなります。これらの期間は、10年以内(例えば、平成28年4月分は平成38年4月まで)であれば、後から保険料を納付すること(追納)ができます。

ただし、保険料免除等の承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に保険料を追納する場合は、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

追納のお申し込みを希望される方、またはご相談については、お近くの年金事務所へお願いします。

※申し込み後に承認された場合は、通知書と納付書が送付されます。

※追納は古い月分から納めなければなりません。

※納付書記載の期限までに必ず納めてください。

**移動年金相談日** 日時 9月28日(水)、10月26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  
稲垣出張所 電話46-2111 車力出張所 電話56-2111

## 傾聴ボランティア養成講座 ~ 「聴くこと」をやさしく学ぶ ~

**傾聴**とは「こちらの聞きたいこと」を聞くのではなく、「相手の言いたいこと、伝えたいこと」を前向きに聴くコミュニケーション方法です。人は誰でも誰かに「聴いてもらえること」を必要としています。悩みや病気に直面した時、その思いを共感してくれる人の支えがあれば、心の負担が軽くなり、生きる力がわいてきます。話を聴くことで相手も自分自身も元気になれます。生活の中で、ちょっと聴き上手になりたい方、傾聴の基礎を学んで家庭や職場、地域で生かしてみませんか?

**テーマ** ~良い聴き手になるために~ 『思いを聴くテクニック、こころを引き出すコツ』

**日程等** ※会場、講師、スケジュールは事情により変更することがあります。

回	月日	時間	場所	講師
第1回	10月14日(金)	13時30分 ~15時30分	生涯学習交流センター 「松の館」 視聴覚室または 会議室B	●第1回 市役所健康推進課保健師 ●第2・4・6回 ほほえみの会研修委員 吉田 智子氏 ●第3・5回 ほほえみの会研修委員 一戸 和子氏
第2回	10月21日(金)			
第3回	10月28日(金)			
第4回	11月 4日(金)			
第5回	11月11日(金)			
第6回	11月18日(金)			

**ねらい** 「聴く」ことと「聞く」ことの違いを学び、自分が日頃どういう聴き方をしているかを振り返りながら、より良く「聴く」ことを学ぶ。(内容は6回の継続講座)

**定員** 20人(定員になり次第締め切り)

**申込締切** 9月30日(金) ※ボランティア活動の有無にかかわらず、お気軽にお申し込みください。

**受講料** 無料

**【申し込み・問い合わせ先】** 健康推進課 電話42-2111(内線306)

# 健康 万歩計

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

一戸久人先生

つがる市民診療所・所長



## 眠れないときの、御相談

誰でも、たまに、どうしても眠れなくて困った日はあるかと思います。しかし、それが長くつづくと、日中、強い眠気や倦怠感を伴ったり、生活に支障がでてくる可能性があります。

もし外来で相談するときは、どういう状況なのかを、詳しくおしえてください。

「何時に寝て、何時におきますか。いつ頃から眠れなくなりましたか。最初の寝つきがわるいのですか。途中、目覚めて眠れなくなりますか。朝早く目覚めて困りますか。ぐっすり眠った感じがしないのでしょうか。」

例えば腹痛で受診した方には、痛み止めをだすかもしれませんが、原因がなにかを調べていくことが重要です。眠れない方も、原因によって対処が変わることになると思います。

生活のパターンが変わったせいですか。[勤務時間が変わった。家族の介護が必要になった。昼寝を長くするようになった。飲酒やコーヒーなどの摂取がふえた。内服薬が変わった。など。]

なにか体調が変わったせいでしょうか。[どこか体に痛みや他の症状がある（夜間頻尿など）。いびきが強くなった。足の違和感で寝返りが多い。など。]

精神的なストレスが多くなりましたか。[心配事があり眠れない。何日か眠れず、なにか別の病気になるのではないかと心配の悪循環になる。など。]

悩みが眠れないことであっても、状況によっては睡眠薬が助けにならず、逆に悪化させることもあるようで、すみませんが、できれば原因につながることも詳しくおしえてください。

## 健康なまち・つがる市を目指して、8つの健康目標 「すきですつがるし」を実践しよう(2)

第2回目は **す** 「すすんで歯の健康チェックをします」

元気で長生きするためには美味しく食事をすることが大切です。その大切な歯を失う2大原因は虫歯と歯周病です。特に歯周病は、歯を失うだけではなく糖尿病や心臓病など様々な病気とも関連しています。定期的に自分の歯の健康チェックをしてみましょう。



かわいい歯を大事にしましょう

### 【歯の健康づくりについてご紹介します】

市の総合健診にて、歯周疾患検診（年6回）を併せて実施しており、昨年度は受診者の7割以上が要治療と判定されました。今年度は、11月10日（木）に最後の歯周疾患検診があります。



6月16日稲垣会場で実施された歯周疾患検診の様子。歯科医による検診と指導があります

1歳未満のお子さんを対象とした子育て広場で、歯科医と歯科衛生士さんから、効果的な仕上げ磨きの方法やおやつとの与え方の工夫などを学びました。今年度は、3歳児健診でのフッ素塗布や保育園等でのフッ化物洗口がスタートします。歯の健康は親から子へ与える「財産」です。歯を大切にしましょう。



歯科衛生士さんから歯のお手入れについて聞いている様子

次回は **る**  
「ルールを守り、分煙・禁煙に取り組みます」  
をご紹介します。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線302)

# 「国民健康保険被保険者証」が10月1日に更新されます

皆さんが現在使用している国民健康保険被保険者証は、平成28年9月30日で有効期限が切れるため、9月下旬に新しい保険証を郵送します。更新後の保険証は平成28年10月1日から平成29年9月30日までの一年間有効となりますので大切に保管してください。

なお、国民健康保険制度のしくみを解説したポケットブックおよびジェネリック医薬品希望シールを同封しておりますので、参考にしてください。

## ●簡易書留で郵送します

○世帯ごとに簡易書留で郵送します。受け取る際には印鑑またはサインをお願いします。

○配達時に不在の時は、「不在配達通知票」が投函されますので、希望の再配達日時を指定してください。

(詳しくは「不在配達通知票」に記載の郵便コールセンターにお問い合わせください)

## ●「資格証明書・短期被保険者証」の対象世帯の方

対象世帯には事前に通知します。

## ●届け出をお願いします

勤務先などの健康保険に加入または脱退したときは、必ず国民健康保険課、稲垣出張所または車力出張所へ届け出をお願いします。

### 特定健診はもう受けましたか？

国保では40歳から74歳までの被保険者を対象に特定健康診査・特定保健指導を実施しています。1年に一度、健診を受けて自分の健康状態をチェックしてください。健診の結果、メタボのリスクの高い方は特定保健指導を受け、生活習慣の改善に取り組みましょう。(特定健康診査は市の総合健診時に実施しています)

9月以降の総合健診の予定は次のとおりです。都合で受診できなかった方も、この期間に受診できます。

**10月16日(日)～19日(水)、11月8日(火)～11日(金)、11月13日(日)～15日(火) 「松の館」**

また、総合健診を受診できない方を対象に個別健診も実施しています。市の指定医療機関において平成29年3月31日まで受診することができます。なお、受診の際は受診券が必要となりますので国民健康保険課へお問い合わせください。

【問い合わせ先】国民健康保険課 電話42-2111 (内線271・272)

## 臨時福祉給付金、障害・遺族年金受給者向け給付金

平成26年度の消費税率引き上げに伴う、所得の少ない方への影響緩和のための給付金(平成28年度臨時福祉給付金)ならびに一億総活躍社会の実現に向け賃金引き上げの恩恵がおよびにくい所得の少ない年金受給者の方を支援するための給付金(障害・遺族年金受給者向け給付金)の申請の受け付けを開始します。

給付金の支給対象と見込まれる方には、9月上旬に申請書を送付しますので、お早めに手続きをして下さい。

区分(支給額)	支給対象者(以下の全てを満たす方)
平成28年度臨時福祉給付金 (対象者1人につき3千円)	①平成28年1月1日現在、つがる市に住民登録されている方 ②平成28年度の市民税が非課税の方 (市民税が非課税でも、課税されている方に扶養されている方、課税されている方から専従者給与を受けている方は支給対象外) ③生活保護を受給されていない方
障害・遺族年金受給者向け給付金 (対象者1人につき3万円)	上記①・②・③の要件に加え、 ④障害基礎年金・遺族基礎年金および昭和61年3月以前に受給権が発生した、国民年金、厚生年金保険、国家公務員共済組合、地方公務員共済組合・全国市町村職員共済組合連合会、船員保険の障害年金(1級・2級(船員保険は1～5級)に限る)を受給されている方 ⑤高齢者向け給付金(3万円)を受給されていない方

申請期間 平成28年9月11日(日)から平成29年1月10日(火) ※初日を除き、土日祝日は受け付けしません。  
※受付時間、受付場所、申請書類など、詳細については、送付された申請書類をご覧ください。

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111 (内線239・245)