



過活動性膀胱について

過活動膀胱とは、尿意切迫感を必須の症状とし、通常は頻尿や夜間頻尿を伴う病気であり、同様の症状を呈する局所的な疾患を除外する必要がある疾患といわれています。簡単に言うと、原因不明の突然起こる我慢できないような強い尿意のため困っている状態のことです。

過活動膀胱の頻度は2003年の調査によると40才以上の12.4%といわれています。

過活動膀胱の診断には、局所的な疾患を除外する必要があります。そのための検査としては、第一に検尿で、膿尿ならば尿路感染症が、肉眼的血尿ならば膀胱がん等が考えられ、顕微鏡的血尿ならば腎炎とかが考えられます。

次に行う検査は残尿測定です。残尿量が100～150ccを超えると臨床的に問題となり、専門的アプローチが必要になります。

この2つの検査で異常がなければ、尿路系に重篤な疾患がある可能性はあまり高くないという事がわかります。

膀胱機能は、蓄尿機能と尿排出機能の2つに分けられます。尿排出機能は生命維持に必須の機能です。尿は人の老廃物なので、確実に排出しなければ膀胱内に残尿が生じ、それが進んで重症な感染症、水腎症（膀胱から腎盂に尿が逆流して）になり、最終的には敗血症、腎不全になってしまったりします。蓄尿機能の目的は尿失禁の予防です。失禁予防は生活の質、人間の尊厳維持には不可欠ですが、基本的には人の生命維持には無関係です。臨床的に蓄尿機能障害が高頻度なのが過活動膀胱です。過活動膀胱の主因は残念ながら加齢です。

過活動膀胱かなと思ったら早めに医療機関を受診することを勧めます。

つがる つながる いきいき健康まちづくり通信

～ 健康まちづくり宣言「趣味や生きがいをもち、地域で生き生き暮らしましょう」～

行楽の秋、読書の秋、スポーツの秋。暑さも和らいでくるこれからの季節は、趣味活動にも適した時期です。趣味や生きがいを持つことは、心の健康を保つとともに、年齢を重ねることによる脳の萎縮を防ぎ、認知症の予防にもつながります。

なかなか趣味が見つからないという人は、「以前やっていた趣味を再開する」「昔あこがれていたことに挑戦してみる」「家族や友人が楽しんでいる活動と一緒に参加してみる」といった方法で、趣味や生きがいづくりの時間を楽しんでみてください。今回は、若がえり健康教室にいきいきと参加している方を紹介します。



奈良 チヨさん
92歳(木造)

若い人のなかに入って、運動できることを楽しんでいます。運動が終わると、気持ちがすっきりします。みなさんと同じように動くことはできないので、自分の調子に合わせてやります。それが楽しく続けるコツだと思います。

自宅では、身の回りの家事と畑仕事もしています。畑仕事も、もちろん無理せず自分の調子に合わせて行います。

以前は、ウォーキングもしていましたが、だんだんきつく感じるようになり、今は毎日の家事と畑仕事がちょうどよいです。地域の老人クラブに参加して踊りを楽しんだり、近所を歩くと、みんな声をかけてくれて、明るい気持ちで過ごすことができます。



マイペースで参加する奈良さん

※若がえり健康教室は、月2回、つがる市民健康づくりセンターで開催されています。事前の申し込みは不要です。詳しくは、健康推進課（電話42-2111・内線307）までお問い合わせください。



プランターメロンを収穫しました!



お兄さんと一緒に収穫

あっという間にもう9月。実りの秋に入りましたね。つい先月まで、メロンとスイカが美味しい季節だったのに…。メロンといえば、ダイソー柏店の入口付近をお借りして大きな鉢で育てていたプランターメロンが食べごろを迎えたので、8月17日にイオンモールつがる柏のホールでメロンの収穫祭を行いました。

収穫祭では、かしわこども園の園児たち26人が大きく育ったメロンを収穫。さっそく、収穫したメロンを参加したみんなでいただきました。とっても甘くておいしかったです。プランターメロンを管理してくれた3人の農家のお兄さんのお陰で、おいしいメロンをいただくことができました。ありがとうございました。



おいしいメロンがたくさんとれました

私もプランターで大きくなるまで頑張ったメロンのように、ゆるキャラグランプリでは上位を目指して頑張ります! 市民の皆さん、応援よろしくね!

ゆるキャラグランプリ

投票はこちら!!

QR



傾聴ボランティア養成講座『思いを聴くテクニック、こころを引き出すコツ』

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。講座では、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、「聴く」と「聞く」ことの違いを学びます(6回の継続講座)。

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。

受講無料

回	月日	時間	場所	講師
第1回	10月11日(水)	13時30分 ～15時30分	生涯学習交流センター 「松の館」 第1回は会議室B 2～6回は視聴覚室	●第1・3・5回 いのちの電話研修委員 吉田 智子氏
第2回	10月18日(水)			●第2・4回 いのちの電話研修委員 一戸 和子氏
第3回	10月25日(水)			●第6回 つがる市健康推進課保健師
第4回	11月 1日(水)			
第5回	11月 8日(水)			
第6回	11月15日(水)			

定員 20人(定員になり次第締め切り)

申込締切 9月29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。

【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111(内線306)



稲わらも大事な資源、有効に活用しましょう

稲わらを焼却する時に発生する煙は、人に害を与え、地球温暖化の原因である二酸化炭素を多量に含んでおり、また、走行している車の視界の妨げにもなります。稲わらは貴重な資源です。わら焼きをやめて、土作りや畜産農家へ提供するなど有効活用に取り組み、環境にやさしい農業を推進しましょう。

- ◇ぜんそくで苦しんでいる赤ちゃんや高齢者がいます
- ◇視界を失った道路は交通事故誘発の危険があります
- ◇商品や製品に影響を与え、困っている事業者がいます

【問い合わせ先】
農林水産課
電話42-2111(内線327)

《食育推進事業》 第2回料理教室 参加者募集

“栄養価の高いヘルシーなこめ油を使ったメニュー”

健康と美容に効果がある「こめ油」を使った料理を作ります。ぜひ、ご参加ください。

メニュー 赤飯・ネギご飯・サラダ・味噌汁・りんごムース

日 時 10月25日(水) 9時から13時

場 所 松の館調理室

対 象 市内在住の方

参 加 料 1人500円(当日徴収)

持 参 物 三角巾、エプロン

定 員 24人

申込期限 10月18日(水)

【申し込み・問い合わせ先】 農林水産課 電話42-2111 (内線414)

こめ油は、こめぬかから抽出される植物油です。ビタミンEが多く含まれ生活習慣病を予防し美容効果が期待できます。



公益財団法人東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会は、不要になった小型家電に含まれるリサイクル材を活用して、東京2020年大会の入賞メダルを作成する「都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト」を開始しました。つがる市も当プロジェクトに参加していますので、皆さまのご協力をお願いします。

※つがる市が回収するのは携帯電話・スマートフォンに限ります。

●参加方法

環境衛生課およびつがる出張所(イオンモールつがる柏内)に携帯電話・スマートフォン専用リサイクル回収ボックスを設置しています。不要になった携帯電話・スマートフォンを当プロジェクトにご提供いただける方は回収ボックスに入れてください。投入されたものがメダルの原料となります。

●注意事項

1. 回収は施設の開庁日・開庁時間のみです。
2. 本体のみの回収となります。
3. 個人情報などのデータはあらかじめ削除してください。
4. ボックスに投入した携帯電話・スマートフォンは返却できません。

【問い合わせ先】 環境衛生課 電話42-2111 (内線281)



風力発電所建設工事のお知らせ

車力、木造地区の広域農道付近で風力発電所建設工事を行います。工事期間中は大型車両等の出入りが増えますが、交通ルールとマナーを守り、安全運行を徹底します。また、送電線路工事中は車道を片側交互規制させていただきますので、市民の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

工事名称 ウィンドファームつがる建設工事

工事の目的 風力発電所を新設し、北津軽変電所(鶴田町)へ送電する工事です。

工事場所 車力地区、木造地区ほか

工事期間 平成29年9月15日～平成32年5月31日

発注者 グリーンパワーつがる合同会社

施工業者 鹿島建設株式会社 ウィンドファーム

つがる建設工事事務所

住所：つがる市柏稻盛幾世134-4

電話：23-0082

〈参考〉風力発電所建設事業概要

風力発電建設工事：121.6MW(3.2MW×38基)

受変電設備工事：変電所(2ヶ所)

管理棟(1ヶ所)

開閉所(1ヶ所)

送電線路設備工事：約33km(地中埋設)



【問い合わせ先】 鹿島建設株式会社ウィンドファームつがる建設工事事務所 電話23-0082

市民スポーツ大会参加者募集

**参加料
無料**

ゲートボール

日 時：10月8日(日) 開場8:00 開会式9:00
場 所：柏総合体育センター多目的運動場
チーム構成：1チーム5名(小学生以上、性別問わず)
但し、市ゲートボール協会員は1チーム4名まで
申し込み：先着16チーム

グラウンドゴルフ

日 時：10月8日(日) 開場8:30 開会式9:00
場 所：銀杏ヶ丘公園
競技種目：一般の部、愛好者の部
競技方法：個人戦 24ホールで決する
そ の 他：用具を持っていない人には、貸し出しする

ニチレクボール

日 時：10月14日(土) 開場8:00 開会式9:00
場 所：稲垣体育館
チーム構成：1チーム3名
競技方法：・12チームで競技し午前中で終了
・11点先取するか、10分の制限時間で得点の多いチームの勝ち
申し込み：先着12チーム
(6チーム以上の参加が無ければ中止とする)

ボウリング

日 時：11月5日(日) 開場9:00 開会式10:00
場 所：サンサンボウル イオンモールつがる柏2F
競技種目：小学生の部、一般の部
競技方法：2ゲーム個人戦 年齢性別ハンデ採用
申し込み：先着120名まで
そ の 他：シューズ、ボールは無料で貸し出しする

参加資格 以下のいずれかに該当する方
①つがる市在住または在勤する方またはその家族
②つがる市在住の小学生以上の児童生徒
(但しバスケットボールは、小学生不可)
③木造高校に在籍する方

申込方法 稲垣体育館、柏総合体育センター、つがる市教育委員会に設置または体育協会ホームページ掲載の参加申込書に必須事項を記入の上、事務局まで持参、郵送、FAX、メールでお申し込みください。(電話での申し込みは不可。) 柏総合体育センターでも持参申し込みができます。

■申込期限：9月21日(木) 卓球、バスケットボール、ソフトバレーボールは11月13日(月)

【申し込み・問い合わせ先】 NPO法人つがる市体育協会 〒037-0104 つがる市稲垣町豊川宮川31-3 稲垣体育館内
電話46-2854 FAX46-2769 メール npo@tsugaru-taikyou.jp
ホームページ <http://tsugaru-taikyou.jp>

卓 球

日 時：11月25日(土) 小学生、ラージボールの部
11月26日(日) 一般の部
開場8:00 開会式9:00
場 所：木造体育センター
競技種目：【小学生の部】(各学校2チームまで、3シングルスとする)
①シングルス男子の部 ②シングルス女子の部
③団体男子の部 ④団体女子の部
【ラージボールの部】
①シングルス男子の部 ②シングルス女子の部
③ダブルス(男女区別なし) ④団体(男女区別なし)
【一般の部】(中学生以上)
①シングルス男子の部 ②シングルス女子の部
③ダブルス(男女区別なし) ④団体(男女区別なし)

バスケットボール

日 時：12月3日(日) 開場8:00 開会式9:00
場 所：木造中学校体育館
チーム構成：選手10名以内
競技方法：・プレーヤー5名のうち女子選手または男子40歳以上の選手を常時1名以上出場させること
・高校バスケットボール部に所属している選手が同時に出場できるのは5名のうち3名まで
・中学生が参加する場合は性別などの制限は無い

ソフトバレーボール

日 時：12月3日(日) 開場8:00 開会式9:00
場 所：稲垣体育館、稲垣体育センター
チーム構成：選手は5名以内とする
(但し、1名は選手兼監督とすること)
競技種目：①男女混合の部(30歳以上)
②男子の部(中学生以上)
③女子の部(中学生以上)
④小学生の部
競技方法：・30点1セットマッチと打ち切りとする
・男女混合の部は、常時2名以上の女子選手が出場すること

市町村対抗県民体育大会

つがる市選手団が奮闘

第72回市町村対抗県民体育大会が7月29日と30日を主会期に開催され、各会場で熱戦が繰り広げられました。

つがる市選手団は相撲競技での優勝をはじめ、各競技で優秀な成績を修めました。

主な成績(団体競技)【優勝】 相撲【第2位】 ママさんバレーボール【第3位】 水泳男子、バレーボール男子

(個人競技)【優勝】 水泳女子50m平泳ぎ(50歳以上)：川崎睦子



団体競技で優勝した相撲選手団

ファミリークリニック☆希望(車力診療所) 一時移転のお知らせ

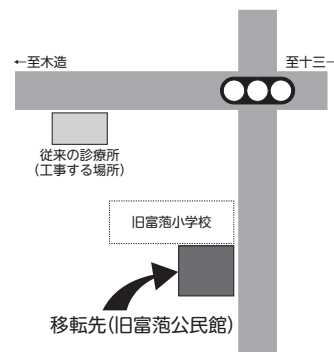
補修工事のため9月28日から約3カ月間、旧富范公民館に移転して診療を行います。移転中もこれまでと同じ曜日、時間で診療します。

※9月25日～27日は引っ越しのため休診いたします。

大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

【問い合わせ先】ファミリークリニック☆希望

電話56-2148 ホームページ <http://www.famici.com>



消費者のための標準化セミナー

昨年から新しくなった洗濯絵表示を中心に、私たちの暮らしを安全・便利にする身近な標準化(ルール)を一緒に学びませんか。

講師 (一財)日本規格協会 企画開発ユニット
消費者関連推進室 村井 陸 氏

と き 10月11日(水) 13時～15時

ところ 生涯学習交流センター「松の館」

※入場無料、申し込み不要

どなたでも参加できます。

【問い合わせ先】
教育委員会
社会教育文化課
電話49-1200



つがる市消防本部 青森県防災航空隊 合同訓練のお知らせ

毎年行っている青森県防災ヘリ「しらかみ」と、つがる市消防本部との合同訓練を実施します。当日は防災ヘリが訓練場所周辺を飛行することにより騒音が発生しますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

開催日時 10月4日(水) 13時30分から15時

(災害発生時、悪天候の場合は中止)

ヘリ離着陸場所 岩木川河川公園(稲垣町豊川)

参加機関 青森県防災航空隊、つがる市消防本部

【問い合わせ先】消防本部 警防課 電話42-7745



つがる市立図書館 イベントのご紹介

参加は全て自由です。お気軽にお越しください。

日	時	内 容	場 所
9月17日(日)	11時～11時30分	「つがる市読み聞かせ隊によるおはなしひろば」	おはなしコーナー 
9月21日(木)	16時30分～17時	「つかってみよう タブレット」	
9月23日(土)	14時～14時30分	「ALTによるえいごでおはなし会」	
9月28日(木)	16時30分～17時	「図書館スタッフによるおはなし会」	
10月7日(土)	11時～11時30分	「図書館スタッフによるおはなし会」	
10月8日(日)	10時15分～ 11時15分	郷土学習講座「太宰治 小説『津軽』朗読会」 語り手 つがる野文庫の会 松木文子・小山内佳子	セミナー・学習室
10月12日(木)	16時30分～17時	「図書館スタッフによるおはなし会」	おはなしコーナー
10月15日(日)	11時～11時30分	「つがる市読み聞かせ隊によるおはなしひろば」	

●9月の休館日：9月25日(月)

【問い合わせ先】 つがる市立図書館 電話25-3131

広 告

会員募集!!

…60歳以上で働く意欲のある方を募集しています…

入会、仕事の依頼等に関するお問い合わせ

〒038-3133 つがる市木造末広42番地3
公益社団法人つがる市シルバー人材センター
TEL 0173-42-1200 FAX 0173-42-1204

広 告

ペンキのお化粧屋 藤 一 美 装

一級建築塗装技能士
一級鋼橋塗装技能士
職業訓練指導員
外壁アドバイザー

(代表) 藤 田 一 哉

責任施工・快適・安心・丁寧!
見積のお電話お気軽に!

※1.2ヶ月先の予約・来年の塗装予約もOK!

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

第13回つがる市伝統芸能保存フェスタ

日時 10月4日(水) 開場13時、開演13時30分
場所 生涯学習交流センター「松の館」交流ホール
出演団体 つがる市登山囃子保存会 三方荒神鹿島獅子保存会
 弥三郎節保存会 ホーハイ節保存会
 木造甚句保存会 出野里獅子踊保存会

入場無料
申込不要

特別出演 ト傳流剣術(弘前市指定無形文化財)

戦国時代の剣豪塚原ト伝を祖流とし、弘前のみに伝えられている剣術が披露されますので、地元の芸能とあわせてこの機会にぜひご覧ください。

【問い合わせ先】教育委員会 社会教育文化課 電話49-1194



ト傳流剣術

マラソン大会開催による通行制限のお知らせ

つがる地球村一周マラソン大会の開催に伴い、コース周辺道路の通行を一部制限します。ご迷惑をおかけしますが、迂回にご協力をお願いします。

期間 9月24日(日)

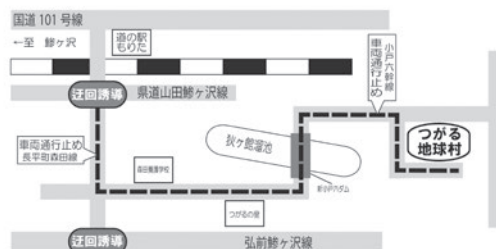
- ・市道 小戸六幹線 9時～11時頃
- ・県道 長平町森田線 9時～10時30分頃

※競技が終了次第順次解除します。

〈選手への応援をお願いします〉大会当日、お近くにお越しの

際は、選手へ暖かい応援をお願いします。

【問い合わせ先】NPO法人つがる市体育協会 電話46-2854



つがる市食生活改善推進員の健康レシピ

ごぼうとれんこんのマリネ

エネルギー：106kcal、塩分1.1g

【材料】2人分

ごぼう…………… 80g
 れんこん…………… 50g
 えのきだけ…………… 40g
 しめじ…………… 30g
 人参…………… 10g
 塩…………… 少々

(マリネ液)

酢…………… 大さじ1・1/2
 塩…………… 少々
 酒…………… 大さじ1/2
 砂糖…………… 大さじ1/4
 しょうゆ…………… 大さじ2/3
 サラダ油…………… 大さじ2/3

それぞれの素材の食感を楽しめるさっぱりとした和風マリネです。野菜の摂取目標量は350g以上です。野菜には、体に必要なビタミン・ミネラル・食物繊維などが含まれており、生活習慣病を予防する働きがあります。

【作り方】

- ①ごぼうはすりこ木などでたたき、食べやすい大きさに切る。れんこんは半月形に薄切りにする。ともに水にさらしてから茹でる。
- ②えのきだけ、しめじは石づきを切ってほぐし、ともにサッと茹でる。
- ③マリネ液の調味料を合わせ、①と②を熱いうちにつける。人参をせん切りにし、塩少々をふってしんなりさせ、マリネ液に加えて混ぜる。



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
 つがる市福垣町福富笹山97-1 (旧つがる市農業開発公社) 委託先 0173-34-9871

広 告

MIX

カットサロン・ミックス

- しんせついいいな店
- 男性、女性お気軽に!

カット	カット &カラー	パーマ &カット	お得セット 顔そり カット シャンプー
¥1,000	¥3,000~	¥5,000~	¥2,500

■営業時間 AM8:00~PM7:00

■定休日 月曜日

TEL 42-3855

しゃこちゃん温泉

青森銀行

つがる市商工会

ヘアサロンイナバ

MIX

ジュライ大八

ゴミ入れ

つがる市役所

サークルK

ご来店のお客様に
ジュースお茶など
差し上げております。

■木造若宮3-21

【P5台OK!】