平成29年秋の火災予防運動

全国統一標語
「火の用心 ことばを形に 習慣に」

10月16日から22日までの１週間、県下一斉に「秋の火災予防運動」が実施されます。これからは、日増しに寒くなり火を取り扱う機会が多くなります。ちょっとした油断や不注意が火災の原因になることがあります。もしもの時に備え、※住宅用火災警報器を取り付けていないご家庭は早めの設置をお願いします。

※住宅用火災警報器について

住宅用火災警報器とは、火災による熱や煙を早期に感知し、音声やブザーで知らせる一般住宅用の警報器です。設置が義務付けられてから10年が経ちますが、まだ設置していない家庭や古くなってしまった家庭が多く、火災の被害が大きくなる原因の一つになっています。「すべてのご家庭に火災警報器を！」一日も早い設置をお願いします。

- 設置済みのご家庭は定期的にボタンを押す、またはひもを引いて作動確認しましょう。
- 古くなった警報器は、火災を感知しなくなることがあるため危険です。10年を目安に交換することをお勧めします。

9月8日、市農産物直売所前において、住宅用火災警報器の設置について啓発活動を行いました。つがる市は設置率が59%と低く県内でもワースト3に入っています。皆さまのご協力をお願いします。

平成29年1月から8月までの市内の火災発生状況

建物火災	7件	火災件数 20件
林野火災	2件	
車両火災	3件	
その他の火災	8件	

負傷者：1人　死者：0人

防災に関する書道展

期日　10月16日(月)～22日(日)
場所　イオンモールつがる柏(図書館前イベントスペース)
内容　市内の小学生が応募した防災に関する習字作品(223点)を展示

【問い合わせ先】消防本部　予防課　電話42-7744

「笑って!学んで!認知症を理解しよう」～認知症の症状とその対応～

家族、友達、自分が認知症になったら…　どうしたらよいのでしょうか？どうしてほしいのでしょうか？この機会に、認知症のこと、そして認知症の人が住みなれた場所で生活するためのヒントを学びましょう。

日　時　10月22日(日) 13時～14時（受付開始12時30分）
場　所　イオンモールつがる柏　2階　イオンホール
内　容　・講演　「アルツハイマー型認知症について」
　　講師　十和田市立中央病院メンタルヘルス科診療部長　竹内淳子氏
　　・寸劇　じゅんちゃん一座「姑VS嫁　～絶対お前が盗ったんだ!!～」
参加費　無料　※どなたでも参加できます。申し込み不要。

じゅんちゃん一座（座長　十和田市立中央病院メンタルヘルス科診療部長　竹内淳子氏）
十和田市を中心とした医師や介護支援専門員など認知症に関わる各分野のプロたちで結成されたボランティア団体。寸劇と竹内医師の講話で認知症の正しい知識を伝えるために、県内外広く活動しています。

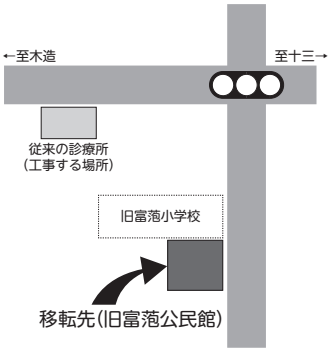
【問い合わせ先】つがる市地域包括支援センター　電話69-7117

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、平成30年1月中旬ごろまで、旧富萢公民館で診療を行っています。

移転中もこれまでと同じ曜日、時間で診療します。

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.famicli.com

収納課からのお知らせ

事前予約で市税等の収納窓口延長相談を行います

電話などで当日の13時までに予約していただければ、収納窓口を19時15分まで延長し、市税・料金などの納付相談などを行います。

日程および受付窓口

10月16日(月)～11月15日(水)土日･祝日を除く収納課（市役所1階6番窓口）

納付相談対象税等

市税、国保税、住宅使用料、下水道使用料、介護保険料、後期高齢者医療保険料など

市税等は納期内に納めましょう

10月は

市税等を口座振替で納付いただいている方は、納期限までに口座残高の確認をお願いします。

「市県民税」第3期
「国民健康保険税」第4期
「後期高齢者医療保険料」第4期
「介護保険料」第4期
「住宅使用料」
「公共下水道使用料」
「農業集落排水処理施設使用料」
「利用者負担額(保育料)」
の納期限となっています。

【問い合わせ先】　収納課　電話42-2111（内線222）

《食育推進事業》第3回料理教室　参加者募集

“昔ながらのおはぎと根菜を使った簡単にできる料理を作ってみませんか”

メニュー　おはぎ・たたき長いも・たたきごぼう・キャラメルごぼうチップス
日　　時　11月8日(水) 9時～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　26人
申込期限　11月1日(水)
【申し込み・問い合わせ先】農林水産課　電話42-2111（内線414）

つがる市食生活改善推進員の 健康レシピ

ごぼうとりんごのサラダ

エネルギー：264kcal、塩分0.5g

りんごのさわやかな甘みが後を引くおいしさで、ごぼうとりんごの意外な組み合わせも愛称抜群です。
果物はビタミンC、カリウム、食物繊維の補給に役立ちますが、過剰に摂取すると中性脂肪の増大や肥満をきたす恐れがあります。食べすぎに注意しましょう。
(果物の摂取目標量1日200gは、リンゴなら小1個、みかん2個に相当します)

【材料】 2人分

- ごぼう …… 40g
- 玉ねぎ …… 20g
- りんご …… 100g
- 貝割れ菜 ……適量
- A
  - 白すりごま…… 小さじ1
  - マヨネーズ…… 大さじ4
  - 酢 …… 大さじ2
  - 砂糖 …… 小さじ2/3

【作り方】

①ごぼうは斜め切りにし、茹でる。玉ねぎはスライスし水にさらす。リンゴは皮つきのまま、いちょう切りにする。
②Aの材料を合わせる。　③ ①を②で和え、器に盛り貝割れ菜を飾る。

広　告

おかげ様で 9周年 感謝
10/27(金)・28(土) お化粧品セール
大好評ご来店くじ
おトク商品がいっぱい！
RESET COSMETICS リセット 0173-42-4833

広　告

個室でのんびり。。。
電動マッサージでゆったり。。。 エステメニュー
クイックコース 30分 1000円 顔はもちろん、耳、首、肩までゆったりマッサージ！時間のない方、初めての方にオススメ！
フルコース 60分 3500円 マッサージ+吸引+パックでスペシャルケア！疲れが溜まって取れない時、特別な日の前に！
clé de peau BEAUTÉ　COSME DECORTE
つがる美人づくり♪ ダイモト 木造有楽町 TEL42-2118
営業時間 9:00~18:00