



狂犬病予防注射・犬の登録 (森田・柏・稲垣・車力地区)

【森田地区】			
月日	対象地区	実施場所	実施時間
5月25日(火)	勝山	自治会館前	8:50～9:00
		下蒔バス停前	9:05～9:10
	大館	大館バス停前	9:15～9:20
		上大館バス停前	9:25～9:30
	床舞	床舞バス停前	9:50～10:00
		森田公民館駐車場	10:05～10:15
	森田	原田護様宅前	10:20～10:25
	月見野	月見野住宅入口	10:30～10:40
	山田	(旧)森田支所前	10:45～11:00
		七戸商会様前	11:05～11:10
	猫淵	研修センター前	11:15～11:20
	漆館	集会所前	11:25～11:30
	中田	中田バス停前	13:10～13:15
	下相野	研修センター前	13:20～13:30
上相野	研修センター前	13:35～13:45	
栄田	集会所前	13:50～13:55	
笹木・小中野	集会所前	14:00～14:05	

【柏地区】			
月日	対象地区	実施場所	実施時間
5月26日(水)	広須	老人憩いの家前	8:30～8:35
	姥島	集会所前	8:40～8:50
	小和巻	老人憩いの家前	8:55～9:05
	上派立	集会所前	9:10～9:20
	小中野	集会所前	9:25～9:30
	下町	柏分庁舎裏駐車場	9:35～9:55
	鶴野		
	かしわニュータウン	古坂製材所様前	10:00～10:10
	上古川		
	第2岩木	下古川西口Y字路	10:15～10:20
	下古川	農業研修センター前	10:25～10:30
		岩木	岩川商店様前
	鷺坂	星光電器様前	10:55～11:00
	稲盛		
	岩木	稲盛集会所前	11:05～11:10
	八重崎	玉水コミュニティセンター前	11:15～11:20
	玉水		
沖蒔	老人憩いの家前	11:25～11:30	
末吉	集会所前	11:35～11:40	
藤岡			

【稲垣地区】			
月日	対象地区	実施場所	実施時間
5月27日(木)	千年	千年集会所前	8:50～9:00
		再賀	再賀集会所前
	語利	JAつがるにしきた倉庫前	9:20～9:25
	沖善津	沖善津集会所前	9:30～9:40
	吉出	吉出コミュニティ消防センター前	9:45～9:50
	沼館	沼館コミュニティセンター前	9:55～10:05
	福富	福富コミュニティセンター前	10:10～10:15
	元増	稲垣体育館前	10:30～10:45
	下野田		
	沼崎	沼崎コミュニティ消防センター前	10:50～10:55
	上野田	上豊川集会所前	11:00～11:05
	野末	(旧)野末集会所前	11:15～11:20
	楽田	藤田隆一様宅倉庫前	11:25～11:30
	細沼	閻龍神社前	11:35～11:50
	穂積	(旧)穂積集会所前	13:40～13:45
	家調	北家調バス停前	13:50～13:55
	繁蒔	(旧)繁田集会所前	14:00～14:15
	繁田		
	船越	長尾豊様宅前	14:20～14:25
	下繁田	下繁田バス停前	14:30～14:35
下派立	下派立集会所前	14:45～14:50	
中派立	中派立集会所前	14:55～15:00	

【車力地区】			
月日	対象地区	実施場所	実施時間
5月28日(金)	牛湫	太田商店様前	8:50～8:55
		高齢者コミュニティセンター前	9:00～9:10
		高山神社入口停留所前	9:15～9:25
		(旧)牛湫公民館跡地	9:30～9:35
	下牛湫	下牛湫保健福祉館前	9:40～10:00
	下車力	下車力保健福祉館前	10:10～10:15
	車力	鎌田板金様前	10:35～10:50
		車力屯所前	10:55～11:05
	豊富	工藤巍様宅前	11:10～11:15
		北辰商店様前	11:20～11:35
	富蒔	豊富コミュニティセンター前	11:40～11:45
		野宮商店様横	13:20～13:35
	権現	富蒔地区簡易体育館前	13:40～14:05
		権現停留所前	14:10～14:15
	深沢	権現・深沢地区コミュニティセンター前	14:20～14:25
	清水	松晴商店様前	14:30～14:40
		(旧)清水分校跡地	14:45～14:50

◆犬の登録料(新規のみ)は、3,000円、狂犬病予防注射料金は、3,300円となっています。

【問い合わせ先】環境衛生課 電話42-2111 (内線281)

市税等の納付
は納期内に
お願いします

【問い合わせ先】収納課
電話42-2111 (内線226)

5月

「軽自動車税」全期
「住宅使用料」
「農業集落排水施設使用料」
「公共下水道受益者負担金」

「固定資産税」第1期
「公共下水道使用料」
「利用者負担額(保育料)」

の納期限となっています。

□座振替日は5月31日(月)です。

□座振替で納付している方は、□座残高の確認をお願いします。

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

平川 均 先生
桂整形外科医院 副院長



変形性膝関節症

加齢に伴い多くの人が悩む膝の痛み。変形性膝関節症はその原因として最も多い病気です。健康な膝は十分な厚みの軟骨、半月板があり、これらがクッションとなって膝にかかる衝撃を吸収しています。加齢に伴い軟骨が弾性力を失い、更に筋力の衰え、使い過ぎにより軟骨がすり減って、痛みや水がたまるなどの症状が起こります。女性が男性の4倍と多く、患者数は自覚症状のある人が全国に約1000万人、無症状の予備軍の人も含めると約3000万人といわれています。

女性に多い理由の一つとして、女性ホルモンの一種エストロゲンが、加齢に伴い減少することが関係しているといわれています。エストロゲンは骨・軟骨・筋肉を健康に保つ作用があります。そのため、エストロゲンの分泌量が急激に減る閉経後に、膝の症状が出てくる人が増えてきます。

加齢、女性以外の因子としては、膝への負担が大きい肥満気味の人、筋力低下の原因である運動不足の人、O脚の人、親が変形性膝関節症だった人（遺伝的要素の影響もいわれています）などがあります。

手術以外の治療には、痛み止めの内服薬や外用薬（湿布や塗り薬）、ヒアルロン酸の注射などがあり

ます。また、太ももの筋肉を鍛えたり、膝の動きを改善させる運動療法や、膝を温めたりする物理療法もあります。膝の負担を減らすために、足や膝に装具をつけることもあります。

しかし、一番大切なことは予防です。コロナ禍で家にこもりがちな日々が続く、食べることが楽しみでカロリー摂取量が増えやすいかと思います。食べてはゴロゴロ、テレビやスマホを見る時間が増えていませんか？外出を控え運動不足になり、体重が増えた方も多いのではないのでしょうか？体重増加、運動不足は膝の大敵。閉経後の女性の方は特に要注意です。

運動では太ももの筋肉（大腿四頭筋）を鍛えることが重要です。テレビを見ながら、家でも簡単にできる方法として、イスに座って片方の脚を水平に伸ばし、息を止めずに5秒から10秒そのままの状態で元に戻す。左右交互に10回を1セット、無理なくできるなら、回数を2セット、3セットと増やす。最初から無理すると続かないので、徐々に回数を増やしましょう。スマホをお持ちの方は「日本整形外科学会膝体操」で是非検索してみてください。学会ホームページに各種運動療法が掲載されております。

防災行政用無線放送による情報伝達訓練を実施します

市では、地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、国から送られてくる緊急情報を人工衛星などから瞬時に市民の方へ情報伝達する仕組み（全国瞬時警報システム（Jアラート））を用いて、防災行政用無線による情報伝達訓練を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

<訓練実施日時>

5月19日(水) 午前11時00分ごろ

<情報伝達手段>

防災行政用無線（市内に設置している防災行政用無線子局および室内に設置している受信機）から一斉に放送されます。

<放送内容（予定）>

「上りチャイム音」

「これは、Jアラートのテストです。」を3回放送後

「こちらは、防災つがる市です。」

「下りチャイム音」

※気象の状況等によっては、訓練放送を中止することがあります。



【お問い合わせ先】 総務課 電話42-2111（内線342）