

生涯現役促進地域連携事業 「働きたい」を応援します

●資産運用セミナー開催 「シニアのための総合的な資産設計」

定年や再就職による賃金減少や年金生活への生活改善を応援します。

講師 遠越智子（1級ファイナンシャル・プランニング技能士）

場所 松の館

日時 11月28日（土）13時30分～15時30分

定員 25人（先着順）受講無料

申込締切 11月20日（金）申し込みは、電話で事務局へご連絡ください。



●就労・就業巡回相談 相談は無料で、個人情報厳守します。

地区名	相談場所	相談日（9時～16時）	
森田	森田公民館	—	12月2日（水）
柏	柏老人福祉センター	11月17日（火）	12月15日（火）
稲垣	稲垣ふれあいセンター	—	12月8日（火）
車力	車力ふれあい会館	11月19日（木）	—

このほか、当協議会事務所では、常時相談を受け付けています（土日祝日を除く）。

【問い合わせ先】市生涯現役促進協議会事務所（青森銀行木造支店となり） 電話26-6323 FAX26-6423

大規模な土地取引には届け出が必要です

届け出が必要な土地取引は以下のとおりです。

土地の取得者等は、契約を締結した日を含めて2週間以内に届け出が必要です。

取引の形態 売買、交換、営業譲渡、譲渡担保、
代物弁済、共有部分の譲渡等

取引の規模 都市計画区域内 5,000㎡以上
都市計画区域外 10,000㎡以上

【問い合わせ先】企画調整課 電話42-2111（内線351）

制度の詳細については、市のホームページに掲載しています。

<https://www.city.tsugaru.aomori.jp/soshiki/somu/kikakuchousei/tochi/todokede.html>



鳥インフルエンザの発生を防止しましょう

鳥インフルエンザウイルスは、渡り鳥によって海外から持ち込まれると考えられています。秋から冬は渡りが始まり本病発生の警戒が必要となる時期です。次のことに注意してください。

※家さんを飼っている場合 ※家さん：鶏、あひる、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥

①渡り鳥や野鳥、ねずみ等の野生動物との接触をさけるため、野外での放し飼いをしないようにしましょう。また、飼育小屋は防鳥ネット（2cm角以下）で囲いましょう。定期的に防鳥ネットの点検を行い、破損箇所はただちに修繕しましょう。

②飼育小屋を定期的に消毒し、清潔な状態で飼育しましょう。

③世話をするときには専用の履物、衣服を身に付け、終了後は履物、衣類、手指の消毒をしましょう。車両は農場の出入り口で入念に消毒をしましょう。

④家さんに異状がみられた場合は、すぐにつがる家畜保健衛生所に連絡してください。

死亡した野鳥を見つけた場合

①野鳥は鳥インフルエンザウイルス以外にも様々な細菌や寄生虫を持っていることがあるので、素手では触らないようにしましょう。

②多数の野鳥がまとまって死亡している場合は、市役所農林水産課または西北地域県民局林業振興課にご相談下さい。

③②以外の場合で死亡した野鳥を処理する際は、ビニール袋に入れて一般ゴミとして処分してください。

【問い合わせ先】市役所農林水産課 電話42-2111 つがる家畜保健衛生所 電話42-2276
西北地域県民局林業振興課 電話0173-72-6613

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

木村 正雄 先生

木村内科医院 院長



家庭血圧を測定しましょう

今回は、家庭血圧計の選び方について書きたいと思います。皆さんの中には、高血圧症で薬を処方されて治療をされている方、結構いらっしゃるのではないのでしょうか。治療を受けていなくても、健診で最近血圧が高めになってきた方や、年齢とともに血圧が心配になってきている方など、意外と多いのではと思います。健康管理や血圧治療においては、家庭血圧を測定するというのがとても大切です。

薬局・ホームセンター・電気屋さんなど、最近はいろんなところで血圧計を売っているのを目にしたいと思います。どれを買えばいいのかわからないとよく相談されるのですが、聞いたことがあるような有名なメーカーのものであれば、日本ではきちんと検定を受けた機械が販売されているはずですので、基本的にどれでも大丈夫です。特に、体温計や医療機器を作っているメーカーであれば、安心して使えると思います。値段も数千円のものから1万円を超えるものまで様々ですが、スマートフォンに接続してデータを管理できたりなど、いろんな機能がつくと値段も高くなります。この辺は、それぞれのお好みで必要な機能をついたものを選んでいただくと良いと思います。特にそういう機能がない、シンプルなものでも十分測定はできます。

また、血圧計も測定部位によって様々なタイプがあります。代表的なものには、上腕で測るタイプ(腕帯を巻くもの、腕を差し込んで測るものなど)、手首で測定するものなどがあります。この中でおすすめなのは、上腕で測るタイプです。特に、高血圧症で治療中の方や、健診で高血圧が指摘されているような方は、上腕式を選んで欲しいです。手首式の方が測定が簡単で小さく持ち運びもしやすく、最近のものはだいぶ性能も良くなっ

ているようですが、やはり測定精度はまだ上腕式の方が優っています。血圧が高いと言われたことがないが健康チェックのため血圧も測定しておきたい、片腕が不自由で腕帯を一人で腕に巻くのが困難などであれば手首式でも良いと思います。しかし、まだ高血圧学会の治療ガイドラインでは上腕式が推奨されておりますので、そちらを選んでいただくのがお勧めです。

せっかく血圧計を購入しても、測定方法がきちんとしていなければ、正しい値が得られません。説明書にある腕帯の巻き方、測定時の姿勢などをきちんと読んで理解して使うことが大事です。測定は基本的に朝(起きてトイレを済ませて)・夕(就寝前など)でいいのですが、1回に2回ずつ測るように勧められています。また、測定は安静時にするのが基本ですので、必ず座って数分は休んで落ち着いている状態で測定してください。また、2回目を続けてすぐ測らないように。1回測定すると、腕帯で締め付けられた腕が少しうっ血しますので、それが取れるまで、できれば数分間を空けて測定して、測定した2回分の結果を両方手帳に記載することが大事です。血圧を記入する手帳は医院や薬局さんにおいてあることが多いので、相談して活用してみてください(測定方法などについても詳しく書かれています)。

最後に、ちょっとお願いを。特にこれはご高齢の方に多いのですが、診察室で血圧手帳を見せていただくとうすると、指に唾をつけてページをめくる方が結構いらっしやいます。他の人にも渡すものですから、どうか普段から唾をつけてページをめくる習慣はやめてくださるようお願いいたします(特に新型コロナのこともありますので…)。



広 告

現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗装・リフォーム



全面改装リフォーム
中古住宅改装
減築、増築

ホームページが
新しくなりました!
Google

屋根、外壁リフォーム専門店

電話は今すぐ、こちらから

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

日本建築塗装職人の会

広 告

STIHL 果樹剪定に枝払いに最適なバッテリーチェーンソー好評発売中
4cm径なら 80本切断、連続 25分駆動、充電時間70分
8cm径まで切断可能 GTA26 希望小売価格¥17,800-

(株)長内土木造園

造園工事一式 ○設計 ○施行 ○管理業務
○整枝剪定 ○伐採 ○草刈り

〒038-3304 青森県つがる市下車力町盛野83
TEL.0173-56-3131 FAX.0173-56-3132