



冬期間は 油の流出事故が多発

例年冬になると、家庭や事業所などから灯油が流れ出す事故が多発します。

油流失事故は、側溝や水路を通じ河川に流れ出ることもあり、地域全体に影響を及ぼします。

冬になると灯油を扱う機会が多くなりますので、ホームタンクの状況等を事前に確認しておきましょう。また除雪作業時の配管の破損事故にも十分注意してください。

事故を起こした時や発見した時は、市民課、消防署、警察署等へ速やかに連絡をお願いします。



☎ 市民課 (内線261)



11月は 製品安全総点検月間

家電や日用品を掃除や点検をせずに長い間使い続けたり、不具合や違和感を無視して使い続けると、火災などの思わぬ事故につながる恐れがあります。

年末の大掃除が迫っているこの時期にご家庭内の製品を今一度確認しましょう。異常を確認したら、すぐに使うのをやめ、取扱説明書を確認し、メーカーや販売店、専門業者に相談しましょう。

☎ 商工労政課 (内線419)



一般廃棄物最終処分場へ直接搬入する際の注意点

直接搬入できるのは、つがる市に住所のある方で、家庭から出た「燃やせないごみ」のみです。

▼搬入できないもの：黒いビニールなどの農業資材等（産業廃棄物）。テレビ、エアコン、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機など、家電リサイクル法に定める家電（リサイクル料を支払い、別途処理してください）。コンクリート、石膏ボード、外壁等の建設資材。白色トレイ、発泡スチロール等のプラスチック類や、ペットボトル、缶、びんといった資源ごみ（お住いの地域の集積箱へお出しください）。

▼搬入受付時間：(月)～(金)9時～11時、13時～16時

※祝日は休業。毎月第3日曜日は営業（ただし翌日は休業）

☎ 市民課 (内線261)



スプレー缶はガス を抜き切ってください



スプレー缶は、中身のガスを抜き切ってから出してください。

使い残したスプレー缶やカセットボンベをそのまま廃棄すると、収集車両や廃棄物処理施設での火災事故の原因となりがねません。

スプレー缶を排出する際は、必ず火気のない戸外で「ガス抜きキャップ」を使用して、中身のガスを抜き切ってから出してください。スプレー缶の穴あけは不要です。

ガス抜きキャップの使い方は、商品に記載された使用説明や一般社団法人日本エアゾール協会ホームページ（QRコード）をご覧ください。

☎ 市民課 (内線261)



55歳以上の 「働きたい」を 応援します

就労・就業相談

市生涯現役促進協議会では55歳以上の高齢者の就労・就業の巡回相談を行っています。相談は無料です。

▼11/15(火)稲垣ふれあいセンター

▼11/17(木)しゃりき温泉

▼12/13(火)森田公民館

▼12/15(木)柏老人福祉センター

※各会場とも9時～16時

※当協議会事務所（青森銀行木造支店隣）では、土日祝日除く平日9時から17時まで就労相談を受け付けています。

第2回介護基本技術研修会

家族や自分のために介護の基本的な技術を身につけてみませんか。介護助手（介護資格不要）として働きたい方にもおすすめです。

▼日時：11/24(木)、25(金)9時～15時

▼場所：松の館

▼定員：10人（定員に達し次第締め切ります。受講無料）

▼講師：㈱ニチイ学館講師

▼研修内容：実技 ベッド上での身体移動、着替え、ベットメイキング、ベッドからの立ち上がり、車椅子への移動など

座学 認知症の基礎知識など

▼申込締切：11/18(金)

▼受講要件等：つがる市民で55歳以上の方、2日間受講できる方、介護業務の未経験者または無資格者を優先します。

※詳細については、追って研修者にご連絡します。

農作業支援技術体験DVD貸出

つがる市の農業を体験したい、お手伝い・就労したい、でもどんな作業が分からない方へ農作業のDVDをお貸しします。

▼農作物：水稻、リンゴ、ニンニク、ナガイモ

☎ 市生涯現役促進協議会

☎ 26-6323 FAX26-6423



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。

一戸久人先生
つがる市民診療所 所長



認知症と似た病気

高齢者に物忘れ等があると、本人もご家族も認知症かなと心配されるとともに、年齢を重ねたので、ある程度仕方がないと思われることもあるのではないのでしょうか。

多くの認知症（四大認知症として、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症、脳血管性認知症）は、進行を遅らせる治療や問題行動の緩和が主体で、本格的に困った症状がでるまで様子を見ようと思われるかもしれません。しかし、認知症と似た別の病気の場合があり、例えば、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、うつ病や甲状腺機能低下症などがあります。

慢性硬膜下血腫は頭部打撲後に数週間かかって（期間は色々ですが）、血液がたまり、脳を圧迫して症状がでてきます（頭をぶつけたことを忘れていてもしばしばあります）。

正常圧水頭症は、脳脊髄液がたまり脳を圧迫して

認知症様の症状や、歩行障害、尿失禁などがでてきます。

うつ病は、活動性が低下し、普段通りの判断ができなくなり、認知症にみえる場合があります。

甲状腺機能低下症は甲状腺ホルモンが減り、無気力になったり認知症に似た症状がでてくることがあります。

それぞれの病気に対する治療で、認知症様の症状が改善する可能性があり、（物忘れだから仕方がないと思わずに）是非かかりつけ医にご相談ください。早期に相談して、治療時期を逃さないようにしましょう。



「しつけ」でもダメ！体罰は法律で禁止されています 11月は児童虐待防止推進月間



令和2年4月から体罰は法律で禁止となりました。体罰が繰り返されると、脳が傷つき子どもの心身の成長・発達にさまざまな悪影響が生じる可能性があります。

■「しつけ」と「体罰」どう違う？

しつけとは、子どもの人格や才能を伸ばし、自立した社会生活を送れるようにサポートしていくことです。一方体罰とは、しつけの一環と考えて、子どもの身体に何らかの苦痛を引き起こし、または不快感を意図的にもたらす行為です。

■こんなことしていませんか？

- 何度も言葉で注意したが言うことを聞かないので頬を叩いた
- いたずらをしたので、長時間正座させた
- 宿題をしなかったので、夕食を与えなかった

これらはすべて体罰です。体罰以外の暴言や子どもの目の前で配偶者などを怒鳴ったり侮辱したりする精神的な暴力は、子どもに苦痛を与える行為として「心理的虐待」にあたります。言葉によるDVを目撃した時の脳のダメージは、身体的DVを目撃した時よりも大きいという研究結果があります。

■じゃあどうすればいいの？

体罰ではなく、どうすればいいのかを言葉や見本を示すなど、子ども自身が理解できる方法で伝える必要があります。詳しくはQRコードから「体罰等によらない子育てのための工夫のポイント」をご覧ください。

子どもが言うことを聞いてくれないとき、イライラすることは誰でもあることです。イライラが爆発する前に、深呼吸する、数を数える、風当たるなど自分なりのクールダウン方法を見つけておきましょう。また、親自身がSOSを出すことも大事です。子育ては地域社会全体で取り組むものです。育児の負担を1人で抱え込まずに、まずはお気軽にお電話ください。

【問い合わせ先】 子育て健康課 電話42-2111 (内線306)
五所川原児童相談所 電話0173-38-1555

