



「認知症カフェ」に参加してみませんか

「認知症カフェ」は認知症の方やそのご家族、認知症に関心がある方などが気軽に集い、語り合える場です。

▼名称：つがる市民「みんなのカフェ」

▼日時：3/17(金)13時～15時

▼場所：松の館 会議室B

▼対象：介護が必要な本人や家族、認知症や介護に関心のある市民、認知症の人と家族の会員、医療・介護専門職など

▼運営主体：認知症の人と家族の会
※新型コロナウイルスの感染拡大対策として、飲食物の提供はありません。

☎ 家族の会世話人

秋田谷 ☎ 090-3648-4322



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。

▼3/14(火) 稲垣ふれあいセンター

▼3/16(木) しゃりき温泉

※時間は各会場9時～16時

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

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、でもどんな作業か分からない方へ農作業のDVDをお貸しします。

▼農作物：水稲、リンゴ、ニンニク、ナガイモ

市生涯現役促進協議会は3/31(金)をもって全ての事業を終了し、当事務所も閉鎖します。

☎ 市生涯現役促進協議会

☎ 26-6323 FAX26-6423



B型肝炎の被害にあった方へ 電話相談窓口

国では、予防接種体制の不備によりB型肝炎に感染した方に対し、給付金を支払うことを決定しています。B型肝炎被害対策東北弁護団では多くのB型肝炎患者の方が給付金を受けられるよう、無料電話相談窓口を常設しています。B型肝炎に感染している方は、ご相談ください。

▼受付日時：月～金曜日（祝日は除く）10時～14時

☎ B型肝炎被害対策東北弁護団

☎ 0120-76-0152

ホームページ

<https://bkantohoku.com/>



令和5年度 移動年金相談

移動年金相談は、弘前年金事務所が市役所内に設置する月1回の相談窓口です。厚生年金の請求など、年金事務所でを行う手続きを市役所で行えます。

移動年金相談を利用する場合は、事前に年金事務所に予約してください。予約には基礎年金番号が必要です。

▼直近の予定日：

4/27(木)、5/25(木)、6/22(木)

▼受付時間：10時～16時

▼場所：市役所 2階 相談室

☎ 市役所国保年金課（内線272）

弘前年金事務所

☎ 0172-27-1339



献血にご協力ください

▼日時・場所：3/22(水)

・市役所保健センター10時～11時45分、13時～14時半

・ごしょつがる農協木造総合支店15時半～16時半



労働相談会

個々の労働者と事業者との間に生じた労働問題について、県労働委員会委員が相談に応じます。相談は無料、秘密は厳守します。

▼日時：

・3/19(日)10時～12時

・4/4(火)13時半～15時半

・4/16(日)10時～12時

▼場所：青森県労働委員会(青森市新町2-2-11東奥日報新町ビル4階)

▼対象：県内の労働者、事業主

▼申し込み：電話で予約を受け付けています。(事前予約優先)

☎ 青森県労働委員会事務局

☎ 017-734-9832



まちなか健康 ウォークin柏

▼開催日：3/26(日)9時半～受け付け、10時スタート

▼会場：柏総合体育センター

▼コース：柏周辺5km程度

▼参加対象：健康な状態で参加できる方（参加までの2週間において、熱、咳、喉の痛み、嗅覚・味覚異常の症状がある方、新型コロナウイルス陽性者との濃厚接触、身近な人に感染が疑われる方がいる場合は、当日の参加をご遠慮ください）

▼定員：50人程度

▼参加料：無料

▼申し込み：持参、FAX、メール、電話(平日9時～17時)で氏名・年齢・電話番号を添えて3/20(月)までにお申し込みください。

※詳しくはお問い合わせになるか、つがる市スポーツ協会ホームページ(QRコード)でご確認ください。

☎ 柏総合体育センター

☎ 25-3130

FAX26-6720

メール

kashiwa@tsugaru-taikyou.jp





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
岩村有泰先生
 市浦医科診療所 所長

発熱外来のかかり方

令和5年2月下旬現在、全国的に新型コロナウイルス感染症第8波の流行が落ち着いてきましたが、インフルエンザが流行してきております。

そこで、発熱外来のかかり方について改めてお話しさせていただきます。かぜ症状(のどの痛み、咳、発熱、胃腸症状など)がある方は、医療機関を受診する場合、受診前に必ず電話などで御相談下さい。もし、連絡なく来院されてしまい、コロナ感染であった場合、他の患者様や病院スタッフなどに感染が広まってしまう恐れがあります。事前に連絡していただければ、医療機関側で体制を整えて適切に対応できますので、必ず電話連絡をお願いいたします。

次に、一般の診療所で広く行われている新型コロナウイルス抗原定性検査について説明いたします。この検査はPCR検査などに比べ、簡便で短時間で結果が分かるメリットがありますが、一方で感度が低い欠点があります。つまり、抗原定性検査で陰性でもコロナ感染を完全に否定できないのです。その場合、他の検査をしたり、後日もう一度抗原定性検査を行ったり、他の検査ができる医療機関に紹介したりするなど適切に対応いたします。また、国では、発熱外来のひっ迫を避けるために、高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦などと小学生以下の子供以外の重症化リスクの低い方は、御自身で新型コロナウイルス検査キット(研究用でなく医療用をお勧めします)を薬局等で自己購入するか、青森県臨時Webキット検査センター(詳細は県庁ホームページを御確認下さい)から取り寄せて検査していただくことをお願いしております。

しかし、分からない方は、医療機関に電話で御相談下さい。

治療薬ですが、これまで数種類の治療薬が開発されております。中等症から重症の場合は、入院の上治療しますが、軽症の場合は自宅療養で様子を見ていただくのが一般的です。

新型コロナの感染予防の基本は、以前から言われている、マスクの着用、手洗い・手指の消毒、3密(密接・密集・密閉)の回避、こまめな換気、ワクチン接種です。また、十分な栄養を摂って、軽い運動を継続することが大切です。

新型コロナがいつまで続くのか先が見えず、皆様不安と疲れを感じていると思いますが、早く終息することを願いつつ乗り切ってください。



県庁ホームページ
 (青森県臨時Webキット検査センター)

広 告

地域医療に貢献する看護師さん募集！

地域に貢献する看護師、准看護師、臨床検査技師さんを募集しております。募集内容の詳細は、当院ホームページにてご覧頂けます。

ファミリークリニック☆希望
 総合内科専門医 小笠原 幸裕

つがる市富港町山里 1-1
 TEL 0173-56-2148

