



夕ぐれ窓口では町税等の納付ができます

多重債務相談窓口のご案内

毎月第2、第4金曜日の午後5時から6時まで、役場町民生活課窓口において開設している夕ぐれ窓口では、住民票の発行等の従来の業務に加え、町税等（町が納付書を発行しているものに限り）の納付ができます。

青森財務事務所では、多重債務相談窓口を設置しております。相談員が借金の状況等を伺いし、必要に応じて、弁護士等の専門機関に引継ぎを行います。相談は秘密厳守・無料です。お気軽にご相談ください。

ご連絡先

仕事の時間の都合などで銀行等での納付が困難な方でも納付がしやすくなりますので、皆さまどうぞお気軽にご利用ください。

お問い合わせ先

税務会計課 出納徴収班
(内線123、124)

**弘前高等技術専門校
入校生募集について**

平成28年4月入校生の一般試験を次のとおり実施します。

募集科名および定員

自動車システム工学科 20人
建築システム工学科 20人

※訓練期間2年

応募資格

学校教育法による高等学校卒業業者（平成28年3月卒業見込みの者を含む）またはこれと同等以上の学力を有する者

願書受付締切

平成27年11月20日（金）まで

試験日

平成27年12月3日（木）

詳しくは左記までお問い合わせください。

お問い合わせ先

弘前高等技術専門校
TEL 0172 (32) 68005

**保健所職員を名乗る
不審電話について**

最近、五所川原保健所管内において、一般住民宅に保健所職員を名乗り、個人生活情報を聞き出して、エイズや性感染症の検査を勧める等の不審な電話が

あるとの情報が寄せられています。

五所川原保健所では、住民の方々に対して、電話等により、エイズや性感染症についての調査や問い合わせをすることはありませんので、不審電話にご注意ください。

お問い合わせ先

西北地域県民局
地域健康福祉部保健総室
TEL 0173 (34) 2108
FAX 0173 (34) 7516

**キノコ採り遭難を
止しよう！**

昨年中、青森県では、8件12名の方がキノコ採りのため山に入って遭難し、2名の方が亡くなっています。

山での遭難を防止するため、次のことに注意しましょう。

- できるだけ2人以上で出かける。
 - 家族などに行き先や帰宅時間を知らせる。
 - 食料、コンパス、携帯電話などを持つ。
 - 声をかけ合い、目標物を決めて行動する。
 - 急斜面や崖など、危険な場所は避ける。
 - 早めの下山を心がける。
- また、山の中で熊に遭遇する

夕ぐれ窓口

11月の夕ぐれ窓口を次のとおり町民生活課窓口で開設します。

■開設期日 11月13日（金）、27日（金）

■開設時間 午後5時～6時

閉庁後に戸籍抄本・謄本（午後5時までに電話での申し込みが必要）や印鑑証明書、住民票が必要な方、町に対する苦情や意見、要望のある方は、どうぞお気軽においでください。

教育相談電話

子どもの悩みや心配事の相談を電話で受けています。秘密は厳守しますので、お気軽にご利用ください。

■相談先

教育委員会（内線210）

■相談日時

月～金曜日 午前8時30分～午後4時30分（土・日曜日、祝祭日、年末年始を除く）

行政・人権相談

町では、町民の皆さんの行政に対する意見や要望、また日ごろ生活する上での困り事など、さまざまな内容の相談を受けるための行政相談と人権相談を行っています。

11月の相談日は次のとおりです。

■期 日 10日（火）

■相談時間 午前10時～午後3時

■場 所 国際交流会館1階102研修室

ケースも増えていますが、熊に出会わないため、熊に出会ってしまったため、次のことに注意しましょう。

●音を出しながら歩く。

●日の出前や日没前後には山には入らない。

●熊がこちらに気付いても、静かにしていれば、たいていの場合、熊は立ち去る。

●熊がこちらに近づいてきたら、熊の動きに注意しながらゆっくり後退する。

●熊は逃げるものを追いかける習性があるので、絶対に走って逃げたり、石を投げたりしない。

■お問い合わせ先

五所川原警察署

TEL 0173 (35) 2141

西北五広域福祉事務組合職員（福祉職）募集のお知らせ

平成27年度職員採用試験を次のとおり行います。

●試験職種

福祉職（3人程度）

●受験資格

社会福祉士資格、児童指導員任用資格、保育士および社会福祉主事任用資格を有する者

（平成28年3月末日までに資格を取得する見込みの者を含む）で、昭和61年4月2日以降に生まれた者

●試験日、試験会場、試験内容

平成27年12月20日（日）

西北五広域療育等支援センター

論文試験・面接試験

●受付期間

平成27年11月27日（金）まで

午前8時15分～午後5時（土・日曜日および祝日を除く）

※郵送の場合は11月27日（金）必着分まで

■申し込み・お問い合わせ先

西北五広域福祉事務組合

森田学園 庶務係

TEL 0172 (26) 3100

登記相談予約制について

青森地方方法務局では、登記相談を利用される方を長時間お待たせすることのないよう、予約制による登記相談を実施しております。登記相談を利用される場合は、あらかじめ電話または窓口にお越しの上、相談の予約をお願いします（※相談時間は20分以内です）。

■お問い合わせ先

青森地方方法務局本局登記部門

TEL 017 (76) 9041



乳幼児健康診査

場所：町保健福祉センター「鶴遊館」

【4か月児健康診査】

- ・月 日 11月4日（水）
- ・受 付 午後1時～1時10分
- ・対 象 平成27年6月生
- ・内 容 小児科診察・離乳食試食と進め方

【10か月児健康診査】

- ・月 日 11月4日（水）
- ・受 付 午後1時10分～1時20分
- ・対 象 平成26年12月生
- ・内 容 小児科診察・むし歯予防のお話・離乳食試食と進め方

【7か月児健康相談】

- ・月 日 11月5日（木）
- ・受 付 午前9時～9時10分
- ・対 象 平成27年3月生
- ・内 容 育児相談・離乳食試食と進め方

【3歳児健康診査】

- ・月 日 11月25日（水）

- ・受 付 午後12時～12時10分
- ・対 象 平成24年2～4月生
- ・内 容 小児科・歯科診察、フッ素塗布、むし歯予防指導、尿検査、耳鼻科検査、発達・育児相談等

※バスタオル・母子手帳を忘れずにお持ちください。また、風邪などの病気のあるお子さんは次回の健診を受けられますので、事前に保健師まで連絡してください。

※離乳食試食の際は、赤ちゃん用エプロン、おしぼりをお持ちください。

※3歳児健診は個別通知あり

たばこの害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠している女性がたばこを吸うと、母体だけでなく、胎児にも重大な影響を及ぼすことがわかっています。

たばこの煙の中には、多くの有害物質が含まれています（ニコチン、一酸化炭素、タールなど）。ニコチンは、血管を収縮させ、子宮内の血液量が減少します。一酸化炭素は血液中の酸素の運搬を妨げ、胎児を低酸素状態にしてしまいます。

さらに、血管内皮を傷つけ胎盤の老化を早めます。その結果、母体から胎児に供給される酸素や栄養が減り、低出生体重児をはじめ、早産、周産期死亡、妊娠・分娩合併症が起こりやすくなります。また、妊娠中の喫煙は乳幼児突然死症候群のリスクを高めます。たばこの煙には、喫煙者が直接吸い込む煙（主流煙）と、火のついた先から出る煙（副流煙）があり、周囲の人が副流煙を吸わされることを受動喫煙といいます。有害物質は、主流煙よりも副流煙の方に多く含まれているので、妊婦本人が喫煙しないようにするのはもちろん、周囲の人もたばこの煙を妊婦に吸わせないよう注意しましょう。

出産後も、たばこは母乳の分泌に影響を与え、受動喫煙で赤ちゃんが呼吸器の病気を起こしやすくなったり、乳幼児突然死症候群のリスクが高くなります。お母さん自身、そして赤ちゃんのためにもたばこは控えましょう。

■申し込み・お問い合わせ先

健康保険課 健康長寿班
（内線131、132、133）

【有料広告】



(株)津軽りんご市場

〒038-3684 北津軽郡板柳町大字三千石字二湯 21-3

TEL 0172(72)1211 FAX 0172(72)1229

ホームページ <http://tsugaruringo.jp/>

青森りんごは元気の源！

現地確認
見積り無料

屋根・外壁の塗り替え



全面改修リフォーム
中古住宅改築
減築、増築

屋根・外壁リフォーム専門店

アートリフォーム(株)

五所川原市セツ館虫流51-29

0173-33-4713

担当 前田まで『増改築相談員のいるお店』

認知症になっても、安心して暮らせるまちへ

知ってほしい認知症のこと

＜「認知症」ってどんな病気？＞

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞の働きが低下することにより、記憶や判断力などの障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態です。

認知症は、単なる物忘れとは違い、アルツハイマー病や脳血管疾患などにより引き起こされる病気です（肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病もリスクになります）。



＜どんな症状が出るの？＞

- ・同じ事を何度も話したり、同じ物を何度も買ってきたり・・・
- ・身だしなみを整えられなくなったり、慣れた道具の使い方がわからなくなったり・・・
- ・日時が把握できなくなったり、住み慣れた町で迷子になったり・・・
- ・さまざまな要因が絡み合い、徘徊や幻覚、不安感、興奮、うつ状態など、行動・心理面の症状が起こります。

＜家族や周囲はどうすればいいの？＞

- ・「あれ、何かおかしい？」は、大事なサイン
認知症の始まりは、ちょっとした物忘れであることが多いものです。
あれ？と気付くことができるのは、身近にいる家族だからこそです。
- ・早めに受診を
認知症が疑われたら、早めに病院で受診しましょう。認知症に似た病気や、早く治療すれば治るものもあります。
適切な治療や介護を受けるには、きちんと診断してもらうことが不可欠です。
- ・認知症の正しい知識を身につけましょう
症状の出方や進行具合などはさまざまです。特徴をよく知り対応することや、残された能力を大切にすることが快適な生活につながります。
- ・介護保険などのサービスを積極的に利用しましょう
介護保険などのサービスを利用することは、本人がプロの介護を受けたり、社会に接したりする大切な機会です。
また家族にとっても息抜きできる時間が得られ、気持ちの安定が図れます。
- ・気軽に相談を
一人で抱え込まずに、気軽に相談しましょう。町や地域、病院を通じ、共感し合い、情報を交換することが大きな支えとなります。
町では、本人や家族がチェックできる「脳の健康チェックリスト」を備えていますので、ぜひご利用ください。
また認知症を正しく理解し、偏見を持たず、温かく見守り、手助けをしていただけるよう、「認知症サポーター養成講座」を職場や地域で行っていますので、機会がありましたらぜひご参加ください。

■お問い合わせ先

①早めに受診をしましょう。

- ・認知症疾患医療センター
県立つくしが丘病院（青森市） TEL：017（788）2988
弘前愛成会病院（弘前市） TEL：0172（35）6464
つがる総合病院（五所川原市） TEL：0173（35）3111
- ・その他の病院の精神科、神経内科などでも受診できます。

②受診に抵抗があるときは、気軽に下記へご相談ください。

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 健康保険課 国保介護班・健康長寿班 | TEL：0173（22）2111（内線143・131） |
| 地域包括支援センター（町社会福祉協議会内（町委託）） | TEL：0173（22）3918 |



健診結果説明会への参加も忘れずに



町の総合健診で特定健診を受けた方を対象に、健診の結果を見ながら生活習慣の改善についてお話する健診結果説明会を町国際交流会館ロビーで行っています。説明会に参加した方からは、「健診結果の見方を保健師が丁寧に説明しながら、自分の生活で何を気をつけたらいいのかを分かりやすく教えてくれた」などのご感想をいただいております。健診結果と生活習慣がどのように関連しているのかが分かるきっかけにもなっています。説明会は11月9日（月）まで行っています。予約された方は必ずおいでください。

21世紀の町の担い手たち

お母さんからのメッセージ



9月29日（火）に国際交流会館で行われた誕生証書交付式に出席された方々（平成27年7月届け出）



和心（わこ）ちゃんへ
思いやりのある優しい子に育ってね。

（野宮 美苗さん・菖蒲川）



琉生（りゅうせい）くんへ
お兄ちゃんたちに負けないように元気に育ってね！

（鈴木 聖子さん・みどり町）



凜依咲（りいさ）ちゃんへ
りいさの成長が楽しみです。
健康で元気に育ってね。

（齋藤 ゆかりさん・掛元）

みつば会が「南・賀屋賞」を受賞

当町の食生活改善推進協議会「みつば会」（木村夢知子会長）が、9月10日（木）に千葉県で開催された全国食生活改善大会で、食生活改善による優れた健康づくりの活動に貢献した団体に贈られる「南・賀屋賞」に選ばれました。同賞は、全国から同協議会を含む5団体が受賞。

同月15日（火）には、木村会長ら会員4人が町役場を訪れ、相川町長に受賞の喜びを報告。木村会長は「とにかく嬉しい。受賞をきっかけに町民の皆さんの健康を守るため、活動に励みたい」と話していました。

同会は平成2年に設立し、今年で26年目。会員58人が町民の皆さんの健康づくりの案内役として、日々活動しています。



△受賞の喜びを報告したみつば会の皆さん

子育て支援センターからお知らせ

《保育体験》

妊婦・親子保育体験を次のとおり実施しますので、お気軽にご利用ください（※要予約）。

①妊婦・乳児（0歳児）親子保育体験（離乳食体験を含む）

●日時

10月20日（火）、11月17日（火）、12月15日（火）
午前9時30分～11時

②幼児（1歳～5歳児）親子保育体験（給食体験あり）

●日時

毎日（土日祝日を除く）
午前9時30分～11時30分

※給食希望の方は、10日前までに予約をしてください。キャンセルの場合は、前日までにご連絡ください。

《子育て相談日》

子育て相談日を下記のとおり開設しています。

●日時

10月24日（土）、11月28日（土）、12月26日（土）
午前10時～12時
午後1時～3時

子どもの成長、発達の遅れ、不登校、ひきこもり等子育て上、気にかかり、ご心配なことは、何でもご相談ください。内容によっては、専門家の先生が対応します。予約制ではありませんのでお気軽にお越しください。

《ふれあい体験（小中高生、大人）》

●内容

子どもたちと遊んだり、生活援助（おむつ交換、授乳、食事の世話等）を体験する。

※子どもたちと一緒に昼食をとりたい方は、お弁当を持参ください。※遊べる服装でおいでください。

●日時

毎週土曜日 午前9時～（午前中で終わる予定です）

※上記以外の日時でも相談に応じます。

●場所

つるた乳幼児園（桜町）

●募集人数

1日5人（要予約）

■申し込み・お問い合わせ先

鶴田町子育て支援センター（つるた乳幼児園）

TEL：0173（22）3765