



介護保険要介護認定 高齢者の「障害者控 除対象者認定書」の 交付について

身体障害者手帳等の交付を受けていない要介護認定高齢者の方に、申請により、身体障害者等に準ずる方として、障害者控除対象者認定書を交付します。

認定書の交付を受けることにより、本人または扶養する親族の方が、所得税・住民税の申告をする時に、障害者控除または特別障害者控除を受けることができます。

申請の際は、介護保険被保険者証または身分を確認できるものを

●対象となる方

のをお持ちください。

次の基準のいずれかに該当する場合に認定を行います（障害者控除の適用を受ける年の12月31日現在の要介護認定状況に基づく）。

○障害者に準ずる方の認定基準

- ①要介護1以上に認定されており、かつ要介護認定資料の主治医意見書に記載されている障害高齢者日常生活自立度がA以上の方
- ②要介護1以上に認定されており、かつ要介護認定資料の主治医意見書に記載されている認知症高齢者日常生活自立度がII以上の方

○特別障害者に準ずる方の認定基準

- ①要介護4以上に認定されて

おり、かつ要介護認定資料の主治医意見書に記載されている障害高齢者日常生活自立度がB以上の方

②要介護4以上に認定されており、かつ要介護認定資料の主治医意見書に記載されている認知症高齢者日常生活自立度がIII以上の方

■問い合わせ先
健康保険課 国保介護班
(内線141)

鶴田町奨学生を 募集します

町では、人材育成を図るため、鶴田町民のお子さまが高等学校や高等専門学校、短期大学、大学等に入学予定および在学中の学生に対し、奨学金を貸与しています。

平成28年4月からの奨学生を次のとおり募集します。希望される方は、教育委員会学務総務班までお申し込みください。

※所得額等により、貸与が受けられないこともあります。

●貸与額

月額3万円以内（高等学校は1万円以内）

●必要書類

奨学生願書・推薦調書・合格通知書・所得証明書・納税証

明書、「連帯保証人の印鑑証明書・所得証明書・納税証明書」等

●利息

無利息

●募集期限

平成28年3月中旬

●決定通知

平成28年4月上旬

■問い合わせ先

教育委員会学務総務班
(内線214)

県税納税証明書の 交付申請について

官公庁の入札参加資格審査申請、建設業許可申請、所得税確定申告、金融機関の融資申込み等のため、県税（法人県民税・法人事業税・地方法人特別税・個人事業税等）の納税額または未納額がないことの証明書が必要な方は、次の書類等をご準備ください。

●本人申請の場合

- ①申請書（県税部窓口または県ホームページからダウンロード）
- ②納税義務者（法人の場合は代表者）の印章（ハンコ）
- ③本人確認ができる書類（運転免許証、パスポートなど写真付きの公的書類）

タぐれ窓口

2月のタ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 2月12日（金）、26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。

2月の相談日は次のとおりです。

■期 日 10日（水）

■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

④手数料（1件につき県収入証紙400円）

●代理人申請の場合

前記①②④のほか、

⑤委任状（申請書「委任に関する事項」欄使用可。納税義務者本人（法人の場合は代表者）が自署捺印したもの）

⑥代理人の印章（ハンコ）および代理人の本人確認書類（運転免許証、パスポートなど写真付きの公的書類）

納税証明書は、納税者の皆さまの大切な情報を証明するものです。窓口での確認を厳正に行っていますので、ご協力をお願いします。

■問い合わせ先

西北地域県民局県税部
納税管理課
TEL 0173 (34) 2111
(内線205)

公開講座「権利擁護セミナー」のお知らせ

●テーマ

『あなたの身近にある虐待』

福祉・介護の職場で働く方々は日々試行錯誤しながら利用者にとって最善の処遇となるよう取り組んでいるところですが、

虐待についてのニュースを目にすることも少なくないのが事実です。

なぜ虐待してしまうのか、また虐待とは実際どのようなことなのか、虐待についての理解を一緒に深めてみませんか。わかりやすくお伝えしますのでお気軽にご参加ください。

当日は、福祉・介護相談コーナー、福祉進路・就業相談コーナー、虐待個別相談コーナーも同時開催いたしますので、学生や一般の方もお気軽にご参加ください。

●講師

井上雅哉氏（鯉ヶ沢町社会福祉協議会・青森県社会福祉士会西北五支部会員）ほか

●日時

平成28年2月6日（土）
午後1時～3時

●場所

つがる市生涯学習交流センター「松の館」（つがる市木造若緑52）

TEL 0173 (49) 1200

●参加費

無料です。

※事前の申し込みは不要です。当日、直接会場へお越しください。

■問い合わせ先

（公社）青森県社会福祉士会
TEL 017 (723) 2560
FAX 017 (752) 6877



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 2月3日（水）
- ・受付 午後1時～1時10分
- ・対象 平成27年9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 2月3日（水）
- ・受付 午後1時10分～1時20分
- ・対象 平成27年3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 2月4日（木）
- ・受付 午前9時～9時10分
- ・対象 平成27年6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 2月24日（水）

- ・受付 午後12時～12時10分
- ・対象 平成24年5～7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

■問い合わせ先

健康保険課 健康長寿班
(内線131、132、133)

平成27年度料理教室のお知らせ

「食卓に 増やそう野菜 減らそう塩分」
町では、平成16年に朝ごはん条例を制定し、地産地消の推進や健康食の普及に取り組んでいます。
食生活改善推進協議会と一緒に、家庭

で簡単に作れるおいしいメニューを作りますか。

●日時・場所

- 1月31日（日） 鶴遊館
- 2月1日（月） 豊明館
- 2月2日（火） 鶴遊館

●時間

午前9時30分～12時30分

●参加費

300円（当日集めます）

●持ち物

みそ汁、エプロン、三角巾

当日、普段ご家庭で作っているみそ汁の塩分濃度を測定します。忘れずにご持参ください。

●メニュー

鮭のトマト煮カレー風味、レンコンとゴボウのミルクきんぴら、サラダ風ロールキャベツ、カボチャとネギのヘルシーヨーグルト入りみそ汁、パインのアップサイドダウンケーキ

●申込締切

平成28年1月29日（金）

■申し込み先

健康保険課 栄養士（内線135）

【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渦 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！

おめで、はってらが～

自然災害から経営を守る



りんご共済

加入申込受付 3/25まで

ぶどう共済もあります

NOSAI 津軽広域農業共済組合

〒037-0011 五所川原市金山字竹崎203-4 TEL 33-1513

町民バドミントン大会 参加者募集のお知らせ

町民バドミントン大会を次のとおり開催します。用具も貸し出しますので、初心者の方も大歓迎です。お気軽にご参加ください。

●日時・場所

平成28年2月14日（日）開会式 午前9時～
鶴田町体育センター

●参加料

無料です。

●申込締切日

平成28年2月5日（金）

■問い合わせ先

教育委員会 社会教育班（内線215）

相続登記に関する 無料相談会のお知らせ

●相談機関

平成28年2月1日～29日まで（土日祝日除く）

●相談場所

青森県内の各司法書士事務所（※要予約）

●費用

初回相談無料

（2回目以降や具体的な手続きは有料）

■お問い合わせ先

青森県司法書士会（青森市長島三丁目5番16号）

TEL：017（776）8398

税の申告相談が始まります

2月10日（水）から、国際交流会館2階申告会場で、税の申告相談が始まります。

日程については、1月中に毎戸配布予定の「平成28年度町・県民税（兼国保税）の申告相談について」のお知らせをご覧ください。なお、混雑が予想されますので、地区の指定された期日にお越しくださるようご協力をお願いします。

■問い合わせ先

税務会計課 税務相談班（内線122、125）

五所川原税務署からのお知らせ

申告書作成会場を、2月8日（月）から3月15日（火）まで五所川原税務署1階会議室で開設します（土日祝日は除く）。

なお、設置期間前は申告書作成会場を設けておりませんので、申告の相談には設置期間中に以上長時間お待ちいただく場合があります。

待ち時間もなくメリットがいっぱいの、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を、ご自宅の申告書作成にぜひご利用ください。

●メリット

- ①申告会場に出向く必要なし！
- ②確定申告期間中は24時間利用可能！
- ③自動計算のため計算誤りなし！
- ④保存データは翌年の申告でも利用可能！

■問い合わせ先

五所川原税務署 個人課税第一部門

TEL：0173（34）3152

鶴田町農業委員会委員を募集しています

◎農業委員の選出方法が変わります

①農業委員の選出方法が公選制から地域推薦・公募に

平成27年9月の農業委員会法改正により、平成28年4月1日から農業委員会制度が変わり、農業委員の選出方法も変わります。

これまでの農業委員の公職選挙法による選出方法は廃止され、新委員は町長が議会の同意を得て任命する制度になります。

町長は任命に当たって、あらかじめ地域の農業者や農業団体に候補者の推薦を求め、公募も行います。推薦と公募の結果は公表が義務付けられ、町長はこれを尊重することが求められています。

②認定農業者を過半数、利害関係者以外も登用を

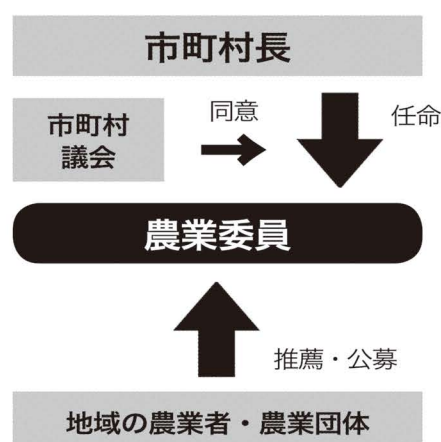
区域内に認定農業者が少ない場合などを除いて、農業委員の過半数は認定農業者であることが求められます。

③女性や青年の登用促進を

農業委員の年齢、性別等に偏りが生じないように、女性や青年の登用にに向けた機運を高めることが急務となります。

※詳しい募集方法につきましては、毎戸配布している「鶴田町農業委員会募集要項」（チラシ）をご覧ください。

●農業委員の選任のイメージ



●公募期限

平成28年1月25日（月）まで

■問い合わせ先

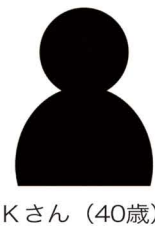
鶴田町農業委員会（内線294）

生活習慣の改善に取り組んでいますか？

自分の体の状態を知るための健診。9月からの健診結果説明会を受けた後、ご自身の生活習慣を見直していますか？

今回、食生活や運動などの生活習慣を改善し、健診結果で数値が改善した町民の方と主治医の先生にお話を伺ってみました。

生活習慣を変えて健診の数値が良くなりました!!



〈Kさんの数値の変遷〉

	H25	H26	H27
体重 (kg)	68.3	67.0	57.1
腹囲 (cm)	84.8	76.2	70.0
中性脂肪 (mg/dl)	335	103	111

※平成22年の
中性脂肪は861

私は平成16年から健診を受けています。これまで特に病気にはかかっていなかったのですが、健診を受け始めの頃は、中性脂肪の数値が高く毎回引っこかっていました。一番高い時で、平成22年の健診で中性脂肪が861もあり、今岡医院に検査に行ったところ、先生から、食事と運動についてアドバイスをもらいました。特に、運動には力を入れるようにしました。仕事柄、重い物を持ちたりするので、「これも運動だろうな」と思っていました。先生に『それは運動ではなく仕事です。運動は「運動しよう」という気持ちで取り組んだ方が効果的です』と言われ、一昨年から筋肉トレーニングを始めました。昨年からはランニングをするようになり、今年からは本格的に走り込みをするようになりました。仕事が終わった後、10kmの道のりを1時間ほどで走るようにしています。

今では走ることが好きになって、マラソン大会にも出場しています。体を動かすことが楽しくなりました。皆さんも時間がある時は、少しでも運動をしてみるといいですよ。



〈Nさんの数値の変遷〉

	H25	H26	H27
体重 (kg)	60.6	59.2	57.0
腹囲 (cm)	78.8	77.0	73.0
血糖値 (mg/dl)	145	135	123
HbA1c (%)	7.2	7.1	6.4

※血糖値と
HbA1c (1か月
間の糖の平均値
を表したもの)
は、まだ高い状
態ではありますが、
年々下がって
います。

健診は妻に勧められて退職後に受け始めました。在職中はがん検診などは受けていませんでした。平成17年に通っている病院で「糖尿病」と診断され、翌年には、人間ドックで胃がんが見つかりましたが、早期の段階で手術ができました。糖尿病と診断されてからは、食事の最初に野菜を食べ、かつたくさん食べることで食事の量を減らすことができました。運動面でも、犬の散歩など日常的に体を動かすことを心がけた結果、1年で体重や腹囲、血糖値などの数値が大きく減りました。今ではかかりつけの医師に処方してもらう薬を飲んで順調に数値が下がっています。糖尿病になった原因は、あんパンなどの甘い物やお菓子が好きでたくさん食べていたからだと思います。今では間食も極力減らし、食べた後には体を動かすことを意識しています。

生活習慣の改善が続けられているのは、順調に数値が下がっているからだだと思います。数値が改善すると嬉しいですし、医師や周りの人から褒められることがモチベーションになっていると思います。

野菜をたくさん摂り、塩分には気をつけること、そして運動。これらが大事なことだと思います。あまり厳しくやるよりも気長に続けることができればよいと思います。自分の今の体の状態を知るためにも健診は受けた方がよいと思いますね。



今岡医院 (Kさんの主治医)

今岡 泰郎 先生

Kさんは平成22年に当院を受診した時、中性脂肪の数値が861もありました。体型は現在よりも少しふくよかで、食生活も糖質と油の摂取が多かったため、食事に野菜を増やすこと、そして運動を行うことをすすめました。Kさんの今年の健診結果を見て、中性脂肪が111に下がっていて驚きました。薬を使わずに、食事と運動だけで改善できた珍しいケースですね。

私が日ごろ、町民の皆さんを診察していて心配なことは、皆さんの食生活です。お酒の飲み過ぎ、肉や甘い物、塩分の摂りすぎ、野菜をほとんど食べないといった方が多いです。診察で皆さんに話していることは、まず、野菜や魚をしっかり食べること、薄味に慣れてもらうこと、そして運動をすることです。3か月で数値が改善できなければ、薬を処方していますが、薬を飲む前に皆さんでできる食生活の見直しや運動に取り組んでももらいたいです。

子どもは親の食生活を見て成長します。町の人口が減っている中で、町の将来を担う子どもたちが病気になるのは大変困ります。そうならないためにも、子どもの親である大人が食生活を含め、生活習慣の改善に取り組んでほしいと思います。



△同院では食品に含まれる糖分を表示