

「第18回ふるさと自慢わがまちCM大賞」映像作品募集

青森朝日放送主催の「第18回ふるさと自慢わがまちCM大賞」にエントリーするつがる市の映像作品を募集します。市の魅力や自慢をPRする30秒の映像作品を制作したい方は、以下のとおりご応募ください。

応募資格 次のいずれかに該当する方が応募可能です。

- ・市内に居住する個人
- ・市内に就労または就学する個人
- ・市出身者または市に居住経験のある個人
- ・市内で活動を行う法人またはその他の団体

応募方法 以下のものを企画調整課に持参してください。締め切りは6月15日(金)です。

- ・応募申込書
- ・作品の企画書（絵コンテまたは字コンテ）

※応募が複数あった場合は、よりすぐれた作品を1つ選出し、エントリーします。

作品提出 完成作品を収録したDVDを企画調整課に持参してください。締め切りは9月14日(金)です。

今年度は制作費の一部を市が補助します（上限15万円）。詳しい内容はHPからご覧いただけます。

<https://city.tsugaru.aomori.jp/soshiki/somu/kikakuchousei/CMtaisho/boshu.html>

【応募・問い合わせ先】企画調整課 電話42-2111（内線352）

「長寿大学」のご案内

学習活動で教養を習得し、仲間づくりを通じて充実した毎日を過ごすことを目的に「長寿大学」を開催します。

日 程 9時から受付、10時から講義開始、11時30分講義終了、13時から自主活動

月 日	講義内容	月 日	講義内容
5月29日(火)	「三味線演奏会」 【開講式】 講師：山田三弦会(板柳町) 成田建男氏	9月14日(金)	移動学習 「鶴田町 ゆったり温泉」
6月26日(火)	「川柳と指笛ライブ」 講師：弘前市 寺田北城氏(笛号 ピッピマン)	10月中旬	「薬と健康について」 講師：未定
7月20日(金)	「笑いヨガと脳トレで若さをキープ」 講師：青森笑いヨガ研究所代表 津島弘美氏	11月22日(木)	閉講式ならびに反省会
8月下旬	「歌って健康！うたごえ“出前”喫茶」 講師：青森中央短期大学専任講師 木村貴子氏	※講義内容等は変更する場合があります。	

主 会 場 生涯学習交流センター「松の館」

入学資格 市内在住のおおむね60歳以上の通学可能な方（老人クラブ会員でなくても入学できます。）

経 費 傷害保険料として1人500円

申込方法 入学を希望される方は、4月27日（金）までに経費(500円)を添えて、運営委員にお申し込みください。運営委員がわからない方、いない地区の入学希望の方は、直接、教育委員会社会教育文化課へ経費を添えて、お申し込みください。なお、移動学習および反省会は別途実費が必要です。午後の自主活動として、ダンス、グラウンドゴルフ、カラオケ等の各クラブがあります。

【申し込み・問い合わせ先】教育委員会 社会教育文化課 電話49-1200

市立図書館 イベントのご紹介

参加は全て自由です。お気軽にお越しください。

日 時	内 容	場 所
4月15日(日)	11時～11時30分	「つがる市読み聞かせ隊によるおはなしひろば」 おはなしコーナー
4月19日(木)	16時30分～17時	「つかってみよう タブレット」 児童図書コーナー
4月22日(日)	14時～14時30分	「図書館スタッフによるおはなし会」
4月28日(土)	14時～14時30分	「ALTによるえいごでおはなし会」
5月5日(土)	11時～11時30分	「図書館スタッフによるおはなし会」
5月10日(木)	16時30分～17時	「図書館スタッフによるおはなし会」

●4月の休館日：4月23日(月)

郷土学習講座 テーマ 「(仮)私のふるさと」 講 師 画家 山谷 芳弘 氏（元学校長）

5月13日（日）10時30分～11時30分 セミナー学習室

【問い合わせ先】市立図書館 電話25-3131 HPもご覧ください。 つがる市立図書館 で検索！



「姉妹都市国際交流事業」 参加者募集

アメリカホームステイ体験参加者募集（国外事業）

国際交流を通じて異国の文化や習慣を体験してみませんか。

国際語である英語の習得や広い視野を持った国際感覚を身に付けることは、その後の人生に大きな影響を与えるほど貴重な体験となるでしょう。

■行先：アメリカ合衆国メイン州バス市、ニューヨーク等

■期間：8月9日(木)～8月19日(日)

■人数：12人以内 ※人数が多い場合は、選考および抽選によって参加者を決定します。

■対象：中学1年生以上の市民

■費用：自己負担10万円 ※この他パスポート取得費用や海外傷害保険料等は別途ご負担いただきます。

■内容：ニューヨーク市内見学、メイン州知事・バス市長表敬訪問、日本文化交流、アウトドア体験、博物館見学、ショッピング体験等。 ※バス市での滞在は原則としてホームステイとなります。

■申込締切：4月25日(水)



ホームステイ受入れホストファミリー募集（国内事業）

日本にしながら、市の姉妹都市である米国メイン州バス市の方と交流できるホームステイの受入れプログラムです。バス市から来日し、本市に滞在する方々の宿泊先となるホストファミリーを募集します。

■期間：7月26日(木)～8月6日(月)

■人数：バス市からの来日者は15人を予定

■内容：ホストファミリーには、宿泊場所・朝食・夕食の提供や集合場所までの送迎等をお願いします。

※ホストファミリーには市姉妹都市協会から食事代等の補助として5万円支給されます（ただし協会への入会が必要）。バス市訪問団の皆さんは、平日の日中は市職員が引率をして市内見学などをします。

■申込締切：5月31日(木)

【申し込み・問い合わせ先】企画調整課 電話42-2111（内線353）

つがる市食生活改善推進員の 健康レシピ

いかめし

1人分 エネルギー178kcal、塩分3.8g

【材料】4人分

イカ・・・2はい
もち米・・・1/2合
ごぼう・・・10g
にんじん・・・10g
鶏肉・・・20g
だし汁・・・4カップ
しょうが・・・1/4かけ
(みじん切り)

A { 砂糖・・・大さじ1
酒・・・大さじ2
しょう油・・・大さじ4
しょうが・・・1/4かけ
(千切り)

【作り方】

- ① もち米は、水に浸しておく。
- ② ごぼう、にんじん、鶏肉は粗みじん切りにする。
- ③ もち米をザルに上げ、その中に②と生姜を入れ混ぜる。
- ④ イカの身に③を5～6割程度詰め、爪楊枝で止める。
- ⑤ 鍋にクッキングシートを敷き、だし汁とAを入れ、④を加え火にかけ沸騰したら中火～弱火で30分程度煮る。火加減を調節しながら、味を含ませる。



イカのうま味が米に染み込んだふっくらいかめしです。調理のポイントはイカに米をつめすぎないこと。

市税等は納期内に納めましょう

4月は

「住宅使用料」「公共下水道使用料」「農業集落排水処理施設使用料」「利用者負担額（保育料）」の納期限となっています。

市税等を口座振替で納付いただいている方は、納期限までに口座残高の確認をお願いします。

【問い合わせ先】収納課 電話42-2111（内線222）