

こころの病気を学ぶ家族教室

日頃の生活の中で病気や症状に関する疑問や悩みはありませんか?同じような悩みを抱えるご家族同士がつどい、病気のことや本人への接し方等についての理解を深めるために、下記の内容で家族教室を開催します。

	日 時	内 容	講 師
第1回	1月22日(月) 14時～15時30分	講話「うつ病の特徴と家族が気をつけたいこと」	布施病院医師 林本 章氏
第2回	2月8日(木) 10時～11時30分	情報交換「家族の対応方法について学ぶ」	臨床心理士 齋藤 千夏氏
第3回	2月27日(火) 14時～15時30分	講話「精神科のお薬について」	弘前愛成会病院薬剤師 内山 道子氏

対象者 こころの病気で治療されている方の家族、または疑いで心配されている家族
場 所 つがる市民健康づくりセンター
申込等 開催日の3日前までに電話でお申し込みください。
【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111 (内線306)

お子さんの成長に必要な予防接種 忘れずに接種しましょう

市では、指定医療機関において、接種対象年齢のお子さまへ無料(市負担)で定期予防接種を実施しています。期間を過ぎると自己負担となりますのでご注意ください。**【問い合わせ先】** 健康推進課 電話42-2111(内線304)

種 類	MR(麻しん・風しん)Ⅱ期	二種混合(ジフテリア・破傷風)
対 象	平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれの方 (小学校入学前の1年間にある幼児)	平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの方 (小学校6年生)
期 間	平成30年3月31日まで	
医療機関	市の指定医療機関(広報つがる2017年4月号17ページまたはホームページで確認できます)	
持 ち 物	母子健康手帳、予診票(MRⅡ期は出生時または転入時、二種混合は平成29年4月に配布済み) ※予診票がない場合は、『母子健康手帳』をご持参のうえ、健康推進課までおいでください。	

つがる市民健康づくりセンターで体を動かそう!

日 時	内 容	持 ち 物
1月26日(金)、2月9日(金) 13時30分～14時30分	「若がえり健康教室」健診運動ホール 姿勢調整ウォーキング、ストレッチ、筋トレなど 講師 健康運動指導士 鬼武由美子 氏	汗ふきタオル、飲み物 運動靴(外履き)
1月19日(金)、1月29日(月) 9時30分～11時30分	「自由に冬場ウォーキング」健診運動ホール ウォーキングやジョギングにご利用ください。 器具を使う運動はできません。	汗ふきタオル、飲み物 運動靴(外履き)
2月6日(火)、2月19日(月) 9時30分～11時30分	「トレーニングルーム体験」トレーニングルーム マシンを使っての有酸素運動や筋力トレーニング 講師 健康運動指導士(市の保健師) ※1月23日(火)から申し込み受け付け	汗ふきタオル、飲み物、 室内用の運動靴
注意事項	ケガ等につきましては自己責任になります。病気等で通院している方は、主治医の許可をもらってください。場所によって使用する運動靴が違いますのでご注意ください。	

【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111 (内線307)



産科・婦人科 加藤レディースクリニック

産 科：妊婦健診・妊娠中各種相談
 分娩・出産1ヵ月健診
 新生児1ヵ月健診
 婦人科：子宮がん検診(つがる市個別検診対応)
 婦人科一般・避妊相談

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝日
午前 8:30～12:00	○	○	○	○	○	○	13:00まで ×
午後 14:00～18:00	○	○	○	×	○	×	×

*平成30年1月より、“分娩”を取り扱います。里帰り分娩のご相談も承ります。

TEL 0173-26-7068 要予約(事前に電話でご連絡下さい) つがる市木造赤根13-143

りんご生産者の皆さんへお知らせ



果樹経営支援 対策事業

果樹の改植・新植、防風網・防霜ファンの設置に補助を行います。

申請要件

- (1) 次の①～③のいずれかに該当する方
 - ①認定農業者
 - ②果樹経営面積が90 a以上ある方
 - ③新規就農者
- (2) 果樹共済に継続加入すること

補助率

改植・新植事業（実施面積2 a以上）

改植(わい化)……………33万円/10 a
 改植(普通樹)……………17万円/10 a
 新植(わい化・普通樹)……………事業費の1/2

果樹未収益期間支援事業（実施面積2 a以上）

改植・新植 ……22万円/10 a

防風網・防霜ファン設置事業

事業費の1/2

受付日時

2月6日(火)～2月8日(木) 9時～16時

受付場所

市役所2階 相談室

持参する物

事業実施する園地の地番および計画がわかる物、通帳、通帳印、認め印

【問い合わせ先】

つがる市農林水産課 電話42-2111（内線411）
 JAつがるにしきた森田支店 電話49-7789

第34回



つがる市 くらしの工夫展

つがる市の生活改善グループや農村女性団体等が一堂に会し、くらしの知恵や生活技術を交換するとともに、つがるブランド農産物のおいしい食べ方の紹介や、自慢の農産物・加工品等を即売します。

日 時 2月2日(金) 10時30分～14時30分

場 所 生涯学習交流センター「松の館」

主な内容

- くらしの創意工夫コンテスト（出品作品展示）
 - ・つがるブランド農産物8品目利用部門
 - ・地元農林水産物利用部門
 - ・快適な農作業衣およびアイデア作品部門
 - ・つがるの伝承の技わら工芸品部門
 - 農村女性たちのアトリエ（作品展示）
 - 「おいしいつがるブランド」コーナー（料理実演・試食）
 - 生活改善グループによる伝統芸能紹介(舞台発表)
 - つがる市生活改善グループ活動紹介コーナー（展示・体験）
 - 地元農産物加工品販売コーナー(販売)
 - 協賛団体活動PRコーナー(展示・試食・販売等)
- ※コンテスト作品の出品説明書は、農業普及振興室分室・つがる市農林水産課窓口にも準備しておりますので、多数の出品をお願いします！

【問い合わせ先】

西北地域県民局地域農林水産部
 農業普及振興室 電話34-2111（内線246）

農地基本台帳登載証明書の交付申請について

農業用免税軽油免税証交付申請に必要な「農地基本台帳登載証明書」の交付申請を受け付けています。個人の方は認め印、法人等は法人印等を持参の上、農業委員会（柏分庁舎）までお越しください。共同申請の場合は「免税軽油共同使用者証」を、同一世帯以外の申請は「免税軽油使用者証」を持参してください。

※使用者証がない場合や共同使用者証の名義と農業委員会の経営主が異なる場合は、委任状を提出してください。

また、農作業のうち基幹的な作業（専ら機械を使用して行われるもの）をすべて受託している農家で、免税措置を受ける方は、農業委員会が発行する「耕作（農作業受委託）証明」が必要となります。「農作業受委託契約書」と個人の方は認め印、法人等は法人印等を持参して申請してください。

稲垣公民館、車力出張所、つがる出張所での受け付けは以下のとおりです。

場 所	受 付 日 時	備 考
稲垣公民館	1月24日(水) 9時30分～16時	「耕作（農作業受委託）証明」は交付できません。
車力出張所	1月26日(金) 9時30分～16時	
つがる出張所 (イオンモールつがる柏内)	毎日(12月29日～1月3日を除く) 10時～19時	「共同の場合の台帳登載証明書」と「耕作（農作業受委託）証明」は交付できません。

【問い合わせ先】 農業委員会（柏分庁舎内）電話25-3820

世代を超えて親睦深める 市民スポーツ大会

市民スポーツ大会が平成29年10月から12月にかけて市内各地の運動施設で開催され、7競技に592人が参加しました。参加者は、世代や国籍を超えての交流試合や白熱した熱戦を繰り広げ、心地よい汗を流しながら親睦を深めていました。各競技の優勝は次のとおりです。(敬称略)

グラウンドゴルフ

銀杏ヶ丘公園 10月8日(日)

- 愛好者の部 第1位 成田とこ
- 一般の部 第1位 小笠原繁

ゲートボール

柏総合体育センター多目的運動場

10月12日(木)

- 一般の部 第1位 柏チーム

11月24日(金)

- 小学生の部 第1位 對馬笙一郎チーム(柏小)

ニチレクボール

稲垣体育館 10月14日(土)

第1位 ちゅうりっぷ

ボウリング

サンサンボウル 11月5日(日)

- 一般の部 第1位 平間和博
- 小学生の部 第1位 小山内涼



卓球

木造体育センター 11月25日(土)

- ラージボール団体 第1位 森田フレンドパーク
- ラージボールダブルス 第1位 木村協子、世永直江
- ラージ男子シングルス 第1位 米谷隆子
- ラージ女子シングルス 第1位 木村協子
- 小学生男子団体 第1位 瑞穂小学校A
- 小学生女子団体 第1位 瑞穂小学校A
- 小学生男子シングルス 第1位 工藤崇斗(瑞穂小)
- 小学生女子シングルス 第1位 高橋さくら(瑞穂小)

11月26日(日)

- 一般団体 第1位 上原クラブ
- 一般ダブルス 第1位 伊藤航太、蛇川大翔
- 一般男子シングルス 第1位 久米田裕介
- 一般女子シングルス 第1位 石岡寧々

ソフトバレーボール

稲垣体育館、稲垣体育センター 12月3日(日)

- 男子の部 第1位 一般ピーポー
- 女子の部 第1位 稲垣中B
- 混合の部 第1位 稲垣A
- 小学高学年の部 第1位 バレーの神様
- 小学低学年の部 第1位 車力小D

バスケットボール

木造中学校体育館 12月3日(日)

第1位 車力通信所チームA

【問い合わせ先】 つがる市体育協会 電話46-2854

つがる市立図書館 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
1月18日(木)	16時30分～17時	「つかってみよう タブレット」	おはなしコーナー 
1月21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」	
1月25日(木)	16時30分～17時	「図書館スタッフによるおはなし会」	
1月27日(土)	14時～14時30分	「ALTによるえいごでおはなし会」	
2月3日(土)	11時～11時30分	「図書館スタッフによるおはなし会」	
2月8日(木)	16時30分～17時	「図書館スタッフによるおはなし会」	
2月11日(日)	10時15分～ 11時15分	郷土学習講座「つがる市合併記録誌」 ～5町村の合併の経緯とつがる市の今～ 元合併協議会事務局 長谷川 勝則氏	セミナー・学習室
2月15日(木)	16時30分～17時	「つかってみよう タブレット」	おはなしコーナー

●1月の休館日：1月29日(月)

【問い合わせ先】 つがる市立図書館 電話25-3131

市税等は納期内に
納めましょう

1月は

「国民健康保険税」第7期、「後期高齢者医療保険料」第7期、「介護保険料」第7期、「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)

赤十字活動資金にご協力ください - 平成30年度の募集運動がはじまります -

日頃、赤十字活動にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

近年、国内外で自然災害が多発し、被災者の人道的支援など赤十字社が果たすべき役割が増えています。この現状を鑑み、日本赤十字社では赤十字会員(社員)ならびに活動資金の募集強化を図るため、「社員制度の見直し」を行いました。青森県支部では、2月1日から新制度にもとづく募集活動を展開します。青森県における赤十字活動のさらなる強化を図るため、「赤十字会員(社員)増強・活動資金増収運動」の趣旨をご理解いただき、赤十字会員への加入ならびに赤十字活動資金(会費・寄付金)のご支援について、よろしくご協力申し上げます。

「社員制度の見直し」の主な内容

- ・赤十字活動資金の名称が「社費」から「会費」に改められます。
- ・赤十字支援者の名称が「社員」から「赤十字会員」に改められます。
- ・赤十字会員の種類は、2千円以上の定額により継続的にご支援をいただく「会員」と、2千円未満の定額によりご支援をいただく「協力会員」となります。
- ・2千円以上の支援を行う方に対して、会員加入の意思確認を実施します。
- ・会員加入の意思確認により、会員に加入された方には、年2回、赤十字情報誌を無償で送付いたします。

平成29年度日赤つがる市地区 社資実績

地区	件数	金額
木造	3,239件	2,959,944円
森田	1,060件	609,500円
柏	907件	852,050円
稲垣	1,046件	941,000円
車力	968件	934,500円
計	7,220件	6,296,994円

【問い合わせ先】 日本赤十字社青森県支部 電話017-722-2011 つがる市福祉課 電話42-2111 (内線245)

つがる市食生活改善推進員の 健康レシピ

長いもとホタテのフリッター

1人分 エネルギー386kcal 塩分0.3g

「すってトロトロ」、「切ってシャキシャキ」、「火を通してホクホク」調理法によっておいしさが増し、通年楽しめる長いも。
今回は、外はサクサク、中はふんわりのアレンジレシピです。

【材料】4人分

長いも…………… 40g
 ボイルホタテ…………… 4個
 卵…………… 1個
 小麦粉…………… 180g
 牛乳…………… 200cc
 塩…………… ひとつまみ
 飾り用野菜…………… 適量
 揚げ油…………… 適量

【作り方】

- ①長いもは細切り、ボイルホタテは4等分に切る。
- ②卵は卵黄と卵白に分け、卵白は角が立つまで泡立てる。
- ③卵黄に牛乳を入れて混ぜ、小麦粉と塩を加えさらに混ぜる。そこへ泡立てた卵白を泡がつぶれないように混ぜ入れる。さらに切った長いもとボイルホタテを入れて、さっくり混ぜる。
- ④170℃の揚げ油にスプーンですくった③を入れ、キツネ色になるまで揚げる。



広 告

地元で安心サポート

木造中学校・柏中学校・森田中学校・稲垣中学校



学生服・セーラー服
 年中無休 木造有楽町

アイモト

お問合せ・御予約先
 TEL 42-2118

広 告

新年度生募集スタート!

…To raise the youth full of human nature…



- ◇小学国算コース
- ◇中学一斉個別コース
- ◇高校個別コース



お問い合わせは下記まで(14時~21時、木日定休)

エース塾 ☎34-4302 五所川原市田町110-10