



広報つがる

2018
1月号
No.193

屏風山廻矢支絵馬

長内正春

2018年 戌年
「ワンドフル」な年に!

糸のこ盤を自在に操る工芸作家の長内正春さん(木造出来島)。1枚のヒバ板材から作る干支絵馬に心を込めて。



謹賀新年 二〇一八年 年頭のごあいさつ

市民ニーズを的確に 捉えた政策提言を

明けましておめでとうございます。

市民の皆さまには、新春を健やかにお迎えのことと心からお慶び申しあげますとともに、日頃から市議会に対しまして、ご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

さて、昨年、本市の基幹産業である農業においては、天候不良により作付品目によつては一部影響があつたものの、台風などによる大きな被害もなく、ほぼ平年並みの出来秋を迎えることができました。

一方、今年から米の生産調整廃止という農政における一大政策転換が実施されることが決定されています。このことは、米価下落を誘引する可能性を秘めており、地域経済にとつて深刻な状態になることが懸念され

ることから、農産物の高付加価値化や産地間競争力の強化など、稲作農家におかれましても攻めの農業への経営転換が求められています。

市議会においては、農業振興対策特別委員会の設置により、本市農業の将来展望を見据えた協議を進めるほか、農家が安心して生産できる所得向上対策の構築など、農業現場の意見や意向を反映した施策の実現に向け、積極的に国に働きかけてまいります。

また、昨年の3月以降、北朝鮮による弾道ミサイル発射実験などの行動が活発となつておる、弾道ミサイルに対する恐怖や不安が強まっている状況にあります。日米安保体制による抑止力・対処負託に応えるべく、誠心誠意取り組

次世代に繋ぐ まちづくりへ全力

明けましておめでとうございます。

市民の皆さまには、希望に満ちた輝かしい新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、市政にお寄せいただきましが支援に対し厚くお礼申し上げます。

明けましておめでとうございます。

さて、昨年を顧みますと、全国各地で異常気象に伴う予測不能な大規模災害が発生しております。被災された方々に対し改めて、お見舞い申し上げます。

他方、北朝鮮による弾道ミサイル発射実験などの行動が活発となつておる、弾道ミサイルに対する恐怖や不安が強まっている状況にあります。日米安保体制による抑止力・対処負託に応えるべく、誠心誠意取り組

力の向上は無論ですが、各自治体においては、日本上空の通過などに起因する不測の事態に備え、迅速かつ的確な危機管理対応が求められております。本市においても、市国民保護計画に基づく、武力攻撃事態等を想定した対処が必要であるため、市民がとるべき行動等に関して、意識啓発を高揚させる防災訓練を実施したことあります。

本市は、航空自衛隊車力分屯基地、あるいはXバンド・レーダー配備に伴う米陸軍車力通信所と、国防を担う施設が共存する地域であることからも、基地の安定運用と地域住民の理解促進に向けて、市議会との連携を図っています。

本市の地域経済の要は、農業であります。当該従事者の高齢化や後継者不足、耕作放棄地の増加など、農業を取り巻く環境は年々厳しさを増しています。そのことからも、農家経営の安定と競争力強化、生産意欲向上のために、農産物の品質向上や加工を強化し、新たな販路の開拓に努め、今後とも消費者へ浸透した「つがるブランド」として、さらなる推進と継続を図ります。

施設整備では、昨年4月に、つがる市民健康づくりセンターが完成、そして新車力小学校が開校しております。市民が安心して子どもを産み育てられる環境づくりに力を注ぐべく、引き続き、人口減少対策として、市内の民間賃貸住宅に転入する子育て世

帯や若年夫婦への家賃補助、子育て世帯向け民間賃貸住宅の建設費補助、第2子以降の保育料完全無料化、そして中学生までの医療費やがん検診の無料化も実施いたします。

また、定住対策として進めている桜木団地の大規模建替事業も順調に推移し、今年6月には4棟17戸の住宅が入居可能となります。引き続き、平成30年度では7棟34戸を建設する予定であり、早期に市民の皆さまへ魅力ある住環境整備を図る方、本市の人口流出を防ぐためにも、企業誘致の雇用対策にもより一層取り組んでいかなければと気を引き締めてまいります。

その他、津軽自動車道（柏から浮田）の未整備区間、延長約13kmについては、国・県から事業化に着手するとお墨付きを頂き、早期の開通を期待しているところであります。

本市では今後とも、宿泊施設の大規模改修事業や総合体育施設建設事業など、後年にわたりまちづくりの基盤となる各種施設の整備を鋭意進め、私たちの住むつがる市の豊かな自然や文化・歴史を守り、次世代に繋げるまちづくりに向け全力で取り組む所存でありますので、市勢発展のため、一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新春の門出にあたりまして、皆さまのご健康とご多幸を祈念申し上げ、年頭のごあいさつといたします。

市議会といたしましては、昨年の6月定例会において米陸軍車力通信所周辺対策に関する意見書を全会一致で議決し、防衛省に対し住民生活の安定のためのさまざまな施策を実施するよう要望したところであります。

人口減少と高齢化の進展による地域経済の活性の低下や、大都市圏への人口流出など、地方を取り巻く環境は依然として厳しい状況にあります。

このような状況の中、本市においては「第2次総合計画」等に基づき、住民福祉や医療、教育分野といった生活環境全般を再認識し、積極的に関連施策を展開しているところで

あります。今後とも議員一同、市民の皆さまからの信頼と負託に応えられるよう研鑽を重ねながら、より開かれた議会を目指して全力で取り組んでまいります。

結びに、本年が皆さまにとりまして明るく希望に満ちた素晴らしい年となりますよう、心からご祈念申し上げ、新年のごあいさつといたします。

議長 天坂 昭市

議 長





日ごろの課題や要望などを話し合った市政懇談会

市民と行政が協働するまちづくり

市自治会連合会が「市政懇談会」開催

市自治会連合会（白戸英行会長）主催による「市政懇談会」が11月22日、松の館で開催され、自治会長ら47人が、よりいまちづくりへ向け福島市長や市の幹部職員と意見を交換しました。

はじめに白戸会長が「自治会相互が連携し、安全で安心な地域づくりを推進していきましょう」とあいさつ。懇談に先立ち、福島市長が市のスポーツ振興をテーマに、生涯スポーツ社会の実現に向けた市のスポーツ推進計画などを説明しました。

懇談会では、各自治会等が抱えている課題や要望など23のテーマをもとに意見交換。出席者が問題を共有しながら市長らと話し合い、住みよい地域づくりにおけるそれぞれの役割について考えていました。



あいさつをする白戸会長



課題について考える自治会長ら



稲垣千年自治会
佐々木 富雄 会長

回答

使用料・手数料等の料金については、その時々の経済の実情や業務の必要経費などに応じて適切に見直しを行う必要があります。

平成26年4月の消費税率引上げの際に使用料・手数料などの見直しを協議したところ、翌年10月に10%へ引き上げ予定であったことから、それに合わせた料金等の改定を見込んでいたところ、税率引き上げが先送りとなつたために料金改定を見送つたところです。

国は、大規模な景気の減退がない限り、平成31年10月に消費税率10%へ引き上げることとしており、市においても、使用料・手数料など消費税を含んだ適正な額に改定すべく協議検討していきます。

消費税率引上げについて

消費税率が平成31年10月から10%になる予定だが、市の各種使用料や手数料に影響はあるか。



出野里自治会
江良 吉彦 会長

自治会等で草刈りや枝払いをした後の草や枝、泥上げ後の泥は、どのように処分したらいいのか教えてください。

(回答)

道路側溝の泥上げ・草刈りについて

老夫婦世帯や空き家が多く、側溝の泥上げや草刈りに大変苦労しています。今一度、市の対応をお聞きしたい。

(回答)

側溝の泥上げについては、自治会等のご協力で実施していますが、道路を横断する暗渠部分など自治会等での泥上げが困難な個所については、市で対応しています。路肩の草刈りについては、市道の管理委託業者や直営により重機を用いて実施しています。

ご意見のとおり、高齢者世帯や空き家の増加により、地域で対応することが困難になってきていると認識しています。今後も、現地確認と客観的な判断のもと市道の維持管理に努めてまいりますので、ご協力をお願いします。

(回答)

人口が減少していく中、自治会ができることもあります。市役所でも定期的に市道・農道を見回り、保全に努めてほしいと思います。

泥については、よく乾燥させてから処理してください。ごみ袋に入らない枝は、ひもで束ねて出してください。刈った草は、よく乾燥させてから処理してください。泥については、よく乾燥させてから土嚢袋に入れ、自治会名を記入して燃やせないごみの口に搬出してください。土嚢袋は各自治会等で準備してください。なお、草刈りや泥上げのあとは、ごみの収集量が普段より大幅に増えると予想されますので、搬出前に環境衛生課までご連絡をお願いします。

小中学校のスクールバス待合所設置について



石館町内会
小笠原 武彦 会長

て対応しています。

バス停の指定はどのように行われているのか。また、個人が所有する家屋や倉庫などを借りて待合所にしてくれるものかお聞きします。

(回答)

バス停の指定については、地域の要望等をもとに、安全性・利便性を考慮して決定しています。バス停の新設・移設に関して要望を受けた場合は、バスの運行に支障がない限り対応しています。

既存の待合所は、主に地域の方々のご厚意により設置されており、大変感謝しております。待合所は、児童生徒の安全対策および寒さによる健康被害の防止などを考慮すると、設置することが望ましいのですが、市で新しく設置することは、財政的な事情などにより計画していません。

バス通学に対する安全対策としては、学校での児童生徒への安全指導、保護者への連絡、バス乗務員の安全配慮の遵守などを行っています。特に小学校の新入生に対しては、慣れるまで教師による補助乗務員を配置し

自治会でプレハブ小屋などを整備する場合に、補助等はありますか。

(回答)

自治組織活動助成事業を実施し、備品等の整備に対し60万円を上限に補助金を交付しています。上限に達していない場合は、この補助金により整備できます。この場合、自治会等が所有することになりますので、管理責任を負う」とございました。



胃がんをなくそう 健康づくり講座

「胃の病気の症状・治療を学ぼう」をテーマにした健康づくり講座が11月24日、つがる市民健康づくりセンターで開催され、約60人の市民らが健康に対する意識を高めました。

講座では、弘前大学大学院医学研究科消化器血液内科の下山克准教授が講師として登壇し、ピロリ菌感染による胃がんリスクの増大やピロリ菌除菌の効果などについて解説。また、先進事例として、つがる市が実施する胃がん撲滅検診事業による無料のピロリ菌検診、除菌治療を紹介しました。

下山准教授は「ピロリ菌は口から感染する。まずは感染の有無を調べ、感染している人は子どもに伝えないためにも若いうちに除菌治療を受けてください」と話していました。

講師の下山准教授

助け合い支え合う地域づくりを推進

第13回つがる市社会福祉大会が11月25日、松の館で開催され、約300人の市民らがみんなで支える地域づくりに向け決意を新たにしました。

大会では、市内の小中学生6組8人が「福祉の作文」を発表。相手を思いやり助け合うことの大切さや日常の中で自分にできることなど、自身の体験から気づき考えたことを堂々と伝えました。主催者である市社会福祉協議会の平川満昭会長は「社会情勢や住民ニーズの変化に応じた目標を定め、地域福祉の充実を図ってまいります」とあいさつ。続いて地域福祉の向上などに貢献した22人、10団体に対し、平川会長から表彰状および感謝状が伝達されました。



高橋優菜さん(左)と田村野乃香(右)の作文発表
(ともに木造中3年)



表情豊かな三遊亭大楽さん

子どもたちの笑い声ひびく

11月27日、瑞穂小学校（佐々木真校長）で落語鑑賞教室が開催され、在校生と地域住民ら約270人が古くからの大衆芸能を楽しみました。高座に上がったのは大間町出身の三遊亭大楽さん。五代目三遊亭圓楽さんを師事して平成21年に真打昇進。現在は県内に活動拠点を移し、落語をはじめ講演や執筆などマルチな活躍をされています。この日は、「寿限無」や「時そば」などの演目を軽妙な口調で演じ、会場を沸かせていきました。また、落語でおなじみの扇子でそばをする仕草などを児童らが体験。ステージ上で会場の笑いを誘った高橋才君（4年）は「みんな笑ってくれて楽しかった。大楽さんの人を引き込むしゃべりはすごい」と噺家の技術に感心していました。



福島市長に喜びを報告したおかず屋メンバー

おかず屋が「女性のチャレンジ賞」受賞

市内を中心に惣菜などの移動販売をする「おかず屋」（中村嘉子代表）が、県いきいき男女共同参画社会づくり表彰で女性のチャレンジ賞を受賞しました。この賞は、起業や地域活動などにチャレンジし活躍する女性団体・個人に贈られるものです。

おかず屋は、平成15年に女性農業者が集って開業し、地元の農産物にこだわった料理を販売。市の高齢者配食サービス事業を受託し、お年寄りの見守り役として地域に欠かすことのできない存在であること評価され、今回の受賞となりました。

11月28日、おかず屋のメンバーが福島市長を表敬訪問。中村代表は「地域の方に支えられてやってきた。これからも皆さんの要望に答えていきたい」と話していました。

幻の水草「ガシャモク」を発見

昨年9月に市内の湖沼で自生が確認された希少な水草「ガシャモク」に関する公開シンポジウムが12月11日、松の館で開催されました。かつて関東地方などに広く分布したガシャモクは、水質汚濁により激減し「幻の水草」に。絶滅危惧種のうち最も危険度が高い「IA類」に分類され、国内で自生するのは北九州市のため池のみとされていました。今回の発見が2例目で、北限が500km以上更新されたものです。シンポジウムでは、関係者ら5人が調査の成果や保全活動の事例などを紹介。第一発見者である首藤光太郎新潟大研究員は「長い切れ藻が多いので、深い場所に多数生息していると考える。外来種の侵入や水質などを観察し守っていければ」と話していました。



会場からの質問に答える首藤研究員



ロビーで開かれた職員手づくりのコンサート

地域とふれあうコンサート

12月15日、つがる市民診療所で「Xmas ロビーコンサート」が開かれ、市民ら約80人がバンド演奏などを楽しみました。これは、診察や会計の待ち時間を楽しんでもらおうと始めたイベントで、旧成人病センター時代から今年で18回目。昨年からは「つながろう、地域と」をテーマに、地域のデイサービス利用者らも招待して、より多くの市民に親しまれています。

この日は、診療所の職員ら13人がサンタの衣装などに身を包んで登場。クリスマスソングメドレーなどを演奏し、会場は笑顔と拍手で包まれていました。ギタリストとして出演した市民診療所の小倉浩久事務長は「医療・介護の連携を強め、今後も患者サービスに務めていきます」と述べました。

五穀豊穰ねがい「三十三俵しめ縄奉納」

木造地区の木作町内会(白戸英行会長)が12月17日、三新田神社(菅井真澄宮司)に三十三俵としめ縄を奉納しました。

同町内会の奉納は平成4年に復活して以来、今回で26回目。約300kgの大しめ縄と三十三俵の米俵は、町内会の有志が五穀豊穰、家内安全、交通安全、商売繁盛などの願いを込めて約1カ月半かけて編んだものです。この日は、拝殿で神事が執り行われたあと、しめ縄と俵を鳥居に取り付け、中央に「戌」の絵を飾り、つがる市登山囃子保存会による登山ばやしで奉納を祝いました。白戸会長は「犬も歩けば棒に当たるといいますが、気を緩めないでいい年にしたい」と話していました。



登山ばやしを奏でる市登山囃子保存会のメンバー



右は小野打泰子第6高射群司令（三沢基地）。となりが主催者の川廣基地司令

餅つきで地域との親睦深める

12月20日、航空自衛隊車力分屯基地で餅つき行事が行われ、地域住民と基地関係者ら約120人が、明るい新年を願って威勢よく杵を振りました。

この日は、新年に年男・年女を迎える隊員や近隣町内会、基地協力会、米陸軍関係者らが「未広がり」の8回ずつ餅について交流。餅つき後の食事会では、つきたてをあんこ餅などに調理して振る舞われたほか、基地の三味線部メンバーによる演奏も披露され、参加者は楽しい時間を共有しました。

川廣佳親基地司令は「地域の皆さんとの絆、日米の絆を感じることができた。来年もこのような関係を続けていきたい」と話していました。

市・県民税申告相談のお知らせ

受付期間／2月8日(木)～3月15日(木)

市・県民税の申告時期が近づいてきました。市・県民税の申告は、あなたの市民税と県民税を計算するための基礎資料となります。また、国民健康保険の税額や各種手当・行政サービスの負担額等の大変な判定資料となるため、収入がない人でも申告が必要な方は、必ず申告してください。

申告がスムーズに行えるよう関係書類をそろえて今から準備をお願いします。

1. 申告が必要な方

- ◆平成30年1月1日現在、つがる市に住所を有している方。(住民登録の有無にかかわらず、現に居住している方)
- ◆営業、農業等事業を営んでいる方、または地代(小作料)、家賃等その他の収入がある方。
注意：収入があれば、所得がゼロやマイナスの場合でも申告が必要です。
譲渡所得があつた方で、税務署への確定申告が不要になった方でも、市・県民税の申告は必要です。
- ◆給与所得者で給与以外に収入がある方、または2カ所以上の支払者から給与をもらった方。
- ◆勤務先からつがる市に給与支払報告書が提出されない方。
(あなたの給与支払報告書がつがる市に提出されているかどうかは、給与支払者にご確認ください)
- ◆収入のない方でも、次のような方は申告してください。
 - ・国民健康保険に加入している方。
 - ・他の市町村に住んでいる人の扶養になっている方。(扶養している方の氏名、住所等をお知らせください)

2. 申告する必要のない方

- ◆平成29年分の所得税の確定申告書(青色申告等)を税務署に提出される方。
- ◆給与所得者で毎月の給与から市・県民税を差し引かれ、他に収入がない方。医療費控除の各種控除を受けない方。
- ◆公的年金等の収入のみの方で、支払者からつがる市に公的年金等支払報告書が提出されていて、医療費控除等の各種控除を受けない方、または、税務署へ確定申告書を提出する必要のない方。

3. 申告をしなければならない方が申告をしない場合

- ◆国民健康保険税の軽減措置(7割・5割・2割)がされません。
- ◆所得等に関する証明書(所得証明・課税証明等)が発行されません。

◇◇申告相談には次のものをご持参ください◇◇

- 印鑑(認め印で可)
- 収入・経費等の分かる書類
 - ▶ 営業等……「収支内訳書」と売上・仕入・必要経費等所得が計算できる資料
 - ▶ 農業……「収支内訳書」と出荷証明書等収入の分かるもの、必要経費となる領収書等
 - ▶ 不動産……「収支内訳書」と地代・家賃等収入の分かるもの、必要経費となる領収書等
 - ▶ 給与……源泉徴収票
 - ▶ 一時……生命保険金等の受取にかかる証明書等
 - ▶ 譲渡……売買契約書、特別控除を適用するための証明書等
- 社会保険料控除(国民年金の証明書、国保税・介護保険料等の領収書)
- 生命保険、地震保険、個人年金、介護医療等の保険料控除証明書
- 医療費のお知らせ・明細書
- 身体障害者等の手帳
- その他必要と思われる各種証明書
- 所得税の還付を受ける場合は、本人の金融機関名および口座番号のわかるもの
- 所得税の振替納税希望の方は、本人の金融機関名および口座番号のわかるものと通帳の届出印
- マイナンバーカードをお持ちの方はマイナンバーカード、お持ちでない方は通知カードおよび運転免許証等

☆所得税の確定申告書には、マイナンバーの記載が必要となりました。

●利用者識別番号をお持ちの方は、利用者識別番号(昨年の申告時にお渡ししたもの)

☆平成30年度からの市・県民税(住民税)主な変更点☆

セルフメディケーション税制(医療費控除特例)が始まります。

平成30年度(平成29年分)から平成34年度(平成33年分)までの5年間、健康維持増進および疾病の予防への一定の取組を行つた方が、本人または生計を一にする親族のために対象となる医薬品(スイッチOTC医薬品)を購入した場合において、その年中の合計額が12,000円を超えた部分が控除となります。(上限88,000円)

○スイッチOTC医薬品とは、これまで医師の処方が必要だった医薬品をドラッグストアでも購入できるような、いわゆる市販薬へ切り替えた医薬品のことです。対象製品に★のような印と、「セルフメディケーション税制対象」と印字がされていますので、①レシートや領収書は大切に保管ください。

○適用を受ける方は、その年中において、次のいずれかの取組を行う必要があります。

- ・健康保険組合や市町村国保が実施する健康検査(人間ドック等)
- ・予防接種
- ・勤務先で実施する定期健康診断
- ・特定健康診査(いわゆるメタボ健診)または特定保健指導
- ・がん健診

○対象の検診や予防接種を受けた際に発行される②領収書または結果通知表は大切に保管ください。

○適用を受けるには、①と②の両方をご持参ください。

★從来の医療費控除とセルフメディケーション税制を同時に利用することはできません。
対象者自身で選択することになります。

【問い合わせ先】 税務課 電話42-2111(内線212)

■所得税・贈与税の申告と納税は3月15日(木)まで
■消費税・地方消費税の申告・納付は4月2日(月)まで
■国民健康保険税の申告は4月13日(金)まで

市・県民税申告相談日程表

受付時間：8:45～16:30 (正午から13時までは除きます)

木造・柏・森田地区 [会場：松の館2階 視聴覚室]

月	火	水	木	金
2/5	2/6	2/7	2/8	2/9
			【柏地区】 下町・鶴野・かしわ団地 かしわニュータウン 岩木団地・第2岩木団地	【柏地区】 上古川・八重崎 稻盛
2/12	2/13	2/14	2/15	2/16
祝 日	【柏地区】 小和巻・上派立 小中野	【柏地区】 下古川・鷺坂・玉水	【柏地区】 沖范・末吉・藤岡 広須・姥島	【森田地区】 山田・床舞・つきみの団地 月見野丘団地 第二月見野丘団地
2/19	2/20	2/21	2/22	2/23
【森田地区】	【森田地区】	【森田地区】	【川除地区】	【出精地区】
大館・森田	勝山・相野	猫渕・中田 漆館・吉野	芦屋・川除・豊田・今市 芦沼・秋桜団地・蓮川	立花・出野里 芦部岡・大畑
2/26	2/27	2/28	3/1	3/2
【出精地区】	【出精地区】	【柴田地区】	【柴田地区】	【柴田・越水地区】
東林・西林・生田 兼館・石館・善積・堅固	夕日岡・出崎 蓮花田・永田 土滝・加納・小田原	濁川・中の林 中館・細川・町居田	桜井・里見・柴田 近野・十文字・平野	菊川・千代田・遠山 吉見・福原・下福原
3/5	3/6	3/7	3/8	3/9
【越水地区】	【館岡地区】	【館岡・出来島地区】	【旧 町】	【旧 町】
広岡・あざみ岡・越水 駒田・三ツ館・吹原 南広森・丸山	館岡・亀ヶ岡 筒木坂・平滝	菰槌・大湯町 出来島	有楽町・范中・浮巣	上町・松原
3/12	3/13	3/14	3/15	3/16
【旧 町】	【旧 町】	【旧 町】	【旧 町】	
蓮沼・赤根 浦船団地	田町・桜木団地 若緑団地	横町・清水町 成田団地	千代町・吉岡下木造	

平日の相談が困難な方へ
(お勤めなどで休みが取れない方)

2月25日(日)
3月11日(日)

8時45分～16時30分まで
松の館2階で受付

3月16日以降の所得税確定申告は市役所で受付出来ません。税務署へご相談下さい。

車力地区 [会場：車力出張所]

月	火	水	木	金
2/5	2/6	2/7	2/8	2/9
			車力町・下車力町	
2/12	2/13	2/14	2/15	2/16
祝日	牛潟町・下牛潟町 豊富町	富范町		

稻垣地区 [会場：稻垣公民館]

月	火	水	木	金
2/19	2/20	2/21	2/22	2/23
	千年・再賀 沖善津	語利・沼館 吉出・野末	元増・福富 中派立 前村・下派立	野田・楽田 細沼・鶴見里
2/26	2/27			
	沼崎・穂積 家調	繁范・繁田 船越・下繁田		

午前中は混雑が予想されますので、時間に余裕をもってお越しください。

申告がスムーズに行えるよう地区毎に日程を定めています。なるべく割り当てられた期日にお越しください。

[申告期間中の問い合わせ先]

- ・松 の 館 (申告相談専用) 電話49-2356 (2月8日～3月15日)
- ・車力出張所 電話56-2111 (2月 8 日～2月16日)
- ・稻垣公民館 電話46-2111 (2月20日～2月27日)

介護課からの
お知らせ

要介護認定者に対する税の障害者控除について(税申告用)

障害者手帳等の交付を受けていない満65歳以上の方で、要介護／要支援判定を受けていて次の要件にあてはまる場合は、所得税や市・県民税の申告の際に障害者控除対象者認定書を添付することで障害者控除が受けられます。控除対象は被保険者本人、または被保険者を扶養控除対象としている親族です。

障害者控除対象者認定書の交付申請は市役所介護課で受け付けし、郵送による交付となりますので、確定申を行なう前に申請してください。なお、平成29年4月～9月に介護サービス等を利用している対象者には、平成30年1月に送付される介護給付費通知書に申請書を同封します。

障害者控除の対象となる要件		障害者控除の区分	所得控除額(所得税)	所得控除額(市・県民税)
○要介護1～3の高齢者	○要支援1～2の認知症高齢者で、日常生活自立度Ⅱa～Ⅲbの方	障害者控除	27万円	26万円
○要介護4～5の高齢者	○要支援1～2または要介護1～3の認知症高齢者で、日常生活自立度Ⅳ～Mの方	特別障害者控除	40万円	30万円
注 意 点	<ul style="list-style-type: none">対象となるのは平成29年12月31日（死亡者は死亡日の翌日）を基準として、それ以前に6ヶ月以上の介護認定期間があった方です。平成29年7月1日以降に初めて認定された方は、翌年からの適用となります。障害者手帳を交付されていて障害者控除の対象となる方でも、介護度が4～5など要件を満たしていれば、所得控除については特別障害者控除の扱いとなるため申請が可能です。対象者の日常生活自立度については、市役所介護課へお問い合わせください。			
申 請 手 続 き	<ul style="list-style-type: none">事前に介護保険被保険者証（オレンジ色）により介護度を確認してください。認め印をご持参の上、介護課へお越しください。			
認定書の交 付	<ul style="list-style-type: none">申請された内容について審査した上で郵送により認定書を送付します。被保険者一人につき一通のみの交付となります。			

【問い合わせ先】介護課 電話42-2111（内線231）

元気・健康ポイント事業 商品券交換のお知らせ

つがる市元気・健康ポイント事業で貯めたポイントと、商品券（つがる市商工会共通商品券500円券）が交換できます。50ポイント以上貯まっているカードをお持ちの方は、期間内に交換してください。

100ポイント以上の方は、抽選にも応募できます。詳しくはお問い合わせください。

商品券交換期間 1月22日(月)～3月2日(金)

※期間厳守にご協力ください。



交換には、次の要件すべてを満たすことが必要です。

- ①元気・健康ポイント事業で50ポイント以上貯めていること
- ②必須項目の「基本健診」欄にポイントの押印があること（40歳以上の方）
- ③ポイントカードに氏名、生年月日、住所、電話番号の記入があること

場所と時間 市役所国民健康保険課、稻垣出張所、車力出張所 9時～17時（土日祝日を除く）
つがる出張所（イオンモールつがる柏内） 10時～19時

持参する物 つがる市元気・健康ポイントカード、健康保険証（生活保護世帯の方は医療受給証）

【問い合わせ先】国民健康保険課 電話42-2111（内線273）

社会保険等に加入または離脱した場合は届け出が必要です

職場の健康保険等に加入または離脱したときは届け出が必要です（被扶養者も含む）。職場の健康保険に加入しても、職場では国保をやめる手続きは行いませんので、届け出をする必要があります。

届け出に必要なもの

社会保険等に加入の場合：国保の保険証と職場の保険証（未交付の時は健康保険資格取得証明書）

社会保険等から離脱の場合：健康保険資格喪失証明書

共通して必要なもの：認め印、世帯主と対象者の個人番号カード等、届出人の本人確認書類（免許証等）

※つがる市国保の資格喪失後に、その保険証をつかって医療機関で受診された場合、保険給付分（7～9割）を返還請求させていただく場合があります。

【問い合わせ先】国民健康保険課 電話42-2111（内線271）

家族そろって「交通災害共済」2月1日(木)から受付開始!



会 費 1人350円

共済期間 平成30年4月1日から平成31年3月31日までの1年間

申込先 市役所総務課、稻垣出張所、車力出張所、つがる出張所（イオンモールつがる柏内）

申込書 加入票を1月下旬に各ご家庭へ配布します。お住まいの地区によっては、2月から3月まで町内会や交通安全母の会などの団体加入協力員が各ご家庭を訪問し加入取りまとめをします。
申込後、加入票控えは紛失しないよう大切に保管してください。

受付期間 2月1日(木)から随時

留意事項

二重加入に注意	幼・保・小・中学生等については、学校単位で受け付けしますので、町内会単位などとの二重加入がないよう十分ご注意ください。
見舞金等級	〈1等級〉死亡 100万円 〈2等級〉後遺障害 50万円 〈3等級〉重症（30日以上の治療） 7万円 〈4等級〉軽傷（30日未満の治療） 3万円
請求時の必要書類	見舞金請求書（申込先の窓口備え付け）、交通事故証明書（警察署への自己届出必須）、医師の診断書または柔道整復師の施術証明書、加入票（平成30年度は黄色の用紙）控え

※詳細については、毎戸配布される「チラシ」「加入票」でご確認ください。

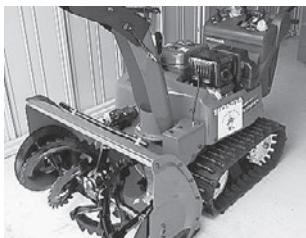
【問い合わせ先】青森県交通災害共済組合つがる支部（つがる市総務課内）電話42-2111（内線342）

宝くじの助成金で充実したコミュニティ活動を推進

平成29年度の一般財団法人自治総合センター「一般コミュニティ助成事業」が、市内1自治会で実施されました。この事業は、宝くじの助成金で地域のコミュニティ活動を推進するための備品等を整備するもので、これにより地域のコミュニティ活動が今まで以上に推進されるものと期待されます。

今市自治会（格納庫、除雪機、発電機）

【問い合わせ先】総務課 電話42-2111（内線341）



20歳になった方へ 国民年金加入の手続きについて

20歳になった方は、国民年金の加入手続きが必要となります（※）。日本年金機構から、20歳の誕生月の前月または当月に送られる「国民年金被保険者資格取得届書」に必要事項を記入し、つがる市役所（または稻垣出張所、車力出張所）もしくは弘前年金事務所に提出してください。

国民年金に加入すると、毎月保険料を納めることが必要となります。保険料を納めるのが難しいときは、「納付猶予制度」や「学生納付特例制度」があります。詳細については、下記問い合わせ先で確認することができます。

※厚生年金保険加入者や共済組合加入者、またその配偶者に扶養されている方は、国民年金の加入手続きは不要です。

【年金についての問い合わせ先】弘前年金事務所 電話0172-27-1339

つがる市市民課 電話42-2111（内線261・267） 稲垣出張所 電話46-2111 車力出張所 電話56-2111

年金の請求など給付に関わる相談については、移動年金相談日をご利用ください。

移動年金相談日 日時 1月24日（水）、2月28日（水）、3月28日（水）10時～15時

場所 つがる市役所2階相談室（事前の予約が必要です）

予約先電話番号 0172-27-1309（弘前年金事務所 お客様相談室）



健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんの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

木村 正雄先生
木村内科医院・院長



狭心症って、どんな病気？

年も明けて、ますます冷え込みが強くなってきましたね。早朝から雪かきをしている方も多いと思いますが、注意していただきたいのは、狭心症の症状です。狭心症という言葉は聞いたことがある方が多いと思いますが、正確にどういう病気かご存知でしょうか。

狭心症は、読んで字のごとく心臓の病気です。心臓は全身に血液を送り出すポンプの働きをしていますが、筋肉で出来ています。手足の筋肉と違い、休まず動き続けることができる特殊な筋肉ですが、やはり筋肉ですので栄養や酸素が必要です。心臓がそれをどこから得るのかというと、他の臓器と同様に血液から栄養・酸素をもらっています。心臓にも血管が来ているのですね。

心臓から大動脈が出ますが、そのすぐ根元に右に1本、左に1本太い血管が心臓に向かっています。そのあと、左の血管は大きく二つに分かれのですが、左右の血管がそれぞれ枝分かれていき、まるで王冠のように心臓を取り囲んでいることから、冠動脈と呼ばれます。その冠動脈に動脈硬化が起こり、心臓の筋肉への血液の流れが悪くなると、狭心症が起こります。

運動したり長い距離を歩いたり坂道を登ったりなど、体に負担がかかることをすると、普段より多くの血液を身体中にめぐらせようとして、心拍数が早くなり、心臓

の働きを高めようとします。その時、冠動脈に細い部分があると、その先の心臓の筋肉に栄養・酸素が十分行き渡らなくなり、胸が苦しくなるのです。これが典型的な狭心症です。他にも、動脈硬化が起こっていなくても、血管に痙攣が起き、血管が細くなっている血液の流れが悪くなる狭心症もあります(早朝～朝方に多く見られます)。

胸痛の特徴としては、胸が締め付けられるような、強い圧迫感というのが挙げられます。逆に、刺すような強い痛み・チクチクした痛みは狭心症ではないことが多いです。場所は前胸部中央～左だったり、場合によっては左肩に広がるような痛みだったりします。他にも人によっては喉元が苦しくなる、右胸が苦しくなったりと、さまざまです(心臓だから左胸、ではないですよ)。

軽症の場合はしばらく安静にして休んでいると数分くらいで胸痛は治まることが多いのですが、冠動脈の狭窄が強く、1日に何度も胸痛を繰り返すこともあります。また、狭窄部位が完全に詰まってしまうと、休んでいても胸痛が良くならず、心臓の筋肉が強いダメージを受ける心筋梗塞になってしまいます。こうなるとたとえ治療しても重い心筋障害が残ったりしますので、前述の狭心症を疑う胸痛が続く時は、我慢せずにすぐ近くの病院を受診するようにしましょう。

高齢者インフルエンザ予防接種 費用助成の実施期間を延長します

1月15日までとしていた期間を延長して実施します。

延長期間 1月16日(火)から1月31日(水)

注意

各医療機関でワクチンが無くなり次第終了となりますので、希望する方は早めに接種しましょう。

ワクチンの有無や受付時間、接種日などについては、各医療機関にお問い合わせください。

[問い合わせ先] 健康推進課 電話42-2111 (内線304)

延長期間中の協力医療機関

医療機関名	電話番号
尾野医院(稻垣)	46-2059
誠仁会尾野病院(木造)	42-2133
加藤レディースクリニック(木造)	26-7068
ファミリークリニック☆希望(車力)	56-2148
山内クリニック(木造)	42-7171

広告

現地確認 見積り無料 屋根・外壁のリフォーム・塗装



一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号

屋根・外壁リフォーム専門店

電話は今すぐ、こちらから

Google アートリフォーム

アートリフォーム株式会社 0173-33-4713

五所川原市七ツ館虫流51-29 担当 前田まで「増改築相談員のいるお店」

全面改装リフォーム
中古住宅改装
減築、増築
◆ホームページは◆

広告

-各学年1月生の受付を始めます! -

本年度合格実績

◆五所川原高校	10名
◆青森東高校	1名
◆木造高校	12名
◆明星(特進)	1名
◆五工(電気1.8倍)	1名

対象／小学生・中学生(国・英・数・社・理)



進学・学習指導教室

HAGINO
萩野学習会

〒038-3136 つがる市木造萩野13-23(商工会館裏)
お問い合わせは TEL.0173(42) 1738



あけましておめでとうございます!

新しい年もいよいよスタート。みなさんは今年の目標はたてましたか?

わたしの目標は、①つがる市のおいしい農産物をもっと多くの人に広めること ②いろんなイベントに参加して多くの人と仲良くなること ③今年はいぬ年。市のマスコットキャラクターとして、ゆるキャラナンバー「ワン」になつてもっと活躍することです!…。少しよくばりすぎました。

目標をたてること、夢を抱くことはとても大切なことです。小さなことからコツコツと。今年も応援よろしくお願ひします。

わたしの目標がかなえられているかどうかは、パソコンやスマートホンからTwitterやFacebookで確認できますので、こちらも見てみてくださいね。

今年もみんなにとってより良い年でありますように。

わたしも応援しています。



<https://twitter.com/tsugarubrand>



<https://www.facebook.com/tsugaru.brand>



つがるつながる いきいき健康まちづくり通信

市では、113人の「食生活改善推進員」が活動しています。

食生活改善推進員とは「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通した健康づくり活動を行う全国組織のボランティア団体で、20時間の養成講座を修了しています。

活動内容 ①市民の一人として自らの健康づくりのために、積極的に研修会に参加しています。

②行政機関ならびに関係団体の栄養・食生活に関する活動に協力しています。

③自主的な活動と行政への支援活動の両面から活動しています。

④栄養および食生活改善に関する講習会、研修会を開催しています。

市食生活改善推進員会柏地区 地区長 田中由美子 氏

市が主催するさまざまな健康に関する講座や研修会に参加してきましたが、同じ病気でも考え方方が昔とは少し変わっていたり、いろいろ勉強になっています。今は、自分の適正体重を維持するよう努め、野菜はしっかり取る、薄味にするなどを心がけていて、今では夫も薄味に慣れてきました。また、健康に良いとされるものでも、食べ過ぎ、やり過ぎはよくないと考えています。

家族の健康を守るために、まずは自分が健康でいることが大切だと考えています。これからも健康のために、やれる時にがんばっていこうと思います。

最近では、市の保健師と健康相談に行き、健康メニューの試食を提供したり、食生活改善の話をする予定です。また、秋から冬場にかけて、近所に塩分測定器を持ってまり、味噌汁の塩分測定や薄味の工夫など、減塩を呼びかける活動を毎年行っています。



市の事業に協力する
田中さん

広 告			
MIX カットサロン・ミックス			
●しんせつていねいな店 ●男性、女性お気軽に!			
カット	カット &カラーリ	パーカット	お得セット 顔そりシャンプー
¥1,000	¥3,000~	¥5,000~	¥2,500
■営業時間 AM8:00~PM7:00 ■定休日 /月曜日 TEL予約OK 42-3855 ■木造若宮3-21			
P5台OK!			

広 告	
なるみ福祉タクシー 病院、買い物、 娯楽などを 送迎します	
つがる市柏広須藤枝10-2 長福寺向かい 電話25-2534	

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 斎藤 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	M R(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

広 告
产 科 : 妊婦健診・妊娠中各種相談
 分娩・出産1ヶ月健診
 新生児1ヶ月健診
妇 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90a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2a以上）

改植（わい化）……………33万円/10a

改植（普通樹）……………17万円/10a

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2a以上）

改植・新植 ……22万円/10a

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）

J A 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P R 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しています。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。

稻垣公民館、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
稻垣公民館	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 対馬笙一郎チーム(柏小)

ニチレクボール

稻垣体育館 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、虹川大翔
 - 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

稻垣体育館、稻垣体育センター 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

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。

「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。

【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に、「赤十字会員(社員)増強・活動資金增收運動」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、よろしくお願い申し上げます。

「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。

【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)

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
稻 垣	1,046件	941,000円
車 力	968件	934,500円
計	7,220件	6,296,994円

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幾通りも楽しめる長いも。今日は、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・稻垣中学校



学生服・セーラー服
年中無休 木造有楽町

A'S E

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



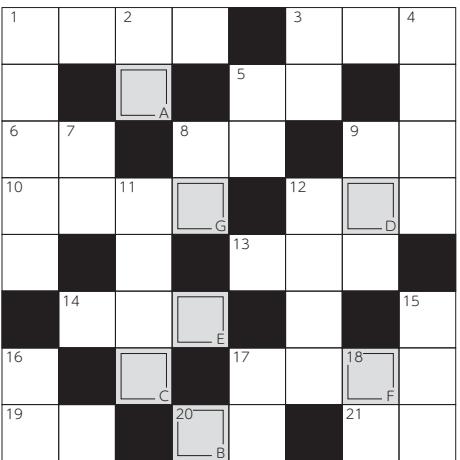
お問い合わせは下記まで(14時~21時、木日定休)

エース塾 ☎34-4302 五所川原市田町110-10

クロスワードに挑戦!

タテ・ヨコの問題を解いていき、AからGの文字を探して「とばを見つけてね!」

ヒント 1月7日に市役所周辺で行われた出初式。行進をしているのは?



[タテの問題]

- 冬になると日本海岸で発生する白い泡状になつたもの
- 髪の毛をとかす道具
- 思いがけない幸運を得ることのたとえ。
- 水戸黄門で格さんが「この紋所が目に入らぬか」と見せるものは?
- 昔の出来事のこと。中国の古典に書かれたことが元になっている〇〇成語
- もの良否。実際の内容。量より〇〇
- 〇〇とオフ
- 事件の本当の内容、眞実のこと
- 性格に飾り気がなくまた自然そのものに近いこと
- ドイツの政治家。アドルフ〇〇〇〇
- 新年を祝う言葉や旧年中の感謝などを書いて送る葉書。〇〇〇状
- 竹の骨組みに紙を張つて糸をつけ、風を利
- 用して空高く飛ばす遊び道具
- 衣服の一番下の部分。ズボンなどのふちの
- こと「青森県の挑戦」〇〇活

応募方法:ハガキに答え、住所、氏名(未成年の場合は保護者名も記入)、年齢、広報つがるに対するご意見などを書き添えてお送りください。正解者の中から抽選で5名の方に「福袋」をプレゼントします。

(1月25日締切 ※当日消印有効)

応募先:〒038-3192 つがる市役所 秘書広報課まで

[ヨコの問題]

- 1月7日に無病息災などを祈つて食べるお粥。〇〇〇〇粥
- 卒業〇〇など
- 個体が砕けて細かくなつたもの
- 大学で進級や卒業するために必要なもの。
- 父、母の兄弟のこと
- 歌唱、演奏、演技などを一人で行うこと。
- 郵便、電報、電波などを出すこと
- 根拠のない悪口を言いふらして、他人を傷つけること。〇〇〇中傷
- 物事の成り行きや結果について前もって見当をつけないこと
- 家を継ぐべき人。あととり
- 北東アフリカに位置し、エジプトに隣接する共和国。首都はハムツール
- 将棋やチェス、すじろくなどで盤上に並べて動かすもの
- ほかの場所、別の場所、自分の家以外の所
- 琵琶湖がある〇〇県
21. 20. 19. 17. 14. 13. 12. 10. 9. 8. 6. 5. 3. 1.

12月号の答えは 「ケンコウヅクリ」でした。

21名様より応募していただきました。当選者は次のとおりです。

[敬称略]

青山清昭(森田町)、斎藤一幸(木造)、三上みち(森田町)、野呂祐子(木造)、吉岡辰美(豊富町)

| | | | | | | |
|---|---|---|----|---|---|---|
| ク | リ | ス | マ | ス | セ | ト |
| イ | ン | ス | ト | ラ | ク | タ |
| ズ | シ | キ | | イ | マ | |
| ヨ | ウ | ケ | ム | チ | ス | |
| コ | ウ | ケ | ジ | フ | | |
| ウ | チ | メ | イ | ミ | ケ | |
| モ | チ | ダ | タ | ヅ | ナ | |
| リ | ヨ | ウ | イン | | キ | ミ |

国際交流員 コラム

CIRColumn



から 辛さの感覚

先月に続き、食べ物のテーマに沿つていきたと思います。

「辛い」という感覚は、文化や人それぞれで、韓国やインドのように辛みが非常にきいた料理が普通の国もあれば、ドイツや日本のように辛みは控えめの国もあります。もちろん、辛さの度合いだけでなく、調理方法や表現方法も違つてくるわけです。アメリカは人種の混じった国であるため、ひっくりに比較するには難しいところもありますが、日本とアメリカの「辛い」を比較してみたいと思います。

いかほど違いがあるかをわかつていただきために、「辛い」という言葉自体から比べてみましょう。日本語で「辛い」というのは火があたつたように舌を刺激する意味の他に、しょっぱいという意味もありますね。「辛い」に当たる英語は「spicy」(スパイシー)と言いますが、他に意味はなく、ただその唐辛子の「辛い」という意味です。しかし、本来「熱い」という意味の「hot」(ホット)という言葉も「辛い」という意味で使われます。それほど引つかれる違いではないと思いますが、言葉の段階から違います。それが、その唐辛子の「辛い」という意味で使われます。それほど引つかれる違いがないこと自体が面白いと思います。

辛さには種類も存在します。日本人にはお馴染みのわざびとからしは、鼻にツーンとくる辛さで、舌を刺激するような辛さではないと思います。西洋わざびという食材があり、いくつかのアメリカの料理に使われますが、アメリカにおいてこの辛さは日本ほど馴染みがないと思います。辛さの度合いについては、より簡単かもしれません。私の経験からすると、はつきり言つて日本人は辛さに敏感です。これは

実際に会つた日本人の話と日本の市販のものを考えて書いているわけで、間違つている可能性はゼロではありませんが、日本で個人が辛いと感じるものを食べたくないことがあります。つまり、タバスコというホットソースはどうでも辛いと主張する何人もの日本人と会つたことがあります。アメリカにおいてはまだまだ辛さの入り口だとされていて、辛いものを苦手とするアメリカ人でもあまり辛くない方だと認めると思います。その原因の一つは、アメリカならどこにでもあるメキシコ料理の影響かもしません。かなりアメリカ風になつてているメキシコ料理店が少なくありませんが、本場メキシコでもアメリカでも共通なのは赤唐辛子をたくさん使うということで、韓国料理ほどのレベルではありませんが、本場メキシコでもアメリカでも赤唐辛子をたくさん使うメキシコ料理の影響かもしません。かなりアメリア風になつてているメキシコ料理店が少なくありませんが、本場メキシコでもアメリカでも共通なのは赤唐辛子をたくさん使うメキシコ料理の影響かもしません。日本人が徐々に外国の辛い料理を食べるようになっていつたら、味覚が変わっていくかもしれません。

この通り「五味の一つにしかすぎない「辛い」というのも、様々な意味で国によつて違つてきます。一見、大した違いはないだろうと思った細かいことが、実際には結構複雑な違いがあつたということが国際交流においてはよくあると、このコラムを通して実感しています。そして、今度の外食で本格的な涙と汗が出るような辛い物が食べたいと思っているので、お勧めがあれば教えてください。



つがる市 社協からのお知らせ

平成30年1月

発行/つがる市社会福祉協議会 〒038-3138 つがる市木造若緑52番地

TEL:0173-42-4660 FAX:0173-42-4686 Eメール:tsugarushakyo@tea.ocn.ne.jp ホームページ <http://tsugarushi-shakyo.net/>

法律相談を開催しています

～個人では解決できない法律の問題や家庭問題等
お一人で悩んでいませんか?～

期　日：平成30年2月14日(水)〈毎月第2水曜日〉

時　間：午後1時から4時まで

場　所：つがる市社会福祉協議会「相談室」

料　金：無料

※相談は予約が必要です。

※また、都合により期日が変更になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

【問い合わせ先】

つがる市社会福祉協議会木造支所（電話42-4660）



ホームページ開設しました

つがる市社会福祉協議会のホームページを開設しております。このホームページを利用して、地域の皆さんに、福祉の情報等を発信しています。また、各支所での行事などの様子も掲載していますのでご覧ください。

ホームページアドレス(URL)→



<http://tsugarushi-shakyo.net/>

←こちらのQRコードからも
ご覧になります

「介護教室」開催のお知らせ

テーマ「健康寿命はお口の健康から」

高齢者にとって、口の中の細菌は大敵です！

年齢とともに、口腔機能は低下し、誤嚥性肺炎などを引き起こしやすくなります。口腔ケアを習慣づけることにより感染症予防につながります。お口の中のトラブルは、全身の健康や精神面にまで影響を及ぼします。介護をする上でも、できるだけ長く健やかな状態を維持することにより、介護負担の軽減につながります。ぜひ、この機会に正しい口腔ケアを身につけましょう！※講師は、青森県口腔封建支援センターにお願いしています。

【開催日】 平成30年1月30日(火) 13:00～14:30

【場　所】 つがる市民健康づくりセンター

【内　容】 高齢者の口腔ケアについて

【参加費】 無料（興味のある方、どなたでも参加できます）

【その他】 講話が中心になりますが、軽装でお越しください。

【申込み】 1月23日(火)までにつがる市社会福祉協議会 各支所へお申し込み下さい。
木造支所 電話42-4660・森田支所 電話26-3836・柏支所 電話25-2468
稻垣支所 電話46-3049・車力支所 電話56-3051



暮らしに役立つ情報

悪質商法の被害にあわないために…



最近の悪質商法の手口は、巧妙かつ高度になり、全国的に見ても被害にあわれている方がたくさんいらっしゃいます。特に、流行に便乗した、「マイナンバー詐欺」、「オリンピック詐欺」、「震災復興詐欺」など、国民の関心が高いテーマに関係した詐欺が増えています。

もし被害にあってしまった、不安・心配だと感じたときは、お近くの警察署、交番、消費生活センターへご相談ください。

つがる警察署 0173-42-3150／青森県消費生活センター 017-722-3343

つがる市生活相談支援センター

- ・生活に困っているけど、どこに相談したらいいの・・・
- ・なかなか仕事がみつからない・・・
- ・仕事を辞めて家賃が払えない、住む家がない・・・
- ・生活保護の申請を考えている・・・

生活やお仕事などで、悩んでいることはありませんか？

つがる市生活相談支援センターでは、地域のみなさんが抱えている生活問題等を解決できるように支援していきます。生活の不安や悩みごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

問い合わせ先：つがる市生活相談支援センター（つがる市社会福祉協議会内）

電話0173-42-5678(直通)・FAX0173-42-4686 開設日：月～金(祝日を除く) 8:30～17:00

- 相談は無料
- 秘密は厳守



※このページは有料掲載になっています。

我が家のお アイドル

1月生まれの子ども(平成29年12月現在)

| | 男の子 | 女の子 | 計 |
|----|-----|-----|-----|
| 1歳 | 8人 | 6人 | 14人 |
| 2歳 | 5人 | 14人 | 19人 |
| 3歳 | 9人 | 7人 | 16人 |



さとう あさひ
佐藤 旭くん
H29.1.26生(森田町上相野)



かとう さくま
加藤朔真くん
H29.1.25生(富范町)



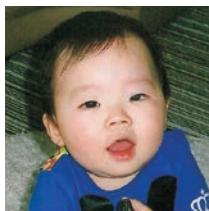
みつはし ももか
三橋咲花ちゃん
H29.1.17生(柏広須)



かわひろ りん
川廣凜ちゃん
H29.1.13生(富范町)



いちのへ こはる
一戸心遥ちゃん
H29.1.7生(森田町床舞)



なかのかなと
中野叶都くん
H29.1.7生(木造蓮川)



すとう あおと
須藤蒼斗くん
H29.1.5生(森田町床舞)



おだぎり
小田桐ゆずなちゃん
H29.1.4生(柏桑野木田)



まつもとはるひ
松元悠陽くん
H29.1.4生(柏桑野木田)



くどうのあ
工藤乃碧ちゃん
H28.1.26生(柏上古川)



やまぐちりんか
山口凜花ちゃん
H28.1.24生(稻垣町吉出)



おおたらいき
太田徳虎くん
H28.1.10生(柏上古川)



なりたけいじ
成田慶次くん
H27.1.27生(木造筒木坂)



みかみかいえい
三上開瑛くん
H27.1.27生(稻垣町沼館)



ますたあまね
増田周音くん
H27.1.25生(柏桑野木田)

3月生まれ
写真
募集中



ふくしのあ
福士希歩ちゃん
H27.1.24生(森田町上相野)



そうまこより
相馬心和ちゃん
H27.1.20生(木造若竹)



しらいまほ
白井真歩ちゃん
H27.1.13生(富范町)



こがわひゅうが
古川日向くん
H27.1.6生(木造千代田)

対象 平成30年3月に1、2、3歳の誕生日を迎える市内在住の子
掲載内容 子どもの写真、氏名(ふりがな)、生年月日、住所(地区のみ)

応募方法 郵送または持参の場合:プリントした子どもの写真1枚に①子どもの氏名(ふりがな)②生年月日③性別④住所⑤保護者氏名⑥電話番号を記入したものを添えてください。※写真データの持ち込みは取り扱いできません。メールの場合:件名に「我が家のアイドル」と記入し、本文に上記①~⑥を記入の上、写真のデータを添付して送信してください。応募締切は1月31日。応募者多数の場合は抽選とします。

【応募・問い合わせ先】 〒038-3192 つがる市秘書広報課
電話 42-2111(内線557) メール koho@city.tsugaru.aomori.jp

●市の人口と世帯数(平成29年12月25日現在)・人口 33,266人(男 15,641人・女 17,625人)・世帯数 13,572世帯

発行/つがる市総務部秘書広報課 〒038-3192 青森県つがる市木造若緑61番地1 電話:0173-42-2111 FAX:0173-42-3069
URL: http://www.city.tsugaru.aomori.jp/ 印刷/有限会社 アート印刷