

つがる市 消防団出初式

- 日時 平成22年1月5日(火) 9:40～
■場所 生涯学習交流センター「松の館」
交流ホール
※当日は、市役所周辺道路が交通規制になりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

【問い合わせ先】

つがる市消防本部 警防課消防団係
電話42-7255

平成22年 新年祝賀会

- 日 時 平成22年1月4日(月)10:30～
 - 会 場 生涯学習交流センター「松の館」交流ホール
 - 会 費 2,000円
 - 申込期間 12月10日(木)～22日(火)まで
- 申込方法：会費を添えて市役所総務課、各支所、つがる市商工会のいずれかへ直接申し込みしてください。
※席に限りがありますので、お早めに申し込みください。(300席)

【申し込み・問い合わせ先】

総務課 総務係 電話42-1105

一主催：つがる市一



=== 年末年始のお休みについて ===

つがる市役所及び各支所

12月29日(火)から1月3日(日)まで閉庁となります。
【問い合わせ先】市役所 電話42-2111

つがる市出張所（すまいるプラザ）

12月29日(火)から1月3日(日)まで休業となります。
【問い合わせ先】つがる市出張所 電話27-5021

つがる市立成人病センター

12月29日(火)から1月3日(日)まで休診となります。
※年末年始に「お薬」がなくなりそうな方は、医師に相談して早めにもらいましょう。また、急患の場合はいつでも診察いたします。
【問い合わせ先】成人病センター 電話42-3111

つがる市斎場及び車力斎場

1月1日(金)から1月2日(土)まで休業となります。
【問い合わせ先】
環境衛生課 電話42-2111(内線282)

ごみの収集業務及び直接搬入業務について

【収集業務の休業日について】

- 木造・柏・稲垣・車力地区→12月30日(水)～1月3日(日)
- 森田地区→12月31日(木)～1月3日(日)

【直接搬入業務の休業日について】

- 不燃ごみ等：木造・稲垣一般廃棄物最終処分場、森田一般廃棄物最終処分場、車力一般廃棄物最終処分場は12月29日(火)から1月3日(日)まで休業いたします。
 - 可燃ごみ：西部クリーンセンター（稲垣町）は12月31日(木)から1月3日(日)まで休業いたします。
- 【問い合わせ先】環境衛生課 電話42-2111(内線282)

つがる市農業委員会委員選挙人名簿登載申請書について

つがる市農業委員会では、農家の皆様に12月下旬に【農業委員会委員選挙人名簿登載申請書】を郵送する予定です。この申請書に基づいて、つがる市農業委員会委員選挙人名簿が作られます。この申請書により作成された選挙人名簿に載っていないと投票もリコールの請求も出来なくなります。

郵送された申請書には、あらかじめ農地基本台帳に登載されている耕作面積・満20歳以上の方の氏名・生年月日等が記載されていますので確認及び訂正の上、平成22年1月10日(日)までに、つがる市農業委員会(柏支所内)、市役所2階総務課、各支所、出張所(すまいるプラザ)のいずれかに提出してください。(※ただし、各支所及びつがる市農業委員会への提出は1月8日(金)まで)

また、下記要件を満たす世帯で申請書が届いていない方は、農業委員会に申請書を備え付けておりますので、お手数でも申し出くださるようお願いいたします。

- 選挙権の要件**
- ① つがる市に住所を有する者であること。
 - ② 年齢が、満20歳以上の者(平成2年4月1日以前に生まれた者)であること。
 - ③ 10アール以上耕作の業務を営む者及びその配偶者または同居の親族であり、年間おおむね60日以上耕作に従事していると農業委員会が認めた者であること。

【問い合わせ先】 つがる市農業委員会事務局（柏支所内）電話25-3820

平成21年の「国民年金保険料控除証明書」について

国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象です。年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告する場合は「国民年金保険料控除証明書」の添付が必要です。

「国民年金保険料控除証明書」が社会保険庁から送付されますので、申告まで大切に保管してください。



Q1. 「国民年金保険料控除証明書」に記載されている月分以外の保険料を12月31日までの間に納付した場合は、今年分として申告できますか？

A1. 今年分として申告できます。「国民年金保険料控除証明書」に記載されている保険料額に、後から納付した保険料額を合算して申告してください。その際は、後から納付した保険料分の「領収証書」も添付してください。

Q2. 家族の保険料を納付しましたが、控除の対象となりますか？

A2. 世帯主又は配偶者としてご家族の国民年金保険料を納付した場合は、納付した方がその保険料を申告することができます。

※「国民年金保険料控除証明書」の再交付を希望される方は市役所市民課までお問い合わせください。

基礎年金
番号って
何？

公的年金制度では平成8年12月までは、加入する年金制度を移り変わった場合、国民年金や厚生年金保険の年金手帳の記号番号、共済組合の組合員番号など1人の方が複数の番号を持っていましたが、平成9年1月からすべての公的年金で共通して使用する「1人に1つの番号」が基礎年金番号です。これにより転職や退職などで加入していた年金制度が移り変わったり、年金を受けとるようになっても年金番号は変わりません。

また、年金手帳や基礎年金番号通知書などは年金に関する手続きの際に必要なになりますので、大切に保管しておいてください。

【問い合わせ先】市民課 国民年金係 電話42-2111（内線261）

りんご生産者の皆さんへ

担い手の経営基盤の強化と果樹産地の維持発展のため、国では「果樹経営支援対策事業」を推進しており、22年度（最終年度）の事業実施希望者を募集しています。

事 業 内 容	助 成 額 (円)	助成対象者
優良品目・品種への転換(改植) ①わい化 ②普通樹	① 定額(32万/10a) ② 定額(16万/10a)	産地計画で 位置づけら れた担い手 農業者
小規模園地整備 ● 園内道の整備 ● 園地傾斜 の緩和 ● 土壌土層の改良	事業費の 1 / 2	
特認事業 ● 防霜ファン ● 防風網整備		

申込締切日：2月26日(金)

果樹共済に加入しましょう！

【申し込み・問い合わせ先】

- 農林水産課 電話42-2111（内線411）
- JAつがるにしきた柏支店(電話25-2002)、森田支店(電話49-7789)

しゃりき温泉の 一時休業について

しゃりき温泉（車力ウェルネスセンター）の浴室内等改修工事のため、平成22年1月6日(水)から3月31日(水)【予定】まで休業となります。休業期間中は、隣接する車力老人福祉センターのお風呂を公衆浴場として開放いたします。

【利用できる時間等】

- 平日・土曜日→午後3時～9時まで
- 日曜日→午前9時～午後9時まで
- ※ 毎週月曜日は休業となります。

利用者の方には大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

【問い合わせ先】

介護課 電話42-2111（内線243）

農地確保・利用支援事業の実施について

つがる市担い手育成総合支援協議会では地域の農地の受け手の状況に応じて農地を確保し、有効利用に取り組む農家を支援します。

【事業要件】
(すべて該当)

- ①認定農業者等に対して農地の利用権設定(賃貸借、売買等)を行う
- ②受け手の農地と当該利用権設定併せて10%以上の団地となること
- ③交付金の受け手が10%当たり1,000円負担する
- ④利用権設定(賃貸借)の期間は6年以上
- ⑤つがる市担い手育成総合支援協議会に委任状を提出
- ⑥新規の利用権設定(賃貸借、売買等)のみ該当

【支援内容】

- 利用権設定(賃貸借・売買等)10%以上で行う場合
⇒10%当たり8,000円を交付(1回限り)
- 利用権設定(賃貸借・売買等)10%未満で行う場合
⇒10%当たり6,000円を交付(1回限り)

※ 途中解約した場合等は、交付金を返還していただくこともあります。

【問い合わせ先】・つがる市担い手育成総合支援協議会（農林水産課内/42-2111 内線208）
・水田農業対策室（25-3911）・つがる市農業委員会（25-3820）

第9回 健康ウォーキング教室 『頭・カラダ・すっきり ウォーキング』



冬期間は運動不足がちです。脳トレで頭を鍛えながら、心もカラダもリフレッシュ！ご近所やお仲間を誘って、みんなで歩きましょう。

申込は
不要です

- 期 日：1月17日(日)
 - 場 所：生涯学習交流センター「松の館」
 - 受 付：9:30～9:50（教室終了は11:30を予定）
 - 保険料：50円（当日徴収）
 - 内 容：脳トレウォーキング、レクリエーション
 - 持参物：水分補給の飲料水、ズック
- ※ 運動しやすい服装でお越しください。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線305）

健康 万歩計

健康万歩計は、西津軽郡医師会（つがる市・鰺ヶ沢町・深浦町）が、みなさん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

星野 恵治 先生
西津軽郡医師会理事
（鰺ヶ沢中央病院・院長）



からだの「冷え」

「冷え」の原因として貧血や甲状腺機能低下症などがありますが、ハッキリした原因疾患が見つからないことも多く、体質的な「冷え性」として西洋医学では病気として扱ってもらえない場合があります。

しかし、東洋医学では様々な健康障害のもとになると考え、その治療を重視します。単に、末梢血流に注目するだけでなく、全身の気・血・水のバランス改善を目指します。

冷えを予防するには体を冷やさないようにする服装や、冷暖房などに気をつけることはもちろん重要ですが、それにおとらず飲食物について注意することが大変大切です。

なにげなく日ごろ摂っている飲食物には体を冷やしたり、温める作用があるものが

【主な冷えの原因】



あります。

一般に、地上に育つものや、温かい季節や温かい地域で採れるものは体を冷やす性質があります。

一方、地下で育つものや、寒い時期や寒い地域で採れるものは体を温める性質があります。

生野菜、牛乳、コーヒー、お茶、トマト、ナス、キュウリ、果物、砂糖、ビールなどは体を冷やします。逆に温めるものとして、根菜類、生姜、味噌、肉類、ワインなどは体を温める作用があります。

摂取量についての注意も重要で、食べ過ぎを避けなければいけません。特に水分の摂りすぎは体を冷やします。また、ストレスや、運動不足にも気をつけなければいけません。

こういうことに注意しても冷えが改善しない場合には、その人の体質や症状により漢方薬を使用しますが、代表的な方剤として、温経湯、人参湯、当帰芍薬散、八味地黄丸、牛車腎気丸、真武湯などがあります。

広 告

学生服・セーラー服

予約承り中

超お得 サービス

アイモト

TEL42-2118 木造有楽町



広 告

化粧品
生活雑貨

©TWANY LISSAGE

RESET
COSMETICS
リセット

初売はお買上に
福袋プレゼント!



つがる市木造末広38-1
（小学校・中学校の近くです）

0173-42-4833

初売は4日(月) 抹茶とお菓子でお迎えいたします

つがる市一般競争(指名競争)入札参加資格審査申請書の受付について

22年度の「入札参加資格審査申請書」の受付は、**建設工事**のみとなりますので、入札参加希望者は下記の期間内に「入札参加資格審査申請書」を提出してください。申請書類の様式は市ホームページからダウンロードするか、または管財課に用意してあります。

- 【受付期間】 ・ 県内に本店を有する方：平成22年1月4日から平成22年1月29日まで
 ・ 県外に本店を有する方：平成22年2月1日から平成22年2月29日まで (郵送及び宅配便は、最終日発送分まで有効)
- 【有効期間】 ・ 市内に本店を有する方：平成22年7月1日から平成23年6月30日まで
 ・ 市外に本店を有する方：平成22年7月1日から平成24年6月30日まで
- 【提出方法】 ・ 市内に本店を有する方：持参のみ
 ・ 市外に本店を有する方：持参及び郵送、宅配便



【提出先・問い合わせ先】

〒038-3192 青森県つがる市木造若緑61番地1 つがる市役所 財政部管財課 契約用度係

電話0173-42-2111(内線335・337) ホームページ: <http://www.city.tsugaru.aomori.jp/nyuusatsu.html>

環境影響評価書の訂正縦覧

青森県環境影響評価条例に基づき、『(仮称)西北五汚泥再生処理センター整備事業に係る環境影響評価書』の訂正を縦覧いたします。

■事業者名称・代表者の氏名及び主たる事務所の所在地

西北五環境整備事務組合 平山 誠 敏
 五所川原市大字高瀬字一本柳1番地

■事業の名称・種類及び規模

●事業の名称：(仮称)西北五汚泥再生処理センター整備事業 ●事業の種類：条例別表第6号 廃棄物処理施設(し尿処理施設)の設置の事業 ●事業の規模：162KL/日

■対象事業実施区域／五所川原市大字高瀬字一本柳1番地地内

■対象事業に係る環境影響を受ける範囲と認められる地域の範囲／五所川原市・つがる市

■縦覧場所／●五所川原市役所環境対策課 ●五所川原市立図書館 ●つがる市役所環境衛生課 ●西北五環境整備事務組合

■縦覧期間／平成21年12月10日(木)～平成22年1月10日(日)まで 午前9時から午後4時(ただし、図書館を除き土曜日・日曜日・祝日は縦覧できません。)

【問い合わせ先】

西北五環境整備事務組合 TEL0173-36-3004 担当者：事務局次長 伊藤隆慈
 ホームページ <http://www.goshogawara.net.pref.aomori.jp/kankyouseibi/>

ミニ門松づくり

～今年のお正月は、ミニ門松を作って飾りませんか！～

こどもクラブ
第4回目

- 日 時：12月20日(日) 9:00～12:00
- 募集人員：小学生と保護者15組
- 参加料：1組1,000円
- 日 程：8:55(松の館集合)→9:00(創作開始)→12:00(終了・解散)
- 申込締切：12月17日(木)まで
- 準備品等：軍手、はさみ、絵の具セット(学校で使用している物等)
- 申込方法：電話で確認後、生涯学習課(松の館内)で用意している申込用紙に記入・押印の上、参加費を添えて申し込みください。(印鑑必要)

【申し込み・問い合わせ先】

つがる市教育委員会
 生涯学習課 電話49-1200

地上デジタル放送受信の簡易チューナー給付支援について

2011年7月24日でアナログテレビ放送が終了

総務省では、経済的な理由で地上デジタル放送が受信できない方に対して、簡易なチューナーの無償給付などの支援を行っています。

支援の対象は右のいずれかに該当し、NHKの放送受信料が全額免除になっている世帯です。

- ①生活保護などの公的扶助を受けている世帯
- ②障害者のいる世帯で市町村民税非課税の措置を受けている世帯
- ③社会福祉事業施設に入所し、テレビを持ち込んでいる世帯

支援内容

- ①簡易なチューナーを無償で給付します。(テレビは給付しません。)
- ②アンテナ工事など必要な場合はその支援を行います。
- ③支援を受けるには、NHKと放送受信契約を結び、受信料の全額免除を受けることが必要です。早めの手続きをお願いします。
- ④支援は現物給付なので、ご自身で購入したチューナー、アンテナなどの精算はできません。また、既に地上デジタル放送が視聴できる環境にある世帯については本支援の対象外です。

※ パンフレット、申込書は市役所総務課にございます。今年度分の申し込みは、12月28日消印分までとなっています。

【問い合わせ先】総務省 地デジチューナー支援実施センター 電話0570-033840