

20歳になったら国民年金

国民年金に必ず加入しなければならない人は、日本国内に住所がある**20歳以上60歳未満**の人たちです。加入者（被保険者）には次の3種類あります。



- 【第1号被保険者】 自営業者・農業・漁業・学生・フリーアルバイト・無職などの方が対象となります。住所地の市町村、国民年金担当窓口で加入手続きが必要となります。保険料は、加入者が直接納付します。
- 【第2号被保険者】 会社などに勤め、厚生年金保険や共済組合等に加入している方が対象です。加入手続きの一切を勤務先が行い、保険料は給料から天引きされますので直接加入者が納付する必要はありません。
- 【第3号被保険者】 第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の妻(夫)で、年収130万円未満の方が対象となります。加入手続きは配偶者の勤務先が行い、保険料は配偶者の加入している厚生年金保険や共済組合が国民年金に必要な費用を負担しているため、第2号被保険者と同じく加入者が直接納付する必要はありません。

二つ以上の年金を受けられるようになった時は？

障害年金や遺族年金を受給している方が老齢年金を受給できるようになった時、既に年金を受給している方がさらに他の年金を受給する権利を得た場合は、**どちらか一方の年金を受給し**、もう一方の年金は支給停止となります。

そこで、ご本人にとって一番有利となる年金を選択していただくためには、それぞれの年金額を確認の上、「年金受給選択申出書」を提出していただく必要があります。



- ①「年金受給選択申出書」の提出が遅れた場合、一方の年金の支給停止処理が遅れ、年金の過払いが生じることもありますので、二つ以上の年金を受けられるようになった時は、早めに「年金受給選択申出書」の提出をお願いします。
- ②受給する年金の種類や年齢によって二つ以上の年金を受けられる場合もありますので、詳しくは下記へお問い合わせください。

【問い合わせ先】 弘前年金事務所 電話0172-27-1337

「松の館」ギャラリー（壁面）の利用案内

教育委員会では市民の皆さんが芸術を身近に感じ、暮らしのなかで芸術に触れてもらおうと



「松の館」ギャラリーを開放することにしました。

- **利用対象**：つがる市民、つがる市に勤務する方及びつがる市出身者（※利用回数に制限あり）
- **展示作品**：展示する作品は自作に限ります
- **使用時間**：平日は午前9時から午後5時まで（土・日・祝日は午前9時から午後4時まで）
- **使用期間**：ギャラリーを使用できる期間は、10日間以内とします
- **注意事項**：
 - ①ギャラリー施設内の破損及び汚損があった場合は使用者の責任で復元してください
 - ②展示物の管理責任は使用者にあり、施設管理者は賠償責任等の一切の責めは負いません
 - ③営利・販売目的での使用は認めません
- **使用料**：使用料は無料です

※詳しいことは、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】 つがる市生涯学習交流センター
「松の館」 電話49-1200

「米粉製粉機」を導入しました！

市では米の消費拡大を目的として米粉の需要拡大を図るため、米粉製造に適した製粉機を導入しました。

この製粉機は既存の製粉機に比べて、より細かい製粉が可能で米粉パンや米粉ケーキなど多様な用途に使用できる粉を製造することができますので、ご利用してみてください。



- **設置場所**：つがる市木造農産物加工センター内(つがる市木造千25)
- **利用時間**：午前9時から午後3時まで（土・日・祝日は休館）
- **利用制限**：つがる市民の方で1日の利用上限は1人あたり原料10kgまで
- **利用料**：原料(米) 1kgあたり100円

※詳しいことは、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】 つがる市木造農産物加工センター 電話42-5726

漂着したポリ容器にご注意ください！

県内の日本海沿岸部にポリ容器が漂着し、市内の海岸にも1月27日現在で120個のポリ容器が漂着しています。漂着したポリ容器の中には、硫化水素臭のする液体や強酸性の液体が入った容器も発見されています。



大変危険ですので、内容物の入ったポリ容器を見つけた場合は絶対に手を触れず、下記へご連絡ください。

【問い合わせ先】 環境衛生課 電話42-2111（内線284）

耐震診断の結果を公表します

教育委員会では、児童・生徒が通学する市立小・中学校の耐震診断を行いました。耐震診断対象校の診断結果が出ましたので公表いたします。

対象校基準：昭和56年度以前の建物で、非木造の200㎡以上の建物

対象診断校：車力小学校、牛瀧小学校、富范小学校、柏中学校、稲垣中学校体育館

診断数値：Is値（構造耐震指標）が0.7以下の建物は補強が必要（※文部科学省学校施設耐震化推進指針より）

耐震診断の結果、補強が必要な建物は次のとおりです。

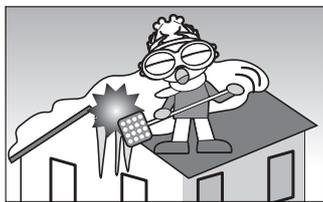
学校名	耐震補強部分	構造	Is値
牛瀧小学校	屋内体育館	鉄骨造	0.25
車力小学校	屋内体育館	鉄骨造	0.21
柏中学校	屋内体育館	鉄骨造	0.4

※富范小学校は地盤沈下により「耐震診断」が不可能となったため、現在「耐力度調査」に内容変更し調査中です。平成22年3月には結果が出る予定です。

市教育委員会では耐震診断の結果を踏まえ、早急に児童・生徒・教職員等の安全を確保するため、平成22年度に補強設計の実施、平成23年度から補強工事を行う予定としています。

【問い合わせ先】 つがる市教育委員会 教育総務課 電話49-1193

除雪作業はマナーとルールを守って



屋根の雪下ろし作業は注意してください！

屋根の上での雪下ろしは高所作業のため、大変危険な作業です。ヘルメットや命綱を装着し、雪と一緒に屋根から落ちないように注意しましょう。また、軒下で除雪作業を行う場合は、屋根雪が残ってないか確認してから行いましょう。

道路に雪は捨てないでください！

除雪車による寄せ雪は各世帯で取り除くようお願いいたします。各家庭の雪を道路に押し出すと車や歩行の妨げになります。マナーを守って雪片付けをしましょう。

食卓にもう一品



食生活改善推進員の皆さん

長いものは生でも火を通してでも食べることができ、いろいろな料理に使えます。長いも独特のぬめりは、胃の粘膜を保護して消化・吸収を助ける働きがあります。また、他にビタミンやミネラル・食物繊維が豊富で肌荒れ予防、疲労回復、便秘改善などの効果があるといわれています。

料理では加熱するよりも生で食べるほうが栄養価は高いですが、加熱することでサクサク・ホクホクした食感を楽しめます。長いもと大根、そしてかいわれ大根を入れて彩りよくしていますので、家庭でもぜひお試しください。

【作り方】調理時間約15分

- ①長いものは皮をむいて1cmのサイコロ状に切る。フライパンを熱したら油をひき、焦げ目がつくまで炒め、その後は冷ましておく。
- ②大根は皮をむいてすりおろす。ざるにあけて水気を切る。
- ③かいわれ大根は根をとってから、2～3cmの間隔で切る。
- ④ボールに①②③を入れて混ぜ、全部の調味料を合わせてから2～3回に分けて混ぜる。

長いものおろし和え



エネルギー80kcal 塩分1.0g

【材 料】（2人分）

長いも……………120g 大根…200g
かいわれ大根…20g

【調味料】

だし汁……………大さじ1
※だし汁がない時は水や大根のすりおろしたしほり汁でも大丈夫です
食酢……………大さじ1 塩…小さじ1/3
砂糖……………一つまみ サラダ油…適量