



広報つがる

●市の人口と世帯数(平成21年2月1日現在)・人口37,851人(男17,986人・女19,865人)・世帯数13,489世帯

2010
2月号
No.98



てまえ けっこうなお点前で

菰搾保育園（大橋登美子園長）では20年前から年長組の園児に礼儀作法や和の心を感じてもらおうと茶道を体験させています。園児たちのお点前は3月3日のひなまつりの日、保護者の皆さんへ披露されるそうです。

平成21年度つがる市表彰式

長年の貢献に感謝をこめて

地方自治の発展や社会福祉の向上に貢献した方の功績をたたえる「平成21年度つがる市表彰式」が1月8日、生涯学習交流センター「松の館」で行われました。

今年度の受賞者は褒賞4人、功労賞4人の計8人。式では福島市長が受賞者一人ひとりに表彰状と記念品を手渡し「皆様の顕著な功績に敬意を表します。これからも識見と経験を生かして、市発展のために助言くださるようお願いします」と式辞。受賞者を代表して秋田谷要藏さんが「地方自治に携わり、つがる市誕生に立ち会えたことが一番の思い出です。今後は一市民として微力を尽くす覚悟であります」と謝辞を述べました。



成田 昭司さん
(60歳・柏桑野木田)

平成17年4月から平成21年3月までつがる市収入役として市の発展に尽力するとともに、町村合併推進に努め、つがる市誕生に貢献。また平成3年4月から平成17年3月まで柏村議会議員及びつがる市議会議員として地方自治の振興発展に寄与

秋田谷 要藏さん
(73歳・下車力町)

平成17年4月から平成21年4月までつがる市特別参与として市の発展に尽力するとともに、町村合併推進に努め、つがる市誕生に貢献。また昭和54年4月から平成17年2月まで車力村議会議員及び車力村助役として地方自治の振興発展に寄与

中村 正行さん
(81歳・車力町)

長年短歌づくりに精励し、平成21年「歌会始の儀」の選歌に全国で4人目となる2年連続の入選を果たし、皇居宮殿において披露されるなど文化発展に貢献

平山 厚さん
(64歳・下牛潟町)

昭和37年12月から平成21年2月まで消防団員として46年の長きにわたり、地域住民の生命財産の保護に努め、消防行政の推進に貢献〔つがる市消防団車力地区団長を歴任〕

長内 富三さん
(64歳・木造千代田)

平成元年3月から平成21年2月まで木造町農業委員会委員及びつがる市農業委員会委員として8期19年にわたって在職し、地域農業の振興発展に貢献

小野 榮一さん
(62歳・稲垣町繁田)

昭和62年7月から平成21年2月まで稲垣村農業委員会委員及びつがる市農業委員会委員として8期21年にわたって在職し、地域農業の振興発展に貢献

原田 春美さん
(54歳・森田町床舞)

昭和49年3月から平成21年2月まで消防団員として34年にわたり、地域住民の生命財産の保護に努め、消防行政の推進に貢献〔つがる市消防団副団長を歴任〕

尾野 光春さん
(62歳・牛潟町)

昭和45年6月から平成20年8月まで消防団員として38年にわたり、地域住民の生命財産の保護に努め、消防行政の推進に貢献〔つがる市消防団副団長を歴任〕

褒賞

褒賞は、市民または市に縁故の深い人で、福祉、勧業、地方自治、教育、文化などの各分野において市の発展に寄与し、功績が特に卓越し、顕著であつた人に贈られます。

功労賞

功労賞は、市民または市に縁故の深い人で、福祉、勧業、地方自治、教育、文化などの各分野において市の発展に寄与し、優れた功績があつた人に贈られます。

迎春

多くの市民が集い、新年を祝う



つがる市発展を祈念して乾杯する
宮本純一商工会長



新春を迎える年頭のあいさつをする福島市長



新年を祝いながら会食する出席者

不屈の精神で 市民の生命と 財産を守る 「火消し魂」

つがる市消防団出初め式



三新田神社で今年一年の無火災を祈願する箱田団長



勇ましく分列行進をする消防団員

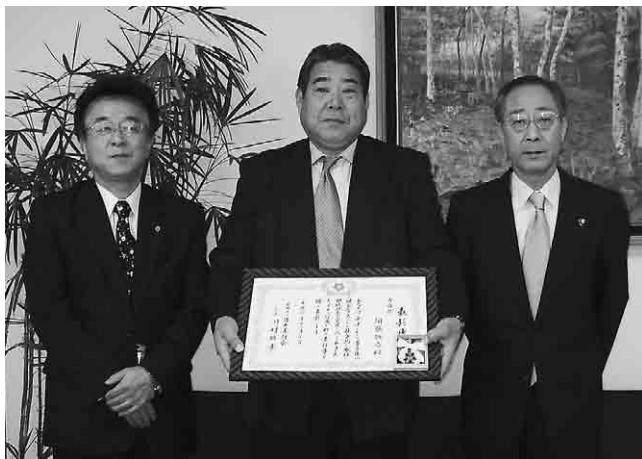
新春の恒例行事である「つがる市消防団出初め式」が1月5日、57分団約900人、消防車両60台が参加して松の館駐車場で開催され、火災のない安全・安心なまちづくりに決意を新たにしました。

式に先立ち、福島市長はじめ箱田鉄雄消防団長や消防団幹部らが、三新田神社で無火災祈願祭を行い、今年一年の無火災を祈願しました。

午前9時40分から行われた式で消防団員は、市議会議員、県議会議員、消防関係者などの見守る中、観閲者の福島市長から服装の点検を受け、市役所前の市道を勇ましく分列行進して士気を高めました。

分列行進終了後は、会場を松の館に移して式典が行われ、福島市長が「消防人としての高い誇りを持ち、あらゆる災害に即応できるよう心身を鍛え、市民の信頼と期待に応えてほしい」と式辞。続いて箱田団長が、「団員は日々の訓練を積み重ねて日夜わが身を省みず、防災の精神で任務を全うしてもらいたい」と訓示しました。

また、30年以上の長きにわたり消防団活動に寄与して勇退された12人の団員に福島市長が感謝状を手渡し、最後に万歳三唱で出初め式を祝いました。



受賞の喜びを福島市長に報告する須藤さん（中央）



自分たちの作品展開催を喜んでいる尾崎さん夫妻

須藤さん「秋季善行表彰」を受賞 太鼓指導で地域の子どもを健全育成

長年にわたり社会貢献活動に尽力された方を表彰する秋季善行表彰（社日本善行会主催）を須藤誠造さん（柏鷺坂）がこのほど受賞し、福島市長に喜びの報告をしました。

須藤さんは柏地区で青少年の太鼓指導に力を入れ、太鼓を通じて非行防止や健全育成を図るとともに日本文化を子どもたちに継承させ、文化を大切にする心を育んでもらおうと約10年間にわたり指導を続けています。須藤さんの指導を受けた小・中学生たちは、老人ホームやイベント等での演奏で人に感謝される喜びと生きているという価値観に芽生えた子どもたちも多く、福島市長は「これからも指導を続け、健全な子どもたちを育ててください」と須藤さんを激励しました。

地元で油絵展を開催 2人で描き続けた30年の集大成

木造増田在住の尾崎昭一さん・千枝子さん夫妻がこのほど、松の館ギャラリーで油絵「巴里に夢を求めて描いた夫婦展」を開催し、市民らの目を楽しませてくれました。

尾崎さん夫妻は30年前から油彩を始め、団体等には所属せずにお互い自由な発想で絵を描き、ピカソ、ゴッホ、モネなどの画集を手本にしてそれぞれ独学で描いています。作品展のタイトルに「巴里一」と付けたのは、2人にとってのパリはあこがれの地で、多くの巨匠たちに少しでも近づきたいという思いが込められているそうです。夫の昭一さんは「自分たちの絵が訪れた人たちにどう評価されるかわかりませんが、これまでの集大成を見てもらいたい」と話しており、2人は地元で初めての作品展開催を喜んでいました。



年末チャリティー演楽会

市民の親睦交流と憩いの場を提供しようと車力歌謡クラブ「樂歌声の会」がこのほど、「09年末チャリティー演楽会 in しゃりき」を牛潟公民館で行いました。

今回で7回目となる演楽会には市内外から約400人が訪れ、歌や舞踊を楽しみ、中でも歌を交えながらの寸劇は昨年に引き続き好評で、セリフが津軽弁でもあることから観衆は大笑いしながら鑑賞していました。演楽会は歳末たすけあい運動の一環として開催していることから、収益金の一部を社会福祉協議会へ寄付しました。



スポーツ教室で基礎を学ぶ

NPO法人つがる市体育協会（福島弘芳会長）が1月16日、稻垣体育館で「キッズスポーツ教室・大会」を開催しました。

同教室・大会には、市内小学生30人が参加。同協会は昨年12月に市内全小学生を対象に「スポーツに関するアンケート調査」を実施し、その結果、児童に人気のあったドッジボール、バドミントン、縄跳びの3種目を行いました。参加者は指導者からルールと基礎を学び、交流を楽しみながら汗を流していました。

来場者の前で熱唱する出演者

熱心にバドミントンの指導を受ける児童

リフトに乗つて移動する参加者



もっと上手に滑るぞ!

柏、森田地区の小学3年生以上を対象としたスキー・スノーボード教室が1月9日、ナクア白神スキーリゾートで開催されました。

教室は森田公民館事業の一環として行われ、初級、中級レベルの児童24人が参加。講師は森田スキークラブの指導員が担当し、4班に分かれて指導していました。参加者はリフトに乗つて山に昇り、約1時間かけて斜面を滑り降り、ブルークボーゲンやシュテムターンなどの練習を繰り返しながら、白銀にシップルを描いていました。



下の句の札を取り合う児童

いらっしゃいませ! 毎度ありがとうございます!

しげた保育園（工藤敦子園長）で1月21日、恒例の園内行事「お店やごっこ」が行われ、園児60人が買い物を楽しみました。

同園では子どもたちに言葉のやり取りを楽しみながら金銭感覚を養ってもらおうと毎年開催しています。遊戯室にはおかし屋、おもちゃ屋、やさい・さかな屋などの店がまえられ、年長児が店主となって年中児たちに品物を販売。「いらっしゃい、いらっしゃい」の呼び声に園児たちはお菓子や模造紙で作った野菜、アニメ人気キャラクターのグッズ類など好みの品物を買い求め、買い物袋いっぱいになるまでショッピングを体験しました。

交通事故ゼロを祈願し
玉串を捧げる桜庭会長



今年一年の交通安全を祈願

今年一年の交通事故による死者ゼロを目指してつがる地区交通安全協会（桜庭会長）が1月7日、平成22年の交通安全祈願祭を三新田神社で行いました。

祈願祭には交通安全母の会員や同協会関係者ら約30人が出席。祝詞奏上の後、桜庭会長、福島市長、柴田つがる警察署長らが玉串を捧げ、桜庭会長が「昨年の交通事故死者は県内で50人、つがる警察署管内では4人となっています。交通安全関係団体が一丸となって交通死亡事故ゼロを目指し、地域に浸透する活動をしていきましょう」とあいさつしました。

元気に「はいっ!」郷土に親しむかるた大会

稻垣子ども会育成連絡協議会（斎藤明会長）が主催する郷土かるた大会が1月10日、稻垣公民館で行われ、小学生30人が学年対抗で熱戦を繰り広げました。

大会は子どもたちに郷土の文化や風土などを継承しようと行われ、札には「下繁田 伝統芸能の荒馬や 手綱握られ 暴れまわる」「川治いの 一本タモを目印に 昔の人は 舟をこいだと」などが書かれています。児童たちは読み手が上の句を読み上げると耳を傾け、下の句の札を「はいっ」と大きな声を出して札を取っていました。



お目当ての品物を買い求める園児

こころの相談

こころの病気、こころの悩みなどについて相談をお受けしています。

眠れない、うつ病や統合失調症などの病気、人間関係、子どもの不登校やひきこもりなどの悩みを抱えている方は、一人で悩まずご相談ください。



■期　　日：3月5日(金)、3月15日(月)

■時　　間：10:00～15:00

■場　　所：つがる市役所 1階相談室

■申し込み：事前に「こころの相談担当者」あてに電話で予約してください。

※当日の申し込みも受けますが、ご予約の方が優先になります。

【申し込み・問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111(内線302)

健 康 万歩計

健康万歩計は、西津軽郡医師会（つがる市・鰐ヶ沢町・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。

家庭血圧の『目標値』について

日常、患者さんを診療させて頂いていますと、「あの世に逝ってもいいから脳卒中や認知症にはなりたくない」と言われる方が少なくありません。高血圧を適切に治療することにより、多くの脳卒中や脳血管性認知症を予防することができます。一方、わが国の高血圧人口は約4000万人と言われ全国民の1/3に上ります。最近では家庭血圧計をお持ちの方も増えてきましたが、血圧をどこまで下げるかが問題となっています。

昨年1月に日本高血圧学会のガイドラインが改訂されました。血圧をどこまで下げればよいのか血圧の降圧目標値が変更になっています。右表に示すとおり、昔に比べると降圧目標値はついぶん厳しくなってきました。すべての患者さんがガイドライン通りにしなければいけないわけではありませんが、専門家の意見ですので十分参考にすべきものです。

また、患者さん毎のさじ加減も必要ですので、かかりつけ医との相談が重要になります。



今月のドクター

小笠原 幸裕 先生

西津軽郡医師会広報担当役員
(ファミリークリニック☆希望・院長)



高齢化社会の到来によって脳卒中患者さんの増加、(脳血管性)認知症患者さんの増加、家族の介護負担の増加、老人ホーム待機患者さんの増加、介護保険料の増額など将来、益々問題は多くなりそうです。血圧を目標値まで下げるこによってこれら将来の問題を少なくすることが期待されています。特別な理由がない限り是非、目標を達成したいものです。

高血圧治療ガイドライン2009より（日本高血圧学会）

	家庭血圧の目標 (収縮期/拡張期)	外来血圧の目標値 (収縮期/拡張期)
64歳以下	125未満/80未満	130未満/85未満
65歳以上	135未満/85未満	140未満/90未満
糖尿病や腎臓病がある人	125未満/75未満	130未満/80未満
心筋梗塞の既往がある人	125未満/75未満	130未満/80未満
脳卒中の既往がある人	135未満/85未満	140未満/90未満

広 告

小学生・中学生受付中！
新規に



◆進学・学習指導教室◆ 萩野学習会

対象：小学生・中学生(国・英・数・社・理)

平成21年度 入試合格者実績

弘前高校1名、五所川原高校13名(うち理数科6名)
木造高校8名、五所川原工業3名、弘大附中1名

〒038-3136 つがる市木造萩野13-23(商工会館裏)

TEL 0173-42-1738

志望校を母校にする！

広 告

学生服・セーラー服 高校指定服・指定トレパン

☆☆☆☆☆☆☆☆
木造中学校 柏中学校 森田中学校 稲垣中学校 五所川原高校 鰐ヶ沢高校

FTYMO TEL42-2118
木造有楽町

新型インフルエンザワクチンの接種費用の助成

市では新型インフルエンザワクチンの接種費用を助成しております。医療機関などで接種費用を全額自己負担した方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方で接種費用を負担した方は、接種費用のうち市助成を指定された口座に振り込みいたしますので、市役所健康推進課で手続きをしてください。

申請手続きは平成22年3月31日までの受付となります

費用	1回目	2回目
	3,600円	1回目と同じ医療機関で接種した場合 : 2,550円 1回目と異なる医療機関で接種した場合 : 3,600円

- 【申請に必要なもの】**
- ①新型インフルエンザ予防接種済証（接種した医療機関で発行）
 - ②領収証
 - ③預金通帳（本人または家族のもの）
 - ④印鑑（窓口申請に来られる方の印鑑）

【※④の注意！】接種した人と申請に来る人が異なる場合は、申請に来る人の印鑑をご持参ください。
例) 鈴木一郎さんが接種をし、佐藤二郎さんが申請に来る場合は、**佐藤の印鑑**をご持参ください】

【申込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111(内線307)

対象者	助成額
①生活保護世帯の方	上限6,150円まで全額助成
②優先接種対象者で市民税非課税世帯の方	
③上記の①②以外の方	1回につき1,000円を助成

精神障害者を抱える『家族教室』

精神障害者（主に統合失調症の方）を抱える家族の方を対象に、統合失調症を中心とした病気や治療などについての家族教室を開催します。同じ悩みを抱える家族同士が学び合い、交流しながら家族が少しでも楽に暮らすことを目指していますので、是非ご参加ください。

日 時	内 容	講 師
第1回 2月25日(木) 14:00~15:30	統合失調症について理解しよう	藤代健生病院医師 千石 利広 氏
第2回 3月11日(木) 14:00~15:30	関わり方のコツについて（ご家族の知りたいこと、疑問、悩みにお答えします）	藤代健生病院薬剤師 石田 悟 氏
第3回 3月23日(火) 10:00~12:00	社会資源と福祉制度について知ろう	地域活動支援センターすみれ 精神保健福祉士 川村 和康 氏

◆場 所：木造ふれあいプラザ（JR木造駅左隣の三角屋根）

◆申込み：事前に電話で申込みしてください。

【申込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111(内線302)

「ダメージを与えるお酒の飲み方」学習会

酒は百薬の長といわれますが、飲み過ぎは体に害を与えます。「自分は飲み過ぎだよな？でも、ついもう1杯…」そんな経験のある方は、ご参加ください。

【申込み・問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111(内線306)



日 時：2月20日(土) 15:00~16:00

場 所：生涯学習交流センター「松の館」

テーマ：「多量飲酒と適量飲酒について」

講 師：ナルミ医院 嘴海 晃 院長（弘前市）

対 象：お酒の量が気になっている方またはその家族

定 員：20人程度（定員になり次第締め切ります）

申込み：電話で申込みください。

広 告

あなたの家の不満を解消します！

直営工事で経費削減／だから少額精銳で経費削減！できるコストダウン！

大きい工事から些細な事まで、常に正直な住まいづくりをじています。



新築・増築・リフォーム・設計・施工・管理
〒038-3106 青森県つがる市柏玉水沖落5-3
代表 対馬 正年
青森県知事許可(般-19)第400211号

あなたの専門家による
新築・増築
すばっと電化リフォーム
断熱リフォーム
水廻り設備のリフォーム
などなど、ストレスのない理想の家づくり計画・設計いたします。

TEL 0173-23-4588
お気軽にご連絡ください！

広 告

化粧品 生活雑貨

①TWANY LISSAGE

RESET
COSMETICS
リセット

ぽかぽか
日焼けにご注意！

つがる市木造末広38-1
(小学校・中学校の近くです)
0173-42-4833

新しい出会いに・・・ 新春メイクご紹介中！

20歳になつたら国民年金



国民年金に必ず加入しなければならぬ人は、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ることができ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。

注意！

- 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ることができ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ることができ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の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（つがる市木造千年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来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200m²以上の建物

対象診断校：車力小学校、牛潟小学校、富菴小学校、柏中学校、稻垣中学校体育館

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。

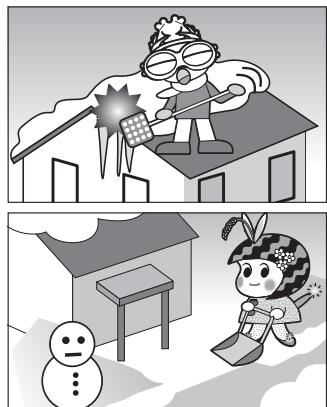
学校名	耐震補強部分	構造	Is値
牛潟小学校	屋内体育館	鉄骨造	0.25
車力小学校	屋内体育館	鉄骨造	0.21
柏中学校	屋内体育館	鉄骨造	0.4

※富菴小学校は地盤沈下により「耐震診断」が不可能となつたため、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、屋根雪が残ってい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つてから、2~3cmの間隔で切る。
- ④ボウルに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づ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

お知らせ

【お知らせの見方】
 申込申し込み問問い合わせ
 申込申し込み問い合わせ
 ホームページ
 eメール

行政相談

木造会場

● 2月26日(金)、3月12日(金)午前
10時～午後2時▽市役所2階

相談室

行政相談委員 工藤義則 氏
木造若緑5の7 電話42・55568

森田会場

● 3月12日(金)午前10時～正午▽
森田公民館 行政相談委員 佐藤朋子 氏

森田町床舞豊原84の2 電話26・23370

（稻垣会場） 時▽稻垣公民館

※人権相談も同時開催します。

行政相談委員 藤田明夫 氏
稻垣町豊川酒田27 電話46・3860

毎月第1・3水曜日に実施していますので、事前に電話で確認の上、お越しください。

「市総合計画」に関する市民アンケートにご協力ください

公的個人認証サービスについて
業務について
証明書の発行・更新業務は、平成22年4月1日から市役所（本庁）のみの受付となりますので、お知らせいたします。

間市民課（内線265）

市では合併後の新しいまちづくりを推進するうえで、基本となる「総合計画」の後期計画策定を進めています。計画に市民皆様のご意見を反映させていた

間市民課（内線268） 電話56・35514

献血にご協力ください

2月21日(日)、3月6日(土)午前 10時～午後4時▽イオンモール ルツガーパ

● 2月21日(日)、3月6日(土)午前
10時～午後4時▽イオンモール
ルツガーパ

農家相談

問 健康推進課（内線309）

農地の売買、賃貸借等について相談したい方は、お気軽に越野しください。

● 2月18日(木)、3月18日(木)午前
9時30分～正午▽稻垣支所／午後1時30分～4時▽車力支所
間農業委員会事務局（柏支所内） 電話25・3820

車力中学校完成見学会について

間企画課（内線321）

現在全面改築中の車力中学校校舎を市民皆さんに開放して、

学校見学会を開催します。どなたでも見学できますのでお気軽にお越しください。

● 日時▽2月27日(土)、28日(日)午前10時～午後3時

● 場所▽車力中学校

※事前の連絡は必要ありません。

見学の際は、内履きを持参ください。

間教育委員会 教育総務課 電話49・1193

音楽鑑賞会（マリンバ・ピアノコンサート）

プロが演奏する音楽を聴きながら、児童と地域住民が交流する音楽鑑賞会を開催いたします。

● 場所▽穂波小学校体育館
日時▽3月5日(金) 午前11時～正午

市では合併後の新しいまちづくりを推進するうえで、基本となる「総合計画」の後期計画策定を進めています。計画に市民皆様のご意見を反映させていた

果樹生産者の皆さんへ

間教育委員会 生涯学習課 電話49・1200

平成22年度の果樹共済加入申込期限は平成22年3月25日までとなりております。市は平成23年度までの共済加入面積50%以上を目標に掛金の一部を助成し

だくことから、市民アンケートを実施することとなりました。
2月下旬に市内に居住する約650人の方々を無作為に選び、アンケート調査を実施します。
調査票が届いた際はご協力ください。お願いします。

スポーツ・文化・ボランティア活動に最適な「スポーツ安全保険」

人以上の団体）を対象とした保険です。掛金は年齢・団体種別・補償内容に応じて年額600円から9千円となつており、小さな掛け金で入院、通院、死亡などの傷害保険や見舞金などが補償されます。

2010年度の加入受付は次のとおりです。

● 受付開始▽平成22年3月1日～
● 保険期間▽平成22年4月1日～平成23年3月31日

● 4月1日以降の申込みは、掛け金を振り込んだ日の翌日から有効。加入依頼書は教育委員会に備え付けてあります。

なお、保険の詳細については、「スポーツ安全協会青森県支部（電話017・782・6984）へご確認ください。

間教育委員会 生涯学習課 電話49・1200

広 告

夜9時まで営業の旅行屋です!!

航空券・宿泊・貸切バス・国内旅行・海外旅行・団体旅行
旅行の事なら「旅行屋」まで、お電話ください
営業マンが自宅・職場まで伺います

 旅行屋 TEL 017-776-3434

株式会社 旅行屋 青森市安方2-17-11 青森日商連安方ビル2F
総合旅行業務取扱管理者 長利忍(木造高校卒業)

広 告



〈厚生労働大臣免許〉柔道整復師 川嶋 浩靖
〈厚生労働大臣免許〉柔道整復師 川嶋 絵美子

診療時間

月曜日～金曜日	8:30～12:00	2:00～7:00
土曜日	8:30～12:00	1:30～5:00
休診／日曜・祝日	※急患はお電話下さい	

各種健康保険・交通事故・労災・生保 取扱い

つがる市木造末広41-11 ☎ 49-1343

えて加入しましょう。
問 農林水産課（内線411）

ご意見をお寄せください

市は平成17年2月に「つがる市次世代育成支援地域行動計画」を策定し、このたび、平成22年度から平成26年度（5年間）までの後期計画を策定することになり、計画案を作成しました。計画は皆様からのご意見を参考に策定いたしますので、計画案についてのご意見をお寄せください。

- 閲覧場所 ▽ 福祉課、各支所
- 閲覧期限 ▽ 2月19日（金）まで
- ご意見を提出できる方
- ご意見の提出方法 ▽ 福祉課に
- 市内に住所を有する方
- 市内に事務所又は事業所に勤務する個人及び法人、その他の団体
- 市内の事務所又は事業所に勤務する方

五所川原税務署からお知らせ

■ 平成21年分所得税の確定申告について ■

平成21年分の申告期間は、2月16日（火）から3月15日（月）までとなります。また、申告書の作成指導と受付は、土・日を除く午前9時から午後5時までとなります。

◎申告書は、「所得税の確定申告書の手引き」などを参考に、国税庁ホームページ（www.nta.go.jp）の「確定申告書等作成コーナー」などから作成し、早めに提出しましょう（郵送可）。申告書の作成・提出は、さらに便利で使いやすくなったイータックス（国税電子申告・納税システム）をお勧めします。詳しくは、e-Taxホームページ（www.e-tax.nta.go.jp）をご覧ください。

◎申告書は、郵便・信書便またはイータックスによっても提出可能です。

◎給与所得者などの還付申告は、2月15日（月）以前でも提出できます。還付金の受取りは、銀行などの預貯金口座への振込みが便利です。

◎新型インフルエンザへの対応として、申告作成会場では職員がマスクを着用して執務する場合がありますので、ご理解をお願いいたします。ご来場される際には感染予防のご協力をお願いいたします。

【問い合わせ先】

五所川原税務署 電話34-3136

直接持参、郵送、FAX、メールのいずれかで提出（氏名・住所・連絡先を記入すること）
問 福祉課（内線239）

自動車の名義変更・廃車手続き・車検はお早めに！

問 津軽広域水道企業団 西北事業部 電話42-7111

平成22・23年度の指名競争入札等参加資格審査申請について

津軽広域水道企業団（津軽事業部・西北事業部）では、指名競争入札等参加資格審査申請の定期受付を行っております。

● 締切 ▽ 2月26日（金）まで
(※土、日、祝日を除く午前9時～午後4時)

● ○ テレフォンサービス
050-55540-2008

● ○ ユーザー車検予約
050-55540-2108

● ○ 窓口受付時間 ▽ 午前8時45分～正午、午後1時～4時
※土、日、祝日は閉庁日です

<http://www.net.pref.aomori.jp/tusui>

3月は名義変更（移転登録・更登録等）の手続きで、運輸局及び事務所の窓口は大変混雑します。できるだけ3月14日以前に手続きすることをおすすめします。また、車検も3月下旬に集中しないようお早めに受検してください。

なお、自動車の登録手続きはテレフォンサービス、検査の諸手続及びユーザー車検の予約は電話予約等をご利用ください。

代理人による県税の納税証明書(自動車税以外)の交付申請について

納税証明書は、納税者の皆様の大切な情報を証明するものですから、窓口においていただいた方の確認等を厳格に行います。代理人（法人の場合は代表者以外）の方が申請される場合は、次のものが必要となります。

- ①代理人の本人確認書類（運転免許証、健康保険被保険者証など）
- ②本人の印鑑（法人の場合は代表者印）及び代理人の認印
- ③本人（法人代表者）の印鑑登録証明書（申請する日から3ヶ月以内に発行されたもの）
- ④委任状（申請書の「委任に関する事項」欄を使用できます。）
- ⑤青森県収入証紙（1部につき400円）

【問い合わせ先】西北地域県民局県税部 納税管理課 Tel34-2111（内線205）

広 告

光風自転車商会

どこで買った自転車も電話で出張修理OK!

- 安心の3年間無料盗難補償付自転車「対象車種のみ」おすすめです！
- 向い風・坂道もラクラクな電動アシスト自転車人気です！
- 3人乗安全基準対応自転車展示中です！

つがる市森田町下相野野田73-3
☎ 42-4155 FAX兼用

広 告

すまいる院・夢

整 体



つがる市木造若緑19
須藤りょうこ

カイロプラクティック療法

腰が痛い・肩がこる・背中が痛い・その他の不愉快な症状に、回りの筋肉・靭帯をゆるめ、圧をかけて放すことで老廃物・血流が良くなり、関節の動きを整えることで痛み・こりが改善していきます。（手技療法）

【問い合わせ・予約番号】
080-3193-4463

1. 全身調整

2月末まで60分2,000円！予約された方は500円引き！！

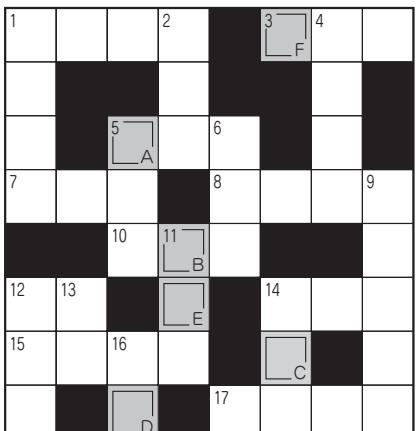
2. 美容カイロ調整

2月末まで90分3,500円！予約された方は500円引き！！

骨盤調整 → お顔の歪み調整 → クレイウォッシュ → クレイマッサージ

骨盤を調整することで身体の線がキレイになり、お顔がかわります。クレイ（粘土療法）は肉体を再生させる強力な性質をもっています。

クロスワードに挑戦！



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人の方に、「つがーるちゃん工
コバッグ」をプレゼントします。（2月22日必着
※22日消印有効）

応募先：〒038-3192
つがる市役所 総務課文書広報係まで

○12月号の当選者は次のとおりです
山谷サツ(木造)・伊藤花江(木造)・長内香(木造)・
山内富士子(柏)・松橋久美子(富菴町)

1月号の答えは「かどまつづくり」でした。

1月号の首先は「かごよシナリ」でした。
多数応募していただきありがとうございました。
1月号の当選者は次のとおりです

1月号の当選者は次のとおりです。
一戸精子(木造)・秋田谷大輔(木造)・新岡芳子(木
造)・塙谷真生(木造)・工藤のぶ(東力町)

11 鬼に○○○。
12 砂漠の生活に適し、背中にじぶがある動物。
13 相撲で、十両以上の力士。
14 タケノコの塙漬け。ラーメンのトッピングの一種。
15 モーリス・ルブランの小説に登場する架空の盗賊。三世も活躍中。
16 水湿地に自生する多年草。アヤメ、ハナショウブと見分けがつきにくい。
17 イタリア共和国の首都。
18 果肉を煮つめた食品。
19 材木などを建て並べ、横板を通して作つたかきねのこと。
20 敵の攻撃を防ぐために、掘や石垣をめぐらして築いた建物。

11 太陽系の第6惑星。周囲に輪がある。

10 表彰や記念のために贈られる金属製で田形のもの。

9 お酒を飲み過ぎたついでー・ショウガ科の多年草。

8 ピーマンやシンシートウと同じで、果実に辛みがないトウガラシの一品種。赤や黄色などがある。

7 フランス語で栗のこと。

6 海外旅行で○○ボケが大変。

5 最高気温が30℃以上の日のこと。○○○

4 日。

3 ニューキの連続テレビ小説「まんじ」という名で、鹿児島県の島。1993年には世界遺産に登録される。

2 秋田県の県の魚。別名カミナリウオと呼ばれ、日本海の冬の味覚として田舎など有名。

【タテの問題】

【ヨウの問題】

CIR Column

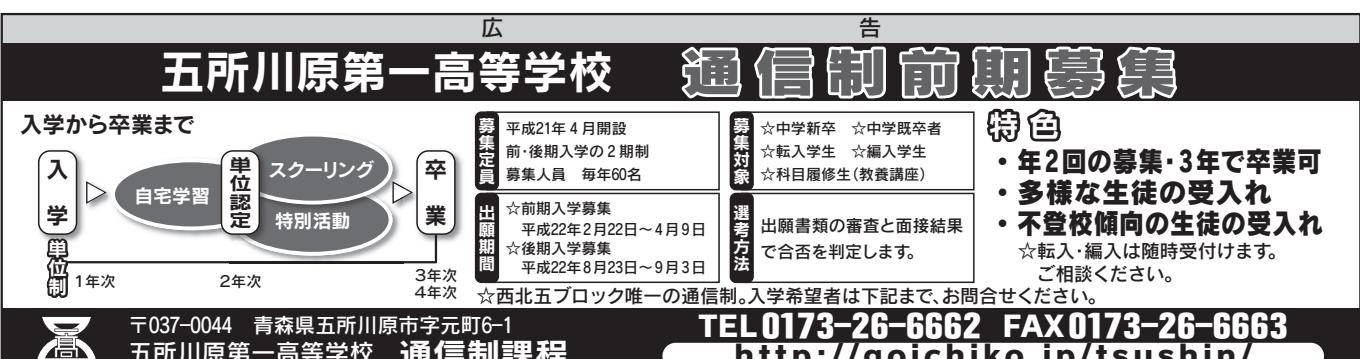


カンボジアへの旅行

相変わらず青森の冬の大変です。私はお正月、昨年同様青森より暖かい場所、今年はカンボジアに行つきました。皆さんはカンボジアについて知つてゐるかと思いますが、アンコールワットなどの遺跡やポル・ポト派による大虐殺の傷などがあるといふのです。今回の旅行で古代歴史、貧困、美しい、若しさ、それからどうへ行つてもカンボジア人の不屈の精神に感動しました。

カンボジアは暖かい気候、安価なホテル、美しい名所が多いので日本から来る旅行者は魅力を感じます。日本に住んでいたり外国人の友達は、ほとんどがカンボジアに行つたことがあります。アメリカ人やヨーロッパ人にとつては、すでに「地球の裏側」の日本に住んでいたり、カンボジアまではあまり遠く感じません。私が冬休みのみの予定を友達に教えたらい、誰も驚きませんでし
た。しかし、私と一緒に旅行した人は、アメリカに住んでいたりアメリカ人で、周りの人はあまり旅行しない人なので、彼女を心配していました。でも私達は問題なく旅行を楽しんできました。カンボジアは想像どおりお寺などが素晴らしいかったです。想像していなかつたことは、カンボジア人が話しそうしたことでした。自分の文化にプライドを持つていますが、生活のつらいことについても遠慮なく教えてくれました。世界中の地元の人と同じように、旅行者が自國のことを好きになつてくれるよう望んでいます。優越感や劣等感ではなく、外国人と語り合ひなどを純粹に楽しんでいたりました。

アメリカに行った外国人旅行者は「何が聞かれ
るかもしません。『アメリカはどうですか?』アメ
リカにどう越すの?』日本なり「日本はどうか?
いつ国に帰るの?』カンボジアはその中間で「カ
ンボジアはどうですか?」と…





つがる市 社協からのお知らせ

平成22年2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

法律相談を開催しています

期 日：平成22年3月10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本所 相談室
料 金：無料 ※相談は予約が必要です。（TEL0173-42-4660）

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？

「介護教室」開催のお知らせです

在宅で高齢者を介護しているご家族や、介護について興味のある方、学びたい方などのための気軽な介護教室です。この機会に、介護技術を習得してみませんか？



テーマ「安心して在宅生活を送るために」
実技「腰に負担をかけない介護技術・体位変換等」
「体に無理のない着替えの方法」

日 程

午後の部 (夜の部)
13:30 (18:00) — 開会
あいさつ・オリエンテーション
13:45 (18:15) — 実技「腰に負担をかけない介護技術…体位変換等」
14:45 (19:15) — 休憩
15:00 (19:30) — 実技「体に無理のない着替えの方法」
15:50 (20:20) — まとめ
16:00 (20:30) — 閉会

介護機器・用品も展示しています！



※つがる市社会福祉協議会の有資格者
(介護福祉士等)が担当します。

主 催

社会福祉法人 つがる市社会福祉協議会

定 員

各会場30名程度

参 加 費

無 料

参 加 者

誰でも参加できます

服 装

実技を伴いますので、軽装でお願いします

申 し 込 み

参加ご希望の方は、**開催日の前日まで**につがる市社会福祉協議会又は最寄りのつがる市社会福祉協議会各支所（森田・柏・稻垣・車力）へお申込みください。また、参加したい会場（木造会場・森田会場・柏会場・稻垣会場・車力会場）もお知らせください。

日 時・場 所

会 場	期 日	開会時間	場 所
柏会場	2月18日(木)	13:30	柏老人福祉センター
木造会場	2月19日(金)	18:00	木造地域福祉センター「かっこうの館」 ※託児スペースあり。申込時にお知らせ下さい。
稻垣会場	2月24日(水)	13:30	特別養護老人ホーム「安住の里」
車力会場	2月26日(金)	13:30	車力老人福祉センター
森田会場	2月27日(土)	13:30	森田保健福祉センターあーすとぴあ

ご近隣・ご友人等お誘いの上、多数のご参加をお待ちしております。なお、会場により開催時間が異なりますので、お間違えのないようお願いします。

【お問い合わせ先】 ●つがる市社会福祉協議会 TEL42-4660 ●森田支所 TEL26-3836
●柏支所 TEL25-2468 ●稻垣支所 TEL46-3049 ●車力支所 TEL56-3051

※その他「出張介護教室」も行いますので、団体やグループ・お友達同士で介護教室をご希望の場合はご相談ください。

※このページは有料掲載になっています。

第26回つがる市くらしの工夫展



出品料理の出来栄えに見入る来場者



会場内は大勢の来場者でいっぱい！



長いもかりんとうを試食しながらレシピを確認『めつきゃなー』



絵巻ずしの実演コーナー



手作り加工品が飛ぶよう売れる



お昼には長いものすいとんが振る舞われる



つがるちゃんも出品作品に興味津々！

市内の女性団体や生活改善グループなどがくらしの知恵を生かした工芸品や地元農産物を使用したアイデア料理を披露する「第26回つがる市くらしの工夫展」が1月22日、松の館で行われました。

主催した市生活改善グループ連絡協議会の原田ひとみ会長は「日頃の工夫がつまつた作品が展示されています。生活の一部に結びつけてください」とあいさつ。

会場にはつがるブランド8品目の農産物を利用した料理44点、つがるブランド売れる加工品12点、地元農産物を利用した料理14点、つがる伝承技わら工芸品43点、快適な農作業衣などのアイデア作品63点が展示され、作り方を覚えようとメモや写真をとる人の姿も見受けられました。

中でも地元農産物を使ったアイデア料理の試食コーナーには長蛇の列ができ、来場者は昨年、県知事賞を受賞した「米粉おやき」や「長いもかりんとう」、銀賞受賞の「りんご力ステラ」などを試食しながら、舌鼓を打っていました。

また、地産地消の定着や食育を推進するため、女性団体等による手作り加工品や葉牡丹などの販売、生活改善グループによる農作業用品の作り方の紹介も行われ、来場者の関心を集めしていました。

市内の女性団体や生活改善グループなどがくらしの知恵を生かした工芸品や地元農産物を使用したアイデア料理を披露する「第26回つがる市くらしの工夫展」が1月22日、松の館で行われました。

主催した市生活改善グループ連絡協議会の原田ひとみ会長は「日頃の工夫がつまつた作品が展示されています。生活の一部に結びつけてください」とあいさつ。

会場にはつがるブランド8品目の農産物を利用した料理44点、つがるブランド売れる加工品12点、地元農産物を利用した料理14点、つがる伝承技わら工芸品43点、快適な農作業衣などのアイデア作品63点が展示され、作り方を覚えようとメモや写真をとる人の姿も見受けられました。

中でも地元農産物を使ったアイデア料理の試食コーナーには長蛇の列ができ、来場者は昨年、県知事賞を受賞した「米粉おやき」や「長いもかりんとう」、銀賞受賞の「りんご力ステラ」などを試食しながら、舌鼓を打っていました。



作品名▽チョツキとえりまき
出品者▽長谷川さつ(木造)

アイデア作品の部門（金賞）



作品名▽ケラ
出品者▽天坂やさ(森田町)

わら工芸品の部門（金賞）

くらしの知恵と工夫が詰まった「金賞作品」

地元農産物利用料理の部門（金賞）



作品名▽ひき肉とごぼうのはさみ揚げ
出品者▽松橋京子（柏）

つがるブランド売れる加工品の部門（金賞）



作品名▽りんごワッフル
出品者▽白瀬清子（稻垣町）

つがるブランド農産物8品目利用料理の部門（金賞）



作品名▽長いも入りいかメンチ
出品者▽松橋ミエ（富蒼町）