

## 食卓に もう一品



食生活改善推進員の皆さん

グラタンを作る時の牛乳の代わりに長いもを使いました。また味噌で味付けすることで和風仕立てのグラタンになります。

体の調子を整えるはたらきがあるビタミンはねぎの上から下に向かうにつれて減っていきます。葉の部分が白い根よりもビタミンが豊富です。ただ、甘味が多いのは白い部分であり、ねぎは1本そのまま料理に使うとおいしくビタミンも十分とれます。

### 【作り方】

- ① ねぎを粗みじん切りに切る。
- ② フライパンに油を敷いてねぎを焦げ目がつくまで焼く。
- ③ 長いもは皮をむいてすりおろし、みりん、味噌を入れよくかき混ぜる。
- ④ 耐熱皿に②、③を入れ、とろけるチーズをのせてオーブントースターで5～6分焼き色がつくまで焼く。

## ねぎと長いものチーズ焼き



エネルギー 157kcal 塩分0.9g

### 【材料】2人分

ねぎ	1本(100g)
長いも	120g
とろけるチーズ	20g
味噌	大さじ1
みりん	小さじ1
サラダ油	小さじ2

## CIR Column 国際交流員 コラム

### 「何歳ですか?」



「何歳ですか?」  
「〇〇歳です」。そして、自分が年上だと気づいた人は必ず「わかっ」と言わなくてはなりません。日本人はなぜそう言いますか? 何人かの人に聞きましたが、答えはそれぞれです。一番普通の説明はお互いの階級を決めるからだそうですが、私は色々な面白い理由も想像しました。相手の十二支による性格や、適齢期になっているかどうか、小さい時どんなテレビ番組を見ていたかなどを理解するためです。

いわゆる平等主義的なアメリカでは、年齢を聞くのが失礼だと思われています。「Age is just a number」(年齢はただの数)という考え方が強くて、年齢によって人の扱いを決めることを認めるのはタブーかもしれません。しかし、アメリカ人は日本人のようにある年になつたらある目的を達成したい気持ちや年代で相手の扱いを変えることがないわけではありません。人間は年をとるものなので、それを気づかないふりをするのが難しいと思います。決定的な違いはアメリカ人が「年齢」より幅広く「世代」を気にしていることだと思います。社会人になつたら、自分より5才年上か年下の人は一般の人に同等の人だと考えられます。自分の親の世代の人を尊敬したり、10才以上年上の人に丁寧に話したりすることがあります。しかし、初めて会った時でも1才、2才年上の人に丁寧語を使うアメリカ人はほとんどいないと思います。もしいるとすれば、冷たい印象が残るかもしれません。日本で比較的に厳しいルールがあるので、若い年ではない人と本当に親しい友達になれるかと私は悩んだことがあります。Age is just a number」と考えよつとつても、周りの人の年齢を気にしたり、人の年齢を聞いたりしてしまつて、日本人みたいな考え方になっているかもしれません。

国際交流員 ベルテ・デーナ

## 平成22年度北方領土に関する標語の募集

北方領土問題や北方領土返還要求運動への理解と認識を持ってもらうため、ポスターやパンフレット、グッズ等に使用する標語(キャッチコピー)を募集します。

- 応募条件 応募作品が入選した場合、氏名、居住地(市町村名)を公表できること。  
 応募方法 「はがき」又は「電子メール」で以下を明記。  
 ①応募作品②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥性別⑦電話番号⑧職業学校単位等で応募する場合は、所属校、学年及び担当教員名も明記。  
 表彰 ①最優秀賞 1作品 賞状と賞金5万円  
 ②優秀賞 4作品 賞状と賞金2万円 ③佳作 5作品 賞状と賞金5千円  
 締め切り 平成22年9月30日(木)まで(当日消印有効)  
 応募先 【はがき】〒110-0014 東京都台東区北上野1-9-12 住友不動産上野ビル9階  
 独立行政法人北方領土問題対策協会 宛  
 【メール】hyougo2010@tk.hoppou.go.jp

【問い合わせ先】独立行政法人北方領土問題対策協会  
 業務グループ啓発担当 電話03-3843-3630

## オウム真理教被害者救済法をご存じですか!

オウム真理教による無差別大量の殺傷行為により、被害を受けた方に国が給付金を支給して救済いたします。障害及び傷病を負った方、亡くなった方のご遺族が対象となります。

- ◆給付金の額: 1日以上通院した方、亡くなった方の被害に応じた額
- ◆申請締切: 平成22年12月17日

【問い合わせ先】青森県警察本部  
 警務部教養課 犯罪被害者支援室  
 電話017-723-4211 (内線2742)

# 知っていますか？「免除制度」

～ 経済的に納付が困難な場合は免除制度を利用しましょう ～

保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」、20歳以上30歳未満を対象とした「若年者納付猶予制度」が設けられています。免除等を受けず保険料を未納にしておきますと万一、障害や死亡など不慮の事故が発生した場合、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられないことがありますのでご注意ください。

## 1. 申請免除制度

全額免除・一部納付免除（1/4納付、1/2納付、3/4納付の3種類）があり、本人、配偶者、世帯主の所得審査があります。

<承認された場合の保険料>

* 4分の1納付	3,780円
* 2分の1納付	7,550円
* 4分の3納付	11,330円

注) 一部納付（免除）の場合は、保険料の一部を納付することにより残りの保険料が免除になる制度です。一部保険料を納付しなかった場合は、未納と同じ扱いになりますのでご注意ください。

## 2. 若年者納付猶予制度

30歳未満の方が対象で本人、配偶者の所得審査があり、承認されると保険料が猶予されます。年金の受給資格としては計算されますが年金額には反映されません。10年以内であれば後で納付することができますので追納することをオススメします。

<免除の承認期間>

申請免除制度、若年者納付猶予制度とも7月から翌年6月まで

注) 若年免除を継続されている方で30歳になる人は29歳11カ月までが承認となります。

### ●22年度免除申請の受付が7月1日より始まります。

<申請手続きに必要なもの>

- ①年金手帳または基礎年金番号がわかるもの ②認印
- ③他市町村から転入された人は、前年の所得証明書
- ④失業などの場合は次のいずれかの添付が必要です。
  - ・雇用保険被保険者離職票（コピー）
  - ・雇用保険受給資格証（コピー）
  - ・雇用保険被保険者資格喪失確認通知書（コピー）

### ●忘れてませんか？

21年度（21年7月～22年6月）分の免除申請は22年7月31日まで受付しています。



【問い合わせ先】市民課 電話42-2111（内線261・267）

## 第22回 参議院議員通常選挙のお知らせ

- 公 示 日：6月24日(木)
- 投・開票日：7月11日(日) ○投票時間：午前7時から午後8時
- 開 票 時 間：午後9時 ○開票場所：つがる市生涯学習交流センター「松の館」
- 《期日前投票》
- 投票期間：6月25日(金)～7月10日(土)
- 投票場所：つがる市役所本庁 → 午前8時30分～午後8時
- 森田公民館、柏支所 } → 午前8時30分～午後5時
- 稲垣支所、車力支所 } → (土・日曜日を除く)

【問い合わせ先】つがる市選挙管理委員会  
電話42-2111（内線376・377）、42-2540（直通）

## 中核病院基本設計の概要の公表

つがる市西北五広域連合中核病院(仮称)の基本設計が完成し、建物の概要を公表しています。

- 市役所1階ロビーにて閲覧
- 各支所、成人病センター
- ホームページ  
<http://www.aoi-mori.net/~tsugaru/>

【問い合わせ先】

つがる市西北五広域連合  
病院再編係 電話26-6363

### 広 告

車いすでのお出かけなら

## わせた介護タクシー

(株)わせた介護 五所川原市広田字柳沼117-57  
TEL 0173-35-3755・FAX 0173-35-2960

【ご利用できる方】

- 要支援・介護の方や身体障害者、肢体不自由により単独で移動が困難な方等
- 通院・入退院・冠婚葬祭・墓参り・美容院・買い物や観光等の送迎・同行

【ご利用できる人数】

- 車いすの方1名と付添いの方4名様
- ※わせた介護タクシーは介護保険適用外です。
- ※ヘルパーが必要な方はお申し付けください。

お気軽に  
ご連絡ください!

### 広 告

## 公文式夏の特別学習 受付中!

期間：7月20日(火)～8月31日(火)

学 習 日：火・金曜日  
学 習 時 間：午後2時～8時  
学 習 教 科：数学、国語、英語

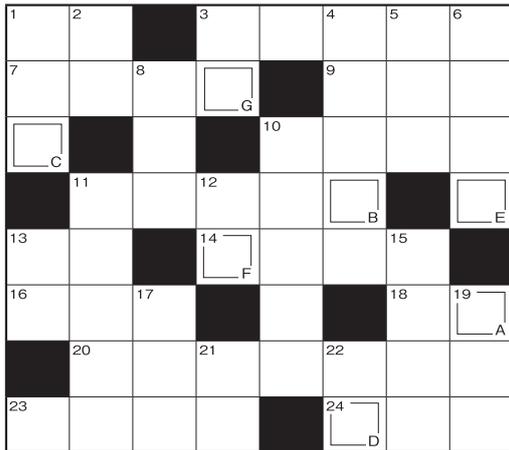


1ヶ月の会費で学習できる年に1度のチャンスです!

かしわ教室 tel:090-6256-1510

# クロスワードに挑戦!

タテ・ヨコの問題を解いていき、A～Gの文字を探してこぼを見つけてね!  
**ヒント** 6月はニコウキスゲ、7月はハナシヨウブが一面に咲くつがる市の観光地



- 【タテの問題】**
- ある分野に詳しい人。
  - 英語でおもちのこと。
  - オリンピックで1位になると○○メダルがもらえる。
  - ご飯にみそ汁をかけたたり、かつお節を混ぜたりしたもの。
  - 不注意から起こす失敗、しくじり。
  - 江戸時代末期。ペリー来航後をこう言う。
  - 円形の標的に矢を投げて得点を競う室内競技。今年の万博の開催地。
  - 商売繁盛の縁起物。店先などに置く。
  - 朝鮮料理の鍋物。キムチ○○が有名。
  - 赤ちゃんをあやす言葉「いないいない○○」
  - ザ・ドリフターズのリーダーとして活躍した○○○○長介。
  - 18世紀のドイツの作曲家。ヨハン・セバスチャン・○○○。
  - ドイツ製の高級車、メルセデス・○○○○。
  - サザエさん一家の飼っているペットの名前。昨年の干支。

**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、「つがるちゃんエコバッグ」をプレゼントします。(7月20日締切 ※当日消印有効)  
**応募先:** 〒038-3192 つがる市役所 総務課文書広報係まで

- 【ヨコの問題】**
- 平和の象徴。ポツポツポ〜○○ポツポ〜
  - そばに油揚げを乗せるとこう呼ばれる。
  - お化けや幽霊などのこわ〜い話。
  - その場しのぎにする様。「○○○○な手段」などと使う。
  - 英語でゼブラ。この動物は?
  - お笑いコンビ。ダウンタウンは浜ちゃんと○○○○のコンビ。
  - 圧力をかけると弾性で跳ね返す力が働くもの。「苦しみを○○に頑張る」なども。
  - もみ殻を取り去った精白していない米。栄養価が高い。
  - 電気製品とアニメの街、東京秋葉原の略称。立ちほだかるもの。
  - 温暖で雨量が多い地域の植生、地域。ジャングルなども呼ばれる。
  - 日本最大の中華街「○○○○中華街」。
  - 上半身に着る下着。

6月号の答えは「シマイトシ」でした。

32名様より応募していただきありがとうございました。当選者は次のとおりです。(敬称略)

野呂りつ子(木造)・三橋美枝子(木造)・平山照子(木造)・工藤逸子(牛瀧町)・松橋ユリ(富苑町)



## 地上デジタル放送の準備をお早めに!

2011年7月24日でアナログテレビ放送が終了

アナログ放送は、平成23年7月24日正午にすべての放送が終了(完全停波)します。したがって、それまでの間に、地上デジタル放送を視聴するための準備を完了する必要があります。地上デジタル放送を視聴するためには、①地上デジタル放送対応のテレビに買い換える②地上デジタルチューナーを買い足す③ケーブルテレビで視聴する、といった方法があります。(①②の場合はUHFアンテナが新たに必要場合があります) 地デジの準備に当たり、「何をすればよいか分からない」などという方には、総務省テレビ受信者支援センター(デジサポ)がお手伝いします。詳しくは、デジサポのホームページをご覧ください。総務省地デジコールセンターまでお電話ください。

■デジサポ  
 (総務省テレビ受信者支援センター)  
<http://digisuppo.jp/>

■総務省地デジコールセンター  
 電話0570-07-0101 (ナビダイヤル)  
 つながらない場合は03-4334-1111  
 平日: 9:00~21:00 土日祝日: 9:00~18:00

むらおこし拠点館フラット

## 10周年記念 夏まつり

8月8日(日)

AM10:00~PM8:00

生バンド演奏・ビアガーデンなど  
 イベント盛りだくさん!

むらおこし拠点館フラット  
 電話69-5215



広 告



お得な旅行情報はホームページでチェック!!

旅行屋 検索

旅行の幹事さま、お電話ください  
 営業マンが自宅・職場へ伺い  
 旅行の行程・見積を無料で作成いたします。

株式会社 旅行屋 TEL.017-776-3434  
 青森市安方 2-17-11 青森日商連安方ビル2F FAX.017-776-3440  
 総合旅行業務取扱管理者 長利 忍 (木造高校卒業)

広 告

**国産 うなぎ!!**  
 7月26日(月) 土用丑の日

- 量の宴会場 (~50名様)
- 少人数様用 個室有

法事・クラス会 受付中!

お電話 ください!

五所川原マックスバリュ隣  
 0173-3813048



つがる市

平成22年7月

# 社協からののお知らせ

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

～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22年8月11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)

### 3 温泉共通入浴券を 販売いたします

しゃこちゃん温泉・じょっぱり温泉・しゃりき温泉  
10枚セット購入した方には入浴券5枚サービス！  
販売価格：3,200円(計15枚)  
販売期間：平成22年7月15日(木)～8月15日(日)  
販 売 先：しゃこちゃん温泉 (TEL 42-1277)  
じょっぱり温泉 (TEL 25-2390)  
しゃりき温泉 (TEL 56-4126)

### お楽しみ ミニ湯治

【期日・対象地区】  
7/21(水) 木造地区・越水地区  
出来島地区  
7/22(木) 館岡地区・川除地区  
7/23(金) 出精地区・柴田地区  
【場 所】しゃこちゃん温泉

### 知って得する福祉の情報コーナー



聴覚障害者標識

聴覚障害であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマークで、マークの表示については、義務となっています。

危険防止のためやむを得ない場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った運転者は、道路交通法の規定により罰せられます。

このマークは運転免許試験場内の売店等で販売しています。

### 総合なんでも相談

【期 日】8月10日(火)  
【時 間】午前10時～午後3時  
【場 所】柏老人福祉センター  
(TEL25-2468)  
【料 金】無 料

行政相談員、人権擁護員、行政評価事務所職員、市役所職員等が総合的に相談を受けております。誰でも相談できますのでぜひおこし下さい。

## 社協会費全戸加入運動にご協力ください

社会福祉協議会では、今年度も住民の皆様の皆様のご協力のもとに、各種地域福祉事業・活動を推進していきたくと考えております。

本会が委嘱している各地区の「福祉推進委員」及び関係者が訪問した際にはご賛同ご加入のうえ、お力添え下さいませようお願い申し上げます。 ※地区により訪問する期間が違いますので、ご了承ください。

★一般会費 1世帯 1,000円 ★賛助会費 1口 5,000円～

皆様からの会費は、ボランティア活動や地域福祉活動推進事業、在宅福祉サービス事業などに使わせていただいております。

- ボランティア推進校事業(つがる市内の全小中高校、養護学校を指定)
- 広報・啓発事業(つがる市社会福祉大会等)
- 一人暮らし高齢者、障害者世帯等のサービス事業(シルバーサロン、地域ふれあい交流事業、一人暮らし老人昼食会等)など

※このページは有料掲載になっています。