

つがるブランド推進会議では、昨年度、市民が誇れる特産品・食文化・歴史・伝統文化などを「宝」として幅広く募集し、22点を「つがるの宝」に認定しました。

つがる市の魅力を情報発信するため、22の宝を掲載した2011年カレンダーを作成し、限定1,000部を市民の皆さんに無料で配布いたします。

配布時期：12月15日（水）から

配布場所：つがる市役所1階総合案内、市役所2階地域振興対策室、各支所、出張所

※先着順お1人様1部とさせていただきます、なくなり次第終了します。(電話等での予約は受付いたしませんので、ご了承ください)

【問い合わせ先】地域振興対策室 電話42-2111（内線426）

カレンダー：B3(364mm×515mm)版7枚綴り



2011
「つがるの宝」
無料配布
カレンダー



つがる市味自慢のグルメ情報誌ができました！

東北新幹線全線開通に伴い、つがる市内の味自慢のお店を知っていただくためにグルメ情報誌を作りました。県内外の方々につがるの魅力に触れ、味自慢のお店を巡り、つがる市を満喫していただこうと情報発信するものです。グルメ情報誌は、**市役所、各支所、道の駅等で無料配布しています。**

また、スタンプを8個集めて応募すると「光るつがるちゃん」ストラップが抽選で当たるスタンプラリーも開催していますので、どうぞ応募してください。

【問い合わせ先】地域振興対策室 電話42-2111（内線426）

**食卓に
もう一品**

**りんごと白菜の
サラダ**

協力：つがる市食生活改善推進員

りんごを皮ごと使うことで盛り付けた際に目でも楽しめ、また白菜を生で使っているので、それぞれの食感も楽しめる1品です。りんごは塩水に長くつけるとビタミンが流れてしまうので、サッとで十分です。

【作り方】

- ①りんご→6つ割りにして芯を取り、いちょう切りにする。
塩水につけ、水気をきっておく。
白菜→葉と軸を分け、葉は一口大にちぎり、軸は長さ3cmに切ってから繊維にそってせん切りにする。
レーズン→ぬるま湯を通し、水気をきる。
- ②にんじん→すりおろして、酢をかけておく。
玉ねぎ→みじん切りにして水にさらしておく。
サラダ油、塩、砂糖、こしょうを混ぜてドレッシングを作る。
- ③食べる直前にドレッシングで和えて、器に盛る。



エネルギー93kcal、塩分0.8g、野菜量30.8g

【材料】6人分

りんご 1個
白菜 150g
レーズン 20g

【ドレッシング】

にんじん 20g
酢 大さじ2
玉ねぎ 15g
サラダ油 大さじ3
塩 小さじ4/5
砂糖 小さじ1
こしょう 少々

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

祝！平成22年度 入試第一志望校 **全員合格!!**

萩野の冬期講習会 受付中!

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22年度
入試合格実績

◆五所川原高校14名うち理数科2名
◆木造高校14名 ◆黒石高校 看護科2名
◆五所川原工業高校 電子科1名 ほか

〒038-3136 つがる市木造萩野13-23(商工会館裏)

ご相談・問合せは **0173(42)1738**

冬を快適に過ごすために除雪作業にご協力ください！

今年も雪の季節がやってきます。市では今冬の除排雪を計画して市民生活の安全が図られるよう努力してまいりますので、市民皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

除排雪業務

市では幹線道路・生活道路等の除雪延長約359kmを直営除雪と民間委託により行います。

除排雪業務の実施期間は12月1日から3月31日までとしますが、除排雪実施期間前後であっても、降雪状況により除排雪を実施します。

除排雪体制

- つがる市の除排雪の体制は、全区域を統括する本部を市役所建設部土木課に設置いたします。
- 除雪パトロールは市内を巡回し、雪の状況を随時的に判断し、効果的な除排雪が実施できるようにします。

円滑な除排雪作業のためにご協力をお願いします

深夜作業にご理解をお願いします

朝の通勤・通学経路、歩行者の安全確保や作業効率などの理由から、除排雪作業は深夜・早朝行います。

路上駐車はやめましょう

路上駐車は除雪作業の妨げとなり、地域全体に迷惑がかかりますのでやめてください。また、事故などでやむを得ず路上に駐車する場合は、目印に赤旗を立ててください。

道路に雪を捨てないでください

除雪後に残る寄せ雪は各世帯で取り除くようお願いいたします。同様に各家庭の雪を道路に押し出すこともおやめください。

通行規制にご協力をお願いします

除雪及び排雪作業を迅速かつ安全に進めるため、道路を一時通行止めにする場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。

消流雪溝は正しく利用しましょう

消流雪溝は、住民協力により道路の幅を広げ、地域住民の安全確保のための施設として整備されておりますので、今冬もご協力いただきますようお願いいたします。利用に際しては作業終了時、投雪口を必ず閉める等を守っていただき、地域の施設として大切に利用くださるようお願いいたします。

除雪車が作業中の時は 近寄らないようにしましょう

除雪車は重機械であり、前後10m位は死角となります。また、雪の中に混じっている碎石、ガラス等が飛び散る場合もありますので、30m以内に近寄らないようお願いいたします。



【問い合わせ先】 建設部土木課 道路維持係 電話42-2111（内線393）

ハタハタ遊漁者の皆さんへ



西海岸には冬になるとハタハタが産卵のために来遊してきます。青森県では、水産資源の保護などのために「青森県海面漁業調整規則」を定め、漁業者だけでなく、広く県民の皆さんに守っていただくことを定めていますので、ご注意ください。

禁止

ハタハタが生んだ卵(ブリコ)を採捕・所持・販売することは禁じられています。

遊漁者等が使用できる漁具・漁法は次のとおりです。

- ①竿釣り、手釣り ②たも網、叉手網、四つ手網 ③投網
- ④やす（発射装置を有するものを除く）、は貝
- ⑤徒手採捕（潜水器により行うものを除く）

※これら以外の漁具（カニ簗など）で採捕することは、禁止されています。

立入禁止区域など危険な場所での遊漁は、絶対にやめましょう。また、水難事故防止のため、救命胴衣（ライフジャケット）を着用しましょう。

【問い合わせ先】

農林水産課 電話42-2111（内線417）

西北地域県民局 地域農林水産部 鰯ヶ沢水産事務所 電話0173-72-4300

冬の交通安全県民運動

平成22年12月11日(土)
～12月20日(月)



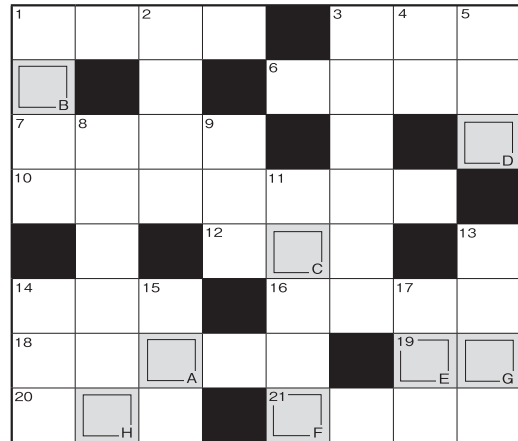
運動の重点

- 1. 高齢者の交通事故防止
- 2. 飲酒運転の根絶
- 3. 冬道の安全運転の推進
- 4. 踏切事故の防止

つがる市交通安全対策協議会
(総務課内)

クロスワードに挑戦!

タテ・ヨコの問題を解いていき、A～Hの文字を探してことばを見つけてね!
ヒント つがるブランド認定のりんごジュース



【タテの問題】

- 1 つがる市マスコットキャラクター「つがるちゃん」のタイトルの柄になっている野菜
- 2 音楽ジャンルの一つ「ヘビーマタル」の略称
- 3 自由の女神で有名なアメリカの都市
- 4 市場で行われる、多くの買い手の中で最も高い値段をつけた者に売る方法を「○○売り」という
- 5 消費生活協同組合（生協）の略称
- 8 学校教育の内容や計画を配列したもの。教育課程。
- 9 台形、ひし形、正方形、これらは全て○○○形
- 11 仮病などをつかい、怠けて休むこと
- 13 あずきを煮てこし、砂糖を加え練ったあんこ
- 14 1985年発売の社会現象にもなったファミコンソフト「スーパードンキーコング」
- 15 お笑い芸人ダンディ坂野の決めゼリフ
- 17 「ドーナツのドーナ」はレモンの「レ」この歌の名前は「○○○のうた」

【ヨコの問題】

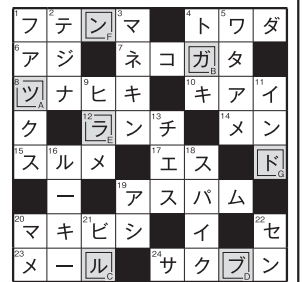
- 1 アニメ「サザエさん」でサザエの父の名前は?
- 3 カタカナ3文字の北海道南部にある町の名前。温泉、スキー場など観光で有名
- 6 ノーベル賞を2度受賞したラジウムの研究者○○○○夫人
- 7 イカの胴身に米を入れ醤油ベースのだし汁で蒸した郷土料理
- 10 「笑っていいとも」の司会者タモリの本名
- 12 船などの乗り物の乗組員を英語で言う?
- 14 故・村山富一元首相のトレードマークといえは長い○○○
- 16 災難にあう恐れが多いといわれている年
- 18 くるくると。ゆったりした気分になること
- 19 肉の焼き方。○○↓ミディアム↓ウェルダン
- 20 赤ちゃんが身につけるもの。おしめともいうその名のとおりの○○○○と鳴く夏の風物詩○○○○ぜみ。

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。
(12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

11月号の答えは
「ツガルブランド」でした。

36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]

三橋ソノエ（木造）・江良和宏（木造）・秋田谷幸子（木造）・飛島五子（柏）・対馬たけと（森田）



CIR Column 国際交流員 コラム

「つやが湯やう」



何も持っていない裸の私がつがるの温泉の入浴室に入って、周りの方々がみんな自分のシャワーや石鹸を持っているのに気が付きました。私が以前に行った温泉ではお客さんのためにシャワーやリンスが揃えてあったので、自分のものを持って行くのが浮かばなかったのです。気付いたら、真っ赤な顔で入浴室を出て、笑いながら必要なものを受付で買いました。その時、場所によっては自分の道具を温泉に持って行った方がいいということを学びました。そして、違和感があっても、新しい経験の大事さを改めて感じました。

2年前に留学生として日本に来た時、温泉のことが全然分かりませんでした。アメリカには温泉がありません。ほとんどのアメリカ人が大勢の人と一緒に裸でいるのになれていないと思います。私はそのアメリカ人の中の一人だったので、友達と初めて温泉に入る時、緊張感で一杯でした。しかし、勇気を出して、友達の行動に従って体を洗って入りました。入ってみたいから、思ったより自分に合っている行動だと思いました。その日以来、温泉にたまに行っています。

今の私は、2年前に日本に来たばかりの温泉のことが分からなかった私と違っていると思います。それに改めて気が付いたのはつがるの温泉にいた時です。道具を持って行かなかった私は、久しぶりに温泉で違和感を覚えたのです。私にとって温泉は新しく緊張させる体験から、馴染みのものになっていったわけです。つまり、新しい体験で成長することができました。

日本に住んでいますので、毎日のように新しい体験が出来ます。それはとても楽しいことだと思っています。たしかに、新しい体験は必ず楽だというわけではありません。時々違和感を覚えます。しかし、違和感がなければ成長出来ないと思っています。皆さんも違和感があっても何か新しい体験にチャレンジしてみませんか?

国際交流員 モーゼス・マイケル

冬期講習会 受付中!

講習期間: 12月25日~1月15日

皆さんのご来塾お待ちしております

部活動で忙しい人は冬期期間が絶好のチャンス!

- (A)小学1年~6年(算数・国語・英語〈選択〉)(10時間:12,000円)
- (B)中学1・2年(英・数・国・理・社)(36時間:22,500円)
- (C)高校1・2年(英I・英II・数I・数II・古・漢文・生・化・物)(1科目8時間:17,000円)
- (D)高校受験生(英・数・国・理・社)(50時間:33,000円)
- (E)大学受験生(センター対策・私大・英・数・現・古・漢文・生・化・物)(1科目10時間:20,000円)

◆講習費にテキスト代が含まれております。 ◆年末年始は休講(12/30~1/4)

<http://jyukenyukai.powerhp.net/>

詳細はお電話でご確認下さい。〔受付:AM8:30~PM10:00〕



受験研究会

〒037-0016 五所川原市宇一ツ谷527-14

〈「赤〜いりんの並木道」の通り〉

TEL 0173(34)9682 FAX 0173(34)7691



つがる市

平成22年12月

社協からのお知らせ

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23年1月12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 温泉共通入浴券販売中

ーしゃこちゃん温泉・じょっぱり温泉・しゃりき温泉ー

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23年1月16日（日）まで

販 売 先：

しゃこちゃん温泉（TEL42-1277）

じょっぱり温泉（TEL25-2390）

しゃりき温泉（TEL56-4126）

総合なんでも相談

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。

【期 日】12月14日（火）

【時 間】午前10時～午後3時

【場 所】柏老人福祉センター

【料 金】無 料

お問い合わせは

つがる市社会福祉協議会柏支所

TEL25-2468

知って得する福祉の情報コーナー

ご存知ですか？

福祉機器・用具には生活をサポートしてくれる便利なものがあります。これから冬本番を迎え、雪道は杖を使っている方々にとって歩きづらいものであり、外出も臆病になりがちです。そんな時には杖の先に取り付けるアイスケン・アタッチメント（ピン型滑り止め）が便利です。

※使用上の注意

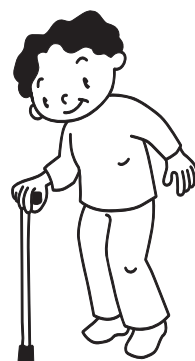
- ・先端が鋭利なため、けがをする場合がありますので、取り扱いにご注意下さい。
- ・屋内の固い床面で使うと逆に滑ることがあります。



非使用時



使用時



～滑り止めの購入・その他福祉用具のお問い合わせは～

ケアプランセンターきづくり 42-4620

ケアプランセンターもりた 49-7005

ケアプランセンターいながき 46-2902

ケアプランセンターしゃりき 56-3000

※このページは有料掲載になっています。