



# 広報 つがる

2010  
12月号  
No.108

●市の人口と世帯数(平成22年11月30日現在)・人口37,357人(男17,727人・女19,630人)・世帯数13,518世帯

## おいしいリンゴいかがですか

柏小学校4年生の児童60人がイオンモールつがる柏で自分たちが育て収穫したリンゴの販売体験を行いました。

児童たちは元気な声で「私たちが育てたリンゴです」と売り込むと、買い物客らは足を止めて買い求めていました。





## 功労賞

公共の福祉増進に功労のあった人または市勢の進展について功績が顕著であって、広く市民の模範となるべき人に贈られます。



長内 民義さん

(81歳・木造鶴泊)

昭和59年4月から平成22年3月まで行政連絡員として26年にわたって行政連絡業務に精励し、行政運営に貢献



相馬 國夫さん

(80歳・木造曙)

昭和58年6月から平成21年4月まで行政連絡員として25年にわたって行政連絡業務に精励し、行政運営に貢献



杉森鐵太郎さん

(70歳・木造柴田)

平成2年5月から平成21年12月まで保護司として19年にわたり罪を犯した人の改善更生に尽くし、地域社会の浄化に貢献



長谷川 盛さん

(77歳・豊富町)

平成2年5月から平成22年2月まで保護司として19年にわたり罪を犯した人の改善更生に尽くし、地域社会の浄化に貢献



北澤 一郎さん

(77歳・車力町)

平成3年9月から平成21年12月まで人権擁護委員として18年にわたり人権相談を行うとともに、人権擁護と人権思想の普及に貢献

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22年度つがる市表彰式」が11月2日、生涯学習交流センター「松の館」で行われました。

今年度の受賞者は功労賞5人。式では福島市長が受賞者一人一人に表彰状と記念品を手渡し、「皆様の長きにわたるご尽力に敬意を表します。これからも豊富な知識と経験を生かして、市発展のためにご支援くださるようお願いいたします」と式辞。受賞者を代表して長谷川盛さんが「活動が認められ、身に余る光栄。これからもつがる市の発展のため、微力を尽くしたい」と謝辞を述べました。

長年の貢献に感謝をこめて  
平成22年度つがる市表彰式

# 「あなたらしさ」を大切に

青森県男女共同参画オープンカレッジinつがる市  つがる市笑顔まつり2010



- ・内弟子になった日に師匠から受け取るもの…それは「師匠の家の鍵」。その日から炊事、掃除などが始まります。家事を通して本物の演技を身に付けるとともに、何十年も家事に携わる女性への理解が深まりました。
- ・多くの人が「古風な」イメージを抱く落語の世界。しかし、そこは男女の区別に関係なく経験を尊重し、個性や能力を認め合う世界で、男女共同参画の観点からは「新しい」世界であるとも言えます。
- ・男女共同参画って結局「思いやり」の文化。男らしさ、女らしさにこだわらず「あなたらしさ」を大切に。



三橋真奈美さんのピアノ演奏



ベビーマッサージで親子のコミュニケーション



木造高校生による「木高ロール」の販売



夫婦で力を合わせてハンバーグ作り



アロマジェルクリームで癒しのひとときを



高校生らによる絵本の読み聞かせ

11月3日、青森県男女共同参画センター主催による男女共同参画オープンカレッジinつがる市「つがる市笑顔まつり2010」が行われ、市民ら約2000人が参加し、男女共同参画について理解を深めました。

この日は、落語家・林家花丸師匠が「人生をシェアせに生きるコツ」笑うイエには福来たる」と題して男女共同参画について落語を交じえて講演。花丸さんのユーモアあふれる楽しい講話に会場は大きな笑いに包まれていました。

また、野菜ソムリエ料理教室、ベビーマッサージ講習会、癒しのアロマセラピーなどさまざまなイベントが行われ、参加者は心豊かな一日を過ごしました。

## 相手に任せきりでなく自立を

### ●男女共同参画って何をすればいいのでしょうか？

社会や家庭の一員として、日頃から相手に頼りきりにせず、自分も精神的に自立していくことが大切です。そうすることで、女性男性の役割と決め付けることなく、できることはお互いに助け合い、認め合う生活につながると思います。

### ●「男らしさ」「女らしさ」ってダメ？

男らしさ、女らしさは無理に無くす必要はないと思いますが、自分の中に「これをやりたい」という秘めたものがあるなら、年齢性別にこだわらず、その可能性を伸ばせる環境を作っていけたらいいと思います。

### ●今後のつがる市の男女共同参画社会に向けて抱負をお願いします。

「参画」という言葉にしばられないで、女性、男性という枠組みではなく、生活者の視点から問題解決に向け地域社会全体が助け合って住みよい暮らしができるよう、皆で話し合い協力し合って進めていきたいと思います。



工藤 早苗さん  
(つがる市男女共同参画推進委員会・委員長)

10月30日(土)・31日(日)・11月14日(日)

# 文化の祭典

# つがる市総合文化祭

市の文化団体の祭典「第6回つがる市総合文化祭」が10月30、31日(前期)、11月13、14日(後期)の4日間、46団体が参加して生涯学習交流センター「松の館」、木造中央公民館、稲垣交流センター、車力農民研修センターで開催されました。前期は、松の館で手踊り、コーラス、レクリエーションダンスなど多彩な舞台発表が披露され、後期には書道、絵画、生け花、手工芸などの展示品が展示されるなど訪れた市民らの目を楽しませていました。



11月13日(土)・14日(日)



# 舞 台 公 演



1)華丘レクダンスサークル 2)つがる逍遥会 3)紬の会  
4)つがる宝生会 5)津軽名和会 6)コーラス「華」  
7)童謡「蕾の会」 8)つがる秀宝会 9)木造カラオケ教室  
10)車力京和会 11)森田詩吟会 12)柏健康レクダンスサークル  
13)稲垣レクダンスサークル 14)木造弥三郎踊り保存会  
15)藤瑩会 16)稲垣カラオケ教室 17)山百合会 18)木造吟詠詩舞教室



# 作 品 展 示



1)つがるこよりの会 2)稲垣木版画サークル 3)ヒバ切り絵の会  
4)書の会「玉華」 5)柏文化サークル協会 6)鷹揚つがる  
7)浅草遠州一瀉流 8)生け花を鑑賞する来場者 9)稲垣染め物サークル  
10)森田菊の会

## 縄文の息吹を発信 縄文荒吐会が「とことん青森MAX」に参加

東京・原宿表参道で10月25日から11月7日まで行われた東北新幹線全線開業キャンペーン「とことん青森MAX」の中で、木造の創作太鼓演奏グループ「縄文荒吐会」(菊地嘉明会長)が3部構成の縄文太鼓を披露しました。

好天に恵まれた11月3日、明治神宮駐車場の特設ステージで荒吐会の会員18人が赤と黒の衣装をまとい、縄文土偶を模した面を付け、太鼓、鉦、笛を演奏しました。ステージ前には大勢の観衆が集まり、大きな拍手を送っていました。

初の首都圏公演を終えた菊地さんは11月8日、福島市長へ報告に訪れました。菊地さんはビデオや写真を使って当日の盛況ぶりを説明し、「最後にはステージを降りて演奏し、お客さんと一体となって盛り上がった。つがる市や亀ヶ岡文化をめいっぱいPRできた。これからも市のために活動がんばっていきたい」と充実感いっぱい熱い思いを語りました。



上/力強い演奏を披露する縄文荒吐会のメンバー



左/福島市長に報告する菊地嘉明会長(中央)

## 黄金崎こよさん100歳長寿おめでとう



家族に囲まれお祝いの記念写真

黄金崎こよさん(森田)が10月24日、めでたく満100歳を迎えられ、入所している特別養護老人ホーム明光園で長寿を祝いました。こよさんは明治43年10月24日生まれで深浦町出身。同町の要吉さんと結婚し、漁業と農業で生計を立て、8人の子供と孫23人、ひ孫30人、玄孫8人に恵まれました。

明光園を訪れた成田福祉部長が、赤い祝い着を着たこよさんに顕彰状と花束を贈呈し「1歳、2歳と年を重ねて長生きしてください」とお祝いの言葉を述べました。

こよさんは、大病を患うことがなく、長寿の秘けつは、腹八分目で好き嫌いなく食べることだそうです。次女の加藤みつよさんは「今まで長生きしてくれただけでありがたい。今までどおり元気でいてほしい」と話していました。

## 安心安全のまちづくりに役立てて 街路灯を寄贈

地域社会の明るいまちづくりの支援として、東北電力株式会社五所川原営業所(佐井順一所長)と株式会社ユアテック五所川原営業所(中沢正光所長)より街路灯2基が市に寄贈され、11月12日、市役所で寄贈式が行われました。両所長より目録を受け取った福島市長は「安全で安心なまちづくりに役立たせていただきます」とお礼を述べました。

両社は昭和45年から地域貢献活動の一環としてこの事業を行っており、今年は柏下古川地区に設置されました。



福島市長に目録を手渡す佐井順一所長(中央)と中沢正光所長(右)

## つがる市出張所「すまいるプラザ」が移転リニューアルオープン

つがる市出張所「すまいるプラザ」が10月26日、移転リニューアルオープンしました。出張所は平成17年4月にイオンモールつがる柏内の西入口に開所。利用者は平成21年度約1万7,000人と開所時に比べ約2倍に増加し、事務・待合スペースが手狭になったため、イオンモール内のレストラン入口付近に移転しました。移転に伴い、来年度からは過年度分の税の収納や原付自転車のナンバー交付など業務を拡大する予定です。

リニューアルオープンを記念して出張所前では、福島市長、イオンモール金森修ゼネラルマネージャー、つがるちゃんがテープカットをしました。

また、つがるちゃんには、これまでの市や市農産物PRの功績を記念して福島市長から特別住民票が交付されました。

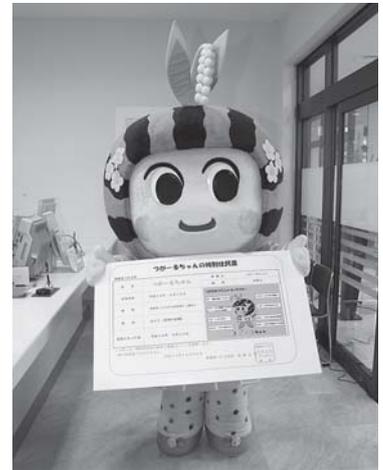


上/テープカットする(左から)金森ゼネラルマネージャー、福島市長、つがるちゃん  
下/特別住民票を受け取り喜ぶつがるちゃん

### すまいるプラザの業務内容(平成22年4月1日現在)

証明書等の交付	税・使用料等の納付
<ul style="list-style-type: none"> <li>戸籍・除籍全部事項証明書(戸籍・除籍謄本)</li> <li>戸籍・除籍個人事項証明書(戸籍・除籍抄本)</li> <li>住民票の写し</li> <li>住民票記載事項証明書</li> <li>印鑑証明書</li> <li>戸籍の附票の写し</li> <li>住所変更証明書(一般のみ)</li> <li>所得証明</li> <li>所得課税証明</li> <li>課税証明</li> <li>資産証明</li> <li>営業証明</li> <li>評価証明</li> <li>事業証明(法人のみ)</li> <li>公課証明</li> <li>納税証明</li> <li>農地基本台帳登録証明</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軽自動車税</li> <li>固定資産税</li> <li>市県民税(個人普通徴収のみ)</li> <li>国民健康保険税(現年度分の市税で納付書を持参し現金で納付する方に限る)</li> <li>介護保険料</li> <li>住宅使用料</li> <li>農業集落排水処理施設使用料</li> <li>公共下水道使用料</li> <li>公共下水道受益者負担金</li> <li>奨学資金</li> <li>保育料</li> <li>霊園管理手数料</li> <li>その他使用料(納付書を持参し現金で納付する方に限る)</li> </ul>

※平成23年3月までの第2・第4日曜日には納税相談を行っています。



休業日：年末年始(12/29~1/3)  
業務時間：午前10時~午後7時  
電話：0173-27-5021  
FAX：0173-27-5067

## つがる市総合計画 後期基本計画の策定にむけて



会長に就任した野呂隆昌氏を議長に話し合う審議委員

市では、つがる市総合計画(平成18年3月策定)に掲げる基本理念「新田の歴史が彩る 日本のふるさと」の実現にむけて、各種施策に取り組んできたところです。

総合計画の前期基本計画は、平成18年度から22年度までの5年間となっており、23年度から27年度までの後期基本計画の策定にむけ、11月8日、20人の審議委員が委嘱されました。委嘱状を交付した福島市長は「まちづくりは、市民のエネルギーと英知を結集し、市民と行政一体となって進めることが重要。積極的なご意見・ご提言をお願いします」とあいさつ。

その後開かれた第1回審議会では、市民ニーズの変化の把握や前期計画の評価などの作業内容を確認し、環境・ニーズの変化に対応した施策の必要性について話し合われました。後期計画は、平成23年3月に策定予定です。



## 魅力ある地域づくりをめざして交流

「第28回地域づくり団体全国研修交流会青森大会」が11月11日から13日までの3日間、青森県内を舞台に開催され、県内外から地域づくり団体や自治体関係者が集いました。

青森市での全体会に続き、参加者は県内15の分科会へ移動。つがる市では「縄文の歴史を活かしたまちづくり」分科会として、全国各地の地域づくり団体のメンバー13人が参加し、縄文住居展示資料館「カルコ」視察、りんご収穫体験、トークセッション、夜なべ談義などを通してNPO法人夢庭志仙会の会員らとお互いの地域づくりの活動や課題について意見交換しました。

## 毎日のお仕事ご苦労さま

木造西幼稚園(吉田節子理事長)の園児35人が11月4日、勤労感謝の日を前に市役所を訪れ、「毎日のお仕事ご苦労さまです。これからもがんばってくださいね」と職員らに感謝の気持ちを伝えました。

園児らは、手作りのカレンダーとシクラメンの鉢植え、お菓子を職員へプレゼントした後、歌を披露しました。山本総務部長は「皆さんも先生の言うことをよく聞いて、毎日元気に過ごしてください」とお礼の言葉を述べ、プレゼントを渡しました。



## 読書の楽しさに触れる

地域における読書活動を推進しようと市教育委員会が10月23日、松の館で「つがる市読書まつり」を行い、親子連れら約70人が読書の楽しさに触れました。

読書まつりでは、野花菖蒲の会、森田小学校読みきかせボランティア、おはなしサークル「おひさま」、稲垣読書愛好会の会員が絵本や詩を紹介。また、ことばの積木で詩を作る体験を通して想像力を高めました。

最後に西北五つがる読書推進連絡会の藤田明夫会長が「皆さんも読み聞かせ活動に参加してみませんか」と参加者に呼びかけました。

## 汗を流し奉仕活動

シルバー人材センター事業普及啓発促進月間の一環としてつがる市シルバー人材センター(山内清美理事長)の会員ら約70人が10月19日、市役所周辺の幹線道路の清掃奉仕活動を行ないました。

清掃活動では、会員らがスコップや鎌を使い、道路脇や歩道の側溝にたまった土砂や枯葉などの除去や歩道の除草を行い、環境美化に汗を流していました。

作業終了後には、市役所周辺の道路はきれいになり、会員らは奉仕活動に充実感を感じていました。



## 鮮やかな模様の絵巻寿司完成

地産地消と食の大切さを学んでもらおうと市食育推進応援隊(原田ひとみ代表)が10月29日、絵巻寿司教室を松の館で開催しました。

教室には26名の市民が参加し、つくし生活改善グループ(山本七代会長)の指導のもと、つがるブランド農産物のコメを使った絵巻寿司を作りました。にんじんやほうれん草などの野菜の彩りが加わり、色鮮やかな文銭模様やさざんかの絵巻寿司が完成し、試食した参加者は絵巻寿司の模様の出来栄えや味に満足していました。



## 学ぶ意欲いつまでも「長寿大学閉講式」

平成22年度つがる市長寿大学閉講式が11月18日、学生約90人が出席し、松の館で行われました。

閉講式では、学長の葛西教育長から各地区の代表者に修了証書が授与され、学生を代表して小山内兼一運営委員長が「学ぶことができることは、生活と健康に恵まれているおかげだと感謝し、少しでも家庭や地域社会に貢献できればと思います」と述べました。

閉講式終了後は、学生たちによるアトラクションが行われ、カラオケや踊りを楽しみながら、ともに学んだ仲間と交流を深めていました。

## 街の駅「あるびょん」1周年創業祭

高齢者や障害者にやさしいまちづくりと中心市街地の活性化をめざして昨年11月8日にオープンした街の駅「あるびょん」が11月13日から11月16日までの4日間、オープン1周年を記念して創業祭を行いました。

創業祭には、野菜の販売や屋台が並び、もち米のスコップすくい、ながいもスイトン振る舞いやお買い物抽選会など催しが行われました。14日には盲目のシンガーソングライター板橋かずゆきさんのミニコンサート、16日には岩手県花巻市の劇団代表・志村尚一さんの講演会が開催され、多くの市民が訪れ賑わいました。



## 弘前大学公開講座修了

平成22年度弘前大学公開講座が10月2日、9日、16日、23日の計4回、松の館で行われ、市民ら延べ約40人が受講しました。

10月23日の講座では「若者の働く力を育てよう」というテーマで学生就職支援センターの小磯重隆准教授が講義を行いました。小磯准教授は「最近、せっかく職に就いても数年で仕事を辞める人が増え、県内の若者の正社員の割合が低い。最初からすべてが楽しい仕事などなく、仕事の中に楽しい部分を見つけられる能力を身に付けることが大切」と話していました。

講座終了後、受講者は今年度の修了証書を受け取りました。

市職員の給与は、国家公務員の給与水準を基本に民間企業などと比較して、職務の内容を考慮したうえで、議会の審議を経て市の条例で定められているものです。また、定員管理については、5年ごとに事務量を勘案して定員適正化計画を策定し、人員の適正化を図ります。

- (7) 特別職の報酬等の状況 (平成22年4月1日現在)  
市長、副市長の給料は減額しています。( )内の金額は減額前の金額です。

区分	給料・報酬月額	期末手当 (21年度支給割合)
市長	722,000 (820,000) 円	3.05 月分
副市長	592,000 (650,000) 円	3.05 月分
議長	380,000 円	3.05 月分
副議長	350,000 円	3.05 月分
議員	320,000 円	3.05 月分

退職手当

区分	算定方式	支給時期
市長	給料月額×在職月数×45.5/100	任期毎
副市長	給料月額×在職月数×26.5/100	任期毎

- (8) 部門別職員数の状況と主な増減理由  
(各年4月1日現在)(人)

区分	職員数		対前年 増減数	主な増減理由
	21年	22年		
行政部門				
議会	5	5	—	
総務	125	115	△10	支所業務縮小等
税務	40	40	—	
民生	93	84	△9	保育所民間移譲等
衛生	27	25	△2	業務減
労働	2	2	—	
農林水産	44	43	△1	業務減
商工	6	6	—	
土木	27	26	△1	業務減
小計	369	346	△23	
特別				
教育	73	72	△1	体育館指定管理等
消防	121	121	—	
小計	194	193	△1	
公営企業等				
病院	77	78	1	医師充実
下水道	8	8	—	
その他	33	33	—	
小計	118	119	1	
合計	681	658	△23	
	[788]	[788]	[—]	

※職員数は一般職に属する職員数です。  
※[ ]内は、条例定数の合計です。

市では、職員の給与と定員管理の適正化について、広く市民の理解を得るため、次のとおり公表します。



- (9) 定員適正化計画の数値目標及び進捗状況

① 定員適正化目標 (人)

計画期間		数値目標 (平成22年4月1日)	
始期	終期		
平成17年4月1日	平成22年4月1日	一般行政	381
		特別行政	
		教育	80
		消防	122
		計	202
		公営企業等	110
		合計	693

② 定員適正化計画の年次別進捗状況(実績)の概要

(各年4月1日現在)(人)

部門	区分	17年	22年(5年目)	(参考)
		計画始動		数値目標
一般行政	職員数	444	346	381
	増減		△98(155.6%)	△63
教育	職員数	86	72	80
	増減		△14(233.3%)	△6
消防	職員数	126	121	122
	増減		△5(125.0%)	△4
公営企業等 会計	職員数	112	119	110
	増減		7(—%)	△2
計	職員数	768	658	693
	増減		△110(146.7%)	△75

※計画期間は、17～22年の5年間です。(%)内の数値は、数値目標に対する進捗率を示しています。

# 市職員の給与・定員管理の状況

## (1) 人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口 (21年度末)	歳出額A	実質収支	人件費B	人件費率B/A	(参考)20年度 の人件費率
21年度	37,698人	24,610,269千円	116,858千円	5,045,276千円	20.5%	23.4%

※人件費には、職員の他に特別職（議員、市長、副市長、教育長等）に支給される給料・報酬を含みます。

## (2) 職員給与費の状況（普通会計決算）

区分	職員 数A	給 与 費				1人当り の給与 費B/A
		給料	職員 手当	期末・勤 勉手当	計B	
21年度	562人	2,302,427 千円	279,723 千円	885,634 千円	3,467,784 千円	6,170 千円

※職員手当には退職手当を含みません。  
平成20～22年度は給料(平成20年度は期末・勤勉手当も含む)の減額を実施しています。

## (3) 職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況（平成22年4月1日現在）

### ①一般行政職

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
つがる市	48.4歳	355,160円	380,511円

### ②技能労務職

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
つがる市	51.2歳	326,608円	348,304円

### ③消防職

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
つがる市	41.6歳	303,079円	354,582円

## (4) 職員の初任給の状況（平成22年4月1日現在）

区 分		つがる市	国
一般行政職	大卒	169,445円	172,200円
	高卒	137,859円	140,100円
技能労務職	高卒	135,005円	—
	中卒	127,133円	—
消 防 職	大卒	162,065円	—
	高卒	141,303円	—

## (5) 一般行政職の級別職員数の状況（平成22年4月1日現在）

	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級
標準的な 職務内容	主 事	主 査	主 幹	総 括 主 幹	課 長 補 佐	副 課 長	参 事 長
職員数(人)	13	20	76	92	176	14	9
構成比(%)	3.3	5.0	19.0	23.0	44.0	3.5	2.2

※つがる市の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。  
※標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

## (6) 職員の手当の状況

### ①期末手当・勤勉手当

21年度支給割合	
期末手当	勤勉手当
2.70 月分 (1.45) 月分	1.40 月分 (0.70) 月分
(加算措置の状況) 職制上の段階、職務の級等による加算措置 ・役職加算（5～15%）	

※( )内は、再任用職員に係る支給割合です。

### ②退職手当（平成22年4月1日現在）

支給率	自己都合	勲奨・定年
勤続20年	23.50 月分	30.55 月分
勤続25年	33.50 月分	41.34 月分
勤続35年	47.50 月分	59.28 月分
最高限度額	59.28 月分	59.28 月分
1人当たり平均支給額	786 千円	24,689 千円
その他の加算措置	定年前早期退職特例措置 (2～20%加算)	
退職時特別昇給	なし	

※退職手当の1人当たり平均支給額は、前年度に退職した職員に支給された平均額です。

### ③その他の手当（平成22年4月1日現在）

手当名	内容及び支給単価
扶 養 手 当	・配偶者 13,000円 ・配偶者有（扶養手当無）の1人目 6,500円 ・配偶者無の1人目 11,000円 ・2人目以降 6,500円 ※満16歳から満22歳までの子1人につき 5,000円加算
住 居 手 当	・借家、借間 限度額 27,000円
通 勤 手 当	・バス等交通機関利用者限度額 55,000円 ・片道2km以上で自動車等交通用具利用者 2,000円～35,000円
管 理 職 手 当	・管理又は監督の地位にある職員 院長：100,000円～ 所長：10,000円
管 理 職 員 特 別 勤 務 手 当	・管理又は監督の地位にある職員が週休日、休日等に勤務したとき 4,000円～6,000円
休 日 勤 務 手 当	・休日等に勤務する職員 単価×135/100（1時間当たり）
夜 間 勤 務 手 当	・正規の勤務時間として午後10時から翌日午前5時まで勤務する職員単価×25/100（1時間当たり）
宿 日 直 手 当	・宿日直業務をした職員 一般：4,200円～ 医師：20,000円
単 身 赴 任 手 当	・公署を異にする異動等により単身赴任となる職員限度額 68,000円

参加者募集

## 運動おためし教室 気軽にできる室内で簡単ビクス

- 日 時：12月20日（月）10：00～11：30
- 場 所：生涯学習交流センター「松の館」
- 対 象：おおむね40～64歳の市民
- 内 容：ラジオ体操、体を動かしながら頭で考える「脳トレビクス」
- 講 師：つがる市健康推進課保健師 兼平智秋氏（健康運動指導士）
- 参加費：50円（保険料。当日集めます）
- 持ち物：汗ふきタオル、飲料水、ズック（運動しやすい服装でお越しください）
- 申し込み：12月17日（金）までに電話でお申し込みください。

【問い合わせ・申し込み先】健康推進課 電話42-2111（内線306）



## 健康万歩計

健康万歩計は、西つがる医師会（つがる市・鯉ヶ沢町・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

菅藤 啓 先生  
西つがる医師会会員  
(尾野病院・院長)



## 冬を迎えて 子供の病気110番

## 1) 子供の発熱

子供さんが熱を出しますと、みんな心配しますね。原因が風邪ですと、熱が40℃近くあっても、ケロッとして遊んでいることが多いです。表情が普段と変わらず、周りをキョロキョロ見ているようであれば、ご飯や水分がきちんととれているようでしたら、通常、なんの心配もないことが多いです。熱さましは必ずしも必要ありません。小児専門医ほど、熱さましは使わないものです。風邪の熱は熱さましを使わなくとも、1-2日で下がるものです。熱が高いために脳がダメになってしまう、ということはありません。元の病気が問題なわけです。注意する点は、熱が2日たっても下がらない場合、機嫌が悪く食べたり飲んだりしなくなる場合、おしっこが出にくくなる場合、体を動かすと嫌がったりぐずる場合、は熱の高さではなく原因である元の病気が重い可能性がありますので、受診することが勧められます。生後6か月から1歳前後までの乳児で熱が3日くらい続いて、急に下がったとたん体中に発疹が出る、突発性発疹という病気もありますが、これは機嫌が悪くなく特に治療の薬も必要としません。また生後6か月未満の乳児、新生児が熱を出す原因として、風邪は通常ありえませんが、特にミルクの飲みが悪かったり機嫌が悪い、うつらうつらしている、というときは要注意です。熱があっても風邪のような軽い病気で機嫌が良ければ、お風呂に短時間入ることは、何ら問題ありません。むしろ肌を守り熱を下げやすくします。

## 2) 子供の下痢

子供さんの下痢の場合、注意点は3つです。下痢していても一日の回数が10回以下であれば通常心配いりません。ただ下痢が続く時、かえって食事をとらないほうが早く治ります。また牛乳、ミルクもやめたほうが早く治ります。食べたくとも、心を鬼にして食べさせないほうがいいのです。ジュース、イオン飲料はかまいません。下痢止め、整腸剤はあまり効果ありませんし、美味しくありません。むしろ乳酸菌飲料のほうが美味しくして下痢を止めやすいです。食事をやめると通常1日で下痢はおさまりやすくなります。

お尻が荒れやすくなりますので、下痢しているときは特にお風呂に入ることが大切です。下痢に少量の血が混じることはありますが、機嫌が悪くなければ心配ありません。何度も血が混じり機嫌が悪い時は、細菌性下痢や腸重積等違う病気がありますので、受診をお勧めします。冬場はノロウイルスやロタウイルス、夏場はアデノウイルス等が原因となることが多いですが、根本的に治療の手段がありませんので、水分中心にして治るのを待つのが原則となります。

## 3) 子供の嘔吐

子供さんが吐く場合、続けて吐くとき、水分を飲んでも吐くときは、まず食べたり飲んだりすることを一切中止します。3-4時間お腹を空っぽにした後、30mlくらいの少量の白湯、ジュース、イオン飲料、お茶を飲ませて、吐かなければ1時間おきに頻回に繰り返します。飴玉を舐めることが出来たら、それでも結構です。丸一日たったらご飯を食べさせます。お粥でなくとも結構です。おしっこが出ない時、吐いた物に血液や黄色、緑のものが混じるとき、水分を飲んでも何回も吐くときは受診をお勧めします。吐き気止めは胃腸が麻痺しているときは有効ですが、胃腸の動きが活発であるときは逆効果となりますので自己判断では使わないほうがいいです。

## 4) その他

咳、湿疹、ゼーゼー、と冬を迎えて子供さんの心配は尽きません。しかし原則は簡単で、何が原因であっても、顔の表情が良く、元気で機嫌が良ければ、また食欲があり水分がきちんととれ、夜眠れて、おしっこがちゃんと出ていますと何ら心配なく、慌てることはありません。加えて呼吸回数が普段より速くないか、脈がいつもより速くないか、おしっこの色がいつもより濃くないか、まで観察できましたら、もう皆さんは名医の仲間入りです。



# 平成23年 新年祝賀会



- 日 時：1月4日(火) 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13日(月)～22日(水)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。
- 【申し込み・問い合わせ先】総務課 電話42-1105  
－主催：つがる市－

# つがる市 消防団出初式



- 日時 1月9日(日) 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されますので、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 電話42-7255

## 市道通行止のお知らせ

市道下古川6号線について、今年度より拡幅改良工事を実施いたします。つきましては下記期間中、通行止としますので、ご理解、ご協力をお願いします。

期間 平成22年12月1日  
～平成23年3月25日

【問い合わせ先】  
土木課 電話42-2111 (内線394)



# 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(水)から1月3日(月)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(水)から1月3日(月)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(水)から1月3日(月)まで休診となります。  
※年末年始に「お薬」が無くなりそうな方は、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・車力斎場

1月1日(土)から1月2日(日)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281)

### ごみの収集業務・直接搬入業務

【収集業務の休業日】 つがる市全地区 12月30日(木)～1月3日(月)  
【直接搬入業務の休業日】

- 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(水)から1月3日(月)まで休業いたします。
- 可燃ごみ：西部フリーンセンター(稲垣町)は12月31日(金)から1月3日(月)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)

# 宝くじの助成金で充実したコミュニティ活動を推進

平成22年度の(財)自治総合センター「コミュニティ助成事業」が、市内の4自治会で実施されました。この事業は、宝くじの助成金で地域のコミュニティ活動を推進するための備品などを整備するもので、これにより地域のコミュニティ活動が今まで以上に推進されるものと期待されます。



宝くじは  
豊かさ築く  
チカラ持ち。

宝くじは、広く社会に役立てられています。



大畑自治会  
(冷蔵庫・食器棚ほか)



漆館自治会  
(除雪機)



筒木坂部落常会  
(除雪機ほか)



福原町内会  
(除雪機)

【問い合わせ先】 総務課 電話42-2111 (内線342)

## 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できなくなります。

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うえ、平成23年1月10日(月)までに提出してください。

期間	提出先
1月7日(金) まで	つがる市農業委員会(柏支所内)、市役所2階総務課、各支所、つがる市出張所
1月8日(土)～1月10日(月)	市役所1階当直室、つがる市出張所

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3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か、耕作の業務を営む者の同居の親族またはその配偶者であり、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

## 「工業統計調査」にご協力ください

～製造事業所の皆様へ～

経済産業省では、工業統計調査を平成22年12月31日現在で実施します。

工業統計調査は製造業を営む事業所を対象として、その活動実態を明らかにすることを目的として調査します。調査結果は国や地方公共団体の行政施策の重要な基礎資料として利用されるとともに、企業、大学などでの研究資料、小・中・高等学校の教材など広く利用されているところです。

皆様からご提出していただく調査票については、統計法に基づき調査内容の秘密は厳守されますので、正確にご記入の上、ご協力をお願いします。

－経済産業省・青森県・つがる市－

<http://www.meti.go.jp/statistics/tyo/kougyo/index.html>

【問い合わせ先】 企画課 電話42-2111 (内線321)

## こころの相談

眠れない、うつ病、子どものひきこもりなどのこころ悩みを抱えている方はご相談ください。



日時：1月5日(水)  
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付ますが、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305)

# つがる市選挙管理委員会からお知らせ

## ■つがる市議会議員一般選挙

投票日：平成23年1月23日(日)

投票時間：午前7時から午後6時

告示日：平成23年1月16日(日)



## 投票所の変更

投票区	変更前	変更後
9投票区	兼館公民館	善積集会所
10投票区	出野里集会所	立花集会所
20投票区	若草館	南広森 コミュニティ 消防センター

【問い合わせ先】 つがる市選挙管理委員会 電話42-2540

# つがる市一般競争(指名競争)入札参加資格審査申請書の定期受付について

今年度の「入札参加資格審査申請書」の定期受付は、**建設工事(市内に本店を有する者のみ)及び測量・建設コンサルタント等、物品・役務の提供等**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23年1月4日から平成23年1月31日まで
- ・県外に本店を有する方：平成23年2月1日から平成23年2月28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】

〈建設工事〉市内に本店を有する方：平成23年7月1日から平成24年6月30日まで

〈測量・建設コンサルタント等、物品・役務の提供〉平成23年7月1日から平成25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 管財課

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



# 市税等は納期内に納めましょう

**12月**は「市県民税」第4期、「国民健康保険税」「介護保険料」「後期高齢者医療保険料」各第6期「住宅使用料」「公共下水道使用料」「農業集落排水処理施設使用料」の納期限です。

収納課では、市税等の納め忘れを防ぐため、納期限までに納付されない納税者に対し、納期限の翌月に「督促状」を発行しています。納期限を過ぎてから納付しますと納期(期別)ごとに督促手数料や延滞金が徴収されますので、納め忘れには十分注意してください。(詳しくはお手元の納税通知書等の裏面をご覧ください)

なお、市税等の「納付相談」を収納課窓口で随時行っております。

【問い合わせ先】 収納課 電話42-2111 (内線221)

### すまいるプラザ日曜納税相談

期日：12月12・26日(日)

時間：午前10時～午後7時

場所：つがる市出張所

(イオンモールつがる柏内)

## 広 告

市民のコミュニケーションをお手伝い



正月お供物  
御年賀  
名入れタオル  
プレゼント  
クリスマス  
忘年会景品  
御歳暮

カタログ 無料配達 **マイモト** TEL42-2118 木造有楽町

## 広 告

**「3月末までの期間工」  
募集**

自衛隊(陸・空)、海上保安庁、  
警視庁等の制服製造供給は、  
つがる市民の手で!



(株)キョウワソーイング <http://kyowa-sewing.jp>  
つがる市稲垣町繁田母衣掛18-1 TEL 46-2613

記事中に電話番号がない場合は、☎42-2111をかけ  
内線番号が課名をお話してください。

# お知らせ

## 行政相談

### 〈木造会場〉

●12月24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・5568

### 〈稲垣会場〉

●12月22日(水)午前10時～午後3時  
▽稲垣公民館  
行政相談委員 藤田明夫氏  
稲垣町豊川酒田27  
電話46・3860

### 〈車力会場〉

●12月24日(金)午前10時～正午、午後2時～4時  
▽むらおこし拠点館「フラット」※事前に電話で確認のうえ、お越しください。電話69・5215  
行政相談委員 鳴海 久氏  
牛潟町柏山3の1  
電話56・3514

## 人権相談

### 〈稲垣会場〉

●12月22日(水)午前10時～午後3時  
▽稲垣公民館  
●市民課(内線2608)

## 献血にご協力ください

●12月29日(水)、1月2日(日)、3

【お知らせの見方】  
■ 申込み 申込み  
● 申込み 申込み  
○ 申込み 申込み  
◇ 申込み 申込み  
▽ 申込み 申込み  
◇ ホームページ  
◇ メール

日(月)午前11時～午後12時30分、午後1時45分～5時  
▽イオンモールつがる柏

●1月5日(水)午前10時～正午  
▽市役所保健センター  
●1月5日(水)午後1時30分～4時  
▽成人病センター  
●健康推進課(内線309)

## 「つがる市文化賞」候補者の募集

優れた文化活動の実績を表した市民を表彰するため、平成22年度つがる市文化賞候補者(一般の部(大学生を含む))を募集します。

【表彰基準】  
20年以上永年にわたり、つがる市の文化振興のために寄与し、最も功労のあったもの(概ね60歳以上)

【文化賞】  
・公的機関等の主催する全国及び海外での発表会において、優れた評価を受けたもの  
・公的機関等の主催する東北地区の発表会等において、最高賞を受賞したもの

【文化奨励賞】  
・公的機関等の主催する全県規模の発表会等において、最

高賞を受賞したものの永年にわたり県全体の文化振興に寄与し、その功績が優れていると認められるもの

■ 提出期限  
平成22年1月1日  
平成22年12月31日

● 平成23年1月7日(金)  
※推薦書類等  
推薦書は文化課に用意してあります。また、結果については、本人にその旨を通知いたします。

## 「つがる市スポーツ賞」候補者の募集

平成22年度つがる市スポーツ賞候補者を募集します。該当されると思われる方は自薦、他薦を問わず申し込みください。

【調査基準】  
10年以上スポーツ団体の指導育成又はスポーツの振興と発展に貢献し、その功績が顕著であるもの(概ね55歳以上)

【スポーツ賞(個人・団体)】  
・県大会、東北大会等で優勝  
・全国大会で3位以内  
・国際大会(アジア・世界選手権大会・オリンピック等)で8位以内

■ 対象期間  
平成22年1月1日～

平成22年12月31日  
■ 提出期限  
平成23年1月7日(金)  
※推薦書類等  
推薦書は生涯学習課に用意してあります。

● 成績を証明する賞状のコピー等が必要です。  
● 本調査はつがる市スポーツ賞に関する規則による調査であり、受賞についてはつがる市教育委員会において決定されますのであらかじめご了承ください。また、結果については、本人にその旨を通知いたします。

## 「つがる市教育委員会」生涯学習課

電話49・1200

## 農家相談

農地の売買、賃貸借等について相談したい方は、お気軽にお越しください。  
●12月22日(水)、1月20日(木)午前9時30分～正午  
▽稲垣支所  
午後1時30分～4時  
▽車力支所

なお、農業委員会事務局では随時農家相談を受けております。  
●つがる市農業委員会事務局  
(柏支所内)電話25・3820

## 木造高校美術部作品展

油絵、水彩、版画、鉛筆デッサン、立体作品などを多数展示します。OBや地元画家等の作品も展示します。

化粧品 生活雑貨  
RESET COSMETICS リセット  
TWANY LISSAGE  
つがる市木造末広38-1 (小学校・中学校の近くです)  
0173-42-4833  
初売りは4日(火) 抹茶とお菓子でお迎えます

整体 カイロプラクティック療法  
1・全身調整 60分なんと2,500円...さらに12月末日までに予約された方は500円引きとなります。  
2・美容カイロ調整 骨盤矯正+お顔のゆがみ調整+クレイウォッシュ+クレイマッサージ 90分なんと3,500円...さらに12月末日までに予約された方は500円引きとなります。  
すまいる院~つがる カイロプラクター 須藤りょうこ つがる市木造永田松下19  
【問い合わせ】080-3193-4463  
【募集】カイロプラクティック・美容エステシジャンの技術を取得しませんか!

●期間▽12月10日(金)～19日(日)  
平日は午前9時～午後5時まで  
土・日は午後4時まで

●場所▽松の館1階ギャラリー  
●つがる市教育委員会  
生涯学習課 電話49・1200

**家屋を取り壊したときは**  
家屋を取り壊したときは、家屋滅失届を提出してください。(税務課に用紙があります)届出がない場合は、翌年度の固定資産税が課税されたままとなる場合があります。なお、法務局に滅失登記をされた場合は届出の必要はありません。また、家屋を新築・増築されて、まだ家屋調査を受けていない方はお知らせください。

●税務課(内線211)

**看護師を募集します**  
つがる市立成人病センターでは看護師を募集します。

●募集人員▽若干名  
●年齢▽60歳以下  
●採用予定日▽平成23年4月1日  
●試験▽面接(平成23年2月中旬予定)

●勤務条件  
●勤務日▽勤務表による  
●勤務時間▽午前8時30分～午後5時15分(時間外勤務有り)  
●給与▽つがる市給与条例に準じて支給

●保険等▽共済組合・公務災害  
●応募方法▽1月31日までに履

履歴書を持参または郵送  
●申・問 つがる市立成人病センター  
〒038-1313  
つがる市木造末広43-3  
管理係 電話42・3111

**下水道加入のお願い**

下水道は家庭の生活雑排水、し尿などの汚水を処理し、周辺の生活環境の改善、用排水路や河川の汚染を防ぐための施設です。

供用開始された区域でまだ、下水道に加入されていない方は、加入して下さるようお願いいたします。

また、水洗化工事を行う方への融資斡旋も実施していますのでご利用ください。

＜融資斡旋制度＞  
・融資限度額 供用開始から5年以内▽100万円以内/供用開始から5年超▽60万円以内  
・償還期限 5年以内  
・利息は市が補給します。

●下水道課(内線372)

**つがる西北五広域連合中核病院(仮称)に係る住民説明会**

つがる西北五広域連合では、新たな地域医療体制の構築をめざし、自治体病院機能再編成に取り組んでいます。中核病院については、平成21年度の基本設計に続き、平成22度中に実施設計が完成する予定です。つきましては、再編成計画と中核病院

建設事業進捗状況についての住民説明会を開催します。

●日時▽12月19日(日)  
午後1時30分～3時  
●会場▽五所川原地域職業訓練センター大教室  
●つがる西北五広域連合  
病院再編事務局  
電話26・6363

●納税証明書の納税者の皆様  
の大切な情報を証明するものです。本人(法人の場合は代表者)以外の方が申請される場合は、代理人の申請であることの確認を厳格に行っています。

代理人が交付申請を行う場合には、次のものが必要となります。

①委任者の登録のある印鑑(委任者が法人の場合は登録のある代表者の印鑑)  
②委任者の印鑑登録証明書(発行後、3カ月以内のもの。法人の場合は、代表者印の印鑑登録証明書)  
③委任状(申請書の「委任に関する事項」欄を使用できます)  
④代理人の印鑑及び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)  
⑤青森県収入証紙(1部につき400円)

●納税管理課  
電話34・2111(内線205)

**納税証明書の納税者(自動車税以外)の交付申請について**

**生活と健康をつなぐ法律相談**

～県では弁護士、司法書士による無料法律相談を行っています～

「借金の返済が難しい」「登記や遺産相続の方法がわからない」など悩んでいませんか。法律的に解決できるかもしれません。「弁護士、司法書士による無料法律相談」を平成24年2月末まで実施しています。

◎相談日は?→相談の申し込みをしますと、弁護士又は司法書士から申込者に連絡が入ります。相談内容をお話し、面接相談日、場所を決めます。

◎料金は?→1回目の法律相談は無料です。

◎法律的な悩みの他に、別な悩みもあるのですが?→法律的な相談以外については相談者の理解を得たうえで、関係相談機関に紹介できます。

問県障害福祉課 申込専用電話017-734-9310(9:00～16:00土日祝日を除く)

**果樹生産者の皆さんへ**

津軽広域農業共済組合では、12月1日より平成23年度果樹共済加入申込を受け付けています。

市では、平成23年度までに、果樹共済加入面積50%以上を目標に掛金の一部を助成していますので、万一の災害に備え、果樹共済に加入しましょう。



問 農林水産課(内線411)

**たくさんの保険会社の中から、お客様に合った保険をご紹介します!**

子供が  
産まれたので、  
保険を  
見直したい

昔、病気を  
したけど入れる  
保険はあるの?

保険って  
よくわからない

ご相談は全て無料です!

ご予約・お問い合わせは...

TEL:0173-27-5513

みつばち保険

検索

http://mitsubachihoken.com

みつばち保険ファーム  
イオンモールつがる柏店  
〒038-3107 青森県つがる市柏福盛世41  
イオンモールつがる柏店 1階

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。

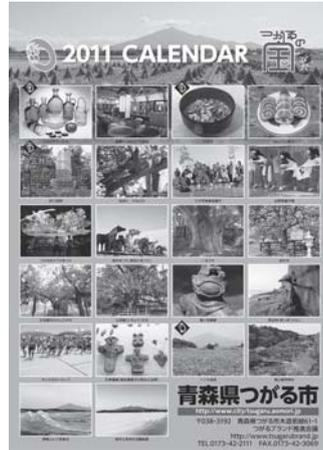
**配布時期：12月15日（水）から**

**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」  
カレンダー  
**無料配布**



## 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(カニ簞など)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 鱈ヶ沢水産事務所 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)



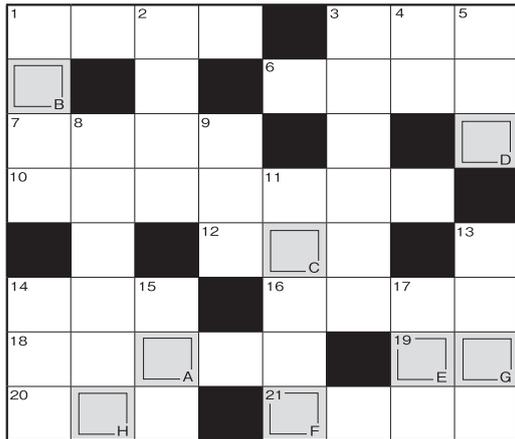
### 運動の重点

- 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】

- 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
- 音楽ジャンルの一つ「ヘビメタ」の略称
- 自由の女神で有名なアメリカの都市
- 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
- 消費生活協同組合（生協）の略称
- 学校教育の内容や計画を配列したもの。教育課程。
- 台形、ひし形、正方形、これらは全て○○○○形
- 飯病などをつかい、怠けて休むこと
- あずきを煮てこし、砂糖を加え練ったあんこ
- 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」
- お笑い芸人ダンディ坂野の決めゼリフ
- 「下はドーナツのドーナツはレモンのレト」この歌の名前は「○○○○のうた」

## 【ヨコの問題】

- アニメ「サザエさん」でサザエの父の名前は？
- カタカナ3文字の北海道南西部にある町の名前。温泉、スキー場など観光で有名
- ノーベル賞を2度受賞したラジウムの研究者○○○○夫人
- 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
- 「笑っていいとも！」の司会者タモリの本名
- 船などの乗り物の乗組員を英語で言うこと？
- 故・村山富一元首相のトレードマークといえは長い○○○○
- 災難にあう恐れが多いといわれている年
- くつろぐこと。ゆったりとした気分になること
- 肉の焼き方。○○↓ミディアム↓ウェルダン
- 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○○○○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

### 「ツヤッ?湯や〜」



何も持っていない裸の私がつがるの温泉の入浴室に入ると、周りの方々がみんな自分のシャンプーや石鹸を持っているのに気が付きました。私が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知りました。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まらなくて、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、友達の手伝いで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つた私は、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きました。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

皆様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IA・数IB・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://yukenkyukai.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

—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

- ・先端が鋭いため、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。

11月4日、松の館で第2回米粉加工品コンクールの発表が行われ、盛章子さんの「米粉もち」が最優秀賞に輝きました。

このコンクールは、西北地域県民局などが米粉の活用拡大と米ビジネス創出を目的に開催したもので、県内各地から90点の応募がありました。この日は1次審査(書類審査)を通過した33点が会場に並べられ、料理研究家の千葉伸子さん(青森市)らが審査を行いました。

「米粉もち」は、米粉ともち粉を混ぜて作ったもちの中にあんこが入っており、皮には津軽の四季を表現するため、春は緑(抹茶)、夏は紫(紫いも)、秋は黄(かぼちゃ)、冬は白(米粉ともち粉)の彩りが付けられています。盛さんは「食感が良くなるよう米粉ともち粉の配合を工夫しました。さっぱりした甘さで、簡単なので皆さんも作ってください」と話していました。

また、会場では、米粉かりんとうの試食や県産業技術センター農産物加工研究所の山崎賀久氏の講演も行われました。



最優秀賞を受賞した盛さんと米粉もち

津軽の四季を彩る「米粉もち」が最優秀賞  
第2回米粉加工品コンクール 盛章子さん(森田)

「米粉もち」のレシピ

材料(10人分)

米粉150g、もち粉350g、砂糖400g、あんこ640g  
大豆400g、タピオカスターチ20g、塩少々  
米油40g、水350~400cc、抹茶パウダー小さじ1  
かぼちゃパウダー大さじ1、紫いもパウダー大さじ1

作り方

- ①大豆を水煮しておく。
- ②米粉、もち粉、タピオカスターチ、砂糖、水、塩を入れてかき混ぜ、30~40分蒸す。
- ③蒸し上がったものをボウルに入れてこねる。その際、米油を4~5回位に分けて入れる。
- ④こね上がったものを4個に分けて、抹茶、かぼちゃ、紫いもパウダーを入れて再度こねる。
- ⑤こねたものを組み合わせて大豆、あんこを入れて丸める。



審査会場には美味しそうな米粉料理がずらり。訪れた人は写真を撮ったりレシピをメモしていました。



親子 作ってかんたん!クリスマス  
バルーンアート教室

日時:12月23日(木・祝) 9:30~正午  
場所:生涯学習交流センター「松の館」  
対象:小学1年~6年生と保護者  
定員:20組  
講師:北澤由美子氏(バルーンアーティスト)  
参加料:1組500円(材料代・保険料。当日集めます)  
申込期限:12月17日(金)(定員になり次第締切)

【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