



広報

つがる

2 0 1 2

11月号

No.131

●市の人口と世帯数(平成24年10月29日現在)・人口36,263人(男17,162人・女19,101人)・世帯数13,519世帯

りんご収穫盛ん

10月20日、森田町山田の山本良一さんの園地では「ジョナゴールド」が収穫時期を迎えていました。今年は猛暑の影響で平年より1週間ほど作業が遅れているとのこと。

11月からは主力品種「ふじ」の収穫が最盛期を迎えます。



最多460人のランナーが力走

地球村一周マラソン大会



号砲とともに一斉にスタートを切る5キロの部の選手たち



家族で励ましながら走るファミリーの部



開会式で選手宣誓をする木村奈津紀さん家族



沿道の声援を受けて力走する選手たち



ゴール手前で声援を送る仲間たち



スタート前の1コマ

スポーツの秋。つがる地球村で9月30日「第8回つがる地球村一周マラソン大会」が開催されました。今年は市内外から過去最多の460人が出場し、初秋の自然に囲まれたコースで健脚を競いました。

大会は、距離や年齢別に14部門に分かれて行われ、3^キ、5^キ、10^キ、1.5^キの順にスタート。あいにくの雨模様でしたが、選手たちは、沿道からの声援を受けながら全力で駆け抜け、ゴールを目指しました。

また、走り終わった選手たちには豚汁が振る舞われたほか、市特産品が当たるお楽しみ抽選会なども行われ、参加者は楽しい一日を過ごしていました。

いい汗かきました！



安保正美さん(つがる市柏)〔右から3人目〕

地球村マラソン参加は3回目です。前回まではファミリーの部、今年は5キロの部で走りました。小雨でしたがコンディションは良く、マイペースで景色を楽しみながら走り気持ち良かったです。仲間の声援も励みになりました。豚汁もおいしかったし、抽選会も楽しかった。また来年も参加したいと思います。



10キロの部で優勝した対馬広将さん



親子で仲良くゴールイン



レース後には温かい豚汁が配られた



元気な走りを披露

大会結果

※敬称略。1.5km(ファミリーの部)は順位無し

10 km

高校・一般男子 (39歳以下)			
順位	氏名	住所	タイム
1	対馬 広 将	青森市	33分48秒
2	澤 頭 泰 良	八戸市	34分07秒
3	和 田 卓 也	八戸市	35分11秒
4	宮 崎 雅 幸	八戸市	36分32秒
5	市 川 友 昭	五所川原市	36分42秒
6	奥 村 秀 樹	深浦町	37分25秒

一般男子 (40歳以上)			
順位	氏名	住所	タイム
1	斉 藤 大 祐	弘前市	35分41秒
2	中 山 利 広	横浜町	35分48秒
3	天 神 義 明	福島県 須賀川市	35分54秒
4	奈 良 道 明	弘前市	36分36秒
5	鶴ヶ崎 春彦	八戸市	37分14秒
6	小 野 幸 治	弘前市	37分52秒

高校・一般女子 (39歳以下)			
順位	氏名	住所	タイム
1	築 館 あゆみ	弘前市	47分07秒
2	前 田 さと子	弘前市	47分14秒
3	増 田 朋 子	横浜町	49分19秒
4	宇 野 明 子	青森市	49分26秒
5	木 村 幸 子	五所川原市	53分16秒
6	工 藤 訓 子	弘前市	57分41秒

一般女子 (40歳以上)			
順位	氏名	住所	タイム
1	伊 藤 朝 美	五所川原市	42分25秒
2	長 谷 川 雅子	青森市	43分59秒
3	伊 藤 邦 子	弘前市	54分47秒
4	澤 田 智恵子	青森市	55分24秒
5	岩 田 亮 子	五所川原市	56分38秒
6	柳 沢 厚 子	弘前市	57分56秒

5 km

高校・一般男子 (39歳以下)			
順位	氏名	住所	タイム
1	大 平 隼 斗	黒石市	16分26秒
2	小 野 雄 大	弘前市	16分31秒
3	佐 藤 真	宮城県 多賀城市	17分00秒
4	金 野 統	つがる市	17分19秒
5	濱 本 登 生	藤崎町	17分30秒
6	吉 田 修 一	つがる市	17分58秒

一般男子 (40歳以上)			
順位	氏名	住所	タイム
1	熊 谷 治 人	野辺地町	17分07秒
2	小 山 内 健一	弘前市	17分16秒
3	工 藤 貴 寛	鶴田町	18分02秒
4	川 口 知 希	鰺ヶ沢町	18分26秒
5	川 村 一 樹	今別町	18分41秒
6	川 越 秀 徳	つがる市	19分04秒

高校・一般女子 (39歳以下)			
順位	氏名	住所	タイム
1	米 田 加 寿美	三沢市	22分21秒
2	水 木 志 野	弘前市	22分56秒
3	金 原 万 夕	階上町	23分23秒
4	葛 西 尚 子	田舎館村	23分51秒
5	清 藤 留 美子	青森市	24分18秒
6	白 川 江 梨子	青森市	27分36秒

一般女子 (40歳以上)			
順位	氏名	住所	タイム
1	川 越 七 重	つがる市	19分34秒
2	藤 田 綾 子	青森市	20分21秒
3	東 出 さおり	六ヶ所村	21分48秒
4	西 岡 圭 子	つがる市	24分05秒
5	岩 井 郁 美	鰺ヶ沢町	25分35秒
6	川 崎 順 子	つがる市	30分13秒

3 km

中学校男子			
順位	氏名	住所	タイム
1	中 山 涼 司	横浜町	09分49秒
2	花 田 裕 司	弘前市	09分55秒
3	加 藤 大 悟	弘前市	10分12秒
4	村 上 利 央	弘前市	10分29秒
5	原 田 朋 也	つがる市	11分15秒
6	川 村 紘 平	今別町	11分23秒

中学校女子			
順位	氏名	住所	タイム
1	相 坂 美 空	弘前市	11分15秒
2	三 上 怜	五所川原市	12分05秒
3	川 越 南 実	つがる市	12分12秒
4	三 上 萌 加	弘前市	12分56秒

小学4年生以上男子			
順位	氏名	住所	タイム
1	宮 崎 翔	鰺ヶ沢町	11分18秒
2	福 岡 陽	青森市	11分56秒
3	花 田 峻 司	弘前市	12分02秒
4	岩 井 幹	鰺ヶ沢町	12分07秒
5	原 田 浩 成	つがる市	12分18秒
6	福 岡 陸	青森市	12分30秒

小学4年生以上女子			
順位	氏名	住所	タイム
1	楠 美 はるか	五所川原市	12分22秒
2	堀 内 望 玖	青森市	12分32秒
3	伊 藤 瑤 真	弘前市	12分55秒
4	加 藤 愛 唯	弘前市	18分03秒

一般男子 (60歳以上)			
順位	氏名	住所	タイム
1	花 岡 正 美	平川市	11分29秒
2	村 上 清 男	青森市	11分32秒
3	笹 淵 比 古晴	秋田市	11分46秒
4	長 谷 川 寿之	青森市	12分15秒
5	松 山 義 昭	弘前市	12分32秒
6	工 藤 兼 三	青森市	12分44秒

もぎたてりんごを満喫 りんご一枝オーナー収穫体験ツアー

つがるブランド推進事業の一環として、つがるにしきた農協が主催する「りんご一枝オーナー収穫体験ツアー」が10月23日から2泊3日の日程で行われ、東京・千葉・愛知から抽選で選ばれた一枝オーナー21人がつがる市を訪れ、りんごの収穫体験を楽しみました。

一行は24日、柏地区のりんご畑へ到着。園主の荒谷隆志さんが「春先の天候不良や夏の猛暑の影響を受けたが最近の寒暖の差で味が良くなった。ゆっくり味わってください」と歓迎のあいさつを述べると、参加者は食べ頃に熟した「シナノスイート」と「星の金貨」をよりすぐり、もぎたての味を満喫していました。千葉県から参加した佐藤友美子さんは「甘くておいしい。りんごの木を初めて見て感動しました」と笑顔を見せていました。



りんごの収穫を楽しむツアー参加者

台湾向けりんごの初選果 11月の市長トップセールスに向け



台湾輸出用りんごを確認する福島市長ら

10月9日、つがるにしきた農協柏支店のりんご選果場で台湾輸出りんごの初選果・目ぞろい会が行われました。市産りんごの台湾輸出は平成22年から始まり、昨年は2500箱（1箱10^{kg}）、今年は5000箱を予定と好評を得て年々増加しています。初選果・目ぞろい会は、11月24日、25日、台湾で行われる福島市長のトップセールスに合わせて実施されました。

この日は、福島市長、つがるにしきた農協の山田衛組合長、輸出業者の青森アップルジュウスの葛西務社長ら約15人が市産りんご「トキ」の形、色、玉伸びなどを確認しました。同農協直販課の鶴賀徳久課長は「今年のトキはやや大きめで収量も平年並み。食味も良好」と説明。福島市長は「生産者が丹精込めて作った市産りんごのおいしさや安全性を台湾の消費者の方々に実感してもらい、販路拡大につなげていきたい」と話していました。

筆に込めた防火の願い 防災習字作品授賞式

平成24年度防災作品授賞式が10月10日、市消防本部で行われました。同本部では秋の火災予防運動（10月15日～21日）の一環として、防災に関する習字作品を募集。市内小学校から281点が寄せられ、金賞から銅賞まで優秀作品30点が選ばれました。

授賞式では入賞者に表彰状が手渡され、小野消防長が「防災のまちづくりへの参加とともに、皆さんの中から将来の消防士が誕生することにも期待しています」とあいさつしました。



表彰状を手に小野消防長と記念撮影

無理のない運動で健康づくりを 運動おためし教室



高橋さん(右)の指導のもとミニボールを使って運動する参加者

市では、健康増進のための運動継続のきっかけづくりとして9月から12月まで全8回の日程で「運動おためし教室」を開催しています。

10月3日、森田保健福祉センターでは、理学療法士の高橋尚裕さんを講師に「ミニボールエクササイズで腰痛・膝痛・肩こり予防」のテーマで行われました。高橋さんは「腰痛・膝痛・肩こりは運動不足、筋力不足、肥満傾向などが原因。体重を1%減らすだけで動いた時に片膝にかかる負担は3～5%減る」と講話。その後、ミニボールを使ったストレッチを紹介し、参加者は、ボールを膝で挟んで筋肉を伸ばしたり、ボールの上に座って骨盤の運動をしながら心地よい汗を流しました。

参加者は「なかなか運動を続けられなかったが、これなら家でも気軽にできそう」と感想を話していました。

災害に備え炊き出し訓練 つがる市赤十字奉仕団合同研修会

つがる市赤十字奉仕団とつがる市民生委員児童委員ら約140人が9月19日、木造中央公民館で災害時に備えた炊き出し訓練を行いました。

はじめに、同団の三橋孝委員長が「災害時の支援活動には各団体の連携体制が必要。一人一人が役割を自覚し協力しながら訓練を進めていきましょう」とあいさつ。訓練には菰槌保育園としばた保育園の園児たちも参加し、日本赤十字社青森県支部の竹内洋子さんを講師に、ハイゼックス（熱に強い高密度ポリエチレン）の袋を使って米を炊き、災害時の炊き出し方法を学びました。参加者は、といた米と水を袋に入れて輪ゴムでしばり、釜で約30分ゆでて完成させ、カレーライスにして試食しました。午後にはビデオ上映と講話も行われ、災害支援ボランティアについての理解を深めていました。



非常災害食用の米の炊き方を学ぶ参加者

交通ルール守ります 秋の交通安全運動



交通安全の体操を披露するもりた保育園子ども交通指導隊

秋の全国交通安全運動（9月21日～30日）に伴い、9月21日、つがる市交通安全のつどいがイオンモールつがる柏で行われました。

つどいには、市民や関係者ら約170人が参加し、つがる地区交通安全協会の桜庭修会長が「日没が早まるこれからの時期は交通事故や高齢者の交通事故が多発する傾向があり、関係機関が連携し交通安全対策に取り組みます」と福島市長にメッセージを伝達しました。

また、アトラクションとして、よさこい知求群会が演舞を披露し、柴田子ども交通指導隊と館岡子ども交通指導隊、もりた保育園子ども交通指導隊が「皆さん交通ルールを守りましょう」と元気よく来場者に呼び掛けました。

昔ながらの脱穀作業で収穫の喜び

瑞穂小学校（一戸瑞校長）の5年生54人が10月15日、アイガモ農法で育てた学校田の稲の脱穀作業を体験し、収穫の喜びを味わいました。児童らは9月24日に稲を刈り、天日干しにして乾燥させてきました。

脱穀作業は、こしょつがる農協「おいしいごはんを作る会」の高橋金義さんらの指導のもと、昔ながらの足踏み式脱穀機を使用。児童は2人1組になり、1人がドラムを回転させ、もう1人が稲を刃に当て、粃を飛ばしました。木村蓮君は「昔は全部手作業で大変だと思った。今まで何気なくご飯を食べていたが、もっと味わって食べるようにしたいです」と感想を話していました。



高橋さん（右）の指導を受けながら脱穀作業を体験する児童たち



人形を担架に乗せて競争する園児たち

広がるこども赤十字の輪

第18回西北五地区こども赤十字交流会が10月3日、つがる地球村で開催され、こども赤十字に加盟する西北五地区の幼稚園・保育園の園児ら約280人がゲームや踊りなどを通して交流を深めました。

交流会には市内から銀杏ヶ丘保育園、菰槌保育園、いなほ保育園、しげた保育園が参加し、開会式で西北五地区青少年赤十字指導者協議会の三上照美会長が「他の保育園や幼稚園のお友達とも仲良く力を合わせてがんばってください」とあいさつ。園児らは、綱引きや玉入れ、人形を担架に乗せて2人1組で走る赤十字リレー、フォークダンスなどを楽しみながら交流の輪を広げていました。

木造チャーチル会50周年絵画展

つがる市の絵画愛好団体・木造チャーチル会（鎌田繁会長）の創立50周年を記念して、9月18日から28日まで、松の館で記念絵画展が開催されました。同会は、昭和38年9月に竹内俊吉知事が設立を提案したことをきっかけに誕生し、現在は会員7人が月1回集まり絵を描いています。

記念絵画展には風景画、静物画、抽象画の17点のほか、顧問・指導者の川嶋悌吉さんと二代目会長の故川嶋慶三さんの作品も展示されました。

繊細なタッチで描かれた花や津軽の身近な風景など、色彩豊かな作品が来場者を魅了しました。



作品を鑑賞する来場者



公園のごみを拾い集める児童たち

稲垣小学校児童が清掃ボランティア

9月25日、稲垣小学校（近藤秀生校長）5年生15人が岩木川河川公園のごみ拾いを行いました。この活動は、ボランティアによる清掃活動を通して地域のために奉仕する気持ちを育むことを目的に、青森河川国道事務所五所川原出張所の協力のもと実施されました。

児童たちは、公園内のごみを分別しながら拾い集め、5袋分のごみが集められました。清掃後、工藤菜々美さんは「空き缶やお菓子のごみなどがいっぱい捨てられていてびっくりした」、乳井紘夢君は「公園がきれいになったので、気持ちもすっきりした」と話していました。



つがる相撲クラブが全国大会で準優勝

全国少年相撲選手権大会（10月7日、両国国技館）でつがる相撲クラブA（越後谷清彦監督）が準優勝を飾り、10月15日、福島市長へ報告に訪れました。

大会は全国の少年相撲クラブの日本一を決めるもので、全国から80チームが出場。同チームは、順当に勝ち進みましたが、決勝戦で葛飾白鳥相撲教室（東京）に3対2で敗れ、惜しくも準優勝となりました。

越後谷知樹君（木造中2年）は「今回は優勝できなかったけど、また次を目指して頑張る」と話し、決勝戦で小学3年生の関東チャンピオンを破った長谷川恵司君（向陽小2年）も「次は全国で優勝したい」と意気込みを語りました。



表彰状を手にするつがる相撲クラブAチーム（両国国技館）



（左から）花田君・川嶋君組と菊地君・中曽根君組

少林寺拳法東北大会で最優秀賞受賞

少林寺拳法東北大会（9月16日、山形県天童市）で津軽中部道院拳友会（白川幸夫監督）の選手4人が、組演武の最優秀賞に輝き、福島市長に報告しました。

受賞したのは中学生級の部の花田大珠君（木造中2年）・川嶋孝典君（同1年）組、小学生4級の部の菊地健君（瑞穂小5年）・中曽根孝太郎君（向陽小4年）組。組演武は、2人1組で技を交互に掛け合い、技の正確さや表現力を競うものです。花田君は「距離感がつかめなかったときもあったが1位になれて嬉しい」、菊地君は「今後は知らない技を身に付けたい」と抱負を話していました。

稲垣ジュニアがバレー東北大会で優勝

9月29日、30日、秋田市で開催された第27回東北小学生バレーボール選手権大会で稲垣ジュニアが17年ぶりの優勝を果たしました。大会には東北6県から各県上位2位の男女24チームが出場。稲垣ジュニアは予選を2戦2勝で1位通過し、決勝トーナメントでは山形六小（山形）、中央台（福島）を相手に順当に勝ち進み、決勝戦では木崎野小（青森）をセットカウント2対0で破り、見事頂点に立ちました。

主将の常川樹さんは「念願の東北優勝ができ最高の思い出となりました」と話し、成田信監督は「8月の全国大会ベスト8の経験が自信となり、持ち味の粘り強い守りが発揮できた」と大会を振り返りました。



優勝を果たした稲垣ジュニアの選手たち



道路脇の土砂を取り除くシルバー人材センターの会員

シルバー人材センターが清掃奉仕

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、市シルバー人材センター（山内清美理事長）の会員ら約60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、環境美化に努めました。

市役所周辺の道路はきれいになり、片山事務局長は「少しでも地域に貢献できればうれしい。これからも続けていきたい」と話していました。

防災行政用無線定時放送を一部変更します

防災行政用無線の定時放送は毎日5回実施しておりますが、農閑期となる12月から3月まで、以下のとおり一部放送を行わないこととしましたのでご理解をお願いします。

	放送時間	12月～3月まで	4月～11月まで
1	午前6時	放送を行わない	通常どおり
2	午前11時29分	放送を行わない	通常どおり
3	正午	通常どおり	通常どおり
4	午後5時30分	通常どおり	通常どおり
5	午後8時	通常どおり	通常どおり



【問い合わせ先】総務課 電話42-2111(内線345)

防災行政用無線放送を電話で聞くことができます

防災行政用無線放送を聞き取れなかった場合など電話で放送内容を聞くことができます。

電話0173-49-1300

防災行政用無線放送による緊急情報伝達の再試験を実施します

9月12日に実施した全国瞬時警報システム(J-ALERT)による伝達試験放送において、一部防災行政用無線から放送されなかったため、以下のとおり再度試験放送を実施しますので、ご理解をお願いします。

試験放送日時 11月21日(水) ①午前10時 ②午前10時30分の2回。

情報伝達手段 屋外の防災行政用無線及び室内に設置している戸別受信機から一斉放送

放送内容 「これは試験放送です」を3回後、「こちらは防災つがる市です」。最後にチャイム。

【問い合わせ先】総務課 電話42-2111(内線345)

平成25年2月24日執行つがる市長選挙の立候補予定者説明会

日時 平成24年12月5日(水)14:00

場所 つがる市役所 3階会議室

【問い合わせ先】つがる市選挙管理委員会 電話42-2540

つがる市長選挙の日程

選挙期日 平成25年2月24日(日)

告示日 平成25年2月17日(日)

こんな事業に活用されています ～原子燃料サイクル事業推進特別対策事業助成金～



生涯学習交流センター施設更新事業
(市民用パソコン等)

(財)むつ小川原地域・産業振興財団から交付される原子燃料サイクル事業推進特別対策事業の助成金は、電気事業連合会からの寄付金によって賄われ、市の施設整備等に役立てられています。23年度の整備状況は次のとおりです。(総事業費97,212千円、うち助成金額94,382千円)

- ・つがるブランド推進事業
- ・元増家調線舗装工事
- ・車力40号線側溝整備工事
- ・桑野木田広須線側溝整備事業
- ・さくらまつり事業
- ・下水道改修事業
- ・市営住宅給水施設改修事業
- ・生涯学習交流センター施設更新事業
- ・井戸浚渫工事
- ・防雪柵購入事業
- ・スポーツ振興事業(車両購入)

市営住宅〈空家〉入居者募集

【公営住宅】

団地名	住戸番号	所在地	建築年度	構造	浴室	浴槽	給湯器	油タンク	アンテナ	汚水処理	家賃月額(円)
つきみの団地	12号	森田町森田月見野300-2	H13	木造平屋建2LDK	○	○	×	×	×	浄化槽	21,500～32,000
第2月見野丘団地	17号	森田町森田駒ヶ淵30-19	H7	木造平屋建2LDK	○	○	×	×	×	浄化槽	18,700～27,900
かしわ団地	8号	柏桑野木田幾世9-5	H17	木造2階建4連戸3DK	○	○	○	○	○	農集排	26,200～39,100
かしわ団地	22号	柏桑野木田幾世24-8	H14	木造平屋建2LDK	○	○	○	○	○	農集排	24,600～36,600
かしわ団地	66号	柏桑野木田幾世35-8	H20	木造平屋建2LDK	○	○	○	○	○	農集排	25,500～38,000

【高齢者用住宅〔60歳以上の単身者向け（夫婦可）〕】

団地名	住戸番号	所在地	建築年度	構造	浴室	浴槽	給湯器	油タンク	アンテナ	汚水処理	家賃月額(円)
ことぶき団地(オール電化)	8号	柏桑野木田若宮185	H13	木造平屋建9連戸1LDK	○	○	○	—	○	農集排	13,300～19,800

【特定公共賃貸住宅】

団地名	住戸番号	所在地	建築年度	構造	浴室	浴槽	給湯器	油タンク	アンテナ	汚水処理	家賃月額(円)
花崎団地	14号	柏桑野木田花崎46-1	H5	木造平屋建3LDK	○	○	○	○	○	農集排	40,000～55,000

募集期間	11月12日(月)～11月21日(水) ※入居可能予定日は12月下旬頃となります。
入居者資格	①世帯の収入が政令で定める収入基準であること。 〔政令で定める所得：月額158,000円以下(特定公共賃貸住宅は月額158,001円～487,000円)〕 ②現に住宅に困窮していることが明らかな人であること。 ③税を滞納していないこと。 ④入居希望者または同居しようとする親族が暴力団員でないこと。
必要書類	①入居希望申請書（市役所建築住宅課にあります） ②平成24年度所得証明書（入居者、同居者） ③全税目に未納がないことの証明書（用紙は市役所建築住宅課にあります） ④入居（同居）予定者が現在居住している世帯全員の住民票 ⑤入居希望者または同居予定者で障害者手帳の交付を受けている方はその写し ⑥印鑑（お申し込みの際にご持参ください） ※申込者によってその他の添付書類が必要となる場合があります。
選考方法	応募書類を審査のうえ、12月中旬頃に選考予定。
その他	・入居予定者に選考された方は、敷金家賃3力月分、連帯保証人2人が必要になります。 ・募集期間中に空家が発生した場合は、市ホームページに追加します。

【申し込み・問い合わせ先】 建築住宅課 電話42-2111(内線383・386)

収納課からのお知らせ 市税等は納期内に納めましょう

11月
は

「固定資産税」第4期
「国民健康保険税」第5期
「介護保険料」第5期
「後期高齢者医療保険料」第5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」
「公共下水道受益者負担金」
の納期限となっています。

市税等を口座振替で納付いただいている方は、納期限までに口座残高の確認をお願いします。

すまいるプラザ日曜納付相談

期日：11月25日(日)
時間：10:00～18:30（受付は18:00まで）
場所：つがる市出張所（イオンモールつがる柏内）

【問い合わせ先】 収納課 電話42-2111(内線221)

食生活を見直してみませんか？ 糖尿病予防教室・低栄養予防教室

	糖尿病予防教室	低栄養予防教室
日 時	11月27日(火) 9:30～13:00	12月11日(火) 9:30～13:00
場 所	市役所 保健センター調理室	
内 容	糖尿病予防の調理実習・試食	低栄養予防の調理実習・試食
対 象 者	40歳から70歳代の方 (特に糖尿病予防、メタボ予防に 関心のある方。男女不問)	65歳以上の方(男女不問)
講 師	つがる市食生活改善推進員	
参 加 料	無料	
持 ち 物	エプロン、三角巾、筆記用具	
定 員	30人	
申し込み	11月20日(火)まで	12月3日(月)まで

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線306)



健康万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆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

小笠原 幸 裕 先生
(ファミリークリニック☆希望・院長)



賢い患者になる方法

どこが痛いのですか？

前回、正確な情報を医師に伝えることが正しい診断を受ける一つの手段になるとお話しました。ポイントは、1. いつからの症状なのか？ 2. 悪化傾向なのか、軽快傾向なのか(症状の時間的経過)でした。今回は続きのお話をします。

3. どこが？

例：腹痛と言っても臍^{へそ}よりも上なのか下なのか。臍の右なのか左なのか、お腹のどこが痛いのかによってどんな病気なのか推定できることがあります。頭痛や胸痛なども同じです。

4. どんな時に悪くなるか？

どんな時に良くなるか？

例：空腹時、食後、運動時、仕事をした時、就寝中、テレビを見ている時、立った時など。どんな時に悪くなるのか(良くなるのか)によってどんな病気なのか推定できることがあります。

5. 他の症状はないか？

(付随する症状を随伴症状といいます)

随伴症状の種類によっても病気を推定できることがあります。例：めまいの患者さん。めまい発作と前後して耳鳴りや耳の聞こえの悪さがある場合は、突発性難聴やメニエール病などの耳鼻科的なめまいを疑います。

6. 症状の移り変わり

時間的脈絡のない症状の羅列では正しい診断がつけにくくなります。つまり(一つの物語のように)日時の古い順番に症状の変遷(移り変わり)を説明して頂くことが大切です(例：2週間前→3日前→昨日→今日 この順番が大切です)。

下記のAさんとBさん、正しい診断がつきやすいのはどちらでしょう？

Aさん：最近、腹が痛い。細かいことを聞かれてもわからん。医者なら腹を診察すればわかるだろう！

Bさん：3日前からお腹の上半分、やや右側に不快な感じがあった。吐き気もあった。食事を摂ると悪くなるようだ(食べないでいると楽になる)。一昨日から痛くなり、昨夜から特に痛みが強くなってきた。歩くと特に痛みが強い。昨日の昼から微熱があり昨夜からは高熱(38℃)になってきた。

Bさんの病歴を聞けば、ほとんどの医師は胆石^{たんせき}を一番に疑ってすぐに適切な検査、治療を開始するはずです(あるいは大きい病院へ紹介します)。AさんよりもBさんの方がより早く診断、治療できる確率が高くなります。

運動おためし教室 参加者募集～「今年こそ運動したい！」あなたを応援します～

生活習慣病の予防を目的に運動を始めたい方のきっかけづくりとしてご参加ください。

	第7回 はじめての カーヴィーダンスエクササイズ	第8回 家でできるその場歩き体操
月 日	11月27日(火)	12月11日(火)
時 間	11:30～12:30 11:20までにアカデミー玄関集合	10:00～12:00
場 所	スポーツアカデミー五所川原 (五所川原市米田ハツ橋1)	生涯学習交流センター「松の館」
内 容	体の内側の筋肉を運動させて動くエクササイズを体験	たたみ1畳分のスペースがあればできる運動です
講 師	スポーツアカデミー五所川原インストラクター	健康運動指導士 鬼武由美子氏
対 象	つがる市民（ただし、医師から運動を制限されていない方）	
定 員	20 人	
参 加 料	無 料	
持 ち 物	汗ふきタオル、飲み物、室内用シューズ、着替え	汗ふきタオル、飲み物、室内用シューズ、ヨガマットまたはバスタオル
参加条件	けが等については参加者の自己責任となります	
申し込み	実施日3日前までに電話でお申し込みください（定員になり次第締め切り）	

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線305)

すずらの会～自死遺族の集い～

「すずらの会」は、自死遺族の悲しみや苦しみを分かち合うための集いで、現在、ご家族を自死で亡くされた方が参加しています。あなたの悲しみや苦しみを安心して話せる場所ですので、一人で抱え込まずにご参加ください。

〈参加者の声〉

「今はすずらの会で同じ境遇の仲間と話し、分かり合えることで心が軽くなり、笑顔を取り戻せました。いざという時に話を聞いてもらえるという心強さを感じ、自分だけじゃないという安心感に救われました」

日 時 11月26日(月)14:00～16:00

場 所 木造ふれあいプラザ
(JR木造駅隣の三角屋根の建物)

申し込み 事前に電話で精神保健担当の保健師へ申し込みください。
※すずらの会とは別に、精神保健担当の保健師が訪問や電話で自死ご遺族の相談にも応じています。

【申し込み・問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111(内線306)

平成24年度 つがる市高齢者インフルエンザ予防接種について

10月20日から市内の各医療機関で接種が行われています。

対象の皆様には個別に通知しております。ワクチン接種後免疫がつくまで2週間程度かかりますので、流行前に早めに接種しましょう。

また、今年度より始まっています高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種（75歳以上対象）を受けたい方、またはこれから受けようとする方は、7日間以上の間隔を空けて接種するようご注意ください。



【問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111(内線309)

広 告

たたみ張替 新畳 表替 裏替 お電話下さい。

家具の移動は
当店におまかせ下さい！

これを機会にお部屋の模様替えをどうぞ！

1枚だけのご注文も喜んで！

仕事の大小にかかわらず、丁寧がモットーです。

サンプル持参でお見積り

見て、触って、納得！

古ゴザ、ご自由に
お持ち帰り下さい

当店の店頭に置いてあります。

三浦豊製作所

つがる市森田町床舞玉水16-2

TEL・FAX (0173) 26-3130

携帯 090-5592-4093



広 告

加盟店でお買い物した商品をつがる市内無料配達いたします。

会員募集中！

つがる市宅配サービス

TEL 0173-42-3331

事業実施主体：NPO法人元気おたすけ隊



りんご生産者の皆さんへ

平成25年度果樹経営支援対策事業（改植・防風網等）及び果樹未収益期間支援事業に係る申込を以下のとおり募集します。



1. 果樹経営支援対策事業（改植実施面積 2a 以上）
 - わい化…32万円／10a ●普通樹…16万円／10a
 - 特認事業（防風網・防霜ファン）…事業費の50%
2. 果樹未収益期間対策事業（改植実施面積 5 a 以上）

5 万円／10 a（4 年分を一括支援）

事業の申込受付

- ・受付期間 平成24年11月19日(月)～11月22日(木)
9:00～16:00
- ・受付場所 つがる市役所 2 階第 2 会議室

【申し込み・問い合わせ先】

農林水産課 電話42-2111(内線414・411)
JAつがるにしきた 柏支店 果実指導係 電話25-2002

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、周辺的生活環境の改善、用排水路や河川の汚染を防ぐための施設です。

快適な生活環境を維持、保全していくためにも、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します。

また、下水道加入に伴う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

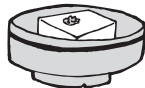
供用開始から 5 年以内：100万円以内
供用開始から 5 年以上：60万円以内

●償還期限

5 年以内(市が金融機関へ利子補給します)

【問い合わせ先】下水道課電話42-2111(内線371)

食育推進事業 豆腐作り教室



地元の大豆を使った豆腐作り教室を開催します。

日 時：12月4日(火) 9:30～13:30
場 所：生涯学習交流センター「松の館」
参 加 料：500円
講 師：つがる市食育推進応援隊
持 参 物：エプロン、三角巾
定 員：先着30人
申し込み：参加料を持参のうえ、11月27日(火)までにお申し込みください。

【申し込み・問い合わせ先】農林水産課 電話42-2111(内線411)

防災講演会

東日本大震災の貴重な 体験談を聞きませんか

日 時：11月17日(土) 10:00
場 所：つがる市森田公民館 大ホール
演 題：「被災地の中の小さな力」
講 師：坂本 忠厚 氏
(石巻市教育委員会 社会教育主事)
入場無料・申込不要(直接会場にお越しください)

【問い合わせ先】森田公民館 電話26-2566



「冬の交通安全県民運動」が始まります

12月11日(火)から20日(木)までの10日間

- ★夕暮れ時は早めにライトを点灯しましょう。
- ★夕暮れ時やお出かけの時には反射材用品を身に付けましょう。

【問い合わせ先】つがる市交通安全対策協議会(総務課内) 電話42-2111(内線342)

運動の重点

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

12月1日 ～7日は 雪崩防災 週間です

国土交通省と県では、毎年12月1日から7日までを「雪崩防災週間」と位置付け、本格的な降雪を前に雪崩被害の防止に向けてさまざまな防災・広報活動を実施しています。

青森県は県全体が豪雪地帯として指定されており、また死者2名を出した平成19年2月の八甲田山における雪崩をはじめとして、県内では多くの雪崩災害が発生しています。危険は家の裏・生活道路や通学路等、身近な場所にさまざまな形で潜んでいます。積雪時は斜面を注意深く観察し、危険を感じたら早めの避難・連絡を心がけてください。一人一人が防災意識を高め、雪崩災害による被害ゼロを目指しましょう。

【問い合わせ先】土木課 電話42-3221 青森県 県土整備部 河川砂防課 電話017-734-9670
ホームページ <http://www.pref.aomori.lg.jp/kotsu/build/H24nadarebousai.html>

知っていますか？

廃棄物の野焼き禁止

廃棄物の野焼きは、平成13年4月1日から「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で禁止されています



野焼きでは、
大量の黒煙や臭いが発生する
煙が家の中に入って息苦しい、窓を開けられない
洗濯物にすすや臭いがつく
大気汚染や健康被害など
多くの苦情が寄せられています。

廃棄物処理法により、廃棄物の「野焼き」は禁止されています。「野焼き」とは、ドラム缶による焼却や、空き地、川べりなどでの適切な焼却施設を使わない廃棄物の焼却のことです。

野焼きをした場合、**5年以下の懲役又は、1,000万円（法人は3億円）以下の罰金**に処せられるなど厳しい罰則が設けられています。

廃棄物の「野焼き」に関する通報やお問い合わせは下記へお願いします。

【問い合わせ先】環境衛生課 電話42-2111(内線282) 弘前環境管理事務所 電話0172-31-1900
つがる警察署 電話42-3150

使用済みスプレー缶等の ガス抜きのお願い

9月15日、柏地区で燃やせないごみの収集中の車両から火災が発生しました。スプレー缶や力セットボンベ等をごみに出される際は、必ず穴をあけてガスを抜いてから出してくださいをお願いします。



【問い合わせ先】環境衛生課 電話42-2111(内線281)

木造駅の放置自転車 撤去のお願い

JR木造駅の駐輪場に、使用しないで長期間放置している自転車があり、利用者の方に不便をかけています。放置自転車の所有者は11月30日までに撤去してくださいをお願いします。



【問い合わせ先】総務課 電話42-2111(内線346)

死亡した方の年金の手続きはお済ですか？

年金情報

年金を受給している方が死亡した場合、請求することにより、亡くなった月までの年金を受け取ることができます。

請求者には優先順位があり、配偶者、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹の順です。（配偶者以外は血縁者であること）

〈手続きに必要なもの〉・年金証書 ・請求者の預貯金通帳 ・亡くなった方の住民票除票

- ・請求者と亡くなった方の関係がわかる戸籍謄本または抄本
- ・請求者の住民票謄本
- ・印鑑（認印）（遺族年金請求の場合、死亡届の写し・配偶者の所得証明が必要）
- ・住民票上世帯分離している場合は、生計同一申立書



また、第1号被保険者で保険料を36月以上（一部納付は月数が変わります）納付している人が老齢年金を受けないで死亡し、遺族年金を受けられない場合、死亡一時金が支給されます。

【問い合わせ先】市民課 電話42-2111(内線261・267)

「移動年金相談」を行っています

弘前年金事務所では、月に1回つがる市役所で年金相談を受け付けています。

日頃、年金のことで気になっていることや、不安に思っていることがありましたらお越しください。

前もって電話予約をしていただきますので、待ち時間も少なくて済みます。予約の際には、お名前、基礎年金番号、相談の内容を伝えてください。相談当日は本人を確認できるもの（運転免許証、年金手帳、写真付きの証明書等）また、代理で来る方は委任状が必要です。

月 日 / 11月28日(水)、12月26日(水)、1月23日(水)、2月27日(水)、3月27日(水)

時 間 / 10:00～15:00

予約先電話番号 / 0172-27-1309(弘前年金事務所 お客様相談室)

【問い合わせ先】弘前年金事務所 電話0172-27-1337

実りの秋 食欲の秋 農産物フェア 11/18日 AM10:00~

つがる市 会場/つがる市木造体育センター(つがる市役所隣)

餅つき

①11:00~
②13:30~

会場内で餅つきを実施。つきたてをお汁粉(400食)にして振る舞います。

振る舞い鍋

12:30~

豚汁 1鍋
400人分を来場者に振る舞います。

つがるちゃんとじゃんけんゲーム

①11:30~
②14:00~

先着各50名

景品
●ストラップ
●マグパンチ
●マグカップ
●トートバッグ

お買い上げ感謝 大抽選会開催!

1等 ホームベーカリー (3本)	2等 羽毛ふとん (3本)	3等 水や砂に強いタフネスラジオ (5本)
4等 つがる市商工会 共通商品券5,000円 (10本)	5等 つがる市3温泉 共通入浴券15枚綴り (30本)	6等 フェア出店用商品券1,000円 (50本)
7等 フェア出店用商品券500円(100本)		残念賞 サラシラップ

お買い上げ2,000円で抽選券1枚進呈。200円毎に補助券1枚進呈、10枚で1回抽選 ※抽選は景品が無くなり次第終了します。

がんばろう! 東北!

車力物産友の会 ●もち類 他 ●おはぎ ●しそジュース	つがる市柏農産物加工センター ●しどき餅 ●しよぼりジュース	稲垣加工研究会 こだわりの ●かあちゃんみそ ●かあちゃん納豆	稲垣ViCの会 ●トマトジュース ●トマトゼリー
JAラ・ポンム ●アップルパイ ●岩木つつみ ●スティック ●和風 ●ゴマかりんとう	柏ViCウーマンの会 ●もめん豆腐 ●よせ豆腐 ●おからドーナツ	あるびょん ●しゃこちゃんせんべい ●いびりまんじゅう ●しゃこちゃんドラ焼き	木造タ市の会 ●豆腐 ●笹餅 ●ごま餅
JAつがるにしきたつがる支店 ●贈答用りんご ●家庭用りんご	道の駅もりた おらほのめへ ●りんご・野菜各種(漬物用) ●おからドーナツ	むらおこし拠点館フラット ●牛蒡めん美人(乾麺) ●ごぼうかりんとう ●牛蒡めん美人(生めん)	市物産協会 おさきん ●弥三郎漬 ●漬物用身欠にしん ●紅サケ
JAごしょつがるやさい部会 ●白菜、大根、高菜、にんじんなど	JAつがるにしきた富苑支店 ●ごぼう、ながいも	楽しいイベントがいっぱいだよ!	

【問い合わせ先】つがる市農産物フェア実行委員会 事務局 農林水産課 電話42-1109

モトヤマ写真館

うれしく! 楽しい!

七しち五ご三さん

スタンダード台紙入り640サイズ(23×17cm)
1カット ¥10,500(税込)

写真、フレーム、キーホルダー等がセットになった
七五三限定セット ¥30,000(税込)~
どのお店、店内に必ず見本をご用意しております。

〒038-3145 つがる市木造千代町7
TEL/FAX.0173-42-2651

補聴器ご相談承ります

はきりんの目の水たまりを研究し、開発された補聴器。

らくみみ シリーズ

MOTION EZ

「簡単」+「快適」+「安心」の補聴器です。

※マイク内蔵モデル

メガネのパリミキ

つがる市柏稲盛幾世41
イオンモールつがる柏2F
TEL 0173-25-3417

牛潟公民館・車力体育センター・車力柔剣道場 指定管理者募集

つがる市牛潟公民館、つがる市車力体育センター、つがる市立車力柔剣道場 3 施設一括の管理運営について指定管理者制度を導入し、指定管理の指定を受ける法人及び団体を募集します。

施設の概要

施設名	所在地	敷地面積	延床面積	構造
つがる市牛潟公民館	牛潟町鷺野沢29-789	24,078.00㎡	1,430.54㎡	鉄骨造
つがる市車力体育センター	豊富町屏風山1-377	25,472.79㎡	1,204.03㎡	鉄骨造
つがる市立車力柔剣道場	車力町屏風山1-214	56,248.00㎡	278.24㎡	簡易防火造

指定の期間 平成25年4月1日から平成28年3月31日まで（予定）

応募手続き (1) 募集要項等配布期間は、11月15日(木)～12月7日(金)9:00～17:00（土日・祝日を除く）

(2) 指定申請書等提出期間は、11月26日(月)～12月7日(金)9:00～17:00（土日・祝日を除く）

募集要項、指定申請書等はつがる市教育委員会生涯学習課で配付します。

（市ホームページからもダウンロードできます）

※詳細については、下記へ問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

【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

つがるブランド料理コーナー

つがるブランド農産物を使った料理を紹介します。

ごぼうと長いものミックスコロッケ

市生活改善グループ
連絡協議会提供



【1人分】エネルギー295kcal たんぱく質12.3g 脂質9.1g
食物繊維6.9g 食塩相当量0.7g

【材料】4人分

ごぼう……………中2本
長いも……………600g
長いも(1cm角切) ……100g
にんにく……………1片
玉ねぎ……………中2個
豚挽き肉……………150g
米粉……………大さじ3
小麦粉……………大さじ5
卵黄……………2個
塩・コショウ……………少々
しょうゆ……………大さじ1

【作り方】

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。にんにくはスライスする。
- ② ごぼうは千切りにして水にさらした後、水けをきっておく。
- ③ 長いも100gは1cmの角切りにする。
- ④ 残りの長いもは適当に切り電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ⑤ フライパンに油をしきスライスしたにんにくで香りをつけ、玉ねぎのみじん切りをきつね色になるまで炒める。
- ⑥ きつね色になったら、豚挽き肉を入れて炒め、塩コショウ・しょうゆで味付けし、汁けがなくなるまで炒める。
- ⑦ ④の長いもをつぶして⑥に加える。③の角切り長いもも加える。
- ⑧ コロッケの形にして米粉・小麦粉を合わせてまぶし、さらに卵黄・ごぼうをまぶして油で揚げます。

已年生まれの方へ

「新年の抱負」で新たな1年のスタートを!

広報1月号に掲載する2013年の年男・年女の皆さんの「新年の抱負」を募集します。新たな1年に対する抱負を広報紙に載せてみませんか。

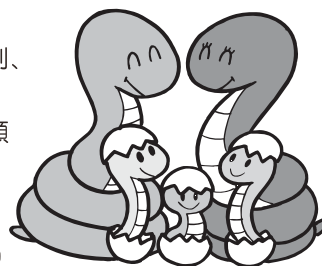
対象: 市内在住で已年生まれの方

申込: 11月22日(木)までに電話かメールかFAXで申し込んでください。(住所、氏名、性別、年齢、生年月日、電話番号を明記してください)

※掲載決定後に「新年の抱負」(100～150文字程度)を提出していただきます。また、顔写真を撮影させていただきます。(日程は調整)

※応募者多数の場合は年齢等のバランスにより選考させていただきます。

【申し込み・問い合わせ先】総務課 電話42-2111(内線348) FAX42-3069
メール soumu4@city.tsugaru.aomori.jp



お知らせ

相談

行政相談

〈木造会場〉

●11月22日(木)、12月14日(金)、21日(金)午前10時～午後2時▽市役所2階相談室

行政相談委員 長谷川正人氏

電話45-2929

〈森田会場〉

●12月14日(金)午前10時～正午▽森田公民館

行政相談委員 佐藤 朋子氏

電話26-2370

〈柏会場〉

●12月11日(火)午前10時～午後3時

▽柏老人福祉センター

行政相談委員 鈴木 克隆氏

電話35-2042

〈稲垣会場〉

●11月21日(水)、12月19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

電話46-3860

〈車力会場〉

●11月16日(金)、12月14日(金)午前10時～午後3時▽むらおこし拠点館「フラット」電話69-5215
(事前に電話で確認のうえお越しください)

行政相談委員 鳴海 久氏

電話56-3514

人権相談

〈木造会場〉

●12月7日(金)松の館

〈森田会場〉

●12月3日(月)森田公民館

〈柏会場〉

●12月11日(火)柏老人福祉センター

〈稲垣会場〉

●11月21日(火)、12月19日(水)稲垣公民館

〈車力会場〉

●12月7日(金)車力ふれあい会館

※5会場とも開催時間は午前10時～午後3時まで

市民課(内線268)

いのちの相談

こころの悩みや病気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、アルコール問題、ひきこもりなどの悩みを抱えている方はご相談ください。

〈臨床心理士による相談〉

●12月3日(月)午前9時30分～11時30分▽市役所1階健康推進課横の相談室

※11月30日(金)までにご連絡ください。2組まで(先着順)

〈保健師による相談〉

●12月5日(水)午前10時～午後3時▽市役所1階健康推進課横の相談室
※事前に予約してください。別な

「お知らせの見方」
● 申し込み 関係機関へ
● 申し込み 関係機関へ
● ホームページ
● eメール

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。

●11月22日(木)、12月20日(木)

午前9時30分～正午▽稲垣公民館
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

(柏分庁舎内)電話25-3820

献血

献血にご協力ください

●12月2日(日)午前10時～午後0時30分、午後1時45分～4時30分

▽イオンモールつがる柏

●12月3日(月)

午前10時～正午▽市消防署

午後1時30分～3時▽こしよつがる農協木造総合支店

午後3時15分～4時30分▽マルハン青森柏店

●健康推進課(内線309)

募集

平成24年度排水設備工事配管工認定講習

青森県下水道協会主催による講習を行います。

●日時▽平成25年1月18日(金)10時30分

●受講料▽7000円

●受講会場▽青森市、弘前市、八戸市

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

※詳しくはお問い合わせください。

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

●申込書の配布・受付期間▽11月15日(木)～12月4日(火)

広告

カイロ in エステ 楽々空 (整体)

カイロプラクティックによるエステティック新登場!!

カイロプラクティック 60分 2,500円

美容カイロエステ 90分 4,000円

＜骨盤調整→小顔矯正→吸着洗顔→マッサージ込み＞

TEL 090-1490-9540 葛西 (完全予約制)

つがる市森田町床舞豊原2-7 (上床舞バス停向かい)

お気軽にお電話下さい★お待ちしております★



広告

Will 多機能型就労支援 ウィル

相談支援 (子供～成人)

障がいのある方ひとりひとりの社会生活を尊重し、相談や生産活動等の機会を通じて、生活及び就労に必要な知識及び技能等の維持や向上、その他必要な支援が行われます。

心の健康 障がいに関わる相談を随時承ります。

御自身のスケジュールや体調等にに合わせて御利用頂けます。

送迎も行います。お気軽にご相談ください。

精神保健福祉・心理サポートオフィスつづり ウィル：三浦

【連絡先】☎ 0173-36-2777 五所川原市大字藻川字川袋280-20

た者

●試験日▽12月23日(日)

●受付期限▽11月26日(月)

※詳しくはお問い合わせください。

●問 西北五広域福祉事務組合

森田学園 電話2613100

催し物

納税作品展示会

市内小・中学生による納税作品の展示会を開催します。

●開催期間▽11月17日(土)午前10時

～午後5時15分(10時30分表彰式)・18日(日)午前10時～午後6時45分

●場所▽イオンモールつがる柏2階

●内容▽習字、作文の作品展示

●問 つがる市納税貯蓄組合連合会

事務局 収納課(内線221)

●第3回つがる市ふるさと検定

日時▽12月1日(土)午前10時

●場所▽松の館

●部門▽小学生の部・親子の部・一般の部

●出題範囲▽つがる市を中心とした歴史・行事・文学・観光・人物など

●参加料▽無料

●申込期限▽11月20日(火)

●問 NPO法人つがる野文庫の会

長谷川4216183

●katsu-ha@tigers-net.com

冬季エクサ&ヨガ教室

日時▽11月28日～2月6日(毎週水曜日全10回・1月2日は休み)午後7時～8時

●場所▽柏総合体育センター

●対象▽20歳以上

●参加料(保険料含)▽前売券1枚300円(11月27日まで)当日券1枚350円(稲垣体育館、柏総合体育センターで販売)

●講師▽成田寿子氏(AFAA認定インストラクター)

●内容▽エクササイズで基礎体力をつけ、ヨガで柔軟性を高める。

●持ち物▽シューズ、タオル、飲み物

●NPO法人 つがる市体育協会

電話4612854

●二人展「西浜の露頭」

七里長浜・木造越水の西海岸 写真展

日時▽11月20日(火)～29日(木)午前9時～午後5時

●場所▽松の館

●問 野呂勇一 電話4212738

税

不動産取得税の軽減制度

不動産取得税は、家を新築・増改築により取得したときや、土地や家を売買・贈与・交換などで取得したときに、その取得者

が、一定の要件に該当する住宅やその住宅用地を取得した場合など、

不動産取得税が軽減される制度があります。詳しくはお問い合わせください。

●問 西北地域県民局県税課

電話3412111(内線212)

●http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/004_01tudosanindex.html

その他

認知症の人と家族の会「家族のつどい」

「家族のつどい」は認知症の方の介護をしている家族や専門職の情報交換したり、悩みを話し合ったりする場です。一度話してみませんか。

●日時▽11月18日(日)午後1時～3時

●場所▽松の館

●対象▽認知症の人と家族の会会員、認知症の方を介護する市民、医療・介護専門職など

※参加料無料・申込不要

●問 公益社団法人 認知症の人と家族の会青森県支部

秋田谷09036484322

指名手配被疑者の検挙にご協力を

平成24年8月末現在、全国の警察から指名手配されている者は、凶悪事件などで特に警察庁が指定している重要指名手配被疑者をはじめとして、約900人に上っています。これらの被疑者は、殺人、強盗、暴行、傷害、窃盗、詐欺、横領等の事件に関して指名手配されており、再び犯行を行うおそれがあります。

警察では、特に重大な犯罪の被疑者を選定して、11月中旬に全国警察の総力を挙げて追跡捜査を行うこととし、これら被疑者の早期検挙に取り組んでいるところです。(市役所や各施設にポスターを掲示しています)

指名手配被疑者の発見に向けた捜査活動には、市民の皆様のご協力が必要です。指名手配被疑者によく似た人を見つけたといった情報など、わずかなことでも警察に通報くださるようお願いいたします。

●問 つがる警察署 電話4213150

青森県最低賃金改正のお知らせ

①青森県最低賃金が改正されました。金額は、時間額654円です。(7円の引き上げ)(平成24年10月12日から)

②青森県最低賃金は、県内で働く全ての労働者と、労働者を一人でも使用している使用者に適用されます。

③製造業と小売業の一部には、特定(産業別)最低賃金が定められています。

●問 青森労働局労働基準部賃金室

電話017173414114

●http://aomori-roudoukyoku.jp

●jstie.mhlw.go.jp/

広告

昭和57年～昭和59年製のトヨタ石油ファンヒーターを探しています

対象機種

LCR-3・LCR-3-1
LS-3・LS-3-1・LS-6

LCR-3タイプ

LS系タイプ



型番表示部

ご連絡先

〒467-0855 名古屋市瑞穂区桃岡町5番17号

株式会社 トヨタ

コール0120-104-154

(お客様よりお知らせ頂きました個人情報、商品の交換目的以外には使用いたしません)

現在の石油ファンヒーターはPSCで定められた安全装置が全機種についております

広告

任意整理 過払い金返還請求 個人再生 自己破産 無料相談会 開催致します!!

11/25(日) 26(月) 12/9(日) 10(月)

会場 五所川原立俵武多の館

※当日ご都合の合わない方や、ご年配の方等は、出張面談に応じますので、ご連絡下さい。

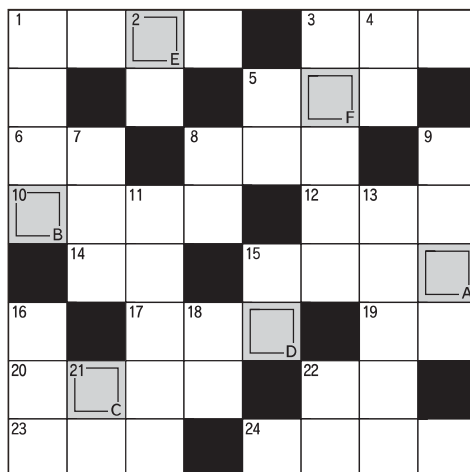
0120-113-314 [ご予約受付時間 平日・土日祝日/10:00~20:00]

セキュアトラスト法律事務所 弁護士 中島 賢悟 東京弁護士会所属登録番号34985号 東京都渋谷区渋谷1-8-3 TOC第一ビル5F TEL.03-5774-1521(代表)

クロスワードに挑戦!

タテ・ヨコの問題を解いていき、A～Fの文字を探してことばを見つけてね!

ヒント 春には亀ヶ岡さくらまつりが行われた「○○○○○○公園」



【タテの問題】

- 1 グリーンやホワイトがある野菜。 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 2 なんの手心えもなく、効き目のないこと ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 3 のたとえ「○○に釘」 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 4 つがる市では、メイン州バス市や北海道 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 5 白老町がこれにあたる ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 6 縦の反対は? ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 7 四季の中で一番暑い季節 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 8 乳幼児を育てること ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 9 風邪をひいて体温が上がる。何が? ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 10 本人自身が直接に筆をとって書くこと ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 11 石田三成と徳川家康が1600年に天下 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 12 を争った○○○○の戦い ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 13 婚礼の際に和装の花嫁が用いるかぶり物 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 14 乾季の反対は? ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 15 歩くときに一歩で進む距離 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 16 かつて甲子園球場のシンボルとして外壁 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 17 を覆っていた植物は? ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 18 紙を折るとき、折り目が内側になるよう ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 19 に折ることを何折りという? ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 20 寿司に添える甘酢のシヨウガ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

【ヨコの問題】

- 1 野菜などの渋みやえぐみをとる ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 2 急場の際に合わせに行う手当て ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 3 漢字で書く「海鼠」、内蔵は「このわた」といわれ珍味として食べられている ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 4 つがるブランド認定加工品のアップル ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 5 ○マシエリ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 6 物事に対する意気込み。熱心な気持ち ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 7 冬は屋根からのこれに注意しましょう ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 8 人の妊娠期間をいう語「○○○十日」 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 9 あることを行うにはまだ早すぎる ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 10 「○○尚早」 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 11 土用の○○○○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 12 音楽を演奏するのに使う器具 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 13 刺激を与えて元気づけること「○○を入れる」 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 14 別名カミナリウオとも呼ばれ、秋田県の魚にもなっている魚 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 15 書や絵などを飾るときに用いるもの ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 16 ビーンズ、エッセンス、オイルなど香料 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 17 としてよく使われる ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 18 政策を英語でいうと? ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

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、つがるちゃんグッズをプレゼントします。（11月18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

10月号の答えは
「マツノヤカタ」でした。

33名様より応募していただきました。当選者は次のとおりです。

〔敬称略〕 小山内妙子(富范町)、
木村繁三郎(稲垣町)、工藤道子
(木造)、佐藤瑠月杏(森田町)、
山本七代(木造)

オ	モ	チ	ヤ	ミ	ス	ト
セ	リ	オ	セ	ツ	カ	イ
チ	モ	ヤ	ス	イ		
	ア	ク	ジ	エ	ツ	ト
ク	マ	ゲ	ラ	ゴ	リ	ラ
ノ	キ	テ	イ	ー		
イ	ス	ガ	ラ	ス	タ	
チ	イ	カ	ト	レ	イ	

CIR Column 国際交流員 コラム

有名な津軽海峡



メイン州ウエストブルック市(姉妹都市バス市から車で40分)出身のバット・グラント・シャレットの通のおばあさんに見えます。61歳で、まだ一生懸命看護師の仕事をしていて、通の仕事を続け、働いていない時は孫たちの育児の手伝いをしていて、それだけで十分に忙しくて充実した生活を送っているように思いますが、実は津軽海峡と関係があります。近頃、その趣味は津軽周辺と関係があるようです。

津軽海峡と言えばマグロ、ほたて、石川さゆりの「津軽海峡冬景色」等が有名で、広く日本中に知られていますが、実は日本だけではなく、世界的に知られるようになりました。「オーシャンズセブン」と呼ばれる世界の7つの海峡を泳いで渡る挑戦があります。その七つの海峡とは、ノース海峡、クック海峡、モロカイ海峡、ドバー海峡、カタリナ海峡、ジブラルタル海峡と津軽海峡。今までに7海峡全てを無事に横断した人は一人しかいません。そして、津軽海峡はその7海峡の中でも、横断が難しい方だと言われています。

パットさんもオーシャンズセブンに挑戦し、全ての海峡を横断することを目指しています。今年までにジブラルタル海峡、ドバー海峡、カタリナ海峡を無事に泳ぎ切りました。今年の9月には津軽海峡の単独遠泳を試みました。青森から北海道までの最短距離は19.5キロで、特に難しい点は強い海流、荒波、逆風と海生(クラゲ、サメなど)です。今年は一人しか横断出来ませんでした。9月7日から9日まで天気が激しかったため、横断する許可が受けられず、10日まで延期になりました。10日の朝は雨で海は静かに見えたので、電飛から北海道へと泳ぎ出しました。しかし、パットさんは4時間泳ぎましたが、前に進めないほど強い海流のため、中止になりました。

しかし、パットさんは諦めず、12日に再び挑戦しました。今回は朝5時頃電飛から出発し、クラゲに100回以上刺されましたが、何とか無事に北海道にたどり着きました。強い海流の影響で合計55キロを19時間33分かけて泳いで渡りました。今までは津軽海峡を泳いで横断した人の中で、パットさんは61歳で最高齢の人となったそうです。私もパットさんの勇気を見習って頑張りたいと思います。

国際交流員 デレクター・ジェーコブ

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) 青森県知事登録旅行業 3-137

広 告

訪問マッサージのご案内

当院では医師の同意に基づき、医療保険が利用できます。

- 訪問マッサージは、歩行が難しく当院までお越しにならない方に、お宅まで伺いマッサージをするサービスです。
- 腰痛・肩や首・膝の痛みなど、国家資格取得済みマッサージ師が担当します。
- 初めての方やお体に不安のある方は1度当院へお問い合わせください。
- お近くの方は、院内でもマッサージ受診できますので、どうぞご予約下さい。

ご予約・お問い合わせはお気軽に!

らいふマッサージ治療院 五所川原店
☎ 0120-620-151 (通話無料)
電話受付 年中無休
〒037-0036 五所川原市中央5丁目114-3号

訪問地域
・五所川原市・つがる市
・鶴田町・板柳町
・青森市浪岡・藤崎町

つがる市 つがる市 社協からのお知らせ

平成24年11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

～ 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24年12月12日（水）
時 間：13：00～16：00
場 所：つがる市社会福祉協議会 本所
料 金：無 料

※ 相談は予約が必要です。
（電話 42-4660）

お楽しみミニ湯治

【期 日・対象地区】

11月14日（水） 木造地区・越水地区・出来島地区
15日（木） 館岡地区・川除地区
16日（金） 出精地区・柴田地区

【場 所】 しゃこちゃん温泉

※ 12月からの冬期間はお休みになります。

青森県ボランティアまつりのお知らせ

主 催 青森県ボランティア連絡協議会
日 時 平成24年11月17日（土）
10：20～15：00

場 所 青森県民福祉プラザ
内 容

時 間	内 容	備 考
10：30	パネルディスカッション 「東日本大震災復興支援活動 の“今”について」	模擬店、 バザー、 各団体の 活動紹介 コーナー
12：00	休憩	
13：00	ボランティア団体による活動 発表	
15：00	閉講	

参集範囲 ボランティアに関心のある人

参 加 費 無 料

交通手段 本会で用意します

お問い合わせ先

つがる市社協 木造支所（電話42-4660）

総合なんでも相談

社協をはじめ青森行政評価事務所職員等が総
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ください。

【期 間】 平成24年12月11日（火）
【時 間】 10：00～15：00
【場 所】 柏老人福祉センター
（じよっぱり温泉 隣り）

【料 金】 無 料

【お問い合わせ先】

つがる市社協 柏支所
電話25-2468

歳末たすけあい募金にご協力ください

～みんなでささえあうあったかい地域づくり～

対象地区：木造地区・森田地区・柏地区

期 間：平成24年12月1日（土）～平成24年12月31日（月）

歳末たすけあい募金は、年末にみなさまの善意を集め、新たな年を迎える時期に、
各地区内の支援の必要な方々や施設、交流事業等に配分して、地域福祉の充実を
図るために実施されます。みなさまのお宅へ「共同募金活動推進員」が参りまし
たら、主旨をご理解のうえ、募金にご協力くださるようお願い申し上げます。



※このページは有料掲載になっています。



つがる市の祭り、郷土芸能、食の魅力をPR

新青森駅前
「あomor
10市大祭典」



祭りパレードで新青森駅前を練り歩く大畑馬ねぶた愛好会の馬ねぶた



知求群会によるよさこい演舞



パレードに参加する福島市長ら



つがるちゃんと一緒に農産物をPR



各市の観光情報を発信



縄文荒吐会によるステージ



食の魅力が詰まった特産品販売コーナー

県内10市自慢の「祭り」や「食」を一同に集めた初のイベント「あomor10市大祭典」が新青森駅で9月15日、16日開催され、つがる市からは馬市まつりや郷土芸能、特産品販売の各団体が参加し、つがる市の魅力を県内外の観光客らにPRしました。

メインの祭りパレードでは、今年の馬市まつりで受賞した知求群会、大畑馬ねぶた愛好会、柏友会桑寿園、車力分屯基地馬ねぶた愛好会らが馬ねぶたや踊り、仮装を披露しながら観衆の前を練り歩き、大きな拍手を浴びていました。

ステージでは、弥三郎節やホーハイ節、縄文荒吐太鼓の演舞を披露。農産物や観光のPRには、つがるちゃんも駆け付け、子どもたちの人気を集めていました。

また、屋台村やお土産市場では、長いもラーメンやアップルパイ、しとぎ餅などを販売し、多くの来場者がつがる市のグルメを堪能していました。