

創業・起業を検討している皆様へ

創業支援の専門家(IM)による訪問型個別相談

創造支援の専門家〔インキュベーション・マネジャー(IM)〕が起業に関する相談をお受けします。(無料)

- ・ 起業のアイデアはあるのだが何から準備したいのか？
- ・ 事業を始めるに際し、資金的な問題をどうしたらいいのか？
- ・ ビジネスプランを作ってみたのでアドバイスがほしい
- ・ 事業を開始して間もないが、今後の課題にどう取り組めばいいのか？など

◆対象者 市内で起業に関心がある方や起業を志す方、新たに事業を始める方、事業を開始して間もない方

◆平成24年度相談日時、場所等

日 時	場 所	担当IM
毎月第2・第4火曜日 13時～16時	つがる市商工会	石川 悟

※1人当たりの相談時間の目安は1時間程度とさせていただきます。

◆申込期限 相談日の3日前まで(相談者多数の場合は別途日程調整させていただく場合もあります)

【申し込み・問い合わせ先】(公財)21あおもり産業総合支援センター 電話017-777-4066 FAX017-721-2514

国民年金かんたん基礎知識

年金情報

国民年金 保 険 料

第1号被保険者には送付される納付書で、保険料を納めていただきます。
平成24年度の国民年金保険料は月額14,980円です。
一般的に納付書による納付(現金)ですが、口座振替やクレジットカード払い等もできます。



年 金 保 険 料 の 納 め 方

- ・ 納付書(現金)納付 … 金融機関、郵便局、コンビニ等で納付
- ・ 口 座 振 替 … 指定した口座より引落します。毎月振替を当月末振替にすると割引があります。「お得情報その2」をご覧ください。
- ・ インターネット等納付 … 金融機関とネットバンキングの契約をしている方はパソコンや携帯で納めることができます。
- ・ クレジットカードで納付 … 「早割」は利用できません。また、前納の割引額は「納付書納付」と同じです。

年金保険料を納められるところ ●銀行 ●信用組合 ●信用金庫 ●労働金庫 ●農協 ●ゆうちょ銀行 ●コンビニエンスストア (いつでも納めることができ便利です)

お得情報 その1「前納」(納付書納付)

納付書で1年分・半年分をまとめて前納すると保険料が割引になります。

定 額	前 納	納付額	割引額	納付期限
1 年 179,760円	1 年前納	176,570円	3,190円	4月末日(4月分～翌年3月分)
6 カ月 89,880円	6 カ月前納	89,150円	730円	4月末日(4月分～9月分) 10月末日(10月分～翌年3月分)

お得情報 その2「口座振替」

定 額	前 納	納付額	割引額	納付期限
1 年 179,760円	1 年前納	175,990円	3,770円	4月末日(4月分～翌年3月分)
6 カ月 89,880円	6 カ月前納	88,860円	1,020円	4月末日(4月分～9月分) 10月末日(10月分～翌年3月分)
毎月前納14,980円	当月分納付	14,930円	50円	
翌月納付14,980円		14,980円	0円	翌月末日

納付書(現金)での前納は、年度途中でも各月からできます。また、口座振替での1年前納、6カ月前納には申込期限がありますので、詳しくは年金事務所へお問い合わせください。

口座振替手続きに必要なもの

- ・ 年金手帳または納付書
- ・ 預(貯)金通帳
- ・ 預(貯)金通帳届出印

【問い合わせ先】市民課 電話42-2111(内線261・267) 弘前年金事務所 電話0172-27-1337

市民プールを開放します

今年の夏も「つがる市民プール」を開放しますので、ご利用ください。

- 場 所：旧柴田小学校プール
- 開放期間：7月24日(火)～8月11日(土) ※毎週日曜日は休みです
- 開放時間：午前の部 9:30～11:30 午後の部 13:00～15:30
※8月11日は午前で終了します
- 入 場 料：中学生以下 30円 高校生 50円 一般 80円
- 移動用バス（スクールバス）
 - 運 行 日 開放期間中（毎週日曜日を除く）毎日運行
 - 区 間 「瑞穂小」⇔「松の館」⇔「市民プール」の区間
 - 時 間

午前	行き：瑞穂小発 8:50 → 松の館発 9:00 → 市民プール着 9:10
	帰り：市民プール発 11:45 → 松の館発 11:55 → 瑞穂小着 12:05
午後	行き：瑞穂小発 13:00 → 松の館発 13:10 → 市民プール着 13:20
	帰り：市民プール発 15:45 → 松の館発 15:55 → 瑞穂小着 16:05
- そ の 他：天候、気温、水温等の状況により、開放の中止や時間変更をする場合があります。



【問い合わせ先】つがる市教育委員会 生涯学習課 電話49-1200

「ライフセービング体験」4期生 参加者募集

ライフセービングは水辺の事故をなくすことを目的とした活動で、事故防止のための基礎知識を学べます。実際にライフセーバーが海の正しい知識を教えてくれるので、興味のある方はご参加ください。

- 開催日時：7月14日(土)から8月19日(日)までの参加可能な日 9:00～16:00
 - 開催場所：マグアビーチ（車力漁港隣）
 - 募集人数：10人（中学生以上）
 - 参 加 料：無料
 - 準 備 物：水着、水中メガネ、ビーチサンダル、バスタオル、筆記用具
 - 申し込み：随時電話で申し込みしてください（要予約）
- ※ライフセービング体験は資格を取得するものではありません。
※詳細については下記へお問い合わせください。



日本ライフセービング協会認定
アドバンスサーフ ライフセーバー
斎藤 俊史 氏

【申し込み・問い合わせ先】商工観光課 電話42-2111(内線432)



出来島海水浴場、マグアビーチ

7月14日(土)～8月19日(日) 海水浴場を開設します

- お願い
- ・海水浴場では、監視員、ライフセーバーの指示に従ってください。
 - ・飲酒したときは、海に入らないでください。
 - ・遊泳禁止区域への立ち入りはしないでください。
 - ・ゴミは各自で持ち帰りましょう。

【問い合わせ先】商工観光課 電話42-2111(内線433)

広 告

夏期講習会の受講生を受け付けます!

志望校を**母校**にする!



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)

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**

平成24年度
入試合格実績

- 弘前高校3名
- 弘前南高校1名
- 五所川原高校12名
(うち理数科3名)
- 木造高校12名
(一部記載)

広 告

朝市情報 千代町商店街(青い森信金～つがる警察署)

☆開催日/10月までの

第2・第4日曜日

午前6時30分～午前8時30分



出店者募集中(出店料無料)

■問い合わせ つがる市商工会 電話:42-2449



つがる市消防本部・青森県防災航空隊 合同訓練のお知らせ

青森県防災ヘリ「しらかみ」と、つがる市消防本部の合同訓練を実施します。当日は防災ヘリが訓練場所周辺を飛行することにより騒音が発生しますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

日時 7月24日(火) 9:00～正午
※ 災害発生時、悪天候の場合は中止

防災ヘリ離着陸場所

- ・つがる市稲垣町豊川藤ヶ酒地内 岩木川河川公園
- ・つがる市木造川除鷲爪地内 木造・芦屋球場

【問い合わせ先】

つがる市消防本部 警防課 電話42-7745

夏の交通安全県民運動

7月21日(土)から
7月31日(火)までの11日間

〈スローガン〉

あなたも参加 わたしもやります “交通安全”

〈運動の重点〉

1. 子どもと高齢者の交通事故防止
2. 自転車の安全利用の推進
3. 飲酒・暴走運転の根絶



【問い合わせ先】つがる市交通安全対策協議会

(市役所総務課) 電話42-2111 (内線345)



新着図書のお知らせ

ジャンル	書名	著者等
小説	アミターバ 無量光明	玄侑宗久
	テルちゃん	玄侑宗久
	七夜物語 上・下巻	川上弘美
	霧雨	葉室麟
	ナミヤ雑貨店の奇蹟	東野圭吾
	三匹のおっさんふたたび	有川浩
	母の遺産—新聞小説	木村美苗
	推定有罪	前川洋一
	たぶらかし	安田依央
	降霊会の夜	浅田次郎
	平蔵の首	逢坂剛
	マルセル	高樹のぶ子
	破壊者たち	高杉良
	平清盛 二	藤本有紀

ジャンル	書名	著者等
小説	氷山の南	池澤夏樹
	結婚	井上荒野
	語りつづける、届くまで	大沢在昌
	欧亜純白(ユーラシアホワイト) 上・下	大沢在昌
	百鬼夜行 定本 陽	京極夏彦
	朝の霧	山本一力
	天文学	天体ショーへようこそ! 日食、月食、流れ星
児童	図解 絵本東京スカイツリー	モリナガヨウ
通信工学	東京スカイツリー成長記	東京新聞
医学	大往生したけりゃ医療とかかわるな	中村仁一

【問い合わせ先】松の館 電話49-1200

※掲載した以外にもあります。



つがるブランド農産物を使った料理を紹介します。

ミニトマトのシロップ漬け

市生活改善グループ連絡協議会提供



見た目にも涼しく、初夏にふさわしいさわやかな味わいです。簡単に作れるので親子で作ってみてはいかがでしょうか。

【1人分】エネルギー133kcal たんぱく質1.2g 脂質0.7g 食塩相当量0g 食物繊維0.9g

【材料】4人分

- ミニトマト …………… 20個くらい
- りんご …………… 30g
- さとう …………… 大さじ7
- レモン汁 …………… 大さじ2
- ブルーベリージャム …… 適宜
- ヨーグルト …………… 適宜
- 枝豆 …………… 適宜

【作り方】

- ①鍋に水200ccと砂糖、レモン汁を入れて煮立て、余熱をとったら湯むきしたミニトマトを入れ冷蔵庫で冷やす。
- ②りんごはくし形に切ってアルミホイルで焼き一口大に切り冷ます。
- ③冷えたトマトと一口大のりんごを器にもりつける。
- ④ブルーベリージャムにヨーグルトを混ぜてソースをつくり、上にかける。
- ⑤枝豆をちらしてできあがり。

むらおこし拠点館
「フラット」夏まつり **7/29(日)**
10:00~19:30

花嵐桜組が舞い踊る



- ・じゃがいも詰め放題 (10:00~ / 16:30~)
 - ・ビンゴゲーム (12:00~)
 - ・花嵐桜組の演舞披露 (14:00~)
 - ・盆踊り (19:00~)
- 生バンド演奏、ビアガーデンなど盛りだくさん

【問い合わせ先】
むらおこし拠点館フラット 電話69-5215

食育推進事業

親子料理教室・メロン収穫体験

市内でとれた農産物を使った料理教室とメロンの収穫体験を通して食の大切さを学びます。

日時：8月2日(休) 9:30~14:30

場所：	親子料理教室	生涯学習交流センター 「松の館」調理室
	メロン収穫体験 ※小雨決行	工藤一三さんの畑 (つがる市木造越水駒田)

参加料：1人500円(メロンのお土産付き)

持参物：三角巾、エプロン、剪定ハサミ

対象：つがる市に在住する親子および家族
(子どもは小学生以上)

定員：先着20組限定

申込期限：7月25日(休)

参加料持参のうえ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)

第8回つがる地球村一周マラソン大会

日時 9月30日(日)午前9時スタート
会場 つがる地球村(開閉会式：相撲場)

参加料
・一般 1人 2,000円(保険料含む)
・小学生(4~6年生)、中学生、高校生 1人 1,000円(保険料含む)
・ファミリー 1家族 1,000円(保険料含む)

距離区分 3km、5km、10km、1.5km(ファミリーの部)

日程 7:30~8:30受付 8:30~開会式
9:00~各区分ごとにスタート 競技終了後、閉会式

表彰
・各種目1位から6位まで賞状・副賞を授与します(ファミリーの部は除く)
・完走者には完走証、参加者全員に参加賞を授与します
・ファミリーの部には記念写真を進呈します(順位はありません)

申込期限 8月17日(金)必着

申込方法 ①申込書(市役所・各支所・松の館・小中学校・体育館等に設置)に必要事項を記入し、参加料を添えて事務局へご持参ください(平日8:30~17:00)。②申込書は下記ホームページからも取得できます。

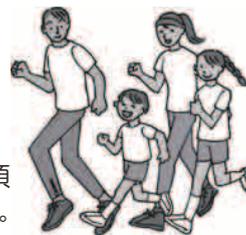
③払込取扱票に必要事項を記入し参加料を添えて郵便局からお申し込みください。

③ランテス(<http://runnet.jp/>)よりお申し込みください。

※申し込み手数料はご負担願います

【申し込み・問い合わせ先】大会事務局 NPO法人つがる市体育協会(稲垣体育館内) 電話46-2854
ホームページ <http://www.tsugaru-taikyou.jp/>

9/30(日)
9:00 スタート
申込期限
8/17(金)



広告

有機堆肥販売 2t=2,000円より

お問合せ予約受付番号 配達も致します

0173-46-3725

堆肥センター

つがる市稲垣町福富笹山97-1
(旧つがる市農業開発公社)

有限会社 **光** FAX専用 0173-46-3833

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