



広報

つがる

2012
8月号
No.128

●市の人口と世帯数(平成24年7月30日現在)・人口36,363人(男17,215人・女19,148人)・世帯数13,532世帯



自分の身を守る大切さ学ぶ

夏休みを前に、車力、富港、牛湯小学校でライフセービング体験が行われ、つがるライフセービングクラブの斎藤俊史さんを講師に水難事故から身を守る知識や技術を学びました。(写真は、7月17日、富港小学校)

異文化交流が人を成長させる 市民の優しさと郷土文化に感銘

市国際交流員のモーゼス・マイケルさんが任期を終え、つがる市を離任することになりました。マイケルさんは平成22年8月つがる市に着任。市長の通訳、バス市との姉妹都市交流、国際交流イベント、在住外国人の生活支援、広報つがるのコラムの執筆などつがる市の国際交流・国際化のために幅広く活躍しました。

カルチャーショックもプラスに受け入れる前向きな姿勢のマイケルさんについてつがる市での2年間の思い出や国際交流員という視点から見た「つがる市」について聞きました。



モーゼス・マイケル・フレドリック
Michael Fredrick Moses

1987年2月26日生 米国ネブラスカ州出身
趣味/温泉巡り、映画鑑賞 日本でお気に入りの食べ物/カツ丼

—最初に「つがる市」に来た時の印象を教えてください。

一面に広がる緑の田んぼと岩木山が印象的でした。自然が美しいところだと思いました。

—生活面で大変だったこともあったでしょう。

一番大変だったのは、冬の雪かきです。年末に帰省した後、つがる市に戻ってきたら雪が1・5メートルくらい積もっていて大変でした。

—国際交流員の仕事で印象に残っていることは何ですか？

保育所訪問で、最初は緊張していた子どもたちがだんだんと

打ち解けてくれたことや、



姉妹都市訪問でつがる市の中学生がホストファミリーと仲良くなった姿を見たこと、英会話講座で「英語を学んで前向きになった」と参加者が感想を直接話してくれたことが印象に残っています。

また、仕事を通して、市民との交流が深まったときや、市民の方の「世界が広がった」と感じたときにやりがいを感じました。異文化交流を通して、私自身もたくさん日本の文化を学びました。

—津軽弁には苦労したでしょう。

津軽弁はもちろん大変なこともありましたが、津軽弁があつてよかったと思っています。津軽弁での演劇や津軽弁大会に出たりして、津軽弁を覚えるのと同時に、人間関係を深めるきっかけにもなりました。

—気に入った津軽弁はありますか？



子どもたちにイースター祭の行事を伝える



保育所で外国文化に触れ合う活動を続けた

お気に入りの日本語は…？



福島市長と米陸軍車力通信所指揮官との通訳を担う



馬市まつりでは流し踊りを披露



地元自治会のネブタにも参加



津軽弁での演劇にも出演した



好評だった英会話講座



料理教室でお菓子の家作り

「つがる市の国際化が進んでいると感じた部分はありましたか？
姉妹都市派遣事業への参加人

「逆につがる市での困った点は？
雪かき以外では困ったことは特にありません。日本というところであればカルチャーショックもいろいろありましたが、半分以上は楽しいし、学ぶきっかけにもなると考えています。」

「つがる市で2年間暮らして感じた良かった点は？
つがる市民の優しいところです。知り合ったその日に演劇に誘ってくれたり、雪かきを手伝ってくれたり、家族と離れて頼る人がいない私にとって、とてもありがたかったです。」

「また、津軽弁や津軽三味線、ねぶたなど郷土文化が深いことも魅力だと思いました。郷土文化とは何かをつがる市にきて理解しました。つがる市にきたことで、故郷であるネブラスカの文化を発見したくなりました。」

「け」は同じ言葉でもいろんな意味を持っていて、興味深かったです。あと、好きな日本語としては擬態語・擬音語です。気持ちや雰囲気わかり、言葉のスパイスになっていると思います。」

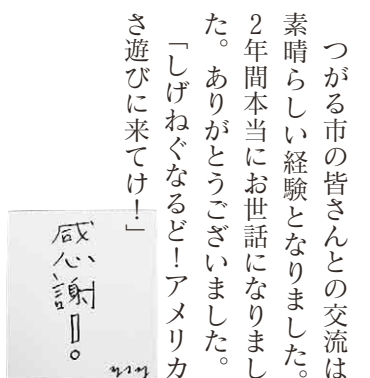
「最後にメッセージをお願いします。」

「今後の進路は？
アメリカに帰って、大学院に進学したいと思っています。国際交流員として、日本について、交流について、人間について学ぶことができたので、将来はそれらを生かして国際的な仕事に就きたいです。」

「国際交流には英語能力が必要と思われている方も多いと思いますが、一番大事なのはオープンな心です。バス市訪問団の受入事業は、海外に行かなくても、アメリカを実感することができ、国際交流ができるいい機会だと思いますのでぜひ参加してほしいです。」

「つがる市がより国際化を進めるために必要なことは何でしょうか？
国際交流には英語能力が必要と思われている方も多いと思いますが、一番大事なのはオープンな心です。バス市訪問団の受入事業は、海外に行かなくても、アメリカを実感することができ、国際交流ができるいい機会だと思いますのでぜひ参加してほしいです。」

「数が増えたことや、英会話講座や料理教室に多くの方が参加してくれました。国際交流に興味を持っていることの現れだと思います。私が日本にきて暮らした2年間で非常に有意義で楽しかったように、皆さんにとっても、海外について学ぶことが楽しい経験となつて共有できたらいいなと思っています。」



「つがる市の皆さんとの交流は素晴らしい経験となりました。2年間本当にお世話になりました。ありがとうございます。」
「しげねぐなるど！アメリカさ遊びに来てけー！」
感謝！！



バス市で文化交流をサポート



姉妹都市交流事業でバス市役所を訪問

互いに支え合い、安心して暮らせる地域を 社会を明るくする運動

7月5日、犯罪や非行のない明るい地域社会を築くことを目的に「第62回社会を明るくする運動」市民集会が松の館で開催され、関係者や市民ら約450人が参加しました。

集会では、穂波小学校4年生の新岡廉君と太田若奏さんが「つがる市に住む一人として、地域の方々と一緒に毎日明るく生き生きと過ごせるようにします」と誓いの言葉を発表。社会を明るくする運動作文コンクールで青森保護観察所長賞に選ばれた長谷川彩香さん（木造中1年）が、作文「言葉の力」を読み上げ、相手を思いやる言葉の大切さに気づいた体験談を紹介しました。最後に県警察音楽隊が演奏を披露し、集会を盛り上げていました。



力強く誓いの言葉を述べる太田若奏さん(右)と新岡廉君



作文を発表する長谷川彩香さん

暴力団排除協力の合意書締結

7月2日、市とつがる警察署は、暴力団排除活動推進のための合意書を締結しました。これは、今年3月に公布されたつがる市暴力団排除条例に基づき、市が行う事務事業から暴力団の関与を排除するため、相互の協力体制を確立するものです。県内では23自治体が措置要綱などを制定し、各警察署と合意しています。

市役所で行われた締結式では、福島市長と相馬署長が合意書に署名し、握手を交わし、福島市長が「犯罪防止対策を講じるうえで心強く感じる。署との連携を強化しながら安心して暮らせるまちづくりに取り組む」とあいさつ。相馬署長は「お互いに情報交換をしながら暴力団排除に努めたい」と話していました。



合意書を締結した福島市長(右)と相馬署長

交通ルール守ります もりた保育園子ども交通指導隊



工藤支部長(左)から委嘱状を受け取る園児

もりた保育園（田中潔園長）で7月9日、子ども交通指導隊の結成式が行われ、年長組の園児26人による「もりた保育園子ども交通指導隊」が誕生しました。

市内にはこれまで、館岡子ども交通指導隊、柴田子ども交通指導隊があり、広く市民に交通安全を呼び掛けるとともに、子どもの交通事故防止に努めています。

この日は、つがる地区交通安全協会森田支部の工藤満支部長が制服姿の園児一人一人に委嘱状を手渡し、指導隊となった園児らは「交通ルールを守り命を大切にすることを誓います」と誓いの言葉を述べました。

同指導隊は今後、さまざまな交通安全運動のイベントに参加する予定です。

農産物直売施設建設工事の安全を祈願



鎌入れの儀を行い工事の安全を祈願する福島市長

「地産地消」による販売促進を図るため、新たに建設される農産物直売施設の安全祈願祭が7月9日、柏地区の建設予定地で開催されました。

安全祈願祭には、市、工事関係者ら約50人が出席し、福島市長らが鎌入れの儀を行った後に玉串をささげ、工事中の無事を祈りました。

新しい直売施設は、現在の物産館の裏に建てられ、平成25年7月のオープンを予定しています。建設費は3億5490万円、鉄骨平屋建てで売り場面積は約948平方メートル。現在の物産館は駐車場となり、大型バス3台が駐車できるようになります。また、農産物を出品する友の会の会員を市内全域から募集するなど、販売品の充実と来場者の増加を図ります。

県小学生相撲大会で柏小が団体優勝

6月30日、浪岡相撲場（青森市）で行われた第31回青森県小学生相撲大会兼東北学童相撲大会予選会で柏小学校が団体優勝を飾り、個人優勝を果たした菊地新君（向陽小6年）らとともに7月11日、福島市長へ報告に訪れました。

初めて大將を務めた鳴海篤郎君（柏小5年）が「緊張したが、準々決勝では今まで勝てなかった6年生に勝てたのがうれしい」と喜びを語ると、澤田佑太君（柏小6年）は「皆がしっかり自分の力を出し切ったのが良かった」と話しました。報告を受けた福島市長は選手たちを称え、「暑くなるが体調には気を付けて稽古に励んで」と激励していました。

入賞した選手は、8月19日に十和田市で開かれる東北学童相撲大会に出場します。



優勝を報告する柏小学校のメンバーら

つがる市の口ケ地などを中国に紹介



木造駅前前で撮影に臨む（左から）ルーさん、市井さんら

日中友好40周年記念映画「明日に架ける愛」

青森県内の観光地を紹介する中国の旅番組の撮影が市内で行われました。

これは、日中友好40周年記念映画「明日に架ける愛」が9月に中国で公開されることに併せて、青森県をPRし、観光客を呼び込むことを目的に制作されるもので、6月29日、映画の主演を務めた女優の市井紗耶香さんと共演した中国人俳優アレックス・ルーさん、中国人レポーターがJR木造駅で収録を行いました。3人はつがるちゃんと対面。市井さんとルーさんが、つがるブランド農産物を日本語と中国語で紹介しました。

収録を終えたルーさんは「中国人が青森に興味を持ち、観光客の誘致につながれば」と話し、市井さんは「どこに行っても岩木山が見えるこの光景に心癒されました」と津軽地域の印象を語りました。

半田ヒデさん100歳長寿おめでとう

半田ヒデさん(木造平滝)が6月25日、満100歳の誕生日を迎え、長寿を祝いました。ヒデさんは、明治45年生まれ。夫の勝城さんとともに農業を営み、3男5女の子ども、孫18人、ひ孫26人、やしゃご4人に恵まれました。

食欲旺盛でハンバーグが好物というヒデさんは、テレビでのスポーツ観戦が日課。野球、相撲、サッカーなどひいきのチームを熱心に応援しているそうです。

この日は、長男の藤利さんの自宅で家族とともに誕生日を祝い、松橋福祉部長が「お誕生日おめでとうございます」と顕彰状と花束を手渡すと「ありがとうございます」と笑顔を見せていました。



家族に囲まれ祝福される半田ヒデさん(左から3人目)



福島市長と一緒にツツジの苗木を植える園児たち

亀ヶ岡公園にツツジ120本植樹

つがる市観光協会(伊藤良二会長)による植樹祭が7月11日、亀ヶ岡公園で行われ、同協会員や館岡保育園児ら約50人がツツジの苗木約120本を植えました。

植樹祭は観光地美化事業の一環として行われているもので、伊藤会長が「桜の後にツツジを楽しめる公園として育てていきたい。今年は白い花の咲くヤマツツジを準備しました」とあいさつ。福島市長は「魅力ある公園を皆さんと一緒につくっていききたい。園児の皆さんは、自分の植えたツツジの毎年成長した姿を見に来てください」と述べると、園児たちは「きれいな花を咲かせてね」と声を掛けながら苗木に土を掛け、丁寧に植えていきました。

アイガモさん除草よろしく

瑞穂小学校(一戸瑞校長)5年生54人は、ごしょつがる農協「おいしいごはんを作る会」(浜山敏彦会長)の指導を受けながら、アイガモ農法での米作りを勉強しています。

6月1日、学校田(2.5畝)でつがるロマンの田植えを行い、18日には、除草や除虫の働きをするアイガモ5羽を放ちました。この日は、同会の高橋金義さんが「アイガモは人を怖がるので、餌をあげる時は驚かさないよう優しく接して」と説明し、代表の児童5人がアイガモを田んぼへ次々と放し、全員で観察しました。児童らは今後、アイガモの世話や稲の成長を観察し、秋には稲刈りと脱穀作業の体験も行う予定です。



学校田にアイガモ放し観察する児童ら



手振り鉦のたたき方を学ぶ米軍人ら

ネブタ祭りで日米交流

米陸軍車力通信所の米軍人らがつがる市ネブタ祭りの練習に参加し、市民との交流を深めました。これは日本の伝統文化の理解と日米交流を深めようと東北防衛局が企画したもので、7月19日、ストックトン大尉ら4人が千代町町内会のネブタ小屋を訪れ、囃子の練習に参加。ネブタ実行委員のメンバーの指導を受けながら太鼓と手振り鉦に挑戦しました。体験を終えたストックトン大尉は「太鼓の迫力には驚いた。皆さん親切に指導してくれてありがたい」と述べ、同町内会の澁谷光弘会長は「我々も日本文化を伝えながら交流を深められた。お互いにいい機会になったのでは」と話していました。米軍人らは、20日も囃子の練習に参加し、27日の合同運行に参加しました。



平和の誓いを未来へ

「つがる市戦没者追悼・平和祈念式」が7月17日、松の館で開催され、戦没者1,325人の冥福を祈りました。

式典には約200人が参列し、戦没者の御霊に黙とうをささげた後、福島市長が「遺族の長きにわたるご労苦に敬意を表し、戦争のない明るい世界を実現するため、平和への願いを発信し続けます」とあいさつ。市遺族会の工藤光則会長が「恒久平和の大切さを戦争を知らない次の世代へしっかり引き継いでまいります」と追悼の言葉を述べました。

参列者は標柱が飾られた祭壇に白菊を献花し、また「蕾の会」による追悼合唱も行われ、戦没者に思いをはせていました。



祭壇に白菊を献花する参列者



指揮者体験をする6年生の黒滝陸君

迫力ある生演奏に感動

7月9日、航空自衛隊北部航空音楽隊による音楽鑑賞会が稲垣小学校で開催され、全校児童や父母ら約200人が迫力ある演奏を楽しみました。

この日は歌謡曲やアニメソングなど馴染みのある楽曲が披露され、児童らを魅了しました。また、指揮者体験も行われ、黒滝陸君、神健太郎君、長内宏貴君が緊張した面持ちで音楽隊を指揮しました。最後に音楽隊の演奏に合わせて校歌を元気に歌い、常川樹さん（6年）が「音の大きさやテンポがどんどん変わり、曲の最後がびたっと終わるところがすごいです。感動しました」とお礼の言葉を述べました。

出来島海水浴場、マグアビーチで海開き

7月13日、出来島海水浴場とマグアビーチで海開きを前に安全祈願祭が行われ、福島市長はじめ関係者が参列し、遊泳期間中の安全と無事故を祈願しました。

翌14日には両海水浴場が海開き。出来島海岸では地元住民らが砂浜の清掃を行った後、市消防署員が救急法の講習会を開き、監視員らに人工呼吸の方法や自動体外式除細動器（AED）の使い方を指導しました。マグアビーチでは米陸軍車力通信所関係者らが地元子ども会らとともに海岸清掃に参加し、環境美化に貢献しました。マグアビーチでは子どもが安全に海水浴を楽しめるようウエットスーツとライフジャケットを無料で貸し出ししています。



出来島海水浴場で救急法を学ぶ参加者



破砕機から出てきた草の感触を確かめる児童ら

身近な廃棄物でエコ教育を学ぶ

廃棄物の有効利用とリサイクル意識を高めてもらおうと青森県産業廃棄物協会（増田教正会長）が6月11日、牛潟小学校（木村洋志校長）の児童3年生から6年生32人を対象に環境教育支援事業を開催しました。始めに地球温暖化に関するクイズに答えながら環境保全への関心を高めました。その後、グラウンドで移動式の廃木材破砕機の実演が行われ、刈り取った校庭の草や樹木剪定後の枝を破砕機に入れて破砕し、児童らはリサイクルされた再生品に触り感触を確かめていました。

破砕された再生品はグラウンド周辺に敷いてクッション材として再利用されています。

外国語指導助手(ALT)ケルシーさんがつがる市とお別れ



私に温かく接して下さったつがる市の皆さんに感謝しています。皆さんが優しく支えて下さったおかげで、日本でとても素晴らしい時を過ごすことができました。短期間で帰国することになったのは残念ですが、とても有意義な経験になりました。

馬市まつりや地球村冬物語、国際交流フェスティバル、富苑のレックスクラブ、そして何より車力と稲垣の子どもたちとの思い出を大切にしたいと思っています。子どもたちはとても熱心に勉強してくれて、彼らが成長していくのを見るのは楽しいことでした。外国の文化や言葉の学習に少しでもお役に立てたのであれば幸いです。

私もここでたくさんのことを学ぶことができました。つがる市のことは決して忘れません。

Ledford Kelsey レッドフォード・ケルシー

市消防職員が全国消防救助技術大会へ出場

消防隊員の高度な救助技術と体力や精神力を養うことを目的に開催される第41回全国消防救助技術大会（8月7日、東京都江東区）に、つがる市消防署森田分署勤務の葛西和貴消防副士長が青森県代表として出場を決め、訓練に励んでいます。

葛西さんは、ロープを身体に装着して高さ15メートルのはしごを登り、タイムを競う「はしご登はん」の種目に出場。7月5日の県予選会は悪天候のため中止となりましたが、全国レベルの15秒台の記録を持つことから選考で選ばれました。葛西さんは「全国大会では日頃の訓練の成果を十分発揮できるよう頑張ります」と抱負を語っていました。



はしご登はんの訓練に励む葛西さん

児童手当・特例給付現況届の提出はお済みですか

平成24年4月から新しく児童手当制度が始まったことから、手当を受給されている方は現況届の提出が必要になります。児童手当を受給しているすべての方に必要書類を郵送しましたが、まだ提出されていない方は、直ちに提出して下さるようお願いいたします。

※現況届の提出がない場合、手当を受け取ることができなくなります。

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111(内線233)

〈提出に必要な書類等〉

- 児童手当・特例給付現況届（市から送付済）
- 課税情報の確認に係る同意書（市から送付済）
- 受給者の保険証
- 【平成24年1月1日につがる市に住民登録の無かった方】
前住所地から平成24年度（23年分）の所得証明書
- 【受給者と児童が別居している方】
児童の家族全員の住民票

〈提出先〉市役所福祉課、稲垣支所、車力支所

収納課からのお知らせ

8月
は

「市県民税」第2期
「国民健康保険税」第2期
「後期高齢者医療保険料」第2期
「介護保険料」第2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」
の納期限となっています。

市税等は納期限内に納めましょう

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：8月26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)

防災行政用無線放送による 全国一斉緊急情報の伝達試験を実施します

市では、地震・津波や武力攻撃などの災害時に、国から送られてくる緊急情報を人工衛星などを活用して瞬時に市民の方へ情報伝達（全国瞬時警報システム：J-ALERT）するための試験放送を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

試験放送日時

9月12日(水)

①午前10時頃 ②午前10時30分頃

※2回実施します。

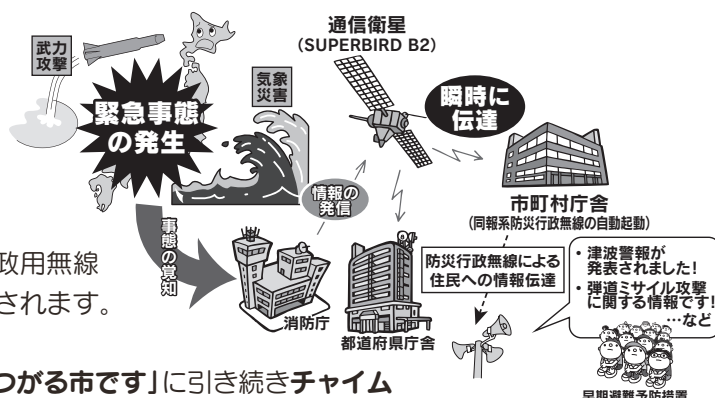
情報伝達手段

防災行政用無線（市内に設置している防災行政用無線及び室内に設置している受信機から一斉に放送されます。

放送内容(予定)

「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」に引き続きチャイム

【問い合わせ先】総務課 電話42-2111(内線345)



「安全・安心次世代リーダー研修」受講生募集

県では、地域の防犯、交通安全及び消費者トラブルに関して地域住民一体となった取組を促進するため、防犯、交通安全、消費生活に関する最新情報をお知らせし、その対処のノウハウをお伝えする総合研修を開催します。

- 月 日 9月16日(日)、23日(日)の2日間
- 場 所 生涯学習交流センター「松の館」視聴覚室
- 参集範囲 防犯・交通安全・消費生活の各分野の地域活動に関心のある方70人程度
- 受講料 無料（昼食は各自ご準備願います）
- 内 容

日 時	研修内容
9 / 16(日) 9:50～15:00	交通安全 交通安全活動のすすめ方講座（講義） 講師：青森県警の警察職員 内容：交通安全対策・指導のポイントなど 消費生活 寸劇で楽しく学ぶ消費者トラブル撃退法講座（寸劇） 講師：青森県消費生活センター職員 内容：悪質商法最新事例・子どもを事故から守るポイントなど
9 / 23(日) 9:10～15:00	防 犯 地域安全マップ作成指導者養成講座（講義・実習・演習） 講師：小宮信夫氏（立正大学文学部教授） 内容：犯罪機会論の解説・地域安全マップの作成など



受講希望の方は8月28日(火)までに市役所総務課へご連絡ください。

【申し込み・問い合わせ先】総務課 電話42-2111(内線342) 青森県 県民生活文化課 電話017-734-9232

交通事故でお困りのときは どなたもお気軽に！

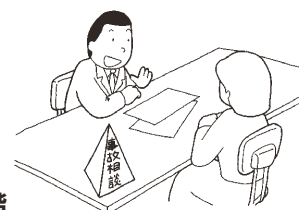
青森県交通事故相談窓口をご利用ください

例えば ●過失相殺の考え方は？ ●示談の仕方は？ ●賠償額の算定は？
●損害保険会社との交渉はどうしたらよい？ ●自賠責保険の請求のしかたは？ など

- ◆個人の秘密は厳守します。専門の相談員が無料で相談に応じます。
- ◆面接相談のほか、電話やFAX、手紙の相談にも対応します。
- ◆月曜日から金曜日 8:30～17:15（土日祝日・年末年始を除く）

電話 017-734-9235 (FAX兼)

【問い合わせ先】青森県交通事故相談所 青森市長島1-1-1 青森県庁北棟1階



ポリオの予防接種は9月1日から 不活化ワクチンになります

不活化ポリオワクチン導入後は、これまでの集団接種から各指定医療機関での個別接種に変更になるため、「平成24年度 予防接種のお知らせ」（今年3月配布）に掲載の9月以降予定した「つがる成人病センター」でのポリオの集団接種は中止となります。

不活化ポリオワクチンの定期接種は、どうなるの？

接種方法が変わります

- ◆生ポリオワクチンは経口接種（口から飲む）でしたが、不活化ポリオワクチンは皮下接種（皮下に注射）となります。

4回（初回3回、追加1回）の接種が必要です

- ◆生ポリオワクチンは、2回接種でしたが、不活化ポリオワクチンは、初回接種として20日以上の間隔をおいて3回、また追加接種として初回接種終了後6か月以上の間隔をおいて1回、合計4回の接種が必要です。
- ◆既に不活化ポリオワクチンを1～3回接種されている方については、不足分の接種を受けることができます。
※4回目の追加接種については臨床試験中のため、9月の導入時点では定期予防接種対象外となりますのでご注意ください。対象になり次第、お知らせします。

初回接種は生後3ヵ月から12ヵ月の間に受けましょう

- ◆標準的な初回接種の年齢は生後3ヵ月から12ヵ月の間です。
- ◆生後90月（7歳6ヵ月）に至るまでの間であれば、過去に生ポリオワクチンを受けそびれた方も、不活化ポリオワクチンを接種できます。

不活化ポリオワクチン導入前に生ポリオワクチンを接種した方

- ◆生ポリオワクチンを1回接種した方は、9月以降に不活化ポリオワクチンを3回接種することになります。
- ◆生ポリオワクチンをすでに2回接種された方は、不活化ポリオワクチンの追加接種は不要です。

4種混合ワクチン（ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ）の導入は平成24年11月頃の予定です。

不活化ポリオワクチン接種実施医療機関一覧

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
みやしげ内科クリニック	49-1123	瀬川内科クリニック	33-0202
尾野医院	46-2059	てらだクリニック	33-1200
ファミリークリニック☆希望	56-2148	富田胃腸科内科医院	34-3211
駅前クリニック	38-5100	とやもり内科小児科クリニック	52-3331
江渡内科医院	34-3000	永田小児科アレルギー科内科医院	34-5611
こどもクリニックおとも	39-2151	西北中央病院	35-3111
かねひらくクリニック	35-3167	かなぎ病院	53-3111
健生病院五所川原診療所	35-2542	カククリニック	22-6884
佐藤内科小児科医院	35-4155		

※ワクチンの準備のため、医療機関へは必ず電話にて確認、予約をしてください。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線309）

保健安全標語コンクール最優秀賞作品 つがる市学校保健会

「これくらい！」えいとたべたら「あらおいしい！」
向陽小1年 浅田 夢乃
手作りごはん 食べてうれしい 体と私
柏小2年 三上 愛可
すきくらい のこったおかずが ないている
富范小3年 久我遼太郎
笑顔はね 健康たもつ たから物
森田小4年 能登谷はる
節電だ 暑さに負けず 元気な子
車力小5年 工藤 歌乃

楽しい会話 みんなが笑顔 家族の食事
瑞穂小6年 丸山明日香
夜更かしが ブレーキかける 自分の成長
木造中1年 棟方 好華
アルコール 飲んで後悔 依存症
森田中2年 川添 遙
あいさつで 心の窓を 開こうよ
車力中3年 対馬こなみ

※学年は受賞時（平成23年度）のものです

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全8回開催します。

	第1回 リフレッシュ!健康ウォーキング①	第2回 リフレッシュ!健康ウォーキング②
実施日	9月14日(金)	9月21日(金)
内容	ウォーキングの正しい姿勢や基礎知識を学びます	広大な畑で岩木山を眺めながら実際に歩いてみましょう
会場	木造体育センター	森の中の果樹園(弘前市)
時間	10:00～12:00	10:00～15:00(9:55までに市役所集合)
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	各回20人(両日参加できる方優先)	
参加料	無料	900円(入園料)
持ち物	汗ふきタオル、飲み物、室内用運動靴 ※運動しやすい服装	汗ふきタオル、飲み物、昼食、敷物
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	
申込方法	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)



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

宮重希典先生
(みやしげ内科クリニック院長)



慢性閉塞性肺疾患

今回は、増加してきている慢性閉塞性肺疾患(以後〈慢・肺〉)に関してのお話です。

日本には40才以上の8.5%に当たる約530万人の潜在患者さんがいるそうですが、受療率はわずか22.3万人(0.04%)。このようにほとんどの方が未診断・未治療で、重症化して初めて見つかるため、つらい日々を過ごすことになっているのが現状です。

ですので、〈慢・肺〉に対する認知度を高め、早期診断・早期治療を行ない重症化を防ぐことが、今や早急の課題となっております。

実は〈慢・肺〉は治療可能な疾患であり、その原因のほとんどはタバコであり、〈慢・肺〉患者さんの実に95%は喫煙が原因です。喫煙者のうち約20%が〈慢・肺〉を発症しています。また、〈慢・肺〉は、喫煙してから20～30年たってから起きてくる病気ということが特徴です。

以上から、禁煙は早ければ早いほど症状の進行を遅らせる効果がありますが、重症〈慢・肺〉であっても禁煙は生命予後を改善するという事実があります。また、受動喫煙も肺を損傷し〈慢・肺〉の原因

になる可能性は高いのですが、長期にわたる明らかな証拠はまだ手に入っておりません。

喫煙は、肺に作用して特徴的な炎症を気道と肺胞に引き起こします。〈慢・肺〉の患者さんでは、特にこの炎症が著しく強く起こり、さらに炎症の中でも酸化ストレス(細胞を破壊する)は、全身に強く影響を及ぼし、骨格筋疲弊、骨粗鬆症、体重減少などの全身症状を伴うこととなり、日常生活を著しく低下させてしまいます。

最後に〈慢・肺〉を疑う条件を表記しておきます。

- ① 咳・痰
- ② 労作時・階段昇りの息切れ
- ③ 喘息(ヒューヒュー・ゼイゼイ)
- ④ 50才以上
- ⑤ やせ(BMI<25.4) BMI=体重(kg)÷身長(m)²
- ⑥ 天候による悪化

皆さん、この条件が重複するようならば〈慢・肺〉の可能性があるので要注意です。

以上の記載をふまえて、皆さん、もう一度喫煙を再考してみてはいかがでしょうか。

胃がん撲滅検診を受けましょう

市では20～39歳の方にピロリ菌検査と治療を全額助成しています。

胃がんは20歳代から罹患し始め、ピロリ菌感染が大きな原因です。若い人ほど、ピロリ菌除菌による胃がんの予防効果は大きいことがわかっています。また、感染経路は主に幼年期の経口感染と考えられおり、自分自身が次世代に感染させないためにも是非受診しましょう。

受けて良かったピロリ菌検診

森田地区 澤田若菜さん

広報つがるに入ってきたチラシをみて、申し込みました。ピロリ菌に関しては、胃がんと関係するような話を聞いたことがある程度でした。一緒に受けた夫は、以前からがん検診等を受けていましたが、私は“がん検診”というものは初めてでした。申し込みはしたものの、検体をとるまでは面倒でしたが、実際はとても簡単でした。結果は、夫婦ともに陰性で安心しました。小さい子どもがいるので、自分や家族のために受けて良かったです。

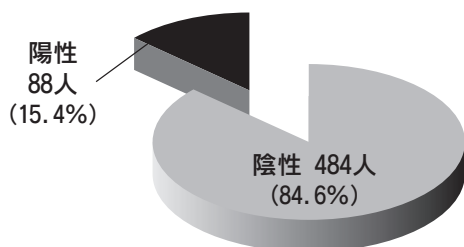
木造地区 野呂志穂子さん

始めは興味本位でしたが、後々子どもたちのためにもと思い受けました。

「自分だけは絶対にピロリ菌はいない」と思っていたのですが、検査を受けてピロリ菌がいることが判明して正直ショックでした。検査を受ける前に、いつもと違う胃痛がしていたので、原因はピロリ菌だったのかどうかはわかりません。でも、今から治療すればほぼ除菌できると聞いて、病院受診し胃力メウ検査で萎縮性胃炎だということが判明しました。

もし、検査をしなかったらピロリ菌に感染していたことも知らずに過ごしていたのかもしれません。完全に除菌できるまで頑張りたいと思います。今回、受けて本当によかったです。

受診者572人中のピロリ菌陽性率(H 24. 7. 4現在)



ピロリ菌感染診断検査
(自宅で便を採取して検査機関へ郵送するだけです)

市では、平成24年度から平成28年度まで、ピロリ菌感染検査と除菌治療の費用を全額助成（無料）しています。今年度の対象者は、昭和48年4月1日から平成5年3月31日生まれの方です。希望される方は、お電話でお申し込みください。

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線306・307)

すずらの会 ～自死遺族の集い～

現在、ご家族を自死で亡くされた方が参加し、お互いの悲しみをわかり合えるようになっています。一人で抱え込まず、ご参加ください。お待ちしております。

●日 時 9月10日(月) 14:00～16:00

●場 所 木造ふれあいプラザ(JR木造駅左隣の三角屋根)

●申し込み 事前に電話で精神保健担当の保健師へお申し込みください。

※すずらの会とは別に、精神保健担当の保健師が自死ご遺族のお話を聞かせていただいております。誰にも話せない胸の内を、訪問や電話でお聞かせください。

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線306)



食生活改善推進員養成講座

私たちと一緒に活動してみませんか

正しい食生活習慣の普及と市民の健康の保持・増進を図るため、平成24年度「食生活改善推進員養成講座」を開催します。食生活改善推進員は、健康に関する料理講習会・親子料理教室・市が開催するイベントの協力等の活動をしています。食生活に関心がある、地域との交流を持ちたい、料理が好きなど、食に関心がある皆さんの参加をお待ちしています。



募集対象 ・つがる市民で、健康な食事や健康づくり活動に興味のある方
・地域で「食生活改善推進員」としてボランティア活動のできる方（仕事等の都合に合わせて活動できます）

募集人数 20人程度

男性の皆さんのご応募もお待ちしております！

参加料 ・テキスト代1,115円（8月28日の講座にご持参ください）
・調理実習代 300円（10月2日の講座にご持参ください）

申込方法 8月20日(月)までに電話または市役所健康推進課へお越しください。

講座内容 以下の必修講座を含め、平成25年3月まで20時間程度の講習を受けていただきます。

日時	内容	場所
8月28日(火) 13:00～16:00	・開講式 ・健康づくりについて ・食生活改善推進員会の活動	生涯学習交流センター「松の館」
9月10日(月) 13:00～16:00	・食品衛生と食中毒予防 ・肥満予防の献立のたて方	
10月2日(火) 9:30～13:30	・肥満予防の食事を作ってみましょう！ （調理実習）	木造保健センター 調理室

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線307）

あなたの命は 大切ないのち 支え合おう 心といのち

9月10日(月)～16日(日)は「自殺予防週間」です

もしも身近な人につらい様子がみられたら、それを支えるのは私たち一人ひとりです。

あなたにもできる自殺予防のための行動

気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

- 発言や行動の変化や体調の変化など、家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みやさまざまな問題を抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。
- 変化に気づいたら、「眠れていますか？」など、自分にできる声かけをしていきましょう。

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- 悩みを話してくれたら、時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。
- 話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

- 心の病気や社会・経済的な問題等を抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関等の専門家への相談につなげましょう。
- 相談を受けた側も、一人では抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司等の協力を求め、連携をとりましょう。

見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

- 身体や心の健康状態について自然な感じに声をかけて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。
- 必要に応じ、家族、友人、上司等と連携をとって、専門家に情報を提供しましょう。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線306）

国民年金かんたん基礎知識

保険料の納付に困ったら

収入が少ないなど保険料を納めるのが困難な人のために、免除制度があります。

これには申請が必要です。保険料が未納のままだと、老後の年金だけでなく、万一、1級・2級の障害状態になった時に、障害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。



免除の種類

申請免除	前年の所得に応じて、保険料の 全額免除・4分の3免除・半額免除・4分の1免除 があります。 失業した人：離職日によって、全額免除または一部免除を受けられる場合もあります。 〈手続きに必要なもの〉・離職票・雇用保険受給資格者証等離職した月日がわかるもの
若年者納付猶予	本人と配偶者それぞれ前年の所得が一定以下（単身の場合57万円以下が目安）の20歳以上30歳未満の人
学生納付特例	大学(大学院)、短大、高等学校、高等専門学校等の学生で本人の所得が一定以下（単身の場合118万円以下が目安）の学生 〈手続きに必要なもの〉・申請年度有効の学生証(コピーの場合は両面)または在学証明書

○どの申請にも基礎年金番号がわかるものと、印鑑（認印）をご持参ください。

○免除の申請は、原則として毎年必要ですが、全額免除と若年者納付猶予については、申請時に「継続申請」を希望すれば、翌年度からは本人の申請手続きは不要です。

免除の種類	納付額（月額）	
全額免除	納付なし	0円
3/4免除	1/4納付	3,750円
半額免除	半額納付	7,490円
1/4免除	3/4納付	11,240円

免除の承認を受けても、納め忘れがあると未納扱いになりますので、納め忘れにご注意ください。

免除・若年者猶予・学生特例は未納より有利

免除・若年者猶予・学生特例のすべての期間が納付期間に反映されます。また、年金を受けるときも、免除区分によりそれぞれ減額がありますが、免除期間も計算に入れることができます。10年以内なら後から納める(追納)こともできます。追納すると、全額納付したのと同じ年金額を受け取ることができます。ただし、2年を経過した分については、当時の保険料に加算があります。免除を受けないで「未納」のままだと、これらのメリットはありません。

○免除を受けた場合と、未納の扱い

	年金を受けるための期間に	年金額には	障害・遺族年金を受けるための期間に	後から納める（追納）ことができる期間
免除	入る	減額になるが算入できる	入る	10年以内
若年者納付猶予	入る	算入できない	入る	10年以内
学生納付特例	入る	算入できない	入る	10年以内
未納	入らない	算入できない	入らない	2年以内

平成24年度免除申請受付中です。

【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

広 告

すまいる整体



1. 全身調整

60分2500円！予約された方は500円引きの2000円です。

2. 美容カイロ・全身調整

90分4000円！予約された方は1000円引きの3000円です。

全身調整→お顔の歪み調整



つがる市木造永田松下19 須藤りょうこ

【問い合わせ】080-3193-4463

広 告

志望校を
母校にする！

平成24年度入試合格実績（一部）
◆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

新学期生の「受付」を開始します！

対象／小学生・中学生（国・英・数・社・理）

進学・学習指導教室

萩野学習会

〒038-3136 つがる市木造萩野13-23（商工会館裏）

お問い合わせは TEL. 0173 (42) 1738

第9回地域安全ウォーキング in 車力

日 時 9月8日(土)
雨天決行

コース	受付時間	準備運動	スタート
15キロコース	8:00	8:40	9:00
9キロコース	8:00	8:40	9:00
5キロコース	9:00	9:45	10:00



集合場所 スタートおよびゴール むらおこし拠点館「フラット」

参加料 大人1,000円 中高生500円 小学生以下は無料(ただし保護者同伴)
※昼食、温泉入浴券、保険料含む

申し込み 住所・氏名・年齢・参加コースを記入のうえ、ハガキかFAXで9月3日(月)までにお申し込みください。

【申し込み・問い合わせ先】

地域安全ウォーキングin車力実行委員会事務局 市役所車力支所 電話56-2111 FAX56-3777

正午から地元特産品が当たるお楽しみ抽選会



青森市、弘前市、八戸市、黒石市、五所川原市、十和田市、三沢市、むつ市、つがる市、平川市

あおり10市大祭典

～本気! まるだし! さらにけだし!～

9/15(土)
9/16(日)
10:00～
19:00

青森から東北の元気を発信し、観光振興と地域経済の活性化を目的に、青森県内10市が連携した「あおり10市(とし)大祭典」を開催します。

10市の祭りや食を一同に集めた大祭典。皆様のご声援とご来場をお願いします。



日 時 9月15日(土)、16日(日) 10:00～19:00

場 所 新青森駅東口特設会場

内 容 ◆オープニング(15日、10:00) 進行:伊奈かつぺい

◆祭りパレード(1日3回、11:30～、15:00～、18:00～)

つがる市馬市まつり(馬ねぶた)、弘前ねぶたまつり、五所川原立佞武多、青森ねぶた祭、黒石よされ

◆山車展示

八戸三社大祭(展示用ミニ山車)、黒石こけし灯ろう

◆ステージイベント

縄文荒吐太鼓、田名部まつり囃子、十和田南部駒踊、三沢アメリカンデー、八戸えんぶり、平川獅子踊りほか

◆物産コーナー

しじみバター炒めラーメン(フラット)、十和田バラ焼き、大湊海軍コロッケ、三沢チーズロール、八戸せんべい汁、平川そばもやし、黒石つゆ焼きそば、弘前いがめんち、青森味噌カレー牛乳ラーメンほか

◆各市自慢のデザートや地酒コーナー

◆ゆるキャラやミス桜やミスおしまこ、ミスねぶた、小川原湖クイーン、平川巫女ガイドも集合!

◆総合司会 内山千早(うっちゃん) ほか

※お願い:祭り当日は、大変な混雑が予想されますので、公共交通機関をご利用ください。

【問い合わせ先】青森県都市共同観光振興特別対策事業実行委員会事務局(青森市観光課) 電話017-734-5179

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。



三浦畳製作所

つがる市森田町床舞玉水16-2

TEL・FAX (0173) 26-3130

携帯 090-5592-4093

平成24年度自衛官募集

航空学生（海上・航空）

●応募資格▽平成25年4月1日現在、高卒者（見込みを含む）18歳以上21歳未満の方

●1次試験日▽9月22日（土）

一般曹候補生（陸上・海上・航空）

●応募資格▽平成25年4月1日現在、18歳以上27歳未満の方

●1次試験日▽9月17日（月）

自衛官候補生（陸上・海上・航空）

●応募資格▽平成25年4月1日現在、18歳以上27歳未満の方

●試験日▽男性9月24日（月）、25日（火）／女性9月26日（水）

※受付期限▽9月7日（金）

※詳細はお問い合わせください。

自衛隊青森地方協力本部
五所川原地域事務所
電話35-2305

EM活性液モニター

EM（有用微生物群）の効果検証のためモニターを募集します。

●応募方法▽官製ハガキ表面に「EM活性液希望」と、裏面に住所、氏名、電話番号を記入のうえ、8月31日（金）までに応募してください。EM活性液10リットルを換券を送付します。（限定20人）

●応募者多数の場合は抽選

●応募先▽〒038-13192 つがる市木造若緑61-1 つがる市農村整備課内「川を愛する会事務局」

関川を愛する会事務局

農村整備課 電話（内線421）

介護

「家族のつどい」 認知症のひとと家族の会

「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が情報交換したり、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▽9月16日（日）午後1時～3時

●場所▽松の館

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

※無料、申込不要

公益社団法人 認知症のひとと家族の会青森県支部
秋田谷090-3648-4322

催し物

ネブタ下絵展

●日時▽8月18日（土）、19日（日）午前9時～午後4時

●場所▽松の館ロビー

●内容▽ネブタ下絵の展示、ネブタの紙貼り体験（来年のつがる市ネブタ祭りに出陣予定）

※無料、申込不要

つがる市ネブタ制作者の会 木津
電話090-3128-8435

食育推進事業

ゴボウ・ナガイモの料理教室

●日時▽9月5日（木）午前9時30分～午後1時30分

●場所▽「松の館」調理室

●内容▽ゴボウチップ、イカとナガイモメンチ、ナガイモの漬物、サラダ

●参加料▽1人500円

●持参物▽三角巾、エプロン

●定員▽先着30人（市在住者）

●申込▽参加料持参のうえ8月30日（木）までにお申し込みください。

●申込先 農林水産課（内線411）

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、排水路や河川の汚染を防ぐための重要な施設です。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、加入してくださいようお願いいたします。

＜融資制度＞

●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

【問い合わせ先】下水道課
電話42-2111（内線371）

つがるブランド 料理コーナー



【1人分】メロンジュース エネルギー159kcal 食物繊維0.7g ビタミンC 28mg
スイカジュース エネルギー 89kcal 食物繊維0.7g ビタミンC 25mg

【材料】2人分

◆メロンジュース
メロン ……1/2個（400g）
牛乳 ……200cc
はちみつ ……小さじ1

◆スイカジュース
スイカ ……1/8個（500g）
レモン汁 ……小さじ1/2

【作り方】

◆メロンジュース
①メロンは角切りにして凍らせておく。
②メロン、牛乳、はちみつをミキサーにかける。

◆スイカジュース
①スイカは種を取り角切りにしておく。
②スイカ、レモン汁をミキサーにかける。

分量はお好みで加減してください。冷やして飲むとよいおいしです



五所川原第一高等学校 通信制課程 後期 入学生募集

出願期間

☆平成24年8月20日～9月7日

出願書類の審査と面接結果で合否を判定します。



詳細はこちらで → <http://goichiko.jp/tsushin/>
お問い合わせ・資料請求は 0173-26-6662まで

〒037-0044 青森県五所川原市字元町6-1 休校日/水・日
メールアドレス goichi_tushin1@tenor.ocn.ne.jp

塾生募集

塾生募集中！

◆小1～小6 ◆中1～高校受験生 ◆高1～大学受験生
●英検5級～2級 ●小学英語（初級・上級コース）
●公務員初級Ⅲ種・医療系コース
●高校1・2年「五高コース」「木高コース」「特進コース」

受験研究会

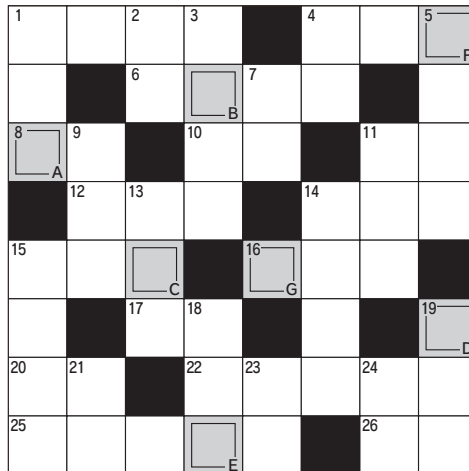
〒037-0016 五所川原市字一ツ谷 527-14 TEL 0173(34)9682
（「赤～いりんごの並木道」の通り） FAX 0173(34)7691

◆<http://jyukenyukai.powerhp.net/>

クロスワードに挑戦!

タテ・ヨコの問題を解いていき、A～Gの文字を探してこばを見つけてね!

ヒント 車力から雄大な日本海とつがる市を眺望することができる〇〇〇〇〇〇〇〇展望台



【タテの問題】

1 カレーで有名。人口が世界2位の国
2 他の人に気に入られるように振る舞って得をしようとすること「〇〇」をする
3 青森県が日本一の生産量を誇る、匂いの強い食材
4 十三湖産が有名なしじみ〇〇
5 おみくじで、縁起や運勢がこの上なくよいこと
6 昔から特に怖いものと言われてきたのは地震と雷と親父と何?
7 巧みな手さばきで、人の目をくらまし、不思議なことをしてみせる芸。マジック
8 毛が渦巻き状に生えているところ
9 最も大型の類人猿。例えば、マウンテン〇〇
10 太陽系の2番目の惑星
11 魚を誘い寄せるために夜、漁船でたく火有効〇〇〇〇
12 ゆぶねの別の言い方
13 親子3人で「〇〇の字」に寝る
14 ビーフステーキは何の肉?
15 大葉とも呼ばれる植物

【ヨコの問題】

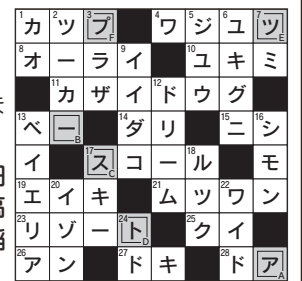
1 青森県南部地方を代表する郷土料理。ウニとアワビの吸い物
2 世界で2番目に広い面積を持つ国。首都はオタワ
3 すべての花が開くこと
4 土を積み上げ水や風を防ぐ堤防
5 雨上がりに見られる、7色の帯
6 英語ではムーン
7 この世で悪いことをした者が死後に行つて、苦しみを受けるといわれている所
8 朝鮮料理の漬け物
9 つがる市車力にある高山〇〇〇神社
10 「銀河鉄道の夜」で知られる童話作家・宮沢〇〇〇
11 生後1年以内の子羊、またはその肉
12 小・中学校における教科の一つ。物理、化学、生物などが含まれる
13 衣服を着替えるための部屋
14 平家物語を語り伝えたと言われている人
15 おじいちゃんはお祖父。では、おばあちゃんは何?

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。(8月19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

7月号の答えは
「アースストップ」でした。

29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) 浅見春美(木造)、石田則子(木造)、小関紀枝(柏)、高橋文子(木造)、中島谷もなみ(稲垣町)



CIR Column 国際交流員 コラム

つがる市への感謝



つがる市の大好きな温泉のお湯に浸かりながら、もうすぐ終わるつがる市での2年間を振り返りました。温泉の煙がむくむくと湧き上がるように、つがる市での思い出がたくさん湧いてきました。学校に訪問した時の子ども達の明るい笑顔、初めて見た高山稲荷神社の真つ赤な美しさ、姉妹都市交流で子ども達をバスに連れに行った時の感動、素敵な思い出が次々と浮かび上がりました。そして、これが全部頭の中に流れていった間に、つがる市の皆さんへの感謝で胸がいっぱいでした。

国際交流員だと、このコラムや市民向けの講座などを通して、アメリカの文化や交流の大事さを教える仕事なのですが、一番教わったのは私だったかも知れません。つがる市の皆さんのおかげで、私はとても変わったと思います。例えば、つがる市に来てアメリカにあまり馴染みのない温泉巡りやカラオケという新しい趣味ができました。そして、いつまでもないかも知れませんが、つがる市民と交流することで、私の視野が広がりました。それを実感したのは7月につがる市の姉妹都市であるバス市からの人々がつがる市に来ていた時でした。ウェルカムパーティーでバス市の訪問団が初めてホストファミリーと知り合って、ガイドや通訳などの役割を果たしていた私は、つがる市に来たアメリカ人の緊張感と楽しさ、受け入れるつがる市民の緊張感と楽しみの両方を感じることができました。ここにいる間に日本やつがる市のことを学びながら、心も見方もつがる市民にとても近づいてきたということはびっくりそのパーティーで感じました。それに気づいてとても感動しました。

つがる市が大好きです。7月の下旬に国際交流の仕事が終わり、アメリカに帰国となりますが、つがる市民の皆さんとの思い出は一生大切にしていきたいと思っています。帰国するのはとても寂しいことですが、日本にはたくさんの方々がいることを考えると心が温かくなります。つがる市の皆さん、今まで本当にありがとうございました!そして、お元気でいてください!

国際交流員 モーゼス・マイケル

広告

債務整理・過払い金請求・自己破産・個人再生
借金の悩み、ご相談下さい。

まずはお電話下さい



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)

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

つがる市 社会福祉協議会 からののお知らせ

平成24年8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9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。(電話0173-42-4660)

お楽しみミニ湯治

【期日・対象地区】

8月22日(水) 木造地区・越水地区・
出来島地区

23日(木) 館岡地区・川除地区

24日(金) 出精地区・柴田地区

【場 所】 しゃこちゃん温泉

リサイクルバザー

みなさまの善意で寄せられた衣類・食器等のリサイクル品を販売する等有効活用しております。また、販売の売上金で介護用品等を購入し、無料で貸し出しています。

【期日】 8月24日(金)～8月26日(日)

【時間】 午前10時～

【場所】 商工会館前 特設演芸場(予定)

車いす体験活動のお知らせ

主 催 つがる市ボランティア連絡協議会
日 時 8月17日(金) 午前9時～12時
場 所 木造中央公民館 講堂
日 程

9:00	朝の集い
9:15	車いす教室
9:30	活動開始
11:20	活動終了
11:30	おわりの集い
	体験活動の報告懇談会
12:00	散 会

参集範囲 中高校生・活動に関心のある方

参 加 費 無料
申 し 込 み 8月15日(水)までに、つがる市社会福祉協議会 木造支所(電話42-4660)までお申し込みください。



馬市まつりへの参加

つがる市社会福祉協議会では、つがる市馬市まつりの馬ねぶたパレードに仮装・踊りで、毎年参加しております。昨年度は見事仮装大賞に輝きました。今年も趣向を凝らした仮装・踊りで沿道のみなさまに楽しんでいただけるよう、現在、一生懸命準備・練習しております。みなさま、8月26日はぜひ、沿道で応援してください。よろしくお願いします。

お詫びと訂正

「社協だより」のあったか愛コーナーの氏名に誤りがありました。申し訳ございませんでした。

誤 → 訂正後
増 田 華(柏) 増 田 麗 華(柏)

※このページは有料掲載になっています。



馬市まつり

新田開拓に尽くした
亡馬へのレクイエム

2012
8/24(金)~26(日)

主なスケジュール

日	時	内 容	場 所
8/24 (金)	10:00 ~ 17:00	県下登山ばやし大会、民謡ほか	商工会館前特設演芸場
	18:30 ~ 20:30	演歌ステージほか	商工会館前特設演芸場
	19:00 ~ 19:30	馬頭観世音大菩薩奉賛会	木造 松原祭馬碑前
8/25 (土)	10:00 ~ 12:00	郷土芸能発表会	商工会館前特設演芸場
	13:00 ~	上原げんと杯争奪のど自慢大会	木造中央公民館
	13:30 ~ 15:30	よさこい馬市	商工会館前特設演芸場
	15:50 ~ 17:00	木造高校吹奏楽部演奏ほか	商工会館前特設演芸場
	18:00 ~ 20:30	バンドライブほか	商工会館前特設演芸場
8/26 (日)	8:00 ~ 10:30	つがる市消防団玉落競技大会	木造 古田川
	8:00 ~ 15:00	馬市まつり馬力大会	亀ヶ岡公園
	10:00 ~ 12:00	民謡・手踊りショーなど	商工会館前特設演芸場
	15:00 ~ 17:00		
	13:30 ~ 16:00	馬ねぶたパレード	木造町内
	19:00 ~ 21:00	新田火まつり	イオンモールつがる柏



県下登山ばやし大会



上原げんと杯争奪
のど自慢大会

25日、26日は姉妹都市・北海道白老町「白老牛バーガー」販売



馬ねぶたパレード



新田火まつり



よさこい馬市

【問い合わせ先】 つがる市馬市まつり実行委員会 商工観光課 電話42-2111(内線431)