

「国民健康保険被保険者証」が10月1日に更新されます

皆さんが現在使用している国民健康保険被保険者証は、平成24年9月30日で有効期限が切れるため、9月下旬に新しい国民健康保険被保険者証を郵送します。更新後の国民健康保険被保険者証は平成24年10月1日から平成25年9月30日までの一年間有効となりますので大切に保管してください。

なお、国民健康保険制度のしくみを解説したポケットブックおよびジェネリック医薬品利用促進の冊子を同封しておりますので、参考にしてください。

●簡易書留で郵送します

○世帯ごとに簡易書留で郵送します。受け取る際には印鑑またはサインをお願いします。

○配達時に不在の時は、「不在配達通知票」が投函されますので、希望の再配達日時を指定してください。

(詳しくは「不在配達通知票」に記載の郵便コールセンターにお問い合わせください)

●「資格証明書・短期被保険者証」の対象世帯の方

対象世帯には事前に通知します。市役所国民健康保険課または稲垣支所、車力支所窓口でお受け取りください。

●届け出をお願いします

勤務先などの健康保険に加入または脱退したときは、必ず国民健康保険課へ届け出をお願いします。

特定健診はもう受けましたか？

国保では40歳から74歳までの被保険者を対象に特定健診・特定保健指導を実施しています。1年に一度、健診を受けて自分の健康状態をチェックしてください。健診の結果、リスクの高い方は特定保健指導を受け、生活習慣の改善に取り組みましょう。(特定健診は市の総合健診時に実施しています)

9月以降の総合健診の予定は次のとおりです。都合で受診できなかった方も、この期間に受診できます。

11月13日～16日、11月18日～21日 生涯学習交流センター「松の館」

また、総合健診を受診できない方を対象に個別健診も実施しています。市の指定医療機関において平成25年2月28日まで各自で予約し、受診することができます。詳しくは国民健康保険課へお問い合わせください。

【問い合わせ先】国民健康保険課 電話42-2111 (内線271・272)

後納制度(国民年金保険料の納期限の延長)が始まります

年金情報

これまでは、国民年金保険料を納め忘れたまま2年を超えると保険料を納めることができませんでしたが、本年10月から3年間に限り、過去10年以内の納め忘れた保険料を納めることができる後納制度が始まります。過去10年以内の保険料を納めていただくことで、将来の年金額を増やしたり、年金の受給権につなげることができるようになります。

但し、既に老齢基礎年金を受給している方は、納めることはできません。

※後納制度は事前申し込みが必要ですが、審査の結果、後納制度による納付をご利用いただけない場合があります。詳しくは下記へお問い合わせください。

【問い合わせ先】弘前年金事務所 電話0172-27-1337 国民年金保険料専用ダイヤル 電話0570-011-050



弘前大学「公開講座」 受講生募集

2012テーマ「地域の歴史・民俗を学び、未来の地域づくりを考える」

地域の歴史・民俗を学ぶとともに、現在の地域状況をふまえ、住民主体の地域づくりを学習します。(全4回)

日 時	テーマ	講 師
10月6日(土) 13:00～15:00	「縄文遺跡の活用を考える」	弘前大学 人文学部 教授 関根 達人氏
10月13日(土) 13:00～15:00	「青森県の民俗」	弘前大学 人文学部 教授 山田 巖子氏
10月20日(土) 13:00～15:00	「地域経済(地域おこし)を考える」	弘前大学 地域社会研究科 教授 佐々木純一郎氏
10月27日(土) 13:00～15:00	「津軽の民間信仰」	みちのく北方漁船博物館 学芸員 石山 晃子氏

会 場：生涯学習交流センター「松の館」

定 員：30人

受講料：4,000円(申込時に振込用紙をお渡しします)

申込締切：9月25日(火)まで

【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

平成24年度 つがる市傾聴ボランティア講座

身近な人が心の悩みやさまざまな問題を抱え苦しんでいることに気づいたら… ①声を掛け ②悩みを話してくれたらじっくりと耳を傾け共感し相手を大切に思う気持ちを伝え(傾聴) ③必要に応じ専門家につなぐことが、私たち一人一人ができる自殺予防のための行動です。

市では、自殺予防を目的とした傾聴技術を学ぶ講座を開催します。傾聴技術は普段の日常生活でも活用でき、また、修了された方は、精神保健福祉ボランティア「エール」の会が実施する傾聴サロンで活動できます。

日程等：

回	月 日	時間	場 所	講 師
第 1 回	10月 9 日(火)	13:30 ～	生涯学習交流 センター 「松の館」 視聴覚室	●第 1・3・5 回 障がい者生活支援センター「すみれ」(弘前市) 所 長 川 村 和 康 氏
第 2 回	10月23日(火)			
第 3 回	11月 6 日(火)	15:30		●第 2・4 回 自立訓練(生活訓練)事業所「しばざくら」(弘前市) 管理者 成 田 清 春 氏
第 4 回	11月27日(火)			
第 5 回	12月11日(火)			

ねらい：「聴く」と「聞く」ことの違いを学び、自分が日頃どういう聞き方をしているかを振り返りながら、より良く「聴く」ことを学ぶ。(内容は5回の継続講座)

定 員：20人(定員になり次第締め切り) 申込締切：10月2日(火) 受講料：無料

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線305)

秋の全国交通安全運動は「9月21日から30日までの10日間」 ～ 9月30日(日)は交通事故死ゼロを目指す日です ～

この時期は、秋の行楽による事故や、日没が早まる夕暮れ時の事故の多発が懸念されることから、市民一人一人に交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けることにより、交通事故を防止することを目的とします。

運動の重点

- 子どもと高齢者の交通事故防止
- 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶

【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342)

つがる市交通安全のつどい

日時 9月21日(金) 17:00～17:50

場所 イオンモールつがる柏しゃこちゃんコート
プログラム(予定)

- ◎メッセージの伝達
- ◎アトラクション
- ◎交通安全誓いのことば

皆様のご来場を
お待ちしております



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

【問い合わせ先】総務課 電話42-2111(内線345)

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。

おかずに、おつまみに、お弁当に。冷蔵庫の残り野菜でも応用できます。

〔1人分〕エネルギー247kcal たんぱく質 18g 脂質 13.8g 食物繊維 3.5g 食塩相当量 2.6g

【材料】4人分

油揚げ …………… 5枚
ごぼう …………… 1本
ねぎ …………… 1/2本
人参 …………… 中1/2本
鶏ひき肉 …………… 200g
卵 …………… 1個
塩 …………… 少々
しょうゆ …………… 大さじ1

【作り方】

- ①ゴボウ・ニンジン・ネギはみじん切りにする。
 - ②みじん切りにしたゴボウとニンジンをサラダ油で炒める。
 - ③少し柔らかくなったら、ひき肉、ネギ、卵をまぜ合わせ、塩・しょうゆで味付けする。
 - ④③を油揚げ(小揚げ)を2つに切ったものに詰める。
 - ⑤油をひかず、フライパンに入れ弱火で焼く。
 - ⑥中まで火が通ったらできあがり。
- ※しょうゆ、マヨネーズ、七味などお好みの味付けでどうぞ。

油揚げの ゴボウ・ネギ・ひき肉詰め

市生活改善グループ連絡協議会 提供





狂犬病予防注射・犬の登録

今年度2回目の登録及び狂犬病予防注射を実施します。

年1回の狂犬病予防注射は法律で義務付けられています。

まだ受けさせていない飼い主の方は、最寄りの場所で狂犬病予防注射を受けさせてください。

【木造地区】

月日	地区名	場 所	時 間
10月2日(火)	若緑団地 桜木団地	若緑集会所前	8:45～8:55
	田町	慶応寺墓地駐車場	9:00～9:10
	上町	長内自動車様前	9:15～9:25
	松原団地	松原集会所前	9:30～9:40
	蓮沼	蓮松コミュニティ 消防センター向い	9:45～9:55
	赤根団地	赤根団地内公園	10:00～10:10
	浮巢	福岡商店様前	10:15～10:25
	横町 范中	つがる市シルバー 人材センター前	10:30～10:40
	有楽町	商工会館駐車場横	10:45～10:55
	吉岡下木造 清水町	環境改善センター前	11:00～11:10
	浦船団地	宝祥様向い	11:15～11:25
	芦沼	浦船団地集会所前	11:30～11:40
	蓮川	芦沼コミュニティ 消防センター前	13:10～13:20
	川除	三十三観音堂前	13:25～13:35
10月3日(水)	豊田	老人憩の家前	13:40～13:50
	今市	千年川石碑前	13:55～14:05
	今市	今市コミュニティ消防 センター前	14:10～14:20
	出野里	出野里コミュニティ 消防センター前	14:25～14:35
	蓮花田	蓮花田コミュニティ 消防センター前	8:45～8:55
	永田	永田コミュニティ 消防センター前	9:00～9:10
	土滝	土滝コミュニティ 消防センター前	9:15～9:25
	大畑	大畑コミュニティ消防 センター前	9:30～9:40
	西林	鹿嶋神社前	9:45～9:55
	石館	石館・堅固コミュニティ 消防センター前	10:00～10:10
	善積	(旧)善積保育所前	10:15～10:25
	兼館	兼館消防屯所前	10:30～10:40
	小田原	小田原消防屯所前	10:50～11:00
	中館	高杉鉄工所様前	11:05～11:15
	柴田	成房商店様前	11:20～11:30

月日	地区名	場 所	時 間
10月3日(水)	近野	近野・十文字コミュニ ティ消防センター前	13:15～13:25
	菊川	(旧)木村商店様前	13:30～13:40
	千代田	千代田コミュニティ消 防センター前	13:45～13:55
	吉見	吉見コミュニティ 消防センター前	14:00～14:10
	福原	福原コミュニティ 消防センター前	14:15～14:25
	三ツ館	三ツ館コミュニティ センター(はずの館)	14:30～14:40
10月4日(木)	広岡	広岡コミュニティ 消防センター前	8:45～8:55
	越水	越水コミュニティ 消防センター前	9:00～9:10
	駒田	駒田コミュニティ 消防センター前	9:15～9:25
	吹原	吹原コミュニティ 消防センター前	9:30～9:40
	南広森	南広森コミュニティ 消防センター前	9:45～9:55
	丸山	工藤輝様宅前	10:00～10:10
	出来島	長内建設様前	10:15～10:25
	出来島	四所神社前	10:30～10:40
	菰槌	菰槌公民館前	10:45～10:55
	菰槌	菰槌コミュニティ 消防センター前	11:00～11:10
	大湯町	大湯町コミュニティ 消防センター前	11:15～11:25
	亀ヶ岡 館岡	館岡コミュニティ 消防センター前	13:15～13:25
	筒木坂	筒木坂コミュニティ消 防センター前	13:30～13:40
	平滝	平滝コミュニティ 消防センター前	13:45～13:55

※集合注射のときはリードを短くするなどして、
外の犬とのトラブルを未然に防ぎましょう。

注射料:3,000円 登録料(新規のみ):3,000円

- ・放し飼いは絶対にやめましょう。
- ・危険防止のため玄関から離してつないでください。
- ・フンの後始末は飼い主の責任です。

【問い合わせ先】環境衛生課 電話42-2111(内線284)

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**

広 告

齊藤ほぐし整体

整体80分 **3,000円**
整体+足つぼ80分 **3,000円**
足つぼ50分 **2,000円**

肩こり
腰痛
首の痛み
眼の疲れ

つがる市柏玉水藤岡27-7(木造高校近く)
受付時間 9:00～19:00
予約番号 090-2984-5672 **齊藤友一**

平成24年度市民スポーツ大会参加者募集

参加料無料

グラウンドゴルフ

日 時：10月14日(日) 開場8:30 開始9:00
場 所：みどり公園（生涯学習交流センター「松の館」裏）
対 象：小学生以上、性別不問
競技種目：①初心者部 ②愛好者部
競技方法：個人戦 24ホール
そ の 他：用具を持っていない人には、貸し出しします

ニチレクボール

日 時：10月20日(土) 開場8:00 開始9:00
場 所：稲垣体育館
チーム構成：1チーム3人（小学生以上、性別不問）
競技方法：12チームで競技し午前中で終了
申し込み：先着12チーム
そ の 他：試合前にルール等を説明します（初めての方でも簡単にできるゲームです）

ゲートボール

日 時：10月21日(日) 開場8:00 開始9:00
場 所：柏体育センター多目的運動場
チーム構成：1チーム7人（小学生以上、性別不問）
競技方法：つがる市ゲートボール協会員は1チーム4人までとする
申し込み：先着16チーム

ソフトバレーボール

日 時：10月21日(日) 開場8:00 開始9:00
場 所：稲垣体育館、稲垣体育センター
チーム構成：監督1人、選手6人、計7人以内
競技種目：①男女混合部（30歳以上）
常時2人以上の女子選手が出場すること
②男子部（中学生以上）
③女子部（中学生以上）
④小学生部

◆参加資格 次のいずれかに該当する方

- ①つがる市在住または在勤する方またはその家族
- ②つがる市在住の中学生以上の生徒
（ソフトバレーボール・卓球・ゲートボール・ニチレクボール・グラウンドゴルフ・ボウリングは小学生可）
- ③木造高校に在籍する方

◆申込方法

- 参加申込書は稲垣体育館、柏総合体育センター、つがる市教育委員会に用意しています。また体育協会のホームページからもダウンロードできます。
- 電話での申込みは受付しませんので、持参、郵送、FAX、メールでお申し込みください。

◆申込期限 9月28日(金)

バスケットボールのみ11月22日(木)

卓 球

日 時：10月28日(日) 開場8:00 開始9:00
場 所：穂波小学校体育館
競技種目：【小学生部】（各校2チームまで、3シングルス）
①シングル男子部 ②シングル女子部
③団体男子部 ④団体女子部
【一般部】（中学生以上）
①シングル男子部 ②シングル女子部
③ダブルス（男女区別なし）④団体（男女区別なし）
【ラージボール部】
①シングル男子部 ②シングル女子部
③ダブルス（男女区別なし）④団体（男女区別なし）

バドミントン

日 時：10月28日(日) 開場8:00 開始9:00
場 所：木造体育センター
競技種目：【中学生部】①男子部 ②女子部
【一般部】①男子部 ②女子部
【初心者部】①男子部 ②女子部（混合可）
競技方法：2人1チームのダブルス戦

ボウリング

日 時：11月11日(日) 開場9:00 開始10:00
場 所：イオンモールつがる柏2階サンサンボウル
競技種目：小学生部、中学生部、高校生部、一般部
競技方法：各種目2ゲーム個人戦、年齢性別ハンデ採用
申し込み：先着120人
そ の 他：ボウリングシューズ、ボールは貸し出しします

バスケットボール

日 時：12月2日(日) 開場8:00 開始9:00
場 所：木造中学校体育館
チーム構成：選手10人以内
競技方法：・プレーヤー5人のうち女子選手または男子40歳以上の選手が常時1人以上出場すること
・高校バスケットボール部に所属している選手が同時に出場できるのはプレーヤー5人のうち3人までとする
・中学生が参加する場合は性別などの制限はない

※組み合わせ：バスケットボールのみ抽選。それ以外は事務局一任

【申し込み・問い合わせ先】NPO法人つがる市体育協会

つがる市柏総合体育センター

〒038-3104 つがる市柏桑野木田花崎69

電話：25-3130 FAX：26-6720

メール kashiwa@tsugaru-taikyou.jp

つがる市稲垣体育館

〒037-0104 つがる市稲垣町豊川宮川31-3

電話：46-2854 FAX：46-2769

メール npo@tsugaru-taikyou.jp

ホームページ：http://tsugaru-taikyou.jp

収納課からのお知らせ

市税等は納期内に納めましょう

9月
は

インターネット公売を行います。詳しくは市ホームページ（公売情報）をご覧ください。

「固定資産税」第3期
「国民健康保険税」第3期
「後期高齢者医療保険料」第3期
「介護保険料」第3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」第3期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：9月23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）