

つがる市文化施設の無料開放

歴史文化に親しむ場として、
ふれあいの場としてご利用ください

無料開放期間 10月27日(土)～11月4日(日) ただし休館日は除く

無料開放の対象となる施設は次の施設です。

■縄文住居展示資料館「カルコ」

開館時間 9:00～16:00

休館日 月曜日

住 所 つがる市木造若緑59-1

電 話 42-6490

■木造亀ヶ岡考古資料室(縄文館内)

開館時間 9:00～16:00

休館日 月曜日

住 所 つがる市木造館岡屏風山195

電 話 45-3450

■森田歴史民俗資料館

開館時間 9:00～16:00

休館日 月・火・木・金曜日

住 所 つがる市森田町森田月見野340-2

電 話 26-2201



【問い合わせ先】 つがる市教育委員会 文化課 電話49-1194

つがる市読書まつり

内 容

- つがる市内の読書団体による読み聞かせ
(10:00～、11:30～、12:30～、13:30～、14:30～)
- つがる市内の読書団体の活動パネル展示
- 古本市
松の館図書室等の廃棄本を無料で差し上げます。

日 時 11月3日(土) 10:00～15:00

場 所 生涯学習交流センター「松の館」

参加料 無料(申込不要)

●工作コーナー

「歩くつがるちゃんを作ろう」

参加者募集 当日先着順親子で
20組限定 10:30～

「ブックコーティングします」

あなたの大事な1冊をお持ちください。本の保護のためのコーティングをします。



【問い合わせ先】 つがる市教育委員会 生涯学習課 電話49-1200

平成24年度 つがる西北五広域連合医療技術職員の募集

採用試験案内

10月25日(木)から、つがる西北五広域連合病院運営部人事管理係、西北中央病院、かなぎ病院、鰯ヶ沢病院、つがる成人病センター、鶴田診療所で採用試験案内を配布しています。(平日8:30～17:00)

また、ホームページ (<http://www.tsngren.jp/>) から入手できます。

受付期間 10月25日(木)～11月14日(水) (平日8:30～17:00)

勤務場所 採用時は西北中央病院勤務としますが、その後、かなぎ病院または鰯ヶ沢病院への異動もあります。

職 種	採用予定人員	受験資格
理学療法士	2人程度	昭和58年4月2日以降に生まれた方で、理学療法士の免許を有する方または免許を取得する見込みの方
臨床工学技士	1人程度	昭和58年4月2日以降に生まれた方で、臨床工学技士の免許を有する方または免許を取得する見込みの方
試験について	①日時 12月1日(土)9:00 ②場所 西北中央病院C棟2階 大会議室 ③内容 教養試験、作文試験、面接試験、書類審査	

【申し込み・問い合わせ先】 〒037-0053 五所川原市字布屋町41番地

つがる西北五広域連合 病院運営部 人事管理係 電話26-6363

25年度

つがる市立車力幼稚園の入園児募集

車力幼稚園では、平成25年度の入園児を募集します。

園児が心身共にのびのびと生活し、一人一人の良さや可能性をのばして「生きる力」の基礎が培われるように保育を進めていきます。

また、小学校入学が円滑に行われるよう教育課程にも配慮しています。

入園を希望される方は、以下のとおり入園受付を行いますのでお越しください。

- 受付日時：平成24年11月14日(水)、15日(木) 15:00～16:00
- 受付場所：車力幼稚園 ※受付する際は、お子さんも同伴してください。
- 申し込み：受付時に「入園願書」へご記入をお願いします。印鑑を持参ください。



幼稚園名	つがる市立車力幼稚園（つがる市豊富町屏風山1-297）	
募集内容	満3歳児	満3歳の誕生日を迎えた翌日から入園可 対象：平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ
	3歳児	対象：平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ
	4歳児	対象：平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ
	5歳児	対象：平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ
保育時間	8:30～14:00（全園児）	
通園方法	幼稚園バスで送迎（バスの送迎は車力地区のみの運行となります）	
費用	●入園料：8,000円（初入园児） ●授業料：月額8,400円 ●給食費：1食160円(予定)×給食日数（※年間約28,000円）	

◎入園の可否については、後日通知いたします。

◎園の見学は、いつでもできますので、お気軽にご来園ください。

◎当園では「預かり保育」を行っています。（14時～16時）

【問い合わせ先】車力幼稚園 電話56-2201

収納課からのお知らせ 市税等は納期限内に納めましょう

10月
は

「市・県民税」第3期
「国民健康保険税」第4期
「後期高齢者医療保険料」第4期
「介護保険料」第4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：10月28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)

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。

つがるシフォン

市生活改善グループ連絡協議会提供



甘さ控えめで、野菜たっぷりのシフォンケーキ。

【材料】4人分(15cm型1個分)

りんご 70g
ごぼう 25g
にんじん 25g
きび砂糖 70g
シナモン 少々
ごま 小さじ2
バター 5g
卵黄(M) 3コ(60g)
卵白 4コ(145g)
牛乳 70cc
サラダ油 55cc
米粉 70g
生クリーム、チョコなど（お好みで）

【1人分】エネルギー601.5kcal たんぱく質24.0g 脂質33.7g 食物繊維1.0g
カリウム400mg

【作り方】

- ①ごぼう・にんじんは3mm位のみじん切り、りんごは1.5cm位の角切りにする。
- ②ごぼう・にんじんをバターで炒める。その後りんごときび砂糖15gを加えて炒め、水分がなくなりりんごがしんなりしてきたらシナモンとごまを加え冷ましておく。
- ③ボウルに卵黄を入れ牛乳・サラダ油の順に少しずつ加えて混ぜる。米粉もふるって加え混ぜる。
- ④卵白にきび砂糖55gを3～4回に分けて入れハンドミキサーでまぜ角が立つ位のメレンゲをつくる。
- ⑤③にメレンゲを3回に分けて加え混ぜる。2回目の時に冷ましておいた②も加え、泡がつぶれないように混ぜる。
- ⑥15cmの型に入れ180℃のオーブンで40分位焼く。
- ⑦冷めたら型からはずし、お好みで生クリーム、チョコなどを飾る。



つがる市笑顔まつり2012 平成24年度男女共同参画事業

「家庭・家族・絆」の持つ力、命の尊さや思いやりを男女共同参画社会推進の視点でともに考える講演会や各種講座を行いますのでお気軽にご参加ください。



日時 11月11日(日) 10:00～16:00 場所 生涯学習交流センター「松の館」

イベント名	時間	会場	内容等
青森県男女共同参画センターミニオープンカレッジ in つがる市	13:30～15:30	交流ホール	～パパ料理研究家からのメッセージ～ 「家族みんなでしあわせ笑顔」 ○講師 滝村 雅晴氏（パパ料理研究家） ○内容 パパが積極的に子育てや家事を行えば、もっともっと明るい家庭になる。「パパご飯」や男性の育児のススメなどについて楽しくお話しします。 ○対象 子育て中のパパ・ママ、もうすぐパパ・ママになる人、テーマに興味のある人 ○定員 100名（申込不要） ○参加料 無料 
映画上映会	10:00～12:00	交流ホール	「綾小路さみまるスーパーライブ」 ○内容 笑いは最高の良薬。「笑う力は生きる力」 大声で笑い、心も体もリフレッシュしましょう。 ○参加料 無料（申込不要）
ベビーマッサージ講座	10:00～11:00 11:30～12:30	和室	親子のスキンシップと血行促進を図るベビーマッサージ ○講師 樋口 真里氏（チャイルドボディワーク・セラピスト） ○内容 マッサージをすることで赤ちゃんの抵抗力・免疫力を高める効果が得られます。 ○対象 生後1ヶ月～寝返り前の赤ちゃんとその保護者 ○定員 各回10組（要申込11/2迄・先着順） ○参加料 無料
アロマ講座	10:00～11:30	研修室	「みつろうクリーム」でリラックス&リフレッシュ ○講師 半澤里加子氏（アロマセラピーインストラクター） ○内容 アロマ精油を使って、お肌に優しい「みつろうクリーム」を作ります。 ○対象 年齢・性別不問 ○定員 20人（要申込11/2迄・先着順） ○参加料 500円（材料代）
イージー・ヨガ講座	10:00～11:00 11:30～12:30	視聴覚室	自分の心と体に気づく簡単ヨガ講座 ○講師 溝部結子氏（日本YOGA連盟ヘルスワーカー） ○内容 簡単なポーズで体のゆがみ、心の内面に気づきストレス解消や心身リフレッシュを図る ○対象 年齢・性別不問 ○定員 各回20人（要申込11/2迄・先着順） ○参加費 無料
語らいコーナー	10:00～15:00	工作室	「エールの会」による何でも相談コーナーを開設します。

※講演会、映画上映および講座開設時間帯にFamilyサポートグループによる託児所を開設します。1歳半～就学前までのお子さんに限ります。希望者は企画課へ11月2日(金)までに予約してください。

【申し込み・問い合わせ先】企画課 電話42-2111(内線324)

住宅相談の総合窓口



住まいるダイヤル
0570-016-100
（ナビダイヤル）

受付時間：10:00～12:00 13:00～17:00
 （土・日・祝日、年末年始を除く）
 PHSや一部のIP電話をご利用の方は、
 03-3556-5147をご利用ください。

困った! どうしたらいいかわからない 困ったときは専門家に相談を

「住まいるダイヤル」は国から指定された住宅相談の総合窓口です。

- ・工事に不具合がある
- ・見積金額より大幅に高い請求をされた
- ・制度が難しくてよくわからない

住まいをめぐるさまざまな不安や悩み、さらにはトラブルになったら、まずはお電話ください。

【住宅リフォーム・紛争処理センターホームページ】 <http://www.chord.or.jp/>

第8回つがる市総合文化祭

11月3日(土)～4日(日) 前期

◆舞台公演部門 (会場:生涯学習交流センター「松の館」)

11月3日(土)	11月4日(日)
10:00 開会行事	9:30 木造吟詠詩舞教室
10:20 祝舞 (車力京和会)	10:30 つがる宝生会
10:40 つがる逍遙会	11:30 山百合会
11:40 つがる秀宝会	13:00 コーラス「華」
13:00 童謡「蕾の会」	14:00 柏健康レクダンス
14:00 華丘レクダンスサークル	15:00 車力京和会
15:00 稲垣カラオケ教室	16:00 大正琴琴友会
稲垣レクダンスサークル	弥三郎踊り保存会
16:00 藤瑩会	18:00 木造カラオケ教室

◆茶道部門 (会場:生涯学習交流センター「松の館」 2階和室) ……11月3日(土)10:00～15:00

●稲垣茶道表千家サークル

◆菊・盆栽部門 (会場:生涯学習交流センター「松の館」ロビー) ……11月3日(土)・4日(日)9:30～19:00

●森田菊の会

◆囲碁大会 (会場:稲垣公民館) ……11月4日(日)9:00～15:00

11月17日(土)～18日(日) 後期

◆展示部門 (会場:木造中央公民館) ……11月17日(土)9:00～17:00・18日(日)9:00～15:00

書道、絵画、写真、生花、手工芸など

●書の会 ●流石書道研究会 ●双龍書道会 ●清影書道会 ●瑞林書道会 ●鷹揚つがる会
●車力書道会 ●柏文化サークル ●木造チャールズ会 ●ひば切り絵の会 ●稲垣木版画サークル
●水墨画 ●木造写真クラブ ●森田写真クラブ ●車力写真クラブ ●浅草遠州一濤流木造支部
●柏五月会 ●森田茶道サークル ●牡丹の会 ●末生流 ●流生派生け花柏・森田
●つがるこよりの会

◆舞台公演部門 (会場:稲垣交流センター) ……11月18日(日)9:00～15:00

●車力京和会 ●つがる秀宝会 ●山百合会 ●華丘レクダンスサークル ●柏健康レクダンス
●稲垣レクダンスサークル ●稲垣歌謡クラブ ●しげた保育園 ●いなほ保育園 ●稲垣小学校
●稲垣西小学校

◆茶道部門 (会場:稲垣公民館) ……11月18日(日)9:00～15:00

●稲垣茶道表千家サークル

【問い合わせ先】つがる市文化団体協議会事務局 鶴賀善宏 電話・FAX26-3472

広 告

すまいる整体

1. 全身調整 60分 2,500円 / 予約された方は500円引
*肩凝り・腰痛・首痛・その他

2. 自力整体・整食法 1時間30分 1,500円
*ちぢみ・ゆがみ・ゆるみ調整
*ダイエット・若返り・自然治癒力アップ

自力整体・整食法・生徒募集中!
老廃物排泄エネルギー + 自然治癒力エネルギー + 抗老化エネルギー = 健康
(痩せやすくなる) (病気になるにくい) (若返り)

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

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