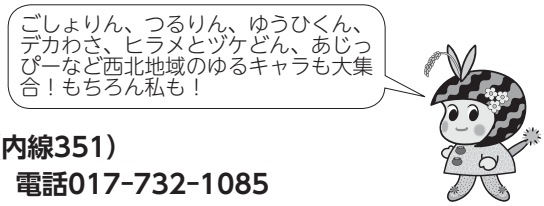
西北男女共同参画まつりin五所川原

日時　9月23日（月）11時～16時
場所　エルムの街２階エルムホール（五所川原市大字唐笠柳藤巻517-1）　**入場無料**
内容　・オープニングセレモニー（よさこい知求群会）
・14時～15時30分　ミュージカル落語家　三遊亭亜郎さんの講演会
「笑いは人の心を拓く　そして心を豊かにする」
・風船を使ったワークショップ、健康体操、笑いヨガ、絵本読み聞かせなどの体験ワークショップ
・その他各団体の活動紹介、ご当地グルメ販売など
※無料託児（1歳半～未就学児）を希望する方は
9月18日（水）までにお申し込みください。



【託児申し込み・問い合わせ先】企画調整課　電話42-2111（内線351）
青森県男女共同参画センター　電話017-732-1085

年金情報

専業主婦・主夫の年金改正
主婦年金からの切り替えの手続きが2年以上遅れたことがある方は、今すぐ手続きを

原則として20歳から60歳までのすべての人が「年金」に加入することになっていますが、サラリーマンの夫（第2号被保険者）に扶養されている妻（専業主婦：第3号被保険者）は、保険料を納める必要がありません。

ただし、夫が退職した場合や妻自身の年収が増えた時などは、手続き（第3号被保険者から第1号被保険者への変更手続）をして、保険料を納めなくてはなりません。この手続きが2年以上遅れたことがある方は、2年以上前の保険料を納付することができないため、保険料の「未納期間」が発生します。

このたび、専業主婦の年金が改正され、このような方は手続きをすることにより、「未納期間」を「受給資格期間」に算入することができるようになりました。

※妻がサラリーマン、夫が専業主夫の場合も同様です。

○手続きをすることにより、無年金や年金の減額を防ぐことができます。また、老齢年金だけではなく、万一の時の障害年金などの受給権の確保にもつながります。

○手続きをすることにより、本来はさかのぼって払うことができなかった期間の保険料を最大10年分納付することができます。保険料を納めることにより、年金額が増えます。

※平成27年4月から保険料の納付ができるようになります。手続きをされた方に保険料納付のご案内を郵送する予定です。

○詳しくは、**国民年金保険料専用ダイヤル　電話0570-011-050**　または
弘前年金事務所　電話0172-27-1337　へお問い合わせください。

移動年金相談日　日時　毎月第4水曜日10時～15時
（9/25　10/23　11/27　12/25　1/22　2/26　3/26）
場所　つがる市役所２階相談室
※事前の予約が必要です。　弘前年金事務所　お客様相談室　電話0172-27-1309

広　告

ダイモト発信♪
つがる美人づくり

SHISEIDO
【ベネフィーク フェースエステ】
1回で効果がよくわかる♪
★実際に体験された方のお声
透明感がぐっと上がった！
ほんのりピンク肌になった！
頬のあたりがグッと上がった！
ファンデーションのノリが違う！
1回3,675円（要予約・所要時間：40分）
《初めての方は、1回1,050円》

営業時間
9:00～18:00
ダイモト
木造有楽町
TEL 42－2118

広　告

キチンとした写真も、カジュアルな写真もモトヤマ写真館におまかせ下さい！
楽しく！うれしい！
7しち5ご3さん
スタンダードな台紙入り6切サイズ（23×17cm）
1カット¥10,500（税込）
写真集・フォトフレーム・キーホルダーなどのセットです！
お得なセット¥30,000（税込）～
その他、店内には多数見本をご用意してお待ちしています!!
振袖フォトプランも随時ご予約受付中です！
新着情報♪　アメリカプロ写真家協会コンテスト『Wedding』ゼネラルコレクション入賞

MOTOYAMA
モトヤマ写真館
ご予約お問合せはコチラ！
〒038-3145 青森県つがる市木造千代町7
TEL 0173-42-2651（9:00～18:00）
http://motoyama-studio.com

狂犬病予防注射・犬の登録

今年度２回目の狂犬病予防注射および犬の登録を実施します。
狂犬病予防注射は毎年１回受けなければなりません。
まだ受けさせていない飼い主の方は、最寄りの場所または動物病院等で必ず受けさせてください。

森田地区

月日	場所	時間
9月24日(火)	森田公民館駐車場	8:45～9:00
	(旧)森田支所車庫前	9:05～9:20
	農村環境改善センター前	9:25～9:40

柏地区

月日	地区名	場所	時間
9月24日(火)	小和巻	老人憩の家	9:55～10:05
	上派立	集会所前	10:10～10:20
	下町	柏分庁舎裏駐車場	10:25～10:35
	上古川	古坂製材所様前	10:40～10:50
	玉水	農業研修センター前	11:00～11:10
	広須	老人憩の家前	11:15～11:25
	姥島	集会所前	11:30～11:40

車力地区

月日	地区名	場所	時間
9月24日(火)	牛潟	太田商店様前	13:30～13:40
	下牛潟	平山商店様前	13:50～14:00
	下車力	下車力保健福祉館前	14:10～14:20
	車力	車力屯所前	14:30～14:40
	豊富	北辰商店様前	14:50～15:00
	富菏	富菏地区簡易体育館前	15:10～15:20
	権現	松橋正春様宅前	15:30～15:40
	清水	松晴商店様前	15:45～15:55

木造地区

月日	地区名	場所	時間
9月25日(水)	若緑団地 桜木団地	若緑集会所前	8:30～8:40
	松原 松原団地	松原集会所前	8:45～8:55
	赤根 赤根団地	赤根団地内公園	9:00～9:10
	横町 菏中	つがる市シルバー人材センター前	9:15～9:25
	有楽町	商工会館駐車場横	9:30～9:40
	吉岡下木造 清水町	環境改善センター前	9:45～9:55
	芦沼	芦沼コミュニティ消防センター前	10:00～10:10
	蓮川	三十三観音堂前	10:15～10:25
	川除	老人憩の家前	10:30～10:40
	豊田	千年川石碑前	10:45～10:55

月日	地区名	場所	時間
9月25日(水)	今市	今市コミュニティ消防センター前	11:00～11:10
	出野里	出野里コミュニティ消防センター前	11:15～11:25
	蓮花田	蓮花田コミュニティ消防センター前	11:30～11:40
	永田	永田コミュニティ消防センター前	13:10～13:20
	土滝	土滝コミュニティ消防センター前	13:25～13:35
	大畑	大畑コミュニティ消防センター前	13:40～13:50
	西林	鹿嶋神社前	13:55～14:05
	堅固	馬頭観音堂前	14:10～14:15
	石館	石館・堅固コミュニティ消防センター前	14:20～14:30
	兼館	兼館コミュニティ消防センター前	14:35～14:45
	柴田	成房商店様前	14:50～15:00
	近野	近野・十文字コミュニティ消防センター前	15:05～15:15
	菊川	(旧)木村商店様前	15:20～15:30
9月26日(木)	千代田	千代田コミュニティ消防センター前	8:45～8:55
	吉見	吉見コミュニティ消防センター前	9:00～9:10
	福原	福原コミュニティ消防センター前	9:15～9:25
	三ツ館	三ツ館コミュニティ消防センター(はすの館)	9:30～9:40
	広岡	広岡コミュニティ消防センター前	9:45～9:55
	越水	越水コミュニティ消防センター前	10:00～10:10
	駒田	駒田コミュニティ消防センター前	10:15～10:25
	吹原	吹原コミュニティ消防センター前	10:30～10:40
	南広森	南広森コミュニティ消防センター前	10:45～10:55
	丸山	丸山コミュニティ消防センター前	11:00～11:10
	出来島	出来島コミュニティ消防センター	11:15～11:25
	菰槌	菰槌コミュニティ消防センター	13:15～13:25
	大湯町	大湯町コミュニティ消防センター前	13:30～13:40
	館岡 亀ヶ岡	館岡コミュニティ消防センター前	13:45～13:55
	筒木坂	筒木坂コミュニティ消防センター前	14:00～14:10
	平滝	平滝コミュニティ消防センター前	14:15～14:25

◆予防注射…3,000円　◆犬の登録…3,000円（新規のみ）
※未登録・未注射犬については、狂犬病予防法により20万円以下の罰金に処されます。

犬の飼い主の皆さんへお願い

●集合注射のときはリードを短くするなどして、他の犬とのトラブルを未然に防ぎましょう。
●犬の放し飼いは大変危険なので絶対やめましょう。
●犬のフンは責任をもって持ち帰りましょう。
●犬を玄関先につないでいると訪問者がかまれる恐れがあるので玄関から離してつないでください。
※飼い犬が他人をかんだ場合は飼い主の責任になります。

【問い合わせ先】環境衛生課　電話42-2111（内線284）

参加料無料

スポーツを通して健康と交流を

市民スポーツ大会参加者募集

ゲートボール

日　　時：**9月28日（土）**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

グラウンドゴルフ

日　　時：**10月12日（土）**開場8:00　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初心者の部　②愛好者の部
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出しします

ニチレクボール

日　　時：**10月26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）

ソフトバレーボール

日　　時：**10月27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男女混合の部（30歳以上）
常時2人以上の女子選手が出場すること
②男子の部（中学生以上）
③女子の部（中学生以上）
④小学生の部

卓　球

日　　時：**11月10日（日）**開場8:00　開始9:00
場　　所：つがる市木造体育センター
競技種目：【小学生の部】（各校2チームまで、3シングルス）
①シングル男子の部　②シングル女子の部
③団体男子の部　④団体女子の部
【一般の部】(中学生以上)
①シングル男子の部　②シングル女子の部
③ダブルス（男女区別なし）
④団体（男女区別なし）
【ラージボールの部】
①シングル男子の部　②シングル女子の部
③ダブルス（男女区別なし）
④団体（男女区別なし）

ボウリング

日　　時：**11月17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：小学生の部、中学生の部、高校生の部、一般の部
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１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。それ以外は事務局に一任させていただきます。

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
（ゲートボール・グラウンドゴルフ・ニチレクボール・ソフトバレーボール・卓球・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
稲垣体育館、柏総合体育センター、つがる市教育委員会に設置または体育協会ホームページ掲載の参加申込書に必要事項を記入のうえ、持参、郵送、FAX、メールでお申し込みください。(電話での申し込みはできません)

申込期限　９月27日(金)
ゲートボールは9月20日（金）
バスケットボールは11月22日（金）

【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　FAX26-6720
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　FAX46-2769
メール npo@tsugaru-taikyou.jp
ホームページ http://tsugaru-taikyou.jp

子ども・若者の成長と自立をサポートします

ニート・ひきこもり・不登校・発達障害・非行などさまざまな不安や悩みを抱えた子ども・若者が増加しています。県では、今年１月に策定した「青森県子ども・若者育成支援推進計画」に基づき、関係機関相互のネットワークづくりや、相談支援体制の充実・強化を図ることとしています。一人でも多くの子ども・若者の自立を支援していくため、教育、福祉、保健、雇用など各分野の関係機関が連携・協力し、一体となって取り組んでいきます。

お気軽にご相談ください!

県内の相談機関では、子ども・若者本人やそのご家族からのさまざまな相談に応じています。一人で悩みごとを抱え込まずに、お気軽に各機関までご相談ください。

主な相談機関の例

■地域若者サポートステーション [職業的自立（ニート・フリーターなど)]
青森 ☎017-775-5301／弘前 ☎0172-32-2005／八戸 ☎0178-51-8582

■県立精神保健福祉センター [こころの健康相談（ひきこもりなど)]
☎017-787-3957・017-787-3958(こころの電話))

■発達障害者支援センター「ステップ」[発達障害（子どもから大人まで)]
☎017-777-8201

■児童相談所[児童相談全般（養育・非行など)]
青森 ☎017-781-9744／弘前 ☎0172-32-5458／八戸 ☎0178-27-2271
五所川原 ☎0173-38-1555／七戸 ☎0176-60-8086／むつ ☎0175-23-5975

■総合学校教育センター [学校生活、教育上の問題全般]
☎017-728-5575(一般教育相談))

■警察本部少年課（ヤングテレホン)[少年の非行・被害に関すること]
☎0120-58-7867

【問い合わせ先】青森県　青少年・男女共同参画課　電話 017-734-9224

どこに相談したらよいかわからない方は…

まずは「子ども・若者総合案内」までお電話ください。自立支援に向けた第一歩をサポートするため、お悩みの内容に応じた相談機関を紹介・案内しています。

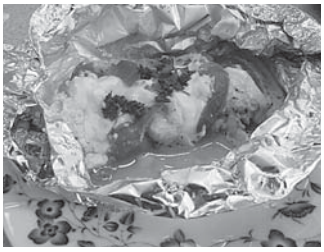
■子ども・若者総合案内
☎017-777-6123

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。

KOS（若手農村女性の会）提供

トマトと鶏肉のチーズホイル焼き



トマトの水分で蒸し焼き。
ホイルで包むと素材の味がジュワジュワ

【材料】（4人分）

- 鶏むね肉　２枚(約400ｇ)
- トマト　２個
- スライスチーズ　８枚
- オリーブオイル　適宜
- 塩コショウ　適宜
- パセリ　適宜

【作り方】

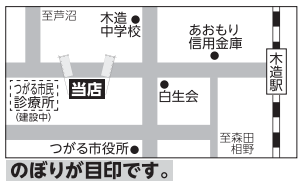
① 鶏肉を１cmくらいの削ぎ切りにし、オリーブオイル、塩コショウを少々ふってもみ込み、１０分ほど置く。
② トマトはへたをとって縦半分にし、横に５mmの輪切りにする。チーズは半分に切る。
③ アルミホイルの中央にオリーブオイルを少し塗って鶏肉、トマト、チーズの順でずらしながら重ね、パセリをのせて１人分ずつ包む。
④ ③をフライパンに入れ、ふたをして強火で３分、弱火にして１５分、蒸し焼きにする。

広　告

街の金物店

今月のおすすめ品

くんたん焼き 1台 ¥1,980
稲刈鎌 (165ミリ) 1丁 ¥1,500
草刈鎌 18寸×1尺5寸柄 1丁 ¥2,500
麦ワラ帽子 ¥480より



のぼりが目印です。
※つがる市宅配(42-3331)
つがる市商品券　ご利用下さい
創業60年 木造有楽町 42-2257

成田建材・金物店

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