広報つがる

2014
2月号
No.146

●市の人口と世帯数（平成26年1月31日現在）・人口35,488人（男16,798人・女18,690人）・世帯数13,520世帯

元気いっぱい雪遊び

つがる市体育協会主催の「雪上運動会」。参加した市内の小学生たちは、そり滑りリレーや雪上旗取り、雪合戦など寒さも忘れて元気に楽しんでいました。【関連9ページ】

つがる市民診療所が完成

平成26年3月3日より診療を開始します

つがる西北五広域連合の自治体病院機能再編に伴い、つがる成人病センターにかわり建設が進められてきた「つがる市民診療所」が平成25年12月8日、完成しました。現在、医療機器をはじめとする備品整備が進められており、平成26年3月3日より診療を開始します。

今回と来月号の2回にわたり、つがる市民診療所についてお知らせします。

西北五地域が 一つになって医療を守る

つがる市をはじめとする西北五地域は、人口10万人当たりの医師数が全国平均の半数以下で、医師不足が深刻な問題となっています。各自治体病院とも少ない医師で厳しい経営を続けており、このまま推移すると、現在の各自治体病院の機能を維持していくことは困難な状況です。また、高度医療も青森市や弘前市など遠方へ足を運ばなければならないことが増えるなど、ますます不便で地域の安全にも支障を来すおそれがあります。

こうした課題を解決しようと、西北五地域の自治体（五所川原市、つがる市、鰺ヶ沢↙

療所となりますが、高度医療を担う中核病院（つがる総合病院・平成26年4月開院予定）が新たに建設され、かなぎ病院、鰺ヶ沢病院を含めた相互連携と機能分担のもとに、医療の質の向上が図られます。

初期医療を担う 「つがる市民診療所」

つがる市民診療所は、つがる総合病院のサテライト医療機関（連携する周辺の医療機関）として位置付けられ、その機能は次のとおりです。

①市民への初期医療の提供

日常的な病気の治療や相談に応じ、入院や精密検査が必要な場合は適切な病院を紹介する、いわゆる、地域における「かかりつけ医」の役割を果たします。

②初期救急の対応

診療時間内における入院を伴わない初期救急に対応します。

③予防接種や健康診断への対応

病気の予防や早期発見のため、これまで同様に予防接種や健康診断を実施します。また、診療所新築にあわせて、レントゲンやコンピュータ断層撮影（CT）などの医療機器を最新の機器に更新し、高度な検査にも対応します。

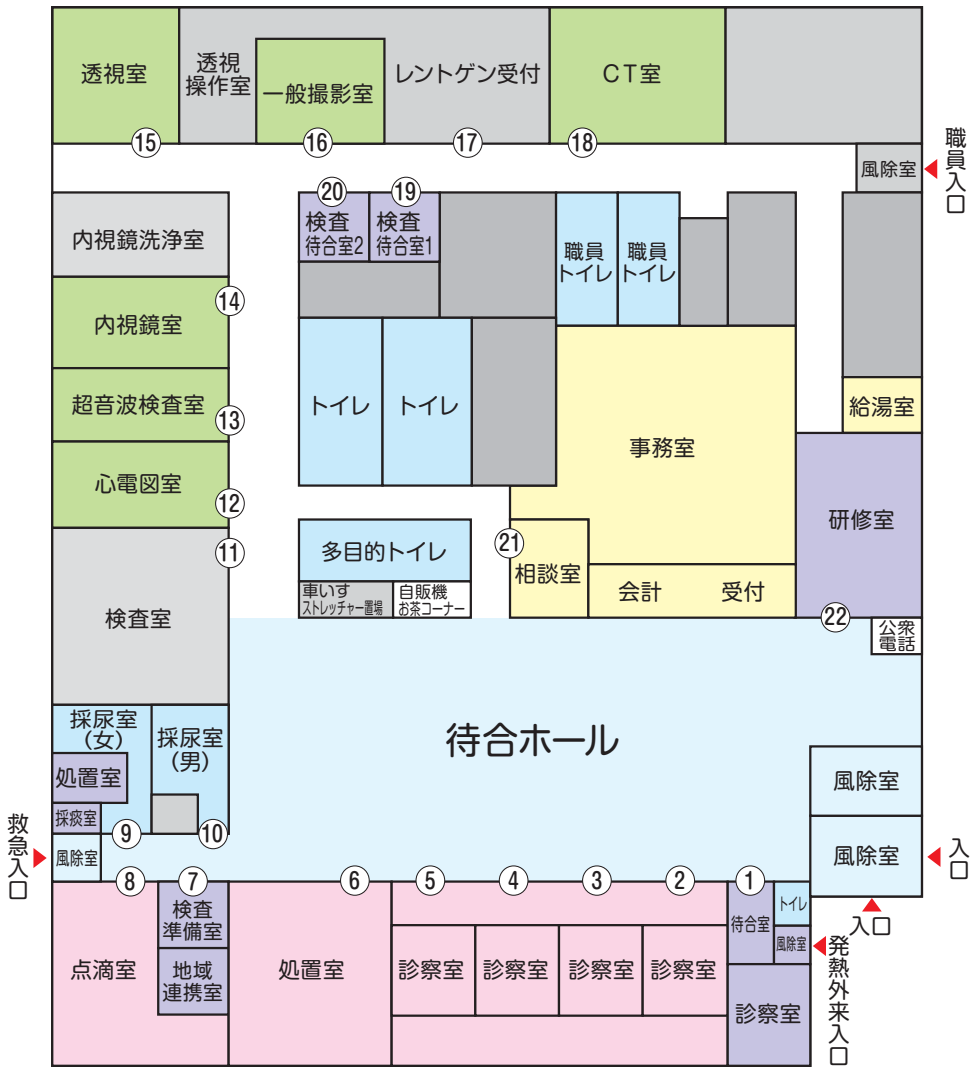
診療所では、患者の診療情報をコンピュータで管理する「電子カルテシステム」を導入し、つがる西北五広域連合の他の医療機関と診療情報を共有することができるようになります。

特集

つがる市民診療所

町、深浦町、鶴田町、中泊町）が一つになって圏域全体で地域医療を支えていく体制づくりが進められてきました。これが、つがる西北五広域連合による「自治体病院機能再編」です。この再編により、つがる成人病センターは無床の診

案内図（１Ｆ）



名　称　つがる西北五広域連合 つがる市民診療所
所在地　つがる市木造千年4番地　電話 0173-42-3111
面　積　建物面積1,632.38㎡　床面積1,917.11㎡
駐車場　約90台
構　造　鉄骨造一部２階建
工事費　６億6273万８千円

診療日程

	月	火	水	木	金
内科外来	○	○	○	○	○
糖尿病外来	○				○
外科外来	週３回予定				

◆休診日は、土・日曜日・祝日・年末年始（12月29日～１月３日）です。
◆上記診療日程については、都合等により変更となることがありますのでご了承ください。

受付・診療時間

受付時間　午前８時１５分から午前１１時まで
　　午後１時４５分から午後　４時まで
　　（再来受付機は午前７時から）
診療時間　午前８時３０分から午後５時まで

ここがこう変わる Q&A

「つがる成人病センター」から「つがる市民診療所」へ

Q診療所になると何が変わるの？

A成人病センターから西に約400メートル離れた場所に診療所が新築されました。これまでの病院から入院設備のない（無床の）診療所にかわり、外来診療のみとなります。

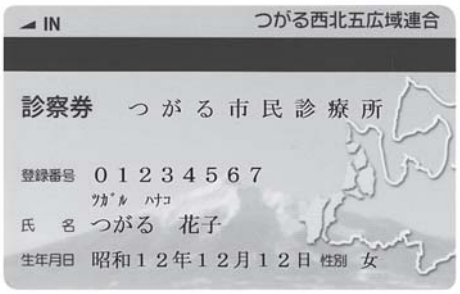
Q医師数、診療科目、診療時間はどうなるの？

A医師数は常勤換算3人程度で、内科（糖尿病を含む）、外科の外来患者の診療を行います。診療時間は、これまで午前中のみであった外来診療の時間を午後も行い、午前8時30分から午後5時までとなります。

Q診察券はどうなるの？

A3月3日からは新しい診察券での受付になります。（2月25日までに成人病センターへ来院された方には、新しい診察券を事前に発行しています）

新しい診察券は、西北中央病院（4月以降はつがる総合病院）、かなぎ病院、鰺ヶ沢病院、鶴田診療所でも使用できます。



見　本

Q薬の処方はどうなるの？

Aこれまでは院内処方でしたが、院外処方にかわり、患者さんの希望する薬局で処方を受けることができます。

Q送迎バスはどうなるの？

A3月3日からは、発着場所を成人病センターから診療所に変更し、これまで通り無料送迎バスを運行します。なお、診療所の利用状況を見ながら送迎バスのコースや時刻について見直しを図る予定です。

Q診療時間外に具合が悪くなった場合はどうすればいいの？

A救急医療は、つがる総合病院、鰺ヶ沢病院、かなぎ病院が担うことになります。救急車については、症状と地区により搬送先がつがる総合病院、鰺ヶ沢病院、かなぎ病院に振り分けられます。

Q完成した診療所を見ることができるの？

A3月2日㈰午後1時30分から午後3時30分まで一般公開します。ご覧になりたい方は診療所に直接お越しください。申し込みは不要です。

つがる成人病センター休診のお知らせ

診療所開所準備のため、**2月26日（水）からつがる成人病センターは休診となり、3月3日（月）より診療所での診療が開始されます。**

休診中、「お薬」がなくなりそうな方は、医師に相談して早めにもらいましょう。

お願い

つがる市民診療所（3月3日開所）では、電子カルテ導入に伴い、当面の間、待ち時間が長くなることが予想されます。患者の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

【問い合わせ先】つがる西北五広域連合　つがる成人病センター　電話42-3111

無料送迎バス

時刻表（平成26年3月3日現在）

※車力・稲垣地区については、
4月1日より一部変更となり
ますので次号に掲載します。

●休診日は運休となります。
●天候等により遅れ、変更、
運休する場合があります。

柏 玉水・上古川方面（月）（水）（金）運行	発着時刻
小関商事ライスセンター前	7：25
中野鉄工所前	7：26
オレンジハート前	7：28
柏分庁舎前	7：30
材木屋前	7：33
下古川簡易郵便局前	7：36
下古川東口バス停	7：37
イオン柏バス停前	7：41
玉水相馬商店前	7：44
診療所着	7：50
【帰り】診療所より 12：00発	

柏 小和巻・広須方面（月）（水）（金）運行	発着時刻
小中野バス停前	7：30
上派立ナリタ農材前	7：32
小和巻神商店前	7：37
上派立集会所前	7：40
広須ライスセンター前	7：43
広須坪田商店前	7：45
診療所着	8：00
【帰り】診療所より 12：00発	

森田地区（火）（木）運行	発着時刻
上相野オレンジハート	7：06
漆館入口	7：09
広岡入口バス停	7：27
勝山バス停	7：28
孝道山バス停	7：30
下蒄バス停	7：31
大館バス停	7：32
上大館バス停	7：33
床舞バス停	7：34
森田郵便局前	7：35
森田公民館前	7：36
駅前バス停	7：37
月見野簡易郵便局前	7：38
旧森田支所前	7：39
山田バス停	7：41
中田バス停	7：44
下相野バス停	7：47
下相野東口バス停	7：48
診療所着	7：55
【帰り】診療所より 12：00発	

車力・稲垣地区（水）（金）運行	発着時刻
清水福祉館	7：30
深沢バス停	7：32
権現バス停	7：34
富蒄バス停	7：36
豊富バス停	7：40
しゃりき温泉前	7：48
蝦名商店前	7：54
旧下繁田小学校前	7：58
船越バス停	8：00
繁田バス停	8：03
家調バス停	8：07
穂積バス停	8：11
細沼バス停	8：15
元増バス停	8：18
稲垣出張所前	8：20
青森クボタ営業所前	8：21
診療所着	8：40
【帰り】診療所より 13：00発	

出来島方面（月）～（金）運行	発着時刻
土滝	8：00
加納	8：02
小田原	8：05
弓袋	8：10
出来島	8：16
丸山	8：23
南広森	8：26
遠山	8：30
千代田	8：31
菊川	8：34
吉見	8：38
平野	8：42
近野	8：44
柴田	8：46
町居田	8：47
中館	8：50
診療所着	8：55
【帰り】診療所より 13：00出発	

越水方面（月）～（金）運行	発着時刻
吹原	9：10
駒田	9：12
越水	9：15
あざみ岡	9：18
四軒屋	9：20
広岡	9：23
三ツ館	9：28
下福原	9：32
福原	9：33
十文字	9：34
診療所着	9：45
【帰り】診療所より 14：00出発	

川除方面（月）～（金）運行	発着時刻
川除	8：05
豊田	8：06
今市	8：09
立花	8：10
出野里	8：13
芦辺岡	8：16
出崎	8：18
夕日岡	8：20
善積	8：23
兼館	8：25
生田	8：28
長岡	8：31
蓮川	8：33
芦沼	8：38
診療所着	8：43
【帰り】診療所より 13：00出発	

館岡方面（月）～（金）運行	発着時刻
堅固	9：00
石館	9：02
尾野石油前	9：20
高山稲荷神社前	9：24
工藤自動車前	9：27
大田光バス停	9：29
平滝	9：31
筒木坂	9：36
田小屋野	9：39
館岡	9：41
大湯町	9：43
菰槌	9：48
林	9：54
大畑	9：56
永田	9：59
蓮花田	10：01
診療所着	10：05
【帰り】診療所より 14：00出発	

つがる総合病院（平成26年4月1日開院予定）からのお知らせ

つがる総合病院開院までの主なスケジュール

病院の移転に伴い、ご迷惑をおかけいたしますが、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

西北中央病院 外来休診	平成26年３月28日（金）～ 平成26年３月31日（月） ※診療科によっては、担当医師の都合により休診期間が異なる場合があります。 事前に西北中央病院へご確認ください。
西北中央病院 入院患者移送	平成26年３月31日（月）
つがる総合病院	開院・診療開始　平成26年４月１日（火） 受付時間　　午前７時 ～ 午前11時 診療時間　　午前８時30分 ～

救急外来･救急車搬入・手術

西北中央病院で 受け入れ	平成26年３月31日（月）午前８時15分まで
つがる総合病院で 受け入れ	平成26年３月31日（月）午前８時15分から

※救急車搬入および手術は、3月下旬～4月初旬まで一部制限させていただく予定となっております。

住民一般内覧会（見学会）

開院前につがる総合病院をご覧いただくための内覧会（見学会）を２日間開催します。
どなたでも見学できますのでお気軽にお越しください。

開催日時：平成26年３月21日（金）、３月22日（土）
午前10時～午後３時

＜参加を希望される方へ＞

- 申し込みは不要です。内履きをご持参のうえ、「つがる総合病院」へお越しください。
- 自家用車をご利用の方は、五所川原市役所一般駐車場をご利用くださるようお願いいたします。

【問い合わせ先】つがる西北五広域連合　西北中央病院　管理課　電話35-3111（内線402）

災害に備え決意新たに

つがる市消防団出初め式

規律厳正な視閲点検で観閲者の福島市長から服装の点検を受ける消防団員

訓示を述べ敬礼する箱田団長

勇壮な分列行進を披露

消防車両のパレード

感謝状を受け取る前稲垣地区団長の尾野一文さん

つがる市内の火災発生件数

	建物	林野	車両	その他	計
平成21年	13	3	2	35	53
平成22年	14	1	2	15	32
平成23年	11	1	1	17	30
平成24年	11	7	1	13	32
平成25年	15	2	4	1	22

新春の恒例行事である「つがる市消防団出初め式」が1月5日、56分団約1000人、消防車両56台が参加して松の館駐車場などで開催され、火災のない安心・安全のまちづくりに決意を新たにしました。

出初め式では、各地区の消防団員が観閲者の福島市長から服装の点検を受けた後、市役所前の道路を力強く分列行進しました。

その後、松の館で式典が行われ、福島市長が「昨年9月の台風18号では、農作物への甚大な被害が発生したものの人的被害はなく、消防署員、団員による日頃の献身的な防火・防災活動の成果であると感謝します。今後も市民が安全で安心して暮らせるよう一層の尽力をお願いします」と式辞。箱田鐵雄団長が「日頃から予防消防や訓練に努め、災害現場で迅速な活動が実践できるようにしっかり準備をしておくことが重要。消防団員数の減少が全国的な問題となるなか、つがる市も消防団員の減少に歯止めをかける年にしたい」と訓示を述べました。また、30年以上の永きにわたり消防団活動に貢献して勇退した団員に感謝状が手渡され、万歳三唱で出初め式を祝いました。

新しい年の門出を祝う

平成26年新年を迎え、「つがる市新年祝賀会」が1月6日、市民ら約200人が出席して松の館で開催されました。

福島市長は年頭のあいさつで「農政の根本政策である生産調整廃止という政策転換が決定しており、市では、足腰の強い農家の育成と耕作面積の少ない小規模農家でも耕作意欲を持ち続けられるような施策を国、県に求め続けていきます。私たちの住むつがる市の豊かな自然や文化・歴史を守り、次世代につなげるまちづくりに向け、全力で取り組みます」と述べました。

祝賀会には多くの来賓も出席し、祝辞の後、宮本純一商工会長の発声で乾杯を行い、出席者は新年のあいさつを交わしながら新しい年の門出を祝いました。

年頭のあいさつを述べる福島市長

徳永本部長（左）から表彰状を受け取った花岡会長（中）

交通死亡事故ゼロ250日達成

市では、平成25年12月22日、交通死亡事故皆無250日を達成し、つがる市交通安全対策協議会（会長・福島市長）と市交通安全母の会連合会（花岡トキ会長）が12月24日、県警本部で表彰を受けました。

表彰式では、徳永崇本部長が表彰状と感謝状を手渡し、「交通量も多く大変だと思いますが、事故ゼロをさらに延ばしていってもらいたい」と激励。花岡会長は「高齢者の事故防止に重点を置き、反射材の普及に力を注いできました。これからも各団体と協力しながら市ぐるみで交通安全運動に取り組み、死亡事故ゼロ500日を目標に頑張りたい」と抱負を話していました。

今年一年の交通安全を祈願

つがる地区交通安全協会（桜庭修会長）は1月4日、三新田神社で平成26年交通安全祈願祭を行い、交通事故のない安全なまちづくりに決意を新たにしました。

祈願祭には福島市長、上田修つがる警察署長をはじめ、つがる地区安全運転管理事業主会、安全運転管理者協会、市交通安全母の会連合会、地区交通指導隊などの代表者ら約20人が出席。参加者は祝詞奏上の後、玉串を捧げ、今年一年の無事故を祈願し、最後に桜庭会長が「昨年は交通死亡事故ゼロが484日でストップしてしまったが、現在250日以上継続中です。引き続き記録を伸ばせるよう力を合わせて活動に取り組んでいきましょう」と呼び掛けました。

玉串を捧げ交通安全を祈願する出席者

家族らから祝福される長内さん（左から2人目）

長内カナさん、乳井利右衛門さん 100歳長寿祝う

長内カナさん（木造）が、1月13日、満100歳の誕生日を迎え、15日、入所している特別養護老人ホーム柏風園で長寿を祝いました。

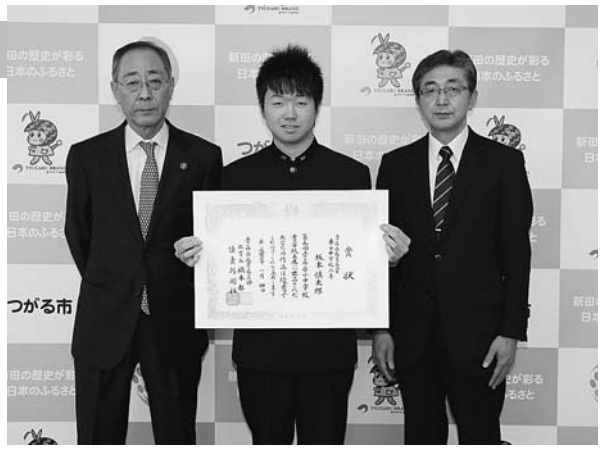
長内さんは大正３年生まれ。夫の慶助さんと農業を営み、子6人、孫14人、ひ孫17人、玄孫3人に恵まれました。

この日は、同園で祝う会が行われ、境福祉部長が顕彰状と花束を手渡すと、お祝いに駆け付けた孫の孝雄さんが「ありがとうございます。これからも長生きしてほしいと思っています。今後ともよろしくお願いします」とお礼を述べました。

また、12月24日には、乳井利右衛門さん（木造）が満100歳の誕生日を迎え、入院している尾野病院で顕彰状が贈られました。

坂本慎太郎君が県小中学校書写紙上展で最高賞受賞

第9回青森県小中学校書写紙上展（読売新聞社主催）で坂本慎太郎君（車力中２年）が最高賞の県教育長賞を受賞し、1月9日、福島市長に報告しました。坂本君の作品は、県内127校、75書塾から応募された計5995点の中から頂点に輝きました。聖山書道教室（木造）の工藤武彦氏から週１回指導を受け、自宅で毎日練習に励んだという坂本君は「うれしいです。少し崩し字にして力強さを表現することができました」と報告し、「書道を通して集中力がつき、勉強にも役立っています。毛筆は太さや墨の濃淡でさまざまな表現ができるところがおもしろいです」と書道の魅力について話しました。



県教育長賞を受賞した坂本君

力を合わせて雪だるまを作る子どもたち

寒さに負けず雪遊び

1月11日、稲垣体育センター横の広場で雪上運動会・雪だるまコンテストが開催され、市内小学生13人が雪の上でのゲームや雪だるま作りを楽しみました。これは子どもたちに、雪に親しみ冬を楽しんでもらおうと市体育協会（成田昭司会長）が主催。児童たちは歓声を上げながら雪合戦や宝探しなどの競技を楽しみました。雪だるまコンテストでは、４チームに分かれ、集めた雪に水をかけながら形を作り、松ぼっくりや木の枝で顔や腕を付け、出来栄えを競いました。佐々木里央さん（稲垣西小4年）は、「雪だるまに穴をあけて灯ろうにもなるように工夫した。寒かったけど楽しかった」と話していました。

郷土かるたに児童が熱戦

稲垣子ども会育成連絡協議会（斉藤明会長）が主催する稲垣郷土かるた大会が1月12日、稲垣体育館で行われ、小学生28人が熱戦を繰り広げました。

かるたは46枚あり、札には「千年も変わり続ける稲垣をずっと見守る一本タモ」など郷土の歴史や文化がうたわれています。児童たちは読み手の声に集中し、上の句が読み上げられると一生懸命、札を探し「はい」と声を上げて札を取っていました。各学年の優勝者は次のとおりです。

〔敬称略〕小見山莉奈（1年）、葛西駿介（2年）、中島谷萌那実（3年）、千田霧歌（4年）、三上桃果（5年）、葛西真愛（6年）

元気に札を取り合う児童たち

冬場の基礎練習に励む生徒たち

市ジュニアランニングクラブが走り初め

中学生を中心に陸上競技選手を育成している「つがる市ジュニアランニングクラブ」が1月18日、柏総合体育センターで走り初め練習会を開催し、新年のスタートを切りました。同クラブは、若手陸上選手の強化育成を図り、県民駅伝の選手層の拡大を目的に昨年3月に発足し、年間を通して練習に励んでいます。

この日の練習会には市内の中学生11人に加え、穂波小、瑞穂小の児童33名も参加。スポーツトレーナーの平沢一臣氏（深浦町）の指導のもと、跳躍やサーキットトレーニングなど基礎体力作りに汗を流しました。練習後、市体育協会の成田昭司会長と葛西教育長が生徒たちを激励し、三本締めで飛躍を誓いました。

学校教育活動支援員（期限付き臨時職員）を募集します

職　　種	学校教育活動支援員（スクールサポーター）
募集人員	20人程度
勤務内容	小・中学校に在籍する特別な支援を必要とする児童生徒の学習支援および生活の補助や介助（該当児童生徒の教育活動の支援、身辺介助、校内外移動の補助、安全確保等）
勤務場所	市内の小・中学校で、つがる市教育委員会が指定する学校
勤 務 日	学校授業日
勤務時間	原則、8時～15時（週29時間以内）休憩時間45分 ※具体的な時間配分は学校長が決めます。
雇用期間	平成26年４月２日～平成26年9月30日　勤務状況により半年間の更新があります。
賃　　金	時給1,000円
休暇・保険等	年次有給休暇あり。社会保険・雇用保険あり
応募要件	心身ともに健康であり、児童生徒の教育活動を支援できる方（教員免許、看護師免許、福祉・保育・介護等の資格所有者を歓迎します）

●応募方法　次の書類を、つがる市教育委員会教育総務課に提出してください。
①履 歴 書 1 部 …写真を貼付してください（履歴書は所定の用紙がありますので、つがる市ホームページよりダウンロードするか、または教育総務課より直接受け取ってください）
②返信用封筒２通 …面接日通知用・結果通知用。定形封筒（長形3号）に80円切手を貼り、宛名面に自分の住所・氏名を記入のもの
③教員免許、看護師免許等の資格を有する方は、免許状のコピーを添付してください。
●応募期限　2月24日(月)(持参の場合は土日を除く8時30分～17時15分受付。郵送の場合は2月24日必着)
●採用方法　・面接を行い、採否を決定します。
・面接日等の詳細は申込者に直接連絡します。
〔面接予定日：2月27日（木）または28日（金）　会場：松の館〕
・結果は郵送で通知します。
●そ の 他　・児童生徒に関わる業務のため、採用決定後、健康診断書を提出していただきます。
・提出された履歴書等の応募書類は返却しませんので、ご了承ください。
※地方公務員法第16条の規定に該当する方は応募できません。

【提出・問い合わせ先】〒038-3138 つがる市木造若緑52 つがる市教育委員会 教育総務課 電話49-1201

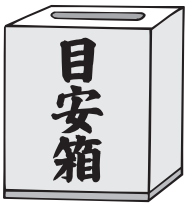
出前講座を利用しませんか

市民の皆さんの市政に対する理解や関心をより一層深めていただくために、職員が出向き、市の事業や制度についてお話しします。お気軽にご利用ください。

◆原則として市内に在住・在勤・在学する10人以上の団体が利用できます。
◆つがる市出前講座メニュー（市政、健康、福祉、環境、産業、まちづくり、防災、教育、文化の分野から32のテーマがあります）の中から希望のテーマを選べます。
※メニューは市役所・各出張所に用意しています。市ホームページでもご覧いただけます。
◆希望日の１ヵ月前までにお申し込みください。
◆利用料は無料です。

【申し込み・問い合わせ先】秘書広報課　電話42-2111（内線559）

市民の皆様から寄せられたご意見



市では、市民の声を市政運営の参考とさせていただくために、市役所、各出張所に目安箱を設置しており、またホームページでもご意見を受け付けています。今回は平成26年1月に寄せられたご意見のうち、主なものをお知らせします。

主な意見	回　答（担当課）
雪国のガードレールは赤や青とか雪とはっきり区別ができる「はで」な色がいいと思います。	ガードレールの色彩については、国で定める防護柵設置基準において「良好な景観形成に配慮した適切な色彩とするものとする」としており、白色に限定しておりません。しかし、景観に配慮し夜でも映えるとのことで白色を採用しています。冬期間はスノーポールや反射板等を路肩に設置し、雪道や地吹雪に対応しておりますが、今後冬期を考慮したガードレールの色彩について、各研究機関にも意見を発していきたいと考えておりますので、ご理解をお願いします。(土木課)

以前に掲載した同様のご意見については掲載しておりませんのでご了承ください。

【問い合わせ先】秘書広報課　電話42-2111（内線559）

後期高齢者医療 高額医療・高額介護 合算療養費支給申請のお知らせ

●支給対象者　後期高齢者医療制度に加入している方で医療保険と介護保険の自己負担額（注）の両方の支払いをした方が支給の対象となります。世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算します。

●対 象 期 間　毎年８月１日から翌年７月31日までの１年間

●支　給　額　医療保険と介護保険の自己負担額の合計が所得区分に応じた自己負担限度額（表）を超えた場合に、その超えた額が支給されます。ただし、超えた額が500円以下の場合は支給対象となりません。

●支 給 申 請　支給を受けるには必ず申請が必要となります。
なお、支給の要件に該当すると思われる世帯には、２月下旬に青森県後期高齢者医療広域連合から支給申請のお知らせをお送りします。お知らせが届いた方は市役所国民健康保険課に申請してください。

表

所得区分	自己負担限度額
現役並み所得	６７万円
一　　般	５６万円
低 所 得 Ⅱ	３１万円
低 所 得 Ⅰ	１９万円

低所得Ⅱ：世帯員全員が住民税非課税の方
低所得Ⅰ：世帯員全員が住民税非課税の方のうち、世帯員全員の各所得金額が０円の方
(注)自己負担額は支払った額から高額療養費や高額介護（予防）サービス費を除いた額です。

○申請に必要なもの
- 支給申請書
- 後期高齢者医療被保険者証
- 介護保険被保険者証
- 印鑑（認印）
- 通帳（または通帳のコピー）等口座情報のわかるもの

※被保険者が亡くなられている場合は、受領申立書の提出が必要です。(事前に提出した場合は不要です)
※被保険者以外の方が申請または受領する場合は、委任状が必要です。
※重度心身障害者医療費の助成を受けている場合は、市役所へ受領を委任する委任状が必要です。
※対象期間中に国民健康保険等の医療保険や介護保険に加入歴があり、自己負担額がある場合は、それらの保険の自己負担額証明書が必要です。

対象期間の途中に後期高齢者医療制度に加入した方や転入してきた方等がいる世帯、7月31日時点で死亡・生活保護受給等により後期高齢者医療被保険者の資格を喪失している方がいる世帯には、支給対象となる世帯でも、支給申請のお知らせが送られない場合がありますので、対象になると思われる方は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274）
青森県後期高齢者医療広域連合　電話017-721-3821

健康づくり講座

講　演　会

青森県の健康課題
～平均寿命アップに向けての対策～

日　　時　２月21日（金）13時30分～15時
　　（受付13時～13時20分）
場　　所　生涯学習交流センター「松の館」
講　　師　弘前大学大学院医学研究科
　　科長　中路　重之 氏
申込期限　２月19日（水）

認知症と「うつ」

日　　時　３月14日（金）13時30分～15時
　　（受付13時～13時20分）
場　　所　生涯学習交流センター「松の館」
講　　師　弘前愛成会病院
　　院長　田﨑　博一 氏
申込期限　３月12日（水）

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課　電話42-2111（内線306）

こころの病気を学ぶ家族教室

日頃の生活のなかで病気や障害などに関する疑問や心配事はありませんか。今回、日頃から感じている疑問や悩みにお答えし、関わり方などを学び合うために教室を開催します。

	日時	内容	講師
１回	2月28日（金） 10時～11時30分	うつ病・うつ状態への対応について （新型うつは除きます）	臨床心理士 齋藤　千夏 氏
２回	3月4日（火） 14時～15時30分	精神科のお薬について （おもにうつ病と統合失調症）	医療法人社団　清泉会　布施病院 薬剤師　杉山　裕子 氏
３回	3月10日（月） 10時～11時30分	調子が良い時・悪い時の対応について （おもに統合失調症）	社会福祉法人・花 自立訓練(生活訓練)事業所しばざくら 管理者　成田　清春 氏

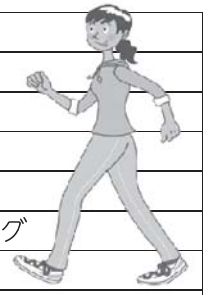
対象者：精神疾患で治療されている方の家族（15人程度）
　　※教室で話された個人情報に関する秘密を守れる方
場　所：生涯学習交流センター松の館（1階会議室Bまたは2階研修室）
申込等：開催日の３日前までに電話で申し込みください。

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課　電話42-2111（内線305）

「若がえり健康教室」

参加無料
申込不要

今よりもっと、はつらつと生き生きと、若々しくなりたいあなたを応援します。
３月まで（月２回）開催しています。お気軽にご参加ください。



	第13回・第14回
日　　時	3月4日（火）・17日（月）13時30分～14時30分
場　　所	生涯学習交流センター「松の館」交流ホール
テ ー マ	マイナス５歳の心と体をあなたの手に
講　　師	健康運動指導士　鬼武　由美子　氏
内　　容	①姿勢調整ウォーキング（有酸素運動）　②ストレッチ　③筋力トレーニング
対　　象	つがる市民　※医師から運動を制限されていない方
持 ち 物	汗ふきタオル、飲み物　※運動しやすい服装、履物でご参加ください。
参加条件	・ケガ等については参加者自身の自己責任となります。 ・運動の効果を評価するため、毎回体重測定をします。
その 他	合計10回以上参加した方には粗品（健康グッズ）を進呈します。

【問い合わせ先】健康推進課　電話42-2111（内線305）

つがる市老人福祉計画・介護保険事業計画策定委員会委員を募集します

市では、平成27年度以降の老人福祉計画および介護保険事業計画を策定するにあたり、広く市民の皆様の意見を反映させるため、一部委員を次のとおり募集します。

●応募資格　市内に在住し、40歳以上で平日（日中）の会議に出席できる方
（２時間程度の会議を年７回程度開催します）

●任　　期　委嘱した日から平成27年３月31日まで

●募集人員　３人程度

●応募方法　官製はがきに次の事項を記入し、お申し込みください。
①住所　②氏名　③生年月日　④職業　⑤電話番号
⑥お申込みの動機および自己紹介も簡潔にご記入お願いします。

＜送付先＞〒038-3192 つがる市役所 福祉部 介護課 介護保険係あて

●応募締切　２月28日（金）　※当日必着

●その他　選考結果は後日、本人に郵送します。

【申し込み・問い合わせ先】介護課　電話42-2111（内線235）

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）

機能性ディスペプシアとは

機能性ディスペプシアとは、上部消化管に潰瘍や癌などの器質的疾患がないにもかかわらず、胃もたれや心窩部痛などのつらい症状を呈する機能性疾患です。日本での機能性ディスペプシアの有病率は10～20%と推定されています。

また、慢性胃炎には
（１）ヘリコバクターピロリ感染による慢性組織学的胃炎
（２）内視鏡やレントゲンなどにより、びらんや萎縮が確認される形態的な胃炎
（３）胃もたれ・胃痛などの症状で規定される症候性胃炎（＝機能性ディスペプシア）
の３つがあります。

次に機能性ディスペプシアの症状ですが、大きく分けて２つに分類されます。

①食後愁訴症候群（食事によるもので、週に３～４回以上）食べ物がいつまでも胃の中に停滞しているような不快感。食事開始後すぐに食べ物で胃がいっぱいになるように感じて、それ以上食べられなくなる感じ。

②心窩部症候群（食事と関係のないもので、週に１回以上）心窩部に起こる不快な痛みや、心窩部に起こる熱感を伴う不快症状。

上腹部症状発現のメカニズムは未だに不明な点が多いのですが、胃・十二指腸機能異常、内臓知覚過敏などの機能異常が考えられています。その他に社会心理的因子、遺伝子、小児期や思春期の環境、生活様式などさまざまな要因が複雑に影響し合っていると考えられています。

機能性ディスペプシアの治療は
①生活指導（ストレスの回避・発散など）
②食事指導（１回の食事量は少量とし、低脂肪食を心がける）
③薬物療法（消化管運動機能改善薬、抗うつ薬、抗不安薬、胃酸分泌抑制薬、制酸薬、予防因子増強薬、漢方薬）
が行われます。

つがる市農地賃借料情報について

平成25年1月から12月までに締結（公告）された賃貸借における
賃借料水準（10a当り）は以下のとおりです。

■田（水稲）の部

締結（公告）された地域名		平均額	最高額	最低額	データ数
木造地区	旧　町	22,900円	27,200円	15,800円	46
	川　除	24,300円	31,500円	16,300円	107
	出　精	25,400円	35,400円	13,400円	251
	柴　田	24,700円	28,000円	19,700円	231
	越　水	21,900円	33,800円	10,500円	130
	館　岡	24,500円	35,400円	12,200円	135
	出来島	24,500円	32,000円	20,300円	17
森田地区		21,800円	33,800円	8,000円	114
柏　地区		26,000円	35,400円	10,500円	301
稲垣地区		26,400円	36,750円	10,000円	197
車力地区		23,600円	35,400円	14,400円	147
（参考）つがる市平均		24,600円			計 1,676

■畑（普通畑）の部

締結（公告）された地域名	平均額	最高額	最低額	データ数
つがる市全域	5,800円	10,200円	2,000円	47

■畑（樹園地）の部

締結（公告）された地域名	平均額	最高額	最低額	データ数
つがる市全域	10,300円	16,100円	10,000円	19

※1　データ数は、集計に用いた筆数である。

※2　賃借料を何俵相当額(水稲)/10ａ当りとしている場合は、60kg当り10,500円に換算している。

※3　金額は、算出結果を四捨五入し100円単位としている。

※4　「（参考）つがる市平均」の平均額は、各区分の平均値(四捨五入前)をデータ数により加重平均した値である。

※5　田の実勢借地料は、工事費は貸人、水利費等は借人が負担するものとして集計している。

【問い合わせ先】つがる市農業委員会（柏分庁舎内）電話25-3820

りんご生産者の皆様へ
自然災害から経営を守る果樹共済に加入しましょう

●りんご共済：総合短縮方式導入（平成26年産）
●責任期間：発芽（4月）から収穫までの約８カ月
（水害への備えとして今から加入できます）
●加入申込期限：3月25日（火）
●申込先：津軽広域農業共済組合果樹課

【問い合わせ先】　津軽広域農業共済組合　　電話33-1513
農林水産課　　電話42-2111（内線411）

広　告

学生服・セーラー服
高校指定服・指定トレパン

☆木造中学校　☆柏中学校　☆森田中学校　☆稲垣中学校　☆木造高校　☆五所川原高校　☆鰺ヶ沢高校

ダイモト　TEL42-2118　木造有楽町

広　告

祝！第一志望100%合格!!
平成25年度入試合格実績（一部掲載）
◆弘前高校1名　◆弘前南高校1名　◆五所川原高校7名
◆木造高校11名　◆黒石高校看護科1名　◆五所川原工業1名
3学期生受け付け中!
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

ごみの処理は適正に

引っ越しなどで一時的に大量のごみが出る場合は、一度にごみ収集場所に出さないで、次のとおり直接搬入をしてください。

■燃やせるごみ

地　区	搬　入　先	受　付　日	受付時間	手数料
全地区	西部クリーンセンター 電話46-2141	月曜日～土曜日	8時30分～16時30分	10kgごとに 50円

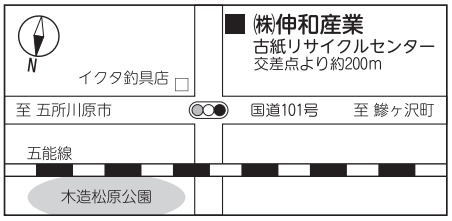
■燃やせないごみ

地　区	搬　入　先	受　付　日	受付時間	手数料
木造 稲垣	木造稲垣一般廃棄物 最終処分場 電話45-3086	月曜日～金曜日 (土日祝日は休み) ※毎月第３日曜日は営業で翌月曜日が休み	9時～11時 13時～16時	10kgごとに 20円
森田 柏	森田一般廃棄物 最終処分場 電話26-4580	火曜日・土曜日	8時30分～12時 13時～16時30分	
車力	車力一般廃棄物 最終処分場 電話56-3993	毎週日曜日	8時～16時	

「つがる市ごみ分別の手引き」で確認し、きちんと分別してください。またリサイクルショップを利用したり、必要な方に譲るなど再使用に心がけ、できるだけごみの減量に努めましょう。

古紙リサイクルセンター（無料）

●場　　所：㈱伸和産業つがる営業所
（つがる市柏広須照日5-1）
●持ち込める日時：毎日８時～17時
●持ち込める古紙：段ボール、新聞紙(折込チラシ可)、雑誌・雑紙、紙パック



古紙リサイクルエコステーション（無料）

●場　　所：イオンモールつがる柏
（センターモール西入口付近）
●持ち込める日時：毎日9時～20時
●持ち込める古紙：段ボール、新聞紙(折込チラシ可)、雑誌・雑紙、紙パック

＜注意点＞
- アルミ、プラスチックなどでコーティングされたものは回収しません。
- ナイロン、ビニール部分は取り除き、紙ひもでしっかり縛ってください。

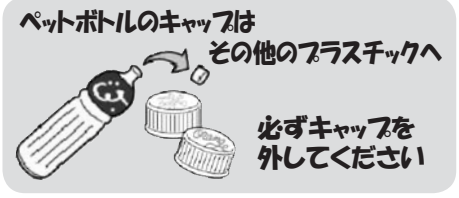
自分で運搬することができない場合は下記の業者に依頼してください。(有料)

市内の廃棄物収集運搬の許可業者

業者名	所 在 地	電話	一般廃棄物	主な産業廃棄物		
				廃プラ	金属くず	がれき類
㈱協同開発舗装	つがる市木造館岡上沢辺143-107	45-3204	○	○	○	○
㈱伊藤鉱業	つがる市木造若竹13	42-2279	○	○	○	○
㈲かしわ清掃社	つがる市柏桑野木田千年177-2	25-2529	○	○	○	○
森田清掃	つがる市森田町中田福浦24-9	26-4354	○			
エーワン保全㈱	つがる市富萢町屏風山1-1115	69-5311	○	○	○	○

平成26年度の「ごみカレンダー」は3月中に配布します

【問い合わせ先】環境衛生課　電話42-2111（内線282）

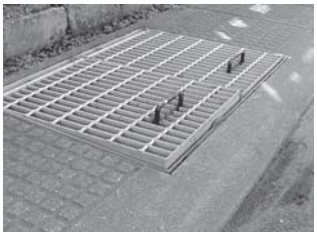


融雪溝・流雪溝利用者の皆様へ
作業時以外はふたを確実に閉めてください

今冬、歩行者が融雪溝の投雪口にあるふたの段差につまずいて転倒し、けがをするという事故が発生しました。今後、このような事故を防止するため、作業時以外は、投雪口のふたを確実に閉め、開けっ放しにしないよう徹底してください。

＜事故の概要＞

利用者が、ふたを開けやすくするため、ふたと格子網の間に板材を挟めたことにより約10㎝の段差ができ、歩行者がつまずいて転倒し骨折した。



ふたと取っ手が上がって危険です

板材を挟めるのは危険です

【問い合わせ先】
土木課　電話42-2111（内線394）
西北地域県民局 鰺ヶ沢道路河川事業所
電話0173-72-3572

防災メモ

屋根の雪下ろし中の事故に注意しましょう

●作業は2人以上で行ってください。やむを得ず１人で行う場合は、家族や隣近所に声をかけてから行ってください。

●作業に当たっては、転落防止などのために次のことを守ってください。

- 命綱をつける。
- 滑りにくい靴をはく。

- ハシゴを固定する。
- ヘルメットをかぶる。

- 携帯電話は忘れずに身につける。
- 休憩をとりながら作業する。

※特に、暖かい日や雨の降った後は、屋根がすべりやすいので十分注意して作業しましょう。

【問い合わせ先】総務課
電話42-2111（内線345）

「柏公民館」「富菟公民館」閉館のお知らせ

地域の皆様に親しまれてきました柏公民館、富菟公民館は、平成26年3月31日をもって閉館することになりました。

なお、現在、富菟公民館を使用している富菟放課後児童クラブの活動は、これまでどおり行います。

【問い合わせ先】
つがる市教育委員会 社会教育文化課 電話49-1200

防災DVD上映会

被災地から伝えたい テレビカメラがみた東日本大震災

日　時　3月11日（火）18時～19時45分
場　所　森田公民館視聴覚室
対　象　つがる市在住の方
入場無料・申込不要

【問い合わせ先】森田公民館　電話26-2566

広　告

きづくり調剤薬局

～処方せん受付しております～
お薬の相談など、お気軽においで下さい。
薬剤師 奈 良 久美子
つがる市民診療所前
TEL.0173-26-7305
FAX.0173-26-7306

広　告

有機堆肥販売 2t=2,000円より
配達も致します
お問合せ予約受付番号
0173-46-3725
堆肥センター
有限会社 光
つがる市稲垣町福富笹山97-1
（旧つがる市農業開発公社）
FAX専用 0173-46-3833

年金情報

過去２年間に国民年金保険料の未納期間がある方へ

国民年金の免除申請ができる対象期間が拡大

国民年金は、所得が少ない場合や失業等により保険料の納付が経済的に困難な場合、保険料の免除申請をすることができます。この免除申請が、平成２６年４月からは、過去２年１カ月分の免除申請ができるようになります。

〔これまでは、過去分の国民年金保険料の免除が受けられる期間は、免除申請更新月である７月（学生納付特例は４月）より以前の１年以内でした〕

失業などの特例免除の対象期間も拡大

失業・災害などを理由とした免除（特例免除といいます）は、これまでは、申請時点の年度または前年度に失業・災害などの理由があることが条件でした。

平成26年4月からは、失業・災害などがあった年の翌々年６月までの期間について、申請ができるようになります。(平成26年３月以前にあった失業・災害も対象となりますが、過去分の対象期間は、２年１か月前までです)

留意事項

- 申請期間に対応する前年所得に基づき審査を行いますので、免除が承認されない場合もあります。
- 全額免除と一部免除は配偶者および世帯主、若年者納付猶予は配偶者についても所得審査を行います。未申告の場合は免除されません。
- 配偶者や世帯主が失業などに該当する場合も免除を受けられる場合があります。

移動年金相談日　日　時　2月26日（水）、3月26日（水）10時～15時
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

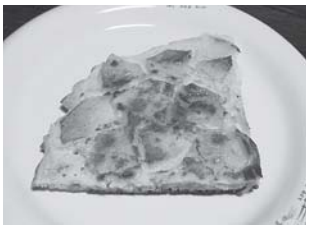
【問い合わせ先】市民課　電話42-2111（内線261・267）　弘前年金事務所　電話0172-27-1337

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

りんごの米粉パンケーキ



お好みではちみつをかけてもおいしいです。

【材料】4人分

- 米粉　100g
- 砂糖　40g
- ベーキングパウダー　5g
- プレーンヨーグルト　80g
- 卵　1個
- りんご　1個
- バター　適量
- シナモンパウダー　適量

【作り方】

① 米粉、砂糖、ベーキングパウダーをボウルに入れ混ぜる。
② 別のボウルにヨーグルト、卵を入れて混ぜ合わせ、①に少しずつ加えながら混ぜる。
③ フライパンにバターを溶かし、②に生地を流して、上にイチョウ切りにしたりんごを並べ、ふたをして中火で焼く。
④ 裏返し、りんごにも焼き色がついたら、シナモンパウダーをふりかけてできあがり。

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!

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

広　告

「買う」も「借りる」も　気がるにらくみみコース
補聴器ならパリミキで!!
3,150円からの貸出補聴器

こんな方におすすめ!
●初めて補聴器をご使用される方
●ご両親に試してほしいご家族の方
●現在使用されている補聴器が合わない方

パリミキ　イオンモールつがる柏店　Tel.0173-25-3417
補聴器 パリミキ　検索

記事中に電話番号がない場合は、☎42-2111をかけ内線番号か課名をお話しください。

お知らせ

【お知らせの見方】
申 申し込み　問 問い合わせ
申・問 申し込み・問い合わせ
ホ ホームページ
e eメール

相談

行政相談

〈木造会場〉
●3月14日㈮、28日㈮10時～14時▽市役所2階相談室
行政相談委員 長谷川正人 氏
電話45－2929

〈森田会場〉
●3月14日㈮10時～12時▽森田公民館
行政相談委員 佐藤 朋子 氏
電話26－2370

〈稲垣会場〉
●3月19日㈬10時～15時▽稲垣公民館
行政相談委員 藤田 明夫 氏
電話46－3860

〈車力会場〉
●3月21日㈮10時～15時▽むらおこし拠点館「フラット」（事前に電話69－5215で確認のうえ、お越しください）
行政相談委員 鳴海 久 氏
電話56－3514

こころの相談

こころの悩みや病気について相談をお受けしています。眠れない、うつ病や統合失調症などの病気、アルコール問題、ひきこもりや不登校などの悩みを抱えている方はご相談ください。また、どこに相談したらよいかわからない場合もご利用ください。

〈保健師による相談〉
●2月25日㈫10時～15時▽市役所1階健康推進課横の相談室
※事前に予約してください。別な日に相談を受けることもできますのでお問い合わせください。

〈臨床心理士による相談〉
●3月5日㈬9時30分～11時30分▽市役所1階健康推進課横の相談室
※3月3日までに申し込みしてください。（先着2人）
申・問 健康推進課（内線305）

農家相談

農地の売買、賃貸借等について相談したい方は、お気軽にお越しください。
●2月20日㈭、3月19日㈬9時30分～12時▽稲垣公民館13時30分～16時▽車力出張所
なお、農業委員会事務局では随時農家相談を受けております。
問 農業委員会事務局（柏分庁舎内）
電話25－3820

献血

●2月23日㈰、3月9日㈰10時～11時45分、13時～16時30分▽イオンモールつがる柏
問 健康推進課（内線309）

税

五所川原税務署からのお知らせ

所得税および復興特別所得税・消費税および地方消費税確定申告書作成会場の開設

五所川原税務署では、次の日程で確定申告書作成会場を開設します。
●開設期間▽2月3日㈪～3月17日㈪（土・日曜日、祝日を除く）9時～17時
●場所▽五所川原税務署1階共用会議室

インターネットを利用して確定申告

確定申告書作成会場まで足を運ばなくても、自宅や事務所からインターネットで申告などができる「e-Tax」を利用して確定申告することができます。
また、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用して作成することもできます。

e-Taxを利用して所得税の確定申告をした場合のメリット

○税務署に行かなくても申告できます。
○添付書類の提出が省略できます。（提出を省略した書類の保存が必要です）
○還付申告は早期に還付処理いたします。（3週間程度に短縮）
○所得税および復興特別所得税の確定申告期間中は、24時間いつでも利用可能。（メンテナンス時間を除く）
※e-Taxで申告する場合には、①ICカードリーダライタ、②住基カード（電子証明書付き）の準備が必要です。

税務職員を装った者からの不審な電話にご注意ください

国税局や税務署の職員を名乗る者から電話があり、アンケートや年金受給調査と称して、年齢や家族構成、年金の受給状況、預金残高、口座情報などについて聞き出そうとする事例が発生しています。
※不審な電話があった場合には、即答を避け、①相手の所属部署、②氏名、③電話番号を確認した上で一旦電話を切り、最寄りの税務署にお問い合わせください。
問 五所川原税務署
電話34－3136
ホ http://www.nta.go.jp

広告

屋根外壁の塗り替えは 手塗り専門店の アートに予約受付中

外壁リフォーム
屋根リフォーム
窓リフォーム
お風呂リフォーム

■屋根、外壁リフォーム専門店■
地元職人直営店
アートリフォーム㈱
五所川原市七ツ館虫流51-29
お問い合わせ、相談は、0173-33-4713
◆ホームページは◆ http://www.art-reform.net
yahoo アートリフォーム
朝8:00から夕方19:00まで毎日楽しく営業中

広告

除排雪作業を承ります

除雪 排雪 ・玄関前・通路・軒下・屋根・駐車場
・雪庇等の除雪及び排雪

◎一軒家、アパート等、一度現場を拝見させていただいての作業になります。
※立地条件、積雪量、積雪範囲等
◎お問い合わせの上、お見積りさせていただき納得の上、ご検討下さい。
◎お問い合わせ、お見積もりは無料ですので、気軽にお問い合わせ下さい!!

株式会社 泰和（たいわ）建設
五所川原市金木町芦野180-4
担当：長利（おさり） 090-8929-2377

Information

不動産取得税の軽減制度

不動産取得税は、家屋を新築・増改築により取得したときや、土地や家屋を売買・贈与・交換などで取得したときに、その取得者に一度だけ課税される県の税金ですが、一定の要件に該当する住宅やその住宅用地を取得した場合など、不動産取得税が軽減される制度があります。詳しくは問い合わせください。

問 西北地域県民局 県税部 課税課 電話34－2111（内線212）

ホ http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/004_01fudousanindex.html

催しもの

第4回つがる市ふるさと検定

●日時▽3月22日(土)10時
●場所▽松の館　視聴覚室
●部門▽小学生の部・一般の部
●内容▽つがる市を中心とした歴史・行事・文学・観光・名勝・郷土料理・人物などから出題（合格者には認定証を授与）
●参加料▽無料
●申込期限▽3月10日(月)

申・問 NPO法人 つがる野文庫の会 長谷川　電話42－6183 平川　電話42－1588

e katsu-ha@tigers-net.com

その他

家畜（鶏含む）飼養者の皆様へ 平成26年定期報告をお忘れなく

家畜（鶏を含む）飼養者は、毎年定期報告することが義務付けられています。次の家畜の飼養者は忘れずに報告するようお願いします。

●報告対象▽鶏（青森シャモロック、比内鶏、烏骨鶏、軍鶏、チャボ、声良鶏、金八など含む）、あひる、うずら、きじ、ほろほろ鳥、七面鳥、だちょう、鳥類以外（牛、馬、豚、山羊、めん羊、いのしし、鹿）
●報告内容▽平成26年2月1日時点の頭羽数
●報告様式▽「定期報告書」様式は市役所農林水産課で配付。つがる家畜保健衛生所ホームページ（http://www.applenet.jp/~tsugaru-kaho/）にも掲載
●提出方法▽市役所農林水産課へ郵送または持参
●報告期限▽平成26年3月11日

問 農林水産課（内線414） つがる家畜保健衛生所 電話42－2276

スポーツ安全保険

アマチュアのスポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動などを行う社会教育活動（5人以上の団体）を対象とした保険です。

●対象事故▽団体活動中、往復中の事故など（自動車事故による賠償責任は適用外）
●補償内容▽傷害保険（通院、入院、後遺障害、死亡）、賠償責任保険等
●掛金▽1人年額800円から1万1千円（年齢・活動内容により異なる）
●加入受付期間▽平成26年3月1日～平成27年3月30日
●保険期間▽平成26年4月1日～平成27年3月31日

※加入依頼書は教育委員会社会教育文化課にあります。

問 つがる市教育委員会 社会教育文化課 電話49－1200 スポーツ安全協会青森県支部 電話017－782－6984

認知症の人と家族の会「家族のつどい」

「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▽3月16日(日)13時～15時
●場所▽松の館1階会議室B
●対象▽認知症の人と家族の会会員、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

問 公益社団法人 認知症の人と家族の会青森県支部 秋田谷 電話090－3648－4322

収納課からのお知らせ　市税等は納期内に納めましょう

2月は

「国民健康保険税」第8期
「介護保険料」第8期
「後期高齢者医療保険料」第8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　2月23日(日)
時間　10時～18時30分（受付は18時まで）
場所　つがる出張所（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）

広　告

借金問題解決します

依頼すると支払いはすぐに止まります

借金の整理は実績・経験豊富な当事務所へ（農地や家屋の担保借入も解決します）

※当事務所では旧金木町出身の 白川 が相談窓口となっていますので、津軽弁でお気軽にお電話下さい(土・日・祝日可)

白川携帯　090－6793－9487
E-mail　nebuta@live.jp

事務所案内
〒231-0031
神奈川県横浜市中区万代町3-5-10
シャロン横浜大通公園202号
森田文行法律事務所
電 話 045-663-5511
ＦＡＸ 045-681-4366
弁護士　森 田 文 行
（横浜弁護士会所属）

相談料無料。長い取引や完済している場合は、払い過ぎを取り返します。

広　告

五所川原第一高等学校　通信制課程
前期　入学生募集

出願期間
★平成26年2月17日～4月3日
出願書類の審査と面接結果で合否を判定します。

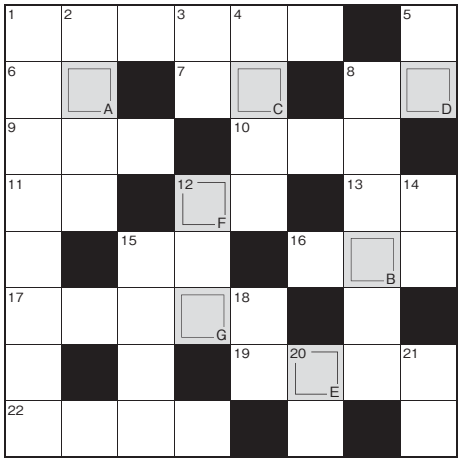
詳細はこちらで　http://goichiko.jp/tsushin/
お問い合わせ・資料請求は　0173-26-6662 まで

〒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

クロスワードに挑戦！

タテ・ヨコの問題を解いていき、A～Gの文字を探してことばを見つけてね！

ヒント　つがる成人病センターにかわって完成「つがる市民○○○○○○○」



【タテの問題】

1 青森県初のプロスポーツチーム「青森ワッツ」は何のスポーツ？
2 レジから出てくる紙。領収書
3 実力のある者はそれを自慢しないこと「能ある○○は爪をかくす」
4 「出口」の反対
5 旧国名の一つで今の愛媛県。ミカンの一種の○○カンが有名
8 平成28年3月に開業予定の新青森と新函館（仮称）を結ぶ列車
12 息子と娘。子ども。帰国○○○
14 地球上の位置を南北に測るもの。赤道が0度、北極・南極が90度
15 女性が和服の下に腰から脚部にかけてまとう布
18 熊本県ＰＲマスコットキャラクター「○○モン」
20 今年の干支は？
21 アメリカの貨幣単位

【ヨコの問題】

1 2月14日は何の日？
6 握った酢飯に魚介類をのせた日本料理
7 「貸し」の反対
8 市役○○、出張○○、消防○○
9 誕生日やクリスマスによく食べられるものくだらない質問。または自分の質問をへりくだっていう語
10 ワラを束ね食品などを包んだもの。漢字で「苞」
11 金を借りる代わりに保証として相手に預ける品物。○○に入れる
12 シジミ、ホタテ、サザエといえば
13 大きな成功のためには冒険も必要だということわざ「虎穴に入らずんば○○を得ず」
15 地震の揺れの大きさを表したもの
16 健康のため暴飲○○○○○はやめましょう
17 野球で投手が投球するときに立つ場所
19 野球の新人選手。期待の大物○○○○
22

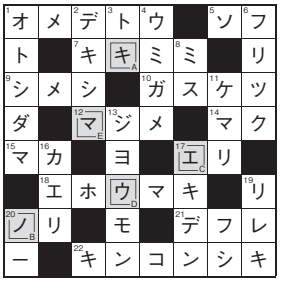
応募方法：ハガキに答え、住所、氏名（未成年の場合は保護者名も記入）、年齢、広報つがるに対するご意見などを書き添えてお送りください。正解者の中から抽選で５人の方に、「つがーるちゃんトートバッグ」をプレゼントします。（２月23日締切　※当日消印有効）

応 募 先：〒038-3192 つがる市役所　秘書広報課まで

１月号の答えは
「キノエウマ」（甲午）でした。

120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〕
伊藤たえ（木造）、今村陽子（木造）、奈良忍（森田町）、三浦雅広（木造）、山内智志代（柏）



CIR Column　国際交流員 コラム

エビ散り

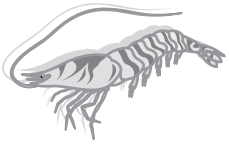
日本でエビを使う料理を思い出してみると、天ぷら、エビフライ、エビチリなどが思い浮かぶのではないかと思います。実は、アメリカでもエビ料理が大変人気です。例えば、私が日本に来る前に料理人として働いていた時、レストランの最も人気があるメニューは「キューバン・シュリンプ（エビ）」という料理だったのです。

青森県の姉妹都市であるメーン州にはエビ産業があります。ただ、メーン州のエビは一般的なエビとちょっと違います。最も異なることは大きさです。日本のスーパーで広く販売されているバナメイエビの長さに比べると、メーン州のエビはその半分ぐらいしかありません。他には、普通の大きめのエビより甘味があるということも特長です。メーン州では各種シーフード（魚介類）・フライがよく食べられており、中でも「エビフライ・バスケット」という料理がとても人気です。長さ20センチぐらいのプラスチックか紙の箱にエビフライ、フライドポテト、コールスロー、カクテルソース（ケチャップとホースラディッシュが混じったソース）というシンプルな料理ですが、とても美味しいです。ヨーロッパでも大人気なのでメーン州から輸出する会社もあります。

真冬の今の季節になると、メスは産卵しに海岸へ移動するため、メーン州ではエビ漁の最盛期を迎えます。しかし、ここ数年エビの数が急激に減少し、今年から大きな問題になっています。メーン州のエビの漁獲高は、２０１１年には10億６千万円であったものが、２０１２年には約10分の１の１億２千万円に減少しました。メーン州海洋資源部によって毎年行われる個体数調査によると、２０１３年はエビの数が過去最低でした。平年の１４００匹に対し、２０１３年はなんと27匹しか採取されなかったそうです。そのため、メーン湾を規制する大西洋沿岸州海洋漁業委員会の命令によって、２０１４年の12月から春までのエビ漁を一時停止させるそうです。

はっきりとは分からないのですが、海洋温暖化でエビが食べるプランクトンが減少したためか、あるいはエビの乱獲が原因である可能性が高いそうです。この状況になって、エビ漁師は大変困っているそうです。ポートクライド町に住んでいる漁師によると、「大変困っている。エビ漁は私達の年収の半分ぐらい。本当にどうしたら良いか悩んでいる」。

確かに漁師たちにとって大変だと思うのですが、エビの個体数がこれほど少なくなったし、完全に絶滅したら今以上に大変だと思うので、大西洋沿岸州海洋漁業委員会の決断は確かだと思います。２、３年はフライド・シュリンプを食べずに我慢できますが、一生食べられなくなると悲しすぎます。



国際交流員　デレクター・ジェーコブ

平成26年2月

つがる市 社協からのお知らせ

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：３月12日(水)〈毎月第２水曜日〉
時　間：午後１時～４時
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 42-4660

ほのぼのコミュニティ２１推進事業　ほのぼのネットワーク連絡会

「ほのぼのネットワーク研修会」のお知らせ

近年、誰にも気づかれないまま亡くなっている「孤独死」の問題が聞かれるようになりました。また、隣近所との付き合いの希薄化や家族の中での孤立化等、人と人とのつながり、地域の中のつながりが少なくなってきています。

この研修会では、見守りとは何か、なぜ見守りが必要なのかを確認し、地域の住民同士がお互いを見守り支え合うことの重要性について研修することになりました。

今一度、隣近所、地域住民同士の支え合いについて考えてみませんか。皆さんの参加をお待ちしています。

日　時　３月６日(木)　１３時３０分～１６時
場　所　つがる市生涯学習交流センター「松の館」交流ホール
日　程

１３：３０	開　会
１３：３０	活動発表（見守り活動の紹介）
１４：３０	講　演「野田村の見守り活動について(仮)」 講師：社会福祉法人　野田村社会福祉協議会 太平　妙子　氏 生活支援相談員
１６：００	閉　会

野田村社協は、3.11震災の津波により建物が全壊し、今は仮設のプレハブの事務所で仕事しています。

参 加 費　無　料
申し込み　２月２８日(金)までに下記の各支所へお申し込みください。
木造支所　電話４２－４６６０　森田支所　電話２６－３８３６　柏支所　電話２５－２４６８
稲垣支所　電話４６－３０４９　車力支所　電話５６－３０５１

「ほのぼのコミュニティ２１推進事業」とは？
高齢者や障がい者をはじめ、誰もが共に支え合い住み慣れた地域の中で安心して暮らせるような地域社会を構築することを目的に、青森県内全市町村で取り組んでいる事業です。

「生活福祉資金貸付制度」のご案内

低所得世帯・障がい者世帯等を対象に、市町村社会福祉協議会（各支所で対応いたします）が窓口となって、青森県社会福祉協議会が審査、資金貸付を行っている制度です。

資金の種類／更生資金（技能修得費など）、福祉資金、療養・介護資金、教育支援資金（高校・高専・短大・大学、条件を満たした専修学校）、総合支援資金（離職者等が対象）等
※貸付条件、限度額、償還期間は資金の種類等で異なります。

基 本 要 件／①世帯単位の貸付　②原則として連帯保証人が必要　③民生委員の相談援助が前提
④他制度優先　⑤支払い済みの経費は対象外

貸 付 利 率／保証人あり無利子　保証人なし年１.５％　※療養・介護資金、教育支援資金は無利子

教育支援資金は他制度（日本学生支援機構、金融機関の教育ローン等）を申し込み後、非採用の場合に、受付いたします。
なお、母子・寡婦世帯については、別制度「母子寡婦福祉資金」の対象となりますので、詳細はお問い合わせください。

※このページは有料掲載になっています。

暮らしを彩るアイデアずらり

第30回つがる市くらしの工夫展

①

農家の女性団体や生活改善グループなどが地元農産物を使用したアイデア料理やくらしの知恵を生かした工芸品などを披露する「くらしの工夫展」が1月17日、松の館で開催され、多くの市民らで賑わいました。

はじめに主催者である市生活改善グループ連絡協議会の中村嘉子会長が「つがる市の伝統の味、新しいアイデアを含んだ味として、次の世代に引き継がれていく場となることを願います」とあいさつ。会場には4部門226点の多彩な作品が展示され、来場者は地元の食材を使った新しい料理や古着の活用方法などを興味深げに見入っていました。また、昨年のコンテスト受賞作品の試食や農産加工品販売コーナーも人気を集めていました。

②

③

④

①大いに賑わう昨年のコンテスト受賞作品の試食コーナー
②アイデア作品やわら工芸品の展示コーナー
③「さざんか」の絵柄の巻き寿司作りを実演
④コンテスト出品料理の出来栄えやレシピを見入る来場者

つがるブランド農産物8品目利用料理の部門（金賞）

長いもの餅／三上ユキエ

鏡餅の変わりあられ／長谷川たか子

トマトのチーズケーキ／佐々木美由紀

ごぼうかりんとう／高橋陽子

アイデア作品の部門（金賞）

バッグ大小ポーチ／松橋ミエ

松ぼっくり鳥／長谷川雅子

地元農産物利用の部門（金賞）

ほっけのすし／神キヌヨ

コリンキーとフキのつくだ煮／蝦名とくゑ

わら工芸品の部門（金賞）

シベ（わらぐつ）／瓜田才八

シベセット／渋谷秀雄

発行／つがる市役所総務部秘書広報課　〒038-3192　青森県つがる市木造若緑61番地1　電話：0173-42-2111　FAX：0173-42-3069
URL：http://www.city.tsugaru.aomori.jp/　印刷／有限会社　光陽印刷