



喧嘩太鼓が鳴り響く

つがる市ネブタまつり

7月26日(土)～28日(月) 木造町内

【問い合わせ先】 つがる市ネブタまつり実行委員会(つがる市商工会内) 電話42-2449
ホームページ <http://www.aomorishokoren.or.jp/tuguru/>

7/26(土) 19:00 出陣式(商工会前イベント広場)
7/27(日) 18:30 合同運行(つがる警察署前発)
20:00 喧嘩太鼓の競演
7/28(月) 19:00 合同運行(市民診療所前発)



第25回チェスボローカップ水泳駅伝 8月2日(土) 3日(日)

マグアビーチ(車力漁港隣)



参加チーム
募集中
7/30まで

8/2(土) 各種イベント

9:00 小学生ビーチフラッグス大会
11:00 舞踊公演 車力京和会
12:00 歌謡ショー
(山川大介、白川武則)
13:00 津軽民謡手踊り
(工藤まんじ一行)
15:00 ビンゴゲーム
その他催し物、出店あります

8/3(日) 水泳駅伝

8:30 開会式
10:00 競技開始
・レディースクラス
・シニアクラス
・エキシビジョン
・ジュニアクラス
・ハーフオープンクラス
・オープンクラス

【問い合わせ先】 商工観光課 電話42-2111(内線431)

馬市まつり「馬ねぶたパレード」

参加団体募集!



開催日 8月31日(日)
※13:30スタート予定
運行場所 有楽町、千代町商店街
申込期限 7月31日(木)

参加要件

- 市内に住所がある団体(事業所等)および個人
- 仮装・踊りに参加する場合は、15名以上
- 馬ねぶたの運行は、台車を使用

参加助成金

- 馬ねぶた部門 11万円
- (予定) 仮装部門 5万円
- 踊り部門 5万円



【問い合わせ先】 商工観光課 電話42-2111(内線433)

つがる市かしわ盆踊り大会

みんなで広げよう交流の輪

日時 8月16日(土) 18:30～
場所 イオンモールつがる柏駐車場



【問い合わせ先】
盆踊り大会実行委員会(中野)
電話25-3820

三新田まつり2014

◎下木造とうろう流し

月日 7月20日(日) 18:30～21:00

場所 カッパ広場付近

◎復活夜店まつり

月日 7月22日(火)、23日(水) 18:30～21:00

場所 木造中心商店街

内容 よさこい「花嵐桜組」(23日)

カラオケ大会 ほか



【問い合わせ先】

三新田まつり実行委員会 電話42-2449

フラット夏まつり

日時 7月27日(日) 10:00～19:00

場所 むらおこし拠点館フラット

10:00 フリスビーゲーム

10:30 大輪投げゲーム

12:00 B I Gなビンゴゲーム

14:00 よさこい「花嵐桜組」

18:30 盆踊り

その他 生バンド、

楽歌声の会、ピア

ガーデンなど

※ビンゴカード、

ビール前売券発

売中



【問い合わせ先】

むらおこし拠点館フラット 電話69-5215

モールウォーキング

日時 7月26日(土) 12:00～17:00

場所 イオンモールつがる柏

定員 先着150人(整理券を配付)

参加費 無料

シャコちゃんコートにて12:00より受付開始。

どなたでもご参加いただけます。

当日
デューク更家さん
来場!!

12:00 各種測定開始
14:00 トークイベント
15:00 ウォーキング
レッスン



【問い合わせ先】西北地域県民局地域支援室 電話34-2175

第10回つがる地球村一周マラソン大会

日時 9月28日(日) 9:00スタート

会場 つがる地球村(開閉会式:相撲場)

参加料 ・一般 1人 2,000円(保険料含む)

・小学生(4～6年生)、中学生、高校生

1人 1,000円(保険料含む)

・ファミリー(2名以上の家族。子どものみは不可)

1家族 1,500円(保険料含む)

距離区分 3km、5km、10km、1.5km(ファミリーの部)

※区分ごとに表彰、参加賞等あります。

日程 7:30～8:30受付 8:30～開会式

9:00～区分ごとにスタート

競技終了後、閉会式

申込期限 8月15日(金)必着

「チップにてタイム
を計測します」

スペシャルゲスト

お笑いコンビ

「デンジャラス」さん



申込方法

次のいずれかの方法でお申し込みください。

(1) 申込書(市役所・各出張所・松の館・小中学校・体育館等に設置)に必要な事項を記入し、参加料を添えて事務局へご持参ください(平日8:30～17:00)。

(2) 払込取扱票に必要な事項を記入し参加料を添えて郵便局からお申し込みください。

(3) マラソン大会等情報サイト「ランテス」よりお申し込みください。(http://runnet.jp/)

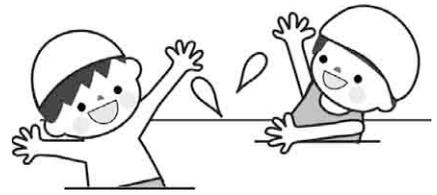
※(2)(3)の申込手数料はご負担願います

【申し込み・問い合わせ先】大会事務局 NPO法人つがる市体育協会(稲垣体育館内) 電話46-2854

市民プールを開放します

今年の夏も「つがる市民プール」を開放しますので、ご利用ください。

- 場 所** 旧柴田小学校プール
開放期間 7月23日(水)～8月8日(金) ※毎週土、日曜日は休みです
開放時間 午前の部 9:30～11:30 午後の部 13:00～15:00
入 場 料 中学生以下30円 高校生50円 一般80円
移動用バス (スクールバス)
 ・運行日 開放期間中(毎週土、日曜日を除く) 毎日運行
 ・区間、発着時間



午前	行き	瑞穂小発	8:50	→	向陽小発	9:00	→	松の館発	9:10	→	市民プール着	9:20
	帰り	市民プール発	11:30	→	松の館発	11:40	→	向陽小発	11:50	→	瑞穂小着	12:00
午後	行き	瑞穂小発	13:00	→	向陽小発	13:10	→	松の館発	13:20	→	市民プール着	13:30
	帰り	市民プール発	15:00	→	松の館発	15:10	→	向陽小発	15:20	→	瑞穂小着	15:30

そ の 他 天候、気温、水温等の状況により、開放の中止や時間変更をする場合があります。

【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



出来島海水浴場、マグアビーチ

7月12日(土)～8月17日(日) 海水浴場を開設します

お願い

- ・海水浴場では、監視員、ライフセーバーの指示に従ってください。
- ・飲酒したときは、海に入らないでください。
- ・遊泳禁止区域への立ち入りはしないでください。
- ・ゴミは各自で持ち帰りましょう。

【問い合わせ先】 商工観光課 電話42-2111(内線433)

「ライフセービング体験」参加者募集

ライフセービングとは水辺の事故をなくすことを目的とした活動です。ライフセーバーが水難事故から身を守る知識や技術を教えますので、興味のある方はご参加ください。

- 開催日** 7月12日(土)から8月17日(日) までの参加可能な日
開催場所 マグアビーチ(車力漁港隣)
募集人数 10人(高校生以上)
参加料 無料
準備物 水着、水中メガネ、ビーチサンダル、バスタオル、筆記用具
申し込み 希望日の2日前までにお申し込みください。



日本ライフセービング協会認定
アドバンスサーフ ライフセーバー
斎藤 俊史 氏

【申し込み・問い合わせ先】 商工観光課 電話42-2111(内線432)

広 告

今すぐあなたの助けになりたい

法律相談は
弁護士会へ

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所
で弁護士の相談が迅速に受けられます。

受付時間 平日午前9時から午後5時
相談料 30分5000円(税別)

[但し、法テラスの扶助が利用できる場合無料]

午前中に電話→当日15時～17時相談可能
それ以外の場合→弁護士を紹介します!

お申込・お問合せは…青森県弁護士会 弘前支部まで
TEL 0172-33-7834



広 告

屋根外壁の塗り替えは 手塗り専門店の
アートに頼んでよかった!



あなたのリフォーム、全力でサポートします

■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(株)
五所川原市セツ館虫流51-29

お問い合わせ、相談は、

0173-33-4713

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

◆ホームページは◆

現在リニューアル中
しばらくお待ち下さい
※8:00から夕方19:00まで毎日楽しく営業中

食育推進事業

親子料理教室・メロン収穫体験

市内でとれた農産物を使った料理教室とメロンの収穫体験を通して食の大切さを学びます。

日時 8月7日(木) 9:30~14:30

場所

親子料理教室(恵方巻)	松の館 調理室
メロン収穫体験※小雨決行	木造越水地区

参加料 1人500円(メロンのお土産付き)

持参物 三角巾、エプロン、剪定ハサミ

対象 市内に在住する親子および家族
(子どもは小学生以上)

定員 先着20組限定

※参加料持参の上、7月29日(火)までにお申し込みください。

【申し込み・問い合わせ先】

農林水産課 電話42-2111(内線411)

農地パトロール(利用状況調査)の実施について

～ 農業委員会からのお知らせ ～

農業委員会では農地パトロール(農地法第30条第1項に基づく利用状況調査)を実施し、遊休農地の把握と農地の無断転用の防止に努め、地域の重要な資源である農地を守り生かす運動を展開しています。

《調査月間》

農地パトロールは、毎年7月から11月までを調査月間として実施しますので、ご理解とご協力をお願いします。



【問い合わせ先】

つがる市農業委員会事務局(柏分庁舎内)
電話25-3820

市税・国保税等の収納窓口を延長します

収納窓口を午後7時15分まで延長します。市税・国保税等の納付や納税相談などにご利用ください。

日程および受付窓口

8月5日(火)～8月7日(木)(3日間)

収納課(市役所1階6番窓口)

納付対象税等

市税、国保税、住宅使用料、下水道使用料、
下水道受益者負担金、介護保険料
後期高齢者医療保険料

納税相談

納税に関する事などは是非ご利用ください。

【問い合わせ先】 収納課 電話42-2111(内線221)

市税等は納期限内に納めましょう

7月 は

「固定資産税」第2期
「国民健康保険税」第1期
「介護保険料」第1期
「後期高齢者医療保険料」第1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2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。

つがる市食生活改善推進員の健康レシピ

トマトとツナのチーズ焼き

エネルギー96kcal、塩分0.2g



【材料】4人分

トマト …………… 大1個

ツナの缶詰 …………… 60g

ピザ用チーズ …… 大さじ4(28g)

粉チーズ …………… 少々

パセリのみじん切り … 少々

マヨネーズ …… 小さじ2(10g)

【作り方】

- ①トマトはヘタを取り除き、横に4等分する。
- ②トマトの上にツナを4等分してのせ、マヨネーズを小さじ1/2ずつのせる。
- ③ピザ用チーズをかぶせ、粉チーズをふる。
- ④アルミホイルの上ののせ、オーブントースターでチーズがとろけるまで加熱し、仕上げにパセリのみじん切りを散らす。

トマトは、ビタミンCやカリウムなどの栄養が豊富です。カリウムには体内の余分な塩分を排泄する効果があり高血圧のリスクを低減することができます。

美味しいトマトはヘタと反対側(トマトのお尻)の先端部分で見分けます。放射状に筋が長く伸びていると熟して栄養価が高くお勧めです。