

つがる市 馬市まつり

新田開拓に尽くした
亡馬へのレクイエム

8/29(金)~31(日)



新田火まつり



主なスケジュール

8/29 (金)	10:00~17:00	県下登山ばやし大会、民謡ほか	市民イベント広場(商工会館前)
	18:30~20:30	演歌ステージほか	市民イベント広場(商工会館前)
8/30 (土)	10:00~12:00	郷土芸能発表会	市民イベント広場(商工会館前)
	13:30~15:30	よさこい馬市	市民イベント広場(商工会館前)
	13:30~	上原げんと杯争奪のど自慢大会	木造中央公民館
	15:40~16:20	木造高校吹奏楽部演奏ほか	市民イベント広場(商工会館前)
	16:40~20:10	バンドライブほか	市民イベント広場(商工会館前)
8/31 (日)	8:00~10:30	つがる市消防団玉落競技大会	木造・古田川
	8:00~15:00	馬力大会	亀ヶ岡公園
	10:00~12:00	民謡・手踊りショーなど	市民イベント広場(商工会館前)
	15:00~17:00	舞踊ショー	市民イベント広場(商工会館前)
	13:30~16:00	馬ねぶたパレード	木造町内
	19:00~21:00	新田火まつり	イオンモールつがる柏



上原げんと杯争奪
のど自慢大会

30日、31日は姉妹都市・北海道白老町「白老牛バーガー」販売



馬ねぶたパレード



馬力大会



県下登山ばやし大会

【問い合わせ先】つがる市馬市まつり実行委員会 商工観光課 電話42-2111(内線433)

第10回つがる市伝統芸能保存フェスタ

日 時 9月12日(金) 13:00 開 場
13:30 開 演

場 所 生涯学習交流センター「松の館」
出演団体 つがる市登山囃子保存会
三方荒神鹿島獅子保存会
弥三郎節保存会
ホーハイ節保存会
木造甚句保存会
出野里獅子踊保存会

入場無料
申込不要

特別出演
木造北保育園



【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(内線16)

食卓から子どものヘルスアップセミナー

ー平成26年度西北地域婦人団体連合会研修大会ー

県内の子どもの肥満傾向を背景に、地域や家庭での食生活を見直すためのセミナーです。参加自由です。ので、お気軽にお越しください。

日 時 8月28日(木) 10:30
場 所 生涯学習交流センター「松の館」
内 容

- かしわ保育園児によるオープニングセレモニー
- 講演(午前)「知っておきたい食の大切さ」
～青森県の子どもの食事の現状から～
・講師 青森県立保健大学教授 中村由美子 氏

○講演(13:00開演)
「子どもの健康とエネルギーとの関係」
講師
作家 神津カンナ 氏



【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(内線11)

地域安全ウォーキングin車力

日 時 9月13日(土) 雨天決行

コース	受付時間	準備運動	スタート
15 キロ	8:00	8:40	9:00
9 キロ	8:00	8:40	9:00
5 キロ	9:00	9:45	10:00

集合場所 スタートおよびゴール
むらおこし拠点館フラット

参 加 料 大人1,000円 中高生500円
小学生以下は無料(ただし保護者同伴)
※昼食、温泉入浴券、保険料含む

申し込み 住所・氏名・年齢・参加コースを記入の上、ハガキかFAXで9月7日(日)までにお申し込みください。

〔昼食〕砂丘麦とろ飯(お代わり自由)

正午より
地元特産品のお楽しみ
抽選会あります



【申し込み・問い合わせ先】

地域安全ウォーキングin車力実行委員会事務局
〒038-3302 つがる市豊富町屏風山1-273
むらおこし拠点館フラット内
電話69-5215 FAX69-5216

広 告

みどりにパワーを 1t=1,000円より販売しています

有機堆肥販売

0173-46-3725

有限会社 光 堆肥センター FAX専用 0173-23-4012
つがる市稲垣町福富笹山97-1(旧つがる市農業開発公社) 光代行も 0173-34-9871

広 告



かわしま接骨院

〈厚生労働大臣免許〉柔道整復師 川嶋 浩靖
〈厚生労働大臣免許〉柔道整復師 川嶋 絵美子

診 療 時 間		
月曜日～金曜日	8:30～12:00	2:00～7:00
土 曜 日	8:30～12:00	1:30～5:00
休診/日曜・祝日 ※急患はお電話下さい		

各種健康保険・交通事故・労災・生保 取扱い

つがる市木造末広41-11 ☎49-1343

若がえり健康教室のお知らせ

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。
平成27年3月まで(月1~2回)全14回開催しています。お気軽にご参加ください。

参加無料
申込不要



	第2回・第3回
日 時	9月3日(水)、9月18日(水) 13:30 ~ 14:30
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 (3つをバランスよく行います)	- 姿勢調整ウォーキング(有酸素運動) いろいろなパターンで姿勢を意識したウォーキングをすることで、普段使っていない筋肉や関節に刺激を与えて運動不足を解消。肥満の予防、改善に効果的です。 - ストレッチ 全身の老化に関わる細胞が活性化し、さまざまな健康効果を発揮する。特に血管が柔らかくなり、若がえります。 - 筋力トレーニング 筋肉に刺激を与えることで全身疲労の回復を早め、基礎代謝が上がり、太りにくい体になります。
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	- けが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。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線306)

「個別健診」指定医療機関変更のお知らせ

広報つがる4月号でご案内しておりました「個別健診」の指定医療機関に変更がありましたので、お間違いないようご注意ください。

エルム女性クリニック 8月1日診療再開 (女性がん検診無料クーポンの指定医療機関にも追加されます)

白生会クリニック木造 8月31日診療終了

軽自動車税の税率が変わります

平成26年度税制改正により、平成27年4月1日から次のとおり軽自動車税の税率が変更されます。

1. 原動機付自動車および二輪車等

車種区分		税率(年額)	
		変更前	変更後
原動機付自動車	50cc以下	1,000円	2,000円
	50cc~90cc	1,200円	2,000円
	90cc~125cc	1,600円	2,400円
	ミニカー(20cc~50cc)	2,500円	3,700円
二輪の軽自動車(125cc~250cc)		2,400円	3,600円
二輪の小型自動車(250cc超)		4,000円	6,000円
小型特殊自動車	農耕用	1,600円	2,000円
	農耕外	4,700円	5,800円
雪上車		2,400円	3,000円
被けん引車		2,400円	3,000円

2. 軽三輪および軽四輪

車種区分		現行税率 ※1	新税率 ※2	重課税率 ※3
軽三輪		3,100円	3,900円	4,600円
軽四輪	乗用自家用	7,200円	10,800円	12,900円
	乗用営業用	5,500円	6,900円	8,200円
	貨物自家用	4,000円	5,000円	6,000円
	貨物営業用	3,000円	3,800円	4,500円

(※1) 現行税率は、平成27年3月31日までに最初の新規登録を受けた車両で、新規登録から一定年数(13年)を経過するまで適用されます。

(※2) 新税率は、平成27年4月1日以降に最初の新規登録を受けた車両で、新規登録から一定年数(13年)を経過するまで適用されます。

(※3) 重課税率は、平成28年度以降に最初の新規登録から13年を経過した環境負荷の大きい自動車に対して、環境配慮型税制(おおむね20%増税)が実施されます。

【問い合わせ先】税務課 電話42-2111(内線211)

つがる市食産業ネットワーク会員募集

1次、2次、3次産業が連携して農林水産物等の付加価値を高め、地域の活性化や新たな産業の創出に取り組む「つがる市食産業ネットワーク」の会員を募集します。つがる市の地域資源に興味、関心のある方ならどなたでも参加できます。(年会費無料)

〈参加メリット〉

- ・ビジネスチャンスが広がります。
- ・新たなビジネスモデルの創出につながります。
- ・各種セミナー、研修等の情報を得ることができます。

〈活動内容〉

- ・会員相互が情報を共有し、新たなビジネスチャンスを生み出すための異業種座談会・交流会の開催
- ・つがる市産農林水産物等の地域資源に関する情報や関係機関が主催する研修会、セミナー等の情報提供

【申し込み・問い合わせ先】 農林水産課 電話42-2111 (内線414)

つがる市消防本部・青森県防災航空隊合同訓練のお知らせ



青森県防災ヘリ「しらかみ」と、つがる市消防本部の合同訓練を実施します。当日は防災ヘリが訓練場所周辺を飛行することにより騒音が発生しますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

開催日時

9月5日(金) 13:30～15:00 (災害発生時、悪天候の場合は中止)

防災ヘリ離着陸場所

岩木川河川公園 (稲垣町)

【問い合わせ先】 つがる市消防本部 警防課 電話42-7745

つがる市食生活改善推進員の健康レシピ

トマトライス

エネルギー：374kcal、塩分1.2g



【材料】 4人分

米 …………… お米用カップ2
洋風スープ …………… 200ml
トマトジュース …… 200ml
鶏もも肉 …………… 100g
A 塩 …………… 小さじ1/2
こしょう …………… 少々
玉ねぎ …………… 1/4個
ホールコーン …………… 60g
赤ピーマン …………… 1個
グリーンピース …… 10g

【作り方】

- ①洗った米、洋風スープを炊飯器に入れて30分おき、トマトジュースを加える。
- ②鶏肉は小さく切り、Aをもみこむ。玉ねぎ・赤ピーマン1cm角に切る。
- ③米に鶏肉、コーン、玉ねぎ、赤ピーマンをのせて炊く。炊き上がったら、グリーンピースを入れてさっくり混ぜ、盛り付ける。

炊飯器で簡単に、さらにトマト嫌いの方にも美味しくいただける1品です。健康を維持増進するためにはバランス(主食・主菜・副菜を揃えたメニュー)のとれた食事が大切です。

広 告

市民のコミュニケーションをお手伝い



お祭り 大会 名人 出産 快 香
中 景 賞 入 タ 産 気 典
元 品 品 オ ル 祝 祝 返
し

カタログ
無料配達

マイモト

TEL42-2118
木造有楽町

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

