



稲わらも大事な資源、有効に活用しましょう

稲わらを焼却する時に発生する煙は、人に害を与え、地球温暖化の原因である二酸化炭素を多量に含んでおり、走行している車の視界の妨げにもなります。

稲わらは貴重な資源です。わら焼きをやめて、土作りや畜産農家へ提供するなど有効活用に取り組み、環境にやさしい農業を推進しましょう。

わら焼きは環境に悪影響

- ◇ぜんそくで苦しんでいる赤ちゃんや高齢者がいます
- ◇視界を失った道路は交通事故誘発の危険があります
- ◇商品や製品に影響を与え、困っている事業者がいます

【問い合わせ先】 農林水産課 電話42-2111(内線327)

保険料は「追納」することができます

保険料の全額免除や一部免除等の承認を受けた期間があると、保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る年金額が少なくなります。これらの期間は、10年以内（例えば、平成26年4月分は平成36年4月まで）であれば、後から保険料を納付すること（追納）ができます。ただし、保険料免除等の承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に保険料を追納する場合は、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

※申し込み後に承認された場合は、通知書と納付書が送付されます。

※追納は古い月分から納めなければなりません。

※納付書記載の期限までに必ず納めてください。

受け取る年金額が増える「付加保険料」の納付がおすすめです

年金情報



月額400円の付加保険料を納めると、将来の老齢基礎年金に付加年金が加算されます。加算される付加年金の額は「200円×付加保険料を納めた月数」で計算し、2年以上受け取ると、支払った付加保険料以上の付加年金が受け取れます。

なお、付加保険料の納付は、申し込みした月分からとなり、後日納付書が送られます。

定額保険料（月額15,250円）と付加保険料を納付期限までに納めることになります。

また、国民年金基金へ加入している方は付加保険料を納めることはできません。

移動年金相談日 日時 毎月第4水曜日10時～15時 (9/24 10/22 11/26 12/24 1/28 2/25 3/25)
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】 市役所市民課 電話42-2111(内線261・267) 弘前年金事務所 電話0172-27-1337

新型インフルエンザ等対策行動計画(案)のパブリックコメントを募集します

市では、新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づき、新型インフルエンザ等対策を総合的に推進することを目的に、つがる市新型インフルエンザ等対策行動計画(案)を作成しましたので、広く市民の皆さんからのご意見を募集します。

募集期限 10月10日(金)

閲覧場所 健康推進課 ※市ホームページでも閲覧可

意見の提出方法 閲覧場所にあります様式にご意見等をご記入の上、次により提出してください。

※様式は市ホームページからも取得できます。

①郵便 〒038-3192 つがる市木造若緑61-1

②FAX 0173-42-3946

③Eメール kenkou_r01@city.tsugaru.aomori.jp

④持参 市役所 1階 健康推進課

※寄せられた意見の概要は、住所、氏名等の個人情報を除き、市の見解とともに市ホームページにて公表します。(寄せられた意見に対して個別の回答はしません)

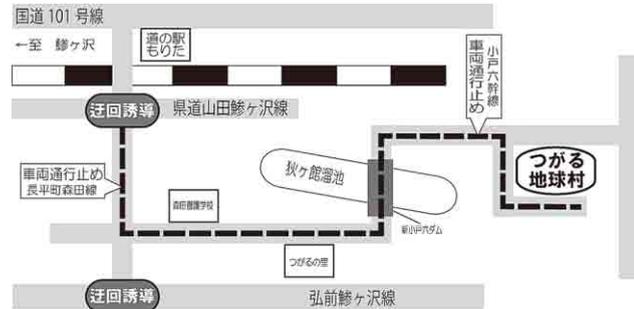
【問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111(内線303)

マラソン大会開催のため 迂回にご協力ください

つがる地球村一周マラソン大会の開催に伴って、コース周辺道路の通行を一部制限しますので、ご迷惑をおかけしますが迂回にご協力をお願いします。

日時 9月28日(日)

- 市道 小戸六幹線 9:00～11:00頃
- 県道 長平町森田線 9:30～10:30頃



【問い合わせ先】

NPO法人つがる市体育協会 電話46-2854

踏切通行止めのお知らせ

JR五能線「十文字踏切」(森田町月見野)は踏切改良工事のため下記の通り全面通行止めとなります。ご不便をおかけしますが迂回路をご利用いただきますよう、ご協力をお願いします

期間 9月22日(月) 22:00から

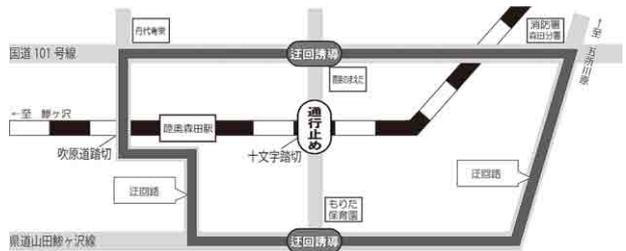
9月25日(木) 6:00まで

場所 JR五能線 十文字踏切
(陸奥森田駅・中田駅間)

施行者 第一建設工業(株) 電話0173-38-3140

発注者 JR東日本弘前保線技術センター

電話0172-28-1970



第46回青森県人形劇まつり

県内の人形劇団体が一堂に集まります。楽しい人形劇をご家族そろってお楽しみください。

日時 9月28日(日) 9:30～12:00

場所 松の館 ※申込不要

演目

1	お口のランドを救え!!	弘前大学児童文化研究会(弘前市)
2	大きなネコ	ピッコロ(青森市)
3	こそっこだだだ	ポンポコ村(平川市)
4	さるのむこさま	つがる(弘前市)
5	やかましい!	おひさま(つがる市)
6	はなになりたい	おひさま(つがる市)

【問い合わせ先】 県人形劇連絡協議会

内山 電話080-5221-6899

第12回「あおり教育の日」推進大会(西北大会)

日時 10月18日(土) 12:30～16:00

場所 松の館

テーマ 子どもたちの健全育成を目指す大人の役割

○講演

県教育委員会学校地域連携推進監
渡部 靖之 氏

○パネラー

連合PTA、子ども会育成連合会、
青少年健全育成協議会、交通安全
母の会連合会 各会員

○コーディネーター

西北教育事務所主任指導主事
片山 好弘 氏

【問い合わせ先】 教育委員会 社会教育文化課

電話49-1200(内線26)

弘前大学「公開講座」受講者募集

2014テーマ「地域課題・生活課題に取り組むために」

「ワーク・ライフ・バランス」や「介護」をキーワードに、地域におけるさまざまな課題について理解を深めましょう。(全3回)

会場 松の館 受講料 無料

募集人員 30人(年齢不問)

申込期限 9月25日(木)

開催日時	テーマ	講師
10月4日(土) 13:00～15:00	「あなたのワーク・ライフ・バランスは大丈夫？」	弘前大学教育学部 教授 日景 弥生 氏
10月11日(土) 13:00～15:00	「自分と相手の身体を守る介護技術と介護予防」	弘前大学保健学研究科 助教 赤池 あらた 氏
10月18日(土) 13:00～15:00	「絆を強めともに地域課題・生活課題に取り組もう」	弘前大学生涯学習教育研究センター 准教授 藤田 昇治 氏

【問い合わせ先】 教育委員会 社会教育文化課 電話49-1200(内線11)

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

卓球

日時：10月12日(日) 開場8:00 開始9:00
 場所：穂波小学校
 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)

ソフトバレーボール

日時：10月26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)
 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
 競技方法：15点3セットマッチ
 男女混合の部は常時2人以上の女子選手が出場すること

ゲートボール

日時：10月13日(月・祝) 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：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

ボウリング

日時：11月2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
 競技方法：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

グラウンドゴルフ

日時：10月19日(日) 開場8:30 開始9:00
 場所：银杏ヶ丘公園
 対象：小学生以上、性別不問
 競技種目：①初心者部 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、貸し出しします

バスケットボール

日時：12月7日(日) 開場8:00 開始9:00
 場所：木造中学校
 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

ニチレクボール

日時：10月25日(土) 開場8:00 開始9:00
 場所：稲垣体育館
 競技種目：1部(小学生と61歳以上)
 2部(中学生以上から60歳まで)
 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。

※組み合わせ
 バスケットボールのみ抽選。
 それ以外は事務局一任とする。



申込期限
 9月26日(金)
 バスケットボールは
 11月21日(金)

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
 (バスケットボール以外は小学生も可能です。)
 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上、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)

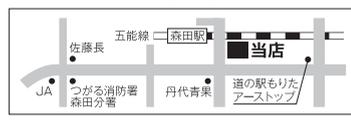
【申し込み・問い合わせ先】NPO法人つがる市体育協会
 つがる市柏総合体育センター
 〒038-3104 つがる市柏桑野木田花崎69
 電話：25-3130 FAX：26-6720
 メール kashiwa@tsugaru-taikyou.jp

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 FAX：46-2769
 メール npo@tsugaru-taikyou.jp
 ホームページ：http://tsugaru-taikyou.jp

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。 当店の店頭にあります。



三浦豊製作所
 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

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) 光代行者 よろしく 0173-34-9871

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

10月7日(火)～10月9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

納税に関することなど是非ご利用ください。

市税等は納期限内に納めましょう

9月 は

「固定資産税」第3期
「国民健康保険税」第3期
「介護保険料」第3期
「後期高齢者医療保険料」第3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3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。

【問い合わせ先】 収納課 電話42-2111（内線221）

秋の全国交通安全運動 9月30日(火)は交通事故死ゼロを目指す日です

9月21日から30日までの10日間は秋の全国交通安全運動期間です。秋の行楽による事故や日没が早まる夕暮れ時の事故の多発が懸念されることから、市民一人一人に交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけることにより、交通事故を防止することを目的とします。

運動の重点

- 子どもと高齢者の交通事故防止
- 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶

つがる市交通安全のつどい

日時 9月19日(金) 17:00～17:50

場所 イオンモールつがる柏
しゃこちゃんコート

プログラム（予定）

- ◎メッセージの伝達 皆さまのご来場をお待ちしております
- ◎アトラクション
- ◎交通安全誓いのことば

【問い合わせ先】 つがる市交通安全対策協議会（市役所総務課） 電話42-2111（内線342）

食育推進事業 体にやさしい料理教室 参加者募集

つがる市産の農産物を使った栄養バランスのとれた体にやさしい料理講習会を開催します。食を通して家族みんなの健康づくりを学びましょう。料理初心者の方も大歓迎です！

日時 10月21日(火) 9:30～13:30

場所 松の館 調理室

内容 枝豆とシラス入りご飯・彩りスープ 他

参加料 1人500円

持ち物 三角巾、エプロン

定員 先着30人

申込締切 10月14日(火)

【問い合わせ先】 農林水産課 電話42-2111（内線441）

つがる市食生活改善推進員の健康レシピ

ほうれん草と菊のおひたし

エネルギー：23kcal、塩分0.2g



【材料】 1人分

ほうれん草 …………… 60g
菊 …………… 10g
めんつゆ（3倍濃縮） …… 2ml
すりごま …………… 1g

【作り方】

- ①ほうれん草は洗って4cm位長さに切り茹でる。
- ②菊は酢少々を入れた熱湯で茹でる。
- ③器に①と②を入れ、めんつゆとすりごまをかける。

緑黄色野菜の代表格のほうれん草と、ほろ苦く食感の良さもおいしい菊を合わせた、おひたしです。すりごまの風味を加えることで、少量の醤油でもおいしくいただけます。

～野菜は一日350gを目標に摂りましょう～