



広報 つがる

新田の歴史が彩る日本のふるさと

2 0 1 4

9月号

No.153

勇気と愛は海を超える

8月3日、マグアビーチ（富岡町）で第25回チェスポローカップ水泳駅伝が開催され、39チームによる白熱した競技が展開されました。

【関連2ページ】



208人がゴール目指し力泳

チェスボローカップ水泳駅伝



勢いよくスタートする選手たち



バス市参加者の選手宣誓



新記録でレディースクラスを制した「The あいこ」



力強い泳ぎを見せる常連の参加選手



オープンクラス優勝の「TEAMおっぴ〜 引退記念レース」



泳いだ後はメロンで栄養補給

最後に「チェスボローカップ！」の掛け声で思いを未来へつなく



10200km

つがる市

通算達成距離

5403.67km

目標まであと

4796.33km

バス市

「勇気と愛は海を越える」を合言葉に第25回チェスボローカップ水泳駅伝が8月3日、マグアビーチ（富港町）で開催され、県内外から参加した39チーム208人が観客の声援を受けながら熱戦を繰り広げました。この大会は参加者全員の泳いだ距離を合計し、つがる市と姉妹都市米国メーン州バス市との直線距離1万2000キを泳ぎつなぐことを目標に毎年開催。今年の合計距離は128・4キで通算距離は5403・67キとなりました。

クラス	優勝	タイム
オープン 1000m×5	TEAMおっぴ〜 引退記念レース (五所川原市)	1時間 3分30秒
ハーフオープン 500m×5	彩乃と愉快的な 仲間たち (弘前市)	36分12秒
シニア 500m×5	脇坂組 (西東京市)	37分54秒
レディース 500m×5	The あいこ (中泊町)	33分51秒



つがる市成人式

自覚を持って
未来へ旅立つ



久々に再会した恩師や友人と記念撮影



平成26年度つがる市成人式が8月15日、松の館で開催され、対象者385人のうち279人が出席し、大人としての新たな一歩を踏み出しました。

式典で福島市長は「若さという最大の武器を生かしながら、結果を急ぐことなく、歩みが続けてください」と式辞を述べ、成田悦雄教育委員長が新成人へ記念品を贈呈。新成人を代表して長内涼さんが「今まで支えてくださった両親に感謝し、これからは何事に対しても自らの責任で行動します」と述べ、大人の仲間入りへの自覚を新たにしました。真新しいスーツ姿や色鮮やかな振り袖姿などの新成人は徐々に再会した友人らと会場の至る所で記念撮影。最後にお楽しみ抽選会で盛り上がりました。



抽選会で豪華賞品当たりました



誓いのことばを述べる長内涼さん

新成人の抱負

- 工藤美咲さん（木造）
みんなに平等な看護師になって地元で働きたい。
- 福士佳奈さん（森田）
無事に成人を迎えることができて親に感謝しています。
- 永澤翔さん（柏）
責任を持って行動できる大人になりたい。
- 蝦名綾華さん（稲垣）
社会人として責任を持ち、仕事などを頑張りたい。
- 小寺諒さん（車力）
自分でできることから一つ一つこなしていきたい。



式の運営に協力してくれた実行委員のみなさん



旬の味覚を満喫

メロン・スイカフェスティバル開催



スイカ早食いに挑戦

つがる地球村で8月10日、「つがる市メロン・スイカフェスティバル」が開催され、県内外から訪れた観光客がつがるの旬の味覚を満喫しました。

このイベントは、つがる市が全国有数のメロン、スイカの産地であることをPRしようと、つがるブランド推進会議が3年前から開催。市内の各出荷団体や商工会などの職員が実行委員会となって運営にあたっています。当日はあいにくの雨でしたが、即売会にはたくさんの人が訪れ、甘さたっぷりのメロンやスイカを買い求めていました。会場となったお祭り広場では、メロン・スイカの早食い大会や流しソーメンなど多彩な催しも行われ、大いに盛り上がりました。

また、北海道白老牛のバーベキュー、よさこい知床群会の演舞、大抽選会なども行われ、訪れた家族連れらは、楽しい1日を過ごしていました。



メロン皮むき大会



家族揃ってゲームに参加



甘くておいしいスイカやメロンを味わう



雨にも負けないパフォーマンスを披露



大好評の流しソーメン



北海道白老牛バーベキュー



スイカを買い求める来場者

三新田まつりで商店街にぎわう

三新田まつり実行委員会(長谷川靖久会長)による「夜店まつり」が7月22、23日に開催され、訪れた多くの市民らでにぎわいました。

木造地区の有楽町、千代町商店街を歩行者天国として開放した会場では、至る所でマジックショーやバルーンパフォーマンス、ジャズ演奏、地元園児たちによる踊りなどのイベントが行われ、多くの観衆を楽しませていました。

7月20日には、下木造地区のかっぱ広場周辺で伝統の「とうろう流し」が行われ、参加者は古田川をゆっくりと流れる家内安全や学業向上などの願いを込めた灯籠を静かに見守りました。



歩行者天国でパフォーマンス披露



花嵐桜組の大旗振り披露

多彩な催しを楽しむ フラット夏まつり

むらおこし拠点館活性化協議会(工藤嘉津彦会長)による「フラット夏まつり」が7月27日に行われ、多くの来場者が祭りを楽しみました。

この日は弘前市のよさこいチーム「花嵐桜組」が演舞や大旗振りを披露。ネブタや大間町のマグロなどを表現した華やかな舞いが観衆を魅了しました。

また、会場では地元の歌謡クラブ「楽歌声の会」による歌謡ショーや商品を多数取り揃えたビンゴゲーム、生バンド演奏、盆踊りなどさまざまなイベントも開催。多くの家族連れらが1日中祭りを満喫しました。

かしわ盆踊りで交流の輪

8月16日、イオンモールつがる柏駐車場で「かしわ盆踊り」が開催され、約1000人の市民らが交流と親睦を深めました。

初めに成田昭司実行委員長が「津軽の短い夏を一杯踊って楽しんでください」とあいさつ。やぐらの上では市内外から参加した24団体が趣向を凝らした衣装で組み踊りを披露。やぐらの周りでは、大人も子どもも一緒に二重三重の輪になり、柏音頭などに合わせて心地よい汗を流していました。

また、かしわネブタ会によるネブタ運行や、フィナーレでは大輪の花火も打ち上げられるなど、来場者にはにぎやかな夏のひとときを過ごしていました。



やぐらの周りで踊りを楽しむ参加者



田小屋野貝塚の解説を聞く参加者

遺跡散策で縄文に思いはせ

NPO法人つがる縄文の会(川嶋大史会長)が主催する「田小屋野貝塚ウオーク」と「JOMON亀ヶ岡遺跡まつり2014」が8月16日、しゃこちゃん広場を主会場に開催されました。

田小屋野貝塚ウオークでは市内外から参加した約120人が、市教育委員会の佐野忠史学芸員による遺跡発掘状況の解説に耳を傾けながら、同貝塚と亀ヶ岡遺跡周辺を散策しました。

亀ヶ岡遺跡まつりでは、木造高校吹奏楽部によるオープニング演奏に続いて、川嶋会長が「縄文遺跡群の世界文化遺産登録を目指して気運を盛り上げましょう」とあいさつ。地元園児らの太鼓披露や今年の市ネブタ大賞に輝いたネブタ「縄文荒吐族」が会場周辺を運行し、祭りを盛り上げました。

市民が姉妹都市交流で相互理解を図る

つがる市の姉妹都市（ふるさと交流都市）

米国メイン州バス市：明治22年に車力沖で座礁したバス市の貨物船「チェスボロー号」の乗組員を旧車力村民が救助。この史実を現代に受け継ごうと交流が続けられています。平成18年7月6日姉妹都市提携

北海道白老町：大正時代の第3代の白老村長・平田源三郎氏が旧森田村出身だったことがきっかけとなり、平成17年7月31日に姉妹都市提携

千葉県柏市：旧柏村と国内で唯一の同名自治体だったことがきっかけとなり、交流開始。平成17年7月23日に「ふるさと交流都市」を提携

バス市訪問団と交流を深める 訪問団がつがる市にホームステイ

8月1日から10日までの10日間、姉妹都市である米国バス市の訪問団12人がつがる市に滞在し、ホームステイや交流イベントを通して友好を深めました。6日、市役所を訪れた一行は福島市長と対談。訪問団代表のジョン・ポーラス市議会議員は「たくさんの貴重な出会いがあり、両市お互いの理解を深めて絆をより強くすることができた。これからも交流を続けたい」とあいさつ。高校生のホリー・ステグナさんは「日本を訪れることは小さい頃からの大きな夢だった。夢を叶えてくれたこのプログラムに感謝しています」と喜んでいました。滞在中は、柔道や書道、茶道など日本の文化を体験。ホストファミリーや市民と交流を深めながら、日本の夏を満喫しました。



福島市長と記念撮影



木造高校で柔道部入門



茶道のマナーを学ぶ



木造中学校で模擬授業

白老町の歴史と文化を学ぶ

市内の小学5年生20人が、8月7日から9日までの日程で北海道白老町を訪問し、姉妹都市について見聞を広めました。児童たちは仙台藩元陣屋跡で白老町の歴史を学習。アイヌ民族博物館では、アイヌの文化や踊りを体験しました。白老町児童との交流では、両市町の特産品を使った料理の開発やゲームなどにより、お互いの友好を深めました。



つがる市・白老町の児童で記念撮影

柏市でサッカードリーム事業

柏市で7月18日から20日、サッカードリーム事業が開催され、本市の5、6年生26人が参加しました。この事業は柏市を拠点とするプロサッカークラブ「柏レイソル」の協力により行われ、参加した児童はプロクラブのコーチが指導するサッカースクールで基本動作などを学びました。また、日立柏スタジアムで「柏レイソル」の試合も観戦しました。



サッカーの指導を受ける参加者

大舞台での抱負を語る

相撲

木造中相撲部

県中学校体育大会準優勝で8月6日から山形県で開催される東北大会への出場を決めました。主将で3年の石岡弥輝也君(写真左端)は「全勝して優勝目指します」と話していました。石岡君は8月22日から開催される全国大会(徳島県)へも出場します。



剣道

木造中女子剣道部

県中学校体育大会準優勝で8月4日から開催の東北大会(宮城県)へ出場。3年の江良桃香さん(写真前列中央)は個人戦で優勝し、8月17日から開催される全国大会(高知県)へも出場します。江良さんは「支えてくれた皆さんに感謝し、予選突破を目指します」と話していました。



卓球

中川舞香さん (木造中3年)

東北中学校卓球大会女子個人の部で3位の成績を収め、8月22日から徳島県で開催される全国大会への出場を決めました。中川さんは「気持ちで負けないように頑張ります」と話していました。



**バレー
ボール**

稲垣少年クラブ 稲垣中女子バレーボール部

稲垣少年クラブは全日本バレーボール小学生県大会で優勝し、8月13日から開催の全国大会(東京都)への出場を決めました。主将の佐藤壮太君(稲垣小6年)は「みんなで声を掛けあって優勝目指します」と話していました。

稲垣中女子バレー部は県中学校体育大会準優勝で東北大会(8月8日、宮城県)へ出場。主将の加藤佳恋さん(3年)は「全国大会まで勝ち進み、ベスト8を目指します」と抱負を語りました。



野球

稲垣中野球部

県中学校体育大会準優勝で8月6日から福島県で開催される東北大会へ出場。主将で3年の対馬竜之介君は「自慢の守備を中心に打撃の流れをしっかりとつなぎ、一戦必勝で悔いを残さない試合にします。」と話していました。



ブランドメロンが高価格で取引された競り売り

東京、近畿、東海でつがるブランドをPR

つがるブランド推進会議は8月5日、近畿地区の食流通の中核を担う大阪市中央卸売市場内で仲卸業者を対象とした市産メロンの試食宣伝会を開催しました。

午前5時すぎ、福島市長は「今年は玉伸びが良く質の高いメロンに仕上がりました。味をご確認ください」とあいさつし、市場内の一角に試食用メロンを準備。最新式の選果機で形や糖度を厳選したタカミメロンは「甘い」、「おいしい」と業者から口々に高い評価を得て、引き続き行われた競り売りでも高価格で取引されていました。同会議は8月2日から5日まで、東京都内、西宮市、東海市内のスーパーでもメロンやスイカなどの試食販売会を行いました。

石田カチエさん、吉田トシエさん100歳おめでとう

大正3年生まれの石田カチエさん（森田町）が7月23日、吉田トシエさん（木造）が8月12日に満100歳を迎えられ、市から顕彰状と記念品が贈られました。

石田さんは子ども5人、孫11人、ひ孫11人、玄孫2人に恵まれました。入所している明光園での顕彰式に駆け付けた長男の榮市さんによると、食べ物に好き嫌いはなく、近所の人に裁縫や手芸を教えるほど手先が器用だったそうです。

柏風園に入所している吉田さんは子ども6人、孫15人、ひ孫21人、玄孫1人。長男の謹治さんは「趣味のゲートボールが健康づくりになっていた。何でもマイペースにゆっくりやるのが長寿の秘訣では」と話していました。



石田カチエさん



吉田トシエさん



着任のあいさつをする臼田司令(右)

車力分屯基地に臼田基地司令が着任

航空自衛隊第21高射隊・車力分屯基地の保坂光人隊長兼基地司令が8月1日付けで離任となり、同日、新たに臼田崇2等空佐が基地司令として着任しました。

臼田司令は大阪府枚方市出身の39歳。ペトリオットシステムなどの高射整備を専門とし、航空自衛隊第2術科学校（静岡県浜松市）から着任しました。

8月6日、着任のあいさつに市役所を訪れた臼田司令は「青森県に住むのは初めてなので、雪が少し心配。こちらに来て早速食べたメロン、スイカはとてもおいしかった。チェスボローカップや馬市まつりに参加することを楽しみにしている」と話していました。

車力通信所指揮官にチャンブレス少佐が就任

ミサイル防衛用早期警戒レーダー「Xバンドレーダー」を管理している米陸軍車力通信所の指揮官交代式が8月8日、航空自衛隊車力分屯基地で行われ、マシュー・チャンブレス少佐が新たな指揮官に就任しました。少佐はカンザス州の陸軍指揮幕僚大学校からの着任。前任のトーマス・ストックトン少佐はオクラホマ州のシル基地へ赴任となります。

8月15日、福島市長へあいさつに訪れたチャンブレス少佐は「地域の方々と新たな関係を築いていきたい」と話していました。また、指揮官への助言や部隊の指導を行うジョージ・ループリクト先任曹長も新たに着任しました。



福島市長(左端)へあいさつに訪れた(左から)ストックトン少佐、チャンブレス少佐、ループリクト先任曹長

メロンロードパトロール隊出動!

メロン・スイカの本格的な収穫時期に合わせて、盗難を未然に防ぎ生産者が安心して収穫できるよう、市防犯協会、警察署、防犯指導隊、自主防犯パトロール隊が連携して「メロンロードパトロール隊」を結成し盗難防止に努めています。

7月31日、市役所玄関前で行われた出発式で福島市長は「つがるブランド農産物を楽しみにしている消費者のために自分たちで守りましょう」とあいさつ。市防犯指導隊の手嶋成信総隊長は「農家の皆さんが丹精込めて育てた農産物を安心して収穫できるようパトロールを強化します」と決意を表明しました。出発式後、隊員らは車に分乗し木造菰槌地区のメロン畑などを巡回しました。



メロン畑を巡回するパトロール隊



園地でメロン収穫を楽しんだ参加者

「一坪地主」がメロンの収穫を体験

つがるにしきた農協による「メロン一坪地主収穫体験ツアー」が8月4日から6日まで行われ、抽選で選ばれた首都圏などからのツアー客22人がメロンの収穫を体験しました。

4日、一行は木造越水地区の長谷川孝一さんのメロン畑を訪問。長谷川さんからおいしいメロンの見分け方などを聞きながら、大きく育ったタカミメロン2個を収穫し、試食用のメロンを味わいました。東京都町田市から参加した高村光恵さんは「3回目の応募でやっと当たった。畑の中で食べるメロンは新鮮で、甘みがスッキリしておいしい」と喜んでいました。この後、参加者は埋没林や高山稲荷神社など市内の名所を巡り、つがるの魅力を楽しみました。

繁田地区で自主防災訓練

繁田自主防災会（今彦衛会長）は7月25日、繁田集会所で防災訓練を行いました。

訓練は会の結成後初めて行われるもので、地元住民約30人が参加。男性班は集会所前に大型テントを組み立て災害相談所を設営し、女性班は炊き出し訓練を行いました。

また、集会所では市の消防職員による救命講習会が行われ、参加者は心肺蘇生法や自動体外式除細動器（AED）の使い方の説明に真剣に耳を傾けていました。今会長は「災害発生時は地域住民が団結して被害を最小限に食い止めなければならない。万一に備え、技術を身に付けておきたい」と話していました。



心臓マッサージを実践する参加者



真剣に料理に取り組む参加者

料理作りで食の大切さ学ぶ

8月7日、市食育推進応援隊（藤本フミ子代表）が松の館で料理教室を開催し、参加した親子連れなど15人が調理する楽しさを味わいました。

この教室は、食の大切さを学んでもらおうと毎年開催されているもので、参加者は地元野菜を使ったサラダやわかめのすまし汁作りに挑戦。子どもたちは慣れない手つきながらも一生懸命料理していました。車力地区から参加した村上向日葵ちゃん（5）は「緊張したけど上手に出来た。おうちでもお料理のお手伝いしたい」と話していました。また、この日は立秋の節分にちなんで長さ5cmの恵方巻き作りにも取り組み、全員で息を合わせながら見事に完成させました。

国際交流員と外国語指導助手が着任



ストリンズ・インガ

Inga Strinz

米国ミネソタ州出身

国際交流員

つがる市民の皆さま初めまして。私はストリンズ・インガと申します。このたび国際交流員としてつがる市役所の総務部企画調整課に勤務することになりました。

出身地ミネソタ州は、アメリカ中央部の一番北に位置しており、五大湖の中で最も大きなスペリオル湖の隣です。このため、つがる市と同じように、自然豊かで四季をたっぷり味わえる場所です。ミネソタ州は、冬は寒いですが、雪の量はつがる市よりかなり少ないかと思います。とはいえ、スキーをはじめとする様々な冬のアクティビティーが楽しめます。

私は中学生の頃から兄と一緒にインターネットで日本のアニメや番組を見るようになり、いまだに大変貴重な思い出となっています。高校生の時は日本語の授業を受け、大学に進学後も日本語・日本文化を中心に研究を行いました。

これからつがる市民の皆様と交流して日本への関心、そして国際交流を深めることを心から楽しみにしております。これからよろしくお願いします。

はじめまして。ジョバンニ・ペレズです。ロサンゼルス出身です。つがる市には自然がたくさんあり、地域の人たちもとても親切です。私の父は農家で、ズッキーニやスイカ、チリ等の野菜を作っているの、つがる市の風景を見た時はとても嬉しかったです。

大学生の時は、大学の留学センターで働いていました。日本や台湾、中国などから来た留学生や先生と現地の大学生との交流プログラムを作ったり、英語を教えたりしました。私は英語を教えることがとても好きなので、先生になれてとても嬉しいです。

また、私はスポーツが好きです。サッカーを7年間、ゴルフを8年間、バスケットボールは3年間やりました。

最後に、私はアメリカ人ですが、両親はメキシコ人なので、メキシコの文化も教えることができます。これからつがる市でお世話になります。どうぞよろしくお願いします。



ジョバンニ・ペレズ

Perez Giovanni Emmanuel

米国カルフォルニア州出身

外国語指導助手



レベッカ・エバンス

Evans Rebecca Constance

米国アリゾナ州出身

外国語指導助手

はじめまして。アメリカのアリゾナ州から来たレベッカ・エバンスと申します。森田地区と柏地区の小・中学校で外国語指導助手として働きます。

私の出身地のアリゾナ州は砂漠ですから、我慢できないほど暑いところです。冬は穏やかです。私はそういう天気慣れしていますので、冬には皆さんの温かい思いやりでどうぞ見守ってください。アリゾナ州立大学で日本語を専攻しましたが、まだまだ日本語の能力が足りない、ご協力をお願いします。趣味は読書や水泳や手工芸や歌などです。カラオケが大好きですから、いつか一緒に歌えるといいと思っています。

ずっと前から先生になりたいと思っていました。児童生徒の皆さんと一緒に勉強すること、学校で皆さんの笑顔に会えることを心より楽しみにしています。

これから一生懸命頑張りますので、どうかよろしくお願いします。

こんにちは、つがる市の皆さん！私はALTのディビッド・モアと申します。アメリカ合衆国の中央部にあるネブラスカ州から来ました。

私の趣味は、音楽を聴くこと、ギターを弾くこと、スケートボードに乗ることです。現在22歳で大学を卒業したばかりです。大学では国際学を専攻していたので、諸外国の文化について学ぶことに大変興味を持っています。つがる市に着いてまだ何日もたっていませんが、会う人みんながとても良くしてくれ、助けてくれます。青森県は本当にきれいな土地です。ここに住めることにとても感謝しています。私はもうすぐ始まる英語の授業をとても楽しみにしており、ALTとして最善を尽くしたいと思っています。もし、街で私を見かけたら、どうぞ声をかけてください。

このような素晴らしいコミュニティの一員としての生活を楽しみにしています。



ディビッド・モア

Moore David Maynard

米国ネブラスカ州出身

外国語指導助手

市営住宅〈空家〉入居者募集

公営住宅

団地名	空家番号	所在地	建築年度	構造	浴室	浴槽	給湯器	油タンク	アンテナ	汚水処理	家賃月額(円)
浦船団地	14-4号	木造浦船 135-16	S61	簡易耐火2階建 5連戸3DK	○	×	×	×	○	汲み取り	14,500～21,600
かしわ 団地	52号	柏桑野木田 幾世24-7	H18	木造平屋 1戸建2LDK	○	○	○	○	○	下水道	25,100～37,300
鶴野団地	8号	柏桑野木田 鶴野7-2	H4	木造2階建 5連戸3DK	○	○	○	○	○	下水道	19,400～29,000
森田若緑 団地	9号	森田町上相野 若緑63-1	H8	木造平屋 2連戸2LDK	○	○	×	×	×	浄化槽	19,000～28,300
牛潟団地	A-5号	牛潟町大田光 66-42	H12	木造平屋 1戸建3LDK	○	○	○	○	○	下水道	25,000～37,200
富范団地	A-9号	富范町莊野 61-37	H12	木造平屋 1戸建3LDK	○	○	○	○	○	下水道	25,000～37,200
屏風山 2号団地	7号	車力町屏風山 528	H22	木造平屋 2連戸2LDK	○	○	○	○	○	下水道	24,500～36,500

特定公共賃貸住宅

第2月見 野丘団地	特5号	森田町森田 駒ヶ渕30-16	H9	木造平屋 1戸建3LDK	○	○	○	○	○	浄化槽	45,000～65,000
岩木団地	48号	柏上古川房田 152-1	H8	木造平屋 2連戸2LDK	○	○	○	○	○	浄化槽	40,000～50,000

募集期間	9月16日(火)～9月26日(金) ※入居可能予定日は10月下旬頃となります。										
入居者資格	①世帯の収入が政令で定める収入基準であること。 [政令で定める基準：月額158,000円以下(特定公共賃貸住宅は158,000円を超え487,000円以下)] ②現に住宅に困窮していることが明らかな方であること。 ③税を滞納していないこと。 ④入居希望者または同居しようとする親族が暴力団員でないこと。										
必要書類	①入居希望申請書(市役所建築住宅課にあります) ②平成26年度所得証明書(入居者、同居者) ③全税目に未納がないことの証明書(用紙は市役所建築住宅課にあります) ④入居(同居)予定者が現在居住している世帯全員の住民票 ⑤入居希望者または同居予定者で障害者手帳の交付を受けている方はその写し ※申込者の状況によりその他の添付書類が必要となる場合があります。										
選考方法	応募書類を審査の上、10月中旬に選考予定										
その他	・お申し込みの際は印鑑をご持参ください。 ・選考された方は、敷金家賃3カ月分、連帯保証人2人が必要になります。										

公営住宅【随時募集】

団地名	空家番号	所在地	建築年度	構造	浴室	浴槽	給湯器	油タンク	アンテナ	汚水処理	家賃月額(円)
中塚団地	2号	車力町屏風山 1-96	S51	簡易耐火平屋建 2連戸3K	○	×	×	×	×	下水道	6,500～9,800
中塚2号 団地	6号	車力町屏風山 1-115	S54	簡易耐火平屋建 3連戸3K	○	×	×	×	×	下水道	8,100～12,000
月見野丘 団地	10号	森田町森田 月見野572	S63	木造平屋 1戸建2LDK	○	×	×	×	○	汲み取り	12,800～19,000
月見野丘 団地	18号	森田町森田 月見野356-10	H2	木造平屋 1戸建2LDK	○	×	×	×	○	汲み取り	13,500～20,200
第2月見 野丘団地	38号	森田町森田 駒ヶ渕30-16	H9	木造平屋 2連戸2LDK	○	○	×	×	×	浄化槽	18,300～27,300

- 募集期間：随時募集します。 ●入居資格・必要書類等：上記に準じます。
 ●選考方法：応募書類を審査の上、随時入居者を決定します。

随時募集しているため、すでに入居者が決定している場合がありますのでご確認ください。

【申し込み・問い合わせ先】建築住宅課 電話42-2111(内線383・386)

進んでリスクを減らしましょう

つがる市では胃がん撲滅事業の一環として、ピロリ菌の検査および除菌治療を行っています。この事業はつがる市、つがる市民診療所、弘前大学医学部の3者連携により実施しており、対象者は無料で受診することができます。今回は、つがる市民診療所の岩村秀輝所長にピロリ菌の生態や除菌の必要性などについて、インタビューしました。



いわむらひでき
岩村 秀輝 所長プロフィール
昭和31年金木町（現五所川原市）生まれ。弘前大学医学部大学院卒。昭和63年木造町立成人病センターに着任。平成26年つがる市民診療所初代所長に就任。専門は一般内科、消化器、血液。弘前市在住。趣味はガーデニング、自転車。

―ピロリ菌はどんな細菌ですか？

正式名称はヘリコバクター・ピロリ菌。昔から存在していました。が、発見されたのは1980年代と認知されてからは日が浅い細菌です。元来胃の中は胃酸によって強い酸性で、継続的に住める菌はいないと考えられていましたが、ピロリ菌はウレアーゼという酵素で酸性をアルカリ性に中和する機能を持っているので、一度感染すれば除菌しない限り生涯住み続けます。

―ピロリ菌感染者のリスクを教えてください。

いろいろなリスクがあります。胃潰瘍、十二指腸潰瘍はもちろんですが、一番注目されているのは胃がん。一度感染するとほとんどの人に胃炎が起きます。何十年もかけて萎縮性（胃の粘膜が薄くなる）胃炎が進行し、高度な萎縮となって胃がんが発展します。進行速度

に個人差があり、多くの人は慢性胃炎で一生を終えますが、萎縮が高度になると年間100人に1、2人の割合で発症します。ストレス、喫煙、糖や塩分の取り過ぎなどの環境因子が加われば、さらに確率は高まります。統計では胃がんになった方の90%以上がピロリ菌に感染しています。

―どのようにピロリ菌は感染するのですか？

経口感染です。昔は井戸水を使用したり、食品の保存が不十分だったりなど衛生環境の問題での感染が考えられましたが、上下水道や冷蔵庫が発達した現在では、家庭内での経口感染が一番の原因と考えられています。特に5歳までの幼児期は免疫が不十分なので、母親や家族からの食べ物の口移しなどには注意が必要です。

―普段の生活でピロリ菌は除菌できるのですか？また自然に治癒することはありますか？

通常の生活では除菌できず、自然に治癒することは難しいでしょう。最近ではピロリ菌の増幅を抑制する健康食品も出てきていますが、除菌までにはいたらないのが現状です。

つがる市のピロリ菌判定方法は便による検査キットを使用しているのがメリット。自宅に居ながら簡単に検査でき、検査機関に直接郵送できるので、病院へ足を運ぶ

「健康習慣」を紹介します

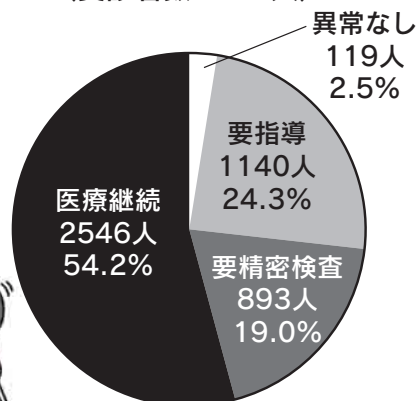
市では、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の発症や重症化を予防するため、総合健診を実施しており、1年間に約4500名の方が受診しています。健診結果の判定は「異常なし」、「要指導」、「要精密検査」、「医療継続」と4つに区分されますが、平成25年度は右グラフのとおり「医療継続」の方が最も多く、「異常なし」の方が最も少ない状況でした。ここ数年では受診率が年々増加していますが、「異常なし」の割合は微減の状態が続いています。そこで今回は、平成21年度から25年度までの5年連続で「異常なし」だった7名のうち、6名の方をインタビュー。皆さんの生活習慣における共通点や健康について心掛けていることなどを紹介します。

生活習慣における共通点

- ・適正体重を維持している
- ・たばこを吸わない
- ・過度な飲酒をしない
- ・熟睡感がある
- ・運動や仕事、趣味と積極的に体を動かしている
- ・ストレスを発散し、上手に気持ちの切り替えができる



平成25年度健診判定区 (受診者数4698人)



●胃がん撲滅 検診事業概要

対象者

20歳～39歳男女

実施期間

平成24～28年までの5年間

除菌の方法

検査キット（採便）による陽性者に、胃力メラ検査実施後、除菌薬を投与。

申込方法

①健康推進課へ電話

（42-2044）で申し込み

②健康推進課、稲垣・車力出張所、すまいるプラザへ申込書提出

※申込書は受付場所にあります。

費用
無料

手間も省けます。ただし、夏場は郵便ポスト内の温度が上昇するなど、判定結果に影響がでるおそれがありますので、直接市役所に提出してほしいと思います。

―除菌治療はどのように行われるのですか？

一次から三次まで段階的に除菌治療が行われます。一次除菌では胃薬と抗生物質2種類を朝夕1週間服用します。1カ月後に判定を行い、菌がなければ除菌成功（二次除菌での成功率は70%弱）。二次除菌では胃薬と一次の時と組み合わせを変えた抗生物質2種を服用。この時点で90%以上成功し、三次除菌はごくまれなケースです。服薬しただけでは不十分で除菌したとは言えないので、必ず判定を受けて結果を確認してください。つがる市では検査から除菌治療まで無料で行うことができます。

―市民の皆さまへコメントをお願いします。

衛生環境の向上でピロリ菌の感染者が減り、将来的には胃がん発症の確率も低くなるだろうと予測されています。だからと言って何も行動しないのはよくありません。加齢とともに保菌者の胃の萎縮は少しずつ進行しますし、若いうちに除菌した方が予防効果も高いので、早めの除菌をお勧めします。一度感染した方は2年に1度でも検査して、ケアするのがよいでしょう。除菌していなければ、胃がん再発の可能性が高いというデータがあります。

胃がんはピロリ菌感染に始まる慢性的感染症からの発症と考えてください。家族に胃がんだった方がいる方は、遺伝を心配するのではなく、ピロリ菌の家族間感染を注意して是非検査してほしいと思います。防ごうと思えば防げるものですので、進んでリスクを減らしましょう。

つがる市民診療所からのお知らせ

内科の「くすり診察日」を設けました

外来待ち時間の短縮を図るため、いつものお薬で全く変更のない内科定時薬をご希望の方に続きまして、次のとおり新たに内科定時薬診察日（くすり診察日）を設けました。

なお、その他の曜日はこれまでどおりの診察となります。

※定時薬とは、慢性疾患の方で定期的に処方されているお薬

実施日 毎週木曜日 受付時間 13:45～14:45 ※13:00から受付整理券を発行

診察時間 14:00から その他 受付が終わりましたら、窓口で診察券をお出しください。

【問い合わせ先】つがる市民診療所 電話42-3111



健康について心掛けてる人



七戸竹男さん 男性 55歳 森田

10年前に健診を受けた際、異常がありましたが、大したことはないと思い放置しました。すると翌年の健診では血圧が上昇。それ以来、塩分を控えること、妻が食卓に出す野菜料理を食べることなど、食事に気を付けるようにしています。

S・Yさん 女性 64歳 木造

仕事は忙しいが、くよくよせずに職場の雰囲気盛り上げることが好きで、地区の集まりでも踊りをやって楽しんでいます。また、1年に1～2回は献血を行い、健診の合間の健康チェックに活用しています。

K・Fさん 女性 52歳 車力

適度な晩酌を一日の終わりの楽しみにして、ストレスを解消しています。健診を受けて10数年になりますが結果は毎回「異常なし」であり、自分では「異常なし」が普通であると思っています。

K・Dさん 男性 85歳 森田

庭木の手入れや草取りなど、黙って家にいることはなく何かしら体を動かしています。健診を受けることによって病気の早期発見につながるといいますし、異常がなければ安心します。

K・Mさん 女性 61歳 車力

毎朝起きると体重を測るなど、いつでも体重を測ることができるように体重計を居間に置いています。冬は体重が増えやすいので、体重の値をグラフ化し、増えると運動量を増やすようにしています。

K・Rさん 女性 73歳 車力

1日3食の食事を摂っており、夕食はカロリー控えめにしています。また、10年前からラジオ体操を毎日行っています。健診を受けた後、健診結果が手元に届くまで気になり、「異常なし」という結果を見て安心し、いつもどおりの生活を続けます。

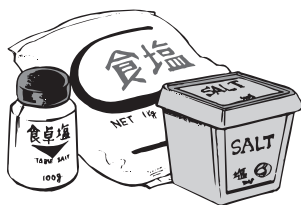


食塩感受性と高血圧

以前より塩の摂り過ぎが、高血圧の原因として重要な事は知られています。世界の様々な民族を対象とした疫学調査からも、食塩摂取量と高血圧発症とは相関がある事が示されています。

食塩の過剰摂取が高血圧の主因である事は明確ですが、食塩に対する血圧の反応は個人差があるのも事実です。

本態性高血圧は、食塩に対する昇圧反応性から食塩感受性と非感受性に分ける事ができます。日常診療では簡便に2つに分ける検査はまだないのが現状です。そこで臨床病態からの判断が必要となり、次のような方が食塩感受性が亢進しています。高齢者、女性、肥満、慢性腎臓病の患者さんなどです。食塩感受性の原因として遺伝素因、環境要因などが考えられています。



最近、血圧の日内変動パターンが心血管リスクに係ることがわかってきました。大規模臨床試験の結果、診察室血圧より夜間血圧の方が心血管病発症率と相関が高いという事がわかってきました。食塩による血圧上昇の機序として、腎臓でのナトリウム排泄機能が障害され、その結果種々のナトリウム排泄調整機能も障害されるからと考えられています。食塩感受性高血圧の患者さんはナトリウム排泄障害があるので、代償性に夜間に血圧が上昇し、心血管イベントを発症しやすい状態になっています。夜間高血圧の患者さんに利尿剤（腎臓からナトリウムを排泄させる）を投与する事により、夜間血圧が低下するのが認められています。

一般に高血圧患者さんは正常血圧者に比べて食塩感受性が高い事がわかっています。以上より血圧を下げるには減塩が不可欠であります。みなさんも今一度、減塩について見直してみませんか？

つがる市傾聴ボランティア養成講座

～良い聴き手になるために～ 『思いを聴くテクニック、ここを引き出すコツ』

身近な人が心の悩みやさまざまな問題を抱え苦しんでいることに気づいたら…

- ①声を掛け
- ②悩みを話してくれたらじっくりと耳を傾け共感し、相手を大切に思う気持ちを伝え（傾聴）
- ③必要に応じ専門家につなぐ

ことが、私たち一人一人ができる自殺予防のための行動です。

市では、自殺予防を目的とした傾聴技術を学ぶ講座を開催します。傾聴技術は普段の日常生活でも活用でき、また、修了された方は、精神保健福祉ボランティア「エールの会」が実施する傾聴サロン等の精神保健事業で活動できます。

日程等：（会場、講師、スケジュールは事情により変更することがあります）

回	月 日	時 間	場 所	講 師
第1回	10月9日(木)	13:30 ～ 15:30	生涯学習交流センター「松の館」視聴覚室または研修室	●第1回 市役所健康推進課保健師
第2回	10月16日(木)			●第2・5回 ほほえみの会研修委員 吉田 智子 氏
第3回	10月23日(木)			●第3・4・6回 ほほえみの会研修委員 一戸 和子 氏
第4回	10月31日(金)			
第5回	11月7日(金)			
第6回	11月14日(金)			

ねらい：「聴く」とことと「聞く」とことの違いを学び、自分が日頃どういう聴き方をしているかを振り返りながら、より良く「聴く」ことを学ぶ。（内容は6回の継続講座）

定 員：20人（定員になり次第締め切り） 申込締切：10月2日(木) 受講料：無料

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線305）

臨時福祉給付金 子育て世帯臨時特例給付金 の申請はお済みですか？

－ 申請期限は10月14日(火) です －

臨時福祉給付金および子育て世帯臨時特例給付金は、平成26年4月から消費税が引き上げられたことによる影響の軽減を図るため、市民税非課税の方（市民税課税の方に扶養されている方を除く）や子育て世帯に対して給付金を支給するものとして臨時的に設けられたものです。

「2つの給付金」の受給が見込まれる方には、7月上旬に申請書を送付しています（※1）ので、申請期限までに申請してください。

※1 公務員の方で、子育て世帯臨時特例給付金の対象者は職場から申請書類が配布されます。

申請時に提出する書類等

○臨時福祉給付金

- ①申請書（自宅に届いている申請書） ②本人確認書類（免許証、保険証、パスポート等）
③通帳 ④印鑑 ⑤その他（成年後見人等代理権を有する方は代理権を証する書面）

○子育て世帯臨時特例給付金

- ①申請書〔自宅に届いている申請書（公務員の方は職場から配布された申請書、証明書）〕
②印鑑 ③通帳 ④本人確認書類（免許証、保険証、パスポート等）※2

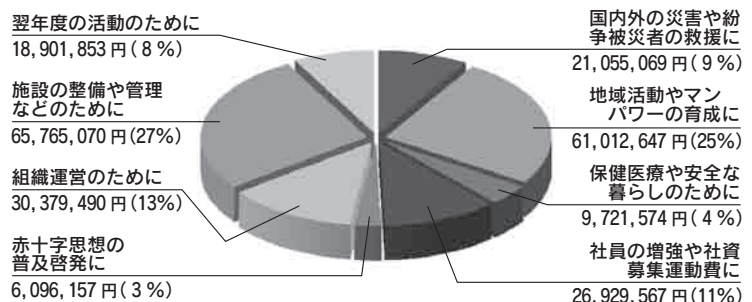
※2 公務員の方以外で児童手当の振込と同じ口座を指定する場合は、③と④は必要ありません。

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111（内線245）

赤十字活動を支えるのは“あなた”です



災害救助訓練



平成25年度歳出決算（グラフ）

青森県支部の平成25年度の社資募集実績額は、1億8,987万2,606円となりました。赤十字社員皆さまのご協力に心より感謝申し上げます。

実績額を前年度と比べると5.2%の減収であり、実績額が2億円を下回るのは昭和58年以来30年ぶりとなります。減収要因としては、脱退や死亡などによる赤十字社員の減少などがあげられます。青森県支部の平成25年度の歳出にかかる決算状況を見ますと、災害などの被災者の救護や支援にかかる活動費が決算総額の9%を占め、有事の際の応急措置を学ぶ救急法講習会などの活動費4%と合わせると13%が人々の“いのち”と健康を守る活動に充てられています。また、地域における奉仕活動を担う赤十字奉仕団や小・中・高等学校・幼稚園などの施設で展開している青少年赤十字の育成が25%と、活動費の中で最も大きな割合を占めており、青森県支部が県内各地域に根ざした赤十字活動を重視していることをご理解いただけるのではないのでしょうか。

これらの赤十字活動を行うための財源となっているのが、赤十字社員の皆さまから寄せられる社資（社費・寄付金）であり、青森県支部の活動費のおよそ9割が社資によってまかなわれています。1人でも多くの住民の方々に赤十字社員に加入いただき、社資募集にご協力くださるようお願いいたします。

【問い合わせ先】

日本赤十字社青森県支部 つがる市地区担当（市役所福祉課） 電話42-2111（内線239）

日本赤十字社青森県支部 組織振興課 電話017-722-2011



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。

狂犬病予防法により、生後91日以上飼育する犬は、市町村に登録する必要があります。一度登録すれば、一生有効となりますので、必ずお手続きください。また狂犬病予防注射を毎年1回受けることも義務付けられています。まだお済みでない飼い主の方は、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。

月日	森田地区		
	場 所	時 間	
9月24日(水)	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	

月日	柏地区		
	地区名	場 所	時 間
9月24日(水)	小和巻	老人憩の家前	9:55～10:05
	上派立	集会所前	10:10～10:20
	下上町	柏分庁舎裏駐車場	10:25～10:45
	古川		
	玉水		
9月24日(水)	広須	老人憩の家前	10:55～11:15

月日	車力地区		
	地区名	場 所	時 間
9月24日(水)	牛湊	牛湊公民館前	13:30～13:40
	下牛湊	下牛湊保健福祉館前	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	豊富コミュニティセンター前	14:50～15:00
	富范	富范地区簡易体育館前	15:10～15:20
	清水	松晴商店様前	15:30～15:45

月日	木造地区		
	地区名	場 所	時 間
9月25日(木)	若緑団地	木造中央公民館前	8:40～9:00
	桜木団地		
	松原団地		
	赤根団地		
	赤根団地		
9月25日(木)	横泡町	環境改善センター前	9:10～9:30
	有楽町		
	吉岡下木造清水町		
9月25日(木)	芦蓮兼	芦沼コミュニティ消防センター前	9:40～10:00
	沼川館		

月日	木造地区		
	地区名	場 所	時 間
9月25日(木)	川除田	川除老人憩の家前	10:10～10:15
	今出野	今市コミュニティ消防センター前	10:20～10:35
	蓮花田	旧永田小学校前	10:50～11:10
	永土大西		
	堅石	馬頭観音堂前	11:15～11:30
	柴近菊	近野・十文字コミュニティ消防センター前	11:40～11:55
	千代	吉見コミュニティ消防センター前	13:30～13:50
	三吉福	越水コミュニティ消防センター前	13:55～14:15
	広越駒		
	吹南丸	南広森コミュニティ消防センター前	14:20～14:40
	出来島	出来島コミュニティ消防センター前	14:45～15:00
	孤大館亀	館岡コミュニティ消防センター前	15:10～15:30
	湯ヶ坂	筒木坂コミュニティ消防センター前	15:45～16:00

◆予防注射…3,100円 ◆犬の登録…3,000円(新規のみ)

【犬の飼い主の皆さんへお願い】

- 注射の際は事前送付の通知書を持参してください。
- 登録内容に変更等がある場合は必ず届け出してください。
- 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。

【問い合わせ先】環境衛生課 電話42-2111(内線284)

告 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

告 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。

除排雪業務臨時職員の募集

平成26年度除排雪業務臨時職員を募集します。

- 募集期間** 平成26年9月16日(火)から9月30日(火)
- 募集人員** 柏地区2名
- 募集要件** 次の要件全てに該当する者
- ①市内に居住している者
 - ②健康な者
 - ③大型特殊免許を有している者
 - ④車両系建設機械運転技能を終了した者
 - ⑤重機運転経歴3年以上の者
 - ⑥平成26年4月1日を基準に年齢65歳未満の者
- 任用期間** 平成26年12月1日から平成27年3月31日まで

就業時間等

	降雪時	非降雪時
就業時間	4:00～12:45	8:30～17:15
休憩時間	8:15～9:15	12:00～13:00

休日 土曜日、日曜日、祝日、年末年始（12月29日から1月3日まで）

- 必要書類**
- ①つがる市除排雪業務臨時職員雇用申込書
 - ②住民票抄本
 - ③運転免許証写し
 - ④車両系建設機械運転技能講習修了証写し
 - ⑤健康診断書（3カ月以内のもの）
 - ⑥市税について滞納がない旨の証明書
- ※①⑥の様式は市役所土木課にあります

※採否の決定通知は選考委員会の審査終了後、10月20日(月)までに通知します。

【問い合わせ・申し込み先】 土木課 電話42-2111（内線393・394）

「国民健康保険被保険者証」が10月1日に更新されます

皆さんが現在使用している国民健康保険被保険者証は、平成26年9月30日で有効期限が切れるため、9月下旬に新しい国民健康保険被保険者証を郵送します。更新後の国民健康保険被保険者証は、平成26年10月1日から平成27年9月30日までの1年間有効となりますので大切に保管してください。

なお、国民健康保険制度のしくみを解説したポケットブックおよびジェネリック医薬品希望シールを同封しておりますので、活用してください。

●簡易書留で郵送します	○世帯ごとに簡易書留で郵送します。受け取る際には印鑑またはサインをお願いします。 ○配達時に不在の時は、「不在配達通知票」が投函されますので、希望の再配達日時を指定してください。（詳しくは「不在配達通知票」に記載の郵便コールセンターにお問い合わせください）
●「資格証明書・短期被保険者証」の対象世帯の方	対象世帯には事前に通知します。国民健康保険課または稲垣出張所、車力出張所窓口でお受け取りください。
●届け出をお願いします	勤務先などの健康保険に加入または脱退したときは、必ず国民健康保険課へ届け出をお願いします。

特定健診はもう受けましたか

国保では40歳から74歳までの被保険者を対象に特定健診・特定保健指導を実施しています。1年に一度、健診を受けて自分の健康状態をチェックしてください。健診の結果、リスクの高い方は特定保健指導を受け、生活習慣の改善に取り組みましょう。（特定健診は市の総合健診時に実施しています）

9月以降の総合健診の予定は次のとおりです。都合で受診できなかった方も、この期間に受診できます。

11月11日～14日、11月16日～18日 生涯学習交流センター「松の館」

また、総合健診を受診できない方を対象に個別健診も実施しています。市の指定医療機関において平成27年3月31日まで受診することができます。なお、受診の際は受診券が必要となりますので、国民健康保険課へ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271・272）

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

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)

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
シャッターリフォーム
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
朝8:00から夕方19:00まで毎日楽しく営業中



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

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。

年金情報



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)

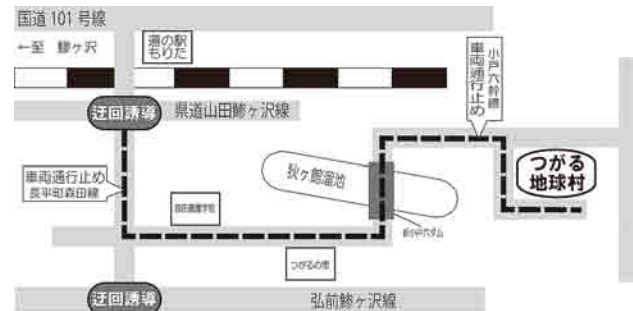
【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線303)

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	こそっとまだだ	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)

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

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：銀杏ヶ丘公園
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

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。

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

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

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

※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

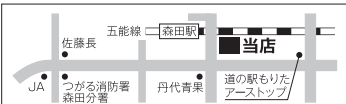
つがる市稲垣体育館
〒037-0104 つがる市稲垣町豊川宮川31-3
電話：46-2854 FAX：46-2769
メール npo@tsugaru-taikyou.jp
ホームページ：http://tsugaru-taikyou.jp

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。

サンプル持参でお見積り
見て、触って、納得!
古ゴザ、ご自由に
お持ち帰り下さい
当店の店頭に置いてあります。



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
つがる市稲垣町稲富笹山97-1 (旧つがる市農業開発公社) 光代行も 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

定員 先着30人

持ち物 三角巾、エプロン

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～

お知らせ

相談

行政相談

行政が行う仕事についての苦情や意見・要望などがある場合はご相談ください。相談は無料で秘密は厳守します。

〈木造会場〉

●10月10日(金)、24日(金)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〉

●10月10日(金)10時～12時、10月24日(金)10時～15時

▽森田公民館

行政相談委員 佐藤 朋子氏

電話26-2370

〈柏会場〉

●10月16日(木)10時～15時

▽柏老人福祉センター

行政相談委員 鈴木 克隆氏

電話35-2042

〈稲垣会場〉

●10月29日(水)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〉

●10月24日(金)10時～15時

▽むらおこし拠点館「フラット」

※事前に電話69-5215で確認の上、お越しください。

行政相談委員 鳴海 久氏

電話56-3514

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。

●9月25日(木)、10月23日(木)

○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。

関つがる市農業委員会事務局

(柏分庁舎内) 電話25-3820

いのちの相談

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、心が重い、やる気が起きない、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、一人で悩まずご相談ください。

また、どこに相談したらよいかわからないという場合も遠慮なくご利用ください。

●保健師による相談

9月25日(木)10時～15時

●臨床心理士による相談

10月7日(火)9時30分～11時30分

場所▽健康推進課横の相談室

※事前に予約をしてください。別の日でも相談を受けることができますのでお問い合わせください。

申・関 健康推進課(内線305)

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

暮らしの困りごと何でも相談所

暮らしのちょっとした疑問、身近な人に相談しにくいこと、仕方ないなど諦めていること、そんなご相談お待ちしております。

各種行政機関が相談に応じます。お気軽にご相談ください。

※相談無料、秘密厳守。

●日時▽10月16日(木)11時～15時

●場所▽松の館

※弁護士相談のみ要予約。9月16日(火)9時から電話予約受付。先着10組、1組20分。

関 総務省青森行政評価事務所

電話0570-1090110

全国一斉！法務局休日相談所

●日時▽10月5日(日)10時～16時

●場所▽青森地方方法務局五所川原支局

●相談内容▽土地建物の登記、相続、離婚、家賃等の供託、遺言、近隣とのトラブル、いじめ等

※相談は30分以内。事前予約必要

関 青森地方方法務局五所川原支局

電話34-2330

献血

献血にご協力ください

●10月10日(金)

○10時～12時▽市民診療所

○13時30分～15時▽西津軽土地改良区

○15時30分～16時30分▽朝日ドライブ駐車場

関 健康推進課(内線309)

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▽9月19日(金)13時～15時

●場所▽松の館 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。

関 公益社団法人

認知症の人と家族の会青森県支部

秋田谷090-3648-4322

小型特殊車両・原動機付自転車等の廃車手続き

車両を現在すでに廃車処分している、またはもう乗らなくなった小型特殊車両や原動機付自転車等の廃車手続きを忘れていませんか。

標識(ナンバー)を返却し廃車手続きをしないと登録されたまま課税されますので、速やかに市役所税務課または各出張所で手続きをしてください。

ナンバーを紛失した場合は紛失届の提出が必要です。

●持参物▽ナンバー・印鑑・交付証明書・(ナンバーを紛失した方は弁償金100円)

関 税務課(内線212・214)

広告

つがる市内では当店のみ取り扱い
資生堂 最高級 ブランド 《クレ・ド・ポー ボーテ》
…一瞬も一生も美しく…



店頭にて、サンプルもご用意しております。

つがる美人づくり
専門店化粧品

マイモト

営業時間 9:00～18:00
木造有楽町 TEL42-2118

広告

カイロ in エステ 楽らく空 (完全予約制)

カイロプラクターによるエステティック新登場!!

カイロプラクティック 4,200円を 2,500円

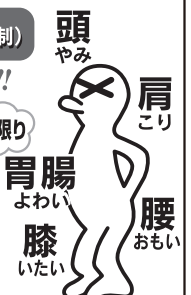
美容カイロエステ 12,000円を 4,000円

TEL090-1490-9540 葛西すみ子

つがる市森田町床舞豊原2-7(森田公民館近く)

気軽にお電話下さい★お待ちしております

資格取得者随時募集!!



平成26年8月6日の大雨により被災された方に対する県税の減免措置

県では、平成26年8月6日の大雨により被害を受けた方が、県税の減免や申告、申請、請求その他書類の提出または納付の期限の延長および県税の徴収を猶予できる制度があります。詳しくは、西北地域県民局県税部にお問い合わせください。
図 西北地域県民局県税部
 電話 34-2111

募 集

むつ小川原地域・産業振興財団プロジェクト支援事業

地域の活性化および産業の育成振興を図るプロジェクト支援事業を募集します。

- 助成金▽事業費の5分の4以内
- 助成対象者▽産業界、地域づくりグループ等

●募集期間▽9月1日～10月31日
申請 むつ小川原地域産業振興財団
 〒030-0861 青森市長島2-10-4
 ヤマビル7階
 電話 017-773-6222
 または市役所企画調整課(内線3552)
<http://www.jomon.ne.jp/mozaidan/>

若がいり健康教室

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。お気軽にご参加ください。

- 日時▽10月2日(木)、21日(火)
 13時30分～14時30分
- 場所▽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▽姿勢調整ウォーキング、ストレッチ、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▽

- ・ケガ等は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。
- ※申込不要。参加無料。

●健康推進課(内線306)

冬季エクサ&ヨガ教室

●日時▽10月13日～12月15日
 (毎週月曜全10回) 19時～20時

●場所▽柏総合体育センター
 ●対象▽20歳以上

●参加料(保険料含)▽前売券1枚300円(10月10日まで)
 当日券1枚350円(稲垣体育館、柏総合体育センターで販売)

●講師▽成田寿子氏(AFAA認定インストラクター)
 ●内容▽エクササイズで基礎体力をつけ、ヨガで柔軟性を高める。

●持ち物▽シューズ、タオル、飲み物

●NPO法人つがる市体育協会
 電話 25-31330

親子でつくる「染め物教室」

●日時▽10月18日(土) 9時～12時

●場所▽稲垣公民館
 ●対象▽親子先着20組(お一人でも参加できます)

●内容▽板締め染め等
 ●参加費▽一人500円(材料費)

●講師▽稲垣染物サークル員

●持ち物▽エプロン、ゴム手袋
 ●申込期限▽9月30日(火)

●申込期限▽9月30日(火)

●障がいのある人となない人のスポーツ・レクリエーション交流事業
 障がいのある人となない人が一緒にできるスポーツ・レクリエーションを楽しむ一日です。お気軽にお越しください。

●日時▽10月31日(金) 9時30分～12時

●場所▽松の館
 ●持ち物▽内履き、汗拭きタオル

●図 西北五レクリエーション協会
 長谷川 090-2601-0156

その他

北部航空音楽隊演奏会

学校・地域連携の一環として、北部航空音楽隊演奏会を市民にも公開して開催いたします。迫力ある演奏をお楽しみください。

●日時▽9月17日(水) 13時30分～14時30分
 ●場所▽向陽小学校体育館

●申込不要。内履き持参
 ●図 教育委員会 社会教育文化課
 電話 49-11200(内線11)

青森県精神保健福祉大会

●日時▽10月5日(日) 12時30分

●場所▽藤崎町文化センター
 ●内容▽
 ○精神保健福祉事業功労者表彰

○講演会

(北海道大学大学院保健科学研究院教授 傳田健三氏)

○シンポジウム

(弘前大学大学院医学研究科 教授 中村和彦氏ほか)

※入場無料

●図 県精神保健福祉協会事務局
 電話 017-787-13951

後期危険物取扱者試験

●試験日および会場

○11月8日(土)、29日(土)

○11月9日(日)、30日(日)

○11月16日(日)

▽五所川原農林高等学校
 ●願書受付期間

○電子申請▽9月21日(日)

○書面申請▽9月24日(水) 10月3日(金)

●図 消防本部予防課
 電話 42-17744

県立弘前高等技術専門校 平成27年度入校生募集

●募集科名および定員

○自動車システム工学科 20名

○建築システム工学科 20名

●試験日▽12月4日(木)

●会場▽弘前高等技術専門校
 ●願書受付期間▽10月6日(月)～11月27日(木)

※詳しくは弘前高等技術専門校へお問い合わせください。
 ●図 弘前高等技術専門校
 電話 0172-3216805

平成26年度 第一志望校全員合格達成!

SMILE スマイル学習塾

新規受講生受付中!

※中3生の受付は12月で締め切ります。

お問い合わせ・ご相談は

0173-26-3251

受付: 火～金 15:00～20:00 土 13:00～20:00

つがる スマイル学習塾

<http://www.7.ocn.ne.jp/~sumagaku/>

〒038-2817 つがる市森田町床舞塚沢15-12

「買う」も「借りる」も 気軽にらくみコース

補聴器ならパリティキで!!

3,240円からの貸出補聴器

●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

パリティキ イオンモールつがる柏店 Tel.0173-25-3417

タテ・ヨコの問題を解いていき、AとFの文字を探してことばを見つけてね！

【ヨコの問題】

【タテの問題】

1. 市は、北海道白老町、千葉県柏市、米国のメイン州パス市と○○○○○交流を行っています。
2. 市出身の作曲家の功績をたたえて、毎年馬市まつりに開催される「上原○○○杯争奪のど自慢大会」
3. 田や畑などの設置して鳥などの害獣を追いかつための人形
4. スキー場などに設置されている、ロープに吊り下げた箱型の乗り物
5. 北大西洋西部のカリブ海・メキシコ湾で発生する熱帯低気圧
9. 百人一首にも選ばれている平安時代の女流歌人。小野○○○
13. 外国製の自動車
15. ラスベリーの日本名
16. 水と金の間は
18. 若い。英語で言うと
20. 排水路や煙突などに使用される、粘土を焼いて作った円管
22. 盤の上に白黒の石を交互に置き、広く地を占めた方が勝ちとする遊戯

無くて七○○。無意識に出てしまう習慣

24	23	21	20	18	17	14	12	11	10	8	7	6	3	1
くだらない質問	お昼過ぎ	カップラーメンなどの具	365日または366日	365日または366日	女33歳	災害に遭うことが多いので、気をつけるべき年。数え年の男42歳	カップ○○	建物が建っている土地	ゴルフで、グリーン上のカップにボールが入ること。カップ○○	ラグビーの選手。○○○マン	父または母の兄弟姉妹の子	「家」漢字の部首は	鳥	瓶缶・ペットボトルは燃えないゴミではなく、分別して○○○ゴミ

伊藤優（木造）、稲場のり子（木造）、
長内百合子（稲垣町）、児玉裕也（木
造）、鳴海ノリ子（牛瀬町）

1	ボ	ウ	2	ス	イ	3	ホ	4	テ	5	イ
	ン			イ		6	ビ		7	ツ	F
		8	ハ	カ	9	マ	10	11	リ		カ
11			ア	イ		12	ヤ	ド	カ	13	
	14		リ	ケ	15	イ			ロ		ヨ
					17	イ	18	チ	ミ		
								19	ト	ウ	A
			タ		オ			20	ウ	21	マ
22			マ	ク	シ	タ					
							23		ト	ウ	キ

国際交流員 コラム



がと申します。どうか宜しくお願いいたします。これから日本とアメリカの文化の相違点だけでなく、共通点なども紹介し、皆さんと一緒に国際的な視野を広げていきたいと思います。

さっそくですが、私の出身地のミネソタと青森の共通している秋の味覚を紹介したいと思います。青森県の秋を代表する特産品といえば一番に思い浮かぶのはやはり、りんごでしょう。実は、ミネソタも天候などが青森県に似ていて、秋になるとりんご狩りが大人気です。

これから青森県ではいよいよりんご収穫の本番を迎えます。ミネソタ州にはことと同じく、早生種もあれば、9月末から10月未まで収穫できる中生種・晩生種もあります。私のお気に入りはミネソタ限定のハールスン (Harsco) というあっさりした味で、さくさくした食感が特徴の晩生種の品種です。この品種は酸味が強く、アップルパイにもぴったりです！

爽やかな秋の日には家族で農園へ出かけりんごを収穫したついでにカカシ作り、トウモロコシの迷路などの様々なアクティビティー（活動）も楽しめます。そのようなアクティビティーの中でも、ミネソタ州のりんご園に行ったら必ずと言っていいほどよく見かけるものを紹介したいと思います。それは「Hay Ride（ハイレイド）」というものです。「Hay Ride」に参加する人は、荷車に積み上げた藁の上に座り、ト

ラクターで牽引されながら、りんご園をい
アーし、りんごの種類の説明を受けたり、
秋の景色を楽しんだりします。

このようなアクティビティーもあります。が、りんご園に来たからにはもちろんりんご狩りにも挑戦しないといけません。ミネソタ州のりんご狩りの最も重要なポイントを取り放題・食べ放題ということです。時間も制限されていないので、のんびりとりんご園で休日を家族や友達と過ごすことができます。さて、皆さんは、りんごを収穫してから何をしますか？そのままおいしく頂くことはもちろんですが、りんごをつぶして香辛料を加えて煮ることにより、アップルサイダーを作ることができます！このアップルサイダーは、三ツ矢サイダーなどの炭酸飲料とは違い、シュワシュワとした炭酸ガスが入っている訳ではありません。しかし、伝統的な作り方によっては、発酵させ、炭酸化したものもあるそうです。

アップルサイダーの召し上がり方は
アップルジュースと同じように冷蔵庫で冷
やして飲むこともできますが、秋の寒い大
荒れの日には温めて飲むことをお勧めしま
す。そうすると、体も心もホカホカと温ま
りますよ！

これからつがる市で取ったおいしいりんごを使って色々な料理に挑戦したいと思います。もし機会があれば一緒に料理教



か？

国際交流員 ストリンズ・インガ

つがる市 社会福祉協議会 社協からののお知らせ

平成26年9月

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

第10回つがる市社会福祉大会開催のお知らせ

◇期 日 10月5日(日) 12時45分～15時30分

◇場 所 つがる市生涯学習交流センター松の館

大会日程 (予定)

1階多目的ホール

12:15 受付

12:45 開会・オープニングセレモニー

13:00 第1部

「福祉の作文」

13:30 第2部

「式典」表彰

14:30 イベント

(未定)

15:30 閉会



★各種コーナー★

1階ロビー・ホール

- ・ボランティア推進校活動紹介
- ・福祉機器の展示
- ・福祉相談、健康チェック（血圧測定）

玄関前ほか

- ・各地区物産の直売

【大会事務局】 つがる市社会福祉協議会
(電話42-4660)

共同募金運動にご協力ください

～10月1日から全国一斉に

赤い羽根共同募金運動がはじまります～

赤い羽根共同募金は、つがる市社協内に事務局を置く「つがる市共同募金委員会」が集め、その後、青森県共同募金会において次年度配分金が決まります。配分金は社会福祉団体の福祉事業の充実を図るために実施されます。みなさんのお宅へ「募金ボランティア」（福祉推進委員等）が訪問した際は、是非ご協力くださいますようお願い申し上げます。

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、一人で悩んでいませんか ～

期 日：10月8日(水)〈毎月第2水曜日〉

時 間：午後1時から4時まで

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。
(TEL 0173-42-4660)



お楽しみミニ湯治の会

○9月、10月の開催は下記のとおりです。

9月	10月	対 象 地 区
17日(水)	22日(水)	木造地区・越水地区・出来島地区
18日(木)	23日(木)	館岡地区・川除地区
19日(金)	24日(金)	出精地区・柴田地区

【場 所】しゃこちゃん温泉

【問い合わせ先】つがる市社協木造支所 電話42-4660

福祉の情報コーナー(各種割引②)

12歳以上の障がい者や介護者が国内線航空機を利用する場合、手帳を提示するだけで運賃の割引を受けることができます。搭乗券購入の際に、ご提示ください。なお、航空会社により違いがありますので、詳細については、利用する航空会社営業所へお問い合わせください。

参考までに、割引率は概ね25%程度です。

※市役所「福祉のしおり」より抜粋

※このページは有料掲載になっています。

我が家のアイドル

11月生まれ写真募集中

お子さんの写真を掲載してみませんか。

- 対 象** 平成26年11月に1、2、3歳の誕生日を迎える市内在住の子
- 掲載内容** 子どもの写真、氏名(ふりがな)、生年月日、住所(地区のみ)
- 応募方法** ①子どもの写真1枚(プリントまたはデータ)に、②子どもの氏名(ふりがな)、生年月日、性別、住所、保護者氏名、電話番号を記入したものを添えて9月30日までに郵送、持参、メールでご応募ください。
※応募者多数の場合は、抽選となります。

【応募・問い合わせ先】

〒038-3192 つがる市役所 秘書広報課
電話42-2111(内線557)
メール koho@city.tsugaru.aomori.jp



おおしま けん と
大島 憲斗 くん
H23. 9. 4 生(富范町)



やまだ や そあ
山田谷蒼愛 ちゃん
H25. 9. 13生(稲垣町千年)



にいおか たいせい
新岡 大斉 くん
H25. 9. 25生(木造出来島)



かまた みのり
鎌田 実莉 ちゃん
H24. 9. 4 生(森町大館)



ならおか みと
奈良岡美都 ちゃん
H25. 9. 29生(木造曙)



よした かのか
吉田 叶望 ちゃん
H25. 9. 13生(木造越水)



えびな ひなた
蝦名 陽太 くん
H25. 8. 31生(稲垣町穂積)



正しいウォーキングで健康に デューク更家さんが指導

7月26日、イオンモールつがる柏で「モールウォーキング キックオフイベント」が行われ、約100名の参加者が正しいウォーキングの姿勢などを学びました

このイベントは短命県の返上を目指す県が主催したもので、東北地方では初めての開催。この日はウォーキングドクターのデューク更家さんを講師に招き、レッスンや三村県知事らとのトークイベントが行われました。デュークさんは「歩く量より質が大事。正しい歩き方を身につけて、上手に楽しく健康を目指しましょう」と話し、正しい姿勢や視線の置き方など効果的な歩き方を教えながら、参加者と一緒にウォーキング練習しました。中泊町からの参加者は、「ストレッチの仕方など大変参考になった。足の痛みが楽になった」と喜んでいました。

イオンモールつがる柏でのモールウォーキングは来年3月までの限定企画で、8月以降はデュークさん公認の弟子が講師となり、第2・第4火曜日に定期開催されます。



正しい姿勢などをレッスン



参加者と一緒にウォーキングするデュークさん

市の人口と世帯数(平成26年8月31日現在)・人口 35,161人(男 16,606人・女 18,555人)・世帯数 13,555世帯

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/川島印刷株式会社