

高齢者相談窓口のご案内

高齢者に関する総合的な相談・支援

市では、市内の高齢者とそのご家族を、介護や福祉、医療などさまざまな面から総合的に支援しています。困った事や心配事などがありましたら、お気軽にご相談ください。

〈たとえば…〉

- 認知症の母の介護が大変…どうしたらいいの？
- 介護保険ってどうすれば使えるの？
- 足腰が弱ってきた。これ以上弱らないように運動したいなど、生活や健康、介護に関することについて、高齢者ご本人、ご家族・ご近所など、地域のみなさんの相談を受け、支援しています。

高齢者総合相談窓口一覧 ※市ホームページにも掲載しています

相 談 窓 口		住 所	電話番号
つがる市地域包括支援センター		稲垣町豊川宮川42-3 (稲垣老人福祉センター内)	69-7117
介護が 支 援 市 在 宅 セ ン タ ー	木造在宅介護支援センター	木造若緑52 (社会福祉協議会木造支所内)	42-4620
	在宅介護支援センター柏風園	木造筒木坂鳥谷沢18-9 (特別養護老人ホーム柏風園内)	49-5012
	森田在宅介護支援センター	森田町森田月見野277-3 (社会福祉協議会森田支所内)	49-7005
	柏在宅介護支援センター	柏桑野木田若宮255-1 (特別養護老人ホーム桑寿園内)	25-2115
	稲垣在宅介護支援センター	稲垣町豊川宮川136-1 (社会福祉協議会稲垣支所内)	46-2902
	車力在宅介護支援センター	豊富町屏風山1-377 (特別養護老人ホームゆうあいの里内)	56-3000

※担当職員がご自宅等に出向き、お話を伺うこともできますのでお気軽にご相談ください。また、身近な相談相手として地区の民生委員もさまざまな相談に応じています。

【問い合わせ先】 介護課 電話42-2111 (内線242)

新商品試食評価会～丹精込めて作った素材を商品化～

市では、6次産業化の取り組みを推進するため、農林漁業者等へのサポート、地域で作られる加工品の品質や食味向上、デザイン改良などを行い、付加価値の高い商品等を創出する「食産業ネットワーク未来プロジェクト事業」に取り組んでいます。今年度は5企業(団体)が挑戦。その成果を目で見て試食してみませんか。

参加無料
参加者プレゼント
あります

日 時 2月28日(土) 11時～13時
場 所 木造農村環境改善センター
募集定員 30人 ※市内在住の20歳以上対象。応募多数の場合は抽選となります。
申込締切 2月20日(金) 17時
※参加者の決定は2月25日(水)までにご連絡します。

申込方法

件名を「新商品試食評価会 参加希望」とし、住所、氏名、年代、電話番号を記入の上、①～③のいずれかの方法でお申し込みください。

- ① F A X : 017-718-1609
- ② E-Mail : info@lsearch.jp
- ③ 郵 送 : 〒030-0823 青森市橋本2-14-2 豊ビル1階 The企画エルサーチ(株)宛

【問い合わせ先】 The企画エルサーチ(株) 電話017-718-1607(担当: 対馬・福澤)
つがる市食産業ネットワーク(市役所農林水産課) 電話42-2111 (内線414)

広 告

借金問題解決します

依頼すると支払いはずぐに止まります

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
F A X 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

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 一日先着3名様限り

TEL 090-1490-9540 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!!



木造中央公民館 閉館のお知らせ

地域の皆さまに親しまれてきた木造中央公民館は、平成27年3月31日をもって閉館することになりました。

なお、講堂については市の文化財として保存することとしております。

【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

健康づくり講座

日 時 3月6日(金) 14時15分～15時45分
(受付 13時50分～)

場 所 松の館

テーマ 「眠りとうつとアルコール」

講 師 社団法人慈恵会 青い森病院
院長 平野敬之氏

申込締切 3月3日(火)

【問い合わせ先】

健康推進課 電話42-2111(内線308)

「おいしい空気でおもてなし」参加店舗の募集について

市民の皆さまをはじめ、県内外の観光客に対して、お店などの空気環境(禁煙、時間禁煙)を提示する活動を西北五地域で取り組むことになりました。たばこを吸う人も吸わない人も、安心して自分の志向にあったお店を選択できる環境づくりを目指します。

より多くの方々に利用しやすい場を提供するため、禁煙、時間禁煙に取り組む飲食店や宿泊施設等の「禁煙」店頭表示の参加者を募集いたします。

詳しくは、下記までお問い合わせ下さい。

募集対象者 市内飲食店、宿泊・観光施設

応募方法 店頭表示の申請書を提出

店頭表示
禁煙ステッカー



【問い合わせ先】 つがる市観光物産協会(市役所商工観光課) 電話42-2111(内線431)

松の館 図書コーナー

新着図書のお知らせ

ジャンル	書 名	著者等
文 学	親鸞 完結篇 上/下	五 木 寛 之
	キャプテンサンダーボルト	阿 部 和 重 伊坂幸太郎
	殉愛	百 田 尚 樹
	GOSICK BLUE	桜 庭 一 樹
	営繕かるかや怪異譚	小野不由美
	インデックス	誉 田 哲 也
	処刑までの十章	連城三紀彦
	ナオミとカナコ	奥 田 英 朗
	サラバ! 上/下	西 加 奈 子
	あなたの本当の人生は	大島真寿美

ジャンル	書 名	著者等
文 学	陰陽師 螢火ノ巻	夢 枕 獏
	海と月の迷路	大 沢 在 昌
	深海の人魚	森 村 誠 一
	波の音が消えるまで 上/下	沢木耕太郎
	化土記	北原亞以子
家政学	フランス人は10着しか服を持たない	ジェニファー・L・スコット
郷土誌	これでいいのか青森県	鈴 木 士 郎 佐 藤 圭 亮

【問い合わせ先】 松の館 電話49-1200

つがる市食生活改善推進員の

健康レシピ

長芋あんかけ

エネルギー：70kcal、塩分0.5g



【材料】 4人分

長芋(16~20cm)250g
かにほぐし身50g
椎茸 1~2枚
だし汁150cc
酒・みりん…各小さじ1
A 塩小さじ1/3
しょうゆ 少々
片栗粉 小さじ1

【作り方】

- ① 長芋は4cm位の厚さに輪切りにし、茹でる。
 - ② かにのほぐし身、せん切りにした椎茸をだし汁で一煮立させ、Aを加える。仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ③ ①の上に②のあんをかけて、出来上がり。
- ※かにのほぐし身は、かに風味かまぼこでも代用できます。

いつもの長芋料理を少し、おしゃれにアレンジしました。

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〉

●3月13日(金)、27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

〈森田会場〉

●3月13日(金)10時～12時
▽森田公民館

行政相談委員 佐藤 朋子氏

〈稲垣会場〉

●3月18日(水)10時～15時
▽稲垣公民館

行政相談委員 藤田 明夫氏

〈車力会場〉

●3月27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。

●2月19日(木)、3月19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

2月25日(水)10時～15時

●臨床心理士による相談

3月3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・問 健康推進課 (内線305)

暮らしのいのちの無料法律相談会

●実施日時▽3月9日(月)～13日(金)

●相談場所▽最寄りの弁護士事務所
※電話相談も可

●予約方法▽青森県弁護士会事務局へ事前に電話予約してください。※暮らしのいのちの相談希望とお話してください。

●予約受付期間▽3月2日(月)～10日(火)9時～17時※土日を除く

●相談料▽無料
●相談対象▽多重債務、労働問題、離婚、DV、いじめ等生活や心の悩みに関する法律相談

申・問 青森県弁護士会事務局

電話017-1777-17285

女性のための女性司法書士による無料法律相談会

相続・成年後見・借金問題・家族間の問題等法律の関係するお悩みを抱えた女性のために、女性司法書士が無料で相談に応じます。

予約は不要です。お気軽にお越しください。

●日時▽2月28日(土)10時～16時

●場所▽アスパム5階「あすなろ」
「白鳥」(青森市安方二丁目1-40)

●相談料▽無料

※具体的な手続きが必要な場合には別途費用がかかりますので、相談員にご確認ください。

相談会以外の日でも青森県司法書士会総合相談センター(電話0

120-940-230)では、相談のご案内やご相談内容に応じたお近くの司法書士の紹介を行っております。

関 青森県司法書士会

電話017-1776-18398

献血

献血にご協力ください

●2月22日(日)、3月8日(日)、3月22日(日)10時～11時45分、13時～16時30分▽イオンモールつがる柏

関 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2日(月)～3月16日(月)(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

関 五所川原税務署

電話34-3136

広告

「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で!!

3,240円からの貸出補聴器

あなたに
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

小型
耳あな型
Belton



パリティ イオンモールつがる柏店 Tel.0173-25-3417

広告

学生服・セーラー服
高校指定服・指定トレパン

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

マイエト

TEL42-2118
木造有楽町



農業用軽油引取税 免税証の交付申請

平成27年に使用する農業用軽油引取税免税証の交付申請を次のとおり仮受付します。

●日時▽2月20日(金)15時まで

●場所▽五所川原合同庁舎1階西
北地域県民局県税部(五所川原市栄町10)

※申請用紙は、県民局県税部のほか、農協等の免税軽油取扱店にあります。

●関西北地域県民局県税部課税課
電話3412111(内線207)

募 集

若がえり健康教室

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▽3月2日(月)・16日(月)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、履物でこ

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)

『みちのくふるさと貢献基金』 助成事業募集のお知らせ

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では、県内における個人、団体、NPO法人、企業等が地域の発展、地域貢献に資するために地域資源を活用・創造する活動や健康増進、医療、福祉、環境に関連する活動に対し、必要な費用を助成しています。

●応募期間▽平成27年4月1日(水)～6月30日(火)

●応募方法▽ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を記入して財団事務局へ送付してください。

●助成金▽必要費用以内で、上限額100万円

●公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局

電話01717741179

〒03018622青森市勝田

一丁目3-1

※http://www.michinoku-furusato.or.jp

催し物

つがる市写真展

つがる市の写真クラブ会員の作品を展示します。

●日時▽2月14日(土)～23日(月)9時～17時(最終日は16時まで)

●場所▽松の館ギャラリー

●岡木写真倶楽部 中村

電話4216650

その他

最低賃金が変わりました

常用、パートなど全ての労働者の青森県最低賃金は、679円です。また、特定産業別の最低賃金は次のとおりです。(平成26年12月21日から)

鉄鋼業▽ 800円

電子部品等製造業▽ 735円

各種商品小売業▽ 727円

自動車小売業▽ 766円

●青森労働局労働基準部賃金室

電話017173414114

自動車の名義変更・廃車手続 きおよび車検はお早めに!

例年3月は、名義変更(移転登録)・廃車(抹消登録)・住所変更等(変更登録等)・車検(継続検査)の手続きで運輸支局および事務所の窓口は大変混雑します。特に3月中旬頃から月末にかけて徐々に

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。

待ち時間が長くなり申請者の皆さんに大変ご不便をおかけしております。

名義変更や廃車等の手続きは、混雑を避け待ち時間が少ない3月14日以前に手続きしていただくようお願いいたします。

また、車検(継続検査)は1か月前から受けることができますので、3月下旬に集中しないようお早めに受検していただくようお願いいたします。

●岡東北運輸局青森運輸支局
電話0501554012008

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

祝!第20期生第一志望合格!!

平成26年度入試合格実績(一部掲載)

◆青森高校2名 ◆弘前高校1名 ◆五所川原高4名
◆青南(外国)1名 ◆弘美(情報)1名 ◆木造高校11名

3学期生を受け付けます!

対象/小学生・中学生(国・英・数・社・理)

進学・学習指導教室

HAGINO 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