

# 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〉

●12月11日(金)、25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〉

●12月11日(金)10時～12時  
▽森田公民館  
行政相談委員 佐藤 朋子氏  
電話26-2370

#### 〈柏会場〉

●12月8日(火)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〉

●12月9日(水)10時～15時  
▽稲垣公民館  
行政相談委員 佐々木富雄氏  
電話46-2961

#### 〈車力会場〉

●12月25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

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

### 人権相談

#### 〈木造会場〉

●12月1日(火)▽松の館  
〈森田会場〉  
●12月3日(木)▽森田公民館  
〈柏会場〉  
●12月8日(火)▽柏老人福祉センター  
〈稲垣会場〉  
●12月8日(火)▽稲垣公民館  
〈車力会場〉  
●12月4日(金)▽車力ふれあい会館  
※5会場とも時間は10時～15時  
▽市民課(内線266)

### 「女性の権利ホットライン」強化週間

青森県地方務局および青森県人権擁護委員連合会では、次のとおり女性の権利相談に応じます。一人で悩まず電話してください。  
相談は無料・秘密厳守です。  
相談受付時間  
11月16日(月)～11月20日(金)8時30分～19時、11月21日(土)～22日(日)10時～17時  
●相談電話番号  
0570-0700-810  
※強化週間以外は、平日8時30分から17時15分まで相談を受け付けています。  
▽青森県地方務局人権擁護課  
電話017-776-9024

### 生活保護無料電話法律相談会

●実施日時  
12月10日(木)13時～16時  
●対象▽生活保護に関する相談  
●相談方法▽電話での法律相談  
●相談電話番号  
0120-158-794  
※相談は無料です。  
▽青森県弁護士会事務局  
電話017-777-7285

### いじめの相談

こころの悩みや病気になるまで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。  
●保健師による相談  
12月25日(金)10時～15時  
●場所▽健康推進課相談室  
●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。  
▽健康推進課(内線306)

### 介護

### 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▽11月20日(金)13時～15時  
●場所▽松の館 2階和室

### 家族介護者リフレッシュ事業

柏在宅介護支援センターでは、在宅で介護をしている家族に対して、日頃の介護疲れをとりリフレッシュしていただくために、日帰り旅行を計画しています。お気軽にご参加ください。  
●日時▽11月26日(木)10時30分～15時  
●場所▽柏ロマン荘  
●内容▽小物作り、温泉、食事、介護の悩み相談  
●対象▽市内に住み自宅で暮らす65歳以上の要介護者を介護している家族の方  
●定員▽先着20人  
●申込期限▽11月19日(木)  
●参加費無料  
※交通手段にお困りの方は、お申し込み時にご相談ください。  
▽柏在宅介護支援センター(特別養護老人ホーム桑寿園 担当山谷)  
電話25-2115

### 献血

### 献血にご協力ください

●12月20日(日)、30日(水)10時～11時45分、13時～16時30分マイオンモールつがる柏  
▽健康推進課(内線309)

平成27年度 五所川原高校・木造高校 他多数 合格!

## SMILEスマイル学習塾

★秋の中1応援キャンペーン★

①入会金(通常5,000円)無料  
②テキスト費(受講教科分)無料  
※11月末日ご入会手続き分まで有効

満席のため、今年度の  
中3・高3の受付は  
終了しました。

お問い合わせ・ご相談は  
0173-26-3251

つがる スマイル学習塾 検査

http://smile-gakushujuku.com/

受付: 火～金 16:00～22:00 土 13:00～22:00 千038-2817 つがる市森田町床舞塚沢15-12

Achilles moonSTAR Eve Pansy TOPAZ PENELOPE

## 新作入荷!

軽く暖かく 滑りにくい

靴の老舗 今靴店

木造有楽町 ダイモト隣  
営業時間/9時～18時 年中無休

税

ふるさと寄附金の案内

県では、ふるさと納税制度による寄附を受け付けています。ふるさと納税制度は、応援したいとお考えの県や市町村へ寄附をした場合に、現在お住まいの自治体の住民税（県民税・市区町村民税）から、寄附金額に応じて一定額を控除するものです。金融機関からのご入金、現金書留のほか、コンビニエンスストアやクレジットカードを利用して、県に対して寄附を行うことができます。

平成27年4月1日以降の寄附について「ふるさと納税ワンストップ特例」が設けられ、一定の場合には、控除を受けるために確定申告を行う必要がなくなり、手続きが簡素になりました。県外在住の方々や帰省されるご親戚やご友人の方々にも、ぜひご紹介ください。詳しくは、県税ホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。

若がり健康教室

募集

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

- 日時▽12月7日(月)・21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)

平成27年度自衛官募集

- 陸上自衛隊高等工科学校
- 応募資格▽平成28年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子で中学校卒業者または中等教育学校の前期課程修了者(見込みの者を含む)
- 受付期限▽1月8日(金)まで
- 試験日▽1次試験…1月23日(土)
- 〈自衛官候補生〉
- 応募資格▽採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の男子
- 受付期間▽通年
- ※詳細はお問い合わせください。

自衛隊青森地方協力本部  
五所川原地域事務所  
電話35-2305

その他

Mr.マサツクの科学の実験教室

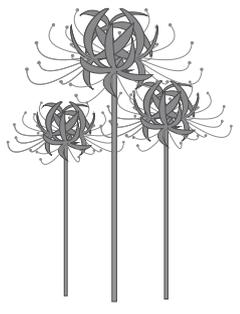
- 日時▽11月25日(水)11時～12時
- 場所▽富苑小学校体育館
- 講師▽工藤貴正氏(弘前実業高校)
- どなたでも入場できます。(内履きを持参してください)
- ※入場無料、申込不要
- つがる市教育委員会 社会教育文化課 電話49-1200

出前講座のご案内

青森財務事務所では、学校、町内会、婦人会等の地域グループの勉強会などに講師を派遣し、皆さまのお役に立つ情報をお届けしています。お気軽にご相談ください。講師料、交通費などは不要です。

- 受付▽月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8時30分～17時
- 講演テーマ例▽考えてみよう!日本の財政、最近の県内経済情勢、金融犯罪被害にあわないために、中小企業等に対する金融円滑化など

青森財務事務所  
電話017-722-1461



つがる市くらしの便利帳発行

市制施行10周年を記念して、市のサービスや各種手続き、公共施設などの情報を掲載した冊子「つがる市暮らしの便利帳」を、つがる市と株式会社ゼンリン青森営業所の官民協働により発行します。この便利帳にかかる費用は、全て広告料で賄われます。現在、株式会社ゼンリン営業担当が掲載広告を募るため、市内事業所を訪問しております。ご理解ご協力をお願いします。

【問い合わせ先】 秘書広報課 電話42-2111(内線557)

市税等は納期内に納めましょう

**11月は**

- 【固定資産税】第4期
- 【国民健康保険税】第5期
- 【介護保険料】第5期
- 【後期高齢者医療保険料】第5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4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。

日本基督教団木造協会・訪問看護ステーション

**にじの樹** 事業所番号(0260990023)

理事長 千葉 敦志

管理責任者・訪問看護師・介護支援専門員/葛西 京子

〒038-3106 青森県つがる市柏玉水米袋15-1  
TEL/FAX 0173-42-5964

介護のこと・医療のことなどお気軽にご相談して下さい

すとうMRIクリニック

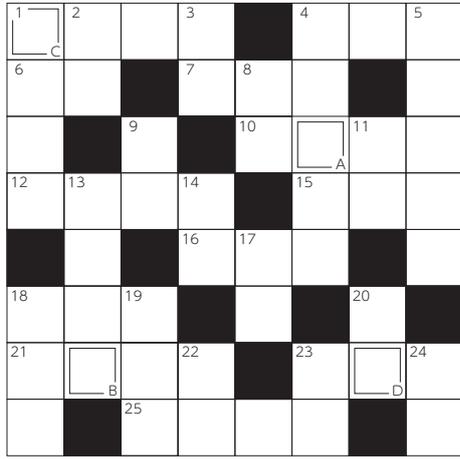
内科・整形外科・往診

MRI・CT設備有り 各種超音波検査

五所川原市姥薮船橋246-1 (広田団地入口) TEL.0173-35-6060

# クロスワードに挑戦!

タテ・ヨコの問題を解いていき、AからDの文字を探してことばを見つけてね!  
ヒント 市では、地域一丸となって積極的な健康づくりに取り組む「○○○○まちづくり」を宣言しました



## 【タテの問題】

1. 落葉樹の葉が、紅や黄色に変わる現象
2. デジタルカメラなど、どのくらいキレイに撮れるかを表す単位
3. ラーメンの昔の名前。○○そば
4. 青森ワッツが競技する○○○○○○ポール
5. 絵の描き方を歌詞にしてその通りに描くと絵が完成する歌
6. 情報伝達のポイント5W1H。Whoは「誰が」Whenは
7. ○○眈眈とチャンスをつかがう
8. トンボの幼虫
9. 雷を司る神
10. 燃料にするために適当な大きさに切って乾燥させた木。たきぎ
11. ふりがな。○○を振る
12. よいところばかり揃った完璧な人間などいないこと。天は○○○を与えず
13. 電子メール等をまだ読んでいないこと⇕既読
14. 大きな耳と長い鼻を持つ動物
15. 日本の国鳥。桃太郎と鬼退治に行った鳥
16. 仕事を終えること。○○をとじる

## 【ヨコの問題】

1. 冬の気圧配置になったときに吹く強く冷たい風
2. トウシューズをはいてダンスで表現する舞台。「白鳥の湖」などが有名
3. ピノキオの鼻は○○をつくほど伸びる
4. ゴルフでうまい一打がでたときかけることば。○○○○ショット
5. その場をしるぐために、にわかに覚えた知識や技術。○○○○刃
6. 玉手箱を開けたのは、○○○○太郎
7. 予定を調整できない。○○○○がつかない
8. スコットランドの伝統衣装。男子が着用するタータン地でつくった巻きスカート
9. 濡れた画用紙に絵の具をにじませて、偶然にできた色と形を楽しむ。○○○○絵
10. 角度を図るための文房具
11. ネズミに似た外観で、パソコンの画面上で位置を指定するために使う機器
12. オスは大きく鮮やかな飾り羽を持ち、それを扇状に開いてメスを誘う鳥

**応募方法:** ハガキに答え、住所、氏名(未成年の場合は保護者名も記入)、年齢、広報つがるに対するご意見などを書き添えてお送りください。正解者の中から抽選で5名の方に「青森県民手帳&つがるちゃん文具セット」をプレゼントします。(11月25日締切 ※当日消印有効)  
**応募先:** 〒038-3192 つがる市秘書広報課 広報広聴係まで

## 10月号の答えは「ナガイモ」でした。

24名様より応募していただきました。当選者は次のとおりです。  
〔敬称略〕

- 荒谷なつみ(柏)、栗田黎(柏)、佐藤美智子(下牛潟町)、新岡美加子(木造)、山谷洋子(森田町)



国際交流員 コラム

## CIR Column



### あなたは何に感謝しますか?

世界のどこでも秋は収穫の季節です。どんな文化にも収穫祭や収穫に関する儀式があると思います。アメリカ

ではこの祭りをサンクスギビング(感謝祭)といいます。この祭りでは一日中すごいごちそうを食べるので、収穫を祝う意味もありますが、元々は自分の生活の中で感謝すべきことについて考えるという日でもあります。

この習慣は400年前、イギリスから初めてアメリカ大陸に移住してきた人たちがネイティブアメリカン(アメリカ先住民)に助けられたことに対して感謝するために始まりました。イギリスからやってきた入植者たちはアメリカの土地や、その地で育つ食べ物についてよく知りませんでした。アメリカでの最初の冬は寒さが非常に厳しく、十分な食料もなかったため、多くの人々が飢えや寒さで死んでしまうのではと怯えて過ごしました。そして実際におよそ半数の人が死んでしまいました。翌春、近くに住むアメリカ先住民たちが入植者たちの苦境を目にし、援助を与えました。入植者たちはトウモロコシなどの育て方を教わり、新しい土地での生活を学びました。そのおかげで翌年は収穫に恵まれ、問題なく冬を過ごすことが出来ました。

先住民に感謝し、入植者たちは彼らを祝宴に招待しました。彼らの助けによって新しい土地で育てた野菜や母国イギリスのケーキなどをごちそうしました。

400年前の最初の祝宴から、アメリカ人は11月の第4木曜日と金曜日を感謝の日としています。これはアメリカへの入植者が助けられたことを祝う日なので、移住してきたばかりの者であっても誰もが参加できる祝日です。この期間ニューヨーク市

では花火大会や盛大なパレードがテレビで生中継され、また小さい町でもそれぞれふるさと祭りのようなイベントが開かれます。しかし、一番大切なのは、家族が集まり共に過ごすことです。もう大人になった子どもが帰省し、遠くに住んでいる親戚が一つの家に集まって感謝を表します。

この日、各家庭では400年前の入植者と先住民に敬意を込め、家族のためにごちそうを作ります。6〜10キロもある大きな七面鳥やジャガイモ、トウモロコシ、カボチャ、パンプキンパイなどの料理がふるまわれます。これらを食べながら、この一年に助けてくれた人々や感謝すべきことについて思いをめぐらせます。感謝することで、過去の仲違いや意見の相違を許すことにもなります。

今年、私はいろいろな人に感謝することがあります。例年と同じように家族とは一緒にサンクスギビングを祝うことができませんが、私をずっと支え、一人で日本に来るときも快く送り出してくれた家族に感謝しています。そして、このつがる市の一員となり、つがる市の人々がアメリカ先住民と同じように私を歓迎し援助してくださったおかげで、新しい環境に慣れることが出来たことにも感謝します。最後に、この美しい地域に来ていろいろな経験が出来ることにも感謝しています。

誰でも私と同じように感謝することがたくさんあるのではないかと思います。この収穫の季節である秋を過ごしながら、秋の野菜を食べたり、紅葉を楽しみながら、自分の感謝したいことを考えてみてください。それで、11月の第4木曜日に、自分の心の中だけでもいいので、感謝したい人に「ありがとう」を言ってみてはどうでしょうか。

国際交流員 ストリンズ・インガ



つがる市

平成27年11月

# 社協からのお知らせ

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 ホームページ http://tsugarushi-shakyo.net/

## 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：平成27年12月9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「相談室」

料 金：無料

※相談は予約が必要です。

※また、都合により期日が変更になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

【問い合わせ先】

つがる市社会福祉協議会木造支所（電話42-4660）



## お楽しみミニ湯治の会

11月の開催は下記のとおりです

11月	対象地区
18日(水)	木造地区・越水地区・出来島地区
19日(木)	館岡地区・川除地区
20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】

つがる市社会福祉協議会木造支所（電話42-4660）

## 歳末たすけあい募金にご協力ください

対象地区：木造地区・森田地区・柏地区

期 間：平成27年12月1日～12月31日

歳末たすけあい募金は、年末に皆様の善意を集め、新たな年を迎える時期に、各地区内の支援の必要な方々や施設、交流事業等に配分され、地域福祉の充実に図るために実施されます。

皆様のお宅へ「共同募金活動推進員」が訪問された際は、趣旨をご理解の上、ご協力くださるようお願い申し上げます。

<募金の主な使いみち>

○食事サービス（会食会の開催等）

○入浴サービス

○一人暮らし老人や福祉施設入所者への支援など



## 総合なんでも相談

青森行政評価事務所職員等が総合的に相談を受け  
ております。お気軽にお越しください。

【期 日】平成27年12月8日(火)

【時 間】午前10時から午後3時まで

【場 所】柏老人福祉センター（じよっぱり温泉隣）

【料 金】無料

【問い合わせ先】

つがる市社会福祉協議会柏支所（電話25-2468）

## つがる市生活相談支援センター

・生活に困っているけど、どこに相談したらいいの・・・

・なかなか仕事がみつからない・・・

・仕事を辞めて家賃が払えない、住む家がない・・・

生活やお仕事などで、悩んでいることはありませんか？

つがる市生活相談支援センターでは、地域のみなさんが抱えている生活問題等を解決できるように支援して  
いきます。生活の不安や悩みごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

【対象となる方】

生活保護を受けている方以外で、生活に困っていて、最低限度の生活を維持することができなくなるおそれ  
がある方です。

### ■自立相談支援事業

個々の状態にあった支援計画を作成し、必要なサ  
ービスの提供につなげます。また、関係機関への同  
行訪問や就労支援を行います。

### ■住居確保給付金

離職等により経済的に苦しく、住居を失った方や  
失うおそれがある方に対して、期限付きで家賃相当  
額を支給する制度です。 ※但し、条件があります。

■相談は無料

■秘密は厳守



問い合わせ先：つがる市生活相談支援センター（つがる市社会福祉協議会内）

電話0173-42-5678(直通)・FAX0173-42-4686 開設日：月～金（祝日を除く）8:15～17:00