

～新成人の皆さんへ～ 20歳になったら国民年金

国民年金情報

国民年金加入手続きについて

20歳の誕生月の前に日本年金機構から「国民年金被保険者資格取得届書」が送付されますので、必要事項を記載し、誕生日の前日から14日以内につがる市役所または、稲垣出張所・車力出張所・弘前年金事務所に提出してください。

国民年金に加入すると、基礎年金番号が記載された年金手帳が交付されますので、大切に保管してください。

※20歳前に厚生年金等に参加中の方は、国民年金の加入手続きは不要です。



国民年金のポイント

◎将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。国が責任を持って運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

◎老後のためだけのものではありません

国民年金には、老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。それまでに納めた年金の月数により障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに申請できます。また遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(「子のある妻」や「子」)が申請できます。

「学生納付特例制度」と「若年者納付猶予制度」は国民年金被保険者資格取得届書と同時に提出できます!

◎「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。対象となる学生は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上である過程・一部該当しない学校もあります)、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

◎「若年者納付猶予制度」

学生でない30歳未満の方で、本人、配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

移動年金相談日 日 時 1月27日(水)、2月24日(水)、3月23日(水) 10時～15時
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】 つがる市市民課 電話 42-2111(内線261・267) 稲垣出張所 電話 46-2111
車力出張所 電話 56-2111 弘前年金事務所 電話 0172-27-1339

赤十字活動資金にご協力ください

－平成28年度の社員増強・社資増収運動がはじまります－

日頃、赤十字活動にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

日本赤十字社青森県支部では、災害発生時に速やかに被災者のいのちと健康が守れるよう、医療救護班DMATチームの育成のほか、自主防災組織などを対象に防災セミナーを実施するなど、県民の防災意識の普及に努めています。また、県内で発生した火災や風水害に対して、毛布などの救援物資の交付を行っています。これら災害救援活動のほかにも、地域等で福祉活動を推進する赤十字奉仕団の育成や子どもたちの“やさしさと思いやり”の心を育む青少年赤十字の育成などの活動を行っています。

これらの活動は、赤十字社員が納めてくださる社資(社費・寄付金)を財源に賄われています。日赤青森県支部では、平成28年2月1日より、平成28年度に実施する赤十字活動の資金確保のため社資運動を実施いたします。日本赤十字社が果たすべき役割と本運動の趣旨をご理解いただき、各地区の運動奉仕者が訪問した際には、赤十字社員への加入ならびに社資へご協力くださるようお願い申し上げます。

【問い合わせ先】

日本赤十字社青森県支部 電話017-722-2011 つがる市地区(つがる市福祉課) 電話42-2111(内線245)

平成27年度日赤つがる市地区 社資実績

地 区	件 数	金 額
木 造	3,502件	2,686,050円
森 田	1,112件	652,600円
柏	894件	862,750円
稲 垣	1,066件	1,000,000円
車 力	987件	969,867円
計	7,561件	6,171,267円

世代を超えて親睦深める 市民スポーツ大会

ゲートボール

柏総合体育センター多目的運動場

10月11日(日) 参加41人

- 一般の部 第1位 稲垣チーム
- 小学生の部 第1位 柏小学校Cチーム

グラウンドゴルフ

銀杏ヶ丘公園

10月12日(月) 参加53人

- 愛好者の部 第1位 長内みつ子
- 初心者の部 第1位 尾野 栄子

ニチレクボール

稲垣体育館

10月17日(土) 参加30人

- 第1位 沼崎Cチーム

ソフトバレーボール

稲垣体育館、稲垣体育センター

10月25日(日) 参加75人

- 男子の部 第1位 稲垣体協A
- 混合の部 第1位 介護戦隊トランスファー
- 小学生高学年の部 第1位 ルパンジュニア
- 小学生低学年の部 第1位 つがるちびJVC

ボウリング

イオンモールつがる柏サンサンボウル

11月1日(日) 参加7人

- 一般の部 第1位 米谷 隆子

今年度の市民スポーツ大会が平成27年10月から12月にかけて市内各地の運動施設で開催され、7競技に約730人が参加しました。

参加者は世代を超えての交流試合や白熱した熱戦を繰り広げ、心地よい汗を流しながら親睦を深めていました。各競技の優勝は次のとおりです。

(敬称略)



卓球

穂波小学校

11月15日(日) 参加399人

- 一般団体 第1位 白神エース
- 一般ダブルス 第1位 渋谷 蓮・毛利 友也
- 一般男子シングルス 第1位 工藤 豊秀
- 一般女子シングルス 第1位 秋元 麗奈
- ラージボール団体 第1位 森田フレンドパーク
- ラージボールダブルス 第1位 松木 武・木村 協子
- 小学生男子団体 第1位 向陽小A
- 小学生女子団体 第1位 瑞穂小A
- 小学生男子シングルス 第1位 山本 蒼空
- 小学生女子シングルス 第1位 小山内音羽

バスケットボール

木造中学校

12月6日(日) 参加121人

- 第1位 丹代会

1日1円で、ご家族に大きな安心を (自動車事故はもちろん、自転車によるけがも対象となります!)

家族そろって交通災害共済に加入しましょう!

- 会費 年額1人 350円
- 共済期間 平成28年4月1日から平成29年3月31日までの1年間
- 申込方法 ①総務課または、つがる出張所(イオンモールつがる柏内)・稲垣出張所・車力出張所の窓口へお越しください。
②団体加入協力員が訪問します(2月から3月中旬)
- 申込書 加入票を1月下旬に各ご家庭へ配布します。
※加入票は紛失しないように保管してください。
- 申込期間 平成28年2月1日から随時受付
※幼児、小・中学生については、保育所(園)・幼稚園や学校でも受付しますので、二重加入にならないようご注意ください。

- ◆1日の治療でも見舞金が2万円
- ◆弔慰金は100万円
- ◆特別見舞金の場合は50万円



【申し込み・問い合わせ先】青森県交通災害共済組合 つがる支部(つがる市総務課内)電話42-2111(内線342)

第32回「つがる市くらしの工夫展」

つがる市の生活改善グループや農村女性団体等が一堂に会し、つがるブランド農産物のおいしい食べ方の紹介や生活技術の交換、自慢の農産物、加工品を即売します。

日 時：2月5日(金) 10時～14時10分 場 所：生涯学習交流センター「松の館」

—主な内容—

- くらしの創意工夫コンテスト出品作品展示
 - ・つがるブランド農産物8品目利用の部門
 - ・地元農林水産物利用の部門
 - ・快適な農作業衣およびアイデア作品の部門
 - ・つがるの伝承の技わら芸品の部門
- 「おいしいつがるブランド」コーナー（料理実演・試食）
- 農村女性たちのアトリエ（作品展示）
- 加工品等の即売コーナー、フリーマーケット
- 食生活改善推進コーナー、健康チェックコーナー
- 下水道・農業者年金・農業共済PRコーナー
- 講演会（講師：来生寺住職 園村義誠氏 講話：仏教よもやま話）



【問い合わせ先】 西北地域県民局 地域農林水産部 農業普及振興室 電話34-2111（内線246）

農地中間管理事業説明会／人・農地プラン集落座談会

農地中間管理事業は、経営規模を縮小する「出し手農家等」から「農地中間管理機構（公益社団法人あおり農林業支援センター）が農地を借り入れ、一定要件のもと規模拡大を目指す「受け手農家」にまとめた農地を貸し付けるものです。農地中間管理事業の説明会および人・農地プラン集落座談会を合同開催しますので、ぜひご参加ください。また、青年就農給付金（経営開始型）、スーパーL資金の5年間無利子貸付金（認定農業者）を申請予定の方も、お気軽にご参加ください。

日 時	場 所	対象地域（お住まい）
1月19日(火)10:00～	松の館2階 視聴覚室	木造・森田・柏地域
1月19日(火)14:00～	稲垣公民館2階 大和室	稲垣・車力地域

【問い合わせ先】（人・農地プラン集落座談会） 農林水産課 電話42-2111（内線412）
（農地中間管理事業説明会） 農林水産課 電話42-2111（内線321）

りんご生産者の皆さんへ 果樹経営支援対策事業のお知らせ

果樹を防風・防霜から守るための、防風網・防霜ファンの設置に補助を行います。

申 請 要 件 (1) 次の①～③のいずれかを満たす者

- ①認定農業者
- ②本人または後継者が70歳未満で果樹経営面積が80㎡以上有する者
- ③新規就農者

(2) 整備する樹園地は果樹共済に継続加入すること

補 助 率 事業費の1/2

受 付 日 時 2月8日(月)、2月9日(火) 午前9時～午後4時

受 付 場 所 市役所2階相談室

持 参 する 物 事業を実施する園地の地番等が分かる書類・通帳・通帳印・認印



【問い合わせ先】

つがる市農林水産課 電話42-2111（内線411） J A つがるにしきた統括支店営農経済課 電話49-7789

広 告

学生服・セーラー服
高校指定服・指定トレパン

☆木造中学校 ☆柏田中学校 ☆森田中学校 ☆稲垣中学校 ☆五所川原中学校 ☆五所川原中学校 ☆五所川原中学校 ☆五所川原中学校 ☆五所川原中学校 ☆五所川原中学校

マイモ TEL42-2118 木造有楽町



広 告

株式会社
長内土木造園

代表取締役 長内 松雄

造園工事一式

○設計 ○施行 ○管理業務
○整枝剪定 ○伐採 ○草刈り

〒038-3304 青森県つがる市下車力町盛野83
TEL.0173-56-3131 FAX.0173-56-3132

市税等は納期内に納めましょう

1月

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。

「国民健康保険税」第7期
「介護保険料」第7期
「後期高齢者医療保険料」第7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。

すずらの会 ～自死遺族のつどい～

「すずらの会」は、自死遺族の悲しみや苦しみを分かち合うための集いで、現在、ご家族を自死で亡くされた方が参加しています。あなたの悲しみや苦しみを安心して話せる場所ですので、一人で抱え込まずにご参加ください。



日 時 1月18日(月) 14時～16時

場 所 木造ふれあいプラザ(ＪＲ木造駅隣)

申し込み 事前に精神保健担当保健師にお申し込みください。

※すずらの会とは別に、精神保健担当の保健師が訪問や電話で自死ご遺族の相談にも応じています。

【申し込み・問い合わせ先】

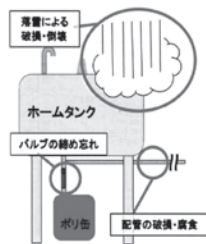
健康推進課 電話42-2111 (内線306)

冬期間の油流出事故防止について

例年、家庭や事業所から灯油等が流れ出す事故が多発しています。油流出事故は、側溝や水路を通じ河川に流れ出ることもあり地域全体に影響を及ぼします。

厳冬期を迎え、灯油を扱う機会が多くなりますので、ホームタンクの状況等を確認し除雪作業時の破損事故に十分注意しましょう。

事故を起こした場合や発見した場合は、市役所または最寄りの消防署等へご連絡ください。



【問い合わせ先】環境衛生課 電話42-2111(内線284)

「国有林モニター」募集

東北森林管理局は、国有林の管理・経営に皆さまの声を役立てていくため、モニターを募集しています。

募集人員 48名程度

募集期限 1月29日(金)

任 期 2年間(平成28年4月～平成30年3月)

内 容 ・アンケートへの回答
・現地見学会、国有林モニター会議出席など

※応募資格、応募方法など詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ先】

東北森林管理局企画調整課林政推進係

電話018-836-2228

つがる市食生活改善推進員の健康レシピ

【材料】4人分

もち米……………1カップ
白米……………1カップ
しじみ貝……………480g
ニンジン……………60g
油揚げ……………2枚
みつば……………20g
A { 酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
塩……………小さじ1/6

【作り方】

- ① 白米、もち米は炊く30分前に洗ってザルに上げておく。
- ② しじみ貝はきれいに洗って鍋に入れ、水を加えて茹でてむき身にする。(茹で汁はとっておき冷ましておく)
- ③ ニンジンはいちょう切りにする。油揚げは、熱湯をかけて油抜きし、5mm幅の短冊切りにする。
- ④ 炊飯器に①の米に②のしじみの茹で汁(2カップ)、Aの調味料を加え混ぜ、③のニンジン、油揚げを平らに乗せて炊く。
※しじみの茹で汁が足りない場合は水を加えて分量通りにする。
- ⑤ 炊きあがったら、茹でたしじみを混ぜ、2cm位に切ったみつばを散らす。

しじみは肝臓の働きを強化するため二日酔いに効果があり、レバーに匹敵するほどのビタミンB12、鉄、銅を含んでいます。さらにコレステロールの低下作用があるタウリンも豊富に含みます。これらの栄養を無駄なく茹で汁ごと使った、しじみの豊かな風味が楽しめる美味しいご飯です。

しじみご飯

エネルギー219kcal、塩分1.5g



広 告

車椅子に乗ったまま、乗車出来る介護タクシーです。



行きたい時に、行きたい処へあなたのお出かけのお手伝いを致します。

鶴田町の介護タクシー
つがる



予約お問合せ 090-4563-8972

東北運輸局許可事業・ヘルパー二級資格者

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

つがる市鶴田町福富笹山97-1(旧つがる市農業開発公社) 光代行もよろしく 0173-34-9871