

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〉

●4月8日(金)・22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4512929

〈森田会場〉

●4月8日(金)10時～12時
▽森田公民館
行政相談委員 佐藤 朋子 氏

電話2612370

〈稲垣会場〉

●4月20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4612961

〈車力会場〉

●4月22日(金)10時～15時
▽むらおこし拠点館「フラット」
※事前に電話6915215で確認の上、お越しください。

行政相談委員

鳴海 久 氏
電話5613514

いっその相談

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

【お知らせの見方】
● 申し込み 質問い合わせ
● 申し込み 質問い合わせ
● ホームページ
● eメール

病や統合失調症などの病気、ひきこもり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

●3月25日(金)、4月15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)

●遺言・相続無料法律相談

日時▽4月15日(金)13時～16時
場所▽青森県弁護士会(青森市長島一丁目1311赤ビル5階)

●相談方法▽面談による相談
●相談対象▽遺言・相続に関する法律相談

●相談料▽無料
●予約受付期間▽4月4日(月)～11日(月)

※定員に達し次第、予約を締め切る場合があります。

●申請 青森県弁護士会事務局
電話017177717285

●市民公開シンポジウム

「相続・遺言のやさしいお話」

日時▽4月17日(日)13時30分～17時

「シンポジウム」

日時▽4月17日(日)13時30分～17時

日時▽4月17日(日)13時30分～17時

日時▽4月17日(日)13時30分～17時

時

●場所▽ねぶたの家ワ・ラッセ

「交流学習室1・2」(青森市安方一丁目111)

●定員▽200人(申込不要。当日先着順)

●参加費▽無料

●プログラム▽創作落語(三遊亭大楽さん)、トークセッション

【個別無料相談】

日時▽4月17日(日)13時30分～17時

●場所▽ねぶたの家ワ・ラッセ

「交流学習室3」(青森市安方一丁目111)

●定員▽先着順(応募多数のときは後日、個別の事務所に対応する場合もあります。)

●青森県司法書士会
電話017177618398

献血

献血にご協力ください

●3月27日(日)、4月3日(日)10時～11時45分、13時～16時30分▽イオンモールつがる柏

●健康推進課(内線309)

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。認知症により苦しんでいるのは本人だけではなく家族も一緒です。同じ悩みを抱えているもの同士で一度話してみませんか。

か。

●日時▽3月18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

●公益社団法人
認知症の人と家族の会青森県支部
秋田谷 0901364814322

税

申告相談がお済みでない方へ

出稼ぎや入院など、やむを得ない理由で期限内に申告相談が出来なかった方のために次のとおり受付しますので、必要書類を持参の上、お越しください。

●期間▽3月22日(火)～4月13日(水)(土日・祝日を除く)

●時間▽8時45分～17時(12時～13時を除く)

●場所▽市役所2階第3会議室
●国税務課(内線212・214)

愛車の住所変更はお忘れなく

自動車税の納税通知書は、原則として4月1日現在での自動車登録の住所(車検証に記載されている住所)にお送りしています。引っ越しなどで住所が変わったときは、運輸支局で住所の「変更登録」を行う必要があります。

3月中に変更登録の手続きができない場合は、最寄りの地域県民局県税部までご連絡ください。

また、「青森県電子申請・届出システム」から届出することもできますので、詳しくは県ホームページ

広 告

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 5,000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!

今すぐあなたの助けになりたい

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

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

ージを)ご覧ください。

(<http://www.pref.aomori.jp/life/tax/top.html>)

● 納税管理課 電話 34-3141

平成28年度土地・家屋価格等帳簿の縦覧

- 期間▽4月1日(金)～6月1日(水) (土日・祝日を除く)
- 時間▽9時～16時
- 場所▽税務課
- 範囲▽固定資産税の納税者であること
- 必要なもの▽納税通知書または課税明細書、運転免許証等

● 税務課(内線211)

募集

『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28年4月1日(金)～6月30日(木)

● 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

● 問合せ▽公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局

電話 017-774-1179
〒030-8622 青森市勝田一丁目3-1
<http://www.michinoku-furusato.or.jp>

河川愛護モニター募集

国土交通省では、河川愛護思想の啓発や河川情報等の把握を目的として「河川愛護モニター」を募集します。

- 活動内容▽河川愛護モニター巡視月誌の提出(月1回)、岩木川に関する地域住民からの情報提供や河川についての異常を発見した場合の通報、河川関係行事等への参加(年数回)。
- 活動期間▽3好橋から神田橋区間(岩木川左岸)
- 募集人員▽1人
- 応募資格▽
 - ① 活動区間付近に居住し、岩木川に接する機会が多く、河川愛護に関心を持ち、日常生活の中で知り得た情報を提供できる方
 - ② 河川愛護行事に出席できる方

※ 満20歳以上、男女問わず

● 手当▽月額4,500円(予定)

● 期間▽平成28年7月1日～平成29年6月30日(予定)

● 申込方法▽次の書類を郵送

① 履歴書(住所、氏名、年齢、電話番号、職業、地域活動、自治会活動等を記載)

② 「川とかかわり」について簡単に記述したもの(任意様式)

● 申込締切▽平成28年5月11日(水)(必着)

● 問合せ▽青森河川国道事務所

河川占用調整課

〒038-0822 青森中央三丁目20-18

電話 017-734-4537

その他

手話奉仕員養成講座

聴覚障害者の生活や関連する福祉制度について理解と認識を深め、日常生活に必要な手話を習得します。

● 基礎課程

● 日時▽4月15日～10月21日毎週金曜日(計24回)19時～20時30分

● 場所▽五所川原市中央公民館

● 内容▽手話実技・交流・講義

● 対象▽入門課程修了者または手話検定4級以上の方

● 受講料▽無料(テキスト代実費)

● 初心者向け入門課程は7月5日から松の館で開催します。(毎週火曜日) 広報6月号に詳細を掲載します。

● 申込 福祉課(内線241) または西北五ろうあ協会(成田) FAX 33-11256

● 本造フォト遊 写真展

本造フォト遊の会員が気軽に遊び心で楽しみながら撮った写真を展示します。

● 日時▽3月19日(土)～25日(金)9時～17時(最終日は16時まで)

● 場所▽松の館ギャラリー

● 本造フォト遊 長谷川良幸

電話 42-4617

(仮称)稲垣町風力発電事業「環境影響評価準備書」の縦覧

● 縦覧書類▽(仮称)稲垣町風力発電事業環境影響評価準備書

市税等は納期限内に納めましょう

3月は

- 「国民健康保険税」第9期
- 「介護保険料」第9期
- 「後期高齢者医療保険料」第9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」

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。

の納期限となっています。

- 事業実施区域▽稲垣町沼館
- 縦覧場所▽つがる市企画調整課、株式会社伊藤鋳業
- 縦覧期間▽3月14日(月)～4月14日(水)9時～17時(土日祝を除く)
- 意見書受付期間▽3月14日(月)～4月28日(木)
- 株式会社伊藤鋳業(担当佐々木) 〒038-1315 つがる市木造若竹13 電話 42-2279
- 日本気象協会 環境・エネルギー事業部 環境影響評価室(担当魚崎) 〒170-6055 東京都豊島区東池袋三丁目1-11 サンシャイン60 55階 電話 03-5958-8153

広告

自力整体無料体験募集中!

- 1 整体法 身体のゆがみ、ちぢみ、ゆるみを調整
- 2 整食法 生活習慣病の予防
- 3 体幹力 体の軸を強化
- 4 経絡療法 気の流れを良くし老廃物を排出
- 5 複式呼吸 自律神経のバランスを整える



日時 第3土曜日(5月、8月は休み)会場の事情により変更もあります
予約の際確認をお願いします。
14時～15時30分
会場 木造農村環境改善センター
持参 長さ180センチ幅30センチのタオルか古マフラー

080-3193-4463
* 自力整体士 ナビゲーター
* 健康管理士 一般指導員
* カイロプラクター

広告

カイロ in エステ 楽らく空 (完全予約制)

背骨&骨盤のゆがみ直しましょう!
骨盤矯正+整体 4,200円を 2,500円
小顔調整+エステ 12,000円を 3,500円

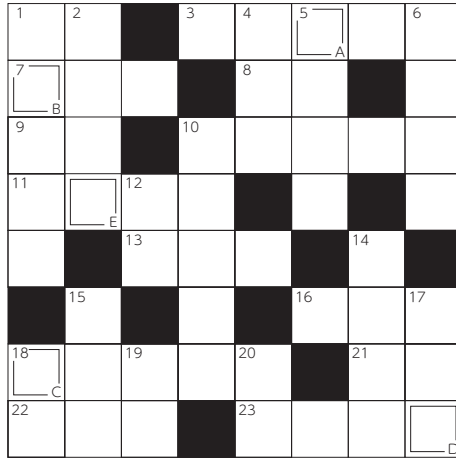
TEL 090-1490-9540 葛西すみ子
つがる市森田町床舞豊原2-7(森田公民館近く)
資格取得者随時募集!!



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Eの文字を探して()とばを見つけてね!

ヒント 春分の日の前後7日間、ばたもちをつくりお墓参りや先祖の供養を行う日



【タテの問題】

1. 一年が366日ある年
2. アメリカの大手証券会社の破綻による国際的な金融危機。○○○○シヨック
4. 何の関わりもないこと。縁も○○○○もない
5. 虫歯になった時に行く病院
6. 年下の女のきょうだい
10. 機密性が良くてすきま風がない温かい住宅。○○○○○住宅
12. 次の段階へ進む。決勝戦に○○を進める
14. 水戸黄門が掲げたのは、葵の御紋が入った○○○○
15. 行儀や作法のこと
17. 国破れて○○○あり
18. 貧乏○○なし
20. 封筒の厚みの部分。○○付きの封筒

【ヨコの問題】

1. そっくりなこと。○○ふたつ
3. 横綱の土俵入りで、先導を努める力士
7. 下宿や寮などで同室の仲間。○○○○メイ
8. ト
9. 亀ヶ岡石器時代遺跡とともに国の史跡に指定されている田小屋野○○塚
10. 一つのことに熱中して、満足するまでやりとおす性質
11. 一つのことに熱中して、満足するまでやりとおす性質
13. 各駅停車の普通列車。○○○○列車
16. 急行列車
18. 巻き寿司を作るときに使うすだれ
21. わずかの差
22. 3月3日、ひな人形を飾り、菱餅・白酒・桃花などを供えて祝う行事
23. ○○より証拠

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「つがるちゃんトートバッグ」をプレゼントします。(3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

2月号の答えは「タコアゲ」でした。

42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〕
梶浦幸子(富范町)、川崎美智子(木造)、
対馬恵美子(木造)、松橋利明(柏)、
盛勝美(森田町)



国際交流員 コラム

CIRCColumn



スプリングブレイクの楽しみ方

いよいよ3月になりましたね。これから春の象徴がどんどん見え始めるでしょうね。ウグイスのさえずりはいつから聞こえてくるのでしょうか。

春の楽しみ方はさまざまですが、それぞれではあると思いますが、実はアメリカの大学生には特別な楽しみ方があります。それを「スプリングブレイク」と言います。日本語では「春休み」と呼びますが、アメリカの「スプリングブレイク」は一味違います。

まず、日本では年度末と年度始めにおける長期休暇「春休み」に対して、アメリカの「スプリングブレイク」は1週間程度のとても短い期間です。

また、アメリカでは学期が9月から始まるため、スプリングブレイクは日本と違って、春学期の半ば頃にあります。

それにしても、アメリカの大学生にとって、3月〜4月は中間テストが行われ、非常にストレスがたまりやすい時期なので、そのストレスを発散できる一週間の春休みは大変貴重な時期となっています。私もそうでしたが、アメリカ北部の学生は、春休みとなればフロリダ州やカリフォルニア州などの暖かい場所に遊びに行きます。アメリカのテレビや映画では「スプリングブレイク」がよく話題として出てくるので、見たことがある人もいるかもしれません。大抵1週間ほどの短い期間です。

しかし、私はパーティーを目的にしたようなスプリングブレイクも経験ありますが、大学4年生の時、それとはまた違う気持ちで、とても有意義なスプリングブレイクにしようと思ったことがあります。ストレスを発散したいのであれば、ただ一心に騒ぐの

ではなく、何か積極的にコミュニケーションに貢献できるような活動がいいなと思います。これらを念頭に置いてケンタッキースタートの馬の愛護協会ではボランティアをすることにしたのです。

そして、スプリングブレイクの初日に、ボランティア活動への参加を希望する11名の学生と一緒にバンに乗り、ウイスコンシン州から車で9時間もかかるケンタッキーマ愛護センターに向けて出発しました。

ケンタッキーマ愛護センターは、ケンタッキースタートの馬や、飼主主に手離された馬などに第二の人生を提供している施設です。保護されている馬は虐待を受けた馬が一番多いですが、アメリカ競馬の最大イベント「ケンタッキークラシック」が開催されるチャーチルダウンズ競馬場の近くに位置していることもあって、元競走馬も少なくありません。私たちボランティアの主な仕事は柵の修理や小屋の掃除でしたが、馬と一緒に遊ぶ時間もたっぷりありました。こうやって馬に乗ったり、馬の世話をしたりすると、小さい頃乗馬のサマーキャンプに参加していたことを思い出して、最高に楽しくて有意義な時間を過ごせました。

アメリカの典型的な「スプリングブレイク」の文化を一言で表すと「はしゃぐ」という言葉が最初に思い浮かびます。これはストレスの解消方法として効果的です。ですが、私が大学4年生の時に、人と馬の絆を超えて支え合う事業に参加し、責任を持って捨てられた馬を世話しながら癒しや元気などをもらえたほか、事業を通じてこれまでない達成感を得たことが最高にいい思い出になっています。皆さんは今年の春、コミュニケーションに貢献できる機会があれば、参加してみませんか?

国際交流員 ストリンズ・インガ



つがる市

社協からのお知らせ

平成28年3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 ホームページ http://tsugarushi-shakyo.net/

法律相談を開催しています

期 日：平成28年4月13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）

個人では解決できない
法律の問題や家庭問題等、
お一人で悩んでいませんか？



お楽しみミニ湯治の会のお知らせ 「しゃこちゃん温泉」につきり、1日ゆっくりして下さい。



お願い▶※参加対象はおおむね65才以上の方でございます。

①バス運行予定表で運行しますが、人数が多い場合は、時間どおり
いかない場合がありますのでご了承下さい。

②食事は各自でご準備下さい（温泉内にそば屋もあります）。

③はき物は下駄箱を利用しないで、なるべく自分の側に置いて下さい。

（間違いが大変多いので、注意して下さい。） □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）

4月の予定

4月20日(水) 木造・越水・出来島地区

4月21日(木) 館岡・川除地区

4月22日(金) 出精・柴田地区

水曜日【木造地区・越水地区・出来島地区のみなさん】

◆福祉バス

駒田(バス停)→南広森(バス停)→丸山(バス停)→
8:30 8:35 8:40出来島(バス停)→下木造(アキタスーパー前)→
8:45 9:10下木造(川島歯科)→横町(成弘電気前)
9:11 9:15

◆ボランティアバス

越水(バス停)→広岡(長谷川床屋前)→三ッ館(バス停)→
8:30 8:37 8:47下福原(バス停)→吉見(菊池商店前)→上町(実相寺)→
8:50 8:55 9:07上町(奈良順建設前・稲葉商店前)→松原(伊藤商店前・尾野病院前)
9:09 9:11 9:13 9:15

木曜日【館岡地区・川除地区のみなさん】

◆福祉バス

平滝(バス停)→筒木坂(バス停)→館岡接骨院前→
8:45 8:50 8:53亀ヶ岡(バス停)→館岡(バス停前・神社前)→大湯町(下バス停)→
8:56 8:58 8:59 9:01大湯町(上バス停)→菰槌(入江バス停前・上バス停前)→弓袋(T字路)
9:02 9:05 9:06 9:10

◆ボランティアバス

芦部岡(バス停)→出野里(無量院前・大宅商店前)→
8:40 8:43 8:44立花(バス停)→今市(バス停)→豊田(バス停)→
8:47 8:50 8:53川除(バス停)→芦屋(バス停)→蓮川(十字前・旧工藤商店前)
8:58 9:03 9:13 9:15

金曜日【出精地区・柴田地区のみなさん】

◆福祉バス

里見(集会所前)→柴田(神社前・成房前)→平野(バス停)→
8:30 8:32 8:34 8:37菊川(バス停)→千代田(須藤善太郎宅前)→遠山→
8:39 8:43 8:46福原(簡易郵便局・中福原・神社前・東口バス停)→近野(バス停)→
8:51 8:52 8:53 8:55 9:00中館(バス停)→濁川→桜井(高橋直弘宅前)
9:06 9:07 9:10

◆ボランティアバス

土滝(丸山通り)→加納(丸山通り)→小田原(屯所前)→
8:35 8:36 8:40林(葛西商店)→生田(集会所)→堅固(バス停)→
8:45 8:50 8:52石館(上口・バス停)→出崎(集会所)→兼館(集会所前)→
8:55 8:56 9:00 9:05大畑(バス停)→永田(バス停)→蓮花田(集会所前)
9:10 9:12 9:15