

つがる市

馬市まつり

新田開発に尽くした
七馬へのレクイエム

8/26(金)～28(日)

新田火まつり

主なスケジュール

8/26 (金)	9:50～	開会セレモニー	市民イベント広場(商工会館前)
	10:00～	県下登山ばやし大会	市民イベント広場(商工会館前)
	13:30～	ふるさとに響く応援祭	市民イベント広場(商工会館前)
	15:30～	あなたが主役！馬市まつりdeのど自慢！！	市民イベント広場(商工会館前)
	18:00～	馬頭観世音大菩薩奉賛会	松原公園
	18:30～	演歌の花道オンパレード	市民イベント広場(商工会館前)
8/27 (土)	10:00～	郷土芸能発表会	市民イベント広場(商工会館前)
	13:30～	第38回上原げんと杯のど自慢大会 準決勝・決勝	向陽小学校体育館
	15:10～	木造高校吹奏楽部演奏	市民イベント広場(商工会館前)
	18:00～	バンドライブほか	市民イベント広場(商工会館前)
8/28 (日)	8:00～	馬力大会	亀ヶ岡公園
	8:00～	つがる市消防団玉落競技大会	下木造 古田川
	13:30～	馬ねぶたパレード	市民診療所～松原公園
	19:00～	新田火まつり	イオンモールつがる柏駐車場

※姉妹都市・北海道白老町「白老牛バーガー」販売

※商工会青年部・女性部「ビアガーデン・うまいもの店」開催

あなたが主役
「馬市まつりde
のど自慢」

一般参加者大募集！
参加者には参加賞を進呈！

通信カラオケで気軽に参
加できます。

事前申し込み先
つがる市商工会
電話42-2449



馬ねぶたパレード



馬力大会



上原げんと杯争奪のど自慢大会

【問い合わせ先】 つがる市馬市まつり実行委員会 商工観光課 電話42-2111 (内線433)



「救急の日 2016」 応急手当普及イベント開催！



市民への応急手当の普及啓発を目的に、9月9日「救急の日」に合わせ応急手当普及イベントを開催いたします。AEDの使い方が知りたい方、心肺蘇生法をやってみたい方、熱中症対策について知りたい方など、多数のご参加をお待ちしております。

日時 9月9日（金）9時30分～11時30分

場所 つがる市農産物直売所 ホール

展示・体験 救急車両展示、AED使用法、心肺蘇生法の実技講習、ポスター展示、熱中症対策および応急処置、異物除去法など

つがるちゃんも
参加するよ！！



【問い合わせ先】つがる市消防本部 警防課 電話42-7745

平成28年度つがる西北五広域連合職員採用試験

職 種	受験資格	試験日・受付期限・採用日など
看護師（助産師含む）、認定看護師（救急看護・緩和ケア・糖尿病看護）【5名程度】	昭和52年4月2日以降に生まれた方で、左記職種の免許を有する方または平成29年6月30日までに免許を取得する見込みの方	試験日9月18日（日） 受付期限8月30日（火） 採用日平成29年4月1日 ※採用試験案内はホームページ（http://www.tsgren.jp/）から入手できます。また、つがる西北五広域連合病院運営局人事課、かなぎ病院、鰯ヶ沢病院、つがる市民診療所、鶴田診療所でも配付いたします（平日8時30分～17時）。 詳細は採用試験案内でご確認ください。
理学療法士【2名程度】		
作業療法士【2名程度】		
言語聴覚士【2名程度】		
薬剤師【5名程度】		
臨床検査技師【2名程度】	昭和57年4月2日以降に生まれた方で、左記職種の免許を有する方または平成29年6月30日までに免許を取得する見込みの方	
診療放射線技師【1名程度】		
精神保健福祉士【3名程度】		
視能訓練士【1名程度】		

【申し込み・問い合わせ先】〒037-0074 青森県五所川原市字岩木町12番地3 つがる総合病院3階
つがる西北五広域連合病院運営局人事課 電話0173-26-6363

地域安全ウォーキングin車力

日時 9月10日（土）雨天決行

コース	受付時間	準備運動	スタート
15キロ	8:00	8:40	9:00
9キロ	8:00	8:40	9:00
5キロ	9:00	9:45	10:00

正午より
地元特産品のお楽しみ
抽選会あります



集合場所 スタートおよびゴール むらおこし拠点館フラット

参加料 大人1,000円 中高生500円 小学生以下は無料（ただし保護者同伴）

※昼食、温泉入浴券、保険料含む

申し込み 住所・氏名・年齢・参加コースを記入の上、ハガキかFAXで9月5日（月）までにお申し込みください。

【申し込み・問い合わせ先】地域安全ウォーキングin車力実行委員会事務局

〒038-3302 つがる市豊富町屏風山1-273 むらおこし拠点館フラット内 電話69-5215 FAX69-5216

広 告

市民のコミュニケーションをお手伝い



香典返し
快気祝
出産内祝
名入タオル
大会賞品
祭り景品
お中元

カタログ
無料配達

マイモト

TEL42-2118
木造有楽町

広 告

リハビリ特化型デイサービス

※お食事なし、入浴なし、リハビリに特化したデイサービスです。

ちようどいい3時間のプログラム

おすすめポイント
■専属の理学療法士によるリハビリ。
■痛みに対するサポートが充実。
■定員10名。1人1人を大切にしています。

営業日

月曜日～金曜日
利用時間 午前の部 8:30～11:30
午後の部 13:30～16:30

■要支援の方 ※1ヶ月の利用料金
要支援1 1,913円 要支援2 3,681円

■要介護の方 ※1回の利用料金

要支援1 540円 要支援4 732円

要介護2 603円 要介護5 797円

要介護3 668円

※送迎サービス・機能訓練も含む料金です。



高橋リハビリセンター
TAKAHASHI デイサービスセンター 26-6577

☆食生活改善推進員養成講座☆

食生活改善推進員として地域での健康づくり活動を行うボランティアを養成する講座です。「食育に興味がある」「自分や家族のために健康づくりについて学びたい」など、食事や健康づくりに興味のある皆さまのご参加をお待ちしております。

募集対象 ・市内在住の方（18歳以上）
・講座終了後、食生活改善推進員会に所属し、食生活の改善を推進するボランティア活動をする意欲のある方（仕事の都合に合わせて活動することが出来ます）

募集人数 20名（先着順）

参加料 テキスト代1,188円 ※9月27日（火）にご持参ください。

申込方法 8月31日（水）までに電話または健康推進課へお越しください。

講座内容 以下の必修講座を含め、平成29年2月まで20時間程度の講習を受けていただきます。



私達と一緒に活動しませんか？

男性や料理初心者も
歓迎しています。

日時	内容	場所
9月27日（火） 13時30分～16時10分	開校式 健康づくりについて～健康課題と対策について～ 健康づくりについて～つがる市の健康状態について～	生涯学習交流センター 「松の館」研修室
10月4日（火） 13時～16時	食生活推進員の役割・活動について 生活習慣病と食事について① 栄養の基礎について	
10月6日（木） 13時～16時	生活習慣病と食事について② 食品衛生と食中毒予防について 調理の基本	

※食生活改善推進員になるには、全講座を受講する必要があります。やむを得ない事情により欠席された場合は、後日補講を行います。
【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2044



焼きなすと焼きトマトの 薬味じょうゆ

エネルギー：60kcal 塩分：1.3g



【材料】1人分

なす……………1個
トマト……………1/2個
みょうが（みじん切り）1個
しょうが（みじん切り）1/2かけ
青じそ……………3枚
酒……………大さじ1
しょう油……………大さじ1/2
酢……………大さじ1/2

【作り方】

- ① なすは皮に縦に切り目を入れ、よく熱した魚焼きグリルに入れて約7分間焼く。トマトはヘタを除き、皮に十字に切り目を入れて魚焼きグリルで2～3分焼く。
- ② 酒大さじ1を耐熱容器に入れ、ラップなしで電子レンジに30秒かける。
- ③ ②の酒にしょう油、酢、みょうが、しょうが、青じそを入れて混ぜる。
- ④ ①のなすとトマトは、粗熱が取れたら皮をむき、なすは輪切りに、トマトは八つ割にする。器に盛って③をかける。

たっぷりの薬味が味を引き締め、暑い季節にピッタリのさわやかな1品です。

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!! ヒトとカイロのまんなかに

頭
やみ

肩
こり

胃腸
よわい

腰
おもい

膝
いたい

広 告

祝！第22期生第1志望校合格者！！

平成28年度入試合格実績（一部掲載）

★五所川原高校10名 ★弘前高校2名
★木造高校5名 ★函館ラ・サール高1名
★五所農林（土木）1名

小学3年生～ 2学期生を受け付けます！
高校受験まで

進学・学習指導教室

萩野学習会

対象／小学生・中学生（国・英・数・社・理）

〒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