

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〉

●8月26日(金)、9月9日(金)10時～14時▽市役所2階相談室
行政相談委員 川嶋久利氏
電話42-2486

〈森田会場〉

●8月19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

〈稲垣会場〉

●8月24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〉

●8月26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

こころの相談

こころの悩みや病気について相談をお受けしています。

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

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、ひきこもりなどの悩みを抱えている方は、一人で悩まずに、ご相談ください。
●保健師による相談
8月25日(木)、9月5日(月)10時～15時
●場所▽健康推進課相談コーナー
※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306)

献血

献血にご協力ください

●9月4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)

税

個人事業税の納付について

個人事業税は、物品販売業、請負業、不動産貸付業、医業、理容業などの事業を営む個人の方に、原則として前年中の事業の所得をもとに課税される県の税金です。県税部から送付される納税通知書により、8月と11月の二期に分けて納めていただきます。

募集

平成28年度自衛官

航空学生
●応募資格▽平成29年4月1日現在18歳以上21歳未満の方
●1次試験日▽9月22日(木)
一般曹候補生
●応募資格▽平成29年4月1日現在18歳以上27歳未満の方
●1次試験日▽9月17日(土)
自衛官候補生
●応募資格▽平成29年4月1日現在18歳以上27歳未満の方
●試験日▽男性9月27日(火)、28日(水)／女性9月26日(月)
※受付期限はいずれも9月8日(木)まで
※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

若がり健康教室

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▽9月9日(金)、23日(金)13時

催し物

農林総合研究所参観デー

●とき▽9月7日(水)9時～16時、8日(木)9時～15時
●ところ▽農林総合研究所(黒石市)
●行事内容▽
・研究成果パネル展示・紹介
・試験ほ場・施設見学ツアー
・農業・園芸何でも相談
・いろんなお米の試食(「青天の霹靂」など)
・花の販売と野菜の試食・販売
・クイズラリー
・病害虫展示コーナー
・インターネットを使った施肥・防除技術のデモ・体験(施肥ナビ、GoogleMap BLASTAM)

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)

なるみ福祉タクシー
病院、買い物、
娯楽などを
送迎します
つがる市柏広須藤枝10-2
長福寺向かい
電話25-2534



第9回あおもり堆肥品評会 優秀賞受賞
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
つがる市稲垣町福富笹山97-1 (旧つがる市農業開発公社)
光代行き 0173-34-9871



● 成果発表会（7日、8日10時）
「リモートセイジングを活用した青天の霹靂の極良食味・良品質生産技術」ほか

● 併催▽日本一健康な土づくり運動の紹介、身近な省エネ機器の展示、就農相談コーナー、肥料・農業相談、農業資材展示、農業書籍販売、各種物産販売、ドローン飛行実演および操縦体験

※バスでのご来場者には研究員同乗でのほ場案内あり。受付にお申し込みください。

問 青森県産業技術センター 農林総合研究所 水稻品種開発部
電話 0172-521-4312

りんご研究所参観デー

● とき▽9月7日(水)9時～16時、8日(木)9時～15時

● ところ▽りんご研究所(黒石市)

● 行事内容▽
・ 特設コーナー「りんごの未来、育種でサポート」
・ 研究成果の資料展示、試験ほ場の公開、相談コーナー
・ りんご講演会(7日10時)「りんごの未来、育種でサポート」ほか
・ りんごの試食販売(7日13時、8日10時。無くなり次第終了。7日は「ミスりんご」が来所)

● りんご資料館の開放(油彩画展)併催▽農業機械まつり、農業資材・地域物産・農業図書などの展示と販売

※駐車場は東公園をご利用ください。

問 青森県産業技術センターりんご研究所
電話 0172-521-2331

第5回「あもりの農と食を体感する」バスツアー

つがる市内の農業関連施設の見学、野菜の収穫体験やワラ細工の製作体験をし、さらに県産食材に舌鼓をうち、青森をまるごと体感していただきます。

参加申込用紙はイオンモールつがる柏(アミューズメント東入口近くのエスカレーター横)に設置しています。また、水土里ネット青森ホームページ(<http://www.aodoren.or.jp/>)にも掲載してあります。

日時▽9月10日(土)9時～16時予定

場所▽イオンモールつがる柏出張所

参加人数▽40人(抽選)

参加料▽1,000円(保険代・昼食・体験費用込)

申・問 水土里ネット青森 鶴賀
電話 0171-7231-2404

県立盲学校主催「愛・Eyeライブラリー」

目の見え方で困っている方々を支援し、視覚障害教育への理解を深めていただくための展示・体験・相談会を開催いたします。一般の方々の学習にも役立てていただけたらと考えておりますので、お気軽にお立ち寄りください。

日時▽8月27日(土)10時から15時30分

その他

● 場所▽イオンモールつがる柏「シャコちゃんコート」

● 内容▽教育・就学・生活相談、展示(学校紹介、学習教材、点字図書、便利グッズなど)、体験(点字、見え方、あん摩マッサージ指圧、盲導犬歩行など)

問 青森県立盲学校 ロビビジョン相談支援センター(担当 伊藤・渋谷・工藤)
電話 0171-7261-2239

バス市訪問報告会

7月23日～8月2日の日程で、市内の中学生12名がバス市を訪問し、ホームステイをしながら様々な活動や体験をしてきました。報告会では、その活動や体験の内容などを皆さんに報告します。どなたでもご参加できますので、お気軽にお越しください。

日時▽9月7日(水)18時30分～19時30分

場所▽松の館 視聴覚室

問 企画調整課(内線352)

排水設備工事責任技術者試験

日時▽10月19日(水)14時

場所▽五所川原市、青森市、弘前市、八戸市

受験料▽8,000円(振込手数料が別途必要)

申込▽8月15日(金)～8月31日(水)

※土・日を除く。下水道課で申込書を配布・受け付けします。

● 合格発表▽11月10日(木)

※受験資格に一定要件がありますのでお問い合わせください。

問 下水道課(内線371)

第5回お楽しみ抽選会

毎年恒例大抽選会を行います。7月1日～8月31日の期間にご使用された、満点のつがるちゃんカードの中から抽選で豪華賞品が当たります。

● 抽選日▽9月14日(水)

● 賞品▽加盟店共通商品券5千円分を10名様 ※そのほか豪華賞品多数

● 賞品引換期間▽9月16日(金)～30日(金) ※満点カードに住所、氏名、電話番号の記入をお忘れなく

問 つがる市カード会(つがる市商工会内)電話 421-2449

8月は「電気使用安全月間」

夏は肌の露出が多くなり汗もかきことから、電気が流れやすくなります。

また、暑さにより注意力が散漫になりがちのため、感電事故が多くなる傾向があります。

そこで、経済産業省では、毎年8月を「電気使用安全月間」と定め、電気使用安全運動が全国一斉に行われています。

電気安全に心がけましょう。

問 東北電気保安協会五所川原営業所
電話 341-3555

現地確認 屋根塗装・外壁塗装
見積り無料

全面改装リフォーム 中古住宅改装 減築、増築

あなたのリフォーム全力でサポートします!

屋根、外壁リフォーム専門店

電話は今すぐ、こちらから ◆ホームページは◆
アートリフォーム株式会社 0173-33-4713 <http://www.art-refom.net/>
Google アートリフォーム

五所川原市七ツ館虫流51-29 担当 前田まで「増改築相談員がいるお店」

夏期講習受付中・開講期間 8/3～8/31

(A) 小学1年～6年(算数・国語・英語(選択))(10時間:12,000円)
(B) 中学1・2年(英・数・国・理・社)(33時間:23,000円)
(C) 高校1・2年(英I・英II・数I A・数II B・古・漢文・生・化・物)(1科目8時間:15,000円)
(D) 高校受験生(英・数・国・理・社)(50時間:33,000円)
(E) 大学受験生(センター対策・私大・英・数・現・古・漢文・生・化・物)(1科目8時間:15,000円)

● 教材費は講習料金に含まれております。
● 英検(4・3・準2・2級)無料受講できます。(10月本試験に備える)

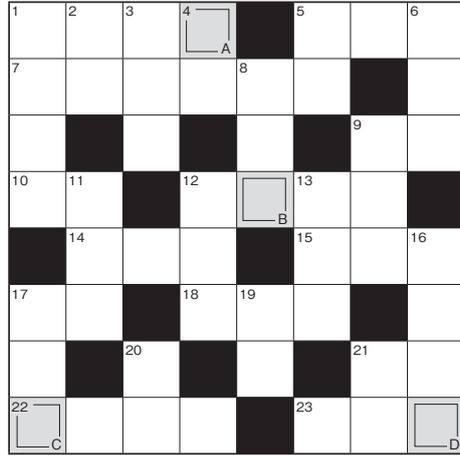
受験研究会

〒037-0016 五所川原市宇一ツ谷527-14 TEL 0173(34)9682
「赤～いりんごの並木道通り」
◆jyukenenkyukai.com

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 馬市まじりの最終日、馬ねぶたに点火し新田開祭に尽くした農耕馬の霊を昇天させる、〇〇〇〇火まつり



【タテの問題】

- 8月11日、今年から設けられた祝日はずれ
- 標準や基準からかけ離れていること。〇〇
- 魚を誘うため、漁船で〇〇〇火をたぐ
- 昔から紙や布の染料、防汚剤として使われてきた、タンニンが成分の柿〇〇
- 昔の数え方。ひら、〇〇、み
- 世界一の記録を収集する書籍。〇〇〇世界記録
- クレジットカードで、現金自動支払機により行つ貸し付け。カード〇〇〇
- 物を載せるお盆を英語で
- 楕円形の大玉スイカの品種。紅〇〇〇〇
- 生卵を割り落としたそば。〇〇〇〇そば
- 市民の皆さまのこころを仕向けて市政についてお話しをする、〇〇〇講座
- 樹齢は木の〇〇〇〇〇〇〇わかる。
- 英語で「海の星」と呼ばれる生き物
- バラエティー番組で活躍。〇〇〇ドル
- シヨルターペーコンとは、〇〇〇肉で作ったペーコンのこと
- マグロの腹側で、特に脂肪の多い部分

【ヨコの問題】

- わずかな援助や努力では、ほとんど効果がなうこと。〇〇〇〇に水
- 少女アリスがウサギの穴を通して、不思議な国に入り込み奇妙な冒険を重ねる物語。〇〇〇の国のアリス
- 宮沢賢治の小説。風の〇〇〇〇〇〇〇
- バレーボールでスパイクを打ち込みやすいようにボールを上げること。
- 貧乏〇〇なし
- 普段はつんつんと無愛想な人が、特定の人にはでれつと甘えること
- 常に身の回りにあり、なくてはならない存在。〇〇〇〇のような存在
- 津軽弁で駄目なこと。
- 手相をみるころ。手の〇〇〇〇
- 外観が良くて目立ちこと。〇〇〇〇のする衣装
- 権力や威勢が盛んなようす。飛び〇〇〇を落とす勢い
- 歯医者さん。〇〇〇〇クリニック
- つがるちゃんの洋服になっっている、つがるブランド農産物は

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、「トマトジュース のんでみへんが」をプレゼントします。（8月25日締切 ※当日消印有効）

応募先：〒038-3192 つがる市役所 秘書広報課まで

7月号の答えは「トショカン」でした。

37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〕
齊藤百合(木造)、新岡春雄(木造)、野呂正子(森田町)、濱山幸一(木造)、松橋和彦(柏)



CIR Column 国際交流員 コラム



「元気が出る食べ物」

暑い夏が続いていますね。皆さん、夏バテとか夏風邪、夏やせに負けていないでしょうか？

実は、「夏バテ」とは「夏風邪」という言葉を初めて聞いたのは日本に来てからでした。もちろん、アメリカ人が夏に疲れたり、風邪をひいたりしないと言っているわけではないですよ！ただ、私のふるさとのミネソタ州は夏が割と涼しく、夏バテなどが言葉にするほど頻繁に起こる現象ではないかもしれせん。それに対して日本の夏は湿度が高くて比較的に疲れやすいといえるのではないのでしょうか。

体が弱っている時、それこそ夏の暑さに負けそうな時に「元気が出る食べ物は何か」と尋ねたら、日本人なら「うなぎ」と答える人が多いと思います。しかし、私の国アメリカでは、うなぎを食べる習慣が殆どありません。その代わりに、疲れた時や体の調子が良くない時、特に風邪をひいた時、元気になるために食べるという言われている食べ物があります。それは、「チキンヌードルスープ」です。

チキンヌードルスープはどんな食べ物かというところ、名前の通り、チキン（鶏肉）とヌードル（パスタ）を使ったスープです。作り方を簡単にまとめますと、鶏肉の切り身、ニンジン、タマネギ、セロリをチキンブイヨンから作ったスープに入れ、卵をつなぎとしたエッグヌードルという麺を加えて塩と胡椒で味付けしたら完成です。調理しやすいので、元気が出ない時でも苦勞せずに簡単に作れる食べ物です。しかも、具材はどれも安く手に入るものですよ！

このコラムを書くためにチキンヌードル

スープについて色々調べてみたところ、面白いことを発見しました。私の出身のミネソタ州ミネアポリス市に、アメリカ合衆国最初の託児所「The Chicken Soup」があるらしいです。これは、生後6ヵ月から12歳までの風邪など軽い病気になった子どもを預かる施設だそうです。それから、アメリカで有名な本のシリーズ「Chicken Soup for the Soul」(うなぎのチキンヌードル)があります。このシリーズは、感動する物語、涙の物語がたくさん書いてあり、荒んで乾いた心に栄養を与える本として知られています。うん、やっぱりアメリカ人だと、チキンヌードルスープという意味から「回復する」というイメージを連想します。

チキンヌードルスープは多くのアメリカ人にとつておふくろの味のひとつであるといえます。私はこの間、夏風邪を引いてしまい、おふくろの味を食べたくてしょうがない日がありました。しかし、その時に食べたかったのは、「チキンヌードルスープ」ではなく、小さい時に母がよく作ってくれた「ペストソース」でした。ご存知の方が多いかと思いますが、「バジルソース」や「ジェノベーゼ」とも呼ばれるペストソースは、バジルとオリーブオイルから作られるパスタにかけるソースです。私の母が作るペストソースは、庭で育ったバジルしか使わないので、とてもフレッシュな味わいです。どうしてもそのおふくろの味を再現したくて、今年から自分でバジルなどを育ててみることにしました！

皆さんは元気がなくなったり、何を食べてもダメな時、心まで疲れた時に「おふくろの味」を思い出さうな食べ物がありますか？

国際交流員 ストリンズ・インガ



つがる市

平成28年8月

社協からののお知らせ

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
お一人で悩んでいませんか？～

期 日：平成28年9月14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

9月の開催は下記のとおりです。

9月	対象地区
7日(水)	木造地区・越水地区・出来島地区
8日(木)	館岡地区・川除地区
9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）

社協の情報コーナー 共同研究「車いす体験活動」

つがる市ボランティア連絡協議会では、誰もが安心して街を出歩くことができるように、車いすで商店街などを巡り、危険箇所や段差を調査し、やさしい街づくりを作るための研究をしています。参加してみたい方、関心がある方はお気軽にご連絡ください。

【主 催】 つがる市ボランティア連絡協議会

【日 時】 8月16日(火) 9時～12時

【場 所】 つがる市木造福祉交流センター

【参集範囲】 中高生・活動に関心のある方 【参加費】 無料

【申 込 み】 8月12日(金)までに、つがる市社会福祉協議会木造支所
(電話42-4660)までお申込みください。



日 程

9:00 朝の集い
9:15 車いす教室
9:30 活動開始
11:20 活動終了
11:30 おわりの集い
12:00 解散

馬希まつりへの参加

つがる市社会福祉協議会では、馬希まつり「馬ねぶたパレード」に仮装と踊り部門で、毎年参加しています。今年も趣向を凝らした仮装と踊りで、沿道のみなさまに楽しんでいただけるよう、現在、準備を進め、練習に励んでいます。みなさま、8月28日は、沿道での応援をよろしくお願ひします。

リサイクルバザー

みなさまの善意で寄せられた衣類・食器等のリサイクル品を販売するなど、大事な資源を有効活用しております。また、販売の売上金で介護用品等を購入し、無料で貸し出しています。

【日時】 8月26日(金)～8月28日(日) 午前10時～

【場所】 商工会館前 特設演芸場(予定)

社会福祉協議会の活動について (住民会員制度)

社会福祉協議会は、住民主体と住民参加を理念に、住み慣れた地域で、いきいきと安心して暮らせる福祉のまちづくりを推進する民間の団体で、「地域福祉の推進役」として、社会福祉法第109条に位置付けられています。

そのため、多くの社会福祉協議会では、住民の皆様をはじめ、福祉団体や企業等に、会員になっていただき、「地域の支え合い・助け合い」活動に協働しています。

つがる市社会福祉協議会においても、地域福祉を推進する上で、地域住民の皆様ひとり一人が活動に参画していただき、お互いに支えあうことが必要不可欠との考えから、住民会員制度をとっています。したがって、「募金」や「寄附金」とは少し趣旨が異なりますので、ご理解をしてくださるようお願いいたします。

また、会員・非会員の違いですが、全国の社会福祉協議会の中には、会員・非会員に対するサービス提供の差別化を図っているところもありますが、つがる市社会福祉協議会では、「住民ひとり一人を大切にしたい地域福祉の推進」の基本理念のもと、サービス提供の差別化は行っており、全戸加入運動を推進しています。

つがる市社会福祉協議会では、地域の皆様安心して暮らせるため、各種の福祉サービス、相談事業、福祉教育、ボランティア活動、ホームヘルプサービスなど、さまざまな福祉サービスを行ってまいりますので、今後とも趣旨をご理解の上、会員としてご支援ご協力を賜りますようお願いいたします。

なお、福祉に関する相談、ご意見等がございましたら、本所及び最寄りの各支所までお気軽にお寄せください。

※このページは有料掲載になっています。