

市民スポーツ大会参加者募集

参加料
無料

グラウンドゴルフ

日 時：10月7日(金) 開場 8:30 開始 9:00
場 所：銀杏ヶ丘公園
対 象：小学生以上、性別は問わず
競技種目：①初心者部
②愛好者部
競技方法：・個人戦 24ホール
・社団法人日本グラウンドゴルフ協会制定「オフィシャルルール」を準用する
そ の 他：用具を持っていない人には、貸出する

ゲートボール

日 時：10月9日(日) 開場 8:00 開始 9:00
場 所：柏体育センター多目的運動場
チーム構成：1チーム7名(小学生以上、性別問わず)
競技方法：・つがる市ゲートボール協会員は1チーム4名までとする
・社団法人日本ゲートボール連合会公式競技規則による
勝 敗：リンク戦の場合は勝敗・勝率で決定する
申し込み：先着16チーム

ニチレクボール

日 時：10月15日(土) 開場 8:00 開始 9:00
場 所：稲垣体育館
競技種目：【1部】小学生と61歳以上の方
【2部】中学生以上から60歳までの方
チーム構成：1チーム3名(小学生以上、性別問わず)
競技方法：・12チームで競技し午前中で終了
・11点先取するか、10分の制限時間で得点の多いチームの勝ち
申し込み：先着12チーム(6チーム以上の参加が無ければ中止とする)
そ の 他：試合前にルール等を説明する

ボウリング

日 時：11月6日(日) 開場 9:00 開始 10:00
場 所：イオンモールつがる柏2F サンサンボウル
競技方法：2ゲーム個人戦 年齢性別ハンデ採用
申し込み：先着120名まで
そ の 他：ボウリングシューズ・ボールは貸し出しする

ソフトバレーボール

日 時：11月20日(日) 開場 8:00 開始 9:00
場 所：稲垣体育館・稲垣体育センター
チーム構成：選手は5名以内とする(但し、1名は選手兼監督とすること)
競技種目：①男女混合の部(30歳以上)
②男子の部(中学生以上)
③女子の部(中学生以上)
④小学生の部
競技方法：・15点3セットマッチとする
・男女混合の部は、常時2名以上の女子選手が出場すること

卓 球

日 時：11月26日(土)小学生の部・ラージボールの部
11月27日(日)一般の部
開場 8:00 開始 9:00
場 所：木造体育センター
競技種目：【小学生の部】
(各学校2チームまで、3シングルスとする)
①シングルの男子の部 ②シングルの女子の部
③団体の男子の部 ④団体の女子の部
【ラージボールの部】
①シングルの男子の部 ②シングルの女子の部
③ダブルス(男女区別なし)
④団体(男女区別なし)
【一般の部】(中学生以上)
①シングルの男子の部 ②シングルの女子の部
③ダブルス(男女区別なし)
④団体(男女区別なし)
競技方法：現行の日本卓球協会ルールによる

バスケットボール

日 時：12月4日(日) 開場 8:00 開始 9:00
場 所：木造中学校体育館
チーム構成：選手10名以内
競技方法：・プレーヤー5名のうち女子選手又は男子40歳以上の選手を常時1名以上出場させること
・高校バスケットボール部に所属している選手が同時に出場できるのはプレーヤー5名のうち3名までとする
・中学生が参加する場合は性別などの制限は無い

※組み合わせ：バスケットボールのみ抽選。
それ以外は事務局一任とする

申込期限 9月23日(金) 厳守

ソフトバレー・卓球・バスケットボールは11月14日(月)

参加資格 次のいずれかに該当する方

- ①つがる市在住または在勤する方またはその家族
- ②つがる市在住の中学生以上の生徒(ソフトバレーボール・卓球・ゲートボール・ニチレクボール・グラウンドゴルフ・ボウリングは小学生可)
- ③木造高校に在籍する方

申込方法

稲垣体育館、柏総合体育センター、つがる市教育委員会に設置または体育協会ホームページ掲載の参加申込書に必要事項を記入の上、持参、郵送、FAX、メールでお申し込みください。(電話での申し込みはできません)。

**【申し込み・問い合わせ先】 NPO法人つがる市体育協会
つがる市柏総合体育センター**

〒038-3104 つがる市柏桑野木田花崎69

電話25-3130 FAX26-6720

メールkashiwa@tsugaru-taikyou.jp

つがる市稲垣体育館

〒037-0104 つがる市稲垣町豊川宮川31-3

電話46-2854 FAX46-2769

メールnp0@tsugaru-taikyou.jp

ホームページ <http://tsugaru-taikyou.jp>

ノルディックウォーク教室 参加者募集

2本のポール（ストック）を使いながらのウォーキング・エクササイズです。今回ノルディックウォーキングの正しい姿勢と基礎、その効果を体験してもらいます。経験ある方もない方も個別に目標や改善点を指導します。1時間程度、歩ける方ならどなたでも参加できます。ノルディックウォーキングを上達したい方や、正しい歩行法を学びたい方は一度受講してみてください。

日時 10月8日（土） 10時から12時 **主催** つがる市教育委員会 つがる市スポーツ推進員

場所 生涯学習交流センター「松の館」交流ホールおよび周辺 ※雨天時は屋内での講習になります。

講師 青森県ノルディックウォーク連盟 公認指導員 小田桐匡孝氏

定員 30人（小学生が参加する場合は、保護者の同伴が必要です）

持ち物 歩きやすい靴・運動のできる服装・飲み物・タオル（散歩やジョギングの服装でご参加ください）
※ポール（ストック）はお貸しします。

申込み 保険料100円を持参し、下記申し込み先にお越しください。申込書は備え付けてあります。
（スポーツ安全保険に加入済みの方は、保険料は不要です）

【申し込み・問い合わせ先】 つがる市教育委員会 社会教育文化課 電話49-1200

第12回つがる市伝統芸能保存フェスタ

日時 10月2日（日） 開場13時、開演13時30分

場所 生涯学習交流センター「松の館」交流ホール

出演団体 つがる市登山囃子保存会

三方荒神鹿島獅子保存会

弥三郎節保存会

ホーハイ節保存会

木造甚句保存会

出野里獅子踊保存会

特別出演 階上町 田代えんぶり組（国重要無形民俗文化財）

南部地方を代表する民俗芸能「えんぶり」が披露さ

れます。地元の芸能とあわせてこの機会にぜひご覧ください。

【問い合わせ先】 つがる市教育委員会 社会教育文化課 電話49-1194



えんぶり

入場無料
申込不要

マラソン大会開催による通行制限のお知らせ

つがる地球村一周マラソン大会の開催に伴って、コース周辺道路の通行を一部制限しますので、ご迷惑をおかけしますが迂回にご協力をお願いします。

期間 9月25日（日）

・市道 小戸六幹線 9時～11時頃

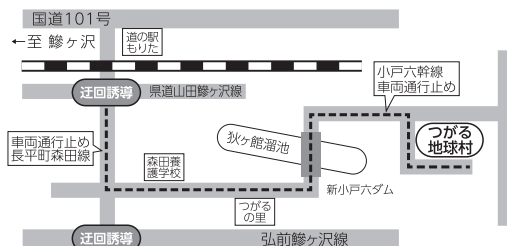
・県道 長平町森田線 9時30分～10時30分頃

※競技が終了次第順次解除します。

〈選手への応援をお願いします〉

大会当日、お近くにお越しの際は、選手へ暖かい応援をお願いします。

【問い合わせ先】 NPO法人つがる市体育協会 電話46-2854



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
つがる市福垣町福富笹山97-1（旧つがる市農業開発公社）
※代引き 0173-34-9871

広告

青森県内全域無料送迎いたします！

《六ヶ所原燃PRセンター見学付》
日帰り温泉 温泉ご入浴&お食事
湯ったりパック ご休憩「個室」の厳選パック
◆鷹架膳 5,000円
◆尾駮膳 4,000円
◆市柳膳 3,000円
彩 彩りプラン・お一人様 2,000円
※お弁当スタイルになります。※入館料・室料込

ご利用時間 10:00～15:00 ●10名様以上で7日前までにご予約ください。
ご予約・お問合せは スパハウス 3っかぽっか
☎0175-69-1126 〒039-3213 青森県上北郡六ヶ所村大字鷹架字内子内337

宝くじの助成金で消火訓練用 資機材一式を購入

財自治総合センターが行う宝くじの社会貢献事業の助成を受けて、消火訓練用資機材一式を整備しました。初期消火の重要性を認識していただき、防火防災意識の更なる高揚を図るため、消火訓練に活用していきます。



【問い合わせ先】

つがる市消防本部 予防課 電話42-7744

市税等は納期限内に納めましょう

9
月
は

「固定資産税」第3期
「国民健康保険税」第3期
「後期高齢者医療保険料」第3期
「介護保険料」第3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」
「利用者負担額（保育料）」

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。

【問い合わせ先】

収納課 電話42-2111（内線222）

《食育推進事業》“さつまいも・長いもを使った料理教室”

食欲の秋、さつまいもと長いもを使った料理を作ってみませんか？

日 時	10月20日（木）9時から13時	場 所	松の館調理室
内 容	さつまいも入りごまご飯、長いもの切込汁、長いもの肉巻		
対 象	市内在住の方	参 加 料	1人500円（当日徴収）
持 参 物	三角巾、エプロン	定 員	28人
申込期限	10月7日（金）	主 催	つがる市食育推進応援隊



【申し込み・問い合わせ先】農林水産課 電話42-2111（内線411）

つがる市食生活改善推進員の 健康レシピ

ツナとトマトのサラダ

エネルギー：223kcal 塩分：0.9g



【材料】2人分

ツナ……………40g
玉ねぎ……………20g
マヨネーズ……大さじ1と1/2
トマト……………2個
マスタードドレッシング
フレンチドレッシング…大さじ2
マスタード……………小さじ1/2
玉ねぎ……………10g

【作り方】

- ① トマトは皮とヘタを取り、5mm厚さの輪切りにする。
- ② 缶汁をきったツナとたまねぎは粗みじん切り、ボウルにマヨネーズを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ 皿にトマトの半量を並べ、②をのせ、残りのトマトをかぶせ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ マスタードドレッシングを作る。玉ねぎはみじん切りにし、フレンチドレッシング、マスタードを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ③に④をかける。

ツナと玉ねぎ、トマトの相性抜群。食べ応えのあるサラダです

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

広 告

創業資金は青森県信用保証協会

【青森県特別保証融資制度】 あなたの創業に寄り添います！

- ✓ 創業5年未満の方
- ✓ 融資限度額1億円まで
- ✓ 金利1.0%（固定）

※ 若者、女性、UIターン
雇用創出は更に0.2%引下げ

- ✓ 保証料は県が3割補給

※ つがる市は保証料の2分の1で
補助上限30万円
（100円未満切捨て）

創業計画書の作成・創業
資金・創業後のサポートを
ワンストップで提供します

中小企業の活力ある未来へ確かなサポート

青森県信用保証協会

創業支援チーム
TEL 017-723-1354
最寄の相談窓口：五所川原支所
TEL 0173-35-4121