

宝くじの助成金で充実したコミュニティ活動を推進

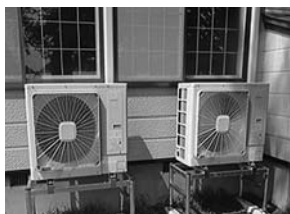
平成28年度の一般財団法人自治総合センター「一般コミュニティ助成事業」が、市内2自治会等で実施されました。この事業は、宝くじの助成金で地域のコミュニティ活動を推進するための備品等を整備するもので、これにより地域のコミュニティ活動が今まで以上に推進されるものと期待されます。



【問い合わせ先】総務課 電話42-2111（内線341）

筒木坂自治会

（エアコン2台）



亀ヶ岡部落会

（除雪機、発電機、物置）



除排雪業務臨時職員を募集します

平成28年度除排雪業務臨時職員を募集します。

募集期間 10月11日（火）から10月21日（金）

募集人員 欠員等の補充のため、森田地区1名

募集要件 次の要件全てに該当する方

①市内に居住している方 ②健康な方 ③大型特殊免許を有している方 ④車両系建設機械運転技能を修了した方 ⑤重機運転経歴3年以上の方 ⑥平成28年4月1日を基準に年齢65歳未満の方

任用期間 平成28年12月1日から平成29年3月31日まで

就業時間等	降雪時		非降雪時	
	就業時間		就業時間	
	4:00~12:45		8:30~17:15	
休憩時間	8:15~ 9:15		12:00~13:00	

休日 土曜日、日曜日、祝日、年末年始（12月29日から1月3日まで）

必要書類 ①除排雪業務臨時職員雇用申込書 ②住民票抄本 ③運転免許証写し ④車両系建設機械運転技能講習修了証写し ⑤健康診断書（3カ月以内のもの）⑥市税について滞納がない旨の証明書
※①⑤⑥の様式は土木課にあります。

採否の決定通知 選考委員会の審査終了後、11月4日（金）までに通知します。

【申し込み・問い合わせ先】土木課 電話42-2111（内線393・394）

「下の橋」架替工事に伴う迂回路のお知らせ（11月工事開始予定）

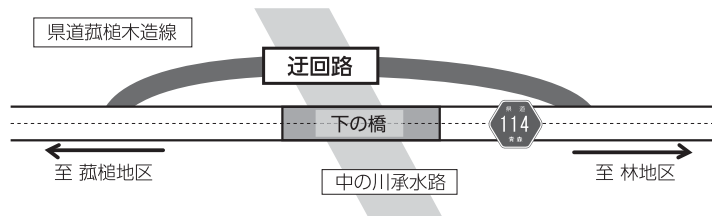
県道菰槌木造線の「下の橋」架替工事に伴い、今年度から橋の撤去工事に着手します。工事期間中は迂回路を利用していただくことになりますので、現場の指示に従って通行してください。

皆さまには大変ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

なお、迂回路利用期間は次のとおりです。

迂回路利用期間 平成28年11月1日～平成30年11月30日（予定）

【工事に関する問い合わせ先】
西北地域県民局地域整備部道路施設課
（整備担当）
電話 34-2111（内線283）
住所 五所川原市字栄町10



市営住宅<空家>入居者募集

公営住宅<空家>

団地名	空家番号	建築年度	所在地	構造	浴室	浴槽	給湯器	油タンク	アンテナ	汚水処理	家賃月額(円)
桜木団地	9-4	H27	木造桜木8-2	木造平屋4連戸 1LDK	○	○	○	○	○	下水道	15,700～ 23,400
↓桜木団地9-4号に限り、下欄の申請資格を有する「満20歳以上の単身者」の申し込みも可能です。											
桜木団地	4-1	H26	木造桜木8-2	木造平屋4連戸 2LDK	○	○	○	○	○	下水道	22,800 ～34,000
森内団地	1-4	S54	木造森内2-2	簡易耐火2階建 6連戸3DK	○	×	×	×	○	下水道	12,200～ 18,200
浦船団地	3-6	S56	木造浦船 135-5	簡易耐火2階建 6連戸3DK	○	×	×	×	○	汲取り	13,500～ 20,100
月見野丘団地	25	H3	森田町森田 月見野356-10	木造平屋1戸建 2LDK	○	×	×	×	○	汲取り	14,700～ 21,900
森田第2 若緑団地	10	H18	森田町上相野 若緑50	木造平屋2連戸 3LDK	○	○	○	○	○	浄化槽	25,600～ 38,200
つきみの団地	28	H14	森田町森田 月見野300-3	木造平屋1戸建 2LDK	○	○	×	×	×	浄化槽	20,900～ 31,100
岩木団地	1	H10	柏上古川房田 152-1	木造平屋2連戸 2LDK	○	○	○	○	○	浄化槽	23,400～ 34,800
第2岩木団地	3	H13	柏上古川幾山 231-1	木造平屋1戸建 2LDK	○	○	○	○	○	下水道	23,300～ 34,700
かしわ団地	21	H14	柏桑野木田 幾世24-8	木造平屋1戸建 2LDK	○	○	○	○	○	下水道	23,200 ～34,500
かしわ団地	50	H16	柏桑野木田 幾世24-7	木造平屋1戸建 2LDK	○	○	○	○	○	下水道	24,100～ 35,900
富范団地	B-1	H11	富范町荳野 61-37	木造平屋1戸建 3LDK	○	○	○	○	○	下水道	17,600～ 26,200
富范2号団地	7	H15	富范町屏風山 1-1874	木造平屋2連戸 2LDK	○	○	○	○	○	下水道	21,100～ 31,500

募集期間	10月18日(火)～10月27日(木) ※入居可能日は12月1日頃となります
申請資格	①申請者の世帯の合算所得が月額158,000円以下であること(所得は各種控除後の金額)※裁量世帯の場合は月額214,000円以下 ②税の滞納がないこと(同居予定者を含む) ③住宅に困窮していることが明らかなこと ④独立して生計を営んでいること(離婚を前提とした申込みはできません) ⑤暴力団でないこと(同居予定者を含む) ※裁量世帯とは 「子育て世帯」 申請者に同居し扶養する小学校就学前の子どもがいる世帯 「高齢者世帯」 申請者が60歳以上で、かつ同居予定者の全員が60歳以上または18歳未満の世帯 「障害者世帯」 申請者または同居予定者が障害者(次の要件)の世帯 ・身体障害者手帳(1～4級)、精神障害者保健福祉手帳(1～2級)、愛護手帳(A・B)
必ず必要な書類等	①入居希望申請書(用紙は市役所建築住宅課にあります) ②マイナンバーカードまたは通知カード(入居予定の世帯全員分) ③運転免許証等の本人確認書類(窓口に来られる方) ④申請者の印鑑(認印) ⑤入居予定者に障害者手帳の交付を受けている方は手帳の写し ※現在の居住場所や家族構成によってはその他の書類が必要となります。詳しくは建築住宅課の窓口でご確認ください。
決定方法	応募書類について審査のうえ、11月中旬の選考により決定します
その他	入居者で選考された方は、①敷金(家賃3か月分)、②連帯保証人(税滞納のない方で所得のある方、2名)が必要となります。

【申し込み・問い合わせ先】 建築住宅課 電話42-2111(内線383・386)

広 告

つがる市立図書館開館記念イベント「太宰治フォーラム」

と き:平成28年10月20日(木) 午後1時 NPO法人 つがる野文庫の会
と ころ:イオンモールつがる柏 2階イオンホール

第1部 基調講演「図書館を楽しもう!」～講師:三村美千代氏

第2部 「太宰治ゆかりの地」フォーラム

～活動団体代表者による活動紹介、情報・意見交換

- 弘前市「まなびに家」館長 斎藤三千政氏
- 五所川原市「斜陽館」館長 伊藤 一弘氏
- 元小説「津軽」の像館長 柳澤 良和氏
- 外ヶ浜町太宰会会長 石田 悟氏
- つがる市観光物産協会会長 川嶋 大史氏

問い合わせ:長谷川 090-2976-4681



三村美千代氏

広 告

市民 パソコン塾 イオンモールつがる柏校

新規生徒さん募集!!

- ・1講座(50分) ¥1,080(税込)
- ・お好きな日、時間が選べます。
- ・あなたのペースでゆっくり、じっくり習得できます。

※受講時間/火～金(10:00～13:50)土・日・月曜/祝日休み

☎ 0120-868-003

詳しくはホームページで

市民パソコン塾 検索



納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です～年末調整・確定申告まで大切に保管を～

年金情報

国民年金保険料は、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、平成28年1月から12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご自身の保険料だけではなく、ご家族の保険料を支払った場合も合わせて控除が受けられます。

なお、年末調整や確定申告を行うときは、領収書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、平成28年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送られますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収書を添付して下さい。(平成28年10月1日から12月31日までの間に今年はじめて国民年金保険料を納められた方へは、翌年の2月上旬に送られます。)

※社会保険料(国民年金保険料)控除証明書についてのご照会は、控除証明書のはがきに表示されているねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤルにお問い合わせください。



移動年金相談日 日時 10月26日(水)、11月24日(木)、12月27日(火) 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) 弘前年金事務所 電話0172-27-1337
稲垣出張所 電話46-2111 車力出張所 電話56-2111

国民健康保険課 からのお知らせ

交通事故にあったときの届け出について

交通事故などの第三者による行為でけがなどをしたときは、損害賠償であり医療費は原則として加害者が負担すべきものですが、国保を使ってお医者さんにかかることができます。この場合、国保が一時的に医療費(一部負担金を除く)を立て替えたあとで加害者に費用を請求します。なお示談を済ませたりすると国保が使えなくなる場合がありますので、示談の前に必ず国民健康保険課にご連絡ください。

【届け出の手順】

①警察に届け出る

※事故証明書をもらってください。



②国民健康保険課の窓口へ届け出る

※事故証明書、印鑑、保険証、マイナンバーがわかる書類、身分証明書(免許証など)をお持ちください。

【問い合わせ先】 国民健康保険課 電話42-2111(内線272)

スプレー缶の処分について

近頃、ゴミとして収集したスプレー缶が、運搬途中や処理場で発火する事故が発生しています。

中にガスが入った状態で捨てることは火災の原因となりますので、完全に使い切ってから捨てるようにお願いいたします。また、ストーブのついた室内でスプレー缶のガスを抜くことも火災の原因となりますので屋外でおこなってください。

【問い合わせ先】

環境衛生課 電話42-2111(内線281・282)

市税等は納期内に納めましょう

10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。

「市県民税」第3期
「国民健康保険税」第4期
「後期高齢者医療保険料」第4期
「介護保険料」第4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。

【問い合わせ先】 収納課 電話42-2111(内線222)

平成28年秋の火災予防運動 実施期間 10月17日(月)～10月23日(日)

平成28年度全国統一標語「消しましょう その火 その時 その場所で」

10月17日から23日までの1週間、県下一斉に「秋の火災予防運動」が実施されます。これからは、日増しに寒くなり火を取り扱う機会が多くなります。ちょっとした油断や不注意が火災の原因になることがあります。もしもの時に備え、住宅用火災警報器を取り付けていないご家庭は早めの設置をお願いします。

平成28年1月から8月までの市内の火災発生状況

建物火災	4件	火災件数 13件
林野火災	1件	
車両火災	2件	
その他の火災	6件	

負傷者：4人 死者：2人

防災に関する書道展

期日：10月17日(月)～23日(日)

場所：イオンモールつがる柏

内容：市内の小学生が応募した防災に関する習字作品(244点)を展示

【問い合わせ先】つがる市消防本部 予防課 電話42-7744

つがる市消防本部・青森県防災航空隊合同訓練のお知らせ

毎年行っている青森県防災ヘリ「しらかみ」と、つがる市消防本部との合同訓練を実施します。当日は防災ヘリが訓練場所周辺を飛行することにより騒音が発生しますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

開催日時 10月21日(金) 13時30分から15時

(災害発生時、悪天候の場合は中止)

実施場所 木造漁港(木造出来島)

旧亀ヶ岡球場(木造館岡上沢辺)

参加機関 青森県防災航空隊、つがる市消防本部

【問い合わせ先】つがる市消防本部 警防課 電話42-7745



農地基本台帳登載証明書の交付申請について

農業用免税軽油免税証交付申請に必要な「農地基本台帳登載証明書」の交付申請を随時受付していますので、印鑑を持参の上、農業委員会(柏分庁舎)までお越しください。共同申請の場合は「免税軽油共同使用者証」を、同一世帯以外の申請は「免税軽油使用者証」を持参してください。※使用者証がない場合や共同使用者証の名義と農業委員会の経営主が異なる場合は、委任状を提出してください。

また、農作業のうち基幹的な作業(専ら機械を使用して行われるもの)をすべて受託している農家で、免税措置を受ける方は、農業委員会が発行する「耕作(農作業受委託)証明」が必要となりますので、「農作業受委託契約書」と印鑑を持参して申請してください。

稲垣公民館・車力出張所・つがる出張所での受付は以下のとおりです。

場所	受付日時	備考
車力出張所	10月25日(火)、26日(水)9時30分～16時	「耕作(農作業受委託)証明」は交付できません。
稲垣公民館	10月27日(木)、28日(金)9時30分～16時	
つがる出張所 (イオンモールつがる柏内)	毎日(※12月29日～1月3日を除く) 10時～19時	「共同の場合の台帳登載証明書」と「耕作(農作業受委託)証明」は交付できません。

【問い合わせ先】つがる市農業委員会(柏分庁舎内) 電話25-3820

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。

★ ちょうどいい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

安心の
利用料金

■ 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

要介護1 540円 要介護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
〒990-0001 青森県つがる市木造有楽町13-1
☎26-6577

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
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



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

宮重 希典 先生

みやしげ内科クリニック・院長



ノロウイルス感染症について

ノロウイルスは主に冬季に大流行する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。また食中毒、冬季食中毒の原因にもなります。

感染した患者さんの耳かき1杯の便の中に、だいたい1億個ぐらい非常に大量の排泄のあるウイルスです。感染力が強く、だいたい1,000個ぐらいのウイルスを口に入れると感染が成立します。

ノロウイルスは全体に大きく分けて5つのグループに分かれています。このうちヒトに感染するウイルスは、ヒトノロウイルスと呼んでいてグループ1、グループ2、グループ4のウイルスになります。主にグループ2のウイルスがノロウイルス感染患者さんの9割から検出されます。過去に大流行がありましたが、新しい遺伝子型が登場すると大流行になるようです。

夏場でも発症はゼロにはならず、夏場の食中毒として報告されている事例の10%がノロウイルスだったりします。

生ガキが原因とよく言われていましたが、実はノロウイルスはヒトからヒトへと媒介するウイルスで、二枚貝からの直接感染事例は非常に少なく全体の感染の5%に満たないようです。

典型的な症状としては、主には気持ちが悪くなる、おなかが痛くなるのが最初の症状で、それが過ぎると非常に激しい下痢に襲われます。この下痢は5～10分に1回ぐらいトイレに行かないといけないうる高頻度の下痢です。非常に症状が重い場合、脱水症状をきたして点滴が必要になることもあります。

治療は対症療法になりますが、補水には一般に市販されているようなイオン飲料のようなものをお湯で半分ぐらいに薄めて、少量ずつでいいので高頻度に飲むようにして下さい。下痢止めは必要です。

通常経過は2～3日で寛解します。ただし小児や高齢者は長引く傾向があります。

症状がなくなってからも約1週間ぐらいはノロウイルスの排泄が認められますので、できるだけ排泄物が飛び散らないように注意して下さい。

予防に関しては、まだワクチンはありませんが数年で出てくると考えられます。

流行時に気をつけてもらいたいのは、丁寧な手洗いです。この手洗いについては、食べ物を食べる前ではなく、食べ物に触れる前に行ってください。汚れた手で触れたものを媒介にして感染が広がるので、必ず手をきれいにしてから食べ物に触るようにして下さい。

手洗いの仕方ですが石けんを手につけて洗い、流水で石けんが落ち切るまで十分に洗うことです。

吐物や排泄物の処理に関してですが、吐物、排泄物には大量のウイルスが含まれているので、まず最初は新聞紙等でおおってから拭き取り、その後塩素系の漂白剤を500mlのペットボトルにキャップ2杯分を入れ、口まで水を入れて、これを使って拭き取るようにして下さい。

これからシーズンになるので、くれぐれもご注意の程を。

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

10月15日から市内の下記指定医療機関で予防接種が受けられます。対象となる方には、市から個別に通知が届きます。ワクチン接種後、免疫がつくまで2週間程度かかりますので、流行前に早めの接種を受けましょう。
※高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種（65歳以上対象）を受けた方またはこれから受けようとする方は、7日間以上の間隔を空けて接種するようご注意願います。

指定医療機関

木造地区：誠仁会尾野病院、みやしげ内科クリニック、山内クリニック、加藤レディースクリニック、つがる市民診療所
森田地区：つがる診療所
稲垣地区：尾野医院
車力地区：ファミリークリニック☆希望

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線309）



健康なまち・つがる市を目指して、8つの健康目標 「すきですつがるし」を実践しよう(3)

第3回目は **る** 「ルールを守り、分煙・禁煙に取り組めます」

青森県は日本一の短命県です。短命県返上を目指すには、全国で男性が1位、女性が2位となっている高い喫煙率を少しでも減らすことが重要です。また、たばこの害は、自分で吸わなくても他人のたばこの煙を吸い込むこと（受動喫煙）でも大きな被害をもたらします。

【青森県の空気クリーン施設（受動喫煙防止対策実施施設）に登録されている職場を紹介します】

① 神武食堂 神祥仁さん（一番左）と職場の皆さま

神武食堂では10年前から禁煙に取り組んでおり、昨年空気クリーン施設に登録されました。きっかけは、子連れのお客さんや相席をするときの受動喫煙を防止したいという思いからでした。喫煙したい方は、外に喫煙スペースを設けています。もちろん自分自身も禁煙しています。これからも禁煙に取り組んで、おいしく食事をしてもらいたいです。



② 野呂建設 川崎光弘さん（左から2人目）とたばこを吸わない仲間たち



2年ほど前に市の健診で要精検となった項目があり、再検査した結果、医師より禁煙を勧められました。当時は1日30本くらい吸っていたのですが、それを機に禁煙しました。その結果、咳や痰が出なくなり体調が良く変化しました。孫も遊びに来るので、孫の受動喫煙防止のためにも良かったと思っています。たばこ代は孫のお小遣いとなり、喜ばれポイントアップになりました。また、会社が率先して健康づくりに取り組んでいるので助かっています。

※空気クリーン施設とは

受動喫煙防止対策として施設内を禁煙している場合、青森県が認証してステッカーを交付しています。認証基準は①室内全面禁煙が表示されている ②灰皿が置かれていない となっています。

次回は **が** 「がん検診や健康診断をすすんで受けます」をご紹介します。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線304）

「国際交流フェア」開催

姉妹都市協会では、異文化に触れ合いながら、バス市・白老町・柏市との姉妹都市交流事業を広く知ってもらうため、国際交流フェアを開催します。今年も、大好評につき県内のALTやCIRたちが集まり、世界各国の料理を振る舞います。その他にもハロウィーンバルーン作り体験、ミニゲームなど内容盛りだくさん。ハロウィーンにちなんで仮装してきた方にはお菓子もプレゼント！ご近所・お知り合い等お誘い合せのうえ、是非ご来場ください。

日時 11月3日（木・祝日）10時～15時

場所 松の館

主催 つがる市姉妹都市協会

【問い合わせ先】

つがる市姉妹都市協会事務局（企画調整課）

電話42-2111（内線353）

大規模な土地取引には届け出が必要です

国土利用計画法に基づく大規模土地取引には届け出が必要となります。届け出が必要な土地取引は次のとおりです。

●取引の形態 売買、交換、営業譲渡、譲渡担保、代物弁済、共有持分の譲渡など

●取引の規模

①市街化区域 2,000㎡以上

②①を除く都市計画区域 5,000㎡以上

③都市計画区域以外の区域 10,000㎡以上

土地の取得者等は、契約を締結した日を含めて2週間以内に届け出が必要です。

なお、制度の詳細については青森県県土整備部監理課のウェブサイトに掲載されています。

<http://www.pref.aomori.lg.jp/kotsu/build/todokede.html>

【問い合わせ先】企画調整課 電話42-2111（内線353）

第12回つがる市総合文化祭

～魅せます！つがる市の文化のチカラ！ 10月29日(土)30日(日)～

◆舞台発表部門

□会場：生涯学習交流センター「松の館」

10月29日(土)

9:00 つがる秀宝会(日舞)
10:00 開会行事
10:20 つがる宝生会(謡曲)
11:20 藤瑩会(日舞)
12:10 昼食・休憩
12:30 柏健康レクダンス
13:30 木造カラオケ教室
14:30 つがる逍遥会(日舞)
15:30 稲垣レクダンスサークル
16:40 童謡「蕾の会」

10月30日(日)

9:00 稲垣大正琴サークル
10:00 山百合会(日舞)
11:00 レディースつがる
11:50 昼食・休憩
12:30 コーラス 華
13:40 稲垣歌謡クラブ
14:40 車力京和会(日舞)
15:40 歌謡教室こころうた
16:50 木高吹奏楽部OB
フレンドリー



◆作品展示部門

□会場：生涯学習交流センター「松の館」

絵画(口ビー) ●木造チャーチル会 ●さくらファーム
手工芸(口ビー) ●つがるこよりの会
茶道(和室) ●遠州流茶道連盟木造支部(10月30日)
華道(視聴覚室) ●浅草遠州一瀬流木造支部 ●いけばな龍生派 ●車力末生流

□会場：木造体育センター10月29日(土) 9時～17時、10月30日(日) 9時～15時

写真 ●木造写真倶楽部 ●森田写真クラブ ●柏文化サークル ●木造フォト遊
書道 ●書の会「玉華」 ●車力書道会 ●双龍書道会 ●清影書道会
絵画 ●ヒバ切り絵 ●稲垣木版画サークル
手工芸 ●車力牡丹の会
特別展 ●全国、東北、県大会等入選作品
その他 ●つがる市歴史散歩の会

◆縄文住居展示資料館「カルコ」無料開放(両日とも9時～16時)

説明 ●つがる縄文の会

◆行政相談コーナーを開設します。(両日とも10時～15時、松の館ロビー)

【問い合わせ先】つがる市文化団体協議会事務局 佐々木富雄 電話090-2794-2307

つがる市文化施設が入館無料

10月22日(土)～11月3日(木)

※ただし休館日を除く

入場無料の対象となるのは次の施設です。歴史文化に親しむ場として、ふれあいの場としてご利用ください

■縄文住居展示資料館「カルコ」

開館時間 9時～16時
住所 木造若緑59-1
電話 42-6490
休館日 月曜日(10/24、10/31)



■木造亀ヶ岡考古資料室

開館時間 9時～16時
住所 木造館岡屏風山195
電話 45-3450
休館日 月曜日(10/24、10/31)



■森田歴史民俗資料館

開館時間 9時～16時
住所 森田町森田月見野340-2
電話 26-2201
休館日 月、火、木、金曜日
(10/24、10/25、10/27、10/28、
10/31、11/1、11/3)



【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

第2弾 つがる市出合いイベント

Café dans Tsugaru

珈琲とスイーツを味わいながら、素敵な出会いを見つけてみませんか。多数のご参加をお待ちしています。

- 日 時 11月26日(土) 11時から16時30分 ●開催会場 生涯学習交流センター「松の館」
- 対象者 男性 つがる市に住所を有する20歳から45歳の独身の方
女性 つがる市内外の20歳から45歳の独身の方
- 内 容 立食パーティー(軽食、ソフトドリンク)、スイーツ作りやおいしいコーヒーの入れ方
- 参加費 2,000円 ●定 員 男女各10人(定員になり次第、締切らせていただきます)
- 申込方法 希望者は、電話、FAX、Eメールなどで①氏名 ②性別 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号を記載のうえ、11月11日(金)までにお申込みください。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

【申し込み・問い合わせ先】〒038-3192 青森県つがる市木造若緑61番地1 つがる市地域創生対策室
電話0173-42-2271 FAX0173-42-3069 Eメール senryaku@city.tsugaru.aomori.jp

管理栄養士の料理教室

女子力 UP クッキング

体の内側から健やかに過ごすため、若い女性に不足しがちなミネラルたっぷりのメニューを作り、さらに健康情報もお伝えします。

- 日 時 11月22日(火) 10時～14時
- 場 所 森田保健福祉センター
- 対 象 40歳未満の市民(男性可)
- 参 加 料 無料
- 持 ち 物 エプロン
- 定 員 25人
- 申込締切 11月11日(金)

参加者には
「健康レシピ集」
プレゼント!

【申し込み・問い合わせ先】
健康推進課 電話42-2111(内線308)

一食育推進事業一

参加者募集

“つがるブランド野菜を使った料理教室”

つがる市産の野菜をつかった「地産地消料理教室」
アイディア満載のメニューです。ぜひご参加下さい。

- 日 時 11月22日(火) 9時～13時
- 場 所 松の館調理室
- 内 容 干しりんご入りいなり寿司、長いものネギみそお焼き、ごぼうと鶏肉のにんにく煮、じゃがいもの団子汁、大根の辛子漬け

- 参加料 1人500円(当日徴収)
- 持ち物 三角巾、エプロン
- 定 員 先着28人(市内在住の方)
- ※11月14日(月)までにお申し込みください。

【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

【材料】4人分

- ごぼう……80g 白すりごま…大さじ1/2
- きゅうり……60g マヨネーズ…23g
- 大根……80g しょう油……小さじ2
- ミニトマト…4個 かつお節……1g
- こしょう……少量

ごぼうのごま風味サラダ

エネルギー77kcal、塩分0.6g

【作り方】

- ① ごぼうはさがきにして酢水にさらし、茹でておく。きゅうり大根は千切りにする。ミニトマトは4等分に切る。
- ② ボウルに白すりごまとマヨネーズ、しょう油、かつお節、こしょうを入れて混ぜる。
- ③ ②に、ごぼう、きゅうり、大根、ミニトマトを加えて和える。

調理のポイントは、ごぼうをサッと茹でてシャキシャキとした食感を残すこと。よく噛むことで、食べ過ぎの予防にもつながります。



広 告

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) 光代々々 0173-34-9871

広 告

現地確認 見積り無料 屋根塗装・外壁塗装



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-reform.net/
五所川原市七ツ館虫流51-29 担当 前田まで「増改築相談員のいるお店」