



広報

つがる

2016

11月号

No.179



## 家族で元気にスタート

9月25日、つがる地球村で「第12回つがる地球村一周マラソン大会」が開催され、県内外から約680人が参加。秋晴れの下、心地よい汗を流しました。【関連2ページ】

# 澄んだ空気の中 680人が力走 つがる地球村一周マラソン大会



一斉にスタートする10<sup>km</sup>コースの参加者



自然に囲まれたコースを満喫



一戸さん親子の選手宣誓



手をつないでゴールを目指します



10<sup>km</sup>(男子39歳以下)を制した斉藤さん

「第12回つがる地球村一周マラソン大会」が9月25日、つがる地球村で開催され、県内外から参加した約680人が日頃鍛えた健脚ぶりを見せました。大会は10<sup>km</sup>、5<sup>km</sup>、3<sup>km</sup>、ファミリー・5<sup>km</sup>に分かれてスタート。ランナーたちは秋晴れの下、沿道の声援を受けながら爽やかな汗を流しました。

五所川原市から参加した岩田亮子さん(66)は10<sup>km</sup>コースを完走。「天気が良くて、自然の表情を楽しみながら完走できてよかった」と充実した表情を見せていました。

また、走り終えた選手への豚汁の振る舞いや、お楽しみ抽選会なども行われ、参加者は楽しい一日を過ごしました。

## 大会結果

| 高校・一般男子 (39歳以下) |        |       |        |
|-----------------|--------|-------|--------|
| 順位              | 氏名     | 住所    | タイム    |
| 1               | 斉藤 英樹  | 青森市   | 34分51秒 |
| 2               | 五十嵐 斐郷 | 青森市   | 36分01秒 |
| 3               | 市川 友昭  | 五所川原市 | 36分55秒 |
| 一般男子 (40歳以上)    |        |       |        |
| 1               | 奥井 健太郎 | 弘前市   | 35分12秒 |
| 2               | 三谷 享   | 六ヶ所村  | 36分31秒 |
| 3               | 小山内 健一 | 弘前市   | 37分22秒 |
| 高校・一般女子 (39歳以下) |        |       |        |
| 1               | 前田 さと子 | 弘前市   | 42分54秒 |
| 2               | 佐藤 因   | 黒石市   | 48分39秒 |
| 3               | 三上 めぐみ | つがる市  | 51分24秒 |
| 一般女子 (40歳以上)    |        |       |        |
| 1               | 齋藤 美香  | 青森市   | 40分08秒 |
| 2               | 千葉 美紀  | 青森市   | 44分33秒 |
| 3               | 神 ゆかり  | 鰺ヶ沢町  | 44分34秒 |

| 高校・一般男子 (39歳以下) |        |       |        |
|-----------------|--------|-------|--------|
| 順位              | 氏名     | 住所    | タイム    |
| 1               | 石岡 洸希  | 青森市   | 16分56秒 |
| 2               | 對馬 広将  | 青森市   | 17分09秒 |
| 3               | 小原 将敬  | おいらせ町 | 17分50秒 |
| 一般男子 (40歳以上)    |        |       |        |
| 1               | 原 和也   | 青森市   | 16分40秒 |
| 2               | 斉藤 大祐  | 弘前市   | 17分19秒 |
| 3               | 赤平 金美  | 平川市   | 17分35秒 |
| 一般男子 (60歳以上)    |        |       |        |
| 1               | 高杉 昭吾  | 板柳町   | 22分29秒 |
| 2               | 杉田 一夫  | 青森市   | 22分34秒 |
| 3               | 野上 寿久  | 中泊町   | 22分50秒 |
| 高校・一般女子 (39歳以下) |        |       |        |
| 1               | 田端 慶子  | 五所川原市 | 20分34秒 |
| 2               | 築館 あゆみ | 弘前市   | 20分36秒 |
| 3               | 館山 友依  | 弘前市   | 21分06秒 |
| 一般女子 (40歳以上)    |        |       |        |
| 1               | 敦賀 奈津子 | 青森市   | 20分15秒 |
| 2               | 川越 七重  | つがる市  | 20分39秒 |
| 3               | 中村 真由美 | 八戸市   | 22分42秒 |

| 中学校男子        |        |       |        |
|--------------|--------|-------|--------|
| 順位           | 氏名     | 住所    | タイム    |
| 1            | 敦賀 優雅  | 青森市   | 09分23秒 |
| 2            | 長内 大空  | つがる市  | 10分09秒 |
| 3            | 鎌田 大樹  | つがる市  | 10分23秒 |
| 中学校女子        |        |       |        |
| 1            | 藤森 万里奈 | 深浦町   | 11分18秒 |
| 2            | 齋藤 ひなた | 青森市   | 11分28秒 |
| 3            | 楠美 はるか | 五所川原市 | 11分32秒 |
| 小学4年生以上男子    |        |       |        |
| 1            | 穴田 裕一郎 | 青森市   | 10分38秒 |
| 2            | 福田 天河  | 弘前市   | 11分44秒 |
| 3            | 沼山 在音  | 東北町   | 12分32秒 |
| 小学4年生以上女子    |        |       |        |
| 1            | 奥井 美莉朱 | 弘前市   | 12分08秒 |
| 2            | 小松原 光  | 大館市   | 12分19秒 |
| 3            | 山崎 姫由  | 弘前市   | 12分37秒 |
| 一般男子 (60歳以上) |        |       |        |
| 1            | 石岡 博幸  | 弘前市   | 10分50秒 |
| 2            | 太田 悟   | 鶴田町   | 11分31秒 |
| 3            | 澤居 勝義  | 東北町   | 11分41秒 |

# 木造高生が「津軽弁」でご案内 JR東日本 駅からハイキング



雨にも負けない津軽弁ガイド



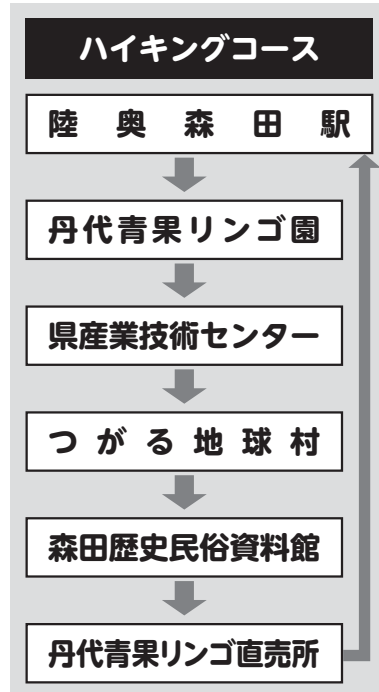
会話を楽しみながらハイキング



丹代青果リンゴ園の収穫体験



森田歴史民俗資料館を見学



JR東日本が主催する「駅からハイキング」が10月8日、JR陸奥森田駅周辺で行われ、県内外から参加した19人が、木造高生ガイド8人の案内で同地区の名所を巡り、魅力を堪能しました。

このツアーはJR東日本秋田支社と木造高校が連携して実施しているもので、今年のテーマは「津軽弁ガイドの高校生とつがる市の秋満喫ツアー」。当日はあいにくの雨となりましたが、JR陸奥森田駅を出発した一行は丹代青果リンゴ園での収穫体験や、自然豊かなつがる地球村周辺の散策などつがる市の秋を満喫。また森田歴史民俗資料館では、展示品の一部を手に取りながら見学し、縄文文化に触れていました。ハイキングコースやガイドの説明内容は生徒たちが自らが検討を重ねて準備。移動中には津軽弁クイズを出題するなど、遠方からの参加者を楽しませる工夫もされていました。

青森市から参加した工藤光江さん(65)は「今年のコースは上り下りの勾配もあってハイキングコースとしても最高。生徒たちのガイドもわかりやすいし、とても楽しかった」と満足していました。ガイドを務めた3年生の高橋さくらさんは「雨がすごくて心配なスタートでしたが、慣れてきたらどんどん楽しくなってきた。みんな笑顔で聞いてくれて、楽しんでもらえてよかった」と話していました。

## つがるブランドりんごの収穫を楽しむ

## りんご一枝オーナー 収穫体験ツアー



りんごを収穫するツアー参加者

つがるにきた農協(三上純一組合長)が主催する「りんご一枝オーナー収穫体験ツアー」が10月14日から2泊3日の日程で行われ、東京都、千葉県などから抽選選ばれた18人が柏地区のりんご畑で収穫体験しました。14日、一行が園地に到着すると、園主の荒谷隆志さんが「おいしさにこだわって育てたりんごです。みなさん楽しんでいってください」と歓迎のあいさつ。参加者は食べ頃に実った「シナノスイート」をよりすぐり、一つ一つ優しくもぎ取っていました。東京都世田谷区から参加した佐藤百合子さんは「りん



ごは大好きで毎日食べています。りんご畑は初めて見ましたが素晴らしい景色ですね」と話していました。

つがるちゃんと記念撮影

## 少人数の良さを生かして

## 全国へき地教育研究大会青森大会



車力中の公開授業

「北のまほろば青森で ともに紡ごう！ 新たな時代の豊かな学びを」をスローガンに、10月13日から2日間、第65回全国へき地教育研究大会青森大会が開催され、全国各地のへき地校の校長、教員ら約1300人が参加しました。

最終日の14日には、県内9つの小中学校で分科会が行われ、つがる市では車力小と車力中の2校を会場に、233人の教員らが公開授業を視察。複式学級を含む各学年の授業や、全学年での集団活動を通じた学び合いなどを見学しました。車力中で行われた「合唱づくり」を視察した参加者は「グループリーダーの生徒が自分の言葉で仲間にアドバイスし、グループを引っ張っている姿が素晴らしい」と話していました。公開授業の後は、分科会の研究協議を実施。両校がそれぞれ研究しているへき地小規模校・複式学級の特性を生かした指導の実践や課題などについて発表され、参加した全国の教員らと意見を交わしました。



全国の教員らも参加した車力小の「全校問答ゲーム」



研究の成果や課題について意見を交換

## 防災習字作品入賞者発表

秋の火災予防運動（10月17日～23日）の一環として、消防本部では防災に関する習字作品を募集。市内小学校から244点が寄せられ、金賞から銅賞まで優秀作品30点が選ばれました。全応募作品は10月17日から23日までつがる市立図書館前イベントスペースに展示され、火災予防運動に役立てられました。

入賞者は以下の通りです。（敬称略）

|    | 2年生「ほのお」 |    | 3年生「はしご車」 |    | 4年生「火の用心」 |    | 5年生「自然水利」 |    | 6年生「初期消火」 |    |
|----|----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|-----------|----|
| 金賞 | 會津実咲     | 牛潟 | 高橋才       | 瑞穂 | 高橋大翔      | 向陽 | 工藤純太      | 柏  | 小笠原欧志     | 向陽 |
| 銀賞 | 佐々木芭琉    | 柏  | 木村修花      | 富范 | 小見山莉奈     | 稲垣 | 鈴木真琴      | 稲垣 | 越後谷琉聖     | 向陽 |
|    | 川村快斗     | 向陽 | 新谷仁那      | 柏  | 太田華心      | 向陽 | 工藤祥太      | 柏  | 野呂彩乃      | 向陽 |
| 銅賞 | 尾野芽衣菜    | 牛潟 | 成田凜彩      | 牛潟 | 小笠原翔煌     | 向陽 | 秋元七虹      | 稲垣 | 高橋夏姫      | 富范 |
|    | 佐々木杏紗    | 牛潟 | 白戸恒宇      | 穂波 | 三上晴香      | 柏  | 野呂実里      | 瑞穂 | 長谷川翔音     | 穂波 |
|    | 永田彩仁     | 森田 | 高橋善       | 向陽 | 三橋春歌      | 瑞穂 | 新岡幸心      | 瑞穂 | 古坂みなみ     | 柏  |



## つがる市立図書館 2カ月で来館者10万人到達

10月2日、つがる市立図書館の来館者が10万人に到達し、来館10万人達成セレモニーが行われました。この日10万人目となったのは深浦町の主婦・山崎純子さん(33)で、5人の子とも来館。セレモニーでは、館長を務める葛西教育長から三女の杏さん(6)に記念プレートが手渡され、つがる市産新米や図書券などの記念品も贈られました。山崎さん親子は、買い物ついでに2週間に1回程度利用しているとのこと、純子さんは「10万人目と聞いてびっくり。児童図書コーナーの明るい雰囲気子ども連れでも入りやすく満足しています」と話していました。

7月29日の開館から約2か月での10万人到達に葛西館長は「予想より早く10万人を達成できたのは、図書館を待ち望んでいた市民の声が現れたものだと感じている。今後も利用者の要望に応じていきたい」と語りました。



記念プレートを受け取る三女・杏さん

## 地域に根差した伝統を継承

市内各地で継承されている伝統芸能を一堂に会して披露する「つがる市伝統芸能保存フェスタ」が10月2日、松の館で開催され、約200人の市民らが民俗芸能の多様さや奥深さを堪能しました。これは、伝統文化の振興を目的に市伝統芸能保存協会(花田了会長)が主催しているもので、今年で12回目となります。

つがる市登山囃子保存会による登山囃子でフェスタがスタートし、続いて三方荒神鹿島獅子保存会、ホーハイ節保存会、弥三郎節保存会、木造甚句保存会、出野里獅子踊保存会がそれぞれの伝統芸能を発表。また、今年は盛藤吉さん(森田)による正調弥三郎節の独唱や、特別出演の階上町田代えんぶり組による田代えんぶり



三方荒神鹿島獅子保存会(育成小学校)



特別出演の階上町田代えんぶり組

## 地域振興を広い視点で考える

農村振興と国土経営ルーラルミーティング「つがる地域振興フォーラム」が10月11日、松の館で開催され、約400人の市民らが地域の振興と発展について考えました。これは、「農業農村の振興」について農業・環境・観光・教育・雇用という幅広い視点から分析した研究結果や現状などを紹介し、今後の地域振興のあり方などについて地域住民と共に考えることを目的に国土経営研究会(森田昌史会長)が主催したものです。

フォーラムでは、各分野の専門家がそれぞれの視点から、地域資源の見直しや有効活用について話題を提供。最後に、つがる市の現状を踏まえながら会場全体で対話型の検討会が行われ、市民からは「心の豊かさ」と安心が実感できるまちづくりが必要」などと意見が出されていました。

## つがる地域振興フォーラム



話題提供する郷土史研究家・福士光俊さん



稚魚を放流する園児

## 平滝沼にフナの稚魚を放流

9月20日、かしわこども園（佐藤修子園長）とかしわあつぷるこども園（山崎笑子園長）の年長児27人が平滝沼にフナの稚魚を放流しました。これは、子どもたちに自然や魚に触れながら生態系保全の大切さを学んでもらおうと、西津軽新田漁業協同組合（伊藤良二代表理事組合長）が実施しているもので、この日は4000尾のマブナが放されました。

水辺に一列に並んだ園児は、バケツに入った稚魚に「大きくなってね」と声を掛けながらゆっくり放流。元気に泳いでいく魚の様子を笑顔で見送りました。近藤大虎くん（かしわあつぷるこども園・5歳）は「魚がかわいくて楽しかった。大きくなってほしい」と話していました。

## 市内小中学校で「あいさつ運動」

9月21日、市内の各小中学校で一斉に「あいさつ運動」が行われました。これは、あいさつの大切さを再認識し、子どもたちの登校時の様子を知る良い機会にしようと、市連合PTA（秋田谷建幸会長）が主催したものです。

この日、木造地区の向陽小と木造中付近では、校門や玄関、学校近くの交差点にPTA会員や生徒ら約50人が並び、登校する児童生徒と気持ちのいいあいさつを交わしていました。

参加した野呂淳悦さん（木造中PTA会長）は「朝から元気な生徒も寝起きで元気がない生徒も、今日大勢であいさつ交わしたことで、その大切さを感じてもらえたと思う。今後も力を入れていきたい」と話していました。



元気にあいさつを交わす木造中の生徒たち



ヨガで汗を流す参加者

## 生きる力・きずなを感じ交流

西北五地区精神障害者家族学習交流会が9月29日、松の館で開催され、約140人の参加者が親睦を深めました。

はじめに交流会の小鷹義昭実行委員長（木馬の会会長）が「今日一日、最後まで楽しい時間を過ごしてください」とあいさつ。NPO法人青森県障害者スポーツ協会の野澤英二理事を講師に迎え「生きる力・きずな」と題し講演したあと、午後にはグループに分かれて、話し合いやヨガを体験。ヨガグループでは高橋愛子インストラクターを講師に迎え、イスを使ったゆったりヨガで体をほぐしました。ヨガを終えた参加者たちは「体がぽかぽかして温くなった」「難しいと思ったけど、簡単にできた」と感想を話し、心地よい汗を流していました。

## 中学校男子ハードル県大会で優勝

8月27日に弘前市運動公園陸上競技場で開催されたジュニアオリンピック青森県予選会で、佐藤亮輔君（木造中）が中学2年男子110㍓ハードル（0.914㍓）で優勝し、10月28日から神奈川県で開催される全国大会への切符を手にした。

10月3日、市役所を訪れた佐藤君らは、県予選会優勝の喜びと全国大会へ向けた抱負を市長に報告。佐藤君は「グラウンドや道具、先生方に感謝し、大会では自己ベストを更新して準決勝進出を目指します」と意気込みを語りました。

福島市長は「大会までの期間、監督の指導をよく聞いて練習し、全国の強豪を相手にがんばってください」と激励していました。



優勝を報告した佐藤亮輔君（中央）

## 認知症を理解し地域で支えよう

認知症サポーター養成講座が10月12日、13日、松の館で行われ、郵便局つがる部会のメンバーら48人が参加しました。

いまや老後最大の不安となった認知症は、超高齢社会を突き進む日本にとって深刻な問題となっています。市では、専門の研修を受けた講師（キャラバンメイト）54人が、認知症の人やその家族を支援する「認知症サポーター」を養成するための活動を展開。今回の講座では、7人のキャラバンメイトが講義や寸劇などで、病気に関する正しい知識や温かい接し方などについて、丁寧に説明しました。参加者した男性は「ゆっくりりやさしく接すること、正面から声がけすることなど参考にして、普段の仕事に生かしたい」と話していました。



寸劇「ハンコがない!」を演じるキャラバンメイト



作文を発表する北澤優希さん（車力中2年）

## みんなで支える地域づくりを推進

「ひとり一人を大切にした福祉のまちづくり」をテーマに10月10日、第12回つがる市社会福祉大会が松の館で開催され、市民ら約250人が参加しました。

大会では市内の小中学生6人が「福祉の作文」を発表。自分から行動することや言葉にすることの大切さなど、自身の体験から学び感じたことを集まった聴衆に伝えました。

主催者の市社会福祉協議会・平川満昭会長は「関係機関との連携を密にし、社会情勢や住民ニーズの変化に応じた地域福祉活動を推進していきます」とあいさつ。続いて地域福祉の向上などに貢献した26人、11団体に対して、平川会長から表彰状および感謝状が手渡されました。

## 火災発生予防を普及啓発 秋の火災予防運動

「消しましょう その日その時 その場所で」をスローガンに、秋の火災予防運動（10月17日～23日）のパレード出動式が10月17日、松の館駐車場で行われました

式には消防団員64人、消防車両24台が集まり、福島市長が「火災の発生しやすい時期を迎えます。巡回だけでなく、日頃から地域住民への火災予防啓発も積極的に行ってください」とあいさつ。続いて箱田鐵雄消防団長が「火災予防の呼び掛けを強化し、事故の無いようパトロールに努めてもらいたい」と訓示しました。

式終了後、団員らは市内各地をパレードし、火災発生予防を呼び掛けました。



一斉にパレードへ出発する消防車両



清掃活動に励む会員の皆さん

## シルバー人材センターが清掃奉仕

10月19日、シルバー人材センター事業普及啓発促進月間の一環として、市シルバー人材センター（吉田謹治理事長）の会員ら67人が、市役所通りの歩道など約5キロメートルにわたり清掃奉仕活動をおこないました。

この日、会員らはスコップなどを使って道路脇や歩道の側溝にたまった土砂や草、枯れ葉などをきれいに除去。土のう袋120袋分を回収し、環境美化に努めました。

参加者は「町がきれいになり、地域に貢献もできてうれしい。これからも続けていきたい」と話し、秋晴れのもと心地よい汗を流していました。

# 人権擁護委員に小笠原金美氏・葛西弘和氏 また両氏の功績に法務大臣表彰

人権擁護委員の小笠原金美氏と葛西弘和氏が、平成28年10月1日付けで法務大臣より委嘱発令されました。また、両氏は多年その職にあつて、地域の人権擁護と人権思想の普及高揚に貢献された功績により、10月17日、法務省において、法務大臣より表彰されました。

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱されて、市民の皆さんの人権相談に応じています。法務省では、12月4日から同10日までを、「第68回人権週間」と決めました。つがる市の人権相談もこの期間に開催予定です。相談は無料で、秘密は固く守られますので、お気軽にお越しください。

詳しい日程については、広報つがるをご覧ください。※日程等は18ページに記載  
【問い合わせ先】市民課 電話42-2111（内線266）



小笠原金美 さん



葛西弘和 さん

## マイナンバー 通知カードをまだ受け取っていない方へ 必ず12月中にお受け取り下さい

通知カードは、27年10月5日を基準日に、住民票の住所あてに、世帯ごとの封書で「転送不要の簡易書留」で郵送しています。不在で受け取れなかった通知カードは、市民課で保管しています。まだ受け取っていない方は、事前に市民課へ確認してから本人確認書類を持参のうえ、受け取りに来て下さい。

代理人の受け取りには、委任状と本人および代理人の本人確認書類が必要となります。ただし、同一世帯員の場合は、委任状および同一世帯員の本人確認書類は不要です。

29年1月以降は、再交付扱い（手数料500円）となり、受け取りまで2〜3週間かかるようになります。

**本人確認書類（下記A、Bのいずれかの書類をご提示下さい）**

- |                  |                                                                     |
|------------------|---------------------------------------------------------------------|
| A 顔写真付きの身分証明書 1点 | 住民基本台帳カード、旅券、運転免許証、運転経歴証明書（H24.4.1以後に交付）、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳など |
| B 顔写真なしの身分証明書 2点 | 健康保険証、医療受給者証、生活保護受給者証、年金手帳、預金通帳、社員証、学生証など                           |

交付場所 市民課

【問い合わせ先】市民課 電話42-2111（内線265・266）



## 年金請求の相談は、事前予約が便利です

### 年金情報

弘前年金事務所では、予約制による年金相談を実施しています。相談希望日の1ヶ月前からお電話または、年金相談窓口でお受けしていますので、お気軽にご相談ください。

なお、電話でのご予約は、下記電話番号によりお問い合わせ願います。

**電話 0172-27-1339 <自動音声案内に従い、⑨を押した後、⑤を押してください>**

※受付時間は、8時30分から17時までとなっています（土・日・祝祭日、12月29日〜1月3日の年末年始を除きます）



### 移動年金相談のご案内

弘前年金事務所では、月に1回、つがる市役所でも年金相談を行っています。年金に関するご相談をお受けしておりますので、ご利用ください。

なお、ご利用の際は、予約が必要となります。下記電話番号によりお問い合わせ願います。

**電話 0172-27-1309**

**相談日 11月24日（木）、12月27日（火）、1月25日（水）10時〜15時**

**場所 つがる市役所2階相談室**

【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

## 出稼就労される方へ

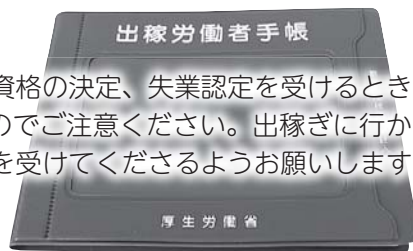
出稼労働者手帳は、住民票記載事項を確認するときや雇用保険の受給資格の決定、失業認定を受けるときなどに使用します。また、それらの証明期限は原則1年間になっていますのでご注意ください。出稼ぎに行かれる前には市民課または稲垣・車力出張所で就労届出をし、記載事項証明を受けてくださるようお願いいたします。

※健康診断は、就労届を提出した場合のみ受診できます。

※職業安定所で失業認定を受ける際には、稲垣・車力地区の方は、

各出張所で出稼台帳の交付を受けてくださるようお願いいたします。

【問い合わせ先】市民課 電話42-2111(内線264) 稲垣出張所 電話46-2111 車力出張所 電話56-2111



## 市有地公売のお知らせ

市では、下記の市有財産を一般競争入札により売却します。

| 物 件        | 所在地       | 地目 | 面 積       | 予定価格(最低入札価格金) |
|------------|-----------|----|-----------|---------------|
| 旧越水老人憩の家跡地 | 木造越水高砂2番4 | 宅地 | 1,003.59㎡ | 3,090,000円    |

**縦 覧** 11月14日(月)～25日(金) 市役所 2階管財課(開庁日の8時30分～17時)

**現地説明** 11月21日(月) 10時から10時30分まで物件所在地で実施

**入札申込** 11月21日(月)～25日(金) 市役所 2階管財課(開庁日の8時30分～16時)

**入札開札** 11月28日(月) 10時 市役所 2階第2会議室

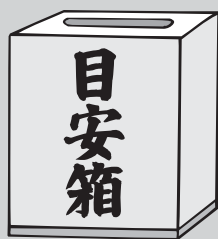
※申込みには資格制限、身分証明書 入札保証金(入札金額の5%以上)などの注意事項がありますので、詳細については担当までお問い合わせください。

【問い合わせ先】管財課 電話42-2111(内線333)

## 市民の皆さまから寄せられたご意見

市では、市民の声を市政運営の参考とさせていただくために、市役所、各出張所に目安箱を設置しており、またホームページでもご意見を受け付けています。寄せられたご意見のうち、主なものをお知らせします。

| 主な意見等                                                  | 回 答(担当課)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 〈市立図書館について〉<br>本を読むとき、勉強をするときの妨げになるので、図書館のBGMをなくしてほしい。 | 館内のBGMは、開館当初の混雑による騒音緩和の目的で音楽を流しております。館内BGMは他の利用者から好評を得ており、一概に止めることはありませんが、混雑の具合に応じて音量を調整しておりますので、気になるようなことがありましたら、スタッフにお声掛けください。また、BGMや話声が勉強の妨げになるという利用者のために、館内に無音の学習室を設けておりますので是非ご利用ください。(つがる市教育委員会 社会教育文化課)                                                                                                                                         |
| 〈市立図書館の蔵書検索について〉<br>図書館以外の場所(家のパソコンなど)から蔵書検索が検索できますか。  | つがる市立図書館ホームページから蔵書検索ができます。<br>【つがる市立図書館HP】 <a href="http://tsugaru-city-lib.sakura.ne.jp">http://tsugaru-city-lib.sakura.ne.jp</a><br>つがる市のホームページにもバナーを貼り付けておりますのでご利用ください。(つがる市教育委員会 社会教育文化課)                                                                                                                                                         |
| 〈ごみ処理機の補助について〉<br>家庭用生ごみ処理機を購入する際の補助金はありますか。           | つがる市では生ごみの減量化を図るため、市内で営業している販売店から家庭用電動式生ごみ処理機およびコンポスト容器(容量が200リットル以上のもの)を購入した市民に対して購入代金の一部を助成しています。支給要件として①市内に住所を有し、かつ、居住していること。②自己の責任において機器を設置し、これを適切に管理できること。③生ごみからできた堆肥を自ら適切に活用することができること。の3点が要件となります。助成金の上限は電動式生ごみ処理機購入費の3分の1に相当する額とし、1万円が限度となります。コンポスト容器は、1個につき3,000円になります。また助成する生ごみ処理機器は原則として1世帯1個までとなります。申請される際は購入する前に環境衛生課窓口までお越しください。(環境衛生課) |



以前に掲載した同様のご意見については掲載しておりませんのでご了承ください。

【問い合わせ先】秘書広報課 電話42-2111(内線557)

# 住みよい地域づくりに貢献します

市では、在日米軍の再編や防衛施設の設置運用に伴い、安定した生活環境に影響を受ける周辺地域に対し、生活の利便性向上等に役立てるために交付されている再編交付金および民生安定施設整備事業補助金を活用し各事業を実施しました。平成27年度に実施した事業についてお知らせします。

## ■再編交付金で実施した事業

- ・萩野下遠山里線道路舗装、側溝整備
- ・ロータリー除雪車 1 台購入
- ・子ども医療費助成事業（基金造成）
- ・消防ポンプ自動車 1 台購入

※再編交付金事業で実施中の市民特別健診助成事業、子ども医療費助成事業、まつり事業、姉妹都市交流事業については、市のホームページおよび担当課において事業計画を公表しています。

## ■民生安定施設整備事業補助金で実施した事業

- ・南広森海岸線外 1 舗装補修工事  
(27-28年度)



ロータリー除雪車

## ■原子力施設立地振興対策事業助成金

(公財)むつ小川原地域・産業振興財団から交付される原子力施設立地振興対策事業助成金は市の施設等の整備に役立てられています。平成27年度の整備状況は次のとおりです。

(総事業費43,765千円、うち助成金42,000千円)

- ・指令車整備事業（消防指令車）
- ・森田公民館外壁改修工事
- ・森田小・中学校吹奏楽楽器購入事業
- ・柏中学校敷地内フェンス改修工事
- ・下車力地区融雪用さく井(せい)工事



森田公民館外壁改修工事

【問い合わせ先】企画調整課 電話42-2111 (内線353)

## つがる市特別版

## 青森県民手帳を販売しています！

2017年版の県民手帳を販売します。暮らしやビジネスに是非ご活用ください。

内 容 〈手帳〉青森県市町村区画図、月間・週間予定表、イラストマップ青森など

〈分冊〉「ふるさと便利帳」

- ・資料編（青森県概要、主要統計、市町村紹介など）
- ・名簿編（県関係国会議員、県議会議員、県関係機関など）
- ・生活編（暮らしの相談窓口、ふるさとの主な行事、大学・文化施設・展示館など）

〈サイズ〉縦15㌘×横8.5㌘

〈色〉黒、青、赤、黄緑、ベージュ、ピンク、青緑の7種類

販売時期 11月10日（木）から ※在庫が無くなり次第、販売を終了させていただきます。

販売場所 市役所企画調整課 8時30分～17時15分 ※土・日・祝日・年末年始は販売しておりません。  
つがる出張所（イオンモールつがる柏内） 10時～19時 ※年末年始は販売しておりません。

価 格 500円（税込）

※つがる市特別版として、裏につがーるちゃんの型押し入り。昨年とは違うポーズのつがーるちゃんです。

【問い合わせ先】つがる市統計協会事務局（企画調整課）電話42-2111（内線351）



# 平成29年度保育所等の新規入所募集

保護者の就労、出産、疾病、または介護などの理由により、日中お子さんを保育できない家庭を対象に、平成29年4月からの入所の申し込みを受け付けします。利用にあたっては、保育の必要性に応じた市の認定を受ける必要があります。

## ◆認定の種類

| 認定区分 | 対象となる子ども          | 利用できる施設    |
|------|-------------------|------------|
| 1号認定 | 満3歳以上で教育を希望する子ども  | 幼稚園・認定こども園 |
| 2号認定 | 満3歳以上で保育を必要とする子ども | 保育所・認定こども園 |
| 3号認定 | 満3歳未満で保育を必要とする子ども | 保育所・認定こども園 |

※保育認定（2号・3号認定）にあたっては、保護者（父母）等が、下表の理由により家庭保育ができない状態であることが必要です。「育児が大変」などの理由では、保育認定できません。「集団生活を経験させたい」「教育を受けさせたい」場合は、1号認定となり幼稚園が認定こども園を利用することになります。

## ◆保育が必要な理由

○就労 ○妊娠・出産 ○保護者の疾病・障害 ○同居親族等の介護・看護 ○災害復旧  
○就学 ○虐待・DV ○育児休業取得中の継続利用 ○求職活動 ○その他

## ◆受付日時・場所

|      |                                                                                                                         |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 受付日時 | 第1次受付 平成28年11月28日（月）～平成29年1月31日（火）<br>第2次受付 平成29年 2月 1日（水）～平成29年3月15日（水）<br>※第1次受付で希望施設が定員に達する場合がありますので、早めの申し込みをお願いします。 |
| 場 所  | 市役所、稲垣出張所、車力出張所<br>平成28年11月28日（月）～11月30日（水）までは市役所（1階ロビー）に特設会場を設け19時まで受け付けしております。                                        |

## ◆申し込みに必要なもの（詳しくは市ホームページに掲載しております）

- 支給認定申請書兼入所申込書（児童1人につき1枚（受付場所にて配付します））
- 個人番号を確認できるもの[生計を一緒にしている家族（同居、別居含む）全員のもの]
- 届出人を確認できるもの[顔写真付きの証明書（運転免許証等）、顔写真のない証明書（保険証等）は2点]  
※上記のほか委任状が必要となる場合がございます。
- 添付書類等

| 必 要 書 類             | 備 考                                             |
|---------------------|-------------------------------------------------|
| 就労証明書               | 就労が理由の場合のみ。両親共働きの場合は2人分必要                       |
| 課税証明書(平成28年度分)      | 平成28年1月1日につがる市に住所がなかった方のみ                       |
| 母子手帳写し              | 母が妊娠・出産の理由の場合のみ                                 |
| 障害者であることが確認できるものの写し | 障害者手帳、障害基礎年金証書、特別児童扶養手当証書などを所持している在宅障害者等のいる世帯のみ |



※申込理由によって添付書類が異なりますので受付場所もしくは市ホームページで確認をお願いします。

## 《つがる市内保育所・認定こども園一覧》(平成28年11月現在)

| 施設名     | 所在地   | 電話番号          | 施設名        | 所在地   | 電話番号           |
|---------|-------|---------------|------------|-------|----------------|
| 木造保育所   | 私立(認) | 木造千代町 42-2317 | 木造西幼稚園     | 私立(認) | 木造越水 26-4268   |
| 館岡保育園   | 私立    | 木造館岡 45-3520  | もりた保育園     | 私立(認) | 森田町森田 26-3032  |
| 木造北保育園  | 私立    | 木造大畑 42-1228  | かしわこども園    | 私立(認) | 柏桑野木田 25-2062  |
| 菰槌保育園   | 私立    | 木造菰槌 45-3855  | かしわあつるこども園 | 私立(認) | 柏鷺坂 35-1025    |
| 銀杏ヶ丘保育園 | 私立    | 木造浮巣 42-6200  | いなほ保育園     | 私立(認) | 稲垣町豊川 46-2679  |
| 川除保育園   | 私立    | 木造川除 42-3139  | しげた保育園     | 私立(認) | 稲垣町繁田 46-2250  |
| しばた保育園  | 私立    | 木造柴田 42-3243  | 車力認定こども園   | 公立(認) | 豊富町屏風山 56-2201 |
| 育実幼稚園   | 私立(認) | 木造増田 42-4760  |            |       |                |

※（認）は、認定こども園の略

＜平成29年度も引き続き入所を希望される方＞

12月1日より現況届の受け付けが始まります。12月1日現在の状況をもとに「現況届」「就労証明書」などを保育所等で受け付けします。ただし、広域入所（他市町村の保育所等に入所）の場合はつがる市福祉課で受け付けします。用紙については11月中旬より、保育所等で配付します。

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111（内線233）

# 児童虐待を見かけたら連絡してください 児童虐待は社会全体で解決する問題です



児童虐待は子どもの重大な人権侵害となるばかりか、時には生命を脅かしたり、心身に大きな傷跡を残してしまうことも少なくありません。子どもたちが犠牲者となる悲惨な状況を改善するためには、早期発見と早期対応が極めて重要となります。

あなたの周りに「虐待を受けたと思われる子ども」がいた場合には、すぐにつがる市福祉課または児童相談所へ連絡してください。

## 【問い合わせ先】

つがる市福祉課 電話42-2111（内線247）  
五所川原児童相談所 電話38-1555

「もしかして」あなたが救う 小さな手  
虐待かもと思ったら  
児童相談所 全国共通 3桁ダイヤル  
いち はや く  
1 8 9  
お住まいの地域の児童相談所につながります。  
※一部のIP電話からはつながりません。※通話料がかかります。  
連絡は匿名で行うことも可能です。  
連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

## 平成29年度 母子・父子・寡婦福祉資金予約貸付について

高等学校、専門学校や大学等に進学予定のお子さん、または修業施設に入所を希望するお子さんをお持ちの母子および父子ならびに寡婦の方に対し、経済的自立の助成と生活意欲の助長を図るために福祉資金予約貸付の受け付けを行いますので、資金の借り受けを希望される方は、下記事項をご確認の上、申請してください。

なお、他の奨学金（県奨学金、日本学生支援機構等）と重複する場合は、特に必要と認められる場合のみ申請は可能です。

|            |                                                       |
|------------|-------------------------------------------------------|
| 対象者        | 平成29年4月に高等学校等へ進学または修業施設に入所を希望するお子さんを現に扶養している配偶者のない方など |
| 貸付の対象となる資金 | 就学支度資金、修学資金、修業資金                                      |
| 申請方法       | 申請には原則として連帯保証人が必要となり、申請後に面接調査があります。申請書類等は福祉課にあります     |
| 受付期限       | 平成28年11月1日（火）～平成29年1月31日（火）                           |

【申し込み・問い合わせ先】福祉課 電話42-2111（内線233）

## 離職介護人材再就職準備資金のご案内 ～もう一度 介護の職場で働いてみませんか！～

介護職へ復帰する方へ準備金（最大20万円）をお貸しします。貸付決定日から1年以内に県内で介護業務に再就職し、**2年間**働いた場合、返還が**全額免除**されます。介護施設で介護職員として1年以上職務経験があるなど、一定の要件を満たす方が貸付対象となります。

### 【貸付金の使いみちの例】

子どもを預けるための費用、研修会受講料や参考図書の購入費など

また、介護の仕事  
はじめようかな。



### 〈お問い合わせ先〉

社会福祉法人 青森県社会福祉協議会 生活支援課 ☎017-723-1469

詳しくは県社協ホームページをご覧ください。 <http://aosyakyo.or.jp/>

広 告

## 会 員 募 集 !!

送迎バス(大型)運転  
除雪作業

できる方を  
募集しています!

仕事の依頼、入会等に関するお問い合わせ先

〒038-3133 つがる市木造末広42-3

公益社団法人つがる市シルバー人材センター

TEL 0173-42-1200 FAX 0173-42-1204

広 告

## 鶴田町の介護タクシー つがる

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  
いを致します。



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

岩村 有泰 先生

市浦医科診療所・所長



## 脳卒中(あたり)について

津軽地方では昔から脳卒中のことを「あたり」と呼んでいました。

脳卒中という言葉は、脳に突然(卒)にあた(中)るということで、東洋医学的に脳に急に悪い風が入り発症する病気を意味しているようです。あたるは中風ともいわれ、毒にあたる中毒と同じ用語と思われる。

脳卒中は、脳の細い血管が破れる「脳出血」、脳の血管がつまる「脳梗塞」、脳の血管にできたコブ(動脈瘤)が破裂する「くも膜下出血」の3種類に大きく分けられます。近年、減塩とお薬の普及により血圧を低く保てるようになったため、脳の血管も破けにくくなり脳出血は減ってきています。逆に食事の欧米化や高齢化に伴い脳梗塞が増えてきています。

脳卒中では以下のような症状が突然起こります。

- ① 片方の手足・顔半分の麻痺・しびれが起こる(手足のみ、顔のみの場合もあります)
- ② ロレツが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない
- ③ 力はあるのに、立てない、歩けない、フラフラする
- ④ 片方の目が見えない、物が二重に見える、視野の半分が欠ける
- ⑤ 経験したことがない激しい頭痛がする

脳卒中が疑われたら、一刻も早く救急車を呼んで下さい。脳卒中は、最初は軽い症状でも時間がたつにつれ進行する場合もあるので油断は禁物です。

脳卒中の治療について少しお話させていただきます。

最近増え続けている脳梗塞に対する効果的な治療薬である血栓溶解薬(t-PA:ティーピーイー)が開発されました。わが国では平成17年10月から医療保険が適用されています。しかし、残念ながら、わが国では今のところごく一部の患者様しかこの有効な新しい治療を受けていないのが現状です。この治療は発症4時間30分以内に開始しなければなりません。つまり、発症約3時間30分以内にt-PA治療を直ちに行える病院に到着する必要がありますが、間に合う患者様が少ないのです。脳卒中を疑ったら、一刻でも早く病院受診することが大切なのです。

これまで、脳卒中の症状、治療などをお話しましたが、脳卒中にならないようにすることが、何よりも大切です。『日本脳卒中協会』から分かりやすい『脳卒中予防十か条』が出されておりますので、御紹介させていただきます。

- ① 手始めに 高血圧から 治しましょう
- ② 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- ③ 不整脈 見つかれば すぐ受診
- ④ 予防には タバコを止める 意志を持って
- ⑤ アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- ⑥ 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- ⑦ お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- ⑧ 体力に 合った運動 続けよう
- ⑨ 万病の 引き金になる 太りすぎ
- ⑩ 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

皆さん、日常生活で見直せるところを見直して、健康に暮らしましょう。

### 健康づくり講座

## 「脳卒中」

～罹らないために、罹ってしまった時のために～

つがる市での脳卒中による死亡率は、全国的にも高い状況にあります。脳卒中に罹らないために何をしたらいいのか、一緒に学んでみませんか。

日 時 11月28日(月) 14時～15時30分 (受付13時30分～13時55分)

場 所 生涯学習交流センター「松の館」

講 演 講師 弘前大学大学院医学研究科脳神経外科学講座  
教授 大熊 洋揮 氏

申込期限 11月24日(木)

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111 (内線306)



# 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(4)

## 第4回目は **が** 「がん検診や健康診断を受けます」

日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。初期のがんは自覚症状がありません。そのため症状がなくても定期的に健診を受けることが大切です。

### 【10月にフレッシュ健診・総合健診を受診した方の声】

#### ①長尾 恵美さん（柏下古川）

健診は毎年会社で受けていたのですが、会社を辞めてからは受けるきっかけがありませんでした。3年前からフレッシュ健診が開始になり継続して受診しています。健診を受けることが安心につながっています。



#### ②丸山 豊さん（木造大湯町）

両親ともにがんだったので自分は40歳から毎年欠かさずがん検診を受けています。受けて何もなかったことが一番ですが、もしがんが見つかったとしても早めに治療できると思い、総合健診を受けています。



※フレッシュ健診とは、35-39歳の国保加入者を対象に実施している特定健診です。

### 【日ごろ、健康づくりのため行政との橋渡しを担っている保健協力員さんの声】

#### つがる市保健協力員会会長 伊藤 ヒサさん

つがる市健康まちづくり宣言は、昨年10月17日に行いました。つがる市は生活習慣病の死亡率が高く、特に働き盛りの世代が多いと聞きます。1年に一度の総合健診を自分の健康計画に取り入れ、忘れずに受診してほしいと思います。健康づくりは、子どもの頃から食生活や運動に気を付け、「がん」にならないような生活習慣にすることが大事。また、早期発見・早期治療につながる健診受診は、人生の幸せにつながると思います。



※市の保健協力員は、春は健診申込の配布、秋は未受診者への受診勧奨などを行っています。

次回は **し** 「趣味や生きがいをもち、地域で生き生き暮らします」をご紹介します。

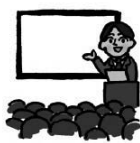
【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線307）

## 「健康経営」で、働く人も家族も安心です

「健康経営」とは、会社が従業員の健康を重要な経営資源と捉え、健康増進に積極的に取り組む経営スタイルです。人手不足の時代、現在働いている従業員の一人ひとりの健康がますます重要となっています。

その第一歩となるのが、定期健診やがん検診を受診することです。まずは健康状態を知り、疾病の早期発見・早期治療を行うことで、働く人も、家族も安心して日々を過ごすことができます。

働く人の健康づくりに積極的に取組むと、このようなメリットがあります



労働力の  
確保



生産性の  
向上



労災発生の  
予防



会社の  
イメージアップ



会社や従業員の  
負担軽減

※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

青森県西北地域県民局では、県民の健康づくりのため「健康経営」の普及を進めています。

【問い合わせ先】西北地域県民局 地域連携部 地域支援室 電話34-2175

# 鳥インフルエンザの発生を防止しましょう

鳥インフルエンザウイルスは、渡り鳥によって海外から持ち込まれると考えられています。秋から冬は渡りが始まり本病発生の警戒が必要となる時期ですので次のことに注意してください。

## 家さん※を飼っている場合

- ①渡り鳥や野鳥との接触をさけるため、野外での放し飼いをしないようにしましょう。また、飼育小屋は防鳥ネット（2ヶ角以下）で囲い、野鳥が入らないようにしましょう。
  - ②飼育小屋を定期的に消毒し、清潔な状態で飼育しましょう。
  - ③世話をするときには専用の履物、衣服を身に付け、終了後は履物、衣類、手指の消毒をしましょう。
  - ④家さんの死亡が続くなど異常がみられた場合は、すぐにつがる家畜保健衛生所に連絡してください。
- ※ 家さん：鶏、七面鳥、あひる、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥など

## 死亡した野鳥を見つけた場合

- ①素手では触らないようにしましょう。
- ②多数の野鳥がまとまって死亡している場合は、つがる市農林水産課または西北地域県民局地域農林水産部林業振興課にご相談ください。
- ③病気以外で死亡した野鳥は、つがる市指定ごみ袋に入れ一般ごみとして処分してください。

### 【問い合わせ先】 つがる市農林水産課

電話42-2111（内線414）

西北地域県民局地域農林水産部つがる家畜保健衛生所 電話42-2276

西北地域県民局地域農林水産部林業振興課

電話0173-72-6613

## 忘れていませんか？ トラクター・原付などの廃車、名義・住所変更

現在使用していないトラクター、原付などの車両はありませんか？

廃車手続き等をしないと、登録されたまま軽自動車税が課税されますので、下記の対象車両がある場合は早めに市役所税務課または各出張所で手続きをしてください。

**対象車両** 農耕用：トラクター、コンバイン、田植機、スピードスプレイヤーなど

農耕外：フォークリフト、ホイールローダーなど

原 付：50cc～125ccのバイク

※不明なものがあれば税務課までお気軽にお問い合わせください。

**手 続 き** 手続きは、次のものを持参して税務課窓口へお越しください

・使用していない車両がある場合（廃車届）：「ナンバープレート」と「印鑑」

・所有者が住所変更している場合（住所変更届）や死亡している場合（名義変更届）：「印鑑」のみ

※手続きは無料です。ただし、ナンバープレートを紛失した場合は100円かかります。

※125ccを超えるバイクや四輪の軽自動車については、軽自動車検査協会での手続きをしてください。

### 【問い合わせ先】

つがる市税務課 電話42-2111（内線214） 軽自動車検査協会青森事務所 電話050-3816-1831

大震災の影響や厳しい経営でお困りの経営者の皆さん！

## 「事業再生」に向けた取り組みをお手伝いします！

例えば・・・

- ・大震災以降、売上げが伸びずに借入金の負担が大きい。
- ・過剰債務・過剰設備により財務内容が悪化している。
- ・事業の継続の見通しはあるが、事業見直し・金融機関調整が必要。

その他様々なケースのご相談に応じます。また、ご希望に添えない場合もあります。

窓口相談は無料です。秘密は厳守します。お気軽に相談を。

公益財団法人21あomorい産業総合支援センター

(<http://www.21aomori.or.jp/jigyuu/>)

青森県中小企業再生支援協議会 (TEL 017-723-1021)

青森県産業復興相談センター (TEL 017-752-9225)

## 市税等は納期内に納めましょう

11  
月  
は

「固定資産税」第4期  
「国民健康保険税」第5期  
「後期高齢者医療保険料」第5期  
「介護保険料」第5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）

# 農業者年金に加入しましょう



- 老後の備えは国民年金プラス農業者年金が基本です。
- 保険料の全額社会保険料控除の税制優遇措置もあります。
- 年金は家族一人一人について準備することが大切です。

## 若い農業者の皆さんへ

保険料の負担が大きいという方は、政策支援加入で保険料の国庫補助が受けられます。

政策支援は、国民年金第1号被保険者等の加入要件に加え、

- ①39歳までに加入
- ②農業所得が900万円以下
- ③認定農業者で青色申告者等を満たせば受けられます。

## 政策支援加入(保険料の国庫補助)で老後の安心を

| 区分 | 必要な要件                                         | 国庫補助金額          |                |
|----|-----------------------------------------------|-----------------|----------------|
|    |                                               | 35歳未満           | 35歳以上          |
| 1  | 認定農業者で青色申告者                                   | 10,000円<br>(5割) | 6,000円<br>(3割) |
| 2  | 認定就農者で青色申告者                                   |                 |                |
| 3  | 区分1または2の者と家族経営協定を締結し経営に参画している配偶者または後継者        | 6,000円<br>(3割)  | 4,000円<br>(2割) |
| 4  | 認定農業者または青色申告者のいずれか一方を満たす者で3年以内に両方を満たすことを約束した者 |                 |                |
| 5  | 35歳まで(25歳未満の場合は10年以内)に区分1の者となることを約束した後継者      |                 |                |

## 40歳を超えて政策支援を受けられない方へ

農業者年金へは、

- ①国民年金第1号被保険者で、(国民年金保険料納付免除者を除く)
- ②年間60日以上農業に従事し、
- ③60歳未満の方ならどなたでも加入できます。

## 加入期間が短くても老後の備えは間に合います

農業者年金の保険料は月額2万円から6万7千円まで(千円単位で)加入者が自由に選択できます。また、保険料の額はいつでも見直してできます。

加入期間が短くても保険料を増やすことで豊かな老後に備えることができます。

※脱退も自由ですが、脱退された場合でも脱退一時金としてではなく、将来、年金として支給されます。

### 【問い合わせ先】

つがる市農業委員会 電話25-3820

ごしょつがる農協 木造総合支店 電話42-2155

つがるにしきた農協 つがる支店 電話46-2211、森田支店 電話26-3018、富蒔支店 電話56-3077

## 一食育推進事業一

## 第4回料理教室

栄養バランスの良いメニューになっております。たくさんのご参加お待ちしております。

**日時** 12月20日(火) 9時から13時 **場所** 松の館調理室  
**内容** 豚肉のおこわ・ごぼう入り春巻・長いも入りマリネ・味噌汁・ヨーグルトゼリー  
**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) ※12月5日(月)までにお申し込みください。  
**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)

参加者募集



広 告

現地確認 見積り無料 屋根・外壁のリフォーム・塗装



全面改装リフォーム 中古住宅改装 減築、増築  
 月々払いのリフォームローンも取り扱いしております。 ◆ホームページは ◆  
 屋根・外壁リフォーム専門店 電話は今すぐ、こちらから <http://www.art-refom.net/>  
**アートリフォーム株式会社 0173-33-4713** 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「増改築相談員のいるお店」

広 告

初心者にやさしい パソコン塾

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。

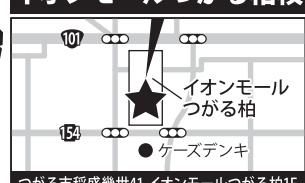
※受講時間/火~金(10:00~13:50)土・日・月曜/祝日休み

0120-868-003

詳しくはホームページで

市民パソコン塾 検索

イオンモールつがる柏校



つがる市稲盛幾世41 イオンモールつがる柏1F

# 防災行政無線放送による情報伝達訓練を実施します

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、次のとおり情報伝達訓練を行います。この訓練は、全国瞬時警報システム（※）Ｊアラート）を用いた訓練で、つがる市以外の地域でも様々な手段を用いて情報伝達訓練が行われます。ご理解とご協力をお願いします。

**訓練実施日時** 11月29日(火) 11時ごろ  
**情報伝達手段** 防災行政用無線  
**放送内容** 市内一斉に、次のように放送されます。

- 「上りチャイム音」
- 「これは、テストです。」を3回放送
- 「こちらは、防災つがる市です。」
- 「下りチャイム音」

(※) Ｊアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

【問い合わせ先】総務課 電話42-2111（内線345）



## つがるちゃんカレンダー 無料配布！

つがるブランド推進会議では、市民の皆さまに2017年カレンダーを限定3,000枚、無料で配布します。〈サイズ：B2（728mm×515mm）、1枚刷り〉

**配布日** 12月14日（水）

**場所と時間**

- ・市役所1階ロビー、稲垣出張所、車力出張所：9時～17時15分
- ・つがる出張所（イオンモールつがる柏内）：10時～19時

※先着順お1人様1枚ずつとさせていただきます、無くなり次第終了します。

電話等での予約は受け付けしませんので、ご了承ください。

【問い合わせ先】地域ブランド対策室 電話42-2111（内線426）



## つがる市食生活改善推進員の健康レシピ

梅干し、粉チーズの塩分で十分なため、握る時の塩は使用しません。カルシウム豊富で子どものおやつにもおすすめです。おやつと聞くと、甘い菓子類やスナック菓子を思い描きがちですが、子どものおやつは食事の一部です。菓子類の過剰摂取は、肥満や便秘の原因となり、将来の生活習慣病にもつながります。正しい食生活は幼児の時から習慣づけることが大切です。

## カルシウムおにぎり

エネルギー 214kcal、塩分 0.6g

【材料】4人分

- ごはん・・・400g
- 粉チーズ・・・大さじ2
- スキムミルク・・・大さじ2
- 白ごま・・・大さじ1
- 梅干し・・・20g
- のり・・・2枚



【作り方】

- ① 温かいご飯に粉チーズ、スキムミルク、白ごま、たたいた梅干しをよく混ぜる。
- ② 混ぜたご飯をおにぎりにし、海苔を巻く。

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山97-1（旧つがる市農業開発公社）  
 光代むき 0173-34-9871

広告

サポステ  
 地域若者サポートステーション

苦手克服

目標達成

引きこもり相談

社会適応能力向上

就職活動サポート

自立相談

ひろさき若者サポートステーション

☎ 0172-35-4851

✉ hirosapo@ims-hirosaki.com

相談無料

【対象】15～39歳までの仕事に就いていない方と、そのご家族

## 18

## 募 集

### 若がいり健康教室

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▽11月21日(月)、12月2日(金)  
13時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▽つながる市民※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)

### 平成28年度自衛官

〈陸上自衛隊高等工学校〉

●応募資格▽平成29年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子で、中学校卒業者または中等教育学校の前期課程修了者(見込みの者を含む)

●受付期限▽1月6日(金)  
●試験日▽1次試験…1月21日(土)

### 〈自衛官候補生〉

●応募資格▽採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の男子

●受付期限▽11月28日(月)

●試験日▽12月10日(土)

※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

## その他

### 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・専門職が、情報交換したり悩みを話したりする場です。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。同じ悩みをかかえたもの同士で一度話してみませんか。

日時▽11月18日(金)13時～15時

会場▽松の館 1階会議室B

●対象▽認知症の方と家族の会会員、認知症の方を介護する一般市民、医療・介護専門職など

●参加費▽無料

●共催▽つがる市・公益社団法人認知症の人と家族の会青森支部

●事前申込▽不要

●家族の会世話人 秋田谷

電話090-3648-4322

### Mr.マサツクの科学の実験教室

日時▽11月30日(水)11時～12時  
場所▽瑞穂小学校体育館

●講師▽工藤貴正氏(弘前実業高等学校教諭)

どなたでも入場できます。(内履きを持参してください)

※入場無料、申込不要

●つがる市教育委員会 社会教育文化課 電話49-1200

### 最低賃金が変わりました

青森県の最低賃金は10月20日から時間額で716円に改正されました。最低賃金制度は「最低賃金法」に基づき国が賃金の最低限度を定め、使用者は最低賃金より低い賃金で働かせてはならないと定めたものです。

このため青森県最低賃金は、産業別最低賃金(4業種)が適用される労働者を除き、県内で働くすべての労働者(常用、臨時、パート、アルバイトを問わない)に適用されることになります。

使用者は最低賃金について常時見やすい場所に提示をするか、その他の方法で労働者に周知しなければなりません。

●青森県労働局労働基準部賃金室 電話017-734-4114

### 森田養護学校「森養祭」

地域の皆さまとの交流と相互理解を図る「森養祭」を開催します。お気軽にご来場ください。

日時▽11月26日(土)舞台発表9時15分～11時5分、展示販売11時5分～11時55分

場所▽森田養護学校(森田町床)

舞鶴喰104-5

●内容▽本校児童生徒による劇・音楽の発表、作品展示、製品販売など

●青森県立森田養護学校

電話26-2610

### つがる市民音頭講習会

市民音頭にあわせて創作した流し踊りを広く市民に紹介し、各地域で踊っていただくことを目的に講習会を開催します。

日時▽11月14日(月)、11月18日(金)10時～12時

場所▽木造農村環境改善センター

●対象▽自治会、職場、学校等の関係者のほか、個人での参加も歓迎します。

●講師▽倉光一恵氏

●費用▽無料(お飲物等は各自で準備してください)

●定員▽各回30人程度

●申込▽つがる市職員馬まつり実行委員会事務局 つがる市総務課(内線349・345)



## 広 告

長靴 ～メンズ・レディース～  
県内最安値に挑戦!

取扱メーカー  
ミツウマ、第一ゴム(日本製)  
アキレス、ダンロップ  
弘進、ムーンスター



靴の老舗 今靴店

木造有楽町ダイモト隣  
営業時間9時～18時 年中無休

## 広 告

\* 冬期講習会 \*

講習期間: 12月23日～1月15日

34年の実績・伝統

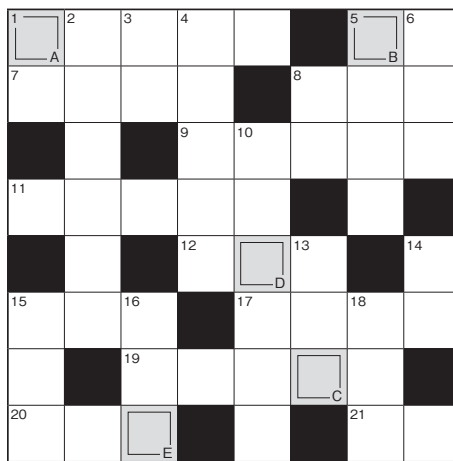
- (A) 小学1年～6年(算数・国語・英語(選択))(10時間:12,000円)
- (B) 中学1・2年(英・数・国・理・社)(36時間:22,500円)
- (C) 高校1・2年(英Ⅰ・英Ⅱ・数ⅠA・数ⅡB・古・漢文・生・化・物)(1科目8時間:17,000円)
- (D) 高校受験生(英・数・国・理・社)(50時間:33,000円)
- (E) 大学受験生(センター対策・私大・英・数・現・古・漢文・生・化・物)(1科目10時間:20,000円)

juukenkenkyukai.com 受験研究会

〒037-0016 五所川原市宇ツ谷527-14「赤～いりんの並木道通り」  
TEL 0173(34)9682 FAX 0173(34)7691

# 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の文字を探してことばを見つけてね!  
ヒント 農作物のとりいれに感謝し、翌年の豊作を祈念する祭り。○○○○○祭



## 【タテの問題】

- 11月は陰暦で○○月
- ピアノやバイオリンなどでテンポを合わせるために使う音楽用具
- 温泉の蒸気で暖まっている砂の上に横たわって暖をとる浴法。○○風呂
- ヘリコプター専用の離着陸場
- 生きている人間の肉から、心・意識が抜け出す現象。○○○○離脱
- ウェブページ上で主に広告・宣伝用利用される、クリックすると紹介するサイトにリンクする。
- ひまわりの花は英語で、○○フラワー
- 水族館で人気が高いイベント
- 初代内閣総理大臣、○○○博文
- 秋○○は嫁に食わずな
- 初冬のころの、晴天で穏やかな暖かい天気。○○○日和
- 幸運・成功を祈る意で、別れのあいさつに使う言葉。グッド○○○
- 放送局が行つ無線電波による放送

## 【ヨコの問題】

- 祝の部首
- 豆乳を加熱したとき表面にできる膜
- 三本の矢の話を子どもたちに伝えたのは毛利○○○
- フィンランド式の蒸し風呂
- レーザー光線を用いて図などを指し示すもの。レーザー○○○○○
- 一本のレールで走る鉄道
- 人がたくさん住み、行政府があったり、商業や文化が発達してたりする土地。田舎
- 足がつること。○○○がえり
- レモン、オレンジ、グレープフルーツなど柑橘類のこと
- 歯の間に詰まった食べかすをとるもの
- 恋人や夫婦など二人お揃いで着る、柄や色の同じ服。ペア○○○
- 本能寺の変で明智光秀の謀反にあったのは○○○信長

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、「つがるちゃんノート&ボールペン、青森県民手帳」をプレゼントします。(11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

## 10月号の答えは「クロマツ」でした。

23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〕

蝦名優月(稲垣町)、小林久晃(富范町)、佐々木むつ子(稲垣町)、藤本幸子(柏)、三上華那美(木造)



## CIR Column 国際交流員 コラム



## 世界を渡る食文化

先月号のコラムでは、アメリカで愛されている秋限定の味覚「パンブキンスパイス」を紹介しました。その基本材料の中にシナモンなど風味が強い香辛料が含まれていると聞いた私の知り合い何人かが不安そうな顔で「シナモンか・・・食べられるかしら?」と言っていました。確かに、アメリカの様々な料理に使うシナモンは、普段から食べ慣れている多くの日本人にとってもちよつと苦手だというのが当たり前ですね。そう考えていた私が、食文化について思いをめぐらせました。そして、色々な国の料理や食文化について調べたら、全然知らなかったことがいっぱい出てきました。特に驚いたのは、それぞれの国を代表する典型的な料理でも、その料理の本当の由来が思ったより複雑だということ

です。皆さん、「この食べ物といえば、この国」というイメージを忘れて、次の例を読んでみてください! まず、ザ・アメリカのイメージを思い浮かべせるハンバーガーです。この発祥地は「ファーストフードのメッカであるアメリカだ」と思う人が多いと思います。確かにアメリカでは1950年代にマクドナルドが設立してから、ハンバーガーがとても人気があります。ですが、もともとハンバーガーの前身である「ハンバーク」はドイツで生まれました。ハンバークの名前は、ドイツのハンバーク(ハンブルグ)市から名づけられたものです。それに、初めてハンバークの肉をパンに挟んだのはイギリスのサンドイッチ町です。当時、それを「ハンバーガーサンドイッチ」と呼んでいました。現在では省略されてハンバーガーになっています。ハンバーガーの具材も面白

いと思います。ハンバーガーの材料を見ると、いろいろな国からきたということに気づきます。世界の最初のパンはエジプトで作られていて、チーズは現在のトルコのあたり、マヨネーズはフランスから、トマトはペルーから来ました。ちよつと余談ですが、私たちがイメージする丸くて薄いパンにトマトソースを広げ、チーズをのせて焼くイタリア料理を代表するピザがあります。イタリアで初めて作られたのが997年と言われていますが、当時の人々は新大陸の存在すら知らなかったため、ペルーやメキシコあたりでしか取れなかったトマトを知りませんでした。私にとつてトマトソースのないピザはピザとは言えないかと思っていたのですが、もともと最初に作られたピザにそういう材料がなかったことにとてもびっくりしました。

また、キムチはどこから来たか考えると、朝鮮半島から来たという答えが出るでしょう。それはそうなのですが、キムチの辛さになる唐辛子はどこでしょうか。昔、唐辛子はメキシコからヨーロッパに輸入され、それからヨーロッパから日本に輸入されました。16世紀に豊臣秀吉が朝鮮半島を侵攻した際に唐辛子は日本から朝鮮半島に伝わったという説があります。21世紀に入ってから、「国際交流」についてよく耳にします。それが最近できた話題だと思いがちですが、それぞれの国はこれまでもずっとほかの国と交流して今の文化ができました。ずっと昔から国際交流をしているのです。異なる国・異なる民族であっても、歴史を見るとそれぞれの共通点が新発見できるでしょう。少なくとも、今まで思っていたより世界はもっと狭く国際的に感じませんか?

国際交流員 ストリンズ・インガ



つがる市

平成28年11月

## 社協からのお知らせ

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12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

11月の開催は下記のとおりです。

| 11月    | 対象地区            |
|--------|-----------------|
| 16日(水) | 木造地区・越水地区・出来島地区 |
| 17日(木) | 館岡地区・川除地区       |
| 18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）

## 歳末たすけあい募金にご協力ください

対象地区：木造地区・森田地区・柏地区

期 間：平成28年12月1日～12月31日

歳末たすけあい募金は、年末に皆様の善意を集め、新たな年  
を迎える時期に、各地区内の支援の必要な方々や施設、交流事  
業等に配分され、地域福祉の充実を図るために実施されます。皆様のお宅へ「共同募金活動推進員」が訪問された際は、趣  
旨をご理解の上、ご協力くださるようお願い申し上げます。

&lt;募金の主な使いみち&gt;

○食事サービス（会食会の開催等）

○入浴サービス

○一人暮らし老人や福祉施設入所者への支援など



## 総合なんでも相談

青森行政評価事務所職員等が総合的に相談を受  
けております。お気軽にお越しください。

【期 日】平成28年12月6日（火）

【時 間】午前10時から午後3時まで

【場 所】柏老人福祉センター（じょうっぱり温泉隣）

【料 金】無料

【問い合わせ先】

つがる市社会福祉協議会柏支所

（電話25-2468）

## つがる市生活相談支援センター

- ・生活に困っているけど、どこに相談したらいいの・・・
- ・なかなか仕事がみつからない・・・
- ・仕事を辞めて家賃が払えない、住む家がない・・・
- ・生活保護の申請を考えている・・・

生活やお仕事などで、悩んでいることはありませんか？

つがる市生活相談支援センターでは、地域のみなさんが抱えている生活問題等を解決できるように支援していきます。  
生活の不安や悩みごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

問い合わせ先：つがる市生活相談支援センター（つがる市社会福祉協議会内）

電話0173-42-5678（直通）・FAX0173-42-4686 開設日：月～金（祝日を除く）8:30～17:00

- 相談は無料
- 秘密は厳守



## 生活支援体制整備事業について

一人暮らし高齢者、高齢者世帯や認知症の増加などにより、高齢者を取り巻く状況が大きく変わってきています。そ  
こで、つがる市では、「元気な高齢者づくり」「安心して老いられる」を目標に、医療や介護、生活支援などを支える地  
域づくりを進めており、本会では、平成27年4月からつがる市より委託を受け、生活支援コーディネーターを配置して  
生活支援の充実・強化を進めています。平成28年度は、次の事業等を主としています。

- ①平成27年度に実施した「生活支援及び医療介護連携に関するアンケート調査」の結果をもとに、事業の見直しや新  
たな事業の創設を検討しています。
- ②事業を進めるためには、地域住民の皆様のご理解とご協力が必要です。地域に出向いた「地域座談会」を開催する  
予定です。

問い合わせ先：つがる市社会福祉協議会地域支援課・木造支所（電話0173-42-4660）

※このページは有料掲載になっています。

# 我が家のアイドル

11月生まれの子ども(平成28年10月現在)

|     | 男の子 | 女の子 | 計    |
|-----|-----|-----|------|
| 1 歳 | 8 人 | 4 人 | 12 人 |
| 2 歳 | 5 人 | 8 人 | 13 人 |
| 3 歳 | 8 人 | 5 人 | 13 人 |



かなざわ かいめい  
**金澤 魁盟くん**  
H25.11.7生(豊富町)



こん えれん  
**今 瑛蓮くん**  
H26.11.18生(下車力町)



たかすぎ りお  
**高杉 凛大くん**  
H27.11.22生(森田町大館)



かなざわ なな  
**金澤那奈果ちゃん**  
H27.11.24生(柏広須)



のろ ゆうい  
**野呂 侑生くん**  
H27.11.27生(木造瀬川)



やまもと わこ  
**山本 倭子ちゃん**  
H27.11.28生(柏広須)

**1月  
生まれ  
写真募集中**

**対 象** 平成29年1月に1、2、3歳の誕生日を迎える市内在住の子

**掲載内容** 子どもの写真、氏名(ふりがな)、生年月日、住所(地区のみ)

**応募方法** ①子どもの写真1枚(プリントまたはデータ)に、②子どもの氏名(ふりがな)、生年月日、性別、住所、保護者氏名、電話番号を記入したものを添えて11月30日までに郵送、持参、メールでご応募ください。※応募者多数の場合は抽選

【応募・問い合わせ先】〒038-3192 つがる市秘書広報課

電話42-2111(内線557) メール koho@city.tsugaru.aomori.jp



## つがる市 食と産業まつり2016 農・商・工が手をつないで

つがるブランドの推進、農商工連携・地産地消機運の醸成を促進し、地域経済の活性化につなげることを目的に、つがる市の「ブランド」、「食」、「産業」が一堂に会した「つがる市食と産業まつり」を開催します。

**日時** 11月19日(土)、20日(日)  
10時～15時  
(19日9時30分からオープニングセレモニー)

**場所** 生涯学習交流センター「松の館」

### 〈ブランド部門〉

- ・つがるブランド高品質農産物生産農家表彰式
- ・つがるブランド農産物、認定商品の販売及びPR

### 〈産業部門〉

- ・農産物の販売、PR ・農業機械展示、販売
- ・商工業製品の展示、販売

### 〈食部門〉

- ・青森・食彩つがる「食べくらべ屋台村」
- ・新名物『つがるにんにく塩こうじ鍋』  
普及試食会(19日11時)

その他、ステージイベント、お楽しみ抽選会、つがるちゃんとじゃんけん大会(20日13時)、餅つき大会&振る舞い(20日13時30分)  
※内容が変更になる場合があります。



**入場無料**

### 【問い合わせ先】

つがる市商工会

電話42-2449

ホームページ <http://www.aomorishokoren.or.jp/shokokai/tugaru/>

つがる市商工観光課

電話42-2111(内線433)

●市の人口と世帯数(平成28年10月31日現在)・人口 33,917人(男 15,971人・女 17,946人)・13,564世帯

発行/つがる市総務部秘書広報課 〒038-3192 青森県つがる市木造若緑61番地1 電話:0173-42-2111 FAX:0173-42-3069  
URL: <http://www.city.tsugaru.aomori.jp/> 印刷/有限会社 光陽印刷