

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）

●1月13日(金)、1月27日(金)、2月10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）

●1月20日(金)、2月10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）

●1月25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46-2951

（車力会場）

※担当相談員が欠員のため、当分の間、休ませていただきます。
なお、相談の方は、左記まで直接電話をお願いします。
行政苦情110番
(青森行政評価事務所)
電話0570-090110

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

つがる市市民課
電話42-2111(内線266)

ひろの相談

こころの悩みや病気について相談をお受けしています。
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

2月14日(火)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。

■問 健康推進課(内線306)

ひろさき若者サポートステーション

「働けるか不安」「人間関係がうまくいかない」「やる気ってどうすれば出るの?」「人と関わるのが怖い」「そろそろ自活しなきゃ」そんな悩みに一緒に向き合います。個別相談やセミナー、職場体験などが無料で受けられます。(厚生労働省委託事業)

●対象▽15歳～39歳の若者とご家族
問 ひろさき若者サポートステーション
電話0172-3514851

献血

献血にご協力ください

●2月5日(日)10時～11時45分、13時～16時30分▽イオンモールつがる柏
問 健康推進課(内線309)

税

県税納税証明書の交付申請

官公庁の入札参加資格審査申請、建設業許可申請、所得税確定申告、金融機関の融資申込み等のため、県税(法人県民税・法人事業税・地方法人特別税、個人事業税等)の納税額または未納額がないことの証明書が必要な方は、次の書類等をご準備ください。
●本人申請の場合
①申請書(県税部窓口または県ホームページからダウンロード)
②納税義務者(法人の場合は代表者)の印章(ハンコ)
③本人確認ができる書類(運転免許証、パスポートなど写真付きの公的書類)
④手数料(1件につき県収入証紙400円)

●代理人申請の場合
前記①②④のほか、
⑤委任状(申請書「委任に関する事項」欄使用可。納税義務者本人(法人の場合は代表者)が自署捺印したもの)
⑥代理人の印章および代理人の本人確認書類(運転免許証、パスポートなど写真付きの公的書類)

納税証明書は、納税者の皆さまの大切な情報を証明するものです。窓口での確認を厳正に行っていますのでご協力をお願いします。
問 西北地域県民局県税部 納税管理課
電話34-2111(内線205)

家屋に係る届け出について

●家屋を取り壊したときは、滅失届を提出してください。(滅失登記をした場合は届け出の必要はありません)
●未登記家屋の所有者が変わったときは、変更届を提出してください。(両者の実印押印と印鑑証明書が必要です)
※届出用紙とともに税務課窓口へ備え付けてあります。
●家屋を新築・増築されて、まだ市の調査を受けていない方もお知らせください。
問 税務課(内線211)

広 告

五所川原第一高等学校 通信制課程 前期 入学生募集

出願期間
★平成29年2月13日～3月30日

出願書類の審査と面接結果で可否を判定します。

詳細はこちらで → <http://goichiko.jp/tsushin/>
お問い合わせ・資料請求は 0173-26-6662 まで

〒037-0044 青森県五所川原市字元町6-1 休校日/水・日
メールアドレス goichi_tushin1@tenor.ocn.ne.jp

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。

●ちよいどいい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。

■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。

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

高橋リハビリ デイサービスセンター 電話26-6577

募 集

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▽1月27日(金)、2月1日(水) 2月10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。
- 運動の効果の評価するため、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)

その他

「家族のつどい」に参加してみませんか

「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▽1月20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県支部

●事前申込▽不要

●家族の会世話人 秋田谷 電話090-3648-4322

後期危険物取扱者・後期消防設備士試験

●試験日▽

＜危険物取扱者＞ 2月12日(日)

＜消防設備士＞ 2月19日(日)

●場所(共通)▽青森市

●願書受付期間(共通)▽

＜電子申請＞

1月1日(日)～1月16日(月)

＜書面申請＞

1月4日(水)～1月19日(木)

※詳しくはお問い合わせください。

●つがる市消防本部予防課

電話42-7744

消防試験研究センター青森県支部

電話017-722-1902

新春おたのしみ 「牛潟公民館歌謡祭」

地域のみなさまと一緒に楽しく新年を祝う「牛潟公民館歌謡祭」を開催します。入場無料、当日飲食物持ち込み自由、どなたでもご来館できます。ご家族で、お友達同士で、ぜひお越し下さい。

- とき▽1月29日(日)13時～16時
- ところ▽牛潟公民館ホール
- プログラム▽
- 13時～のどじまんカラオケ大会
- 13時40分～生バンド演奏
- 14時30分～謡(うたい)と舞の祭典
- 15時20分～生バンド演奏

終了予定16時

●牛潟公民館 電話56-2143

森田養護学校

「ふれあい作品展」

本校の教育活動および障害への理解啓発を目的に、作品展を開催します。本校および交流校の児童生徒、近隣施設利用者の作品を展示しますので、お気軽にご来場ください。

●日時▽

＜作品展示＞ 1月21日(土)～23日(月)

10時～17時(最終日は10時～15時30分)

＜製品販売＞ 1月21日(土)10時～14時

時

- 場所▽イオンモールつがる柏 イオンホールおよびホール前
- 内容▽本校・交流校近隣施設・作業所の作品展示、本校中部・高等部の作業学習で作った製品の販売

●青森県立森田養護学校

電話26-2610

津軽広域水道企業団指名競争入札等参加資格審査申請

平成29年度(中間年)の指名競争入札等参加資格審査申請の定期受付を実施します。

- 対象▽当企業が発注する次の業務の指名競争入札等に参加しようとする者および任意契約の方法により契約の締結を希望する者
- ①建設工事の請負業務②測量・建設コンサルタント等③業務委託
- ④製造の請負・物件の買入・その他の契約

●受付期間▽平成29年1月10日(火)～平成29年2月28日(火)

●有効期間▽1年間(平成29年8月1日～平成30年7月31日)

※詳しくはお問い合わせください。

●津軽広域水道企業団西北事業部

電話25-2711

● <http://www.tusui.jp>

広 告

会員募集!!

60歳以上で、健康で、そして働く意欲がある方を募集しております。

入会、仕事の依頼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

地元で安心サポート

木造中学校・柏中学校・森田中学校・稲垣中学校

学生服・セーラー服
年中無休 木造有楽町

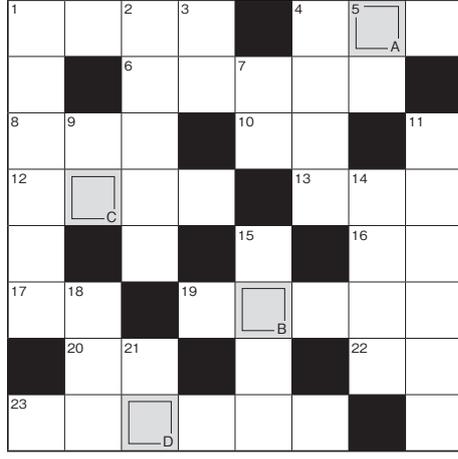
マイモト

お問合せ・御予約先
TEL 42-2118



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の文字を探してこぼを見つけてね!
ヒント 一富士・二鷹・三茄子の夢を見ると縁起がよいとされているもの



【タテの問題】

1. 新年を祝って書き送るはがき
2. グー・チョキ・パーで勝敗を決める
3. ほとんど完全に近いのに、わずかな欠点があること。〇〇にきず
4. わざわざ行っても何の役にも立たないこと。〇〇〇〇を踏む
5. 天気がいいこと
6. 松尾芭蕉の俳句。古〇〇や蛙飛びこむ水の音
7. 絹糸の原料になるのはカイコの〇〇
8. ゴリラやチンパンジーなど霊長目ヒト上科の猿の総称
9. 一日の最高気温が0℃未満の日
10. 人の場合はA、B、O、AB型に分類するのはA B O式〇〇〇〇型
11. どこからどこまでなく伝わってくる消息やつわむ。風の〇〇〇
12. 長寿を祝うことば。鶴は千年〇〇は万年

【ヨコの問題】

1. 熱いものを食べたたり飲んだりするのが苦手な人。
2. 試合や戦いで敗れたことがないこと
3. 「病」の部首
4. もつこれ以上耐えられないこと。〇〇〇〇の限界
5. 介護支援専門員のこと。〇〇マネージャー
6. 入学試験を受けること
7. 米国メーン州パス市とつがる市は〇〇〇都府です
8. 美人の象徴といわれる額の形。〇〇額
9. 市が合併10周年を記念して作った、カラオケ配信もされている「つがる市民の〇〇」
10. 節分の翌日。暦の上で春が始まる日。
11. 仕事の合間などの自由に使える時間
12. からだの芯まで冷えること。底〇〇
13. 路上で運転の練習をするために必要な運転免許。略して〇〇〇〇〇〇

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、「福袋」をプレゼントします。（1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

12月号の答えは「ウインター」でした。

22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〕
葛西かづ子(柏)、佐々木聖美(稲垣町)、鈴木海斗(稲垣町)、天坂ひとみ(木造)、平山照子(木造)



CIR Column 国際交流員 コラム

夢を目標せ



11月3日につがる市で一番大きなインターナショナルイベント、国際交流フェアが開催されました。

私は毎年大好評のワールドフードコーナーに協力してくれたA-LT達のお手伝いが主な仕事でしたが、今年は新企画としてアメリカの先住民族であるオジブワ族の紹介コーナーを設けました。

アメリカでオジブワ族が一番多くいるのは私の出身のミネソタ州です。そのためか、ミネソタで育った人なら、なんとなくでもオジブワ文化に触れた経験がある人がたくさんいます。小さいころから馴染みのあるオジブワ族のことを国際交流フェアで市民にご紹介できたことをとても嬉しく思っています。なので、ここでもう一度、フェアに足を運ばなかった人、またはオジブワ族について理解を深めたいという人にオジブワ族の話や、ドリームキャッチャーにまつわる伝説を提供したいと思っています。

オジブワ族とは?

オジブワ族(Ojibwe)は、アメリカ合衆国およびカナダの先住民族インディアン(先住民)の部族です。「オジブワ」は、「しむ」を寄せたモカシン(靴)というふうな意味です。しかし、もともと「オジブワ」と名付けた人は実はよその部族だといわれています。彼ら自身は「アーシナアベ族」(Anishinaabe)と自称し、これは「野生の人々」という意味です。ドリームキャッチャーの伝説

昔々、オジブワ族のすべての氏族が同じところに住んでいたころ、クモババ(蜘蛛の神)がみんなの子どもを見守っていました。クモババは悪夢から守るために一人ひとりの子どもにドリームキャッチャーを作り、ベッドの上につるしました。そのドリームキャッチャーは、よい夢だけが網の真ん中の穴をすり抜けて、寝ている子どものもとに届けられるようになっています。悪い夢は、網や羽にからめ取られ、夜が明けたら太陽の光を浴びるとともに朝露のように消えてしまいます。

やがて、オジブワ族の人口が増え、クモババが手一杯になってすべての子どもを守れなくなったので、ドリームキャッチャーの作り方をオジブワ族のお母さん、おばあさんたちに教えました。そして、次世代の子どもも守られ、いい夢を見続けられるとクモババは安心しました。

ドリームキャッチャーの形・素材など
本来は柳で作った輪に鹿の腱(けん)を使って編んで、周囲に魔除けになる羽やビーズを飾って作ります。輪は人間が赤ん坊として始まり、子ども時代を経て大人になり、やがて年老いて赤ん坊のように他者に世話をされる「人生の輪」を示しています。羽は空間や呼吸を意味しています。女の子にフクロウの羽、男の子にワシの羽がよく使われています。

「夢を求めぬ」の信仰

オジブワ族には、「目的にかなった生き方をするためにこれを役立てなさい。よい夢をつかまえて、ウイシヨン(将来像・夢想)を得るために使いなさい」といった言い伝えがあります。人は長い人生の間で、いろいろの影響を受けながら生きています。楽しいことだけでなく、困難な事にぶつかったり、挫折しそつになったりします。そんな時にオジブワ族の人は夢に答えを求めます。悩んだりしている時は、普段では間違わないような事も、誤った判断をしてしまったりします。そついつと判断は、自分だけではなく、大切な身近な仲間も傷つけたり苦しめたりしてしまします。自分の行動を正しい方向に導くために夢に祈ります。



国際交流員 ストリンズ・インガ



つがる市

平成29年1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29年2月8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）

新春じよっぱり温泉カラオケ大会

毎年恒例の「新春カラオケ大会」をじよっぱり温泉で開催します。たくさんのご来場をお待ちしております。

【日 時】平成28年1月19日（木）午後1時～
【場 所】じよっぱり温泉「大広間」
【入場料】出場者・観覧者ともに1人320円

【問い合わせ先】
じよっぱり温泉（Tel.25-2390）
つがる市柏桑野木田若宮258-2



介護保険で非該当（自立）と判定されたみなさまへ

軽度生活援助事業

軽易な日常生活上の援助を行うことにより、自立した生活の継続を維持するとともに、要介護状態への進行を予防する事業です。

利用対象者 介護保険で非該当と判定された方で、65歳以上の単身世帯、高齢者のみの世帯等で、日常生活上の援助が必要な方

利用者負担額 家事援助 200円/時間（週1～3回）

生きがい活動支援通所事業

家に閉じこもりがちな高齢者で、地域のデイサービス施設を利用して、日常動作訓練や趣味活動を通して要介護状態への進行を予防する事業です。また、介護している家族の負担軽減も図っています。

利用対象者 介護保険で非該当と判定された方で、自立しているが家に閉じこもりがちな65歳以上の高齢者

利用者負担額 1,000円/回（週1回）

お問い合わせ先

- 木造在宅介護支援センター Tel.42-4620
- 森田在宅介護支援センター Tel.49-7005
- 稲垣在宅介護支援センター Tel.46-2902
- 車力在宅介護支援センター Tel.56-3000
- つがる市地域包括支援センター Tel.69-7117

暮らしに役立つ情報

悪質商法の被害にあわないために…



最近の悪質商法の手口は、巧妙かつ高度になり、全国的に見ても被害にあわれている方がたくさんいらっしゃいます。特に、流行に便乗した、「マイナンバー詐欺」、「オリンピック詐欺」、「震災復興詐欺」など、国民の関心が高いテーマに関係した詐欺が増えています。

もし被害にあってしまった、不安・心配だと感じたときは、お近くの警察署、交番、消費生活センターへご相談ください。

つがる警察署0173-42-3150／青森県消費生活センター017-722-3343

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



※このページは有料掲載になっています。