



広報

つがる

2017

2月号

No.182



せんてい
真冬の剪定作業、着々と

市内のりんご園では、秋の収穫に向け早くも剪定作業が始まっています。剪定とは、これからりんごの木が成長する姿を見極めながら、不要な枝を1本1本切り落としていく地道な作業で、1年で最初の作業であると同時に、良質なりんごを作るための最も難しく重要な作業です。

1月16日、柏上古川地区の柴谷誓孝さんの畑では、氷点下の雪景色の中、黙々と作業を続ける柴谷さんの姿が見られました。

地域を守る士気高らかに

つがる市消防団出初式



福島市長から服装の点検を受ける消防団員



感謝状を受け取る前車力地区団長の二川原一さん



無火災を祈願する箱田消防団長

つがる市内の火災発生件数

| 年 | 建物 | 林野 | 車両 | その他 | 計 |
|------|----|----|----|-----|----|
| 平成24 | 11 | 7 | 1 | 13 | 32 |
| 平成25 | 15 | 2 | 4 | 1 | 22 |
| 平成26 | 8 | 5 | 1 | 4 | 18 |
| 平成27 | 18 | 3 | 2 | 3 | 26 |
| 平成28 | 6 | 2 | 3 | 6 | 17 |



勇壮な分列行進を披露

新春恒例の「つがる市消防団出初式」が1月8日、市役所周辺で開催されました。

式に先立ち、福島市長や箱田雄消防団長をはじめとする消防団幹部らが三新田神社を訪れ、今年一年の無火災を祈願しました。

すつきりとした冬晴れとなったこの日、出初式には市内56分団約1100人の消防団員が参加。市役所周辺に集結した団員らは、福島市長から服装点検を受けた後、市役所前の市道で勇壮な分列行進を披露しました。

続いて松の館で行われた式典では、福島市長が「東日本大震災後、消防団が担う役割の重要性は高まっています。市民が安全で安心して暮らせるつがる市の構築のため一層の尽力をお願いします」と式辞。続いて箱田消防団長が「継続は力なり。日頃から機械器具の点検整備を徹底し、訓練や行事には積極的に出勤するようお願いいたします」と訓示を述べました。

また、日頃の火災予防活動のほか農作物の夜間パトロールを自発的に行った森田第3分団と、県消防操法大会に出場した柏第4分団の団員に箱田消防団長から団長表彰、在職30年以上の勇退団員に福島市長から感謝状がそれぞれ手渡され、最後は会場の全員による万歳三唱で地域を守る決意を新たにしました。

調べる力・発信する力を身につけよう 市立図書館「アクティブ・キッズ・クラブ」開講

1月21日、市立図書館で「図書館を使った調べる学習会」つがる市立図書館「アクティブ・キッズ・クラブ」開講式が開催され、市内の小学生9人が活動をスタートさせました。

これは、子どもたちが本を使って調べる力と学習習慣を身に付け、その成果を発信する力を養ってもらおうと市内の小学3～5年生を対象に始まった企画。自分でテーマを決めて調べる「自由研究」をスケールアップしたもので、1月～9月の長期間でじっくり行い、まとめた作品は「第一回つがる市立図書館を使った調べる学習会コン



図書館内の案内を受ける児童たち

クール」で審査。最優秀作品は全国版コンクールに応募します。

開講式では、子どもたちや講師の自己紹介の後、図書館スタッフが館内を案内。講師の一人である教員OBの竹浪誠也先生は「一番大事なのはテーマ。興味があるものをいくつか探して、その中から一つのテーマを選んでください」とアドバイスしました。柏小の葛西奈奈さん（4年）は「動物が大好きなので、動物に関するテーマで調べたい。疑問に思ったことがわかっていくのが楽しみです」と抱負を述べていました。



児童にアドバイスする竹浪先生

地域の縄文文化を学び広く伝える

2017「縄文語り部教室」

縄文文化の魅力などを語る「2017縄文語り部教室」が1月21日、松の館で開催され、市民ら約40人が参加しました。

これは、「北海道・北東北を中心とした縄文遺跡群」の世界文化遺産登録推進の機運を高めるため、NPO法人つがる縄文の会（川嶋大史理事長）が主催。教室では、同会の最年少会員であり、市内の高齢者施設で介護職員として勤務する野呂真智さん（22歳）が「社会福祉の観点から見た縄文遺跡まつり」と題して、地元館岡地区で行われている亀ヶ岡遺跡を活用した地域活性化についての考察などを発表しました。野呂さんは「遺跡のPR方法や観光に対する意見など、住民同士で自由に語り合う機会を増やすことが理想的な地域づくりにつながる」と話していました。



発表する野呂さん



佐野さんが最新の動向を紹介

続いて市教育委員会の佐野忠史学芸員が、同縄文遺跡群をめぐる最新の動きなどを紹介。佐野さんは「縄文遺跡群は、近年の調査で考古学的な確認がしっかりされており、価値も保存状態も十分。それを効果的に発信するためには、地元の方々にもっと遺跡のを知ってもらいたい。協力してPRしていきましょう」と呼びかけていました。

新春の門出を祝う

つがる市新年祝賀会



年頭のあいさつを述べる福島市長

つがる市新年祝賀会が1月4日、松の館で開催され、市民ら約240人が参加し、盛大に新年のスタートを祝いました。

福島市長は「平成30年度の生産調整廃止など多くの課題がありますが、市議会と連携を図りながら、活力に満ちた魅力あるまちづくりに向けて全力を挙げて取り組んでまいります」と年頭のあいさつを述べました。

祝賀会には多くの来賓も出席し、代表して三橋一三県議会議員が祝辞。宮本純一商工会長の発声で乾杯を行い、出席者は新年のあいさつを交わしていました。

また、ステージでは童謡「蕾の会」による合唱や、つがる市PR動画の映写が行われ、参加者を楽しませていました。

おいしい県産米ナンバーワンに輝く

柏桑野木田の神茂さんと木造川除の菊地靖さんが、品種ごとに県産米の食味ナンバーワンを決める平成28年産「あおり旨い米グランプリ」に輝きました。これは、県産米のさらなる評価向上に向けて県が主催しているもので、今年が2回目。県内各地から出品された3品種計119点を対象に食味審査などが行われ、神さんは「青天の霹靂」、菊地さんは「つがるロマン」の部で1位の栄冠を手に入れました。

12月26日、2人は市良食味米生産研究会の長内清悦会長らと福島市長を表敬訪問し、受賞の喜びを報告。福島市長は「皆さんの活躍が市内農家の励みになります。これからもおいしいコメを作ってください」と激励していました。



左2人目から神さん、菊地さん、長内会長

今年一年の交通事故皆無を祈願

つがる地区交通安全協会（片山徳明会長）が1月5日、今年一年の交通事故ゼロを目指して、木造地区の三新田神社において交通安全祈願祭を行いました。

祈願祭には福島市長をはじめ、つがる警察署、つがる地区安全運転管理事業主会、安全運転管理者協会、交通安全母の会連合会、地区交通指導隊などの代表者ら25人が出席。祝詞奏上の後、参加者は玉串をささげ交通安全を祈願しました。

最後に片山会長が「皆さんの普段の活動が交通事故の防止・抑止力につながります。関係機関が手を携えて、事故の無い安心安全なまちづくりを目指してがんばっていきましょう」とあいさつしました。



交通安全を祈願する片山会長

人と人のつながりを大切に 木造コミュニティ祭り

木造コミュニティ実行委員会（白戸英行会長）が主催する恒例の「木造コミュニティ祭り」が1月9日、木造農村環境改善センターで開催され、約50人の会員が交流の輪を広げました。

大会議室ではニチレクボールが行われ、6組に分かれて熱戦を展開。お互いのプレーを褒め合い、笑い合いながら試合を楽しんでいました。他にもトランプ大会や新年交流会が行われ、参加者は互いに親睦を深めていました。

白戸会長は「人口減少や長寿化が進む中、地域のつながりが大切。一人ひとりの趣味が多様化して家から出たがらない人も多いが、そんな人たちも引き込んでいけるよう活動を続けていきます」と抱負を述べていました。



ニチレクボールを楽しむ参加者

大人の発達障害を学ぶ ころを学ぶ家族教室

大人の発達障害について学ぶ機会にしようと「ころを学ぶ家族教室」が1月20日、松の館で開催され、障害に悩む家族や関心のある市民らが、発達障害についての理解を深め、向き合い方を考えました。

教室では、県発達障害支援センター「わかば」(つがる地域)の大橋一之センター長が「大人の発達障害」と題して、脳のはたらきから見る発達障害の特徴や障害がある方への有効な支援方法などについて講話。大橋さんは「聞くことや想像することなど苦手も多いが、図に書いて視覚的に伝えるなど周囲のサポートにより、苦手を補うことができる。そうやって成功体験を積ませることが大切です」などと呼びかけていました。



参加者へ語りかける大橋センター長



講演する長久保代表

売れる野菜作りで地域活性化

12月21日、松の館で「つがる市農業活性化フォーラム」が行われました。これは、農業に意欲的に取り組む担い手が一堂に会し、売れる野菜作りへの意識を高めようと開催されたもので、はじめに市農業士会の稲葉光省会長が「消費者や販売先のニーズを踏まえた、地域ぐるみの販売戦略を構築しましょう」とあいさつ。その後、農業生産組織「アグリネット21」代表の長久保耕治さんが「仲間とともに売れる野菜作りで地域農業を活性化しよう」と題し、市場委託から契約栽培へ移行した経緯など自らの取り組みを講演。長久保氏は「個々の経営体としての意識向上のため、定期的な情報交換や組織を超えた情報交流が必要」などと話していました。

つがる市の昔話と文学を後世へ

1月21日、森田公民館で「つがる市の昔話と文学」と題し公民館公開講座が開催され、約50人の市民らが参加しました。

講師に日本口承文芸学会会員の佐々木達司さん(稲垣町出身)を迎え、つがる市の昔話「十三湖のばば」「北の海の白い十字架」などの名作が生まれた背景などを講演。佐々木さんは「自分自身、祖母から聞く昔話は何よりの楽しみで、そのときに聞いた昔話が文学への関心に影響している。つがる市出身の竹内俊吉氏や北沢徳太郎氏などが、大正から昭和にかけて多くの昔話を書き残しているなど、先人が昔話の文化を大切にしていたから県内で一番多くの昔話がある事に繋がっている。この地域の文化を若い人達に伝えていかなければ」と話していました。



昔話の背景などを伝える佐々木さん



トレーニングする参加者

ジュニアランニングクラブが合同練習会

市ジュニアランニングクラブ(栗林輝生監督)が1月21日、柏総合体育センターで小・中学生を対象とした合同練習会を開催しました。同クラブは平成25年3月に発足。県駅伝競走大会の成績向上のため、特に中学生区間の選手強化・育成を目指して活動を続けています。

練習会には市内各地から約40人の小・中学生が参加。トレーニングインストラクターの渋谷直寿さんの指導のもと、効果的なウォーミングアップ方法や速く走るための正確な足の運び方などを学びました。渋谷さんは「大会で無意識に正しい動きをするためには、普段から正確に前へ進むことを意識して生活しましょう」と話していました。

市営住宅<空家>入居者募集

公営住宅<空家>

△：風呂と台所のみに対応

| 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 | 污水处理 | 家賃月額(円) |
|--------------|------|------|-------------------|-------------------|----|----|-----|------|------|------|-------------------|
| 浦船団地 | 3-1 | 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 |
| 浦船団地 | 13-4 | S61 | 木造浦船 135-15 | 簡易耐火2階建 5連戸3DK | ○ | × | × | × | ○ | 汲取り | 14,500 ~21,600 |
| 森田第2 若緑団地 | 16 | H18 | 森田町上相野 若緑50 | 木造平屋2連戸 3LDK | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 浄化槽 | 26,000 ~38,700 |
| 森田第2 若緑団地 | 38 | H21 | 森田町上相野 若緑50 | 木造平屋2連戸 2LDK | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 浄化槽 | 24,900 ~37,100 |
| つきみの団地 | 13 | H13 | 森田町森田 月見野300-2 | 木造平屋1戸建 2LDK | ○ | ○ | × | × | × | 浄化槽 | 20,700 ~30,800 |
| 桑野木田団地 | 9 | H2 | 柏桑野木田 浅井35-4 | 木造平屋1戸建 3DK | ○ | ○ | ○ | △ | × | 下水道 | 16,000 ~23,900 |
| 鶴野団地 | 18 | H4 | 柏桑野木田 鶴野7-2 | 木造2階建8連戸 3DK | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 下水道 | 21,200 ~31,500 |
| 宮川団地 | 11 | H3 | 稲垣町豊川 宮川144-1 | 木造2階建1戸建 2LDK | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 下水道 | 19,200 ~28,600 |

| | |
|----------|---|
| 募集期間 | 2月16日(木)～2月22日(水) ※入居可能日は4月上旬となります |
| 申請資格 | ①現に同居し、または同居しようとする親族がいること(満60歳以上の高齢者等は単身入居可) ②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 ③税の滞納がないこと(同居予定者を含む) ④住宅に困窮していることが明らかでないこと ⑤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) ⑥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(1～3級)、愛護手帳(A・B) |
| 必ず必要な書類等 | ①入居希望申請書(用紙は市役所住宅建築課にあります) 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がある場合は手帳の写し ※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、3月中旬の選考により決定します。 |
| その他 | ①入居者で選考された方は、家賃3か月分の敷金と、連帯保証人2名(税滞納のない方で所得のある方)が必要となります。 ②事前相談は、随時受け付けています。 |

●市営住宅での「ペット飼育、一時預かり、餌付け」は禁止です

市営住宅は多数の世帯が居住する共同住宅です。入居者の中には、動物アレルギーを持つ方や、動物の苦手な方がいます。また、犬、猫、鳥などのペットの飼育は、糞尿の悪臭、鳴き声、咬傷の危険など、近隣の入居者とのトラブルの原因となりますので、市営住宅ではペットの飼育、一時預かり、餌付けを禁止しています。

【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

杉 山 塗 装

代表 杉山勇太

塗装工事一式

塗装のことならなんでもご相談を

つがる市木造川除鷲爪4-23

TEL/FAX 0173-26-7065 携帯 080-5573-4037

広 告

祝! 第22期生第1志望校合格者!!

平成28年度入試合格実績(一部掲載)

★五所川原高校10名 ★弘前高校2名
★木造高校5名 ★函館ラ・サール高1名
★五所農林(土木)1名

小学3年生～ 小6対象:中学準備クラス受付開始!
高校受験まで

進学・学習指導教室

萩野学習会

対象/小学生・中学生(国・英・数・社・理)

〒038-3136 つがる市木造萩野13-23(商工会館裏) お問い合わせは TEL.0173(42)1738

平成29年4月分
(5月中旬請求)から

下水道使用料金が改定されます

現在、農業集落排水処理地区と公共下水道の富范地区は、世帯員数による人頭制の料金制度になっておりますが、公共下水道の木造地区と同じ上水道の使用水量をもとにした従量制に変更となります。

●下水道使用者で次のような方は、下水道課までご連絡ください

- ①井戸水などを下水道に排出している方 → 使用状況により使用水量を算出します。
- ②1つの水道メーターを2軒で使用している方 → 使用状況により使用水量を算出します。
- ③農業利用、洗車などに上水道を大量に使用している方で、子メーターを設置（使用者負担）することで、その使用水量の除外を希望する方 → 設置にあたり市へ届け出が必要となります。

◎下水道使用料金表（29年4月分から）

| 使用料区分 | 基本使用料 | 排除水量の区分 | 1 m ³ あたりの金額 (消費税別) |
|---|--------------------------------|---|-----------------------------------|
| 一般事業A (一般家庭) | 8 m ³ まで 1,300円 | 9 m ³ ～ 30 m ³ | 150円 |
| | | 31 m ³ ～ 40 m ³ | 170円 |
| | | 41 m ³ ～ 100 m ³ | 190円 |
| | | 101 m ³ ～ 150 m ³ | 240円 |
| | | 151 m ³ ～ | 290円 |
| 事業B (旅館業、飲食業など 業務用調理場を備える 事業所) | 10 m ³ まで 2,100円 | 11 m ³ ～ 30 m ³ | 190円 |
| | | 31 m ³ ～ 40 m ³ | 220円 |
| | | 41 m ³ ～ 100 m ³ | 240円 |
| | | 101 m ³ ～ 150 m ³ | 290円 |
| | | 151 m ³ ～ | 340円 |
| 公衆浴場および 水泳プール用 | 10 m ³ まで 1,500円 | 11 m ³ ～ | 22円 |

皆さまの下水道使用料が
下水道事業を支えています！



下水道マスコットキャラクター
「スイスイ」

【問い合わせ先】下水道課
電話42-2111(内線374)

未支給年金の手続きはお済みですか？

年金情報

未支給年金の請求と死亡届

年金を受けている方が亡くなると、年金を受ける権利がなくなるため、届け出が必要です。年金を受けている方が亡くなった月分までの年金は未支給年金として、その方と生計を同じくしていた遺族が請求して受け取ることができます。また、生計を同じくしていた遺族がいない場合でも、死亡届を提出することになります。まだ請求されていない方は、日本年金機構から、お知らせが届いていると思いますので、持参の上、早めに手続きをされますようお願いいたします。この届け出が遅れると、後で年金の返納が発生する場合があります。



未支給年金を請求できる方

亡くなった方と生計を同じくしていた遺族で、次の順位で請求できます。

1. 配偶者
2. 子
3. 父母
4. 孫
5. 祖父母
6. 兄弟姉妹
7. その他3親等以内の親族(甥・姪・おじ・おば・子の配偶者)

未支給年金請求手続きに必要なもの

- ①請求者と死亡者の関係がわかる戸籍謄本
- ②請求者の住民票謄本
- ③死亡者の住民票除票
- ④請求者の金融機関の預貯金通帳
- ⑤死亡者の年金証書
- ⑥請求者と死亡者の住所が異なる場合は、生計同一証明書
- ⑦請求者の認印
- ⑧請求者の本人確認ができるもの(運転免許証、保険証など)

※ 請求者以外の方が窓口に来られる場合は委任状が必要となります。

※ 死亡一時金や遺族年金が発生する場合がありますので、早めに市民課年金係または稲垣・車力出張所、弘前年金事務所にお尋ねください。

移動年金相談日 日時 2月22日(水)、3月22日(水)、4月26日(水) 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



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

平川 均 先生
桂整形外科医院・副院長



ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)という言葉聞いたことがありますか? ドコモ、メタボは聞いたことがあるけれど、ロコモ? 聞きなれないという方もいらっしゃるかと思います。ロコモティブシンドロームとは、略称はロコモ、和名は運動器症候群のことです。

運動器とは、①身体の支えの部分である骨 ②曲がり、衝撃を吸収する部分である関節や脊柱の椎間板 ③身体を動かしたり制御したりする筋肉、筋肉に信号を送る神経系などが含まれます。人が自分の身体を自由に動かすことができるのは、骨、関節、筋肉や神経で構成される運動器の働きによるものです。骨、関節、筋肉はそれぞれが連携して働いており、どれかひとつが悪くても身体はうまく動きません。

ロコモとは骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉、神経に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。ロコモを引き起こす運動器の病気には、①骨粗鬆症と骨粗鬆症による背骨、手足の骨折 ②股、膝、足などの関節が変形してくる変形性関節症や、椎間板の障害、背骨の変形による変形性脊椎症 ③変形性脊椎症による頸部、腰部脊柱管狭窄症による手足の神経障害や、加齢による筋肉減少症などがあり、痛み、柔軟性の低下、姿勢変化、関節可動域の制限、筋力低下、バランス力低下などを引き起こします。ロコモは進行すると日常生活にも支障が生じ、要介護状態につながるの

運動器を長持ちさせる予防が大切です。

気候が良い時は散歩をしていたけれど冬は家にこもりがち。外は寒いし、滑って危ないし、散歩に出て骨折しては元も子もありません。高齢者の方の転倒に伴う骨折は冬場が多くなるので注意して下さい。けがをする場所は屋外よりも屋内が多いので、住み慣れた自宅内が要注意。冬は厚着をして、あまり身体を動かさないで動作が鈍く、屋内のちょっとした段差でつまづくなどの原因があるようです。

ロコモの予防でロコトレというのがあり、簡単にいうと、たった2つの運動です。①バランス能力をつける片脚立ち、左右1分間ずつ1日3回行う。転倒しないようにテーブルなどつかまるものがある場所で行って下さい。②下肢筋力強化のスクワット: いすに浅く腰かけ、深呼吸とともに「ゆっくり」立ち上がり、「ゆっくり」いすに腰かける。5-6回、1日3回行う。動作が不安定な場合は転倒予防にテーブルに手をつけて立ち座り動作を繰り返して下さい。

以上のような運動なら冬でも屋内でテレビを見ながらでもできます。外出も車での移動がほとんどで歩かない、三度の食事とゴロゴロしてテレビを見ている冬場の生活習慣は要注意です。体重が増えると関節や腰への負荷も増え、痛みの原因にもなります。毎日のわずかな積み重ねが、寝たきりにならないための予防策になります。

健康づくり講座

「眠れないときに聞きたくなる話」

平成27年度特定健診受診者の約4人に1人が「睡眠で休養が十分とれていない」と回答しています。この機会に睡眠についての正しい知識を学び、良質な眠りを目指しませんか。

日 時 3月10日(金) 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 社団法人慈恵会 青い森病院
院長 平野 敬之 氏

申込期限 3月7日(火)

【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(7)

第7回目は **き** 「きちんと治療を継続し、悪化を防ぎます」

今回は、きちんと治療を継続していくためのヒントを、つがる市民診療所長の一戸久人先生にお聞きしました。

一日ごろ診察していて、感じていることはありますか？

通院してくるのに大変な患者さんが多いように思います。交通の便が悪かったり、仕事の都合で受診日に受診できなかったり、また、夏場は天候が悪い時に患者さんが集中して、その結果、待ち時間が長くなってしまったりすることもあります。この地域ならではの問題かもしれません。



つがる市民診療所・所長
一戸 久人 先生

きちんと治療を続けていくために何が必要ですか？

かかりつけ医に相談すること、正直に状況を話してもらうことが大切です。例えば薬を飲めなかった場合でも、その理由を相談してほしいと思っています。(多忙で昼や夜は飲みづらいなど)。症状と患者さんの状況(家庭環境や仕事等も含め)によって治療方針を決めていけるからです(家族が相談することもできます)。お薬手帳の活用もいいかもしれません。お薬手帳には飲んでる薬の名前が記載されていますので、初めて行く病院に受診したときに、重複した薬を出されずに済み、飲んでいた薬の効果がどうであったかがわかり、患者さんの負担を減らすことができます。

紹介状も大事だと思います。治療をきちんと継続するためには、医師同士の連携も必要です。転院先の病院で治療がスムーズにいくためには、大事だと思います。その日来て、その場で紹介状がほしいという患者さんがいますが、日数を頂いた方が、正確に作れて、患者さんに不便をかけないと思います。

一戸先生は、きちんと治療が継続できるよう一緒に考えていきたいので、ぜひ相談くださいとのことでした。

次回最終回は **て** (て)「適正体重を知り、食べすぎ・飲みすぎに気をつけます」をご紹介します。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111 (内線307)

2月26日(日)は「つがる市長選挙」の投票日です！

告示日：平成29年 2月19日 (日)
投票日時：平成29年 2月26日 (日) 7時～18時
名簿縦覧：平成29年 2月19日 (日) 8時30分～17時
住所要件：平成28年11月18日以前に転入の届出をされた方
年齢要件：平成11年 2月27日以前の出生者



【期日前投票】

投票日当日、外出する予定等のある方は、下記の期日前投票所において期日前投票を済ませ、棄権しないようにしましょう。

期間 2月20日(月)～2月25日(土)
時間 右記参照
場所 右記のどの場所でも投票できます。

| | |
|-------------------------|------------------------|
| 市 役 所 | 8時30分～20時 |
| イオンモールつがる柏 | 10時～20時 |
| 森田公民館 稲垣公民館 車力出張所 | 8時30分～17時 ただし、土日を除く |

【不在者投票】

既に出稼ぎ等で投票区の区域外に出ている方、県が指定している病院等に入院中の方は不在者投票をご利用ください。

期間 2月20日(月)～2月25日(土) ※投票用紙の請求は告示前でもできます。

【問い合わせ先】選挙管理委員会 電話42-2540

平成29年度つがる市農作業等標準額表

平成29年度つがる市農作業等標準額を下記のとおり設定しましたので、農業経営の参考としてお役立てください。金額については、1日8時間労働でいずれも賄い無しの基準としています。

単位：円（10㍍当たり）

| 作業名等 | | 標準額 | | 付記 | | |
|-----------|---------------|-------------|------------|---------------|---|----------------------------|
| 農作業賃金 | 1 | 水田および畑等一般作業 | 1日当たり | 5,800 | | |
| | 2 | 剪定作業 | 1日当たり | 8,000 | | |
| | 3 | 草刈り（燃料代含まず） | 1日当たり | 10,000 | 草刈機持込 | |
| 請負料金（税込み） | 4 | 畑 耕 起 | トラクター | 1 回 | 3,500 | プラウ耕起および重粘土・湿地・距離等により割増をする |
| | | | | 2 回 | 5,000 | |
| | | | プラウ | | 3,000 | |
| | | | トレンチャー | 長いも | 34,020 | |
| | | | ごぼう100㍍当たり | 3,024 | | |
| | 5 | りんご園耕起 | トラクター | 1 回 | 4,000 | |
| | | | | 2 回 | 7,000 | |
| | 6 | レーザーレベラー | | 14,000～20,000 | | |
| | 7 | 肥料散布 | 1種類 | 500 | | |
| | 8 | 水田耕起 | | 4,500 | 標準深耕10㍍とし、深耕・重粘土・超湿地の場合割増（パワーデスクプラウも同じ） | |
| | 9 | 水田荒かき | 2 回 | 3,500 | | |
| | 10 | 水田代かき | 2 回 | 4,000 | | |
| | 11 | 水田の耕起から代かき | | 11,000 | 水管理含む | |
| | 12 | 田植機 | 苗 な し | 5,500 | 側条植えは割増する | |
| | | | 苗 付 | 23,500 | 側条植えは割増する・苗運搬なし | |
| | 13 | コンバイン | 結 束 な し | 11,000 | 籾の運搬含む | |
| | | | 結 束 あ り | 13,500 | 籾の運搬含む・糸付 | |
| | 14 | 米の乾燥・調整 | 60 ㍍ 当 たり | 1,600 | | |
| | 15 | わら収集 | ベ ー ラ | 4,000 | 糸付 | |
| | | | レ ー キ | 1,000 | | |
| | 16 | 畦塗り | 片道100㍍当たり | 2,500 | | |
| | 17 | マルチング | 200 ㍍ 当 たり | 1,500 | 普通うね | |
| | | | | 2,500 | 高うね | |
| 18 | 心土破碎機（サブソイラー） | 100 ㍍ 当 たり | 400 | 標準深耕40㍍ | | |
| 19 | みぞ堀機（明渠） | 100 ㍍ 当 たり | 2,000 | | | |
| 20 | 農薬散布（農薬代含まず） | | 1,000 | ヘリコプター使用の場合 | | |
| | | | 900 | ブームスプレーヤーの場合 | | |
| 21 | 麦 | 播 種 | ロータリー式 | 3,000 | 耕起を含む | |
| | | 刈 取 り | | 6,000 | | |
| | | 乾燥・調整 | 60 ㍍ 当 たり | 1,600 | | |
| 22 | 大豆 | 播 種 | | 1,500 | | |
| | | 除草剤散布 | | 900 | | |
| | | 中耕・培土 | | 1,200 | | |
| | | 刈 取 り | | 6,500 | | |
| | | 乾燥・調整 | 60 ㍍ 当 たり | 1,500 | | |
| 23 | 農業用機械の運転 | 1 日 当 たり | 8,000 | | | |

※表にない項目については、双方で協議してください。

【問い合わせ先】 農業委員会（柏分庁舎内） 電話25-3820

つがる市農地賃借料情報について

平成28年1月から12月までに締結（公告）された賃貸借における賃借料水準（10㍍当り）は以下のとおりです。



■田（水稻）の部

| 締結(公告) された地域名 | 平均額 | 最高額 | 最低額 | データ 数 | |
|------------------|---------|---------|---------|------------|-----|
| 木造 地区 | 旧 町 | 23,100円 | 31,500円 | 10,000円 | 27 |
| | 川 除 | 23,000円 | 30,000円 | 19,600円 | 115 |
| | 出 精 | 22,300円 | 35,400円 | 14,400円 | 235 |
| | 柴 田 | 22,700円 | 32,000円 | 12,400円 | 216 |
| | 越 水 | 20,100円 | 26,200円 | 10,500円 | 76 |
| | 館 岡 | 21,700円 | 32,000円 | 10,000円 | 195 |
| | 出来島 | 25,300円 | 32,000円 | 10,000円 | 113 |
| 森田地区 | 18,300円 | 26,200円 | 7,500円 | 190 | |
| 柏 地区 | 22,100円 | 35,400円 | 10,500円 | 223 | |
| 稲垣地区 | 26,800円 | 35,400円 | 10,500円 | 336 | |
| 車力地区 | 22,000円 | 31,500円 | 10,500円 | 131 | |
| (参考) つがる市平均 | 22,800円 | | | 計 1,857 | |

■畑（普通畑）の部

| 締結(公告) された地域名 | 平均額 | 最高額 | 最低額 | データ 数 |
|------------------|--------|---------|--------|----------|
| つがる市全域 | 7,300円 | 10,200円 | 3,000円 | 30 |

■畑（樹園地）の部

| 締結(公告) された地域名 | 平均額 | 最高額 | 最低額 | データ 数 |
|------------------|--------|---------|--------|----------|
| つがる市全域 | 5,700円 | 10,000円 | 4,400円 | 19 |

- ※1 データ数は、集計に用いた筆数です。
- ※2 賃借料を何俵相当額(水稻)/10㍍当たりとしている場合は、60㍍当たり10,500円に換算しています。
- ※3 金額は、算出結果を四捨五入し100円単位としています。
- ※4 「(参考) つがる市平均」の平均額は、各区分の平均値(四捨五入前)をデータ数により加重平均した値です。
- ※5 田の実勢借地料は、工事費は貸人、水利費等は借人が負担するものとして集計しています。

【問い合わせ先】 農業委員会（柏分庁舎内） 電話25-3820

つがる市老人福祉計画・介護保険事業計画 策定委員会委員を募集します

市では、平成30年度以降の老人福祉計画および第7期介護保険事業計画を策定するにあたり、広く市民の皆さまの意見を反映させるため、一部委員を次のとおり募集します。

応募資格 市内に在住し、40歳以上で平日昼間の会議に出席できる方
(2時間程度の会議を年5回程度開催します)

任 期 委嘱した日から平成30年3月31日まで

募集人員 3人程度

応募方法 官製はがきに次の事項を記入し、お申し込みください。

- ①住所 ②氏名 ③生年月日 ④職業 ⑤電話番号
- ⑥お申込みの動機および自己紹介も簡潔にご記入お願いします。

〒038-3192 つがる市役所 福祉部 介護課 介護保険係あて

送 付 先 2月28日（火） ※当日必着

応募締切 2月28日（火） ※当日必着

そ の 他 選考結果は後日、本人に郵送します。

【申し込み・問い合わせ先】 介護課 電話42-2111（内線235）



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)
- ・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

広 告

会 員 募 集 !!

**60歳以上で、健康で、働く意欲
の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番地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

～自分らしく 人生の最期まで 住み慣れたつがる市で 安心して暮らし続けるために～ (つがる市在宅医療・介護連携に関する市民アンケートのご報告)

つがる市では、市民が可能な限り住み慣れた地域・家庭でいきいきと自分らしく暮らし、安心して老いられる地域を目指して、「医療」・「介護」・「生活」・「住まい」・「介護予防」を一体的に取り組むための仕組みである「地域包括ケアシステム」を構築しているところです。

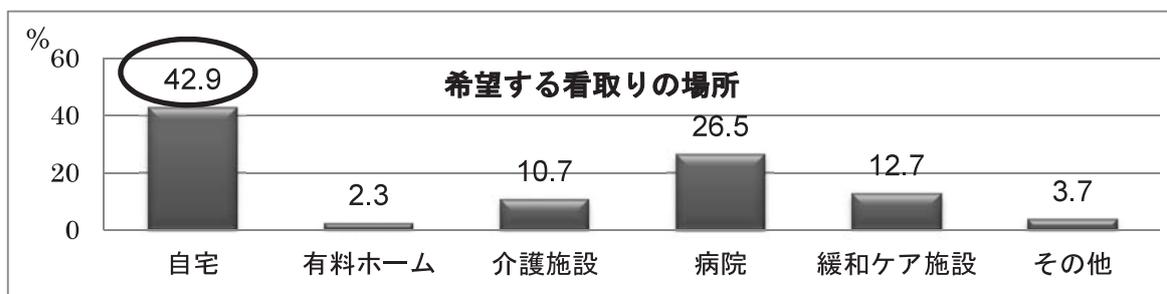
地域包括ケアシステムを構築するための事業の1つが「在宅医療・介護連携推進事業」ですが、市民（患者・家族など）が在宅で安心して暮らし続けるための医療と介護の仕組みづくりを行うものです。

まず、平成27年度には、在宅での医療や介護に関しての市民の思いなどを把握するために、65～89歳の市民600人にアンケートを実施して、494人（82.3歳）にお答えいただきました。その結果をふまえて、平成28年度からは、市内の保健医療福祉介護の関係者と対策などを検討しています。

そのアンケート結果と検討している内容の一部をお知らせします。

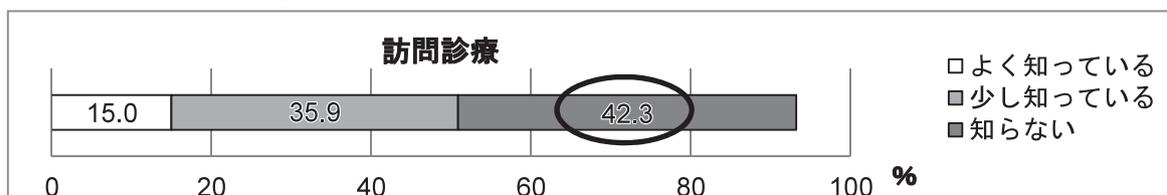
【アンケートのおもな結果】

- 健康状態や病気のことを相談する身近な「かかりつけ医」として6割の方が主治医を持っていました。
- 人生の終末期（治る見込みがなく死期が迫っている時）を迎えるにあたっての「希望する看取りの場所」については、「自宅」が209人で約4割でした。自宅を選ばなかった方は、「家族の負担が大きいから」という理由でした。

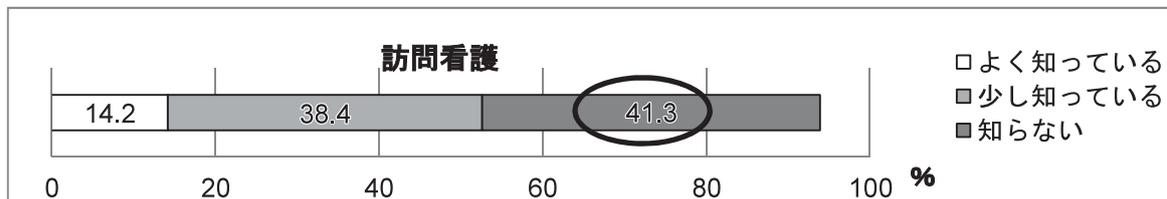


- 訪問診療（医師がご自宅を訪問して治療する）と訪問看護（看護師が医師の指示のもとご自宅を訪問して看護をする）について

●訪問診療を「知らない」が206人で約4割でした。



●また、訪問看護を「知らない」が201人で約4割でした。



【アンケート結果などから話し合われた内容】

- 市民の皆さまやご家族が、ご自宅で希望どおりに安心して人生の最期を迎えるために必要なことなどを、講演会やチラシなどでお知らせする機会が必要です。
- 在宅医療に関する情報などをわかりやすくお伝えできる方法を検討しています。
- 現在、ご自宅の医療を支えているのは、訪問診療をしている診療所医院が4か所と歯科医院が6か所、訪問している薬局が4か所、訪問看護をしている事業所が1か所です。在宅の患者さんが安心して過ごせるように関係者がスムーズに連携して支えるため、連絡帳などの連絡しやすい様式や方法などを工夫していくことが必要です。
- 不足している医療と介護の人材を確保することはもちろんですが、「チームで支える仕組み」を作って、つがる市らしい在宅医療・介護連携の仕組みを検討しています。

【問い合わせ先】 介護課 電話42-2111（内線243）

ごみ処理は適正に

引っ越しなどで一時的に大量のごみが出る場合は、一度にごみ収集場所に出さず、下記の施設に直接搬入していただきますようお願いいたします。※燃やせないごみは地区ごとに搬入場所が異なります。

■燃やせるごみ

| 地区 | 搬入先 | 受付日 | 受付時間 | 手数料 |
|-----|---------------------------|---------|--------------|---------------|
| 全地区 | 西部クリーンセンター (電話46-2141) | 月曜日～土曜日 | 8時30分～16時30分 | 10㎏ごとに 50円 |

■燃やせないごみ

| 地区 | 搬入先 | 受付日 | 受付時間 | 手数料 |
|----------|-------------------------------|---|-------------------------|---------------|
| 木造 稲垣 | 木造稲垣一般廃棄物 最終処分場(電話45-3086) | 月曜日～金曜日 (土日祝日は休み) ※毎月第3日曜日は営業 で翌月曜日が休み | 9時～11時 13時～16時 | 10㎏ごとに 20円 |
| 森田 柏 | 森田一般廃棄物 最終処分場(電話26-4580) | 火曜日・土曜日 | 8時30分～12時 13時～16時30分 | |
| 車力 | 車力一般廃棄物 最終処分場(電話56-3993) | 日曜日 | 8時～16時 | |

スプレー缶の処分方法について

- 1 中身の有無を確認しましょう
缶を手で振って中の音を聞いてください。中身が残っていると、「シャカシャカ」などの音がします。
- 2 使い切れない物は中身を出しましょう
必ず火の気のない風通しの良い屋外で、シューッという音がしなくなるまでスプレーボタンを押して中身を出し切ってください。屋内で中身を出すと、近くの火気や静電気等で引火することがありますので、おやめください。中身を使い切ったら「缶の日」に出して下さい。

ご利用ください！古紙・衣類回収ボックス

段ボールや新聞紙等の古紙、衣類をいつでも持ち込むことができる古紙・衣類回収ボックスを設置しています。持ち込まれた古紙は新たな紙の資源として生まれ変わり、衣類は海外で古着として利用されたり工業用のぞうきんとして再生利用されます。

下記の営業日・営業時間内であればいつでも持ち込むことができますので、ぜひご利用ください。

イオンモールつがる柏（センターモール西入口付近）

古紙 回収ボックス

- 持ち込める日時：毎日9時～20時
- 持ち込める古紙：段ボール、新聞紙(折込チラシ可)、雑誌・雑紙、紙パック

衣類 回収ボックス

- 持ち込める日時：毎日9時～20時
- 持ち込める衣類：衣類全般、和服、皮革衣料品、帽子、靴下・靴(左右一対)、スカーフ、アクセサリなど

(株) 伸和産業つがる営業所（柏広須照日5-1）

古紙 回収ボックス

- 持ち込める日時：毎日8時～17時
- 持ち込める古紙：段ボール、新聞紙(折込チラシ可)、雑誌・雑紙、紙パック

衣類 回収ボックス

- 持ち込める日時：毎日8時～17時
- 持ち込める衣類：衣類全般、和服、皮革衣料品、帽子、靴下・靴(左右一対)、スカーフ、タオル、シャツなど

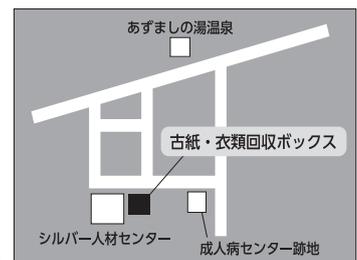
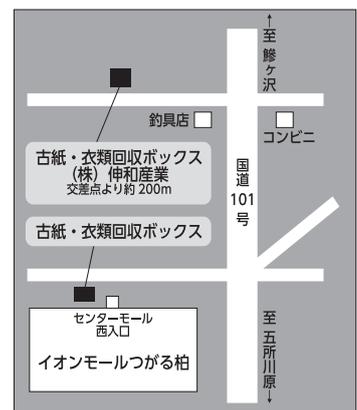
シルバー人材センター（木造老人福祉センター）

古紙 回収ボックス

- 持ち込める日時：平日9時～17時
※土日祝日、8/13～8/15、12/29～1/3は休み
- 持ち込める古紙：段ボール、新聞紙(折込チラシ可)、雑誌・雑紙、紙パック

衣類 回収ボックス

- 持ち込める日時：平日9時～17時
※土日祝日、8/13～8/15、12/29～1/3は休み
- 持ち込める衣類：衣類全般、和服、皮革衣料品、帽子、靴下・靴(左右一対)、スカーフ、タオル、シャツなど



「ごみカレンダー」は3月中に配布します。

【問い合わせ先】環境衛生課 電話42-2111 (内線281)

家畜の定期報告をお忘れなく

家畜（鶏を含む）飼養者は毎年定期報告することが義務付けられています。

次の家畜の飼養者は忘れずに報告するようお願いいたします。

報告対象 牛、馬、豚、山羊、めん羊、いのしし、鹿
鶏、あひる、うずら、きじ、ほろほろ鳥、七面鳥、だちょう

報告内容 平成29年2月1日時点の頭羽数

報告様式 「定期報告書」様式はつがる市農林水産課で配布。つがる家畜保健衛生所ホームページにも掲載しています。(http://www.applenet.jp/~tsugaru-kaho/)

提出方法 つがる市農林水産課まで郵送または持参

報告期限 3月6日（月）まで

【問い合わせ先】 つがる家畜保健衛生所 電話42-2276
つがる市農林水産課 電話42-2111（内線414）



環境影響評価方法書の縦覧および説明会

青森県環境影響評価条例に基づき、「つがる市一般廃棄物最終処分場整備事業に係る環境影響評価方法書」を作成したので、縦覧および説明会について次のとおり公告します。

| | |
|-------------------------------|---|
| 事業者の名称等 | 名称 つがる市 代表者 つがる市長 福島弘芳 所在地 つがる市木造若緑61-1 |
| 対象事業の名称、種類および規模 | 名称 つがる市一般廃棄物最終処分場整備事業 種類 一般廃棄物処理施設（最終処分場）の設置 規模 埋立面積 7,700㎡ 埋立容量 39,000㎡ |
| 対象事業実施区域 | つがる市木造菰樋三好野125-44 （木造稲垣一般廃棄物最終処分場地内） |
| 対象事業に係る環境影響を受けると認められる地域の範囲 | つがる市 |
| 方法書およびこれを要約した書類の縦覧の場所、期間および時間 | 場所 つがる市木造若緑61-1 つがる市環境衛生課 期間 2月10日（金）～3月9日（木） 時間 8時30分～17時15分 電子縦覧 http://www.city.tsugaru.aomori.jp/ |
| 説明会の日時、場所 | 2月18日 10時～出来島コミュニティ消防センター （土） 14時～大湯町コミュニティ消防センター 17時～菰 樋コミュニティ消防センター |

方法書に対する意見書について

方法書の内容について、環境保全の見地からご意見を日本語で書面により提出することができます。書式は自由ですが、方法書の名称、提出者の氏名、住所（法人や団体の場合はその名称、代表者名、所在地）、意見の理由を明記し、下記まで提出してください。

【提出先】

つがる市民生部環境衛生課
（郵送）〒038-3192
つがる市木造若緑61-1
（FAX）42-2480
提出期限 3月23日（木）17時
（郵送は当日の消印有効）

【問い合わせ先】 環境衛生課 電話42-1110

出張譲渡キャラバン 「あなたの思いが命を救う！」

犬猫の適正飼養啓発と譲渡事業推進を目的として、以下のとおり出張譲渡会を実施します。

実施日・会場 3月8日（水）弘前保健所 3月16日（木）五所川原保健所

時間・内容 13時15分～ 受付開始
13時30分～ 譲渡前講習会（犬や猫を飼うに当たって必要な知識等を紹介）
15時～ お見合い
15時30分～ 抽選および手続き

譲渡動物 健康状態等を勘案し、当日の朝に決定します。譲渡できる動物がない場合は、講習会のみを実施します。

譲渡の条件 ・県内在住の成人の方 ・譲渡前講習会を1年以内に受講していただいた方

・60歳以上の方および一人暮らしの方は後見人が必要

※動物を譲り受ける際は3,000円の手数料が必要です。

その他詳細についてはお問い合わせください

【問い合わせ先】 青森県動物愛護センター 電話017-726-6100
<http://www.aomori-animal.jp/>





参加は全て自由です。お気軽にお越しください。お父さんお母さんも大歓迎。

| 日時 | | 内容 | 場所 |
|----------|------------|---|----------|
| 2月16日(木) | 16時30分～ | 「つかってみよう タブレット」 図書館のタブレットを使って、学研の学習教材の体験をします。※対象：小学生、中学生 | おはなしコーナー |
| 2月19日(日) | 11時～11時30分 | 「つがる市読み聞かせ隊によるおはなし会」 絵本の読み聞かせなど、楽しいお話をします。 | おはなしコーナー |
| 2月23日(木) | 16時30分～ | 「図書館スタッフによるおはなし会」 絵本の読み聞かせや紙芝居などをします。 | おはなしコーナー |
| 3月2日(木) | 16時30分～ | 「ひな祭りのおはなし会」 ひな祭りに関するお話をします。 | おはなしコーナー |

●開館時間 10時から20時まで

●2月の休館日 2月27日(月)

【問い合わせ先】 つがる市立図書館 電話25-3131

つがる市食生活改善推進員の
健康レシピ

長いもとツナのごま焼き

エネルギー 344kcal 塩分 1.2g



【材料】2人分

長いも・・・200g
ツナ(缶)・・・80g
コーン(缶)・・・大さじ1(14g)
長ねぎ(みじん切り)・・・1/2本
片栗粉・・・大さじ1
塩・・・2g
こしょう・・・少々
白ごま・・・20g
サラダ油・・・大さじ2

ソース { ケチャップ・・・小さじ2
中濃ソース・・・小さじ1
マヨネーズ・・・小さじ1

【作り方】

- ① 長いもは皮をむいて適当な大きさに切って、軟らかく茹でてつぶす。
- ② ソースの材料を混ぜ合わせる。
- ③ ①の長芋に、軽く汁をきったツナ缶、コーン、みじん切りにした長ねぎ、片栗粉、塩・こしょうを加え混ぜる。
- ④ ③を小判形にまとめる(1人2個)。
- ⑤ 表面にごまをつけてサラダ油を熱したフライパンで焼く。
- ⑥ 好みの野菜を飾りつけ②のソースを添える。

「すってトロトロ」、「切ってシャキシャキ」と生食が代表的な長いもですが、火を通すことでホクホクとした食感も楽しむことができます。長いもには、消化酵素のアミラーゼなど食後の消化を助ける働きもあります。

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) 光代行き よろしく 0173-34-9871

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っております。◆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「増改築相談員がいるお店」

お知らせ

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〉

●2月24日(金)、3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

〈森田会場〉

●3月10日(金)10時～12時▽森田公民館
行政相談委員 佐藤 朋子氏

〈稲垣会場〉

●2月22日(水)、3月15日(水)10時～15時▽稲垣公民館
行政相談委員 佐々木富雄氏

〈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
つがる市市民課
電話42-2111(内線266)

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。

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
3月13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)

女性のための女性司法書士による無料法律相談会

相続・成年後見・借金問題・家族間の問題等法律の関係するお悩みを抱えた女性のために、女性司法書士が無料で相談に応じます。法律家に相談しにくかった方、女性なら聞いてもらえる、話せると思っている方、是非この機会をご利用ください。秘密は厳守いたします。

予約は不要ですので、お気軽にお越し下さい。
●日時▽3月4日(土)10時～16時
●場所▽アスパム5階「あすなろ」

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

献血にご協力ください

●3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相模健康推進課(内線309)

税

不動産取得税について

●主催▽青森県司法書士会
なお、相談は無料ですが具体的な手続が必要になる場合には、別途費用がかかりますので相談員にご確認下さい。また、上記日時以外でも青森県司法書士会総合相談センター(電話0120-940230)へご連絡いただけます。
相談のご案内や相談内容に応じたお近くの司法書士の紹介を行っています。
問 青森県司法書士会
電話017-776-8398

収入保険制度に関する東北農政局からのお知らせ

政府の農林水産業・地域の活力創造本部において、青色申告を行なっている農業者を対象とした収入保険制度の導入が決定されました。平成29年分の所得から青色申告を始めるためには、個人の場合、平成29年3月15日までに、最寄りの税務署に「青色申告承認申請書」を提出する必要があります。
問 東北農政局青森県拠点(青森市長島1丁目3番25号 青森法務総合庁舎)
電話017-775-2151

所得税確定申告の期限について

3月16日以降の所得税確定申告は、市役所で受け付けできません。税務署へご相談下さい。
問 税務課(内線219)
五所川原税務署
電話34-3136

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

生 受験研究会
受付中! “3月・新学期の授業スタート!”

●小4～高3～公務員・初級～英検
●春期講習会：3月21日～4月4日

不可能を可能に!
jyukenenkyukai.com
〒037-0016 五所川原市宇一ツ谷527-14「赤～いりんの並木道通り」
TEL 0173(34)9682 FAX 0173(34)7691

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▽2月20日(月)、3月3日(金) 3月15日(水)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▽姿勢調整ウオーキング、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
- ※運動しやすしい服装、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

●**関健康推進課(内線306)**

その他

スポーツ安全保険に加入しましょう

スポーツ安全保険とはスポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動などを行う社会教育活動(4名以上の団体)を対象とした保険です。

●対象となる事故▽団体活動中、

往復中の事故等(自動車事故による傷害保険は適用されませんが、賠償責任保険は適用外です)

- 補償内容▽傷害保険(通院、入院、後遺障害、死亡)、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険
- 加入受付期間▽平成29年3月1日～平成30年3月30日

- 保険期間▽平成29年4月1日午前0時～平成30年3月31日午後12時
- 掛け金▽1人につき年額800円～1万1千円(年齢、活動内容により異なります)

●**関スポーツ安全協会青森県支部**
電話017-1782-6984

自動車の名義変更・廃車手続きおよび車検はお早めに!

【車検は1ヶ月前から受けられます】

例年3月は、名義変更(移転登録)・廃車(抹消登録)・住所変更(変更登録)・車検(継続検査)等の手続きで、運輸支局および事務所の窓口は大変混雑します。特に、3月中旬頃から月末にかけて徐々に待ち時間が長くなり申請者の皆さんに大変ご不便をおかけしております。

名義変更や廃車等の手続きは、混雑が少ない3月14日以前に手続きしていたかどうかお願います。また、車検(継続検査)は1ヶ月前から受けられますので、3月下旬に集中しないよう、お早めにお申し込みください。ユーザー車検については、インターネット検査予約サイト等により検査予約を行ってください。

予約操作についてのお問い合わせは、自動車検査予約ヘルプデスクでお答えしておりますのでご利用ください。

なお、軽自動車は「軽自動車検査協会」が手続き窓口になり、手続き方法等が違いますので、ご注意ください。

●**関東北運輸局青森運輸支局(青森市大字浜田字豊田139-13)**
電話050-5540-2008
自動車検査予約ヘルプデスク
電話0570-030-330

保育士就職準備金貸付のご案内

保育士資格を持ちながら保育士として働いていない方へ、就職準備金(最大20万円)を無利子でお貸しします。青森県内の保育所等で2年間継続して働いた場合、返還が全額免除されます。青森県内の保育所等を離職後1年以上経過している方、または勤務経験のない方など、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】

就職に伴う転居費用、保育所等で使用する被服費など

【問い合わせ先】青森県社会福祉協議会 生活支援課 電話017-723-1469



市税等は納期内に納めましょう

2月

- 「国民健康保険税」第8期
 - 「後期高齢者医療保険料」第8期
 - 「介護保険料」第8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)

広報つがる2017年1月号記事のお詫びと訂正

18ページに掲載の「市民スポーツ大会」において誤りがありました。正しくは次のとおりです。ご迷惑をお掛けしたことを深くお詫びするとともに、訂正させていただきます。

●訂正箇所「卓球」

- | | |
|-------------------|------------|
| (誤) 小学男子シングルス 第1位 | 工藤大全(穂波小) |
| 小学女子シングルス 第1位 | 高橋きらら(穂波小) |
| (正) 小学男子シングルス 第1位 | 工藤大全(瑞穂小) |
| 小学女子シングルス 第1位 | 高橋きらら(瑞穂小) |

広 告

カイロ in エステ **楽しく空** (完全予約制)

背骨&骨盤のゆがみ直しましょう!

骨盤矯正+整体 4,200円を **2,500円**
小顔調整+エステ 12,000円を **3,500円**

TEL090-1490-9540 葛西すみ子

つがる市森田町床舞豊原2-7(森田公民館近く)

資格取得者随時募集!! ヒトとカイロのまんなかに



広 告

学生服・セーラー服
高校指定服・指定トレパン

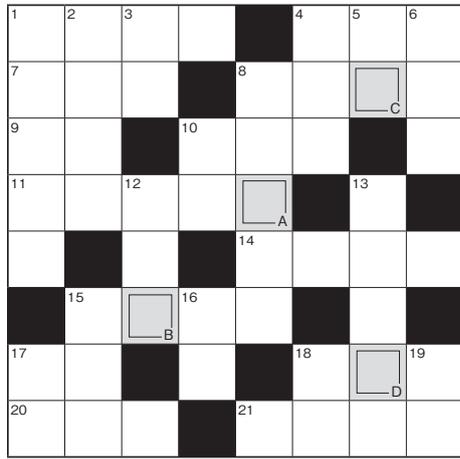
- ☆木造中学校
- ☆柏中学校
- ☆森田中学校
- ☆稲垣中学校
- ☆木造高校
- ☆五所川原高校
- ☆鱒ヶ沢高校

マイモト TEL42-2118 木造有楽町



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 1年間の所得を計算し、申告・納税する手続きのこと。確定○○○○



- 【タテの問題】**
- 節分に食べると縁起が良いとされる太巻き
 - 「つがる市民の歌」1番の歌詞はときめきつがる。2番は○○○○つがる
 - 2月14日チヨコレートを贈る日。バレンタイン○○
 - 議論をして相手の説を言い負かすこと。
 - 日本の神に仕える女性のこと
 - はつきり言わないで何か隠しているような言い方。○○○に物が挟まる
 - 優勝を決定するために行われる試合
 - 笑つ○○には福来たる
 - 今風でしゃべっている建物。○○○な建物
 - 紙などに人数分の縦線と、はしご状に渡された横線を描き各自が引き当てる○○○○
 - 津軽弁でかこのこと
 - うどん・そばなど蕎麦わりがしつかりしている○○。○○がある
 - 相手の影を踏みあつ遊び。影○○
 - 市の文化財に指定されている「一本タマ」の樹種は○○タマ
 - 草花や樹木が分泌する甘い汁

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、「トートバッグ」をプレゼントします。(2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

1月号の答えは「ハツユメ」でした。

110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〕

秋田谷久美子(木造)、長内ツエ(木造)、成田重光(柏)、野呂トミ(稲垣町)、向井亜矢子(富滝町)



- 【ヨコの問題】**
- 数人が長距離をリレー形式で走り、たすきをつなく陸上競技
 - シエクスピアの悲劇。○○○とジュリエット
 - 恐怖感を楽しむ映画。○○○映画
 - 2月の国民の祝日。○○○○記念日
 - 取り合わせのよみ○○○○も。○○にウグイス
 - 頭に血があり、きゅつりが好きな妖怪
 - REMINIDはテープレコーダーなどの○○○○
 - 金田一耕助を探偵役とする探偵小説の著者。○○○○正史
 - 見た目はクロテスクでも骨以外はほぼ全て食べられる魚。冬の味覚
 - 敵を威嚇するため 大き〜く〜らむ魚
 - ねぎ・わさびなど、料理の味を引き立て、食欲をそそるために添える香辛料や香辛野菜のこと
 - かつこよさと思慮深さとを兼ね備えた中年男性のこと。ナイス○○○
 - 万事によいとされる日。大安○○○○

CIR Column 国際交流員 コラム

ミネソタの大自然



今月号のコラムでは、私の出身のミネソタのとて魅力的な観光地「バウンダリーウォータース」(Boundary Waters Canoe Area Wilderness)を紹介したいと思います。

しかしその話をする前に、少し私の家族について説明する必要があるかもしれません。私の家族は自然が大好きです。私が生まれる前に、両親は家を探していました。ほとんどの人にとって、家を探しているときにまず検討する要素が「学校が優れている」とか「職場に近い」などだと思います。しかし、私の両親が一番こだわったのは、森や湖など自然の近くにあるかどうかでした。もちろん学校や通勤時間なども考えていましたが、やはりそれよりも「大自然の近くに住みたい」という希望が一番強かったのです。長らく探してようやく、7kmもある市立公園が広がるとても素敵な家を見つけました。

そのような環境で育てられた私のような人は、もう自然を愛するしかありませんよね?ここ25年間の中でニュージールランドのミルフォードサウンドから南アフリカのクラーガー国立公園など、いろいろな世界的に有名な美しい自然を見てきましたが、これぞ大自然!と一番感じたのがミネソタ北部にある自然保護区バウンダリーウォータースです。

面積4400km²のバウンダリーウォータースは、アメリカでたくさん人が訪れている大自然スポットの一つです。歩道もありますが、名前が示すとおり主にカヌーとキャンプのための自然保護地域で、一旦、湖ハカヌーで漕ぎ出してしまつと、日に2、3人と湖面やポイント(湖をつなぐ陸送区間)ですれ違う程度で、時には全く人に会わない日もあります。とにかく、

静かで、湖だけでなく森や空(青空、星空)、風、生き物の息吹といった自然そのものを独り占めした気分になれるます。日本には、まずない雰囲気ではないかと思えます。日本では経験できない見どころ2つを具体的に紹介します。

まず、巨大なヘラジカやアビ(Common Loon)がたくさんいます。アビはミネソタ州を代表する鳥であり、アメリカ先住民の伝説では死神のような存在として出てくることもあります。その鳴き声は「神秘的」とも「不気味」とも言われています。ぜひ調べてみてください。

もう一つは、バウンダリーウォータースに行けばオーロラが見えます!光害が全くないので、星空はもちろん、きれいなオーロラが夜空を彩ることがよくあります。私は12歳の時に初めて見ましたが、思わず絶句するほどの絶景でした!

ただし、バウンダリーウォータースを100%楽しむためには必要なスキルがあります。それは、どんな条件も楽しいと思えることです。自然の中をカヌーで移動しながらキャンプをしていきますので、いろいろな障害があります。特に、天候は私たちの気分が大きく影響しますが、強い日差しも雨も風もアウトドアの一部として、それを楽しめることが大切です。また、ポイントの際には、湖と湖の間を、カヌーを背負って運ばないといけません。テントや食料が入っているリュックも当然背負っているのです。かなりキツイ時もあります。しかし、自然というのは甘いものではないというところを実感できる楽しさもあります。

世界的に有名なところが、私のふるさとミネソタ州にあることをとても誇りに思っています。皆さんも機会があれば行ってみませんか?私がガイドするから安心してね!

国際交流員 ストリンズ・インガ



つがる市

平成29年2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一人で悩んでいませんか？～

期 日：平成29年3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）



配食サービスのご利用について（高齢者福祉サービス事業）

配食サービスは、高齢者の方が健康で自立した生活を送ることができるよう、ご自宅を訪問して、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、訪問時に安否確認を行う事業です。

【利用対象者】 おおむね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】 300円/食（週3回）

※つがる市社会福祉協議会では、つがる市から委託を受けて木造地区・森田地区・車力地区で実施しています。サービスについて、利用してみたい、聞いてみたいと思ったら、最寄りの在宅介護支援センター又はつがる市地域包括支援センターにご相談ください。

| | | | |
|-----------------|-----------|---------------|-----------|
| ◇木造在宅介護支援センター | 電話42-4660 | ◇森田在宅介護支援センター | 電話49-7005 |
| ◇稲垣在宅介護支援センター | 電話46-2902 | ◇車力在宅介護支援センター | 電話56-3000 |
| ◇つがる市地域包括支援センター | 電話69-7117 | | |

社協の情報コーナー

「生活福祉資金貸付制度」

低所得世帯・障がい者世帯等を対象に、市町村社会福祉協議会（各支所に対応いたします。）が窓口となって、青森県社会福祉協議会が審査、資金貸付を行っている制度です。

■資金の種類／更生資金（技能修得費など）、福祉資金、療養・介護資金、教育支援資金（高校・高専・短大・大学、条件を満たした専修学校）、総合支援資金（離職者等が対象）等

※貸付条件、限度額、償還期間は資金の種類等で異なります。

■基本要件／①世帯単位の貸付 ②原則として連帯保証人が必要 ③民生委員の相談援助が前提

④他制度優先 ⑤支払い済みの経費は対象外

■貸付利率／保証人あり無利子 保証人なし年1.5% ※療養・介護資金、教育支援資金は無利子

※教育支援資金は他制度（日本学生支援機構、金融機関の教育ローン等）を申し込み後、非採用の場合に受付いたします。

なお、母子・寡婦世帯については、別制度「母子寡婦福祉資金」の対象となりますので、詳細はお問い合わせください。

■問 合 せ 先／最寄りの社会福祉協議会各支所へご相談ください。

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。

我が家のアイドル

2月生まれの子ども(平成29年1月現在)

| | 男の子 | 女の子 | 計 |
|----|-----|-----|-----|
| 1歳 | 2人 | 4人 | 6人 |
| 2歳 | 10人 | 10人 | 20人 |
| 3歳 | 3人 | 8人 | 11人 |



おさない みこ
長内 心虹ちゃん
H26.2.9生(木造桜木)



さとう あつや
佐藤 敦哉くん
H27.2.10生(木造赤根)



おさない まつり
長内 松鈴ちゃん
H27.2.11生(下車力町)



おさない あみ
小山内 絢美ちゃん
H27.2.13生(牛瀧町)



ひぐち すず
樋口 鈴ちゃん
H28.2.1生(木造吹原)



じん かなた
神 奏多くん
H28.2.17生(柏上古川)



しろと みう
白戸 美羽ちゃん
H28.2.25生(木造追広)



のろ はるな
野呂 陽心ちゃん
H28.2.28生(木造大湯町)

4月生まれ写真募集中

対象 平成29年4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1月31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

『新車力小学校』完成見学会

平成27年8月から建設をすすめてきた新車力小学校の校舎と体育館が、昨年12月に完成いたしました。

4月の開校を前に、地域住民の皆さま向けに完成見学会を開催いたしますのでご来場ください。

場所 つがる市車力町屏風山1-214(車力中学校隣)
※見学に来られる方は、内履きをご持参下さい。

【問い合わせ先】 教育委員会 教育総務課 電話49-1201

2/19日

時間 9時~16時



●市の人口と世帯数(平成29年1月31日現在)・人口 33,810人(男 15,910人・女 17,900人)・13,558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