

# 令和2年度 移動年金相談のお知らせ

市では令和2年度、下記のとおり年金相談を実施します。年金の請求など、給付に関わる相談を受け付けしますので、お気軽にご利用ください。



■実施場所 市役所2階相談室

■相談人員 2人（日本年金機構弘前年金事務所より）

■実施日 毎月第4水曜日 直近3カ月の予定日：4月22日(水)、5月27日(水)、6月24日(水)

■相談時間 10時～15時 ※相談は完全予約制となりますので、事前に予約されますようお願いいたします。

予約電話番号 0172-27-1339（弘前年金事務所 お客様相談室）

- 注意事項
- ・予約時には基礎年金番号が必要です（配偶者分も必要な場合があります）。
  - ・相談当日は、本人確認ができるもの（運転免許証、年金手帳、年金証書等）を持参してください。
  - ・代理の方が相談される場合は、「委任状」（様式任意）も必要です。

## 【年金についての問い合わせ先】

弘前年金事務所 電話0172-27-1339

つがる市市民課 電話42-2111（内線261・267）

稲垣出張所 電話46-2111

車力出張所 電話56-2111

## 松くい虫被害・ナラ枯れ被害の予防にご協力ください

松くい虫被害は、マツノマダラカミキリという昆虫によって運ばれるマツノザイセンチュウという小さな線虫が、マツの木に侵入することによって枯れる伝染病です。また、ナラ枯れ被害は、カシノナガキクイムシという昆虫が運ぶナラ菌により、ミズナラやカシワなどのナラ類が枯れる伝染病です。

これらが拡大すると、本県の自然景観や観光資源、森林資源に大きな影響を与えます。このため次のことについて市民の皆さまのご協力をお願いします。

- ①マツノマダラカミキリとカシノナガキクイムシは、伐採したとき発生する臭いに集まる習性のため、これらの昆虫の活動期（6月～9月）には、マツとナラ類を伐採しないようにしましょう。
- ②マツ丸太やマツ苗木、ナラ丸太を他県から持ち込むと、県内に松くい虫被害やナラ枯れ被害を呼び込む可能性があるため、県内産のものを利用しましょう。
- ③被害の拡大を防ぐには、葉が黄色に変色したり、枯れたマツやナラ類を早い段階で取り除くことが大切です。また、自宅の庭木や街路樹、山林などで枯れたマツやナラ類を見つけたら、下記へお知らせください。

【問い合わせ先】 つがる市農林水産課

電話42-2111（内線414）

西北地域県民局林業振興課

電話0173-72-6613

## つがる市食生活改善推進員の 健康レシピ

## 長芋とアボカドのわさびマヨネーズ和え

1人当たり：エネルギー216kcal、食塩相当量0.3g

アボカドのとろけるような食感、ナガイモのシャキシャキなどいろんな食感が楽しめ、ハムとわさびが味のアクセントとなるレシピです。作り方も切って和えるだけと、とても簡単です。

森のバターと言われるアボカドは、果肉の20%が脂肪で高カロリー。しかし、そのほとんどが不飽和脂肪酸で、血中コレステロールを減らす作用があります。ただし、いい油でも摂り過ぎは肥満の原因となりますので食べ過ぎには注意しましょう。



### 【材料】(4人分)

ナガイモ …… 200g	A	わさび …… 小さじ1
ハム …… 2枚		マヨネーズ …… 大さじ4
アボカド …… 1個		酢 …… 大さじ2
レモン汁 …… 大さじ1		こしょう …… 少々

【付け合せ】サラダ菜など適宜

### 【作り方】

- ①ナガイモは皮をむき1cmほどの角切りに、アボカドは種を除いて一口大に切り、レモン汁と和える。ハムは1cm角に切る。
- ②①のナガイモ、アボカド、ハムをAの調味料で和える。
- ③サラダ菜など好みの野菜を付け合せ、こしょうをふる。

# つがる市立図書館

## TSUGARU CITY LIBRARY

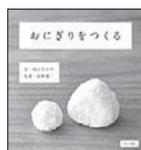
### 新しく入った本の紹介

📖 146冊の中から4冊をピックアップ。

※本の表紙の写真は、各出版社の使用規程に基づいて掲載しています。



**タイトル:** はじめてのWindows7→10引越し 乗り換え  
**著者:** 村松 茂  
**出版社:** 秀和システム  
**スタッフより:** Windows7のサポートが終了しました。今まで通りそのまま7を使っている方のために、7から10へのデータ移行をわかりやすく解説。簡潔な手順で、初心者にもやさしい内容です。



**タイトル:** おにぎりをつくる  
**著者:** 高山 なおみ 文 長野 陽一 写真  
**出版社:** フロンズ新社  
**スタッフより:** 日本人にお馴染みの「おにぎり」。子どもたちが自分でおにぎりを作れるよう、お米の研ぎ方やごはんの炊き方、にぎり方まで、写真で紹介する絵本。…思わず食べたくなります。



**タイトル:** 日本懐かし特撮ヒーロー大全  
 王道系から個性派まで昭和の変身キャラ満載!!  
**著者:** 堤 哲哉  
**出版社:** 辰巳出版  
**スタッフより:** 今も昔も、子どもだけでなく大人も夢中にさせる特撮ヒーローたち。昭和黄金期のウルトラマン、仮面ライダー、戦隊の王道シリーズ作品の魅力を紹介するほか、関連アイテムも掲載。



**タイトル:** 地図で見る日本の地震  
**著者:** 山川 徹文 寒川 旭 監修  
**出版社:** 偕成社  
**スタッフより:** 過去に日本でどんな地震が起きたかを知ることが、最大の防災につながる。1150年前に東北を襲った「貞観地震」、報道されなかった戦時中の「三河地震」…そのとき人々はどのように行動したのかを学び、備えるための1冊。

### おはなし会 場所: おはなしコーナー

おはなしたいむ with としょかんスタッフ

日時: 4月4日(土) 14時~14時30分

スタッフが絵本や紙芝居の読み聞かせをします。

おはなしひろば with つがる市読み聞かせ隊

日時: 4月19日(日) 11時~11時30分

つがる市で活動するボランティアの方が絵本の読み聞かせなど、楽しいお話をします。

詳しくはHPをご覧ください。

つがる市立図書館 で検索!



### 講座

郷土学習講座(主催:NPO法人つがる野文庫の会)

日時: 4月19日(日) 10時30分、11時30分

新型コロナウイルスの影響により  
 延期となりました。  
 日程等は、改めてお知らせします。

同定えの無いようご注意ください。

### \*出張おはなしたいむのご案内\*

「子育て広場」にて、図書館スタッフが絵本の読み聞かせを行います。

日時: 3月19日(木) 10時30分~11時

場所: つがる市民健康づくりセンター  
 (つがる市民診療所隣)

対象: 生後4か月から1歳のお誕生日まで

☆ぜひ、親子で楽しいひとときをお過ごしください。



本を借りる際には、図書カードが必要です。

図書カードを作るには、「利用者登録申込書」にご記入いただけます。

- つがる市内にお住まいの方・通勤・通学されている方、定住自立圏内(五所川原市・中泊町・鶴田町・鱒ヶ沢町・深浦町)にお住まいの方は、住所・氏名が確認できるもの(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証、学生証など)をご提示ください。
- 上記以外にお住まいの方は、お住まいの公共図書館で「青森県内図書館共通利用券」を発行していただき、ご持参ください。詳しくは、図書館カウンターへお問い合わせください。



〒038-3107 青森県つがる市柏稲盛幾世41番地(イオンモールつがる柏内) ●電話: 25-3131  
 開館時間: 10:00~20:00 ●3月の休館日: 3月31日(火)