



## 見え方で気になる ことはありませんか

ロービジョン相談支援センターでは、見え方で困っている方の相談をお受けします。ご本人、保護者、学校等における担任の先生など、お気軽にご利用ください。

▼日時：6/17(木)

10時～12時、13時～15時

▼場所：五所川原市中央公民館  
(五所川原市一ツ谷504-1)

▼支援内容：板書が苦手、音読が上手くできない、物を斜めから見るなど目の使い方への対処、見え方に配慮した育児方法や生活に活用できる便利グッズの紹介、学級における指導方法など

▼申し込み：事前に電話で「見え方の相談」とご予約ください。相談は無料です。個人情報は一切漏らしませんのでご安心ください。受け付けは、土日祝を除く平日。9時～16時

☎ ロービジョン相談支援センター  
(青森県立盲学校)  
☎ 017-726-2239



## 献血に ご協力ください

▼日時：6/13(日)  
10時～11時45分  
13時～16時

▼場所：イオンモールつがる柏



# お知らせ

暮らしに役立つ情報をお届けします！

掲載している催し等については、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、延期または中止となる場合がありますため、事前にご確認ください。

また、催し等に参加する際は、マスクを着用するなど、感染症対策へのご協力をお願いします。



つがる市役所 42-2111 (代表)  
〒038-3192 つがる市木造若緑61-1



## 経済センサス 活動調査を実施

令和3年6月1日を期日として、経済センサス活動調査を実施します。この調査は、統計法に基づいた報告義務のある基幹統計調査であり、産業構造を包括的に捉え、実態を明らかにする目的があります。調査結果は、商店街の地域活性化計画などの基礎資料や経営の参考資料として事業者の方々に広く活用されていますので、回答へのご協力をお願いします。

▼実施期間：5月中旬～6月中旬

▼対象：全ての事業所および企業（農林水産業に属する個人経営の事業所等は除く）※対象の事業所には、事前に依頼ハガキを送付しています。

▼実施方法：調査員が調査票の配布・回収を行います。  
詳細は、総務省統計局ホームページをご覧ください。



☎ 企画調整課 (内線352,351)



## 家屋に係る届け出 にご協力ください

家屋は、建物表題登記をする義務がありますが、何らかの事情で未登記状態となっている家屋に変更がある場合は、税務課に届け出をしてください。税務課では現在未調査家屋の把握に努めており、課税台帳との大きな違いがあった場合は調査に伺うことがありますので、ご協力くださるようお願いいたします。

▼対象：

- 未登記家屋の所有者が変わったとき(実印と印鑑証明書が必要となります)
- 家屋を取り壊したとき
- 家屋を新築・増築し、まだ市の調査を受けていないとき

▼届け出：税務課窓口にある用紙に必要事項をご記入のうえ、届け出ください。法務局で滅失登記をした場合は届け出の必要はありません。

☎ 税務課(内線213)

広 告

今なら  
新規入会特典  
あり!!

## 新会員募集中

随時(土日・祝日を除く)、  
入会説明会(9:00~15:00)  
を実施しています。

まずはお電話を!!

〒038-3133 つがる市木造末広42番地3 木造老人福祉センター内  
公益社団法人 つがる市シルバー人材センター TEL 0173-42-1200

活かそう! シルバーパワー!  
あなたのこれからを応援します。



## 税 軽自動車の減免

身体障害者手帳、療育（愛護）手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳の交付を受けている方が、生業、通院、通学などのために使用する軽自動車について一定の条件に該当する場合に、申請により1人1台軽自動車税（種別割）の減免を受けることができます。

▼申請場所：税務課、稲垣・車力出張所

▼申し込み期間：5/6(木)～5/31(月) 土日を除く

▼必要書類：交付を受けている手帳、運転免許証（コピー可）、令和3年度軽自動車税（種別割）納税通知書、印鑑（認め印可）

- ▼留意事項：
- 減免を受けるための申請は毎年必要です。
  - 普通自動車税（種別割）の減免を受けている方は、軽自動車税（種別割）の減免を受けることができません。
  - 既に納付された税については、減免を受けることができませんので、納税組合などに加入されている方は特に注意してください。
  - 障害の程度や車両の使用状況によっては、障害者手帳をお持ちであっても減免とならない場合があります。

☎ 税務課(内線214)



## 税 自動車税種別割 グリーン化制度

環境負荷の小さい自動車については、性能に応じて税率を軽減（軽課）し、初回新規登録から一定の年数を経過した環境負荷の大きい自動車については税率を重く（重課）する制度が実施されています。

詳しくは、県ホームページをご覧ください。



☎ 西北地域県民局県税部 納税管理課 ☎ 0173-34-3141

## しゃこちゃん温泉 休業日のお知らせ

東京2020オリンピック聖火リレーの開催に伴い、しゃこちゃん温泉の営業に変更があります。

▼休業日：6/9(水)、6/10(木)

▼お楽しみミニ湯治：

- 木造、越水、出来島地区 6/9(水)は6/16(水)に変更
- 館岡、川除地区 6/10(木)は6/17(木)に変更
- 出精、柴田地区 6/11(金)は6/18(金)に変更

☎ 市社会福祉協議会木造支所 ☎ 42-4660



## 「認知症カフェ」に参加してみませんか



「認知症カフェ」は認知症の方やそのご家族、認知症に関心がある方などが集い語り合える場です。気軽に立ち寄れるカフェとして、認知症の相談や介護の悩みを話し合うほかにも、介護に関する講話や作業療法体験などを実施します。月1回のゆったりした時間を過ごしませんか。

▼名称：つがる市民「みんなのカフェ」

▼日時：5/21(金)13時～15時

▼場所：旧制木造中学校講堂(生涯学習交流センター「松の館」隣)

▼対象：介護が必要な本人や家族、認知症や介護に関心のある市民、認知症の人と家族の会会員、医療・介護専門職など

▼運営主体：認知症の人と家族の会

※新型コロナウイルス感染症対策として、飲食物の提供はありません。参加される方には、手指消毒、体温測定、マスク（各自持参）の着用をお願いします。また、内容の変更および開催が中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

☎ 家族の会世話人 秋田谷 ☎ 090-3648-4322

### 広告

持続可能な世界のために  
世界をリードする再生可能エネルギー会社

大規模な洋上風力発電の開発、建設、運営  
RWE Renewablesの洋上風力設置容量は世界第2位！

RWE Renewables Japan G.K.  
(本社) 〒106-0032 東京都港区六本木1-4-5  
アーケヒルズサウスタワー3F 電話：(03) 6230 9374  
(青森オフィス) 〒038-3277 青森県つがる市木造大畑朽葉213  
電話：(0173)26 5858  
<https://jp.rwe.com>

### 広告

健康相談のくすり屋 地域と共に66年

いわや薬品 新町本店

五所川原市新町74 TEL0173-34-3939  
月～土 9:30～18:00 働く婦人の家向い

内臓元気

血液元気

免疫元気

保険調剤 駅前薬局いわや  
JR 五所川原駅前通り  
TEL 34-5088

美容相談

Be Peacemas 108  
ELM 1階  
TEL 33-6742



## 風車の下で風車の質問に答えます！

「ウィンドファームつがる」では、車力、穂波、瑞穂の各小学校からお借りした絵や版画を風車に展示します。

それを記念して、地域の風を生かした発電事業に興味を持ってもらえるよう、6月6日(日)に市内のお子様を対象に、風車に関する質問に答えるイベントを開催します。

詳しくは、5月下旬に  
 (株)グリーンパワーインベ  
 ストメントホームページ  
 にてご案内予定です。



☎ ウィンドファームつがる  
 ☎23-3970



## ねんきんネット

「ねんきんネット」は、パソコンやスマートフォンで年金の納付記録確認、将来受け取る年金の見込額試算、各種通知書の確認や再交付申請が簡単にできるサービスです。

詳しくは、ねんきん  
 ネットのウェブページ  
 をご確認ください。



☎ 市民課 内線261  
 弘前年金事務所  
 ☎ 0172-27-1339



## 戸川善一著「米国帆船チェスボロー号」発行記念サイン会

明治22年に車力沖で座礁した米国帆船チェスボロー号の全容をまとめた書籍の発行を記念し、著者および表紙絵作者画家山谷芳弘氏のサイン会を開催します。

▼日時：5/29(土) 11時00分～12時00分、13時00分～14時00分

▼場所：市田書店(木造)

☎ 著者 戸川善一  
 ☎ 090-5590-9263



## 人・農地プラン集落座談会

「人・農地プラン」とは、農業従事者の高齢化や後継者不足、耕作放棄地の増加など「人と農地の問題」があり、5年後、10年後、誰がどのように農地を使って農業を進めていくのかを、地区の話し合いで作成していく場ですので、ぜひご参加ください。

※新型コロナウイルスの影響により、開催を延期する場合がありますのでご了承ください。

▼日時：5/26(水)10時～  
 ▼場所：市役所3階第1会議室  
 ▼対象地域：市全域

☎ 農林水産課 (内線412)



## アライグマ捕獲わな貸し出します

今年度もアライグマの捕獲わなを貸し出ししています。

昨年はアライグマの捕獲数、農業被害額ともに増加しました。市全体で農作物被害を減らすためにも、早めの箱わなの設置にご協力ください。

鳥獣を捕獲した際は種類に関わらず、速やかに下記までご連絡ください。なお、水・土・日曜、祝日の捕獲後の回収は受け付けていませんのでご了承ください。

☎ 農林水産課 (内線411)



## 「労働相談会」を開催します

個々の労働者と事業者との間に生じた労働問題について、県労働委員会委員が相談に応じます。

▼日時：6/8(火)13時30分～15時30分  
 ▼場所：青森県労働委員会  
 青森市新町2-2-11  
 東奥日報新町ビル4階

▼対象：県内の労働者、事業者  
 ▼申し込み：随時受け付け  
 (事前予約優先)

☎ 青森県労働委員会事務局  
 ☎ 017-734-9832



## 行政相談の日程

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。相談無料、秘密厳守。

### 木造会場

▼日時：6/23(水)10時～15時  
 ▼場所：市役所2階第4会議室

### 森田会場

▼日時：6/11(金)10時～15時  
 ▼場所：森田公民館

### 柏会場

▼日時：6/1(火)13時～15時  
 ▼場所：柏老人福祉センター

### 稲垣会場

▼日時：6/16(水)10時～15時  
 ▼場所：稲垣ふれあいセンター

### 車力会場

▼日時：6/18(金)10時～15時  
 ▼場所：車力ふれあい会館

☎ 市民課 (内線266)



## 人権相談の日程

家庭内の問題、子どものいじめや虐待、隣近所のトラブルなどについて相談に応じます。相談無料、秘密厳守。

### 木造会場

▼日時：6/1(火)10時～15時  
 ▼場所：市役所2階相談室

### 森田会場

▼日時：6/2(水)10時～15時  
 ▼場所：森田公民館

### 稲垣会場

▼日時：6/4(金)10時～15時  
 ▼場所：稲垣ふれあいセンター

### 車力会場

▼日時：6/3(木)10時～15時  
 ▼場所：車力ふれあい会館

☎ 市民課 (内線266)



## 足から始める 運動教室

姿勢を意識しながら歩き、筋トレや有酸素運動を行います。姿勢が変われば体が変わる、体が変われば自信がもてます。運動が苦手な方でも大丈夫。不安な方は「軽め」から参加しましょう。

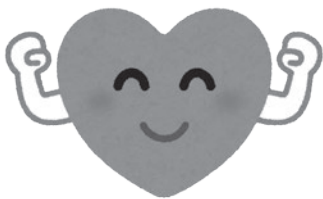


- ▼日時：5/21(金)「強め」  
6/4(金)「普通」  
6/11(金)「軽め」  
各日午後1時半～2時半
  - ▼場所：つがる市民健康づくりセンター 健診運動ホール
  - ▼講師：健康運動指導士  
鬼武由美子氏
  - ▼申し込み：不要
  - ▼持ち物：運動靴（外履き）・運動着・水分・汗拭きタオル・マスク
- ☎ 健康推進課（内線306、307）



## こころの相談

ストレス、不眠、ひきこもりなど自分や家族の悩みを抱えている方はひとりで悩まずにお話し下さい。



- ▼日時：5/28(金)10時～15時
  - ▼場所：つがる市民健康づくりセンター
  - ▼申し込み：事前に申し込みされた方が優先です。
- ☎ 健康推進課（内線306）



## トレーニングルーム で健康づくり教室 (初回指導)

継続した運動を主体に、健康づくりを実践してみませんか。保健師・栄養士・健康運動指導士・運動指導員が応援します。

- ▼日時：5/28(金)9時30分～11時30分  
6/10(木)13時30分～15時30分
  - ▼場所：つがる市民健康づくりセンター
  - ▼対象：
    - ・20歳～39歳の方  
減量したい方、または1年以内に健康診断を受けた方
    - ・40歳以上の方  
1年以内に健康診断を受けた方、または同等の検査結果がある方
  - ※通院している方は医師の同意がある方
  - ▼定員：6名
  - ▼申し込み：3日前までにお申し込みください（完全予約制）
  - ▼持ち物：マスク・汗拭きタオル・運動着・運動靴（外履き）・健康診断の結果・お薬手帳・飲み物
- ☎ 健康推進課（内線307）



## 稲垣・車力地区 高齢者健康体操

高齢者対象のダンベルやゴムボール等を使った軽体操、ストレッチ等を無理のない程度にレッスンします。基本動作はイスに座って行います。

- ▼日時：6/10(木)10時～11時30分
  - ▼場所：稲垣体育館
  - ▼対象：稲垣・車力地区在住の方。60歳代後半～80歳代前半
  - ▼定員：20人
  - ▼講師：健康運動指導士  
鬼武由美子氏
  - ▼持ち物：室内履き、汗拭きタオル、飲み物など
- ☎ 森田公民館 ☎ 26-2566



## ストレッチ& 筋トレ教室

体が硬い、筋力が落ちてきた等感じることはありませんか。筋肉は、あまり使われないと硬くなりがちです。筋肉が硬くなると柔軟性が失われてケガをしやすくなったり血流が悪くなります。みんなで体を動かしてみよう！

- ▼日時：5/24(月)13時30分  
～14時30分
  - ▼場所：つがる市民健康づくりセンター 介護予防ホール
  - ▼申し込み：不要
  - ▼持ち物：マスク・汗拭きタオル・運動着・飲み物・ヨガマット（ない方はバスタオル）
- ☎ 健康推進課（内線307）



## 寄せ植え教室

四季折々の草花を使い、人気の寄せ植えに挑戦します。植え方、飾り方、育て方等を、講師が分かりやすく教えます。

- ▼日時：5/29(土)13時30分～15時  
受け付けは13時から
  - ▼場所：森田公民館大ホール
  - ▼参加料：1,500円(材料費込み)
  - ▼対象：森田・柏地区在住の方
  - ▼定員：15人程度
  - ▼講師：グリーンコーディネーター  
桜庭るみ子氏
  - ▼申し込み：5/13(木)～5/24(月)  
電話でお申し込みください。
  - ▼持ち物：エプロン、ゴム手袋、移植ベラ、雑巾、新聞紙5枚位、持ち帰り用の大きな袋
- ☎ 森田公民館 ☎ 26-2566