



広報

和 つがる 度 向陽 小学校

2021
5月号
No. 233



春、新学期スタート!

市内の小中学校では、入学式が行われました。向陽小学校では、カラフルなランドセルを背負った児童たちが、笑顔でこれからの学校生活を楽しみにしていました。



本州最北端で作られた 冬を越した奇跡のメロン初収穫

課題の日照不足は

冬場の栽培技術を確立するため、11月下旬から栽培に取り組んできた2作目の水耕栽培メロンが見事に実り、3月30日から収穫が始まりました。

2作目では、冬場の課題である「日照不足」を補う有効な補助光源を探るため、栽培槽4台のうち3台をそれぞれLED、メタルハライドランプ、蛍光灯で照射し、1台を無灯とすることで補光効果を比較しました。

その結果、照明を当てたメロンは、無灯のものより大きく肥大し、大きいものでは直径16センチ、重さ2キロ超。甘さも糖度15度程度で夏場と遜色ない値に到達。無灯のメロンは、最大でも10センチほどにしか成長できなかったことから、照明による補光効果が実証されました。

一方で、照明の種類による差はほとんど見られなかったことから、電気代が安いLEDが最も有効な光源であることを確認しました。



今回収穫されたマスクメロン（青肉）とレンジャー（赤肉）



網目もくつきりときれいに仕上がったメロン

出来栄えに市長も 納得

初収穫を終えた倉光市長は、その場でメロンを試食。「玉の大きさも網目の美しさもよく仕上がった。甘さも十分。もつと技術を磨いて生産ラインに乗せられるようにしたい」と力を込めました。

今年度の実証試験は年間3回を予定。春植えとなる第1回目は、主力品種「タカミ」の栽培に挑戦。冬の栽培では、使用する照明をLEDに絞り設置数による効果の違いを検証する予定です。



自ら収穫したメロンを手に取り、見た目・重さを確認する
倉光市長



果房 メロンとロマン
Melon Craft Foods and Drinks

お家でも楽しめる メロンメニューを ご紹介しています



メロンメニュー紹介

東京・神楽坂にある市のアンテナショップ「果房メロンとロマン」では、メロン専門工房として、メロンそのものの魅力を高めるため、さまざまな情報発信に取り組んでいます。

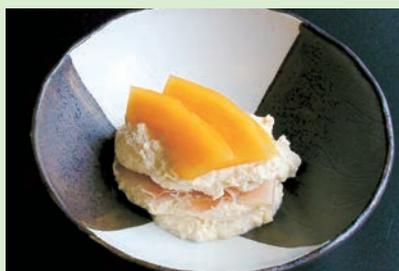
外出控えが続くコロナ禍において、家で過ごす時間が増えてきていることから、家で作って楽しめるメロンメニューのレシピを発信しています。

お店のスタッフが考案したメニューや神楽坂にある有名店とコラボしたメニューなどをご紹介します。

ぜひ、果房メロンとロマン公式ホームページ(MelonRoman.com)にアクセスし、ご覧ください。メロンメニューを作って、楽しいお家時間を過ごしてみませんか。



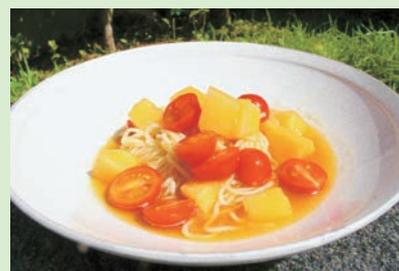
メロンとロマンのスタッフが考案したメロンをカットしてローズに見立てたカップデザート



離島の食材を提供する離島キッチンとコラボした「メロンと生ハムの白和え」



チーズ専門店アルパージュとコラボしたメロンとチーズを組み合わせたおつまみ



創作中華料理エンジンとコラボした「メロンの冷やし中華」

新。パフェ登場

果房メロンとロマンでは、現在春メニューを提供しています。

新登場となる「メロンと苺とロゼスパークリングのパフェ」は、メロンと苺がコラボし、メロンに苺の爽やかな酸味と、メロンが香るロゼスパークリングのジュレが合う、春を感じるパフェ。見た目も鮮やかで、ちょこんと上に乗ったメロンのメレンゲ菓子のサクサク感も楽しめます。



緊急事態宣言の発令などによって、営業日や提供メニューを変更する場合があります。営業状況は、メロンとロマン公式ホームページでご確認ください。

郷土の誇り、郷土の宝を知って



3/26 旧制木造中学校講堂

完成した「つがる市型「郷土学」」DVD

市の歴史や文化を伝える映像副教材「つがる市型「郷土学」」のDVDが完成し、視聴会が開催されました。

市では、児童生徒に郷土に誇りと愛着を持ってもらおうと、4月から市内全ての小中学校でつがる市型郷土学の学習を実施します。DVDはその副教材として使用されるもので「つがる市の縄文遺跡」「チェスボード号遭難救助」「天文学者・一戸直蔵博士(旧越水村出身)」の3つが各校共通で学ぶ内容としてまとめられています。

この日は、教育委員ら15人が、縄文遺跡と一戸直蔵博士の2つの内容を視聴。一戸直蔵博士を長年研究しDVDの監修も行った福土光俊さんは「学問に生きた一戸博士の哲学を知り、郷土が誇る人物を伝えていって欲しい」と子どもたちに期待しました。

児童生徒たちの学習面、生活面をサポート

児童生徒の学習活動などをサポートする学校教育活動支援員(スクールサポーター)の辞令交付式が4月1日、松の館で行われました。

市教育委員会では、特別な支援が必要な子どもに手を差し伸べようと平成18年度からこの取り組みを開始。今年度は、31人のスクールサポーターが任用され、市内の全小中学校に配置されています。

交付式には新任3人が出席し、葛西教育長から辞令が手渡され、「児童生徒たちの学習面、生活面におけるサポートをよろしくお願いします」と激励されました。車力小に配属される佐々木百香子さんは「学校ニーズに応えらえるように、そして子どもたちや先生方をサポートできるようにがんばりたい」と抱負を話してくれました。



4/1 松の館

今年度新たに任用されたスクールサポーター

交通事故を減らし、安全安心なまちへ



4/8 イオンモールつがる柏

ドライバーに安全運転を呼び掛ける警察官ら

4月6日から15日までの10日間、春の全国交通安全運動が実施されました。初日には、パトロールにあたる警察官らによる出動式が行われ、倉光市長から「今年は、一つでも二つでも事故が減り、安全で安心できるまちづくりが推進されることを願います」とあいさつがありました。

続いて、つがる警察署菊池署長からは、青森県は信号機が無い横断歩道での車の一時停止の割合が全国に比べて低いことをあげ、横断歩道を渡ろうとしている歩行者がいる場合は、必ず一時停止するよう注意喚起がありました。

期間中は、子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全の確保、自転車の安全利用の推進、歩行者などの保護をはじめとする安全運転意識の向上の3つを重点に、市内各地で交通安全指導などが実施されました。

つがるロータリークラブからの善意に感謝

つがるロータリークラブから、市内の全小学校に総額21万円相当の書籍が寄贈されました。

コロナ禍のため、イベントや行事を開催することが難しい状況にあるからこそ、もっと読書に親しんでもらいたい、もっと視野を広げてほしいとの思いから、市内各小学校に3万円相当の書籍を贈ることを企画したつがるロータリークラブ。この日は、佐藤会長、米谷幹事、江良社会奉仕委員長が倉光市長を訪ね、目録が手渡されました。

倉光市長は、「読書は座右の銘や格言などを学ぶ機会にもなる。本に書かれた言葉の影響力は大きい、本との出会いで人は変わり、活字が人を成長させる。」と感謝を述べました。



4/6 市役所

倉光市長に目録を贈呈した佐藤会長(写真中央)

地域と学校の橋渡し役として

4/8 旧制木造中学校講堂



委嘱状を受け取る地域学校協働活動推進員

今年度から、市内の全ての小中学校に配置され活動をスタートさせる地域学校協働活動推進員(地域コーディネーター)12人に委嘱状が交付されました。

地域学校協働活動の推進により、地域の未来を担う子どもたちが、地域の方々に見守られ、支えられながら、豊かな体験の機会を得て健やかに成長していくことは、地域に愛着を持ち、地域に貢献したいと考える人を育てることにつながります。

地域住民などをよく知る地域コーディネーターは、例えば、学校が稲刈り体験や、交通指導、スキー教室といった校外活動を行いたいときに、協力してくれる地域の方々や学校との橋渡しの役割などを担います。

空気が乾燥している時期は火災に注意

4月12日から17日までの7日間、「その火事を防ぐあなたに金メダル」を標語に、春の火災予防運動が実施されました。

この運動は、火災が発生しやすい時期を迎えるに当たって、火災予防の思想普及、火災発生の防止を目的に毎年行われ、初日に消防団員などによるパレード出動式が行われました。

式では、倉光市長が「大淵消防団長を筆頭に一丸となり、住民の防火意識の高揚を図りながら、地域全体での見守りと支え合いによる、安心・安全なまちづくりにご協力をお願いします」とあいさつ。続いて大淵消防団長から訓示を受けた団員らは、一斉に消防車両に乗り込み、市内パレードに出動しました。



4/12 松の館駐車場

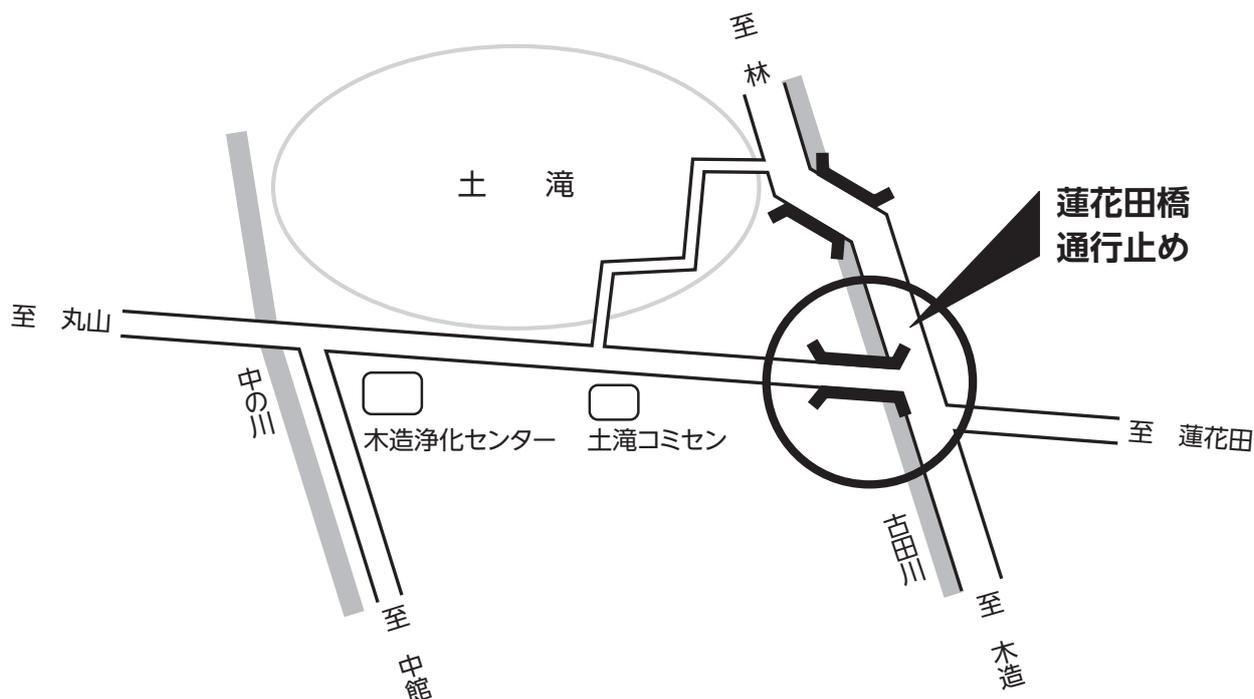
パレード出動式に臨む消防団員

道路通行止め（蓮花田橋）のお知らせ

過日、蓮花田集落～土滝集落間の古田川に架かる「蓮花田橋」の橋脚（鋼管基礎）に“せん断”が生じ、これにより橋の一部が20センチ程度沈下していました。

現在、この橋は危険な状況にあることから、直ちに「全面通行止め」としました。復旧方法についても関係機関と協議しながら検討しています。

通行止めは長期間にわたると想定され、ご通行される皆様には大変ご不便をおかけしますが、当面の間、周辺道路をご利用ください。ご協力とご理解をお願いします



【問い合わせ先】土木課 電話42-2111（内線393,396）

りんご生産者の皆さんへ 果樹経営支援対策事業のお知らせ

果樹経営支援対策事業および果樹未収益期間支援事業等に係る申し込みを受け付けします。

申込資格 ①～③いずれかに該当する方【①認定農業者 ②果樹経営面積が98a以上ある方 ③新規就農者】

※廃園を実施希望の方は該当していても実施可能

対象園地 過去5年間以上栽培管理が行われている園地、農振農用地区域内の農地

支援金額 ・果樹経営支援対策事業（実施面積2a以上）

	普通栽培	わい化栽培	高密度栽培 (165本/10a～)	高密度栽培 (250本/10a～)	廃園	補助率
改植	17万円/10a	33万円/10a	53万円/10a	73万円/10a	りんご	8万円/10a
新植	15万円/10a	32万円/10a	52万円/10a	71万円/10a	その他の果樹	事業費の1/2以内

・果樹未収益期間支援事業（実施面積2a以上） 改植・新植 22万円/10a

受付日時 6月16日(水)～6月18日(金) 13時～16時30分

受付場所 市役所2階 相談室

持参する物 貸借契約書、事業実施する園地の地番または地図、実施計画が分かる物、通帳、通帳印、認め印

【問い合わせ先】農林水産課 電話42-2111（内線421） JAつがるにしきた森田事業所 電話49-7789

人権擁護委員に平田昌子氏が再任

平田昌子さん（木造）が、法務大臣から人権擁護委員として委嘱を受けました。

任期は、令和3年4月1日から令和6年3月31日までです。

人権擁護委員は、地域の皆さんから人権相談を受けて問題解決のお手伝いをするほか、啓発活動や人権教室を開催するなど、地域の皆さんに人権について関心を持ってもらえるような活動をしています。

人権相談は無料で秘密は守られますので、安心してご利用ください。

【問い合わせ先】 市民課 電話42-2111（内線266）



「ヘルプマーク」・「ヘルプカード」を知っていますか？

●ヘルプマークとは

義足や人工関節を使用している方、内部障害の方、発達障害の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からはわからない方がいます。そうした方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで援助が得やすくなるよう、「ヘルプマーク」を配付しています。

ヘルプマークを身につけた方を見かけたら、電車、バス内で席をゆずる、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。



●ヘルプカードとは

障害のある方が困ったときに助けを求めるためのものです。「手助けが必要な人」と「手助けができる人」を結ぶカードです。障害のある方から「ヘルプカード」の提示がありましたら、記載されている内容に沿って支援をお願いします。

※ヘルプカードには個人情報が多く含まれますので、取り扱いには十分注意してください。



配付対象 身体障害、知的障害、発達障害のある方など（手帳の有無は問いません）

配付場所 福祉課（⑦窓口）

【問い合わせ先】 福祉課 電話42-2111（内線241）

農業者年金受給者の現況届について

農業者年金基金より5月下旬に郵送される現況届について、下記のとおり受け付けしますので、必ず提出いただくようお願いします。

受付期間 6月1日(火)～6月30日(水)（つがる出張所では土・日曜日も受け付けしています）

受付場所 農業委員会事務局（市役所3階）、稲垣出張所、車力出張所、つがる出張所（イオンモールつがる柏内）

重要事項 年金を受給するために農業経営を移譲されている方は、農業経営に関する名義が、その相手方に変更されていることが必要です。

※現況届の用紙への記入は、ボールペンなど(鉛筆不可)でお願いします。また、氏名などの必要事項は必ず記入・署名して下さい。

【問い合わせ先】 農業委員会事務局（市役所3階） 電話42-2111（内線572）

高齢者の運転免許証自主返納を支援します！

市では、高齢者の交通事故の減少を図るため、運転免許証の自主返納を支援する事業を開始しました。全ての運転免許証を自主返納し運転経歴証明書を申請する際に、手数料1,100円と写真代がかかりますが、その負担を軽減するため、市内のお店で使用できる商品券2,000円分を交付して支援します。ただし、自主返納者1人につき1回限りとなります。

▼申請できる方

以下のいずれにも該当する方が対象となります。

- ①自主返納をした日に、市内に住民登録がある65歳以上の方
- ②自主返納をしてから1年を経過していない方
- ③運転経歴証明書の申請をした方

▼申請窓口

つがる地区交通安全協会 つがる市木造赤根1-4（つがる警察署内）

※ほかの地区交通安全協会では受け付けていません。

▼申請に必要なもの

- ①申請書（つがる地区交通安全協会に備え付けてあります。）
- ②「運転経歴証明書」の写し ※「運転免許の取消通知書」の写しは不可



運転経歴証明書の特典

- ・運転経歴証明書は、顔写真付きで身分証明書として使用できます。
- ・提示すると、市の乗り合いタクシー3路線（吹原線、柏線、下繁田再賀線）の運賃が半額になります。
- ・ほかにも、タクシー運賃割引、買い物時の商品割引、商品宅配サービスなどの支援を受けることができます。支援協賛店や支援内容について、詳しくは「青森県警察 運転免許自主返納者支援事業」のホームページでご確認ください。

【問い合わせ先】総務課 電話42-2111（内線342）

つがる地区交通安全協会 電話42-1042

検診料は無料

歯周病検診のお知らせ

歯周病は、むし歯と共に歯の喪失原因となる疾患です。また、糖尿病等の生活習慣病を悪化させるなど全身の疾患とも関係します。口腔清掃の実施状況と歯周組織の健康状態を診察してもらい、適切な保健指導を受けることで、生涯自分の歯で食べる楽しみと健康を維持しましょう。

対象者 市内に住所を有する、40歳、50歳、60歳、70歳の方

※令和4年3月31日時点の満年齢

実施期間 令和3年6月1日(火)～令和4年2月28日(月)

申込方法 対象者に受診券を郵送しますので、指定医療機関に電話でお申し込みください。

指定医療機関（共通）	電話番号	住 所
葛西歯科診療所	42-2125	つがる市木造清水47
菊池歯科医院	42-2077	つがる市木造曙65
清藤歯科医院	42-4182	つがる市木造清水22
ひらた歯科	42-3269	つがる市木造増田22-15
福土歯科医院	42-3316	つがる市木造千代町27-2
しもや歯科医院	26-4024	つがる市森田町森田月見野256-1
柏ミナトヤ歯科医院	25-2481	つがる市柏稲盛幾世41
長内歯科医院	56-3164	つがる市車力町下林7-1
車力歯科診療所	56-3382	つがる市車力町山崎1-1

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線307）

65歳以上の方 新型コロナワクチン接種予約開始のお知らせ

集団接種



65歳以上の方の予約を5/17(月)から受け付けします。

※75歳以上の方は既に受け付けしています。

市ワクチン接種予約コールセンター 電話 **017-715-5900**

受け付け：(月)～(金) 9時～17時15分※祝日を除く。

※インターネットでも受け付けできます。QRコードから予約できます。

集団接種日	市民健康づくりセンター		稲垣交流センター		牛瀉公民館	
	接種1回目	接種2回目	接種1回目	接種2回目	接種1回目	接種2回目
	5/22(土)	6/12(土)	5/29(土)	6/19(土)	6/ 5(土)	6/26(土)
	5/23(日)	6/13(日)	5/30(日)	6/20(日)	6/ 6(日)	6/27(日)
	7/ 3(土)	7/24(土)	7/10(土)	7/31(土)	7/17(土)	8/ 7(土)
	7/ 4(日)	7/25(日)	7/11(日)	8/ 1(日)	8/28(土)	9/18(土)

※1回目を接種した方は、自動的に3週間後の同じ会場で2回目の接種が予約されます。都合がつかなくなった場合は、必ずコールセンターに電話をして、予約を取り消してください。

※聴覚に障害がある方は、FAXでもお申し込みできます。FAX42-3946 (健康推進課)

- ①接種者氏名(フリガナ) ②生年月日 ③接種券番号 ④住所 ⑤返信用FAX番号
⑥第1～第3希望日をお知らせください。後日FAXにて、結果をお知らせします。

個別接種

各医療機関へ直接、予約してください。

誠仁会尾野病院 電話 42 - 2133 予約受け付け中 接種開始：5/17(月) 電話受付： (月)～(金)9時～16時 窓口受付： (月)～(金)8時30分～16時	みやしげ内科クリニック 電話 49 - 1123 予約開始：5/31(月) 接種開始：6月第2週以降 電話および窓口受付 (月)～(木) 9時～11時30分 14時～18時 (金)・(土) 9時～11時30分	山内クリニック 電話 42 - 7171 予約受け付け中 接種開始：5/24(月) 電話および窓口受付 (月)・(火)・(木)・(金) 9時～12時、14時～17時 (水)・(土)9時～12時																		
ファミリークリニック☆希望 予約専用 電話56-2278 FAX56-2192 電子メール yoyaku@famikli.com	電話および窓口受付 9時～12時 13時30分～16時30分	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>/</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>/</td> <td>○</td> <td>/</td> </tr> </tbody> </table>	月	火	水	木	金	土	○	○	/	○	○	○	○	○	○	/	○	/
月	火	水	木	金	土															
○	○	/	○	○	○															
○	○	○	/	○	/															
予約受け付け中 接種開始中	電話が繋がりにくい場合は窓口あるいはFAX、メールでご予約をお願いします。 接種者氏名、フリガナ、年齢、連絡先、FAX番号(メールの場合は不要)を送信してください。 FAX、メールで申し込みいただいた方には2日以内(祝日を除く)に予約券を送信します。																			

重要

予約した日時に都合がつかなくなった場合は、貴重なワクチンを無駄にしないためにも、必ず3日前までにキャンセルの連絡をしてください。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線303)

発掘作業員募集のご案内

市のパートタイム会計年度任用職員として任用します

業務内容 発掘調査の補助および整理作業
募集人数 4人
応募資格 屋外作業を継続できる満65歳未満の健康な男女(経験者は年齢を問いません)
・発掘調査または整理作業の経験者を優遇します。
・測量の補助経験者を優遇します。
・意欲ある未経験者を歓迎します。
任用期間 令和3年7月1日～10月31日
勤務時間 平日8時30分～16時30分
(60分の昼休憩あり)
勤務地 史跡亀ヶ岡石器時代遺跡またはつがる市文化財収蔵庫(旧兼館小学校)
※原則、屋外での発掘調査となります。

報酬 時給898円
通勤手当(市の規定による)
休暇 年次有給休暇、忌引などの特別休暇
募集期間 5月17日(月)～31日(月)
(応募多数の場合は打ち切り)
面接試験日 6月11日(金)(予定)
※新型コロナウイルスの感染状況により、選考方法を変更する場合があります。
提出書類 任用履歴書(市指定様式)

【問い合わせ先】社会教育文化課 電話49-1194

聖火リレーミニセレブレーション観覧者募集

東京2020オリンピック聖火リレーがつがる市にやってきます。聖火リレーの通過に伴い、ミニセレブレーション(セレモニー)を行います。人が密集することを避け、新型コロナウイルス感染予防のため観覧者を事前申込制とすることとしました。観覧エリアの入場を希望される方は下記によりお申し込みください。
※新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止または内容を変更して開催する場合があります。

▼日時：6月10日(木)開場14時30分 開会15時30分ごろ 聖火リレー出発15時58分

▼場所：生涯学習交流センター「松の館」駐車場

WEB申し込みフォーム

▼対象：市内居住者

▼定員：100名(抽選)

▼申し込み：

- ・専用WEB申し込みフォームから応募できます。【メ切：5月23日(日)まで】
- ・通常ハガキで申し込みする場合は、ハガキに住所・氏名・フリガナ・年齢・電話番号・同伴者(希望があれば1名のみ可)を記入し企画調整課あてに郵送してください。
【メ切：5月21日(金)まで。当日消印有効】
- ・応募は1人1回まで。複数の応募はすべて無効になります。
- ・応募内容に虚偽・不正・不備がある場合は無効になります。
- ・当選の権利譲渡はできません。
- ・5月下旬に当選ハガキの発送をもって発表とします。
- ・入場には当選ハガキが必要です。お忘れの場合は入場できません。
- ・紛失された場合の再発行も致しかねます。
- ・当日は本人確認のため当選者の身分証明書と同伴者の身分証明書を提示してください。
- ・その他の注意事項は当選ハガキでご確認ください。



【問い合わせ先・申し込み先】

〒038-3192 つがる市木造若緑61-1 つがる市役所企画調整課 電話42-2111(内線353)

「成人式」のご案内

8/15(日)

日 時 8月15日(日) 受付開始13時 式典13時30分
会 場 生涯学習交流センター「松の館」1階 交流ホール
対 象 者 平成13年4月2日から平成14年4月1日までに生まれ、
 現在つがる市に住所がある方、またはつがる市出身の方

申し込み

- つがる市に住所がある方（5月1日現在）
 5月中旬に教育委員会から往復はがきを送付しますので、出欠を返信はがきでお知らせください。
 - つがる市出身で市外に住所をおく方
 FAXまたはメールで次の①～⑦をお知らせください。
 ①氏名 ②性別 ③生年月日
 ④案内状送付先住所および世帯主名 ⑤帰省先住所および世帯主名
 ⑥出身中学校名 ⑦電話番号(携帯可)
 確認後、往復はがきを送付します。
- ※電話での申し込みは、間違い等为了避免のため受け付けしません。
 ※6月1日(火)までに往復はがきが届いていない方は下記まで、ご連絡ください。
 ※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、成人式の時間短縮もしくは中止になる場合がありますので、ご了承ください。

【申し込み・問い合わせ先】教育委員会 社会教育文化課
電話 0173-49-1200 FAX 0173-49-1212
メール seijin@city.tsugaru.aomori.jp

※メールの場合、件名に「成人式参加希望」と明記願います。



- 成人式代表スタッフ募集 -

式の企画・運営のお手伝いをしてくださるスタッフを募集しています。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

つがる西北五広域連合医療職員採用試験

1 試験日程および採用予定人員など

■6月27日(日)実施 受付期間 6月4日(金)まで

職 種	受 験 資 格	備 考
看護師、助産師【25名程度】	昭和57年4月2日以降に生まれた方で、左記職種の免許を有する方または令和4年4月30日までに免許を取得する見込みのある方	採用予定人員を確保できなかった場合は、9月19日に実施する試験で追加募集を行う予定です。
診療放射線技師【4名程度】		
臨床検査技師【5名程度】		

■9月19日(日)実施 受付期間 7月12日(月)～8月27日(金)

職 種	受 験 資 格
作業療法士【1名程度】	昭和57年4月2日以降に生まれた方で、左記職種の免許を有する方または令和4年4月30日までに免許を取得する見込みのある方

2 採 用 日 令和4年4月1日。ただし、診療放射線技師、臨床検査技師については、免許保有者に限り、令和3年10月1日付け採用枠も設けます。

3 採用試験案内 試験内容、受験手続等については、つがる西北五広域連合ホームページ「令和3年度 つがる西北五広域連合病院事業 医療職員採用試験案内」をご確認ください。

【申し込み・問い合わせ先】つがる西北五広域連合病院運営局人事課 電話0173-26-6363

児童手当・特例給付現況届の提出について

児童手当を受給されている方は、毎年6月1日における児童の養育状況を記入した「現況届」の提出が必要となります。現況届は、6月分以降の手当の受給資格を確認するためのものです。提出がない場合は手当を受け取ることが出来なくなりますので、対象の方は必要書類を確認の上、忘れずに提出をお願いします。

提出書類 ●児童手当・特例給付現況届（市から送付されます）

●厚生年金保険等に加入している方は、受給者の保険証の写し

※その他、状況によって提出する書類があります。

提出先 市役所福祉課、稲垣出張所、車力出張所

提出期限 6月30日(水)

臨時受付 通常の受付業務のほか、市役所福祉課では、次の日程で休日受付と平日の窓口延長を行います。

休日受付 6月20日(日)と26日(土) 8時30分～17時15分

窓口延長 6月21日(月)～25日(金) 19時まで

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111 (内線233)

教育資金利子補給金の申請受け付けについて

対象者 次のすべてを満たす方。 ※休学または退学した場合は補助対象外となります。

①令和2年度に大学（専門学校除く）で教育を受けた方の保護者または大学を卒業した方の保護者

②市内に住所を有し、引き続き3年以上市内に在住する方

③世帯全員の前年度の市税を完納している方

所得要件（世帯の年間合算総所得金額）

・1人在学の場合…500万円以下 ・2人以上在学の場合…750万円以下

補助対象（在学生1人当たり）

(株)日本政策金融公庫、つがる市の指定金融機関および教育委員会が認める金融機関から借り入れた借入資金限度額300万円以内かつ、利率年3%以内での計算利息額

※令和2年度（令和2年4月～令和3年3月）の実支払い利息額以内を補助します。

提出書類（申請書へ添付するもの）

①在学証明書または卒業証明書（令和2年度卒業者）

②令和3年分所得証明書（一緒に住んでいる家族の分）

③納税証明書（非課税の方は非課税証明書） ④借用証書の写し ⑤償還計画表の写し

⑥利息支払い領収書の写し（通帳引き落としの写しまたは金融機関発行の利子支払証明書）

※申請書は、下記問い合わせ先にありますので提出書類と認め印を持参の上お越しください。

（市ホームページからもダウンロードできます。）

受付期間 6月1日(火)～6月30日(水)

【申し込み・問い合わせ先】教育委員会 教育総務課 電話49-1201

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

○一般建築業 青森県知事許可(般-29)第400424号 ●リフォームローン固定2.95%貸付付き15年まで可
昭和58年度五所川原工業高校卒 前田昭信(学長中受)

屋根・外壁リフォーム専門店 電話は今すぐ、こちらから

ホームページが
新しくなりました!
Google

アートリフォーム株式会社 0173-33-4713 アートリフォーム株式会社

五所川原市七ツ館虫流51-29 担当 前田 日本建築塗装職人の会

広 告

STIHL 刈払機下取りキャンペーン2021年8月31日まで!
壊れていても他社製品でもどんな刈払機でも3,000円～下取り

(株)長内土木造園

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

(仮称)青森沖洋上風力発電事業計画段階環境配慮書の縦覧について

つがる市、鱒ヶ沢町及び深浦町の沖合において計画している風力発電事業に関して、計画段階における配慮事項をとりまとめた「計画段階環境配慮書」について、環境影響評価法及び関係省令に基づき、以下の通り縦覧します。環境の保全の見地からのご意見もお寄せください。

縦覧場所：つがる市役所企画調整課および車力出張所

縦覧期間：5月13日(木)～6月11日(金) 8時30分～17時15分(土日を除く)

※下記業者ホームページ (<https://venaenergy.co.jp/1545>) にて電子縦覧も可能です。

5月13日(木)～6月12日(土)

環境の保全の見地からのご意見をお持ちの方は、意見記入用紙に住所・氏名・意見(意見の理由を含む)をご記入のうえ、縦覧場所に備え付けております意見書箱にご投函くださるか、問い合わせ先へ郵送してください(当日消印有効)。

【担当課】 企画調整課 電話42-2111 (内線354)

【問い合わせ先】 〒105-0001 東京都港区虎ノ門2-10-4

オークラプレステージタワー17F

日本風力エネルギー株式会社

風力事業開発部 担当：高橋、石田、長岡 電話03-6452-9410

(仮称)青森西北沖(南側)洋上風力発電事業計画段階環境配慮書の縦覧について

つがる市および鱒ヶ沢町の沿岸および沖合において計画している風力発電事業に関して、計画段階における配慮事項をとりまとめた「計画段階環境配慮書」について、環境影響評価法及び関係省令に基づき、以下の通り縦覧します。環境の保全の見地からのご意見もお寄せください。

縦覧場所：つがる市役所企画調整課および車力出張所

縦覧期間：5月25日(火)～6月24日(木) 8時30分～17時15分(土日を除く)

※下記業者ホームページ (<https://cosmo.eco-power.co.jp/assess/aomoriseihoku1.html>) にて電子縦覧も可能です。5月25日(火)～6月24日(木)

環境の保全の見地からのご意見をお持ちの方は、意見記入用紙に住所・氏名・意見(意見の理由を含む)をご記入のうえ、縦覧場所に備え付けております意見書箱にご投函くださるか、問い合わせ先へ郵送してください(当日消印有効)。

【担当課】 企画調整課 電話42-2111 (内線354)

【問い合わせ先】 〒141-0032 東京都品川区大崎1-6-1

TOC大崎ビルディング コスモエコパワー株式会社内

青森西北沖洋上風力合同会社

担当：竹内、三輪 電話03-5487-8561

広 告

株式会社 宮坂ポリマー青森

内職作業員大募集!!

平成3年設立のつがる市誘致企業で80名程の内職者が働いています

◇自動車用ゴム製品のバリ取り仕上げ及び外觀検査◇

応募資格：18歳～50歳くらいで不良が見える方(性別、経験は問いません)

勤務地：ご自宅で作業いただけます(作業用具一式は貸与)

時間：8:00～20:00の好きな時に1日5時間程度

給与：製品、数量により変動致します。詳しくはお問合せ下さい。

お問
合せ

(株)宮坂ポリマー青森
つがる市森田町森田月見野370

TEL: 0173-26-2888

受付時間：月～金曜日9:00～17:00 担当：検査課 斎藤

広 告

塗替え予定のお客様必見!

屋根・外壁「よみがえり」計画を!

下塗り強化
がっちりガード

ぜひ、お家のメンテナンスを! 塗り替えの目安は、
屋根は5年～7年、外壁は10年前後です。

自慢の手塗り仕上げで特別価格にて施工!

当社はここがちがう!

診断・お見積り無料

高所作業車導入で、高い所、こう配のある屋根等で大活躍します。14mものびます☺
足場も自分たちで組むため安く施工できます。

五所川原塗装工業会

有限秋元塗装
会社

☎連絡先 090-2023-2226 (担当木村まで)

五所川原市大字野里字野岸29の5

「働きたい」を応援します

55歳以上の高齢者の就労機会を確保するための研修会などに参加してみませんか。

令和2年度に実施した「介護基本技術研修」や「加齢による労働災害リスク研修」に参加された方2名が介護施設に就労しました。

本年度も高齢者や農家・介護施設等事業主が参加できる研修会を計画しています。

介護基本技術研修会の開催

介護施設には、介護の資格がなくてもできる仕事があります。基本的な介護技術を身につけて仕事に役立ててみませんか。

- ▼開催日時 6月9日(水)～11日(金) 午前9時～午後3時
- ▼開催場所 柏ふるさと交流センター「ハーモニー未来館」
- ▼定員 10名(受講無料)
- ▼研修内容 6月9日(水) 介護に関する知識と基本態度。実技：ベットメイキング
6月10日(木) 福祉用具に関する知識。実技：体位・姿勢交換の介護
6月11日(金) 実技：車椅子等での移動介護、食事の介護、身体の清潔
*研修では、おむつ交換の実技は行いません。
- ▼申込方法 電話またはファックスで事務局へお申し込みください。
- ▼締切日 5月31日(月)
- ▼受講要件等
 - ・受講対象者は、つがる市民で55歳以上の方。
 - ・3日間全て受講できる方。
 - ・介護業務の未経験者または無資格者を優先します。
 - ・定員に達した場合は、お断りすることがあります。

※詳細については、追って研修者にご連絡します。



就労・就業の巡回相談の開催

- ▼時間：各会場とも9時～16時
 - ▼稲垣ふれあいセンター：5月18日(火)、6月15日(火)
 - ▼しゃりき温泉：5月20日(木)、6月17日(木)
 - ▼森田公民館：6月8日(火)
 - ▼柏老人福祉センター：6月10日(木)
- ※相談は無料で個人情報は厳守します。協議会事務所では常時相談を受け付けています。(土日祝日は除く)

【問い合わせ先・申し込み先】 市生涯現役促進協議会 電話26-6323 FAX26-6423

令和3年度つがる市姉妹都市国際交流事業中止のお知らせ

市では、国際協力に対する市民の理解を深め、これからの国際社会に対応できる国際感覚豊かな人材を育成するために、米国メイン州バス市と姉妹都市を締結し、中学生らの相互訪問交流事業を行ってきました。

令和3年度事業は、令和2年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止とさせていただきます。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ先】 企画調整課 電話42-2111 (内線352,354)

第29回青森県障害者スポーツ大会

実施競技	開催日	会場
陸上・フライングディスク	8月29日(日)	新青森県総合運動公園 陸上競技場・補助陸上競技場
アーチェリー	9月 4日(土)	新青森県総合運動公園投てき・アーチェリー場
ソフトボール	9月 5日(日)	青森市屋内グラウンド(盛運輸サンドーム)
ボッチャ	9月18日(土)	青森県身体障害者福祉センター ねむのき会館体育館
ボウリング	9月19日(日)	アオモリボウル
水泳・卓球・バレーボール	9月23日(木・祝)	新青森県総合運動公園 室内プール・サブアリーナ・メインアリーナ

※8月29日(日)の開会式の開催は検討中です。

対象 12歳以上(R3.4.1現在)の身体障害者手帳、愛護手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方

参加費 無料(ボウリングのみゲーム代、貸しシューズ代がかかります)

申込期限 6月18日(金)

【申し込み・問い合わせ先】福祉課 電話42-2111(内線241)

5月31日は「世界禁煙デー」です

5月31日(月)は、世界保健機関(WHO)が禁煙を推進するための記念日として全世界に呼びかけている「世界禁煙デー」です。世界中で、この日に禁煙を始める人が多いようです。

そこで、5月31日に禁煙を宣言しませんか!

市では、禁煙をしたい人、禁煙にちょっとでも興味がある人を後押しします。

▼日時 5月31日(月)11時~15時(好きな時間においでください)

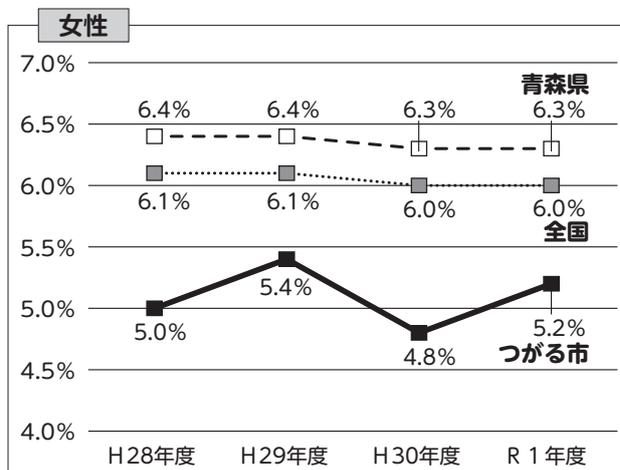
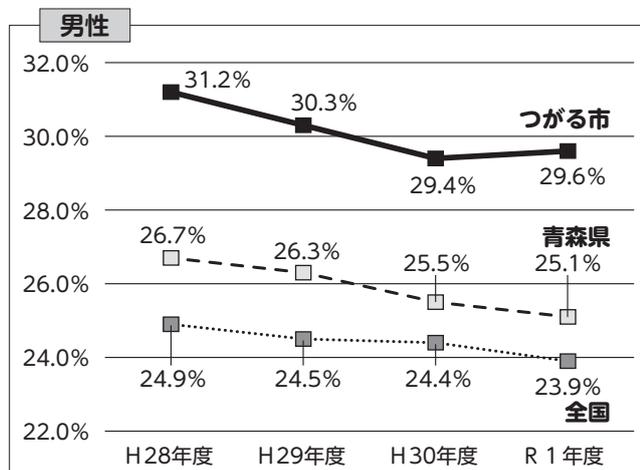
▼場所 健康づくりセンター

▼対象 禁煙を始めたい方、禁煙に興味がある方

- ▼内容
- ・禁煙を始めたい方の禁煙宣言に保健師が立ち会います。
 - ・治療に保険が使える医療機関、国保加入者に対する市の禁煙外来治療費の助成制度を紹介します。
 - ・原因の90%以上が喫煙で、全国で530万人以上の患者がいるといわれているCOPD(慢性閉塞性肺疾患)について詳しく解説します。

喫煙率の推移(40歳~74歳 特定健診受診者 KDBデータベースシステム)

つがる市の場合、全国・青森県と比べて、男性の喫煙率が高い一方、女性の喫煙率は低くなっています。



【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線307)



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は、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）



トレーニンググループ 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



狂犬病予防注射・犬の登録 (森田・柏・稲垣・車力地区)

【森田地区】			
月日	対象地区	実施場所	実施時間
5月25日(火)	勝山	自治会館前	8:50～9:00
		下蒔バス停前	9:05～9:10
	大館	大館バス停前	9:15～9:20
		上大館バス停前	9:25～9:30
	床舞	床舞バス停前	9:50～10:00
		森田公民館駐車場	10:05～10:15
	森田	原田護様宅前	10:20～10:25
	月見野	月見野住宅入口	10:30～10:40
	山田	(旧)森田支所前	10:45～11:00
		七戸商会様前	11:05～11:10
	猫淵	研修センター前	11:15～11:20
	漆館	集会所前	11:25～11:30
	中田	中田バス停前	13:10～13:15
	下相野	研修センター前	13:20～13:30
上相野	研修センター前	13:35～13:45	
栄田	集会所前	13:50～13:55	
笹木・小中野	集会所前	14:00～14:05	

【柏地区】			
月日	対象地区	実施場所	実施時間
5月26日(水)	広須	老人憩いの家前	8:30～8:35
	姥島	集会所前	8:40～8:50
	小和巻	老人憩いの家前	8:55～9:05
	上派立	集会所前	9:10～9:20
	小中野	集会所前	9:25～9:30
	下町	柏分庁舎裏駐車場	9:35～9:55
	鶴野		
	かしわニュータウン	古坂製材所様前	10:00～10:10
	上古川		
	第2岩木	下古川西口Y字路	10:15～10:20
	下古川	農業研修センター前	10:25～10:30
		岩川商店様前	10:35～10:40
	鷺坂	星光電器様前	10:55～11:00
	岩木	稲盛集会所前	11:05～11:10
	八重崎	玉水コミュニティセンター前	11:15～11:20
	玉水		
沖蒔	老人憩いの家前	11:25～11:30	
末吉	集会所前	11:35～11:40	
藤岡			

【稲垣地区】			
月日	対象地区	実施場所	実施時間
5月27日(木)	千年	千年集会所前	8:50～9:00
		再賀	再賀集会所前
	語利	JAつがるにしきた倉庫前	9:20～9:25
	沖善津	沖善津集会所前	9:30～9:40
	吉出	吉出コミュニティ消防センター前	9:45～9:50
	沼館	沼館コミュニティセンター前	9:55～10:05
	福富	福富コミュニティセンター前	10:10～10:15
	元増	稲垣体育館前	10:30～10:45
	沼崎	沼崎コミュニティ消防センター前	10:50～10:55
	上野田	上豊川集会所前	11:00～11:05
	野末	(旧)野末集会所前	11:15～11:20
	楽田	藤田隆一様宅倉庫前	11:25～11:30
	細沼	閻龍神社前	11:35～11:50
	穂積	(旧)穂積集会所前	13:40～13:45
	家調	北家調バス停前	13:50～13:55
	繁蒔	(旧)繁田集会所前	14:00～14:15
	船越	長尾豊様宅前	14:20～14:25
	下繁田	下繁田バス停前	14:30～14:35
下派立	下派立集会所前	14:45～14:50	
中派立	中派立集会所前	14:55～15:00	

【車力地区】			
月日	対象地区	実施場所	実施時間
5月28日(金)	牛湫	太田商店様前	8:50～8:55
		高齢者コミュニティセンター前	9:00～9:10
		高山神社入口停留所前	9:15～9:25
		(旧)牛湫公民館跡地	9:30～9:35
	下牛湫	下牛湫保健福祉館前	9:40～10:00
	下車力	下車力保健福祉館前	10:10～10:15
	車力	鎌田板金様前	10:35～10:50
		車力屯所前	10:55～11:05
		工藤巍様宅前	11:10～11:15
	豊富	北辰商店様前	11:20～11:35
		豊富コミュニティセンター前	11:40～11:45
	富蒔	野宮商店様横	13:20～13:35
		富蒔地区簡易体育館前	13:40～14:05
	権現	権現停留所前	14:10～14:15
	深沢	権現・深沢地区コミュニティセンター前	14:20～14:25
	清水	松晴商店様前	14:30～14:40
		(旧)清水分校跡地	14:45～14:50

◆犬の登録料(新規のみ)は、3,000円、狂犬病予防注射料金は、3,300円となっています。

【問い合わせ先】環境衛生課 電話42-2111 (内線281)

市税等の納付は納期内にお願いします

【問い合わせ先】収納課
電話42-2111 (内線226)

5月は

「軽自動車税」全期

「住宅使用料」

「農業集落排水施設使用料」

「公共下水道受益者負担金」

「固定資産税」第1期

「公共下水道使用料」

「利用者負担額(保育料)」

の納期限となっています。

□座振替日は5月31日(月)です。

□座振替で納付している方は、□座残高の確認をお願いします。



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



変形性膝関節症

加齢に伴い多くの人が悩む膝の痛み。変形性膝関節症はその原因として最も多い病気です。健康な膝は十分な厚みの軟骨、半月板があり、これらがクッションとなって膝にかかる衝撃を吸収しています。加齢に伴い軟骨が弾性を失い、更に筋力の衰え、使い過ぎにより軟骨がすり減って、痛みや水がたまるなどの症状が起こります。女性が男性の4倍と多く、患者数は自覚症状のある人が全国に約1000万人、無症状の予備軍の人も含めると約3000万人といわれています。

女性に多い理由の一つとして、女性ホルモンの一種エストロゲンが、加齢に伴い減少することが関係しているといわれています。エストロゲンは骨・軟骨・筋肉を健康に保つ作用があります。そのため、エストロゲンの分泌量が急激に減る閉経後に、膝の症状が出てくる人が増えてきます。

加齢、女性以外の因子としては、膝への負担が大きい肥満気味の人、筋力低下の原因である運動不足の人、O脚の人、親が変形性膝関節症だった人（遺伝的要素の影響もいわれています）などがあります。

手術以外の治療には、痛み止めの内服薬や外用薬（湿布や塗り薬）、ヒアルロン酸の注射などがあり

ます。また、太ももの筋肉を鍛えたり、膝の動きを改善させる運動療法や、膝を温めたりする物理療法もあります。膝の負担を減らすために、足や膝に装具をつけることもあります。

しかし、一番大切なことは予防です。コロナ禍で家にこもりがちな日々が続く、食べることが楽しみでカロリー摂取量が増えやすいかと思います。食べてはゴロゴロ、テレビやスマホを見る時間が増えていませんか？外出を控え運動不足になり、体重が増えた方も多いのではないのでしょうか？体重増加、運動不足は膝の大敵。閉経後の女性の方は特に要注意です。

運動では太ももの筋肉（大腿四頭筋）を鍛えることが重要です。テレビを見ながら、家でも簡単にできる方法として、イスに座って片方の脚を水平に伸ばし、息を止めずに5秒から10秒そのままの状態で元に戻す。左右交互に10回を1セット、無理なくできるなら、回数を2セット、3セットと増やす。最初から無理すると続かないので、徐々に回数を増やしましょう。スマホをお持ちの方は「日本整形外科学会膝体操」で是非検索してみてください。学会ホームページに各種運動療法が掲載されております。

防災行政用無線放送による情報伝達訓練を実施します

市では、地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、国から送られてくる緊急情報を人工衛星などから瞬時に市民の方へ情報伝達する仕組み（全国瞬時警報システム（Jアラート））を用いて、防災行政用無線による情報伝達訓練を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

<訓練実施日時>

5月19日(水) 午前11時00分ごろ

<情報伝達手段>

防災行政用無線（市内に設置している防災行政用無線子局および室内に設置している受信機）から一斉に放送されます。

<放送内容（予定）>

「上りチャイム音」

「これは、Jアラートのテストです。」を3回放送後

「こちらは、防災つがる市です。」

「下りチャイム音」

※気象の状況等によっては、訓練放送を中止することがあります。



【お問い合わせ先】 総務課 電話42-2111（内線342）

クロスワードに挑戦!

スマホからも応募できるようになりました!
タテ・ヨコの問題を解いていき、AからEの文字を
並べて言葉を作ってね!

ヒント 「夢中になっちゃう」

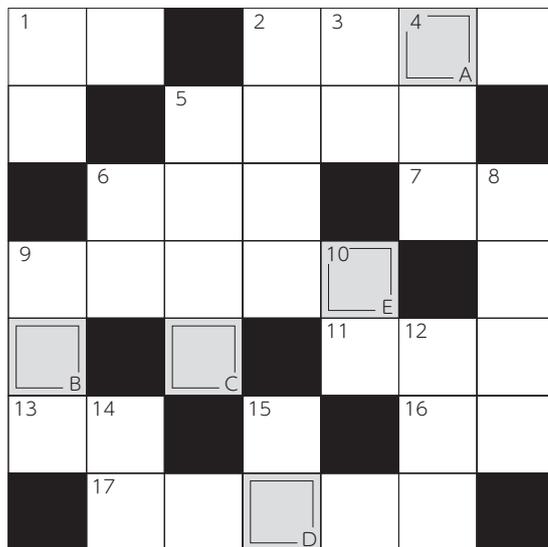


【タテの問題】

- つがる市の姉妹都市は、アメリカの__市
- ベビー。「〇〇〇〇う」
- 新しいことに挑戦。__を破る
- 動物を育て養うこと
- 今年は5月9日です
- 言葉をたくさん知っている人は、__力が高い。
- お新香の別名
- アイス
- ペルーの首都
- 今の時期
- 束、柄、塚。共通する読み方は?
- キロとギガの間の単位

【ヨコの問題】

- 美しいけど棘には注意
- プランクトンで海が赤くなる現象
- 粹な__
- 土鍋で炊くとより美味しい
- スニーカー、シューズ、スリッパ
- 屋根より高い~♪
- 阿寒湖に生息する丸い緑の生き物
- %
- 鬼と鹿とカタツムリ。共通するのは?
- つがる市の宝。__石器時代遺跡



必要事項を記入し、ハガキかQRコードから
ご応募ください。QRコードの場合はGoogleへ
のログインが必要です。毎月25日必着

〒038-3192

つがる市役所
秘書広報課
行

- 答え
- 住所(〒)、氏名、年齢
- 広報つがるの感想、取り上げてほしい内容等

スマホからも応募できるよ



クロスワード正解者の中から抽選で5名の方に、

「つがる地球村温泉入浴券1枚 & であらのたれ2本」をプレゼント!



4月号の答えは「シンキロウ」でした。

69名様より応募していただきました。

当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

次世代に伝える

つがる市の味っこII



ふきの佃煮

●材料(分量)

- ふき(生)500g
- しょうゆ 150cc
- 砂糖.....150g
- 酒..... 65cc
- 生しょうが(または赤唐辛子) 少々

つがる市生活改善グループ連絡協議会が発行した「つがる市の味っこII」から、この季節にピッタリの「ふきの佃煮」のレシピをご紹介します。ぜひ、ご家庭でお試してください。

【作り方】

- ① ふきは収穫してすぐに食塩を少々入れた熱湯で1分くらいさっとゆでて、色が青くなったら水に取り、皮をむいて、半日くらい干す。
- ② 生しょうがはせん切りにする。(赤唐辛子は種を取って小口切りにする。)
- ③ ①を3cmくらいの長さに切り、②と調味料全部と合わせて鍋に入れ、弱火で1~2時間くらいコトコトと煮詰める。(煮上がるとあめ色の照りが出てくる。)

ポイント

ふきを半日くらい干すことで、歯触りがよくなり、つやや日持ちもよくなります。

つがる市立図書館

TSUGARU CITY LIBRARY

新しく入った本の紹介

📖 84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: 投資女子
自由に、可愛く、リッチに生きる
著者: 深田 彩乃
出版社: ダイヤモンド社
スタッフより: 学歴なし、コネなし、キャリアなしで人生の岐路の立った時、あなたは どうしますか？ 突然の離婚で、一人になったアラサーが磨いたのは投資のスキルだった！ 理想のライフスタイルを実現した著者が、自由に、可愛く、リッチに生きたいすべての女性に贈るメッセージ。行動しなければ変わらない！



タイトル: 図解でわかる14歳から知る食べ物と人類の1万年史
著者: インフォビジュアル研究所
出版社: 太田出版
スタッフより: 「生きるための食べ物」はいつから「利益のための食べ物」になったのか。カラー図版満載でわかりやすく解説する「図解でわかる」シリーズ第14弾。

WFP(国連世界食糧計画)がノーベル平和賞を受賞する時代の今だからこそ読んでおきたい一冊です！



タイトル: おねぼうさんはだあれ？
文: 片山 令子 **絵:** あずみ虫
出版社: 学研
スタッフより: 「おきておきて、もうはるよ」うさぎのミミナちゃんが、冬ごもりから起きてこない友だちを起こしに出かけます。ミミナちゃん、おねぼうさんの枕もとに、春の花の花束をおいていって…。春の訪れが温かい筆致で描かれ、読み聞かせにもピッタリ。詩人で絵本作家の片山令子さんの遺作となった、やさしさあふれる絵本です。



タイトル: プロから学ぶ修理ずかん3
使い勝手がわるくなったら
出版社: フレーベル館
スタッフより: 生活の中でよく使うモノが使いづらくなったら、捨てる前に修理してみよう！モノってけっこう直せるもの。子どもにもできる修理の技や道具の使い方をその道のプロが伝授します！モノに対するすてきなキモチを育てるシリーズ第3弾！

おはなし会 場所: セミナー・学習室

【おはなしたいむ with としょかんスタッフ】

日時: 5月23日(日) 13時30分～14時
スタッフが選んだ絵本や紙芝居を読み聞かせします。乳児から児童、その保護者が対象です。
新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止となる場合があります。

【図書館川柳募集】

図書館を利用している中で感じたこと、実際に起こった出来事、図書館あるあるなど図書館に関することを川柳にしてみませんか？

募集開始: 6月1日(火)より

作品発表: 7月29日(木)

応募用紙は図書館にて配布します。

詳細は当館までお問い合わせください。

講座 場所: セミナー・学習室

【郷土学習講座】

主催: NPO法人つがる野文庫の会
日時: 6月13日(日) 10時30分～11時30分
テーマ: 健やかな子育てと絵本
講師: 平田 昌子氏
(認定こども園育実幼稚園理事長)

【お知らせ】

- ◆図書カードの有効期限は5年間です。期限が近づきましたら、更新手続きをお願いいたします。
- ◆蔵書点検のため、以下の期間を特別整理期間とし、休館させていただきます。
日時: 令和3年6月7日(月)～6月11日(金)
※返却はブックポストをご利用ください。



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」にご記入いただきます。

- 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 ●5月の休館日: 5月31日(月)

我が家の アイドル



さとうじょうすけ
佐藤丞将くん
2歳 (柏桑野木田)



おかもとはのん
岡元葉音ちゃん
3歳 (木造千代田)



かわむらじょう
川村成くん
2歳 (木造浮巢)



てらだゆいと
寺田唯人くん
3歳 (柏下古川)



すずきいちほ
鈴木泉莉帆ちゃん
2歳 (柏桑野木田)



くどうゆうせ
工藤由誠くん
2歳 (木造浮巢)



おさないあおい
小山内葵海くん
2歳 (木造筒木坂)



なるみさつき
鳴海彩月ちゃん
1歳 (牛潟町)



いしかわりこ
石川理瑚ちゃん
3歳 (木造赤根)

	男の子	女の子
1歳	7人	4人
2歳	7人	6人
3歳	6人	8人

5月生まれの子ども
(令和3年4月現在)

7月生まれ写真募集中!!

対象▶令和3年7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▶(郵送または持参の場合)プリントした子どもの写真1枚に①子どもの氏名(ふりがな)②生年月日③性別④住所⑤保護者氏名⑥電話番号を記入したものを添えてください。※写真データの持ち込みは取り扱いできません。

(メールの場合)件名に「我が家のアイドル」と記入し、本文に上記①～⑥を記入の上、写真のデータを添付して送信してください。しばらくすると、受信したことをお知らせする自動返信メールが届きます(受信拒否設定している場合は届きません。下のメールアドレスからの受信を許可してください)。30分以上返信がない場合は、お手数ですが、電話でお問い合わせください。応募締め切りは今月の末日。応募者多数の場合は抽選とします。

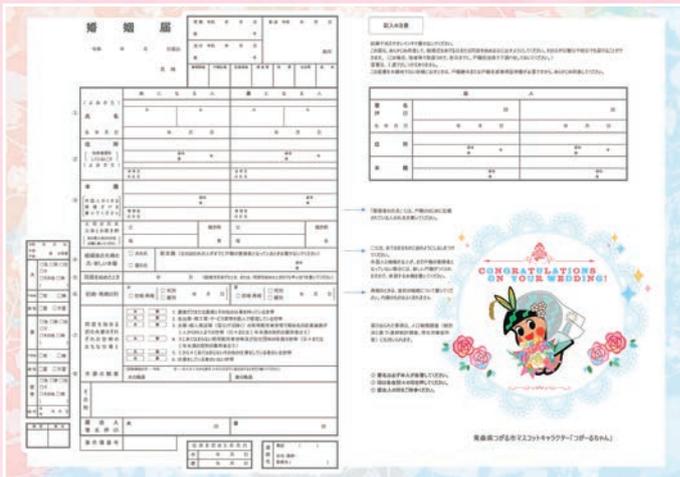
【応募・問い合わせ先】

〒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

つがる市オリジナル婚姻届



地域おこし協力隊の佐藤菜優さんがアレンジした、カラフルなブーケを持った「つがるちゃん」の姿がかわいいオリジナル婚姻届が完成しました。

二人の人生の大きな節目に、他にない市オリジナルの婚姻届はいかがですか。

オリジナル婚姻届は、市民課および各出張所で配布していますが、届け出は市民課のみで受け付けています。他の市町村に届け出すこともできます。従来の婚姻届も引き続き配布しています。

祝 100歳を迎えた “幸” 齢者



盛 **武司さん** (森田町中田)

大正10年3月19日生

長寿の
秘訣

「よく、歩くこと。若い頃、勤務先まで毎日7km歩きました。」