



**55歳以上の働きたい
を応援します**

農作業支援技術養成研修

水稻・りんご・畑作（メロン・すいか・長いも・ごぼう・にんにく・その他野菜）の作業技術の養成研修に参加してみませんか。

研修参加の申し込みは、随時受け付けており、作物の作業時期に応じて研修を実施します。

高齢者の就労・就業巡回相談

相談は無料で個人情報は厳守します。

▼稲垣ふれあいセンター

6/15(火) 9時～16時

▼しゃりき温泉

6/17(木) 9時～16時

▼柏老人福祉センター

7/ 8(木) 9時～16時

▼森田公民館

7/13(火) 9時～16時

※協議会事務所では常時相談を受け付けています。(土日祝日除く)

**☎ 市生涯現役促進協議会事務所
(青森銀行木造支店隣り)**

☎ 26-6323



**献血に
ご協力ください**

◎日時：7/18(日)

10時～11時45分、
13時～16時

場所：イオンモールつがる柏

◎日時：7/29(木)

10時～11時45分、
13時～14時半

場所：つがる市役所

◎日時：7/29(木) 15時半～16時半

場所：つがる市民診療所

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

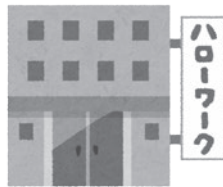


事業主の皆さまへ

県内のハローワークにおいて、新規高等学校卒業予定者を対象とする求人申し込みを受け付けています。

また、受理した求人は7月1日(木)から高等学校に公開され、就職を希望する生徒は、夏休み前に応募する企業の絞り込みを行います。

前年度は、約6割の求人が6月中に申し込みされ、全国的にも求人申し込みが早期化していますので、優秀な人材を確保するために6月中の求人申し込みをお願いします。



☎ 五所川原公共職業安定所

☎ 34-3171

求人申し込みについて

・・・求人企画部門

高校生の就職支援全般について

・・・専門援助部門

税

**自動車税種別割の
納付はお早めに!**

令和3年度自動車税種別割の納期限は6/30(水)です。

お近くのコンビニエンスストア、銀行や郵便局などの金融機関で納付してください。また、インターネット上の専用サイトからクレジットカードでも納付することができます。

▼県税部窓口取扱時間：8時半～17時15分(土・日は除く。)

※専用サイトからは24時間納付可能

▼支払方法：

- ・コンビニエンスストア
- ・銀行や郵便局などの金融機関
- ・専用サイト「Yahoo!公金支払い」
<https://koukin.yahoo.co.jp/>
- ※納税通知書に記載されている「納付番号」、「確認番号」やクレジットカードの番号などを入力して行います。

▼手数料：専用サイトから納付する場合、1台の自動車税種別割につき税込み330円かかります。

☎ 西北地域県民局県税部

納税管理課 ☎ 0173-34-3141

広 告

電化製品販売・修理・電気工事・水まわりリフォーム承ります

- ◇テレビ・冷蔵庫・洗濯機・ポイラー・ストーブ・エアコン・IHクッキングヒーター
- エコキュート・電気温水器・トイレ・浴室・洗面台など
- ◇分電盤取替・アンペア変更 ◇アンテナ工事

各メーカー
取扱いして
おります。



(株) 星光電器

つがる市柏稲盛幾世9

☎ 25-2488

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



駅前薬局いわや

JR 五所川原駅前通り
TEL 34-5088



Be Peacemas 108

ELM 1階
TEL 33-6742



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

- ▼日時：7/28(水)10時～15時
- ▼場所：市役所3階第3会議室
- ▼相談委員：片山徳明

森田会場

- ▼日時：7/9(金)10時～15時
- ▼場所：森田公民館
- ▼相談委員：原田和孝

柏会場

- ▼日時：7/6(火)13時～15時
- ▼場所：柏老人福祉センター
- ▼相談委員：木村光雄

稲垣会場

- ▼日時：7/21(水)10時～15時
- ▼場所：稲垣ふれあいセンター
- ▼相談委員：佐々木富雄

車力会場

- ▼日時：7/16(金)10時～15時
- ▼場所：車力ふれあい会館
- ▼相談委員：鎌田常芳
- ☎ 市民課 (内線266)



「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。秘密厳守

- ▼日時：6/20(日) 10時半～12時半
7/ 6(火) 13時半～15時半

▼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）

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、相談時の検温の実施、連絡先の確認、マスクの着用、手指のアルコール消毒等の対応をお願いします。

☎ 青森県労働委員会事務局
☎ 017-734-9832



年金 国民年金保険料免除等のご案内

7月1日から、令和3年度の国民年金保険料免除・納付猶予申請の受付が始まります。経済的な理由で保険料納付が難しい方は、ぜひご利用ください。

また、失業した方、新型コロナの影響で所得が減少した方は、必要書類を添付することで特例免除を申請できます。

☎ 市役所市民課 (内線261)
弘前年金事務所
☎ 0172-27-1339



「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：6/18(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」隣り)

▼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

広告募集中!

「広報つがる」への広告、
「市ホームページ」へのバナー広告を
募集しています。

■詳しくは、市ホームページをご覧ください。



【申し込み・問い合わせ先】秘書広報課 電話23-3265

広 告

JR弘前駅城東口より徒歩15分 脳ドック・頭痛・めまい・手足のしびれ・物忘れ・頭部けが等

KIKKAWA NEUROSURGERY CLINIC

吉川脳神経外科クリニック

青森県弘前市城東中央3丁目9-6

TEL: 0172-26-6120

診察時間・午前9:00～12:00 午後2:00～6:00

土日・祝日休診 最終受付時間 午後5:30

院長・吉川 朋成 (キックワトモシゲ)

■脳神経外科学会専門医

■脳卒中専門医





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。

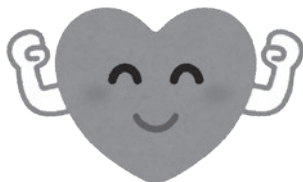


- ▼日時：6/25(金)「強め」
7/2(金)「普通」
7/9(金)「軽め」
7/16(金)「強め」
各日午後1時半～2時半
 - ▼場所：つがる市民健康づくりセンター健診運動ホール
 - ▼講師：健康運動指導士
鬼武由美子氏
 - ▼申し込み：不要
 - ▼持ち物：運動靴(外履き)・運動着・水分・汗拭きタオル・マスク
- ☎ 健康推進課 (内線306、307)



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：6/29(火)10時～15時
 - ▼場所：つがる市民健康づくりセンター
 - ▼申し込み：前日までに電話もしくは窓口でお申し込みください。空きがある場合のみ、当日のお申し込みもできます。
- ☎ 健康推進課 (内線306)



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：6/21(月)
13時半～14時半
7/12(月)
13時半～14時半
- ▼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)



栄養・食事相談

「健康のために減量したい」、「離乳食がうまく進まない」など食事に関する悩みに栄養士が個別に応じます。お気軽にご相談ください。(30分程度の相談となります。)

- ▼日時：6/25(金)9時～11時半
- ▼場所：つがる市民健康づくりセンター
- ▼申し込み：6/18(金)までに電話でお申し込みください。

☎ 健康推進課 (内線306)



ミュージアムコンサート 出演者募集

下記の日程でミュージアムコンサートを開催するにあたり、楽器等の演奏者として出演できる方を募集します。

- ▼日時：8/20(金)、8/21(土)、
9/17(金)、9/18(土)、
9/19(日)、11/26(金)、
11/27(土)、12/18(土)
各日18時50分～19時20分
(出演時間30分)
- ▼場所：県立美術館アレコホール
(青森市安田字近野185)
- ▼募集人数：各日1組(合計8組)
1名での応募も可能。グループの場合は1グループ5名まで。
- ▼申し込み：7/9(金)までに申込書と演奏動画を県立美術館に送付してください。

※応募条件等の詳細は、県立美術館ホームページ(www.aomori-museum.jp)をご覧ください。

☎ 県立美術館
電話017-783-5243



病態別栄養相談 骨粗鬆症予防について

骨粗鬆症による骨折から、介護が必要になってしまう人も少なくありません。骨粗鬆症の予防に望ましい食生活について栄養士が個別相談に応じます。

- ▼日時：6/22(火) 9時～11時半
- ▼場所：つがる市民健康づくりセンター
- ▼対象：40～64歳のつがる市民
- ▼申し込み：6/17(木)までに電話でお申し込みください。

☎ 健康推進課 (内線306)

こんにちは！地域おこし協力隊です

市に移住し、地域資源を活かしたまちづくりに取り組む「地域おこし協力隊」の活動を報告します。

佐藤 茉優 隊員 地域フロンティア対策室

新緑の輝く季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、このたび、私が研修を受けている会社で大きなお仕事に関わらせて頂きました。

1つ目は、つがる市の移住支援サイト「つがるさこいへ」のWEBデザインなどの制作。

2つ目は、つがる市の婚姻届の制作です。

「つがるさこいへ」は、つがる市への移住を考えている方へ向け情報を発信するサイトですが、つがる市で行っている支援制度についても詳しく掲載されていますので、ぜひつがる市在住の方にも活用して頂きたいです。

私が初めて最初から携わることができたHPでもあり、こうして公開できたことが感慨深く、嬉しく思います。

制作した婚姻届は、ベールに身を包んだつがるちゃんとして、しやこちゃんが描かれたものとなっています。

つがる市初のオリジナルの婚姻届ということで、広い世代に愛されるつがるちゃんをメインに可愛らしいイメージで制作しました。

婚姻届はつがる市役所・出張所で手に入れることができます。つがる市在住以外の方にもお使い頂けますので、たくさんの方に使って頂きたいと思っています。



佐藤隊員がアレンジしたつがるちゃん

移住支援サイト

「つがるさこいへ」できました！

移住希望者が知りたい情報を1つにまとめたポータルサイトを作成しました。

▼各種支援制度

- 住宅の購入や賃貸に関する補助金制度
- 子育てに関する支援制度
- 就職や起業、就農など仕事に関する支援制度

▼住まい情報

- 市内のアパートや貸家、宅地などの情報
- 空き家バンクの物件情報

▼その他

- 先輩移住者の紹介
- 各種イベント情報のお知らせ
- メールやオンラインでの移住相談の受け付け

※詳しくは、以下のURLまたは右のQRコードからアクセスしてください。<https://tsugaru-life.com/>

【問い合わせ先】地域創生対策室 電話42-2111（内線362）

つがる市移住支援サイト

Come To  Tsugaru

つがるさこいへ



<https://tsugaru-life.com/>

つがる市地域創生対策室

青森県つがる市木造若緑61番地1

☎ 0173-42-2111 📠 0173-42-3069

名刺サイズのPR用カードを移住相談者や関係機関に配布しています。

興味のある方は、地域創生対策室まで。