



**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・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。

**▼しゃりき温泉**

7/15(木) 9時～16時

**▼稲垣ふれあいセンター**

7/20(火) 9時～16時

**▼森田公民館**

8/10(火) 9時～16時

**▼柏老人福祉センター**

8/12(木) 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 FAX 26-6423



**国民年金に関する  
詐欺に注意！**

最近、還付金詐欺の恐れがある不審電話が多数確認されています。市役所や年金事務所の職員が、金銭を要求したり、ATMの操作を依頼したりすることは一切ありません。「還付金」「ATM」など不審な電話はすぐに切り、市役所や年金事務所、警察にご相談ください。

**☎ 市民課 (内線261)**

弘前年金事務所 ☎0172-27-1339

**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



**家屋に係る届け出**

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明記し、届け出してください。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)**

**税**

**給与所得者の個人  
住民税は特別徴収で**

給与所得者(従業員)の個人住民税は、地方税法の規定により、給与支払者(事業主)が給与から特別徴収(天引き)により納入することとされています。

原則として全ての事業主の方に特別徴収を行っていただいておりますので、ご理解とご協力をお願いします。

**個人住民税の特別徴収とは？**

所得税の源泉徴収と同様に、事業主が従業員に代わり、毎月支払う給与から個人住民税を天引きし、納入していただく制度です。

ただし、個人住民税の特別徴収は、市が従業員ごとの税額をお知らせしますので、所得税の源泉徴収のような税額計算や年末調整の手間がかかりません。

また、従業員の方には、納め忘れがなく、納期が年12回のため普通徴収の年4回に比べて1回当たりの納付額が少なくなるといった納税の便宜を図る目的があります。

**☎ 税務課 (内線219)**

**広 告**

毎日は嫌。長時間は嫌。でも少しは働きたい……。そんな、60歳以上の

**「働きたい!」の  
「力」になります!**

随時(土日祝除く)、入会説明会を開催しています。お気軽にお電話ください。



問合せ先

(公社)つがる市シルバー人材センター ☎0173-42-1200  
(公社)青森県シルバー人材センター連合会 ☎017-732-5757

**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・ボイラー・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



東北電力電化普及協力店  
**エルパルショップ**

パナソニック認定店

各メーカー  
取扱いして  
おります。



みんなのまんなかにも  
**moripia**  
モリピア かしわ

**(株)星光電器**  
つがる市市相稲盛幾世 9  
☎25-2488



## 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：8/25(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：8/13(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：8/3(火) 10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：8/18(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：8/20(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

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。相談は無料で、秘密は厳守します。

### ▼日時：

7/18(日) 10時半～12時半  
8/ 3(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、事業主

### ▼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



## 人権相談

家庭内の問題、子どものいじめや虐待、隣り近所のトラブルなどについて相談に応じます。相談は無料で、秘密は厳守します。

### 柏会場

- ▼日時：8/3(火)10時～15時
- ▼場所：柏老人福祉センター
- ☎ 市民課 (内線266)



## 「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：7/16(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

## Relaxationsalon エルアイ

〒038-3137

つがる市木造若宮24-2

Open 9:00～、不定休

TEL 080-6022-6602

### ▼全身もみほぐし 足つぼセット (力加減調整できます。)

60分 2,980円

### ▼オイルトリートメント (力加減調整できます。)

Body(ヘッド込) 60分 3,980円

Face(デコルテ込) 60分 3,490円

バック付。バック中にハンドFor足つぼサービス有ります。





## 親子プランター 栽培教室

食育の一環として、はつかだいこんや葉物野菜のプランター栽培教室を開催します。

- ▼日時：7/31(土) 9時半～11時
- ▼場所：市役所駐車場
- ▼対象：市内に在住する子どもおよびその保護者(3歳～小学6年生程度)
- ▼参加料：1組500円
- ▼定員：10組
- ▼申し込み：7/26(月)までに電話で農林水産課に申し込みください。土日祝日は除く。
- ※定員に達した場合は、キャンセル待ちになります。
- ※当日は汚れてもよい服装でご参加ください。
- ※当日は、事業の記録のため写真の撮影があります。

☎ 農林水産課 (内線421)



## 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：
  - 7/26(月) 9時～11時半
  - 8/ 6(金) 9時～11時半
- ▼場所：つがる市民健康づくりセンター乳幼児健診介護予防ホール
- ▼申し込み：1週間前までに電話もしくは窓口で申し込みください。(完全予約制)

☎ 健康推進課 (内線306)



## アレコホール 定期演奏会2021 「今、心の歌を。」

バリトン歌手と二人のピアニストによる、県立美術館初の歌をメインとしたコンサートを開催します。

- ▼演奏曲：
  - 歌劇「フィガロの結婚」より
  - カルメンファンタジー(2台ピアノ編)
  - ヨイトマケの唄 など
- ▼日時：
  - 8/28(土)
  - 開場17時半 開演18時
- ▼場所：青森県立美術館アレコホール(青森市安田字近野185 B2F)
- ▼料金：
  - 一般 2,000円
  - 高校生以下 1,000円
  - ※全席指定、当日券なし
- ▼申し込み：
  - 発売日 7/19(月) 10時～チケットサイトカンフェティのWEB又は電話(0120-240-540)
  - ※詳細は、下のQRコードから県立美術館公演ページをご覧ください。

☎ 県立美術館  
☎ 017-783-5243



## 成人式の開催を 延期します

8月15日(日)開催予定のつがる市成人式は、新型コロナウイルスの感染状況を考慮し、**12月26日(日)に延期します**。開催内容などについては、改めて新成人者にご案内しますので、ご理解くださるようお願いいたします。

☎ 社会教育文化課 (内線610)



## 新たなコミュニティ 活動を支援します

県西北地域県民局は、つがる市などと連携して、地域の若者や移住者らのコミュニティ活動を募り、実証する事業に取り組みます。その最初のアイデアを募る「奥津軽わげもの会議」の参加者を募集します。2回連続参加を想定しますが、いずれかだけでも可能です。

- ▼日時：
  - 第1回 7/14(水)
  - 第2回 7/21(水)
  - ともに18時～20時
- ▼場所：五所川原市民学習情報センター大教室
- ▼対象：地域振興などに関心のある方
- ▼定員：25名程度
- ▼申し込み：各日ともに当日正午までに、下のQRコードから申し込みください。

☎ 西北地域県民局  
地域連携部  
☎0173-34-2175



## 夏休み中の閉校日

市内の学校では、下記の期間を閉校日とし、学校に教職員は不在となります。

### 全ての小・中学校

- ▼8/10(火)～13(金)
- ※緊急時は、教育委員会教育総務課に連絡してください。

☎ 教育総務課 ☎ 49-1201

### 木造高等学校

- ▼8/12(木)～14(土)
- ☎ 木造高等学校 ☎ 42-2066

広 告



## 園に福を加える 加福園

今年中に、庭木だの境界の木だのなんとかしてーど  
思っただけ見積りタダだはんで、  
気軽に電話っしてけれじゃー。あと、従業員も大募集中!

〒038-3154 つがる市木造照日40-4 TEL 090-4558-0454

広 告

## 法律相談は弁護士会へ

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所が弁護士の相談が迅速に受けられます。

受付時間/平日午前9時から午後5時  
相談料/30分 5,000円(税別)

※但し法テラスの扶助が利用できる場合無料

午前中に電話→当日15時～17時相談可能  
それ以外の場合→弁護士を紹介します!

今すぐあなたの  
助けになりたい

お申込・お問合せは 青森県弁護士会 弘前支部まで (TEL.0172-33-7834)



## 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：8/ 6(金)「普通」  
8/17(火)「軽め」  
8/27(金)「強め」  
各日13時半～14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305)



## 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：7/29(木) 10時～15時
  - ▼場所：つがる市民健康づくりセンター指導室
  - ▼申し込み：前日までに電話もしくは窓口で申し込みください。空きがある場合のみ、当日の申し込みもできます。
- ☎ 健康推進課 (内線306)



## 病態別栄養相談

### 糖尿病予防について

食事内容や量、生活リズムなど生活習慣を見直し、糖尿病の予防・血糖値改善のため、栄養士が個別に相談に応じます。

- ▼日時：7/16(金)9時～11時半
- ▼場所：つがる市民健康づくりセンター乳幼児健診介護予防ホール
- ▼対象：40～64歳の市民
- ▼申し込み：7/12(月)までに電話もしくは窓口で申し込みください。

### 減量について

減量のために食事を見直したい方などへ栄養士が個別に相談に応じます。

- ▼日時：8/10(火)9時～11時半
- ▼場所：つがる市民健康づくりセンター乳幼児健診介護予防ホール
- ▼対象：40～64歳の市民
- ▼申し込み：8/3(火)までに電話もしくは窓口で申し込みください。

☎ 健康推進課 (内線306)



## すずらんの会 ～自死遺族のつどい～

大切な方を自死で亡くされた方が集い、安心して気持ちを語り合う場です。

「誰かに聞いてほしい」「話したい」という思いが高まったときに、「話せる」「聴ける」そんな場所でありたいと考えています。

- ▼日時：7/30(金) 13時半～15時半
- ▼場所：つがる市民健康づくりセンター指導室
- ▼申し込み：前日までに電話もしくは窓口で申し込みください。

☎ 健康推進課 (内線306)



## 働き方改革説明会

時間外労働の上限規制の導入や年5日の年次有給休暇の取得義務づけなどを内容とする働き方改革関連法が平成31年4月から順次施行されています。

五所川原労働基準監督署では、働き方改革関連法の内容や各種支援策のほか、労務管理における基本事項を理解してもらうことを目的とした説明会を毎月最終木曜日に開催していますので、ぜひご参加ください。

- ▼日時：7/29(木) 14時～15時半
  - ▼場所：五所川原合同庁舎(五所川原市唐笠柳藤巻507-5)
  - ▼対象：事業者
- ※参加を希望する方は事前に下記までご連絡ください。

☎ 五所川原労働基準監督署  
監督・安衛課  
☎0173-35-2309



## 健康相談 ～骨の健康と栄養～

健康・栄養に関する個別相談と骨の健康に関する展示を開催しています。また、測定器を使用して骨の健康度を測定していますので、お気軽にお立ち寄りください。

この機会に骨の健康や栄養について理解を深めてみませんか？

- ▼日時：8/4(水)13時半～15時半
  - ▼場所：市立図書館セミナー学習室
  - ▼申し込み：不要
- ☎ 健康推進課 (内線305)



## 献血に ご協力ください

- ▼日時：8/9(月)  
10時～11時45分、13時～16時
- ▼場所：イオンモールつがる柏