



## 映画上映会開催 「昭和・銀幕の スタアたち」

三船敏郎主演「隠し砦の三悪人」、勝新太郎主演「座頭市物語」など、俳優と作品の魅力が光る昭和の名画4本を35ミリフィルムで上映します。

### ▼日時、上映作品：

9/3(金)10時半～ 「暁の脱走」  
13時半～

「隠し砦の三悪人」

9/4(土)10時半～「嵐を呼ぶ男」  
13時半～「座頭市物語」

9/5(日)10時半～「座頭市物語」  
13時半～

「隠し砦の三悪人」

▼場所：青森県立美術館シアター  
(青森市安田字近野185)

▼料金：一日券800円

※全席指定、前売りのみ。発券手数料220円/枚が別途かかります。

▼申し込み：チケット予約サイト「カンフェティ」のWEBまたは電話(0120-240-540)でお申し込みください。

詳細は、下のQRコードから県立美術館ホームページをご覧ください。電話でお問い合わせください。

☎ 県立美術館  
☎ 017-783-5243



## マイナンバーカード 臨時交付窓口

マイナンバーカードの交付通知書(ハガキ)が届いている方で、平日の受け取りが困難な方は、この機会をご利用ください。カードの申請もできます。

▼日時：8/29(日)8時半～17時

▼場所：市役所1階市民課窓口

☎ 市民課  
(内線262、265、266)

# 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



## 巡回展「ふるさとの 宝物ー県立郷土館 コレクションー」

現在休館中の青森県立郷土館が所蔵する貴重な資料(考古・自然・歴史・民俗・美術など)を展示します。開催地ゆかりの資料として、木造出身の洋画家である松木満史の絵画や、田小屋野貝塚の貝層の断面も展示しますので、この機会にぜひご覧ください。入場無料！

▼日時：9/4(土)～9/26(日)  
9時～17時

▼場所：松の館 会議室Dおよび  
ギャラリーホール

☎ 社会教育文化課 (内線615)



## 西北五視力障害者 福祉会会員募集中

当会は、西北五地域の視覚障害者が集い、互助・親睦、厚生と福祉の増進を目的に活動しています。年間の主な事業は、福祉大会、研修旅行、親睦会などです。情報交換し相互理解を深めるため会員になりませんか？

☎ 西北五視力障害者福祉会  
工藤 ☎ 0173-34-6209



## 年金 未支給年金の手続き はお済みですか？

年金受給者が亡くなると、死亡届の手続きが必要です。生計を同じくしていた遺族がいる場合、未支給年金を請求することができます。市役所または稲垣・車力出張所で手続きしてください。また、一定の条件を満たす場合は、遺族年金などを受け取ることができます。

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



## 税 個人事業税の 納付について

個人事業税は、物品販売業、請負業、不動産貸付業、医業、理容業などの一定の事業を営む個人の方に、原則として前年中の事業の所得をもとに課税される県の税金です。

県税部から送付される納税通知書により、8月と11月の2期に分けて納めていただきます。

▼納期限：8月31日(火)第1期分

▼納付場所：お近くのコンビニエンスストアや金融機関

☎ 西北地域県民局  
県税部課税課  
☎ 0173-34-2111 (内線208)



## 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：9/22(水) 10時～12時
- ▼場所：松の館 会議室B
- ▼相談委員：片山徳明

### 森田会場

- ▼日時：9/10(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：9/7(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：9/15(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：9/17(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)



## 青森県学生寮 入寮生募集

- ▼入寮資格：保護者が青森県民で東京都またはその近郊の大学、専修学校等に在学、または入学見込みの男子学生
- ▼場所：東京都小平市鈴木町一丁目103-1
- ▼部屋・設備：個室(ベッド、机、エアコン等備え付け)
- ▼経費：入寮費年額3万円、寮費月額3万円、食費1食450円(平日の夕食のみ希望制)、電気料金実費(上・下水道料金無料)  
申し込み方法などの詳細は以下にお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

☎ (公財)青森県育英奨学会  
(青森県教育委員会教職員課内)  
☎ 017-734-9879



## 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：9/7(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などの対応をお願いします。

☎ 青森県労働委員会事務局  
☎ 017-734-9832



## 「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：8/20(金)13時～15時
- ▼場所：松の館 会議室B
- ▼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。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

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

<b>B型肝炎 給付金について</b>	8/26(木)	弘前市民文化交流館 ヒロロスクエア 多世代交流室D	完全予約制 ☎ 0120-013-621 (ご予約受付時間) 平日9:00~18:00
	8/27(金)	五所川原市民学習 情報センター 第1教室	※特別設席にて、他の方と顔を 合わせることができません。
	9/4(土)	青森市文化観光交流施設 ねぶたの家 ワ・ラッセ多目的室(1)	※特別設席にて、他の方と顔を 合わせることができません。
<b>無料個別相談会</b>	対象者 期限 16年7月2日~ 期限 63年1月27日迄	給付金 50万円~ 3,600万円	弁護士費用 成功報酬制 ※訴訟実費別途
<small>弁護士 法人 弁護士 個人事務所(仮) 東京都港区新橋 4-3-10 新橋ビル6-A 【営業時間】 平日 9:00~18:00 TEL 03-5363-6333 E-mail: info@precious-law.jp プレシャス総合法律会計事務所 FAX 03-5363-6334 https://precious-law.jp/</small>			

## 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  
思ってたんだば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



## こども食堂

I ~NA~

食事の提供、世代間交流、居場所づくりの活動をしています。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、当面は弁当の提供のみとします。

▼対象：稲垣地区の児童生徒

▼定員：当面は児童生徒10食程度

▼日時：毎月第3土曜日。11時半～12時に弁当を配布します。

▼場所：おかず屋(稲垣町沼崎幾代崎59)場所を変更する場合もあり。

▼料金：児童生徒無料。大人300円

▼申し込み：平日の9時～17時に下記へ電話でお申し込みください。

▼申込期限：毎月第2金曜日まで  
※スタッフ募集中。食品・食材などの提供も受け付けています。

☎ こども食堂 I ~NA~

代表 傳法谷公二 ☎ 46-3501



## 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、ストレッチなど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：9/9(木)10時～11時半

▼場所：富蒔簡易体育館

▼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人程度

▼講師：健康運動指導士

鬼武由美子氏

▼申し込み：不要

▼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



## 寄せ植え教室

丸くて可愛らしい苔玉作りに挑戦します。初めての方にも、飾り方、育て方などを、講師が分かりやすく教えます。

▼日時：8/21(土)13時半～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：8/12(木)～8/20(金)  
土日は除く。電話でお申し込みください。

▼持ち物：エプロン、ゴム手袋、雑巾、持ち帰り用の袋

☎ 森田公民館 ☎ 26-2566



## ご存知ですか？

### 食中毒予防の3原則

細菌が原因となる食中毒は夏場(6月～8月)に多く発生しています。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間の体温ぐらいの温度になると増殖スピードが最も速くなります。以下の3原則を徹底し、食中毒を予防しましょう。

**つけない**：食品、手指、調理器具はしっかり洗う。食品の保存容器はふたやラップフィルムをする。

**増やさない**：料理は手早く、できた料理はすぐに食べる。すぐに食べない時は、冷蔵庫で保存する。

**殺菌する**：十分に加熱する。調理器具は、こまめに消毒する。

☎ 五所川原保健所

☎ 0173-34-2108



## しゃりき温泉

### 御食事処ぐっど

### オリジナル弁当スタート

しゃりき温泉内の「御食事処ぐっど」ではオリジナル弁当「津軽馬い弁当」(1,000円)の販売を始めました。馬肉と高菜の味噌煮や嶽きみの天ぷら、煮しめ、ごぼうのでんぶ、ニシンの菜の花和え、しそ巻きあんず、煮リンゴなど津軽地方ならではの味が勢ぞろい。ぜひご賞味ください。弁当は予約販売になりますので、下記までご連絡ください。



他にも、夏季限定でつがる市産メロンを盛り付けたメロンかき氷(500円)の提供も始めました。お風呂上りにおすすめです。



☎ 御食事処ぐっど(しゃりき温泉内)

☎ 080-9365-3481

営業時間11時～18時※日によっては14時まで。

毎週月曜定休日。※月曜日が祝日の場合は営業し、翌日火曜日が定休日

## 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!

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。

☎ 連絡先 090-2023-2226 (担当木村まで)

五所川原塗装工業会

有限秋元塗装

会社 五所川原市大字野里字野岸29の5

## 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



# RWE

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  
アーケヒルズサクスタワー 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



## 病態別栄養相談

### 脂質異常改善について

食事内容や量、生活リズムなど生活習慣を見直し、脂質異常改善のため、栄養士が個別に相談に応じます。

- ▼日時：9/14(火)9時～11時半
- ▼場所：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：9/7(火)までに電話または窓口でお申し込みください。

☎ 健康推進課 (内線308)



## 食生活改善推進員 養成講座受講生募集

食生活改善推進員として地域での健康づくり活動を行うボランティアを養成する講座です。

- ▼日時・内容：
  - 9/13(月)9時～12時  
開講式、管内の健康課題と対策、青森県健康・栄養調査の結果について
  - 9/14(火)13時半～14時半  
ストレスと食事について
  - 9/21(火)9時～12時  
市の健康課題、食品衛生と食中毒予防について
  - 9/28(火)9時～12時  
生活習慣病と食事、予防について
  - 10/15(金)9時～12時  
身体活動・運動(理論)、調理と理論について
  - 10/18(月)9時～12時  
年代別食育について
- ▼場所：市民健康づくりセンター 乳幼児健診介護予防ホール
- ▼料金：テキスト代1,210円
- ▼対象：市内在住の方で、講座の全日程に参加でき、講座終了後は食生活改善推進員会に入会し、ボランティア活動ができる方
- ▼申し込み：8/26(木)までに電話または窓口でお申し込みください。

☎ 健康推進課 (内線308)



## 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：8/30(月)13時半～14時半
- ▼場所：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：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：9/10(金)9時～11時半
- ▼場所：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：9/3(金)までに電話または窓口でお申し込みください。

☎ 健康推進課 (内線308)



## 献血にご協力ください

- ▼日時：9/12(日)10時～11時45分、13時～16時
- ▼場所：イオンモールつがる柏



## 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：9/13(月)13時半～15時半
- ▼場所：市民健康づくりセンター トレーニングルーム
- ▼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人
- ▼申し込み：9/9(木)までに電話または窓口でお申し込みください。
- ▼持ち物：マスク・汗拭きタオル・運動着・運動靴(内ばき)・健康診断の結果、お薬手帳、飲み物

☎ 健康推進課 (内線307)



## 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：9/3(金)「普通」  
9/17(金)「軽め」  
各日13時半～14時半
- ▼場所：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)