



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：10/27(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：10/8(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：10/5(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：10/20(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：10/15(金) 10時～15時
- ▼場所：車力ふれあい会館
- ▼相談委員：鎌田常芳
- 問 市民課 (内線266)



消費者信用生活協同組合無料相談会

市と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会です。専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、丁寧に聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

- ▼日時：9/25(土)10時～16時
- ▼青森会場：信用生協青森事務所 (青森市安方1-3-5小田島ビル3階)
- ▼弘前会場：弘前市民文化交流館 (ヒロロ3階・多世代交流室)
- ▼対象の相談：①お金の問題 (多重債務問題など)、②遺産相続、③不動産売買、④税金等公共料金の滞納、⑤DV・離婚問題、⑥その他の暮らしに関する悩み事
- ▼申し込み：電話でお申し込みください。

問 青森会場：信用生協青森事務所 ☎0120-102-143

問 弘前会場：信用生協弘前事務所 ☎0120-102-354



西部クリーンセンター可燃粗大ごみの受け入れを一時停止します

施設補修工事に伴い、畳・タンス・長さ60センチ以上の木材などの可燃粗大ごみの受け入れを下記期間中、停止します。期間中は大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

- ▼可燃粗大ごみ受け入れ停止期間：10/23(土)～11/7(日)

問 西北五環境整備事務組合
西部クリーンセンター
☎46-2141



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。

▼青森会場：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)

- ・9/26(日)10時半～12時半
- ・10/5(火)13時半～15時半

▼弘前会場：弘前市総合学習センター2階 (弘前市大字末広4丁目10-1)

- ・10/10(日)10時半～12時半

▼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。

問 青森県労働委員会事務局
☎017-734-9832



越水駅・中田駅のトイレを廃止します

JR五能線の越水駅、中田駅にトイレを設置していますが、新型コロナウイルスに配慮した衛生管理と維持管理コストの観点から、10月より廃止しますのでご理解とご協力をお願いします。

運行車両内にはトイレが備えられていますので、そちらをご利用ください。

問 東日本旅客鉄道株式会社
秋田支社 総務部総務課
☎018-832-5873

広 告

現地確認 見積り無料 屋根・外壁のリフォーム・塗装



○一般建築業 青森県知事許可(特-29)第400424号 ○リフォームロイヤル保証2.95%保証付き 15年まで可
昭和58年度五所川原工業高校卒 前田昭信(写真中央)

屋根・外壁リフォーム専門店 電話は今すぐ、こちらから

アートリフォーム株式会社 0173-33-4713

五所川原市七ツ館虫流51-29 担当 前田

全面改装リフォーム
中古住宅改装
減築、増築

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

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10月31日まで期間延長!
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



ノルディックウォーク 教室参加者募集

ノルディックウォークは、2本のポール(ストック)を使いながら誰でも気軽に楽しめるウォーク・エクササイズです。興味のある方や運動不足を解消したい方はぜひご参加ください。ポールはお貸しします。

▼日時：10/24(日)9時半～12時

▼場所：松の館 交流ホールおよび周辺

▼講師：県ノルディックウォーク連盟公認指導員 小田桐匡孝氏

▼対象：小学生以上

※小学生が参加する場合は、保護者の同伴が必要です。

▼定員：30人

▼申し込み：保険料100円を申込先に持参の上、備え付けの申込書に必要事項を明記し、お申し込みください。

※スポーツ安全保険に加入済みの方は、保険料不要。保険料を支払ってから参加をキャンセルする場合、保険料の返金はできません。新型コロナの感染状況により中止する場合も返金はできません。あらかじめご了承ください。

▼申込期間：9/9(木)～9/30(木)

▼申込先：松の館、NPO法人つがる市体育協会（稲垣体育館、柏総合体育センター）、森田公民館、車力出張所

☎ 社会教育文化課（内線610）



「認知症カフェ」

9/17(金)に開催予定の「認知症カフェ」は新型コロナウイルスの感染拡大抑止のため中止します。

☎ 家族の会世話人 秋田谷

☎090-3648-4322



55歳以上の 「働きたい」を応援します

参加無料

農作業支援技術養成研修

水稲・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、随時受け付けしており、作物の作業時期に応じて研修を実施します。

※協議会では就労・就業に関する相談を随時受け付けています。（土日祝日除く）

☎ 市生涯現役促進協議会
（青森銀行木造支店隣り）

☎26-6323 FAX26-6423



県立中里高校 閉校式典

10/2(土)に行われる閉校式典の様子をYouTube配信する予定です。詳しくは中里高校ホームページをご覧ください。

<http://www.nakasato-h.asn.ed.jp>

☎ 県立中里高等学校
閉校記念事業実行委員会事務局
☎0173-58-3149



健康づくり講座

2019人口動態統計月報年計(概数)によると脳血管疾患は、日本人の死因第4位であり、要介護となる大きな要因でもあります。予防するために必要なことは何か、早期発見するための徴候は何かあるのか学びます。

▼日時：10/13(水)15時～16時
受け付けは14時半から

▼場所：松の館 視聴覚室

▼テーマ：脳卒中のリスクと早期発見

▼講師：医療法人ルボアヴェール 中野脳神経外科・総合内科クリニック(青森市) 院長 中野高広氏

▼定員：30人(先着順)

▼申し込み：電話でお申し込みください。

▼その他：感染症対策のため、マスクの着用をお願いします。参加はしませんが資料などがほしい方はご連絡ください。講座終了後に郵送します。元気・健康ポイントの抽選対象事業です。

☎ 健康推進課（内線306、307）



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
EILパイルショップ

各メーカー
取扱いして
おります。



みんなのまんなかに
moripia
モリピア かしわ

(株)星光電器
つがる市柏稲盛幾世 9
☎25-2488

広 告

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

特典2 購入～受取までネットで完結!

他にもお得な特典や
便利なサービスいろいろ! **今すぐ会員登録!**

本件に関する
お問い合わせ先

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)
TEL 011-330-0777 (有料)

受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く)

※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。





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：10/1(金)「普通」
10/15(金)「軽め」
各日13時半～14時半

※9/24(金)「強め」は新型コロナウイルスの感染拡大抑止のため中止します。

▼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：運動着・汗拭きタオル・
マスク・飲み物・運動靴(外履き)

問 健康推進課 (内線305)



健康相談 in 市立図書館

健康に関する個別相談や展示をします。また、インボディ測定器を使用して身体の筋肉と脂肪の量を測定しますので、お気軽にお立ち寄りください。

この機会を今後の運動習慣や健康づくりに役立ててみませんか？

▼日時：10/5(火)
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

問 健康推進課 (内線305)



ストレッチ& 筋トレ教室

9/27(月)に予定していたストレッチ&筋トレ教室は、新型コロナウイルスの感染拡大抑止のため中止します。

問 健康推進課 (内線307)



病態別栄養相談

高血圧症予防について

高血圧症などの生活習慣病予防・改善のため、栄養・食生活を見直しませんか？健康的な食習慣を身につけるための相談を予約制で行っています。お気軽にご利用ください。

▼日時：10/19(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：10/12(火)までに電話
または窓口でお申し込みください。

問 健康推進課 (内線306)



ひろみちお兄さんの 親子体操教室

親子で協力または競い合いながら体を動かし、心と体の健康度を上げる体操(運動)教室です。

▼日時：10/24(日)10時～11時

▼場所：青森公立大学 体育館

▼講師：NHKおかあさんといっしょ第10代体操のお兄さん
佐藤弘道氏

▼対象：県内在住の未就学児(3～5歳)とその保護者

▼定員：50組

▼参加料：大人1人500円、子ども(兄弟姉妹で参加する場合は人数に関係なく)500円(保険代込み)

▼申し込み：10/8(金)までに、参加する保護者の氏名・年齢、お子さんの氏名・年齢、住所、電話番号を明記しFAXまたはEメールで、下記へお申し込みください。

問 県医師会健やか力推進センター
☎017-763-5590

FAX017-763-5591

Eメール aomed-sukoyaka@circus.ocn.ne.jp



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てください。

▼日時：9/28(火) 10時～15時

▼場所：市民健康づくりセンター
指導室

▼申し込み：前日までに電話また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。

問 健康推進課 (内線306)

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2台導入で、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

下塗り強化
がっちりガード

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の洋上風力設備容量は世界第2位!

RWE Renewables Japan G.K.

(本社)

〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-8-3
丸の内トラストタワー本館5階
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>



戦没者遺児による 慰霊友好親善事業

日本遺族会では、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、父等の戦死した旧戦域を訪れ慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善をはかることを目的に本事業を実施します。参加費用は10万円です。実施地域および日程などは下記へお問い合わせください。

問 日本遺族会事務局
☎03-3261-5521



危険物取扱者試験 の事前講習会

▼日時：【法令(危険物関係の法令)】
10/12(火) 9時～16時半 (受け付けは8時半～)

【実務(危険物の性質他)】

10/13(水) 9時～16時半

▼場所：五所川原市民学習情報センター 視聴覚室

▼受講料：6,000円(2日間)

▼テキスト代：4,300円(乙4)、
4,100円(丙種)

▼申し込み：当日会場で受け付けします。講習はテキストに基づき実施します。テキストは事前に購入することが可能です。

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止となる場合があります。中止の場合は、新聞紙上(東奥日報)でのみご案内しますのでご注意ください。

※受講者は、当日マスクの着用・手洗いなど感染症予防のため十分ご留意ください。

**問 青森県危険物安全協会連合会
西北五支部事務局 岩川
(木村石油内)
☎0173-34-3165**



公共職業訓練 パソコン基礎科④

職業人に必要なパソコンの知識やビジネススキルを身に付けるとともに、ワープロソフト・表計算ソフト・プレゼンテーションソフトを中心としたOfficeソフトを総合的に活用できる知識・技術を習得できる訓練コースです。

▼訓練期間：

10/25(月)～1/24(月)

▼訓練場所：ラソ・パソコン教室
(五所川原市姥范船橋238-3)

▼定員：20人

▼受講料：無料(ただし、テキスト代5,225円かかります。資格取得に関する受験料は自己負担になります。)

▼申込先：ハローワーク五所川原
(☎0173-34-3171)

▼申込方法：ハローワーク五所川原職業訓練窓口にご相談の上、受講申込書を提出してください。

▼申込締切：10/4(月)正午

問 ラソ・パソコン教室
☎0173-26-6861
担当：竹谷・佐藤



「木造フォト遊」 写真展

「木造フォト遊」は写真技術の向上と、市民文化の交流、振興、発展に寄与することを目的に平成27年4月に設立した写真仲間の会です。今年で11回目の写真展を開催します。

▼日時：10/2(土)～10/5(火)
9時～16時

※10/4(月)は17時まで

▼場所：松の館 ギャラリー

問 木造フォト遊代表 長谷川良幸
☎090-1375-7253



猫を 飼われている方へ

猫には係留(つないでおくこと)の義務や登録制度はありません。しかし、放し飼いにすると飼い主の知らないところで他人に迷惑をかけている場合がありますので、責任をもって適切な飼い方を心がけましょう。

室内飼いで安全・快適な生活を

猫を室内で飼うことでご近所とのトラブル回避につながり、交通事故や伝染病を予防できます。

首輪や迷子札をつけましょう

飼い猫であることを明確にするため、所有者・連絡先を記した首輪や迷子札をつけましょう。

避妊、去勢手術をしましょう

最寄りの動物病院で避妊、去勢手術を行い、処分される不幸な猫を増やさないようにしましょう。

野良猫に餌を与えないでください

野良猫に餌を与えると周辺に住みつく野良猫の数が増加し、ふん尿被害など近隣住民に迷惑がかかりますので、無責任な餌やりはやめましょう。

**問 環境衛生課(内線281)
動物愛護センター西北地域
相談窓口☎0173-34-2130**



介護基本技術講習 受講生募集

▼日時：10/26(火)～29(金)
10時～17時

▼場所：五所川原市中央公民館

▼対象：介護現場へ就労意欲のある県内の方。4日間の講習に欠席なく参加できること

▼募集人員：15人

▼申込締切：10/5(火)

問 介護労働安定センター青森支部
☎017-777-4331