

税

国税の納税証明書は オンライン請求がお勧め

税務署では、スマートフォンやパソコンでe-Taxへアクセスし納税証明書を請求するオンライン請求をお勧めしています。

詳しくは、e-Taxホームページ(<https://www.e-tax.nta.go.jp>)をご確認ください。

▼対象：入札参加資格の審査申請などに伴い、国税の納税証明書が必要な方

納税証明書交付請求書

事前に「納税証明書交付請求書」を送信することで、請求時に設定した指定日に、ほとんど待つことなく税務署窓口で納税証明書の交付を受けることができます。

電子納税証明書

電子署名を付与してe-Taxから請求書を送信し、インターネットバンキング等で交付手数料を支払うことにより、税務署へ出向くことなくデータや郵送で受領できます。

電子納税証明書(PDFファイル)は、自宅または事業所のプリンター、コンビニエンスストアのマルチコピー機から印刷できます。また、1枚分の手数料で何枚でも印刷して使用することができるため、特に入札等で複数の提出先に同じ内容の納税証明書を提出する事業者の方にとっては、手数料が安く済むというメリットがあります。

☎ 五所川原税務署 管理運営・徴収部門 ☎0173-34-3136(番号案内のアナウンスが流れますので2番を選択ください。)

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の感染状況によっては、延期または中止となる場合があります。事前にご確認ください。
また、催し等に参加する際は、マスクを着用する等、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



許しません！ 不正軽油

不正軽油の製造、販売および使用等は脱税行為であり、罰則として10年以下の懲役や3億円以下の罰金に処せられます。また、不正軽油は適正な納税秩序を阻害するだけでなく、環境破壊の原因にもなる悪質な行為です。不正軽油に関する情報提供をお願いします。

【情報例】

- 不審な施設にタンクローリーが頻繁に出入りしている。
- 軽油と他の油種(灯油、重油)を混ぜて使用・販売している。
- 著しく廉価な軽油を売り込みにきた。
- 自動車の燃料に灯油や重油を使用している。

☎ 西北地域県民局県税課課税課 ☎0173-34-2111(内線207)



献血にご協力ください

▼日時：11/14(日) 10時～11時45分、13時～16時

▼場所：イオンモールつがる柏



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：10/24(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)



年 金 初めて国民年金に 加入する方へ

日本年金機構のホームページで20歳到達者に対する制度周知用動画が公開されています。国民年金のメリットや保険料の納付方法、免除の手続きなどをわかりやすくご案内していますので、ぜひご利用ください。QRコードから特設ページへアクセスできます。

☎ 市民課(内線261)

弘前年金事務所
☎0172-27-1339



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

ホームページが
新しくなりました!
Google

☎ 一般建築業 青森県知事許可(特-29)第400424号 ●リフォーム引当金2.95%留付引き15年まで可
昭和58年度五所川原市立高等学校卒 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

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

アートリフォーム株式会社
☎ 日本建築塗装職人の会

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
取扱いです
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

つがる市柏稲盛幾世9

☎25-2488



行政相談

10月18日(月)～24日(日)は『行政相談週間』です。

市民の皆さまが、毎日の暮らしの中で役所の仕事に関する苦情や意見・要望などがあつた時に、身近な相談相手となるのは、行政相談委員(総務大臣が委嘱)です。「定例行政相談所」を下記のとおり開設していますので、いろいろな役所の仕事について、お気軽にご相談ください。相談は無料、秘密は厳守します。

木造会場

- ▼日時：11/24(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：11/12(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：11/2(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：11/17(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：11/19(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)
 青森行政監視行政相談センター
 ☎0570-090110



暮らしの困りごと 何でも相談所

税金、労働、道路、年金、交通安全、多重債務、相続、隣人とのトラブルなど、暮らしの様々な疑問や困りごとに対し、各種行政機関や弁護士等が相談に応じます。相談は無料で秘密は厳守します。事前に電話予約が必要です。

- ▼日時：10/27(水)10時半～15時
- ▼場所：青森市アウガ5階AV多機能ホール

☎ 青森行政監視行政相談センター
 ☎0570-090110



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：
 - ・10/24(日)10時半～12時半
 - ・11/2(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



冬期間は 油の流出事故が多発

例年冬期になると、家庭や事業所から灯油等が流れ出す油流出事故が多発しています。原因は、ホームタンクのバルブや配管の劣化、除雪時のホームタンクや配管の破損、ホームタンクから小分け時に目を離す等、不注意による流出が大半です。

油流出事故が発生すると、側溝や水路を通じ河川に流出する危険があります。水道水の取水停止など重大な事態に陥ることもあります。

また、事故の処理費用は、原因者に負担していただくこととなります。各家庭や事業者では、「油類を取り扱う責任者」であるという意識をもち、ホームタンクの劣化状況点検や補修を行い、除雪作業等の破損事故にも十分注意しましょう。

なお、事故を起こした場合や発見した場合は、市役所環境衛生課、消防、警察などへ速やかにご連絡をお願いします。

☎ 環境衛生課 (内線284)



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
 有限会社 秋元塗装
 五所川原市大字野里字野岸2905

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>



55歳以上の「働きたい」を応援します

55歳以上のつがる市民は参加無料

資産運用セミナー

シニアのための総合的な資産設計を考えてみませんか。定年や再就職による賃金減少や年金生活への生活改善を応援します。

- ▼日時：10/22(金)14時～16時
- ▼場所：松の館 視聴覚室
- ▼定員：15人(先着順)
- ▼講師：遠越智子氏(1級ファイナンシャル・プランニング技能士)
- ▼締め切り：10/18(月)

55歳以降の健康増進セミナー

「日常的な医療・介護を要しない生活を送りたい」「まだまだ働ける・働きたい」方へ。疲労回復、転倒防止、肩痛・腰痛・膝痛などの予防改善のために健康運動を実践してみませんか。

- ▼日時：10/25(月)10時～11時
- ▼場所：松の館 視聴覚室
- ▼定員：15人(先着順)
- ▼講師：健康運動指導士 鬼武由美子 氏
- ▼締め切り：10/21(木)

※参加決定者には、追って詳細をご連絡いたします。

農作業支援技術養成研修

農作業技術の養成研修に参加してみませんか。

- ▼農作物の種類：りんご・長いも・ごぼう・その他野菜
- ※研修参加の申し込みは、随時受け付けし、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

個人情報厳守します。

- ▼稲垣ふれあいセンター10/19(火)
 - ▼しゃりき温泉10/21(木)
 - ▼柏老人福祉センター11/4(木)
 - ▼森田公民館11/9(火)
- ※時間は各会場とも9時～16時
※当協議会では随時相談を受け付けています。(土日祝日を除く)

☎市生涯現役促進協議会
(青森銀行木造支店隣)

☎26-6323 FAX26-6423



音声による広報を 利用しませんか

視覚に障害がある方のために、「広報つがる」と「つがる市議会だより」の記事をCDに吹き込んだ、音声による広報を希望者に郵送でお届けしています。令和4年4月からご利用希望される方の受け付けをします。ご利用は無料です。

- ▼対象：市内に住民登録されている、視覚障害2級以上の方
- ▼申し込み：11/1(月)までに電話または窓口でお申し込みください。

☎福祉課(内線248)



排水設備工事 配管工認定講習

▼講習日・会場

- 1/14(金)弘前市役所岩木庁舎
- 1/17(月)プラザホール(八戸プラザホテル)
- 1/20(木)リンクステーションホール青森(文化会館)

各会場とも10時半～12時10分

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、日程を延期もしくは中止する場合があります。

- ▼手数料 7,000円 ※振込手数料が別途必要

▼申し込み

- 11/9(火)～11/30(火)
- ※土・日曜日、祝日を除く。

下水道課で申込書を配布・受付します。

詳細や日程変更などの最新情報は「青森県下水道協会ホームページ」(<http://www.aomori-pswa.jp>)でご確認ください。

☎下水道課(内線374)



健康づくり講座

厚生労働省が公表している令和元年簡易生命表によると、心疾患は男女ともに日本人の死因第2位で、突然死に至ることもありえる病気です。講座では予防のために日常生活に必要なことは何かを学びます。

- ▼日時：11/4(木)14時～15時
受け付けは13時半～
- ▼場所：松の館 視聴覚室
- ▼テーマ：心臓病から身を守りましょう
- ▼講師：医療法人誠仁会 尾野病院 院長 一戸 淳 氏
- ▼定員：30人(先着順)
- ▼申し込み：11/1(月)までに電話でお申し込みください。

※参加できなくても、希望する方には講演終了後に資料を郵送しますので、健康推進課までご連絡ください。

※元気・健康ポイントの抽選対象事業です。

☎健康推進課(内線307、306)



下水道に 加入していますか

下水道は家庭の生活雑排水、し尿などの汚水を処理し、周辺的生活環境の改善、用排水路や河川の汚染を防ぐための施設です。供用開始された区域で、まだ下水道に加入されていない方は、加入をお願いします。また、水洗化工事を行う方への融資斡旋も実施していますのでご利用ください。

融資斡旋制度

- ▼限度額：供用開始から5年以内の方は100万円、5年を超える方は60万円
- ▼償還期限：5年以内 ※利息は市が負担します。

☎下水道課(内線374)



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：10/29(金)「強め」
11/12(金)「普通」
11/19(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：マスク・汗拭きタオル・運動着・飲み物・運動靴(外履き)

☎ 健康推進課 (内線305)



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：11/16(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：11/9(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ったりします。みんなで体を動かしてみよう！

▼日時：10/25(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：10/29(金)9時～11時半
11/19(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：一週間前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306)



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：11/18(木)9時半～11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：11/15(月)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

☎ 健康推進課 (内線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ください。

▼日時：10/28(木)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。

☎ 健康推進課 (内線306)

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

広告

発表会・各種イベント ビデオ撮影
大切な思い出、VHSテープから
DVDにしませんか(120分まで¥950)

サンコービデオ

つがる市柏上古川八重崎47-11
TEL 0173-25-2314