



広報

つがる

2021
10月号
No. 238

新米の季節、美味しいお米が 食べられるのは農家の方々 のおかげです

農水省発表の水稲の作柄予測によると、本県は全国で唯一、豊作が見込まれる「良」。しかし、9月に農協が発表した本年産「つがるロマン」「まっしぐら」の生産者概算金は、昨年比3400円の過去最大の引き下げとなりました。農業が基幹産業の本市では、農家の方々が希望を持って農業を続けられるよう支援していきます。

写真は稲刈りまっただ中、就農4年目の中村さん(関連2ページ)



つがる市で

農業

はじめました

稲垣町豊川

中村

Yasunari Nakamura

泰也

さん



水稻約11.2畝、ブロッコリー約1.2畝、ネギ約0.3畝などを栽培。2児の父。趣味は自動車・バイク・農業機械の整備。



① 昨年購入したコンバインで稲刈りの作業効率が向上 ② もみすり機の状況確認は欠かせません ③ フォークリフトの操縦は手慣れたもの

「農業を始めた時は水稻5畝弱ほどだったが、約11・2畝まで規模を拡大した。今後もう少しずつ広げていきたい」と意気込みます。

失敗は次への糧

今年、ブロッコリーをもっと早い時期に収穫しようと考え、定植を4月中旬から4月上旬に早めたところ、霜の影響をかなり受けてしまい、最終的に半分は売り物にならなかったそうです。「それでも、自分なりにチャレンジした結果だから」と先を見据えています。

人とのつながりを大切に

人と話すのが好きだと言う中村さんは、「コロナ禍の前は、農協の部会や研修、さまざまなメーカーの講習会などに積極的に参加していた。勉強になるし、おかげで農家の知り合いもできた。悩んだときに相談すると、皆さん親切にアドバイスしてくれる」と、人とのつながりに支えられていると語ります。

農業をひたすらに

品質向上、作業効率アップ、規模拡大などを図り、安定した経営を実現したいと話す中村さんは、田畑の土壌分析を行い、足りない成分を補うなど、データの活用にも積極的。「ドローンを使用する農家が増えている。もっと普及が進み価格が下がれば導入してみたい」とスマート農業も視野に入れていきます。

現在2児の父でもある中村さん。4歳になる長男が作業している倉庫にたまに遊びに来るそうで、「目、離さいねはんで、仕事はげいがね(仕事はかどらない)」と嬉しそうに話してくれました。飽くなき向上心で農業に取り組む中村さんの挑戦は続きます。

農業次世代人材投資資金(経営開始型)

新規就農者に、経営開始1〜3年目は年間150万円、経営開始4〜5年目は年間120万円を交付する制度。

詳しくは下のQRコードから市ホームページをご覧ください。

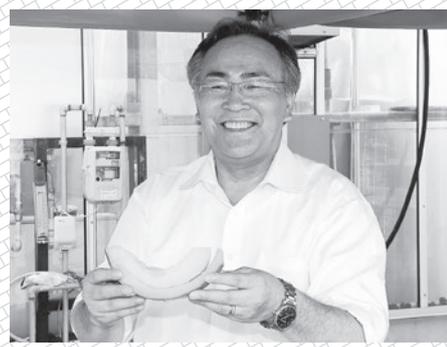


水耕栽培3作目 初収穫のタカミは上品な味わい

3作目では「タカミ」と「レノン」を収穫

1作目では本市においても水耕栽培でメロンができることを実証。2作目では冬場でも栽培が可能であることを実証。そして、今回の3作目では、本市の主力品種「タカミ」と「レノン」の栽培にチャレンジしました。レノンは、見た目や食味が土耕栽培と同程度のもので収穫できたの対

	タカミ	レノン
交配数(着果率)	65個(16.9%)	78個(20.5%)
播種から初収穫までの日数	85日	90日
収穫量(1株当たり)	11玉	16玉
平均糖度(1株当たり)	15.5度	12.6度
平均果重(1株当たり)	3.8 ^キ g	2.1 ^キ g
平均直径(1株当たり)	21.4 ^キ mm	16.0 ^キ mm



待望のタカミを試食する倉光市長

し、タカミは超大玉傾向で、大きいものでは1玉5.2^キ、直径23^キとスイカ並みの大きさになるものも。7月26日に試食会を行い、肝心の食味について、倉光市長は「しつこくない甘さで上品な味わい」と上々の出来に笑顔を見せ、「改良を重ね1年中収穫できるように体制を整えたい。栽培マニュアルを確立させ、新規就農者をはじめ誰でも気軽に取り組めるものにした」と期待を込めました。



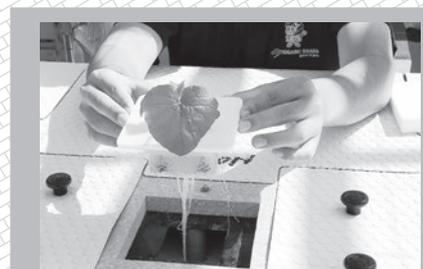
試食会で測定したタカミの糖度は17.9度!

どうして超大玉のタカミができたのか
ここまで大玉に育った要因に品種の特性があげられます。タカミは高温期になると大玉になりやすく、特に今夏は日照が良く暑い日が続いたことが影響したと考えられます。さらに、水耕栽培は栽培槽に常時、養液を循環させてメロンを育てます。土耕栽培では水管理により生育をコントロールしますが、水耕栽培では収穫されるまで果実が養分を吸収し生育し続けるため、大玉傾向になったと考えられます。

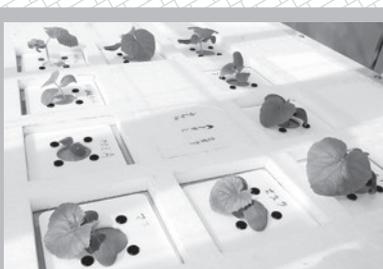


あまりの大きさに落下しないよう支えられたタカミ

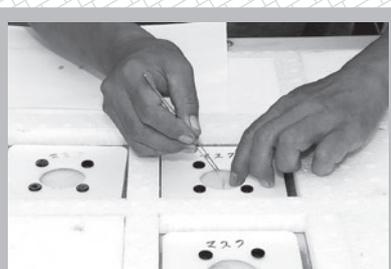
気になる4作目は
4作目では、タカミよりも一回り小さいサイズの品種「タカミA」と、網目が太くてはつきりしているのが特徴の「ウィッシュユ」、比較用に「マスキメロン」の3品種の栽培にチャレンジし、水耕栽培に適した品種を探ります。タカミAとウィッシュユは節間が短いので多収量が期待できます。4作目は、8月27日に播種、9月6日に定植を終え、12月上旬の収穫を予定しています。



メロンの苗を栽培槽1台に1株ずつ定植



播種槽で種から育てたメロンの苗



ピンセットで一粒一粒種を播種槽へ

4作目がスタート!

ふるさと検定に児童たちが挑戦

8/10 市立図書館



頭を悩ませながら真剣に問題を解く児童たち

この日、市立図書館では、開館5周年記念イベントとして、ふるさとのことを知り好きになってもらいたいと「子どもふるさと検定」を開催しました。市内外から14人の児童が参加し、全50問に挑戦。検定は〇×式で行われ、「市内7小学校の児童総数は1500人以上である」をはじめ、「北海道・北東北の縄文遺跡群の世界文化遺産登録が決まり、青森県では初めての世界遺産登録となる」や「明治時代に車力地区の沖で遭難したチェスボロー号はイギリスの船である」などつがる市に関する幅広いジャンルの問題が出されました。

見事正解数1位に輝いた稲垣小5年、神愛実さんは「1位になれてうれしい。お父さんにも手伝ってもらって、つがる市のことをたくさん勉強した。来年も挑戦したい」と笑顔で話してくれました。

※児童総数は1165人。縄文遺跡群は白神山地に次いで県内では2番目の世界遺産。チェスボロー号はアメリカの船

つがるJVCが県大会初優勝!

8月1日にマエダアリーナで開催された第41回全日本バレーボール小学生大会県大会男子の部に出場したつがるJVC(ジュニアバレーボールクラブ)。創部7年目、同大会においては、これまで準優勝が2回、今回3度目の決勝進出で、悲願の初優勝を勝ち取りました。

この日、選手の皆さんはその喜びと東北大会出場を倉光市長に報告しました。主将の穂波小6年三橋圭くんは、「あおりGut'sと対戦した準決勝が印象に残っている。第2セットを落としてしまったが、みんなで声を掛け合って、最後まで諦めない気持ちで戦い勝つことができました」と話しました。

優勝報告を受け倉光市長は「よくぞ優勝した!1番になることは非常に難しいもの。皆さんが普段練習をがんばっているからこそできたこと。東北大会でも精一杯がんばってきてほしい」と激励しました。

新型コロナウイルスの影響により全国大会は中止となりましたが、つがるJVCは10月に青森市で開催される東北大会に出場します。



東北大会でも良い成績を残したいと意気込む「つがるJVC」の皆さん

子育て世帯を支援 つがるライオンズクラブも協力

9/19 育実幼稚園



段ボールいっぱい詰まった食料品やお弁当などを受け取る親子(左)

子ども食堂の運営などに取り組んでいるチームなないろ(川村沙織代表)が「お弁当・食料品無料配布会」を開催しました。場所は認定こども園育実幼稚園が提供。今回は、主に瑞穂小・穂波小・森田小の学区の子育て世帯を対象とし、申し込みがあった25組に無料配布。

前回6月の開催よりも支援の輪は広がり、つがるライオンズクラブ(松橋俊造会長)が協力し、から揚げ弁当90食を準備したほか、市農産物直売所からは野菜や果物、市内外の寺院からはお菓子などが提供されました。

穂波小に通う児童と一緒に訪れたお母さんは「前回6月の開催を口コミで聞いていた。こんなにたくさんの食料品などがもらえて大変助かる」と満面の笑み。

つがるライオンズクラブ松橋会長は「コロナ禍の影響でクラブの支援活動の機会が減っているなかで、子育て世帯を応援する活動に協力できてうれしい。活動がもっと広まってほしい」と期待を寄せていました。

チームなないろの川村代表は「来てくれた人が食料品などを受け取って笑顔で帰る姿を見ると、やってよかったと実感がわく。協力してくれる人が増えてすごくうれしい」と声を弾ませました。チームなないろでは次の構想を練っているそうで今後が楽しみです。

つがる市飲食店等事業継続支援金 申請受け付け中

新型コロナウイルスの影響により、収入が著しく減少した市内の飲食店等に対し、事業継続のための経済的支援をします。

対象者	<ul style="list-style-type: none">・市内に事業所を有する個人、法人。令和3年9月20日現在、事業を営んでいること。・日本標準産業分類のうち<u>飲食店（持ち帰り・配達飲食サービス業を除く）、タクシー業、貸切バス業、自動車運転代行業およびイベント企画業を営む者</u>・新型コロナウイルスの影響により、<u>令和3年7月から令和3年9月までのいずれかの月の売上高が基準年（令和元年または令和2年）の同月より20%以上減少していること</u>。事業開始から1年に満たない場合は、事業開始月から令和3年6月までの月平均売上高より20%以上減少していること。・基準年（令和元年または令和2年）における年間事業収入は個人30万円以上、法人40万円以上であること。事業開始から1年に満たない場合の者については令和3年6月までの月平均売上高に12を乗じた額が個人30万円以上、法人40万円以上であること。・基準年（令和元年または令和2年）分の確定申告を行っていること。・新型コロナウイルスの感染防止対策を講じていること。
交付額	<ul style="list-style-type: none">・1事業所に対し、個人30万円、法人40万円を交付します。 ※事業ごとに確定申告を行っている場合は、それぞれに支給します。 ※支援金は、複数の対象業種を営んでいる場合、重複して支給しません。
提出書類	提出書類は、 原則、郵送により受付します。 <ul style="list-style-type: none">・支援金交付申請兼請求書 ※1・基準年（令和元年または令和2年）分の確定申告書の写し ※2 ※3・月別売上高表 ※1・月別売上高表に記入した金額を確認できる書類（台帳等）の写し・開業届出書または営業証明書等の写し（営業実態を証明できるもの） ※3・本人確認書類（運転免許証等）の写し ※3・預金通帳の写し ※3・新型コロナウイルスの感染防止対策を講じていることが分かる写真等 ※3（「あおり飲食店感染防止対策認証書」や「青森県新しい生活様式対応応援金」の交付決定通知書等の写しでも可） ※1：市役所2階商工観光課で配布しているほか、市ホームページからも取得できます。 ※2：法人は確定申告書別表一の控え(1枚)、個人は確定申告書第一表の控え(1枚) ※3：令和2年度に実施したつがる市事業継続のための支援金の交付を受けた方は不要です。ただし、確定申告書については、基準年を令和2年とする場合は提出が必要です。

【申請期限】10月29日(金)まで(必着)

【問い合わせ・申請先】

〒038-3192 つがる市木造若緑61-1 つがる市役所 商工観光課
電話42-1114（課直通）
（月～金曜日：8時30分～17時15分。土日祝日は除く。）

詳細は右のQRコードから市ホームページをご覧ください。



新型コロナワクチン接種 予約受付を一旦終了

ファイザー社ワクチンの国からの供給が10月中旬で終了する見込みであるため、16歳以上の方の集団接種および個別接種の予約受付を一旦終了しました。国からの追加供給などがある場合は、市ホームページでお知らせします。

ワクチン接種を希望される方は、県が実施している下記の広域接種などをご利用ください。

●**県営広域接種会場(モデルナ社ワクチン使用)**

対象：接種日時点において満12歳以上の者

場所：青森会場(県立保健大学)、弘前会場(県立弘前第一養護学校高等部)、
八戸会場(県立八戸高等支援学校)



(県営広域接種会場)

●**県営接種センター(アストラゼネカ社ワクチン使用)**

対象：接種日時点において満40歳以上の者

場所：県総合健診センター(青森市)

※詳しくは、右のQRコードから県ホームページをご確認ください。



(県営接種センター)

【問い合わせ先】 新型コロナワクチン対策チーム 電話42-2111 (内線580)

令和3年度 高齢者インフルエンザ予防接種協力医療機関

各医療機関ではインフルエンザワクチンが無くなり次第、終了しますのでご了承ください。

予約の際は、電話番号をよく確認し、お掛け間違いのないようお願いいたします。

医療機関名	電話番号	接種予定期間	接種受付時間	備考
誠仁会 尾野病院 (木造)	42-2133	11月1日～ 令和4年1月15日	9時30分～10時30分	月～木曜日(平日のみ) 接種時間は10時からです
山内クリニック (木造)	42-7171	11月1日～ 令和4年1月15日	11時～12時、 14時30分～16時	完全予約制 日曜日・祝日は休診 水曜日・土曜日は午後休診
みやしげ内科 クリニック (木造)	49-1123	10月25日～ 12月11日	10時～11時、 16時30分 ～17時30分	完全予約制 日曜日・祝日は休診 金曜日・土曜日は午後休診
ファミリークリ ニック☆希望 (車力)	56-2278	10月25日～ 令和4年1月15日	予約制で実施しています。 クリニック受付か電話で予約をお願いします。	

つがる市民診療所 (木造) 電話42-3111	接種期間	接種受付時間	備考
	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">平日</div> 10月15日～ 令和4年1月15日	10時～11時、 14時30分～15時30分	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">集団(休日)</div> 10月31日(日) 11月7日(日)	9時～ 10時～ 11時～ 13時～ 14時～ 15時～ 16時～		

※ご家族で、老人ホームおよび介護施設等に入所している方がいる場合は、予防接種を推奨するために直接施設へ送付していますのでご了承ください。予防接種を希望しないご家族は、施設へ申し出てください。

【問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111(内線303)

新型コロナワクチン集団接種のキャンセル待ち登録について

集団接種当日に急なキャンセルが生じた場合などに、代わりに接種していただける方を募集します。貴重なワクチンを無駄にしないためにご協力をお願いします。

▼対象者：・つがる市の接種券をお持ちの方
・連絡を受けてから、指定時間（30分以内）に接種会場へ行くことができる方

▼登録内容：住所、氏名、生年月日、電話番号（日中、連絡が取れる番号）

▼受付期限：10月21日(木)まで

▼申込先：新型コロナワクチン対策チーム

※キャンセル待ち登録は、登録した方全員の接種を約束するものではありませんのでご了承ください。

【問い合わせ先】新型コロナワクチン対策チーム 電話42-2111(内線580)



県防災航空隊・市消防本部 合同訓練による立ち入り制限について

青森県防災ヘリコプター「しらかみ」と、市消防本部との合同訓練を下記のとおり実施します。当日は防災ヘリが訓練場所周辺を飛行することにより騒音が発生しますが、ご理解とご協力をお願いします。なお、安全配慮のため一般の見学はできません。

日時 10月21日(木) 9時～12時
(災害発生時、悪天候の場合は中止)

場所 木造館岡上沢辺地内 亀ヶ岡公園
(訓練中は公園への立ち入りを制限します。)

【問い合わせ先】消防本部警防課 電話42-7745(課直通)



秋の火災予防運動 ～おうち時間 家族で点検 火の始末～

10月18日から24日までの1週間、「秋の火災予防運動」が実施されます。寒くなるとストーブなどの暖房器具で火を取り扱う機会が多くなりますが、ちょっとした油断や不注意が火災の原因になります。火の取り扱いには十分注意しましょう。

市内の火災発生状況（令和3年1月～8月）

建物火災	7件	火災件数 28件 負傷者 0人 死者 0人
林野火災	1件	
車両火災	1件	
その他の火災	19件	

防災に関する書道展を開催

市内の小学生が応募した防災に関する習字作品(183点)を展示します。

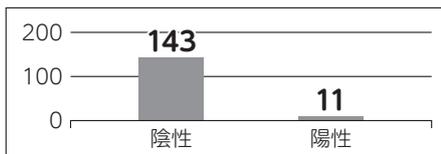
期間：10月18日(月)～24日(日)

場所：イオンモールつがる柏1階
専門店「エステール」隣

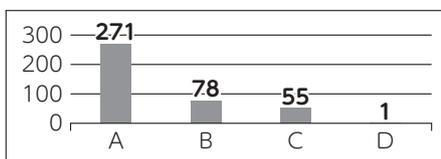
【問い合わせ先】消防本部予防課 電話42-7744(課直通)

令和2年度に市が実施した ピロリ菌検査の状況

①「ピロリ菌感染検査」(対象20～39歳)
新規受診者154人の結果



②「ABC検査」(対象40～59歳)
受診者405人の結果



ピロリ菌検査できます！

ピロリ菌感染は、胃がんの発生と関係しています。ピロリ菌は、除菌治療しない限りは胃の中に住み続けます。そして、胃の粘膜に炎症（萎縮性胃炎）を起こし、慢性胃炎・胃潰瘍・胃がんの要因になります。市では、ピロリ菌の検査と除菌治療の費用を全額助成しています。20～39歳は自宅で便検査、40～59歳は市民診療所で血液検査を行います。詳細は、下のQRコードから市ホームページをご覧ください。または健康推進課までお問い合わせください。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線307)

- A：陰性(健康な胃で胃疾患の可能性は低い)
- B：陽性(消化性潰瘍等に留意必要)
- C：陽性(胃がんの高危険群)
- D：陰性(胃がんのリスクが最も高い危険群)



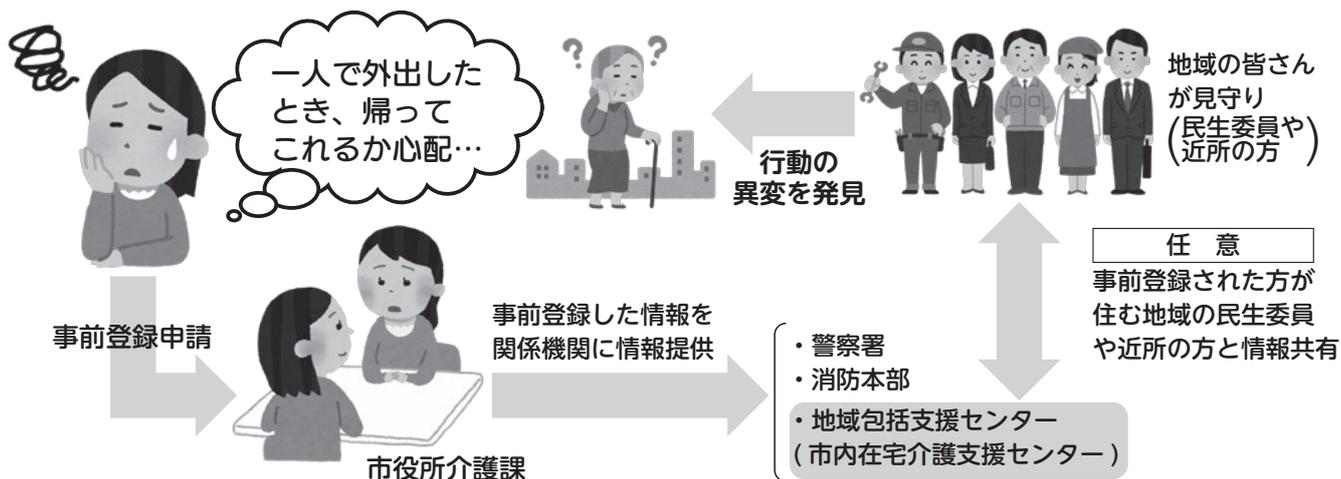
認知症高齢者等見守り・SOSネットワークについて

見守り・SOSネットワークとは？

認知症高齢者の方やその疑いのある方は、記憶力や判断力が低下し道や場所を間違えるなど、家に戻れなくなることがあります。

行方不明を未然に防止し(見守り)、行方不明になった場合はできるだけ早く発見する(生命を守る)ため、市や警察署をはじめ関係機関、地域の方々などの協力を得て、地域ぐるみで取り組むネットワークです。

事前登録・情報提供の流れ



まずは事前登録を！

認知症等により行方不明になる心配がある方の身体的特徴や写真などを事前登録できます。

事前登録しておくことで、その情報を元に警察の捜索や関係者による地域の発見活動を早期に開始できます。

【登録対象者】	次の①～③のすべてに該当する方が対象となります。 ①つがる市に住民登録している方 ②つがる市(在宅)で生活している方 ③認知症の方、または認知症が疑われる方
【申請者】	次のいずれかに該当する方が申請できます。 登録対象者・登録対象者の配偶者・同居の家族・4親等内の親族・法定代理人
【登録情報の共有】	登録した情報は、市役所、警察署、消防本部、地域包括支援センター、市内在宅介護支援センターで共有します。 任意で、地域の見守り関係者と情報を共有することもできます。
【申請方法】	以下の書類をそろえて、郵送または市役所窓口に提出してください。 ①つがる市認知症高齢者等見守り・SOSネットワーク事業事前登録申請書 ※申請書は市役所1階介護課で配布しているほか、市ホームページからも取得できます。 ②申請者の本人確認書類の写し(医療保険証または運転免許証) ③登録対象者の写真(全身・顔)。なるべく直近に撮影したもの。

もし、行方不明になったら？

「高齢者がいない」と気づいたら、まずは警察署(110番)に連絡しましょう。

関係機関では、登録対象者の情報を共有し、早期発見・保護に可能な範囲で協力します。

【問い合わせ先】 介護課 電話42-2111 (内線243)

農地基本台帳登載証明書の交付申請について

農業用軽油引取税免税証交付申請に必要な「農地基本台帳登載証明書」の交付申請を随時受け付けています。法人等は法人印等を、共同申請の場合は「免税軽油共同使用者証」を、同一世帯以外の申請は「免税軽油使用者証」を持参し、農業委員会（市役所3階）までお越しください。

※使用者証がない場合や共同使用者証の名義と農業委員会の経営主が異なる場合は、委任状を提出してください。

農作業のうち基幹的な作業（専ら機械を使用して行われるもの）をすべて受託している農家で、免税措置を受ける方は、「農作業受委託契約書」と法人等は法人印等を持参して申請してください。

手数料は1名分300円です。午前の申請は込み合いますので、午後の申請をお勧めします。

稲垣出張所、車力出張所、つがる出張所でも以下のとおり受け付けします。

新型コロナウイルスの感染防止のため「マスク」の着用、検温および換気などにご協力ください。熱のある方や体調がすぐれない方は来庁を控えてください。

場 所	受 付 日 時	備 考
稲垣出張所	10月25日(月) 9時30分～16時	「耕作（農作業受委託）証明」は交付できません。
車力出張所	10月26日(火) 9時30分～16時	
つがる出張所 (イオンモールつがる柏内)	毎日（※12月29日～1月3日は除く） 10時～19時	「共同の場合の台帳登載証明書」と「耕作（農作業受委託）証明」は、交付できません。

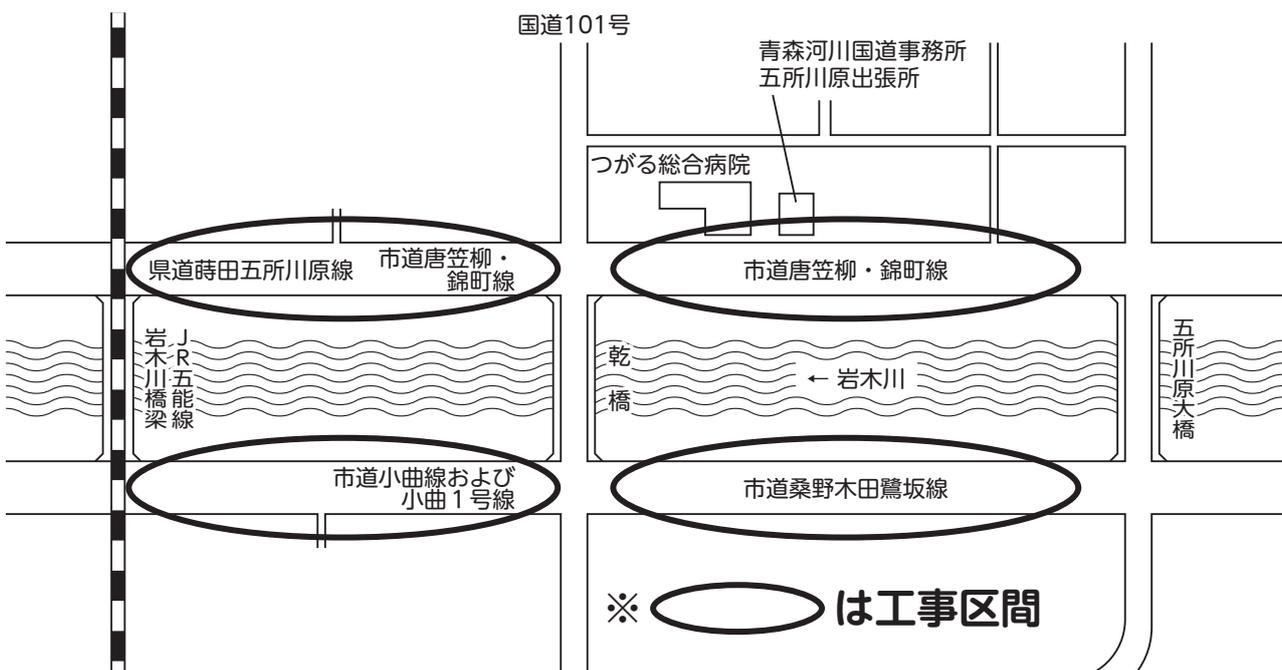
【問い合わせ先】 農業委員会事務局（市役所3階） 電話23-3622(事務局直通)

堤防工事のお知らせ

岩木川の河川改修事業に伴い、五所川原市およびつがる市の（JR五能線岩木川橋梁～五所川原大橋）区間で、堤防工事を実施します。

工事に伴い堤防上の道路を通行止めになります。通行止めの期間や区間など詳細は工事現場の看板でお知らせします。期間中は、ご通行される皆さまには大変ご不便をおかけしますが、当面の間、周辺道路をご利用ください。ご協力とご理解をお願いします。

〔工事期間：令和3年10月初旬～令和4年3月31日〕



【問い合わせ先】 東北地方整備局 青森河川国道事務所 工務第一課 電話017-734-4531

(仮称)青森県沖日本海(南側)洋上風力発電事業計画段階環境配慮書の縦覧

つがる市および鱒ヶ沢町の沿岸域および沖合において計画している風力発電事業に関して、環境影響評価法に基づき作成した「(仮称)青森県沖日本海(南側)洋上風力発電事業計画段階環境配慮書」を縦覧しています。

縦覧場所: 市役所企画調整課および車力出張所
※インターネットによる電子縦覧も下記事業者ホームページで行っています。<https://www.mitsui.com/jp/ja/company/business/units/project/book2/html5.html>

縦覧期間: 11月15日(月)までの8時30分～17時15分(土日・祝日を除く)

意見書受付期間: 11月15日(月)まで

環境の保全の見地からのご意見をお持ちの方は、意見記入用紙に住所・氏名・意見(意見の理由を含む)をご記入のうえ、縦覧場所に備え付けの意見書箱に投函くださるか、11月15日(月)までに問い合わせ先へ郵送ください(当日消印有効)。

【担当課】 企画調整課 電話42-2111(内線354)
【問い合わせ先】 〒100-0004 東京都千代田区大手町1-2-1 三井物産株式会社 プロジェクト本部 国内プロジェクト開発部 第二営業室 環境アセスメント担当 電話03-3285-3780

(仮称)青森西北沖(南側)洋上風力発電事業環境影響評価方法書の縦覧および説明会開催

つがる市および鱒ヶ沢町の沿岸域および沖合において計画している風力発電事業に関して、環境影響評価法に基づき作成した「(仮称)青森西北沖(南側)洋上風力発電事業環境影響評価方法書」の縦覧および説明会の開催についてお知らせします。

縦覧場所: 市役所企画調整課および車力出張所
※インターネットによる電子縦覧も下記事業者ホームページで行います。<https://cosmo.eco-power.co.jp/assess/aomoriseihoku1.html>

縦覧期間: 10月26日(火)～11月25日(木) 8時30分～17時15分(土日・祝日を除く)

意見書受付期間: 10月26日(火)～12月9日(木)

環境の保全の見地からのご意見をお持ちの方は、意見記入用紙に住所・氏名・意見(意見の理由を含む)をご記入のうえ、縦覧場所に備え付けの意見書箱に投函くださるか、12月9日(木)までに問い合わせ先へ郵送ください(当日消印有効)。

環境影響評価方法書に関する説明会:

- 11月8日(月) 19時～ 牛瀨公民館(つがる市牛瀨町鷲野沢29-789)
 - 11月9日(火) 19時～ 南広森コミュニティ消防センター(つがる市木造吹原屏風山1-80)
- ※1時間30分程度を予定しています。
※新型コロナウイルスの感染防止対策を十分に行うて実施します。

【担当課】 企画調整課 電話42-2111(内線354)
【問い合わせ先】 〒141-0032 東京都品川区大崎1-6-1 TOC大崎ビルディング コスモエコパワー株式会社内青森西北沖洋上風力合同会社
担当: 竹内、三輪 電話03-5487-8561

事前予約で市税等の 収納窓口延長相談を行います

電話などで当日の13時までに予約していただければ、収納窓口を19時15分まで延長し、市税・料金などの納付相談を行います。

日程および受付窓口: 10月18日(月)～11月17日(木) 土・日・祝日を除く 収納課(市役所1階6番窓口)

納付相談対象税等: 市税、国民健康保険税、住宅使用料、下水道使用料、介護保険料、後期高齢者医療保険料など

市税等は納期内にお願いします

10月は

□座振替日は11月1日(月)です。
□座振替で納付している方は、残高の確認をお願いします。

「市・県民税」第3期
「国民健康保険税」第4期
「後期高齢者医療保険料」第4期
「介護保険料」第4期
「住宅使用料」
「公共下水道使用料」
「農業集落排水施設使用料」
「利用者負担金(保育料)」
の納期限となっています。

【問い合わせ先】 収納課 電話42-2111(内線226)

西北五広域福祉事務組合 職員募集(令和4年4月1日採用)

令和3年度職員採用試験を次のとおり行います。詳細等については組合ホームページをご覧ください。

募集職種 行政職1名(一般事務職)
身分 地方公務員(一部事務組合職員)
受験資格 平成4年4月2日以降に生まれ、高等学校卒業以上の学歴を有する方(令和4年3月卒業見込者を含む。)
試験日 12月5日(日)
試験内容 教養試験・事務適性検査・論文試験・面接
受付期間 10月18日(月)～11月19日(金)

【問い合わせ・申し込み先】 西北五広域福祉事務組合 森田学園 庶務係 電話26-3100

つがる市読書まつり

日時 10月31日(日) 10時～12時

場所 市立図書館内 セミナー学習室

内容 ◆おたのしみ絵本セット貸出 (年齢別)

つがる市読書推進連絡会員が、年齢にあった絵本を3冊選びました。メッセージカード入りです。楽しくお家で読んでね!

0～2歳用5セット、3歳用5セット、4～5歳用5セット、
小学校低学年用5セット、小学校中学年用5セット、小学校高学年3セット

◆無料ブックコーティング

あなたの大切な本をコーティングします(1人1冊まで)。

◆「大人のためのおはなし会」10時30分～11時

よみさせサークル「はっぴーすまいる」による絵本の読み聞かせがあります。

【問い合わせ先】社会教育文化課 電話49-1200(課直通)

※市立図書館の本の貸出期間は2週間。貸出冊数は5冊までです。1セットに3冊入っていますので、あと2冊借りることができます。



つがる市読書推進連絡会

市立図書館雑誌オーナー募集

雑誌のオーナーとなって購入代金をご負担いただく代わりに、雑誌カバーにオーナーのお名前と広告を載せてみませんか。

オーナー期間 令和4年4月1日～令和5年3月31日

申込期限 令和4年2月28日(月)

申込方法 図書館にある雑誌の中から希望するものを選び、オーナー申込書に必要事項を明記し図書館へ提出してください。図書館にない雑誌でも、館長が適当と認める場合は可。

【問い合わせ先】社会教育文化課
電話49-1200(課直通)



縄文遺跡展 開催

「北海道・北東北の縄文遺跡群」の世界文化遺産登録を記念して、イオンモールつがる柏で、亀ヶ岡石器時代遺跡と田小屋野貝塚を紹介する展示会を開催します。出土した遺物やパネルなどを展示し、2つの遺跡の価値や魅力を紹介します。

詳しくはイオンモールつがる柏ホームページをご覧ください。

日時：11月6日(土)～8日(月) 10時～18時

場所：イオンモールつがる柏1階
専門店「エステール」隣

【問い合わせ先】
社会教育文化課 電話49-1194(課直通)

つがる市文化施設が入館無料

期間 10月16日(土)～11月3日(水)
※ただし休館日は除く

入場無料の対象となる施設は次の施設です。歴史文化に親しむ場としてご利用ください。

■縄文住居展示資料館「カルコ」

開館時間 9時～16時

住所 木造若緑59-1

電話 42-6490

休館日 10/18、10/25、11/1

■木造亀ヶ岡考古資料室

開館時間 9時～16時

住所 木造館岡屏風山195

電話 45-3450

休館日 10/18、10/25、11/1

■森田歴史民俗資料館

開館時間 9時～16時

住所 森田町森田月見野340-2

電話 26-2201

休館日 10/18、10/19、10/21、10/22、
10/25、10/26、10/28、10/29、
11/1、11/2



【問い合わせ先】社会教育文化課 電話49-1194(課直通)

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)



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

☎ 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 アートリフォーム株式会社

五所川原市七ツ館虫流51-29 担当 前田 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

各メーカー
取扱いです
おります。

パナソニック認定店 **エールパルショップ**

みんなのまんなかにも **(株)星光電器**
つがる市柏稲盛幾世9
☎25-2488

moripia モリピア かしわ



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。水道用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もあります。

- ▼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

こんにちは！ つがるちゃんです 皆さんの自慢話をお聞かせください！

みなさん、元気にお過ごしでしょうか？

新型コロナウイルスの広がり、普段の日常とは違う毎日。遠くへ遊びに行く時も、レストランで食事をする時も、学校でお勉強する時も、部活動で運動する時も、人と接する機会が多いところでは、いろんな制約のもとで行動をしなければなりません。お祭りやいろんなイベントが中止となり、わたしの出番もめっきり減っちゃいました♥

このような状況下ですが、きっと良いこともあったのでは？そこで、コロナ禍を吹き飛ばすような皆さんの自慢話を募集します。題して「コロナ禍で生まれた私の自慢話」。例えば「空き時間に勉強して掛け算が得意になった！」とか「早く寝るようになったら身長が2センチ伸びた！」など、コロナ禍で生まれた自分が思う自慢話をお聞かせください。どんなことでも構いません。

ご応募いただいた方全員に、わたし（つがるちゃん）からメッセージ付きポストカードをお送りいたします。届いた自慢話は広報つがるでいくつか紹介したいと思います。たくさんのご応募お待ちしております。若者たちの自慢話で、つがる市を明るく元気にしましょう(^_^)/

【応募対象】高校生(18歳)以下

【応募方法】通常はがきに、氏名、郵便番号、住所、学年を明記し自慢話を書いて以下までお送りください。

【応募先】〒038-3192 つがる市役所地域ブランド対策室「つがるちゃん自慢話」係

【問い合わせ先】地域ブランド対策室 電話42-2111(内線426)



クロスワードに挑戦!

スマホからも応募できるようになりました!

タテ・ヨコの問題を解いていき、AからFの文字を並べて言葉を作ってね!

ヒント「2021年度全国統一防火標語
～ 家族で点検 火の始末～」

【タテの問題】

- 1 稲を刈る機械
- 2 広報 __。私たちの市の名前
- 3 おみくじを引いて __ 試し
- 4 今月は24日(日)、臨時交付窓口がある __ カード
- 6 つがる市のメロンの主力品種 __ とレノン
- 8 派手⇄ __
- 11 work、job = __
- 12 おかかの原料となるのはこの魚
- 14 砂漠などで飼育される背中にコブがある動物
- 15 ボルトやビスはこの仲間です
- 16 クロコダイル、アリゲーター = __

【ヨコの問題】

- 1 __ 安全。__ ルールと運転マナーを守ろう
- 4 4 ページ、__ の話題
- 5 眼病のとき、目を保護するためにあてるもの
- 7 ハーブの一種。和名はメボウキ
- 9 首都オタワ、北アメリカ大陸の国
- 10 辞典で言葉の __ や発音、用例を調べます
- 11 __ 健康づくりセンター
- 12 __ の鳥、雲を慕う
- 13 __ にトゲあり
- 15 認知症高齢者等見守り・SOS __
- 17 音声だけで配信される番組。災害時には役立ちます



1		2	3		4	
			B			C
		5		6		
7	8			9		
10			11			F
		12			13	14
	15			16		
17			A			

必要事項を記入し、ハガキかQRコードからご応募ください。QRコードの場合はGoogleへのログインが必要です。毎月25日必着

〒038-3192
つがる市役所
秘書広報課
行

- ・答え
- ・住所(〒)、氏名、年齢
- ・広報つがるの感想、取り上げてほしい内容等



スマホからも応募できるよ



クロスワード正解者の中から抽選で5名の方に、

「牛蒡めん美人」、
「つがるちゃんピンバッジ」をプレゼント!

9月号の答えは「スイコウサイバイ」でした。80名様より応募していただきました。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

原 信哉 先生
はら眼科 院長



守ろう子供達の眼

コロナ禍の中、GIGAスクール構想が前倒しで進み、各学校でタブレット端末の配布が進んでいます。また、ステイホームを余儀なくされている現在、御家庭で子供達がスマートフォン、タブレット端末、ゲーム機器の画面をみる時間が増えていませんか？今回はブルーライトの問題と、タブレットを使う際の注意点について紹介いたします。

まずはブルーライトについて。最近ではブルーライトが眼精疲労の原因になるとの宣伝が多く、小児にブルーライトカット眼鏡を装着させることを推奨する眼鏡店もあります。ブルーライトは体内時計と関連しており、夜遅くまでタブレットなどを使うと睡眠障害を生じる可能性が指摘されています。夕方以降にブルーライトが目に入らないようにすることは一定の効果があると見込まれます。しかし、小児に対してブルーライトカット眼鏡を装着することには問題もあります。まず、液晶画面からのブルーライトは、曇天や窓越しの自然光より少なく、網膜に傷害を生じることはないと考えられています。次に、小児にとって太陽光は心身の発達に重要であり、中でも、十分な太陽光を浴びない場合、小児の近視の進行のリスクが高まります*1。ブルーライトをカットすることは、ブルーライトに曝露されることよりも有害である可能性があります*2。以上より、小児にブルーライトカット眼鏡の装着を推奨する根拠はなく、むしろ発育に悪影響を及ぼす可能性もあります。偏った情報に注意し、科学的な根拠に基づいて子供達の眼を守っていただきたいと思えます。

次にタブレット端末を使用するときの注意点について。タブレット端末を使用するときにはいくつかの注意点があります。タブレット端末との距離（30cm以上離す）、目線は画面と垂直にすることが重要

です。使用する時間については、30分以上見続けることは避けて、30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休めることが大切です。また、ブルーライトの影響を避けるために、寝る1時間前からは画面を見ないようにしましょう。米国では、20-20-20ルール<「20分ごと」に「20秒以上」、「20フィート（約6m）」離れた場所を見る>が推奨されています。注意点については、日本眼科医会のホームページに、分かりやすく漫画で紹介されています。是非「ギガっこデジたん！」で検索して、お子さんと一緒にご覧下さい。

文部科学省が行っている、「青少年のインターネット利用環境実態調査」令和2年度の報告では、小学生において、2時間以上3時間未満21.6%、3時間以上4時間未満15.6%、4時間以上5時間未満8.4%、5時間以上9.5%と実に半数以上の子供達が毎日3時間以上インターネットを利用しています。子供達の眼を守るため、ルールをしっかりと決めて、見守ってあげることが大切です。

*1 Eppenberger LS, et al. The role of time exposed to outdoor light for myopia prevalence and progression: A literature review. Clin Ophthalmol 2020;14:1875-1890

*2 American Academy of Ophthalmology. Should You Be Worried About Blue Light? <https://www.aaopt.org/eye-health/tips-prevention/should-you-be-worried-about-blue-light> (参照2021-04-12).

公益社団法人日本眼科医会
ホームページ【目の健康啓発
マンガ ギガっこデジたん!】



緊急地震速報伝達訓練を実施します

市では、地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、国から送られてくる緊急情報を人工衛星などから瞬時に市民の方へ情報伝達する仕組み「全国瞬時警報システム（Jアラート）」を用いて、防災行政用無線による情報伝達訓練を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

<訓練実施日時> **11月5日(金) 午前10時ごろ**

<情報伝達手段> 防災行政用無線（市内に設置している防災行政用無線子局および室内に設置している戸別受信機）から一斉に放送されます。

【問い合わせ先】 総務課 電話42-2111(内線342)

※気象状況などによっては、訓練放送を中止することがあります。



つがる市立図書館

TSUGARU CITY LIBRARY

新しく入った本の紹介

📖 196冊の中から4冊をピックアップ。 ※本の表紙の写真は、各出版社の使用規程に基づいて掲載しています。



タイトル: 老いの道楽
著者: 曾野 綾子
出版社: 河出書房新社
スタッフより: 老いの時間を道楽と捉え、その醍醐味、そして人生の楽しみ方を伝えるメッセージ集。いかに家事や料理という日常生活を自分らしく豊かに過ごすか。心や身体を健やかに保ち、スッキリと、でも少し贅沢に整えるヒントが満載です。



タイトル: 言語学パーリ・トゥード Round 1 Allは「絶対に押すなよ」を理解できるか
著者: 川添 愛
出版社: 東京大学出版会
スタッフより: ラッシャー木村の「こんばんは」になぜファンはズッコケたのか。Allは「絶対に押すなよ」を理解できるか。日常にある言語学的话题を、ユーモアあふれる巧みな文章で綴る。著者の新たな境地、抱腹絶倒必至!



タイトル: うちのねこ
作: 高橋 和枝
出版社: アリス館
スタッフより: 大人のねこがうちにやってきた!でもソファの下に隠れたり、毛を逆立てて怒ったり…こわいのかな? だいじょうぶだよ。ゆっくり「うちのねこ」になってね…のらねこが「うちのねこ」になるまでの、心温まるお話。ねこの表情の変化を感じられるのは、絵本ならではの。



タイトル: 目でみるアスリートの図鑑
著者: 稲葉 茂勝
監修: 河合 純一 / 衣笠 泰介
出版社: 東京書籍
スタッフより: ハイパフォーマンスアスリートの体、筋肉の大きさ、オリンピック・パラリンピックでの、めったに見られない貴重な記録など…斬新な切り口や貴重な資料でアスリートを図解。クイズやコラムなど役立つ情報も掲載!

おはなし会 場所: セミナー・学習室

【えいごでおはなし会 with ALT】

日時: 10月23日(土) 14時~14時30分
 ALT(外国語指導助手)の先生が、英語の絵本の読み聞かせをします。

【おはなしたいむ with としょかんスタッフ】

日時: 10月24日(日) 13時30分~14時

講座 場所: セミナー・学習室

【郷土学習講座】

主催: NPO法人つがる野文庫の会
日時: 11月14日(日) 10時30分~11時30分
テーマ: ふるさと農業の魅力
 ~米・メロン・スイカ生産&門松制作の魅力~
講師: 佐藤 史成 氏
 (有限会社さとう農園代表)
 ※新型コロナウイルスの感染状況によってはイベントを中止する場合があります。

【展示コーナー】

絵本	もしも、まほうがつかえたら…
児童	赤い本・きいろい本
一般	古今東西のミステリー小説
健康	健康と減量
職業支援	将来を見据えて

10月27日から11月9日は読書週間です。秋の夜長、おうち時間に読書を楽しみませんか? 紀行文を読んで旅行気分を味わったり、本格ミステリーで謎解きに挑戦したり…趣味や自分磨きの本などもおすすめです。展示コーナーでは毎月テーマを設けて、様々なジャンルの本を展示・貸し出ししています。

【りんご箱展示コーナー】

青森県立図書館所蔵本をはじめ、今話題の「SDGs」、世界遺産に登録された縄文遺跡群に関する資料や本を展示しています。

本を借りる際には、図書カードが必要です。

図書カードを作るには、「利用者登録申込書」にご記入いただきます。

- つがる市内にお住まいの方・通勤・通学されている方、定住自立圏内（五所川原市・中泊町・鶴田町・鱒ヶ沢町・深浦町）にお住まいの方は、住所・氏名が確認できるもの（マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証、学生証など）をご提示ください。
- 上記以外にお住まいの方は、お住まいの公共図書館で「青森県内図書館共通利用券」を発行していただき、ご持参ください。詳しくは、図書館カウンターへお問い合わせください。



〒038-3107 青森県つがる市柏稲盛幾世41番地 (イオンモールつがる柏内) ●電話: 25-3131
 開館時間: 10:00~20:00 ●10月の休館日: 10月25日(月)



つがる市

社協からののお知らせ

令和3年10月



発行/つがる市社会福祉協議会 〒038-3138 つがる市木造若緑52番地

TEL:0173-42-4660 FAX:0173-42-4686 Eメール:tsugarushakyo@tea.ocn.ne.jp ホームページ http://tsugarushi-shakyo.net/

法律相談を開催しています

～個人では解決できない法律の問題や家庭問題等
お一人で悩んでいませんか?～

期 日：令和3年11月10日(水) ※毎月第2水曜日
12月 8日(水)

時 間：午後2時から5時まで

場 所：つがる市社会福祉協議会「相談室」

料 金：無料

※相談は予約が必要です。

※また、都合により期日が変更になる
場合もありますので、事前にお問い合わせ
合わせください。



【問い合わせ先】

つがる市社会福祉協議会木造支所（電話42-4660）

お楽しみミニ湯治の会からののお知らせ



木造地区では、おおむね65才以上の方を対
象にした無料入浴日を月2回開催しています
ので、多数の参加をお待ちしております。

○送迎バスは今までどおり運行しています。

○バスを利用しない場合の入浴は正午までとなります。

11月		対象地区
10日(水)	24日(水)	木造地区・越水地区・出来島地区
11日(木)	25日(木)	館岡地区・川除地区
12日(金)	26日(金)	出精地区・柴田地区

【場 所】しゃこちゃん温泉

【問い合わせ先】つがる市社会福祉協議会

木造支所（電話42-4660）

総合なんでも相談

社協をはじめ青森行政評価職員等が総合的に相談を
受けております。誰でもご相談できますのでお気軽に
お越しください。

期 日：令和3年12月7日(火)

時 間：10時から15時まで

場 所：柏老人福祉センター

料 金：無料

※ご来場の際は、マスクの着用をお願いします。

【問い合わせ先】

つがる市社会福祉協議会柏支所（電話25-2468）

つがる市生活相談支援センター

- ・生活に困っているけど、どこに相談したらいいの…
- ・なかなか仕事が見つからない…
- ・仕事を辞めて家賃が払えない、住む家がない…
- ・生活保護の申請を考えている…

生活やお仕事などで悩んでいることはありませんか？

つがる市生活相談支援センターでは、地域のみなさん
が抱えている生活問題等を解決できるように支援し
ていきます。生活の不安や悩みごとがありましたら、
お気軽にご相談ください。

■相談は無料 ■秘密は厳守

開設日：月～金（祝日を除く）8:30～17:00

【問い合わせ先】つがる市生活相談支援センター

（つがる市社会福祉協議会内）

電話42-5678（直通）

配食サービスのご利用について

配食サービスは、高齢者の方が健康で自立した生活
を送ることができるように、ご自宅を訪問して、栄養
バランスのとれた食事を提供するとともに、訪問時に
安否確認を行う事業です。

【利用対象者】 おおむね65歳以上の単身世帯、高齢
者のみの世帯等で、日常生活上の援助
が必要な方

【利用者負担額】 300円/食(週3回)

※つがる市社会福祉協議会では、つがる市から委託を
受けて木造地区・森田地区・車力地区で実施してい
ます。

サービスについて、利用してみたい、聞いてみたい
と思ったら、最寄りの在宅介護支援センター又はつが
る市地域包括支援センターにご相談ください。

福祉安心電話サービス事業

一人暮らしの高齢者や高齢者世帯等の電話に緊急通
報装置を接続し、病気等の緊急事態の際の通報連絡
と、日常生活上の悩みや心配ごとの相談に対応するシ
ステムです。青森県社会福祉協議会にある中央センタ
ーが1年365日24時間体制で対応しています。

なお、利用申込みについては、機
器や貸出の条件等がありますので、
最寄りのつがる市社会福祉協議会各
支所へお問い合わせください。



【問い合わせ先】

木造支所 電話42-4660

森田支所 電話26-3836 柏支所 電話25-2468

稲垣支所 電話46-3049 車力支所 電話56-3051

※このページは有料掲載になっています。



	男の子	女の子
1歳	6人	1人
2歳	11人	3人
3歳	7人	5人

10月生まれの子ども
(令和3年9月現在)



み かみ だい ち
三上大智くん
3歳 (稲垣町下繁田)



み うら い く
三浦偉久くん
3歳 (木造林)



み かみ なぎ
三上 凧ちゃん
2歳 (柏稲盛)



なり た りゅう しん
成田龍心くん
1歳 (柏下古川)



え ら り は く
江良龍珀くん
2歳 (木造出野里)



たけ うち ぜん た
竹内善飛くん
2歳 (柏玉水)



みつ はし あい り
三橋藍李ちゃん
3歳 (木造筒木坂)



ふじ もり ゆ い
藤森紬衣ちゃん
2歳 (柏上古川)



よし ざき り く
吉崎凜玖くん
2歳 (木造赤根)



ち ば は り と
千葉陽翔くん
2歳 (稲垣町沼崎)



さかいや れん
境谷 蓮くん
1歳 (木造川除)



こん えい ま
今 瑛真くん
1歳 (柏広須)



こ えだ ゆう へい
小枝侑平くん
2歳 (柏広須)

12月生まれ写真募集中!!

対 象▶令和3年12月に1、2、3歳の誕生日を迎える市内在住の子
掲 載 内 容▶子どもの写真、氏名(ふりがな)、年齢、住所(地区のみ)

応募方法▶(郵送または持参の場合)プリントした子どもの写真1枚に①子どもの氏名(ふりがな) ②生年月日 ③性別 ④住所 ⑤保護者氏名 ⑥電話番号を記入したものを添えてください。※写真データの持ち込みは取り扱えません。

〈メールの場合〉件名に「我が家のアイドル」と記入し、本文に上記①～⑥を記入の上、写真のデータを添付して送信してください。しばらくすると、受信したことをお知らせする自動返信メールが届きます(受信拒否設定している場合は届きません。下のメールアドレスからの受信を許可してください)。30分以上返信がない場合は、お手数ですが、電話でお問い合わせください。応募締め切りは今月の末日。応募者多数の場合は抽選とします。

【応募・問い合わせ先】〒038-3192 つがる市秘書広報課 電話23-3265(課直通) メール koho@city.tsugaru.aomori.jp

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。



地域ブランド対策室
佐藤 茉優 隊員

如だるような雪さも過ぎ、朝夜は特に肌寒さを感じるようになりました。

さて、私の最近の活動といしましては、つがる市マスコットキャラクター「つがるちゃんの新グッズ」つがるちゃんピンバッジの商品背景イラストを制作いたしました。可愛らしいピンバッジに合わせて、つがるちゃんの魅力も引き出せるようなイメージで制作しましたので、ぜひお手に取ってみてください。

また、9月下旬に配布した「つがる市民応援商品券給付事業」の告知チラシと商品券のデザインも制作いたしました。こちらは応援という元気なイメージと、告知内容を見やすいように落ち着いた青を基調にしてみました。

これから年末に向けて、また制作物が多くなってきます。協力隊の任期終了も近づいてまいりましたので、一つずつ丁寧に制作していきたいと思えます。



つがるちゃんピンバッジ1個300円。農産物直売所・道の駅もりた・フラット・あるびょん・つがる地球村などで販売中。

●市の人口と世帯数(令和3年10月1日現在)・人口 30,903人(男 14,473人・女 16,430人)・世帯数 13,552世帯

発行/つがる市総務部秘書広報課 〒038-3192 青森県つがる市木造若緑61番地1 電話:0173-42-2111 FAX0173-42-3069
URL : http://www.city.tsugaru.aomori.jp/ 印刷/有限会社 アート印刷