



広報

つがる

2021
11月号
No. 239

深まる秋、あつあつのやきいもを ほおぼる園児たち

日増しに寒くなる季節、かしわこども園(鳳至真貴園長)でやきいも会が行われました。

みんなで手伝った焼きたて、ほくほくのやきいもはおいしさも格別です。



元気な農業のために 米価下落に対し支援

**過去最大
米概算金3400円
下落**

**市は10㍗当たり
5800円を支援**

9月、県内に衝撃が走りま
した。

農協が本年産米1俵(60キ)
当たりの生産者概算金を決
定。「まつしぐら」は8千円、
「つがるロマン」は8200
円、ともに昨年比マイナス3
400円と過去最大の下げ幅
となったのです。

コロナ禍によって外食控え
が続ぎ、米需要が低迷してい
ることも要因に。水稻作付面
積が県内1位の本市。本年産
主食用の水稻は5550㍗に
もなりません。市の基幹産業で
ある農業の中でも水稻は大き
な割合を占めていますので、
市の経済にも大きな影響を及
ぼすことが懸念されていま
す。

9月10日、市議会では米価

下落対策特別委員会(木村良
博委員長)を設置。17日に
は、農業者への支援を市に要
望。市議会の要望を受け、同
日、倉光市長は「まつしぐ
ら」と「つがるロマン」の作
付け10㍗当たり5800円を
交付し、農業者を支援するこ
とを発表しました。

本県では10㍗当たり9万1
582円の生産経費がかかる
とされています。「まつしぐ
ら」の場合、概算金が8千円
だと、10㍗当たり10俵として
試算すると、8万円となり、
生産経費を差し引くと、マイ
ナス1万1582円となって
しまいます。市では、このマ
イナス額の約2分の1となる
5800円、総額にして3億
2190万円を支援すること
を決めました。倉光市長は

「スピード重視で、いち早く
農家に支援を届けるため、交
付金で支援する。市としては
最大限の支援。農家の方々に
は生産意欲を失うことなく、
農業を続けてほしい」と思い
を話しました。

県内の自治体でいち早く支
援策を打ち出した本市では、
9月下旬から農家の方々に米
価下落緊急支援事業交付金に
ついて通知し、交付していま
す。申請手続きがまだの方は
農林水産課水田農業対策係
☎42・2111(内線324)
まで。



農家の生産努力の限界を超える米価下落に
対して支援を要望した木村委員長(9/17)

**国・県にも
支援を強く要望**

9月30日、倉光市長が東北
農政局青森県拠点を訪れ、農
林水産大臣宛ての要望書を木
村地方参事官に手渡し、米価
下落を受け7項目を要望しま
した。木村地方参事官は「預
かった要望は本省に上申し農
家の厳しい状況を伝える」と
話しました。この日、県にも
3項目を要望しました。



東北農政局木村地方参事官に農家の
窮状を訴えた倉光市長(9/30)

※米価下落に関する経営相談
については6ページに掲載。

国への要望内容

- ①米の直接支払交付金を再交付すること。
- ②ナラシ対策について、加入要件等を緩和し20%以上の米価下落にも対応できる制度に見直すこと。
- ③過去5年の平均収入を基準とする収入保険では、米価下落等が複数年あった場合に補てん金が減少するため特例事項を設けること。
- ④備蓄米の増加など在庫調整を講ずること。
- ⑤非主食用米について、交付金の単価を維持すること。
- ⑥飼料用米の増産が見込まれるため、需要調整を図ること。
- ⑦農家への現金給付を対象とする地方創生臨時交付金を予算化すること。

県への要望内容

- ①つなぎ資金に対する利子補給を実施すること。
- ②早急に支援を検討し実施すること。
- ③農家への現金給付を対象とする地方創生臨時交付金の予算化を国に強く要望すること。

高校再編 皆さんはどう考えますか？

県立高校教育改革推進計画第2期実施計画案では、令和5年度から9年度までの期間内に、木造高校の学級数を現行の4学級から1学級減らし、3学級にするとしています。この「1学級減」が与える影響にはどのようなものがあるのでしょうか。

木造高校の学級維持と地域を守る会が発足

10月1日、「木造高校の学級維持と地域を守る会」が設立し決起集会を開催しました。

会場の松の館には、市や市議会、木造高校同窓会、商工会、PTAなど関係者約130人が集まりました。

発起人代表の川嶋大史さんは「この1学級減が、さらなる学級減、そして統合への道へと進む。将来、西つがる地域から高校が無くなる懸念がある」と危機感を訴えました。

会長に就任した倉光市長は「木造高校が無くなってしまつと、関係人口や交流人口が減り、必ず市の活気がなくな



1学級減に断固立ち向かうことを来場者と共有しガンバロー三唱

る。元気な市であるためにはどうしても木造高校を残したい」と述べ「地域の活性化を維持するために皆さんと一緒に戦いたい」と語気を強めました。

決起集会では、県が進めている地域振興、人口減少対策の視点を踏まえた実施計画を策定するよう要望することを決議しました。

魅力ある学校の 衰退を懸念

人気が高い木造高校の1学級減は、入学を志望する生徒の夢を奪うことにつながると訴える同会。

下の表は、4〜5学級規模と2〜3学級規模の科目と部活動の状況を表したもので、特に部活動数では倍以上の開きがあります。文武両道を校風とする木造高校。勉強と部活動を両立するために志望する生徒も多く、部活動数が減ってしまうと、その希望に沿えなくなってしまう懸念も。

本県の学校規模による科目・部活動の設置状況

	2学級～ 3学級規模	4学級～ 5学級規模	現在の木造高校 (4学級)
社会科の 平均科目数	5.2 科目	7.5 科目	12 科目
理科の 平均科目数	6.2 科目	8.5 科目	13 科目
運動部の 平均部活動数	6.7 部	13.5 部	13 部
文化部の 平均部活動数	4.5 部	10.0 部	11 部

※県高校教育改革推進計画基本方針を基に作成



実施計画案には到底納得できないと話す川嶋発起人代表

◆市の人口減少を1学級減の要因としているが、生徒の6割以上は市外からの入学生が占める。

生徒の募集定員が減ると教員数も削減されます。総合学科の木造高校は幅広い選択科目と、きめ細かい少人数制の授業を特徴としています。教員が減り科目も減ると、生徒の選択希望に十分に答えられなくなってしまう、今の充実した教育環境が損なわれてしまう恐れがあります。

3度目の県への 要望活動

9月22日、倉光市長は、木造高校の学級規模を維持することなどを求める嘆願書を和嶋延寿県教育長と三橋一三県議会議長に手渡し、地元の声をお届けしました。



和嶋県教育長(左)に嘆願書を手渡す倉光市長

認知症について理解を深めてほしい

世界アルツハイマーデーのこの日、公益社団法人認知症の人と家族の会では認知症に対する理解を深めてほしいと、全国各地のライトアップ場所とリモート中継をつなぎ、YouTubeのライブ配信をしました。本県からは同会県支部つがる地域会世話役の秋田谷一さんが代表して活動状況などを紹介しました。

配信を終え、秋田谷さんは「コロナ禍のため集まることができず、認知症の方を介護する家族も孤立している。活動を通じて、そういう方々を支援するきっかけづくりになれば。つがる市は高齢化率が40%近いので、認知症をもっと身近な問題として捉え、多くの皆さんと協力しながら支援につなげていきたい」と話しました。

この日の配信は右のQRコードから認知症の人と家族の会ホームページで視聴できます。

認知症や地域の高齢者に関する相談は、地域包括支援センター（☎69-7117）まで。



9/21 市役所前駐車場



認知症支援のシンボルカラーであるオレンジ色にライトアップした旧制木造中学校講堂を紹介する世話役の秋田谷さん(右)

向陽小児童たち プロの技術を肌で感じる

10/5 向陽小学校



駒沢選手からシュートのアドバイスを受ける児童たち

向陽小学校（木村修治校長）で「ドリーム・スクール・キャラバンバスケットボール教室」が開催されました。

この事業は、ジブラルタ生命が特別協賛し、未来を担う子どもたちに、夢を持ち夢に向かって努力することの大切さ、その努力を諦めることなく続けることで夢の実現に近づけることを伝えようと毎年全国各地で実施。今年は、本県から向陽小学校が選ばれました。

この日は、プロバスケットボールチーム「青森ワッツ」の駒沢颯選手、佐々木拓哉選手をはじめ関係者が小学校を訪れ、2年生と3年生に、ドリブル・パス・シュートの基本的な動きをアドバイスしました。最後には、プロ選手がダンクシュートを披露したほか、児童とのシュート対決も行われ体育館の盛り上がりは最高潮に。

バスケットボール部に所属する3年生の川田颯真くんは、「ドリブル・パス・シュートをもっと練習して上手になりたい」と目を輝かせていました。

郷土に誇りを持ってほしい

福土光俊さん（森田町）が、市の郷土史にまつわる書籍約300冊を市立図書館に寄贈し、郷土資料の一区画に「寄贈本コーナー」が設置されました。

元小学校長の福土さんは、本市の郷土資料の研究・整理において、永年にわたり市の文化振興に寄与しているとして平成30年度文化功労賞を受賞した経歴の持ち主。これまでいくつものつがる市の歴史にまつわる書籍の編集に携わってきました。

今回はその永年にわたる研究・整理に活用した数ある書籍の中から、選りすぐりのものを寄贈。福土さんは「本市の郷土研究における全ての根拠がここに詰まっている。埋没しないように、より多くの人に触れてほしい」と話してくれました。

つがる市の「教育」に恩返ししたい一心で、これまで多くの市民の郷土愛を育む土台を築いてきた福土さん。皆さんもその思いに触れてみませんか。

10/7 市立図書館



図書館の寄贈本コーナーの前で思い入れのある本を手にする福土さん(左)と葛西教育長(右)

図書館を使った調べる学習コンクール 研究成果を表彰



10/9 市立図書館

表彰された皆さん。左から穂波小6年須藤彩さん、瑞穂小6年菊地歩華さん、瑞穂小6年小田川琴音さん、柏小4年大山凌永くん

市立図書館では、調べることで子どもたちに自ら学ぶ力をつけてもらいたいと、第5回市立図書館を使った調べる学習コンクールを開催。4人の児童が、図書館を活用して研究を重ねレポートにまとめました。

この日、表彰式が行われ、研究レポートを完成させた児童4人に賞状や記念品が贈られました。最優秀賞には、三内丸山遺跡と市の遺跡の出土品について研究した瑞穂小6年菊地歩華さんの作品が輝き、全国コンクールに推薦されました。菊地さんは「校外学習で見学した遺跡が世界遺産に登録され興味を持った。分かりやすいようにイラストや写真を載せて工夫した。最優秀賞に選ばれて誇りに思う」と喜びを語りました。4人の力作は、市立図書館に春ごろまで展示します。ぜひご覧ください。

リモートでかかし作り 車力小と米軍が交流事業

車力小学校（佐々木康栄校長）の5年生児童と米陸軍車力通信所（ノリエル・リー所長）のメンバーが、かかし作りを通じて、友好を深めました。

7月8日・9日、今年はコロナ禍のため児童と車力通信所のメンバーたちは別々の会場をリモートでつなぎ、かかし作りに挑戦。5つのチームを編成し、児童たちは作りたいかかしのイメージ図を描き、車力通信所のメンバーたちはそれに基づいてかかしを制作。モニター越しにコミュニケーションを取り合いながら飾り付けをして完成させました。出来上がったかかしは、むらおこし拠点館フラットや松の館などで展示し、人気投票を実施しました。

10月13日には、その結果を発表し表彰しました。見事金賞に輝いたチームの秋田姫那さんは「金賞を受賞してとてもうれしい。米軍の人たちと直接会えなくて残念だったけど、協力して想像以上に上手に出来た」と振り返りました。

車力通信所のメンバーたちもモニター越しに児童たちへ「一緒にかかしを作ることができて楽しかった。ありがとう」と感謝を伝えました。



7/8
車力体育
センター

児童のイメージどおりにかかしを作るリー所長

10/13
車力
小学校



モニター越しにメンバーたちにかかし作りの感想を伝える児童たち

秋の火災予防運動 消防団が火の用心を呼び掛け



10/18 松の館駐車場

市民の安全を守るため火災予防パレードに出動する団員たち

「おうち時間 家族で点検 火の始末」を全国の防火標語とし、県下一斉で秋の火災予防運動が10月18日から10月24日まで展開されました。

この日は、市消防団（大淵則昭団長）による火災予防パレード出動式が松の館隣の駐車場で開催され、消防団員をはじめ関係者約60人と消防車両24台が集結。出動式では、倉光市長が「10月に入り、立て続けに建物火災が発生している。負傷者がいなかったことが不幸中の幸いであり、消火活動にあたった団員の皆様には感謝を申し上げます」と団員を激励。大淵団長から訓示を受けた団員は、一斉に消防車両に乗り込み、住民に火災予防を呼び掛けるパレードに出発しました。

【ストーブなど火を扱う機会が多くなる季節、火の用心を心掛けましょう】

米価下落に関する経営相談について

令和3年産米の概算金引き下げにより、当面の資金繰りや来年の作付け計画など、生産者からの経営相談に対応するため、「米価下落に関する特別相談窓口」の設置と相談会を開催します。

常設相談窓口 西北地域県民局 地域農林水産部 (五所川原市栄町10)

9時～17時 (土日祝日を除く)

相談会 日時：11月26日(金) 9時～17時

場所：松の館 2階 視聴覚室

相談内容

資金繰り	①農林漁業セーフティネット資金の活用 ②農業経営収入保険のつなぎ融資の活用
セーフティネットの加入促進	①コメ・畑作物の収入減少影響緩和交付金 (ナラシ対策) ②農業経営収入保険
主食用米の作付け転換	①水稲の経営規模に応じた収益性の高い経営シミュレーションの提示 ・大規模経営向け (水稲主体) 主食用米の米価下落の影響を受けない飼料用米等への作付け転換を推進 ・中規模経営向け (水稲+野菜等の複合経営) トマト、ブロッコリー、ネギなど収益性が高い転作作物の導入・定着を推進 ②補助事業の活用 ビニールハウスや作業機械等の導入など作付け転換に活用できる補助事業の周知
規模の拡大・縮小	①農地中間管理事業の活用 ②スマート農業の導入促進

【問い合わせ先】 市役所農林水産課 電話42-2111 (内線413)

西北地域県民局 地域農林水産部 農業普及振興室 経営・担い手班 電話0173-35-5727

国民健康保険課からのお知らせ

●元気・健康ポイントの商品券交換について

貯まったポイントは、つがる市商工会共通商品券 (500円分) と交換できます。健診受診等で50ポイント以上貯まっているカードをお持ちの方は、期日までに交換してください。

交換期日を過ぎると交換できませんのでご注意ください。

商品券交換期日	場 所	時 間
令和4年3月31日(木)まで	市役所国民健康保険課	8時30分～17時15分 ※土日祝日を除く
12月1日(水)～ 令和4年1月31日(月)	稲垣出張所 車力出張所	※12月29日～1月3日を除く
	つがる出張所 (イオンモールつがる柏内)	10時～19時 ※12月29日～1月3日を除く

持参するもの ・つがる市元気・健康ポイントカード (氏名・生年月日・電話番号をご記入ください)。
・健康保険証 (生活保護世帯の方は医療受給証)
※代理の場合は、身分を証明できるものをご提示いただきます。

元気・健康ポイントカードへのポイント押印について

個別健診や事業者健診の結果提示等によるポイント押印は、**国民健康保険課**で行っています (出張所ではポイント押印は行っていません)。

●令和3年度健康優良家庭の表彰

国民健康保険に加入しているみなさまの健康増進と、国民健康保険制度の普及を目的に行っているもので、今年度は27世帯が表彰されました。前年度1年間に医療機関を受診しなかった世帯で、年間を通じて2人以上が国民健康保険に加入していることなどが要件になっています。

【問い合わせ先】 国民健康保険課 電話42-2111 (内線273)

農業者年金に加入しましょう

農業者年金は、

- ①国民年金第1号被保険者（国民年金保険料納付免除者を除く）で、
- ②年間60日以上農業に従事し、
- ③60歳未満の方 ならどなたでも加入できます。

- 老後の備えは国民年金プラス農業者年金が基本です。
- 保険料の全額社会保険料控除の税制優遇措置もあります。
- 年金は、家族一人一人について準備することが大切です。



若い農業者の皆さんへ - 政策支援加入（保険料の国庫補助）で老後の安心を-

保険料の負担が大きいという方は、政策支援加入で保険料の国庫補助が受けられます。政策支援は、農業者年金の加入要件（上記①～③）に加え、

- ①39歳までに加入
- ②農業所得が900万円以下
- ③右表の必要な要件1～5のいずれかを満たせば、当該要件に応じた国庫補助を受けられます。

区分	必要な要件	国庫補助金額	
		35歳未満	35歳以上
1	認定農業者で青色申告者	10,000円 (5割)	6,000円 (3割)
2	認定就農者で青色申告者		
3	区分1または2の者と家族経営協定を締結し、経営に参画している配偶者または後継者	6,000円 (3割)	4,000円 (2割)
4	認定農業者または青色申告者のいずれか一方を満たす者で、3年以内に両方を満たすことを約束した者		
5	35歳まで（25歳未満の場合は10年以内）に区分1の者となることを約束した後継者		-

40歳を超えて政策支援を受けられない方へ - 加入期間が短くても老後の備えは間に合います-

農業者年金の保険料は、月額2万円から6万7千円まで（千円単位で）加入者が自由に選択できます。また、保険料の額はいつでも見直しできます。

加入期間が短くても保険料を増やすことで、豊かな老後に備えることができます。

※脱退も自由ですが、脱退された場合でも脱退一時金としてではなく、将来、年金として支給されます。

【問い合わせ先】

農業委員会事務局 電話23-3622(事務局直通) ごしょつがる農協木造総合支店 電話42-9115
つがるにしきた農協つがる総括支店 電話46-2215

2022年版青森県民手帳【つがる市特別版】を販売します！

暮らしやビジネスにぜひご活用ください。つがる市特別版として、表紙にはしゃこちゃん、裏表紙にはつがるちゃんの型押しをしています。

- 内 容〈手帳〉
- ・年間、月間、週間のスケジュール表
 - ・りんご品種紹介
 - ・あおもりの「観光地」紹介など

〈分冊〉「ふるさと便利帳」

- ・資料編（青森の主要統計、市町村紹介など）
- ・名簿編（県関係機関、県関係国会議員、県議会議員など）
- ・生活編（暮らしの相談窓口、ふるさとの主な行事等、あおもりの温泉地紹介など）

〈色〉 黒、紫、緑、橙、赤の5種類

販売時期 11月中旬から ※在庫がなくなり次第、販売を終了させていただきます。

販売場所 市役所企画調整課、つがる出張所（イオンモールつがる柏内）

価 格 600円(税込)

【販売・問い合わせ先】 企画調整課 電話42-2111（内線351）



※画像は2021年版です



※しゃこちゃんの型押しイメージ

ダメ!! ヤミ小作!!

ヤミ小作を続けるとどうなるの？

農地を貸している方

- ・相続が発生した際、誰に貸しているかわからなくなることがあります。
- ・農地を返してもらいたい時に借り手に応じてもらえず、返してもらえなくなることがあります。

農地を借りている方

- ・相続が発生した際、誰から借りているかわからなくなることがあります。
- ・突然、農地を返して欲しいと言われることがあります。

口約束だけで農地の貸し借りはできません！

農地の貸し借りをする場合は、農地法の制約を受けます。

農地法では、「許可を受けないでした行為は、その効果を生じない」と規定されていますので、農地の貸し借りをする場合には、市町村や農業委員会を通じて書面により契約手続きをする必要があります。

契約手続きをしないまま、口約束だけで貸し借りをしている農地は、トラブルの元になることがあります。

トラブルが発生しないようにするために！

農地を貸し借りするときは、必ず市町村や農業委員会で手続きをしてください！

市町村や農業委員会、公的機関である農地中間管理機構が仲介することで、安心して農地の貸し借りが行えます。

また、手続きの際には「農地中間管理事業」を積極的に活用しましょう！

詳しくは、下記までご相談ください。

【問い合わせ先】 農林水産課 電話42-2111(内線414) 農業委員会事務局 電話23-3622(事務局直通)

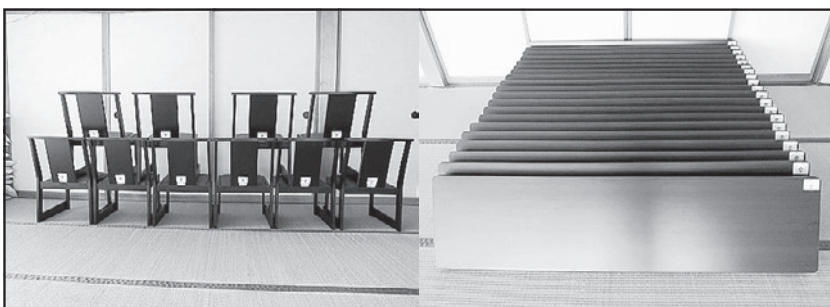
安心して農業を行うため、
正規の手続きで農地の貸借
をしましょう！



宝くじの助成金で充実したコミュニティ活動を推進

令和3年度の一般財団法人自治総合センター「一般コミュニティ助成事業」が、土滝自治会および川除町内会で実施されました。

この事業は、宝くじの助成金で地域のコミュニティ活動を推進するための備品等を整備するもので、これにより地域のコミュニティ活動が今まで以上に推進されるものと期待されます。



土滝自治会（イス・テーブルほか）



川除町内会（除雪機ほか）

【問い合わせ先】 総務課 電話42-2111（内線341）

市税等の納付 は納期内に お願いします

【問い合わせ先】 収納課
電話42-2111（内線226）

11 月 は

「固定資産税」4期

「後期高齢者医療保険料」5期

「住宅使用料」「公共下水道使用料」

「利用者負担金（保育料）」

「国民健康保険税」5期

「介護保険料」5期

「農業集落排水施設使用料」

「公共下水道受益者負担金」

の納期限となっています。

□座振替日は11月30日(火)です。

□座振替で納付している方は、□座残高の確認をお願いします。

人権擁護委員に工藤恵子氏と鹿内博氏が再任

工藤恵子さん（下車力町）と鹿内博さん（稲垣町）が法務大臣から人権擁護委員として委嘱を受けました。任期は、令和3年10月1日から令和6年9月30日までです。

人権擁護委員は、地域の皆さんから人権相談を受けて問題解決のお手伝いをしたり、啓発活動や人権教室の開催など、地域の皆さんに人権について関心を持ってもらえるような活動をしています。

相談は無料で秘密は守られますので、安心してご利用ください。人権相談の日程は、14ページをご覧ください。

【問い合わせ先】 市民課 電話42-2111（内線266）



工藤 恵子 氏



鹿内 博 氏

11月は「児童虐待防止推進月間」です

児童虐待は、子どもの重大な人権侵害となるばかりか、時には生命を脅かしたり、心身に大きな傷跡を残してしまうことも少なくありません。

虐待かも、と感じたら勇気を出して通告（連絡）してください。虐待が発見できず、子どもが命を落としてしまうことになっては遅いのです。

あなたの周りに「虐待を受けたと思われる子ども」がいた場合には、すぐにお電話ください。お住まいの地域の児童相談所につながります。連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

いち はや く

児童相談所 全国共通3桁ダイヤル

※一部のIP電話からはつながりません。

189



【問い合わせ先】 市役所福祉課 電話42-2111（内線233） 五所川原児童相談所 電話0173-38-1555

鳥インフルエンザの発生を防止しましょう

鳥インフルエンザウイルスは、渡り鳥によって海外から持ち込まれると考えられています。秋から冬は渡りが始まり本病発生の警戒が必要となる時期ですので次のことに注意してください。

※**家きんを飼っている場合** ※家きん：鶏、あひる、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥

- ①渡り鳥や野鳥、ねずみ等の野生動物との接触をさけるため、野外での放し飼いをしないようにしましょう。また、飼育小屋は防鳥ネット（2ヶ角以下）で囲いましょう。定期的に防鳥ネットの点検を行い、破損箇所はただちに修繕しましょう。
- ②飼育小屋を定期的に消毒し、清潔な状態で飼育しましょう。
- ③世話をするときには専用の履物、衣服を身に付け、終了後は履物、衣類、手指の消毒をしましょう。車両は農場の出入り口で入念に消毒をしましょう。
- ④家きんに異状がみられた場合は、すぐにつがる家畜保健衛生所に連絡してください。

死亡した野鳥を見つけた場合

- ①野鳥は鳥インフルエンザウイルス以外にも様々な細菌や寄生虫を持っていることがあるので、素手では触らないようにしましょう。
- ②多数の野鳥がまとまって死亡している場合は、下記にご相談ください。
- ③②以外の場合で死亡した野鳥を処理する際は、ビニール袋に入れて一般ゴミとして処分してください。

**【問い合わせ先】 市役所農林水産課 電話42-2111（内線417） つがる家畜保健衛生所 電話42-2276
西北地域県民局 林業振興課 電話0173-72-6613**

令和4年度保育所等新規入所申込について

下記のとおり令和4年4月入所の申し込みを受け付けします。

◆受付日時・場所

受付日時	第1次受付 令和3年11月24日(水)～令和4年1月31日(月)) 8時30分 第2次受付 令和4年 2月 1日(火)～令和4年3月15日(火)) ~17時15分 ※第1次受付で希望施設が定員に達する場合がありますので、早めにお申し込みください。 ※つがる市外の保育所・認定こども園への入所を希望する場合は、募集期間が異なるため、早めにお申し込みください。
場 所	市役所福祉課、稲垣出張所、車力出張所 ※令和4年1月18日(火)～20日(休)の3日間は市役所福祉課において19時まで受け付けします。

◆申し込みに必要なもの (詳しくは市ホームページに掲載しています。)

対象となる家庭	必要書類	備 考
全 て の 家 庭	支給認定申請書兼入所申込書	子ども1人につき1枚必要 (受付場所にて配布)
	個人番号を確認できるもの	生計を一緒にする家族 (同居・別居含む) 全員分 (保護者の代理人が申請する場合は別途委任状が必要)
	届出人の身元を確認できるもの	顔写真付きの運転免許証など (無い場合は保険証など2点)
	家庭で保育できない理由を証明するもの	「就労」の場合は就労証明書、「妊娠・出産」の場合は母子帳など、それぞれの状況に応じて各種書類が必要

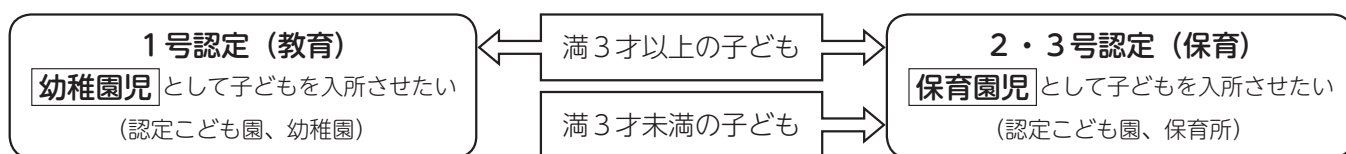
※課税証明書は個人番号を利用した情報連携で確認するため提出は不要です。情報連携に不同意の場合は、令和3年1月1日に住所があった市町村から課税証明書 (令和3年度) を取り寄せていただきますのでご注意ください。

《つがる市内保育所・認定こども園一覧》 (令和3年11月現在)

※(認)は、認定こども園の略

施設名	所在地	電話番号	施設名	所在地	電話番号
(認)きづくり保育園	木造千代町	42-2317	(認)木造西幼稚園	木造越水	26-4268
館岡保育園	木造館岡	45-3520	(認)もりた保育園	森田町森田	26-3032
菰槌保育園	木造菰槌	45-3855	(認)かしわこども園	柏桑野木田	25-2062
川除保育園	木造川除	42-3139	(認)かしわあつぷるこども園	柏鷲坂	35-1025
しばた保育園	木造柴田	42-3243	(認)いなほ保育園	稲垣町豊川	46-2679
(認)木造北こども園	木造大畑	42-1228	(認)しばた保育園	稲垣町繁田	46-2250
(認)育実幼稚園	木造照日	42-4760	(認)車力こども園	豊富町	56-2201
(認)银杏ヶ丘こども園	木造浮巢	42-6200	かしわマルベリー保育園(認可外保育園)	柏上古川	23-3255

●入所にあたっては、保育の必要性に応じた市の認定を受ける必要があります。



●子どもを保育園児として入所させるためには保護者(父母)等が子どもを※家庭で保育できない理由が必要です。

※家庭で保育できない理由の例…
○就労している ○産前・産後である
○保護者等が病気や障害を抱えている
○家族の介護や看護をしている
○災害復旧にあたる
○学校に通っている (職業訓練校を含む)
○虐待やDVの恐れがある

【注意!】 以下のような理由では保育園児として入所できません

- 周りの子どもが入所しているから
- 子育てが大変だから
- 下の子どもの育児に専念するから
- 小学校に入る前に子どもに集団生活を体験させたいから

このような場合は、子育て支援センターの利用や、幼稚園児としての入所をご検討ください。

<令和4年度も引き続き入所を希望される方へ>

12月1日より現況届の受付が始まります。11月中旬に保育所等から配布される「現況届」「就労証明書」等を、12月1日現在の状況をもとに記入していただき、保育所等に提出してください。ただし、広域入所 (他市町村の保育所等に入所) の家庭に対しては、つがる市役所福祉課が書類の送付・受付を行います。

【問い合わせ先】 福祉課 電話42-2111 (内線247)

市営住宅入居者募集

団地名	募集戸数	建築年度	所在地	構造	汚水処理	家賃月額(円)
桜木団地	1戸	H30	木造桜木8-2	木造平屋5連戸 1LDK	公共下水道	15,400～ 41,000
桜木団地	1戸	H29	木造桜木8-2	木造平屋5連戸 2LDK	公共下水道	22,400～ 59,500
桜木団地	1戸	H27	木造桜木8-2	木造平屋5連戸 3LDK	公共下水道	26,600～ 70,500
浅井団地	1戸	H17	柏桑野木田浅井 40-2	木造2階建4連戸 3DK	農業集落排水	24,000～ 63,700
玉水団地	1戸	H 1	柏玉水岸田 24-7	木造平屋1戸建 3DK	農業集落排水	15,200～ 23,400
宮川団地	1戸	H 3	稲垣町豊川宮川 144-1	木造2階1戸建 2LDK	農業集落排水	18,400～ 48,900
森田第2若緑団地	1戸	H12	森田町上相野若緑 50	木造平屋2連戸 2LDK	浄化槽	18,900～ 50,100
つきみの団地	1戸	H13	森田町森田月見野 300-2	木造平屋1戸建 2LDK	浄化槽	17,900～ 47,600
第2月見野丘団地	1戸	H 6	森田町森田駒ヶ渚 30-16	木造平屋2連戸 2LDK	浄化槽	15,500～ 41,100
屏風山団地	1戸	H13	車力町屏風山 1-98	木造平屋1戸建 2LDK	農業集落排水	18,500～ 49,000
浅井団地 (特公賃)	1戸	H15	柏桑野木田浅井 40-2	木造平屋2連戸 3LDK	農業集落排水	45,000～ 55,000
岩木団地 (特公賃)	1戸	H 7	柏上古川房田 152-1	木造平屋2連戸 2LDK	浄化槽	40,000～ 55,000

募集期間等	11月16日(火)～11月22日(月) 8時30分～17時15分(土日を除く) 入居は1月下旬を予定しています。
申請資格	①現在同居しているか、これから同居しようとする親族がいること。(満60歳以上の高齢者等は単身での申し込み可)※ただし1LDKに限り満20歳以上の単身での申し込み可 ②申請者の世帯の収入が政令で定める収入基準であること(一般・単身世帯:月額158,000円以下 ※裁量世帯は月額214,000円以下) 特定公共賃貸(特公賃)住宅の収入基準は月額158,000円を超え487,000円以下 ③税の滞納がないこと ④住宅に困窮していることが明らかなこと ⑤独立して生計を営んでいること(離婚を前提とした申し込みはできません) ⑥暴力団でないこと(同居予定者を含む) ※裁量世帯とは 「子育て世帯」▶申請者に同居し扶養する小学校就学前の子どもがいる世帯 「高齢者世帯」▶申請者が60歳以上で、かつ同居予定者の全員が60歳以上または18歳未満の世帯 「障害者世帯」▶申請者または同居予定者が障害者(次の要件)の世帯・身体障害者手帳(1～4級)、精神障害者保健福祉手帳(1～2級)、愛護手帳(A・B)の交付を受けている方
必要な提出書類等	①入居希望申請書(用紙は市役所建築住宅課にあります) ②マイナンバーカード(入居予定の世帯全員分) ③税の滞納がないことの証明書(同居予定者を含む) ④運転免許証等の本人確認書類(窓口に来られる方) ⑤申請者の認め印 ⑥借家・アパートにお住まいの方は賃貸契約書の写し ⑦入居予定者に障害者手帳の交付を受けている方がいる場合は手帳の写し ※転入された方や市外にお住まいの方、家族構成によってはその他の書類が必要となりますので、窓口でご確認ください。
申し込み後	応募書類を審査・選考後に入居の可否を通知します。選考された方は、家賃3か月分の敷金と、連帯保証人2名(税滞納のない方で所得のある方)が必要となります。
その他	市営住宅では、いかなる理由があっても犬や猫、鳥などのペットの飼育は一切禁止です。

【申し込み・問い合わせ先】 建築住宅課 電話42-2111 (内線383・386)

第43回上原げんと杯争奪のど自慢大会 観覧者募集!

開催日時 〈予選会〉 12月 5日(日) 11時開始
 〈準決勝・決勝大会〉 12月19日(日) 11時開始
 開催場所 柏ふるさと交流センター

※当日、受付時の密集を避けるため、観覧者の入場時間を指定します。入場時間は返信ハガキでお知らせします。

観覧希望者は、往復ハガキで下記までお申し込みください。応募者多数の場合は抽選とします。

▼申込期間 ※消印有効

〈予選会〉 11月13日(土)～21日(日)
 〈準決勝・決勝大会〉 12月5日(日)～12日(日)

▼往復ハガキの記入項目

〈往信ハガキ〉 ①「予選」または「準決勝・決勝」と記入
 ②観覧希望人数(2名まで)
 〈返信ハガキ〉 ①郵便番号 ②住所 ③氏名

▼当日持参するもの 返信ハガキ

▼注意事項

- ・観覧者の定員は予選会300人、準決勝・決勝大会500人を予定。全席指定席になります。
- ・「予選会」と「準決勝・決勝大会」は、別々に申し込みが必要です。
- ・抽選結果は返信ハガキでお知らせします。
- ・新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合があります。
- ・その他詳細、申し込みについては市ホームページをご確認ください。

【申し込み・問い合わせ先】〒038-3192 つがる市木造若緑61-1

つがる市役所商工観光課(上原げんと杯実行委員会事務局)宛て 電話42-2111(内線434)



女性に対する暴力をなくす運動

この運動は、女性に対する暴力問題に関する取り組みを一層強化することを目的に、内閣府男女共同参画局が毎年11月に実施しているものです。11月12日(金)から25日(木)までの運動期間中、市立図書館および旧制木造中学校講堂で、下記のとおり企画を開催しますので、ぜひお越しください。

市立図書館展示コーナー

内容：関連図書およびパネル展示、リーフレット配布

旧制木造中学校講堂

内容：女性に対する暴力根絶のシンボルであるパープルリボンにちなんで、毎日17時から講堂をパープルライトアップします。

【問い合わせ先】企画調整課 電話42-2111(内線352、354)

VR認知症“体験”セミナー

～認知症ご本人の視点を体験する～

参加無料



●日時：12月2日(木)

午前の部10時20分～12時(受け付け9時50分)
 午後の部13時20分～15時(受け付け12時50分)

●場所：松の館 交流ホール

●対象：つがる市民またはつがる市にお勤めの方

●定員：午前・午後ともに先着40人まで

●申し込み：①お名前、②連絡先電話番号、③午前・午後の希望をお知らせください。

●申込期間：11月15日～26日(※土日祝を除く)
 ただし、定員になり次第締め切ります。

●その他：天気や新型コロナウイルスの感染状況により本セミナーを中止する可能性もあります。予めご了承ください。当日はマスクの着用をお願いします。

●協力：認知症の人と家族の会青森県支部つがる地域会

【申し込み・問い合わせ先】

地域包括支援センター 電話69-7117

FAX46-3340 メールtsushihoukatsu@iris.ocn.ne.jp



子ども・若者の悩み 何でも相談会

子育て、いじめ、不登校、ひきこもり、経済的な困窮など、近年増えている子どもや若者、そのご家族が抱えるさまざまな悩みを、何でも相談できる合同相談会を開催します。相談内容に合わせて複数の専門相談員がチームで支えます。「この悩みは、どこに相談したらいいの?」「解決の糸口をつかみたい」「いろんな専門家から話を聞きたい」という方は、ぜひご相談ください。

▼日時：12/14(火)10時～16時
▼場所：ヒロコ3階多世代交流室2
(弘前市駅前町9-20)

☎ 県青少年・男女共同参画課
☎017-734-9226



国民年金保険料は 全額が社会保険料控 除の対象です

令和3年1月から9月までの間に保険料を納付した方には、10月下旬から11月上旬にかけて日本年金機構から、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発送されます。お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

☎ 市民課(内線261)
弘前年金事務所 ☎0172-27-1339
ねんきん加入者ダイヤル
☎0570-003-004



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、この日をご利用ください。カードの申請もできます。

▼日時：11/28(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は、新型コロナウイルスの感染状況により、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



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：①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)、②家屋を取り壊したとき、③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)



献血に ご協力ください

▼日時・場所：11/24(水)
・市役所保健センター
10時～11時45分、13時～14時半
・つがるにしきた農協本店(柏桑野木田)
15時半～16時半



「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：11/19(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の感染防止対策として、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

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

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

一般建築業 青森県知事許可(般-29)第400424号 ●リフォームローン(元金2.95% 返済15年)まで
昭和58年度五所川原工業高校卒業 前田昭信(孝真中受)

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

ホームページが
新しくなりました!
Google

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



行政相談

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、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：12/22(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：12/10(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：12/7(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：12/15(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：12/17(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)



人権相談

家庭内の問題、子どものいじめや虐待、隣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、秘密は厳守します。

木造会場

- ▼日時：12/1(水)10時～15時
- ▼場所：松の館 2階 研修室
- ▼相談委員：平田昌子、葛西弘和、吉田恵美子

森田会場

- ▼日時：12/2(木)10時～15時
- ▼場所：森田公民館
- ▼相談委員：原田正志、葛西弘和

柏会場

- ▼日時：12/7(火)10時～15時
- ▼場所：柏老人福祉センター
- ▼相談委員：成田美津子、佐藤修子

稲垣会場

- ▼日時：12/3(金)10時～15時
- ▼場所：稲垣ふれあいセンター
- ▼相談委員：鹿内博、原田正志

車力会場

- ▼日時：12/6(月)10時～15時
- ▼場所：車力ふれあい会館
- ▼相談委員：工藤恵子、吉田恵美子

☎ 市民課 (内線266)



遊漁者の皆さんへ

特定水産動植物であるアワビ・ナマコは、車力漁業協同組合の漁業権漁種となっています。

漁業権、漁業の許可に基づかず、アワビ・ナマコを採捕した場合、3年以下の懲役または3千万円以下の罰金が科せられますのでご注意ください。

☎ 車力漁業協同組合 ☎56-2679
市役所農林水産課(内線417)



農業用免税軽油 使用者証・免税証

令和4年3月から使用する農業用免税軽油使用者証・免税証の交付申請を次のとおり受け付けします。希望される方は必要書類を揃え、申請してください。

新型コロナウイルスの感染防止のため、マスク着用などにご協力をお願いします。

- ▼日時：11/17(水)～12/15(水) 9時～15時
- ▼場所：青森県五所川原合同庁舎 (警察署隣) 県税部内(五所川原市栄町10)

▼必要書類等：

- ①農地基本台帳登載証明書(農業委員会で発行したもの)
- ②免税軽油使用者証(初めて申請する方を除く)
- ③返信用郵便切手414円分
- ④使用機械の譲渡証明書(初めて申請する方および使用者証登録機械に追加のある方)
- ⑤県証紙400円分(初めて申請する方、使用者証の有効期限が切れる方、使用者証登録機械に変更のある方、使用者証を紛失した方)

☎ 西北地域県民局県税部課税課
☎0173-34-2111(内線207)



大規模な土地取引には 届け出が必要です

届出が必要な土地取引は以下のとおりです。

▼取引の形態：売買、交換、営業譲渡、譲渡担保、代物弁済、共有部分の譲渡等

▼取引の規模：

都市計画区域内 5千㎡以上
都市計画区域外 1万㎡以上
土地の取得者等は、契約を締結した日を含めて2週間以内に届け出が必要です。

制度の詳細については、右のQRコードから市ホームページでご確認ください。



☎ 企画調整課 (内線351)



健康づくり講座

塩分は料理に欠かせず、身体にとって必要なものですが、取りすぎるとさまざまな病気を引き起こします。しかし、急に無理な減塩に取り組んでもなかなか長続きしません。上手に塩分をとる方法を学んでみませんか。

▼日時：11/25(木) 14時～15時
受け付けは13時半～

▼場所：松の館 2階 視聴覚室

▼テーマ：塩分を学ぶ栄養学

▼講師：管理栄養士 須藤信子氏

▼定員：30人(先着順)

▼申し込み：電話でお申し込みください。

※参加できなくても、希望する方には講座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)



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、ストレッチ等を、専門講師が無理のない程度に指導します。基本動作はイスに座って行います。

▼日時：12/2(木)10時～11時半

▼場所：稲垣体育館

▼講師：健康運動指導士

鬼武由美子氏

▼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

▼申し込み：不要

▼持ち物：汗拭きタオル・飲み物・運動靴(内履き)など

☎ 森田公民館 ☎26-2566



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

農業経営の法人化研修会

▼日時：12/15(水)10時～12時

▼場所：松の館 2階 視聴覚室

▼定員：10人

▼講師：高地 豊人 氏

たかち総合事務所所長(弘前市)・税理士・中小企業診断士・特定社会保険労務士・行政書士・青森県農業生産法人指導センターコンサルタント

▼内容：「個人経営から農業法人へ」

・消費税とインボイス制度

・節税対策と税務調査の実際

・法人化のメリット、デメリットなど

▼申込期限：12/3(金)

農作業支援技術体験DVD貸出

つがる市の農業を体験したい、農作業をお手伝い・就労したい、でもどんな作業が分からない方へ農作業のDVDをお貸しします。

【農作物】・りんご ・メロン
・にんにく・ながいも

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 11/16(火)

▼しゃりき温泉 11/18(木)

▼柏老人福祉センター 12/9(木)

▼森田公民館 12/14(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



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、秘密は厳守します。

▼日時：

・11/21(日)10時半～12時半

・12/14(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対策のため、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



カラスへの 無意識な餌付け ストップ!

カラスによるゴミ荒らしや糞による道路の汚染、農作物被害が多発しています。カラスの個体数を減らすためにも「無意識な餌付け」ストップにご協力をお願いします。

<無意識な餌付けになっている事例と主な対策>

●生活ごみの放置：ゴミにネットを被せるなど、カラスに荒らされないようにする。

●出荷しない農作物の放置：出荷しない果実や野菜は、土に埋めるなどカラスに発見されないようにする。

●庭木の果実・家庭菜園の放置：庭木の果実・家庭菜園はすべて収穫・撤去しカラスに与えないようにする。

☎ 農林水産課(内線411)

広 告

STIHL カジュアルチェーンソーをご購入のお客様に
スペアチェン1本プレゼントキャンペーン中

(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

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>



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：11/26(金)「強め」
12/3(金)「普通」
12/14(火)「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)



歯周病&糖尿病に ついて学ぼう

歯周病はさまざまな全身疾患と関連することが報告されています。中でも糖尿病は関連が高いものとして知られています。今回は、その歯周病と糖尿病の予防・改善について学びます。

▼日時：11/29(月)10時～12時
▼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

▼講師・テーマ：
県歯科医師会 会長 福士賢治氏
「歯周病の基礎知識と糖尿病の
関係について」

市民診療所 看護師
「医療現場からみた糖尿病について」

▼定員：20人(先着順)

▼申し込み：11/24(水)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ったりします。みんなで体を動かしてみよう！

▼日時：
11/22(月)13時半～14時半
12/13(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)



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：11/29(月)
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)



病態別栄養相談 「減量について」

減量のために食事を見直したいなど食事から減量を検討する方へ栄養士が個別に相談に応じます。

▼日時：12/14(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：12/7(火)までに電話
もしくは窓口でお申し込みください。

☎ 健康推進課 (内線306)



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：12/10(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：12/3(金)までに電話
もしくは窓口でお申し込みください。

☎ 健康推進課 (内線306)



すずらんの会 ～自死遺族のつどい～

「すずらんの会」は、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：11/19(金)
13時半～15時半

▼場所：市民健康づくりセンター
指導室

☎ 健康推進課 (内線306)

広告募集中!

「広報つがる」への広告、
「市ホームページ」へのバナー広告を
募集しています。

■詳しくは、市ホームページをご覧ください。



[申し込み・問い合わせ先] 秘書広報課 電話23-3265

広告

特別養護老人ホーム
グループホーム等に

最適

栄養士考案の献立

人手不足の解消
簡単・便利
温めるだけでOK!!



株式会社
サン・コーポレーション
五所川原市大字金山字亀ヶ岡46-18
☎0173-34-3312

子どもたちの未来を守る安全安心な通学路の確保に向け

今年6月、千葉県八街市で下校中の児童の列にトラックが突っ込み、幼い命が犠牲となる痛ましい事故が発生しました。

このような事故が起きたことを受け、通学路の安全確保のため、市内全ての小中学校を対象に、9月15日と29日に教育委員会やつがる警察署、道路管理者などが通学路の危険箇所を合同点検しました。

自動車や自転車を運転する皆さんは、交通ルールを守り、より一層の安全運転をお願いします。

「うっかり発進」に注意！

車両と歩行者の青信号のタイミングを分離し交差点での事故を低減するため、**歩車道分離式信号**が瑞穂小学校前、向陽小学校と木造中学校の道路に設置されています。信号をよく確認し、うっかり発進に注意しましょう。

【問い合わせ】教育総務課 電話49-1201(課直通)



瑞穂小学校前交差点

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Iの文字を並べて言葉を作ってね！

ヒント「上原げんと杯争奪？」

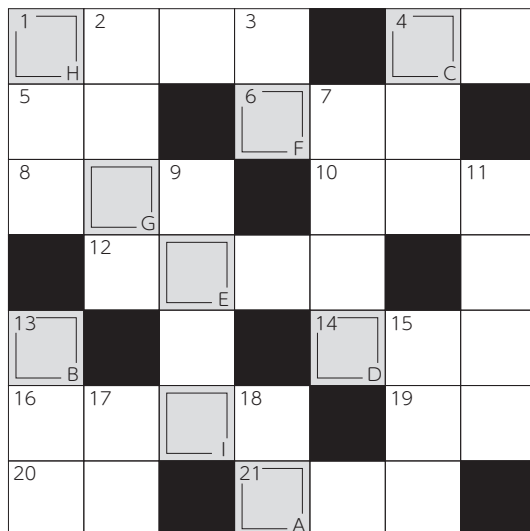


【タテの問題】

- 1 農作物を害する鳥獣を追い払います
- 2 今月号の表紙、園児がおいしそうに食べています
- 3 〃 ⇄ 南
- 4 「時間短縮」の略
- 7 ギア。これが噛み合わないとガタガタ
- 9 この調理法をスモークといいます
- 11 来年の県民 〃 【つがる市特別版】発売！
- 13 ワルツ「美しく青き 〃」
- 15 SDGs。〃 可能な開発目標
- 17 醤油➡ムラサキ、お茶➡アガリ、ショウガ➡ 〃
- 18 怠け 〃、人気 〃

【ヨコの問題】

- 1 世界遺産・白川郷の合掌造りの屋根
- 4 寿司屋で値段を書かないとき用いる
- 5 桃栗三年 〃 八年
- 6 「 〃 の妖精」つがるちゃん
- 8 動物などを育てること
- 10 手袋の1種で、作業をするときの必需品
- 12 移動できる家「ゲル」で有名な国
- 14 女性の魔法使い
- 16 つがるちゃんが履いているタイツの柄は？
- 19 鼻が長くて耳が大きい動物
- 20 カボチャ=南 〃、スイカ=西 〃。共通する漢字は？
- 21 扉をコンコン叩くこと



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、

「つがる市特別版県民手帳、つがるちゃん文房具セット」をプレゼント!

10月号の答えは「オウチジカン」でした。

67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

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

對馬史博先生
駅前クリニック 院長



減塩で高血圧症を改善！

日本高血圧学会高血圧治療ガイドラインでは、家庭での血圧が重要とされ、一般成人では125/75以下、75歳以上の高齢者では135/85以下が正常とされています。ただし、この基準は日本人の食文化が味噌・醤油・塩中心のため、欧米基準と比べると最も甘い基準とされています。

我が国の高血圧症の割合は成人の約50%といわれており、原因の1番は塩分過多です。国の定める1日塩分摂取量は男性7.5g以下、女性6.5g以下ですが青森県の平均塩分摂取量は10.5gと日本一です。さらに当院での特定健診時の推定1日塩分摂取量は男性16.1g、女性13.8gと全国でもダントツ1位です。

ラーメン屋さんに行き、無料の漬物に醤油をかけ、さらにラーメンスープ全量飲んでいませんか？それだけで塩分10～12g位摂取となり1日塩分量を超えています。

食事の塩分量の表を示します。

醤油ラーメン	味噌ラーメン	カップ麺
6～10g	7～11g	5～9g
梅干し	カレーライス	かつ丼
1.5～4g	3.5～4g	7～9g
サンマ	紅サケ	ハンバーグ
1.5～2g	1.5～3g	3～4g
握り寿司	食パン1枚	サンドイッチ
4～5g	0.8g	2.5g

塩分の取りすぎによる高血圧症は、薬を飲んでも正常血圧維持は困難です。病気の原因となる塩分制限により血圧正常化さらには薬中止にいたる患者さんも多数います。

本日から減塩しましょう!!

食と産業まつり2021開催 内容盛り沢山! みんな遊びにきてね!

旬の農産物や人気の加工品をはじめ自慢の逸品が一堂に会した「食と産業まつり」を開催します。

日時 11月27日(土)、28日(日)10時～15時

場所 木造体育センター

内容

- ・つがるブランド高品質農産物生産農家表彰式
- ・つがるブランド農産物、認定商品の販売およびPR
- ・その他農産物や加工品の販売、商工業製品の展示販売
- ・姉妹都市白老町特産の白老牛ハンバーグや毛ガニ、たらこなどの販売
- ・市アンテナショップ「果房メロンとロマン」初出展。人気の「生メロンのフルーツサンド」限定販売(27日のみ)
- ・ステージイベントでは歌や踊りの披露のほか、つがるちゃんとしゃんけん大会、お楽しみ抽選会、野菜宝船の展示なども

※内容は変更になる場合もあります。

※新型コロナウイルスの感染防止対策として、マスク着用・検温・リストバンドによる入場管理などにご協力ください。

【問い合わせ先】市商工会 電話42-2449



つがるちゃんとしゃんけん大会(2019年)



野菜宝船展示(2019年)

つがる市立図書館

TSUGARU CITY LIBRARY

新しく入った本の紹介

📖 179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：地球で暮らすきみたちに知ってほしい50のこと
著者：ラース・ヘンリック・オーゴード
訳：枇谷 玲子
出版社：晶文社
スタッフより：宇宙の誕生から社会と人生の問題まで子どもも大人も身につけたいSDGs先進国デンマークの〈科学教養〉。いまの世界を知ること、これからめざす未来が見えてくる。SDGsの理解を深め、考え、行動する力を手に入れよう。親子の会話にも役立つ一冊。



タイトル：東京五輪メモリアルフォトブック
出版社：世界文化ブックス 世界文化社(発売)
スタッフより：序盤からメダルラッシュに沸いた、東京オリンピック2020。活躍した日本選手全610人の成績を紹介。その勝利の瞬間や各シーンを写真や選手のコメントと共に振り返ります！



タイトル：おばけと友だちになる方法
作：レベッカ・グリーン
訳：岸本 佐知子
出版社：福音館書店
スタッフより：おばけと出会ったら、どうしますか？おばけも、友だちをほしがっているんですよ。ちょっとしたコツとこの本さえあれば、大丈夫。あなたもおばけの友だちと、一生、親友でいられます。おばけのお世話のしかたを「取扱説明書」形式で、ユーモラスに描いた作品です。



©TAKEO AOKI・CHIZURU FUJIMAWA

タイトル：守ろう! みんなの東北①自然と伝統文化編
原作：青木 健生 **漫画**：藤原 ちづる
監修：公益財団法人 東北活性化研究センター
出版社：マイクロマガジン社
スタッフより：ある日突然、妖怪やモンスターのいる別の世界に飛ばされた岩手の少年。大ピンチに現れた謎の少女とともに「もうひとつの東北」をめぐる冒険をスタートさせる。この世界の謎や秘密を解き明かしていく過程で自然や伝統文化に関する問題を取り上げていきます。

おはなし会

場所：セミナー・学習室

【おはなしひろば with つがる市読み聞かせ隊】

日時：11月21日(日) 11時～11時30分
 つがる市で活動するボランティアの方が絵本の読み聞かせなど、楽しいお話をします。

【えいごでおはなし会 with ALT】

日時：11月27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：11月28日(日)13時30分～14時
 スタッフが選んだ絵本や紙芝居を読み聞かせします。乳児から児童、その保護者が対象です。

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合があります。

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：12月12日(日)10時30分～11時30分
 テーマ：『祝・世界遺産登録!!』
 ～これからの亀ヶ岡石器時代遺跡&田小屋野貝塚～
 講師：小林 和樹 氏
 (教育委員会社会教育文化課 学芸員)

【放送大学青森学習センター公開講演会】

テーマ：「生活習慣病予防と健康増進に向けて
 ～計る・知る・変わる～」
 講師：弘前大学大学院医学研究科
 助教 和田 啓二 氏
 日時：11月20日(土)13時30分～15時
 場所：セミナー・学習室
 定員：20人
 ※事前にカウンターでお申し込みください。



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 ●11月の休館日：11月29日(月)



	男の子	女の子
1歳	10人	4人
2歳	8人	8人
3歳	8人	10人

11月生まれの子ども
(令和3年10月現在)



おざき かい めい
尾崎海明くん
3歳 (木造若宮)



みうら さつき
三浦颯月くん
1歳 (木造柴田)



くどう なつき
工藤夏葵ちゃん
2歳 (柏桑野木田)



みうら せいご
三浦星悟くん
1歳 (柏桑野木田)



つしま とうか
対馬澄香ちゃん
1歳 (柏玉水)



あかがわ ふみ
赤川楓実ちゃん
2歳 (木造出来島)



たなか りの
田中稟乃ちゃん
3歳 (柏桑野木田)



やまぐち かずさ
山口和紗ちゃん
1歳 (稲垣町吉出)



あきたや みく
秋田谷海玖ちゃん
3歳 (木造千代田)



ギブソンにこちゃん
1歳 (豊富町)



かなざわ ほのほ
金澤穂果ちゃん
3歳 (柏広須)



さとう あお
佐藤碧於くん
3歳 (木造桜木)



むらかみ としのり
村上歳徳くん
3歳 (車力町)



くどう りせ
工藤梨星ちゃん
2歳 (車力町)



たかはし とうま
高橋澄真くん
2歳 (木造宮崎)



かさい こうせい
葛西煌聖くん
1歳 (柏桑野木田)



のろ まゆ
野呂茉由ちゃん
3歳 (木造曙)



たかはし あお
高橋蒼央くん
1歳 (柏上古川)

1月生まれ写真募集中!!

対象 ▶ 令和4年1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いできません。

(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



100歳を“幸”
迎えた“幸”齢者

〈長寿の秘訣〉
毎日の頭の体操「6玉のそろばん計算と新聞を読むこと」



秋元吉義さん
(稲垣町繁田)

大正10年10月28日生

●市の人口と世帯数(令和3年11月1日現在) ・ 人口 30,857人(男 14,454人・女 16,403人) ・ 世帯数 13,540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