



行政相談

行政が行う仕事について、苦情や意見、要望などがある場合は、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：2/16(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：2/18(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：2/1(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：2/16(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：2/18(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)



献血にご協力ください

- ▼日時：2/13(日)
10時～11時45分、13時15分～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

平日に窓口に来られない方のために、休日の臨時窓口を開設します。マイナンバーカードの受け取りだけでなく、申請もできます。無料で顔写真を撮影するほか、申請書の記入も職員がサポートします。ぜひご利用ください。

- ▼日時：1/23(日)8時半～17時
- ▼場所：市役所1階 市民課窓口
- 問 市民課(内線262、265、266)



55歳以上の 「働きたい」を応援します

高齢者の就労・就業巡回相談

相談は無料、個人情報厳守します。

- ▼稲垣ふれあいセンター1/18(火)
- ▼しゃりき温泉1/20(木)
- ▼森田公民館2/8(火)
- ▼柏老人福祉センター2/10(木)

※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)

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、でもどんな作業か分からない方へ農作業のDVDをお貸しします。

【農作物】水稲・りんご・メロン・にんじく・ながいも

問 市生涯現役促進協議会
(青森銀行木造支店隣)

☎ 26-6323 FAX26-6423



「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：1/21(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、認知症のひとと家族の会会員、医療・介護専門職など

▼運営主体：認知症のひとと家族の会
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。

問 家族の会世話人 秋田谷
☎ 090-3648-4322



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一人で悩まずにお話してください。

- ▼日時：1/25(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

株式会社 宮坂ポリマー青森 **内職作業者大募集!!**
平成3年設立のつがる市誘致企業で80名程の内職者が働いています

自動車用ゴム製品のバリ取り仕上げ及び外観検査

- ・応募資格：18歳～55歳くらいで視力1.0相当以上の方(コンタクト・眼鏡使用でも構いません)(性別、経験は問いません)
- ・勤務地：ご自宅で作業いただけます(作業用具一式は貸与)
- ・時間：8:00～20:00の好きな時に1日5時間程度
- ・給与：製品、数量により変動致します。詳しくはお問合せ下さい。

お問合せ (株)宮坂ポリマー青森 TEL: 0173-26-2888
つがる市森田町森田月見野370 受付時間: 月～金曜日9:00～17:00 担当: 検査課 斎藤

広 告

特別養護老人ホーム
グループホーム等に

**3食 365日
配達中!!**

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



トレーニンググループ 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：

1/21(金)9時半～11時半
2/17(木)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：

- ・20～39歳で、減量したい方または1年以内に健康診断を受けた方
- ・40歳以上で、1年以内に健康診断を受けた方または同等の検査結果を提出できる通院中の方。通院中の方は医師の同意を得てください。

▼定員：

6人(完全予約制)

▼申し込み：

開催日の3日前までに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(内履き)・健康診断の結果、お薬手帳

問 健康推進課 (内線307)



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：

1/24(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)

問 健康推進課 (内線307)



つがる市くらしの 工夫展は中止します

市生活改善グループ連絡協議会は例年2月に「つがる市くらしの工夫展」を開催してきました。

今年度は、昨年度に引き続き新型コロナウイルスの感染拡大防止と、来場者の健康と安全を最優先に考え中止します。ご理解くださるようお願いいたします。

問 西北地域県民局地域農林水産部
農業普及振興室

☎0173-34-2111(内線247)



市民スポーツ大会 の結果

各競技の優勝者をご紹介します。

グラウンドゴルフ 10/10(日)・銀杏ヶ丘公園・参加者59人

●愛好者の部 福井妙子(稲垣GG愛好会)

●一般の部 菊池則昭(木造)

二チレクボール 10/16(土)・稲垣体育館・参加者18人 ●稲穂

剣道 10/23(土)・木造体育センター・参加者20人

●小学校

1～3年の部 盛雛子(剣礼会)

4～6年の部 佐藤政宗(幸武館)

●中学校の部 作田楽空(木造中)

ソフトバレー 11/14(日)・稲垣体育館、稲垣体育センター・参加者33人 ●かりんとう



ゲートボール 11/21(日)・柏総合体育センター屋内多目的運動場・参加者12人 ●つがるA

問 市体育協会事務局 ☎46-2854



第26回森田養護学校 ふれあい作品展開催

▼日時：

1/22(土)～24(月)
10時～16時(最終日は10時～15時)

▼展示場所：

イオンモールつがる
柏 2階イオンホール他

▼内容：

児童生徒の作品展示。森田学園の活動紹介。高等部の作業学習で作った製品の販売(1/22(土)10時半～14時)。

※新型コロナウイルスの感染予防対策として、マスクの着用や手指の消毒、展示場入口での検温にご協力ください。

問 県立森田養護学校

☎26-2610



就職への第一歩!職業 訓練を受けませんか

就職をお考えの方のために、3カ月の厚生労働大臣認定の求職者支援訓練を開講します。訓練期間中から修了後にわたってハローワークと訓練施設が積極的に就職支援を行います。

▼名称：

仕事に活かせるOA事務科

▼訓練期間：

3/1(火)～5/31(火)

9時～15時40分

▼場所：

デイスパッチカレッジ柏校

(柏鷺坂清見71-1)

▼定員：

15人

▼申し込み：

2/2(水)までにハローワーク五所川原の窓口でお申し込みください。

問 ハローワーク五所川原

☎0173-34-3171

木造町史・森田村誌 販売中!



▼木造町史(近世編)

上巻 4,000円

下巻 3,000円

▼森田村誌

上巻 3,300円

中巻 3,300円

※下巻は販売していません。

【問い合わせ先】秘書広報課 電話42-2111(内線559)

広 告

健康相談のくすり屋 **元気に100歳!**

いわや薬品 新町本店

五所川原市新町74 TEL0173-34-3939

内臓元気

血液元気

免疫元気

保険
調剤

駅前薬局いわや

JR 五所川原駅前通り
TEL 34-5088

美容
相談

Be Peacemas 108

ELM 1階
TEL 33-6742