



広報

つがる

2022
3月号
No. 243

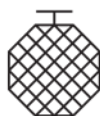
冬の新たな 観光スポットに！

地域おこし協力隊や国際交流員たちが、つがる市の冬の魅力を多くの人に伝えたいと、縄文公園に約300個のLEDで飾ったスノーランタンや雪玉を積み重ねたピラミッドなどを制作しました。(関連4ページ)





作品のコンセプト、開発経緯、差別化ポイント、材料と分量、作り方などを説明する学生たち



果房メロンとロマンのバレンタインメニューを学生が開発 つがる市とレコールバンタンによる官学協同プロジェクト



市は株式会社バンタン（東京都渋谷区）が運営する製菓・カフェ・調理の専門学校「レコールバンタン東京校」の協力のもと、市のアンテナショップ「果房メロンとロマン」（東京都新宿区）で提供するバレンタインメニューを官学協同で開発しました。

同校でバリスタコースを受講する学生たちが授業の一環で、メロンを使用したスイーツやドリンク、フードメニューを考案。審査会を開催し最も優れたメニューを決定しました。

グランプリに輝いたメニューは、果房メロンとロマンで、2月2日から13日までの期間限定で提供しました。

**レコールバンタンの学生
たちがメロンを使用した
メニューづくりに挑戦**

同校の学生15人が4チームに分かれ、バレンタインメニューの創作に挑戦。メニューづくりに費やした期間は延べ6カ月間。アイデアに富み、おいしさや盛り付けにこだわり、つがる市とメロンの魅力を伝えたいという熱意が溢れる一品を開発しました。

12月15日、同校で各チームによるプレゼンテーションと試食による厳正なる審査を行いました。審査員長は倉光市長が務め、果房メロンとロマンのスタッフや青森にゆかりのある首都圏在住の方にも加わってもらい、各チームが考案した「津軽富士のパプロバ」「ハーブ香る大人のメロンソーダ」「黄金モンブランを添えて」「バリスタが贈るメロンコラ」「新体験！愛がつまったメロンとチョコレートのバーガーセット」を審査。味や見た目、創造性、市場ニーズ、オペレーション、地域プロモーション、適正売価（原価と利益）などの項目を基準にグランプリを決定しました。

グランプリを獲得したのは「津軽富士のパプロバ」

審査の結果、「津軽富士のパプロバ」がグランプリに決定。つがる市から見える岩木山をイメージしたお菓子で、焼いたメレンゲに青肉メロンをトッピング。中にはアイスクリームを入れ、お皿には赤肉メロンのソースで装飾し、あとがけの温かいホワイトチョコレイトソースを添えています。

外側はサクツとした食感。トッピングのメロンの甘味とほんのり甘いクリームのお味に食が進む魅惑のスイーツです。メレンゲの中はマシュマロのようなふわふわ食感。アイスクリーム、赤肉メロンのソース、ホワイトチョコレイトソースとの相性が抜群の一品です。

※パプロバとは・・・

焼いたメレンゲをベースにホイップした生クリームを詰め、フルーツを飾り付けたもので、ニューヨークまたはオーストラリアが発祥といわれているお菓子。バターも小麦粉も使わない低カロリーなケーキで、誕生日やお祝いの席、クリスマスなどでよく食べられています。

グランプリに輝いたお二人に感想を伺いました

Q メロンとバレンタインがテーマでしたが、作ってみていかがでしたか？

チョコレイトを使って津軽富士を表現したいという構想がありました。ホワイトチョコレイトはメロンとの相性が良く、さらにココナッツが間を持つてくれるのでバランス良く出来上がったと思います。

Q レシピ開発で難しかったと感じたことは？

形を整えることが1番難しかったです。頂上に糸状の飴（シュクレファイル）を飾り、上から温かいホワイトチョコレイトソースをかけていただくことで、山の雪解けを演出しました。

Q どのような方に食べていただきたいですか？

パプロバは特別な日によく食べられています。毎日頑張っている方々に、特別なご褒美、癒しとして食べてもらえたら嬉しいです。



③



②



①

①津軽富士のパプロバ(税込み950円)。メロンの甘味とサクツとしたメレンゲの食感が絶品 ②グランプリを受賞した大谷海奈さん(中)、中島泰空さん(左) ③果房メロンとロマンを訪れたお客様も限定スイーツのパプロバに思わず笑顔

メロンの可能性を広げたい

市では水耕栽培メロンの通年生産と高品質化を目指して実証を進めています。

メロンの未来をつくる工房でもある果房メロンとロマン。新メニューの開発や情報発信などに取り組み、水耕栽培メロンの価値を高め、クリスマスやバレンタインの需要も増やしていきたいと考えています。

メロンのレシピノート



果房メロンとロマンでは、東京・神楽坂で人気のお店などタイアップしてメロンを使ったおうちで楽しめるレシピを発信しています。公式ホームページ(melon-roman.com)からもアクセスできますので、是非ご覧ください。

市職員が高齢者・障害者世帯の除排雪を支援



2/10 木造地区

玄関前に積もった雪を片付ける市職員

雪が多い今冬。市では断続的な降雪による市内の状況を総合的に判断し、市民生活に大きな影響が及ばないように、2月7日に市豪雪対策本部を設置し対策を強化しました。

その対策の一環として、市内の高齢者や障害者世帯の除排雪支援を実施。この日、市役所職員44人が5つの班に分かれて、市社会福祉協議会が把握している雪片付けが困難な26世帯の除排雪にあたりました。出動式では倉光市長が「困っている方々を支え、誰もが安心して安全に暮らせるまちのためにがんばってきてほしい」と激励。職員たちは、スコップやスノーダンプを用いて玄関から道路までの生活道や堆積した落雪などの除排雪を行いました。

木造地区の一人暮らしの女性は「雪が多く、心配で毎日そんなに眠れなかった。雪を片付けてもらってうれしいです」と話しました。

「農業」・「観光」課題解決プロジェクト報告会を開催

移住した定住人口でもなく観光にきた交流人口でもない、その地域にルーツがあるなど、何らかの関わりがある人たちを関係人口といいます。

市では、人口減少に負けない地方創生を目指し、関係人口を創出し地域課題の解決に取り組んでいます。その一つとして、「農業」と「観光」の2つのテーマを設け、市の課題や魅力、可能性などを議論するプロジェクトメンバーを昨年7月に募集。集まった関係人口の11人と市民4人が、これまでに2回のオンラインセミナーと3回のワークショップを通じて議論を重ね、内容をまとめました。

この日、「農業」に関するプロジェクト代表の佐藤綾哉さん（北海道出身）と「観光」に関するプロジェクト代表の辻正太さん（奈良県出身）が、今副市長や葛西教育長をはじめ関係部署の職員に検討結果を報告しました。

「農業」では、規則正しい生活が送れることを売りにした農業体験、農産物に面白い名前をつけてPR、畑でバーベキュー開催などのアイデアを報告。「観光」では、うどん県のようなつがる市の別名の考案や、東京から本物の遮光器土偶を連れてくることなどのアイデアを報告しました。今後は、出されたアイデアの実現性を検討します。



2/10 市役所

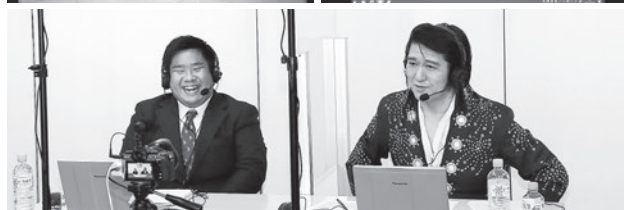


プロジェクトで出されたアイデアを報告した辻さん(右)と佐藤さん(左)

スノーアートなど冬の魅力をオンラインで紹介!



2/26 市役所



ユーモアいっぱいのトークで笑いを誘う司会進行の上東さん(左下)と青森市在住の歌手エルビス・トキさん(右下)

地域おこし協力隊の上東健太さんや国際交流員のオリビア・スナイダーさんたちがスノーアートを制作。スノーランタンや雪玉ピラミッドなどを2日ばかりで完成させました。スノーアートにはLEDライトで装飾が施され、辺りが暗くなると柔らかな明かりが縄文公園を彩りました。

企画した上東さんは「多くの方に冬のつがる市を楽しんでもらいたい」と話し、「いつかはここで冬のイベントを開催したい」と意気込んでいました。作り終えたオリビアさんは「初めての体験で楽しかった。出来上がりに感動した」と話しました。

この日、市では、つがる市の魅力を体験してもらうオンライン視察会を開催しました。関係人口をはじめ首都圏などから12人が参加。完成したスノーアートを鑑賞したほか、事前に送られた食材で「にんにく塩こうじ鍋」を一緒に調理して食べるなど、冬の魅力を堪能。参加者たちは「幻想的な風景がよかった」「これからもつがる市を応援していきたい」などと感想を話しました。

つがる市 文化賞・スポーツ賞 受賞者決定!

令和3年中に文化・スポーツ活動で優れた功績を挙げた4団体、64個人、総勢90人につがる市文化賞・スポーツ賞が贈られました。このほど受賞した皆さまをご紹介します(敬称略)。

なお、予定していた授与式は、新型コロナウイルスの感染拡大のため中止となりました。

文化賞

※青少年文化賞

全県規模の発表会等で最高賞、または東北・全国規模の発表会等で優れた評価を受けた児童生徒に贈られます。

【団体】■吹奏楽▷森田中吹奏楽部

【個人】■吹奏楽▷青木海羽(森田中3年) ■ファッション▷片山未悠(五一高2年)、荒谷心夢(同1年) ■かるた▷小田桐啓(五所高3年)

※青少年文化奨励賞

全県規模の発表会等で優れた評価を受けた、または全県規模で文化の振興につくし、その功績が優れている児童生徒に贈られます。

【個人】■版画▷乳井有希(しばた保育園年長) ■作文▷赤城愛真(森田中3年)、藤田星麗奈(同2年)、成田みなみ(柏小6年)、太田琉杏(瑞穂小6年) ■プログラミング▷原田優月(柏小6年) ■標語▷佐藤謙行(森田中3年) ■三味線▷佐々木蓮夢(五一高1年)、青山岳永(同)、對馬笙一郎(同)、木村玲王(同) ■書道▷松橋杏奈(五商高3年)

スポーツ賞

※スポーツ栄誉賞

全国規模の大会で3位以内に入賞した方に贈られます。

■バレーボール▷新岡冬彩(下北沢成徳高2年)

■空道▷奈良朋弥(大道塾五十嵐道場)

■弓道▷越後谷嶺(五所川原弓道会)

※ジュニアスポーツ栄誉賞

スポーツ栄誉賞と同等の成績をおさめた中学生までの方に贈られます。

■硬式野球▷菊池伊眞(青森山田中2年)

※スポーツ賞

全県規模の大会で優勝、または東北規模の大会等で3位以内に入賞した方に贈られます。

【団体】■柔道▷木造高柔道部(男子)

【個人】■硬式野球▷蝦名叶多(盛岡大附属高3年)、新岡真輝(クラーク国際高2年)、小野陽翔(同)、坂本劣陽(同1年)、新岡歩輝(同) ■サッカー▷中村月(八学光星高2年)

■陸上競技▷田中匠瑛(盛岡市役所) ■バレーボール▷新岡虹海(青森西高2年)、松橋美花(同1年)、山田大毅(弘工高2年)

■ウエイトリフティング▷小関諒道(五工科高1年) ■バスケットボール▷古坂みなみ(柴田学園高2年)、成田倅紳(八学

光星高1年) ■少林寺拳法▷加藤創太(五工業高3年)、瓜田朝陽(同2年)、米谷陸(五工科高1年)、西巻海晴(同) ■剣道▷工藤恵比寿(青森北高3年) ■柔道▷横山大士(木造高2年)、今彩香(同)、松橋音葉(同1年) ■ラージボール卓球▷山内富裕(沖館新卓球クラブ)

※ジュニアスポーツ賞

スポーツ賞と同等の成績をおさめた中学生までの方に贈られます。

【団体】■バレーボール▷つがるJVC(男子) ■柔道▷車力中柔道部(女子)

【個人】■柔道▷佐藤心美(車力中3年)、葛西萌恵(同2年)、坂本天海(同)、横山琉愛(同)、佐藤汰珠(同)、佐々木泰心(同)、島谷らら(柏小4年)、佐藤慧珠(車力小6年)、工藤心都葉(同2年)、今亜衣羅(向陽小5年)、粕谷蒼音(同2年)、粕谷颯音(同1年)、工藤穂乃(森田小6年) ■相撲▷三橋条ノ真(木造中3年) ■陸上競技▷高橋南汐(木造中3年)、稲葉樂斗(同2年)、長内慶太(向陽小6年)、田村円樺(同)、千葉大翔(同5年) ■サッカー・フットサル▷秋田谷琴花(木造中3年)、三上晴香(柏中3年) ■卓球▷川嶋健太(青森山田中3年)

4月1日から 市役所組織の一部が変わります

市では、業務の効率化とともに、市民の皆さまにとって分かりやすく、利用しやすい市役所を目指して組織の見直しを行いました。4月1日から課名や係名を変更し新体制でスタートします。慣れない場合もあるかと思いますが、ご理解をお願いします。なお、ここに記載していない部署は変更がありません。



変更前		総務部
総務課		総務係、人事係、給与係、交通防災係、情報政策係
秘書広報課		秘書係、広報広聴係
企画調整課		企画振興係、政策調整係、統計係
地域創生対策室		地域創生対策係
東京事務所		企業誘致係、産業振興係
稲垣出張所		総務係、市民係
車力出張所		総務係、市民係
つがる出張所		市民係



変更後		総務部
総務課		総務係、行政係、ふるさと納税係
秘書政策課		秘書係、広報広聴係、政策推進係
地域創生課		地域創生係、企画振興係、統計係、エネルギー政策係
人事課		人事係、給与係、職員研修係
防災危機管理課		交通安全係、危機管理係
デジタル推進室		電算管理係、デジタル推進係

ここがポイント

災害に備え防災機能を強化するため防災危機管理課を新設。業務のデジタル化を進めるためデジタル推進室を新設。ふるさと納税業務を強化するため総務課にふるさと納税係を新設。

変更前		民生部
市民課		市民係、戸籍係、国民年金係
国民健康保険課		国民健康保険係、後期高齢者医療係、国保税係、保健事業係
環境衛生課		生活衛生係、環境係



変更後		民生部
市民課		市民係、戸籍係、環境衛生係
国保年金課		国民健康保険係、後期高齢者医療係、国保税係、保健事業係、国民年金係
稲垣出張所		総務係、市民係
車力出張所		総務係、市民係
つがる出張所		市民係

ここがポイント

業務の効率化を図り、分かりやすく市民課、国民健康保険課、環境衛生課を再編。ごみに関することは市民課へ。国民年金と国民健康保険に関することは国保年金課へ。

変更前		議会事務局
総務係		
議事係		



変更後		議会事務局
議事総務課		
		総務係
		議事係

変更前		福 祉 部
福祉課		福祉総務係、児童福祉係、障害福祉係
介護課		介護保険係、高齢福祉係
保護課		保護係、経理係
健康推進課		健康管理係、保健予防係

※介護課、保護課は変更ありません。

変更後		健康福祉部
福祉課		福祉総務係、障害福祉係
介護課		(略)
保護課		(略)
健康推進課		健康管理係、保健予防係
子育て健康課		児童福祉係、母子保健係、子ども家庭支援係



ここがポイント

利便性を高めるため子育てに関する各種手続きがワンストップでできるよう子育て健康課を新設。健康づくりを推進するため、**健康推進課は市民健康づくりセンター内に移ります。**

変更前		経 済 部
農林水産課		農政係、農業振興係、畜産林務係、水産振興係、水田農業対策係、土地改良係
商工観光課		観光係、商工係
地域ブランド対策室		地域ブランド対策係

※農林水産課は変更ありません。

変更後		経 済 部
農林水産課		(略)
商工労政課		商工係、労政係
観光・ブランド戦略課		ブランド推進係、ブランド開発係、観光係
東京事務所		企業誘致係、産業振興係



ここがポイント

業務の効率化を図るため商工観光課と地域ブランド対策室を再編。観光・ブランド戦略課を新設。商工に関することは商工労政課に再編し、東京事務所と連携して企業誘致を一層推進します。

変更前		教育委員会
教育総務課		総務係、学校教育係、学校施設係、保健給食係
国民スポーツ大会準備室		国スポ推進係
社会教育文化課		社会教育係、社会体育係、文化財保護係
指導課		庶務係、指導係

※教育総務課、指導課は変更ありません。

変更後		教育委員会
教 育 部		
教育総務課		(略)
社会教育スポーツ課		社会教育係、スポーツ推進係
国民スポーツ大会準備室		国民スポーツ大会係
文化財課		文化財保護係、文化振興係
指導課		(略)



ここがポイント

世界遺産になった縄文遺跡を保護しながら一層PRするため文化財課を新設。社会教育スポーツ課と国民スポーツ大会準備室に再編し、2026年の国民スポーツ大会開催に向けて着実に準備を進めます。

【問い合わせ先】企画調整課 電話42-2111（内線353）

後期高齢者医療制度に関するお知らせ

一定以上の所得のある方(75歳以上の方等)の医療費の窓口負担割合が変わります

10月1日から、一定以上の所得のある方(75歳以上の方等)は、現役並み所得者(窓口負担割合3割)を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。

変更対象となる方は、後期高齢者医療の被保険者全体のうち約20%の方です。

9月30日まで		10月1日から	
区 分	医療費負担割合	区 分	医療費負担割合
現役並み所得者	3割	現役並み所得者	3割
一般所得者等※	1割	一定以上所得のある方	2割
		一般所得者等※	1割

※住民税非課税世帯の方は基本的に1割負担となります。

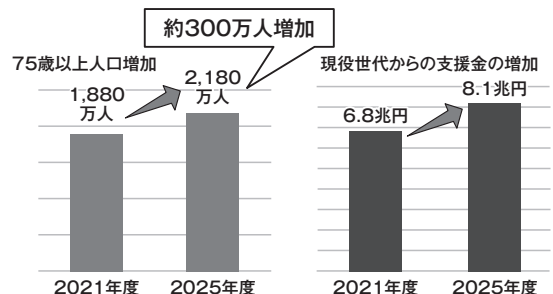
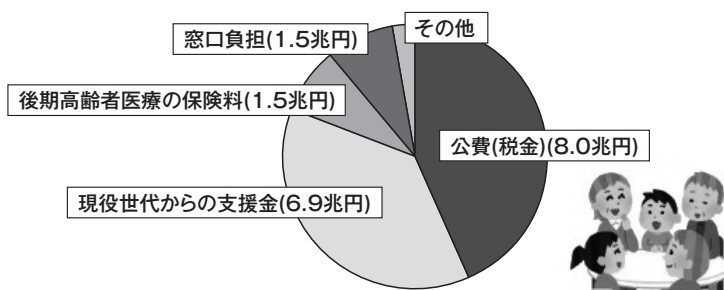
見直しの背景

令和4年度以降、団塊の世代が75歳以上となり始め、医療費の増大が見込まれています。

後期高齢者の医療費のうち、窓口負担を除いて約4割は現役世代(子や孫)の負担(支援金)となっており、今後も拡大していく見通しとなっています。

今回の窓口負担割合の見直しは、現役世代の負担を抑え、国民皆保険を未来につないでいくためのものです。

75歳以上の後期高齢者の医療費の財源内訳
(総額約18.4兆円)※令和4年度予算案ベース



窓口負担割合が2割となる方には負担を抑える配慮措置があります

10月1日の施行後3年間(令和7年9月30日まで)は、2割負担となる方について、1カ月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます(入院の医療費は対象外)。

※同一の医療機関での受診については、上限額以上窓口で支払わなくてよい取り扱い。そうでない場合は、1カ月の負担増を3,000円までに抑えるための差額を払い戻し。配慮措置の適用で払い戻しとなる方は、高額療養費として、事前に登録されている高額療養費の口座へ後日払い戻します。

配慮措置が適用される場合の計算方法

【例】1カ月の医療費全体額が
50,000円の場合

窓口負担割合1割のとき①	5,000円
窓口負担割合2割のとき②	10,000円
負担増③(②-①)	5,000円
窓口負担増の上限④	3,000円
払い戻し等(③-④)	2,000円

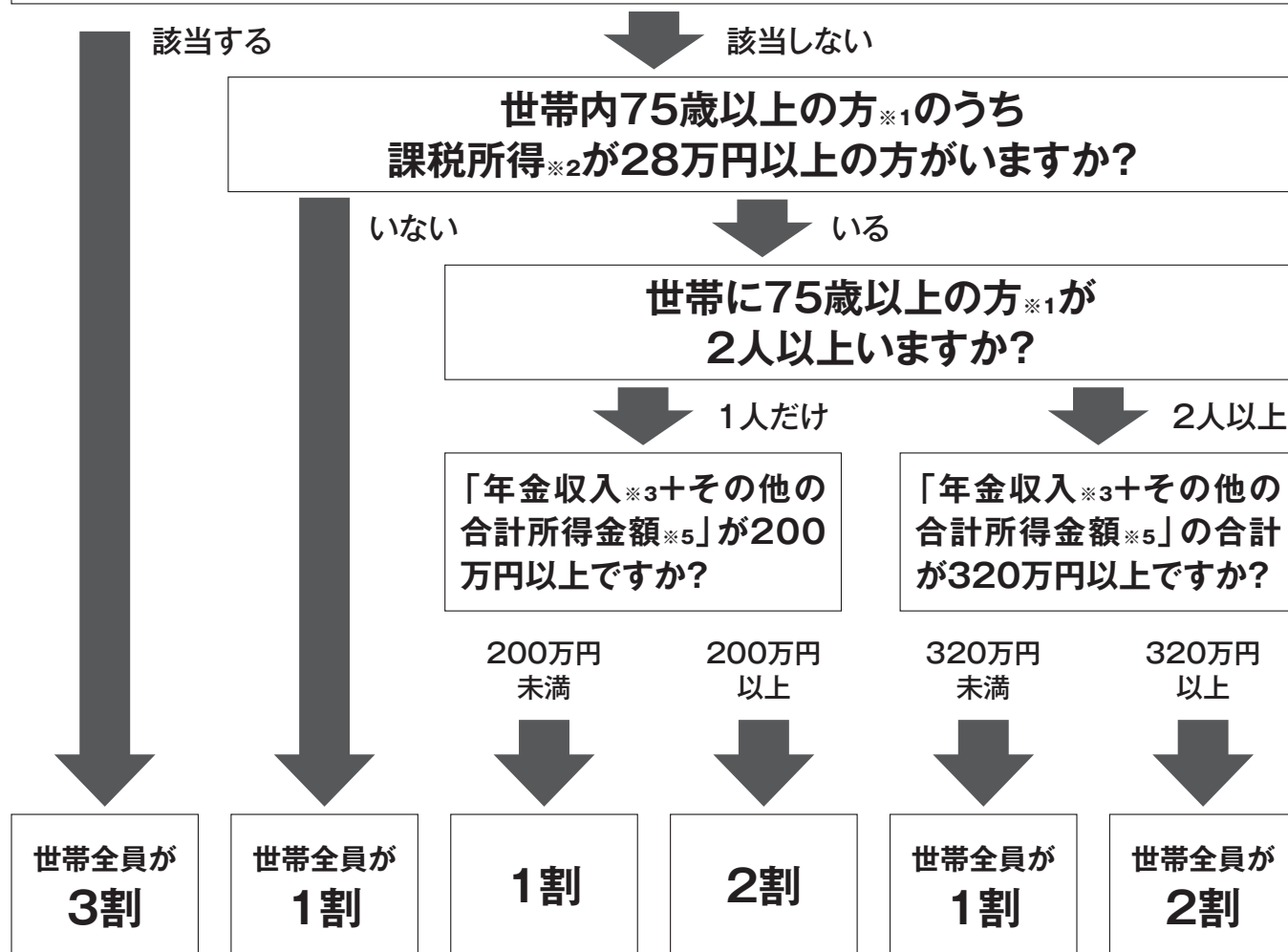
配慮措置 1カ月5,000円の負担増を3,000円までに抑えます。

窓口負担割合2割の対象となるかどうかは主に以下の流れで判定します

世帯の窓口負担割合が2割の対象となるかどうかは、75歳以上の方※1の課税所得※2や年金収入※3をもとに、世帯単位で判定します。

令和3年中の所得をもとに、令和4年7月頃から判定が可能になり、9月頃に被保険者証を送ります。

現役並み所得者※4に該当しますか？



※1 後期高齢者医療の被保険者とは75歳以上の方(65～74歳で一定の障害の状態にあると広域連合から認定を受けた方を含む)。

※2 「課税所得」とは住民税納税通知書の「課税標準」の額(前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除等、所得控除(基礎控除や社会保険料控除等)等を差し引いた後の金額)です。

※3 「年金収入」には遺族年金や障害年金は含みません。

※4 課税所得145万円以上で、医療費の窓口負担割合が3割の方。

※5 「その他の合計所得金額」とは事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除等を差し引いた後の金額のことです。

2割負担となる方で高額療養費の口座が登録されていない方には、9月頃に県後期高齢者医療広域連合から申請書を郵送します

申請書がお手元に届いたら、申請書に記載の内容に沿って、口座の登録をしてください。

- 【問い合わせ先】 ●今回の制度改正の見直し等に関するご質問等は
厚生労働省コールセンター 電話0120-002-719
- 上記以外に関する問い合わせは
県後期高齢者医療広域連合 電話017-721-3821
市役所国民健康保険課 電話42-2111 (内線274・275)

新型コロナワクチン追加(3回目)接種4月以降の集団接種日程

コールセンター【電話017-715-5900】または市ホームページの予約ページからご予約ください。

接種会場	接種予定日					
市民健康 づくりセンター	4/5(火)	4/9(土)	4/10(日)	4/12(火)	4/16(土)	4/17(日)
	4/19(火)	4/23(土)	4/24(日)	4/26(火)	5/7(土)	5/8(日)
	5/10(火)	5/14(土)	5/15(日)	5/17(火)	5/21(土)	5/22(日)
	6/4(土)	6/5(日)	注1) 国からの供給状況を踏まえ、接種日ごとに使用するワクチンが異なります。 注2) 予約可能日は、毎月10日・20日・30日に更新予定です。			
稲垣交流センター	5/28(土)	5/29(日)				

新型コロナワクチン3回目接種の前倒しについて

国の方針を受け、18歳以上のすべての方が、**2回目接種を行った日から6カ月経過**すると3回目の接種が受けられます。接種券は、接種可能月の前月に順次発送していますので、接種済券の2回目接種日を確認してご予約ください。

青森県武田／モデルナ社ワクチン広域追加接種センターを設置

県では、新型コロナワクチンを2回接種済の方を対象とした武田／モデルナ社ワクチン広域追加接種センターを設置しています。

▼会場：弘前広域追加接種センター(鳴海病院) 接種日：3/11(金)、3/14(月)、3/18(金)、3/25(金)、3/28(月)

八戸広域追加接種センター(八戸赤十字病院) 接種日：3/22(火)

▼対象者：つがる市が発行した追加(3回目)接種券をお持ちの方(18歳以上)

▼予約方法：インターネット(詳細は県ホームページ)または青森県コールセンター(電話0570-550-317)

▼注意事項：初回(1・2回目)接種券では接種できません。住所地は問いません。初回(1・2回目)接種のワクチンの種類は問いません。2回目接種を終了した日から6カ月経過していない方は接種できません。



県ホームページ

【個別接種に関するお知らせ】

ファミリークリニック☆希望での個別接種をご希望の方は、直接クリニックへ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303)

手話奉仕員養成講座受講生募集

聴覚障害者の生活や福祉制度について理解と認識を深め、日常生活に必要な手話を習得します。

入門課程(初心者向け)

- ▼日時：5月13日～11月11日 毎週金曜日 19時～20時30分
- ▼場所：五所川原市中央公民館 第一会議室
- ▼内容：手話実技・講義・交流
- ▼対象：聴覚障害者との交流を希望し、手話を学びたい16歳以上の方
- ▼定員：15人
- ▼受講料：無料(テキスト代実費3,300円税込み)

基礎課程

- ▼日時：4月19日～10月18日 毎週火曜日 19時～20時30分
- ▼場所：松の館 会議室B
- ▼内容：手話実技・講義・交流
- ▼対象：入門課程修了者
- ▼定員：12人
- ▼受講料：無料



▼申し込み：往復はがきでお申し込みください。入門課程は4月20日(水)必着、基礎課程は4月4日(月)必着
※受講の可否は返信用はがきでお知らせします。

往復はがきの書き方

- ①「往信のあて先」は、〒037-0632 五所川原市高野字柳田245-1 西北五ろうあ協会手話対策部あて
- ②「往信の裏」には、受講希望課程名・氏名・生年月日・電話番号を必ず記入してください。
- ③「返信のあて先」は、申込者の住所とお名前を必ず記入してください。「返信の裏」は白紙のままをお願いします。

【問い合わせ先】市役所福祉課 電話42-2111(内線241・248)
西北五ろうあ協会手話対策部 工藤 FAX29-2421

つがる市型小中一貫教育が4月からスタート

令和4年度から、市内全ての小中学校で小中一貫教育の取り組みをスタートし、数年かけて充実・発展させていきます。

小中一貫教育とは？

小学校から中学校までの義務教育9年間、一貫性をもたせた教育活動を行うものです。小中学校の教員が校種の垣根を越えて、子どもを育てる教育の仕組みです。

小中一貫教育のメリットは？

子どもたちにとって、小学校から中学校に進学した際に生じる、学習面や生活面での不安感（いわゆる「中1ギャップ」）が軽減され、スムーズに学校生活になじめる効果があります。

学校にとって、小学校から中学校までの9年間、学習面・生徒指導面で一貫した指導をすることで、学びのロスを無くし、より効果的な教育を行うことができます。

つがる市型「小中一貫教育」の特色

第1学区（木造中学校・向陽小学校・穂波小学校・瑞穂小学校）、第2学区（森田中学校・森田小学校）、第3学区（柏中学校・柏小学校）、第4学区（稲垣中学校・稲垣小学校）、第5学区（車力中学校・車力小学校）の枠組みで一貫した教育を行います。

3本の柱を中心に、一貫した教育をすすめます。

柱1 グローバル科：つがる市の強みである英語教育・国際理解教育を小中一貫して推進。

柱2 つがる市型「郷土学」：縄文文化、チェスボロー号遭難、本市出身の世界的天文学者故一戸直蔵博士等、本市が誇れる教材を9年間で系統的に学習。

柱3 キャリア教育：自分の生き方を考え、将来の夢や志に向かってがんばる心を育てる教育を9年間で系統的に学習。

つがる市型「小中一貫教育」の柱である、つがる市型「郷土学」やキャリア教育は、保護者・地域の皆さまの協力が不可欠です。「コミュニティ・スクール」や「地域学校協働活動」と連動させながら、社会全体で「小中一貫教育」をすすめるために、ご協力をお願いします。



【問い合わせ先】教育総務課 電話49-1201

新婚生活応援事業 新婚夫婦世帯に家賃補助します

対象世帯（①～⑥の全てを満たす世帯）	①申請日において、婚姻の届け出の日から1年以内の夫婦で、夫婦いずれも届け出時に40歳未満の世帯 ②子育て・若年夫婦世帯移住応援事業の対象でない世帯 ③他の公的制度による補助等を受けていない世帯 ④同居する全員が市税等を滞納していない世帯 ⑤自治会に加入（加入予定）している世帯 ⑥5年以上市内に定住する意思のある世帯
対象住宅	市内の民間賃貸住宅で、賃貸借契約の締結者が夫婦のいずれかであること
補助内容	実質家賃額の1/2(千円未満切捨て)上限1万5千円 ※実質家賃額とは、賃借料(駐車場代、共益費等を除く)から住宅手当を差し引いた家賃額
対象期間	最長60月(年度を前期・後期に分けて年2回支払) ※4月分家賃から補助を受けるためには、3月中に申請が必要です。該当する方は早めに申請してください。
申請方法	申請書に必要書類を添えて直接提出(持参)してください。予算の範囲内で補助します。申請書などは地域創生対策室の窓口に備え付けているほか、市ホームページからも取得できます。詳細は市ホームページ(QRコード)をご覧ください。



【問い合わせ先】地域創生対策室 電話42-2111（内線361）

令和3年度子育て世帯への臨時特別給付金 申請はお済みですか

「コロナ克服・新時代開拓のための経済対策」として、0歳から高校3年生までの子ども一人につき10万円を支給しています。申請が必要な方には12月下旬に案内通知および申請書を送付しています。まだ申請していない方は、期限が近づいていますので忘れずに申請してください。申請に必要な書類や手続き方法は市ホームページ（QRコード）をご覧ください。

申請が必要な方

- ①高校生（平成15年4月2日から平成18年4月1日生まれ）を養育する方
- ②つがる市に住所がある公務員で所属庁から9月分の児童手当を受給した方
- ③令和4年3月31日までに生まれた新生児で児童手当支給対象児童の保護者

申請期限 3月31日(木)

【問い合わせ先】 福祉課 電話42-2111（内線247）



児童扶養手当、特別児童扶養手当等の手当額が変わります

2021年全国消費者物価指数の実績値が公表され、物価変動率（対前年比▲0.2%）を踏まえ、各手当は0.2%引き下げとなり、4月以降は下記のとおり改定されます。

児童扶養手当		手当額【改定前】	手当額【改定後】
本体額	全部支給	43,160円	43,070円
	一部支給	43,150円～10,180円	43,060円～10,160円
第2子加算額	全部支給	10,190円	10,170円
	一部支給	10,180円～5,100円	10,160円～5,090円
第3子以降加算額	全部支給	6,110円	6,100円
	一部支給	6,100円～3,060円	6,090円～3,050円

特別児童扶養手当等		手当額【改定前】	手当額【改定後】
特別児童扶養手当	1級	52,500円	52,400円
	2級	34,970円	34,900円
障害児福祉手当		14,880円	14,850円
特別障害者手当		27,350円	27,300円
経過的福祉手当		14,880円	14,850円

手当に関するご相談は随時受け付けています。制度や手当額などの詳細については、お問い合わせください。

ご存じですか？ 児童扶養手当と特別児童扶養手当

【児童扶養手当とは】

父母の離婚や死亡等により、父または母と生計を同じく（※1）していない児童が育成されている家庭の生活の安定と自立の促進を通じて、児童福祉の増進を図ることを目的として支給される手当です。

【特別児童扶養手当とは】

心身に障害のある20歳未満の児童を監護（※2）している父または母や、父母に代わってその児童を養育（※3）している方に対し、障害をもつ児童の福祉の増進を図ることを目的として支給される手当です。

- （※1）消費生活上の家計が同一であることを一応の基準としています。
- （※2）監督し保護することであり、主として児童の生活について配慮し、日常生活において児童の衣食住などの面倒をみていること。
- （※3）児童と同居して監護し、かつ、その生計を維持すること。児童が児童福祉施設等（母子生活支援施設、保育所、通園施設を除く）に入所している場合は、手当を受けることができません。また、ご家庭の所得状況によって、手当を受けることができないことがあります。

【問い合わせ先】 福祉課 電話42-2111

・児童扶養手当について 児童福祉係（内線233） ・特別児童扶養手当等について 障害福祉係（内線241）

「放課後児童クラブ」利用者募集



児童に遊びと生活の場を提供し、遊びを通じた集団指導や生活指導で児童の健全育成と子育てを支援する「放課後児童クラブ」の利用者を募集します。

対象は、市内の小学校に在学し、保護者が仕事等で放課後家庭にいない児童です。

名 称	場 所	電 話	主な対象学校区
ほ な み 児 童 ク ラ ブ	穂波小学校	090-3759-8149	穂 波 小
北 保 す ま い る ク ラ ブ	木造北こども園	42-1228(木造北こども園)	瑞 穂 小
こもほ児童クラブ未来	旧菰槌小学校体育館	45-3588	瑞 穂 小
も り た 児 童 ク ラ ブ	森田小学校	080-9019-1240	森 田 小
か し わ っ 子 ク ラ ブ	柏農村環境改善センター	080-1664-7559	柏 小
い な ほ 児 童 ク ラ ブ	旧沼崎集会所	46-2679(いなほ保育園)	稲 垣 小
富范放課後児童クラブ	旧富范保育所	090-2601-4576	車 力 小
車 力 児 童 ク ラ ブ	車力ふれあい会館	090-2601-5770	車 力 小
牛 潟 児 童 ク ラ ブ	旧牛潟保育所	080-1810-9539	車 力 小

開設時間 学校放課後から18時まで（土曜日、長期休暇期間は8時～18時）

休業日 日曜日、祝日、8月13日～15日、12月29日～1月3日
（感染症の流行、災害等により臨時休業となる場合があります）

負担金 利 用 料：月額3,000円（兄弟利用の場合2人目から半額、ひとり親家庭等該当者は半額の減額措置あり）
おやつ代：月額1,000円以内（クラブ毎に異なります。おやつ代はクラブに支払いとなります。）
保 険 料：年額800円（クラブ毎に異なります。4月1日または加入時から翌年3月31日まで適用）

申込方法 4月から利用される方は、新規・継続ともに各児童クラブまたは市役所福祉課にある申請用紙に必要事項を記入し、保険料800円を添えて、3月18日(金)までにお申し込みください。なお、4月以降の利用についても随時受け付けします。

●児童のお迎えは、事故等がないように必ず保護者の方がクラブまでお越しください。

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111（内線247）

ひなた児童会館・木造地域子育て支援センターをご利用ください

ひなた児童会館

対 象 市内の小学生、中学生

主な活動 放課後、学校休業日および夏休み等の長期休業日に、地域における子どもの余暇活動の拠点として、健全な遊びや学習、ボランティア活動を通し、子どもの心身の健康増進と情操を豊かに育む支援を行っています。



木造地域子育て支援センター

対 象 市内に居住する乳幼児および保護者等

主な活動 子育て中の親子が気軽に遊べる場所、お子さんや親同士が自由に交流できる場所を提供しています。また、育児相談や子育て情報の提供、子育てに関する講座を開催しています。

【主な内容】子育て親子の交流、育児相談（面接・電話）、ふれあい活動（季節行事、製作遊び等）、他の子育て支援機関との交流、子育てサークルの支援、子育て講座、センター便り「つぼみだより」の発行

住 所 木造日向61-1 ※どちらも同じ建物です。

開設日時 月～土曜日、9時～18時（日曜日、祝日、年末年始は休み）

負担金 活動中のけが等に備え、保険料800円（年額）の負担をお願いします。※施設利用料は無料です。

そ の 他 利用申し込みや活動内容の詳細については、児童会館・子育て支援センターにお問い合わせください。子育て支援センターの活動計画表およびセンター便りは市ホームページに掲載しています。

【問い合わせ先】ひなた児童会館・木造地域子育て支援センター 電話42-2130

つがる市の農業を応援します



1 農業活性化総合対策事業(国・県等の補助事業の対象になっていないものに限る。ただし、(4)は除く。)

(1) 共同利用農業機械・施設導入事業

対象経費等	補助対象事業主体	補助対象経費(税抜き)	補助金額
機械・施設導入および更新する経費	市内の農業振興を図る3戸以上の農業者団体・組織および農事組合法人(共同で出荷・販売および資材購入等をしていることがわかる団体)	耐用年数5年以上かつ単品取得価格30万円以上の機械、施設 ただし、農業以外でも使用できる汎用性が高いものは除く。(例、軽トラ、フォークリフト、冷蔵庫等)	確定額の1/4以内 限度額100万円

(2) 農業用資格取得・研修費等補助事業

対象経費等	補助対象事業主体	補助対象経費(税抜き)	補助金額
農業に関する新規の資格取得経費および組織の活動費	認定農業者 ※狩猟免許取得の場合は認定農業者に限らない。	農業に関する資格・免許取得に必要な経費(交通費・宿泊費等は除く。)	確定額の1/2以内 限度額20万円
	20戸以上で構成された組織(農協等の部会は除く。)	防除周知看板作成費・栽培技術講習会費・先進地研修費(飲食費等は除く。) ・会議資料作成費 ・検査調査費 ・試験研究費	確定額の1/2以内 限度額15万円
	3戸以上で構成された組織(40歳未満の若手農業者や後継者)		

(3) 6次産業化促進事業

対象経費等	補助対象事業主体	補助対象経費(税抜き)	補助金額
6次産業化のための機械・施設および更新する経費	地元産の農畜水産物等を活用した付加価値の高い商品開発や販売促進に係る6次産業化を推進する農業者または組織	・機械設備等購入経費 耐用年数5年以上かつ単品取得価格30万円以上 ・6次産業化のための、加工施設の新設・改修・修繕費	確定額の1/2以内 限度額200万円

(4) 園芸施設用パイプハウス導入事業(園芸施設用パイプハウス導入経費)

補助対象事業主体	補助対象経費(税抜き)	補助金額
認定農業者で、導入ハウスで3年以上園芸作物を作付けし、園芸施設共済事業等へ加入する農業者(3年間出荷伝票等販売を確認できる書類の提出が必要。)	新設する園芸施設用パイプハウスは5,400円/㎡を上限とする。	①国・県の補助を受けない場合 3/10以内、1申請者当り上限50万円 ②国・県の補助を受けた場合 1/10以内、1申請者当り上限15万円

(5) 果樹防風網張替等事業

補助対象事業主体	補助対象経費(税抜き)	補助金額
市内の樹園地で、園芸施設共済事業等へ加入している農業者	張替用防風網購入費用および設置費用	補助対象経費の3/10以内の額 申請者一人当たり上限30万円

2 土づくり対策事業(つがる市農業振興地域内の農地が対象)

補助対象事業主体	補助対象経費(税抜き)	補助金額
水稻・野菜・花き・果樹作付け農業者および組織	10a当たりの限量 堆肥 水田・普通畑3トﾝ、砂丘畑5トﾝ 粉炭 各農地共通140㍑ 融雪剤 50㍑	確定額の1/2以内、限度額10万円

受付期間 ①は3月22日(火)～4月8日(金) ②は4月1日(金)～ ※閉庁日を除く

必要書類等 見積書3社分(土づくり対策事業は1社分)・市税の滞納がない証明書・通帳・認め印
※上記に加え、機械の場合はカタログ、組織・集団の場合は規約・機械管理運営規定等、事業の要件により、その他の書類等が必要になる場合があります。

留意事項 令和4年度内に事業を完了してください。補助金の交付決定前に購入等したものは対象外です。つがる市民で、市税の滞納がない方に限ります。予算の範囲内で補助します。予算の範囲を超える申請があった場合は次を満たす者から優先的に採択します。①過去3年以内に市単独事業の利益を受けていないもの②事業費が高い事業

【申請・問い合わせ先】 農林水産課 電話42-2111(内線421)

スマート農業機械の導入を推進します

市では、農作業の効率化や労働力不足の解消、生産性向上や規模拡大、新規就農者への技術継承が実現可能なスマート農業機械の導入に対し補助します。希望する方は、下記を参考に申請してください。

要件	①農林水産省が公表しているスマート農業技術カタログに掲載されている農業機械 ②認定農業者、青年等就農認定者 ③つがる市内に住所を置く個人または農業法人で、市税の滞納がないこと
必要書類	見積書2社・カタログ・通帳・市税の滞納がない証明書(世帯全員)・法人の場合は定款
補助金額	確定額の1/4以内 限度額100万円
対象経費(税抜き)	耐用年数5年以上 取得価格30万円以上
申請手続き	3月22日(火)から4月8日(金)までに農林水産課へ必要書類を提出してください。 受付時間9時～11時、13時～16時 ※閉庁日を除く
優先順位	①デジタル無線(RTK-GNSS) 基地局を使用する機械 ②過去3年以内に国の補助事業が不採択となった者(スマート農業機械に限る。) ③取得価格が高い機械
留意事項	令和4年度内に事業を完了してください。補助金の交付決定前に発注したもの、ソフト事業は対象外です。予算の範囲内で補助金を交付します。予算の上限に達した場合は申請を締め切ります。本補助金の交付は一度限りです。採択された場合、3年間、実績報告を提出してください。融資を受ける場合は、金融機関に限ります。

RTK-GNSS基地局を設置

スマート農業機械の導入を推進するために、RTK-GNSS基地局を設置しています。この基地局から発信している高

度位置測位情報は、受信エリアの農業者であれば利用できます。※利用する方は、届け出が必要です。

基地局の設置場所：旧稲垣西小学校跡地、つがる市斎場、市消防本部、砂山排水機場

受信エリア：基地局の設置場所から概ね5キロ圏内 ※天候や障害物、機器の仕様によって受信しづらい場合があります。

【申請・問い合わせ先】

農林水産課 電話42-2111 (補助金については内線413、GNSS基地局については内線414)

新規就農者を応援します

～国の補助金が活用できます～

1 経営発展支援事業

- ▼**対象者**：49歳以下で令和4年度に新たに農業経営を開始する認定新規就農者であって、都道府県から支援を受ける者
- ▼**支援額**：上限1,000万円(補助率：国1/2、県1/4、本人1/4融資を受けること)※**2**を併用する場合は上限が500万円になります。
- ▼**対象内容**：機械(軽トラは除く)・施設・家畜導入・果樹・改植・機械等リース料等

2 経営開始資金事業

- ▼**対象者**：経営開始時に49歳以下の認定新規就農者
- ▼**支援額**：12万5千円/月(150万円/年) 最長3年間(補助率：国10/10)
- ▼**主な要件**：前年の世帯所得が原則600万円未満の者

▼**説明会および受付日時**：4月22日(金)10時～、13時30分～ **場所**：松の館2階視聴覚室

本事業は予算の範囲内での補助となりますので、申請しても採択されない場合もあります。要件等が変更になることもあります。説明会には申請者本人が出席してください。

【申請・問い合わせ先】 農林水産課 電話42-2111 (内線413)

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

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**

〇一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号 〇リフォームローン固定2.95%低金利 15年まで可
昭和58年度五所川原工業高校卒 前田昭信(孝真中実)

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

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

森林の立木を伐採するときの届け出制度が変わります

地域森林計画が定められた区域（森林法第5条に規定された森林）の立木を伐採する場合は、事前に森林が所在する市町村へ届け出が必要です。このたび、森林計画制度が見直され、**4月1日から**主に次のことが変更になります。

◆伐採する者、伐採後に造林する者、それぞれが『伐採及び伐採後の造林の届出書』に『伐採計画書』、『造林計画書』添付して提出してください。

◆造林の終了後に加え、伐採の終了後も『状況報告書』を提出してください。

伐採および伐採後の造林の届け出の提出期限は、伐採を始める90日から30日前までとなっています。

伐採の終了および造林の終了後は30日以内に状況報告書を提出してください。

制度の見直しにより様式が変更となります（4月1日から市ホームページ内に新様式を掲載します）。

【問い合わせ先】 農林水産課 電話42-2111（内線417）

松くい虫被害・ナラ枯れ被害の予防にご協力ください

松くい虫被害は、マツノマダラカミキリという昆虫によって運ばれるマツノザイセンチュウという小さな線虫が松の木に侵入することによってマツが枯れる伝染病で、深浦町と南部町で被害が発生しています。

またナラ枯れ被害は、カシノナガキクイムシという昆虫が運ぶナラ菌によってミズナラやカシワなどのナラ類が枯れる伝染病で、つがる市内でも被害が発生しています。これらの被害が拡大すると、農林水産業をはじめとする産業・経済のほか自然景観などに影響を与えることから、次のことについてご協力をお願いします。

1 マツノマダラカミキリとカシノナガキクイムシは、マツとナラ類を伐採した際に発生する臭いに集まる習性があるため、昆虫の活動期（6月～9月）には、マツとナラ類を伐採しないようにしましょう。

2 マツ丸太やマツ苗木、ナラ丸太を他県から持ち込むと、県内に松くい虫被害やナラ枯れ被害を呼び込む可能性があるため、県内産のものを利用しましょう。

3 身の回りで枯れているマツやナラ類を見つけたら連絡下さるようお願いします。

【問い合わせ先】 市役所農林水産課 電話42-2111（内線417）

西北地域県民局林業振興課 電話0173-72-6613

市民の皆さまから寄せられたお問い合わせ

市では、市民の声を市政運営の参考とさせていただくために、市役所と各出張所にご意見箱を設置しているほか、市ホームページでもお問い合わせを受け付けています。寄せられた中から主なものをお知らせします。

市役所トイレについて

Q 便器の汚れがひどすぎる。足が悪く、洋式を使いたいのが1つしかないため、待ち時間が長い。

A トイレに井戸水を使用していたため、赤褐色の水が溜まり、便器に特有の水垢等が不着し、清掃では落ちない状態となっていました。11月から水道工事を含めて全面的に改修工事を行い、和式便器を全て洋式便器に一新し、3月に完了しました。今後とも来庁者にとってきれいで利用しやすい環境に配慮してまいります。（管財課）

市職員の態度について

Q ある部署に所用のため行ったが、窓口には誰もおらず、机に座っている多数の職員はこちらを振り向くも、誰一人としてあいさつをしない。若い職員が慌てて対応するという事態。来訪者に気付いた職員は、来訪者はもちろん同じ部署の人間に対しての声掛けもできないのですか。この部署に限らず、どの窓口もそうです。改善してください。

A このたびは、市職員の対応で不愉快な思いをなされたことに対し、心からお詫び申し上げます。職員の窓口対応につきましても、職場全体で来客に目を配り、一人一人が率先して市民の皆さまをお迎えするよう指導しているところですが、このたびの状況になってしまったことは大変残念です。今回のご指摘を受け、所属長を通じて市民の皆さまへの配慮を怠ることが無いよう指導するとともに、全職員に対して接遇の向上を周知しました。今後も、職員間で呼びかけながら、市民サービスの向上に努めてまいります。（総務課）

【受付担当】 秘書広報課

長引く新型コロナウイルスの影響などで、私たちは不安やストレスを抱えがちです。こころの不調を感じることはありませんか。仕事や家事、子育てなどに追われ、疲れも抜けずに1日暮らすので精一杯・・・そんな状態を放っておくと、本格的なこころの不調、うつ状態につながる可能性があります。

自殺は、こころの不調だけでなく経済的な事情、家庭の問題などちょっとした悩みが積み重なり、からみ合っ

て起こることが明らかになっています。自殺を他人事ではなく、誰にでも起こりえることとしてとらえ、自分はもちろん、家族や仲間など身近な人の様子に「あれ?変だな」と感じたときには声を掛け合っていくことで守れるいのちがあります。

まもろうよこころ

① こころの不調サインに気づく

からみ合ってしまった悩みを抱える人は、何かしらのこころの不調サインを出しています。身近な人の様子がいつもと違う!と感じる、その「気づき」が第一歩です。

チェックしよう!こころの不調サイン

- ◆疲れが取れず、だるい
- ◆ささいなことでいらいらする
- ◆人と会うのがおっくうになった
- ◆趣味が楽しめなくなった
- ◆頭痛・肩こり・食欲がない
- ◆酒・たばこの量が増えた



※こうした状態が2週間以上続き、生活にも支障が出ている場合は要注意です。

まもろうよこころ

③ 温かくよりそいながら見守る

身近な人が悩んでいたら「私がいるよ」という気持ちで見守ってあげてください。誰かが、自分のことを思ってくれているということはとても心強いことです。

見守りのポイント

- ◆時間をかけてしっかりと相手の話に耳を傾けよう
- ◆相手の気持ちを尊重し、否定しないで誠実に対応しよう
- ◆話してくれたら「話してくれてありがとう」「大変だったね」とねぎらいの気持ちを伝えよう
- ◆相手のことを心配していると伝えよう
- ◆状況によっては、専門機関への相談をしよう

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: 3/24(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: 前日までに市役所健康推進課へ電話(42-2111(内線306))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。

まもろうよこころ

② 苦しいときこそ人とつながる

「自分のことは自分で解決すべき」「迷惑をかけてはだめ」という意識から、一人でがんばってしまう人が少なくありません。相談や援助を求めることは生きる力のひとつです。もしあなたが悩みを抱えていたら、一人で悩まず是非相談してください。まわりの人は、身近な人が悩みを抱えていることに気が付いたら、「何かあった?」「話聞くとよ」と声を掛けてあげてください。

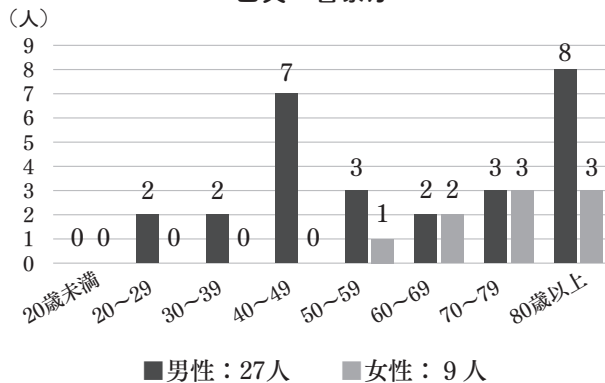


知っていますか?つがる市の現状

働き盛り世代の男性と後期高齢者に、また一人暮らしよりも家族と同居している方に自殺死亡者が多くあります。まずは家族に声を掛けてみよう。

本市の自殺死亡者数(2017年~2021年の合計)

出典: 警察庁



【こころの相談窓口】

市役所健康推進課 電話42-2111(内線306)

あおもりのいのちの電話 0172-33-7830

こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556

下水道・浄化槽に関するお知らせ

公共下水道供用開始について

4月1日より、木造蓮川地区・柴田地区の一部で新たに供用開始され、各家庭の汚水を下水道に流すことができるようになります。供用開始区域の詳細については、市ホームページをご覧ください。

下水道は「環境衛生の改善」「公衆衛生の向上」「公共用水域の水質保全」と重要な役割を果たしており、地域の環境整備には欠かせないものとなっています。下水道供用開始区域の方は、ご加入をお願いします。

〈ご注意〉転入・転居や引っ越しされる方、使用者等が変更となる場合は、下水道課までご連絡ください。

休止の連絡が無い場合、未使用でも使用料が徴収されます。

合併処理浄化槽補助金制度について

下水道区域外の地区において、単独浄化槽、くみ取りからの切り替え、新設の方が合併浄化槽を設置される場合、補助金が交付されます。補助金の交付を受ける場合は、**必ず工事着工前に申請が必要となります**ので、水洗化をご検討の際は、下水道課までお問い合わせください。

浄化槽の大きさ	補助額
5人槽	452,000円
7人槽	541,000円
10人槽	688,000円

募集期間 4月1日～10月28日

※募集基数に限りがありますので、補助の申請をする前に対象区域、募集基数をご確認ください。

【申請・問い合わせ先】下水道課 電話42-2111(内線374・379)

国民健康保険に関するお知らせ

1 社会保険等に加入または離脱した場合は届け出が必要です

職場の健康保険等に加入または離脱したときは届け出が必要です（被扶養者も含む）。職場の健康保険に加入しても、職場では国保を離脱する手続きは行いませんので、届け出をする必要があります。

こんなとき	必要な書類	共通して必要なもの
社会保険等に加入	国保の保険証、 職場の保険証(未交付の時は健康保険資格取得証明書)	世帯主と対象者のマイナンバーがわかるもの、届出人の本人確認書類(マイナンバーカード等)
社会保険等から離脱	健康保険資格喪失証明書	

※つがる市国保の資格喪失後に、その保険証をつかって医療機関で受診された場合、保険給付分（7～10割）を返還請求させていただく場合があります。

2 進学で転出する際の手続きについて

現在つがる市の国保に加入している方が、進学のため市外に転出する場合は、届け出をすることによって「学生用の被保険者証（以下、マル学）」を使用することができます。マル学を交付された方は、つがる市の世帯の国保加入者として取り扱います。

新年度も学生である場合は、マル学の更新が必要です。在学中の毎年4月に手続きをしてください。

退学・社会保険等に加入の場合には、つがる市の国民健康保険を脱退する手続きが必要です。

こんなとき	必要な書類	共通して必要なもの
進学で転出(マル学)	国保の保険証、在学証明書(原本)	世帯主と対象者のマイナンバーがわかるもの、届出人の本人確認書類(マイナンバーカード等)
マル学更新(在学中毎年4月に更新)	新年度の在学証明書(原本)	
退学	国保の保険証、退学したことがわかるもの	
社会保険等に加入	国保の保険証、社会保険等の保険証(未交付の時は健康保険資格取得証明書)	
マル学の方がつがる市に転入	国保の保険証、転出証明書(市民課の窓口で必要となります)	

【届け出・問い合わせ先】国民健康保険課 電話42-2111 (内線271・272)

稲垣出張所

電話46-2111

車力出張所

電話56-2111

ご家庭でのごみの捨て方

マスクやティッシュなど

新型コロナウイルスなどの感染症に感染した方やその疑いのある方などがご家庭にいる場合、鼻水等が付着したマスクやティッシュ等のごみを捨てる際は、「ごみに直接触れない」「ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして「ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心がけましょう。

ごみの捨て方

①ごみ箱にごみ袋をかぶせます。いっばいになる前に早めに②のとおりごみ袋をしぼって封をしましょう。

②マスク等のごみに直接触れることがないようにしっかりとしばります。

③ごみを捨てた後は石鹸を使って、流水で手をよく洗いましょう。



※万一、ごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。

使用済みの新型コロナウイルス検査用試薬キット

新型コロナウイルスの感染流行に伴い、自宅でPCR検査、抗原検査、抗体検査ができる検査キットが市販されています。

つがる市では、使用済みのキット（プラスチック製で針のないもの）は「燃やせないごみ」として処分することが可能ですので、廃棄する際には以下のようにお願いします。

◆使用後はビニール袋などに入れ口を縛り、4日間保管をお願いします。物の表面についているウイルスは時間が経てば感染力が低下します。

◆4日間経過したら、ビニール袋ごと、つがる市指定のごみ袋に入れ「燃やせないごみ」として指定の収集日にごみを出してください。

※針のあるキットを処分する際は、購入したお店・メーカーにご相談ください。

【問い合わせ先】環境衛生課 電話42-2111（内線282）

PCB廃棄物は期限内に処分しましょう！

◆PCB廃棄物は、次の期限までに処分することが法令で義務付けられています。

高濃度PCB廃棄物	変圧器・コンデンサー等	令和4年3月31日
	安定器・汚染物等	令和5年3月31日
低濃度PCB廃棄物	全て	令和9年3月31日



普段人の出入りがない場所や高い所などに残されている可能性があります。

事業場内を再確認し、発見された場合は期限までの処分をお願いします！

PCBについて

PCB(ポリ塩化ビフェニル)は、人工的に作られた主に油状の化学物質で、電気を通しにくい、燃えにくい、耐水性に優れるなどの特性があり、電気機器の絶縁油や熱交換器の熱媒体、感圧複写紙、塗料などさまざまな用途に使用されていました。

昭和43年に発生した「カネミ油症事件」などを契機に、その有害性が社会問題化し、昭和47年以降、製造や使用が中止されていますが、当時製造された機器などが現在も使用されている可能性があります。

【問い合わせ先】環境衛生課 電話42-2111（内線282）

PCB廃棄物は、その濃度によって処分先や処分手続きが異なります。詳細は県ホームページ(QRコード)をご覧ください。

広 告

株式会社 宮坂ポリマー青森 内職作業員大募集!!

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

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>

(仮称)青森沖洋上風力発電事業 環境影響評価方法書の縦覧及び住民説明会の開催

つがる市および鰺ヶ沢町の沖合において計画している（仮称）青森沖洋上風力発電事業（出力／最大60万kW程度）に係る環境影響評価方法書について、環境影響評価法に基づき縦覧および住民説明会を行います。

環境影響評価方法書の縦覧

- ◆縦覧期間：3月23日(水)～4月22日(金)
- ◆縦覧場所：市役所企画調整課および車力出張所 8時30分～17時15分（閉庁日を除く）
- ◆電子縦覧：下記事業者ホームページで公開します。
<https://tsugaru-shichirinagahama.project.venaenergy.co.jp/>
- ◆意見書の提出：環境の保全の見地からご意見をお持ちの方は、5月12日(木)までに、意見書に氏名、住所および意見をご記入の上、縦覧場所に備え付けている意見書箱にご投函くださるか、下記問い合わせ先へ郵送（当日消印有効）でお寄せください。

住民説明会

- ◆日時・場所：4月3日(日)10時～12時 出来島コミュニティセンター
4月3日(日)17時～19時 牛瀧公民館
- ※体調の優れない方はご遠慮をお願いします。マスク着用のほか、受付で手指の消毒・検温・名簿への記入にご協力をお願いします。
- ※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には、前記のホームページなどでお知らせします。
- ※県および市町村が定める新型コロナウイルス感染対策方針等に従い、会場の定員制限を行う場合があります。
- 【担当課】企画調整課 電話42-2111（内線354）
- 【問い合わせ先および意見書送付先】
〒105-0001 東京都港区虎ノ門2-10-4 オークラプレステージタワー17F 津軽七里長浜洋上風力合同会社
事務局 日本風力エネルギー株式会社 風力事業開発部
電話03-6452-9410（土日を除く9時～17時）

(仮称)青森県つがる市・鰺ヶ沢町沖洋上風力発電事業 計画段階環境配慮書の縦覧

つがる市および鰺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、環境影響評価法に基づく「計画段階環境配慮書」を以下のとおり縦覧します。

- ◆縦覧期間：3月28日(月)～4月27日(水)
- ◆縦覧場所：市役所企画調整課および車力出張所 8時30分～17時15分（閉庁日を除く）
- ◆電子縦覧：下記事業者ホームページで公開します。
<https://tokyu-reene.com/assess/aomorinihonkaisouth1/>
- ◆意見書の提出：環境の保全の見地からのご意見をお持ちの方は、4月27日(水)17時までに、意見記入用紙に氏名、住所および意見をご記入の上、縦覧場所に備え付けている意見書箱にご投函くださるか、下記問い合わせ先へ電子メールまたは郵送でお寄せください。（郵送の場合、当日消印有効）
- 【担当課】企画調整課 電話42-2111（内線354）
- 【問い合わせ先および意見書送付先】
〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂一丁目21番1号渋谷ソラスト 東急不動産株式会社 戦略事業ユニット
インフラ・インダストリー事業本部 再生可能エネルギー第一部 環境アセスメント担当
メールアドレス：TLC_Assessment@tokyu-land.co.jp
電話03-6455-2690（土日を除く9時30分～18時）

広 告

STIHL カジュアルチェーンソーをご購入のお客様に
スベアチェン1本プレゼントキャンペーン中…3/31まで

(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

健康相談のくすり屋 **元気に100歳!**

いわずや薬品 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

駅前薬局いわずや
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

こんにちは！ 地域おこし協力隊です

はじめまして！ 地域おこし協力隊の上東健太です。

大阪府の河内長野市からやってきました。以前は大阪で芸人をしていたので、その経験を活かしSNSやメディアの記事になる、つがる市のおもしろことや素晴らしい場所を探して、毎日のようにつがる市内を飛び回っています。

昨年の12月からこのつがる市でお世話になっておりますが、やっとこの極寒にも慣れ、つがる市での生活がめっちゃ楽しくなってきました。

・・・とは言っても、どうしても津軽弁だけは一向に慣れることができません。日本で一番難しい言語と呼ばれている津軽弁ですが、関西からやって来た私にとって津軽弁はほとんど外国語のようなものです。そんな私が一番難しいと感じた津軽弁を紹介させていただきます。

その言葉は「け」。なんで「け」のたった一文字に「食べてください、かゆい」の3つも意味があんねん(泣)お世話になっている上司の方とごはんに行った際、私の料理が先に運ばれてきました。優しい上司は私に「健太、けえ」と言ってくれました。しかし私は理解できず頭のなかで「け?」「毛?」「K?」となってしまう、ごはんの味は全く入ってきませんでした。：ほんまに津軽弁難しいわ(泣)津軽弁をご教授いただける方、募集中です。他にもあげだしたらキリがないので、今日はこのへんにしときます。

へばまた！



つがるちゃんと初めてお会いしました。

「長寿大学」のご案内

学習活動で教養を習得し、仲間づくりを通じて充実した毎日を過ごすことを目的に「長寿大学」を開催します。新型コロナウイルスの感染防止のため例年行っている午後の自主活動は中止します。

学 習 予 定 ※各日ともに受け付けは9時20分から

開 催 日	時 間 ・ 講 義 内 容 ・ 講 師
5月26日(木)	10時～ 開講式 10時40分～11時40分 「けの汁」 上映、映画による地域づくり 講師：川嶋大史氏
6月23日(木)	10時～11時30分 ちゃかしこも もつけも みんな いいけやぐ 講師：方言研究家・川柳作家 渋谷伯龍氏
7月21日(木)	10時～11時30分 応急処置体験と災害の対処方法(予定) 講師：市消防職員
8月25日(木)	10時～11時 心も体も楽しいスポーツレクリエーション!! 講師：西谷須磨子氏
9月15日(木)	10時～14時 移動学習 ゆったり温泉(鶴田町)
10月13日(木)	10時～11時 石神遺跡の土器や縄文時代からあるものを使い楽器にした 講師：宮崎龍美氏
11月16日(水)	10時～10時40分 閉講式(反省会なし)

主 会 場 松の館

入学資格 市内在住のおおむね60歳以上の通学可能な方

経 費 傷害保険料などとして1人500円。移動学習は別途実費が必要です。

申込方法 入学を希望する方は、**4月25日(月)まで**に経費(500円)を添えて、運営委員にお申し込みください。運営委員がわからない方、いない地区の方は、社会教育文化課へお申し込みください。

【申し込み・問い合わせ先】 社会教育文化課 電話49-1200

**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)

**3
月
は**

「国民健康保険税」9期

「介護保険料」9期

「農業集落排水施設使用料」

「後期高齢者医療保険料」9期

「住宅使用料」「公共下水道使用料」

「利用者負担金(保育料)」

の納期限となっています。

□座振替日は3月31日(木)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。



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：4/27(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：4/8(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：4/5(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：4/20(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：4/15(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）



木造末広南側交差点 信号サイクル変更

つがる警察署では木造末広南側交差点の信号機を令和2年2月から常時点滅信号にしてみました。

検討した結果、これまでの点滅信号から半感应式信号に戻します。信号灯火の見落としなどに気をつけて通行してください。

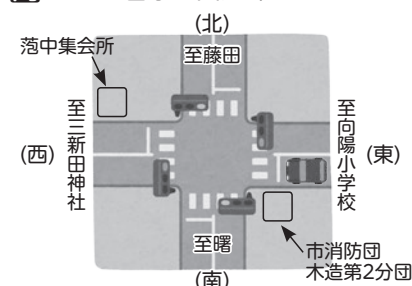
▼変更する信号機：

木造末広南側交差点の信号機
※向陽小学校西側、市消防団木造第二分団がある交差点

▼変更日時：3/22(火)9時から

▼信号サイクル：これまで南北方向の信号機は黄色点滅、東西方向の信号機は赤色点滅で運用していましたが、これからは半感应式信号機（東西方向から交差点に進入する車を感知して、信号灯火が変わる信号機）になります。

問 つがる警察署交通課 ☎42-3150



マイナンバーカード 臨時交付窓口

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。

▼日時：3/13(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）



家屋に係る届け出

家屋を取得した場合、建物表題登記をする義務があります。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記入し、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。

問 税務課（内線214）



令和4年度 移動年金相談

移動年金相談は、弘前年金事務所が市役所内に設置する月1回の相談窓口です。厚生年金の請求など、年金事務所でを行う手続きを市役所で行えます。

移動年金相談を利用する場合は、事前に年金事務所に予約を入れてください。予約には基礎年金番号が必要です。

▼直近の予定日：4/26(火)、5/25(水)、6/22(水)

▼受付時間：10時～16時

▼場所：市役所 2階相談室

問 市役所市民課（内線261）

弘前年金事務所

☎0172-27-1339

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

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



春の火災予防運動

これからの季節は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなります。昨年は火災による負傷者はいませんが、火災発生件数は35件と例年より多くなっています。

火災の危険は想像以上に身近なところにあります。ちょっとした油断から火災が発生し、命や財産を奪ってしまいます。

住宅火災から大切な家族を守るために大切なのは、まずは火災を発生させないこと。寝たばこは絶対にしない、ストーブの周りに燃えやすいものを置かない、調理中はその場を離れないなど自分で防げることもたくさんあります。

次に大切なのは、万が一起こってしまった火災を早く見つけること。そのために「住宅用火災警報器」の設置をお願いします。

▼全国統一標語：「おうち時間 家族で点検 火の始末」

▼運動期間：4/11(月)～4/17(日)

☎ 消防本部予防課 ☎42-7744



あおもり飲食店感染 防止対策認証制度

県では、飲食店における感染防止対策の徹底を図り、誰もが安心して飲食店を利用することができるよう「あおもり飲食店感染防止対策認証制度」を実施しており、飲食店事業者からの申請を受け付けています。

認証取得やより適切な感染防止対策のためにアクリル板等の設備を購入した場合には、補助を受けることができます。

認証の申請は、ホームページ、郵送、FAXのいずれかでできます。詳細は公式ホームページ（「あおもり飲食店認証制度」で検索）をご覧ください。

☎ あおもり飲食店感染防止対策 認証コールセンター ☎050-5444-3599



55歳以上の「働きたい」を応援します

働く意欲のある高齢者の 就労相談を受け付けています！

相談は無料、個人情報厳守します。

3/15(火)	稲垣ふれあいセンター
3/17(木)	しゃりき温泉
4/5(火)	森田公民館
4/7(木)	柏老人福祉センター
4/12(火)	稲垣ふれあいセンター
4/14(木)	しゃりき温泉

※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。(土日祝日は除く。)

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：水稻、りんご、メロン、すいか、長いも、ごぼう、にんにく、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。

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】 水稻・りんご・メロン・にんにく・長いも

☎ 市生涯現役促進協議会 (青森銀行木造支店隣)

☎ 26-6323 FAX26-6423



献血に ご協力ください

▼日時・場所：3/23(水)

- ・市役所保健センター10時～11時45分、13時～14時半
- ・ごしょつがる農協木造総合支店 15時半～16時半



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：

- ・4/5(火)13時半～15時半
- ・4/17(日)10時半～12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



まちなか健康 ウォーク in 柏

▼開催日：3/27(日)9時半～受け付け、10時スタート

▼会場：柏総合体育センター

▼コース：柏周辺5*。程度

▼定員：50人程度

▼参加料：無料

▼申し込み：3/22(火)締め切り。持参、FAX、メール、電話(平日9時～17時)で氏名・年齢・電話番号を添えてお申し込みください。

※新型コロナウイルスの感染状況により中止となる場合は、参加者に電話連絡します。

※詳しくはお問い合わせになるか、つがる市体育協会ホームページ(QRコード)でご確認ください。

☎ 柏総合体育センター

☎25-3130

FAX26-6720

メール

npo@tsugaru-taikyou.jp



冬の新しい趣味

オリビア・スナイダー



青森の冬は色々辛いですが、寒さと大雪が大変な地域には一つの特長な魅力があります。それはウィンタースポーツです。スキー、スノーボード、アイススケート、穴釣り等色々な冬ならではの活動があります。スポーツが苦手な人でも、雪だるまを作ったり、ソリに乗ったり、数々の冬の楽しみ方があります。

出身地のオハイオ州はアメリカ大陸の中西部にあり、北の方に近いので四季を経験できます。オハイオの冬はつがる市より気温が低く、もっと寒く感じますが、雪はあまり降りません。雪かきが必要になる程雪が降る場合は、年2回か3回限りです。そのため、ほぼ毎日雪かきをしているつがる市の住民は凄いのと思います。私の場合は、ありがたいことに同僚の方々が何回か家に来て雪かきを手伝ってくれました。

オハイオ州で雪が降る時は、量が少ないので積もることは滅多にないです。その結果、雪が中途半端に溶けて道路が凍ったり、ドロドロな汚い雪が散らばったり、あまり綺麗ではない冬の光景です。このような冬を経験してきた私はこの季節が一番苦手でした。

ところが、つがる市に来てから冬を久しぶりに楽しむことができました。つがる市の雪は真っ白でとても綺麗で、たくさん積もっている光景が好きです。もちろん車の運転が大変なことは一つのマイナス面ですが、雪一面の風景に囲まれることが意外と気に入りました。

オハイオ州では中学生の頃3回スキーに行きましたが、オハイオのスキー場は「snowmaking」（人造の雪）を利用して、雪が硬くてあまりスムーズに滑ることができません。ちなみにディパスの値段は6千円から7千円ぐらいかかるので、普段スキーに行くことはお金持ちの家族に限られているアクティビティです。

この経験を踏まえると、鱒ヶ沢の青森スプリングスキー場はまるで別世界でした。岩木山を舞台として人生初めてスノーボードに挑戦しましたが、鱒ヶ沢の粉雪はとても柔らかくて滑りやすく、転んでもあまり痛くない枕のような雪でした。山頂からの景色は素敵で、コースも色々な種類や難易度があった感じが良かったです。

最初は少し怖かったですが、少しずつテクニクのコツを覚え、最後は自信満々で下まで滑ることができました。初めてでしたがすごく気に入ったので、次の週末に早速自分のスノーボードを買って行きました。これからもっとスノーボードを練習して上手になり、青森の冬を満喫したいと思っています。皆さんはどんなウィンタースポーツを楽しんでいますか？

クロスワードに挑戦!

タテとヨコの問題を解いていって、
AからEの文字を並べて言葉を作ってみよう!

ヒント「自殺対策強化月間『 ____ ころ』」

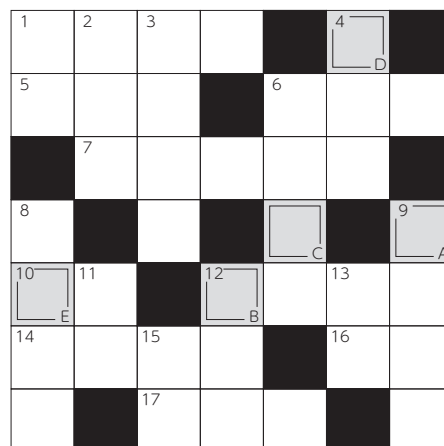


【タテの問題】

- 郷土学習講座4/10「 ____ に刻まれた」つがる市の歴史
- 乳幼児が積み重ねて遊ぶおもちゃ
- 定住人口でも交流人口でもない、 ____ 人口
- 右に曲がります
- 果房メロンとロマン限定メニュー「津軽富士の ____ 」
- 今冬は雪が多くこれが大変
- 国民健康保険の「学生用の被保険者証（ ____ ）」
- 端午の節句で飾ります。 ____ のぼり
- 馬の形をした木製のおもちゃ
- ワカサギ釣り客が多い「牛淵 ____ 」
- 臭い物に ____ をする

【ヨコの問題】

- 4月スタートつがる市型小中 ____ 教育
- 4月から環境衛生係は ____ 課
- 世界で最も使われるハーブの1つ。お弁当に入っていることも
- ____ 乙種第4類（乙4）は国家試験の中で最も人気がある
- 今解いているのは「 ____ の問題」
- ____ バッテリー。出先で充電できる予備電源
- セーラー服、学ラン
- ____ の功名
- こころの不調のサインの1つ。「酒・ ____ の量が増えた」



応募方法：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。

記入事項：答え、住所、氏名、年齢、広報つがるに対する感想など。

応募先：〒038-3192 つがる市役所
秘書広報課宛

クロスワード正解者の中から抽選で5名の方に「マグカップ&青森ひばコースター」をプレゼントします。（毎月25日必着）



2月号の答えは「いでしこど」でした。52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。

今月は北五歯科医師会より
ご寄稿いただきました

津嶋克正先生
津島歯科 院長



コロナ禍で歯ぎしり急増!?

最近、歯ぎしりが原因ではないかと思われるお口のトラブルが増えています。そのような患者さんに「歯ぎしりが原因かもしれませんね」と言うと、ほとんどの方が「私、歯ぎしりしてるって言われたことないので、していないと思います」と答えられます。毎日、一晩中していることはありませんが、ほとんどの方が歯ぎしりをしています。わずかな時間だったり、音がしなかったりで家族でもわからないケースが多いのでしょう。

さて、その歯ぎしり、どんな悪さをするのでしょうか？一番困るのは歯の破折です。特に神経を抜いた歯は、歯の根っこ（歯根）が割れる場合が多いので、多くは歯を抜くことになります。実は歯を失う原因の第3位（1位歯周病、2位むし歯）が歯の破折なのです。その他にも歯がぐらぐらしてきたり、歯がしみる知覚過敏、歯のすり減り、顎関節症、硬いものを咬んだときの痛みや違和感、ひどいときは偏頭痛につながることもあります。さらに睡眠時無呼吸症候群との関係も深いことがわかってきました。歯ぎしりくらい…と思われがちですが、常習の場合には症状を悪化させないために、予防したり、必要に応じて治療することも大切になってきます。

歯ぎしりはストレスの解消に役立っているとの研究もありますので、悪いことばかりではなさそうで

すが、一昨年からのコロナ禍の影響で色々なストレスが増えているのか、歯ぎしりが原因と思われるトラブルがとて増えています。大きなトラブルになる前にご自身でチェックしてみてください。

自分でできる歯ぎしりチェック10項目

1. 日中、集中している時に上下の歯を当てたり、歯を食いしばっていることがある
2. 朝起きた時に顎や頬の筋肉が張っている（こっている）ことがある
3. 頬や舌に歯を押し付けた跡が残っている
4. 歯ぎしりしていると近親者に言われたことがある
5. 歯がすり減って短くなってきている
6. 歯の根元が削れている
7. 下の歯の内側や上の歯の頬側、上顎の真ん中に骨のコブがある
8. 詰め物がよく取れたり、割れたりする
9. 知覚過敏の歯が多い
10. 歯に亀裂が多く見える



堤防工事の工事期間変更のお知らせ

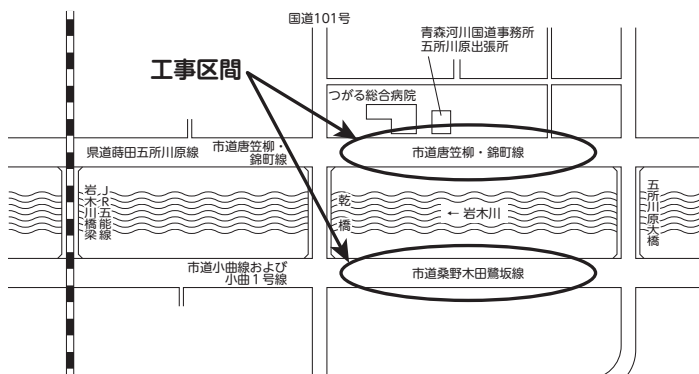
五所川原市およびつがる市（JR五能線岩木川橋梁～五所川原大橋）で予定していた岩木川の河川改修事業に伴う堤防工事の工事期間を変更します。

工事に伴い堤防上の道路を通行止めにしします。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：【変更前】令和3年10月初旬～令和4年3月31日

【変更後】令和4年2月～12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

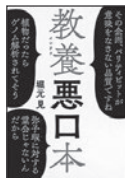


つがる市立図書館

TSUGARU CITY LIBRARY

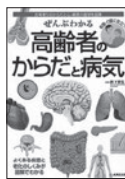
新しく入った本の紹介

158冊の中から4冊をピックアップ。 ※本の表紙の写真是、各出版社の使用規程に基づいて掲載しています。



これぞインテリ悪口の本懐!

タイトル: 教養(インテリ)悪口本
著 者: 堀元 晃
出 版 社: 光文社
スタッフより: 知性とユーモアが宿れば、悪口は面白い!?「訓練された無能力だ!」「鹿鳴館精神を身につけてる」「1年分のシナモンを全部燃やす皇帝かよ」など、モヤモヤを教養に変える38のロジカル巧言を紹介。こ



タイトル: ぜんぶんわかる高齢者のからだと病気
監 修: 秋下 雅弘
出 版 社: 成美堂出版
スタッフより: 加齢によるからだの変化と高齢者のからだの特性、高齢者の病気のしくみ・治療法をビジュアル解説。オールカラーのイラスト図解だから読みやすく、わかりやすい!すぐに使える、ケアに役立つ情報が満載。



記のような解説文とともに、オランダならではの美しい風景を堪能できます。

タイトル: 旅の絵本 10
著 者: 安野 光雅
出 版 社: 福音館書店
スタッフより: 繊細な筆使いで旅の楽しさを描く「旅の絵本」の10冊目。オランダにやってきた旅人は、運河の流れる街をゆき、チーズ市を見て、たくさんの風車がある場所を訪れ、チューリップが咲く公園へ……。旅日



写真やイラストでわかりやすく説明します。図書館員のお話やユニークな図書館も紹介。

タイトル: 図書館図鑑
監 修: 小田 光宏
出 版 社: 金の星社
スタッフより: 図書館は、本を貸し出す以外になにをしているのかな?図書館の本って、どんな順番でならんでいるの?図書館の使いかたから、図書館のさまざまな仕事、バックヤードとよばれる図書館の裏側までを、

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: 3月20日(日) 11時~11時30分
4月17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: 3月26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: 3月27日(日) 13時30分~14時
スタッフが絵本や紙芝居の読み聞かせをします。乳児から児童、その保護者が対象です。

講座 場所: セミナー・学習室

【農文協講演会】

日 時: 3月19日(土) 13時30分~14時30分
テーマ: 「春からの畑づくりのコツ」
講 師: 水野 隆史 氏 (農文協)
春からの畑づくりにチャレンジしてみませんか?
雑誌「現代農業」でおなじみの農文協から講師を招いて、役立つ情報をお話しします。

【郷土学習講座】

主 催: NPO法人つがる野文庫の会
日 時: 4月10日(日) 10時30分~11時30分
テーマ: 「石に刻まれた」つがる市の歴史
~戦争と農業について~
講 師: 福士 光俊 氏 (郷土研究家、元学校長)

※イベントは、新型コロナウイルスの感染状況などにより中止となる場合があります。



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・鰺ヶ沢町・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
電話受付時間：10:00~20:00 ●3月の休館日：3月28日(月)

我が家の アイドル



	男の子	女の子
1歳	2人	8人
2歳	6人	9人
3歳	8人	7人

3月生まれの子ども
(令和4年2月現在)



かわ むら つむぎ
川村 紬ちゃん
1歳 (森田町森田)



そう ま こ い
相馬 心維ちゃん
2歳 (木造若竹)



か さい りょう き
葛西 遼貴くん
2歳 (木造末広)



の ろ え ま
野呂 咲菜ちゃん
2歳 (木造野宮)



つしま なぎ さ
對馬 渚紗ちゃん
3歳 (柏玉水)



たか はし つむぎ
高橋 紡ちゃん
3歳 (木造桜木)



おお さわ ま ほ
大澤 茉歩ちゃん
1歳 (柏桑野木田)



との さき の あ
外崎 乃愛ちゃん
3歳 (森田町中田)



かわ むら おと は
川村 乙葉ちゃん
2歳 (木造桜木)



おがさわら つむぎ
小笠原 紬ちゃん
2歳 (木造大畑)

5月生まれ写真募集中!!

対 象▶令和4年5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。

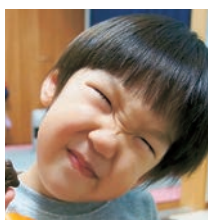
〈メールの場合〉件名に「我が家のアイドル」と記入し、本文に上記①～⑥を記入の上、写真のデータを添付して送信してください。しばらくすると、受信したことをお知らせする自動返信メールが届きます(受信拒否設定している場合は届きません。下のメールアドレスからの受信を許可してください)。30分以上返信がない場合は、お手数ですが、電話でお問い合わせください。応募締め切りは今月の末日。応募者多数の場合は抽選とします。

【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



こ じま は る
小島 波留くん
2歳 (柏上古川)



く どう は る と
工藤 陽登くん
3歳 (木造鶴泊)



さかい や りょう ま
境谷 滯真くん
3歳 (木造豊田)

JOMON世界遺産 登録決定記念フォーラム

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、縄文の魅力をさまざまな角度からお伝えします。

▼内容:「記念講演」東京大学名誉教授 辻誠一郎氏

「世界遺産登録までの活動報告」NPO法人つがる縄文の会理事長 川嶋大史氏

「亀ヶ岡遺跡発掘調査報告」市教育委員会学芸員

▼日時: 3月20日(日)13時30分～15時30分 ▼場所: 松の館 交流ホール

▼申し込み: 3月17日(木)までに電話でお申し込みください。(先着100人)

【申し込み先】 NPO法人つがる縄文の会事務局(川嶋新聞店) 電話42-2218

【問い合わせ先】 社会教育文化課 電話49-1200(内線615)



●市の人口と世帯数(令和4年3月1日現在)・人口 30,691人(男 14,389人・女 16,302人)・世帯数 13,510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