



広報 つがる

2018

7月号

No.199

花言葉「日々新たに」

初夏のベンセ湿原を彩るニッコウキスゲ。朝に花開き、夕方にはしぼんでしまう一日花です。

毎日生まれ変わるその姿のように、新しいことにチャレンジする気持ちを忘れたくないものです。

消防団定期観閲式

現在、つがる市消防団は56分団、消防車両80台が配備され、1158人の団員が消火栓や消防ポンプの管理、消火訓練などを行いながら、災害に備えています。6月17日、イオンモールつがる柏で定期観閲式が開催されました。



規律正しい分列行進を披露する消防団員



式典後の玉落競技大会



機敏な動きで車両を点検



式典に花を添えたラッパ隊の演奏

◆総合成績

(服装・機械器具点検、分列行進)

- 優勝 柏大隊
- 第2位 森田大隊
- 第3位 稲垣大隊

◆玉落競技大会(優勝)

- ・50馬力以下 12秒01
木造第6分団第1部(石館)
- ・51馬力以上85馬力以下 18秒21
木造第3分団第2部(今市・豊田)
- ・86馬力以上 22秒90
車力第6分団(富沼)

式では、福島市長の観閲の下、服装点検、機械器具点検、分列行進が行われ、消防団員らが日頃の訓練の成果を披露。審査の結果、規律厳正な動きを見せた柏大隊が7年連続の優勝を飾りました。また、幼年消防クラブ(かしわあつぷるこども園、かしわこども園児)が、消防団員に負けじと元気な行進や機械器具点検、消防操法などを実演し、会場を盛り上げました。

続いて式典では、永年勤続功労者など222人の消防団員が表彰されました。福島市長は「地域防災の中核として、消防団の役割はますます重要になっていく。団員相互の結束を強化し、一層のご誠心をお願いします」と消防団員を激励しました。



火の用心を呼びかけるかしわあつぷるこども園の園児



元気な機械器具点検を見せたかしわこども園の園児

豊かな自然と歴史をめぐる 定期観光バスツアー



ボランティアガイドと共にベンセ湿原を散策するツアー客



縄文館居展示資料館（カールゴ）



高山稲荷神社の千本鳥居



森田歴史民俗資料館



明治11年(1878)栽植、日本最古のりんごの木



最終氷期埋没林の地層に興味津々

市内の観光名所を巡る定期観光バスツアーが5月29日から6月15日まで運行されました。

初日、市役所前で行われた出発式には、ツアー客や関係者ら約40人が参加。主催者である市観光物産協会の川嶋大史会長が歓迎のあいさつをした後、関係者一同に見送られながらバスが出発しました。

ツアーは、ニッコウキスゲが咲き誇るベンセ湿原をメインに、千本鳥居で知られる高山稲荷神社や日本最古のりんごの木、縄文文化の資料館など

ど、市の自然や歴史に触れられる日替わりの2コースを用意。参加者は、知識豊富なボランティアガイドの解説に耳を傾けながら、豊かな自然や歴史のロマンを肌で感じました。

初めて参加したという青森市の女性は「ベンセ湿原のニッコウキスゲは見応え十分。日光市の群生にも負けない」と満足げ。市内から参加した女性は「縄文の資料館では、発掘時のエピソードなど普段聞けない話が興味深かった」と楽しんでいました。



元氣な太刀振りを見せる児童

五穀豊穡願い「サンサンソレ！」

牛瀧町で5月27日、伝統行事「虫おくり」が行われ、地域の子どもたちと保護者ら約150人が、五穀豊穡と交通安全を祈願しました。この地域では、一時途切れていた虫送りを平成元年に小学校の行事として復活させ、学校、PTA、地域が一体となり伝統を継承してきました。昨年以降は、旧牛瀧小の閉校により、牛瀧町内会（佐々木剛会長）が主体となって実施しています。この日は、トラックに乗せた虫を先頭に、参加者が太刀振りなどを披露しながら町内を縦断。沿道に集まった観衆からは、拍手と声援が送られていました。

運行を主管した牛瀧子ども会育成連合会の工藤政善会長は「地域のつながりを大切に、子どもたちの元気で伝統をつないでいきたい」と話していました。

生きがい求め学びを楽しむ

5月29日、松の館で長寿大学が開講しました。

長寿大学は、高齢者に必要な教養の習得と仲間づくりをすすめることを目的に、昭和49年からスタート。今年も5月から11月まで月一回、音楽や健康、笑いなどをテーマに学習します。

開講式では、学長である葛西教育長が各地区の代表者に学生証を手渡したあと、184人の受講生を代表して小山内兼一運営委員長が「生きがいを求めて学習し、年のことは忘れて大いに楽しみましょう」とあいさつしました。

式終了後の第1回学習会では、板柳町の山田三弦会による「三味線演奏会」を開催。受講者は「じょんから節」など迫力ある13曲を鑑賞し、教養を深めました。



学生証を受け取る小山内運営委員長



田植えを通じて交流する参加者

米軍人と田植え、交流に喜び

車力小学校（藤田敏幸校長）は6月6日、米陸軍車力通信所の軍人らを招き、5年生30人を含めた約60人が田植えを体験しました。田植え体験は旧富瀧小と旧牛瀧小で行っていましたが、車力小統合後は初めて。地域交流の促進を図る東北防衛局の働きかけにより再開することができました。

村上詩月さんは、「泥に入って気持ちよかった。去年はかかし作りも体験した。稲刈りが楽しみ」と話し、佐藤汰珠君は「言葉が違ったけど、握手したりコミュニケーションがとれることがわかった」と笑顔を見せていました。

両者は今後も、かかし作り（関連16ページ上段）、稲刈り、餅つきとコメ作りを通じて交流していきます。

みんなの力で商店街ににぎわいを

木造の千代町商店街で6月10日、毎年恒例の朝市が開幕しました。オープニングセレモニーでは、来賓らの祝辞のあと、長谷川靖久実行委員長の音頭で関係者一同が「がんばろう！」を三唱し、威勢よくスタートしました。

会場には旬の野菜や鮮魚、花などの産品がずらり。しじみ貝のすくいどりや、6月の目玉イベントであるマグロ解体即売会なども人気を集め、多くの市民らでにぎわっていました。毎回楽しみに来るといふ笹森ミツエさんは「活気があってみんなから元気をもらえる。今日はいいマグロとしじみを買えました」と満足げに話していました。

朝市は、10月まで毎月第2日曜日、6時半から開かれます。



好評のしじみ貝のすくいどり

車力通信所指揮官にダルーラ大尉が就任

Xバンドレーダーを管理している米陸軍車力通信所の指揮官交代式が6月4日、航空自衛隊車力分屯基地で行われ、デイヴィッド・チャベズ大尉に代わり、フランシス・ダルーラ大尉が新たな指揮官に着任しました。

6月11日、ダルーラ大尉らが福島市長を表敬訪問し、指揮官着任を報告しました。福島市長は「現在、基地と周辺地域は良好な関係にある。これからも地域住民が安心できるよう配慮してほしい」と伝え、大尉は「兵士には、これまでどおり規律保持を指導していく。市のイベントや地域の活動にも積極的に参加して、皆さんとのコミュニケーションを大事にしたい」と答えていました。



指揮官着任を報告するダルーラ大尉



ありがとうを伝える園児

いつもありがとう 木造保育所園児が職場訪問

木造保育所（佐藤肇所長）の園児が6月13日、いつもお世話になっておる方々に感謝を伝えようと、市役所などに花を届けました。これは、キリスト教の行事である6月の第2日曜日「花の日」にちなんで毎年行っているもので、花束は園児らが家庭から持ち寄った花で作られています。

この日は、4歳児16人が讃美歌を合唱したあと「いつも私たちのために働いてくださってありがとうございます」と福島市長らに花束とメッセージボードを手渡しました。福島市長は「きれいなお花ありがとう。みんなが毎日楽しく過ごせるようにお仕事がんばります」とお礼を述べていました。園児らは、警察署、郵便局、消防署へも訪問しました。

車力柔道少年団の二人が全国大会へ

車力柔道少年団の佐藤心美さん（車力小6年）と佐々木泰心君（同5年）が、6月10日の全小柔道大会県予選個人戦で優勝し、8月に山口県で開催される全国大会への切符を手に入れました。佐藤さんは同少年団唯一の6年生で、チームのまとめ役として活躍。決勝では昨年敗れた相手に対し、持ち味の攻める柔道を貫いて見事勝利しました。佐々木君は、80kg超の恵まれた体格を生かし、激しい連戦を勝ち抜きました。なお、佐々木君は県選抜の団体戦メンバーとして、10月にも東京へ遠征します。

6月20日、2人は福島市長を表敬訪問。佐々木君は「1回でも多く勝つ」、佐藤さんは「県代表として礼儀正しく、一戦一戦大事に戦う」と抱負を語りました。



勝利を誓った佐藤さんと佐々木君。右は坂本豪世監督



校歌を歌う出席者ら

さらなる高みへ新たな一歩

柏中学校（石田陽一校長）で6月16日、創立70周年記念式典が行われ、在校生125人と関係者合わせて約200人が、伝統の継承とさらなる発展を誓いました。

同校は、昭和22年に柏第一中学校として創立。柏第二中学校との合併を経て、これまで6,074人の卒業生を輩出しています。

式典では石田校長が「伝統を受け継ぎ、新たな一歩を踏み出す。お世話になった方々には、学校を上げての精進と生徒の飛躍する姿で感謝の気持ちを発信していきたい」と式辞。生徒会長の吉田にこさん（3年）は「柏中の歴史の中に立っていることが大きな誇り。21世紀を担う世代として、胸を張ってがんばる」と誓いの言葉を述べました。

行政相談委員 佐々木 富雄 氏に感謝状

本市の行政相談委員としてご尽力されている佐々木富雄さんに対し、「青森行政監視行政相談センター所長感謝状」が授与されました。

行政相談委員は、皆さんの暮らしの中で行政が行う仕事についての苦情や意見・要望などがあった時、もっとも身近な相談相手として活動しています。

苦情を直接申し出にくい、どこへ申し出たらよいかわからない、苦情を申し出たがその措置に納得できないなどの相談がございましたら、お気軽にご利用ください。

相談は無料で秘密は厳守します。

定例相談日は、広報つがるでお知らせしています（今月号は18ページ）。

【問い合わせ先】 市民課 電話42-2111（内線266）



佐々木 富雄 氏

高齢者を狙った詐欺にご注意ください

最近、高齢者を狙った悪徳商法や特殊詐欺による被害が多発しております。

市内でも、市役所職員を名乗る者が、医療費の還付があるなどと言ってATMに誘導し、お金をだまし取る手口の還付金詐欺（未遂）や、身に覚えのない請求をはがき等で送り付け、訴訟に関する費用という名目でお金をだまし取ろうとするような事案（未遂）が発生しています。

悪徳商法や特殊詐欺には十分注意していただくとともに、「あやしいな」と思ったら一人で悩まずに、警察や消費生活センター等の公的機関にご相談ください。

詐欺の手口は年々多様化、巧妙になっていますので、だまされないよう心構えをするとともに、家族や地域の見守りで高齢者の消費者被害を防ぎましょう。

【問い合わせ先】 つがる市商工観光課 電話42-1114

五所川原市消費生活センター 電話33-1626

青森県消費生活センター 電話017-722-3343



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、各出張所に目安箱を設置しており、ホームページでは、お問い合わせを受け付けています。

寄せられたお問い合わせのうち、主なものをお知らせします。



お問い合わせ	回 答 (担当課)
<p>〈ごみの収集について〉</p> <p>ごみのルールを守らず、シールを貼られて残される物がありますが、収集箱の外に置いていくので、カラスが散らかします。</p> <p>収集箱の外に出さないといけないのですか？</p>	<p>収集できなかったごみは、動物や野鳥が散らかす懸念が高いことから、衛生状態を保つためにも収集箱の外に置かないよう収集業者に指導をしていますが、本案件が生じたことをお詫び申し上げます。今後さらに対策を強化するとともに、指導を徹底してまいりますのでご理解をお願いします。</p> <p>また、「指定収集日以外に出す」「分別がなされていない」などのものは、収集できません。地域の生活環境を保全するためには、一人ひとりが自覚を持って分別し「収集できないごみを出さない」取り組みが必要です。皆さまのご協力をお願いいたします。（環境衛生課）</p>
<p>〈屋内運動施設〉</p> <p>家族で、屋内でボール遊びとか卓球とかバドミントン等が出来る所を紹介してもらえますか。</p>	<p>使用できる屋内運動施設は木造体育センター、柏総合体育センター、稲垣体育館があり、いずれも個人、団体問わず利用が可能となっております。</p> <p>ご利用の際は、3日前までに申請が必要となりますので、各施設にお問い合わせいただき、使用状況等をご確認し手続きをしてください。</p> <p>なお、ご希望のスポーツ用具が施設にあれば、借りて使うこともできますので、併せてご確認いただくようお願いいたします。（社会教育文化課）</p>

ホームページからお問い合わせの際は、各ページの下の方にある「[メールでのお問合せについて](#)」をクリックしてください。【担当：秘書広報課】

市営住宅<新築、空家>入居者募集

(新築)

団地名	戸数	建築年度	所在地	構造	浴室	浴槽	給湯器	油タンク	アンテナ	汚水処理	家賃月額(円)
桜木団地	5戸	H30	木造桜木8-2	木造平屋 4・5連戸2LDK	○	○	○	○	○	下水道	23,200 ～45,700
桜木団地 (9-17号)	1戸	H30	木造桜木8-2	木造平屋 4連戸3LDK	○	○	○	○	○	下水道	28,100 ～55,100

(空家)

若宮団地 (5-3号)	1戸	S53	木造若宮43-1	木造2階建 4連戸3DK	○	×	×	×	○	下水道	12,000 ～23,500
月見野丘団地 (26号)	1戸	H4	森田町森田 月見野356-11	木造平屋 1戸建2LDK	○	○	×	×	○	汲み取り	16,100 ～31,600
第2月見野丘 団地(15号)	1戸	H6	森田町森田 駒ヶ淵30-19	木造平屋 2連戸2LDK	○	○	×	×	×	浄化槽	16,500 ～32,500
つきみの団地 (2号)	1戸	H13	森田町森田 月見野300-2	木造平屋 1戸建2LDK	○	○	×	×	×	浄化槽	20,400 ～40,000
森田第2若緑 団地(10号)	1戸	H18	森田町上相野 若緑63-1	木造平屋 2連戸3LDK	○	○	○	○	○	浄化槽	25,100 ～49,400
中塚2号団地 (12号)	1戸	S54	車力町屏風山 1-115	木造平屋 3連戸3K	○	×	×	×	×	下水道	8,000 ～15,800

募集期間	7月20日(金)～7月26日(木)(土日除く) 応募書類を審査のうえ、8月中旬の選考により決定します。
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入居可) 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) 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」▶ 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)
必ず必要な書類等	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または通知カード(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。詳しくは建築住宅課の窓口でご確認ください。
入居予定日	・桜木団地(新築)6戸は、8月31日に入居説明会を開催し、9月1日が入居日になります。 ・空家の6戸は、いずれも9月3日以降の入居となります。
その他	①入居者に選考された方は、家賃3カ月分の敷金と、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。 ②事前相談は、随時受け付けています。

●市営住宅での「ペット飼育、一時預かり、餌付け」は禁止です。

市営住宅は多数の世帯が居住する共同住宅です。入居者の中には、動物アレルギーを持つ方や、動物の苦手な方がいます。また、犬、猫、鳥などのペットの飼育は、糞尿の悪臭、鳴き声、咬傷の危険など、近隣の入居者とのトラブルの原因となりますので、市営住宅ではペットの飼育、一時預かり、餌付けを禁止しています。

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

「国民健康保険被保険者証」が更新されます

皆さんが現在使用している国民健康保険被保険者証（以下、「保険証」といいます）は、平成30年7月31日
 で有効期限が切れるため、7月下旬に新しい保険証を郵送します。更新後の保険証は平成30年8月1日から翌
 年7月31日までの1年間有効となりますので大切に保管してください。

なお、国民健康保険制度のしくみを解説したポケットブックおよびジェネリック医薬品希望シールを同封し
 ますので、ご活用してください。

●高齢受給者証について（70歳以上75歳未満の方）

国保に加入している70歳以上75歳未満の方には、国民健康保険高齢受給者証（白いカード）が交付され
 ていましたが、平成30年8月1日から保険証と一体化されることにより、交付されません。

●簡易書留で郵送します

- ・世帯ごとに簡易書留で郵送します。受け取る際には押印または署名をお願いします。
- ・配達時に不在の時は、「不在配達通知票」が投函されますので、希望の再配達日時を指定してください。
 （詳しくは「不在配達通知票」に記載の郵便コールセンターにお問い合わせください）

●「資格証明書・短期被保険者証」の対象世帯の方

対象世帯には事前に通知します。国民健康保険課または稲垣出張所、車力出張所窓口でお受け取りください。

●届け出をお願いします

勤務先などの健康保険に加入または脱退したときは、必ず国民健康保険課または稲垣出張所、車力出張所
 まで届け出をお願いします。

【国保に入るとき】

- ・他の市町村から転入したとき。
- ・職場の健康保険などをやめたとき。
- ・国保に加入している方で子どもが生まれたとき。
- ・生活保護を受けなくなったとき。

【国保をやめるとき】

- ・他の市町村に転出するとき。
- ・職場の健康保険などに加入したとき。
- ・国保に加入している方で死亡したとき。
- ・生活保護を受けはじめたとき。

【問い合わせ先】国民健康保険課 電話42-2111（内線271・272）

「みなし健診」が始まります

みなし健診とは、かかりつけ医で治療中の方が情報提供に同意いただくことで、
 定期通院時に実施している検査結果を特定健診結果に置き換えることです。

定期通院で把握している検査項目が、特定健診の項目に不足する場合は、
 不足分の検査を無料で受けられます。

対 象 40～74歳の国民健康保険被保険者で今年度の特定健診を受診していない方、または申し込みをし
 ていない方の中から1000名を抽出し、7月末から通知します。

通知書が届かない方でも、みなし健診にご協力できる方は、国民健康保険課へご連絡ください。

料 金 情報提供にかかる料金および定期通院時に実施していない検査項目の追加実施は0円です。
 （普段かかっている治療費やお薬代はご本人の負担となります）

みなし健診は、元気・健康ポイントの対象事業です

ご協力いただいた方には、記念品（つがる市商工会共通商品券500円）と交換できるポイントを押印した
 カードを送付します。

【問い合わせ先】国民健康保険課 電話42-2111（内線273）



広 告

市民のコミュニケーションをお手伝い



お祭り大会 名入タオル 快気祝い
 中元 景品 賞品 祝い

カタログ
無料配達

マイエト

TEL42-2118
木造有楽町

広 告

HAGINO

進学・学習指導教室

萩野学習会

夏期講習会(7/23~8/10)

全県テスト(7/22)同時受付中!

【全体】+【個別対応】=【実力アップ!】

平成30年度入試合格者実績(一部掲載)

- ◆弘前中央高校1名(1.39倍)
- ◆陸自高等工学校1名(9倍)
- ◆五所川原高校9名
- ◆五所工業2名
- ◆木造高校4名
- ◆五所農林2名

対 象
小学生・中学生
(国・英・数・社・理)

無料体験学習
受付中!

〒038-3136 つがる市木造萩野13-23(商工会館裏) お問い合わせは TEL.0173(42)1738

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

1 後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証について

住民税非課税世帯の方に交付されている「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」は、平成30年7月31日が有効期限となっています。昨年度に引き続き、非課税世帯と認定された方には、新しい認定証（有効期限は翌年7月31日まで）が郵送されますので、更新手続きの必要はありません。

新たに平成30年度の住民税が非課税となった世帯の方は、認定証の交付申請手続きが必要となります。後期高齢者医療被保険者証と認め印を持参の上、国民健康保険課窓口で手続きしてください。

2 後期高齢者医療限度額適用認定証について

窓口負担が3割となっている現役並み所得区分（住民税課税所得金額が145万円以上）が、8月から3つの区分に分かれます。

このことにより、住民税課税所得が145万円以上690万円未満の方（現役並みⅠ、Ⅱの区分）は、新たに「後期高齢者医療限度額適用認定証」の交付申請手続きが必要となります。申請の際は、後期高齢者医療被保険者証と認め印を持参の上、国民健康保険課窓口で手続きしてください。

3 高額療養費、高額介護療養費の上限額変更について

8月から、70歳以上の皆さまの高額療養費・高額介護療養費の上限額が変わります。概要は以下のとおりとなりますが、詳細についてはお問い合わせください。

●高額療養費

- ・現役並み所得区分について、3つに細分化された上で限度額が引き上がります。外来特例は廃止されます。
- ・一般所得区分については、外来上限額が14,000円から18,000円に引き上がります。
- ・住民税非課税区分については、従来どおりです。

所得区分	限度額 (世帯※1)	
	外来(個人)	
現役並みⅢ 課税所得690万円以上	252,600円 + (医療費総額 - 842,000円) × 1% (140,100円) ※2	
現役並みⅡ 課税所得380万円以上690万円未満	167,400円 + (医療費総額 - 558,000円) × 1% (93,000円) ※2	
現役並みⅠ 課税所得145万円以上380万円未満	80,100円 + (医療費総額 - 267,000円) × 1% (44,400円) ※2	
一般 課税所得145万円未満	18,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 (44,400円) ※2

太枠内が変更部分

※1 同じ世帯で同じ保険者に属する者

※2 く) は、4回目の該当から負担額を抑える「多数回該当」

●高額介護療養費

- ・現役並み所得区分について、3つに細分化された上で限度額が引き上がります。
- ・一般所得区分、住民税非課税区分については、従来どおりです。

所得区分	70歳以上※
現役並みⅢ 課税所得690万円以上	212万円
現役並みⅡ 課税所得380万円以上690万円未満	141万円
現役並みⅠ 課税所得145万円以上380万円未満	67万円

太枠内が変更部分

※対象世帯に70～74歳と70歳未満が混在する場合、まず70～74歳の自己負担合算額に限度額を適用した後、残る負担額と70歳未満の自己負担合算額を合わせた額に限度額を適用。

【問い合わせ先】 つがる市国民健康保険課 電話42-2111 (内線274・275)

青森県後期高齢者医療広域連合 電話017-721-3821

「その他の紙」の資源回収にご協力をお願いします

青森県のリサイクル率（ごみ排出量に占めるリサイクル量の割合）は、全国41位（15.3%）と全国下位レベルとなっています。特に「紙類」のリサイクルが遅れており、全国平均の約7割にとどまっています。

現状を改善するためには、菓子類・ティッシュの空箱や封筒など、「その他の紙」のリサイクルを強化することが重要です。その他の紙は指定ごみ袋に入れて各地区の決められた集積所へ出してください。

下記を参考に、リサイクルについて再確認しましょう！



※地区によって
収集日が異なります。

- ・木造地区 「その他の紙の日」
- ・柏地区 「資源ごみの日」
- ・森田、稲垣、車力地区 「紙類の日」

つがる市の1人1日当たりのごみの排出量は834gで、県の1人1日当たり980g以下に抑えるという目標値を大幅にクリアしています（県内10位／40市町村）。その一方、リサイクル率は16.3%で、県が掲げる目標値25%を下回っています（県内18位／40市町村）。

地球の未来を守るためにも、ごみの減量・リサイクル率の向上を目指して、市民一丸となって取り組みましょう！



【問い合わせ先】環境衛生課 電話42-1110

環境影響評価準備書の縦覧および説明会

青森県環境影響評価条例に基づき、「一般廃棄物最終処分場整備に係る環境影響評価準備書」を作成したので、縦覧および説明会について次のとおり公告します。

事業者の名称等	名称 つがる市 代表者 つがる市長 福島弘芳 所在地 つがる市木造若緑61-1
対象事業の名称、種類および規模	名称 つがる市一般廃棄物最終処分場整備事業 種類 一般廃棄物処理施設（最終処分場）の設置 規模 埋立面積 7,700㎡ 埋立容量 39,000㎡
対象事業実施区域	木造菰槌三好野125-44 （木造稲垣一般廃棄物最終処分場内）
対象事業に係る環境影響を受けると認められる地域の範囲	つがる市
準備書およびこれを要約した書類の縦覧場所、期間および時間	場所 つがる市木造若緑61-1 つがる市環境衛生課 期間 7月12日（木）～8月11日（土） 時間 8時30分～17時15分 市のホームページで電子縦覧も可能です
説明会の日時、場所	7月29日（日） 10時～ 大湯町コミュニティ消防センター 14時～ 出来島コミュニティ消防センター

準備書に対する意見書について

準備書の内容について、環境保全の見地からご意見を日本語で書面により提出することができます。書式は自由ですが、準備書の名称、提出者の氏名、住所（法人や団体の場合はその名称、代表者名、所在地）、意見の理由を明記し、下記まで提出してください。

提出先 つがる市環境衛生課
（郵送）〒038-3192
つがる市木造若緑61-1
（FAX）42-2480
提出期限 8月25日（土）
17時
（郵送は当日の消印有効）

【問い合わせ先】環境衛生課
電話 42-1110

■さらば脂肪！減量のコツを学ぶ教室

3カ月で3kgの体重減少を目指して取り組んでみませんか。トレーニングルームでの運動をメインに、保健師・栄養士・健康運動指導士と一緒に学びながら実践します。

- 対象者**
- ①体格指数（BMI）が、25～31.9の方
 - ②平成29年度または平成30年度に健康診断を受けた方
※健診結果にBMIが記載されています
 - ③年齢が40歳から64歳の方
 - ④医療を受けている方は、主治医の許可がある方

定員 12名（先着順）
日程 時間は9時30分から11時30分

【BMIとは】 大人の体格の目安となるもの。18.5～24.9までが「普通」。25を超えると肥満です。

計算方法
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
例) 身長166cm、体重70kgの場合
70 ÷ 1.66 ÷ 1.66 = 25.4

月 日	内 容
8月23日（木）	各種計測（体成分分析、体重、血圧等）・運動指導
9月 5日（水）	運動指導・ミニ講話「減量のための食事ルール（栄養士）」
9月19日（水）	運動指導・ミニ講話「減量の仕組み」
10月12日（金）	運動指導・個別栄養指導（栄養士）
10月29日（月）	運動指導・ミニ講話「代謝をあげる身体活動」
11月12日（月）	最終評価（体成分分析、体重、血圧等）・運動指導

場 所 市民健康づくりセンター トレーニングルーム
持 ち 物 運動着・室内用の運動靴・タオル
申し込み 8月10日（金）まで健康推進課にお申し込みください。

■若がえり健康教室

開催日	【運動強度】 内 容
8月10日（金）	【普通】 姿勢を意識し、体を動かしながら1時間歩き続ける。
8月17日（金）	【軽め】 ウォーキングとイスでの運動の組み合わせ。
8月24日（金）	【強め】「普通」よりも休憩が少なく、筋トレもあり。

時 間 13時30分～14時30分 ※申し込みは不要です。
講 師 健康運動指導士 鬼武 由美子 氏
持 ち 物 運動靴（外履き）、汗ふきタオル、飲み物、運動着

■トレーニングルームで健康づくり教室

健康度評価（初回指導）

対 象 30歳以上で健康診断を受けている方（通院している方は医師の同意を得ている方）
内 容 インボディ（体成分分析）測定、握力測定、健康づくり目標の設定、マシントレーニングの基礎
担 当 保健師、栄養士、健康運動指導士
定 員 先着12人 ※電話でお申し込みください
日 時 8月10日（金）9時30分～11時30分
持 ち 物 健康診断の結果、運動靴（室内用）、運動着、汗ふきタオル、飲み物、通院している方はお薬手帳

運動実践について

健康度評価（初回指導）を受けた方は、運動指導員の指導のもと運動実践（マシンを使ったトレーニング）に参加できます。

日程等については、健康度評価の後にお知らせします。

注意事項：ケガ等につきましては自己責任になります。病気等で通院している方は、主治医の許可をもらってください。場所によって使用する運動靴が違いますのでご注意ください。詳細は、健康推進課・健康づくりセンターに置いてあるチラシ、または市ホームページでご確認ください。

【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111（内線307）



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

一戸 淳先生

医療法人誠仁会尾野病院 院長



超高齢化社会と認知症

みなさんは2025年問題をご存知でしょうか。戦争が終わった直後の1947年から1949年生まれの、いわゆる団塊の世代の人たちが75歳を迎えて後期高齢者となる超高齢化社会のことをいいます。700万人の日本人、つまり65歳以上の高齢者5人に1人が認知症になるだろうといわれています(2012年には462万人、65歳以上の7人に1人が認知症というデータがあります)。

認知症の原因となる病気はいろいろありますが、特に多い病気はアルツハイマー型認知症です。アルツハイマー型認知症は、つい先ほどの出来事が思い出せなくなるという特徴があります。しかし本人が物忘れを自覚しないことが多く、病院に受診したときには病状が進行している場合があります。病気の進行により、物忘れ以外の症状として、興奮・妄想・幻覚・幻視(ないものが見える)・易怒性(怒りやすくなる)・うつ状態(気分の落ち込みなど)・失禁(尿や便をもらす)・徘徊(目的なくあちこち歩きまわる)といった症状が現れることがあり、治療が難しくなることがあります。ご家族や周囲の方たちの『あれ? 以前と比べて変わってきているかな?』という気づきが早期診断の手がかりとなる場合があります。

アルツハイマー型認知症の原因はある程度わかっていますが、今のところ特效薬はありません。症状の進行を遅らせる数種類の飲み薬と貼り薬があります。治療の中心は非薬物療法です。孤独にならず、家族と楽しく過ごすことや、デイサービスやデイケア、訪問サービスなどを利用し、他者とのコミュニケーションをとっていくことが大切です。また、音楽療法や昔のことを話し合う回想法により症状の改善が認められるといわれています。

喫煙、飲酒、運動不足、偏食、糖尿病などがアルツハイマー型認知症の発症リスクを高めるといわれていますので、生活習慣の改善が発症予防のため大切になります。

今後は少子・超高齢化社会となり、2025年には20歳～64歳の労働者1.8人で1人の高齢者を支えなければならないという厳しい時代に突入していきます(今は2.2人で1人の高齢者を支えています)。そのような時代に生きる私たちは、『年老いても元気に! 自分のことは自分で出来る!』ということを実現し、一人一人が楽しく、心豊かな老後を過ごしていける社会にしていきたいものと感じています。

国民年金保険料「後納」制度について

後納制度とは、時効で納めることができなかった国民年金保険料について、平成27年10月から平成30年9月までの3年間に限り、過去5年分まで納めることができる制度です。

後納制度を利用することで、年金額が増えたり、年金受給資格を得られる場合があります。ただし、すでに老齢基礎年金を受給している方は納めることができません。

詳しい内容は、弘前年金事務所、またはねんきん加入者ダイヤル0570-003-004へお問い合わせください。

【年金についての問い合わせ先】

弘前年金事務所 電話0172-27-1339 つがる市市民課 電話42-2111 (内線261・267)
 稲垣出張所 電話46-2111 車力出張所 電話56-2111

※年金の請求など給付に関わる相談については、移動年金相談日もご利用ください。

移動年金 日時 8月22日(水)、9月26日(水)、10月24日(水) 10時～15時

相談日 場所 市役所2階相談室 ※事前の予約が必要です。

弘前年金事務所 お客様相談室 電話0172-27-1309





ご当地キャラクターフェスティバル inすみだ!

5月26日、27日の2日間、東京都墨田区の東京スカイツリータウンで開催された「ご当地キャラクターフェスティバルinすみだ2018」に参加してきました。

今回が6回目となるこのイベント、来場者数は毎回約12万人！全国各地から100を超えるご当地キャラクターが集まって、ファンの方々とふれあい、ステージで歌やダンスを披露します。みなさんもよくご存じの、ふなっしーやくまモンも参加していましたよ。

もちろん、私も他のキャラクターに負けないように、いっぱいPRしてきました。つがる市のブースでは、アップルパイやりんごジュース、私のグッズを販売。中でもマスコットは1番人気！初日で完売してしまいました。

今回初めての参加でしたが、他のキャラクターたちのPRレベルの高さに圧倒されました。私ももっともっと頑張ります！



ステージ上で皆さんにPR

お知らせ 昨年大好評だったプランターメロンが、イオンモールつがる柏のダイソー入口で展示中です。一日一日大きくなっていくメロンを見学にいらしてくださいね。

男を磨く ✨

「センスアップセミナー」参加者募集

結婚を希望する独身男性の自分磨きをサポートするセンスアップセミナーを開催します。

皆さんの参加をお待ちしております。

日時 8月28日(火) 18時～20時 (17時45分受付開始)
場所 イオンモールつがる柏 2階イオンホール
対象 結婚を希望する20歳から50歳までの独身男性で、つがる市または近隣市町に在住・在勤の方
 (近隣市町：五所川原市、鱈ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町)

テーマ 「第1印象から好印象を与える方法」
 ・好印象を抱く服装のポイント…講義形式
 ・基本アイテムをうまく調整する着こなし方…実習形式

講師 榎よしもとクリエイティブ・エージェンシー 鳴海 清花 氏

募集人数 20名

※詳しくはお問い合わせください。市ホームページにも掲載しています。

【申し込み・問い合わせ先】

地域創生対策室

電話42-2271 F A X 42-3069

E-mail happy@city.tsugaru.aomori.jp

参加無料！

申込方法

下のQRコードを読み取り、申し込みフォームからお申し込みください。

また、電話、FAX、E-mailで申し込みの場合は、①氏名 ②生年月日 ③住所 ④勤務地 ⑤電話番号 ⑥メールアドレスをお伝えください。

申込期限

8月24日(金)



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

一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号
「増改築相談員のお店」担当 前田迄 ◆ホームページは◆
屋根・外壁リフォーム専門店
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

Google

広 告

会員募集!!

…60歳以上で働く意欲のある方を募集しています…

入会、仕事の依頼等に関するお問い合わせ

〒038-3133 つがる市木造末広42番地3

公益社団法人つがる市シルバー人材センター

TEL 0173-42-1200 FAX 0173-42-1204

喧嘩太鼓が鳴り響く!!
つがる市ネブタまつり
 7月26日(木)~28日(土)木造地区

7/26(木) 19:00 出陣式 (商工会前イベント広場)
 7/27(金) 18:30 合同運行 (つがる警察署前から)
 20:00 喧嘩太鼓の競演 (商工会前イベント広場)
 7/28(土) 19:00 合同運行 (市民診療所前から)

【問い合わせ先】つがる市ネブタまつり実行委員会
 (つがる市商工会内) 電話42-2449
 つがる市商工会 <https://www.facebook.com/Tsugarushishokokai/>



第29回チェスBOROカップ水泳駅伝

8/4(土)~8/5(日)
 マグアビーチ

8月4日(土) 各種イベント

- 10:30 舞踊ショー
津軽民謡手踊り
- 12:00 歌謡ショー
- 18:00 ウェルカムパーティー
- 19:00 ネブタ運行
出演 滝中ねぶた愛好会
- 19:30 歓迎 打ち上げ花火

8月5日(日) 水泳駅伝

- 8:30開会式
- 9:30競技開始
- ・レディースクラス
- ・シニアクラス
- ・ハーフオープンクラス
- ・ジュニアクラス
- ・エキシビジョン
- ・オープンクラス



※その他催し物、多数出店します。

【問い合わせ先】チェスBORO倶楽部事務局 (商工観光課内) 電話42-2111 (内線431)
 チェスBOROカップ水泳駅伝公式サイト <http://www.cheseborough-cup.jp>

メロン・スイカフェスティバル

8月11日(土・祝日)
 つがる地球村



- 9:00 メロン・スイカ購入整理券配付開始
- 10:00 メロン・スイカ販売スタート
- 12:00 開会セレモニー
- 13:00 流しそーめん (無料)
- 15:00 メロン・スイカゲーム (無料)
- 16:30 大抽選会

※その他催し物、多数出店します。

【問い合わせ先】
 つがるブランド推進会議 (地域ブランド対策室内)
 電話42-2111 (内線418)

広 告

ペンキの
お化粧屋

一級建築塗装技能士
 一級鋼橋塗装技能士
 職業訓練指導員
 外壁アドバイザー

五所川原塗装工業会会員

藤 一 美 装

(代表) 藤田 一哉

登録建設塗装基幹技能者

※1・2ヶ月先の予約・来年の塗装予約もOK!

つがる市森田町森田月見野300-3 つきみの団地37
 電話 0173-26-4341 携帯 080-6001-1760

広 告

●しんせつていねいな店 ●男性、女性お気軽に! カットサロン・ミックス		しゃこちゃん温泉 つがる市役所 コンビニ
カット ¥1,000	カット &カラー ¥3,000	パーマ &カット ¥5,000
お得セット 顔そり シャンプー カット ¥2,500		
■営業時間 AM8:00~PM7:00	■定休日 /月曜日	TEL予約OK 42-3855
■青森銀行 つがる市商工会 アイナバ MIX ジュライ 大ハ		●つがる市役所 ●コンビニ ●ご来店のお客様に 差し上げております。 ■木造若宮3-21 P5台OK!

“親子料理教室・ジャガイモ収穫体験” 参加者募集

夏休みの親子の思い出づくりに、地元野菜を使った料理教室とジャガイモの収穫を体験してみませんか？

日時 8月5日(日) 9時～13時30分
集合場所 松の館調理室
メニュー 恵方巻き・ゆらゆらわかめのすまし汁・ごろごろサラダ
 ジャガイモの収穫体験
対象 市内に在住する親子および家族（子どもは小学生以上）
参加料 1人500円（当日徴収）
持参物 三角巾、エプロン
申込期限 7月20日(金) ※定員20組



【申し込み・問い合わせ先】 農林水産課 電話42-2111（内線411）

海水浴場を
開設します

出来島海水浴場 マグアビーチ

7月15日(日)～8月15日(水)



- ・海水浴場では、監視員、ライフセーバーの指示に従ってください。
- ・飲酒したときは、海に入らないでください。
- ・遊泳禁止区域への立ち入りはしないでください。
- ・ゴミは各自で持ち帰ってください。

【問い合わせ先】 商工観光課 電話42-2111(内線433)

「フラット夏まつり」

日時 7月29日(日)10時～19時 小雨決行
場所 むらおこし拠点館フラット
 10:00 「日米かかし作りコンテスト」表彰式
 10:45 ボードゲーム ※賞品あり
 12:00 BIGなビンゴゲーム ※豪華景品
 13:00 JA女性部踊り・スコップ三味線
 14:00 よさこい「AOMORI花嵐桜組」
 15:00 「楽歌声の会」歌謡ショー
 16:00 生バンド演奏（親父バンド他）
 18:30 盆踊り ※参加賞あり

ビアガーデン
ほか出店多数！

【問い合わせ先】 むらおこし拠点館フラット
電話69-5215



市民プールを開放します

場所 旧柴田小学校プール
開放期間 7月23日(月)～8月8日(水) ※土、日休み。最終日は午前のみ
開放時間 午前の部 9時30分～11時30分 午後の部 13時～15時
入場料 中学生以下30円 高校生50円 一般80円
移動用バス (スクールバス) 開放期間中(土、日を除く) 毎日運行



午前	行き	瑞穂小発 8:45	→	向陽小発 8:55	→	松の館発 9:00	→	穂波小発 9:10	→	プール着 9:20
	帰り	プール発 11:45	→	穂波小着 11:55	→	松の館着 12:05	→	向陽小着 12:10	→	瑞穂小着 12:20
午後	行き	瑞穂小発 12:55	→	向陽小発 13:05	→	松の館発 13:10	→	穂波小発 13:20	→	プール着 13:30
	帰り	プール発 15:15	→	穂波小着 15:25	→	松の館着 15:35	→	向陽小着 15:40	→	瑞穂小着 15:50

その他 天候、気温、水温などの状況により、開放の中止や時間変更をする場合があります。

【問い合わせ先】 教育委員会 社会教育文化課 電話49-1200

日米交流事業 「かかしコンテスト」開催中！

車力小学校の児童と米陸軍車力通信所の軍人が共同制作した「かかし」のコンテストを開催しています。下記のとおり展示していますので、ぜひご覧いただき、お気に入りのかかしに投票をお願いします。

展示場所 むらおこし拠点館「フラット」

展示期間 7月25日(水) 午前中まで

表彰式 7月29日(日) 10時 むらおこし拠点館「フラット」(フラットまつり開催日)

※「かかし」コンテストの受賞作品を発表し、表彰式を行います。

【問い合わせ先】 東北防衛局地方調整課 電話022-297-8212

つがる市企画調整課 電話42-2111(内線354)



「つがる市読書まつり」

日時 7月29日(日) 10時30分

会場 市立図書館

内容 「古本市」

中古本を無料プレゼント。

「本探しクイズ」

正解者にはささやかなプレゼントあり。

「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)

「おはなし会」

(会場はシャコちゃんコート)

参加料 無料

申し込み 不要

【問い合わせ先】

教育委員会

社会教育文化課

電話49-1200



夏休み中の 学校閉庁日について

市内の学校では、下記のとおり、お盆期間を学校閉庁日とします。

期間中は、学校に教職員が不在となりますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

●全ての小・中学校

8月13日(月)～15日(水) 3日間

※緊急時は、教育委員会教育総務課に連絡してください。

【問い合わせ先】

教育委員会 教育総務課 電話49-1201

●木造高等学校

8月13日(月)、14日(火) 2日間

【問い合わせ先】

木造高等学校 電話42-2066

市立図書館 イベントのご紹介

参加は全て自由です。お気軽にお越しください。

日時		内容	場所
7月22日(日)	14時～14時30分	「図書館スタッフによるおはなし会」	おはなしコーナー
7月28日(土)	①11時～11時30分	「シャコちゃんコートでおはなし会」 市立図書館開館2周年企画として、シャコちゃんコートにて、読み聞かせ隊・ALT・スタッフが各回で読み聞かせをします。	シャコちゃんコート
7月29日(日)	②13時30分～14時		
	③15時～15時30分		
8月4日(土)	11時～11時30分	「図書館スタッフによるおはなし会」	おはなしコーナー
8月5日(日)	13時30分～15時	「スタッフによる飾り作り講座」スタッフが折り紙などを使って、季節や行事の飾り作りをお教えします。	セミナー・学習室
8月9日(木)	16時30分～17時	「図書館スタッフによるおはなし会」	おはなしコーナー
8月12日(日)	10時30分～11時30分	郷土学習講座『旧松木家と太宰治』松木 俊輔 氏(有・ビービーシー代表)	セミナー・学習室

●7月の休館日：なし

【問い合わせ先】 市立図書館 電話25-3131

HPもご覧ください。

[つがる市立図書館](#) で検索！

7月

「固定資産税」第2期

「国民健康保険税」第1期

「後期高齢者医療保険料」第1期

「介護保険料」第1期

「住宅使用料」

「公共下水道使用料」

「農業集落排水処理施設使用料」

「利用者負担額（保育料）」の納期限となっています。

市税等を口座振替で納付している方は、納期限までに口座残高の確認をお願いします。

食生活改善推進員養成講座

私達と一緒に活動しませんか？

食生活改善推進員として地域での健康づくり活動を行うボランティアを養成する講座です。「食育に興味がある」「自分や家族のために健康づくりについて学びたい」など、食事や健康づくりに興味のある皆さまのご参加をお待ちしております。



募集対象 ・つがる市在住の方
 ・講座終了後、食生活改善推進員会に所属し、食生活の改善を推進するボランティア活動をする意欲のある方（仕事の都合に合わせて活動することが出来ます）

募集人数 20名（先着順）
参加料 テキスト代1,188円（8月10日にご持参ください）

※男性や料理初心者の方も歓迎します。

申込方法 7月31日（火）までに電話または健康推進課へお越しください。

講座内容 以下の必修講座を含め、12月まで20時間程度の講習を受けていただきます。

【会場】 市民健康づくりセンター

日 時	内 容
8月10日（金） 9時30分～12時	・開校式（オリエンテーション） ・健康課題と対策について
8月17日（金） 9時30分～11時40分	・世代別の食育 ・生活習慣病と食事について① ・生活習慣病と食事について②
8月24日（金） 9時30分～12時	・食品衛生と食中毒予防について ・調理理論 ・自分にあつた食事を学ぶ

※食生活改善推進員になるには、全講座を受講する必要があります。欠席の場合は、後日補講を行います。

【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2044

第14回つがる地球村一周マラソン大会



日 時 9月30日（日） 9時スタート
会 場 つがる地球村（開閉会式：スポーツパーク相撲場）
参加料 ・一般 1人2,000円 ・小学4年生から高校生 1人1,000円
 ・ファミリー（子どものみの参加は不可） 1家族 1,500円

チップスにてタイムを計測します

距離区分 3km、5km、10km、1.5km（ファミリーの部）

申込期限 8月10日（金） 必着

申込方法 (1) 申込書（市役所・各出張所・松の館・体育館などに設置）に必要事項を記入し、参加料を添えて事務局へご持参ください（平日8時30分～17時）。

(2) 払込取扱票に必要事項を全て正確に記入し、参加料を添えて郵便局からお申し込みください。

(3) インターネット（<http://www.msps.jp/>）よりお申し込みください。

※ (2) (3) の申込手数料はご負担願います

●県民駅伝大会 選手募集について●

第26回青森県民駅伝競走大会が9月2日（日）、青森市で開催されます。つがる市選手団を結成するに当たり、下記のとおり選手選考会を実施いたしますので、参加を希望する方はぜひご連絡ください。

日時・会場 7月29日（日） 16時 つがる地球村（おまつり広場）※雨天決行

対象者 中学生以上の男女

コース つがる地球村周辺コース（高校生以上男子 5km、中学生男子・中学生以上女子 3km）

申込方法 7月17日（火）まで、下記申し込み先へご連絡ください。

※参加資格等の詳細については、下記までお問い合わせください。

【申し込み・問い合わせ先】 NPO法人つがる市体育協会事務局 電話46-2854（稲垣体育館内）
 電話25-3130（柏総合体育センター内） ホームページ <http://www.tsugaru-taikyou.jp>

お知らせ

相談

行政相談

行政が行う仕事についての苦情や意見・要望などがある場合はご相談ください。相談は無料で秘密は厳守します。

〈木造会場〉

- 7月27日(金)10時～15時
▽木造農村環境改善センター
行政相談委員 片山 徳明氏
- 8月7日(火)13時～15時
▽柏老人福祉センター
行政相談委員 木村 光雄氏

〈車力会場〉

- 7月27日(金)10時～15時
▽車力ふれあい会館
行政相談委員 鎌田 常芳氏
- 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。秘密は守られ無料ですのでお気軽にご相談ください。

〈柏会場〉

- 8月7日(火)10時～15時
▽柏老人福祉センター
- 市民課 (内線266)

【お知らせの見方】
● 申込み 問い合わせ
● 申込み 問い合わせ
● ホームページ
● メール

こころの相談

こころの悩みや病気にまつ相談をお受けしています。

眠れない、心が重い、やる気が起きない、ひきこもりなどの悩みを抱えている方は、一人で悩まずに、ご相談ください。

- 日時▽8月3日(金)10時～15時
- 場所▽健康推進課相談コーナー
- 事前に申し込みをして下さい。
- 申・問 健康推進課(内線306)

健康相談

市民健康づくりセンターにおいて、保健師が健康相談に応じています。健康診断の結果に関すること、健康づくりやメンタルヘルスに関すること、子どもの発育・発達に関することなど、お気軽にご相談ください。

平日いつでも受け付けておりますが、総合健診などにより開催できないこともありますので、確実にご利用を希望される方は、事前にお問い合わせください。

市民健康づくりセンター
電話23-4311

献血

献血にご協力ください

- 8月9日(木)10時～11時45分▽市役所、13時15分～14時45分▽西

税

家屋に係る届け出について

固定資産税は、1月1日現在の所有者として登録されている方に課税されます。年の途中で所有者が変わった場合でも、その年度の税を納付しなければなりません。●家屋を取り壊したときは滅失届を、未登記家屋の所有者が変わったときは、変更届を速やかに提出してください。なお、滅失登記をした場合は届け出の必要はありません。

また、未登記家屋の所有者を変更する場合は、両者の実印押印と印鑑証明書が必要です。●家屋を新築または増築されてまだ市の調査(家屋評価)を受けていない方はお知らせ願います。

問 税務課 (内線213)

給与所得者の個人住民税は全て「特別徴収」となります

給与所得者(従業員)の個人住民税については、地方税法の規定により、給与支払者(事業主)が給与から特別徴収(天引き)により納入することとされています。このため、西北地域2市5町と西北地域県民局税務部では、原則

問 健康推進課 (内線303)

- 津軽土地改良区、15時15分～16時30分▽朝日ドーム
- 8月12日(日)10時～11時45分、13時～16時30分▽イオンモールつがる柏

として全ての事業主の方に特別徴収を行っていただいておりますので、ご理解とご協力をお願いします。

個人住民税の特別徴収とは

所得税の源泉徴収と同様に、事業主が従業員に代わり、毎月支払う給与から個人住民税を天引きし、納入していただく制度です。

ただし、個人住民税の特別徴収は、市が従業員ごとの税額をお知らせしますので、所得税の源泉徴収のような税額計算や年末調整の手間がかかりません。また、従業員の方には、納め忘れがなく、納期が年12回のため普通徴収の年4回に比べて1回当たりの納付額が少なくなるという納税の便宜を図る目的があります。

問 税務課 (内線219)

その他

自衛官募集

自衛官候補生

- 応募資格▽平成31年4月1日現在、18歳以上27歳未満の方
- 試験日▽9月20日(木)～10月5日(金)
- 受付期限▽9月8日(日)

予備自衛官補

- 応募資格▽平成31年4月1日現在、18歳以上34歳未満の方
- 試験日▽9月30日(日)
- 受付期限▽9月14日(金)

※詳細はお問い合わせください。

問 自衛隊青森地方協力本部

五所川原地域事務所
電話35-2305

広告

杉山塗装

代表 杉山勇太

塗装工事一式 従業員募集しています

つがる市木造川除鷺爪4-23
TEL/FAX 0173-26-7065 携帯 080-5573-4037

広告

金澤塗装

安心 丁寧 安い
一般建築塗装 屋根・外壁・各種吹き付け

腕の良い職人が下地から丁寧に仕上げます。
まずは無料診断と見積りを。
いつでもお気軽に、電話お待ちしています。

つがる市富港町屏風山21-2 代表 金澤 晶
携帯 090-2361-0881 TEL0173-56-2320 FAX0173-56-2162

「家族のつどい」に参加してみませんか

家族のつどいは、認知症の人を介護している家族・専門職が、情報交換したり悩みを話したりする場です。認知症により苦しんでいるのは本人だけではなく家族も一緒です。同じ悩みをかかえた者同士で一度話してみませんか。

- 日時▽7月20日(金)13時～15時
- 会場▽松の館1階 会議室B
- 対象▽認知症の人と家族の会員、認知症の人を介護する一般市民、医療・介護専門職など
- 参加費▽無料
- 共催▽つがる市・(公社)認知症の人と家族の会青森県支部
- 事前申込▽不要
- 家族の会世話人 秋田谷 電話090-03648-4322

「すずらの会」～自死遺族のつどい～

「すずらの会」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▽7月27日(金)14時～16時
- 場所▽市民健康づくりセンター
- 申し込み▽事前にお電話で精神保健担当保健師を指名してお申し込みください。
- 健康推進課(内線306)

稲垣・車力地区 高齢者健康体操

- 日時▽7月26日(木)10時～11時30分
- 場所▽稲垣体育館
- 対象▽稲垣車力地区在住で、60歳代後半から80歳代前半の方
- 定員▽30人程度
- 講師▽「健康運動指導士」 鬼武 由美子氏
- 参加料▽無料
- 持ち物▽室内履き、汗拭きタオル、飲み物
- 講習中の事故は自己責任です。ご了承の上でご参加ください。*
- 申し込み不要ですので、お気軽にご参加ください。

出張譲渡キャラバン 「あなたの思いが命を救う！」

- 青森県動物愛護センターが出張譲渡前講習会とワンちゃんネコちゃんの譲渡会を実施します。
- 日時▽7月20日(金)13時15分～15時
- 場所▽五所川原保健所
- 青森県動物愛護センター 電話017-726-6100

市消防本部・県防災航空隊 合同訓練のお知らせ

- 毎年行っている青森県防災ヘリ「しらかみ」と、市消防本部との合同訓練を実施します。当日は、防災ヘリの飛行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▽7月20日(金)9時～12時
- 災害発生、悪天候の場合は中止
- 場所▽木造漁港および旧亀ヶ岡

球場(木造漁港への立ち入りを制限します)

●参加機関▽青森県防災航空隊、つがる市消防本部

●消防本部警防課 電話42-7745

労働時間制度の説明会を開催します

五所川原労働基準監督署では、事業者を対象に、働き方改革の趣旨を理解していただくとともに、労働時間制度の知識を十分に持つて労務管理を行っていただくことを目的とした説明会を開催いたします。

- 日時▽7月24日(火)14時～15時30分
- 場所▽五所川原合同庁舎1階共用会議室
- 参加ご希望の方は、必ず事前にお申込みください。
- 五所川原労働基準監督署 電話35-2309

「けし」の不正栽培について

「けし」の仲間には、麻薬成分が含まれ法律で植えることが禁止されているものがあります。県内で見つかると「植えてはいけないけし」の約半数が、五所川原保健所管内で発見されています。

花の色は、赤、ピンク、薄紫があり、花の形も様々ですが、八重咲のけしは特徴的で、「ポピー」や「ひなげし」とは大きく異なります。また茎や葉は「キヤベツ」の葉のような白味を帯びた緑色、「ほとんどもがな」のが特徴です。

五所川原保健所では不正けしの拡大を防止するため、定期的に管内を巡回しています。このような「植えてはいけないけし」を発見した際は、左記まで連絡をお願いします。

「植えてはいけないけし」の除去、処分にご協力をお願いします。*

●五所川原保健所ホームページでは、カラーで見ることができま

●(五所川原保健所 「けし」の見分け方 で検索)

五所川原保健所指導予防課

電話34-2108

車力分屯基地 「開庁38周年記念行事」

戦闘機の展示飛行や装備品の展示、子どもイベントなど、楽しい催し物を企画しています。当日は基地が開放となり、どなた様も入場できますので、多数のご来場をお待ちしています。

- 開催日▽7月22日(日)9時～15時
- 会場▽航空自衛隊車力分屯基地
- 内容▽F-2戦闘機・自衛隊ヘリの飛行展示、車両・ペトリオットシステム、通信機材等の展示、陸上自衛隊音楽隊による演奏、基地隊員によるファンシードリル、子どもイベント(車両の体験試乗・ペットボトルロケット・制服の試着など)
- 航空自衛隊車力分屯基地 電話56-2531

7月9日(月)発売!!

サイジャンポ宝

1枚300円

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

広 告

(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

STIHL 刈払機 下取りキャンペーン! 8月末まで

〒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

～直筆の手紙募集～

第2回「ありがとう!感謝の手紙」

●自分や家族、恩師や友人、亡くなった大切な人など身近な人に、普段言えない感謝の気持ちを綴った直筆の手紙を募集します。【まごころ賞、感謝賞、その他表彰あり】

●応募方法

- (1) 対象：市内外のすべての小中学生や高校生、一般の方々
- (2) 募集締切り：平成30年9月30日
- (3) ポスト設置場所に用意してあります専用封筒に作品を入れ、投函して下さい。

(郵送の場合：つがる市稲垣町沼崎機世崎256 西谷須磨子まで)

(4) 平成30年10月、作品審査、公表及び表彰

【お問い合わせ：NPOつがる野文庫の会事務局 長谷川 090-2976-4681】

クロスワードに挑戦!

タテ・ヨコの問題を解いていき、A〜Iの文字を探してこのばを見つけてね!

ヒント 明治22年の米国帆船遭難事件から百周年の年に始まった水泳駅伝大会

1		2		3		4			
			5	6					
7	8					9			10
11		12		13					
		14				15			
	16		17	18				19	
20			21						
22					23				

【タテの問題】

1. 一学期が終わったから始まります
2. ○○金地火木土天海(夏)
3. 日によって丸く見えたり細く見えたり夏の夜空にきれいに咲く花
4. 夏の夜空にきれいに咲く花
5. 「○○しぐれ」
6. 海に浮かぶ目印。主に球体や円柱型
7. (英語) solar (日本語) ○○
8. ビーチ。○○はま
9. コーヒーを嗜むお洒落なお店
10. 恋は下心、愛は○○○○。心の位置に着目地下水を汲むため地面を深く掘った設備
11. 鳥類はバード。鶏は?
12. ○○○の子猫ちゃん。犬のお巡りさんを困らせた
13. 四神。東の青○○○、南の朱雀、西の白虎、北の玄武
14. 屋内で床を張りずら土足で歩くように作られたところ。古民家などにあります
15. これに目が眩むと正常な判断力を失つよ

【ヨコの問題】

1. 看護師のイメージが強いです。保育士や介護士もこれに含まれます
2. 自宅にいながら買い物する手段の略称
3. つがる市も世界文化遺産登録を目指す「北海道・北東北の縄文○○○○群」
4. 草木が多く生えたところ
5. 七福神の一員。右手に釣り竿、左脇に鯛
6. つがるのちゃんの髪形「○○」を表す作物
7. 平安時代の競技。蹴○○
8. 一卵性双生児もいれば、二卵性双生児もいます
9. おばあちゃんの○○袋
10. 日本三鳴鳥。ウグイス、オオルリ、○○○○
11. 亀ヶ岡式○○。縄文晩期に作られました
12. 頭部を守るのは兜。胴部を守るのは?
13. お腹がいっぱいになること
14. つがるのちゃんの靴には、この野菜の花飾りがついています

応募方法: ハガキに答え、住所、氏名(未成年の場合は保護者名も記入)、年齢、広報つがるに対するご意見などを書き添えてお送りください。正解者の中から抽選で5名の方に、「牛蒡めんセット」をプレゼントします。(毎月25日締切 ※当日必着)

応募先: 〒038-3192 つがる市役所 秘書広報課

6月号の答えは「サナブリ」でした。

19名様より応募していただきました。当選者は次のとおりです。
【敬称略】
工藤好(牛湯町)、工藤瑤子(稲垣町)、栗田幸子(柏)、今カツ江(木造)、新岡ヨエ(木造)

1	カ	2	フ	3	キ	4	イ	5	サ	6	リ	7	ビ
8	タ	ケ	ノ	9	コ			10	カ				ワ
				11	ウ	ロ	コ		グ				モ
12	ム	13	シ			モ						14	チ
15	リ	ユ	16	ウ	ガ	17	ク			18	ホ		チ
			19	ク	リ	エ	イ	20	タ				一
21	リ	レ	キ			22	ツ	ガ	イ	23	モ		
24	カ	ン	レ	イ				メ					ヤ

CIR Column 国際交流員 コラム



日米ケチャップ摩擦

調味料は国や地域でそれぞれです。アメリカのスーパーにある調味料は日本のスーパーでも取り扱っているとは限らないし、あるとしても使い方が大幅に異なる例も少なくないでしょう。そういう調味料の一つであるケチャップは、よく料理の話にできず、この話をすると毎回揉め事に近い会話となってしまう。その理由は、アメリカ人である僕と日本人である同僚の「ケチャップのしかるべき使い方」にあり、その会話を通じて、両国の調味料と料理全体に関する認識の違いについて気づいたわけです。

まずはアメリカ人の一般的なケチャップの扱いについて(あくまで僕の認識ですが)紹介しましょう。つまるところ、ケチャップはジャンクフード、もしくは簡単な朝食のメニューにかける調味料であり、ホットドッグやハンバーガー、またはオムレツやスクランブルエッグなどにかけるものとして一般的に認識されていると言えるでしょう。言い換えれば、手間のかかった料理に使うイメージは、まず無いわけです。「ホットドックでさえもケチャップはかけない」と訴える人までいて、地域によってはほとんどの人がこのように考えているところもあります。好んで使う人ももちろん多くいますが、調味料の中で「格付け」をするなら最下位と言っても過言ではないと思います。いくらケチャップ好きな人でもイタリア料理屋に行くとパスタにかけることなんてもってのほかです。

日本の話に入りますが、実はこのテーマの原点はナポリタンなのです。ナポリタンは日本人の独特なケチャップの使い方の代表例で、僕が留学の時から今まで何度か

チャレンジして食べてみましたが、どうしても違和感が消せていません。比較的「本格」ということにこだわらないアメリカ人でも、甘いパスタはいただけないし、僕個人に言わせれば邪道に近いです。同僚に他の甘いパスタ類が思い出せるかと聞いたら出てきませんでしたが、日本人がそれに違和感がないのは、とつづく洋食として定着しているからということが分かりました。日本人はアメリカ人と同様にフライドポテトやアメリカンドッグなどのジャンクフードにかけるが、れっきとしたパスタ料理屋に行くとケチャップが入っているパスタを食べても全くおかしくないということは、ケチャップに関する認識自体がかなり違う証拠です。

ケチャップの話と同僚としていたら、同僚からケチャップを中心としたレシピの雑誌をいただきました。最後の方に魚介に合うケチャップの使い方が紹介されていて、ケチャップは鯛の刺身の付けダレにもなる(！)とした事項がありました。同僚に「これはありますか?」と聞いたら即否定されました。このコラムを読んでくださったという皆さんも同感ではないでしょうか?僕は(たぶん多くのアメリカ人も)同じ気持ちでナポリタンを見ています。

ケチャップに対する扱いの違いは極端な例だとは思いますが、身近な例でもありません。ケチャップみたいな両者にとって身近な物でも、これだけ文化的な共通点と相違点があるのは面白いので、皆さんも何かこういう面白い例があれば僕に教えてくれると嬉しいですよ。

国際交流員 ニデパオリ・トーマス



つがる市

社協からのお知らせ

平成30年7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：平成30年8月8日(水) (毎月第2水曜日)
時 間：午後1時から4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

8月の開催は下記のとおりです。

8月	対象地区
22日(水)	木造地区・越水地区・出来島地区
23日(木)	館岡地区・川除地区
24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)

平成30年度 ボランティア推進事業のお知らせ

小学生ふれあい体験教室

つがる市内の小学5, 6年生を対象にした、体験教室を開催します。

◆日 時 7月24日(火) 8:45～15:00

◆内 容 青森県民福祉プラザ
☆福祉安心電話とは
☆赤い羽根共同募金とは
青森防災教育センター
☆防災について、地震体験など



※詳しくは、つがる市内の小学校に案内しておりますので
各小学校もしくは、下記までお問い合わせください。

◆参加費 200円 (昼食代、保険料)

◆交 通 社協福祉バス利用

【申し込み・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)

つがる市中高校生等ワークキャンプ

中高生等を対象に、福祉の職場での体験活動等を行うワークキャンプを開催します。

◆期 日 8月9日(木)～10日(金)

◆主会場 車力老人福祉センター (宿泊場所)

◆活動場所 ①つがる市社協が運営する特別養護老人ホーム、デイサービスセンター

②障がい者支援施設「内湯療護園」

③障がい者支援施設「第二うちがた」

④社会福祉法人睦美会 菰槌保育園

⑤社会福祉法人稲豊会 いなほ保育園

◆内 容 入所者・園児との交流、介護体験など

◆参加費 1人500円

【申し込み・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：平成30年8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

【問い合わせ先】

つがる市社会福祉協議会柏支所 (電話25-2468)

いながき安住の里まつり

地域住民と福祉サービス利用者、ボランティア等との交流の場として開催します。

期 日：平成30年7月21日(土)

時 間：13時～15時45分

場 所：つがる市稲垣交流センター (ホール)

内 容：宮崎龍美さんによる縄文太鼓

いなほ・しげた保育園によるお遊戯

稲垣小学校による演目

稲垣地区住民等による芸能ショー 等

《各種コーナー》

焼きそば、焼きとり、アイス、くじ引き など

【問い合わせ先】

つがる市社会福祉協議会稲垣支所 (電話46-3049)



北つがる地区療育キャンプ「愛の輪ひろば」

在宅の心身に障がいを持つ人と家族を対象に、1泊2日のキャンプを開催します。

◆期 日 平成30年7月28日(土)～29日(日)

◆場 所 鶴田町 鶴遊館ほか

◆内 容 ふれあいまつり(カラオケ・露店)、海水浴など

◆参加費 1世帯 3,000円・個人参加 2,000円

詳しくは、お近くの支所までお問合せください。

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。

我が家の アイドル

	男子	女子	計
1歳	13人	8人	21人
2歳	6人	9人	15人
3歳	5人	4人	9人

7月生まれの子ども(平成30年6月現在)



やまがた れあ
山形 玲葵ちゃん
H29.7.24生(柏広須)



なかむら いつき
中村 伍希くん
H29.7.23生(稲垣町豊川)



おさない ゆう
長内 優くん
H29.7.22生(木造浮梁)



まつはし ゆうり
松橋 佑莉ちゃん
H29.7.16生(富薄町)



みつはし
三橋 つばさちゃん
H29.7.12生(木造筒木坂)



くどう そあ
工藤 星空くん
H29.7.10生(柏玉水)



たかはし まゆ
高橋 茉佑ちゃん
H28.7.31生(木造中館)



みうら ひまり
三浦 向葵ちゃん
H28.7.24生(柏上古川)



かさい ねお
葛西 峰生くん
H28.7.9生(富薄町)



みうら ゆうと
三浦 悠翔くん
H28.7.2生(木造桜川)



きむら
木村 みつきちゃん
H28.7.1生(柏上古川)

9月生まれ写真募集中

対象 平成30年9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)、生年月日、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。応募締切は今月の末日。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 42-2111 (内線557)

メール koho@city.tsugaru.aomori.jp



つがる市食生活改善推進員の 健康レシピ

トマトときゅうりのサラダ (ヨーグルトドレッシング)

1人当たり：エネルギー90kcal、食塩相当量0.8g

野菜料理は比較的lowカロリーですが、マヨネーズやフレンチドレッシングを使ったサラダや炒め物などは、油が多いためカロリーが高くなります。

でも、手作りドレッシングなら塩分量も油分量もお好みで調整可能。今回は、ヨーグルトとレモンの酸味でさっぱりとしたドレッシングを紹介します。

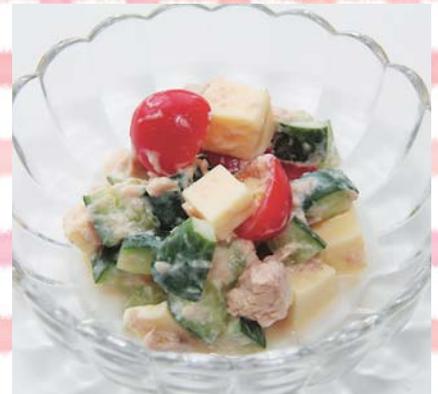
※大さじ1杯のカロリー：マヨネーズ=98kcal、フレンチドレッシング=61kcal

【材料】4人分

きゅうり	1本	A {	塩・こしょう	各少々
ミニトマト	100g		プレーンヨーグルト	50g
プロセスチーズ	50g		レモン汁	大さじ1/2
ツナ(水煮缶)	1缶		オリーブ油	大さじ1/2
			はちみつ	小さじ1/2

【作り方】

- きゅうりは縦4等分にし、1.5cmの長さに切る。塩をふり5分置き、水気をふく。ミニトマトは半分に、プロセスチーズは1cm角に切る。
- 水気を切ったツナ缶とAをボウルで合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。食べる直前に①と和え、器に盛りつける。



●市の人口と世帯数(平成30年6月30日現在)・人口 32,878人(男 15,466人・女 17,412人)・13,555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 FAX：0173-42-3069

URL：http://www.city.tsugaru.aomori.jp/ 印刷/有限会社 光陽印刷