

## つがる市民「みんなのカフェ」 参加してみませんか

「みんなのカフェ」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って語り合える場です。

気軽に立ち寄れるカフェとして、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。コーヒーなどを飲みながら月1回のゆったりした時間を過ごしませんか。



**日時** 10月19日(金) 13時～15時  
**場所** 松の館1階 会議室B  
**対象** 認知症の方や家族、認知症や介護に関心のある市民、医療・介護専門職など  
**参加費** 100円(コーヒー代など、お代わり自由)  
**申し込み** 不要  
**運営主体** 認知症の人と家族の会  
 (市認知症カフェ事業受託団体)

**【問い合わせ先】** 認知症の人と家族の会  
 世話人・秋田谷 090-3648-4322

## 食育推進事業 第3回料理教室 根菜類を使った簡単にできる 田舎料理、作ってみませんか メニュー

田舎のおいなりさん  
 根菜類のきんぴら  
 セロリときゅうりの浅漬け  
 長芋のみそ汁

**日時** 11月15日(木)  
 9時～13時  
**場所** 松の館調理室  
**参加料** 500円(当日徴収)  
**持ち物** 三角巾、エプロン  
**申込期限** 11月8日(木)  
**定員** 26人

**参加者募集!**  
 市内在住の方ならどなたでも参加できます。

**【申し込み・問い合わせ先】**  
 農林水産課 電話42-2111(内線411)

## 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。

**【問い合わせ先】** 市立図書館 電話25-3131

日時	内容	場所
10月18日(木) 16時30分～17時	「つかってみよう タブレット」	児童図書コーナー
10月21日(日) 11時～11時30分	「つがる市読み聞かせ隊によるおはなしひろば」	おはなしコーナー 
10月27日(土) 14時～14時30分	「ALTによるえいごでおはなし会」	
10月28日(日) 14時～14時30分	「図書館スタッフによるおはなし会」	
11月3日(土) 11時～11時30分	「図書館スタッフによるおはなし会」	
11月4日(日) 13時30分～15時	「図書館スタッフによる飾り作り講座」折り紙などの身近な材料を使って、季節の飾りを作ります。	セミナー・学習室
11月8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
11月11日(日) 10時30分～11時30分	郷土学習講座『三新田神社の歴史』 菅井 真澄 氏 (三新田神社 宮司)	セミナー・学習室

●10月の休館日：10月29日(月)

HPもご覧ください。 [つがる市立図書館](#) で検索!

## 放送大学青森学習センター公開講演会 西北地域で今後期待される野菜品目について

野菜づくりに興味のある方の参加をお待ちしています!

**日時** 11月17日(土) 午後1時30分～3時  
**場所** 市立図書館 セミナー・学習室  
**講師** 前田 智雄氏 (弘前大学農学生命科学部国際園芸農学科教授 専門：蔬菜園芸学)  
**申し込み** 市立図書館カウンターまたは電話でお申し込みください  
**定員** 40人 参加無料



**【申し込み・問い合わせ先】** 市立図書館 電話25-3131

# 地域一丸で交通安全を推進

秋の全国交通安全運動  
9月21日～9月30日

秋の全国交通安全運動に先立ち、9月19日、イオンモールつがる柏で「交通安全のつどい」が開催され、約200人の市民らが交通安全の意識を高めました。

つどいは、木造北こども園（新谷朋美園長）の園児らによる和太鼓のアトラクションで開幕。市交通安全対策協議会長を務める福島市長は「自分だけは大丈夫という考えをなくして、交通事故防止に努めてください」とあいさつ。つがる地区交通安全協会の片山徳明会長が、地域住民総ぐるみの交通安全対策が重要だとする県知事らのメッセージを市長に伝達しました。

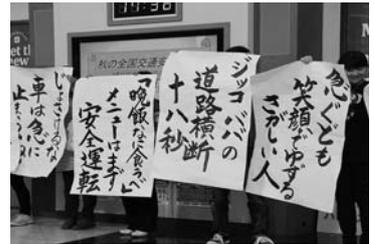


メッセージを読む片山会長

また、もりた保育園こども交通指導隊、館岡保育園子ども交通指導隊、柴田子ども交通指導隊が踊りなどを交えながらそれぞれの誓いの言葉を述べ、木造柴田地区の有志による「柴田地区あっちゃ～ず」が交通安全を呼びかける津軽弁の標語を発表しました。



交通安全を誓った柴田子ども交通指導隊



柴田地区あっちゃ～ずの標語発表

## 事前予約で市税等の収納窓口 延長相談を行います

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

### 日程および受付窓口

10月15日(月)～11月14日(水) 土日・祝日を除く  
収納課（市役所1階6番窓口）

### 納付相談対象税等

市税、国保税、住宅使用料、下水道使用料、  
介護保険料、後期高齢者医療保険料 など

## 市税等は納期内に納めましょう

### 10月

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

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

【問い合わせ先】 収納課 電話42-2111（内線222）

## つがる市食生活改善推進員の 健康レシピ

# りんごのみぞれ和え

1人当たり：エネルギー71kcal、食塩相当量0.5g

大根おろしをりんごおろしにアレンジしたレシピです。りんごは空気に触れると変色しますので、すりおろしてすぐに調味することで変色を防ぎます。果物に含まれる食物繊維やビタミンは健康を維持するためには大切な栄養素です。一日の適量を食べ健康の維持に役立てましょう。【目安量 バナナなら中1本、りんごなら大1/2個】

### 【材料】 4人分

りんご・・・中1個  
菊・・・20g  
きゅうり・・・1本  
笹かまぼこ・・・2枚  
A { 酢・・・大さじ5  
砂糖・・・大さじ2  
塩・・・小さじ1/3

### 【作り方】

- ① りんごは洗ってすりおろし、Aに漬ける。
- ② 菊は茹でて水を切り、きゅうり・笹かまぼこは短冊に切る。
- ③ ②の材料を①で和える。

