

お子さんの予防接種を忘れずに

【問い合わせ先】健康推進課
電話42-2111 (内線309)

市では、接種対象年齢のお子さんへ無料（市負担）で定期予防接種を実施しています。期間を過ぎてしまいますと実費負担となりますのでご注意ください。お子さんの成長に必要な予防接種です。忘れずに接種しましょう。なお、予診票がない場合は、必ず『母子健康手帳』を持参のうえ健康推進課までおいでください。

種類	MR(麻しん・風しん)2期	二種混合(ジフテリア・破傷風)
対象	小学校に入学する前の1年間にある幼児 (平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれ)	11歳以上13歳未満 ※小学校6年生で未接種の場合は小学校在学中に済ませましょう。
接種期間	平成31年3月31日まで	
接種医療機関	市が指定する医療機関。平成30年広報4月号、またはホームページで確認できます	
持ち物	予診票(出生時、または転入時に個別に配布済) 母子健康手帳	予診票(小学校6年生には平成30年4月に個別に郵送済)、母子健康手帳

市民健康づくりセンターからのお知らせ

【申し込み・問い合わせ先】
健康推進課 電話42-2111 (内線307)

●若がえり健康教室

開催日	【運動強度】 内 容
2月4日(月)	【普通】姿勢を意識し、体を動かしながら1時間歩き続ける
2月18日(月)	【軽め】イスでの筋トレやストレッチ
2月25日(月)	【強め】「普通」よりも休憩が少なく、筋トレもあり、全身を使う

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

(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。

●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歳以上で特定健康診査を受けている方
(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 1月22日(火)、2月6日(水)、2月19日(火) 9時30分～11時30分

持ち物 特定健診の結果、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。

●健康相談

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いますが、総合健診などにより開催できないこともありますので、確実なご利用を希望される方は事前にお問い合わせください。

廣 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
◆ホームページは◆
Google

一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号
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 アートリフォーム株式会社
五所川原市七ツ館虫流51-29 担当 前田まで「増改築相談員のいるお店」

廣 告

MIX ●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

カット	& カット & カラー	パーマ & カット	お得セット 顔そり シカ カット シャンプー
¥1,000	¥3,000	¥5,000	¥2,500

■営業時間 AM8:00～PM7:00 ■定休日 月曜日 / 月曜日
TEL予約OK 42-3855 ■木造若宮3-21 ■5台OK!

しやこちゃん温泉 ●つがる市役所 ●コンビニ
青森銀行 ●つがる市商工会
アパレル ●ご来店のお客様に
ミックス ●差し上げております。
ジュライ ●お茶など
大八

第35回くらしの工夫展

つがる市の生活改善グループや農村女性団体等が一堂に会し、くらしの知恵や生活技術を交換するとともに、つがるブランド農産物のおいしい食べ方の紹介や、自慢の農産物・加工品等を即売します。

日時 2月8日(金) 10時30分～14時10分

場所 生涯学習交流センター「松の館」

主な内容

- くらしの創意工夫コンテスト(出品作品展示)
 - ・つがるブランド農産物8品目利用部門
 - ・地元農林水産物利用部門
 - ・快適な農作業衣およびアイデア作品部門
 - ・つがる伝承の技わら芸品部門
 - 農村女性たちのアトリエ(作品展示)
 - 「おいしいつがるブランド」コーナー(料理実演・試食)
 - 生活改善グループによる活動紹介(舞台発表・展示)
 - 地元農産物加工品販売コーナー(販売)
 - 協賛団体活動PRコーナー(展示・試食・販売等)
- ※コンテスト作品の出品説明書は、つがる市農林水産課窓口にも準備しております。
多数の出品をお待ちしています!



【問い合わせ先】 西北地域農林局地域農林水産部
農業普及振興室 電話34-2111(内線247)

りんご生産者の皆さんへ

果樹の改植・新植、防風網・防霜ファンの設置に補助を行います。

申込資格 (1) 次の①～③のいずれかに該当する方



- ①認定農業者
- ②果樹経営面積が90a以上ある方
- ③新規就農者

(2) 果樹共済に継続加入すること

補助率

改植・新植事業(実施面積2a以上)

改植(わい化) ……33万円/10a

改植(普通樹) ……17万円/10a

新植(わい化・普通樹) ……事業費の1/2

果樹未収益期間支援事業(実施面積2a以上)

改植・新植 ……22万円/10a

防風網・防霜ファン設置事業 ……事業費の1/2

受付日時 2月13日(水)～2月15日(金)9時～16時

受付場所 市役所2階 相談室

持参する物

事業実施する園地の地番および実施計画が分かる物、通帳、通帳印、認め印

【問い合わせ先】

つがる市農林水産課 電話42-2111(内線411)

JAつがるにしきた森田支店 電話49-7789

市税等は納期限内に納めましょう

【問い合わせ先】 収納課 電話42-2111(内線222)

1月は

「国民健康保険税」第7期

「後期高齢者医療保険料」第7期

「介護保険料」第7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。

20歳になった方の国民年金加入の手続き

20歳になった方は、国民年金の加入手続きが必要となります(※)。日本年金機構から、20歳の誕生月の前月または当月に送られる「国民年金被保険者関係届書」に必要事項を記入し、市民課(または稲垣出張所、車力出張所)もしくは弘前年金事務所に提出してください。

国民年金に加入すると、毎月保険料を納めることが必要です。保険料を納めるのが難しいときは、保険料の「納付猶予制度」や「学生納付特例制度」がありますので、詳細については、お問い合わせください。

(※)厚生年金保険加入者や共済組合加入者、またその配偶者に扶養されている方は、国民年金の加入手続きは不要です。

【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 1月23日(水)、2月27日(水)、3月27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

