



# 広報 つがる

2019  
2月号  
No.206

## 「#つがるさこいへ」

つがる市は、また来たいと思える魅力的な場所。  
でも、もっともっと知ってもらおうことが必要だよ。  
みんなのSNSで市の魅力を発信していこう！  
※写真は11月23日～25日「大学生移住体験ツアー」  
に参加したメンバー【関連2ページ】



# 「また来たい」 「もつと知りたいたい」 首都圏の大学生がつがる市に「移住体験」

昨年11月23日から25日、2泊3日の日程で「大学生移住体験ツアー」が行われ、首都圏の学生がつがる市の魅力を味わいました。



森田町の古民家で郷土料理「すじこ」の調理を体験する参加者。甘酸っぱいモチ米に少々戸惑いながらも「慣れるとおいこいね」

ツアーは、地方の生活に興味がある大学生につがる市での生活体験をしてもらい、将来的に市への移住を検討してもらおうと、市が初めて開催。30件以上の問い合わせがあり、日本大学や東洋大学など4大学から8人を招待しました。

参加者は、木造商店街のまち歩きで空き店舗の状況などを視察したほか、リンゴの収穫や郷土料理の調理などを体験し

ながら地域住民と交流。高山稲荷神社など「インスタ映え」で注目を集める観光地も散策しました。

最終日は、2日間の体験をもとに、市の活性化を考えるワークショップを開催。「人柄が温かい」「食べ物がおいしい」「津軽弁がかわいい」といった魅力が挙げられた一方、「交通の便が悪い」、「若者が少ない」、「市の認知度が低い」などの課題が挙げられました。いろいろな意見が出る中で学生は、地域活性化案としてSNSによる発信力の強化を提案。ハッシュタグ「#つがるさこいへ」を合言葉に、行政と市民、市を訪れた人が一体となってPRしていくことが必要だとしました。



生産者と一緒にリンゴの収穫を体験



商店街の人々とふれあう学生たち

参加した学生は「すぐに移住とはいかないが、また来たいと思うまち。ツアーなどを続けて交流人口を増やすことで、将来的に移住者が増えると思う」と感想を残しました。



まちの活性化を考えたワークショップ

# つがる市消防団出初め式 「地域を守る」士気高らかに



福島市長らによる規律厳正な服装点検



勇壮な分列行進



行進を盛り上げるラッパ隊

新春恒例の「つがる市消防団出初め式」が1月6日、市役所周辺で開催されました。

真冬日となったこの日、出初め式には56分団約960人の消防団員と79台の消防車両が参加。寒風が吹きつける中、福島市長らによる服装点検を受けた団員らは、ラッパ隊の演奏に合わせた勇壮な分列行進を披露し、地域を災害から守る士気を高めました。

続いて松の館で行われた式典では、福島市長が「自然災害の多発を背景に消防団員の重要性は高まっている。市民が安心して暮らせるまちの構築に向け、一層のご活躍を期待します」と団員らを激励。続いて箱田鐵雄消防団長が「普段から最善の準備をして火災の減少に努めてください」と訓示を述べました。表彰では、日頃の火災予防活動に加え農産物の夜間パトロールに取り組んだ森田第7分団（猫淵）と、県消防操法大会出場にあたり訓練に励んだ車力地区13人の団員に団長表彰、勤続30年以上の勇退団員に福島市長から感謝状が贈呈されました。

また、出初め式に先立ち、福島市長と箱田消防団長ら消防団幹部が、三新田神社で今年一年の無火災を祈願しました。

## つがる市長職務執行者 古坂 英氏 訃報のお知らせ

旧柏村長を昭和55年から平成17年までの7期25年にわたって務め、つがる市誕生後も市長職務執行者としてご尽力された古坂英氏が、1月5日ご逝去されました。長年の功績に対して深く感謝申し上げますとともに、衷心より哀悼の意を表します。

### ■主な経歴

昭和55年1月から平成17年2月10日まで柏村長7期25年、平成17年2月11日から同年3月13日までつがる市長職務執行者をはじめ、西津軽町村会会長、柏村農業協同組合長などを歴任しました。

### ■主な受賞

平成17年 市町村合併功労者総務大臣表彰  
平成18年 旭日小綬章





自らまとめた資料でプレゼンする乗田さん

## メロンの輸出展開に意欲

木造高校3年の乗田翔也さんが12月19日、同校に福島市長らを招き、市のPRに向けたプレゼンテーションを行いました。乗田さんは、授業の一環でつがるブランドメロンの輸出について研究しており、30年7月には香港を訪れ試験販売とアンケートを実施。続いて8月、9月には204玉（34箱）を輸出しました。その結果、小ロットでの出荷は利益確保が難しいとした上で、1玉2,700円での販売を提案。香港の日本料理店のメニューに加えられた実績を紹介し、スイーツ店などにも売り込めるとしました。

福島市長は「本格的な輸出には課題が出てくと思うが、生産者の所得や意欲の向上につながる」と講評しました。

## 餅つきで地域との交流深まる

12月19日、航空自衛隊車力分屯基地で、餅つき行事が行われました。この日は、車力小5年生と地域住民、米軍車力通信所の関係者ら約180人が、末広がり縁起がいいとされる「八」回ずつ餅をつき、交流を深めました。

餅つき後の食事会では、あんこ餅や雑煮のほか、基地のオリジナル昼食メニューである市産リンゴのソースで仕上げた「空上げ（から揚げ）」が振る舞われました。

基地に初めて足を踏み入れた小山内希龍君は「中が広くてわくわくした。力強く餅つきできた」と笑顔。川廣佳親基地司令は「地域住民・米軍・自衛隊の連携意識が高まっていると感じる。来年もいい関係を続けたい」と話していました。



隊員と一緒に餅をつく児童



福島市長らに力強く質問する児童

## こども議会、力いっぱい質問

「つがる市こども議会」が12月26日、市議会本会議場で行われました。これは、子どもたちにまちづくりへの関心を深めてもらおうと開かれるもので、平成18年の中学生議会に続き2回目となります。議場には、市内8小学校から6年生16人が参加。2人が議長と副議長役として議事進行を務め、14人の議員らが、産業振興や教育などまちづくりに関する疑問を福島市長らに直接問いました。最初に質問席に立った半田美月さん（向陽小）は「議場の雰囲気緊張した。つがる市では私が知らないすごいことをやっているのがわかってよかった」と振り返りました。こども議会については、市議会だより第59号（2月14日発行）にも掲載しています。

## 図書館でスウィング「Jazz Reading」開催

市立図書館で12月25日、つがる市立図書館友の会ジャズ実行委員会（川嶋大史会長）が「クリスマスジャズリーディング」を開催。ドラマーの葛西和明さん（木造）ら県内のジャズ奏者4人が、来館者にクリスマスソングをプレゼントしました。

12月の休館日を利用して昨年から開かれているコンサート。この日は、聖夜にちなんだ曲や定番のジャズソングなど11曲が生演奏され、館内には音楽に聞き入る人やリズムに乗りながら読書を楽しむ人が見られました。

また、今年は市内の園児ら約70人を招待し、絵本の読み聞かせ会も開催。読み聞かせの後は「あわてんぼうのサンタクロース」をみんなで歌って盛り上がりしました。



ライブハウスと化した図書館内

## FCトゥリオールニがフットサル東北制覇

五所川原サッカー協会（高橋弘行会長）に所属するクラブチーム・FCトゥリオールニが、11月17日、18日に行われたJFA全日本U-15フットサル選手権東北大会（郡山市）で優勝し、1月12日から三重県で開催される全国大会への出場権を獲得。大会を前に12月26日、市内在住のメンバーである高橋伯君（木造中3年）、工藤匠渡君（森田中3年）、倉本昌平君（柏中3年）らが、福島市長に全国大会出場を報告しました。

東北大会では、昨年敗れたチームを下して決勝に進出。決勝は、一時リードを許す厳しい戦いとなりましたが、終盤で逆転に成功し、見事初優勝を飾りました。主将を務める高橋君は「東北の代表として全力でプレーする」と抱負を語りました。



（左2人目から）高橋会長、工藤君、高橋主将、倉本君、高橋コーチ、横嶋コーチ



年頭のあいさつを述べる福島市長

## 実り多きすばらしい一年に

「つがる市新年祝賀会」が1月4日、松の館で開催され、市民ら約220人が平成最後となる新春の門出を祝いました。福島市長は「次世代に繋げるまちづくりに向け全力で取り組みます」と年頭のあいさつ。特に4月開設の「つがる市東京事務所」を拠点とした情報収集や情報発信に力を込めました。

祝賀会には多くの来賓も出席し、木村次郎衆議院議員と田名部匡代参議院議員、三橋一三県議会議員が祝辞。宮本純一商工会長の発声で盛大に乾杯したあと、出席者は新年のあいさつを交わしていました。

また、ステージでは童謡「蕾の会」による合唱が美しいハーモニーを響かせ、式典に花を添えました。

## 一年の無事故を祈願

つがる地区交通安全協会（片山徳明会長）は1月7日、今年一年の交通事故ゼロを祈る交通安全祈願祭を三新田神社で行いました。

祈願祭には福島市長、古川昭治つがる警察署長をはじめ、つがる地区安全運転管理事業主会、安全運転管理者協会、交通安全母の会連合会、地区交通指導隊の代表者ら20人が出席。菅井宮司の祝詞奏上に続き、参加者は交通安全を願いながら神前に玉串をささげました。

最後に片山会長は「昨年の悲惨な事故は記憶に新しい。悲劇を繰り返さないよう、関係団体と連携を密にして交通安全運動の強化に努めていく」とあいさつしました。



玉串拝礼する片山会長



感謝状を受け取る受賞者

## 警察業務への協力に感謝

1月15日、松の館で平成30年警察協力功労者感謝状贈呈式が開催され、地域での捜査活動や防犯活動などに貢献した市内の4団体、個人6人に感謝状が贈られました。

式では、古川昭治つがる警察署長が出席者一人一人に感謝状を手渡し「心から敬意と感謝を表します。市民に愛される力強い警察署を目指し、市の安全・安心に取り組んでまいります」と式辞を述べました。また、8人の優良警察職員も表彰されました。

警察協力功労者は次のとおりです（敬称略）。

**団体**＝株式会社伊藤鋳業、北澤新聞販売店、三浦食堂、車力漁業協同組合 **個人**＝兼平裕、川村雅己、木村光雄、熊谷敏、佐藤傳、神武美

## 30年のご厚意に感謝

お正月が近くなると、市役所の正面玄関には高さ3メートルを超える一対の門松が飾られます。これは、木造菰槌の「さとう農園（佐藤史成代表取締役）」から毎年寄贈いただいているもので、現在の庁舎が落成した平成元年から続いています。

今回、寄贈が30回目の節目を迎えたことを機会に、12月27日、市は佐藤社長に感謝状を贈呈しました。

そもそも門松とは、幸せをもたらすという「歳神様」を迎える目印だそうです。最近では、各家庭の玄関ではなかなか見られなくなりましたね。

佐藤社長に感謝状を手渡した高橋総務課長は「これまでのご厚意に感謝します。これからも伝統の門松作りを続けてください」とお礼を述べました。



## 宝くじの助成金で充実したコミュニティ活動を推進

平成30年度の一般財団法人自治総合センター「一般コミュニティ助成事業」が、下派立自治会で実施されました。

この事業は、宝くじの助成金で地域のコミュニティ活動を推進するための備品等を整備するもので、これにより地域のコミュニティ活動が今まで以上に推進されるものと期待されます。



下派立自治会(除雪機)



【問い合わせ先】

総務課 電話42-2111 (内線341)

### 保 育 料

## 第2子以降支援助成事業の申請について

市では、保育所等を利用している就学前の児童を持つ保護者等が安心して子育てができ、子どもの成長に喜びや生きがいを感じることができるよう、利用者負担額（保育料）の助成を行っています。

既に保育所等の継続利用申請および新年度からの利用申請をされた方へ、2月下旬に入所承諾等を通知する予定です。その通知と一緒に第2子以降支援助成事業の申請書を同封いたしますので、対象となる児童の保護者等は、3月22日までに当該助成申請書と下記の添付書類を福祉課窓口へ提出してください。

添付書類 教育認定・・・施設を利用することがわかるもの（契約書等）

保育認定・・・同封する入所承諾通知書

委任状・・・保護者等からの委任に基づき、利用している園へ助成金を支払うため

※第2子以降支援助成事業の対象児童とは、保護者と生計を一緒にする最年長の子どもから順に2人目以降の児童です。平成30年度に対象であった児童でも、平成31年度の申請が必要となります。申請がない場合は、助成を受けられませんのでご注意ください。

※当該児童の保護者等が利用者負担額（保育料）、放課後児童クラブ負担金、市税（市民税、固定資産税および軽自動車税）および国民健康保険税を滞納しているときは、助成の対象から除かれます。

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111 (内線245)

# 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	污水处理	家賃月額(円)
桜木団地(新築)	5戸	H30	木造桜木8-2	木造平屋 5連戸2LDK	○	○	○	○	○	下水道	23,000 ~45,300

## 〈空家〉

桜木団地(5-5号)	1戸	H29	木造桜木8-2	木造平屋 3連戸2LDK	○	○	○	○	○	下水道	23,000 ~45,300
森田第2若緑団地(24号)	1戸	H20	森田町上相野若緑20	木造平屋 1戸建2LDK	○	○	○	○	○	浄化槽	23,700 ~46,600
第2岩木団地(5号)	1戸	H14	柏上古川磯山231-1	木造平屋 1戸建2LDK	○	○	○	○	○	下水道	22,900 ~44,900
宮川団地(11号)	1戸	H3	稲垣町豊川宮川144-1	木造平屋 1戸建2LDK	○	○	○	○	○	下水道	19,100 ~37,500
屏風山2号団地(1号)	1戸	H18	車力町屏風山528	木造平屋 2連戸2LDK	○	○	○	○	○	下水道	24,700 ~48,600
富蔭2号団地(7号)	1戸	H15	富蔭町屏風山1-1874	木造平屋 1戸建2LDK	○	○	○	○	○	下水道	20,700 ~40,700
特公賃 岩木団地(10号)	1戸	H10	柏上古川房田152-1	木造2階建 2連戸2LDK	○	○	○	○	○	浄化槽	40,000 ~50,000

## 申し込み方法

募集期間	2月22日(金)~2月28日(木) 8時30分~17時15分(土日を除く)
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での申し込み可) 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) 特定公共賃貸住宅の収入基準は月額158,000円を超え487,000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でないこと 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)の交付を受けている方
必要な提出書類等	①入居希望申請書(用紙は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平成31年度市・県民税申告書の写しまたは平成30年分源泉徴収票の写し等(18歳以下の所得の無い方を除き全員分) ④税の滞納がないことの証明書(同居予定者を含む) ⑤運転免許証等の本人確認書類(窓口に来られる方) ⑥申請者の認め印 ⑦借家・アパートにお住まいの方は賃貸契約書の写し ⑧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。
申し込み後	①応募書類を審査のうえ3月中旬の選考後に入居の可否を通知します。②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。③空家7戸の入居可能日はそれぞれ4月8日以降となります。④桜木団地の新築に選考された方は、4月26日開催の入居説明会に必ずご出席ください。入居日は5月1日となります。
その他	こちらに掲載のほか、随時募集している市営住宅もありますので、お気軽にご相談下さい。

**ペットは禁止です!** 市営住宅は多数の世帯が暮らす共同住宅です。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もいます。犬、猫、鳥などのペットの飼育は、糞尿の悪臭、鳴き声による騒音、咬傷の危険など隣近所とのトラブルの原因になりますので、市営住宅ではペットの飼育、一時預かり、餌付けを一切禁止しています。

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

# 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。

今月のドクター

原 信哉 先生

はら眼科 院長



## 「はやりめ」に注意しましょう

「はやりめ」という病気を聞いたことがありますか？ 正確には「流行性角結膜炎」といいます。症状としては、白目（結膜）の充血、目やにがたくさん出る、涙が多くなる、しょぼしょぼ感、異物感などがあります。原因はアデノウイルスというウイルスによるもので、感染力が非常に強いのが特徴です。昨年（平成30年）末に西北五地域で大流行したので、もしかしたら、これをお読みになっている方の中にも、はやりめと診断された方もいらっしゃるかもしれません。

### ○症状と治療

感染すると、5日～2週間の潜伏期間のあとで症状が現れます。はやりめ自体は3週間ほどで自然に治りますが、他の細菌感染などを合併したり、角膜に濁りを残したりするため注意が必要です。適切な時期にステロイドと呼ばれる点眼をしないと、角膜にずっと濁りが残ってしまい、異物感や羞明（まぶしさ）が続くこととなります。そのため眼科では抗生物質とステロイドの点眼を処方し経過を見ることが多いです。症状が落ち着いてしまうとそのまま受診されない患者さんも多いのですが、角膜ににごりがないか、感染力はなくなっているかを確認する必要があるため、自覚症状がなくなっても途中で通院を止めないようにしてください。

### ○確定診断は難しい

充血や目やにが出る疾患は他にもたくさんあります。例えば細菌性結膜炎（コンタクトレンズによる感染症も含む）、咽頭結膜熱（プール熱）、急性出血性結膜炎、アレルギー性結膜炎、ヘルペス性角結膜

炎、などがあげられます。迅速診断のためのキットなどもありますが、症状が出そろうまでは眼科医でも診断が難しい場合がありますので、はやりめの可能性がある場合には、予防的に注意を促しています。

### ○学校や会社への出席、出勤

はやりめ（流行性角結膜炎）は急性出血性結膜炎と共に学校保健法の第3種感染症に指定されています。ちなみに同じ範疇にはコレラ、細菌性赤痢、腸チフスなども含まれており、油断できない病気であることが分かります。非常に感染力が強いので、完全に治るまでは出席、出勤は禁止です。特に、医療関係者、学校、幼稚園、保育園、飲食関係、老人ホームなどの関係者は要注意です。

### ○はやりめを広げないために

アデノウイルスは、伝染性が非常に高いウイルスで、主に手を介して伝染します。

はやり目を家族にうつさないために、あるいは家族内でうつらないために、以下の点に注意しましょう。

- ★手で目をこすらない
- ★患者さんとそれ以外の人で、手や顔を拭くタオルを分ける
- ★患者さんもその家族も流水でよく手を洗う
- ★目を手やタオルで拭かず、ティッシュペーパーなどの使い捨てのものを使用する
- ★お風呂は患者さんが最後に入る

充血、眼脂を伴う病気の中には、感染力が強く、角膜のにごりなど見え方に後遺症を残してしまう病気もあります。たかがめやにと思わずに、眼科を受診することをお勧めします。

## 受け忘れていませんか？「がん検診精密検査」

つがる市では、平成29年度のがん検診（個別・集団）で胃がん4人、大腸がん8人、肺がん2人、前立腺がん7人、子宮がん4人、乳がん4人の方が発見されています。

がん検診で要精密検査と判定された場合、速やかに精密検査を受けることで、がんの早期発見につながります。

痛みなどの自覚症状がない早期の段階で病気を発見できるチャンスです。精密検査は必ず受けましょう。

なお、精密検査の結果について医療機関から精密検査結果連絡票の返信がない場合、保健師が電話により受診確認をさせていただくことがあります。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線307）

2月

「国民健康保険税」第8期  
「後期高齢者医療保険料」第8期  
「介護保険料」第8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。

## 市民健康づくりセンターからのお知らせ

### ●若がえり健康教室 ※申し込みは不要です。

開催日時	【運動強度】 内容
3月4日(月) 13時30分~14時30分	【普通】 姿勢を意識し、体を動かしながら1時間歩き続ける
3月18日(月) 10時30分~11時30分	【軽め】 イスでの筋トレやストレッチ
3月18日(月) 13時30分~14時30分	【強め】「普通」より休憩が少なく、筋トレもあり、全身を使う

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 3月5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。

### ●健康ミニ講話 申し込みは不要です。興味のある方はぜひご参加ください。

月日	時間	テーマ	講師
2月22日(金)	10時~10時30分	『知っておこう、お薬のこと』	健康推進課 保健師

### ●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。

【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111(内線307)

広告

**MIX** カットサロン・ミックス

- しんせつていねいな店
- 男性、女性お気軽に!

カット	カット & カラー	パーマ & カット	お得セット 顔そり 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  
TEL予約OK 42-3855 ■木造若宮3-21 ■P5台OK!

しゃこちゃん温泉 ●つがる市役所 ●コンビニ  
青森銀行 ●つがる市商工会  
アイナバ ●ジュライ大八  
MIX ●ミ入れ

ご来店のお客様に  
ジュースお茶など  
差し上げております。

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

# 3月は自殺対策強化月間です

全国的に自殺者数が多い3月は「自殺対策強化月間」となっています。自殺は、その多くが様々な悩みや問題を一人で抱えるうちに心理的に追い込まれた状態で起こるといわれています。

**「心配事、悩み事を自分一人で解決しようと抱え込んでいませんか？」**

「自分のことは自分で解決すべきだ」「迷惑をかけてはいけない」という意識から、一人でがんばってしまう方が少なくありません。相談したり、援助を求めることは生きる力の一つです。もしあなたが悩みを抱えていたら、一人で悩まずぜひ相談してください。周囲の方は、大切な人が悩みを抱えていることに気がついたら、声をかけてみてください。

## こころの相談に関する窓口

つがる市 健康推進課

0173-42-2044 (直通)

青森県立精神保健福祉センター (こころの電話)

017-787-3957 / 3958

五所川原保健所 健康増進課

0173-34-2108

あおもり いのちの電話

0172-33-7830

健康推進課では、「こころの相談窓口電話番号一覧」を配布していますので、希望される方はどうぞお立ち寄りください。

# 「こころの健康づくり講座」

日 時 3月8日(金) 13時30分～15時30分 (受付13時～13時25分)

場 所 市民健康づくりセンター

内 容 第1部：高齢者のうつ病を題材にした紙芝居読み聞かせ 精神保健福祉ボランティア「エールの会」  
第2部：講演会 テーマ「素敵な出会いのために」～人の気持ちに寄り添う傾聴の仕方～  
講師 あおもりのいのちの電話理事長(日本キリスト教団浪岡教会牧師) 石川 徹一 氏

申込期限 3月6日(水)

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111 (内線306)

## 「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 3月15日(金) 13時～15時

場 所 松の館1階 会議室B

内 容 講話1「作業療法について」  
講話2「若年性認知症について」  
懇談会

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



## 若年性認知症 個別相談会のご案内

65歳未満で発症する若年性認知症。

「もしかしたら若年性認知症かも」、「診断されたけど、どうしたらいいのか」と、ひとりで悩んでいませんか？

病気について知りたい方、心配事がある方などお気軽にご参加ください。

日 時 3月15日(金)  
14時～15時30分

会 場 松の館1階 会議室C

対 象 個別相談を希望される方

参加費 無料

申し込み 下記へ電話でお申し込みください。個別相談は当日も受け付けますが、事前に予約されている方が優先となります。

【申し込み・問い合わせ先】  
青森県若年性認知症総合支援センター  
電話0178-38-1360

## 認知症普及啓発事業 映画「ペコロスの母に会いに行く」上映会

認知症の知識と認知症の人への理解を深め、認知症があっても住み慣れた地域で安心して老いられる・暮らせる地域づくりを目的に、映画上映会を開催します。ぜひご来場ください。

**日時** 3月9日(土) 開場12時、開会13時

**場所** 松の館(駐車場は市役所または商工会等をご利用下さい)

13:00	開会
13:05	つがる市の認知症の取り組みについて (つがる市介護課)
13:15	認知症サポーター養成講座 (市キャラバン・メイト自主活動グループ「ロバの会」)
13:50	「ペコロスの母に会いに行く」上映
16:00	閉会

・このほか、相談・展示・紹介コーナーを開設します  
(歯とお口の健康相談、介護や認知症に関する相談など)

**参加費** 無料

**協賛** 東奥日報つがる市販売店会

(木造・川嶋店/柏・荒谷店/稲垣・葛西店/車力・北沢店)

**【問い合わせ先】** 地域包括支援センター 電話69-7117



©2013「ペコロスの母に会いに行く」製作委員会

## 国民年金保険料免除等の申請について



経済的な理由などにより国民年金保険料の納付が困難な時には、保険料が免除・猶予となる「保険料免除制度」「納付猶予制度(50歳未満)」「学生納付特例制度」があります。

平成30年度は、平成30年7月分から翌年6月分までの1年間を対象として審査をおこないます。また、免除等の申請は、申請時点の2年1カ月前の月分までさかのぼってできます。

失業等により、保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていた期間がある方は、つがる市市民課または年金事務所へご相談ください。

### 保険料免除制度

申請者本人・世帯主・配偶者のそれぞれの前年所得が一定額以下の場合や失業した場合に、保険料が全額免除または一部免除(4分の3・半額・4分の1免除)されます。ただし、一部免除は、保険料を納めないと未納扱いとなりますのでご注意ください。なお、失業した方は、申請の際に雇用保険受給資格者証、または雇用保険被保険者離職票の写し等をお持ちください(共済等は退職辞令の写し)。

### 保険料納付猶予制度

学生を除く20歳から50歳未満の方で、本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合には、保険料の納付が猶予されます。

### 学生納付特例制度

学生で申請者本人の前年所得が一定以下の場合には、在学中の保険料の納付が猶予されます。手続きには、在学証明書(原本)、または学生証の写し(裏面に有効期限、学年、入学年月日の記載がある場合は裏面も含む)が必要です。

### 【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

稲垣出張所 電話46-2111

つがる市市民課 電話42-2111 (内線261・267)

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 2月27日(水)、3月27日(水)、4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

# 農地賃借料情報

平成30年1月から12月までに締結（公告）された賃貸借における賃借料水準（10a当り）は右表のとおりです。

## 算出条件

- 1 データ数は集計に用いた筆数である。
- 2 賃借料を何俵相当額(水稻)／10a当たりとしている場合は、60kg当たり12,000円に換算している。
- 3 金額は、算出結果を四捨五入し100円単位としている。
- 4 「(参考)市平均」の平均額は、各区分の平均値(四捨五入前)をデータ数により加重平均した値である。
- 5 田の実勢借地料は、工事費は貸人、水利費等は借人が負担するものとして集計している。

**【問い合わせ先】 農業委員会事務局**  
電話23-3622 (直通)

## ■田（水稻）の部

地域名	平均額	最高額	最低額	データ数	
木造地区	旧 町	22,500円	24,100円	12,000円	65
	川 除	23,700円	36,000円	15,000円	66
	出 精	23,200円	36,000円	9,200円	311
	柴 田	24,300円	30,000円	7,300円	227
	越 水	21,200円	29,600円	11,000円	155
	館 岡	21,900円	31,500円	7,200円	186
	出来島	24,600円	32,000円	9,600円	36
森田地区	20,000円	30,000円	6,200円	151	
柏 地区	24,800円	36,000円	12,000円	265	
稲垣地区	29,400円	36,000円	18,000円	341	
車力地区	23,000円	36,000円	12,000円	163	
(参考)市平均	24,100円			計1,966	

## ■畑の部

区分(市全域)	平均額	最高額	最低額	データ数
普通畑	8,000円	11,000円	5,000円	40
樹園地	9,800円	10,000円	7,000円	12

# 農作業等標準額

平成31年度の農作業等標準額を設定しましたので、農業経営の参考としてお役立てください。金額については、1日8時間労働でいづれも賄い無しの基準としています。(単位：円／10a)

## ■農作業賃金（1日当たり）

水田および畑等一般作業：6,100円 剪定作業：10,000円 草刈り（草刈機持込、燃料代含まず）：10,000円

## ■請負料金（税込み）

- ①畑耕起：トラクター1回3,500円（2回5,000円）、プラウ3,000円、トレンチャー・長いも34,020円、トレンチャー・ごぼう100m当たり3,024円 ※プラウ耕起および重粘土・湿地・距離等により割増し
- ②りんご園耕起：トラクター1回4,000円（2回7,000円）
- ③レーザーレベラー：14,000円～20,000円
- ④肥料散布：1種類500円
- ⑤水田耕起：4,500円 ※標準深耕を10cmとし、深耕・重粘土・超湿地の場合割増し。パワーデスクプラウも同じ
- ⑥水田荒かき（2回）：3,500円
- ⑦水田代かき（2回）：4,000円
- ⑧水田の耕起から代かきまで（水管理含む）：11,000円
- ⑨田植機：苗なし5,500円、苗付き23,500円（苗運搬なし）※側条植えは割増し
- ⑩コンバイン（籾の運搬含む）：結束なし11,000円、結束あり13,500円（糸付）
- ⑪米の乾燥・調整：60kg当たり1,600円
- ⑫わら収集：ベアラ4,000円（糸付）、レーキ1,000円
- ⑬畦塗り：片道100m当たり2,500円
- ⑭マルチング：普通うね200m当たり1,500円、高うね200m当たり2,500円
- ⑮心土破砕機（サブソイラー）：100m当たり400円（標準深耕40cm）
- ⑯みぞ堀機（明渠）：100m当たり2,000円
- ⑰農薬散布（農薬代含まず）：ヘリコプター使用の場合1,000円、ブームスプレーヤーの場合900円
- ⑱麦：播種（ロータリー式、耕起含む）3,000円、刈取り6,000円、乾燥・調整60kg当たり1,600円
- ⑲大豆：播種1,500円、除草剤散布900円、中耕・培土1,200円、刈取り6,500円、乾燥・調整60kg当たり1,500円
- ⑳農業用機械の運転：1日当たり8,000円

・[参考]青森県最低賃金は、時給762円です。  
(平成31年2月現在)  
・無い項目については、双方で協議してください。

**【問い合わせ先】 農業委員会事務局**  
電話23-3622 (直通)

# つがる市 だより



## 東京と北海道に 美味しい農産物をお届け！

昨年の11月と12月、つがる市のおいしい農産物や特産品を全国各地でアピールしてきました。毎年おじゃましている町田市や白老町では、たくさんのお客様が心待ちにしている、とても嬉しかったです。

これからもつがる市の魅力を知ってもらうために頑張ります！



### 11/24、25 東京都町田市

ぼっぼ町田で「つがる市のおいしいものできました」を開催しました。福島市長や天坂議長をはじめ、生産者、農協職員、津軽まほろば会の方々がナガイモやりんご、米、加工品を販売・PRしました。

イベント終了後も、11月26日から12月14日までつがる市のアンテナブースを設置し、美味しい農産物をたくさんのお客様にお届けしました。



### 12/1 白老町

しらおい創造空間「蔵」にて、「つがる市特産品即売フェア」を開催。つがる市特産のりんごやナガイモ、ゴボウなど、旬の農産物や加工品を販売しました。会場には白老町をはじめ、近隣の市町村からもたくさんの方が買い求めにやってきました。

今年も、つがる市産農産物の人気の高さを実感した一日でした。

## 家畜の定期報告をお忘れなく

家畜（鶏を含む）飼養者は、毎年定期報告することが義務付けられています。

次の家畜の飼養者は忘れずに報告するようお願いします。

**報告対象** 鶏、あひる、うずら、きじ、ほろほろ鳥、七面鳥、だちょう  
牛、馬、豚、山羊、めん羊、いのしし、鹿

**報告内容** 平成31年2月1日時点の頭羽数

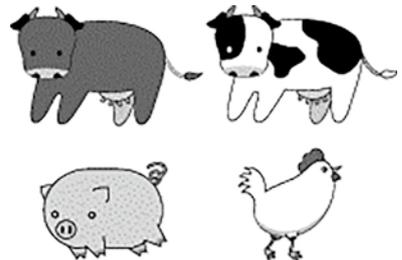
**報告様式** 「定期報告書」様式はつがる市農林水産課で配布

**提出方法** つがる市農林水産課まで郵送または持参

**報告期限** 3月4日（月）

【問い合わせ先】 つがる市家畜保健衛生所 電話42-2276

つがる市農林水産課 電話42-2111（内線414）



### 広 告

学生服・セーラー服  
高校指定服・指定トレパン

☆木造中学校  
☆柏田中学校  
☆森田中学校  
☆稲垣中学校  
☆鎌ヶ沢中学校  
☆五所川原高校  
☆木造高校  
☆鎌ヶ沢高校

マイモト TEL42-2118  
木造有楽町



### 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  
◆ホームページは◆  
Google  
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 前田まで「増改築相談員がいるお店」

## 市立図書館「竹内文庫」に故竹内黎一氏の愛蔵書が仲間入り

市立図書館の特徴の一つである「竹内文庫」。青森県知事などを務めた名誉市民・故竹内俊吉氏が残した書物が並び、来館者に好評を博しています。

このたび、竹内俊吉氏のご長男・竹内黎一氏が所蔵していた図書約1万冊がご友人から寄贈され、その内の1,092冊が竹内文庫のコーナーに加わりました。

竹内黎一氏は、衆議院議員として30年以上国政に携わり、1984年には科学技術庁長官として入閣。誠実な人柄と父譲りの教養の深さでも知られた人物です。

贈られた図書には、竹内黎一氏が好んだ推理小説や政策に関する科学技術関連書籍など幅広いジャンルがずらり。その中から、現代でも興味関心が深いものを図書館スタッフが選びました。今回お蔵入りした本についても、定期的に本を入れ替えて紹介していく予定です。



(写真左、上) つがる市と青森県ゆかりの著名人コーナー

さらに充実した竹内文庫のほか、図書館の一角には「つがる市ゆかりの著名人」と「青森県ゆかりの著名人」のコーナーを新設。地域が輩出した作家の作品や、著名人に関する書籍などが並んでいます。

図書館にいらした際には、ぜひこちらもお覧ください。

**【問い合わせ先】市立図書館 電話25-3131**

### 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
2月23日(土) 14時～14時30分	「ALTによるえいごでおはなし会」	おはなしコーナー
2月24日(日) 14時～14時30分	「図書館スタッフによるおはなし会」	
3月2日(土) 11時～11時30分	「図書館スタッフによるおはなし会」	
3月3日(日) 13時30分～15時	「図書館スタッフによる飾り作り講座」	セミナー・学習室
3月17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
3月21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

●2月の休館日 2月25日(月) HPもご覧ください。 **【つがる市立図書館】** で検索!

## 冬期間の油流出事故防止について

例年、家庭や事業所から灯油等が流れ出す事故が多発しています。油流出事故は、側溝や水路を通じ河川に流れ出ることもあり、地域全体に影響を及ぼします。冬を迎え、灯油を扱う機会が多くなりますので、ホームタンクの状況等を確認しておきましょう。また、除雪作業時の破損事故に十分注意してください。

事故を起こした場合や発見した場合は、環境衛生課または最寄りの消防署等へご連絡ください。

**【問い合わせ先】環境衛生課 電話42-2111 (内線284)**



## 誘致企業を ご紹介

市内の誘致企業を紹介するコーナー。  
 会社の特徴や、つがる市で事業を行うメリットなどを、インタビュー形式でお伝えします。  
 今回は、稲垣町の「キョウワソーイング」を紹介します。

### Q. 事業内容、会社の特徴を教えてください

A. 官公庁の制服・作業服を作る会社としては、日本一の規模で、特殊な素材を特殊な機械を使って製造できるのが強みです。また、現在カンボジアから技能実習生22人を受け入れ、国際貢献にも寄与しています。

### Q. つがる市で開業した経緯は？

A. 先代社長が別会社の工場長として働いていましたが、第2次オイルショックの影響で工場閉鎖となりました。その工場と社員を引き継ぎ、現在の会社を始めました。

### Q. つがる市で事業を行う上での魅力は？

A. 芯が強く我慢強い津軽の人材です。また、協力して仕事をする人が多いと感じます。

### Q. 今後の展望についてお聞かせください。

A. 人口減少が進む中で、新入社員でもすぐに操作できる機械等を増やし、作業の自動化を図ります。また、賃金や福利厚生も更に改善して、働きやすい職場にしていきたいです。

### Q. 市の誘致企業政策について一言お願いします。

A. 現存する企業を守っていく意味でも、強くPRしてU・Iターンしやすい環境を整えてください。



### (株) キョウワソーイング

代表取締役 代表取締役 傅法谷純大  
 所在地 稲垣町繁田母衣掛18-1  
 創業年月 昭和55年10月  
 資本金 1千万円  
 従業員数 70人 (31年1月現在)  
 事業内容 官公庁の制服・作業服製造  
 主要製品 自衛隊、警視庁、東京消防庁などの制服・作業服  
 生産量 年間ズボン15万本



## 市有地売却のお知らせ

下記の市有財産を現状有姿で一般競争入札により売却します。

### 物件

「旧柏広須公民館敷地 (建物付き)」

所在地	つがる市柏広須住江112番2		
地目	宅地	建物構造	木造平屋建(未登記)
面積	64.76㎡	建物面積	50.33㎡ (概算値)

予定価格 金284,915円 (最低入札価格)

縦覧 2月15日(金)~2月28日(木) 市役所2階管財課(開庁日の8時30分~17時)

現地説明 2月21日(木) 10時から10時30分まで物件所在地で実施

入札申込 2月22日(金)~2月28日(木) 市役所2階管財課(開庁日の8時30分~17時)

入札開札 3月1日(金) 10時 市役所2階第2会議室

必要書類 印鑑証明書、身分証明書(法人の場合は登記事項証明書)、その他

※申し込みには資格制限、入札保証金(入札金額の5%以上)などの注意事項がありますので、詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ先】管財課 電話42-2111 (内線331)

### 広 告



進学・学習指導教室

## 萩野学習会

小学生~受付中!!

対象  
小学生・中学生  
(国・英・数・社・理)

「全体」+「個別対応」=「実力アップ!!」

楽しい 身になる

平成30年度入試合格者実績  
(一部掲載)

分かる

- ◆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 ◆木造高校4名
- ◆五所工業2名 ◆五所農林2名



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

### 広 告

## 生徒募集

対象年齢5歳ころから

毎週土曜 15:00~20:00の間 1時間ほどで  
ペン字と毛筆 両方学べます

向陽小・穂波小・五所川原小・木造中  
五一中・木造高校・五所川原高校など、  
色々な学校から生徒さんがいらしています。



「美文字は一日にして成らず」  
お待ちしております♪

やさか書道教室

(向陽小学校から徒歩1分)

つがる市木造日向35-5  
0173-42-6099  
yasaka\_cal\_school@yahoo.co.jp  
もしくはLINE追加→



# 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〉

- 2月22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

#### 〈森田会場〉

- 3月8日(金)10時～12時
- ▽森田公民館
- 行政相談委員 佐藤 朋子氏

#### 〈柏会場〉

- 3月5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

#### 〈稲垣会場〉

- 3月13日(水)10時～15時
- ▽稲垣ふれあいセンター
- 行政相談委員 佐々木富雄氏

#### 〈車力会場〉

- 2月22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)

【お知らせの見方】  
 申申し込み 圓問い合わせ  
 申問申し込み・問い合わせ

## 1111の相談

こころの悩みや病気について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▽3月15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)

## 青森県交通事故相談所に ご相談ください

専門の相談員が交通事故でお困りの方からの相談を無料でお受けしています。面接のほか電話での相談も受け付けており、個人の秘密は厳守します。まずはお気軽にお電話をください。

- 相談日▽月～金曜日(祝祭日・年末年始を除く)
- 時間▽9時～16時
- 場所▽青森県交通事故相談所 (県庁北棟7階)

### 青森県交通事故相談所

☎017-734-9235



## 献血にご協力ください

- 2月24日(日)10時～11時45分、13時～16時30分▽イオンモールつがる柏
- 3月10日(日)10時～11時45分、13時～16時▽イオンモールつがる柏

申問 健康推進課 (内線303)

## 税

### 忘れていませんか? トラクター・原付などの 廃車、名義変更

使用できなくなった小型特殊車両(トラクター等)・原動機付自転車(バイク)等の廃車手続き、譲渡などでまだ車両の名義変更等の手続きをしていない方は、早急に手続きをしてください。平成31年4月1日までに手続きをしない場合、次年度以降も軽自動車税が課税されることとなります。

廃車・名義変更等の手続きは、税務課または各出張所で行うことができます。

●持参するもの▽ナンバー(廃車にする場合)・認め印・交付証明書

※ナンバー紛失の場合は、弁償金として1000円負担していただきます。

申問 税務課 (内線214)

## 不動産取得税の 軽減制度について

●不動産取得税とは  
 家屋を新築・増改築したとき、土地や家屋を売買・贈与・交換などで取得したときに一度だけ課税される県の税金です。

### ●軽減制度について

住宅用の土地を取得した日から3年以内に、その土地の上に、床面積が50㎡以上240㎡以下の住宅(「特例適用住宅」という)が新築された場合には、土地の取得に係る不動産取得税が軽減されます。

なお、この軽減制度を受けるためには申告が必要です。また、この他にも不動産取得税の軽減制度がありますので、詳しくは、下記までお問い合わせいただくか、県ホームページ [http://www.pref.aomori.jp/life/tax/004\\_0lfudousanindex\\_00.html](http://www.pref.aomori.jp/life/tax/004_0lfudousanindex_00.html) をご覧ください。

申問 西北地域県民局県税課

☎34-21111 (内線212～214)

## その他

小さな掛け金、大きな補償!!  
 スポーツ安全保険に  
 加入しよう!!

スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動などを行う社会教育活動(4人以上の団体)を対象とした保険です。

●対象となる事故▽団体活動中、

## 広告

STIHL 対象のSTIHLチェーンソーご購入でソーチェーン本プレゼントキャンペーン中!3月末まで実施

# (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

# 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

往復中の事故（自動車事故による賠償責任保険は適用外です）  
 ●補償内容▽傷害保険（通院、入院、後遺障害、死亡）、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険

●加入受付期間▽2019年3月1日～2020年3月30日  
 ●保険期間▽2019年4月1日午前0時～2020年3月31日午後12時

●掛け金▽1人につき年額8,000円～1万1千円（団体の活動内容、年齢などによって異なります）

●スポーツ安全協会青森県支部  
 ☎017178216984

**防火・防災関係の届出書類提出先の変更について**

消防本部予防課に提出していた各種届出書類について、防火対象物の住所により管内消防署で受け付けをしています。ご不明な点がございましたら、予防課までご連絡ください。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

●対象となる届出書類▽防火・防災管理者選任（解任）届出書、消防計画作成（変更）届出書、消防用設備等（特殊消防用設備等）点検結果報告書

●提出先（防火対象物の住所）▽つがる市消防署（木造、柏）、森田分署（森田町）、稲垣分署（稲垣町）、車力分署（車力町、下車力町、牛湯町、下牛湯町、富港町、豊富町）

●消防本部予防課  
 ☎42-7744

**西北五環境整備事務組合からのお知らせ**

●畳の搬入について  
 平成31年4月1日から、畳搬入は「完全予約制」になります。詳細については、電話にてお問い合わせください。

●生活排水の処理について  
 中央クリーンセンターに搬入される排水の中に油が混入し、し尿の処理に支障をきたしています。

●生活排水の処理について  
 中央クリーンセンターに搬入される排水の中に油が混入し、し尿の処理に支障をきたしています。台所で使用した「廃食用油」の処理は、直接排水口に捨てず新聞紙や油凝固剤を使用して、燃えるごみに出しましょう。

●生活排水の処理について  
 中央クリーンセンターに搬入される排水の中に油が混入し、し尿の処理に支障をきたしています。また、トイレに捨てられた生理用品・紙おむつ等も詰まりの原因になりますので、捨てないで燃えるごみに出しましょう。

●生活排水の処理について  
 中央クリーンセンターに搬入される排水の中に油が混入し、し尿の処理に支障をきたしています。☎36-3601

**新春おたのしみ 第3回「牛湯公民館祭」**

地域の皆さまと一緒に楽しく新年を祝う「牛湯公民館祭」を開催します。入場無料、飲食物持ち込み自由、どなたでもご来館できます。ご家族で、友だち同士でお越しください。

●とき▽2月17日(日)10時～16時  
 ●ところ▽牛湯公民館ホール  
 ●プログラム▽10時～演奏会（踊り・カラオケ他）、12時～うどん、おにぎり販売、13時30分～生バ

●試食会「奥津軽の食材を味わう」を開催します  
 日本海沖で水揚げされる豊かな海の幸、寒暖差の激しい内陸で育てられた山の幸など、食材の宝庫である西北地域。この地の早春期の最高品質の食材をシンプルに味わう試食会を開催します。

**試食会「奥津軽の食材を味わう」を開催します**

●日時▽3月14日(木)14時～15時30分  
 ●場所▽プラザマリユウ五所川原  
 ●内容▽①生産者による食材の紹介 ②地元料理人による「奥津軽の食」に関するトーク ③奥津軽の早春期の最高品質食材の試食

●日時▽3月18日(月)13時30分～15時  
 ●場所▽松の館交流ホール  
 ●参加費▽無料  
 ●申し込み▽3月15日(金)までに、電話、FAX、Eメール、ホームページで申し込みください。

●申し込み▽3月15日(金)までに、電話、FAX、Eメール、ホームページで申し込みください。  
 ●申し込み▽3月15日(金)までに、電話、FAX、Eメール、ホームページで申し込みください。

●申し込み▽3月15日(金)までに、電話、FAX、Eメール、ホームページで申し込みください。

●申し込み▽3月15日(金)までに、電話、FAX、Eメール、ホームページで申し込みください。

●申し込み▽3月15日(金)までに、電話、FAX、Eメール、ホームページで申し込みください。

●申し込み▽3月15日(金)までに、電話、FAX、Eメール、ホームページで申し込みください。

●申し込み▽3月15日(金)までに、電話、FAX、Eメール、ホームページで申し込みください。

●申し込み▽3月15日(金)までに、電話、FAX、Eメール、ホームページで申し込みください。

**環境研習会「放射線の話聞いて見ませんか？」**

放射線の種類や単位、特徴、利用について解説するとともに、放射線の健康影響、防護の方法などについて、実習を交えてご紹介します。

●日時▽3月18日(月)13時30分～15時  
 ●場所▽松の館交流ホール  
 ●参加費▽無料  
 ●申し込み▽3月15日(金)までに、電話、FAX、Eメール、ホームページで申し込みください。

●申し込み▽3月15日(金)までに、電話、FAX、Eメール、ホームページで申し込みください。

●申し込み▽3月15日(金)までに、電話、FAX、Eメール、ホームページで申し込みください。

●申し込み▽3月15日(金)までに、電話、FAX、Eメール、ホームページで申し込みください。

●申し込み▽3月15日(金)までに、電話、FAX、Eメール、ホームページで申し込みください。

●申し込み▽3月15日(金)までに、電話、FAX、Eメール、ホームページで申し込みください。

●申し込み▽3月15日(金)までに、電話、FAX、Eメール、ホームページで申し込みください。

●申し込み▽3月15日(金)までに、電話、FAX、Eメール、ホームページで申し込みください。

●申し込み▽3月15日(金)までに、電話、FAX、Eメール、ホームページで申し込みください。

**法律相談は弁護士会へ**

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所にて弁護士の相談が迅速に受けられます。  
 受付時間／平日午前9時から午後5時  
 相談料／30分 5,000円(税別)  
 ※但し法テラスの扶助が利用できる場合無料

午前中に電話→当日15時～17時相談可能  
 それ以外の場合→弁護士を紹介いたします！

今すぐあなたの助けになりたい  
 お申込・お問合せは 青森県弁護士会 弘前支部まで (TEL.0172-33-7834)





つがる市

平成31年2月

# 社協からののお知らせ



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31年3月13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、都合により期日に変更になる場合  
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)

## 介護者リフレッシュの集い

在宅で介護を続けている皆さまの介護の悩みや困りご  
と・疲れやストレスを少しでも解消できるよう、「介護者  
リフレッシュの集い」を開催します。

同じ悩みを抱えている仲間同士で集い、お互いにグダ  
メギあいながら、少しの時間ですが、介護から離れてゆっ  
たりした時間を過ごしませんか？皆さんのご参加をお待  
ちしております。

日 時：平成31年3月12日(火) 木造・森田・柏地区  
3月19日(火) 稲垣・車力地区

場 所：柏口マン荘  
参加対象：現在介護している方

問い合わせ先：担当ケアマネ又は、つがる市社会福祉協  
議会各支所までお願いします。

「介護教室」開催のお知らせ

## いのちの最期をみつめる

～看取りについて家族と考えてみませんか～

近年、「どんな状態であっても長く生きる」という考  
え方から、「残された時間を有意義なものにする」「自分  
らしい最期を過ごす」という考え方にシフトしつつあ  
ります。そこで今回は、「看取り」および「看取り介護」  
について考えてみましょう。そもそも「看取り」とは  
何か、「自分らしい最期」をどう迎えたいのか、この機  
会に家族と話してみるのはいかがでしょうか。

【開催日】 平成31年2月22日(金)

13:30～15:45

【場 所】 イオンモールつがる柏 2階 イオンホール

【内 容】 弘前医療福祉大学保健学部看護学科  
准教授 工藤うみ氏による講演

【参加費】 無料

(興味のある方、どなたでも参加できます)

【申込み】 当日の参加も可能ですが、準備の都合上  
2月21日(木)までにつがる市社会福祉協  
議会各支所へお申し込み下さい。

◇お問い合わせ先 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



## 第2回ボランティア養成講座(基礎編)のお知らせ

近年、高齢者の独居や高齢者のみ世帯が増加し、ちょっとした生活の手助けをしてくれるボランティアが必要とさ  
れています。「できることを できる人が できるときに」行うことにより、住み慣れた地域に住み続けることが出来ます。  
そのため住民ボランティアが活動していく中で必要とされる知識や技術を習得するため、養成講座を開催することとな  
りました。ぜひこの機会に参加し、今後の地域の支え合いについて考えてみませんか？

みなさんの参加を、お待ちしております。

日 時 平成31年3月2日(土)  
9時00分～15時45分



場 所 つがる市生涯学習交流センター「松の館」会議室  
参加費 無 料

※但し、希望者には500円でお弁当を斡旋します。

参加申込時に一緒に申し込みください。

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 42-4660

～日 程～

時 間	内 容
9:00	受 付
9:20	開講式・日程説明等
9:30	制度・ボランティアについて
10:45	認知症について
12:15	休 憩
13:00	高齢者の特徴と対応 コミュニケーション方法
14:30	事例発表
15:30	閉講式

◎昨年度開催した第1回と同じ内容になります。

※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	8 人	7 人	15 人
2 歳	11 人	9 人	20 人
3 歳	3 人	5 人	8 人

2月生まれの子ども(平成31年1月現在)



原 美月さんが描いてくれました。ありがとう!



おおたりおな  
**太田梨央菜ちゃん**  
H30.2.28生(木造蓮花田)



ささき ゆうすけ  
**佐々木 悠介くん**  
H30.2.24生(稲垣町豊川)



さいとう あいる  
**斉藤 蒼月くん**  
H30.2.23生(木造川除)



なりた しゅうが  
**成田 柁雅くん**  
H30.2.21生(木造筒木坂)



やまぐち ひだか  
**山口 眺嵩くん**  
H29.2.21生(木造大畑)



くどう りあん  
**工藤 凜杏ちゃん**  
H29.2.17生(富岡町)



ちば  
**千葉 あいちゃん**  
H29.2.11生(稲垣町下繁田)



おさない やまと  
**長内 大和くん**  
H29.2.10生(木造浦船)



しぶたに かなで  
**渋谷 奏ちゃん**  
H29.2.2生(木造善積)



さわだ すずは  
**澤田寿々羽ちゃん**  
H29.2.2生(森田町大館)



はなだ ゆづき  
**花田 癒月ちゃん**  
H28.2.3生(柏上古川)

## 4月生まれ写真募集中

**対象** 平成31年4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

# 長芋すいとん汁

1人当たり: エネルギー177kcal  
食塩相当量1.4g

ナガイモを練りこんだもちりしたすいとん入りの、野菜たっぷりの汁物です。根菜に多く含まれる食物繊維は、便秘予防をはじめ血糖値上昇の抑制、コレステロール濃度の低下など生活習慣病予防効果が期待されています。日本人には不足気味な成分で、積極的に摂取することがすすめられています。

### 【材料】(4人分)

ナガイモ・・・200g  
小麦粉、片栗粉・・・各大さじ4  
鶏肉・・・50g  
ゴボウ、大根・・・各120g  
ニンジン・・・60g  
椎茸・・・3枚  
長ネギ・・・1/2本  
だし汁・・・3カップ  
A { 塩・・・小さじ1  
しょうゆ・・・小さじ1  
酒・・・小さじ2

### 【作り方】

- ①まずはすいとんの生地作り。ナガイモはすりおろし、その中に小麦粉・片栗粉を入れよくかき混ぜる。
- ②鶏肉は小さく刻む。ニンジン、ゴボウはさがきにし、大根は薄いちょう切り、椎茸は薄切り、長ネギは斜め切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れ②を入れて煮る。ゴボウが柔らかくなったら、すいとん生地をスプーン等で1口大ずつ鍋に入れ、火を通す。
- ④鍋にAと長ネギを加え、ひと煮立ちさせて出来上がり。



●市の人口と世帯数(平成31年1月31日現在) ・人口 32,585人 (男 15,338人・女 17,247人) ・13,575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