

# （仮称）つがる市総合体育館の基本構想・基本設計がまとまる



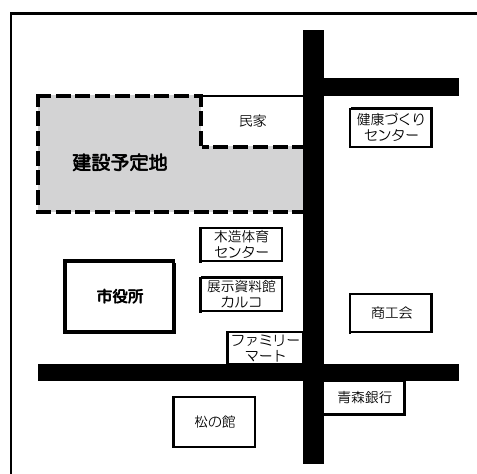
市役所北側の隣接地に建設予定の（仮称）つがる市総合体育館の基本構想・基本設計をまとめました。

建設予定の新体育館は、鉄筋コンクリート2階建て、延べ床面積が約10,472平方メートル。概算建設費は約56億2千万円で平成32年度（2020年度）に着工し、平成34年（2022年）秋の完成を目指します。メインアリーナの広さは2,132平方メートルで、バレーボールやバスケットボールのコートが2面、柔道で3面の広さを確保し、スポーツだけではなく、文化祭、産業まつり、音楽イベントなど多様な催しを想定しているため、4t車未満の車両がメインアリーナに乗り入れ可能な耐荷重の床構造を計画しています。その他には、サブアリーナ、災害拠点対策室、多目的室、子供遊戯室、プロスポーツ選手用の控室やシャワー室を設け、災害拠点対策室は通常時、柔道や剣道などの練習場として使用する計画です。

また、観覧席数は2階固定席で約2,500席、1階には仮設800席の設置が可能で最大約3,300席を確保できます。つがる市は平成37年（2025年）に青森県で開催される「第80回国民スポーツ大会」のバレーボールと柔道競技の開催地に内定しており、新体育館を会場に見込んでいます。

新体育館建設に伴う駐車場などの整備も計画され、約1,150台の駐車スペースとヘリポートや防災備蓄倉庫を設ける予定になっています。

【問い合わせ先】教育委員会 社会教育文化課 電話49-1200



つがる市春まつり

## 「俳句大会」作品募集

◇募集期間

3月1日（金）から3月25日（月）まで

◇応募

市役所ロビーの投句箱に投函、または事務局へ郵送してください。郵送については、3月25日（月）必着

◇応募題目

詠み込み「縄文」を春の季語で詠んでください。

（「縄文」の単語と春の季語を入れてください）

選者 俳人協会青森県支部幹事長

草野 力丸

青森県俳句懇話会理事

南 美智子

つがる俳句会代表

石田 かつら

◇賞

・市長賞1名 ・議長賞1名 ・教育長賞1名

・観光物産協会会長賞1名 ・佳作20名

◇表彰について

日時と場所 4月20日（土）正午 平滝沼公園

（第4回つがる市春まつりの開会式）

※入賞された方には、ご連絡いたします。

【郵送・問い合わせ先】〒038-3192

つがる市木造若緑61-1（市役所商工観光課内）

つがる市観光物産協会 宛

電話 42-2111（内線433）



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
3月23日(土)	14時～14時30分	「ALTによるえいごでおはなし会」
3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」
4月6日(土)	11時～11時30分	「図書館スタッフによるおはなし会」
4月7日(日)	13時30分～15時	「図書館スタッフによる飾り作り講座」
4月11日(木)	16時30分～17時	「図書館スタッフによるおはなし会」
4月14日(日)	10時30分～ 11時30分	郷土学習講座「アメリカから育成小学校にきた 青い目の人形 メリーちゃん物語」 講師 生島 美和 氏 (弘前学院大学 准教授)

### 農業支援講座

「野菜づくりの裏ワザ」 講師 (一社) 農山漁村文化協会 東北支部 水野 隆史 氏

農業専門雑誌「現代農業」の出版社である農山漁村文化協会の方が、取材の中で培った“コツ”と“裏ワザ”をご紹介します。

日 時 3月21日 (木) 13時～14時30分 セミナー・学習室

対 象 農業に従事している方、農業に興味のある方、家庭菜園を楽しむ方、どなたでもご参加いただけます。

申し込み 定員30人 市立図書館ごあんないカウンター、もしくは電話にてお申し込みください。

●3月の休館日：3月25日(月)

HPもご覧ください。 [「つがる市立図書館」](#) で検索！

### つがる市食生活改善推進員の 健康レシピ

## 長芋とリンゴの肉巻き照り焼き

1人当たり：エネルギー246kcal 食塩相当量1.9g

リンゴがメインのおかずになるレシピです。リンゴと豚肉の意外な組み合わせですが、リンゴの甘酸っぱさと豚肉の脂は意外に好相性！様々な食感も楽しめる1品です。果物はビタミンC・カリウム・食物繊維の補給に役立ちますが、食べ過ぎると糖質の過剰摂取により中性脂肪の増大や肥満をきたす恐れがあります。食べ過ぎには注意しましょう。

【果物の1日目安量：リンゴならば半分、バナナならば1本】

#### 【材料】4人分

ナガイモ・・・150g  
リンゴ・・・150g  
豚モモ薄切り肉・・・240g  
こしょう・・・少々  
片栗粉、酒、油・・・各大さじ1  
A { みりん・・・大さじ2  
しょう油・・・大さじ3  
砂糖・・・大さじ1  
刻みパセリ・・・適量

#### 【作り方】

- ① ナガイモとリンゴは5cmくらいの長さの厚切りにする。
- ② 豚肉は広げてこしょうを振り、①のナガイモとリンゴを巻き片栗粉を全体にまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして、ころがしながら焼く。表面に焼き色が付いたら、酒を加えて蓋をして、1～2分蒸し焼きにし、Aを加え味付けをする。
- ④ ③を食べやすい大きさに切って器に盛り、刻みパセリを散らす。



### 広 告

**現地確認 見積り無料** **屋根・外壁のリフォーム・塗装**



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**

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」

全面改築リフォーム  
中古住宅改築  
減築、増築  
◆ホームページは◆

Google

アートリフォーム株式会社

### 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!

下塗り強化  
がっちりガード

只今、春の塗り替え  
リフォームキャンペーン中

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。

五所川原塗装工業会

有限 **秋元塗装** 会社

ご連絡先 090-2023-2226 (担当木村まで)

五所川原市大字野里字野岸29の5