

「たばこの不始末」にご注意ください



毎年、全国的に火災原因の上位の1つに「たばこ」が挙げられます。
 家庭内においては、寝たばこや火の不始末による出火があり、屋外においてはポイ捨てが目立ちます。屋外で何気なくポイ捨てされたたばこの火は、紙屑や枯草、建物などに燃え移り、周囲を巻き込む大火災に繋がる可能性があります。市民（大人）として、たばこの始末、エチケットを守りましょう。

たばこのポイ捨ては絶対にしないでください。

全国统一標語

「その火事を 防ぐあなたに 金メダル」

【問い合わせ先】 消防本部予防課 電話42-7744

令和2年の市内火災発生状況（5月末現在）

建物火災	林野火災	車両火災	その他の火災
5件	0件	0件	9件

火災件数14件 負傷者2名 死者0名

青森県交通安全県民運動 期間：7月21日(火)～7月31日(金)

〈スローガン〉 『あなたも参加 わたしもやります “交通安全”』

- 〈運動の重点〉
- 1 子供と高齢者の交通事故防止
 - 2 夕暮れ時・夜間の交通事故防止
 - 3 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
 - 4 飲酒・暴走運転の根絶



【問い合わせ先】 つがる市交通安全対策協議会（市役所総務課内）
 電話42-2111（内線342）

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。
 サマージャンボ宝くじ
 7月14日火 発売!!
（公財）青森県市町村振興協会

ねんきんネットをご活用ください

ねんきんネットは、パソコンやスマートフォンでご自身の年金情報を確認できるサービスです。

- 主なサービス
- 年金加入履歴の確認
 - 国民年金保険料の納付状況の確認
 - 年金見込額の試算
 - 電子版ねんきん定期便の閲覧
 - 通知書の再交付申請
 - 各種届書の作成 など
 - 送付された通知書の確認

ねんきんネットの利用登録には、基礎年金番号およびメールアドレスが必要です。お手元に年金手帳や年金証書など基礎年金番号が確認できる書類をご用意のうえ、申請を行ってください。また、パソコンでマイナポータルにログインし、ねんきんネットの連携手続きを行うことで、ねんきんネットのサービスを受けられるようになります。

詳しくは、ねんきんネットのウェブページ（下記URL）をご確認ください。

https://www.nenkin.go.jp/n_net/index.html（右のQRコードからもアクセスできます）



【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 市役所市民課 電話42-2111（内線261・267）

○弘前年金事務所で行う手続き（厚生年金保険の給付等）は、つがる市移動年金相談でも行えます。

日時 7月22日（水）、8月26日（水）、9月23日（水） 10時～15時

場所 つがる市役所2階相談室 ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては中止になる場合があります。

ご利用には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0172-27-1339

広 告

現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗装・リフォーム



全面改装リフォーム
 中古住宅改装
 減築、増築

●一級建築業 青森県知事許可(株・29)第400424号 ●リフォーム回率固定2.95%団体付き 15年まで可
【昭和58年度五所川原産業高校卒 前田昭信(写真中央)】

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

◆ホームページは◆ Google

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 日本建築塗装職人の会

広 告

STIHL 対象の STIHL チェーンソーご購入でソーチェン1本プレゼントキャンペーン中！8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

戦没者等の遺族に対する第11回特別弔慰金の臨時窓口設置について

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金について臨時窓口を設置します。新型コロナウイルス感染拡大防止と待ち時間短縮のため、**事前に希望する月日と受付時間（開始時間）①～⑫から選んで電話予約をお願いします。**

なお、電話予約の際に、戦没者のお名前、請求者のお名前等を確認させていただきます。あらかじめご了承ください。

電話予約先 福祉課福祉総務係 ☎42-2111（内線247）
（電話予約は平日8時30分～12時、13時～17時15分の間をお願いします。）

臨時窓口設置期間	臨時窓口設置場所	受付時間（開始時間）
8月3日（月）、8月4日（火）	稲垣出張所	①9:00 ②9:30 ③10:00 ④10:30
8月6日（木）、8月7日（金）	車力出張所	⑤11:00 ⑥11:30 ⑦13:00 ⑧13:30
8月12日（水）～8月31日（月） （土・日・祝を除く）	つがる市役所	⑨14:00 ⑩14:30 ⑪15:00 ⑫15:30

請求に必要なもの

- ①本人確認書類（免許証、保険証等） ②金融機関へ届け出する印鑑
③戸籍抄本等（発行手数料は請求する方の負担になります）

**【問い合わせ先】福祉課
電話42-2111（内線247）**

お口の健康教室

～口の中の健康は体全体の元気の源！～

お口の健康と全身の健康についての影響や、正しいお手入れの仕方について学び実践することで、介護予防・認知症予防を心がけませんか？**参加料は無料です。**

日 時 7月21日（火）、8月25日（火）、9月29日（火）の3回 毎回13時30分～15時30分

会 場 松の館2階 視聴覚室

内 容 お口の健康と介護予防、お口の元気度チェック、お口の健康と全身の健康（活力低下予防）、お口の働きを大切にしよう（食べる・飲み込む・肺炎予防）、「かみかみ体操」の実践など
※開催日によって内容が異なります。

講 師 言語聴覚士 盛 康 氏（下田クリニック、青森県言語聴覚士会）、歯科衛生士 相馬美智子 氏（青森県歯科衛生士会）

申し込み 7月16日（木）まで、下記へお申し込みください。

- 注 意**
- ・台風の接近や流行性感染症の発生などにより開催が延期または中止になる場合があります。
 - ・会場内は3密状態にならないようにします。また開催中は適宜換気を行いますので、寒さ・暑さの調節ができる服装でご参加ください。
 - ・マスクの着用をお願いします。また当日の体温を伺いますので事前の測定をお願いします（会場での測定も可）。

【問い合わせ先】地域包括支援センター 電話69-7117 FAX46-3340 メール tsushihoukatsu@iris.ocn.ne.jp

足から始める運動教室（旧若がえり健康教室）

歩くこと、姿勢を意識しながらの筋トレや有酸素運動を行います。運動が苦手な方や1時間歩くのが難しい方は、まずは「軽め」に参加してみましょう。下記の運動強度を参考にしてください。

開催日	運動強度	内 容
7月17日（金）	強め	スタミナ・筋力アップ。「普通」より休憩が少なく、しっかり体を動かす。
8月7日（金）	普通	運動の基本を覚える。姿勢を変えよう！体を意識して動かしながら1時間歩き続ける。
8月18日（火）	軽め	主にイスを使つての有酸素運動やストレッチ。

場 所 市民健康づくりセンター

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

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線307）

広告募集中！

「広報つがる」への広告、
「市ホームページ」へのバナー広告を
募集しています。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

**【申し込み・問い合わせ先】
秘書広報課 電話23-3265**



広 告

毎日は嫌。長時間は嫌。でも少しは働きたい・・・
そんな、60歳以上の

「働きたい!」の
「力」になります!

60歳からの
助に人生



随時（土日祝除く）、入会説明会を開催しています。お気軽にお電話ください。

問 合 せ 先 公益社団法人つがる市シルバー人材センター ☎0173-42-1200
公益社団法人青森県シルバー人材センター連合会 ☎017-732-5757