広報つがる

2020
8月号
No.224

市民の生命を守るため 日々、真剣勝負

7月の夏日、「宙吊り救助訓練」に励む市の消防士。常に厳しい現場を想定し、懸命に汗を流しています。【関連2～5ページ】

市民の安全を第一に、持続可能な消防体制を整備

令和２年９月１日

消防体制を再編します

消防再編とは

現在、市内では、**「1消防署、3分署」（つがる市消防署、森田分署、稲垣分署、車力分署）**を配置し、消防署業務に当たっていますが、9月1日から、**「2消防署、1分遣所」（つがる市消防署、北消防署、稲垣分遣所）**の体制に移行するものです。

これは、平成29年策定の消防署再編統合計画に基づき実施されるもので、豊富町に「北消防署」、稲垣町吉出に「稲垣分遣所」を新たに建設して運用を開始します。

なお、現在の森田分署、稲垣分署、車力分署は廃止されます。

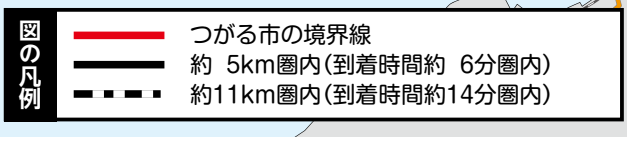
再編後は、迅速かつ円滑な現場活動に努め、今まで以上に市民に寄り添う消防を目指してまいります。ご理解とご協力をお願いします。

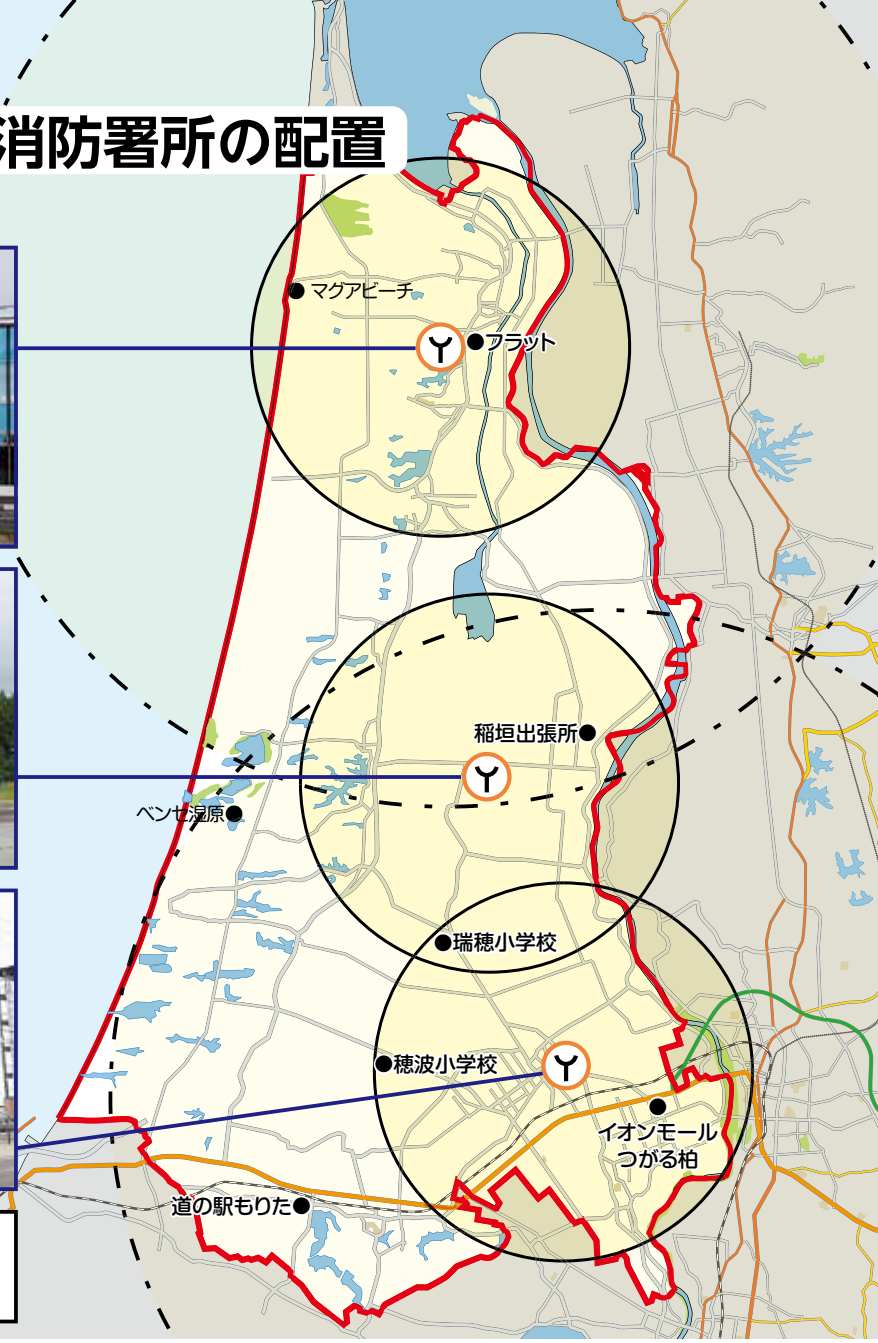
現　状（8月31日まで）
つがる市消防署（木造赤根1-1）
森田分署（森田町山田米岡1-1）
稲垣分署（稲垣町豊川藤ヶ森1-5）
車力分署（車力町花林49）

⇩

再編後（9月1日から）
つがる市消防署（木造赤根1-1）
北消防署（豊富町屏風山1-372）
稲垣分遣所（稲垣町吉出鴨泊22-1）

再編後の消防署所の配置





●どうして再編が必要なのか

つがる市誕生後から続く著しい人口減少およびつがる西北五圏域の救急医療体制の見直しなど、消防を取り巻くさまざまな状況が変化してきました。このことから、市民の安心・安全を第一に、将来に向けて継続していける消防体制を構築するため再編を行います。

●再編によって変わること

署所数の減少や署所の位置が変わることにより、通報から現場到着までの時間が、再編前と比べ遅くなる地域と早くなる地域が生じます。

運営の面では、車両や装備などの適正化、費用の抑制などが実現されます。

なお、消防に関する届け出や相談、消防団の運用などについては、これまでと変わりありません。

●現場到着までの時間を補うために

通報から出動指令、情報共有による出動部隊の支援までを消防本部が一元的に行う「高機能消防指令システム」を平成29年に導入し、迅速・的確な消防活動を実現しています。また、ドクターヘリの運用や、通報者への的確な応急処置のアナウンスなど、命を救うための取り組みを充実させていきます。

こんなときはすぐに「119番」“重大な病気やけが”の可能性があります！

おとな

顔
- ●顔半分が動きにくい、または、しびれる
- ●ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ●ろれつがまわりにくくうまく話せない
- ●見える範囲が狭くなる
- ●突然、周りが二重に見える
- ●顔色が明らかに悪い

手・足
- ●突然のしびれ
- ●突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

頭
- ●突然の激しい頭痛
- ●突然の高熱
- ●支えなしで立てないぐらい急にふらつく

胸や背中
- ●突然の激痛
- ●急な息切れ、呼吸困難
- ●胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが２～３分続く
- ●痛む場所が移動する
- ●旅行などの後に痛み出した（高齢者の場合）

おなか
- ●突然の激しい腹痛
- ●激しい腹痛が持続する
- ●血を吐く
- ●便に血が混ざる、または真っ黒い便が出る

こども（15歳以下）

顔
- ●くちびるの色が紫色
- ●顔色が明らかに悪い

胸
- ●激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しそう
- ●呼吸が弱い

手・足
- ●手足が硬直している

頭
- ●頭を痛がって、けいれんがある
- ●頭を強くぶつけて、出血が止まらない、意識がない、けいれんがある

おなか
- ●激しい下痢や嘔吐で水分が取れず、食欲がなく意識がはっきりしない
- ●激しいおなかの痛みで苦しがる
- ●嘔吐が止まらない
- ●便に血がまじった

おとな・こども共通

● 意識の障害
- ・意識がない（返事がない）、またはおかしい（もうろうとしている）
- ・ぐったりしている

● けいれん
- ・けいれんが止まらない
- ・けいれんが止まっても、意識がもどらない

● 吐き気
- ・冷や汗を伴うような強い吐き気

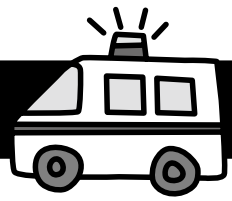
● けが、やけど
- ・大量の出血を伴うけが
- ・広範囲のやけど

● 飲み込み
- ・物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい、意識がない

● 事故
- ・交通事故にあった（強い衝撃を受けた）
- ・水におぼれている
- ・高いところから落ちた

◎**その他、いつもと違う、様子がおかしい**
高齢の方は自覚症状が出にくい場合がありますので注意しましょう。

救急車を呼ぶときは「119番」



消防本部では、通信指令室で緊急通報を受信・管理し、消防車両を出動させています。
最寄りの消防署へ直接電話すると、出動先の特定に時間がかかってしまうことがありますので、消防車や救急車を呼ぶときは、「119 番」緊急通報をご利用ください。

119番通報したら、こんなことを聞かれます

- ●住所　●電話番号　●目印になる建物
- ●誰が、どうしたのか（病気、けが、交通事故など）
- ●（具合が悪い方の）年齢、性別
- ●一緒にいるか？（頼まれて通報しているか？）
- ●呼吸は楽にしているか？（普段どおりの呼吸か？）
- ●冷や汗をかいていないか？
- ●顔色は悪くないか？
- ●普通に話ができるか？
- ●症状を詳しく など

落ち着いて、ゆっくりと状況を説明してください。

救急車が来たら、こんなことを伝えてください

- ●事故の状況、体調が悪くなってから救急隊が到着するまでの様子やその変化
- ●おこなった応急手当の内容
- ●具合の悪い方の情報
  持病、かかりつけの病院やクリニック、普段飲んでいる薬、医師の指示など

持病、かかりつけの病院やクリニックなどは、日ごろからメモにまとめておくと便利です。

救急車が来るまでに、用意しておくと便利なもの

- ●保険証や診察券　●お金　●靴　●普段飲んでいるお薬（おくすり手帳）
- ●緊急連絡先（名前、電話番号、続柄）

－乳幼児の場合はさらに－

- ●母子健康手帳　●紙おむつ　●ほ乳瓶　●タオル

急な病気やけがのとき、、、症状の緊急度を素早く判定する救急受診アプリ「Q 助（きゅーすけ）」もご活用ください。

突然の病気やけがの時、「救急車を呼ぶ？」「自力で病院へ行く？」「様子を見る？」その判断に迷ったことはありませんか。

消防庁では、住民の緊急度判定を支援し、利用できる医療機関や受診手段の情報を提供するため、全国版救急受診アプリ「Q助 きゅーすけ」を作成しました。

アプリはApp Store または Google Playからスマートフォンやタブレットへダウンロードできます。

また、Web版も公表されていますのでご参照ください。

総務省消防庁「Q助」案内サイト

https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/filedList9_6/kyukyu_app.html

【問い合わせ先】消防本部警防課　電話42-7745

車力通信所の新所長にチャンバース少佐が着任

着任のあいさつをするチャンバース少佐（右）

Xバンドレーダーが配備されている米陸軍車力通信所の所長が７月17日付で交代となり、米国オクラホマ州からクリストファー・チャンバース少佐が着任しました。

７月１日、交代に先立ちチャンバース少佐が福島市長に着任を報告。福島市長が「コロナで大変な時期だが、隣国にも動きがあるようなのでよろしくお願いしたい」と話すと、少佐は「激励をいただき光栄。今まで続いてきた地域とのパートナーシップを今後も続けていきたい」と抱負を述べました。

離任する現所長のジョン・ナスタス少佐も同行し「見たことがない文化を体験し、地域の方々がとても良くしてくれた。ここで働けたことを光栄に思う」と感謝の言葉を話していました。

恒例の「木造夕市」がスタート

７月２日、市商工会駐車場で「木造夕市」が始まりました。

夕市は、木造夕市の会（八木橋リウ子会長）の会員14人が、自分で作った野菜や加工品を持ち寄り路上で販売するもので、地域に愛され今年で31年目の開催となります。この日は、キュウリやトマトのほか、豆腐や漬物、笹餅、採れたてのミズなどが並べられ、オープンを待ち望んだ大勢の市民らが、生産者と会話を交わしながら買い物を楽しんでいました。五所川原から訪れたという60代女性は「友人から聞いて初めて来たが、新鮮な野菜が安く買えて嬉しい」と満足そうでした。夕市は10月末までの毎週木曜日15時から開催（８/13、10/８は休み）。お盆（８/12）と十五夜（10/１）には特別セールも予定されています。

買い物客でにぎわう会場

市産のもち麦 給食で味わって

「つがるもち麦 美仁」を福島市長に手渡す小舘誠一代表取締役（中央）と小舘史武代表取締役（右）

７月６日、農業法人SKファーム（小舘誠一代表取締役）とえすけーず農園（小舘史武代表取締役）が、市内の精麦工場で生産した商品「つがるもち麦 美仁」8,800食分を市の教育委員会に寄贈しました。寄贈品は市内の学校給食で活用されます。

原料となるもち大麦の品種「はねうまもち」には、玄米の3.5倍、白米の21倍の食物繊維が含まれており、両社はその健康機能性に着目。児童生徒の健康増進に貢献しようと、今回の寄贈に至りました。小舘誠一代表取締役は「短命県返上をつがる市から、子どもたちの食育から」という思いを語り、福島市長は「子どもたちの反応が楽しみ」と期待していました。なお、両社は市社会福祉協議会にも同商品1,000食分を寄贈しました。

７月６日は「メロンの日」

「つがる市メロンの日」の７月６日、市内各所で市産メロンのPRが行われました。メロンの日は、数字の「６」がメロンの弦と玉に似ていることや、収穫後約６日で食べごろになることにちなみ、つがるブランド推進会議が平成29年に定めた日です。この日は、市内のこども園と小中学校の給食に糖度15度以上の「タカミ」を478玉用意し、教職員も含め3,401人に８分の１カットが振る舞われました。育成小学校４年の佐々木晄夢君は「つがる市特産のメロンは甘くておいしい」と笑顔で話していました。また、市内のスーパーや直売所合わせて11店舗では、タカミを特別価格１玉666円で販売。全部で1,560玉が用意され、贈答用として買い求める客などでにぎわっていました。

メロンを頬張る児童

こんにちは！三村知事

三村申吾青森県知事が県内の小中学校を訪問して児童生徒と交流する「未来デザイン県民会議　こんにちは！知事です」が７月７日、稲垣小学校（三上高弘校長）で開催され、４～６年生73人が、三村知事らと意見を交換しました。

この日は、５年の澤田篤人君と横山琉留さん、６年の佐々木麻緒さんと田村優來さんが児童代表となり、本県の農産物PR戦略や少子化対策、短命県返上のための活動、若者定着に向けた取り組みなどについて三村知事に質問をぶつけ、知事と県職員が児童の疑問に答えていました。三村知事は「君たちの未来が青森県の未来。君たちがふるさとで人生をがんばれる土台を作るため、いろんな声に答えていきたい」と話していました。

児童らと意見を交わす三村知事

雨の中、多くの買い物客が訪れた会場

早朝の商店街にぎわう

7月12日、木造の街の駅あるびょん周辺で毎年恒例の朝市が開幕しました。朝市は10月まで、毎月第２日曜日の朝６時30分から同会場で開催する予定で、月替わりの目玉イベントなどを用意して買い物客を迎えます。

この日は、地元でとれた旬の野菜や鮮魚、作りたての総菜などが会場に並んだほか、毎年人気のしじみ貝のすくいどりやジャガイモすいとん汁の無料振る舞いなどが盛況。今月の目玉イベントであるメロン・スイカの試食販売も人気を集め、多くの市民でにぎわっていました。

宮本純一商工会長は「この地域が元気になるように商店街の活性化を推進していきたい」と話していました。

甘～いメロン、全国へ

つがるブランド認定メロンの出荷式が７月14日、ごしょつがる農協木造総合支店で開催され、関係者約30人がつがる市自慢のメロンの出荷を祝いました。

この日は、主力品種タカミを中心に2,600箱を名古屋・大阪に向けて出荷しました。式典では、つがるブランド推進会議会長を務める福島市長が「全国から信頼される産地としての地位を確立できるよう魅力を発信していく」と力を込め、出席者全員でトラックの出発を見送りました。

同推進会議によると、今年は糖度が高めでプレミアム（糖度17度以上）の割合が高くなっているとのこと。出荷目標20万箱、売り上げ目標5億円とし、９月中旬まで出荷が続きます。

メロンにつがるブランド認定シールを貼る福島市長ら

メロン畑を巡回する菊池署長（手前）ら

「メロンロードパトロール隊」出動

市の特産品であるメロンやスイカなどを盗難被害から守ろうと、毎年収穫時期に合わせて、市防犯協会、つがる警察署、市防犯指導隊、市内の防犯ボランティアらが「メロンロードパトロール隊」を結成し、盗難防止に努めています。

7月22日に市役所前で行われた出動式では、市防犯協会長を務める福島市長が「2016年には吹原地区でメロン約450個が盗難被害に遭った。二度とこのような盗難が発生しないよう関係者一丸となってパトロールを強化しよう」と隊員らを激励。市防犯指導隊の藤本正彦副総隊長が決意表明をした後、約20人の隊員がメロン・スイカ畑の巡回に出動しました。

菊池智和つがる警察署長は、木造菰槌にある佐藤哲郎さんの園地を視察し「生産者が大切に育てた農産物を守るため、緊張感をもってパトロールにあたりたい」と決意を述べました。

東京 神楽坂

市のアンテナショップ「果房メロンとロマン」が一周年を迎えました

「果房メロンとロマン」は昨年７月７日、市の特産品の一つであるメロンに特化した日本初のメロン専門工房として新宿区神楽坂にオープン。メロンを通じてつがる市を広く知ってもらうため、メロンのオリジナルメニューの提供やSNSでの情報発信など、いろんな形でメロンの魅力を発信しています。

７月８日は、開店一周年を記念し、先着50人の来店者にタカミメロン１玉をプレゼントしました。ほかにもお客さまのご愛顧に感謝して、８月21日まで一周年記念企画を実施しています。

■一周年記念企画「メロンとロマンとリボン ～あの日の“ありがとう”をメロンで伝えよう～」

新型コロナウイルス感染拡大の影響による自粛期間、共に支え合った家族やなかなか会うことのできない友人らへ「ありがとう」を伝える活動を応援します。

(1)「ありがとう」を伝えるアイテムをプレゼント

メロンは贈って喜ばれるギフトフルーツの代表格。果房メロンとロマンでメロンを購入した方に、オリジナルのトートバッグやギフトボックス、ありがとうを伝えるメッセージカードなどを無料でお渡ししています。

39種類から選べる
「ありがとう」カード

(2)「ありがとう」メッセージの募集

果房メロンとロマン公式インスタグラムのダイレクトメッセージに、あなたの大切な人に送りたい「ありがとう」メッセージを送ってください。一周年記念期間中の毎営業日に、応募の中から素敵なメッセージをスタッフが選び、公式インスタグラムで紹介しています。詳しくは、果房メロンとロマン公式インスタグラムでご確認ください。
（アカウント名「melonandroman」）

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、東京のお店に行くことは難しい状況ですが、ありがとうメッセージのご応募については、市民の皆さまもぜひご参加ください。８月21日まで募集しています。

市のホームページに寄せられた「ありがとうメッセージ」

稲垣町出身で、現在は学業のため東京で暮らしている方から届いた温かいメールをご紹介します。

「農家の皆さん、日本を支えてくれて本当に“ありがとう”」

上京して４年目。つがる市に住む家族の援助とアルバイトで生計を立てており、現在は渋谷にあるマクドナルドでマネージャーとして働いています。7月上旬のこと、食材の在庫確認のため厨房の冷蔵庫を開けると「青森県産トマト 農水省指定産地 JAつがるにしきた」と書かれた箱が入っていました。私は、心から嬉しく思いました。自分の生まれ育った地で育てられたトマトが、誰もが知っていて一日に何千人もの方が利用する店で使われているのです。東京では、新型コロナウイルスの影響でスーパーの買い占めが起こるなど、食べる物に悩まされることもありました。多くの飲食店が営業を中止する中、マクドナルドが営業を続けられたのは、どんな状況でも食材を育て、供給し続けてくれた農家の皆さんがいるからこそだと思っています。

私は、地元つがる市を誇りに思います。店舗の冷蔵庫にあったトマトが、地元の素晴らしさを再確認させてくれました。今日も地元産のトマトが大勢のお客さまに味わってもらえることが本当に嬉しいです。しばらく厳しい状況が続くと思われます。つがる市の皆さんもお身体にお気を付けてお過ごしください。また、農家の皆さん、日本を支えてくれて本当にありがとうございます。皆さんの努力や思いをお客さまに届けるべく、今後も働いていきたいと思います。

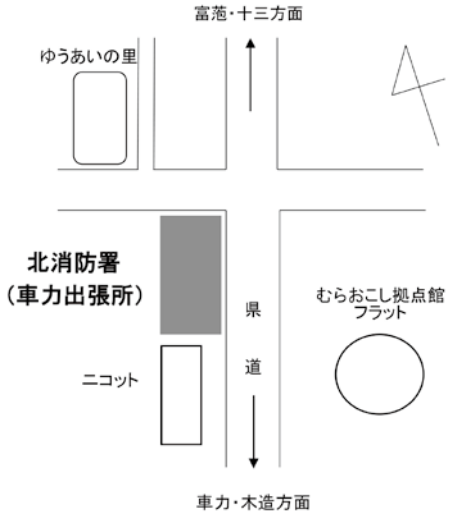
車力出張所が「北消防署」内に移転します

９月１日(火)より、北消防署内に車力出張所を移転し、出張所業務を行います。移転後の出張所は、開庁時間が８時30分から17時15分まで、閉庁日が土・日曜日と祝日と年末年始です（これまでと変わりません）。

現在の車力出張所での業務は８月28日(金)までとし、**８月31日(月)は移転準備のため閉庁**いたしますので、ご用の際は、稲垣出張所、つがる市役所、つがる出張所をご利用くださるようお願いします。

移転先　豊富町屏風山1-372
電話56-2111　　FAX56-3777
（電話・FAXは変更ありません）

【問い合わせ先】車力出張所　　電話56-2111
市役所総務課　電話42-2111（内線341）



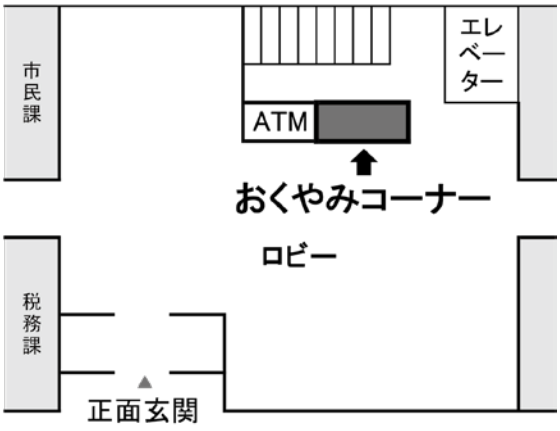
おくやみコーナーの開設について

死亡後の手続きにおけるご遺族の負担を軽減するため、これまで各課の窓口で行っていた各種手続きを、一つの専用窓口で行う「おくやみコーナー」を開設しました。

「おくやみコーナー」には職員が常駐しておりませんので、**ご利用の際は、市民課国民年金係にお声がけください。**

開設場所　市役所１階ロビー（右図参照）
受付時間　平日の８時30分～17時15分

【問い合わせ先】市民課
電話42-2111（内線261番）



行政相談委員のお2人へ感謝状

本市の行政相談委員 鎌田常芳さん、木村光雄さんの長年にわたる活躍に対し、総務省青森行政監視行政相談センター所長から感謝状が贈呈されました。

両氏は、市民の皆さんが毎日の暮らしの中で、行政が行う仕事についての苦情や意見・要望などがあったとき、もっとも身近な相談相手として活動しています。

相談は無料で秘密を厳守しますので安心です。お気軽にご利用ください。

※行政相談の日程等については、広報つがるに掲載しています。(今月号は20ページ)

鎌田　常芳　氏

木村　光雄　氏

【問い合わせ先】市民課　電話42-2111(内線266)

皆さまからの善意が寄せられています

市内の事業者から、市に対して新型コロナウイルスの感染予防対策等に関する物品を寄贈いただきました。温かいご支援に心からお礼申し上げます。

有限会社　前田ふとん店（森田町）
「不織布マスク　5,000枚」

農業委員会委員の募集について ～農地利用の最適化を推進します～

つがる市農業委員会委員の任期が令和３年２月10日までとなっています。そのため、下表のとおり農業委員会委員になる方を募集します。　※平成28年に農業委員会委員の選任方法が選挙制から任命制に変わりました。

つがる市農業委員会委員募集要項

募集内容	①募集人数　36人（うち中立委員１人以上を含む） ※法令により、認定農業者等が農業委員会委員の過半数を占めること、農業委員会の所掌に属する事項に関し利害関係を有しない中立委員（非農家委員）を１人以上含めること、年齢および性別に著しい偏りが生じないように配慮しなければならないこと等の規定があります。 ②任　　期　令和３年２月11日～令和６年２月10日（３年間） ③身　　分　つがる市特別職非常勤職員 ④報　　酬　月額25,000円
主な業務内容	①農地の権利移動等に係る申請地の現地確認 ②農地の権利移動等の申請の審査・許可決定等のための会議に出席 ③遊休農地の発生防止・解消、担い手への農地の利用集積、新規就農の支援活動等 ④農地中間管理機構との連携活動 ⑤その他農業委員会が必要とする活動等
対象者	農業に関する識見を有し、農地等の利用の最適化の推進に関する事項、その他の農業委員会の所掌に属する事項に関し、その職務を適切に行うことができる方。 ただし、次に該当する方は除きます。 ①満20歳未満の方（令和３年２月11日時点） ②破産手続開始の決定を受けて復権を得ない方 ③禁錮以上の刑に処せられその執行を終えるまで、またはその執行を受けることがなくなるまでの方
推薦および応募方法	所定の申込書に必要事項を記入のうえ、推薦を受ける方または応募する方の住所を確認できる書類（住民票または運転免許証等の写し）を添付して、持参または郵送により農林水産課まで提出してください。 ①申込書様式　・【様式1】農業者による推薦（農業者3人以上の連名による推薦） ・【様式2】法人、団体等による推薦 ・【様式3】個人による応募 ②受付期間　　９月１日(火)　～９月25日（金）必着 ※申込書を持参される場合は、平日９時から17時までに提出してください。 ※推薦および応募の状況、応募者、推薦を受ける方（各住所を除く）および推薦する方の情報は、９月中旬から随時、市ホームページで公表します。
申込書の入手方法	ホームページからダウンロードできるほか、以下の窓口にも備え付けております。農林水産課（市役所２階 窓口⑬）、農業委員会事務局（市役所３階 窓口㉘）、各出張所
選任方法	関係者からの意見聴取その他候補者の選考に必要な措置を講ずることにより候補者を選考し、つがる市議会の同意を得て、つがる市長が任命します。

【申し込み・問い合わせ先】〒038-3192　つがる市木造若緑61-1
農林水産課　電話42-2111（内線413）

広報つがる７月号（No.223）訂正とお詫び

12ページ「皆さまの善意が寄せられています」の中で、寄贈いただいた会社名に誤りがありました。正しくは以下のとおりです。

ご迷惑をおかけしたことを深くお詫びするとともに、訂正させていただきます。

誤　(株)総和技術研究所青森事務所
正　(株)相和技術研究所青森事務所

市税等は納期内に納めましょう

8月は
右記の納期限となっています。

口座振替日は８月31日です。
口座振替で納付している方は、口座残高の確認をお願いします。

「市・県民税」第２期
「国民健康保険税」第２期
「後期高齢者医療保険料」第２期
「介護保険料」第２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）」

【問い合わせ先】収納課　電話42-2111（内線226）

9/10～9/16は「自殺予防週間」です　こころのストレスはありませんか

誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現に向け、市では相談事業やこころの健康づくり事業など、みんなが安心して暮らせる地域を目指して、自殺予防活動に取り組んでいます。

自殺は、その多くが追い込まれた末の死といわれます。今般の新型コロナウイルス感染症に関連して、生活の困窮やストレスを抱え心身面に不調をきたすなど、自殺の危険性が高まっている方も少なくないと考えられます。よく眠れない、食事がおいしくない、気持ちが落ち込むなど、こころの不調を感じることはありませんか。

こころの健康づくり講座

全国的にも注目されている、大規模な健康調査「弘前市岩木健康増進プロジェクト」に参加されている井原先生をお迎えし、自殺の危険性を高める要因のひとつである「うつ病」について学びます。

開催日時　9月3日（木）13時30分～15時
場　　所　つがる市民健康づくりセンター
講座内容　1　紙芝居「米ばあさんとゆかいななかま」
～うつ病になった米ばあさんのお話
つがる市精神保健福祉ボランティア
「エールの会」
2　講演「これって、うつ病？」
～高齢者のうつを学ぼう
弘前大学大学院医学研究科
社会医学講座 教授　井原　一成　氏
定　　員　先着30人

電話にて8月31日(月)までに申し込みください。
定員になり次第、締め切らせていただきます。

こころのストレスを知りましょう

ストレスを過度にためず、うまくつきあっていくには、まずストレスの状態を知ることが大切です。次のサイトでは、ストレスとのつきあい方について知ることができます。

みんなのメンタルヘルス総合サイト（厚生労働省）
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02.html

つらいときには・・・誰かに相談してみましょう

健康推進課では、随時、健康相談やこころの相談に応じています。新型コロナウイルス感染症対策として、下記のサイトでは、自分に合った支援先情報を手軽に検索できます。

新型コロナウイルス感染症対策支援情報ナビ(内閣官房)
https://corona.go.jp/info-navi/

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課　電話42-2111（内線306）

運転を続けるための教室　～いつまでも安全運転で生き生きとした人生を～

まだまだ安心して安全に運転を続けたい！と思っているみなさんの参加をお待ちしております。

日　　時　9月5日（土）13時～16時（受付開始12時30分）
場　　所　生涯学習交流センター　松の館
参 加 費　無料
対 象 者　市内の概ね65歳以上の方　※先着30名
・運転を続けられるか心配している方　・これからも運転を続けたい方
受付期間　8月17日（月）～8月28日（金）8時30分～17時　※平日のみ
内　　容　①身体機能・運転能力のチェックと、その結果・評価
②安全運転・交通事故防止についてのミニ講話
③安全運転のための体操、安全運転のための身体の使い方
講師、実技指導……青森県理学療法士会、つがる警察署
★つがる警察署による相談コーナー（運転免許返納、交通安全等）もあります

留 意 点
①運動しやすい服装・運動靴でお越しください。また会場内は適宜換気を行いますので、暑さ・寒さの調節ができるようにしてください。
②汗拭きタオル・飲み物、筆記用具は各自でご持参ください。
③感染症予防のため、マスクの着用をお願いします。体調が悪い方・当日熱がある方はご遠慮ください。
④台風等の気象状況、また感染症等の発生状況により本教室を中止する可能性もありますがご了承ください。

【申し込み・問い合わせ先】
つがる市地域包括支援センター　電話69-7117　FAX46-3340　メール tsushihoukatsu@iris.ocn.ne.jp

児童手当、児童扶養手当　現況届の提出はお済みですか？

現在、児童手当や児童扶養手当を受給されている方は、どちらも「現況届」の提出が必要です。

対象者の方には、個別に書類を送付しておりますので、まだ提出していない方は、必要書類をご確認の上、必ず提出してください。**現況届の提出がない場合、手当が差止めとなりますのでご注意ください。**

手当の区分	提出に必要なもの	提出期限
児童手当・特例給付	現況届用紙（市役所から送付済みです） 厚生年金保険等に加入している方は保険証の写し	直ちに提出してください ※提出期限は過ぎていますが、まだ間に合います。
児童扶養手当	児童扶養手当証書、現況届用紙、認め印、その他必要書類（5月送付した一部停止除外自由届出書など）	8月31日（月）

※その他、状況によって提出する書類があります。

提 出 先　市役所福祉課、稲垣出張所、車力出張所　　**【問い合わせ先】福祉課　電話42-2111（内線233）**

脳ドック検査費用の助成について

国民健康保険および後期高齢者医療制度への加入者に対して、脳ドック検査費用の助成を行っています。今年度の申請期限は６月30日（火）となっておりましたが、弘前市の木村脳神経クリニックならびに青森市の中野脳神経外科・総合内科クリニックの受託医療機関希望者に限り、９月30日（水）まで延長することとしました。

申請手続きは同様となりますが、詳細につきましては、電話でのお問い合わせまたは、市ホームページでご確認してくださるようお願いします。

なお、定員に達ししだい申請の受け付けを終了することがございますのであらかじめご了承ください。

【問い合わせ先】

国民健康保険課　電話42-2111　国民健康保険加入者の方は国民健康保険係（内線273）
後期高齢者医療制度加入者の方は後期高齢者医療係（内線275）

産前産後期間の国民年金保険料免除について

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間（多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の３カ月前から６カ月間）を産前産後期間といい、この期間中の国民年金保険料が免除されます。産前産後免除の期間は、通常の免除期間と異なり、保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。既に納付済みの方や免除されている方でも申請できますので、ぜひご利用ください。

産前産後期間の免除を申請するには、以下の条件を満たしている必要があります。

（１）平成31年２月１日以降に出産日があること。
（２）平成31年４月１日以降の産前産後期間に第1号被保険者期間があること。
※平成31年３月以前の保険料は対象外

出産前の場合は、出産予定日の６カ月前から申請できます。申請するときは、母子健康手帳など、出産予定日が確認できる書類を持参してください。

出産後の場合は、いつでも申請できます。添付書類は原則不要です（子と別世帯である場合は、親子関係を明らかにする書類が必要です）。

【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　　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　８月26日（水）、９月23日（水）、10月28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**

市営住宅〈空家〉入居者募集

団地名	募集戸数	建築年度	所在地	構造	浴室	浴槽	給湯器	油タンク	アンテナ	汚水処理	家賃月額(円)
桜木団地(空家)	3戸	H26 H27	木造桜木 8-2	木造平屋 3～5連戸2LDK	○	○	○	○	○	下水道	22,000 ～43,700
浦船団地(15-3号)	1戸	S61	木造浦船 135-17	簡易耐火2階建 5連戸3DK	○	○	○	○	○	汲取り	17,100 ～33,600
つきみの団地(35号)	1戸	H14	森田町森田 月見野300-3	木造平屋1戸建 2LDK	○	○	○	○	○	浄化槽	22,500 ～44,200
月見野丘団地(46号)	1戸	H12	森田町森田 月見野356-11	木造平屋1戸建 2LDK	○	○	○	○	○	浄化槽	22,400 ～44,000
森田第2若緑団地(9号)	1戸	H17	森田町上相野 若緑50	木造平屋2連戸 3LDK	○	○	○	○	○	浄化槽	24,700 ～48,400
富蒻2号団地(6号)	1戸	H15	富蒻町屏風山 1-1874	木造平屋1戸建 2LDK	○	○	○	○	○	下水道	20,300 ～39,900

募集期間	8月18日（火）～8月24日（月）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）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なこと 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 ※裁量世帯とは 「子育て世帯」▶申請者に同居し扶養する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（用紙は市役所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税の滞納がないことの証明書（同居予定者を含む）④運転免許証等の本人確認書類（窓口に来られる方）⑤申請者の認め印 ⑥借家・アパートにお住まいの方は賃貸契約書の写し ⑦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ので、窓口でご確認ください。
申し込み後	応募書類を審査のうえ9月の選考後に入居の可否を通知します。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。
そ　の　他	○市営住宅では、いかなる理由があっても犬や猫、鳥などのペットの飼育は一切禁止です。

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

建物関係者へ消防本部からのお願い

4月1日より違反対象物の公表制度が始まりました。消防本部では、違反対象物がないか、関係者協力のもと、日々立入検査を行い調査しているところです。

そこで消防本部から、建物関係者へお願いです。次の1から3に掲げる行為や工事をしている、またはしようとしている場合、新たに消防用設備の設置が必要となる可能性がありますので、消防本部予防課へお知らせください。

1　飲食店、店舗、福祉施設、事務所などの新規入居
2　増築、改築、隣接建物との接続工事
3　窓や扉などの開口部の閉鎖工事

建物利用者、従業員を火災から守る為にも、消防用設備設置へのご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ先】消防本部予防課　電話42-7744（直通）

狂犬病予防注射実施日程（後期）

月日	【木造地区】 実 施 場 所	時 間
9月10日（木）	蓮松コミュニティ消防センター向い	8:40 ～ 8:50
	木造農村環境改善センター	8:55 ～ 9:05
	芦沼コミュニティ消防センター	9:10 ～ 9:20
	川除コミュニティ消防センター	9:25 ～ 9:35
	今市コミュニティ消防センター	9:40 ～ 9:50
	善積コミュニティ消防センター	9:55 ～ 10:05
	林コミュニティ消防センター	10:10 ～ 10:20
	土滝コミュニティ消防センター	10:25 ～ 10:35
	近野・十文字コミュニティ消防センター	10:45 ～ 10:50
	福原コミュニティ消防センター	11:00 ～ 11:10
	越水コミュニティ消防センター	11:20 ～ 11:30
	南広森コミュニティ消防センター	11:40 ～ 11:50
	丸山コミュニティ消防センター	13:35 ～ 13:45
	出来島コミュニティ消防センター	13:50 ～ 14:05
	菰槌コミュニティ消防センター	14:15 ～ 14:25
	館岡コミュニティ消防センター	14:30 ～ 14:40
	筒木坂コミュニティ消防センター	14:50 ～ 15:00

月日	【森田地区】 実 施 場 所	時 間
9月11日（金）	森田公民館駐車場	8:40 ～ 8:50
	（旧）森田支所前	9:00 ～ 9:10
	森田農村環境改善センター前	9:20 ～ 9:30
	【柏地区】 実 施 場 所	**時 間**
	小和巻老人憩の家前	9:40 ～ 9:50
	（旧）柏分庁舎裏駐車場	10:00 ～ 10:10
	広須老人憩の家前	10:20 ～ 10:30
	稲盛集会所前	10:40 ～ 10:50
	【稲垣地区】 実 施 場 所	**時 間**
	再賀集会所前	11:00 ～ 11:10
	稲垣体育館前	11:20 ～ 11:30
	（旧）繁田集会所前	11:40 ～ 11:50
	【車力地区】 実 施 場 所	**時 間**
	下車力保健福祉館前	13:40 ～ 13:50
	牛潟公民館前	14:00 ～ 14:10
	車力屯所前	14:20 ～ 14:30
	豊富コミュニティセンター前	14:40 ～ 14:50
	富菏地区簡易体育館前	15:00 ～ 15:10
	（旧）清水分校跡地	15:20 ～ 15:30

飼い主の皆さまへ

●登録は生涯１回、狂犬病予防注射は毎年１回受けなければなりません。
　まだ受けさせてない方は、最寄りの場所、動物病院等で必ず受けて下さい。
●注射の際は送付された通知書を持参してください。
●犬のフンは、責任をもって持ち帰りましょう。
●犬の放し飼いは、大変危険なので絶対にやめましょう。
●登録内容に変更等がある場合は、必ず届け出をして下さい。
●集合注射の時はリードを短くし、他の犬とトラブルの無いようマナーを守りましょう。

【問い合わせ先】環境衛生課　電話42-2111（内線281）

◎登録料・・・3,000円
◎注射料・・・3,300円

※消費税増税により注射料金が値上がりしましたので、注射料金を支払う際はご注意ください。

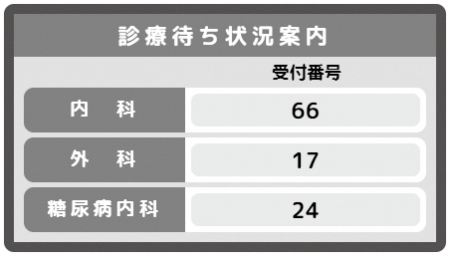
つがる市民診療所からのお知らせ

診療待ち状況案内サービスを開始しました

つがる市民診療所ホームページから呼出番号を確認することができるようになりました。

再来機で受け付け後、一旦外出するなど待ち時間の有効活用ができます。また、自家用車で来所された方は車内で待機するなど、待合ホール内での密を避けることも可能となります。

【問い合わせ先】
つがる市民診療所　電話42-3111



市民診療所
ホームページ

【ゴミの出し方】

- 収集日当日の朝、８時30分までに指定袋に入れて、地区名、世帯主名を必ず記入し決められた地区の集積場所に出してください。
- 収集されなかった場合は、ごみ袋を持って帰り、ステッカーに書かれている内容を確認し、再度分別して出しなおしてください。

【燃やせるゴミ】

生ごみの水気をしっかり切ってから、新聞紙に包んで出してください。

【燃やせないゴミ】

野焼きした灰は収集しません。

【ペットボトル】

水洗いをして、乾燥させてから出してください。

【その他のプラスチック類】

汚れがある場合は、水洗いして出してください。

【問い合わせ先】
環境衛生課　電話42-2111(内線284)

食事・栄養相談のお知らせ

「健康のために減量したい」「食生活で心配がある」など食事に関する悩みに栄養士が個別に応じます。お気軽にご相談ください。

対　象　つがる市民
（病院等で栄養指導を受ける機会がない方）
内　容　生活習慣病予防、離乳食など食生活に関する相談
定　員　先着順　1日3人まで
場　所　つがる市民健康づくりセンター
持ち物　健康診査結果等

日　時

8月18日(火)	下記の①～③からご希望の時間を選んでいただきます。 ①9 時～ 9 時30分 ②10時～10時30分 ③11時～11時30分
9月 8 日(火)	
10月16日(金)	
11月10日(火)	
12月 4 日(金)	

申し込み　希望日の５日前までに、電話でお申し込みください。

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課
電話42-2111（内線308）

足から始める運動教室

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。**申し込みは不要です。**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
8月28日(金)	強め	スタミナ・筋力アップ。普通より歩数が多い。
9月 8 日(火)	普通	運動の基本を覚える。姿勢を意識しながら１時間歩く。

場　所　市民健康づくりセンター　　**講　師**　健康運動指導士　鬼武由美子　氏
時　間　13時30分～14時30分　　**持ち物**　運動靴（外履き）、汗ふきタオル、飲み物、運動着、マスク

トレーニングルームで健康づくり教室

初回指導の日程　9月11日（金）9時30分～11時30分　定員６名
３日前までにお申し込みください。上記の日程に都合がつかない場合は、運動実践の日に各２名まで受け付けします。運動実践の日程は、健康推進課にお問い合わせください。

【問い合わせ先】健康推進課　電話42-2111（内線307）

つがる西北五広域連合医療職員採用試験（第２回）

1　試験日程および採用予定人員等
■9月20日（日）実施　　受付期間　8月28日（金）まで

職　種	受験資格（以下を全て満たす方）
看護師、助産師　【４人程度】	昭和56年４月２日以降に生まれた方で、左記職種の免許を有する方または令和３年４月30日までに免許を取得する見込みのある方
薬剤師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、診療放射線技師　【各１人程度】	
臨床検査技師　【２人程度】	

2　採　用　日　令和３年４月１日
3　採用試験案内　試験内容、受験手続等については、つがる西北五広域連合ホームページ「令和２年度つがる西北五広域連合病院事業 医療職員採用試験案内(第２回)」をご確認ください。

【申し込み・問い合わせ先】つがる西北五広域連合病院運営局人事課　　電話0173-26-6363

広　告

STIHL
果樹剪定に枝払いに最適なバッテリーチェーンソー新発売
4cm径なら 80本切断、連続 25分駆動、充電時間70分
8cm径まで切断可能 GTA26　希望小売価格¥17,800-

㈱長内土木造園

造園工事一式　〇設計　〇施行　〇管理業務
〇整枝剪定　〇伐採　〇草刈り

〒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

現地確認 見積り無料　屋根・外壁の塗装・リフォーム

●一般建設業(青森県知事許可(般-29)第400424号 ●リフォームローン固定2.95%(団信付き)15年まで可
[昭和58年度五所川原工業高校卒 前田昭信(写真中央)]

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

屋根、外壁リフォーム専門店
アートリフォーム株式会社
電話は今すぐ、こちらから 0173-33-4713
五所川原市七ツ館虫流51−29　担当　前田
アートリフォーム株式会社
日本建築塗装職人の会

新型コロナウイルス感染症対策

青森県からのお願い

ソーシャル・ディスタンシング

□ **「３つの密」を避ける**

□ **外出の際、人混み を避け マスクを着用し 人との適切な距離 を保つ**

「新しい生活様式」の定着

□ **ソーシャル・ディスタンシングと 手洗い、咳エチケット等 を徹底する**

□ **発熱や風邪の症状 がある場合は 自宅療養 する**

感染が疑われる症状が出た場合

□　医療機関を受診する前に、まずは五所川原保健所（☎34-2108）に設置している「帰国者・接触者相談センター」に連絡する（同センターが「帰国者・接触者外来」に案内します）

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、

災害時には、危険な場所にいる人は避難することが原則です。

知っておくべき 5 つのポイント

- 避難とは[難]を[避]けること。
  安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。
- 避難先は、小中学校・公民館だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。
- マスク･消毒液･体温計が不足しています。できるだけ自ら携行してください。
- 市町村が指定する避難場所、避難所が変更･増設されている可能性があります。
  災害時には市町村ホームページ等で確認してください。
- 豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむを得ず車中泊をする場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分確認してください。

内閣府（防災担当）・消防庁

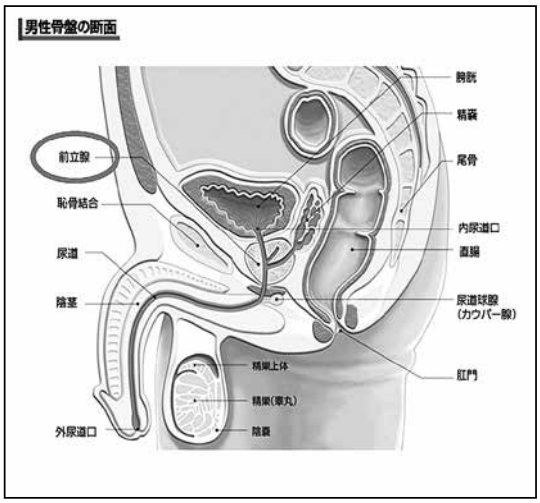
健康万歩計

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
神村　典孝 先生
かみむらクリニック泌尿器科・内科 院長

前立腺癌について

「前立腺って玉（精巣、睾丸）のこと？」私が'92年に大学医学部を卒業し駆け出しの医師になった時に、久しぶりに会った高校時代の同級生に言われた言葉です。彼は昔も今も非常に優秀な男ですが医師ではありません。一般の人の前立腺などという臓器に対する認識とはこの程度のものだったのではないでしょうか。前立腺は骨盤の一番底にあり、尿道（おしっこの通り道）を取り囲むようにして存在するくるみ大の臓器（図参照）で、意外かもしれませんがその機能は今でもよくわかっていません。



copyright:(C)HOUKEN CORP.All Rights Reserved.

あれから30年。前立腺癌の罹患予測数(2019年)は78,500人で男性の癌の4位となりました（１位大腸癌89,100人、２位胃癌84,200人、３位肺癌82,700人）。じりじりとその数を増やしている癌。そんな前立腺癌について今回はお話したいと思います。

泌尿器科を受診する多くの患者様の訴えは「おしっこの回数が多い」とか「きれが悪い」「出にくい」などですがこれらは前立腺肥大によるもので前立腺癌によるものではありません。そう、前立腺癌は早期ではもちろん、かなり進行していても無症状であることがほとんどなのです。因みに膀胱癌には無症候性肉眼的血尿といって、痛くも痒くもないが尿が赤くなるという比較的わかり易い症状があります。

前立腺癌の診断の第一歩はまず採血です。主に健診で行われていますね。PSA（前立腺特異抗原）といいますが、４ng/mlを超えますと異常です。単位は難しいので４という数字だけ記憶しておいてください。健診で４以上を指摘されたら必ず医療機関を受診しましょう。採血再検をします。もう一度測ると下がっている場合もあるからです。そして肛門から指を入れての診察が必要になります。直腸指診といいます。典型的な前立腺癌は硬くなりますのでその確認をするのです。再検PSAがやはり高いようなら更に踏み込んだ検査が必要になります。つまり組織を採ってくる検査です。その結果、不幸にも癌が検出されれば全身の検査（CT等）が必要です。転移しているかどうかを突き止めておかなければなりませんね。

ここまでの流れは医療機関を受診しなければわからないわけですが、診察を受けさえすれば比較的簡単に初期の診断（癌ではなさそうか怪しいか）が得られます。詳しい検査は、前述のようにその後じっくりやっていけばよろしいのです。実は前立腺癌の死亡数は６位と若干順位が落ちるのです。つまり言葉は悪いですが死ににくい癌、待つことのできる癌であり、しかも病期（進行の程度）や患者様の年齢や調子に則して実に様々な治療手段（手術、放射線治療、お薬）が用意されています。大雑把に言って転移がなければ手術や放射線治療、進んでいればお薬。そのそれぞれに色々なバリエーションがあります。早期に治療を受ければ10年生存率は90%以上です。早期前立腺癌で命を落とすことはまずないと言われるゆえんです。前立腺癌治療、その後の生活を順調に過ごすためのポイントは何と言ってもまずPSAを測定することです。50歳を過ぎたらまず健診でPSAを。合言葉にしていただけたらと思います。

シリーズ きづくりの
ハイカラ建築

其ノ壱　1913年建築　「旧木造警察署」

大正4年(1915)刊行「木造町沿革史」より

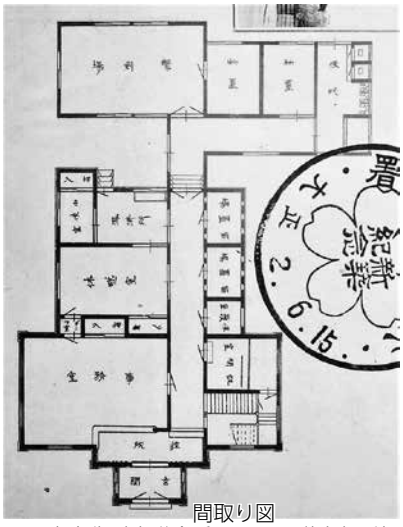
つがる警察署の前身である旧木造警察署は、当時県内に５カ所しかない警察署の１つとして、明治10年(1877)２月に設置されました。同年11月、寄付金により洋風の初代庁舎が建設されましたが、明治45年(1912)４月11日、千代町・曙の一帯の計67棟を襲った木造町大火によって焼失してしまいます。

大火後、しばらくは町役場を間借りしていましたが、再び管内から多額の寄付金が集まりました。これにより敷地を拡張して庁舎が再建され、大正２年(1913)６月に左写真の２代目庁舎が完成しました。盛大な落成式には署長や町民のほか、就任直後の田中武雄知事が出席しています。新庁舎は東奥日報の紙上で「美しき構造とハイカラなる建築は誠に木造の圧巻なり」と評され、落成式の様子は４日間にわたる特集で大きく紹介されています。

こうして再建された警察署は、道行く人の目を引く建物として親しまれました。昭和19年(1944)の５月には、小説『津軽』執筆のために太宰治が木造駅へ降り立ちました。太宰はこのとき町を歩いたエピソードとして「春の温気にあてられ、なんだか頭がぼんやりして来て、木造(きづくり)警察署の看板を、木造(もくぞう)警察署と読んで、なるほど木造の建築物、と首肯き、はつと気附いて苦笑したりなどした」と小説内で記しています。

２代目庁舎は長年の風雪に耐えつつ昭和46年(1971)まで使用されたのち、鉄筋コンクリートの庁舎へと建て替えられました。その建物も昨年３月、現在地に完成した４代目庁舎への移転に伴って役割を終えました。

警察署の建物は歴史の中で移り変わりながらも、絶えず市民の安全を見守り続けています。(執筆者：社会教育文化課　小林和樹学芸員)



間取り図
市文化財審議会委員　野呂謙太郎氏提供

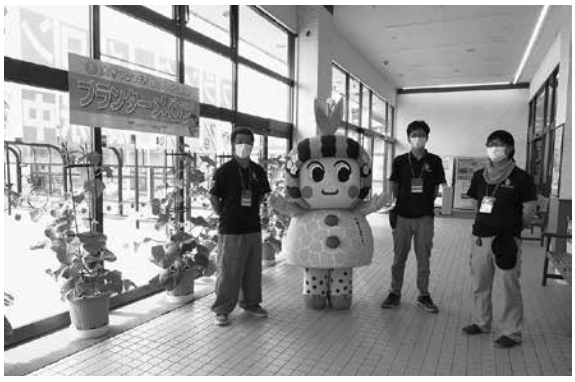
こんにちは！
つがーるちゃんです

プランターメロンを展示しました

７月９日にダイソーイオンモールつがる柏店の入り口付近にプランターメロンを設置しました。

「メロンの成長過程を見ることで、メロンの育つ様子を楽しんでください。そして、ぜひつがる市の美味しいメロンを食べて欲しいです」とプランターメロンを育ててくれた３人の生産者からのコメントです。

展示しているのはメロン（タカミ）10鉢､スイカ（羅王）１鉢。８月16日（日）まで展示していますので、みなさんプランターメロンの育つ様子を観察してみてください。つがる市産メロンは市内の農協直売所、農産物直売所、量販店で販売中ですので、ぜひ食べてみてくださいね！



ダイソー入口近くに展示しました

ゆるキャラ®グランプリの投票も受け付け中ですので、つがーるちゃんの応援よろしくお願いします！投票はスマートフォン、または、インターネットから毎日1人1票投票できます。　皆さん、応援よろしくね！

投票期間　９月25日(金)まで
投票方法　「ゆるキャラ®グランプリ2020」のホームページまたは右QRコードからアクセス。
「投票方法はこちら」⇒「ID登録をする」からIDを登録して投票に進んでね！
※ID登録なしでカンタン投票は有料になりますので、ご注意ください。

つがる市立図書館
TSUGARU CITY LIBRARY

新しく入った本の紹介

📖204冊の中から４冊をピックアップ。　※本の表紙の写真は、各出版社の使用規程に基づいて掲載しています。

タイトル：農家はつらいよ
零細メロン農家・年商１億までの奮闘記
著　　者：寺坂 祐一
出 版 社：同文舘出版

スタッフより：借金を返済し、売上19倍・年商１億円を突破！と思ったら除草剤をまかれてメロン6,600玉が全滅、さらに周囲からの過干渉でうつに…。家業を継いでどん底をみた著者、会社、家族の回復の物語。

タイトル：サラリーマン川柳とびきり傑作選
編　　著：やく みつる／やすみ りえ／第一生命
編・出版社：NHK出版

スタッフより：1987年の募集スタートから30年以上。令和最初のサラリーマン川柳傑作選！ 2019年第33回大会の応募約５万３千句の中から選ばれた優秀作のほか、部門別傑作品、歴代ベストテンなども収載。

タイトル：じごくにアイス
作　　**：ナカオ マサトシ　**絵：澤野 秋文
出 版 社：ひさかたチャイルド

スタッフより：アイス屋のこたろうがバナナの皮ですべってあの世へ！ところが地獄は大火事で大変な騒ぎに…。なんとか鎮火しましたが、地獄の鬼たちはもうへとへと。そこでこたろうはアイスを作ることにします。はたして鬼たちの反応は…？

タイトル：７年目のランドセル
写真・文：内堀 タケシ
出 版 社：国土社

スタッフより：日本で６年間の役目を終えたランドセルは､海を渡ってアフガニスタンの子どもたちへ！「ランドセルは海を越えて」の活動を通して、戦闘やテロが続くアフガニスタンの状況や、子どもたちの生き生きとした表情を伝える写真絵本。

【お知らせ】図書除菌機を増設しました

当館では､新型コロナウイルス感染拡大予防の一環として、最大６冊を同時に消毒できる図書除菌機２台を７月に導入しました。

図書除菌機は、本を開いた状態で紫外線を照射することで内部まで除菌するとともに、消臭抗菌剤を循環させることで不快な臭いを除去。送風により、ページ間に挟まったほこりや髪の毛などを取り除くことができます。

返却された図書の除菌に利用するほか、皆さんが自主的に使うこともできますので、ぜひご利用ください。

皆さまのご来館をお待ちしております。

講　座　場所：セミナー・学習室

郷土学習講座（主催:NPO法人つがる野文庫の会）
日　時　９月13 日（日）10：30～11：30
テーマ：私の農業学
令和元年度「田中稔賞」を受賞して！
講　師：山内 勝 氏（農業）

新型コロナウイルス感染拡大予防の観点から、講座にご参加いただく方には下記のお願いをしています。

- セミナー・学習室入口にて検温をいたします。発熱やせきなど風邪の症状がある方は参加をお控えください。
- 手指のアルコール消毒、マスクの着用にご協力ください。
- 席の間隔をあけてご利用ください。

📖 育てよう読書の木 📖　－メッセージ募集－

木の成長は皆さんの読書量の証です。たくさん本を読んでメッセージカードを書き、大きな木を育ててみませんか？
①メッセージカードに、読んだ本の感想を書こう！　②応募BOXに投函しよう　③読書の木を見に行こう
皆さんが書いたメッセージが“読書の木”となり、図書館を彩ります！
※メッセージカード等は図書館で準備しています。
メッセージ募集期間：令和２年６月１日(月)～８月30日(日)　　場所：つがる市立図書館カウンター
読書の木展示期間：令和２年７月１日(水)～９月30日(水)　　場所：つがる市立図書館学習室前壁

〒038-3107　青森県つがる市柏稲盛幾世41番地（イオンモールつがる柏内）●電話：25-3131
開館時間：10：00～20：00　●８月の休館日：８月31日（月）

お知らせ

掲載している各種相談、催しについては、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、延期または中止となる場合がございますので、事前にご確認ください。

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〉
●9月23日㈬10時～12時
▽松の館
行政相談委員　片山　徳明氏

〈森田会場〉
●9月18日㈮10時～12時
▽森田公民館
行政相談委員　佐藤　朋子氏

〈柏会場〉
●9月1日㈫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〉
●9月16日㈬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〉
●9月25日㈮10時～15時
▽車力ふれあい会館
行政相談委員　鎌田　常芳氏

問 市民課（内線266）

こころの相談

こころの悩みや病気について相談をお受けしています。

新型コロナウイルス感染症の影響を受けストレスや問題を抱えている、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、ひとりで悩まずに、ご相談ください。

●日時▽8月28日㈮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。

問 健康推進課（内線306）

「子どもの人権110番」強化週間

青森地方法務局および青森県人権擁護委員連合会では、左記の強化週間中、平日の電話相談時間を延長し、土・日曜日も電話相談を行います。

相談は無料で、秘密は守ります。ひとりで悩まず、相談してください。

●期間▽8月28日㈮～9月3日㈭
8時30分～19時（土日は10時～17時）
●電話番号▽子どもの人権110番
0120-007-110
※通常は、平日の8時30分から17時15分まで相談を受け付けています。

問 市民課（内線266）

「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会

市と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会です。専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、丁寧に聴き取りし、一緒に糸口を見つけます。

●日時▽9月26日㈯10時～16時
●場所▽弘前市総合学習センター（弘前市大字末広4-10-1）
●対象の相談▽①お金の問題（多重債務問題など）②遺産相続③不動産売買④税金等公共料金の滞納⑤DV・離婚問題⑥その他くらしに関する悩み事
●相談料▽無料。ただし事前の予約が必要です。

予約先 信用生協青森事務所
☎0120-102-143

献血

献血にご協力ください

●9月13日㈰10時～11時45分、13時～16時▽イオンモールつがる柏

問 健康推進課（内線303）

税

個人事業税の納付について

個人事業税は、物品販売業、請負業、不動産貸付業、医業、理容業などの一定の事業を営む個人の方に、原則として前年中の事業の所得をもとに課税される県の税金です。

県税部から送付される納税通知書により、8月と11月の二期に分けて納めていただきます。

今年度の第一期分の納期限は8月31日㈪です。納期限までに、お近くのコンビニエンスストアや金融機関で納付してください。

問 西北地域県民局県税部課税課
☎34-2111（内線208）

その他

つがる市民「みんなのカフェ」に参加してみませんか

つがる市民「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い語り合える場です。

気軽に立ち寄れるカフェとして、認知症の相談や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会話を楽しみながら、月1回のゆったりした時間を過ごしませんか。

●日時▽9月18日㈮13時～15時
●会場▽松の館2階　研修室
●参加費▽100円（コーヒー代など）
●申し込み▽不要
●その他▽参加される方には、手指消毒、体温測定、マスク（各自持参）の着用をお願いします。また、感染症の発生状況に応じて、中止になる場合があります。

問 家族の会笹話人　秋田谷
☎090-3648-4322
※「かしわオレンジカフェ」と「清里カフェ」は、今年度の開催をお休みします。

広告

造園・庭園管理
加福園
新居シンボルツリー植樹、空き地及び空き家雑草植栽管理、庭園解体、芝生施工及び管理、立木高所伐採、草取り作業、庭園年間管理などもやってます。
〒038-3154 つがる市木造照日40-4　TEL 090-4558-0454

広告

Makeup-Paint ペンキのお化粧屋
五所川原塗装工業会会員「心・技・色」
藤一美装
fujiichi.bisou
代表：藤田　一哉《登録建設塗装基幹技能者》
一級建築塗装技能士
一級鋼橋塗装技能士
単一等級調色技能士
職業訓練指導員
地域密着型塗装店！お気軽にご連絡下さい。
※1･2ヶ月先の予約・来年の塗装予約もOK！
つがる市森田町森田月見野300-3　つきみの団地37
電話 0173-26-4341　携帯 080-6001-1760

稲垣・車力地区高齢者健康体操

●日時▽9月10日㈭10時～11時30分
●場所▽稲垣体育館
●対象▽稲垣・車力地区在住の方（60歳代後半～80歳代前半）
●定員▽20人程度
●講師▽健康運動指導士　鬼武　由美子　氏
●参加料▽無料
●持ち物▽室内履き・汗拭きタオル・飲み物
●注意▽当日、体調のすぐれない方は、ご遠慮願います。
●その他▽新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては、中止になる事もありますので、ご了承願います。
※受講中のケガ等は、自己責任ですので、ご了承のうえでご参加ください。
※申し込み不要ですので、お気軽にご参加ください。
問 森田公民館 ☎26－2566

排水設備工事責任技術者試験

●日時▽11月19日㈭14時～16時
●試験会場▽青森市・弘前市・五所川原市・八戸市
●受験料▽8千円（振込手数料が別途必要）
●申し込み▽9月1日㈫～9月30日㈬（土日、祝日を除く）下水道課で申込書を配布・受け付けします。
●受験資格など、詳細については、青森県下水道協会ホームページ（http://www.aomori-pswa.jp）をご覧ください。
●合格発表▽12月11日㈮
問 下水道課（内線372）

下水道使用料の納入通知書の色が変わります

木造処理区（公共下水道）、富菏処理区（特定環境保全公共下水道）の方について、納入通知書の色が「青色」から「緑色」に変更となります。内容は従来と変わりありません。

この部分に「公共下水道使用料」と印刷されている世帯が対象です。

問 下水道課（内線371）

ご存じですか？食中毒予防の3原則

ウイルスや細菌をつけない、増やさない、殺菌する。

―つけない―

食品、手指、調理器具はしっかり洗う。食品の保存容器はふたやラップフィルムをする。

―増やさない―

料理は手早く、できた料理はすぐに食べる。すぐに食べない時は、冷蔵庫で保存する。

―殺菌する―

十分に加熱する。調理器具は、こまめに消毒する。

問 五所川原保健所☎34－2108

津軽広域水道企業団パブリックコメント募集

令和3年4月1日からの給水料金改定にあたり策定する、津軽広域水道企業団水道用水供給料金算定書について、その案がまとまりましたので、パブリックコメント（意見公募手続き）制度により皆さんから意見や提案を募集いたします。

●募集・閲覧期間▽8月31日㈪まで（必着）

詳細については、津軽広域水道企業団ホームページ（http://www.tusui.jp/）をご覧いただくか、左記までお問い合わせください。

問 津軽広域水道企業団津軽事業部 ☎0172－52－6033

バスの車内事故防止についてのお願い

走行中に席を離れると、転倒など思わぬけがをする場合があります。お降りの際は、バスが停留所に着いて扉が開いてから席をお立ち願います。

また、バスは安全運転に徹しておりますが、やむを得ず急ブレーキをかける場合があります。お立ちになってご利用いただく場合には、吊革や握り棒にしっかりおつかまり下さい。

バスの車内事故防止に皆さまのご理解とご協力をお願いします。

問 東北運輸局青森運輸支局 ☎017－739－1501
（公社）青森県バス協会 ☎017－739－0571

青森県学生寮 入寮生募集

●入寮資格▽保護者が青森県民で東京都またはその近郊の大学、専修学校等に在学、または入学見込みの男子学生
●場所▽東京都小平市鈴木町一丁目103－1
●部屋・設備▽個室（ベッド、机、エアコン等備付け）
●経費▽入寮費年額3万円、寮費月額3万円、食費1食450円（平日の夕食のみ希望制）、電気料金実費（上・下水道料金無料）
●申込み方法等▽詳細は左記にお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

問 （公財）青森県育英奨学会（青森県教育委員会教職員課内）☎017－734－9879
https://syougakukai.wixsite.com/aomori-ryo

「ウィンドファームつがる」運転開始のお知らせ

本年4月1日より風力発電所「ウィンドファームつがる」の運転を開始いたしました。約2年間にわたる風車等の建設工事へのご理解とご協力を賜り感謝申し上げます。

安全安心な発電所の運営はもちろんのこと、皆さまに愛される発電所を目指し、見学会等も開催していく予定です。今後ともどうぞよろしくお願いします。

問 ウィンドファームつがるO&M管理事務所 ☎23－3970

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！
ぜひ、お家のメンテナンスを！塗り替えの目安は、屋根は5年～7年、外壁は10年前後です。
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
下塗り強化がっちりガード
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。
ご連絡先 090-2023-2226（担当木村まで）
五所川原塗装工業会
有限会社秋元塗装
五所川原市大字野里字野岸29の5

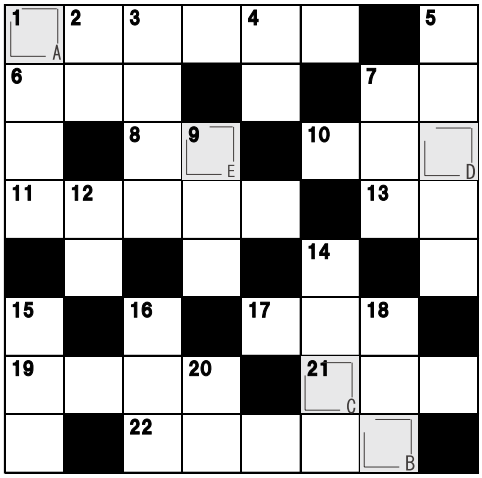
広告

集団予防接種により8型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください
B型肝炎 給付金について 無料個別相談会
9/3（木） ヒロロスクエア 多世代交流室1
9/4（金） 五所川原市中央公民館 サークル室
完全予約制
0120-013-621
（ご予約受付時間）平日9:00～18:00
対象者 昭和16年7月2日～昭和63年1月27日生まれの方
50万円～3,600万円
弁護士法人 プレシャス総合法律会計事務所
東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A
TEL 03-5363-6333
無料電話相談も

クロスワードに挑戦！

タテ・ヨコの問題を解いていき、A～Eの文字を並べて言葉を作ってね！

ヒント　夏といえばこれですね！



【タテの問題】

1. ピカッ→ゴロゴロ・・・
2. 四字熟語：○○深長
3. 夏から秋にかけてリーンリーンと鳴く虫
4. きよし～この○○～♪
5. みんなで輪になって踊ります
7. 自分自身の過ちについて責任を取ること、○○をつける
9. 日本ではたつ、西洋ではドラゴン
12. 能ある鷹が隠すもの
14. 赤青黄色で安全を守ります
15. アイスクリームや果物、生クリームやチョコレートなどを乗せたデザート
16. 転倒―、ツクツク―、麦わら―
18. 5月の和風名月は？
20. 赤色＋緑色＝○色

【ヨコの問題】

1. 海に行って水泳やビーチバレーを行うレジャー
6. この生物がいる畑は土の栄養が良い?!
7. 遊び：―玉、しゅりケン、―ぱ
8. 四字熟語：○○難題
10. 運動会で最初にやるのは○○○体操
11. 春の始まりの日
13. 見通しが立つこと：○○が立つ
17. 岩手県盛岡市で8月に行われるのは、盛岡○○○踊り
19. 出し抜けに相手に攻撃を仕掛けること
21. 絵画「ひまわり」の作者
22. 亀ヶ岡遺跡から出土したのは○○○○○土偶

クロスワード正解者の中から抽選で５名の方に「トマトジュース”のんでみへんが“」をプレゼント。（毎月25日必着）

▶**応募方法**　ハガキに答え、住所、氏名（未成年の場合は保護者名も記入）、年齢、アンケートを書いて、下記宛先にご応募ください。

▶**アンケート**　今月号で良かった点や悪かった点、今後取り上げてほしい内容などがあればお寄せください。

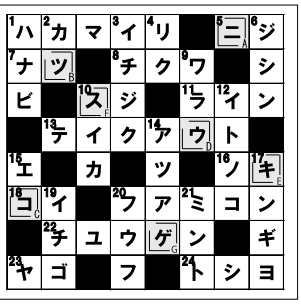
応募先：〒038-3192　つがる市役所　秘書広報課

７月号の答えは

「ニッコウキスゲ」

でした。

49名様より応募していただきました。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。



CIR Column　国際交流員 コラム

宿題は計画的に？

国際交流員　デパオリ・トーマス

つがる市の学生の皆さん、夏休み楽しんでいますか？日本の夏休みは短いと思っていましたが、今年はコロナの影響でさらに短いようで、とても残念に思います。アメリカは夏休みが学年の節目になっているため、小学生から大学生にとって最も長い休みになっています。私は大学を出て３年間が経つので学生の時の夏の記憶はそんなに鮮明に残っているわけではありませんが、やはり暑くなってくると思い出さずにはいられません。

学年や学校によりますが、アメリカでは夏休みは６月下旬から８月下旬にかけての期間です。低学年は外で遊ぶことが基本的な過ごし方で、街中は暇な子どもたちで賑やかに（うるさく）なります。もちろん、海や山なども子ども連れの家族で混みます。今考えてみれば、夏休みは四六時中子どもの相手をしないといけない保護者が一番大変だと思います。高校生と大学生は当然、自分で行動できる年齢なので保護者は楽になりますが、遊びとしては低学年の学生と大して変わりません。アウトドアが中心で、バーベキューやキャンプ、川や湖での泳ぎなどが個人的に多かった気がします。先月のコラムで取り上げたアメリカの独立記念日も夏休み期間中なので、そのお祝いにバーベキューと花火は定番です。小学生も大学生も限られた休みを有効に使うため、スケジュールを埋めるのに８月上旬あたりから、なんだか多少焦りが出るのは、たぶんみんな同じだと思います。

もう一つ焦りのもととなるのが宿題です。内容は多岐にわたりますが、アメリカの小学生から高校生も夏休みの宿題があります。記憶は確かではありませんが、日本とは少し違っています。小学生は工作や計画を立てて行うプロジェクトなど、比較的自由なものが多く出され、ドリルや問題集などは少ないです。中学生や高校生は自分が受ける授業によって宿題が変わります。例えば文系であればエッセイが多い気がします。そんな宿題を夏休みの最初に全てやっておく人や、計画的に毎日コツコツ取り組む人は、かなり少数派なのではないかと思います。保護者に「大丈夫、進んでる」と主張しながらもぎりぎりまで手をつけない生徒の方が学年関係なく遥かに多いと思います。夏休み前半のゆったりとした気持ちが宿題に取り組む最大の敵になるわけです。その「ゆったり」は夏休み後半になれば「焦り」に化して、決していい気分というわけではありません。それなのに毎年懲りずに先延ばしにしてしまいます。社会人になってその焦りを感じずに済むのはありがたいことではありますが、その焦りですら夏休みの風物詩でもあるので、懐かしく思う時も少なくないです。

日本の夏休みは短いので過ごし方はアメリカと違うかもしれませんが、宿題は多いと聞きます。かつての私と同じように、毎年時間配分がうまくできず宿題をぎりぎりまで残してしまう学生はいると思います。それも学生としての思い出になるので存分に夏休み楽しんだらいいと思います。そのかわり、宿題は責任を持って最後まで自分でやりましょう。

令和2年8月

つがる市 社協からのお知らせ

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：令和２年９月９日(水)
10月14日(水)
〈毎月第２水曜日〉

時　間：午後２時から５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、都合により期日が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。

※ご来場の際は、マスクの着用をお願いします。

【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）

赤い羽根共同募金運動にご協力ください

10月１日から全国一斉に募金運動が始まります。

つがる市では、つがる市共同募金委員会が運動を展開しています。今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で羽根が不足しており、赤い羽根に代わりつがる市のマスコットキャラクターである、つがーるちゃんと青森県共同同募金会とがコラボしたステッカーを募金した方に配布することになります。

みなさんのお宅へ「募金ボランティア（福祉推進委員等）」が訪問した際は、ご協力くださいますようお願い申し上げます。　また、昨年度大変好評だった、つがーるちゃんピンバッジにつきましても、10月１日より社協窓口にて行う予定です。

令和元年度のピンバッジ

集められた募金は、つがる市及び県内の民間で行っている社会福祉事業に役立てられます。

<募金の使いみち>

共同募金は、都道府県ごとに行われており、災害の時などの例外を除いて、集まった募金はその都道府県内で使いみちが決められます。

- 高齢者の配食や会食、サロン事業
- 障がい児者の交流会、研修会
- 相談所、法律相談事業への支援
- 障がい者、児童養護施設への支援
- ボランティアの支援、見舞金　　等

お楽しみミニ湯治の会のお知らせ

おおむね65才以上の方を対象にした木造地区での無料入浴日です。

9月	10月	対象地区
9日（水）	7日（水）	木造地区・出来島地区
10日（木）	8日（木）	越水地区
11日（金）	9日（金）	館岡地区
23日（水）	21日（水）	川除地区
24日（木）	22日（木）	出精地区
25日（金）	23日（金）	柴田地区

【場　所】 しゃこちゃん温泉

【時　間】 ９時～11時30分
帰りのバスは11時30分出発になります。

※マスク着用の上、ご来場ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、カラオケ、ダンス、食事はできません。

※バスを利用しない場合でも先に受付を済ませてください。11時30分以降の入浴は一般入浴となりますので、ご注意下さい。

【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）

リサイクルバザーのお知らせ

日　時：令和２年８月30日（日）
午前10:00～午後２:００

会　場：しゃこちゃん温泉

内　容：社協に寄付して頂いた物品の販売
※バザーの収益金は当会の各種地域福祉事業に有意義に使わせていただきます。

【問い合わせ先】つがる市社会福祉協議会
木造支所（４２-４６６０）

地域の耳より情報　**つがるおもちゃ病院**

おもちゃ病院とは、おもちゃの診断や治療を行うボランティア団体です。子供の目の前でおもちゃを修理し、なおった喜びを一緒に感じるとともに物を大切にする心を育みます。

開 院 日：毎月第３日曜日

診察時間：13:30～15:30

場　　所：しゃこちゃん温泉

※修理は基本的には無料ですが、部品交換等をした場合は自己負担（50円～300円程度）となります。

【問い合わせ先】つがる市社会福祉協議会内
つがるおもちゃ病院事務局　電話42-4660

※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

	男の子	女の子	計
1　歳	5人	4人	9人
2　歳	8人	3人	11人
3　歳	7人	9人	16人

8月生まれの子ども（令和2年7月現在）

藤田洋也（ふじたひろや）くん
1歳（柏上古川）

野呂明生（のろあお）くん
1歳（木造藤田）

松橋蓮虎（まつはしれんと）くん
1歳（富萢町）

増田莉絆（ますたりずな）ちゃん
1歳（柏上古川）

三浦陽斗（みうらはると）くん
1歳（富萢町）

江良優那（えらゆうな）ちゃん
1歳（柏鷺坂）

對馬想琉（つしまそる）くん
2歳（木造永田）

三上朝躍（みかみあさひ）くん
3歳（柏下古川）

10月生まれ写真募集中

◆**対　象**　令和2年10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　23-3265（直通）
メール　koho@city.tsugaru.aomori.jp

祝 100歳を迎えた “幸”齢者

小田原きよ さん
大正九年七月七日生（木造種取）

《長生きの秘訣》
「感謝の気持ちを忘れない」

地域おこし協力隊 吉田涼香の 津軽の郷土料理

食文化の伝承をミッションに活動する吉田隊員が、津軽地域に伝わる郷土料理やそのアレンジレシピなどを紹介します。

第1回目は、**ササゲのジサ味噌炒め**

POINT
津軽味噌（赤味噌）を使うとしょっぱみが出て、ナスやひき肉を入れたらさらにご飯との相性が抜群に。作り置きにも適した1品です。

【材料】（2～3人分）
ササゲ（インゲン）‥150g　ジサ（赤シソ）‥大5枚
油‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1　料理酒‥‥‥大さじ1
味噌‥‥‥大さじ2/3～1　みりん‥‥‥小さじ1
七味や一味‥‥‥‥‥適量

【作り方】
① ササゲ、ジサは粗みじん切り。
② 油でササゲを中火で炒める。
③ 料理酒、味噌、みりんを溶かし、②に入れて炒める。
④ ジサを入れて炒める。ジサの色がさっと変わったら七味をかけて出来上がり。

●市の人口と世帯数（令和2年8月1日現在）・人口 31,594人（男 14,866人・女 16,728人）・13,596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