



広報

つがる

2021
2月号
No.230



「ゆぎ、よげだな～」

今年は雪かきが大変。皆さんも、作業中の事故には気を付けてくださいね。

春よ来い♪早く来い♪

※メロン水耕栽培実証試験施設の周辺で雪かきするつがるちゃん (1月21日撮影)

【関連14ページ】



若者の発想をまちづくりに生かす

1月14日、「第2次つがる市総合計画後期基本計画」策定にむけたオンライン会議が行われました。



コロナ禍の中開催されたオンライン会議。弘大生の提案をもとに、市の幹部職員らが意見を交わす

総合計画とは、長期的なまちづくりの方向を示す最も基本となるもので、市政の最上位計画です。第2次計画の期間は、平成28年度から令和7年度までの10年間。折り返し地点となる今年は、前期の取り組みを見直し後期に反映させるため、市が委託する弘前大学と意見交換を重ねてきました。

この日は、総合計画8つの基本政策のうち「若者が集まるまちづくり」の分野について、弘前大学人文社会科学部2・3年生25人が8グループに分かれて発表しました。市の現状と市民意識調査アンケートの集計結果をもとに、次世代の移动通信システム「5G」を活用したオンライン診療や、マッチングアプリ「農mer's」を用いた新



進行は弘前大学大学院・平井太郎准教授

規就農支援、花畑管理システム「OASEEDS」を使った観光花畑などユニークな意見を提案。市の幹部職員らは「若い人の柔軟な発想を盛り込んでいきたい」と応えていました。

このほか、昨年10月には、市役所の若手職員からも意見を集めており、LINEを活用した行政サービスのスムーズ化や、廃校をドッグランにリノベーションする案等が出されています。

今後、これらの提案をもとに素案を作成し、3月の総合計画策定審議会に諮問、議会の同意を経て、令和3年度中の策定を目指します。



熱心に自らの提案を発表する学生

ふるさとへの恩返し 佐々木健投手が軟式ボール寄贈

プロ野球・埼玉西武ライオンズに入団が決まった佐々木健投手（NTT東日本）が12月28日、福島市長を訪ね、軟式野球ボール60ダースを寄贈しました。

佐々木投手は木造芦沼出身で、木造高、富士大学を卒業後、NTT東日本に入社。2020年のドラフト会議で埼玉西武ライオンズに2位指名を受け入団が決定しました。木造高卒としては初のプロ野球選手です。

寄贈されたボールは高校卒業までの



父・秀文さんと共に市役所を訪れた佐々木投手（右から2人目）

18年間、お世話になった地元への恩返しの意味が込められたもの。市内12の小中学校に配られ、球児の練習などに役立てられます。

市役所で行われた贈呈式で佐々木投手は「活躍して地元の子どもたちのためにいろんなことができたらいいなと思っている。ボールは思いつきり打って投げて汚して。足りなくなったらまた贈ります」と子どもたちにエールを送りました。

葛西教育長は「小・中・高を地元で学んで夢を叶えたのは健さんがはじめて。子どもたちに夢を与えてくれた」と感謝。福島市長は「子どもたちの心の励みになる。最多勝利を目指してがんばって」と佐々木投手を激励していました。

このほか、木造高校野球部にピッチングマシン1台を贈りました。



コロナ退散！ 范中ねぶた

范中ねぶた愛好会の高橋武幸さんが、新型コロナウイルス感染症拡大という国難をみんなで乗り越えていこうという思いを込めたねぶた「陰陽師」を制作し、市役所に寄贈しました。作品では、平安時代の最も有名な陰陽師・安倍晴明が、災いからこの世を守護している場面が描かれています。

高橋さんの作品「陰陽師」は、市役所ロビーに展示しています。

包み込む母性を表現

千葉県美術会会員で元教員の利倉栄子さんが、2012年に自ら制作した作品「神威」を市教育委員会に寄贈しました。

作品は、縦63cm、横53cm、厚さ1mmの銅板を、金槌と約40種類のたがねを使って打ち出したもの。遮光器土偶を自然の中の神に見立て、そのたくましさ何事も包み込む母性を表現しています。

銅の緑青から自然のぬくもりも感じ



銅板打ち出しレリーフ

る芸術品。現在、松の館ロビーに展示しています。



人権擁護委員に佐藤修子氏

佐藤修子さん（柏）が、法務大臣から人権擁護委員として委嘱を受けました。

任期は、令和3年1月1日から令和5年12月31日です。

人権擁護委員は、地域の皆さんから人権相談を受けて問題解決のお手伝いをするほか、啓発活動や人権教室を開催するなど、地域の皆さんに人権について関心を持ってもらえるような活動をしています。

人権相談は無料で秘密は守られますので、安心してご利用ください。

【問い合わせ先】市民課 電話42-2111（内線266）



佐藤修子氏

松の館

設備改修工事に伴う臨時休館のお知らせ

生涯学習交流センター「松の館」の空調設備改修工事に伴い、以下のとおり臨時休館といたします。

休館中はご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

休館期間 3月1日（月）～7月31日（土）

※「市・県民税申告相談」については、予定どおり松の館で行います（3月15日まで）。

※「旧制木造中学校講堂」については、通常どおり利用可能です。

その他 ・図書コーナーは、貸し出し・返却の場合のみ利用可能です。ただし、工事により利用できない日がありますので、事前にお問い合わせください。

・工事の進捗状況により、早期に利用可能となった場合は施設利用の受け付けを再開しますので、市ホームページをご確認ください。

【問い合わせ先】社会教育文化課 電話49-1200

発掘作業員募集のご案内

市のパートタイム会計年度任用職員として任用します。

業務内容 整理作業（発掘調査報告書作成）および発掘調査の補助

募集人数 3人

応募資格 屋外作業を継続できる満65歳未満の健康な男女（経験者は年齢を問いません）

・発掘調査または整理作業の経験者を優遇します。

・測量の補助、パソコンを使った製図作業の経験者を優遇します。

・意欲ある未経験者を歓迎します。

勤務地 市文化財収蔵庫（旧兼館小学校）または史跡亀ヶ岡石器時代遺跡など

※7月～10月（予定）の発掘調査期間中は原則的に屋外での発掘調査となります。

勤務時間 平日8時30分～16時30分
（60分の昼休憩あり）

報酬 時給898円
通勤手当・期末手当（市の規定による）

休暇 年次有給休暇、忌引などの特別休暇

任用期間 令和3年4月1日～令和4年2月28日

募集期間 2月15日（月）～26日（金）
（応募多数の場合は打ち切り）

面接試験日 3月8日（月）（予定）
※新型コロナウイルスの感染状況により、選考方法を変更する場合があります。

提出書類 任用履歴書（市指定様式）

【問い合わせ先】社会教育文化課 電話49-1194

防災行政用無線放送による情報伝達訓練の実施

市では、地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、国から送られてくる緊急情報を人工衛星などから瞬時に市民の方へ情報伝達する仕組み「全国瞬時警報システム（Jアラート）」を用いて、防災行政用無線による情報伝達訓練を行います。ご理解とご協力をお願いします。

実施日時 2月17日（水）11時頃

※気象の状況等によっては、訓練放送を中止することがあります。

伝達手段 市内の防災行政用無線子局および室内に設置している受信機から一斉に放送

【問い合わせ先】総務課 電話42-2111（内線342）



市営住宅〈新築・空家〉入居者募集

団地名 (所在地)	募集 戸数	建築 年度	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 (新築 2LDK) (木造桜木 8-2)	14戸	R 2	木造平屋 2～6連 2LDK	○	○	○	○	○	下水道	23,200 ～ 45,700
桜木団地 (新築 10-22号) (木造桜木 8-2)	1戸	R 2	木造平屋 6連戸 3LDK	○	○	○	○	○	下水道	28,100 ～ 55,100
桜木団地 (9-13号) (木造桜木 8-2)	1戸	H29	木造平屋 5連戸 1LDK	○	○	○	○	○	下水道	15,400 ～ 30,300
森内団地 (4-5号) (木造森内 2-2)	1戸	S54	簡易耐火 2階建 6連戸 3DK	○	×	×	×	○	下水道	12,200 ～ 24,000
第 2 月見野丘団地 (34号) (森田町森田月見野 30-16)	1戸	H10	木造平屋 2連戸 2LDK	○	○	○	○	△	浄化槽	19,700 ～ 38,700
つきみの団地 (森田町森田月見野300-2ほか)	2戸	H13 H14	木造平屋 1戸建 2LDK	○	○	○	○	△	浄化槽	21,300 ～ 42,600
森田第 2 若緑団地 (森田町上相野若緑 50)	2戸	H12 H22	木造平屋 2連戸 2LDK	○	○	○	○	○	浄化槽	22,200 ～ 47,500
鶴野団地 (20号) (柏桑野木田鶴野 7-2)	1戸	H4	木造 2階建 8連戸 3DK	○	○	○	○	○	下水道	20,300 ～ 39,900
岩木団地 (35号) (柏上古川房田 152-1)	1戸	H7	木造平屋 2連戸 2LDK	○	○	○	○	○	浄化槽	21,800 ～ 42,900
宮川団地 (2号) (稲垣町豊川宮川 144-1)	1戸	H元	木造 2階 1戸建 2LDK	○	○	○	○	○	下水道	18,200 ～ 28,800
富苑団地 (C-4号) (富苑町屏風山 1-169)	1戸	H12	木造平屋 1戸建 2DK	○	○	○	○	○	下水道	18,500 ～ 36,300
屏風山団地 (C-7号) (車力町屏風山 1-98)	1戸	H13	木造平屋 1戸建 2LDK	○	○	○	○	○	下水道	18,700 ～ 36,700
特公賃・地優賃 かしわ団地 (柏桑野木田幾世 35-12ほか)	2戸	H18 H20	木造平屋 1戸建 2LDK	○	○	○	○	○	下水道	45,000 ～ 55,000
特公賃 岩木団地 (柏上古川房田 152-1)	2戸	H8	木造平屋 2連戸 2LDK	○	○	○	○	○	浄化槽	40,000 ～ 50,000

○ 桜木団地 9-13号のみ20歳以上単身での申し込みができます ○ 家賃月額は令和3年2月現在として記載しています。

申し込み方法

募集期間	2月16日(火)～2月24日(水) 8時30分～17時15分(土日・閉庁日を除く)
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(地優)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し込みはできません) 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」▶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(入居予定の世帯全員分) ③令和3年度市・県民税の申告書の写しまたは令和2年分源泉徴収票の写し(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3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人(税滞納のない方で所得のある方)が必要となります。 ※桜木団地の新築に選考された方は、4月30日の入居者説明会後の入居となります。 その他の団地に選考された方の入居は、4月12日以降となります。
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)

農地賃借料情報

令和2年1月から令和2年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あたり）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11,400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42-2111 (内線573)

■ 田（水稻）の部

地区名	平均額	最高額	最低額	データ数	
木造地区	旧 町	21,000円	26,000円	10,000円	51
	川 除	21,000円	28,500円	11,400円	71
	出 精	24,400円	29,400円	15,000円	226
	柴 田	23,400円	28,500円	7,300円	218
	越 水	20,000円	28,500円	10,000円	89
	館 岡	22,700円	33,300円	11,400円	102
	出来島	23,000円	32,000円	15,700円	10
森田地区	19,000円	26,200円	10,000円	158	
柏 地区	21,700円	28,500円	11,400円	81	
稲垣地区	26,200円	40,000円	13,180円	225	
車力地区	24,300円	30,000円	11,400円	113	
(参考)市平均	22,700円			計 1,344	

■ 畑の部

区分(市全域)	平均額	最高額	最低額	データ数
普通畑	5,400円	10,000円	1,240円	54
樹園地	4,200円	6,800円	1,240円	21

農作業等標準額

令和3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、いず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：6,400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3,600円（2回5,100円）、プラウ3,100円、トレンチャー・長いも34,700円、トレンチャー・ごぼう100m当たり3,100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4,100円（2回7,200円）
- ③ レーザーレベラー：14,300円～20,400円
- ④ 肥料散布：1種類600円
- ⑤ 水田耕起：4,600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）：3,600円
- ⑦ 水田代かき（2回）：4,100円
- ⑧ 水田の耕起から代かきまで（水管理含む）：11,300円
- ⑨ 田植機：苗なし5,700円、苗付き24,000円（苗運搬なし）※側条植えは割増し
- ⑩ コンバイン（粃の運搬含む）：結束なし11,300円、結束あり13,800円（糸付）
- ⑪ 米の乾燥・調整：60kg当たり1,700円
- ⑫ わら収集：ベアラ4,100円（糸付）、レーキ1,100円
- ⑬ 畦塗り：片道100m当たり2,600円
- ⑭ マルチング：普通うね200m当たり1,600円、高うね200m当たり2,600円
- ⑮ 心土破碎機（サブソイラー）：100m当たり500円（標準深耕40cm）
- ⑯ みぞ堀機（明渠）：100m当たり2,100円
- ⑰ 農薬散布（農薬代含まず）：ヘリコプター使用の場合1,100円、ブームスプレーヤーの場合1,000円
- ⑱ 麦：播種（ロータリー式、耕起含む）3,100円、刈取り6,200円、乾燥・調整60kg当たり1,700円
- ⑲ 大豆：播種1,600円、除草剤散布1,000円、中耕・培土1,300円、刈取り6,700円、乾燥・調整60kg当たり1,600円
- ⑳ 農業用機械の運転：1日当たり8,200円

・【参考】
青森県最低賃金
時給793円
(令和2年10月改定)
・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42-2111 (内線571)

家畜の定期報告をお忘れなく

家畜（鶏を含む）飼養者は、家畜伝染予防法により、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 牛、鹿、馬、めん羊、山羊、豚、いのしし、鶏、あひる、うずら、きじ、だちょう、ほろほろ鳥、七面鳥

報告内容 令和3年2月1日時点の頭羽数

報告様式 「定期報告書」様式は、市役所農林水産課で配布しています。また、つがる家畜保健衛生所ホームページからもダウンロードできます。

提出方法 市役所農林水産課まで郵送または持参

郵送先 〒038-3192 つがる市役所農林水産課

報告期限 2月26日（金）



【問い合わせ先】 つがる家畜保健衛生所 電話42-2276 市役所農林水産課 電話42-2111（内線417）

国民年金の付加年金制度について

国民年金の定額保険料に加えて、付加保険料（月々400円）を納付すると、老齢基礎年金に**付加年金**が上乘せられます。付加年金の年額は「200円×付加保険料納付月数」となっており、老齢基礎年金を2年以上受給すると、納付した付加保険料以上の付加年金を受給できます。

付加保険料を納付するには申し出が必要です。付加保険料の納付をご希望の方は、市役所または年金事務所にお申し出ください。

【注意事項】

- 付加保険料を納付できるのは、国民年金基金に加入していない定額納付者（65歳未満の任意加入者を含む）です。保険料の全額もしくは一部が免除され、または保険料の納付が猶予されている期間中は、付加保険料を納付できません。ただし、**産前産後免除期間中は、付加保険料を納付できます。**
- 付加保険料は、申し出をした月分から納付できます。申し出をした月より前の月分は、納付できません。

【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。

移動年金相談日 日時 2月24日（水）、3月24日（水）、4月27日（火）10時～16時
場所 市役所2階相談室 ※事前の予約が必要です。

予約先電話番号 0172-27-1339（弘前年金事務所お客様相談室）

※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。

Net119緊急通報システムをご利用ください

消防本部では、令和3年2月1日より「Net119緊急通報システム」を導入しました。これは、聴覚や言語機能の障がいによって音声での会話が困難な方が、スマートフォン等のインターネット接続機能を利用して音声によらない通報ができるシステムです。専用アプリケーションからチャット形式で会話することができ、また携帯電話のGPS機能を利用して通報時に位置情報が送信され、外出先からでも119番通報することができます。

詳しくは消防本部ホームページ、または市役所福祉課および市社会福祉協議会にて資料を配布しておりますのでご覧ください。利用には事前登録が必要ですので、登録希望者は消防本部警防課までお越しください。



【登録の受け付け・問い合わせ先】
消防本部警防課 電話 42-7745
FAX 42-2349
登録受付時間 平日9時～16時



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。

今月は青森県薬剤師会よりご寄稿いただきました

白戸 亜沙美 先生

いちい薬局鎌ヶ沢病院店 薬剤師



薬の飲み方

皆さんは薬をどのように服用していますか？

薬は本来、決められた量を決められた時間に水かぬるま湯で服用します。

- 自分の判断で半分に割る、砕くなどして服用していませんか？
- 水が手元になく、ジュース等で飲んだりしていませんか？

なぜこんなことをたずねたかという、薬の形やタイプには目的と意味があって、本来の飲み方と違う飲み方をすることにより、悪影響が出ることもあるからです。

ここで錠剤のタイプを例にあげて説明します。

素錠(裸錠)・・・主薬に乳糖やでんぷんなどの添加物を加え錠剤の形に圧縮し、表面には何も加工していないもの。

糖衣錠・・・砂糖などの糖分でコーティングして苦みやにおいを抑えたもの。

フィルムコーティング錠・・・素錠を水溶性の化合物の膜で覆うことにより、光や湿気から守り、また苦みやにおいを抑えたりします。

徐放錠・・・薬の成分が少しずつ溶け出すことにより、効果が長時間持続するように加工したものです。飲む回数を減らしたり、副作用を軽くしたりすることができます。

腸溶錠・・・胃酸によって変化する、または胃を刺激するような成分の薬を、胃では溶けずに腸で溶けるように表面を加工したものです。

口腔内崩壊錠・・・唾液あるいは少量の水で溶けることにより飲みやすくしたものです。

これらはほんの一部で、他にも薬には色々な工夫がされたものがたくさんあります。

これらを踏まえ、例えば徐放錠を自らの判断で半分に割ったり砕いたりして飲んだとしましょう。薬の構造を壊したことにより、成分が急激に吸収され薬の濃度が短時間で上昇し副作用のリスクが高まります。持続するはずの作用時間も短くなってしまいます。

腸溶錠を牛乳で飲んだ場合はどうでしょう。牛乳により胃が中性付近に傾き、腸で溶けるはずの薬が胃で溶けてしまい、効果が弱まったり胃を荒らしたりする原因になります。

医師の指示により薬を半分で服用したり粉碎したりする場合がありますが、それ以外は自己判断でお薬を割ったり砕いたりする事は避けましょう。そのままだと飲み込むのが困難な場合は、まずかかりつけの医師に相談するか、薬局で剤型の変更(口腔内崩壊錠への変更等)が可能な場合もありますので薬剤師に相談してください。

最後に、水は水でもミネラル分を多く含む硬水のミネラルウォーター(日本のものは軟水が多い)・水素水・アルカリイオン水といったものは、お薬の吸収に影響を与えることがありますので一緒に飲むのは避けてください。



冬の道路は危険がいっぱい 津軽道の吹雪などの情報を配信

国土交通省青森河川国道事務所では、「津軽自動車道」をご利用の方に対し、車の安全運転支援として、冬期間の気象情報、吹雪による視界情報、通行止め開始や解除情報のメール配信を行っております。

メールアドレスがあれば、パソコン・携帯・スマートフォンで登録、利用料は無料で利用可能となっています(メール受信にかかる受信料は利用者の負担となります)。

次のアドレスかQRコードから登録いただけます。ご利用をお願いいたします。

<http://www.sspsmail.com/~aomoridoro/>

【問い合わせ先】国土交通省 青森河川国道事務所
道路管理第二課 電話017-734-4574



配信イメージ

2月は、全国生活習慣病予防月間です

2月は、生活習慣病に対する意識の向上と、これによる健康寿命の伸長を目指すべく取り組む「全国生活習慣病予防月間」です。生活習慣病は、食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の日々の生活習慣の積み重ねによって生じる病気です。

一無「無煙・禁煙の勧め」、二少「少食・少酒の勧め」、三多「多動・多休・多接」で生活習慣病を予防しよう！（日本生活習慣病予防協会）

市民の生活習慣をチェック！ 国・青森県と比べ、つがる市が一番多い項目を太枠で囲んでいます。

（令和元年度 特定健康診査問診票：国保KDBデータシステムより抜粋）

男性編

項目	喫煙	毎日お酒を飲む	1日3合以上お酒を飲む	週3回以上朝食を抜く	間食や甘い飲み物を毎日摂取	食べる速度が速い	歩行速度が遅い	20歳の時から10kg以上体重増加
国	24.1%	44.0%	4.7%	11.9%	13.7%	31.6%	48.9%	43.5%
青森県	25.1%	47.5%	13.1%	10.1%	15.6%	30.4%	54.6%	41.9%
つがる市	29.6%	54.5%	20.9%	10.5%	16.3%	32.1%	57.2%	47.2%

男性の特徴：40～54歳で高血圧を治療している方、脳卒中になったことがある方がとても多い。

女性編

項目	喫煙	毎日お酒を飲む	1日3合以上お酒を飲む	週3回以上朝食を抜く	間食や甘い飲み物を毎日摂取	食べる速度が速い	歩行速度が遅い	20歳の時から10kg以上体重増加
国	6.0%	11.3%	0.9%	7.1%	25.9%	24.3%	50.0%	26.9%
青森県	6.2%	9.4%	1.6%	6.1%	28.2%	28.2%	53.3%	30.5%
つがる市	5.2%	8.5%	1.4%	4.7%	32.4%	27.9%	60.2%	32.6%

女性の特徴：40～49歳で高血圧を治療している方が多い。



成田親哉さん（木造川除）

生活習慣の改善に取り組んでいる方をご紹介します。

市の減量教室に参加し、その後も減量に取り組みました。
1年で体重が9kg、腹囲が4.4cm減少しました。

取り組んだ内容 仕事では積極的に体を動かす作業をした
お酒を減らした
食事を少し減らして野菜を増やした
定期的に運動した

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線307）

●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
2月26日（金）	強め	スタミナ・筋力アップ。普通より歩数が多い。
3月5日（金）	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。
3月12日（金）	軽め	主にイスを使っでの有酸素運動やストレッチ。
3月19日（金）	強め	スタミナ・筋力アップ。普通より歩数が多い。



場 所 つがる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

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線307）

若者の力で社会を明るく

社会を明るくする運動作文コンテスト



(左から) 佐々木さん、太田さん、阪崎さん

法務省が主唱する「社会を明るくする運動」の作文コンテストで、稲垣小6年の佐々木麻緒さんが県推進委員会委員長（県知事）賞、瑞穂小5年の太田琉杏さんが県更生保護協会理事長賞、森田中3年の阪崎健太さんが県BBS連盟会長賞を受賞し、1月21日、福島市長に喜びを報告しました。

佐々木さんの作文「自分を変える」は、学校生活の中で相手との関係がうまくいかない時、相手を変えることはできないので自分を変えてみようと呼びかける内容。太田さんの「はんざいゼロ 夢であふれた未来へ」は、罪を犯す人には悩みを相談する相手がいなかったのでは？など、加害者の心情などについて考えました。阪崎さんの「私たちにできること」は、罪を犯した人に寄り添うため、更生の仕組みを正しく理解するなど自分たちにできることは何かを考えた作品です。

「土器！ドキ！つがる縄文缶バッジ」 第2弾が登場

木造高校の生徒が市内の縄文遺跡をPRするために制作している缶バッジ。昨年12月に続き、新たな期間限定商品3つが1月22日に発売されました。

目に遮光器をかけたオリジナルキャラクター「しゃこつがるちゃん」を、ひなまつりやバレンタインデーなど季節のイラストに合わせてかわいらしくデザインされています。

今回作った3種類の缶バッジは、1個100円（税込）で3月中旬まで期間限定で販売。JR木造駅、市農産物直売所、道の駅もりたアーストップ、市役所2階の観光物産協会窓口で販売しています。

売り上げの一部は、縄文遺跡のPR活動へ役立ててもらおう予定です。



市民の交通安全を
祈る交通安全協会員



無火災を祈願する
市消防団幹部



市民の安全・安心を祈願

令和3年の仕事始めに合わせ、市交通安全協会（片山徳明会長）と市消防団（箱田鐵雄団長）のメンバーが、三新田神社で市民の安全を祈願しました。

1月4日、市交通安全協会による交通安全祈願祭が同神社で執り行われました。片山会長ら9人の会員が神前に玉串を奉げ、片山会長は「私たちの使命は交通事故の無いまちづくり。市、警察署、各団体一丸で、事故の無い明るく住みよいまちづくりを目指していく」と抱負を述べました。

1月5日は、福島市長と市消防団幹部ら合わせて8人が、市内の無火災を祈願しました。

神事が執り行われた後、箱田団長は「我々が目指すのは火災や事故が無い社会。その実現に向け全力で取り組んでいきます」と力を込めました。

つがる市立図書館 TSUGARU CITY LIBRARY

新しく入った本の紹介

□366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:頭のいい人のセンスが身につく
世界の教養大全
著者:ジョン・ロイド ジョン・ミッチンソン
訳:大浦 千鶴子
出版社:マガジンハウス

スタッフより:「世界で初めて飛行機で飛んだのは誰?」「英語が公用語の国は?」「オレンジって何色?」生物、科学・技術、生活、文化、自然・地理…意外な真実と世界の教養を紹介する1冊。自分の知識をアップグレードしてみませんか?



タイトル:その服捨てるのちょっと待った!
リメイクしたらオンリーワンが
できました。
著者:津田 蘭子
出版社:JTBパブリッシング

スタッフより:着なくなった服や使わなくなった小物をおしゃれにリメイク! すべて型紙不要、初心者でもできる簡単リメイクレシピを掲載。制作時間の目安や難易度も表示されていてわかりやすく、作り方はマンガやイラストで楽しく紹介。



タイトル:めいわくなボール
作:牡丹 靖佳
出版社:偕成社

スタッフより:穏やかな屋下がり、少年たちのホームランボールがえんとつから入り、暖炉から飛び出して家中あちこち跳ね回る! まるでコメディ映画的一幕のような絵本。おしゃれで素敵な家具や小物たちを壊しながら、最後にボールが着地したところは…?



タイトル:カラスのいいぶん 人と生きることをえらんだ鳥
著:嶋田 泰子 **絵:**岡本 順
出版社:童心社

スタッフより:身近な鳥、カラス。ごみを散らかす、黒くて大きくてこわい…人間にとって良くないイメージだけど、カラスにも言いたいことがあるみたい。ハシブトガラスを主人公に、街で暮らすための苦労やその生活ぶりを追ったノンフィクション。読み終わったあと、カラスを見る目が変わるかも…?

【クイズ こたえてみよう!】

場所:セミナー・学習室前 展示コーナー

対象:児童

内容:毎月1回、クイズに答えて全問正解するとシールが1枚もらえます。シールを12枚集めることができれば、ちょっとした粗品をプレゼント。クイズに挑戦して、知識を身につけよう!

つがる市立図書館・五所川原市立図書館・中泊町図書館
3館共催企画『らいぶラリー』開催期間2カ月延長!

各館でサービスを利用するとスタンプがもらえる、スタンプラリーを実施しています。各館3つずつ、計9つのサービスをすべてご利用いただいた方に、先着で記念品をプレゼントします。

詳細は図書館へお問い合わせください。

期間:令和3年3月31日(水)まで

【竹内俊吉生誕120周年パネル展開催】

期間:令和3年1月1日(金)～3月21日(日)

場所:つがる市立図書館内

内容:現在のつがる市木造地区出身で、衆議院議員、青森県知事、東奥日報社取締役等を務めた竹内俊吉氏の生誕120周年を記念して、パネル展を開催します。ぜひご来館ください。

【お知らせ】

つがる市立図書館のセミナー学習室を、読み聞かせの研修会や読み聞かせ講座等を行う団体には、無料で貸出をしております。使用するには予約等の手続きが必要になりますので、スタッフまでご相談ください。

本を借りる際には、図書カードが必要です。

図書カードを作るには、「利用者登録申込書」にご記入いただきます。

- つがる市内にお住まいの方・通勤・通学されている方、定住自立圏内(五所川原市・中泊町・鶴田町・鱒ヶ沢町・深浦町)にお住まいの方は、住所・氏名が確認できるもの(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証、学生証など)をご提示ください。
- 上記以外にお住まいの方は、お住まいの公共図書館で「青森県内図書館共通利用券」を発行していただき、ご持参ください。詳しくは、図書館カウンターへお問い合わせください。



〒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 ●2月の休館日:2月22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〉

●3月24日(水)10時～15時

▽市役所2階 第2会議室

行政相談委員 片山 徳明氏

〈森田会場〉

●3月12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2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17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〉

●3月26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

固市民課(内線266)

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。

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、ひとりです。日時▽2月26日(金)、3月15日(月)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。
固健康推進課(内線306)

「解決の糸口を見つけに行こう！」 無料相談会

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、一緒に解決の糸口を見つけてみます。

●日時▽2月27日(土)10時～16時

●場所▽信用生協青森事務所(青森市安方1-3-5小田島ビル3階)

●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
- ⑤ DV・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
信用生協青森事務所
☎0120-1102-143

献血

献血にご協力ください

●2月23日(火)10時～11時45分、13時～16時▽イオンモールつがる柏
●3月14日(日)10時～11時45分、13時～16時▽イオンモールつがる柏
固健康推進課(内線303)

税

忘れていませんか？ トラクター・原付などの 廃車、名義変更の手続き

使用できなくなった小型特殊車(トラクター等)や原動機付自転車等の廃車手続き、譲渡などによる車両の名義変更等をしていない方は、早急に手続きをしてください。令和3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になります。
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、弁償金100円負担していただきます。
固税務課(内線212)

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、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、左記までお問い合わせいただくか、県ホームページ(「青森県 不動産取得税の軽減制度」で検索)をご覧ください。

固西北地域農林局農税課
☎34-2111(内線212)

その他

つがる市事業継続緊急 対策支援金について

新型コロナウイルス感染症拡大のため、年末年始の会合等が自粛となり収入が著しく減少した市内の

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好評発売中
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-

(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

現地確認 屋根・外壁の塗装・リフォーム
見積り無料



全面改装リフォーム
中古住宅改装
減築、増築

●一般建設業 青森県知事許可(特29)第400424号 ●リフォーム回定2.95%保証付き15年まで(昭和58年度五所川原産業高校卒 前田昭信(写真中央))
ホームページが新しくなりました!
Google
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 日本建築塗装職人の会

事業者に対し、事業継続のため緊急の経済的支援をします。

●対象者▽飲食店、タクシー業、自動車運転代行業を営む方

●要件▽
・新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年11月から令和3年1月までのいずれかの月の売上高が、前年同月より20%以上減少していること。

・新型コロナウイルス感染症の予防対策を講じていること。

●支援内容▽1事業者一律20万円
および家賃補助(上限10万円)

●提出書類▽
①支援金交付申請兼請求書
②直近年分の確定申告書の写し
③月別売上高表(台帳、試算表等)

④開業届出書または営業証明書等の写し

⑤貸借契約書の写し

⑥本人確認書類の写し

⑦預金通帳の写し

⑧新型コロナウイルス感染症の予防対策を講じていることがわかる写真

●原則、郵送により受け付けします。

●送付先 〒038-1319-2
つがる市役所経済部商工観光課

●申請期限▽3月19日(金)必着

●固商工観光課(内線4332)

**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、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▽令和3年3月1日〜令和4年3月30日

●保険期間▽令和3年4月1日午後0時〜令和4年3月31日午後12時(保険期間中に加入手続きをした場合は、翌日の午前0時から)

●掛け金▽1人につき年額800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)

●固スポーツ安全協会青森県支部
☎017-718-1136

**つがる市民商品券の
使用期限は3月末まで**

コロナ禍の経済対策として、令和2年10月1日時点ですがる市にお住まいの方に対して配布した1人7千円の市民商品券の使用期限は、令和3年3月31日です。

●期限を過ぎた商品券は使用できませんので、お早めにご使用ください。

●固商工観光課(内線431)

木造フォト遊 写真展

「木造フォト遊」は、写真技術の向上と、市民文化の交流・振興・発展に寄与することを目的に、平成27年4月設立した写真仲間会です。次の日時により、写真展を開催します。

●日時▽2月23日(火・祝)〜2月26日(金)9時〜17時(祝日、最終日は16時まで)

●場所▽松の館ギャラリー
木造フォト遊代表 長谷川良幸
☎42-4617

**ファミリー・サポート・
センターをご利用ください**

子育ての「援助を受けた人」(依頼会員)と「援助を行いたい人」(提供会員)が地域で相互活動を行う事業です。五所川原市内で託児等の援助を提供していますので、病院や買い物などでお越しの際にご利用してみたいかがでしょうか。

●地域の中で、あたたかい気持ちがあつながら子育て支援活動です。入会登録お待ちしています。

●対象年齢▽0歳〜小学6年生

●援助内容▽センター内および提供会員自宅等での託児など(幅広くサポートいたします)

●場所▽五所川原市字新町33番地1(働く婦人の家内)

●利用料▽平日7時〜21時・開始30分300円・延長10分につき100円、平日7時〜21時以外

と土日・祝日・開始30分330円・延長10分につき110円 ※複数のお子様(兄弟姉妹)による利用料は、2人目から半額

●固 五所川原市ファミリー・サポート・センター ☎35-8953

地球村冬物語中止のお知らせ

毎年2月につがる地球村で開催の地球村冬物語は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。ご理解のほど、よろしくお願ひ申し上げます。

**「つがる市民
みんなのカフェ」
中止のお知らせ**

3月19日(金)開催予定の「みんなのカフェ」は、都合により中止することとしました。

皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

**市税等の納付は
納期内にお願いします**

2月 次の納期限となっています。

- 「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)」
 - 座振替日は3月1日です。
 - 座振替で納付している方は、残高の確認をお願いします。
- 【問い合わせ先】
収納課 電話42-2111(内線226)

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で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)

園に福を加える

加福園

ホームページ開設しました

加福園

https://kafukuen.com
〒038-3154 つがる市木造照日40-4 Tel. 090-4558-0454

クロスワードに挑戦!

＼スマホからも応募できるようになりました＼

タテ・ヨコの問題を解いていき、AからFの文字を並べて、言葉を作ってね!

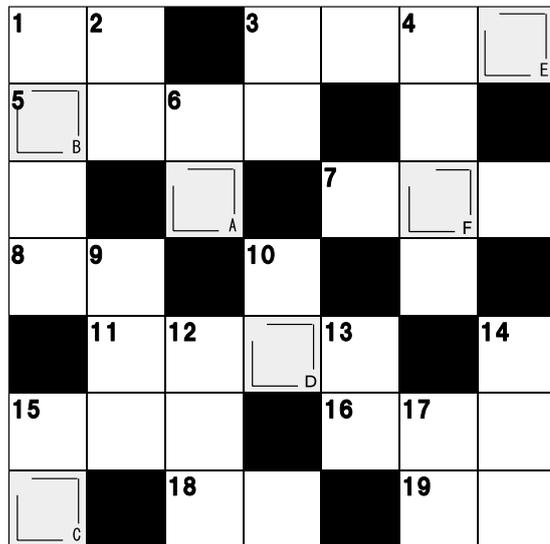
ヒント 「ドキドキ、ワクワク」

【タテの問題】

- 1 スキー場の別名
- 2 舌は英語で?
- 3 まさかの裏切り。—— 犬に噛まれる
- 4 ショッピングモールには多くの—— があります
- 6 数字をごまかすこと。—— を読む
- 9 市消防団長が三新田神社で行ったのは、無—— 祈願
- 10 絵描き——、あそび——、かぞえ——
- 12 富苑町の住所ですが何と読む? 「去来見」
- 13 作ると便利。—— ナンバーカード
- 14 今年は南南東。—— 巻き
- 15 鶴は—— 年、亀は万年
- 17 おうち時間これにハマった人も。—— 解きゲーム

【ヨコの問題】

- 1 鼻緒がある日本の伝統的な履き物
- 3 お済みですか? —— 申告
- 5 漫画などを続けて掲載すること
- 7 だるまとかけて大女優と解く、—— が良いでしょう
- 8 刑事の別名
- 11 佐々木健投手が入団。—— 西武ライオンズ
- 15 かに、やぎ、おとめ。共通するのは?
- 16 つがるちゃんの頭にあるもの
- 18 凍結防止の為に —— 抜きをしましょう
- 19 鼻がなが〜い動物



必要事項を記入し、ハガキかQRコードからご応募ください。QRコードの場合はGoogleへのログインが必要です。毎月25日必着

〒038-3192

つがる市役所
秘書広報課
行

- 答え
- 住所(〒)、氏名、年齢
- 広報つがるの感想、取り上げてほしい内容等

スマホからも応募できるよ



クロスワード正解者の中から抽選で5名の方に、

「にんにく塩糰チューブ」

をプレゼントします。



1月号の答えは「フクジュソウ」でした。

139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。

こんにちは! つがるちゃんです 2作目のメロン水耕栽培が始まりました

メロンの様子が気になって、柏ガラス温室に行ってきましたよ。

年末年始はつがる市も寒波の影響を受けましたが、そんな過酷な環境下でも温泉から出る廃湯を利用し、温室は20℃前後に保たれているので、メロンは元気に生長していました!

2作目は、冬場の日照不足が課題になるため、無灯区と3種類(蛍光灯、LED、メタルハライド)の照明器具で育成具合を比較する試験を行います。1月13日時点では、無灯区に比べ照明を当てている場所では、ツルの長さが約40~50cm長くなっていました。



水耕栽培技術研究会委員の、まちだシルク農園の松浦専務は「冬場のメロン栽培では、甘さより大きさが課題となる」と言っていて、今回は夏に栽培したマスクメロンに加えて、低温でも肥大が期待できる品種「レノンハート」も栽培しています。

冬場のメロン栽培は全国的にも珍しいので、つがる市の新たな名物になってくれたらうれしいです! わたしも冬のメロン誕生をワクワクしながら、収穫を待ちたいと思います。





つがる市

社協からののお知らせ

令和3年2月



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3年3月10日(水)・4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。

【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)



「介護教室」開催のお知らせ

介護に対する悩み、介護が必要になった時の不安は誰しもが抱えています。そこで、口腔と健康についての理解を深めましょう。

【日 時】 令和3年2月16日(火)

◇午前の部 10:00～11:30

つがる市生涯学習交流センター「松の館」

◇午後の部 13:30～15:00

つがる市稲垣ふれあいセンター

(旧木造高校稲垣分校)

【内 容】 「介護予防はお口から
～元気な口を作りましょう～」



講師：(医)サンメディコ下田クリニック
言語聴覚士 盛 康 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が、事前の申し込みが必要です。

【その他】 感染症予防のため、マスクの着用をお願いします。また、当日、体調が悪い方・熱がある方はご遠慮ください。

感染症等の発生状況により本教室を中止する場合がありますのでご了承ください。

【お問い合わせ先】

木造支所 42-4660 / 森田支所 26-3836

柏 支 所 25-2468 / 稲垣支所 46-3049

車力支所 56-3051

配食サービスのご利用について

配食サービスは、高齢者の方が健康で自立した生活を送ることができるように、ご自宅を訪問して、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、訪問時に安否確認を行う事業です。

【利用対象者】 おおむね65歳以上の単身世帯、高齢者のみの世帯等で、日常生活上の援助が必要な方

【利用者負担額】 300円/食(週3回)

※つがる市社会福祉協議会では、つがる市から受託して木造地区・森田地区・車力地区で実施しています。

サービスについて、利用してみたい、聞いてみたいと思ったら、最寄りの在宅介護支援センターまたはつがる市地域包括支援センターにご相談ください。

お楽しみミニ湯治の会について



木造地区では、冬期間お休みしていた高齢者(概ね65才以上)の無料入浴日を4月より再開する予定ですが、詳しい日程等につきましては、新聞折り込みにてお知らせいたします。

社協の情報コーナー

「生活福祉資金貸付制度」

低所得世帯・障がい者世帯等を対象に、市町村社会福祉協議会(各支所に対応いたします。)が窓口となって、青森県社会福祉協議会が審査、資金貸付を行っている制度です。

■資金の種類／更生資金(技能修得費など)、福祉資金、療養・介護資金、教育支援資金(高校・高専・短大・大学、条件を満たした専修学校)、総合支援資金(離職者等が対象)等

※貸付条件、限度額、償還期間は資金の種類等で異なります。

■基本要件／①世帯単位の貸付 ②原則として連帯保証人が必要 ③民生委員の相談援助が前提

④他制度優先 ⑤支払い済みの経費は対象外

■貸付利率／保証人あり無利子 保証人なし年1.5% ※療養・介護資金、教育支援資金は無利子

※教育支援資金は他制度(日本学生支援機構、金融機関の教育ローン等)を申し込み後、非採用の場合に受付いたします。

なお、母子・寡婦世帯については、別制度「母子寡婦福祉資金」の対象となりますので、詳細はお問い合わせください。

■問 合 せ 先／最寄りの社会福祉協議会各支所へご相談ください。

※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

2月生まれの子ども(令和3年1月現在)

	男の子	女の子	計
1歳	4人	6人	10人
2歳	3人	7人	10人
3歳	9人	8人	17人



よね や み やび
米谷美雅ちゃん
1歳(森田町森田)



おか べ どう わ
岡部桐和くん
1歳(牛潟町)



でんぼうや ゆ あん
傳法谷柚空ちゃん
1歳(木造越水)



こん
今 さくらちゃん
2歳(柏玉水)



さ さ き ゆ う す け
佐々木悠介くん
3歳(稲垣町豊川)



さい どう あ い る
斉藤蒼月くん
3歳(木造川除)



なり た し ゅ う が
成田柗雅くん
3歳(木造筒木坂)



よね や ら い
米谷頼生くん
3歳(森田町森田)

4月生まれ写真募集中

対象▶令和3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。しばらくすると、受信したことをお知らせ
する自動返信メールが届きます。30分以上返信がない場合
は、お手数ですが、電話でお問い合わせください。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



ふじ た ほ の か
藤田和花ちゃん
3歳(稲垣町豊川)



く どう ほ ん な
工藤帆夏ちゃん
3歳(下牛潟町)



地域おこし協力隊 吉田涼香の

津軽の 郷土料理



最終回は、 すしこ

POINT



【材料】(約500g分)

キャベツ …………… 70g もち米 …… 1合
キュウリの古漬け … 1本 水 …………… 1カップ
塩蔵赤シソ ………… 60g 砂糖 ………… 40g
ミョウガ …………… 3個 塩、酢 ……… 各大1

【作り方】

- ① もち米は研いでおき、水1カップより少ないくらいの量で硬めに炊く。
- ② キュウリは一晩水に漬けて、赤シソは流水で塩抜きしておく(少し塩味が残ってもよい)
- ③ 塩抜きしたキュウリを3～4mm幅に輪切りにする
- ④ キャベツは大き目、ミョウガも食べやすい大きさに刻んだ後、塩で揉んでおく。赤シソは細かく刻む。

夏場以外であれば、数時間常温におくことで発酵が進み、米粒の形が消えていきます。生のキュウリを使う時は、キャベツ・ミョウガとは別に塩もみして使うとよいです。赤シソに関して、生を使う場合は塩もみをしてアクを抜く作業をすれば、スーパーにあるものですしこが作れます！

自分好みのすしこを作ってみてください♪

- ⑤ 炊き上がったもち米に砂糖と酢、刻んだ赤シソを入れ、もち米に均等に赤シソの色がつくように混ぜる。
- ⑥ ⑤に水分を絞ったキャベツとミョウガ、キュウリを入れよく混ぜる。
- ⑦ 密閉容器に移し、すしこの表面にくっつくようラップをし、皿で重石をして冷蔵庫で3～4日寝かせ完成。

●市の人口と世帯数(令和3年2月1日現在) ・人口 31,371人(男 14,735人・女 16,636人) ・13,605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