

# 第14回つがる市伝統芸能保存フェスタ

入場無料  
申込不要

日時 10月4日(木) 開場13時00分、開演13時30分  
場所 稲垣交流センター 多目的ホール  
出演団体 つがる市登山囃子保存会 三方荒神鹿島獅子保存会  
弥三郎節保存会 ホーハイ節保存会  
木造甚句保存会 出野里獅子踊保存会

特別出演 日本郷土芸能研究保存会(青森市)  
特別出演団体による龍神太鼓と津軽三味線が披露されますので、地元の芸能とあわせてこの機会にぜひご覧ください。



【問い合わせ先】教育委員会 社会教育文化課 電話49-1194



## 稲わらは使えば資源 燃やせば公害です

稲わらを焼却する時に発生する煙は、人に害を与え、地球温暖化の原因である二酸化炭素を多量に含んでいます。また、走行している車の視界の妨げにもなります。

稲わらは貴重な資源です。わら焼きはやめて、土作りや畜産農家へ提供するなど有効活用に取り組み、環境にやさしい農業を推進しましょう。

- ◇ぜんそくで苦しんでいる赤ちゃんや高齢者がいます
- ◇視界を失った道路は交通事故誘発の危険があります
- ◇商品や製品に影響を与え、困っている事業者がいます

【問い合わせ先】農林水産課 電話42-2111 (内線327)

## 食育推進事業 第2回料理教室 生活習慣病の予防効果がある

### イワシを使ったメニュー

イワシの蒲焼丼  
長芋サラダ  
カレースープ



日時 10月25日(木) 9時~13時  
場所 松の館調理室  
参加料 500円(当日徴収)  
持ち物 三角巾、エプロン  
申込期限 10月18日(木)  
※定員24人

参加者  
募集!

【申し込み・問い合わせ先】  
農林水産課 電話42-2111 (内線411)

# 国民年金保険料は「追納」することができます

保険料の全額免除や一部免除等の承認を受けた期間があると、保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る年金額が少なくなります。これらの期間は、10年以内(例えば、平成29年4月分は平成39年4月末まで)であれば、後から保険料を納付すること(追納)ができます。

ただし、保険料免除等の承認を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合は、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。追納のお申し込みを希望される方、またはご相談については、お近くの年金事務所へお願いします。

※申し込み後に承認された場合は、通知書と納付書が送付されます。

※追納は古い月分から納めなければなりません。

※納付書記載の期限までに必ず納めてください。

### 【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 つがる市市民課 電話42-2111 (内線261・267)  
稲垣出張所 電話46-2111 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 10月24日(水)、11月28日(水)、12月26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

## 市立図書館イベントのご紹介

【問い合わせ先】市立図書館 電話25-3131

日 時	内 容	場 所
9月16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
9月20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
9月22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
9月23日(日) 14時～14時30分	「図書館スタッフによるおはなし会」	
10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」	
10月7日(日) 13時30分～15時	「スタッフによる飾り作り講座」 身近な材料を使って、季節の飾りを作ります。	セミナー・学習室
10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」	おはなしコーナー
10月14日(日) 10時30分～11時30分	郷土学習講座『古事記の魅力』 三村 三千代 氏 (市立図書館アドバイザー)	セミナー・学習室

●9月の休館日：9月25日(火)

HPもご覧ください。 [つがる市立図書館](#) で検索!

## マラソン大会開催による通行制限のお知らせ

つがる地球村一周マラソン大会の開催に伴い、コース周辺道路の通行を一部制限します。ご迷惑をおかけしますが、迂回にご協力をお願いします。

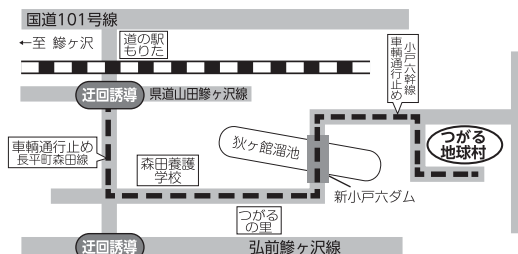
期 間 9月30日(日)

- ・市道 小戸六幹線 9時～11時頃
- ・県道 長平町森田線 9時～10時30分頃

※競技が終了次第順次解除します。

〈選手への応援をお願いします〉

大会当日、お近くにお越しの際は、選手へ暖かい応援をお願いします。



【問い合わせ先】NPO法人つがる市体育協会 電話46-2854



## 鮭とごぼうの炊き込みご飯

1人当たり：エネルギー400kcal、食塩相当量1.1g

### 【材料】2人分

- 米・・・・・・・・・・1合
- ゴボウ・・・・・・・・・・1/2本
- 椎茸・・・・・・・・・・4枚
- 塩鮭・・・・・・・・・・2切れ
- しょうがみじん切り・大さじ1
  - 酒・・・・・・・・・・大さじ1
  - しょう油・・・・・・・・小さじ1/2
  - 鶏ガラスープ・小さじ1/3
  - ごま油・・・・・・・・少々

### 【作り方】

- ①米は洗ってザルに上げる。ゴボウはさががきにし、椎茸は1.5cm四方に切る。
- ②炊飯器に米を入れ、Aの調味料を入れて普段の水加減にし、鮭をのせて炊く。
- ③炊き上がったたら鮭の骨と皮を除いてほぐし、しょうがを入れ混ぜる。



ゴボウの風味、椎茸の旨味が鮭と相性の良いレシピです。さらに鮭とキノコには、カルシウムの吸収を促進するのに欠かせないビタミンDが多く含まれています。

## 広 告

ペンキの  
お化粧屋

一級建築塗装技能士  
一級鋼橋塗装技能士  
職業訓練指導員  
外壁アドバイザー

※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

五所川原塗装工業会会員

藤 一 美 装

(代表) 藤田 一哉

登録建設塗装基幹技能者

## 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 ¥1,000	& カット ¥3,000	& パーマ ¥5,000	お得セット 顔そり カット シャンプー ¥2,500
---------------	-----------------	-----------------	--

■営業時間 AM8:00～PM7:00  
■定休日 月曜日  
TEL予約OK 42-3855

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  
ご来店のお客様に  
ジュースをお茶など  
差し上げております。  
MIX  
ジュライ 大八  
木造若宮3-21  
P5台OK!