



行政相談

行政が行う仕事について、苦情や意見、要望などがある場合は、お気軽にご相談ください。相談は無料、秘密は厳守します。

木造会場

- ▼日時：7/27(水)10時～12時
- ▼場所：松の館B会議室
- ▼相談委員：片山徳明

森田会場

- ▼日時：7/8(金)10時～15時
- ▼場所：森田公民館
- ▼相談委員：原田和孝

柏会場

- ▼日時：7/5(火)13時～15時
- ▼場所：柏老人福祉センター
- ▼相談委員：木村光雄

稲垣会場

- ▼日時：7/20(水)10時～15時
- ▼場所：稲垣ふれあいセンター
- ▼相談委員：佐々木富雄

車力会場

- ▼日時：7/15(金)10時～15時
 - ▼場所：車力ふれあい会館
 - ▼相談委員：鎌田常芳
- ☎ 市民課 (内線266)



労働相談会

個々の労働者と事業者との間に生じた労働問題について、県労働委員会委員が相談に応じます。相談は無料、秘密は厳守します。

- ▼日時：
 - 6/19(日)10時半～12時半
 - 7/5(火)13時半～15時半
 - ▼場所：青森県労働委員会(青森市新町2-2-11東奥日報新町ビル4階)
 - ▼対象：県内の労働者、事業主
 - ▼申し込み：電話にて予約を受け付けています。(事前予約優先)
- 新型コロナウイルスの感染防止対策のため、相談時の検温の実施、連絡先の確認、マスクの着用、手指のアルコール消毒などにご協力ください。

☎ 青森県労働委員会事務局
☎ 017-734-9832



山菜採り等の事故防止について

例年、山菜採りの時期は遭難事故が多くなっています。天気の良い日は入山をやめましょう。山に入る時は、事前に家族や知人に場所を伝え、目立つ服装で、携帯電話、雨合羽、水、食料などを持って入りましょう。遭難した時は、無理に歩き回らず、発見されやすい開けた山の上で体力を温存して、遠慮せず、警察、消防に救助を求めましょう。

☎ 農林水産課 (内線417)



排水設備工事 責任技術者試験

- ▼日時：10/19(水)14時～16時
 - ▼試験会場：青森市・弘前市・五所川原市・八戸市の4会場から選択
 - ▼受験料：8,000円(振込手数料が別途必要)
 - ▼申し込み：7/1(金)～7/29(金)(閉庁日を除く)下水道課で申込書を配布・受け付けします。
 - ▼合格発表：11/8(火)
- ※受験資格など、詳細は「青森県下水道協会ホームページ」(QRコード)をご覧ください。
- ※新型コロナウイルスの感染状況により、日程を延期もしくは中止する場合があります。

☎ 下水道課
(内線371)



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。

1枚300円

7月5日(火) 発売!!

サマージャンボ宝くじ

(公財)青森県市町村振興協会

広 告

STIHL 刈払機下取りキャンペーン中!
壊れていても他社製品でもどんな刈払機でも 3,000円～下取り

(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

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 前田昭仁

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

ホームページが新しくなりました! Google アートリフォーム株式会社

日本建築塗装職人の会



下水道加入のお願い

下水道は家庭の生活雑排水、し尿などの汚水を処理し、周辺的生活環境の改善、用排水路や河川の汚染を防ぐための施設です。供用開始された区域で、まだ下水道に加入されていない方は、加入をお願いします。また、水洗化工事を行う方への融資斡旋も実施していますのでご利用ください。

融資斡旋制度

▼**融資限度額**：供用開始から5年以内の方は100万円。5年を超える方は60万円。

▼**償還期限**：5年以内

※利息は市が利子補給します。

※融資の手続きは、ご利用の皆さんに代わって指定排水設備業者が行います。

☎ 下水道課（内線371）



縄文住居展示資料館（カルコ）臨時休館

縄文住居展示資料館（カルコ）は施設改修工事および展示替えのため、**6/20(月)～11/11(金)**は臨時休館します。

利用者の皆さまにはご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。

※木造亀ヶ岡考古資料室、森田歴史民俗資料館は通常通り開館します。

☎ 文化財課 ☎49-1194



「認知症カフェ」に参加してみませんか

「認知症カフェ」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。月1回のゆったりした時間を過ごしませんか。

▼**名称**：つがる市民「みんなのカフェ」

▼**日時**：6/17(金)、7/15(金)
各日13時～15時

▼**場所**：松の館B会議室

▼**対象**：介護が必要な本人や家族、認知症や介護に関心のある市民、認知症の人と家族の会会員、医療・介護専門職など

▼**主催**：認知症の人と家族の会
新型コロナウイルスの感染防止対策として、飲食物の提供はありません。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。内容の変更および開催が中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

☎ 家族の会世話人 秋田谷
☎ 090-3648-4322



7月の移動年金相談・国民年金保険料の免除等



7月の移動年金相談

年金給付に関する相談を受け付けますので、ご利用ください（相談は完全予約制）。予約は、弘前年金事務所で受け付け、予約時に基礎年金番号が必要です。配偶者分も必要な場合があります。

相談当日は、本人確認ができるもの（マイナンバーカード、運転免許証等）を持参してください。代理の方が相談される場合は、「委任状」（様式任意）も必要です。

▼**日時**：7/27(水)10時～16時

▼**場所**：市役所2階相談室

国民年金保険料の免除等

7月1日から、令和4年度の国民年金保険料免除・納付猶予申請の受け付けが始まります。経済的な理由で保険料納付が難しい方は、ぜひご利用ください。

また、失業等を理由に申請される方は、必要書類を添付することで特例免除を申請することができます。

☎ 市役所国保年金課（内線272）

弘前年金事務所

☎0172-27-1339

広 告

移動入会説明会開催！当日予約不要！明るく元気に働ける60歳以上の方、大歓迎！

地 区	受付会場	受付日時
森 田 地 区	森田公民館 1 階中会議室	7月13日(水) 10:00～15:00
柏 地 区	津軽広域水道企業団西北事業部 3 階会議室	
稲 垣 地 区	稲垣ふれあいセンター 1 階中会議室	7月14日(木) 10:00～15:00
車 力 地 区	北消防署 2 階会議室	
木 造 地 区	つがる市シルバー人材センター	随時受付 10:00～16:00

〒038-3133 つがる市木造末広42番地3 木造老人福祉センター内
公益社団法人 つがる市シルバー人材センター TEL0173-42-1200





「みちのく・ふるさと貢献基金」助成事業募集

▼助成金額：必要経費の1/2以内で、300万円を限度とします。

▼助成対象事業：将来性の高い新規性、独自性のある事業。独自の技術やアイデアを生かした新商品の開発または新サービスを提供する事業の拡大。地域貢献型事業または中心市街地、商店街、共同店舗等の空き店舗等を利用して行う事業。事業化・起業化・実用化が見込まれる技術開発や研究事業。地域の農林水産資源等の特性を活用した事業。環境ビジネス、リサイクル産業の振興および環境に配慮した活動・普及・促進を図る事業など

▼対象：県内の個人、NPO法人および企業など

※助成金給付後、事業・研究報告書を提出してもらいます。

※過去3年以内に当財団の助成金を受けた企業等は対象外です。

▼助成対象期間：2023年4月1日から2024年3月31日までに実施する事業

▼応募期間：7/1(金)～9/30(金)

▼応募方法：みちのく・ふるさと貢献基金ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を記入して財団事務局へ送付してください。(http://www.michinoku-furusato.or.jp)

☎ みちのく・ふるさと貢献基金事務局 ☎017-774-1179
〒030-8622青森市勝田一丁目3番1号



海岸に漂着した注射器などのごみについて

日本海側の海岸において、注射器などの医療系廃棄物が漂着する事例が確認されています。

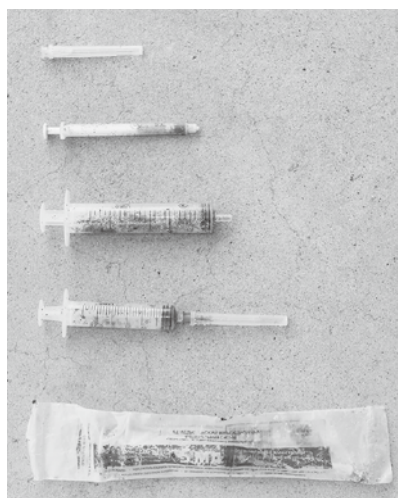
市内の海岸においても、5月23日に多量の「注射器」の漂着を確認しました。

市では回収を行いました。新たな漂着や砂に埋もれている場合もあります。

漂着した注射器には注射針が付いているものもあり、手で触れることは大変危険です。

もし、市内の海岸で、これらのごみを発見した場合は、決して手で触れず、市民課までご連絡ください。

☎ 市民課 (内線261)



漂着した注射器



献血にご協力ください

▼日時・場所：7/17(日) 10時～11時45分、13時15分～16時・イオンモールつがる柏



労災かくしは犯罪です

労働者が労働災害により1日以上休業したときは、その事業者は、所轄労働基準監督署長に対し、労働者死傷病報告を提出しなければなりません。提出を怠ったり、虚偽の内容を報告した場合は、いわゆる「労災かくし」に該当し、労働基準監督署として司法処分も含め厳正に対処します。

労働災害による負傷、疾病に健康保険を使用することはできません。必ず労災保険の手続(労災保険指定医療機関での治療など)をお願いします。労災保険を使用した場合には、自己負担はありません。

※詳しくは、労働基準監督署までご相談ください。

☎ 五所川原労働基準監督署 ☎0173-35-2309



初心者弓道教室参加者募集

▼日時：6/10(金)～7/16(土)

月・水・金10時～11時半

火・木・土19時～20時半

▼場所：五所川原市弓道場(五所川原市唐笠柳藤巻507-1)

▼対象：中学生以上

※中学生は保護者の同意が必要

▼受講料：無料

※備え付けの弓具を使用します。

☎ 五所川原弓道会事務局 越後谷 ☎080-1804-6327

メール

gokyukai1957@yahoo.co.jp

広告

毎月10日・20日・30日 ポイント 5倍	毎月20日・30日 お客様 感謝デー	毎月5日・15日・25日 わくわくデー 2倍	毎月15日 GG 感謝デー	AEON MALL イオンモールつがる柏
イオンマークのカードのクレジット払いご利用で いつでも 2倍				会員登録 限定! 電子マネーWAON のお支払いで いつでも 2倍

ありがとう30周年 これからも地域と共に
ANNIVERSARY 30TH
AEON MALL TSUGARUKASHIWA

イオンモールつがる柏
〒038-3107
青森県つがる市柏稲盛世41
TEL:0173-25-3450(代表)



こころの相談

ストレス、不眠、ひきこもりなど自分や家族の悩みを抱えている方は一人で悩まずにお話してください。

▼日時：6/24(金)10時～15時

▼場所：市民健康づくりセンター 指導室

▼申し込み：前日までに電話または窓口でお申し込みください。空きがある場合のみ、当日のお申し込みもできます。

☎ 健康推進課

(市民健康づくりセンター内)

☎23-4311



すずらの会 自死遺族のつどい

「すずらの会」は、大切な方を自死で亡くされた方が集い、安心して気持ちを語り合う場です。

「誰かに聞いてほしい」「話したい」という思いが高まったときに、「話せる」「聴ける」そんな場所でありたいと考えています。

▼日時：7/7(木)13時半～15時半

▼場所：市民健康づくりセンター 指導室

▼申し込み：前日までに電話でお申し込みください。

☎ 健康推進課

(市民健康づくりセンター内)

☎23-4311



ストレッチ& 筋トレ教室

体が硬い、筋力が落ちてきた等感じることはありませんか。筋肉は、あまり使われないと硬くなりがちです。筋肉が硬くなると柔軟性が失われてケガをしやすくなったり血流が悪くなったりします。

運動初心者向けのメニューです。みんなで体を動かしてみよう！

▼日時：6/27(月)、7/11(月)

各日13時半～14時半

▼場所：市民健康づくりセンター 乳幼児健診介護予防ホール

▼申し込み：不要

▼持ち物：マスク・汗拭きタオル・運動着・飲み物・ヨガマット（ない方はバスタオル）

☎ 健康推進課

(市民健康づくりセンター内)

☎23-4311



稲垣・車力地区 高齢者健康体操

高齢者対象のダンベルやゴムボール等を使った軽体操、ストレッチ等を、講師が無理のない程度に指導します。基本動作はイスに座って行います。

▼日時：7/14(木)10時～11時30分 ※申し込み不要

▼場所：稲垣ふれあいセンター（稲垣出張所）

▼対象：稲垣・車力地区在住の方（60歳代後半～80歳代前半）

▼講師：健康運動指導士 鬼武由美子氏

▼持ち物：室内履き・汗拭きタオル・飲み物等

☎ 森田公民館 ☎26-2566



足から始める 運動教室（7月）

歩くこと、姿勢を意識しながら筋トレや有酸素運動を行います。姿勢が変われば体が変わる。体が変われば自信がもてる。自分の体に合った運動強度を選んで、姿勢や体を伸ばしながら運動しましょう。運動強度は、「軽め」「普通」「強め」にわかれています。運動が苦手な方、不安がある方は「軽め」から参加しましょう。

▼日時：7/1(金)「普通」運動の基本を覚える。姿勢を意識しながら1時間歩き続けます。

7/8(金)「軽め」主に椅子を使つての有酸素運動やストレッチを行います。

7/15(金)「強め」スタミナ・筋力アップ。「普通」よりもしっかり体を動かします。

各日13時半～14時半

▼場所：市民健康づくりセンター 健診運動ホール

▼講師：健康運動指導士 鬼武由美子氏

▼申し込み：不要

▼持ち物：マスク・汗拭きタオル・運動着・飲み物・運動靴（外履き）

☎ 健康推進課

(市民健康づくりセンター内)

☎23-4311



FM ごしよがわら

つがる市広報だより 放送中！

毎週月～金曜日（朝・夕） 8時30分～8時35分
16時30分～16時35分

広 告

青森県知事許可（般-2）400499号

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
単一等級調色技能士
職業訓練指導員

五所川原塗装工業会会員「心・技・色」

藤一美装

(fujichi.bisou)

代表：藤田 一哉（登録建設塗装基幹技能者）

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！

つがる市森田町床舞豊原1-8

電話 0173-26-4341 携帯 080-6001-1760