



広報 つがる

2022
7月号
No.247

初夏を彩るニッコウキスゲ

6月8日、ベンセ湿原ではニッコウキスゲが見頃を迎えていました。
湿原内の木道を歩いていると、鳥の鳴き声や時折吹く風にゆれる花々に心が安らぎました。

史跡亀ヶ岡石器時代遺跡発掘調査報告

令和3年7月27日に「北海道・北東北の縄文遺跡群」が世界文化遺産に登録されてから、1年を迎えようとしています。今月号では、令和3年度に教育委員会が実施した史跡亀ヶ岡石器時代遺跡の発掘調査について、木戸学芸員がまとめた調査報告をご紹介します。当時の人々がどんな暮らしをしていたか、皆さんも想像をめぐらせてみてください。

市教育委員会文化財課 木戸奈央子 学芸員

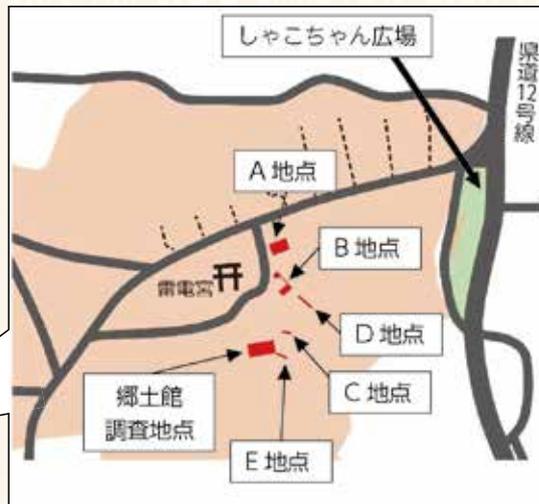
発掘調査の経緯

亀ヶ岡遺跡は、これまで造形的に優れた土器や土偶が多数出土する南北の低湿地を中心に調査されてきました。一方で、台地上は宅地化が進み、遺跡全体の内容が十分には把握されてきませんでした。こうした中で、昭和57年に青森県立郷土館によって台地の南の縁で発掘調査が行われた結果、縄文時代晚期のお墓が多数確認され、台地上での縄文時代の暮らしが明らかになりました。

平成20年以降、市教育委員会では台地上の調査を進めてきました。その結果、台地の北側にも縄文時代晚期のお墓が多数確認され、台地中央部では縄文時代晚期から弥生時代前期にかけての遺構（生活の痕跡）も見つかりました。台地の北西部では広範囲にわたり縄文時代前期から晩期にかけての遺構・遺物が確認されました。特に、平成21年度には大地の北西端部で縄文時代晚期の竪穴建物跡1軒を確認しています。

令和3年度は、将来的な遺跡の整備に向けて、お墓の広がるエリア（墓域）や台地と低湿地をつなぐ斜面地の状況を確認するため、台地中央部から南縁辺部の6地点（雷電宮周辺）を調査しました。

発掘調査場所



調査成果

【台地南縁辺部の調査(郷土館調査地点・C地点)】

昭和57年度の青森県立郷土館調査地点を再発掘し、過去に調査された土坑墓群などの位置を記録しました。過去の調査地点を見つけるために、範囲を広げて掘削したところ、新たにロームマウンド（土を盛り上げて塚状にしたもの）を伴うお墓を確認しました。

C地点でも、上面にロームマウンドを伴うお墓を確認しました。お墓には、マウンド上に玉が出土したものが、石器を立てていたものが見つかりました。

この調査地点では、これまでに分かっていたエリアよりさらに東側にも、墓域が広がっていることが分かりました。また、亡くなった人の埋葬の仕方にも新たな発見があり、埋葬後にも道具やアクセサリを供えたことが注目されます。

【斜面地の調査(D地点・E地点)】

D地点では、後世の人によって手が加えられており、削られてしまいましたが、E地点では、台地の際まで遺構を確認しました。

E地点の調査の結果、墓域は斜面まで広がらない

ことが分かり、また、斜面に当時の道具が捨てられた様子も確認できませんでした。台地と低湿地をつなぐ斜面地の使われ方については、今後更なる確認が必要です。

【台地中央部の調査（A地点・B地点）】

台地中央部では縄文時代晩期の終わりから弥生時代前期にかけての遺構や遺物を確認しました。

特にB地点では、小さな穴が列状に並んだ遺構や溝状の遺構などが見つかったほか、同時期の土器や石器など多数の遺物が出土しました。世界文化遺産に登録が決まった7月27日には、土偶の上半身も見つかっています。

この調査地点では、縄文時代晩期のお墓は見つかりませんでした。弥生時代前期の遺物や遺構が見つかったことにより、弥生時代まで利用され続けた亀ヶ岡遺跡の様子がより明らかになりました。

まとめ

令和3年度と過去の調査結果から、台地上の「墓域」には、いくつものまとまりがあることが推測できます。墓域が複数あることは、「共同墓地」としての亀ヶ岡遺跡の性格を考える上で、重要な情報です。今回追加されたお墓の情報を整理し、遺跡における墓域の特徴を明らかにすることが課題となります。

亀ヶ岡遺跡は、縄文時代晩期が主要な年代ですが、これまでの調査から縄文時代前期から弥生時代前期までの長期間に及ぶ遺跡であることが分かっています。遺跡全体における人々の暮らしの変遷を明らかにしていくことも今後の課題です。



マウンド上に置かれた玉類



マウンド上に石器が置かれた土抗墓



ローマウンドを伴う土抗墓



この土偶は世界遺産登録の日（7/27）に出土しました！

B地点で出土した土偶



B地点の列状に並んだ遺構



斜面地（E地点）の調査の様子

リニューアルした縄文遺跡案内所で縄文を体験しよう！

7月2日、しゃこちゃん広場南側にある縄文遺跡案内所がリニューアルオープンしました。従来のパネル展示に加え、遺跡周辺地形の立体模型や映像視聴コーナーを新たに設置。隣には縄文関連グッズなどのお土産が購入できる「しゃこちゃんショップ」もオープンしました。

案内所には遺跡ボランティアガイド「つがる縄文遺跡案内人」が常駐し、ガイド活動を行っています。遺跡をご見学の際はぜひご利用ください。

【縄文遺跡案内所】開所時間：9時～17時

【しゃこちゃんショップ】営業時間：土日祝日の9時30分～17時

【遺跡ボランティアガイド】活動日時：土日祝日の10時～15時

※8月31日(水)までは平日もショップの営業と遺跡のガイドを行います。

※冬期間（12月～3月）は案内所、ショップおよびガイドをお休みします。

【駐車場のご利用】駐車場は案内所南側にあります。田小屋野貝塚には駐車場がありませんので、駐車場から徒歩でご移動をお願いします。遺跡見学以外の目的でのご利用はお控えください。

【問い合わせ先】案内所・ガイドについては文化財課 電話49-1194（内線616）、ショップについては観光・ブランド戦略課 電話42-2111（内線432）



縄文遺跡案内所としゃこちゃんショップの外観



新たに設置した遺跡周辺地形の立体模型

音声通話以外の緊急通報の仕方を学ぶ

市では耳の聞こえない人（聴覚障害者）など、音声による110番・119番通報が困難な方が、スマートフォンを使って緊急通報が可能になる「110番アプリシステム」および「ネット119緊急通報システム」の講習会を開催しました。

これらの仕組みは、県警察本部および市消防本部が提供しているもので、音声電話による通報ができない方に限り、スマートフォンの画面にタッチや文字入力することで緊急通報が可能になります。

この日、聴覚障害者や家族、支援者など約20人が参加し、警察官や消防署員たちを講師に迎え、アプリのダウンロード方法や使い方を教わりました。

参加した平田由美子さんは「スマホは得意ではないが、分かりやすく説明してもらったのでよく理解できた。少しずつ練習して何かあったときのために備えたい」と話しました。



実際に110番アプリをインストールする参加者

楽しく学習し交流を広げる 長寿大学開講



葛西学長から学生証を受け取る小山内運営委員長

この日、長寿大学の開講式が行われました。式では、学長を務める葛西教育長が各地区の代表者に学生証を手渡した後、121人の学生を代表して小山内兼一運営委員長が「長寿大学はこれまで多くの高齢者の生涯学習の場として活用されてきました。皆で楽しく交流の輪を広げ、親睦を深め、仲間づくりが進められることを楽しみにしています」とあいさつしました。

式終了後の第1回学習会では、映画「けの汁」を鑑賞し、市フィルムコミッション川嶋大史事務局長が「映画による地域づくり」と題して講演。参加者は熱心に聞き入っている様子でした。

長寿大学は5月から11月まで月1回、災害時の対処方法や運動、縄文など、豊富な内容をテーマに開催されます。

国際ふれあい事業 異文化に触れあう園児たち

国際交流員のオリビア・スナイダーさんが、園児たちに交流を通じて異文化に触れてもらおうと、国際ふれあい事業を実施しました。

この日、かしわあつぷるこども園を訪れたスナイダーさん。自己紹介で米国の実家や好きな食べ物などの写真を見せると園児たちは興味津々の様子。「はらぺこあおむし」を題材にした工作では、園児たちは作り方を教わりながら、集中して作品を仕上げていました。

参加した元気いっぱいの園児たちは「あおむしを作って楽しかった」、「ストロベリーやオレンジの英語を覚えた」とうれしげに話しました。

スナイダーさんは「子どもと触れ合うのが大好き。子どもたちの反応を見ながら、より分かりやすく、スムーズにできるように工夫している。たくさん子どもたちに楽しんでもらいたい」と話しました。

国際ふれあい事業は、希望する保育園などを対象に秋にも実施を予定しています。



スナイダーさんから「はらぺこあおむし」の作り方を教わる園児たち

ALTと一緒に絵本を通じて英語を楽しむ

5/28 市立図書館



パンティンさん(左端)とロトロさんの読み聞かせに熱心に耳を傾ける参加者たち

市内の小中学校で英語学習を指導している外国語指導助手(ALT)たちが、絵本を通じて英語を楽しんでほしいと、市立図書館で毎月1回「えいごでおはなし会」を開催しています。

この日は、マリア・パンティンさんとコーリー・ロトロさんが講師を務め、集まった13人の親子連れに英語で絵本の読み聞かせを行いました。参加した子どもたちはALTたちと一緒に「グッドモーニング」や「ヘッジホッグ(ハリネズミ)」などの英単語の発音にもチャレンジ。

お母さんと一緒に参加した上野咲菜さんは「楽しかった。絵本が好きになった」と感想を話しました。

パンティンさんは「親も一緒に簡単な英語を覚えて、おうちで子どもと練習できるようになってくれるとうれしい」と期待を込めて話しました。

SDGs推進に関するパートナーシップ協定を締結

SDGs(エスディーゼーズ)は貧困や飢餓をなくすことなどを掲げる持続可能な17の開発目標のことです。市では第2次市総合計画後期基本計画のなかに、主要施策の具体的な取り組みをSDGsと関連付けて策定。17の開発目標を2030年までに達成できるよう課題の解決に向けて行動しています。

この日、市と(株)青森テレビ(小山内悟代表取締役社長)は「SDGs推進に関するパートナーシップ協定」を締結。本協定をもとに、地域の取り組み状況を情報発信し、全体的に理解を深め、持続可能な地域づくりの機運を高めていきます。

協定締結式では倉光市長が「行政だけで17の目標を達成することは大変困難。市民と行政が一体となってどう取り組んでいくかが課題。まずは自分たちでできることから進めていきたい」と話しました。



協定書にサインし握手を交わす小山内社長と倉光市長

ベンセ湿原を訪れる人々のために一汗

5/31 ベンセ湿原



手慣れた手つきで草を刈る老人クラブの会員たち

つがる市老人クラブ連合会木造地区老人クラブ(中村邦臣会長)が、ボランティア活動の一環として、ベンセ湿原駐車場の道路脇などの草刈り、側溝の泥上げ、ごみ拾いを実施しました。

この日は雨が降り続き、視界が悪い状況でしたが、会員たちは丁寧に作業していました。

中村会長は「ニッコウキスゲが見頃を迎える前に、ベンセ湿原の駐車場の道路脇などをきれいにできてよかった。来る人に喜んでもらえたらうれしい」と笑顔。生涯現役の元気な老人クラブの会員たちが環境美化と訪れる人々のために汗を流していました。

きづくり保育園 花の日に“ありがとう”を伝える

きづくり保育園（佐藤肇園長）の園児たちが、日ごろお世話になっている方々に感謝を伝えようと、市役所などに手作りのフラワーアレンジメントとメッセージボードを贈りました。これはキリスト教の風習の一つである6月第2日曜日「花の日」にちなんで毎年行っているものです。

この日、園児を代表して中澤優那さん、米谷柚璃くん、伊藤魁利くん、三浦悠翔くんの4人が市役所を訪れ「いつも私たちのために働いてくださってありがとうございます」と市職員たちに手作りのフラワーアレンジメントなどを手渡しました。

園児たちは「ありがとうの気持ちを伝えられてよかった。メッセージボードは折り紙を折るのが難しかったけど上手にできた」と話しました。

きづくり保育園では、教育委員会、郵便局、警察署、消防署へも訪問しました。



6/1 市役所

市職員にお花とメッセージボードを贈る園児たち

車力小 田植え体験



6/3 豊富町地区

泥に足を取られながらも苗を植えて進む児童たち

車力小学校（佐々木康栄校長）の5年生25人が、豊富町会（松橋正儀会長）の協力のもと、総合的な学習の時間に田植え体験を行いました。

田植えの前に松橋会長が「田植えは米作りの第一歩。この苗が4カ月後には立派な稲に育つ。今日は機械が無い時代の田植えを体験してほしい」とあいさつ。

ぬかるむ田んぼに裸足で入った児童たちは、初めての感触に驚きの声を上げていました。それでも、地域の方々の手ほどきを受けながら、6アールの田んぼに「まっしぐら」の苗を手作業で植えて進みました。

田植えを終えた會津妃南乃さんは「深く苗を植えるのが難しかった。大きく育ててほしい。秋の収穫が楽しみ」と感想を話しました。

バスツアーでベンセ湿原や縄文遺跡などを巡る

市観光物産協会（川嶋大史会長）主催の「初夏のベンセ湿原と世界遺産ツアー」が6月1日から6月10日まで行われ、県内外から参加した観光客がバスに乗車して市内の名所を巡りました。

この日、参加者たちは、ボランティアガイドの花岡トキさんに案内してもらいながら、縄文住居展示資料館カルコやベンセ湿原、千本鳥居で有名な高山稲荷神社、世界文化遺産となった亀ヶ岡石器時代遺跡などを見学。初夏の爽やかな空気の中、この時期ならではの景色を楽しんだり、縄文文化への理解を深めたりしていました。

ちょうどニッコウキスゲが見頃を迎えたベンセ湿原は、例年よりも花数が少ない印象でしたが、弘前市から参加した武田みちよさんは「バスツアーに参加するのは今回で3回目。ガイドさんが丁寧に説明してくれたので楽しく過ごすことができました」と満足した様子でした。



6/9 ベンセ湿原

花岡さんに案内してもらいながら散策する参加者たち

目玉商品がずらり！商店街で朝市が始まる

6/12 街の駅あるびよん周辺



朝の清々しい空気の中、毎年恒例の「朝市」がスタートしました。この日は、本マグロ解体販売、しじみ貝すくいどり、じゃがいもすいとん汁の無料振る舞いなど内容盛りだくさん。新鮮な魚介や野菜、にんにく塩こうじで味付けしたから揚げ、バターロールケーキなどのスイーツが販売され、買い物客たちでにぎわい、すぐに完売となる商品もありました。

初回のこの日は、オープニングセレモニーが行われ、倉光市長が「今年は新型コロナウイルスの感染防止対策を講じて、まつりやイベントを開催し、にぎわいを取り戻す方向に舵を切っていく。今日もたくさんの商品が並んでいる。たくさん買って市の経済を回していきましょう」とあいさつ。

朝市は、この日も含め10月まで計5回開催されます。早起きは三文の徳。お得がいっぱいの朝市に出かけてみてはいかがでしょうか。

- ①お目当ての商品を求める人たち
- ②解体されたマグロは、さくやマグロ丼で販売
- ③食欲をそそる揚げたてのから揚げ
- ④⑤だしが香るすいとん汁は行列ができるほど大人気。倉光市長も大絶賛。

朝市開催予定日：8月7日(日)、9月11日(日)、10月9日(日)6時30分～8時
場所：旧つがる警察署～旧青い森信用金庫の区間

父の日キャンペーン 市連合婦人会がお花を贈る

6/17 市役所



倉光市長と今副市長にお花を手渡した市連合婦人会の皆さん

6月19日の父の日を前に、つがる市連合婦人会（尾野洋子会長）が、倉光市長と今副市長を表敬訪問し、お花を贈りました。この取り組みは、市内の父親を代表して市長たちに感謝と慰労の意を伝えようと毎年行われています。

倉光市長は「毎年ありがとうございます。皆さんの世代が元気でないつがる市は元気にならないので、一緒にがんばっていきましょう」と感謝。尾野会長は「私たちもできる範囲で市に協力していきたい」と話しました。

市連合婦人会では、女性の地位向上や安全安心なまちづくり、明るい社会のために地域活動に取り組んでいます。その一環として、今年もベンセ湿原のニッコウキスゲが見頃の時期に休息所を運営し、訪れた方々にお茶の提供などを行いました。

令和4年度子育て世帯生活支援特別給付金

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、食費等の物価高騰の影響に直面している低所得の子育て世帯に対し、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

支給対象

ひとり親世帯 および ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯

支給額

児童1人当たり一律5万円

※本給付金は、世帯区分または他市町村で既に受給している場合は、重複しての受給はできません。

申請手続き

下記表の「ひとり親世帯」の①または「ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯」の④に該当する方には、6月30日(木)に児童手当等の手当受給口座へ振り込みしています。

それ以外の支給要件に該当する方が本給付金を受ける場合は申請が必要です。令和5年2月28日(火)までに子育て健康課の窓口に直接持参または郵送で申請書類を提出ください。申請に必要な書類は、子育て健康課窓口または市ホームページで取得、確認できます。申請書を受領後、申請内容を確認し、支給要件に該当した場合は速やかに指定口座に振り込みします。

支給対象	支給要件	申請手続き
ひとり親世帯	①令和4年4月分の児童扶養手当を受給している方	不要
	②公的年金等を受給していることにより、令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方（「公的年金等」には、遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償などが該当します）	必要
	③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方	必要
ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯	④令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当を受給している方で、令和4年度の住民税均等割が非課税である方など	不要
	⑤上記④以外の方で、高校生（平成16年4月2日（障害児は平成14年）から平成19年4月1日までに生まれたお子さん）のみを養育している方で、令和4年度の住民税均等割が非課税である方など	必要
	⑥上記④⑤以外の方で、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和4年1月以降の家計が急変した方で、令和4年度分の住民税の均等割非課税である方と同様の事情にあると認められる方	必要

※支給要件の詳細などは、市ホームページをご確認いただくか下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先・申請先】子育て健康課 電話42-2111（内線304、309）

児童扶養手当「現況届」のお知らせ

児童扶養手当を受給されている方には、所得額および受給者の資格情報を確認するため、毎年「現況届」の提出をお願いしています。

対象となる方には、関係書類を7月末に郵送しますので、必要事項をご記入の上、下記提出期間内に必ず持参し、提出してください。

提出されない場合は、11月以降の手当（翌年1月支給分）が受けられなくなります。

提出期間 8月1日(月)～8月31日(水)

持参する物 ①現況届用紙、②養育費等に関する申出書、③児童扶養手当証書、④その他必要書類（5月末に送付済みの一部停止除外事由届出書など）

提出先 子育て健康課、稲垣出張所、車力出張所

※つがる出張所では受け付けていません。

【問い合わせ先】子育て健康課 電話42-2111（内線309）



最大 20,000 円分

第2弾

マイナンバーカードで マイナポイント

ポイントの申し込みが始まっています！



マイナンバーカードの普及促進と消費喚起、生活の質の向上につなげるため、令和4年1月1日からマイナポイント第2弾が開始されました。

このマイナポイントを電子マネーなど、ご希望のキャッシュレス決済サービスで受け取るためには、別途申し込みが必要です。

マイナンバーカードを
新規取得すると
(※1、※2)

5,000 円分

健康保険証としての
利用申し込みを行うと
(※3、※5)

7,500 円分

公金受取口座の登録を
行うと

(※4、※5)

7,500 円分

- ※1 マイナポイントの申し込みを行い、選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたは買い物をすると、その金額に対し25%(最大5,000円)のマイナポイントが付与されます。
- ※2 マイナンバーカードをすでに持っている方で、マイナポイント第1弾の申し込みをしていない方も対象となります。(第1弾で、すでに5,000円分のマイナポイントを受け取っている場合は対象外)
- ※3 マイナポータルやセブン銀行ATMなどから利用申し込みができます。すでに健康保険証として申し込み済みの方も対象となります。
- ※4 マイナポータルなどから公金受取口座の登録を行うことができます。
- ※5 令和4年6月30日以前にマイナンバーカードの健康保険証としての利用申し込みや公金受取口座の登録をすでに済ませた方も、マイナポイントをもらうための申し込みが別途必要です。

マイナポイントの申し込み方法

9月末までにマイナンバーカードの申請が必要です。
ポイントの申込期限は令和5年2月末まで！

マイナポイントを受け取るためには、マイナポイントの予約(マイキーIDの設定)と申し込み(利用するキャッシュレス決済サービスの選択)が必要です。マイナンバーカードの読み取りに対応しているスマートフォンやパソコンなど、ご自身の端末から手続きできます。

スマートフォンの場合は、「マイナポイントアプリ」をインストールし「マイキーID」を設定する必要があります。パソコンの場合は、「マイキーID作成・登録準備ソフト」をインストールし、ICカードリーダーを接続の上、「マイキーID」を設定する必要があります。

市民課窓口でマイナポータル利用コーナーを設置しサポートしています

マイナポイントを申し込むにあたり、対応する機器がない方や設定方法に不安がある方などを支援する「マイナポータル利用コーナー」を市役所1階市民課窓口を設置しています。ぜひご利用ください。

マイナンバーカードをまだお持ちでない方へ

マイナポイントを利用するためにはマイナンバーカードが必要です。市民課では申請手続きのサポートを行っており、顔写真の撮影から申請まですることができます(稲垣・車力出張所でも可能)。申請の際は、交付申請書または運転免許証や健康保険証などの本人確認書類をご持参ください。スマートフォンやパソコン、郵便、証明用写真機でも申請することができます。ご不明な点や詳細などは市民課へお問い合わせください。

休日の臨時窓口のご案内

▼日時：7/24(日)

8時半～17時

▼場所：市役所1階市民課窓口

【問い合わせ先】マイナポイントについて デジタル推進室 電話42-2111 (内線440)
マイナンバーカードについて 市民課 電話42-2111 (内線266)

国民健康保険被保険者の皆さまへ

国民健康保険税の課税限度額の引き上げおよび未就学児の均等割額の軽減

地方税法施行令の改正に伴い、令和4年度以降の国民健康保険税の課税限度額が引上げられたほか、未就学児の均等割額が半額に軽減されました。

税率（改正なし）、課税限度額および軽減については、既に通知済みの国民健康保険税納税通知書3ページの課税明細書（税率、限度超過額、軽減割合等の欄）で確認することができます。

①国民健康保険税の課税限度額

課税区分	改正前	改正後	増減
医療分	63万円	65万円	+2万円
支援金分	19万円	20万円	+1万円
介護分	17万円	17万円	なし
最大限度額	99万円	102万円	+3万円

※課税限度額とは、その額を超えて課税されない上限額です。
世帯の所得が多い場合などに限度額に達することがあります。

②未就学児に対する国民健康保険税の軽減【令和4年度から】

未就学児（0歳～年度末で6歳）の被保険者1人につき計算される均等割額は、正規の額の半額となります。低所得者軽減世帯では、低所得者軽減後の額からさらに半額となります。手続きは不要です。

国民健康保険税の減免【新型コロナウイルスの影響によるもの（令和4年度も継続）】

納税義務者が以下に当てはまる場合、国民健康保険税額が免除または減額される場合があります。詳しくは市ホームページ（[つがる市 国民健康保険税 減免](#) で検索）をご覧ください。

- ◆新型コロナウイルスに感染し、1か月以上の療養が必要になった場合
- ◆令和4年分の収入見込額が令和3年分収入（所得0円以下を除く）より3割以上減少する見込みの場合

国民健康保険被保険者証の更新

現在使用している国民健康保険被保険者証（以下「保険証」）は、7月31日で有効期限が切れるため、7月下旬に新しい保険証を郵送します。

郵送された保険証は8月1日から有効となりますので、医療機関へ提示する際はお間違えのないようお願いいたします。

なお、国民健康保険制度のしくみを解説したポケットブックおよびジェネリック医薬品希望シール、保険証のケースを同封しますのでご活用ください。

また、勤務先の健康保険の加入または脱退をしたときは、必ず国保年金課、稲垣出張所または車力出張所へ届け出をしてください。

【問い合わせ先】国保年金課 電話42-2111
（国民健康保険税については内線277、保険証の更新については内線271・273）

広 告

これからは、ふたりで。

お申込 <https://aomoriparty.com/>

あなたの望みが叶う

婚活パーティー開催中

青森県青森市浪岡大字徳才子字福田 6-25
0172-78-3026
mail: harvest-ao@ab.auone-net.jp



お申し込みはこちらから♡



パーティー最新情報♡

早期参加申込&お支払いで
300円割引

お悩み
カウンセリング
開催。

参加当日クーポン券持参
LINEお友達登録済みの確認で

500円
キャッシュバック

大勢が苦手でも大丈夫。

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

「限度額適用・標準負担額減額認定証」および「限度額適用認定証」の更新

被保険者で住民税非課税世帯の方は、医療機関の窓口で「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すると、その医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなり、入院時には食事代が減額されます。

また、被保険者で同じ世帯に住民税課税所得金額が145万円以上690万円未満の被保険者がいる方は、医療機関の窓口で「限度額適用認定証」を提示すると、その医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなります。

現在これらの認定証をお持ちで、引き続き認定される方には、8月から使用する新しい認定証を7月中旬に郵送します。更新手続きの必要はありません。

新たにこれらの認定証の交付対象となる方には7月下旬に勧奨通知を発送します。認定証の交付を希望する方は8月1日(月)以降に勧奨通知、被保険者証、個人番号がわかるもの(個人番号カード)を持参の上、窓口で手続きしてください。

令和4年度の保険料

7月中旬に郵送される保険料額決定通知書でご確認ください。

保険料の軽減措置

同一世帯内の被保険者および世帯主の所得額の合計に応じて、均等割額の軽減が受けられます。

世帯の所得額の合計	軽減割合
43万円+10万円×(年金・給与所得者等(※1)の数-1)以下	7割
43万円+(28.5万円×被保険者の数)+10万円×(年金・給与所得者等(※1)の数-1)以下	5割
43万円+(52万円×被保険者の数)+10万円×(年金・給与所得者等(※1)の数-1)以下	2割

※1 年金・給与所得者等とは次のいずれかの条件を満たす方のことをいいます。

- ・給与等の収入金額が55万円を超える方・65歳未満かつ公的年金等収入金額が60万円を超える方・65歳以上かつ公的年金等収入金額が125万円を超える方

軽減判定の注意事項

- ①均等割額の軽減は、同一世帯内の加入者全員および世帯主の所得金額の合計額で判定されます。
- ②判定対象者に未申告者がいる場合は判定できませんので、軽減されません。
- ③軽減判定の基準日は毎年4月1日です。年度途中で資格を取得した場合は資格取得日になります。(県内市町村間の転入・転出があった場合、軽減判定の変更は行いません)
- ④均等割額軽減判定時の年金所得金額は、年金所得金額から高齢者特別控除額(15万円)を差し引いた額です。
- ⑤専従者給与を支払っている場合は、支払っている金額も判定の対象になります。(専従者給与を受け取っている場合は、判定の対象になりません)
- ⑥譲渡所得に特別控除がある場合は、所得割額計算の際は特別控除後になりますが、軽減判定の際は特別控除前の金額で判定されます。
- ⑦繰越純損失額は、所得割額、均等割額ともに軽減判定の控除対象になります。
- ⑧繰越雑損失額は、均等割額の軽減判定のみ控除対象になります。

被用者保険の被扶養者であった方の軽減

- ◆均等割額：5割軽減(資格取得後2年間) ◆所得割額：負担なし
- ※被用者保険とは、会社員等の被雇用者が加入する健康保険です。
- ※世帯の所得が低い方は、より高い均等割額の軽減(7割軽減)が受けられます。

保険料の減免等

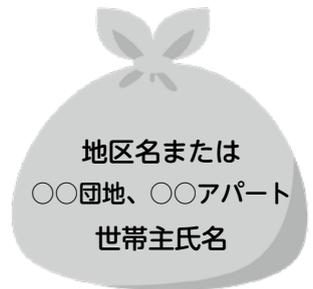
災害、倒産、失業など特別な事情によって納付が困難な場合や、新型コロナウイルスの影響により、主たる生計維持者の収入減少が見込まれる場合は、申請によって保険料の減免等が認められることがありますので、ご相談ください。

【問い合わせ先】 国保年金課 電話42-2111 (内線274・275)

ごみ出しのルールを守りましょう！

ごみ集積場所に残されたままのごみは、地域の方が片付けています。自分の出したごみが近所に住む方に迷惑をかけているかもしれません。

- 市が配布している「ごみ分別の手引き」(QRコード)を確認して分別をお願いします。迷ったときは市民課までご連絡ください。
 - つがる市指定のごみ袋に「地区名・世帯主名」を必ず書いて集積場所に出してください。(コンビニ等の袋は回収しません)
 - 収集日の朝8時30分までに出してください。
 - ごみ袋を二重にしないでください。
 - 分別が間違っている場合は収集できませんので、オレンジ色のシールを貼っています。持ち帰って分別し直してください。
- 【問い合わせ先】市民課 電話42-2111 (内線261)



オレンジ色のシール

ポリ塩化ビフェニル(PCB)廃棄物の処分は期限内に!

ポリ塩化ビフェニル(PCB)は、かつて事業用の電気機器の絶縁油などに使用されていました。しかし、人体に有害であることが分かり、昭和47年に製造が中止されたものの、今でもPCBを含んだ機器が発見されています。

PCBが使用された電気機器には、変圧器やコンデンサー、照明器具に組み込まれている安定器などがあります。これらは主に事業用の建物で使用され、安定器についてはかつて事業を営んでいた古い建物(事務所、商店、理髪店など)の照明器具から発見される例が確認されています。

また、PCBが使用された古い低圧進相コンデンサー(モーターで稼働する設備や業務用冷凍・冷蔵庫などの電気機器の力率を改善する目的で設置される小型のコンデンサー)が配電盤や壁などに残されたままとなっている例も多数確認されています。

PCB廃棄物は、下表の処分期限までに処分することが義務付けられています。今一度、PCBが使用された電気機器がないか確認し、発見された場合は、速やかに県への届出を行うとともに、期限内に処分するようお願いします。なお、期限までに処分しなかった場合、法律により処罰されることがあります。

◆PCB廃棄物の処分期限

種 類		処分期限
高濃度PCB廃棄物	変圧器・コンデンサー等 ※万が一、これらの機器を発見した場合は、速やかに県にご連絡ください。	令和4年(2022年)3月31日【終了】
	安定器等	令和5年(2023年)3月31日
低濃度PCB廃棄物		令和9年(2027年)3月31日

※通電中の電気機器などに近づくと、感電のおそれがあり大変危険ですので、必ず専門の業者に依頼して確認してください。

※詳細は県ホームページ(QRコード)をご覧ください。



【問い合わせ先】

県環境保全課 電話017-734-9584 県中南地域県民局環境管理部 電話0172-31-1900

中央クリーンセンター（し尿処理施設）からのお願い

中央クリーンセンターへ搬入される浄化槽汚泥の中には、多量に油分を含んだ汚泥や長期間浄化槽の清掃を実施しなかったために腐敗してしまった汚泥などがあります。

このような汚泥が中央クリーンセンターに搬入されると、し尿処理に悪影響を及ぼし施設を稼働停止しなくてはなりませんので、次のことについて、皆さまのご協力をお願いします。

- ◆トイレの中には、トイレットペーパー以外のものを捨てないでください（紙おむつ、下着、ビニール、たばこの吸い殻、油など）。
 - ◆食用油の排油は排水パイプが詰まる原因になるだけでなく、浄化槽の微生物による分解が難しいものです。お皿やフライパンについた少量の油なら問題ありませんが排油を大量に流すことは絶対にしないでください。
 - ◆浄化槽は適切な維持管理（定期的な浄化槽の清掃）に努めてください（維持管理は、浄化槽の処理方式や規模によって異なります）。
- ※飲食店・グループホーム等から排出される「グリストラップ」の汚泥は、産業廃棄物となります。し尿汲み取り業者（一般廃棄物収集許可業者）による収集処分は違法となります。収集処分は産業廃棄物収集許可業者に依頼するようお願いします。

【問い合わせ先】中央クリーンセンター 電話36-3601

西部クリーンセンター（ごみ処理施設）からのお願い

西部クリーンセンターへの置の搬入は、「完全予約制」になっております。廃棄される場合は、西部クリーンセンターへ必ず予約をしてください。

- ◆予約時に必要な事項：①住所 ②名前 ③電話番号 ④置枚数 ⑤廃棄する理由

※建設業に伴う工作物の新築・改築・除去等によって排出される廃棄物は産業廃棄物です。西部クリーンセンターへは搬入出来ません。

【問い合わせ先】西部クリーンセンター 電話46-2141

つがる市～鱒ヶ沢町沖における海底地盤調査の実施について

経済産業省所管の「国立研究開発法人新エネルギー・産業技術総合開発機構」(NEDO) による「着床式洋上ウインドファーム開発支援事業(洋上風力発電設備計画に係る海底地盤調査)」(受託者:応用地質株式会社)の実施について、下記のとおりお知らせします。

- ◆調査目的：本事業では、洋上風力発電事業検討に必要な海底地盤データを、日本各地の海域において収集しております。日本近海の海底地盤は地域によって様々な特徴を有するため複数の海域で調査を行っており、今般、本海域でも実施することとなりました。本調査により得られた知見は、今後の洋上風力発電の導入拡大に向けた取り組みに利用いたします。なお、あくまで調査が目的であり、本海域で洋上風車設置が決定されたものではないことを申し添えます。

- ◆調査概要：沖合約1kmから、東西約3～5km、南北約20kmの範囲で海底微動アレイ探査、海底面調査、海上ボーリング調査などの海底地盤調査を実施します。

- ◆実施期間：8月から10月までの約3カ月（予定）

- ◆実施場所：つがる市から鱒ヶ沢町沖にかけての海域

ご迷惑をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願い致します。

【問い合わせ先】〒336-0015埼玉県さいたま市南区太田窪2-10-9
応用地質株式会社エネルギー事業部 電話048-885-5374

広 告

60歳からの
助だち人生



(公社) つがる市シルバー人材センター

つがる市木造末広42-3
木造老人福祉センター内

☎ : 0173-42-1200

防災行政用無線放送による情報伝達訓練を実施します

市では、地震・津波や武力攻撃などの災害時に備え、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皆さま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ので、ご理解とご協力をお願いします。

<訓練実施日時> 8月10日(水)11時ごろ

<情報伝達手段> 市内に設置している防災行政用無線子局および室内に設置している戸別受信機から一斉に放送されます。

<放送内容(予定)> 「上りチャイム音」、「これはJアラートのテストです」を3回放送後、「こちらは防災つがる市です」、「下りチャイム音」

※気象状況等によっては中止することがあります。

【問い合わせ先】 防災危機管理課
電話42-2111（内線344）



弾道ミサイル落下時の行動について

弾道ミサイルは、発射から極めて短時間で到達する可能性があります。ミサイルが日本に落下する可能性がある場合は、国からの緊急情報を瞬時に伝える「Jアラート」を活用して、防災行政用無線で特別なサイレン音とともにメッセージを流すほか、緊急速報メール等により緊急情報をお知らせします。

もしメッセージが流れたら、①速やかな避難行動、②正確かつ迅速な情報収集に努め、市役所からの指示等があればそれに従って落ち着いて行動してください。詳細は内閣官房国民保護ポータルサイト（QRコード）をご覧ください。



屋外に
いる場合

近くの建物の中や地下に避難する。

建物が
ない場合

物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る。

屋内に
いる場合

窓から離れるか、窓のない部屋に移動する。

近くに
ミサイル
落下!

- 屋外にいる場合：口と鼻をハンカチで覆い、現場から直ちに離れ、密閉性の高い屋内または風上へ避難する。
- 屋内にいる場合：換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉する。

【問い合わせ先】 防災危機管理課 電話42-2111（内線344）

広 告

医療法人 敬生会 理事長 越前 崇

越前 循環器内科 呼吸器内科 内 科 医 院

	月	火	水	木	金	土
7:00~11:30	●	●	●	●	●	●
13:00~16:30	●	●	/	●	●	/

院長 日本循環器学会認定 循環器専門医
越前 崇

☎0173-72-5151

休診日/水曜・土曜午後、日曜、祝日 西津軽郡鰐ヶ沢町大字舞戸町字上富田220-1

広 告

青森県知事許可（般-2）400499号

五所川原塗装工業会会員「心・技・色」

ペンキの
お化粧品

藤 一 美 装

fujichi.bisou

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

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

夏の交通安全県民運動

7月21日(木)～7月31日(日) 11日間
『あなたも参加 わたしもやります“交通安全”』

〈運動の重点〉

1. 子供と高齢者を始めとする歩行者の安全の確保と安全運転意識の向上
2. 自転車の安全利用の推進
3. 全ての座席のシートベルトの着用とチャイルドシートの正しい使用の徹底
4. 飲酒運転等の危険運転の防止

【問い合わせ先】市交通安全対策協議会（防災危機管理課内）
電話42-2111（内線344）



55歳以上の働きたい方を応援します

高齢者の就労相談

市生涯現役促進協議会では55歳以上の高齢者の就労・就業の巡回相談を行っています。相談は無料、個人情報厳守します。

▼7/19(火)稲垣ふれあいセンター

▼7/21(木)しゃりき温泉

▼8/9(火)森田公民館

▼8/18(木)柏老人福祉センター

※時間は各会場とも9時～16時

※当協議会事務所（青森銀行木造支店隣）では、土日祝日を除く平日9時から17時まで就労相談を受け付けています。

55歳以降の資産運用セミナー開催

「シニアのための総合的な資産設計」を考えてみませんか。定年や再就職による賃金減少、今後の年金生活への生活改善をアドバイスします。

▼開催日時 7月28日(木)14時～16時

▼開催場所 松の館

▼講師 遠越智子氏（1級ファイナンシャル・プランニング技能士）

▼定員 15人（参加無料）

▼申込期限 7月22日(金)

【問い合わせ先】市生涯現役促進協議会
電話26-6323 FAX26-6423

介護基本技術研修会開催

家族や自分のために介護の基本的な技術を身につけてみませんか。研修を受講して、介護助手（介護資格がいらない）として働いてみませんか。

▼開催日時 8月2日(火)・3日(水) 9時～15時

▼開催場所 松の館

▼定員 10人（受講無料）

▼講師 ㈱ニチイ学館 講師

▼研修内容 **実技**：ベッド上での身体移動、体位変換・姿勢交換、着替え、清拭、ベットメイキング、ベッドからの立ち上がり、車椅子への移動、食事の介助など、**座学**：認知症の基礎知識など

▼締切日 7月25日(月)

▼受講要件等 55歳以上のつがる市民で、2日間受講できる方。介護業務の未経験者または無資格者を優先します。

※定員に達した場合は、お断りすることがあります。

※詳細は、追って研修者にご連絡します。

農作業支援技術養成研修

農作業技術の養成研修に参加してみませんか。

▼農作物の種類：水稻、りんご、メロン、すいか、長いも、ごぼう、にんにく、その他野菜

※研修参加の申し込みは、随時受け付けし、作物の作業時期に応じて研修を実施します。

広告

株式会社 宮坂ポリマー青森 内職作業大募集!!

平成3年設立のつがる市誘致企業で80名程の内職者が働いています

自動車用ゴム製品のバリ取り仕上げ及び外観検査

- ・応募資格：18歳～55歳くらいで視力1.0相当以上の方（コンタクト・眼鏡使用でも構いません）（性別・経験は問いません）
- ・勤務地：ご自宅で作業いただけます（作業用具一式は貸与）
- ・時間：8：00～20：00の好きな時に1日5時間程度
- ・給与：製品、数量により変動致します。詳しくはお問合せ下さい。

お問合せ ㈱宮坂ポリマー青森 TEL:0173-23-0152
つがる市森田町森田月見野370 受付時間:月～金

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

高所作業車2台導入で、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

3年ぶりに夏の夜を練り歩く!

つがる市ネブタまつり開催

7月26日(火) 19時～ 出陣式 (商工会前駐車場)

7月27日(水) 19時～ 合同運行

(市商工会前～銀杏ヶ丘公園を往復)

【問い合わせ先】ネブタまつり実行委員会 (市商工会内)

電話42-2449

市商工会フェイスブック<https://www.facebook.com/Tsugarushishokokai/>



メロン・スイカフェスティバル開催!

8月7日(日) 9時30分～14時
つがる地球村



- ・メロン、スイカの特別販売 (メロン3千円/箱、1家族3箱まで。スイカも特別価格で販売予定、1人1玉まで)
 - ・飲食コーナー (メロンスムージー、キッチンカーなど)
 - ・ステージイベント (よさこい演舞、仮面ライダーショー、りんご娘&ライスボールライブ、坂本サトルトーク&ライブ)
- ※当日は安全確保のためフェスティバル会場内の交通規制等を行います。また、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため検温や手指消毒、飲食の制限等を実施します。

【問い合わせ先】つがるブランド推進会議(観光・ブランド戦略課内)
電話42-2111 (内線436)

海開き

出来島海水浴場 マグアビーチ

7月23日(土)～8月21日(日)

※海水浴場では、監視員、ライフセーバーの指示に従ってください。

※飲酒したときは、海に入らないでください。

※遊泳禁止区域への立ち入りはしないでください。

※ごみは各自で持ち帰ってください。

【問い合わせ先】観光・ブランド戦略課 電話42-2111 (内線436)



2022海の事故ゼロキャンペーン

7月16日(土)～7月31日(日)は海の事故ゼロキャンペーン期間です。期間中はいつも以上に、①小型船舶の事故防止 (発航前点検・見張りの徹底)、②大型船舶の事故防止 (見張りの徹底・船舶間コミュニケーションの促進)、③ライフジャケットの常時着用・自己救命策の確保を徹底しましょう。

離岸流に注意! 目指せ海の事故ゼロへ!

海水浴シーズンには海の事故が増加傾向にあるため、青森海上保安部では、海の事故防止啓発活動を行っています。海水浴をする時は、監視員のいる決められた海水浴場や遊泳期間を守りましょう。遊泳場所によっては沖合に流される離岸流があるので、十分に注意してください。

詳細は海上保安庁ホームページ(QRコード)をご覧ください。

海上保安庁への緊急通報は118番

【問い合わせ先】青森海上保安部交通課 電話017-734-2422



夏休み体験講座「ミニ土器作り体験」



土器を作りながら縄文文化や市の遺跡について学んでみませんか？

対象 小中学生（保護者同伴可）※各日20人

日時場所 8月6日(土)・7日(日) 13時30分～15時30分 松の館

講師 一戸広臣氏（津軽亀ヶ岡焼しきろ庵）

講座内容 陶芸用粘土で縄文土器を作ります。完成した土器は講師が窯で焼成し、参加者へ後日返却します。受け取り場所は松の館です。

持ち物等 手拭きタオル、飲み物

申し込み 下記まで電話でお申し込みください（先着順）。

申込期限は8月1日(月) 受付時間は平日8時30分～17時15分

【申し込み・問い合わせ先】文化財課 電話49-1194（内線668）



国際交流クラフト交換事業 ～貝殻アート制作～

今年の「米国バス市相互訪問交流事業」は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止となりました。

その代替企画として「国際クラフト交換事業」を実施します。つがる市から「アメリカ国旗制作こぎん刺しキット」を送ったところ、バス市から海辺で採れた貝殻が送られてきました。最近バス市で流行っている「貝殻アート」を一緒に作ってみませんか？当日は国際交流員が米国について教えてくれます。

▼**対象** 市内の中学生および高校生

▼**日時** 8月10日(水) 18時～20時

▼**場所** 松の館 会議室B

▼**定員** 20人 ※定員に達し次第受付終了

▼**申込方法** Google form(QRコード)または電話

▼**申込期限** 7月29日(金)

【申し込み・問い合わせ先】

地域創生課 電話42-2111（内線351）



貝殻アートのイメージ

第18回つがる地球村一周マラソン大会

日時 9月25日(日)9時スタート

会場 つがる地球村

参加料 ●一般 1人2,000円 ●中学生、高校生 1人1,000円

(保険料含む) ●小学生 1人500円

距離区分 1km (小学生)、3km (中学生、高校生、一般)、5km (高校生、一般)

定員 200人程度

申込期限 7月31日(日)※定員を超えた場合は申込期限前でも申し込みを締め切ります。

申込方法 ①申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて事務局へご持参ください（平日9時～17時）。

②インターネット「RUNNET」(<https://runnet.jp/>) よりお申し込みください。

※新型コロナウイルス対策として、参加者には大会前日1週間前の健康状態などを体調管理チェックシートに記録の上、当日提出してもらいます。その他、市スポーツ協会ホームページ(QRコード)に「新型コロナウイルス感染症予防対策マニュアル」を掲載していますので、事前に必ずご確認ください。

【申し込み・問い合わせ先】NPO法人つがる市スポーツ協会事務局

電話46-2854（稲垣体育館内）、電話25-3130（柏総合体育センター内）



みんな
一緒に
走ろう!



一般県道 富港薄市線「津軽大橋」 全面通行止め中

県が管理する一般県道富港薄市線と岩木川の交差部に架かる「津軽大橋」の現地調査を行った結果、許容荷重の超過による床版の著しい損傷が確認されました。(昭和39年の道路橋示方書を基準とした構造のため、現行の大型車両基準を満たしていません) ※写真-1、2参照。

県では、県民生活に密接に関係している橋であることから、これまで床版の補強やその他補修対策を実施し、日常点検や定期点検による経過観察を行いながら供用を続けてきました。

しかし、現在の損傷状況から、今後供用を続けるのは危険な状態であると判断されたため、床版の打ち換えを行うこととしました。これに伴い、工事期間中、全面車両通行止め規制を行っています。



写真-1 床版上面損傷状況



写真-2 床版下面損傷状況

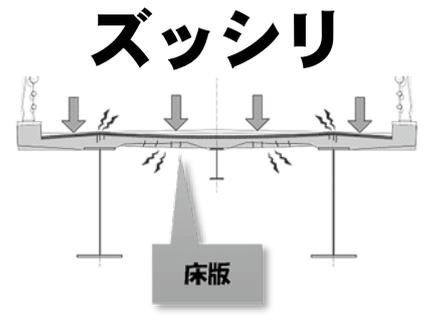


図-1 損傷イメージ図

令和6年内の工事完了を目指しています



【問い合わせ先】 西北地域県民局 地域整備部 道路施設課 電話0173-34-2111

木造夕市 毎週木曜日開催！

木造夕市の会では、今年も毎週木曜日に青空市を開催中。新鮮な旬の野菜や自然の恵みいっぱいの山菜などが盛りだくさん。8月、9月、10月の各月の最終日には、プレゼントも差し上げます。皆さまのご来場をお待ちしています。

▼日時：7月～10月の毎週木曜日 15時～16時30分
(7月28日、8月11日、9月8日は除く)

※8月12日(金)はお盆セール、9月10日(土)は十五夜セールを開催します。

▼場所：市商工会前駐車場

※お車でお越しの際は市商工会前の駐車場に駐車し、路上駐車はおやめください。マスクを着用の上、ご来場をお願いします。

【問い合わせ先】農林水産課 電話42-2111 (内線421)



昨年の夕市の様子



「五所川原圏域空き家バンク」に 空き家物件を登録しませんか！

「五所川原圏域空き家バンク」とは、空き家を売りたい・貸したい人（空き家登録者）の物件を、居住するために空き家を購入・賃借したい人（利用希望者）に紹介するための仕組みです。空き家の有効活用などを図り、五所川原圏域定住自立圏（五所川原市・つがる市・鱒ヶ沢町・深浦町・鶴田町・中泊町）への定住促進や空き家の流動化を図ることを目的としています。

空き家バンクの運営は、圏域自治体と協力事業者（宅建事業者）が連携して行います。所有者から登録申し込みを受けた空き家を調査し、その情報を自治体ホームページ上で公開します。

農地付き空き家も取り扱いますので、農地と空き家の同時売却もご相談ください。

つがる市では、空き家バンクに登録した物件の所有者に一律5万円を交付する奨励金制度があります。

詳細は地域創生課へお問い合わせください。

【問い合わせ先】地域創生課 電話42-2111 (内線362)

カルコの臨時休館期間を変更します

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月20日(月)から11月11日(金)まで臨時休館する旨を広報つがる6月号でお伝えしていましたが、工事の期間や内容の見直しが必要となったため休館期間を変更します。休館時期は令和4年秋頃からを予定していますが、詳細が決まり次第、改めてお知らせします。利用者の皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ先】文化財課 電話49-1194

広 告

進学・学習指導教室
萩野学習会
通塾+オンライン=ハイブリッド授業。
【夏期講習会受付中!!】期間：7/24～8/12
7/24：全県テスト実施!
●令和4年度入試合格実績●
◆弘前高校……………2名 ◆五所川原高校……………9名
◆木造高校……………2名 ◆青森明の星(英語)…1名
対象：小学生～中学生 (国・英・数・社・理)
無料体験学習受付中!!
〒038-3136 つがる市木造萩野13-23 (商工会館裏)
お問い合わせは Phone:0173(42)1738 / Email:hops93tjp@kba.biglobe.ne.jp

広 告

持続可能な世界のために
世界をリードする再生可能エネルギー会社
RWE
大規模な洋上風力発電の開発、建設、運営
RWE Renewablesの洋上風力設備容量は世界第2位!
RWE Renewables Japan G.K.
(本社) 〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-8-3
(青森オフィス) 〒038-3277 青森県つがる市木造大畑朽葉213
丸の内トラストタワー本館5階 電話:(0173) 26 5858
電話:(03) 6230 9374
https://jp.rwe.com

出前講座 申し込み受け付け中！

研修会や
授業などに

無料で

市職員が
お答え
します！



出前講座は、市職員が市民の皆さまが主催する集会等に出向き、市政に関する様々なテーマについてお話をさせていただく無料の講座です。各種研修会や学校の授業などで、お気軽にご利用ください。

対象

市内に在住・在勤・在学する10人以上の団体

ただし、政治や宗教・営利活動を目的とした催しを行う場合や、公の秩序を乱したり、善良な風俗を阻害する恐れがある場合、本講座の目的に反する場合などは利用できません。

日時 会場

平日：10時～20時の90分以内

土・日・祝日：10時～17時の90分以内（いずれも年末年始は除く）

ただし、担当課の業務の都合などによりご希望に添えない場合もあります。あらかじめご了承ください。

会場は、原則として市内とし、申し込みされる団体でご用意ください。

費用 その他

無料 ※会場使用料や実習の際の材料費などは団体の負担となります。

その他、講座の詳しい内容・メニュー以外の講座の相談などは各担当課にお問い合わせください。

また、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、会場では手指消毒やマスクの着用などの対策を講じてください。

申込

「出前講座利用申込書」に必要事項をご記入の上、受講希望日の1カ月前までに、秘書政策課へお申し込みください。申込書は秘書政策課・各出張所窓口のほか、市ホームページからもダウンロードできます。

【申し込み・問い合わせ先】 〒038-3192 つがる市木造若緑61番地1 つがる市役所秘書政策課
FAX42-3069 電話42-2111（内線554・557）

つがる市出前講座メニュー（令和4年7月1日現在）

区分	番号	テーマ	主な内容	担当課
市政のしくみ	1-1	情報公開制度のしくみ	市の保有する公文書の開示を求める情報公開のしくみと個人情報保護制度について	総務課
	1-2	マイナンバー（社会保障・税番号）制度	マイナンバー制度に関する基本的な知識について	総務課
	1-3	つがる市総合計画	新しい時代を展望した総合的かつ長期的なまちづくりの基本となる総合計画について	地域創生課
	1-4	統計調査	統計調査とは何か	地域創生課
	1-5	つがる市総合戦略	人口減少克服に向けた取り組みについて	地域創生課
	1-6	つがる市の財政状況	財政状況について（予算・決算など）	財政課
	1-7	選挙のしくみ	選挙のしくみ、不在者投票と期日前投票について	選挙管理委員会事務局
	1-8	議会のしくみ	議会のしくみ（議会の運営、本会議・委員会、傍聴など）	議会事務局
健康と福祉	2-1	介護予防・フレイル（虚弱）対策	高齢期の健康づくりのポイント、フレイルチェック、フレイル予防（運動・栄養・口腔ケアなど）について	国保年金課
	2-2	子育て支援	子ども医療費について、児童福祉施設について	子育て健康課
	2-3	子どもの健康	乳幼児期の栄養、子どもへの健康被害（喫煙、アルコール）について	子育て健康課
	2-4	障害福祉サービスと障害者相談支援	障害手帳、つがる市相談支援体制、障害者自立支援サービス、障害者福祉手帳について	福祉課
	2-5	介護保険制度	介護保険制度のしくみについて	介護課
	2-6	認知症サポーター養成講座	認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を応援することを学ぶ講座	介護課
	2-7	生活習慣病の予防	短命県返上について（つがる市編）、塩分と血管、下肢筋力を増やそう	健康推進課
	2-8	こころの健康づくり	こころのサポーター養成講座、ストレスを軽くする方法	健康推進課
生活と環境	3-1	空家バンク	五所川原圏域空家バンク事業や登録推進奨励金制度の活用について	地域創生課
	3-2	税金のしくみ	税金の種類と各税の納税額算出について	税務課
	3-3	国民年金	年金制度のしくみ、保険料免除や学生納付特例について	国保年金課
	3-4	住民票と戸籍	各届け出の方法と抄・謄本などの証明書のしくみについて	市民課
	3-5	国民健康保険と後期高齢者医療制度	国民健康保険制度と後期高齢者医療制度のしくみ、負担割合などについて	国保年金課
	3-6	ごみ分別とリサイクル	ゴミ処理の現状、ごみの減量と正しいごみの分別、リサイクルについて	市民課
	3-7	下水道の役割	下水道のしくみと効果、排水設備工事や使用料について	下水道課
産業	4-1	つがる市の農業	農業の現状と取り組みなど、稲わらの有効利用や農業用廃プラスチックの回収、地産地消について	農林水産課
	4-2	つがる市の漁業	漁業の現状と取り組みなど、漁港漁場の整備について	農林水産課
	4-3	観光とイベント	つがる市の観光名所やイベントについて	観光・ブランド戦略課
	4-4	つがるブランドの推進	「つがるブランド」とは、農産物や加工食品のブランド化に向けた取り組みについて	観光・ブランド戦略課
	4-5	商工業・起業支援	商工業・起業に関する支援制度について	商工労政課
まちづくり	5-1	男女共同参画社会	男女共同参画推進の取り組みについて	地域創生課
	5-2	つがる市の都市計画	都市公園や河川公園の維持管理と使用について、屋外広告物や景観などについて	建築住宅課
	5-3	道路とくらし	道路の建設や維持管理、冬の除排雪について	土木課
安全と防災	6-1	災害と防災	災害と市の防災対策について	防災危機管理課
	6-2	交通安全対策	市の交通事故発生状況や交通安全対策について	防災危機管理課
	6-3	応急処置体験と災害の対処法	AEDの使い方等の応急処置体験、119番の正しいかけ方と携帯電話からの通報の仕方、火災になった場合の対処法、地震への備えと地震が発生した場合の対処法について	消防本部
教育と文化	7-1	姉妹都市交流	姉妹都市交流などの取り組みについて	地域創生課
	7-2	つがる市の縄文遺跡と世界遺産	縄文遺跡の紹介や発掘からわかる縄文文化、世界遺産について	文化財課
	7-3	特別な支援を必要としている子供たちはどんなことで困ってる？	特別な支援を必要としている子供たちは、「困った子」ではなく「困っている子」です。どんな困り感があるのかを理解するとともに関わり方について考えてみませんか。	指導課
	7-4	子どものネットトラブルどう防ぐ？	多くの子どもがスマホ等を利用していますが、そのためトラブルに巻き込まれることも少なくありません。ネット依存やSNSでの誹謗中傷等、今子どもたちの間でどのような問題が発生しているのか事例を通して学び、子どもたちがトラブルに巻き込まれないようどう防ごうか一緒に考えてみませんか。	指導課



FDA青森・神戸線、 名古屋線が夏期臨時 便を運航します

フジドリームエアラインズ (FDA) は、8月1日(月)~28日(日)の期間中、青森・神戸線を1日2往復、青森・名古屋線を1日4往復に増便して運航します。

神戸は、異人館や南京町といった異国情緒のある定番スポットや、港町ならではのウォーターフロントのほか、神戸から西の姫路城や四国に容易にアクセスできる点もポイントです。

名古屋は、名古屋城や熱田神宮など市内の定番の見どころに加え、一度は行ってみたい伊勢神宮や江戸時代の面影を残す飛騨高山など、周辺地域にも魅力ある観光スポットがたくさんあります。

この夏は、増便で便利になった青森・神戸線と青森・名古屋線をぜひご利用ください。運航ダイヤや運賃などの詳細は、FDAホームページ(QRコード)をご覧ください。



問 FDA ☎0570-55-0489
地域創生課 (内線354)



市民プール(旧育成 小プール)の開放を 中止します

旧育成小学校のプールを市民プールとして開放する準備を進めてきましたが、新型コロナウイルスの感染状況により、開放を中止することに決定しました。利用者の皆さまにはご理解をお願いします。

問 社会教育スポーツ課
☎49-1200



お知らせ

暮らしに役立つ情報をお届けします！
掲載している催し等は、新型コロナウイルスの感染状況により、延期または中止となる場合があります。事前にご確認ください。
また、催し等に参加する際は、マスクの着用など、感染対策へのご協力をお願いします。



つがる市役所 42-2111 (代表)
〒038-3192 つがる市木造若緑61-1



家屋に係る届け出

家屋を取得した場合、建物表題登記をする義務があります。何らかの事情で未登記状態となっている家屋に変更がある場合は、税務課に届け出をしてください。税務課では現在未調査家屋の把握に努めており、課税台帳と違いがあった場合は調査に伺うことがありますので、ご協力くださるようお願いいたします。

▼対象：①未登記家屋の所有者が変わったとき(実印と印鑑証明書が必要となります)②家屋を取り壊したとき③家屋を新築・増築し、まだ市の調査を受けていないとき

▼届け出：税務課窓口にある用紙に必要な事項を記入し、届け出してください。法務局で滅失登記をした場合は届け出の必要はありません。

問 税務課
(内線213)



給与所得者の個人 住民税は特別徴収で

給与所得者(従業員)の個人住民税は、地方税法の規定により、給与支払者(事業主)が給与から特別徴収(天引き)により納入することとされています。

原則として全ての事業主の方を特別徴収義務者に指定し、給与からの特別徴収を徹底していますので、ご理解とご協力をお願いします。

個人住民税の特別徴収とは？

所得税の源泉徴収と同様に、事業主が従業員に代わり、毎月支払う給与から個人住民税を天引きし、納入していただく制度です。

ただし、個人住民税の特別徴収は、市が従業員ごとの税額をお知らせしますので、所得税の源泉徴収のような税額計算や年末調整の手間がかかりません。

また、従業員の方には、納め忘れがなく、納期が年12回のため普通徴収の年4回に比べて1回当たりの納付額が少なくなるといった納税の便宜を図る目的があります。

問 税務課 (内線219)

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

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 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

広 告

ボランティア募集しています!

イオンモールつがる柏ではショッピングモール周辺のクリーン活動及び芝桜花壇の草取りを行っていただける方を募集しています。参加希望や興味のある方はお問合せください。

実施日:8月11日(木)
時 間:9:00~30分程度

お問合せ先
イオンモールつがる柏
TEL:0173-25-3450



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、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：8/24(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：8/12(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：8/2(火)10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：8/17(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：8/19(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：
 - 7/24(日)10時半～12時半
 - 8/2(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



献血にご協力ください

- 7/28(木)
- ▼9時45分～11時45分、13時～14時半：市役所保健センター
 - ▼15時15分～16時15分：市民診療所



年金

8月の移動年金相談・国民年金の電子申請

8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。ご利用の際は、弘前年金事務所に予約してください。

- ▼日時：8/24(水)10時～16時
- ▼場所：市役所2階相談室

国民年金の電子申請

マイナポータルで資格取得、免除等の電子申請ができるようになりました。

電子申請の結果はマイナポータルで確認できます。スマートフォン等でいつでも申請ができ、窓口に来る手間を省けます。ご利用にはマイナンバーカードが必要です。

詳しくは、日本年金機構のホームページ(QRコード)をご確認ください。



- ☎ 市役所国保年金課 (内線272)
弘前年金事務所
☎0172-27-1339



人権相談

家庭内の問題、子どものいじめや虐待、隣り近所のトラブルなどについて相談に応じます。相談は無料、秘密は厳守します。

柏会場

- ▼日時：8/2(火)10時～15時
 - ▼場所：柏老人福祉センター
 - ▼相談委員：佐藤修子、成田美津子
- ☎ 市民課 (内線266)

広告



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・外壁塗装・住宅メンテナンスのご要望は



三栄塗装工業株式会社

県知事許可(般-27)第017671号

担当 三上 祐介 (一級塗装技能士/五所川原塗装工業会 会員)

つがる市で営業を始め、24年目を迎えました。
地域のみなさまに愛される塗装屋を目指し、日々奮闘しております！
お見積もり完全無料ですので、まずはお気軽にご相談ください。

つがる市木造林宮津12番地3

電話：0173-42-3818 / 携帯電話：090-7067-5628 / FAX：0173-42-5031



ため池や用水路等での事故に注意

5月10日、県内のため池で転落死亡事故が発生しました。農作業の時期や豪雨の際は、ため池の水量が増えるので近づく大変危険です。

ため池周辺地域の皆さまには、事故の未然防止のため、子どもたちがため池周辺で遊んでいたなら、お声がけするなど注意喚起をお願いします。

管理者には、施設の巡回や点検等の安全対策を講じ、事故の未然防止に努めてくださるようお願いいたします。

☎ 農林水産課 (内線414)



夏場の食中毒に注意！ 食中毒予防の3原則

細菌が原因となる食中毒は夏場(6月～8月)に多く発生しています。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間の体温ぐらいの温度になると増殖スピードが最も速くなります。以下の3原則を徹底し、食中毒を予防しましょう。

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。

☎ 五所川原保健所生活衛生課

☎ 0173-34-2108



あおり若者定着 奨学金返還支援制度が スタート

若者が県内に住み登録企業で6年間働き続けたとき、県と企業とで奨学金返還を支援する制度です。若者・企業とも事前登録が必要です。

▼**対象者**(①～③全てを満たす方)：①大学・短大等の卒業生(卒業見込み含む)で、採用時に35歳未満の方②県内で正規雇用されていない方③「日本学生支援機構」「青森県育英奨学会」の奨学金利用者

▼**対象企業等**：県内企業または勤務地を県内に限定した採用を行う県外企業(法人、団体、個人事業主)

▼**支援額**(企業・県が1/2ずつ負担)

学校区分	支援額(企業が設定)
大学等	150万円、100万円、60万円のいずれか
短大等	75万円、50万円、30万円のいずれか

※奨学金の返還残額の1/2が上限

☎ 県地域活力振興課

☎ 017-734-9174



森林の土地を取得 したときは届け出 が必要です

個人、法人を問わず、売買契約のほか、相続、贈与、法人の合併などにより森林の土地を新たに取得した方は届け出が必要になります。

ただし、国土利用計画法に基づく土地売買契約の届出書を提出している場合は除きます。

詳しくは農林水産課までご連絡ください。

☎ 農林水産課 (内線417)



奥津軽ママICT ワーカーカレッジ を開催します！

西北地域県民局では、子育て中の女性等がICTスキルを活用して地域で柔軟に働けるよう、リモートワークを実践できるようなスキルや知識を習得するための講座を全10回開催します。

初回と最終回は五所川原市民学習情報センター(託児付)での開催となりますが、子育て中の女性等が自宅からでも参加できるよう、残りの講座はオンライン形式で開催します。詳しくは、県ホームページ(QRコード)をご覧ください。

☎ 西北地域県民局

地域連携部

☎ 0173-34-2175



夏休み中の閉校日

市内の学校では、下記の期間を閉校日とし、学校に教職員は不在となります。

全ての小・中学校

▼8/10(水)～8/15(月)

※緊急時は、教育委員会教育総務課に連絡してください。

☎ 教育総務課 ☎ 49-1201

木造高等学校

▼8/12(金)～8/14(日)

☎ 木造高等学校 ☎ 42-2066

広 告

貸切空間のプライベートジム

◎地域最安パーソナルトレーニング1時間¥2,000～
◎地域初貸切ボクシング施設！40コース以上！

↓QRコードはこちら↓

Instagram LINE ホームページ

◎住所 0137-0015 五所川原市埴原船橋229-21
◎営業時間 9:00～21:00 休日は営業
※最終受付20:00 祝日は営業

TEL 090-8085-3246

広 告



高橋整骨院

〈院長〉高橋尚裕

〈柔道整復師〉三上広和(鍼灸師)・加藤望未(鍼灸師)・原裕貴・小野大樹

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 8:30～11:30	●	●	●	●	●	●	
午前 3:00～6:30	●	●	●	●	●	●	



※片道約10分圏内 無料送迎あり 休診：日曜日、祝日、土曜日午後
※鍼・美容鍼(予約制) 各種健康保険、交通事故、労災取り扱い



高橋整骨院

高橋リハビリ
ディサービスセンター
となり

つがる市木造有楽町13-1
☎ 0173-42-2072



足から始める 運動教室 (8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：8/5(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。

8/26(金)「軽め」主に椅子を使っての有酸素運動やストレッチを行います。

8/30(火)「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



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：7/25(月)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



おもちゃ花火を 楽しむときは

家族や友人らとおもちゃ花火で遊ぶ場合は、水の入ったバケツを準備し、花火を人や家に向けたり、燃えやすい物のある場所で遊んだりしないようにしましょう。また、風が強いときも花火で遊ぶのはやめましょう。

おもちゃ花火であっても、ルールを守らないと危険ですので、正しい方法でこの夏も花火を楽しみましょう。

☎消防本部予防課☎42-7744



植えてはいけない 「けし」に注意

違法薬物の「あへん」が含まれる「不正けし」の栽培は法律で禁止されています。

しかし、昨年五所川原管内では、県内で2番目に多い2,470本もの不正けしの栽培が発見されました。大半は知らずに栽培していたものですが、不正けしは鑑賞目的でも栽培が禁止されており、過去には検挙事例もあります。

次のような疑わしいけしを発見したら、五所川原保健所指導予防課まで通報をお願いします。

▼不正けし(ソムニフェルム種)の特徴：葉・茎・つぼみはキャベツのような白っぽい緑色をしていて、茎を巻き込むような葉の形をしています。花の色は赤・ピンク等様々です。
※詳細は県ホームページ(QRコード)をご覧ください。



☎五所川原保健所指導予防課 ☎0173-34-2108

市税等の納付は 納期内に お願いします

【問い合わせ先】収納課
電話42-2111(内線227)

7月

「固定資産税」2期 「国民健康保険税」1期
「後期高齢者医療保険料」1期 「介護保険料」1期
「住宅使用料」「公共下水道使用料」「農業集落排水施設使用料」
「利用者負担金(保育料)」 「公共下水道受益者負担金」
の納期限となっています。

□座振替日は8月1日(月)です。

□座振替で納付している方は、□座残高の確認をお願いします。

広 告



田舎と都会の比較

夏の蒸し暑い天気がつつと続きますね。つがる市の皆様は夏休みをどのように過ごす予定ですか？今月私の母と妹がアメリカから青森まで遊びに来ますが、8ヶ月ぶりに会えるのが待ちきれなくて毎日ワクワクしています。

ゴルフデンウイークからすでに2ヶ月が経ちますが、今月のコラムには東京観光に行って来た私の経験について書きたいと思います。アメリカではクリスマス休暇以外に長期間の休みがないので、ゴルフデンウイークの贅沢な10日間の休みを是非満喫したいと思いました。先に祖母のいる広島県に帰り、5日間家族と一緒にゆっくり時間を過ごしました。以前は祖母と2年に1回しか会えなかったのですが、日本に来てすぐに会えるようになったので、とても嬉しいです。

広島後は東京へ向かい、青森市に住んでいる友達と東京駅で合流しました。東京の気温は青森より暑く、ゴルフデンウイークの影響で街は賑やかでした。初日は渋谷スクランブルに行き、何度もテレビや映画で見た風景を實際目の前で見て感動しました。毎日違う観光スポットに行き、東京ライフを満喫してとても楽しい思い出になりました。チームラボポードレスとプラネット、お台場、ディズニースー、ジブリ美術館、「君の名は」の映画に登場した須賀神社の階段「スカイツリー」等、色々回ってきました。つがる市の有名なアンテナショップ「果房メロンとロマン」にも行き、素敵なメロンのスイーツを味わってきました！

アメリカにいた頃はよく家族と旅行に行っていました。自然やハイキングが好きで我が家はニューヨークやラスベガス等の都会には行ったことがなかったです。そのため、東京は私にとっ

オリビア・スナイダー

て初めての都会経験でした。想像以上のにぎやかさが驚きだった上、電車やバスは便利で、飲食店の種類は多く、クラブや美術館など遊ぶ場所もたくさんあって凄かったです。遊びの面から見ると東京は本当に最高なところでした。

しかし、東京に住みたいとは思いません。元々田舎派の自分は静かで落ち着いている暮らしが好きで、高層ビルより山や海のほうが好きです。だからこそ青森県は私のライフスタイルに合っていると思います。自然はとても美しく、人もとても親切でここでは穏やかな生活を過ごせます。ナイトライフや遊びが物足りないと思う若者もいると思いますが、私は青森に来て様々な人と繋がりを作り、半年で沢山の良い思い出や楽しい経験を重ねてきました。

「家」の英単語は二つあります。「ハウス」と「ホーム」です。同じ「家」の意味があっても、ニュアンスがそれぞれ違います。「ハウス」はただの建物を示しますが、「ホーム」はもっと「自分の居場所」のような意味を持ちます。たとえ東京がいくら楽しくても、半年が過ぎるうちに私はつがる市のことを「ホーム」のように感じてきました。これから先もつがる市でこのような経験が待っているか楽しみです。



友達（左）と一緒にディズニースーで

きづくり今昔② 有楽町

県道245号（つがる市役所⇄木造中学校）の交差点の北西から、市民健康づくりセンター方面を望んだ写真です。新田地方における物資の集散地として栄えた木造では古くから商工業が盛んで、とりわけ有楽町では衣料や食品を扱う老舗が現在も営業しています。広報つがる6月号の大正4年撮影写真と同様に妻入りの商家がほとんどですが、石置き屋根に代わってトタン屋根が普及しています。

大正12年の写真で奥に見える高い建物は集盛貯蓄銀行で、後には木造町商工会館としても利用されました。大正時代に全国で流行した「セセッション」と呼ばれる様式の建築であり、球体の飾りが載った三角屋根の塔が特徴的です。この頃になると伝統的な商家建築に交じって、銀行や医院などで本格的な洋風建築が建てられるようになりました。（執筆者：文化財課 小林和樹学芸員）

古写真出典：山上笙介 編 1982『ふるさとのあゆみ 西津軽』津軽書房



大正12(1923)年撮影



令和4(2022)年撮影



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。

七ツ石内科 管理栄養士
今 祥子 先生

夜勤時の食事の摂り方

朝起きて、昼に働き、夜に寝るという生活は、体内のリズムに合っていますが、夜勤はこのリズムと異なる働き方をするため、心身への負担が大きくなります。生活習慣病、メンタルの不調や睡眠障害、がん、胃腸障害などのリスクが日勤者に比べ高くなります。このリズムをできるだけ崩さないように、食事面での夜勤の過ごし方についてお話しします。

<夜勤前・夜勤後の食事>

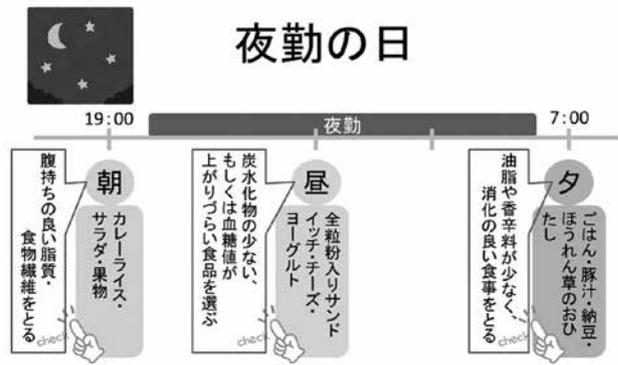
夜勤前はいわゆる朝食にあたります。夜勤中の食事は体内のリズムを崩さないためにできるだけ避けた方が好ましいので、夜勤中空腹にならないように、夜勤前はしっかり食事を摂ります。油脂量が多めのカレーライスや肉料理、あとは野菜・海藻・きのこ・こんにゃく類をしっかり食べておくことで、夜勤中の過度な空腹は避けられます。夜勤後すぐに寝る場合は消化に良いものが好ましく、油脂の多い食品や香辛料の多い料理を避けて食べると胃腸の負担が減ります。また、睡眠の1～2時間前の食事は避けます。

<夜勤中の食事>

夜中の2時から4時頃は、最も眠気が出やすい時間帯に加え、夜勤中の食事は血糖値が急上昇しやすく、さらに眠気も生じやすくなっています。また、夜9時頃から夜中2時頃はホルモンの影響で最も脂肪がため込まれやすい時間帯です。このことから、夜勤中の食事は避けたいところですが、夜勤が続

く、夜勤中空腹を我慢できないという方の食事の摂り方をお話しします。日勤だと夕食にあたるところが、夜勤の場合朝食に、そして夜勤中は昼食に、夜勤後は夕食になります。夜勤中は血糖値に影響を及ぼしづらい、炭水化物の少ない食品や、血糖値を急上昇させにくい食品を選ぶと良いです。炭水化物の少ない食品として、ゆで卵やサラダチキン、ナッツ類、チーズやヨーグルトなどの乳製品、カップ味噌汁などがあります。血糖値を急上昇させにくい食品として、コンビニでも手に入る、全粒粉入りサンドイッチや、もち麦入りおにぎり、果物などがあります。

今まで手っ取り早く、菓子パンやカップラーメン、おにぎり単品、お菓子などで腹ごしらえしていた方は、これを機に夜勤中の食事を見直してみてくださいね。



稲わら・もみ殻に関するアンケートにご協力ください

稲わら・もみ殻の焼却は、地域住民への健康被害、交通障害や延焼による火災の恐れ等があり、毎年多くの苦情が寄せられています。

そこで、市では10a以上作付している水稻農家を対象に、稲わら・もみ殻の処分について、どのような考えをお持ちになっているかを把握するアンケート調査を行っています。対象となる方には、アンケート用紙をお送りしていますので、期限までにご回答をお願いします。皆さまからの回答は、今後の事業計画の参考にさせていただきます。

▼回答方法：以下のいずれかの方法で回答をお願いします。

- ①アンケート用紙に記入の上、同封の返信用封筒で返送するか、農林水産課へ持参
- ②アンケート用紙に記載のQRコードからアンケートページへ進み回答を入力

▼回答期限：8月7日(日)までに回答をお願いします。

【問い合わせ先】農林水産課 電話42-2111 (内線421)

外国語指導助手(ALT)ロトロ先生 退任のメッセージ

つがる市に来たとき私はまだ21歳でした。初めは日本語を全く話せず「はい」「分かりました」「すみません」を言うのがやっとでした。

しかし、あれから6年経ち、自分でできる仕事も増え、日本人の女性と出会い結婚することができました。

私がここまで成長出来たのは、つがる市の皆さんの優しさやパワーをもらえたからだと思います。ここに住んでいる人達はやる気に満ちていて、私もそれに影響されたくさんの経験をする事ができました。ブラスバンドのボーカル、図書館での読み聞かせなど、自分一人では出来なかったことを経験させてもらい、たくさんの人に支えられて今の私があります。

東京に憧れる人は多いですが、大切なのは場所ではなく人と気付くことが出来ました。ALTとしてつがる市で過ごすことが出来て本当に良かったです。ここでの思い出や経験は私にとって唯一無二の大切なものになりました。6年間本当にお世話になりました。ありがとうございました。



Cory Rotoro (コーリー・ロトロ) 先生
主に森田・柏地区の小中学校で英語学習を指導。7月31日をもって6年間のALTの任期を終えます。

クロスワードに挑戦!

タテ・ヨコの問題を解いていき、AからHの文字を並べて言葉を作ってみよう!

ヒント「これからの季節はこまめにしましょう」

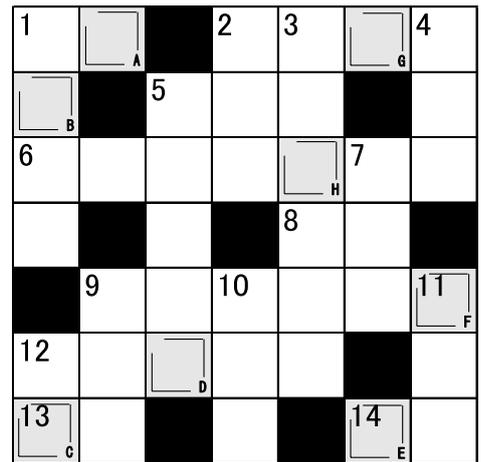
【タテの問題】

- 日本以外の国のこと
- 足の裏の後ろの部分
- シジミが名産の湖といえば
- 外から帰ってきたら手洗いとあわせてしましょう
- インターネットに接続された状態のこと
- 定期的に刊行される出版物のこと。ファッション、音楽、スポーツなど趣味に関わるものが多い
- 世の中のこと、__話、__知らず
- 自分のお金で支払うことを__を切るといいますね
- 新聞やテレビの取材をする人のこと
- アダムと一緒にリンゴを食べたのは?



【ヨコの問題】

- 都市__、炭酸__、フロン__
- 果物の水分のこと
- 米や麦などをやわらかく煮た料理
- 今昔問わずあらゆるところを意味する、方角が入った四字熟語
- 表__、改__、千円__
- 20歳を祝福する式のこと。つがる市では8月15日に行われます
- 要望や感想を投じる箱のこと
- __学、作__、感想__
- 別名は「海のパイナップル」



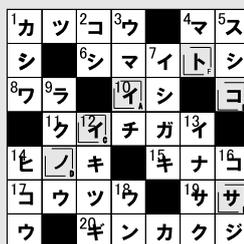
応募方法: ハガキかQRコードからご応募ください。QRコードの場合は、Googleへのログインが必要です。

記入事項: 答え、住所、氏名、年齢、広報つがるに対する感想など。

応募先: 〒038-3192 つがる市役所 秘書政策課宛



クロスワード正解者の中から抽選で5名の方に「果房メロンとロマン オリジナルトートバッグ」をプレゼントします。(毎月25日必着)



6月号の答えは「イコイノサト」でした。79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。

新しく入った本の紹介

☐171冊の中から4冊をピックアップ。 ※本の表紙の画像は、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: 植物との暮らし方超入門
これで私も枯らさない人
著者: ビリ
イラスト: 花福 こざる
出版社: 山と溪谷社

スタッフより: さまざまな事例を取りあげ、植物ごとの個性や好き嫌い、お世話のコツをマンガや写真を交えつつ紹介します。カンタンに育つよといわれた植物を、すべて枯らしてしまっただけの人へ。「育てたい」と思ったあなたなら大丈夫！

この栽培指南書で再挑戦してみましょ！



タイトル: 世界が驚く日本のすごい科学と技術
編著: 左巻 健男、青野 裕幸ほか著
出版社: 笠間書院

スタッフより: 漆、全身麻酔、からくり、ブラウン管、リチウムイオン電池、青色LED、iPS細胞…日本が世界に誇る文化や発明、科学、技術を縄文時代～現代の流れに沿って紹介します。日本の科学技術史の過去・現在の「光」を浮かび上がらせ、現在・未来を担う人々を応援する内容です。



タイトル: ライラックどおりのおひるごはん
作: フェリシタ・サラ
訳: 石津 ちひろ
出版社: BL出版

スタッフより: ライラックどおりのみえをとおると、いつもいいにおいがしてきます。それぞれの部屋の住人たちがつくる、さまざまな国のおいしい料理を、作り方と一緒に紹介。食べものを通して世界を知ることができる絵本です。



タイトル: はっこう (発酵)
地球は微生物でいっぱい
写真・文: 小川 忠博
監修: 横山 和成
出版社: あすなる書房

スタッフより: 納豆やチーズなどの発酵食品から、ワインや日本酒などの醸造酒、そしてヒトの健康や汚水処理にも！

人知れず活躍するのは、「発酵」になくてはならない働きもの「微生物」。その秘密を美しい写真とともに紹介します。

おはなし会 場所: セミナー・学習室

【えいごでおはなし会withALT】

日時: 7月23日(土)14時~14時30分
ALT(外国語指導助手)の先生が、英語の絵本の読み聞かせをします。

【おはなしたいむwithとしょかんスタッフ】

日時: 7月24日(日)13時30分~14時
スタッフが絵本や紙芝居の読み聞かせをします。乳児から児童、その保護者が対象です。

【郷土学習講座】

主催: NPO法人つがる野文庫の会
日時: 8月14日(日)10時30分~11時30分
テーマ: 亡き祖母との思い出と私の人生
講師: 山谷 光寛氏 (前木造中学校校長)

※イベントは、新型コロナウイルスの感染状況などにより中止となる場合があります。

図書館6周年記念イベントのお知らせ

【パネル展示】

内容: 『西北五文学散歩』パネル展
期間: 7月26日(火)~8月28日(日)
青森県近代文学館所蔵の貴重な資料を展示します。

【こわいおはなし会】

日時: 7月30日(土) 16時より
場所: セミナー・学習室
対象: 小学生まで

【図書館deビンゴ】

日時: 7月31日(日) 13時より
対象: 小学生まで
定員: 先着20名
8つの指令をクリアしよう！



スタッフ推し
本コーナーも
あります！

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 ●7月の休館日: 7月25日(月)

我が家の アイドル

7月生まれの子ども
(令和4年6月現在)

	男子	女子
1歳	5人	5人
2歳	6人	7人
3歳	6人	6人



すとうりな
須藤里渚ちゃん
1歳(木造桜木)



なかむらそら
中村星くん
3歳(柏玉水)



はせがわしま
長谷川史真くん
3歳(木造桜木)



みかみらな
三上來愛ちゃん
3歳(木造桜木)



のろけいら
野呂佳来ちゃん
2歳(柏上古川)



おかめいか
岡明輝ちゃん
3歳(牛潟町)



なりたこのか
成田心奏ちゃん
2歳(稲垣町福富)



くろたきえな
黒滝依那ちゃん
2歳(稲垣町繁田)



たなかとうい
田中統偉くん
2歳(柏桑野木田)



あおやまさいり
青山犀璃ちゃん
1歳(木造藤田)



こばやしれん
小林蓮くん
3歳(柏上古川)



じんたお
神汰旺くん
1歳(柏桑野木田)

9月生まれ写真募集中

対象 令和4年9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)、年齢、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。受信が確認できましたらメールでお知らせします(受信拒否設定している場合は届きません。下のメールアドレスからの受信を許可してください)。数日たっても返信がない場合は、お手数ですが、電話でお問い合わせください。応募締め切りは今月の末日。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つがる市秘書政策課 電話23-3265(課直通) メール koho@city.tsugaru.lg.jp

※写真はイメージ

大きくなあれ! おいしくなあれ!
プランターメロン

**ダイソーイオンモールつがる柏店で8月15日まで
展示中。メロンが育つ様子を見に来てね!**

祝 100歳を迎えた
“幸” 齢者

「手仕事が好きでよく折り鶴を作っていました」
《長生きの秘訣》

大正十一年五月十五日生

鳴海秀憲さん(牛潟町)

●市の人口と世帯数(令和4年7月1日現在)・人口 30,433人(男 14,282人・女 16,151人)・13,511世帯

発行/つがる市総務部秘書政策課 〒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