



行政相談

行政について、苦情や意見、要望などありましたら、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：7/26(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：7/14(金)10時～12時
- ▼場所：森田公民館
- ▼相談委員：原田和孝

柏会場

- ▼日時：7/4(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：7/19(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：7/21(金)10時～15時
- ▼場所：北消防署2階会議室
- ▼相談委員：清野幸喜

☎ 市民課(内線266)



お知らせ

暮らしに役立つ情報をお届けします！

市ホームページ(QRコード)では、随時情報を更新していますので、ご確認ください。



つがる市役所 42-2111 (代表)

〒038-3192 つがる市木造若緑61-1



プレママパパ&子育て相談

妊娠婦さんやパートナー、お子さんや子育て中の方を対象に各種相談を受け付けています。心配や不安に感じていること、どこに相談したらよいか分からないことなどありましたら、遠慮なくご連絡ください。相談日以外でも、随時相談をお受けしています。ご希望の日がありましたらご連絡ください。家庭訪問や公共施設での面談も可能です。

詳細は、市ホームページ(QRコード)をご覧ください。



▼栄養相談：6/13(火)、20(火)、7/4(火)、11(火)、20(木)
各日9時半～15時

▼助産師相談：6/28(水)9時半～11時半

▼子ども・子育て家庭相談：6/19(月)、27(火)、7/14(金)
各日9時半～16時

▼場所：市役所1階相談コーナーまたは和室

▼申し込み：希望日の前日までに子育て健康課へ電話でお申し込みください。

☎ 子育て健康課(内線303、306)



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。ご利用の際は、弘前年金事務所に予約してください。

▼日時：7/27(木)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月から、令和5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271) 弘前年金事務所
☎0172-27-1339

広告



国家資格塗装職人のお店

三栄塗装工業株式会社

一般建設業 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)
WBアートsi (ウォールバリア) 多彩仕上工法 施工認定店

つがる市で仕事を始め、25年目を迎えました。これからも地域のみなさまに愛される塗装店を目指して参ります。

屋根・外壁のお見積り・現地調査無料、まずはお気軽にご相談ください。

- ① 下地調整にこだわり
- ② 適正な価格で施工
- ③ 高い意匠性を約束します

住所/つがる市木造林宮津12番地3 登録番号/T8420002012423
☎ 0173-42-3818 ☎ 090-7067-5628 ✉ sanei.p@nifty.com

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



栄養・食事相談

健康のため減量したい、食習慣を見直したい、糖尿病・高血圧などの栄養・食事について相談したいなど、さまざまな相談に管理栄養士が個別に応じます。30分程度の相談です。お気軽にご相談ください。

▼日時：6/13(火)、28(水)、7/6(木)、18(火)、各日9時～12時、13時～16時

▼場所：市民健康づくりセンター

▼申し込み：前日までに電話もしくは窓口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



ストレッチ教室

体が硬いと感じることはありませんか。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。まずはストレッチからはじめましょう!

運動初心者向けのメニューです。お気軽にご参加ください。

▼日時：6/27(火) 13時半～14時半

▼場所：市民健康づくりセンター 介護予防ホール

▼定員：15人(完全予約制)

▼申し込み開始：6/20(火)から

▼申し込み：電話で健康推進課へお申し込みください。定員になり次第、締め切ります。

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

☎ 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

眠れない、気分が落ち込む、心身の不調やストレス、悩みを抱えていませんか。ひとりで悩まずお話しください。ご本人だけでなく、ご家族からの相談にも応じます。

▼日時：6/26(月)10時～15時

▼場所：市民健康づくりセンター

▼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



健診結果相談会

健診結果を確認した時、「青い文字なら病院に行かなくて良いの?」「eGFRって何のこと?」「毎年同じところが引っかかる…」など、結果について疑問に思うことはありませんか。疑問を解決して、せっかくの健診結果を健康づくりに活用しましょう!ぜひ、保健師・管理栄養士へお気軽にご相談ください。

▼日時・場所：7/5(水)9時半～11時半・北消防署、7/13(木) 9時半～11時半・稲垣ふれあいセンター ※1人につき30分程度(栄養士面談は10分程度)

▼対象：令和5年度市民健診を受けた方

▼申し込み：電話または予約サイト(QRコード)で開催日の前日までに申し込みください。(完全予約制)

☎ 健康推進課(市民健康づくりセンター内) ☎23-4311



6月は土砂災害防止月間です

土砂災害から身を守るために、日頃の備えと早めの避難が必要です。土砂災害は、台風などの大雨の時期に特に多く発生します。身の危険や周囲に異変を感じたら、ただちに避難するとともに、市役所などへ連絡しましょう。

土砂災害警戒情報や土砂災害警戒区域等マップなど、土砂災害に関する情報は、県庁ホームページから“防災情報(砂防)”で検索するとご覧いただけます。

☎ 市役所防災危機管理課(内線342) 青森県県土整備部 河川砂防課砂防グループ ☎017-734-9670



第22回CM大賞 映像制作者募集

青森朝日放送主催「第22回ふるさと自慢わがまちCM大賞」にエントリーするつがる市の魅力や自慢をPRする30秒の映像作品を募集します。

▼対象：市内に居住、就労または就学する個人。市出身者または市に居住経験のある市外の個人。市内で活動を行う法人またはその他の団体

▼応募方法：応募申込書等の必要書類を地域創生課へ郵送または持参してください。

▼締め切り：6/30(金)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎ 地域創生課(内線351) ☎038-3192 つがる市木造若緑61-1

「つがる×キャンプ2023」 アウトドアを楽しもう!

つがる地球村オートキャンプ場では、年間を通して初心者やソロ、女子向けのキャンプ体験会などを開催しています。地球村公式ホームページ(QRコード)に、年間のイベント予定表や申し込み方法などの詳細を掲載していますので、ご覧になり奮ってお申し込みください!

6月～8月のイベント予定

▼6/17(土)・18(日) 未経験・初心者キャンプ体験会

▼7月下旬～8月上旬土曜日午後 ミニクラフト体験会





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：7/13(木)10時～11時半

▼場所：稲垣出張所(稲垣ふれあいセンター多目的ホール)

▼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

※申し込み不要

問 森田公民館 ☎26-2566



寄せ植え教室

四季折々の草花を使い、人気の寄せ植えに挑戦します。植え方、飾り方、育て方等を、講師が分かりやすくアドバイスします。

▼日時：6/17(土)13時半～15時

▼場所：森田公民館大ホール

▼参加料：1,500円(材料費込み)

▼対象：森田・柏地区在住の方

▼定員：15人程度

▼申し込み：電話で森田公民館へお申し込みください。

▼申込期間：6/8(木)～15(木)

▼講師：グリーンコーディネーター
桜庭るみ子氏

▼持ち物：エプロン、ゴム手袋、移植バウ、雑巾、新聞紙5枚位、持ち帰り用の大きな袋

問 森田公民館 ☎26-2566



新体幹トレーニング 教室

運動指導員の先生と一緒に運動してみませんか。体幹を意識した新しい教室です。「軽め」「普通」「強め」の3つの強度で開催します。自分に合ったレベルの教室に参加できます。不安な方は「軽め」からはじめましょう!

▼日時：「軽め」6/13(火)、「普通」6/20(火)、「強め」7/4(火)、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

▼持ち物：汗拭きタオル・運動着・運動靴(外履き)・飲み物・マスク
※申し込み不要

問 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：7/20(木)13時半～15時半

▼場所：市民健康づくりセンター

▼申し込み：前日までに電話でお申し込みください。

問 健康推進課(市民健康づくりセンター内)☎23-4311



トレーニングルーム で健康づくり教室 (初回指導)

トレーニングルームを活用して運動を継続し、健康づくりを実践しましょう。運動指導員・保健師・栄養士が応援します。

初回指導を終了後、トレーニングルームで運動実践できます。

▼日時：6/16(金)13時半～15時半、6/22(木)9時半～11時半

▼場所：市民健康づくりセンター

▼対象：①BMI25以上で減量したい方、1年以内に健診を受けた方または同等の検査結果を提出できる20-39歳の方 ②1年以内に健診を受けた方または同等の検査結果を提出できる40歳以上の方

※通院している方は医師の同意がある方

※治療・通院中の病気の状況によって利用制限や参加をお断りする場合がありますのでご了承ください。

▼定員：6人

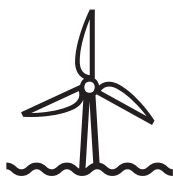
▼申し込み：開催日の3日前までに電話で健康推進課へお申し込みください。【完全予約制】

▼持ち物：汗拭きタオル、運動着、運動靴(内履き)、健康診断の結果、お薬手帳

※詳細は市ホームページをご覧ください。

問 健康推進課(市民健康づくりセンター内)☎23-4311

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
丸の内トラストタワー本館 5階
電話:(03) 6230 9374

(青森オフィス)
〒038-3277 青森県つがる市木造大畑朽葉213
電話:(0173) 26 5858

<https://jp.rwe.com>

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

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 秋元塗装 会社

五所川原市大字野里字野岸29の5



信号機等の整備合理化と交通規制の見直し

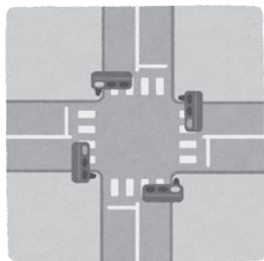
青森県警察では、交通の円滑と安全を図るため、信号機をはじめとする交通安全施設の整備合理化(新設・撤去)と各種交通規制の見直しを進めています。真に必要な場所には、必要な交通安全施設の整備や交通規制を行い、現状に沿わなくなった場所については、解除や撤去を進めるもので、取り組み方針は下記のとおりです。

今後、県警による調査で撤去や見直しを検討すべき信号機、交通規制箇所などがあった場合、県民の皆さんにご意見をお伺いする場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

▼**信号機の整備合理化**：信号機の設置基準を警察庁が「信号機設置の指針」として定めています。これに該当しなくなった既設の信号機は、撤去の検討が必要になります。

▼**交通規制**：一時停止や横断歩道などの交通規制は、警察庁で示す「交通規制基準」に基づき、道路構造や沿道環境などに着目しながら実施しています。交通環境の変化等により必要性が低下し、基準に沿わなくなった場所は、撤去や見直しを行います。

☎ つがる警察署交通課
☎42-3150



女性防火クラブ員を募集しています!



つがる市女性防火クラブは「家庭から火事を出さない」をモットーに、家庭での火災予防の知識の習得、地域全体の防火意識の高揚などを目的に地域で活動している団体です。幼年消防クラブ(園児)と連携を図りながら、火災予防に関する活動にも貢献しています。

女性防火クラブでは、一緒に活動するメンバーを募集しています。防火・防災活動など、女性防火クラブの活動に少しでも興味がある方は、お気軽に予防課までお問い合わせください。

▼**対象**：18歳以上

▼**活動内容**：家庭や地域での防火に役立つ勉強会等、火災予防啓発活動、初期消火訓練、救急法講習、防災に関する研修、消防団行事への参加、PR活動

☎ 消防本部予防課 ☎42-7744



献血にご協力ください

▼**日時・場所**：7/17(月) 10時～11時40分、13時～16時・イオンモールつがる柏



マイナポイントは早めにお申し込みを!

マイナポイントの申込期限は令和5年9月末です。

申込期限間際は、窓口およびポイント申し込みサイトの混雑が予想されますので、マイナンバーカードの受け取りとポイントの申し込みはお早めをお願いします。

▼**ポイント付与の対象**：令和5年2月末までにマイナンバーカードの申請をした方(マイナポイント事業が始まる前にマイナンバーカードの交付を受けている方もポイント付与の対象です)

▼**申込方法**：ご自身のスマートフォンから申し込みできます。市民課、稲垣・車力出張所にも申し込み可能な機器を設置しています。

▼**申込期限**：令和5年9月末まで

▼**必要なもの**：令和5年2月末までに申請したマイナンバーカード、マイナンバーカードの暗証番号、ポイント付与の対象となるキャッシュレス決済サービス、通帳(公金受取口座を登録する場合)

☎ 市民課(内線262)



マイナンバーカード 臨時交付窓口

マイナンバーカードの受け取りだけでなく申請もできます。無料で顔写真を撮影するほか、申請書の記入も職員がサポートします。

休日窓口：6/25(日)8時半～17時

夜間窓口：毎週木曜日19時まで

※場所は市役所1階市民課窓口

☎ 市民課(内線262、265、266)

広 告

現金買取

株式会社 高橋商事
五所川原営業所

つがる市柏鷲坂清見71-16

鉄・非鉄・農機具類

引取りも
ご相談ください

TEL 0173-26-7576





国民健康保険・後期 高齢者医療脳ドック 助成事業

受託医療機関(検査機関)のうち「つがる西北五広域連合つがる総合病院」は、定員に達しましたので申請の受け付けを終了しました。

「中野脳神経外科・総合内科クリニック」および「木村脳神経クリニック」は、申請を受け付けていますが、定員に達し次第、受け付けを終了しますので、ご了承ください。

問 国保年金課(内線272、275)



あおもりの農山漁村 フォトコンテスト 作品募集中!

青森県の農林水産業を営む人々の豊かな表情や伝統的な文化・行事、四季を通じた農山漁村の風景などの写真を募集します!たくさんのご応募をお待ちしています。

▼申込期限: 10/31(火)まで

▼応募方法: 応募票(環境公共学会ホームページからダウンロード)に必要事項を記入の上、作品に添付し、郵送またはメールでご応募ください。

問 環境公共学会事務局

(青森県土地改良事業団体連合会
総務企画部) 担当: 沼田・森
〒030-0802

青森市本町2丁目6-19

☎017-723-2401

メール kikaku-photo

@aodoren.or.jp

ホームページ

<https://www.aodoren.or.jp/kankyokoukyo-gakkai/>



自動車税種別割の 納付はお早めに!

令和5年度自動車税種別割の納期限は6月30日(金)です。

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。また、専用サイト「地方税お支払いサイト」からクレジットカードやインターネットバンキングで納付できるほか、スマートフォン決済アプリ等を利用して「eL-QR」を読み取り納付することもできます。

詳細は県ホームページ(QRコード)をご覧ください。

▼県税窓口取扱時間: 8時半～17時15分(閉庁日を除く)

問 西北地域県民局
県税部

☎0173-34-3141



「認知症カフェ」に 参加してみませんか

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。

▼名称: つがる市民

「みんなのカフェ」

▼日時: 6/16(金)13時～15時

▼場所: 旧制木造中学校講堂

▼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

問 家族の会世話人 秋田谷

☎090-3648-4322



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、周辺の生活環境の改善、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。

問 下水道課(内線374)



排水設備工事 責任技術者試験

▼日時: 10/18(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: 8千円(振込手数料が別途必要)

▼申し込み: 7/3(月)～7/31(月)(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: 11/7(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。

問 下水道課
(内線374)



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

外壁・屋根塗装 内部塗装 吹き付け

杉山塗装

一級建築塗装技能士 杉山 勇太



@SUGIYAMA.TOSOU

ご相談
お見積り
無料!

つがる市木造川除鷲爪4-23
TEL/FAX 0173-26-7065
携帯080-5573-4037

お気軽に
ご相談
ください。

日中は現場に出ていることが多いため、お急ぎの方は携帯へご連絡ください。



お口の健康を 守ろう!



食事のときは、「一口30回噛む」ように心がけましょう。よく噛んで、だ液が出ると、次のような効果があります。

- ①口の中の細菌が減り、歯周病・虫歯の予防になる。
 - ②のみ込む力を維持し、誤嚥性肺炎の予防になる。
 - ③脳のまんぷく中枢に刺激がいき、肥満の予防になる。
 - ④消化を助け、栄養の吸収が良くなる。
 - ⑤お口の健康が守られることで認知症・糖尿病の予防に繋がる。
- ※食後に歯をみがく・入れ歯を洗うことで、お口の雑菌の増加、お口の乾燥を防ぐことができます。健康を守るために、お口のケアを意識してみましょう。

お口の健康教室を開催します

健康管理の参考にしたい方、ご興味がある方はぜひご参加ください。(参加無料)

▼日時：7/11(火)13時～15時

▼場所：松の館

▼申込期限：7/6(木)まで

問 つがる市地域包括支援センター
☎69-7117 FAX46-3340
メール tsushihoukatsu@iris.ocn.ne.jp

開所時間：平日8時15分～17時(土日祝日は休み)



布団の処分や点検を 口実にした強引な訪問販売に注意!

「処分してもいい布団はないか」、「無料で布団を点検します」などを口実に、布団の購入やリフォームの契約を迫る悪質な手口の相談が後を絶ちません。訪問販売での契約は、クーリング・オフや契約の取り消しができる場合がありますので、おかしいな、困ったなと思ったら、すぐに五所川原市消費生活センター、または消費者ホットライン「188(いやや)」にご相談ください。

問 五所川原市消費生活センター

☎0173-33-1626

消費者ホットライン

局番なしで188(いやや)



初心者弓道教室 参加者募集

▼日時：6/9(金)～7/15(土)

昼の部 月・水・金10時～11時半

夜の部 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

※未成年者は保護者の同意が必要

▼定員：昼の部 先着5人

夜の部 先着7人

▼受講料：無料

※備え付けの弓具を使用します。

問 五所川原弓道会事務局 越後谷

☎080-1804-6327

メール

gokyukai1957@yahoo.co.jp



「青森働き方改革推進 支援センター」をご利用 ください

企業の働き方改革全般の取り組みを社会保険労務士が無料で支援します。

▼支援内容：①来所、電話、メールによる相談支援 ②課題解決のために事業所を訪問し、労務管理のアドバイスを行うコンサルティング支援 ③セミナーへの講師派遣

▼開所日：平日9時～17時(土日祝日、年末年始を除く)

▼場所：青森市本町5丁目5-6 青森県社会保険労務士会館内

▼対象：事業主、事業者団体

問 青森働き方改革
推進支援センター
フリーダイヤル

0800-800-1830

FAX 017-718-8846

メール hatarakikata

@sr-aomori.info



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：6/18(日)10時～12時
7/4(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)

問 青森県労働委員会事務局

☎017-734-9832

広 告

60歳以上で働く意欲のある方であれば
どなたでも加入できます。

仕事を通して地域に貢献。
元気に働いて追加収入を。 **会員募集中!**

月曜～金曜(祝日を除く)、
9:00～15:00、入会説明会を実施しています。

まずはお電話を!!

☎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 TEL 0173-42-1200

