



行政相談

行政への苦情や意見、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：9/27(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：9/8(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：9/5(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：9/20(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：9/15(金)10時～15時
 - ▼場所：北消防署2階会議室
 - ▼相談委員：清野幸喜
- 問 市民課（内線266）



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：8/25(金)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。

問 健康推進課
（市民健康づくりセンター内）
☎23-4311

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

つがる市公式LINEアカウントが始まりました！



市では、さまざまな情報をより早く市民にお届けするため、LINE公式アカウントの運用を始めました。
ぜひ、友だち登録をお願いします。



友だち登録方法

LINEホーム画面▶検索欄「つがる市」から探すことができます。QRコードを読み取り、友だち登録することもできます。

問 秘書政策課（内線557）



プレママパパ&子育て相談

妊産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：8/22(火)、9/7(木)、12(火)、19(火)各日9時半～15時
- ▼助産師相談：8/30(水)9時半～11時半
- ▼子ども・子育て家庭相談：8/21(月)、9/5(火)、21(木)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。

問 子育て健康課（内線303、306）



年金を狙った詐欺にご注意ください！

「預貯金額や口座番号を教えて」「個人情報を書き換える」「指示通りATMを操作して」は、全て詐欺です。日本年金機構や市町村の職員を名乗る者から不審な電話があったときは、年金事務所や警察にご相談ください。

9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：9/28(木)10時～16時
- ▼場所：市役所2階相談室

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





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」9/5(火)、「普通」9/12(火)、「強め」9/19(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



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: 9/14(木)10時~11時半

▼場所: 稲垣出張所(稲垣ふれあいセンター内多目的ホール)

▼対象: 稲垣・車力地区在住の方(60歳代後半~80歳代前半)

▼定員: 15人程度

▼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

問 森田公民館 ☎26-2566



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: 8/30(水)9時半~11時半、9/12(火)9時半~15時半

※1人につき30分程度(栄養士面談は10分程度)

▼場所: 市民健康づくりセンター

▼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お申し込みください。
(完全予約制)

問 健康推進課
(市民健康づくり
センター内)
☎23-4311



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: 8/19(土)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

問 市民課(内線262、265、266)



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: 9/5(火)、21(木)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。

問 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: 8/21(月)
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)

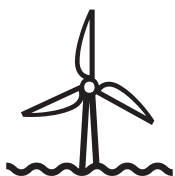
▼申し込み開始: 8/14(月)から

▼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

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





児童扶養手当 「現況届」の提出を 忘れずに!

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」を提出していただいております。現在受付期間中です。

対象となる方には、関係書類を7月末に送付しています。まだ提出されていない方は、必要事項をご記入の上、提出期限までに必ず提出してください。

なお、未提出の場合は、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。

▼提出期限：8/31(木)

▼持参する物：①児童扶養手当証書 ②現況届用紙 ③その他必要書類（5月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、稲垣出張所または車力出張所

※つがる出張所では受け付けていません。

☎ 子育て健康課（内線309）



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：9/5(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)

☎ 青森県労働委員会事務局

☎017-734-9832



公共下水道の 供用を開始しました

8月1日から木造蓮川地区の一部で、新たに公共下水道の供用が開始され、各家庭の汚水を下水道に流せるようになりました。詳細は、市ホームページをご覧ください。下水道課へお問い合わせください。

下水道は「環境衛生の改善」「公衆衛生の向上」「公共用水域の水質保全」と重要な役割を果たしており、地域の環境整備には欠かせないものとなっています。下水道供用開始区域の方は、ご加入をお願いします。**【ご注意】**

転入・転居や引っ越しされる方、使用者等が変更となる場合は、下水道課までご連絡ください。休止の連絡がない場合は、未使用でも使用料が徴収されます。

☎ 下水道課

☎42-2111(内線371)



令和5年 住宅・土地統計調査を 実施します

本調査は、「統計法」に基づき実施する国の重要な調査です。

調査結果は、空き家対策の推進に向けた取り組み等、国や地方公共団体の政策の基礎資料として使われます。

調査員がご自宅へ伺った際には、調査のご協力をお願いします。

▼実施期間：9月上旬～10月下旬

▼対象：市内全域から無作為抽出された世帯

▼実施方法：調査員が調査票の配布・回収を行います

※詳細は、総務省統計局ホームページをご覧ください。

☎ 地域創生課（内線351）



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：9/6(水)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。健康推進課にお問い合わせください。

☎ 健康推進課(市民健康づくりセンター内)☎23-4311



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3.00%団信付き 15年まで可

昭和58年度五所川原工業高校卒業 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

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



アレコホール 特別フラメンコ公演 「抱擁の哀しき果て」

青森県出身フラメンコダンサー
工藤朋子による初の青森公演。「アレコ」をテーマにしたフラメンコ公演を、フラメンコの伝統曲、津軽三味線、ピアノの演奏でお届けします。絵画と音楽、そして舞踊が調和する美術館ならではの公演をお楽しみください。

▼日時：9/17(日)・18(月・祝)

開場18時半、開演19時

▼場所：県立美術館アレコホール
(青森市安田字近野185 B2F)

▼料金：＜来場チケット＞一般
4,500円／高校生以下2,500円
(税込み)

※全席指定、事前購入のみ。

※各種手数料込み。

※詳細は県立美術館公演ページ
(QRコード)をご覧ください。

問 県立美術館

☎017-783-5243



税

個人事業税の 納付について

個人事業税は、物品販売業、請負業、不動産貸付業、医業、理容業などの一定の事業を営む個人の方に、原則として前年中の事業の所得をもとに課税される県の税金です。

県税部から送付される納税通知書により、8月と11月の二期に分けて納めていただきます。

詳しくは、県ホームページ「納税方法」のページをご覧ください。

▼納期限：8/31(木) (第一期分)

▼納付場所：お近くのコンビニエンスストアや金融機関、「地方税お支払サイト」等

問 西北地域県民局

県税部課税課

☎0173-34-2111

(内線208)



青森県学生寮 入寮生募集

▼入寮資格：保護者が青森県民で
東京都およびその近郊の大学、
専修学校等に在学、または入学
見込みの男子学生

▼場所：東京都小平市鈴木町一丁
目103-1

▼部屋・設備：個室(ベッド、机、
エアコン等備え付け)

▼経費：入寮費年額3万円、寮費月
額3万円、食費1食450円(平日
の夕食のみ希望制)、電気料金実
費(上・下水道料金無料)

※申し込み方法などの詳細は、下
記にお問い合わせ

いただくか、ホーム
ページ(QRコード)
をご覧ください。



問 (公財)青森県育英奨学会

(青森県教育委員会教職員課内)

☎017-734-9879



青森県警察官B 採用試験(高卒・短大 卒程度)

青森県警察本部では、高校・短
大卒業者を対象に警察官Bの採用
試験を行います。未来の警察官を
目指しませんか。

▼受験資格：平成3年4月2日から
平成18年4月1日までに生まれ
た者(大学卒業者および大学卒
業見込み者を除く)

▼受付期間：9/1(金)まで

▼一次試験：9/24(日)会場は青森
市、弘前市または八戸市

▼申込書：つがる警察署および市
内の駐在所において試験案内(申
込書)を配布しています。

▼説明会：随時開催。希望の方は、
下記連絡先へお気軽にお問い合わせ
ください。

問 つがる警察署警務会計課

採用担当 藤田

☎42-3150



献血に ご協力ください

▼日時・場所：8/20(日)10時～
12時、13時半～16時・イオンモ
ールつがる柏

9/10(日) 10時～12時、13時半
～16時・イオンモールつがる柏



津軽地域障害者就職 面接会のご案内

五所川原公共職業安定所では、
障害をお持ちの方を対象とした障
害者就職面接会を開催します。面
接会には、障害者雇用を考えてい
る事業所が多数参加します。

▼日時：10/23(月)13時～15時半
(12時半受付開始)

▼場所：アートホテル弘前シティ
3階プレミアムホール(弘前市大町
1-1-2)

▼申し込み：参加を希望される方
は9/29(金)までに五所川原公共
職業安定所へお申込みください。

問 五所川原公共職業安定所
専門援助部門

☎0173-34-3171



コーラス蕾の会 演奏会開催

▼日時：9/3(日)13時半～

▼場所：旧制木造中学校講堂

メンバー募集中

一緒に楽しく歌いませんか。毎
週月曜日18時半～20時半、松の
館1階子供交流センターで活動し
ています。

問 コーラス蕾の会 斉藤

☎080-1848-9046