



## 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: 9/26(火)9時半~11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



## 有毒キノコ 「カエンタケ」に注意!

市内のナラ枯れ被害地で、有毒キノコ「カエンタケ」の発生が確認されています。赤色の「カエンタケ」は、触れるだけで炎症を起こすと言われており、誤って食べた場合には後遺症が残ったり、最悪の場合、死に至ることがあります。発見した場合は、絶対に素手で触らないようご注意ください。



問 農林水産課 (内線412)

## あ 知 る セ

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向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: 10/3(火)、17(火)  
各日9時半~15時

▼助産師相談: 9/27(水)9時半~11時半

▼子ども・子育て家庭相談:  
10/10(火)、19(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)



## 献血に ご協力ください

▼日時・場所: 10/15(日)10時~12時、13時半~16時・イオンモールつがる柏



## 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: 10/25(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: 10/13(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: 10/3(火)13時~15時

▼場所: 柏老人福祉センター

▼相談委員: 木村光雄

### 稻垣会場

▼日時: 10/18(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: 10/20(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)



## 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・場所：9/24(日)10時～12時、10/3(火)13時半～15時半・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)  
10/15(日)10時～12時・弘前市総合学習センター(弘前市大字末広4-10-1)

▼対象：県内の労働者、事業主  
▼申し込み：電話にて予約を受けています。(事前予約優先)

問 青森県労働委員会事務局  
☎017-734-9832



## 「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気軽に集い、語り合える場です。

▼名称：つがる市民「みんなのカフェ」

▼日時：10/20(金)13時～15時

▼場所：松の館 会議室B

▼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

▼運営主体：認知症の人と家族の会

問 家族の会世話人 秋田谷  
☎090-3648-4322



## 動物愛護フェスティバル 2023

犬のしつけ方教室、うさぎふれあい体験、乗馬体験、工作コーナー、動物のお医者さんなりきり体験ほか

▼日時：9/23(土)・24(日)各日 10時～16時

▼場所：県動物愛護センター

問 県動物愛護センター  
☎017-726-6100



## 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下さい。ご本人だけでなく、ご家族からの相談にも応じます。

▼日時：9/25(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。

問 健康推進課  
(市民健康づくりセンター内)  
☎23-4311



## 「解決の糸口を見つけに行こう!」 無料相談会

市と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会です。専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、丁寧に聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

▼対象の相談：①お金の問題（多重債務問題など）②遺産相続③不動産売買④税金等公共料金の滞納⑤DV・離婚問題⑥その他くらしに関する悩み事

▼日時：9/30(土)10時～16時

▼場所：[青森会場] 信用生協青森事務所（青森市安方1-3-5小田島ビル3階）  
[弘前会場] 弘前市民文化交流館 多世代交流室（弘前市大字駅前町9-20ヒロコ3階）

▼申し込み：電話にて予約を受けています。

問 信用生協青森事務所  
☎0120-102-143  
信用生協弘前事務所  
☎0120-102-354



## 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：10/3(火)、17(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。

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：9/24(日)8時半～17時

夜間窓口：毎週木曜日19時まで(夜間窓口は9/28をもって終了します)

※場所は市役所1階市民課窓口

問 市民課（内線262、265、266）



## 航空自衛隊 車力分屯基地 開庁記念祭

▼日時：9/24(日)9時～15時

▼場所：航空自衛隊車力分屯基地（富范町屏風山1）

▼内容：航空機展示、装備展示、海上自衛隊大湊音楽隊演奏会、馬市まつり演舞披露、子どもゲーム、自衛隊制服等試着撮影、売店

問 第21高射隊総括班  
☎56-2531（内線238）





## 初心者からスタート! 集客術とキャッシュレス 基礎講座

「キャッシュレス決済の導入を検討しているが、何から始めていいか分からない」、「SNSを使って新たな顧客を獲得したい」などのデジタル化に関心のある商工業者の方を対象に、売り上げアップを支援する無料セミナー＆相談会を開催しますので、ぜひご参加ください。

相談ブースも設置しますので、デジタル化に関する悩みの相談場所としてもご活用ください。

▼日時：10/2(月)

14時半～16時半

▼場所：市商工会館2階大会議室

▼対象：市内の商工業者（商工会員・非会員は問いません）

▼講師：NPO法人あおもりIT活用サポートセンターインストラクター 斎藤美佳子氏

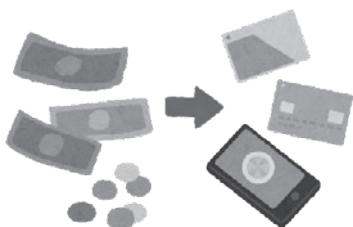
▼内容：デジタル活用による販路開拓の必要性、SNSの基礎情報・インスタグラムの特徴、撮影ワークショップ、キャッシュレスの基礎講座、DX総合窓口の紹介など

▼定員：30人（先着順）

▼申込方法：Googleフォーム（QRコード）からお申込みください。また、電話・FAX・メールでもお申し込みを受け付けています。（FAX・メールの場合は、企業名・氏名・電話番号をご記入ください）

▼申込締切：9/28(木)正午

問 商工労政課（内線418、419）  
FAX42-3069  
メール shokorosei@city.tsugaru.lg.jp



## 健康づくり講座& 健康測定機器で 健康チェック

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、別名“たばこ病”とも呼ばれ、患者の90%以上が喫煙者であると言われています。日本には、530万人の隠れCOPD患者がいて、“動くとすぐ息が切れる”“咳や痰がひどい”などは、COPDの可能性があります。

講座終了後、講師の糸賀先生に個別相談もできます！（要電話予約、先着3人、1人につき10分程度）

今回は講座のほか、最新の健康測定機器を使って、肺年齢や体成分分析などを測定し、無料で健康チェックができます！ 肺年齢測定をして、肺の健康チェックをしてみませんか。

▼日時・内容：10/12(木)

13時～受付・健康チェックタイム（一部機器に限り、講座終了後から16時まで測定可）

13時45分～つがるトキメキ体操デモンストレーション

14時～15時半講座

※食生活改善推進員による展示、森永乳業サンプル配布もあり。

▼場所：市民健康づくりセンター 健診運動ホール

▼テーマ：COPD（慢性閉塞性肺疾患）って知っていますか？

▼講師：弘前大学医学部附属病院 医師 糸賀正道氏

▼定員：60人（先着順）

▼申し込み：10/5(木)までに電話・Web（QRコード）・FAX（件名を「10月健康づくり講座」とし、本文に氏名、住所、電話番号を記入）のいずれかでお申し込みください。

※感染症対策のため、マスクの着用をお願いします。

※不参加でも、資料の郵送や後日講座の動画視聴を希望される方はご連絡ください。

※元気・健康ポイントの抽選対象事業です。

問 健康推進課（市民健康づくりセンター内）

☎23-4311  
FAX23-4313



## こことの健康づくり 講座&健康測定機器 で健康チェック

ここと体はつながっています。体の不調から、気持ちが滅入ってしまうことはありませんか。年齢を重ねても自分らしく過ごせるよう、ここと体の健康について学びましょう。

今回は講座のほか、最新の健康測定機器を使って、自律神経チェックや体成分分析測定など、無料で健康チェックができます！

▼日時：9/28(木)

13時～受付・健康チェックタイム（一部機器に限り、講座終了後から16時まで測定可）

13時45分～つがるトキメキ体操デモンストレーション

14時～15時半講座

※食生活改善推進員による展示、森永乳業サンプル配布もあり。

▼場所：市民健康づくりセンター 健診運動ホール

▼テーマ：睡眠と心の健康

▼講師：布施病院 公認心理士 野呂卓央氏

▼定員：60人（先着順）

▼申し込み：9/21(木)までに電話・Web（QRコード）・FAX（件名を「9月こころの健康づくり講座」とし、本文に氏名、住所、電話番号を記入）のいずれかでお申し込みください。

※感染症対策のため、マスクの着用をお願いします。

※不参加でも、資料の郵送や後日講座の動画視聴を希望される方はご連絡ください。

※元気・健康ポイントの抽選対象事業です。

問 健康推進課（市民健康づくりセンター内）

☎23-4311  
FAX23-4313





## 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：10/11(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になるか、健康推進課にお問い合わせください。

問 健康推進課（市民健康づくりセンター内）☎23-4311



## 年金 年金生活者 支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。

新たに年金生活者支援給付金を受け取りいただけた方には、9月初旬以降、日本年金機構から請求可能な旨のお知らせを送付します。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入の上、切手を貼って投函してください。令和6年1月4日までに請求手続きが完了すると、令和5年10月分から受け取ることができます。

これから年金を受給しはじめる方は、年金と併せて年金生活者支援給付金の請求を行ってください。年金生活者支援給付金のご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

### 10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：10/26(木)10時～16時

▼場所：市役所2階相談室

問 給付金専用ダイヤル

☎0570-05-4092

弘前年金事務所

☎0172-27-1339



## ギャンブル依存症セミナー&当事者、家族の相談会

### ギャンブル依存症セミナー

ギャンブル依存症は回復できる病気です。依存症に対する理解と、効果的な対応方法を学びます。当事者・家族から援助職、一般の方まで広くご参加いただけます。

▼日時：9/30(土)12時半～15時半(受け付け12時～)

▼場所：リンクステーションホール青森5F大会議室(青森市堤町1丁目4番1号)

▼講演：藤代健生病院名誉院長坂本隆医師、(公社)ギャンブル依存症問題を考える会代表田中紀子氏

▼トークショー：ファシリテーター田中紀子氏、特別ゲスト俳優・小説家高知東生氏、俳優橋爪遼氏

※参加無料、予約不要

### 当事者、家族の相談会

ギャンブルの問題を抱えている当事者、またはそのご家族向けに相談会を行います。秘密は厳守します。どうぞ勇気ある一步を踏み出してください。

▼日時：9/30(土)16時～17時半

▼場所：リンクステーションホール青森 ご家族は5F会議室、当事者は4F会議室3

※参加無料、完全予約制。電話またはメールでご予約ください。

問 全国ギャンブル依存症  
家族の会青森 担当：遠藤

☎090-3755-2781

メール gdfam.aomori@gmail.com

## 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畠葉213  
電話:(0173) 26 5858

<https://jp.rwe.com>

## 広 告



国家資格塗装職人のお店

**三栄塗装工業有限会社**

一般建設業 県知事許可(般-27)第017671号

担当 三上(一級塗装技能士／五所川原塗装工業会会員)  
WBアート(ウォールパリア)多彩仕上工法 施工認定店

職人から独立、創業し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。

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



## 相続登記が義務化されます

令和6年4月1日から相続（遺言も含む）によって不動産を取得した相続人は、その所有権の取得を知った日から3年内に相続登記の申請が必要になります。

遺産分割の話し合いがまとまった場合には、不動産を取得した相続人は、遺産分割が成立した日から3年内に、その内容を踏まえた登記の申請が必要です。

正当な理由がないのに義務に違反した場合、10万円以下の過料の適応対象となります。

より簡単に相続登記の申請ができるように、相続人申告登記が新たに設けられます。

詳しくは、法務省ホームページ（QRコード）をご覧いただくか、下記までお問い合わせください。

問 青森地方法務局登記部門

☎017-776-6231

（音声案内2番）



## 自筆証書遺言書保管制度

法務局では、皆さまが作成した自筆証書遺言書の保管申請があれば、方式に不備がないか確認し、長期間に渡り大切に保管しています。

法務局に預けることによって、遺言書の紛失や改ざんの危険性もなく、相続をめぐる紛争を防止とともに、ご自身の財産を確実にご家族等に託すことができ、家庭裁判所の検認も不要です。

遺言者が亡くなった後、遺言者が指定した方に「法務局で遺言書を保管している」旨の通知を送付することができ、遺言書の存在に気付いてもらえなかつたという心配もありません。

詳しくは、法務省ホームページ（QRコード）をご覧いただくか、下記までお問い合わせください。

問 青森地方法務局

五所川原支局

☎34-2330



## 新体幹トレーニング教室

10月の新体幹トレーニング教室では『つがるトキメキ体操』をレクチャーします！『つがるトキメキ体操』とは、昨年度完成したばかりの新しい体操です。正午のお知らせでお馴染みの「つがる市民の歌」に合わせて体を動かします。ぜひご参加ください。

▼日時：10/10(火)、17(火)、  
24(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

※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



## プロジェクト支援 助成事業募集中！

令和6年4月1日～令和7年3月31日の期間に実施する地域の活性化や産業の育成・振興に向けた新たなチャレンジで、将来のビジネスモデルとしての可能性のある事業に必要な資金を助成します。

▼募集期限：10/31(火)

▼対象事業：人材育成、技術開発、商品開発、市場・販路開拓、観光開発、スポーツ・文化交流など

▼助成対象：地域づくりに取り組む任意の組織・グループ、NPO法人など。農協・漁協・商工会といった産業団体など

▼助成金額：事業費の5分の4以内

▼申し込み：令和6年度むつ小川原地域・産業振興プロジェクト支援事業実施要望書の様式（ホームページからダウンロード）に沿って記入し、お申し込みください。  
※詳しくは、財団ホームページ（<http://www.jomon.ne.jp/~mozaidan/>）をご覧ください。

問 （公財）むつ小川原地域・産業振興財団 ☎017-773-6222



## 体を整えよう！ 産前・産後の骨盤ケア 教室

妊娠・出産によって歪みやすくなる骨盤。それによって引き起こされるさまざまなマイナートラブル。これから妊娠・出産・子育てに向けての体づくりとして、骨盤ケアを学びませんか。

▼日時：9/21(木)

10時半～11時半

▼場所：市民健康づくりセンター

▼対象：妊娠中の方、出産後1年以内の産婦の方

▼定員：15人

▼申し込み：開催前日までに母子手帳アプリ「母子モ」または電話で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：バスタオル1枚・フェイスタオル（約33cm×約80cm）1枚

問 子育て健康課（内線305）



## ストレッチ教室

体が硬いと感じることはありますか。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：9/26(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：9/19(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

問 健康推進課（市民健康づくりセンター内）☎23-4311



## 元シルクドゥソレイユ パフォーマーと一緒に 身体を動かそう!

- ▼日時：10/7(土)、14(土)、21(土)、28(土)15時半～16時半
  - ▼場所：弘前市立新和小学校体育館
  - ▼内容：トランポリン・跳び箱・マット・鉄棒など
  - ▼対象：小学1年～6年生
  - ▼定員：各日先着20人(事前予約制)
  - ▼参加料：1回500円(上記日程のうち、1人1回まで無料)
  - ▼主催：N'sトランポリンクラブ
  - ▼持ち物：室内シューズ・タオル・飲み物
- ※傷害保険には、各自で加入してください。

問 N'sトランポリンクラブ  
弘前地区担当：山崎  
☎090-7930-0180



## 公共職業訓練 パソコン基礎科4

職業人に必要なパソコンの知識やビジネススキルを身に付けるとともに、Officeソフトを総合的に活用できる知識・技術を習得できる訓練コースです。(育児等短時間・託児付)

- ▼訓練期間：11/2(木)～3/1(金)
- ▼訓練場所：ラソ・パソコン教室(五所川原市姥蒼船橋238-3)
- ▼定員：20人
- ▼申し込み：まずはハローワークの職業訓練窓口へご相談の上、10/12(木)正午までにお申し込みください。
- ▼受講料：無料(テキスト代税込み5,225円、資格取得に関する受験料は自己負担)

問 ラソ・パソコン教室  
担当：竹谷 ☎26-6861



## 男のための “そば打ち”塾

地域包括支援センターでは、男性の外出や社会参加を目的に、下記のとおり、そば打ち塾を開講します。「普段は料理しないけど、そば打ちには興味がある」「一度いいからやってみたい」という方、ぜひこの機会に参加してみませんか。男性の皆さんのお待ちしています。

- ▼日時：10/12(木)10時～
- ▼場所：松の館 調理室
- ▼持ち物：手拭き用タオル、エプロン(ない方にはお貸しします)
- ▼参加費：300円

▼対象：つがる市在住の概ね65歳以上の男性

▼定員：16人

▼申込期間：9/19(火)～27(水)

※定員になり次第締め切ります。

問 つがる市地域包括支援センター  
開所時間：平日8時15分～17時  
(土日祝日は休み)  
☎69-7117 FAX46-3340  
メール tsushihoukatsu@iris.ocn.ne.jp



## 「木造フォト遊」 写真展開催

「木造フォト遊」は写真技術の向上と、市民文化の交流、振興、発展に寄与することを目的に平成27年4月に設立した写真仲間の会です。13回目の写真展を開催します。

▼日時：9/16(土)～19(火)

9時～16時

▼場所：松の館 ギャラリー

問 木造フォト遊代表 長谷川良幸  
☎42-4617



## 県税の減免等・各種 法人税の電子申告

### 大雨による被災者に対する 県税の減免等

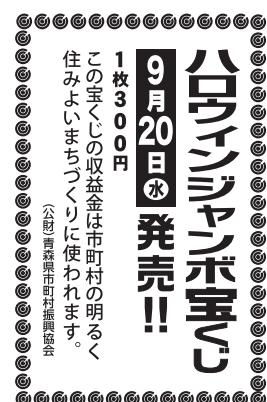
令和5年7月7日からの大雨により、多大の被害を受けた方々に心からお見舞い申し上げます。被害を受けた方々の今後納付すべき県税(個人事業税、不動産取得税および自動車税種別割)については、被害の状況に応じ、減免する等の措置を執ることとしました。詳しくは西北地域県民局県税部へご相談ください。

### 各種法人税の申告は電子申告で

県では、「eLTAX」を利用したインターネットによる法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の申告受付を行っています。自宅・オフィスのパソコンから申告できるほか、電子申告に関連した申請・届け出の手続きもできますので、ぜひご利用ください。詳細は、下記ホームページをご覧ください。

<https://www.eltax.lta.go.jp/>

問 西北地域県民局県税部課税課  
☎0173-34-2111(内線208)



### 広 告

#### お弁当はスマホでご注文



ほっともっと五所川原中央店  
TEL0173-38-3012 FAX0173-38-3013

営業時間 8:00～21:00 五所川原市中央4丁目135番

### 簡単便利



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 ○施工 ○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