



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：10/22(日)10時～12時・ユートリー(八戸市一番町一丁目9-22)10/29(日)10時～12時、11/7(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)

▼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



事業承継・引継ぎ相談

「後継者がいない」「事業の承継に不安がある」など中小企業の皆さまのあらゆる事業承継について、ご相談いただける窓口です。まずはお電話にてご相談ください。

▼主な業務内容：

- ・事業を存続させたいが後継者が決まらない
- ・事業の拡大のため会社を譲り受けたい
- ・経営資源や従業員を引き継ぐ先を探したい
- ・相続・贈与などの支援施策・税制などについて知りたい

問 青森県事業承継・引継ぎ支援センター(青森市新町2-4-1青森県共同ビル7階)

☎017-723-1040(祝日、年末年始を除く8時半～17時)

FAX 017-735-5777

メール hikitsugi@

21aomori.or.jp



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：10/24(火)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



「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：11/17(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：認知症の人と家族の会

問 家族の会世話人 秋田谷
☎090-3648-4322



すずらんの会 ～自死遺族のつどい～

「すずらんの会」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：11/7(火)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



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：11/8(水)、21(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



ぶらっとなんでも相談会inつがる

健康のこと、借金・相続・養育費などお金のこと、家庭内や近隣トラブルなど、毎日の暮らしの中で困っていることを話してみませんか。弁護士や社会福祉士、公認心理師など、さまざまなスタッフが無料で相談に応じます。

▼日時：11/14(火)10時～11時半

▼場所：市民健康づくりセンター

※申し込み不要です。時間内にぶらっとお越しください。事前に予約したい方は、11/10(金)までに電話ください。

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】：10/29(日)8時半～12時(時間が変更になりました。場所は市役所1階市民課窓口)

※夜間窓口は9月で終了しました。

問 市民課(内線262、265、266)



創業をお考えの皆さま へ「創業塾」開催!

つがる市商工会では、「創業」をご検討されている方や関心をお持ちの方を対象に、創業にあたっての心構えや、売れ続ける仕組みづくり、ビジネスアイデアの具現化に向けた知識等を習得するための「創業塾」を開催します。

▼日時：11/5(日)、12(日)、19(日)、26(日)の全4回、各日10時～12時

▼場所：つがる市商工会館

▼対象：サラリーマン・学生・主婦など創業に関心をお持ちの方

▼定員：10人(先着順)

▼申し込み：申し込みフォーム(QRコード)、東奥日報折り込みチラシ利用、電話、FAXまたは電子メールでお申し込みください。

▼講師：MSコンサルティング代表 佐瀬道則氏(中小企業診断士)

問 つがる市商工会

☎42-2449

FAX42-5979

メールk-shokou@

sweet.ocn.ne.jp



相続・登記・成年後見 相談会

司法書士が相談員となり、相続・登記・成年後見・遺言や借金問題に関する相談会を開催します。なお、相談は無料ですが、具体的な手続きが必要になる場合には、別途費用がかかりますので相談員にご確認ください。

▼日時：11/11(土)10時～15時

▼電話相談(事前予約不要)：当日のみの専用電話017-752-0440

▼WEB相談・面談(予約制)：「青森県司法書士会」ホームページ(QRコード)の専用予約フォームから

問 (公社)成年後見センター・
リーガルサポート

☎017-775-1205



健康づくり講座& 健康測定機器で 健康チェック

つがる市民の死因上位を占める脳卒中。恐ろしいのは、死亡率が高いことと、命が助かったとしても、意識障害や手足の麻痺が高確率で残ってしまうところです。しかし、主な原因の高血圧を予防できれば、日本人の脳卒中は今よりも約半分に減ると考えられています。早期発見と予防について、ぜひ専門の医師のお話を聞いてみませんか。講座当日には、気になる血管年齢や脳年齢を測定することもできます。

講座終了後、講師の吉川先生に個別相談することができます!(要電話予約、先着3人、1人につき最大10分間)

※食生活改善推進員による展示等もあり

▼日時・内容：11/16(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

▼場所：市民健康づくりセンター 健診運動ホール

▼テーマ：脳卒中とはどんな病気ですか?～早期発見と予防のために～

▼講師：吉川脳神経外科クリニック 医師 吉川朋成氏

▼定員：60人(先着順)

▼申し込み：11/9(木)までに電話・Web(QRコード)・FAX(件名を「11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



メンタルヘルス講座

こころの病気をもつ方のご家族や関係者が、病気の理解や支援について学び、思いを共有する場所です。12月の講座では、家族の服用する内服薬等について、講師(薬剤師)に個別相談することも可能です。全2回、質疑応答の時間を長めにして実施します。ぜひお気軽にご参加ください。

▼日時・テーマ・講師：

11/20(月)14時～15時「こころの病気を持つ方への、傾聴の仕方」あおもりいのちの電話理事長 藤林正雄氏

12/8(金)14時～15時「こころの病気とお薬」弘前愛成会病院 薬剤部長 内山道子氏

▼対象：精神疾患を持つ方の家族や関係者(恐れ入りますが、精神疾患当事者の方は参加の対象となりません)

▼定員：各回15人(先着順)

▼申し込み：講座前日までに電話、Web(QRコード)、FAX(件名を「〇月〇日メンタルヘルス講座」とし、本文に氏名、住所、電話番号を記入し送信)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。

※意図せず、参加者の個人情報が耳に入ることもあるかもしれませんが、当日知り得た個人情報は、決して口外なさないようお願いいたします。

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：11/8(水)13時半～15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



国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です

日本年金機構から社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

ねんきんネットで事前に電子送付を希望された方は、e-Taxで利用できる電子版の控除証明書を受け取れます(紙の控除証明書は送付されません)。

11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：11/22(水)10時～16時

▼場所：市役所2階相談室

問 国保年金課(内線272)

弘前年金事務所

☎0172-27-1339



自衛官募集案内

一般曹候補生

▼応募資格：採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の者

▼1次試験：12/10(日)

▼受け付け：11/30(木)まで

陸上自衛隊高等工科学校

▼応募資格：令和6年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子で、中学校卒業または中等教育学校の前期課程修了者(見込みの者を含む)

▼1次試験：1/13(土)

▼受け付け：1/5(金)まで

※詳細はお問い合わせください。

問 自衛隊青森地方協力本部

五所川原地域事務所

☎35-2305



農作業時の 落雷事故に注意!

つがる市では、1年のうち10月～4月にかけて落雷が多いというデータもあります。農作業中における落雷事故を防止するため、以下の点にご注意ください。

▼気象庁が提供する雷発生予測システム(雷ナウキャスト)等の気象情報をこまめに確認する。

▼ほ場などの開けた場所などでは、人に落雷しやすくなるので、雷鳴が聞こえるなど雷雲が近づく様子があるときは、できるだけ早く家屋や自動車の中等の安全な空間に避難する。(雨宿りで木の下に入るのは危険です)

▼近くに安全な空間がない場合は、木や電柱から4m以上離れた範囲に避難すること。姿勢を低くし、持ち物を体より高く突き出さないようにして、雷の活動がやみ20分以上経過してから安全な空間へ移動する。

問 農林水産課(内線422)



必ずチェック 青森県最低賃金! 使用者も、労働者も

令和5年10月7日から改定

時間額 **898円**

改定前の853円から45円引き上げられました。県内全ての事業所で働く労働者に適用されます。製造業と小売業の一部には、特定(産業別)最低賃金が定められています。詳細は、青森労働局ホームページ(QRコード)をご覧ください。

問 青森労働局

労働基準部賃金室

☎017-734-4114



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。

☎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

下塗り強化
がっちりガード



広 告

屋根・外壁の塗装・リフォーム



昭和58年度五所川原工業高校卒
前田昭仁

- 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%国信付 15年まで可

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



骨粗しょう症検診 お申し込みがまだの方へ

骨粗しょう症は、閉経以降の女性に多い病気です。5年に一度の定期検診を受け、早期発見しましょう。

▼日時：11/29(水)、30(木)、12/1(金)、受け付け9時半～10時半

※混雑回避のため、受付時間を指定しています。申し込みされた方には、受診票と一緒に受付時間を送付しますので、ご都合の悪い場合はご連絡ください。

▼場所：市民健康づくりセンター

▼対象：年度内に40、45、50、55、60、65、70歳になる女性

▼検診内容：問診、骨密度測定(非きき腕で機器を握り、エックス線を照射します)

▼申し込み：10/31(火)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



運転を続けるための 教室

▼日時：11/3(金)13時～16時(受け付け12時半)

▼場所：松の館交流ホールほか

▼対象：市内在住の概ね65歳以上の方で、運転を続けられるか心配している方またはこれからも運転を続けたい方

▼受付期間：10/16(月)～27(金)8時15分～17時(平日のみ)

▼内容：①身体機能のチェックとその結果・評価②安全運転・交通事故防止についてのミニ講話③安全運転のための体操、安全運転のための身体の使い方

▼講師・実技指導：青森県理学療法士会、つがる警察署

▼持ち物：汗拭きタオル・飲み物・筆記用具・マスク

▼その他：運動しやすい服装・運動靴でお越しください。会場内は適宜換気を行いますので、暑さ・寒さの調節ができるようにしてください。

☎ つがる市地域包括支援センター
(稲垣老人福祉センター内)
☎69-7117



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。

▼日時：「軽め」11/14(火)、「普通」21(火)、「強め」28(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

☎ 健康推進課
(市民健康づくりセンター内)
☎23-4311



寄せ植え教室

四季折々の草花を使い、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：11/11(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：11/6(月)までに電話でお申し込みください(平日のみ)。

▼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、雑巾、持ち帰り用の袋

☎ 森田公民館 ☎26-2566



ストレッチ教室

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：10/31(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：10/24(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

☎ 健康推進課
(市民健康づくりセンター内)
☎23-4311



食育推進事業 第2回料理教室 参加者募集!

根菜類を使った冬のホクホク料理作ってみませんか。

▼メニュー：切ってびっくり!ジャンボおむすび、栗と鶏肉の煮物、カブの和風ポトフ、大根とハムのマリネ

▼日時：11/20(月)9時半～12時 受け付け9時～

▼場所：松の館 調理室

▼参加料：1人500円(当日徴収)

▼対象：つがる市内在住の方

▼定員：12人(先着順)

▼申し込み：11/13(月)までに電話でお申し込みください。

▼主催：つがる市食育推進応援隊

▼持ち物：三角巾、エプロン、マスク

※新型コロナウイルスの感染拡大予防対策のため飲食はしません。作ったお料理は参加者の皆さまにお持ち帰りいただきます。

☎ 農林水産課 (内線422)



第2回ペーパー ティーチャー向け 説明会

教員免許更新制が解消され、令和4年7月1日以降の免許状の取り扱いが変更となりました。教員免許はあるものの、教職経験のない方や、さまざまな理由で教職を離れている方に対して、変更後の免許状の取り扱いや、教員の仕事について説明します。

▼日時：12/3(日)14時～15時半(説明終了後、個別相談を実施)

▼場所：五所川原合同庁舎1階C会議室(五所川原市栄町10)

▼申し込み：電話またはE-mail

※申し込みの際は、氏名、電話番号、所持教員免許状、免許取得年月をお知らせください。

☎ 西北教育事務所総務課
☎35-2170

メール E-SEIHOKU@
pref.aomori.lg.jp