



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：12/8(金)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(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



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：11/27(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：11/20(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

☎ 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：11/26(日)8時半～12時(場所は市役所1階市民課窓口)

☎ 市民課(内線262、265、266)



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]12/5(火)、12/26(火)、

[普通]12/12(火)、[強め]12/19(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

※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



納税作品展示会開催

市内小中学生による納税作品の展示会を開催します。

▼日時：11/25(土)11時～16時、11/26(日)10時～16時

※25(土)10時～表彰式

▼場所：旧制木造中学校講堂(松の館隣)

▼展示作品：習字、作文

☎ つがる市納税貯蓄組合連合会事務局(収納課内 内線229)

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 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

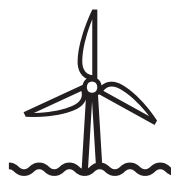
アートリフォーム株式会社

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



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>



労働相談会

県労働委員会委員が、個々の労働者と事業者との間に生じた労働問題などの相談に応じます。相談は無料、秘密は厳守します。

▼日時：11/19(日)10時～12時、12/12(火)13時半～15時半、12/17(日)10時～12時

▼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



「認知症カフェ」に参加してみませんか

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：12/15(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



栄養・食事相談

食習慣の見直しや糖尿病・高血圧の栄養・食事など、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。

▼日時：12/8(金)、12/19(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



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：12/27(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：12/8(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：12/5(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：12/20(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：12/15(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

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。ご本人のほか、ご家族からの相談にも応じます。

▼日時：11/24(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



人権相談

家庭内の問題、子どものいじめや虐待、隣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。

木造会場

▼日時：12/4(月)10時～15時

▼場所：松の館 会議室B

▼相談委員：平田昌子、葛西弘和、吉田恵美子、近藤節子

森田会場

▼日時：12/6(水)10時～15時

▼場所：森田公民館

▼相談委員：鹿内博、原田正志

柏会場

▼日時：12/5(火)10時～15時

▼場所：柏老人福祉センター

▼相談委員：鹿内博、吉田恵美子

稲垣会場

▼日時：12/7(木)10時～15時

▼場所：稲垣ふれあいセンター

▼相談委員：鹿内博、原田正志

車力会場

▼日時：12/8(金)10時～15時

▼場所：北消防署 2階会議室

▼相談委員：工藤恵子、吉田恵美子

問 市民課(内線266)



献血にご協力ください

▼日時・場所：●11/23(木)10時～12時および13時半～16時

イオンモールつがる柏

●12/5(火) 9時45分～11時45分 市役所、15時15分～16時15分 市民診療所

●12/12(火) 10時～12時 消防署、13時半～14時半 西津軽土地改良区、15時15分～16時15分 JAつがるにしきた本店

●12/17(日) 10時～12時および13時半～16時 イオンモールつがる柏



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、心配や不安に感じていることなど各種相談に応じます。相談日以外でも、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**：11/28(火)、12/5(火)、12/12(火)

各日9時半～15時

▼**助産師相談**：11/29(水)、12/20(水)各日9時半～11時半

▼**子ども・子育て家庭相談**：11/20(月)、12/1(金)、12/19(火)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)



11月30日は 「年金の日」です！

厚生労働省では「国民お一人お一人、『ねんきんネット』等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11月30日(いいみらい)を「年金の日」としています。

この機会を利用して「ねんきんネット」でご自身の年金記録や年金見込額を確認してみませんか。

※詳細は日本年金機構ホームページ(ねんきんネット)をご覧ください。https://www.nenkin.go.jp/n_net/

問 **ねんきんネット専用電話**
☎0570-058-555

12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**：12/27(水)10時半～15時半

▼**場所**：市役所2階相談室

問 **弘前年金事務所**
☎0172-27-1339



性犯罪・性暴力被害 相談

あおり性暴力被害者支援センターでは、レイプやわいせつな行為など、性犯罪・性暴力の被害にあわれた方やそのご家族などからの相談を受け、要望に応じた必要な支援をコーディネートします。

▼**性暴力被害専用相談電話「りんごの花ホットライン」**

☎017-777-8349(やさしく)

または☎#8891

※専門の研修を受けた相談員が対応します。秘密は厳守します。

▼**相談受付時間**：月～金曜日9時～17時

※上記時間以外・土日祝日・年末年始は、国のコールセンターにつながります。

問 **県青少年・男女共同参画課**
☎017-734-9228

県が本センターの運営を委託している(公社)あおり被害者支援センターでは、ボランティアの支援活動員を募集しています。活動に関心のある方は、お問い合わせください。

問 (公社)あおり被害者支援センター ☎017-718-2085



健診結果相談会

健診結果を確認した時、「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、健診結果を健康づくりに活用しましょう。

▼**日時**：12/12(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



高齢者や障がい者の 「生活」や「財産」に 関する相談

市では、五所川原市・鶴田町と共同で五所川原市社会福祉協議会に委託し、お住まいの方々の相談に応じる「西北五圏域権利擁護センター」を4月から開設しています。

同センターは、認知症や障がいがあっても住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らすことができるように支援をする専門の相談窓口です。

高齢の方や障がいがある方の「生活」や「財産」に関する困りごとについて専任の職員が相談に応じ、自身の権利が侵害されないよう解決に向けて一緒に考えます。

西北五圏域権利擁護センター

五所川原市字幾世森218番地6
五所川原市社会福祉協議会(五所川原市生き生きセンター内)

☎34-3494(平日月～金曜日8時15分～17時)

▼相談例：

- ・通帳やお金の管理に不安がある。
- ・相続手続きが必要だが、本人が判断できない。
- ・福祉サービスを使うための契約手続きが分からない。
- ・施設入所したいけど、内容が分からない。
- ・訪問販売や特殊詐欺の被害を受けている方が地域にいる。
- ・障がいがある子どもの将来が心配。
- ・成年後見制度の利用手続きについて知りたい。
- ・身寄りがないので将来に備えてどのような制度があるのか知りたい。

※このほか、以下でも相談を受け付けています。

●つがる市社会福祉協議会地域支援課 ☎42-4660

●つがる市地域包括支援センター(高齢の方) ☎69-7117

●つがる市役所介護課(高齢の方) 内線243・福祉課(障がいをお持ちの方)内線248

問 **介護課(内線243)**



下水道加入のお願い

下水道は家庭の生活雑排水、し尿などの汚水処理し、周辺的生活環境の改善、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。

融資あっせん制度

くみ取り式便所等を水洗トイレに改造する工事に必要な資金を融資あっせんする制度です。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。

▼**融資限度額**：供用開始から5年以内の方は100万円以内。5年を超える方は60万円以内

▼**償還期限**：5年以内

☎ 下水道課(内線374)



後期高齢者医療 被保険者の皆さまへ

新たに後期高齢者医療制度に加入された方の保険料の納め方について

保険料は年金からの天引き(特別徴収)が原則ですが、新たに後期高齢者医療制度に加入された方は、年金からの天引きが開始されるまで時間がかかるため、加入当初は納付書で納めていただくことになります。

口座振替を希望される場合は手続きが必要です。これまで国民健康保険税(料)を口座振替で納めていた方も、改めて手続きが必要です。

☎ 国保年金課(内線274・275)



食育推進事業 第3回料理教室 参加者募集!

▼**メニュー**：手作り豆腐、おから入り蒸しパン、洋風炒り豆腐、かぼちゃの豆乳スープ

▼**日時**：12/7(木)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**：先着16人

▼**申し込み**：11/13(月)から電話で申し込みを受け付けます。

▼**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)



ツキノワグマの 出没に注意!

青森県内にはツキノワグマが生息しています。今年は出没件数が多く、親子のクマが、まれにつがる市内の山林地帯等に現れることがあります。クマを見かけた場合は危険ですので絶対に近づかないようにしてください。近くで遭遇した場合は、背中を見せて逃げず、クマを見ながらゆっくり後退してください。

また山に入るときはなるべく複数人で音を出しながら歩くようにしましょう。

目撃情報については、農林水産課までご連絡ください。

☎ 農林水産課(内線412)



市内農産物直売所 生産者を募集します

道の駅もりた農産物直売所「おらほのめへ」(森田地区)、つがる市農産物直売所(柏地区)、むらおこし拠点館フラット(車力地区)では、野菜を生産して納品してくれる市内在住の農家等を募集しています。(納品は3店のうち、いずれかで構いません)

新規の就農者、庭先栽培、家庭菜園、市民農園、定年農業者、高齢で市場出荷が難しくなった農家、いずれの方でも結構です。

ただし、代金については、売れた分から手数料を差し引いてのお支払いになります。また、農産物には規格等がありますので、納品、販売についてのルール等は、個々にご説明します。興味のある方は下記にお問い合わせください。

▼**申込期限**：12/15(金)

☎ おらほのめへ(木村、井上)

☎ 26-4477

つがる市農産物直売所(成田)

☎ 25-2865

フラット(蝦名)

☎ 69-5215



令和5年度 健康優良家庭の表彰

国民健康保険に加入している皆さまの健康増進と、国民健康保険制度の普及を目的に行っているもので、今年度は21世帯が表彰されました。前年度1年間に医療機関を受診しなかった世帯で、年間を通じて2人以上が国民健康保険に加入していることなどが要件になっています。

☎ 国保年金課(内線271)

広報つがる10月号掲載内容の訂正について

広報つがる10月号14ページ「令和5年度 つがる市子どもインフルエンザ予防接種指定医療施設一覧 訂正のお知らせ」に誤りがありました。皆さまにご迷惑をおかけしましたことをおわびするとともに、ここに訂正をさせていただきます。

医療施設名	予約の有無	予約の有無
今岡医院	【誤】 必要	【正】 不要

【問い合わせ先】

健康推進課(市民健康づくりセンター内) 電話23-4311

広 告

STIHL

果樹剪定に枝払いに最適なバッテリーチェーンソー好評発売中

4cm径なら80本切断、連続25分駆動、充電時間70分
8cm径まで切断可能GTA26 希望小売価格¥24,200-

(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