



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：1/23(火)、2/1(木)、2/13(火)各日9時半～15時

▼子ども・子育て家庭相談：1/22(月)、2/6(火)各日9時半～16時

▼助産師相談：1/31(水)9時半～11時半

▼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)



国民年金保険料の 免除・追納

国民年金には、所得の状況に応じて保険料の全部または一部が免除される制度があり、申請日から2年1カ月前の月までさかのぼって申請できます。

保険料が免除された期間に応じて将来の年金額は少なくなります。免除された月から10年以内であれば、保険料を後払い(追納)することで年金額を増やすこともできます。

詳しくは、弘前年金事務所にお問い合わせください。

2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：2/22(木)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



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：2/28(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：2/9(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：2/6(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：2/21(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：2/22(木)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)



車力歯科診療所は 閉院しました

約40年間、旧車力村時代から地域に密着し歯科治療にあたってきた車力歯科診療所(車力町山崎1-1、山口鍊院長)が令和5年11月30日をもって閉院しました。

かかりつけ患者等で、今後の治療や診療記録等のお問い合わせは、山口歯科診療室(北津軽郡中泊町中里亀山473-1、☎57-2105)へご連絡ください。

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

認知症の方やそのご家族、関心をお持ちの方など、さまざまな方が集い、認知症について情報交換したり、介護についての悩みごとを相談できる憩いの場です。

つがる市民「みんなのカフェ」

▼日時：2/16(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

▼内容：認知症当事者講話

▼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

かしわ「オレンジカフェ」

▼日時：1/26(金)10時半～12時

▼場所：柏老人福祉センター大広間

▼対象：どなたでも参加できます

▼内容：秘伝の軽体操

「ADL training」と茶話会など

▼参加費：お一人100円(お菓子や飲み物代として)

問 つがる市柏在宅介護支援センター ☎25-2115
つがる市社会福祉協議会
柏支所 ☎25-2468



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：2/6(火)、2/20(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



最低賃金が改定 されました

12/21から青森県特定(産業別)最低賃金(時間額)が次のとおり改定されました。

各種商品小売業 (改定前882円) **921円**

自動車小売業 (改定前919円) **923円**

※鉄鋼業、電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業については、現在、青森地方最低賃金審議会において金額改定について審議されています。

※青森県で働くすべての労働者および使用者に適用される「青森県最低賃金」は、令和5年10月7日から、時間額898円に改正されています。

☎ 青森労働局労働基準部賃金室
☎017-734-4114



国有林モニター 募集中

東北森林管理局は、国有林野の管理経営に皆さまの声を役立てていくため、モニターを募集しています。

▼募集人員：48人程度(管内)

※各地域内の人数および年齢・男女比等の均衡を図るため、最終的な人数と前後することがあります。

▼募集期間：2/16(金)まで(当日必着)

▼任期：令和6年4月1日から2年間

▼内容：アンケートへの回答、現地見学会・国有林モニター会議への出席など

※応募資格、応募方法など、詳細は東北森林管理局ホームページ(QRコード)をご覧ください、担当までお問い合わせください。

☎ 東北森林管理局
企画調整課
国有林モニター担当
☎018-836-2228
メール t_kikaku@maff.go.jp



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：1/26(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。

☎ 健康推進課(市民健康づくりセンター内) ☎23-4311



松の館「研修室」の 一般使用を休止します

松の館2階の「研修室」は、令和8年に青森県で開催される「第80回国民スポーツ大会」および「第25回全国障害者スポーツ大会」の開催準備等の業務を担当する「国スポ・障スポ推進室」として使用されます(業務の開始は令和6年度から)。

これに伴い、令和6年2月1日～令和9年3月31日の期間、研修室の一般使用を休止します。

☎ 社会教育スポーツ課
☎49-1200



大韓航空 青森・ソウル 線の運航再開決定!

大韓航空 青森・ソウル線が運航を再開します。3年10カ月ぶりの再会となり、心待ちにしていた方も多いと思います。直行便で行きやすくなった韓国で、グルメや観光など満喫してみたいかがでしょうか。仁川空港は世界各地への路線を持つハブ空港です。ぜひ、韓国をはじめ世界各地へのご旅行などでご利用ください。

▼運航開始日：1/20(土)

▼ダイヤ：週3便(火・木・土)

仁川発10時半→青森着12時50分

青森発13時55分→仁川着16時55分

▼運航機材：B737-8(146席)

☎ 地域創生課(内線352)



農業用免税軽油使用 者証・免税証の交付申 請仮受付

4月から使用する農業用免税軽油使用者証・免税証の交付申請を次のとおり仮受付します。希望される方は必要書類を揃え、申請してください。

なお、令和6年度税制改正により免税軽油制度が継続されない場合は、免税証は交付できません。制度が継続された場合、4月上旬に免税証を交付する予定ですので、あらかじめご了承ください。

▼受付日時：1/4(木)～1/31(水)
9時～15時

▼受付場所：青森県五所川原合同庁舎(五所川原警察署隣)県税部内(五所川原市栄町10)

▼必要書類：①耕作証明書(農業委員会で発行したもの)②免税軽油使用者証(初めて申請する方を除く)③返信用郵便切手444円分④使用機械の譲渡証明書(初めて申請する方および使用者証登録機械に追加のある方のみ)⑤県証紙400円分(初めて申請する方、使用者証の有効期限が切れる方、使用者証登録機械に変更のある方、使用者証を紛失した方)

☎ 西北地域県民局県税部課税課
☎34-2111(内線207)



防災無線による 訓練を実施します

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、「全国瞬時警報システム(Jアラート)」を用いて、防災行政用無線による情報伝達訓練を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

▼訓練実施日時：2/9(金)11時

▼情報伝達手段：市内に設置している防災行政用無線子局および室内に設置している戸別受信機から一斉に放送されます。

※気象状況などによっては、訓練放送を中止することがあります。

☎ 防災危機管理課(内線344)