



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：2/26(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。

☎ 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!

お金や暮らしに関する悩みなどについて、専門スタッフや弁護士が丁寧に聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。(相談無料)

▼日時：2/17(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(ヒロコ3階)

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

▼申し込み：電話で事前に予約をしてください。

☎ 信用生協青森事務所 ☎0120-102-143



献血にご協力ください

▼日時・場所：3/17(日)10時～12時および13時半～16時 イオンモールつがる柏

お知らせ

暮らしに役立つ情報などをお届けします!

市では、LINE公式アカウントを運用し、さまざまな情報をタイムリーにお届けしています。

ぜひ、QRコードを読み取り、友だち登録をよろしくお願いします。



つがる市役所 42-2111 (代表)

〒038-3192 つがる市木造若緑61-1



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] 3/5(火)、[普通] 3/12(火)、[強め] 3/19(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



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：3/5(火)、3/19(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。

☎ 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

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：2/26(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：18人(完全予約制)

▼申し込み開始：2/19(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

☎ 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】：2/25(日)、3/10(日) 各日 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)

広告

それは 後鼻漏!?

鼻水がのどに流れたりしませんか?

いわず薬品 新町本店
【健康相談】 (34)3939

お気軽にご相談下さい!

保険
調剤

駅前店
(34)5088

美容
相談

エルム店
(33)6742

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業
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



遺跡で歴史をひも解く お仕事しませんか

吉田遺跡発掘調査の作業員を募集します。令和6年度の予算成立を前提とした募集のため、予算成立状況によっては、募集の中止や採用の取りやめ、勤務条件の変更等を行う場合があります。詳細は当センターホームページ(QRコード)をご覧ください。

▼**任用期間**：令和6年6月4日から同年9月19日まで(予定)

▼**勤務場所**：吉田遺跡(森田町下相野地内)

▼**給料**：日額7,730円

▼**資格**：心身ともに健康で、一定の体力がある方。未経験者可。

▼**人数**：30人程度 ※書類選考・面接有

▼**申し込み方法**：青森県埋蔵文化財調査センターへ必要書類を郵送

▼**締め切り**：3/22(金)

問 青森県埋蔵文化財
調査センター

☎017-788-5701



マイナポータルで 国民年金の手続きが できます

退職などで国民年金に加入するときは、マイナポータルで手続きを行えます。マイナンバーカード、スマートフォン、離職票その他の添付書類をご用意の上、マイナポータルにアクセスしてください。加入年月日と加入理由を入力し、添付書類の写真をアップロードすることで手続きが完了します。

このほか、保険料の免除申請や年金記録の確認などもマイナポータルで行えますので、ぜひご利用ください。

3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**：3/28(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



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**：2/20(火)、3/11(月)、3/22(金)、3/28(木)各日9時半～15時

▼**子ども・子育て家庭相談**：2/22(木)、3/5(火)、3/19(火)各日9時半～16時

▼**助産師相談**：2/28(水)、3/13(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)



「青森のおいしい 健康応援店」募集

飲食店・惣菜店の皆さまへ

県では、県民の皆さまが外食等を利用する際に、自分にあった適切なメニューを選択できるよう、エネルギー控えめメニュー、塩分控えめメニュー、野菜たっぷりメニューを提供している飲食店等を「青森のおいしい健康応援店」として認定しています。

申請は右のQRコードから。

地域の皆さまへ

五所川原市、つがる市、鰯ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町でエネルギー控えめメニュー、塩分控えめメニュー、野菜たっぷりメニューを提供している飲食店や惣菜店等の情報があれば右のQRコードからお寄せください。

問 五所川原保健所

☎34-2108



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**：3/27(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**：3/8(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**：3/5(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**：3/13(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**：3/15(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)



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**：2/18(日)10時～12時、3/5(火)13時半～15時半、3/17(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

税

五所川原税務署 申告書作成会場を 開設

- ▼開設場所：五所川原税務署2階
 - ▼開設期間：2/16(金)～3/15(金)
※土日祝日を除く。
 - ▼開設時間：9時～17時、受け付けは16時まで
 - ▼入場整理券等について
 - 申告書作成会場の入場には「入場整理券」が必要です。当日、会場で配布します。配布状況によっては、後日の来場をお願いすることがあります。LINEを通じたオンラインによる事前発行もできます。(アカウント名:国税庁、LINE ID: @kokuzei)
 - 申告書作成会場では、原則としてご自身のスマートフォンを使用して、ご自身で申告書等を作成していただきます。
 - スマートフォンおよびマイナンバーカードをご持参ください。マイナンバーカードの受領時に設定した「利用者証明用電子証明書」用パスワード(数字4桁)および「署名用電子証明書」用パスワード(英数字6～16文字)も必要です。
 - ※パソコンやスマートフォンなどで電子申告(e-Tax)もできますので、ぜひご利用ください。(QRコード)
- 問 五所川原税務署
☎0173-34-3136



警察署窓口の受付時間 が変わりました

- 令和5年5月から警察署窓口の受付時間の変更を試行してきましたが、令和6年1月から本格運用となりました。ご理解とご協力をお願いします。
- ▼変更後の受付時間：9時～16時
(土日祝日、12/29～翌年1/3を除く)
 - ▼対象となる主な業務：拾得物(返還・引き渡し)関係、運転免許証の記載事項変更、運転免許証の返納、自動車保管場所関係、道路使用許可関係など
- 問 つがる警察署 ☎42-3150



小さな掛け金、大きな 補償! スポーツ安全 保険に加入しよう!

- スポーツ安全保険とはスポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動、レクリエーション活動などの団体活動(4人以上)における事故を補償する制度です。
- ▼掛け金：1人年額800円～
※補償内容など、詳細はスポーツ安全協会ホームページ(QRコード)をご確認ください。
- 問 公益財団法人スポーツ安全協会
固定電話の方は☎0570-087109
携帯電話の方は☎03-5510-0033
<https://www.sportsanzen.org>



「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：3/15(金)13時～15時
 - ▼場所：旧制木造中学校講堂
(松の館隣)
 - ▼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：作業療法体験
 - ▼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：2/28(水)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：講話と運動「フレイル(虚弱)予防に関する運動、脳トレーニング」
 - ▼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

市税等の納付 は納期内に お願いします

2月
は

国民健康保険税8期、後期高齢者医療保険料8期、介護保険料8期、住宅使用料、公共下水道使用料、農業集落排水施設使用料の納期限です。

納期限および口座振替日は2月29日(木)です。
口座振替で納付している方は、口座残高の確認をお願いします。
【問い合わせ先】収納課 電話42-2111 (内線229)

広 告

パソコン教室 開催中

初めての方でも安心!
楽しくゆっくりの教室です。

参加無料
時間 40～50分程度

内容/開催日時は
店頭スタッフまで

パソコンの
ことなら パワーデポ 弘前店

開催日程に
ついては 0172-28-5100

営業時間 10:00～19:00

定休日 毎週 水曜日

広 告

生徒募集!



教室でのおけいこ/オンラインレッスン/LINEでの写真添削
から選択もしくは併用できるので、部活や仕事で忙しくても長年
続けられます。親子でのご入会も大歓迎!!

やさか書道教室

(向陽小学校から徒歩1分)

つがる市木造日向35-5
0173-42-6099

LINE公式アカウント➡





市民スポーツ大会 の結果

各競技の優勝者をご紹介します。
グラウンドゴルフ 10/22(日)・銀杏ヶ丘公園・参加者44人●愛好者の部 近藤秀生(つがる市GG協会)、一般の部 宮川 聡

ニテレクボール 11/12(日)・稲垣体育館ほか・参加者24人●三姉妹

ソフトバレーボール 11/19(日)・稲垣体育館ほか・参加者106人●男子の部 つがるSVC(powerA)、女子の部 おぱんちゅ、混合の部 CAROLINA(ナデシコ)、小学生の部 おれら最強



ゲートボール 11/19(日)・柏総合体育センター屋内運動場・参加者16人●渋谷せい子チーム

バスケットボール 12/3(日)・柏総合体育センター・参加者104人●イケおじ

剣道 12/10(日)・木造体育センター・参加者31人●初心者の部 相馬 叶(木造剣礼会)、小学1~3年生の部 菊池桃李(同)、小学4~6年生の部 野澤陽(同)、中学生男子の部 山谷凜仁(剣礼会スポ少)、中学生女子の部 葛西心桜(同)、中学生男女混合の部 佐藤政宗(幸武館)

問 NPO法人つがる市スポーツ協会 事務局 ☎46-2854



市立図書館 雑誌オーナー募集

雑誌のオーナーになり、購入代金をご負担いただくと、雑誌カバーにオーナーのお名前と広告を載せることができます。

▼**募集期間**：3/8(金)まで(オーナー期間の途中からでも随時申し込みを受け付けます)

▼**オーナー期間**：令和6年4月1日から令和7年3月31日まで

▼**申し込み**：図書館にある雑誌の中から希望するものを選び、オーナー申込書に必要事項を記入し、図書館へご提出ください。図書館にない雑誌でも、図書館長が適当と認める場合はオーナーになることができます。

問 社会教育スポーツ課 ☎49-1200



下水道加入のお願い

下水道は家庭の生活雑排水、し尿などの汚水进行处理し、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

問 下水道課(内線374)



忘れずに原付やトラクターなどの廃車・名義変更手続きを!

使用できなくなった原動機付自転車や小型特殊車両(トラクターなど)は忘れずに廃車手続きをしてください。譲渡後まだ車両の名義変更をお済みでない方は、早急に手続きをしてください。

4月1日までに手続きをしないと次年度以降も軽自動車税が課税されます。手続きは税務課または各出張所でできます。

▼**持ち物**：ナンバー(廃車にする場合)、交付証明書

※ナンバーを紛失した場合は弁償金100円を負担していただきます。



問 税務課(内線219)

税

不動産取得税の 軽減制度

不動産取得税とは、家屋を新築・増改築したとき、土地や家屋を売買・贈与・交換などで取得したときに一度だけ課税される県の税金です。

住宅用の土地を取得した日から3年以内に、その土地の上に、床面積が50㎡以上240㎡以下の住宅(「特例適用住宅」)を新築した場合、土地の取得に係る不動産取得税が軽減されます。この軽減制度を受けるためには申告が必要です。

また、この他にも不動産取得税の軽減制度があります。詳しくは県ホームページ(QRコード)をご覧ください。

問 西北地域県民局 県税部 課税課 ☎0173-34-2111 (内線214)



広 告

人 と 街 の 夢 に ア ク セ ス



A-BITS

株式会社 エービットツ
<http://www.a-bits.co.jp/>

