



行政相談

行政について、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：7/24(水)10時～12時
- ▼場所：松の館C会議室
- ▼相談委員：片山徳明

森田会場

- ▼日時：7/12(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：7/2(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：7/17(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：7/19(金)10時～12時
 - ▼場所：北消防署2階会議室
 - ▼相談委員：清野幸喜
- ☎ 市民課（内線266）



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、さまざまな情報をより迅速に市民にお届けするため、LINE公式アカウントを運用しています。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



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わ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：6/11(火)、18(火)、7/1(月)、9(火)
各日9時半～15時
- ▼助産師相談：6/26(水)9時半～11時半
- ▼子ども・子育て家庭相談：6/14(金)、24(月)、7/3(水)
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。

☎ 子育て健康課（内線303、306）

年金

7月の移動年金相談・国民年金保険料の免除等

7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：7/25(木)10時～16時
- ▼場所：市役所2階相談室

国民年金保険料の免除等

7月から、令和6年度の国民年金保険料免除・納付猶予申請の受け付けが始まります。経済的な理由で保険料納付が難しい方は、ぜひご利用ください。

また、失業等を理由に申請される方は、必要書類を添付することで特例免除を申請することができます。

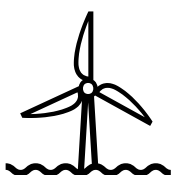
☎ 市役所国保年金課（内線272）

弘前年金事務所

☎0172-27-1339



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
(青森オフィス) 〒038-3277 青森県つがる市木造大畑朽葉213
丸の内トラストタワー本館5階 電話：(0173) 26 5858
電話：(03) 6230 9374

<https://jp.rwe.com>

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
有限会社 秋元塗装
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



第74回“社会を明るくする運動”

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

すべての国民が「犯罪や非行の防止」と「罪を犯した人たちの更生」に理解を深め、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

多くの市民の参加をお待ちしております。

▼日時：7/2(火)10時

▼場所：松の館 交流ホール

☎ 福祉課 (内線247)



ストレッチ教室

体が硬いと感じることはありませんか。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：6/14(金)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 (先着順)

▼申し込み開始：6/7(金)から

▼申し込み：電話で健康推進課へお申し込みください。今年度教室に参加されたことのない方を優先します。今年度初めての方は予約開始日前から予約を取ることができます。

▼持ち物：汗拭きタオル・運動着・飲み物・ヨガマット (ない方はバスタオル)

☎ 健康推進課
(市民健康づくりセンター内)
☎23-4311



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：6/25(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。

☎ 健康推進課 (市民健康づくりセンター内) ☎23-4311



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・場所：7/2(火)9時半～11時半・北消防署、7/11(木)9時半～11時半・稲垣ふれあいセンター

※1人につき30分程度 (栄養士面談は10分程度)

▼対象：令和6年度健診を受けた方 (会社の健診結果等でも可)

▼申し込み：電話または予約サイト (QRコード) でお申し込みください。(事前予約優先)



☎ 健康推進課
(市民健康づくりセンター内)
☎23-4311



6月は土砂災害防止月間です

土砂災害から身を守るために、日頃の備えと早めの避難が必要です。土砂災害は、台風などの大雨の時期に特に多く発生します。身の危険や周囲に異変を感じたら、ただちに避難するとともに、市役所などへ連絡しましょう。

土砂災害警戒情報や土砂災害警戒区域等マップなど、土砂災害に関する情報は、県庁ホームページから「防災情報 (砂防)」で検索するとご覧いただけます。

☎ 防災危機管理課 (内線344)

青森県県土整備部

河川砂防課砂防グループ

☎017-734-9670



合同訓練実施のお知らせ

青森県防災ヘリコプター「しらかみ」と、つがる市消防本部との合同訓練を実施します。当日は防災ヘリが訓練場所周辺を飛行することにより騒音が発生しますが、ご理解とご協力をお願いいたします。なお、安全配慮のため一般の見学はできません。

▼日時：7/12(金)9時～11時半

▼場所：岩木川河川公園 (稲垣町 豊川藤ヶ酒地内)

▼参加機関：県防災航空隊、市消防本部

※災害発生時、悪天候の場合は中止

☎ 消防本部警防課
☎42-7745

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 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

広 告

STIHL

バッテリーツール AP システム製品 + バッテリー + 充電器の購入でバッテリーを1個プレゼント 6月末まで実施

(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



稲垣・車力地区 高齢者健康体操

高齢者対象のダンベルやゴムボール等を使った軽体操、ストレッチ等を、講師が無理のない程度に指導します。基本動作はイスに座って行います。

▼日時：7/11(木)10時～11時半

▼場所：稲垣出張所（稲垣ふれあいセンター多目的ホール）

▼対象：稲垣・車力地区在住の方（60歳代後半～80歳代前半）

▼定員：15人程度

▼講師：健康運動指導士

鬼武由美子 氏

▼持ち物：室内履き・汗拭きタオル・飲み物等

※申し込み不要

☎ 森田公民館 ☎26-2566



整体教室

ストレッチ等で身体をほぐし、柔軟な身体づくりを行います。健康維持のため、講師が無理のない指導をします。

▼日時：6/28(金)10時～11時半

▼場所：森田公民館大広間

▼対象：森田・柏地区在住の方

▼定員：15人程度

▼申し込み：電話で森田公民館へお申し込みください。

▼申込期間：6/13(木)～24(月)

▼講師：須藤涼子 氏

▼持ち物：ヨガマット（準備できる方）、汗拭きタオル、飲み物等

☎ 森田公民館 ☎26-2566



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。体幹を意識した新しい教室です。「軽め」「普通」「強め」の3つの強度で開催します。自分に合ったレベルの教室に参加できます。不安な方は「軽め」からはじめましょう！

▼日時：「軽め」6/24(月)、「普通」6/10(月)、7/1(月)「強め」6/17(月)、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・ヨガマット（ない方はバスタオル）

※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



すずらの会 自死遺族のつどい

「すずらの会」は、身近な人や大切な人を自死で亡くされた方がつどい、思いを語り合う場です。周りに人には言えなかったことを、一人で抱え込まずに話してみませんか？

他の人のお話を聞くだけの参加でも大丈夫です。

▼日時：7/12(金)13時半～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



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：7/16(火)

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：3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）、飲み物、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。健康推進課にお問い合わせください。

☎ 健康推進課

（市民健康づくりセンター内）

☎23-4311

広 告

出張整体
healing heart 悠

女性特有の様々な辛さにも対応しています

・生理痛が重い・疲れやすい、何となくだるい
・生理不順・頭痛や肩こりがひどい等

コンセプト

ご自宅がいつでも整体サロンに。
全ての人の不調に癒しを！
ひとりとして同じ症状はありません。
その人に寄り添い、その人にあった
施術を心がけます。

お気軽に
お問い合わせください！



【出張時間】9時～18時 定休日 日曜日 TEL 070-1144-5678

【出張エリア】つがる市・五所川原市・鶴田町・板柳町 ※出張エリア外は相談応

広 告



カットサロン・ミックス

コロナ対策をして
みなさまのご来店を
お待ちしております。

■カット

¥1,200

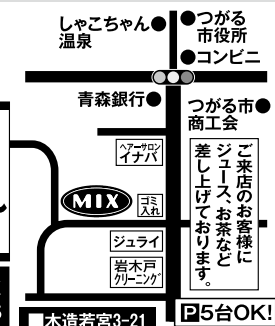
■カラー&カット

¥4,000~

■営業時間
AM8:00~PM7:00

■定休日
月曜日

TEL予約OK
42-3855





「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：6/21(金)13時～15時
 - ▼場所：松の館 会議室B、C
 - ▼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：つがる警察署による防犯講話
 - ▼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：6/28(金)12時半～13時45分
 - ▼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：フレイル（虚弱）予防教室①
 - ▼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



「伊藤鉱業アリーナつがる」で体を動かそう！

～各種プログラムのご紹介～

■ヨガ

- ▼開催日：毎週火曜日10時～11時
- ▼場所：多目的室
- ▼対象・定員：16歳以上・20人
- ▼料金：1回500円
(券売機でご購入ください)

＜プログラム内容＞初心者からでも簡単に動くことができるヨガです。ヨガを行うことで肩こり、冷え、むくみなどの改善にも期待できます。



■かんたんトレーニング

- ▼開催日：毎週水曜日10時～10時45分
- ▼場所：多目的室
- ▼対象・定員：16歳以上・20人
- ▼料金：1回500円
(券売機でご購入ください)

＜プログラム内容＞スクワット運動や腹筋など、自分の体重を使った自重トレーニングです。初めての方でも安全にトレーニングできます



■放課後体育

- ▼開催日：毎週水曜日17時～17時45分
- ▼場所：サブアリーナ
- ▼対象・定員：小学1～6年生・20人
- ▼料金：1回700円
(券売機でご購入ください)

＜プログラム内容＞バレーボール、バドミントン、バスケットボール、ドッジボールなど、学校の体育で行う種目を皆で楽しく行います。



※各種プログラムの申し込みは、下記へ電話または、窓口で受け付けています。

※天候等で急遽休講になる場合もございます、予めご了承ください。

問 伊藤鉱業アリーナつがる ☎23-3231

広 告

人 と 街 の 夢 に ア ク セ ス

A-BITS

株式会社 エービット
<http://www.a-bits.co.jp/>



税

自動車税種別割の納付はお早めに！

令和6年度自動車税種別割の納期限は7月1日(月)です。

お近くのコンビニエンスストアや金融機関で納付してください。また、専用サイト「地方税お支払いサイト」からクレジットカードやインターネットバンキングで納付できるほか、スマートフォン決済アプリ等を利用して「eL-QR」を読み取り納付することもできます。

詳細は県ホームページ（QRコード）をご覧ください。

▼県税部窓口取扱時間：8時45分～17時（閉庁日を除く）

☎ 西北地域県民局

県税部

☎0173-34-3141



マイナンバーカード 臨時交付窓口（予約制）

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。予約は、6/20日（木）までに電話で申し込みください。

臨時窓口：6/23(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）



献血にご協力ください

▼日時・場所：7/15(月) 10時～12時、13時半～16時

イオンモールつがる柏



密漁は許しません！

特定水産動植物であるアワビ・ナマコ等は、沿岸域に生息し、容易に採捕できることから、組織的かつ広域的な密漁や、一般市民による個人的な消費を目的とした密漁が横行しています。

漁業権、漁業の許可に基づかず、水産動植物を採捕した場合、3年以下の懲役または3,000万円以下の罰金が科せられます。

つがる市では監視を強化し、密漁に対して厳正に対処します。

☎ 車力漁業協同組合

☎56-2679

市役所農林水産課（内線412）



労働相談会

個々の労働者と事業主との間に生じた労働問題（解雇・賃金引き下げ・長時間労働・パワハラなど）について、青森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：7/2(火)

13時半～15時半

▼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)

☎ 青森県労働委員会事務局

☎017-734-9832



カラテ体験教室

カラテの基本を初心者向けに生徒と一緒にを行います。一般、親子での参加也大歓迎です。

▼日時：6/24（月）

19時～20時

▼場所：伊藤鉱業アリーナつがる武道場

▼参加費：無料

▼持ち物：汗拭

きタオル、運

動着

※裸足で行います。

※申し込み不要、当日参加OK。

▼指導：極真空手青森支部

師範代・坂本

☎ 極真空手青森支部

師範代 坂本 剛

☎090-9030-8570



県河川砂防課からのお知らせ

～水辺サポーター制度～

地域の河川や海岸で清掃ボランティアをしませんか？

県では、河川・海岸で清掃や草刈りなどを行う団体に対し支援を行っています。

▼支援内容①ゴミ手袋、軍手などの提供や集積されたごみの処理
②活動団体名を記した看板の設置③ボランティア保険への加入を支援

※くわしくは県ホームページで「水辺サポーター」を検索

☎ 西北地域県民局地域整備部

河川砂防施設課☎35-2107

広 告

つがる市農産物直売所 ～出荷会員募集～

つがる市農産物直売所では、ご自慢の商品を出荷して下さる方を募集しています！



入会条件

① つがる市民 ② 事業所がつがる市にある法人・個人

入会金・年会費

入会金：10,000円 / 年会費：3,000円

販売手数料

・お弁当
・お総菜

10.5%

※冷蔵庫を使用しないもの

・野菜
・果物
・菓子などの加工品

15.5%

※冷蔵庫を使用しないもの

冷蔵庫を
使用する商品

17.5%

商品の集荷

農繁期や、高齢で免許を返納してしまった等で出荷が困難な場合は、1回につき300円でご自宅まで集荷に伺います。

申し込み・お問い合わせ

つがる市農産物直売所 TEL：0173-25-2865（担当：成田）

その他ご不明な点等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。



私がつなぐ未来。 まちづくりセミナー のお知らせ

令和6年度あおもりウィメンズアカデミー地域女性リーダーコースでは、受講生を募集しています。

地域での活動の幅を広げたい！仲間をつくりたい！私の強みを活かしたい！このような想いをお持ちの女性の皆様、日ごろの想いや経験を活かして、自分も地域も幸せにするチカラを身につけませんか？

▼期間：7月～11月（月1回）

▼会場：松の館 視聴覚室

▼募集人員：10名程度

▼対象：県内在住の女性（18歳以上）

【こんな女性のご参加をお待ちしています】・地域づくりやまちづくり等に興味のある方・基本全5回講義に参加できる方

▼受講料：無料（※講義及び選択講義に係る交通費は自己負担）

▼託児：無料（要予約）※1歳半～未就学児まで

▼申し込み：受講申込書を青森県男女共同参画センターへ郵送またはFAXで提出。

※受講申込書は、市役所地域創生課窓口で配布または青森県男女共同参画センターホームページでダウンロード可能です。

▼申込期限：6月25日(火)まで。

☎ 地域創生課（内線351）

青森県男女共同参画センター

☎017-732-1085

FAX017-732-1073



鰺高同窓会総会・ 懇親会のお知らせ

令和6年度青森県立鰺ヶ沢高等学校緑ヶ丘同窓会総会・新卒者激励会を開催します。

▼日時：7/9(火) 受付開始17時40分～。総会18時～。懇親会18時40分～。

▼場所：舞戸公民館「大ホール」（パル2階）

▼懇親会費：1,000円〔令和5年度卒業生〕4,000円〔過年度卒業生〕※4,000円のうち500円を同窓会活動費として在校生支援のために使わせていただきます。

▼申し込み：電話または下記QRコードから申込可能です。

▼申込期限：6月26日(水)まで。

☎ 鰺ヶ沢高校 同窓会事務局

【担当】渉外部

☎72-2106

(8:15～16:45)



法律相談

～女性の権利ホットライン～

長時間労働、パワハラなどの労働問題、離婚、DVなど女性及びLGBTの権利に関する問題に詳しい弁護士が、対処の方法や法律知識を提供し適切なアドバイスを行います。

▼日時：6/26（水）

10時～16時

▼相談料：無料

▼相談方法：下記の電話番号へ電話相談。(事前予約不要)

☎ 青森県弁護士会事務局

☎017-763-4670



農地は適切に利用・ 管理してください

農地を宅地や資材置場、砂利採取など一時的な場合も含めて、農地以外に利用する場合は許可申請など手続きが必要です。許可を受けずに農地を転用した場合は、農地法に違反することとなり、農地等の権利取得の効力が生じないだけでなく、県知事は工事の中止、原状回復を命ずることができます。農地の転用には、法律により規制がありますので、転用する場合は、事前に農業委員会へご相談ください。



罰則 無断転用した者は3年以下の懲役または300万円以下の罰金、法人は1億円以下の罰金。知事の原状回復命令に違反した者は3年以下の懲役または300万円以下の罰金、法人は1億円以下の罰金。



農地に雑草等が生い茂っている場合は、周辺の農地等に悪影響を及ぼす可能性がありますので、早急に適正な管理をしてください。なお、農地の貸し付けや売却等を希望する場合は、農業委員または農業委員会までご相談ください。
☎ 農業委員会事務局（内線575）

市税等の納付は
納 期 内 に
お 願 い し ま す

6
月
は

「市・県民税1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。

□座振替日は7月1日(月)です。

□座振替で納付している方は、□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）