



広報 つがる

2024
6月号 No.270

田植えを通じて異文化交流

車力小(佐々木綾子校長) 5年生18人が米陸軍の軍人と合同で田植えを体験。

田んぼに足を踏み入れると、はじめのうちは、ぬかるむ田んぼに「足が抜けない！」と苦戦していましたが、しだいにコツをつかんだのか、すいすいと苗を植えていました。

泥んこになりながらも一生懸命に苗を植える生徒と軍人たちは、農業の大変さや食べ物のありがたさを学ぶなど異文化の交流を深める貴重な体験になりました。



春の彩り満開！ 春まつり開催



春を告げる大イベント、つがる市春まつり（市観光物産協会主催）が4月20日、21日に平滝沼公園で開催されました。初日の肌寒さから一変し、快晴と暖かな気温の中で2日目を迎え、満開の千本桜とともに多くの人でにぎわいました。

ステージイベントでは、市内のこども園や木造高校吹奏楽部、女舞姫と知求群会の合同演舞など、多くの出演者が歌や踊りを披露し、集まった人たちを魅了。その中でも、ご当地アイドル「りんご娘」が桜をモチーフとした衣装で登場すると、まつりの盛り上がりはピークに達し、より一層会場が熱気に包まれました。約90店舗のクラフト展や出店のテント、キッチンカーがずらりと並び、来場者は足を止めて買い物を楽しみながら、春の訪れを感じながら楽しい時間を過ごしました。

青森市から訪れた家族連れは「つがる市にこんなに素敵な場所があるとは。桜もとてきれいだし、いろんなお店もたくさんあって来年も是非来たい」と笑顔で話していました。



縄文遺跡案内人 魅力発信へ活動開始

今年も「つがる縄文遺跡案内人」によるボランティアガイドが始まりました。ボランティアガイドには13人が登録し、11月末までの期間、10時から15時まで案内人が遺跡に常駐し、個人や団体の来訪者に対してタブレットなどを使いながら分かりやすく解説をします。

この日、山谷教育長は「遺跡を訪れる来訪者にとって、ガイド解説が担う役割は極めて大きいものです。つがる市を背負って立つ存在として引き続きのご助力をお願いいたします」と激励しました。

ガイド3年目を迎える原田美子さんは「縄文遺跡の文化についてもっと勉強を重ねて、訪れる方にこの場所を今まで以上にPRしていきたい」と意気込みを語りました。



4/13
縄文遺跡
案内所前

「頑張ろう」と掛け声を上げるガイドたち

自分たちの手で地域の安全を守る

4/19
市商工会



決意表明をする藤本総隊長

この日、市商工会館で「春の安全・安心まちづくり旬間」の出動式が行われ、防犯ボランティア団体や警察官ら約30人が、犯罪のない明るいまちづくりへの決意を新たにしました。

出動式では、市防犯協会長の倉光市長が「各防犯ボランティア団体が警察と連携して、安心して安全なまちづくりのため、今後とも積極的な地域安全活動にご協力をお願いします」とあいさつ。防犯指導隊の藤本正彦総隊長が「防犯ボランティアの中核として、街頭犯罪を抑止する活動を推進します」と決意表明しました。

出動式終了後には、パトカーを先頭に青色回転灯を装着した自主防犯パトロール隊の車両が市内を巡回し、防犯意識の向上を呼び掛けました。

つがるブランドの向上目指す

この日、地域ブランドの価値向上と地域経済の振興を図る「つがるブランド推進会議（会長・倉光市長）」の令和6年度総会が開催されました。

総会では、前年度の決算、今年度の予算案と事業計画案などを承認。今年度も、県内外でのPR販売活動や農作物の品質向上などを目指します。

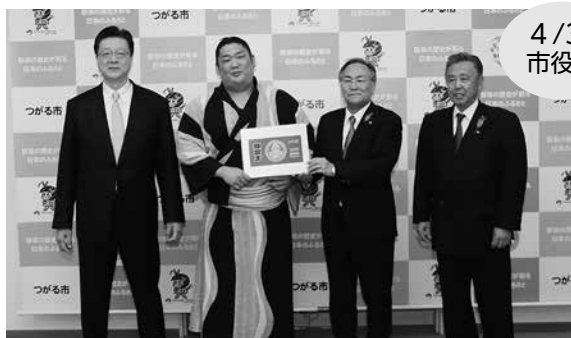
また、新規取り組みとして、地域のブランド価値を高めるためのマーケティング戦略やプロモーション活動として、前年度に立ち上げた「つがる、つなげる。ミライ研究室」において、つがるの新たなお土産を生み出すことを目指して、今年度は試作品作りを計画していることが報告されました。

総会では、会長の倉光市長が「市場価値も年々上向いてきている。ここで満足するのではなく、より一層情報発信に努めていきたい」と話しました。

4/30
旧制木造中学校
講堂



事業計画を説明する倉光市長


4/30
市役所

倉光市長から記念のオリジナルタオルを受け取る尊富士関


中学時代に指導を受けた恩師の越後谷清彦さんと
がっちり肩組み

尊富士関 優勝報告!!

この日、大相撲春場所で110年ぶりに新入幕優勝を果たした尊富士関（木造中出身）と、師匠でつがる市名誉市民の伊勢ヶ濱親方（元横綱旭富士、つがる市出身）が倉光市長へ凱旋報告に訪れました。

市役所の玄関ホールに尊富士関が笑顔で登場すると、集まった人たちから大きな拍手と歓声が沸き起こりました。

尊富士関は「つがる市は木造中時代、越後谷監督に厳しい環境の中鍛えていただいて、常に上を目指してやってきた場所。その経験が幕内優勝という結果につながったと思っている。また、こうして皆さんの前で報告し、笑顔が見られて本当に嬉しい」と話しました。

また、大相撲つがる場所（つがる市市制施行20周年記念）の開催に伴い、伊勢ヶ濱親方からは「ぜひ皆さんで盛り上げてほしい。うちの部屋の力士の宝富士や錦富士もくるのでよろしくをお願いします」と話しました。

倉光市長は「改めて優勝おめでとうございます。110年ぶりの偉業達成を本当に嬉しく思います。また、夏巡業のつがる場所についても、皆さん生の尊富士関を見たいと楽しみにしていると思うので、まずは体を万全にしてください」と話しました。

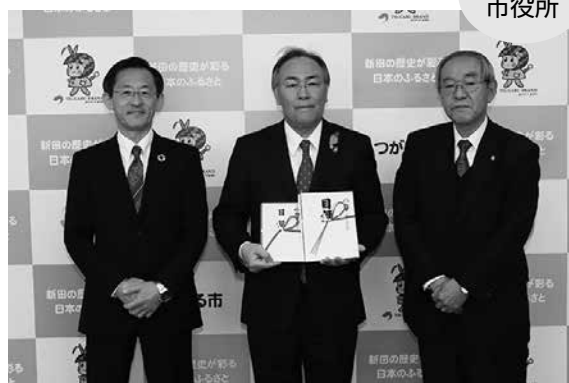
皆さまの善意に感謝します

株式会社青森銀行（石川啓太郎取締役頭取）は、株式会社協同開発舗装（増田教正代表取締役）の私募債発行を記念し、市へソメイヨシノの苗木1本を寄贈。関連会社の伊藤鉱業も桜の植樹に役立ててもらおうと市へ90万円を寄付しました。

同行では、あおぎんSDGs私募債「未来の創造」を発行する際に受け取る手数料の一部（私募債発行額の0.2%相当分）を拠出し、地域の学校や児童福祉施設、自治体等へ金品を寄贈しています。

私募債を発行した同社の佐々木互監査役は「桜が咲く美しいまちにすべきという市の取り組みに賛同し、ソメイヨシノの植樹のために使ってもらいたい」と話しました。

倉光市長は「地元の企業、金融機関にご協力いただき非常に心強く思っています」と感謝しました。

5/7
市役所


目録を手渡した青森銀行谷津大輔常務執行役員（左）と協同開発舗装佐々木互監査役（右）

5/9
市役所


赤石会長（左から2人目）と長内会長（左から3人目）

抗がん剤治療の副作用による脱毛の際などに使ってもらいたいと、ケア帽子の普及を進める「わた帽子の会」赤石敏子会長が、市に手作りのケア帽子を31点寄贈しました。

寄贈されたケア帽子は、タオル生地をはじめ、浴衣生地やニット生地など、季節や服装に合わせて気軽に使用でき、色や柄もさまざま。

この日、がん患者支援団体「ろくつがるの会」長内道子会長と一緒に市役所を訪れた赤石会長は「この帽子があるので安心して治療にあたってほしい」と話しました。

ケア帽子は市役所国保年金課と健康推進課（市民健康づくりセンター）に展示しています。希望者にはその場で直接お渡ししていますので、お気軽にお声がけください。

まちをきれいに 各地で清掃活動

車力警察官駐在所連絡協議会、交通安全協会車力支部合同主催の「第21回クリーン作戦in車力」が行われました。

ごみ拾いには、ほかに市防犯指導隊車力支隊や車力交通指導隊、車力中学生など45人が参加。むらおこし拠点館「フラット」周辺では、道路沿いの草むらに捨てられた大量の空き缶やペットボトルなどを拾い集めました。

参加した車力中3年生の佐藤慧珠さんは「ごみを拾って地元がどんどんきれいになってうれしい。これからも積極的に参加したいです」と話しました。



4/20
フラット
周辺

道路沿いの大量のごみを拾う生徒たち



4/22
地球村周辺

側溝のごみを丁寧に拾い集める生徒たち

森田小学校と森田中学校、森田養護学校が初めて3校合同でつがる地球村やその周辺の清掃活動が行われました。

清掃活動には、3校に加え、森養ひまわり応援隊など約90人が参加し、地元の観光地周辺をきれいにしようと、草むらや側溝に捨てられたたばこの吸い殻や空き缶などを丁寧に拾い集めました。

参加した森田小6年生の原田芽里さんは「きれいな場所なのでポイ捨てはしないでほしい」と話しました。



5/11
木造地区

早朝からごみ拾いに汗を流す参加者たち

木造コミュニティ実行委員会（白戸英行会長）が主催し、市金融団や市ボランティア連絡協議会などと協力し、「ごみゼロ運動」が行われました。

当日は天候にも恵まれ、参加者たちは歩道や草むらなど隅々まで目を光らせながら、環境美化への取り組みの意識を高めていました。参加者たちは、地域の美しさを維持することの重要性について話しながらたくさんのごみを拾い集めました。

出来秋に期待 生産者を督励

5/14
木造地区



ハンドルから手を離し自動操舵を体験する倉光市長

稲作農家の生産意欲の高揚を図ろうと、倉光市長はじめ西北地域県民局、農協関係者などが、田植え作業中の生産者を督励しました。

この日一行は、木造地区の三橋将也さんと鎌田真彰さんを訪問し、順調に作業が進んでいることを確認。田植え後も天気に合わせて適切に水管理するよう呼び掛けました。

現地では、誤差数cmの精度が確保できる市の電波（RTK-GNSS固定基地局の信号）を利用したスマート農機で、高精度な田植えも体験。

「青天の霹靂」や「はれわたり」を作付けしている鎌田さんは「今年は青天の霹靂の特A復活を目指して、皆さんに喜んでもらえるようなコメを作りたい」と話し、倉光市長も「コメ作りの中で今が一番忙しい時期。良い天候で、良いコメが収穫されることを期待しています。」と激励していました。

個人住民税の定額減税について

国では経済をデフレに後戻りさせないための措置の一環として、令和6年度税制改正を行い、令和6年分の所得税及び令和6年度分の個人住民税において定額減税が実施されることとなりました。

個人住民税の定額減税の概要は以下のとおりです。

対象となる方

○前年の合計所得金額が1,805万円以下の個人住民税所得割の納税義務者

減 税 額

○本人、配偶者を含む扶養親族1人につき、1万円

※1 定額減税の対象となる方は、国内に住所を有する方に限ります。

※2 同一生計配偶者及び扶養親族の判定は、原則、前年12月31日の現況によります。

※3 控除対象配偶者以外の同一生計配偶者の方がいる場合は、令和7年度分の個人住民税において1万円の定額減税が行われます。

徴収方法（令和6年度分）

（定額減税の対象となる方）

①給与所得に係る特別徴収 （給与所得者の方）

▶令和6年6月分は徴収されず、定額減税「後」の税額が令和6年7月分～令和7年5月分の11か月でならされます。



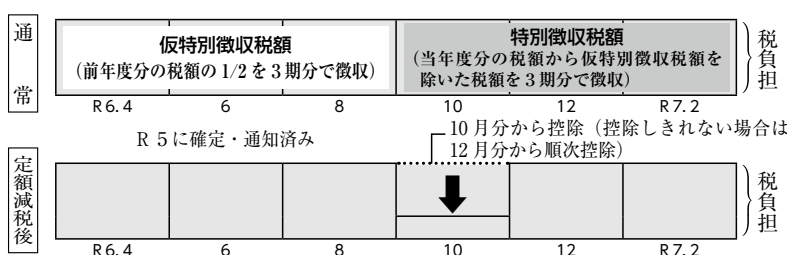
②普通徴収 （事業所得者等の方）

▶定額減税「前」の税額をもとに算出された第1期分（令和6年6月分）の税額から控除され、控除しきれない場合は、第2期分（令和6年8月分）以降の税額から、順次控除されます。



③公的年金等に係る所得に係る特別徴収 （年金所得者の方）

▶定額減税「前」の税額をもとに算出された令和6年10月分の特別徴収税額から控除され、控除しきれない場合は、令和6年12月分以降の特別徴収税額から、順次控除されます。



そ の 他

○減税額については、納税通知書の裏面又は特別徴収税額通知書の摘要欄に記載があります。

○定額減税は、住宅ローン控除や寄附金税額控除など、全ての控除が行われた後の所得割額から減税されます。

○減税しきれない場合は、調整給付金が支給されます。対象となる方には別途お知らせします。

給付金の詳細は内閣官房ホームページ「新たな経済に向けた給付金・定額減税一体措置」をご参照ください。
(<https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/benefit2023/index.html>)

○所得税（国税）の定額減税の詳細は、国税庁ホームページ「定額減税特設サイト」をご参照ください。
(<https://www.nta.go.jp/users/gensen/teigakugenzei/index.htm>)



【問い合わせ先】 税務課 電話42-2111（内線216）

結婚生活スタートアップ事業

結婚を機に始まる「新しい生活」を応援するため、住宅取得費、住宅リフォーム費、賃貸物件の家賃、引っ越し費用および生活家電購入費を補助します。

主な要件	<ul style="list-style-type: none">令和6年1月1日～令和7年3月31日に婚姻した新婚世帯であること新婚夫婦の所得を合算した額が500万円未満であること（貸与型奨学金を本人名義で返済している場合は、所得額から年間返済額を控除した額とします）夫婦ともに婚姻日における年齢が39歳以下であること申請時に夫婦双方の住民票の住所が当該住宅の所在地となっていること3年以上継続してつがる市に居住する意思があること
対象経費	令和6年4月1日から令和7年3月31日までに支払った以下の費用 ①新居の購入費用（建物のみ）、新築の費用 ②新居のリフォーム費用 ③新居の敷金、礼金、仲介手数料、家賃・共益費（各1カ月のみ） ※勤務先から住居手当が支給されている場合はその支給額を除きます。 ④引っ越し費用（引っ越し業者や運送業者に支払った費用） ⑤生活家電購入費用
補助額	対象経費①～④の合計金額 (1) 夫婦共に29歳以下の場合：1世帯あたり上限60万円 (2) 夫婦共に39歳以下で、(1) 以外の場合：1世帯あたり上限30万円 対象経費⑤：1世帯あたり上限10万円
申請期限	令和7年3月31日(月)

申請を希望される方は事前にご相談ください。詳細については、市ホームページ（QRコード）をご確認ください。

【問い合わせ先】地域創生課 電話42-2111（内線361）



木造住宅耐震診断支援事業

安全性の高いまちづくりに資することを目的に、つがる市木造住宅耐震診断支援事業を実施します。

耐震診断を希望する市内に存する木造住宅を所有する方、市に住民登録し市内に存する木造住宅に現に住んでいる方に、耐震診断員を派遣し診断業務を行います。

▼診断費用（自己負担分）：1万1千円（延べ面積200㎡を超える場合は自己負担の増額があります）

▼募集戸数：先着1戸 ※申込戸数が募集戸数に達した場合は、期間内であっても募集を終了します。

▼申込書：市ホームページからダウンロードできるほか、建築住宅課で申込書を配布します。（閉庁日を除く8時30分～17時）

▼募集期間：7月1日(月)～10月31日(木)（閉庁日を除く）

※詳細は市ホームページをご覧ください。

※悪質な業者による勧誘にご注意ください。

【問い合わせ先】建築住宅課 電話42-2111
(内線381・384)

ブロック塀等耐震改修促進支援事業

地震発生時にブロック塀等の倒壊を未然に防止し、通学路および避難路を通行する人の安全を確保するため、倒壊の危険性があるブロック塀等の改修・除却工事等を実施する方に対し、工事に要する経費の一部を補助します。

▼補助金額：工事費の2/3、上限12万円（上限を超えた分は自己負担）

▼募集戸数：先着2戸（申込戸数が募集戸数に達した場合は、期間内であっても募集を終了します）

▼申込書：市ホームページからダウンロードできるほか、建築住宅課で申込書を配布します。（閉庁日を除く8時30分～17時）

▼募集期間：7月1日(月)～10月31日(木)（閉庁日を除く）

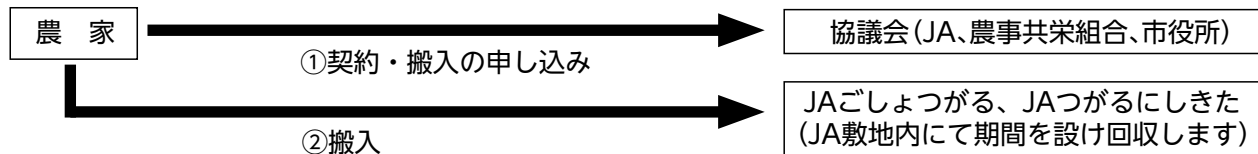
※詳細は市ホームページをご覧ください。

※悪質な業者による勧誘にご注意ください。

【問い合わせ先】建築住宅課 電話42-2111
(内線381・384)

農業用廃プラスチックの処理方法について

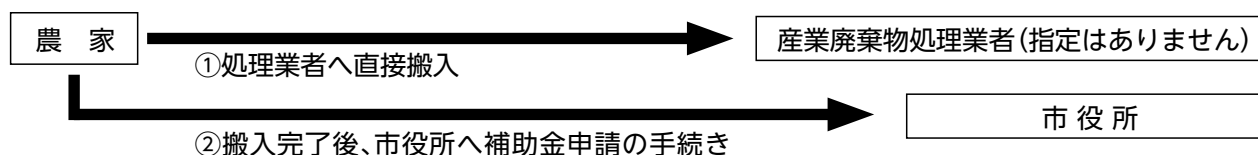
1 JAで処理する場合 申し込みしていない方は搬入できません。



①契約・搬入 申込受付期間	7月1日(月)～8月30日(金) ※土日祝日を除く。
②搬入処理 受付日時・ 場所	9月5日(木) 9時～11時 JAつがるにしきた越水カントリーエレベーター 9月12日(木) 9時～11時 JAごしょつがる木造総合支店 10月10日(木) 9時～11時 JAごしょつがる木造総合支店 10月24日(木) 9時～11時 JAつがるにしきた語利育苗センター ※JA組合員・JA組合員以外の方ともに申し込み手続き完了後、いずれの場所にも搬入できます。
必要書類	契約・搬入申込時 通帳、通帳届出印、処理委託申込書、口座引落承諾書 処理受付時 運転免許証等本人確認書類、(株)青南商事との契約書
プラの種類	ポリエチレン、塩化ビニール、育苗箱、肥料袋、農薬ポリ容器等
処理料金	処理単価約85円/kg 今年度は処理料金の1/2を協議会が負担し、1/2を農家の方に負担していただきます。 例) 処理料金：1万円の場合 (協議会負担分5千円 農家負担分5千円) ※JA組合員の方は後日、口座引落となります。JA組合員以外の方は、後日振り込みしていただきます。
注意事項	土、砂、木屑、紙屑、金属等は事前に取り除いてください。また、農薬袋、農薬容器等を処理する際は、洗浄(水洗いのみ可)が必要です。不十分な場合は、受け付けできません。事前に分別して搬入するようご協力をお願いします。

2 処理業者で処理する場合

業者により処理できる種類や料金等が異なりますので、事前に詳細を業者にご確認の上、搬入してください。



市補助金について(処理業者で処理する場合に限ります)

補助金額	つがる市内の業者：処理金額(税抜き)×1/4以内 西北地域管内の業者(つがる市内の業者を除く)：処理金額(税抜き)×1/3以内 西北地域管外の業者：処理金額(税抜き)×1/2以内
受付期間	11月1日(金)～11月22日(金) ※閉庁日を除く。 受け付けできる領収書は、4月1日から11月22日までの間に処理したものに限りです。
受付場所	市役所農林水産課
必要書類	処理数量がわかるマニフェスト、領収書、認め印、補助金を受ける方の通帳

※JAおよび処理業者へ廃プラスチックを運搬する場合は、「産業廃棄物収集運搬車・搬入車氏名」を記載したものを車両の両側に貼り付けた上で運搬してください。詳しくは農林水産課へお問い合わせください。

【契約・搬入の申し込み・問い合わせ先】

市役所農林水産課 電話42-2111(内線414) JAごしょつがる木造総合支店 電話42-9144
JAつがるにしきたつがる統括支店 電話46-2215、森田事業所 電話26-3018
富苑事業所 電話56-3171、つがる市農事共栄組合事務局 電話42-3205



つがる市の農業を応援します！ 農業活性化総合対策事業



(1) 低コスト・省エネルギー機械導入事業（国や県等の補助事業の対象になっていないものに限りします。）

対象経費等	補助対象事業主体	補助対象経費（税抜き）	補助金額
低コスト・省エネルギー化が見込まれる機械導入に対する費用	認定農業者または認定新規就農者	低コスト、省エネルギー化が証明され、耐用年数5年以上かつ単品取得価格30万円以上の機械。ただし、農業以外でも使用できる汎用性が高いものは除く（例、軽トラ、フォークリフト、冷蔵庫等）	補助対象経費（税抜き）の1/4以内 上限50万円

(2) 農業用資格取得・研修費等補助事業

対象経費等	補助対象事業主体	補助対象経費（税抜き）	補助金額
農業に関する新規の資格取得経費および組織の活動費	認定農業者（ただし、狩猟免許取得は除く）	農業に関する資格・免許取得に必要な経費（交通費・宿泊費等は除く）	補助対象経費（税抜き）の1/2以内 上限20万円
	20戸以上で構成された農業生産組織（農協等の部会は除く）	防除周知看板作成費・栽培技術講習会費・先進地研修費（飲食費等除く）・会議資料作成費・検査調査費・試験研究費	補助対象経費（税抜き）の1/2以内 上限15万円
	3戸以上で構成された農業生産組織（40歳未満の若手農業者や後継者）		

(3) 6次産業化促進事業

対象経費等	補助対象事業主体	補助対象経費（税抜き）	補助金額
6次産業化のための機械・施設および更新する経費	地元産の農畜水産物等を活用した付加価値の高い商品開発や販売促進に係る6次産業化を推進する農業者または農業生産組織	・機械設備等購入経費 耐用年数5年以上かつ単品取得価格30万円以上 ・6次産業化のための、加工施設の新設・改修・修繕費	補助対象経費（税抜き）の1/2以内 上限200万円

(4) 園芸施設用パイプハウス導入事業

補助対象事業主体	補助対象経費（税抜き）	補助金額
認定農業者で、導入するハウスで3年以上園芸作物を作付けし、園芸施設共済事業等へ加入する農業者（3年間出荷伝票等販売を確認できる書類を提出してください）	新設する園芸施設用パイプハウス6,800円/㎡を上限とします。	①国・県の補助を受けない場合は3/10以内 1申請者当たり上限50万円 ②国・県の補助を受けた場合は1/10以内 1申請者当たり上限15万円

(5) 果樹防風網張替等事業

補助対象事業主体	補助対象経費（税抜き）	補助金額
市内の樹園地で作付けし、園芸施設共済事業等へ加入している農業者	張替用防風網購入費用および設置費用	補助対象経費（税抜き）の3/10以内 申請者1人当たり上限30万円

受付期間 随時受け付けています。（閉庁日を除く）

必要書類等 見積書3者（果樹防風網張替等事業は2者）・通帳・認め印

※上記に加え、機械の場合はカタログ（更新の場合は現在使用している機械の性能がわかるもの）、組織や集団等の場合は規約・機械管理運営規定等。事業の要件により、その他の書類等が必要になる場合があります。

留意事項

- 令和6年度内に事業を完了してください。
- 補助金の交付決定前に購入等したものは対象外です。
- つがる市民（市内の組織や集団等）で、市税の滞納がない方に限ります。
- 予算の範囲内での補助となりますので、申請順に受け付けし、予算の上限に達した場合は締め切ります。

【申請・問い合わせ先】 農林水産課 電話42-2111（内線414）

稲わら腐熟促進材を活用して ストップ！わら焼き

市では稲わら焼却防止および地力増進を目的に、農家が使用する稲わら腐熟促進材の購入費を補助します。

▼補助対象：市内水田に散布する稲わら腐熟促進材（稲わらの腐熟促進効果が認められるもの）

※補助対象になるか不明な場合は、購入する商品パンフレットなどを持参の上、ご相談ください。

▼補助金額：対象経費（税抜き価格）の1/2以内または散布する農地の面積1㎡当たり1円を乗じた額のいずれか少ない額（千円未満の端数は除く）上限10万円

▼必要書類：見積書・市税等の滞納がない証明書・通帳・認め印

▼受付期間：随時受け付けています。予算の上限に達した場合は締め切ります。

※補助金の交付決定前に購入したものは対象外です。

※申請の際に散布する場所を確認します。

【問い合わせ先】農林水産課 電話42-2111（内線414）



スマート農業機械の導入を推進します

農業者が農作業の効率化や労働力不足の解消、規模拡大に取り組むために導入するスマート農業機械の費用の一部を補助します。希望する方は、下記を参考に申請してください。

対象者 (①および②を満たすこと)	①認定農業者、青年等就農認定者 ②つがる市内に住所を置く個人または農業法人で、市税の滞納がないこと
対象機械 (①および②を満たすこと)	①農林水産省が公表しているスマート農業技術カタログに掲載されている農業機械またはRTK-GNSS固定基地局の信号を使用する農業機械 ②耐用年数5年以上かつ取得価格（税抜き）30万円以上の農業機械
補助金額	農業機械取得価格（税抜き）の1/4以内、上限100万円
必要書類	見積書2者・カタログ・通帳・市税の滞納がない証明書(世帯全員)・法人の場合は定款
申請手続き	随時申請を受け付けていますので、農林水産課へ必要書類を提出してください。(閉庁日を除く)
留意事項	<ul style="list-style-type: none">令和6年度内に事業を完了してください。補助金の交付決定前に購入等したものは対象外です。申請者はつがる市民（市内の団体・組織等）で、市税の滞納がない方に限ります。予算の範囲内での補助となりますので、申請順に受け付けし、予算の上限に達した場合は締め切ります。自己負担のリース契約は対象外です。本補助金の交付は一度限りです。

【申請・問い合わせ先】農林水産課 電話42-2111（内線417）

金婚・ダイヤモンド婚を迎えられたご夫婦へ

「つがる市福祉顕彰式」において、金婚（結婚50周年）・ダイヤモンド婚（結婚60周年）を迎えられたご夫婦に対し、顕彰状と記念品を贈呈します。下記に該当する方は、福祉課または、つがる出張所・稲垣出張所・車力出張所へお申し出ください。

金 婚

昭和49年1月1日～昭和49年12月31日の間に結婚の届け出をしたご夫婦

ダイヤモンド婚

昭和39年1月1日～昭和39年12月31日の間に結婚の届け出をしたご夫婦

▼申し出の期限 8月9日(金)まで ▼福祉顕彰式 9月6日(金)に「松の館」で開催予定

【申し込み・問い合わせ先】福祉課 電話42-2111（内線245） つがる出張所 電話27-5067

稲垣出張所 電話46-2111 車力出張所 電話56-2111



市制施行20周年記念 カウントダウンフォト募集！

市民の皆さんと20周年をお祝いするため、カウントダウンフォト事業に掲載する写真データとメッセージを募集します。応募いただいた写真とメッセージを、市制施行記念日である令和7年2月11日の100日前から、市公式ホームページおよび市公式LINEに毎日掲載し、カウントダウンをおこないます。

▼募集内容：

(1) 写真データ

参加者が創意工夫を凝らして撮影した「20」を表す人物写真
(例えば、20と書いたスケッチブックを持って撮影するなど)。

- ・規格 JPEG、GIF、PNG (合成写真不可)
- ・向き 横向き (カメラ、スマートフォン等で撮影したもの)
- ・画像の容量 5MB以内

(2) メッセージ (30文字以上60文字以内)

つがる市への思い、つがる市の好きなどころ、つがる市での思い出等。

▼募集期間：6月3日(月)～8月2日(金)

※募集期間内であっても掲載予定数に達し次第、募集を終了します。

▼対 象：つがる市にゆかりのある方。※個人だけでなく、グループ単位で応募することも可能です。

▼定 員：100組 (先着順)

▼応募方法：市ホームページ掲載の参加申込フォームより、ご応募ください。

【問い合わせ先】地域創生課 電話42-2111 (内線351)



カウントダウンフォトイメージ



市制施行20周年記念 後援等事業の募集

市制施行20周年を記念して、市では令和6年度および令和7年度に記念事業を実施します。

この期間中、地域住民相互の連帯感の醸成を図るため、一緒に盛り上げていただける事業に対して市が後援等を行う「つがる市市制施行20周年記念後援等事業」を募集します。

▼対象事業 次のいずれにも該当する事業が対象です。

- ・市の後援名義使用が承認となる事業 (公益性があり市の施策に寄与することが認められるもの)
- ・おおむね令和6年7月1日から令和7年9月30日まで市内で開催される事業

▼後援等内容 後援等の承認を受けた場合、次の特典があります。

- ・「つがる市市制施行20周年記念」または「つがる市市制施行20周年記念事業」と銘打つことが可能です。
- ・20周年記念ロゴマークの使用が可能です。
- ・広報つがるにイベント情報の掲載が可能です。

！掲載原稿を作成し、開催日の2カ月前までに、秘書政策課へお申し込みください。

市制施行20周年記念
ロゴマーク

- ・市内公共施設を利用する事業では、施設使用料が減免となる場合があります。

！施設予約は主催者自身で行ってください。減免になる場合には、各施設使用料の減

免申請書につがる市後援等承認通知書を添え、施設を管理する主管課まで提出してください。

※事業に対する助成金ではありませんのでご注意ください。

▼申込期間 随時受け付けします。

▼必要書類 つがる市後援等承認申請書、事業の開催要領等 (概要がわかるもの)

▼提出先 総務課

▼その他 事業完了後1カ月以内に、つがる市後援等実績報告書に、事業の実施状況を示す資料を添付して提出していただきます。

【問い合わせ先】総務課 電話42-2111 (内線348)



詳しくは、市ホームページをご確認ください。
申請書および実績報告書の記入様式をダウンロードすることができます。



「物価高騰対策生活応援商品券（第2弾）」の給付

物価高騰の影響を受けている市民の皆さまへの支援を目的として、つがる市発行商品券を給付します。

▼商品券の給付額

対象者1人につき3千円 ※申請手続きは不要です。

▼発送予定時期

7月から8月にかけてのお届けを予定しています。

▼給付対象者

令和6年4月1日時点でつがる市住民基本台帳に住民登録されている方

▼配布方法

給付対象となる方の世帯主あてにゆうパック（対面配達）で郵送

※1人につき1通ずつ送付します。商品券は金券のため、指定場所配達（置き配）はできません。

▼使用期限

令和6年11月30日(土)まで（使用期限が過ぎた商品券は使えません）

▼注意事項

- 郵便物を受け取れなかった場合、「不在連絡票」が投函されます。ただし、初回配達時に不在であっても「不在連絡票」が投函されない場合もあります。この場合、複数回配達に伺った後、「不在連絡票」が投函されます。いずれの場合も速やかに再配達の手続きをお願いします。
- 手続きが遅れた場合や長期不在等により受け取りできなかった場合は、一定期間郵便局で保管された後、つがる市役所商工労政課に商品券が返送されます。この場合、つがる市役所商工労政課窓口で世帯主の方に受け取りの手続きを行っていただくことになります。世帯主本人が来庁できない場合は、世帯主が委任状を記入し、代理人が窓口に必要な書類を持参することで代理人による受け取りも可能です。

【持参していただくもの】

世帯主の本人確認書類（運転免許証、保険証、マイナンバーカード等）・印鑑・委任状（代理受け取りの場合のみ）・窓口に来た方の本人確認書類（代理受け取りの場合のみ）

- 市へ返送された後も手続きが行われない場合は給付を辞退したとみなす場合があります。
- 本給付を希望しない場合は、対面での受け取りの際に配達員へその旨をお申し出ください。
- 商品券を紛失した場合は再発行できません。

※委任状の様式等その他詳細については、市ホームページをご確認ください。

つがる市物価高騰対策生活応援商品券（第2弾）

検索



【問い合わせ先】 商工労政課 電話42-2111（内線419）

親子収穫体験＆料理教室を開催します！

今年の夏は、親子でメロンの収穫や簡単な調理を通して、食育について考えてみませんか？小さなお子さまも参加できます。奮って申し込みください！

▼日時：7/30(火) 8時半～13時

▼集合場所：松の館 会議室B

▼対象：市内在住の子ども（3歳～小学6年生程度）とその保護者

▼持ち物：エプロン、三角巾、手拭き布巾、汗拭きタオル、長靴（畑でメロンを収穫しますので必要な方はご持参ください）

▼参加料：親子1組千円（メロン収穫料、料理教室材料代として）

▼定員：12組

▼申込期間：7/3(水)～17(水)

▼申し込み：電話で農林水産課へ申し込みください。

申込者多数の場合は、抽選とします。

※当日は汚れてもよい服装で参加をお願いします。

※当日、事業の記録のため写真の撮影がありますので、ご了承ください。

また、今年度は料理教室で調理したものを試食します。

【申し込み・問い合わせ先】

農林水産課

電話42-2111（内線422）



創業支援事業補助金

市では、産業振興、地域経済の活性化及び雇用の創出を図るため、市内で新たに創業する方（個人事業主・法人）に対して必要な経費の一部を補助します。令和6年度の補助内容は以下のとおりです。補助金の申請方法や申請書類など、詳細は市ホームページ（右のQRコード）をご覧ください。



対象者

次のいずれかに該当し、つがる市商工会の会員となり、3年間継続して営業することが可能な方

新規創業者：令和5年4月1日から令和7年2月28日までに市内で創業し、特定創業支援等事業（※1）を受講して本市の証明を受けた方

移住創業者：創業日から過去2年以内に他の市町村からつがる市に移住した方、または実績報告までに移住する見込みのある方で、令和5年4月1日から令和7年2月28日までに市内で創業し、かつ、認定連携創業支援等事業者（※2）と関わりを持つ方

事業承継者：市内で事業承継を行う譲受側で、令和5年4月1日以降に事業承継手続きを開始し、令和7年2月28日までに手続きを終了することが確実で、かつ、現業の規模拡大、生産性向上、販路拡大、事業転換等の新たな取組を行う方（事業承継元から事業をそのまま引き継ぐ形での事業承継の場合は対象となりません）

（※1）五所川原圏域創業支援等事業計画に定める事業で「経営・財務・人材育成・販路開拓」の4項目全てを1回以上、かつ1カ月以上の期間をかけて受講すること

（※2）つがる市商工会、公益財団法人21あおもり産業総合支援センター、日本政策金融公庫、青森県よろず支援拠点、市内金融機関、青森県信用保証協会等

補助対象経費

令和5年4月1日から令和7年2月28日までに発生、支払が完了する創業に必要な下記のもの（最長1年分）

▼賃借料：事業所、事業運営に必要な設備、機械器具、什器備品等に係る賃借料（リース料含む）

▼広告宣伝費：宣伝広告に要する経費

▼印刷製本費：チラシ、パンフレット、カタログ等の作成に要する経費

▼委託料：デザイン、ウェブページ作成等外部に委託する経費

▼備品購入費：事業運営に必要な設備、機械器具、什器備品等の購入経費

▼改修工事費：事業運営に必要な店舗・施設の改装、改修工事に要する経費

※光熱水費、消耗品費、消費税、振込手数料、汎用品等は対象となりません。

※県、国など他の団体から補助を受ける経費は対象となりません。



補助金額

補助対象経費の1/2以内、上限100万円（移住創業者は3/4以内、上限150万円）

※補助金の交付は1回限りとし、3年以内に廃業等した場合は、補助金の一部を返還していただくことがあります。

申請期限

令和7年1月15日（水）まで（申請期限の前でも、予算の上限に達した場合は受け付けを終了します）

【問い合わせ・申請先】 商工労政課 電話42-2111（内線418）

ごしよがわら圏域創業相談ルーム

本市をはじめ五所川原圏域2市4町は、地域における創業を促進するため、産業競争力強化法に基づく「五所川原圏域創業支援等事業計画」を策定し、国の認定を受け、連携して創業支援に取り組んでいます。取り組みの一つとして、起業・創業支援の専門家「インキュベーション・マネジャー」による無料の相談会を開催していますので、ぜひご利用ください。企業者の新たな事業展開についての相談も受け付けます。

▼日時：毎週火曜日10時～16時（年末年始、祝日および原則第5火曜日を除く）

▼場所：五所川原市民学習情報センター2階 五所川原市字一ツ谷503-5

【問い合わせ先】 商工労政課 電話42-2111（内線418）

あなたの創業を
応援します！



※申し込み方法など、詳細は市ホームページ（左のQRコード）をご覧ください。



中小企業を支援します

◆ 中小企業借入資金信用保証料補給金（募集期間：通年）

県は、事業活動に必要な資金（運転資金、設備資金）の調達を図る中小企業者を対象に、青森県特別保証融資制度を実施しています。市では、この制度の利用者に対し、青森県信用保証協会を通して信用保証料を補助します。

対象者
市内に事業所を有する中小企業者で、市税等に滞納がなく、青森県特別保証融資制度（※1）により融資を受けた方 （※1）「青森新時代」への架け橋資金、経営安定化サポート資金、事業活動応援資金、伴走支援型借換資金のいずれかの資金
補助内容
信用保証料の10分の4または、県による信用保証料補助後の全額を補助します。 〈全額補助の対象となる融資〉 ・「青森新時代」への架け橋資金「県内で創業する事業」のうち、融資額1千万円以内のもの ・「青森新時代」への架け橋資金「金融機関提案枠」のうち、借入金が1千万円を超え、5千万円までの設備資金 ・経営安定化サポート資金「災害枠」 ※「災害枠」のうち県による補助がないものは市が全額補助します。 ※「青森新時代」への架け橋資金「県内で創業する事業」にかかる「スタートアップ創出促進保証」および「事業者選択型経営者保証非提供制度」を利用する場合、信用保証料の上乗せ分に相当する額は対象外とします。

【問い合わせ先】市役所商工労政課 電話42-2111（内線418、419）

（信用保証料補給金申請に関すること） 青森県信用保証協会 五所川原支所 電話0173-35-4121

（青森県特別保証融資制度に関すること） 県経済産業政策課 中小企業金融グループ

電話017-734-9368（直通）

◆ 小規模事業者経営改善資金融資利子補給事業（募集期間：通年）

日本政策金融公庫の「小規模事業者経営改善資金（マル経）」または「新型コロナウイルス対策小規模事業者経営改善資金（コロナマル経）」融資を受けた市内の事業者に対し、支払利子の負担軽減を図るために利子の一部を補給します。

対象者（①～④全てに該当する方）		
①つがる市商工会の経営指導を原則6カ月以上受け、マル経またはコロナマル経融資を受けた方 ②市内に事業所を有し、同一事業を引き続き1年以上行っている方 ③市税等に滞納がない方（法人の場合は代表者個人分も含む） ④融資の返済に遅延のない方		
対象期間	補助額	申請方法
借入日より12カ月間	年1.25%（令和6年4月1日現在）の利子に相当する額（借入限度額2千万円）	必要書類をご用意の上、市商工会へ提出してください。

【問い合わせ先】市商工会 電話42-2449

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

おかげ様で創業 70 年 いわずや薬品 新町本店

五所川原市新町 74 ☎0173(34)3939

相談ができるくすり屋さん
血流計、毛細血管スコープで今の健康状態をチェック！

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

人権擁護委員の功績を表彰

多年にわたる人権擁護委員としての功績が認められ、工藤恵子さん（車力）が仙台法務局長表彰を受けました。今後もますますのご活躍を期待します。

人権擁護委員は、地域の皆さんから人権相談を受けて問題解決のお手伝いをし、啓発活動や人権教室の開催など、地域の皆さんに人権について関心を持ってもらえるような活動をしています。相談は無料で秘密は守られますので、安心してご利用ください。

【問い合わせ先】市民課 電話42-2111（内線265）



ひとり親家庭等医療費受給資格証の更新について

現在、ひとり親家庭等医療費受給資格証が交付されている方は、7月31日をもって受給期間が終了し、新たに8月1日から給付を受けるためには更新の手続きが必要となります。更新手続きをしないまましていると、医療費の給付が受けられない期間が発生しますので、忘れずに手続きをしてください。なお、更新に必要な書類は6月末に郵送します。

受付期間 7月1日(月)～7月31日(水)

持参物 ①ひとり親家庭等医療費受給資格証更新申請書 ②健康保険証（受給者全員分）
③医療費受給資格証（現在お使いのもの）

受付場所 お住まいの地区により受付場所が異なりますので、お間違いの無いようご確認をお願いします。

◆木造、森田、柏地区の方 → 子育て健康課

◆稲垣地区の方 → 稲垣出張所 ◆車力地区の方 → 車力出張所

【問い合わせ先】子育て健康課 電話42-2111（内線302）

ひとり親家庭・寡婦の皆さまへ

公益財団法人青森県母子寡婦福祉連合会（以下「県母連」）では、ひとり親家庭の親御さんおよび寡婦の方々の自立支援を目的とした各種相談や就業支援を行っています。詳細は下記までお問い合わせください。

種類		開催地	受付期間
相談	一般相談	県母連(青森市)	月・水・金 8時30分～17時15分
	就業相談		火・木 8時30分～20時
	法律相談		日(第2・4) 10時～15時
			毎月 第3木曜日 16時～18時(1人40分)

種類		開催地	受付期間	開催時期
就業支援	調理師試験準備講習会 ※令和6年度調理師試験に受験 申し込みした方が対象	弘前市	7月8日(月)～ 8月9日(金)	9月30日(月) 10月1日(火)
	パソコン講習会（個別指導）	青森市	7月8日(月)～ 8月9日(金)	8月27日(火)～11月18日(月)
		弘前市		8月28日(水)～11月20日(水)
		五所川原市		8月27日(火)～11月18日(月)
	就業支援セミナー（個別指導） 就業支援バンク、在宅就業促進 事業	県母連 (青森市)	通 年	

【問い合わせ先】県母連 電話017-735-4152

ホームページ <http://aomori-kenboren.jimdofree.com/>

市役所子育て健康課 電話42-2111(内線309)

定期的に歯科口腔健診を受けませんか？

お口の健康を保つために、1年に1回は歯科医院を受診しましょう。後期高齢者医療に加入している方は、無料で受けることができます。※無料で受けられるのはその年度につき1回限りとなります

対 象 者： つがる市に住所を有する後期高齢者医療被保険者の方

実施期間： 7月1日～3月31日まで（申込期間は6月24日～2月28日まで）

検査内容： 問診、歯やかみ合わせの状態、歯周病、義歯の状態、口腔内の衛生状況、飲み込みの機能など

受診方法： ①国保年金課窓口または電話で申し込みします。②国保年金課から受診券・健診票が送付されます。

③受診したい実施医療機関に予約します。

④予約日に受診券・健診票を持って実施医療機関で受診します。

実施医療機関	電話番号	住 所
葛西歯科診療所	42-2125	つがる市木造清水47
菊池歯科医院	42-2077	つがる市木造曙65
清藤歯科医院	42-4182	つがる市木造清水22
ひらた歯科	42-3269	つがる市木造増田22-15
福士歯科医院	42-3316	つがる市木造千代町27-2
ハッピーデンタルクリニック	23-5323	つがる市木造浮巣54-1
柏ミナトヤ歯科医院	25-2481	つがる市柏稲盛幾世41
長内歯科医院	56-3164	つがる市車力町下林7-1

【問い合わせ先】 国保年金課 電話42-2111（内線274・275）

情報公開制度の運用状況

市では、公正で開かれた市政の推進のため、請求に応じて市が保有している情報を公開する「つがる市情報公開条例」を制定しており、その運用状況について毎年1回以上公表することと定めています。

この規定に基づき、下表のとおり令和5年度の運用状況を公表します。

実施機関	請求件数	処理件数	処 理 状 況				
			公 開	部分公開	非 公 開	不 存 在	取り下げ
市 長	13	14	11	2	0	1	0
教育委員会	2	3	0	2	0	1	0
消防長	1	1	0	1	0	0	0
合 計	16	18	11	5	0	2	0

※「部分公開」とは、情報の一部を伏せて開示することをいいます。令和5年度における部分公開（5件）は、開示文書（調査票）の中に開示不要な個人情報が含まれていたため、これを伏せて開示したものです。

※1件の請求に対し複数の処理決定をしている場合など、件数が一致しない場合があります。

※表中に記載されている機関以外の実施機関である農業委員会、議会事務局、選挙管理委員会、監査委員および固定資産評価審査委員会においては、開示請求がありませんでした。

【問い合わせ先】 総務課 電話42-2111（内線349）

国保すい臓がん等検診費助成事業の中止について（お詫び）

令和6年度からの実施を予定していた「国民健康保険すい臓がん等検診費助成事業」の開始に向けて、医療機関や関係各所と協議を進めてきましたが、実現が困難となり、誠に残念ながら助成事業を行わないことになりましたのでお知らせいたします。助成事業を心待ちにされていた被保険者の皆様には申し訳ございませんが、ご理解くださいますようお願いいたします。

【問い合わせ先】 国保年金課 電話42-2111（内線278）

運転を続けるための教室 ～いつまでも安全運転で生き生きとした人生を～

まだまだ安心して安全に運転を続けたい！と思っている皆さんの参加をお待ちしております。

- ▼日時：6月29日（土）13時～16時（受付時間12時半）
- ▼場所：松の館 ホール他
- ▼参加費：無料
- ▼対象者：市内の概ね65歳以上の運転を続けられるか心配している方、これからも運転を続けたい方
- ▼定員：先着30人
- ▼実施内容：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および身体の使い方

留意点

運動しやすい服装・運動靴でお越しください。また、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。汗拭きタオル・飲み物、筆記用具は各自でご持参ください。マスクの着用にご協力をお願いいたします。

体調が悪い方、当日熱がある方はご遠慮ください。気象状況や感染症などにより本教室を中止する場合がありますのでご了承ください。

【問い合わせ先】つがる市地域包括支援センター（稲垣町豊川宮川42-3 稲垣老人福祉センター内）

電話69-7117 FAX46-3340 メールtsushihoukatsu@iris.ocn.ne.jp



除雪等運転職員募集

▼募集期間：6月21日（金）から7月18日（木）まで ▼募集人数：65人程度

▼募集要件：次の①～⑥全ての要件に該当する方

- ①市内に居住している方 ②健康な方 ③大型特殊免許を有している方
- ④車両系建設機械運転技能を修了した方 ⑤重機運転経験がある方
- ⑥令和6年4月1日を基準に年齢65歳未満の方

▼任用期間：令和6年11月1日から令和7年3月31日まで

※11月の勤務日等は土木課から指示し、実働時間数により12月給料の支給日に支給します。

▼勤務時間等

	勤務時間	休憩時間	休日
降雪時	4時～12時45分	8時15分～9時15分	土日祝日、年末年始（12月29日から1月3日まで）
非降雪時	8時30分～17時15分	12時～13時	

▼給与：月額19万3千円・通勤手当・時間外勤務手当（市の規定による）

▼休暇：年次有給休暇、特別休暇

▼申し込み：次の書類を土木課に持参してください。（①と⑤の用紙は土木課にあります）

- ①任用履歴書 ②住民票抄本 ③運転免許証写し ④車両系建設機械運転技能講習修了証写し
- ⑤健康診断書（3カ月以内のもの） ⑥市税の滞納がない旨の証明書（収納課で発行）

【申し込み・問い合わせ先】土木課 電話42-2111（内線391・394）



広 告

初めての方
大歓迎

ボタン付けやまつり・
糸切り作業等
自宅での作業

材料・仕上げ品は
当社で集配達

社員も募集中

お気軽に
お問い合わせください！

株式会社 木造奥田縫製

つがる市木造大畑宮崎 32-19
TEL.0173-42-1730

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

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

9 / 1 開催 第32回青森県民駅伝競走大会
つがる市選手選考会開催！

選考会3回のタイムで選手を選考しますが、都合がつかない方は1回の参加でも可能です。【雨天決行】

期 日 6月30日(日)
申込期限 6月27日(木)

期 日 7月7日(日)
申込期限 7月4日(木)

期 日 7月14日(日)
申込期限 7月11日(木)

▼場所：つがる地球村 ▼受け付け(円形劇場前)：16時半～17時 ▼スタート：17時半

【区間および距離】

◆1区「男子(中学生)」(3.8km) ◆2区「男子(小学生)」(1.1km) ◆3区「女子(小学生)」(1.1km)
◆4区「男子(高校生以上)」(5.0km) ◆5区「女子(中学生以上)」(3.4km) ◆6区「男子(中学生
または35歳以上)」(3.1km) ◆7区「男子(高校生以上)」(4.4km) ◆8区「女子(中校生以上)」(1.7
km) ◆9区「男子(中校生)」(2.5km)

【参加資格】

◆つがる市在住・在勤している方 ◆つがる市内の学校に在学している方 ◆保護者がつがる市在住の小学
生・中学生・高校生・大学生 ◆つがる市内の小学校・中学校を卒業した中学生・高校生・大学生

【申し込み】

スポーツ協会HP(QRコード)から申込書に必要事項を記入し、持参・FAX・メールでお申し込み
ください。



【申し込み・問い合わせ先】 NPO法人つがる市スポーツ協会 〒038-3104 つがる市柏桑野木田花崎69
柏総合体育センター内 電話25-3130 FAX26-6720 メール kashiwa@tsugaru-taikyou.jp

身体障害者巡回診査および更生相談の実施について

身体障害者手帳の交付を受けたい方や再認定を受けようとする方などの診査と更生相談を行います。今年度の巡回診査は、会場における対応等のため完全予約制となりますので、電話で福祉課にお申し込みください。

申し込み締め切りは6月28日(金)です。

▼対象者(①～⑤のいずれかに該当する方)

①身体障害者手帳の交付を受けるため診査を必要とする方 ②既に身体障害者手帳の交付を受けている方で
障害程度の再認定が必要な方 ③身体障害者手帳の障害程度および等級に変更があり、診査を必要とする方
④補装具(特例補装具、電動車いす、座位保持装置、骨格構造義肢等は除く)の交付、再交付または修理を
必要とする方 ⑤生活・医療・施設入所等の相談を希望する方

※当日の診査だけでは判定できないこともあります。

▼持参するもの

①身体障害者手帳(所持者のみ) ②健康保険証等 ③マイナンバーの分かるもの(個人番号通知カード・個人
番号カードなど) ④かかりつけ医の紹介状や病状・治療の状況がわかるもの(手帳の交付を希望する方
のみ)

▼日程等

診療科目	開催月日	時 間	会 場
整形外科 (肢体不自由)	7月3日(水)	受け付け：9時～10時 診査・相談：9時30分～12時	五所川原市中央公民館 電話35-6056

▼新型コロナウイルスの感染拡大防止対策について

①診査会場ではマスク着用のご協力をお願いします。
②診査当日は、朝、体温を測定し、発熱や風邪症状がある場合は受診しないでください。
③診査会場で体温を測定し、37.0度を超える場合は受診できない場合があります。

【問い合わせ先】福祉課 電話 42-2111(内線241)

日本の時代劇を世界に

オリビア・スナイダー

つがる市の皆さんは時代劇に興味がありますか？毎年NHKの大河ドラマを観ていますか？私は普段から時代劇を観ない人でしたが、最近アメリカ作のFXシリーズ『SHOGUN将軍』が公開されてから、興味を持つようになりました。

このシリーズは、1975年に出版されたイギリス作家ジェームズ・クラベルの小説『将軍』をテレビドラマ化した作品です。クラベルの書いた登場人物は全て架空の名前を持ちますが、日本の歴史とレガシーに大きく影響を与えた実在する歴史上の人物に基づいています。ストーリーの中心には、徳川家康をベースにした「吉井虎永」が登場します。『SHOGUN将軍』は、徳川家康が江戸に幕府を開く直前の出来事、つまり将軍になるまでの政治的な対立や争いを描いています。最近洋画でも話題になっている大人気俳優、真田広之が虎永を演じています。

イギリス出身の船員ジョン・ブラックソンも主な登場人物です。彼の船は虎永の領地、網代村の海岸で遭難し、日本人に「按針」とニックネームを付けられます。ブラックソンのキャラクターは実在するイギリス人船員、ウィリアム・アダムスに基づいています。アダムスは史上初めて日本に辿り着いたイギリス人であり、何年か日本に暮らし徳川家康の下で待として活動していました。虎永とブラックソンの関係、按針の政治的な影響、そして戦国時代ならではの争いを観てとても面白いと思います。

私の想像では、時代劇とは祖母のような年配の人しか観ないものだと思っていました。幼い頃はテレビで時代劇を見かけると対話が多すぎて刀を抜くドキドキの瞬間や戦いのシーンが足りなく、退屈にしか感じなかったです。

大学時代は日本の歴史自体は面白いと思っていましたが、古語や文法、歴史に関する専門用語、重要な人物の覚えにくい名前など、分かりにくい部分がありすぎて全体的にストーリーを楽しむことができませんでした。『SHOGUN将軍』は、この興味深い歴史の魅力を更に幅広い視聴者に伝えるため、若い人のことも考えて内容をより分かりやすく、面白く描いています。多様な言語の字幕も付けたことで、世界中の人に観てもらうことを可能にしています。私はバイリンガルですが、いくら英語がペラペラでもシェイクスピアを読み始めた頃は意味をすぐには理解できませんでした。日本語も同じく、時代劇の古い日本語だと簡単に頭に入ってこないです。字幕のおかげで内容が分かりやすくなったうえ、『SHOGUN将軍』は大河ドラマのように1年間の放送ではなく、わずか10話にまとめるため、長くて退屈な対話のシーンはないです。このシリーズは、日本の歴史を学ぶことをこれまで以上に魅力的なものにしています。

日本語対話のシーンが多いため、皆さんにも是非『SHOGUN将軍』を観ていただきたいです。アメリカ作の時代劇、どう思いますか…？

こんにちは！ 地域おこし協力隊です

市に移住し、ヨソモノ・ワカモノの斬新な視点で地域おこしに取り組む隊員たちが、市の魅力や日々の活動などを報告します。

神 千里 隊員

はじめまして、4月より地域おこし協力隊『空き店舗再生コーディネーター』として着任いたしました神千里（じんちさと）と申します。この度縁がありまして、神奈川県より37年ぶりにUターンにてつがる市に戻ってまいりました。

移住して早々、近所や商店街を散策してみたところ、月日の流れに衝撃を受けてしまいました。「あ、この建物がなくなっている」「このお店が閉まっている」「こんな時、ふと顔をあげたら岩木山が目に入ってきて、ずっと変わらない姿に心が和みました。

また、地元でとれるお米、野菜、果物、魚介類、お肉など新鮮で何を食べてもおいしくいただける環境に、木造地区出身の私にとつてつがる市の水がびつたりあっていると再認識できました。まだまだ知らないことも多いので、いろんなところに足を運び、特産品をたくさん食してつがる市の魅力をどんどん発見していきたいと思います。夏に友人が遊びにくるので、その際は、つがる市の良さをアピールしたいです。

私の主な活動は、空き店舗の状況を把握するための



緑色のつがるちゃんバッグと日傘を持って調査しております！

調査や利活用への検討、空き店舗バンクのシステム構築をすることです。まずは、木造地区から順に調査をスタートしました。調査した内容は、空き店舗の利活用に関する資料としてまとめいきます。

調査や業務に関する情報収集・視察などであつという間に2カ月が過ぎました。目標をしっかりと設定して、目標達成に向けて切磋琢磨しながら、任期の3年間でやり遂げ、その先もつがる市に定住・定着したいと思っています。

幼い頃の思い出にある、活気にあふれた商店街をもう一度取り戻したいとの決意で活動に励んでいます。地域の皆さまの声やアイデアをいただきながら、取り組んでまいります。

調査中、地域の皆さまにお会いする機会もあるかと存じますが、どうぞよろしく願っています。これからの季節は暑さ対策で日傘をさして調査をしている場合もありますが、怪しい者ではないので、安心ください！笑



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。

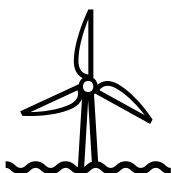
☎ 市役所国保年金課（内線272）

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）

下塗り強化
がっちりガード



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



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

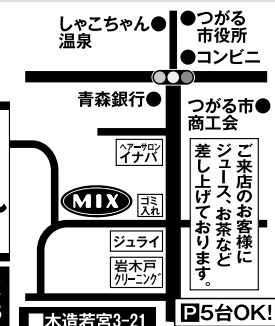
■カラー&カット

¥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）

救助技術訓練を行っています！

市消防本部では、7月開催の全国消防救助技術大会青森県大会に向け、訓練を行っています。昨年度から加入した山谷陽永、藤崎琴梨、村田悠輔隊員も日々の業務に取り組みながら、全国大会出場を目指し訓練に励んでいます。1秒でも早く救う為に、奮闘する消防士の勇姿をぜひご覧ください！



左から山谷陽永隊員、村田悠輔隊員、藤崎琴梨隊員

【問い合わせ先】消防本部総務課
電話42-2105（内線222）

夏の食中毒に注意！！

夏は温度・湿度が高く、食中毒の原因となる細菌が増えやすい時期です。

とくにお肉は、腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなどの食中毒菌がついていることが多いので、家庭はもちろん、バーベキューやキャンプの際は、次のポイントを守り、食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の3原則

1 つけない

手指・調理器具はしっかり洗う。
焼く前と焼いた後で、トングや箸を使い分ける。

2 増やさない

手早く調理し、すぐ食べる。
調理前の食材やすぐ食べない調理品は冷蔵保管する。

3 やっつける

中心部までしっかり火を通し、細菌をやっつける。



【問い合わせ先】五所川原保健所生活衛生課
電話0173-34-2108

漢字熟語しりとりで挑戦！

ルール

- 1 上下左右に隣り合う2文字以上の漢字を繋げて熟語を作ります。
- 2 熟語の最後の文字が次の熟語の頭文字になります。
- 3 最後に使わなかった漢字を並べ替えて、言葉を作ってみましょう。

〈例〉

答え 縄文土器

スタート

学	生	代	金	器
縄	活	時	引	換
用	費	町	扇	気
水	下	室	子	文
路	地	土	守	歌

ゴール

学	生	代	金	器
縄	活	時	引	換
用	費	町	扇	気
水	下	室	子	文
路	地	土	守	歌



スタート

梅	雨	岡	水	道	値	千	金
節	季	却	下	具	数	楽	管
電	販	売	化	体	歩	器	用
波	口	窓	粧	亀	進	周	意
時	格	子	品	種	行	到	着
計	別	跡	良	改	場	遺	眼
画	識	認	心	転	入	検	点
期	的	確	機	一	ヶ	索	引

ゴール

応募方法：ハガキかQRコードからご応募ください。QRコードの場合は、Googleへのログインが必要です。

記入事項：答え、住所、氏名、年齢、広報つがるに対するご感想など。

応募先：〒038-3192 つがる市役所 秘書政策課宛



クロスワード正解者の中から抽選で5人に「つがるちゃんタオルとつがるちゃんノート」をプレゼントします。（毎月25日必着）

スタート

平	滝	法	証	掘	税	理	日
公	沼	顔	認	品	刷	士	宮
爾	児	華	問	質	印	校	学
電	主	店	書	憲	旗	外	学
源	念	積	図	星	条	債	習
氏	書	面	揮	指	業	用	句
娘	葉	絵	棒	記	眼	点	読
光	灯	油	線	路	側	帯	芯

ゴール

5月号の答えは「憲法記念日」でした。41名様より応募していただきました。

当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

伊藤 由紀子 先生

医・社) 清泉会 布施病院 作業療法士

『フレイル予防で健康貯金をしてみませんか？』

はじめまして。作業療法士の伊藤と申します。

最近では認知症対策として、病院で行う治療だけではなく、予防にも力を入れた健康寿命を延ばすための「フレイル予防」と呼ばれる取り組みが地域ぐるみで行われるようになってきました。

普段、私は精神科の病院で認知症の患者さんのリハビリを行っています。3年程前から市の保健師・当院の公認心理師と共に色々な地区の集いの場にお邪魔して「フレイル予防教室」を開催し、高齢者を対象とした健康に関するお話や運動を紹介させていただく形で、フレイル予防活動にも携わっています。その中で「認知症について詳しく聞きたい」

「コグニサイズを教えて欲しい」と事前に依頼のあることも少なくありません。毎回、参加されている皆さんが想像以上に真剣に話を聞いてくださり、運動やゲームを楽しみながら取り組まれる姿には驚きを隠せません。中には、「病院ではちょっぴり聞きにくいけど、心配で……。」と勇気を出して声を掛けてくださる方もいらっしゃって、体調管理や対策について可能な範囲でお答えしています。また、自宅に帰ってから紹介した体操や効率的な体の動かし方を実践されている方も多く、カレンダーが○印（実践した日に○を付ける）で埋まっている様子を拝見すると、嬉しくなります。

3年間の活動を通して沢山の方々との出会いがありましたが、皆さんに共通点があることに気づきました。それは『健康への関心の高さ』と『圧倒的なバイタリティー』です。なぜ、それほど熱心になれ

るのか……。フレイル予防教室に参加された方に伺うと、ある方は「参加しているみんなと一緒に買い物へ行くために元気でいたい」、ある方は「家族においしいご飯を作りたいから健康でいたい」、また「花を育てるのが大好きだからそれを続けられる身体でいたい」、そして「ここに参加することが楽しみ！」と話しておられる方もいました。つまり、生きがいや人生の目標が確実に皆さんの中にあり、それが「熱心さ」の原動力となっていることが分かりました。

フレイル予防では、とにかく「体力を付けること」や「バランスの良い食事をとること」が注目され、『フレイル予防＝体力作り』と誤って認識されているように感じます。これらもちろん大切なのですが、何よりも大切なのは「健康な身体と心で私はこれがしたい！」と強く思うこと、そしてその気持ちを語り合える場所があることだと感じています。

健康寿命を延ばすのに有効な取り組みは、元気なうちから始める方が良いと言われています。つまり元気なうちから健康を蓄える『健康貯金』が推奨されています。ですが、すでにフレイルの状態にあったとしても『健康貯金』を始めるのに遅いということはありません。その健康貯金を毎日コツコツ長く続けられる秘訣も『数年後のなりたい自分』『やりたいこと』をイメージすることにあると感じます。

安心して彩り豊かな生活を送られるよう今日からできる健康貯金をしてみませんか？

農地パトロールを 実施します



農業委員会では、農地パトロール（農地法第30条第1項に基づく利用状況調査）を実施し、遊休農地の把握と農地の無断転用の防止に努め、地域の重要な資源である農地を守り生かす運動を展開しています。

《調査月間》

農地パトロールは、毎年7月から10月までを調査月間として実施しますので、ご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ先】 農業委員会事務局 電話23-3622

つがる市立図書館

TSUGARU CITY LIBRARY

イベント情報

※参加無料、申込不要、場所はセミナー・学習室です。
※都合により日程・会場等が変更になる場合があります。

えいごでおはなし会

日 時：6月22日（土）11時～11時30分
ALT(外国語指導助手)の先生が、英語の絵本の読み聞かせをします。

おはなし会

日 時：6月23日（日）14時～14時30分
図書館スタッフが選んだおすすめの絵本を読みます。

郷土学習講座

主 催：NPO法人つがる野文庫の会
日 時：7月14日（日）10時30分～11時30分
テーマ：Uターンと地域づくり
講 師：徳田 俊哉 氏 ((株)シスコボ 代表)

無料

つがる市立図書館 開館8周年企画 MONOづくり講座

事前
申込

日 時：7月27日（土）14時～16時
場 所：セミナー・学習室
内 容：クラフトバンドで小物入れづくり
定 員：先着10名
申 込：6月25日（火）より受付開始



カウンターまたは電話にて、お申し込みください。
※定員を超えたお申し込みがあった場合、キャンセル待ちを5名まで受け付けします。
※小学3年生以下は大人同伴で参加可能です。

作品 令和6年度 第8回 つがる市立図書館を 募集 使った調べる学習コンクール

身近な疑問や不思議に思ったことについて、つがる市立図書館を使って調べて、その結果何があったかをまとめた作品(レポート)を募集します。
募集期間：9月1日（日）～9月30日（月）
応募対象：つがる市に在住・在学・在勤の方（小学生・中学生・高校生・大学生・社会人等）
※コンクールの詳細については、図書館HPまたはチラシなどをご覧ください。
※関連事業として、上記コンクールの説明会を7月6日14時より図書館セミナー・学習室にて開催します。詳しくは図書館HPをご覧ください。

おすすめの本

※本の表紙の画像は、各出版社の使用規程に基づいて掲載しています。



タイトル：きみのお金は誰のため
著：田内 学
出版社：東洋経済新報社
スタッフより：「お金自体には価値がない」「みんなでお金を貯めても意味がない」お金の謎を解いたとき、世界の見え方が変わった。学校では教えてくれない「お金と社会の本質」がわかる経済教養小説です。



タイトル：せっけんアワー
作：かねこ まき
出版社：文研出版
スタッフより：扉を閉めたお風呂場で、せっけんが泡立ち動き出す。ぬうーんと窓から飛び出たら、あとは気ままに空の旅。アヒル、犬、白鳥といろんな形に変わっていると、かみなりがバシーンと鳴り響いて…。想像がふくらむ絵本です。



タイトル：小田くん家は南部せんべい店
著：高森 美由紀
出版社：徳間書店
スタッフより：青森県の片田舎にある「小田せんべい店」。課外授業でクラスみんなが家に来ることになって、小学4年生の弘毅は嫌だった。だが、不登校の同級生・潤が来たことで弘毅は南部せんべいを焼くことになり…。



タイトル：あなたの言葉を
著：辻村 深月
出版社：毎日新聞出版
スタッフより：あの時、のみこんだひと言。いま感じている気持ち。その言葉はいつか必ず、あなたを助けてくれる。作家・辻村深月が自らの体験を元にまっすぐに語りかけるエッセイ集です。



〒038-3107 青森県つがる市柏稲盛幾世41番地（イオンモールつがる柏内）
●電話：0173-25-3131 ●開館時間：10時～20時 ●6月の休館日：6月24日（月）





つがる市

社協からののお知らせ



令和6年6月

発行／つがる市社会福祉協議会 〒038-3138 つがる市木造若緑52番地
TEL: 0173-42-4660 FAX: 0173-42-4686 ホームページ <http://tsugarushi-shakyo.net/>

法律相談を開催しています

～個人では解決できない法律の問題や家庭問題等
お一人で悩んでいませんか?～

期 日：令和6年7月10日(水)
8月14日(水)〈毎月第2水曜日〉

時 間：14:00～17:00

場 所：つがる市社会福祉協議会「相談室」

料 金：無料

※相談は予約が必要です。

※また、都合により期日が変更になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

【問い合わせ先】

つがる市社会福祉協議会木造支所（電話42-4660）

総合なんでも相談

社協をはじめ青森行政評価職員等が暮らしの中のお困りごとやトラブル等について相談を受けております。お気軽にご相談ください。

期 日：令和6年8月6日（火）

時 間：10:00～15:00

場 所：柏老人福祉センター

料 金：無料



【問い合わせ先】

つがる市社会福祉協議会柏支所（電話25-2468）

社協会費全戸加入運動にご協力ください

社会福祉協議会では、本年度も住民の皆様のご協力のもとに、各種地域福祉事業・活動を推進していきたいと考えております。本会が委嘱している各地区の「福祉推進委員」及び関係者が訪問した際にはご賛同ご加入のうえ、お力添え下さいますようお願い申し上げます。

※地区により訪問する期間が違いますので、ご了承ください。

★一般会費 1世帯1,000円

★賛助会費 1口 5,000円～

皆様からの会費は、ボランティア活動や地域福祉活動推進事業、在宅福祉サービス事業などに使わせていただいております。

●ボランティア推進校事業（つがる市内の全小中高校、養護学校を指定）

●広報・啓発事業（つがる市社会福祉大会等）

●一人暮らし高齢者、障害者世帯等のサービス事業（サロン活動、地域ふれあい交流事業、一人暮らし老人昼食会等）など

お楽しみミニ湯治の会からののお知らせ



木造地区では、おおむね65才以上の方を対象にした無料入浴日を月2回開催していますので、多数の参加をお待ちしております。

○送迎バスは今までどおり運行しています。

○バスを利用しない場合の入浴も13:30までとなります。

7月		対象地区
10日(水)	24日(水)	木造地区・越水地区・出来島地区
11日(木)	25日(木)	館岡地区・川除地区
12日(金)	26日(金)	出精地区・柴田地区
8月		対象地区
7日(水)	28日(水)	木造地区・越水地区・出来島地区
8日(木)	29日(木)	館岡地区・川除地区
9日(金)	30日(金)	出精地区・柴田地区

【場 所】しゃこちゃん温泉

【問い合わせ先】 つがる市社会福祉協議会
木造支所（電話42-4660）

リサイクルバザーのお知らせ

社協に寄付していただいた衣類等の販売を行います。バザーの収益金は当会の各種地域福祉事業に使わせていただきます。

日 時：令和6年6月16日（日）
9:30～14:00

会 場：しゃこちゃん温泉 駐車場

【問い合わせ先】

つがる市社会福祉協議会木造支所（電話42-4660）

☆ お 願 い ☆

リサイクル品の受付は各支所で行っておりますが、シャツやタオル類、食器類は未使用のものに限らせていただきます。ご協力お願いします。

多世代交流サロンがっぱど

子供から高齢者、誰でもが気軽に集い、交流する場です。毎月様々な内容を用意しているので遊びに来てみませんか。

日 時：毎月第3日曜日 13:30～15:30

会 場：しゃこちゃん温泉 大広間

共 催：つがる市ママサークルmama sun Angels

☆6月16日はとりかえっこショップを開催します。お子さんの成長に伴い着られなくなった服を必要な人へ。

詳しくは右記よりご確認ください⇒⇒



@TUGARU_GAPPADO

※このページは有料掲載になっています。



6月生まれの子ども
(令和6年5月現在)

	男の子	女の子
1歳	11人	3人
2歳	3人	4人
3歳	7人	4人



あきた かずま
秋田 和柁くん
3歳(木造曙)



おおさかや あおと
大坂谷 碧人くん
1歳(稲垣町豊川)



おがさわら こころ
小笠原 心ちゃん
1歳(木造大畑)



きたざわ そうすけ
北澤 宗佑くん
2歳(木造曙)



くどう あい
工藤 碧莞ちゃん
2歳(柏下古川)



じん あめり
神 愛芽莉ちゃん
2歳(木造末広)



たかはし ゆいか
高橋 唯香ちゃん
2歳(木造浮巣)



つしま はると
対馬 暖都くん
1歳(富泡町)



でんぼうや かなた
伝法谷 奏汰くん
1歳(柏上古川)



とのさき ののか
外崎 乃々華ちゃん
3歳(森田町妙堂崎)



なら れん
奈良 錬くん
3歳(森田町下相野)



のろ あんり
野呂 安李ちゃん
2歳(柏広須)



のろ らく
野呂 蕾玖くん
1歳(柏桑野木田)



まつはし りあ
松橋 凜空ちゃん
1歳(富泡町)



みうら あさ
三浦 杏咲ちゃん
3歳(木造林)

対象：令和6年8月に1、2、3歳の誕生日を迎える市内在住の子
掲載内容 子どもの写真、氏名（ふりがな）、年齢、住所（地区のみ）
応募方法〈郵送または持参の場合〉プリントした子どもの写真1枚に①子どもの氏名（ふりがな）②生年月日 ③性別 ④住所 ⑤保護者氏名 ⑥電話番号を記入したものを添えてください。※写真データの持ち込みは取り扱いできません。

〈メールの場合〉QRコードを読み取り、「メール作成画面はこちら」をタップし、本文に上記①～⑥を入力の上、写真のデータを添付して送信してください。パソコン等から直接メールを送信する場合は、件名に「我が家のアイドル」と入力し、本文に上記①～⑥を入力の上、写真のデータを添付して送信してください。受信が確認できましたらメールでお知らせします（受信拒否設定している場合は届きません。下のメールアドレスからの受信を許可してください）。数日たっても返信がない場合は、お手数ですが、電話でお問い合わせください。応募締め切りは今月の末日。

【応募・問い合わせ先】〒038-3192 つがる市秘書政策課
電話23-3265（課直通）メール koho@city.tsugaru.lg.jp



みつはし がく
三橋 岳くん
3歳(柏広須)



みやはら りんな
宮原 琳奈ちゃん
1歳(木造日向)

8月生まれ
写真募集中



●市の人口と世帯数(令和6年5月31日現在)・人口 29,056人(男 13,640人・女 15,416人)・世帯数13,395世帯

広報つがる 令和6年6月号 No.270 令和6年6月13日(毎月第2木曜日)発行 発行/つがる市総務部秘書政策課
〒038-3192 青森県つがる市木造若緑61番地1 電話：0173-42-2111 市ホームページ：http://www.city.tsugaru.aomori.jp/
印刷/有限会社 光陽印刷 ※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。