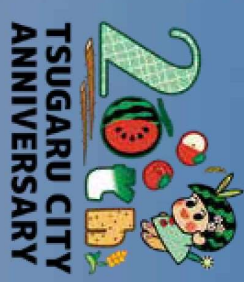




広報 つがる

2024
7月号
No.271



四季を彩る千本鳥居

東北の観光名所として注目を集める高山稲荷神社。四季折々の景色とともに、鮮やかな鳥居があるこの場所は、自然と歴史を感じながら散策することができます。忙しい日常から離れ、リフレッシュしたい方におすすめです。



消防団定期観閲式

6月16日、伊藤鉱業アリーナつがるで定期観閲式が開催され、集まった消防団員らが、日ごろの訓練の成果を競い合いました。

現在、つがる市消防団（大湊則昭消防団長）は、56分団959人の団員で構成され、消防車両79台を配備。各地区の団員らは、それぞれに職業を持ちながらも、車両や消火栓の管理、訓練などに励み、万一の災害に備えています。



統制の取れた分列行進



式典後の玉落競技大会



式典に花を添えたラッパ隊の演奏



幼年消防クラブ行進の先頭で旗手を務める育実幼稚園の園児



火の用心を呼びかけるかしわあつぷるこども園の園児

●観閲式総合成績

（服装・機械器具点検、分列行進）

- 【優勝】 柏大隊
- 【第2位】 木造第3大隊
- 【第3位】 森田大隊

●玉落競技大会（優勝）

（ポンプ車の性能別3クラス）

- 【A級】 森田第4分団
（床舞）23秒25
- 【B2級】 木造第3分団第2部
（豊田・今市）14秒80
- 【B3級】 木造第21分団第3部
（丸山）18秒02



かしわこども園の園児による消防操法

充実した日々を送るために

5/23
松の館

この日、つがる市長寿大学の開講式が行われました。式では、学長を務める山谷教育長が各地区の代表者に学生証を手渡したあと、116人の学生を代表して小山内兼一運営委員長が「学習から生活に役立つことは大いに参考にして見聞を広め、次の開講が待ち遠しくなるような楽しい大学にしましょう」とあいさつ。

式終了後の第1回学習会では、NPO法人つがる野文庫の会理事長の長谷川勝則氏が「つがる市誕生秘話」と題して講演し、学生たちは合併の経緯の裏話などについて聞き入っていました。

長寿大学は、「スポーツレクリエーション」や「地域防災に関する知識」など、さまざまな内容をテーマに、11月まで毎月1回開催されます。



学生証を受け取る長寿大学生

国際ふれあい事業 異文化に触れあう園児たち

5/24
育実幼稚園



全ての卵を見つけて満足げな園児たち

この日、国際交流員のオリビア・スナイダーさんが育実幼稚園を訪れ、外国語教育や異文化に触れてもらおうと、園児たちと「イースター」をテーマに絵本の読み聞かせやミニゲームなどを行いました。

カラフルな絵本に興味津々で耳を傾けながら、園児たちはスナイダーさんがクイズを出すと「エッグ！ラビット！」と元気いっぱい答えていました。また、ミニゲーム（イースターエッグハント）では園内に隠された卵を夢中になって探すなど、異文化の遊びを楽しんでいました。

スナイダーさんは「子どもたちがまた遊びたいと言ってくれるのがとてもうれしい。異文化の人と触れ合うことで、園児たちの世界観が少しでも広がれば」と話しました。

初フェスタで防災意識を高める

この日、つがる地球村で初のイベントとなる「2024 つがる地球村防災とキッズフェスタ」が開催されました。会場では、救急救命や防災キャンプの講習会が行われ、参加した子どもたちは、応急処置やロープの結び方などを真剣に学びながら体験しました。木造地区から親子で参加した一戸さんは「最近では災害が多いので、万が一の時に子どもが少しでもこの体験を生かしてもらえたら」と話していました。

また、イワナつかみ取りや棒パン作りなど多彩な催しもあり、多くの家族連れでにぎわいました。



5/26
つがる地球村

親子で救急救命講習を体験



イワナつかみ取りにチャレンジ



消防隊員とVRで消火体験



大人気だった棒パン焼き

青森県で24年ぶりに開催!!

5月25、26日に伊藤鉱業アリーナつがるにおいて、「第37回マルちゃん杯東北少年柔道教室、柔道大会」(東北柔道連盟・東洋水産株式会社主催)が開催され、東北各地から多くの人が集まりました。

柔道教室

大会前日、ベイカー茉秋選手(リオデジャネイロオリンピック90kg級金メダリスト)を講師に迎え、東北各地から約300人の少年少女が参加し、トップアスリートの指導を受ける貴重な体験となりました。

教室では、ベイカー選手の得意技である大内刈を披露。また、オリンピック決勝の場面などを再現してみると、選手たちは目を輝かせながら見入っていました。実技形式の練習に入ると、技を出すときのポイントなどを丁寧にアドバイスしていました。

また、じゃんけん大会では、ベイカー選手のサイン色紙やサイン入りTシャツなどがプレゼントされ、選手たちからは大きな笑顔が溢れました。

最後に、ベイカー選手は「今日教えていろんな技を試合で試したり、日々の練習で磨いてください」と激励しました。



ベイカー選手から技のポイントを教わる選手たち



得意技を披露するベイカー選手

柔道大会



熱戦を繰り広げる選手たち



チーム一丸で仲間を鼓舞

大会当日の開会式では、大会副会長で青森県柔道連盟の豊嶋弘文会長が「この大会が青森県で開催されるのは青森県武道館以来24年ぶりで非常に感慨深いものであります。皆さんのなかからオリンピック選手が生まれることを期待しています」とあいさつ。

選手宣誓では、車力柔道少年団の佐藤慧珠さんが「最後まで、正々堂々戦い抜くことを誓います!」と力強く宣誓しました。

大会では、選手約800人が参加し、特に注目を集めた中学生男子の部決勝では、激しい攻防が繰り広げられ、最後の瞬間まで勝負の行方が分からない白熱した試合展開に、会場全体が熱気に包まれていました。



豊嶋会長(右)に選手宣誓をする佐藤選手

生徒たちが活躍を報告

5/29
市役所



石澤選手（左から2人目）と坂本選手

4月20、21、27日に開催された「第30回東奥日報社杯争奪リトルシニア野球県大会兼第34回県支部大会」に出場した藤崎桜城リトルシニアが創部14年目で見事初優勝。この日、優勝メンバーでチームの主力である坂本球太選手（柏中3年）と石澤瞳真選手（車力中3年）の2人が市役所を訪れ、大会の結果や今後の抱負について話しました。

坂本選手は「チームの雰囲気がよく楽しく試合をすることができた。初優勝ができて嬉しい」、石澤選手は「自分たちの代で全国大会に出場できるように、気合を入れて頑張りたい」とそれぞれ話しました。

倉光市長は、「これから野球人生はまだまだ続くと思うので、目の前の勝利も大事ですが怪我をして無理はしないように。皆さんの活躍を応援しています」と激励しました。

5月26、27日に開催された「第31回青森県中学校春季バレーボール選手権大会」において、男子の部では木造中学校が初優勝、女子の部では車力中学校が38年ぶり2回目の優勝と、つがる市の中学校がアベック優勝を飾りました。この日、両校の優勝メンバーが市役所を訪れ、大会の結果や今後の抱負について話しました。

木造中3年の江良楓真主将は「けが人や負傷者がでたが、チームみんなで支えあい優勝することができました。夏の県大会でも優勝し、東北大会に出場します」、車力中3年の平山優亜主将は「試合ではミスも少なく、みんなで声を掛け合いながら優勝することができました。夏の県大会では、一人ひとりが自分の武器を発揮して優勝します」と両主将がそれぞれ意気込みを語りました。

倉光市長は、「つがる市民として誇りに思います。よくぞ優勝してくれました。おめでとう、そしてありがとう。夏の大会では、次の景色が見れるように頑張ってください」と激励しました。



大会終了後アベック優勝記念に一枚
写真提供：車力中学校バレーボール部父母会

6/13
市役所



木造中学校男子バレーボール部の優勝メンバー



躍動する木造中の選手たち
写真提供：木造中学校バレーボール部父母会



車力中学校女子バレーボール部の優勝メンバー



躍動する車力中の選手たち
写真提供：車力中学校バレーボール部父母会

柏中生がリンゴの実すぐり体験

柏中学校（蒔苗尚文校長）の生徒が、リンゴの実すぐり作業を体験しました。この体験活動は、自然とのふれあいを通じて、子どもたちに地元の農業について理解してもらおうと行われています。

この日、1年生47人が、加福憲彦さんのリンゴ畑（柏地区）を訪れ、農家さんに実の選び方などを教わりながら、不要な実を丁寧に摘み取っていました。

体験を終えた坂本笑瑚さんは「実がなかなかきれいに取れず難しかったけど楽しかった。秋の収穫体験も楽しみ」と話しました。


5/30
柏地区

リンゴの実すぐりをする生徒たち

青森銀行と野呂建設が瑞穂小に寄贈

5/31
瑞穂小


（左から）青森銀行工藤太朗つがる支店長、山館校長、野呂佳代子代表取締役、青森銀行谷津大輔常務執行役員

株式会社青森銀行（石川啓太郎取締役頭取）は、株式会社野呂建設（野呂佳代子代表取締役）の私募債発行を記念し、瑞穂小学校（山館伸太郎校長）へ図書54冊を寄贈しました。

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野呂代表取締役は「この図書を通して、子どもたちの思いやりの心を育てるための役に立てていただければ」と話しました。

山館伸太郎校長は「いま子どもたちの活字離れが問題となっていますので、本を読む大切さを子供たちに教えていきたい」と感謝しました。

ありがとうの気持ちを伝える

きづくり保育園（三浦直美園長）の園児たちが、日ごろお世話になっている方々に感謝を伝えようと、市役所などにフラワーアレンジメントと手作りのメッセージボードを贈りました。

これはキリスト教の行事の一つである6月第2日曜日「花の日」にちなんで毎年行っているものです。

この日、年長児・年中児19人が市役所を訪れ、讃美歌「この花のように」を合唱し、「いつも私たちのために働いてくださってありがとうございます」と元気な掛け声とともに、市職員たちにフラワーアレンジメントとメッセージボードを手渡しました。

きづくり保育園では、この他にも教育委員会、郵便局、警察署、消防署へ訪問しました。


6/13
市役所

市職員にお花とメッセージボードを送る園児たち

市連合婦人会が父の日訪問

6/13
市役所



倉光市長、木村市議会議長らにお花とTシャツを手渡した市連合婦人会の皆さん

6月16日の父の日を前に、つがる市連合婦人会の尾野洋子会長をはじめ4人が、倉光市長らを表敬訪問し、お花とTシャツを贈りました。この取り組みは、市内の父親を代表して市長たちに感謝と慰労の意を伝えようと毎年行われています。

毎年の婦人会の気遣いに倉光市長は「いつもありがとうございます。今後も皆さんと協力しながら、よいまちづくりを進めていければ」と感謝しました。

尾野会長は「私たちもできる範囲で市に協力していきたい」と話しました。

市連合婦人会では、女性の地位向上や安全安心なまちづくりなどの活動に取り組んでおり、ベンセ湿原のニッコウキスゲが見頃の時期に休憩所を運営し、訪れた方々に市の魅力を紹介しているほか、市内の小中学校へ手作りの雑巾なども寄付しています。

目玉商品盛りだくさん！うまいもん市開催

昨年開始時間を1時間変更し、17時からスタートした「うまいもん市」。

初回の開催となったこの日、会場には、にんにく塩こうじから揚げやバターロールケーキなどさまざまな目玉商品のほか、シジミ貝すくいどりなどを目当てに訪れた買い物客でにぎわいをみせていました。

うまいもん市は、この日を含め10月まで計5回開催されます。

開催日：7月12日(金)、8月9日(金)、9月13日(金)
10月11日(金)17時～19時

※予定より早く終了する場合があります。

場所：伊藤鉱業アリーナつがる駐車場



お目当ての商品を求める人たち

子どもたちに素敵な音楽をプレゼント

6/15
育実幼稚園



音楽で園児たちを魅了するつがる吹奏楽団の皆さん

この日、育実幼稚園でつがる吹奏楽団による演奏が行われました。つがる吹奏楽団は五所川原吹奏楽団として活動してきましたが、練習拠点をつがる市に移したことにより、今年度から名称を変更し、新たなスタートを切りました。

演奏では、園児向けにドラえもんや童謡メドレーなどを披露。園児たちはノリノリで踊るなど楽しんでいました。最後は園児全員で「楽しかったです！来年もまた来てください！」と元気いっぱいにあいさつ。団長の江良幸一さんは「みんな盛り上がってくれて、吹いていてとても楽しかったです」と話しました。

つがる吹奏楽団は現在団員49人で絶賛団員募集中。練習場所は森田農村環境改善センターで毎週日曜日13時から17時まで。詳しくは団長の江良さん(090-7666-3821)までご連絡ください。



つがる市職員採用試験（後期試験）

市職員の採用試験を次のとおり実施します。詳細については、募集要項（採用試験案内）をご確認ください。

募集要項は、市ホームページに掲載しています。

1. 募集職種・受験資格

職 種		受 験 資 格
初級行政（一般事務）	6人程度	平成7年4月2日以降に生まれ、高等学校卒業以上の学歴を有する方
【追加募集】 上級行政（一般事務）	若干名	平成7年4月2日以降に生まれ、大学卒業以上の学歴を有する方
初級・上級行政 障害者限定枠	若干名	初級行政・上級行政いずれかの受験資格を有する方で、障害者手帳等の交付を受けていること
社会福祉士	若干名	平成2年4月2日以降に生まれ、大学卒業以上の学歴を有する者で、社会福祉士の資格を有する方
学芸員(考古学・歴史学・民俗学)	1人程度	平成2年4月2日以降に生まれ、大学卒業以上の学歴を有し、博物館法第5条に規定する学芸員の資格を有する方
消防A	2人程度	平成11年4月2日以降に生まれ、大学卒業以上の学歴を有する方
消防B		平成11年4月2日以降に生まれ、高等学校卒業以上の学歴を有する方

※いずれの試験も、令和7年3月に卒業見込みの方は受験できます。

※上級行政(障害者限定含む)および消防A試験の受験資格を有する方は、初級行政(障害者限定含む)および消防B試験を受験できません。

※高等学校卒業程度認定試験合格者は、初級行政および消防B試験を受験できます。



2. 採用予定日 令和7年4月1日

3. 試験の日時・場所・内容

第一次試験		試験内容
初級・上級行政 初級・上級（障害者限定） 社会福祉士	日時 9月29日（日）9時 場所 生涯学習交流センター「松の館」	教養試験、事務適性検査、専門試験（初級行政は除く）
学芸員(考古学・歴史学・民俗学)	書類審査	研究内容等をまとめたものを提出してください。
消防A 消防B	日時 9月29日（日）9時 場所 つがる市消防本部	教養試験、消防適性検査、体力検査

4. 申し込み方法

インターネット（電子申請サービス）からの申し込み

5. 受け付け期間

7月11日（木）～8月23日（金）

HP（職員採用）
QRコード →



【申し込み・問い合わせ先】 人事課 電話42-2111（内線403）

「定額減税しきれないと見込まれる方」への 給付金（「調整給付金」）のご案内

「調整給付金」とは？

- ・デフレ完全脱却のための総合経済対策における物価高への支援の一環として、納税者及び同一生計配偶者又は扶養親族1人につき、4万円（令和6年分の所得税から3万円・令和6年度分の個人住民税所得割から1万円）の「定額減税」が行われています（※1）。
- ・その際、定額減税しきれないと見込まれる方に対しては、当該定額減税しきれない額を1万円単位に切り上げて算定した「調整給付金」が支給されます（※2）（※3）

（※1）定額減税についての詳細は、国税庁HPや総務省HPをご覧ください。

（※2）令和5年の課税状況に基づき、給付額を算定のうえ、令和6年度個人住民税課税団体より支給されます。
令和6年分の所得税が令和5年分の所得税よりも減少した場合等には、令和6年分の所得税の確定後に、給付金を追加で支給する場合があります。

（※3）所得税及び個人住民税所得割それぞれで定額減税しきれない額を算出し、両者を合算の上、1万円単位に切り上げた額が支給額となります。

支給対象者・支給金額について

※支給金額は、個別の課税状況により異なるものであり、下記はあくまで一例です。

- ・所得税と個人住民税所得割の少なくとも一方を納められており、定額減税しきれない額が生じることが見込まれる方が支給対象者です。
- ・支給金額の具体例は、以下のとおりです。

＜例1＞一人暮らしで、所得税1万円・住民税所得割2万円（減税前）の納税者の場合

⇒ 所得税から1万円の減税、住民税所得割から1万円の減税が行われます。

・定額減税しきれない所得税分の2万円が、調整給付金として支払われます。

＜例2＞4人家族で、内1人が所得税3万円・住民税所得割2万円（減税前）の納税者の場合（※4）

⇒ 所得税から3万円の減税、住民税所得割から2万円の減税が行われます。

・定額減税しきれない所得税分の9万円と住民税分2万円の計11万円が、調整給付金として支払われます。

（※4）所得税及び個人住民税において、扶養親族等として申告されている方が、定額減税及び調整給付金の算出基礎となります。詳しくは国税庁HPや総務省HPをご覧ください。

給付金の支給手続き

- ・対象者の方には税務課から確認書をお届けします。

給付金を受け取るには、確認書の返信が必要です。確認書の記載内容をご確認のうえ、必要事項を記入し、本人確認書類等と一緒に返信ください。

審査の上、順次、給付金を口座振込いたします。

※確認書を受理した日から1か月後が目安です。



「定額減税しきれないと見込まれる方」への給付金（「調整給付金」）の
「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください！

自宅や職場などに都道府県・市区町村や国（の職員）などをかたる不審な電話や郵便があった場合は、お住まいの市区町村や最寄りの警察署が警察相談専用電話（#9110）にご連絡ください。

また、都道府県・市区町村や国の機関を名乗るお心当たりのないメールが送られてきた場合、メールに記載されたURLにアクセスしたり、個人情報を入力したりせず、速やかに削除していただきますようお願いいたします。

【問い合わせ先】 税務課 電話42-2111（内線216）

戦没者追悼・平和祈念式

戦争により亡くなられた方（戦没者1,325名）を追悼し、併せて恒久平和を祈念するため、つがる市戦没者追悼・平和祈念式を開催します。

戦没者遺族以外の一般参加の市民におかれましても、御参列及び御献花が可能となっておりますので、多数のご参加をお願いいたします。
※事前の申し込み等は不要ですので、直接会場にお越しください。

日時：8月8日(金)10時～ 場所：松の館

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111(内線247)



国民健康保険税 改正のお知らせ

令和6年度以降の国民健康保険税は、地方税法施行令の改正に伴う課税限度額の引き上げと低所得軽減基準所得の引き上げを行うことになりました。

税率（改正なし）、課税限度額および軽減については、既に通知済みの国民健康保険税納税通知書3ページの課税明細書（税率、限度超過額、軽減割合等の欄）により確認することができます。

国民健康保険税の課税限度額

課税限度額とは、その額を超えて課税されない上限額です。

（例）計算の結果、税額が200万円となった場合でも、実際の税額は106万円までとなります。世帯所得が多い場合に限度額に達することがあります。

課税区分	改正前限度額	改正後限度額	増減
医療分	65万円	65万円	なし
支援金分	22万円	24万円	+2万円
介護分	17万円	17万円	なし
最大限度額	104万円	106万円	+2万円

低所得者世帯の国民健康保険税の軽減基準額

以下の人数に対する世帯所得が基準額以下の場合、国民健康保険税の均等割額と平等割額がその割合の分、あらかじめ軽減されます。

世帯の人数に対する軽減の基準額と割合※（ ）内は前年比

人数	7割軽減	5割軽減		2割軽減	
1人	43万円	72.5万円	(+5千円)	97.5万円	(+1万円)
2人	43万円	102万円	(+1万円)	152万円	(+2万円)
3人	43万円	131.5万円	(+1.5万円)	206.5万円	(+3万円)
4人	43万円	161万円	(+2万円)	261万円	(+4万円)
改正	なし	人数加算1人につき+5千円		人数加算1人につき+1万円	

「人数」とは、国保の被保険者と、国保から後期高齢者医療に移行した方の合計。給与所得や公的年金所得のある方が2人以上の世帯では、2人め以降1人につき10万円が加算されます。

（例）4人で世帯所得が260万円の場合

改正前（基準：257万円以下）では基準を超えるので軽減なし。

改正後（基準：261万円以下）では2割軽減の対象になり、納付する税額が少なくなります。

【問い合わせ先】国保年金課 電話42-2111（内線276）

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

「限度額適用・標準負担額減額認定証」および「限度額適用認定証」の更新

被保険者で住民税非課税世帯の方は、医療機関の窓口で「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すると、一つの医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなり、入院時には食事代が減額されます。

また、被保険者で同じ世帯に住民税課税所得金額が145万円以上690万円未満の被保険者がいる方は、医療機関の窓口で「限度額適用認定証」を提示すると、一つの医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなります。

現在これらの認定証を交付されている方で、所得状況等によって引き続き認定される方には、8月から使用する新しい認定証を7月下旬に郵送します。更新手続きの必要はありません。

新たに認定証の交付対象となる方には、勧奨通知をお送りしますので、被保険者証とマイナンバーカードを持参の上、窓口で手続きしてください。

令和6年度の保険料

(1) 令和6年度保険料について

均等割額 [被保険者全員が納める額] 46,800円	+	所得割額 [所得に応じて納める額] 基礎控除後の所得(※1) × 9.9%(所得割率)※2	=	保険料額 (限度額80万円) ※3
----------------------------------	---	--	---	-------------------------

◎令和6年度の保険料は、7月中にお届けする保険料額決定通知書でご確認ください。

※1 基礎控除後の所得とは、前年の総所得金額等から基礎控除額(43万円)を差し引いた額です。

※2 基礎控除後の所得が58万円以下の方は所得割率9.20%です。

※3 昭和24年3月31日以前に生まれた方、または障害認定により資格取得した方は73万円です。

(2) 令和6年度保険料の軽減措置について

◆所得が低い方の軽減

同一世帯内の被保険者及び世帯主の所得額の合計に応じて、均等割額の軽減が受けられます。令和6年度は次のとおりとなります。

世帯の所得額の合計	軽減割合
43万円+10万円×(給与所得者等(※4)の数-1)以下	7割
43万円+(29.5万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等(※4)の数-1)以下	5割
43万円+(54.5万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等(※4)の数-1)以下	2割

※4 給与所得者等(給与所得を有する者、または公的年金等に係る所得を有する者が2人以上いる世帯に適用)

◆被用者保険の被扶養者であった方の軽減 ※5

- ・後期高齢者医療に加入してから2年間は、均等割額が5割軽減されます。
- ・世帯の所得が低い方は、より高い均等割額の軽減(7割軽減)が受けられます。
- ・所得割額の負担はありません。

※5 被用者保険とは、全国健康保険協会管掌健康保険、船員保険、健康保険組合、共済組合などです。

保険料の減免等

災害、倒産、失業など特別な事情によって納付が困難な場合は、申請によって保険料の減免等が認められることがありますので、徴収等担当窓口へお早めにご相談ください。

【問い合わせ先】 国保年金課 電話42-2111 (内線274・275)

児童扶養手当「現況届」のお知らせ

児童扶養手当を受給されている方には、所得額および受給者の資格要件を確認するため、毎年「現況届」の提出をお願いしています。

対象となる方には、関係書類を7月末に郵送しますので、必要事項をご記入の上、下記提出期間内に必ず提出してください。

提出されない場合は、11月以降の手当（翌年1月支給分）が受けられなくなります。

提出期間 8月1日(木)～8月30日(金)

持参する物 ①現況届用紙 ②養育費等に関する申出書 ③児童扶養手当証書
④その他必要書類（5月末に送付済みの一部停止除外事由届出書など）

提出先 子育て健康課、稲垣出張所、車力出張所 ※つがる出張所では受け付けていません。

【問い合わせ先】子育て健康課 電話42-2111（内線309）



低濃度PCB廃棄物の調査および期限内の処分を！

ポリ塩化ビフェニル（PCB）は、かつて事業用の電気機器の絶縁油などに使用されてきた化学物質です。しかし、人体に有害であることが分かり、既に製造が中止されたものの、今でもPCBを含んだ機器が発見されています。

低濃度PCBとは、濃度が0.5mg/kg超5,000mg/kg以下のPCBで汚染された絶縁油等を指します。低濃度PCBを含んだ電気機器には、製造後30年以上（一部例外あり）経過した変圧器や電力用コンデンサー等の高圧受電機器の他に、電気溶接機、X線検査装置、昇降機、分電盤、モーターなどに付属または内蔵する低圧コンデンサーがあります。

また、低濃度PCBが使用された古い低圧進相コンデンサー（モーターで稼働する設備や業務用冷凍・冷蔵庫などの電気機器の力率を改善する目的で設置される小型のコンデンサー）が配電盤や壁などに残されたままとなっている例も多数確認されています。

PCB廃棄物は、下表の期限までに処分することが法律で義務付けられています。低濃度PCBが使用された電気機器がないか事業所内を確認し、発見された場合は、速やかに県への届け出を行うとともに、期限内に処分するようお願いいたします。なお、期限までに処分しなかった場合、法律により処罰されることがあります。

◆PCB廃棄物の処分期限

種 類		処分期限
高濃度PCB廃棄物	変圧器・コンデンサー等	令和4年(2022年)3月31日【終了】
	安定器・小型電気機器等	令和5年(2023年)3月31日【終了】
低濃度PCB廃棄物		令和9年(2027年)3月31日

※万が一、高濃度PCB廃棄物を発見した場合は、速やかに県にご連絡ください。

※使用中の電気機器などに近づくと、感電するおそれがあり大変危険ですので、必ず専門の業者に依頼して確認してください。

※使用中のコンデンサーなどの絶縁油封じ切り機器をPCB濃度の測定のために穴を開けた場合、当該機器は使用不可能となります。

【問い合わせ先】県環境保全課 電話017-734-9584

県中南地域県民局環境管理部 電話0172-31-1900（直通）

※詳細は県ホームページ(QRコード)をご覧ください。



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op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

りんご生産者の皆さんへ 交信攪乱剤購入費助成のお知らせ

本市では、モモシクイガの防除対策として、令和6年産りんご園地に設置する「コンフューザー R」の購入費用に対して、りんご農家の負担軽減を図ることを目的に、りんご病害虫防除対策事業を下記のとおり実施します。

コンフューザー Rは、より効果を高めるため地域ぐるみで取り組むことが重要です。産地一丸となって将来の安定した経営に繋げましょう。

対象者 次の①～②のいずれにも該当する方

①市内に住所を有するりんご生産者、りんご共同防除組合及び農地所有適格法人

②市税の滞納がないこと

助成内容 令和6年産りんごに設置するコンフューザー Rの購入費用（税抜）の1/4以内（10円未満切捨て）。ただし、生産者等の交付対象となる土地の面積に応じた額を上限とします。

受付日時 7月22日(月)～8月16日(金)（土日祝日を除く）9時～12時、13時～17時

受付場所 市役所2階 農林水産課

持参する物 「コンフューザー R」の購入金額、購入数量、納品日が確認できるもの（納品書、領収書、レシート等）・補助金振込先の通帳・印鑑（認め印可）

※つがるにしきた農協、(株)弘果物流で購入した方については、申請者の代わりにまとめて申請手続きを行いますので、申請は不要です。

上記以外の農薬販売店で購入した場合は、申請が必要となりますのでご注意ください。

【問い合わせ先】農林水産課 電話42-2111（内線422）

中里風力発電事業に係わる環境影響評価報告書 縦覧のお知らせ

中泊町において、中里風力合同会社が運営している「中里風力発電所」に関して、環境影響評価法に基づく事後調査の結果をとりまとめた「環境影響評価報告書」を以下のとおり縦覧いたします。

縦覧書類 中里風力発電所 環境影響評価報告書

縦覧場所 つがる市役所 総務部地域創生課

縦覧期間 7月17日（水）～8月19日（月）（土・日・祝日を除く開庁時）

【問い合わせ先】中里風力合同会社 電話42-2111(内線247)

〒105-0001 東京都港区虎ノ門2-10-4 オークラプレステージタワー17階

日本風力エネルギー株式会社 担当：田中 電話 03-6452-9777

住宅火災による死者急増中！！

令和5年の建物火災の件数は、前年と比べて6件増の17件となっています。火災による死傷者は7人（死者3名）で、前年と比べて4人増加しています。

全国の火災による犠牲者のうち7割以上が65歳以上の高齢者となっております。もしも火災が発生したとき、逃げ遅れを防いで命を守る「住宅用火災警報器」の設置が重要です。

市消防本部では、さらなる防火意識の向上を図るため、各自治会や学校に出張して「つがる市出前講座 火災予防と対策」の講習会を行っています。詳しくは予防課へ問い合わせください。多くの皆さんの受講をお待ちしています。

【問い合わせ先】消防本部予防課 42-7744



出前講座の様子（5月27日 千代町町内会）

県内の先陣を切って、いざ、出陣！

つがる市ネブタまつり

7月26日(金) 19時～ 出陣式(商工会前駐車場)

7月27日(土) 19時～ 合同運行
(かっぱ広場前→商工会前駐車場)

7月28日(日) 19時～ 合同運行

(尾野病院駐車場前・旧つがる警察署前→商工会前駐車場)

※雨天中止の場合は市商工会フェイスブックおよびホームページ(QRコード)でお知らせします。

【問い合わせ先】ネブタまつり実行委員会 (市商工会内) 電話42-2449



メロン・スイカフェスティバル

8月3日(土) 9時半～14時(予定) つがる地球村

▼メロンスイカの限定販売：メロン1箱4千円、限定700箱、1人1箱限り。スイカの値段は当日発表、限定販売、1人1玉限り。

▼飲食コーナー：メロンスイカの加工品販売、キッチンカー、農家の刺客ジェラート

▼ステージイベント：よさこい演舞、スイカの早食い競争等

【問い合わせ先】つがるブランド推進会議(観光・ブランド戦略課内)
電話42-2111 (内線435)



車力まつり

7月28日(日) 場所：フラット

10時～ 車力こども園遊戯

10時30分～ BIGなビンゴゲーム

13時～ 楽歌声による歌謡ショー

14時～ よさこい「AOMORI花嵐桜組」

15時～ カラオケ大会

16時～ バンド演奏ほか

19時30分～ 花火大会(雨天順延)

※ビアガーデン、多数の出店あり

※空き時間でつがるちゃんとじゃんけん大会あり

【問い合わせ先】

むらおこし拠点館フラット

車力まつり実行委員会 電話69-5215



歩行者天国・夜店・宵宮

三新田まつり

7月22日(月)・23日(火)

各日18時30分～21時

場所：三新田神社前、千代町・有楽町商店街

※7月20日(土)18時30分からかっぱ広場付近で「灯ろう流し」を開催します。



【問い合わせ先】

きづくり商店街振興会 電話42-2035

つがる市メロンスイーツフェア開催

つがる市内の飲食店で、東京・神楽坂にあるつがる市アンテナショップ「果房 メロンとロマン」のメロンスイーツの味を楽しむことができるイベントを開催します。

詳細は、7月中旬につがる市公式LINEとホームページでお知らせします。

【問い合わせ先】つがる市東京事務所 電話03-5946-8505



そば処 山子のメロン大福和風ミニパフェ
(昨年のスイーツフェアより)

海開き

出来島海水浴場(木造) マグアビーチ(富范町)

7月20日(土)～8月18日(日)

※海水浴場では、監視員、ライフセーバーの指示に従ってください。

※飲酒したときは、海に入らないでください。

※遊泳禁止区域への立ち入りはしないでください。

※ごみは各自で持ち帰ってください。

【問い合わせ先】 観光・ブランド戦略課 電話42-2111 (内線431)



2024海の事故ゼロキャンペーン

7月16日(火)～7月31日(水)は海の事故ゼロキャンペーン期間です。期間中はいつも以上に、①小型船舶の事故防止(発航前点検・見張りの徹底)、②大型船舶の事故防止(見張りの徹底・船舶間コミュニケーションの促進)、③ライフジャケットの常時着用・自己救命策の確保を徹底しましょう。

離岸流に注意！目指せ海の事故ゼロへ！

海水浴シーズンには海の事故が増加傾向にあるため、青森海上保安部では、海の事故防止啓発活動を行っています。海水浴をする時は、監視員のいる決められた海水浴場や遊泳期間を守りましょう。遊泳場所によっては沖合に流される離岸流があるので、十分に注意してください。

詳細は海上保安庁ホームページ(QRコード)をご覧ください。

海上保安庁への緊急通報は118番

【問い合わせ先】 青森海上保安部交通課 電話017-734-2422



第20回つがる地球村一周マラソン大会

今大会は第20回目の記念大会として、お笑い芸人の「サバンナ 八木 真澄さん」を大会ゲストとしてお招きします！

日時 9月29日(日)9時スタート【雨天決行】

会場 つがる地球村(受け付け：相撲場)

参加料 ●一般 1人3,000円 ●小中学生・高校生 1人1,500円

(保険料含む) ●ファミリー(2人以上の家族。子どものみの参加は不可) 1家族2,000円(写真撮影込み)

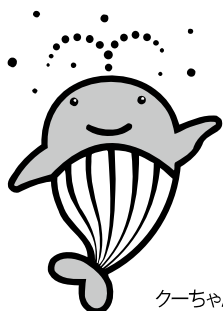
距離区分 1km(小学生・ファミリー)、3km(中学生・高校生・一般)、5km(高校生・一般)、10km(高校生・一般)

申込期限 7月31日(水)

申込方法 インターネット「RUNNET」(<https://runnet.jp/>)よりお申し込みください。

※大会の詳細は、市スポーツ協会ホームページ(QRコード)をご覧ください。

【申し込み・問い合わせ先】 NPO法人つがる市スポーツ協会事務局 電話46-2854(稲垣体育館内)



サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5,000万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
7月8日 2種類同時発売! 発売期間 7/8日～8/8日
抽せん日 8/23日

公益財団法人青森県市町村振興協会

各1枚 300円



出前講座 申し込み受け付け中！

市職員がお答えします！研修会や授業などにご利用ください。

出前講座は、市職員が市民の皆さまが主催する集会等に出向き、市政に関するさまざまなテーマについてお話をさせていただく無料の講座です。各種研修会や学校の授業などで、お気軽にご利用ください。

対 象

市内に在住・在勤・在学する10人以上の団体

ただし、政治や宗教・営利活動を目的とした催しを行う場合や、公の秩序を乱したり、善良な風俗を阻害する恐れがある場合、本講座の目的に反する場合などは利用できません。

日 時 会 場

平日：10時～20時の90分以内

土・日・祝日：10時～17時の90分以内（いずれも年末年始は除く）

ただし、担当課の業務の都合などによりご希望に添えない場合もあります。あらかじめご了承ください。

会場は、原則として市内とし、申し込みされる団体でご用意ください。

費 用 その他

無料 ※会場使用料や実習の際の材料費などは団体の負担となります。

その他、講座の詳しい内容・メニュー以外の講座の相談などは各担当課にお問い合わせください。講座終了後に、利用報告書およびアンケートを提出していただきます。

申 込

「出前講座利用申込書」に必要事項をご記入の上、受講希望日の1カ月前までに、秘書政策課へお申し込みください。申込書は秘書政策課・各出張所窓口のほか、市ホームページからもダウンロードできます。

【申し込み・問い合わせ先】 ☎038-3192 つがる市木造若緑61番地1 つがる市役所秘書政策課
FAX42-3069 電話42-2111（内線554）

つがる市出前講座メニュー（令和6年7月1日現在）

区分	番号	テーマ	主 な 内 容	担当課
1 市政のしくみ	1-1	情報公開制度のしくみ	市の保有する公文書の開示を求める情報公開のしくみと個人情報保護制度について	総務課
	1-2	マイナンバー（社会保障・税番号）制度	マイナンバー制度に関する基本的な知識について	総務課
	1-3	つがる市総合計画	新しい時代を展望した総合的かつ長期的なまちづくりの基本となる総合計画について	地域創生課
	1-4	統計調査	統計調査とは何か	地域創生課
	1-5	つがる市総合戦略	人口減少克服に向けた取り組みについて	地域創生課
	1-6	つがる市の財政状況	財政状況について（予算・決算など）	財政課
	1-7	選挙のしくみ	選挙のしくみ、不在者投票と期日前投票について	選挙管理委員会事務局
	1-8	議会のしくみ	議会のしくみ（議会の運営、本会議・委員会、傍聴など）	議会事務局
2 健康と福祉	2-1	介護予防・フレイル（虚弱）対策	高齢期の健康づくりのポイント、フレイルチェック、フレイル予防（運動・栄養・口腔ケアなど）について	国保年金課
	2-2	子育て支援	子ども医療費について、児童福祉施設について	子育て健康課
	2-3	子どもの健康	乳幼児期の栄養、子どもへの健康被害（喫煙、アルコール）について	子育て健康課
	2-4	子どもの健康	虫歯予防について	子育て健康課
	2-5	子育て支援	児童虐待の予防について（基礎編）	子育て健康課
	2-6	障害者の福祉	障害福祉の制度（障害者手帳、障害福祉サービスなど）について	福祉課
	2-7	介護保険制度	介護保険制度のしくみについて	介護課
	2-8	認知症サポーター養成講座	認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を応援することを学ぶ講座	介護課
	2-9	生活習慣病の予防	短命県返上について（つがる市編）、塩分と血管、下肢筋力を増やそう	健康推進課
	2-10	こころの健康づくり	こころのサポーター養成講座、ストレスを軽くする方法	健康推進課
3 生活と環境	3-1	空家バンク	五所川原圏域空家バンク事業や登録推進奨励金制度の活用について	地域創生課
	3-2	税金のしくみ	税金の種類と各税の納税額算出について	税務課
	3-3	国民年金	年金制度のしくみ、保険料免除や学生納付特例について	国保年金課
	3-4	住民票と戸籍	各届け出の方法と抄・謄本などの証明書のしくみについて	市民課
	3-5	国民健康保険と後期高齢者医療制度	国民健康保険制度と後期高齢者医療制度のしくみ、負担割合などについて	国保年金課
	3-6	ごみ分別とリサイクル	ゴミ処理の現状、ごみの減量と正しいごみの分別、リサイクルについて	市民課
	3-7	下水道の役割	下水道のしくみと効果、排水設備工事や使用料について	下水道課
4 産業	4-1	ふるさと納税	ふるさと納税制度における、市の返礼品協力事業者の募集について	総務課
	4-2	つがる市の農業	農業の現状と取り組みなど、稲わらの有効利用や農業用廃プラスチックの回収、地産地消について	農林水産課
	4-3	つがる市の漁業	漁業の現状と取り組みなど、漁港漁場の整備について	農林水産課
	4-4	観光とイベント	つがる市の観光名所やイベントについて	観光・ブランド戦略課
	4-5	つがるブランドの推進	「つがるブランド」とは、農産物や加工食品のブランド化に向けた取り組みについて	観光・ブランド戦略課
	4-6	商工業・起業支援	商工業・起業に関する支援制度について	商工労政課
5 まちづくり	5-1	男女共同参画社会	男女共同参画推進の取り組みについて	地域創生課
	5-2	ゼロカーボンシティ	つがる市が目指す脱炭素に向けた取り組みや、その先にある「ゼロカーボンシティ」について	地域創生課
	5-3	つがる市の都市計画	都市公園や河川公園の維持管理と使用について、屋外広告物や景観などについて	建築住宅課
	5-4	道路とくらし	道路の建設や維持管理、冬の除排雪について	土木課
6 安全と防災	6-1	災害と防災	災害と市の防災対策について	防災危機管理課
	6-2	交通安全対策	市の交通事故発生状況や交通安全対策について	防災危機管理課
	6-3	応急処置体験と災害の対処法	AEDの使い方等の応急処置体験、119番の正しいかけ方と携帯電話からの通報の仕方、火災になった場合の対処法、地震への備えと地震が発生した場合の対処法について	消防本部
	6-4	火災予防と対策	住宅に潜む火災危険とその対策について	消防本部
7 教育と文化	7-1	姉妹都市交流	姉妹都市交流などの取り組みについて	地域創生課
	7-2	つがる市国際交流員の活動	姉妹都市国際交流事業、米国文化の紹介、CIR業務について	地域創生課
	7-3	つがる市の縄文遺跡と世界遺産	縄文遺跡の紹介や発掘からわかる縄文文化、世界遺産について	文化財課
	7-4	特別な支援を必要としている子供たちはどんなことで困ってる？	特別な支援を必要としている子供たちは、「困った子」ではなく「困っている子」です。どんな困り感があるのかを理解するとともに関わり方について考えてみませんか。	指導課
	7-5	子どものネットトラブルどう防ぐ？	多くの子どもがスマホ等を利用していますが、そのためトラブルに巻き込まれることも少なくありません。ネット依存やSNSでの誹謗中傷等、今子どもたちの間でどのような問題が発生しているのか事例を通して学び、子どもたちがトラブルに巻き込まれないようどう防ぐか一緒に考えてみませんか。	指導課

消費者トラブルに注意しましょう！

近年、様々な手口による消費者トラブルが多発しています。手口を知ること、トラブルの未然防止に努めましょう。最近多い手口を紹介します。

架空請求詐欺



ハガキやメールなどを一方的に送り付け、有料サイト等の未払い料金があるなど架空の事実を口実とし金銭をだまし取る手口です。

<注意ポイント>

- ・身に覚えのない請求は無視する
- ・相手には絶対に連絡しない

SNS型投資詐欺

SNSの広告を通じて、直接対面することなく、連絡を重ねて関係を深めて信用させ、指定した口座への振込み等の方法により金銭をだまし取る手口です。最近では、著名人を名乗り、信用させる手口も増えています。

<注意ポイント>

- ・「絶対に儲かる」、「必ず利益が出る」という言葉は信じてない
- ・実際に会ったことのないSNSでの知り合いは信用しない

【問い合わせ先】五所川原市消費生活センター 電話33-1626

または消費者ホットライン「188（いやや）」までご相談ください。

フィッシング



宅配業者などを装い、SMS（ショートメッセージ）で偽サイトに誘導し、クレジットカード番号等の情報を盗み、悪用する手口です。

<注意ポイント>

- ・SMSで送られてきたURLにはアクセスせず、自分で調べたサイトやアプリを利用する

インターネット通販トラブル（定期購入）

ホームページやSNSの広告で「初回無料」や「お試し価格」のような表示をみて購入したが、実際は定期購入の契約となっており、2回目以降の料金を請求されるというトラブルです。

<注意ポイント>

- ・インターネットでの購入の際は契約条件の細部までしっかり確認する

クマの出没に注意してください！

青森県では、現在クマによる人身被害が発生しているため「ツキノワグマ出没警報」を発表しています。本市においても、近年はクマの目撃情報があることから、クマの被害にあわないよう十分ご注意ください。

- ・クマの出没状況に気を配り、出没が確認されている場所には近づかないこと。
- ・山林等に入る時は、なるべく複数人で音を出しながら歩くようにすること。
- ・クマの足跡やフンを発見した場合は、その先に進まず引き返すこと。
- ・クマに遭遇した場合は、背中を見せて逃げず、クマを見ながらゆっくり後退すること。

目撃情報については、つがる市役所農林水産課までご連絡ください。

また、県ホームページで、クマ出没マップからクマの出没情報を確認することができます。

【問い合わせ先】農林水産課 電話42-2111(内線417)



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

広 告

お問合せは
お気軽に！

社員募集

未経験者OK

まとめ内職も募集
初めての方大歓迎

ボタン付けやまつり・
糸切り作業等
自宅できる作業

材料・仕上げ品は
当社で集配達

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

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。

宮田 真梨子 隊員

こんにちは。移住担当宮田です。東京から移住して3年目、任期が残り10カ月となりました。

現在「特定地域づくり事業協同組合制度」の調査を進めています。この制度は、地域の人手不足解消と担い手育成を図ることを目的としており、「繁忙期の人手を確保できない」「通年雇用したいが安定した雇用機会を提供できない」などの悩みを抱える事業者に対応し、地域内の仕事を組み合わせて年間を通じた仕事を創出し、地域内外から担い手を呼び込もうとするものです。

この2年間首都圏での移住フェアで、詳しい仕事紹介ができませんでしたが、市全体の情報を伝えたのち、「仕事に関してはハローワークが青森県公式就職情報サイトを見てください」という案内は、本当に相談者が必要としている支援なのでしょいか。私はそれでは移住を考へる人の手を引くことができないと思っています。人手不足で困っている方がいる一方で、移住希望者に「つがる市に興味はあるけど、仕事が見つからない」と思われるのは悲しいです。そんな中知ったのが「特定地域づくり事業協同組合

制度」でした。事業者の声掛けで制度を知った際、「これがあれば、移住者は市で仕事をしながら、その人に合う暮らしを見つけれらる！」と感動しました。現在有志事業者と稼働の可能性を探っています。この取り組みが移住の窓口となり、人手不足解消の一助になると信じています。

話は変わりますが、令和3年社会生活基本調査結果によると、青森県民の睡眠時間の長さは全国1位だそうです。そう思えば私も最近22時に寝るようになりました。移住前は深夜1時頃まで起きていたので、睡眠時間が単純に3時間延びました。お陰で日中活き活き、充実の日々です。

「移住すれば必ずこうなれます」とは言えませんが、私のように生活改善したケースなど、経験談を集めて「つがる市でこんな生活できるかも」を今後もお伝えしていきます！



実はCM大賞に出演しました

健康マージャンがスタート

しゃりき温泉（指定管理者：（株）グッドスタッフ）で健康マージャンがスタートしました。

健康マージャンは、「賭けない・吸わない・飲まない」の3ないをルールとした健全な遊びとして、現在では「健康づくり・仲間づくり・生きがいがづくり」の3づくりに有効なことから、地域コミュニティ活性化、フレイル予防、多世代間交流などさまざまな効果が期待されています。

7/12(金)～7/19(金)はキャンペーン期間として無料で貸し出しを行います！ご利用の申し込みやご不明な点は温泉施設の受付、または電話にてお問い合わせください。

【問い合わせ先】しゃりき温泉 電話56-4126



ゆったりと健康マージャンを楽しむ人たち

市税等の納付は
納 期 内 に
お 願 い し ま す

7
月
は

固定資産税 2 期・国民健康保険税 1 期
後期高齢者医療保険料 1 期・介護保険料 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
公共下水道受益者負担金の納期限です。

□座振替日は7月31日(水)です。
□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）

ユーロビジョン・ソング・コンテスト

オリア・スナイダー

皆さんは音楽を中心とした番組を見るのが好きですか？日本には年1回放送される「紅白歌合戦」以外に、「のど自慢」や「SONGS」など様々な音楽番組があります。アメリカでも同じように、「アメリカン・アイドル」や「Xファクター」などの音楽番組が大人気です。そこで今回紹介したい番組はヨーロッパで毎年開催される「ユーロビジョン・ソング・コンテスト」です！

ヨーロッパ大陸には50カ国あります。これらの国はユーロビジョンに応募することができ、応募した各国からは1人または1グループの競技者がコンテストに出場します。競技者たちはオリジナルの曲を演奏し、予選と準決勝を勝ち抜いた競技者は決勝戦で他の国のパフォーマーたちと戦います。パフォーマーが終わった後には、コンテストに参加した各国の審査員が一番良かったと思った競技者に点を与え、そのうえ一般視聴者からの投票もあります。最後に、一番点数が高い歌手がコンテストの勝者となり、トロフィーをもらいます。優勝した国は、翌年のコンテストをホストする形式になっています。

ユーロビジョンの目的は、ヨーロッパの全ての国や人々の心を、音楽を通して繋ぐことです。平和と団結のメッセージを中心に毎年コンテストが開催されます。ヨーロッパ中にはユーロビジョンのファンが多いですが、アメリカではユーロビジョンを聞いたこともない人が多いと思います。私もほぼ知らなかったですが、ファンの友達がいるため、去年からコンテスト

を観るようになりました。1956年から開催されているユーロビジョンの歴史を調べていたら、「ダンシング・クイーン」の名曲を作り、世界中で愛されているバンドABBAなど、万人に知られている数名の歌手は実はユーロビジョンの優勝者であったことを知りました。

ユーロビジョンに登場する多くの競技者は、普段の音楽パフォーマーに比べるとスタイルが大きく異なります。ユーロビジョンは「camp」(キャンプ)の雰囲気売り込んでいます。「キャンプ」とは「奇抜な演出をすることで、洒落た娯楽を提供するさま」を意味しています。つまり、ユーロビジョンの多くのパフォーマーは、少し変わった曲、コスチューム、メイク、踊りの振り付けなどが出てきます。ユーチューブで全てのパフォーマーを観ることができるので、是非皆さんも過去のユーロビジョンの演奏を観てみてください！

なぜ「アジアビジョン」など、他の大陸はユーロビジョンのようなソングコンテストを開催しないのか、と思いました。日本の歌手対韓国のK-POPアイドル、インドやフィリピンの歌手との音楽バトル、絶対に面白いと思います。しかし、他の大陸で開催することが難しい理由は、言語の壁です。ヨーロッパの国は全て英語が話せるため、英語でホストし、英語でテレビ放送しても問題はないですが、アジアのような多様な言語が存在する大陸では、このような放送はとても難しいです。いつか実現するといいですね！

夏休み
体験講座

「土器作り体験」

粘土で土器を作りながら縄文文化や市の遺跡について学ぼう！

- 対象** 市内在住の小中学生（保護者同伴可）
先着40人
- 日時場所** 8月3日(土)13時半～15時半 松の館
- 講師** 一戸広臣氏（津軽亀ヶ岡焼しきる庵）
- 講座内容** 陶芸用粘土で縄文土器を作ります。完成した土器は講師が窯で焼成し、参加者へ後日返却します。受け取り場所は松の館です。
- 持ち物等** 手拭きタオル
- 申し込み** 7月29日(月)までに文化財課へ電話でお申し込みください（先着順）。
受付時間は平日8時半～17時15分

【申し込み・問い合わせ先】文化財課 電話49-1194

「縄文ジュニアガイド体験」

縄文遺跡のガイド活動を体験してみませんか？

- 対象** 市内在住の小学3～6年生
（保護者同伴可）先着20人
- 日時場所** 8月6日(火)13時～16時
松の館・亀ヶ岡遺跡
- 講座内容** 縄文遺跡に関する基礎知識の講義を受け、遺跡へ移動。遺跡ボランティアガイドの解説を見学してガイド解説の実践にチャレンジします。
- 持ち物等** 不要
- 申し込み** 8月2日(金)までに文化財課へ電話でお申し込みください（先着順）。
受付時間は平日8時半～17時15分

ALT退任のメッセージ



ミッシェル マッカーティー
Michelle McCarthyさん

5年前につがる市へ来たときは、遠く離れた土地での生活に不安もありましたが、優しい先生方やつがるの人たちのおかげで、大丈夫でした。この土地で経験したたくさんの素晴らしいことは、一生忘れることはないでしょう。

私が去った後も、生徒たちが英語の勉強を続け、視野を広げてくれることを願っています。世界は広く、面白いこと、楽しいこと、新しい発見がいっぱいある！

ありがとう、そしてヘバネ！つがる市。

任用期間：令和元年7月29日～令和6年7月28日
訪 問 校：木造中・向陽小

私がスーツケースを持ち、青森空港から出た時、「きっとここで色々新しい経験ができるなあ」と考えながらワクワクしていた覚えがあります。その瞬間から2年間がたち、米の収穫の手伝いや馬市まつりなど地元のニューヨークでは想像出来ないような経験をさせていただきましたが、つがる市で一番思い出に残るのはイベントではなく、人との出会いです。学校や教育委員会の先生方、地域の方にも沢山お世話になりました。

「だはんで」や「けっぱれ」など津軽弁が分かるようになってきた時に別れるのは悲しいですけど、東京に行ってもつがる市を日本の地元だと考えています。

2年間本当にお世話になりました。ありがとうございました。

任用期間：令和4年7月25日～令和6年7月24日
訪 問 校：森田中・森田小・柏中・柏小



ヘンリー アディントン
Henry Addingtonさん



ベンジャミン アガード
Benjamin Agardさん

青森に来たのは24歳の時でした。つがる市で生活を始めたときは、日本語もただどしどしい話し方でした。あれから1年が経ち、思っていた以上に色々な面で成長することができました。今、私は多くの責任のある仕事を任されています。

また、この1年間で、たくさんの素晴らしい人々に会うことができました。

私がここまで成長できたのは、つがる市の皆さんの優しさと強さのおかげだと思っています。つがる市の皆さんはやる気に満ちており、そのエネルギーは私に、いつまでも居心地のよい空間にとどまっているのではなく、そこから抜け出し、新しい経験をするためのきっかけを与えてくれました。剣道の練習や図書館での読み聞かせなど、自分一人ではできないことをすることができました。

今の私があるのは、これまでの経験と多くの方々のサポートのおかげです。東京に憧れる人はたくさんいますが、大切なのは場所ではなく人だということに気づくことができました。ALTとしてつがる市で過ごすことができて本当に良かったと思います。ここでの思い出と経験は私にとって特別に重要なものになりました。

大変お世話になり、誠にありがとうございました。

本当にありがとう。

任用期間：令和5年7月31日～
令和6年7月30日
訪 問 校：木造中・穂波小・瑞穂小



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：8/28(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：8/9(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：8/6(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：8/21(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：8/23(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265）



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：7/23(火)、8/6(火)
各日9時半～15時
- ▼助産師相談：7/31(水)9時半～11時半
- ▼子ども・子育て家庭相談：
7/16(火)、29(月)、8/2(金)、15(木)
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）



産前産後期間の免除制度・移動年金相談

産前産後期間の免除制度

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間（多胎の場合は3カ月前から6カ月間）の国民年金保険料が免除され、免除された期間は保険料を納付したものととして受給額に反映されます。

この手続きは、出産予定日の6カ月前から届け出可能です。

8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：8/22(木)10時～16時
- ▼場所：市役所2階相談室

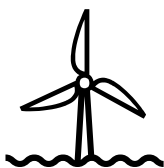
☎ 市役所国保年金課（内線272）

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
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杵葉213
電話：(0173) 26 5858

<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、こご配のある
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。
☎ご連絡先 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



国民健康保険・後期 高齢者医療脳ドック 助成事業

受託医療機関（検査機関）のうち「つがる西北五広域連合つがる総合病院」は、定員に達しましたので申請の受け付けを終了しました。

「中野脳神経外科・総合内科クリニック」および「木村脳神経クリニック」は、申請を受け付けていますが、定員に達し次第、受け付けを終了しますので、ご了承ください。

☎ 国保年金課（内線273、274）



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：7/26(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：7/19(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。今年度まだ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：7/25(木)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、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：8/15(木)9時半～11時半

▼場所：健康づくりセンター
※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）で開催日の前日までに申し込みください。（完全予約制）

☎ 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、隣り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。

▼日時：8/6(火)10時～15時

▼場所：柏老人福祉センター

▼相談委員：佐藤修子、伊藤祐子、吉田恵美子

☎ 市民課（内線265）



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：「強め」7/29(月)、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



献血に ご協力ください

▼日時：7/25(木) 10時～11時45分、13時～16時

▼場所：つがる市役所

広 告

STIHL 刈払機下取りキャンペーン中！
壊れていても他社製品でもどんな刈払機でも3,000円～下取り

(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

広 告



国家資格塗装職人のお店

三栄塗装工業株式会社

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



奥津軽ママICTワー カーカレッジを開催 します！

西北地域県民局では、子育て中の女性等が時間を有効に活用しながら柔軟に働くことができるよう、在宅ワークやリモートワークに必要なICTに関するスキルや知識を習得するための講座を全10回開催します。

初回と最終回は会場（託児付）での対面開催となりますが、子育て中の女性等が自宅からでも参加できるよう、残りの講座はオンライン形式で開催します。

在宅ワークやリモートワークに興味のある方はぜひご応募ください。詳しくは、県ホームページ(QRコード)をご確認ください。

☎ 西北地域県民局
地域連携部

☎ 0173-34-2175



排水設備工事 責任技術者試験

▼日時：10/16(水)14時～16時
▼試験会場：青森市・弘前市・八戸市・五所川原市の4会場から選択

▼受験料：8千円（振込手数料が別途必要）

▼申し込み：7/1(月)～7/31(水)
（閉庁日を除く）下水道課で申込書を配布・受け付けします。

▼合格発表：11/5(火)
※受験資格など、詳細は「青森県下水道協会ホームページ」(QRコード)をご覧ください。

☎ 下水道課
（内線374）



夏休み中の 学校閉庁日

市内の学校では、お盆の下記期間を閉庁日とし、学校に教職員は不在となります。

全ての小・中学校

▼8/9(金)～15(木)

※緊急時は、教育委員会教育総務課に連絡してください。

☎ 教育総務課 ☎ 49-1201

木造高等学校

▼8/13(火)～8/15(木)

☎ 木造高等学校 ☎ 42-2066



働くことに悩む若者 のための相談窓口

ひろさき若者サポートステーションは、「働くことに踏み出したい若者」や「就職氷河期世代」のための就労相談窓口です。自分に向いている仕事が見つからない、ブランクがあり再就職が不安、働く自信がない、人と話すことが苦手などの相談にのります。相談無料。事前予約制。

▼対象者：15歳～49歳の若者とそのご家族

▼日時：7/24(水)13時～17時

▼場所：五所川原市民学習情報センター

☎ ひろさき若者サポ
ートステーション

☎ 0172-35-4851



下水道加入のお願い

下水道は家庭の生活雑排水、し尿などの汚水を処理し、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。また、水洗化工事を行う方への融資斡旋も実施していますのでご利用ください。

融資斡旋制度

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

▼償還期限：5年以内

※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。

☎ 下水道課（内線374）



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：7/21(日)10時～12時
8/6(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

広 告



進学・学習指導教室

萩野学習会

通塾+オンライン=ハイブリッド授業。

「夏期講習会受付中！」期間：7/24～8/10
7/28：全県テスト実施！

●令和6年度入試合格実績●

◆弘前高校……2名 ◆青森高校……1名 ◆弘前中央……2名
◆木造高校……1名 ◆弘前実業……1名 ◆五所川原高校……8名



〒038-3136 つがる市木造萩野13-23（商工会館裏）
お問い合わせは Phone:0173(42)1738 / Email:hops93tjp@kba.biglobe.ne.jp

広 告

出張整体

healing heart

悠

「モニターさん募集！」

お体に肩こり、腰痛などの辛い箇所がある方をお願いします。施術時間は60分～90分予定。詳しくはHPをご覧ください。

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

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



「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：7/19(金)13時～15時
 - ▼場所：松の館 和室、視聴覚室
 - ▼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：認知症初期集中支援チームとは
 - ▼運営：認知症の人と家族の会
- 固 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：7/26(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：「自分の体力を知ろう（握力測定等）①」
 - ▼参加費：お一人100円（お菓子や飲み物代として）
- 固 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



家屋に係る届け出

家屋は、建物表題登記をする義務がありますが、何らかの事情で未登記状態となっている家屋に変更がある場合は、税務課に届け出をしてください。税務課では現在未調査家屋の把握に努めており、課税台帳と違いがあった場合は調査に伺うことがありますので、ご協力くださるようお願いいたします。

- ▼対象：①未登記家屋の所有者が変わったとき(実印と印鑑証明書が必要となります)②家屋を取り壊したとき③家屋を新築・増築し、まだ市の調査を受けていないとき
- ▼届け出：税務課窓口にある用紙に必要事項を記入し、届け出してください。法務局で滅失登記をした場合は届け出の必要はありません。

固 税務課（内線213）



栄養・食事相談

「痩せたい」「血圧が高め」「血糖値が高くなってきた」「コレステロールが高い」など栄養や食事に関する相談に管理栄養士が個別で応じます。30分程度の相談です。

- ▼日時：7/22(月)、8/8(木)
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。
- 固 健康推進課（市民健康づくりセンター内）☎23-4311



個人住民税の特別徴収制度について

給与所得者（従業員）の個人住民税は、地方税法の規定により、給与支払者（事業主）が給与から特別徴収（天引き）により納入することとされています。

原則として全ての事業主の方を特別徴収義務者に指定し、給与からの特別徴収を徹底していますので、ご理解とご協力をお願いします。

個人住民税の特別徴収とは？

所得税の源泉徴収と同様に、事業主が従業員に代わり、毎月支払う給与から個人住民税を天引きし、納入する制度です。

個人住民税の特別徴収は、市が従業員ごとの税額をお知らせしますので、所得税の源泉徴収のような税額計算や年末調整の手間がかりません。

また、従業員の方には、納め忘れがなく、納期が年12回のため普通徴収の年4回に比べて1回当たりの納付額が少なくなるといった納税の便宜を図る目的があります。

固 税務課（内線212）



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、7/25(木)までに電話で申し込みください。

臨時窓口：7/28(日)8時半～12時
※場所は市役所1階市民課窓口
固 市民課（内線262、265、266）

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/>





マイナポータルに登録されている公金受取口座について

登録している口座の金融機関の統廃合等の結果、支店名や支店コードに変更があった場合は、登録している口座をデジタル庁が抹消しています。

そのため、引き続き公金受取口座を利用したい場合は、再度マイナポータルで公金受取口座を登録する必要がありますのでご注意ください。

※公金受取口座の登録方法については、『マイナポータルによる公金受取口座の登録方法』(説明サイト)をご参照ください。

☎ デジタル推進室
(内線441)



ペアレント・プログラム実施のお知らせ

子育てに難しさを感じている保護者が、お子さんの行動の理解の仕方を学び、楽しく子育てをする自信をつけること、子育ての仲間を見つける機会とすることを目的としたプログラムです。

「ほめるコツ」や「子育てのヒント」を見つけてみませんか？

▼日時：9/6(金)、20(金)、10/4(金)、18(金)、11/1(金)、15(金)10時半～11時半

▼場所：松の館 視聴覚室

▼対象：年中さん～年長さんのお子さんを所持保護者

▼定員：8人

▼参加費：無料

▼申し込み：電話でお申し込みください。

▼申込期限：8/2(金)

▼講師：NPO法人アスペ・エルデの会理事 田中尚樹氏

☎ 子育て健康課
(内線306)



熱中症と脱水予防

年齢を重ねると身体の水分量が減り、体温調節が鈍くなるため脱水症や熱中症に注意が必要です。今回は熱中症と脱水予防のための対策と、経口補水液の作り方について紹介します。

対策と予防

- ・涼しい服装や寝具で過ごし、扇風機を使い部屋の風通しを良くしましょう。
- ・エアコンを使う場合は外気温との温度差が大きくなると体への負担が大きいため、設定温度を26～28度で調整しましょう。
- ・のどが渇いていなくても、時間を決めてこまめに水分補給しましょう。
- ・水分だけでなくミネラル不足のため、塩あめをなめたり、用意できればスポーツ飲料や経口補水液も飲みましょう。飲酒は脱水状態を引き起こしやすいため注意してください。

自宅で作れる経口補水液の作り方

▼準備するものと材料：500mlのペットボトル1本(ふた付)、水500ml、塩、砂糖

▼作り方：①ペットボトルに水500mlを入れる。②ペットボトルのキャップ3杯の砂糖と、親指・人差し指・中指3本で軽くつまんだ塩を入れて経口補水液のできあがり。風味を変えるならレモン果汁をペットボトルのキャップ2～3杯加えるとより飲みやすくなります。

※経口補水液の1日の摂取量は500ml～1,000mlを目安にし、衛生面を考え、作ったその日に飲みきりましょう。

☎ つがる市地域包括支援センター

☎69-7117 FAX46-3340

メール tsushihoukatsu@iris.ocn.ne.jp

開所時間：平日8時15分～17時
(土日祝日は休み)



『あなたも参加 わたしもやります “交通安全”』

7月21日(日)から7月31日(水)までの11日間、夏の交通安全県民運動を実施します。

〈運動の重点〉

1. 歩行者の交通ルール遵守の徹底と安全運転意識の向上
2. 自転車・電動キックボード等利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底
3. 飲酒運転の根絶と妨害運転等の防止



☎ つがる市交通安全対策協議会
(防災危機管理課内)
(内線344)



にちぎん親子見学会 (無料)

▼日時：7/31(水)、8/9(金)、21(水) 10時～11時10分、13時半～14時40分 計6回

▼場所：日本銀行青森支店

▼対象者：小学生と保護者

▼定員：各回10組

▼内容：お金クイズや体験型コンテンツ(1億円の重さ体験や仕事体験)、新しいお札の偽造防止技術紹介など

▼申し込み：aomori@boj.or.jp宛に、氏名・希望日時を記入し、メールを送信してください。

※詳細は下記QRコードをご覧ください。



☎ 日本銀行青森支店
☎017-734-9516





「伊藤鋳業アリーナ 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 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 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 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。

伊藤鋳業アリーナつがる

☎23-3231



「植えてはいけない けし」に注意

違法薬物となるあへんが含まれる「不正けし」の栽培は法律で禁止されています。

しかし、昨年五所川原保健所管内では、270本もの不正けしの栽培が発見されました。

大半は知らずに栽培していたものですが、不正けしは鑑賞目的でも栽培が禁止されており、過去には検挙事例もあります。

次のような疑わしいけしを発見しましたら、五所川原保健所指導予防課まで通報をお願いします。

- ▼不正けし（ソムニフェルム種）
の特徴：葉・茎・つぼみはキャベツのような白っぽい緑色をしていて、茎を巻き込むような葉の形をしています。花の色は赤・ピンク等様々です。



☎五所川原保健所指導予防課
☎0173-34-2108



借金に関する 相談窓口

相談員が借金の状況等をお伺いし、必要に応じて、弁護士等に引継ぎを行います。一人で悩まず、ご相談ください。秘密厳守・無料です。

▼受付時間：月～金（祝日・年末年始除く）8時半～12時、13時～16時半

☎東北財務局青森財務事務所
理財課 ☎017-774-6488



タがたマルシェ (旧：タ市) が終了 しました

木造タ市の会は、昨年度、タ市からタがたマルシェと名称を変え、商工会前や各イベントで販売を行ってきました。平成2年より長きにわたり活動してまいりましたが、会員の高齢化のため本会を解散することに伴い、今年度から販売活動を終了しました。

タがたマルシェへ足を運んでくださった皆様方へ、心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

☎農林水産課
(内線422)



バスの車内事故を 防止するために

走行中に席を離れると、転倒など思わぬけがをする場合があります。お降りの際は、バスが停留所に到着し扉が開いてから席を立ってください。

また、バスは安全運転に徹していますが、やむを得ず急ブレーキをかける場合があります。満席のため、立ってご利用する場合には、吊革や握り棒にしっかりつかまってください。

バスの車内事故防止に皆さまのご理解とご協力をお願いします

☎市役所地域創生課(内線354)
東北運輸局青森運輸支局・
(公社)青森県バス協会
☎017-739-0571

広 告

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

B型肝炎 給付金について 無料個別相談会

日程・会場
8/1(木) つがる市生涯学習交流センター「松の館」視聴覚室
8/2(金) 五所川原市民学習情報センター 第1教室
8/10(土) 弘前駅前公共施設 ヒロロスクエア 3階 多世代交流室C

対象者
昭和16年7月2日～
昭和63年1月27日生まれ

※ご遺族の方
も給付金請求
できます

給付金
50万円～
3,600万円

※病態に応じ
て給付金等の
内容が異なります

着手金・相談料 無料
成功報酬制
※訴訟実費別途

弁護士法人 弁護士 栗庭サニー「あいば こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029
プレシャス総合法律会計事務所

東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A【営業時間】平日 9:00～18:00
TEL 03-5363-6333 E-mail info@precious-law.jp
FAX 03-5363-6334 https://precious-law.jp/

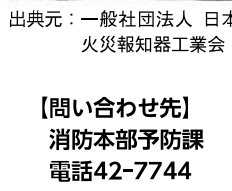
無料電話相談も
同時受付中!! お気軽にお電話ください

「住宅用火災警報器」の設置は、消防法により義務化されています！



とりカエル
通信

住宅火災報知器の「？」を、
マンガで紹介するよ！



出典元：一般社団法人 日本
火災報知器工業会

【問い合わせ先】
消防本部予防課
電話42-7744

漢字熟語しりとりに挑戦！

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

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

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



スタート

海	行	方	場	面	脂	肪	率	先
水	品	正	念	談	体	里	観	入
浴	用	浜	顔	笑	球	植	葉	長
室	代	鉛	色	豆	電	物	産	展
町	時	筆	七	納	交	社	会	覧
日	念	記	吸	収	辞	舞	台	本
進	道	路	呼	式	令	鼓	問	質
月	歩	地	裏	腹	和	太	題	名

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「しゃちゃんサブレ」をプレゼントします。(毎月25日必着)



スタート

梅	雨	岡	水	道	備	千	金
節	季	却	下	具	数	奏	管
電	販	売	化	休	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	ケ	索	引

ゴール

6月号の答えは
「亀ヶ岡遺跡」でした。
57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

山本 洋平 先生

山本耳鼻咽喉科

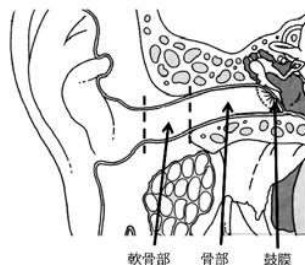
『耳垢について』

耳の穴から鼓膜までの管状の部分を外耳道といいます。その長さは成人で約30mm、直径は約7～10mmです。手前の1/3を軟骨部外耳道（柔らかい部分）、奥の2/3を骨部外耳道（骨で裏打ちされた硬く、触れると痛い部分）といい、その突き当たりには鼓膜があります。通常の耳垢は外耳道の自浄作用により、外耳道内には溜まらないようになっています。新しい表皮は鼓膜の中心部で生まれ、そこから鼓膜の外周へ、さらに外耳道の外側（耳穴側）に向かって、長い時間をかけてベルトコンベアーのように移動し、軟骨部外耳道に至ると古い表皮が剥脱し、ここにある耳垢腺（および皮脂腺）から出る分泌物と混じり耳垢となります。したがって耳垢は軟骨部外耳道にしか存在しないのです。耳垢には湿ったベトベトした湿型耳垢（ネコ耳やアメ耳）とカサカサした乾型耳垢とがあります。湿型耳垢は耳垢腺からの分泌物が多い場合で、これは体質（遺伝する）によります。耳垢腺は軟骨部外耳道にある汗腺の一種で、ここからの分泌物にはリゾチームという物質が含まれており殺菌作用があります。また脂質も含まれ、皮膚表面の保護をしています。

耳垢が溜まりすぎて、外耳道が塞がってしまった状態を耳垢栓塞といいます。症状は難聴や耳閉塞感

などです。通常はこうなる前に顎の動きにより自然に排出されます。耳垢栓塞のほとんどは耳掃除のときに綿棒で耳垢を奥に押し込んでしまうことが原因で起こります。本来、正常の耳はあまり頻回に掃除をしなくてもよいようになっており、耳掃除をやりすぎると痛み・耳漏れ等を来す外耳道炎、強い痒みを伴う外耳道湿疹や真菌症（カビ）の原因になります。特に外耳道炎を長期間に反復すると外耳道癌（耳の穴の癌）に至る場合もありますので注意が必要です。

しかし、一部には自然に排出されずに溜まってしまう体質の人もあるので、そのような場合には耳鼻咽喉科医にご相談下さい。また学校健診において鼓膜が正常か確認できない場合には耳垢を指摘されることになりますが、ご家庭で除去が難しい場合も受診をお勧めします。



放送大学入学生募集のお知らせ

放送大学では、2024年度10月入学生を募集しています。

放送大学は、BS放送やインターネットで授業を行う通信制の大学です。「大学を卒業したい」「働きながらスキルアップを目指したい」「家事・育児をしながら学びたい」など、それぞれの目的で、さまざまな年代や職業の方が学んでいます。詳しい資料を無料でお送りしますので、お気軽にお問い合わせください。

○放送大学の特徴と魅力

- ・放送大学は正規の通信制大学です。（大学卒業の資格を取得）
- ・入学試験がなく、学ぶ意欲があれば誰でも入学できます。
- ・半年の在学もOK。1科目から学べます。（約300科目を開講）
- ・受講から単位認定までオンラインのできるのので、今の時代の学び方としても注目を集めています。

○出願期限

9月10日(火)まで ※放送大学ウェブサイトからの出願もできます。

【資料請求・問い合わせ先】 放送大学青森学習センター 電話0172-38-0500
放送大学ウェブサイト <https://www.ouj.ac.jp>





伊藤鉦業アリーナつがる



イベント情報



つながるこどもチャレンジ inつがる2024開催

8月10日(土)～8月12日(月・祝) 伊藤鉦業アリーナつがる



バレーボール元日本代表 大山加奈さんによる講習会

日時 8月10日(土)14時～15時
参加費 無料
対象 小学4年生～高校生
定員 30人(予約制)
持ち物等 室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物
※観覧は予約不要で定員に含みません。

剣道体験

日時 8月10日(土)14時～16時
参加費 無料
対象 子どもから大人まで可
持ち物等 室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物
内容 素振り体験、リズム剣道など



ワクワク体験&チャレンジ

日時 8月10日(土)～12(月・祝)
10時～16時(変更の可能性あり)
参加費 無料
対象 子どもから大人まで可
持ち物等 室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物
内容 パラスポーツ体験、ゆるスポーツ、激むずチャレンジ、体力測定、昔の遊び、もの作り体験



ヨガフェス

日時 8月11日(日)14時～16時
参加費 無料
対象 子どもから大人まで可
定員 100人(予約不要)
持ち物等 ヨガマット(無ければバスタオル)、汗拭きタオル、飲み物



ねぶた絵付け体験

日時 8月11日(日)～12(月・祝)
10時～16時(変更する場合があります)
参加費 500円
対象 子どもから大人まで可
定員 20人(各日予約制)
持ち物等 室内シューズ



〒038-3138 青森県つがる市木造若緑64番地

●電話：0173-23-3231 ●開館時間：9時～21時 ●7月の休館日：7月16日(日)



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くだ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

・山菜
・花
・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。

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。

【おはなしひろば】

日 時：7月21日（日）11時～11時30分
つがる市読み聞かせ隊が絵本の読み聞かせなど、
楽しいお話をします。
※7月のおはなしひろばは「おはなしコーナー」で
行います。

【えいごでおはなし会】

日 時：7月27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：7月28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：8月11日（日）10時30分～11時30分
テーマ：馬市（まつり）の歴史
講 師：川嶋 大史 氏
（つがる市観光物産協会会長）



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：コスパ最強の菜園アイデア
出 版 社：ブティック社
スタッフより：知識がなくても虫嫌いでも大丈夫！空き容器などを活用した、ベランダや小さな畑でできる、オリジナルの菜園づくりを紹介します。



タイトル：いえいえ、そんなことは ありませんよ
作 絵：シゲタ サヤカ
出 版 社：講談社
スタッフより：ここは、町で一番人気のレストラン。9人のコックは今日も大忙し。そこへコックの弟のスーパーコックが現れ、じゃんじゃん、どんだん、料理を作り始めますが…。大人気「コックさん」シリーズの第4弾！



タイトル：東北 ゆったり山歩き
監 修：木暮人倶楽部 森林・山歩きの会
出 版 社：メイツ出版
スタッフより：四季折々の豊かな自然と風景を楽しむ、東北各県の魅力あふれる58の山歩きコースを紹介します。



タイトル：こども六法 第2版
著：山崎 聡一郎
イラスト：伊藤 ハムスター
出 版 社：弘文堂
スタッフより：子どものための法律書。子どもにも関係のある法律をピックアップしてイラストとやさしい言葉で解説します。

無料 要申込

【つがる市立図書館 開館8周年記念企画 MONOづくり講座】

日 時：7月27日（土）14時～16時 ※13時30分より開場
場 所：セミナー・学習室
定 員：先着10人
内 容：クラフトバンドで小物入れを作ります。
申 込：カウンターまたは電話にて現在受け付け中
※定員を超えた場合、キャンセル待ちを5人まで受け付けします。
※こども（小学3年生以下）は大人同伴で参加可能です。



〒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 ●7月の休館日：7月29日（月）





7月生まれの子ども
(令和6年6月現在)

	男の子	女の子
1歳	7人	6人
2歳	0人	1人
3歳	5人	5人



あきた こじゅうろう
秋田 虎寿郎くん
1歳 (富池町)



あきた や つむぎ
秋田谷 紬希くん
1歳 (木造川除)



いしかわ しゅか
石川 朱花ちゃん
3歳 (木造菊川)



いしかわ に こ
石川 虹心ちゃん
3歳 (木造菊川)



いちのへ まな
一戸 麻那ちゃん
1歳 (木造朝日)

9月生まれ 写真募集中

対 象 令和6年9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



おくち りつ
奥口 律くん
1歳 (柏上古川)



きむら ことね
木村 心音ちゃん
1歳 (柏鷺坂)



とのさき ひじり
外崎 聖くん
1歳 (森田町中田)



なみ はる
鳴海 遼くん
3歳 (木造日向)



ひらかわ はると
平川 陽翔くん
3歳 (柏玉水)



みうら きい
三浦 嬉依ちゃん
1歳 (木造林)



100歳を迎えた “幸” 齢者



川村 キヨエ さん(森田町中田)
大正13年6月7日生

《長生きの秘訣》
「好き嫌い無くよく食べること」

●市の人口と世帯数(令和6年7月1日現在)・人口 29,020人 (男 13,624人・女 15,396人)・世帯数 13,407世帯

広報つがる 令和6年7月号 No.271 令和6年7月11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)デンソーウェブの登録商標です。