



# 広 報 つがる

2024  
9月号  
No.273



来年の再会を誓う

つがる市ねぶたまつり最終日のこの日、市商工会館前イベント広場において初の解散式が行われました。参加した8団体の代表者が中央に集まり、来年の再会を誓い合いました。

# つがる市ネブタまつり

ネブタ大賞  
有楽町町内会

県内で最も早いネブタまつり「つがる市ネブタまつり」が7月26日から29日に開催されました。初日は商工会館前で出陣式が行われ、今年出陣した8団体がネブタを披露しました。28、29日は木造町内を運行。各団体の雨空を吹きとばす威勢のいい喧嘩太鼓と躍動感あふれる踊りがさらにネブタを輝かせ、夏の夜を彩りました。

市長賞  
范中ねぶた愛好会

市議会議長賞  
横町町内会

商工会长賞  
市民ネブタ実行委員会

米陸軍車力通信所長賞  
松原青年有志

田町町内会

観光物産協会会长賞  
田町ねぶたの会

建設協会会长賞  
蓮沼ネブタ実行委員会

姉妹都市協会会长賞  
千代町町内会



※市ホームページ（QRコード）でも集合写真などをご覧になれます。

# つがる市はたちを慶ぶ会



司会を務めた村山永遠さん（左）と  
西巻鳳之介さん



新成人代表を務めた  
森山さん

8月15日、つがる市はたちを慶ぶ（よろこぶ）会が松の館で開催されました。式には対象者287人のうち215人が出席。人生の輝かしい門出を迎えた新たな一歩を踏み出しました。式辞で倉光市長は「画一的な生き方にとらわれず、新しい視点で充実した人生を謳歌してほしいと心から願っています」と新成人への期待を述べました。

新成人を代表して森山聖矢さんが「私たちを育んでくれたふるさとを大切にし、未来へ向かって歩むことを誓います」と決意を述べま



## はたちの抱負



藤田 順斗さん

元気に健康でいることが一番の目標で、将来は一戸建ての家を建てたいです。そして、たくさん親孝行していきたいです。



片山 未悠さん

両親の支えがあってつらいことがあっても乗り越えてこられたので、これからは恩返ししていきたいです。



旧友との再会に心躍る  
はたちの皆さん



## いざ全国の舞台へ

6月29、30日に開催された「日本スポーツマスターZ2024軟式野球競技東北予選会」に出場したつがる市野球協会が見事3位の成績を収め、4回目の出場にして初の全国大会への切符を手にしました。

この日、選手ら6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。

チームのエースである山谷正志投手は「この大会が最後でもいいというくらいの気持ちで頑張ってきます」と話しました。

倉光市長は、「全国大会では、つがる市の名を存分に知らしめて暴れてきてください」と激励しました。



健闘を誓うつがる市野球協会の関係者たち

7/17  
市役所

## 市の魅力を伝える 夏の移住体験ツアー開催



ツアーを終えて笑顔の参加者

7月19日から3日間にわたり、「夏の移住体験ツアー」が市内で行われました。

本ツアーは、関係人口の拡大を目的に市が主催したもので、今年は東京都と神奈川県から4人が参加し、地域の暮らしや文化などを体験しました。

参加者はメロンの収穫体験や市内小学校などの施設を見学し、なかでも好評だったのが先輩移住者との交流会で、参加者は「旅行では体験できない地元の方との交流がたくさん出来て良かった」「地元の先輩方と話すことでリアルなつがる市を体験出来た」と話していました。

## 「メロンロードパトロール隊」出動

市特産品のメロンやスイカなどを盗難被害から守ろうと、毎年収穫時期に合わせて、つがる警察署や市防犯協会などが「メロンロードパトロール隊」を結成し、盗難防止に努めています。

この日、市役所前で出動式が行われ、市防犯協会会长の倉光市長が「盗難は農家の皆さんの努力が水の泡になり、決して見過ごせません。つがる警察署を筆頭に、関係機関と協力してパトロールを行ってほしい」とあいさつ。

つがる警察署の上原健治署長は「収穫時期が終わるまで、これまで以上に警戒活動を強化し、見慣れない車や人を見掛けたら直ちに警察に通報してもらいたい」と呼び掛けました。



パトロール強化を決意表明する市防犯指導隊  
藤本正彦総隊長（右）

7/25  
市役所

## 縄文土器づくりに挑戦

8/3  
松の館



真剣な眼差しで土器を作る児童生徒たち

縄文文化や遺跡について理解を深めてもらいたいと、市内の小中学生を対象に縄文土器づくり体験が開催されました。

この日、小中学生20人とその家族らが参加し、講師を務める津軽亀ヶ岡焼の陶芸家一戸広臣さんから説明を受けながら、縄文土器を制作。粘土を平たく円形状に伸ばして土器の底になる部分を作つてから、ひも状に伸ばした粘土を底部分の縁に沿つて積み重ねて側面を作り、最後に縄の文様をつけて作品を仕上げました。作った土器は、一戸さんが乾燥させ、窯で焼いて完成します。

参加した森田小6年生の神彩結実さんは「文様をつけるのが難しかったけど、いい体験ができた。完成してくるのが楽しみ」と話しました。

## 先の大戦から79年目の夏

戦没者追悼・平和祈念式が執り行われ、遺族や関係者約60人が市の戦没者1,325人の御靈を悼み、不戦の誓いを新たにしました。

式典では、倉光市長が「過去の歴史に向き合い、戦争の悲惨さと、平和の尊さ、平和を堅持する知恵を次の世代に継承することが、私たちの責務です」と述べました。

遺族を代表して市遺族会の高橋滋会長は「ウクライナやパレスチナ自治区では依然として戦闘が行われている。一日も早く戦争を終わりにしていただきたい」と追悼の言葉を述べました。

その後、参列者一人一人が祭壇に白菊を献花し、戦禍で尊い命を落とした戦没者に思いを馳せました。

8/8  
松の館



白菊を献花する参列者

## 過去から未来へメッセージ

8/14  
瑞穂小学校



無事にタイムカプセルを掘り起した卒業生たち

## タイムカプセル掘り起こし

瑞穂小学校の卒業生たちが8年前に埋めたタイムカプセルの掘り起こしを行いました。この日、卒業生たちとその家族、当時の担任の先生ら約70人が集まり、当時の思い出を振り返りました。

タイムカプセルは、当時の6年生たちが未来の自分たちに向けて、さまざまな思い出やメッセージを詰め込んで埋めたもので、卒業生たちは慎重に土を掘り起こし、ついにタイムカプセルが姿を現すと周囲から歓声が沸き起きました。

卒業生で大学2年生の三上広翔さんは「埋めた時の将来の夢が今と変わっていないことに驚いている。医療関係の仕事に進むため、これからも猛勉強します。このイベントを企画してくれた父母の方々に感謝しかない」と話しました。

# 各地で盛り上がりを見せた夏まつり

## 三新田まつり

歩行者天国として開放された路上では、至る所でダンスやプロレス、大道芸など多彩なパフォーマンスが披露され、訪れた見物客が足を止めて声援を送っていました。

また、ビアガーデンやキッチンカー、露天商などが軒を連ね、多くの市民らでにぎわいました。

7月20日には、下木造地区のカッパ広場周辺で伝統の「灯ろう流し」を開催。それぞれの願いが込められた灯籠が次々と古田川に放され、参加者はゆっくりと下っていく明かりを静かに見守っていました。



7/28  
むらおこし拠点館  
フラット

網いっぱいに野菜をすくう参加者

## メロンスイカフェスティバル

メロンは1箱5玉入り4千円、スイカは1玉3Lサイズ2,600円、2Lサイズ2,400円と今年も店頭価格より安い本市産メロン、スイカを目当てに早朝から長蛇の列ができました。

ステージでは、スイカ早食い競争やスイカ種飛ばしなどが行われ、白熱した展開に会場は盛り上がりをみせていました。

出店コーナーでは、「農家の刺客」のジェラートやメロンスイカを使ったスイーツのほか、キッチンカーも集合し、来場者は足を止めて買い物を楽しみました。



8/17  
イオンモール  
つがる柏

やぐらを囲み輪になって踊りを楽しむ参加者



7/22・23  
有楽町・千代町  
商店街ほか

熱い視線を集めているジャグリングショー

## 車力まつり

昨年までおよそ20年継続された「フラットまつり」が「車力まつり」へリニューアルされ、この日、フラット敷地内で開催されました。

ピンゴゲームや歌謡ショー、「AOMORI花嵐桜組」による演舞で会場は多くの市民らでにぎわいを見せたほか、新たなイベント「100kg野菜すくい」では、順番を待つ長蛇の列ができるほどで、参加者たちは網からあふれるほどたくさんの野菜をすくっていました。



8/3  
つがる地球村

優勝を目指してスイカにかぶりつく子どもたち

## 盆踊り大会

市内外から揃いの衣装や仮装した団体をはじめ、家族連れなど約1,600人が参加。特設のやぐらを囲み二重三重の輪になって約2時間、「つがる市民音頭」や「かしわ音頭」の歌に合わせて心ゆくまで踊りを楽しんでいました。

大会の最後には大輪の花火が打ち上げられ、訪れた人々は、過ぎ行く夏の贅沢な時間を満喫していました。

# 児童生徒たちが躍進！ 東北・全国の舞台へ

①向陽小学校：川嶋星賢(6年)全農杯2024年全日本卓球選手権大会青森予選会ホープス男子シングルスベスト8・全国大会出場②車力中学校：陸上競技部金澤莉央(1年)県中学校体育大会夏季大会1年男子100m第2位・東北大会出場、柔道部佐藤慧珠(3年)同男子個人戦90kg超級第1位・全国大会出場③木造中学校：相撲部（団体の部）同第2位、（個人の部）鳴海百起(2年)同2年個人第1位、長谷川和響(2年)同2年個人第2位、中野匠毅(3年)同3年個人4位、陸上競技部秋田東瑚(3年)同共通走幅跳第2位、三浦陽斗(1年)三浦陸斗(2年)松橋宗太朗(2年)渋谷大翔(1年)川村遙音(1年)瓜田至恩(2年)同男子低学年4×100mリレー第1位、田村円樺(3年)同共通女子200m第4位、稻葉愛吹(2年)同共通女子砲丸投第3位、以上東北大会出場④木造中学校：柔道部三橋蔵信(2年)同男子個人戦81kg級第3位、工藤穂乃(3年)同女子個人戦52kg級第2位、男子バレーボール部同第3位、以上東北大会出場⑤柏中学校：女子バスケットボール部同第1位・東北大会出場



## 中学生以下のインフルエンザ 予防接種費用を助成します



幼児や小児がインフルエンザに罹患すると、まれに、インフルエンザ脳炎・脳症等が発症することがあります。インフルエンザワクチンを接種しておくと、重症化予防が期待できます。

今年度から点鼻ワクチン（鼻腔内に噴霧する形式）を選択できるようになりました。取り扱いする医療機関や費用が注射ワクチンと異なりますので、十分に検討したうえで予防接種を受けてください。

対象者	接種日現在、つがる市に住民登録している生後6カ月から中学生までのお子さん ※対象者には、9月末までに「つがる市子どもインフルエンザ予防接種予診票」等を送付します。
実施期間	10月1日(火)～令和7年1月31日(金)
接種費用 助成回数	▼注射ワクチンの場合：接種日時点で13歳未満の方は <b>2回分</b> 、13歳以上の方は <b>1回分</b> の接種費用の全額を助成します。 ▼点鼻ワクチンの場合：接種日時点で2歳以上の方は <b>1回分</b> の接種費用のうち <b>4,500円</b> を上限に助成します。助成額を超えた分については、ご負担いただきます。
接種の方法	接種を受けるインフルエンザ予防接種協力医療機関へ事前に予約をしてください（予約が不要な場合もありますので、事前に協力医療機関にご確認ください）。西北五地区の協力医療機関以外で接種した場合は、助成対象外になります。接種当日は、次の①～④を必ずご持参ください。①母子健康手帳 ②「保険証」または「医療受給証」③「つがる市乳幼児医療費受給資格証」または「つがる市すこやか医療費受給資格証」④つがる市子どもインフルエンザ予防接種予診票（持参しない場合は助成対象外）

【問い合わせ先】 健康推進課（市民健康づくりセンター内） 電話23-4311

## 稻わらは大事な資源。有効活用しましょう

稻わらを焼却するときに発生する煙は、人体へ害を与え、地球温暖化の要因の一部である二酸化炭素を多量に含んでいるほか、走行している車の視界の妨げにもなります。

稻わらは貴重な資源です。すき込みによる土づくり、飼料用や敷きわらとして畜産農家へ提供するなど、有効利用に取り組み、環境に優しい農業を推進しましょう。

市では、稻わら腐熟促進材購入費用に対して、下記の内容で助成事業を行っております。是非ご活用ください。

- ▼補助対象：市内水田に散布するために購入する稻わら腐熟促進材（腐熟効果が認められるもの）
- ▼補助金額：対象経費（税抜）の1/2以内または散布する農地面積1m<sup>2</sup>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）
- ▼必要書類：見積書、滞納がない証明書、通帳、印鑑

【問い合わせ先】 農林水産課 電話42-2111

稻わらに関する問い合わせ(内線325) 腐熟促進材購入費用助成事業に関する問い合わせ(内線414)

## 住宅防火講習会のお知らせ

市消防本部予防課では、市民の皆さんの防火意識の向上を図るために、住宅防火講習会を開催いたします。多くの皆さんの受講をお待ちしています。

- ▼日時：10/15(火)14時～15時(開場13時半)
- ▼場所：松の館 交流ホール  
※駐車場は松の館または伊藤鉱業アリーナつがる
- ▼対象者：高齢者(65歳以上)が居住する世帯の方
- ▼定員および参加費：100人(先着順)、無料
- ▼講習内容：住宅防火のポイント、住宅用火災警報器の設置や維持管理、消火器の取り扱い
- ▼申し込み：10/7(月)～9(水)の9時～16時の間に市消防本部予防課に電話で申し込みください。

【問い合わせ先】 市消防本部予防課 電話42-7744

講習参加者には、  
火災警報器を  
プレゼント！



さらに抽選で20名様  
に住宅用消火器または  
防炎毛布が当たる！

# 高齢者インフルエンザ予防接種 協力医療機関

1回の接種につき、1,000円の自己負担が発生します。

各医療機関ではインフルエンザワクチンが無くなり次第、終了しますのでご了承ください。

予約の際は、電話番号をよく確認し、お掛け間違いのないようお願いします。

医療機関名	接種受付期間	受付時間	備 考
誠仁会尾野病院 ☎42-2133	10月1日(火)～ 12月12日(木)	13時半～14時	9月2日(月)から予約受付 月曜日～木曜日 接種時間は14時から
山内クリニック ☎42-7171	10月1日(火)～ 12月27日(金)	14時～16時	予約不要 月曜日・火曜日・木曜日・金曜日の午後のみ実施 受け付け後に実施
みやしげ内科クリニック ☎49-1123	10月1日(火)～ 12月28日(土)	10時～11時、 15時～17時	予約制 金曜日・土曜日は午前のみ
ファミリー クリニック☆希望 ☎56-2278(予約専用)	10月2日(水)～ 令和7年1月31日(金)	9時～11時半、 14時～16時半	クリニック受付または予約専用電話にて予約をお願いします。
つがる市民診療所 ☎26-0115(予約専用)	9月18日(水)から予約専用電話または受付窓口で事前予約を開始します。 なお、予約開始日からしばらくの間、予約専用電話または受付窓口の混雑が予想されますが、ワクチンは十分に準備しておりますので、混雑が予想される日時を避けての予約にご協力ください。 <b>予約受付時間：9時～16時（平日のみ）</b>  集団接種日 10月19日(土)・27日(日)、11月9日(土)・17日(日) 接種受付時間 ①8時半 ②9時半 ③10時半 ④11時半 ⑤13時半 ⑥14時半 ⑦15時半 ※10月1日(火)から、定期通院・処方されている方で真にやむを得ない理由により集団接種が困難な方に対して、診察時の接種を実施しますが、予約が必要ですので予約専用電話からご予約ください。		

【問い合わせ先】 健康推進課（市民健康づくりセンター内） 電話23-4311

## 家庭用生ごみ処理機器購入費を助成します



市では、生ごみ減量化を促進するため、生ごみ処理機器を購入する方に対し、購入費の一部を助成します。

▼助成対象者 (①～④の全てを満たす方) : ①市内に住所を有し、かつ居住している方 ②自ら機器を設置し、これを適切に管理できる方 ③生ごみからできた堆肥を自ら適切に活用できる方 ④過去に助成金を受給している場合5年を経過している方

助成対象機器	助成金額
(ア) 電動式生ごみ処理機	購入費の2分の1に相当する額（千円未満切り捨て、上限2万円）
(イ) 生ごみ処理容器（コンポスト）	購入費に相当する額（百円未満切り捨て、上限1台あたり3千円）

※1世帯につき（ア）は1台、（イ）は2台まで。申請は（ア）または（イ）のいずれか一方の機器に限ります。

【注意】必ず購入前に申請書等を提出してください。申請前に購入したものは助成の対象外です。

※申請書は、市民課窓口に用意しているほか、市ホームページからダウンロードできます。

【問い合わせ先】市民課 電話42-2111（内線267）

# がん検診初回精密検査費助成事業の申請受付を開始します

令和6年度に市のがん検診を受診し、要精密検査の判定となった方を対象に、初回精密検査費の一部を助成します。助成を受けるためには申請が必要です。



## ▼対象 ①～③全てに該当する方

- ①令和6年度に市のがん検診を受診し、要精密検査判定となった方
- ②がん検診実施日および申請日につがる市に住所を有する方
- ③がん検診実施日から1年以内に初回精密検査を受診している方

## ▼助成額

健診区分	助成額（上限）	基本的な精密検査内容
胃がん検診（集団）	5,000円	胃内視鏡検査、細胞診、組織診
大腸がん検診（集団・個別）	6,000円	全大腸内視鏡検査、注腸エックス線検査、組織診（便潜血検査の再検査は対象外）
肺がん検診（集団）	6,000円	胸部CT検査、気管支鏡検査、組織診（喀痰細胞診の再検査は対象外）
乳がん検診（集団・個別）	4,000円	マンモグラフィ、乳房超音波検査、乳房MRI検査、穿刺吸引細胞診
子宮頸がん検診（集団・個別）	3,000円	コルポスコープ、細胞診、組織診

▼申請開始日 令和6年10月1日(火)9時から

▼申請期限 初回精密検査を受診してから3ヶ月以内（ただし、令和6年5月～9月に初回精密検査を受診された方は、令和7年1月末日まで申請を受け付けます。）

▼申請方法 ①～⑤を持参し、健康推進課（市民健康づくりセンター）の窓口へお越しください。（代理人でも可）

- ①初回精密検査を受診した医療機関の領収書（原本）
- ②初回精密検査方法が記載されている診療明細書等（原本）
- ③対象者本人確認書類の写し（マイナンバーカード表面や運転免許証等）
- ④振込口座が確認できる書類の写し（対象者本人名義の通帳やキャッシュカード）
- ⑤印鑑（認印可）

※10月以降に市ホームページに申請の流れや申請書類を掲載します。

【問い合わせ先】 健康推進課（市民健康づくりセンター内） 電話23-4311

## 第34回県民文化祭 西つ北五日本舞踊公演

▼日時：9月15日（日）10時～15時 ▼場所：松の館 大ホール ▼入場料：無料

所属団体名	団体名	出演者数
中泊町公民館舞踊サークル	和なごみの会	2人
五所川原市文化振興会	藤都流	8人
鶴田文化協会	尾原家会	8人
板柳町文化振興協議会	三藤会	3人
板柳町文化振興協議会	柳暎会	5人
つがる市文化団体協議会	野の花会	4人
つがる市文化団体協議会	つがる逍遙会	9人
鰺ヶ沢町文化振興連絡協議会	ヒメボタルの会	8人
鰺ヶ沢町文化振興連絡協議会	漁火会	3人
鰺ヶ沢町文化振興連絡協議会	高見会	3人



【問い合わせ先】市文化団体協議会 事務局長 尾野 電話090-7561-1544

# 新型コロナウイルス感染症予防接種 協力医療機関

今年度からは、65歳以上の方または60歳以上65歳未満の方（心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害を有する方に限ります。）が公費接種の対象となります。対象者には9月下旬ごろに予診票を送付いたしますので、ご確認ください。1回の接種につき、2,000円の自己負担が発生します。原則として1回の接種となります。今回初めてコロナワクチンを接種する場合は、2回目の接種も必要となります。医療機関から2回目の接種を行うよう説明された場合は、接種済み証及び本人確認書類を持って健康推進課（つがる市民健康づくりセンター）までお越しください。

予約の際は、電話番号をよく確認し、お掛け間違いのないようお願いします。

医療機関名	接種受付期間	受付時間	備 考
誠仁会尾野病院 ☎42-2133	12月16日(月)～ 令和7年1月15日(水)	13時半～14時	9月2日(月)から予約受付 月曜日～木曜日 接種時間は14時から
みやしげ内科クリニック ☎49-1123	令和7年1月7日(火)～ 1月30日(木)	15時～16時	12月10日(火)から予約受付（事前 予約制） 月曜日～木曜日のみ実施
ファミリー クリニック☆希望	10月2日(水)～ 令和7年1月31日(金)	予約方法は未定 今シーズンは、かかりつけの方を優先して実施	

【問い合わせ先】 健康推進課（市民健康づくりセンター内） 電話23-4311

## 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。

こんにちは！昨年、愛知県名古屋  
より米農家を目指してやつて参りました  
したクーニャン（本名：成田 邦治）  
です。右も左もわからぬつがる市に移  
住して早1年。米農家を目指す者と  
して確信を持つて解つたことがあります。  
それは僕の農業知識・経験不足です。  
その欠点を埋めるために本年取り  
組んでいるのが複数のお米農家さん  
の元で研修をするという、欲張りプラン。  
お米作りは農家さんによって  
場所も違えば面積も違う。作り方が  
違えば考え方も違います。どの農家  
さんの作り方が我々夫婦に合うのか  
検討もつきません。であれば、たくさんの  
農家さんに質問して、たくさんの知識を得たい。  
そんな思いで複数農家さんには多くて  
あります。研修先農家さんは本当に感謝しています。

農業研修と共に力を入れている  
がつがる市のPR。農閑期には東京・名古屋へ行つてつがる市産米2合を配布したり、つがる市は農業修の地として最高の場所だとP-Rして参りました。PRする上でなるのは、自分自身がどれだけある市で充実した時間を送っていますか？！だと考えていますので、農業

成田 邦治 隊員 メロンスイカフェスティバル スイカ早食い競争2年連続2位 クーニャン

こんにちは！昨年、愛知県名古屋より米農家を目指してやつて参りましたしたクーニャン（本名：成田 邦治）です。右も左もわからぬつがる市に移住して早1年。米農家を目指す者として確信を持つて解つたことがあります。それは僕の農業知識・経験不足です。その欠点を埋めるために本年取り組んでいるのが複数のお米農家さんの元で研修をするという、欲張りプラン。お米作りは農家さんによって場所も違えば面積も違う。作り方が違えば考え方も違います。どの農家さんの作り方が我々夫婦に合うのか検討もつきません。であれば、たくさんの農家さんに質問して、たくさんの知識を得たい。そんな思いで複数農家さんには多くてあります。研修先農家さんは本当に感謝しています。

農業研修と共に力を入れているがつがる市のPR。農閑期には東京・名古屋へ行つてつがる市産米2合を配布したり、つがる市は農業修の地として最高の場所だとP-Rして参りました。PRする上でなるのは、自分自身がどれだけある市で充実した時間を送っていますか？！だと考えていますので、農業

研修と同等にお祭りやイベントへの積極的参加を心がけています。昨年に比べ、本当にたくさん的人に「この前、草刈りしてた見たよ！」などとお声を掛けていた機会も増えました。時には冷たい飲み物やおやつを差し入れて頂いたりもします。間違いないつがる市は新規就農の地として最高の場所だと確信しています。しかし、我々夫婦はつがる市に農業研修をするために移住したわけではありません。プロの米農家として就農するために移住して参りました。とにかく今は農業の知識や経験を増やしていく【今後の就農農地の問題】も解決させていきたいです。（来年2町歩クラスの田んぼの研修地を募集しております。ご連絡は農林水産課中野さんまでお願いします）

さあ今年も張り切って稻刈りを楽しんでいきたいと思います！



メロンスイカフェスでスイカ早食い競争での私(左)と優勝者との白熱した様子

# 令和6年10月分から児童手当制度が一部改正されます

	改正前	改正後
支給対象	0歳～中学校修了まで (15歳到達後の最初の年度末まで)	0歳～高校生年代まで (18歳到達後の最初の年度末まで)
所得制限	あり	なし
支給月額 (児童一人当たり)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3歳未満：一律15,000円</li> <li>・3歳～小学校修了前 第1，2子：10,000円 第3子以降：15,000円</li> <li>・中学生：一律10,000円</li> <li>・特例給付：一律5,000円</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3歳未満 第1，2子：15,000円 第3子以降：<b>30,000円</b></li> <li>・3歳～高校生年代 第1，2子：10,000円 第3子以降：<b>30,000円</b></li> </ul>
多子加算対象	高校生年代の児童から第一子とする	大学生年代の子で受給者が経済的負担をしている児童から第一子とする
支払時期	2月、6月、10月（年3回）の12日 ※各支給月の前月までの4ヶ月分を支給	偶数月（年6回）の12日 ※各支給月の前月までの2ヶ月分を支給

※支給日が土・日・祝日の場合はその前の平日が支給日となります。

次に当てはまる方は変更の手続きが必要になりますので、10月18日（金）までに必要書類を添えて子育て健康課へご提出ください。（※公務員の方で職場から児童手当を受給している方は勤務先へご確認ください。）

- ①中学生以下の児童を養育しておらず高校生年代以上の児童を養育している方
- ②所得制限で児童手当を受給できていなかった方
- ③現在児童手当・特例給付をつがる市から受給していて、算定対象児童に登録されていない高校生年代の児童を養育している方
- ④現在児童手当・特例給付を受給しており、大学生年代の子（受給者の経済的負担あり）を含めて3人以上の子を養育している方

## 必要書類

- ・認定請求書（①、②）※
- ・額改定請求書（③、④）※
- ・監護相当・生計費の負担についての確認書（大学生年代の子を養育している方）※
- ・マイナンバー（受給者、配偶者）がわかるもの（認定請求書を提出する方のみ）
- ・振込先口座（受給者のもの）がわかるもの（認定請求書を提出する方のみ）
- ・別居監護申立書（受給者又は配偶者と児童が別居している方）※
- ・マイナンバー（子）がわかるもの（別居監護申立書を提出する方のみ）



※は子育て健康課・稻垣出張所・車力出張所窓口のほか、市ホームページ（QRコード）からもダウンロードできます。手続きの要否を確認するためのフローチャートを市ホームページ（QRコード）に掲載していますのでご活用ください。

【問い合わせ先】子育て健康課 電話42-2111（内線314）

## 広 告



A-BITS

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



# ALTが着任 ようこそ つがる市へ

8月27日に新たに着任したALTのメッセージをご紹介します。

こんにちは！私の名前はアイザック・ガルシアです。アメリカから来日した外国語指導助手です。

木造中学校、瑞穂小学校、穂波小学校の皆さんと一緒に働くことをとても楽しみにしています。つがる市を私の故郷と呼べる機会に心から感謝しています。

つがる市での滞在中は、津軽のユニークな文化に触れたいと思っています。音楽は長年の趣味なので、三味線を習ったり、太鼓の演奏を楽しんだりするのが楽しみです。また、岩木山でスキーをしたり、地元の神社を訪ねたり、お祭りに参加したりしたいです。そして何より、つがる市の皆さんと出会い、地域の一員になることが待ち遠しいです。

よろしくお願いします！



アイザック ガルシア  
Isaac Garciaさん

出身：アメリカ合衆国  
訪問校：木造中・瑞穂小・穂波小

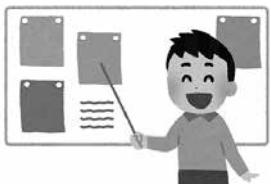
## 学習発表会・学校祭（文化祭）のご案内について

今年度から「学校と地域が一体となった学校づくりの推進」の一環として、学校の主要行事である学習発表会・学校祭（文化祭）について地域の皆さんにもご案内することとしました。

なお、今後の新型コロナウイルスの感染状況次第では一般の来場者を制限する場合もありますので、観覧してみたい方は事前に各学校へ確認の上、ご来校くださるようお願いします。

### ○小学校 学習発表会のお知らせ

学校名	開催日時	確認先
稻垣小学校	10月19日（土） 9：00～（予定）	46-2004
車力小学校	10月26日（土） 8：45～	56-2004



### ○中学校 学校祭（文化祭）のお知らせ

学校名	開催日時	確認先
木造中学校	10月19日（土） 10：10～ 20日（日） 8：10～	42-3250
森田中学校	10月12日（土） 8：50～	26-2074
柏 中学校	10月19日（土） 8：20～（予定）	25-2021
稻垣中学校	10月12日（土） 8：45～	46-2022
車力中学校	10月20日（日） 9：00～	56-2023



【問い合わせ先】 教育総務課 電話49-1201

## つがる市の世界遺産を歩いてみませんか？

世界文化遺産になった亀ヶ岡石器時代遺跡と田小屋野貝塚では、訪れる方々をお迎えして、遺跡のガイド解説を行っています。

経験知識の豊富なつがる縄文遺跡案内人が、しゃこちゃんや縄文時代の暮らしについて、遺跡周辺の雑学をちょっと交えながら無料でガイドします。ぜひお越しください！

▼日時：11月末まで 10時～15時

▼場所：縄文遺跡案内所(しゃこちゃん広場南隣)

【問い合わせ先】 文化財課 電話49-1194



# 9月は「世界アルツハイマー月間」です

国際アルツハイマー協会（ADI：108の国と地域が加盟）が、世界保健機関（WHO）と共に、認知症への正しい理解が進むことを目的に、世界中で認知症の啓発活動を行っています。市内では、9月30日まで、18時～21時の間、下記施設等を認知症支援のイメージカラーであるオレンジ色にライトアップします。

- ◆JR木造駅舎遮光器土偶モニュメント（9月21日(土)のみ、18時～21時） ◆銀杏ヶ丘公園
- ◆蕪中桜並木通り ◆旧制木造中学校講堂 ◆伊藤鉱業アリーナつがる

▼認知症や地域の高齢者に関する相談窓口 介護、医療、福祉の専門職が相談に応じます。

**つがる市地域包括支援センター【電話69-7117】 所在地：稻垣町豊川宮川42番地3**

開所日時：月曜日～金曜日（土日祝日、12月30日～1月3日は休所）8時15分～17時

▼認知症高齢者の方等を介護しているご家族へ

認知症高齢者の方やその疑いがある方は、記憶力や判断力が低下し、道や場所を間違えるなど、家に戻れなくなる場合があります。市では、認知症による行方不明の未然防止やご家族（自宅などで介護する）の負担軽減のための取組みを行っています。

## 1. 見守り・SOSネットワーク（認知症高齢者等の事前登録）事業

- ・事前に身体的特徴や写真などを登録できます。
- ・事前登録情報を元に、地域関係者の見守りや警察の捜索や地域の発見活動を早期に開始できるメリットがあります。
- ・登録後、登録番号を記載した見守りグッズ（キーホルダーなど）を配布します。

## 2. GPS端末機の利用料助成事業

- ・市が指定するGPS端末機の利用料の一部を助成します。
- ・GPS端末機を使うと、インターネットを通じて、認知症の方の居場所を探索することができます。
- ・GPS端末機の利用にあたっては、事業者とご家族の契約が必要です。
- ・申請前の契約は助成対象になりませんのでご注意ください。

【問い合わせ先】介護課 電話42-2111（内線243）

## 秋の全国交通安全運動

9月21日(土)～9月30日(月)

〈運動の重点〉

- ◆反射材用品等の着用推進や安全な横断方法の実践等による歩行者の交通事故防止
- ◆夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転等の根絶
- ◆自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

### ～つがる市交通安全のつどい～

▼日時：9月20日(金)17時～17時50分

▼場所：イオンモールつがる柏 1階 シャコちゃんコート

▼プログラム：

17時～オープニングセレモニー

17時20分～メッセージの伝達

17時25分～交通安全誓いのことば

※終了後、交通安全運動出動式（駐車場内）



【問い合わせ先】市交通安全対策協議会(防災危機管理課内)  
電話42-2111（内線344）

**市税等の納付は  
納期内にお願いします**

**9月は**

固定資産税3期 国民健康保険税3期

後期高齢者医療保険料3期

介護保険料3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3期

の納期限です。

□座振替日は9月30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）

# 市民スポーツ大会 参加者募集

全種目 参加無料

## ニチレクボール

日 時：10月6日（日）開場8時 競技開始9時  
場 所：伊藤鉱業アリーナつがる  
チーム構成：1チーム3人  
競技方法：12チームで競技し午前中で終了。11点先取するか、10分の制限時間で得点の多いチームの勝ち。  
申し込み：先着12チーム

## バスケットボール

日 時：12月15日（日）開場8時 競技開始9時  
場 所：伊藤鉱業アリーナつがる  
チーム構成：選手10人以内  
競技方法：プレーヤー5人のうち女子選手または男子40歳以上の選手を常時1人以上出場させること。高校バスケットボール部に所属している選手が同時に出場できるのは、プレーヤー5人のうち3人まで。中学生が参加する場合は、性別などの制限は無い。

## グラウンドゴルフ

日 時：10月6日（日）開場8時30分 競技開始9時  
場 所：銀杏ヶ丘公園  
競技種目：一般の部、愛好者の部  
競技方法：個人戦24ホールで決定する。(社)日本グラウンドゴルフ協会制定「オフィシャルルール」を準用する。  
その他：用具を持っていない人には、貸し出します。

## 剣道

日 時：12月15日（日）開場8時 競技開始9時  
場 所：伊藤鉱業アリーナつがる  
競技種目：小学生の部（1・2年、3・4年、5・6年）  
中学生の部（男子・女子）  
※参加人数に応じて変更となる場合あり  
競技方法：個人戦

## ゲートボール

日 時：11月10日（日）開場8時 競技開始9時  
場 所：柏総合体育センター多目的運動場  
チーム構成：1チーム5人（性別問わず）  
市ゲートボール協会員は1チーム4人まで  
競技方法：（財）日本ゲートボール連合会公式競技規則による。リンク戦の場合は勝敗・勝率で決定する。  
申し込み：先着16チーム

## ソフトバレー

日 時：11月24日（日）開場8時 競技開始9時  
場 所：伊藤鉱業アリーナつがる  
チーム構成：選手は5人以内  
(ただし、1人は選手兼監督とすること)  
競技種目：①男女混合の部（30歳以上）  
②男子の部（中学生以上）  
③女子の部（中学生以上）  
④小学生の部（低学年の部・高学年の部）  
競技方法：30点1セットマッチ打ち切りとする。男女混合の部は、常時2人以上の女子選手が出場すること。

### 【申込方法】

稻垣体育馆・柏総合体育センター・市教育委員会・伊藤鉱業アリーナつがるに設置またはスポーツ協会ホームページ掲載の参加申込書に必須事項を記入の上、事務局（柏総合体育センターまたは稻垣体育馆）へ持参、郵送、FAX、メールでお申し込みください。電話での申し込みはできません。

### ■申込期限

ニチレクボール、グラウンドゴルフ	9月27日(金)
ゲートボール	11月1日(金)
ソフトバレー	11月15日(金)
バスケットボール、剣道	11月29日(金)

### 【参加資格】

- 以下のいずれかに該当する方  
①つがる市在住または在勤する方またはその家族  
②つがる市在住の小学生以上の児童生徒  
③木造高校に在籍する方

### 【その他】

- 開、閉会式は行いません。
- 傷害保険に加入します。
- 参加者へアンケート調査を実施しますので、ご協力をお願いします。

### 【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

〒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 ホームページhttp://tsugaru-taikyou.jp

## 地球村一周マラソン大会開催に伴う通行制限

9月29日(日)、「第20回つがる地球村一周マラソン大会」の開催に伴い、コース周辺道路の通行を一部制限します。ご迷惑をおかけしますが、迂回にご協力ください。

### 通行止め区間および時間

- 市道小戸六幹線 9時～11時頃
  - 県道39号線長平町森田線 9時～10時30分頃
- ※競技が終了次第順次解除します。

【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(稻垣体育馆内)

## イングリッシュキャンプ!

今回のイベントでは、7月29、30日に開催された「Enjoy! English Camp」について書きたいと思います。この1泊2日のキャンプはつがる市教育委員会が主催したもので、つがる地球村の宿泊施設で開催され、41人の小中学生が参加しました。私を含めた8人の外国语指導助手(以下A-LT)と国際交流員が講師としてキャンプに参加しました。講師はグループに分かれ、生徒と一緒に活動しながらキャンプの様々なアクティビティを実施しました。

基本的に、全てのコミュニケーションは英語のみで、生徒達と会話するゲームで英語を学びました。音楽を流しながらぐるみを回して英語で自己紹介をしたり、「芸能人格付けチェック」からインスピレーションをもらつた「AとB、どっちがアメリカ産?」の食べ比べをしたり、様々な楽しいアクティビティを行いました。

印象的なアクティビティの一つに「パスポート作り」がありました。つがる市A-LTが作成したオリジナル「つがる市パスポート」を生徒達に配り、名前、生年月日、似顔絵などを書いてもらつた後、各国への入国審査の練習をしました。「What is your name?」(お名前は?)と「Date of birth?」(生年月日は?)を聞き、出身国や最後に訪れた国の名前などを問うことで英語の練習ができました。楽しいアクティビティを通して現実的な言語の練習ができ、素晴らしいアイデアだつたと思いました。

ビデオ企画のアクティビティでは、馬市まりやしゃこちゃんなど、つがる市名物やおすすめの場所・まつりを英語で紹介し、生徒達は英語のセリフを自分で考えて動画を撮影し、他のグループの前で披露しました。時には英語が聞き取りにくい、単語の意味が分からなどの部分もありましたが、生徒達は最後まで頑張つて英語を使いました。

最後に生徒達に振り返りの意見を聞きました。



「YOUは何しにつがる市へ？」英語でインタビュー！

## オリビア・スナイダー

私はA-LTではないため、普段生徒との交流が少ないので最初は少し緊張しましたが、グループメンバーは積極的にフレンドリーで安心しました。英語の学びに興味を持つ生徒達を見て、学生時代のスペイン語の授業が大好きだった自分を思い出しました。外国語を学ぶことは、留学や海外旅行に繋がり、世界と友達のサークルが大きく広がっていくことです。つがる市の子供達にも英語の勉強を継続してもらい、夢を追いかけ続けてほしいです。応援しています！ I'm rooting for you!

## 食育推進事業 料理教室参加者募集

### 第2回

サツマ芋と長芋を使った料理を作つてみませんか。

▼メニュー：サツマ芋ご飯、長芋すいとん鍋、わかめのサラダ、コーヒーゼリー

▼日時：9/27(金) 9時～13時 (受け付け8時45分)

▼申し込み：9/20(金)までに電話でお申し込みください。

※申し込み締め切り間近です。

### 共通事項

▼場所：松の館 調理室 ▼参加料：1人500円 (当日徴収) ▼定員：16人 (先着順)

▼対象：つがる市内在住の方 ▼主催：つがる市食育推進応援隊

▼持ち物：三角巾、エプロン

※今年度より完成した料理を参加者全員で試食します。

【問い合わせ先】 農林水産課 電話42-2111 (内線422)

### 第3回

郷土の味に触れてみませんか。本市の特産品であるごぼうやじゅね（えごま）を使った料理です。

▼メニュー：ごぼうの肉詰め、白菜のじゅね和え、赤しそおにぎり、米粉のシフォンケーキ

▼日時：10/29(火) 9時～13時(受け付け8時45分)

▼申し込み：10/22(火)までに電話でお申し込みください。



# 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ

2026

翔けろ未来へ縄文の風に乗って

第80回国民スポーツ大会 第25回全国障害者スポーツ大会



## 協賛企業を募集します！



2026年（令和8年）に第80回国民スポーツ大会「青の煌めきあおもり国スポ」および第25回全国障害者スポーツ大会「青の煌めきあおもり障スポ」が本市で開催されます。青の煌めきあおもり国スポ・障スポつがる市実行委員会では、国スポ・障スポの趣旨に賛同し、物品等をご協賛していただける企業・団体・個人を募集しています。

### ◆ご協賛して頂きたい物品例

のぼり旗、看板、横断幕、ボールペン、タオル、ステッカー、資料用袋、ポロシャツ、競技用備品、土産品、飲料水、大会参加記念品、資料用袋、競技用備品など

### ◆協賛者名の表示

協賛物品をいただいた場合は、協賛者名掲載基準に基づき、協賛の表示を行います。協賛者名の掲載先は、実行委員会ホームページ、報告書等、協賛物品などです。

### ◆協賛への謝意

協賛物品をいただいた場合は、謝意実施基準に基づき、協賛者への謝意を表すとともに、必要に応じて実行委員会ホームページ等にその旨を掲載し、市民周知に努めさせていただきます。

### 協賛の物品例



応援よろしく  
お願いします!



## 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ

～つがる市開催競技～

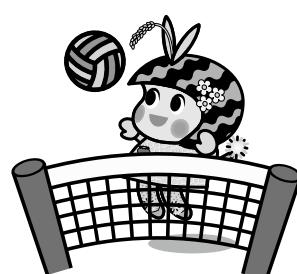
柔道(全種別)

バレー・ボール(少年女子)

バレー・ボール(知的障害者の部)

問い合わせ先

青の煌めきあおもり国スポ・障スポつがる市実行委員会  
(つがる市役所 総務部 国スポ・障スポ推進室)  
〒038-3138 青森県つがる市木造若緑52  
TEL : 0173-49-1193  
FAX : 0173-49-1212  
メール : kokusupo@city.tsugaru.lg.jp



# 稻垣・車力地区で 移動販売をスタートします！

10/1(火)から

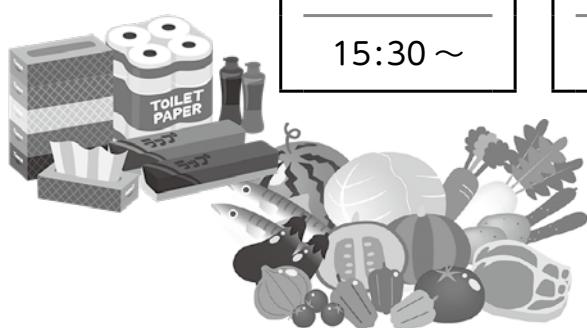


車両イメージ

むらおこし拠点館フラットでは、民間の移動販売が実施されていない稻垣・車力地区を対象に、食料や日用品の購入に不便や苦労を感じている高齢者等の、いわゆる「買い物弱者」の支援を目的に、移動販売事業を開始します。

毎週、月曜日～金曜日に、下記の日程で「移動スーパーかるかる」が各地区を運行しますので、ぜひご利用ください。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
清水 保健福祉館 9:30～	車力地区 コミュニティセンター 9:30～	(旧)牛潟 保育所前 9:30～	沼館 コミュニティセンター 9:30～	(旧)農協 繁田支所跡地 9:30～
権現・深沢地区 コミュニティセンター 11:00～	下車力 保健福祉館 13:30～	下牛潟 保健福祉館 13:30～	(旧)稻垣西 小学校 10:30～	(旧)家調 集会所 10:30～
富蒔地区 コミュニティセンター 13:30～	下繁田 集会所 14:30～	下派立 集会所 14:30～	吉出 コミュニティセンター 13:30～	稻垣老人 福祉センター 13:30～
	船越 集会所 15:30～	中派立 集会所 15:30～	沖善津 集会所 14:30～	穂積 コミュニティセンター 14:30～
			千年 集会所 15:30～	



※販売時間は各場所20分程度を予定しています。ただし道路状況等により変動します。

※利用状況等を踏まえて、場所や時間を変更する場合があります。

※悪天候により運行を中止する場合があります。

**【問い合わせ先】**むらおこし拠点館フラット 電話69-5215  
市役所商工労政課 電話42-2111 (内線418)



「かるかる」は、気軽(きがる)に買う(津軽弁で「かる」)という意味だよ！



## 行政相談

9月から10月までの2ヶ月間は、『行政相談月間』です。

つがる市では、月1回定例的に市内各地区で行政相談を開設しています。

毎日の暮らしの中で、役所の仕事（例えば、道路・河川・年金、医療保険、老人福祉、登記、労働基準、雇用保険、自動車検査・登録、窓口サービスなど）について、苦情や意見・要望などがあるときは、お気軽にご相談下さい。なお、相談は無料で秘密は厳守します。

### 木造会場

- ▼日時：10/23(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：10/10(木)10時～12時
- ▼場所：森田公民館
- ▼相談委員：原田和孝

### 柏会場

- ▼日時：10/1(火)13時～15時
- ▼場所：柏老人福祉センター
- ▼相談委員：木村光雄

### 稻垣会場

- ▼日時：10/16(水)10時～15時
- ▼場所：稻垣ふれあいセンター
- ▼相談委員：佐々木富雄

### 車力会場

- ▼日時：10/18(金)10時～12時
- ▼場所：北消防署2階会議室
- ▼相談委員：清野幸喜

問 市民課（内線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、災害やクマの目撃情報などをより迅速に市民にお届けするほか、ごみ分別検索機能を利用できる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向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分からる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：9/18(水)、10/1(火)、8(火)各日9時半～15時

▼助産師相談：9/25(水)9時半～11時半

▼子ども・子育て家庭相談：

9/19(木)、27(金)、10/3(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。

問 子育て健康課（内線303、306）



## ごみの分別について

ごみの分別について、分からぬときや迷ったときは、下記QRから「ごみ分別一覧表」をご活用ください。

家庭から排出される主なごみの分別区分について50音別に掲載したものです。掲載されているものであっても、店舗・事務所などの事業所から出るごみは市では収集しません。

ごみを出すときは、  
次のことを守りましょう



- ・収集日当日の朝、8時30分までに出す・きちんと分別して出す・決められた収集日に、決められた場所に出す・地区名、世帯主名を記入して出す

ごみ集積所は、地元自治会等が清掃するなどして管理しています。収集日を守らなかったり、ごみ集積所に出してはいけないものを出すなど、ごみ出しのルールを守らない一部の人たちのために大変迷惑を被っている人たちがいますので、このような行為は絶対に行わないで下さい。

問 市民課（内線267）

## 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 10.5%  
• お総菜  
※冷蔵庫を使用しないもの

• 野菜 15.5%  
• 果物  
• 花  
• 菓子などの加工品  
※冷蔵庫を使用しないもの

17.5%  
冷蔵庫を使用する商品

#### 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。



## 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下さい。ご本人だけでなく、ご家族からの相談にも応じます。

▼日時：9/25(水)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。

問 健康推進課（市民健康づくりセンター内）☎23-4311



## ストレッチ教室

体が硬いと感じることはありますか。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：9/24(火)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：9/17(火)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）

問 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：9/27(金)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お申し込みください。（完全予約制）

問 健康推進課  
(市民健康づくりセンター内)  
☎23-4311



## 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：10/1(火)13時半～15時半、6(日)10時～12時

▼場所：10/1(火)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）、6(日)弘前市総合学習センター（弘前市大字末広4丁目10-1）

▼対象：県内の労働者、事業主

▼申し込み：電話にて予約を受け付けています。（事前予約優先）

問 青森県労働委員会事務局  
☎017-734-9832



## 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：「普通」9/30(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

問 健康推進課（市民健康づくりセンター内）☎23-4311

## 広 告

### 現金買取

### 鉄・非鉄・農機具類



引取りもご相談ください



株式会社 高橋商事 五所川原営業所

つがる市柏鷺坂清見 71-16  
TEL 0173-26-7576



## 令和6年家計構造調査 を実施します

本調査は、「統計法」に基づき実施する国の重要な調査です。

調査結果は、国や地方公共団体の政策の基礎資料として使われます。調査員がご自宅へ伺った際には、調査のご協力をお願いします。

▼実施期間：9月上旬～12月上旬

▼対象：国から指定された下記の地域より無作為に抽出されます。  
木造出野里・出崎・夕日岡・兼館・善積・石館・堅固・森田月見野・床舞・森田

▼実施方法：調査員が調査票の配布・回収を行います

※詳細は、総務省統計局ホームページからもご覧いただけます。

問 地域創生課（内線352）



## 青森県学生寮 入寮生募集

▼入寮資格：保護者が青森県民で東京都およびその近郊の大学、専修学校等に在学、または入学見込みの男子学生

▼場所：東京都小平市鈴木町一丁目103-1

▼部屋・設備：個室（ベッド、机、エアコン等備付け）

▼経費：・入寮費年額3万円・寮費月額3万円・食費1食450円（平日の夕食のみ、希望制）・電気料金実費（上・下水道料金無料）

※申し込み等については、青森県育英奨学会へお問い合わせください。

問 (公財) 青森県育英奨学会  
(青森県教育委員会教職員課内)  
☎017-734-9879



## 健康づくり講座

### 講座

#### 「お薬と長く付き合うコツ」

ポリファーマシーという言葉を聞いたことがありますか？

ポリファーマシーとは、加齢による身体機能の低下や、多くの薬を飲んでいることによる薬の相互作用・飲み間違いなどから、体に害を起こしている状態のことです。特に、“複数の病院に通院し、薬をもらう薬局がバラバラ、お薬手帳が複数ある”という方は要注意です。

日々服用している薬の種類や効果、それぞれの飲み合わせが問題ないか、みなさんご存知でしょうか。薬と仲良く付き合っていくためにはどうしたら良いか、ぜひ聞きにいらっしゃいませんか？

☆講座終了後、講師に個別相談することができます。※事前予約制（電話のみ）、先着3名、お一人最大10分間

☆講座前、最新の健康測定機器での健康チェックが無料で体験できます。

▼講師：内山 道子氏（弘前愛成会病院 薬剤部長）

▼日時：10/23（水）14時半～15時半（受け付け14時）※健康測定は講座に参加の方限定、13時～14時※健康測定をご希望の方は、13時を目途にお越しください

▼場所：市民健康づくりセンター

▼対象：つがる市内在住の方

▼定員：60人

▼申し込み：10/16（水）

までに電話または予約サイト（QRコード）でお申し込みください。

問 健康推進課（市民健康づくりセンター内）☎23-4311



## 「木造フォト遊」 写真展開催

「木造フォト遊」は写真技術の向上と、市民文化の交流、振興、発展に寄与することを目的に、平成27年4月に設立した写真仲間の会です。20回目の写真展を開催します。

▼日時：9/21（土）～24（火）

9時～16時

▼場所：松の館 ギャラリー

問 木造フォト遊代表  
長谷川良幸 ☎42-4617



## 食生活改善推進員に なりませんか？

食生活改善推進員（食改さん）は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに地域の健康づくりのボランティア活動をしています。「食について学びたい」「自分や家族の健康を守りたい」「ボランティア活動がしたい」など食事や健康づくりに興味のある方々をお待ちしております。養成講座では献立の立て方や生活習慣病等について学びます。内容の詳細等についてはお問い合わせください。

▼日時：●9/30（月）9時～12時

●10/17（木）、29（火）、11/8（金）、29（金）13時半～15時半

※この他、選択して受ける講座があります。

▼場所：市民健康づくりセンター

▼対象：市内在住の方で、講座終了後、食生活改善推進員会に所属し、ボランティア活動をする意欲のある方。

▼募集人数：10人（先着順）

▼参加料：1,500円（テキスト代等）

▼申し込み：9/24（火）までに電話または健康推進課へお越しください。

問 (健康推進課（市民健康づくりセンター内）☎23-4311

### 広 告

**おかげ様で創業 70 年**

## いわや薬品 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

### 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

パソコンのことなら パワーテック弘前店

開催日程について 0172-28-5100 営業時間 10:00～19:00 定休日 毎週 水曜日

内 容 / 開催日時は  
店頭スケジュールまで



## 「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：9/20(金)13時～15時
- ▼場所：旧制木造中学校講堂
- ▼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：屋外カフェ
- ▼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：9/27(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：「講話 ごみ分別とリサイクル（市出前講座）」
- ▼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



## 献血に ご協力ください

- ▼日時：10/13(日) 10時～12時、13時半～16時
- ▼場所：イオンモールつがる柏



## 寄贈絵画特別展示 「つがるのお宝・ 絵画お披露目展」

このたび、市民の方々から絵画の寄贈をいただきました。絵画は本市出身の画家・小林喜代吉、松木満史、盛國春、盛瀧春が制作したものです。寄贈を記念して大正・昭和の時代に活躍した画家たちの作品を展示します。ぜひこの機会に貴重な作品をご覧ください。

- ▼日時：10/12(土) 9時～17時、13(日) 9時～17時、14(月・祝) 9時～15時
- ▼場所：旧制木造中学校講堂



松木満史「雲日秋景」  
問 文化財課 ☎49-1194



## ベビーマッサージ 教室

ベビーマッサージで赤ちゃんもママも笑顔になれるひとときを過ごしませんか？親子の絆を深めながら、日頃の疲れを癒しましょう。

- ▼日時：10/9(水)10時～11時半
- ▼場所：市民健康づくりセンター
- ▼対象：生後3か月～1歳までの乳児と保護者の方
- ▼定員：10組（先着）
- ▼申し込み：「母子モ」アプリ、または電話でお申し込みください。定員になり次第締め切ります。
- ▼持ち物：バスタオル、水分補給できるもの

- 問 子育て健康課（内線307）



## 危険物取扱者試験 事前講習会

### 【試験】

- ▼日時：11/3(日)青森市、11/9(土)弘前市、11/10(日)五所川原市
- ▼願書受付期間：9/20(金)～9/30(月)（書面申請、電子申請共に）

### 【講習会】

- ▼日時：10/16(水)9時～16時半・法令（危険物関係）10/17(木)9時～16時半・実務（危険物の性質ほか）
- ▼場所：五所川原市民学習情報センター視聴覚室（五所川原市一ツ谷503-5）
- ▼受講料等：7,000円（2日間）、テキスト代乙4（実務、法令、例題集）4,950円・丙種（実務、法令、例題集）4,290円

\*講習会の申し込みは、当日会場で受け付けします。

- 問 県危険物安全協会連合会  
西北五支部事務局（木村石油内）  
☎0173-34-3165



## 各種法人税の申告は 電子申告が便利

県では、「eLTAX」を利用したインターネットによる法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の申告受付を行っています。自宅・オフィスのパソコンから申告できるほか、電子申告に関する申請・届出の手続きもできる等のメリットがあるので、ぜひご利用ください。詳細は、ホームページ（QRコード）をご覧ください。

- 問 西北地域県民局  
県税部課税課  
☎0173-34-2111（内線208）



### 広 告

お問い合わせは  
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 つがる市木造大畠宮崎 32-19  
TEL.0173-42-1730

### 広 告

## 屋根・外壁の塗装・リフォーム



前田 昭仁

屋根・外壁リフォーム専門店

●一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号

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

五所川原市七ツ館虫流51-29

担当 前田

アートリフォーム株式会社  
日本建築塗装職人の会



## 「介護入門講習」受講者募集

～支えあう社会、あなたの助けを必要としている人がいます～  
 ▼日時：10/15(火)～18(金)  
 9時半～17時  
 ▼場所：五所川原市中央公民館  
 ▼定員：30人  
 ▼対象：介護現場へ就労意欲のある県内の方  
 ▼受講料：無料  
 ▼申し込み：9/24(火)までに受講申込書を郵送またはFAXでお申し込みください。受講申込書はホームページ(QRコード)からダウンロードできます。

問 介護労働安定センター 青森支部  
 ☎017-777-4331



## 津軽地域障害者就職面接会のご案内

五所川原公共職業安定所では、障害をお持ちの方を対象とした障害者就職面接会を開催します。面接会には、障害者雇用を考えている事業所が多数参加します。

▼日時：10/23(水)13時～15時半（12時半受付開始）  
 ▼場所：アートホテル弘前シティ3階プレミアホール（弘前市大町1-1-2）  
 ▼申し込み：参加を希望される方は10/4(金)までに五所川原公共職業安定所へお申込みください。

問 五所川原公共職業安定所  
 専門援助部門  
 ☎0173-34-3171



## 公共職業訓練募集

### Webクリエイター養成科 【WEBデザイン資格】

Webページの制作に欠かせない知識、Webの企画、制作、デザインの基本操作、Web構築に係る専門的な知識、技法を習得し、PCやWebを活用したさまざまな業務に対応する能力を習得する訓練コースです。

#### ▼募集期間：

9/17(火)～10/18(金)正午まで

#### ▼訓練期間：11/1(金)～2/28(金)

▼訓練場所：ラソ・パソコン教室（五所川原市姥范船橋238-3）

#### ▼定員：20人

▼申し込み：ハローワークまたはハローワークヤングプラザに受講申込等応募書類を提出してください。

▼受講料：無料（テキスト代税込み18,000円、資格取得に関する受験料は自己負担）

#### 問 ラソ・パソコン教室

☎26-6861



## 法の日司法書士 無料法律相談会

10月1日は法の日です。日常生活での困りごとや法律上の悩みについて司法書士が面談での無料相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

#### ▼日時：10/6(日)10時～15時

#### ▼場所：松の館 2階

※相談は無料ですが、具体的な手続きが必要になる場合には、別途費用がかかりますので、ご確認ください。

#### 問 県司法書士会

☎017-776-8398



## B型肝炎訴訟についての無料電話相談

B型肝炎被害対策東北弁護団が、B型肝炎訴訟について、集団予防接種などの注射器連続使用によるB型肝炎感染者の被害救済のための電話相談窓口を常設しています。弁護団事務局の担当者や弁護士が対応し、相談料は無料です（通話料はかかります）。

▼対象：昭和16年7月2日～昭和63年1月27日に出生し、B型肝炎に感染している方で、その原因が集団予防接種かもしれないと思われる方、またはそのご遺族。  
**〈B型肝炎訴訟とは？〉**

幼少時の集団予防接種によりB型肝炎に感染したと認められる患者に対し病態に応じて50万円～3,600万円の給付金等が支払われる制度です。ただし、給付を受けるためには、国を相手に訴訟をして証拠に基づき救済要件に該当することを確認した上で国と和解等をする必要があります。

問 B型肝炎被害対策東北弁護団事務局 ☎0120-76-0152



## 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、9/26(木)までに電話で申し込みください。

臨時窓口：9/29(日)8時半～12時  
 ※場所は市役所1階市民課窓口

問 市民課（内線262、265、266）

## 広 告

### 塗替え予定のお客様必見！

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。  
 ご連絡先 090-2023-2226（担当木村まで）

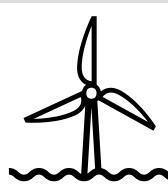


五所川原塗装工業会  
 有限公司  
 秋元塗装  
 五所川原市大字野里字野岸29の5

## 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畠4葉213  
 電話:(0173) 26 5858

<https://jp.rwe.com>



## 動物愛護 フェスティバル 2024

### 楽しく学ぼう 動物のこと

犬のしつけ方教室、うさぎふれあい体験、乗馬体験、工作コーナー、動物のお医者さんなりきり体験ほか

▼日時：9/21(土)・22(日)

各日10時～16時

▼場所：県動物愛護センター

問 県動物愛護センター

☎ 017-726-6100



### プロジェクト支援 助成事業募集中！

令和7年4月1日～令和8年3月31日の期間に実施する地域の活性化や産業の育成・振興のためのプロジェクト活動に必要な資金を助成します。

▼募集期限：10/31(木)

▼対象事業：人材育成、技術開発、商品開発、市場・販路開拓、観光開発、スポーツ・文化交流など

▼助成対象：地域づくりに取り組む任意の組織・グループ、NPO法人など。農協・漁協・商工会といった産業団体など

▼助成金額：事業費の5分の4以内

▼申し込み：令和7年度むつ小川原地域・産業振興プロジェクト支援事業実施要望書の様式（ホームページからダウンロード）に沿って記入し、お申し込みください。

※詳しくは、財団ホームページ（<http://www.jomon.ne.jp/~mozaidan/>）をご覧ください。

問 (公財)むつ小川原地域・

産業振興財団

☎ 017-773-6222

## 年金 生活者 支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。

新たに年金生活者支援給付金を受け取りいただける方には、9月初旬以降、日本年金機構から請求可能な旨のお知らせを送付します。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入の上、切手を貼って投函してください。令和7年1月6日までに請求手続きが完了すると、令和6年10月分からさかのぼって受け取ることができます。

これから年金を受給しはじめる方は、年金と併せて年金生活者支援給付金の請求を行ってください。

年金生活者支援給付金のご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

問 給付金専用ダイヤル

☎ 0570-05-4092

### 10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：10/24(木)10時～16時

▼場所：市役所2階相談室

問 弘前年金事務所

☎ 0172-27-1339



### 「解決の糸口を見つけて行こう！」無料相談会

市と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会です。専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、丁寧に聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

▼対象の相談：①お金の問題（多重債務問題など）②遺産相続③不動産売買④税金等公共料金の滞納⑤DV・離婚問題⑥その他暮らしに関する悩み事

▼日時：10/5(土)10時～16時

▼場所：[青森会場] 信用生協青森事務所（青森市安方1-3-5 小田島ビル3階）、[弘前会場] 信用生協弘前事務所（弘前市城東4-5-1 ナラオカビル2階）

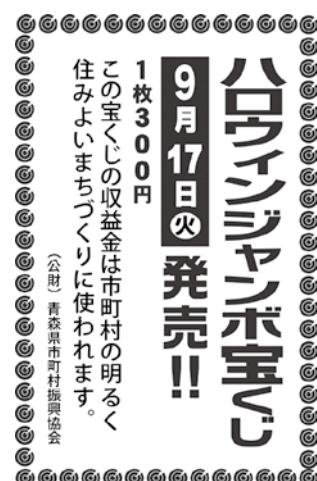
▼申し込み：電話で事前の予約が必要です。

問 信用生協青森事務所

☎ 0120-102-143

信用生協弘前事務所

☎ 0120-102-354



### 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



三栄塗装工業  
Instagram

### 広 告



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

# 「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！



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

**トリカエル  
通信**

住宅火災報知器の「？」を、  
マンガで紹介するよ！



## 漢字熟語しりとりに挑戦！

### ルール

- 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。
- 熟語の最後の文字が次の熟語の頭文字になります。
- 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

体	育	館	内	耕	録	音	楽
因	範	師	服	見	聞	庭	家
炉	裏	剤	薬	会	者	科	目
路	道	緩	和	菓	記	日	的
交	栽	融	供	子	培	絵	地
通	税	金	給	植	物	顔	球
法	人	水	食	虫	真	似	儀

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「牛蒡めん美人とつがるちゃんタオル」をプレゼントします。  
(毎月25日必着)



花	火	星	座	行	者	内	総
給	自	平	談	歩	天	國	生
率	料	食	会	牛	闘	業	産
直	能	天	氣	津	奮	革	命
射	知	工	候	力	戰	營	運
日	光	人	変	視	用	利	野
軽	合	成	動	体	水	路	肩

8月号の答えは  
「津軽平野」でした。  
49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、皆さんに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

原 信哉 先生

医療法人アンド・アイ はら眼科

## 「アイフレイル」をご存じですか？

皆様、「アイフレイル」という言葉を聞いたことがありますか？2024年の7月からテレビでも時々広告が流れているので、そこで初めて聞いたという方も多いと思います。

フレイルとは「加齢に伴い身体の様々な機能が低下することによって、健康障害に陥りやすい状態」を指す概念です。健康と要介護状態との中間の段階として位置づけられています。身体的のみならず精神・心理的や社会的など多面的な問題を抱えやすく、自立障害を招きやすい状態です。フレイルを予防し、要介護にならないようにすることで、健康寿命を伸ばすことが重要です。厚労省は健康寿命延伸に向けた施策の柱のひとつとして「フレイル対策」を挙げており、2020年から「フレイル健診」が全国で開始されています。

「アイフレイル」とは加齢による目の機能低下のことを指します。もう少し詳しく説明すると、『加齢に伴って眼が衰えてきたうえに、様々な外的ストレスが加わることによって目の機能が低下した状態、また、そのリスクが高い状態』が「アイフレイル」

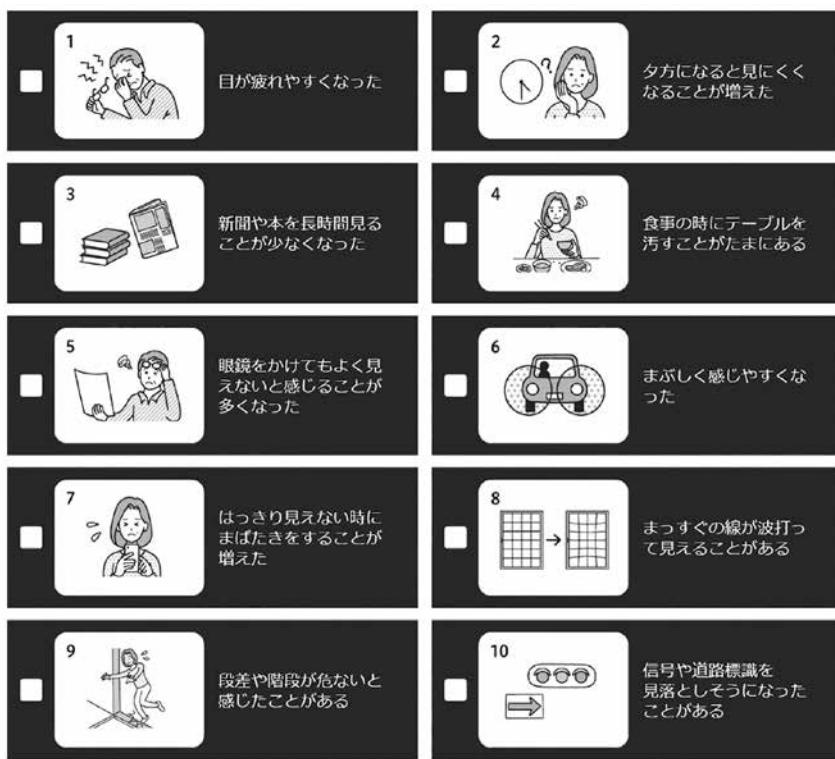
です。加齢とともに、眼球は構造的にも、機能的にも様々な面で衰えてきます。その状態に何らかのストレスが加わると視機能の障害がでてきます。最初は無症状であることが多いのですが、時に見にくさや不快感として自覚することもあるでしょう。その状態を放置していると、更に衰えが進み、見え方の低下を常に自覚するようになります。更に進行し、重度な障害に陥ると、回復は難しくなります。早期に発見できれば、適切な予防・治療が可能となり、進行を遅らせること、症状を緩和させることができます。下記のアイフレイルチェックリストをご覧下さい。

チェックが0の人は・・・目は今のところ健康です。変化を感じたらまたチェックしてください。

チェックが1つの人は・・・目の健康に懸念はあります、直ちに問題があるわけではありません

チェックが2つ以上の人には・・・アイフレイルかもしれません。一度眼科専門医でご相談ください。

### ・アイフレイルチェックリスト



また、日本眼科啓発会議では、いくつかの病気を自分でチェックできるツールも公開していますので、是非下記QRコードからご覧下さい。

ずっと一緒に頑張ってきた目の健康を振り返り、これからも快適な見え方を維持することで、目の健康寿命を延ばしましょう。

日本眼科啓発会議  
セルフチェックツール



<https://www.eye-frail.jp/checklist/tenken/>

※現在連載中の「健康万歩計」につきまして、諸事情により当面の間、休載させていただくこととなりました。市民の皆さんにはご不便をおかけいたしますことを深くお詫び申し上げます。



# 木高通信

～がんばれ！もっこう！～

No.2

木造高等学校が持つさまざまな魅力やイベント情報を本誌で取り上げていきます。



## 木高祭 ～最高密度の青春を～

令和6年度の木高祭が「最高密度の青春を」のテーマのもと7月19、20日で開催されました。初日はオルテンシアで開祭セレモニー後、さまざまなパフォーマンスが繰り広げられました。競技かるた部、演劇部、そして吹奏楽部！先生方も参加したりとユーモア溢れるパフォーマンスで会場を笑いで包みました。午後からはクラスパフォーマンス。各クラスとも短い準備期間で“よくぞここまで仕上げた”という出来映えでした。ダンスや寸劇など、笑いあり感動ありで会場の興奮は始めから終わりまで続き、大いに盛り上りました。



クラスパフォーマンスの審査結果を待つ生徒たち



3年生の第1位は31HR！2年生は24HR。1年生は13HRでした。おめでとう!!



## 3年生の仮装を紹介します



31HR 「夢と人生の選択」



32HR 「everyone prince」



西岡和子さん(2年)作の  
木高祭ポスター



33HR 「千と千尋の神隠し」



34HR 「木高の秘宝」

## 新入生(令和7年度)から制服が変わります！



現在、校舎内で展示、紹介しています。  
ちょうど創立100周年を迎える令和9年度に全校生徒がこの制服となります。



# 伊藤鉱業アリーナつがる



## イベント情報



### つがる スポーツ フェスティバル Tsugaru Sports festival 2024

10月6日(日) 伊藤鉱業アリーナつがる・松の館

#### ○伊藤鉱業アリーナつがる

- 8:30~12:00 市民スポーツ大会ニチレクボール競技（事前申込）
- 8:30~12:00 まちなか健康ウォークin木造（事前申込）
- 10:00~11:30 ティラノサウルスレース（事前申込）
- 10:00~15:30 体力測定会
- 10:00~15:30 軽スポーツ体験
- 10:00~16:00 つがる旨いものフェス
- 11:30~13:00 ミニライブ
- 13:00~15:00 中垣内祐一氏バレーボール教室（事前申込）
- 13:00~15:30 3×3バスケ大会（事前申込）



昨年のまちなか健康ウォークの様子

#### ○松の館

- 10:00~11:30 中垣内祐一氏講演会（事前申込）  
(バレーボール元全日本男子主将、元全日本男子監督)

\*事前に申込が必要なイベントもありますので、詳細はお問い合わせください。

**【問い合わせ先】 NPO法人つがる市スポーツ協会 電話46-2854**



〒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 ●9月の休館日：9月17日(火)



## 消防協力者に感謝状を贈呈

市消防本部では、7月30日に消防協力者2人に対して消防長から感謝状を贈呈しました。

本事案は、7月10日市内の農産物直売所に家族と買い物に来ていた男性が突然倒れ、家族の助けを求める声を聞きつけた小笠原桂子さん（市女性防火クラブ員）と成田洋さん（市農産物直売所館長）が心肺停止となった傷病者に対して119番通報、心肺蘇生、AEDを活用した除細動を行い現場に到着した救急隊に引き継いだものです。男性は救急隊へ引き継ぎしばらくして心拍を再開しました。

協力者2人は普通救命講習を受講しており、講習内容を生かした迅速な行動、冷静な判断力と行動力で救命の連鎖を繋げることができました。

**【問い合わせ先】 市消防本部警防課 電話42-7745**



感謝状を受けた成田さん(左から2人目)と小笠原さん

# 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、会場はセミナー・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。

### 【おはなし会】

日 時：9月22日（日）14時～14時30分  
図書館スタッフが、おすすめの絵本の読み聞かせをします。

### 【えいごでおはなし会】

日 時：9月28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。

### 【郷土学習講座】

主 催：NPO法人つがる野文庫の会  
日 時：10月13日（日）10時30分～11時30分  
テーマ：朗読 太宰治 小説『津軽（西海岸編）』  
講 師：今 ゆき子 氏（「津軽」語リスト）



## バリアフリー映画「じんじん」上映会のご案内

入場  
無料

### —上映作品について—

「絵本の里」 北海道剣淵町を舞台に人の優しさと親子の絆を描いた、笑って泣けるハートフルな映画です。

●監督/山田大樹 ●上映時間/129分  
●企画・主演/大地康雄  
●共演/佐藤B作、中井貴恵、村田雄浩、若村麻由美、板尾創路、手塚理美 ほか

### —バリアフリー映画とは—

目や耳が不自由な方も楽しむことができる、「日本語字幕」と「音声ガイド」付きの映画です。

日 時：2024年10月5日（土）

14時上映（開場13時30分）

場 所：イオンモールつがる柏 2階イオンホール

定 員：30名（先着順・要申込）

申 込：9月1日（日）10時より受付開始

※カウンター・電話いずれかでお申し込みください

### 申込先・お問い合わせ先

つがる市立図書館 ☎0173-25-3131

主 催：つがる市立図書館



## 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：にぎらないおにぎり

著：ココチャンネル

出版 社：Gakken

スタッフより：焼きのりを広げて、ごはんと具をのせ、くるんと巻いて形を整えるだけ。簡単で見た目も映えるふんわり食感の「にぎらないおにぎり」の作り方を紹介します。



タイトル：テントーむし

著：鈴木 のりたけ

監 修：寒川 一

出版 社：白泉社

スタッフより：キャンプの魅力をたっぷり味わえる絵本。テントのはり方、お米の炊き方なども掲載しています。



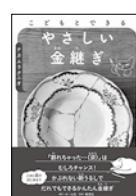
タイトル：30歳でも大人な人

50歳でも子供な人

著：有川 真由美

出版 社：興陽館

スタッフより：大人になることは、「よりよい人間になること」。みんなに好かれて信頼され、「あの人、大人だね」と言われる人になる97の方法を紹介します。



タイトル：こどもとできるやさしい金継ぎ

著：ナカムラ クニオ

出版 社：ホーム社

スタッフより：「器が割れちゃった…」は、むしろチャンス!かぶれない新うるいで割れた器をなおしてみよう!こどもとおとなが一緒に金継ぎを楽しめるように、扱いやすい材料と簡単な技法を豊富な写真で紹介します。



〒038-3107 青森県つがる市柏稻盛幾世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 ●9月の休館日：9月30日（月）





9月生まれの子ども  
(令和6年8月現在)

	男の子	女の子
1歳	5人	3人
2歳	2人	6人
3歳	10人	7人



いした  
**石田** 懇介くん  
3歳 (木造浦船)



いずみや  
**泉谷** 縁丹ちゃん  
1歳 (柏下古川)



おおはし  
**大橋** 凜ちゃん  
2歳 (木造桜木)



おおや  
**大谷** 瑞偉くん  
1歳 (森田町)



かさい  
**葛西** 尋紀くん  
3歳 (柏桑野木田)



かねひら  
**兼平** 恋蘭ちゃん  
3歳 (柏桑野木田)



くどう  
**工藤** 咲茉ちゃん  
2歳 (牛潟町)



くどう  
**工藤** 想士くん  
2歳 (牛潟)



こじま  
**小島** 瑞歌ちゃん  
2歳 (柏上古川)



しらさわ  
**白澤** 陽翔くん  
3歳 (木造桜木)



すずき  
**鈴木** 斗彩くん  
3歳 (木造若宮)



とよさわ  
**豊沢** 碧永くん  
1歳 (柏桑野木田)



とよさわ  
**豊沢** 翔くん  
3歳 (柏桑野木田)



ひらかわ  
**平川** 吾雅くん  
1歳 (柏玉水)



ひらやま  
**平山** 紗蘭ちゃん  
2歳 (柏桑野木田)



ふくはら  
**福原** 萩叶ちゃん  
1歳 (柏桑野木田)



みかみ  
**三上** 瑠花ちゃん  
2歳 (木造浮巣)



よしざき  
**吉崎** 淳祐くん  
3歳 (木造日向)

**対象** 令和6年11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」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

●市の人口と世帯数(令和6年9月1日現在)・人口 28,949人（男 13,600人・女 15,349人）・世帯数 13,419世帯

広報つがる 令和6年9月号 No.273 令和6年9月12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。