



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：12/25(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：12/13(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：12/3(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：12/18(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：12/20(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、**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



人権相談

家庭内の問題、子どものいじめや虐待、隣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。

木造会場

- ▼日時：12/5(木)10時～15時
- ▼場所：松の館 会議室B
- ▼相談委員：葛西弘和、吉田恵美子、近藤節子、平田昌子

森田会場

- ▼日時：12/6(金)10時～15時
- ▼場所：森田公民館
- ▼相談委員：鹿内博、原田正志

柏会場

- ▼日時：12/3(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

稲垣会場

- ▼日時：12/3(火)10時～15時
- ▼場所：稲垣ふれあいセンター
- ▼相談委員：鹿内博、原田正志

車力会場

- ▼日時：12/2(月)10時～15時
 - ▼場所：北消防署 2階会議室
 - ▼相談委員：工藤恵子、吉田恵美子
- ☎ 市民課（内線266）



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分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：

11/26(火)、12/10(火)、16(月)
各日9時半～15時

▼助産師相談：11/27(水)9時半～11時半

▼子ども・子育て家庭相談：

11/15(金)、25(月)、12/3(火)、13(金) 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）

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

税 農業用免税軽油使用者証・免税証の交付申請受付

令和7年4月から使用する農業用免税軽油使用者証・免税証の交付申請を次のとおり受付します。希望される方は必要書類を揃え、申請してください。

▼受付日時：12/2(月)～12/26(木) 9時～15時

▼受付場所：青森県五所川原合同庁舎（五所川原警察署隣）県税部内（五所川原市栄町10）

▼必要書類：①耕作証明書（農業委員会で発行したもの）②免税軽油使用者証（初めて申請する方を除く）③返信用郵便切手460円分④使用機械の譲渡証明書（初めて申請する方および使用者証登録機械に追加のある方のみ）⑤県証紙400円分（初めて申請する方、使用者証の有効期限が切れる方、使用者証登録機械に変更のある方、使用者証を紛失した方）

☎ 西北地域県民局県税部課税課 ☎34-2111(内線207)

宮下知事と対話する「#あおばな」実施団体募集！

宮下知事が出向いて県民の皆さまの声をお聴きする、県民対話集会「#あおばな」の実施団体を募集します。

▼対象：県内所在の10人程度の参加者が見込まれる団体等

▼募集期間：11月27日(水)～12月11日(水)

▼実施期間：令和7年1月22日(水)～3月23日(日)

▼実施期間：専用応募フォームから受付

☎ 青森県総務部 広報広聴課 ☎017-734-9138



「女性の人権ホットライン」強化週間

青森地方法務局および青森県人権擁護委員連合会では、下記の強化週間で、平日の電話相談時間を延長し、土、日曜日にも電話相談を行います。

相談は無料で秘密は守ります。ひとりで悩まず相談してください。

▼期間：11/13(水)～19(火) 期間中の平日 8時半～19時 期間中の土日 10時～17時

☎ 女性の人権ホットライン ☎0570-070-810 市民課（内線265）

物価高騰対策生活応援商品券（第2弾）の使用期限が迫っています

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を対象に、7月～8月頃に送付しました商品券（3,000円分）の使用期限は、令和6年11月30日(土)までです。期限を過ぎた商品券は使用できませんので、お早めにご利用ください。

長期不在等でまだ受け取っていない方は、令和6年11月29日(金)まで商工労政課で保管していますので、お早めにお問い合わせください。

☎ 商工労政課（内線418、419）

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、11/21(木)までに電話で申し込みください。

臨時窓口：11/24(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）

つがる市元気・健康ポイントは忘れずに交換を！

健診受診等で50ポイント以上貯まると、つがる市商工会共通商品券500円分に交換できます。50ポイント以上貯まったカードをお持ちの方は、忘れずに交換してください。交換期日を過ぎると交換できませんのでご注意ください。

▼交換場所・期間：つがる出張所、稲垣出張所および車力出張所は12/2(月)～1/31(金)。国保年金課は3/27(木)まで

▼持参するもの：元気・健康ポイントカード（氏名・生年月日・住所・電話番号・アンケートをご記入ください）、身分証明書（マイナンバーカード、運転免許証、保険証等（生活保護世帯の方は医療受給証））

※代理の場合は、身分を証明できるものをご提示いただきます。

▼元気・健康ポイントカードへのポイント押印：個別健診や事業者健診の結果提示等によるポイント押印は、国保年金課で行っています。出張所ではポイント押印は行っていません。

☎ 国保年金課（内線283）

献血にご協力ください

▼日時・場所：●12/3(火) 9時45分～11時45分、13時～14時半・つがる市役所、15時15分～16時15分・市民健康づくりセンター●12/11(水)10時～12時・つがる市消防署、13時半～14時半・西津軽土地改良区、15時15分～16時15分・つがるにしきた農協本店●12/15(日)10時～12時、13時半～16時・イオンモールつがる柏

広告

60歳からの助だち人生

お仕事の一例や会員さんの声はこちら



シニア世代の皆様へ

“ちょこっと仕事”で もっと健康！もっと笑顔！！

公益社団法人

つがる市シルバー人材センター

つがる市木造末広42-3 ☎0173-42-1200

* 青森労働局委託事業：高齢者活躍人材確保育成事業（公益社団法人青森県シルバー人材センター連合会）



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：11/25(月)10時～15時

▼場所：市民健康づくりセンター

▼申し込み：前日までに電話でお申し込みください。

☎健康推進課（市民健康づくりセンター内） ☎23-4311



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：12/19(木)

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：12/12(木)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



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：12/3(火)、17(火)各日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）

☎健康推進課
（市民健康づくりセンター内）
☎23-4311



栄養・食事相談

「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：11/21(木)、12/4(水)
各日9時～12時、13時～16時

▼場所：市民健康づくりセンター

▼申し込み：前日までに電話もしくは窓口でお申し込みください。

☎健康推進課（市民健康づくりセンター内） ☎23-4311



減量教室

健診で引っかかる項目が増えてきた、年齢と共に痩せにくいと感じることはありませんか。トレーニングルームでの運動指導、栄養士の食事指導を受けながら1カ月1kgずつの減量を目指して一緒に頑張りましょう。

▼日時：12/3(火)13時半～15時半

▼場所：市民健康づくりセンター

▼対象：1年以内に健診を受けてBMI25～34.9の40～64歳の方。
※通院している方は医師の同意が必要です。

▼定員：8人（先着順）

▼申し込み：1週間前までに、窓口または電話で健康推進課へお申し込みください。

▼持ち物：健診結果・お薬手帳・運動着・汗拭きタオル・飲み物

☎健康推進課（市民健康づくりセンター内） ☎23-4311



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」12/9(月)「普通」11/25(月)、12/16(月)「強め」12/2(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

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

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

☎0172-28-5100

営業時間 10:00～19:00

定休日 毎週 水曜日



「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。

かしわ「オレンジカフェ」

- ▼日時：11/29(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：「自分でできる軽体操」
 - ▼参加費：お一人100円（お菓子や飲み物代として）
- ☎ 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



11月は「過労死等防止啓発月間」です

厚生労働省では、11月を「過労死等防止啓発月間」と定め、過労死等をなくすため、以下の取り組みを行っています。

◆過労死等防止対策推進シンポジウムの開催などによる周知・啓発の実施、長時間労働の是正などに向けた重点的な監督指導などを行う過重労働解消キャンペーンの実施。

◆来年1月まで、委託事業で過重労働解消のためのセミナーをオンラインなどにより開催。無料でどなたでも参加できます。

詳しくは「過重労働解消のためのセミナー」で検索。

☎ 五所川原労働基準監督署
労働時間相談・支援班
☎35-2309



性犯罪・性暴力被害相談

あおもり性暴力被害者支援センターでは、レイプや不同意わいせつなど、性犯罪・性暴力の被害にあわれた方やそのご家族などからの相談を受け、要望に応じた必要な支援をコーディネートします。

▼性暴力被害専用相談電話「りんごの花ホットライン」

☎017-777-8349（やさしく）

または☎#8891

※専門の研修を受けた相談員が対応します。秘密は厳守します。

▼相談受付時間：月～金曜日9時～17時

※上記時間以外・土日祝日・年末年始は、国のコールセンターにつながります。

☎ 県青少年・男女共同参画課
☎017-734-9228

県が本センターの運営を委託している（公社）あおもり被害者支援センターでは、ボランティアの支援活動員を募集しています。活動に関心のある方は、お問い合わせください。

☎（公社）あおもり被害者支援センター ☎017-718-2085



防災行政用無線放送による情報伝達訓練を実施します

市では、地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、国から送られてくる緊急情報を人工衛星などから瞬時に市民の方へ情報伝達する仕組み（全国瞬時警報システム（Jアラート））を用いて、防災行政用無線による情報伝達訓練を行います。

▼訓練実施日時：11/20(水)11時

▼訓練伝達手段：防災行政用無線

☎ 防災危機管理課（内線344）



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：12/3(火) 13時半～15時半、12/15(日)10時～12時

▼場所：青森県労働委員会（青森市新町二丁目2番11号）

▼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



国民年金保険料の納付について 移動年金相談

10月下旬から11月上旬にかけて日本年金機構から令和6年度分の社会保険料（国民年金保険料）控除証明書が発送されておりますので、年末調整や確定申告の際に使用してください。

ねんきんネットで事前に電子送付を希望された方は、e-Taxで利用できる電子版の控除証明書を受け取れます（紙の控除証明書は送付されません。）。

12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：12/26(木)10時半～15時半

▼場所：市役所2階相談室

☎ 弘前年金事務所
☎0172-27-1339

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



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。



三栄塗装工業 Instagram

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



中小企業の事業 承継に関する相談

事業承継・引継ぎ支援センターでは、「後継者がいない」「事業の承継に不安がある」など、中小企業・小規模事業者の皆さまのあらゆる事業承継についてご相談いただける窓口です。お気軽にご相談ください。

▼対象：親族に後継者がおらず、廃業または会社やお店の譲渡を考えている方。後継者のいない会社を引き受けて事業を拡大したい方。具体的にどのように承継すればよいかわからない方。

☎ 青森県事業承継・引継ぎ支援センター ☎017-723-1040



深掘り！縄文遺跡 もの知り講座

～世界遺産を守り伝えるための
史跡整備計画～

亀ヶ岡石器時代遺跡・田小屋野貝塚の、これからの整備計画に関する講座を開催します。遺構の保存や表示方法、ガイダンス施設の新設など具体的な計画内容についてお話しします。

▼日時：12月14日(土)
13時半～14時半

▼場所：旧制木造中学校講堂

▼定員：50人(先着順)

▼申し込み：12月11日(水)までに文化財課へ電話でお申し込みください。

☎ 文化財課 ☎49-1194



家事家計講習会

▼日時：11/25(月)9時半～11時半

▼場所：松の館

▼内容：1.まだ間に合う！今すぐ始める認知症予防、2.あなたらしい生き方を応援！家計記録のススメ

▼受講料：300円(資料代)

▼申し込み：下記申し込みフォームやメール、または電話でお申し込みください。

※託児については、要相談となります。

☎ 弘前友の会

☎090-7321-4841(柴)

メール tomonokai.hirosaki@gmail.com



脳ドック検査費用助成 申込期限間近です！

国保・後期加入者で脳ドック検査費用の助成を希望される方は、12月27日(金)までに国保年金課まで申請してください。

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」は受付枠が定員に達しておりますが、「中野脳神経外科・総合クリニック」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。

なお、定員に達し次第、受付を終了しますので、ご了承ください。

☎ 国保年金課 (内線273、274)



差し押さえした 不動産を公売します

▼土地 つがる市木造中館湯浅87番1
田 6,093㎡

※公売へ参加する際は、農業委員会より買受資格証明書を取得してください。

▼公売参加申込期間

11月22日(金)9時～12月6日(金)16時

▼入札 12月10日(火)13時半から14時

☎ 収納課 (内線229)



こころの健康づくり 講座

講座

「こころの健康 メンタルヘルスリテラシーを高めるために」

みなさん、依存症について考えたことはありますか。依存症とは、アルコール・薬物・ギャンブル・ゲームなどへの欲求をコントロールできなくなる病気で、家族や恋人など大切な人を巻き込みながら進行していきます。大事なものは、そのことによって本人や家族が苦痛を感じているのかどうか、生活に困りごとが生じているのかどうかということです。依存症は脳の病気であり、自身や家族だけで解決するのは難しいため、専門家の力を借りる必要があります。ぜひ、依存症相談拠点機関である、精神保健福祉センター田中所長のお話しを聞きに来ませんか。

☆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人、お1人最大10分間

▼講師：田中 治氏(青森県立精神保健福祉センター 所長)

▼日時：12/4(水)14時～15時(受け付け13時半)

▼場所：市民健康づくりセンター

▼対象：つがる市内在住の方

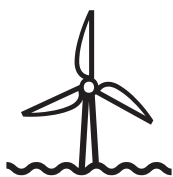
▼定員：60人

▼申し込み：11/27(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。

※講座の動画を市公式LINEで配信予定です。ぜひ、今のうちにご登録ください。

☎ 健康推進課(市民健康づくりセンター内) ☎23-4311

広 告



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朽葉213

電話：(0173) 26 5858

<https://jp.rwe.com>

広 告



カジュアルチェーンをご購入のお客様に
スピアチェン1本プレゼントキャンペーン中…11/30まで

(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