



『あなたも参加 わたしもやります “交通安全”』

12月11日(水)から12月20日(金)までの10日間、冬の交通安全県民運動を実施します。

〈運動の重点〉

1. 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
2. 高齢運転者等の交通事故防止対策
3. 飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶
4. 冬道の安全運転の推進

☎ **つがる市交通安全対策協議会**
(防災危機管理課内) (内線344)



自衛官募集案内

自衛官候補生

▼**受験資格**：採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の者
※32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者

▼**試験日**：

(1)Web試験（筆記試験（学科など））2/16(日)～18(火)のうち指定する1日

(2)口述・身体検査(青森駐屯地) 2/22(土)または23(日)のうち指定する1日

▼**受け付け**：2/14(金)まで

☎ **陸上自衛隊(高等工科学学校生徒(一般))**

▼**応募資格**：令和7年4月1日現在、15歳以上17歳未満の者

▼**1次試験日**：1/25(土)または26(日)のうち指定する1日

▼**受け付け**：1/16(木)まで

※詳細はお問い合わせください。

☎ **自衛隊青森地方協力本部**
五所川原地域事務所
☎35-2305



家屋に係る届け出

家屋を取得した場合、建物表題登記をする義務があります。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。

☎ **税務課 (内線213)**



国民年金保険料の 口座振替について

国民年金保険料を口座振替で納めると手間がかからず、納め忘れを防ぐことができます。また、まとめて前払い（前納）をすると、保険料が割引されます。4月末日に振替される前納の申込の締切日は2月末日です。ご希望の方はお早めにお手続きください。

1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**：1/23(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



住民観光意識調査へ のご協力をお願い

お住まいの地域の観光に対する考え方や思いを知るための調査です。いただいた回答は、津軽地域の観光促進のための参考とさせていただきます。

▼**対象地域**：弘前市、黒石市、五所川原市、つがる市、平川市、鰺ヶ沢町、深浦町、西目屋村、藤崎町、大鰐町、田舎館村、板柳町、鶴田町、中泊町

▼**特典**：アンケートにご回答いただいた方の中から抽選で、**3カ月ごとに15名様へ津軽地域の特産品セット(3,000円相当)**をプレゼントします。

※アンケートの回答は実施期間内でお1人様1回まで。アンケート回答・プレゼント応募は右記QRコードから



▼**調査期限**：令和7年2月末日

☎ **(一社) ClanPEONY津軽**
☎0172-88-6090
メールcptsugaru@gmail.com



つがる市農産物直売所 ～出荷会員募集～

つがる市農産物直売所では、ご自慢の商品を出荷して下さる方を募集しています！



広 告

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%
・山菜
・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：12/25(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。

☎ 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：12/20(金)、1/9(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。

☎ 健康推進課（市民健康づくりセンター内） ☎23-4311



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、12/19(木)までに電話で申し込みください。

臨時窓口：12/21(土)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）



減量教室

健診で引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：12/24(火)、1/14(火)

各日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：「強め」12/23(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



「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：12/20(金)13時～15時

▼場所：松の館 会議室B、C

▼対象：介護が必要な本人や家族、認知症や介護に関心のある市民、認知症の人と家族の会会員、医療・介護専門職など

▼内容：心理療法（回想法）

▼運営：認知症の人と家族の会

☎ 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：12/23(月)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：「ゆったり茶話会」

▼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



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