



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：2/26(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：2/14(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：2/4(火)13時～15時
- ▼場所：柏老人福祉センター
- ▼相談委員：木村光雄

稲垣会場

- ▼日時：2/19(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：2/21(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ひします。



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**：
1/21(火)、28(火)、2/4(火)、18(火)各日9時半～15時
 - ▼**助産師相談**：1/29(水)9時半～11時半
 - ▼**子ども・子育て家庭相談**：
1/17(金)、27(月)、2/6(木)、14(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)



トレーニンググループで健康づくり教室 (初回指導)

トレーニンググループを活用して運動を継続し、健康づくりを実践しましょう。運動指導員・保健師・栄養士が応援します。初回指導を終了後、トレーニンググループで運動実践できます。

- ▼日時：2/6(木)13時半～15時半
- ▼場所：市民健康づくりセンター
- ▼対象：①BMI25以上で減量したい方、1年以内に健診を受けた方または同等の検査結果を提出できる20-39歳の方 ②1年以内に健診を受けた方または同等の検査結果を提出できる40歳以上の方

※通院している方は医師の同意がある方
※治療・通院中の病気の状況によって利用制限や参加をお断りする場合がありますのでご了承ください。

- ▼定員：3人
 - ▼申し込み：開催日の3日前までに電話で健康推進課へお申し込みください。(完全予約制)
 - ▼持ち物：汗拭きタオル、運動着、運動靴 (内履き)、飲み物、健康診断の結果、お薬手帳
- ※詳細は市ホームページをご覧ください。健康推進課にお問い合わせください。
- ☎ 健康推進課 (市民健康づくりセンター内) ☎23-4311

広告

おかげさまで 左官材販売創業百周年

創業大正十四年

神建材

五所川原市字新町63番地1

TEL 070-5621-0983 FAX 0173-34-5035

明治30年、豆腐屋の長男として生まれた神 吉太郎は尋常高等小学校を卒業後、市内の呉服店に奉公。5年後、奉公を終え家業に従事し迎えた大正14年、豆腐製造販売との兼業で神壁材料店を始めました。豆腐屋時代も含めると百数十年。ひとえにお客様、お取引様、地域の皆様のご厚情の賜と深く感謝申し上げます。微力ではございますが地域貢献になお一層努力してまいりますので、今後とも倍旧のご支援とご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。 代表 神 泰樹



「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：1/17(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：認知症サポーター養成講座
- ▼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：1/31(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②(握力測定等)」
- ▼参加費：1人100円(お菓子代等)
- ☎ 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



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：2/12(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)



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、1/23(木)までに電話で申し込みください。

臨時窓口：1/26(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)



生活環境影響調査書の縦覧

廃棄物の処理および清掃に関する法律に基づき一般廃棄物処理施設に係る生活環境影響調査結果報告書を縦覧できます。

▼概要：

- ①名称 森田一般廃棄物最終処分場
 - ②設備場所 つがる市森田町大館八重菊22-5
 - ③種類 最終処分場
 - ④処理する一般廃棄物の種類 焼却残渣、不燃ごみ、粗大ごみ
 - ⑤能力 埋め立て面積 4,600㎡
埋め立て容量 16,299㎡
 - ⑥実施した生活環境影響調査の項目 水環境(水質)
- ▼縦覧場所：市民課、市ホームページ
 - ▼縦覧期間：1/17(金)～2/17(月) 9時～16時
 - ▼意見書の提出期限：2/17(月)までに市民課へ提出してください。
 - ☎ 市民課 環境衛生係 ☎42-1110



国民年金保険料の免除および追納について

国民年金では、所得の状況に応じて保険料の全部または一部が免除される制度があり、申請日から2年1カ月前の月までさかのぼって申請できます。

保険料が免除された期間に応じて将来の年金額は少なくなります。が、免除された月から10年以内であれば、保険料を後払い(追納)することで年金額を増やすことができます。

詳しくは、弘前年金事務所にお問い合わせください。

2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：2/27(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



令和7年度から建築物に関するルールが大きく変わります

令和7年4月以降に工事に着手する場合の主な変更内容は以下の通りです。建築行為を予定されている方は十分ご留意ください。

- 省エネ基準適合を義務化
- ①省エネ適判手続きが必要に
- ②仕様基準の場合、適判は不要
- 木造戸建住宅等の建築確認手続き等を見直し
- ①「建築確認」が必要な対象拡大
- ②「審査省略」の対象範囲を限定
- ③構造省エネ関連の図書が必要
- ☎ 西北地域県民局建築指導課 ☎35-2117
- または依頼する建築士まで

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

それは後鼻漏!?

鼻水がのどに流れたりしませんか?



いわず薬品 新町本店
【健康相談】(34)3939

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



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：1/24(金)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



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」1/20(月)、2/10(月)「普通」1/27(月)、2/17(月)「強め」2/3(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



献血にご協力ください

▼日時・場所：●1/17(金) 10時～11時45分、13時～16時・航空自衛隊車力分屯基地●2/9(日)10時～12時、13時半～16時・イオンモールつがる柏



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：1/30(木)

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



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：1/21(火)、2/5(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



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：1/31(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：1/24(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



令和6年度健康優良家庭の表彰

市では、国民健康保険の健康増進に寄与した世帯を「健康優良家庭」として表彰しており、このたび、令和5年度中に対象要件を満たした20世帯に記念品を贈呈しました。

健康優良家庭は、年間を通じて2人以上が国民健康保険に加入している、前年度1年間に医療機関を受診していない世帯で、国民健康保険税の滞納がないことなどが要件になっています。

☎国保年金課（内線278）

広告

国家資格塗装職人のお店
sanei 三栄塗装工業有限公司
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

広告

STIHL 果樹剪定に枝払いに最適なバッテリーチェーンソー好評販売中
4cm径なら 80本切断、連続 25分駆動、充電時間 80分
8cm径まで切断可能 GTA26 希望小売価格 ¥24,200-

(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



整体教室

ストレッチ等で身体をほぐし、柔軟な身体づくりを行います。健康維持のため、講師が無理のない程度に指導します。

▼日時：1/24(金)10時～11時半

▼場所：森田公民館 大広間

▼対象：森田・柏地区在住の方

▼定員：15人程度

▼講師：須藤 涼子 氏

▼持ち物：ヨガマット（準備できる方）・汗拭きタオル・飲み物等

▼申し込み：電話で森田公民館へお申し込みください。

▼申込期限：1/20(月)まで

☎ 森田公民館 ☎26-2566



五所川原税務署 申告書作成会場を開設

▼開設場所：五所川原税務署2階

▼開設期間：2/17(月)～3/17(月)
※土日祝日を除く。

▼開設時間：9時～17時、入場整理券の最終配布は16時まで

▼入場整理券等：入場には入場整理券が必要です。入場の状況により、16時前でも入場整理券の配布を終了することがあります。LINEを通じたオンラインによる事前発行もできます。申告書作成会場では、ご自宅からと同様に、原則としてご自身のスマホにより、ご自身で申告書等を作成していただきます。スマホ・マイナンバーカードをご持参ください。マイナンバーカードの受領時に設定したパスワードが必要です。

- ・「利用者証明用電子証明書」用（数字4桁）
- ・「署名用電子証明書」用（英数字6～16文字）

☎ 五所川原税務署 ☎34-3136



県税納税証明書の 申請方法

官公庁の入札参加資格審査申請、建設業法に基づく決算等届出、建設業許可申請、所得税確定申告等のため、県税(法人県民税・法人事業税・特別法人事業税、個人事業税等)の納税額または未納額がないことの証明書が必要な方は、次の書類等をご準備ください。

▼納税義務者本人(法人の場合は代表者)が交付申請する場合：

- ①申請書(県ホームページからダウンロードできます。記入例も掲載しています)
- ②本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など写真付きの公的書類)
- ③手数料(1件につき県収入証紙400円)

▼代理人が交付申請する場合：前記①③のほか、④委任状(納税義務者本人(法人の場合は代表者)が自署したもの)。申請書「委任に関する事項」欄使用可。

- ⑤代理人の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など写真付きの公的書類)

▼その他：納税証明書は、納税者の皆さまの大切な情報を証明するものです。窓口での確認を厳正に行っていますので、ご協力をお願いします。郵送による交付申請もできます。申請方法は下記までお問い合わせください。

☎ 西北地域県民局
県税部納税管理課
☎34-2111
(内線205)



交通災害共済 (1日1円保険)の 加入を受け付けます

会費は1人350円

▼受付期間：2月1日から随時

▼申込先：防災危機管理課、稲垣出張所、車力出張所、つがる出張所(イオンモールつがる柏内)

▼申込書：加入票を1月中に各ご家庭へ配布します。お住まいの地区によっては、2月から3月まで、町内会や交通安全母の会などの団体加入協力員が、各ご家庭を訪問し、加入を取りまとめます。申し込み後は、加入票控えを紛失しないよう大切に保管してください。

▼共済期間：4/1～3/31(1年間)

▼留意事項：幼・保・小・中学生等については、学校単位で受け付けますので、町内会単位などと二重加入がないよう十分ご注意ください。詳細は、毎戸配布される「チラシ」「加入票」をご確認ください。

▼見舞金等級：①等級死亡100万円、②等級後遺障害50万円、③等級90日以上90日未満の治療7万円、④等級60日以上90日未満の治療5万円、⑤等級30日以上60日未満の治療4万円、⑥等級30日未満の治療3万円

▼請求時の必要書類：見舞金請求書(申込先の窓口備え付け)、交通事故証明書(警察署への自己届出必須)、医師の診断書または柔道整復師の施術証明書、加入票(令和7年度はピンクの用紙)控え

☎ 県交通災害共済組合つがる支部
(市役所防災危機管理課 内線344)



FM ごしよがわら

つがる市広報だより 放送中!

毎週月～金曜日(朝・夕) 8時30分～8時35分
16時30分～16時35分

告 告

お問合せは
お気軽に!

社員・スタッフ募集

\\ 未経験者OK /
～友達同士でもOK～

農業や
お子さんの
行事等は
お休み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

つがる市木造大畑宮崎 32-19
TEL.0173-42-1730



障がい者職業訓練校 訓練生募集

▼募集定員：

【デジタルデザイン科】15人

【OA事務科】15人

【作業実務科】10人

▼申込期限：1/31(金)

▼入校試験日：2/7(金)

▼試験方法：デジタルデザイン科・OA事務科は職業適性検査および面接。作業実務科は適性検査および面接（保護者同伴）

▼対象者：デジタルデザイン科・OA事務科は知的障害のない方。作業実務科は知的障害のある方

▼訓練期間：4月～3月の1年間

☎ 県立障がい者職業訓練校訓練課
☎0172-36-6882



映画上映会開催

上映映画

「育ててくれて、ありがとう」

事情により家庭で暮らせない子どもは青森県で310人、その8割は施設で暮らしています。今、親子の愛着関係を築ける里親への委託が求められています。この機会に里親制度に触れてみませんか。

▼日時：2/1(土)10時15分～12時30分(受け付け10時)

▼場所：弘前市総合学習センター視聴覚室

▼定員：45人(先着)

▼申し込み：1/26(日)までに電話で申し込みください。

☎ 里親支援センター弘前
☎0172-31-6010



赤十字活動に ご支援をお願いします

日本赤十字社青森県支部は、災害・紛争などから命を守り、苦痛を軽減する活動をはじめ、平時は教育現場や自治会などで防災・減災の講習会やボランティア活動などを展開しています。

こうした活動は、毎年2月から自治会等の赤十字ボランティアが戸別訪問をして、寄せられた会費や寄付金によって支えられています。

昨年度は、つがる市地区において5,967件、508万7,250円の会費・寄付金のご支援をいただきました。本年も引き続き、市民の皆さまのあたたかいご支援を心よりお願い申し上げます。

☎ 日本赤十字社青森県支部総務課
会員係 ☎017-722-2011
同支部つがる市地区
(市役所福祉課 内線247)

2025年 農林業センサスが実施されます

市では、令和7年2月1日を調査期日として「農林業センサス」という統計調査を実施します。

調査にあたり、調査員証を着用した調査員がご自宅を訪問し、調査へのご協力をお願いや調査票の配布・回収等を行わせていただきます。全国の農林業の実態を把握する大切な調査ですので、お手数をおかけしますが、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

●農林業センサスとは

我が国の農林業の基本構造の実態とその動向を把握する調査で、農林業を総覧する唯一の全数調査となり、国勢調査に次ぐ大規模な調査となります。食料・農業に基づく諸施策の企画、立案および推進のための基礎資料を整備し、提供することなどを目的としています。

調査の対象 市内で農業または林業を行っている全ての農家、林家、法人等

調査項目 農産物等の販売金額、作業受託の状況、経営の特徴、作付面積等

調査期間 1月中旬～2月下旬

調査周期 5年に一度（今回は2020年に実施）

【問い合わせ先】地域創生課 電話42-2111（内線353）

まちづくりワークショップに参加しませんか

市では、まちづくりの基本的な指針となる新しい総合計画の策定を進めており、目指すまちづくりの方向性や課題等について市民の皆さまと意見を交換しながら、10年後の将来像づくりを目的としたワークショップを開催します。多くのご参加をお待ちしています。

▼日時・場所：第1回：1月27日(月)18時～20時・松の館 交流ホール
第2回：2月13日(木)18時～20時・旧制木造中学校講堂
第3回：4月～5月開催予定(時間、場所未定)

▼対象：市在住の高校生以上の方で可能な限り全3回のワークショップ全てに参加できる方

▼定員：20人程度(申込者多数の場合は、幅広い方々のご参加をいただくため、年齢、職業等を考慮したうえで選定を行います。選考結果については後日ご連絡いたします。)

▼申し込み：1/16(木)までに電話またはメールで申し込みください。※申し込み締め切り間近です。
※参加された方には1回当たり1,000円分の「つがる市商工会共通商品券」を進呈します。

【申し込み・問い合わせ先】地域創生課 電話42-2111(内線354) メールsousei@city.tsugaru.lg.jp