



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：3/26(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：3/14(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：3/4(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：3/19(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：3/21(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)



献血にご協力ください

- ▼日時：3/16(日) 10時～12時、13時半～16時
- ▼場所：イオンモールつがる柏

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いたします。



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**：
2/25(火)、3/4(火)、11(火)、17(月)
各日9時半～15時
- ▼**助産師相談**：2/26(水)、3/19(水)
各日9時半～11時半
- ▼**子ども・子育て家庭相談**：
2/27(木)、3/7(金)、18(火)、25(火)
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)



「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：2/21(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：介護体験講話
- ▼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：2/28(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：フレイル(虚弱)予防教室②
- ▼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

広告

エルムエコタウンPart.8 合同展示場

建てる前にリアルで体験!! 5棟一気に見比べできる住宅相談館

■2025年3月まで予約なしでいつでもご覧いただけます(水曜定休)

it's a brand new day
KOJIMA HANDS
株式会社 小嶋建設

髙野今工務所

TAKAMATSU
Kogyo

MiuRa

Yamano Archi Design

所在地：五所川原市一ツ谷
MIRAIE PROJECT



Access



Home page



Instagram



労働相談会

県労働委員会委員が、個々の労働者と事業主との間に生じた労働問題などの相談に応じます。

相談は無料、秘密は厳守します。

▼日時：3/4(火) 13時半～15時半、16(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



解決の糸口を 見つけに行こう！

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めます。(相談無料)

▼日時：3/8(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)

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

▼申し込み：事前に電話で予約をしてください。

☎ 青森会場：信用生協青森事務所

☎0120-102-143

弘前会場：信用生協弘前事務所

☎0120-102-354



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、3/6(木)までに電話で申し込みください。

臨時窓口：3/9(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）



小さな掛け金、大きな 補償！スポーツ安全 保険に加入しよう！

スポーツ安全保険とはスポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動、レクリエーション活動などの団体活動（4人以上）における事故を補償する制度です。

▼掛け金：1人年額800円～

※補償内容など、詳細は

スポーツ安全協会ホームページ(QRコード)をご確認ください。



☎ 公益財団法人スポーツ安全協会

固定電話の方は☎0570-087109

携帯電話の方は☎03-5510-0033



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：2月14日(金)～28(金)

▼実施期間：4月21日(月)～6月29日(日)

▼実施期間：専用応募フォームから申し込み

☎ 青森県総務部広報広聴課

☎017-734-9138



ねんきんネット ご利用のご案内

ねんきんネットは、スマホ等からご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。

ねんきんネットでできる機能

- ・ご自身の年金記録の確認
- ・将来の年金見込額の確認
- ・ねんきん定期便や各種通知書の確認
- ・国民年金保険料口座振替の申し出など

また、マイナポータルとねんきんネットを連携してさらに便利に利用できます。マイナンバーカードとスマホを使用してぜひ次の登録をお願いします。

- ・ねんきん定期便のペーパーレス化
- ・オンラインでの確定申告に使用できる公的年金等の源泉徴収票、社会保険料（国民年金保険料）控除証明書の電子送付希望の登録

詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。



3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：3/27(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



森田農村環境改善センター 利用申込先変更の お知らせ

令和7年4月から森田農村環境改善センターの利用申込先が、つがる地球村㈱からつがる市役所農林水産課に変更になります。

それに伴い、当施設の利用申込等お問い合わせは下記までお願いします。

☎ 農林水産課（内線417）

広 告

この社会あなたの税がいきている

西北五税務関係団体協議会は、税知識の正しい理解と普及、納税道義の高揚を目的として、下記の団体で構成されています。

- ・五所川原商工会議所
- ・西・つがる商工会連絡協議会
- ・北五地域商工会ブロック会
- ・東北税理士会五所川原支部
- ・五所川原税務署管内 青色申告会連合会
- ・公益社団法人五所川原法人会
- ・五所川原関税会
- ・五彰会
- ・北五小売酒販組合
- ・つがる小売酒販組合
- ・五所川原税務署管内 農業青色申告会連合会

西北五税務関係団体協議会

申告所得税及び復興特別所得税の申告・納付の期限は3月15日(水)、個人事業者の消費税及び地方消費税の確定申告の申告・納付の期限は3月31日(金)です！

事務局（五所川原商工会議所内）0173-35-2121（寺山）

がん患者のためのケア帽子を差し上げています

がん患者のためケア帽子の普及を進める「弘前わた帽子の会」会長・赤石敏子様より、手作りのケア帽子を多数寄付していただいております。

また、令和6年度ケア帽子手作り体験会に参加された市保健協力員会の会員からも寄付していただきました。市民健康づくりセンターや市役所国保年金課の窓口展览展示し、希望者に差し上げています。冬用の暖かい帽子やタオル地などさまざまな種類があります。

がん闘病中のご本人やご家族の皆さま、ぜひ一度手に取ってご覧ください。

※ケア帽子とは…抗がん剤の副作用で髪の毛が抜けた方のために作られました。

<効果>

- ・脱毛した髪がお部屋や枕に散らばらない
- ・冷える頭を保温する
- ・頭を保護し、頭皮に傷がつかないようにする

【問い合わせ先】健康推進課 電話 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：2/25(火)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。自分に合ったレベルの教室に参加できます。

▼日時：「軽め」3/10(月)「普通」

3/17(月)「強め」3/3(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



つがる出張所からのお知らせ

2月22日(土)、23日(日)はシステム入替作業のため、戸籍発行業務および税金・各種料金の納付（納期内の納付書持参）のみ取り扱いいたします。

皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

☎つがる出張所 ☎27-5021



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：2/28(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：2/21(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



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：2/21(金)、3/4(火)

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



最低賃金が改定されました

令和6年12月21日から青森県特定（産業別）最低賃金（時間額）が次のとおり改定されました。

▼鉄鋼業

時間額1,045円（改定前992円）

▼電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業

時間額968円（改定前927円）

▼百貨店、総合スーパーマーケット、その他の各種商品小売業

時間額956円（改定前921円）

▼自動車小売業

時間額963円（改定前923円）

なお、青森県で働くすべての労働者および使用者に適用される「青森県最低賃金」は、令和6年10月5日から、時間額953円に改定されています。

☎青森労働局労働基準部賃金室
017-734-4114



事業主の皆さまへ

高齢者が活躍できる環境整備が必要です。

○定年65歳未満の事業主は、①65歳までの定年引き上げ、②定年制廃止、③65歳までの継続雇用制度導入のいずれかを講じる義務があります。※経過措置による継続雇用制度は令和7年3月末で終了です。

○更に、①70歳までの定年引き上げ、②定年制廃止、③70歳までの継続雇用制度導入等のいずれかが努力義務です。

就業規則をご確認のうえ、必要に応じて就業規則の改定をお願いします。

☎青森労働局職業対策課

高齢者対策担当

☎017-721-2003

またはお近くのハローワークへ



市税等の納付は
納期内に
お願いします

2月は

国民健康保険税8期、後期高齢者医療保険料8期、介護保険料8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の納期限です。

口座振替日は2月28日(金)です。口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）



軽度・中等度難聴児 補聴器購入費等 助成事業

身体障害者手帳の交付対象とならない軽度・中度難聴児に対し、補聴器の装用による言語の習得やコミュニケーション能力の向上のため、補聴器の購入・修理費の一部を助成します。

▼**対象者**：次の①～④全てに当てはまる主に高校を卒業するまでの児童①つがる市内に住所を有すること②両耳の聴力レベルが原則30dB以上で、身体障害者手帳の交付の対象とならないこと③補聴器の装用により言語の習得等一定の効果期待できると医師が認めていること④対象となる児童と同じ世帯に市民税所得割額が46万円以上の者がいないこと

▼**補助額**：補聴器1台あたりの基準額と購入費等のいずれか低い額に3分の2を乗じた額（千円未満切捨て）
※補聴器購入前に申請手続きが必要ですので、事前に福祉課へご相談ください。申請前に購入した補聴器は対象外になります。

☎ **福祉課（内線241）**



市立図書館 雑誌オーナー募集

雑誌のオーナーとなって購入代金をご負担いただく代わりに、雑誌カバーにオーナーのお名前と広告を載せてみませんか。

▼**募集期間**：3/10(月)まで（オーナー期間の途中からでも随時申し込みを受け付けます）

▼**オーナー期間**：令和7年4月1日から令和8年3月31日まで

▼**申し込み**：図書館にある雑誌の中から希望するものを選び、オーナー申込書に必要事項を記入し、ご提出ください。

☎ **社会教育スポーツ課
☎49-1200（内線610）**



忘れずに原付やトラクタ クターなどの廃車・ 名義変更手続きを！

使用できなくなった原動機付自転車や小型特殊車両（トラクターなど）は忘れずに廃車手続きをしてください。譲渡後まだ車両の名義変更をお済みでない方は、早急に手続きをしてください。

4月1日までに手続きをしないと次年度以降も軽自動車税が課税されます。手続きは税務課または各出張所でできます。

▼**持ち物**：ナンバー（廃車にする場合）、交付証明書

※ナンバーを紛失した場合は弁償金100円を負担していただきます。

☎ **税務課（内線212）**



不動産取得税の 軽減制度

不動産取得税とは、家屋を新築・増改築したとき、土地や家屋を売買・贈与・交換などで取得したときに一度だけ課税される県の税金です。

住宅用の土地を取得した日から3年以内に、その土地の上に、床面積が50㎡以上240㎡以下の住宅（「特例適用住宅」）を新築した場合、土地の取得に係る不動産取得税が軽減されます。この軽減制度を受けるためには申告が必要です。

また、この他にも不動産取得税の軽減制度があります。詳しくは県ホームページ（QRコード）をご覧ください。

☎ **西北地域県民局県税部課税課
☎0173-34-2111
（内線214）**



自動車・オートバイの 手続きはお早めに

例年、3月中旬から3月末は自動車の検査や登録の手続きが集中し、窓口や駐車場が大変混み合います。自動車等の移転登録（名義変更）、抹消登録等の登録手続きは、お早めにお済ませください。

▼**受付時間**：8時45分～11時45分、13時～16時

▼**必要書類**：各種の登録手続きに必要な書類等の案内は、青森運輸支局のホームページ、または自動車検査登録総合ポータルサイトに掲載しておりますのでご利用ください。

☎ **青森運輸支局**

☎050-5540-2008



瓜田英司ギャラリー 写真展

つがる市在住の瓜田英司さんのギャラリー写真展を開催します。

瓜田さんは、令和5年度つがる市文化賞を受賞、令和6年には第65回県美術展覧会「県展2024」（県文化振興会議主催）の写真部門で「Voice～自然の響」がグランプリに選ばれました。

今回のギャラリー写真展ではグランプリ作品のほか、第71回ニッコールフォトコンテスト長岡賞受賞作品等も展示します。

▼**日時**：2/21(金)～27日(木)
8時半～17時15分

▼**場所**：松の館ギャラリー

☎ **社会教育スポーツ課**

☎49-1200（内線610）

告 告

人と街の夢にアクセス

A-BITS

株式会社 エービットツ
www.a-bits.co.jp

