



## 「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：5/16(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：認知症初期集中支援チーム、地域支援推進員とは、つどい
  - ▼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：5/30(金)12時半～14時
  - ▼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など
  - ▼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



## 犯罪被害者等の支援 について

犯罪行為にあわれた方は、生命や身体への直接的な被害と周囲からの配慮のない言動など二次被害にも苦しめられています。市では、犯罪被害者等からの相談に応じ、支援に関する情報を提供するとともに、市の関係部署や関係機関と調整し、必要な支援を適切に受けられるよう犯罪被害者等のそれぞれの状況に配慮した対応を行います。

また、犯罪行為によって死亡したり大きなけがを負ったりした場合など見舞金や助成金による支援を行っています。

**問** 防災危機管理課(内線344)



## 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になっていますので、お気軽にご参加ください。

- ▼日時：5/29(木)13時半～14時半
  - ▼場所：市民健康づくりセンター
  - ▼定員：20人（先着順）
  - ▼申し込み開始：5/22(木)
- ※定員になり次第、申し込みを締め切ります。
- ▼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



## エクササイズ教室

運動指導員の先生と一緒に運動してみませんか。

「軽め」「普通」「強め」の3つの強度でさまざまなエクササイズ運動を実施します。自分に合ったレベルの教室に参加できますので、不安な方は「軽め」からはじめましょう！

- ▼日時：軽め 5/12(月)、6/2(月)  
普通 5/19(月)、6/9(月) 強め 5/26(月)、6/16(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
- 問** 健康推進課（市民健康づくりセンター内）☎23-4311



## 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：5/22(木)、6/10(火) 9時～11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。  
※詳細は市ホームページをご覧ください。

**問** 健康推進課（市民健康づくりセンター内）☎23-4311



## こころの相談

眠れない、気分が落ち込む、身の不調やストレス、悩みなどを抱えている方は、一人で悩まずにお話してください。ご本人だけでなく、ご家族からの相談にも応じます。

- ▼日時：5/20(火)10時～15時
- ▼場所：市民健康づくりセンター 指導室
- ▼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



## 労働相談会

個々の労働者と事業者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、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：5/18(日)10時～12時  
6/3(火)13時半～15時半  
6/15(日)10時～12時

▼場所：県労働委員会(青森市新町2-2-11東奥日報新町ビル4階)

▼対象：県内の労働者、事業主

▼申し込み：電話で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



## 危険物取扱者試験 事前講習会

▼日時：5/15(木)9時～16時半・法令(危険物関係)  
5/16(金)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。

☎ 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



## マイナンバーカード 休日窓口

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、5/22(木)までに電話で申し込みください。

臨時窓口：5/25(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)



## 口座振替済通知書の送付廃止について

令和5年1月から軽自動車税の納付状況を軽自動車税納付確認システム(軽JNKS)で確認できるため、車検の際に紙の納税証明書が原則不要となっています。

そのため、令和7年度から「口座振替済通知書・軽自動車税(種別割)納税証明書(継続検査用)」の郵送は行いませんのでご了承ください。

なお、口座振替納付後すぐに車検を受ける場合、システムでの確認ができない場合がありますので、その際は税務課で納税証明書の交付を受けてください。

☎ 収納課(内線229)



## 寄せ植え教室

四季折々の草花を使い、初夏の寄せ植えに挑戦します。植え方、飾り方、育て方等を、講師が分かりやすくアドバイスします。

▼日時：5/30(金)14時～15時半

▼場所：森田公民館大ホール

▼参加料：1,500円(材料費込み)

▼対象：森田・柏地区在住の方

▼定員：15人程度

▼申し込み：電話で森田公民館へお申し込みください。

▼申込期間：5/8(木)～23(金)

☎ 森田公民館 ☎ 26-2566



## 献血に ご協力ください

▼日時・場所：●6/8(日)10時～12時、13時半～16時・イオンモールつがる柏●6/10(火)10時～12時・つがる市消防署、13時～16時・医療法人誠仁会尾野病院



## 農地は適切に利用・ 管理してください

農地を宅地や資材置場、砂利採取など一時的な場合も含めて、農地以外に利用する場合は許可申請など手続きが必要です。許可を受けずに農地を転用した場合は、農地法に違反することとなり、農地等の権利取得の効力が生じないだけでなく、県知事は工事の中止、原状回復を命ずることができます。農地の転用には、法律により規制がありますので、転用する場合は、事前に農業委員会へご相談ください。

罰則 無断転用した者は3年以下の懲役または300万円以下の罰金、法人は1億円以下の罰金。知事の方原状回復命令に違反した者は3年以下の懲役または300万円以下の罰金、法人は1億円以下の罰金。



農地に雑草等が生い茂っている場合は、周辺の農地等に悪影響を及ぼす可能性がありますので、早急に適正な管理をしてください。なお、農地の貸し付けや売却等を希望する場合は、農業委員または農業委員会までご相談ください。

☎ 農業委員会事務局(内線574)

