



行政相談

行政への苦情や意見、要望などがある場合は、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：7/24(木)10時～12時

▼場所：松の館 会議室C

▼相談委員：片山徳明

森田会場

▼日時：7/11(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：7/1(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：7/16(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：7/18(金)10時～12時

▼場所：北消防署 2階会議室

▼相談委員：清野幸喜

問 市民課 (内線266)



献血にご協力ください

▼日時：7/13(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



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、健診結果を健康づくりに活用しましょう!ぜひ、保健師へお気軽にご相談ください。

▼日時・場所：7/15(火)9時半～11時半・北消防署、7/29(火) 9時半～11時半・稲垣ふれあいセンター※1人につき30分程度

▼対象：令和7年度健診を受けた市民の方(会社の健診や人間ドックの結果も可)

▼定員：各日12人

▼申し込み：電話または予約サイト(QRコード)で前日までに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



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わ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：

6/24(火)、7/2(水)、7/15(火)、
各日9時半～15時

▼助産師相談：6/25(水) 9時半～11時半

▼子ども・子育て家庭相談：

6/30(月)、7/11(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。

問 子育て健康課(内線300、308)

広告

**60歳以上で働く意欲のある方であれば
どなたでも加入できます。**

**あなたもシルバーに入会して、
お仕事を始めてみませんか!!**

月曜～金曜(祝日を除く)、
9:00～15:00、入会説明会を実施しています。

まずはお電話を!!

〒038-3133 つがる市木造末広42番地3
公益社団法人 つがる市シルバー人材センター

TEL 0173-42-1200





「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：6/20(金)13時～15時
- ▼場所：松の館 視聴覚室
- ▼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、認知症のひとと家族の会会員、医療・介護専門職など

▼内容：つどい

▼運営：認知症のひとと家族の会

☎ 家族の会世話人 秋田谷
☎090-3648-4322

もりた「つながるカフェ」

- ▼日時：6/20(金)10時半～12時
- ▼場所：森田高齢農業者生きがいセンター
- ▼対象：どなたでも参加できます
- ▼内容：「ワクワク脳活チャレンジ! 楽しい脳トレ時間」など

☎ つがる市社会福祉協議会森田支所
☎26-3836

かしわ「オレンジカフェ」

- ▼日時：6/27(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：「フレイル(虚弱)予防教室①」など
- ▼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



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。

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。

▼日時：

6/27(金)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：6/20(金)

※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)

☎ 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]6/23(月)

[普通]6/30(月) [強め]7/14(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



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：7/15(火)13時～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



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：6/20(金)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。

☎ 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：7/1(火)13時半～15時半、13(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)

問 青森県労働委員会事務局
☎017-734-9832



高齢者タクシー利用 助成事業のお知らせ

通院や買い物など高齢者の日常生活における外出を支援し、社会参加を促進するため、タクシー初乗り運賃相当額の助成券を1人当たり48枚交付します。

▼対象：つがる市住民基本台帳に記録されている、令和7年4月1日時点で75歳以上の方

▼申請方法：市役所本庁または各出張所窓口での申請、郵送による申請のほか、電子申請が可能です。(利用者本人以外でも申請は可能です。)電子申請をご利用される場合は下記QRコードからお進みください。

問 地域創生課
(内線353)



稲垣・車力地区 高齢者健康体操

高齢者対象のダンベルやゴムボール等を使った軽体操、ストレッチ等を、講師が無理のない程度に指導します。基本動作はイスに座って行います。

▼日時：7/10(木)14時～15時半、受け付け13時半から

▼場所：稲垣出張所(稲垣ふれあいセンター多目的ホール)

▼対象：稲垣・車力地区在住の方(60歳代後半～80歳代前半)

▼定員：15人程度

▼講師：健康運動指導士
鬼武由美子 氏

▼持ち物：室内履き・汗拭きタオル・飲み物等

※申し込み不要

問 森田公民館 ☎26-2566



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をします。

▼日時：6/27(金)14時～15時半、受け付け13時半から

▼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

▼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：6/12(木)～25(水)

▼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、バスタオル・飲み物等

問 森田公民館 ☎26-2566



6月は土砂災害防止 月間です

土砂災害から身を守るためには、日ごろからの備えと早めの避難が必要となります。

土砂災害は、台風など大雨の時期に発生する危険性が高まりますので、樹木が傾く、地鳴りがする等、周囲に異変を感じた場合は早急に避難するとともに、市役所などに連絡をお願いします。

土砂災害警戒情報や土砂災害警戒区域等マップ等の土砂災害に関する情報は、県庁ホームページから“防災情報(砂防)”で検索することにより確認できますのでご利用ください。

※土砂災害警戒区域等でない区域であっても、土砂災害が発生する場合があります。付近に「がけ地」や「小さな沢」などがあれば注意してください。

問 防災危機管理課(内線344)
青森県県土整備部
河川砂防課砂防グループ
☎017-734-9670



第75回“社会を明るくする運動”

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

すべての国民が「犯罪や非行の防止」と「罪を犯した人たちの更生」に理解を深め、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

多くの市民の参加をお待ちしております。

▼日時：7/4(金)10時

▼場所：松の館 交流ホール

問 福祉課(内線247)



FM ごしょうがわら

つがる市広報だより 放送中!

毎週月～金曜日 8時30分～8時35分

広 告

毎月第3水曜日は特売日

24時間 365日 スピーディーな対応
ガス機器販売・設置・清掃・修理 すべてお任せください!

安全と安心の ひまわりガス

でんき・ガス・灯油・住まいのサービスなら...
ミライフ東日本株式会社 北つがる店
五所川原市広田字柳沼90-3 ☎0120-17-2440
営業時間 平日 9:00～17:00(夏季・冬季休業日を除く)



年金 国民年金保険料の免除等・移動年金相談

国民年金保険料の免除等

国民年金保険料の納付が困難な方は、免除・納付猶予制度をご利用ください。令和7年度分の申請は7月から市役所で受付を開始します。失業による特例免除には、離職票または雇用保険受給資格者証の写しが必要です。

7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：7/24(木)10時～16時

▼場所：市役所2階相談室

問 弘前年金事務所
☎0172-27-1339

市制施行20周年記念 ヨガイベント

地域おこし協力隊の天間久美子氏によるヨガイベントを開催します。予約申込不要・無料です。ぜひ、この機会にヨガをはじめませんか♪

▼日時：6/22(日)【初級】10時～11時、【中級】11時半～12時半
受け付け9時40分から

▼内容：【初級】「短命県返上!血行促進ほぐしヨガ」、【中級】「市制20ポーズでお祝いフローヨガ」

▼場所：松の館 交流ホール

▼持ち物：ヨガマットまたは大きめのバスタオル、汗拭きタオル、飲み物等

問 つがるYOGA健康さぼーと
天間 ☎080-4331-8100

予防接種の実施方法 の変更について

今年度の予防接種について、実施方法に変更がありましたのでお知らせします。

【越前医院】

閉院に伴い、全ての予防接種の受付を中止しました。

【鰯ヶ沢病院】

生ワクチンによる带状疱疹予防接種を実施しません。組み換えワクチンによる带状疱疹予防接種は、引き続き実施します。

【山内クリニック】

風しんの抗体検査および風しんの予防接種を実施しません。

問 健康推進課(市民健康づくりセンター内) ☎23-4311

学校支援ボランティア スタッフ募集中!

市内小・中学校に各1人配置されている「地域学校協働活動推進員(コーディネーター)」と一緒に、地元子どもたちとふれあい、成長を育みませんか?

子どもたちのために教育活動や環境整備等をお手伝いして下さる方を随時募集しています。活動内容は各学校によります。詳細・申込先は市HP(QRコード)をご覧ください。

▼場所：お住まいの学区の小・中学校

▼対象：特別な資格は必要なし

▼申し込み：お住まいの学区の小・中学校へ郵送、持参、メールまたはFAXでお申し込みください。

▼申込期間：常時募集しています。

問 社会教育スポーツ課
☎49-1200



養護老人ホームぎん なん荘の受け入れ停 止について

施設の老朽化や入所者数の減少などの理由から、今年度より新規入所者の受け入れを停止し、令和8年度末をもって施設を廃止する方針としました。

なお、ほかの養護老人ホームへの入所相談は引き続き受け付けします。

問 介護課(内線243)

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、6/26(木)までに電話で申し込みください。

臨時窓口：6/29(日)8時半～12時
※場所は市役所1階市民課窓口

問 市民課(内線262、265、266)

税 自動車税種別割の 納付はお早めに!

令和7年度自動車税種別割の納期限は6月30日(月)です。

お近くのコンビニエンスストアや金融機関で納付してください。また、専用サイト「地方税お支払いサイト」からクレジットカードやインターネットバンキングで納付できるほか、スマートフォン決済アプリ等を利用して「eL-QR」を読み取り納付することもできます。

詳細は県ホームページ(QRコード)をご覧ください。

▼県税部窓口取扱時間：8時45分～17時(閉庁日を除く)

問 西北県税事務所
☎34-3141



広 告

東北能開大青森校 保護者対象学校説明会

高校生の保護者様に本校の特徴をより深くご理解いただくため、保護者対象の学校説明会を開催いたします。本校の教育実績および進学・就職支援体制、地元学校に進学するメリット、学費・授業料の援助に関することなどご説明いたします。どうぞ、お気軽にご参加ください。

日時：令和7年6月22日(日) 10:00～11:00 参加は下記mailまたはHPで!

場所：東北能開大青森校(青森職業能力開発短期大学校) 学務援助課

〒037-0002 五所川原市大字飯詰字狐野171-2 TEL：0173-37-3201

mail：Aomori-college02@jeed.go.jp





「植えてはいけない けし」に注意

違法薬物となるあへんが含まれる「不正けし」の栽培は法律で禁止されています。

令和6年度には青森県西北保健所管内で、「不正けし」が2,135本発見されました。これは県内で発見された「不正けし」の約6割となります。

大半は知らずに栽培していたものですが、「不正けし」は鑑賞目的でも栽培が禁止されており、過去には検挙事例もあります。

次のような疑わしいけしを発見しましたら、青森県西北保健所まで通報をお願いします。

▼不正けし(ソムニフェルム種)の特徴：葉・茎・つぼみはキャベツのような白っぽい緑色をしていて、茎を巻き込むような葉の形をしています。花の色は赤・ピンク等さまざまです。

問 青森県西北保健所指導予防課
☎34-2108



「みちのく・ふるさと貢 献基金」助成事業募集 のお知らせ

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では、新興企業や、事業拡大を目指して新規事業への参入や開発・研究を行う県内の個人、NPO法人および企業などに対し、必要な費用を助成しています。

▼応募受付：7/1日(火)～9/30日(火)までに受付票を財団事務局へ送付してください。

▼申し込み：申請書類は9/30(火)までに必要事項を記入して財団事務局へ送付してください。

▼助成金額：必要経費の1/2以内で、300万円を限度とします。

問 公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局
☎017-774-1179



うまいもん市開催

地元でとれた新鮮な野菜や西海岸産の鮮魚、シジミ貝すくいどりやスタンプラリーなど、盛りだくさんの内容となっていますので、ぜひお越しください。

▼日時：7/11(金)、8/8(金)、9/12(金)、10/10(金)
各日17時～19時

▼場所：伊藤鉱業アリーナつがる
駐車場

問 つがる市商工会 ☎42-2449



YOSAKOI フェスティバル開催

市制施行20周年記念

つがる市で初のYOSAKOIイベントを開催します。

▼日時：7/6(日)10時～15時

▼場所：伊藤鉱業アリーナつがる

▼内容：市内外および県外のよさこい演舞、市内幼稚園児などによる演舞。

※テント販売やキッチンカー出店あり

問 よさこい知求群会 代表 今
☎090-8924-0056



鰯高同窓会総会・ 懇親会のお知らせ

令和7年度青森県立鰯ヶ沢高等学校緑ヶ丘同窓会総会・新卒者激励会を開催します。

▼日時：7/11(金) 受付開始17時40分～、総会18時～、懇親会18時40分～。

▼場所：舞戸公民館「大ホール」(パル2階)

▼懇親会費：1,000円〔令和6年度卒業生〕4,000円〔過年度卒業生〕※4,000円のうち500円を同窓会活動費として在校生支援のために使わせていただきます。

▼申し込み：電話または下記QRコードから申し込み可能です。

▼申込期限：7月2日(水)まで。

問 鰯ヶ沢高校
同窓会事務局

渉外部☎72-2106



森田・柏地区での移動販売について



NPO法人元気おたすけ隊は、食料や日用品の購入に不便や苦勞を感じている高齢者等を支援するため、移動販売を実施しています。これまで実施している木造地区に加え、7月1日から森田・柏地区でも本格展開するため、現在、試験運行を行っています。

電話一本で移動スーパーがご自宅まで伺いますので、木造・森田・柏地区にお住まいで、利用を希望する方は、NPO法人元気おたすけ隊までお電話ください。

【問い合わせ先】NPO法人元気おたすけ隊(街の駅あるびょん) 電話42-8333

木造地区担当 長内 電話090-2798-8000 森田・柏地区担当 橋本 電話090-3158-6800

市役所商工労政課 電話42-2111(内線418)

下水道・浄化槽に関するお知らせ

【公共下水道供用開始について】

4月1日より、木造柴田地区・中館地区の一部で新たに供用開始され、各家庭の汚水を下水道に流すことができるようになります。供用開始区域の詳細については、市ホームページをご覧ください。下水道課へお問い合わせください。

下水道は「環境衛生の改善」「公衆衛生の向上」「公共用水域の水質保全」と重要な役割を果たしており、地域の環境整備には欠かせないものとなっています。下水道供用開始区域の方は、ご加入をお願いします。

〈ご注意〉 転入・転居や引っ越しされる方、使用者等が変更となる場合は、下水道課までご連絡ください。
休止の連絡が無い場合、未使用でも使用料が徴収されます。

【合併処理浄化槽補助金制度について】

下水道区域外の地区において、単独浄化槽、くみ取りからの切り替え、新設の方が合併浄化槽を設置される場合、補助金が交付されます。補助金の交付を受ける場合は、必ず工事着工前に申請が必要となりますので、水洗化をご検討の際は、下水道課までお問い合わせください。

浄化槽の大きさ	補助額
5人槽	490,000円
7人槽	574,000円
10人槽	760,000円

申請期間 4月1日～10月30日

※補助の申請をする前に下水道課に対象区域、当該年度の実施可能基数をご確認ください。

【問い合わせ先】 下水道課 電話42-2111(内線371、374)

クロスワードに挑戦!

タテとヨコの問題を解いて、AからGの文字を並べて言葉を作ってみよう!

ヒント ベンセ湿原を黄色に染める花の名前

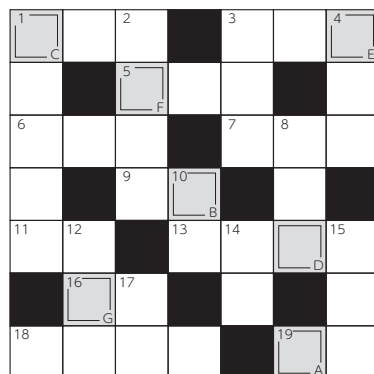


【タテの問題】

- 季節に応じて衣服を替えること
- 割ると中から垂れ幕や紙吹雪などがでてくる玉。
おめでたいことがあるときに使われます
- チョコレートやココアの原料は__豆です
- 2で割り切れない整数のこと。-3、1、7など
- 混乱しうろたえること、__左往
- 違いが大きいことを__とすっぽんといひます
- 亀ヶ岡遺跡は__前1000年頃の遺跡です
- 親__、葉__、人差し__
- その時々状況に依ずること、__休業、__列車
- 日本一大きな湖があるのは__県

【ヨコの問題】

- ワインの瓶の栓によく用いられるもの
- シーラカンスは「生きた__」と呼ばれています
- つがるちゃんのヘルメット
- 野球で一人の選手が1試合に3本以上ヒットを打つこと、__賞
- 東北地方の中央部を南北に縦貫する山脈
- __<竹<梅
- 道の__もりた「アーストップ」
- 河童の好物といえは?
- 今年の6月21日は__⇄冬至
- 元素記号Mn。__乾電池
- 7色(赤・橙・黄・緑・青・藍・紫)にみえる弧



応募方法：ハガキかQRコードからご応募ください。QRコードの場合は、Googleへのログインが必要です。

記入事項：答え、住所、氏名、年齢、広報つがるに対する感想などを必ずご記入ください。

応募先：〒038-3192 つがる市役所 秘書政策課宛
正解者の中から抽選で5人に「牛蒡めん美人」をプレゼントします。(毎月25日必着)



5月号の答えは「ゴールデンデン」でした。71名様より応募していただきました。

当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。