



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：8/27(水)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：8/8(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：8/5(火)10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：8/20(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：8/22(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)



人権相談

家庭内の問題、子どものいじめや虐待、隣り近所とのトラブルなどについて相談に応じます。相談は無料、秘密は厳守します。

- ▼日時：8/5(火)10時～15時
- ▼場所：柏老人福祉センター
- ▼相談委員：佐藤修子、伊藤祐子

問 市民課(内線266)

お知らせ



暮らしに役立つ情報などをお届けします！

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：8/22(金)9時半～15時半、26(火)9時半～11時半
※1人につき30分程度

▼場所：市民健康づくりセンター

▼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)

▼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



密漁は許しません!

特定水産動植物であるアワビ・ナマコ等は、沿岸域に生息し、容易に採捕できることから、組織的かつ広域的な密漁や、一般市民による個人的な消費を目的とした密漁が横行しています。

漁業権、漁業の許可に基づかず、水産動植物を採捕した場合、**3年以下の懲役または3,000万円以下の罰金**が科せられます。

つがる市では監視を強化し、密漁に対して厳正に対処します。

問 車力漁業協同組合 ☎56-2679
市役所農林水産課(内線412)



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：

7/29(火)、8/5(火)各日9時半～15時

▼助産師相談：7/23(水) 9時半～11時半

▼子ども・子育て家庭相談：

7/22(火)、30(水)、8/8(金)、14(木)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)



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、7/24(木)までに電話で申し込みください。

臨時窓口：7/27(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)



「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：7/18(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

問 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：8/19(火)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：「みんなで動こう!ゆるスポーツで元気長持ち」など

問 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：7/25(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：「ゆったり茶話会」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



献血に ご協力ください

あなたの献血が、誰かの生きる力になります。

- ▼日時：7/24(木) 10時～11時45分、13時～16時
- ▼場所：つがる市役所

ご協力いただいた方には粗品を差し上げます。



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：7/30(水)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：7/23(水)
- ※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]7/28(月)[普通]8/18(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：8/7(木)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。

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、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：7/24(木)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：8/5(火)13時半～15時半

▼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



統計グラフコンクール 作品を募集します

県では、統計の普及と表現技術の向上を目的に「青森県統計グラフコンクール」を実施しています。興味のあるテーマのデータを集め、グラフや絵などを活用してポスター作品を作成しませんか。夏休みの自由研究にもぴったりです!

▼対象：県内在住の小学生以上の方

▼応募期限および提出先：高校生以上は9月1日(月)までに県統計分析課へ。

※小・中学生は8月26日(火)までに市役所地域創生課へ

作品の規格等については県庁ホームページをご覧ください。

問 県統計分析課管理・普及グループ
☎017-734-9164



個人住民税の 特別徴収制度

給与所得者(従業員)の個人住民税は、地方税法の規定により、給与支払者(事業主)が給与から特別徴収(天引き)により納入することとされています。

原則として全ての事業主の方を特別徴収義務者に指定し、給与からの特別徴収を徹底していますので、ご理解とご協力をお願いします。

個人住民税の特別徴収とは?

所得税の源泉徴収と同様に、事業主が従業員に代わり、毎月支払う給与から個人住民税を天引きし、納入する制度です。

個人住民税の特別徴収は、市が従業員ごとの税額をお知らせしますので、所得税の源泉徴収のような税額計算や年末調整の手間がかかりません。

また、従業員の方には、納め忘れがなく、納期が年12回のため普通徴収の年4回に比べて1回当たりの納付額が少なくなるといった納税の便宜を図る目的があります。

問 税務課(内線219)



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栄養士が個別で応じます。30分程度の相談です。

▼日時：7/30(水)

9時～11時半、13時半～15時半

▼場所：市民健康づくりセンター

▼申し込み：1週間前までに電話もしくは窓口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



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な事項を記入し、届け出してください。

問 税務課(内線213)



中高年のための 「再就職 支援セミナー」

採用されるための就職活動のポイント(仕事の探し方・応募書類の作成・面接等)について、45歳以上の方に特化した内容のセミナーを実施します。

▼日時：7/25(金)13時半～15時半 セミナー終了後、希望者個別相談17時まで

▼場所：弘前市民会館 第1小会議室

問 ネクストキャリアセンター
あおり
☎017-723-6350

広 告

現地確認
見積り無料

屋根・外壁の塗り替え



前田昭仁(写真左)

屋根塗装 屋根の葺き替え
外壁塗装 外壁の張り替え

●一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号 ●ホームページはGoogle

屋根・外壁リフォーム専門店

アートリフォーム(株)

五所川原市七ツ館51-29

電話は今すぐ、こちらから

0173-33-4713

お電話は担当 前田まで「増改築相談員のいるお店」



広 告

一級塗装
技能士のお店



三栄塗装工業(有)

●一般建設業 県知事許可(般-27)第017671号 ●五所川原塗装工業会会員
●日本塗装技術研究会会員 <https://nittoigen.net>

屋根・外壁塗装は
お任せください!

お見積り・
現地調査 無料!

三栄塗装工業
Instagram



その他何でも
ご相談ください

▶鉄骨・階段塗装
▶木部塗装
▶ベランダ防水

まずはお気軽にご相談ください!

0173-42-3818

📍 つがる市木造林宮津12番地3

年金 障害年金・移動年金 相談

障害年金をご存じですか？

病気やケガで生活や仕事に支障が出たら、障害年金を受け取れる可能性があります。現役世代も対象で、障害者手帳がなくても請求できます。まずは年金事務所または市役所にご相談ください。

8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：8/28(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



弥三郎踊り教室

馬市まつりの馬ねぶたパレードなどで踊っている「弥三郎踊り」と一緒に踊ってみませんか？お友達同士でもよろしいので、ぜひご参加ください。

▼日時：7/21(月)、8/18(月)、25(月)各日9時半～10時半

▼場所：木造農村環境改善センター

▼対象：どなたでも参加できます

▼持ち物：汗拭きタオル・動きやすい服装・飲み物

※申し込み不要

問 つがる市連合婦人会
担当 小笠原
☎080-5225-1702



食中毒予防！ お肉の生食・加熱不足 による食中毒に注意

夏は温度・湿度が高く、食中毒の原因となる細菌が増えやすい時期です。

特にお肉には、腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなどの細菌がついていることがあります。

食中毒予防の3原則を守り、食中毒を予防しましょう。

つけない 手指・調理器具等はしっかり洗う。焼く前と焼いた後で、トンブや箸を使い分ける。

増やさない 手早く調理し、完成後すぐ食べる。調理前の食材や調理後すぐ食べない食品は冷蔵保管し、長期保存はしない。

やっつける 調理の際には、中心部までしっかり加熱する。調理器具は、こまめに洗浄・消毒する。

問 青森県西北保健所
☎34-2108



すずらんの会 自死遺族のつどい

「すずらんの会」は、身近な人や大切な人を自死で亡くされた方がつどい、思いを語り合う場です。周りの人には言えなかったことを、一人で抱え込まずに話してみませんか？

他の人のお話を聞くだけの参加でも大丈夫です。

▼日時：7/17(木)13時半～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。

問 健康推進課(市民健康づくりセンター内)☎23-4311



『あなたも参加 わたしもやります “交通安全”』

7月21日(月)から7月31日(木)までの11日間、夏の交通安全県民運動を実施します。

〈運動の重点〉

1. 歩行者の正しい横断方法の実践と安全運転意識の向上
2. 自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守の徹底
3. 飲酒運転の根絶と妨害運転等の防止

問 つがる市交通安全対策協議会
(防災危機管理課内)(内線344)



夏休み中の 学校閉庁日

市内の学校では、お盆の下記期間を閉庁日とし、学校に教職員は不在となります。

全ての小・中学校

▼8/12(火)～15(金)

※緊急時は、教育委員会教育総務課に連絡してください。

問 教育総務課 ☎49-1201

木造高等学校

▼8/13(水)～15(金)

問 木造高等学校

☎42-2066



7月11日(金) 1枚300円
このまぐの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
(※収益金は市町村に寄付されます。)

サマージャンボ当選



FM ごしょうわら

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

進学・学習指導教室

萩野学習会

通塾+オンライン=ハイブリッド授業。

「夏期講習会受付中!」期間：7/27～8/10
7/27：全県テスト実施!

●令和7年度入試合格実績●

- ◆弘前高校
- ◆五所川原高校
- ◆木造高校
- ◆五所川原工科高校(普通)
- ◆五所川原農林高校(環境科学)

〒038-3136 つがる市木造萩野13-23(商工会館裏)

お問い合わせは Phone:0173(42)1738 / Email:hops93tjp@kba.biglobe.ne.jp



対象：小学生～中学生
(国・英・数・社・理)

無料体験学習
受付中!!

