



広報

つがる

2025
7月号
No. 283



ようこそ、のど自慢! つがる市に初の鐘が鳴る

6月8日、市制施行20周年記念事業として、つがる市で初開催となる「NHKのど自慢」が伊藤純業アリーナつがるで行われ、県内外から多くの人々が来場しました。出演者たちは思い思いの歌声を披露し、会場には笑顔と感動があふれました。ゲストには、演歌界の大御所「山本譲二」と青森県出身の「Ourin-王林-」さんを迎え、豪華なステージに花を添えました。

つがるの夏を楽しもう!

県内の先陣を切って、いざ、出陣! つがる市ネブタまつり

7月26日(土) 19時～ 出陣式(商工会前駐車場)
27日(日) 19時～ 合同運行(かっぱ広場前→旧つがる警察署)
28日(月) 19時～ 合同運行、喧嘩太鼓の競演、解散式
(尾野病院駐車場前・旧つがる警察署→商工会前駐車場前)

※雨天中止の場合は市商工会ホームページ(QRコード)でお知らせします。

【問い合わせ先】

ネブタまつり実行委員会

(つがる市商工会内)電話42-2449



メロンスイカフェスティバル

8月2日(土) 10時～16時

場所：イオンモールつがる柏 1階マクドナルド隣 特設会場

▼メロンスイカの特別販売：メロン1箱4千円/箱、スイカ特別価格。
メロン1人1箱まで、スイカ1人1玉までの販売。

▼飲食コーナー：メロンスイカスイーツフェア

▼ステージイベント：ふうせんやさとらバルーンアートショー、
ジョナゴールド・ライスボールミニライブ、スイカの早食い競争等

【問い合わせ先】つがるブランド推進会議

(観光・ブランド戦略課内)電話42-2111(内線436)



夜店まつり

～歩行者天国・夜店～

7月19日(土)・20日(日)各日18時～21時

場所：千代町・有楽町商店街

【問い合わせ先】

きづくり商店街振興会 電話42-3205



車力まつり

場所：むらおこし拠点館フラット

7月26日(土) 10時～20時

13時～ 野菜重さ当て大会

14時～ 野菜すくい

19時～ 花火打ち上げ

27日(日) 9時～17時

10時～ 大根早おろし大会

12時～ 野菜すくい

13時～ ビックなビンゴゲーム大会

14時～ AOMORI花嵐桜組 よさこい演舞



※このほか多数の催し物や出店あり ※ビンゴカードは2日間のどこかで無料配布

【問い合わせ先】むらおこし拠点館フラット 車力まつり実行委員会 電話69-5215

広報つがる 2025. 7月号

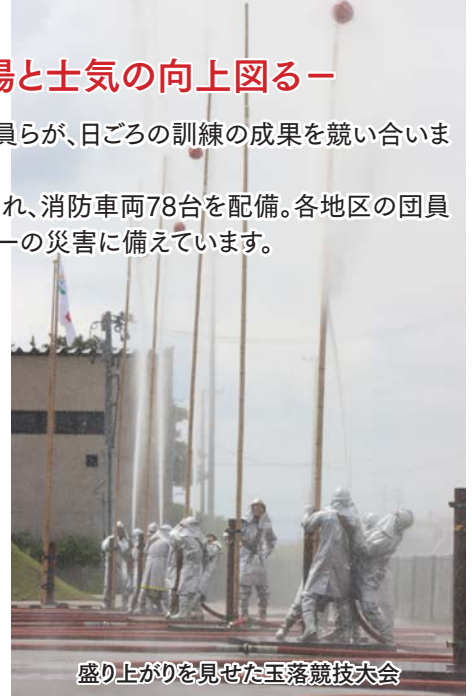
消防団定期観閲式 ―防災意識の高揚と士気の向上図る―

6月15日、伊藤鉱業アリーナつがるで定期観閲式が開催され、集まった消防団員らが、日ごろの訓練の成果を競い合いました。

現在、つがる市消防団(三浦孝純消防団長)は、55分団910人の団員で構成され、消防車両78台を配備。各地区の団員らは、それぞれに職業を持ちながらも、車両や消火栓の管理、訓練などに励み、万一の災害に備えています。



分列行進の先頭を切る三浦消防団長



盛り上がりを見せた玉落競技大会



式典に花を添えたラッパ隊



育実幼稚園と今回観閲式に初参加の川除保育園による合同遊戯「それいけ!キッズ消防隊」

●観閲式総合成績(服装・機械器具点検、分列行進)

【優勝】柏大隊 【第2位】稲垣大隊 【第3位】森田大隊

●玉落競技大会(優勝)(ポンプ車の性能別3クラス)

【A級】車力第4分団(下牛湯) 24秒73 【B2級】柏第8分団(小中野) 12秒87 【B3級】柏第4分団(下古川) 21秒62

住警器普及への挑戦 予防業務表彰で優秀賞

市消防本部(工藤康人消防長)が、「第9回予防業務優良事例表彰(総務省消防庁主催)」において優秀賞を受賞し、6月12日、工藤消防長らが市役所を訪れ、倉光市長に報告しました。

市消防本部は、「住警器設置率ワースト1からの挑戦」を掲げ、住宅用火災警報器の普及に向けた啓発活動を展開。中でも、「お菓子の工藤」と共同で開発したシュークリーム「ジュウケーキ」。「住警器=ジュウケーキ」と親しみを持ってもらえるように名付け、啓発用アイテムとして活用。そのほか、住宅防火講習会の開催、女性防火クラブによる広報・啓発活動、市社会福祉協議会との連携による高齢者宅への住警器設置支援など、地域と連携した取り組みを進めました。

その結果、令和6年の火災による「死者ゼロ・建物火災の大幅な減少・住警器設置率の向上」といった、確かな成果につながりました。

工藤消防長は「地域の皆さんや関係機関のご協力があってこそこの成果。今後は、住警器の設置だけでなく、点検や交換など“維持管理”の啓発にも力を入れていく」と話しました。

倉光市長は「設置率ワースト1からの取り組みは、市民の安心・安全に直結する大きな成果。消防職員の頑張りに感謝し、今後も工夫を凝らした防火啓発に期待しています」と激励しました。



啓発用アイテム「ジュウケーキ」



倉光市長に受賞を報告した工藤消防長(後列左)ら消防職員

安全第一！ 園児が交通安全を呼び掛け



5/29
農産物直売所

交通安全マスコットを配布する園児たち

かしわあつぷるこども園(三浦里佳子園長)が、柏駐在所の協力の下、交通安全教室を開催しました。

この日、園児13人が、実際に信号機のある横断歩道を渡り、道路の安全な横断方法を学びました。学習後には指導した警察官に対し、横断歩道の前では必ず止まり、前後左右を見てから渡ることを誓いました。

その後、市農産物直売所に移動し、買い物客などに手作りの交通安全マスコットを配布。また、旗を持ちながら、「安全運転お願いします!」と何度も元気よく呼び掛けました。

周年祭 多くの子どもたちでにぎわう

伊藤鉱業アリーナつがるでは、グラウンドオープンから2周年を記念し、周年祭イベントを開催しました。

この日、キッチン用具をラケットに見立てて行う卓球や、軽い変形ボール(ふらばー)を使用するバレーボール、モルック等のスポーツ体験のほか、段ボール迷路や輪投げといったチャレンジコーナーなど、数多くの催し物があり、子どもたちは楽しみながら体を動かしました。

また、ねぶた絵ランタンづくりも行われ、参加者たちは骨組み作りから紙貼り、色塗りまでの一連の流れを体験。五所川原市から参加した親子は「作るのは難しかったが、糸で針金をつなげる作業が楽しかった」とうれしそうに話しました。



6/1
伊藤鉱業アリーナ
つがる

ねぶた絵ランタンづくりをする子どもたち

オリジナルナンバープレート 交付始まる



6/2
市役所

オリジナルナンバープレート交付第1号の竹内さん

市では市制施行20周年記念事業として、原動機付自転車と小型特殊自動車を対象としたオリジナルナンバープレートを作成し、6月2日から交付を始めました。

このオリジナルナンバープレートは、市縄文遺跡PRキャラクター「カイトくんとタマキちゃん」や市制施行20周年記念ロゴマークなどが描かれたデザインとなっています。

この日、市役所には受け付けを待つ市民が列を作り、10時から交付が始まると、次々と希望する色のナンバープレートを受け取りました。

最初に交付を受けた竹内敏彦さんは「いいデザインだと思う。カッコいい」と話し、倉光市長は「各地で『このナンバーなんだろう』と思って調べてもらえたらうれしい」と話しました。

花の日に「ありがとう」を伝える

きづくり保育園(三浦直美園長)の園児たちが、日ごろお世話になっている方々に感謝を伝えようと、市役所などに手作りのプレゼントを届けました。

これはキリスト教の行事の一つである6月第2日曜日「花の日」にちなんで毎年行っているものです。

この日、年長児・年中児17人が市役所を訪れ、讃美歌「この花のように」を合唱し、「いつも私たちのために働いてくださってありがとうございます」と元気な掛け声とともに、倉光市長らにフラワーアレンジメントや手作りのメッセージボード、折り紙で作った百合の花束を手渡しました。

園児らは、このほかにも教育委員会、郵便局、警察署、消防署へ訪問しました。



6/12
市役所

倉光市長らにお花などを贈る園児たち

NHKのど自慢 チャンピオンに輝く



6/13
市役所

倉光市長に喜びを報告した長尾さん

6月8日につがる市で初開催された「NHKのど自慢」で、見事チャンピオンに輝いた長尾恵美さん(柏地区在住)が市役所を訪れ、番組に出演した際の様子やのど自慢での結果を倉光市長に報告しました。

倉光市長は「つがる市の開催で、つがる市の人々がチャンピオンに輝くということは大変喜ばしいこと。ぜひチャンピオン大会に進んで頑張ってもらいたい」と激励しました。

長尾さんは「県内外たくさんの友人からお祝いの連絡がきて、こんなに応援されていたんだと思って感動した。まさかチャンピオンになれると思わず本当に夢のよう。今後も土手で歌の練習に励みます」と話しました。

地元の魅力が詰まった「うまいもん市」が開催されました。

この日、会場には地元でとれた新鮮な野菜や西海岸産鮮魚、人気のスイーツなど、つがるの“うまいもん”が勢ぞろい。旬の味覚を求める家族連れや学生など多くの来場者でにぎわいを見せていました。

また、無料の振る舞い鍋や本マグロ大特価販売、特に注目を集めたシジミ貝のすくいどりコーナーでは、子どもから大人まで夢中になって挑戦する姿が見られました。

うまいもん市は、この日を含め10月まで計5回開催されます。

開催日：7月11日(金)、8月8日(金)は17時～19時
9月12日(金)、10月10日(金)は16時～18時
※予定より早く終了する場合があります。

場 所：伊藤鉱業アリーナつがる駐車場

うまいもん市開催！ 地元グルメに大にぎわい



6/13
伊藤鉱業アリーナ
つがる駐車場

すぐに完売した本マグロ大特価販売



つがる市職員採用試験(後期試験)

市職員の採用試験を次のとおり実施します。詳細については、募集要項(採用試験案内)をご確認ください。
募集要項は、市ホームページに掲載しています。

1. 募集職種・受験資格

職 種		受 験 資 格
【追加募集】 上級行政(一般事務)	若干名	平成8年4月2日以降に生まれ、大学卒業以上の学歴を有する方
初級行政(一般事務)	7人程度	平成8年4月2日以降に生まれ、高等学校卒業以上の学歴を有する方
初級・上級行政 障害者限定枠	若干名	初級行政・上級行政いずれかの受験資格を有する方で、障害者手帳等の交付を受けていること
社会福祉士	若干名	平成3年4月2日以降に生まれ、大学卒業以上の学歴を有する方で、社会福祉士の資格を有する方
消防A	若干名	平成12年4月2日以降に生まれ、大学卒業以上の学歴を有する方
消防B		平成12年4月2日以降に生まれ、高等学校卒業以上の学歴を有する方

※いずれの試験も、令和8年3月に卒業見込みの方は受験できます。

※上級行政、消防Aの受験資格を有する方は、初級行政、消防Bを受験できません。

※高等学校卒業程度認定試験合格者は、初級行政試験を受験できます。



2. 採用予定日 令和8年4月1日

3. 試験の日時・場所・内容

第 一 次 試 験		試 験 内 容
初級・上級行政 初級・上級(障害者限定) 社会福祉士	日時 9月21日(日) 9時 場所 生涯学習交流センター「松の館」	教養試験、性格適性検査、専門試験(初級行政は除く)
消防A 消防B	日時 9月21日(日) 9時 場所 つがる市消防本部	教養試験、消防適性検査、体力検査

4. 申し込み方法

インターネット(電子申請サービス)からの申し込み

HP(職員採用)
QRコード →



5. 受付期間

7月3日(木)~8月14日(木)

【問い合わせ先】人事課 電話42-2111(内線403)

広 告

人 と 街 の 夢 に ア ク セ ス



A-BITS

株式会社 エービッツ
<http://www.a-bits.co.jp/>



児童扶養手当「現況届」のお知らせ

児童扶養手当を受給されている方には、**所得額**および**受給者**の資格要件を確認するため、毎年「現況届」の提出をお願いしています。

対象となる方には、関係書類を7月末に郵送しますので、必要事項をご記入の上、**下記提出期間内に必ず提出してください。**

提出されない場合は、11月以降の手当(翌年1月支給分)が受けられなくなります。



提出期間 8月1日(金)～8月29日(金)

持参する物 ①現況届用紙 ②養育費等に関する申出書 ③児童扶養手当証書
④その他必要書類(5月末に送付済みの一部停止除外事由届出書など)

提出先 子育て健康課、稲垣出張所、車力出張所 ※つがる出張所では受け付けていません。

【問い合わせ先】 子育て健康課 電話42-2111(内線309)

金婚・ダイヤモンド婚を迎えられたご夫婦へ

「つがる市福祉顕彰式」において、金婚(結婚50周年)・ダイヤモンド婚(結婚60周年)を迎えられたご夫婦に対し、顕彰状と記念品を贈呈します。下記に該当する方は、福祉課または、つがる出張所・稲垣出張所・車力出張所へお申し出ください。

金婚 昭和50年1月1日～昭和50年12月31日の間に結婚の届け出をしたご夫婦

ダイヤモンド婚 昭和40年1月1日～昭和40年12月31日の間に結婚の届け出をしたご夫婦

▼申し出の期限：8月15日(金)まで ▼福祉顕彰式開催日時・場所：9月13日(土)10時～・松の館 交流ホール

【問い合わせ先】 福祉課 電話42-2111(内線245) つがる出張所 電話27-5021

稲垣出張所 電話46-2111 車力出張所 電話56-2111

戦没者追悼・平和祈念式

戦争により亡くなられた方(戦没者1,325名)を追悼し、併せて恒久平和を祈念するため、つがる市戦没者追悼・平和祈念式を開催します。

戦没者遺族以外の一般参加の市民におかれましても、御参列および御献花が可能となっておりますので、多数のご参加をお願いいたします。

※事前の申し込み等は不要ですので、直接会場にお越しください。

▼日時：8月8日(金)10時～ ▼場所：松の館 交流ホール

【問い合わせ先】 福祉課 電話42-2111(内線247)



(仮称)市浦Ⅱ風力発電事業 計画段階環境配慮書の縦覧

五所川原市において、HSE株式会社が計画している「(仮称)市浦Ⅱ風力発電事業」の計画段階環境配慮書を縦覧します。配慮書について、環境保全の見地からの意見をお持ちの方は、縦覧場所に備え付けの書面に住所・氏名・意見(意見の理由を含む)をご記入の上、意見書箱にご投函いただくか7月31日(木)までに下記問い合わせ先へご郵送ください。

▼縦覧場所および期限

①縦覧の場所：エネルギー政策課、車力出張所

②縦覧期限：7月31日(木)まで 各日8時半～17時15分(閉庁日を除く)

▼対象：配慮書について、環境保全の見地からの意見をお持ちの方

【問い合わせ先】

HSE株式会社 事業開発第三部(担当：齋藤) 〒317-0073 茨城県日立市幸町3丁目2番2号

電話0294-55-7808

市役所エネルギー政策課 電話42-2111(内線357)

りんご生産者の皆さんへ 交信攪乱剤購入費助成のお知らせ

本市では、モモシンクイガの防除対策として、令和7年産りんご園地に設置する「コンフューザーR」の購入費用に対して、りんご農家の負担軽減を図ることを目的に、りんご病害虫防除対策事業を下記のとおり実施します。

コンフューザーRは、より効果を高めるため地域ぐるみで取り組むことが重要です。産地一丸となって将来の安定した経営に繋がしましょう。

対象者 次の①および②に該当する方

①市内に住所を有するりんご生産者、りんご共同防除組合および農地所有適格法人

②市税の滞納がないこと

助成内容 令和7年産りんごに設置するコンフューザーRの購入費用(税抜)1/4以内(10円未満切捨て)。

ただし、生産者等の交付対象となる土地の面積に応じた額を上限とします。

受付日時 7月22日(火)～8月8日(金)(土日祝日を除く)9時～12時、13時～17時

受付場所 市役所2階 農林水産課

持参する物 「コンフューザーR」の購入金額、購入数量、納品日が確認できるもの(納品書および領収書等)・補助金振込先の通帳・印鑑(認め印可)

※つがるにしきた農協、(株)弘果物流で購入した方については、申請者の代わりにまとめて申請手続きを行いますので、申請は不要です。

上記以外の農薬販売店で購入した場合は、申請が必要となりますのでご注意ください。

【問い合わせ先】 農林水産課 電話42-2111(内線422)

6次産業化を応援します

市では、6次産業化を推進するため、つがる市産農畜水産物等を活用した付加価値の高い商品開発または、その販売促進等の活動を支援します。まずは事業開始前にご相談ください。

▼対象経費

対象事業	対象経費	補助率
1. 販路開拓事業	商談会や販売会に係る経費 (出展料やブース装飾費、宿泊費等)	対象経費の1/2以内、上限50万円。 ※千円未満切り捨て
2. ソフト支援事業	・新商品開発や商品改良に要する経費 ・宣伝や広告等に要する経費 ・ラベルデザイン作成に要する経費 ・栄養成分分析調査	対象経費の1/2以内、上限10万円。 ※千円未満切り捨て

▼受付期間 随時受付(土日祝日を除く)

▼対象要件(①および②に該当する方)

①つがる市食産業ネットワークに入会すること ②つがる市民であり、市税の滞納がないこと

◆留意事項◆

- ・補助金の交付決定前に開始した事業については対象外です。
- ・見積書および事業の概要が分かるものを持参すること。
(申請内容によっては申請書類が追加で必要になることがあります)
- ・令和7年度内に事業を完了すること。
- ・予算の範囲内で申請順に受付し、予算の上限に達した場合は受付を終了します。



【問い合わせ先】 農林水産課 電話42-2111(内線422)

広 告

エアコンクリーニング

エアコンの内部をしっかり洗浄する事で、
ニオイや空気をキレイに。
効きが良くなり、省エネ、節電効果も期待できます。



おそうじ本舗五所川原店

エアコンクリーニング (壁掛け・お掃除機能付き・天井埋込・室外機)
縦型洗濯機 浴室 浴室換気扇 キッチン レンジフードなど
五所川原店 フリーダイヤル0120-78-8051 担当090-8188-1165

広 告

塗替え予定のお客様必見!

屋根・外壁「よみがえり」計画を!

ぜひ、お家のメンテナンスを! 塗り替えの目安は、
屋根は5年～7年、外壁は10年前後です。

自慢の手塗り仕上げで特別価格にて施工!

当社はここがちがう!

診断・お見積り無料

高所作業車2台導入で、高い所、こう配のある
屋根等で大活躍します。14mものびます☺
足場も自分たちで組むため安く施工できます。

ご連絡先 090-2023-2226 (担当木村まで)

五所川原塗装工業会
有限秋元塗装
会社
五所川原市大字野里字野岸29の5

带状疱疹予防接種の実施医療機関からのお知らせ

医療機関名	所在地	電 話	備 考
今岡医院(※追加)	鶴田町	22-2027	実施医療機関一覧に追加されました。
駅前クリニック	五所川原市	38-5100	生ワクチンに加えて組み換えワクチンの使用も開始しました。

※両医院ともに来院前に必ず電話予約が必要です。

【問い合わせ先】健康推進課(市民健康づくりセンター内) 電話23-4311



軽度・中等度難聴者補聴器購入費助成事業

身体障害者手帳の交付対象とならない軽度・中度難聴者に対し、補聴器の装用による就学、就労、社会参加推進のため、補聴器の購入費の一部を助成します。

▼対象者 次の①～⑤全てに該当する主に高校を卒業した18歳以上の成人

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、社会参加等一定の効果が期待できると補聴器相談医が認めていること ④認定補聴器専門店または認定補聴器専門員の在籍する店から補聴器を購入すること ⑤対象者と同じ世帯に、市民税所得割額が46万円以上の者がいないこと

▼補助額 1回の申請につき3万円を限度とし、基準額と購入費のいずれか低い額に1/3を乗じた額(千円未満切り捨て) ※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。【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111(内線241)

青森県警察官B採用試験

▼受験資格：平成5年4月2日以降に生まれた者(ただし、大学を卒業した者または令和8年3月31日までに大学卒業見込みの者を除く)

▼受付期間：8月27日(水)まで

▼申込方法：つがる警察署、つがる市内の駐在所で試験案内(申込書)を配布していますので、そちらでご確認ください。

▼1次試験日：9月28日(日)会場：青森市、八戸市、弘前市、さいたま市

※随時、説明会を開催していますので、下記にお気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ】

つがる警察署警務会計課
電話42-3150

自衛官募集案内

一般曹候補生

▼応募資格：採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の者

▼1次試験日：9/13(土)～21(日)のうち指定する1日(筆記試験(学科など)またはWEB試験)

▼受け付け：9/2(火)まで

自衛官候補生

▼応募資格：採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の者

▼試験日：(1) WEB試験9/13(土)～21(日)のうち指定する1日
(2)口述試験・身体検査9/27(土)～10/5(日)のうち指定する1日

▼受け付け：9/2(火)まで

航空学生

▼応募資格：採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の者

▼1次試験日：9/20(土)または27(土)のいずれか1日(筆記試験(学科など))

▼受け付け：9/11(木)まで

【問い合わせ】自衛隊青森地方協力本部五所川原地域事務所
電話35-2305

広 告

毎月第3水曜日は特売日

うちのタンク
10年以上使ってるけど...

点検 灯油抜き取り・洗浄
交換・設置3時間で(販売)
既設タンクの撤去(処分)

ホーム
灯油タンクの点検から設置まで
私たちに、おまかせください!

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)

資料番号 5054

広 告

STIHL 刈払機下取りキャンペーン中!
壊れていても他社製品でもどんな刈払機でも3,000円～下取り

(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

出前講座 申し込み受け付け中！

市職員がお答えします！ 研修会や授業などにご利用ください。



出前講座は、市職員が市民の皆さまが主催する集会等に出向き、市政に関するさまざまなテーマについてお話をさせていただく無料の講座です。各種研修会や学校の授業などで、お気軽にご利用ください。

対 象

市内に在住・在勤・在学する10人以上の団体

ただし、政治や宗教・営利活動を目的とした催しを行う場合や、公の秩序を乱したり、善良な風俗を阻害する恐れがある場合、本講座の目的に反する場合などは利用できません。

日 時 会 場

平日：10時～20時の90分以内

土・日・祝日：10時～17時の90分以内（いずれも年末年始は除く）

ただし、担当課の業務の都合などによりご希望に添えない場合もあります。あらかじめご了承ください。会場は、原則として市内とし、申し込みされる団体でご用意ください。

費 用 その他

無料 ※会場使用料や実習の際の材料費などは団体の負担となります。

その他、講座の詳しい内容・メニュー以外の講座の相談などは各担当課にお問い合わせください。講座終了後に、利用報告書およびアンケートを提出していただきます。

申 込 込

「出前講座利用申込書」に必要事項をご記入の上、受講希望日の1カ月前までに、秘書政策課窓口またはメールでお申し込みください。申込書は秘書政策課・各出張所窓口のほか、市ホームページからもダウンロードできます。

－利用者からの声－

- ・心臓マッサージやAEDの操作などを実際に体験でき、大変勉強になりました。
- ・ごみの種類ごとの適切な分別方法や出し方を学ぶことができました。 など

【問い合わせ先】 ☎038-3192 つがる市木造若緑61番地1 つがる市役所秘書政策課
電話42-2111（内線554） FAX42-3069 メール koho@city.tsugaru.lg.jp

つがる市出前講座メニュー（令和7年7月1日現在）

区分	番 号	テ ー マ	主 な 内 容	担 当 課
1 市政のしくみ	1-1	情報公開制度のしくみ	市の保有する公文書の開示を求める情報公開のしくみと個人情報保護制度について	総 務 課
	1-2	マイナンバー（社会保障・税番号）制度	マイナンバー制度に関する基本的な知識について	総 務 課
	1-3	つがる市総合計画	新しい時代を展望した総合的かつ長期的なまちづくりの基本となる総合計画について	地 域 創 生 課
	1-4	統計調査	統計調査とは何か	地 域 創 生 課
	1-5	つがる市総合戦略	人口減少克服に向けた取り組みについて	地 域 創 生 課
	1-6	つがる市の財政状況	財政状況について（予算・決算など）	財 政 課
	1-7	選挙のしくみ	選挙のしくみ、不在者投票と期日前投票について	選 挙 管 理 委 員 会 事 務 局
	1-8	議会のしくみ	議会のしくみ（議会の運営、本会議・委員会、傍聴など）	議 会 事 務 局
2 健康と福祉	2-1	介護予防・フレイル（虚弱）対策	高齢期の健康づくりのポイント、フレイルチェック、フレイル予防（運動・栄養・口腔ケアなど）について	国 保 年 金 課
	2-2	子育て支援	子ども医療費について、児童福祉施設について	子 育 て 健 康 課
	2-3	子育て支援	児童虐待の防止について	子 育 て 健 康 課
	2-4	子育て支援	ヤングケアラーについて	子 育 て 健 康 課
	2-5	子どもの健康	乳幼児期の栄養、子どもへの健康被害（喫煙、アルコール）について	子 育 て 健 康 課
	2-6	子どもの健康	虫歯予防について	子 育 て 健 康 課
	2-7	障害者の福祉	障害福祉の制度（障害者手帳、障害福祉サービスなど）について	福 祉 課
	2-8	介護保険制度	介護保険制度のしくみについて	介 護 課
	2-9	認知症サポーター養成講座	認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を応援することを学ぶ講座	介 護 課
	2-10	生活習慣病の予防	生活習慣病の予防について	健 康 推 進 課
	2-11	こころの健康づくり	ゲートキーパーについて（悩んでいる人に気づき、話を聞き、必要な支援につなげるなどの適切な対応を図る人のこと）	健 康 推 進 課
3 生活と環境	3-1	空家バンク	五所川原圏域空家バンク事業や登録推進奨励金制度の活用について	地 域 創 生 課
	3-2	税金のしくみ	税金の種類と各税の納税額算出について	税 務 課
	3-3	国民年金	年金制度のしくみ、保険料免除や学生納付特例について	国 保 年 金 課
	3-4	住民票と戸籍	各届け出の方法と抄・謄本などの証明書のしくみについて	市 民 課
	3-5	国民健康保険と後期高齢者医療制度	国民健康保険制度と後期高齢者医療制度のしくみ、負担割合などについて	国 保 年 金 課
	3-6	ごみ分別とリサイクル	ゴミ処理の現状、ごみの減量と正しいごみの分別、リサイクルについて	市 民 課
	3-7	下水道の役割	下水道のしくみと効果、排水設備工事や使用料について	下 水 道 課
4 産 業	4-1	ふるさと納税	ふるさと納税制度における、市の返礼品協力事業者の募集について	総 務 課
	4-2	つがる市の農業	農業の現状と取り組みなど、稲わらの有効利用や農業用廃プラスチックの回収、地産地消について	農 林 水 産 課
	4-3	つがる市の漁業	漁業の現状と取り組みなど、漁港漁場の整備について	農 林 水 産 課
	4-4	観光とイベント	つがる市の観光名所やイベントについて	観 光 ・ ブ ラ ン ド 戦 略 課
	4-5	つがるブランドの推進	「つがるブランド」とは、農産物や加工食品のブランド化に向けた取り組みについて	観 光 ・ ブ ラ ン ド 戦 略 課
	4-6	商工業・起業支援	商工業・起業に関する支援制度について	商 工 労 政 課
5 ま ち づ く り	5-1	男女共同参画社会	男女共同参画推進の取り組みについて	地 域 創 生 課
	5-2	ゼロカーボンシティ	つがる市が目指す脱炭素に向けた取り組みや、その先にある「ゼロカーボンシティ」について	エ ネ ル ギ ー 政 策 課
	5-3	つがる市の都市計画	都市公園や河川公園の維持管理と使用について、屋外広告物や景観などについて	建 築 住 宅 課
	5-4	道路とくらし	道路の建設や維持管理、冬の除排雪について	土 木 課
6 安 全 と 防 災	6-1	災害と防災	災害と市の防災対策について	防 災 危 機 管 理 課
	6-2	交通安全対策	市の交通事故発生状況や交通安全対策について	防 災 危 機 管 理 課
	6-3	応急処置体験と災害の対処法	AEDの使い方等の応急処置体験、119番の正しいかけ方と携帯電話からの通報の仕方、火災になった場合の対処法、地震への備えと地震が発生した場合の対処法について	消 防 本 部
	6-4	火災予防と対策	住宅に潜む火災危険とその対策について	消 防 本 部
7 教 育 と 文 化	7-1	姉妹都市交流	姉妹都市交流などの取り組みについて	地 域 創 生 課
	7-2	つがる市国際交流員の活動	姉妹都市国際交流事業、米国文化の紹介、CIR業務について	地 域 創 生 課
	7-3	つがる市の縄文遺跡と世界遺産	縄文遺跡の紹介や発掘からわかる縄文文化、世界遺産について	文 化 財 課
	7-4	特別な支援を必要としている子供たちはどんなことで困ってる？	特別な支援を必要としている子供たちは、「困った子」ではなく「困っている子」です。どんな困り感があるのかを理解するとともに関わり方について考えてみませんか。	指 導 課
	7-5	運動やスポーツへの多様な関わり方	生涯にわたって運動を楽しむためには、その時の自分に適した運動やスポーツの楽しみ方を見つけ、工夫することが必要です。豊かなスポーツライフを実現するためには、どのようにすればよいかを実践を通して一緒に考えてみましょう。	指 導 課

国民健康保険被保険者の皆さまへ 適切な服薬方法と、特定健診の受診勧奨のお知らせ

市では、望ましくない薬の飲み合わせやもらいすぎなど、服薬方法の改善をおすすめしたい方を抽出して、案内の通知（右図①）を7月下旬以降に送付します。通知が届いた方は薬の処方を受けるときに、医師や薬剤師にこちらをお見せのうえ、ご相談ください。

※医師や薬剤師の指導のもとに現在の服薬方法を最善としている方は、この通知が届いたからといってあえて服薬方法を変える必要はありません。

また、この通知に関して市の委託業者からの電話による服薬指導を実施します。その際には、必ず届いた通知と業者名を確認してからの応答をお願いします。なお、その業者名をかたる電話への悪用を防ぐため、広報における業者名の公表は差し控させていただきます。

図①見本



【市をかたる不審電話にご注意ください】

通知対象者以外に、市または市の委託業者から服薬指導の電話をかけることはありません。市をかたる悪質な電話の情報が寄せられていますのでご注意ください。

特定健診を受診されていない方に、受診の流れをお知らせする案内ハガキ（下図②）を送付します。ご自身の健康状態を定期的に確認するためにも年1回、特定健診の受診をお願いします。

図②見本(集団健診の例)



つがる市民健康づくりセンターでの集団健診のほか、かかりつけ医での個別健診となります。※すでに受診済みや受診予定の方に届くことがありますがご了承ください。

【問い合わせ先】

国保年金課 電話42-2111
(内線278、282)

市税等の納付
は納期に
お願いします

7月
右記の納期限と
なっています。

固定資産税2期・国民健康保険税1期・後期高齢者医療保険料1期・介護保険料1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・公共下水道受益者負担金の納期限です。

納期限および口座振替日は7月31日(木)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)

広 告

つがる市農産物直売所 ～出荷会員募集～

つがる市農産物直売所では、ご自慢の商品を出荷してくださる方を募集しています！



入会条件 ① つがる市民 ② 事業所がつがる市にある法人・個人
入会金・年会費 入会金：10,000円 / 年会費：3,000円

販売手数料
・お弁当 10.5%
・お総菜 10.5%
・野菜 15.5%
・山菜 15.5%
・果物 15.5%
・花 15.5%
・菓子などの加工品 15.5%
冷蔵庫を使用しないもの 冷蔵庫を使用する商品

商品の集荷 農繁期や、高齢で免許を返納してしまった等で出荷が困難な場合は、1回につき300円でご自宅まで集荷に伺います。

申し込み・お問い合わせ
つがる市農産物直売所 TEL：0173-25-2865 (担当：成田) その他ご不明な点等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。

こんにちは！ 地域おこし協力隊です

市に移住し、ヨソモノ・ワカモノの斬新な視点で地域おこしに取り組む隊員たちが、市の魅力や日々の活動などを報告します。

成田 邦治 隊員

こんにちは！つがる市地域おこし協力隊のクニヤン（本名・成田邦治）です。いよいよ私も協力隊の先輩であった健太君・小田川さん・宮田さんに続いて任期3年目のラストイヤー。この春からは協力隊活動の集大成として過去2年間で学んだことを生かし、居住地域である菰樋にて農業研修に取り組んでおります。

朝から晩までトラクターに乗り作業することも少なくありませんが、ここで名古屋時代のサラリーマンとの大きな違いを感じることがあります。

それは【他の方々の仕事が見られる】というところです。名古屋の会社員時代は自分の会社の仕事は見ておりましたが、他社の仕事・作業を見る機会とはほとんどありません。しかし、田んぼでのトラクター作業や畑作業などは周りの方々の作業を毎日のように見ることが出来ます。「あんなやり方あるんだ！」「なんだ？あの作業機は？」「草刈り丁寧だなあ」など研修先以外の方々から学ぶことはとても多いです。

もちろん、私が周りの人の仕事が見えるように私の仕事ぶりも周りの人に見られているということになります。まだまだ農作業機の運転は不慣れな私ですので、田んぼのクロが



田植機で作業中の一枚

壊れていたり、田植えが曲がっていたり、先輩方が目を覆うようなことはたくさんあります。

時には居酒屋でお会いした方に「クニヤン、この前見てたけど代かき早すぎるべー」と指摘いただくこともありました（感謝）。

見た目は少々悪くても時間と愛情をいっばい込めた、愛妻弁当のような米作りを精一杯やっていきたいと思う今日この頃です。

先輩方の美しい田んぼを目指し、つがる市の綺麗な田園風景をしっかり守っていけるように頑張ります。

さあ、7月に入りましてお祭りイベントも熱くなります。つがる市市制20周年ということでスペシャル企画にも心躍らせワクワクしております。

協力隊最後の夏は熱いお祭りに冷たいビールで満喫して行きたいと思っています！

森田・柏地区 移動販売のご案内

NPO法人元気おたすけ隊では、下記の日程で、森田・柏地区で移動スーパー「あるびょん号」の巡回を開始しました。電話一本で自宅まで伺いますので、ぜひご利用ください。電話090-3158-6800（電話対応時間：月～金曜日9時～17時）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前の部 10時～12時	森田 月見野 方面	富岡・下相野 吉野・中田 方面	上相野・栄田 笹木・小中野 方面	姥島・鶴野・岩木 第2岩木 方面	上派立 小和巻 方面
午後の部 13時～15時	勝山・大館 床舞 方面	漆館・猫淵 山田 方面	広須 方面	下町・上古川 下古川 方面	鷺坂・稲盛・玉水 沖蒔・末吉・藤岡 八重崎・幾世 方面

【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
市役所商工労政課 電話42-2111（内線418）

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7月27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



第21回つがる地球村一周マラソン大会

日 時 9月28日(日)9時スタート【雨天決行】
 会 場 つがる地球村
 参 加 料 ●一般 1人3,000円 ●小中学生・高校生 1人1,500円
 (保険料含む) ●ファミリー(2人以上の家族。子どものみの参加は不可)
 1家族2,000円(写真撮影込み)
 距 離 区 分 1km(小学生・ファミリー)、3km(中学生・高校生・一般)、5km(高校生・一般)、
 10km(高校生・一般)
 申 込 期 限 7月31日(木)
 申 込 方 法 インターネット「RUNNET」(<https://runnet.jp/>)よりお申し込みください。
 ※大会の詳細は、NPO法人つがる市スポーツ協会ホームページ(QRコード)をご覧ください。
 【問い合わせ先】NPO法人つがる市スポーツ協会事務局 電話46-2854(稲垣体育館内)

みんな
一緒に
走ろう!



2025 海の事故ゼロキャンペーン

7月16日(水)~7月31日(木)、「海難ゼロへの願い」をテーマに官民一体で、全国で海難防止活動を行います。プレジャーボートでは発航前検査の徹底と整備業者等による定期的な点検、漁船では適切な見張りとは気象海象の把握、海中転落や巻き込まれ防止、海で活動するときは、ライフジャケットの常時着用、連絡手段の確保、携帯電話等のGPS機能ON、118番やNET118の活用で、海難防止と事故の際の迅速な救助につなげましょう。

夏季安全推進活動

7月16日~8月31日、夏休みを中心とした夏季にマリナーレジャーが活発化するなか、特に開設海水浴場以外における遊泳事故防止および児童の遊泳事故防止のための海難防止活動を行います。

監視員やライフセーバーがいる時間帯の開設された海水浴場で安全に海水浴を楽しみましょう。

フロート遊具や浮き輪を使っていて、思いがけず沖に流されることがあるので、特に小さなお子様から目を離さないよう注意しましょう。

QRコードのサイトを活用して事故に遭わないよう対策をしましょう

海上保安庁への緊急通報は118番

【問い合わせ先】青森海上保安部交通課 電話017-734-2422



海水浴事故防止
啓発ソング



ウォーター
セーフティガイド

海開き

出来島海水浴場(木造)
マグアビーチ(富港町)

7月19日(土)~8月17日(日)

※海水浴場では、監視員、ライフセーバーの指示に従ってください。

※飲酒したときは、海に入らないでください。

※遊泳禁止区域への立ち入りはしないでください。

※ごみは各自で持ち帰ってください。

【問い合わせ先】観光・ブランド戦略課 電話42-2111(内線431)



広 告

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

B型肝炎
給付金について
無料個別相談会

日程・会場
 7/25(金)26(土) 弘前駅前公共施設 ヒロロスクエア 3階 多世代交流室D
 7/31(木) 五所川原市民学習情報センター 第1教室
 8/1(金) 鯉ヶ沢町中央公民館 講習室

対象者
 昭和16年7月2日~
 昭和63年1月27日 生まれ

※ご遺族の方も給付金請求できます
 給付金 50万円~
 3,600万円

※病態に応じて給付金等の内容が異なります
 弁護士費用 着手金・相談料 無料
 成功報酬制
 ※訴訟実費別途

弁護士法人 弁護士 栗屋アー「あいば こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029
 プレシヤス総合法律会計事務所

東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A【営業時間】平日 9:00~18:00
 ☎TEL 03-5363-6333 ☐E-mail:info@precious-law.jp
 ☎FAX 03-5363-6334 ☐https://precious-law.jp/

無料電話相談も
 同時受付中! お気軽にお電話ください

ALTが退任のメッセージ



フィオナ クラーク
Fiona Clarkeさん

任用期間：令和5年7月31日～
令和7年7月30日

訪問校：車力中、車力小、稲垣中、稲垣小

あっという間に2年がたちました！車力と稲垣の素晴らしい先生方、そして教育委員会の皆さまと共に働けたことは光栄でした。美しい岩木山を眺めながらの通勤など、こちらでの思い出はたくさんありますが、一番はつがる市の皆さんとの思い出です。アメリカに帰ったらきっと恋しくなるでしょう。

生徒の皆さん、私を温かく迎えてくださり、授業中やそれ以外の時間でも英語を話そうと努力してくれたことに感謝します。これからも勉強に励んでください。そしてもし世界へ飛び出すチャンスがあれば、ぜひそれをつかんでください。怖いかもしれないけど、後悔はしないと約束します。

本当にありがとうございました！それでは、またいつかお会いしましょう。

Thank you, see you!

外国語指導助手(ALT: Assistant Language Teacher)は主に学校や教育委員会に配属されます。日本人外国語担当教員の助手として外国語授業に携わり、教育教材の準備や英語研究会のような課外活動などに従事します。

参加費無料

夏休み体験イベント

カイトくんとタマキちゃん 縄文遺跡クイズラリー

対象 小中学生(市外の方も可)各部40人※保護者同伴可

日時 8月2日(土) 午前の部 10時～11時半
午後の部 13時～14時半

場所 亀ヶ岡石器時代遺跡・田小屋野貝塚(荒天中止)

内容 カイトくんとタマキちゃんが大切なお宝をなくしちゃった！亀ヶ岡石器時代遺跡と田小屋野貝塚を探検してクイズに答え、カードを集めてふたりのお宝を見つけてあげよう！景品としてカイトくんとタマキちゃんグッズをプレゼントします。

持ち物等 飲み物、汗拭きタオル、帽子等、屋外のため暑さ対策をお願いします。

たごやの貝層パフェづくり

パフェを作りながら田小屋野貝塚について学びませんか？

対象 市内在住の小中学生 各部10人※保護者同伴可

日時 8月17日(日) 午前の部 10時～12時 午後の部 13時半～15時半

場所 松の館 会議室B

講師 下島綾美(ヤミラ)さん(おかしあそびプランナー・考古学者)

内容 田小屋野貝塚の貝層を見学し、堆積状況をお菓子で再現します。
※生クリームやアイス等は使用しません。

持ち物等 手拭きタオル、飲み物、エプロン

申し込み 7月25日(金)までに文化財課へ電話またはQRコードより申し込みください。
※申し込み多数の場合、抽選となります。
受付時間は平日8時半～17時15分



縄文遺跡クイズラリー



パフェづくり



イメージ画像

【問い合わせ先】文化財課 電話49-1194



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：

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

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



マスコットキャラクター
ナムナちゃん

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

〒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!!





第50回 クロスカントリー大会

5月2日(金)つがる地球村を会場にクロスカントリー大会が実施されました。昨年度は雨天のため中止になりましたが、今年度は天気も良くちょっと暑いくらいでした。ただ、大雪の影響による倒木で、林間コースでの走行は取り止め、急遽コースが変更され、距離も若干短くなりました。起伏に富んだ野山を駆け巡り、美しい自然に親しみつつ走り抜くという趣旨を考えると少し残念でしたが、全校生徒は苦しさを克服して走り抜く精神力と持久力を培うべく、力の限り走り切りました。



～ 第1回「ありがとう川柳」～

より良い人間関係を築くためにも「感謝の気持ちを大事に」という趣旨の下、全校生徒で機会をみて川柳を作ることになりました。そして、クロスカントリー大会終了後にその第1回が行われました。一部ですが紹介します。

- ・人つなぐ 感謝の言葉 ありがとう
- ・陸上部 準備片付け ありがとう
- ・感謝込め 背にして走る 岩木山
- ・ありがとう 友の応援 元気出た
- ・お母さん 手作り弁当 ガチ感謝
- ・恩返し 寄りし友の 足を揉む



クロスワードに挑戦!

タテとヨコの問題を解いて、AからEの文字を並べて言葉を作ってみよう!

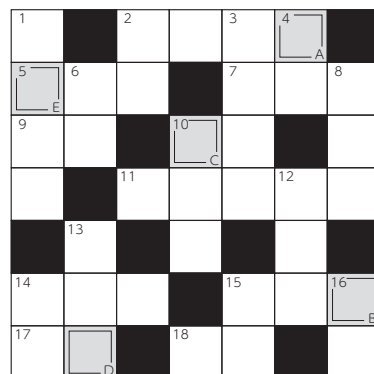
ヒント 今年は7月19日(土)

【タテの問題】

- 市内にある海水浴場は、マグアビーチと __ 海水浴場
- 6月から7月にかけて雨の日が多くなる時期のこと
- 物事を見抜くことができない目
- ウナギを食べて夏バテ予防! 土用の __ の日
- 日本とイギリスの __ は通常9時間
- 物事が途中でだめになること。くじけ折れること
- 相手に気づかれないようにあとをつけて行くこと
- 岩木川流域に広がる広大な平野は、__ 平野
- ユーカリの葉を食べるオーストラリアを代表する動物
- 牛や豚などの内臓肉のこと。__ 鍋、__ 煮込み
- 養蚕に使われるのは何の葉?
- 化学式H₂O

【ヨコの問題】

- わずかな刺激でも強い痛みを感じる関節炎。プリン体を多く摂るとなりやすくなります
- 77歳のこと
- 7月23日から8月22日生まれの人12星座は?
- ほのめかすこと
- 屋外やビルの屋上で飲食を楽しむ酒場、__ ガーデン
- ココヤシの果実
- イースター島にある石像
- 「胡桃」なんて読む?
- 泣き__ に蜂
- 五穀は一般的に、米、麦、キビ、豆、__ を指します



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「つがるちゃん最中とメロン最中」をプレゼントします。
(毎月25日必着)



6月号の答えは「ニコウキスゲ」でした。70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。

つがる市立図書館

TSUGARU CITY LIBRARY

イベント

※参加無料・申込不要

※都合により日程・開催場所等が変更になる場合あり

おはなしひろば 【つがる市読み聞かせ隊】

日 時：7月20日(日) 11時～11時30分

場 所：セミナー・学習室

えいごでおはなし会 【ALT(外国語指導助手)】

日 時：7月26日(土) 11時～11時30分

場 所：おはなしコーナー

おはなし会 【図書館スタッフ】

日 時：8月9日(土) 11時～11時30分

場 所：おはなしコーナー

郷土学習講座

主 催：NPO法人つがる野文庫の会

日 時：8月10日(日) 10時30分～11時30分

テーマ：津軽の温泉あ・れ・こ・れ…!!

講 師：鎌田 祥史 氏(温泉ソムリエ)

お知らせ

つがる市立図書館開館9周年記念事業

図書館deボードゲーム

日 時：7月27日(日) 13時30分～16時

場 所：セミナー・学習室

対 象：小学生・中学生・高校生

※小学生は保護者同伴

申込不要

参加費無料

出入り自由

家族や友達、はじめましての人と一緒にボードゲームを楽しみましょう。数種類の中から好きなゲームをプレイできます。初心者も大歓迎です!



おすすめの本

※本の表紙の画像は、各出版社の使用規程に基づいて掲載



タイトル：大転換の日本史

著：出口 治明

出版社：PHPエディターズ・グループ
PHP研究所(発売)

◆内容紹介◆

今の日本の生みの親は持統天皇、阿部正弘の「開国・富国・強兵」構想とそれを実行した大久保利通、戦争に負けて外交で勝った吉田茂…。 “知の巨人”が最新研究を踏まえて、日本を変えた10人の先駆者を語る。



タイトル：百一歳。終着駅のその先へ

著：佐藤 愛子

出版社：中央公論新社

◆内容紹介◆

百歳を迎えての日常と、今の思いとは？佐藤愛子の90代後半から2024年までの『婦人公論』でのインタビューと、単行本未収録のエッセイを総ざらい。変わらない歯切れよさで、世相と日常を語り尽くす。



タイトル：日下部くんには日傘が似合う

作：神戸 遙真

絵：ぽん豆°

出版社：あかね書房

◆内容紹介◆

クラスで人気者の日下部くんが、ある日、フリフリのかわいい日傘をさしてきた。「日下部くんだから」と見守るうちに、みんなが少しずつ「自分の本当の気持ち」を考えていき…。自由で楽しい成長物語。



タイトル：たった2℃で…

文：キム・ファン

絵：チョン・ジンギョン

出版社：童心社

◆内容紹介◆

地球の平均気温が2℃あがると、環境災害がはじまる。地球の気温上昇をとめろ!地球温暖化による環境の変化がもたらす生きものたちへの重大な危機を、絵で直感的にわかりやすく表現した絵本。



〒038-3107 青森県つがる市柏稲盛幾世41番地 (イオンモールつがる柏内)

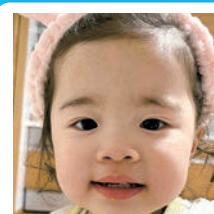
●電話：0173-25-3131 ●開館時間：10時～20時 ●7月の休館日：7月28日(月)



我が家の アイドル



あき た こ じゅうろう
秋田 虎寿郎くん
2歳 (富港町)



いち のへ ま な
一戸 麻那ちゃん
2歳 (木造朝日)

対 象 令和7年9月に1、2、3歳の誕生日を迎える市内在住の子

掲載内容 子どもの写真、氏名(ふりがな)、年齢、住所(地区のみ)

応募方法〈郵送または持参の場合〉プリントした子どもの写真1枚に①子どもの氏名(ふりがな) ②生年月日 ③性別 ④住所 ⑤保護者氏名 ⑥電話番号を記入したもの添えてください。※写真データの持ち込みは取り扱いできません。

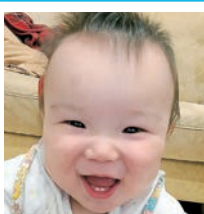
〈メールの場合〉QRコードを読み取り、「メール作成画面はこちら」をタップし、本文に上記①～⑥を入力の上、写真のデータを添付して送信してください。パソコン等から直接メールを送信する場合は、件名に「我が家のアイドル」と入力し、本文に上記①～⑥を入力の上、写真のデータを添付して送信してください。受信が確認できましたらメールでお知らせします(受信拒否設定している場合は届きません。下のメールアドレスからの受信を許可してください)。数日たっても返信がない場合は、お手数ですが、電話でお問い合わせください。応募締め切りは今月の末日。

【応募・問い合わせ先】

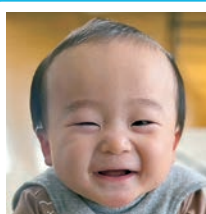
〒038-3192 つがる市秘書政策課

電話23-3265(課直通)

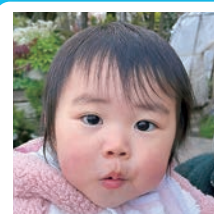
メール koho@city.tsugaru.lg.jp



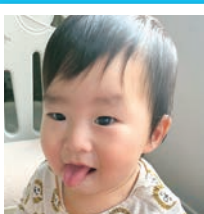
く どう つき ひ
工藤 月陽ちゃん
1歳 (柏上古川)



こ さ か れ お
古坂 玲於くん
1歳 (柏桑野木田)



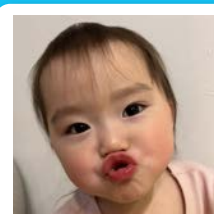
こ ば や し え ま
小林 愛菜ちゃん
2歳 (森田町下相野)



た か は し い っ し ん
高橋 一心くん
1歳 (木造曙)



な り た れ い ら
成田 玲羅ちゃん
1歳 (稲垣町)



み う ら き い
三浦 嬉依ちゃん
2歳 (木造林)

7月生まれの子ども(令和7年6月現在)

	男の子	女の子
1歳	3人	7人
2歳	7人	7人
3歳	0人	1人

9月生まれ
写真募集中



“防災+生活情報”をスマホで。公式LINEがさらに充実!

市では、公式LINEアカウントを通じて、暮らしに役立つ情報をタイムリーにお届けしています。

災害時や緊急時の防災無線の内容もLINEで配信しますので、外出中や家の中でも安心!

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。

公式LINEの便利な機能を一部紹介

- ・ごみの分別検索：捨てたい物の名前を入力するだけで、分別方法がすぐにわかります。
- ・クマの目撃情報：市内での目撃情報を迅速に配信。
- ・LINEで市に報告：道路の不具合(穴ぼこや標識の破損等)、除雪の不具合など気づいたことを写真と一緒に簡単に市へ連絡できます。



●市の人口と世帯数(令和7年7月1日現在)・人口28,449人(男13,349人・女15,100人)・世帯数13,369世帯

広報つがる 令和7年7月号No.283 令和7年7月10日(毎月第2木曜日)発行 発行/つがる市総務部秘書政策課

〒038-3192 青森県つがる市木造若緑61番地1 電話:0173-42-2111 市ホームページ:https://www.city.tsugaru.aomori.jp/

印刷/有限会社 アート印刷 ※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。