



## 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：9/24(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：9/12(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：9/2(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：9/17(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：9/19(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266)



## 防災行政用無線放送による情報伝達訓練を実施します

市では、地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、国から送られてくる緊急情報を人工衛星などから瞬時に市民の方へ情報伝達する仕組み(全国瞬時警報システム(Jアラート))を用いて、防災行政用無線による情報伝達訓練を行います。

- ▼訓練実施日時：8/20(水)11時
- ▼訓練伝達手段：防災行政用無線

☎ 防災危機管理課(内線344)

# 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致します。



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：9/9(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。

☎ 健康推進課  
(市民健康づくりセンター内)  
☎23-4311



## 「子どもの人権相談」強化週間

青森地方法務局および青森県人権擁護委員連合会では、強化週間中、相談時間延長・土日相談・「LINEじんけん相談」も対応します。

- ▼日時：8/27(水)～9/2(火)  
期間中の平日 8時半～19時  
期間中の土日 10時～17時

「子どもの人権110番」  
0120-007-110(通話無料)  
「LINEじんけん相談」  
@linejinkensoudanで検索

☎ 市民課(内線266)



## 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：

8/26(火)、9/2(火)、9(火)  
各日9時半～15時

▼助産師相談：8/27(水) 9時半～11時半

▼子ども・子育て家庭相談：

8/25(月)、9/3(水)、12(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。

☎ 子育て健康課(内線300、308)





## 「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：8/29(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：つどい
- ▼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：8/29(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：「遊具で軽スポーツ」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



## 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：8/26(火)、9/4(木) 各日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。

☎ 健康推進課(市民健康づくりセンター内) ☎23-4311



## 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：8/28(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：8/21(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)

☎ 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9/1(月)普通9/8(月)強め8/25(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：9/11(木)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。

☎ 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：8/19(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。

☎ 健康推進課(市民健康づくりセンター内) ☎23-4311



## 児童扶養手当 「現況届」の提出を忘 れずに!

児童扶養手当を受給している方には、所得や資格情報の確認のため「現況届」の提出が必要です。現在受付期間中で、対象の方へは7月末に書類を送付しています。未提出の方は、必要事項を記入の上、期限内に必ずご提出ください。提出がない場合、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。

▼提出期限：8/29(金)

▼持参する物：①児童扶養手当証書 ②現況届用紙 ③その他必要書類(5月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、稲垣出張所または車力出張所

※つがる出張所では受け付けていません。

☎ 子育て健康課(内線309)



## 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：9/11(木)14時～15時半

▼場所：稲垣出張所(稲垣ふれあいセンター内 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、飲み物など

☎ 森田公民館 ☎26-2566



## つがる市民講座

日々の練習に励むジュニアアスリートにとって、体づくりやパフォーマンス向上に欠かせないのが“食”の力です。

このたび、成長期子どもたちに適した食事のとり方や、運動前後におすすめの補食について学べる講座を開催します。

▼日時：9/10(水)18時～19時

▼場所：松の館 視聴覚室

▼内容：「ジュニアアスリートのための食事と補食」

▼講師：公認スポーツ栄養士

聖愛高校野球部栄養サポートコーチ 築館 寛子 氏

▼定員：50人(先着順)

▼参加費：無料

▼申し込み：電話または申し込みフォーム(QRコード)で前日までに申し込みください。



☎ 社会教育スポーツ課 ☎49-1200



## 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：9/2(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)

☎ 青森県労働委員会事務局 ☎017-734-9832



## 「レシートラリー」 開催中

西北津軽産直ネットワーク協議会では、レシートラリーを開催しています。

レシートラリー参加産直施設3施設分のレシートを集めてご応募ください。抽選で西北津軽の産品をプレゼントします。

▼期限：10月16日(木)まで

▼応募方法：期限までに参加産直施設で1回の買い物で500円以上(税込)購入したレシート3施設分を台紙に貼り、必要事項をご記入のうえ、参加産直施設の応募箱に投函してください。

▼参加産直施設：つがる市農産物直売所/道の駅もりた農産物直売所「おらほのめへ」/JAごしょつがる女性部「元気じるしやさいSUNプラザ」農産物直売所/道の駅つるた「鶴の里あるじゃ」農産物販売コーナー/板柳町ふるさとセンター内農産物直売所「とれたて市」/中泊町特産物直売所「ピュア」/海の駅わんど農産物直売所「あじ・彩・感」倶楽部

☎ 青森県西北農林水産事務所 ☎35-5729



## 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：8/24(日)、9/7(日)

各日10時～12時、13時半～16時

▼場所：イオンモールつがる柏

ご協力いただいた方には粗品を差し上げます。

広 告

MUSBELL

うちの子も **結婚** できました!

独身のお子様の結婚相談

まずはお気軽にご連絡ください!

マル適マークCMS取得 MUSBEL株式会社

結婚相談所 **ムスベル盛岡**

盛岡市茶畑1-17-10 さんさビル7階

☎019-613-5013

営業時間:10時～19時 定休日:第2・第4水曜日

広 告

魂をゆきふれ

第30回 **仁太坊祭り**

唄と踊り、そして  
三味線の競演!!

五所川原市金木町  
津軽三味線会館屋外ステージ

お問合せ:Tel 0173-54-1616

## 年金 年金詐欺に注意・ 移動年金相談

### 年金詐欺に注意してください

年金事務所や日本年金機構を名乗る不審な電話が増えています。「お金が戻る」「年金が止まる」は詐欺です。個人情報やお金の話はせず、すぐに電話を切って警察や年金事務所に相談してください。

### 9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：9/25(木)10時～16時

▼場所：市役所2階相談室

☎ 弘前年金事務所  
☎0172-27-1339

## 税 個人事業税の納付について

個人事業税は、物品販売業、請負業、不動産貸付業、医業、理容業などの一定の事業を営む個人の方に、原則として前年中の事業の所得をもとに課税される県の税金です。

県税事務所から送付される納税通知書により、8月と11月の二期に分けて納めていただきます。

詳しくは、県ホームページ「納税方法」のページをご覧ください。

▼納期限：9/1(月)(第一期分)

▼納付場所：お近くのコンビニエンスストアや金融機関、「地方税お支払サイト」等

☎ 西北県税事務所課税課  
☎34-2111  
(内線208)



## 映画上映会開催

### 上映作品

### 「ケアニン～あなたでよかった～」

認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる、そう思えるようなつながる市となるよう、映画上映会を開催します。ぜひご来場ください!

▼日時：8/23(土)

▼場所：松の館 交流ホール

▼プログラム：

●11時半～開場・受け付け開始

※相談コーナー(権利擁護・若年性認知症・栄養に関すること)、体験コーナー(脳年齢測定・血管年齢測定など)、各種活動紹介コーナーもあります。

●12時50分～開会・青森県ピアサポーターからのメッセージ

●13時50分～映画上映・字幕付き(映画の見どころについて、つがる市フィルムコミッション川嶋大史事務局長からコメントあり)

●16時閉会

▼申し込み：前日までに下記へお申し込みください。

☎ つがる市地域包括支援センター  
☎037-0104 つがる市稲垣町  
豊川宮川42-3 稲垣老人福祉  
センター内 ☎69-7117  
メールtsushihokatsu@  
iris.ocn.ne.jp

開所時間：  
平日8時15分～17時  
(土日祝日は休み)



## こころの健康づくり 講座

悩んでいる人に気づき、声をかけて話を聞き、必要な支援につなげて見守る人のことをゲートキーパーといいます。市民の皆さまがゲートキーパーの役割を果たし、精神科疾患の理解も深められるようなお話を予定しています。住み慣れた地域で寄り添ってくれる方の存在はとても大切です。身近な方の力になれるように、そのような時にはどうすればいいのかわかる、弘前愛成会病院で精神科診療をしている宮崎先生のお話を聞きに来ませんか。

☆講座前、最新の健康測定機器での健康チェックが無料で体験できます。

▼講師：宮崎 健祐 氏  
(弘前愛成会病院 医師)

▼日時：9/16(火)14時～15時半  
(受け付け13時)

▼場所：市民健康づくりセンター

▼対象：つがる市内在住の方

▼定員：60人

▼申し込み：9/10(水)までに電話または予約サイト(QRコード)でお申し込みください。

※元気・健康ポイントの抽選対象事業です。

☎ 健康推進課(市民健康づくりセンター内)☎23-4311



## 広告

行きます

聞きます

提案します

## 商工会は経営に関する総合相談窓口、です

経理・税務・労務はもちろん、事業計画策定支援・事業承継支援・創業支援のほか、販路開拓など支援メニューは多種多様。専門家派遣制度を活用した無料相談も可能です。商工会に加入することで人的ネットワークが広がりビジネスチャンスも拡大します。

会員の皆様には経営に関する各種情報を提供しています **ただいま『会員募集中』**

つがる市商工会 電話 42-2449 E-mail k-shokou@sweet.ocn.ne.jp