



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：10/22(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：10/10(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：10/7(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：10/15(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：10/17(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)



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願います。



つがる市役所 42-2111 (代表)

〒038-3192 つがる市木造若緑61-1



学校開放事業 追加募集

市では、主に市民で構成されているスポーツ団体等に対し、市内の学校施設を開放しています。

このたび、すでに認定されている団体に加え、新たに利用を希望する団体を対象に、追加募集を行います。

申請は、「学校開放事業団体登録申請書」にて行ってください。申請書は、市ホームページ(QRコード)からダウンロードできます。

申請後は、学校開放運営委員会による審査を経て認定されると、施設の利用が可能となります。

- ▼対象：一般スポーツ団体
- ▼開放校：市内の小・中学校
(森田中学校および柏中学校は除く)
- ▼利用料：1,000円/時間(使用料の減免制度もあります)
- ▼申込期限：9月25日(木)
- ▼認定：9月30日の運営委員会で審査し、後日通知します。
- ▼利用開始：認定後、11月1日(土)から利用可能

☎ 社会教育スポーツ課
☎ 49-1200



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：9/16(火)、10/7(火)、14(火) 各日9時半～15時
- ▼助産師相談：9/24(水) 9時半～11時半
- ▼子ども・子育て家庭相談：9/22(月)、10/2(木)、17(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)

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下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

※冷蔵庫を使用しないもの

・野菜 15.5%
・果物
・山菜 15.5%
・花
・菓子などの加工品

※冷蔵庫を使用しないもの

冷蔵庫を
使用する商品 17.5%

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。



「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：9/19(金)13時～15時
- ▼場所：旧制木造中学校講堂
- ▼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
- 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：10/14(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：「森田養護学校生徒とふれあい交流」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：9/26(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：「講話 ごみ分別とリサイクル(つがる市出前講座)」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

この宝くじ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。
1枚300円
9月19日(金)発売!!
公益財団法人つがる市社会福祉協議会



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：9/25(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：9/18(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。

- ▼日時：軽め 9/29(月)
普通 10/6(月) 強め 9/22(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：10/7(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。

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：9/25(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



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：10/21(火)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



労働相談会

個々の労働者と事業主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、青森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：9/21(日)10時～12時、10/5(日)10時～12時、7(火)13時半～15時半

▼場所：9/21(日)、10/7(火)青森県労働委員会(青森市新町2-2-11東奥日報新町ビル4階)、10/5(日)弘前市総合学習センター(弘前市大字末広4丁目10-1)

▼対象：県内の労働者、事業主

▼申し込み：電話にて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



「解決の糸口を見つけに行こう!」 無料相談会

市と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会です。専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、丁寧に聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つけてみます。

▼対象の相談：①お金の問題(多重債務問題など) ②遺産相続 ③不動産売買④税金等公共料金の滞納 ⑤DV・離婚問題 ⑥その他暮らしに関する悩み事

▼日時：9/27(土)10時～16時

▼場所：[青森会場]信用生協青森事務所(青森市安方1-3-5 小田島ビル3階)、[弘前会場]信用生協弘前事務所(弘前市城東4-5-1 ナラオカビル2階)

▼申し込み：電話で事前の予約が必要です。

☎ 信用生協青森事務所 ☎0120-102-143
信用生協弘前事務所 ☎0120-102-354



各種法人税の申告は 電子申告が便利

県では、「eLTAX」を利用したインターネットによる法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の申告受付を行っています。自宅・オフィスのパソコンから申告できるほか、電子申告に関連した申請・届出の手続きもできる等のメリットがあるので、ぜひご利用ください。詳細は、ホームページ(QRコード)をご覧ください。

☎ 西北県税事務所 課税課 ☎34-2111 (内線208)



木造高校「银杏ヶ丘同窓会」交流会

令和9年10月の「木造高校100周年」に向けて、OB、OG元気に大集合!卒業生なら誰でも参加できます。

▼日時：10/12(日) 受付開始16時半～、開演17時～、懇親会18時～。

▼場所：松の館

▼記念講演：思い出の木造高校美術部

▼講師：櫻庭利弘氏(新高5回生) 山谷芳弘氏(新高7回生)

▼懇親会費：6,000円(当日集金)

▼申し込み：電話またはFAXでお申し込みください。

▼申込期限：9月30日(火)まで。

☎ 木造高校「银杏ヶ丘同窓会」事務局 ☎42-2066
同窓会長(川嶋大史)宅 ☎42-2218 FAX42-6055



危険物取扱者試験 事前講習会

▼日時：10/14(火)9時～16時半・法令(危険物関係) 10/15(水)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) ☎34-3165

広告

現地確認 見積り無料 **屋根・外壁の塗り替え**

屋根塗装	屋根の葺き替え
外壁塗装	外壁の張り替え

前田昭仁(写真左) ●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)** 電話は今すぐ、こちらから **0173-33-4713**

五所川原市七ツ館51-29 お電話は担当 前田まで「増改築相談員がいるお店」

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://nittogiken.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 ▶鉄骨・階段塗装 ▶木部塗装 ▶ペランダ防水
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



動物愛護フェスティバル2025

楽しく学ぼう 動物のこと
犬のしつけ方教室、うさぎふれあい体験、乗馬体験、工作コーナー、動物のお医者さんなりきり体験ほか

▼日時：9/20(土)・21(日)

各日10時～16時

▼場所：県動物愛護センター

☎ 県動物愛護センター
☎017-726-6100



「木造フォト遊」 写真展開催

「木造フォト遊」は写真技術の向上と、市民文化の交流、振興、発展に寄与することを目的に、平成27年4月に設立した写真仲間の会です。19回目の写真展を開催します。

▼日時：9/20(土)～23(火)

9時～16時

▼場所：松の館 ギャラリー

☎ 木造フォト遊
会長 渡辺典睦
☎090-4311-6424



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、9/25(木)までに電話で申し込みください。

臨時窓口：9/28(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)



年金生活者 支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乘せして支給されるものです。受け取りには**請求書の提出**が必要です。

新たに年金生活者支援給付金を受け取りいただける方には、9月初旬以降、日本年金機構から請求可能な旨のお知らせを送付しています。同封のがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入の上、切手を貼って投函してください。令和8年1月5日までに請求手続きが完了すると、令和7年10月分からさかのぼって受け取ることができます。

これから年金を受給しはじめる方は、年金と併せて年金生活者支援給付金の請求を行ってください。

☎ 給付金専用ダイヤル
☎0570-05-4092

10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：10/23(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



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：10/13(月) 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。



健康づくり講座

今回のテーマは「高血圧」についてです。

講座では、「高血圧とはどのような病気か」「薬について」「減塩のコツ」「脳卒中・心臓病等総合支援センターの取り組み」などについて、わかりやすく学ぶことができます。

高血圧は、つがる市にとっても身近な健康課題のひとつです。すでに治療を受けている方はもちろん、まだ治療を始めていない方にも、予防や改善のヒントが得られる内容となっています。

これからのご自身の健康のために、ぜひお話を聞きに来てみませんか？

☆講座前には、健康測定機器での健康チェックや、減塩試供品の提供も予定しています。

▼日時：10/4(土)13時半～15時
15分(受け付け12時半)

▼テーマ：全国初!めざせ高血圧ゼロの県

▼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：9/26(金)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

お問合せは
お気軽に!

社員・スタッフ募集

\\ 未経験者OK \\
～友達同士でもOK～

まとめ内職も募集
初めての方大歓迎

ボタン付けやまつり・
糸切り作業等
自宅でする作業

材料・仕上げ品は
当社で集配達



株式会社 木造奥田縫製 つがる市木造大畑倉崎 32-19
TEL.0173-42-1730

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 ムスベル株式会社
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



航空自衛隊車力 分屯基地 開庁45周年記念行事

「共存共栄～つがるの地で共に
未来へ～」

▼日時：10/5(日)9時半～15時※
基地を一般開放します。

▼内容：木造高校吹奏楽部記念演
奏会(スペシャルコラボ: NHKの
ど自慢チャンピオン長尾恵美さ
さん)、THE北西ライブ歌唱、なま
はげ太鼓演奏、自衛隊装備品展
示、子どもゲームコーナー、クラフ
トショップ、売店・キッチンカー

☆つがるちゃんもやります。

☎ 航空自衛隊第21高射隊総括班
☎56-2531(内線238)



「あおもり消防団応援 の店」登録店募集

地域の安全・安心な暮らしを支え
る消防団員の活動環境を整え、団
員の確保や加入促進を図ることを
目的に、「あおもり消防団応援の店」
制度を実施しています。

この制度は、消防団員が登録店
で「消防団員カード」を提示すると、
各店舗から特典やサービスを受け
られる仕組みです。登録店になると、
表示証(ステッカー)が交付される
ほか、「あおもり消防団応援の店」ホ
ームページに店舗名やサービス内
容が掲載されます。

現在、制度の趣旨にご賛同いた
だき、消防団を応援して下さる事
業所や店舗を募集しています。地域
を守る消防団を、一緒に応援しまし
ょう。

あわせて、消防団員も募集して
います。ぜひ興味のある方はつがる市
消防本部警防課までご連絡をお願
いします。

☎ 消防本部警防課 ☎42-7255



ごみの分別方法が 一部変わります

令和7年9月から以下の分別方
法が変わります。

●うす(木製)→長さ50cm、太さ
10cm以内に裁断して燃やせる
ごみで排出

●カーペット(絨毯)→燃やせるご
み(指定袋に入らない場合、西部
クリーンセンターへ自己搬入)

※電気カーペットは燃やせないご
み

☎ 市民課(内線267)



吉田遺跡 発掘速報展開催

令和6年度から県埋蔵文化財調
査センターが実施している吉田遺跡
(森田町下相野)の発掘調査により、
平安時代の暮らしの跡やさまざま
な道具が見つかりました。

縄文住居展示資料館カルコにお
いて、出土品や写真を展示し、令
和6年度の調査成果を紹介します。

▼日時：10月30日(木)まで 9時
～16時 ※休館日は月曜日と祝
日の翌日です。ただし、それらが
土・日・祝日に当たる場合は開館
し、代わりに翌平日を休館としま
す。

▼場所：縄文住居展示資料館カル
コ

▼料金：大人個人200円、高・大学
生100円、小・中学生50円

☎ 文化財課
☎49-1194



食育推進 「第2回料理教室」 参加者募集!

▼メニュー：きのこたっぷり混ぜご
はん、カボチャとニンジンのごま
あえ、油揚げのネギピザ、きゅうり
の肉巻き、長芋のあんこ餅

▼日時：10/29(水)9時～13時

受け付け8時45分

▼場所：松の館 調理室

▼参加料：1人500円(当日徴収)

▼対象：つがる市内在住の方

▼定員：16人(先着順)

▼申し込み：10/17(金)までに電
話でお申し込みください。

▼主催：つがる市食育推進応援隊

▼持ち物：三角巾、エプロン、手拭
き布巾

☎ 農林水産課(内線422)



合同訓練を実施 します

県防災ヘリコプター「しらかみ」と、
つがる市消防本部との合同訓練を
実施します。当日は防災ヘリが訓練
場所周辺を飛行することにより騒
音が発生しますが、ご理解とご協力
をお願いいたします。なお、安全配
慮のため一般の見学はできません。

▼日時：9/24(水)9時～11時半

※災害発生時、悪天候の場合は中
止

▼場所：岩木川河川公園(稲垣町
豊川藤ヶ酒地内)

▼参加機関：県防災航空隊、市消
防本部

☎ 消防本部警防課 ☎42-7745

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