



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：11/26(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：11/14(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：11/4(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：11/19(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：11/21(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)



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：11/9(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。

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



ねんきんネットから 国民年金保険料の納付

国民年金保険料の納付状況確認や電子納付は、「ねんきんネット」をご利用ください。クレジットカードやPay-easyで、いつでもどこでも手軽に支払いが可能です。過去の納付記録も確認でき、家計管理にも役立ちます。ぜひご利用ください。

11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：11/27(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



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、10/23(木)までに電話で申し込みください。

臨時窓口：10/26(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)



プレママパパ& 子育て相談

妊娠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：

10/21(火)、11/4(火)、10(月)
各日9時半～15時

▼助産師相談：10/29(水) 9時半～11時半

▼子ども・子育て家庭相談：
10/28(火)、11/6(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。

☎ 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%
・山菜
・果物
・花
・菓子などの加工品

※冷蔵庫を使用しないもの

冷蔵庫を 17.5%
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。



「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：10/17(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：回想法、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

かしわ「オレンジカフェ」

- ▼日時：10/31(金)10時45分～13時半
- ▼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：地域交流会(お祭り風)
- ▼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



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：11/11(火)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



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申込開始日前から申し込むことができます。

- ▼日時：10/23(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)
- ▼申込開始：10/16(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：[強め]10/20(月)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



トレーニングルーム で健康づくり教室 (初回指導)

トレーニングルーム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、トレーニングルームで運動実践できます。

- ▼日時：11/13(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。
- ※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：10/24(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。

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：●10/19(日)、26(日)、11/16(日) 10時～12時

●11/4(火) 13時半～15時半

▼場所：●10/19(日) ユートリー(八戸市一番町1-9-22)

●10/26(日)、11/4(火)、16(日) 青森県労働委員会(青森市新町二丁目2番11号)

▼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)

問 青森県労働委員会事務局
☎017-734-9832



寄せ植え教室

四季折々の草花を使い、秋の寄せ植えに挑戦します。植え方、飾り方、育て方等を、講師が分かりやすく指導します。

▼日時：10/24(金)14時～15時半(受け付け13時半)

▼場所：森田公民館大ホール

▼参加料：1,500円(材料費込み)

▼対象：森田・柏地区在住の方

▼定員：15人程度

▼講師：グリーンコーディネーター 桜庭 るみ子 氏

▼持ち物：エプロン、ゴム手袋、雑巾、持ち帰り用の袋。

▼申し込み：電話で森田公民館へお申し込みください。

▼申込期限：10/20(月)まで

問 森田公民館 ☎26-2566



浄化槽は 正しく使いましょう

浄化槽は、微生物の働きで、台所や風呂、洗濯などの生活排水やトイレの排水を浄化する装置です。正しく維持管理をしないと、本来の機能が発揮できず、川や海などの水質を悪化させる原因となります。

浄化槽の維持管理は、次の3点が法律で義務付けられています。

①定期的な保守点検(年に3～4回)

②年1回以上の清掃

③浄化機能が十分に発揮されているか確認するための水質検査(使用開始後1回とその後年1回)

また、浄化槽の使用開始時や廃止時、所有者の変更時などには、県への届け出等が必要です。

問 法定検査は一般社団法人 青森県浄化槽検査センター

☎017-726-9500

届け出等は弘前環境管理事務所

☎0172-31-1900



食育推進 「第3回料理教室」 参加者募集!

▼メニュー：えびとしば漬けの彩りちらし、ピーマンと長芋の甘酢和え、きゅうりのQちゃん、かんたんロールケーキ

▼日時：11/14(金)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)

▼申込期限：10/31(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

問 農林水産課(内線422)



許しません! 不正軽油

不正軽油の製造、販売および使用等は脱税行為であり、罰則として10年以下の拘禁刑や3億円以下の罰金に処せられます。また、不正軽油は適正な納税秩序を阻害するだけではなく、環境破壊の原因にもなる悪質な行為です。不正軽油に関する情報提供をお願いします。

▼不正軽油に関する情報例：

○夜間や早朝に不審なタンクローリーが頻繁に出入りしている。

○軽油と他の油種(灯油、重油)を混ぜて使用・販売している。

○著しく安価な軽油を売り込みにきた。

○自動車の燃料に灯油や重油を使用している。

問 西北県税事務所課税課

☎34-2111(内線207)



米国関税対策 ワンストップ ポータル

経済産業省では、米国関税対策ワンストップポータルサイト(QRコード)を設け、「米国関税について知りたい」、「将来の資金繰りが心配」など、米国関税の影響が懸念される事業者の皆さまに対し、お悩み別の相談窓口先や支援策、その他関連サイトをワンストップでご案内していますので、ご参照ください。

問 経済産業省
製造産業局総務課
☎03-3501-1511



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://nittogiken.net

屋根・外壁塗装は
お任せください!

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

お見積り・
現地調査 無料!

まずはお気軽にご相談ください!

0173-42-3818

三栄塗装工業
Instagram



つがる市木造林宮津12番地3



10月は「ピンク リボン月間」です

乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の重要性を伝える10月のピンクリボン月間に合わせて、市内各所をピンク色にライトアップします。

乳がん検診は、**40歳以上の女性が対象で2年に1回**(前年度受診していない方)です。乳がんは早期では自覚症状はほとんどありません。日頃からセルフチェックを行い、40歳になったら2年に1度の乳がん検診が早期発見につながります。

ぜひ検診をご検討ください。

問 健康推進課(市民健康づくりセンター内) ☎23-4311



公共職業訓練募集

Webクリエイター養成科 【WEBデザイン資格】

Webページの制作に欠かせない知識、Webの企画、制作、デザインの基本操作、Web構築に係る専門的な知識、技法を習得し、PCやWebを活用したさまざまな業務に対応する能力を習得する訓練コースです。

▼募集期限：10/20(月)正午まで

▼訓練期間：11/4(火)～3/3(火)

▼訓練場所：ラソ・パソコン教室
(五所川原市姥苅船橋238-3)

▼定員：20人

▼申し込み：ハローワークまたはハローワークヤングプラザ(45歳未満の方)に受講申込等応募書類を提出してください。

▼受講料：無料(テキスト代税込み19,000円、資格取得に関する受験料は自己負担)

**問 ラソ・パソコン教室
☎26-6861**



メンタルヘルス講座

テーマ

「精神障がい者の家族支援について～心を病むとはどういうことなのか～」

こころの病気をもつ方のご家族が、病気の理解や支援について学び、思いを共有する場所です。今回は、当事者とのように関わると良いのかを学びます。

今回は12月に「親亡き後の生活」についてです。講師に質問できる時間をたくさん設ける予定です。

▼講師：川添 郁夫 氏
(青森中央学院大学看護学部准教授)

▼日時：11/18(火)14時～15時
(受け付け13時半)

▼場所：市民健康づくりセンター

▼対象：精神疾患を持つ方のご家族(精神疾患当事者の方は参加の対象となりません)。

▼定員：20人

▼申し込み：11/17(月)までに電話でお申し込みください。

※当日知り得た個人情報、決して口外しないようお願いいたします。

問 健康推進課(市民健康づくりセンター内) ☎23-4311



納税作品展示会

市内小中学生による納税作品の展示会を開催します。

▼日時：11/15(土)11時～18時、
16(日)10時～18時

※15(土)10時半～表彰式

▼場所：イオンモールつがる柏
2階イオンホール

▼展示作品：習字、作文

**問 つがる市納税貯蓄組合連合会
事務局(収納課内 内線229)**



健康づくり講座

テーマ

「血圧について」

講師には、現在青森県健康医療福祉部長としてご活躍されるとともに、県内で診療にも従事されている守川義信先生をお迎えします。

血圧についての正しい知識を深めることで、すでに治療をされている方も、まだ治療が必要か悩んでいる方も、これからの健康管理に役立てていただけ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、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：11/4(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：10/28(火)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。

問 健康推進課(市民健康づくりセンター内) ☎23-4311



10月は「里親月間」です 里親制度個別相談会

自分の家庭に迎え入れ養育する「里親」になってくれる方を求めています。希望者には制度や申請手続きについて詳しく説明しますので、ご相談ください。

▼日時：11/9(日)13時～15時

▼場所：つがる市立図書館

**問 里親支援センター弘前
☎0172-31-6010**

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ます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

つがる市カード会からのお知らせ

つがる市カード会は、設立当初の目的が達成されたこと、また購買行動の変化などにより令和7年9月30日をもって解散いたしました。これまでのご愛顧に心から感謝申し上げます。

※満点カードの交換は令和7年8月31日で終了しております。



シニア世代男性限定 「俺たちの男塾」

地域包括支援センターでは、男性の外出や社会参加を目的に「俺たちの男塾」を開催します。

第1回・第2回はそば打ちの体験です。「普段は料理しないけど、そば打ちには興味がある」「一度でいいからやってみたい」という方、ぜひこの機会に参加してみませんか？

▼日時：第1回11/11(火)、第2回25(火)各日10時～13時

▼場所：川倉ふれあいセンター(五所川原市金木町川倉米出100-1)※申し込み時に送迎(社協各支所発着)を希望する方はお知らせください。

▼内容：そば打ち体験

▼持ち物：エプロン・三角巾等(ない方にはお貸しします)

▼対象：つがる市内在住の方でおおむね65歳以上の男性

▼定員：20人(先着順)

▼参加費：800円(食材費)

▼申し込み：前日までに電話、またはメールでお申し込みください。

問 つがる市地域包括支援センター
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 FAX 46-3340
メールtsushihoukatsu@iris.ocn.ne.jp



ひろみちお兄さんの 「親子体操全国大会」

お子さんも、お母さん・お父さんも、みんなでたのしめる!

NHK「おかあさんといっしょ」第10代体操のお兄さん「佐藤弘道」先生直伝の体操です。

▼日時：11月24日(月・祝)
10時半～12時

▼場所：青森県武道館

▼内容：親と子が協力または競い合いながら体を動かし、心と体の健康度を上げる体操(運動)教室です。

▼対象：青森県内在住の未就学児(3～6歳)とその保護者

▼定員：200組

▼料金：親子1組1,000円、追加申し込み1人500円(保険代込み)

▼申し込み：11月7日(金)までに、申込フォーム(QRコード)、メール、FAXまたは郵送でお申し込みください。

問 県医師会健やか力推進センター

☎017-763-5590

FAX 017-763-5591

メール sukoyaka-kensyu2@lily.ocn.ne.jp



借金に関する 相談窓口

相談員が借金の状況等を伺い、必要に応じて、弁護士等に引き継ぎを行います。秘密厳守・無料です。

▼受付時間：(月)～(金)※祝日・年末年始を除く
8時半～12時、13時～16時半

▼専用電話：017-774-6488

問 東北財務局青森財務事務所
理財課☎017-722-1463



歌の祭典開催

今回は5回目の節目として、来場される皆さんに感謝の気持ちを込めて、さまざまな催しを行います。

県内各地から総勢21人の歌い手のほか、「ツル多はげます会」もイベントを盛り上げます。ぜひ会場にお越しください。

▼日時：10月26日(日)

開演12時(開場11時から)

▼場所：牛潟公民館

▼料金：無料

問 牛潟公民館
☎56-2143



西北五広域 福祉事務組合 職員募集

職員採用試験(令和8年4月1日採用)を次のとおり行います。詳細等については組合ホームページをご覧ください。

▼募集職種：●行政職1人(一般事務)●福祉職2人程度(障がい児支援)

▼身分：地方公務員(一部事務組合職員)

▼受験資格：平成8年4月2日以降に生まれた方(詳細はホームページ参照)

▼試験日：12月14日(日)

▼試験内容：教養試験・適応性検査・論文試験・面接試験

▼受付期間：10月20日(月)～11月28日(金)まで

問 西北五広域福祉事務組合事務局
☎26-3100

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

【お詫びと訂正】

「広報つがる9月号(No.285)」24ページの「我が家のアイドル」に一部誤りがありました。正しくは、以下のとおりです。

ご迷惑をお掛けしたことを深くお詫びするとともに、訂正させていただきます。

●訂正箇所：

(誤)工藤 夕菜ちゃん (正)工藤 えま 咲菜ちゃん